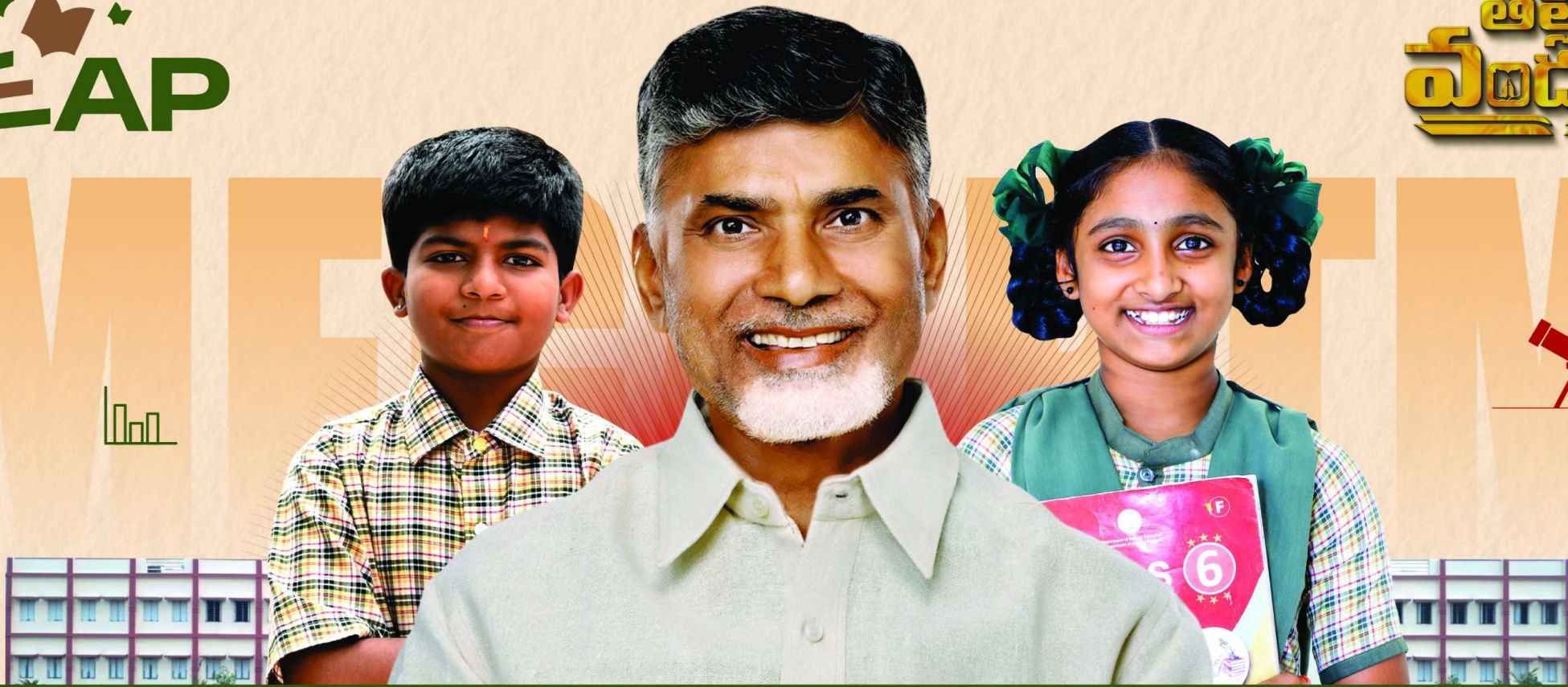
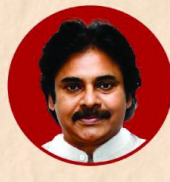




నేడే మెగా పీటీయం 4.0



ఈరోజు ఉదయం 9 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం భోజన సమయం వరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలలో జరిగే మెగా పేరెంట్ టీచర్ సమావేశం 4.0కు విద్యార్థుల తల్లితండ్రులందరికీ ఆహ్వానం

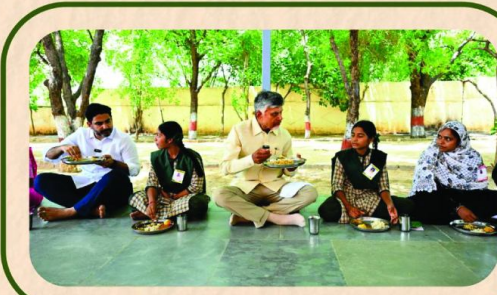


ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకుంటూ వరుసగా రెండో ఏడాదీ తల్లికి వందనం సకాలంలో విడుదల

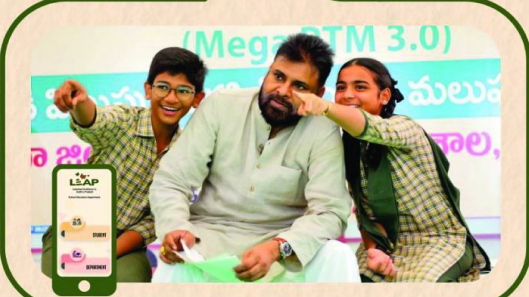


67,47,190 విద్యార్థుల కోసం 42,70,802 తల్లుల/ సంరక్షకుల ఖాతాల్లో రూ.10,120.78 కోట్ల తల్లికి వందనం నిధులు జమ

Mega PTM 4.0కు వచ్చి మీ పిల్లల హోలిస్టిక్ ప్రొగ్రెస్ కార్డులను అందుకోండి



దొక్కా సీతమ్మ మధ్యాహ్నం భోజన పథకం కింద మీ పిల్లలకు అందిస్తున్న శ్రేష్టమైన పౌష్టికాహారాన్ని ఆస్వాదించండి



LEAP యాప్ ను డౌన్ లోడ్ చేసుకుని... మీ పిల్లల పురోగతిని నిరంతరం పర్యవేక్షించండి



Donor పోర్టల్ ద్వారా మీకు నచ్చిన పాఠశాలల అభివృద్ధిలో భాగస్వాములవ్వండి



ఆటల్లో పాల్గొనండి... బహుమతులు గెలుచుకోండి



విద్యావ్యవస్థను తీర్చిదిద్దడంలో మనందరం భాగస్వాములవుదాం-మన పిల్లలకు ఉజ్వల భవిష్యత్తును ఇద్దాం

సంపాదకీయం

పౌర-కేంద్రీకృత వ్యవస్థలు అవసరం

స్వాతంత్ర్యం వచ్చి వందేళ్లు నిండే నాటికి అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా అవతరించాలని భారత్ ఆకాంక్షిస్తోంది. ఈ లక్ష్య సాధనకు సమ్యుళిత, సుస్థిర వృద్ధిని సాధించాలనుకుంటోంది. ఆశించిన ఫలితాలు సాధించాలంటే పథకాల సమర్థ అమలు ముఖ్యం. సత్పరిపాలన అవసరం. రాష్ట్ర, పంచాయతీ స్థాయిల్లో సంస్థాపరమైన సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటే విధానాల అమలులో కొన్నిసార్లు లోపాలు ఏర్పడవచ్చు. దీన్ని అధిగమించేందుకు భారత ప్రభుత్వం ఆకాంక్షాత్మక జిల్లాలు, ఆకాంక్షాత్మక బ్లాక్ల కార్యక్రమాల (ఏడీపీ/ఏబీపీ) వంటి పరిష్కారాలను ముందుకు తెచ్చింది. రాష్ట్రాల్లో ఏడీపీ/ఏబీపీల కింద అత్యుత్తమ పనితీరు కనబరుస్తున్న జిల్లాలు, బ్లాక్లతో సమానంగా ఎదిగేలా మిగతా జిల్లాలు, బ్లాక్లను ప్రోత్సహిస్తారు. ఆరోగ్యం, పోషకాహారం, వ్యవసాయం, నీటి వనరులు, సమ్యుళిత ఆర్థికాభివృద్ధి, నైపుణ్యాభివృద్ధి వంటి ముఖ్యమైన అంశాలలో ముందడుగు వేసిన జిల్లాలు, బ్లాకులను ఇతరులకు ఆదర్శంగా పరిగణిస్తారు. తద్వారా ఏకకాలంలో పోటీ, సహకారాలను, సమాఖ్యవాదాన్ని పెంపొందిస్తున్నారు. ఇది జీవన సౌలభ్యం, జీవన ప్రమాణాల మెరుగుదలకు దోహదపడుతోంది. బడ్జెట్ వ్యయాలను అభివృద్ధి ఫలితాలుగా మార్చాలంటే అన్ని విభాగాలు సమన్వయాకృతంగా పని చేయాలనేది ఏడీపీ/ఏబీపీ కార్యక్రమాల నుంచి నేర్చుకున్న ఒక ముఖ్యమైన పాఠం. సాధారణంగా విధానాల అమలు రంగాలు, విభాగాల వారీగా జరుగుతుంది. పర్యవేక్షణ యంత్రాంగాలు వేటికవి విడిగా పని చేస్తాయి. అభివృద్ధి సమాచారం బహుళ విభాగాలు, వివిధ వేదికల్లో చెల్లాచెదురుగా ఉంటుంది. ఇలాంటి విభజిత వాతావరణంలో సమన్వయ చర్యలకు అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ లోపాన్ని అధిగమించాలి. నియోజకవర్గ స్థాయిలో అభివృద్ధి సాధనకు ప్రత్యేక సంస్థాగత ప్రాతిపదికను నెలకొల్పాలి. ఈ సందర్భంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తాజాగా చేపట్టిన స్వర్ణ పథకం అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అది ఎన్నికైన శాసనసభ్యులను ప్రజాప్రయోజక విధానాల అమలులో కీలక పాత్రధారులుగా మారుస్తుంది. తమ నియోజకవర్గంలో ముఖ్యమైన అభివృద్ధి పనులను పర్యవేక్షించడానికి తగిన సంస్థాగత వనరులను ఎమ్మెల్యేలకు అందిస్తుంది. ‘స్వర్ణాంధ్ర’ 2047 విజన్‌ను వేగంగా సాధించడానికి ఏపీ ప్రభుత్వం స్వర్ణ నియోజకవర్గ విజన్ యాక్ష్‌స్ ప్లాన్ యూనిట్లను (ఎన్‌సీవీఏపీయూ) ఏర్పాటు చేసింది. ఈ యూనిట్లు ఏపీలోని మొత్తం 175 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో, 688 మండలాల్లో ఎన్నికైన ప్రతినిధులకు, పరిపాలనా యంత్రాంగాలకు పలు విధాలుగా మద్దతును అందిస్తాయి. అభివృద్ధి ప్రణాళిక రూపకల్పనలో, పనితీరు పర్యవేక్షణ, పౌర భాగస్వామ్యం, కార్యాచరణలలో ఎదురైన లోటుపాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకుని తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి తోడ్పాటు ఇస్తాయి. ప్రతి ఎన్‌సీవీఏపీయూ ఎమ్మెల్యే నాయకత్వంలో పని చేస్తుంది. నియోజకవర్గ ప్రత్యేక అధికారి, ఒక యువ వృత్తి నిపుణుడు, నాలెడ్జ్ పార్టనర్, రంగాల వారీ విజన్ సిబ్బందితో కూడిన బృందం సాయంగా ఉంటుంది. ఈ బృందం నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి పూర్తిగా అంకితమై పనిచేస్తుంది. నియోజకవర్గ విజన్ కార్యాచరణ ప్రణాళికల రూపకల్పన నుంచి అమలు వరకు పాలుపంచుకుంటుంది. నిడదవోలు వంటి నియోజకవర్గాల అనుభవం ఈ ‘స్వర్ణ’ సమూహ ప్రయోజనాలను చాటిచెబుతోంది. శాసనసభా నియోజక వర్గాల్లో ఎన్‌సీవీఏపీయూలు భాగస్వామ్యాలను ఏర్పరచుకోవడానికీ, అభివృద్ధి ఫలితాల పర్యవేక్షణను పటిష్ఠం చేయడానికీ, జీవనోపాధిని కల్పించడానికీ, క్షేత్రస్థాయిలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను సమన్వయంతో నిర్వహించడానికీ తోడ్పడుతున్నాయి. ఎన్‌సీవీఏపీయూలు కేవలం డేటా సేకరణకు మాత్రమే పరిమితం కావు. నియోజకవర్గ స్థాయిలో అభివృద్ధి సాధనకు మేధో కేంద్రాలుగా పనిచేస్తాయి. రంగాలవారీగా సమాచారాన్ని క్రమపద్ధతిలో సేకరించి, విశ్లేషించి, దాన్ని అవరణాత్మకంగా మలుస్తాయి. సామాజిక-ఆర్థిక పరిస్థితులు, మౌలిక సదుపాయాల పురోగతి, సేవల్లో నాణ్యత, స్థానిక ఆర్థిక కార్యకలాపాల సరళి, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల అమలుపై నిరంతరం నిఘా ఉంచుతాయి. తద్వారా, ప్రతి ఎన్‌సీవీఏపీయూ తన నియోజకవర్గ ప్రజల కోసం జీవనాధారాలను నిర్మిస్తుంది. ముడి సమాచారాన్ని కార్యాచరణకు మార్గనిర్దేశం చేసేలా మలుస్తుంది. తద్వారా నిర్వాహకులు, ఎన్నికైన ప్రతినిధులు సమన్వయ కఠినతరంగా మారడానికి ముందే గుర్తించడానికి, అధికార యంత్రాంగం పనితీరును విశ్లేషించడానికి, అవసరమైనప్పుడు సమర్థంగా జోక్యం చేసుకోవడానికీ తోడ్పడుతుంది. ప్రభుత్వ పథకాలు, విధానాలపై ప్రజా ప్రతిస్పందనను నిర్మాణాత్మకంగా స్వీకరించి, పరిష్కారానికి కృషి చేయడం ఎన్‌సీవీఏపీయూ సమూహ ప్రత్యేక లక్షణం. ప్రజాస్వరాయ్దల పరిష్కార వ్యవస్థ ద్వారా సమోదైన ఫిర్యాదులు, క్షేత్రస్థాయి తనిఖీలు, భాగస్వాములతో సంప్రదించుట, సర్వేలు, సమాజంలో పరస్పర చర్యల ద్వారా సేకరించిన అభిప్రాయాలు వంటి వాటన్నింటినీ సమీక్షించి ఎన్‌సీవీఏపీయూలు కార్యాచరణకు దిశానిర్దేశం చేస్తాయి. ఎన్‌సీవీఏపీయూ సమూహ పాలకులు, పాలితల మధ్య దూరాన్ని తగ్గిస్తుంది. పౌరుల జీవన అనుభవం నుంచి అభివృద్ధి ప్రణాళికలు రూపుదిద్దుకుంటాయి, పరిపాలనాపరమైన నిర్ణయాలు జరుగుతాయి. పౌరులు ప్రభుత్వ సేవలను పొందడంలో ఎదుర్కొనే ఇబ్బందులను పరిశీలించడం, పౌరులు తమ ప్రాంతాల అభివృద్ధి కోసం వ్యక్తం చేసే ప్రాధాన్యాలను స్వీకరించడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా ఎన్‌సీవీఏపీయూలు పాలనను మరింత పారదర్శకంగా తీర్చిదిద్దుతాయి. అధికారులను, ప్రజాప్రతినిధులను జవాబుదారీ చేస్తాయి. ప్రజల అవసరాలను తీర్చడానికి వేగంగా స్పందించేలా పురిగొల్పుతాయి. కాలక్రమేణా, ప్రజల సమ్మతాన్ని చూరగొంటాయి. ఎన్‌సీవీఏపీయూలు ప్రభుత్వంలోని వివిధ విభాగాల మధ్య సమన్వయాన్ని పెంచుతాయి. ప్రణాళికలు, వాటి పనితీరు గురించి అవి నిర్మాణాత్మకంగా సంప్రదించుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. అభివృద్ధి సాధనకు తగిన సంస్థాగత నిర్మాణాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ప్రతి ప్రభుత్వ విభాగం తన సొంత పరిధిలో జవాబుదారీగా వ్యవహరించేలా పురిగొల్పుతాయి. ఇది పౌర-కేంద్రిత వ్యవస్థను సృష్టిస్తుంది. పౌరుల అభివృద్ధి అవసరాలు, ఆకాంక్షలకు ప్రభుత్వం అగ్ర ప్రాధాన్యమిచ్చేలా ఈ వ్యవస్థ చూస్తుంది. విధానానికి, అమలుకు మధ్య వ్యత్యాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. వికసిత భారత్ లక్ష్యాలను సాధించడానికి వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఇటువంటి పౌర-కేంద్రీకృత వ్యవస్థలు అవసరం. మెరుగైన పాలన, ప్రజల అభివృద్ధి ఆకాంక్షలను సమర్థంగా నెరవేర్చడానికి ఇలాంటి వ్యవస్థలు తోడ్పడతాయి.

తాగునీటి సరఫరాపై జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష

-ప్రతి ఆవాసానికి సురక్షితమైన తాగునీరు లభించడమే

లక్ష్యం - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్
అనకాపల్లి: జిల్లాలోని ప్రతి ఆవాసానికి సురక్షితమైన తాగునీరు అందించేందుకు అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, నీటి కలుషితం లేదా నిర్లక్ష్యం వల్ల ప్రజారోగ్యానికి ఇబ్బందులు తలెత్తితే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ హెచ్చరించారు. కలెక్టరేట్‌లో గ్రామీణ నీటి సరఫరా (ఆర్డబ్ల్యుఎస్) శాఖ అధికారులు, ఇంజనీర్లతో తాగునీటి సరఫరా, జల్ జీవన్ మిషన్, సీపీడబ్ల్యుఎస్, ఎస్సీఎస్ పథకాల పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు. తాగునీటి వనరులు, పైపెలైన్లను క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతరం పరిశీలించాలని, లీకేజీలను వెంటనే అరికట్టి నీటి కలుషితాన్ని నివారించాలని ఆదేశించారు. కలరా, డయెరియా వంటి నీటి ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు రాకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. సంపత్తివరం, బుద్ధండ్లవరం తదితర ప్రాంతాల్లోని సమ్మర్ స్టోరేజ్ ట్యాంకులను పూర్తిస్థాయిలో నింపి ఎక్కువ తాగునీటి కొరత రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. జల్ జీవన్ మిషన్ పనులు, పెండింగ్ బిల్లుల పరిష్కారం, కొత్త డీపీఆర్లు, బెందర్ల



ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సీసీ రోడ్ల నిర్మాణంతో నిలిచిపోయిన పైపెలైన్ పనులను సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయం చేసి వెంటనే పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ప్రజలకు అందించే ప్రతి బొట్టు నీరు సురక్షితంగా ఉండాలని, అధికారులు జవాబుదారీతనంతో పనిచేసి అన్ని పనులను గడువులోగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఆర్డబ్ల్యుఎస్ ఈఈ, డీఈలు, ఏఈలు మరియు ఇతర ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కస్టడీలో అసహజ మరణంపై ప్రాథమిక విచారణ జరపాల్సిందే

-గుజరాత్ ఘటనపై సిట్ ఏర్పాటుకు ఆదేశిస్తూ సుప్రీం వెల్లడి

దిల్లీ: పోలీస్ కస్టడీలో అసహజ మరణం సంభవిస్తే దానిపై ప్రాథమిక విచారణ జరపాల్సిందేనని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. నేరారోపణకు ఆధారాలు లభిస్తే ఎఫ్బిఆర్ దాఖలు చేయాలని సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్మాల్యా బాగ్చీ, జస్టిస్ వి.మోహన ధర్మాసనం పేర్కొంది. గుజరాత్‌లో జపూర్‌ద్వీన్ గయానుద్దీన్ షేక్ కస్టడీ మరణంపై ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం(సిట్) ఏర్పాటుకు ఆదేశిస్తూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. మూడు నెలల్లోగా తుది నివేదికను గుజరాత్‌లోని జ్యూడిషియల్ మేజిస్ట్రేట్‌కు సమర్పించాలని తెలిపింది. వేజల్‌పుర్ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో మే 18న తన తండ్రి మృతిచెందడంపై ఎఫ్బిఆర్ దాఖలు చేసి దర్యాప్తు జరిపించాలన్న అభ్యర్థనను గుజరాత్ హైకోర్టు తిరస్కరించడంతో తోఫాక్ షేక్ సర్వోన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు.



నీటిపారుదల కాలువల నిర్మాణం, పూడిక తీత పనులను ఆగస్టు 14 లోగా పూర్తి చేయాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: నీటిపారుదల కాలువల నిర్మాణం, పూడిక తీత పనులను ఆగస్టు 14 లోగా పూర్తి చేయాలని ఇరిగేషన్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ఇరిగేషన్ అధికారులతో భూ నిర్వహణ / నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులపై జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కాలువల నిర్మాణం, లైనింగ్, పూడిక తీత మరియు స్రక్చర్ల పురోగతి వివిధ ప్యాకేజీల వారీగా జరుగుతున్న పనుల పురోగతిని క్షేత్రస్థాయి గణాంకాలతో పరిశీలించి, అధికారులకు పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు.ఎర్లెవర్స్ / కాలువ తవ్వకం పనులు ?ప్రతిపాదించిన 30.93 లక్షల క్యూబిక్ మీటర్ల తవ్వకం పనుల్లో మెజారిటీ పనులు పూర్తయినందున, మిగిలిన ఎంబ్యాంక్మెంట్ మరియు క్లియరెన్స్ పనులన్నింటినీ ఆగస్టు 10వ తేదీ నాటికి పూర్తిగా ముగించాలన్నారు. ప్యాకేజీల వారీగా మంజూరైన స్రక్చర్లలో (కల్వర్టులు, అప్రోచ్ రోడ్లు, సీలింగ్ వర్క్) పురోగతి వేగవంతం చేయాలని, ప్రాధాన్యత కలిగిన స్రక్చర్ల పనులను వచ్చే గురువారం నాటికి పూర్తి చేసి నివేదించాలని.వై.ఎల్.ఎం.సి కాలువ పూడిక తీత అనకాపల్లి జిల్లా పరిధిలోని 31 కిలోమీటర్ల వై.ఎల్.ఎం.సి కాలువ పరిధిలో పూడిక తీత మరియు సిల్ట్ తొలగింపు పనులను వేగవంతం



చేయాలన్నారు. నీటి విడుదల సమయానికి ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా నీరు సజావుగా ప్రవహించేలా కాలువను సిద్ధం చేయాలని, ఆగస్టు 14 నాటికి లక్ష్యాల పూర్తిచేసి ప్రాజెక్ట్ సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. పాత/ఉన్నత స్రక్చర్లలో ఏవైనా మరమ్మతులు ఉంటే వెంటనే పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. నాణ్యతా ప్రమాణాల్లో ఎలాంటి రాజీ పడకూడదని, గడువులోగా పనులు పూర్తి పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు.

జిల్లాలో సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై అధికారులకు దిశా నిర్దేశం

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్లు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు సాధారణ అంచనాలు చెప్పకుండా, సిమెంట్ లైనింగ్, కాలువల మరమ్మతులు, వాగుల మట్టింపు వంటి ప్రతి పనికి స్పష్టమైన వారపు లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ నీటిపారుదల శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన సమీక్ష సమావేశంలో నీటిపారుదల శాఖ, ప్రాజెక్టుల పురోగతి, ఖరీఫ్ సీజన్ సాగునీరు, తాగునీటి అవసరాలు మరియు చిన్న/మధ్యతరహా నీటిపారుదల పనుల పురోగతిపై నీటిపారుదల శాఖ అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ తాండవ, రాయవాడ, కోసం, పెద్దేరు, వరాహ తదితర రిజర్వాయర్ల నీటి నిల్వలు మరియు కాలువల మరమ్మతులపై కలెక్టర్ సమగ్రంగా సమీక్షించి అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. తాండవ ప్రాజెక్ట్ లో ప్రస్తుతం 3.65 TMCల నీటి నిల్వ? ఉంది. సుమారు 32,000 ఎకరాల ఆయకట్టుకు ఆగస్టు మధ్య నాటికి నీటి విడుదల చేసేలా ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. రాయవాడ రిజర్వాయర్లో ప్రస్తుతం 1.16 TMCల నిల్వ ఉంది. 15,000 ఎకరాల సాగునీటితో పాటు, GVMC తాగునీటి అవసరాలకు (రోజుకు50 క్యూసెక్కులు) ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా చూడాలన్నారు. పెద్దేరు, వరాహ మరియు కోసం రిజర్వాయర్లు వరద నీటి ప్రవాహాలను నిరంపొలములకు కూడా సాగునీరు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఎల్లిఆర్ సాగర్ ప్రాజెక్ట్ కింద సాగు నీరు అందుతున్నందున, తక్షణమే స్థానిక తహశీల్దార్ మరియు సంబంధిత ఇంజనీరింగ్



అధికారులు సమన్వయం చేసుకుని నీటి వస్తు అంచనాలు రూపొందించాలని ఆదేశించారు. ఎస్. రాయవరం మండలంలో 89 మైనర్ ఇరిగేషన్ పనులు పూర్తికావడం వల్ల సంత్పత్తి వ్యక్తం చేసిన కలెక్టర్, సర్పంచి, కోటపురట్ల, దేవరాపల్లి, కోటపాడు మండలాల్లో పనులు మందగించడంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అన్ని మండలాల్లోని పెండింగ్ కాలువ మరమ్మతులు, ఎత్తిపోతల పథకాల పనులను ఈ నెలాఖరు నాటికి పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. నిర్లక్ష్యం వహించే అధికారులపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో నీటిపారుదల శాఖ సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్లు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు, అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్లు , ప్లానింగ్ అధికారులు మరియు ఇతర సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

605 పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో మెగా పీటీఎం 4.0

-పిల్లల కోసం తల్లిదండ్రులు ఒక రోజు కేటాయించాలి.. ప్రగతిని తెలుసుకోవాలి
-మెగా పేరెంట్స్ - టీచర్స్ సమావేశం వివరాలు వెల్లడించిన కలెక్టర్ లబ్ధిషక్తి కిశోర్
-తల్లికి వందనం కింద జిల్లాలో 2.32 లక్షల మంది విద్యార్థులకు రూ.345 కోట్ల నిధులు

విశాఖపట్నం: విద్యార్థుల విద్యాభ్యాసంతో పాటు ఇతర కార్యకలాపాల్లోనూ వారి ప్రతిభ, ప్రగతిని తల్లిదండ్రులతో చర్చించి, వారికి అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలపై అవగాహన కల్పించేందుకు మెగా పీటీఎం 4.0 సమావేశం మంచి వేదికగా నిలుస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అన్నారు. ప్రతి తల్లి, తండ్రి ఈ కార్యక్రమంలో తప్పనిసరిగా పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్ వీసీ హాలులో విలేకరుల సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడించారు. పిల్లల కోసం కనీసం సగం రోజును కేటాయించి, వారి చదువుతో పాటు క్రీడలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, ఇతర కార్యకలాపాల్లో ప్రగతిని తెలుసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులను అన్ని రంగాల్లో ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ఉన్న అవకాశాలు, మార్గాలపై తల్లిదండ్రులతో చర్చించేందుకు మెగా పీటీఎ్ సమావేశం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందన్నారు. తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం ప్రభుత్వంతో పాటు జిల్లా యంత్రాంగం కూడా కోరుకుంటోందని పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఉదయం 9.00 నుంచి మధ్యాహ్నం 12.45 గంటల వరకు జిల్లాలోని 594 పాఠశాలల్లో, 11 కళాశాలల్లో మెగా పేరెంట్స్ టీచర్స్ మీటింగ్ జరుగుతుందని వివరించారు. వీటిలో 71,360 పాఠశాల విద్యార్థులు, 7,166 మంది కళాశాల విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు భాగస్వామ్యం కానున్నారని పేర్కొన్నారు.

2.32 లక్షల మంది విద్యార్థులకు రూ.345 కోట్ల తల్లికి వందనం... జిల్లాలో సుమారు 2.32 లక్షల మంది విద్యార్థులకు తల్లికి వందనం పథకం కింద రూ.345 కోట్లను ప్రభుత్వం విడుదల చేసిందని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ మొత్తాన్ని డైరెక్ట్ బెనిఫిట్ ట్రాన్స్‌ఫర్ ద్వారా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తున్నామని



చెప్పారు. ఎవరైనా లబ్ధిదారులకు సగదు జమ కాకపోతే స్పష్టగ్రామం, స్వర్ణవార్డుల్లోని డిజిటల్ అసిస్టెంట్ల ద్వారా సమన్వయ సమోదా చేసి పరిష్కరించే విధంగా ప్రత్యేక మాడ్యూల్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామన్నారు. అలాగే తల్లిదండ్రులు లీవ్ యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని తమ వివరాలను సమోదా చేస్తే తల్లికి వందనం పథకం చెల్లింపు స్థితిని తెలుసుకోవచ్చని సూచించారు. చెల్లింపు విఫలమైతే సమీపంలోని స్వర్ణగ్రామం లేదా స్వర్ణవార్డును సంప్రదించి బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు, ఆధార్ వీవరాల్లో అవసరమైన సవరణలు చేసుకోవచ్చన్నారు. మెగా పీటీఎ్ సమావేశం నాటికి ప్రతి అర్హత కలిగిన విద్యార్థికి తల్లికి వందనం పథకం సగదు జమ చేయాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోనే అతిపెద్ద డిజిటీ పథకాలలో తల్లికి వందనం ఒకటని, విద్యా శాఖ ద్వారా వివిధ పథకాల కింద సుమారు రూ.10 వేల కోట్ల వరకు ప్రత్యక్ష ప్రయోజన బదిలీ జరుగుతోందని తెలిపారు. విద్యా రంగానికి ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతను తల్లిదండ్రులు గుర్తించి, మెగా పీటీఎ్ సమావేశంలో పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనాలని కోరారు. సమావేశంలో డీఈవో ప్రేమ కుమార్, ఏపీసీ చంద్రశేఖర్, డిపీఈవో ఉమారాణి పాల్గొన్నారు.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్ షిప్ 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 నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్ లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్ షిప్ 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 అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి వుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్ నెర్స్ 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. రహస్యాల దాచాలి: తమ పర్సనల్ రిలేషన్ లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మూడో 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 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 రీసీవ్ చేసుకుంటారో, ఏమనుకుంటారోనని వెనుకడుగు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో 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, యాంగ్డోటిస్ 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. రోజుా కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజియడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు మెంటల్ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్ నెస్ కూడా అవసరం. అందుకు తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదానాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు స్ట్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవర్స్ 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 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 పాడవుతుందంటున్నారు. స్విమ్మింగ్ ఫూల్ లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రోజెన్ 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 స్ట్రోకి 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 సీద్ధం 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 చెంప 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 పుట్టిందని 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 విదమర్శి 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. సానైటీలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢత్వాలతో 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.

రుతుస్రావం - పవిత్రత

రుతు స్రావం అనేది మహిళల్లో సహజమైన శారీరక ధర్మం. కానీ ఈ సమాజం ఒకప్పుడు అలా చూసేది కాదు, పీరియడ్ అనేది ఏదో భయంకరమైన విషయంగా, నెలసరి వచ్చిన మహిళలను దెయ్యాలిలాగా, 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 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 ఫ్రెండీగానే 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, మూడకద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మంచి నిద్రను రానివ్వవు. నిద్రలేమి కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతోంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించి ప్రజలు బాధితులుగా మారుతున్నారు. సోఫల్ 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 డ్రౌసీగా ఉంటారు. మరి కొంతమంది కేవలం 4 గంటల్లోనే నిద్రను పూర్తి చేసుకుంటారు. అయితే విశ్రాంతి తీసుకునే వ్యక్తి ఎంత సేపు గాధ నిద్ర నిద్రపోతాడనే దాని పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం గాధంగా 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 కప్పల్నే ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజెరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెక్ప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ 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 వక్కున ఉండి తప్పకుండా ఇలాంటి టీప్స్ ఫాలో కావాలి అంట. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. భర్త తన పేరెంట్స్ ఉన్నారగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటూ.. తనను హాఫీగా 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 అవుద్దీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ చెయి 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. తర్బున్ 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 గోరువెచ్చని 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 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 చేతుల్లో 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 అలర్జి 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 ఆవుత్య 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 ఇన్సెక్షన్సు మరింత పెంచుతుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండ్లు తినకుండా ఉండాలని సలహా ఇవ్వబడింది.ఈ కథనం వైద్య నిపుణుల సూచనలు మరియు ఇంటర్నెట్లో 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 శుభ్రపరుచుకోవాలి. క్రమంగా ఒక షేప్ లో కత్తిరిస్తూ ఉండటం వల్ల సరిగా పెరుగుతాయి.అలాగే గోళ్లు పెరిగేందుకు మాయిశ్చరజర్ లాంటి లోషన్లు ప్రతి రోజు పూస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే అవి మృదువుగా, బలంగా పెరుతాయని సూచిస్తున్నారు. అలాగే బాగా గోళ్లను పెంచిన వారు బిగుతుగా ఉన్న డబ్బాల



మాతలు 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 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, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లాలు, లైపిన్ 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 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. ఇందుల్లో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్కోజ్, 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 పూర్వయనాశ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ దయాబెటిస్ 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 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 యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్‌లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయని పరిగణిస్తారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్స్‌కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా పెరిగేందుకు, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్‌ ఇంజెక్షన్లు ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్‌లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. అయితే, ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు.. కాబట్టి వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. ఇవన్నీ అంశాలు శరీరానికి హాని కలిగించేవే అని పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్‌ను విచక్షణారహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్‌తో చికిత్స పొందుతున్నారని %జెనా%



నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం.. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుంది.. నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. జూఎ×ఐ-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ 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 యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుప్ప్రభావాలు 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 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 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 బారి పొరలు పొరలుగా కనిపించే పెదవుల చర్మాన్ని నెయ్యితో సున్నితంగా స్క్రబ్ చేస్తే మృదువైన, చక్కటి పెదాలను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే, డార్క్ నర్మల్స్, కళ్ల కింద ఉండే నల్లటి వలయాల్తో 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 డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభం నంకేతాలను 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 క్షయర్ 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.

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారంలలో వీటిని చేర్చుకోండి..

గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రెట్టింపు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో గర్భిణీ 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 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. క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటమే కాకుండా.. పెరుగులో విటమిన్ డి, ప్రోటీన్‌తో 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, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రలైట్‌గా 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 చెప్తున్నారు. 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 లేవల్నే 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, విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాలెన్స్ తప్పే చాన్సెస్ ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు 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 నరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్‌గా 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 గనుక వెంటనే డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

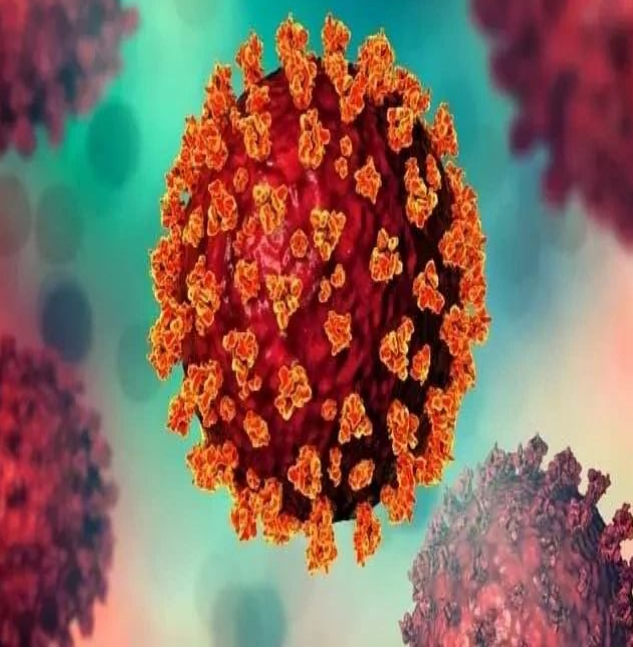
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికి ఇది నిజం అంటున్నారు 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 నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఎలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అలహాబాద్‌లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్గాగంజ్ 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 దర్బాసం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్శకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే 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 వెళ్తాలి. దీని తరువాత, వాసుకి నాగని సందర్శించి పూజా సామాగ్రిని నాగదేవునికి సమర్పించి కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించమని ప్రార్థిస్తే దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని చెబుతారు. గంగాదేవి స్వర్గం నుండి పాతాళానికి వెళ్లినదని 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 దర్బాసం చేసుకోవడానికి ప్రయాగకు వెళ్లారట. నాగరాజు వాసుకి ప్రయాగకు వెళ్లినప్పుడు భోగవతి తీర్థం కూడా ప్రయాగకు వచ్చినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

కరోనాను మించిన వైరస్..

ఇప్పటికే చైనా ల్యాబ్ నుంచి కరోనా వైరస్ ఖీక్ 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.. ఎబోలా వైరస్ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ఇదంతా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. చైనాలోని హెబీ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు ఎబోలా వ్యాధి లక్షణాలు విశ్లేషించే క్రమంలో ఈ వైరస్ పార్ట్స్ 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 ఎబోలా వైరస్‌లో కనిపించే గ్లైకోప్రోటీన్‌ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్ట్‌మాటిక్ ఇల్ నెన్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడపై రక్తం గడ్డ కట్టినట్లు.. దృష్టి కోల్పోయినట్లు తెలుస్తుంది. లేబొరేటరీ యానిమల్ సెంటర్, చాంగ్‌చున్ వెటర్నరీ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, చైనీస్



అకాడమీ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ సైన్స్ జంతు ప్రయోగాత్మక కమిటీ ఆమోదించిన తర్వాత జంతు ప్రయోగాలు జరిగాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. అయితే ఈ అధ్యయనంలో, నియంత్రిత ప్రయోగశాల వాతావరణంలో ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని ఆశుకున్నారు. 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. పైబర్ పుష్కలంగా ఉండేటవంటి వాటిని తినడం వల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయట. ముఖ్యంగా క్యాబేజీ ,కాలీఫ్లవర్, బ్రోకలీ వంటి వాటిని తినాలి.స్రాబెర్రీ ,బ్లూబెర్రీ ఇతరత్రా బెర్రీలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. అలాగే కిడ్నీ కణజాలానికి హాని కలిగించే ఆక్సికరన నుంచీ బయటపడేలా చేస్తుంది.ఆకుకూరలలో బచ్చలాకుకూర ,మెంతికూర ఇతరత్రా



ఆకుకూరలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి.నారింజ ,నిమ్మ ,ద్రాక్ష 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 వంచడానికి కళ్లను లూట్రీకేట్ 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, కళ్లు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలతై మరో సమస్య ఫ్లాఫీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లఫీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సహజ రక్షణ విధానాలకు భంగం కలిగించడం, చికాకు మరియు కార్మియల్ రాపిడికి దారి తీస్తుంది. నిద్ర నాణ్యత, కంటి చూపు మధ్య మరొక ప్రత్యక్ష లింక్ ఏమిటంటే, నిద్ర లేకపోవడం కంటి లెన్స్ ను కేంద్రీకరించడానికి బాధ్యత వహించే కండరాలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది ట్రాన్సియెంట్ మయోపియా, ప్లాస్ట్ లెన్స్ 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.. సల్లని జుట్టును పొందవచ్చు. వికారంగా, వాంతి వచ్చే విధంగా ఉంటే సబ్బా గింజల పానీయం తాగడం ఉత్తమం. గొంతు మంట, దగ్గు, అస్తమా, 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 రూల్ నుంచి దృఢపరుస్తుంది. ఈ నివారణకు ఈరోజు ఒక చెంచా సబ్బా గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నాననివ్వండి, 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 విలువలన్న 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 'క', బీటా కెరోటిన్, 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 రాల్లే సమస్య నుంచి కూడా విముక్తి పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు.

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 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 తాగొచ్చా లేదా అని ఎప్పుడూ అనుమాన పడుతూ ఉంటారు. ఈ అనుమానం తోనే కొన్నిసార్లు తాగకుండా సైలెంట్ గానే ఉండి పోతారు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు చెరుకు రసం తాగొచ్చా అంటే అసలు వర్ధంబున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇవి జ్యూస్ తాగినప్పుడు మధుమేహం లేని వారిలో కూడా షుగర్ లెవెల్స్ స్వల్పంగా పెరిగినట్లు అధ్యయనం లో తేలింది అంటూ చెబుతున్నారు. చెరుకు రసంతో పలు ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ డయాబెటిస్ 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 తోముకోవడం, మీకు టీ తాగే అలవాటు ఉంటే, దానికి బదులుగా నీరు తాగటం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం నిద్ర లేగానే 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.. కివిలో పొటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలీఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనిలా 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 కివీన్ 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 సమ్యతో 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 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 క్రీమ్ తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్ లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

గ్రంథాలయానికి పుస్తకాలు వితరణ

అనకాపల్లి: జిల్లాలోని పాఠకులకు నాణ్యమైన విజ్ఞానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే ఉద్దేశంతో విజయవాడకు చెందిన ఎమ్మెల్యే బుక్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థ జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయానికి ఉచితంగా అందజేసిన వివిధ నూతన పుస్తకాలను జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ అధ్యక్షులు వి. సతీష్ కుమార్ తో కలిసి అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఎమ్మెల్యే సంస్థ అందించిన పుస్తకాలు విద్యార్థులు, పోలీస్ పరీక్షల అభ్యర్థులు, పాఠకులకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఈ పుస్తకాలను జిల్లాలోని అన్ని శాఖా గ్రంథాలయాలకు సమర్పించి చేసి, ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. గ్రంథాలయాల వినియోగాన్ని ప్రజలు మరింతగా పెంచుకుని విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు.



నగరం నుంచి భోగాపురానికి ప్రతి అరగంటకో ఏరో ఎక్స్ప్రెస్

-జోరుగా అనుసంధాన రోడ్ల పనులు, ప్రధాని సభకు జిల్లా నుంచి 50 వేల మంది -పింఛన్ పంపిణీకి ఇబ్బంది లేకుండా ముందస్తు చర్యలు: జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్త కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవం సేవధ్యంలో నగరం నుంచి విమానాశ్రయానికి ప్రయాణీకులకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ తెలిపారు. నగరంలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయనున్న లాంజ్ ల నుంచి ప్రతి అరగంటకు ఒక ఏరో ఎక్స్ప్రెస్ బస్సు నడిపేలా ప్రణాళిక రూపొందించామని పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్ వీసీ హాలులో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో పలు అంశాలపై ఆయన మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం జిల్లాకు 100 బస్సులు కేటాయించిందని, ఇప్పటికే 20 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు అందుబాటులోకి వచ్చాయని చెప్పారు. ప్రయాణీకుల డిమాండ్ ను బట్టి సంఖ్యను పెంచుతామన్నారు. నగరం నుంచి భోగాపురం విమానాశ్రయానికి ప్రత్యేక ఏసీ బస్సు సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని చెప్పారు. విమానాశ్రయానికి వెళ్ల ప్రయాణీకులకు సౌకర్యంగా ఓలా, ఉబర్ తదితర క్యాబ్ సేవలను కూడా అనుమతించేలా జిఎంఆర్ తో చర్చలు జరిపినట్లు తెలిపారు. ప్రారంభమైన తొలిరోజు నుంచే క్యాబ్ సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయన్నారు.

230 కి.మీ. రహదారులపై ప్రత్యేక దృష్టి.... భోగాపురం విమానాశ్రయానికి నగరం నుంచి అనుసంధానమయ్యే 28 రహదారులను గుర్తించామని, వీటి మొత్తం పొడవు సుమారు 230 కిలోమీటర్లు ఉంటుందని తెలిపారు. ఇప్పటికే ఉన్న రహదారుల్లో మరమ్మత్తులు, జంక్షన్ అభివృద్ధి, వెడల్పు, హైవార్మ్ లైట్లు ఏర్పాటు వంటి పనులను వేగవంతం చేశామన్నారు. ఏడు ప్రధాన అనుసంధాన రహదారుల్లో నాలుగు పూర్తయ్యాయని, మరో రెండు ఈ నెలాఖరులోగా పూర్తవుతాయని వివరించారు. జాతీయ రహదారులు, ఆర్ఆండ్బీ, జీవీఎస్, వీఎంఆర్డీఏ, ఏవీఎన్ఆర్డీసీ తదితర శాఖల సమన్వయంతో స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలను రూపొందించి అమలు చేస్తున్నామన్నారు. భవిష్యత్తులో ట్రాఫిక్ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారంగా మెట్రో రైలు, డబుల్ డెక్టర్ ఫ్లైఓవర్ వంటి ప్రాజెక్టులపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించిందన్నారు. విమానాశ్రయ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి విశాఖపట్నం జిల్లా నుంచి సుమారు 50 వేల మంది హాజరయ్యేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లాలోని 11 మండలాల్లో ప్రతి గ్రామం నుంచి ప్రజలను తరలించేందుకు బస్సులు, వాహనాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. విమానాశ్రయం ద్వారా భవిష్యత్తులో లబ్ధి పొందే ప్రతి ఒక్కరూ కార్యక్రమంలో పాల్గొని, ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా కలిగే అవకాశాలను తెలుసుకోవాలని సూచించారు. విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవం రోజున



ప్రధానమంత్రి విమానం మాత్రమే అక్కడ దిగుతుందని, ప్రయాణీకుల వాణిజ్య విమాన సర్వీసులు ఆ రోజున ప్రారంభం కావని తెలిపారు. వాణిజ్య కార్యకలాపాలు ప్రారంభమయ్యే తేదీని అధికారికంగా ప్రకటిస్తామన్నారు. అదే రోజు ఆసిప్ టెక్నాలజీస్ సంస్థకు శంకుస్థాపన.... ఆగస్టు 01న భారతదేశంలోనే తొలి ఇండియన్ సెమీకండక్టర్ మిషన్ ప్రాజెక్టుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో శంకుస్థాపన జరగనుందని తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి, ముఖ్యమంత్రి, కేంద్ర మంత్రులు కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారని జిల్లా కలెక్టర్ చెప్పారు. విమానాశ్రయ ప్రారంభోత్సవం కారణంగా ఒకటో తారీఖున పింఛనుదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా అన్ని ప్రత్యామ్నాయాలను పరిశీలిస్తున్నామని కలెక్టర్ చెప్పారు. 5-10 లక్షల మంది భక్తులు వచ్చినా గిరి ప్రదక్షిణకు ఏర్పాట్లు.... ఈ నెల 28న జరిగే సింహాచలం గిరి ప్రదక్షిణకు 5-10 లక్షల మంది భక్తులు వచ్చినా ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. 32 కి.మీ. మార్గాన్ని 30 ఏభాగాలుగా విభజించి ప్రతి ఏభాగంలో భక్తుల సహాయ కేంద్రాలు, తాగునీరు, పారిశుధ్యం, వైద్య, పోలీసు సేవలను అందుబాటులో ఉంచుతున్నామన్నారు. హనుమంతవాక - మధ్యలాపాలెం మధ్య సాధారణ వాహనాల రాకపోకలను నియంత్రించి, అత్యవసర వాహనాలకు మాత్రమే అనుమతి ఇవ్వనున్నట్లు చెప్పారు. ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లో ట్రాఫిక్ మళ్లించులు, సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. గిరి ప్రదక్షిణ మార్గంలో పలు ప్రాంతాల్లో షర్ట్ బాత్ సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నట్లు చెప్పారు. రెండు రోజుల పాటు మధ్యం దుకాణాలు మూసివేయనున్నట్లు తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, వాహనాల మళ్లించుపై రెండు కమిటీలను ఏర్పాటు చేశామని, వాటి నివేదికల ఆధారంగా ప్రజలకు మార్గదర్శకాలు జారీ చేస్తామని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.

మంజూరైన పనులు ఆగస్టు లోపు పూర్తి చేయాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని మంజూరైన రోడ్ల పనులు ఆగస్టు నెల ఆకుల లోపు పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. సాయంత్రం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో ప్రాజెక్ట్ ఈఈ , డి ఈ లు, ఏఈ లతో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గ్రామీన్ స్పీం కింద మూడు ట్రిడ్జి పనులను ఆగస్టు 15 నాటికి పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా నాబార్డ్ ద్వారా పది పనులను ఆగస్టు నెలాఖరు నాటికి పూర్తి చేయాలని ఈ ప్రాజెక్టును రత్నకుమార్ ఆదేశించారు. సంచాయితీరాజ్ గ్రాంథి దగ్గర పని ఒత్తిడి తక్కువగా ఉన్నందున జిల్లాలో తహశీల్దార్ కార్యాలయాల నూతన భవనాల నిర్మాణం, ఫిషరీస్ ట్యాంక్ వర్క్స్, రైతు బజార్ల నిర్మాణం సి ఎస్ ఆర్ నిధులతో నిర్మించే పనులను చేపట్టాలని



ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ప్రాజెక్ట్ ఈఈ, ఏ ఈ లు, డి ఈ లు పాల్గొన్నారు.

మంగళగిరిలో జీఎస్టీ అప్పిలేట్ ట్రైబ్యునల్ బెంచ్ ప్రారంభం

-జీఎస్టీ అప్పిలేట్ ట్రైబ్యునల్ బెంచ్ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభిస్తున్న భాస్కరరెడ్డి వేమిరెడ్డి

మంగళగిరి: జీఎస్టీ అప్పీల్స్ విచారణలో పన్ను చెల్లింపుదారులకు వేగవంతమైన, పారదర్శక న్యాయాన్ని అందించడానికి ట్రైబ్యునల్ నిబద్ధతతో ఉండని కేంద్ర జీఎస్టీ-ఏటీ ఉపాధ్యక్షుడు భాస్కరరెడ్డి వేమిరెడ్డి పేర్కొన్నారు. గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలో కేంద్ర గూడ్స్ అండ్ సర్వీసెస్ ట్యాక్స్ అప్పిలేట్ ట్రైబ్యునల్ విజయవాడ, విశాఖపట్నం బెంచ్ లను ఆయన ప్రారంభించారు. మొదటి రోజే ఆయా బెంచ్ లో విచారణ ప్రారంభమైందని తెలిపారు. నూతన బెంచ్ ల ఏర్పాటుతో జీఎస్టీ అప్పీల్స్ కు వేగవంతమైన పరిష్కారం, పన్ను చెల్లింపుదారులకు న్యాయ లభ్యత మెరుగుపడటం, వ్యాజ్యాల తగ్గుదల, వస్తుసేవల పన్ను విధానం అమలు మరింత బలోపేతం అవుతుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీఎస్టీ-ఏటీ ఏపీ సాంకేతిక సభ్యులు సతీష్ కుమార్ అగర్వాల్, రాష్ట్ర పన్నుల శాఖ ప్రధాన కమిషనర్ ఎ.బాబు, స్పెషల్ కమిషనర్



ఎన్.సామ్య, కమిషనర్ (అప్పీల్స్) దేవ్వి గుప్తా, కమిషనర్ (కస్టమ్స్) ఆర్కే రామన్, కమిషనర్ (సీజీఎస్టీ) అరుణ్ రిచర్డ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ విక్టోరియా ఆసుపత్రిలో బయో- వెస్ట్రన్ మరుగుదొడ్లను ప్రారంభించిన సెంట్రల్ టాక్స్ కమిషనర్ పి ఆనంద్ కుమార్



విశాఖపట్నం: ప్రజారోగ్యం, పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్ లో భాగంగా విశాఖపట్నం చెంగల్ రావు పేట కనకమహాలక్ష్మి ఆలయం సమీపము లోని ప్రభుత్వ విక్టోరియా (గోషా) ఆసుపత్రిలో రూ.4.74 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన బయో- వెస్ట్రన్ మరుగుదొడ్లను గుంటూరు సీజీఎస్టీ ఆడిట్ కమిషనరేట్ సెంట్రల్ టాక్స్ కమిషనర్ శ్రీ పి. ఆనంద్ కుమార్, ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ విక్టోరియా ఆసుపత్రి ప్రధాన ప్రసూతి కేంద్రంగా సేవలందిస్తున్నందున ప్రతిరోజూ అధిక సంఖ్యలో గర్భిణులు, బాలింతలు, నవజాత శిశువులు ఆసుపత్రికి వస్తున్నారని తెలిపారు. పెరుగుతున్న రోగుల అవసరాలకు అనుగుణంగా పరిశుభ్రమైన



పారిశుధ్య సౌకర్యాలు కల్పించడం అత్యంత అవసరమని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న మరుగుదొడ్ల సౌకర్యాలు పెరుగుతున్న అవసరాలకు సరిపోకపోవడంతో తల్లులు, నవజాత శిశువుల ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని అదనంగా బయో- వెస్ట్రన్ న్ మరుగుదొడ్లను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సౌకర్యాలు ఆసుపత్రికి వచ్చే ప్రజలకు మెరుగైన పారిశుధ్య వాతావరణాన్ని అందించడంతో పాటు స్వచ్ఛ భారత్ లక్ష్యాల సాధనకు దోహదపడతాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ విక్టోరియా (గోషా) ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ పి. ఉష, సీజీఎస్టీ డిప్యూటీ కమిషనర్ శ్రీ సి. సత్యనారాయణ, ఐఆర్ఎస్, ఆసుపత్రి వైద్యులు, సిబ్బంది, సీజీఎస్టీ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నెట్ జీరో హెల్త్ క్యాంపస్ అమలులో అధికారులు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలి

-మెగా పేరింట్-టీచర్ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయాలి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: జిల్లాలోని విద్యాసంస్థలను పరిశుభ్రంగా, పర్యావరణవేత్తంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో చేపడుతున్న “నెట్ జీరో హెల్త్ క్యాంపస్” కార్యక్రమంపై జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో పరిశుభ్రత, వచ్చడం, వ్యర్థాల శాస్త్రీయ నిర్వహణ, నీటి సంరక్షణ, విద్యుత్ అదా, ప్లాస్టిక్ రహిత వాతావరణం వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి విద్యాసంస్థలో నెట్ జీరో హెల్త్ క్యాంపస్ లక్ష్యాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేసి, విద్యార్థుల్లో పర్యావరణ పరిరక్షణపై అవగాహన పెంపొందించే కార్యక్రమాలను నిరంతరం నిర్వహించాలని సూచించారు. అదేవిధంగా నిర్వహించనున్న మెగా పేరింట్-టీచర్ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయడానికి అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సమావేశానికి అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లను ముందుగానే పూర్తి చేయడంతో పాటు, తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. మండల ప్రత్యేక అధికారులు సమావేశానికి ముందుగానే తమ పరిధిలోని పాఠశాలలను



సందర్శించి, నెట్ జీరో హెల్త్ క్యాంపస్ కార్యక్రమంలో నాటిన్ మొక్కులన్నీ నక్రమంగా ఉన్నాయా, వాటికి ప్రతిరోజూ నీరు అందిస్తున్నారా, మొక్కల సంరక్షణ సరిగా జరుగుతోందా అనే అంశాలను తప్పనిసరిగా పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. పాఠశాల ప్రాంగణాల్లో పాములు సంపరించకుండా ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలని, పాఠశాల ప్రహరీ గోడల చుట్టూ అవసరమైన చోట సంబంధిత శాఖల సమన్వయంతో పాముల నివారణకు ఉపయోగించే రసాయనాలను వివికార్ చేయించాలని సూచించారు. అలాగే పాఠశాల ఆవరణలో పొదలు, కలుపు మొక్కలు పెరగకుండా ఎప్పటికప్పుడు తొలగించి పరిశుభ్రమైన వాతావరణాన్ని నిర్వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

డబ్బులు ఇవ్వకపోతే రైవాడ నీరు బండ్

-జీవీఎంసీ అధికారులకు ఎమ్మెల్యే బండారు లలిమేటం -డిఆర్సీలో చెప్పినట్లు పక్షం రోజుల్లో రూ.5 కోట్లు ఇవ్వాలి -లేదంటే రైతులతో కలిసి నేనేంటో చూపిస్తానని హెచ్చరిక -ఆయకట్టుకు నీరు విడుదల

దేవరాపల్లి: మహా విశాఖ నగరపాలక సంస్థ (జీవీఎంసీ) అధికారులు పక్షం రోజుల్లో రూ.5 కోట్లు విడుదల చేయకపోతే రైవాడ రిజర్వాయర్ నుంచి విశాఖకు నీటి సరఫరాను నిలుపుదల చేయిస్తానని మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి స్పష్టం చేశారు. ఆయన మండలంలోని రైవాడ జలాశయం నుంచి కాలువల ద్వారా ఆయకట్టుకు నీటిని విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా బండారు మాట్లాడుతూ, రైవాడ జలాశయం నుంచి నిరంతరాయంగా 50 క్యూసెక్కుల చొప్పున నీటిని తరలించుకుపోతున్న జీవీఎంసీ అధికారులు ఇంతవరకు రూ.169 కోట్లు చెల్లించాల్సి వుందని, బకాయిలు చెల్లించకుండా అధికారులు తాత్కాలికం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. రైవాడ నీటిని విశాఖ నగరంలో అమ్ముకుంటున్న జీవీఎంసీ అధికారులు.. జలాశయం అభివృద్ధి పనులకు డబ్బులు ఇవ్వకపోతే ఎలా అని ప్రశ్నించారు. ఇటీవల జరిగిన డీఆర్సీ సమావేశంలో ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించగా.. తొలుత రూ.5 కోట్లు ఇస్తామని జీవీఎంసీ అధికారులు చెప్పారని, 15 రోజుల్లో నిధులు విడుదల చేయకపోతే ఆయకట్టు రైతులతో కలిసి తానేంటో చూపిస్తానని హెచ్చరించారు. కోటి ఇరవై ఐదు లక్షల రూపాయలతో జలాశయం గేట్లు, ఇన్లేట్



చాంబర్ కు మరమ్మత్తులు చేయించినట్లు చెప్పారు. ఈ ఏడాది వర్షాలు తక్కువ కురిసి అవకాశం వున్నందున రైతులు నీటిని పొదుపుగా వాడుకోవాలని ఆయన కోరారు. అంతకు ముందు రిజర్వాయర్ ను అనుకొని ఉన్న ఎరకాలమ్మ గుడివర్ల పురోహితులు పాకల కావేశ్వరశర్మ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఎడమ కాలువ వద్ద జలహారతి ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జలాశయం ఈఈ సత్యనారాయడు, జలాశయ చైర్మన్ పాతునాయుడు, కూటమి నేతలు కిలవర్తి భాస్కరరావు, గొర్లె గోవింద, రామ్మూర్తి నాయుడు, బండారు రామారావు, పెద్దాడ వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2,034 పాఠశాలల్లో మెగా పీటీఎం

- విజయవంతంగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఆదేశం - శత శాతం తల్లిదండ్రులు హాజరుకావాలని సూచన

పాడేరు: జిల్లాలో మెగా పేరింట్- టీచర్ మీటింగ్ (పీటీఎం) 4.0 ను విజయవంతంగా నిర్వహించాలని విద్యాశాఖాధికారులను కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. మెగా పీటీఎంపై గురువారం నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో కలెక్టర్ మాట్లాడారు. పీటీఎం కార్యక్రమం పాఠశాల, విద్యాభివృద్ధికి దోహదపడాలని, ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్వహించాలన్నారు. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించాలని, శత శాతం తల్లిదండ్రులు పీటీఎంకు హాజరయ్యేలా ఎంఈవోలు, ప్రధానోపాధ్యాయులు కృషి చేయాలన్నారు. అలాగే కార్యక్రమానికి హాజరైన వారందరికీ కనీస సదుపాయాలు కల్పించాలని, సూచించిన మెనూ ప్రకారం భోజనాలు చేయాలన్నారు. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా మెగా పీటీఎం నిర్వహణపై ప్రధానోపాధ్యాయులు, టీచర్లు చేపట్టాల్సిన చర్యలను సమగ్ర శిక్ష వివేచి స్వామినాయుడు, ఇన్ చార్జ్ డీఈవో, టీడబ్ల్యూ డీటీ పరిమిళ వివరించారు. జిల్లాలో 2,034 పాఠశాలల్లో మెగా పీటీఎం జరుగుతుందని, కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఫోటోలు, వివరాలను సంబంధిత యాప్ లో విధిగా అప్ లోడ్ చేయాలని సూచించారు.



గ్రావెల్ దోపిడీ ఆరోపణలు పూర్తిగా అవాస్తవం

- మాజీ సర్పంచ్ బొడ్డపు శ్రీను కాసులు

పరవాడ, చైతన్యవారం: దేవి కొండను కొల్లగొట్టి గ్రావెల్ దోపిడీ చేశానని దారుణమైన ఆరోపణలు చేస్తూ ఓ దినపత్రికలో రాసిన కథనాలు పూర్తి అవాస్తవం అని ఈ బోనంగి మాజీ సర్పంచ్, జనసేన పార్టీ మండలఅధ్యక్షుడు బొడ్డపు శ్రీనివాసరావు కాసులు ఖండించారు. అనకాపల్లి జిల్లా పరవాడ మండలం, ఈబోనింగి రెవెన్యూ పరిధిలో ఉన్నక్వారీలో తవ్వకాలు జరిపి దోచుకున్నట్లు వచ్చిన కథనం పూర్తిగా అబద్ధమని తెలిపారు. శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, “నేను గత 15 సంవత్సరాలుగా రాజకీయాల్లో మా నాన్న నేను ఉన్నామనీ . ఇప్పటివరకు ఎటువంటి అక్రమ సంపాదనకు పాల్పడలేదు, భవిష్యత్తులోనూ అలాంటి పనులు చేయను. అది నా స్వభావం కాదు. మా నాన్న నుంచి నేర్చుకున్న మార్గం కష్టపడి వ్యాపారం చేసుకొని నిజాయితీగా బతకడమే తప్ప, ప్రజల సొమ్ము దోచుకోవడం కాదు. మా కుటుంబ సంప్రదాయం కూడా అదే” అని స్పష్టం చేశారు. తన ఫోటోలతో పాటు కథనంలో చూపించిన క్వారీ ఫోటోపై ఆయన వివరణ ఇచ్చారు. “ఆ క్వారీ 2024 సంవత్సరానికి ముందు ‘బుడి ముత్యాలు కుమారుడు బుడి వెంకటేశ్’ మైనింగ్ ప్రారంభించడం జరిగింది. ఏపీ ఐసీఎస్ వారు సైట్ లెవలింగ్ కోసం ఆయనకు కాంట్రాక్ట్ ఇవ్వగా, ఆయన మైనింగ్ పర్మిషన్ తెచ్చుకుని 2024-25లో కూడా సగం వరకు తవ్వకాలు కొనసాగించారు. ఆ తవ్వకాలకు, ఆయన వ్యవహారాలకు నాకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు. నేనా క్వారీని తవ్వలేదు” అని ఆయన వివరించారు. ఈ



కథనాన్ని రాసిన వారు సరైన విచారణ చేసి ఉండాలని, తన గురించి ఎక్కడి నుండి, ఎవరి ద్వారా సమాచారం సమాచారం సేకరించారో పునరాలోచించాలని శ్రీనివాసరావు కోరారు. నా వ్యక్తిత్వం తెలిసినవారికి ఇది సమ్యకత్వం కాని విషయమని విచారణ వ్యక్తం చేశారు. దయచేసి మరోసారి ఆలోచించి వాస్తవాలు తెలుసుకోండన్నారు. ఇలాంటి అసత్య కథనాలు నా కుటుంబ గౌరవాన్ని, ప్రజల్లో నా పైన సమ్మతాన్ని దెబ్బతీయాలని ఉద్దేశంతో వచ్చాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కథనం తనను, తన కుటుంబాన్ని మానసింగా కలచి వేసిందని అసత్య ప్రచారాన్ని ఎదిరించి న్యాయపరంగా చర్యలు తీసుకున్నందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉమ్మడి రూరల్ జిల్లా కార్యదర్శి బుగిడి రామ గోవిందరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పల్లె పండుగతో గ్రామాల్లో మారనున్న రూపురేఖలు

-పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ అభివృద్ధి పనులపై జిల్లా

కలెక్టర్ సమీక్ష -గ్రామీణ అభివృద్ధి పనులను గడుపులోగా,

నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలి - జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: పల్లె పండుగ కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లాలో చేపడుతున్న గ్రామీణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పనులను నిర్ణీత గడువులోగా నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న సీటీ రోడ్లు, బీటీ రోడ్లు, డ్రెయిన్ నిర్మాణం తదితర అభివృద్ధి పనుల పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్ సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించారు. ఎలమంచిలి నియోజకవర్గంలో పనుల పురోగతి మందగించడంపై కలెక్టర్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. 13 నుంచి 14 నెలలు గడిచినా పనులు పూర్తికాకపోవడాన్ని తీవ్రంగా పరిగణిస్తూ, సంబంధిత అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. పెండింగ్లో ఉన్న పనులు, అక్రమణలు లేదా స్థల వివాదాల కారణంగా నిలిచిపోయిన పనులను ఐదు నుంచి పది రోజుల్లోగా పూర్తి చేసేందుకు కార్యాచరణ రూపొందించాలని ఆదేశించారు. నిర్మాణ వ్యయం లేదా కాంట్రాక్టర్ల సమస్యలతో



అలస్యమవుతున్న బీటీ రోడ్లను అవసరమైన చోట సీటీ రోడ్లుగా మార్చి త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు. పెండింగ్ బిల్లుల సమస్యలను కూడా వెంటనే పరిష్కరించి, పనుల్లో ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన మౌలిక సదుపాయాలు అందించడమే లక్ష్యంగా ప్రతి పనిని బాధ్యతతో పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ అధికారులు, డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు, అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు, అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్లు మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

తూర్పు తీరాన సొర వెలుగులు

-ఈపీడీసీఎల్ పరిధిలో 88,561 రూఫ్టాప్

సోలార్ యూనిట్లు ఏర్పాటు -475 మెగావాట్లు గ్రిడ్కు అనుసంధానం -సీఎండ్ పృథ్విశేఖ్ వెల్లడి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: ఆంధ్రప్రదేశ్ తూర్పు విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (ఏపీఈపీడీసీఎల్) పరిధిలో అత్యధికంగా రూఫ్టాప్ సోలార్ యూనిట్లు ఏర్పాటు చేశామని సీఎండ్ పృథ్విశేఖ్ వెల్లడించారు. ఆయన విశాఖలో విలేజరులతో మాట్లాడుతూ, ఈ ఏడాది జూన్ 30 నాటికి సంస్థ పరిధిలో 88,561 మంది వినియోగదారులకు రూఫ్టాప్ సోలార్ యూనిట్లు ఏర్పాటు చేసి వాటి ద్వారా 475.33 మెగావాట్ల విద్యుత్తును గ్రిడ్తో అనుసంధానం చేశామన్నారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలోనే 51,583 సోలార్ యూనిట్ల ద్వారా 197.09 మెగావాట్లను గ్రిడ్కు ఇచ్చి రికార్డు నెలకొల్పామని వెల్లడించారు. 2022-23లో 864 సోలార్ యూనిట్ల ద్వారా 17.39 మెగావాట్లు, 2023-24లో 980 యూనిట్ల ద్వారా 30 మెగావాట్లు, 2024-25లో 8,307 యూనిట్ల ద్వారా 70.25 మెగావాట్లు గ్రిడ్కు అనుసంధానం చేశామని వెల్లడించారు. పునరుత్పాదక ఇంధన వినియోగంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెరగడంతో పాటు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల



ప్రోత్సాహక పథకాలు దీనికి దోహదపడ్డాయన్నారు. రూఫ్టాప్ సోలార్ యూనిట్లు పెట్టుకునేవారికి సాంకేతిక సహకారం, గ్రిడ్ అనుసంధానం, నెట్ మీటరింగ్ ప్రక్రియను వేగంగా, పారదర్శకంగా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. పీఎం నూర్యుఫర్ ముఖ్ బిజ్జీ యోజన కింద ఒక కిలోవాట్కు రూ. 30 వేలు, రెండు కిలోవాట్లకు రూ. 60 వేలు, మూడు కిలోవాట్లకు రూ. 78 వేలు రాయితీ లభిస్తుందన్నారు. ఎస్సీ, ఎస్టీలలో ఆర్థులైన వారికి రెండు కిలోవాట్ల వరకు ఉచితంగా యూనిట్లు పెడుతున్నామని చెప్పారు. సంస్థ పరిధిలో శ్రీకాకుళం జిల్లా నుంచి ఏలూరు వరకు వినియోగదారులు ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చని అన్నారు.

సకాలంలో సర్ పెండింగ్ పనులు పూర్తి

-కలెక్టర్ టి.నిషాంతి - అధికారులకు కలెక్టర్ టి.విషాంతి ఆదేశం

పాడేరు: ఓటరు జాబితాల స్పెషల్ ఇన్‌వెన్యూరీ రివిజన్(సర్) ప్రక్రియకు సంబంధించి పెండింగ్లో ఉన్న పనులను గడువు నాటికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో పూర్తి చేయాలని అధికారులను జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. సర్కు సంబంధించిన ప్రక్రియలపై అధికారులతో నిర్వహించిన టెలికాన్ఫరెన్స్లో ఆమె మాట్లాడారు. ముఖ్యంగా పోలింగ్ కేంద్రాల హేతుబద్ధీకరణ ప్రక్రియ గడువు శు క్రవారంతో ముగిస్తుందని, ఈ క్రమంలో వాటికి సంబంధించిన పనులు పక్కాగా పూర్తి చేయాలన్నారు. అలాగే ప్రతిపాదనను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, పెండింగ్లో ఉన్న అంశాలను తక్షణమే పరిష్కరించాలన్నారు. బాత్ స్నాయి అధికారులు ఎన్నికల సిబ్బంది సమన్వయంతో ఆయా పనులు చేపట్టాలని సూచించారు. అలాగే ప్రధానంగా ఓటర్లకు ఎటువంటి అసౌకర్యం లేకుండా పోలింగ్ కేంద్రాల హేతుబద్ధీకరణ చేయాలని, ఈ ప్రక్రియ అత్యంత ప్రధానమైనదని, ఎటువంటి నిర్లక్ష్యానికి తావులేకుండా పూర్తి చేయాలన్నారు. సర్ ప్రక్రియలో జిల్లా అగ్రస్థానంలో ఉందని, అధికారులు, సిబ్బంది అత్యుత్తమ పని తీరుతోనే ఇది సాధ్యమైందన్నారు. జిల్లాలో మొత్తం 4 లక్షల 99 వేల 752 మంది ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియను పూర్తి చేశామన్నారు. మృతులు, డబుల్ ఓటింగ్ (అనామలిలు) వంటివి కేవలం 6,461 మాత్రమే ఉన్నాయని, రాష్ట్రంలో 28 జిల్లాల్లో అత్యల్పంగా కేవలం 1.29 శాతం అనామలి కేసులు మన జిల్లాలో మాత్రమే ఉన్నాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీమణి, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యరెడ్డి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎంపీఎస్ లోకేశ్వరరావు, రెవెన్యూ డివిజనల్ అధికారి ఎం.భజాంగరావు, జిల్లాలోని మండల ప్రత్యేకాధికారులు, తహశీల్దార్లు, ఎంపీడీవోలు, డిప్యూటీ ఎంపీడీవోలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



“మౌనం కాదు.. గళం విప్పాలి”.. దేశ సమస్యలపై మంచు లక్ష్మి ఎమోషనల్ కామెంట్స్

దేశంలో జరుగుతున్న సామాజిక, ప్రజా సమస్యలపై ప్రతి పౌరుడు బాధ్యతగా స్పందించాలని ప్రముఖ నటి, నిర్మాత మంచు లక్ష్మి పిలుపునిచ్చారు. మనకెందుకులే అనే నిర్లక్ష్య ధోరణిని విడిచిపెట్టి, సమాజంలో జరుగుతున్న అన్యాయాలపై ప్రతి ఒక్కరూ తమ స్వరం వినిపించాలని ఆమె కోరారు. తాజాగా రాజ్యాంగ హక్కుల కోసం ఆందోళన చేస్తున్న ప్రముఖ పర్యావరణవేత్త, సామాజిక కార్యకర్త సోనమ్ వాంగ్‌చుక్కు మద్దతుగా మంచు లక్ష్మి సోషల్ మీడియాలో ఓ వీడియోను విడుదల చేశారు. ఆ వీడియోలో దేశంలో జరుగుతున్న పరిణామాలపై తన అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తూ, ప్రజల్లో సామాజిక బాధ్యత పెరగాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెప్పారు. మంచు లక్ష్మి మాట్లాడుతూ, దేశంలో కీలకమైన సమస్యలు ఎదురవుతున్నప్పుడు చాలామంది వాటిని తమకు సంబంధం లేని విషయాలగా భావించి మౌనం పాటిస్తున్నారని అన్నారు. కానీ అలాంటి వైఖరి ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిది కాదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రత్యక్షంగా ఉద్యమాల్లో పాల్గొనాల్సిన అవసరం లేకపోయినా, కనీసం సమస్యలపై మాట్లాడటం, చర్చించడం, సోషల్ మీడియా ద్వారా స్పందించడం కూడా ఒక బాధ్యతాయుతమైన పౌరుడి కర్తవ్యమని పేర్కొన్నారు. సోనమ్ వాంగ్‌చుక్ వంటి వ్యక్తులు ప్రజల హక్కుల కోసం చేస్తున్న పోరాటానికి న్యాయం జరగాలని తాను కోరుకుంటున్నానని మంచు లక్ష్మి తెలిపారు. ఆయన ఆశయాలను తాను గౌరవిస్తున్నానని, సమాజ ప్రయోజనాల కోసం పోరాడే వ్యక్తులకు ప్రతి ఒక్కరూ మద్దతు ఇవ్వాలైన అవసరం ఉందని అన్నారు.



అలాగే రాజకీయాలపై విమర్శలు చేయడం కంటే, దేశ భవిష్యత్తు, రాబోయే తరాల సంక్షేమం కోసం బాధ్యతతో స్పందించడం ముఖ్యమని ఆమె పేర్కొన్నారు. దేశంలో జరుగుతున్న పరిణామాలను చూస్తూ నిశ్శబ్దంగా ఉండటం తనను బాధిస్తోందని, సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రజలంతా చొరవ చూపాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. మంచు లక్ష్మి విడుదల చేసిన ఈ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఆమె సందేశానికి పలువురు నటీనటులు మద్దతు తెలుపుతూ, ప్రజా సమస్యలపై అవగాహన పెంచే ప్రయత్నాలను అభినందిస్తున్నారు. సమాజంలో జరుగుతున్న అంశాలపై స్పందించడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని ఆమె చేసిన పిలుపు ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ప్రెగ్నెన్సీ కోసం 1000 ఇంజెక్షన్లు తీసుకున్నా.. ఐవీఎఫ్ చికిత్సపై నటి తేజస్విని కొల్లాపురి

సిని నటి, మోడల్ తేజస్విని కోల్లాపురి.. తాజాగా ఓ పోస్ట్‌కాస్ట్‌కు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చింది. ప్రెగ్నెన్సీ కోసం ఐవీఎఫ్ చేయించుకున్న తీరు గురించి ఆమె హృదయవిదారకర పరిస్థితిని వివరించింది. సిద్ధార్థ కన్వత్తో జరిగిన పోస్ట్‌కాస్ట్‌లో ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఐవీఎఫ్ పద్ధతిలో పిల్లలు కనేందుకు చాలా ఇబ్బందిపడినట్లు చెప్పింది. ఒకప్పటి సిని నటి పద్మిని కొల్లాపురి సోదరియే తేజస్విని. బాలీవుడ్ నటులు శ్రద్ధా కపూర్, సిద్ధాంత్ కపూర్‌లకు వరుసకు మేనత్త అవుతుంది. అయితే ఐవీఎఫ్ విధానం వల్ల తీవ్రమైన మానసిక, శారీరక బాధను అనుభవించాల్సి వచ్చినట్లు చెప్పిందామె. తన జీవితంలో అదో సంక్లిష్టమైన దశ అని ఆమె తెలిపారు. అయిదు సార్లు ఐవీఎఫ్ చేయించుకున్నట్లు తేజస్విని చెప్పింది . దీని గురించి ఓపెన్‌గానే మాట్లాడుతాను. ఐవీఎఫ్ పద్ధతి చాలా కష్టమైందన్నారు. మొదటిసారి, రెండోసారి సమస్య తీవ్రంగా ఉంటుందని, ఇక ఆ తర్వాత మూడు, నాలుగు, అయిదోసారి పర్యావేదనపిస్తుందన్నారు. మానసికంగా చాలా ధైర్యంగా ఉండాలని, ఇంజెక్షన్ల కోసం ప్రతిసారి క్లినిక్‌లకు వెళ్లాల్సి వస్తుందన్నారు. చాలా నొప్పిని తట్టుకోవాల్సి వస్తుందన్నారు. చాలా ఆలస్యంగా పిల్లలు కనాలని అనుకున్నానని, కానీ 35 ఏళ్ల లోపే పిల్లల్ని కనాలని సలహా ఇస్తున్నట్లు ఆమె చెప్పారు. మానసికంగా తాను ధైర్యంగా ఉన్నానన్నారు. కానీ శారీరకంగా ఇబ్బంది పడ్డాల్సి వచ్చినట్లు ఆమె చెప్పారు. ఐవీఎఫ్ చికిత్స వల్ల తన బాడీ పేప్ మారినట్లు ఆమె పేర్కొన్నది. వందల సంఖ్యలో ఇంజెక్షన్లు తీసుకోవడం వల్ల ఆ సమస్య వచ్చిందన్నారు. సుమారు వెయ్యికి



పైగా ఇంజెక్షన్లు తీసుకున్నట్లు తేజస్విని చెప్పింది. ప్రెగ్నెన్సీ ఓకే అయిన తర్వాతే ఇంజెక్షన్లను ఆపేస్తారని తేజస్విని పేర్కొన్నది. ప్రెగ్నెన్సీ కోసం చాలా ఇబ్బంది పడ్డానని, అయిదు సార్లు ఐవీఎఫ్‌కు వెళ్లాల్సి వచ్చిందన్నారు. అయిదోసారి లక్ష్మీగా జరిగిందన్నారు. మధ్యలో రెండు సార్లు మిస్ క్యారెజ్ అయ్యిందన్నారు. ఫిల్మ్‌మేకర్, నటుడు వంకటే సరస్వత్‌ను తేజస్విని కొల్లాపురి పెళ్లి చేసుకున్నది. ఆ ఇద్దరికీ అమ్మాయి వుట్టింది. పెళ్లి అయిన 8 ఏళ్లకు వారికి సంతానం కలిగింది. 2015, జనవరి 30వ తేదీన కూతురు వేదిక వుట్టింది.

‘స్పిరిట్’లో అతిథి పాత్ర?

తెలుగులో ‘మల్లీశ్వరి’ వంటి హిట్ సినిమాలో నటించింది బాలీవుడ్ అగ్ర కథానాయిక కత్రినాకైఫ్. ఆ తర్వాత బాలీవుడ్‌లో సూపర్‌స్టార్‌డమ్‌ని సంపాదించుకుంది. వివాహసంతరం సినిమాలకు (బ్రేకింగ్) పూర్తిగా కుటుంబానికి పరిమితమైపోయింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఆమె తెలుగులో రీఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్నట్లు తెలిసింది. ప్రభాస్ ‘స్పిరిట్’లో కీలకమైన అతిథి పాత్ర కోసం చిత్ర బృందం కత్రినాను సంప్రదించారని, ఆమె సుముఖత వ్యక్తం చేసిందని ఫిల్మ్‌నగర్ టాక్. ‘స్పిరిట్’ సినిమా ఇప్పటికే 40 శాతం షూటింగ్‌ని పూర్తిచేసుకుంది. సందీప్‌రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాపై పాస్ ఇండియన్లాయితో భారీ అంచనాలున్నాయి. కెరీర్‌లో తొలిసారి ప్రభాస్ పోలిస్ పాత్రను పోషిస్తుండటంతో ఆయన అభిమానులు ఈ సినిమా కోసం ఆతృతగా ఎదురుచూస్తున్నారు.



రాధా రమణ రాగాలు మనసున మోగే వేళలో

అగ్ర దర్శకుడు సందీప్‌రెడ్డి వంగా సమర్పణలో భద్రకాళి పిక్చర్స్ పతాకంపై నిర్మితమవుతున్న ప్రేమకథ ‘రోమాంచకం’. సుమంత్ ప్రభాస్, అనంతిక సనిల్‌కుమార్ జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం ద్వారా వేణుగోపాల్రెడ్డి దర్శకునిగా పరిచయం అవుతున్నారు. ప్రణయేరెడ్డి వంగా నిర్మాత. సెన్సార్‌బర్ 3న సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానున్నది. ప్రచారంలో భాగంగా ఈసినిమాలోని తొలిపాటను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ‘రాధా రమణ రాగాలు మనసున మోగే వేళలో.. ఏదో తపన తాగేసి వయసులు ఊగే వేళలో..’ అంటూ సాగే ఈ పాటను చంద్రబోస్ రాయగా, వాసుకి వైభవ్ స్వరపరిచి, ఆలపించారు. హీరోహీరోయిన్ల మధ్య పాయెటికి రొమాంటిక్ ఫీల్‌తో ఈ పాటను చిత్రీకరించినట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. ప్రేమ, హాస్యం, ఉత్సాహ కలగలిసిన యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ ఇదని వారన్నారు. ఉపేంద్ర లిమాయె, వెంకటేశ్ కాకుమాను, నరేంద్ర రవి, మణి, సోహానీ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: పవన్ పప్పులు.

