

ఆధ్యాత్మికత తోడుంటేనే ప్రశాంతత

-ఒత్తిడి లేని జీవితానికి అదే మార్గం -సాంకేతికత, ఆధ్యాత్మికతల సమ్మేళనమే అమరావతి -రాజధానిలో జగన్నాథ రథయాత్రలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: 'ఆధునికతకు ఆధ్యాత్మికత తోడు కావాలి.. తద్వారా ఒత్తిడి లేని జీవితం సాగించాలి. ఇప్పుడు మనకు ఏబి, కంప్యూటింగ్ ఎంత ముఖ్యమో యోగా, ధ్యానమూ అంతే అవసరం. మానసిక ఒత్తిడి, సామాజిక సవాళ్లకు భగవద్గీతలోనే పరిష్కారం చూపించిన విషయాన్ని గుర్తించుకోవాలి. సంస్కృతి, విలువల పరిరక్షణలో హరేకృష్ణ గోకులక్షేత్రం, ఇస్కాన్ అక్షయపాత్ర అమోఘమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. సాంకేతికత, ఆధ్యాత్మికతల సమ్మేళనంగా అమరావతి రూపుదిద్దుకుంటుండటం శుభపరిణామం' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. అమరావతిలోని వెంకటపాలెంలో హరేకృష్ణ గోకులక్షేత్రం ఆధ్వర్యంలో జగన్నాథ రథయాత్ర కనులపండువగా జరిగింది. సంప్రదాయ వస్త్రధారణలో వచ్చిన సీఎం ప్రత్యేక పూజల అనంతరం జగన్నాథ రథం ముందు బంగారు చీపురుతో ఊడ్చి,



సాష్టాంగ నమస్కారం చేశారు. రథాన్ని లాగారు. అమరావతి రాజధాని బృహత్ ప్రణాళికతో కూడిన చిత్రపటాన్ని శిరస్సుపై పెట్టుకుని రథయాత్రలో నడుస్తూ విశ్వనగరిగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు.

పప్పుధాన్యాలు, నూనెగింజల ఉత్పత్తి పెంపునకు కృషి చేయాలి

-కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్

దిల్లీ: పప్పుధాన్యాలు, నూనె గింజల ఉత్పత్తిని పెంచేందుకు మరింత ముమ్మరంగా కృషి చేయాలని శాస్త్రవేత్తలను కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ కోరారు. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్ (ఐకార్) 98వ వ్యవసాహిక దినోత్సవం సందర్భంగా ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. జీఎం విత్తనాల వినియోగానికి అనుమతి లేని పలు దేశాల్లో పప్పుధాన్యాలు ఉత్పత్తిలో మెరుగైన దిగుబడులు సాధిస్తున్నప్పుడు ఇక్కడ ఎందుకు సాధ్యం కాదని ప్రశ్నించారు. ఇరిగేషన్ సదుపాయాలు మెరుగవుతున్న ప్రాంతాల్లో రైతులు వరి, గోధుమ పంటలవైపు మొగ్గుతున్నారని తెలిపారు. ఇది విదేశాల నుంచి పప్పు ధాన్యాలను దిగుమతి చేసుకునే పరిస్థితిని కల్పిస్తోందన్నారు. భారత్ ప్రతి ఏటా 6-7 మిలియన్ టన్నుల పప్పుధాన్యాలు, 15-16 మిలియన్ టన్నుల వంటనూనెలను దిగుమతి చేసుకుంటోందని చెప్పారు. ఎల్సీఎన్ లాంటి విపత్తర వాతావరణ పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే విధంగా ఐకార్ ప్రణాళికలను తయారు చేయాలని కోరారు. ఐకార్ 100వ వ్యవసాహిక ఉత్సవం జరుపుకోనే నాటికి 100 క్లెమేట్



స్పార్ట్ గ్రామాల అభివృద్ధికి.. ఏబి, జీన్ ఎడిటింగ్, రోబోటిక్స్ తదితర కీలక రంగాల్లో పనిచేసేందర్లకు 100 మంది యువ శాస్త్రవేత్తలను నియమించేందుకు మంత్రి అంగీకరించారు. ఐకార్ 2047 నాటికి వరి, గోధుమ పంటలను తగ్గించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవడంతోపాటు మొక్కజొన్న, పప్పుధాన్యాలు, ఇతర ఉద్యాన పంటలను ప్రోత్సహించాలని నిర్దేశించుకుంది.

సంక్షోభంలో వ్యవసాయం

-సమస్యలను పార్లమెంటులో లేవనెత్తాలి -వైకాపా ఎంపీలతో సమావేశంలో మాజీ సీఎం జగన్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో వ్యవసాయం సంక్షోభంలో కూరుకుపోయిందని, ఆకాష్ రైతులు కష్టాలు పడుతున్నారని వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ అన్నారు. ఇస్థానుసారం భూ పందేరాలు జరుగుతున్నాయని, అమరావతి నిర్మాణంలో విపరీతమైన డోపిడీ జరుగుతోందని విమర్శించారు. వచ్చే పార్లమెంటు సమావేశాల్లో వీటన్నింటిపై మాట్లాడాలని వైకాపా ఎంపీలకు ఆయన సూచించారు. మహిళా బిల్లుకు మద్దతునిస్తామని పునరుద్ఘాటించారు. ఈ నెల 20 నుంచి పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాల నేపథ్యంలో ఆయన తన కార్యాలయంలో ఎంపీలతో సమావేశమయ్యారు.

టెల్ వ్యవహారంపై ప్రస్తావించాలి...టెల్ పల్ల ఉపాధ్యాయులు పడుతున్న ఇబ్బందులను కేంద్రం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని, సంబంధిత కేంద్రమంత్రిని కలిసి నివేదించాలని ఎంపీలకు జగన్ చెప్పారు. 'సాఫ్ట్వే కోటా పేరుతో డీఎస్సీ నియామకాల్లో అవకతవకలకు పాల్పడ్డారు. రూ.వేల కోట్ల ప్రభుత్వ భూములను మంత్రి లోక్ తోడల్లుడికి అప్పసంగా అప్పగించారు. అమరావతికి సమీకరణలో భూములివ్వని రైతులపై దారుణాలకు దిగుతున్నారు. ప్రజా



ఆస్తులైన నౌకాశ్రయాలు, హార్వర్లను ప్రైవేటుపరం చేస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో ఇసుక, మద్యం, గనులు ఇలా అన్నీ డోపిడీ చేస్తున్నారు. ఈ రెండేళ్లలోనే ప్రభుత్వం రూ.3.60 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసింది. అయినా ప్రజలకు చేసిందేమీ లేదు. ఉద్యోగులకు పీఆర్సీ, బఠర్ ఇప్పటికీ ఇవ్వలేదు. ఇలాంటి వాటిపై ఎవరైనా ప్రశ్నించినా, నిలదీసినా కేసులు పెట్టి వేధిస్తున్నారు' అని జగన్ విమర్శించారు. వీటన్నింటినీ పార్లమెంటులో లేవనెత్తాలని ఎంపీలకు చెప్పారు.

ముద్రగడ అంత్యక్రియల్లో వైకాపా తీరు హేయం

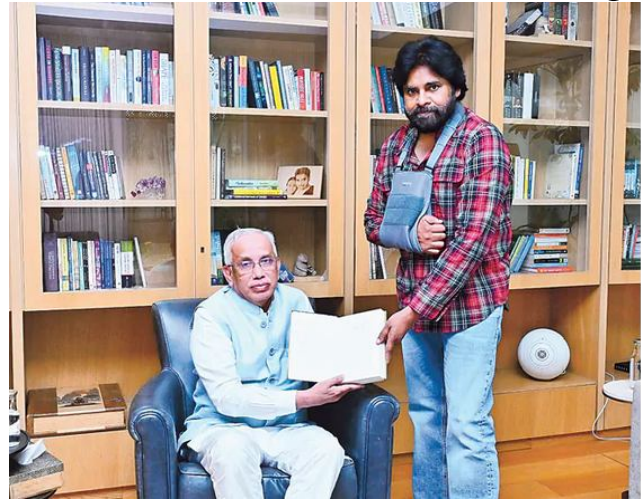
-ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ

కాకినాడ: మాజీ మంత్రి, కాపు ఉద్యమనేత ముద్రగడ పద్మనాభం అంత్యక్రియల సమయంలో వైకాపా నాయకులు అనుసరించిన తీరు అత్యంత హేయమని, ప్రభుత్వ లాంఛనాలను అడ్డుకోవడం దుర్మార్గపు చర్య అని తెలుగుదేశం పార్టీ పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు, జగ్గంపేట ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ అన్నారు. ఆయన కాకినాడలోని జిల్లా టెడేపా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. "ముద్రగడతో నాకు ప్రత్యేక అనుబంధం ఉంది. మచ్చలేని మహానాయకుడిగా రాజకీయాల్లో ఆయన ఎదిగారు. అయితే ఎప్పుటికప్పుడు స్వీయ శిక్ష చేసుకోవడం ద్వారా అనేక అవకాశాలు జారవిడుచుకున్నారు. కావుల ఉన్నతికి, రిజర్వేషన్లకు అలుపెరుగని పోరాడం చేశారు. వైకాపా నాయకులు తమ స్వలాభం కోసమే ముద్రగడ అంత్యక్రియల సమయంలో పథకం ప్రకారమే వ్యవహరించారు. పద్మనాభం కుటుంబ సభ్యులను సంప్రదించకుండా వైకాపా నాయకులే నిర్ణయాలు తీసుకుని గందరగోళం సృష్టించారు" అని జ్యోతుల నెహ్రూ విమర్శించారు.



పవన్ కల్యాణ్ కు గవర్నర్ పరామర్శ

అమరావతి: కుడి భుజానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ను గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ పరామర్శించారు. హైదరాబాద్ లోని ఉప ముఖ్యమంత్రి నివాసానికి వచ్చి కలిశారు. శస్త్రచికిత్స అనంతరం ఆరోగ్యం ఎలా ఉందో అడిగి తెలుసుకున్నారు. వైద్య నిపుణుల సూచనలు పాటించాలని చెప్పారు. త్వరగా కోలుకుని సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో విధుల్లోకి రావాలని ఆకాంక్షించారు. పవన్ కల్యాణ్ స్వగృహంలో ఉన్న లైబ్రరీని గవర్నర్ తిలకించారు. ప్రఖ్యాత రచయితలు, స్కాలర్లు, విశేషకులు రాసిన పుస్తకాలను పరిశీలించారు. వాటి గురించి ఆసక్తిగా చర్చించుకున్నారు. పవన్ కోరిక మేరకు ఒక పుస్తకంపై గవర్నర్ ఆటోగ్రాఫ్ చేశారు. ఇంటికి వచ్చి పరామర్శించినందుకు ఉప ముఖ్యమంత్రి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.



వచ్చే పదేళ్లలోమరో 100 ఎయిర్పోర్టులు

-ఉడాన్ 2.0లో మరిన్ని విమానాశ్రయాలకు చోటు -మరో నెల రోజుల్లో భోగాపురం ఎయిర్పోర్ట్ ప్రారంభం -కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు

దిల్లీ: ఉడాన్ 2.0 కింద వచ్చే పదేళ్లలో దేశవ్యాప్తంగా మరో 100 ఎయిర్పోర్టులు నిర్మించనున్నట్లు పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు ప్రకటించారు. ఈ పథకానికి కేంద్రం రూ.29 వేల కోట్లు ఖర్చు చేయనుందన్నారు. విజ్ఞాన్ భవన్ లో ఉడాన్ 2.0 అమలుపై భాగస్వామ్య పక్షాలతో నిర్వహించిన వర్క్ షాప్ లో ప్రసంగించిన అనంతరం ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. 'గత పదేళ్లలో ఉడాన్ పథకం ద్వారా దేశంలో పౌరవిమానయాన రంగానికి బలమైన పునాది వేశాం. 90 ఏరోడ్రోమ్స్ నిర్మించాం. 669 మార్గాల్లో విమాన సేవలు అందించాం. 1.66 కోట్ల మంది ప్రజలు ఈ పథకం కింద విమానాల్లో ప్రయాణించారు. ఇందులో ఎక్కువ మంది మధ్యతరగతి వారే. ఈ పథకానికి మరిన్ని మెరుగులు దిద్ది 2.0ని తీసుకోవచ్చు. ఇదివరకు విమాన రాకపోకలు లేని, వారానికి ఏడు కంటే తక్కువ విమానాలు నడిచే విమానాశ్రయాలకు మాత్రమే ఉడాన్ వర్తించజేసినాళ్లం. ఇప్పుడు వారానికి 14 విమానాలు నడిచే ఎయిర్పోర్టులను.. ఈశాన్య, కొండ ప్రాంత రాష్ట్రాలకై 21 విమానాలు నడిచే విమానాశ్రయాలనూ తీసుకుంటున్నాం. వయబిలిటీ గ్యాప్ ఫండ్ (వీబీఎఫ్)ను మూడేళ్ల నుంచి ఐదేళ్లకు పెంచుతున్నాం. ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పన, పరిశ్రమల స్థాపన,



రవాణా, పర్యాటక రంగాలకు ఊతం.. ఇలా ఒక్క ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణంతో ఆ ప్రాంత సర్వతోముఖాభివృద్ధికి వీలవుతుంది. అందుకే విమానాశ్రయాలను వేగంగా నిర్మించడంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో చర్చిస్తున్నాం' అని వివరించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో నిర్మించిన తొలి గ్రీన్ ఫీల్డ్ అంతర్జాతీయ భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని మరో నెల రోజుల్లోపు ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేతుల మీదుగా ప్రారంభించనున్నట్లు రామ్మోహన్ నాయుడు ప్రకటించారు. విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి అనుమతులన్నీ ఇటీవలే జీఎంఆర్ సంస్థకు అందజేశామన్నారు. ప్రధాని ఎప్పుడు తేదీ ఇస్తే అప్పుడు ప్రారంభించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు.

పోలవరాన్ని వైకాపా హాస్యాస్పద అంశంగా చూసింది

-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్, మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

రాజమహేంద్రవరం: రాష్ట్ర ప్రజలు జీవనాది పోలవరం ప్రాజెక్టును వైకాపా ప్రభుత్వం ఓ హాస్యాస్పద అంశంగానే చూసిందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్, వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ మండిపడ్డారు. అప్పటి జలవనరులశాఖ మంత్రిలు అనిల్ యాదవ్, అంబటి రాంబాబు దీనిని అపహాస్యం చేశారని దుయ్యబల్టారు. రాజమహేంద్రవరంలోని ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి నివాసం నుంచి భాజపా ప్రతినిధులు బస్సులో పోలవరం ప్రాజెక్టు సందర్శనకు వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా నగరంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అంతకుముందు కేంద్రమంత్రి శ్రీనివాసవర్మ, ఎమ్మెల్యే సోము వీరాజు, ఎమ్మెల్యేలు నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, పార్థసారథి, ఈశ్వరరావు తదితరులతో కలిసి పీవీఎన్ మాధవ్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇప్పటికీ 80 శాతానికిపైగా ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తిచేసినట్లు వెల్లడించారు. కుడి ప్రధానకాలువ ద్వారా కృష్ణా



బేసిన్ కు, ఎడమ కాలువ ద్వారా మరో పదిరోజుల్లో అనకాపల్లి జిల్లాకు గోదావరి జలాలు విడుదల చేస్తామన్నారు. ప్రధాని మోదీ 12 ఏళ్ల పాలనలో జరిగిన అద్భుతాల్లో పోలవరం ఒకటన్నారు.

మతిలేకే మావిగన్ వ్యాఖ్యలు

-రాజధానిపై జగన్ వైఖరికి తుగ్గక్ కూడా ఆశ్చర్యపోతాడు -మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ధ్వజం

అమరావతి: ప్రజలు వైకాపాను 11 సీట్లకు పరిమితం చేశాక మావిగన్ అంటూ జగన్ మతిలేని మాటలు మాట్లాడుతున్నారని నీటిపారుదలశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ధ్వజమెత్తారు. రాజధానిపై వైకాపా అధినేత జగన్ వైఖరి చూసి తుగ్గక్ కూడా ఆశ్చర్యపోతాడని, ఊసరవెల్లి సైతం సిగ్గుపడుతుందని ఎద్దేవా చేశారు. పురపాలక మంత్రి నారాయణ, టెడేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, ఎమ్మెల్యే దగ్గుపాటి ప్రసాద్ లతో కలిసి నిమ్మల అమరావతిలో పర్యటించారు. ఐకానిక్ భవనాలు, ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ, అఖిల భారత సర్వీసు అధికారుల అపార్ట్ మెంట్ నిర్మాణ పనుల్ని వారు పరిశీలించారు. ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ అపార్ట్ మెంట్ల నిర్మాణం 90% పూర్తయ్యాయని నారాయణ వివరించారు. అనంతరం నిమ్మల విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. 'జగన్ ప్రతిపక్షంలో ఉండగా అమరావతిని స్వాగతించారు. అధికారంలోకి వచ్చాక మూడు రాజధానులన్నారు.. ఐదేళ్లలో మూడు ఇటుకలు కూడా పేర్చలేదు. ఇప్పుడు అధికారం పోయాక మావిగన్ అంటున్నారు. ఆ పార్టీ నేత పెద్దరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి మూడు కాదు.. 30 రాజధానులు



కడతామంటారు. నజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి విజయవాడే రాజధాని అని చెబుతారు. గొడ్డల్లి పార్టీ అధినేత మొదలు నాయకులు వరకూ స్థిరత్వం లేకుండా మాట్లాడుతున్నారు' అని దుయ్యబల్టారు. 'అమరావతిలో సీడ్ యాక్సన్ రహదారికి 99.5 శాతం మంది రైతుల నుంచి 45.47 ఎకరాల్ని తీసుకున్నాం. మిగిలిన రెండు, మూడు ఎకరాల్ని భూసేకరణ కింద తీసుకుంటే దాన్ని వైకాపా రాజకీయం చేస్తోంది' అని రామానాయుడు పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రభుత్వాలు శ్రద్ధవహిస్తే మేలు జరుగుతుంది

క్యాన్సర్ పేరు వినగానే ఎవరికైనా ఒళ్లు జలదరిస్తుంది. ఆ జబ్బు సోకిందనగానే ఒకప్పుడు గుండెలవిసిపోయేవి. కానీ, నేడు క్యాన్సర్‌కు ఆధునిక వైద్య చికిత్సలెన్నో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఎంత త్వరగా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయగలిగితే అంత సమర్థంగా రోగికి సాంత్వన చేకూర్చగలిగే అవకాశాలు ఇప్పుడు ఉన్నాయి. కానీ, అవి ఎక్కువగా పట్టణ ప్రాంతాల్లోని అధికాదాయ వర్గాలకే చేరువగా ఉండటంతో క్యాన్సర్ మరణాలు అదుపులోకి రావట్లేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏడాదికి రెండు కోట్లకు పైగా కొత్త క్యాన్సర్ కేసులు వెలుగుచూస్తుంటే- ఆ రోగంతో దాదాపు కోటి మంది మరణిస్తున్నారని డబ్ల్యూ.హెచ్.వో తాజాగా నివేదించింది. ప్రభుత్వాలు స్పందించి పటిష్ట నివారణ చర్యలు తీసుకోకపోతే 2050 నాటికి సంవత్సరానికి 3.5కోట్ల కేసులు వెల్లువెత్తవచ్చునని అది అంచనా వేసింది. క్యాన్సర్ పీడిత దేశాల్లో చైనా, అమెరికాల తరవాత మూడో స్థానంలో ఉన్న భారతావనిలోనూ ఏటేటా బాధితుల సంఖ్య పెరుగుతుండటం తీవ్రంగా కలవరపరుస్తోంది. 2020తో పోలిస్తే 13శాతం అధికంగా నిరుడు దేశంలో 15.69 లక్షల క్యాన్సర్ కేసులు నమోదయ్యాయి. 8.74లక్షల ప్రాణాలు ఆ మాయరోగానికి బలయ్యాయి. 2040 నాటికి ఇండియాలో వార్షిక క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య 22లక్షలకు పైబడవచ్చునన్న అధ్యయనాల నేపథ్యంలో, ప్రజలూ పాలకులూ తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు అనేకమున్నాయి. ఎన్నో రకాల క్యాన్సర్లకు కారణమవుతున్న పొగాకు, మద్యం వినియోగాలను అరికట్టడం ప్రభుత్వాల విధువైతే- అనారోగ్యకర ఆహారపుటలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం పౌరులకు ప్రాణావసరం. బడిపిల్లలు కూడా పొగాకుకు అలవాటుపడుతున్న దురవస్థ దేశాన్ని దుర్బలం చేస్తోంది. ఆదాయ మత్తులో జోగాడుతూ మద్యం మహమ్మారిని తెగ ముద్దుచేస్తున్న ప్రభుత్వాల పెడపోకడ- ప్రజారోగ్యాన్ని గుల్లచేస్తోంది. వీటికితోడు ఉప్పు, కారం, తీపి ఎక్కువగా ఉండే జంక్‌ఫుడ్‌ను విపరీతంగా తింటుండటం, శారీరక వ్యాయామం కొండెక్కడం తదితరాల మూలంగానూ అసాంక్రమిక వ్యాధులెన్నో దాడిచేస్తున్నాయి. నిప్పుల మీద కాల్చిన మాంసాన్ని విరివిగా తినడం, వేడి వేడి టీ వంటి పానీయాలను తరచూ తాగడం వల్ల అన్నవాహిక క్యాన్సర్లు చుట్టుముడుతున్నాయన్న వైద్య నిపుణుల హెచ్చరికలు- జీవనశైలిలో మార్పుల మూలంగా ముంచుకొస్తున్న అనర్థాల తీవ్రతను వెల్లడిస్తున్నాయి. అవగాహన లేమి, సదుపాయాల కొరతతో సకాలంలో పరీక్షలు చేయించుకోలేకపోతుండటంతో 60-70శాతం బాధితుల్లో జబ్బు బాగా ముదిరిపోయిన తరవాత కానీ బయటపడటం లేదు. దేశవ్యాప్తంగా 175 జిల్లాల్లో మాత్రమే సమగ్ర క్యాన్సర్ కేంద్రాలు ఉన్నాయని పరిశీలనలు చాటుతున్నాయి. వైద్యంకోసం సొంతంగా ఖర్చుపెట్టుకోవాల్సిన దుస్థితికి తోడు ప్రతినారీ దూరప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సి రావడం, ఉపాధిని కోల్పోవడం వల్ల బాధిత కుటుంబాలు ఆర్థికంగా చితికిపోతున్నాయి. క్యాన్సర్ చికిత్సను సామాన్యులకు చేరువ చేయాలన్న సత్సంకల్పంతో అన్ని జిల్లాల్లోనూ దేశీయ క్యాన్సర్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు కేంద్రం సంకల్పించింది. మొన్న మార్చినాటికి దేశవ్యాప్తంగా అటువంటివి 479 వనిచేస్తున్నట్లుగా అధికారిక సమాచారం పేర్కొంటోంది. కానీ, ఆ కేంద్రాలకు ఇతోధికంగా నిధులు కేటాయించాలని పార్లమెంటరీ స్థాయిసంఘం ఇటీవలే సూచించింది. అలాగే, క్యాన్సర్ వైద్యనిపుణులు, సిబ్బంది లేమితనాన్ని అధిగమించే మార్గాలను అన్వేషించడమూ అత్యావశ్యకమే. సీఎస్ఆర్ కింద కార్పొరేట్ సంస్థలు చేస్తున్న వ్యయంలో నాలుగోవంతుకు పైగా వైద్యారోగ్య రంగానికి ధబలుపడుతోంది. కానీ, క్యాన్సర్‌పై పోరాటానికి ఆ నిధులు ఎక్కువగా అందిరావడంలో సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. వాటిని పరిష్కరించడంపై ప్రభుత్వాలు శ్రద్ధవహిస్తే విశాల జనభారతానికి విస్తృత స్థాయిలో మేలు జరుగుతుంది.

ఆక్వా రైతులకు విద్యుత్ సబ్సిడీ విధానాన్ని నిర్వీర్యం చేసింది జగనె

-మంత్రి గొట్టిపాటి

అమరావతి: ఆక్వా రైతులకు విద్యుత్ సబ్సిడీ విధానాన్ని నిర్వీర్యం చేసిన మాజీ సీఎం జగన్.. ఇప్పుడు వారి గురించి మాట్లాడుతున్నారని మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ ఒక ప్రకటనలో విమర్శించారు. ‘వైకాపా ప్రభుత్వం ఆక్వా, నాస్-ఆక్వా జోన్‌లుగా విభజించి వేలమంది రైతులను విద్యుత్ రాయితీకి దూరం చేసింది. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత దాన్ని సరిదిద్దింది. అర్హులైన ఆక్వా రైతులందరికీ విద్యుత్ సబ్సిడీ అందిస్తోంది. రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ ప్రారంభించి.. అర్హులైన వారికి యూనిట్ విద్యుత్ రూ.1.50కే ఇస్తోంది. సంక్షేమ పథకాల అమలులో భాగంగా రైతులు, చేనేత కార్మికులు, స్వర్ణకారులు, నాయీ బ్రాహ్మణులకు ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తోంది. వైకాపా ప్రభుత్వం విద్యుత్ రంగంతో పాటు, ఆక్వారంగాన్ని దెబ్బతీసింది. ఇప్పుడు ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేలా జగన్ మాట్లాడుతున్నారు. జగన్ యాత్రలు, పర్యటనలు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం కాదు. రాజకీయ లాభం కోసమే చేస్తున్నట్లు ప్రజలు గమనిస్తున్నారు’ అని మంత్రి పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టండి

-పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలు, కొనుగోలుదారులతో మంత్రి సవిత్ భేటీ -బిల్డింగ్ జరుగుతున్న ‘భారత్ టెక్స్ -2026’ సందర్భన

అమరావతి: దేశ రాజధాని దిల్లీలో ‘భారత్ టెక్స్ 2026’ పేరుతో జరుగుతున్న ప్రదర్శనను రాష్ట్ర చేనేత, జోళిశాఖల మంత్రి ఎస్.సవిత్ సందర్శించారు. ఏపీకి చెందిన లేపాక్షి పెవిలియన్‌తో పాటు వివిధ స్థాళ్లను పరిశీలించారు. పలువురు హస్తకళాకారులతో మాట్లాడి వారి నైపుణ్యాన్ని అభినందించారు. రాష్ట్రానికి చెందిన సంప్రదాయ చేనేత, హస్తకళల వైభవాన్ని జాతీయ, అంతర్జాతీయ వేదికలపై చాటిచెప్పడంలో లేపాక్షి కృషిని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా అరవింద్ ఫ్యాబ్రిక్ సీకవో పరమే పా, భారత్ టెక్స్-2026 ఆర్గనైజింగ్ కమిటీ చైర్మన్ సరేన్ గోయెంకాలతో పాటు పలువురు విదేశీ కొనుగోలుదారులతో మంత్రి భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టాల్సిందిగా వారిని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ హస్తకళల అభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ పసుపులేటి హరిప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగుల విభజన

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల మేరకు ఉద్యోగుల విభజన పూర్తిచేసేందుకు ఉమ్మడి జిల్లా యంత్రాంగం రంగం సిద్ధం చేసింది. నెలాఖరుకు విభజన ప్రక్రియ పూర్తిచేయాలన్న ప్రభుత్వ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా శాఖల వారీగా ఉద్యోగుల సీనియారిటీ జాబితాలు రూపొందించారు. విద్య, వైద్య, ఆరోగ్య, ప్రజా రవాణా శాఖలు మినహా మిగిలిన అన్ని శాఖల ఉద్యోగులను కొత్త జిల్లాలకు కేటాయించనున్నారు. ఈ ప్రక్రియలో అధికశాతం మంది ఉద్యోగులకు స్థాన చలనం తప్పదని అంచనా వేస్తున్నారు. దీనివల్ల పాలనా వ్యవహారాల్లో భారీ కుదుపు వస్తుందని చెబుతున్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో ప్రతి శాఖలో పనిచేసే ఉద్యోగులను సీనియారిటీ ప్రాతిపదికగా తీసుకుని రూపొందించిన మునాయిదా జాబితాలు ఆయా శాఖల కార్యాలయాల్లో ప్రదర్శించాల్సి ఉంది. మునాయిదా జాబితాపై ఈనెల 20వ తేదీలోగా ఉద్యోగుల నుంచి అభ్యంతరాలను స్వీకరిస్తారు. 22 నాటికి తుది సీనియారిటీ జాబితాను విడుదలచేస్తారు. 26వ తేదీ వరకు ఉద్యోగుల నుంచి ఆప్షన్ ఫారాలు స్వీకరిస్తారు. ఇందులో ప్రతి ఉద్యోగికి మూడు ఆప్షన్లు ఇస్తారు. అమలు సమయంలో ఎవరూ పోటీ లేకపోతే సదరు ఉద్యోగి కోరుకున్న చోటకు బదిలీచేస్తారు. అదే చోటుకు ఇతర ఉద్యోగులు పోటీపడితే సీనియారిటీ జాబితాను పరిగణనలోకి తీసుకుని కేటాయిస్తారు. దీనికి అనుగుణంగా ఈనెల 28న ఉద్యోగులకు స్థానాలు కేటాయించి, ఉత్తర్వులు జారీచేస్తారు. 30వ తేదీన వారంతా కొత్త ప్రదేశాల్లో విధుల్లో చేరాల్సి ఉంటుంది. అయితే వచ్చేనెల ఐదోతేదీ వరకు వారికి అవకాశం కల్గిస్తారు. మూడు జిల్లాలకు కేటాయింపు....ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లాను ప్రాతిపదికగా తీసుకుని శాఖల వారీగా రూపొందించిన సీనియారిటీ జాబితాల మేరకు ఉద్యోగులను మూడు జిల్లాలకు విభజిస్తారు. సాధారణంగా సీనియర్లు విశాఖ జిల్లాకే ఆప్షన్లు ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. కాగా కొన్ని కేటగిరీల ఉద్యోగులను విభజన నుంచి మినహాయిస్తారు. వీరిలో వితంతువులు, పిల్లలు లేదా భర్త/భార్య దీర్ఘకాల వ్యాధులతో బా?ధపడి ఉద్యోగులు, సదరం సర్టిఫికేట్ 70 శాతం అంగవైకల్యం ఉన్న ఉద్యోగులకు ఈ మినహాయింపు వర్తిస్తుంది. 1,800 మంది రెవెన్యూ ఉద్యోగులు....ఉమ్మడి జిల్లాలో రెవెన్యూ శాఖలో అటెండరు నుంచి తహశీల్దారు వరకు మొత్తం 1,800 మంది ఉద్యోగులు/అధికారులు ఉన్నారు. వీరంతా మూడు జిల్లాల కలెక్టరేట్లు, ఆర్డీవో కార్యాలయాలు, ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్, తహశీల్దార్ కార్యాలయాల్లో పనిచేస్తున్నారు. రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల మేరకు ప్రతి కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కలెక్టర్, జాయింట్ కలెక్టర్ నుంచి వాచ్‌మన్ వరకు 85 మంది పనిచేయాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ప్రతి కలెక్టరేట్‌లో డీఆర్‌వో, కేఆర్‌ఆర్‌సీ డిప్యూటీ కలెక్టర్, భూ సంస్కరణల పాలనాధికారి, నలుగురు తహశీల్దార్ కేడర్ అధికారులు ఉండాలి. ఇంకా 16 మంది డీటీలు, 16 మంది



సీనియర్ అసిస్టెంట్లు, 10 మంది జూనియర్ అసిస్టెంట్లు, 10 మంది కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లు, 16 మంది ఆఫీస్ సబార్డినేట్‌లు, నలుగురు డ్రైవర్లు, ఇద్దరు వాచ్‌మన్లు, రికార్డు అసిస్టెంట్, జమేదార్ ఉండాలి. ఇప్పటివరకు కలెక్టరేట్ అవసరాలకు మండలాల నుంచి డీటీలను డిప్యూటీషన్‌పై తీసుకువస్తున్నారు. ఇక 16 మంది డీటీలను ప్రత్యేకంగా కేటాయించారు. తహశీల్దార్లు పోస్టులను మల్టీ జోన్ (జోన్ 1,2 కలిపి)గా పరిగణిస్తున్నారు. అంటే శ్రీకాకుళం నుంచి ఏలూరు వరకు ఉన్న 11 జిల్లాల్లో తహశీల్దార్లు ఎక్కడైనా ఆప్షన్ ఇవ్వకునే అవకాశం ఉంది. డిప్యూటీ తహశీల్దార్లు జోన్-1లో అంటే అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా మినహా మిగిలిన ఐదు జిల్లాల్లో ఆప్షన్ కోరుకునే అవకాశం ఉంది. జిల్లా పరిషత్‌లో 636 పోస్టులు....జిల్లా పరిషత్‌కు సంబంధించి ఉమ్మడి జిల్లాలోని పలు కేడర్‌లలో 636 మంది ఉద్యోగులు/అధికారులు పనిచేస్తున్నారు. ఎంపీడీవోలు మల్టీ జోన్ పరిధిలోకి, డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలు జోన్ పరిధిలోకి వస్తారు. మిగిలిన ఉద్యోగులు ఉమ్మడి జిల్లా పరిధిలో బదిలీలకు అర్హులు. పారదర్శకంగా ప్రక్రియ.....ఉద్యోగుల విభజనలో ఎలాంటి అవకతవకలు లేకుండా పారదర్శకంగా చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్ట్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు గురువారం కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ పాత జిల్లా కేడర్ నుంచి కొత్తగా ఏర్పడిన జిల్లా, అనుబంధ జిల్లా, జోన్‌ల్, మల్టీ జోన్‌ల్, అనుబంధ జోన్‌ల్‌కు ఉద్యోగుల కేటాయింపు ప్రక్రియను దశలవారీగా చేపట్టాలన్నారు. ప్రతి శాఖకు సంబంధించి పనిచేస్తున్న ఉద్యోగుల సంఖ్య, తుది కేడర్ బలాన్ని సమగ్రంగా పరిశీలించి, వివరాలు ఖరారు చేయాలన్నారు. అర్హులైన ఉద్యోగులందరికీ సీనియారిటీ జాబితాలో చోటు కల్పించాల్సిందేనన్నారు. విభజన సమయంలో ఏ ఉద్యోగి మిగిలిపోకుండా చూడాలన్నారు. సమావేశంలో డీఆర్‌వో ఎం.విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఏవో బీబీరాణి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

‘సర్’ను వేగవంతం చేయండి

-ఓటరు గుర్తింపు కార్డు ఫాటోల డిజిటలైజేషన్ త్వరగా పూర్తి కావాలి -జీఎల్‌హేలు, ఏఈఆర్‌ఓలకు కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఆదేశం

అనకాపల్లి: జిల్లాలో ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సవరణ (సర్) ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని, నిర్దేశిత గడువులోగా పెండింగ్ పనులన్నీ పూర్తి చేయాలని ఈఆర్‌ఓలను కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్ ఆదేశించారు. ‘సర్’ కార్యక్రమంపై కలెక్టరేట్ నుంచి జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్‌తో కలిసి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఈఆర్‌ఓలు, ఏఈఆర్‌ఓలతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, క్షేత్రస్థాయిలో బీఎల్‌హేలు, సహాయ ఓటరు నమోదు అధికారులు ‘సర్’ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఓటర్ల నుంచి స్వీకరించిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల్లో కచ్చితంగా ఓటరు ఫోటో వుండేలా చూడాలి, ఓటరు గుర్తింపు కార్డు ఫోటోల డిజిటలైజేషన్‌ను త్వరగా పూర్తి చేయాలని, దీనికి సంబంధించిన డేటాను ఏఈఆర్‌ఓలు సమర్పించాలన్నారు. ఓటరు జాబితా సవరణ అనేది అత్యంత ప్రాధాన్యం కలిగిన ప్రక్రియ అయినందున అధికారులు, సిబ్బంది ఎటువంటి అలసత్వం



పహించకుండా బాధ్యతాయుతంగా పనిచేసే వంద శాతం లక్ష్యాలను సాధించాలని ఆదేశించారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో డీఆర్‌వో వై.సత్యనారాయణరావు, ఈఆర్‌హేలు, ఎలక్షన్ సెల్ సూపరింటెండెంట్ వాసు నాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎంహెచ్‌వో సీటు వివాదం!

-జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారిగా భాస్కరరావు నియామకం -డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్‌ను రిలీవ్ చేసేందుకు కమిషనర్ ససీమరా

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి పోస్టింగ్ వివాదాస్పదమైందనే ప్రచారం జరుగుతోంది. ప్రస్తుతం ప్రధాన వైద్యాధికారిగా పనిచేస్తున్న డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్‌ను శ్రీకాకుళం జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ అధికారిగా నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఇటీవల ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. ఆ స్థానంలో పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ అధికారిగా పనిచేస్తున్న డాక్టర్ ఎస్.భాస్కరరావును నియమించింది. రాష్ట్రంలోనే అతి పెద్ద మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ అయిన జీవీఎంసీలో పారిశుధ్య నిర్వహణ కత్తిమీద సామే. నిత్యం నగరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడంతోపాటు సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా డ్రైనేజీలో పూడికతీత, చెత్త సేకరణ, తరలింపు సక్రమంగా జరిగేలా చూడాల్సి ఉంటుంది. డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్ సుమారు నాలుగేళ్లపాటు సీఎంహెచ్‌వోగా పనిచేయడంతో ఆయనకు ప్రజారోగ్య విభాగంపై మంచి పట్టుంది. రెండేళ్లుగా స్వచ్ఛ సర్వేక్షణలో నగరానికి ఉత్తమ ర్యాంకులు రావడంలో ఆయన పాత్ర కీలకమని ప్రస్తుత కమిషనర్ భావిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా త్వరలో సింహాచలం గిరిప్రదక్షిణ, నవంబరులో పెట్టుబడిదారుల సదస్సు నేపథ్యంలో అనుభవజ్ఞుడైన డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్ బదిలీ కావడం కమిషనర్‌కు మింగుడుపడడం లేదని చెబుతున్నారు. కనీసం గిరిప్రదక్షిణ పూర్తయ్యేంత వరకైనా నరేష్‌కుమార్‌ను కొనసాగించాలని భావిస్తున్నారు. కాగా



సీఎంహెచ్‌వోగా పోస్టింగ్ దక్కించుకున్న డాక్టర్ భాస్కరరావు పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలో రిలీవ్ అయి నగరానికి వచ్చారు. అయితే డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్ రిలీవ్ కాకపోవడంతో బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి అవరోధం ఏర్పడింది. కాగా డాక్టర్ నరేష్‌కుమార్‌ను రిలీవ్ చేయడం జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్‌గార్గ్‌కు ఇష్టం లేదని, ఈ నేపథ్యంలో భాస్కరరావును కొన్నాళ్లు ఆగిన తర్వాత రిపోర్టు చేయాలని సూచించినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. కానీ తాను ఇప్పటికే పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా డీఎంహెచ్. బాధ్యతలు నుంచి రిలీవ్ అయినందున తక్షణం కొత్తపోస్టులో చేరాలని ఆయన ఒత్తిడి చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఏది ఏమైనా సీఎంహెచ్‌వో పోస్టుపై వివాదం మొదలైందని జీవీఎంసీ అధికార పర్సన్ ప్రచారం జరుగుతోంది.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్ లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఎందుకంటే మారుతున్న కాలంతోపాటు మానవ సంబంధాల్లోనూ పలు మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పటిలాగా పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా సర్దుకుపోవడం లేదా భాగస్వాముల్లో ఒకరు ఆధిపత్య ధోరణి ప్రదర్శించడం, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేకపోవడం నేడు ఎవరికీ సచ్చదం లేదు. ఈ జనరేషన్ లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్షిప్ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం.ఎమోషనల్ సేఫ్టీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు ఆర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్నర్స్ లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సిస్టమేషన్ లో 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. రహస్యాలు దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన సచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు తమకంటూ 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 రీసేవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాన్ని మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్ షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని ‘పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం’ అనేది ఎమోషనల్ సెఫ్టీని పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్ఫిట్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. డ్రైస్, యాంగ్డోటీస్ అధికం కావడం వల్ల పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ కూడా బ్యాలెన్స్ తప్పుతుంది. 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 భోజేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది.మీరు మెంటల్లీ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ కూడా అవసరం. అందుకు తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు డ్రైస్ ఫీలవుతుంటే గమక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. పుస్తకం చదవడం, వాకింగ్ చేయడం, ఇష్టమైన వ్యక్తితో గడవడం వంటివి మీలోని 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 గుర్తుంచుకోవాలి. 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 వైద్యునిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాడవుతుందంటున్నారు. 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. ఎందుకంటే 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 వెళు తున్నట్లయితే, ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత వెంటనే నీడలోకి వెళ్లాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్విన్ను 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 క్విన్ను 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 పుర్రె లాంటిది, దాని జుట్టు మనిషి వెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వమిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వమిత్రుడు తనస్సు 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 పుర్రెను 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 నందోహాలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంవ పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా ‘సైన్స్’ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే సమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం నులభరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.

మహిళలు - సంతానం

నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను అనుభవిస్తూ, దాటుకుంటూ వచ్చింది. ముఖ్యంగా సంతానం కలిగినప్పుడు ఆడ పిల్ల లేదా మగ పిల్లలు పుట్టడానికి స్త్రీలు మాత్రమే కారణం అనే మూఢనమ్మకం ఉండేది ఒకప్పుడు. ఇప్పటికీ కొందరు ఆడశిశువు పుట్టినదని మహిళలను వేధించే సంఘటనలు అక్కడక్కడా జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ విషయంలో సైన్స్ తిరుగులని ఆన్సర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢత్వాన్ని 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. సానైటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢత్వాలతో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమజాంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవాని



చాటి చెప్పింది.

రుతుస్రావం - పవిత్రత

రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలుగా, అపవిత్రులుగా చూసేవారు. బహిష్టు సమయంలో యువతులు ఇండ్లలోకి, గుళ్లలోకి రావ్వని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లానకుని 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 ఇంటివసులతో 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 ఫ్రెండ్లీగానే చెప్పవచ్చు. 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 ఏదెనిమిది 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 డ్రాస్సీగా 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 సెజిరీయన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెక్ప్ బైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుదీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్కాలు పాటించాలి. ఎలాంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఇలా చాలా రకాలుగా వారికి వారే ప్రశ్నలు వేసుకుంటారు. అయితే తన భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ కావాలంటే భర్త పక్కన ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారుగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాఫ్గా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్గా 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



చేయాలంట. 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 రిలీఫ్ అవుదీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్పై చేయి పెట్టి తన కదలికలు గమనిస్తూ ఉండటం కూడా చేయాలంట. 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 స్క్రీన్కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్ళు 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. తర్సన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్ళను 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, కాలువ్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లటి నెయ్యిస కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యువి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్ళను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్టాప్, మొబైల్ స్క్రీన్లు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్క్రీన్కు దూరం ఉంచడం మీ తేతుల్లో వసే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోంపు గింజలు తినడం కళ్ళకు 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. ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటైన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజు దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అలర్జీలతో 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 కలిగిస్తోందంట.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 ప్రతిరోజు తినడం మంచిది కాదు. తింటే వారి సమస్య మరింత తీవ్రతరమవుతుంది.ఇన్సుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్వెక్షన్ను మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది.ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల నూచనలు మరియు ఇంటర్వెట్లో 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 వసులకు 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 శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి.అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరెజర్ లాంటి లోషన్స్ ప్రతి రోజు పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల



మూతలు తీయడానికి గోళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడికి గురై గోళ్లు విరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. లేదా పూర్తిగా గోరు ఊడిపోయి తీవ్రమైన రక్తస్రావం జరిగి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. వాటిని పెంచేటప్పుడు నిర్వహణ 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 కూరగాయల 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 కాలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గ్లోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు ఆమ్లాలు, లైపేస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



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

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో 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, పోటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రోక్టల్, 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. పీచు 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 ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ పేషెంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

చికెన్‌ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్ళు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ ఫైన్స్ 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, యాంటీబయోటిక్‌కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయోటిక్స్ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్‌లోని యాంటీబయోటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయోటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్స్‌ను విసక్తణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయోటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయోటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %బెనా%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుందని.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎ×ఐ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయోటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో ఇది 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన జూఎ×ఐ-19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయోటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయోటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా 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 ఫైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబొరేటరీ పరిశోధన తెలిపింది.

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూట్రిక్ 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 రాయాలి. ఇది చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. నెయ్యిలో విటమిన్ ఇ, ఎ, కె వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. పగిలిన పెదవులపై గోరువెచ్చని నెయ్యిని పూయడం వల్ల పెదవుల చర్మానికి మంచి పోషణను అందుతుంది. అలాగే పొడి బారీ పొరలు పొరలగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా వ్రుట్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ సర్కిల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాలతో ఇబ్బంది పడేవారు నెయ్యిని తమ కళ్ల చుట్టూ తరచుగా రాసుకోవడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ 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 డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంకేతాలను 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 క్లియర్ చేస్తుంది. సహజమైన మెరుపును ఇస్తుంది. చాలా మంది కాడ్ లివర్ ఆయిల్ ఫేస్ ప్యాక్ వాడుతుంటారు. కడ్డీ పిండిలో కాస్త నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చు. తేనెలో నెయ్యి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, తేమగా మారుతుంది.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీల నుంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కడుపులోని శిశు వు 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 దరుసీయంగా మారింది. ఈ సమయంలో గర్భిణీ స్త్రీలు వేడి వాతావరణం కారణంగా మరింత అలసిపోయి, బలహీనంగా ఉంటారు. కనుక శక్తిని, పోషణను అందించడమే కాకుండా శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడే ఆ ఆహారాలు ఏవో తెలుసుకుందాం. వేసవిలో గర్భిణీ స్త్రీలు తాము తినే ఆహారంలో పెరుగును చేర్చుకోవచ్చు. క్యాలియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్‌తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యూక్టీరియా నుంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కారత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్‌గా 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 సీజనల్ పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, టమాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్‌గా 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 చెబున్నారు. 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 కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి.శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ల లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్ళు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెబున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్ళు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభిస్తుంది. 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 లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీల్లో 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 గమక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

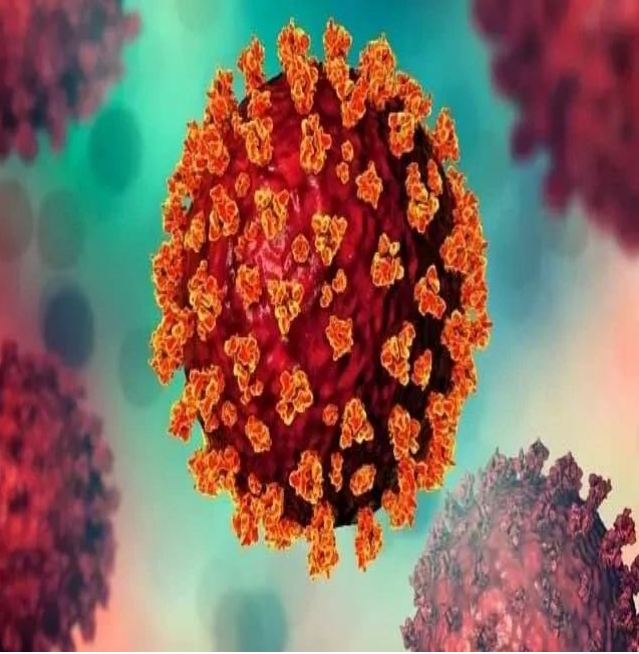
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగవంశమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్‌లో 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 సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ సంగమంలో స్నానం



చేయాలట. తర్వాత శనగలు, పువ్వుల దండ, పాలతో వాసుకి నాగ ఆలయానికి వెళ్ళాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినది 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 వెళ్ళారట. 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 పోజ్ అయితే మూడు రోజుల్లో మనిషి మరణం తథ్యమని తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తుంది. సైన్స్ డైరెక్ట్ జనరల్ లో ప్రచురితమైన స్టడీ ప్రకారం.. ఎజోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎజోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ ఉపయోగించి కొత్త వైరస్ రూపొందించారు. అయితే ఈ జెనెటికల్ వైరస్ వేరియంట్ కు బహిర్గతమైన ఆ ల్యాబ్ లోని చిట్టి ఎలుకలు మూడు రోజులకే చనిపోయాయని, ఇది కరోనా కంటే పవర్ ఫుల్ వైరస్ అని రిపోర్ట్ చెప్పింది. చైనా పరిశోధకులు ఎజోలా వైరస్‌లో కనిపించే గైకోప్రాటీన్‌ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతలా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మల్టీ ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎజోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ లెన్ నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడ్లపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యూనిమల్ సెంటర్, చాంగ్‌చున్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్, చైనెస్



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎజోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనెస్ 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. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే మనం డైట్ లో మూత్రపిండాలను శుభ్రపరిచే ఆహారాలను సైతం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు కూడా బయటకి రావడానికి సహాయపడుతుంది. అలాంటి వాటిలో కూరగాయలు మూత్రపిండాలలోని విషయాన్ని సైతం తొలగించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటువంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయిట. ముఖ్యంగా క్యారేజీ ,కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.(స్ట్రాబెర్రీ ,బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరన నుంచీ బయటపడేలా చేస్తుంది.ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర ,మెంతుకూర ఇతరత్రా



ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.నారింజ ,నిమ్మ ,ద్రాక్ష పండు వంటి వాటిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది మూత్రపిండంలో రాళ్ళు 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, అలెర్జీ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూట్రీజ్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలత్తే మరో సమస్య ఫ్లాష్ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లాష్ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అపొకర్యాన్ని 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 తేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, ఫ్లార్ట్ బట్ల్ దగ్గరి 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 వాటర్ తాగడం అలవాటు చేసుకుంటే ఖచ్చితంగా జుట్టును రూట్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, అపై 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 కాస్త గట్టిగానే ఉంటాయి..కానీ ఈ గింజల్లో 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



బరువు, మలబద్ధకం, మధుమేహం, డీహైడ్రేషన్, శ్వాసకోస వ్యాధులు ఇలా చాలా వాటికి సబ్బా గింజలు మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. సబ్బా గింజల్లో శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, పీచు పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సబ్బా గింజల పానీయం తాగితే మహిళలకు ఫోలేట్, నియాసిన్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి వారికి ఎంతగానో అవసరం. సబ్బా గింజలు చర్మానికే కాదు జుట్టుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిలో విటమిన్ 'కె', బీటా కెరోటీన్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వెంట్రుకలు, కుదుళ్లు దృఢంగా మారేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇవి కురులకు పోషణను అందించి పట్టులా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్బా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాతే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చు..

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 వెళ్లాల్సిందే. దీంతో ఎండా కాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎండాకాలం లో ఎక్కడికి వెళ్తున్నా 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. వాళ్లే ఇక మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు. సాధారణంగా చెరుకు రసంలో తీపి ఎక్కువగా ఉంటుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే అటు షుగర్ తో బాధ పడుతున్న వారు చెరుకు



రసం తాగొచ్చు లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చు అంటే అసలు వద్దంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ దయాబెటిస్తో 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 నులభంగా 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 ి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 గోరువెచ్చుగా 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. నిజానికీ, 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 వండును ఎంత మోతాదులో తినాలి, దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కివితో కలిగే ప్రయోజనాలు.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ వండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ వండు సంజీవనీలా పనిచేస్తుంది. 1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజువారీ డైట్ లో కివీని చేర్చుకుంటే చూపు మందగించే సమస్య నుంచి బయటపడతారు. 2. రోగనిరోధక శక్తి..



రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు రోజుకు 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. రోజుకు 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 కొలెస్ట్రాల్‌ను 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 సమ్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, థైరాయిడ్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీరు కూడా వగిలిన 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 గట్టిపడతాయి. 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 క్రీమ్తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్‌లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణ కు సైకింగ్ ట్రాక్ లు ఏర్పాటు

-కాలుష్య నియంత్రణకు సైకిల్స్ అలవర్చుకుందాం -
సైకింగ్ ట్రాక్ ల పనులు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం: నగర ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణ, పర్యావరణ సంరక్షణ, కాలుష్య నియంత్రణకు సైకింగ్, వాకింగ్ అత్యంత ఉపయోగకరమైనవని, సైకింగ్ ను నగర ప్రజలు అలవర్చుకోవాలని , సైకిలింగ్ ను మరింత ప్రోత్సహించేలా నగరంలో నిర్మిస్తున్న సైకింగ్ ట్రాక్, వాకింగ్ ట్రాక్ ల పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ జీవీఎంసీ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం ఆయన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా మధురవాడ జోన్ పరిధిలోని సాగర్నగర్లో గుడ్లవానిపాలెం నుంచి రాడిసన్ బ్లా హోటల్ వరకు నిర్మిస్తున్న సైకింగ్ , వాకింగ్ ట్రాక్ పనులను కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు దిలీప్ తో కలిసి కమిషనర్ స్వయంగా పరిశీలించి ,నిర్మాణ పనుల పురోగతిని సంబంధిత వివరాలను అడిగి తెలుసుకుని, మిగిలిన పనులను నిర్ణీత గడువులో నాణ్యతతో త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నగర ప్రజల్లో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చేందుకు వాకింగ్, సైకింగ్ వంటి వ్యాయామము అవసరమన్నారు. అందుకు అవసరమైన మౌలిక వసతులను కల్పించేందుకు నగరంలోని అనువైన ప్రాంతాల్లో వాకింగ్, సైకింగ్ ట్రాకిలను అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సాగర్నగర్లో గుడ్లవానిపాలెం నుంచి రాడిసన్ బ్లా వరకు సుమారు 2 కిలోమీటర్ల పొడవునా, 5



మీటర్ల వెడల్పుతో సైకింగు, వాకింగ్ ట్రాక్లు అభివృద్ధిపరిచి ప్రజలకు సురక్షితంగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండేలా పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సైకింగ్ ట్రాక్ కు సంబంధించి కొంత స్థలం అటవీ శాఖ పరిధిలో ఉండటంతో ఆ శాఖ నుంచి అవసరమైన అనుమతులు లభించినందున ట్రాక్ నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ దిలీప్ ను కమిషనర్ ఆదేశించారు. అలాగే మధురవాడ జోన్ పరిధిలో గల పాత స్కూల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ పరిసర ప్రాంతాల్లో 2.70 మీటర్లు 5.20 కిలోమీటర్లు పొడవునా అభివృద్ధి పరుస్తున్న సైకిల్ ట్రాక్లను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో, వార్డు శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ రవి, వార్డు ఎమినిటీ కార్యదర్శులు, ఇంజనీరింగ్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాత గోశాల, అడవివరం జంక్షన్ల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు చేపట్టండి

-వాహన రాకపోకలకు అనుకూలంగా సిగ్నల్ ఫ్రీ జంక్షన్లుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయండి -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో ట్రాఫిక్ రద్దీని తగ్గించి, వాహనదారులకు సులభమైన రాకపోకలు కల్పించే లక్ష్యంతో నగరంలోని ప్రధాన జంక్షన్లను ఆధునికంగా అభివృద్ధి చేసి సిగ్నల్ ఫ్రీ జంక్షన్లుగా తీర్చిదిద్దేందుకు సమగ్ర ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా మధురవాడ జోన్ 98వ వార్డు పరిధిలోని తొలి పాంచ, పాత గోశాల, అడవివరం జంక్షన్లను పర్యవేక్షక ఇంజనీరు శాంతిరాజ్, నిప్వాన్ కోయి సంస్థ ప్రతినిధులతో కలిసి కమిషనర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నగరంలో రోజురోజుకు పెరుగుతున్న వాహనాల కారణంగా ప్రధాన కూడళ్ల వద్ద ట్రాఫిక్ స్తంభించి, వాహనదారులు ఎక్కువ సమయం నిర్లక్షించాల్సిన పరిస్థితులు అన్నాయని తెలిపారు. దీనివల్ల ప్రజలు తమ గమ్యస్థానాలకు నిర్ణీత సమయంలో చేరుకోలేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. ట్రాఫిక్ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చేసేందుకు పాత గోశాల, అడివి వరం జంక్షన్లను ఆధునిక సదుపాయాలతో అందంగా తీర్చిదిద్ది సిగ్నల్ ఫ్రీ జంక్షన్లుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు చేపట్టమన్నారు. పాత గోశాల - అడవివరం జంక్షన్లను అభివృద్ధిపరిచి ఆధునికంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అవసరమైన సమగ్ర ప్రణాళికలు, నమూనాలు, అంచనాలను సిద్ధం చేయాలని, ఈ జంక్షన్ల



అభివృద్ధికి ఇప్పటికే నిధులు మంజూరు చేయడం జరిగిందని కమిషనర్ తెలిపారు. రోడ్ విస్తరణ, ట్రాఫిక్ ప్రవాహం, యూ-టర్న్లు, సర్వీస్ రోడ్లు, పాదచారుల భద్రత వంటి అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించి ప్రతిపాదనలు రూపొందించాలని ఆదేశించారు. నిప్వాన్ కోయి ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ప్రతినిధులు సిగ్నల్ ఫ్రీ జంక్షన్ల అభివృద్ధికి సంబంధించి పలు సాంకేతిక సూచనలను కమిషనర్ కు వివరించారు. వాటిని పరిశీలించిన కమిషనర్ అవసరమైన అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని రోడ్ విస్తరణ, ట్రాఫిక్ నిర్వహణకు అనువైన నమూనాలను రూపొందించి త్వరితగతిన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని జీవీఎంసీ పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ శాంతిరాజును ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో సహాయక వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎల్ రాజా రవికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తుని వద్ద పట్టాలు తప్పిన గూడ్స్ రైలు

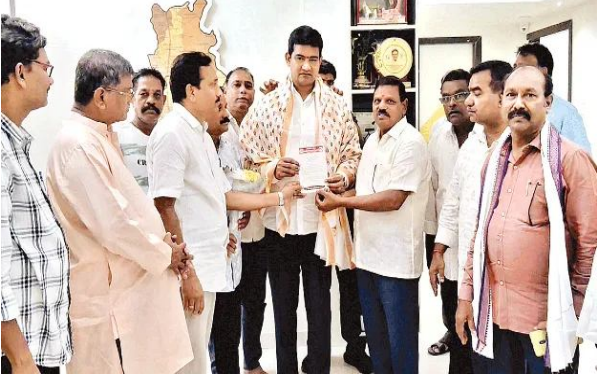
-పలు రైళ్ల రాకపోకలకు ఆటంకం
తుని: విశాఖపట్నం జిల్లా నుంచి ఎన్టీఆర్ జిల్లా నిడమానూరుకు ఇనుప ఖనిజం లోడుతో వెళ్తున్న ఎన్టీఎం గూడ్స్ రైలు రాత్రి 8.45 గంటల సమయంలో తుని రైల్వేస్టేషన్ లూప్ లైన్లో పట్టాలు తప్పింది. పెద్ద శబ్దం రావడంతో స్టేషన్లోని ప్రయాణికులు ఒక్కసారిగా అందోళనకు గురయ్యారు. గూడ్స్ రైలు రెండుభాగాలు విడిపోయి కొంత స్టేషన్లో, మరికొంత భాగం తాండవ నదిపై ఉన్న వంతెన మీద ఉండిపోయాయి. అనకాపల్లి జిల్లా పాయకరావుపేటలోని నాగరాజుపేట రైల్వేగేటు దాటాక మెయిన్ లైన్ నుంచి లూప్ లైన్లోకి మారేటప్పుడు ఈ ప్రమాదం జరిగింది. స్పందించిన రైల్వే అధికారులు, సిబ్బంది వెంటనే చర్యలు తీసుకున్నారు. రాజమహేంద్రవరం నుంచి ఏఆర్ఎం సిబ్బంది స్టేషన్కు చేరుకుని రాత్రి 12 గంటల సమయంలో వ్యాగన్ ను పట్టాలపైకి తీసుకొచ్చారు. విశాఖపట్నం నుంచి అన్నవరం వైపు పచ్చే రాజమహేంద్రవరం ప్యాసింజర్, రాయగడ, గరిబోర్డర్ ఎక్స్ప్రెస్ రైళ్లు 2-3 గంటలు ఆలస్యంగా నడిచాయి.



దీంతో ఆ రైళ్ల కోసం స్టేషన్లో వేచిచూస్తున్న పిల్లలు, వృద్ధులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు. ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం హెల్ప్ డెస్క్ ఏర్పాటుచేసి అధికారులు సమాచారం అందించారు. కొందరు మాత్రం ఆర్టీసీ బస్సులు, ప్రైవేటు వాహనాలను ఆశ్రయించారు.

ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల సమస్యలపై మంత్రికి వినతి

విజయనగరం: ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ జేపీసీ రాష్ట్ర వ్యాప్త ఉద్యమంలో భాగం గా విజయనగరం జోన్ నాయకులు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్, ఎమ్మెల్యే అడిలి గజపతిరాజులను వేర్వేరుగా కలిసి వినతిపత్రాలు అందజేశారు. జేపీసీ నాయకులు రాఫిల్, భానుమూర్తిలు మాట్లాడు తూ ఆర్టీసీ యాజమాన్యం ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల నిర్వహణ ను ప్రైవేటు కంపెనీలకు అప్పగించే ప్రతిపాదనను తక్షణమే విరమించుకోవా లని, సంస్థ ఆదర్శంలో వాటి ని నడపాలని కోరారు. సంస్థలో కొత్త బస్సుల కొనుగో ఖర్చుతో పాటు ఖాళీగా ఉన్న సిబ్బంది పోస్టులను భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యోగులకు రావల్సిన డీఏ లీవ్ బకాయిలతో పాటు మధ్యంతర భృతిని వెంట నే చెల్లించాలని, దీక్షావాదికంగా పెండింగ్లో ఉన్న సమస్యలను పరిష్క రించాలని కోరారు.



ప్రతినిధులు కేబీఆర్ సర్పంచారావు, వి.రాములు, బి.సూర్యరాములు, ప్రదీప్ కుమార్, రవిరాత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

92వ వార్డులో నూతన సామాజిక భవన నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయండి

-జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం: ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా 92వ వార్డులో నూతన సామాజిక భవన నిర్మాణానికి సమగ్ర ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్వహించిన క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా వెస్ట్ జోన్ పరిధిలోని 92వ వార్డు రామాలయం సమీపంలో శిథిలావస్థకు చేరుకున్న కమ్యూనిటీ హాలును వెస్ట్ జోన్ జోన్లో కమిషనర్ బి.హేమావతి, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు మాధవరావులతో కలిసి కమిషనర్ పరిశీలించారు. సామాజిక భవనం ప్రస్తుత పరిస్థితిని అధికారులతో కలిసి సమీక్షించి, స్థానిక ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మరల అదే స్థానంలో నూతనంగా నిర్మించేందుకు తగిన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ శిథిలావస్థలో ఉన్న ప్రస్తుత సామాజిక భవనాన్ని పూర్తిగా తొలగించి, ఆధునిక హంగులతో అన్ని మౌలిక సదుపాయాలతో నిర్మించేందుకు తగిన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నూతన సామాజిక భవనం స్థానిక ప్రజలకు సామాజిక, సాంస్కృతిక, ప్రజా కార్యక్రమాల నిర్వహణకు అనువుగా ఉండేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలని కమిషనర్



స్పష్టం చేశారు. ఇందుకోసం ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్మెంట్ కన్సల్టెంట్ తో సంప్రదించి భవన నిర్మాణానికి సంబంధించిన సమగ్ర ప్రణాళిక, డిజైన్లు, అంచనా వ్యయంతో కూడిన ప్రతిపాదనలను త్వరితగతిన సిద్ధం చేసి నివేదికను సమర్పించాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ పర్యటనలో కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు మాధవరావు , వార్డ్ ఎమినిటీస్ కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లోకేష్ తో గంటా భేటీ

-నియోజకవర్గ సమస్యల పట్ల సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి

విశాఖపట్నం: విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ తో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అమరావతిలో భేటీ అయ్యారు. భీమిలి నియోజకవర్గంలో వివిధ సమస్యలను లోకేష్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లగా వాటి పరిష్కారానికి హామీ ఇచ్చారు. 2014-19 మధ్యలో ఫిల్మ్ నగర్ కల్చరల్ సెంటర్ కు 5 ఎకరాల భూమిని కేటాయించి శంకుస్థాపన చేశామని, లీజు గడువును పేర్కొనకపోవడంతో సాంకేతిక సమస్య తలెత్తించిన గంటా తెలియజేశారు. ఆ తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన వైసీపీ ప్రభుత్వానికి ఫిల్మ్ నగర్ ప్రతినిధులు ఎన్నిసార్లు విన్నవించినా పట్టించుకోలేదన్నారు. లీజు గడువు పేర్కొంటూ భూమి కేటాయించాలని కోరగా లోకేష్ సానుకూలంగా స్పందించారు. ఎండాడలో ప్రతిపాదించిన కాపు భవన్ కు టీడీపీ ప్రభుత్వం ఎకరం స్థలాన్ని కేటాయించగా వైసీపీ ప్రభుత్వం దాన్ని అర ఎకరానికి కుదించిందని లోకేష్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. కాపు భవన్ కు ఎకరం స్థలాన్నిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేయాలన్నారు. సింహాచలం గురుకుల పాఠశాలలో నిలిచిపోయిన భవనాల నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకుంటానని లోకేష్ భరోసా ఇచ్చారు. సొంత భవనం లేక ఆనందపురం హైస్కూల్ లో నాలుగు తరగతి గదుల్లో సదుస్తున్న జూనియర్ కాలేజీకి గూడు కల్పించేలా నిధులివ్వాలని కోరారు. పద్మనాభం మండలంలో మాన్యన్ ట్రస్టు జూనియర్ కాలేజీ ఉండడం వల్ల 2014-19 లో తాను విద్యాశాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజీ మంజూరు



చేయలేకపోయిన విషయం లోకేష్ కు చెప్పారు. పద్మనాభంలో జూనియర్ కాలేజీ లేకపోవడంతో ఆ మండలంలోని విద్యార్థులు చదువుకోవడానికి విజయనగరం వెళ్లాల్సి వస్తుందన్నారు. శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న మధురవాడ ప్రాంతానికి డిగ్రీ కాలేజీ మంజూరు చేయాలని, పి.హెచ్.సి.ని., భీమిలి సి.హెచ్.సి.ని 100 పడకల ఆస్పత్రులుగా ఉన్నతీకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చిన విధంగా గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం భూములిచ్చిన తర్వాత రైతులకు పరిహారం చెల్లించు ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తామని వెల్లడించారు. ప్రత్యేక మహిళ సెజ్ కోసం వంద ఎకరాలు కేటాయించాలని కోరారు. చిల్లపేట చెరువు సుందరీకరణ, ఆనందపురం జంక్షన్ లో అన్న క్యాంటీన్, ఇలాం భూముల సమస్యల పట్ల సానుకూల స్పందన తెలియజేశారు.

జీవీఎంసీలో ఎంప్లాయిస్ గ్రీవెన్స్ డే “ నిర్వహణ

-ఉద్యోగుల వ్యక్తిగత సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక వేదిక -అన్ని శాఖాధిపతులు, జోనల్ కమిషనర్లు తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలి - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం, జూలై 16: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ)లో ప్రతి నెల మూడో శుక్రవారం “ఉద్యోగుల ఫిర్యాదుల దినోత్సవం” ను నిర్వహించనున్నట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ గురువారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉద్యోగుల వ్యక్తిగత సమస్యలు, వినతులను నేరుగా స్వీకరించి, నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో పరిష్కరించేందుకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రతి నెల 3వ శుక్రవారం ఉదయం 10.30 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1.00 గంటల వరకు జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలోని పాత కౌన్సిల్ హాలులో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతుందని తెలిపారు. జీవీఎంసీలోని అన్ని శాఖాధిపతులు, జోనల్ కమిషనర్లు తమ పరిధిలో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులకు ఈ కార్యక్రమంపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించి, ఉద్యోగులు తమ వ్యక్తిగత వినతులను నేరుగా సమర్పించుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. అలాగే, ఫిర్యాదులపై కాలపరిమితిలో చర్యలు తీసుకొని, వాటి పరిష్కారంపై క్రమం తప్పకుండా సమీక్ష నిర్వహించాలని సూచించారు. జీవీఎంసీ ఉద్యోగులందరూ ప్రతి నెల నిర్వహించే ఉద్యోగుల ఫిర్యాదుల దినోత్సవం (ఎంప్లాయిస్ గ్రీవెన్స్ డే) ను సద్వినియోగం చేసుకొని తమ సమస్యలను తెలియజేయాలని కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఈ సందర్భంగా తెలిపారు .

అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

-నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే సస్పెండ్ చేసాను -జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి వంగలపూడే అనిత

విజయనగరం: అధికారులు ఒకరికొకరు కలిసికట్టుగా సమన్వయంతో పనిచేయాలి తప్ప ఆహానికి పోవద్దని జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రి, హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత సూచించారు. శాఖల మధ్య సమన్వయం ఉంటే మంచి ఫలితాలు సాధించి వెనుకబడిన జిల్లాగా ముద్రపడిన విజయనగరాన్ని రాష్ట్రానికి వెన్నెముకగా మారుద్దామని పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టరేట్ ఆడిటోరియంలో జరిగిన డీఆర్సీ (డిస్ట్రిక్ట్ రివ్యూ కమిటీ) సమావేశంలో ఇన్చార్జి మంత్రితో పాటు జిల్లా మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్, ఎంపీలు శ్రీభరత్, కలిశెట్టి, కలెక్టర్ రామసుందర్ రెడ్డి, ఎస్సీ దామోదర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. తొలుత గత డీఆర్సీలో ప్రజాప్రతినిధులు ప్రస్తావించిన అంశాలపై యాక్ష్ రిపోర్టుపై చర్చించారు. అనంతరం శాఖలవారీగా సమీక్షించారు. ప్రధానంగా వ్యవసాయం, విద్య, నీటి పారుదల, వైద్య ఆరోగ్య శాఖల పరంగా ప్రస్తుత పరిణామాలను చర్చించారు. ఎలీసినో ప్రజాపంచ వల్ల వర్షాలు కురవకపోతే ఎలాంటి పంటలు వేసుకోవాలనేదానిపై కార్యాచరణ తయారు చేశారా? యూరియా ప్రైవేటు డీలర్లకు ఎంత కేటాయించారు? ఆర్ఎస్కేలకు ఎంత ఇచ్చారు? అనేదానిపై



చీపురుపల్లి ఎమ్మెల్యే కిమిడి కళా వెంకటరావు ప్రశ్నించారు. దీనిపై స్పందించిన వ్యవసాయ శాఖ జిల్లా అధికారి తారక రామారావు మాట్లాడుతూ 26,400 ఎకరాలకు కంటెన్జెన్సీ ఫ్లాన్ తయారు చేసినట్లు తెలిపారు. యూరియా ప్రైవేటు డీలర్లకు 50 శాతం, ఆర్ఎస్కేలకు 50 శాతం చొప్పున కేటాయించినట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో ఎరువుల కొరత లేదని, తమ వద్ద కూడా యూరియా నిల్వలు ఉన్నాయని డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ గౌప కృష్ణ అన్నారు.

9వ తరగతిలో మూడో భాష వద్దు కథలోని భావోద్వేగాలు కదిలిస్తాయి

డెన్స్: సీబీఎస్ఈ పాఠ్య ప్రణాళికలో భాగంగా మూడో భాష అమలుకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. తొమ్మిదో తరగతిలో కొత్త భాషను ప్రవేశపెట్టడం సరికాదని పేర్కొంది. దీనివల్ల విద్యార్థులపై ఒత్తిడి పెరుగుతుందని అభిప్రాయపడింది. దీనికి బదులు.. ఏదైనా కొత్త భాషను ఐదు లేదా ఆరో తరగతిలోనే ప్రవేశపెట్టాలని ప్రభుత్వానికి సూచించింది. తమిళనాడులో జవహర్ నవోదయ విద్యాలయాల ఏర్పాటుకు సంబంధించిన పిటిషన్ (సీబీఎస్ఈ అంశంపై కాకుండా)ను విచారించిన జస్టిస్ బీబీ నాగరత్న, జస్టిస్ ఆర్.మహదేవన్లతో కూడిన ధర్మాసనం త్రిభాషా విధానంపై ఈ విధంగా వ్యాఖ్యానించింది. దేశవ్యాప్తంగా జవహర్ నవోదయ విద్యాలయాల్లో త్రిభాషా విధానం అమలు అవుతున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ విధానాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్న తమిళనాడు ప్రభుత్వం.. వీటిని రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేసేందుకు నిరాకరిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే రాష్ట్రంలో ప్రతి జిల్లాలో జేఎన్టీ ఏర్పాటును సమర్థిస్తూ మద్రాస్ హైకోర్టు ఇటీవల తీర్పు ఇవ్వగా.. దీనిని సవాలు చేస్తూ తమిళనాడు



ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. అయితే, సీబీఎస్ఈలో త్రిభాషా విధానంపై సుప్రీం కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలో ప్రత్యేకంగా విచారణ కొనసాగుతున్న విషయం తెలిసిందే.

రూ.1,23,229 కోట్ల విలువైన పీపీపీ ప్రాజెక్టులు.. పురోగతిపై సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష

అమరావతి: రాష్ట్రంలో పీపీపీ(పబ్లిక్-ప్రైవేట్ పార్టనర్షిప్) కింద చేపట్టిన ప్రాజెక్టులు, ప్రభుత్వం చేస్తున్న వ్యయం తదితర అంశాలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. పోర్టులు, షిప్ యార్డులు, విమానాశ్రయాలు, పర్యాటక ప్రాజెక్టులు సహా మొత్తం 260 ప్రాజెక్టులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పీపీపీ కింద చేపట్టింది. పరిశ్రమలు, మౌలిక సదుపాయాలు, పురపాలక, టూరిజం, వైద్య కళాశాలలు రహదారులు, సౌర విద్యుత్ లాంటి రంగాల్లో పురోగతిలో రూ.1,23,229 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులు ఉన్నాయి. పీపీపీ ప్రాజెక్టులను సస్టెనబుల్ మోడల్లో అభివృద్ధి చేయాలని సీఎం చంద్రబాబు సూచించారు. ఆర్థికశాఖ మంత్రి పర్యూవుల కేశవ్, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు సమావేశానికి హాజరయ్యారు.



ఏపీ ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్.. ఈనెల 22న ‘తల్లికి వందనం’ నిధులు

అమరావతి: ఏపీలోని విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఈ నెల 22న ‘తల్లికి వందనం’ (స్ట్రూక్రీటీఐఐఐ ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్) నిధులు విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించింది. దీనికోసం రూ.10,120.78 కోట్లు చెల్లించేందుకు విద్యాశాఖ అనుమతిచ్చింది. ఈ మేరకు ఆ శాఖ కార్యదర్శి కోస శశిధర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఒకటి నుంచి 12వ తరగతి విద్యార్థులకు ఈ పథకం వర్తించుంది. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత బదుల్లో చదువుతున్న ప్రతి చిన్నారికి ఈ పథకం ద్వారా ఏటా రూ.15 వేలు చొప్పున ఆర్థికసాయం అందిస్తోంది. తల్లుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో రూ.13వేలు, పాఠశాల నిర్వహణకు రూ.2 వేలు ఖర్చు చేస్తోంది. ఈ పథకంతో 67.47 లక్షల మంది విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూరనుంది. 42.70లక్షల తల్లుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమకానుంది. ఈ విధ్యాసంవత్సరంలో ఇప్పటికే పాఠశాల, కళాశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థుల తల్లుల ఖాతాలను ప్రభుత్వం వెరిఫై చేసింది. అర్హులైనవారి జాబితాను 22న స్వర్ణ గ్రామ,వార్డు కార్యాలయాల్లో ప్రకటించి అదే రోజు వారి ఖాతాలకు నగదు జమ చేయనుంది. కొత్తగా అడ్మిషన్లు తీసుకున్న ఒకటో తరగతి నుంచి తొమ్మిదో తరగతి, ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులకు అర్హతను బట్టి ఆగస్ట్ 30 నాటికి వారి తల్లుల ఖాతాలలో



ఆర్థికసాయం జమచేయనుంది. అంగన్వాడీలు, శానిటేషన్ వర్కర్ల పిల్లలకూ..అంగన్వాడీలు, శానిటేషన్ వర్కర్లూ పనిచేస్తున్న వారి పిల్లలకు కూడా ఈ పథకం కింద ఆర్థికసాయం అందించనున్నారు. యువగళం పాదయాత్రలో ఇచ్చిన హామీని విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ నిలబెట్టుకున్నారు. దానికి అనుగుణంగా వారిని అర్హుల జాబితాలో చేర్చుతున్నట్లు ప్రభుత్వం ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది.

రెండేళ్లలో.. ఘడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగంలో రూ.11,800 కోట్ల పెట్టుబడులు

-ఈ రంగంలో పెట్టుబడులకు ఏపీలో విస్తృత అవకాశం -దిల్లీలో ఫిక్సీ సదస్సులో మంత్రి దీక్ష భరత్
అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ఆహారశుద్ధి రంగంలో 49 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన పెట్టుబడులతో పరిశ్రమలు ఏర్పాటుయ్యాయని మంత్రి దీక్ష భరత్ పేర్కొన్నారు. దేశంలోనే అధిక సంఖ్యలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమలు ఏపీలో ఉన్నాయన్నారు. దిల్లీలో ఫిక్సీ (ఎఫ్ఐఐసీఐ), డెలాయిట్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన 17వ ‘ఫుడ్ వరల్డ్ ఇండియా 2026’ జాతీయ సదస్సులో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ‘ఏపీలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగంలో పెట్టుబడులకు విస్తృత అవకాశాలు ఉన్నాయి. రెండేళ్లలో రూ.11,800 కోట్ల విలువైన 29 భారీ ఆహారశుద్ధి ప్రాజెక్టులను ఆమోదించాం. ఈ రంగం కేవలం ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేయడమే కాదు... సాంకేతికత, మేధస్సుకు సంబంధించింది. దేశంలోనే చేపలు, రొయ్యలు అత్యధికంగా ఏపీ నుంచే ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. మిరప, నిమ్మ, కోకో, ఆయిల్ పామ్, టొప్సాయి, గుడ్ల ఉత్పత్తిలో ఏపీ ప్రథమస్థానంలో ఉంది. దేశంలోనే వరి, మామిడి, అరటి, సుగంధద్రవ్యాలు, సముద్ర ఉత్పత్తులు అధికంగా ఉత్పత్తి చేసే రాష్ట్రాల్లో ఏపీ ఒకటి. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగంలో పెట్టుబడులు పెట్టే సంస్థలకు ప్రోత్సాహకాలు అందించడంతో పాటు సింగిల్ డెన్స్ విధానంలో అనుమతులు ఇస్తున్నాం. భాగస్వామ్య సదస్సులో 30 కంపెనీలతో రూ.8,000 కోట్ల ఎంవోయూలు జరిగాయి. ఈ



రంగంలో రూ.30,000 కోట్ల పెట్టుబడులు, 3 లక్షలకు పైగా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యం. ప్లగ్ అండ్ ప్లే సదుపాయాలతో 9 పార్కులు, 17.20 లక్షల టన్నుల నిల్వ సామర్థ్యం, 33.52 లక్షల టన్నుల గిడ్డంగి సామర్థ్యంతో కూడిన అత్యాధునిక కోల్డ్ స్టోరేజీ మౌలిక సదుపాయాలు ఏపీలో ఉన్నాయి. పండ్ల ప్రాసెసింగ్ కేంద్రాలు, రొయ్యల ప్రాసెసింగ్ క్లస్టర్లు, జీడిపప్పు, సుగంధద్రవ్యాల క్లస్టర్లు ఏర్పాటుచేశాం. ఓడరేవులను పరిశ్రమలతో అనుసంధానించే సమీకృత లాజిస్టిక్ కారిడార్లు ఉన్నాయి’ అని పేర్కొన్నారు. ఇదేరోజు కేంద్రమంత్రి మీరూష్ గోయల్ తో దీక్ష భరత్ భేటీ అయ్యారు.

రుత్విక్, విశాఖ థిమాన్ జంటగా నటించిన పీరియాడిక్ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘రాజా ది రాజా’ చిత్రం నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నది. అనిల్ బోయిదప్ప దర్శకత్వంలో బృందావన్ క్రియేషన్స్ పతాకంపై కె.నిహారిక దాసరి నిర్మించారు. మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ విడుదల చేస్తున్నది. ప్రీలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. హీరో కావాలనే తన కల ఈ సినిమాతో నెరవేరిందని, టీమ్ అంతా పాషన్ తో సినిమా చేశామని, ప్రీమియర్స్ కు వచ్చిన స్పందన విజయంపై సమృథాన్ని పెంచిందని హీరో రుత్విక్ అన్నారు. వినూత్నమైన కథతో సినిమా తీశామని, ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతినిస్తుందని నిర్మాత కె.నిహారిక దాసరి తెలిపింది. కథలోని భావోద్వేగాలు ప్రేక్షకుల్ని కదిలిస్తాయని దర్శకుడు అనిల్ బోయిదప్ప పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర సంగీత దర్శకుడు మార్క్ కె రాబిన్ తో పాటు చిత్ర యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు.



అజిత్ సినిమాలో కీలక పాత్ర?

అనతికాలంలోనే తారపథంలో దూసుకుపోతున్నది అన్నామీ సోయగం కయూడు లోహర్. డ్రాగన్, ఫంకీ చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన ఈ భామ ప్రస్తుతం ‘ది ప్యారడైజ్’లో నాని సరసన కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఆమె తమిళంలో మరో బంపరాఫర్ ను దక్కించుకున్నట్లు తెలిసింది. వివరాల్లోకి వెళితే.. అగ్ర హీరో అజిత్ 64వ సినిమా కోసం ప్రయాణాలు జరుగుతున్నాయి. దీనికి అధిక్ రవిచంద్రన్ దర్శకత్వం వహిస్తారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా ప్రీప్రాడక్షన్ దశలో ఉంది. ఈ సినిమాలోని ఓ కీలక పాత్రలో కయూడు లోహర్ నటించనున్నట్లు తెలిసింది. కథాగమనంలో ఆమె పాత్రకు చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన త్వరలో వెలువడనుంది. ఇదిలావుండగా సూర్య 48వ చిత్రంలో కూడా కయూడులోహర్ నాయికగా నటిస్తున్నది.



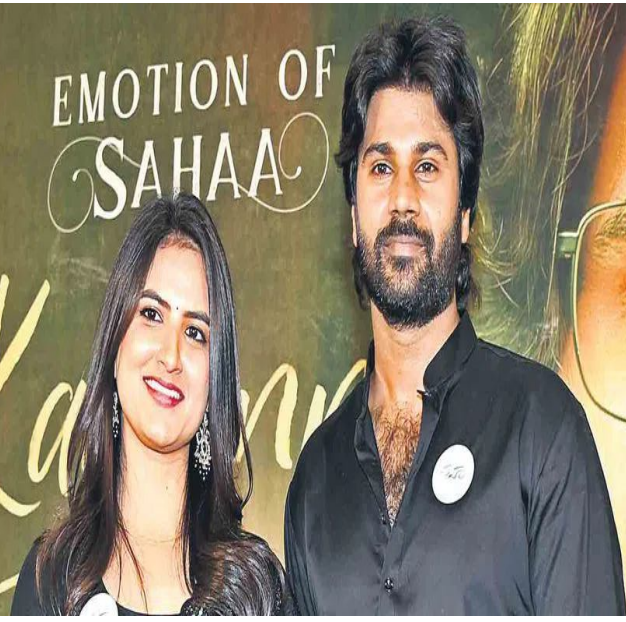
యువత మెచ్చే ‘హుషార్ పిట్టలు’

అన్న, వాసవి గణేషన్ జంటగా రూపొందుతున్న చిత్రం ‘హుషార్ పిట్టలు’. బిక్కు దర్శకుడు. రుద్రక్రాంతి పిక్చర్స్ పతాకంపై వెంకట్ యాదవ్ నిర్మిస్తున్నారు. చిత్రీకరణ పూర్తయింది. ఆగస్ట్ 15న ఏషియన్, సురేష్ ఫిలింస్ ద్వారా థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కానుంది. బుధవారం ఈ సినిమా నుంచి ‘టోంగా టోంగా’ అనే గీతాన్ని విడుదల చేశారు. చరణ్ అర్జున్ స్వరపరిచిన ఈ గీతాన్ని మంగ్లి ఆలపించారు. యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇదని, తెలుగులో ట్రెండ్ సృష్టిస్తుందనే నమ్మకం ఉందని దర్శకుడు బిక్కు పేర్కొన్నారు. టీజర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయిందని, కొంతమంది ట్రోల్ చేశారని, అయితే సినిమా రిలీజ్ అయిన తర్వాత అసలు కథేమిటో అందరికీ తెలుస్తుందని, హృదయాలకు హత్తుకునే చిత్రమిదని నిర్మాత వెంకట్ యాదవ్ తెలిపారు. టీజర్ ను కొందరు తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారని, సినిమా చూసిన తర్వాత వారి ఆలోచన మారిపోతుందని హీరో అన్న అన్నారు.



గత జాపకాల సాహసం

ప్రేమ, జ్ఞాపకాలు, జీవన పోరాటం నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న నాస్టాల్జిక్ ఎమోషన్ల డ్రామా ‘సాహసం’. ‘రైస్ ఆఫ్ సంజు’ అనేది ఉపశీర్షిక. శివకుమార్ కాసారం హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో శ్వేత లక్ష్మణ్, ప్రజనా పాండ్య కీలక పాత్రధారులు. నిశాంత్ దోటి దర్శకుడు. తేజేశ్వర్ వేల్పుచర్ల నిర్మాత. ప్రమాదస్థలో భాగంగా ‘కాలాన్ని తిరగేసి..’ అంటూ సాగి ఈ సినిమాలోని తొలి పాటను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ‘ఎమోషన్ ఆఫ్ సాహసం’గా ఈ పాటను మేకర్స్ పరిచయం చేశారు. పూర్ణాచారి రాసిన ఈ పాటను శేఖర్ చంద్ర స్వరపరచగా, అనురాగ్ కులకర్ణి ఆలపించారు. ఈ సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్ హైదరాబాద్ లో జరిగింది. అతిథిగా ఎవ్వేసిన హీరో కిరణ్ అబ్బవరం ఈ పాటను ఆవిష్కరించి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఇది చాలాకాలం గుర్తుండే సినిమా అని దర్శకుడు నిశాంత్ దోటి తెలిపారు. ఈ సినిమా విజయంపై హీరో శివకుమార్ నమ్మకం వెల్లెబుచ్చారు. మరో అతిథి మధుర శ్రీధర్ కూడా మాట్లాడారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: కరుణాకర్.కె.



నవ్వులు పంచే వినూత్న ప్రయత్నమిది

‘ఇందులో నా పాత్ర పేరు ‘దామిని’. తన ప్రయాణాన్ని ప్రేక్షకులు అద్భుతంగా అన్వదిస్తారు. తిరువీర్ కార్పొరేటర్ కావాలని కలలుకనే యువకుడిగా కనిపిస్తాడు. వాళ్ల నాన్న.. తన కొడుకులిద్దరిలో ఎవరికి ముందు కొడుకు ఫుడితే వాడికే ఆస్తి రాస్తానంటాడు. అలాంటి సమయంలో తిరువీర్ జీవితంలోకి నేను ఎంట్రీ ఇస్తాను. నేనేమో ముట్టుకుంటే షాక్ కొట్టే అమ్మాయిని. ఆ తర్వాత ఏం జరిగింది? అనేది ఈ కథలో ఆసక్తికరమైన అంశం’ అంటూ చెప్పుకొచ్చింది అగ్ర కథానాయిక ఐశ్వర్య రాజేష్. ఆమె, తిరువీర్ జంటగా నటించిన రూరల్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘ఓ..! సుకుమారి’. భరత్ దర్శన్ దర్శకుడు. మహేశ్వరరెడ్డి మూలి నిర్మాత. శుక్రవారం(నేడు) సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో కథానాయిక ఐశ్వర్యరాజేష్ విలేజరులతో మాట్లాడింది. ‘దర్శకుడు భరత్ దర్శన్ ఈ కథ చెప్పినప్పుడు కొత్తగా అనిపించింది. నేను ఇప్పటివరకూ పనిచేసినది ఎక్కువ శాతం కొత్తవారితోనే. భరత్ కూడా కచ్చితంగా



సక్సెస్ అవుతాడు. తిరువీర్ ఇందులో సహజంగా నటించారు. నిర్మాత మహేశ్వరరెడ్డి అభిరుచి గల నిర్మాత. ఇది ఒక క్యూట్ విలేజ్ స్టోరీ. చక్కటి వివరం ఉంటుంది.