

దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఉమ్మడి లాజిస్టిక్ నెట్వర్క్, డ్రైవర్లు

- ఏపీ, తమిళనాడు, కర్ణాటక మీదుగా బుల్లెట్ రైల్ కారిడార్ - దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ మండలి సమావేశంలో చంద్రబాబు పలు కీలక ప్రతిపాదనలు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాలను కలుపుతూ కుప్పం మీదుగా బుల్లెట్ రైల్ కారిడార్ను అభివృద్ధి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రతిపాదించారు. అమరావతి, బెంగళూరు, చెన్నై నగరాలను అనుసంధానించే ఈ మార్గం మూడు రాష్ట్రాల మధ్య ఆర్థిక కార్యకలాపాలకు మరింత ఊతమిస్తుందని వివరించారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఉమ్మడి లాజిస్టిక్ నెట్వర్క్, డ్రైవర్లు ఏర్పాటుచేయాలని, దక్షిణ గ్రీడ్ను జాతీయ విద్యుత్ గ్రీడ్తో అనుసంధానించాలని, యూనివర్సిటీలు, ఇతర నైపుణ్య సంస్థలతో కలిసి సంయుక్త నైపుణ్యభివృద్ధి వ్యవస్థను నెలకొల్పాలని సూచించారు. కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అధ్యక్షతన గురువారం చెన్నై సమీపంలో జరిగిన 31వ దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ మండలి సమావేశంలో చంద్రబాబు పలు కీలక ప్రతిపాదనలు చేశారు. రాష్ట్ర విభజన సమస్యలు, పెండింగ్ అంశాల్ని ప్రముఖంగా ప్రస్తావించారు. ప్రకృతి విపత్తుల సమయంలో రాష్ట్రాల పరస్పర సహాయానికి ప్రత్యేక వివత్తు నిర్వహణ టాస్క్ఫోర్స్ ఏర్పాటుచేయాలని ప్రతిపాదించారు. 24 అంశాలతో కూడిన ఎజెండాపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. “రాష్ట్రాల మధ్య సమస్యల్ని పరస్పర సహకారం, సమన్వయంతో పరిష్కరించుకోవాలి. దక్షిణాది రాష్ట్రాలు కలిసికట్టుగా ముందుకు సాగితే భారతదేశ అభివృద్ధికి మరింత బలమైన చోదకకత్తిగా నిలుస్తాయి. 2047 నాటికి దక్షిణ భారతానికి 10 ట్రిలియన్ డాలర్లకుపైగా ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదిగే సామర్థ్యం ఉంది” అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సహా దక్షిణాది రాష్ట్రాలు పరస్పర సహకారంతో, సమగ్రాభివృద్ధి సాధించాలన్నదే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు. “దేశ స్థూల ఉత్పత్తిలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రస్తుత వాటా 31%. 2047 నాటికి భారత్ 30-35 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదగాలన్న లక్ష్య సాధనలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ప్రధాన భూమిక పోషిస్తాయి. దక్షిణాది రాష్ట్రాలన్నీ సమష్టిగా 10 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థికకత్తిగా ఎదుగుతాయి” అని సీఎం పేర్కొన్నారు. దక్షిణాదిలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రాలను ఉత్తర భారతదేశంలోని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలతో అనుసంధానిస్తూ ప్రత్యేక వారసత్వ, పర్యాటక, తీర్థయాత్ర సర్కూల్స్ ఏర్పాటుచేయాలని సూచించారు. తిరుపతి, శ్రీశైలం, కాంచీపురం, మదురై, రామేశ్వరం,



మైసూరు లాంటి ప్రాంతాలను వారణాసి, అయోధ్య, చార్ ధామ్ క్షేత్రాలతో అనుసంధానిస్తే దేశవ్యాప్తంగా ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకాన్ని ప్రోత్సహించే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. విభజన సమస్యలు ఇప్పటికీ తీరలేదు... రాష్ట్ర విభజనకు సంబంధించిన పెండింగ్ అంశాల్ని చంద్రబాబు ప్రస్తావించారు. విభజన జరిగి 12 ఏళ్లుగా 9, 10 షెడ్యూల్స్లోని సంస్థల విభజన పూర్తికాలేదన్నారు. “ఆస్తులు, అప్పులు, సంస్థల విషయంలో సమన్వయం జరగాలి. విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 66 కింద ఉన్న అంశాలపై కేంద్ర నిర్ణయం కోసం గత తొమ్మిదేళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్నాం. సెక్షన్ 56లోని సమస్యలు, వనరుల లోటు, ఆర్థిక భారానికి సంబంధించిన అంశాల్ని పరిష్కరించాలి” అని సీఎం కోరారు. రాష్ట్రానికి కేంద్రం అందిస్తున్న సహకారానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. కేంద్రం హామీ ఇచ్చిన 11 జాతీయ సంస్థల్లో 10 ఇప్పటికే ఏర్పాటవడం సంతోషదాయకమన్నారు. పోలవరం, దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్, అమరావతి నిర్మాణంలో కేంద్ర సహకారం ఎంతో కీలకమని చెప్పారు. దిల్లీలోని ఏపీ భవన్ ఆస్తుల విభజన అంశాన్నీ సీఎం ప్రస్తావించారు. రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించినందుకు కేంద్రానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. “నీటి వనరులు,

పచ్చదనం, జీవన ప్రమాణాలు, కనెక్టివిటీ, ఆర్థిక అవకాశాల్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని నూతన రాజధాని నిర్మిస్తున్నాం” అని తెలిపారు. విభజన చట్టంలోని షెడ్యూల్-13 కింద ఉన్న ప్రాజెక్టులకు వేగంగా అనుమతులివ్వాలని సీఎం కోరారు. విశాఖ-చెన్నై పారిశ్రామిక కారిడార్, మూడు విమానాశ్రయాల అభివృద్ధి, కొత్త రాజధానికీ రైలు అనుసంధానం లాంటి పనులు వేగంగా పూర్తిచేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దుగరాజుపట్నం పోర్టు, బీడీసీఎల్ రిఫైనరీ, విశాఖ, విజయవాడ నగరాల్లో మెట్రో రైలు ప్రాజెక్టులు, కడపలోని జిందాల్ స్టీల్ కు రైలు అనుసంధానంపై అనుమతులు మంజూరుచేయాలని కోరారు. నదుల అనుసంధానంతో మిగులు జలాలు... భవిష్యత్తు నీటి భద్రతకు నదుల అనుసంధానమే శాశ్వత పరిష్కారమని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో గోదావరి, కృష్ణా, వంశధార, నాగావళి, పెన్నా లాంటి 40 నదులు 28 జిల్లాలకు సాగునీరు అందిస్తున్నాయి. గోదావరి-కావేరి అనుసంధానంలో భాగంగా పోలవరం, కృష్ణా, పెన్నా మీదుగా 500 టీఎంసీలకుపైగా మిగులు వరద జలాల్ని కావేరి బేసిన్కు తరలించే ప్రతిపాదనను సీఎం కేంద్రం ముందుంచారు. ఈ ప్రాజెక్టు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాలకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని తెలిపారు. గంగా-కావేరి అనుసంధానాన్ని జాతీయ ప్రాజెక్టుగా చేపట్టాలని సూచించారు. “గంగానీటి మిగులు జలాల్ని దక్షిణానికి తరలించడం ద్వారా తమిళనాడుతో పాటు దక్షిణాది రాష్ట్రాల నీటి భద్రతకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది. నదీ పరీవాహక ప్రాంతాల మధ్య సమన్వయానికి ప్రత్యేక దక్షిణాది నదీ బేసిన్ సమన్వయవ్యవస్థను ఏర్పాటుచేయాలి. డీపీఆర్లు, అనుమతుల్ని నిర్దిష్ట కాలపరిమితిలోగా పూర్తిచేయాలి” అని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆయన కోరారు. దార్శనికుడిలా మాట్లాడారని చంద్రబాబుకు ప్రశంసలు... దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రాంతీయ మండలి సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రసంగం, ఆయన చేసిన సూచనలు దక్షిణాది రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రుల ప్రశంసలు అందుకున్నాయి. సీఎం కేవలం ఆంధ్రప్రదేశ్ సమస్యల ప్రస్తావనకే పరిమితం కాకుండా.. దేశ విస్తృత ప్రయోజనాల్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, దేశాభివృద్ధిలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల పాత్ర, వాటి సమష్టి ఆర్థికశక్తి, నీటి, ఇంధన భద్రత, రవాణా అనుసంధానం, విపత్తుల నిర్వహణ, విద్య, నైపుణ్యభివృద్ధి లాంటి అంశాలతో మొత్తం దక్షిణ భారత దేశానికి ఒక దీర్ఘకాలిక ఉమ్మడి అభివృద్ధి ఎజెండాను ప్రతిపాదించడం ఆకట్టుకుంది. కేంద్రానికి, రాష్ట్రాలకు మధ్య, రాష్ట్రాలకు, రాష్ట్రాలకు మధ్య ఘర్షణలు అభివృద్ధికి ఉపయోగపడవని, పరస్పర విశ్వాసం, సంప్రదింపులు, ఇబ్బిపుచ్చుకునే ధోరణి, సహకార సమాఖ్య విధానంతోనే సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందని ఆయన వివరించారు.

సమ్మె విరమించి విధుల్లో చేరాలి మెరుగైన స్థాయిలో జనసేన పోటీ

- రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి దృష్ట్యా సైపెండ్ 15% పెంచలేం - జూదాలకు మంత్రి సత్యకుమార్ విజ్ఞప్తి

అమరావతి: రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా జూనియర్ డాక్టర్ల సైపెండ్ను 15%మేరకు పెంచలేకపోతున్నామని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ పేర్కొన్నారు. జూదాలు పునరాలోచించి, వెంటనే విధుల్లో చేరాలని కోరారు. ఏపీ జూనియర్ డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ (ఏపీ జూడా) అధ్యక్షుడు యు.ఈశ్వర్ శంకర్, ఉపాధ్యక్షుడు జి.భార్గవసాయి నాయుడు, ఇతర ప్రతినిధులు నవీవాలయంలో మంత్రిని కలిశారు. మూడు డిమాండ్లపై చర్చించగా.. సైపెండ్ మినహా మిగిలిన రెండింటిపై మంత్రి సానుకూలంగా స్పందించారు. ప్రొఫెసర్ల ఉద్యోగ విరమణ వయసు పెంపు, ఎంఎస్సీ పీహెచ్డీ చేసిన వారిని నాన్ క్లినికల్ పోస్టుల్లో నియమించాలన్న ప్రతిపాదనలపై జూదాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సూపర్ సైపాల్వీ వైద్యుల ఉద్యోగ విరమణ వయసు పెంచాలన్న ప్రతిపాదన ప్రభుత్వ పరిశీలనలో లేదని స్పష్టం చేశారు. ఎన్ఎంసీ మార్గదర్శకాల అమలులో భాగంగా దూర ప్రాంతాల్లోని బోధనానువత్రుల్లో ఖాళీలు భర్తీకాని వక్లంలోనే నాన్-క్లినికల్ పోస్టుల్లో ఎంఎస్సీ పీహెచ్డీ అర్హత ఉన్న వారిని నియమించాల్సి వస్తోందని, దీనిపై ఆందోళన చెందొద్దని తెలిపారు. ఇంటర్నీ (హౌస్ సర్జన్లకు ఈ ఒక్క ఏడాదికి 5%



పెంచి, వచ్చే ఏడాది నుంచి 3% చొప్పున పెంచుతామని.. పీజీ, సూపర్ సైపాల్వీ పీజీలకు ఏటా 3% చొప్పున పెంచుతామని వెల్లడించారు. అవసరమైతే మరోసారి చర్చకు సిద్ధమని మంత్రి వారికి చెప్పారు. సమ్మె కొనసాగిస్తాం -ఏపీ జూడా సైపెండ్ పెంపు డిమాండ్ను 30% నుంచి 20%కి తగ్గించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ఏపీ జూడా తెలిపింది. ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఏటా సవరణ నిర్ణయాన్ని స్వాగతిస్తున్నా.. సైపెండ్ పెంపు విషయంలో తీసుకున్న నిర్ణయంపై సంతృప్తిగా లేమని పేర్కొంది. సంతృప్తికరమైన పరిష్కారం లభించే వరకు కొనసాగిస్తామని పేర్కొంది.

- స్థానిక ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన విధివిధానాల రూపకల్పనకు కమిటీ - తగిన స్థానాలను ఎమ్మెల్యేలు గుర్తించాలి - పార్టీ శాసనసభాపక్ష సమావేశంలో అధినేత పవన్కల్యాణ్

అమరావతి: వైకాపా దాష్టీక పాలనకు చరమగీతం పాడాలనే సంకల్పంతోనే గత శాసనసభ ఎన్నికల్లో జనసేన పార్టీ 21 స్థానాలకే పరిమితమై పోటీ చేసింది. ఆ వ్యూహం ఆ ఎన్నికలకే పరిమితం. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రాంతాల వారీగా అక్కడి రాజకీయ, సామాజిక పరిస్థితులను బట్టి వ్యూహాలు ఉంటాయి. అందుకు తగ్గట్టు స్థానిక ఎన్నికల్లో జనసేన ప్రభావశీలంగా, మెరుగైన స్థాయిలో నిలబడుతుంది” అని ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్కల్యాణ్ స్పష్టం చేశారు. జనసేన ఎమ్మెల్యేలు నియోజకవర్గాలకే పరిమితం కాకుండా వారి ప్రాంతాల్లో జనసేన బలాబలాలును బేరీజు వేసుకుని పోటీ చేసేందుకు తగిన స్థానాలను గుర్తించి పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయానికి నివేదిక ఇవ్వాలని నిర్దేశించారు. శాసనసభ ప్రాంగణంలోని ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో గురువారం పవన్కల్యాణ్ అధ్యక్షతన జనసేన శాసనసభాపక్ష సమావేశం జరిగింది. మున్సిపల్, పంచాయతీరాజ్ ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన కార్యచరణపై చర్చించారు. పవన్కల్యాణ్ మాట్లాడుతూ.. ‘స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పార్టీ తరపున అనుసరించాల్సిన విధివిధానాల రూపకల్పన, క్షేత్రస్థాయిలోని పార్టీ శ్రేణుల ఆలోచనలను ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు 9-11 మంది ఎమ్మెల్యేలు, పార్టీ సీనియర్ నాయకులతో ప్రత్యేక కమిటీ నియమిస్తాం’ అని అన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులు చెప్పిన అంశాలు నోట్ చేసుకున్న పవన్కల్యాణ్ ఎన్నికల సంస్కరణపై వారికి దిశ నిర్దేశం చేశారు. దాడులకు ఎదురొడ్డిన వారి స్ఫూర్తికి విలువ ఇచ్చేలా నిలబడతాం..: ‘జనసైనికులు, వీర మహిళల పోరాట స్ఫూర్తిని కొనసాగించేలా, వారి అత్యుగ్రహాన్ని నిలబెట్టేలా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సన్నద్ధం



కావాలి. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో నాటి పాలకులు ప్రతిపక్ష పార్టీల అభ్యర్థులను నామినేషన్ కూడా వేయనివ్వకుండా అడ్డుకున్నారు. జనసేన నాయకులు ఆ దాడులు, ఒత్తిళ్లకు ఎదురొడ్డి ధైర్యంగా నిలబడి పోటీ చేశారు. వారి స్ఫూర్తికి విలువ ఇచ్చేలా ఈసారి జనసేన నిలబడుతుంది. రాబోయే స్థానిక ఎన్నికల్లో జనసేన ఎంత బలంగా నిలబడితే అంత మెరుగైన ఫలితం ఉంటుంది. 2021లో జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో జనసేన శ్రేణులు ధైర్యంగా నిలబడ్డాయి. ఆ స్ఫూర్తి 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో కూలమి విజయానికి దోహదపడింది” అని పవన్కల్యాణ్ అన్నారు. కొన్నిచోట్ల ఎమ్మెల్యేలు కూలమి ధర్మానికి భిన్నంగా వ్యవహరిస్తున్నారు: ‘జనసేన పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు లేని నియోజకవర్గాల్లో కొన్నిచోట్ల ఎమ్మెల్యేలు కూలమి ధర్మానికి భిన్నంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. దీనివల్ల పార్టీ శ్రేణుల్లో అసహనం నెలకొంది’ అని పలువురు ఎమ్మెల్యేలు అధినేత దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఈ అంశాలు తన దృష్టికి వచ్చాయని.. పార్టీ శ్రేణుల అభిప్రాయాలను తప్పని సరిగా పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని పవన్కల్యాణ్ అన్నారు. రాజకీయంగా వారిని బలోపేతం చేసేలా ముందుకు వెళ్తామని, వారికి మెరుగైన అవకాశాలు కల్పిద్దామని ఆయన చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రులు నాదెండ్ల మనోహర్, కందుల దుర్గెష్, ఏపీ గ్రీన్ కార్యనిర్వాహక కమిటీ చైర్మన్గాబాబు, రాజ్యసభ సభ్యుడు లింగమనేని రమేష్, ప్రభుత్వ విలువి బొమ్మిడి నాయకర్, బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్, పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.

డీఎస్సీలో అవకతవకలపై ప్రభుత్వం చేర్చకు రాలేదు

- వైకాపా నేత బొత్తు సత్యనారాయణ

అమరావతి: డీఎస్సీలో అకరమాలు, అవకతవకలు నిజమని, అందుకే చర్చకు రాకుండా ప్రభుత్వం వెనకంజ వేసిందని శాసనమండలిలో ప్రతిపక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ వ్యాఖ్యానించారు. మండలి నిరవధిక వాయిదా అనంతరం వైకాపా ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ఆయన మీడియా పాయింట్లో మాట్లాడారు. ‘సంతలో సరకులు అమ్మినట్లు డీఎస్సీ పోస్టులు అమ్మారు కనుకే సీబీఐ విచారణ కావాలన్నాం. విద్యాశాఖ మంత్రి రాజీనామాకు డిమాండ్ చేశాం. చర్చిస్తే వాస్తవాలు బయటకొస్తాయని, సభ ప్రారంభం కాగానే పోడియం దగ్గరకొచ్చి అలజడి సృష్టించారు. డీఎస్సీపై చర్చ లేకుండానే మండలి సమావేశాలు ముగించారు. ఎల్సీసో ప్రభావంతో రాష్ట్రం అట్టుడికిపోతుంటే దానిపైనా చర్చించలేదు. ప్రభుత్వం పని అయిపోయింది. రెండేళ్లలో ప్రభుత్వ వైఖరి, డౌలైతలం, మోసపూరిత వాగ్దానాలు తెలిసిపోయాయి. విషయాలన్నీ ప్రజాకోర్టులో పెడతాం. తీర్పు అడుగుతాం. విడిచిపెట్టేది లేదు. అమరావతిలో అవినీతి, బోపీడి తప్ప మరేమీ



లేదు. ప్రధాని మోదీ గతంలో చెప్పినట్లు ఏటీఎం కార్డులా మారింది. పాతరోడ్డు దగ్గరే బ్రిడ్జి దగ్గర చిన్న బిల్ వేసి సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు అని ఫోటోలు తీయించుకుని ప్రజలను మభ్యపెట్టారు. అడ్డంకి దగ్గర కారులో గంజాయి తెస్తూ పోలీసులు దొరికితే.. ఎస్సీ, డీఎస్సీలపై చర్యలు ఎందుకు తీసుకోలేదు? డీఎంపెకు ప్రభుత్వ పెద్దలు, పోలీసు అధికారులు ఉన్నారు కాబట్టే ఎక్కడో పట్టుకుని గంజాయి తీసుకొస్తున్నారని కథలు చెబుతున్నారు” అని బొత్తు వ్యాఖ్యానించారు.

జీవీఎంసీ ఎన్నికలకు పకడ్బందీ ప్రణాళిక

- జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: రానున్న జీవీఎంసీ ఎన్నికల నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లను ముందస్తుగా పూర్తి చేసి పకడ్బందీ కార్యచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ అధికారులను ఆదేశించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఆదనపు కమిషనర్ డి.వి. రమణమూర్తి, చీఫ్ సీటీ షాసర్ ఎ. ప్రభాకర్ రావు, జోనల్ కమిషనర్లు, ఇతర అధికారులతో ఎన్నికల ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ప్రభుత్వం, రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం జారీ చేసే ఆదేశాలు, మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఎన్నికల ప్రక్రియను చేపట్టాలని సూచించారు. వార్డుల డీబీఎంబీవేషన్ల సంబంధించి అందుతున్న అభ్యంతరాలు, ఫిర్యాదులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి నిబంధనల మేరకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అన్ని జిల్లాలో పోలింగ్ కేంద్రాల వారీగా ఓటర్ల జాబితాలను సిద్ధం చేసి, ఒక్క ఓటరు కూడా మినహాయింపు కాకుండా, పేర్లు పునరావృతం కాకుండా పరిశీలించాలని స్పష్టం చేశారు. పోలింగ్ కేంద్రాల్లో



తాగునీరు, విద్యుత్, వెలుతురు, మరుగుదొడ్లు, ర్యాంపులు, పారిశుధ్యం వంటి కనీస సదుపాయాలు కల్పించేందుకు ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. పృథ్వీ, దివ్యాంగులు, మహిళలకు అనుకూలంగా కేంద్రాలను సిద్ధం చేయాలన్నారు. ప్రతి జోన్లో చేపట్టాల్సిన పనులు, బాధ్యత వహించే అధికారులు, గడువులను నిర్దేశించి పురోగతిని నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని కమిషనర్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో వివిధ విభాగాల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

పరిపాలనను నైతిక చట్రంలోకి మళ్లించాలి

‘భారతదేశానికి ఉక్కుచట్రం వంటివి సివిల్ సర్వీసులు’ అన్నారు సర్దార్ వల్లభ్‌భాయ్ పటేల్. ఆయన ఆశయాలకు అనుగుణంగా, రాజకీయాలకు అతీతంగా, దేశ ప్రగతికి వెన్నెముకలా నిలవాల్సిన అఖిల భారత సర్వీసులు క్రమేణా కళావిహీనం అవుతున్నాయి. సర్కారీ పదవులనూ అధికారాలనూ అడ్డుపెట్టుకుని అడ్డగోలుగా కోట్లు సంపాదించేవారి సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. దేశవ్యాప్తంగా పలువురు ఉన్నతాధికారులే లక్షంగా సీబీఐ, ఈడీ, రాష్ట్రాల అవినీతి నిరోధక శాఖలు ఇటీవల చేస్తున్న దాడులే ఈ అవినీతి క్యాన్సర్ విశ్వరూపాన్ని బట్టబయలు చేస్తున్నాయి. దేశంలో అవినీతి మహమ్మారి చాపకింద నీరులా ఉన్నతస్థాయి అధికారగణంలోనూ విస్తరిస్తోంది. వివిధ కేంద్ర ప్రభుత్వ శాఖలకు చెందిన 1,281 మంది ఉద్యోగులపై లంచం, అవినీతి ఆరోపణల కింద సీబీఐ కేసులు పెట్టిందని కేంద్రం లోగడ రాజ్యసభలో వెల్లడించింది. ఒక్క సీబీఐ దగ్గరే ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులకు సంబంధించి 1103 పైగా అవినీతి కేసులు పెండింగ్‌లో ఉన్నట్లు తెలుసు చెబుతున్నాయి. ఈ అవినీతి జాడ్యం తెలుగు రాష్ట్రాలు సహా దేశమంతటా పాకినట్లు ఇటీవల వెలుగుచూస్తున్న ఘటనలే నిర్ధారిస్తున్నాయి. రాజస్థాన్‌లో జల్‌జీవన్ మిషన్ టెండర్ల కుంభకోణంలో ప్రమేయం ఉన్నట్లు ఆరోపణలు రావడంతో ఒక రిటైర్డ్ ఐఏఎస్ అధికారిని ఏసీబీ అరెస్టు చేసింది. ప్రజలకు తాగునీటిని అందించే పథకాన్ని సైతం వదలకుండా... ప్రైవేటు సంస్థలు నకిలీ సర్టిఫికెట్లతో కాంట్రాక్టులు దక్కించుకునేలా చేసేందుకు భారీగా లంచాలు తీసుకున్నారన్నది ఆయనపై అభియోగం. ఫ్లోరిడ్‌గఢ్‌లో ఆర్థిక నేరాల విచారణ సంస్థ, ఏసీబీ కలిసి సస్పెండ్ అయిన ఓ ఐఏఎస్ అధికారిపై దర్యాప్తు ఆయనపై అభియోగం. గనులు, ఖనిజాలశాఖ డైరెక్టర్‌గా ఉన్నప్పుడు ఆయన టోగ్గు వస్తుల పేరిట వసూళ్లు మోషియాను, మనీలాండరింగ్ నెట్‌వర్క్‌ను నడిపినట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. బీహార్‌లో కాంట్రాక్టుల కోసం కమిషన్లు వసూలు చేస్తున్న ఒక పెద్ద నెట్‌వర్క్‌ను స్పష్టలే విజిలెన్స్ విభాగం బట్టబయలు చేసింది. ఈ వ్యవహారంలో ఇద్దరు ఐఏఎస్ అధికారులు సస్పెండ్ అయ్యారు. హరియాణాలో సుమారు రూ.504 కోట్ల నిధుల దుర్వినియోగం కేసులో మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్‌గా పనిచేసిన ఓ ఐఏఎస్ అధికారిని సీబీఐ అరెస్టు చేసింది. ఇండియన్ పోలీస్ సర్వీస్ సైతం అవినీతి మహమ్మారికి మినహాయింపు కాదు. పంజాబ్‌లోని రోహర్ రేంజ్ డిప్యూటీ ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్‌గా పనిచేసిన ఐపీఎస్ అధికారి ఒకరు సీబీఐ వలలో చిక్కారు. ఒక పాత కేసును సెటిల్ చేయడానికి తుక్కు డీల్‌ నుంచి మధ్యవర్తి ద్వారా రూ.8లక్షల లంచం తీసుకుంటూ పట్టుబడ్డారాయన. తరవాత ఆ అధికారి నివాసంలో జరిగిన దాడుల్లో రూ.5కోట్ల నగదు, కిలోస్పర్ బంగారం, అక్రమ ఆయుధాలు లభ్యమయ్యాయి! మధ్యప్రదేశ్‌లో ఇటీవల ఒక పెద్ద కుంభకోణం వెలుగుచూసింది. కొందరు సీనియర్ ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులు కలిసి ఒకే గ్రామంలో, ఒకేసారి రెండు వేల హెక్టార్ల వ్యవసాయ భూమిని కొనుగోలు చేసినట్లు వెల్లడైంది. వారు భూములు కొన్న 16 నెలలకే, వాటికి కేవలం 500 మీటర్ల దూరంలో రూ.3,200 కోట్ల వ్యయంతో హైవే బైపాస్ నిర్మించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. తమకున్న ముందస్తు అధికారిక సమాచారంతో ఆ భూములను కొని వారు రూ.50-60 కోట్ల మేర లాభం ఆర్జించారు. కొద్దిరోజుల క్రితం తెలంగాణలో ఏసీబీ బృందాలు ఓ డిఎస్పీ ఇంట్లోనూ, మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో దాడులు చేసి రూ.200 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను గుర్తించాయి. ఏపీ దేవాదాయ శాఖలో సహాయ కమిషనర్‌గా ఉన్న ఓ వివాదాస్పద మహిళా అధికారి అక్రమాస్తుల చిట్టా కూడా కొద్దినెలల క్రితం బయటపడింది. రాష్ట్రాలకు అతీతంగా పలు ప్రభుత్వ విభాగాల్లో ఇలాంటి అధికారులు ఎంతోమంది ఉన్నారు. అందరూ కలిసి ప్రజాప్రయోజనాలకు పాతరోస్తున్నారు. వ్యవస్థల పతనం, చిన్న వయసులోనే విశేషాధికారాలను అప్పజెప్పడం, మమ్మల్ని ఎవరూ ఏమీ చేయలేననే ధీమా తదితరాలు వివాశకర అవినీతికి కారణమవుతున్నాయి. అవినీతి నిరోధక చట్టానికి సవరణలు చేసి పదునుతేల్చినప్పటికీ- సివిల్ సర్వీస్ అధికారులను విచారించడానికి అనుమతులు పొందాల్సి రావడం, యూపీఎస్సీ ద్వారా నియమితమైన అధికారుల మీద రాష్ట్రాలకు సరైన నియంత్రణ లేకపోవడం, సుదీర్ఘమైన విచారణ ప్రక్రియల వల్ల ఫలితం లేకుండా పోతోంది. నిజాయితీగల అధికారులను వేధింపుల నుంచి కాపాడటానికి ఉద్దేశించిన చట్టపరమైన రక్షాకవచం... దురదృష్టవశాత్తూ అవినీతిపరులకు బలమైన కోటలా మారతోంది. పైగా కొంతమంది రాజకీయ నాయకులు, అధికారుల మధ్య ఏర్పడిన అపవిత్ర బంధం వల్ల మాట వినే వారికి కీలక పోస్టింగులు, లీగల్ మినహాయింపులు లభిస్తుంటే... నిజాయితీపరులైన అధికారులకు నిరంతర బదిలీలు ఎదురవుతున్నాయి. ఉన్నతస్థాయిలో వేళ్లాసుకున్న అవినీతి జాడ్యానికి అడ్డుకట్ట పడాలంటే... పైపై విజిలెన్స్ దాడులు, నామమాత్రపు సస్పెన్షన్లు సరిపోవు. నిర్మాణాత్మకమైన, సమూలమైన మార్పులు అవసరం. ఖర్చుపెట్టే ప్రజాధనంలో ప్రతి పైసానూ పారదర్శకంగా ట్రాక్ చేయడానికి ‘ఛాక్‌చెన్ ఆధారిత పబ్లిక్ రిస్కర్స్’ ద్వారా పరిపాలనా డేటాను పూర్తిగా ప్రజాస్వామ్యీకరించాలి. ప్రభుత్వ టెండర్లు, పబ్లిక్ వర్క్స్ కేటాయింపుల్లో మానవ జోక్యాన్ని నిరోధించడానికి ఏఐ ఆధారిత స్వయంచాలక ప్రొక్యూరిమెంట్ వ్యవస్థలను తీసుకురావాలి. ఉన్నతాధికారుల అవినీతి బాగోతాలను విచారించేందుకు రాజకీయ అనుమతులతో పనిలేని వ్యవస్థను ఏర్పరచాలి. ఫ్లాస్ట్రాక్ కోర్టులను విరివిగా కొలుపుతీర్చాలి. అవినీతిని బయటపెట్టే వారిపై కక్షసాధింపు చర్యలకు తావులేకుండా, వారికి చట్టపరమైన రక్షణను కట్టబెట్టడం చేయాలి. వలసపాలన నాటి ఉద్యోగస్వామ్య సంస్కృతిని పారదోలేందుకు సివిల్ సర్వీస్ శిక్షణ అకాడమీలను ఆధునిక, నైతిక పరిపాలనా చట్రంలోకి మళ్లించాలి. బదిలీలు, పోస్టింగుల ప్రక్రియను రాజకీయ జోక్యంలేని స్వతంత్ర బోర్డుల పరిధిలోకి తీసుకురావాలి. అప్పుడే నిజాయితీకి తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. ప్రజాప్రయోజనాలను దెబ్బతీస్తున్న అవినీతికి అడ్డుకట్ట పడే అవకాశమూ ఉంటుంది.

వరలక్ష్మి వ్రతం సందర్భంగా ముందస్తు నేర నివారణ చర్యలు

- విస్తృతంగా వాహన తనిఖీలు చేపట్టిన గాజువాక క్రైమ్ పోలీసులు

గాజువాక, చైతన్యవారం: వరలక్ష్మి వ్రతం సందర్భంగా ఆలయాలు, మాన్యట్లు, ప్రధాన రహదారులు, రద్దీ ప్రాంతాల్లో ప్రజల రాకపోకలు పెరిగే అవకాశం ఉండటంతో ముందస్తు నేర నివారణ చర్యల్లో భాగంగా గాజువాక క్రైమ్ పోలీసులు విస్తృతంగా నాకాబందీ, వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు. విశాఖపట్నం సౌత్ సబ్ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రధాన కూడళ్లు, రద్దీ ప్రాంతాలు, అనుమానాస్పద ప్రదేశాలు, వాహనాల రాకపోకలు అధికంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక తనిఖీలు చేపట్టారు. బైక్ దొంగతనాలు, వాహన చోరీలు, చైన్ స్వాచింగ్‌లు, రాబరీలు, దృష్టి మళ్లించి చేసే దొంగతనాలను అరికట్టే లక్ష్యంతో పోలీసులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించారు. తనిఖీల్లో భాగంగా అనుమా నాస్పదంగా సంచరిస్తున్న వ్యక్తులు, నంబర్ ప్లేట్లు లేని వాహనాలు, సరైన పత్రాలు లేని వాహనాలు, అనుమానాస్పద వాహనాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. వాహనదారుల డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్, బీమా తదితర పత్రాలను పరిశీలించారు. వాహనాల వివరాలను తనిఖీ చేస్తూ దొంగతనాలకు సంబంధించిన వాహనాల కదలికలపై నిఘా ఏర్పాటు చేశారు. వరలక్ష్మి వ్రతం సందర్భంగా మహిళలు బంగారు ఆభరణాలతో బయటకు వచ్చే సమయంలో చైన్ స్వాచింగ్‌లు, దృష్టి మళ్లించి చేసే దొంగతనాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని పోలీసులు సూచించారు.

ఎన్ఎస్టీఎల్‌లో 57వ ల్యాబ్ రైజింగ్ డే వేడుకలు

విశాఖపట్నం: రక్షణ పరిశోధన, సాంకేతిక అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న నావల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నలాజికల్ రీసోల్యురీ (ఎన్ఎస్టీఎల్) 57వ ల్యాబ్ రైజింగ్ డేను ఘనంగా నిర్వహించింది. 1969 ఆగస్టు 20న ఏర్పాటైన ఎన్ఎస్టీఎల్ ఐదు దశాబ్దాలకు పైగా దేశ రక్షణ రంగానికి సేవలందిస్తోంది. కార్యక్రమంలో ల్యాబ్ రైజింగ్ డే-2026 కమిటీ చైర్మన్, శాస్త్రవేత్త బి. మోహనరావు స్వాగతం పలికారు. వర్గ్ల కమిటీ చైర్మన్ డా. హెచ్.ఎన్. దాస్ వార్షిక నివేదికను సమర్పించారు. ఎన్ఎస్టీఎల్ ఉద్యోగుల సంఘాలు, వర్గ్ల కమిటీ, ఉద్యోగుల కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో చేపట్టిన సామాజిక సేవా, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న తూర్పు నౌకాదళ ప్రధానాధికారి చైన్ ఆఫీసర్ సంజయ్ భల్లా ఎన్ఎస్టీఎల్ బృందాన్ని అభినందించారు. భారత నౌకాదళం కోసం స్వదేశీ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాల అభివృద్ధిలో ఎన్ఎస్టీఎల్ చేస్తున్న కృషిని ప్రశంసించారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని స్వదేశీ సాంకేతికతలు, ఉత్పత్తుల అభివృద్ధికి ఎన్ఎస్టీఎల్‌లో నౌకాదళం ఆశలు పెట్టుకుందని పేర్కొన్నారు. నావల్ సిస్టమ్స్ అండ్ మెటేరియల్స్ డైరెక్టర్ జనరల్ డా. ఆర్. బాలమురళీకృష్ణన్ మాట్లాడుతూ నౌకాదళ అవసరాలకు అనుగుణంగా అత్యున్నత నాణ్యత కలిగిన



వాహనాలను ఎక్కువదీతే అక్కడ పార్క్ చేయకుండా సురక్షిత ప్రదేశాల్లో నిలిపి తప్పనిసరిగా లాక్ చేయాలని, అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా వాహనాలు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. సౌత్ సబ్ డివిజన్ పరిధిలో ముందస్తు నేర నివారణ చర్యలను మరింత ముమ్మరం చేస్తున్నామని పోలీసులు తెలిపారు. నేరం జరిగిన తర్వాత స్పందించడం కంటే, నేరం జరగకుండా ముందుగానే అడ్డుకోవడమే లక్ష్యంగా నిరంతరం నాకాబందీ, వాహన తనిఖీలు, అనుమానితులపై నిఘా కొనసాగిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ తనిఖీల కార్యక్రమం సౌత్ సబ్ డివిజన్ క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జి.డి. బాబు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించగా, ఎన్ఐఐ హరికృష్ణతో పాటు క్రైమ్ పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. “ప్రజల భద్రత పోలీసుల ప్రధాన బాధ్యత. నేరం జరిగిన తర్వాత స్పందించడం కంటే, నేరం జరగకుండా ముందుగానే అడ్డుకోవడమే మా లక్ష్యం” అని పోలీసులు తెలిపారు.



స్వదేశీ సాంకేతికతలను అభివృద్ధి చేయాల్సిన బాధ్యత ఎన్ఎస్టీఎల్‌పై ఉందన్నారు. ప్రపంచ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉత్పత్తుల అభివృద్ధిలో భారత పరిశ్రమలకు మార్గనిర్దేశం చేయాలని సూచించారు. ఎన్ఎస్టీఎల్‌లోని ప్రతిభావంతులు, అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న సిబ్బందిని అభినందించారు. ఎన్ఎస్టీఎల్ డైరెక్టర్, విశిష్ట శాస్త్రవేత్త డా. అబ్రహం వరుగీస్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత, భవిష్యత్ అవసరాలకు అనుగుణంగా పరిశోధన, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

జర్నలిస్టు గోవిందుపై దాడికి నిరసన

- గుడివాడ కృష్ణమ తక్షణమే అరెస్టు చేయాలి
- జర్నలిస్టు సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ధర్నా
- జర్నలిస్టులకు రక్షణ కల్పించాలని డిమాండ్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: పూనపాటిరేగ విశాలాంధ్ర విలేజర్ల పి. గోవిందుపై జరిగిన దాడిని నిరసిస్తూ జర్నలిస్టులు కదం తొక్కారు. కర్రలతో దాడి చేసి హత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డారని ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న గుడివాడ కృష్ణమ తక్షణమే అరెస్టు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ జీవీఎంసీ గాంధీ విగ్రహం వద్ద జర్నలిస్టు సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహించారు. పూనపాటిరేగ ప్రాంతంలో భూ అక్రమాలకు సంబంధించిన వార్తలను గోవిందు రాయడంతో కక్ష పెంచుకున్న గుడివాడ కృష్ణ దాడికి పాల్పడ్డారని జర్నలిస్టు సంఘాల నాయకులు ఆరోపించారు. దాడికి సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ నిందితుడిని ఇప్పటివరకు అరెస్టు చేయకపోవడం వల్ల వారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గుడివాడ కృష్ణ ఓ రాజకీయ పార్టీలో స్థానిక నాయకుడిగా కొనసాగుతున్నట్లు పేర్కొంటూ, అతడిని పార్టీ నుంచి బహిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. జర్నలిస్టులపై దాడులు జరుగుతున్నా వారి రక్షణకు ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని నాయకులు విమర్శించారు. జర్నలిస్టులపై దాడి అంటే మీడియా స్వేచ్ఛపై దాడి చేసినట్లేనని, మీడియా స్వేచ్ఛను పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టులపై దాడుల



నివారణకు ఏర్పాటు చేయాల్సిన కమిటీలు గత పదేళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని, వాటిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్. రామచంద్రరావు, ఎపీయూడబ్ల్యుజే జిల్లా అధ్యక్షుడు కె. రాము, ప్రధాన కార్యదర్శి కె. చంద్రమోహన్, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట శ్రీనుబాబు, లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి. నత్యనారాయణ, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి అనీష్ కుమార్, కోశాధికారి సూర్యప్రకాష్, జగదీష్, విశాలాంధ్ర ఎడిషన్ సనపల నరసింహం, విశాలాంధ్ర పత్రిక బ్యూరో చీఫ్ పి. రామకృష్ణ, కె. పరశురాం, గౌతమ్, కె. నరసింహం, దేవిశ్రీ, ఆర్. అబ్బాస్, ఎర్రయ్యరెడ్డి, కిషోర్, కె. సతీష్, బి.ఎ. నాయుడు, శ్రీలత, ఎం. శ్రీహరి, రామ్మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భావ, అభ్యుదయ కవితా సేతువు తిలక్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: ప్రముఖ సాహితీవేత్త, భావకవి, అభ్యుదయ కవి, మానవతావాది దేవరకొండ బాలగంగాధర తిలక్ 105వ జయంతి వేడుకలను ఆంధ్ర విశ్వకళాపరిషత్ తెలుగు శాఖ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. తెలుగు శాఖ సమావేశ మందిరంలో జరిగిన ‘సాహిత్య దర్శనం’ కార్యక్రమంలో శాఖాధిపతి ఆచార్య జిల్లా అప్పారావు తిలక్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆచార్య జిల్లా అప్పారావు మాట్లాడుతూ తిలక్ కవిత్వంలో అభ్యుదయం, మానవతావాదం, భావం, అనుభూతి సమృద్ధితమై ఉన్నాయని అన్నారు. ఏకైక సిద్ధాంతానికి పరిమితం కాకుండా సామాన్య మానవుడిపై అభ్యుదయ దృష్టితో తిలక్ సాహిత్యాన్ని సృష్టించారని పేర్కొన్నారు. సమాజంలోని అన్యాయాలు, అక్రమాలను తన రచనల్లో స్పష్టంగా ప్రతిబింబించారని తెలిపారు. ఆచార్య నల్లా నత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ తిలక్ తన రచనల ద్వారా సమాజాన్ని, జాతిని మేల్కొల్పివారని అన్నారు. ఆచార్య గజ్జా యోహానీబాబు మాట్లాడుతూ తిలక్ రచనలు పోటీ పరిక్షలకూ ఉపయోగపడే స్థాయిలో ఉన్నాయని, ‘అమృతం కురిసిన రాత్రి’ విద్యార్థులు తప్పక చదవాల్సిన గ్రంథమని పేర్కొన్నారు. శేఖర మంత్రి ప్రభాకర్



మాట్లాడుతూ తిలక్ కథలు, కవితలు, నాటకాల్లో మానవత్వమే ప్రధాన సందేశంగా నిలిచిందన్నారు. డా. అన్నంశెట్టి ఈశ్వరమ్మ మాట్లాడుతూ తిలక్ కవిత్వంలో సామాజిక స్పృహ, సామాజిక బాధ్యత స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని తెలిపారు. ఆచార్య వెలమల సిమ్మన్న మాట్లాడుతూ తిలక్ కవిత్వం, కథలు, నాటకాలు, నాటికలు, వ్యాసాలు, లేఖల్లో విమర్శాత్మక దృక్పథం విస్తారంగా కనిపిస్తుందన్నారు. ఆయన రచనల్లో స్థాందర్యంతో పాటు సామాజిక వివాదం, సమకాలీన పరిస్థితులపై విమర్శ ప్రతిబింబిస్తాయని వివరించారు. డా. వెంకట సూర్యారావు మాట్లాడుతూ ‘అమృతం కురిసిన రాత్రి’ ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యంలో విశిష్టమైన గ్రంథమని అన్నారు.

మహిళల ఆరోగ్య సేవలకు డాక్టర్ దానేటి శ్రీధర్‌కు జాతీయ గుర్తింపు

- పల్లె నుంచి ఢిల్లీ వరకు వైద్య సేవలే లక్ష్యం - ఐపీఎఫ్, లాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్సలో విశిష్ట సేవలకు పురస్కారం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: మహిళల ఆరోగ్య సంరక్షణలో విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్న డాక్టర్ దానేటి శ్రీధర్‌కు జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు లభించింది. ఐపీఎఫ్, లాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్స రంగాల్లో అత్యుత్తమ సేవలకు 2026 సంవత్సరానికి సంబంధించిన పురస్కారాన్ని ఆయన అందుకున్నారు. న్యూఢిల్లీలోని ఐఐటీ ప్రాంగణంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రముఖ పార్లమెంటేరియన్, రచయిత డాక్టర్ శశి థర్మార్ సమక్షంలో పురస్కారాన్ని స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ ఈ అవార్డు తన వైద్య ప్రయాణానికి దక్కిన గౌరవమని అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్--ఒడిశా సరిహద్దులోని గ్రామీణ ప్రాంతంలో సాధారణ కుటుంబంలో జన్మించిన తాను ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల్లో చదివి, విశాఖపట్నం ఆంధ్ర వైద్య కళాశాలలో ఎంబీబీఎస్, న్యూఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్‌లో ఉన్నత వైద్య విద్య పూర్తి చేశానని తెలిపారు. నగరాల్లో అవకాశాలు ఉన్నప్పటికీ గ్రామీణ ప్రాంతాలకు ఆధునిక వైద్యాన్ని అందించాలనే ఉద్దేశంతో సొంత ప్రాంతానికి తిరిగి వచ్చినట్లు చెప్పారు. గత 25 ఏళ్లుగా గ్రామీణ మహిళలకు వైద్య సేవలు అందిస్తున్నానని, తన జిల్లాలో లాపరోస్కోపిక్ శస్త్రచికిత్సను తొలిసారిగా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు. అనంతరం ఐపీఎఫ్, సంతానలేమి చికిత్స రంగంలో సేవలు విస్తరించానన్నారు. గ్రామీణ కుటుంబాలకు కూడా ఆత్మాధునిక ఐపీఎఫ్ చికిత్స అందుబాటులో ఉండాలన్నదే తన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. “మహానగరంలోని మహిళకు లభించే నాణ్యమైన వైద్యం మారుమూల గ్రామంలోని మహిళకు కూడా అందాలి. అదే నా కల, అదే నా లక్ష్యం” అని



మెగాస్టార్ చిరంజీవి పేరిట సేవా కార్యక్రమాలు

గాజువాక, చైతన్యవారం: మెగాస్టార్, పద్మ విభూషణ్ చిరంజీవి జన్మదినం సందర్భంగా అగనంపూడి చిరంజీవి యువత ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 22న పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు అధ్యక్షుడు విందుల చిరురాజు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం అగనంపూడిలో అభిమానుల సమక్షంలో కార్యక్రమాల గోడపత్రికను ఆవిష్కరించారు. 22న ఉదయం 7 గంటలకు ఆర్‌పెచ్ కాలనీ పెదమడకలోని శ్రీ సీతారామాంజనేయ ఆలయంలో చిరంజీవి పేరుతో ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకంతో కార్యక్రమాలు ప్రారంభమవుతాయి. ఉదయం 8 గంటలకు పెదమడక కమ్యూనిటీ హాల్‌లో పవన్ సాయి ఆసుపత్రి, చిరంజీవి యువత సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహించనున్నారు. ఉదయం 9 గంటలకు అగనంపూడి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రోగులకు పాలు, పండ్లు, రొట్టెలు పంపిణీ చేస్తారు. ఉదయం 10 గంటలకు చిరంజీవి జన్మదినం సందర్భంగా ప్రత్యేక కేక్ కట్ చేసి అనంతరం పలు సేవా కార్యక్రమాలు



నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో చిరంజీవి అభిమానులతో పాటు మంత్రి మురళి కృష్ణారావు, రాయి వెంకట రమణ, విందుల నారాయణరావు, అమరపిన్ని వరహోలరావు, బుదిరెడ్డి ఆప్పారావు, నక్కా గోవింద్, కర్లం నన్నీ, మీసాల జనార్ధన్‌రావు, కర్లం రామకృష్ణ, విందుల జాని, కాయల నర్సింగరావు, శ్రీను, రాజామూర్తి, గుడి అప్పలరాజు, దొరబాబు, మోహన్, విందుల కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో లైఫ్ బిందాస్ !

లవ్ అండ్ రిలేషన్షిప్ ప్రారంభించడం మాత్రమే కాదు, దానిని లైఫ్ లాంగ్ నిలబెట్టుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతారు. 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 అర్థం చేసుకోవడం. భావాలు, భావోద్వేగాలు, అనుభవాలును పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సేఫ్టీ లేదా సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్ నెర్స్ లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సెన్సిటివ్ నెస్ 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 సచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



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

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్డెన్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. డ్రెస్, యాండ్ టీస్ 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. రికాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజు కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం చేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు మెంటల్ లీ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్ నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదనాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు డ్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక 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, ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ ఫెక్షన్ 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 ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానానికి ముందు కానీపు సవదలానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కానీపు 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 సశిస్తాయనే 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 ఆవు, 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 తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వమిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వమిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ

సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వమిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వమిత్ర మహర్షి తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సిద్ధం చేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వమిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వమిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వమిత్రుని కోపం నుండి తనను తాను రక్షించుకోవడానికి, దేవతలు అతనితో మాట్లాడటానికి వచ్చారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. దీనికి పరిష్కారంగా భూమికి, స్వర్గానికి మధ్య మరో స్వర్గాన్ని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. అది స్వర్గంగా మారినప్పుడు, అది ఒక స్తంభంతో భూమికి అనుసంధానించి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ స్తంభం కొబ్బరి చెట్టు కొమ్మగా మారిందని, రాజు తల కొబ్బరికాయగా మారిందని ప్రతీతి. ఈ కారణంగా కొబ్బరికాయ ఆకారం మానవ 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 సందేహాలకు, 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 సులభరవుతుంది. 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 ఆస్పర్ ఇచ్చింది. ఆడ, మగ పిల్లలు పుట్టడానికి కారణం కేవలం మహిళే కారణమనే మూఢత్యాన్ని తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్ లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విడమర్చి 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. సాస్టెటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢత్యాలతో కొనసాగే వివక్ష, అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమజంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవాళుని



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. బహిష్ట సమయంలో యువతులు ఇండ్లలోకి, గుళ్లలోకి రావ్వని, చదువుకోవద్దని, ఎవరినీ ముట్టుకోవద్దని, రజస్సుల తర్వాత పురుషులు చెప్పింది వివాలని ఇలా.. రకరకాల పుక్కిటి పురాణాలు సంప్రదాయంలో వేళ్లానుకుని 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 శ్రమదేవిదీని 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 ఫ్రెండ్ లీగానే 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. 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 ఏడెనిమిది 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 డ్రాపీగా 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 కప్పల్ని ఎన్నో కలలు కంటారు.అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు.అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్లో కూడా డాక్టర్స్ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుద్రీ? ఎన్నో నెల నుంచి నార్మల్ డెలవరీ కోసం చిట్టాల్లు 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 ఉన్నారగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలంట. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాఫీగా ఉంచాలి. చాలా మంది ఫ్రెగ్నెంట్గా 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. పచ్చడి గాలి, ప్రకృతి లాంటి దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం ద్వారా ఆమె మైండ్ రిలీఫ్ అవుద్రీ. అలాగే మీరు మీ బిడ్డతో మాట్లాడటం, బేబీ బంప్స్ పై 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 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, చల్లదీ 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 అల్లర్ల సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్లర్లతో 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.ఇన్నుఎంజా సమస్యతో లేదా దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ను 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 ఐటర్ 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 ఫ్లోరిడ్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చిగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజెరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గ్లోక్ లీడా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లాలు, లైపెస్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును



తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి వున్నలాగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం 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, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రొక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్టుకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచతాయి. వీను 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 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, యాంటీబయాటిక్‌కు 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 %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 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 ఆవు 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. పగలిన 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 వలయాలతో 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 మర్చన చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల చర్మాన్ని డ్యామేజ్ కాకుండా కాపాడుతాయి. ఇది వృద్ధాప్య ప్రారంభ సంతకాలను కూడా నివారిస్తుంది. మీరు చర్మంపై ఉపయోగించే కొన్ని ఇంటి నివారణలకు నెయ్యిని వాడుకోవచ్చు. అర చెంచా నెయ్యిలో చిటికెడు వసపు 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 మంచి, చెడు ఆరోగ్యం కూడా కదుపులోని 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 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 లేవల్నే ఎక్కువ కాలంపాటు కంట్రోల్లో లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ పరిస్థితిలో మధుమేహ బాధితుల్లోని రక్తనాళాలు బలహీన పడతాయి. దీనివల్ల అవి తన పనితీరును మెరుగు పరుచుకునే క్రమంలో అరికాళ్లలో జలదరింపు, మంట వంటివి వస్తుంటాయి.శరీరంలో అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు కూడా అరికాళ్లు లేదా పాదాల్లో మంట వస్తుంది. ఇటీవల చాలామంది విటమిన్ బి 12, బి 6, బి 9 వంటి ఫోలేట్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని వైద్య నిపుణులు చెబున్నారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాల్స్ 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 సరాలు దెబ్బతింటుంటాయి. దీని కారణంగా స్త్రీలు అరికాళ్లలో మంట సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొనే చాన్సెస్ ఉంటాయి. 2016 అధ్యయనం ప్రకారం థైరాయిడ్ గ్రంథి యాక్టివ్ గా లేకపోవడం వల్ల కూడా అరికాళ్లలో మంట వస్తుంది. కిడ్నీలో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్య 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..

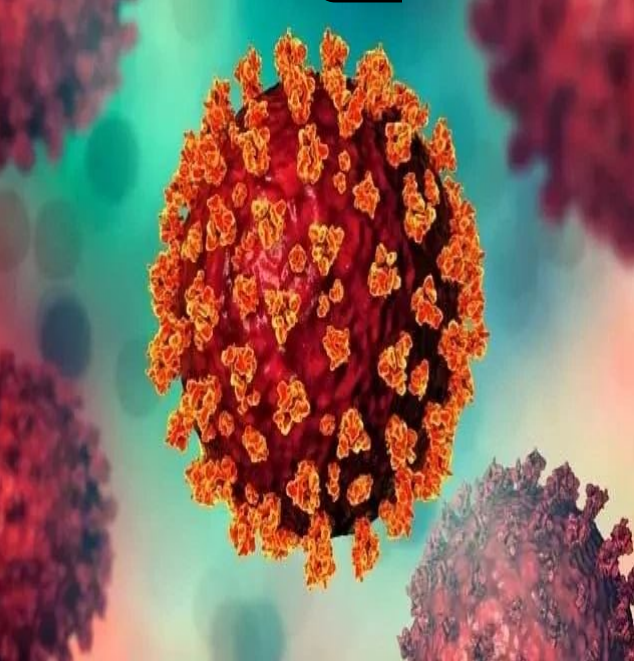
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్దు దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్దుదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారు కదా, ముమ్మాటికీ ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్దు 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 కాలసర్దు దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్దు 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 కాలసర్దు 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 కాలసర్దు 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 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 మిలియన్ల 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 పార్ట్ 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 ఎబోలా వైరస్‌లో కనిపించే గైకోప్రోటీన్‌ను ఉపయోగించారని వెల్లడించింది అధ్యయనం. ఇది వైరస్ కణాలకు సోకడానికి, మానవ శరీరం అంతటా వ్యాపించేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. తర్వాత మట్టి ఆర్గాన్ ఫెయిల్యూర్ తో సహా ఎబోలా రోగులలో మాదిరిగా సిస్టమాటిక్ ఇల్ నెస్ కు కారణం అవుతుంది. ముఖ్యంగా ల్యాబ్ లో చిట్టి ఎలుకల కనుగుడైతే 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 ఎబోలా లక్షణాలను సృష్టించడం తమ లక్ష్యమని చైనీస్ పరిశోధకులు హైలైట్ చేశారు. దాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, నివారణ పద్ధతులను సులభతరం చేయాలని అనుకున్నారు. కానీ ఇది కాస్త డేంజరస్ వైరస్ వేరియంట్ కు దారితీసింది.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

మానవ శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి.ఇది మన శరీరంలోని రక్తం నుండి మురికిని అదనపు ద్రవాలను సైతం ఫిల్టర్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.అలాగే రక్తపోటు ఎర్ర రక్త కణాలను నియంత్రించే హార్మోన్లను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుకే మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైనవిగా చెబుతూ ఉంటారు. మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆకలి లేకపోవడం, పాదాలు వాయడం, దురద చర్మం శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తక్కువ మూత్ర విసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి అలాగే పసుపు మూత్రం కూడా వచ్చినట్లుగా అనిపిస్తుంది. 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 ,బ్యూబెర్రీ 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 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, అలెర్జిక్ కారకాలు మరియు చికాకులను బయటకు పంపడానికి కళ్లను లూట్రీకేట్ చేయడం ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కంటి సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి డ్రై ఐ సిండ్రోమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్లు హైడ్రేట్‌గా ఉండే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఇది చికాకు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, పొడిబారడం వంటి బాధించే సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటితో పాటు దృష్టి లోపం కూడా రావచ్చు. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల తలత్తే మరో సమస్య ఫ్లాపీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. కళ్లకు తగినంత విశ్రాంతి లభించనప్పుడు వచ్చే సమస్య ఫ్లఫీ బలిడ్ సిండ్రోమ్. ఈ రుగ్మత నిద్రపోతున్నప్పుడు కనురెప్పలలో



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

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

మండుతున్న ఎండల నుండి ఉపశమనం పొందాలనుకునే మనందరినీ సబ్బా సీరు 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, 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 విలువలన్ను 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 ఫ్లావీ 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 వట్టలా, మృదువుగా మారేలా చేస్తాయి. సబ్బా గింజలను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు రాల్లే 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 వెళ్ళాల్సిందే. 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 డయాబెటీస్‌తో 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 ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలో తెలుసుకుందాం. మీరు ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొదట చేయవలసిన పని మీ పళ్ళు తోముకోవడం, మీకు ి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, ఫోలేట్ యాసిడ్, విటమిన్ ఇ, పాలిఫెనాల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే కివిలో చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ పండు అమృతం లాంటిది. అంతే కాదు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో ఈ పండు సంజీవనీలా పనిచేస్తుంది. 1. కంటి చూపు.. కంటి చూపును మెరుగుపరచడానికి కివి ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. 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 ప్రతిరోజు 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 వునాదిగా 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, డైరాబిటీస్, 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 క్రీమ్‌తో మీ పాదాలను సర్క్యులర్ మోషన్‌లో తేలికగా మసాజ్ చేయండి. ఇది మీ పాదాలను మృదువుగా ఉంచుతుంది. మడమల పగుళ్ల సమస్యను నివారిస్తుంది.

విశాఖ ఎకనామిక్ రీజన్ అభివృద్ధిపై సమీక్ష

- ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులతో జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ చర్చలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విశాఖ ఎకనామిక్ రీజన్ అభివృద్ధిలో భాగంగా జీవీఎంసీ పరిధిలో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ తో చర్చించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో కమిషనర్ ను కలిసిన ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులు జోన్స్, అభిజిత్ రాయ్, జ్యోతి నాయర్ నగర అభివృద్ధి, మౌలిక వసతులు, ప్రజలకు ప్రత్యక్ష ప్రయోజనం చేకూర్చే మెగా ప్రాజెక్టులపై చర్చించారు. నగరంలో పెరుగుతున్న జనాభా, పారిశ్రామిక, ఆర్థిక కార్యకలాపాలకు అనుగుణంగా మౌలిక వసతులను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందని కేతన్ గార్డ్ తెలిపారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేలా దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు రూపొందించాల్సి ఉందన్నారు. విశాఖను ఎకనామిక్ రీజన్ సిటీగా



అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రపంచ బ్యాంకు సహకారం, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నిధుల వినియోగంపై కూడా సమావేశంలో చర్చించారు. సమావేశంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ (పైనాన్స్) ఎన్.ఎన్. వర్మ, స్టార్ట్ సిటీ సీఈఓ ఆనంద్, విస్కీ కన్సల్టెంట్ కే.వి.ఎన్. రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాత్ర నేరస్థుడి అరెస్టు

- పోలీసుల చాకచక్యంతో గంటల్లోనే నిందితుడి పట్టికేత - 23 తులాల బంగారు ఆభరణాలు స్వాధీనం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: ఇంటి తాళాలు పగులగొట్టి భారీగా బంగారు ఆభరణాలు చోరీ చేసిన అంతర్జాత్ర నేరస్థుడిని విశాఖ నగర పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నిందితుడి నుంచి చోరీకి గురైన 23 తులాల బంగారు ఆభరణాలను పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకున్నారు. విశాఖపట్నం రెండో పట్టణ క్రైమ్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. అగ్నిబ్లాక్, అబ్బిపురం పోలీస్ క్వార్టర్స్ కు చెందిన సాయుధ రిజర్వ్ కానిస్టేబుల్ బండారు ముత్యాలనాయుడు కుటుంబంతో కలిసి ఆగస్టు 19న మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట సమయంలో ఓ కార్యక్రమానికి వెళ్లారు. తిరిగి మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు ఇంటికి చేరుకునేలోగా గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ఇంటి ప్రధాన ద్వారం తాళం పగులగొట్టి లోపలికి ప్రవేశించారు. పిల్లల గదిలోని ఇసుప బీరువాను బలవంతంగా తెరిచి అందులో ఉన్న సుమారు 23 తులాల బంగారు ఆభరణాలను అపహరించి పరారయ్యారు. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు రెండో పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ లో క్రిం నంబర్ 112/2026 కింద భారతీయ న్యాయ సంహితలోని 331(3), 305(ఎ) సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేశారు. విశాఖ నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంక బ్రత బాగ్గి, డీసీపీ (క్రైమ్) కే. లతా



మాధురి ఆదేశాల మేరకు, ఏసీపీ (క్రైమ్) ఎ. వెంకటరావు, ఎడిసీపీ (క్రైమ్) ఎన్. రమ్య పర్యవేక్షణలో దర్యాప్తు చేపట్టారు. తూర్పు సబ్ డివిజన్ క్రైమ్ దర్యాప్తు అధికారి చ. రాజులనాయుడు, రెండో పట్టణ క్రైమ్ ఎన్ఐబి చ. చిరంజీవి, సిబ్బంది సీసీటీవీ ఫుటేజీ, ఇతర ఆధారాలను విశ్లేషించి నిందితుడిని గుర్తించారు. పశ్చిమ బెంగాల్ కు చెందిన సరిఫ్ షేక్ (45)ను కౌద్ది గంటల్లోనే అదుపులోకి తీసుకుని, చోరీకి గురైన బంగారు ఆభరణాలను పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అనంతరం నిందితుడిని కోర్టులో హాజరుపరచగా న్యాయస్థానం రిమాండ్ కు ఆదేశించింది. సీసీటీవీ ఫుటేజీ, ఇతర ఆధారాలతో వేగంగా దర్యాప్తు చేసి చోరీ సాత్తును పూర్తిగా రికవరీ చేసిన పోలీసు బృందాన్ని ఉన్నతాధికారులు అభినందించారు.

23న ఉదయం 8 గంటల వరకు బీచ్ రోడ్డులో ట్రాఫిక్ మళ్లింపు

- నోవాటెల్ నుంచి సీ హరియర్ వరకు బ్రిక్స్ దేశాల క్రీడా మంత్రుల సైకిల్ ర్యాలీ

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 20: బ్రిక్స్ దేశాల క్రీడా మంత్రులు, కేంద్ర క్రీడల శాఖ మంత్రి పాల్గొనే సైకిల్ ర్యాలీ నేపథ్యంలో ఈ నెల 23న ఉదయం 8 గంటల వరకు బీచ్ రోడ్డులో వాహనాలు, పాదచారుల రాకపోకలకు అనుమతి ఉండదని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషేక్ కిశోర్ తెలిపారు. నిర్వహించిన సమ్మెకా సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నోవాటెల్ నుంచి సీ హరియర్ వరకు సైకిల్ ర్యాలీ నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో తెల్లవారజాము నుంచి ఉదయం 8 గంటల వరకు కోస్టల్ బ్యాటరీ జంక్షన్ నుంచి పార్క్ హోటల్ మధ్య వాహనాలను అనుమతించకూడదని అధికారులను ఆదేశించారు. ట్రాఫిక్ ఆంక్షల విషయాన్ని వాహనదారులు, ప్రజలు, వాకింగ్, వ్యాయామం చేసే వారికి ముందుగానే



తెలియజేయాలని పోలీసు అధికారులు, కార్యక్రమ నిర్వాహకులకు సూచించారు. అంతర్జాతీయ స్థాయి కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నందున ప్రజలు సహకరించాలని కలెక్టర్ కోరారు.

విశాఖలో అంతర్జాతీయ రివర్స్ బయర్-సెల్లర్ మీట్ ప్రారంభం

- 25 దేశాల నుంచి 40 మందికి పైగా కొనుగోలుదారులు - ఏపీసీ చెందిన 250కు పైగా ఎంఎస్ఎంఈలతో వాణిజ్య చర్చలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: ఆంధ్రప్రదేశ్ సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల అభివృద్ధి సంస్థ, ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఎక్స్పోర్ట్ ఆర్గనైజేషన్స్ సంయుక్తంగా ర్యాంప్ పథకం కింద నిర్వహిస్తున్న అంతర్జాతీయ రివర్స్ బయర్-సెల్లర్ మీట్ విశాఖపట్నంలో ప్రారంభమైంది. ఏపీఎంఎస్ఎంఈడీసీ చైర్మన్ తమ్మిరెడ్డి శివశంకర రావు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఆగస్టు 19 నుంచి 21 వరకు మూడు రోజుల పాటు నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో 25 దేశాల నుంచి 40 మందికి పైగా అంతర్జాతీయ కొనుగోలుదారులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన 250కు పైగా ఎంఎస్ఎంఈలు పాల్గొంటున్నాయి. సంస్థల ప్రతినిధులతో కొనుగోలుదారులు నేరుగా సమావేశమై ఎగుమతి అవకాశాలు, వాణిజ్య భాగస్వామ్యాలు, ఉత్పత్తుల సరఫరా తదితర అంశాలపై చర్చిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా తమ్మిరెడ్డి శివశంకరరావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఎంఎస్ఎంఈలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని అన్నారు. ఉపాధి కల్పన, ప్రాంతీయ అభివృద్ధి, సమృద్ధిత ఆర్థిక ప్రగతికి ఇవి వెన్నెముకగా నిలుస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. పారిశ్రామికవేత్తలు ఆధునిక సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకుని నాణ్యత, ప్యాకేజింగ్, డ్రువీకరణ ప్రమాణాలను మెరుగుపరుచుకుని అంతర్జాతీయ మార్కెట్లను అందిపుచ్చు కోవాలని సూచించారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు, ఆహార శుద్ధి ఉత్పత్తులు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, బియ్యం, సముద్ర ఉత్పత్తులు, రసాయనాలు, ఇంజనీరింగ్ ఉత్పత్తులు తదితర రంగాల్లో రాష్ట్రానికి మంచి అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. అంతర్జాతీయ కొనుగోలుదారులను నేరుగా రాష్ట్రానికి తీసుకురావడం ద్వారా స్థానిక పరిశ్రమలకు ప్రపంచ మార్కెట్లతో



అనుసంధానం ఏర్పరుతుందని చెప్పారు. ‘ఒక కుటుంబం-ఒక పారిశ్రామికవేత్త’ లక్ష్యంతో గ్రామీణ స్థాయి నుంచి పారిశ్రామికవేత్తలను ప్రోత్సహించేందుకు ఏపీ ఎంఎస్ఎంఈడీసీ ద్వారా శిక్షణ, మార్కెట్ అనుసంధానం, సాంకేతికత, ఇతర సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని వెల్లడించారు. ఫిర్యా జాయింట్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఉన్నికృష్ణన్ మాట్లాడుతూ అంతర్జాతీయ కొనుగోలుదారులను గుర్తించి ఎంఎస్ఎంఈలకు నేరుగా ప్రపంచ మార్కెట్లను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమన్నారు. ఎగుమతుల పెరుగుదలతో రైతులు, రైతు ఉత్పాదకులు సంఘాలు, ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమలు, గ్రామీణ సంస్థలకు కూడా ప్రయోజనం చేకూరుతుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఉత్పత్తులకు అదనపు విలువను జోడించడం ద్వారా రైతులకు మెరుగైన ఆదాయం లభించే అవకాశం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీ ఎంఎస్ఎంఈడీసీ డైరెక్టర్లు నీలపు విజయానందరెడ్డి, ముగడ రాజారావు, ప్రధాన విజయరామ్, పీవీవీ సత్యనారాయణమూర్తి, డాక్టర్ చిన్నరాజు గుడిపాడి, నల్లె వీర ప్రసన్నకుమార్, ప్రభుత్వ అధికారులు, పరిశ్రమల ప్రతినిధులు, విదేశీ కొనుగోలుదారులు, ఎంఎస్ఎంఈల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం కొనుగోలుదారులు, ఎంఎస్ఎంఈల మధ్య ద్వైపాక్షిక వ్యాపార సమావేశాలు ప్రారంభమయ్యాయి.

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై జనసేన లెజిస్లేటర్ పార్టీ సమావేశం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: రాజోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ శ్రేణులను సమాయత్తం చేయడం, ప్రజా సమన్వయంపై మరింత సమర్థవంతంగా పోరాడేలా కార్యాచరణ రూపొందించడంపై జనసేన పార్టీ లెజిస్లేటర్ పార్టీ సమావేశంలో విస్తృతంగా చర్చించారు. శాసనసభలో జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ అధ్యక్షతన జరిగిన లెజిస్లేటర్ పార్టీ సమావేశంలో జనసేన పార్టీ శాసనసభ్యులు, ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశానికి జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందర్తి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పంచకర్త రమేష్ బాబు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాజోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై నాయకులు సమగ్రంగా చర్చించారు. గ్రామస్థాయి నుంచి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడం, ప్రజలతో నిరంతరం మమేకమవుతూ వారి సమన్వయ పరిష్కారానికి కృషి చేయడం, ఎన్నికల్లో జనసేన శ్రేణులు ఐక్యంగా ముందుకు సాగడంపై సమావేశంలో దిశానిర్దేశం చేశారు. స్థానిక



సంస్థల ఎన్నికల్లో జనసేన కార్యకర్తలు, నాయకుల పోరాట స్ఫూర్తిని కొనసాగిస్తూ వారి ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడే విధంగా సమష్టి కృషితో ముందుకు సాగాలని పవన్ కళ్యాణ్ సూచించినట్లు తెలిపారు. పార్టీ శ్రేణులంతా సమన్వయంతో పనిచేసి స్థానిక సంస్థల్లో జనసేన పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ముఖ్య నాయకులు పాల్గొని రాజోయే ఎన్నికల వ్యూహాలు, పార్టీ బలోపేతానికి చేపట్టాల్సిన చర్యలపై చర్చించారు.

విమానాశ్రయాన్ని మూసివేయడం అనాలోచిత నిర్ణయం

- విశాఖ దక్షిణ వైసీపీ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్

విశాఖపట్నం: విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని మూసివేసి భోగాపురం విమానాశ్రయానికి తరలించడంపై విశాఖ దక్షిణ వైసీపీ సమన్వయకర్త, మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. ప్రజల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఏకపక్ష నిర్ణయం తీసుకు న్నారని విమర్శించారు. అశోక్ మెట్టలోని తన కార్యాలయంలో దక్షిణ నియోజకవర్గ వార్డు అధ్యక్షులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, పార్టీ నాయకులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. దశాబ్దాలుగా విశాఖ అభివృద్ధికి కీలకంగా ఉన్న విమానాశ్రయాన్ని మూసివేయడం అనాలోచిత నిర్ణయమన్నారు. “బిడ్డను బ్రతికించి తల్లిని చంపేసినట్లుంది” అని వ్యాఖ్యానించారు. భోగాపురం విమానాశ్రయానికి తాము వ్యతిరేకం కాదని, అయితే కొంతకాలం విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని కూడా కొనసాగించి ఉంటే ప్రయాణికులకు ఇబ్బందులు ఉండేవి కాదన్నారు. విశాఖ నుంచి భోగాపురం సుమారు 54 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉందని, సరైన రవాణా సౌకర్యాలు కూడా లేవని తెలిపారు. భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని జీఎంఆర్ కు అప్పగించే విషయంలో అనేక అవకతవకలు జరిగాయని, చంద్రబాబు-జీఎంఆర్ మధ్య



రవాణ్య ఒప్పందాలు ఉన్నాయంటూ ఆరోపించారు. విమానాశ్రయం కోసం భూములు ఇచ్చిన వారికి ప్రభుత్వం తగిన న్యాయం చేయలేదన్నారు. విశాఖకు విమానాశ్రయం అందుబాటులో ఉండటం వల్లే పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులు, జాతీయ, అంతర్జాతీయ సమావేశాలు పెద్దఎత్తున జరిగాయని పేర్కొన్నారు. విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని మూసివేయడం ద్వారా స్థానిక ప్రజలకు చంద్రబాబు అన్యాయం చేశారని విమర్శించారు. ఈ నిర్ణయాన్ని విశాఖ ప్రజలు ఎప్పటికీ క్షమించరని వాసుపల్లి అన్నారు. సమావేశంలో పార్టీ నాయకులు, మాజీ కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధ్యక్షులు, అనుబంధ సంఘాల ప్రతినిధులు, మహిళా నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు పటిష్ట బందోబస్తు

- 1200 మంది పోలీసులతో భారీ భద్రత - క్షేత్రస్థాయిలో అడ్వాన్స్ సెక్యూరిటీ లైజన్ పరిశీలన

అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: ‘స్వర్ణాంధ్ర-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర’ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈనెల 22న ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అనకాపల్లి జిల్లా కె.కోటపాడు మండలం ఏ.కోడూరు గ్రామంలో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో అధికారులు పటిష్ట భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్, జిల్లా ఎస్పీ తుహీన్ సిన్హా, జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్య మాన్ పటేల్ తదితర ఉన్నతాధికారులు పర్యటన ప్రాంతాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి అడ్వాన్స్ సెక్యూరిటీ నిర్వహించారు. హెలిపాడ్, సభా ప్రాంగణాలు, రహదారులు, పార్కింగ్ ప్రాంతాల్లో భద్రతా ఏర్పాట్లను సమీక్షించారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటనకు సుమారు 1200 మంది పోలీసులతో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఇందులో అదనపు ఎస్పీలు, డిఎస్పీలు, సీబులు, ఎన్ఐబులు, పోలీసు సిబ్బంది, మహిళా కానిస్టేబుళ్లు, హోంగార్డులు విభిలు నిర్వహించనున్నారు. బాంబ్ నిర్వీర్య బృందాలు, డాగ్ స్క్వాడ్, ప్రత్యేక బృందాలను కూడా రంగంలోకి దించారు. ముఖ్యమంత్రి ఏ.కోడూరు ఎంపీటీ పాఠశాల ఎదురుగా ఏర్పాటు చేసిన హెలిపాడ్ కు చేరుకుని ‘స్వర్ణాంధ్ర--స్వచ్ఛ ఆంధ్ర’ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. అనంతరం జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల సమీపంలోని



ప్రజా వేదికను సందర్శించి సమావేశంలో పాల్గొంటారు. పార్టీ కార్యకర్తలతో సమావేశంతో పాటు వివిధ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనున్నారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటనను ప్రశాంతంగా, విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్, ఎస్పీ అధికారులను ఆదేశించారు. విధి నిర్వహణలో ఎలాంటి అలసత్వం వహించకుండా హెలిపాడ్, సభా ప్రాంగణాలు, రహదారుల్లో నిరంతరం తనిఖీలు చేపట్టాలని సూచించారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటన పూర్తయ్యే వరకు అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. ఏఎన్ఎల్ సమీక్షలో ప్రత్యేక భద్రతా బృందం అధికారులు, అదనపు ఎస్పీలు, ఆర్డీవోలు, డిఎస్పీలు, సీబులు, ఎన్ఐబు, జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖ హార్బర్ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక చర్యలు

- మత్స్యకారుల సంక్షేమమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం - డీజిల్ సబ్సిడీ బకాయిలు రూ.2.8 కోట్లు విడుదల చేయాలి - ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విశాఖ హార్బర్ అభివృద్ధితో పాటు మత్స్యకారుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందని దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. విశాఖ హార్బర్లో సుమారు 900 చిన్న పెద్ద బోట్ల ద్వారా వేలాది మత్స్యకార కుటుంబాలు జీవనోపాధి పొందుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. మత్స్యకార భరోసా మొత్తాన్ని రూ.10 వేల నుంచి రూ.20 వేలకు, ప్రమాదపశాత్తు మత్స్యకారుడు మరణిస్తే పరిహారాన్ని రూ.5 లక్షల నుంచి రూ.10 లక్షలకు పెంచినట్లు తెలిపారు. జీవీఎస్ పరికరాలు, సబ్సిడీపై వలలు అందించడంతో పాటు బోట్ల మరమ్మతులకు క్రేన్ సు ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. గత ప్రభుత్వ కాలానికి సంబంధించిన రూ.2.8 కోట్ల డీజిల్ సబ్సిడీ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని మత్స్యశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడిని కోరినట్లు ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. పెరుగుతున్న డీజిల్ ధరలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సబ్సిడీని ప్రస్తుతం ఉన్న 9 శాతం నుంచి 15 శాతానికి పెంచాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రమాదాల్లో మునిగిపోయిన, అగ్నిప్రమాదాల్లో కాలిపోయిన బోట్ల యజమానులకు నష్టపరిహారం అందించాలని



కోరారు. ముఖ్యమంత్రి సహాయుని రేడా ఇతర ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా బాధితులను ఆదుకోవాలని తెలిపారు. అలాగే శిక్షణ పూర్తి చేసిన బీసీ మహిళలకు కుట్టు విషన్ను అందించడంతో పాటు పెండింగ్లో ఉన్న శిక్షణ వేతనాలను వెంటనే చెల్లించాలని కోరారు. మత్స్యకారుల సమన్వయ ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం సాధించే వరకు కృషి చేస్తామని వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ స్పష్టం చేశారు.

జర్నలిస్టులకు గృహ సౌకర్యం కల్పించాలి

-అసెంబ్లీలో జర్నలిస్టుల సమస్యలను ప్రస్తావించిన ఎమ్మెల్యే గళ్లా మాధవి

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని జర్నలిస్టులకు గృహ సౌకర్యం కల్పించాలని గుంటూరు పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే గళ్లా మాధవి ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. వెలగపూడిలో జరుగుతున్న శాసనసభ వర్షాకాల సమావేశాల్లో జీవో అవర్లో జర్నలిస్టుల సమస్యలను ఆమె ప్రస్తావించారు. ప్రజాస్వామ్యానికి నాలుగో స్తంభంగా జర్నలిస్టులు ప్రజా సమస్యలు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరవేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రింట్, ఎలక్ట్రానిక్, డిజిటల్ మీడియాల్లో క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేస్తున్న వలువురు జర్నలిస్టులు తక్కువ ఆదాయంతో విధులు నిర్వహిస్తున్నారని, సొంత ఇల్లు సమకూర్చుకోవడం వారికి కష్టంగా మారిందని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టులకు ఆరోగ్య కార్డులు, గృహ నిర్మాణ పథకాలు వంటి సౌకర్యాలు కల్పించడం ద్వారా వారి కుటుంబాలకు సామాజిక భద్రత కల్పించవచ్చన్నారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో జర్నలిస్టుల కోసం కాలనీలు ఏర్పాటు చేసిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. విభజిత ఆంధ్రప్రదేశ్లో జర్నలిస్టులకు గృహ సౌకర్యం కల్పించేందుకు ఊట



నంబర్ 67, 107లను గతంలో తీసుకొచ్చారని తెలిపారు. వాటిని అమలు చేసి రాష్ట్రంలోని ప్రతి జిల్లాలో అక్రిడిటేషన్ కలిగిన జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు లేదా గృహ సౌకర్యం కల్పించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడిని అసెంబ్లీ వేదికగా కోరారు.

ప్రపంచ దోమల దినోత్సవం సందర్భంగా అవగాహన ర్యాలీ

అనకాపల్లి: ప్రపంచ దోమల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు అనకాపల్లి జిల్లాలో అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా. అచ్చుతకుమారి జెండా ఊపి ర్యాలీని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా మలేరియా అధికారి డా. చంద్రశేఖర్ దేవ్, కార్యక్రమ అధికారులు, మలేరియా సిబ్బంది, ఆరోగ్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు. దోమల నివారణలో ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలని అధికారులు పిలుపునిచ్చారు. ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలని, ప్రతి వారం ఒకరోజు పొడి దినంగా పాటించాలని సూచించారు. దోమల గుడ్డు, లార్వా వృద్ధి చెందే ప్రాంతాలను గుర్తించి తొలగించడం, దోమతెరలను, ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలం క్రిమిసంహారక మందుతో శుద్ధి చేసిన దోమతెరలను సక్రమంగా వినియోగించడం ద్వారా దోమల కాటును నివారించవచ్చని తెలిపారు. మలేరియా, డెంగ్యూ, చికున్ గ్యాంగ్ వంటి దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల



నియంత్రణకు ప్రజల సహకారం అత్యంత అవసరమని అధికారులు పేర్కొన్నారు. జ్వరం వచ్చిన వెంటనే సమీపంలోని ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. “దోమల నియంత్రణ-వ్యాధుల నివారణ; ప్రజల భాగస్వామ్యంతో ఆరోగ్యకరమైన సమాజం” అనే సందేశంతో ర్యాలీ నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో మలేరియా సిబ్బంది, ఆరోగ్య సిబ్బంది, అధికారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

సామాజిక మాధ్యమాలను బాధ్యతాయుతంగా వినియోగించాలి

- పెందుర్తి చైతన్య కళాశాలలో విద్యార్థులకు పోలీసుల అవగాహన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడంతో పాటు సైబర్ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, సామాజిక మాధ్యమాలను బాధ్యతాయుతంగా వినియోగించాలని పెందుర్తి పోలీసులు విద్యార్థులకు సూచించారు. పెందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్ స్పెక్టర్ కె.వి. సతీష్ కుమార్ సూచనల మేరకు ఎస్.బి. శ్రీనివాసరావు చిన్నముషివాడలోని చైతన్య కళాశాలలో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడటం వల్ల ఆరోగ్యం, చదువు, కుటుంబ జీవితం, భవిష్యత్తు లక్ష్యాలపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని తెలిపారు. మత్తుకు దూరంగా ఉంటూ చదువు, క్రీడలు, మంచి లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. సైబర్ నేరగాళ్లు ఫోన్ కాల్స్, సందేశాలు, నకిలీ లింకులు, ఉద్యోగాలు, బహుమతులు, పెట్టుబడుల పేరుతో మోసాలకు పాల్పడుతున్నారని వివరించారు. తెలియని లింకులను క్లిక్ చేయకూడదని, ఓటీపీ, పిన్, సీవీపీ, పాస్ వర్డ్లు, బ్యాంకు వివరాలను ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దని



సూచించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో పరిచయం లేని వ్యక్తులతో వ్యక్తిగత వివరాలు పంచుకోకూడదని, అనుచిత ఫోటోలు, వీడియోలు, సందేశాలను షేర్ చేయడం వల్ల చట్టపరమైన సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. “మత్తుకు నో.. సైబర్ మోసాలకు అప్రమత్తం.. సామాజిక మాధ్యమాల వినియోగంలో బాధ్యత” అనే సందేశంతో విద్యార్థులను చైతన్యపరిచారు. అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు గుర్తినే వెంటనే తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.

సింహాద్రి గ్రూప్ అధినేత సిగిలపల్లి రవి జన్మదిన వేడుకలు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 87 వార్డు వైఎస్ఆర్పీసీ సీనియర్ నాయకులు ఆధ్వర్యంలో ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త సింహాద్రి ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ సిగిలపల్లి రవి పుట్టినరోజు వేడుకలు ఆయన కార్యాలయంలో అభిమానులు మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. పలు పార్టీ నాయకులు, అభిమానులతో కలిసి గజమాల సత్కరించి అనంతరం కేక్ కట్ చేసి మిఠాయిలు పంచుకుని రవి కు ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ నాయకులు, అభిమానులు మాట్లాడుతూ రవి ఇటువంటి జన్మదిన వేడుకలు భవిష్యత్తులో మరెన్నో జరుపుకోవాలని అలాగే ఆయన నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని కోరుకుంటూనట్లు చెప్పారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని పదవులు అధిరోపించి ప్రజలు మంచి రాబోయే కాలంలో ఉన్నత పదవులు రావాలని ఆ దేవుని ప్రార్థిస్తున్నామని వారు అన్నారు.. 87 వార్డు



సీనియర్ నాయకులు మరియు యూత్ నాయకులు మహిళ నాయకులు అభిమానులు కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున తరలి సిగిలపల్లి రవి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు వైయస్ఆర్పీసీ జిల్లా వాణి విభాగ కార్యదర్శి దుగ్గపు దానప్పలు, బోండా గోవిందరాజులు, బొడ్డ వెంకట సూరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓటర్ల జాబితా సవరణలపై సమీక్ష

-48 గంటల్లో 9 బుక్ కాలే కేసులు పరిష్కారం- కలెక్టర్ విజయకుష్టన్

అనకాపల్లి: రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో ఆంధ్రప్రదేశ్ చీఫ్ ఎలెక్టోరల్ ఆఫీసర్ వివేక్ యాదవ్ అమరావతి నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఓటర్ల జాబితా, పోలింగ్ కేంద్రాలు, ఫారం-6, 7, 8 దరఖాస్తుల పురోగతిపై సమీక్షించారు. అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ విజయకుష్టన్, ఆర్డీవో వై. సత్యనారాయణరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో ఓటర్ల డ్రాఫ్ట్ రోల్స్ ప్రచురణ పూర్తయిందని కలెక్టర్ తెలిపారు. బీఎల్ఓ, బీఎల్ఏ సమావేశాల మినిట్స్ను కూడా ఆవేలోడ్ చేసినట్లు వివరించారు. ఫారం-6, 7, 8కు సంబంధించి గతంలో సుమారు 4,000 పత్రాలు ఉన్న పెండింగ్ దరఖాస్తులు, ఈ నెలలో చేపట్టిన చర్యలతో 1,000కి తగ్గయిన చెప్పారు. బుక్ కాలే



పెండింగ్ ప్రస్తుతం 9 కేసులు మాత్రమే ఉందని, వాటిని 48 గంటల్లో పరిష్కరిస్తామని తెలిపారు. ఎన్ఎస్జీసీ పరిధిలో దాక్యుమెంట్లు, సర్టిఫికెట్లకు సంబంధించి ఎలాంటి పెండింగ్లు లేవని చీఫ్ ఎలెక్టోరల్ ఆఫీసర్కు కలెక్టర్ వివరించారు.

మోడ్రన్ మిస్సమ్మ కథ.. తొలిపాట విడుదల

హర్ష నర్సా, తన్మయి, ఖుషి, సిజు విఆర్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం ‘మోడ్రన్ మిస్సమ్మ’. సాయిబాబా దర్శకుడు. లాస్య అండ్ మిథున క్రియేషన్స్ తెరకెక్కిస్తున్నాయి. ఈ సినిమాలోని ‘బెటర్ బీ ఏ మిస్సమ్మ’ అనే తొలిపాటను విడుదల చేశారు. గోపీ సుందర్ స్వరపరచిన ఈ పాటను కిట్టు విస్నాప్రగడ రచించారు. ‘కథపై నమ్మకంతో ఈ సినిమాకు ‘మోడ్రన్ మిస్సమ్మ’ అనే టైటిల్ పెట్టాం. పెళ్లి నేపథ్యంలో ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా సాగే చిత్రమిది. వినోదానికి పెద్దపీట వేశాం’ అని దర్శకుడు తెలిపారు. నేటి ట్రెండీకు తగిన సినిమా ఇదని నిర్మాత చిరంజీవి పమిడి పేర్కొన్నారు.



ఇంట్రెస్టింగ్ టైటిల్ ఖరారు..! బావ బామ్మల్ని సౌజన్యంతో జనవరి 12 విడుదల

సినిమా టైటిల్స్ విషయంలో కాస్త భిన్నంగా ఆలోచిస్తుంటారు అగ్ర దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి. ‘సంక్రాంతికి వస్తున్నాం’ ‘మన శంకరపరప్రసాద్ గారు’ వంటి టైటిల్స్ కొత్తదనంతో ఆకట్టుకున్నాయి. ప్రస్తుతం వెంకటేష్, కల్యాణ్ రామ్ తో అనిల్ రావిపూడి భారీ మల్టీస్టార్ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. సాహు గారపాటి నిర్మాత. ఈ చిత్రానికి ‘జనవరి 12 విడుదల’ అనే ఇంట్రెస్టింగ్ టైటిల్ను ఖరారు చేశారు. వచ్చే ఏడాది జనవరి 12న విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా టైటిల్ అనౌన్స్మెంట్ వీడియోను రిలీజ్ చేశారు. దివంగత దర్శకుడు ఈవీవీ సత్యనారాయణకు నివాళిగా ఆయన దర్శకత్వం వహించిన ‘అప్పుల అప్పారావు’ చిత్రంలోని పాపులర్ కామెడీ సీక్వెన్స్ తో ఈ వీడియో మొదలైంది. ఇందులో చిత్ర నాయకానాయకులు వెంకటేష్, కల్యాణ్ రామ్, క్రిస్మిరెడ్డి, కృతితెజ్వి, దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి మధ్య జరిగిన సరదా సంభాషణ నవ్వుల్ని పంచింది. ‘బావ బామ్మల్ని సౌజన్యంతో’ అనే ట్యాగ్ లైన్ సినిమాలో వెంకటేష్, కల్యాణ్ రామ్ పాత్రల మధ్య ఉన్న రిలేషన్ తెలియజేసేలా ఉంది.



మహిళలకు స్ఫూర్తినిస్తుంది.. వేదా జలంధర్

‘అమీర్ లోగ్’ చిత్రంలో తాను పోషించిన పాత్ర మహిళలకు స్ఫూర్తినిచ్చేలా ఉంటుందని చెప్పింది కథానాయిక వేదా జలంధర్. హైదరాబాద్ బస్టీ నేపథ్య కథానంతో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రానికి రమణా రెడ్డి సోమ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ నెల 21న రానా ‘స్పిరిట్’ మీడియా ద్వారా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర కథానాయిక వేదా జలంధర్ పాత్రికేయులతో ముచ్చటించింది. ఈ సినిమాలో తాను పక్కీంటి అమ్మాయి తరహా పాత్రలో కనిపిస్తానని, ముక్కసూటిగా మాట్లాడటం తన నైజమని చెప్పింది. ‘ఈ సినిమా రిలీజైన తర్వాత ప్రతి ఒక్కరూ నా పాత్ర గురించి మాట్లాడుతారు. హైదరాబాద్ నేటివీటిని ప్రతిబింబించే అద్భుతమైన కథ ఇది. ప్రతి పాత్రతో ప్రేక్షకులు కనెక్ట్ అవుతారు. ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టి ఆరేళ్లయింది. ‘అమీర్ లోగ్’ తప్పకుండా నా కెరీర్కు బ్రేక్నిస్తుందనే నమ్మకం ఉంది’ అని వేదా జలంధర్ తెలిపింది.



బెట్టింగ్ యాప్ కేసు.. ఈడీ విచారణకు హాజరైన నిధి అగర్వాల్!

అక్రమ ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ అప్లికేషన్ల ప్రమోషన్ వ్యవహారం టాలీవుడ్లో ఇంకా కలకలం రేపుతునే ఉంది. తాజాగా ఈ కేసులో ప్రముఖ నటి నిధి అగర్వాల్ను ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ అధికారులు విచారించారు. బెట్టింగ్ యాప్లను ప్రచారం చేసిన కేసులో భాగంగా మనీలాండరింగ్ ఆరోపణలపై హైదరాబాద్లోని ఈడీ ప్రాంతీయ కార్యాలయంలో ఈ విచారణ కొనసాగింది. విచారణ వివరాల ప్రకారం.. ఈడీ అధికారులు జూరి చేసిన నోటీసులకు స్పందించి నటి స్వయంగా విచారణకు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా బెట్టింగ్ ప్లాట్ఫామ్లతో ఆమె కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలు, ప్రచార కార్యక్రమాలకు తీసుకున్న భారీ పారిశ్రోషకం, ఆర్థిక లావాదేవీల తీరుతెన్నులపై అధికారులు సుదీర్ఘంగా ప్రశ్నించినట్లు సమాచారం. ముఖ్యంగా ఈ చెల్లింపులు ఏయే మార్గాల ద్వారా జరిగాయి? హవాలా రూపంలో నగదు బదిలీ జరిగిందా అనే కోణంలో ఈడీ అధికారులు కూపీ లాగుతున్నారు. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా సంవసలం స్పష్టించిన ఈ బెట్టింగ్ యాప్ల కేసులో ఇప్పటికే దాదాపు 21 మంది సీని ప్రముఖులు, సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లుయెన్సర్ల ప్రమేయం ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు. దీనిలో భాగంగానే కొద్ది రోజుల క్రితం తెలంగాణ సీబీడీ ఎదుట కూడా నిధి అగర్వాల్ హాజరై తన



వాంగ్మూలాన్ని సమర్పించారు. ప్రస్తుతం మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం కింద కేసు నమోదు చేసిన ఈడీ, ఆర్థిక లావాదేవీలపై దర్యాప్తును మరింత వేగవంతం చేసింది.