నెల్లూరు జిల్లాలో
అన్ని నియోజకవర్గాలలో
విజ్ఞాన్ పత్రికకు
విలేఖరులు కావలెను
ఫోన్ నెం. 99517 75293

VIGNAN PATRIKA

APTEL/2024/89102

విజ్ఞాన్ పత్రిక

తెలుగు దినపత్రిక (Telugu Daily Paper)

సంపుటి :1 సంచిక :301 ఎడిటర్ :కలికి ఉదయ్‌కుమార్‌రెడ్డి సోమవారం 4 మే 2026 పేజీలు: 4 వెల రూ.2/-

పట్టపగలే బంగారం షాపును దోచుకున్న అంతర్రాష్ట్ర దొంగల ముఠా.... ఎట్టకేలకు అరెస్ట్

జీఎస్టీ అధికారులమంటూ ఎంట్రీ ఇచ్చారు.. కళ్లముందే పిస్టల్స్‌తో బెదిరించారు.. సీసీ కెమెరాలకు చిక్కకుండా బ్లాక్ స్ప్రే కొట్టి, యజమాని చేతులకు బేడీలు వేసి పట్టపగలే భారీ దోపిడీకి పాల్పడ్డారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా కాశీబుగ్గలో సంచలనం సృష్టించిన ఈ సినిమా లెవల్ దొంగతనం వెనుక ఉన్న అసలు గుట్టును పోలీసులు రట్టు చేశారు.సినీ ఫక్కీలో జీఎస్టీ అధికారులమంటూ వచ్చి, పట్టపగలే బంగారం షాపును దోచుకున్న అంతర్రాష్ట్ర దొంగల ముఠాను శ్రీకాకుళం పోలీసులు ఎట్టకేలకు అరెస్ట్ చేశారు. కాశీబుగ్గ నిత్యానందనగర్‌లోని శ్రీ వెంకటేశ్వర జ్యువెలరీలో ఏప్రిల్ 7న జరిగిన ఈ సంచలన దోపిడీకి సంబంధించి ఐదుగురు నిందితులను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి వద్ద నుండి 243 గ్రాముల బంగారు ఆభరణాలు, నాలుగు కార్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఏప్రిల్ 7న మధ్యాహ్నం 12 గంటల సమయంలో దుకాణ యజమాని రామకృష్ణారావు షాపులో ఒంటరిగా ఉన్న సమయంలో ఏడుగురు నిందితులు మూడు మోటార్ సైకిళ్లపై అక్కడకు చేరుకున్నారు. తాము జీఎస్టీ అధికారులమని, తనిఖీ చేయాలని చెప్పి షాపులోకి ప్రవేశించారు. లోపలికి వెళ్లగానే తమ అసలు స్వరూపాన్ని బయటపెట్టారు.సీసీ కెమెరాల కంటికి చిక్కకుండా ఉండేందుకు వాటిపై బ్లాక్ స్ప్రే పిచికారీ చేశారు. చేతులకు గ్లౌజులు, ముఖాలకు మాస్కులు ధరించారు. యజమాని రామకృష్ణారావు చేతులకు బేడీలు వేసి, పిస్టల్‌తో బెదిరించారు. షాపులో ఉన్న సుమారు 800 గ్రాముల బంగారాన్ని దోచుకుని పరారయ్యారు. ఈ కేసులో పలాసకు చెందిన పోట్నూరు తిరుమల పాత్రో అసలు సూత్రధారిగా తేలింది. గతంలో ఒడిశాలో బంగారం షాపు నిర్వహించిన ఈయన, ప్రస్తుతం పలాసలో జీడిపప్పు వ్యాపారం చేస్తున్నాడు. ఈయనే షాపుపై రెండుసార్లు రెక్కీ నిర్వహించి, దొంగలకు రూట్ మ్యాప్, పూర్తి వివరాలు అందించాడు. దొంగిలించిన బంగారాన్ని కొనుగోలు చేసి ఇతర ప్రాంతాల్లో విక్రయించడం ఈయన పని.అరెస్ట్ అయిన నిందితులు వీరేపోలీసులు అరెస్ట్ చేసిన వారిలో ఒడిశాలోని గంజాం జిల్లాకు చెందిన రామచంద్ర సాహు (ఏ-1), కునా బరిక్ (ఏ-2)తో పాటు ఖుర్దా జిల్లాకు చెందిన బనోజ్ బిహారి పట్నాయక్ (ఏ-3), తపన్ మహారాణా (ఏ-4) మరియు శ్రీకాకుళం జిల్లాకు చెందిన తిరుమల పాత్రో (ఏ-5) ఉన్నారు. ఈ ముఠాపై ఒడిశాలో ఇప్పటికే 32 కేసులు నమోదై ఉన్నాయి. నిందితులు చాలా తెలివిగా వ్యవహరించారు. టోల్ గేట్లు, జాతీయ రహదారులు తాకకుండా గ్రామాల్లోని మారుమూల దారుల ద్వారా ప్రయాణించారు. అయితే పోలీసులు టెక్నికల్ ఎవిడెన్స్ ద్వారా కేసును ఛేదించారు. ఒక బ్యాంకు వద్ద ఉన్న సీసీ కెమెరా ద్వారా నిందితుల వాహనాలను గుర్తించారు. దోపిడీ చేసిన బంగారాన్ని అమ్మి నిందితులు రెండు కొత్త కార్లను కొనుగోలు చేశారు. వాహనాల ఫైనాన్స్ వివరాలు, ఆధార్, మొబైల్ నంబర్ల ద్వారా పోలీసులు వీరి నెట్‌వర్క్‌ను వెలికితీశారు. మొత్తం నాలుగు పోలీసు బృందాలు ఒడిశా, ఆంధ్ర సరిహద్దుల్లో గాలించి వీరిని అదుపులోకి తీసుకున్నాయి.

బంగారం రికవరీదోచుకున్న 800 గ్రాముల బంగారంలో ఇప్పటివరకు 243 గ్రాముల ఆభరణాలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అలాగే నిందితులు దోపిడీకి వాడిన రెండు కార్లు, దొంగ సొత్తుతో కొన్న రెండు కొత్త కార్లను కలిపి మొత్తం 4 కార్లను సీజ్ చేశారు. ఈ కేసులో పరారీలో ఉన్న ఉత్తరప్రదేశ్ గ్యాంగ్ సభ్యుల కోసం పోలీసులు గాలిస్తున్నారు. పట్టపగలు జరిగిన ఈ భారీ దోపిడీ కేసును చాకచక్యంగా ఛేదించిన సిబ్బందిని జిల్లా ఉన్నతాధికారులు అభినందించారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తగ్గని భానుడి ప్రతాపం... ద్రోణి ప్రభావంతో వడగండ్ల వాన

హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం దక్షిణ ఒడిశా నుండి తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తమిళనాడు మీదుగా మన్నార్ గల్ఫ్ వరకు ద్రోణి కొనసాగుతుందని... దీని ప్రభావంతో ఆదివారం రాష్ట్రంలోని కొన్ని జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుండి మోస్తారు వర్షాలు అక్కడక్కడ కురిసే అవకాశం ఉంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండలు మండిపోతున్నాయి. రోజురోజుకు ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతున్నాయి. తెలంగాణ, రాయలసీమలోని పలు ప్రాంతాలలో 44 నుంచి 45 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు అవుతున్నాయి.ఒకవైపు ఎండలు దారెత్తిస్తుంటే మరోవైపు ద్రోణి ప్రభావంతో వడగండ్ల వానలు కురుస్తున్నాయి.భానుడు భగభగ మంటున్నప్పటికీ వర్షాలు మాత్రం కురుస్తూనే ఉన్నాయి. అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం తెలిపిన వివరాల ప్రకారం దక్షిణ ఒడిశా నుండి తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తమిళనాడు మీదుగా మన్నార్ గల్ఫ్ వరకు ద్రోణి కొనసాగుతుంది. దీని ప్రభావంతో ఆదివారం ఎండ తీవ్రత స్వల్పంగా తగ్గే అవకాశం ఉందని.. పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది.

ఉత్తర కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ -- యానాం :

ఉల్లర కోస్తాంధ్ర, యానాంలలో ఆదివారం తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల కురిసే అవకాశముంది. ఉరుములతో కూడిన మెరుపులు -- ఈదురు గాలులు గంటకు 50 -- 60 కిలోమీటర్ల వేగముతో వీచే అవకాశం ఉంది. వేడి, తేమ, అసౌకర్యమైన వాతావరణ పరిస్థితులు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. మరోవైపు అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదులో అంతగా వ్యత్యాసం ఉండదని తెలుస్తోంది. గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదులో గణనీయమైన మార్పు లేదు అని చెప్పుకొచ్చారు.

సింగపూర్ పర్యటనకు ఏపీ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుల బృందం... మంత్రి లోకేష్

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను అంతర్జాతీయ స్థాయి విద్యా వ్యవస్థలను అధ్యయనం చేయించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి...ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను అంతర్జాతీయ స్థాయి విద్యా వ్యవస్థలను అధ్యయనం చేయించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇందులో భాగంగా ఏపీ ఉపాధ్యాయుల బృందం సింగపూరు వెళ్లనుంది. ఈ బృందం మే నెల 4 నుంచి 9 వరకు సింగపూర్‌లో పర్యటించనుంది. సింగపూర్ పర్యటనకు ఏపీలో 37 మంది ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులతో బృందాన్ని ఎంపిక చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. సింగపూర్‌లో అత్యాధునిక విద్యా విధానాలు, బోధనా పద్ధతులు, పాఠశాలల్లో అమల వుతున్న వినూత్న ప్రయోగాలు, విద్యా ర్థుల అభివృద్ధి వ్యవస్థలను ఈ బృందంలోని ఉపాధ్యాయులు సమగ్రంగా అధ్యయనం చేయ నున్నారు. ఇప్పటికే ఈబృందం విజయవాడ నుంచి హైదరాబాద్‌కు బయలుదేరింది.

అక్కడి నుంచి సింగపూర్‌కు విమానంలో వెళ్లనున్నారు. అలాగే, రాష్ట్రంలోని మిగిలిన ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను అధ్యయనం కోసం త్వరలో ఫిన్లాండు పంపించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ప్రాథమిక విద్యలో ప్రపంచానికే ఫిన్లాండ్ ఆదర్శంగా నిలిచింది. ఈ రెండు దేశాల పర్యటనల సందర్భంగా ఉపాధ్యాయుల అనుభవాలను వినియోగించుకుని ఏపీలో విద్యా రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలనేది ప్రభుత్వ ఆలోచనగా ఉంది. అయితే ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంపై ఉపాధ్యాయులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. విద్యావ్యవస్థలో ఇప్పటికే లోకేష్ మంత్రిగా అనేక సంస్కరణలు తీసుకువచ్చారని వారు పేర్కొన్నారు. సింగపూర్ పర్యటనకు ఉపాధ్యాయు లను పంపడం వల్ల అత్యుత్తమ విద్యావిధానాల అధ్యయనానికి అవకాశం ఏర్పడుతుందని తెలిపారు.ఏపీకి చెందిన ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుల సింగపూర్ పర్యటనపై మంత్రి నారా లోకేష్ స్పందించారు. “ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన 37 మంది అత్యుత్తమ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు విద్యారంగంలో ఉత్తమ పద్ధతులను నేర్చుకోవడానికి సింగపూర్‌కు బయలుదేరుతున్నారు. సింగపూర్‌లోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్‌లో జరిగే 5 రోజుల కార్యక్రమంలో వారు అత్యాధునిక తరగతి గది పద్ధతులు, విమర్శనాత్మక ఆలోచనా విధానం, విద్యార్థి-కేంద్రీకృత బోధన వంటి అంశాలను లోతుగా నేర్చుకుంటారు. పాఠ్యాంశాల రూపకల్పన నుంచి పాఠశాలల ప్రత్యక్ష పరిశీలన వరకు... ఈ కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం ఒక్కటే: ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ విధానాలను మన తరగతి గదుల్లోకి తీసుకురావడం, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థుల ఫలితాలను మెరుగుపరచడం. ఎందుకంటే, ఉపాధ్యాయులు అభివృద్ధి చెందినప్పుడు... తరగతి గదులు రూపాంతరం చెందుతాయి” అని నారా లోకేష్ తెలిపారు.

కారుతో ఢీ కొట్టి బానెట్‌పై ఉండగానే 2 కి.మీ ఈడ్చుకెళ్లి...

హైదరాబాద్ నగరంలో షాకింగ్ ఘటన చోటుచేసుకుంది. మీర్‌పేట్ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని గాయత్రినగర్‌లో ఓ కారు బీభత్సం సృష్టించింది. హైదరాబాద్ నగరంలో షాకింగ్ ఘటన చోటుచేసుకుంది. మీర్‌పేట్ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని గాయత్రినగర్‌లో ఓ కారు బీభత్సం సృష్టించింది. బైక్‌ను ఢీకొట్టడమే కాకుండా... ఓ వ్యక్తిని కారు బానెట్‌పై ఉండగానే 2 కి.మీ మేర లాక్కెళ్లింది. మే ఒకటో తేదీ రాత్రి చోటుచేసుకున్న ఈ ఘటన ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. వివరాలు... ఎస్‌కే జిలానీ, అతని కుమారుడు ఫైసల్ ఇద్దరు శుక్రవారం రాత్రి మీర్‌పేట్ నుంచి ఎల్బీనగర్‌వైపు బైక్‌పై వెళ్తున్నారు. గాయత్రినగర్ వద్ద వీరి బైక్‌ను కారు వెనుక నుంచి ఢీ కొట్టింది. దీంతో బైక్‌పై ప్రయాణిస్తున్న తండ్రీకొడుకులకు గాయాలయ్యాయి. ఈ క్రమంలోనే బైక్‌పై ప్రయాణిస్తున్న తండ్రీకొడుకులకు... కారు నడుపుతున్న వ్యక్తికి వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. అయితే ఈ క్రమంలోనే కారులోని వ్యక్తి ... తండ్రీకొడుకులు జిలానీ, ఫైసల్‌లపై దాడి చేశాడు.అనంతరం అక్కడి నుంచి కారులో వేగంగా వెళ్లేందుకు యత్నించాడు. అయితే జిలానీ వాహనాన్ని ఆపడానికి ప్రయత్నించాడు. కానీ కారు డ్రైవర్ వాహనాన్ని వేగంగా ముందుకు పోనిచ్చాడు. దీంతో జిలానీ కారు బానెట్ పడిపోయాడు. అయితే జిలానీ కారు బానెట్‌పై ఉన్నప్పటికీ వాహనాన్ని ఆపకుండా దాదాపు రెండు కిలోమీటర్ల దూరం అతడిని ఈడ్చుకుపోయాడు. అయితే ఈ కారును మందమల్లమ్మ చౌరస్తా వద్ద స్థానికులు అడ్డుకున్నట్టుగా సమాచారం. దీంతో కారు డ్రైవర్ వాహనాన్ని వదిలి అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. ఈ ఘటనలో జిలానీ కుమారుడు ఫైసల్ తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. దీంతో చికిత్స కోసం సమీపంలోని ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించారు.ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. నిందితుడి ఆచూకీ కనుగొనేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

విద్య,వైద్యం ఫ్రీగా ఇవ్వకపోతే రాళ్లతో కొట్టండి... పాంచజన్యం అమలు చేయకపోతే స్తంభానికి కట్టేసి కొట్టండి: టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కవిత

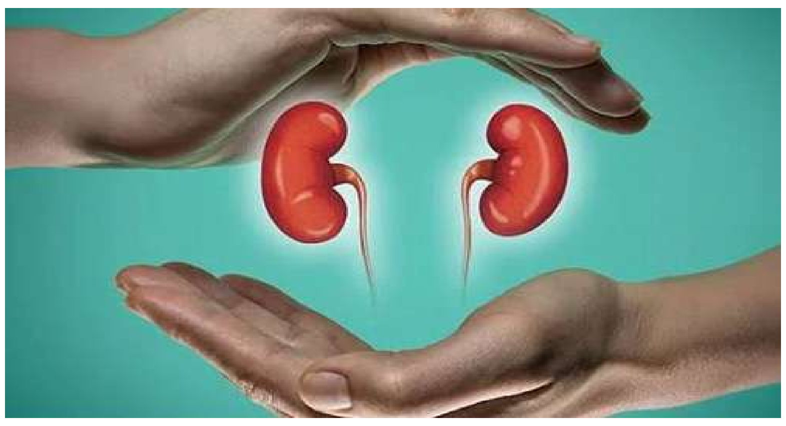
‘విద్య వైద్యం ఫ్రీగా ఇవ్వకుంటే రాళ్లతో కొట్టండి.పాంచజన్యంలో పేర్కొన్న ఐదు అంశాలను అమలు చేయకుంటే గన్ పార్క్ లోని అమరుల స్థూపం స్తంభానికి కట్టేసి కొట్టండి’అని టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత చెప్పుకొచ్చారు. మరోవైపు తన తండ్రి కేసీఆర్‌తో తనకు ఎలాంటి పంచాయతీ లేదని చెప్పుకొచ్చారు.సిద్ధాంతపరమైన విబేధాలతోనే విమర్శలు చేశానని...రాజకీయ తప్పులపై భవిష్యత్ లోనూ విమర్శలు చేస్తానని కవిత చెప్పుకొచ్చారు.

విద్య వైద్యం ఫ్రీగా ఇవ్వకుంటే రాళ్లతో కొట్టాలని తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) చీఫ్ కల్వకుంట్ల కవిత పిలుపునిచ్చారు. తాము ఇచ్చిన పాంచజన్యంలో పేర్కొన్న ఐదు అంశాలను అమలు చేయకుంటే గన్ పార్క్ లోని అమరుల స్థూపం స్తంభానికి కట్టేసి కొట్టాలని సూచించారు. బషీర్ బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో టీయూడబ్ల్యూజే ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మీట్ ది ప్రెస్ కార్యక్రమంలో పాల్గొని జర్నలిస్ట్ లు అడిగిన ప్రశ్నలకు ఆమె సమాధానాలు చెప్పారు. తన తండ్రి కేసీఆర్ తో తనకు పంచాయితీ లేదని బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడిగానే ఆయనను విమర్శించానని చెప్పారు. ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చిన సరే తెలంగాణ ప్రజల కోసం తాను ముందుకే వెళ్తానన్నారు. తన టార్గెట్ సర్వోదయ తెలంగాణ సాధించటమేనని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ ప్రజలకు ఎవరైతే విలనో...తనకు కూడా వాళ్లే విలన్ అని చెప్పారు. కేసీఆర్ ను రాజకీయ నేతగానే విమర్శించానని తండ్రిగా ఆయనతో ఎలాంటి సమస్య లేదని టీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల కవిత చెప్పారు.

తెలంగాణ రక్షణ సేన ప్రకటించిన పాంచజన్యం లోని ఐదు అంశాలు, ఉద్యమకారులు, అమరవీరుల కుటుంబాల విషయంలో తాను ఇచ్చిన మాట తప్పితే అమరవీరుల స్తూపం వద్ద స్తంభానికి కట్టేసి కొట్టాలని కల్వకుంట్ల కవిత తెలిపారు. అన్ని విషయాల్లో సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించిన తర్వాతే హామీలు ఇచ్చానని చెప్పారు. గత 20 ఏళ్లుగా తనను చూస్తున్నారని ఇచ్చిన మాట, పట్టిన తోవను విడవకుండా ఉన్నానని అన్నారు. తెలంగాణలో విద్య, వైద్యం కోసమే ప్రజలు 60 శాతం డబ్బు ఖర్చు చేయాల్సిన దుస్థితి ఉందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం కచ్చితంగా సంకల్పం తీసుకుంటే ఇది సాధ్యమేనని చెప్పారు. ఆరోగ్య శ్రీ ప్రారంభినప్పుడు, విద్యార్థులకు ఫ్రీ మీల్స్ పెట్టినప్పుడు కూడా ఇది సాధ్యమా అంటూ చాలా ప్రశ్నలు వచ్చాయన్నారు. కానీ ఇప్పుడు వాటిని అమలు చేస్తున్న విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. పాంచజన్యంలోని ఐదు అంశాలను అమలు చేయటంపై ఆర్థిక నిపుణులతో చర్చలు జరిపానని కవిత చెప్పారు. ప్రభుత్వానికి వచ్చే ఆదాయంలో లక్ష కోట్ల రూపాయలను తమ ప్రాధాన్యత అంశాలకు ఖర్చు చేయవచ్చన్నారు. ఆ విధంగా చూస్తే చేయాలన్న సంకల్పం ఉంటే చాలు ఇదంతా సాధ్యమేనని స్పష్టం చేశారు. తల్లిలా తాను పరిణితి చెందుతానంటే చాలా మంది విమర్శలు చేశారని కవిత గుర్తు చేశారు. కానీ తల్లి మాదిరి లాలన లేని కారణంగానే ఇవ్వాళ ప్రజలు తీవ్రంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని చెప్పారు.

జనగణనకు సహకరించండి

విజ్ఞాన్ దినపత్రిక కృష్ణా జిల్లా ప్రతినిధి ,ఉయ్యూరు మండలంలో ప్రారంభమైన జన గణ మన ప్రక్రియకు ప్రజలందరూ సహకరించాలని, న్యూమరేటర్ అడిగి ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానం ఇవ్వాలని ఉయ్యూరు తాహసిల్దార్ సురేష్ కుమార్ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.జన గణన అధికారులకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆధార్, పాన్ కార్డ్ నంబర్లు,బ్యాంక్ ఖాతా వివరాలు,డెబిట్/క్రెడిట్ కార్డ్ వివరాలు, పిన్, సి వి వి,ఓ టి పి, పాస్‌వర్డ్‌లు తెలియజేయవద్దని,ఆ వివరాలు అడిగితే అది ఖచ్చితంగా మోసం అని గుర్తించాలి. సంబంధిత అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయవచ్చుని తెలిపారు.ఎన్యూమరేటర్ వద్ద ఉన్న సెన్సెస్ షీట్లో ఉన్న ప్రశ్నలకు మాత్రమే సమాచారం ఇవ్వాలి. ప్రశ్నలను ప్రజలు స్వయంగా చూసుకొన వచ్చునని చెప్పారు.



కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?

మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కూడా కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్‌లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు..మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసినోలిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉ ంటాము. ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం. డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒబెసిటీ అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన మంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్‌లోనూ ప్రచురించారు. ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు. పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయిని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లో పెరుగు ఎక్కువగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులు పెరుగు ఎక్కువగా తినేవారు. దీంతో వారు ఆరోగ్యంగా ఉ డేవారు. ముఖ్యంగా మన భారతీయులు పెరుగును పురాతన కాలం నుంచి ఉ పయోగిస్తున్నారు.

చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. గురక వేధిస్తుందా.?

గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మూర్ఛకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్ఛ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్ఛ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మూర్ఛ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్ఛ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కాసేపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికీ సంబంధం ఉంటున్నట్టు తేలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై శ్వాస మార్గానికి అడ్డుతగులుతుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో మూర్ఛ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో శ్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్ఛ వచ్చే అవకావాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్ఛ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్నారు.

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్‌లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంప్ చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. ఆయిల్ లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతెన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్లేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పే ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్‌ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టులు, థైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు ఆటంకంగా మారుతున్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతోపాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్‌ఫుడ్‌లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాఫ్రిన్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా.?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబకాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాల తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరీ చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నఫలంగా వైట్ రైస్ బదులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక పూట పూర్తిగా రైస్ మానేసేకంటే.. అన్నం తక్కువ తిని.. చపాతీలు ఎక్కువ తీసుకోవడం బెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే

బదులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్సర్స్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందోచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

ఉద్యోగాలపై కృత్రిమ మేధస్సు నీడ

- భయం కాదు, నైపుణ్యమే భవిష్యత్తు
- పని మారుతోంది, మనం మారుతున్నామా?

మనుషుల ఆలోచన శక్తిని అనుకరించడానికి రూపొందిన కృత్రిమ మేధస్సు ఇప్పుడు జీవనంలో ప్రతి కోణాన్ని తాకుతోంది. పదేళ్ల క్రితం వరకు ఇది భవిష్యత్తు సాంకేతికతగా మాత్రమే భావించబడింది. కానీ ఇప్పుడు బ్యాంకులు, దవాఖానలు, వ్యవసాయ రంగం, విద్య సంస్థలు, మీడియా సంస్థలు ఇలా ఎక్కడ చూసినా ఈ మేధస్సు ఆధారిత విధానాలు ప్రవేశిస్తున్నాయి. ఒక సాధారణ ప్రశ్న కూడా మనిషిని అడగకుండా యంత్రాన్ని అడగడం మనకు సహజమైపోయింది. ఈ మార్పు ఆశ్చర్యకరమైనదే కానీ దీనికొక పక్క భయం కూడా వెంటాడుతోంది మన పని అవసరం తగ్గిపోతుందా అని. కృత్రిమ మేధస్సు పనిలో వేగాన్ని పెంచుతుంది, తప్పులు తగ్గిస్తుంది, ఖర్చు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది అనే వాదన బలంగా ఉంది. ఉదాహరణకు బ్యాంకులలో ఒక పనికి పది మంది అవసరమైన చోట ఇప్పుడు రెండుగురు చాలు అంటున్నారు. మిగతావన్నీ యంత్రం స్వయంగా చేసేస్తుంది. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో కూడా దరఖాస్తులను పరిశీలించడం, నివేదికలు తయారు చేయడం వంటి పనులను ఆటోమేటిక్ విధానాలకు అప్పగిస్తున్నారు. ప్రజలు వేగంగా సేవ అందుకుంటున్నప్పటికీ, ఈ మార్పు ఉద్యోగాలపై మబ్బులా కమ్ముకుంటోంది. ఇంకొక వైపు కృత్రిమ మేధస్సు కొత్త అవకాశాలను కూడా తెరుస్తోంది. ఈ యంత్రాలకు ఆదేశాలు ఇవ్వగల, వాటి పనితీరును పర్యవేక్షించగల మనుషులు అవసరం అవుతున్నారు. పనిని చేసే శారీరక శ్రామిక శక్తి తగ్గుతూ, నిర్ణయం తీసుకునే మానసిక సామర్థ్యం విలువ పెరుగుతోంది. ఇది చూసితే ఉ ద్యోగాలు పూర్తిగా పోవడం కాదు, వాటి స్వభావం మారిపోతుందని గ్రహించాలి. సంప్రదాయ పనులు తగ్గినా, కొత్త నైపుణ్యాల అవసరం పెరుగుతోంది. పాత పద్ధతులు ఆధారపడిన వారు భయపడుతుంటే, నేర్చుకునేందుకు సిద్ధమైన వారు ఈ మార్పును అవకాశంగా చూస్తున్నారు. కృత్రిమ మేధసు మీద ఆధారపడే సమాజం సమానతను కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది. దాన్ని ఉపయోగించగల సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉన్నవారు ముందుకు దూసుకుపోతే, ఆ పరిజ్ఞానం లేని వారు వెనుకపడే అవకాశముంది. ఇదే దశలో ప్రభుత్వాల బాధ్యత మొదలవుతుంది. సాంకేతిక విజ్ఞానంపై శిక్షణలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం, విద్యలో నైపుణ్యాల ఆధారిత పాఠ్యాంశాలను ప్రవేశపెట్టడం, గ్రామీణ యువతకు అవకాశాలను చేరువ చేయడం వంటి చర్యలు తీసుకోకపోతే ఈ మార్పు ఉద్యోగ అసమానతను మరింత పెంచుతుంది. మొత్తం చూస్తే కృత్రమ మేధస్సు ఒక సవాలు కూడా, ఒక అవకాశం కూడా. దాన్ని ఎవరూ ఆపలేరు కానీ దాన్ని అర్థం చేసుకుని వినియోగించుకోవాలని నిర్ణయించుకోవడమే మన చేతుల్లో ఉంది. భయం సహజమే కానీ ఆ భయం మనల్ని నేర్చుకోవడం ఆపేస్తే అదే నిజమైన హాని. రాబోయే రోజులలో పనిని రక్షించుకోవాలంటే ఉద్యోగం కాదు, నైపుణ్యం ప్రధానంనని గ్రహించాలి. నేర్చుకునే మనస్తత్వం ఉన్నవారు యంత్రాలతో కలిసి నడుస్తారు, వెనుకంజ వేసేవారు మాత్రం యంత్రాల మోగడిని భయంతో మాత్రమే చూస్తారు.

వృద్ధాశ్రమాల బాటలో పెద్దల అడుగులు

- ఆధునిక జీవనశైలి మనల్ని ఎంత మారుస్తోంది

మన భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థ ప్రపంచంలో ప్రత్యేకమైంది అని గర్వంగా చెప్పుకునే మన సమాజంలో ఇప్పుడు ఒక నిశ్శబ్ద మార్పు కనిపిస్తోంది. ఒకప్పుడు ఇంటి పెద్దల మాటే ఇంటి ధర్మం, వారి సాన్నిహిత్యమే ఇంటి సౌభాగ్యం అని భావించేవారు. కానీ కాలం మారింది, జీవనపద్ధతి మారింది, మనసుల లెక్కలు కూడా మారిపోయాయి. ఈ మార్పులో అత్యంత బాధాకరమైన దృశ్యం ఏమిటంటే వృద్ధులు తమ సంతానం ఉన్నప్పటికీ వృద్ధాశ్రమాలకు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితికి రావడం. ఇది కేవలం వారి జీవనసౌకర్యానికి తీసుకున్న నిర్ణయమా లేదా మన సంస్కృతికి ఎదురైన ఓ చేదు ప్రశ్నా అనే ఆలోచన మన మనస్సుల్లో మెదలడం సహజం. ఆధునిక జీవనశైలి వేగంగా మారుతోంది. ఉద్యోగాల కోసం పిల్లలు పట్టణాలకు, విదేశాలకు వెళ్లిపోతున్నారు. అక్కడ జీవన పోరాటం తీవ్రమై కుటుంబ జీవితం గడపడం కష్టం అవుతోంది. డబ్బుతో కూడిన సౌకర్యాలు ఉన్నా సమయం కొరత. ఈ టైం శూన్యతే ఇంటి పెద్దలకు దూరాన్ని కలిగిస్తోంది. కొందరు తమ పెద్దలను చూసుకునే సామర్థ్యం మనకు లేదని చెప్పి వృద్ధాశ్రమాలను ఆశ్రయంగా భావిస్తున్నారు. అక్కడ వారికి సౌకర్యాలు ఉంటాయని భావించి ఈ నిర్ణయాన్ని సమకాలీనత పేరుతో సరైనదిగా చూపే ప్రయత్నం కూడా జరుగుతోంది. కానీ వాస్తవం ఏమిటంటే వృద్ధాశ్రమం ఒక ఇంటి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. అది ఒక ప్రత్యామ్నాయం తప్ప, ఆప్యాయతల జీవనశైలికి మారుపేరు కాదు. పెద్దలు కోరేది కేవలం ఆహారం, మందులు మాత్రమే కాదుబీ మాట మాట్లాడే ఓ మనసు, తమను వినే ఓ చెవి, వారి అనుభవాలను విలువైనవిగా భావించే ఓ చూపు. ఈ భావోద్వేగ అవసరాలను ఏ సంస్థ కూడా పూర్తిగా తీర్చలేం. సౌకర్యాల తో కూడిన వృద్ధాశ్రమం ఉన్నా, ఇంటి ఒడిలో ఉండే ఆత్మీయత అందుబాటులోకి రాదు.

మరొకవైపు, వృద్ధాశ్రమాలకు పంపడం వెనుక ఉన్న భావజాలం కూడా ప్రశ్నించదగినదే. పెద్దల సంరక్షణను ఒక బాధ్యతగా కాకుండా భారం అని చూడటమే పెద్ద సమస్య. వారిని చూసుకోవడం అంటే మన జీవిత వేగం తగ్గిపోతుందని అనుకోవడం ఆధునిక మనస్తత్వంలో పెరుగుతున్న చల్లదనం. చిన్నప్పుడు మన బాల్యాన్ని మోసిన చేతులను ఇప్పుడు మనం కాలంతో నెట్టి దూరం చేస్తే అది కేవలం సంబంధం కోల్పోవడం కాదు, మనశ్శాంతి కోల్పోవడమూ కూడా. సమస్యకు పరిష్కారం వృద్ధాశ్రమాలను తప్పుబట్టడం కాదు, మన జీవనశైలిలో మానవీయతను మళ్లీ నాటుకోవడమే. పెద్దలను ఇంట్లో చూసుకోవడం సాధ్యం కాని పరిస్థితులు నిజంగా ఉన్నప్పుడు వారికి గౌరవప్రదమైన జీవితం కల్పించే ప్రయత్నం చేయాలి. కానీ సామర్థ్యం ఉన్నప్పటికీ వారిని దూరం చేయడం మన విలువల వ్యవస్థ బలహీనపడుతున్నదనడానికి నిదర్శనం. కుటుంబం అంటే కలిసి ఉండడమే కాదు, కలిసి భావించడం కూడా. పెద్దలను మన జీవితంలో ఒక మూలన పెట్టడం కాదు, మనసుకు మధ్యలో ఉంచుకోవడమే కుటుంబ ధర్మం. మన పిల్లలకు ఇచ్చే అత్యంత గొప్ప పాఠం పుస్తకాల ద్వారా కాదు,

పీరియడ్స్ సమయంలో ఈ తప్పులు చేయకూడదు..

కొన్ని విషయాల పట్ల పెద్దలు చాలా జాగ్రత్తలు చెబుతుంటారు. కానీ మీకేం తెలుసే మూసలొల్లు అని కొట్టిపారేస్తారు ఈ కాలం జనరేషన్ అమ్మాయిలు. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో కూడా కొన్ని విషయాలను చెబుతారు.కానీ వింటేగా.. అయితే పీరియడ్స్ సమయంలో కడుపు నొప్పి, నడుము నొప్పి వంటివి ఇబ్బంది పెడతాయి. మానసికంగా కూడా ఈ సమయంలో కాస్త ఇబ్బందిగానే అనిపిస్తుంటుంది. కానీ తెలిసి తెలియక కొన్ని తప్పులు చేస్తుంటారు. మరీ ఈ పీరియడ్స్ సమయంలో చేయకూడని తప్పులు ఏంటో చూసేద్దామా?వాక్సింగ్.. పీరియడ్స్ సమయంలో వాక్సింగ్ చేయకూడదు. దీనివల్ల సున్నితత్వం, నొప్పి మరింత పెరుగుతుంది. రుతుస్రావం సమయంలో హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు స్కిన్ ను సున్నితంగా చేస్తాయి. వాక్సింగ్ సెషన్ లలో అసౌకర్యాన్ని పెంచుతాయి. అసౌకర్యం తగ్గడానికి పీరియడ్స్ కు ముందు, తర్వాత వ్యాక్సింగ్ చేయించుకోవడం మంచిది. నీరు తక్కువ తీసుకోవడం.. పీరియడ్స్ లో కలిగే ఇబ్బంది వల్ల చాలా మంది మహిళలు నీరు తాగడం మర్చిపోతుంటారు. యూరిన్ కు ఎక్కువ సార్లు వెళ్లాల్సి వస్తుందని మరింత భయపడతారు. కానీ ఈ సమయంలోనే మంచినీరు ఎక్కువ తీసుకోవాలి. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఈ సమయంలో నీరు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, తిమ్మిరి, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు రావు.పెయిన్ తగ్గించే మందులు.. పీరియడ్స్ లో నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి టాబ్లెట్స్ మాత్రం వాడకూడదు అంటారు నిపుణులు. ఇవి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. ఇబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్ స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ డ్రగ్స్ మితిమీరిన వినియోగం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, ఇతర సమస్యలు వస్తాయట. మందుల మీద ఆధారపడకుండా రుతుక్రమ అసౌకర్యాన్ని తగ్గించే హీట్ థెరపీ సున్నితమైన వ్యాయామం వంటివి చేయాలి. నిద్ర.. పీరియడ్స్ సమయంలో మంచి నిద్ర చాలా అవసరం. కానీ కొందరు పెయిన్ వల్ల, బ్లీడింగ్ వల్ల ఎక్కువగా నిద్రకు దూరం అవుతుంటారు. దీనివల్ల హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. పీరియడ్స్ పెయిన్ మరింత పెరుగుతుంది. అలసట, తిమ్మిర్లు, మూడ్ స్వింగ్స్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ సమయంలో 8 నుంచి 9 గంటలు నిద్ర పోవాల్సిందే. షుగర్ ఫుడ్స్, కెఫిన్.. ఈ సమయంలో కాఫీలు, షుగర్ ఫుడ్స్ తినకూడదు. పీరియడ్స్ సమయంలో ఈ పదార్థాలు తినాలి అనిపిస్తుంది కానీ మితంగా తినాలి. హెర్బల్ టీలు, డార్క్ చాక్లెట్, ఆరోగ్యకరమైన పండ్లతో కోరికలు తీర్చుకుంటే సరిపోతుంది అంటున్నారు నిపుణులు.

వాకింగ్ అవసరం లేకుండా ఈ 4 పనులు చేస్తే బరువు తగ్గుతారు..

ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం తప్పనిసరి. నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ బిజీగా ఉండడంతో ఆరోగ్యంపై అశ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. దీంతో అనేక కొత్త రోగాలు వస్తున్నాయి. వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతున్నారు. బరువు తగ్గించుకునేందుకు రోజువారీ జీవితంలో శారీరక శ్రమ తప్పనిసరి అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. సాఫ్ట్ జాబ్స్ చేసేవాళ్లు బరువు తగ్గాలంటే రోజులో కనీసం కొన్ని నిమిషాలైనా వాకింగ్ చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారని అంటున్నారు. అయితే చాలా మందికి సమయం లేకపోవడంతో వాకింగ్ చేయడం కుదరడం లేదు. వాకింగ్ చేయాలని ఉన్నా ఒక్కోసారి శరీరం సహకరించదు. ఈ నేపథ్యంలో వాకింగ్ కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇలా చేస్తే బరువు తగ్గే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

స్కిప్పింగ్: చిన్నప్పుడు స్కూళ్లలో చదువుకునేటప్పుడు స్కిప్పింగ్ ను గేమ్ లో భాగంగా చేర్చేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఇది ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాల పాటు స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని బరువు తగ్గే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అంటున్నారు. ఇది సింగిల్ గా కాకుండా సన్నిహితులతో కలిసి గేమ్ లాగా ఏర్పాటు చేసుకొని స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల మరింత ఉత్సాహంగా ఉంటారంటున్నారు. స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల కండరాల గట్టిపడతాయి. చెమటకు బయటకు వస్తుంది. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారు.

ట్రెక్కింగ్: కొందరు ఖాళీ సమయం దొరికితే సినిమాలు, షికార్లకు వెళ్తుంటారు. ఈ సమయాన్ని ట్రెక్కింగ్ కు ఉపయోగిస్తే మనసు ఉల్లాసంగా ఉండడంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతారని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ట్రెక్కింగ్ చేయడం వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ట్రెక్కింగ్ చేసే ప్రదేశాలు తక్కువే ఉంటాయి. అయితే వీరిక దొరికినప్పుడల్లా ట్రెక్కింగ్ ను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం అనిఅంటున్నారు.

మెట్లు ఎక్కడం: నేటి కాలంలో పెద్ద పెద్ద భవనాలు నిర్మితమవుతున్నాయి. దీంతో వాటిల్లో లిఫ్ట్ లు తప్పనిసరిగా ఉంటున్నాయి. చాల వరకు పై ఫ్లోర్ కు అర్జంట్ గా వెళ్లాలంటే లిఫ్ట్ ను వాడడంలో తప్పు లేదు. కానీ సమయం ఉన్నప్పుడు లిఫ్ట్ ను అవైడ్ చేసి మెట్ల మీద నుంచి వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఇలా ప్రతి రోజూ కనీసం రెండు సార్లు అయినా మెట్ల ఎక్కడం వల్ల కాళ్ల కండరాలు గట్టిపడతాయి. ఎక్కువ శాతం మెట్లు ఎక్కడం వల్ల బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది.

డ్యాన్స్: కొందరు చిన్నప్పుడు బాగా డ్యాన్స్ చేస్తారు. కానీ పెద్దయ్యాక సిగ్గుపడుతారు. కానీ ఇష్టమైన మ్యూజిక్ తో ప్రతిరోజూ డ్యాన్స్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారని కొందరు వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డ్యాన్స్ చేయడం వల్ల డిప్రెషన్ నుంచి బయటపడుతారు. ఒత్తిడిని తగ్గించి ప్రశాంతంగా ఉండేలా చేస్తుంది. అయితే ఇంట్లో ఎవరూ లేనప్పుడు బిగ్గరగా సౌండ్ వేసుకోవడం ద్వారా ఎక్కువ సేపు డ్యాన్స్ చేయగలుగుతారు.

తాటి ముంజలకూ కష్టకాలం..

ప్రకృతి మనకు ఎంతో చేస్తోంది. ఎన్నో ఆరోగ్యవంతమైన చెట్లు, పండ్లు, ఆకులను ఇస్తుంది. అయితే వాటిని గుర్తించడంలోనే మనిషి విఫలమవుతున్నాడు. అందుబాటులో ఉన్నవానిని సద్వినియోగం చేసుకోలేక.. ఏ చిన్న ఆరోగ్య సమస్య వచ్చినా వేల రూపాయలు ఆస్పత్రికి ఖర్చు పెడుతున్నారు. ఉచితంగా, సహజంగా అందే వాటిని దూరం పెడుతున్నారు. అయితే వైద్యులు కూడా సీజనల్ ఫ్రూట్స్ తీసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. కానీ, వాటిని పెద్దగా పట్టించుకోకుండా జంక్ ఫుడ్ కు అలవాటు పడుతున్నారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ రెడీమేడ్ ఫుడ్ కు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. తాటి ముంజలు దొరకవా.. ఇక

ప్రస్తుతం తాటి ముంజల సీజన్. పది ఇరవై ఏళ్ల క్రితం వరకు తాటి ముంజలు మార్కెట్ లో విరివిగా లభించేవి. ఇక ఊళ్లకు వెళితే.. గౌడన్నలు ఫ్రీగా కోసి ఇచ్చేవారు. చెట్టు మీది తాటి ముంజలు తింటే వచ్చే టేస్టే వేరు. కానీ, ప్రస్తుత పరిస్థితి చూస్తే తాటి ముంజలు కూడా రానురాను దొరకవేమో అనిపిస్తోంది. కోసేవారు లేక.. గ్రామాల్లో గీత కార్మికులు తగ్గిపోతున్నారు. గౌడ కుటుంబాలు ఉన్నా తాటి చెట్లు ఎక్కేవారు తగ్గిపోతున్నారు. ఒకప్పుడు ఊళ్లో ప్రతీ గౌడ కుటుంబంలో ఒకరిద్దరు గీత కార్మికులు ఉండేవారు. ఇప్పుడు ఊరికి కూడా ఇద్దరు ముగ్గురు మించి ఉండడం లేదు. దీంతో కల్లు గీసేవారు, తాటి ముంజలు కోసేవారు తగ్గిపోతున్నారు. సీజనల్ గా తాటి ముంజలు అమ్మేవారు ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

పెరుగుతున్న ధర.. తాటి ముంజలు కోసేవారు తగ్గిపోవడంతో తాటి ముంజల ధర కూడా పెరుగుతోంది. ఊళ్లో ఉండే ఇద్దరు ముగ్గురు గీత కార్మికులు తాటి చెట్టు ఎక్కి ముంజలు కోసి ఇవ్వడానికి డబ్బులు తీసుకుంటున్నారు. ఒకప్పటిలా ఫ్రీగా కోసి ఇవ్వడం లేదు. దీంతో వాటిని మార్కెట్ కు, ఊళ్లకు తీసుకువచ్చి అమ్మేవారు ఎక్కువ ధరకు అమ్ముతున్నారు. ఒకప్పుడు రూపాయి, రెండు రూపాయలకు ఉన్న ముంజలు ఇప్పుడు పది రూపాయలకుపైగా పలుకుతోంది. ముంజలు తీయడం ఇబ్బందే.. ఇక గీత కార్మికులు తాటికాయలు మాత్రమే కోసి ఇస్తున్నారు. ముంజలు తీయడం లేదు. దీంతో వాటిని అమ్మేవారే అమ్మే స్థలంలోనే కోసి ఇస్తున్నారు. గీత కార్మికులు నేర్పరితో కోయడం వలన సులభంగా ముంజలు తీస్తారు. కానీ మహిళలు ఒక కాయ కోడానికి ఐదు నిమిషాలు పడుతుంది. దీంతో కొనేవారు వేచి ఉండలేక వెళ్లిపోతున్నారు. నాణ్యత కూడా దెబ్బతింటోంది.

రాత్రి అన్నం తినడం మానేస్తున్నారా?

ప్రస్తుత రోజుల్లో అధిక బరువు పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. బరువు ఎలా తగ్గాలి అని చేయని పనులు ఉండవు కొందరు. ఇందులో భాగంగానే కొందరు రాత్రి పూట భోజనం చేయడం మానేస్తారు.రాత్రి పూట అధికంగా ఆహారం తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు అని చెబుతుంటారు నిపుణులు. దీంతో కొందరు మొత్తానికే ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉంటున్నారు. కానీ దీని వల్ల చాలా సమస్యలు వస్తాయట. ఇంతకీ రాత్రి భోజనం చేయకపోవడం వల్ల శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో ఓ సారి తెలుసుకోండి. సాధారణంగా ఉదయం మధ్యాహ్నం కంటే రాత్రిళ్లు తక్కువ ఆహారం తీసుకోవాలి అని చెబుతుంటారు నిపుణులు. రాత్రి శరీరానికి శ్రమ ఉండదని ఈ సలహా ఇస్తారు. బిజీ లైఫ్ లో రాత్రి పది తర్వాత భోజనం చేసే వారి సంఖ్య మరింత పెరుగుతుంది. దీంతో తినగానే వెంటనే నిద్ర పోయే వారి సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఊబకాయం, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు రాజ్యమేలుతున్నాయి. కానీ రాత్రి తినకుండా ఉండటం కూడా మంచిది కాదు. దీనివల్ల ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయట. రాత్రి పూట పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోకుండా ఉండడం ప్రమాదకరం. దీనివల్ల ఇన్సులిన్ స్థాయిలు క్షీణిస్తాయి. తద్వారా శరీరంపై తీవ్ర ప్రభావం ఏర్పడుతుంది. రాత్రిపూట ఆహారం తీసుకోకపోతే గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయట. దీనివల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే అల్సర్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు కూడా మొదలవుతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. రాత్రిళ్లు తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్య ఉండదు. పైగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది కానీ పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోవడం మానేస్తే చాలా సమస్యలు మాత్రం ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. గుండెలో మంట, పుల్లని త్రేన్పులు వంటి సమస్యలు వచ్చే ఆస్కారం ఎక్కువగా ఉంటుంది అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మరి తెలుసుకున్నారు కదా ఆహారం సరిగా తీసుకోకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో.. ఇప్పుడు అయినా మీ డైట్ ను మార్చుకోండి.

కొబ్బరినీళ్లు తీసుకుంటే శరీరం ఎప్పుడూ కూడా డీహైడ్రేట్ అవకుండా కాపాడుకోవచ్చు

వేసవి కాలంలో శరీరం ఎక్కువగా డీహైడ్రేట్ అవుతూ ఉంటుంది. ఈ ఎండలకు తట్టుకోవడం కష్టమే.దీంతో శరీరానికి చాలా నీరు అందించాలి. ఈ వేసవిలో వడదెబ్బ తగలకుండా ఉండాలంటే ఇప్పుడు చెప్పుకోబోయే కొన్ని పండ్లను తీసుకుంటే మీరు ఈ ఎండాకాలంలో సేఫ్. కొబ్బరి నీళ్లలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఫైబర్, కాల్షియం, పొటాషియం, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీంతో ఈ కొబ్బరినీళ్లు తీసుకుంటే శరీరం ఎప్పుడూ కూడా డీహైడ్రేట్ అవకుండా కాపాడుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో 92 శాతం నీరే ఉంటుంది. అందుకే వీటిని ఎండాకాలంలో ఎక్కువ తీసుకోవాలి.కీరదోసలో కూడా 95 శాతం నీరే ఉంటుంది. అందుకే ఈ కీరదోసను తినడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గదు. తియ్యగా ఉండే కర్బూజ పండ్లు అందరికీ ఇష్టమే. దీనివల్ల లవణాలు అందుతాయి. ఇక వేసవి తాపం నుంచి బయటపడవచ్చు. బొప్పాయి పండ్లలో కూడా నీటి శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లను వేసవిలో తింటే వేసవిలో వచ్చే రుగ్మతల నుంచి దూరం అవవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీలు తింటే కూడా శరీరం డీహైడ్రేట్ అవదు. దీనివల్ల వేసవిలో కావలసిన నీరు అందుతుంది. అలసట ఉండదు.ఇప్పుడు చెప్పుకోబోయే పండు పేరు వింటే నోరు ఊరుతుంది. ఎందుకంటే అది మ్యాంగో కాబట్టి..మ్యాంగో తినడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఇది ప్రేగు వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా జీర్ణశయానికి సహాయపడుతుంది. కాలేయ ఆరోగ్యానికి కూడా అది మేలు చేస్తుంది.

వట్టివేర్ల గురించి ఈ నిజాలు తెలుసా?

వట్టివేర్లు.. గురించి చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే తెలుసు. వీటినే ఖుస్ అని అంటారు. ఇవి ఒక రకమైన సువాసన వచ్చే పొడవైన గడ్డి మొక్క వేర్లు. సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో ఈ గడ్డి మొక్క వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.మొక్క కంటే వేర్ల వల్ల ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే మనలో చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే ఈ వేర్లు గొప్పవనీ, మంచివనీ తెలుసు. కానీ వీటిని ఎలా వాడాలో సరిగా తెలియదు. అదెలాగో తెలిస్తే కచ్చితంగా వీటిని కొంటారు. ఇదేమీ పెద్ద సీక్రెట్ కాదు. ఒక మట్టి కుండలో తాగు నీరు పోసి అందులో వట్టి వేర్లను వెయ్యాలి. వేర్లు నీటిలో పూర్తిగా మునగాలి. ఇలా కొన్ని గంటలు ఉంచాలి. ఆ తర్వాత నీటిని వడగట్టి ఆ నీటిని తాగితే చాలు. వట్టి వేర్లు నీటిని చల్లబరుస్తాయి. అంతేకాదు శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తాయి. చలవ చేస్తాయి. ఇవి సహజసిద్ధంగా విష వ్యర్థాలు, విష సూక్ష్మక్రిములతో పోరాడతాయి. శరీరంలో వేడిని తగ్గించడమే కాదు బాడీకి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మానసికంగా కూడా హాయిగా ఉంటుంది. బ్రెయిన్ కణాలు చల్లగా అవుతాయి. కోపం, ఆవేశం తగ్గేందుకు ఈ వేర్లు కొంత వరకూ సహాయపడతాయి. వట్టి వేర్ల నుంచీ వచ్చే తైలం కూడా చాలా మంచిది. ఇది విడిగా మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. లేదా, ఈ కామర్స్ సైట్లలో లభిస్తాయి. 50 గ్రాముల వేర్లు రూ. 80 దాకా ఉంటాయి. ఇందులో యాంటీసెప్టిక్ గుణాలు ఉంటాయి. ఈ ఆయిల్ ని చర్మం, జుట్టుకి వాడినప్పుడు ఇది మొత్తం క్లీన్ చేస్తుంది. సురగాల వచ్చి శుభ్రపడుతుంది. మనం వాడేసిన వట్టి వేర్లను పారేయడం కామన్. అయితే కొన్ని కంపెనీలు ఈ వేర్లను మ్యాట్స్ లేదా పరుపుల తయారీకి వాడుతున్నాయి. ఈ పరుపులపై పడుకుంటే చల్లగా మనస్సాంతిగా ఉంటుంది. ఆక్సిజన్ లెవెల్స్ కూడా పెరుగుతాయి.

పేదల సంజీవనితో ప్రయోజనాలు మెండు.. .

ప్రస్తుత ఆహార అలవాట్లు, మారుతున్న జీవన శైలి వల్ల ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయి. సమయం లేకపోవడం, సరైన ఫుడ్ తీసుకోకపోవడం, టెన్షన్ వంటి వాటి వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.అందుకే కొన్ని ఆహార నియమాలను డైట్ లో చేర్చుకోవాలి అంటారు నిపుణులు. కొన్ని ఖర్చుతో కూడుకున్నవి అయితే మరికొన్ని చవకగా దొరుకుతాయి. మీకు బార్లీ తెలుసా? పేదల పాలిట పెన్నిది. బార్లీలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాలు ఎన్నో సమస్యలకు దివ్యౌషధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. అందుకే బార్లీ నీటిని ప్రతి రోజు ఉదయం తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

పేదల సంజీవని అయినా బార్లీ డయాబెటిస్ కు చాలా మంచిది. బార్లీ నీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గించడానికి, నియంత్రించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. హృదయనాళ ఆరోగ్యాన్నిమెరుగుపరచడమే కాదు.. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఈ బార్లీ నీటిలో ఫైబర్ శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. దీనివల్ల మలబద్ధక సమస్య దూరం అవుతుంది. శరీరంలో ఉన్న అదనపు కొవ్వును కూడా తగ్గిస్తుంది బార్లీ నీటిలో తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి కాబట్టి కావలసిన శక్తి కూడా అందుతుంది. బరువు పెరగరు. బార్లీ గింజలను ఉడకబెట్టి వడకట్టిన తర్వాత కాస్త రుచి కోసం నిమ్మరసం కూడా జోడించవచ్చు. యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ కి అద్భుతమైనది బార్లీ నీరు. వీటిని తాగడం వల్ల మూత్రాశయ సమస్యలు దూరం చేస్తాయి. అంతేకాదు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. చర్మానికి చాలా మంచిది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా తోడ్పడతాయి. మరి తెలుసుకున్నారు కదా బార్లీ నీటితో ఎంత ఉపయోగమో..ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్న బార్లీ నీటిని తాగేసేయండి. మంచి ఆరోగ్యం మీ సొంతం చేసుకోండి.

మల్టీప్లెక్స్ టికెట్ ధరలపై సుప్రీంకోర్టు అసంతృప్తి

– ధరలు తగ్గించకపోతే థియేటర్లు ఖాళీ అవుతాయని హెచ్చరిక

న్యూఢిల్లీ, దేశవ్యాప్తంగా మల్టీప్లెక్సుల్లో సినిమా టికెట్లు, పాప్‌కార్న్, పానీయాల ధరలు అమాంతం పెరిగిపోవడంపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ధరలు అందరి సామర్థ్యానికి అందేలా ఉండాలి, లేని పక్షంలో ప్రేక్షకులు థియేటర్లకు రావడం మానేసి ఓటీటీలను ఆశ్రయించే పరిస్థితి వస్తుందని ధర్మాసనం హెచ్చరించింది. ఇప్పటికే సినిమా పరిశ్రమ ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో అధిక ధరలు మరింత నష్టాన్ని తెచ్చిపెట్టవచ్చని జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్ అభిప్రాయపడ్డారు.

ఇటీవల కర్ణాటక ప్రభుత్వం మల్టీప్లెక్స్ టికెట్ ధరలను రూ. 200కు పరిమితం చేస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నిర్ణయాన్ని సవాలు చేస్తూ మల్టీప్లెక్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఈ పిటిషన్‌పై జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ సందీప్ మెహతాలతో కూడిన ధర్మాసనం విచారణ చేపట్టింది. విచారణలో ధర్మాసనం మాట్లాడుతూ, నీరు, కాఫీ, పాప్‌కార్న్ వంటి సాధారణ వస్తువులకు అధిక ధరలు వసూలుచేయడం ప్రజలపై భారం మోపుతున్నట్లేనని వ్యాఖ్యానించింది.

ధర్మాసనం ప్రత్యేకంగా పేర్కొంటూ, టికెట్ ధరలు మరియు థియేటర్లలో అమ్మే ఆహార ధరలు నియంత్రణలో ఉంటే పరిశ్రమకు మంచిదని, లేదంటే థియేటర్లు ఖాళీ కావాల్సి వస్తుందని స్పష్టం చేసింది. టికెట్ ధర రూ. 200గా ఉండాలని హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాన్ని సుప్రీంకోర్టు సమర్థించింది. ప్రేక్షకులు థియేటర్లకు వచ్చి సినిమా చూడాలంటే ధరలు సహేతుకంగా ఉండాలని, లేకపోతే హాళ్లు వెలిసి పోవడం ఖాయమని ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది.

పిటిషనర్ తరఫు న్యాయవాది ముకుల్ రోహత్గీ వాదిస్తూ, ధరలను నిర్ణయించడం మల్టీప్లెక్సుల పరిధిలోనే ఉంటుందని, ఇందులో ప్రభుత్వ జోక్యం తగదని చెప్పారు. ఉదాహరణగా, హోటళ్లలో అధిక ధరలు వసూలు చేస్తే వాటిపై నియంత్రణ కోరరే, ఇదీ అలాంటిదేనని ఆయన వాదించారు. కౌంటర్ల వద్ద టికెట్ కొనుగోలుదారుల ఐడీ వివరాలు నమోదు చేయాలని హైకోర్టు ఇచ్చిన ఆదేశాలను ఆయన అమలు చేయడం సాధ్యం కాదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇప్పుడు చాలా టికెట్లు ఆన్‌లైన్ ద్వారా అమ్ముడవుతున్నాయని, ఐడీ కార్డు చూపిస్తూ టికెట్ కొనడం ప్రాయోగికం కాదని పేర్కొన్నారు.

దీనిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫు న్యాయవాది స్పందిస్తూ, ప్రభుత్వం కేసులో గెలిస్తే అధికంగా వసూలు చేసిన డబ్బును ప్రేక్షకులకు తిరిగి చెల్లించే అవకాశం

ప్రతిభావంతురాలు యశ్వితను సత్కరించిన సత్కరించిన డాక్టర్ చెన్నయ్య

శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా చేజర్ల మండలం నాగుల వెల్లటూరుకు చెందిన కొర్రకూటి వెంకటేశ్వర్లు, లక్ష్మీ ప్రసన్న కుమార్తె యశ్విత జిల్లా ప్రజాపరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థి 10వ తరగతిలో 595 మార్కులు సాధించి జిల్లాలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ఈసందర్భంగా ఆదివారం నాగులవెల్లటూరు లోని యశ్విత స్వగృహం నందు పినాకిని యూత్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్ర ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత డాక్టర్ చీదరాల చెన్నయ్య సౌజన్యంతో యశ్వితను మొమెంటో, శాలువా, మెడల్, మాల, కిరీటం, 3016 నగదు బహుమతితో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈసందర్భంగా డాక్టర్ చీదరాల చెన్నయ్య మాట్లాడుతూ ముందు చూపు కలిగిన ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్య మంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, విద్యాశాఖా మంత్రి నారా లోకేష్ వినూత్నమైన ఆలోచనా విధానంతో ప్రభుత్వ పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల అత్యుత్తమ భోధనతో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మంతటా ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులందరూ విజయదుందుభీ మోగించారని తెలిపారు. పినాకిని యూత్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు కె.మురళీమోహన్ రాజు మాట్లాడుతూ మట్టిలో మాణిక్యాలాంటి విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తున్న డాక్టర్ చీదరాల చెన్నయ్య తన సొంత నిధులతో ఇటువంటి విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తున్న చీదరాల చెన్నయ్య భవిష్యత్తులో మరింత సేవ చేయాలని కోరారు. ఈకార్యక్రమంలో యశస్వి తల్లిదండ్రులు వెంకటేశ్వర్లు, లక్ష్మీ ప్రసన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

17న ఖత్నా కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

మహమ్మదీయన్ వెల్ఫేర్ నెట్వర్క్ సభ్యుల పిలుపు

నెట్వర్క్ ఆధ్వర్యంలో 15 ఏళ్లుగా సున్తీల నిర్వహణ

గూడూరు : ఈ నెల 17వ తేదీన గూడూరు పట్టణంలోని షాదీమంజీల్లో మహమ్మదీయన్ వెల్ఫేర్ నెట్వర్క్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఖత్నా (ఒడుగులు) కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆ నెట్వర్క్ అధ్యక్షులు మహబూబ్ బాషా తెలిపారు. ఆదివారం షాదీమంజిల్లో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నెట్వర్క్ సభ్యులు మహబూబ్ బాషా, ఎండీ. అబ్దుల్ రహీమ్, షేక్ రియాజ్ అహ్మద్ లు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 17న నిర్వహించే ఉచిత ఖత్నా (ఒడుగుల) కార్యక్రమాన్ని గూడూరు

పట్టణ, పరిసర గ్రామాల ముస్లిం సోదరులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ప్రైవేటుగా ఖత్నా చేయించాలంటే కనీసం పది వేల రూపాయల వరకూ ఖర్చవుతుందన్నారు. పేద ముస్లిం సోదరులకు సున్తీ చేయించడం తలకుమించిన భారంగా మారిందన్నారు. ఈ విషయాన్ని గమనంలో ఉంచుకుని తమ నెట్వర్క్ ఆధ్వర్యంలో 15 ఏళ్లుగా ఉచిత ఖత్నా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్టు తెలిపారు. నెట్వర్క్ లో సభ్యులు సొంత నిధులతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కోవూరు నుండి ప్రముఖ వైద్య నిపుణులు మహబ్బాషా ఖత్నా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆలాగే గూడూరులోని లలిత మెడికల్ షాప్ నిర్వాహలు ఈ కార్యక్రమంలో ఎండీ. అబ్దుల్ రహీమ్, మహబూబ్ బాషా, రియాజ్ అహ్మద్, యూసుఫ్ భాయ్, రఫీ, కరీముల్లా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భగ్గు మన్న భానుడు - నిర్మానుష్యమైన రోడ్లు

విజ్ఞాన్ దినపత్రిక కృష్ణా జిల్లా ప్రతినిధి , ఉయ్యూరు

ఆదివారం భానుడి ప్రతాపం తీవ్రంగా ఉండటంతో ఉయ్యూరు పురవీధులు నిర్మానుష్యమై కర్ఫ్యూ వాతావరణాన్ని తలపించింది. గడచిన మూడు రోజులుగా ఎండలు తీవ్రంగా ఉండటంతో ప్రజలు బెంబేలెత్తారు. ఆదివారం ఎండ వేడిమి మరింత తీవ్రమై దానికి తోడు వడగాల్పులు తోడవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందుల గురి అయ్యారు. వ్యాపారస్తులు 11 గంటలకే దుకాణాలు మూసేసి ఇంటిదారి పట్టగా వాహనదారులు అరకొరగా అత్యవసర పనులను నిమిత్తమే తప్ప బయటకు రాకపోవడంతో పురవీధులన్నీ నిర్మానుషంగా మారాయి. ఆదివారం పెళ్లి లగ్నాలు ఉన్నప్పటికీ ఎండవేడికి భయపడి చాలామంది వివాహాలకు హాజరవ్వడం కూడా మానుకున్నట్లుగా కనిపించింది. కొంతమంది ఉదయాన్నే ఎండ వేడి ఎక్కక ముందే కళ్యాణ మండపాలకు చేరుకుని సేవ తీరారు. వృద్ధులు చిన్నపిల్లలు ఈ ఎండ వేడిమి కి అల్లాడిపోతున్నారు. ఆదివారం 45 డిగ్రీలకు పై పది ఉష్ణోగ్రత ఉండవచ్చునని నిపుణులు భావిస్తుండగా ఈ తీవ్రత మరింత కాలం ఉంటుందోనన్న ఆందోళనలో సామాన్యులు ఉన్నారు. ఎండ వేడిమి కి బస్సులు కూడా అరకొరగా కనిపించడం ఆటోలు లేకపోవడం తో పాదచారులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురయ్యారు.

వాళ్ళు స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు అక్కడక్కడ చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ వాటిలో నీరు అయిపోయి ఎక్కడితే గాని దొక్కాదని పరిస్థితిలో విధిలేక వీధుల్లోకి వచ్చిన కొంతమంది మంది దాహార్తితో ఇబ్బంది పద్దారు. ఎండలు ఎప్పుడు తగ్గుతాయో అన్న ఆందోళనలో సామాన్యులు ఉన్నారు. దయేరియా జ్వరాలతో బాధపడుతున్న రోగులతో స్థానిక ప్రైవేటు వైద్యశాలలు కిటకిటలాడుతున్నాయి.

బైక్ మెకానిక్ ల కు సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలి

విజ్ఞాన్ దినపత్రిక కృష్ణా జిల్లా ప్రతినిధి , ఉయ్యూరు

బైక్ మెకానిక్ కార్మికులకు సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని బైక్ మెకానిక్ ఉయ్యూరు మండల అధ్యక్షుడు ఎండి బాషా డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం సిఐటియు శ్రామిక భవనము లో బైక్ మెకానిక్ల సమావేశం జరిపారు. ఈ సందర్భంగా భాషా మాట్లాడుతూ కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కార్మికులను గుర్తించి వారి సంక్షేమ కోసం పనిచేయాలని కోరారు. ఈ సమావేశంలో మెకానిక్ కార్మికులకుమొత్తం 50 మందికి పోస్టల్ ఇన్సూరెన్స్ కట్టించి వారికి కార్డ్స్ పంపిణీ చేయడం జరిగింది.ఒకపక్క భవనాలకు అద్దెలు చెల్లించలేక ఇబ్బందులు పడుతున్నామని అన్నారు. ప్రభుత్వాలు మెకానిక్ సోదరులకు సహాయం చేయాలని బ్యాంకుల ద్వారా సబ్సిడీ లోన్లు మంజూరు చేయాలని కోరారు. ఉయ్యూరు పట్నంలో కార్మికులకి అవసరమైన ఆటోనగర్ ను వెంటనే ఏర్పాటు

చేయాలని కోరారు. కార్మిక చట్టాలను హక్కులను అమలు చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యదర్శిగా టి నాగరాజు కోశాధికారిగా ఏ ఇబ్రహీం గౌరవ అధ్యక్షులుగా ఎం జగన్నాధరావు ఉపాధ్యక్షులు ఏ మురళీకృష్ణ జిల్లా నాయకులు ప్రచార కార్యదర్శి విజయ్ ఆర్గనైజర్ ఎస్ కె మురళి మెకానిక్ సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫోటో ప్రసంగిస్తున్న భాష

శివనామ స్మరణ భవ బంధాలను తొలగించి, భక్తుడికి జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తుంది -- తెదేపా జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు వై.వి.బి.రాజేంద్రప్రసాద్

విజ్ఞాన్ దినపత్రిక కృష్ణా జిల్లా ప్రతినిధి మొవ్వ మండలం, కారకంపాడు గ్రామంలో గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రివర్యులు కొలుసు పార్థసారథి ఆధ్వర్యంలో" చేపట్టినటువంటి నూతన ఆలయ నిర్మాణం మరియు శ్రీ బాలా త్రిపుర సుందరి సమేత శ్రీ ముఖలింగేశ్వర స్వామి వారి నూతన విగ్రహా ప్రతిష్ట మహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొని స్వామివారిని ఆదివారం దర్శించుకున్న రాజేంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ

హిమగిరి వాసుడు, సృష్టి లయకారకుడు అయిన పరమేశ్వరుని నిత్య పూజ మానవ జీవితానికి దిశా నిర్దేశం చేస్తాయని, ఆయన తత్వంలో, బోధనలలో సకల చరాచర సృష్టికి సంబంధించిన సత్యాలు దాగి ఉంటాయని, అలాంటి మహాదేవుని ఆలయ నిర్మాణం చేపట్టి, విగ్రహ ప్రతిష్ట చేస్తున్నటువంటి మంత్రివర్యులు కొలుసు పార్థసారథికి పరమశివుని ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నానని అన్నారు.అదేవిధంగా ఈ సందర్భంగా మనం పరమశివుడు బోధించిన కొన్ని సూక్తులు తెలుసుకోవాలని శాంతి మరియు ఆనందం అనేవి మరెక్కడా లేవు. అవి మీ అంతరంగంలోనే ఉన్నాయి. మీ మనస్సును నిగ్రహించుకున్నప్పుడే మీకు నిజమైన శాంతి లభిస్తుందనీ, నాకు భక్తితో సమర్పించే పూలు, ధూపాలు ముఖ్యం కాదని. సమస్త ప్రాణులలోనూ దైవాన్ని చూడటమే నాకు మీరు సమర్పించే అత్యుత్తమ కానుక అనీ, మౌనం అనేది చాలా లోతైనది. మీరు మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మరియు మీ హృదయం ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు నా స్వరాన్ని మీరు వినగలరని పరమశివుడు బోధించినట్లు రాజేంద్రప్రసాద్ అన్నారు. అలాగే శివుడిని ధ్యానించడం ద్వారా భయాలు తొలగి, జీవితంలో పరిపూర్ణమైన విజయం, ఆరోగ్యం చేకూరుతాయని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో తెదేపా సగర సాధికార రాష్ట్ర కన్వీనర్ జంపన వీర శ్రీనివాస్, తెదేపా యువ నాయకులు వడుపు కార్తీక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అద్దం

అద్దం అనేది ఎప్పుడూ
అబద్ధం చెప్పదు
కాబట్టే అది పగిలిపోతుంది
మనిషి అనేవాడు నిజం
చెప్పడు కాబట్టే అందరికీ
అలా దూరమైపోతున్నాడు
చేతిలో ఉన్నంత సేపు
దేని విలువ అర్థం కాదు
ఒకసారి చెయ్యి జారిపోయాక
దాని విలువ అర్థమవుతుంది
అది వెలకట్టలేని వస్తువైనా
ఎంత గొప్ప మనిషైనా అంతే!
కొందరు పదే పదే
ఊత పదం లాగా అంటుంటారు
నువ్వెంత? నీ బ్రతుకెంత?
అసలు విషయం తెలియదు
ఎవరి బ్రతుకైనా సరే
నీటి బుడగలాంటిదేనని

మనిషి ఈరోజుల్లో
గౌరవం సంపాదించాలంటే
ముందు ధనం సంపాదించాలి
ఇప్పుడు మనిషిని చూసి
గౌరవించేవారు కనుమరుగయ్యారు
ఇక్కడ ఉన్నవారందరూ
డబ్బును బట్టి మాత్రమే
మనిషికి మర్యాద ఇస్తున్నారు.

రచన : కె.మురళీమోహన్ రాజు
నెల్లూరు.
చరవాణి : 9866179385

200 కోట్లతో ప్రధాన రహదారుల అభివృద్ధి

విజ్ఞాన్ దినపత్రిక కృష్ణా జిల్లా ప్రతినిధి , ఉయ్యూరు

పెనమలూరు నియోజకవర్గ పరిధిలో ప్రజల సౌకర్యార్థం శాసనసభ్యులు బోడే ప్రసాద్ 200 కోట్లతో ప్రధాన రహదారుల అభివృద్ధికి శ్రీకారం చుట్టారని ఉయ్యూరు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కొండ ప్రవీణ్ తెలిపారు. ఉయ్యూరు మండలం ఆకునూరు గ్రామం నుండి పొట్లపాడు మీదుగా కడవకొల్లు గ్రామాలకు చెందిన రహదారి అభివృద్ధి పనులను ఆదివారం ఆయన పరిశీలించారు.పెనమలూరు నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఎమ్మెల్యే బోడే ప్రసాద్ ఆదేశాలతో 200 కోట్ల రూపాయల నిధులతో ప్రజల సౌకర్యార్థం ప్రధాన

రహదారులు, సిమెంటు రోడ్లు డ్రైనేజీ నిర్మాణాలు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని, మండలంలోని ఆకునూరు కడవకొల్లు గ్రామాలను పొట్లపాడు మీదుగా వెళ్ళే రహదారి పనుల పురోగతి సంతోషముగా ఉందన్నారు. గ్రామ ప్రజల సహకారంతో రోడ్డునిర్మాణం శరవేగంగా జరుగుతోందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పలువురు నాయకులు, గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు

మోడీ మేడే కానుక గ్యాస్ ధర పెంపు - సిపిఎం

విజ్ఞాన్ దినపత్రిక కృష్ణాజిల్లా ప్రతినిధి , ఉయ్యూరు

లక్షలాదిమంది హోటల్ కార్మికులు చిన్న వ్యాపారస్తుల కడుపు కొడుతూ కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం మేడే కానుకగా కమర్షియల్ గ్యాస్ ధర పెంచిందని దాన్ని వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వై నరసింహారావు డిమాండ్ చేశారు. గ్యాస్ ధరల పెంపును నిరసిస్తూ ఆదివారం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో స్థానిక ప్రధాన కోణంలో నిరసన ధర్నా చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు మూడు పర్యాయాలు కమర్షియల్ గ్యాస్ బండ ధరలు పెంచిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పుడు ఒకేసారి రం.993 ధర పెంచడం అమానుషమని ఈ చర్య చిన్ని చిన్ని హోటల్స్ నడుపుకునే పేద వర్గాలకు నష్టాన్ని కలిగించిందని ఆరోపించారు. ట్రంప్ అడుగులకు మడుగులోతుతున్న మోడీ భారతదేశానికి తక్కువ ధరతో పెట్రోలియం ఉత్పత్తులను నమ్మే రష్యా వంటి దేశాలను వదిలి దేశానికి భారాన్ని

తీసుకొచ్చి పెట్టారని ఫలితంగా గ్యాస్ ధరలో ఆకాశాన్ని అందుతున్నాయని రానున్న రోజుల్లో పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు కూడా పెంచే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని ప్రతిపక్ష పార్టీ మోడీ భజన చేస్తున్నాయని రాష్ట్ర ప్రజల ఆర్థిక స్థితిగతులు పట్టించుకోవట్లేదని ఆరోపించారు. ఇదే చర్యలు కొనసాగితే గ్యాస్ ధరలపై పెట్రోలియం ఉత్పత్తులపై దేశవ్యాప్త ఉద్యమం చేపడుతామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కె శివ నాగేంద్రం కళ్ళ వెంకటేశ్వరరావు ఆంజనే యులు పంచకర్ల రంగారావు పి పవన్ కుమార్ బూర సుబ్రహ్మణ్యం నారాయణరావు తాడంకి నరేష్ బి రాజేష్ పడాల లక్ష్మణరావు పరుచూరి ధనశ్రీ బి కీర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

Printed by : KomalaguntaNageswararao, D.No.16-256/3,Up Stair,Near Hanuman Temple, Sankaraiah Bulidings, Rayaji Street, Nellore,Sri Potti Sriramulu Nellore Dist, ANDHRAPRADESH PIN NO -524001
Published by : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Owned by : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Printed at : Deepakroshan Graphics, Digital & Multicolour Printers, D.No.16-256/3,Up Stair,Near Hanuman Temple, Sankaraiah Bulidings, Rayaji Street, Nellore,Sri Potti Sriramulu Nellore Dist, ANDHRAPRADESH PIN NO -524001
Published at : D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.
Editor : KALIKI UDAYKUMAR REDDY D.No. Lig1- 697, Kallurupalli Housing Board Colony, Nellore- 524004, S.P.S.R. Nellore District.