

ఏపీ అభివృద్ధికి ఈ బడ్జెట్ ఊతం ఇస్తుంది

-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: 'వికసిత భారత్ లక్ష్యాలు సాధించేలా కేంద్ర బడ్జెట్ ఉంది. యువశక్తిని మేల్కొల్పి, ప్రతి అవకాశాన్ని అందిస్తున్నట్లు మౌలిక ప్రగతికి బాటలు వేస్తూ 2047 నాటికి భారత్ ను ప్రబల ఆర్థికశక్తిగా నిలపాలన్న ప్రధాని మోదీ సంకల్పం ఈ బడ్జెట్లో కనిపిస్తోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధికి ఇది ఊతం ఇచ్చేలా ఉంది' అని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఆయన ఈ మేరకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'సంస్కరణలు, సంక్షోభ నివారణ, మౌలిక ప్రగతి, దేశ భద్రత, రైతు సంక్షేమం, వికసిత గ్రామీణ భారతం, ఆర్థిక స్వావలంబన తదితర అంశాలకు ఈ బడ్జెట్ పెద్దపీట వేసింది' అని ఉప ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. 'పర్యాటక రంగంలో ఇన్నోవేషన్ ప్రోత్సాహకాలు అరకు వంటి పర్యాటక ప్రాంతాలకు ఊతం ఇస్తాయి. ఏడు హైస్పీడ్ కారిడార్లలో మూడు ఆంధ్రప్రదేశ్ మీదుగానే వెళ్తాయి. కేంద్రం ఎంపిక చేసిన రేల్ ఎన్టీ మినరల్స్ కారిడార్లలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కూడా ఉండటం వల్ల విలువైన ఖనిజాల వెలికితీత, తయారీ రంగాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఉప్పాడ 100 రోజుల ప్రణాళికకు ఈ బడ్జెట్ ఊతం ఇస్తుంది. కొబ్బరి, జీడివప్పు, కోకో రైతుల కోసం ప్రవేశపెట్టిన పథకాలు



కోసనీమ, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల రైతులకు ఊరటనిస్తాయి' అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

శాంతి భద్రతల్ని ఉల్లంఘించే అధికారం ఎవరికీ లేదు

అమరావతి: శాంతి భద్రతల్ని ఉల్లంఘించే అధికారం ఎవరికీ లేదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న తాజా పరిణామాలపై ఎక్స్ ప్రెస్ లో ట్వీట్ చేశారు. నేరమయ రాజకీయాలు వైసిపి సిద్ధాంతమని, వారి హయాంలో జరిగిన చట్టవిరుద్ధ పాలనే దీనికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. 2024 తర్వాత రాష్ట్రంలో రూల్ ఆఫ్ లా అమలవుతోందన్నారు. ప్రజలకు సేవ చేయటం, వారికి సాధికారత కల్పించటం తమ సిద్ధాంతమని వెల్లడించారు. వైసిపి నిజస్వరూపం బయటపడుతున్న కొద్దీ అసహనంతో ధూషణలకు దిగుతున్నారని అన్నారు. వాళ్లు విధ్వంసం చేసిన వ్యవస్థల పునర్నిర్మాణం జరుగుతున్న తీరును చూసి ఓర్వలేకపోతున్నారని తెలిపారు. రాజ్యాంగమే సుప్రీం అని పేర్కొన్నారు. తాము నెలకొల్పిన శాంతిభద్రతల్ని ఎట్టి



పరిస్థితుల్లోనూ కాపాడి తీరుతామని, చట్ట ఉల్లంఘనలకు ఎవరినీ అనుమతించేది లేదని వెల్లడించారు.

డిజిటల్ డైరీలో ఎక్కిస్తున్నాం.. ఎవ్వరినీ వదలం

-వైకాపా రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల హెచ్చరికే-అలా అనకుండా ఉండాల్సిందిని అంబటి అన్నారని వ్యాఖ్య

గుంటూరు: గతంలో తెదేపా కార్యాలయంపై దాడి ఘటనలో తెదేపా నేత పట్టాభి పదే పదే అసభ్య వ్యాఖ్యలు చేశారని, అయితే అంబటి రాంబాబు తర్వాత మీడియాతో తాను ఆ మాటలు అనకుండా ఉండాల్సిందిని సంస్కారయంతంగా చెప్పారని వైకాపా రాష్ట్ర సమన్వయకర్త సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి అన్నారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న వ్యవహారాలపై తమ పార్టీ అధ్యక్షుడు ఇప్పటికే దృష్టి సారించారన్నారు. అందరి గురించి డిజిటల్ డైరీలో ఎక్కిస్తున్నాం.. మేం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత పోలీసు అధికారులు, రాజకీయ నాయకులను అందరినీ బయటకు లాగుతామని, ఎవరూ తప్పించుకోలేరని ఆయన హెచ్చరించారు. గుంటూరు సిద్దార్థనగర్ లోని మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు కుటుంబసభ్యులను సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి పరామర్శించారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. అంబటి చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజ్యాంగ బద్ధమైనవన్నారని 'వ్యవస్థను కాపాడాలి' అంటూ ఆయనకు మద్దతుగా తీరుతున్నామని, చట్టబద్ధంగా, రాజ్యాంగబద్ధంగా వారిని ఎదుర్కొంటాం. శనివారం నాటి ఘటనకు తిరుమల లడ్డూ విషయంపై ఏర్పాటు చేసిన పైకీలు తొలగించకపోవడమే కారణం. కర్రలతో వచ్చిన వారిని నిలువరించాల్సిన పోలీసులు అంబటి రాంబాబును అక్కడి నుంచి



వంపించారు. కానీ దాడి జరుగుతుంటే ప్రేక్షకుల్లా చూస్తుందిపోయాడు. లోపల ఉన్నవారికి ఏదైనా జరిగితే ఎవరిది పూచీ మాకు ఆ మాత్రం బలం లేదా మేం రమ్మంటే రారా' అని వ్యాఖ్యానించారు. పథకం ప్రకారమే దాడి చేశారని, దీనిపై గవర్నర్ ను, దిల్లీలో ఎన్ హెచ్ ఆర్ సీని కలుస్తామని చెప్పారు. ప్రైవేటుగా కేసులు పెడతామన్నారు. సజ్జల వెంట ఎమ్మెల్సీలు లేళ్ల అప్పిరెడ్డి, మురుగుడు హనుమంతరావు, మాజీ మంత్రి విదదల రజిని, తదితర నేతలు ఉన్నారు. పోలీసులతో వైకాపా నాయకుల వాగ్వాదం.. అంబటి రాంబాబు నివాసం ఉన్న వీధి ప్రవేశవార్గం వద్ద పోలీసులు బారికేడ్లు పెట్టి, వైకాపా ముఖ్య నేతలను మాత్రమే లోపలికి అనుమతించారు. తమను ఎందుకు అవుతున్నారంటూ మిగిలిన నాయకులు పోలీసులతో వాగ్వాదానికి దిగారు. మరికొందరు దౌర్జన్యంగా లోపలికి దూసుకెళ్లారు.

చరిత్ర సృష్టించిన నిర్మలమ్మ

వరసగా తొమ్మిదేసారి కేంద్ర బడ్జెట్ ను ప్రవేశపెట్టిన కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రిగా నిర్మలా సీతారామన్ రికార్డు సృష్టించారు. వేర్వేరు పదవీకాలాల్లో పదిసార్లు బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టిన మాజీ ప్రధాని మొరార్జీ దేశాయ్ రికార్డుకు ఆమె చేరువవుతున్నారు. 1959-64 మధ్య ఆరుసార్లు, 1967-69 మధ్య నాలుగుసార్లు మొరార్జీకి బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టే అవకాశం లభించింది. కేంద్ర మాజీ మంత్రిలో పి.విదంబరం 9 సార్లు, ప్రణబ్ ముఖర్జీ 8 సార్లు వేర్వేరు ప్రభుత్వాల్లో బడ్జెట్ ను సమర్పించారు. అందువల్ల వరసగా తొమ్మిదేళ్లు, అదీ ఒకే ప్రధాని (నరేంద్రమోదీ) హయాంలో కేంద్ర పద్ధతి సమర్పించిన ఘనత మాత్రం నిర్మలదే అవుతుంది. రాష్ట్రపతితో భేటీ ... పార్లమెంటులో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టడానికి ముందు రాష్ట్రపతి భవన్ కు తన బృందంతో నిర్మలా సీతారామన్ చేరుకుని ప్రథమ పాఠశాలను ప్రోవడి ముర్తును లాంఛనంగా కలిసి, బడ్జెట్ పత్రాలు అందజేశారు. మంత్రికి అభినందనలు తెలిపి, చక్కెర కలిపిన పెరుగు (డబ్బీ చీనీ)ని భుజానికి సంతకంగా రాష్ట్రపతి తినిపించారు. బడ్జెట్ కు క్యాబినెట్ ఆమోదం తర్వాత



ఉదయం 11 గంటలకు మంత్రి లోక్ సభలో బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టారు. కాంచీపురం చీరలో.. బడ్జెట్ సమర్పణ వేళ నిర్మలా సీతారామన్ ధరించే చీరల పై నా అందరి దృష్టి ఉంటుంది. చేనేత చీరలంటే మక్కువ చూపించే నిర్మలమ్మ ఈసారి కాంచీపురం చీరలో కనిపించారు.

కోర్టుల్లో వల్లరబుల్ విట్నెస్ డిపోజిషన్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయాలి

గుంటూరు: లైంగిక వేరాల బాధితులు, పిల్లలు, బెదిరింపుల మధ్య ఉన్న సాక్షులు మళ్లీ మానసిక వేదనకు గురికాకుండా, వారి వాంగ్మూలాలను సురక్షితమైన, భద్రమైన, పిల్లల అనుకూల వాతావరణంలో సమోదయ చేసేందుకు అన్ని కోర్టుల్లో వల్లరబుల్ విట్నెస్ డిపోజిషన్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని సుప్రీంకోర్టు ఆఫ్ ఇండియా నియమించిన వల్లరబుల్ విట్నెస్ కమిటీ చైర్మన్ జస్టిస్ గీతా మిట్టల్ స్పష్టం చేశారు. సుప్రీంకోర్టు నియమించిన వల్లరబుల్ విట్నెస్ కమిటీ, ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు వల్లరబుల్ విట్నెస్ సెంటర్ల కమిటీ సహకారంతో గుంటూరు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ అవరణలోని ఎన్.ఆర్. శంకర్ హోల్ న్యాయాధికారులకు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమానికి జస్టిస్ గీతా మిట్టల్ హాజరై జ్యోతి ప్రజ్ఞలను చేసి ప్రారంభించారు. దేశ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, పిల్లలు, వికలాంగులు, దుర్వినియోగానికి గురైన బాధితులు వంటి వల్లరబుల్ సాక్షులకు అనుకూలమైన కోర్టు వాతావరణాన్ని కల్పించడమే కమిటీ లక్ష్యమని చెప్పారు. స్త్రీలను, అనువాదకులు, విరామాలు, సహాయక వ్యక్తులు వంటి ప్రత్యేక చర్యలను వినియోగించి, నిందితుడి హక్కులకు భంగం కలగకుండా న్యాయమైన వాంగ్మూలం అందేలా చూడాలని పేర్కొన్నారు. సాక్షులు నిందితులను ఎదుర్కోకుండా ప్రత్యేకంగా వేచి ఉండే గదులు, వీడియో కాన్ఫరెన్స్ గదులు, సహాయక వ్యక్తుల వినియోగం, నిందితులతో ముఖాముఖి కలవకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె సూచించారు. ప్రధాన కోర్టు ప్రాంతానికి దూరంగా, పిల్లలకు అనుకూలంగా బొమ్మలు, ఆటవస్తువులు, పుస్తకాలు ఉండే విధంగా అన్ని వయస్సుల వారికి తగిన ప్రత్యేక గదులు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. సాక్షుల భద్రత కోసం ప్రత్యేక ప్రవేశ, నిపుణుల మార్గాలు ఉండాలని అన్నారు. వాంగ్మూలం సమయంలో తల్లిదండ్రులు, సంరక్షకులు లేదా కౌన్సిలర్ వంటి నియమిత సహాయక వ్యక్తి సాక్షితో పాటు ఉండవచ్చని చెప్పారు. సాక్షుల పేరు, చిరునామా, పాఠశాల లేదా గుర్తింపు వివరాలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటపెట్టకుండా కఠినంగా నిషేధించాలని ఆమె స్పష్టం చేశారు. న్యాయమూర్తులు, కౌన్సిలర్లు సహా సిబ్బంది అంతా పిల్లలు, లైంగిక దాడి బాధితులు వంటి వల్లరబుల్ వ్యక్తులతో వ్యవహరించే తీరుపట్ల తగిన శిక్షణ పొందాలని ఆమె తెలిపారు. దర్యాప్తు లేదా తీర్పు సమయంలో సరళమైన, అర్థమయ్యే భాషను ఉపయోగించాలని, అవసరమైతే అనువాదకులు, సంకేత భాష నిపుణులు, ప్రత్యేక ఉపాధ్యాయులను వినియోగించాలని సూచించారు. ప్రశ్నలు అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం లేని పిల్లలను, మానసిక వేదనను తగ్గిస్తూ, నిరంతర సహాయాన్ని అందించాలని పేర్కొన్నారు. సాక్షుల హక్కులు, నిందితుడికి న్యాయమైన విచారణ హక్కు మధ్య సమతుల్యత ఉండాలని ఆమె నొక్కి చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరికీ సమానత్వం,



న్యాయానికి చేరువ కల్పించాలనే చట్ట బద్ధతను పాటించాలని న్యాయాధికారులను ఆమె కోరారు. వల్లరబుల్ సాక్షులు సివిల్ లేదా క్రిమినల్ కేసుల్లో, కుటుంబ వివాదాల్లో, కష్టమీ వివాదాల్లో, లైంగిక దుర్వినియోగ బాధితులుగా, పితృత్వ కేసుల్లో, జువనైట్ జస్టిస్ బోర్డుల ముందు, చిల్డ్రన్ కోర్టుల్లో హాజరవుతారని ఆమె తెలిపారు. ఎజిజిల వినియోగం క్రిమినల్ కేసులకే కాకుండా సివిల్ కేసులు, కుటుంబ కోర్టులు, జువనైట్ జస్టిస్ బోర్డులు, చిల్డ్రన్ కోర్టుల వంటి ఇతర న్యాయ విభాగాలకు కూడా అనుమతించాలన్నారు. అన్ని న్యాయ విభాగాల్లో వల్లరబుల్ సాక్షుల వాంగ్మూలాల రికార్డింగ్ కు అనుమతి ఇవ్వాలని ఆమె సూచించారు. పిల్లలు పలు ఇంటర్వ్యూలు ఎదుర్కోవడం, ట్రయల్ కు ముందు దీర్ఘకాలం వేచిచూడటం, కోర్టు ఆలస్యాలు, నిందితుడిని ఎదుర్కోవడం, క్లిష్టమైన న్యాయ భాషలో ప్రశ్నలు, అవసరం లేని ప్రశ్నలు, నిజాయితీగా ఇచ్చిన సమాధానాలను సమ్యక్త్యం కానివిగా చూపించడం వంటి కారణాల వల్ల పూర్తి స్థాయిలో తమ వాంగ్మూలాన్ని ఇవ్వలేకపోతున్నారని ఆమె అన్నారు. అనుచిత ప్రశ్నలు, న్యాయవాదుల అడ్డంకులు, పెద్దలు ఎలా సమాధానం చెప్పాలనే సూచనలు, సాక్షులను ఇబ్బంది పెట్టేలా రూపొందించిన క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్, అనుమతికి సంబంధించిన పరిమితులు, కథనాలను మార్పుకోవాల్సిన పరిస్థితులు, మానసిక వేదన వల్ల ప్రక్రియ అలస్యం కావడం వంటి సమస్యలను ఆమె వివరించారు. నేరస్థుడిని ఎదుర్కోవడం, హింసాత్మక అనుభవాలను మళ్లీ చెప్పుకోవడం, దూషణాత్మక క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్ వల్ల ద్వితీయ మానసిక గాయాలు కలుగుతున్నాయని చెప్పారు. దర్యాప్తు నుంచి తీర్పు వరకు వివిధ దశలలో పాటించాల్సిన మార్గదర్శకాలను అనేక న్యాయ తీర్పులు నిర్దేశించారు. వాటిని పోలీసులు, వైద్యులు, మేజిస్ట్రేట్లు తప్పనిసరిగా పాటించాలని ఆమె తెలిపారు. ఈ మార్గదర్శకాలు బక్యూజనమిటి మార్గదర్శకాలు, అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు, భారతదేశంలోని చట్టాలు, అలాగే న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, దక్షిణాఫ్రికా, యూకే, యూఎస్ఎం, ఫిలిప్పీన్స్ వంటి దేశాల న్యాయ తీర్పుల ఆధారంగా రూపొందించబడ్డాయని ఆమె చెప్పారు.

కెజిహెచ్ లో పెయిన్ క్లినిక్

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలోనే తొలి పెయిన్ క్లినిక్ విశాఖ కెజిహెచ్ లో అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ క్లినిక్ ను మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. దీర్ఘకాలిక, కేన్సర్ సంబంధిత నొప్పులతో బాధపడుతున్న బాధితులకు ఈ పెయిన్ క్లినిక్ సేవలు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఇందుకోసం ఆంధ్ర మెడికల్ కాలేజీ-నార్త అమెరికా అలుమ్ని సంస్థ రూ.కోటి విరాళం అందించడం అభినందనీయమని ప్రశంసించారు. రాజ్ యే రోజుల్లో కీమోథెరపీ, రేడియోథెరపీ, పెయిన్ మేనేజ్మెంట్ అంశాలపై ప్రత్యేక కమిటీ ఏర్పాటు చేసి కేన్సర్ వైద్య సేవలను మరింత బలోపేతం చేస్తుమని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్, అడిషనల్ డిఎంఇ వెంకటేష్, ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కెవిఎస్ఎం.సంద్యాదేవి, కెజిహెచ్



సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ బి.వాణి, డిప్యూటీ కలెక్టర్, ఆడినిస్ట్రేటర్ బి.వి.రమణ, సిఎన్ఆర్ఎంఎం డాక్టర్ శ్రీవారి, ఆర్ఎంఎం డాక్టర్ బంగారయ్య పాల్గొన్నారు.

తితిదే ఈవో సింఘాల్ పై బదిలీ వేటు

-సిల్ సిఫారసుతో ప్రభుత్వ చర్యలు-సిఎం ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ముద్దాడ రవిచంద్రకు అదనపు బాధ్యతలు

అమరావతి: తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (తితిదే) కార్యనిర్వహణాధికారి (ఈవో) అనిలేకుమార్ సింఘాల్ పై బదిలీ వేటు పడింది. తితిదేకి కల్లీ నెయ్యి సరఫరా వ్యవహారంలో అప్పట్లో ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్న ముగ్గురు అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని సిల్ ప్రభుత్వానికి లేఖ రాయడంతో అప్పటి, ప్రస్తుత ఈవో సింఘాల్ ను ప్రభుత్వం బదిలీ చేసింది. తదుపరి పోస్టింగ్ కోసం సాధారణ పరిపాలన శాఖలో రిపోర్ట్ చేయాల్సిందిగా ఆయన్ను ఆదేశించింది. ముఖ్యమంత్రికి ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్న ముద్దాడ రవిచంద్రకు తితిదే ఈవోగా అదనపు బాధ్యత అప్పగించింది. ఈలోగా సింఘాల్ నుంచి ఛార్జి తీసుకోవాలని ఆదేశించడంతో అదనపు ఈవో వెంకయ్యవోదరి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కల్లీ నెయ్యి కుంభకోణంపై ఇటీవల అదనపు ఛార్జిషీట్ దాఖలు చేసిన సిల్. సింఘాల్ తో పాటు అప్పటి అదనపు ఈవో ధర్మారెడ్డి, మైనాన్నియల్ అడ్వైజర్, చీఫ్ ఎకానామిక్స్ ఆఫీసర్ (ఎఫ్ఎం అండ్ సీ.ఓ.) బాలాజీలపై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచనలు ప్రభుత్వానికి 14 జేబీల లేఖ రాసింది. వారు నెయ్యి సరఫరాలో నాణ్యత ప్రమాణాల్ని సీగుర్గా వ్యవహరించారని, నిబంధనలు రూపొందించడంలో మనస్ పుట్టకుండా పనిచేశారని పేర్కొంది. దానివల్ల నెయ్యి నాణ్యతలో రాజీ జరిగిందని తెలిపింది. బెండర్ నిబంధనల్ని అడ్డగోలుగా మార్చేశారు... తెదేపా ప్రభుత్వ హయాంలో 2019 ఏప్రిల్ లో నెయ్యి కొనుగోలు బెండర్లను కట్టుదిట్టం చేసేందుకు ఈవో సింఘాల్ నిపుణుల కమిటీని ఏర్పాటు చేశారు. నేషనల్ కేటగిరీ



బెండర్లలో పాల్గొనే డెయిరీలకు అర్హత నిబంధనలపై ఆ కమిటీ పలు సిఫారసులు చేసింది. అంతవరకు రోజుకు ఆరు టన్నుల నెయ్యి ఉత్పత్తి సామర్థ్యం ఉండాలన్న నిబంధనను 12 టన్నులకు, వార్షిక టర్నోవర్ ను రూ.150 కోట్ల నుంచి రూ.250 కోట్లకు పెంచింది. రోజుకు 4 లక్షల లీటర్ల పాల సేకరణ సామర్థ్యం ఉండాలన్న నిబంధన పెట్టింది. 2019 ఆగస్టు నుంచి అవి అమల్లోకి వచ్చాయి. నాలుగు నెలలు గడవక ముందే వైకాపా ప్రభుత్వం నియమించిన కొత్త పాలకమండలి నెయ్యి కొనుగోలు బెండర్ నిబంధనల్ని ప్రైవేటు సంస్థలకు అనుగుణంగా మార్చి ఉద్దేశంతో మరో కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. పాలకమండలి అలాంటి అలోచన చేసినప్పుడు.. నాలుగు నెలల క్రితమే నిబంధనల్ని కట్టుదిట్టం చేశామని, వాటిని సడలెన్స్ నెయ్యి నాణ్యత దెబ్బతింటుందని చెప్పాల్సిన బాధ్యత ఈవోకి ఉంది.

సంపాదకీయం

నవతరాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడంపై దృష్టిపెట్టాలి

‘డాక్టర్లకు నేను బతుకుతానన్న నమ్మకం లేదు. నా తల్లిదండ్రుల వేదన వర్ణనాతీతం. 37 సుదీర్ఘ స్వర్ణరీల వల్ల విపరీతమైన నొప్పి, అంతలేని నిరాశ, ఒంటరితనం కమ్మేశాయి. తీరా ప్రాణాలతో బయటపడ్డా సమాజం ఎలా చూస్తుందో, అందులో ఎలా నెగ్గుకూరావాలో అనే ఆందోళన వేధించేవి- 11 ఏళ్ల వయసులో యాసిడ్ దాడికి గురై, అనంతర కాలంలో ఆత్మస్వేచ్ఛతో శాస్త్రీయ సంగీతంలో రాణించి, ఇటీవల ‘పద్మశ్రీ’ పురస్కారానికి ఎంపికైన మంగళా కపూర్ భయంకర అనుభవాల్ని రాక్షసత్వానికి పరాకాష్ఠ వంటి యాసిడ్ దాడుల వల్ల దేశీయంగా ఎంతోమంది జీవితాలు కల్లోలంలోకి జారిపోతున్నాయి. ఉన్మాదం తలకెక్కి పచ్చని బతుకులను బుగ్గిచేస్తున్న పిశాచ సంతతికి త్వరితగతిన కఠిన శిక్షలు కరవవుతున్నాయి. ఈ దారుణావస్థపై సుప్రీంకోర్టు తాజాగా తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. షహీద్ మాలిక్ అనే యాసిడ్ దాడి బాధితురాలికి 16 ఏళ్లుగా తగిన న్యాయం దక్కకపోవడాన్ని జాతికి సిగ్గుచేటుగా అభివర్ణించిన న్యాయపాలిక- జుగుప్సాకర నేరాలకు పాల్పడేవారికి గట్టి దండనలు పడేలా చట్టాలను కఠినతరం చేయాలని కేంద్రానికి సూచించింది. యాసిడ్ దాడుల కేసుల్లో దోషుల ఆస్తులను ఎందుకు స్వాధీనం చేసుకోకూడదన్న ‘సుప్రీం’ ప్రశ్న సైతం సహేతుకమైనదే. ఎన్సీఆర్బీ లెక్కల ప్రకారం 2014-23 మధ్య దేశవ్యాప్తంగా రెండువేలకు పైగా యాసిడ్ దాడులు నమోదయ్యాయి. సమాజం చిన్నచూపు చూస్తుందనే ఆందోళన, కుటుంబ ఒత్తిళ్లు, ప్రతీకార చర్యల భయంతో చాలామంది నోరునొక్కేసుకుంటుండటంతో మరెన్నో కేసులు బయటపడటం లేదన్న విశ్లేషణలూ వినిపిస్తున్నాయి. పిత్తస్వామ్య భావజాలాన్ని తలకెక్కించుకున్న కొందరు ప్రబుద్ధులు తమను కాదన్నారన్న కారణంతో యువతులపై ఎక్కువగా ఇలాంటి హేయ దారుణాలకు పాల్పడుతున్నారు. నిండు జీవితాన్ని సరక్రమంగా మార్చే యాసిడ్ దాడులను నివారించేందుకు పుష్కర కాలం కిందటే చట్టాలను పదును తేల్చారు. కానీ, వ్యవస్థాగత లోపాల వల్ల కేసులు ఒక కొలిక్కి రావడంలేదు. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం 2023 నాటికి అలాంటి 689 కేసుల్లో విచారణలు పెండింగ్లో పడి ఉన్నాయి. ఉత్తర్ ప్రదేశ్, పశ్చిమబెంగాల్, గుజరాత్ వంటి చోట్ల అవి ఎక్కువగా పోగుపడ్డాయి. అపరిమిత కేసుల గుట్టను వేగంగా కరిగించాలంటే సుప్రీంకోర్టు సూచించినట్లు, ప్రత్యేక కోర్టులను కొలుపుతీర్చాలి. దాంతో పాటు నిస్సహాయ బాధితుల పట్ల సమాజం, అధికార యంత్రాంగం మానవీయతతో వ్యవహరించాలి. దేశంలో పదికీ పరకీ యాసిడ్ విచ్చలవిడిగా దొరుకుతుండటం క్రూర నేరగాళ్లకు కలిసివస్తోంది. న్యాయపాలిక ఆంక్షలు విధించినప్పటికీ చాలాచోట్ల యథేచ్ఛగా ప్రాణాంతక రసాయనాల విక్రయాలు సాగుతున్నాయి. అసలే పుట్టెడు దుఃఖంలో ఉండే యాసిడ్ దాడుల బాధితులకు నష్టపరిహారాలూ సకాలంలో అందడంలేదు. ఇటీవల జరిగిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, 21శాతం మందికే పరిహారం దక్కింది. చాలా మంది వైద్య ఖర్చులను సొంతంగా భరించాల్సి వస్తోంది. కౌన్సెలింగ్, పునరావాసమూ మాటలకే పరిమితమవుతున్నాయి. కేసును సెటిల్ చేసుకోవాలని దర్శాప్త అధికారి నాపై ఒత్తిడి తెచ్చారు’ అన్న షహీద్ మాటలు- నేరగాళ్లకు వంతపాడే కొందరు పోలీసుల పెడబుద్ధులను పట్టిస్తున్నాయి. అలాంటి వారిపైనా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. భావోద్వేగాలపై నియంత్రణ లేనివారు, వివక్షాపూరితమైన ఆలోచనలు కలిగినవారే యాసిడ్ దాడుల వంటి అకృత్యాలకు తెగబడుతుంటారు. చిన్నప్పటి నుంచే నైతిక విలువలు నేర్పుతూ, నేరాల విపరీణాలపై విద్యాలయాల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ నవతరాన్ని సక్రమంగా తీర్చిదిద్దుకోవడంపై అందరూ దృష్టిపెట్టాలి.

నిర్మలమ్మ బడ్జెట్ దేశ ప్రజలందరికీ సంపూర్ణ ఆనందాయకం

గాజువాక చైతన్యవారణి: నిర్మలమ్మ బడ్జెట్ సంపూర్ణ పౌస్టికాహార భోజనం వలే ఉందని బీజేపీ జిల్లా నాయకులు, డి ఎన్ ఇ యు జనరల్ సెక్రటరీ బొండా యల్లాజీరావు కొనియాడారు. పార్లమెంట్ లో కేంద్రమంత్రి నిర్మల సీతారామన్ ప్రవేశ పెట్టిన బడ్జెట్ 2026-27 బడ్జెట్ దేశ ప్రజలకు సంపూర్ణంగా ఉంది, వికసిత భారత్, ఆత్మనిర్భర భారత్ లక్ష్యంగా, ఇప్పటికే 11వ స్థానంలో ఉన్న భారత ఆర్థిక పరిస్థితిని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలో 4వ స్థానానికి తీసుకురావడంలో నిర్మలమ్మ పాత్ర మరువలేనిదని అయన అన్నారు. అంతర్జాతీయ ఆర్థిక పరిస్థితి అభ్యవస్థంగా ఉన్న పరిస్థితిలో కూడా అటు అభివృద్ధి, ఇటు సంక్షేమం రెండూ జోడేడ్ల బండి వలే రూపొందించిన ఈ బడ్జెట్ జనరంజక బడ్జెట్ అనే దానిలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. భారదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత ఇంత అభివృద్ధికాముక బడ్జెట్, అన్ని వర్గాల ప్రజలకు సమతుల్యత ఉన్న బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టిన నిర్మలమ్మకు ప్రత్యేక అభినందనలు అని బీజేపీ జిల్లా నాయకులు బొండా యల్లాజీరావు శ్రీదేవి లు ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.



రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు తగదు

- అంబటి రాంబాబు దారి మళ్లంపు రాజకీయాలు మానుకో - రాష్ట్ర టీడీపీ కార్యదర్శి, యలమంచిలి నియోజకవర్గ పరిశీలకులు, కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్).

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తన మాతృమూర్తి పై వైసిపి నాయకుడు అంబటి అంబటి చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలు సరైన కాదని టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) ఖండించారు. గాజువాక నియోజకవర్గం వడ్లపూడి లో పార్టీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ వైసిపి అంటే బాతులు పార్టీ అని మరోసారి నిరూపించుకుందని, అందుకే జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ప్రజలు బుద్ధి చెప్పారన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే సహించేది లేదని మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యపై ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయ విమర్శలు చేయొచ్చు, కానీ వ్యక్తిగతంగా దూషించడం, అవమానకరంగా మాట్లాడడం అన్నటు సహించవని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిని పట్టుకుని నోటికొచ్చినట్లు మాట్లాడితే చూస్తూ ఊరుకోం. అంబటి రాంబాబు తన నోరు అదుపులో పెట్టుకోవాలని, రానున్న కాలంలో ప్రజలే తగిన గుణపాఠం చెబుతారని అన్నారు. నిరంతరం ప్రజాక్షేమం కోసం కష్టపడే చంద్రబాబు నాయుడు ని విమర్శించే స్థాయి అంబటి రాంబాబు కు లేదని మండిపడ్డారు. గత ఎన్నికల్లో ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెప్పినా ఇంకా మార్పు రాకపోవడం విచారకరమన్నారు. ఇలాగే అసభ్యకరంగా మాట్లాడితే ప్రజలే రోడ్లపై తిరగనివ్వకుండా అడ్డుకుంటారు.., వ్యవస్థలను, నాయకులను కించపరిచేలా మాట్లాడితే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవు అని స్పష్టం చేశారు. వైసీపీ నాయకులు ఓటమిని జీర్ణించుకోలేక పిచ్చి ప్రేలాపనలు



చేస్తున్నారని రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం విమర్శించారు. అంబటి రాంబాబు ఇప్పటికైనా సంస్కారవంతంగా మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్యమంత్రి జోలికి వస్తే తెలుగుదేశం పార్టీ శ్రేణులు, కార్యకర్తలు చూస్తూ ఊరుకోరని ఆయన కార్యాలయంలో పార్టీ శ్రేణులతో ఘాటుగా హెచ్చరించారు. రాష్ట్రంలో తిరుమల అడ్డు తయారీకి వాడిన కల్లి నెయ్యి వ్యవహారం పైన సీట్ రిపోర్ట్ నేపథ్యంలో త్వరలో ఈడి ఎంకేర్ల ప్రారంభించిన ముందే వైసీపీ డైరెక్షన్ పాలిటిక్స్ కుట్టా చేస్తుందని, కూటమి నుంచి జనసేన తెలుగుదేశం పార్టీ లను విడదీయ ప్రయత్నం ఈ డ్రైవర్స్ పాలిటిక్స్ అన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కాపు లను పాపుగా వాడుకొని ఇటు తెలుగుదేశం ను జనసేనాని పవన్ కళ్యాణ్ ని తిట్టడమే పనిగా పెట్టుకుని కుతంత్రాలకు పాల్పడుతున్నారని అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలు వీటిని చూస్తూ సహించరని, మరణ ప్రజలే బుద్ధి చెప్పారని అన్నారు. కార్యక్రమంలో 87వ వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, డిఎల్సీ రాజన్ రాజు, డీవీ అప్పారావు, కళ్యాణ్ శ్రీనివాసవర్మ, కణితి ఈశ్వరరావు, పోతల కృష్ణ, ఆదినారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్ని వర్గాలకు “నిర్మల” మైన బడ్జెట్ - మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్



-కేంద్ర బడ్జెట్ ని ప్రత్యక్ష ప్రసారం ద్వారా వీక్షించిన రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి సత్యకుమార్. గాజువాక, చైతన్యవారణి: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన వార్షిక బడ్జెట్పై రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ప్రశంసలు కురిపించారు. ఈ మేరకు కార్యస్థానాలలోని దామా కన్వెన్షన్ హాల్లో పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు అధ్యక్షత జరిగిన కార్యక్రమంలో ఆర్థిక మంత్రి నిర్మల సీతారామన్ ప్రవేశ పెట్టిన బడ్జెట్ ను ప్రత్యక్ష ప్రసారం ద్వారా వీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి సత్య కుమార్ పాల్గొని మాట్లాడారు. దేశ చరిత్రలో తొలిసారిగా కేంద్ర బడ్జెట్ ను ప్రవేశ పెట్టారని, ఇది దేశ వృద్ధికి, దీర్ఘకాలిక ఆశయాలకు అనుగుణంగా ఉన్న సమతుల్య బడ్జెట్ అని ఆయన అభివర్ణించారు. ఈ బడ్జెట్ను రూపొందించిన ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ, ఆర్థిక మంత్రి నిర్మల సీతారామన్ కు ఆయన దర్శనాదాయి తెలిపారు. బడ్జెట్ ద్వారా ఏపీకి గణనీయమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తున్నాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. క్రిటిల్ మినరల్ కార్పొరేషన్, హై-స్పీడ్ రైలు కనెక్టివిటీ, డేటా సెంటర్లకు పన్ను ప్రోత్సాహకాలు వంటి కీలక ప్రతిపాదనలు రాష్ట్రానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని అన్నారు. వీటితో పాటు ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ రంగానికి ప్రోత్సాహం, పర్యాటక, వైద్య రంగంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించడం వంటివి ఏపీకి సానుకూల అంశాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ నేత దామా సుబ్బారావు అధ్యక్ష్యంలో 280 మంది బీజేపీలే చేరగా వారికి మంత్రి పార్టీ కండువా వేసి ఆహ్వానించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మీడియా పేసెల్స్ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కరణరెడ్డి సరసింగరావు, మండల అధ్యక్షులు అశోక్ చోటోలు, వెంగమాంబ శ్రీనివాస్, దానెష్, చక్రవర్తి, వైడి కొండలరావు, సీరసపల్లి సూరకాజు, కృష్ణంరాజు, ఉమ్మడి సుజాత, కట్టా పద్మజిని నాయుడు, విజయానందరెడ్డి, దానెష్, తాతారావు, ప్రకాష్, అప్పలరాజు, పావని, ఫణింద్రా, పొలిమేర శ్రీనివాస్, బాషా, సురేష్, రవిరాజు, నాగరాజు, భువనేశ్వర్, రోహిణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వ్యక్తం చేశారు. క్రిటిల్ మినరల్ కార్పొరేషన్, హై-స్పీడ్ రైలు కనెక్టివిటీ, డేటా సెంటర్లకు పన్ను ప్రోత్సాహకాలు వంటి కీలక ప్రతిపాదనలు రాష్ట్రానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని అన్నారు. వీటితో పాటు ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ రంగానికి ప్రోత్సాహం, పర్యాటక, వైద్య రంగంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించడం వంటివి ఏపీకి సానుకూల అంశాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ నేత దామా సుబ్బారావు అధ్యక్ష్యంలో 280 మంది బీజేపీలే చేరగా వారికి మంత్రి పార్టీ కండువా వేసి ఆహ్వానించారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మీడియా పేసెల్స్ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కరణరెడ్డి సరసింగరావు, మండల అధ్యక్షులు అశోక్ చోటోలు, వెంగమాంబ శ్రీనివాస్, దానెష్, చక్రవర్తి, వైడి కొండలరావు, సీరసపల్లి సూరకాజు, కృష్ణంరాజు, ఉమ్మడి సుజాత, కట్టా పద్మజిని నాయుడు, విజయానందరెడ్డి, దానెష్, తాతారావు, ప్రకాష్, అప్పలరాజు, పావని, ఫణింద్రా, పొలిమేర శ్రీనివాస్, బాషా, సురేష్, రవిరాజు, నాగరాజు, భువనేశ్వర్, రోహిణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్ యార్డ్ ఉద్యోగులకు సంపూర్ణ సహకారం



-కేటిబి అసోసియేషన్ సేవలు ప్రశంసనీయము - ప్రభుత్వ వివే .. శాసనసభ్యులు గణబాబు. విశాఖ పశ్చిమ, చైతన్యవారణి: డాక్ యార్డ్ ఉద్యోగులకు తన వంతు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తానని ప్రభుత్వ వివే.. పశ్చిమ శాసనసభ్యులు గణబాబు అన్నారు. డాక్ యార్డ్ కేటిబి అసోసియేషన్ .గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనివాసులు అధ్యక్ష్యంలో కార్యవర్గం గణబాబును మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని ఘనంగా సత్కరించింది. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ నిర్వహించిన సభ్యులు పిల్లలకు ఉపకార వేతనాలు పంపిణీ.. ఉచిత వైద్య రక్షణకు శిబిరాలు వన సమారాధన ఇతర ప్రగతిని కార్యవర్గ సభ్యులు గణబాబుకు తెలియజేశారు.. అలాగే త్వరలో నిర్వహించనున్న మెగా వైద్య శిబిరానికి హాజరుకావాలని శాసనసభ్యులను ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా గణబాబు మాట్లాడుతూ కాపులకు

సంబంధించిన అనేక అసోసియేషన్ల భవన నిర్మాణాలు చేపట్టాలని భావించినప్పటికీ ముందుగా డాక్ యార్డ్ అసోసియేషన్ మాత్రమే పూర్తి చేయగలిగిందని గణబాబు ప్రశంసించారు.. సభ్యుల సంక్షేమానికి కేటిబీ అసోసియేషన్ చేస్తున్న సేవలు అభినందనీయమన్నారు.. తన నియోజకవర్గంలోనే పద్మనాభ సగర్ లో కాపు సంక్షేమ భవన్ నిర్మాణ పనులు పూర్తి కావస్తున్నాయని దానిని కూడా అందరం కలిసి ప్రారంభించుకుందామని అన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో బిల్లులు చెల్లింపు లో జాప్యం జరిగినప్పటికీ ప్రస్తుతం పనులు వేగవంతంగా సాగుతున్నాయన్నారు అప్పటి కాంట్రాక్టర్ నారాయణ రావు కూడా నష్టపోకుండా ఆ బిల్లులు చెల్లింపు కూడా పూర్తి చేస్తున్నట్లు గణబాబు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనివాసులు, అధ్యక్షులు బత్తుల చిరంజీవి.. కార్యవర్గ సభ్యులు సన్యాసిరావు, బిఎస్ నాయుడు రమణ, ప్రసాద్ తదితరులంతా పాల్గొన్నారు.



అంబటి తీరుపై మండిపడ్డ ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

- పుండాగా మాట్లాడాలని, విలువలు పోగొట్టుకోకూడదని హెచ్చరిక - రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు తగదు - వైసీపీ నాయకులను రాజకీయ ఉగ్రవాదులుగా తయారు చేస్తున్న ఆ పార్టీ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి అంటూ విమర్శించిన పంచకర్ల.

పెందుర్తి, చైతన్యవారణి: నోరు బావుంటే లోకం బాగుంటుంది అని అంబటి తీరుపై మండిపడ్డ జనసేన పార్టీ ఉమ్మడి విశాఖపట్నం రూరల్ జిల్లా అధ్యక్షులు, పెందుర్తి నియోజకవర్గం శాసనసభ సుజాతసగర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ వైసీపీ నాయకులను రాజకీయ ఉగ్రవాదులుగా తయారు చేస్తున్న ఆ పార్టీ అధినేత జగన్ మోహన్ రెడ్డి నే అని విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కు ఈ సమాజానికి, రాష్ట్ర ప్రజలకు జగన్మోహన్ రెడ్డి, అంబటి రాంబాబు క్షమాపణ చెప్పాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఒకప్పుడు తన పార్టీలో మంత్రిగా పనిచేసిన ఒక నాయకుడు ముఖ్యమంత్రిపై ఇష్టం వచ్చినట్లు అవాకులు, చవాకులు పేలితే, దాన్ని ఖండించాల్సింది పోయి సమర్థిస్తున్న జగన్మోహన్ రెడ్డి నీకు ఇది తగునా అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిన్ను సత్కరిస్తే మాజీ ఎమ్మెల్యే మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీనిపై తెలుగుదేశం కార్యకర్తలు అంబటి పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచం గర్వింపదగ్గ నాయకుడిగా, ఉమ్మడి రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో సుదీర్ఘకాలం ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసి, ప్రస్తుతం ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న ఒక వ్యక్తిపై సిగ్గు, లజ్జ వదిలేసి ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడిన తన పార్టీ



నాయకుడిపై చర్యలు తీసుకోకుండా, సమర్థిస్తున్న జగన్మోహన్ రెడ్డి ఈ సమాజానికి చాలా ప్రమాదకరమన్నారు. తన నీచ రాజకీయాలను తమ పార్టీలోని నాయకులందరికీ నేర్పి, నీచ రాజకీయాలు నేర్పడంలో గురువుగా తయారయ్యారన్నారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి ఈ రాష్ట్రానికి చేసిన సహ్యాన్ని గుర్తించిన ప్రజలు 11 నీట్లకు పరిమితం చేసిన ఇప్పటికీ బుద్ధి రాలేదని, భవిష్యత్తులో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్రంలో కనుమరుగైపోతుందని ఈ సందర్భంగా ఆయన జోస్యం చెప్పారు. ఒక పార్టీని నడిపించే నాయకుడు ఎంతో బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించాలని, అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలకు కూటమి నాయకులందరూ తిరగబడితే తట్టుకోగలరని అని ప్రశ్నించారు. ఇప్పటికైనా బుద్ధి తెచ్చుకొని జగన్మోహన్ రెడ్డి అంబటి రాంబాబు ఈ సమాజానికి, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కు వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలని లేని పక్షంలో ఖణ్డార్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అంటూ ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ పత్రిక సమాసంలో కూటమి నాయకులు, ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిట్టలు, 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..



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

రుతుక్రమ టైమ్లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ ఆన్ %బీ+౫% మెన్స్ట్రువల్ హైజిన్ దేని 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 పాప్స్ 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 సమీకలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని వీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యలు వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి వీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తతాయి. పాప్స్ కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్లీన్ గా కడుకోవడంతో 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 దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్ట్స్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని 'ధన్వంతరి బావి' అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టాడని ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ 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 గిరీల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

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



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

బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో వరటాలు, 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 బంగాళాదుంపలతో చేర్చడానికి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కులుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా పైన్ స్ట్రెన్ డిస్కు ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అప్లై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. అప్లై ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రంధ్రాలలో పేరుకుపోయిన మురికిని, అదనపు నూనెను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనితో ముఖం పై తక్షణ గ్లో అనుభూతి చెందుతారు. చర్మం మృదువుగా, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది.. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళదుంప రసంలో కొన్ని



మక్కల గ్రిజరిన్ 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 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 పేస్టును సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ను ముఖానికి సుమారు 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు అప్లై చేసి, ఆ పై నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ రెమేడిని 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, నిర్బీభంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాబోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, స్పూత్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను అశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యూచరల్ గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్ కి 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 ౫౮% కోసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాని బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



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

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరేంజ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు నూరేళ్లు 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?..అరేంజ్ మ్యారేజ్లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కు ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయోగిస్తే ఇష్టంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరేంజ్ మ్యారేజ్లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్య భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుకుపోవడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సద్దుమణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజ్లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్య భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్పర్శలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే 'మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుందానే విడాకు నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమతో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కడనున్నా 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, బాధిపోవడం 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 మనస్పర్శలు 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 మనస్పర్శలు స్టాల్డ్ అవుతుంటాయి. స్వంతప్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిది తెలిసి నిర్ణయించుకొని, తనకు సచ్చిసట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి సదుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

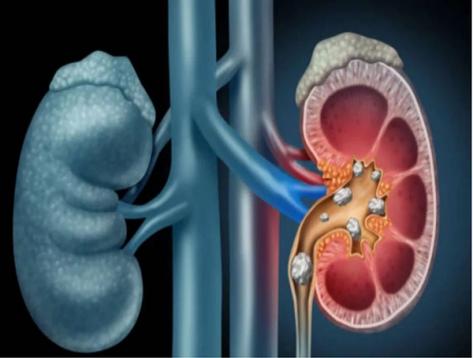
మే నెలలోనే వలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినపుటికి 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 అస్టెడోసిస్ 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 స్వేద గ్రంథాల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టడం ఉన్నాను 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 రాళ్లు 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, మూత్రపిండంలో 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 ప్రాట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తాపాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు. జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్ళు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలైన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే ఆంటీ బ్యూక్టీరియల్ 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.

టీరకాలిక 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 తృణాహారాలు.. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణాహారాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఇండస్ట్రీ స్పాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో క్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్.. ఓట్స్, పోహాలో 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, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా, బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి. వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడినా, 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 ముందే 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. ముందుబెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కానీపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో 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 డిప్రెషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇంజోర్ 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, క్యాల్సిఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాల్సిఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్ లు అనే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్స్ 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,



పైటేట్ 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, 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 సంచలన 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 థైరాయిడ్ బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా విజెన్సీ ఖీజా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎన్టీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ ఆరెస్ట్ 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.

ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

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



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

అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?

అబ్బి మొస్తనే చదివాను ఈ ఆస్కర్. సరిగ్గా సమయానికి గుర్తు రావడం లేదు. స్టార్లింగ్ ఒక లైన్ గుర్తు వస్తే చాలు ఆస్కర్ మొత్తం రాసేసాను అని విద్యార్థులు. షట్ ఏదో పేరుతో ఫోల్డర్ క్రియేట్ చేశాను. వలూనా ఫోల్డర్ లో ఏదో సేవ్ చేశాను గుర్తు రావడం లేదు అని ఆఫీసుల్లో.. ఒరెయ్ దబ్బులు పెట్టాను ఇక్కడ మీరు ఏం అయినా చూశారా? పోపు దబ్బాలోనే దబ్బులు 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.. పచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది. క్యాబేజీ, పాలకూర, కాలీఫ్లవర్ వంటి ఆకుకూరలు మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కాఫీ కూడా ఈ విషయంలో చాలా హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇందులో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు తినడం వల్ల కూడా బ్రెయిన్ చురుగ్గా పని చేస్తుంది. అందుకే ఆహారంలో పాలు, పాల ఉత్పత్తులను చేర్చుకోవాలి. రెగ్యులర్ డైట్ లో చియా సీడ్స్ ను చేర్చుకోవడం కూడా చాలా మంచిది.



మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. డార్క్ చాక్లెట్ కూడా ఈ విషయంలో చాలా బెటర్ గా పనిచేస్తాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, మెదడు పనితీరును వేగవంతం చేయడంలోనూ సహాయం చేస్తాయి. మరో బెస్ట్ ఫుడ్ గురించి చెప్పాలంటే బ్రోకలి. ఇది కూడా మెదడు ఆహారాన్ని పెంచుతుంది. రోజు దానిమ్మ వండు తినడం వల్ల రక్తం మెరుగు పడుతుంది.

వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్టే..

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్ట్రెస్ చేస్తుంటుంది. మంచి ఆహారం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. లేదంటే అనారోగ్య పాలు అవడం తప్పదు. ఇక మీరు తినే ఆహారం సమయానికి తినడం కూడా ముఖ్యమే. అంతేకాదు కొన్ని సమయాల్లో కొన్ని ఫ్రూట్స్, ఫుడ్ 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 అంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతకీ అవేంటంటే.. నారింజ, ద్రాక్ష, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రస్ ఫండ్లలో అమ్లత ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపున తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. సైసీ ఫుడ్స్ జోలికి కూడా పోకూడదు. ఇవి కడుపు లైనింగ్ ను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల అజీర్ణ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి నో సైసీ ఫుడ్స్ ఉదయం అని ఫిక్స్ అవండి. కార్బోనేటెడ్ పానీయాలలో సోడా, చక్కెర శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాఫీ లేదంటే బ్లాక్ కాఫీలు ఉదయం తీసుకుంటే కడుపులో యాసిడ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీని వల్ల



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

ఈ సమస్యలు ఉన్నా కాఫీ తాగుతున్నారా?

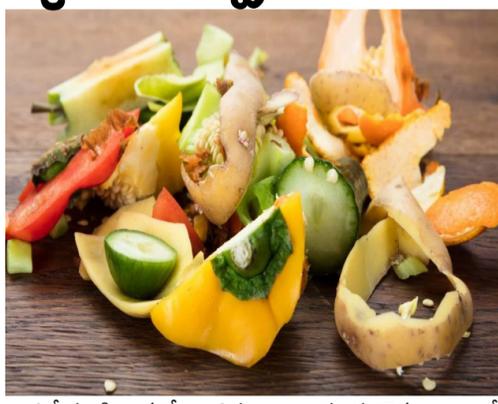
ప్రపంచంలో టీ, కాఫీ లవర్స్ ఎక్కువగానే ఉంటారు. చాలా మందికి టీ, కాఫీలు తీసుకోకపోతే డే గడవదు. కొంతమందికి కాఫీ అంటే మరీ ఇష్టం. కొందరు ఏకంగా ఉదయమే బెడ్ కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే కాఫీ లిమిట్ గా తాగితేనే తేడా లేదా? ఇష్ట కదా అని ఎక్కువ తీసుకుంటే మీ నొరగతి అంతే అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని వ్యాధులు ఉన్నవారు కాఫీని అస్సలు తాగకూడదు. మీకు మైగ్రేన్ ఉందా. అయితే కాఫీ జోలికి వెళ్లకండి. ఎందుకంటే ఇందులో కెఫెన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కెఫెన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మెదడు నరాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణ కూడా మందగిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అధిక మొత్తంలో కెఫెన్ శరీరంలోకి చేరితే.. మైగ్రేన్ మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. 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 పెరుగుతుంది ఇలా జరిగితే.. బీపీలో హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చు. దయాబెటిక్ పేషెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల దయాబెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమత్యుల్కంగా ఉన్నవారు కూడా కాఫీ కి దూరంగా



ఉండొచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో కూడా కాఫీ తాగడం మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీలో ఉండే కెఫెన్ శాతం మీ శరీరంలోని రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేసి.. కడుపులో పెరుగుతున్న పిండానికి రక్త సరఫరాలో అసమతుల్యతను ఏర్పడేలా చేస్తుంది. ఒత్తిడి ఉన్నవారు కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీని తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్బోనాట్ హార్సోన్ పై ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువ అవుతుంది.

విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండే ఈ కూరగాయ తొక్కను తప్పక తినండి

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



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

మెలిసే చర్మం మీ సొంతం కావాలంటే

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



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

ఆలుగడ్డ ప్రయోజనాలు

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



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

ఐస్ క్రీమ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

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



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

ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

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



గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రోన్, 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 ఇంప్రాంటేషన్ హెమర్రోజీ 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 నొప్పిలు వస్తుంటాయి. గర్భధారణ సమయంలో శరీరంలో రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది కాబట్టి తిమ్మిరి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా ఆహార కేరికలు, 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 పాట్లు 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 పాదాలను 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 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 నష్టాలు ఎంతో తెలుసుకుందాం.

జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరి 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 క్రీమ్లను 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. 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 సన్స్క్రీమ్ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్ హైయింగ్ సన్స్క్రీమ్ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డిస్ట్రాక్టివ్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం



లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పడేపడే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్ డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సెబాషియన్ 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 పుష్కలంగా 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.. సైబల్ 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 ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. జెననండ్.. 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 ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంటుంది. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



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

తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

చాలా మంది ఉదయం లేస్తుంటారు. 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 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 చూపించినట్లుంటే, 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 బాధపడుతున్నారు. 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 ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, నిర్ణీతంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రాబ్లమ్స్ అనేవి అందరికీ వడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్టాలను 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 పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పెరుగుతుంది.



పొందవచ్చు. ఉసిరి, మందార మెత్తగా పేస్ట్ చేసి.. పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. కావాలి అనుకుంటే కొబ్బరి నూనెతో కూడా ఈ హెయిర్ మాస్క్ను మిక్స్ చేసి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల జుట్టు 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 స్కూల్కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివిగా, భిన్నంగా ఉండాలని ప్రతి తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రయత్నాలు చేయాలి. వారికి మంచి పోషకాహారం అందిస్తూ.. వారు చిన్నప్పటి నుంచి మంచి నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను పే స్కూల్కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లలను పే 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 వైపుణ్యలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు పే 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 పే స్కూల్కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాల మరింత పెంచుతాయి.

కేంద్ర బడ్జెట్ దేశ ఆర్థిక ప్రగతికి, దేశాభివృద్ధికి దిశానిర్దేశం

- విశాఖ జిల్లా బీజేపీ కార్యదర్శి, గాజువాక నియోజకవర్గ కో-కన్వీనర్ లక్ష్మారాజు సోమరాజు (సోంబాబు).



విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణ: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన వార్షిక బడ్జెట్ దేశ భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని రూపొందించిన సమగ్ర బడ్జెట్ అని విశాఖ జిల్లా బీజేపీ కార్యదర్శి, గాజువాక నియోజకవర్గ కో కన్వీనర్ లక్ష్మారాజు సోమరాజు (సోంబాబు) పేర్కొన్నారు. దేశాభివృద్ధికి కీలకమైన మౌళిక సదుపాయాలు, విద్య, వైద్య, ఆరోగ్యం, వ్యవసాయం, రక్షణ రంగాలకు ఈ బడ్జెట్లో పెద్దపీట వేయడం అభినందనీయమని తెలియజేశారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసి, ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆర్థిక శక్తిగా భారత్‌ను నిలబెట్టే దిశగా ఈ బడ్జెట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందన్నారు. ముఖ్యంగా ఉత్పత్తి రంగాన్ని ప్రోత్సహించడంలో ఎం ఎస్ ఏం ఇ రంగాన్ని బలోపేతం చేయడంలో కేంద్ర బడ్జెట్ స్పష్టమైన దృష్టిని చూపిందని చెప్పారు. చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు రుణ సౌలభ్యం, ఉపాధి అవకాశాల పెంపు ద్వారా యువతకు భవిష్యత్ భరోసా కల్పించేలా బడ్జెట్ ఉండాలని. వ్యవసాయ రంగానికి సంబంధించి రైతుల ఆదాయం పెంచే లక్ష్యంతో తీసుకున్న చర్యలు, ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులు, సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు నిధుల కేటాయింపులు రైతులకు మేలు చేస్తాయని చెప్పారు. అలాగే వైద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో మౌలిక వసతుల విస్తరణ, నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చేలా బడ్జెట్ రూపకల్పన చేయడం ప్రశంసనీయమన్నారు. హెరిటీజ్ టూరిజం విస్తరణకు బడ్జెట్లో ఇచ్చిన ప్రాధాన్యం దేశ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసే అవకాశంగా మారుతుందని అన్నారు. చారిత్రక కట్టడాలు, దేవాలయాలు, వారసత్వ ప్రాంతాల అభివృద్ధి ద్వారా పర్యాటకం పెరిగి, స్థానిక యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయని స్పష్టం చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి సంబంధించి రూ.64,362 కోట్ల నిధుల కేటాయింపు రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఎంతో దోహదపడుతుందని తెలిపారు. ఈ నిధులతో మౌలిక వసతులు, పరిశ్రమలు, ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని, రాష్ట్ర ఆర్థిక ప్రగతికి ఇది మైలురాయిగా నిలుస్తుందన్నారు. దేశం, రాష్ట్రం రెండింటి సమగ్ర అభివృద్ధిని లక్ష్యంగా చేసుకుని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఈ బడ్జెట్ లో కోస్తాలో కారిడార్ ఆంధ్రప్రదేశ్ కోస్తా తీరానికి మరో మైలురాయిగా నిలుస్తుందని హార్షం వ్యక్తం చేస్తూ, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కు, కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి కు విశాఖ జిల్లా బీజేపీ కార్యదర్శి, గాజువాక నియోజకవర్గ కో-కన్వీనర్ లక్ష్మారాజు సోమరాజు (సోంబాబు) ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

మహిళలపై శ్రద్ధ లేదు

అమరావతి: కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్లో మహిళల పట్ల ఏమాత్రం శ్రద్ధ లేదని ఐదా రాష్ట్ర కమిటీ విమర్శించింది. ప్రసంగంలో ఐదుసార్లు 'మహిళలు' అని ప్రస్తావించిన ఆర్థికశాఖ మంత్రి అధిక సంఖ్యలో ఉన్న మహిళల ప్రస్తుత దుస్థితిని బడ్జెట్లో ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదని ఆ సంఘం కార్యదర్శి వి సావిత్రి ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. మహిళా, శిశు సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖకు కేటాయించిన బడ్జెట్ మొత్తం బడ్జెట్ వ్యయంలో 0.53 శాతం సుంబి 0.05 శాతానికి తగ్గిందన్నారు. లింగ బడ్జెట్ అంచనాలు వాస్తవంగా జిడిపిలో 1.38 నుంచి 1.61 శాతం వరకు ఉండాలని తెలిపారు. రాష్ట్రీయ కృషి వికాస్ యోజన, పిఎం ఐషీ, పిఎం శ్రీ, పిఎంజెఎఫ్, పిఎంఎంఎస్ఎఫ్, పిఎంఎఫ్ వంటి పథకాల్లో ఖర్చు తగ్గించారని పేర్కొన్నారు. పిడిఎస్ పథకాన్ని బలోపేతం చేయడానికి కేటాయింపుల్లో ఎలాంటి పెరుగుదల లేదని, వ్యవసాయంలో స్వయం ఉపాధి పొందుతున్న భారీ సంఖ్యలో ఉన్న మహిళలకు ఇది ఒక ఎదురుదెబ్బ అని తెలిపారు. పట్టణ ప్రజల ఆశలు అడియాసలు : మున్సిపల్ వర్కుస్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ పట్టణ ప్రజల ఆశలను అడియాసలు చేయడమే కాకుండా భవిష్యత్తులో మరిన్ని భారాలు మోపేదిగా కేంద్ర బడ్జెట్ ఉందని ఎపి మున్సిపల్ వర్కుస్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ తెలిపింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం రూ.99,777 కోట్లు కేటాయిస్తే ఈసారి



రూ.85,522 కోట్లు కేటాయించారని ఫెడరేషన్ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శిలు కె నాగభూషణ, కె ఉమామహేశ్వరరావు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. రూపాయి విలువ వతనమవుతున్న తరుణంలో అన్ని రకాల ధరలు చుక్కలనంటుతున్నాయని, ఇలాంటి సమయంలో పట్టణాలకు మరింత ఊతం ఇవ్వాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం కోతలు పెడితే పట్టణాల అభివృద్ధి కుంటుపడుతుందని తెలిపారు. పట్టణాలు, నగరాలను పరిశుభ్రం చేస్తూ ప్రజారోగ్యం, పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిస్తున్న మున్సిపల్ కార్మికుల ప్రస్తావన ఆర్థిక మంత్రి తన ప్రసంగంలో లేకపోవడం సిగ్గుచేటని విమర్శించారు. బడ్జెట్కు వ్యతిరేకంగా జరిగే ఆందోళన, పోరాటాల్లో మున్సిపల్ కార్మికులు పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని కోరారు.

అంబరాన్ని తాకిన శ్రీ శిరిడి సాయి సేవా ట్రస్ట్ 33వ వార్షికోత్సవం వేడుకలు



పరవాడ, చైతన్యవారణ: పరవాడ మండలం పవర్ సిటీ గౌతు లచ్చన్న నగర్ శ్రీ సద్గురు పాదక్షత్రం లో శిరిడి సాయి సేవా ట్రస్ట్ 33వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకులు వివి పూర్ణచంద్రరావుని శ్రీమతి వి ఎస్ లక్ష్మి దంపతులను ఏ డి సి చైర్మన్ బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ నేటి సమాజంలో ప్రజలు జనజీవనములో విద్య ఆరోగ్య ఉద్యోగ వ్యాపారాల తో ఒత్తిళ్లకు లోనై మానసిక ప్రశాంతత లేక ఇబ్బందులు పడుతున్న తరుణంలో శిరిడి సాయి సేవా ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకులు వివి పూర్ణచంద్రరావు ఎంతో సహనంగా ప్రశాంతంగా ప్రజలంతా సుఖ సంతోషాలతో ఆర్య ఆరోగ్యాలతో ఉండాలని రకరకాల వూజలు చేసి మంచి ఉపదేశాలు చేయమన్నారు భక్తులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. వివి పూర్ణచంద్రరావు మాట్లాడుతూ ఈరోజు చాలా పవిత్రమైన రోజు అని మాఘమాసం శ్రీ సూర్య భగవాన్ జన్మన రహస్యా ప్రోక్షమైన ఆత్మీయత అతి పుణ్యప్రదమైన మాఘమాసమందు త్రిప సౌర, అరుణ, ప్రయత్క సూర్య సమస్పారములు చేయడం చాలా మంచిదని అన్నారు. దానబాల పైడికొండ మువ్వల శ్రీనివాస్ సరస్వతి మేఘన మహిళా భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గర్భశ్రావాలపై సమగ్ర విచారణ

-ఎపి ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం డిమాండ్

అమరావతి: ఏలూరు జిల్లాలోని గిరిజన ప్రాంతాల్లో గత 9 నెలలుగా 281 మంది మహిళలకు గర్భశ్రావాలు జరగడంపై సమగ్ర దర్యాప్తు జరిపి వాస్తవాలను వెల్లడించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం డిమాండ్ చేసింది. ఇక్కడి గిరిజన ప్రాంతాల్లో గత 9 నెలలుగా 281 మంది మహిళలకు గర్భశ్రావాలు జరగడం, 319 మంది పుట్టిన పిల్లలు నమోదు కాకపోవడం, సికిల్ సెల్, రక్తక్రమితో బాధపడుతున్నట్లు కొద్ది రోజులుగా కథనాలు ప్రచురితమవుతున్నాయని సంఘం అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శిలు లోతా రామారావు, కిల్లీ సురేంద్ర ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. గత 3 నెలల నుంచి ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నప్పుడు ఐడిఐఎ స్టాఫ్ అధికారులు ఇంత నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం, పర్యవేక్షణ లేకపోవడమే ఇందుకు కారణమని తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో వైద్యం, ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.



మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

జంతువుల కొవ్వు కలిపిందని.. ఎన్డీడీబీ ల్యాబ్ పరీక్షలో తేలింది

-చర్యలు తీసుకోవడానికి సిట్ వేస్తే నేను క్షమాపణ చెప్పాలంటున్నారు -వైకాపా నాయకులు వేంకటేశ్వరస్వామిని బజారుకు ఈడ్చాలనుకుంటున్నారు -కల్లీ నెయ్యి వ్యవహారంపై ఘాటుగా స్పందించిన సీఎం

చిత్తూరు: వైకాపా నాయకులు వేంకటేశ్వరస్వామిని బజారుకు ఈడ్చాలని అనుకుంటున్నారని సీఎం చంద్రబాబు ధ్వజమెత్తారు. తాను మాత్రం అలా చేయనని అన్నారు. కలియుగ దైవంతో పెట్టుకుంటే వచ్చే జన్మలో కాదు.. ఈ జన్మలోనే శిక్ష అనుభవిస్తారని చాలాసార్లు చెప్పానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలు ఎన్నో చూశానని తెలిపారు. నెయ్యిలో జంతువుల కొవ్వు కలిపిందని.. ఎన్డీడీబీ తెలిపిందని మరోసారి స్పష్టం చేశారు. చిత్తూరు జిల్లా శాంతిపురం మండలం తులసి నాయనవలెల్లో ఆయన మాట్లాడారు. కల్లీ నెయ్యి వ్యవహారంపై విలేకరులు అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానమిచ్చారు. 'వైకాపా పాలనలో తిరుమలలో అనేక ఘోరాలు జరిగాయి. నేను ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక స్వామివారి పవిత్రతను కాపాడటానికి, తిరుమలను ప్రక్షాళన చేయడానికి, పూర్వ వైభవం తీసుకురావడానికి తిండి ఈవోగా శ్యామలరావును పంపాను. ఆయన ఈ ప్రశ్నలో నెయ్యి నాణ్యతపై అనుమానం వచ్చి నమూనాలను ఎన్డీడీబీకి పంపారు. అక్కడ చేసిన పరీక్షల్లో నెయ్యిలో జంతువుల కొవ్వు కలిపారని నిర్ధారణ అయింది' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. కల్లీ జరిగిందని తాను చెబితే, నానా యాగి చేశారని, సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లారని చంద్రబాబు



గుర్తు చేశారు. 'ఒక పరిపాలకుడిగా చర్యలు తీసుకోవడానికి సిట్ వేస్తే నేను క్షమాపణలు చెప్పాలని అడుగుతున్నాను. వైకాపా నాయకుల ప్రవర్తన ఎలా ఉందో చెప్పడానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ. నేను ఎప్పుడూ ఆయన దగ్గర అపచారం చేయలేదు. ముఖ్యమంత్రి, ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా మహాద్వార, వైకుంఠ ద్వారం నుంచి వెళ్లే అవకాశమున్నా సామాన్య భక్తుడిలాగే దర్శించుకుంటా. అది నా నమ్మకం 'అని సీఎం పేర్కొన్నారు. 'కలియుగ దైవంపై నమ్మకం లేకపోతే వదిలేయవచ్చు. అపచారం చేసి దాన్ని కూడా కప్పిపుచ్చుకోవడానికి తిరిగి దాడి చేయడం ఏంటో నాకు అర్థం కావడంలేదు. నా వ్యక్తిత్వాన్ని హననం చేయాలని చూస్తున్నారు. ఇది సరైనది కాదు' అని సీఎం తెలిపారు.

కాణిపాకంలో అంతరాలయ దర్శనం ఆరంభం

కాణిపాకం: శ్రీకాణిపాకం వరసిద్ధి వినాయకస్వామి అంతరాలయ దర్శనాన్ని పాలకమండలి, అధికారులు ప్రారంభించారు. ఇటీవల జరిగిన పాలకమండలి సమావేశంలో సామాన్యులకు ప్రాధాన్యమిస్తూ రూ.500 టికెట్లతో అంతరాలయ దర్శనం కల్పించాలని తీసుకున్న నిర్ణయం మేరకు దీనిని ప్రారంభించారు. ఉదయం 10-11, సాయంత్రం 3-4 గంటల మధ్య అంతరాలయ దర్శనం ఉంటుంది. మొదటి రోజున 438 మంది స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. వారికి ఉచితంగా అభిషేకం లభిస్తూ అందించారు. మొదటి టికెట్ను ఆలయ ఈవో కొనుగోలు చేసి స్వామిని దర్శించుకున్నారు.



గంగా నదిలో 2.1 కోట్ల మంది పుణ్యస్నానాలు

ప్రయాగ్ గాఢ్: మాఘ పూర్ణిమ సందర్భంగా ఉత్తరప్రదేశ్ లోని ప్రయాగ్ గాఢ్ కు భక్తులు పోటిస్తారు. తీవ్రమైన చలి గాలులను కూడా లెక్కచేయకుండా ఆర్రాత్రి 12 గంటల నుంచి గంగా నది, త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానాలు చేశారు. దాదాపు 2.1 కోట్ల మంది భక్తులు పుణ్యస్నానాలు ఆచరించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ నెల 15న శివరాత్రితో మాఘ మేళా ముగియనుంది. దాదాపు 5లక్షల మంది భక్తులు తమ నెల రోజుల దీక్షను వీడనున్నారు.



సార్వత్రిక సమ్మెను విజయవంతం చేయండి

-సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి కె రామకృష్ణ

అమరావతి: దేశ వ్యాప్తంగా ఈ నెల 12న జాతీయ కార్మిక, రైతు సంఘాలు తలపెట్టిన సార్వత్రిక సమ్మెను విజయవంతం చేయాలని సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి కె రామకృష్ణ కోరారు. మోడీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్మిక, రైతు వ్యతిరేక విధానాలను అవలంబిస్తోందని తెలిపారు. విజయవాడ దాసరి భవన్ లో పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జి ఈశ్వరయ్య, సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి సభ్యులు ఎం నాగేశ్వరరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు బి హరినాథ్ రెడ్డితో కలిసి ఆయన విలేకరుల సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. మోడీ ప్రభుత్వ హయాంలో కార్మికులు, ఉద్యోగులు వారి భద్రతను కోల్పోతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అనేక పోరాటాలతో సాధించుకున్న మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని నిర్వీర్యం చేసేందుకు కేంద్రం కుట్రలు పన్నిందన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రజా సమస్యలు ఏవీ లేనట్లుగా అధికార, ప్రతిపక్ష పార్టీలు తిరుపతి లద్దాచే ప్రధాన ఆస్రంగా దిగజారి వ్యాఖ్యలు చేసుకోవడం సిగ్గు చేటని పేర్కొన్నారు.



లద్దా కల్లీపై వేగంగా దర్యాప్తు చేయాలని, దోషులను గుర్తించి చట్టప్రకారం శిక్షించాలని కోరారు. అంబటి రాంబాబు.. ముఖ్యమంత్రిపై చేసిన వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ నెల 16 నుంచి 18వ తేదీ వరకూ కాకినాడలో సిపిఐ రాష్ట్ర సమితి సమావేశాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.

కనీస పింఛను పెంపు కోసం ఆందోళన

అసకాపత్తి : సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ప్రకారం ఇటీవల 95 రిటైర్డ్ పెన్షనర్స్ కు కనీస పెన్షన్ రూ.9 వేలు అమలు డిమాండ్ చేస్తూ చేపట్టే ఆందోళనను విజయవంతం చేయాలని అల్ పెన్షనర్స్, రిటైర్డ్ పర్సన్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సుధాకరరావు పిలుపునిచ్చారు. మండలంలోని తుమ్మపాల గౌరీ వెల్డర్ అసోసియేషన్ భవనంలో ఆర్ కెసీఎస్ రిటైర్డ్ ఉద్యోగి సిహెచ్.రామారావు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన జిల్లా పెన్షనర్స్ అసోసియేషన్ సమావేశంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా మాట్లాడుతూ పింఛనుతో పాటు భార్యభర్తలకు వైద్యసౌకర్యం కల్పించాలని, సీనియర్ సిబిజెస్ కు రైల్వే రాయిల్టీ పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. గత ఏడాది డిసెంబర్ 9, 10 తేదీలలో జరిగిన ఢిల్లీలో జరిగిన సెమినార్, జంతర్ మంతర్ వద్ద జరిగిన ధర్నా వివరాలు తెలిపారు. ఈ నెల 9న కల్లెక్టర్ కార్యాలయం, 10న రీజనల్ ప్రావిడెంట్ కార్యాలయం, 11న విశాఖపట్నం జిబీఎస్ కార్యాలయం గాంధీ విగ్రహం వద్ద నిరసన ప్రదర్శనలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. సంఘం సభ్యత్వం అందరూ



చేయించుకోవాలని కోరారు. అంతకుముందు అమరులైన సంఘ సభ్యులకు నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కె.పి.కుమార్, తుమ్మపాల, గోవాడ, ఏటికొప్పాక పుగర్ ఫ్యాక్టరీల రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు, అడ్మిన్ రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

అంబటి వ్యాఖ్యలు అత్యంత అసహ్యకరం

-కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, ఎంపీ లావు
 దిల్లీ: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుపై వైకాపా మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలు అత్యంత అసహ్యకరమని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు పేర్కొన్నారు. వారిక్కడ ఈ అంశంపై వేర్వేరుగా విలేకర్లతో మాట్లాడారు. వైకాపా నాయకులు గతంలో బాతులు మాట్లాడినందుకే ప్రజలు వారికి బుద్ధి చెప్పారన్న విషయం గుర్తుంచుకుంటే బాగుంటుందని హితవుపలికారు. 'వైకాపా నాయకులకు నేరపూరిత కార్యకలాపాలు తప్పితే ఇంకేమీ తెలియదు. ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ఉన్న జగన్ అసెంబ్లీకి రాకుండా ఇలాంటి పనులకు పార్టీ నేతలను ఉసిగొల్పుతున్నారు. చంద్రబాబు ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు ఉన్న నేత. ఆయనపై అంబటి లాంటి వారు అవాకులు చెవాకులు పేలితే మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు' అని రామ్మోహన్ నాయుడు హెచ్చరించారు. సీఎంపై అసహ్యకరమైన భాష వాడిన రాంబాబు బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని శ్రీకృష్ణదేవరాయలు డిమాండ్ చేశారు. 'అంబటి వ్యాఖ్యలు బట్టి వైకాపా సంస్కృతి ఎలాంటిదో అందరూ అర్థం చేసుకోవచ్చు.



తిడితేనో, జైలుకెళ్తేనో గుర్తింపు, సానుభూతి వస్తుందన్న నాయకులు ఇలాంటి చౌకబారు కార్యకలాపాలకు దిగుతున్నారు' అని అన్నారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న చర్యలపై పార్లమెంటులో ప్రస్తావిస్తామన్న వైకాపా ఎంపీల వ్యాఖ్యలను తాము స్వాగతిస్తున్నట్లు రాజ్యసభ సభ్యుడు సానా నతీష్ పేర్కొన్నారు. అంబటి రాంబాబు వ్యాఖ్యలను తెదేపా ఎంపీలు కలిపి అప్పలనాయుడు, జైరెడ్డి శబరి తదితరులు కూడా తీవ్రంగా ఖండించారు.

బలవంతపు భూసేకరణ ఆపండి

-వీడి చట్టంతో అత్యంతంగా నిర్బంధించిన అప్పలరాజుని విడుదల చేయాలి -అఖిల భారత కిసాన్ సభ డిమాండ్

గుంటూరు: రాష్ట్రంలో వివిధ ప్రాజెక్టుల కింద జరుగుతున్న బలవంతపు భూసేకరణ ఆపాలని ముగింపు సభలో అఖిల భారత కిసాన్ కౌన్సిల్ సమావేశం ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసింది. గుంటూరులో నాలుగు రోజులు పాటు జరిగిన కిసాన్ సభ ఈ మేరకు తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. వీడి చట్టం కింద నిర్బంధించిన అసకాపల్లి జిల్లా రైతు సంఘం జిల్లా నాయకుడు అప్పలరాజును తక్షణమే విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తూ మహాసభ తీర్మానించినట్లు అఖిల భారత కిసాన్ సభ అధ్యక్షులు అశోక్ ధావలే, ప్రధాన కార్యదర్శి విజూ కృష్ణన్ తెలిపారు. సమావేశం తీర్మానాలను ఆదివారం వారు మీడియాకు విడుదల చేశారు. టిడిపి, ఎన్డీఎ కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో విచ్చలవిడిగా రైతుల భూములను బలవంతంగా సేకరించటం తగదన్నారు. 2013 చట్టానికి తూట్లు పొడుస్తూ 2014 -19 మధ్య రాష్ట్రంలో టిడిపి, బిజెపి అధికారంలో ఉన్నప్పుడే కేంద్ర ప్రభుత్వ సలహాతో 2013 చట్టానికి సవరణలు చేసినందు గుర్తు చేశారు. బహుశా పంటలు పండే వ్యవసాయ భూములను భూ సేకరణ నుండి మినహాయించాలని, అనివార్యమైతే తప్ప భూములు తీసుకోకూడదని, అప్పుడైనా న్యాయమైన పరిహారం చెల్లించి రైతుల ఆమోదంతో మాత్రమే రైతుల నుండి వ్యవసాయ భూములను సేకరించాలని 2013 చట్టం స్పష్టంగా చెబుతున్నా అందుకు భిన్నంగా కార్పొరేట్ కంపెనీల ప్రయోజనాలే ప్రధాన లక్ష్యంగా పనిచేస్తోన్న టిడిపి, బిజెపి, జనసేన కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో బలవంతంగా భూములను సేకరిస్తోందన్నారు. పరిశ్రమలు, జాతీయ రహదారులు, రైల్వే లైన్లు, ఆయుధం డిపో, సోలార్ ఎన్జీ వంటి వివిధ పేర్లతో సుమారు 20 జిల్లాల్లో పది లక్షల ఎకరాలకు పైగా రైతుల వ్యవసాయ భూములను బలవంతంగా సేకరిస్తోందని తెలిపారు. దీనికి వ్యతిరేకంగా



రైతులు, కౌలు రైతులు, మత్స్యకారులు, వ్యవసాయ కార్మికులు, గిరిజనులు తమ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నా పట్టుచుకోవడం లేదని వివరించారు. విశాఖ, అసకాపల్లి జిల్లాల్లో భూములు కోల్పోతున్న రైతులు, ఉపాధి కోల్పోయే మత్స్యకారులు బల్కె డ్రగ్ పార్క్ ఏర్పాటుకు, మిట్టల్ స్టీల్ పరిశ్రమ కోసం చేస్తున్న బలవంతపు భూసేకరణకు వ్యతిరేకంగా ఆందోళన సాగిస్తున్నారని గుర్తు చేశారు. అర్నెలార్ మిట్టల్ పరిశ్రమకు భూములు తీసుకోవడాన్ని రైతులు వ్యతిరేకిస్తున్నారని, శాంతియుత నిరసనలు కూడా సహించలేని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా ఉద్యమాలపై తీవ్రమైన నిర్బంధాన్ని ప్రయోగిస్తోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అసకాపల్లి జిల్లాలో బలవంతపు భూసేకరణకు వ్యతిరేకంగా జరుగుతున్న ఉద్యమంలో కీలకంగా ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం అసకాపల్లి జిల్లా కార్యదర్శి అప్పలరాజుపై వీడి చట్టాన్ని ప్రయోగించి 2025 డిసెంబర్ 24 నుండి విశాఖ సెంట్రల్ జైల్లో అత్యంతంగా నిర్బంధించిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గంజాయి స్వగ్రు, రౌడీలపై పెట్టాల్సిన వీడి చట్టాన్ని రైతు నాయకుడిపై ప్రయోగించి జైల్లో నిర్బంధించడాన్ని ఈ సమావేశం తీవ్రంగా ఖండించినట్లు తెలిపారు. అప్పలరాజును తక్షణమే విడుదల చేయాలని, బలవంతపు సేకరణ, సమీకరణ ఆపాలని, 2013 భూసేకరణ చట్టాన్ని పక్కనపెట్టి అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తుందన్నారు.

ప్రపంచశాంతి కోసం ఉద్యమం

-అధిపత్యం కోసం అమెరికా ఆరాటం -అందుకే యుద్ధోన్మాద వాతావరణం -శాంతిసంఘిభావ సదస్సులో వక్రలు

అమరావతి: అగ్రరాజ్యం అమెరికా సృష్టిస్తున్న యుద్ధోన్మాద చర్యలను వ్యతిరేకిస్తూ ప్రపంచ శాంతికోసం ఉద్యమించాలని అఖిలభారత శాంతిసంఘిభావ సంఘం(ఐపిఎ) సదస్సులో వక్రలు పిలుపునిచ్చారు. ఎఐఐఎన్ఐఐ జాతీయ కౌన్సిల్ సమావేశాల సందర్భంగా 'అమెరికా యుద్ధోన్మాదం'- ప్రపంచశాంతి సవాళ్లు అనే అంశంపై జాతీయ సదస్సు ఐపిఎ జాతీయ అధ్యక్షులు హార్వర్డ్ డిప్లొమేటిక్ సింగ్ అధ్యక్షతన విజయవాడలోని ఎంబి విజ్ఞాన కేంద్రంలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రపంచ శాంతి సవాళ్ల అధ్యక్షులు యుద్ధోన్మాద గుప్తా మాట్లాడుతూ సామ్రాజ్యవాద దేశమైన అమెరికా యుద్ధోన్మాద వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తూ అనేక దేశాలపై పెత్తనం చెలాయిస్తోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అమెరికా మద్దతుతో ఇజ్రాయిల్ అధ్యక్షులు నెతన్యా పాలసీనాపై యుద్ధాన్ని కొనసాగిస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.ఇజ్రాయిల్ పాలసీనాపై నిరంతరంగా జరిపిన దాడిలో 72వేల మంది ప్రజలు మరణించారు, 10 లక్షల మందికి పైగా గాయాలపాలై చికిత్స పొందుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచశాంతికి సామ్రాజ్యవాదం ఎలాంటి విఘాతాన్ని కల్గిస్తుందో ఇటీవల వెనిజులా అధ్యక్షుడి మధురొను, అతని భార్యను ఎత్తుకెళ్లడం ఉదాహరణ అని వివరించారు. ఐపిఎ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆర్ అరుణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ గాజాలో నెలకొన్న యుద్ధవాతవరణం పాఠశాలల్లో పాఠాలు వినకముందే యుద్ధం నుంచి ఎలా బయటపడాలో పిల్లలు అక్కడ నేర్చుకుంటున్నారని తెలిపారు. మనిషి, మనిషి కలిసి మంచి సమాజాన్ని సృష్టించుకోగలుగుతామనే వయస్సులో మరో మనిషితో పోరాడితేనే బతుకనే దుర్భాష వాస్తవాన్ని గాజాలో నేర్చుకుంటున్నారని చెప్పారు. మనం కోరుకుంటున్న సమాజం ఇది కాదని, రాబోయే తరాలకు మనం ఇవ్వాలిన్న ప్రపంచం ఇలాంటిది కాదన్నారు. పాలసీనా,గాజాలో విమానాల శబ్దాలు, బాంబుల మోత పిల్లలకు వినవదుతుందని,ఇజ్రాయిల్ చేసిన నరసంహారంలో 22వేల మంది పిల్లలు మరణించారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 2023కు ముందు అమెరికా ఇజ్రాయిల్ కు ఆయుధాల సామగ్రి పేరుతో 3.6బిలియన్ డాలర్లు ఇచ్చిందన్నారు. ప్రపంచంలో యుద్ధాల సంఖ్య పెరుగుతోందని, 2024లో 61 చోట్ల, 2025లో 72 చోట్ల యుద్ధాలు జరిగాయని తెలిపారు. అమెరికా తన అధిపత్యాన్ని ప్రపంచ దేశాల్లో నిలబెట్టుకొని చెలాయించాలని చూస్తోందన్నారు.



సోషలిస్టు దేశాలుగా ఉన్న క్యూబా, చైనాలో పాటు వెనిజులా, ఇరాక్,రష్యా అమెరికా అధిపత్యానికి అడ్డంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ దేశాలన్నింటినీ బలహీనపరిచి, కూలదోయాలని ప్రయత్నాలు చేస్తోందన్నారు. భారత్ అమెరికాకు అనుకూలమైన విదేశాంగ విధానాన్ని కొనసాగిస్తే ప్రపంచ దేశాలు, ప్రజానీకం ముందు అవహాస్యం కాబడతామని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచంలోనే అతిమితవాదులంతా ఏకమవుతూ ప్రపంచాన్ని ఉన్నారం వైపు తీసుకెళ్తూ వీడితే ప్రజలను అణచివేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని తెలిపారు. మానవాళి భవిష్యత్తు బతికి ఉండాలంటే అభ్యుదయ దిశగా, పురోగమి వైపుకు మారాలనే చైతన్యాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని చెప్పారు. భారత్ విదేశాంగ విధానాన్ని ఎండగడుతూ అమెరికా సామ్రాజ్యవాదం, దానికి అనుకూలంగా ఉన్న ప్రతి వ్యక్తి, శక్తిని ఎండగడితేనే శాంతి ఉద్యమాన్ని బలపరుస్తామన్నారు. జనవరి 3వ తేదీన మధురొ, అతని భార్యను అమెరికా ఎత్తుకెళ్లినందుకు నిరసనగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి నెల 3వ తేదీన పెద్దఎత్తున నిరసన సభలు నిర్వహిస్తున్నారని, ఈ కార్యక్రమం ఢిల్లీలో పాటు మిగిలిన చోట్ల కూడా జరపాలని కోరారు.ఐపిఎ సలహాదారు యాదవరెడ్డి మాట్లాడుతూ యుద్ధాలకు వ్యతిరేకంగా సెక్యూలర్ పార్టీలు కలిసి పోరాడాలని కోరారు. ప్రపంచశాంతి కోసం పోరాడకుండా దేశం ఏ స్థానంలో ఉన్న ప్రయోజనం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. యుద్ధాలకు వ్యతిరేకంగా ఉండే రాజకీయ పార్టీలను కలుపుకోవాలని కోరారు. సిపిఎం రాష్ట్రకార్యదర్శి వి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ అమెరికా కార్పొరేట్లు ప్రపంచ అధిపత్యం కోసం జరుపుతున్న యుద్ధానికి ప్రతినిధిగా ఉన్న ట్రంప్ బరితెగించి వ్యవహరిస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బ్రిక్స్ దేశాలు ఇతర దేశాలను కలుపుకొని దీనికి అడ్డుకట్ట వేయవచ్చని తెలిపారు.

హాయిగా నవ్వించే సినిమా

'దర్శకుడు సుధీర్ ఈ కథ చెప్పిన తీరుని బట్టే బాగా తీస్తాడని నమ్మకం కుదిరింది. రెండున్నర గంటలపాటు హాయిగా నవ్వించే సినిమా ఇది. సంక్రాంతి పండక్కి ఫ్యామిలీ సినిమా చూస్తే ఎలా ఉంటుందో ఈ సినిమా అలా ఉంటుంది. టీమంతా పాపవ్రాతం పనిచేశారు. సాంకేతికంగా అన్ని రంగాలూ సమర్థవంతంగా పనిచేశాయి. ఇది చాలా గొప్ప ప్రాడక్ట్ అవుతుంది' అని నటుడు శివాజీ అన్నారు. ఆయన స్వీయ నిర్మాణంలో నటించిన క్రైమ్ కామెడీ మూవీ 'సాంప్రదాయని సుప్పిని సుధృహసని'. లయ కథనానుక. సుధీర్ శ్రీరామ్ దర్శకుడు. ఈ నెల 12న ఈటీవీ వీన్లో ఈ సినిమా స్ట్రీమింగ్ కానున్నది. ఈ సందర్భంగా శనివారం హైదరాబాద్లో నిర్వహించిన రిలీజ్ డేట్, సాంగ్ లాంఛ్ ఈవెంట్లో శివాజీ మాట్లాడారు. ఈ సినిమాలో 'ఉత్తర'గా గుర్తుండిపోయే పాత్ర చేశానని, శివాజీ ఈ సినిమాకోసం చాలా కష్టపడ్డారని నటి లయ తెలిపారు. అందరూ మెచ్చే సినిమా అవుతుందని దర్శకుడు సుధీర్ శ్రీరామ్ నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. ఇంకా నటుడు ప్రిన్స్, ఈటీవీ వీన్ ప్రతినిధి సాయికృష్ణ, సింగర్



భోలే పావలి, '90ం వెబ్సీరీస్' ఫేం రోహన్ కూడా మాట్లాడారు. అలీ, రఘుబాబు, ధనరాజ్, పృథ్వి తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రిత్విక్ రెడ్డి, సంగీతం: రంజిత్ రాజ్, నిర్మాణం: శ్రీ శివాజీ ప్రొడక్షన్స్.

అలా.. ఆ అదృష్టాన్ని కోల్పోయా!

ఇన్స్టా రీల్స్ తోనే ఇన్స్టంట్ గా సినిమా చాన్స్ కొట్టేసింది సాక్షి వైద్య. పేరుకు తగ్గట్టే.. ఆమె వైద్యురాలు కూడా. ఫిజియో థెరపిస్ట్ గానూ సేవలు అందించినట్లు. సోషల్ మీడియాలో దక్కిన పాపులారిటీతో.. 'ఏజెంట్ తో జట్టుకట్టి తెరంగేట్రం చేసింది. ఆ తర్వాత 'గాంధీపథారి అర్జన్' సరసన మెరిసింది. పవన్ స్టార్ పక్కన 'ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్'లో అవకాశం దక్కినా.. అనుకోకుండా సినిమాను మిస్ చేసుకుంది. తాజాగా, 'నారీనారీ నదుమ మురారి' అంటూ.. తెరపై సందడి చేస్తున్నది. సంక్రాంతికి హిట్ కొట్టేసి, ఫుల్ జోష్ మీదున్న సాక్షి.. పంచుకున్న కబుర్లు! కొవిడ్ సమయంలో ఇంట్లో ఖాళీగా ఉండేదాన్ని. అప్పుడు సరదాగా చేసిన కొన్ని రీల్స్.. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. మంచి ఫోలోయింగ్ కూడా వచ్చింది. అప్పుడే నాకూ నటనపై ఆసక్తి పెరిగింది. దాంతో ఆడిషన్స్ ఇవ్వడం మొదలుపెట్టా! అలా 'ఏజెంట్'లో సెలెక్ట్ అయ్యాను. సినిమా అవకాశం వచ్చిన తర్వాత.. నటనపై మరింత శ్రద్ధ పెట్టాను. ఏజెంట్ సినిమా షూటింగ్ సమయంలోనే నిర్మాత అనిల్ గారు నాతో మరో సినిమా చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఆ ప్రామిస్ నిలబెట్టుకుంటూ.. 'నారీనారీ నదుమ మురారి'లో అవకాశం ఇచ్చారు. సినిమా కథతోపాటు నేను పోషించిన 'నిత్య' క్యారెక్టర్ కూడా నాకు బాగా నచ్చింది. ఈ పాత్ర.. నాకు వ్యక్తిగతంగా చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. నేను కూడా నిత్యలాగే.. ఇన్స్పెంటి, నిజాయతీగా ఉండే అమ్మాయినే. 'ఏజెంట్'కు ముందుకూడా కొన్ని అవకాశాలు వచ్చాయి. కొందరు నిర్మాతలు ఫోన్ చేసి సినిమా అవకాశాల గురించి చెప్పారు. కానీ, స్క్రిప్ట్ నచ్చక వాటిని అంగీకరించలేదు. ఆ తర్వాత 'ఏజెంట్' ఆఫర్ వచ్చింది. అందులో హీరో అఖిల్ అని, మమ్మల్ని లాంటి అగ్రతారలు ఉంటారని మొదట నాకు తెలియదు. వాళ్లతో కలిసి ఎలా నటిస్తానా! అని



మొదట భయపడ్డాను. కానీ, సెట్ లో వాళ్లందరూ చాలా సాయం చేశారు. సినిమాల్లోకి రాకముందు ఫిజియోథెరపిస్ట్ గా పనిచేశా. సినిమాల మీద మక్కువతోనే ఈ రంగంలోకి వచ్చా. ఖాళీ సమయం దొరికితే పుస్తకాలను బాగా చదువుతాను. కావాల్సినంత నిద్రపోతాను. నేను భరతనాట్యం కూడా నేర్చుకున్నా. పవన్ కళ్యాణ్ సరసన 'ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్'లో అవకాశం రావడమే అదృష్టం. వారం రోజులు షూటింగ్ లోనూ పాల్గొన్నా! కానీ, డేట్లు సర్దుబాటు చేయలేక ఆ అవకాశం వదులుకున్నా. పవన్ సర్ చాలా రేర్ గా డేట్స్ ఇస్తారు. ఒకరోజు డైరెక్టర్ హాట్ శంకర్ కాలే చేసి.. డేట్స్ కావాలని అడిగారు. ఎల్లండే షూటింగ్ అని చెప్పారు. కానీ, ఆ సమయంలో నేను ఫ్యామిలీ ఎమర్జెన్సీ వల్ల వారం రోజులు అందుబాటులో లేకుండా పోయాను. అలా డేట్స్ ఇవ్వూ వల్ల ఆ సినిమాను మిస్ అయ్యాను.

నటనపై గౌరవం పెరిగింది

'నటన ద్వారా పేరుప్రఖ్యాతులు సంపాదించుకోవచ్చు. కానీ వ్యక్తిగతంగా సృజనాత్మకమైన సంపత్తినిచ్చేది దర్శకత్వం మాత్రమే' అన్నారు తరుణ్ భాస్కర్. గత కొన్నేళ్లుగా ఆయన దర్శకత్వంతో పాటు నటనకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ కెరీర్ లో రాణిస్తున్నారు. తరుణ్ భాస్కర్ హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం 'ఓం శాంతి శాంతి శాంతి' ఇటీవలే విడుదలైంది. ఏ.ఆర్.నజీమ్ దర్శకుడు. ఈ సందర్భంగా శనివారం తరుణ్ భాస్కర్ ప్రాతీకేయలతో ముచ్చటించారు. సినిమాకు అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తున్నదని, తెలుగు నేటివీటికి తగినట్లు కథలో చాలా మార్పులు చేశామని, ప్రేక్షకులు ఒరిజినల్ కథగానే ఫీలవుతున్నారని చెప్పారు. సినిమాలో తాను పోషించిన ఓంకార నాయుడు పాత్ర కోసం చాలా హార్డ్ వర్క్ చేశానని, ముఖ్యంగా గోదావరి యానలో మాట్లాడే విషయంలో వర్క్ అనే మిత్రుడి సలహా తీసుకున్నానని, అక్కడి ఆచార వ్యవహారాలతో పాటు ఫుడ్ కల్చర్ గురించి కూడా తెలుసుకున్నానని తరుణ్ భాస్కర్ చెప్పారు. ఇప్పటివరకు తాను పోషించిన పాత్రల్లో ఇదే బెస్ట్ అని, ఈ సినిమాతో నటనపై గౌరవం



పెరిగిందన్నారు. దర్శకుడిగా తాను రేసులో వెనకబెట్టబట్ట భావించడం లేదని, ఇప్పటికే నాలుగు సినిమాలు చేశానని, ఇంకో సినిమా లైసెన్స్ ఉందని, ఇక ముందు దర్శకత్వంపైనే పూర్తిగా దృష్టి పెడతానని పేర్కొన్నారు.

అపోలో వద్ద మెగా ఫ్యాన్స్ హంగామా.. చరణ్ ఇంట 'డబుల్' సెలబ్రేషన్స్!

మెగా ఇంట 'డబుల్' ధమాకా మొదలైంది. గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ మరియూ ఉపాసన దంపతులు శనివారం రాత్రి కవల పిల్లలకు జన్మనిచ్చారు. హైదరాబాద్ లోని జూబ్లీహిల్స్ అపోలో ఆసుపత్రిలో ఉపాసన ఒక బాబుకి, ఒక పాపకి జన్మనిచ్చినట్లు మెగా స్టార్ చిరంజీవి సోషల్ మీడియా వేదికగా అధికారికంగా ప్రకటించడంతో మెగా అభిమానుల ఆనందానికి అవధులు లేకుండా పోయాయి. ఈ సందర్భంగా చిరంజీవి స్పందిస్తూ.. అత్యంత సంతోషంతో, కృతజ్ఞతా భావంతో ఈ విషయాన్ని పంచుకుంటున్నానని, తల్లి బిడ్డలు ముగ్గురూ క్షేమంగా ఉన్నారని తెలిపారు. మా ఇంట్లోకి ఈ బుజ్జి ప్రాణులు రావడం దైవ ప్రసాదంలా అనిపిస్తోందని ఆయన భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. అయితే ఈ వార్త తెలిసిన వెంటనే మెగా అభిమానులు భారీ ఎత్తున అపోలో ఆసుపత్రి వద్దకు చేరుకుని బాణాసంచా కాలుస్తూ, మిత్రులను వంచుతూ సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు. ఆసుపత్రి పరిసరాల్లో "జై చరణ్.. జై మెగాస్టార్" అనే నినాదాలు మిస్సంట్టుతున్నాయి. 2023లో జన్మించిన క్లీన్ కార్తా తర్వాత,



ఇప్పుడు ఈ కవలల రాకతో మెగా కుటుంబం మరింత పెద్దదైంది. ముఖ్యంగా మెగా వారసుడి రాక కోసం ఎదురుచూస్తున్న అభిమానులకు ఇది రెట్టింపు ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం 'వీవస్ట్రమ్ ౧౫౭౭౦' అనే హ్యాప్పీల్స్ గాస్ సోషల్ మీడియాలో వివరించగా ట్రెండ్ అవుతోంది.