

కాంగ్రెస్ తప్పులు అన్నీ ఇన్నీ కావు

అస్సాంలో విమర్శలతో విరుచుకుపడ్డ మోదీ

అస్సాం: దేశంలో కాంగ్రెస్ లెక్కలేనన్ని తప్పులు చేసిందని, గత 11 ఏళ్లలో ఎన్నింటిని సరిచేసినా ఇంకా మిగిలే ఉంటున్నాయని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ చెప్పారు. దేశ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు అది పాల్పడుతోందని, బంగ్లాదేశ్ నుంచి అక్రమ వలసదారులు వచ్చి అస్సాంలో స్థిరపడేందుకు సాయపడుతోందని ఆరోపించారు. అస్సాంలో రెండోరోజు పర్యటనలో భాగంగా.. డిబ్రూగఢ్ జిల్లా నామ్ రివాస్ లో రూ.10,601 కోట్లతో నిర్మించతలపెట్టిన ఎరువుల కర్మాగారానికి ఆయన భూమిపూజ చేసి, బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. “ఓటుబ్యాంకును బలోపేతం చేసుకునేందుకు బంగ్లాదేశ్ నుంచి అక్రమ వలసదారులు వచ్చి ఇక్కడి అడవులు, భూముల్లో స్థిర నివాసం ఏర్పరచుకోవాలని కాంగ్రెస్ కోరుకుంటోంది. వాళ్లకు కావాల్సినవి ఓట్లగానీ ప్రజలు కాదు. అందుకే ఓటర్ల జాబితాల సవరణను వ్యతిరేకిస్తోంది. నేను ఏ మంచి చేయాలన్నా వాళ్లు వ్యతిరేకిస్తారు. అస్సాం గుర్తింపు, అస్తిత్వం, గర్వింపదగ్గ విషయాలను వాళ్లు పట్టించుకోరు. భాజపా మాత్రం వీటిని కాపాడుతోంది. కాంగ్రెస్ బుజ్జగింపులు, ఓటుబ్యాంకు రాజకీయాల అనే విషం నుంచి అస్సాంను కాపాడుకోవాలి. దీనికి భాజపా డబుల్ ఇంజనీసర్కారు ఒక రక్షణ కవచంలా నిలుస్తుంది” అని ప్రధాని చెప్పారు. ఈశాన్యం వృద్ధిలోకి రానిదే దేశం అభివృద్ధి



చెందదన్నారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో రైతుల కష్టాలను వినే నాథుడే లేకుండాపోయాడని, పాతబడిన ఎరువుల కర్మాగారాలు మూతపడిపోయినా పట్టించుకోలేదని ప్రధాని విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రైతు సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నట్లు చెప్పారు. 2014లో దేశంలో యూరియా ఉత్పత్తి 225 లక్షల టన్నులు ఉండగా, ఇప్పుడు 306 లక్షల టన్నులకు చేరిందని వివరించారు. అస్సాం ఆందోళనలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన 860 మందికి గువాహాటిలో స్మారక కేంద్రం వద్ద మోదీ నివాళులర్పించారు. ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్వాశ్మ, కేంద్రమంత్రి సర్వానంద సోనోవాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. బ్రహ్మపుత్ర నదీలో ప్రయాణికుల నౌకలో ప్రధాని విహరించి, విద్యార్థులతో ‘పరీక్షా పే చర్చ’లో పాల్గొన్నారు.

రాజకీయాల్లో సరికొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టిన వాజ్ పేయియా: రామ్మోహన్ నాయుడు

భీమవరం: దేశ రాజకీయాల్లో సరికొత్త అధ్యాయానికి మాజీ ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్ పేయియా శ్రీకారం చుట్టారని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. కాంగ్రెస్ తరఫు ప్రధానిగా అందరూ మెచ్చిన నాయకుడు ఆయనని కొనియాడారు. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా భీమవరంలో భాజపా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అటల్ మోదీ సుపరిపాలన యాత్రా రాష్ట్రంలో రామ్మోహన్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం నిర్వహించిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. “వాజ్ పేయియా గురించి నేటి యువత తెలుసుకోవాల్సిన అవసరముంది. రాజకీయాలంటే కేవలం అధికారం సంపాదించుకోవడమే కాదని ఆయన చాటిచెప్పారు. ప్రజలకు నిరంతరం సేవ చేయాలని చెప్పి.. చేసి చూపించిన వ్యక్తి వాజ్ పేయియా. అందరినీ ఐక్యంగా ముందుకు తీసుకెళ్లే మంచి సేవ చేయచ్చని నిరూపించిన నేత ఆయన. అణు పరీక్షలు చేస్తే భారత్ పై ఆంక్షలు విధిస్తామని ఇతర దేశాలు హెచ్చరించినా ధైర్యంగా నిలబడ్డారు. మా దేశానికి ఏం కావాలో మేం నిర్ణయించుకోగలమని స్పష్టం చేశారు. ఈశాన్య రాష్ట్రాలకు ప్రత్యేక మంత్రిత్వశాఖను పెట్టిన ఘనత ఆయనది. దేశంలోని మిగతా ప్రాంతాలతో సమానంగా అక్కడ కూడా అభివృద్ధి చేశారు.



చంద్రయాన్ కు వాజ్ పేయియానే పునాది వేశారు. ఆయనతో సేవం చంద్రబాబుకు సన్నిహిత సంబంధాలు ఉండేవి. రోడ్లు, బస్టి రంగాల్లో అప్పట్లో వీరధర్మ కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. వాజ్ పేయియా 101వ జయంతి సందర్భంగా అమరావతిలో ఆయన విగ్రహాన్ని సేవం అవిష్కరించనున్నారు” అని రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి శ్రీనివాస వర్మ, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవేతదితరులు పాల్గొన్నారు.

26 నుంచి రైల్వే ఛార్జీల పెంపు

- సబర్బన్, నెలవారీ సీజనీటికెట్లకు మినహాయింపు - 215 కిలోమీటర్లలోపు సాధారణ ప్రయాణాలకు కూడా..

దిల్లీ: ఈ నెల 26 నుంచి రైల్వే ఛార్జీలు పెరగనున్నాయి. ప్రస్తుత, భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని రైల్వే శాఖ ఈ మేరకు పెంపు నిర్ణయం తీసుకుంది. సబర్బన్, నెలవారీ సీజనీటికెట్లు, 215 కిలోమీటర్లలోపు సాధారణ క్లాస్ ను మినహాయిస్తూ.. దూర ప్రయాణ ఛార్జీలను పెంచుతున్నట్లు ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించింది. కాజా పెంపుతో రైల్వేకు ప్రస్తుత అర్థిక సంవత్సరం మిగిలిన కాలంలో రూ.600 కోట్ల దాకా అదనపు ఆదాయం లభించనుంది. గత దశాబ్ద కాలంలో రైల్వే నెట్ వర్క్ గణనీయంగా విస్తరించింది. నిర్వహణ వ్యయం పెరిగింది. వీటితోపాటు భవిష్యత్తులో పెరగనున్న అవసరాలను తీర్చేలా రైల్వే నిర్వహణ, భద్రతా చర్యలు చేపట్టడానికి మానవ వనరులను పెంచాలి ఉండటంతో ఛార్జీలను హేతుబద్ధీకరించినట్లు రైల్వే శాఖ తెలిపింది. రైల్వే వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం- ఆ శాఖలో ప్రస్తుతం మానవ వనరుల ఖర్చు రూ.1,15,000 కోట్లకు పెరిగింది. పింఛను వ్యయం రూ.60 వేల కోట్లకు చేరుకుంది. దీనివల్ల నిర్వహణ ఖర్చు 2024-25లో రూ.2,63,000 కోట్లకు పెరిగింది. ఈ ఖర్చును అందుకోవడానికి కార్గో లోడింగ్ పై దృష్టిసారింపినట్లు రైల్వే తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఛార్జీల హేతుబద్ధీకరణ ద్వారా ప్రయాణికులపై న్యాయ భారమే వసుతుందని వెల్లడించింది. దీనివల్ల రైల్వే తన నిర్వహణ కార్యకలాపాలను పెంచడంతోపాటు ప్రయాణికుల భద్రతను మరింత మెరుగుపరచడానికి వీలవుతుందని పేర్కొంది. రైల్వే శాఖ



ప్రయాణికుల ఛార్జీలను పెంచడం ఈ ఏడాదిలో ఇది రెండోసారి. జూలై 1 నుంచి ఛార్జీలను పెంచింది. 6 నెలలు తిరగకముందే మళ్లీ రెండోసారి ప్రయాణికులపై భారం మోపింది. ఈసారి క్రితంకంటే రెట్టింపు పెంచింది! ప్రస్తుత పెంపుతో ప్రయాణికులపై ఏటా రూ.2,400 కోట్ల భారం పడనుంది. జూలై 1న ప్రకటించిన హేతుబద్ధీకరణలో 500 కి.మీ. వరకు సాధారణ తరగతిని పెంపు నుంచి రైల్వే మినహాయించింది. ఇప్పుడు మినహాయింపును 215 కి.మీ.కే పరిమితం చేసింది. ఇదివరకు 500 కి.మీ. కంటే ఎక్కువ ప్రయాణానికి కి.మీ.కి అరపైసా, మెయిల్/ఎక్స్ ప్రెస్ ప్రయాణాలకు కి.మీ.కి పైసా చెప్పినా పెంచింది. ఏసీ తరగతులకు ఇప్పట్లాగే అప్పుడూ 2 పైసలు (ప్రతి కిలోమీటరుకు) పెంచింది.

తితిదే నిధులతో కొండగట్టు ఆలయం అభివృద్ధి

అవకాశం కల్పించిన శ్రీవారికి రుణపడి ఉంటా ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: తెలంగాణలోని కొండగట్టు ఆంజనేయ స్వామి దర్శనం కోసం వచ్చే భక్తుల కోసం 96 గదుల సత్రం నిర్మించేందుకు ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి సిపార్లులపై తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (తితిదే) రూ.35.19 కోట్లు కేటాయించినట్లు కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొంటూ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై పవన్ కల్యాణ్ అదే వేదికగా ప్రతిస్పందించారు. ‘కొండగట్టు దేవాలయం అభివృద్ధి కోసం చేసిన ప్రతిపాదనలపై నిధులు మంజూరుచేసిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం పాలకమండలి చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు, సభ్యులకు, ముఖ్యమంత్రికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. ఈ నిధుల ద్వారా కొండగట్టు ఆంజనేయస్వామి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు మరిన్ని సౌకర్యాలు కలగాలని ఆకాంక్షిస్తున్నా. నాకు



పునర్వస్థను ప్రసాదించి నడిపిస్తున్న కొండగట్టు ఆంజన్యస్వామి సన్నిధిలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టేందుకు అవకాశం కల్పించిన వేంకటేశ్వరస్వామికి ఎల్లప్పుడూ రుణపడి ఉంటాను’ అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

విచారణలు సామాన్యులకు అర్థమవ్వాలి

- అప్పడే న్యాయవ్యవస్థపై విశ్వాసం పెరుగుతుంది - సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్ర

అమరావతి: న్యాయస్థానాల్లో జరిగే విచారణలు సామాన్యులకు సైతం అర్థమవ్వాలని, అప్పడే న్యాయవ్యవస్థపై విశ్వాసం, నమ్మకం పెరుగుతుందని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్ర పేర్కొన్నారు. సామాన్య ప్రజలకు, అట్టడుగువర్గాలకు న్యాయాన్ని చేరువ చేయడం రాజ్యాంగ మౌలిక లక్ష్యమన్నారు. సామాన్యుడికి న్యాయం చేరువకావడమనేది న్యాయ వ్యవస్థ పనితీరుపై ఆధారపడి ఉంటుందని చెప్పారు. ‘రాజ్యాంగ దృక్పథాన్ని పరిరక్షించడం- జిల్లా న్యాయ వ్యవస్థ పాత్ర’ (ఆప్ షోర్ట్ గేడ్డ్ కాన్స్ ట్యూష్యాపనల్ లిజన్-ద రోల్ ఆఫ్ డిస్ట్రిక్ట్ జ్యూడిషియరీ) అనే అంశంపై మంగళగిరిలోని ఏపీ జ్యూడిషియల్ అకాడమీలో నిర్వహించిన సెమినార్ లో జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్ర ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని కీలకోపన్యాసం చేశారు. న్యాయమూర్తులు విలువలు పాటించాలని, క్రమశిక్షణ, న్యాయ పరిజ్ఞానం కలిగి ఉండాలని ఉద్ఘోషించారు. న్యాయవ్యవస్థకు జిల్లా న్యాయవ్యవస్థ మూలస్తంభమని జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్ర పేర్కొన్నారు. పోలీస్ తరఫున విజయం సాధించే దిశగా ప్రతి న్యాయమూర్తి తయారు కావాలన్నారు. తీర్పులు ఇవ్వడం ఒక్కటే న్యాయ వ్యవస్థ ప్రక్రియ కాదని, ఆ తీర్పులో నిబద్ధత ఉండాలన్నారు. కక్షిదారుడు మొదటగా జిల్లా న్యాయ వ్యవస్థను మాత్రమే ఆశ్రయిస్తారని గుర్తుచేశారు. జిల్లా న్యాయవ్యవస్థ ఇచ్చిన సేవ తీర్పులు పౌరుల నమ్మకాన్ని చూరగొన్నాయన్నారు. సాంకేతికత ఎంత వచ్చినప్పటికీ న్యాయం అనేది మానవతా దృక్పథంపై ఆధారపడిందని జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్ర చెప్పారు. అత్యుత్తమ తీర్పులు (ల్యాండ్ మార్క్ జడ్జి మెంట్స్) ఇవ్వడం ఒక్కటే పనితీరుకు నిదర్శనం కాదని, కక్షిదారుల



విశ్వాసాన్ని పొందేలా వ్యాజ్యాలను పరిష్కరించడంలో కలిగే సంపత్తి గొప్పదన్నారు. రాష్ట్ర హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజ్), రాష్ట్ర జ్యూడిషియల్ అకాడమీ పాట్రన్ ఆఫ్ దిస్ జస్టిస్ థీరజీసింగ్ రాకుమార్ మాట్లాడుతూ.. జీవించే హక్కు కలిగి ఉండడం అంటే వ్యక్తి జీవించడం ఒకటే కాదని, మంచి జీవనాన్ని గడిపే హక్కు కలిగి ఉండడమని స్పష్టం చేశారు. పౌరుల హక్కులను కాపాడడంలో ప్రతి ఒక్కరు తనదైన పాత్ర పోషించాలన్నారు. రాజ్యాంగాన్ని సక్రమంగా పరిరక్షించుకోవడమే రాజ్యాంగానికి ఇచ్చిన విలువ అన్నారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, జ్యూడిషియల్ అకాడమీ బోర్డు ఆఫ్ గవర్నర్స్ అధ్యక్షులు జస్టిస్ రవిశాంకర్ తిలక్ ని మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగం ప్రతి పౌరుడికి హక్కులు ఇచ్చిందన్నారు. మహిళలు, చిన్నారుల విషయంలో తలెత్తుతున్న వివాదాలు చాలా మేరకు సుస్థిరమైనవని, సరైన ప్రక్రియ ద్వారా వాటిని పరిష్కరించాలన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో హైకోర్టు న్యాయ మూర్తులు, జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తులు, హైకోర్టు రిజిస్ట్రార్లు, జ్యూడిషియల్ అకాడమీ డైరెక్టర్ పురుషోత్తం కుమార్, న్యాయాధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఈసారి 200 కంటే ఎక్కువ సీట్లు గెలుస్తాం

- సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి

అమరావతి: ఈసారి ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో మళ్లీ అత్యధిక మెజారిటీతో 200 కంటే (డీలిమిటేషన్ అయితే) ఎక్కువ సీట్లు గెలిచి అధికారం చేపడతామని వైకాపా రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఒకవేళ 175 సీట్లే ఉంటే 151 కంటే ఎక్కువ సీట్లు సాధిస్తామని తెలిపారు. ‘2019-24 మధ్య రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధిలో 15-20 ఏళ్లు ముందుకు తీసుకెళ్లాం. ఈసారి 30 ఏళ్లు ముందుకు తీసుకెళ్లేలా జగన్ పాలనను ప్రజలే తెచ్చుకుంటారు’ అని పేర్కొన్నారు. తాడేపల్లిలోని వైకాపా కార్యాలయంలో ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు జగన్ జన్మదిన వేడుకల్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సజ్జల మాట్లాడుతూ ‘సమకాలీన రాజకీయచరిత్రలో తల ఎగరేసుకుని పోగడాల్సిన నాయకుడు జగన్. తన ఐదేళ్ల పాలనలో ఐదు దశాబ్దాల్లో జరగాల్సిన అభివృద్ధిని చేసి చూపించారు. ప్రజలు తమ తలరాతల్ని తామే రాసుకునేలా చేశారు. అప్పులు తెచ్చి పంచలేదు. జగన్ రాష్ట్రంలోనే కాదు.. దేశ రాజకీయాల్లోనూ కీలకపాత్ర పోషిస్తూ పార్టీని ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సి అని సజ్జల ఆకాంక్షించారు.



పర్యావరణ పరిరక్షణ మానవాళి ప్రాథమిక బాధ్యత

- సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కె.వి.విశ్వనాథన్

విశాఖపట్నం: పర్యావరణ పరిరక్షణ మానవాళి ప్రాథమిక బాధ్యత అని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కె.వి.విశ్వనాథన్ పేర్కొన్నారు. విశాఖ పౌర గ్రంథాలయం, సెంటర్ ఫర్ పాలసీ స్టడీస్ సంయుక్తంగా విశాఖలో నిర్వహించిన డి.వి.సుబ్బారావు స్మారకోపన్యాసంలో జస్టిస్ కె.వి.విశ్వనాథన్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ‘పర్యావరణ దృష్టికోణంలో రాజ్యాంగం - వాతావరణ మార్పులకు పరిష్కారాలు’ అంశంపై ప్రసంగించారు. విశాఖలో న్యాయవాదిగా జీవితం ప్రారంభించి, బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా చైర్మన్ గా ఎదిగిన దివంగత సీనియర్ న్యాయవాది డి.వి.సుబ్బారావు నేటి తరానికి ఆదర్శనీయులన్నారు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ రాజ్యాంగాలు, చట్టాలు పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఎంతగా ప్రయత్నిస్తున్నా అందరూ కలసికట్టుగా తమవంతు బాధ్యత తీసుకోవాల్సి పిలుపునిచ్చారు. ప్రజలకు మంచినిచ్చే, స్వచ్ఛమైన గాలి అందేలా చూడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలదేనన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణపై సుప్రీంకోర్టు వెలువరించిన పలు తీర్పుల గురించి ఆయన వివరించారు. పర్యావరణంపై నిర్లక్ష్యం ఇలాగే కొనసాగితే 2030 నాటికి ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగిపోతాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర హైకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డి.వి.



ఎస్.ఎస్.సోమయాజులు మాట్లాడుతూ ప్రజలందరూ పర్యావరణ పరిరక్షణ తమ దైనందిన జీవితంలో ఓ భాగంగా స్వీకరించాలన్నారు. సమావేశానికి విశాఖ పౌర గ్రంథాలయం కార్యదర్శి డి.ఎస్.వర్మ అధ్యక్షత వహించారు. రాష్ట్ర హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ చీమలపాటి రవి, ప్రముఖ న్యాయవాది డి.వి.సుబ్బారావు మనవడు కేతన్, నేషనల్ కంపెనీ లా ట్రైబ్యూనల్ విశ్రాంత న్యాయమూర్తి ఎన్.వి.బదర్ నాథ్, సంచారీయల్ యూనివర్సిటీ కాన్వీనర్ ఆచార్య జి.ఎస్.ఎస్.రాజు, దామోదరం సంజీవయ్య జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయం వైస్ ఛాన్సలర్ డి.సూర్యప్రకాశ రావు, జిల్లా న్యాయమూర్తులు, సీనియర్ న్యాయవాదులు కె.వి.రామమూర్తి, ఎస్.శ్రీనివాసమూర్తి పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

జలాశయాలు పలు వివాదాలకు దారితీస్తున్నాయి

మన దేశంలో అనేక రాష్ట్రాలగుండా ప్రవహించే నదులు జాతికి జీవనాడులుగా భాసిల్లుతున్నాయి. వ్యవసాయం, తాగునీరు, వరిశ్రమలు, జల విద్యుత్తు వంటి కీలక అవసరాలకు ఇవే ప్రధాన వనరులు. అయితే, నదులపై నిర్మించిన ఆనకట్టలు, ఎత్తిపోతల వధకాలు, జలాశయాలు పలు వివాదాలకు దారితీస్తున్నాయి. ఇలాంటి నమన్యలను సామరన్యంగా పరిష్కరించుకోవాల్సి ఉంది. సాధారణంగా భౌగోళికంగా ఎగువలో ఉన్న రాష్ట్రాలు నీటి వినియోగంలో అధికప్రాధాన్యాన్ని పొందు తుంటాయి. అలాంటి రాష్ట్రాలు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఆనకట్టలు, ఎత్తిపోతల వధకాలను నిర్మించ గలుగుతాయి. నీటిపారుదల, తాగునీరు, విద్యుత్తు ఉత్పత్తిలో ముందంజలో ఉంటున్నాయి. కృష్ణానదిపై నిర్మించిన అల్లట్టి ఆనకట్ట ద్వారా కర్ణాటక సాగునీటి విస్తరణను సాధించింది. నర్మదా నదిపై జలాశయాల ద్వారా మధ్యప్రదేశ్ నీటిపారుదలలో ముందుంది. ఎగువ ప్రాంతాలు వాడుకున్న తరవాతే దిగువ రాష్ట్రాలు అందుబాటులో ఉన్న నీటిని వినియోగించుకోవాల్సి వస్తోంది. ఇది దిగువ రాష్ట్రాల డెల్టా ప్రాంతాల సాగు, తాగునీరు, వర్షావరణ వ్యవస్థలపై ప్రభావం చూపుతోంది. గోదావరిలో నీటి విడుదల తేదీలు, పరీవాహక ప్రాంతాల నమాచారం నరిగి అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల దిగువ రాష్ట్రాలు ముందన్న ప్రణాళికల రూపకల్పనలో వెనకంజ వేస్తున్నాయి. మహానదిపై ఛత్తీస్ గఢ్ నిర్మించిన ప్రాజెక్టులవల్ల నీటి ప్రవాహం తగ్గిపోతుందని ఒడిశా వాదిస్తోంది. కావేరి నది విషయంలో తమిళనాడు, కర్ణాటకల మధ్య తరచూ వివాదాలు పెచ్చరిల్లుతున్నాయి. కర్ణాటక నీటి విడుదలను ఆలన్యం చేస్తోందంటూ తమిళనాడు వాదిస్తోంది. తమిళనాడు తరచూ కోర్టులను ఆశ్రయించడం నహకారానికి ఆటంకంగా మారుతోందనే విమర్శలున్నాయి. ఈ వివాదం వరన్పర విశ్వాసాల్ని దెబ్బతీస్తూ, కేంద్రం నిర్ణయాలు తీసుకోవడాన్ని కూడా సంక్లిష్టం చేస్తోంది. వాతావరణ మార్పులవల్ల కొన్నిసార్లు వర్షపాతం సమూనాలు, నీటి లభ్యత మారిపోతున్నాయి. ఇవి నదీ ప్రవాహాలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. రాజకీయవరమైన నిర్ణయాలూ రాష్ట్రాల మధ్య సామ రస్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. రాజ్యాంగం ప్రకారం నీటి నిర్వహణ రాష్ట్రాల బాధ్యత. అయితే నదుల పరీవాహక ప్రాంతాలు అనేక రాష్ట్రాల్లో విస్తరించి ఉండటంతో, కేంద్రం 1956 నాటి అంతర్ రాష్ట్ర నదుల జలవివాదాల చట్టం కింద ట్రైబ్యునళ్లను ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఈ క్రమంలో కృష్ణా నదీ జల వివాదాలపైనా ట్రైబ్యునళ్లు ఏర్పడ్డాయి. మహానది జలవివాదంలో ట్రైబ్యునల్ ఏర్పాటు చేసినా - ఛత్తీస్ గఢ్, ఒడిశా మధ్య విభేదాలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. తీర్పుల్లో జాప్యం, అమలులో రాష్ట్రాల మధ్య సమన్వయం లేకపోవడం వల్ల ట్రైబ్యునల్ వ్యవస్థపై విశ్వాసం బలహీనపడుతోందనే అభిప్రాయాలున్నాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్యా పలు అంశాల్లో పీటముడులు వడ్డాయి. సమన్యలు తలెత్తినప్పుడు కేంద్రం నకాలంలో తగిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటే, జలవివాదాలు జటిలంగా మారవు. నర్మదా జలాలపై గుజరాత్, మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, రాజస్థాన్ మధ్య నెలకొన్న వివాదం ట్రైబ్యునల్ తీర్పుతో తొలగిపోవడంతో నర్మారనరోవర్ ప్రాజెక్టు విజయవంతమైంది. కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ నంయుక్తంగా తుంగభద్ర జలాశయాన్ని నిర్వహించి, నీటి విడుదలలో పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంతో సమన్య పరిష్కారమైంది. భౌగోళిక, భౌతిక, సామాజిక అంశాలను సమన్య యం చేస్తూ నీటి వనరుల సమగ్ర నిర్వహణ అవసరం. జల వనరులను సమర్థంగా వినియో గించాలంటే ప్రతి నదికీ ప్రత్యేక పరీవాహక నిర్వహణ బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలి. అవి ఉమ్మడి వేదికలుగా మారాలి. జాతీయ జల విధానం ప్రకారం నదీ జలాల వినియోగంలో పారదర్శకత, వరన్పర సహకారం, న్యాయసమ్మతం వంటివి కీలకమైన అంశాలు. ఈ లక్ష్యాల సాధనకు నదీ ప్రవాహాల రియల్ టైం వర్మచేక్షణ, జీబిఎన్ ఆధారిత నీటి భాగస్వామ్యం, క్లౌడ్ ఆధారిత పారదర్శక యంత్రాంగం వంటివాటిని ఆధునిక సాంకేతికత సాయంతో నిర్వహించాలి. దీనివల్ల విశ్వసనీయత బలవడి, అనుమానాలు తగ్గుతాయి. నీటి వినియోగంపై హక్కులను పైతం స్పష్టం చేయాలి. వాటికి చట్టబద్ధత కల్పించేందుకు అవసరమైన సంస్కరణలు చేపట్టాలి. నదులు రాష్ట్రాల మధ్య సమ్మకం, సంస్కృతి, సహకారానికి అవి ప్రతీకలుగా మారాలి. ఉత్తమ నీటి నిర్వహణ సమూనాలను అనుసరించాలి. జల భాగస్వామ్యంలో సామరన్యం, శాస్త్రీయత, న్యాయం కలగలిపేసే నీటి భద్రతతో పాటు, అంత్రాష్ట్ర సమన్వయం సాధ్యమవుతుంది. భారతీయ యువతలో ఉన్నత వ్యక్తిత్వం, నాయకత్వ లక్షణాలు, క్రమశిక్షణ, సాహసం, నిస్వార్థ సేవా గుణాలను పెంపొందించే లక్ష్యంతో నేషనల్ క్యాడెట్ కార్పస్ (ఎన్ సీసీ) ఏర్పాటు చేశారు. సాయుధ దళాలు సహా ఏ విభాగంలోనైనా చేరి దేశసేవ చేయగల సుశిక్షిత పౌర సముదాయాన్ని రూపొందించుకోవడం ఎన్ సీసీ లక్ష్యం. ఏటా ఎంతోమంది యువత ఎన్ సీసీలో భాగస్వామ్యం అవుతోంది. వారిలో అమ్మాయిలూ పెద్ద సంఖ్యలో జూనియర్, సీనియర్ ఎంిలలో చేరుతున్నారు. గత అయిదేళ్లలో దేశవ్యాప్తంగా సమోదైన మొత్తం ఎన్ సీసీ క్యాడెట్లు (లక్షల్లో), వారిలో అమ్మాయిల శాతం.

తొలి తెలుగు శాసనానికి విశ్వఖ్యాతి

కడప: కలమల్లోని తొలి తెలుగు శిలాశాసనానికి విశ్వఖ్యాతి తీసుకువచ్చేలా కృషి చేసేమని, భాషా, సాహిత్య సంపదను భావితరాలకు వారసత్వ సంపదగా అందించే బాధ్యత అందరిపై ఉందని భారత మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు తనయ, స్వర్ణ భారతి ట్రస్ట్ మేనేజింగ్ ట్రస్టీ దీప వెంకట్ పేర్కొన్నారు. కడప సీపీ బ్రౌన్ భాషా పరిశోధన కేంద్రం, కేంద్ర గ్రంథాలయంలో జానమద్ది సాహితీ పీఠం ఆధ్వర్యంలో భారత 13వ ఉపరాష్ట్రపతి ముప్పవరపు వెంకయ్య నాయుడు మానసపుత్రిక 'స్వర్ణభారత్ ట్రస్ట్' సౌజన్యంతో డాక్టర్ జానమద్ది హనుమచ్ఛాస్త్రి (బ్రౌన్ శాస్త్రి) శతజయంతి (1925-2025) సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన తొలి 'తెలుగు శిలా శాసనం' సమానా (రెప్లిక) స్థూపాన్ని స్వర్ణభారత్ ట్రస్ట్ మేనేజింగ్ ట్రస్టీ ఇమ్మణ్ణి దీపా వెంకట్ చేతుల మీదుగా అవిష్కరించారు. అనంతరం సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన సభా కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆమె మాట్లాడుతూ తెలుగు భాషా సాహితీ సౌరభంలో మణి దీపంలా వెలుగొందుతున్న సి.పి.బ్రౌన్ భాషా పరిశోధనా కేంద్రాన్ని సందర్శించడం తనకు చాలా సంతృప్తినిచ్చిందన్నారు. తన తండ్రి గారి జిల్లా పర్యటన అనంతరం కలమల్ల తెలుగు శాసనాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పే అవకాశం కల్పించినందుకు గర్వంగా ఉందన్నారు. శిలాశాసన సమానాను తమ ట్రస్టు ద్వారా సి.పి. బ్రౌన్ గ్రంథాలయంలో నెలకొల్పడం అద్భుష్టంగా భావిస్తున్నామన్నారు. స్వర్ణ భారతి ట్రస్ట్ ద్వారా ఇప్పటివరకు రెండున్నర లక్షల మందికి ఉచిత విద్యా సదుపాయాలు, ఆరు లక్షల మందికి పైగా ఉచిత వైద్య సదుపాయం కల్పిస్తున్నామన్నారు. మండలి వెంకట కృష్ణారావు అధికార భాషా సంఘం అధ్యక్షులు త్రివిక్రమ్ పూల మాట్లాడుతూ తెలుగు భాషా ఔన్నత్యాన్ని తెలుగు శిలా శాసనాన్ని ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకువచ్చే సత్కార్యంలో భాగస్వామ్యులైన స్వర్ణభారతి ట్రస్ట్ మేనేజింగ్ ట్రస్ట్ దీపా వెంకట్ సేవలు అమూల్యమైనవన్నారు. కడప జిల్లాలో

వెలసిన మొదటి తెలుగు శిలాశాసన సమానాను సీపీ బ్రౌన్ గ్రంథాలయంలో ఏర్పాటు చేసుకోవడం గొప్ప విషయం అన్నారు. బ్రౌన్ గ్రంథాలయ సలహామండలి సభ్యులు జానమద్ది విజయభాస్కర్ మాట్లాడుతూ సామాజిక సేవకు మారుపేరైన దీపా వెంకట్ భారత 13వ ఉపరాష్ట్రపతి ముప్పవరపు వెంకయ్య నాయుడు తనయ అన్న గుర్తింపు మాత్రమే కాక ఆయన మానసపుత్రిక 'స్వర్ణభారత్ ట్రస్ట్' మేనేజింగ్ ట్రస్టీగా సామాజిక సేవలో ప్రపంచస్థాయిలో గుర్తింపు పొందారన్నారు. యోగి వేమన విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి ఆచార్య టెల్లంకొండ రాజశేఖర్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రముఖ రచయిత, చరిత్రకారుడు బొమ్మిశెట్టి రమేష్, కలమల్ల ఎరికల్ మత్తురాజు ధనంజయుడు వర్మ వంశికుడు పీవీఎల్ఎన్ రాజు, బ్రౌన్ గ్రంథాలయ సంచాలకులు డాక్టర్ జి.పార్వతి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు సి.పి. బ్రౌన్ పరిశోధన కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ఛాయాత్రాలను తిలకించారు. గ్రంథాలయంలో నిక్షిప్తం చేసిన అమూల్యమైన, వెలకట్టలేని పురాతన శాశ్వత గ్రంథ నిధిని, పరిశోధనా కార్యక్రమాలను, పలు రకాల గ్రంథాలను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైవీయూ రిజిస్ట్రార్ పుత్తా వర్మ, ఉపాధ్యాయ సంఘాల సమన్వయ వేదిక గౌరవాధ్యక్షుడు ఒంటేరు శ్రీనివాసులరెడ్డి, పలువురు ప్రముఖులు, భాషాభిమానులు, సాహితీవేత్తలు, బ్రౌన్ గ్రంథాలయ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జన హృదయ నేత ఎంవిఆర్

- ప్రజా సేవకే తన జీవితాన్ని అంకితం చేసేందుకు నిర్ణయించుకున్న ఎం వి ఆర్ - నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం పరిశ్రమల స్థాపన - రాజకీయ నాయకులకు దీటుగా ఎన్సీ సేవా కార్యక్రమాలు - ప్రజాలభ్యున్నతే... తన లభ్యున్నతిగా ముందుకు సాగుతున్న భీరుడు - తమ పార్టీలో జాయిన్ లవాల్సిన పలు పార్టీల నేతలు ఇప్పటికే ఆహ్వానం - ప్రజాభిప్రాయం వేది చూస్తున్న ఎం వి ఆర్



అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: మానవ సేవే మార్గవ సేవ అనేదానికి నిత్యం కట్టుబడి ఉండే ప్రజా మనిషి ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు(ఎం వి ఆర్) మాత్రమేనని అనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదనే చెప్పవచ్చు. తనని సమ్ముకున్న వారి అభివృద్ధి కోసం%&%% ఎల్లప్పుడూ పరితపించే మహాాన్నతుడు. ప్రజల కష్టాలనే తన కష్టాలుగా భావించి, వారందరి అభివృద్ధి కొరకు అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న ఏకైక శ్రామికుడు ఎం వి ఆర్ మాత్రమేననేది జిల్లావాసుల అభిప్రాయం. తనకు ఉన్నదాంట్లో అత్యధిక శాతం ప్రజల అవసరాలకు, వారి బాగోగులకోసం ఖర్చు చేస్తూ జిల్లాలోని అందరి దగ్గర మన్ననలు పొందుతూ, ముందుకు సాగుతున్నారు. ఇలాంటి మహామనిషి రాజకీయాలలోకి అడుగుపెట్టి ప్రజాసేవ చేయాలని పలు రాజకీయ పార్టీలు పిలుపు నిస్తున్న పృథ్వీకీ, జిల్లావాసుల ఆభిప్రాయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నందుకు ఎం వి ఆర్ పై ఎనలేని ప్రేమాభిమానాలు పెరిగిాయనడంలో ఎటు వంటి సందేహం లేదు. తన శ్రేయస్సు కన్నా ప్రజల శ్రేయస్సు కోసమే నిత్యం పరితపించే గుణం ఆయన సొంతం. ఇలాంటి వ్యక్తిత్వం కలిగిన నాయకుని అడుగుజాడల్లో నడిచేందుకు జిల్లా నలుమూలల నుంచి ఎంతో మంది సిద్ధంగా ఉన్నారంటూ ఆయన అనుచరులు చెపుతున్నారు. ఎం వి ఆర్ ఒక అడుగు ముందుకు వేస్తే, ఆయన వెనుక లక్షల అడుగులు వేసేందుకు ఎందరో ఎదురు చూస్తున్నారని ఆయన శ్రేయోభిలాషులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. మా



కష్టనష్టాలలో వెన్నుదన్నుగా ఉంటున్న సైనికుడు. ఎం వి ఆర్ అని ఎందరో అభిప్రాయపడుతున్నారు. నిరుద్యోగులు ఉపాధి ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం 18 దేశాలలో పరిశ్రమలు స్థాపించేందుకు సన్న ధ్మవతున్న సేవా పరుడు ఎంవిఆర్ అన్ని ప్రాంతాలకు, మతాలకు, జాతులకు అందదండంగా నిలుస్తున్న ఏకైక వ్యక్తి ఎం వి ఆర్. ఇటువంటి గుణగణాలను కలిగిన వ్యక్తి ప్రజాసేవకే తన జీవితాన్ని అంకితం చేసేందుకు వస్తున్నారని అభిప్రాయంతోనే జిల్లా వాసులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చూడాలి... ఎప్పుడు.... వస్తారో...



బల్కెడ్డర్గ్ వ్యతిరేక శిబిరం తొలగింపు

- సీఎం, మంత్రి హామీతో దీక్షల విరమణ

నక్కపల్లి: రాజయ్యపేట గ్రామస్థులు బల్కెడ్డర్గ్ పార్కుకు వ్యతిరేకంగా ఏర్పాటు చేసిన దీక్షా శిబిరాన్ని వారే తొలగించారు. సీఎం చంద్రబాబునాయుడు, హెంం మంత్రి అనిత ఇచ్చిన హామీలను తెలియజేసేందుకు కమిటీగా వెళ్లిన వారంతా రచ్చబండ వద్ద గ్రామస్థులతో సమావేమయ్యారు. కశింకోట మండలం తాళ్లపాలెంలో జరిగిన సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు, హెంం మంత్రి అనిత బల్కెడ్డర్గ్ విషయంలో ఆందోళన ఆకర్షరేదని, గ్రామాన్ని అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చేస్తామంటూ హామీ ఇవ్వారని వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో కొందరు దీనిపై పూర్తిస్థాయిలో భరోసా రాలేదని, రాతపూర్వక హామీ ఇవ్వాలని మాట్లాడారు. స్వయంగా సీఎం హామీ ఇచ్చినప్పుడు రాతపూర్వకంగా అంటే ఎలా సాధ్యమనే చర్చ జరిగింది. ఈ క్రమంలో స్థానికుల మధ్య కొద్దిసేపు అభ్యంతరాలు, తర్జన భర్జనలు జరిగాయి. డీఎస్సీ శ్రీనివాసరావు, సీఐలు మురళి, రామకృష్ణ, అప్పన్న తదితరులు పలు సూచనలు చేశారు. హామీకి కట్టుబడి అభివృద్ధి జరగాలంటే శిబిరాన్ని తొలగించాలన్న అంశం



చర్చకు వచ్చింది. ఈ విషయమై మత్స్యకార నాయకులంతా మాట్లాడుకోగా, కొందరు శిబిరం తొలగించడాన్ని వ్యతిరేకించారు. సీఎం, హెంం మంత్రి హామీ ఇచ్చిన తర్వాత శిబిరాన్ని కొనసాగించడం సరికాదని నిర్ణయించుకుని అందరూ కలిసి తీసేశారు. గ్రామంలో వీలైనంత త్వరగా అభివృద్ధి పనులు చేపట్టేలా కలెక్టర్ ను సోమవారం కలిసి విన్నవించాలని నిర్ణయించారు. సమావేశంలో సర్పంచి అప్పలనర్స, జడ్పీటీసీ సభ్యురాలు కాసులమ్మ, సత్తియ్య, తాతీలు, బయ్యన్న, కోదండరావు, గంగరాజు, నాగేశ్, నల్లూరు, స్వామి, కాశీరావు, సోమి, శివాజీ, పైదతల్లి, కాశీరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అవకతవకలకు పాల్పడే రైస్ మిల్లర్లపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తా

దేవరాపల్లి: రైతుల నుంచి ధాన్యం కొనుగోలు సమయంలో తూకంలో అవకతవకలకు పాల్పడే రైస్ మిల్లర్లపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తానని ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణ పాచ్చరించారు. తరుగు పేరుతో రైతులకు మోసగించాలని చూస్తే తాట తీస్తానని, విజిలెన్సు అధికారులతో విచారణ చేయించి కఠకటాల్లోకి పంపేందుకు సైతం వెనకాడటోనన్నారు. రైతుల నుంచి ధాన్యం కొనుగోలు చేసే సమయంలో రైస్ మిల్లర్లు తరుగు పెడుతున్నారంటూ రైతుల నుంచి నేరుగా ప్రభుత్వానికి ఫిర్యాదులందాయన్నారు. తరుగు ఎందుకు పెడుతున్నారని రైతులు ప్రశ్నిస్తే, కొంతపాటా మీ ఎమ్మెల్యేకి ఇస్తున్నామని, అందుకే తరుగుపెట్టాల్సి వస్తోందంటూ మిల్లర్లు సమాధానం చెబుతున్నారంటూ బాధిత ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లారన్నారు. ఈ ఆరోపణలను అధిష్ఠానం తన దృష్టికి తీసుకురాగా అవాక్కుయ్యారని ఎం.అలమండలో ఆదివారం జరిగిన సభలో ఎమ్మెల్యే సత్యనారాయణమూర్తి చెప్పారు. ఈ వ్యవహారంపై విచారణ చేయాలని జిల్లా వ్యవసాయాధికారి, జిల్లా పౌరసరఫరాల



సంస్థ మేనేజర్ కు సూచించినట్లు వెల్లడించారు. రైతుల పొట్లకొట్టే నీచబుద్ధి తనకు లేదన్నారు. మాడుగుల నియోజకవర్గంలో ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తున్న మిల్లర్లను ఇప్పటివరకు చూడలేదన్నారు. వాకు అనివీటి చేస్తూ తనకు ఆపాదించాలని చూడటంపై ఎక్కడి వరకైనా వెళ్తానని స్పష్టం చేశారు. రైతులు విక్రయించే ధాన్యంలో ఏమాత్రం తరుగుపెట్టినా ఊరుకునేది లేదన్నారు.

కలమల్ల తొలి తెలుగు శాసనానికి ప్రాచుర్యం తీసుకొస్తాం

- స్వర్ణభారతి ట్రస్టు మేనేజింగ్ ట్రస్టీ దీపా వెంకట్

కడప: వైఎస్సార్ కడప జిల్లా ఎర్రగుంట్ల మండలం కలమల్లలోని తొలి తెలుగు శిలాశాసనాన్ని ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకొచ్చేందుకు కృషిచేసేమని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు కుమార్తె, స్వర్ణభారతి ట్రస్టు మేనేజింగ్ ట్రస్టీ దీపా వెంకట్ తెలిపారు. కడపలోని సీపీ బ్రౌన్ భాషా పరిశోధన కేంద్రంలో తెలుగు శిలాశాసనం సమానాను ఆవిష్కరించారు. జానమద్ది సాహితీ పీఠం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి దీపా వెంకట్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. కలమల్ల తెలుగు శాసనాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పే అవకాశం కల్పించినందుకు సంతోషంగా ఉందన్నారు. శిలాశాసన సమానాను తన ట్రస్టు ద్వారా సీపీ బ్రౌన్ గ్రంథాలయంలో నెలకొల్పడం అద్భుష్టంగా భావిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సాహిత్యాన్ని ఔపోసన చేసుకునే స్ఫూర్తినిచ్చింది తన తండ్రినని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో మండలి కృష్ణారావు అధికార భాషా



సంఘం అధ్యక్షుడు త్రివిక్రమరావు, వైవీయూ వీసీ ఆచార్య టెల్లంకొండ రాజశేఖర్, జానమద్ది సాహితీ పీఠం ట్రస్టీ జానమద్ది విజయభాస్కర్, బ్రౌన్ గ్రంథాలయ సంచాలకులు ఆచార్య పార్వతి, అధ్యాపకులు, రచయితలు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు దీపా వెంకట్ స్థానిక బ్రౌన్ గ్రంథాలయాన్ని సందర్శించారు.

ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలుపు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్థకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద నవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింట్మ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్మ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు.



ప్రాచారంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రెన్, ప్రొజెస్టరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది.గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశల్లో స్త్రీలకు ఇంప్లాంటేషన్ హెమర్రేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. వీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందుఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు

మహిళలు భయపడకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఫలదీకరణం చెందిన గుడ్డు గర్భాశయం లైనింగ్తో జతచేసి ఉంటుంది కాబట్టి ఇలా జరుగుతుంది. దీని వల్ల చికాకు లేదా తేలికపాటి రక్తస్రావం జరుగుతుంటుంది. ఈ సమయంలో మహిళలకు ఒళ్లు నొప్పులు వస్తుంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది కాబట్టి తిమ్మిరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా ఆహార కోరికలు ,మానసిక కల్లోలం కలుగుతుంది. ఇది హార్మోన్ల అసమతుల్యత ,శరీరంలో పెరిగిన పోషక అవసరాల కారణంగా జరుగుతుంటుంది. అంతేకాదు చాలా మంది తరచుగా మాత్రవినర్జన చేస్తుంటారు. అయితే ఈ సంకేతాలు మాత్రమే కాదు మరిన్ని సంకేతాలు కూడా ఉండవచ్చు. మీకు ప్రెగ్నెంట్ అనే అనుమానం కలిగిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వినియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వినియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు వని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లులి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వినియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పాయలను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి కావలసినప్పుడు ఉపయోగించుకుంటారు. అయితే ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి నిల్వ చేసుకుని తినడం మంచిది కాదు అని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి పొట్టు తీసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.



ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం చేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని ఫ్రిజ్లో పెట్టి.. దీనితో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలా ఎంతో తెలుసుకుందాం.

జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా.?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరీ ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడ్డానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రిమీలను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు చేసుకోకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ను ఉపయోగిస్తే మరీ మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్స్క్రీన్ను ఉపయోగించాలి. మ్యూల్టిపైయింగ్ సన్స్క్రీన్ను అపై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.డీహైడ్రేషన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం



లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పడేపడే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.అల్ట్రావోల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సేబాషియస్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది.యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఫువ్వలంగా ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అపై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

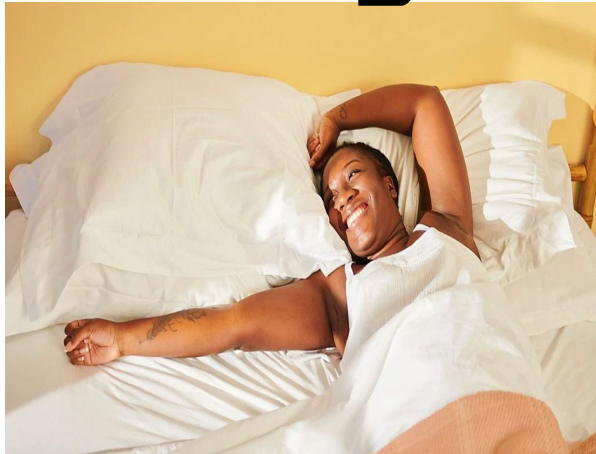
చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. స్పెషల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు.కొందరు అయితే ఏకంగా ఒల్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. జైననండి.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో వచ్చటొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే..టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంట. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్స్ వెల్లిదించారు. టాటూ



ఇంక్ ఎక్స్జెర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా దెవలప్ అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే వచ్చ బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ను సంప్రదించండి బెటర్.

తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

చాలా మంది ఉదయం లేస్తుంటారు. తెల్లవారజు జామున లేవడానికి చాలా మంది ఇష్టపడితే కొందరికి మాత్రం చాలా బద్దకంగా ఉంటుంది. అయితే తెల్లవారుజామున 3 నుండి 4 గంటల మధ్య సమయం చాలా ప్రాధాన్యమైనది అంటారు పండితులు..ఇది బ్రహ్మ ముహూర్తానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమట.. ఈ సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి కనెక్ట్ కావడానికి ఎన్నో శక్తులు ప్రయత్నిస్తుంటాయట. మంచి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య కొందరికి మెలుకువ వస్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటో తెలుసా. అయితే ఈ సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీకు సందేశం ఇస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు జ్యోతిష్యులు. ఈ సమయంలో నిద్ర లేవాలి అని నేచుర్ చెబుతోందట. అంటే ఆ సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అర్థమట. అయితే ఈ సమయంలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఈ సమయంలో నిద్ర మెలుకువ వస్తే నిద్రలేచి ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలట. లేదా మీకు ఏదైనా మార్గం చూపించినట్లయితే, దాని నుండి 5 రెట్లు ప్రయోజనం పొందుతారు అని అంటున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఏది అర్థం కాకపోతే నిశ్చలంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని



జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారుట. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగుతుంటే మీ శరీరాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉందా? లేదా? అనేది కూడా అర్థం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉదయం సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీతో కనెక్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రొబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, నిర్జీవంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రొడక్ట్స్ అనేవి అందరికీ పడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్కాలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్కా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి.పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టింది 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్తో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు



పొందవచ్చు. ఉసిరి, మందార మెత్తగా పేస్ట్ చేసి.. పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. కావాలి అనుకుంటే కొబ్బరి నూనెతో కూడా ఈ హెయిర్ మాస్క్ను మిక్స్ చేసి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చలా మెత్తగా ఉంటుంది. వారానికి ఒక్కసారి అయినా జుట్టు రాస్తే.. హెయిర్ రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు చిట్లడం, చుండ్రు కూడా రాలుతుంది. పేల సమస్య కూడా చాలా వరకు కంట్రోల్ అవుతుంది. అదే విధంగా తరచూ ఈ హెయిర్ మాస్క్ అపై చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివిగా, భిన్నంగా ఉండాలని ప్రతీ తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రయత్నాలు చేయాలి.వారికి మంచి పోషకాహారం అందిస్తూ.. వారు చిన్నప్పటి నుంచి మంచి నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను ప్లే స్కూల్కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.పిల్లలను ప్లే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్లే స్కూల్కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో



మాట్లాడటానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ వయసులో పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి కూడా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

ఫుల్ గా తిన్నా, ప్రోటీన్ ఫుడ్ తీసుకున్నా ఎప్పుడు నీరసంగా నిద్ర మొహాల మాదిరి కనిపిస్తుంటారు కొందరు. మరి దీని వెనుక పెద్ద పెద్ద వ్యాధులు ఉన్నాయి అనుకోకండి. నిత్యం మీరు చేసే అలవాట్లు వల్ల ఇవి డిపెండ్ అవుతాయి అంటారు నిపుణులు. చూడటానికి నీపుల్ గా అనిపించవచ్చు. కానీ సమస్య మాత్రం వేరే లెవల్ లో ఉంటుంది. ఈ అలవాట్లను మార్చుకుంటే మీరు ఫుల్ యాక్టివ్ మోడ్ లో ఉంటారు. మరి ఏం మార్చుకోవాలో కూడా తెలుసుకోండి. డీప్రెషన్ అవును.. మీరు వినపడి నిజమే వినడానికి సింపుల్ గా ఉన్నా డీప్రెషన్ సమస్య ఉంటే అలసటగా ఉంటారట. అంటే సమయానికి నీకు తాగకపోతే.. శరీరంలో తగిన స్థాయిలో నీళ్లు లేకపోతే.. నిస్సత్తువగా నీరసంగా అనిపిస్తుందట. దాహంగా ఉన్నప్పుడే తీసుకుందాం లే అనుకుంటే అంతే సంగతలు. ఎప్పటికీ అప్పుడు తాగాల్సిందే. అయితే డీప్రెషన్ అప్పటికే మొదలై, మనం డల్ గా అవడం మొదలైన తర్వాత దాహంగా అనిపిస్తుంది అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కనెక్టికట్ పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. ఇక ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందట. మరొక మెయిన్ కారణం చెప్పితే నోరు తెరుస్తారు. కానీ మీ క నోరు తెరవడమే కారణం. అవును రాత్రి పడుకున్నప్పుడు నోరు తెరిచి నిద్రపోవడం కూడా సమస్యనే.. కొందరు రాత్రిపూట నోరు తెరుచుకుని



నిద్ర పోతారు. ఇది శరీరం డీప్రెషన్నకి దారి తీస్తుంది అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అంతేకాదు ఇది మీలో శ్వాస సంబంధిత సమస్యలకు కూడా సంకేతం. ఈ అలవాటు మీకు ఉంటే విశ్రాంతి లేకుండా చేసి.. అలసటను పెంచుతుంది. దీని నివారణ కోసం శ్వాసకు సంబంధించిన ఎక్సర్ సైజులు చేస్తుండాలి. మన శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉంటే.. శరీరం నిస్సత్తువగా ఉంటుందట.మనిషి టిట్టంగా కనిపిస్తూ ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకున్నా కూడా అలసటగా అనిపిస్తుంటే ఐరన్ లోపం ఉన్నట్టేనట. తగిన ఆహారం తీసుకుంటే.. ఐరన్ లోపం పూరించవచ్చు.

అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?

అబ్బి మొన్ననే చదివాను ఈ ఆన్సర్. సరిగ్గా సమయానికి గుర్తు రావడం లేదు. స్టార్లింగ్ ఒక లైన్ గుర్తు వస్తే చాలు ఆన్సర్ మొత్తం రాసేస్తాను అని విద్యార్థులు. షట్ ఏదో పేరుతో ఫోల్డర్ క్రియేట్ చేశాను. పలానా ఫోల్డర్ లో ఏదో సేవ్ చేశాను గుర్తు రావడం లేదు అని ఆఫీసుల్లో.. ఒరెయ్ డబ్బులు పెట్టాను ఇక్కడ మీరు ఏం అయినా చూశారా? పోవు డబ్బులోనే డబ్బులు ఎక్కుడికి పోతాయి. ఇందులోనే కదా పెట్టాను అంటూ అమ్మ అబ్బో ఇలా చాలా మర్చిపోతుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. మరి మీకు కూడా ఇలాంటి మతిమరుపు వస్తుందా? బ్రెయిన్ షార్ప్ గా ఉండాలి అంటే ఏం చేయాలి అనుకుంటున్నారా? అయితే ఓ లుక్క వేయండి.. వచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది. క్యాబేజీ, పాలకూర, కాబీఫ్లవర్ వంటి ఆకుకూరలు మొదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కాఫీ కూడా ఈ విషయంలో చాలా హెల్ప్ చేస్తుందట. ఇందులో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు తినడం వల్ల కూడా బ్రెయిన్ చురుగ్గా పని చేస్తుందట. అందుకే ఆహారంలో పాలు, పాల ఉత్పత్తులను చేర్చుకోవాలి. రెగ్యులర్ డైట్ లో చియూ సీడ్స్ ను చేర్చుకోవడం కూడా చాలా మంచిది.



మొదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. దార్జ్ చాక్లెట్స్ కూడా ఈ విషయంలో చాలా బెటర్ గా పనిచేస్తాయట. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, మెదడు పనితీరును వేగవంతం చేయడంలోనూ సహాయం చేస్తాయి. మరో బెస్ట్ ఫుడ్ గురించి చెప్పాలంటే బ్రోకలీ. ఇది కూడా మెదడు ఆహారాన్ని పెంచుతుంది. రోజు దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల రక్తం మెరుగు పడుతుంది.

వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్టే..

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్టెడ్ చేస్తుంటుంది. మంచి ఆహారం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. లేదంటే అనారోగ్య పాలు అవడం తప్పదు. ఇక మీరు తినే ఆహారం సమయానికి తినడం కూడా ముఖ్యమే.అంతేకాదు కొన్ని సమయాల్లో కొన్ని ప్రూట్స్, ఫుడ్ ను తీసుకోకపోవడమే బెటర్. లేదంటే మరింత సమస్యలు వస్తాయి. ఇక ఉదయమే ఏదైనా తినాలి అనిపిస్తుంటుంది. కానీ ఈ సమయంలో తినడానికి ఎలాంటి ఆహారం లేకపోతే కొందరు ఏకంగా ప్రూట్స్ తింటారు. మరి ఇందులో కొన్ని ప్రూట్స్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతకీ అవేంటంటే.. నారింజ, ద్రాక్ష, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రస్ వండ్లలో ఆమ్లత ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపున తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. పైసీ పుడ్స్ జోలికి కూడా పోకూడదట. ఇవి కడుపు లైనింగ్ ను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల అజీర్ణ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి నో పైసీ పుడ్స్ ఉదయం అని ఫిక్స్ అవండి.కారోనేటిడ్ పానీయాల్లో సోడా, చక్కెర శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయట. కాఫీ లేదంటే బ్లాక్ కాఫీలు ఉదయం తీసుకుంటే కడుపులో యాసిడ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.దీని వల్ల



గుండెలో మంట, అజీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి వీటిని కూడా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోకూడదు. ఇక టమాటాలు నిపుడం చాలా మందికి ఇష్టం. ఉదయం తొందరగా రెండు టమాటాలను కర్రి చేస్తే ఐదు నిమిషాల్లో అయిపోతుంది అని వండుకొని తింటారు. కానీ ఇవి కూడా సిట్రస్ వండ్ల మాదిరి ఆమ్లంను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కూడా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణ సమస్యలు వస్తుంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. సో ఉదయం ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నా కాఫీ తాగుతున్నారా?

ప్రపంచంలో టీ, కాఫీ లవర్స్ ఎక్కువగానే ఉంటారు. చాలా మందికి టీ, కాఫీలు తీసుకోకపోతే డే గడవదు. కొంతమందికి కాఫీ అంటే మరి ఇష్టం. కొందరు ఏకంగా ఉదయమే బెడ్ కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే కాఫీ లిమిట్ గా తాగితున్నారా లేదా?ఇష్ట కదా అని ఎక్కువ తీసుకుంటే మీ సంగతి అంతే అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని వ్యాధులు ఉన్నవారు కాఫీని ఆస్పలు తాగకూడదట. మీకు మైగ్రేన్ ఉండా. అయితే కాఫీ జోలికి వెళ్లకండి. ఎందుకంటే ఇందులో కెఫిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.కెఫెన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మెదడు సరాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణ కూడా మందగిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ శరీరంలోకి చేరితే.. మైగ్రేన్ మరింత ఎక్కువ అవుతుందట. మైగ్రేన్ మాత్రమే కాదు మీకు హై-బీపీ ఉంటే కూడా కాఫీ తాగకండి. కాఫీ తాగడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయి మరింత పెరిగి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుందట ఇలా జరిగితే.. బీపీలో హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చు.దయబెటిక్ పేషెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల దయబెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉందట. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమతృల్యంగా ఉన్నవారు కూడా కాఫీ కి దూరంగా



ఉండాల్సిందే.గర్భధారణ సమయంలో కూడా కాఫీ తాగడం మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ శాతం మీ శరీరంలోని రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేసి.. కడుపులో పెరుగుతున్న పిండానికి రక్త సరఫరాలో అసమతృల్యతను ఏర్పడేలా చేస్తుందట. ఒత్తిడి ఉన్నవారు కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీని తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్బినోల్ హోర్మోన్ పై ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువ అవుతుందట.

విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండే ఈ కూరగాయ తొక్కను తప్పక తినండి

తొక్కే కదా అని చెత్తలో పడేస్తున్నారా? దీని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే పొట్టలో వేస్తారు. ఇంతకీ ఏంటి అది అనుకుంటున్నారా? ఆలు అదేనండి బంగాళదుంప. దీన్ని దేశంలో ప్రతి ఒక్కరు తింటారు కానీ తొక్కను మాత్రం పడేస్తారు. ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ బెరడు ఎన్నో వ్యాధులను దూరం చేస్తుందట. ఇంతకీ ఆలు తొక్క చేసే ఆ హెల్త్ ఏంటో తెలుసుకోండి.బంగాళదుంప తొక్కలు చాలా మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే ఫైటోకెమికల్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోరోజానిక్ యాసిడ్ వల్ల క్యాన్సర్ కు దూరంగా ఉండవచ్చట. అదనంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ, రక్త కాలెస్ట్రాల్, గుండెపోటు, చర్మం, జీర్ణవ్యవస్థ, కణితులు, కణితులు, మలబద్ధకం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తహీనత, ఎముకలు , అందమైన జుట్టు వంటి వాటికి ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి.మనం ఇప్పుడు తెలుసుకున్న అన్నీ వ్యాధులకు ఈ బంగాలదుంప తొక్కలు సమానంగా పని చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆక్సలేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, విటమిన్ 6 విటమిన్ డి మొదలగు అన్నీ పోషకాలు లభిస్తాయి. అందుకే ఆలు తొక్కను తొక్కేయకుండా



తినేయండి. ఇక వేయించిన బంగాళాదుంప తొక్కలు అయితే రుచిగా ఉంటాయి ఆరోగ్యం కూడా. తొక్క తీయకుండా కూర వండేటప్పుడు తొక్కను కూడా వండేయాలి. ఇక అతి సర్వత్రా వర్ణయేత్ అనే విషయం తెలిసిందే కదా. సో లిమిట్ మస్ట్. ఎవరైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, ఖచ్చితంగా వైద్యుల సలహా తీసుకొని వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే వయస్సు, వ్యాధి తీవ్రతలను బట్టి మీ వైద్యుడు మీకు సలహాలు ఇస్తారు అని గుర్తుపెట్టుకోండి.

మెరిసే చర్మం మీ సొంతం కావాలంటే

వేసవి, చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు స్కిన్ డిఫరెంట్ గా అవుతుంటుంది. పగుళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అటువంటి చర్మంపై మీరు ఎంత మాయిశ్చరెజరను అప్లై చేసినా ఫలితం మాత్రం శూన్యమే ఉంటుంది. మీరు శతకోటి ప్రయత్నాలు చేసినా సరే సమస్య పెరుగుతుంది కానీ తగ్గదు. ఇక ఖరీదైన క్రిములు వాడినా డబ్బులు వృధా అవుతుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం ఎలా ఎలా అటూ వివిధ రకాల ఆలోచిస్తుంటారు కానీ వచ్చి పాల గురించి ఆలోచించారా? ఎక్కువ టెన్షన్ తీసుకోకుండా జస్ట్ పాలతో కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ యాజ్ చేయండి. దీనికోసం పాలలో ముంచిన మెత్తని కాటన్ ప్యాడ్ తీసుకోవాలి. వచ్చి పాలను క్లెన్సర్ గా మార్చుకోవడానికి దానికి కొంచెం కాఫీ పౌడర్, సముద్రపు ఉప్పును కలపండి. ఈ పేస్టును రెండు చేతులకు రాసుకొని మొహం మీద వృత్తాకారంలో కాసేపు స్మూత్ గా మర్దన చేస్తే సరిపోతుంది. ఎక్కువ ఒత్తిడి పెట్టకుండా, తేలికగా రబ్ చేసుకోండి. కాసేపటి తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో మొహాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం మీకే అర్థం అవుతుంది. గ్లిజెరిన్, నిమ్మకాయ మిశ్రమాన్ని తయారు చేసి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. దీన్ని రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు



ముఖానికి, శరీరానికి వట్టించి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవడం వల్ల కూడా ఫలితం ఉంటుంది. మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కొబ్బరి నూనె చాలా పని చేస్తుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నూనె(%జిఎల్ఐఆర్ ాఅక్రి%) ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, తేమ లక్షణాలతో మిళితం అయి ఉంటుంది.అంతేకాదు ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ కూడా ఈ కొబ్బరి నూనె. ఇది చర్మాన్ని లోపలి నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతురి.. పొడి చర్మం సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది.

ఆలుగడ్డ ప్రయోజనాలు

ఏదైనా చిన్న ఫంక్షన్ అయినా పెద్ద ఫంక్షన్ అయినా కూరగాయల భోజనాల్లో ఆలుకర్మి కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఈ బంగాళదుంపకు ఫ్యాస్ట్ ఎక్కువే ఉంటారు. బంగాళ దుంపలతో ఎలాంటి వంటలు అయినా వండవచ్చు.కూరలు, ప్లేలు ఏది వండినా సరే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అందరూ ఎక్కువగా ఉపయోగించే వాటిల్లో బంగాళ దుంప ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఏ కాలంలో అయినా అతిగా ఇష్టపడి తినే వంటకం కూడా ఆలునే. మరి దీన్ని తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. బంగాళ దుంపల్లో అనేక రకాలైన పోషకాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. పొటాషియం, విటమిన్ సి, డైటల్, ఫైబర్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అలా తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, సడన్ డెత్ లు వచ్చే ఛాన్సులు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని తేలిందట. ఈ దుంపలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ కంటెంట్ అనేది ఉంటుంది కాబట్టి శరీరంలోని చెడు కాలెస్ట్రాల్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అంటే చెడు కాలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తే గుండె సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు అన్నమాట.గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు రెగ్యులర్ గా ఆలు గడ్డ తినడం వల్ల హార్డ్ సమస్యలు కొంత



వరకు తక్కువ అవుతాయట. ఈ దుంపలో ఫైబర్ మాత్రమే కాదు కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు కూడా లభిస్తాయి. అవి శరీరానికి తక్షణ శక్తి ని అందిస్తాయి. ఆలు గడ్డలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ ను చక్కగా పని చేసేలా చేస్తుంది. దీంతో మల బద్ధకం, అజీర్ణ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయి. బంగాళ దుంపలు తినడం వల్ల చర్మం సమస్యలు కూడా రావు అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మ సంరక్షణలోనూ బంగాళ దుంప మంచి పాత్ర పోషిస్తుందట.

ఐస్ క్రీమ్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

పిల్లలైనా, పెద్దలైనా అందరూ ఐస్ క్రీం తినడానికి ఇష్టపడతారు. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ కాలంలో కొందరికి రోజూ ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు. రోజూ ఐస్ క్రీం తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం పాదవుతుందని మీకు తెలుసా. నిజానికి ఐస్ క్రీమ్ ను ఎక్కువ కాలం భద్రపరచడానికి చాలా హానికరమైన రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, అతిగా తినడం మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు.మీరు దయబెటిన్ తో బాధపడుతున్నట్లు అయితే, ఐస్ క్రీం తినడం మానుకోండి. ఐస్ క్రీం తయారీలో చక్కెరను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఇది మీ చక్కెర స్థాయిని అకస్మాత్తుగా పెంచడం ద్వారా మీకు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. గుండెకు మంచినది భావించని, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ఆహ్వానం వదులుతున్న ఇలాంటి అనేక రసాయనాలను ఇందులో పాడుతున్నారు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు కూడా మంచిది కాదు. మీకు జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే, మీరు ఐస్ క్రీం తినకుండా ఉండాలి. ఐస్ క్రీం రుచి చల్లగా పరిగణించబడుతుంది. దీన్ని రోజూ



తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు చేసుకోకుండా ప్రయత్నించండి. దంతాలలో కుహరం సమస్య ఉండవచ్చు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ దంతాలలో కావీర్స్ సమస్య పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఐస్ క్రీం తిన్నప్పుడల్లా, కొంత సమయం తర్వాత మీ దంతాలను బ్రష్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ దంతాల మీద అంటుకున్న ఐస్ క్రీంను తొలగిస్తుంది.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

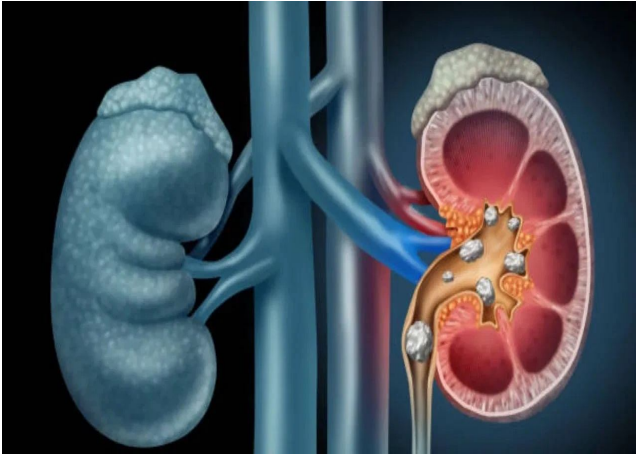
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నాం. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుటికీ చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్న వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్వైజోసిస్ అంటారు. విపరీతమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తికి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంథాల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టదంటున్నారు నిపుణులు.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది.నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లకు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి.



శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్లతో సహా అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని మెగ్నీషియం, పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలోని పొటాషియం లోపాన్ని తీర్చడానికి కూడా కొబ్బరి నీల్లు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో తగినంత కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

వేసవికాలం అంటేనే ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తాగాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. చల్లగా తీయగా ఏదైనా తాగుతూ ఉంటే ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో కడుపుకి హాయిగా ఉంటుంది. అలా అని ఎప్పుడూ మంచినీళ్ళే తాగాలి అంటే బోర్ కొడుతుంది. అలాకాకుండా బయట ప్రాట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తాపాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దారితే ఆంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, ఫైరిడాక్సిన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం: కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. డ్రెగ్మెన్సీ సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్ళ వల్ల తగ్గిపోతాయి.

బీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సరైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమెడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజు డైట్ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్నాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెపీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లేక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడినా, జిలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బలర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫ్కె గా పని చేస్తుంది.

స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందుబెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కానీపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కాన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పైకింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది ఓపైహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్ కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్ కు వెళు తున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాలేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాలేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెనిలు అనే సమ్యేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కావ్య, కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ రోగులకు ఇది మరింత హానికరం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత అసాధారణ స్థాయికి పెరుగుతుంది. నట్స్: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న కొందరికి గింజలను జీర్ణం చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సలేట్,



ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళాదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

విటమిన్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్ లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారాశరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి



పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంవలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్యేళనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు, అయితే సప్లిమెంట్స్ పై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు వాంఛనీయం కాదు. ఎక్కువ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వలన శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని జరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పరిశోధనలోని నివేదికలో వెల్లడించిన కొన్ని సప్లిమెంట్ల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా విజెన్సీ భీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల

ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎస్డీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ అరెస్ట్ తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది.కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకే ఈ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్ట్రోక్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ హెమరేజ్ వస్తుంది. ఈ విటమిన్ సప్లిమెంట్ అధిక వినియోగం పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లలు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, ఆవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తవ శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంపుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలుకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తవ నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం..1. వాస్తవ ప్రకారం, ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో రామ చిలుకను ఉంచడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.2. మీరు మీ రామ చిలుకను వంజరంలో బంధించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన వంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూలత



పెరుగుతుందని చెబుతుంటారు.3.ఇంట్లో రామ చిలుక బొమ్మను ఉంచడం కూడా చాలా శుభప్రదంగా భావిస్తారు. జాతకచక్రం యొక్క గ్రహ దోషాలను ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. 4. రామ చిలుకను మీ ఇంటికి తీసుకువచ్చేటప్పుడు దాని పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి. ఇలా చేయడం వల్ల జీవితంలో చాలా సమస్యలు తొలగి సంతోషం పెరుగుతుందని నమ్ముతారు.

రుతుక్రమ టైమ్‌లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ ఆన్ %బీ+౫% మెన్‌స్ట్రువల్ హైజీన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న ఋతుచక్ర పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పొడ్చి ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యల వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాడ్‌ను కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్లీన్‌గా కడుక్కోవడంతో పాటుగా రోజు రెండు మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. లేదంటే పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

ఆ బావిలో నీళ్ళు అమృతంతో సమానం..

మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల నగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక నమ్మకాలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని ‘ధన్వంతరి బావి’ అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టాడని ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ మహాదేవ్‌ను కూడా స్థాపించాడు. ఈ బావికి సంబంధించి



లలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని స్థానికులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా విశ్వాసం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారణాసిలో ఉన్న ధన్వంతరిలో మొత్తం ఎనిమిది ఘాట్‌లు ఉన్నాయి. వివిధ ఘాట్‌ల నుండి వివిధ రకాలైన అమృతం లాంటి జలాలు వెలువడతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొంతమంది భక్తులు ఇక్కడికి వచ్చి ఈ వివిధ ఘాట్‌ల నుండి నీటిని స్వయంగా సేకరించి ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి ఇది కూడా కారణం అంటున్నారు. ఈ అష్టభుజి బావిలో, ఎనిమిది గిరీల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

పెద్ద పెద్ద నగరాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్ అవడం కామన్. రోడ్లపై రద్దీవల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికి భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజెంట్ నెట్టింట్ల వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్ట్ గురించి తెలిసిందే. దీనిని అధిరోహించడానికి శిక్షణ పొందిన కొంతమంది పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీంతో అక్కడికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువ. కానీ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. అనేమంది ఈ ఎత్తైన శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి ‘ట్రాఫిక్ జామ్’ ఏర్పడింది. ప్రజెంట్ ఈ వీడియో నెట్టింట్ల హాల్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



జామ్ అయ్యేంత కాకకపోవచ్చు. కానీ గతంతో పోలిస్తే ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే పర్వతారోహకుల సంఖ్య పెరుగుతోందని, బేస్ క్యాంపులో జనాలు కనిపించడానికి కారణం ఇదేనని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి.

బంగాళదుంపలతో మెరిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రారాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పరాలాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడాలు, కూరలుగా చేసుకుని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు.కానీ బంగాళాదుంపలు అనేక చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయని చాలామందికి తెలిసి ఉండదు. బంగాళాదుంపను ఉపయోగించడం తక్షణ మెరుపును పొందడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మచ్చలను తొలగించడంలో, చర్మాన్ని శుభ్రంగా, మెరిసేలా చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బంగాళాదుంప అందరికీ ఇళ్లలో సులభంగా లభించే కూరగాయ. కాబట్టి దీన్ని చర్మ సంరక్షణకోసం ఉపయోగించేందుకు పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖంపై మచ్చలు మొదలైన సమస్యలు ఉంటే, బంగాళాదుంపను ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంప.. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంపలను చేర్చడానికి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మసీన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ స్ట్రెస్ర ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అప్లై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. అప్లై ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రంధ్రాలలో పేరుకుపోయిన మురికిని, అదనపు నూనెను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనితో ముఖం పై తక్షణ గ్లో అనుభూతి చెందుతారు. చర్మం మృదువుగా, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది.. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళదుంప రసంలో కొన్ని



చుక్కల గ్లిజెరిన్ చేసి అందులో రెండు చెంచాల పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖం నుండి మెడ వరకు అప్లై చేసి, అది ఆరిపోయే వరకు సుమారు 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ముఖాన్ని శుభ్రం చేసిన తర్వాత ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు బంగాళదుంప రసాన్ని ముఖానికి రాసుకోవాలి. బంగాళదుంప ఫేస్ ప్యాక్.. చర్మం పై మచ్చలను తొలగించడానికి బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. బంగాళాదుంపల నుంచి రసాన్ని తీయండి. అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, అర టీస్పూన్ తేనె, శెనగపిండి కలిపి పేస్ట్‌ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్‌ను ముఖానికి సుమారు 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు అప్లై చేసి, ఆ పై నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ రెమెడిని వారానికి రెండుసార్లు పునరావృతం చేయడం వల్ల చర్మం పై మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా, మృదువుగా, అందంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలు చాలా రకాల హెయిర్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు.కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, స్పూత్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యాచురల్‌గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్‌కి వెళ్లి హెయిర్ స్పా చేయడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మీరు సహజమైన వస్తువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు. నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట ౫౮౫% కోసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టుకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. జుట్టు కడగడం..ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం మైల్డ్ షాంపూ వాడతే మంచిది. మీ జుట్టు పొడిగా ఉన్నందున అధిక షాంపూని ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. జుట్టు కడగడానికి ఆబిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్‌లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పిట్ ఎండ్రలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటివండు, తేనె, పెరుగు, వెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్‌ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు సూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడా నమ్మకం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసేకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకీలా?..అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్‌లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయోగిల్లి ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరెంజ్డ్ మ్యారేజెస్‌లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్యా భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుకుపోవడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సద్దుమణగగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సలర్లు, రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజెస్‌లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్యా భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్పర్థలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్తే ‘మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసేసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అవ్వకముందే చనువు ఇవ్వకూడదనే ఆలోచన.. వంటివి ఇక్కడ కీ రోల్



పోషిస్తుంటాయి. కాబట్టి సహజంగానే ప్రేమికుల్లో తరచూ కలుసుకోవాలి. కలిసి జీవించాలి అనే ఆత్మత అధికంగా ఉంటుంది. కానీ పెళ్ల తర్వాత పరిస్థితి వేరు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ప్రేమించిన వ్యక్తి కళ్ల ముందే ఉండటం, పరస్పర అవసరాలు, కోరికలు తీరిపోవడం అనేవి క్రమంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, బాధ్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడే చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలినాటి అనుభవం, అనుభూతి లేకుండా పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్పర్థలు పెరిగిపోయి, విడాకుల వరకు దారితీయవచ్చు. అసౌకర్యంగా ఫీలవడం..సౌకర్యంగా ఉండలేని పరిస్థితుల నడుమ ఎక్కువకాలం కలిసి ఉండలేమనే ఆలోచనలు కూడా ప్రేమ వివాహాల్లో విడాకులకు మరో కారణమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఉద్యోగాలకు వెళ్లినా, ఇంటిలో ఉంటున్నా, బంధువులు వచ్చినా, స్నేహితులతో మాట్లాడినా.. ఇలా ఎక్కడో ఒకచోట మనస్పర్థలు స్టార్ట్ అవుతుంటాయి. స్వతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిది తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

అపరిచిత లింక్‌లను క్లిక్ చేయొద్దు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన

బాపట్ల: క్రిస్టన్ గిఫ్ట్, న్యూ ఇయర్ గిఫ్ట్ అంటూ వచ్చే అపరిచిత లింక్‌లను క్లిక్ చేయవద్దని జిల్లా ఎస్పీ బి.ఉమామహేశ్వర్ తెలిపారు. జిల్లా ఎస్పీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడారు. అపరిచిత లింక్‌లను క్లిక్ చేస్తే సైబర్ నేరగాళ్లు ఖాతాలను ఖాళీ చేస్తారని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని ఆయన సూచించారు. మారుతన్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సైబర్ నేరగాళ్లు వినూత్న మార్గాలను ఎంచుకొని ప్రజలను మోసం చేస్తూ బ్యాంకు ఖాతాలను ఖాళీ చేస్తున్నారన్నారు. నూతన సంవత్సరాలను ఆసరాగా చేసుకొని క్రిస్టన్ గిఫ్ట్, న్యూ ఇయర్ గిఫ్ట్ పేరుతో సైబర్ నేరగాళ్లు అపరిచిత లింక్‌లు, ఏపీత ఫైల్‌లను ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్ ఇతర సోషల్ మీడియా వేదికలలో పోస్ట్ చేస్తున్నారన్నారు. వాటిని క్లిక్ చేస్తే ఖాతాలోని డబ్బులను సైబర్ నేరగాళ్లు కాజేస్తున్నారని తెలిపారు. వ్యక్తిగత సమాచారం అయిన పాస్, ఆధార్ కార్డుల నంబర్లు, వాటి ఫోటోలు, బ్యాంకు ఖాతా గురించిన సమాచారం తదితర వివరాలను అపరిచిత లింక్‌లో పంచుకోవద్దని హెచ్చరించారు. ఫోన్ నంబర్ ఆధారంగా కూడా బ్యాంక్ ఖాతా నుంచి డబ్బులు ఖాళీ అయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్, ఈమెయిల్ తదితర సోషల్



మీడియా ద్వారా క్రిస్టన్ గిఫ్ట్, న్యూ ఇయర్ గిఫ్ట్ల పేరుతో అపరిచిత లింక్‌లను పంపడం. విదేశీ లాటరీ, క్యాష్‌బ్యాక్ గెలుచుకున్నారని పేర్కొంటూ ప్రాసెసింగ్ ఫీజులు లేదా వ్యక్తిగత వివరాలు అడగడం లాంటి చేస్తారని, వాటిపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. ప్రయాణం, బహుమతులు, హోటళ్లు, పార్టీ పాస్‌లు, ఎలక్ట్రానిక్స్‌పై భారీ డిస్కాంట్‌లు ఇస్తామని చెప్పే నకిలీ సందేశాలు, ఈ-మెయిల్‌లు, సోషల్ మీడియా ప్రకటనలు వస్తుంటాయని, వాటిపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని ఎస్పీ సూచించారు.

అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు

పెదకాకాని: అసాంఘిక చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాల నిర్వహణే లక్ష్యంగా విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నామని గుంటూరు జిల్లా ఎస్పీ వకుల్ జిందాల్ చెప్పారు. జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు సైబల్ టాన్స్‌ఫోర్స్ బృందం పెదకాకాని పోలీసుస్టేషన్ పరిధిలో ఉన్న జీవీఆర్ ప్రైమ్ హోటల్‌లో తనిఖీలు చేపట్టారు. తనిఖీల్లో వ్యభిచారం నిర్వహిస్తున్న ఏడుగురు మహిళలు, 9 మంది పురుషులు (విలులు), ఒక మేనేజర్, ఒక ఆర్డైనెజర్ మొత్తం 18 మందిని అదుపులోకి తీసుకుని వారి వద్ద నుంచి 11 సెల్ ఫోన్‌లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వారందరిపై కేసు నమోదు చేసి చర్యలు తీసుకునేందుకు పెదకాకాని పోలీసుస్టేషన్‌కు తరలించారు. జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో గంజాయి, పేకాట, వ్యభిచారం, కోడిపందాలు, సింగిల్ నెంబర్ లాటరీలు వంటి చట్ట వ్యతిరేక,



గురజాడతో అభ్యుదయ సాహిత్యానికి బీజం

- అరసం జాతీయ అధ్యక్షుడు పెనుగొండ లక్ష్మీనారాయణ
కర్నూలు: తెలుగు సాహిత్యంలో అభ్యుదయ సాహిత్యం గురజాడతో ప్రారంభమైందని అభ్యుదయ రచయితల సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు పెనుగొండ లక్ష్మీనారాయణ అన్నారు. సాహిత్య అకాడమీ, అభ్యు దయ రచయితల సంఘం సంయుక్తంగా నగరంలోని సలాం ఖాన్ ఎస్టీయూ భవన్‌లో 90 ఏళ్ల తెలుగు అభ్యుదయ సాహిత్యంపై సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 1933లో శ్రీశ్రీ రాసిన జయభేరి కవితతో తెలుగునాట అభ్యుదయ సాహిత్యం ప్రారంభమైందన్నారు. అనాటి నుంచి అభ్యుదయ సాహిత్య ఉద్యమం కొనసాగుతోందన్నారు. అరసం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రావపాకెం చంద్రశేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అభ్యుదయ సాహిత్యం, మార్క్సిజం తాత్విక దృక్పథంతో వర్గ సంఘర్షణలు ప్రతిబింబిస్తుందని, పీడిత, కర్షక, కార్మిక జీవితాలను చిత్రిస్తోందన్నారు. సాహిత్య అకాడమీ తెలుగు సలహా మండలి సభ్యులు వల్లూరు శివప్రసాద్ మాట్లాడుతూ రచయితలు సామాజిక దృష్టికోణం నుంచి రచనలు కొనసాగించినప్పుడే అవి సమాజంలో ఎక్కువ కాలం నిలబడతాయన్నారు. అరసం జిల్లా అధ్యక్షులు కె.ప్రహ్లాద్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో తెలంగాణ



ఉపాధ్యాయులపై యావ్ల భారం తగ్గించాలి

కర్నూలు: ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పని చేస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు యావ్ల భారాన్ని తగ్గించాలని పీఆర్‌టీయూ జిల్లా అధ్యక్షులు ఎన్.వి కృష్ణారెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఆ సంఘం కార్యాలయంలో జిల్లా కమిటీ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారంపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించడం లేదన్నారు. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు చెల్లించాల్సిన బకాయిలపై ఎలాంటి స్పందన లేదన్నారు. పెండింగ్ డీమిలు చెల్లించాలని, కస్తూర్బా స్కూళ్లలో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు మినిమం టైం సూల్ అమలు చేయాలన్నారు. జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రవి ప్రకాష్, రాష్ట్ర



కాన్ఫరెన్స్ ఆదినారాయణ రెడ్డి, వీరారెడ్డి పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లి ఎస్పీఆర్ ఆస్పత్రిలో చిన్నారికి పోలీయో చుక్కలు వేస్తున్న కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: స్థానిక ఎస్పీఆర్ ఆస్పత్రిలో మాగ్నీసియా కంపెనీ సీఎస్సార్ నిధులతో పలు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రూ.1.80 లక్షలతో నిర్మించే డి%-అడిక్టెడ్ సెంటర్, పేషెంట్స్ వెయిటింగ్ హాల్, నూతన మార్బురీ భవన పనులకు ఆస్పత్రి అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ శంకుస్థాపన చేశారు. ఎంపీ సి.ఎం.రమేష్, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆస్పత్రి ఆవరణలో నిర్వహించిన పర్ట్ పోలీయో కార్యక్రమంలో చిన్నారులకు కలెక్టర్ పోలీయో చుక్కలు వేశారు. పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎంపీ లాడ్జ్ నిధులతో పట్టణంలోని కీలక ప్రాంతాలలో ఏర్పాటు చేసిన 80 సీటీ కెమెరాల కంట్రోల్ రూమ్, మహిళా భద్రత కోసం ప్రత్యేకంగా కేటాయించిన స్కార్ప్‌యో



ఏఐ ఆధారిత ఆవిష్కరణలకు ప్రోత్సాహం

అనకాపల్లి: ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ రంగ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన 'ఎలక్ట్రాన్ వైట్-హ్యాక్ ఏపీ హ్యాకథాన్' ఫలితాలను ఏపీఈబిడిసీఎల్ సీఎండ్ ఐమ్మడి పృథ్వీతేజ్ ప్రకటించారు. విశాఖలోని సీహీఈఈటీ భవనంలో జరిగిన ఈ పోటీల్లో పలు స్టార్టప్ సంస్థలు తమ ప్రతిభను చాటాయి. అనంతరం జరిగిన బహుమతి ప్రదానోత్సవంలో ఏపీఎస్సీడిసీఎల్ సీఎండ్ శివశంకర్ లోతేటి, ఏపీట్రాన్స్‌కో జేఎండ్ జి. సూర్యసాయి ప్రవీణ్ చంద్‌తో కలిసి ఆయన విజేతలకు జ్ఞాపికలను అందజేశారు. పృథ్వీతేజ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర విద్యుత్ రంగంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, ఏఐ ఆధారిత ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించడమే ఈ హ్యాకథాన్ లక్ష్యమన్నారు. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల వైఫల్యాలను ముందస్తుగా గుర్తించడం, హైటెన్షన్ లైన్లలో ఇన్సులేటర్ లోపాలను కనిపెట్టడం వంటి అంశాలపై స్టార్టప్‌లు



రాజపుత్ర సమాజ్‌లోని ప్రముఖుల్ని సత్కరిస్తున్న దృశ్యం

అచ్యుతాపురం: రాజపుత్ర సమాజ్‌లో ఉన్న పలువురు పేద విద్యార్థులను చదివించేందుకు కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు అన్నారు. అచ్యుతాపురం మండలంలోని కొండకర్లలో నిర్వహించిన అనకాపల్లి జిల్లా రాజపుత్ర సమాజ్ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడారు. క్షత్రియుల్లో ఉన్న పేదవారి అభ్యున్నతికి రాజపుత్ర సమాజ్‌లో బాగా స్థిరపడిన వారు సహకరించాలని ఎమ్మెల్యే కేఎస్ఎస్ రాజు, ఎంఎల్సీ ఇందుకూరి రఘురాజు పిలుపునిచ్చారు. మాజీ ఎంఎల్సీ చైతన్య రాజు మాట్లాడుతూ క్షత్రియుల్లో పేద విద్యార్థులకు విద్య, వైద్య నదుపాయాలు కల్పిస్తామన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే రమణమూర్తి రాజు మాట్లాడుతూ తాను కూడా క్షత్రియుల్లోని పేద విద్యార్థులను చదివించానని అన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీలు డీపీ సూర్యనారాయణ రాజు, పాకలపాటి రఘువర్మ మాట్లాడుతూ విదేశాల్లో స్థిరపడిన సంఘ సభ్యులు సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా క్షత్రియ విద్యార్థులకు సహకరించాలని కోరారు.అనకాపల్లి రాజపుత్ర సమాజ్ అధ్యక్షుడు



డ్రగ్స్ అనర్థాలపై అవగాహన

సీలేరు: జీవితాలను నాశనం చేస్తున్న డ్రగ్స్‌కు దూరం ఉండాలని అప్పుడే మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఇది విద్యార్థి దశ నుంచే అలవరచుకోవాలని జైన్‌కో ఇంజనీర్ రాజేంద్రప్రసాద్ అన్నారు. సీలేరులోని ఏపీ జైన్‌కో కల్యాణ మండపంలో డ్రగ్స్ వల్ల కలిగే అనర్థాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఎస్ఐ ఎండ్ యాసిస్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మత్తు వదారాలను దూరంగా ఉండి, చదువుతో పాటు సృజనాత్మకత కార్యకలాపాలపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. స్థానిక గురుకుల పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు డి.సునీల్ మరియు భానుప్రకాష్ మరియు స్థానిక యువత సహకారంతో విద్యార్థులకు డ్రాయింగ్ పోటీలు నిర్వహించారు. ఏపీ జైన్‌కో రిటైర్డ్ ఎస్ఐ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి , శంకరరావు పాల్గొన్నారు.



నేడు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక

ప్రశాంతి : జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్‌లో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు కలెక్టర్ ఎ.శ్యాంప్రసాద్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కలెక్టరేట్‌లోని పీజీఆర్ఎస్ మందిరంలో ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల వరకు కార్యక్రమం జరుగుతుందన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ విభాగాల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొంటారని, ప్రజలు తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అర్జీలను సమర్పించుకోవచ్చన్నారు. ఇప్పటి వరకు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికలో అర్జీలు సమర్పించుకొని పరిష్కారం దొరకని వారు 1100కు పోస్ చేసి ఫిర్యాదు చేయొచ్చని తెలియజేశారు. అలాగే కలెక్టరేట్‌కు రాకుండా లిలిలి. ఎవపనినిబిజి. జీజా. ఐసీ. తిని లో ఆన్‌లైన్ ద్వారా కూడా అర్జీలు సమర్పించుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

టాటా ప్రత్యేక ఆఫర్లు

న్యూఢిల్లీ: ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ దిగ్గజం టాటా మోటార్స్..కొనుగోలుదారులను ఆకట్టుకోవడానికి ప్రత్యేక ఆఫర్లను తెరపైకి తీసుకొచ్చింది. ప్రత్యేకంగా డిసెంబర్ ఈఎంఐ స్కీంను పరిచయం చేసింది. కంపెనీకి చెందిన పది మాడళ్లపై తక్కువ ఈఎంఐకే కొనుగోలు చేసుకునే అవకాశాన్ని కస్టమర్లకు కల్పించింది. దీంట్లో టియోగోను రూ.4,999 ఈఎంఐ చెల్లించి కొనుగోలు చేయవచ్చునని తెలిపింది. పెట్రోల్ మాడళ్లతోపాటు ఎలక్ట్రిక్ మాడళ్లపై కూడా ప్రత్యేక ఈఎంఐ ఆఫర్తో అందిస్తున్నది. ఈ ప్రత్యేక ఆఫర్ ఈ నెల చివరి వరకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుందని వెల్లడించింది. టియోగోపై రూ.4,999 ఈఎంఐ ఆఫర్ ఇచ్చిన సంస్థ..గరిష్టంగా కర్వ్య ఈవీ మాడల్పై రూ.14,555 ఈఎంఐ అప్పన్ ఇచ్చింది. వీటితోపాటు నెక్సాన్, పంచ్, అల్ట్రాజెత్తోపాటు మరిన్ని మాడళ్లపై తక్కువ ఈఎంఐకే అందిస్తున్నది. కంపెనీకి చెందిన



ప్యాసింజర్ వాహనాలపై తీసుకున్న రుణాన్ని 84 నెలల్లో, ఈవీలపై 120 నెలల్లో తిరిగి చెల్లింపులు జరుపాల్సివుంటుంది.

అందుకే.. ఫాస్ట్ట్యాగ్ యాన్యువల్ పాస్కు డిమాండ్!

2025 ఆగస్టు 15 నుంచి 'ఫాస్ట్ట్యాగ్ యాన్యువల్ పాస్' ప్రారంభమైంది. ఇది అమలులోకి వచ్చిన మొదటి రోజు సాయంత్రం 7:00 గంటల వరకు.. సుమారు 1.4 లక్షల మంది వినియోగదారులు వార్షిక పాస్ను కొనుగోలు చేసి యాక్టివేట్ చేసుకున్నారు. టోల్ ఫాజాలలో దాదాపు 1.39 లక్షల లావాదేవీలు నమోదయ్యాయి. ఆ తరువాత కూడా ఫాస్ట్ట్యాగ్ యాన్యువల్ పాస్కు డిమాండ్ భారీగా పెరిగిపోయింది. నేషనల్ హైవేస్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న జాతీయ రహదారులు %౧౦% ఎక్స్‌ప్రెస్‌వేలలోని సుమారు 1,150 టోల్ ఫాజాలలో దీనిని అమలు చేసింది. వాహనదారులు ఫాస్టాగ్‌లో డబ్బులు అయిపోయిన ప్రతిసారి రీచార్జ్ చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేకుండా ఒకేసారి రూ.3 వేలు చెల్లించి వార్షిక ఫాస్టాగ్ రీచార్జ్ చేసుకుంటే 200 ట్రిపులు లేదంటే ఏడాది గడువుతో (ఏది ముందు అయితే అది) ఈ పాస్ వర్తిస్తుంది. వాహనదారులు కొత్తగా ఫాస్టాగ్ కొనాల్సిన అవసరం లేకుండా ప్రస్తుతం వాహనంపై అతికించిన ఫాస్టాగ్‌కే ఆ మొత్తాన్ని రీచార్జ్ చేసుకునేలా ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు చేసింది. ఇందుకోసం రాజ్‌మార్గ్ యాత్ర యాప్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. యాన్యువల్ పాస్ ద్వారా ఒకేసారి రూ. 3,000 చెల్లించి సంవత్సరానికి 200 టోల్ క్రాసింగ్‌లు లేదా ఒక



సంవత్సరం (ఎదైనా ముందే వచ్చే వరకు) ప్రయాణం అనుమతిస్తుంది. కాబట్టి ఒకసారి చెల్లించి ఏడాది ప్రయాణనం పొందవచ్చు. సాధారణంగా ప్రతి టోల్‌కి రూ. 80 నుంచి రూ. 100 వరకు ఖర్చవుతుంది. కానీ యాన్యువల్ పాస్‌తో ఇది చాలా తగ్గుతుంది. యాన్యువల్ పాస్‌కు తీసుకోవడంతో.. రీఛార్జ్ ఎప్పుడు అయిపోతుందో అనే గాబరా అవసరం లేదు. కాబట్టి టోల్ లైన్‌లలో గడువు తీరేవరకు వేచి ఉండాల్సిన అవసరం ఉండదు. తద్వారా సమయం తగ్గుతుంది. యూజర్-ప్రొడ్యూస్ కొనుగోలు ౧ యాక్టివేషన్ ప్రక్రియ చాలా సులభం.

వాట్సాప్‌లో కొత్త మోసం.. ‘ఘోస్ట్ పేయిరింగ్’తో జాగ్రత్త!

టెక్నాలజీ పెరుగుతున్న వేళ.. రోజుకో కొత్త స్కామ్ పుట్టుకొస్తోంది. ఇప్పుడు తాజాగా ‘ఘోస్ట్‌పేయిరింగ్’ పేరుతో వాట్సాప్ స్కామ్ వెలుగులోకి వచ్చింది. దీని గురించి పూర్తి వివరాలు ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం. వాట్సాప్‌లోని డివైజ్ లింక్ ఫీచర్ ద్వారా.. ఓటీపీ, పాస్‌వర్డ్, వెరిఫికేషన్ వంటి వివరాలతో సంబంధం లేకుండానే స్కామర్లు.. యూజర్స్ ఖాతాల్లోకి చొరబడతున్నారు. దీనినే టెక్ నిపుణులు ఘోస్ట్‌పేయిరింగ్ అంటున్నారు. సోషల్ ఇంజనీరింగ్ ద్వారా.. సైబర్ నేరగాళ్లు ఘోస్ట్‌పేయిరింగ్ మోసాలకు పాల్పడుతున్నారు. స్కామర్లు.. యూజర్ల వాట్సాప్‌కు తెలిసిన కాంటాక్టుల ద్వారా Hey, is this you in this photo? ‘ I just found your picture అనే మోసపూరిత మెసేజ్ వస్తుంది. ఇలాంటి మెసేజ్‌తో ఇంటర్వెల్‌గా వేరే లింక్ ఉంటుంది. కాబట్టి యూజర్లు తమకు వచ్చిన లింక్ క్లిక్ చేయరానే.. ఒక ఫేక్ వెబ్‌సైట్ ఓపెన్ అవుతుంది. ఓటీపీ గానీ, స్కాపింగ్ లేకుండా.. మీకు తెలియకుండా మీ వాట్సాప్ ఖాతా హ్యాకర్ల డివైజ్‌కు కనెక్ట్ అవుతుంది. ఒక్కసారి వారి చేతికి చిక్కితే.. మీ వ్యక్తిగత చాటింగ్స్, ఫోటోలు, వీడియోలు అన్నీ చూస్తారు. మీ కాంటాక్ట్స్ లిస్ట్ దొంగిలిస్తారు. మీ పేరుతో ఇతరులకు సందేశాలు పంపి మోసాలకు పాల్పడతారు. చివరికి మీ ఖాతాను మీరే వాడుకోలేక లాక్ చేస్తారు. మీకు తెలియని లేదా.. అనుమానాస్పద లింకలను



క్లిక్ చేయద్దు. వాట్సాప్ సెట్టింగ్స్‌లో Linked Devices ఆప్షన్‌ను తరచూ పరిశీలించండి. తెలియని డివైజ్‌లు ఉంటే వెంటనే రిమూవ్ చేయండి. Two-step verification తప్పనిసరిగా ఎనేబుల్ చేసుకోవాలి. వాట్సాప్ ఘోస్ట్‌పేయిరింగ్ ఫీచర్ గురించి.. వీసీ నజ్జరాన్ ట్వీట్ చేసారు. ఇందులో.. “హేయ్.. మీ ఫోటో చూశారా? అంటూ ఏదైనా లింక్ వచ్చిందా? తెలిసిన వారి నుంచి వచ్చినా సరే.. పొరపాటున కూడా క్లిక్ చేయకండి” అని వెల్లడించారు.

ఎయిర్పోర్టులపై అదానీ గ్రూప్.. గుత్తాధిపత్యం!

హైదరాబాద్: ఇటీవల ఎయిర్ ఇండిగో సంక్షోభం కారణంగా దేశంలోని లక్షలాది మంది విమాన ప్రయాణికులు ఎదుర్కొన్న ప్రయాణ కష్టాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. దీనినంతటికీ దేశీయ విమానయాన రంగంలో ఇండిగో సంస్థకు ఉన్న గుత్తాధిపత్యమే కారణమని, ఆ సంస్థ తప్పు చేసిందని తెలిసినా ప్రభుత్వం తక్షణం ఏ చర్యలూ తీసుకోలేని నిస్సహాయ స్థితిలో పడిందని అటు ప్రభుత్వ పెద్దలు, ఇటు మేధావులు, నిపుణులు కూడా నిర్ధారణకు వచ్చారు. ఈ క్రమంలో ఎయిర్పోర్ట్ల నిర్వహణలో గుత్తాధిపత్యం సాధించి అతిపెద్ద ఎయిర్పోర్టు ఆపరేటర్‌గా అవతరించిన అదానీ గ్రూప్‌పై ఇప్పుడు అందరూ దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఇప్పటికే పలు విమానాశ్రయాలను చేజిక్కించుకున్న అదానీ గ్రూప్ గుత్తాధిపత్యాన్ని పలువురు వేరెత్తి చూపుతున్నారు. వైమానిక రంగంలో మరో పెను సంక్షోభం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. విమానాశ్రయాల నిర్వహణలో ఎలాంటి అనుభవం లేని అదానీ గ్రూప్.. మోడి పాలనలో దేశంలోనే రెండో అతిపెద్ద ఎయిర్పోర్ట్ ఆపరేటర్‌గా అవతరించింది. రెండేండ్ల స్వల్ప వ్యవధిలోనే ఒకటి కాదు రెండు కాదు ఏకంగా 8 ఎయిర్పోర్టులను చేజిక్కించుకొంది. అంతటితో ఆగకుండా ఇప్పుడు మరో 12 విమానాశ్రయాలను కూడా తమ ఖాతాలో చేసుకొని, దేశంలోనే నంబర్ వన్ ఎయిర్పోర్ట్ ఆపరేటర్‌గా మారేందుకు అడుగులు వేస్తున్నది. అదానీ గ్రూప్ కోసం ఇప్పటికే వేల కోట్ల రూపాయల విలువైన ప్రాజెక్టులను కారుచౌకగా కట్టబెట్టిన కేంద్రంలోని బీజేపీ



సర్కారు.. మరో డజను ఎయిర్పోర్టులను కూడా కట్టబెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్టు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ పరిణామంపై నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రానున్న ఐదేండ్లలో దేశంలోని 12 ఎయిర్పోర్టులను బీజేపీ తీసుకోవడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నట్టు అదానీ గ్రూప్ డైరెక్టర్ జేట్ అదానీ తెలిపారు. ఈ మేరకు రూ. లక్ష కోట్లను కేటాయించబోతున్నట్టు పేర్కొన్నారు. కాగా, దేశంలో రద్దీగా ఉండే ఎనిమిది ఎయిర్పోర్టులను కేంద్రంలోని బీజేపీ సర్కారు ఇదివరకే అదానీ గ్రూప్‌నకు కట్టబెట్టింది. ఎయిర్పోర్ట్ నిర్వహణలో ఎలాంటి అనుభవంలేని కంపెనీలకు డీల్ అప్పగించవద్దంటూ ఆర్థిక వ్యవహారాల శాఖ (డీఐఏ), సీఐ ఆయోగ్ చేసిన సూచనలను కూడా పక్కనబెట్టిమరీ ఈ ప్రక్రియకు ఆమోదముద్ర వేసింది. దీనికోసం నిబంధనలు కూడా మార్చేసింది.

సౌత్ ఇండస్ట్రీలో సెన్సేషన్.. ‘కాంచన 4’ ఆఫర్ కొట్టేసిన రైజింగ్ స్టార్ మీరా రాజ్!

దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో మరో మెరుపు తీగ మెరవబోతోంది. తన అందం, అభినయంతో కుర్రకారు గుండెల్లో సెగలు పుట్టిస్తున్న నటి మీరా రాజ్ ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ మరియు కోలీవుడ్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. కేవలం గ్లామరేకే పరిమితం కాకుండా, నటనలోనూ తనదైన ముద్ర వేస్తూ ‘రైజింగ్ స్టార్’గా గుర్తింపు తెచ్చుకుంటోంది. ప్రస్తుతం మీరా రాజ్ నటించిన ‘సన్ ఆఫ్’ చిత్రం ఇండస్ట్రీలో మంచి బజ్‌ను క్రియేట్ చేస్తోంది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్ కంటెంట్ చూస్తుంటే మీరా స్ట్రీన్ ప్రెజెన్స్ అద్భుతంగా ఉందని ట్రేడ్ వర్గాలు అంటున్నాయి. అయితే, ఆమెలో అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచిన విషయం మరొకటి ఉంది. ఉత్తరాది నుంచి వచ్చినప్పటికీ, ఈ సినిమా కోసం మీరా స్వయంగా తెలుగులో డబ్బింగ్ చెప్పుకోవడం విశేషం. పక్కా ‘తెలుగమ్మాయి’లా ఆమె పలికిన ఉచ్చారణ చూసి అభిమానులు ఫిదా అవుతున్నారు. మీరా రాజ్ కెరీర్‌లో మైలురాయిగా నిలిచే అవకాశం తలుపు తట్టింది. రాఘవ లారెన్స్ దర్శకత్వంలో రాబోతున్న ప్రతిష్టాత్మక పాస్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్ ‘కాంచన 4’లో మీరాకు కీలక పాత్ర దక్కింది. పూజా హెగ్డే, రాఘవ లారెన్స్, నోరా ఫతేమా వంటి స్టార్లతో స్ట్రీన్ షేర్ చేసుకోబోతోంది. కొత్త ప్రతిభను ప్రోత్సహించే లారెన్స్, మీరాలోని స్పార్క్ చూసి ఈ ఛాన్స్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సందర్భంగా మీరా మాట్లాడుతూ.. “నాపై నమ్మకం ఉంచి ఈ పాత్రను ఇచ్చినందుకు లారెన్స్ గారికి ఎప్పటికీ



రుణపడి ఉంటాను. ఆయన సపోర్ట్ మర్చిపోలేను” అని మీరా ఎమోషనల్ అయ్యారు. నటన పట్ల మీరా రాజ్‌కు ఉన్న నిబద్ధత చూసి ఇండస్ట్రీ వర్గాలు ప్రశంసిస్తున్నాయి. తెలుగులో స్వయంగా డబ్బింగ్ చెప్పిన ఈ బ్యూటీ, ఇప్పుడు ‘కాంచన 4’ కోసం తమిళ భాషను కూడా నేర్చుకుంటోంది. కేవలం డైలాగులు నేర్చుకోవడమే కాకుండా, అక్కడి సంస్కృతి, మేనరిజమ్స్‌ను కూడా అవపోసన పడుతూ తన ప్రొఫెషనలిజం చాటుకుంటోంది. అందం, అభినయం, క్రమశిక్షణ.. ఈ మూడు కలిస్తే మీరా రాజ్. చిన్న అవకాశాన్ని పెద్ద విజయంగా మార్చుకోవడంలో ఆమె చూపిస్తున్న పట్టుదల చూస్తుంటే, అతి త్వరలోనే సౌత్ ఇండస్ట్రీలో ఆమె టాప్ హీరోయిన్‌గా ఎదగడం ఖాయమనిపిస్తోంది.

రాజమౌళి ‘వారణాసి’ బడ్జెట్ రూ.1,300 కోట్లా?.. కపిల్ శర్మ షోలో నోరు పీప్పిన ప్రియాంక చోప్రా

టాలీవుడ్ డెడ్లీ కాంబినేషన్ రాజమౌళి - మహేష్ బాబుల గ్లోబల్ అడ్వెంచర్ చిత్రం ‘వారణాసి’ గురించి ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో ఒక వార్త తెగ వైరల్ అవుతోంది. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చోప్రా, తాజాగా కపిల్ శర్మ షో సీజన్ 4లో పాల్గొని సినిమా బడ్జెట్, తన రెమ్యూనరేషన్‌పై సరదాగా స్పందించింది. కపిల్ శర్మ తనదైన శైలిలో “ఈ సినిమా బడ్జెట్ రూ. 1,300 కోట్లు అని విన్నాను, నిజమేనా?” అని అడగ్గా, ప్రియాంక నవ్వుతూ.. “నిజంగానే 1,300 కోట్లా? ఒకవేళ అదే నిజమైతే, అందులో నగం డబ్బు నా అకౌంట్లోకి వచ్చిందా అని నా మేనేజర్‌ని అడగాలి” అంటూ చమత్కరించింది. ఈ కామెంట్స్ ఇప్పుడు నెట్టింట్ తెగ హల్చల్ చేస్తున్నాయి. రాజమౌళి విజనీకు తగ్గట్టుగా ఈ సినిమాను దాదాపు రూ. 1,300 కోట్ల నుంచి రూ. 1,500 కోట్ల భారీ వ్యయంతో నిర్మిస్తున్నారు. ఇది భారతీయ సినిమా చరిత్రలోనే అత్యంత ఖరీదైన చిత్రాలలో ఒకటిగా నిలవనుంది. ఈ చిత్రంలో ప్రియాంక చోప్రా ‘మందాకిని’ అనే పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. లాంగ్ గ్యాప్ తర్వాత ఆమె నేరుగా తెలుగు



సినిమాలో నటిస్తుండటం విశేషం. ఈ సినిమా కోసం మహేష్ బాబు భిన్నమైన గెటప్‌లో కనిపించబోతున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ రామోజీ ఫిల్మ్ సిటీలో జరుగుతోంది. ఇప్పటికే ఆఫ్రికాలోని కెన్యా, టాంజానియా అడవుల్లో కీలక షెడ్యూల్స్ పూర్తి చేసుకుంది. హై-ఎండ్ విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ మరియు ఐమాక్స్ ఫార్మాట్‌లో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం 2027 సంక్రాంతి కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలయ్యే అవకాశం ఉంది.

అల్లు అర్జున్ తెలుగు సినిమా హీరో అని తెలియదు.. ఛాంపియన్ భామ స్టన్నింగ్ కామెంట్స్

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో రోషన్ కనకాల లేటెస్ట్ సోర్స్ట్రి యాక్సన్ డ్రామా ‘ఛాంపియన్’ ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ చిత్రంలో రోషన్ సరసన మలయాళ బ్యూటీ అనన్వర రాజన్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా% అమెకు ఇదే తొలి తెలుగు సినిమా కావడం విశేషం. ఇప్పటికే ట్రైలర్, థీజర్ మంచి రెస్పాన్స్ తెచ్చుకోగా, తాజాగా అనన్వర చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన అనన్వర రాజన్% తాను చూసిన తొలి తెలుగు సినిమా బాలకృష్ణ నటించిన ‘శ్రీరామరాజ్యం’ అని చెప్పింది. అయితే ఆ సినిమా తెలుగులో తెరకెక్కిందన్న విషయం అప్పట్లో తనకు తెలియదని వెల్లడించింది. “మా నానమ్మ ఆ సినిమా చూస్తుండగా నేను చూశాను. కానీ అది తెలుగు సినిమా అని అప్పట్లో నాకు అర్థం కాలేదు” అని అనన్వర చెప్పింది. చిన్నప్పట్లో మలయాళంలో డబ్ అయిన అల్లు అర్జున్ సినిమాలు ఎక్కువగా చూసేదాన్ని, ఆ సమయంలో అల్లు అర్జున్ తెలుగు హీరో అని తనకు తెలియదని తెలిపింది. “అయన్ను మలయాళ హీరోనే అనుకున్నాను. ఆ తర్వాత గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ ‘మగధిర’ సినిమా చూసినప్పుడే తెలుగు సినిమాలు, నటుల గురించి స్పష్టంగా తెలిసింది” అంటూ ఆమె చెప్పుకొచ్చింది. ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కొందరు నెటిజన్లు సరదాగా స్పందిస్తుండగా మరికొందరు మాత్రం అనన్వర నిజాయితీగా తన



అనుభవాన్ని చెప్పిందని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే, ‘ఛాంపియన్’ సినిమాతో అనన్వర రాజన్ తెలుగులోకి గ్రాండ్ ఎంట్రీ ఇస్తోంది. ఈ చిత్రంలో ఆమె ‘చంద్రకళ’ పాత్రలో కనిపించనుంది. ప్రదీప్ అద్వైతం దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాను జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో స్వప్న సినిమాస్, ఆనంది ఆర్ట్ క్రియేషన్స్, కాన్స్టెంట్ ఫిల్మ్స్ కలిసి నిర్మించాయి. గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ చేతుల మీదుగా ఇటీవల ట్రైలర్ విడుదల కావడంతో సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. ఈ సినిమాతో రోషన్, అనన్వర ఇద్దరికీ మంచి బ్రేక్ వస్తుందేమో చూడాలి.