

## ప్రజాకర్షక పథకాలకు తెరదించాం

**-వ్యవస్థీకృత అంతరాలు సరిచేస్తున్నాం -తదుపరి ప్రస్థానానికి కేంద్ర బడ్జెట్ ఊతం -వికసిత భారత్ కు ఇది పునాది -వాణిజ్య ఒప్పందాలతో ఎగుమతులకు ఊపు -తెలుగు రాష్ట్రాలకు ప్రయోజనం చేకూరాలం -నా ఆలోచనలన్నీ దీర్ఘకాలిక దృష్టితోనే.. -పీటీఐ ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ**

దిల్లీ: ఉత్పాదకతను పెంచేలా ఖర్చులు ఉండాలనేదే తమ సర్కారు నిర్ణయించుకున్న గీటూరాయి అని, అందుకే బడ్జెట్ ప్రజాకర్షక పథకాల జోలికి వెళ్లలేదని ప్రధాని సరేంద్రమోదీ పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగావకాశాలకు, సుస్థిరాభివృద్ధికి ఊతమిచ్చేలా మౌలిక సదుపాయాలకు రికార్డుస్థాయిలో కేటాయింపులు చేశామని చెప్పారు. పీటీఐ వార్తాసంస్థకు ఆయన ఈ మేరకు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. విదేశాలతో కుదుర్చుకుంటున్న వాణిజ్య, రక్షణ ఒప్పందాలు, సంస్కరణలవల్ల ప్రజలకు ఒనగూరుతున్న ప్రయోజనాలు, ప్రపంచవ్యాప్త అస్థిర పరిస్థితుల్లోనూ భారత్ వెలుగుతున్న తీరు.. తదితర అంశాలపై మోదీ సవివరంగా రాతపూర్వక సమాధానాలు ఇచ్చారు. "స్వల్పకాలిక ప్రజాకర్షక పథకాలను మేం ఉద్దేశపూర్వకంగానే పక్కనపెట్టాం. మునుపటి ప్రభుత్వాల హయాంలో నెలకొన్న వ్యవస్థీకృత అంతరాలను సరిచేయడంపై దృష్టి సారించాం. సాహసోపేత సంస్కరణలు చేపట్టాం. అభివృద్ధి చెందిన భారత్ కు వున్నామని వేశాం. ఆ ప్రస్థానంలో తదుపరి స్థాయికి చేరేందుకు కొత్త బడ్జెట్ దోహదపడుతుంది. మా ప్రాధాన్యాలు, పాలనకు చక్కని ప్రతిబింబంలా బడ్జెట్ నిలుస్తోంది. సంస్కరణల ఎక్స్ ప్రెస్ పయనాన్ని ఇది వేగవంతం చేస్తుంది. మారిపోతున్న ప్రపంచంలో అవకాశాలను మన యువత అందిపుచ్చుకునేలా దీనిని రూపొందించాం. 'ఇప్పుడు కాకుంటే, ఎప్పుడూ కాదు' అనే బలవంతపు భావన నుంచి ఈ బడ్జెట్ రాలేదు. వికసిత దేశంగా ఎదగాలనే భారత్ ఆరాటానికి ప్రతీకగా ఇది రూపొందింది. 'మేం సిద్ధం' అనే భావన నుంచి ఇది వచ్చింది. ప్రస్తుత పరిస్థితులకు అనుగుణంగా దేశ రక్షణ రంగాన్ని ఆధునికీకరించాల్సి ఉండటంతో దానికి బడ్జెట్ కేటాయింపులు పెంచాం" అని మోదీ వివరించారు. విదేశీ పెట్టుబడిదారుల్లో పెరిగిన విశ్వాసం... "భారత్ లో ఇప్పుడు రాజకీయ సుస్థిరత ఉంది. అందుకే విదేశీ పెట్టుబడిదారులకు భారత మార్కెట్ పై విశ్వాసం పెరుగుతోంది. చాలా దేశాలు మనతో వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నాయి. భారత్ లో తయారీ రంగం, సేవా రంగం, ఎంఎస్ఎంఈ పరిశ్రమలు బలంగా ఉన్నందువల్లే ఇతర దేశాలతో సాధికారతతో వాణిజ్య ఒప్పందాలపై చర్చలు జరిపే స్థాయికి చేరారు. 38 దేశాలతో ఇప్పటికే స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నాం. పెరుగుతున్న పెట్టుబడులు, డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాలు వంటివాటివల్ల వృద్ధి 7 శాతంగా ఉంటుందని ఆర్థిక సర్వే అంచనా వేసింది. ఇలాంటి వ్యయం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా ఆర్థిక వృద్ధికి ఎంతో ఊతం లభిస్తుంది. అందుకే ఈసారి పీటీఐ రూ.12.2 లక్షల కోట్లు కేటాయించాం. రైళ్లు, రహదారులు, విద్యుత్తు వంటి రంగాలపై ఎక్కువ ఖర్చు చేయనున్నాం. తాత్కాలిక ప్రజాకర్షకాల ద్వారా



కాకుండా ప్రజల జీవన నాణ్యతను పెంచి దేశాభివృద్ధిని వేగవంతం చేయాలనే మా సంకల్పాలను ఇవి చాటుతున్నాయి. భవిష్య తరాలను మదిలో పెట్టుకుని విప్లవాత్మక మార్పుల్ని తీసుకువస్తున్నాం. వేలల్లో విమానాలకు ఆర్డర్లు ఇచ్చాం. విమానాశ్రయాల్ని రెట్టింపు చేశాం. సరకు రవాణా నడవాలి, ఓడరేవులు, తీరప్రాంతాల అనుసంధానానికి పెద్దపీట వేశాం. యూపీయే పాలనలో ఆర్థిక అవ్వవస్తూ... కేంద్రంలో యూపీయే అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఆర్థిక అవ్వవస్తూ కొనసాగింది. అందువల్లనే ఏ చర్చల్లోనూ విశ్వాసంతో ముందుడుగు వేయలేకపోయేది. ఏ చర్చలూ కొలిక్కి వచ్చేవి కావు. ఇప్పుడు అనేక దేశాలు, కూటములతో పరస్పర ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటున్నాయి. త్వరలోనే మరో మూడు ఖరారు కానున్నాయి. సున్నూ టారిఫ్ తోనే ఎగుమతులు చేయగలుగుతున్నాం. ఇప్పటికే కుదిరినవే కావచ్చు. పోటీపడి దేశీయ పరిశ్రమ, విశ్వాసంతో కూడిన అడుగులతో చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు తుది ఫలితం ఇవి. ఒక దశాబ్దం క్రితం మనం ఎక్కడున్నామో గుర్తుచేసుకోవాలి. రాజోయే దశాబ్ధికి మూడు ప్రాధాన్యాలు... సంస్థాగత సంస్కరణల్ని మరింతగా ముందుకు తీసుకువెళ్లడం, సవకల్పనల్ని బలోపేతం చేయడం, సులభతర పాలన.. రాజోయే దశాబ్ధానికి ఈ మూడూ నా ప్రాధాన్యాలు. మేం చేపట్టిన సంస్కరణలు సామాన్యులకు ఎంతో లబ్ధి కలిగిస్తున్నాయి. పాలనను సరళతరం చేయడం వల్ల ప్రజలు, వ్యాపారవేత్తలు సునాయానంగా, విశ్వాసంతో పనులు చేసుకోగలుగుతారు. దశాబ్దం ప్రయోమాన్ని తగ్గించగలిగాం. సంస్కరణలు అనగానే అది ఆర్థిక వ్యవస్థకు, పరిశ్రమలకు సంబంధించినవిగా అనుకుంటారు. సామాజిక రంగంలో సంస్కరణలూ ముఖ్యమే. జీఎస్టీ సంస్కరణలు దీనికి ఉదాహరణ. యూపీఐ చెల్లింపులు మరో మేల్లైన సంస్కరణ. రక్షణ రంగంలో పదేళ్లలో తెచ్చిన సంస్కరణలు 'అవరేషన్ సిందూర్' సమయంలో ఫలితాలనిచ్చాయి. కొత్త బడ్జెట్లోనూ రూ.7.85 లక్షల కోట్లను ఈ రంగానికి కేటాయించాలని ప్రతిపాదించాం. మునుపటి కంటే 15% కేటాయింపులు పెంచిన ఏకైక శాఖ ఇదే" అని మోదీ చెప్పారు.

## ఏప్రిల్ 1 నుంచి కొత్త రైల్వే జోన్

**-3 డివిజన్లకు పరిమితం కానున్న ద.మ.రైల్వే -విశాఖపట్టణం కేంద్రంగా ద.కోస్తా జోన్ కార్యకలాపాలు**

హైదరాబాద్: దక్షిణమధ్య రైల్వే పునర్విభజన ప్రక్రియ చివరి దశకు చేరుకుంది. కొత్త రైల్వే జోన్ అపాయింటెడ్ డేను కేంద్ర ప్రభుత్వం తొందరలోనే ప్రకటించనున్నట్లు తెలిసింది. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నూతన రైల్వే జోన్ కార్యకలాపాలు ప్రారంభింపజేయాలని రైల్వేశాఖ భావిస్తున్నట్లు ద.మ.రైల్వే వర్గాలకు సంచేతాలు అందినట్లు సమాచారం. ఇది అమల్లోకి వస్తే ఆరు డివిజన్లతో సికింద్రాబాద్ కేంద్రంగా ఉన్న ద.మ.రైల్వే జోన్ సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్, నాందేడ్ లతో పరిమితం అవుతుంది. మిగతా విజయవాడ, గుంటూరు, గుంతకల్లుతో పాటు తూర్పు కోస్తా



జోన్ లోని కొంతభాగంతో కలిపి కొత్తగా ఏర్పడే విశాఖపట్టణం డివిజన్ తో కలిపి దక్షిణ కోస్తా జోన్ ఏర్పాటువుతుంది.

## రూ.621 కోట్లతో ఆలయాల పునరుద్ధరణ: మంత్రి ఆనం

చేజర్ల: ధర్మ పరిరక్షణకు కూటమి ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని దేవాలయశాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి అన్నారు. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా రాష్ట్రంలోని శక్తివీధులు, జ్యోతిర్లింగాలు, స్వయంభూ క్షేత్రాల్లో భక్తులు మహాశివుణ్ణి దర్శించుకునేందుకు విస్తృతమైన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. శ్రీ పొట్టితీరాములు నెల్లూరు జిల్లా కోటితీర్థంలోని కోటేశ్వరాలయాన్ని సందర్శించి పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం పేరుమాళ్లపాడులో మాట్లాడారు. పురాతన ఆలయాల పునరుద్ధరణలో భాగంగా 495 ఆలయాలకు సర్వశ్రేయానిధి ద్వారా రూ.621 కోట్లు మంజూరు చేసినట్లు వివరించారు. 679 గ్రామాల్లో ఆలయాలు, భజన మందిరాల నిర్మాణానికి శ్రీవాణి బ్రంహ్మ సుచి రూ.113 కోట్లు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. దీపధూప వైచేంద్రం పథకాన్ని 5,821 ఆలయాలకు వర్తింపజేసినట్లు వివరించారు.



## కార్యకర్తల బీమాకు రూ.2 కోట్ల విరాళం

అమరావతి: క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసే కార్యకర్తల కష్టాన్ని గుర్తించేవారు.. పార్టీ ఉన్నతి కోసం ఉద్యమి, సాధక్, ప్రదాతలుగా మారి పనిచేసేవారే సంపూర్ణ నాయకులుగా ఎదుగుతారని జనసేన అధ్యక్షుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా ఆ పార్టీ క్రియాశీలక సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని ఆయన మంగళగిరిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన తొలి సభ్యత్వం తీసుకున్నారు. కార్యకర్తల బీమా కోసం రూ.2 కోట్ల చెక్కును పార్టీ రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ చైర్మన్, మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ కు అందజేశారు. ఈ నెల 26 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఐదోవిడత క్రియాశీలక సభ్యత్వ నమోదు మొదలవుతుందని.. పితాపురం నియోజకవర్గంలో మాత్రం వారం ముందే ప్రారంభమవుతుందని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. 'తెలంగాణలో జరిగిన మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో రెండు స్థానాల్లో జనసేన అభ్యర్థులు గెలిచారు. ఇది చిన్న గెలుపే అయినా మార్పునుకు బలమైన సంతకం. ఏపీకి చెందిన పార్టీ తెలంగాణలో పోటీ చేయడమేంటని కొందరు విమర్శించినా.. జనసేనకులే వారి మాటల్ని తిప్పికొట్టారు. బాధ్యతాయుతమైన యువతను నాయకత్వం దిశగా తీసుకెళ్లడమే మా లక్ష్యం. అందులో భాగంగానే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో దివ్యాంగురాలైన సీత, చెప్పులు కుట్టుకునే సత్యనగేశ్, అంధుడైన కల్యాణ్ వెంకటేశ్ కు పోటీచేసే అవకాశం లభించింది' అని వివరించారు. ఉద్యమి.. సాధక్.. ప్రదాత: 'క్రియాశీలక సభ్యుడు, వాలంటీర్ అనే పదాలు పెద్దగా నచ్చలేదు. దృఢచిత్తంతో, కార్యసాధనలో ఎదురయ్యే ఒడుదొడుకుల్ని తట్టుకుని పట్టు వదలకుండా ముందుకు కదిలేవారిని ఉద్యమి అంటారు. ఇకనుంచి సభ్యత్వం తీసుకునే వారిని 'ఉద్యమి' అనే గౌరవప్రదమైన పేరుతో పిలుద్దాం. క్షేత్రస్థాయిలో తన పరిధిలోని సమూహంలో ప్రేరణ కలిగించి.. పార్టీ సిద్ధాంతాలు, కార్యక్రమాల పట్ల ఆకర్షితుల్ని చేసి ఉద్యమిలుగా తయారుచేసే బాధ్యత తీసుకునే వారికి 'సాధక్' అనే పేరు నిర్ణయించాం' అని పవన్ కల్యాణ్ చెప్పారు. 'జనసేన అంటే అంతలేని అభిమానం, పార్టీ సిద్ధాంతాలపై విశ్వాసం, నాయకత్వంపై నమ్మకం ఉన్నా.. ఎంతోమంది తమకున్న పరిమితుల వల్ల రాజకీయాల్లోకి క్రియాశీలకంగా రాలేకపోవచ్చు. పదవి ఆశించకుండానే.. పార్టీకి



అండగా నిలుస్తూ, సభ్యులకు తోడ్పాటు అందిస్తారు. ఇలాంటివారికి 'ప్రదాత' అనే పేరుతో సముచిత గౌరవం, గుర్తింపు ఇస్తున్నాం' అని వివరించారు. క్రియాశీలక సభ్యత్వాన్ని ఉద్యమి మెంబర్షిప్ గా ప్రకటిస్తున్నామన్నారు. 13 లక్షలకు చేరిన సభ్యత్వం: '2020 సంవత్సరంలో క్రియాశీలక సభ్యత్వం ప్రారంభించినప్పుడు 90వేలు సమాధులు చేశాం. ఎన్నికలకు ముందు ఆ సంఖ్య ఆరు లక్షలకు చేరింది. ఎన్నికల తర్వాత 12.98 లక్షల సభ్యత్వాలు సమాధులు చేశాం. క్షేత్రస్థాయిలో కార్యకర్తల పడుతున్న కష్టాన్ని గుర్తించేలా.. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో యువతకు అవకాశాలు ఇచ్చేలా ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నాం. కూటమిలో ప్రధాన భాగస్వామ్య పక్షంగా.. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు పార్టీకెణులు కృషిచేయాలి' అని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గత సభ్యత్వ నమోదులో అత్యధిక సభ్యత్వాలు చేర్చినవారితో పవన్ కల్యాణ్ కొద్దిసేపు మాట్లాడారు. పేరుపేరునా పలకరిస్తూ స్వయంగా అల్పాహారం వడ్డించారు. కార్యక్రమంలో శాసనమండలిలో ప్రభుత్వ విప్ వి.హరిప్రసాద్, జనసేన ప్రధాన కార్యదర్శి రామ్ తాళ్లూరు, పార్టీ కార్యక్రమాల నిర్వహణ కమిటీ చైర్మన్ కల్యాణం శివ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఆదిత్యుని సేవలో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి

విశాఖపట్టణం: సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సంజయ్ కరోల్ శ్రీకాకుళం జిల్లా అరసవల్లిలోని సూర్యనారాయణస్వామి ఆలయం, విశాఖపట్టణంలోని సింహాద్రి అప్పన్న స్వామి దేవస్థానాన్ని సందర్శించారు. ముందుగా ఆయా ఆలయాల ప్రధాన అర్చకులు ఇచ్చిలి శంకరశర్మ, గౌడవర్తి శ్రీనివాసాచార్యులు, వేద పండితులు ఆయనకు పూర్ణకుంభ స్వాగతం పలికారు. ప్రత్యేక పూజల అనంతరం వేద ఆశీర్వాచనం, తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈవేలు కె.ఎన్.వి.డి.వి.ప్రసాద్(సూర్యనారాయణస్వామి దేవస్థానం), వెంకటరావు(అప్పన్న ఆలయం)లు స్వామివార్ల కేవలస్రాలు, చిత్రపటాలు ఇచ్చారు. అప్పన్న ఆలయంలో జస్టిస్ సంజయ్ కరోల్ కప్పు స్తంభం ఆలింగనం చేసుకొని, బేదామండపం ప్రదక్షిణం చేశారు. అరసవల్లిలో ఆయన వెంట శ్రీకాకుళం జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి(పీడీజే) జునైద్ అహ్మద్ మౌలానా, శ్రీకాకుళం ఫ్యామిలీ కోర్టు జడ్జి సీహెచ్.వివేక్ ఆనంద్ శ్రీనివాస్,



జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కె.అనూరాగ్ ఉన్నారు.

## గిరులన్నీ.. భక్త జన సిరులు

**-విశాఖ తీరంలో పుణ్యస్థానాలు**

మహాశివరాత్రి సందర్భంగా విశాఖపట్టణంలోని ఆర్కే బీచ్ భక్తజనంతో కళకళలాడింది. సముద్రంలో పుణ్యస్థానాలు చేయడానికి వచ్చినవారితో తీరం జనసంద్రాన్ని తలపించింది. భక్తుల సౌకర్యార్థం బీచ్ లో ఘడ్లెత్తడం పాటు తాత్కాలిక స్నానపు గదులు ఏర్పాటుచేశారు. సంద్యాల: ఎటు చూసినా పారవశ్యం.. భక్తజన కోలాహలం.. మహా శివరాత్రి సందర్భంగా రాష్ట్రంలోని శివాలయాలు రద్దీగా మారాయి.. ఆధ్యాత్మికతను పంచాయి. శ్రీశైలంలో మల్లన్న కల్యాణం వైభవోపేతంగా కనుల పండుమగా సాగింది. కోటప్పకొండలో త్రికోటేశ్వరుని క్షేత్రం.. విద్యుత్తు ప్రభలతో వెలుగులీసింది. జనం స్వామివారిని దర్శించుకుని.. ఆ రూపాన్ని మనసుల్లో నింపుకొని తరించారు. శ్రీశైల మల్లన్న కల్యాణం వైభవంగా పాగాలంకరణ.. శ్రీశైలం: శ్రీశైల మల్లన్న కల్యాణం కమనీయంగా సాగింది. క్షేత్ర పరిధిలోని అక్షమహాదేవి అలంకార మండపంలో స్వామి, అమృతార్థ బ్రహ్మోత్సవ కల్యాణోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. మంగళవాయిద్యాలు, వేదమంత్రాల నడుమ ఈ వేడుక జరిగింది. క్షేత్రంలోని ప్రధాన కూడళ్ల వద్ద ఏర్పాటుచేసిన ఎల్ఈడీ తెరలపై సామాన్య భక్తులు తిలకించారు. బ్రహ్మోత్సవాల్లో కీలకమైన పాగాలంకరణ రూల్ 10.00 గంటల నుంచి మొదలైంది. బావల్ల జిల్లా చీరా మండలం హన్మిరాపురానికి చెందిన పుణ్యసాధులైన స్వయంభూ తెచ్చిన పాగాతో పాటు ఇతర భక్తులు సమర్పించిన పాగాలను స్వామివారికి అలంకరించారు. పాగాలను సమర్పించే భక్తులు నియమంతో భక్తిని మేళవించి సంవత్సరంలో 365 మూరల పొడవుతో నేస్తారు. ఓ వృత్తి దిగంబరుడై వీటిని



అలకరించారు. ఈ సమయంలో ఆలయంలో విద్యుత్తు సరఫరా నిలిపివేశారు. వేలమంది భక్తులు పాగాలంకరణను వీక్షించి తన్నయం చెందారు. పాగాలంకరణలో మెరిసిపోతున్న శ్రీశైల మల్లన్న ఆలయం.. ఇదే సమయంలో గర్భాలయంలో శ్రీమల్లికార్జునస్వామికి మహాన్యాస పూర్వక ఏకాదశ రుద్రాభిషేకాన్ని నిర్వహించారు. అంతకుముందు సాయంత్రం 5.30 గంటలకు శ్రీస్వామి అమృతార్థక ఆలయ పురవీధిలో ప్రభోత్సవం జరిగింది.

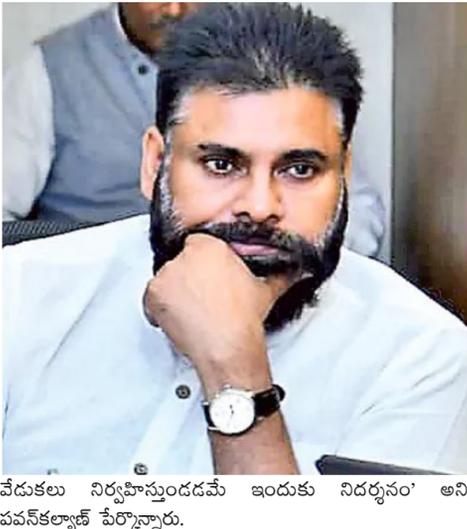
సంపాదకీయం

భారత్-విస్తార్ సరికొత్త డిజిటల్ సాధనంగా నిలుస్తుంది

కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఇటీవల ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ సంప్రదాయం, ఆధునికతల సమ్మేళనంగా కనిపిస్తోంది. మన ప్రాచీన విజ్ఞానాలను ఆధునిక సైన్స్ తో, డిజిటల్ మౌలిక వసతులను సమీకృత మానవాభివృద్ధి యజ్ఞంతో మేళవించారు. సంప్రదాయం, సాంకేతికతలను పరస్పర విరుద్ధమైనవిగా పరిగణించకుండా వాటి మధ్య సమతుల్యతను గుర్తించి ఆచరించడానికి ప్రాధాన్యమిచ్చారు. ఇటీవలి కేంద్ర బడ్జెట్ ఆయుర్వేదం వంటి సంప్రదాయ విజ్ఞాన వ్యవస్థలను భారతదేశ ప్రజారోగ్య సంరక్షణ, పరిశోధన వ్యవస్థల్లో అంతర్భాగాలుగా పరిగణించింది. ఆధునిక అలోపతి వైద్యంలో అఖిల భారత వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ (ఎయిమ్స్) వంటి ఉత్కృష్ట సంస్థలను ఏర్పరచినట్లే, సంప్రదాయ వైద్యంలోనూ అఖిల భారత ఆయుర్వేద విజ్ఞాన సంస్థలను నెలకొల్పడలవలసిందిగా బడ్జెట్లో ప్రకటించడం విశేషం. ఈ ప్రతిపాదిత ఆయుర్వేద సంస్థలు సంప్రదాయ వైద్య విజ్ఞానాన్ని ఆధునిక పరిశోధనలతో, క్లినికల్ ప్రయోగాలతో రుజువు చేసి ప్రామాణీకరిస్తాయి. ఆధునికత రోగ నిర్ధారణ విధానాలను అవలంబిస్తాయి. ఆయుర్వేదం సమర్థ ఆరోగ్య రక్షణ విధానమని రుజువు చేయడం ద్వారా అంతర్జాతీయ గుర్తింపు సాధిస్తాయి. సమకాలీన వైద్యంలో ఆయుర్వేదాన్ని అంతర్భాగం చేస్తాయి. దానికి కావాల్సిన మూలికల సాగును ప్రోత్సహించి జీవవైద్య పరిరక్షణతో పాటు గ్రామీణుల ఆదాయాలను పెంచడానికి బడ్జెట్ ప్రతిపాదన ఊతమిస్తోంది. ఆధునిక జీవన శైలి, దైనందిన ఒత్తిళ్ల వల్ల దేశంలో మానసిక సమస్యలు పెరుగుతున్నాయనే వాస్తవాన్ని బడ్జెట్ అంగీకరించింది. ఇప్పటికే ఉన్న మానసిక చికిత్సాలయాలను మరింత పటిష్టం చేయడంతో పాటు కొత్తవాటిని నెలకొల్పాలని ప్రతిపాదించింది. ఉత్తర భారతంలో మానసిక చికిత్సా కేంద్రాలు తక్కువగా ఉన్నాయని గ్రహించి, అక్కడ ఎక్కువగా వాటిని కొలువుదీర్చడం ద్వారా ప్రాంతీయ అసమతుల్యతను సరిదిద్దాలని సలహానిచ్చింది. వాటికి అవసరమైన నిపుణులు సిబ్బందిని తయారు చేసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తించింది. శరీరం, మనసు, ప్రకృతి మధ్య సమతుల్యత ఉన్నప్పుడే పరిపూర్ణ స్వస్థత చేకూరుతుందనే ఆయుర్వేద సాన్ని అమలులో పెట్టడానికి బడ్జెట్ ముందడుగు వేసింది. బయోఫార్యూట్యూటికల్స్, లైఫ్ సైన్సెస్ రంగాలకు బడ్జెట్ అమిత ప్రోత్సాహమిచ్చింది. ప్రజారోగ్య రక్షణకు, ఆర్థిక ప్రగతికి, అంతర్జాతీయ ఫార్యా విపణిలో పోటీ పడటానికి ఈ రంగాలు పునాదిని నిలుస్తాయి. ఇంతకాలం జనరిక్ మందులపైనే ఆధారపడుతూ వచ్చిన భారతదేశం ఇకపై అధిక విలువనిచ్చే బయోలాజిక్స్, బయోసిమిలర్స్, డీకాలు, అధునికత పరిశోధన విధానాలకు ప్రాధాన్యమివ్వడలవలసింది. అందుకే బయోఫార్యా ముడిసరకుల కోసం విదేశీ దిగుమతులపై ఆధారపడకుండా స్వదేశంలోనే ఉత్పత్తి చేసుకోవాలని బడ్జెట్ ప్రతిపాదించింది. నాణ్యమైన బయోఫార్యా ఉత్పత్తులను విదేశాలకు ఎగుమతి చేయడానికి బడ్జెట్ ప్రోత్సాహమిస్తోంది. దేశంలో ఇప్పటికే ఉన్న జాతీయ ఔషధ విద్యా, పరిశోధన సంస్థలకు (నైపర్లకు) తోడు కొత్తవి ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర పద్ధతి ప్రతిపాదించింది. బయోఫార్యా రంగం అభివృద్ధి కోసమే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇకపై బయోలాజిక్స్, బయోసిమిలర్స్ మందుల పరిశోధన, ఉత్పత్తికి మరింత సిబ్బంది అవసరపడతారు. వారిని తయారు చేయడానికి కొత్త నైపుణ్య ఏర్పాటుచేయడలవలసింది. విద్యా సంస్థలు, పరిశ్రమ, ప్రభుత్వం మధ్య నైపుణ్య అనుసంధానం ఏర్పరుస్తాయి. విద్యా రంగానికి ఇటీవలి కేంద్ర బడ్జెట్ పెద్దపీట వేసింది. భవిష్యత్తులో ఉన్నత స్థానాలకు చేరడానికి అవసరమైన నృజనాత్మకత, నైపుణ్యాలు, నవీకరణను అభివృద్ధి చేయడానికి విద్యా సంస్థల్లో కాంటెంట్ లేబోరేటరీల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదించింది. డిజిటల్ కమ్యూనికేషన్లు, వివిధ రంగాలు కలిసి సమస్య పరిష్కారాన్ని సాధించడం విజ్ఞానాధారిత సమాజానికి కీలకం. అందుకే విద్యాలయాల్లో కాంటెంట్ క్రియేషన్, ఇన్స్ట్రక్షన్ ల్యాబులను ఏర్పాటు చేయడలవలసింది. ప్రతి జిల్లాలో బాలికల హాస్టల్ ను నెలకొల్పాలన్నది మరో ముఖ్యమైన ప్రతిపాదన. గ్రామీణ, బలహీన వర్గాలకు చెందిన బాలికలకు చదువుకోవడానికి దూరభారం పడుతున్నా వస్తోంది. ఈ క్రమంలో భద్రత కరవవుతోంది. దీనికి జడిసి చాలామంది అమ్మాయిలు చదువుకోవాలంటే వెనకడుగు వేస్తున్నారు. దీన్ని నివారించడానికి బాలికల హాస్టళ్లను ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. సమాచారం (డేటా) ఒక ఆర్థిక ఆస్తి. అందుకే డేటా సెంటర్లు, క్లౌడ్ వసతులను ప్రోత్సహించడానికి 2047 వరకు బడ్జెట్ పన్ను విరామం ప్రకటించారు. దీనివల్ల పెట్టుబడులను పెద్దయెత్తున ఆకర్షించవచ్చు. కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) విస్తరణకు తోడ్పడవచ్చు. నేడు విద్య, పరిపాలన, వ్యవసాయం, ఆరోగ్య రక్షణ రంగాల్లో ఏఐ వినియోగం పెరిగిపోతున్న క్రమంలో డేటా, క్లౌడ్ కేంద్రాలు తప్పనిసరి అవుతున్నాయి. వీటిలో సమాచార నిల్వ, పంపిణీ సౌకర్యాలు ఆధునిక విజ్ఞానాధారిత సమాజ సృష్టికి కీలకమవుతాయి. బడ్జెట్లో ప్రకటించిన భారత్-విస్తార్ రైతులకు ఎంతగానో మేలు చేసే కృత్రిమ మేధా వేదిక, రైతులకు వారు ఉన్నచోటనే మాతృభాషలో వ్యవసాయ సమాచారాన్ని సమకూర్చుతుంది. అగ్రికల్చర్లోని రైతుల డిజిటల్ రికార్డులను పరిగణనలోకి తీసుకుని భారత వ్యవసాయ పరిశోధనా మండలి (ఐసిఎఆర్) సిఫార్సుల ప్రకారం ఎప్పటికప్పుడు శాస్త్రీయ సమాచారాన్ని అందిస్తుంది. దిగుబడులను పెంచడానికి తోడ్పడుతుంది. భారత్-విస్తార్ రైతు చేతిలో సరికొత్త డిజిటల్ సాధనంగా నిలుస్తుంది. మొత్తంమీద 2026 బడ్జెట్ సంప్రదాయం, ఆధునికత; నవీకరణ, సమీకృత అభివృద్ధి; ఆర్థిక ప్రగతి, సామాజిక అభివృద్ధుల సంగమంగా కనిపిస్తోంది. సుస్థిర, సంపూర్ణ, విజ్ఞానాధారిత సమాజ సాధనకు వారధిగా అది రూపుదిద్దుకుంది. భారతదేశాన్ని ఆధునిక ప్రపంచంలో అగ్ర శక్తుల్లో ఒకటిగా నిలపడానికి సాయపడుతుంది.

ఆలయాల్లో భక్తులకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేశాం

అమరావతి: మహాశివరాత్రికి రెండు రోజుల ముందే భక్తులకు ఇబ్బంది లేకుండా పలు ఆలయాల్లో ఏర్పాట్లు చేశామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ఎక్స్ వేదికగా ప్రజలకు శివరాత్రి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన ఉప ముఖ్యమంత్రి... వివిధ ఆలయాల్లో భక్తులకు కల్పించిన సదుపాయాలు, సౌకర్యాలను వివరించారు. 'శ్రీకాళహస్తి గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలో కొత్తగా సిమెంట్ రోడ్లు నిర్మించి ప్రాసారించాం. కోటప్పకొండలో గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలో కొత్త రోడ్ల నిర్మాణానికి అనుమతులిచ్చాం. ప్రధాని మోదీ సహకారం, సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చిన్నా పెద్ద ఆలయాలకు రోడ్లు సౌకర్యం కల్పించేలా పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ఆధ్వర్యంలో కృషి చేస్తున్నాం. ఆలయాలు అభివృద్ధికి, ధర్మపరిరక్షణకు కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని మరోసారి తెలియజేస్తున్నా' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. 'శ్రీశైలం జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రం, శ్రీకాళహస్తి వాయలింగ క్షేత్రంతోపాటు పంచారామ క్షేత్రాలతో అలరారుతున్న పుణ్యభూమి మనది. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన సుంబి ప్రతి క్షేత్ర పవిత్రతను కాపాడుతున్నాం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 41 ప్రముఖ శైవక్షేత్రాల్లో ప్రభుత్వం అధికారికంగా శివరాత్రి



వేడుకలు నిర్వహిస్తుండడమే ఇందుకు నిదర్శనం' అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.

జనసేన పార్టీ జీవీఎంసీ కార్పొరేటర్ గా ప్రజాసేవ నా అదృష్టం

- కార్పొరేటర్ పీఠల మూర్తి యాదవ్  
విశాఖ తూర్పు, చైతన్యవారం: అందరూ పార్టీలో ఉంటారు కానీ కుందరు పార్టీ కోసమే పోరాడుతారు. అలాంటి కోస్తారు కార్పొరేటర్ పీఠల మూర్తి యాదవ్.. 22వ వార్డులో జీవీఎంసీ కార్పొరేటర్ గా ప్రజా సేవ చేసే అదృష్టం నా వార్డు ప్రజలు నాకు ఇచ్చారు, విశాఖ నగర జీవీఎంసీ పరిధిలో ఆనాటి నుంచి ఈ నాటి వరకు ప్రత్యర్థి పార్టీల చేసిన అవకతవకలను ఎండగట్టి, తనదైన శైలిలో పోరాటం చేసిన మూర్తి యాదవ్, పార్టీ కోసం ప్రతి నేల జీవీఎంసీ ఇచ్చే ఆరు వేల రూపాయలు గౌరవ వేతనం మొదటి 20 నెలలు జీత భత్యం 1లక్ష 20 వేలు రూపాయలు జనసేన నిధి (నా సేన నా వంతు) కోసం జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ 2022 అక్టోబర్ లో అందించానని, రెండో దఫా 20 నెలలు జీత భత్యాన్ని మరో 1లక్ష 20 వేలు రూపాయలు అందరికీ ఆకలి తీర్చి ఆనందాన్ని పంచే 5 రూపాయల అన్నం పెట్టే అన్న కాంటీన్ కోసం టిడిపి యువనేత, రాష్ట్ర మంత్రి లోకేష్ కు అగ్రష్టు 2024 లో అందించానని, మూడో దఫా 20 నెలలు జీత భత్యాన్ని 1లక్ష 20వేల రూపాయలు 22వ వార్డు ప్రజలకు మేలు చేసే గ్రంథాలయాలను అభివృద్ధి కోసం నేడు విశాఖ తూర్పు శాసనసభ్యులు వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు చేతుల మీదుగా కృష్ణా యువజన సంఘం పీఠలవానిపాలెం గ్రామ కమిటీ కి



అందించానని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. జిల్లాలోని నా గళం వినిపించే అదృష్టం జనసేన పార్టీ అధినేత, రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, రాష్ట్ర మంత్రి కొణిదెల పవన్ కల్యాణ్ ఇచ్చారని ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు..

వీర జవానులకు నివాళులర్పించిన బీజేపీ నాయకులు



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: విశాఖ పట్నం బీజేపీ లో అమరవీరుల స్థూపం వద్ద బీజేపీ ఎంపీ విశాఖపట్నం ఆధ్వర్యంలో పుల్వమా దాడిలో అమరులైన వీర జవానులకు నివాళులర్పించే కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ విశాఖపట్నం జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం ఎం ఎన్ పరశు రామరాజు మాట్లాడుతూ సరిగ్గా ఏడు సంవత్సరాల క్రితం 2019 జమ్మూకాశ్మీర్ లోని పుల్వమా జిల్లాలో జమ్మూ నుంచి శ్రీనగర్ కు వెళ్తున్న సీఆర్పీఎఫ్ కాన్వాయ్ పై పాకిస్థాన్ కు చెందిన ఉగ్రవాద సంస్థ జైష్ మొహమ్మద్ అత్యాచారి దాడికి పాల్పడిందని, ఈ దాడిలో 40 మంది సైనికులు ప్రాణాలు విడిచారని అన్నారు. పుల్వమా దాడి తర్వాత భారత్, పాకిస్థాన్ల మధ్య ఉద్రిక్తతలు తారాస్థాయికి చేరాయని అన్నారు. పుల్వమా దాడి తర్వాత కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉగ్రవాదులపై సర్దికట్టే దాడులు చేయించి, పాకిస్థాన్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ లో తిష్టవేసిన ఉగ్రవాద స్థావరాలపై భారత వైమానిక దళం మెరుపు దాడులు చేసిందని ఆ దాడుల్లో



బాలకోట్ లోని జైష్ ముహమ్మద్ స్థావరం కూడా నామరూపాల్లేకుండా పోయిందని, ఈ వైమానిక దాడుల్లో దాదాపు 300 మంది ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారని అన్నారు. భారత్ పై యుద్ధం చేస్తామని ప్రకటించిన పాకిస్థాన్, ఆ తర్వాత ఏమీ చెయ్యలేక సైలెంట్ అయ్యిందని అన్నారు. ఈ విషయంలో అమెరికా సహా ప్రపంచ దేశాలు భారత్ కి అండగా నిలిచాయని, దాంతో పాకిస్థాన్ ఆటలు సాగలేదని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా పుల్వమా ఉగ్రవాద దాడిలో అమరులైన వీర జవానులకు బీజేపీ ఎంపీ జిల్లా అధ్యక్షులు ఇప్పిలి భాను మూర్తి, బీజేపీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీరంగం ధనేశ్వర రావు, బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అత్తిలి శంకర రావు, తలాద్ గిరిజ, బీజేపీ ఎన్ సి మోర్నా జిల్లా అధ్యక్షులు ములకలపల్లి ప్రకాష్ మరియు బీజేపీ ఎంపీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు నివాళులర్పించారు.

అప్పికొండ సోమేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్న బీజేపీ నేత కేఎన్ఆర్



-శివనామ స్మరణతో మార్కెట్ గిరి శివాలయాలు

గాజువాక, చైతన్యవారం: మహా శివరాత్రి పురస్కరించుకొని అప్పికొండ సోమేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు అభిషేకాలు చేసిన బీజేపీ రాష్ట్ర మీడియా పేసలిస్ట్ గాజువాక అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో అతి పురాతనమైన శివాలయాల్లో ఒకటైన అప్పికొండ శ్రీ సోమేశ్వర ఆలయాన్ని పదకొండవ శతాబ్దంలో కపిలముని నిర్మించారని అన్నారు. కుటుంబ నభ్యులతో కలిసి స్వామి వారికి పంచామృతాలతో స్వాస్థాంతో అభిషేకం చేసి, దర్శించుకోవడం చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఇక్కడ ప్రతి ఏటా ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ, భక్తులకు పలు స్వచ్ఛంద సంస్థలతో కలిసి ఉచితంగా త్రాగునీరు టీ పంపిణీ చేస్తున్నారని అన్నారు. ఇక్కడ రాత్రింతా భక్తులు జాగారం చేసి, వేకువజామున ప్రక్కనే ఉన్న సముద్రంలో స్నానం ఆచరించి స్వామి వారిని దర్శించుకొని తిరిగి వెలతారని తెలిపారు. ఆలయ అభివృద్ధికి స్థానిక ఎంపి, శాసనసభ్యులు నియం రమేష్, పంచకర్త రమేష్ బాబు ఎంతో కృషి చేస్తున్నారని కొనియాడారు. ఆలయాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేయడానికి కేంద్రంలో ఉన్న కూటమి ప్రభుత్వం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రవేశపెట్టిన ప్రసాదం స్కీం ద్వారా ఇరవై బదు కోట్ల నిధుల మంజూరు చేయాలని కోరారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధుల దృష్టికి తీసుకు వెళ్లి నిధులు మంజూరు అయ్యేలా తాను కూడా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ చోడిపిల్లి పరదేశి, ఈవో పద్మావతి, బీజేపీ నాయకులు శ్రీను, జనసేన నాయకులు కాకి బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్రహ్మేకుమారీస్ ఆధ్వర్యంలో మహాశివరాత్రి మహోత్సవాలు

విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారం: మహాశివరాత్రి పురస్కరించుకొని పలు శివాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా బ్రహ్మేకుమారీస్ ఆధ్వర్యంలో రుద్రాక్ష శివ పరమాత్మని దర్శనము ఉదయం 10 గం||ల నుంచి రాత్రి 12 గం||ల వరకు కోరమండల్ గ్రౌండ్ వద్ద కనులుపండగని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా 40వ వార్డు కార్పొరేటర్ గుండపు నాగేశ్వరరావు పాల్గొని రుద్రాక్ష శివ పరమాత్మని దర్శించుకున్నారు, పరమవీర శివ పరమాత్మ నిరాకారుడు, ప్రకాశవంతమైన జ్యోతిర్లింగం స్వరూపుడని, పరమాత్మ తప్ప మరెవ్వరూ సృష్టి ఆది, మధ్యాంత జ్ఞానమును బోధింపజాలరు. ఎందుకనగా పరమాత్మ శివుడే జనన మరణాలకు అతీతీడు, సర్వజ్ఞుడు, సర్వశక్తిమంతుడు, సర్వగుణ సంపన్నుడు. ఆ శివపరమాత్మని స్మృతి చిహ్నంగానే భారతదేశంలో జ్యోతిర్లింగాలుగా పూజింపబడుతున్నాయని కొనియాడారు. పరమాత్మ శివుణ్ణి జ్యోతిర్లింగం రూపంలో పూజిస్తారు. జ్యోతి స్వరూపుడైన పరమాత్మని సంతానమైన ఆత్మజ్యోతి, పరంజ్యోతి అయిన శివపరమాత్మని స్మృతి చెయ్యడమనే రాజయోగము అని అంటారు. రాజయోగంతో కర్మోద్రియాలను నిగ్రహించుకోవడమే కాక మనసును నియంత్రించు కోగలుగుతామ మనసును జయించిన వ్యక్తి ఈ ప్రపంచాన్ని జయించినంత సంతోషానికి లోనవుతాడు. మనసే అదుపులో లేకపోవడమే నేడు జరిగే అన్ని అనర్థాలకు కారణము రాజయోగ అభ్యాసముతో నిగ్రహశక్తి నియంత్రణ శక్తి వచ్చి మనషి దివ్య గుణాలతో భాసిల్లుతాడు. ఇటువంటి పరివర్తననే లక్ష్యంగా



పెట్టుకుంటూ బ్రహ్మేకుమారీస్ గత 90 సంవత్సరాలుగా దేశ విదేశాలలో తమ సేవలను అందిస్తున్నారు చెప్పారు.



# రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లలు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, అవులు, 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. వాస్తు శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తు నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలుకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తు నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. 1. వాస్తు 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 పాప్ యునైటెడ్ ఆన్ %చీహా% 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, పారిశు ద్వ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాప్ డిస్కం ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



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

# ఆ బావిలో నీళ్లు అమృతంతో సమానం..

మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల నగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక నమ్మకాలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాల 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 పెట్టడమే 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 మహాదేవ్ ను 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.

# ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

పెద్ద పెద్ద నగరాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్ అవడం కామన్. రోడ్లపై రద్దీపల్ల 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 ప్రజలలో నెట్టింట్ల వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్ట్ గురించి తెలియదే. దీనిని అధిరోహించడానికి శిక్షణ పొందిన కొంతమంది పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీంతో అక్కడికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువ. కానీ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఎవరెస్ట్ శిఖరలో అధిరోహించే వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. ఆనేమంది ఈ ఎత్తైన శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజలలో ఈ వీడియో నెట్టింట్ల హల్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



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

# బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

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



చుక్కల గ్లిజెరిన్ వేసి 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 బంగాళాదుంప రసాన్ని ముఖానికి రాసుకోవాలి. బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్.. చర్మం పై మచ్చలను తొలగించడానికి బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. బంగాళాదుంప నుంచి రసాన్ని తీయండి. అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, అర టీస్పూన్ తేనె, శనగపిండి కలిపి పేస్ట్ ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను 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 ట్రీట్ మెంట్..

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 రాబిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్నా, సూత్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యూచురల్ గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్నా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్ కి వెళ్లి హెయిర్ స్నా చేయడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మీరు సహజమైన వస్తువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు. నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట %6౮% కొనసం 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 మాస్క్ లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పీట్ ఎండ్ లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటివండు, తేనె, పెరుగు, వెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్ ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

# ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు సూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడు నమ్మకం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకీలా?..అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహూం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాలని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయోగిస్తే ఇష్టంపడదు అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరెంజ్డ్ మ్యారేజెస్ లో 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, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజెస్ లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్యా భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్సర్దులు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పి 'మీరే ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అప్పకముందే 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. ఇక్కడ చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలిసారి అనుభవం, అనుభూతి లేకుండా పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్సర్దులు పెరిగిపోయి, విడాకుల వరకు దారితీయవచ్చు. అసౌకర్యంగా ఫీలవడం..సౌకర్యంగా ఉండలేని పరిస్థితుల నడుమ ఎక్కువకాలం కలిసి ఉండలేమనే ఆలోచనలు కూడా ప్రేమ వివాహాల్లో విడాకులకు మరో కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉద్యోగాలకు వెళ్లినా, ఇంటిలో ఉంటున్నా బంధువులు వచ్చినా, స్నేహితులతో మాట్లాడినా.. ఇలా ఎక్కడో ఒకచోట మనస్సర్దులు స్టాల్డ్ అవుతుంటాయి. స్వతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

# వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

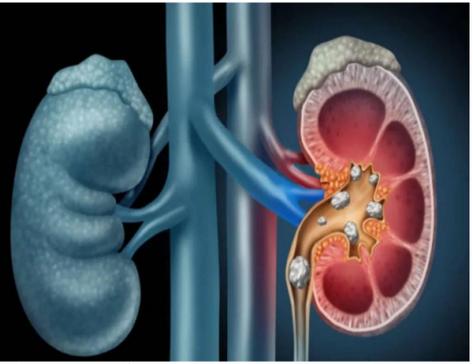
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలా చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుడే చెమట పట్టిన 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 జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా చెబ్బతినడం 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 ఆహారం 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 ప్రాల్ 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 సమర్థ 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 బాధపడేవారికి 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, షైరిడాక్సిన్ 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, హైసర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్లు వల్ల తగ్గిపోతాయి.

# దీర్ఘకాలిక 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 రెమిడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైలీ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్వాక్స్ మారిది కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోబియో బాధికి 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 ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లెక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా సీడ్స్, గింజలు, వాల్నట్స్, ఫిస్టా ,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. మందులెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కానీపు నడిచి, కొలనులో 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 డిహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్ కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్ కు వెళ్తున్నట్లయితే 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, క్యాలిఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలిఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్బాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్లు అనే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతుప్త 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, పైటేట్ 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 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 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 సమ్మేళనాల 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 ఏజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒకొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎస్డీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెప్సెల్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్టియాక్ 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 ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ హెమరేజ్ వస్తుంది. ఈ విటమిన్ సప్లిమెంట్ అధిక వినియోగం పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.



# 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. 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 దశలో స్త్రీలకు ఇంప్లాంటేషన్ హెమర్రేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా 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 వనియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వనియోగించి 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 వెల్లుల్లి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వనియోగించడానికి 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 రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.



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

# జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరీ ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రిమిలను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్టాలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ ను ఉపయోగిస్తే మరీ మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్ ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్ ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్ స్క్రీమ్ ను ఉపయోగించాలి. మ్యూల్టిపైయింగ్ సన్ స్క్రీమ్ ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డీహైడ్రేషన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాన్ని 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. అల్ట్రాసోన్, 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. అసంతరం 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 ఒళ్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో క్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఔననండి.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్ కు 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 ఇంక్ ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంటుంది. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టోఫ్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



ఇంక్ ఎక్స్జెర్జర్ 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 నృష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే వచ్చి బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించండి బెటర్.

# తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

చాలా మంది ఉదయం లేస్తుంటారు. తెల్లవారుజామున 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 ప్రయత్నిస్తుంటారుట. 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 ఎన్జీఎక్టివ్ గా ఉంటుంది. ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఈ సమయంలో నిద్ర మెలుకువ వస్తే నిద్రలేచి ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలట. లేదా మీకు ఏదైనా మార్గం చూపించివ్వాలంటే, దాని నుండి 5 రోజులు 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 జరిగితే 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 ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, నిర్దిష్టంగా 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 చిట్టలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్టా 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 మాస్క్ లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు



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

# పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్ కి 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 స్కూల్ కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్ కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్ కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను ప్లే స్కూల్ కి 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 స్కూల్ కి 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 స్కూల్ కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

# శ్రీ ఉమామహేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలలో పాల్గొన్న కోమటి శ్రీనివాసరావు దంపతులు



గాజువాక, చైతన్యవారం: పాత కటితి గ్రామం లో అతి పురాతనమైన దేవాలయం లో మహాశివరాత్రి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జిల్లా వైఎస్ఆర్ఎస్ ఉపాధ్యక్షులు, వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా పాల్గొన్నారు. అనంతరం అయిన మాట్లాడుతూ మహాశివరాత్రి వర్షదినము చాలా ప్రాముఖ్యతమైనదని ఈ పురాతనమైన శివాలయంలో కమిటీ సభ్యులు ముమ్మలను ఆహ్వానం మేరకు ఈ ప్రత్యేక అభిషేకములో పాల్గొనడం అభినందనీయమన్నారు.. స్వస్థితో ఈశ్వరుడి కృప ఉంటే అన్ని జీవులు సంతోషంగా ఉంటాయని అటవంటి స్వామి ఆశీస్సులు మనందరి పైన ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.. మహాశివరాత్రి వర్షదినము సందర్భంగా ఇక్కడ శ్రీ ఉమామహేశ్వర స్వామి ను దర్శించుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నట్లు అయిన చెప్పారు. అనంతరం కమిటీ సభ్యులు కోరిక మేరకు భారీ అన్నసమారాధన వితరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు పార్టీ శ్రేణులు, భారీ సంఖ్యలో భక్తులు, ప్రజలు, కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# రాష్ట్రంలోనే అభివృద్ధి పథంలో ముందున్న గాజువాక - ఎమ్మెల్యే పల్లా

గాజువాక, చైతన్యవారం: మాటలు కాదు సాక్షాత్తు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నియోజకవర్గాలకు ఇచ్చిన మార్గ లో 1కేరాఫ్ గా నియోజకవర్గంగా నిలిచిన గాజువాక... మరింత అభివృద్ధికి కేరాఫ్ అడ్రస్ గా గాజువాక ను తీర్చిదిద్దడమే తన లక్ష్యమని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. జీవీఎంసీ 65 వ వార్డులో సుమారు రూ.3.21 కోట్లతో చేపట్టనున్న అభివృద్ధి పనులకు వార్డు కార్పొరేటర్ బొడ్డు నరసింహ పాత్రుడుతో కలిసి శంకుస్థాపన చేసారు. భావోజీ కోలనీ ప్రాథమిక పాఠశాల నూతన భవనం, అశోక్ నగర్ లో రక్షణ గౌడ,సంజీవ్ కోలనీ సామాజిక భవనం, అంగన్నాడి కేంద్రం చుట్టూ ప్రహారీ నిర్మాణాలను ఈ నిధుల ద్వారా చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు గత ప్రభుత్వంలో పనులు అన్ని శిలాఫలకాలతో పరిమితం అయ్యాయని తెలిపారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గ్రేటర్ విశాఖ నగర రూపురేఖలు మారాయని అన్నారు. ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని అన్ని వర్గాల ప్రజలు స్వాగతిస్తున్నారని చెప్పారు. వైసీపీ ప్రజలు నమ్మే పరిస్థితుల్లో లేరన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రవాహంలా సాగుతున్న అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేని వైకాపా నేతలు



కూటమి పాలనపై విమర్శలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఇటీవల అసెంబ్లీలో అన్ని వర్గాల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని బడ్జెట్ ను ప్రవేశ పెట్టారని కొనియాడారు. మోడీ ఆశీస్సులతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ లు రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి వైపు పరుగులు పెట్టిస్తున్నారని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, వార్డు తెదేపా అధ్యక్షుడు వాసు, ఇంచార్జ్ బైబిల్ గాంధీ, కూటమి నాయకులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు..

# 'రెడ్ రోప్' విద్యార్థులకు కేథరిన్ ఆశ్రయం

తగరపువలస: డ్రగ్స్ వినియోగం వల్ల కలిగే అసర్దులు, హెన్బిపీ, మానసిక వికాసంపై విద్యార్థులకు అవగాహన కలిగించేందుకు సైకిల్ యాత్ర చేస్తున్న రెడ్ రోప్ ఆర్గనైజేషన్ విద్యార్థులు 15 మందికి భీమిలి కేథరిన్ విద్యాసంస్థల యాజమాన్యం ఆశ్రయం కల్పించింది. విజయవాడ నుంచి బయలు దేరిన బృందం 5 జిల్లాల్లో 600 కి.మీ. దూరం ప్రయాణించనుంది. ఇందులో భాగంగా వీరికి కేథరిన్ విద్యార్థులు స్వాగతం పలికారు. బృంద సభ్యులు మాట్లాడుతూ ప్రేమాభిమానాలు పెంచుకుని, కోపం తగ్గించుకోవాలన్నారు. వ్యసనాలకు బానిసలైతే అమూల్యమైన జీవితం కోల్పోతామన్నారు. ఈ సందర్భంగా కేథరిన్ విద్యాసంస్థల అధినేత ఆలేవర్ ఆర్ రాయి, డైరెక్టర్ ఇవాంజెలీన్ రాయి, డీన్ హెప్పీబాలు సైకిల్ యాత్ర బృందాన్ని అభినందించారు.



# ఇంటి పన్ను బకాయిలపై ప్రత్యేక దృష్టి

ఎస్.రాయవరం: ఇంటిపన్ను చెల్లించని మొండి బకాయిదారులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని డీపీవో ఎస్.ఎన్.ఎన్. మూర్తి ఆదేశించారు. మండలంలో తిమ్మాపురం,కొర్రుప్రోలు,గుడివాడ, పెదగుమ్మలూరు, ఎస్.రాయవరం పంచాయతీల్లో ఆయన పర్యటించారు. ఇంటిపన్ను పన్నుకొర్రు వివర రోజు కావడంతో డీపీవో ఆయా గ్రామాల్లో పర్యటించి అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు. మొండి బకాయిల పన్నులకు ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ఇంటిపన్ను పరిశ్రమల ట్యాక్స్ చెల్లించని వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా గుడివాడలో రొయ్యల పరిశ్రమల యజమానులతో మాట్లాడి, బకాయిలు వెంటనే చెల్లించాలని



సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ ఎంపీడీవో బంగారు సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సీతంలో కొనసాగిన పారిశ్రామిక నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణ

విజయనగరం: గాజులేగ్ పరిధిలోని సీతం ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో 'పారిశ్రామిక నైపుణ్యాభివృద్ధి' అంశంపై రెండు వారాలుగా నిర్వహిస్తున్న శిక్షణ కొనసాగింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యవక్తలు మాట్లాడుతూ పారిశ్రామిక ఆలోచన విధానం, వ్యాపార నమూనాల రూపకల్పన, ఆర్థిక వనరుల సమీకరణ, సంస్థ అభివృద్ధి పూర్వహలపై విద్యార్థులకు విస్తృత అవగాహన కల్పించారు. ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో నూతన అవిష్కరణలతో ముందుకు సాగాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు. సంస్థ సమోదు విధానాలు, చట్టపరమైన అనుసరణలు, మేధోసంపత్తి హక్కులు, న్యాయ ప్రక్రియలపై సమగ్రంగా వివరించారు. స్టార్ట్అప్ ప్రారంభించే ముందు చట్టపరమైన అంశాలను అవగాహన చేసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యవక్తలుగా డాక్టర్ కొండవేటి వెంకటేశ్, అడ్వకేట్ పి.రవీంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. అనంతరం ముఖ్యవక్తలను కళాశాల యాజమాన్యం ఘనంగా సత్కరించింది.



కార్యక్రమంలో కళాశాల డైరెక్టర్ డాక్టర్ మజ్జి శశిభూషణరావు, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ డివీరామమూర్తి, వరిశోధన, అభివృద్ధి విభాగాధిపతి డాక్టర్ వీజీ ప్రసాద, కంప్యూటర్ సైన్స్ అండ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ జి.వేణుమాధవరావు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# 'ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లిట్ రివ్యూలో 71 నౌకలు'

విశాఖపట్నం: ఇంటర్నేషనల్ ఫ్లిట్ రివ్యూలో 71 నౌకలు భాగస్వామ్యం అవుతున్నాయని ఈఎన్సీ చీఫ్ సంజయ్ భల్లా స్పష్టం చేశారు. 71 నౌకలతో పాటు 19 విదేశీ యుద్ధ నౌకలు పాల్గొంటున్నాయన్నారు. ఆరు వరుసల్లో నౌకలను మోహరిస్తారన్నారు ఈఎన్సీ చీఫ్. 'రాష్ట్రపతి ఫ్లిట్ రివ్యూ ను సమీక్షిస్తారు. ఐఎఫ్ఆర్లో 50 ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ లు పాల్గొంటున్నాయి. 1995 లో నాలుగు దేశాలతో ప్రారంభమైన మిలన్ లో ఇప్పుడు 65 దేశాలు భాగం పంచుకుంటున్నాయి. అయాస్ కాంక్వేట్ 2008 లో ప్రారంభమైంది. 19న జరిగే ఇంటర్నేషనల్ సీటీ పరేడ్ లో 45 దేశాల నేవీ కంటెంజెంట్స్ భాగస్వామ్యం అవుతున్నాయి. ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ నహ్ 17యుద్ధ నౌకలు ఇప్పటికే విశాఖ చేరుకున్నాయి' అని స్పష్టం చేశారు.



# సింహగిరిపై మల్టీలెవల్ కారు పార్కింగ్కు స్థల పరిశీలన

సింహగిరి: సింహగిరి పుణ్యక్షేత్రానికి వచ్చే భక్తుల పార్కింగ్ ఇబ్బందులను తొలగించేందుకు దేవస్థానం కీలక అడుగు వేసింది. కొండపైకి వచ్చే కార్ల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతుండటంతో, అత్యాధునిక 'మల్టీ లెవల్ కార్ పార్కింగ్' ఏర్పాటుకు సంకల్పించింది. ఈ మేరకు దేవస్థానం ఈవో జె.వెంకటరావు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి సింహగిరిపై పాదాలమ్మ, బంగారమ్మ ఆలయాల ప్రాంగణంలో స్థల పరిశీలన చేశారు. ఈ ప్రాంగణంలో గరిష్టంగా ఎన్ని కార్లను పార్క్ చేయవచ్చనే అంశంపై సాంకేతిక నిపుణులతో చర్చించారు. కార్యక్రమంలో దేవస్థానం డీఈ హరి, ఏఈ రవిరాజు, సాంకేతిక సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



# కల్యాణపులోవ జాతరకు పోటెత్తిన భక్తులు

రావికమతం: మహాశివరాత్రి వర్షదినం సందర్భంగా కల్యాణపులోవలో వెలసినయిస్తు పోతురాజుబాబును సభాపతి సిహెచ్.అయ్యప్పాశ్రుడు, అసకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్, చోడవరం ఎమ్మెల్యే కె.ఎస్.ఎన్.ఎన్.రాజు, మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణ, హూసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ తాతయ్యబాబు, డీసీఎంఎస్ చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ , అసకాపల్లి డిపీసీ శ్రావణి తదితరులు దర్శించుకున్నారు. వారికి దేవదాయ ధర్మదారుశాఖ ఈవో సత్యనారాయణ మూర్తి ఆహ్వానం పలికారు. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా కల్యాణపులోవ పోతురాజుబాబు, పెద్దిలిమ్మ ఉత్సవాలు మూడు రోజుల పాటు జరుగుతాయి. ఈ సందర్భంగా మెదటి రోజు భక్తులు భారీగా తరలివచ్చి పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి పోతురాజుబాబును దర్శించుకున్నారు. జిల్లా ఎస్పీ తుహినాస్, డిపీసీ శ్రావణి పర్యవేక్షణలో కొత్తకోట సీఐ కోటేశ్వరరావు అధ్యక్షులలో కొత్తకోట ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ పటిష్ట సమారాధన జరిపారు.



బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టి నిరంతర సీసీ కెమెరాలలో నిఘా ఏర్పాటు చేశారు. చోడవరం ఎమ్మెల్యే రాజు అధ్యక్షులలో ఆలయ వద్ద భక్తులకు అన్న సమారాధన జరిపారు.

# గుడ్డు ధరలు ధమాల్

- బహిరంగ మార్కెట్లో ధర రూ.6 - రైతుకు దక్కతున్నది రూ.4.80 మాత్రమే

రాజమహేంద్రవరం: కోడి గుడ్డు ధర పతనమైంది. రైతులకు కొన్ని నెలలుగా ఆశాజనకంగా ఉన్న ధర ఒక్కసారిగా పడిపోయింది. గుడ్డు ఒక్కంటికి నెల రోజుల వ్యవధితో రైతుకు ఇప్పే ధర ఒక రూపాయి పతనమైంది. నిలకడ లేని ధరలతో, పెరిగిన పెట్టుబడి ఖర్చులతో రైతులు నష్టాలను చవిచూస్తున్నారు. పెళ్లిళ్ల సీజన్ను సాకుగా చూపించి దళారులు చక్రం తిప్పుతున్నారు. గత నెలలో గుడ్డు ఒక్కంటికి రూ.5.80 చొప్పున రైతుల నుంచి కొనేవారు. ప్రస్తుత రూ.4.80కు మాత్రమే కొనుగోలు చేస్తున్నారు. బహిరంగ మార్కెట్లో రిటైల్ ధర గత నెలలో రూ.7 ఉండేది. ప్రస్తుతం డీని ధర రూ.6కు చేరింది. పేపరు రేటు ప్రకారం రైతు నుంచి రూ.5.10 కొనుగోలు చేయాల్సి ఉండగా, 30 పైసలు తగ్గించి దళారులు కొంటున్నారు. అదేమని ప్రశ్నిస్తే కొనుగోలుకు ముఖం చాటేస్తున్నారు. పచ్చి వ్యాపారం కావడంతో వ్యాపారులు అడిగిన ధరకు రైతులు విక్రయించాల్సి వస్తోంది. పౌల్ట్రీ పరిశ్రమలో ఒడిదుడుకులు అధికంగా ఉంటాయి. అధిక శాతం మంది రైతులు బ్యాంకు రుణాలపై ఆధారపడి నెట్టుకొస్తున్నారు. పౌల్ట్రీ రైతులకు ప్రభుత్వం నుంచి ఎటువంటి సహకారమూ అందడం లేదు. గుడ్డు ఉత్పత్తికి రూ.6 వరకూ ఖర్చువ్వడంపై రైతులు, ప్రస్తుత ధర ఈ ఏమాత్రమా గిట్టుబాటు కాదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గిట్టుబాటు ధర కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో 300 పౌల్ట్రీలు...ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో వ్యవసాయం తర్వాత పెద్ద పరిశ్రమగా పౌల్ట్రీ ఉంది. సుమారు 300 పౌల్ట్రీలు ఉన్నాయి. దాదాపు 1.40 కోట్ల కోట్ల పెంపకం అవుతోంది. వాటి ద్వారా 1.05 కోట్ల గుడ్డు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. ప్రస్తుతంగా 20 వేల మంది, హోక్లంగా మరో 20 వేల మంది వీటి ద్వారా ఉపాధి పొందుతున్నారు. కరోనా, బల్డ్ ఫ్లూ వంటి వాటితో కుదేలైన పరిశ్రమలు ఇప్పుడిప్పుడే కోలుకుంటున్నాయి. రాష్ట్రంలో రోజుకు ఐదు కోట్ల గుడ్డు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. వీటిలో 60 శాతం ఒడిశా, బీహార్,



పశ్చిమబెంగాల్ తదితర రాష్ట్రాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. స్థానిక మార్కెట్లో డిమాండ్ తక్కువగా ఉండడంతో రైతులు ఏటా నష్టాలు చవిచూస్తున్నారు. పెరిగిన దాణా ధరలు... కోళ్లకు వినియోగించే మేత, దాణా ఖర్చులు ఇటీవల పెరిగిపోయాయి. కోళ్ల పెంపకానికి మొక్కజొన్న, సోయా దాణాను అధికంగా వాడుతుంటారు. మొక్కజొన్న దాణా టన్నుకు ఏడాదిలో రూ.18 వేల నుంచి రూ.25 వేలు, సోయా రూ.50 వేల నుంచి రూ.80 వేలకు పెరిగింది. దీంతో, దాణా ఖర్చు రెట్టింపైంది. అదే స్థాయిలో ధర పెరగవలసినంతవరకు నష్టాలు వస్తున్నాయని రైతులు వాపోతున్నారు. రూ.6.50 చెల్లిస్తేనే గిట్టుబాటు...ఒక గుడ్డు ఉత్పత్తి ఖర్చు రూ.6 అవుతోంది. రుచాణా ఖర్చులు అదనం. గుడ్డుకు కనీసంగా రూ.6.50 చెల్లిస్తేనే గిట్టుబాటు అవుతుంది. బహిరంగ మార్కెట్లో ధర ఉన్నా రైతులకు ఆశాజనక పరిస్థితులు లేవు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆక్సా రంగానికి ఇచ్చినట్లుగానే కోళ్ల పరిశ్రమకూ విద్యుత్ సబ్సిడీ సౌకర్యం కల్పించాలి. కోళ్ల పరిశ్రమ పెద్ద తరహా పరిశ్రమ కిందకు రాదు. వ్యవసాయ అనుబంధ పరిశ్రమగా గుర్తించాలి. విద్యుత్ సన్న నుంచి రాయి తీ అమలు చేస్తే రూ.10 వేల నుంచి రూ.20 వేల వరకు ఆదా అయ్యి కొంత ఊరట లభించే అవకాశం ఉంది. మేత, దాణాలు సబ్సిడీ అందించి పౌల్ట్రీ రైతులను ఆదుకోవాలి.

# హైదరాబాద్ సీటీ పరిధిలో63 మంది ఇన్స్పెక్టర్ల బదిలీ..

- సీసీ సజ్జనార్ ఉత్తర్వులు

హైదరాబాద్: పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసం హైదరాబాద్ సీటీ పోలీస్ కమిషనరీ పరిధిలోని 63 మంది పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్లను బదిలీ చేస్తూ నగర పోలీస్ కమిషనర్ సీసీ సజ్జనార్ ఆధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. జరిగిన పోలీస్ ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ బోర్డ్ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు ఈ ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. బదిలీ అయిన వారిలో చాలామంది కీలక పోలీస్ స్టేషన్లకు స్టేషన్ హౌస్ ఆఫీసర్లుగా నియమితులయ్యారు. మరికొందరు స్పెషల్ బ్రాంచ్, ట్రాఫిక్, క్రైమ్ విభాగాలకు బదిలీ అయ్యారు.



# రాష్ట్రపతి పర్యటనకు పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు

జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ విశాఖపట్నం: భారత రాష్ట్రపతి శ్రీమతి ద్రౌపది ముర్ము పర్యటనకు పటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన ఐఎన్ఎస్ డేగాలో నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖ బ్రత బాగ్రి ఇంటిలిజెన్స్ డివిజన్ అరిఫ్ హాఫీజ్ లతో కలసి అధికారులతో అడ్వాన్స్ సెక్యూరిటీ లైసెన్ (ASL) నిర్వహించి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రపతి శ్రీమతి ద్రౌపది ముర్ము వాయు మార్గం ద్వారా ఐ ఎన్ ఎస్ డేగాకు చేరుకుంటారని, రాష్ట్రపతికి రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ స్వాగతం పలుకు తారని తెలిపారు. అనంతరం రాష్ట్రపతి ఐఎన్ఎస్ చోళా కు చేరుకుంటారని, అనంతరం బ్యాంక్వీల్ విందులో పాల్గొంటారని కలెక్టర్ తెలిపారు. 18వ తేదీ ఉదయం ఐ ఎస్ ఆర్ లో పాల్గొంటారని, అదే రోజు సాయంత్రం వాయు మార్గం ద్వారా ఢిల్లీ వెళతారని కలెక్టర్ వివరించారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు 18వ తేదీ న ఐ ఎస్ ఆర్ కు హాజరవుతారని అన్నారు. అనంతరం ఐఎన్ఎస్ చోళా, జిల్లా వద్ద ఏర్పాట్లను పరిశీలించి విధులు కేటాయించిన అధికారులు



ఎటువంటి లోటుపాట్లు లేకుండా విధులు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖ బ్రత బాగ్రి మాట్లాడుతూ కాన్వాయ్ సెక్యూరిటీ ఏర్పాట్లపై పోలీస్ అధికారులకు సూచనలు చేశారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ జి విద్యారథి, డి.సి.పి మేరీ ప్రశాంతి, నేవల్ అధికారులు, పలువురు జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# నౌకాదళ విన్యాసాల వేళ ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు

అల్లిపూరు: విశాఖ వేదికగా అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా జరుగుతున్న మిలన్-2026, అంతర్జాతీయ సిటీ వరేడ్ (ఐసీపీ) కార్యక్రమాలకు రాష్ట్రపతి, కేంద్ర మంత్రులు, విదేశీ ప్రతినిధులు విచ్చేస్తున్నందున నగరంలో భారీస్థాయిలో ట్రాఫిక్ నిబంధనలు అమలులోకి రానున్నాయి. ముఖ్యంగా ఆర్మీ బీచ్ రోడ్డులోని పార్క్ హోటల్ జంక్షన్ నుంచి నేవల్ కోస్ట్ బ్యాటరీ వరకు నాలుగు రోజుల పాటు సామాన్య వాహనాల రాకపోకలపై ఆంక్షలు విధించారు. ఆవివరాలను నగర సీపీ శంఖబ్రత బాగ్రి ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించారు. పాస్ హోల్డర్ కోసం పార్కింగ్...వివిధ రంగుల పాసులు కలిగిన విఐపీలు, అధికారులు నిర్దేశించిన మార్గాల్లో ప్రయాణించాలి. రెడ్, బ్లూ పాస్ ఉన్నవారు సిరిపూర్, పాండురంగాపురం మీదుగా వచ్చి కాళీమాత ఆలయం లేదా సీపెరల్ వద్ద పార్కింగ్ చేసుకోవాలి. ఇతర రంగుల పాసులు ఉన్నవారు విఐఐఐసీ గ్రౌండ్, ఏయూ ఇంప్లీవ్ మీడియం స్కూల్, జిమ్నాజియం గ్రౌండ్లలో తమ వాహనాలను నిలిపి, కాలినడకన తమకు కేటాయించిన గ్యాలరీలకు చేరుకోవాలి. విధి నిర్వహణలో ఉన్న అధికారుల వాహనాల కోసం అలిండియా రేడియో జంక్షన్ పక్కన, వాలేర్ క్లబ్ వద్ద ప్రత్యేక స్థలాలు కేటాయించారు. సాధారణ సం దర్శకుల మార్గదర్శకాలు...పాసులు లేని సాధారణ ప్రజలు తమ వాహనాలను ఎంజిఎం గ్రౌండ్స్, ఏయూ సమతా హాస్టల్ గ్రౌండ్, జిల్లా పరిషత్ ప్రాంగణం లేదా మెడికల్ కాలేజీ గ్రౌండ్లలో పార్కింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎంపీపీ కాలనీ వైపు నుంచి వచ్చే వారు ఎంజిఎం గ్రౌండ్ నిండితే కురుపాం టవర్స్ వద్ద డైవర్స్ తీసుకోవాలి. ఆర్మీ బస్సుల్లో వచ్చేవారు జగదాంబ లేదా జీసీసీ జంక్షన్ వద్ద దిగి కాలినడకన బీచ్ లోని ఎన్కోజర్ లోనికి



వెళ్లాలి. ఒకవేళ బీచ్ లోని గ్యాలరీలు నిండిపోతే, ప్రజల సౌకర్యాల గురిజాడ కళాక్షేత్రం, సెంట్రల్ పార్క్ వంటి హోల్డింగ్ ప్రదేశాలలో భారీ స్ట్రీప్ ద్వారా విన్యాసాలను వీక్షించే ఏర్పాట్లు చేశారు. భారీ వాహనాలపై నిషేధం... నౌకాదళ వాహనాల రాకపోకలకు ఆటంకం కలగకుండా కాన్వెంట్ జంక్షన్ నుంచి పీలా నగర్, సింధియా మార్గాల్లో భారీ వాహనాలను పూర్తిగా నిషేధించారు. సాధారణ ద్వీపకల్, నాలుగు చక్రాల వాహనాలకు కూడా కాన్వెంట్ జంక్షన్ నుంచి ఊర్జుళి, ఎన్ఎఫ్ మీదుగా ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లో వెళ్లాలి. ఐఎన్ఎస్ శాతవాహన, డాక్ యార్డ్ గేట్ వద్ద పార్కింగ్ చేయకూడదని, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరుగుతున్న ఈ కార్యక్రమ విజయవంతానికి ప్రజలందరూ పోలీసులకు సహకరించాలని కమిషనర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

# 'ఇనాం భూములపై హక్కులు మాకే చెందుతాయి'

తగరపువలస: భీమిలి మండలం మజ్జివలస రెవెన్యూ లక్ష్మీపురం పంచాయతీలోని 31 నర్సే సంబద్ధలో ఉన్న 3.41 ఎకరాల ఇనాం భూములపై హక్కులు తమకే చెందుతాయని 20 మంది రైతులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మీడియాతో మాట్లాడుతూ 150 ఏకరాలపై వారసత్వంగా ఆ భూములు తమకు వస్తున్నాయన్నారు. తోటపంటలు సాగు చేసుకుంటూ ఉన్న తమకు ఇటీవల రీ నర్సేలో కూడా పాస్ పుస్తకాలు మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడించారు. తమలో ఎక్కువ మంది టీడీపీకి చెందిన వారమేనని అలాంటి తమను టీడీపీ నాయకునిగా చెప్పుకునే గురుస్వామి డబ్బులకు లాలూచీ పడి నిలువునా ముంచేశాడన్నారు. తమకు సంపూర్ణ సాగుహక్కులు కలిగిన ఉన్న భూములను భీమిలి తహసీల్దార్ పైల రామారావు వెబ్ ల్యాండ్లో మాజీ ఎమ్మెల్యే దాట్ల జగన్నాథరాజు కుమారుడు దాట్ల వెంకట కుమార జగన్నాథ గజపతిరాజు పేరిట అక్రమంగా నమోదు చేశారని ఆరోపించారు. ఇనాం సెటిల్మెంట్ చట్టం ప్రకారం 2:1లో 1 వాటా కింద సెంటుకు రూ.45 వేలు వంతున ఇనాందారుకు చెల్లించామన్నారు. తహసీల్దార్ స్పందించక



పోవడంతో 2025 డిసెంబర్లో కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు చేసినా స్పందించలేదన్నారు. తాము నమ్ముకున్న టీడీపీ నాయకులే తమను నడిరోడ్డుపైకి లాగేశారని వాపోయారు. నిరసన కార్యక్రమంలో కనకల సూరిబాబు, కనకల నారాయణ, కురుభక్త అప్పలరాజు, నన్నాసి, సూర్యనారాయణ, పోలియారుడు, కాళ్ల రమణ పాల్గొన్నారు.

# మోదీ ఇజ్రాయెల్ పర్యటన విరమించుకోవాలని ఆందోళన

బీచ్ రోడ్డు: పాలస్తీనా పౌరులపై ఇజ్రాయెల్ జరుపుతున్న దారుణ మానవత్వానికే మచ్చ అని, ఈ దారుణాలను నిరసిస్తూ ప్రధాని మోదీ ఇజ్రాయెల్ పర్యటన విరమించుకోవాలని ఆందోళన పీపుల్ ఇన్ సాలిడారిటీ విత్ పాలస్తీనా కార్యకర్తలు డిమాండ్ చేశారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రతిపాదించిన బోర్డ్ ఆఫ్ పీస్, ప్రధాని మోదీ ఇజ్రాయెల్ పర్యటనను నిరసిస్తూ జీవీఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించారు. రెండేళ్లగా జరిపిన హత్యాకాండలో ఇజ్రాయెల్ 70 వేల మందికి పైగా పాలస్తీనా ప్రజలను హత్య చేసిందన్నారు. సీట్ ఫైర్ అమల్లో ఉన్న ఈ ఐదు నెలల్లో ఇజ్రాయెల్ దురాక్రమణ సైన్యం 500 మందికి పైగా పాలస్తీనియన్లను హత్య చేసిందన్నారు. పాలస్తీనా ప్రజల ఆకాంక్షలతో సంబంధం లేకుండా, అక్కడ శాంతి నెలకొల్పడానికే అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ గత ఏడాది బోర్డ్ ఆఫ్ పీస్ ఏర్పాటు చేశారని. అందులో పాల్గొనమని భారత్ కు కూడా ఆహ్వానం అందిందన్నారు. పాలస్తీనా ప్రజల భవిష్యత్తును నిర్ణయించే అధికారం ఆ బోర్డుకు ఎంత మాత్రం లేదన్నారు.



పాలస్తీనా దురాక్రమణను చట్టబద్ధం చేసేందుకు, పశ్చిమాసియాలో యూఎన్-ఇజ్రాయెల్ సామ్రాజ్యవాద శక్తిని దృఢపరిచేందుకే ఉపయోగపడుతుందన్నారు. భారత ప్రభుత్వం ఈ బోర్డ్ ఆఫ్ పీస్ లో చేరేందుకు వచ్చిన ఆహ్వానాన్ని తిరస్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

# రెడ్ కార్పెట్ పై ఫోటోగ్రాఫర్ కు వార్నింగ్ ఇచ్చిన ఆయేషా ఖాన్ .. వెనక నుండి పిక్స్ తీయొద్దు..

ద్యాస్నింగ్ క్వీన్ గా పేరుగాంచిన ఆయేషా ఖాన్ ఓ ఫోటోగ్రాఫర్ పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన సంఘటన సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ముంబైలో జరిగిన ౨౯వ మిఘా అవార్డ్స్ స్రీనింగ్ సందర్భంగా ఈ ఘటన జరిగింది. స్రీనింగ్ కు హాజరైన ఆయేషా రెడ్ కార్పెట్ పై ఫోటోలకు ఫోజులు ఇస్తుండగా, కొందరు ఫోటోగ్రాఫర్లు ఆమెను వెనక వైపు నుంచి వీడియో తీయడానికి ప్రయత్నించారు. ఇది గమనించిన ఆమె వెంటనే అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ వారిని సున్నితంగా హెచ్చరించారు. "ఆప్ ఇజ్జత్ ఖుద్ కమాయేంగ్, ఔర్ ఖుద్ మీ గవ్వాయేంగ్... షీజ్ మత్ కరియే, అచ్చా నహీ లాగ్" అంటూ హిందీలో వ్యాఖ్యానించారు. అంటే "గారవాన్ని మీరే సంపాదించుకుంటారు... మీరే కోల్పోతారు... దయచేసి ఇలా చేయకండి, ఇది మంచిది కాదు" అనే అర్థం. ఆమె వ్యాఖ్యలు అక్కడున్న వారిని కాసేపు ఆలోచింపజేశాయి. సోషల్ మీడియా యుగంలో సెలబ్రిటీల వ్యక్తిగత గోప్యతను పట్టించుకోకుండా అసభ్యకర యాంగిల్స్ లో ఫోటోలు తీయడం పెరిగిందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇదే విషయంపై ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో కూడా ఆయేషా స్పందిస్తూ "ఊప్స్ మూమెంట్స్ కోసం వెతకడం సరైనది కాదు" అని అభిప్రాయపడింది. ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన వెంటనే అక్కడ ఉన్న ఇతర ఫోటోగ్రాఫర్లు కూడా మద్దతుగా నిలవడం విశేషం. సోషల్ మీడియాలోనూ నెటిజన్లు ఆయేషాకు మద్దతు తెలుపుతూ "సెలబ్రిటీలకు గౌరవం ఇవ్వడం నేర్చుకోండి" అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఈ స్రీనింగ్ కు అసన్యా పాండే, ఖుషీ కపూర్, అనిల్ కపూర్ తదితర ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. ప్రస్తుతం ఆయేషా ఖాన్ వరుస



అప్పర్తో బిజీగా ఉండగా, టాలీవుడ్ మరియు బాలీవుడ్ ప్రాజెక్టులతో కెరీర్ ను వేగంగా ముందుకు తీసుకెళ్తోంది. ఆయేషా ఖాన్ ప్రస్తుతం వరుస అప్పర్తో బిజీగా ఉంది. తెలుగులో కూడా పలు చిత్రాలు చేస్తుంది. రామ్ చరణ్ - బుచ్చిబాబు చిత్రం పెద్దిలో ఆయేషా ఒక కీలక పాత్రకు ఎంపికైనట్లు సమాచారం.. డిజిటీ లిల్లు ఫేమ్ సిద్ధు జొస్లగడ్డ సినిమాలోను ఆయేషా నటిస్తున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. మరోవైపు బాలీవుడ్ లో పలు చిత్రాలతో ఆయేషా బిజీ బిజీగా ఉంది.

# బాలీవుడ్ ను వణికిస్తున్న బెదిరింపులు.. నటి హిమాన్షికి ప్రాణహాని రూ.10 కోట్ల డిమాండ్!

బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి, గాయకురాలు హిమాన్షి ఖురానాకు గుర్తుతెలియని వ్యక్తుల నుంచి ప్రాణహాని తలపెడతామనే హెచ్చరికలు రావడం ఇండస్ట్రీలో కలకలం రేపుతోంది. ఇంతకుముందు కూడా ఇలాంటి బెదిరింపులు బాలీవుడ్ ప్రముఖులకు వచ్చాయి. జీషన్ అక్తర్ అనే పేరుతో పంపిన ఈమెయిల్ లో పది కోట్ల రూపాయలు ఇవ్వాలని, లేనిపక్షంలో తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని ఒక వాయిస్ నోట్ ద్వారా నిందితుడు హిమాన్షిని బెదిరించాడు. దీంతో అప్రమత్తమైన హిమాన్షి వెంటనే మొహాలీ పోలీసులను ఆశ్రయించి ఫిర్యాదు చేయగా, అధికారులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. పంజాబీ చిత్రం 'సద్దా హాత్' వెలుగులోకి వచ్చిన హిమాన్షి బిగ్ బాస్ సీజన్ 13 ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందారు. కేవలం హిమాన్షి మాత్రమే కాకుండా, ఇటీవల స్టార్ డైరెక్టర్ రోహిత్ శెట్టి, హీరో రణవీర్ సింగ్ లకు కూడా ఇలాంటి చేరు అనుభవాలే ఎదురయ్యాయి. లారెన్స్ బిష్పోయ్ గ్యాంగ్ కు చెందిన హ్యారీ బాక్సర్ గా పరిచయం చేసుకున్న ఒక వ్యక్తి, వారిద్దరికీ వాట్సాప్ ద్వారా వాయిస్ మెసేజ్లు పంపుతూ బెదిరింపులకు పాల్పడ్డాడు. తన డిమాండ్ లను నెరవేర్చకపోతే వారి వ్యక్తిగత నిబ్బందిని హతమారుస్తానని హెచ్చరించడం బాలీవుడ్ వర్గాల్లో ఆందోళనను పెంచుతోంది. వరుసగా సినీ ప్రముఖులే లక్ష్యంగా



సాగుతున్న ఈ బెదిరింపుల వెనుక ఉన్న ముఠాలను పట్టుకునేందుకు పోలీసులు తమ విచారణను వేగవంతం చేశారు.

# ఎంగేజ్ మెంట్ అయిన విషయం దాచిపెట్టిన హీరో.. డేటింగ్ పేరుతో నన్ను మోసం చేశాడన్న మమతా మోహన్ దాస్

టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులకు యమదొంగ సినిమాతో సుపరిచితుడైన మమతా మోహన్ దాస్ దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు. కేవలం హీరోయిన్ గా మాత్రమే కాకుండా గాయని గా కూడా తన ప్రతిభను చాటుకున్నారు. మలయాళ చిత్రసీమలో కెరీర్ ప్రారంభించిన ఆమె, తర్వాత తెలుగు-తమిళ భాషల్లోనూ వరుస అవకాశాలు అందిపుచ్చుకున్నారు. తెలుగులో యమదొంగతో పాటు కృష్ణార్జున, హోమం వంటి చిత్రాల్లో నటించి మంచి ఆదరణ పొందారు. స్వచ్ఛమైన నటన, అందమైన స్రీస్ (ప్రెజెన్స్), మృదువైన గాత్రం ఈ మూడు కలయిక ఆమెకు ప్రత్యేకమైన క్రేజ్ ను తీసుకొచ్చాయి. అయితే కెరీర్ సక్సెస్ ఫుల్ గా సాగుతున్న సమయంలోనే మమతా వ్యక్తిగత జీవితంలో తీవ్రమైన సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి. 2009లో ఆమెకు మొదటిసారి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కావడం సినీ వర్గాలను షాకేకు గురిచేసింది. దీర్ఘకాల చికిత్స అనంతరం కోలుకుని మళ్లీ సినిమాల్లోకి రిఎంట్రీ ఇచ్చారు. కానీ 2013లో మరోసారి అదే వ్యాధి తిరగబెట్టింది. అంతేకాదు, ఆమెకు విటిలిగో (బొచ్చి) సమస్య కూడా తలెత్తింది. వరుస ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురైనా ఆమె ధైర్యం కోల్పోలేదు. తన అనుభవాలను పంచుకుంటూ క్యాన్సర్ సర్వైవర్ గా అనేక మందికి ప్రేరణగా నిలిచారు. కొంత విరామం తర్వాత 2023లో విడుదలైన రుద్రాంగి సినిమాతో మరోసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి తన రీ-ఎంట్రీని గుర్తుదిపెట్టేలా చేసుకున్నారు. ఇటీవల ప్రముఖ నటి సుహాసినీ మణిరత్నం నిర్వహించిన ఓ పాడికాస్ట్ లో పాల్గొన్న మమతా, తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన అనేక విషయాలను బహిరంగంగా పంచుకున్నారు. ముఖ్యంగా ప్రేమ, డేటింగ్ విషయాల్లో ఎదురైన చేరు అనుభవాలు అభిమానులను కదిలించాయి. క్యాన్సర్ నిర్ధారణ తర్వాత జీవితాన్ని మరింత సానుకూలంగా చూడాలని, సాధారణ మహిళలా తన భావోద్వేగాలను అనుభవించాలని భావించానని ఆమె తెలిపారు. మలయాళ పరిశ్రమకు చెందిన ఓ ప్రముఖ నటుడు తనను



డేటింగ్ కు ఆహ్వానించాడని, కుటుంబ సభ్యులు అనుమతితో ఆ పరిచయాన్ని కొనసాగించానని చెప్పారు. అయితే ఆ వ్యక్తికి అప్పటికే మరొకరితో నిశ్చితార్థం జరిగిన విషయం తర్వాత తెలిసిందని వెల్లడించారు. ఈ విషయం తనను తీవ్రంగా కలిచివేసిందని, నమ్మకద్రోహం మానసికంగా కుంగదీసిందని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం మరో వ్యక్తితో పరిచయం ఏర్పడినా, అతను ప్రేమకంటే తన కెరీర్ ముఖ్యమని చెప్పడంతో ఆ బంధం కూడా ముగిసిపోయిందని తెలిపారు. ఈ అనుభవాలన్నీ తనకు జీవిత పాఠాలు నేర్పాయని, ఇప్పుడు తాను మరింత బలంగా మారానని మమతా చెప్పారు. వ్యాధులతో పోరాడి గెలవడమే కాకుండా, వ్యక్తిగత జీవితంలోని ఎదురు దెబ్బలను కూడా ధైర్యంగా ఎదుర్కోన్న ఆమె ప్రయాణం అనేక మందికి స్ఫూర్తిగాయకంగా నిలుస్తోంది.