

# ప్రజల సంతృప్తి కీలకం

**- ఆ దిశగా పాలన అందించాలి - అన్ని రంగాల్లో అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టాలి - అందుకు ప్రతీ ఒక్కరూ కృషి చేయాలి - కలెక్టర్ల సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు**

అమరావతి: ప్రజల సంతృప్తి కొలమానం దిశగా పాలన అందించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులకు ఆదేశించారు. సచివాలయంలో రెండు రోజుల పాటు జరగనున్న కలెక్టర్ల సదస్సులో భాగంగా తొలిరోజైన ఆయన ప్రారంభోపన్యాసం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అన్ని రంగాల్లో అన్ని వ్యవస్థల్లో రాష్ట్రం పనితీరు బెంచ్ మార్క్ గా మారాలని కోరారు. జిల్లాలు, కలెక్టర్ల మధ్య అభివృద్ధిలో పోటీ ఉండాలని సూచించారు. జిల్లాల్లో అమలు చేసే ఉత్తమ పద్ధతులను బెస్ట్ ప్రాక్టీస్ మిగతా జిల్లాల్లోనూ అమలు చేస్తామన్నారు. ఆ జిల్లా కలెక్టర్లనే వాటికి నోడల్ ఆఫీసరుగా పెడతామని చెప్పారు. శాఖ కార్యదర్శులు మూడు రోజులు, ఆ శాఖ విధానాధిపతి 6 రోజులు, జిల్లా కలెక్టర్లు 8 రోజులు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనకు వెళ్లాలని సూచించారు. సామాజిక మార్గమాలను సక్రమంగా వినియోగించుకోవాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రాభివృద్ధికి గ్రామస్థాయి ఉద్యోగులను కూడా ప్రేరేపించే బాధ్యత జిల్లా కలెక్టర్లదే తీసుకోవాలని చెప్పారు. ప్రజాస్వామ్యంలో సంక్షేమం ప్రభుత్వాల బాధ్యత అని చెప్పారు. రాజీవ్ గాంధీ హయాంలో సంక్షేమ పథకాల కోసం రూ.100లు ఖర్చు పెడితే ప్రజలకు రూ.10లు మాత్రమే అందేవని తెలిపారు. ప్రస్తుతం డిజిటి విధానంలో బిఎన్ నాకిన్ వెంటనే అభివృద్ధిని ప్రజాస్వామ్యంలోకి తెచ్చాలని వివరించారు. గత పాలకుల నుంచి రూ. 9.74 లక్షల కోట్ల అప్పులు, రూ.1.30 లక్షల కోట్ల బిల్లులు సంక్రమించాయని విమర్శించారు. అందరి సహకారంతో అలాంటి పరిస్థితి నుంచి గట్టికత్తి వ్యవస్థలను గాడిలో పెట్టగలిగామని చెప్పారు. జీవన ప్రమాణాలు పెంచేలా పాలన సాగిస్తున్నామని, వివిధ పాలనలతో పెట్టుబడులను ఆకర్షిస్తున్నామని చెప్పారు. రోజుకో ఒప్పందం, వారానికో శంకుస్థాపన చేసుకోగలుగుతున్నామని చెప్పారు. ప్రజల సంతృప్తి స్థాయిని కొలమానంగా పెట్టుకుని పాలన అందిస్తున్నామని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో బాగా పనిచేసిన చోట ప్రజల నుంచి సానుకూల స్పందన వస్తోందన్నారు. మంత్రుల నుంచి క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న ప్రజాప్రతినిధి, ఉద్యోగి వరకూ అంతా బాధ్యతగా ఉండాలని తెలిపారు. ఆర్థికతర ఫిర్యాదులను పరిష్కరించకుండా కొందరు పైకి కిందకు పైకై తిప్పుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. వాటిని తక్షణం పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. 2027 మార్చి నాటికల్లా రెవెన్యూ రికార్డులు పూర్తిగా ప్రక్షాళన కావాలని, భూముల విషయంలో ఎలాంటి తప్పులు లేకుండా రికార్డులు తయారు చేయాలని ఆదేశించారు. సంక్షేమం,



అభివృద్ధి, సంపద సృష్టి ఓ సైకిల్ అని పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి లేకుండా సంపద లేదని, సంపద లేకుండా సంక్షేమం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. డబ్బులు లేవనకుండా సంపద సృష్టికి పని చేద్దామన్నారు. సూపర్ సిక్స్ పథకాలతో భద్రత, భరోసా కల్పించామని, పి4తో ఆర్థిక ప్రమాణాలు పెంచుతున్నామని చెప్పారు. 26 కొత్త పాలనలతో జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాష్ట్రంపై నమ్మకాన్ని కల్పించామని తెలిపారు. రాయల్ ఎన్ ఫీల్డ్ సంస్థను రాష్ట్రానికి తెచ్చామన్నారు. రూ. 23 లక్షల కోట్ల ఎంఓయూలు చేసుకున్నామని, ఇవి సాకారమైతే 24 లక్షల వరకు ఉద్యోగాలు వస్తాయని తెలిపారు. డేటా, ఏఐ, క్వాంటం లాంటి టెక్నాలజీలకు రాష్ట్రం కేంద్రంగా మారనుందని తెలిపారు. ఎసిలు రాష్ట్రం నుంచే సరఫరా చేసే పరిస్థితికి వచ్చామన్నారు. రోడ్లు, వంతెనలు, ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసే ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చాలని చెప్పారు. ప్రజల కోసం పనిచేసే వ్యక్తులు ఎవరికీ భయపడాలి అవసరమే లేదన్నారు. ప్రజలతో సంబంధాలు ఎంత ముఖ్యమో, వారికి అందించే సేవలు కూడా అంతే ముఖ్యమన్నారు. విద్యుత్ రంగంలో సంస్కరణలు తెచ్చి 0.30 పైసల మేర కొనుగోలు వ్యయం తగ్గించామని, మరో 0.30 పైసలు త్వరలోనే తగ్గిస్తామన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివిన పదో తరగతి టాపర్ల ఫోటోలతో యాడ్ ఇచ్చామని, ప్రైవేటు పాఠశాలలకు ధీమా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ఉన్నాయని చాటి చెప్పామన్నారు. స్పీడ్ ఆఫ్ డెలివరీ గవర్నెన్స్ స్లోగేన్ కాకుండా స్పీడ్ ఆఫ్ గ్రోత్లో ఉండాలని చెప్పారు. పైకై కదలకుండా (ఫైల్డ్ షుడ్ నాట్ మూవ్, రిజిస్టర్డ్ షుడ్ మూవ్) ఫలితాలు వస్తేనే ప్రజలకు మంచి సేవలు అందుతాయని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జి సాయి ప్రసాద్, డిజిపి హరీష్ గుప్తా, మంత్రులు నారా లోకేశ్, అనగాని సత్యప్రసాద్, పి నారాయణ, పయ్యప్పల కేశవ్, కె అప్పారావులు, ఎన్ఎండి ఫరూక్, కొల్లు రవీంద్ర, సత్యకుమార్ యాదవ్, వంగలపూడి అనిత, నిమ్మల రామానాయుడు, బిసి జనార్ధన్ రెడ్డి, కందుల దుర్గమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రెవెన్యూ రికార్డులకు డిజిటల్ లాక్

**- రైతుల అనుమతి లేకుండా మ్యూటీషన్, రిజిస్ట్రేషన్ అసాధ్యం - మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్**

అమరావతి: భూ రికార్డుల భద్రతకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ తెలిపారు. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో నిర్వహిస్తున్న కలెక్టర్ల సదస్సులో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రెవెన్యూ వ్యవస్థలో గత రెండేళ్లలో అనేక సంస్కరణలు చేపట్టామని పేర్కొన్నారు. భూ రికార్డులు తారుమారు కాకుండా ప్రతి దశలో భూ యజమానులకు ఈ-కెవైసీ సదుపాయం కల్పించామని, పట్టా భూముల 1.81, అడంగల్ పత్రాలను రైతులే డిజిటల్ లాక్ చేసుకునే విధానం తీసుకొచ్చామని చెప్పారు. భూ యజమాని అనుమతి లేకుండా మ్యూటీషన్లు, రిజిస్ట్రేషన్లు జరగకుండా చర్యలు తీసుకున్నామని వివరించారు. కొత్త పాస్ బుక్ల ముద్రణకు ముందు రైతులకు డ్రాఫ్ట్ కాపీలు చూపించి, వారి ఆమోదంతోనే తుది ముద్రణ చేపడుతున్నామని తెలిపారు. పేదలకు అసైన్ చేసిన ఇళ్ల పట్టాలపై గతంలో పడేళ్ల తర్వాత పూర్తి హక్కులు కల్పించేవారని, ప్రస్తుతం కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లకే సర్వేచక్కులు కల్పించే చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. దీని ద్వారా బడుగు కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. పట్టణ గరిష్ట భూ పరిమితి చట్టం కింద నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న స్థలాలు క్రమబద్ధీకరణ గడువును ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 31 వరకు పొడిగిస్తున్నామని తెలిపారు. క్రమబద్ధీకరణ ప్రక్రియను



సులభతరం చేస్తూ, ప్రభుత్వ స్థాయికి వెళ్లాలని అవసరం లేకుండా సిసిఎల్ఎ స్థాయిలోనే నిర్ణయాలు తీసుకునేలా మార్పులు చేశామని చెప్పారు. గ్రామ సర్వేస్ ఇనాం భూములను 22వ నిషేధిత జాబితా నుంచి తొలగిస్తూ 1.36 లక్షల ఎకరాలకు విముక్తి కల్పించామని, అలాగే రాష్ట్రంలోని 33,012 ఎకరాల షరతుల గల పట్టా భూములపై రైతులకు పూర్తి హక్కులు ఇచ్చామని వెల్లడించారు. సింగపూర్ పర్యటనలో పాలనకు సంబంధించిన అనేక అంశాలు నేర్చుకున్నామని మంత్రి పేర్కొన్నారు. సింగపూర్ పాలనా విధానాలను మేళవించుకుంటే అత్యుత్తమ రాష్ట్రంగా అవతరిస్తుందని మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ అభిప్రాయపడ్డారు.

# మీ ఇంటికి.. మీ డాక్టర్ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభం

**- ప్రాజెక్టు ప్రారంభించిన గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్**

అమరావతి: మారుమూల ప్రాంతాల్లోని పేద కుటుంబాలకు ప్రాథమిక వైద్య సదుపాయాన్నిందించే లక్ష్యంతో రూపొందించిన 'మీ ఇంటికి మీ డాక్టర్' ప్రాజెక్టును గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్ ప్రారంభించారు. లోక్ సభలో నిర్వహించిన ప్రపంచ రెడ్ క్రాస్, తలసీమియా దినోత్సవంలో పాల్గొన్న గవర్నర్ ఈ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కింద వచ్చే మూడేళ్లలో ఐదు జిల్లాల్లోని మారుమూల ప్రాంతాల్లో 5 లక్షల పేద కుటుంబాలకు వారి ఇళ్ల వద్దకే వైద్య ఉపిశంకా ప్రాథమిక వైద్య సదుపాయంతో పాటు మందులనూ పంపిణీ చేయడం లక్ష్యమని గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్ తెలిపారు. గర్భిణులు, 0-6 సంవత్సరాల వయసు గల పిల్లలకు వైద్య సేవతోపాటు, మంచిన పడిన వృద్ధులకు వృద్ధాప్య సంరక్షణ అందించడం ఈ ప్రాజెక్ట్ ఉద్దేశమని వెల్లడించారు. ఇందుకోసం వైద్యులు, నర్స్, ఫార్మసిస్ట్, డ్రెవర్తో కూడిన మొబైల్ మెడికల్ యూనిట్లను సీఎస్ఆర్ కింద రూ.8.40 కోట్లతో అందించినందుకు రూరల్ ఎలక్ట్రిఫికేషన్ కార్పొరేషన్ నిమిషిడ్ను గవర్నర్ ప్రశంసించారు. గత రెండేళ్లుగా రాష్ట్రంలో రెడ్ క్రాస్లో అవార్డులు అందుకున్న పాల్వేలూరు మల్లారావు, పశ్చిమగోదావరి, బాపట్ల, కృష్ణా, కాకినాడ జిల్లాల కలెక్టర్లు,



రెడ్ క్రాస్ జిల్లా శాఖల అధ్యక్షులను ఆయన అభినందించారు. తలసీమియాపై అవగాహన కల్పించడం, ముందస్తు పరీక్షలను ప్రోత్సహించడం, ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారికి సహాయం చేయడం కోసం తలసీమియా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. రెడ్ క్రాస్ ఛైర్మన్ వైడి రామారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వ్యవసాయ రంగంలో డిజిటల్ విప్లవం

**- ఆన్లైన్లో పారదర్శకంగా ఎరువులు - ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి బి.రాజశేఖర్**

అమరావతి: రాష్ట్రంలో వ్యవసాయాన్ని పూర్తిగా డిజిటల్ విధానంలోకి తీసుకువెళ్లేందుకు 'ఎపిఎంఎంఎన్ 2.0' టెక్నాలజీ ఫ్లాట్ఫామ్ను వినియోగిస్తున్నట్లు వ్యవసాయ శాఖ ఎక్స్ అఫిషియో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి బి.రాజశేఖర్ తెలిపారు. ఈ కొత్త ఫార్మర్ యాప్తో.. రైతులు పంటల నమోదు, ఉపగ్రహ చిత్రాల ఆధారంగా పంటల ఆరోగ్యస్థితి, రియల్ టైమ్ వాతావరణ సమాచారం, మార్కెట్ ధరలు, డ్రోస్సు, వ్యవసాయ యంత్రాల బుకింగ్, ప్రభుత్వ పథకాల స్థితి వంటి సేవలను మొబైల్లోనే పొందవచ్చన్నారు. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో నిర్వహిస్తున్న కలెక్టర్ల సదస్సులో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. స్వర్ణాంధ్ర విజన్ అనుగుణంగా వ్యవసాయ రంగంలో అమలు చేస్తున్న 'ఫార్మర్-ఆగ్రిటెక్' కార్యక్రమాలపై ప్రెజెంటేషన్ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. ఇప్పటివరకు సుమారు 8.5 లక్షల మంది రైతులు యాప్లో నమోదు చేసుకోగా, వారిలో 3.7 లక్షల మంది యూజిఎం వినియోగిస్తున్నారని తెలిపారు. అయితే, యూజిఎం లాగిన్ శాతం ఇంకా 30 శాతం లోపే ఉండటంతో దాన్ని పెంచేందుకు కలెక్టర్లు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎరువుల పంపిణీలో అక్రమాలను నివారించి, నిజమైన రైతులకు మాత్రమే సరఫరా జరిగేలా జాతీయ స్థాయి 'ఐఎఫ్ఎంఎన్' ఫోర్మల్తో అనుసంధానించిన కొత్త డిజిటల్ విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. నిబంధనల ప్రకారం ఒక్కో రైతుకు గరిష్టంగా 50 బిస్కాల్ వరకు మాత్రమే కేటాయింనే విధించి టెక్నాలజీ పర్యవేక్షణ ఉంటుందని తెలిపారు. డీలర్ వద్ద బయోమెట్రిక్ లేదా టోకెన్ ద్వారా ఎరువులు పొందగానే అమ్మకాల



వివరాలు నేరుగా నెంట్రల్ డేటాబేస్కు చేరతాయని తెలిపారు. వెబ్ ల్యాండ్లో భూమి వివరాలు లేని రైతులు, కౌలు రైతుల వంటి మినహాయింపు కేసులను అధికారులే మాన్యువల్ గా పరిశీలించి ఎరువులు అందేలా ప్రత్యేక విధానాన్ని రూపొందించామని చెప్పారు. ఈ సేవలను క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేసేందుకు ఆర్ఎన్కే కేంద్రాల్లో పనిచేసే సిబ్బందికి ప్రత్యేకంగా 'ఆర్ఎన్కే అసిస్టెంట్స్ మొబైల్ యాప్'ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. ఆధునిక సాంకేతికతను వినియోగిస్తూ రైతులకు మరింత లాభదాయకమైన వ్యవసాయం అందించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 'ఫార్మర్ ఆగ్రి-టెక్' విధానాలను పక్కదూరంగా అమలు చేయాలని కలెక్టర్లకు సూచించారు.

# పిఠాపురం నియోజకవర్గ టిడిపి ఇన్ ఛార్జి తొలగింపు

**- పార్టీ నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేక కమిటీ నియామకం**

కాకినాడ: కాకినాడ జిల్లా పిఠాపురంలో రాజకీయాల అసూయ్య మలుపులు తిరుగుతున్నాయి. రెండు దశాబ్దాల కాలంగా టిడిపిని అంతా తానై అన్నట్లు నడిపిస్తున్న ఎన్ఎంఎన్ఎన్.వర్మపై ఆ పార్టీ అధిష్టానం చేటు వేసింది. ఇన్ ఛార్జి బాధ్యతల నుంచి తప్పించింది. పార్టీ కార్యకలాపాల నిర్వహణ కోసం ప్రత్యేక కమిటీ నియమించబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. అధిష్టానం నిర్ణయంపై వర్మ స్పందిస్తూ.. పార్టీ ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా దానికి కట్టుబడి ఉన్నానని ప్రకటించారు. తనతో మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడిన తర్వాతే టిడిపిలో నూతన కమిటీ ఏర్పాటు నిర్ణయం జరిగిందని చెప్పారు. జనసేన అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న పిఠాపురంలో అధిపత్య జోరు ఇరుపార్టీలకు తెలసినట్లుగా మారుతోంది. ప్రోటోకాల్ కోసం తరుచూ పట్టుబడుతున్న వర్మపై వేటు వేయడం ద్వారా అడ్డు తొలగించుకునే ప్రయత్నం చేసింది. 2024 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో సీటు ఆశించగా చివరి నిమిషంలో పవన్ కల్యాణ్ పోటీ చేయడంతో వర్మ త్యాగం చేయాల్సి వచ్చింది. దీంతో పవన్ కల్యాణ్ గెలుపు కోసం వర్మ పనిచేశారు. తన కోసం సీటును వదులుకున్న వర్మను చట్ట సభలకు పంపించే బాధ్యత తీసుకుంటూ అని పిఠాపురం ఎన్నికల సభలో పవన్



కల్యాణ్ పలుమార్లు చెప్పకొచ్చారు. మొదటి విడతలోనే ఎమ్మెల్సీ పదవి ఇస్తానని చంద్రబాబు సైతం ప్రకటించారు. తీరా అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వర్మకు ఎటువంటి పదవి దక్కలేదు. ఎమ్మెల్సీ పస్తుందని ఆశించినా భంగపాటు తప్పలేదు. వర్మ స్థానంలో రాజ్యసభ సభ్యులు సాన సతీష్ బాబుకు నియోజకవర్గ టిడిపి ఇన్ ఛార్జిగా అప్పగించే అంశంపై అధిష్టానం పరిశీలన చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

# విద్యాశాఖకు ఒకే డ్యాష్ బోర్డు

అమరావతి: విద్యా శాఖ మొత్తానికి ఒకే డ్యాష్ బోర్డు ఏర్పాటు చేశామని విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ తెలిపారు. కలెక్టర్ల సదస్సులో ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'విద్యకు సంబంధించి కేవీఐ డ్యాష్ బోర్డు రూపొందించాం. పాఠశాల, ఇంటర్మీడియట్, ఉన్నత విద్యలకు సంబంధించి ఈ డ్యాష్ బోర్డు తయారు చేశాం. విద్యార్థుల హాజరు, డ్రాఫ్ట్ అప్పుడు, మధ్యాహ్న భోజనం తదితర అన్ని అంశాలను ఇందులో పొందుపరిచాం. మంచి ఫలితాలు సాధించేందుకు ఈ డ్యాష్ బోర్డు కలెక్టర్లకు ఉపయోగపడుతుంది. త్వరలో ప్రజలందరికీ దీన్ని అందుబాటులోకి తీసుకువస్తాం. డేటా ప్రజాస్వామ్యమనేది మా లక్ష్యం' అని వివరించారు.



సంపాదకీయం

సమగ్ర గ్రామీణాభివృద్ధికి తోడ్పాలి

భారతావని అభివృద్ధి పథంలో దూసుకుపోవాలంటే అరవై శాతానికి పైగా జనాభాకు నెలవులైన పల్లెలు కచ్చితంగా సుభిక్షం కావాలి. గ్రామీణుల జీవితాల్లోకి ప్రగతి వెలుగులు ప్రసరించాలి. దురదృష్టవశాత్తు, దేశీయంగా అందుకు భిన్న పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. కేంద్రం తాజాగా విడుదల చేసిన పంచాయత్ అడ్వాన్స్ మెంట్ ఇండెక్స్ నివేదిక ఇదే చేదు వాస్తవాన్ని మరోసారి తేటతెల్లం చేసింది. పేదరిక నిర్మూలన, మెరుగైన జీవనోపాధి కల్పన, ఆరోగ్య సేవల లభ్యత, నీటి వసతి, పారిశుధ్యం, మౌలిక వసతుల అందుబాటు, సామాజిక న్యాయం, సుపరిపాలన తదితర ప్రమాణాల ఆధారంగా ఆ ఇండెక్స్ లో పంచాయతీలకు గ్రేడ్లు కేటాయించారు. మొత్తం రెండున్నర లక్షలకు పైగా పంచాయతీల స్థితిగతులను విశ్లేషిస్తే, వాటిలో ఒక్కటి 'ఏప్లస్' గ్రేడ్ సాధించలేకపోవడం- ప్రగతిబాటలో మన పల్లెల వెనకబాటుతనానికి అద్దం పడుతోంది. కేవలం 3635 పంచాయతీలే 'ఏ' గ్రేడ్ దక్కించుకున్నాయి. వాటిలో తెలంగాణ నుంచి 624, ఏపీవి 591 గ్రామాలున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా 1.23 లక్షల పంచాయతీలు 'సీ' గ్రేడుకు పరిమితమైతే- మరో 13వేలకు పైగా పల్లెలు ఇంకా అధ్వానంగా 'డీ' గ్రేడులో నిలిచాయి. అరకొర సదుపాయాలతో నీరసించిపోతున్న పల్లెలకు నూతన జవనత్వాలు కల్పించడంపై ప్రభుత్వాలు వెంటనే దృష్టిసారించాల్సిన అవసరాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వ సూచి గుర్తుచేస్తోంది. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం, మొన్న మార్చి నాటికి గ్రామీణ భారతంలోని 19శాతం ఇళ్లు నల్లా నీటికి నోచుకోలేదు. పశ్చిమ బెంగాల్, కేరళ, ఝార్ఖండ్, రాజస్థాన్ వంటి చోట్ల అలాంటి వాటి సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటంతో తాగునీటికి కటకట తప్పడంలేదు. పైగా, చాలాచోట్ల కలుషిత నీరు సరఫరా అవుతుండటంతో ప్రాణాంతక వ్యాధులెన్నో ముమ్మరిస్తున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా రోడ్ల విస్తరణ వేగంగా సాగుతున్నా నేటికీ సుమారు 30శాతం పల్లెల్లో నాలుగు చినుకులు రాలితే కాలు బయటపెట్టలేని పరిస్థితులు రాజ్యమేలుతున్నాయి. 30శాతం గ్రామాల్లో సరైన మురుగునీటి పారుదల వ్యవస్థ మృగ్యమైంది. అయిదో జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే ప్రకారం పల్లెపట్టణల్లో 36శాతం కుటుంబాలకు మెరుగైన పారిశుధ్య వసతులు లేవు. కర్ణాటకలోని 13 గ్రామాల్లో ఇటీవలి సర్వేలో 50శాతం ఎస్సీ కుటుంబాలకు మురుగుదొడ్ల సౌకర్యం లేదని తేలింది. సామాజిక ఆర్థిక అసమానతల ప్రజ్వలనానికి ఇది అద్దంపడుతోంది. పరిశీలనల మేరకు, 2022 నాటికి పది శాతం పంచాయతీల్లోనే ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలున్నాయి. సీహెచ్సీల్లో 80శాతం స్పెషలిస్టు వైద్యుల కొరత వేధిస్తోంది. ఆరోగ్య భద్రతకు దిక్కులేని దుస్థితిలో గ్రామీణ భారతం తరచూ జబ్బుల పాలవుతోంది. వీటన్నింటికీ తోడు సాగు సంక్షోభం కారణంగా పట్టణాలకు వలసలు పెరిగి, గ్రామాలు కళావిహీనమవుతున్నాయి. పల్లెల రూపురేఖలు మారాలంటే ప్రభుత్వాలు ఇతోధికంగా నిధులను సమకూర్చుతూ అభివృద్ధి పనులను జోరెత్తించాలి. కానీ, అరకొర విధిలంపులతో గ్రామసీమల్లో దుర్భర పరిస్థితులు నెలకొంటున్నాయి. జగన్ జమానాలో ఏపీలో ఆర్థిక సంఘం నిధులనూ దారిమళ్లించిన నయవంచనల మూలంగా బ్లీచింగ్ పౌడర్ చల్లడానికి డబ్బులేక పంచాయతీలు విలవిల్లాడాయి. పల్లెల వికాసాన్ని విస్మరించిన వైకాపా పుణ్యమా అని ఎక్కడ చూసినా గతుకుల రోడ్లు ప్రజలకు నరకం చూపించాయి. ప్రస్తుతం కూటమి ప్రభుత్వం రాబోయే రెండేళ్లలో అన్ని పల్లెలకు రోడ్లు, మంచి నీటి సౌకర్యం కల్పించాలన్న లక్ష్యంతో ముందడుగు వేస్తోంది. గ్రామీణులకు మేలిమి వైద్యసేవలు అందించే ధ్యేయంతో తెలంగాణ సర్కారు సమీప ఆసుపత్రులను ఉన్నతీకరిస్తోంది. కొత్తవీ నిర్మిస్తోంది. వీటితోపాటు సమగ్ర గ్రామీణాభివృద్ధికి తోడ్పాటునందించడంలో తెలుగు రాష్ట్రాలు పోటీపడాలి. పంచాయతీలు సొంత ఆదాయాన్ని సమకూర్చుకునేలా చేయాతనందించాలి.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో తాత్కాలిక పద్ధతి తగదు

దిల్లీ: ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో 'తాత్కాలిక సంస్కృతి'ని క్రమంగా తొలగించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని సుప్రీంకోర్టు అభిప్రాయపడింది. కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థ పనితీరును నిర్ణీత సమయాల్లో అంచనా వేస్తూ... తాత్కాలిక వ్యవస్థను నిర్మూలించాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా... విద్యారంగంలో తాత్కాలిక నియామకాలతో సరిపెట్టకుండా చదువులను బలోపేతం చేయాల్సిన తక్షణ అవసరం ఉందని జస్టిస్ పంచేజ్ మిశ్రా, జస్టిస్ ఎస్.వి.ఎస్.భట్ ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. ఝార్ఖండ్ కు చెందిన ఓ కేసులో ఆదేశాలు జారీ చేస్తూ... అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఈ సూచనలు చేసింది. ఝార్ఖండ్ లో ఉపాధ్యాయుల కొరతను అధిగమించేందుకు తాత్కాలిక ప్రాతిపదికన పాఠా లీచర్లను ఒప్పంద విధానంలో ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నియమించింది. వీరు తమ సర్వీసులను సీనియారిటీ ప్రాతిపదికన క్రమబద్ధీకరించాలంటూ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను ఝార్ఖండ్ హైకోర్టు కొట్టివేయడంతో సర్వోన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల మధ్య బంధం తాత్కాలికం కాదని, అది కొన్నేళ్ల పాటు కొనసాగుతుందని ధర్మాసనం గుర్తుచేసింది. నాణ్యమైన విద్య చిన్నారులకు అందాలంటే పాఠా లీచర్ల ఉద్యోగానికి భరోసా కల్పించాలని స్పష్టం చేసింది.



చేసింది. ఖాళీగా ఉన్న అసిస్టెంట్ లీచర్లు, సహాయక ఆచార్యుల పోస్టుల్లో 50% పాఠా లీచర్లకే కేటాయించి వాటిని నాలుగు వారాల్లోగా భర్తీ చేయాలని ఝార్ఖండ్ ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పరీక్ష నిర్వహించి అర్హులైన పాఠా లీచర్లను ఆ పోస్టుల్లో నియమించాలని స్పష్టం చేసింది.

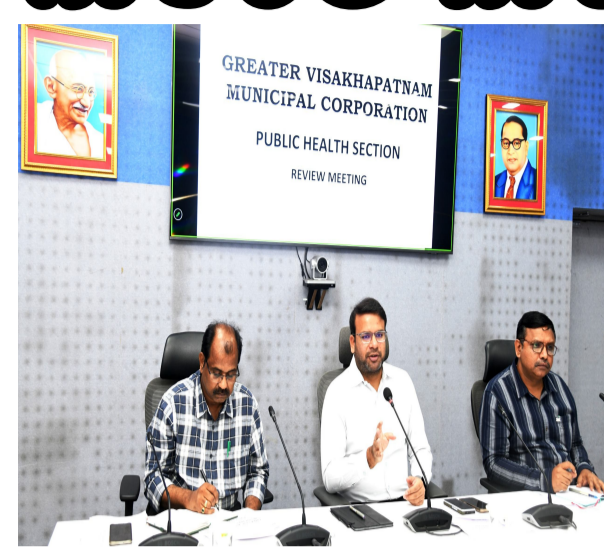
టిటిడి నెయ్యి కొనుగోళ్లపై కమిటీ

అమరావతి: తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలో (టిటిడి) నెయ్యి కొనుగోళ్లకు సంబంధించిన అంశాలపై విచారణ జరిపిన వన్ మ్యాన్ కమిటీ నివేదిక ఆధారంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హై లెవల్ కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. ఈ మేరకు సాధారణ పరిపాలన శాఖ జి.ఓ. 900ను జారీ చేసింది. ఇంతకుముందు ప్రభుత్వం జి.ఓ.ఆర్.టి నెం.458 ద్వారా వన్ మ్యాన్ కమిటీని నియమించగా, ఆ కమిటీ ఏప్రిల్ 24న తన నివేదికను సమర్పించింది. నివేదికలో వ్యవస్థాపక లోపాలు, విధానపరమైన తప్పిదాలు, బాధ్యతల అంశాలపై వివరాలు వెల్లడిస్తూ పలు సిఫార్సులు చేసింది. ఈ నివేదికను పరిశీలించిన ప్రభుత్వం, సిఫార్సుల అమలుకు సరైన కార్యాచరణ రూపొందించాల్సిన అవసరం ఉందని భావించి ఉన్నత స్థాయి కమిటీని నియమించింది. కమిటీ చైర్మన్ గా ప్రధాన కార్యదర్శి, సభ్యులుగా డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ ఫోలిన్, సభ్యకార్యదర్శిగా న్యాయశాఖ కార్యదర్శిని నియమించారు. వన్ మ్యాన్ కమిటీ నివేదికలోని అంశాలు, సిఫార్సులను పరిశీలించడం, పరిపాలనా, క్రమశిక్షణా, న్యాయపరమైన చర్యలపై



నూచనలు ఇవ్వడం, అమలు ప్రణాళికను కాలపట్టికతో రూపొందించడం, ప్రభుత్వ నిర్ణయాల అమలుకు పర్యవేక్షణ వ్యవస్థను సూచించడం, ఈ హై లెవల్ కమిటీ ఒక వారంలో తన నివేదికను సమర్పించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది.

పారిశుధ్య నిర్వహణ పనులు మరింత మెరుగుపరచండి



-జోనల్ కమిషనర్లు, సహాయ వైద్యాధికారులు పారిశుధ్యం పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించండి - జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్

విశాఖపట్నం: నగర పరిధిలో పారిశుధ్య నిర్వహణ పనులు మరింత మెరుగు పరచాలని జీవీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్ జీవీఎస్ ప్రజా ఆలోచన అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎస్ ప్రధాన కార్యాలయంలోని సమావేశ మందిరంలో జీవీఎస్ పారిశుధ్య నిర్వహణపై అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లయ్య, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఇ.ఎన్.వి. సరేష్ కుమార్, జోనల్ కమిషనర్లు, సహాయ వైద్యాధికారులు, శానిటరీ సూపర్వైజర్లు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు తో కలిసి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జీవీఎస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నగరంలో పారిశుధ్య నిర్వహణ పనులు మరింత మెరుగుపరచేందుకు ప్రజా ఆరోగ్య అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని నగరంలో అదనపు పారిశుధ్య కార్యకర్తలను కేటాయించడం ద్వారా నగరంలో గతం కంటే పారిశుధ్యం పనులు మెరుగుపడాయని, ఇంకా మరింత మెరుగుపడాల్సిన అవసరం ఉందని ఆ డిశగా 30 రోజులలో జోనల్ కమిషనర్లు, సహాయ వైద్యాధికారులు శానిటరీ సూపర్వైజర్లు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, పారిశుధ్య నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. జోనల్ కమిషనర్లు ఫీల్డ్ విజిట్స్ నిర్వహించే క్రమంలో పారిశుధ్య లోపాలను గమనించి వాటిని సవరించాలన్నారు. ఇప్పటికే జీవీఎస్ పారిశుధ్య నిర్వహణ కొరకు అధిక మొత్తంలో నిధులు ఖర్చు చేస్తుండని, నిత్యం వ్యర్థాలు సేకరణ చేస్తున్నప్పటికీ బహిరంగ ప్రదేశాలలో వ్యర్థాలు పడుతున్నాయని అధికారులను అరా తీశారు. రోడ్లపైని బహిరంగ ప్రదేశాలలో నివాసితలు, దుకాణదారులు వ్యర్థాలు వేసేనట్లయితే పారిశుధ్య కార్యకర్తలు వారిని గమనించి శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ కు తెలియజేసేనట్లయితే వారి నుండి శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు అపరాధ రుసుం వసూలు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఇప్పటికే అదనపు పారిశుధ్య కార్యకర్తలను అన్ని జోనల్ కు ఏర్పాటు



చేశామని, అలాగే వ్యర్థాలు తరలించేందుకు అదనపు వాహనాలు సమకూరుస్తామని కమిషనర్ తెలిపారు. వ్యర్థాలు సేకరణకు వెళ్లే వాహనాలు సమయాన్ని దుకాణదారులకు తెలియపరచినట్లయితే, ఆ సమయంలో వ్యర్థాలు ఆ వాహనానికి అందించేందుకు వీలుంటుందని, అయినప్పటికీ వ్యర్థాలు దుకాణాల ముందు పడవేసేనట్లయితే వారి నుండి అపరాధ రుసుము వసూలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సహాయ వైద్యాధికారులు రాత్రి పారిశుధ్య పనులలో లోపాలు లేకుండా నిత్య పరిశీలనచేసే కార్యచరణ చేపట్టాలన్నారు. అలాగే పిన్ పాయింట్ వారిగా పారిశుధ్య కార్యకర్తలను, క్లాస్ వాహనాలను సర్దుబాటు చేసి నిర్ణీత సమయానికి విధుల్లో ఉండే విధంగా పర్యవేక్షించాలని సహాయ వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. రానున్న వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రణాళికాయుతంగా కాలువలు, గెడ్డాలలో పూడికలు తీసి ప్రక్రియ నిరంతరం కొనసాగించాలన్నారు. వర్షాకాలంలో కాలువలు పొంగి పొర్లేందుకు వీలు లేకుండా ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టాలన్నారు. అదనంగా పారిశుధ్య కార్యకర్తలను కేటాయించినప్పటికీ విధులకు హాజరు కాని వారిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి కౌన్సిలింగ్ ద్వారా సవరించే కార్యక్రమం చేపట్టాలని జోనల్ కమిషనర్లు ఆదేశించారు. అసంతరం అదనపు కమిషనర్ పి.నల్లయ్య, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఇ.ఎన్.వి. సరేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ వ్యర్థాలు తరలించే వాహనాలు, పారిశుధ్య కార్యకర్తల విధుల ప్రక్రియ ప్రణాళికాయుతంగా సిద్ధం చేయాలని, పారిశుధ్య కార్యకర్తల విధులను నిత్యం గమనిస్తూ పారిశుధ్య నిర్వహణను మరింత మెరుగుపరచాలని, ఇంటింటి నుండి వ్యర్థాల సేకరణ పక్కా జరపాలని అందరు శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లకు ఆదేశించారు. అసంతరం జోనల్ కమిషనర్లు మాట్లాడుతూ అదనపు పారిశుధ్య సిబ్బందిని కేటాయించడం వలన పారిశుధ్య పనులు మెరుగుపడాయని, శతశాతం పారిశుధ్యం మెరుగుపరచేందుకు కృషి చేస్తామని కమిషనర్ కు తెలిపారు. ఈ సమీక్షలో రాత్రి పారిశుధ్య నిర్వహణ సూపర్వైజర్లు, శానిటేషన్ కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల సమస్యలు పరిష్కారానికి ముఖ్యమంత్రి కి వినతులు

-తక్షణం మూడు డిమాండ్లు పరిష్కరించండి -పాత్రికేయులకు నెరవేరని సొంత ఇంటి కల

అక్కయ్యపాలెం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టుల పెండింగ్ సమస్యలు పరిష్కారానికి సంబంధించి త్వరలో మరోసారి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ను కలవాలని కార్యవర్గం నిర్ణయించడం జరిగిందని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ఎజీ ) ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్గం జర్నలిస్టు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంటల శ్రీనువా. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ లు తెలిపారు.. అక్కయ్యపాలెం జంక్షన్ వద్దనున్న ఒక ప్రైవేట్ హోటల్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్గం జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ . ఏపీ బ్రాడ్ కాస్ట్. స్కూల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్ అసోసియేషన్ ల కార్యవర్గ సభ్యులు సమావేశమై జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన కొన్ని ప్రధాన అంశాలపై చర్చించడం జరిగిందన్నారు.. ఈ సమావేశంలో తక్షణమే మూడు డిమాండ్లు పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం పై ఒత్తిడి తేవాలని నిర్ణయించుకోవడం జరిగిందన్నారు.. దశాబ్దాల తరబడి పాత్రికేయుల సొంత ఇంటి కల నెరవేరలేదన్నారు.. అన్ని వర్గాల సమస్యలను పరిష్కరించడంతోపాటు వారి సంక్షేమానికి కృషి చేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వం జర్నలిస్టుల సమస్యలను కూడా వీలైనంత త్వరగా పరిష్కరించాలని కోరడం జరుగుతుందన్నారు.. తక్షణమే ఇళ్ల స్థలాలు ..ఇల్లు మంజూరు చేయాలని.. ప్రమాద బీమా పాలనీ పునరుద్ధరించాలని.. పదవీ విరమణ పొందిన జర్నలిస్టులకు పెన్షన్ సదుపాయం కల్పించాలన్నదే తమ ముఖ్య డిమాండ్లుగా పేర్కొన్నారు.. వీటికి సంబంధించి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ను కలిసి జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న



ఆయా సమస్యలను వివరించడం జరుగుతుందన్నారు.. ఈ ఏడాది ఎలాగైనా ఆయా డిమాండ్లు పరిష్కారానికి తమ వంతు కృషి చేస్తామన్నారు.. అలాగే యూనియన్ బలోపేతానికి సంబంధించి మరిన్ని చర్యలు చేప డతామని వీరు చెప్పారు.. సమావేశంలో ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి జి శ్రీనివాసరావు.. ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీలు ధవలేశ్వర్ రవి కుమార్ .. ఏ సాంబశివరావు.. ఉపాధ్యక్షులు పి నగేష్ బాబు, బ్రాడ్ కాస్ట్ కార్యదర్శి కింత్వాడ మదన్.. ఉపాధ్యక్షులు శేషు.. స్కూల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జగన్నాథన్.. కార్యదర్శి కె .శ్రీనివాసరావు.. ఇతర ప్రతినిధులు బొబ్బిలి ప్రసాద్.. హరి.. కోశాధికారి కె వి శర్మ.. రవిశంకర్.. రాజశేఖర్.. జగన్నాథం.. లతోపాటు పలువురు జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాజెక్టుల కోసం 1.12 లక్షల ఎకరాల భూ కేటాయింపు

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఇప్పటి వరకు ఆమోదించిన ప్రాజెక్టుల కోసం మొత్తం 1.12 లక్షల ఎకరాల భూమి కేటాయింపు, భూ సేకరణ ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని ఇంధన శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ వెల్లడించారు. పెట్టుబడులు, ప్రతిపాదనలు, గ్రౌండింగ్ అంశంపై కలెక్టర్ల సదస్సులో వివరించారు. 1.12లక్షల ఎకరాల్లో ప్రభుత్వ భూముల కేటాయింపుతో పాటు ప్రైవేట్ భూముల సేకరణ కూడా చేస్తున్నామని చెప్పారు. పెట్టుబడులు సాకానికి జిల్లా స్థాయిలో భూ సేకరణ, అనుమతులు, మౌలిక వసతుల కల్పన వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. 2024 జూన్ తర్వాత ఎవనిని పాలనీ కింద ఎన్ఎపివి 69 ప్రాజెక్టులకు ఆమోదం లభించిందని తెలిపారు. రూ.3.13లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులతో సుమారు 4.26 లక్షల ఉపాధి అవకాశాలు కలగనున్నట్లు వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో 16.70 గిగావాట్ల పంప్ స్టోర్లేజ్



ప్రాజెక్టులు, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ఎలక్ట్రోలిజర్, సిబిజి ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయని వివరించారు.

# ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

ఎల్ అండ్ రిలేషన్షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్ లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్ లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్షిప్ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను వంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్ నెర్స్ లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ ఉన్నప్పుడు 'నువ్వెప్పుడూ అంతే.. ఏదీ సక్రమంగా చేయవు.. ఏదీ రాదు' అనే మాటలు కొందరు ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల నష్టం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా "ఏం జరిగినా నీకు నేనున్నాను. నిన్ను నమ్ముతున్నాను. నీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోగలను. సమస్యలు, సవాళ్లు అందరికీ ఎదురవుతాయి. భయపడకు" వంటి మాటలు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఒక భరోసాను కలిగిస్తాయి. అవతలి వ్యక్తికి భావోద్వేగ మద్దతు లభిస్తుంది. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీగా ఫీలవడంతోపాటు మీపై మరింత ప్రేమను పెంచుకుంటారు. రహస్యాల దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూత వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన నచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే టెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకుంటూ కొన్ని సరిహద్దులు, రహస్యాలు ఉంటాయని గుర్తించాలి. వాటిని తమ వరకే ఉంచుకోవాలి. ఇతరులతో షేర్ చేసుకోవద్దు. రహస్యాలను దాచగలిగే వ్యక్తిని ఎవరూ వదులుకోరు. పైగా అటువంటి వ్యక్తి తమ జీవిత భాగస్వామిగా ఉండాలని చాలా మంది కోరుకుంటారు. చెప్పడానికి వెనుకాడే విషయాల్లో.. ప్రేమించిన వ్యక్తి అయినా, భర్త లేదా భార్య అయినా అన్ని విషయాలూ ఓపెన్ గా చెప్పలేని సందర్భాలు కూడా కొన్ని ఉంటాయి. అవతలి వ్యక్తి ఎలా రీసెప్ట్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని "చర్చేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం" అనేది ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

# నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్వెన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. డ్రెస్, యాండ్లీటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాలెన్స్ తప్పిస్తుంది. ఫలితంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది. అందుకే రోజువారీగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఏవి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం. గంటల తరబడి పనిలో నిమగ్నం అవడం, జర్నీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్ లైన్ లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం చేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు వెంటబట్టి యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్ నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదానాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు డ్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడవడం వంటివి మీరిని ఇబ్బందిని దూరం చేస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం కూడా మేలు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.

# ఎండాకాలంలో స్విమ్మింగ్ చేస్తున్నారా..!

ఇది వేసవి కాలం.. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు. కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు, స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాదపతనం దుస్తులు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేషన్ లో ఉంచుకోవడం ముఖ్యం. దీని కోసం ఖచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ఫూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే ఫూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. కొలనులో ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కాసేపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది కొలనులో చాలా గంటలు స్నానం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయడం ద్వారా ఈ కాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ కొలను బహిరంగ ప్రదేశంలో సూర్యరశ్మి కూడా పైన పడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో నిలబడితే, అది ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక పెరుగుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి కారణమవుతుంది. అందుకే ఇండోర్ ఈత కొలనులకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ ఫూల్ కు వెళుతున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్విన్సు అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు. ఏదైనా శుభకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ లేదా క్విన్సు గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణువు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను అవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉండటం. ఈ బలిదానాన్ని ఆపడానికి కొబ్బరికాయను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే కొబ్బరికాయను మానవునిలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుత్ర లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బలుతుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వమిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వమిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వమిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వమిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ



సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వమిత్ర మహర్షి తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వమిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వమిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుని కోపం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి, దేవతలు అతనితో మాట్లాడటానికి వచ్చారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా భూమికి, స్వర్గానికి మధ్య మరో స్వర్గాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. అది స్వర్గంగా మారినప్పుడు, అది ఒక స్తంభంతో భూమికి అనుసంధానించి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ స్తంభం కొబ్బరి చెట్టు కొమ్మగా మారిందని, రాజు తల కొబ్బరికాయగా మారిందని ప్రతీతి. ఈ కారణంగా కొబ్బరికాయ ఆకారం మానవ పుత్రును పోలి ఉంటుందని చెబుతారు.

# నిత్య జీవితంలో సైన్స్..

సూర్యుడు తూర్పునే ఎందుకు ఉదయిస్తాడు? చంద్రుడు ఎందుకని చల్లగా ఉంటాడు? అనే అనుమానం మీకెప్పుడైనా వచ్చిందా? పీరియడ్ టైమ్ లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి సందేహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా 'సైన్స్'ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే నమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం సులభరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.



**మహిళలు - సంతానం**  
నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవినస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టిందని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢాన్నాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్ లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్చి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసేసింది సైన్స్. సాస్టెటిల్ వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాన్నాల్తో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమాజంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని

చాటి చెప్పింది.  
**రుతుస్థానం - పవిత్రత**  
రుతు స్థానం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇంట్లోకి, గుళ్లలోకి రావని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్వల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లునుకుని ఉండేవి. మహిళలను వెలివేయడానికి, ఒంటరి చేయడానికి, మానసికంగా, శారీరకంగా ఇబ్బంది పెట్టడానికి ఈ మూఢ నమ్మకాలు తోడ్పడ్డాయి. కానీ సైన్స్ డెవలప్ అయ్యాక వాటిని వ్యతిరేకించింది. సంప్రదాయాల మాటున జరిగే అన్యాయాలను ప్రశ్నించింది. మహిళలకు అండగా నిలిచింది.  
**శ్రమలో సౌకర్యం**  
సైన్స్ వల్లే కాలక్రమంలో టెక్నాలజీ డెవలప్ అయింది. ఇది మహిళల శ్రమదోషిదీని లేదా శ్రమలో అసౌకర్యాన్ని అరికట్టింది. ముఖ్యంగా వాషింగ్ మెషిన్ అందుబాటులోకి రావడంవల్ల మహిళలకు గొప్ప ఉపశమనం లభించినట్లయింది. ఇది రాకముందు అన్ని ఇంటిపనులతో సహా బట్టలు ఉతకడం కూడా స్త్రీలే చేసేవారు. వాషింగ్ మెషిన్ వచ్చిన తర్వాత బట్టలు ఉతకడంలో సౌకర్యం ఏర్పడింది. కష్టం తప్పింది. అందరికీ అందుబాటులో వాషింగ్ మెషిన్ ఉంటుందా? లేదా అనేది పక్కన పెడితే ఈ మార్పును ఉమెన్ డ్రెస్సింగ్ చేస్తున్నాయి. ఎందుకంటే మహిళలపై పని భారం తగ్గించింది. ఒత్తిడిని దూరం చేసింది.

# మనిషికి సంపూర్ణ నిద్ర ఎన్నిగంటలు?

గొప్ప వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్ప విషయాలను గురించి చెబుతుంటారు. వీటిలో మొదటిది ఆరోగ్యకరమైన శరీరం, రెండవది మంచి నిద్ర. కానీ నేటి కాలంలో మంచి నిద్ర పొందడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. చెడు జీవనశైలి, ఫోన్ వాడకం, మాదకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోషల్ మీడియా యుగంలో నిద్రలేమి ఒక వ్యాధిగా మారుతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు మందులు వేసుకుంటున్నారు. మరికొంతమంది సంవత్సరాలుగా చికిత్స తీసుకుంటారు. అయితే మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి, ఎన్ని గంటలు ఉండాలి, మంచి నిద్ర ఎలా పొందవచ్చు, ఇలాంటి అనేక ప్రశ్నలు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. మరి ఆ సందేహాలకు సమాధానాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ స్లీప్ మెడిసిన్ ప్రకారం ఒక వ్యక్తి రోజుకు కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. చాలా మంది చాలా గంటలు నిద్రించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరు అంతగా నిద్రపోరు. చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం 4 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోతారు. కేవలం ఈ కాస్త సమయంలోనే తమ నిద్రను పూర్తి చేస్తారు. అసలు అది ఏలా సాధ్యం, మరి 8 గంటలు నిద్రపోయే వారికి, 4 గంటలు నిద్రపోయేవారి మధ్య తేడా ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే గంటలు కాకుండా నిద్ర నాణ్యత ముఖ్యమని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా వరకు పరిశోధనలు ఏదేనిమిది గంటల నిద్ర ఉత్తమమని చెబుతున్నాయి. అయితే ఇది నిజంగా వ్యక్తి



పై ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యక్తులు రాత్రుళ్లు 8 లేదా అంతకంటే తక్కువ గంటలు నిద్రపోతారు. కానీ వారు పూర్తిగా రిఫ్రెష్గా ఉంటారు. మరికొందరికి విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి 8 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయినా వారి నిద్ర పూర్తికాక డ్రాస్గా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాఢ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాఢంగా నిద్రపోయేవారు 4 గంటల పాటు నిద్రిస్తే సరిపోతుందంటున్నారు నిపుణులు. వారిని డీప్ స్లీపర్స్ అంటారు. అలాంటి వ్యక్తులు తక్కువ నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోరు. అయితే తేలికగా నిద్రపోయే వారు 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా అసంపూర్ణమైన నిద్రను అనుభవిస్తారు. వీటిని లైట్ స్లీపర్స్ అంటారు.

# భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

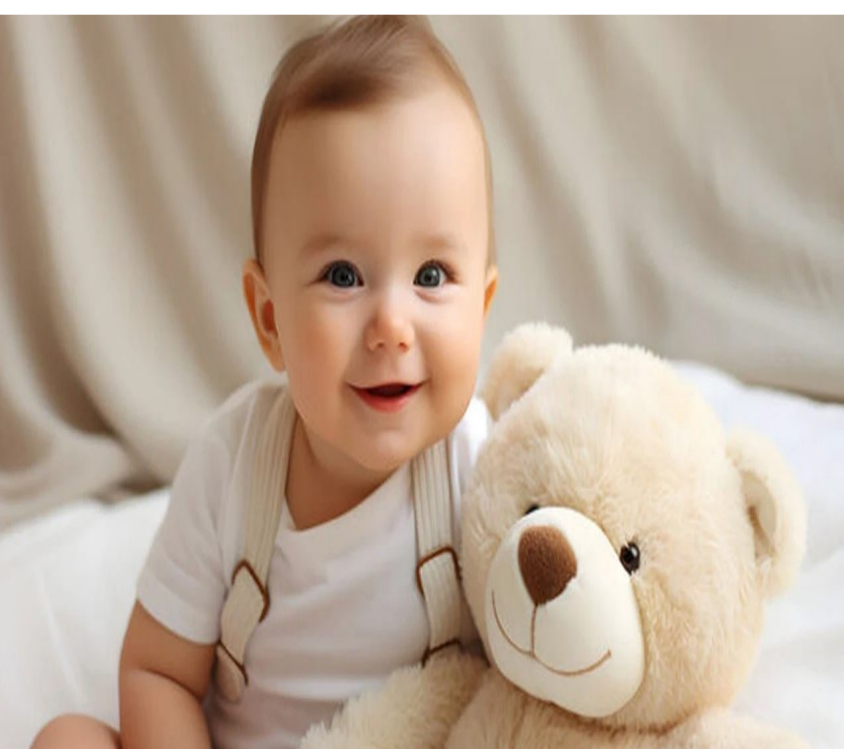
మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్ని ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సెజీరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ (ప్రాబ్లమ్), ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్ కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెక్ప్ టైమ్ లో కూడా డాక్టర్స్ ను నార్మల్ డెలవరీ టీమ్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీమ్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్దీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్టాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీమ్స్ ఫాలో కావాలి అంటుంది. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారనిగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంటుంది. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్ గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ల వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



చేయాలంటుంది. గర్భంతో ఉన్న సమయంలో ఆ మహిళ ఎక్కువగా ఇంట్లోనే గడుపుతుంది. దీంతో అది ఆమెకు ఇబ్బందికర వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు. అందువలన ఏదైనా మంచి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లడం చేయాలి. పచ్చటి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలిఫ్ అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంటుంది. దీని ద్వారా బాండింగ్ పెరుగుతుంది.

# బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్ కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్లు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్చన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్లను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువచ్చని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిని కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యుపి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్లను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్ టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్ కు దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో వసే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్లకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోంపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి.

# ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటెన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అల్పస్థి సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్పస్థి తో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచడం వల్ల మరింత ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఎర్రటి దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. దానిమ్మ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి రక్త ప్రసరణ మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండ్లు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తింటే హాని కలిగిస్తోందంటుంది. దానిమ్మ పండ్లు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



ఉంటేనే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో ఉండే ఆమ్లత్వ లక్షణాలు ఎసిడిటీని మరింత పెంచి అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు ఈ పండ్లు ప్రతిరోజూ తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది. ఇన్స్యులెంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్స్యులెంజా సమస్యల మరొక పెంచుతుంది. కాబట్టి పై సేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది. ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడింది. దీనిని 'దిశ' ధృవీకరించలేదు.

# గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

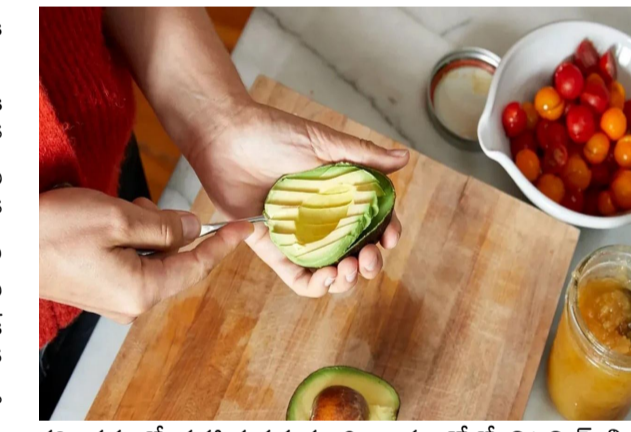
ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు. కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు. అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో కొన్ని పనులకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. పైగా గోళ్లు పెరిగేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన లేపనాలు కూడా వాడాలని సూచిస్తున్నారు. చేతికి ఉన్న గోళ్లు పెరగాలంటే వాటిని ఎక్కువగా నీటిలో తడవనీయకూడదు. ఎప్పటికప్పుడు చేతిని పొడిగా ఉంచేకోవాలి. గోళ్లలో తేమ లేకుండా, మట్టి లేకుండా శుభ్రపరచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి. అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరజిల్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజూ పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాలు



మాతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్గుహణ కూడా ప్రధానం అని చెబుతున్నారు.

# వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

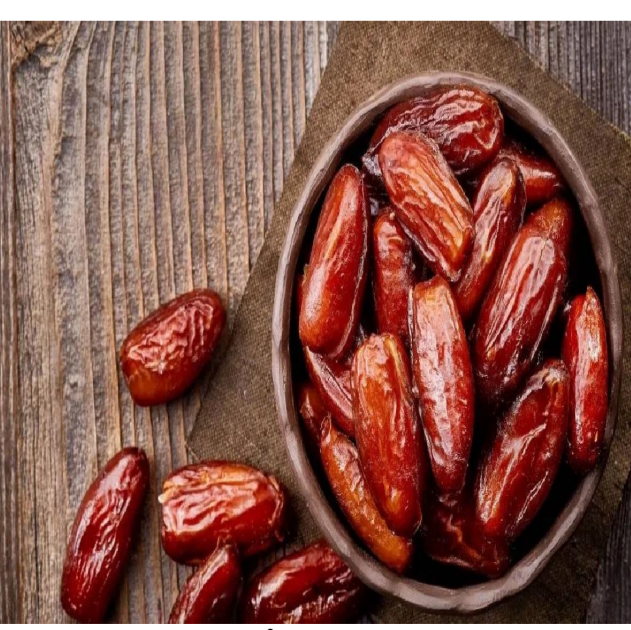
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది. మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజెరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రించే ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లాలు, లైపెస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

# జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏదాది పొడవునా మార్కెట్ లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్ లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రోక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్లకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మీ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

# చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్లో 40 శాతం యాంటీబయోటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయోటిక్ కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయోటిక్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్లోని యాంటీబయోటిక్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయోటిక్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్స్ ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయోటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయోటిక్స్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %జెనా%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుంది.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎఎ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎఎ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయోటిక్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయోటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అసవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020- మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నట్లు సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

# యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. నెయ్యిని కొన్ని పదార్థాలతో కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదని కూడా అంటారు. కాబట్టి అలాంటి పదార్థాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం నెయ్యి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిలో కాస్త అవు నెయ్యి కలిపి తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుందని మీకు తెలుసా? చర్మం పొడిబారినప్పుడు నెయ్యి రావాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెద్దపులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెద్దపుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెద్దపుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్రుబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ నర్మల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలు ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ నర్మల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కింద చర్మాన్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చూసి మెరిసేలా చేయడంలో నెయ్యి బాగా



ఉపయోగపడుతుంది. కొద్దిగా నెయ్యితో ముఖం, మెడపై మర్దన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని ద్వ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభం నంకెతాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు పసుపు కలిపి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి, నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇది చర్మాన్ని క్షయం చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాన్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

# గర్భిణిలు వేసవిలో తినే ఆహారం లో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణి స్త్రీల మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో ఆహారం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని కోరారు. వాస్తవానికి ఈ సమయంలో స్త్రీ తన కోసం మాత్రమే కాదు బిడ్డకు పోషకాహారాన్ని అందించడానికి తగిన ఆహారాన్ని తినాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం వేసవిలో గర్భధారణ దశలో ఉన్న మహిళలు తమ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారం శరీరాన్ని తేమగా, చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి, ఉష్ణోగ్రతలతో అందరి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణి స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణి స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణి



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసి శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో గర్భధారణ సమయంలో అలసట, బలహీనత నుంచి రక్షించబడతారు. పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో వివిధ రకాల పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా వేసవిలో, నీరు అధికంగా ఉండే సీజన్ లో పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణిలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, టమూటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్ గా తినండి.

# అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్కాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాలు కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్ లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి. శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాల్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో శారీరక బలహీనత, శ్వాసకోశ



ఇబ్బందులు వస్తాయి. అలాగే హైపోథైరాయిడ్, వివిధ హార్మోన్ల ఇంబ్యాలెన్స్ వల్ల కూడా సరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీలో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్యే కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

# ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

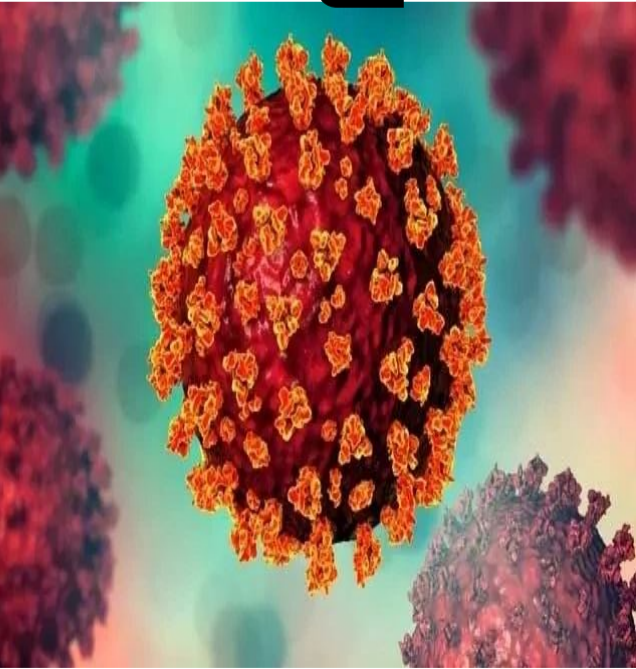
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్ప దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాలి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్పదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారా కదా, ముమ్మారికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్ప యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాన్ని తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్ప దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్బాగంజ్ ప్రాంతానికి ఉత్తరం వైపున ఉంది. ఈ ఆలయంలో నాగరాజు, వాసుకి దేవతలుగా కొలువై ఉన్నారు. ఆ దేవాలయం పేరు కూడా నాగరాజు వాసుకి దేవాలయం. ఇతర ఆలయాలతో పోలిస్తే ఈ ఆలయానికి చాలా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉందని అక్కడి ప్రజలు చెబుతున్నారు. అందుకే నాగరాజు దర్బానం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్భకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్ప దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని అలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ నంగమంలో స్నానం



చేయాలి. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్తాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సంధర్పించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్ప దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాన్ని తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినప్పుడు పురాణాలలో వర్ణించారు. పాతాళంలో ప్రవహిస్తూ నాగరాజు వాసుకి గుమ్మాన్ని తాకిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఈ ప్రదేశంలో భోగవతి తీర్థం ఏర్పడిందని చెబుతున్నారు. దీని తరువాత నాగరాజు వాసుకి, మిగిలిన దేవతలు పాతాళాన్ని వదిలి వేణుమాధవుని దర్బానం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారు. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

# కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ లీక్ అయిందని, మిలియన్ల మంది చావుకు కారణమైందని ప్రపంచ దేశాలు అనుమానిస్తున్నాయి. అయితే ఇప్పుడు మరో వైరస్ కూడా ఇలాగే చైనా ల్యాబ్ నుంచి బయటకొచ్చిందని.. దానికి ఎక్స్ జోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎటోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎటోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటిక్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్పింది. చైనా పరిశోధకులు ఎటోలా వైరస్ లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్ ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎటోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యూనిమల్ సెంటర్, చాంగ్ మన్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్ స్టిట్యూట్, చైనీస్



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్లల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎటోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

# మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవాలని ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటటి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాల సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరణ నుంచి బయటపడేలా చేస్తుంది. ఆకుకూరలలో బచ్చలకుకూర, మెంతికూర ఇతరత్రా



ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. నారింజ, నిమ్మ, డ్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్లు పడకుండా నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. సిట్రిక్ పండ్లను తాజా పండ్లుగా తినడమే చాలా మంచిది.

# నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

మనం సరిగ్గా నిద్రపోతున్నారో లేదో ముందుగా చెక్ చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే కంటి ఆరోగ్యానికి సరైన నిద్ర అవసరం. మనం రోజంతా ఎన్ని పనులు చేసినా, ఎంత బిజీగా ఉన్నా రాత్రిపూట బాగా నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర లేనప్పుడు శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్ర కంటి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాల మాదిరిగానే, కళ్ళకు విశ్రాంతి మరియు పునరుజ్జీవనానికి సమయం కావాలి. నిద్రపోతున్నప్పుడు కళ్లు తాజాగా ఉంటాయి. ఇది మంచి దృష్టి మరియు కంటి పనితీరులో సహాయపడుతుంది. ఈ రాత్రి ప్రక్రియలో రోజంతా పేరుకుపోయిన దుమ్ము, అలెర్జిక్ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లాట్రీకేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు డ్రై డెబ్బాగా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధాకర సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలత్రే మరో సమస్య ఫ్లాష్ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లాష్ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్నియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, షార్ట్ టర్మ్ దగ్గర చూపు వంటి దృష్టి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సుదూర వస్తువులను స్పష్టంగా చూసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

# జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరికీ సబ్బా నీరు చక్కటి పరిష్కారం.. ఈ సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే జుట్టు సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.. నల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్బా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, ఆస్తమా, తలనొప్పి, జ్వరం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ మధ్యకాలంలో అందరినీ వేధిస్తున్న సమస్య జుట్టు రాలడం.. ఈ సమస్య ఉన్నవారు రోజూ ఉదయాన్నే సబ్బా వాల్ రోజూ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే



భచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నానవిప్పండి, ఆపై ఆ నీటిలో ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు సగం నిమ్మరసం వేసి తాగాలి. ఈ తరహా డ్రింక్ ను రెగ్యులర్ గా తాగడం వల్ల జుట్టు సమస్యలే కాకుండా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక విలువలున్న సబ్బా గింజలు కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. పోషక గింజలే పీచు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.. ప్రత్యేకంగా ఇవి బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి. ఈ సబ్బా గింజల పానీయం కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు మన ఒంటికి ఎంతో మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అధిక

# షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు అందరికీ తిప్పలు మొదలవుతూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండ వేడి నుంచి తట్టుకునేందుకు ఎంతో మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఇక మండే ఎండలకు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టాలంటేనే భయపడిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఏం చేస్తాం తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగమో.. లేదంటే ఇతర పనులను మీద బయటకు వెళ్ళాలిందే. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్ళున్నా అందుబాటులో ఉండే పానీయం ఏదైనా ఉంది అంటే అది చెరుకు రసం అని చెప్పాలి. రోడ్డు వెంట వెళ్తుంటే ప్రతిచోట ఇలా చెరుకు రసం బండ్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలా ఎండ వేడిని తట్టుకునేందుకు కాస్త ఉపశమనాన్ని పొందేందుకు ఎంతో మంది చెరుకు రసం తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే కొంతమంది మాత్రం చెరుకు రసం తాగడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్ళే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు



రసం తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వద్దంటున్నారని వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తెలిసింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ దయాబెటిస్ బాధపడుతున్న వారు మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది అని సూచిస్తున్నారు.

# ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం. ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికి సులభంగా తొలగిపోతుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, ఇతర వ్యక్తులతో పోలిస్తే ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే వారిలో కిడ్నీ, రాళ్ల సమస్యలు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. శరీరం, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి, మనం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీళ్లు తాగాలి. అయితే ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనే ప్రశ్న తరచుగా చాలామంది ప్రజల మదిలో మెదులుతుంది. చాలామంది ఉదయం నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి చెబుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు మనం ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోమకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేచగానే కనీసం 2-3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ నీళ్లు తాగలేకపోతే, ఒక



గ్లాసు నీటితో ప్రారంభించండి. క్రమంగా కొన్ని రోజుల్లో 2 - 3 గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం ప్రారంభించండి. మీరు ఉదయాన్నే తాగు నీటిని గోరువెచ్చగా చేయండి. ఇది మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపరుస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మీ జీర్ణ వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. అయితే నీళ్లు తాగిన తర్వాత కనీసం అరగంట వరకు ఏమీ తినకూడదు లేదా తాగకూడదు అని గుర్తుంచుకోండి.

# రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

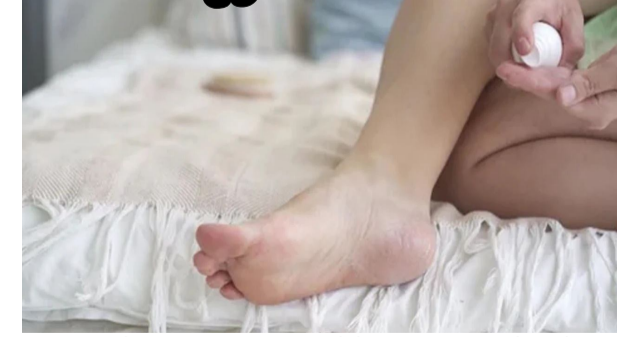
ప్రజలు తమ డైట్ లో కచ్చితంగా పండ్లను చేర్చుకోవాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లను తినడం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. నిజానికి, పండ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే పండ్లలో కూడా కొన్ని పండ్లను పోషకాల నిధిగా చెబుతారు. ఈ పండ్లలో ఒకటి కివి. ఇది రుచిలో తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలామంది దీన్ని ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. అయితే తియ్యగా, పుల్లగా ఉంటే ఈ కివీ అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయితే ఈ రోజూ కివి పండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివితో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలిఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనీలా పనిచేస్తుంది. 1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజూవారి డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి..



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూకు ఒక కివీని తినాలంటున్నారు నిపుణులు. కివిలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. 3. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం.. మలబద్ధకం, అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే ప్రతిరోజూ కివీని తినడం మర్చిపోవద్దు. రోజూకు 2-3 కివీస్ తింటే మలబద్ధకం సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. 4. హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.. కివీని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పీచు, పొటాషియం చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి ధమనులను బలోపేతం చేస్తాయి.

# మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమస్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, డైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా పగిలిన మడమల సమస్యతో పోరాడుతూ ఉంటే, అది జన్మపరమైన లేదా ఆరోగ్య కారణాల వల్ల కావచ్చు. దీనికి కారణం, నివారణ మార్గాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాదాల పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉండటం వల్ల సాధారణంగా మడమల పగుళ్ల సమస్య పెరుగుతుంది. చెప్పులు లేదా ఓపెన్ షూలను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా మడమల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. చాలా సార్లు పాదాల మడమలలో లోతైన పగుళ్ల కారణంగా భరించలేని నొప్పిని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గణీపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో చనిపోయిన కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



ఒకసారి మీ పాదాలకు ఇంట్లోనే పెడిక్యూర్ చేసుకోండి. గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాలను ముంచడం వల్ల మడమల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ మీ పాదాలు, మడమల సరైన సంరక్షణ కోసం ప్రతిరోజూ స్నానానికి ముందు మీ పాదాలను స్వచ్ఛమైన బాదం నూనెతో మసాజ్ చేయండి. స్నానం చేసిన తర్వాత, పాదాలు తడిగా ఉన్నప్పుడే క్రీమ్ అప్లై చేయండి. ఇది పాదాలపై తేమను నిలుపుదల చేస్తుంది. ఫుట్ క్రీమ్ తో మీ పాదాలను సర్దులర్ మోషన్ లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.



# ఎమ్మెల్యే పల్లా పుట్టినరోజున మెగా రక్తదాన శిబిరం

గాజువాక, వైతన్యవారణి: ఏపీ టెక్నికల్ ట్రైనింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఓనర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆటోనగర్ బి.బ్లాక్ లో ఈ నెల 12న మెగా రక్తదాన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నారు. తెలుగుదేశం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని 200 యూనిట్ల లక్ష్యంగా రక్తదాన కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ మేరకు పాత గాజువాక తెదేపా కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే పల్లా చేతుల మీదుగా రక్తదాన శిబిరం పోస్టర్ను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కరణం కనకారావు మాట్లాడుతూ వెలింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ల ద్వారా ఎంతో మంది యువతకు విదేశాల్లో ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తున్నాయని చెప్పారు. అసోసియేషన్ నూతన కార్యాలయం నిర్మాణం జరిగిందని రక్తదాన శిబిరం రోజునే ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా కార్యాలయాన్ని ప్రారంభిస్తున్నట్లు తెలిపారు. వేసవిలో రక్తం చాలక చాలామంది అనారోగ్యబారిన పడుతుంటారని అటువంటి వారి అవసరాన్ని గుర్తించి రెండు వందల యూనిట్ల లక్ష్యంగా శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. సంఘ సభ్యులు స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయనున్నట్లు



తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి చట్టి వెంకటరమణ, సభ్యులు ఎన్ పరదేశి, బొండా అప్పిబాబు, ఎల్లి శ్రీహరి, ఎన్ రమణ, పాపారావు, సిహెచ్ ప్రసాద్, సిహెచ్ అంజి, మురళి, బాలు, గిరి, మూర్తి, ఆర్డి నాయుడు, రేణుక, మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పీఆర్సీ చైర్మన్ ను వెంటనే నియమించాలి

-ఏపీఎన్జీవో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు విద్యాసాగర్

విశాఖపట్నం: ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయుల వేతన సవరణ ప్రక్రియ (పీఆర్సీ)ను ప్రభుత్వం మరింత ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే పీఆర్సీ చైర్మన్ ను నియమించాలని ఏపీఎన్జీవో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్ కోరారు. విశాఖపట్నం కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో పునర్నిర్మించిన ఏపీఎన్జీవో భవనం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యాసాగర్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల న్యాయమైన హక్కులు పరిరక్షించేందుకు ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 13 లక్షల మంది ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు పీఆర్సీ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారని, ఇప్పటివరకూ చైర్మన్ ను నియమించకపోవడంతో వారిలో ఆందోళన నెలకొందని తెలిపారు. కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులను రెగ్యులర్ చేయాలని, గ్రామ సచివాలయ ఉద్యోగులకు నోషాల్ ఇంక్రిమెంట్లు మంజూరుచేయాలని కోరారు.



ఉద్యోగుల బకాయిల విషయంలో ఇంతవరకూ రూ.21 వేల కోట్లు చెల్లించిందని, వదవీ విరమణ చేసిన వారి బకాయిలు కూడా తీర్చిందని...అందుకు ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నామన్నారు.

# జలధారను ఉద్యమంలా చేపట్టాలి

-కలెక్టర్ కు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశం

అమరావతి: 'నీరే జీవితం. నీరే సంపద. ఒక్క చుక్క నీరు కూడా సముద్రంలో కలవకుండా చేయగలిగితే మనం విజయవంతమైతే' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కలెక్టర్ కు చెప్పారు. నీటి సంరక్షణ కోసం చేపట్టిన జలధార కార్యక్రమాన్ని ఉద్యమంలా ముందుకు తీసుకువెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. పరిస్థితి వట్ల అవగాహన కల్పించడంతోపాటు భూగర్భ జలాలను పెంచేందుకు చేపట్టే పనుల్లో ప్రజలను భాగస్వాములను చేయాలని సీఎం అన్నారు. ఇందుకు మంత్రులు నాయకత్వం వహించాలని సూచించారు. 'ఎల్సీసో ప్రభావం గురించి చెప్పి, జలధార పనులకు ప్రజలను సమీకరించగలిగితేనే కలెక్టర్లు మంచి నాయకులవుతారు.. లేదా సాధారణ కలెక్టర్లుగానే మిగిలిపోతారు. అటవీ ప్రాంతాల్లో గతంలో తప్పిన కాంటార్లు నిండిపోయి ఉంటే పూడిక తీయించండి. ఎంబ ట్యాంకుల అభివృద్ధికి ఉపాధి హామీ పథకం కింద మెటీరియల్, నగదు కాంపోనెంట్ వచ్చేలా చూస్తాం. వెలిగొందను జులైలో కచ్చితంగా ప్రారంభించబోతున్నాం. ప్రస్తుతం వ్యవసాయానికి విద్యుత్ రాయితీ కింద రూ.15 వేల కోట్లు ఇస్తున్నాం. నీటి భద్రత



కల్పించగలిగితే ఇందులో సగం మిగులుతుంది. ఆ సొమ్మును సంక్షేమం, అభివృద్ధికి వినియోగించుకోవచ్చు' అని సీఎం వివరించారు. గోదావరిని కృష్ణా నదికి అనుసంధానం చేయడం వల్ల గోదావరి దెబ్బతో సమానంగా రాయలసీమకు నీరవ్వలిగామని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్ తెలిపారు. ప్రతి ఎకరాకూ నీటివ్వాలనేది ప్రభుత్వ ఉద్దేశమన్నారు.

# క్రీడల్లో రాణిస్తే ఉజ్వల భవిష్యత్తు

అమడాలవలస: విద్యార్థి దశ నుంచి క్రీడల్లో రాణిస్తే ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుందని జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంకు చైర్మన్ శివ్బాబు సూర్యనారాయణ అన్నారు. స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో జరుగుతున్న సీఎంసీసీ క్రీకెట్ టోర్నమెంట్ రెండోరోజు పోటీల్లో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర టీడీపీ లీగల్ సెల్ కార్యదర్శి తప్పినేని విద్యాసాగర్ ఆధ్వర్యంలో డీసీసీబీ చైర్మన్ ను ఘనంగా సత్కరించారు. అనంతరం ఎఫ్సీసీ శ్రీకాకుళం, నరసన్నపేట జిల్ల మధ్య జరిగిన క్రీకెట్ పోటీలను చైర్మన్ సూర్యనారాయణ టాప్ వేసి ప్రారంభించారు. ఈ మ్యూచ్ లో ఎస్సీసీ శ్రీకాకుళంపై నరసన్నపేట జిల్ల విజయం సాధించింది. అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో చైర్మన్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగ,



ఉపాధి అవకాశాలకు క్రీడలు ఎంతో దోహదపడుతున్నాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీసీసీ నాయకులు, క్రీడాకారులు పాల్గొన్నారు.

# వేతనదారులు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి

ఎచ్చెర్ర: వేసవి తీవ్రత దృష్ట్యా ఉపాధి వేతనదారులు పని వేళలు పాటించాలని..జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని విజయనగరం ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు అన్నారు. జరజాం గ్రామంలోని బుగతవనిచెరువులో ఉపాధి పనులను ఆయన పరిశీలించి వేతనదారులతో మాట్లాడారు. ఎండలు ఎక్కువగా ఉండడంతో ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో పనులు చేపట్టాలన్నారు. ఉపాధి హామీ పథకం టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ ఎ.సురేష్ ను ఎంపీ సత్కరించారు. కొత్తపేటలో ఇటీవల అనారోగ్యం పాలైన సీనియర్ డీసీసీ నాయకుడు అన్నప్ప శ్రీమన్నారాయణను ఎంపీ కలిశెట్టి పరామర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళింగ్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ అన్నప్ప భువనేశ్వరరావు, మండల డీసీసీ అధ్యక్షుడు బెండు మల్లేశ్వరరావు, పార్టీ నేతలు వావిలపల్లి రామకృష్ణ, పైడి



ముఖలింగం, పొన్నాడ అప్పలనాయుడు, కొత్తకోట అమ్మనాయుడు, పప్పల రామలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 'ఎల్లమ్మ'లో హీరోయిన్ ఫిక్స్ .. మృణాల్ రాకూర్ ఎంట్రీతో వేణు యెల్లండి రెండో సినిమాపై పెరుగుతున్న అంచనాలు

'బలగం' వంటి హృదయాన్ని తాకే ఫ్యామిలీ ఎమోషనల్ చిత్రంతో జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన దర్శకుడు వేణు యెల్లండి తన రెండో సినిమాతో మరోసారి ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. 'ఎల్లమ్మ' అనే ప్రత్యేకమైన టైటిల్ తో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ముఖ్యంగా హీరోయిన్ ఎంపికపై సాగుతున్న ఉత్సాహం ఇప్పుడు తెరపడుతున్నట్లు సమాచారం.తెలంగాణ గ్రామీణ నేపథ్యంతో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాలో నటనకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్ర కోసం దర్శకుడు చాలా జాగ్రత్తగా హీరోయిన్ ను ఎంపిక చేయాలని భావించారు. ప్రారంభంలో ఈ పాత్ర కోసం సాయి పల్లవిను సంప్రదించినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే డేట్స్ సమస్యల కారణంగా ఆమె ఈ ప్రాజెక్ట్ నుండి తప్పుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఆ తరువాత కీర్తి సురేష్ పేరు బలంగా వినిపించింది. ఒక దశలో ఆమె ఎంపిక దాదాపు ఖాయమని కూడా ప్రచారం జరిగింది. వీరితో పాటు శృతి హాసన్, భాగ్యశ్రీ బోర్సె, కన్నడ నటి రుక్మిణి వసంత్ పేర్లు కూడా పరిశీలనలోకి వచ్చాయి.అయితే తాజా సమాచారం ప్రకారం 'సీతా రామం' ఫేమ్ మృణాల్ రాకూర్ ఈ పాత్రకు దాదాపు ఫైనల్ అయినట్లు ఫిల్మ్ నగర్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. భావోద్వేగ సన్నివేశాల్లో తన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే మృణాల్ ఈ సినిమాకు పెద్ద షన్ అవుతుందని చిత్రబృందం భావిస్తోంది. ఇక ఈ చిత్రంలో మరో ఆసక్తికర అంశం ఏమిటంటే, ఫేమస్ సంగీత దర్శకుడు దేవి శ్రీ ప్రసాద్ ఈ సినిమాతో హీరోగా పరిచయం అవుతున్నారు. 'పాల్కి' అనే శక్తివంతమైన పాత్రలో ఆయన కనిపించనున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన గ్లింప్స్ లో ఆయన లుక్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.



అంతేకాదు, ఈ చిత్రానికి సంగీతాన్ని కూడా ఆయనే అందిస్తున్నారు. 'ఎల్లమ్మ' సినిమా తెలంగాణ సంప్రదాయాలు, జానపద కళలు, ఆధ్యాత్మిక అంశాలతో ముడిపడిన కథగా రూపొందుతోంది. గ్లింప్స్ లో చూపించిన వేప ఆకులు, పసుపు, కుంకుమ, గజ్జెల శబ్దాలు సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచాయి. ఈ చిత్రాన్ని దిల్ రాజు, శిరిష్ లు శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తున్నారు. హీరోయిన్ ఎంపికపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడిన వెంటనే ఘాటింగ్ పూర్తి స్థాయిలో ప్రారంభం కానుంది. తెలుగులో పాటు ఇతర దక్షిణాది భాషల్లోనూ పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ సినిమాను విడుదల చేయాలని నిర్మాతలు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు.

# మళ్ళీ బాలయ్యతో జతకట్టబోతున్న విద్యాబాలన్.. కొరటాల శివ సినిమాలో పవర్ ఫుల్ రోల్

నందమూరి బాలకృష్ణ మరియు స్టార్ డైరెక్టర్ కొరటాల శివ కాంబినేషన్ లో రూపొందుతున్న భారీ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ NBK 112 గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన వార్త ఫిలిం నగర్ వర్గాల్లో ప్రస్తుతం చర్చకు కొడుతోంది. ఈ చిత్రంలో ఒక కీలకమైన మరియు పవర్ ఫుల్ పాత్ర కోసం బాలీవుడ్ నటి విద్యాబాలన్ ను సంప్రదించినట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో 'ఎస్టిఆర్ బయోపిక్' (కథానాయకుడు, మహానాయకుడు) చిత్రాల్లో బనవతారకం పాత్రలో బాలయ్య సరసన మెరిసిన విద్యాబాలన్, దాదాపు ఏడేళ్ల విరామం తర్వాత మళ్ళీ ఆయనతో స్క్రీన్ పేర్ చేసుకోబోతుండటం విశేషం. ఈ సినిమాలో మాఫియా నేపథ్యంలో సాగే ఒక హై-వోల్టేజ్ షాడోబ్యాక్ ఎపిసోడ్ ఉంటుందని, అందులో బాలయ్య 'ఊరవూస్' అవతారంలో కనిపిస్తారని సమాచారం. ఆ ఎపిసోడ్ లో ఆయనకు జోడిగా విద్యాబాలన్ పాత్ర అత్యంత కీలకంగా ఉంటుందని టాక్. యువనధ ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై నిర్మితమవుతున్న ఈ చిత్రానికి అనిరుద్ధ్ రవిచందర్ సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, బాలీవుడ్ నటుడు సంజయ్ రత్ విలన్ పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ ఏడాది ఆగస్టులో ఘాటింగ్ ప్రారంభించి, 2027 సంక్రాంతి కానుకగా ఈ సినిమాను



విడుదల చేసేందుకు చిత్ర బృందం ప్లాన్ చేస్తోంది.

# లీలావతి ఆద్యంతం నవ్విస్తుంది

'ప్రస్తుతం నేను సినిమాల్ని ఒప్పుకోవడం లేదు. ఫ్యామిలీకి టైం కేటాయిస్తున్నా. నా బాబుతోనే సమయం గడచిపోతున్నది.. అందుకే సినిమాలకు కాస్త విరామం తీసుకుంటాను' అని చెప్పింది కథానాయిక లావణ్య త్రిపాఠి. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటించిన వినోదాత్మక చిత్రం 'సతీ లీలావతి' ఈ నెల 8న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. తాతినేని సత్య దర్శకుడు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం లావణ్య త్రిపాఠి విలేజ్ లో ముచ్చటించింది. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ టైంలోనే తాను ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారని, డీమ్ అందరి సహకారంతో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఘాటింగ్ పూర్తిచేశానని చెప్పింది. 'ఈ సినిమాలో నేను డైరెక్టర్ పాత్రలో కనిపిస్తాను. ఈ కథలో వినోదంతో పాటు చక్కటి సందేశం ఉంటుంది. హృదయానికి హత్తుకునే ఎమోషనల్ సన్నివేశాలు కూడా ఉంటాయి' అని లావణ్య త్రిపాఠి తెలిపింది. రామచరణ్ ఎప్పుడూ సపోర్టివ్ గా ఉంటారని, ఈ సినిమా ట్రెయిలర్ ను ఆయన రిలీజ్ చేయడం సంకోషంగా అనిపించిందని ఆమె తెలిపింది. పరుణ్ తేజ్ రూపంలో తనకు అర్థం చేసుకునే భర్త దొరికాడని, ప్రస్తుతం తాము బాబుతో కలిసి హ్యాపీగా ఉన్నామని లావణ్య త్రిపాఠి చెప్పింది. 'పరుణ్ తేజ్ తో కలిసి నటించాలనుంది. మేం రియల్ లైఫ్ లో కలిసే ఉన్నాం. కాబట్టి తెరపై మా జంట కొత్తగా



కనిపించాలంటే కథ విభిన్నంగా ఉండాలి. అలాంటి వైవిధ్యమైన కథ దొరికితే భవిష్యత్తులో తప్పకుండా కలిసి నటిస్తాం' అని లావణ్య త్రిపాఠి పేర్కొన్నది.

# గ్రామీణ యువతి పాత్రలో..

తమిళ అగ్ర హీరో శివకార్తికేయన్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'సెయూన్'. శివకుమార్ మురుగేశన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని కమల్ హాసన్, ఆర్.మహేంద్రన్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో కథానాయికగా భాగ్యశ్రీ బోర్సె నటిస్తున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. ఆమె జన్మదినం సందర్భంగా ఫస్ట్ లుక్ ఫోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె సంప్రదాయ వస్త్రధారణలో డివోషన్ లు టచ్ తో కనిపిస్తున్నది. మురుగేశన్ న్యాయుని (కార్తికేయుడు) స్ఫురించేలా ఆమె కూర్చున్న విధానం ఆసక్తికరమైంది. ఈ సినిమాలో ఆమె ఆత్మవిశ్వాసం మూర్తీభవించిన గ్రామీణ యువతి పాత్రలో కనిపిస్తుందని, ఆమె క్యారెక్టర్ భిన్న పార్సాల్లో సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. రూరల్ బ్యాక్ డ్రావైల్ లో యాక్షన్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంకోష్ నారాయణన్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు.

