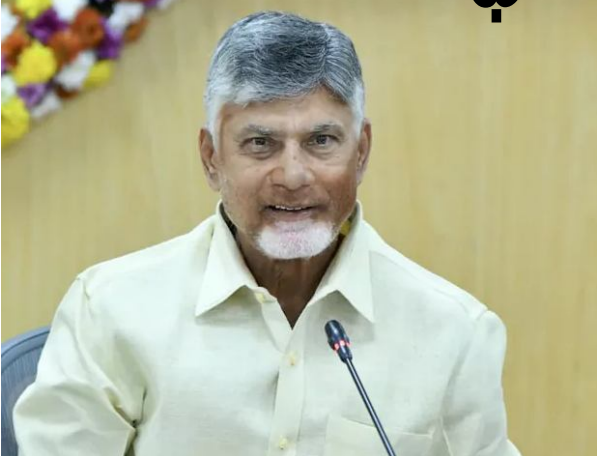


# జూన్ నాటికి విమానాశ్రయం సిద్ధం

- సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: భోగాపురం గ్రీన్ ఫీల్డ్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ప్రయోగాత్మకంగా చేపట్టిన తొలి విమాన ల్యాండింగ్ విజయవంతం కావడంపై సీఎం చంద్రబాబు మార్షం వ్యక్తం చేశారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ ఏడాది జూన్ నాటికి మిగిలిన 4% పనులూ పూర్తిచేసి విమానాశ్రయాన్ని అందుబాటులోకి తెస్తామని వివరించారు. 18 నెలల్లో విమానాశ్రయం పనులు వేగంగా పూర్తి కావడానికి కారణమైన కేంద్ర ప్రభుత్వం, ప్రధాని మోదీకి ఎక్స్ వేదికగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ‘2014-19 మధ్య ఎన్నో ప్రభుత్వం దీని నిర్మాణం చేపట్టింది. ఈ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తే ఆ ప్రాంతానికి అనుసంధానం పెరిగి.. అభివృద్ధికి దోహదపడు తుంది. నౌకాశ్రయాలు, విమానాశ్రయాలు, జాతీయ రహదారులు, బట్టీ సహా వివిధ రంగాలకు చెందిన అంతర్జాతీయ సంస్థల రాకతో ఉత్తరాంధ్ర దశ, దిశ మారబోతున్నాయి’ అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. అన్ని ప్రాంతాల సమగ్రాభివృద్ధి లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ఆశీర్వదించాలని ప్రజల్ని కోరారు. మంత్రి



నారా లోకేశ్ స్పందిస్తూ, విమానాశ్రయ నిర్మాణం వేగంగా సాగడానికి సహకరించిన ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి ఎక్స్ వేదికగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. భోగాపురం విమానాశ్రయంలో టెస్ట్ ఫైల్డ్ ల్యాండింగ్ విజయవంతం కావడం హర్షణీయమని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

# చదువుతోనే సమాజంలో గౌరవం

- మంత్రి నారాయణ - ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం అంతర్జాతీయ పాఠశాలకు శంకుస్థాపన

నెల్లూరు: చదువుతోనే సమాజంలో గౌరవం వస్తుందని మంత్రి నారాయణ పేర్కొన్నారు. శ్రీపాణ్డీ శ్రీరాములు నెల్లూరు నగరం పరమేశ్వరినగర్ లోని వక్స్ బోర్డుకు చెందిన బాలికలకు స్థలంలో డాక్టర్ ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం అంతర్జాతీయ పాఠశాల ఏర్పాటుకు మంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ నెల్లూరులో 94 వేల ఇళ్లు ఉండగా, 84 వేల ఇళ్లను సందర్శించినారు. అప్పుడే పేదలకు నాణ్యమైన విద్య అందించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు వెల్లడించారు. నగరంలోని 15 పాఠశాలల అభివృద్ధికి ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి, బీద మస్తాన్ రావు, డీఎస్సార్ కన్ ప్రక్షన్స్ ప్రతినిధి సుధాకర్ రెడ్డి, డాక్టర్ కాస్టర్, సీఎం రమేశ్, రెడ్డి ల్యాబ్స్, టీవీఎస్ కంపెనీ నుంచి సహకారం తీసుకున్నట్లు వివరించారు. అంతర్జాతీయ పాఠశాల ఏర్పాటుకు రూ.20 కోట్ల వరకు ఖర్చు అవుతుందని, దీన్ని ఎన్ సీసీ



గ్రూపు డిజైన్ చేసిందన్నారు. నిధులను సీఎస్సార్ ద్వారా సమకూరుస్తామన్నారు. ఎంపీ వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మైనార్టీలు అంటే సీఎం చంద్రబాబుకు ఎంతో అభిమానమన్నారు. కార్యక్రమంలో వక్స్ బోర్డు రాష్ట్ర వైర్లస్ అబ్దుల్ అజీజ్, ఎమ్మెల్యే కోటంరెడ్డి శ్రీధర్ రెడ్డి, నగర ఇన్ ఛార్జి మేయర్ రూప్ కుమార్ యాదవ్, నుడా చైర్మన్ శ్రీనివాసులురెడ్డి, శాసనమండలి మాజీ వైర్లస్ షరీఫ్, మంత్రి నారాయణ కుమార్ శరణి పాల్గొన్నారు.

# సభల్లో పూలకు బదులు పుస్తకాలు ఇవ్వండి

- విజయవాడ పుస్తక మహోత్సవంలో మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు

అమరావతి: ‘రాజ్యాంగం ప్రజాస్వామ్య జీవన విధానానికి పునాది.. దాన్ని పట్టుకుని తిరిగి.. పూజించినా ఫలితం లేదు.. రాజ్యాంగం స్ఫూర్తిని గ్రహించి.. అందించినప్పుడే ఫలితం దక్కుతుంది. హక్కులతో పాటు బాధ్యతలు తెలుసుకుని నక్రమంగా నిర్వహించాలి. ఎవరి పని వారు సవ్యంగా చేయడమే నిజమైన దేశభక్తి’ అని మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో జరుగుతున్న పుస్తక మహోత్సవంలో ఆదివారం ఆయన పాల్గొన్నారు. వివిధ స్థాల్లను పరిశీలించారు. రచయిత రామ్ మాధవ్ రచించిన ‘ముక్తలైన స్వాతంత్ర్యం’, ‘మన రాజ్యాంగం-మన ఆత్మగౌరవం’ పుస్తకాల తెలుగు అనువాదాలను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ‘ఈ రోజుల్లో సత్కానికి దగ్గరగా.. సంఘనానికి దూరంగా ఉండి ప్రజలకు జ్ఞానాన్ని అందించే పుస్తకాలు చాలా తక్కువగా వస్తున్నాయి. ఈ రెండు పుస్తకాల్లో ఆ సుగుణాలు కనిపించాయి. రామ్ మాధవ్ దేశ విభజన ముందు జరిగిన పరిణామాలు, మత మార్పిళ్లు, జిన్నా ప్రవర్తనలో మార్పులు, ముస్లిం లీగ్ ఏర్పాటు, మత ప్రాతిపదికన దేశాన్ని చీల్చడం, వంటి అనేక అంశాలను కాలంకరంగా వివరించారు. మత ప్రాతిపదికన దేశం విడిపోయినా ఎందరో ముస్లింలు దేశంలోనే ఉన్నారు. వారంతా నా దృష్టిలో జాతీయవాదులే.



ఈ పుస్తకాలను అందరూ చదవాలి’ అని వెంకయ్య నాయుడు సూచించారు. ‘కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎవరైన్నో రూపంలో ప్రజలను ఇబ్బందులు పెట్టింది. ఆ పరిణామం నా జీవితాన్ని మార్చింది. విద్యార్థి నాయకుడిగా ఉన్న నన్ను 18 నెలలు జైల్లో పెట్టారు. దీంతో నేను రాజకీయాల వైపు చూశాను. దేశంలోనే రెండో అత్యున్నత పదవిని పరించే స్థాయికి వెళ్లాను’ అని గుర్తు చేసుకున్నారు. పుస్తకం హస్తభూషణం... ‘సభలు, సమావేశాలకు వెళ్లినప్పుడు శాలువలు, పుష్పగుచ్ఛాలు, పూలమాలలు ఇస్తున్నారు. వీటివల్ల ప్రయోజనం లేదు. పుస్తక మహోత్సవంలో పుస్తకాలు ఇవ్వడం బాగుంది. ఇదే సంప్రదాయం అన్ని సభల్లోనూ రావాలి. పండ్ల ఊర్లు తిరిగినా తెలుసుకోలేని విషయాలు ఒక్క పుస్తకం చదివి తెలుసుకోవచ్చు. అందుకే పుస్తకం హస్తభూషణం అంటారు. ప్రతి గ్రామంలో గ్రంథాలయాలూ, సేవాలయాలూ, దేవాలయాలూ ఉండాలి. వీటి ఏర్పాటుకు సేవా సంఘాలు, ప్రవాస భారతీయులు ముందుకు రావాలి’ అని వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు.

# హిందుత్వం ఎప్పటికీ నిత్యనూతనంగా ఉంటుంది

- మాజీ ఎంపీ ఉండవల్లి అరుణ్ కుమార్

విశాఖపట్నం: వైజాగ్ బ్రాహ్మిన్స్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో ద్వారకానగర్ పౌరగ్రంథాలయంలో ‘కాఫీ విత్ ఉండవల్లి అరుణ్ కుమార్’ కార్యక్రమం ఉత్సాహంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీ ఉండవల్లి అరుణ్ కుమార్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని తన రాజకీయ ప్రస్థానం, అనుభవాలు, సమకాలీన అంశాలపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. వన్మొండేళ్లుగా తాను క్రియాశీల రాజకీయాలకు దూరంగా ఉన్నానని ఉండవల్లి స్పష్టం చేశారు. మారుతున్న ఇప్పటి రాజకీయ ధోరణులకు తాను సరిపోనని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఇదే సమయంలో ఆధ్యాత్మిక అంశాలపై స్పందిస్తూ.. ‘హిందుత్వం అనేది కేవలం మతం కాదు, అది ఒక సనాతన ధర్మం. అది ఎప్పటికీ నిత్యనూతనంగా ఉంటుంది’ అని పేర్కొన్నారు. మానవ జీవితంలో ఎదురయ్యే అన్ని ప్రశ్నలకు భగవద్గీతలో సమాధానాలు లభిస్తాయని ఆయన తెలిపారు. మాజీ ప్రధాని వీవీ సరసింహారావుతో తనకున్న స్నేహితిపాత్యాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ.. ఆయన రాజకీయ చాతుర్యం దేశానికి దిశానిర్దేశం చేసిందన్నారు. అలాగే మాజీ ఎంపీ ద్రోణరాజు సత్యనారాయణ సేవలను కొనియాడుతూ, ఢిల్లీలో ఆయన అందరికీ అందుబాటులో ఉండేవారని, కులమతాలకు అతీతంగా



ఎంతోమందికి రాజకీయ భిక్ష ప్రసాదించారని గుర్తుచేసుకున్నారు. బ్రాహ్మణులు రాజకీయంగా రాణించాలంటే తమ నైపుణ్యాలను నిరంతరం పెంచుకోవాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన సూచించారు. కార్యక్రమంలో ద్రోణరాజు శ్రీవాత్సవ, టీఎస్ఆర్ ప్రసాద్, చెరువు రామకోటయ్య, వేడుల హనుమంతరావు, కాళీ నరసింహం, కాపూరి చరణ్ కుమార్, శ్రీరంగం దివాకర్, శంకర్ నీలు, నందూరి సుబ్రహ్మణ్యం, కేతప్రగడ సరసింహమూర్తి, టీఎస్ఆర్ అరుణ్ కుమార్, రాచకొండ దశరథ రామయ్య తదితర బ్రాహ్మణ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

# ఎస్ఎస్ రసాయన పరిశ్రమలో అగ్ని ప్రమాదంపై రెండు రోజుల్లో నివేదిక

- రాష్ట్ర హోంశాఖ మంత్రి అనిత ఆదేశం

యలమంచిలి: అనకాపల్లి జిల్లా అచ్యుతాపురం సెజ్ లోని రాంబిల్లి మండలం లాలం కోడూరు వద్ద ఉన్న ఎస్ఎస్ రసాయన పరిశ్రమలో జరిగిన అగ్నిప్రమాదానికి కారణాలపై రెండు రోజుల్లో పూర్తిస్థాయి నివేదిక ఇవ్వాలని అధికారులను రాష్ట్ర హోం, విపత్తుల నిర్వహణ శాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత ఆదేశించారు. ఎస్ఎస్ రసాయన పరిశ్రమల్లో ప్రమాద సంఘటనా స్థలాన్ని ఆమె స్థానిక ఎంఎల్ఎ సుందరపు విజయకుమార్తో కలిసి పరిశీలించారు. ప్రమాదం ఎలా జరిగిందో కంపెనీ ప్రతినిధులను, అధికారులను మంత్రి అనిత అడిగి తెలుసుకున్నారు. కంపెనీలో పరిమితికి మించి కెమికల్స్ నిల్వ చేయడంపై కంపెనీ ప్రతినిధులను ప్రశ్నించి వారిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే అధికారులు తక్షణమే స్పందించారని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఇటువంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, సంఘటనకు బాధ్యులైన కంపెనీ ప్రతినిధులపై చట్టపరంగా

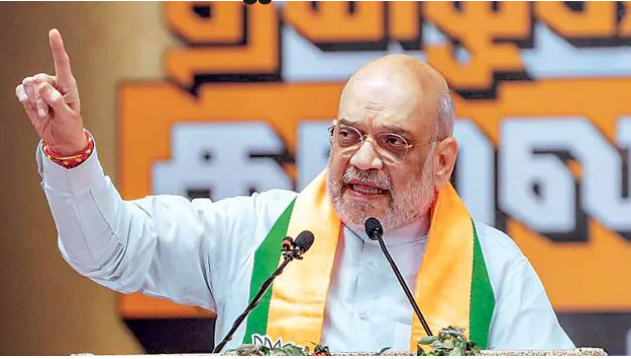


చర్యలు తీసుకుంటామని, ఎవరిని ఉపేక్షించేది లేదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. యలమంచిలి ఎంఎల్ఎ సుందరపు విజయ కుమార్ మాట్లాడుతూ చుట్టుపక్కల కంపెనీ వారు తమ దగ్గర ఉన్న అగ్ని నిరోధక పదార్థాలను అందించడం అభినందనీయమన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కోవడానికి ఎస్ఇజెడ్ పరిధిలోని పరిశ్రమలన్నిటినీ ఒక తాటిపైకి తీసుకువచ్చి ఒక కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు.

# తమిళనాడు, పశ్చిమబెంగాల్ లో ఎన్డీయేదే విజయం

- కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా భీమా

చెన్నై: తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఈ ఏడాది జరగనున్న శాసనసభ ఎన్నికల్లో ఎన్డీయేదే విజయమని కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా భీమా వ్యక్తం చేశారు. తమిళనాడులోని పుదుకోట్ట జిల్లా పల్లెత్తియలో ప్రాంతంలో నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. తమిళనాడులో డీఎంకే ప్రభుత్వం అవినీతికి మారుపేరుగా మారందని, ఇక్కడి మంత్రులపై అవినీతి కేసులున్నాయని ధ్వజమెత్తారు. రాష్ట్రంలో ఏ పని చేయాలన్నా 20 శాతం కమిషన్ డీఎంకే నేతలకు చెల్లించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆరోపించారు. మరోవైపు మహిళలకు భద్రత లేదని, ఉపాధ్యాయులు, అంగన్ వాడీ ఉద్యోగులు, నర్సులు వీధుల్లోకి వచ్చి తమ డిమాండ్ కోసం



పోరాడే పరిస్థితి నెలకొందని విమర్శించారు. నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం తమిళ భాషాభివృద్ధికి పెద్ద ఎత్తున కృషి చేస్తోందని పేర్కొన్నారు.

# ప్రకృతి, పెద్దలను గౌరవించే పండుగే సంక్రాంతి

- దిల్లీ విశ్వవిద్యాలయం వేడుకల్లో కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు

దిల్లీ: ‘సంక్రాంతి అంటే కేవలం సెలవు దినంకాదు.. తరతరాలుగా కుటుంబసమేతంగా జరుపుకుంటూ వస్తున్న మహత్తర పర్వదినం. పాండివంట్లూ, ప్రకృతి, పెద్దల పట్ల గౌరవాన్ని చాటుకోనే గొప్ప ఉత్సవం’ అని పౌరవిమాన యాన శాఖ మంత్రి కె.రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. ఇక్కడి దిల్లీ విశ్వవిద్యాలయం తెలుగు విద్యార్థుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సంక్రాంతి ఉత్సవాల్లో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. ‘సగరజీవనం, చిన్న కుటుంబాల కారణంగా మనం పండగలను మరిచిపోవడం తగదు. గాలిపటాలు, ముగ్గులు, గొబ్బెమ్మలు, గంగిరెద్దుల వంటి సంప్రదాయాలను వస్తే తరాలకూ పరిచయం చేయాలైన బాధ్యత యువతపై ఉంది. దిల్లీలో చదువుకుంటున్న విద్యార్థులు తమ భాష, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను మరిచిపోకుండా ఇంత పెద్దఎత్తున పండుగలు జరుపుకోవడం గర్వకారణం. బతుకమ్మ, సంక్రాంతి వేడుకలను ఏటా ఘనంగా నిర్వహిస్తున్న తెలుగు విద్యార్థులకు



ప్రత్యేక అభినందనలు. తెలుగువారు ఎక్కడ ఉన్నా చక్కని ఆతిథ్యం ఇస్తూ తియ్యని మనసుతో అందరి మన్ననలూ పొందుతున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో భోగాపురం విమానాశ్రయం తొలి పరీక్ష విజయవంతమైంది. త్వరలో వరంగల్ విమానాశ్రయ నిర్మాణపనులు కూడా ప్రారంభంకాబోతున్నాయి. ఇవన్నీ యువతకు మెరుగైన కనీకెటివీ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తాయి’ అని అన్నారు.

# భాషతోనే సంస్కృతి, జాతి పరిరక్షణ

- లిపి లేని భాషలను సైతం గౌరవించాలి - ద్వితీయ భాషగా తెలుగు తప్పనిసరి చేయాలి - త్రిపుర గవర్నర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి

అమరావతి: తెలుగు పరిరక్షణకు ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు కలిసి పనిచేయాలని త్రిపుర గవర్నర్ ఎన్.ఇంద్రసేనారెడ్డి సూచించారు. మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభల్లో రెండోరోజు నిర్వహించిన తెలుగు వైభవ సభకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. ‘తెలుగుభాషను కాపాడుకోవాలంటే ఇంట్లో తెలుగే మాట్లాడాలి. అమెరికాకు వెళ్లినవారు తెలుగులోనే మాట్లాడుకోవాలి. రాష్ట్రాల ఏర్పాటులో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి విడిపోయిన ప్రాంతాలు పలు రాష్ట్రాల్లోకి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ తెలుగు మాధ్యమంలో పాఠశాలలున్నా, కొంతకాలానికి ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు స్థానికంగా మాతృభాషలేనే చదవాలనడంతో ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ద్వితీయ భాషగా తెలుగుకు ప్రత్యామ్నాయంగా అప్పట్లో ఇవ్వడంతో ఇతర భాషలు ఎంపిక చేసుకుంటున్నాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తల్లిదండ్రులు పిల్లలను ఆంగ్ల మాధ్యమంలో చదివిస్తున్నారు. లిపి లేని భాషలనూ గౌరవించాలి. కళలను ప్రోత్సహించాలి.. భాషకు, సంస్కృతికి, చలనచిత్ర కళకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని భరతనాట్యం, కూచిపూడిని ప్రోత్సహించాలి. త్రిపురకు 300 ఏళ్ల



క్రితం శ్రీకాకుళం నుంచి వెళ్లినవారు తెలుగు మాట్లాడుతున్నారు. వారికి తెలుగు చదవడం రాదు. తెలుగు ప్రజలు పొదుగు రాష్ట్రాల్లో ఉన్నా తెలుగు సినిమాలు చూడటంతో తెలుగు భాష సజీవంగా ఉంది. పిల్లలకు వారంలో ఒక్కరోజైనా తెలుగులో పాఠాలు చెప్పటం, మాట్లాడటం, పద్యాలు చెప్పించటం ప్రాథమిక దశలో అలవాటు చేయాలి. తెలుగు సంస్కృతిని పిల్లలకు పరిచయం చేయాలి. ఆంగ్లాన్వేడి కేంద్రాల్లో పిల్లలకు ఇంగ్లీషు రైమ్స్ చెబుతున్నారు. తెలుగు పద్యాలు చెబితే సులభంగా నేర్చుకుంటారు. తెలుగు వారి కోసం బంగ్లా పుస్తకం... త్రిపుర గవర్నర్ గా వెళ్లిన తర్వాత అక్కడ తెలుగువారిని గుర్తించాను. త్రిపురలో తెలుగు వారంతా సమావేశాలు పెట్టుకోవడమే కాకుండా ఆలయం నిర్మించి తరచూ కలుసుకుంటున్నారు. ఉాది కార్యక్రమాలకు వెళ్లి వారిని ప్రోత్సహిస్తున్నాను. రాజ్ భవన్ లో సంక్రాంతిని నిర్వహించి సీఎం, అధికారులు, తెలుగువారిని పిలిచి తెలుగు సంస్కృతిని పరిచయం చేస్తున్నాను.



సంపాదకీయం

వస్తుసేవలను ఉత్పత్తిచేసి ఎగుమతి చేయాలి

వెండి బంగారాలపై భారతీయుల మోజు దేశానికి రికార్డు స్థాయిలో వాణిజ్య లోటు తెచ్చిపెడుతోంది. ఆర్థిక స్థిరత్వానికి చేటు కలిగిస్తోంది. 2024తో పోలిస్తే 2025 అక్టోబరు నాటికి దేశీయంగా పసిడి దిగుమతులు మూడింతలు పెరిగి 1,472 కోట్ల డాలర్లకు చేరాయి. వెండి దిగుమతులేమో అయిదు రెట్లు పెరిగాయి. ఈ దిగుమతుల వల్ల మన విదేశీ మారకద్రవ్య నిల్వలు హరించుకుపోయి, రూపాయి విలువ పడిపోతుంది. పర్యవసానంగా ద్రవ్యోల్బణం పెరిగిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిని ఎలా అధిగమించాలి? పసిడి ధగధగలు చూడటానికి కన్నులపండువగా ఉన్నా దానివల్ల ఉత్పత్తి, ఉత్పాదకత పెరగవు. మనం కోనే బంగారం బీరువాలు, బ్యాంకు లాకర్లలో మూలుగుతుండే తప్ప... పరిశ్రమల స్థాపనకూ, నూతన సాంకేతికతల సృష్టికీ, ఉపాధి కల్పనకూ ఏమాత్రం తోడ్పడటం లేదు. వెండి బంగారాలపై వంద కోట్ల డాలర్లు ఖర్చుపెడుతున్నామూ అంటే- ఉత్పత్తిని పెంచడానికి కావాల్సిన యంత్రాలు, ముడిసరకులు, ఇంధనం, సాంకేతికతల దిగుమతులకు అవసరమైన విదేశీ మారక ద్రవ్యానికి అంతమేర కోత పెడుతున్నామని అర్థం. జీవస్థీ తగ్గడానికి తోడు దసరా, దీపావళి పండుగలు రావడంతో చాలామంది బంగారం దుకాణాలకు ఎగబడ్డారు. దీనికి పెళ్లిళ్ళ సీజనూ తోడ్పడింది. కేవలం అయిదు పండుగ దినాల్లోనే మనవాళ్ళు ఏకంగా 1100 కోట్ల డాలర్ల విలువైన బంగారం, వెండిని కొనుగోలు చేశారు! ప్రపంచ ఆర్థిక పరిస్థితులు సజావుగా లేకపోవడంతో బంగారం, వెండిపై పెట్టుబడి పెట్టడమే మంచిదనే భావన కూడా కొనుగోళ్లకు ఊతమిచ్చింది. దేశీయంగా వెండి బంగారాలు, యంత్రాలు, చమురు దిగుమతులు పెరగడం... ట్రంప్ సుంకాలతో ఎగుమతులు దెబ్బతినడం వంటివన్నీ కలిసి రూపాయి క్షీణతకు కారణమయ్యాయి. ఎగుమతులకన్నా దిగుమతులు ఎక్కువైనప్పుడు డాలర్ల కోసం మెటాకోవాల్సి వస్తుంది. డాలర్లకు గిరాకీ పెరిగితే రూపాయి విలువ పడిపోతుంది. డిసెంబరులో ఒక డాలర్‌కు 90 రూపాయల చొప్పున చెల్లించాల్సి వచ్చింది. రూపాయి విలువ తగ్గితే చమురు, ఎలక్ట్రానిక్స్, వంటనూనెల దిగుమతులు ఖరీదవుతాయి. ఫలితంగా భారీ వాణిజ్య లోటు, ధరల పెరుగుదల, కుటుంబాలూ వ్యాపారాలపై ఒత్తిడి పెరగడం వంటివి సంభవిస్తాయి. అక్కడికీ రిజర్వు బ్యాంకు రూపాయి విలువను నిలబెట్టడానికి డాలర్లను ఏక్రయించినా అది ఏ మూలకూ చాల్లేదు. వెండి బంగారాల సంగతి అటుంచితే, భారత్ ఇప్పటికీ తన ఇంధన అవసరాల కోసం విదేశీ చమురు దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతోంది. ఉత్పాదక యంత్రాలను, ఎలక్ట్రానిక్ సాధనాలను దిగుమతి చేసుకోక తప్పడం లేదు. మేకిన్ ఇండియా, ఉత్పత్తి అనుసంధాన ప్రోత్సాహక పథకం(పీఎల్ఐ) వంటివి ఎగుమతుల వృద్ధికి పెద్దగా తోడ్పడటం లేదు. 40శాతం కార్మికులకు ఉపాధి చూపే సేద్యరంగం ఇప్పటికీ నూనె, వప్పు గింజల్లో స్వావలంబన సాధించలేకపోయింది. దాంతో పెద్దయెత్తున మారక ద్రవ్యాన్ని చెల్లించి వాటిని విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకోవాల్సి వస్తోంది. ఐటీ, బీటీవో ఎగుమతుల వల్ల విదేశీ ద్రవ్యం లభిస్తున్నా. అందులో చాలాభాగం బంగారం, వెండి, చమురు దిగుమతులకే చెల్లిపోతోంది. ప్రస్తుతం ఇండియా దగ్గర సుమారు 60,000 కోట్ల డాలర్ల విలువైన విదేశీ ద్రవ్య నిల్వలున్నాయి. రూపాయి విలువను నిలబెట్టడానికి వాటిని ఏక్రయించినా, వాణిజ్య లోటు భర్తీకి ఉపయోగించినా ఉన్న నిల్వలు హరించుకుపోతాయి. ఈ పరిస్థితి నుంచి గట్టెక్కాలంటే అమెరికాతో వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని వేగంగా కుదుర్చుకుని, సుంకాలను తగ్గించుకోవాలి. తరవాత బంగారం, వెండి దిగుమతులపై అదనపు సుంకాన్ని విధించినా వాటి కొనుగోళ్లకు అడ్డుకట్ట వేయాలి. వెండి బంగారాల కన్నా భద్రమైన, అధిక లాభదాయకమైన పెట్టుబడి, పొదుపు పథకాలను ప్రజలకు అందించాలి. ప్రభుత్వ బంగారం బాండ్ల పథకంలో మదుపును ప్రోత్సహించాలి. ఎగుమతుల కోసం అమెరికాపై అధికంగా ఆధారపడటాన్ని తగ్గించడానికి ఇప్పటికే బ్రిటన్, న్యూజిలాండ్ తదితర దేశాలతో భారత్ స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలు(ఎఫ్టీఏ) కుదుర్చుకుంది. ఐరోపా సమాఖ్యతోనూ అలాంటి ఒప్పందమే కుదరనుంది. ఆసియాన్, గల్ఫ్ దేశాలు, ఆస్ట్రేలియాతోనూ ఎఫ్టీఏయేలను కుదుర్చుకోవాలి. రైతులు అధిక ఆదాయాన్నిచ్చే పంటలను సాగు చేయాలి. వప్పు, నూనె గింజల దిగుమతులను నిలిపేయడానికి వాటిని స్వదేశంలోనే భారీగా ఉత్పత్తిచేయాలి. పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులతో విద్యుదుత్పాదన పెంచి చమురు దిగుమతులు తగ్గించాలి. రూపాయి విలువ పడిపోతే షెల్ల్, డీజిల్ ధరలు, స్పాల్డ్రోస్టు, మందుల ధరలు పెరిగిపోతాయని ప్రజలు గ్రహించాలి. మన విధానకర్తలు బంగారం, వెండి వేలంవెర్లిని తగ్గంచడానికి గట్టిచర్యలు తీసుకోవాలి. అత్యాధునిక సాంకేతికతతో అంతర్జాతీయంగా పోటీపడే స్థాయి వస్తుసేవలను ఉత్పత్తిచేసి ఎగుమతి చేయాలి. ఇందుకు శీఘ్ర కార్యాచరణ అత్యావశ్యకం.

## వికమత్యంతో హిందూ ధర్మాన్ని కాపాడుకోవాలి

యలమంచిలి: హిందూ ధర్మాన్ని రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత దేశంలో ప్రతి ఒక్క హిందువుపై ఉందని శ్రవణ చైతన్యసంద చిన్న స్వామిజీ అభిప్రాయపడ్డారు. ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే ఆ ధర్మమే మనల్ని కాపాడుతుందన్నారు. మున్నిపాలిటీ పరిధి సోమలింగపాలెంలో జరిగిన హిందూ సమ్మేళనానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఉపన్యసించారు. ప్రపంచానికి భారతదేశం విశ్వ గురువు లాంటిదన్నారు. హిందువులంతా ఐక్యంగా ఉండాలన్నారు. నేటి తరం పిల్లల్లో నైతిక విలువలను పెంపొందించాలన్నారు. పలువురు ఆర్ఎన్ఎస్ఐ ప్రతినిధులు హిందూ సమ్మేళనం అవశ్యతను వివరించారు. దేశవ్యాప్తంగా హిందూ సమ్మేళనాలు నిర్వహిస్తూ హైందవ ధర్మాన్ని కాపాడుతున్న రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘకు అందరూ మద్దతివ్వాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. హైందవ సమాజం ప్రతి ఒక్కరి అభ్యున్నతికీ కృషి చేస్తుందన్నారు. దేశంలో హిందువులు, హిందూ ధర్మం, విశ్వాసాలపై జరుగుతున్న దాడులపై ఉదాసీనత పనికిరారన్నారు. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ కోసం నిత్యం పనిచేస్తున్న సాంస్కృతిక కళాకారులు, భజన, కోలాట గురువులను



సత్కరించారు. కార్యక్రమానికి ముందు సోమలింగపాలెం గ్రామంలో శోభాయాత్ర నిర్వహించారు. చిటికెల భజనలు, కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమానికి పెద్ద సంఖ్యలో స్థానికులు, చుట్టు పక్కల గ్రామాల ప్రజలు హాజరయ్యారు. ఆర్ఎన్ఎస్ఐ ఆంధ్ర ప్రాంత సంయోజకులు తిరుపతయ్య, రాష్ట్ర సేవికా సమితి ప్రాంత సహకార్యవాహిక లింగం ఉజ్వల, హిందూ సమ్మేళన సమితి అధ్యక్షుడు ఏపీ రెడ్డి నాయుడు, సామాజిక సమరసత ఫౌండేషన్ ఉత్తరాంధ్ర కన్వీనర్ శరగడం సత్యనారాయణ, యల్లపై శ్రీను, కల్ర గంగాధర్ పాల్గొన్నారు.

## బకులూరు రంగురాళ్ల క్వారీ తవ్వకాలు అడ్డగింపు

- అనుమతులు రద్దుచేయాలని గ్రామంలో ఒక వర్గం డిమాండ్ - వ్యతిరేకంగా ఆందోళన

కొయ్యూరు: మండలంలోని బకులూరు రంగురాళ్ల క్వారీ అనుమతులు రద్దు చేయాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు వారు పనులను అడ్డుకున్నారు. రంగురాళ్ల క్వారీ నిర్వహణకు ఇదే పంచాయతీ అంకంపాలెంకు చెందిన పొత్తిక సత్యనారాయణ అనుమతులు పొందారు. ఈ మేరకు ఆయన జేసీబీతో కొండను తవ్వేందుకు ప్రయత్నించారు. దీంతో స్థానికుల్లో ఒక వర్గం అడ్డుకున్నారు. సమాచారం తెలుసుకున్న స్థానిక ఎన్ఐఐ కిపోర్వర్కు, సిబ్బందితో క్వారీ ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. స్థానికుల్లో ఒక వర్గం క్వారీ నిర్వహణకు మద్దతు తెలపగా, మరో వర్గం వ్యతిరేకించడంపై ఎన్ఐఐపై స్పందించారు. క్వారీ నిర్వహణకు



అభ్యంతరాలు ఉంటే ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేసుకోవాలని ఆందోళనకారులకు సూచించారు. ఇలావుండగా క్వారీ అనుమతులకు సంబంధించి గ్రామ సభ నిర్వహించి, మెజారిటీ అభిప్రాయాల మేరకు తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామని స్థానికులు తెలిపారు.

## ఏజెన్సీలో రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రత్యేక నిధులు

జి.మాడుగుల: జిల్లాలోని గిరిజన గ్రామాలకు ప్రధాన రహదారులు, అంతర్గత రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వాలు ప్రాధాన్యం ఇచ్చి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలని పాడేరు ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు మత్స్యరాం విశ్వేశ్వరరాజు కోరారు. మండలంలోని గెమ్మలి పంచాయతీ చీమలపాడు గ్రామంలో రూ.1.60 కోట్లతో తారురోడ్డు నిర్మాణ పనులను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో తాను విజయం సాధిస్తే గెమ్మలి రోడ్డు నుంచి చీమలపాడు వరకు రోడ్డు నిర్మాణానికి కృషి చేస్తానని ఇచ్చిన మాట ప్రకారం పనులు చేపట్టామన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంత అభివృద్ధికి రహదారులు కీలక ప్రాత పోషిస్తాయని అన్నారు. వ్యవసాయ



ఉత్పత్తుల రవాణాలో సౌలభ్యం కలుగుతుందని ఆయన తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో పక్కాలు రోడ్డు నోచుకోకపోవడంతో ప్రజలు రోడ్డు, రవాణా కష్టాలు పడుతున్నారని ఆయన అన్నారు.

## ఉద్యమించిన ఉక్కు నిర్వాసిత నిరుద్యోగులు

- లంకా మైదానంలో కుటుంబాలతో సహా నిరసన - భిక్షాటన ర్యాలీని అడ్డుకున్న పోలీసులు

పెదగంటాట్ల: విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్ కోసం సర్వం కోల్పోయిన తమకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఉక్కు నిర్వాసిత నిరుద్యోగులు ఉద్యమించారు. పాత గాజువాక నుంచి కొత్త గాజువాక వరకు నిరసనగా భిక్షాటన చేయడానికి పూనుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రభుత్వం, యాజమాన్యానికి తమ ఆవేదనను తెలియజేయాలని భావించగా.. పోలీసులు వారిని అడ్డుకున్నారు. భిక్షాటన ర్యాలీ నిర్వహించేందుకు అనుమతి లేదని పోలీసులు స్పష్టం చేయడంతో, వారంతా కుటుంబ సభ్యులతో సహా పాత గాజువాకలోని లంకా మైదానంలో నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాసిత సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ.. నిర్వాసిత నిరుద్యోగులకు స్టీల్‌ప్లాంట్ మిగులు భూముల్లో ఎకరం చొప్పున ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. నిర్వాసితులకు వన్‌టైమ్ సెటిల్‌మెంట్ చేయాలని, లేని పక్షంలో జీవనభృతి కింద నెలకు రూ.25 వేలు చొప్పున చెల్లించాలని కోరారు. వ్యవసాయం చేసుకుంటూ సంతోషంగా ఉన్న తమను స్టీల్‌ప్లాంట్ వస్తే



ఉద్యోగాలు వస్తాయని నమ్మబలికి భూములు తీసుకున్నారని, నాటి నుంచి నేటి వరకూ దుర్భరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికే నా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు స్పందించి తమకు న్యాయం చేయాలని, లేని పక్షంలో ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఆందోళనలో 64 గ్రామాలకు చెందిన నిర్వాసితులు, నాయకులు పితాని భాస్కరావు, ఉమ్మడి అప్పారావు, పల్లె కార్తీక్, గల్లా రామకృష్ణ, కోన రమణ, పేర్ల జగన్, నడిగట్ల ప్రసాద్, మంత్రి గోపీ, అంగాల దేమదు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## హామీల అమలులో ప్రభుత్వ వైఫల్యాన్ని ఎండగట్టాలి

- కష్టపడే కార్యకర్తలకు తగిన గుర్తింపు - బొత్త సత్వనారాయణ

విశాఖపట్నం: వైఎస్సార్‌సీపీ పురోగతికి ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత బొత్త సత్వనారాయణ పిలుపునిచ్చారు. సిరిపురంలోని ఆయన క్యాంపు కార్యాలయంలో అరకు నియోజకవర్గ నాయకులు బొత్తను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నియోజకవర్గంలోని సమస్యలతో పాటు పార్టీకి సంబంధించిన పలు అంశాలపై వారు చర్చించారు. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తున్న తీరుపై ఇండియాకీ వెళ్లి అవగాహన కల్పించాలని బొత్త వారికి సూచించారు. పార్టీ ఎప్పుడూ కార్యకర్తలకు అండగా ఉంటుందని, పార్టీ కోసం కష్టపడేవారికి తగిన గుర్తింపు ఉంటుందని హామీ



ఇచ్చారు. బొత్తను కలిసిన వారిలో జిల్లా ఎస్టీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి శెట్టి అప్పాలు, వైస్ ఎంపీపీ కిల్లీ రామన్న, ఎస్టీ సెల్ రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి జిన్ని నరసింహమూర్తి, అరకు వ్యాపీ ఎంపీటీసీ దురయ ఆనంద్ కుమారి, సీనియర్ నాయకులు భూర్ల వాసిన కుమార్, గొల్లెర్ గోపాల్ రావు, మజ్జి గురు, బోయి మోహన్ రావు, శెట్టి సోమేష్, కొర్రా బాబురావు, జిక్రె సాలమన్, భీమన్న, రామారావు తదితరులు ఉన్నారు.

## వార్డు, బూత్ కమిటీలను త్వరగా నియమించండి

- 2029 ఎన్నికల్లో లక్ష్యంగా పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలి - మాజీ ఎమ్మెల్యే వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్

విశాఖపట్నం: వచ్చే 2029 అసెంబ్లీ, పార్లమెంటరీ ఎన్నికల్లో లక్ష్యంగా వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్‌ను బలోపేతం చేసేందుకు శ్రేణులు కృషి చేయాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే, నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. అన్ని వార్డుల్లోనూ కమిటీల నియామక ప్రక్రియను వెంటనే పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఆయన నియోజకవర్గంలోని 30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 41వ వార్డుల్లో విస్తృతంగా పర్యటించారు. ముందుగా పార్టీ శ్రేణులకు స్వీట్లు పంపిణీ చేసి నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. అనంతరం ఆయా వార్డుల్లో బూత్ అధ్యక్షులు, వార్డ్ అధ్యక్షులు, అనుబంధ సంఘాల కమిటీల ఏర్పాటు పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. బూత్, వార్డు స్థాయిల్లోని ఖాళీలను తక్షణమే భర్తీ చేయాలని, ఆయా పదవులకు సంబంధించిన ఆశావహాల బయోడేటాలను త్వరగా అందజేయాలని నాయకులకు సూచించారు. కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు తోట పద్మావతి,



కోడిగుడ్ల పూర్ణిమ, పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి గనగళ్ల రామరాజు, బీసీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సనపల రవీంద్ర భారత్, పార్టీ ఆర్టిబి జిల్లా అధ్యక్షుడు వడ్డాది దిలీప్, జిల్లా కార్యదర్శి బొడ్డు ఆనంద్, నాయకుడు పచ్చిపల్లి రాము, రాష్ట్ర నాయకులు లింగం శ్రీను, రాష్ట్ర అనుబంధ సంఘాల కార్యదర్శులు సాగర్, భాను, వార్డు అధ్యక్షులు కోడిగుడ్ల శ్రీధర్, మత్తబత్తుల రమేష్, మహమ్మద్ షాకిల్, గురజాడపు రవి, చేపల నూకరాజు, ముజీబ్ ఖాన్, జిల్లా అనుబంధ సంఘాల ఉపాధ్యక్షులు కోన శంకర్, గుంటూ ఆనంద్, దూడ అప్పారావు, దక్షిణ అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు ఆకుల శ్యామ్, బాబ్జి, సూర్య, సత్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఆదివాసీలపై తప్పుడు కేసులు ఉపసంహరించుకోవాలి

- బహర్ ఎంపీ రాజారాం సింగ్

అనకాపల్లి: ఆదివాసీలపై పెట్టిన తప్పుడు క్రిమినల్ కేసులను ఉపసంహరించుకోవాలని బిహార్‌లోని కరాకర్ పార్లమెంట్ సభ్యుడు(లోక్‌సభ) రాజా రామ్‌సింగ్ అన్నారు. స్థానిక న్యాయాలని రోబర్ట్ హాలో నిర్వహించిన ఆదివాసీ సంఘాల సభలో ఆయన మాట్లాడారు. తప్పుడు క్రిమినల్ కేసులపై పార్లమెంట్‌లో చర్చించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆదివాసీలకు జరుగుతున్న అన్యాయాన్ని జాతీయ స్థాయికి తీసుకువెళ్లి, బాధితులకు తక్షణ న్యాయం జరిగే వరకు అండగా ఉంటామన్నారు. ఆదివాసీల సమస్యలపై ప్రభుత్వానికి లేఖ రాస్తానని చెప్పారు. మానవ హక్కుల వేదిక జిల్లా నాయకుడు వి.ఎన్. కృష్ణ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ యంత్రాంగం పేద ఆదివాసీల కోసం కాకుండా, ఇతర స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం పనిచేస్తున్నట్లు చట్టవిరుద్ధం కేసు స్పష్టం చేస్తోందన్నారు. చట్టవిరుద్ధాన్ని స్వయంగా సందర్శించి, వాస్తవాలను తెలుసుకున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లా యంత్రాంగం, పోలీసు విభాగం వాస్తవాలు తెలిసినప్పటికీ ఇటువంటి కేసులు ఎలా సమోదు చేస్తారని ఆయన ప్రశ్నించారు. భారత ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ మాజీ కార్యదర్శి ఇ.ఏ.ఎన్. శర్మ పంపిన సంఘీభావ సందేశాన్ని సభలో చదివి వినిపించారు. న్యాయవాది, సామాజిక కార్యకర్త పి.ఎన్.అజయ్‌కుమార్‌పై కావాలనే పోలీసులు



కేసులు పెట్టి అరెస్టు చేయడం పేద ఆదివాసీ కుటుంబాలకు తీవ్ర అన్యాయం చేసినట్లుగా ఆయన పేర్కొన్నారు. సీపీఐ ఎంఎల్ రిబర్తేషన్ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బుగత బసగరరావు మాట్లాడుతూ ఆదివాసీలపై పెట్టిన తప్పుడు కేసులు వెనక్కి తీసుకునే వరకూ తమ పార్టీ ఆదివాసీలకు అండగా నిలబడుతుందన్నారు. తప్పుడు కేసుల ద్వారా జరుగుతున్న నిరంతర వేధింపులు గ్రామాల్లో భయాన్ని సృష్టిస్తున్నాయని, ఇది ఆదివాసీల జీవనోపాధిని, గౌరవాన్ని, పాలనపై ఉన్న విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తోందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ న్యాయవాది, కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి ఐ.ఆర్.గంగాధర్, ఆల్ ఇండియా కిసాన్ మహా సభ ప్రతినిధి హరనాథ్, ఆదివాసీ సంఘం జిల్లా నాయకులు కేదారి దేవి, సీపీఐ జిల్లా నాయకుడు రాజాన దొరబాబు, ఆదివాసీ సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## సారా బట్టీలపై పోలీసుల విస్తృత దాడులు

నగ్గేపట్నం: అక్రమ మద్యం, నాటు సారా నిర్మూలనే లక్ష్యంగా సీబి ఎల్.రేవతమ్మ ఆధ్వర్యంలో ఎన్ఐఐ రాజారావు, సిబ్బంది మండలంలో సారా బట్టీలపై విస్తృతంగా దాడులు నిర్వహించారు. పాత లక్ష్మీపురం, గదబపాలెం గ్రామ శివార్లలో ఆకస్మిక సెర్చ్ ఆపరేషన్స్ నిర్వహించారు. గ్రామ శివార్లలో జీడి తోటల్లో రహస్యంగా నాటుసారా తయారీకి నిర్ధం చేసిన 3,200 లీటర్ల బెల్లం ఊటను పోలీసులు ధ్వంసం చేశారు. సారా కాచడానికి ఉపయోగిస్తున్న డ్రమ్ములు, పాత్రలు, ఇతర సామగ్రిని పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అక్రమంగా నాటు సారా తయారు చేసినా,



ఏక్రయించినా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎన్ఐఐ రాజారావు హెచ్చరించారు.



# ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలుపు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వాధ్యక్షత 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.



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, 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 ఇంప్లాంట్‌షన్ హెమర్రేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ 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 పొద్దున్నే ఓ వైపు పని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లులి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వినియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం వదుతుంది. 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 కనిపిస్తుంది. 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 క్రీమ్‌లను 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 ఫేస్‌వాష్‌ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్‌ను ఉపయోగిస్తే మరి 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. మ్యూల్‌ఫైయింగ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను అప్లై 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.ఆల్లహాల్, 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 యాంట్ సెఫ్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది.యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఫుప్ఫులంగా 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 చేసుకుంటే 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 ఎక్స్‌జర్ 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 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 చక్కగా 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 పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్‌లో 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 చేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చులా 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 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 ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్స్‌కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.



# ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

నిస్సృతువగా నీరసంగా అనిపిస్తుందట. దాహంగా ఉన్నప్పుడే తీసుకుందాం లే అనుకుంటే అంతే సంగతలు. ఎప్పుడీకి అప్పుడు తాగాల్సిందే. అయితే డీహైడ్రేషన్ అప్పుడీకే మొదలై మనం దలో గా అవడం మొదలైన తర్వాత దాహంగా అనిపిస్తుంది అంటున్నారు దానివచ్చిలో ఆఫ్ కనెక్టికట్ పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. ఇక ఈ సమస్యను పిచ్చికోల్డ్ అనిపిస్తుంది ఉంటుందని, మరొక మొయినే కారణం మెటాబోలిక్ నోరు తెరుస్తారు. కానీ మీ ఈ నోరు తెరవడమే కారణం. అవును రాత్రి పడుకున్నప్పుడు నోరు తెరిచి నిద్రపోవడం కూడా సమస్యనే. కొందరు రాత్రిపూట నోరు తెరుచుకుని



నిర్ర వోతారు. ఇది శరీరం దీప్తాద్రేషనేకి దారి తీస్తుంది అంటున్నార వైద్య నిపుణులు. అంతేకాదు ఇది మీలో శ్వాస సంబంధిత సమస్యలకు కూడా సంకేతం. ఈ అలవాటు మీకు ఉంటే విశ్రాంతి లేకుండా చేసి.. అలసటను పెంచుతుంది. దీని నివారణ కోసం శ్వాసలో సంబంధించిన ఉక్రో స్ట్రైలు చేస్తున్నార. మన శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉంటే.. శరీరం నిస్సత్తువగా ఉంటుందట.మనకి దిట్టంగా కనిపిస్తూ ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకున్నా కూడా అలసటగా అనిపిస్తుంటే ఐరన్ లోపం ఉన్నట్టేనట. తగిన ఆహారం తీసుకుంటే.. ఐరన్ లోపం పూరించవచ్చు.

# అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?

అబ్బు మున్నెనే చదివాను ఈ ఆస్సర్. సరిగ్గా సమయానికి గుర్తు రావడం లేదు. స్టార్లింగ్ ఒక లైన్ గుర్తు వస్తే చాలు ఆస్సర్ మొత్తం రానేస్తాను అని విద్యార్థులు. షట్ ఏవో పేరుతో ఫోల్డర్ క్రియేట్ చేశాను. పలానా ఫోల్డర్ లో ఏదో సేవే చేశాను గుర్తు రావడం లేదు అని ఆశ్చర్యంలో.. ఒరెంట్ డబ్బులు పెట్టాను ఇక్కడ మీరు ఏం అయినా చూశారో? పోవు డబ్బులోనే 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 లుక్క వేయండి.. వచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది. క్యాబేజీ, పాలకూర, కాబిల్లవర్ 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 పనిచేస్తాయిట. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, మెదడు పనితీరును వేగవంతం చేయడంలోనూ సహాయం చేస్తాయి. మరో బెస్ట్ ఫుడ్ గురించి చెప్పాలంటే క్రోకేట్. ఇది కూడా మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. రోజూ దానివ్వు పండు తినడం వల్ల రక్తం మెరుగు పడుతుంది.

**వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్లే..**

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 ఫ్రూట్స్, ఫైడ్ ను తీసుకోకపోవడమే బెటర్. లేదంటే మరింత సమస్యలు వస్తాయి. ఇక ఉదయమే ఏదైనా తినాలి అనిపిస్తుంటుంది. కానీ ఈ సమయంలో తినడానికి ఎలాంటి ఆహారం లేకపోతే కొందరు ఏకంగా ఫ్రూట్స్ తింటారు. మరి ఇందులో కొన్ని ఫ్రూట్స్ తినకూడదు అంటున్నారని నిపుణులు. ఇంతకీ అవేంటంటే.. నారింజ, డ్రాక్ష, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రస్ ఫండ్స్లో ఆమ్లత ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపున తినకూడదు అంటున్నారని నిపుణులు. స్ట్రెస్ నివృత్తి జోలికి కూడా పోకూడదట. ఇవి కడుపు లైనిక్ ను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల అజీర్ణ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి దీనిని స్ట్రెస్ ఫుడ్స్ ఉదయం తిని ఫిక్స్ అవండి.కార్టోఫ్టెడ్ పానీయాలలో 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



గుండెల్లో మంట, అజీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి వీటిని కూడా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోకూడదు. ఇక లుమాటాలు తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. ఉదయం తొందరగా రెండు లుమాటాలను కర్రీ చేస్తే ఐదు నిమిషాల్లో అయిపోతుంది అని ఎందుకొని తింటారు. కానీ ఇవి కూడా సీట్రస్ ఫండ్ల మాదిరి అప్పుడంటు 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 దే గదవదు. కొంతమందికి కాఫీ అంటే మరీ ఇష్టం. కొందరు ఏకంగా ఉదయమే బెడ్ కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే కాఫీ లివిట్ గా తాగితున్నారా లేదా? ఇష్ట కదా అని ఎక్కువ తీసుకుంటే మీ సంగతి అంతే అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని వ్యాధులు ఉన్నవారు కాఫీని అస్సలు తాగకూడదట. మీకు మైగ్రేన్ ఉందా. అయితే కాఫీ జోబిల్ కి వెళ్లకండి. ఎందుకంటే ఇందులో కెఫిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మెదడు నరాలపై 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.. బీబీటీ హెచ్చుతగ్గులు ఉండచ్చు. దయచేటికీ సేపెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేసేందుకు ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల దయాబెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉందట. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమత్యుల్లంగా ఉన్నవారు కూడా కాఫీ కి దూరంగా



ఉందాల్పిందే..గర్భధారణ సమయంలో కూడా కాఫీ తాగడం మంచిది కాదు అంటున్నారని నిపుణులు. కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ శాతం మీ శరీరంలోని రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేసి.. కడుపులో పెరుగుతున్న పిండానికి రక్త సరఫరాలో అసమతుల్యతను ఏర్పడేలా చేస్తుంది. ఒత్తిడి ఉన్నారా కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీ తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్బినోల్ హార్మోన్స్ పై ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువ అవుతుందట.

**విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండే  
ఈ కూరగాయ తొక్కను తప్పక తినండి**

తొక్క కదా అని చెత్తలో పడెస్తున్నారా? దీని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే పొట్టలో వేస్తారు. ఇంతకీ ఏంటి అది అనుకుంటున్నారా? ఆలు అదేనండి బంగారమిదే. దీన్ని దేశంలో ప్రతి ఒక్కరు తింటారు కానీ తొక్కను మాత్రం పడేస్తారు. జెప్పడ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ బెరడు ఎన్నో వ్యాధులను దూరం చేస్తుందట. ఇంతకీ ఆలు తొక్క చేసే ఆ హెల్త్ ఏంటో తెలుసుకోండి. బంగారమిదే. తొక్కలు చాలా మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే ఫైబర్ కెమికల్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోరోజానిక్ యానిడ్ 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 తెలుసుకున్నా అన్నీ వ్యాధులకు ఈ బంగారలదుంప తొక్కలను సహజంగా పని చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. తొక్కల విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పోటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆక్సలీట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, విటమిన్ 6 విటమిన్ డి మొదలగు అన్నీ పోషకాలు లభిస్తాయి. అందుకే ఆలు తొక్కను తొక్కయికుండా



అనియండి. ఇక వేయించిన బంగాళాదుంప తొక్కలు అయితే రుచిగా ఉంటాయి అరోగ్యం కూడా. తొక్క పీరుకుండా కూర వండేటప్పుడు తొక్కను కూడా వండేయాలి. ఇక అతి సరస్వతా వర్షయేత్ అనే విషయం తెలిసిందే కదా. సో లిమిట్ మస్ట్. ఎవరైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, ఇచ్చితంగా వైద్యులు సలహా తీసుకొని వీరిని మీ డ్రైట్ లో చేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే వయస్సు, వ్యాధి తీవ్రతలను బట్టి మీ వైద్యుడు మీకు సలహాలు ఇస్తారు అని గుర్తుపెట్టుకోండి.

**ಮೆರಿಸೆ -ಚರ್ಚುಂ ಮಿ ಸಾಂತಂ ಕಾವಾಲಂಟೆ**

వసవి, చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు స్కిన్ డిఫరెంట్ గా అవుతుంటుంది. వగళ్ళు కూడా ఏర్పడతాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అటువంటి చర్మంపై మీరు ఎంత మాయిశ్చరజర్లను అప్లై చేసినా ఫలితం మాత్రం శూన్యమే ఉంటుంది. మీరు శతకోటి ప్రయత్నాలు చేసినా సరే సమస్య పెరుగుతుంది కానీ తగ్గదు. ఇక ఖరీదైన క్రిమియం వాడినా దబ్బలు వుద్దా అవుతుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం ఎలా ఎలా అటూ వివిధ రకాల ఆలోచిస్తుంటారు కానీ వచ్చి పాల గురించి ఆలోచించారా? ఎక్కువ టెన్షన్ తీసుకోకుండా జస్ట్ పాలతో కాన్ని సింపుల్ టీప్ యూజ్ 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 కాసిపేపు స్యూత్ గా మరగ చేస్తే సరిపోతుంది. ఎక్కువ ఒత్తిడి పట్టుకుండా, తేలికగా రబ్ చేసుకోండి. కానీవది తర్వాత గ్లెజర్ గు వచ్చుని నీటితో మోహాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం మీకే అర్థం అవుతుంది. గ్లిజరిన్, నిమ్మకాయ మిశ్రమాన్ని తయారు చేసి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. దీన్ని రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు



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

# ఆలుగడ్డ ప్రయోజనాలు

ఏదైనా చిన్న ఫంక్షన్ అయినా పెద్ద ఫంక్షన్ అయినా కూరగాయల భోజనాల్లో అలుకర్క్ కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఈ బంగాళదుంపకు ఫ్యాన్స్ ఎక్కువే ఉంటారు. బంగాళాదుంపలతో ఎలాంటి వంటలు అయినా వండవచ్చు. కూరలు, ప్రిటలు ఏది వండినా సరే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందరూ ఎక్కువగా ఉపయోగించే వాటిలో బంగాళ దుంప ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఏ కాలంలో అయినా అతిగా ఇష్టపడి తినే వంటకం కూడా ఆటనే. మరీ దీన్ని తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. బంగాళ దుంపల్లో అనేక రకాలైన పోషకాలు ఉన్నాయి అంటున్నారని విభజలు. పొటాషియం, విటమిన్ సి, డైటర్, ఫైబర్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆటా తిన్నదం వల్ల గుండె జబ్బులు, నడనే డెత్ లు వచ్చే ఛాన్సులు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని తేలిందట. ఈ దుంపలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ కంటెంట్ అనేది ఉంటుంది కాబట్టి శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తే గుండె సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు అన్నమాట. గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు రెగ్యులర్ గా ఆట గడ్డ తినడం వల్ల హార్ట్ సమస్యలు కొంత



పరకు తక్కువ అవుతాయట. ఈ దుంపలో ఫైబర్ మాత్రమే కాదు కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు కూడా లభిస్తాయి. అవి శరీరానికి తక్షణ శక్తి ని అందిస్తాయి. అట గర్భలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ ను చక్కగా పని చేసేలా చేస్తుంది. దీంతో మల బద్దకం, అజీర్తి వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయి. బంగాళా దుంపలు తినడం వల్ల చర్మం సమస్యలు కూడా రావు అంటున్నారని నిపుణులు. చర్మ సంరక్షణలోనూ బంగాళా దుంప మంచి పాత్ర పోషిస్తుందట.

# విస్క్రిప్ట్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

మిల్లలైనా, పెద్దలైనా అందరూ ఐస్క్రీం తినడానికి ఇష్టపడతారు. వేసవి కాలంలో ఐస్క్రీం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ కాలంలో కొందరికి రోజూ ఐస్క్రీమ్ తినడం అలవాటు. రోజూ ఐస్క్రీం తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం పాడవుతుందని మీకు తెలుసా. నిజానికి ఐస్క్రీమ్ను ఎక్కువ కాలం ఉద్ధరించడానికి చాలా పోషకరమైన రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, అతిగా తినడం మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. వచ్చేమీమా వ్యాధిగ్రస్తులు ఐస్క్రీమ్ తినకూడదు. మీరు డయాబెటీస్తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఐస్క్రీం తినడం మానుకోండి. ఐస్క్రీం తయారీలో చక్కెరను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఇది మీ చక్కెర స్థాయిని అకస్మాత్తుగా పెంచడం ద్వారా మీకు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఐస్క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. గుండెకు మంచిదని భావించని, గుండె సంబంధిత రసాయనాలు ఆహ్వానం వలుకుతున్న ఇలాంటి అనేక రసాయనాలను ఇందులో వాడుతున్నారు. ఐస్క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు కూడా మంచిది కాదు. మీకు జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే, మీరు ఐస్క్రీం తినకుండా ఉండాలి. ఐస్క్రీం రుచి చల్లగా పరిగణించబడుతుంది. దీన్ని రోజూ



తీసుకోవడం వల్ల జబుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఐన్ క్రిమ్ తినడం అలాంటిది చేసుకోకుండా ప్రయత్నించండి. దంతాలలో కుహరం సమస్య ఉండవచ్చు. ఐన్ క్రిమ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ దంతాలలో కాబిటీస్ సమస్య పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఐన్ క్రిమ్ తీసుకున్నదల్లా, కొంత సమయం తర్వాత మీ దంతాలను బ్రష్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ దంతాల మీద అంటుకున్న ఐన్ క్రిమ్ను తొలగిస్తుంది.



## వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

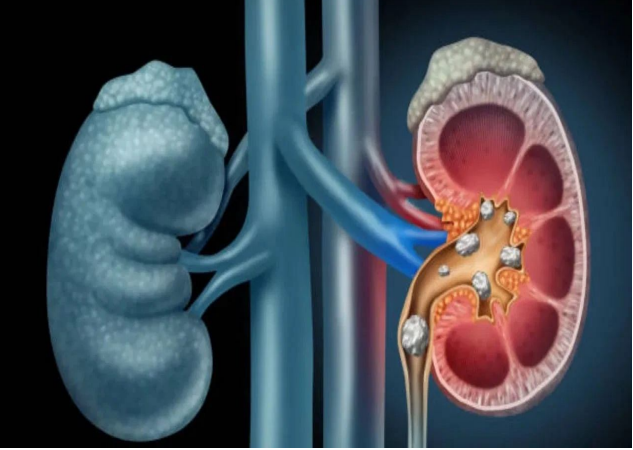
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు వనిచేసినప్పటికీ 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 అన్వైడోసిస్ 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 జన్మపరమైన 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 స్పేడ్ల గ్రంథాల వనితీరు 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 ఉంచతాయి. 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 అంటి 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 అల్కలీన్ 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 సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే అంటి 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 కొబ్బరినీళ్ళ 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 ప్రతిరోజు డైలీ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్పాక్స్ 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



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్స్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియో గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడ్సా, 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 కాద్దిగా 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 కాసేపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు 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 స్పైకింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డిహైడ్రేషన్ 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 గోయ్ట్రోజెన్లు అనే సమృళనాలను 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,



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. మార్కెట్‌లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారాశరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి



పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమృేణాల 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 వేరేవేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా ఏజెన్సీ ఖీణా ఇబువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల

ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎనర్జీ లెవెల్స్ 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 స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఈ 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 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 %హీ+ా% 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 పొట్టి ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్వాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మాధనమృతాలతో 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 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 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 స్థాపించాడు. 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 అష్టభుజి బావిలో, ఎనిమిది గిరిల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.



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

## బంగాళదుంపలతో మెరిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రారాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పరీటాలు, 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 మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ సైస్ నర్ 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 సూనెను 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, నిర్దీపంగా 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 హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట %హూ% 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 పట్టుకుండా 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 ఆబిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్‌లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్క్విట్ 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 నూరేళ్లు 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 ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయారీతీ ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరైంజ్డ్ 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 సర్దుమణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు, రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. కానీ లవ్ మ్యరేజెస్‌లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్యా భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్పర్థలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే ‘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 స్ఫూర్తే అవుతుంటాయి. న్యతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కానీ విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు ఆసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.



## అంతర్ కళాశాలల అధ్దెటిక్స్ ‘సీతం’కు పతకాలు

విజయనగరం: జేఎన్టీయూ - గురజాడ విజయనగరం విశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో ఇటీవల జరిగిన అంతర్ కళాశాల అధ్దెటిక్స్ పోటీలలో గాజులరేగ పరిధిలోని సీతం ఇంజనీరింగ్ కళాశాల విద్యార్థులు ప్రతిభ కనబరిచి కాంస్య పతకాలు సాధించారు. కళాశాలలో ఇంజనీరింగ్ తృతీయ సంవత్సరం ఈసీఈ విభాగానికి చెందిన వి.శివ పురుషులు జూవలీన్ త్రో ఈవెంట్లో కాంస్య పతకం గెలుచుకోగా, ద్వితీయ సంవత్సరం ఈసీఈ విభాగానికి చెందిన బి.హరీష్ ట్రీపుల్ జంప్ ఈవెంట్లో కాంస్య పతకం సాధించారు. ఈ విషయాన్ని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డి.వి.రామమూర్తి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాలలో నిర్వహించిన శ్రీదా అభినందన సభలో కళాశాల సంచాలకులు మజ్జి శశిభూషణరావు విజేతలు అభినందించారు. కార్యక్రమంలో ఈసీఈ విభాగాధిపతి డాక్టర్ టి.డి.వి.ఎ.నాయుడు, మెకానికల్



విభాగాధిపతి సి.హెచ్.వెంకటలక్ష్మి, ఇతర అధ్యాపకులు, సీఎస్ఓ సత్యనారాయణ, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు జె.మహేశ్వరరావు, టి.శ్రీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఏజెన్సీలో రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రత్యేక నిధులు

జి.మాడుగుల: జిల్లాలోని గిరిజన గ్రామాలకు ప్రధాన రహదారులు, అంతర్గత రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వాలు ప్రాధాన్యం ఇచ్చి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలని పాడేరు ఎమ్మెల్యే, వైఎస్సార్సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు మత్స్యరాన విశ్వేశ్వరరాజు కోరారు. మండలంలోని గెమ్మలి పంచాయతీ చీమలపాడు గ్రామంలో రూ.1.60 కోట్లతో తారురోడ్డు నిర్మాణ పనులను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో తాను విజయం సాధిస్తే గెమ్మలి రోడ్డు నుంచి చీమలపాడు వరకు రోడ్డు నిర్మాణానికి కృషి చేస్తానని ఇచ్చిన మాట ప్రకారం పనులు చేపట్టామన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంత అభివృద్ధికి రహదారులు కీలక ప్రాత పోషిస్తాయని అన్నారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు రవాణాలో సౌలభ్యం కలుగుతుందని ఆయన తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో పక్కాలు రోడ్డు నోచుకోకపోవడంతో ప్రజలు రోడ్డు, రవాణా కష్టాలు పడుతున్నారని ఆయన అన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ప్రత్యేక దృష్టి సారించి మౌలిక వసతులు కల్పనకు ప్రభుత్వం, అధికారులు కృషి చేయాలని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ ఎంపీపీ కుదుముల సత్యనారాయణ, వైఎస్సార్సీపీ మండల అధ్యక్షుడు సుర్యని మత్స్యకొండం నాయుడు,



సర్పంచ్ సీదరి కొండబాబు, వైఎస్సార్సీపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వంజరి సీతారాంనాయుడు, వైఎస్సార్సీపీ నేతలు సిర్సా పండున్న, బంగాగ్రాజు, నీలమ్మ, వలసయ్య, చిట్టిబాబు, మన్మథరావు, లక్ష్మీనాయుడు, బాలయ్యపడాల్, గంగరాజు, మర్రి బాలరాజు, కోటిబాబు, బొనంగి బాలయ్య పడాల్, శంకరరావు, సత్తిబాబు, ఆశీర్వాదం, బాలు, కొండబాబు, మాజీ సర్పంచ్ పండుదొర, కూర్మారావు, పీఆర్ఎఫ్ మాజీకృష్ణం, సీడీపీవో బాలచంద్రమణిదేవి, ఉపాధి హామీ పథకం ఏపీవో కొండబాబు పాల్గొన్నారు.

## నేర నియంత్రణే లక్ష్యంగా పనిచేయాలి

పుట్టపర్తి: నేర నియంత్రణే లక్ష్యంగా ప్రతి పోలీస్ పనిచేయాలని ఎస్పీ సతీష్కుమార్ ఆదేశించారు. స్థానిక సాయ ఆరామంలో ఎస్పీ అధ్యక్షతన అన్ని సబ్విజన్ల డీఎస్పీలు, సీబిలు, ఎస్ఐలతో వార్షిక నేర సమీక్షా సమావేశం జరిగింది. 2024? 25 సంవత్సరంలో కేసుల నమోదు, దర్యాప్తు, పెండింగ్ కేసుల్లో పురోగతి గురించి చర్చించిన ఎస్పీ సతీష్కుమార్ సిబ్బందికి దిశ నిర్దేశం చేశారు. అనంతరం 2025 సంవత్సరంలో అన్ని విభాగాల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన 8 మంది పోలీసులకు నామినేషన్ అవార్డులు అందజేశారు. అలాగే సత్యసాయి బాబా శత జయంతి ఉత్సవాలలో బాగా పనిచేసిన డీఎస్పీలు, సీబిలు, ఎస్ఐలు, ఐటీ కోర్స్లో సిబ్బందికి షీట్లు అందజేశారు. అనంతరం ఎస్పీ మాట్లాడుతూ... స్టేషన్ పరిధిలో చాలా కాలంగా పెండింగ్ ఉన్న వివిధ కేసుల్లో త్వరగా పురోగతి సాధించాలన్నారు. నేర నియంత్రణే ప్రథమ లక్ష్యంగా పనిచేస్తూ ప్రతి బాధితునికి న్యాయం జరిగేలా చూడాలన్నారు. నూతన ఎస్ఐలు మరింత బాధ్యతగా పనిచేయాలన్నారు. ప్రాపర్టీ నేరాలు కట్టడి చేస్తూ, రికవరీ శాతం



పెంచాలన్నారు. మహిళలు, చిన్నపిల్లలపై జరిగే నేరాల కట్టడికి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అలాగే రౌడీపీట్లు, పాత నేరస్తుల కదలికలపై నిఘా ఉంచాలన్నారు. చోరీల నివారణకు రాత్రి వేళల్లో గస్తీ పెంచాలని, విజాబుల్ పోలీసింగ్కు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలన్నారు.

## జిల్లా సర్వేయర్ల అసోసియేషన్ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక

పుట్టపర్తి: జిల్లా విలేజ్ సర్వేయర్ల అసోసియేషన్ నూతన కార్యవర్గాన్ని పుట్టపర్తి ఆర్డీఓ కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. ఎన్నికల అధికారిగా మహేష్వాయుడు వ్యవహరించారు. అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా కార్మిక్, ఉపాధ్యక్షుడిగా సురేష్, కార్యదర్శిగా మనోహర్, సహాయ కార్యదర్శిగా బాలాజీ నాయక్, కోశాధికారిగా ఆనంద్, మహిళా విభాగం సెక్రెటరీగా రాధిక, ఐటీ అండ్ కమ్యూనికేషన్స్ కార్యదర్శిగా రాజశేఖర్, వెల్ఫేర్ కార్యదర్శిగా చేతన్, స్పోర్ట్స్ అండ్ కల్చర్ కార్యదర్శిగా పవన్కుమార్, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీగా బాలచంద్ర, లీగల్ అండ్ డిస్సిసినరీ సెక్రెటరీగా ప్రదీప్కుమార్, జిల్లా సలహాదారుగా అశ్వత్థనారాయణను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు



## విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ పెంపొందించాలి

భీమవరం: విద్యార్థుల్లో క్రమశిక్షణ, దేశభక్తి నైపుణ్యాలను పెంపొందించేలా గ్రెడ్స్ ట్రైనింగు వినియోగించుకోవాలని డీఈఓ నారాయణ, ఏపీసీ శ్యామ్సుందర్ తెలిపారు. గ్రెడ్ కెప్టెన్ అడ్వాన్స్, పేసీ కోర్సులకు సంబంధించి స్థానిక ఎస్సీహెచ్సీఆర్ఎస్ స్కూల్లో నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. రెసిడెన్షియల్ ట్రైనింగ్ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా సెక్రటరీ నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయుల బదిలీలో ప్రాముఖ్యత ఉంటుందని, విద్యార్థులు చెడు వ్యసనాలకు లోను కాకుండా ఈ ట్రైనింగ్ ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. హెచ్ఎంలు శ్రీనివాస్, ఎంఓ చంద్రశేఖర్, అడ్వాన్స్ రిసోర్స్ వర్క్స కన్సర్ని సుధాకర్ పాల్గొన్నారు.



## అన్నమాచార్య రేడియోకు గౌరవప్రదమైన గుర్తింపు

-కేంద్రం రూ.10లక్షల ఆర్థికసాయం -స్టేషన్వైరకర్షు అభినందించిన ఛాన్సర్ గంగిరెడ్డి రాజంపేట : అన్నమాచార్య యూనవర్సిటీలో నిర్వహిస్తున్న అన్నమాచార్య రేడియో 89.6కు గౌరవప్రదమైన గుర్తింపు లభించింది. ఈ సందర్భంగా అన్నమాచార్య యూనవర్సిటీ ఛాన్సర్ చొప్పా గంగిరెడ్డి మాట్లాడుతూ సమాజానికి అన్నమాచార్య రేడియో అందిస్తున్న సేవలను ఆయన అభినందించారు. స్టేషన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కాసిగారి ప్రసాద్ సమర్థవంతంగా రేడియో నిర్వహించారన్నారు. ఈ రేడియోకు కేంద్ర సమాచార, ప్రసారమంత్రిత్వశాఖ గ్రాంట్ ఆన్ ఎయిడెడ్ పథకం కింద 2025?2026 యేడాదికి రూ.10లక్షలు ఆర్థికసహాయం అందించడం ప్రశంసనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో వైస్ చాన్సలర్



డాక్టర్ సాయిబాబారెడ్డి, ఏఐటీఎస్ వైస్సెర్స్ చొప్పా ఎల్లారెడ్డి, రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ మర్రికార్జునరావు, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## సింహాద్రి ఎన్టీపీసీ కొత్త బాస్ ‘అయస్కాంత జెనా’

పరవాడ: సింహాద్రి ఎన్టీపీసీ బిజినెస్ యూనిట్ నూతన హెడ్ ఆఫ్ ప్రాజెక్టా అయస్కాంత జెనా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇప్పటివరకు ఇక్కడ 14 నెలల పాటు ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టరుగా పనిచేసిన సమార్ శర్మ ఢిల్లీలోని ఐటీ విభాగానికి బదిలీ అయ్యారు. ఆయన స్థానంలో సికింద్రాబాద్ ఈఎన్టీజీ ప్లానింగ్ సీజీఎంగా పనిచేస్తున్న జెనా ఇక్కడకు బదిలీపై వచ్చారు. నూతన హెచ్ఓపీగా బాధ్యతలు చేపట్టిన జెనాకు ప్లాంట్ అధికారులు ఘనస్వాగతం పలికారు. 1990లో ఎన్టీపీసీలో చేరిన ఆయనకు ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్మెంట్, టాస్క్ ఫోర్స్ కార్యకలాపాల్లో అపార అనుభవం ఉంది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సింహాద్రి ఎన్టీపీసీలో నాణ్యమైన విద్యుత్ ఉత్పత్తిని కొనసాగిస్తూ, ప్రాజెక్టును ప్రగతి పథంలో నడిపించేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు.



## అప్పన్న సేవలో రైల్వే పార్లమెంటరీ కమిటీ

సింహాచలం: శ్రీ మరాహ లక్ష్మీస్థనింహస్వామివారిని రైల్వే పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యులు దర్శించుకున్నారు. ఈ బృందంలో ఎంపీలు భరత్మాయ్ మనభాయ్ సుతారియా, డాక్టర్ కె.లక్ష్మణ్, నరహరి అమిన్, ఖాజీన్ ముర్తు, భలభద్ర మజ్జి దామోదర్ అగర్వాల్, సుభాశిష్ కుంటియా, కౌశలేంద్రకుమార్, సుదామ ప్రసాద్, ఉమ్మెదరామ్ జెనివాల్ తదితరులు ఉన్నారు. ముందుగా వీరంతా ఆలయంలోని కప్పస్తంభాన్ని ఆలంగసనం చేసుకున్నారు. అనంతరం అంతరాలయంలో అర్చకులు వీరి పేరిట ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, వేదాశీర్వచనం అందించారు. దర్శనానంతరం ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం కమిటీ సభ్యులకు స్వామి ప్రసాదం, చిత్రపటం, శేషవస్త్రాలను దేవస్థానం ఇవ్వార్చి ఈవో సుజాత అందజేశారు.



## గీత కులాలకు రాజకీయ ప్రాధాన్యత కల్పించాలి

- కార్మిక శాఖ మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్

విశాఖపట్నం: గీత కులాలకు రాజకీయ ప్రాధాన్యత కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి వాసంశెట్టి సుభాష్ అన్నారు. విశాఖ ఆర్బీసీ గీత కులాల ఆహ్వానం కమిటీ ప్రతినిధులు అప్పారి గిరిబాబు, సింహాచలం బొర్లూ మాజీ సభ్యుడు సంపంగి శ్రీను ఆధ్వర్యంలో ముదనర్లోప పార్కులో ఘనంగా నిర్వహించిన వన సమారాధన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. సుమారు 30 వేల మందికి పైగా తరలివచ్చిన గీత కులాల సంఘ నాయకులు, ప్రతినిధులతో వేదిక కళకళలాడింది. పెద్ద ఎత్తున హాజరై తమ సంఖ్యా బలాన్ని చాటుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో 25 శాతం మంది గీత కులాల వారు ఉన్నారని, గీత కులస్తుల బక్యత కోసం, హక్కులు సాధించుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గీత కులాల అభ్యున్నతికి కట్టుబడి ఉందన్నారు. ఈ వన సమారాధన వేదిక గీత కులాల వారి భవిష్యత్తు, అభివృద్ధికి దిశ, నిర్దేశం అవుతుందని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పలస ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష మాట్లాడుతూ గీత కులస్తులు సామాజిక, రాజకీయ రంగాలలో ముందుండే విధంగా ప్రణాళికలు చేసుకోవాలని సూచించారు. శాసనమండలి మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్ రెడ్డి సుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడుతూ ప్రమాదపశాత్తు తాటిచెట్టు పైనుంచి పడి మృతి చెందిన గీత కార్మికులకు గతంలో రూ.10 లక్షల ఎక్స్పీయూ ఇచ్చేవారని దానిని పునరుద్ధరించాలని కోరారు. వనసమారాధనలో రాష్ట్ర బీసీ ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఆర్.అనంత కుమార్, టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే



వల్లా శ్రీనివాస్, విశాఖ ఎంపీ భరత్, ఎమ్మెల్యేలు వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, విష్ణుకుమార్ రాజు, పంచకర్త రమేష్బాబు, గణబాబు, మేయర్ పీలా శ్రీనివాస్, వీఎంఆర్డీవ్ చైర్మన్ ప్రణవ్ గోపాల్ తదితరులు పాల్గొని గీత కులాలకు అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో శెట్టిబలిజ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కుదుపూడి సత్తిబాబు, గౌడ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వీరంకి వెంకట గురుమూర్తి, కార్పొరేటర్ అప్పారి శ్రీ విద్య, శెట్టిబలిజ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ అనసూరి మధు, యాత సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులు అంగటి రాము, రేఖలకృష్ణ గౌడ్, కొప్పిశెట్టి కనక శేఖర్, కట్టా మల్లేశ్వరావు, పినగాడి సర్పంచ్ కేసుబోయిన త్రినాథ్, బొమ్మిడి రమణ, దొడ్డి కన్నారావు, గుత్తుల వెంకటేశ్వరరావు, గీత కులాల పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

## లూయిస్ బ్రెయిలీకి ఘన నివాళులు

అనకాపల్లి: స్థానిక వేల్పులవీధి టౌన్ బాలికాస్తవ హైస్కూల్లో విజువల్ థాటెంట్ ఎంప్లాయ్స్ అసోసియేషన్ అనకాపల్లి,అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా అధ్యక్షుడు కొర్రుత్రోలు వెంకటేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో లూయిస్ బ్రెయిలీ 217 వ జయంతి వేడుకల జరిగాయి. అంతకుముందు బ్రెయిలీ చిత్రపటానికి ఆయన పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలోనే అంధులు అందరికీ అక్షర జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించిన శాసీ?త్రయవాది, మేధావి అయిన లూయిస్ బ్రెయిలీ ఫ్రాన్స్ దేశంలో రానా కురువే గ్రామంలో జనవరి 4, 1809లో జన్మించారని తెలిపారు. తన తండ్రితో ఒకరోజు గుర్రపు జీనులు తయారు చేసుకునే పడునైన జువ్వ కత్తులతో తండ్రిని అనుకరిస్తూ ప్రమాదానికి గురై రెండు కళ్లను కోల్పోయారని తెలిపారు. బ్రెయిలీ 1821 బార్బోరియన్ పాఠశాలలో చేరి 12 చుక్కల లిపితో కొంతకాలం చదువు కొనసాగించి, దానితో సంతుష్టి చెందక అనేక పరిశోధనలు చేసి దాదాపు 11 సంవత్సరాలు పరిశోధన అనంతరం 1832లో సరళ పద్ధతిలో చుక్కల లిపిని కనుగొన్నారని చెప్పారు. అంధుడై ఉండి అంధుల కోసం ప్రస్తుతం ఉన్న కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానానికి అనుకూలంగా లిపి రూపొందించబడిందంటేనే లూయిస్ బ్రెయిలీ ముందుచూపు ఎంతో అర్థమవుతుందన్నారు. అనంతరం 25 మంది అంధ



నిరుద్యోగులకు దువ్వుట్లను బయ్యవరం గ్రామానికి చెందిన సిద్ధ శ్రీను, అంద దివ్యాంగులకు రిటర్న్ గిఫ్టు, కె.ఎస్.ఎస్ జి ప్రత్యూష, విశాఖకు చెందిన కె.ఆనంద్ అంధులకు భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విభిన్న ప్రతిభావంతుల సంక్షేమ సంఘం వ్యవస్థాపకుడు పాత్రవల్లి వీరుయాదవ్, వీఆర్డీయ ప్రధాన కార్యదర్శి పల్లా పోతురాజు, విజువల్ చాలెంజ్ ఎంప్లాయ్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పారిశెట్టి ఎప్పారావు, విజువల్ చాలెంజ్ ఎంప్లాయ్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బండారు ఎరుకనాయుడు, విజువల్ చాలెంజ్ యాత్ అసోసి యేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు పాల్గొన్నారు.

## సరకు రవాణాకు ప్రత్యేక ప్రణాళికలు

విశాఖపట్నం: రైల్వే వ్యవస్థలో సరకు రవాణా సజావుగా జరిగేందుకు ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందించి.. వాటిని పక్కాగా అమలు చేసేందుకు కృషి చెయ్యాలని డెడికేటెడ్ ప్రైవేట్ కారిడార్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా లిమిటెడ్ (డిఎఫ్సీసీఐఎల్) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ప్రవిణ్కుమార్ అధికారులు సూచించారు. ఈస్ట్ కోస్ట్ రైల్వే జోన్ జీఎం పరమేశ్వర్ ఛంకాల్, సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే జోన్ సీఎస్ఎం అంకుష్ గుప్తా, వాల్తేరు డీఆర్ఎం లలిత్ బోరా, ఇతర అధికారులతో కలిసి విశాఖలో సమాక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎండి ప్రవిణ్కుమార్ మాట్లాడుతూ సరకు రవాణాలో సంస్థాగత సమస్యయాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా గమ్యానికి వీలైనంత త్వరగా చేరుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా డిఎఫ్సీసీఐఎల్ వార్షిక అభివృద్ధి నివేదిక పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించి..



రైల్వే అధికారులకు అందించారు.



## వాట్సాప్‌లో ఆధార్ డౌన్‌లోడ్: ఇంత సింపులా..

భారతదేశంలో నివసించే ప్రతి ఒక్కరికీ ఆధార్ కార్డు చాలా అవసరం. ఇది కేవలం మనకు గుర్తింపుగా మాత్రమే కాకుండా.. అనేక వ్యవహారాల్లో ఉపయోగపడుతుంది. అయితే దీనిని డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలంటే.. కొన్నిసార్లు ఆధార్ సెంటర్లకు లేదా ఇంటర్నెట్ సెంటర్లకు వెళ్లాల్సి వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు భారత ప్రభుత్వం ఆధార్ కార్డు డౌన్‌లోడ్ ప్రక్రియను మరింత సులభతరం చేసి.. వాట్సాప్ ద్వారానే డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించింది. ఇదివరకు యూఐడిఏఐ పోర్టల్ లేదా డిజిలాకర్ ద్వారా ఆధార్ డౌన్‌లోడ్లు సాధ్యమయ్యేవి. తాజా ఫీచర్‌తో వాట్సాప్‌లోనే ఆధార్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. అయితే.. ఈ సేవను ఉపయోగించడానికి, కార్డుదారులు తమ ఆధార్‌తో లింక్ చేసిన డిజిలాకర్ ఖాతాను కలిగి ఉండాలి. వారి రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్ యాక్టివ్‌గా ఉండాలి. మైగవ్ హెల్ప్‌డెస్క్ +91-9013151515 నంబర్ ద్వారా పనిచేస్తుంది.

## 70వేల మంది కొన్న కారు ఇది.

ఇండియన్ మార్కెట్లో లాంచ్ అయినప్పటి నుంచి మారుతి సుజుకి.. తన విక్టోరిస్ కారు కోసం 70,000 బుకింగ్స్ అందుకుంది. కాగా అందులో 35వేలు కంటే ఎక్కువ డెలివరీలు పూర్తి చేసింది. గత ఏడాది దేశీయ విభజిలో లాంచ్ అయిన మారుతి సుజుకి విక్టోరిస్.. అరీనా డీలర్‌షిప్ నెట్‌వర్క్‌కు ఫ్లాగ్‌షిప్ మోడల్‌గా ఉంది. దీని ధరలు రూ. 10.50 లక్షల నుంచి రూ. 19.99 లక్షల (ఎక్స్-షోరూమ్) మధ్య ఉన్నాయి. మారుతి సుజుకి విక్టోరిస్ మోడల్‌లను కొంత.. గ్రాండ్ విటారా మాదిరిగా ఉంటుంది. ఇవి రెండూ కూడా ఒకే రకమైన ఛాసిస్ ౫ ఇంజన్ ఎంపికలను పొందుతాయి. కాబట్టి విక్టోరిస్ 1.5ఓ నేచురల్ గ్యాస్‌రేటెడ్ పెట్రోల్ ఇంజన్ ౫1.5ఓ స్ట్రాంగ్-హైబ్రిడ్ ఇంజన్ ఎంపికలలో అమ్మకానికి ఉంది. విక్టోరిస్ కారులో.. గ్రాండ్ విటారాలో అందుబాటులో లేని అనేక ఫీచర్స్ ఉన్నాయి. అందులో లెవల్ 2 అడ్వాన్స్డ్ డ్రైవర్ అసిస్టెన్స్ సిస్టమ్స్ (౦ఆఆ), 10.25 అంగుళాల డిజిటల్ డ్రైవర్ డిస్ప్లై, డాల్బీ అట్రాస్‌తో కూడిన 10.1 అంగుళాల టచ్‌స్క్రీన్ ఇన్‌ఫోటైన్‌మెంట్ సిస్టమ్, ఎలక్ట్రీక్ టెయిల్‌గేట్, యాంబియంట్ లైటింగ్ మొదలైనవి ఉన్నాయి. వీటితో పాటు.. హ్యాండ్స్-ఫ్రీ జెస్చర్-కంట్రోల్డ్ పవర్ విండోగేట్, 8 వే పవర్ అడ్జస్టుబల్ డ్రైవర్ సీటు, వెంటిలేటెడ్ ఫ్రంట్ సీట్లు, వైరెస్డ్ స్మార్ట్‌ఫోన్ ఛార్జింగ్, టైర్ ప్రెజర్ మానిటరింగ్ సిస్టమ్, 360 డిగ్రీ కెమెరా, ఫ్రంట్ అండ్ రియర్ పార్కింగ్ సెన్సార్లు కూడా ఉన్నాయి.

## జియో 'కొత్త' ప్లాన్లు.. ఇక ఏడాదంతా సిమ్ యాక్టివ్

ముఖేష్ అంబానీకి చెందిన ప్రముఖ టెలికమ్ కంపెనీ రిలయన్స్ జియో.. ఎప్పటికప్పుడు చవక రీఛార్జ్ ప్లాన్లు, ఆఫర్‌లతో యూజర్లను ఆకట్టుకుంటోంది. కస్టమర్ల అవసరాలకు అనుగుణంగా వివిధ రకాల ప్లాన్లను అందుబాటులోకి తెస్తోంది. తాజాగా కొత్త సంవత్సరం ప్రారంభం నేపథ్యంలో ప్రతి నెలా నంబర్ ను రీఛార్జ్ చేసుకునే టెన్స్ లేకుండా ఏడాది పొడవునా సిమ్‌ను యాక్టివ్‌గా ఉంచుకునే ప్లాన్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఈ ప్లాన్ 365 రోజుల వాలిడిటీతో వస్తుంది. ఒక్కసారి రీఛార్జ్ చేసి వదిలేసే వారి కోసం ప్రత్యేకంగా ఈ ప్లాన్‌ను రూపొందించారు. ఇందులో ఏడాది పొడవునా పాస్-ఇండియా రోమింగ్ తో అపరిమిత వాయిస్ కాల్స్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతిరోజూ 2.5 జీబీ హైస్పీడ్ డేటా.. అంటే మొత్తం 912.5 జీబీ డేటా లభిస్తుంది. రోజుకు 100 ఎస్ఎంఎస్‌లు ఉచితంగా పంపుకోవచ్చు. 5జీ కవరేజీ ఉన్న ప్రాంతాల్లో అపరిమిత 5జీ డేటాను ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇక జియో టీవీ, జియోఎఐ క్లౌడ్, గూగుల్ జెమిని ప్రో సబ్ స్క్రిప్షన్ అదనపు ప్రయోజనాలు. లైవ్ స్పోర్ట్స్ ను ఇష్టపడే వ్యక్తుల కోసం ఈ ప్లాన్ ప్రత్యేకంగా రూపొందించింది జియో. ఈ ప్లాన్ ప్రీమియం ఓటీటీ సబ్ స్క్రిప్షన్ ను అందిస్తుంది. వ్యాలిడిటీ 365 రోజులు. పాస్-ఇండియా రోమింగ్ తో అపరిమిత కాలింగ్ ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ 2.5 జీబీ డేటా, 100 ఎస్ఎంఎస్‌లు లభిస్తాయి. 5జీ

## 70/10/10/10 ఫార్ములా: ఇలా పాదుపు చేస్తే.. నెల మొత్తం హ్యాపీ!

డబ్బు సంపాదించడం మాత్రమే కాదు, ఆ డబ్బును సరైన విధంగా పొదుపు చేయకపోతే భవిష్యత్తులో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి 70/10/10/10 ఫార్ములా ప్రకారం.. మీరు డబ్బును ఖర్చు చేస్తే.. తప్పకుండా ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి భయటపడొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఫార్ములా గురించి మరిన్ని వివరాలు వివరంగా. మీరు సంపాదించే డబ్బు లేదా నెలవారీ సంపాదనను నాలుగు భాగాలుగా విభజించుకోవాలి. ఎంత డబ్బు దీనికి ఖర్చు చేయాలనే విషయాన్ని ముంచుగానే ఊహించాలి. అప్పుడే.. నెల వివరలో కూడా డబ్బు కోసం ఇబ్బందిపడాల్సిన అవసరం ఉండదు. మీ నెల జీతంలో 70 శాతం డబ్బును.. ఇంటి అద్దె, నిత్యావసర వస్తువుల కోసం, ప్రయాణ ఖర్చులకు, బిల్లుల ఖర్చులు, బీమా వంటి వాటికోసం కేటాయించాలి. అంటే.. ప్రస్తుత జీవన విధానం కోసం ఆ డబ్బును వెచ్చించాలన్నమాట. మీ నెల జీతంలో 10 శాతాన్ని పొదుపు (సేవింగ్స్) చేయడానికి కేటాయించాలి. అంటే మ్యూచువల్ ఫండ్స్, రిటైర్మెంట్ ఫండ్స్ లేదా స్టాక్ మార్కెట్ వంటి వాటిలో పెట్టుబడి పెట్టడానికి ఉపయోగించాలన్నమాట. ఎందుకంటే.. భవిష్యత్తు కోసం కూడా తప్పకుండా కొంత డబ్బు పొదుపు చేయాల్సిందే. మీ నెల సంపాదనలో మరో 10 శాతం.. అత్యవసర నిధి మాదిరిగా.. అంటే ఎమర్జెన్సీ నమయంలో ఈ డబ్బును ఉపయోగించుకోవచ్చు. ప్రయాణాలకు చేయడానికి, ఆకస్మిక వైద్యం కోసం.. కొన్ని



గృహోపకరణాల కోసం కూడా దీనిని కేటాయించుకోవచ్చున్నమాట. మిగిలిన 10 శాతం.. ఈఎంఐ, లేదా అప్పులు వంటివి చెల్లించడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఒకవేలా అప్పు లేదా ఈఎంఐ లేకపోతే.. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికి, విదేశీ విద్య కోసం కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చున్నమాట. మీ జీతం నెలకు లక్ష రూపాయలు అనుకుంటే.. అందులో రూ. 70వేలు (70 శాతం) ఇంటి అద్దె మొదలైనవాటికి, మిగిలిన 30 శాతాన్ని ఫార్ములా ప్రకారం కేటాయించుకోవాలి. ఈ ఫార్ములా మీరు పాటిస్తే.. ఉన్న డబ్బును ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

## జాంబీ ఫిల్మ్‌తో బాలీవుడ్ ఎంట్రీ

నూపర్‌హీరో కథాంశంతో రూపొందిన 'లోక ఛాప్టర్-1' (తెలుగులో 'కొత్తలోక') చిత్రంతో కెరీర్‌లోనే బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్‌ను అందుకుంది కథానాయిక కల్యాణి ప్రియదర్శన్. పాస్ ఇండియా స్టాయిల్ ఈ సినిమా 300కోట్లకుపైగా వసూళ్లను రాబట్టింది. గత ఏడాది మలయాళంలో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా రికార్డు సృష్టించింది. 'లోక ఛాప్టర్-1' అపూర్వ విజయంతో కల్యాణి ప్రియదర్శన్ పేరు జాతీయ స్థాయిలో మార్మోగిపోయింది. బాలీవుడ్ దర్శకనిర్మాతలు ఆమెతో సినిమాలు తీసేందుకు ఆసక్తిగా ఉన్నారు. తాజాగా ఈ సాగనరి బాలీవుడ్‌లో భారీ ఆఫర్‌ను దక్కించుకుంది. జాంబీ యాక్ట్స్ డ్రిల్లింగ్ తెరకెక్కునున్న ఈ చిత్రం ద్వారా జై మెహతా దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్నారు. మరో విశేషమేమిటంటే.. బాలీవుడ్ అగ్ర హీరో రణవీర్‌సింగ్ ఈ సినిమా ద్వారా ఫిల్మ్ ప్రొడక్షన్‌లోకి ప్రవేశిస్తున్నారు. 'మా కనమ్' బ్యానర్‌పై ఆయన తెరకెక్కించనున్న తొలి సినిమా ఇది.



ఏప్రిల్‌లో ఈ సినిమా సెట్స్‌మీదకు వెళ్తుందని, 'లోక ఛాప్టర్-1'లో కల్యాణి ప్రియదర్శన్ పరఫార్మెన్స్ రణవీర్‌సింగ్‌ను ఎంతగానో ఆకట్టుకుందని, అందుకే పలువురు బాలీవుడ్ అగ్ర నాయకర్లు కాదని కల్యాణి ప్రియదర్శన్‌కు అవకాశమిచ్చారని ముంబై సినీ వర్గాల్లో వినిపిస్తున్నది. ప్రస్తుతం కల్యాణి ప్రియదర్శన్ తమిళంలో 'జీని' 'మార్షల్' చిత్రాల్లో నటిస్తున్నది.

## అల్లు అర్జున్ భార్యకీ తప్పని ఇబ్బంది.. వీడియో వైరల్

ఎప్పటినుంచో ఈ సమస్య ఉన్నప్పటికీ.. రీసెంట్ టైంలో ఇది మరి ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. కొన్నిరోజుల క్రితం 'రాజానాచే' ప్రమోషన్‌లో భాగంగా ఓ మాలోకి నిధి అగర్వాల్ వచ్చింది. వెళ్లే క్రమంలోనే అక్కడున్న జనం ఈమెని చాలా ఇబ్బంది పెట్టేశారు. అందుకు సంబంధించిన మాల్ యాజమాన్యంపై కేసు కూడా నమోదైంది. ఇప్పుడు ఇలానే అల్లు అర్జున్, అతడి భార్య కాన్ ఇబ్బంది పడ్డారు. ప్రస్తుతం అట్లీ దర్శకత్వంలో బన్నీ సినిమా చేస్తున్నాడు. ఇకపోతే హైదరాబాద్‌లోని కోకాపెటలో అల్లు సినిమాస్ పేరిట కొత్తగా పెద్దగా థియేటర్‌ని నిర్మించాడు. దీని లాంచింగ్ తర్వాత తిరిగెళ్లే క్రమంలో హైటెక్ సీటీలోని ఓ కేఫేకి భార్య స్నేహతో కలిసి వెళ్లాడు. దీని నుంచి బయటకొచ్చే క్రమంలోనే వీళ్లని అక్కడున్న జనం చుట్టుముట్టారు. దీంతో బన్నీ, అతడి భార్య కాన్ ఇబ్బందిపడ్డారు. ఈ వీడియో ఇప్పుడు వైరల్ అవుతోంది. ఇదే కాదు కొన్నిరోజుల క్రితం ఓ షాపింగ్ మాల్ ప్రాంతభోత్సవానికి సమంత వెళ్లి వస్తున్న టైంలో ఇలాంటిదే



జరిగింది. మలేసియాలో 'జన నాయగణ్' ఈవెంట్ ముగించుకుని చెన్నై తిరిగొచ్చిన తర్వాత విమానాశ్రయంలో అయితే హీరో విజయ్‌ని చుట్టుముట్టిన ఫ్యాన్స్.. ఇతడు దాదాపు కిందపడిపోయేంత ఇబ్బంది పెట్టారు. ఏదేమైనా ఈ మధ్య సెలబ్రిటీలు బయట తిరగడం చాలా కష్టమైపోతోంది.

## నా హృదయం ముక్కలు.. హద్దులు మీరుతున్నారు: దర్శన్ భార్య

వేధింపులను భరించాల్సిన అవసరం లేదంటోంది కన్నడ హీరో దర్శన్ భార్య విజయలక్ష్మి. తనపై ఆన్‌లైన్ వేధింపులు తీవ్రతరం అవడంతో ఇటీవలే ఆమె పోలీసులను ఆశ్రయించింది. ఈ సందర్భంగా విజయలక్ష్మి మాట్లాడుతూ.. ఆన్‌లైన్‌లో ట్రోలింగ్స్ ఎదుర్కోవడం నాకు ఇదేం మొదటిసారి కాదు. నాలుగేళ్ల క్రితం నా ఫోటోలు మార్పింగ్ చేసి సోషల్ మీడియాలో వదిలారు. దీనిపై నేను పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా వారు చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకున్నారు. కానీ, ఈసారి వేధింపుల తీవ్రత మరింత పెరిగింది. కొందరు హద్దులు దాటుతూ ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఇలాంటి హీనమైన చర్యలను ఏమాత్రం సహించకూడదు. నాకే ఇలా జరుగుతుంటే ఇక సాధారణ మహిళల పరిస్థితి ఏంటి? ఎంతోమంది అమ్మాయిలు ఆన్‌లైన్‌లో వేధింపులకు గురవుతున్నారు, అది తల్చుకుంటేనే నా హృదయం ముక్కలువుతోంది. తప్పు చేసేవారు భయపడాలి, మనం కాదు! ఎవరికోసమా మీరు మారక్కర్లేదు. ట్రోలర్స్‌ను లెక్క చేయకండి. నిశ్చయంగా కుమిలిపోకండి, బయటకు రండి, మీ పై జరుగుతున్న వేధింపులను నిలదీయండి. ఔర్యంగా ఫిర్యాదు చేయండి. అయితే మహిళా భద్రత



విషయంలో సైబర్ న్యాయ వ్యవస్థ మరింత కఠినంగా, సమర్థవంతంగా ఉండాలిన అవసరం ఉంది అని విజయలక్ష్మి చెప్పుకొచ్చింది. ఇకపోతే అభిమాని రేణుకాస్వామి హత్య కేసులో కన్నడ హీరో దర్శన్ జైలుకాలైన విషయం తెలిసిందే! ప్రియురాలు వచిత్రకు అనభ్య నందేశాలు, అశ్లీల ఫోటోలు పంపాడన్న కోపంతో దర్శన్ కొందరు మనుషులతో కలిసి రేణుకాస్వామిని చంపినట్లు ఆరోపణలున్నాయి. ఈ కేసులోనే దర్శన్ జైలు జీవితం గడుపుతున్నాడు.

## యాక్షన్ కు వేళాయె

హీరో ఎస్టిఆర్, దర్శకుడు ప్రశాంత్ సీల్ కాంబినేషన్ లో రూపొందుతున్న పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామా 'ఎస్టిఆర్‌సీ' (వర్సింగ్ టైటిల్). ఈ చిత్రంలో రుక్మిణి వసంత్ హీరోయిన్ గా నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమా కొత్త షెడ్యూల్ హైదరాబాద్ శివార్లలోని ఓ స్టూడియోలో ప్రారంభమైందని ఫిల్మ్‌నగర్ సమాచారం. ఎస్టిఆర్ పాల్గొనగా కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారుల ప్రశాంత్ సీల్. ఈ షెడ్యూల్‌లోనే ఓ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ ని కూడా ??లాన్ చేశారట దర్శకుడు. హైదరాబాద్ షెడ్యూల్ తర్వాత విదేశాల్లో షూట్ చేయనున్నారని, ఈ దిశగా ఇప్పటికే సన్నాహాలు మొదలయ్యాయనే టాక్ ఫిల్మ్‌నగర్ సర్కిల్స్‌లో వినిపిస్తోంది. మైత్రీ మావీ మేకర్స్, ఎస్టిఆర్ ఆర్ట్స్ బ్యానర్స్‌పై కల్యాణ్ రామ్ సందమూరి, సవీన్ యెర్నేని, రవిచంకర్ యలమంచిలి, హరికృష్ణ కొసరాజు నిర్మిస్తున్న పాస్ ఇండియా సినిమాకు 'ద్రాగన్ ' అనే టైటిల్‌ను



పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ మావీని ఈ ఏడాదే రిలీజ్ చేయాలనే ఆలోచనలో ఉన్నార మేకర్స్.