

ఉపాధి ఒప్పందాలకు ఆమోదం

- జైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి లిపోర్టులు కావాలను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తెవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదిండ్ండి - 9848682422



9 నెలల్లో అన్నీ వైఫల్యాలే - అప్పుల్లో లికార్డు బద్దలు - మీడియాతో మాజీ సిఎం జగన్ మోహన్ రెడ్డి

అమరావతి: సూపర్ సిక్స్ అంటూ 143 హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన చంద్రబాబునాయుడు ప్రజలను మోసం చేశారని, వాటిని ప్రజలకు వివరిస్తామని మాజీ సిఎం, వైసిపి అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. తాడేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఎన్నికల టైంలో బాబు ఘోరిటీ, భవిష్యత్తు గ్యారెంటీ అని ప్రచారం చేశారని, హామీల గ్యారంటీ బాండ్లు కూడా పంచారని తెలిపారు. అమలు చేయకపోతే చొక్కా పట్టుకోవాలని చెప్పారని, తామ్మిడి నెలల తరువాత బాబూ చెప్పినవన్నీ మోసాలేనని తేలిపోయిందని అన్నారు. కూలమి ప్రభుత్వం సుమారు రూ. 1.45 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేశారని, వీటిలో బడ్జెట్ అకౌంట్ అప్పులే రూ. 80,887 కోట్లు ఉన్నాయన్నారు. అమరావతి పేరుతో రూ. 52 వేల కోట్ల అప్పులు చేస్తున్నారని, వాటిలో ఇంకా కొన్ని రావాల్సి ఉందని అన్నారు. ఇవి కాకుండా మార్కెట్, సిబిల్ సప్లయ ద్వారా రూ. 8 వేల కోట్లు, ఎపిఎంఐసి ద్వారా ఐదువేల కోట్లు అప్పు చేశారని తెలిపారు. హడ్కో అప్పు కూడా తీసుకుంటున్నారని ఇన్ని అప్పులు చేసినా సంక్షేమ పథకాలన్నీ ఎత్తేశారని పేర్కొన్నారు. తీసుకొచ్చిన అప్పులు ఎవరి జేబుల్లోకి పోతున్నాయో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. సూపర్ సిక్స్ హామీ అమలు జరగలేదని అన్నారు. కూలమి ప్రభుత్వం వస్తే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు వెంటనే ఐఆర్ ప్రకటిస్తామని, ఐఆర్ సి వేస్తామని చెప్పి ఉన్న ఐఆర్ సి ఛార్జీతో రాజీనామా చేయించారని తెలిపారు.

జైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి లిపోర్టులు కావాలను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తెవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదిండ్ండి - 9848682422



నీరు-చెట్టు పెండింగ్ బిల్లులకు మోక్షం 2014-19 తెదేపా ప్రభుత్వంలో నీరు-చెట్టు కింద చేసిన పనుల పెండింగ్ బిల్లుల చెల్లింపు, విజిలెన్స్ కేసులు, ఇంజనీర్లపై తీసుకున్న క్రమశిక్షణ చర్యలను ఉపసంహరించు కునేందుకు చేసిన ప్రతిపాదనలకు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. జగన్ ప్రభుత్వం రాజకీయ దురుద్దేశంతో పనులు చేసిన కాంట్రాక్టర్లపై విజిలెన్స్ కేసులు పెట్టి, వారికి బిల్లులు చెల్లించకుండా వేధించింది. ఈ పనులు చేసిన 61 మంది కాంట్రాక్టర్ల చనిపోయారు. పలు కారణాలతో ఆగిపోయిన రూ. 50.56 కోట్లు చెల్లిస్తారు. రిజిస్ట్రేషన్, స్టాంపుల విభాగంలో డైనమిక్ క్యూ మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్ ప్రవేశపెట్టేందుకు చేసిన ప్రతిపాదనకు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయాల్లో రద్దీని తగ్గించేందుకు ఈ విధానం తీసుకొచ్చారు. ఏపీసీఆర్ డీపీ పరిధిలోని దాదాపు రూ. 30-40 వేల కోట్లు, జిల్లెట్ మిషన్ రూ. 50-60 వేల కోట్లు, అమృత్, జలవనరుల శాఖల్లో రూ. వేలకోట్ల విలువ చేసే పనులను ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. ఇవి చేసేందుకు ప్రీ క్యాల్సికేషన్ ఉన్న కాంట్రాక్టర్ల లభ్యం కావడం కష్టమని బిడ్ సామర్థ్యంలో మార్పులకు ఆమోదం. ఈ నియమం అన్ని శాఖలకూ వర్తించాలని నిర్ణయం. రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు 34

ప్రాజెక్టులకు రూ. 6,78,345 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ప్రభుత్వం ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంది. వీటిద్వారా 4,28,705 మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. 2024-29 కాలానికి రూపొందించిన పలు పాలసీలు ఎంఎస్ఎంఈ, ఎంటర్ప్రెన్యూర్షిప్ డెవలప్ మెంట్, ఏపీ ఘడ్ ప్రాసెసింగ్, ఏపీ సస్టైనబుల్ ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ, ఏపీ టెక్నాలజీ, ఆపెర్ల, గార్మెంట్స్ పాలసీలకు సవరణలకు ఆమోదం. కోరమండల్ ఇంటర్నేషనల్ లిమిటెడ్ అభ్యర్థన మేరకు పెట్టుబడి రాయితీ 30%, రీకార్పొజిషన్ 25%, విద్యుత్తు రాయితీ ప్రతి యూనిట్ కు రూ. 2 చొప్పున పదేళ్లపాటు ఏడాదికి గరిష్ఠంగా 3.50 కోట్ల యూనిట్లు, వేతనాల వ్యయంపై 20% రాయితీ ఇవ్వాలని నిర్ణయం. కోరమండల్ కంపెనీ ద్వారా రాష్ట్రానికి రూ. 1,539 కోట్ల పెట్టుబడులు, 750 మందికి ఉద్యోగ వాకాశాలు రానున్నాయి. ఎలీవ్ కు ఇంతుకుముంద తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని బలభద్రపురంలో 34.19 ఎకరాలు కేటాయించగా.. ఇప్పుడు ఆ భూమికి బదులు అనకాపల్లి జిల్లా కోడూరులో 31.77 ఎకరాల కేటాయింపు. దీంతో రూ. 305 కోట్ల పెట్టుబడులు, ఆరువేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుంది. రైతులకు ఎక్స్ గ్రేషియా... చెన్నై-బెంగళూరు పారిశ్రామిక కారిడార్ లో తిరుపతి జిల్లా చిల్లకూరు మండలం తమిళనాడు గ్రామం, కోట మండలం కొత్తపల్లెలో ఆక్రమణలో ఉన్న రైతులకు కొన్ని షరతులతో ఎకరానికి రూ. 8 లక్షల చొప్పున ఎక్స్ గ్రేషియా ఇచ్చేందుకు నిర్ణయం. తితిదేలో 15 పోటు వర్కర్స్ పోస్టులను సూపర్ వైజుల్లుగా.. సీనియర్ అసిస్టెంట్ కేడర్ కు సమానంగా పెంచేందుకు ఆమోదం. ఉమ్మడి ఏపీలోని మానవవనరుల అభివృద్ధి కేంద్రం తరహాలో కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలకు తగ్గట్టుగా రాజధాని అమరావతిలో సెంటర్ ను అభివృద్ధి చేయాలని నిర్ణయం. అనంతపురంలోని కష్టమ్మ శిక్షణ కేంద్రంలో కల్పించిన వసతులను మంత్రిల కమిటీ పరిశీలించి, అమరావతిలో నిర్మించే కేంద్రంలోనూ అలాంటి ఉండేలా చూస్తుంది.

ఎర్రచందనం దుంగలను గుర్తించి స్వాభీనం చేసుకున్న అధికారులను ప్రశంసించిన పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: ఎర్రచందనం ఒక అరుదైన జాతి, దాని పరిరక్షణ చాలా ముఖ్యమని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ఎర్రచందనం సంరక్షణ కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ లో పవన్ కల్యాణ్ ట్వీట్ చేశారు. 195 ఎర్రచందనం దుంగలను గుర్తించి స్వాభీనం చేసుకోవడంలో ఏపీ అటవీ శాఖ, రెడ్ శాండ్ ల్స్ యాంటీ స్మగ్లింగ్ టాస్కోఫోర్స్ అధికారులు, సిబ్బంది కీలక పాత్ర పోషించారని అన్నారు. అక్రమ స్మగ్లింగ్ చేస్తున్న 8 మంది నేరస్థులను పట్టుకున్న అధికారులకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. ఈ ఆపరేషన్ తో ఎంతో విలువైన సహజ సంపదను అధికారులు రక్షించారని చెప్పారు. అధికారుల తిరుగులేని నిబద్ధతకు ఇది నిదర్శనమని అన్నారు. ఇలాంటి చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలను అరికట్టడంలో మీ ఆంకితభావం, వేగవంతమైన చర్యలు తీసుకున్న అధికారులను అభినందించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయకత్వంలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వన్యప్రాణులు, అటవీ నేరాలను అరికట్టేందుకు చేస్తున్న అన్ని ప్రయత్నాలకు అండగా నిలుస్తోందని ప్రశంసించారు. ఈ విజయం భవిష్యత్ తరాల వారికి మన ఆదర్శమను సంరక్షించేలా చేస్తాయని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.



ఆపద్బాంధవుడికి అండగా

- మేము సైతం అంటూ మహిళలు నీరాజనం - ఘనంగా కందులకు పలువురు సన్మానం

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారధి: పడవులతో పనిలేదు, అసలు రాజకీయమే అక్కర్లేదు, ఆపదలో వచ్చిన వారికి అండగా నిలవడం చేతనైన సహాయం అందించడం ఆయన నైజం, కొంతకాలంగా తన వంతు సహాయ సహకారాలు ప్రతి పేదవానికి అందిస్తూ ముందుకు నడుస్తున్న కందుల నాగరాజు సేవలను అందరూ అలకించినవే. అయితే మేమున్నామంటూ మహిళలు సైతం ముందుకు వచ్చి నీరాజనం పట్టారు. కృష్ణ గార్డెన్స్, బీమ్ నగర్, నంది వీధి, కుత్తి వారి, కర్ర వారి వీధి, తారకరామా కాలనీ అల్లిపురం ప్రాంతాలకు చెందిన మహిళలు భారీగా తరలివచ్చి ఆపద్బాంధవుడు కార్పొరేటర్ కందుల నాగరాజును ఘనంగా సత్కరిస్తూ పూల వర్షం కురిపించారు. సమయం సందర్భం లేకపోయినా తమ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ చేయూతగా అండగా నిలుస్తున్న కందుల నాగరాజు మరన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేయాలని మహిళలు కొనియాడుతున్నారు.



ప్రభుత్వ భూముల రక్షణకు చర్యలు రసాయనాలు లేకుండా వ్యవసాయం సాధ్యం



- కలెక్టర్ హరీందీర ప్రసాద్
 విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణకు రెవెన్యూ అధికారులు పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరీందీర ప్రసాద్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో భీమిలి డివిజన్ రెవెన్యూ కాన్ఫరెన్స్ లో జేసీ కె.మయూర్ ఆరోగ్య కలిసి వివిధ అంశాలపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులు, వినతులపై రెవెన్యూ అధికారులు తక్షణమే స్పందించాలన్నారు. క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులపై పూర్తిగా అవగాహన పెంచుకుని విధులు నిర్వహించాలన్నారు. అన్యాయానికి గురైన భూములను గుర్తించి తగిన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. లోపభూయిష్టమైన రికార్డుల నిర్వహణ లేకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలన్నారు. ఎక్కడైనా అక్రమణలు చోటు చేసుకున్నట్లు తెలిస్తే అక్కడి రెవెన్యూ అధికారులపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో భాగంగా రెవెన్యూకు చెందిన వివిధ అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. సమావేశంలో డీఆర్వో బి.హెచ్.భవానీ శంకర్, భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్లు, భీమిలి నియోజకవర్గ పరిధిలోని తహసీల్దార్లు, డిటీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



విశాఖపట్నం: ప్రకృతి వ్యవసాయ సాంకేతిక సూత్రాలను అనుసరించడం ద్వారా రసాయనాలను ఉపయోగించకుండా వ్యవసాయం సాధ్యమని శ్రీలంక ప్రతినిధి బృందం, రైతులు తెలిపారు. రైతు సాధికార సంస్థ(ఆర్ఎస్ఎస్) రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ కమ్యూనిటీ మేనేజ్మెంట్ ఫార్మింగ్(ఏపీసీఎస్ఎఫ్) సమానా బృంద సభ్యులను ఆకట్టుకుంది. రాష్ట్రంలో 11 రోజుల పాటు పర్యటన పూర్తి చేసుకున్న శ్రీలంక ప్రతినిధి బృందం నగరంలోని ఓ ప్రైవేట్ హోటల్ లో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో తమ అనుభవాలను పంచుకుంది. ఈ సందర్భంగా శ్రీలంక సర్కేయర్లు ఫ్రాంకో షాంపెన్ ప్రతినిధి చమరీ మాట్లాడుతూ రైతులు అమలు చేస్తున్న ఏపీసీఎస్ఎఫ్ టైం మనీ, ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతిలో ఏ గ్రేడ్ వంటి విభిన్న సమానాల ద్వారా తాము చాలా అంశాలు నేర్చుకున్నట్లు తెలిపారు. కొంత మంది రైతులు తమ దేశంలో రసాయనాలు వాడుతున్నారని, ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానంలో రసాయనాలు అవసరం లేకుండా ప్రకృతి వ్యవసాయం చేయవచ్చని గ్రహించామన్నారు. శ్రీలంక దేశంలో కూడా ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను అమలు చేయడానికి ఉత్సాహంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ క్షేత్ర సందర్శనలను ఏర్పాటు చేసిన ఆర్ఎస్ఎస్ఎస్ కృతజ్ఞతలు చెప్పారు. (ప్రియదర్శిని అనే మహిళ రైతు మాట్లాడుతూ ఏటీఎం మోడల్ పై ఆసక్తి ఏర్పడిందన్నారు. శ్రీలంకలో నీరు ఎక్కువగా లభ్యమవుతుందని.. ఏటీఎం(ఎస్ టైం మనీ) తక్కువ నీటితో కూడా అమలు చేయగలిగే విధానమన్నారు. అనంతపురం వంటి పొడి ప్రాంతాల్లో కూడా ఉపయోగపడగలా తీర్చిదిద్దారని కొనియాడారు. ఈ మోడల్ ను శ్రీలంకలో విస్తరించేందుకు సంసిద్ధంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. రైతు సాధికార సంస్థ ఏర్పాటులో వైస్ చైర్మన్ డి.విజయకుమార్ నేతృత్వంలో సమావేశంలో పాల్గొని.. ప్రకృతి వ్యవసాయం ప్రారంభించేందుకు ఆసక్తి చూపించిన శ్రీలంక రైతులను అభినందించారు. రైతు సాధికార సంస్థ ప్రతినిధులు వి.కృష్ణారావు, హేమ సుందర్, ప్రకాష్ రావు, భాస్కరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూత్రం పసుపు రంగులో వస్తే..?

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



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

నిద్ర పట్టకపోతే కంటి ఆరోగ్యం షెడ్యూల్..?

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



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

జుట్టు సమస్యలతో విసుగెత్తిపోతున్నారా..?

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



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

షుగర్ ఉన్నవారు.. చెరుకు రసం తాగొచ్చా..

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



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

ఖాళీ కడుపుతో ఎన్ని గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం మంచిది..

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



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

రోజూ కివి తింటే ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

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



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

మడమల పగుళ్లకు కొబ్బరి నూనె..

పాదాలను శరీరానికి పునాదిగా పరిగణిస్తారు. మొత్తం శరీరం బరువు పాదాలపైనే ఉంటుంది. మన శరీరాన్ని కదిలించేది పాదాలు. అందుకే పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పొడి వాతావరణంలో మడమల పగుళ్ల సమస్య సాధారణం. మహిళలు ఎక్కువగా ఈ సమస్యతో బాధపడతారు. తేమ లేకపోవడం, విటమిన్ లోపం, మధుమేహం, డైరైయిట్, ఊబకాయం, 60 ఏళ్లు పైబడిన వారు మడమల పగుళ్ల సమస్యను ఎదుర్కోవాలని 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 ఎదుర్కోవాలని ఉంటుంది. మీ పాదాల చర్మం తరచుగా పొడిగా మారుతుంది. పొడిబారినప్పుడు, అది మడమల పగుళ్లకు కారణం అవుతుంది. శరీరంలో తేమ లేకపోవడం వల్ల, సజీవ కణాలు గట్టిపడతాయి. మడమల ప్రాంతంలో పనిచేయని కణాలు పెరుగుతాయి. మీ చర్మానికి యవ్వనాన్ని, తాజాదనాన్ని తీసుకురావడానికి, వారానికి



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

చికెన్ ను ఇష్టంగా తింటున్నారా..?

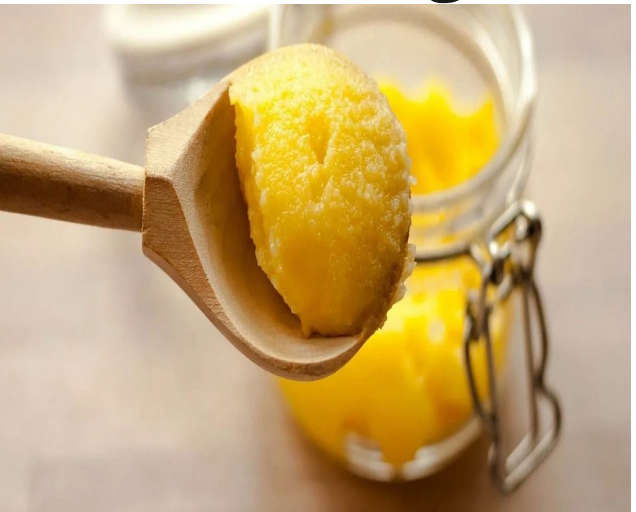
మంసాహార ప్రియుల్లో చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారంటూ ఉండరు.. కోడి మాంసంతో ఎన్నో రకాల రుచికరమైన వంటలను తయారు చేస్తారు.. అయితే, చికెన్ తినడం మంచిదే.. కానీ.. ప్రస్తుతం కోళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది.. మీరు కొని తినే చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకంటే.. హానికర విషయాలే ఎక్కువ అంటూ నివేదికలు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



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

యవ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటున్నారా..?

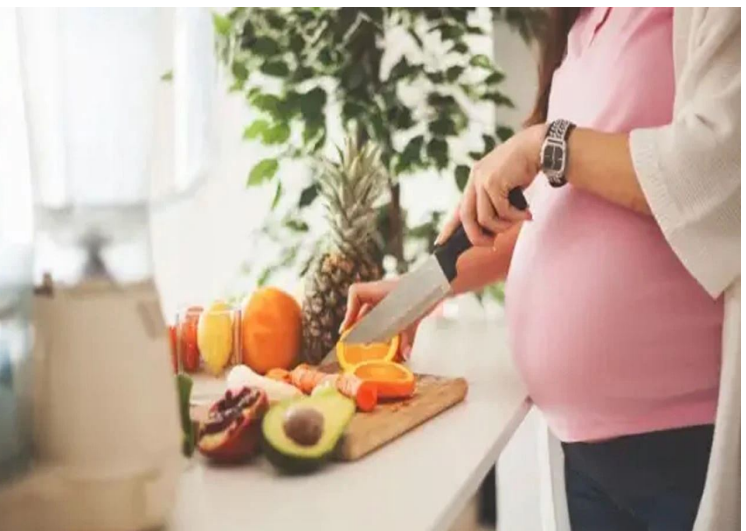
నెయ్యి తింటే ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుంది. దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జీవక్రియ ప్రక్రియ పెరుగుతుంది. నెయ్యిలో బ్యూటీక్ యాసిడ్ కూడా ఉంటుంది.ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పేగు మంటను తగ్గిస్తుంది. అయితే ఈ సమయంలో నెయ్యి తింటేనే ఆరోగ్య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



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

గర్భిణీలు వేసవిలో తినే ఆహారం లో 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, ప్రోటీన్ తో సహా అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా మంచి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరంలో నీటి కొరత చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. అందుకే శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, గర్భిణీ



స్త్రీలు తమ ఆహారంలో త్రాగునీటితో పాటు కొబ్బరి నీటిని కూడా చేర్చుకోవాలి. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్ గా పనిచేసే 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 సీజన్ల పండ్లను తినే ఆహారంలో చేర్చుకోండి. గర్భిణీలు వేసవిలో తమ ఆహారంలో సొరకాయ, పొట్లకాయ, బుటాటా, బీరకాయ వంటి కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. ఈ కూరగాయలు చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలో నీరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవే కాదు దోసకాయ, ఉల్లిపాయ మొదలైన వాటిని సలాడ్ గా తినండి.

అరికాళ్లలో మంట ఎందుకు వస్తుంది?

కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వినడానికి చిన్నవిగానే అనిపిస్తాయి. కానీ వాటిని భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి వాటిలో అరికాళ్లలో మంట ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇదేదో స్కాల్ ఇష్యూ అనే ధోరణితో నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల చివరి దశలో మరింత రిస్క్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాబ్లం ఎందుకు వస్తుంది? ఏదైనా రోగాలకు సంకేతమా? తదితర విషయాలను చర్చిద్దాం. నిపుణులు ప్రకారం.. అరికాళ్లలో మంట రావడానికి ఇతర అనారోగ్యాల కూడా కారణం అవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిక్ న్యూరోపతితో బాధపడేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ 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 చెబుతారు. దీనివల్ల అరికాళ్లలో మంట, చికాకు వంటివే కాకుండా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు. పాదాలు, కండరాల మధ్య బ్యాల్స్ తప్పే వాస్తవం ఉంటాయి. రక్త హీనతవల్ల కూడా అరికాళ్లు తిమ్మిరి పట్టడం, మంట పుట్టడం సంభవిస్తుంది. అయితే రక్త హీనత పురుషులకంటే స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. వాస్తవానికి శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గడం, విటమిన్ బి లోపం ఏర్పడటం కారణంగా మహిళల్లో రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. దీంతో సారీరక 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. కిడ్నీల్లో సమస్యలు ఉంటే కూడా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంది. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచేయలేని పరిస్థితికి ఇది నిదర్శనంగా చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే కిడ్నీల పనితీరు మందగించినప్పుడు రక్తంలో టాక్సిన్స్ పేరుకుపోతుంటాయి. దీనిక కారణంగా పెరిఫెరల్ న్యూరోపతి అనే సమస్య కూడా వస్తుంది. ఫలితంగా పాదాలు లేదా అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటాయి. కాబట్టి అరికాళ్లలో మంటను చిన్న సమస్య కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఐదారు రోజులకు మించి డైలీ అరికాళ్లలో మంట పుడుతుంటే గనుక వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే అది వివిధ రోగాలకు సంకేతం కావచ్చు.

ఈ ఆలయానికి ఒక్కసారి వెళితే చాలు..

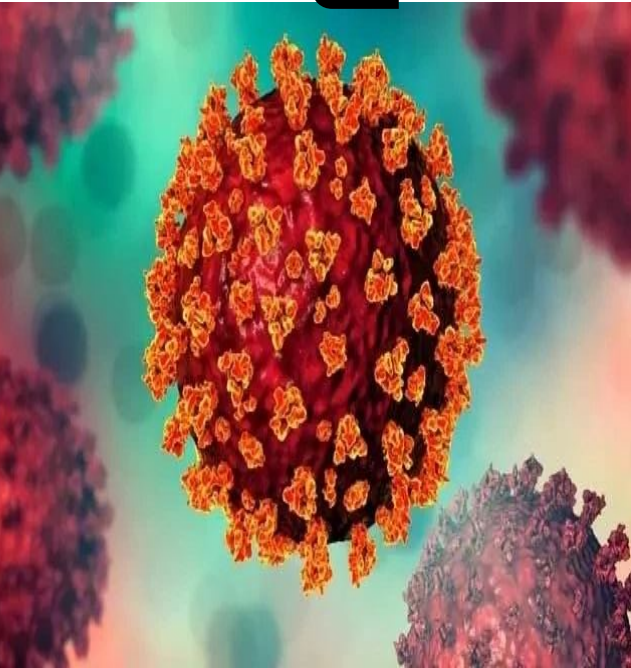
చాలా మందికి వారి జాతక చక్రంలో కాల సర్వ దోషం యోగం ఉంటుంది. ఇలాంటి దోషాలు వచ్చినప్పుడు జ్యోతిష్యం ప్రకారం కొన్ని పరిహారాలు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఎలాంటి పరిహారాలు లేకుండా కూడా కాల సర్వదోషాన్ని తొలగించవచ్చని చాలా మందికి తెలిసి ఉండదు. ఏంటి ఇది నిజమా అనుకుంటున్నారా కదా, ముమ్మారికి ఇది నిజం అంటున్నారు పండితులు. కాలసర్వ యోగం ఉన్నవారు ఈ ఆలయానికి వెళితే చాలు దోషాలన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. మరి ఆ క్షేత్రం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతి నిత్యం ఈ ఆలయానికి భక్తులు వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నాగపంచమి రోజున భక్తుల తాకిడి అధికంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే అలాంటి జ్యోతిష్య పరిహారాలు లేకుండా ఈ ఆలయంలో కాలసర్వ దోషం తొలగిపోతుంది. కాలసర్వ దోషాన్ని తొలగించే ఆలయం ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అలహాబాద్ లో వెలసింది. ఈ ఆలయం దర్బార్ గంజ్ 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 దర్బారం కోసం సుదూర ప్రాంతాల నుంచి సందర్భకులు ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. పూజా సామాగ్రిని నాగరాజు వాసుకి ఆలయానికి తీసుకెళ్లినంతనే కాలసర్వ దోషం నుండి విముక్తి పొందవచ్చని ఆలయ పూజారులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇక్కడ పూజ చేసే విధానాన్ని కూడా వివరించారు. ముందుగా ప్రయాగ నగరంలో స్నానం



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

కరోనాను మించిన వైరస్..

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



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

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



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

భర్త ఇలా చేస్తే భార్యకు నార్మల్ డెలవరీ భాయం..

మాతృత్వం గొప్పతనం మాటల్లో చెప్పలేనిది. అమ్మ, నాన్నలము కాబోతున్నాం అనే ఆ ఫీలింగ్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఇక తమకు పుట్టబోయే బిడ్డ కోసం ఆ కప్పల్ని ఎన్నో కలలు కంటారు. అంతే కాకుండా తమ భార్య చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వాలని ప్రతి భర్త కోరుకుంటాడు. అయితే ఇప్పుడున్న మహిళలు చాలా మంది సీజేరియన్ అంటే భయపడుతున్నారు. ఆ తర్వాత వచ్చే గర్భాశయ ప్రాబ్లమ్స్, ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సీ సెక్షన్ కు నో చెబుతున్నారు. నార్మల్ డెలవరీ కోసం చాలా ట్రై చేస్తున్నారు. అంతే కాకుండా చెకప్ టైమ్ లో కూడా డాక్టర్స్ ను నార్మల్ డెలవరీ టీప్స్ చెప్పని అడుగుతుంటారు. ఎలాంటి టీప్స్ పాటిస్తే నార్మల్ డెలవరీ అవుదా? 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 ఉన్నారాగా అని లైట్ తీసుకోకుండా తన భార్యకు ఎప్పుడూ దగ్గరిగా ఉండాలి. ప్రతి విషయాన్ని ఆమెతో షేర్ చేసుకుంటా.. తనను హాస్యంగా ఉంచాలి. చాలా మంది ప్రెగ్నెంట్ గా ఉన్నప్పుడు అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతుంటారు. కొందరికి ఫుడ్ తినాలనిపించదు. కాళ్ళ వాపులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అయితే ఆ సమయంలో భర్త పక్కనే ఉండి మసాజ్ చేయడం, ఇష్టమైన ఫుడ్ వండిపెట్టడం. సమయానికి మంచి మంచి ఫ్రూట్స్ అందించడం లాంటిది



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

బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్ కు అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్లు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం 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, చల్లటి నెయ్యిని కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష



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

ఆ సమస్య ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు ప్రమాదమే!

చూడగానే ఎర్రగా నోరూరించే పండు దానిమ్మ. ఈ పండుని తినడానికి అందరు ఇష్టపడతారు. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఐరన్ లోపంతో బాధపడేవారు దీన్ని ప్రతి రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎనర్జీ మెయింటెన్ అవుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే అందరికీ ప్రతిరోజూ దానిమ్మ పండును తినడం హానికరమని చెప్పబడింది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే అటువంటి సమస్యలు ఉన్నవారు దానిమ్మ పండుని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవద్దు అంటున్నారు. దానిమ్మ పండును అల్ప సమస్యలతో బాధపడేవారు తినకుండా ఉంటే మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే అల్ప సమస్యలతో బాధపడేవారు దానిమ్మ పండు 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 పండు తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. హై బీపీ ఉన్నవారికి దానిమ్మ పండు తినడం మేలు చేస్తుంది కానీ, లో బీపీ ఉన్నవారు దానిమ్మ పండు తింటే హాని కలిగిస్తోందంటుంది. దానిమ్మ పండు తినాలి అనుకునేవారు ఎసిడిటీ సమస్యతో బాధపడితే దానిమ్మ పండును తినకుండా



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

గోళ్లకు కూడా మసాజ్ అవసరమే..

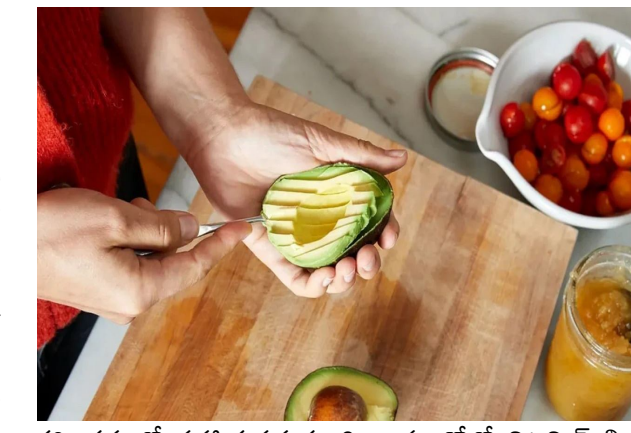
ఈమధ్య కాలంలో గోళ్లు పెంచడం ఫ్యాషన్ గా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు అమ్మాయిలు మాత్రమే గోళ్లు పెంచే వారు. వాటికి నెయిల్ పాలిష్, ప్రత్యేక రంగులతో అలంకరించే వారు. కానీ ఇప్పుడు పురుషులు కూడా స్త్రీలకు సమానంగా గోళ్లు పెంచుతున్నారు. అయితే గోళ్లకు కూడా మసాజ్ చేయడం అవసరం అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. గోళ్లు పెంచే క్రమంలో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



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

వీరికి సంజీవని ఈ పండు..

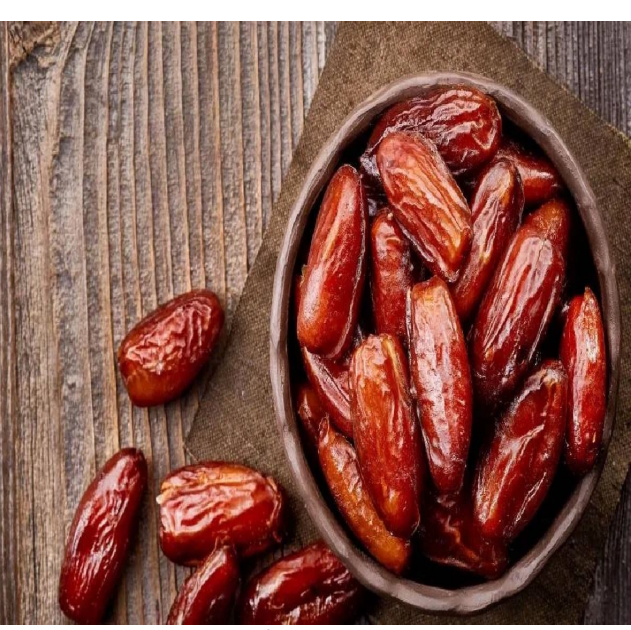
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని ఐటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కురగాయల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



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

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?

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



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

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 నచ్చడం లేదు. ఈ జనరేషన్లో ఎవరైనా అలా ఉంటున్నారంటే వారి సంబంధం ఎక్కువకాలం నిలబడే అవకాశం తక్కువ. అందుకే హెల్త్ అండ్ స్ట్రాంగ్ రిలేషన్షిప్ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ లేదా సెక్యూరిటీ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు అంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం. ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ అంటే పరస్పర గౌరవం, ప్రేమ మాత్రమే కాదు, ఆపద సమయాల్లో, బలహీన పరిస్థితుల్లో కూడా భాగస్వాములు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం, భావాలూ, భావోద్వేగాలూ, అనుభవాలను పంచుకోవడం. అలాగే మ్యూచువల్ రెస్పెక్ట్ ఇచ్చి వుంచుకోవడం.. ఇవన్నీ ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీని పెంపొందిస్తాయి. పార్ట్నర్స్లో ఎవరో ఒకరికి ఇబ్బందికర పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు లేదా ఏమీ తోచక తడబడుతున్నప్పుడు, ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీతో 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 రిలేషన్లో ఏం జరిగినా ఆ విషయాలను మాడో వ్యక్తితో షేర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు కొందరు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. భాగస్వాముల్లో ఒకరికి ఇలాంటి ప్రవర్తన సచ్చకపోతే బంధం తెగిపోయే చాన్స్



ఎక్కువ. సీక్రెట్స్ దాచలేని వ్యక్తితో కలిసి ఉండటం కంటే విడిపోవడమే బెటర్ అనుకుంటారు. అందుకే దంపతులు లేదా ప్రేమికులు 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, ఎమనుకుంటారోనని వెనుకకు గు వేస్తుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మీరే అర్థం చేసుకోవడంవల్ల రిలేషన్షిప్ మరింత స్ట్రాంగ్ గా మారుతుంది. అవతలి వ్యక్తి చెప్పడానికి ఇబ్బంది పడినా.. మీరు అర్థం చేసుకొని 'పర్లేదు. నాపై నమ్మకం ఉంచి చెప్పు అని ప్రోత్సహించడం' అనేది ఎమోషనల్ సెక్యూరిటీ పెంచుతుంది. మీ బంధాన్ని బలంగా మారుస్తుంది.

నిత్యం ఒత్తిడికి గురవుతున్నారా?

బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్, వర్క్ అండ్ ఫ్యామిలీ బెన్ఫిట్స్ వల్ల ఈరోజుల్లో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. డ్రెస్, యాండ్లెటీవ్ 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, జల్నీ చేయడం వంటివి మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంటాయి. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో చాలామంది ఆన్లైన్లో బిజీ అవుతుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది. రిలాక్స్ అవ్వాలంటే మీ దిన చర్యను అందుకు భిన్నంగా మార్చండి. రోజూ కొంత సమయం మీ కుటుంబ సభ్యులు లేదా స్నేహితులు, కొలీగ్స్ తో మాట్లాడేందుకు కేటాయించండి. కలిసి బయటకు వెళ్లడం, కలిసి భోజనం చేయడం వంటివి చేయవచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తితో చర్చించడం కూడా మేలు చేస్తుంది. మీరు మెంటల్ యాక్టివ్ ఉండాలంటే ఫిజికల్ ఫిట్నెస్ కూడా అవసరం. అందుకని తరచూ వ్యాయామం, స్విమ్మింగ్ సైకింగ్, జాగింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తూ ఉండండి. ఇవి రోజువారీ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే



కాకుండా చురుకుదాన్ని, శారీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మీరు డ్రెస్ ఫీలవుతుంటే గనుక దానిని డైవర్ట్ చేయడానికి కొత్త విషయాలపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు. వున్నంత 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 ఈ కాలనులో స్నానానికి ఎక్కువగా వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ కొలనులో స్నానం చేసేందుకు ఆసందిస్తారు. కానీ ఈ మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసేటప్పుడు స్నానం చేసిన తర్వాత చాలా విషయాలు గుర్తుచుకోవాలి. శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే వారి ఆరోగ్యం పాదపతుందంటున్నారు. 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 కోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ నేరుగా కొలనులోకి వెళ్లి స్నానం చేయద్దు. కొలనులో ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎందుకంటే స్నానానికి ముందు కానీపు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. కొలనులో మీ కాళ్ళతో కొంత సమయం పాటు కూర్చోండి. ఇది మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఫూల్ నీటి స్థాయికి తీసుకువస్తుంది. దీని వల్ల స్నానం చేసే



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

కొబ్బరికాయకు మూడు కళ్ళు ఎందుకు?

హిందూ మతంలో కొబ్బరి చాలా ముఖ్యమైనది, పవిత్రమైనదిగా పరిగణిస్తారు. కొబ్బరిని క్విన్ను అని కూడా అంటారు. అన్ని రకాల పూజలు, శుభకార్యాలలో కొబ్బరికాయను ఖచ్చితంగా ఉపయోగిస్తారు. ఏదైనా శుభకార్యం, కొత్త ఇల్లు, దుకాణం లేదా కొత్త వాహనం వచ్చిన తర్వాత కూడా కొబ్బరికాయను కొట్టే సంప్రదాయం ఉంది. కొబ్బరికాయలో బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు అనే ముగ్గురు దేవుళ్లు నివసిస్తారు అని నమ్ముతారు. కొబ్బరి నీళ్లను ఇంట్లో చల్లడం వల్ల ప్రతికూల శక్తులన్నీ నశిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అలాగే కొబ్బరికాయ పై ఉండే మూడు గుండ్రని గుర్తులు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు సంబంధించినవిగా ప్రజలు



భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ లేదా క్విన్ను గురించి ఒక నమ్మకం కూడా ఉంది. ఒకసారి విష్ణువు తల్లి లక్ష్మితో కలిసి భూమిపైకి వచ్చాడట. అప్పుడు తల్లి లక్ష్మి కూడా తనతో పాటు కామధేను అవు, కొబ్బరి చెట్టును భూమికి తీసుకువచ్చిందని చెబుతారు. మరొక కథనం ప్రకారం భూమిపై పురాతన కాలంలో మానవులను, జంతువులను బలి ఇచ్చే ఆచారం ఉండటం. ఈ బలిదానాన్ని ఆపడానికి కొబ్బరికాయను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఎందుకంటే కొబ్బరికాయను మానవునిలా భావిస్తారు. కొబ్బరికాయ మనిషి పుర్రె అంటుంది, దాని జుట్టు మనిషి మెంట్రుకలా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా, జంతువులను లేదా మానవులను బలి ఇవ్వడానికి బదులుగా కొబ్బరికాయను కొట్టడం ప్రారంభించారని చెబుతారు. పురాణాల ప్రకారం ప్రాచీన కాలంలో సత్యవ్రత అనే రాజు పరిపాలించేవాడు. మహర్షి విశ్వామిత్ర రాజు సత్యవ్రత రాజ్యంలో నివసించారు. ఒకసారి మహర్షి విశ్వామిత్రుడు తపస్సు చేయడానికి ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళాడు. ఎంతసేపటికీ తిరిగి రాకపోవడంతో అతని కుటుంబం ఆకలితో, దాహంతో అడవిలో తిరగడం మొదలుపెట్టింది. రాజు సత్యవ్రత మహర్షి విశ్వామిత్ర కుటుంబాన్ని గమనించినప్పుడు, అతను తన కుటుంబాన్ని తనతో పాటు తన ఆస్థానానికి తీసుకువచ్చి వారికి బాగా సేవ చేశాడు. విశ్వామిత్రుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు, అతని కుటుంబ

సభ్యులు రాజు చేసిన సేవ గురించి చెప్పారు. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజు ఆస్థానానికి చేరుకుని రాజుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. అప్పుడు రాజు కృతజ్ఞత స్థానంలో తనకు ఒక వరం ఇవ్వమని అభ్యర్థించాడు. మహర్షి విశ్వామిత్రుడు రాజుకు అనుమతి ఇచ్చాడు. అప్పుడు రాజు తాను జీవించి ఉండగానే స్వర్గానికి వెళ్లాలనుకుంటున్నానని మహర్షితో చెప్పాడు. దీని పై విశ్వామిత్ర మహర్షి తన తపస్సు శక్తి ద్వారా, నేరుగా స్వర్గానికి దారితీసే మార్గాన్ని సర్దుచేశాడు. ఆ మార్గంలో సత్యవ్రత రాజు స్వర్గానికి చేరుకున్నప్పుడు, స్వర్గపు రాజు ఇంద్రుడు అతన్ని క్రిందికి నెట్టాడు. అతను భూమిపై పడగానే, రాజు విశ్వామిత్ర మహర్షికి ఈ సంఘటన మొత్తాన్ని చెప్పాడు. అది విన్న విశ్వామిత్ర మహర్షికి కోపం వచ్చింది. అప్పుడు మహర్షి విశ్వామిత్రుని 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 టైమ్లో స్త్రీలను ముట్టుకోవద్దని, వారు ఇంట్లోకి వస్తే దరిద్రం చుట్టుకుంటుందనే మాటలు బాధించాయా? నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే ఇటువంటి నందోహలకు, మూఢ నమ్మకాలకు చెంప పెట్టులాంటి చక్కటి సమాధానం చెప్పింది సైన్స్. మహిళల బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని కూడా 'సైన్స్'ను అభివర్ణిస్తుంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే నమాజంలో వారు ఎదుర్కొనే ఎన్నో ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేసింది. లింగ వివక్షను తిప్పి కొట్టింది. ఆత్మ గౌరవాన్ని నిలబెట్టింది. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ తెచ్చిన మార్పులతో నేడు మహిళల జీవితం సులభరమైంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం.



మహిళలు - సంతానం
నేటి ఆధునిక సమాజం అనేక మూఢ నమ్మకాలను 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 మూఢాన్నీ తిప్పి కొట్టింది. స్త్రీ, పురుషుల కలయిక, పురుషుడి స్పెర్మ్ లోని క్రోమోజోములే పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడ లేదా మగ అనేది నిర్ణయిస్తాయని విదమర్చి చెప్పింది. లింగ నిర్ధారణలో క్రోమోజోములే కీలకమని నిరూపించడంతో సమాజంలో మహిళలపై ఉన్న అపోహలు, అనుమానాలు తొలగేందుకు కారణమైంది సైన్స్. వివక్ష నుంచి విముక్తి సైన్స్ లేకపోతే సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలపట్ల వివక్ష తీవ్రస్థాయిలో ఉండేది. అలా చేయడం తప్పు అని చెప్పడానికి ఎవరూ సాహసించేవారు కాదేమో. కానీ ఆ పనిలేకుండా చేసేసింది సైన్స్. సాసైటిలో వివక్షను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకు జ్ఞానమనే గొప్ప ఆయుధాన్నిచ్చిందని సైన్స్. కట్టుబాట్లు, సంప్రదాయాల పేరుతో, పుక్కిటి పురాణాలు, మతపరమైన ఆచారాలు, మూఢాన్నులతో కొనసాగే వివక్ష అణిచివేతలను కూడా ప్రశ్నించేలా చేసింది సైన్స్ మాత్రమే. సమాజంలో తప్పులు, అన్యాయాలను మహిళలకు ఆపాదించే అనేక అంశాలను వ్యతిరేకించింది. పురుషులతో సమానంగా అన్ని విషయాల్లోనూ స్త్రీలకు స్వేచ్ఛ ఉందని, ఇవ్వాలని

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

కేర్లో అరుదైన శస్త్ర చికిత్స

విశాఖపట్నం: హెల్త్ సెంటర్లోని కేర్ ఆస్పత్రిలో మోకాళ్ల మార్పిడికి అరుదైన శస్త్రచికిత్స చేసినట్లు ఆస్పత్రి ఆర్థోపెడిక్ వైద్యునిపుణుడు డాక్టర్ రవిచంద్ర తెలిపారు. ఆస్పత్రిలో విలేజరులతో ఆయన మాట్లాడుతూ నగరానికి చెందిన కనకదుర్గ(50) ఎడమ తొడలోని ఎముక పగులు సమస్యతో పాటు కాలిలో వంకర ఏర్పడినట్లు తెలిపారు. ఆ సమస్యలు ఆమెకు తీవ్రమైన ఆర్థరైటిస్కు దారి తీసినట్లు పేర్కొన్నారు. కేర్ ఆస్పత్రి ఆర్థోపెడిక్ వైద్య బృందం ఇటీవల ఆమెకు రోబోటిక్ సహాయంతో శస్త్ర చికిత్స చేసినట్లు తెలిపారు. ఇంప్లాంట్ను తొలగించడంతో పాటు కాలి వంకర సరిచేయడానికి, మోకాలి మార్పిడికి రోబోటిక్ ద్వారా ఒకే శస్త్ర చికిత్స జరిపినట్లు వివరించారు. ఆయా సమస్యలకు సాధారణ సర్జరీ చేయడానికి 18 నెలలు అవసరమన్నారు. ఇప్పుడు రోబోటిక్ ద్వారా ఒకే సారి శస్త్రచికిత్స చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఆమె కోలుకుంటున్నారని తెలిపారు.

ఆర్కేసీఎస్ ఎండీగా ప్రసాద్

కశింకొట: కశింకొటలోని గ్రామీణ విద్యుత్ సహకార సంఘం (ఆర్కేసీఎస్) ఎండీగా ఏపీఈపీడిసీఎల్ అనకాపల్లి సూపరింటెండెంట్ ఇంజనీర్ ప్రసాద్ నియమితులయ్యారు. ఆర్కేసీఎస్కు పర్సన్ ఇన్చార్జిగా ప్రస్తుతం జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆమె ఆదేశాల మేరకు పూర్తి ఆర్కేసీఎస్ ఎండీగా అదనపు బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ ప్రసాద్ నియమితులయ్యారు. జిల్లా కలెక్టర్ పర్సన్ ఇన్చార్జిగా నియామకం కాక ముందు సహకార శాఖకు చెందిన శ్యామల పర్సన్ ఇన్చార్జి, ఎండీలుగా అదనపు బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఇప్పుడు ఏపీఈపీడిసీఎల్ సూపరింటెండెంట్ ఇంజనీర్ను ఎండీగా నియమించారు.

కిడ్నీ విషాదాలు పుస్తకావిష్కరణ

కాశీబగ్గ: ఉద్ధాన ప్రాంతంలో కిడ్నీవ్యాధి మూలాలు, అక్కడి పరిస్థితులకు అక్షర రూపమిస్తూ రచించిన కిడ్నీ విషాదాలు పుస్తకాన్ని మాజీ మంత్రి డాక్టర్ సీదిరి అప్పారాజు పలాసలో ఆవిష్కరించారు. రంగం గ్రామానికి చెందిన విశ్రాంత అధ్యాపకులు బద్రి కూర్మారావు ఈ పుస్తకాన్ని రచించారు. కార్యక్రమంలో కో%-అఫ్ఝన్ సభ్యులు బిమ్మిడి సంతోష్కుమార్, నాయకులు శిష్టు గోపి, జినగ సీతారామయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వ్యాధి నిరోధక టీకాలు శతశాతం వేయాలి

విజయనగరం: వ్యాధి నిరోధక టీకాలు శతశాతం వేయాలని డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ జీవన రాజ్ తెలిపారు. ఈ మేరకు స్థానిక జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కార్యాలయంలో ఆమె పీహెచ్సీ, యూపీహెచ్సీ వైద్యాధికారులు, హెల్త్ సూపర్వైజర్లతో నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి మాతృ వందన యజ్ఞ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రతి నెల గర్భిణులకు స్కానింగ్ పరీక్షలు చేయాలని సూచించారు. అన్ని పీహెచ్సీల్లో ప్రసవాల జరిగేలా చూడాలని చెప్పారు. టీపీ, సుగర్ రోగులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి మందులు అందజేయాలని కోరారు. క్షయ, కుప్ప వ్యాధులపై సర్వే సమగ్రంగా చేపట్టాలని సూచించారు. పైలేరియా వ్యాధిగ్రస్తులు మందులు సకాలంలో వాడేలా చూడాలని చెప్పారు. మాతృ, శిశు మరణాలు జరగకుండా గర్భిణులను సకాలంలో ఆస్పత్రికి చేర్చాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో డిఎల్ఓ డాక్టర్ కె.రాజ్, డిఐఓ డాక్టర్ ఆర్. అచ్యుతకుమార్, డిప్యూటీ డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ సూర్యనారాయణ, ఎస్సీసీపీఓ డాక్టర్ బీబీవీ సుబ్రహ్మణ్యం, డిఎంఓ. వై.మణి, ఎస్ఓ ధర్మారావు, డిపీహెచ్ఎస్ మామిడి సత్యవతి, డెమా వి.విన్నతల్లి పాల్గొన్నారు.

వీడివీకేలను బలోపేతం చేయాలి

పార్వతీపురం: ప్రధానమంత్రి వన్ ధన్ వికాస కేంద్రాల(వీడివీకే) కార్యకలాపాలను పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలో మరింత బలోపేతం చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఎ.కృష్ణప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన పార్వతీపురంలోని కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో గిరిజన సహకార కార్పొరేషన్ (జీసీసీ) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కల్పనాకుమారి, సిబ్బందితో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ పార్వతీపురం ఐటీడీపీ పరిధిలో 68, సీతంపేట ఐటీడీపీ పరిధిలో 54 వీడివీకేలున్నాయి. అటవీ ప్రాంతంలో లభించే ముడిసరుకులైన కొండ చీపుళ్లు, చింతంపండ్లు, పసుపు, జీడిపప్పు, మినుము, సబ్బులు మొదలైన వాటి ద్వారా వీడివీకేల వ్యాపారం చేస్తూ అగ్రబిల్లులు, విరుధాన్యాల బిస్కెట్లు, చింతంపండ్ల తదితరాలను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారని అన్నారు. పార్వతీపురం, సీతంపేట ఐటీడీపీ ప్రాంతాల్లో కొండచీపుళ్లు, పసుపు, చింతంపండ్లు, జీడిపప్పు లభ్యత ఎక్కువగా ఉంది. జిల్లాలో దాదాపు 65 వేల హెక్టార్లలో జీడి సాగు జరుగుతుండగా, కేవలం సీతంపేట ప్రాంతంనుంచే దాదాపు ఏడు లక్షల కొండ చీపుళ్లు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయని వివరించారు. వాటన్నింటినీ అధికారులు పరిగణనలోకి తీసుకుని నాణ్యమైన, పరిమాణాత్మక ఉత్పత్తులు, ట్రాండింగ్, ప్యాకింగ్తోపాటు మంచి మార్కెటింగ్ అందించేలా ఆలోచించాలని సూచించారు. గిరిజన కోఆపరేటివ్ కార్పొరేషన్ (జీసీసీ) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కల్పనా కుమారి మాట్లాడుతూ అనేక శాఖలు, సంస్థలతో కలిసి ఉత్పత్తులను విక్రయించవచ్చన్నారు. సమావేశంలో పార్వతీపురం ఐటీడీపీ ప్రాజెక్టు అధికారి అశోక్ష్ శ్రీరామ్మ, సీతంపేట ఐటీడీపీ ప్రాజెక్టు అధికారి సి. యశ్వంతకుమార్ రెడ్డి, జీసీసీ జనరల్ మేనేజర్ సంద్య, డివిజనల్ మేనేజర్ వి.మహేంద్రకుమార్, పార్వతీపురం ఐటీడీపీ ఏపీఓ మురళీధర్, డిఆర్ఓపీ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వై.సత్యనారాయణ, సీతంపేట డిపీ సన్యాసి రామారావు, ఏపీఓఎం సన్యాసి రామారావు పాల్గొన్నారు.



విశాఖ డివిజన్లోనే కేకే లైన్ కొనసాగించాలి

- కేంద్ర మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్కు ఎంపీ తనూజరాణి వినతి

పాడేరు: కేకే లైన్ను విశాఖ డివిజన్లోనే కొనసాగించాలని రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్కు అరకు ఎంపీ డాక్టర్ గుమ్మా తనూజరాణి వినతి పత్రం అందజేశారు. పార్లమెంట్ భవన్లో కేంద్ర మంత్రిని ఎంపీ మ్యూరఫూర్డుకంగా కలిసి పలు సమస్యలను వివరించారు. విశాఖ పర్యాటక భూ భాగంలో అరకులోయ ఉందని.. కేకే లైన్ను విశాఖ రైల్వే డివిజన్లో ఉంచడం వల్ల అరకులోయ, కిరండూల్ రైల్వే లైన్లు ఎంతో అభివృద్ధి చెందుతున్నాయని వివరించారు. తల్లిలాంటి వాల్తేరు డివిజన్ నుంచి కేకే లైన్ను వేరే చేయడం అంటే తల్లి నుంచి బిడ్డను వేరుచేయడమేనని వాపోయారు. రాయగడ డివిజన్లో కేకే లైన్ను విలీనం చేసే చర్యలను పునఃపరిశీలించాలని కేంద్ర మంత్రికి ఎంపీ విన్నవించారు. ఎంపీ డాక్టర్ గుమ్మా తనూజరాణి చొరవతో అరకులోయలో రైల్వే రిక్వెస్టు స్టాప్ సమస్య పరిష్కారమైంది. కేంద్ర మంత్రికి ఈ సమస్య గురించి కూడా అరకు ఎంపీ సమగ్రంగా వివరించారు. దీంతో కేంద్ర మంత్రి సంబంధిత రైల్వే అధికారులతో మాట్లాడారు.



ఎం.అలమంద సర్పంచ్ సస్పెన్షన్పై హైకోర్టు స్టే

- కక్ష సాధింపు, అసత్య ఆరోపణలతో టీడీపీ నేత తప్పుడు ఫిర్యాదు

దేవరాలపల్లి: మండలంలోని ఎం.అలమంద గ్రామ సర్పంచ్ దాడి జగన్నాధరావు(జగన్) సస్పెన్షన్పై హైకోర్టు స్టే విధించింది. సర్పంచ్పై ఆరోపణలు చేస్తూ అదే గ్రామానికి చెందిన టీడీపీ నాయకుడు గజేంద్రా జూనియర్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు విచారణ జరిగింది. అధికారుల నివేదిక ఆధారంగా సర్పంచ్ని మూడు నెలల పాటు సస్పెండ్ చేస్తూ కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ గజేంద్రా డినియర్తో ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కలెక్టర్ ఇచ్చిన సస్పెన్షన్ ఉత్తర్వులపై సర్పంచ్ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఈ రిట్ పిటిషన్పై విచారించిన హైకోర్టు.. సర్పంచ్ సస్పెన్షన్పై స్టే విధిస్తూ మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీనిపై నాలుగు వారాల్లోగా కౌంటర్ దాఖలు చేయాల్సిందిగా అధికారులకు హైకోర్టు గుర్తు విధించింది.

అంతిమంగా న్యాయమే గెలుస్తోంది - సర్పంచ్ దాడి జగన్

రాజకీయ కక్ష సాధింపు చర్యల్లో భాగంగా అధికార టీడీపీకి చెందిన కొందరు వ్యక్తులు అసత్య ఆరోపణలతో తనపై తప్పుడు ఫిర్యాదు చేశారని, అంతిమంగా న్యాయమే గెలుస్తుందని సర్పంచ్ దాడి జగన్ స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఎం.అలమందలో స్థానిక నాయకులతో కలిసి ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలక్షన్ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. తాను ఏ తప్పు చేయలేదని, తన గురించి గ్రామ ప్రజలకు బాగా తెలుసునన్నారు. ఉప సర్పంచ్ నిరవధి గంగాధరరావు, పీఏసీఎస్ మాజీ అధ్యక్షుడు బండారు ప్రసాదరావు, వార్డు సభ్యుడు చీపురుపల్లి గోవింద, పాల సంఘం అధ్యక్షుడు పొలిపిరెడ్డి రమణ, గురి అశోక్, రౌంగలి మంగునాయుడు, కామిరెడ్డి గోవింద, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఔషధమూలికలకు అడవే ఆధారం

విజయనగరం: ఔషధ మూలికలకు అడవే ఆధారమని, అక్కడ దొరికే చెట్ల వేళ్లు, బెరడు, ఆకులు, జిగురును వినియోగించి ఆరోగ్యవంతమైన మానవ సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చని కేరళకు చెందిన పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత, గిరిజన వైద్యురాలు లక్ష్మీ కుట్టి అన్నారు. స్థానిక కేంద్రీయ గిరిజన యూనివర్సిటీలో 'రీనైలియన్స్ అండ్ రీ కనస్ట్రక్షన్ ఆఫ్ ట్రైబల్ సిస్టం' అనే అంశంపై రెండురోజుల పాటు నిర్వహించిన జాతీయ సదస్సుకు యూనివర్సిటీ పీసీ ప్రొఫెసర్ టీపీ కట్టిమణి తో కలిసి ఆమె హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడు తూ అడవిలో దొరికే చెట్లు, మొక్కలే కాకుండా మట్టి, రాళ్లు, నీరు తదితరమైనవన్నీ వైద్యానికి పనికివస్తాయన్నారు. రోగాన్ని, అవసరాన్ని, వృత్తి శరీర ధర్మాన్ని బట్టి మందులు ఇవ్వాలన్నారు. అడవిలో వెళ్తున్నప్పుడు మౌనంగా ఉండే చెట్లు, మొక్కలు, గాలి, నీరు, ప్రకృతి మనతో మాట్లాడతాయని, ఆ స్థితికి వెళ్లినప్పుడు వనదేవత సహకరిస్తుందని తన అనుభవాలను పంచుకున్నారు. వీసీ కట్టిమణి మాట్లాడుతూ ప్రాచీన గిరిజన విజ్ఞానం విశిష్టమైనదిగా పేర్కొన్నారు. గిరిజనులకు తెలిసిన విజ్ఞానం ప్రకృతి ప్రసాదించినదన్నారు. గ్రహాల గతులు, రుతువులు, వంటలకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానం, వివిధ వ్యాధులను గుర్తించడం, దానికి పనరులతో వైద్యం చేయడం వంటి అంశాలపై ప్రస్తుతం ఎన్నో పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. అనంతరం ముఖ్యఅతిథిని సత్కరించారు. సోషల్ వర్క్ ట్రైబల్ స్టడీస్, సోషియాలజీ, ఇంగ్లీష్ విభాగాల సంయుక్త నిర్వహణలో జరిగిన సదస్సులో సెమినార్ కన్వీనర్గా డాక్టర్ గణేష్, కో-కన్వీనర్లుగా డాక్టర్ దివ్య, డాక్టర్ ప్రమాచటర్లీ నాగ్, డాక్టర్ బాలుమూరి వెంకటేశ్వర్లు వ్యవహరించారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల డిన్ లు, విభాగాధిపతులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు అల్లెండజోల్ మాత్రలు వేయాలి

విజయనగరం: ఈనెల 10వతేదీన జాతీయ సులిపుగుల దినోత్సవం సందర్భంగా భోజనానంతరం అరగంట తర్వాత అల్లెండజోల్ మాత్రలు విద్యార్థులకు వేయాలని కలెక్టర్ బీఆర్.అంబేద్కర్ అన్నారు. ఈ మేరకు కలెక్టరేట్లోని సమావేశ మందిరంలో వైద్యాధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ గుర్త మండలంలో తప్ప జిల్లా అంతటా ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందన్నారు. అల్లెండజోల్ మాత్రలు 19 ఏళ్లు లోపు ఉన్న వారంతా వేసుకోవాలని చెప్పారు. సుమారు 3 లక్షల 60 వేల మందికి అన్ని పాఠశాలలు, బటిబ, పాలిటెక్నిక్ కళాశాల్లో విద్యార్థులందరికీ, బడిబయట ఉన్న 19 ఏళ్లు లోపు వారికి తప్పక మాత్రలు వేయాలని స్పష్టం చేశారు. పంచాయతీ కార్యదర్శులు ద్వారా గ్రామాల్లో అవగాహన కల్పించాలన్నారు.



దివ్యాంగ పిల్లలను గుర్తించాలి

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ ఆదేశాల మేరకు ఈనెల 10వ తేదీ నుంచి 24వ తేదీ వరకు ఇంటింటికి వెళ్లి దివ్యాంగులను గుర్తించాలని జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి ఎం.వెంకట శేషమ్మ అన్నారు. జిల్లా న్యాయ సేవాధికార సంస్థ అధ్యక్షులలో జిల్లా కోర్టు ఆవరణలోని జిల్లా న్యాయ సేవా సదన్లో వైద్య ఆరోగ్యశాఖ నిబ్బంది, ఏఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు, స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలకు 'ఇంటింటికి వెళ్లి దివ్యాంగుల గుర్తింపు' కార్యక్రమంపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా శేషమ్మ మాట్లాడుతూ అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలన్నారు. దివ్యాంగ పిల్లలను ముందుగా గుర్తించి చికిత్స అందిస్తే వాళ్లు మాములు మనుషులుగా మారి అవకాశం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో విశాఖ జిల్లా డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ పి.జగదీశ్వరరావు, అనకాపల్లి జిల్లా డిఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ పి.రవికుమార్, స్త్రీశిశు సంక్షేమ శాఖ జిల్లా పీడీ జి.జయదేవి, అనకాపల్లి పీడీ అనంత లక్ష్మి, వికలాంగుల శాఖ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ జె.మాధవి, కేజీహెచ్ చిన్న పిల్లల వైద్యుడు డాక్టర్ చక్రవర్తి, ప్రభుత్వ మానసిక వైద్య ఆస్పత్రి డాక్టర్ ప్రసన్నకుమార్, పలు శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.



పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి సమగ్ర ప్రణాళికలు

పాడేరు: పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధికి సమగ్రమైన ప్రణాళికలు తయారు చేయాలని కలెక్టర్ ఎ.ఎస్.దినేష్కుమార్ ఆదేశించారు.చలి అరకు ఉత్సవంలో పాల్గొన్న అధికారులతో కలెక్టరేట్లో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పర్యాటక ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేసి సంబంధిత గ్రామాలకు నిర్వహణ బాధ్యత అప్పగిస్తే గిరిజనులకు ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయన్నారు. పర్యాటక ప్రాంతాల అభివృద్ధిలో పంచాయతీరాజ్, అటవీశాఖ అధికారులు గిరి జన చట్టాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలన్నారు. గిరిజన ఆవాసాల్లో పర్యాటకులు హెంపి ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పాడేరు, రంపచోడవరం,చింతూరు డివిజన్ పరిధిలోని పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని,అద్వంద్య టూరిజంతో పాటు గిరిజన కళాకారులను గుర్తించాలన్నారు. అనంతరం చలి అరకు ఉత్సవాన్ని విజయవంతం చేసిన అధికారులను అభినందించి, షీల్డ్లు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జేసీ డాక్టర్ అభిషేక్ గౌడ,సబ్ కలెక్టర్ సౌర్యమన్ పటేల్,డిఎఫ్ఎస్ సందివరెడ్డి,డిఆర్ఎస్ పద్మలత, డిఆర్ఓపీ పీడి మురళీ,డిపీవో లవరాజు,డిఎల్ఓపీ పి.ఎస్.కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



డోకులూరు ఆశ్రమ పాఠశాల వార్డెన్ సస్పెన్షన్

- ముగ్గురు టీచర్లకు షోకాజ్ నోటీసులు - ఇంగ్లీష్ టీచర్ మెడికల్ బోర్డుకు లఫర్

పాడేరు: విధి నిర్వహణలో నిరక్షంగా వ్యవహరించిన డోకులూరు గిరిజన సంక్షేమ బాలుర ఆశ్రమ పాఠశాల వార్డెన్ పి.సి.సింహాద్రిని కలెక్టర్ ఎ.ఎస్.దినేష్కుమార్ సస్పెండ్ చేశారు. అదే పాఠశాలకు చెందిన ముగ్గురు టీచర్లకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయడంతో పాటు, ఇంగ్లీష్ టీచర్ను మెడికల్ బోర్డుకు రిఫర్ చేశారు. వివరాలు... డోకులూరు ఆశ్రమపాఠశాలను కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఆ సమయంలో కొంతమంది విద్యార్థులు ఆరుబయట తిరగడాన్ని చూశారు. వారిని కలెక్టర్ ప్రశ్నించగా సరైన సమాధానం రాలేదు. వెంటనే వార్డెన్ సింహాద్రిని సంజాయిషీ కోరారు. వార్డెన్ వివరణ పట్ల సంతుష్టి ఉందని కలెక్టర్ ఆయనను సస్పెండ్ చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం 7,8,9 తరగతుల విద్యార్థుల విద్యా ప్రమాణాలను పరిశీలించారు. విద్యార్థులను పలు పాఠ్యాంశాలపై ప్రశ్నలు అడిగి సమాధానాలను రాబట్టారు.బేస్లైన్ పరీక్షల్లో వారికి కేటాయించిన గ్రేడ్లపై ఆరా తీశారు.అందుకు ఆయా తరగతుల ఉపాధ్యాయులు సరైన సమాధానం చెప్పకపోవడంతోకలెక్టర్ వారిని మందలించి, ముగ్గురు టీచర్లకు షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. తరచూ మెడికల్ టీవోల్ వెళ్తున్న ఇంగ్లీష్ టీచర్ వల్ల ఆంగ్ల విద్యా బోధన కుంటుపడుతోందని గమనించిన కలెక్టర్ ఆ ఉపాధ్యాయుడు రామోసాగర్ను మెడికల్ బోర్డుకు రిఫర్ చేయాలని ఆదేశించారు.

గిరిజనులకు మెరుగైన వైద్య సేవలందించాలి

- రాష్ట్ర ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ శంకరరావు - జిల్లా ఆస్పత్రి, ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలల తనిఖీ

పాడేరు: జిల్లా ఆస్పత్రికి వచ్చే గిరిజన రోగులతో వైద్యులు, సిబ్బంది ప్రేమగా వ్యవహరించి, మెరుగైన వైద్యసేవలందించాలని రాష్ట్ర ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ డి.వి.జి. శంకరరావు సూచించారు. జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా ఆయనతోపాటు, కమిషన్ సభ్యులు జనపరంగి లిల్లీ, కొర్రా రామలక్ష్మి, వడిత్య శంకర్నాయక్లు జిల్లా ఆస్పత్రి, ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలలను తనిఖీ చేశారు. జిల్లా ఆస్పత్రిలో వార్డులకు వెళ్లి రోగులతో మాట్లాడారు. వారికి అందుతున్న వైద్య సేవలతో పాటు సరఫరా చేస్తున్న ఆహారం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలను సందర్శించి వైద్య విద్యార్థులతో ముచ్చటించారు. కళాశాలలో నిర్మాణంలో ఉన్న భవనాలను పరిశీలించి, పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించాలని కాంట్రాక్టర్లను ఆదేశించారు. ఎస్టీ కమిషన్ బృందం వెంట మెడికల్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ హేమలత, ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ విశ్వుమిత్ర, డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ టి.నర్సింగరావు తదితరులు ఉన్నారు.



మైత్రి సంస్థకు గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ జాక్ పాట్!



ఇవాళ పట్టుదల (విదాముయార్వి) విడుదలయ్యింది. దీనికి ముందు నుంచి పెద్దగా బజ్ లేదు. టీజర్, ట్రైలర్ అంతగా ఆకట్టుకోలేదు. హాలీవుడ్ ఇన్స్ పిరేషన్ తో తీయడం వల్ల మాస్ కి ఎక్కడం కష్టమే అనిపించింది. అందుకే తెలుగు వెర్షన్ లో నున్నా అంచనాలున్నాయి. కానీ తమిళంలో మాత్రం అజిత్ తన స్టార్ పవర్ ఎంత

ఉందో మరో సారి నిరూపిస్తున్నాడు. అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ లో ఏకంగా తెగింపు, గోట్ లను టవ్ చేసే స్థాయిలో ఓపెనింగ్స్ ఫిగర్స్ సమాధు చేస్తున్నాడు. యుఎస్ ప్రీమియర్ టాక్ మిశ్రమంగా వినిపిస్తున్న నేపథ్యంలో ఇది ఏ మేరకు హిట్ టాక్ తెచ్చుకుని నిలబడుతుందనేది చెప్పలేం. ఇదంతా మైత్రికి పెద్ద జాక్ పాట్ లా మారబోతోంది. ఎందుకంటే అజిత్ నెక్స్ సినిమా గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ నిర్మాతలుగా దాని మీదున్న హైప్ కు ఆకాశమే హద్దుగా బిజినెస్ జరగడం భయం. అసలే అజిత్ ని ఊర మాస్ అవతారంలో చూసి సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయి. గ్యాంబ్లర్ తర్వాత అలాంటి లుక్ మళ్ళీ గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీలోనే చూపించబోతున్నారు. అందులోనూ దర్శకుడు ఆధిక్ రవిచంద్రన్ అజిత్ కు ప్రాణమిచ్చే వీరాభిమాని. సో ఎలా చూపిస్తాడో చెప్పనక్కర్లేదు. ఒకటి రెండు కాదు డిఫరెంట్ షేడ్స్ లో తలా విశ్వరూపం ఉంటుందని ఇప్పటికే చెప్పే మీడియా వర్గాల్లో బలమైన టాక్ ఉంది. ఇంకా గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీకు సంబంధించిన ప్రమోషన్లు మొదలుపెట్టలేదు. ఏప్రిల్ 10 విడుదల తేదీ మాత్రమే లాక్ చేశారు. వచ్చే నెల నుంచి పబ్లిసిటీ వేగం పెంచబోతున్నారు. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ పాటలు, జివి ప్రకాష్ కుమార్ నేపథ్య సంగీతం అంచనాలు పెంచుతున్నాయి. కథకు సంబంధించిన క్లూస్ బయటికి రాలేదు కానీ అజిత్ మంచివాడు, చెడ్డవాడిగా డ్యూయల్ రోల్ చేశాడనే లీక్ అయితే చక్కర్లు కొడుతోంది. ముందస్తు అంచనా ప్రకారం ఈ సినిమా కనీసం వంద కోట్ల ఓపెనింగ్ తో మొదలుపుతుందని కోల్పోవడే డ్రేడ్ అంచనా. తెలుగులోనూ క్రేజ్ వచ్చేలా ప్రమోషన్లు ప్లాన్ చేయబోతున్నారని సమాచారం.



చెబితే నవ్వి ఊరుకునేవాడు..

హీరోయిన్గా త్రిషకు ఉన్న లాంగ్విటీ ఇప్పుడున్న హీరోయిన్లలో ఎవరికీ లేదని చెప్పాలి. ఇప్పటికీ అటు సినిమాలు, ఇటు వెబ్ సిరీస్ చేస్తూ బిజీబిజీగా ఉన్నారామె. అజిత్తో ఆమె నటించిన 'విదాముయార్వి' సినిమా 'పట్టుదల' పేరుతో తెలుగులో విడుదల కానుంది. ఇంకా గుడ్ బ్యాడ్ అగ్గీ, విశ్వంభర, ధగ్గిలైఫ్ చిత్రాలతో క్షణం తీరిక లేకుండా ఉన్నారు త్రిష. ఇటీవల 'విదాముయార్వి' ప్రమోషన్లో భాగంగా మీడియాతో ఇంటరాక్ట్ అయ్యారు త్రిష. ఈ సందర్భంగా దళపతి విజయ్ గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలు చెప్పారు. 'నేనూ విజయ్ మంచి ఫ్రెండ్స్. తనో ఇంట్రావర్ట్. షాట్ అవ్వగానే ఒక్కడే ఏదో గొడ చూసుకొని, అక్కడే కుర్చీ వేసుకొని అందరికీ దూరంగా కూర్చుంటాడు. అలా కూర్చోవద్దు.. అందరితో కలిసుండాలని నేను చాలాసార్లు చెప్పాను. నవ్వి ఊరుకునేవాడు. తనకు పాలిటికీపై ఎప్పట్నుంచో ఇంట్రస్ట్ ఉంది. అది నాకు తెలుసు. తన ఆలోచనలన్నీ భిన్నంగా ఉంటాయి. ఏదో సాధించాలనే దృక్పథంతో ఉండేవాడు. కచ్చితంగా అనుకున్నది మాత్రం సాధిస్తాడని నా నమ్మకం.' అని తెలిపింది త్రిష.

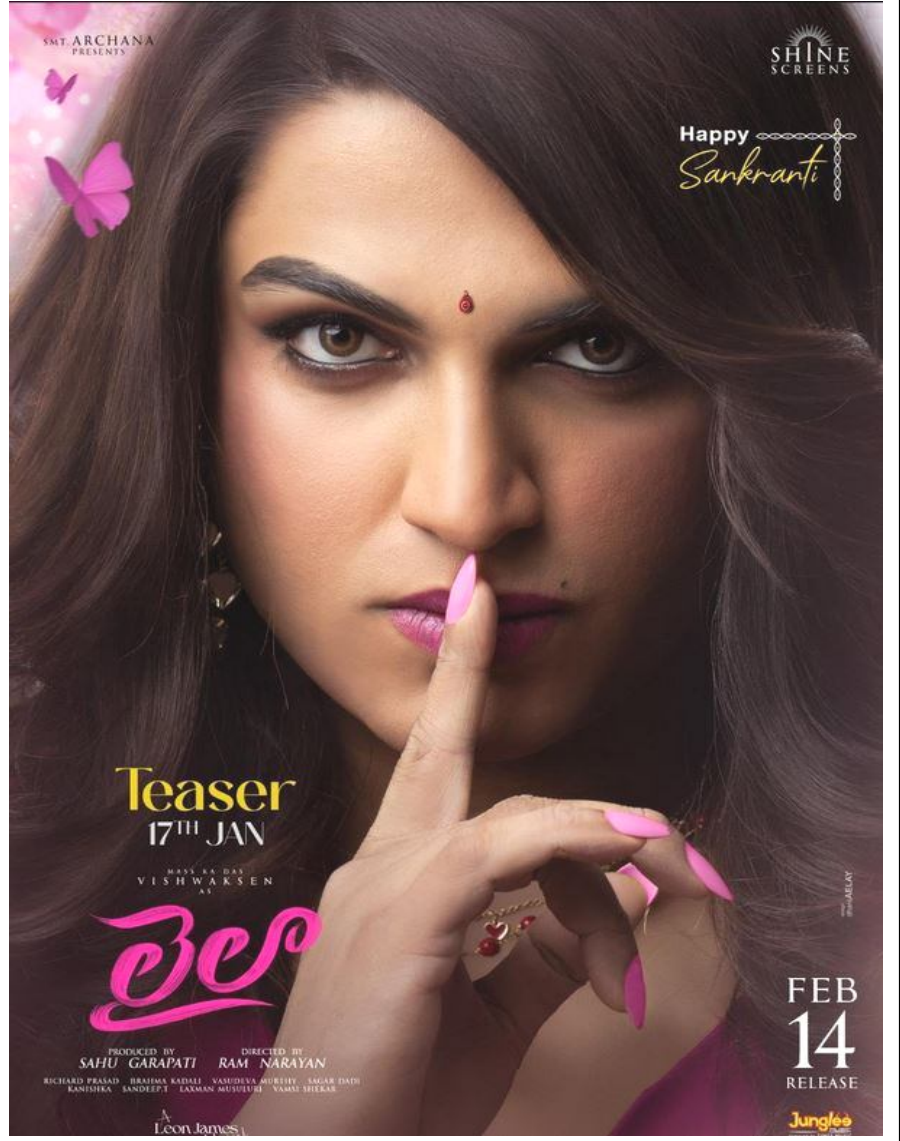
కాస్త దయతో ఉండాలి!

కాలికి గాయమైనా ఏమాత్రం లెక్కచేయకుండా తన తాజా చిత్రం 'ఛావా' ప్రమోషన్లలో పాల్గొంటున్నది రష్మిక మందన్న. వీల్చైర్లోనే ఆమె ప్రచార కార్యక్రమాలకు హాజరవుతున్న వీడియోలు సోషల్మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. వృత్తిపట్ల రష్మిక మందన్న అంకితభావాన్ని నెటిజన్లు ప్రశంసలతో ముంచెత్తుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో రష్మిక మందన్న తాజా పోస్ట్ అందరిలో ఆసక్తికరమైంది. 'ఈ రోజుల్లో సాటి వ్యక్తులతో దయగా ఉండటం తగ్గిపోతున్నది. నేను మాత్రం అందరి పట్ల దయతో ప్రవర్తిస్తాను. మీరందరూ కూడా అలాగే ఉండండి' అంటూ ఇన్స్టాగ్రామ్లో పేర్కొంది రష్మిక మందన్న. ఈ సందర్భంగా పోస్ట్ చేసిన ఫోటోలో ఆమె ధరించిన టీ షర్ట్పై కూడా 'కైండ్ ఫుల్' (దయతో) అని రాసి ఉంది. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ సోషల్మీడియాలో వైరల్గా మారింది. రష్మిక మందన్న నటించిన చారిత్రక చిత్రం 'ఛావా' ఈ నెల 14న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. విక్రీకాశల్ కథానాయకుడిగా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని మరొక యోధుడు శంభాజీ మహారాజ్ జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా తెరకెక్కించారు. వీటితో పాటు తెలుగులో కుబేర, ది గర్లఫ్రెండ్, రెయిన్డో చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉంది రష్మిక మందన్న.



లిస్కులకు సిద్ధపడుతున్న మాచో స్టార్ గోపీచంద్

మాచో స్టార్ గోపీచంద్ బలమైన కంబ్యాక్ కోసం అభిమానులు ఎదురు చూస్తూనే ఉన్నారు. దర్శకుడు శ్రీను వైట్ల విశ్వంతో క్రేజ్ ఇస్తాడనుకుంటే అది కూడా నిరాశపరిచింది. అంతకు భీమా కమర్షియల్ గా జస్ట్ ఓకే అనిపించుకున్నా హిట్ ముద్ర పడలేదు. ఇక రామబాణం, పక్కా కమర్షియల్, ఆరడుగుల బులెట్, చాణక్య, పంథం వగైరాల సంగతి సరేసరి. తనవరకు ఎంత కష్టపడాలో అంతా చేస్తున్న గోపీచంద్ కు సరైన కంటెంట్ పడటం లేదు. తాజాగా మరో రెండు రిస్కులకు రెడీ అవుతున్నాడట. ఇద్దరు ఫ్లాప్ డైరెక్టర్ల ప్రోజెక్టులకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడని టాక్. ఆల్రెడీ కథలు నచ్చి స్క్రిప్ట్ దశకు వెళ్ళాయట. మొదటి పేరు సంపత్ నంది. ఈ కలయికలో సీనియర్ వచ్చింది. పెద్దగా ఆడలేదు. అంతకు ముందు గౌతమ్ నందాకు డీసెంట్ వసూళ్లు దక్కాయి కానీ విజయాల ఖాతాలో చేరలేదు. అయినా సరే సంపత్ మాస్ పల్స్ మీద గోపీచంద్ కు గురి ఎక్కువ. అందుకే మాచో ఛాన్స్ ఇచ్చాడని సమాచారం. ప్రస్తుతం సంపత్ నంది హీరో శర్వానంద్ తో భారీ ప్యాన్ ఇండియా సినిమా చేస్తున్న సంగతి తెలిసింది. అది కాగానే ఇటువైపు రావచ్చు. ఇక రెండో పేరు సంకల్ప రెడ్డి. నిజ జీవితంలో జరిగిన స్ఫూర్తి భరిత సంఘటనలు కథగా రాసుకునే ఇతనికి ఘాజి తర్వాత అంతరిక్షం, ఐబి 71 ఫలితాలు తీవ్రంగా నిరాశపరిచాయి. ఇప్పుడు గోపీచంద్ కోసం మంచి పవర్ ఫుల్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో పీరియాడిక్ కంటెంట్ సిద్ధం చేసినట్లు సమాచారం. ముందు ఇదే మొదలు కావచ్చని అంటున్నారు. ఇక్కడ చెప్పిన రెండు కలయికలు ఇంకా అధికారిక ప్రకటన దాకా రాలేదు. వస్తే తప్ప ఖరారుగా చెప్పలేం. వీటికన్నా ముందు జిల్ - రాధే శ్యామ్ ఫేమ్ రాధాకృష్ణతో గోపీచంద్ ఒక మూవీ చేయబోతున్నాడట. లైసెన్స్ అయితే రెడీ అవుతోంది కానీ స్టార్ట్ కావడంలో జాప్యం జరుగుతోంది. ఇవన్నీ ఒకే కానీ జయం, నిజం తరహాలో గోపీచంద్ మరోసారి మయాలెంట్ విలనిజం చేయాలని మూవీ లవర్స్ కోరుకుంటున్నారు. అదివల్లో జరిగే పన్నెత్తే కాదు.



లైలా ఇంత సైసీ ఉంటే ఎలా

విశ్వక్ సేన్ పూర్తి స్థాయి ఆడవేషం వేసిన లైలా ఫిబ్రవరి 14 విడుదల కాబోతోంది. ముందు వాయిదా అనే వార్తలు వచ్చాయి కానీ ఫైనల్ గా పోస్ట్ పోస్ట్ లెకుండా చెప్పిన డేట్ కే వస్తోంది. టీజర్ లో చిన్న శాంపిల్ చూపించిన టీమ్ తాజాగా ట్రైలర్ తో పూర్తి కంటెంట్ ఎలా ఉండబోతోందో క్లారిటీ ఇచ్చింది. సెన్సార్ ఏ సర్టిఫికేట్ ఇచ్చిందంటే సహజంగానే కాస్త బోల్డ్ విషయాలు ఉంటాయి. దానికి అనుగుణంగానే లైలాలో సీన్లు, సంభాషణలు కనిపిస్తున్నాయి. కొంత భాగం మూడిగా, మరికొంత భాగం వేషం మార్పుకున్న అమ్మాయిగా విశ్వక్ పెద్ద సాహసమే చేస్తున్నాడు స్టోరీ ఎంటో కూడా చెప్పేశారు. బ్యూటీ సలూన్ నడుపుకునే సోను (విశ్వక్ సేన్) అనుకోకుండా చేసిన పని వల్ల ఎమ్మెల్యే కంట్లో పడతాడు. ఎలాగైనా ప్రాణాలు తీయాలని వెంటపడుతున్న విలన్ గ్యాంగ్ నుంచి తప్పించుకునే క్రమంలో సోను ఎవరూ గుర్తు పట్టని విధంగా అమ్మాయి మేకప్ వేసుకుంటాడు. తీరా చూస్తే ఎవరైతే కత్తులతో తరుముతున్నారో వాళ్ళే రివన్స్ లో ప్రేమించడం మొదలుపెడతారు. కథ ఎటెట్ తిరిగి మిస్ లైలానే పెళ్లి చేసుకుంటామని స్థానిక గూండా లీడర్లు తీర్మానించుకునే దాకా వెళ్తుంది. మరి ఈ చెడుగుడు ఆటలో లైలా ఎలా గెలిచిందో, ముసుగు తీశాక వచ్చిన ప్రమాదాన్ని ఎలా ఎదురుకుందో తెరమీద చూడాలి. మేడమ్ రాజేంద్ర ప్రసాద్, చిత్రం భజారే విచిత్రం నరేష్, భామనే సత్యభామ కమల్ హాసన్ తర్వాత అంత ఎక్కువ లెన్స్ తో హీరో అమ్మాయిగా కనిపించడం లైలాతోనే అని చెప్పొచ్చు. కాకపోతే ట్రెండ్ కు తగ్గట్టు సైసీ సీన్లు బాగానే పెట్టినట్టు కనిపిస్తోంది. రామ్ నారాయణ్ దర్శకత్వం వహించగా లియోన్ జేమ్స్ సంగీతం సమకూర్చాడు. బొద్దుగా విశ్వక్ సేన్ లైలాగా వర్క్ ఛాయస్ అనిపించుకున్నాడు. ముఖ్యంగా సబ్టైట్ల డిమాండ్ కు తగ్గట్టు ఒదిగిపోయాడు. కెరీర్ ఎదుగుతున్న టైంలో ఇలాంటి రిస్క్ చేసిన విశ్వక్ సేన్ ఈ లైలాతో కనక మెప్పిస్తే మరిన్ని ప్రయోగాలకు జెండా ఊపొచ్చు.



'లైగర్'లో ఇష్టం లేకుండానే నటించిందట

విజయ్ దేవరకొండ-పూరి జగన్నాథ్ల క్రేజీ కాంటినేషన్తో తెరకెక్కిన 'లైగర్' సినిమాపై విడుదల ముంగిట ఏ స్థాయిలో అంచనాలున్నాయో తెలిసింది. కానీ ఆ చిత్రం ఆ అంచనాలను అందుకోవడంలో ఘోరంగా విఫలమైంది. తెలుగు సినిమా చరిత్రలోనే అతి పెద్ద డిజాస్టర్ లో నిలిచింది. ఈ సినిమాతో చాలామంది కెరీర్లకు గట్టి దెబ్బ తగిలింది. ఈ మూవీతోనే దక్షిణాదిన అడుగుపెట్టిన కథానాయకులు వెలిగిపోవాలని అనుకున్న బాలీవుడ్ భామ అనన్య పాండేకు పెద్ద షాక్ తగిలింది. ఓవైపు సినిమా డిజాస్టర్ అయితే.. ఇంకోవైపు తన పాత్ర, పెర్ఫామెన్స్ విషయంలోనూ తీవ్ర విమర్శలు తప్పలేనని. ఐతే తన పాత్ర గురించి చెప్పినప్పుడే ఈ సినిమాలో చేయాలా వద్దా అని సంఘంబించిందట అనన్య. ఈ విషయాన్ని తండ్రి దగ్గర కూడా చెప్పిందట. కానీ తనే ఆమెను బలవంతంగా ఒప్పించి ఈ సినిమా చేయించినట్లు 'లైగర్'లో అనన్య తండ్రి చుంకీ పాండే వెల్లడించారు. 'లైగర్'లో చుంకీ కూడా నటించిన సంగతి తెలిసింది. "అనన్యకు లైగర్ సినిమాలో అవకాశం వచ్చినప్పుడు తనతో అసౌకర్యంగా ఫీలైంది. గందరగోళానికి గురైంది. తాను అందులో హీరోయిన్ పాత్రకు సెట్ కానని, చిన్న పిల్లలా కనిపిస్తానని తను అనుకుంది. నా దగ్గరికి వచ్చి.. ఈ సినిమాకు తాను సెట్ కాననిపిస్తోందని, ఏం చేయమంటామని అడిగింది. కానీ అలా ఆలోచించవద్దని, అది పెద్ద ప్రాజెక్ట్ కాబట్టి, సక్సెస్ అయితే బాగా పేరొస్తుందని చెప్పి నేనే ఆ సినిమాకు ఒప్పించా. కానీ లైగర్ రిలీజయ్యాక వచ్చిన రివ్యూలు చూసి ఆమె చెప్పిందే నిజమని అనిపించింది. నిజంగానే ఆ సినిమాలో అనన్య చేసిన పాత్రకు సూట్ కాలేదు. చిన్నమ్మాయిలా అనిపించింది. ఆ సినిమా తర్వాత నేనెప్పుడూ తనకు సలహాలు ఇవ్వలేదు. తన సినిమాల విషయంలో నిర్ణయాలు తనకే వదిలేశాను. ప్రస్తుతం అనన్యకు నచ్చే, సఫ్టీ సినిమాలు ఎంచుకుంటూ కెరీర్ ముందుకు సాగుతోంది" అని చుంకీ పాండే తెలిపాడు. 'లైగర్'లో చుంకీ పాండే.. అన్య తండ్రి పాత్రనే పోషించిన సంగతి తెలిసింది.