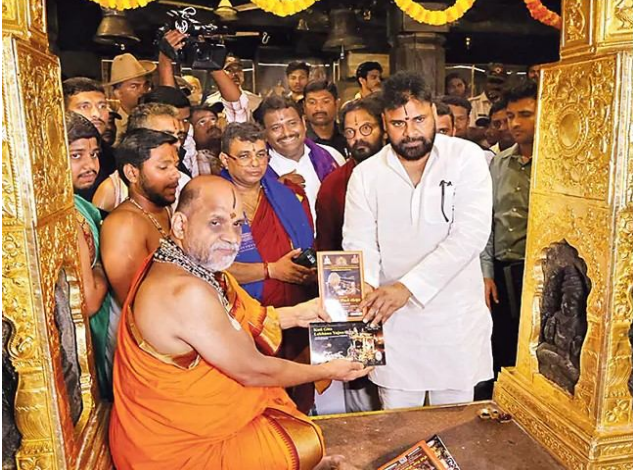


మన సంస్కృతిని ఎవరూ విచ్చిన్నం చేయలేరు ఏఎంసీలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించాలి

-నా స్థైర్యానికి స్ఫూర్తి భగవద్గీత -ఉడుపి క్షేత్రంలో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

ఉడుపి: దేశ సాంస్కృతిక వ్యవస్థను పాశ్చాత్య స్ఫూర్తిపూరిత సమాహంతో సహా ఎవరూ విచ్చిన్నం చేయలేరని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. 'కొందరు యూరోపియన్ల ఆలోచన ప్రక్రియలతో భారతీయులను బ్రెయిన్ వాష్ చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయినా మనం వారిని ప్రభావితం చేస్తాం. అది వేదజ్ఞానం, భగవద్గీతలతో పాతుకుపోయిన సనాతన ధర్మానికి ఉన్న శక్తి' అన్నారు. కర్ణాటక రాష్ట్రం ఉడుపి శ్రీకృష్ణ మఠంలో నెలరోజులుగా జరుగుతున్న లక్షకంఠ గీతాగాన కార్యక్రమం ముగింపు వేడుకల్లో ఆదివారం ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. మంగళూరు వరకు ప్రత్యేక విమానంలో వచ్చిన ఆయన.. అక్కడి నుంచి రహదారి మార్గంలో ఇక్కడికి చేరుకున్నారు. ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రికి ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు పూర్వకుంభాలతో మఠంలోకి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన కనకన కిండి నుంచి కృష్ణాడిని దర్శించుకున్నారు. నవగ్రహ కిండి నుంచి మరో దర్శనం చేసుకున్నారు. ఈ వేడుకల్లో పాల్గొనడం తన పూర్వజన్మ సుకృతమని, ఉడుపిలోని దైవికశక్తి తనను ఇక్కడికి విడిపించుకుందన్నారు. తాను నిష్ఠాను కర్మం అనుసరిస్తానని, గీత స్ఫూర్తితో స్థైర్యాన్ని పొందుతానని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. తనకు ప్రతి శ్లోకానికి అర్థం తెలియకపోయినా, గీతే తన జీవితాన్ని నడిపిస్తుందని దృఢంగా విశ్వసిస్తానని చెప్పారు. ఎన్నికలు తనను ప్రభావితం చేయవని, తన పోరాటం సత్యశక్తితో కొనసాగుతుందని తెలిపారు. నేటితరం యువత ఓడార్లు, ఆత్మవిశ్వాసం కోసం భగవద్గీతను దగ్గర ఉంచుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. భారతదేశానికి ఉడుపి ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రమని అభివర్ణించారు. మధ్యాహ్నం, కనకదాసుల భక్తి సంపద.. కులాన్ని కూడా అధిగమిస్తుందని పేర్కొన్నారు. గీత ప్రపంచాన్ని తీర్చిదిద్దిన ఒక తత్వమని అభిప్రాయపడ్డారు. గీతను చేతితో రాసిన కోటిమందిని పవన్ అభినందించారు. గో సంరక్షణ భారతీయ సంప్రదాయంలో భాగమని, తాను 60 ఆవులతో గోశాలను నిర్వహిస్తున్నానని చెప్పారు. ద్వేషం లేకుండా సంస్కృతి కోసం స్వరాన్ని పెంచాలని తన విశ్వాసం నేర్పుతోందని తెలిపారు. ఇతరులు మన ధర్మం మీద దాడులు చేస్తున్నారనడం కంటే ముందు మన ధర్మాన్ని మనం పరిరక్షించుకోవాలి, ఇతరులు మనపై దాడిచేయకుండా గళమెత్తాలన్నారు. తమిళనాడులో మన ధర్మాన్ని మనం అనుసరించడం కోసం అక్కడివారు న్యాయపోరాటాలు చేయాల్సి వస్తోందని తెలిపారు. ఏపీలో ఎన్నికలకు ముందు కురుక్షేత్రంలో



అర్చనలీలాగా తనలోనూ చాలా సందేహాల్నిచ్చాయని, అప్పుడు భగవద్గీతను స్మరించుకుని, రాష్ట్ర ప్రయోజనాలే ముఖ్యమని భావించి.. 21 స్థానాల్లోనే పోటీ చేసినట్లు చెప్పారు. అంతకుముందు పత్రిక విద్యాపీఠం 38వ స్నాతకోత్సవం, పడిగూరు విద్యాపీఠం మొదటి స్నాతకోత్సవాల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. శంకర, రామానుజాచార్య, బసవణ్ణ, మధ్యాహ్నం చరిత్రను ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేర్చాలని, త్యాగరాజు రాసిన 24 వేల కీర్తనల్లో 700 అందుబాటులో ఉండగా, మిగిలిన వాటిని గుర్తించేందుకు ఒక నవమిని ఏర్పాటు చేయాలని మఠం ప్రతినిధులు పవన్ ను కోరారు. గీతా సారాన్ని పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేర్చేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని పర్యాయ పత్రిక మతాధిపతి సుగుణేంద్ర తీర్థ ఉప ముఖ్యమంత్రికి వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. కార్యక్రమంలో పవన్ కల్యాణ్ కు 'అభినవ కృష్ణ దేవరాయ' అనే బిరుదును ప్రదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తితిదే బోర్డు సభ్యుడు బి.ఆనంద్ సాయి పాల్గొన్నారు. ఆధ్యాత్మిక శక్తి పీఠం.. ఉడుపి 'భారతదేశ ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రం' ఉడుపి పవిత్రభూమిలో ఉండడం నాకు చాలా ఇష్టం. ఇక్కడ శ్రీకృష్ణుడు శాశ్వత కృపతో.. ముఖ్యప్రాణ హనుమంతుడు శాశ్వత సంరక్షకుడిగానూ ఉంటారు. జగద్గురు శ్రీమధ్వాచార్యులు తన ఆపరిమితమైన జ్ఞానంతో అనేక తరాలను చైతన్యం చేస్తూ వస్తున్నారు' అని ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొన్నారు. 'సుగుణేంద్ర తీర్థస్వామి దార్శనిక మార్గదర్శకత్వంలో చేతితో రాసిన కోటి గీతల ప్రాజెక్టు నుంచి ఇప్పుడు లక్ష కంఠాలతో పారాయణం వరకు అన్ని కార్యక్రమాలూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా భక్తులకు స్ఫూర్తినిస్తాయి. భగవద్గీత సందేశం మనకు మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది. సమాజాన్ని బలోపేతం చేస్తూ, మన జాతీయ స్ఫూర్తిని పెంచుతుంది. జై శ్రీకృష్ణ, జై హనుమాన్, జైహింద్' అని ఎక్స్ లో పేర్కొన్నారు.

-చైర్మన్ పదవీకాలాన్ని మూడేళ్లకు పెంచాలి -రాష్ట్రస్థాయి సదస్సులో పలు తీర్మానాలకు ఆమోదం

అమరావతి: వైకాపా ప్రభుత్వం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీల(ఏఎంసీ)ను నిర్వహించే సీనియర్లను చేసేందని.. కూటమి ప్రభుత్వం ఆర్థిక భరోసా కల్పించి అదుకోవాలని ఏఎంసీ చైర్మన్లు కోరారు. 2014-19 మధ్య తెదేపా ప్రభుత్వంలో అమలైన విధానాలను పునరుద్ధరించాలన్నారు. జగన్ ప్రభుత్వం తెచ్చిన విధానాలను రద్దుచేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ల అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రస్థాయి సదస్సు వ్యవసాయ మిషన్ వైస్ చైర్మన్ మర్రిడ్డి శ్రీనివాసరెడ్డి ఆధ్వర్యతన మంగళగిరిలో నిర్వహించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తెదేపా, జనసేన, భాజపాలకు చెందిన ఏఎంసీ చైర్మన్లు ఇందులో పాల్గొన్నారు. పలు తీర్మానాలు ఆమోదించారు. సంఘం అధ్యక్షుడిగా నంద్యాల ఏఎంసీ చైర్మన్ జి.హరిబాబును ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. నియమించి ఆరు నెలలు పూర్తయినా ఇంతవరకు అధికారాలు, అభివృద్ధి పనులకు నిధులు కేటాయించలేదని పలువురు ఏఎంసీ చైర్మన్లు ఈ సందర్భంగా వాపోయారు. "చైర్మన్లు చెక్ పవర్ ఇవ్వాలి. పదవీకాలం మూడేళ్లకు పెంచాలి. రాష్ట్రప్రభుత్వం వివిధ కార్యరేషన్లను ఏ, బీ కేటగిరీలుగా విభజించింది. ఏఎంసీ చైర్మన్లు 'బీ' గ్రేడ్ గా పరిగణించాలి. తిరుమల శ్రీవారి దర్శనానికి ఏఎంసీ చైర్మన్లకు వారానికి కనీసం ఒక సిఫార్సు లేఖ ఇచ్చే



అవకాశం ఇవ్వాలి. ఉల్లి, మిర్చి, మొక్కజొన్న తదితర పంట ఉత్పత్తులను ఆరబెట్టుకోవడానికి, నిల్వ చేసుకోవడానికి ప్లాట్ ఫాంలు, గోదాములు నిర్మించాలి. యార్లల పరిధిలోని గ్రామాల్లో వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు, ఎరువుల రవాణాకు అనుసంధాన రహదారులు, డౌంక రోడ్లను అభివృద్ధి చేయాలి" అని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. జగన్ నిర్వహించే సీనియర్ వ్యవసాయ రంగాన్ని పునరుద్ధరించడానికి, రైతులకు మేలు చేసేందుకు సీఎం చంద్రబాబు పంచనూత్రాలను ప్రవేశపెట్టారని మర్రిడ్డి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. ఏఎంసీ చైర్మన్ అనేది పదవి కాదని.. బాధ్యతని గుర్తుచేశారు. గ్రామాల్లో ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసేలా రైతుల్ని ప్రోత్సహించాలని ఆయన సూచించారు.

శత్రువును మరింత గట్టిగా దెబ్బతీసేవాళ్లం

-ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఆపరేషన్ సిందూర్లో సంయుమనం పాటించాం -రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ వ్యాఖ్య

లేహా: 'ఆపరేషన్ సిందూర్' సమయంలో మన బలగాలు శత్రువుపై మరింత ఎక్కువగా ప్రతాపం చూపి ఉండేవని రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ సింగ్ పేర్కొన్నారు. కానీ ఉద్దేశపూర్వకంగానే నియంత్రణ పాటించాలని, సంయుమనంతో ముందడుగు వేయాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ఆ ఆపరేషన్ లో భారత బలగాలు ఘర్షణలను మరింత పెంచకుండానే ఉగ్రవాద మూలాలను దెబ్బతీయాలని వివరించారు. మన సైనికుల సత్తా, క్రమశిక్షణకు ఇది దర్పణం పట్టించాన్నారు. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో సరిహద్దు రోడ్ల సంస్థ (బీఆర్ఎఫ్) పూర్తిచేసిన 125 మౌలిక ప్రాజెక్టులను ఆయన ఇక్కడ నుంచి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. "ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో సైనిక దళాలు, ప్రభుత్వ యంత్రాంగం మంచి సమన్వయంతో వ్యవహరించాయి. మన జవాన్లకు సరిహద్దు ప్రాంతాల్లోని ప్రజలు సైతం అద్భుతంగా సహకారం అందించారు. అందుకు లద్దాఖోత్ పాటు ఇతర సరిహద్దు ప్రాంతాల వారికి అభినందనలు చెబుతున్నా. సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో మెరుగైన సంధానత వల్ల సంక్లిష్ట భూభాగాల్లో భద్రతా దళాలు మెరుగ్గా కార్యకలాపాలు సాగించగలుగుతున్నాయి. రియల్ టైమ్ కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు, ఉపగ్రహ తోడ్పాటు, నిఘా నెట్ వర్క్లు వంటి వాటివల్ల మన సైనికులు కఠోర భౌగోళిక ప్రాంతాల్లోనూ సమర్థంగా పనిచేయగలుగుతున్నాయి. బలమైన కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ,

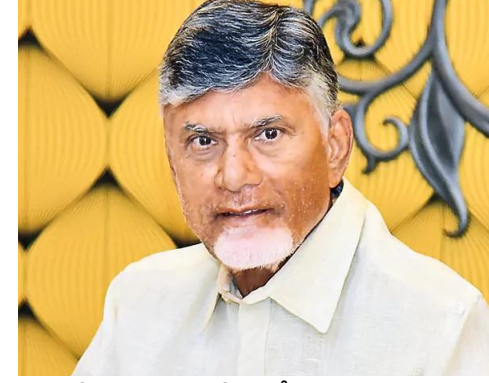


విట్టివరి ప్రాంతాల వరకు అభివృద్ధి చేసిన మౌలిక వసతులు ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాయి. ఇవి ప్రజలకు కేవలం భద్రతను అందించడమే కాకుండా, ఆర్థిక వృద్ధికి దోహదపడుతున్నాయి" అని రక్షణ మంత్రి వివరించారు. 2014లో దేశీయ ఆయుధ ఉత్పత్తి రూ.46వేల కోట్లు కాగా ఇప్పుడు అది రూ.1.51 లక్షల కోట్లకు చేరిందన్నారు. అదే సమయంలో ఆయుధ ఎగుమతులు కూడా రూ.వెయ్యి కోట్ల నుంచి రూ.24వేల కోట్లకు పెరిగాయని తెలిపారు.

విశాఖలో సైకిలింగ్ ట్రాక్ లు ఏర్పాటు చేస్తాం

-నగర సుందరీకరణకు మరింత ప్రాధాన్యమిస్తాం: సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: విశాఖలో త్వరలో సైకిలింగ్ ట్రాక్ లు ఏర్పాటుచేస్తామని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. నగర సుందరీకరణ, ప్రజల జీవన ప్రమాణాల్ని మరింత మెరుగుపరచేందుకు కట్టుబడి ఉన్నామని ఎక్స్ వేదికగా తెలిపారు. "విశాఖలో ఏర్పాటుచేసిన ఫుట్ పాత్ లు, హరిత వాతావరణం స్థానికులతో పాటు సందర్శకులకు మరింత మెరుగైన అనుభవాలు ఇస్తున్నాయన్న విషయం నాకు ఆనందంగా ఉంది" అని పేర్కొన్నారు. "ఫుట్ పాత్ లు ఏర్పాటు, మొక్కల పెంపకానికి బెంగళూరుతో పోలిస్తే విశాఖపట్నం ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. ఇది చాలా ఆనందకరం. భవిష్యత్తు బట్టి తరం పురోగతికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. దయచేసి సైకిలింగ్ లేన్లను కూడా ఏర్పాటుచేయండి" అని సివిక్ ఒపీనియన్ ఆఫ్ ఇండియా అనే ఎన్ జీఓ ఎక్స్ ప్లో ఉంచిన పోస్టుపై ఆయన పైవిధంగా స్పందించారు. ఆ పోస్టును తిరిగి పోస్ట్ చేశారు.



జర్నలిస్టులు నిరంతర శ్రామికులు



- అందరి సహకారంతోనే సమాజాభివృద్ధి -పాత్రికేయులకు వన సమారాధన హర్షణీయం -అంగరంగ వైభవంగా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నిత్యం పని ఒత్తిడిలో ఉండే పాత్రికేయులకు అటవిడుపుగా వనసమారాధన కార్యక్రమం నిర్వహించడం హర్షణీయమని విశాఖ నార్త్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ జి.ఆవులరాజు పేర్కొన్నారు. నగరంలోని మధురవాడ జాతర శిల్ప కళా వేదికలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ (ట్రాడ్ కాన్స్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్, న్యూఢి అండ్ మీడియం పేపర్స్ అసోసియేషన్) ఆధ్వర్యంలో జర్నలిస్ట్ ల వన సమారాధన కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ అందరి సహకారంతోనే సమాజాభివృద్ధి సాధ్యం అన్నారు... పోలీసులు ..పాత్రికేయులు.. నిరంతరం ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటు సమాజం కోసం పాటుపడుతున్నట్లు చెప్పారు.. అలాగే వార్తా సేకరణ చేస్తూ నిత్యం పని ఒత్తిడిలో ఉండే



పాత్రికేయులకు అటవిడుపుగా వన సమారాధన కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించడం హర్షణీయ మన్నారు. ప్రకృతి సోయగాల మధ్య జాతరలో జర్నలిస్టులకు వారి కుటుంబ సభ్యులకు విందు వినోదం వంటి ఇటువంటి కార్యక్రమం నిర్వహించిన వర్సింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ ను ఆయన అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జాతీయ జర్నలిస్ట్ సంఘం కార్యదర్శి గంటల శ్రీనివాసు మాట్లాడుతూ తమ ఫెడరేషన్ జర్నలిస్ట్ సంక్షేమమే పరమావధిగా పనిచేస్తుం దన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో పలు సాంస్కృతిక, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు విరివిగా నిర్వహిస్తున్నా మన్నారు. రాష్ట్రంలో అతి పెద్ద జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ అయిన వర్సింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ కు సుధీర్ఘ కాలం పాటు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ జర్నలిస్టుల కోసం పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం తనకు సంతృప్తిగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఫెడరేషన్ నగర అధ్యక్షుడు పోతుమహంతి నారాయణ్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల వనసమారాధన కార్యక్రమానికి



అధిక సంఖ్యలో జర్నలిస్టులు కుటుంబాలతో సహా హాజరు కావడం తనకు చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఐఎఫ్ఎస్ సికాఓ సునీల్ మహంతి, ఆయుష్ ఆనుపతి డాక్టర్ అమన్ సాయి, టీడీపీ రాష్ట్ర నాయకులు మొల్లి లక్ష్మణ రావు, పిల్ల వెంకట రావు, ఫెడరేషన్ కార్యదర్శి జి.శ్రీనివాస రావు.., డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ ఎ.నాంబిజిహారావు, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు బి.ఆనంద రావు, మధురవాడ నాయకులు బాలు పాత్రో, ట్రాడ్ కాన్స్ అధ్యక్షులు ఈరోజు ఈశ్వర రావు, కార్యదర్శి కె మదన్ .. చిన్న పత్రికల సంఘం అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్ .. ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డి రవికుమార్.. ఉపాధ్యక్షులు బి శివ ప్రసాద్, త్రినాథ్, గోపీ, నెలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రదర్శించిన మిమిక్రీ రాజా బాబు ప్రదర్శన ఆహూతులను అలరించింది. కంచరపాలెం మీనాక్షి కూచిపూడి డాన్స్ అసోసియేషన్ డాన్స్ శిక్షకురాలు డి.ఉషారాణి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన నృత్య కార్యక్రమాలు కార్యక్రమానికి హైలైట్ గా నిలిచాయి.

సంపాదకీయం

ఓటరు కార్డులతో ఆధార్‌ను అనుసంధానించి తీరాలి

అధికారంలో ఉన్న నాయకులు కాదు, వారిని ఎంచుకునే ప్రజల యుక్తాయుక్త విచక్షణా బలమే ఒక ప్రజాస్వామ్య దేశం శక్తిసామర్థ్యాలకు సరైన కొలమానం కాగలుగుతుంది. సమర్థత, దార్శనికత, నిస్వార్థం, కలుపుగోలుతనం కలగలిసిన వారిని పాలకులుగా ఎన్నుకోవడంలో జనసామాన్యమంతా భాగస్వాములు అయినప్పుడే ప్రజాప్రాతినిధ్య వ్యవస్థ పటిష్ఠమవుతుంది. ఆ మేరకు ప్రజాకాంక్షలకు పట్టంకడుతూ, ప్రజాసమస్యలకు సహేతుక పరిష్కారాలు చూపుతూ సామాజిక సమ్మిళిత సమగ్రాభివృద్ధికి సాధనంగా భారత ప్రజాతంత్రం తేజరిల్లాలంటే- అన్నింటి కన్నా ముందు ఎన్నికలు నిష్పాక్షికంగా స్వేచ్ఛాయుతంగా జరగాలి. అర్హులందరూ తమ ఓటుహక్కును కచ్చితంగా వినియోగించుకోవాలి. అందుకుగానూ పద్దెనిమిదేళ్లు నిండిన భారతీయుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ ఓటేసేందుకు వీలుండాలి. కానీ, జాతి దౌర్భాగ్యం కొద్దీ దేశీయంగా ఓటర్ల లిస్టులు ఇప్పటికీ తప్పులతడకలుగానే అభూరిస్తున్నాయి. జాబితాల్లోంచి అర్హుల పేర్లు అదృశ్యమై, బోగస్ ఓట్లు కుప్పలుతెప్పలుగా వచ్చి చేరడం వంటివి మన జనస్వామ్యాన్ని నేతిబీరగా నిలబెడుతున్నాయి. ఈ దయనీయావస్థను చెదరగొట్టాలంటే- ఓటరు కార్డులతో ఆధార్‌ను అనుసంధానించి తీరాలి. ప్రస్తుతం పన్నెండు రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ సాగుతోంది. వచ్చే గురువారం పూర్తి కావాల్సిన ఆ క్రతువు గడువును ఎన్నికల సంఘం తాజాగా మరో ఏడు రోజుల పాటు పొడిగించింది. ఇంతవరకు జరిగిన పనిని బట్టి పరిశీలిస్తే, పశ్చిమ బెంగాల్ ఓటర్ల లిస్టులో 40 నుంచి 50 లక్షల మంది మృతుల పేర్లు బయటపడ్డాయని అంటున్నారు. రాజస్థాన్‌లో 24 లక్షల మంది ఓటర్ల ఆనుపానులు తెలియజేదని చెబుతున్నారు. మరణించిన వారి ఓట్లను ఎప్పటికప్పుడు తీసేయలేకపోవడం ఒక సమస్య అయితే- ఊరూపేరు లేని మనుషులు లిస్టులోకెక్కుడం ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిహసించే మరో వ్యవస్థాగత లోపం! గుట్టుచప్పుడు కాకుండా దొంగ ఓట్లు గుడ్డుకోవడానికి రాజకీయ పార్టీలకు ఇవే అవకాశం కల్పిస్తున్నట్లు ఆరోపణలున్నాయి. పదిహేడు వందలకు పైగా పౌరసేవలు, సంక్షేమ పథకాలిప్పుడు ఆధార్ సాయంతోనే అమలవుతున్నాయి. ఆధార్‌తో లంకె మూలంగా నకిలీ రేషన్ కార్డులూ ఎల్బీజీ కనెక్షన్లను కోట్ల సంఖ్యలో తొలగించగలిగామని, పథకాల లబ్ధిదారుల్లో అనర్హులను ఏరేయగలిగామని అధికార యంత్రాంగం సగర్వంగా సెలవిస్తోంది. తద్వారా రూ.1.85 లక్షల కోట్ల ప్రజాధనాన్ని ఆదా చేయగలిగామనీ భుజాలు చరచుకుంటోంది. ఆధార్ అనుసంధానంతో దేశానికి అంతటి మేలు జరుగుతున్నప్పుడు ఓటర్ల జాబితాల ప్రక్షాళనకు దాన్నెందుకు ఉపయోగించుకోకూడదు. డూప్లికేట్, బోగస్ ఓట్ల ఏరివేతకు ఉపకరించే ఆధార్‌తో ఓటరు కార్డుల అనుసంధాన సంకల్పాన్ని ఈసే పదేళ్ల కిందటే ప్రకటించింది. జాబితాల సంస్కరణలో భాగంగా 66.23 కోట్ల మంది ఓటర్ల ఆధార్ వివరాలను అవోలోడ్ చేసినట్లు రెండేళ్ల క్రితం సుప్రీంకోర్టుకు తెలియజేసింది. కానీ, నాలుగు నెలల క్రితం కేంద్రం రాజ్యసభలో చేసిన ప్రకటన ప్రకారం- ఓటరు కార్డులతో ఆధార్ అనుసంధానం ఇంకా మొదలుకావాల్సి ఉంది! శీఘ్రంగా దానికి శ్రీకారం చుడితే- ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఓట్లు ఉన్నవాళ్లను సులువుగా గుర్తించవచ్చు. జనన మరణాల రిజిస్టర్లు, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విభాగాల ద్వారా ‘ఉదాయ్’ సేకరిస్తున్న మృతుల వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు ఈసీకి బట్టావడా అయితే చనిపోయినవారి ఓట్లనూ వెంటనే తొలగించవచ్చు. ఇదే సమయంలో ఆధార్ నంబర్ల కేటాయింపులో అక్రమాలపైనా ప్రభుత్వం నిఘా పెట్టాలి. ఎవరి దగ్గరైనా నకిలీలు లభ్యమైనా, లంచాలకు ఆశపడి విదేశీయులకు ఆ కార్డులను కట్టబెట్టినా... సంబంధిత వ్యక్తులందరిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

ఘనంగా కాపుల ఆత్మీయ వన సమారాధన

-పాల్గొన్న ఉత్తరాంధ్ర ప్రజా ప్రతినిధులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: కాపు యువసేన ఆధ్వర్యంలో ముదసర్‌లోప పార్క్ అవరణలో కాపు సామాజిక వర్గ ఆత్మీయ సమ్మేళనం, కాపు సామాజిక వర్గ వసభోజనం కార్యక్రమం అత్యంత ఘనంగా జరిగింది. కార్యక్రమంలో ఉత్తరాంధ్ర కి చెందిన కాపు ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ పాల్గొని మాట్లాడుతూ ప్రతీ ఏడాది ఇలాంటి ఆత్మీయ సమావేశాలు నిర్వహించాలని కోరారు. కాపులంతా ఏకతాటి పైకి రావాలని కోరారు. వి ఎం ఆర్ డి ఎ చైర్మన్ ఎం వి ప్రణవ్ గోపాల్ మాట్లాడుతూ కాపు సమావేశంలో పాల్గొన్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందని, కాపు సామాజిక వర్గం వారికి ఎవరికి ఎలాంటి సహాయం కావాలన్న తన దృష్టికి తీసుకు రావాలని కోరారు. విజయనగరం ఎంపి కలితెట్టి అప్పలనాయుడు, ఎంఎస్ఎంఈ చైర్మన్ టి.శివ శంకర్, తూర్పు కాపు కార్పొరేషన్ చైర్మన్ యశస్వి, పొల్యూషన్ బోర్డ్ డైరెక్టర్ వంశకర్ల నందిష్, కార్పొరేటర్ ఉషశ్రీ, మాజీ ఎంపి బొత్తు రూస్సీ, మాజీ మంత్రి



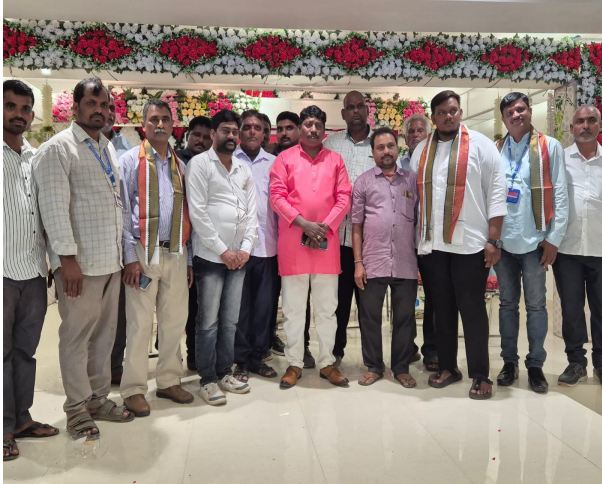
గుడివాడ అమర్నాథ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ, కాపు యువసేన ప్రతినిధులు సేనాపతి వెంకటేశ్, డాక్టర్ మర్రివేముల శ్రీనివాస్, డాక్టర్ నాగరాజు, జి వి సుబ్బారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కాపు సామాజిక వర్గ ప్రజా ప్రతినిధులు, మేధావులు, వ్యాపారవేత్తలకి నిర్వాహకులు సన్మానం చేశారు. సుమారు నాలుగు వేల మందికి పైగా పాల్గొన్నారు.

పబ్లిక్ ఫర్ సోషల్ జస్టిస్ ఉత్తరాంధ్ర జోనల్ సమావేశం



- ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న నేనసల్ చైర్మన్ దగ్గుబాటి మాధవరావు, స్టేట్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ బొండా యల్లాజీరావు, కో ఆర్డినేటర్ మళ్ల దిలీప్‌లు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: పబ్లిక్ ఫర్ సోషల్ జస్టిస్ ఉత్తరాంధ్ర జోనల్ సమావేశం శ్రీకాకుళం జిల్లా పొందూరులో జిల్లా అధ్యక్షులు కూన శ్యామలరావు అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సమావేశంలో నేనసల్ చైర్మన్ దగ్గుపాటి మాధవరావు మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర అత్యంత వెనుకబడిన ప్రాంతం కనుక ప్రజలు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న విషయం గమనించి పొందూరులో సమావేశం ఏర్పాటు చేశామని ప్రజలనుండి అపూర్వ స్పందన వచ్చిందని



అన్నారు. స్టేట్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ బొండా యల్లాజీరావు మాట్లాడుతూ పబ్లిక్ ఫర్ సోషల్ జస్టిస్ అనేక ప్రజా సమస్యలు పై అలుపెరుగనిపోరాటం చేస్తుందని, కేంద్రం స్థాయిలో వివిధ కమిషన్ల ద్వారా సమస్యలు సత్వర పరిష్కారం చేస్తున్నామని అన్నారు. కో ఆర్డినేటర్ మళ్ల దిలీప్ కూమార్, విశాఖ జిల్లా చైర్మన్ బంగారు భవాణి శంకర్ లు మాట్లాడుతూ ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఎటువంటి సమస్య అయినా మా దృష్టికి వస్తే పరిష్కారం కొరకు కృషి చేస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలోనేనసల్ లీడర్లు శివప్రసాద్, హరిప్రసాద్, పల్లా అచ్యుతరావు, అట్లా రమేష్, కూన వాసు, విజయనగరం జిల్లా అధ్యక్షులు వాసు నాయుడు,బంగారు సాయి, మళ్ల శ్యామ్, బంటు ఈశ్వర్ అధిక సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొన్నారు

పైనాన్స్ కంపెనీలను నిషేధించాలి

చింతూరు: ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో పనిచేస్తున్న గిరిజనేతర పైనాన్స్ కంపెనీలను నిషేధించాలని ఆదివాసీ సంక్షేమ పరిషత్ డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శి సోదె రాఘవయ్య డిమాండ్ చేశారు. చింతూరులో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. చింతూరు, ఎటపాక, కూనవరం, వీఆర్‌పురం మండలాల్లోని పోలవరం నిర్వాసితులను పైనాన్స్ కంపెనీలు మభ్యపెడు తున్నాయన్నారు. ట్రాక్టర్లు, కార్లు, బైకిలు పైనాన్స్ చేస్తామంటూ పోలవరం పరివహరం కాజేసేందుకు యత్నిస్తున్నారని, దీనివల్ల నిర్వాసితులు ఆర్థికంగా నష్టపోయే అవకాశముందని ఆయన సూచించారు. అధికారులు ఇలాంటి పైనాన్స్ కంపెనీలపై దృష్టిసారించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. మరోవైపు షెడ్యూల్ ప్రాంతంలోని ఆదివాసీల ఉపాధి కోసం సూక్ష్మ పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేయాలని, తాటిబెల్లం, తాటినీరా,



స్వీట్ల తయారీ వంటి పరిశ్రమలు ఏర్పాటుచేసి ఉపాధి కల్పించాలని ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రవ్వ ప్రసాద్, మిడియం కొండయ్య, పాయం రవి, భవానీ, లక్ష్మి, పావని పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ వర్ధంతిమహోత్సవాలు



గాజువాక, చైతన్యవారధి: డా.. బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ సేవలను మరువలేనివని వర్ధంతి వేడుకలలో పాల్గొన్న టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ సేవలు మరువలేనివి అని వర్ధంతి వేడుకలలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) అన్నారు. గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డ్ పరిధి పాత వడ్లపూడి, కడికి అంబేద్కర్ కాలనీ, సిద్ధవగర్ లో ఉన్న అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ భారత రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించిన ఘనత అంబేద్కర్ దే, సమాజంలో అందరికీ సమాన అవకాశాలు, హక్కులు కల్పించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.అంటరానితనం, కుల వ్యవస్థ నిర్మూలన కోసం ఆయన జీవితాంతం పోరాడారు,ఆయన మరణించిన తేదీ డిసెంబర్ 6న ఆయన ఆశయాలు సృరించుకుంటూ, ఆయన సేవలకు గౌరవ



సూచకంగా నివాళులు అర్పిస్తారు అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో రాజన్ రాజు, ఆనంద్ కుమార్, జాన్ రమేష్, కడుపుట్ల శ్రీను, దేవ పోలయ్య, ముప్పిస. సురేష్, సిద్ధార్థ నగర్ కాలనీ పెద్దలు బలిరెడ్డి నాగేశ్వరరావు, జెఎన్ మూర్తి, ఎం సూరిన్నారాయణ, బాల్ భాస్కరరావు,ఎస్ ఆదినారాయణ,బల్ల అప్పారావు,ప్రభాకర్ రావు, సుందర్ మూర్తి, గణపతి, మాస్టర్ లింగయ్య, ఆది శేషయ్య, జక్రియస్ శివరామకృష్ణ, ఆశీర్వాదం,డి. అప్పారావు, డేవిడ్ మోహన్ రావు, ఎం అప్పారావు, ప్రభాకర్ రావు,కడితి అంబేద్కర్ కాలనీ పెద్దలు ముప్పిని సురేష్, దేవ పోలయ్య, బలిరెడ్డి ఉదయభాస్కర్, సబ్బవరపు బుజ్జి, సబ్బవరపు కనకరాజు, ముప్పిని రాజకుమార్, పావాడ రమేష్,మచ్చా రాము, దేవ చిన్న,సబ్బవరపు పార్వతి, లక్ష్మి వడ్లపూడి అంబేద్కర్ కాలనీ పెద్దలులి గాలి సూకరాజు, చల్లూల అప్పారావు, తవెలియ్య, మజ్జి పుప్ప, గాలి రావణమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆత్మరక్షణకు కరాటే దోహదపడుతుంది



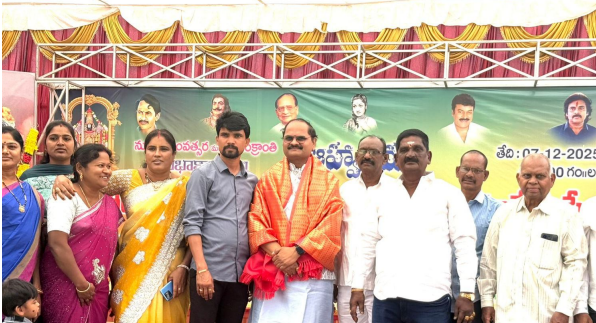
- సిసి హీరో సుమన్ -కరాటే గ్రేడింగ్ బ్లాక్ బెల్లులు ప్రధానం చేసిన - సుమన్ తల్వార్, కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్య వారధి: గాజువాక ఉక్కునగరం సీ భవన్ లో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వడోకాయ్ కరాటే దు అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కరాటే గ్రేడింగ్ బెల్ట్ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా ప్రముఖ సిసి హీరో మరియు మార్షల్ ఆర్ట్స్ చైర్మన్ సుమన్ తల్వార్ , గౌరవ అతిథిగా బిజేపీ రాష్ట్ర మీడియా పేసలిస్ట్ గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కరాటే నేర్పుకోవడం ద్వారా



ఆత్మవిశ్వాసంతో పాటు ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుందని అన్నారు. పలువురు విద్యార్థులకు కరాటేలో వైట్, యెల్లో, బ్లూ, గ్రీన్, బ్రౌన్, ఆరంజ్, బ్లాక్ బెల్లులు సర్టిఫికెట్లు అందజేసి అభినందించారు. అనంతరం అతిథులకు సాలువాతో సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజేసారు. కార్యక్రమంలో సౌత్ ఇండియా అధ్యక్షుడు సీనియర్ కోచ్ సతీష్ కుమార్, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాము, ప్రధాన కార్యదర్శి అంబు,అతిథులు గూటూరు శంకరరావు,గంధం వెంకటరావు, ప్రగడ నాగేశ్వరరావు, కోష్ట గోవర్ధన్, సరస్వతి, రాజేశ్వరి, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్.వి నగర్ లో కాపుల వన సమారాధన లో అతిగా కేఎన్ఆర్



గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక 70వ వార్డు ఎల్.వి నగర్ లో కాపు తెలగ బలిజల పిక్నిక్ వనసమారాధన కార్యక్రమం ఘణంగా జరిగింది. అతిథిగా బిజేపీ రాష్ట్ర మీడియా పేసలిస్ట్ మరియు గాజువాక ఇంచార్జ్ డా.కరణంరెడ్డి నరసింగరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కాపులంతా ఐక్యంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకుంటూ అందరూ కలిసి మెలిసి ఉండాలని కోరారు. నిర్వాహకులు సతీష్



మాట్లాడుతూ అందరూ కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని ఆటపాటలతో సంతోషంగా గడిపారని తెలిపారు. అనంతరం అందరూ కలిసి వసభోజనాలు చేసారు. కేఎన్ఆర్ ని సాలువాతో ఘణంగా సత్కరించి మొక్కుని అందజేశారు. కార్యక్రమంలో కాపు సంఘం నాయకుడు సీరసపల్లి నరసింగరావు, అప్పారావు,శ్రీను, నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లులు, 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 పెంచుతుందని 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 అనే %చీ+ూ% మెన్స్ట్రువల్ హైజిన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుసావానికి 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 పాడ్స్ ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్వాత్స్ 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

ఆ బావిలో నీళ్ళు అమృతంతో సమానం..

మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల సగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక సమృథాలు 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 పెట్టడని 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 స్థాపించారు. ఈ బావికి సంబంధించి



ఎలాంటి 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 అస్తభుజి బావిలో, ఎనిమిది గిరిల 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 నెట్టింట్ 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 నెట్టింట్ హాట్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



జామ్ అయ్యేంత కాకకపోవచ్చు. కానీ గతంతో పోలిస్తే ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే పర్వతారోహకుల సంఖ్య పెరుగుతోందని, బేసె్ 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 ముక్కులుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ ఫ్రైనర్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అప్లై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆపై 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. బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్.. చర్మం పై మచ్చలను తొలగించడానికి బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. బంగాళాదుంపల నుంచి రసాన్ని తీయండి. అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, అర టీస్పూన్ తేనె, శనగపిండి 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, స్యూత్ 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 హైడ్రేట్‌గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట %నూ% కొనం 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 పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. జుట్టు కడగడం..ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం మైల్డ్ షాంపూ వాడితే మంచిది. మీ జుట్టు పొడిగా ఉన్నందున అధిక షాంపూని ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. జుట్టు కడగడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్‌లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పీట్ ఎండ్‌లను 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 మ్యరేజ్ అయినా, అది అరేంజ్డ్ మ్యరేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు సూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడా నమ్మకం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకిలా?..అరేంజ్డ్ మ్యరేజ్‌లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులను తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు ఆపార్థాలకు ప్రయారీటి ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరేంజ్డ్ మ్యరేజెస్‌లో 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 సర్దుబాణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సలర్లు, రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. కానీ లవ్ మ్యరేజెస్‌లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్యా భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్సర్థలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్తే ‘మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. 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. ఆసౌకర్యంగా 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 స్టార్డ్ అవుతుంటాయి. న్యతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ పెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు ఆసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

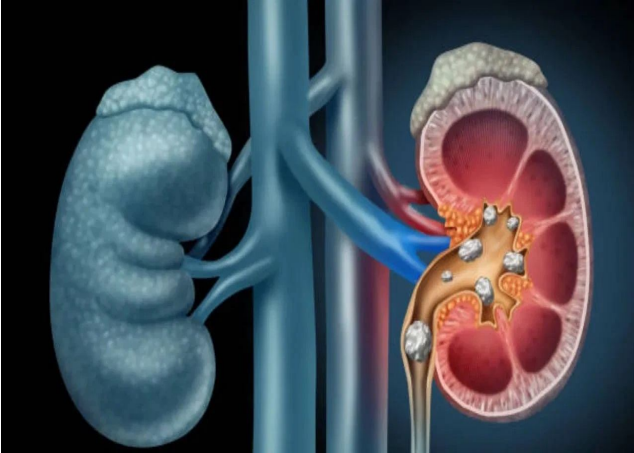
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలా చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుటికి 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 అన్నైడోసిస్ 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 జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, నీరల్లో 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 గ్రంథుల 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. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి.అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా



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 నీళ్లు 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 ఫ్రూట్ 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 దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలైన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సరంక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే 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. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్లు వల్ల తగ్గిపోతాయి.

బీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు 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 ప్రతిరోజూ డైట్ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్నాక్స్ మొదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహాల్ కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుదీనా, జిలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ 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. ముందుటెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ ఎంఎల్ 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 కాళ్లు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పై కింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్‌కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు 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. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్లు అనే నమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, 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, సోయా



ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫెన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫెన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరిాయనివి. 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. మార్కెట్‌లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని 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 ఎజెన్సీ భీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



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

ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

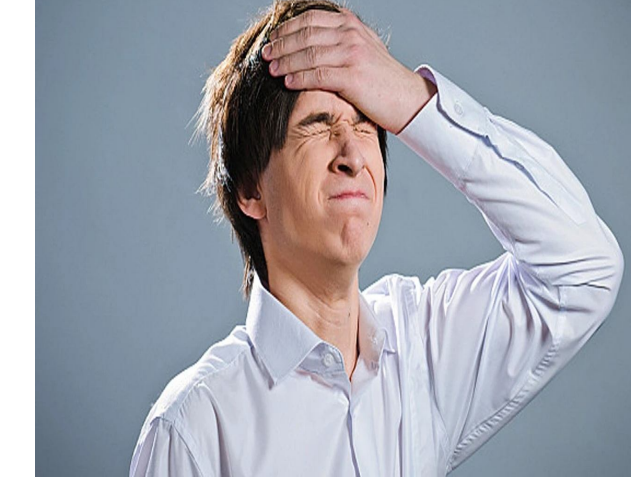
పుల్ గా తిన్నా, ప్రోటీన్ ఫుడ్ తీసుకున్నా ఎప్పుడు నీరసంగా నిద్ర మొహాల మాదిరి కనిపిస్తుంటారు కొందరు. మరి దీని వెనుక పెద్ద పెద్ద వ్యాధులు ఉన్నాయి అనుకోకండి. నిత్యం మీరు చేసే అలవాట్లు వల్ల ఇవి డిపెండ్ అవుతాయి అంటారు నిపుణులు. చూడటానికి సింపుల్ గా అనిపించవచ్చు. కానీ సమస్య మాత్రం వేరే లెవల్ లో ఉంటుంది. ఈ అలవాట్లను మార్చుకుంటే మీరు పుల్ యాక్టివ్ మోడ్ లో ఉంటారు. మరి ఏం మార్పుకోవాలో కూడా తెలుసుకోండి. డీహైడ్రేషన్ అవును.. మీరు విన్నది నిజమే వినడానికి సింపుల్ గా ఉన్నా డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఉంటే అలసటగా ఉంటారట. అంటే సమయానికి నీళ్లు తాగకపోతే.. శరీరంలో తగిన స్ట్రాయిలో నీళ్లు లేకపోతే.. నిస్పృహగా నీరసంగా అనిపిస్తుందట. దాహంగా ఉన్నప్పుడే తీసుకుందాం లే అనుకుంటే అంతే సంగతలు. ఎప్పటికీ అప్పుడు తాగాల్సిందే. అయితే డీహైడ్రేషన్ అప్పుటికే 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 ఈ నోరు తెరవడమే కారణం. అవును రాత్రి పడుకున్నప్పుడు నోరు తెరిచి నిద్రపోవడం కూడా సమస్యనే.. కొందరు రాత్రిపూట నోరు తెరుచుకుని



నిద్ర పోతారు. ఇది శరీరం డీహైడ్రేషన్ కి దారి తీస్తుంది అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అంతేకాదు ఇది మీలో స్వాస సంబంధిత సమస్యలకు కూడా సంకేతం. ఈ అలవాటు మీకు ఉంటే విశ్రాంతి లేకుండా చేసే.. అలసటను పెంచుతుంది. దీని నివారణ కోసం స్వాసకు సంబంధించిన ఎక్సర్ సైజులు చేస్తుండాలి. మన శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉంటే.. శరీరం నిస్పృహగా ఉంటుందట.మనిషి డిట్టంగా కనిపిస్తూ ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకున్నా కూడా అలసటగా అనిపిస్తుంటే ఐరన్ లోపం ఉన్నట్టేనట. తగిన ఆహారం తీసుకుంటే.. ఐరన్ లోపం పూరించవచ్చు.

అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?

అబ్బ 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? పోపు డబ్బాలోనే డబ్బులు ఎక్కడికి 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 లుక్ చేయండి.. పచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది. క్యాబేజీ, పాలకూర, కాబీఫ్లవర్ వంటి ఆకుకూరలు మెదడు 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 చియా సీడ్స్ ను చేర్చుకోవడం కూడా చాలా మంచిది.



మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. డార్క్ 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 పాడుచేసుకున్నట్లే..

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ 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. సైసీ ఫుడ్స్ జోలికి కూడా పోకూడదట. ఇవి కడుపు లైనింగ్ ను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల అజీర్ణ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి నో సైసీ ఫుడ్స్ ఉదయం అని ఫిక్స్ అవండి.కార్బోనేటెడ్ పానీయాలలో సోడా, చక్కెర శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపు ఇబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయట. కాఫీ లేదంటే భాక్స్ కాఫీలు ఉదయం తీసుకుంటే కడుపులో యాసిడ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.దీని వల్ల



గుండెలో మంట, అజీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి వీటిని కూడా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోకూడదు. ఇక టమాటాలు తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. ఉదయం తొందరగా రెండు టమాటాలను కర్రి చేస్తే ఐదు నిమిషాల్లో అయిపోతుంది అని వందకొని 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 అస్సలు తాగకూడదట. మీకు మైగ్రేన్ ఉందా? అయితే కాఫీ జోలికి వెళ్లకండి. ఎందుకంటే ఇంధాలో కెఫిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.కెఫెన్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల మెదడు నరాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. 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.డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల డయాబెటిక్ 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 చేసే.. కడుపులో పెరుగుతున్న విండానికి రక్త సరఫరాలో అసమతృల్యతను ఏర్పడేలా చేస్తుందట. ఒత్తిడి ఉన్నవారు కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీని తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్నినోల్ హార్మోన్ 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 వండటప్పుడు తొక్కను కూడా వండేయాలి. ఇక అతి సర్దుత్రా వర్షయేత్ 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. వగుళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అటువంటి చర్మంపై మీరు ఎంత మాయిశ్నరెజర్ ను అపై 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 యూజ్ చేయండి. దీనికోసం పాలలో ముంచిన మెత్తని కాటన్ ప్యాడ్ తీసుకోవాలి. పచ్చి పాలను క్లెన్సర్ గా మార్చుకోవడానికి దానికి కొంచెం కాఫీ పౌడర్, సముద్రపు ఉప్పును కలపండి. ఈ పేస్ట్ ను 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. గ్లిజరిన్, 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(%జిఐఎల్అబ్ ాఅత్రీ%) 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 ఫ్యాన్స్ ఎక్కువే ఉంటారు. బంగాళ దుంపలతో ఎలాంటి వంటలు అయినా వండవచ్చు.కూరలు, ఫ్రైలు 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, డైటర్, 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 అన్నవాడు.గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు రెగ్యులర్ గా ఆలు గడ్డ తినడం వల్ల హార్ట్ 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, అజీర్తి వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయి. బంగాళ దుంపలు తినడం వల్ల చర్మం సమస్యలు కూడా రావు అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మ సంరక్షణలోనూ బంగాళ దుంప మంచి పాత్ర పోషిస్తుందట.

ఐస్ క్రీమ్స్ 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 డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్నట్లయితే, 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 మంచిదని భావించని, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ఆహ్వానం వలుకుతున్న ఇలాంటి అనేక రసాయనాలను ఇందులో పడుతున్నారు. 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 కువారం సమస్య ఉండవచ్చు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ దంతాలలో కావటిన్ సమస్య పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఐస్ క్రీం తీసుప్పుడల్లా, కొంత సమయం తర్వాత మీ దంతాలను బ్రష్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ దంతాల మీద అంటుకున్న ఐస్ క్రీంను తొలగిస్తుంది.

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 సవాలుతో 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. గర్భధారణ ప్రారంభంలో 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. ఈస్టెస్, ప్రొజెస్టెరాన్ 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 మూత్రవిసర్జన 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 పొడ్డున్నే ఓ వైపు పని, 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. మరి ముఖ్యంగా మహిళలల్లో 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 సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ను ఉపయోగిస్తే మరి మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరెజర్ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరెజర్ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్స్క్రీన్ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్ ఫ్రైయింగ్ సన్స్క్రీన్ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.డీప్ డ్రైఫన్ 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 స్కిన్ డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.అల్పహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సీబాషియస్ 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 అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

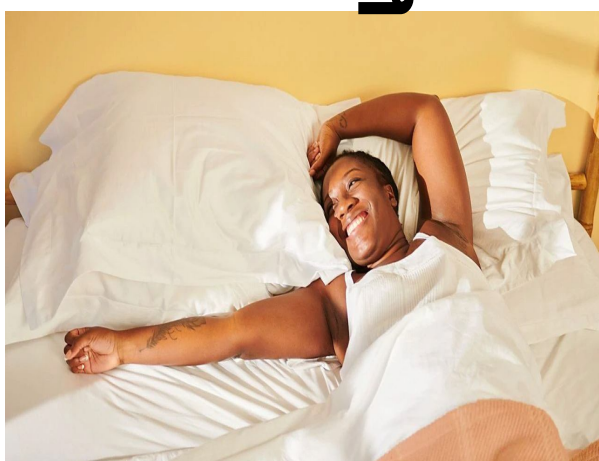
చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. స్పెషల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు.కొందరు అయితే ఏకంగా ఒల్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఔననందీ.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే..టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. 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 నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



ఇంక్ ఎక్స్జెర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా డెవలప్ 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 పచ్చ 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 నిశ్చెల్లంగా 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, నిర్ణీతంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో అభ్యుపయ్యే 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 మాస్క్లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పెరుగుతుంది.



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. వాచానికి 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 అప్లై 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 స్కూల్స్కి 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 ఇంట్లోనే చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్స్కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

రగ్గుల వ్యాపారులపై దాడి

-నగదు, రగ్గులు ఎత్తుకెళ్లిన దుండగులు

నర్సపట్నం : పట్టణంలో ఏరియా ఆస్పత్రి సమీపంలో మెయిన్ రోడ్డు పక్కన ఉన్న రగ్గుల వ్యాపారులపై గుర్తు తెలియని దండగులు దాడి చేసి రగ్గులు, నగదు ఎత్తుకుపోయారు. రగ్గుల వ్యాపారి రామ్ తెలిపిన వివరాలివి. బైక్ పై ఇద్దరు వ్యక్తులు వచ్చి తమపై కర్రతో దాడి చేశారు. జేబులో ఉన్న రూ.15 వేలు నగదు, నాలుగు రగ్గులు పట్టుకుపోయారు. రాత్రి వస్తాం..మీ సంగతి చూస్తాం అంటూ హెచ్చరించి వెళ్లిపోయారని వ్యాపారులు కంటతడి పెట్టుకున్నారు. రెండేళ్ల నుంచి పట్టణంలో వీరిపై దాడులు జరుగుతున్నాయి. ప్రతి ఏటా శీతాకాలంలో రాజస్థాన్ తదితర రాష్ట్రాల నుంచి రగ్గుల వ్యాపారులు నర్సపట్నం వచ్చి పట్టణంలో ప్రధాన కూడలిలో మెయిన్ రోడ్డు పక్కన దుకాణాలు పెట్టి రగ్గులు, స్వెటర్లు, మంకీ టోపీలు అమ్ముతుంటారు. మూడు నెలల పాటు వీరు వ్యాపారం చేసుకుని వారి సొంత రాష్ట్రాలకు వెళ్తుంటారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా గత ఏడాది నుంచి వీరిపై దాడులు పెరిగాయి. గత ఏడాది సీఎంఆర్ సమావేశంలో ఉన్న రగ్గుల వ్యాపారిపై దాడి చేసి నగదు పట్టుకుపోయారు. అదే



దుండగులు ఆదివారం పట్ట పగలు రగ్గుల వ్యాపారిపై దాడి చేసి నగదు, రగ్గులు పట్టుకుపోయారు. పట్టణ సడిబోర్డులో రక్షణ కరువైందని రగ్గుల వ్యాపారులు గగ్గోలు పెడుతున్నారు. పోలీసుస్టేషన్ కు సుమారు 300 మీటర్ల దూరంలో ఈ సంఘటన జరగడం ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తోంది.

రాజకీయాలకు కులాన్ని ఆపాదించవద్దు

- శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత బొత్తు -

ముదసర్లోపలో ఘనంగా కాపు ఆత్మీయ కలయిక

విశాఖపట్నం: కులం రాజకీయాలకు అతీతంగా ఉండాలని, అది తల్లి లాంటిదని శాసనమండలిలో ప్రతిపక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ అన్నారు. ముదసర్లోప పార్కులో కాపు యువసేన ఆధ్వర్యంలో వసనమారాధన ఘనంగా జరిగింది. రాజకీయ పార్టీలకు అతీతంగా ప్రజాప్రతి నిధులు, నాయకులతో పాటు వేలాది మంది కాపు సామాజిక వర్గయులు ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. చిన్నాపాలెం ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, ఆటపాటలు అతిథులను ఆలరించాయి. ఈ సందర్భంగా బొత్తు సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ.. ఆత్మీయ కలయిక పేరుతో వేలమందిని ఒకే వేదికపైకి తెచ్చిన కాపు యువసేన అధ్యక్షుడు సేనాపతి వెంకటేశ్వను అభినందించారు. 'రాజకీయాలకు కులాన్ని ఆపాదించకూడదు. కులం తల్లి లాంటిది. ఎవరైనా తన కులం పేరును ధైర్యంగా చెప్పుకోవాలి. రాజకీయాల్లోకి వచ్చాక అన్ని వర్గాల సహకారం వల్లే నేను ఎమ్మెల్యే, ఎంపీగా గెలిచాను. కానీ నా కులం వల్లే మంత్రిని అయ్యాను.' అని బొత్తు వ్యాఖ్యానించారు. కులస్థులు ఆపదలో ఉన్నప్పుడు ఆదుకుని, సహకారం అందించేలా కుల సంఘాలు ఉండాలని ఆయన సూచించారు. ఎమ్మెల్యే వేపాడ చిరంజీవి,



వీఎంఆర్డీవీ చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్, మాజీ ఎంపీ బొత్తు రూప్సి, మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్ నాథ్, మాజీ ఎమ్మెల్యే కరణం ధర్మశ్రీ, పాలవలస యశస్విని, శివశంకర్ తదితరులు ప్రసంగించారు. కాపులంతా ఐకమత్యంతో ఉండాలని, రాజకీయంగా ఎదగడానికి అందరూ సహకరించు కోవాల్సిన అవసరం ఉందని పిలుపునిచ్చారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకటరామయ్య, కొండా రాజీవ్ గాంధీ, ఆకుల అప్పలసూరి, పంచకర్ల సందీప్, గంటల శ్రీసుబాబు, పెద్దింటి ఉషశ్రీ, మజ్జి దేవిశ్రీ, ఏడువాక సన్యాసిరావు, అన్నం తిరువతిరావు, బండి నరేష్, పోతు ప్రసాద్, డాక్టర్ నాగరాజు, పలక శ్రీరామమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లొంగిపోయిన మావోయిస్టు దంపతులు

-బిరిదో విజ్ఞల్పై రెండు రాష్ట్రాల్లో రూ.28 లక్షల రివార్డు
-అతని భార్య మదవి మంగపై రూ.8 లక్షల రివార్డు

పాడేరు: ఛత్తీస్ గఢ్ లోని సుక్మా జిల్లాకు చెందిన మావోయిస్టు దంపతులు పాడేరులో ఎస్పీ అమితేబర్డర్ ఎదుట స్వచ్ఛందంగా లొంగిపోయారు. ఎస్పీ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. మావోయిస్టు పార్టీ స్పెషల్ జోనల్ కమిటీ సభ్యుడు (ఎన్ జెడీసీఎం) దిరిదో విజ్ఞల్ అలియాస్ జైలాల్, అతని భార్య అయిన డివిజనల్ కమిటీ సభ్యురాలు (డీవీసీఎం) మదవి మంగ అలియాస్ విమల/భీమే లొంగిపోయారు. మావోయిస్టు పార్టీ సిద్ధాంతాల పట్ల విసుగు చెందడంతోపాటు మావోయిస్టులకు పట్టున్న ప్రాంతాల్లో పోలీసుల కూంబింగ్ పెరగడం, కొత్త పోలీస్ క్యాంపులు పెట్టడం, మావోయిస్టు పార్టీకి ప్రజల్లో ఆదరణ తగ్గిపోవడం, ఇటీవల కాలంలో వరుస ఎన్ కౌంటర్లు, మావోయిస్టు



పార్టీ మునుగడ ప్రస్థావకంగా మారడం తదితర కారణాలతో జనజీవన ప్రపంతిలోకి వచ్చి స్వేచ్ఛా జీవితం గడిపేందుకు వారిద్దరూ లొంగిపోయారని చెప్పారు.

ద్విచక్ర వాహనాల దొంగలు అరెస్టు

- రూ. 21.20 లక్షల విలువైన 37 వాహనాలు

స్వాధీనం -సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కేసులను

ఛేదించాం -ఎస్పీ బి.ఉమామహేశ్వర్ వెల్లడి

బాపట్ల: బాపట్ల జిల్లాలో వరుసగా చోటుచేసుకున్న ద్విచక్ర వాహనాల దొంగతనం కేసులను జిల్లా పోలీస్ యంత్రాంగం, సీసీఎస్ పోలీసులు సంయుక్తంగా ఛేదించారు. దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న వారిని అరెస్ట్ చేశారు. వీరి వద్ద నుంచి రూ.21.2లక్షల విలువైన 37 వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ బి.ఉమామహేశ్వర్ జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం ఏర్పాటు చేసి వివరాలు వెల్లడించారు. గుంటూరు జిల్లా పోతూరు గ్రామానికి చెందిన కర్ణ సాంబశివరావు, చీరాల పట్టణానికి చెందిన అన్నదమ్ములు దాసరి గోపిరాజు, దాసరి దుర్గారావులు ద్విచక్రవాహనాల చోరీలకు పాల్పడటంతో వారిన్ని అరెస్టు చేసి విచారణ చేపట్టారు. నిందితుల్లో ఒకరైన కర్ణ సాంబశివరావు లారీ డ్రైవర్ గా పనిచేస్తూ చెడు వ్యసనాలకు, విలాసాలకు అలవాటు పడటం వల్ల వచ్చే డబ్బులు సరిపోకపోవడంతో, రెండు సంవత్సరాలుగా బైక్ దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్నాడు. ఇళ్ల ముందు, ఆసుపత్రుల వద్ద పార్క్ చేసిన బైకులను దొంగతాళాలతో లాక్ తెరిచి దొంగతనం చేస్తూ వచ్చాడు. బాపట్ల, గుంటూరు, పల్నాడు, విజయవాడ, ఎన్టీఆర్ జిల్లాల్లో వరుస దొంగతనాలు చేసినట్లు తెలింది. దొంగతనం చేసిన వాహనాలను ఇతర జిల్లాల్లో విక్రయించేవారు. ఇతడి మీద గతంలో ఎటువంటి కేసులు లేవు. మొత్తం 33 బైకులను దొంగిలించినట్లు గుర్తించారు. బాపట్ల టౌన్ పోలీసులు ఆదివారం ఉదయం అరెస్ట్ చేశారు. దాసరి గోపిరాజు, దాసరి దుర్గారావులు అన్నదమ్ములు. వీరు చీరాల పరిసరాల్లో చీపురులు అమ్ముతూ జీవనం సాగించేవారు. సంపాదన సరిపోకపోవడంతో సులభంగా డబ్బు సంపాదించాలనే ఉద్దేశంతో 6 నెలలుగా బైక్ దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్నారు. చీరాల 1



టౌన్, అద్దంకి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో మొత్తం 4 ద్విచక్ర వాహనాలను దొంగిలించారు. చీరాల 1 టౌన్ పోలీసులు వారిని ఆదివారం ఉదయం అరెస్ట్ చేశారు. ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు... ద్విచక్ర వాహనాల దొంగతనాలను అరికట్టేందుకు ప్రత్యేక బృందాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. గడిచిన వారం రోజుల్లో జిల్లా పోలీస్ యంత్రాంగం రూ.40 లక్షల విలువ గల 60 బైకులను రికవరీ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. వాహనాలకు సేఫ్టీ లాక్లు, జీపీఎస్ పరికరాలు అమర్చుకోవాలని తెలిపారు. లక్షల రూపాయలు ఖర్చుచేసి వాహనాలను కొనుగోలు చేసేవారు, వాహనాలు దొంగతనాలకు గురికాకుండా ఉండేందుకు పరిపాచవద్దని ప్రజలకు తెలిపారు. పోలీసులకు అభినందనలు... ద్విచక్ర వాహనాల దొంగతనం కేసులను సమర్థవంతంగా ఛేదించి, నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, 37 వాహనాలను సీజ్ చేసేందుకు సీసీఎస్ డీఎస్పీ పి.జగదీష్ నాయక్, ఇన్ స్పెక్టర్ ప్రేమయ్య, బాపట్ల టౌన్ ఇన్ స్పెక్టర్ రాంబాబు, చీరాల 1 టౌన్ ఇన్ స్పెక్టర్ సుబ్బారావు, సీసీఎస్ ఎస్ ఐ రాంబాబు, సీసీఎస్ కానిస్టేబుల్ కోటేశ్వరరెడ్డి, కృష్ణ, సురేష్, దాసు, చిరంజీవి, హోంగార్డ్ రామౌఫలను జిల్లా ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించి క్యాష్ రివార్డులు అందజేశారు.

మహిళలపై దాడులను నియంత్రించాలి

చింతూరు: మహిళలపై జరుగుతున్న హింసాత్మక దాడులు, అత్యాచారాల నియంత్రణకు ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు చేపట్టాలని ఐదవ జిల్లా అధ్యక్షురాలు మడివి శ్రీదేవి డిమాండ్ చేశారు. మహిళా హింస అనే అంశంపై చింతూరులో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు హింసకు గురవుతున్నారని, వీటికి ప్రధాన కారణమైన మద్యం పావులను ప్రభుత్వాలు ఆదాయ వనరుగా మార్చుకున్నాయేని విమర్శించారు. విచ్చలవిడిగా మద్యం పావులు, బార్లకు లైసెన్సులు ఇవ్వడంతో పాటు బెల్ట్ పావుల ద్వారా ప్రజా సంపదను కొల్లగొడుతున్నారని ఆమె ఆరోపించారు. మాదకద్రవ్యాల కారణంగా యువత తప్పు దారిలో నడుస్తుందని, ప్రభుత్వం మద్యాన్ని నియంత్రించడంలో నిర్లక్ష్యం కారణంగా సమాజంలో మహిళలపై అనేక ఘోరాలు జరుగుతున్నాయని ఆమె ఆరోపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో



ఐదవ ప్రతినిధులు ముగ్రం రంగమ్మ, బట్ల రాములమ్మ, మల్లం సుబ్బమ్మ, జయలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.

సివిల్స్ ఉచిత శిక్షణ ప్రవేశ పరీక్షకు 279 మంది హాజరు

-పరీక్షల కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న

చినబాబు, రాజేశ్వరి తదితరులు

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బీసీ స్టడీ సర్కిల్ ద్వారా అందిస్తున్న ఉచిత సివిల్స్ శిక్షణ ప్రవేశ పరీక్షకు 279 మంది అభ్యర్థులు హాజరయ్యారని ఎంపీపీ కాలనీలోని సర్దార్ గౌతు లచ్చన్న ఎపీ బీసీ స్టడీ సర్కిల్ డైరెక్టర్ రాజేశ్వరి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.సివిల్స్ కు సిద్దమవుతున్న వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యర్థులకు ట్రివిమ్స్, మెయిన్స్ లలో ఈ ఉచిత శిక్షణ అందిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. డిగ్రీ అర్హత గల ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ అభ్యర్థుల నుంచి దరఖాస్తులను ఆహ్వానించగా, మొత్తం 349 మంది శిక్షణ కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు.ఈ నేపథ్యంలో, దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులకు ఎంపీపీ కాలనీలోని డీఆర్డీఏ కార్యాలయం దరి బుద్ధ భవన్ లో ప్రవేశ పరీక్ష నిర్వహించగా 279 మంది



హాజరయ్యారు. ఎపీ బీసీ స్టడీ సర్కిల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ ఎం. చినబాబు పరీక్ష నిర్వహణను పర్యవేక్షించారు. ఫలితాలు ప్రకటించిన అనంతరం ఎంపికైన న అభ్యర్థులకు అమరావతిలో శిక్షణ అందించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ పరీక్ష నిర్వహణలో పలువురు బీసీ స్టడీ సర్కిల్ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

హింసాత్మక సినిమాలు తీసేవాళ్లు సాంస్కృతిక నేరస్థులు

'తెలుగుభాష- సాహిత్యం-వ్యక్తిత్వ వికాసం' అంశంపై డాక్టర్ పాపినేని శివశంకర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి మాట చివరలో అచ్చులు వచ్చే విధిన్నత వల్ల తెలుగు భాష పలకటం సులువుగా, వినసొంపుగా ఉంటుందని చెప్పారు. అంత మాధుర్యం ఉన్నందునే భాషాభిమానం విపరీతంగా ఉండే తమిళులు కూడా త్యాగరాజ కృతులను పాడాల్సిందేనని చెప్పారు. విశ్రాంత కాస్తవేత డాక్టర్ చందు సాంబశివరావు మాట్లాడుతూ తెలుగు భాష, తెలుగు సాహిత్యం ఎందుకు అవసరమని ప్రజాప్రతినిధులు మాట్లాడటం శోచనీయమన్నారు. ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు చందు సుబ్బారావు అధ్యక్షత వహించిన సభలో ఆచార్య నాగార్జున యూనివర్సిటీ తెలుగు ఆచార్యులు నారిశెట్టి వెంకట కృష్ణారావు, చింతల శ్రీనివాసరావు, మొవ్వా సత్యనారాయణ, బొమ్మిముంత కృష్ణ పాల్గొన్నారు. సభాసంతరం



తెలుగు కవి సమ్యేకం నిర్వహించారు. తన్నీరు శివశంకర్, భీమేశ్వరప్రసాద్, బెల్లంకొండ వెంకట్, కె.రమేష్ పర్యవేక్షించారు.

డాక్టర్ నందకిషోర్ కు ఐఎంఏ రాష్ట్ర ఉత్తమ అధ్యక్ష అవార్డు

-ఆరోగ్యశాఖలో సస్పెన్షన్లు ఆందోళనకరం

గుంటూరు: గుంటూరుకు చెందిన సీనియర్ ఈఎన్టీ సర్జన్, ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్(ఐఎంఏ) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డాక్టర్ గార్లపాటి నందకిషోర్ కు 'ఉత్తమ రాష్ట్ర అధ్యక్షుని అవార్డు' లభించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఐఎంఏ రాష్ట్ర అధ్యక్షునిగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పర్యటించి, వైద్యుల సమస్యల్ని తెలుసుకొని పరిష్కారానికి కృషి చేయడం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉన్నత అధికారులతో కలిసి రాష్ట్ర ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ చర్యలలో పాలుపంచుకోవడం వంటి సేవలకుగాను 2024?2025 సంవత్సరానికి డాక్టర్ నందకిషోర్ కు ఈ అవార్డు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఐఎంఏ జాతీయ కార్యాలయం ఢిల్లీ నుంచి సమాచారం వచ్చింది. ఈ అవార్డును ఈనెల 27, 28 తేదీలలో గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని అహ్మదాబాద్ లో నిర్వహించే ఐఎంఏ జాతీయ సదస్సులో ప్రముఖుల చేతుల మీదుగా డాక్టర్ నందకిషోర్ అందుకోనున్నారు. తనకు జాతీయఅవార్డు లభించిన సందర్భంగా రాష్ట్ర వైద్యులందరికీ డాక్టర్ నందకిషోర్ కతజ్ఞతలు తెలిపారు .జాతీయ అవార్డు కు ఎంపిక కావడం వల్ల ఐఎంఏ పూర్వ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ నాగెళ్ల కిషోర్, సిజిపి డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎం.ఫర్లకుమార్ ,రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ ఎం.సుభాష్ చంద్రబోస్, ప్రస్తుత రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డాక్టర్ పి.బాలరాజు,



ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కౌన్సిల్ చైర్మన్, డాక్టర్ దగ్గుపాటి శ్రీహరిరావు తదితరులు అభినందనలు తెలిపారు. గుంటూరు జ్రాంచ్ కి చెందిన డాక్టర్ నందికిషోర్ కి ఈ అవార్డు లభించడం వల్ల ఐఎంఏ గుంటూరు శాఖ ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు డాక్టర్ టీ.సేవకుమార్, పూర్వఅధ్యక్షుడు డాక్టర్ వై. సుబ్బారాయుడు, కార్యదర్శి డాక్టర్ బి.సాయికృష్ణ, ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎం.శివప్రసాద్, సంయుక్త కార్యదర్శి డాక్టర్ సిహెచ్.శ్రీనివాసరెడ్డి, జ్రాంచ్ సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

యావ్ లతో ఉపాధ్యాయులు బోధనకు దూరం

-ఎస్టీయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు

సాయిశ్రీనివాస్

అయినవిల్లి: బోధనేతర పనులు, యావ్ లతో ఉపాధ్యాయులను ప్రభుత్వం బోధనకు దూరం చేస్తోందని ఎస్టీయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు లంకలపల్లి సాయి శ్రీనివాస్ అన్నారు. ముక్తేశ్వరంలోని వైపిఎస్ అండ్ బీఆర్ఎం కళాశాల ప్రాంగణంలో ఎస్టీయూ జిల్లా కౌన్సిల్ సమావేశం పోతంశెట్టి దొరబాబు అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సాయి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ సీపీఎస్ విధానాన్ని రద్దు చేస్తేమని గత ఎన్నికల్లో కూటమి ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయ సంఘాలకు హామీ ఇచ్చి, ఇప్పుడు అమలుకు తాత్కారం చేస్తోందన్నారు. ఉపాధ్యాయులకు బదిలీలు లేకుండా చేశారని, కొన్నిచోట్ల బదిలీలు చేసి రిలీవ్ చేయలేదని అన్నారు. డీఏ బకాయిలు చెల్లించలేదని, పదోన్నతులు ప్రకటించలేదన్నారు. పీఆర్డీ కమిటీ తక్షణమే నియమించాలని, ఐఆర్ ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. టీచర్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్ (టెట్) నుంచి



సర్వీసులో ఉన్న ఉపాధ్యాయులకు సదలింపు ఇవ్వాలని కోరారు. తొలుత జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షుడు నాగిరెడ్డి శివప్రసాద్, రాష్ట్ర కన్వీనర్ నల్లి ప్రసాద్, బోసం వెంకట గంగాధర్, కేపీఎస్ ఆచారి, మల్లా నాగరాజు, ఉమ్మడి జిల్లా ఎస్టీయూ మాజీ అధ్యక్షుడు కేపీ శేఖర్, ఉద్యమ నాయకులు కేకేవీ నాయుడు, ఎన్ఎవీ నాయుడు, నేరేడిమిల్లి సత్యనారాయణ, పసుపులేటి శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

రోడ్లపై చెత్త వేస్తే భారీ జరిమానా

-జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ హెచ్చరిక - పలు ప్రాంతాల్లో అర్ధరాత్రి ఆకస్మిక తనిఖీ

విశాఖపట్నం: నగరంలో రాత్రివేళ పారిశుధ్య పనులను మెరుగుపరచడమే లక్ష్యంగా జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ ఆకస్మిక తనిఖీలు చేపట్టారు. జోన్-3, 4 పరిధిలోని ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్, సిరిపురం, సత్యం జంక్షన్, సీతమ్మధార, డైమండ్ పార్క్ తదితర ప్రాంతాల్లో పర్యటించి పారిశుధ్య పనులను పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పారిశుధ్య కార్మికులు చిత్రశుద్ధితో పనిచేయాలని, నగర సుందరీకరణలో రాత్రివేళ పనులు కీలకమని కమిషనర్ సూచించారు. దుకాణాల ముందు చెత్త వేస్తూ నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వ్యాపారులను గుర్తించి.. రాత్రి వేళల్లో ‘షీ’ టీమ్స్ ద్వారా భారీ జరిమానాలు విధించాలని ఆదేశించారు. ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ వెనుక (ప్యాకేజ్-15) ఫుట్ పాత్లపై అదనపు కౌంటర్లు ఏర్పాటు చేసిన వారిపై టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగం సహకారంతో రూ.10 వేల జరిమానా విధించాలని లేదా తొలగించాలని ఆదేశించారు. రాత్రి విధుల్లో ఉన్న 375 మంది కార్మికుల్లో 12 శాతం మంది గైర్జాబునట్లు గుర్తించారు. అర్ధరాత్రి ఒంటి గంట



సమయంలో ఎస్ఎస్-2 అధికారి క్షేత్రస్థాయిలో లేకపోవడం, సిబ్బంది హాజరు వివరాలు లేకపోవడంతో కమిషనర్ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. పారిశుధ్య పనుల్లో నిర్లక్ష్యాన్ని సహించేది లేదని, ప్రతి ప్రాంతం శుభ్రంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజారోగ్య అధికారులకు కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు.

రెయిన్ బో నూతన కేంద్రం ప్రారంభం

-అంబుబాటులోకి అత్యవసర, ఓపీడీ సేవలు

విశాఖపట్నం: ప్రముఖ పీడియాట్రిక్ మల్టీ స్పెషాలిటీ, పెరినాటల్ కేర్ అనుపత్రి అయిన రెయిన్ బో చిల్డ్రెన్స్ హాస్పిటల్.. సిరిపురంలోని కై లాసమెట్లో తమ కొత్త 24/7 చిల్డ్రెన్స్ ఎమర్జెన్సీ, ఓపీడీ సెంటర్ ను ప్రారంభించింది. ఈ సెంటర్ ను నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుబ్రత బాగ్గి ప్రారంభించి మాట్లాడారు. చిన్న పిల్లలకు సకాలంలో వైద్యం అందించకపోతే ఆరోగ్యం విషమించే ప్రమాదముందన్నారు. ఇటువంటి క్లిష్టమైన సమయాన్నే వైద్య పరిభాషలో గోల్డెన్ అవర్ గా వ్యవహరిస్తారని తెలిపారు. రెయిన్ బో చిల్డ్రెన్స్ హాస్పిటల్ ఈ పీడియాట్రిక్ అత్యవసర సేవలను ఆరంభించడం ద్వారా నగరంలో పీడియాట్రిక్ కేర్ సేవలు మరింత విస్తృతమవుతున్నాయి. ఈ ప్రాంతం అంతటా ఉన్న కుటుంబాలకు సకాలంలో, ప్రత్యేకమైన, సమగ్రమైన పీడియాట్రిక్ సంరక్షణ అందించే సామర్థ్యం ఈ కేంద్రానికి ఉందని పేర్కొన్నారు. రెయిన్ బో హాస్పిటల్ సీనియర్ కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిషియన్ డాక్టర్ రజనీ ముఖర్జీ మాట్లాడుతూ.. సకాలంలో పిల్లలపై దృష్టి సారించి అత్యవసర, అవుట్ పేషెంట్ సంరక్షణ చికిత్సలను అందించడంలో ఈ కేంద్రం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తెలిపారు. శిక్షణ పొందిన పీడియాట్రిక్ నిపుణుల సహకారంతో సమర్థవంతంగా వైద్య సేవలందించేందుకు ఈ



కేంద్రం సంసిద్ధంగా ఉందని వివరించారు. డాక్టర్ శాశ్వత్ మహాంతి మాట్లాడుతూ పిల్లల ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకే ఈ అత్యవసర, ఓపీడీ సేవలను రూపొందించినట్లు పేర్కొన్నారు. సీనియర్ కన్సల్టెంట్ గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్ చుప్పన రాగనుధ మాట్లాడుతూ ఈ సెంటర్ లోని సేవలకు ‘బర్డ్ రైట్ బై రెయిన్ బో’ హాస్పిటల్స్ మద్దతు ఇస్తుందన్నారు. మహిళలు, పిల్లల సంరక్షణ, సంతానోత్పత్తిలో ప్రత్యేక సేవలు, ప్రపంచ స్థాయి వైద్య నైపుణ్యం, మెరుగైన ఆరోగ్య ఫలితాలను అందించడమే ఈ కేంద్రం లక్ష్యమని వివరించారు.

నిరంతర శ్రామికులు పాత్రికేయులు

విశాఖపట్నం: నిత్యం పని ఒత్తిడిలో ఉండే పాత్రికేయులు.. ఆటవిడుపుగా ఇలా వనసమారాధన ఏర్పాటు చేసుకోవడం అభినందనీయమని నార్త్ జోన్ ఏసీపీ జి.ఆవులరాజు అన్నారు. శిల్పారామంలో ఏపీడబ్ల్యుకేఎఫ్ అధ్యక్షులలో జర్నలిస్టుల పనసమారాధన ఉత్సాహంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ మాట్లాడుతూ, అందరి సహకారంతోనే సమాజ అభివృద్ధి సాధ్యమని అన్నారు. నిరంతర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటూనే పోలీసులు, పాత్రికేయులు సమాజ శ్రేయస్సు కోసం పాటుపడుతున్నారని కొనియాడారు. జాతీయ జర్నలిస్టు సంఘం కార్యదర్శి గంటల శ్రీసుబాబు మాట్లాడుతూ.. పాత్రికేయుల సంక్షేమమే పరమాపధిగా ఫెడరేషన్ పని చేస్తోందన్నారు. ఫెడరేషన్ నగర అధ్యక్షుడు పోతెమ్మపాతి నారాయణ్ మాట్లాడుతూ.. జర్నలిస్టుల కుటుంబ సభ్యులందరినీ ఒకచోట చేర్చి, ఉత్సాహంగా ఒక రోజు గడపాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఎన్ఎఫ్ఎస్ సీఈవో సునీల్ మహాంతి, ఆయుష్ అనుపత్రి డాక్టర్ ఆమన్ సాయి, ఫెడరేషన్



కార్యదర్శి జి.శ్రీనివాసరావు, డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ సాంబశివరావు, పలువురు పాత్రికేయులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా జూనియర్ రాజబాబు హాస్యం, కూచిపూడి, జానపద నృత్య ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి.

ఆదివాసీలతోనే ఉద్యోగాల నియామకం

- ఆదివాసీ ఉపాధ్యాయ సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జలగం రాంబాబు డిమాండ్ -పాడేరులో రాష్ట్ర మహాసభ నిర్వహణ

పాడేరు: గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఆదివాసీలతోనే ఉద్యోగ నియామకాలు చేపట్టాలని ఆదివాసీ ఉపాధ్యాయ సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జలగం రాంబాబు డిమాండ్ చేశారు. పట్టణంలోని కాఫీ బోర్డు అతిథి గృహంలో జరిగిన ఆదివాసీ ఉపాధ్యాయ(ఉద్యోగుల)సంఘ రాష్ట్ర మహాసభలో ప్రత్యేక హక్కులు చట్టాలు ఉన్నప్పటికీ పూర్తి స్థాయిలో అమలు కావడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గిరిజన ప్రాంతంలో అస్థిరంగాల్లో భాగంగా ఉన్న ఉద్యోగ నియమాకాలు ఆదివాసీలతోనే భర్తీ చేయాలని కోరారు. గిరిజన ప్రాంతంలో నర్సుల హక్కులు ఆదివాసీలకు ఉన్నప్పటికీ ఉద్యోగ నియామకాల్లో మాత్రం తీవ్ర అన్యాయం చేస్తున్నారన్నారు. హక్కులు, చట్టాలను కాపాడాల్సిన పాలకులే నిమిత్తం నీరెత్తినట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారన్నారు. ఆదివాసీ ప్రాంతంలో 5వ షెడ్యూల్ భూభాగంలో ఆదివాసీచట్టాలు సక్రమంగా అమలు జరగటం లేదన్నారు. తెలంగాణ ఆదివాసీ ఉపాధ్యాయ(ఉద్యోగుల) సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కల్లూరి జయబాబు మాట్లాడుతూ మన హక్కులు చట్టాలపై ఆదివాసీ ఉద్యోగ, ప్రజా,విద్యార్థి సంఘాలు ఏకమై కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఉద్యమించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నూతన విధానాలతో ఉద్యోగులను తీవ్ర ఒత్తిడి పెంచుతున్నారన్నారు, ఇటీవల కాలంలో ఏపీలో గిరిజన సంక్షేమ



ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులను రాత్రి బస చేసి విద్యార్థుల ఆరోగ్య, ఇతర అంశాలతో ముడిపెట్టి తీవ్ర ఒత్తిడికి గురి చేస్తున్నారన్నారు. నూతన విధానాలతో కూడిన ఉత్తర్యులను రద్దు చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. జిల్లా నూతన కార్యవర్గ ఎన్నిక... జిల్లా ఆదివాసీ ఉపాధ్యాయుల సంఘం కార్యవర్గం ఎన్నికలు నిర్వహించారు. అధ్యక్షుడిగా సరియం అనిలేశుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కణిబి రామకృష్ణ, ఎన్నికయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజయనగరం, శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం, ఏలూరు, జిల్లాల నుంచి ఉపాధ్యాయ సంఘాల (ఆదివాసీ జేఏసీ నేతలు శేషాద్రి, రామరావుదొర, రాంబాబు, కేశవరావు, సూర్యనారాయణపదాల్, సిద్ధేశ్వరావు, భాస్కరరావు పాల్గొన్నారు.)

యంగ్ హీరోయిన్ కృతి శెట్టి భయానక అనుభవం... “నా రూమ్ లో ఆత్మ కనిపించింది” అంటూ కామెంట్

యువ కథానాయిక కృతి శెట్టి ఇటీవల ఒక ఛానల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో వెన్నులో వణుకు పుట్టించే అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. సినిమా మాటింగ్ కు ఒక్క రోజు ముందు హెంటల్ రూమ్ లో తనకూ, తన అమ్మకూ ఆత్మలాంటి ఆకారం కనిపించిందని పేర్కొన్నారు. ఈ సంఘటన ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ‘ఉప్పెన’ చిత్రంతో ఒక్కసారిగా స్టార్ డమ్ అందుకున్న కృతి శెట్టి, తరువాత పరుస సినిమాల్లో నటించినప్పటికీ పెద్ద విజయాలు అందుకోలే కపోయింది. దీంతో తమిళం, మలయాళం రంగాల్లో అవకాశాలపై దృష్టి పెట్టిన ఆమె ప్రస్తుతం కార్తీ హీరోగా నటించిన వా వాతియర్ (తెలుగులో ‘అన్నగారు వస్తారు’) మూవీ ప్రమోషన్స్ లో బీజిక్ గా ఉంది. ఈ క్రమంలో కృతి మాట్లాడుతూ.. అన్నగారు వస్తారు మాటింగ్ కు ఒక రోజు ముందు నేను, మా అమ్మ హెంటల్ లో ఉండగా ఆత్మ లాంటి ఆకారం కనిపించిందని చెప్పింది. వెంటనే లైట్ ఆన్ చేయగానే పెద్ద శబ్దంతో ఆ ఆకారం మాయమైందని చెప్పింది. తుఖు సంస్కృతికి చెందినవారమైన తమ ఇంట్లో పూర్వీకులను దైవంలా పూజించే సంప్రదాయం ఉందని, ఇలాంటి అతీత శక్తులపై విశ్వాసం ఎప్పటినుంచో ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ సంఘటనతో తన విశ్వాసం మరింత పెరిగిందని చెప్పారు. ‘అన్నగారు వస్తారు’ సినిమాలో కృతిశెట్టి పాత్ర ఆత్మలతో మాట్లాడే పాత్రగా ఉండటం వల్ల ఆమె ఈ అనుభవాన్ని ప్రమోషన్ కోసమే చెప్పిందా? లేక



నిజంగానే ఆత్మను చూసిందా? అని నెటిజన్లు చర్చించు కుంటున్నారు. త్వరలోనే సినిమా విడుదల కానుండటంతో కృతి వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో హాట్ చర్చ చేస్తున్నాయి.సినిమా ప్రమోషన్ కోసం సృష్టించిన హైపా,లేక నిజంగా అనుభవించిన ఘటననా? అనేది మాత్రం రాబోయే రోజుల్లో తెలియనుంది. కొన్నాళ్లుగా మంచి హిట్ కోసం ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న కృతి శెట్టికి ఈ చిత్రం మంచి విజయం దక్కాలని ఆమె అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

నీ చుట్టూ బిలియన్లు.. నావన్నీ ఈఎమ్ఐసూ..

డాన్స్, మాస్ అప్పీల్, యాక్షన్ అంశాల్లోనే కాదు.. నవ్వింపడంలోనూ చిరంజీవి దిట్ట ఆయన కామెడీని ఇష్టపడే వాళ్లు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కోకొల్లలు. వారందరికోసం కాస్త గ్యాప్ తీసుకొని కంప్లీట్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ చేశారు చిరంజీవి. ఆ సినిమానే ‘మన శంకర వరప్రసాద్ గారు’. పైగా ఈ తరహా సినిమాలు తీయడంలో సిద్ధహస్తుడైన అనిల్ రావిపూడి దర్శకుడు కావడంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు అంబరాన్ని తాకాయి. సంక్రాంతికి సినిమా విడుదల కానున్నది. అందుకే ప్రమోషన్స్ లో మేకర్స్ వేగం పెంచారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ‘మీసాల పిల్ల’ పాట పెద్ద హిట్. ఈ ఆదివారం మరో పాటని విడుదల చేశారు. ఈ పాట సాకితో మొదలైంది. శంకరవరప్రసాద్ గెటప్పులో ట్రెడిషనల్ లుక్ తో ఉన్న చిరంజీవి పడవలో వెళుతూ.. ‘శశిరేఖా.. ఓమల పిల్ల చెప్పాల్సి..’ అనడం.. ‘ఓ ప్రసాదా.. మామటాల్లేకుండా.. చెప్పేసెయ్.. ఏమీకాదు..’ అని రాగయుక్తంగా నయనతార బయటివ్వడంపై పాట మొదలైంది. ఇక అక్కర్లుంది భీష్మ హార్మీ బీట్ తో హుషారుగా పాట నాగింది. ‘ఓ శశిరేఖా.. నీ చుట్టూ బిలియన్లు.. నావన్నీ ఈఎమ్ఐసూ..’ అంటూ ఆధునిక



సాహిత్యంతో అనంత శ్రీరామ్ పాట రాయగా, భీష్మ సినిరేలియో స్వరపరచి, మధుప్రియతో కలిసి పాడారు. భాను మాస్టర్ కొరియోగ్రఫీ, చిరంజీవి, నయనతార జోడి కెమిస్ట్రీ ఈపాటకు నిండుదన్నాన్ని తెచ్చాయి. విక్టరీ వెంకటేశ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమ్రూ: సమీరరెడ్డి, సమర్పణ: శ్రీమతి అర్చన, నిర్మాతలు: సాహు గారపాటి, సుస్మిత కొణిదెల.

మరో విభిన్న పాత్రలో కల్యాణి ప్రియదర్శన్

‘లోక చాప్టర్ వన్-చంద్ర’ సినిమాతో 300కోట్ల విజయాన్ని అందుకున్నది మలయాళ మందారం కల్యాణి ప్రియదర్శన్. సౌత్ లో ఈ స్థాయి విజయం ఓ లేడీ ఓరియెంటెడ్ సినిమాకు రావడం నిజంగా గొప్ప విషయమే. ఈ సినిమాకు ముందు అరాకొరా విజయాలతో ఉన్న కల్యాణి ప్రియదర్శన్.. ‘లోకా’ విజయంతో సూపర్ హీరోయిన్ గా అవతరించింది. ఇందులో భాగంగానే ఆమెకు లభించిన మరో అద్భుత అవకాశం ‘మార్షల్’. కార్తీ హీరోగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో కథానాయికగా కల్యాణి ప్రియదర్శన్ ఎంపికైంది. నిజానికి ఈ సినిమా ఎప్పుడో మొదలైంది. కానీ హీరోయిన్ ని మాత్రం ఎంపిక చేయలేదు. కారణం.. ఈ కథలో హీరోయిన్ ని పెక్కులర్ రోల్. అందుకు తగ్గ కథానాయిక కోసం ఇన్స్టాన్తా అన్వేషణ జరిగింది. ‘లోకా’ విడుదలయ్యాక.. వాళ్లకు కల్యాణి ప్రియదర్శన్ దొరికింది. సమద్రం నేపథ్యంలో వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో కార్తీ పాత్ర ఎంత కీలకమో, కల్యాణి పాత్ర కూడా అంతే కీలకమట. ఇద్దరి గెటప్పులూ డిఫెంట్ గా ఉంటాయట. ఈ సినిమాలో నటిస్తుండటం వల్ల కల్యాణి



ప్రియదర్శన్ ఆసందాన్ని వెలిబుచ్చింది. వచ్చే ఏడాది చివర్లో ఈ సినిమా విడుదలయ్యే అవకాశం ఉంది.

సమంత గురించి రాజ్ పిన్ని అలా అనేసింది ఏంటి..

సమంత, రాజ్ నిడిమోరుల వివాహం ఇటీవలే డ్యూనేషన్ స్టేట్ లో ఘనంగా జరగగా, ఈ పెళ్లి వేడుకలు సంబంధించిన ఆసక్తికర విషయాలు ఒక్కొక్కటిగా బయటకు వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఫ్యాషన్ డిజైనర్ శిల్పా రెడ్డి ఈ వేడుకలో జరిగిన ప్రత్యేక క్షణాలను పంచుకోగా, తాజాగా రాజ్ నిడిమోరుల పిన్ని శోభారాజు కూడా ఈ వివాహంపై ఎన్నో తెలియని విషయాలు వెల్లడించారు. అన్నమయ్య సంతీర్థనతో ప్రసిద్ధి చెందిన ఆమె, సామ్ తో ఉన్న మునుపటి అనుబంధాన్ని, రాజ్ చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. “రాజ్ మా అక్క కుమారుడు. చిన్నప్పటి డివోషన్ పాటలు పాడేవాడు. అతనిపై నాకు అపారమైన ప్రేమ,” అని చెప్పిన శోభారాజు, సమంత గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. “అహారం విషయంలో సామ్ చాలా క్రమశిక్షితో ఉంటుంది. మూడు నెలకోసారి ఈశా యోగా కేంద్రానికి వెళ్లి ధ్యానం చేస్తుందని వినాను 90% తర్వాత నిజమే అని తెలిసింది. ఆమె పక్కన కూర్చోవాలంటే సిగ్గేనీది. ఆమె ఇచ్చే డ్రైట్ సలహాలు పాటించాలంటే భయమేనీది,” అని చిరునవ్వుతో గుర్తుచేసుకున్నారు. సామ్ ఆధ్యాత్మికత, ధ్యానం, ఫిట్ నెస్ వల్ల ఉన్న నిబద్ధత రాజ్ కు కూడా ఉందని, ఇద్దరూ అహారం, వ్యాయామం, మెడిటేషన్ విషయంలో ఒకే రకమైన క్రమశిక్షణ పాటించడం మంచి విషయం అని తెలిపారు. ఈ పెళ్లిలో పాటించిన ప్రత్యేక ఆచారాల గురించి శోభారాజు వివరించారు. వివాహ వర్షిలో క్షేత్ర నాశన” అనే ఆధ్యాత్మిక రిట్సువల్ ను చేపట్టారని, పూర్తిగా సాత్వికాహారంతో అతిథులను అతిథ్యం పలికారని చెప్పారు. అలాగే అతిథులకు సహజ సిద్ధమైన పర్యవ్యాప్తు గిడ్డూ ఇచ్చారని తెలిపారు. “పెళ్లి దున్నులో సమంత అసాధారణంగా అందంగా కనిపించింది,” అని



ఆమె పొగడ్తలు కురిపించారు.వివాహ వేడుకలు ముగియగానే మళ్లీ తమ తమ ప్రొఫెషన్ లో కమిట్మెంట్లతో బిజీ అయ్యారు సమంత, రాజ్. కాగా, సమంత నటిస్తున్న ‘మా ఇంటి బంగారం’ చిత్రాన్ని నందిని రెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సామ్ నిర్మాతగా కూడా వ్యవహరిస్తోంది. బాలీవుడ్ నటుడు గుల్షన్ దేవయ్య కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ సినిమా మాటింగ్ వేగంగా కొనసాగుతోంది. ఇక రాజ్ నిడిమోరుల విషయానికి వస్తే, అతను తాజాగా రూపొందించిన ‘ది ఫ్యామిలీవ్యాన్ 3’ అమెజాన్ ప్రైమోలో భాగీ విజయాన్ని అందుకుంటోంది. ఇటీవల ముంబైలో జరిగిన సక్సెస్ పార్టీకి రాజ్, డీకే, మనోజ్ బాజ్ పాయ్ తదితరులు హాజరయ్యారు.