

# రెండేళ్లలో అమరావతి నుంచి క్యాంటం కంప్యూటర్లు

అమరావతి: ప్రభుత్వ పథకాలను అట్టడుగు వర్గాలకు కూడా చేరవేయాలని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. నవీవాలయంలో మంత్రులు, వివిధ శాఖల కార్యదర్శులతో సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్లు, ఎస్పీలు వరుసగా పాల్గొన్నారు. జీఎస్ డీపీ వృద్ధిరేటు, స్వర్ణాంధ్ర 2047 విజన్ లక్ష్యాలు, పది సూత్రాల అమలు, ఆదాయాధార శాఖలు, రాష్ట్రానికి వచ్చిన పెట్టుబడులు, పీపీపీ ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై సీఎం సమీక్షించారు. రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ లో భాగంగా సాంకేతికతతో పాటు అవేర్, డేటా లీక్, పాలనలో ఏబి టూల్స్ వినియోగం, కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాల యాక్సెస్ ప్లాన్, యువతకు నైపుణ్యాభివృద్ధి, వన్ ఫ్యామిలీ-వన్ ఎంటర్ ప్రెన్యూర్ విధానం అమలుపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ వివిధ అంశాలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. “గతంలో జిల్లా కలెక్టర్ల నడస్సులు నిర్వహించేవారు కాదు. ఇప్పుడు మూడు నెలలకోసారి నిర్వహిస్తున్నాం. ప్రతినెలా రెండుసార్లు మంత్రివర్గ భేటీ జరుగుతోంది. నెలవారీగా అధికారులు సమీక్ష



చేసుకోవాలి. జిల్లా స్థాయిలో కలెక్టర్లు, ఇన్ ఛార్జ్ మంత్రులు సమర్థంగా పనిచేయాలి. ప్రపంచం గ్రీన్ ఎనర్జీ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్ వైపు వెళ్తోంది. అమరావతి కేంద్రంగా క్యాంటం కంప్యూటింగ్ కు శంకుస్థాపన చేశాం. రెండేళ్లలో ఇక్కడి నుంచి క్యాంటం కంప్యూటర్లు తయారవుతాయి. మనమే ప్రపంచానికి క్యాంటం కంప్యూటర్లు అందిస్తాం. ఏబి, క్యాంటం కంప్యూటర్లు, డేటా సెంటర్లతో పెనుమార్పులు వస్తాయి” అని సీఎం అన్నారు. వివిధ శాఖల వారీగా పురోగతిని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు.

# కమ్యూనిస్టుల భావజాలమే విధ్వంసకరం

రాయ్ పుర్: భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్యూహాలు రూపొందించడం, మౌలికవసతుల కల్పన, మావోయిస్టుల ఆర్థిక మూలాలను దెబ్బకొట్టడం తదితర చర్యలతో వామపక్ష తీవ్రవాదం నడ్డి విరిచామని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. ముందుగా అనుకున్న మేరకు మార్చి 31 నాటికి ఈ ముప్పు పూర్తిగా తొలగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కమ్యూనిస్టుల భావజాలం దేశానికి విధ్వంసకరమని షా వ్యాఖ్యానించారు. ఈ భావజాలాన్ని భారత్ త్వరగా వదిలించుకోవాలని అన్నారు. ఛత్తీస్ గఢ్ రాజధాని నయా రాయ్ పుర్ లో వామపక్ష తీవ్రవాదంపై నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.



# మూడో ప్రత్యామ్నాయానికి కృషి

-వితాంత ఐపీఎస్ అధికారి ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు

గుంటూరు: ప్రజాహితం కోరే భావసారూప్యత గల వ్యక్తులు, పౌర సంస్థలతో చర్చించి రాష్ట్రంలో మూడో ప్రత్యామ్నాయం ఆవిర్భావానికి కృషిచేస్తున్నట్లు వైశాంత ఐపీఎస్ అధికారి ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. జనచైతన్య వేదిక గుంటూరులో ‘రాజకీయ ఘర్షణలు- రాష్ట్రంపై ప్రతికూల ప్రభావం’ అనే అంశంపై ఏర్పాటుచేసిన ముఖాముఖిలో ఆయన మాట్లాడారు. రాష్ట్రాభివృద్ధిని విస్మరించి.. ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించకుండా పాలక, ప్రతిపక్ష పార్టీలు ఘర్షణలు, దాడులకు పాల్పడుతూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. జగన్ ప్రభుత్వం పీఠీ సాయ సంస్థకు విద్యుత్తు కాంట్రాక్టులు అప్పగించి కోట్లు దోచి పెట్టిందని, అదే సంస్థకు తెదేపా ప్రభుత్వం అధిక రేట్లకు కాంట్రాక్టులు అప్పగిస్తోందన్నారు. దాడులు సమర్థనీయం కాదు... గతంలో వైకాపా హయాంలో తెదేపా కార్యాలయాలు, తదితరాలపై దాడులు జరిగితే బాధ్యులపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వం వారిపై కఠినచర్యలు తీసుకుని ఉంటే ఇప్పుడు అంబటి ఇంటిపై దాడులు



జరిగేవి కాదన్నారు. నేతలు సంస్కారవంతంగా మాట్లాడాలని, కట్టుబట్టినవారిని ప్రజలు నిలదీయాలని సూచించారు. పలు సభల్లో చంద్రబాబుపై జగన్ తీవ్ర పదజాలం ఉపయోగించినా ఎవరూ మాట్లాడలేదని.. దీంతో ఇప్పటికీ జగన్, ఆ పార్టీ నాయకులు అదే విధానం కొనసాగిస్తున్నారని వివరించారు. గతంలో నేతలవరూ ఇలాంటి పరుష పదజాలం ఉపయోగించలేదని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనచైతన్య వేదిక అధ్యక్షులు లక్ష్మణారెడ్డి, ముప్పాళ్ల ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# కష్టాల నుంచి పట్టదలను అలవర్చుకుంటే విజయం

-రాష్ట్ర సాంస్కృతిక సలహాదారు చాగంటి నూజివీడు

నూజివీడు: యువత కష్టాలను భరించలేక ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నా.. కష్టాల నుంచి పట్టదలను అలవర్చుకుని విజయం సాధించాలని ప్రవచనకర్త, ఏపీ రాష్ట్ర సాంస్కృతిక సలహాదారు చాగంటి కోటేశ్వరరావు తెలిపారు. నూజివీడు శ్రీపుల్ బిల్లో ‘విద్యార్థులు-వైతిక విలువలు’ అనే అంశంపై ఉపన్యాసించారు. ఆర్డీయూకీటీ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య సంధ్ర అమరేంద్రకుమార్ తదితరులు ఆయనకు ఘనస్వాగతం పలికారు. అనంతరం కోటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. ఓర్పుతోనే వృద్ధిలోకి వస్తారన్నారు. భరించడం, క్షమించడం.. విద్యార్థులు అలవర్చుకోవాలని సూచించారు. గర్వం వీడితే విజయం మన సొంతమవుతుందని, గౌరవం లభిస్తుందని తెలిపారు. పూర్వ రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం రచించిన పాతవేసే టు గ్రేటెస్ట్ అనే పుస్తకంలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రతిబింబించేలా పలు అంశాలు ఉన్నాయన్నారు. కఠిక పేదరికాన్ని అనుభవించి గొప్ప గాయకుడిగా ఎదిగిన ఘంటసాల, దబ్బుల్లేక కష్టపడి అందరికీ

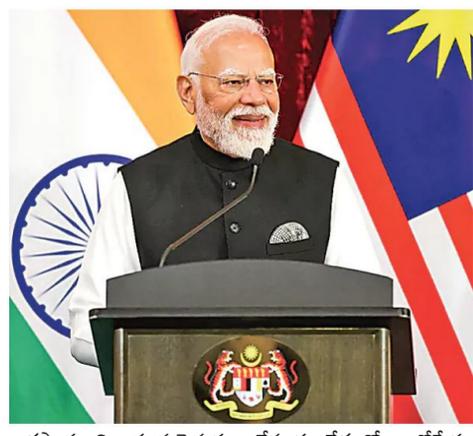


ఉపయోగపడే వైద్యుడిగా ఎదిగిన ఎల్లాప్రగడ సుబ్బారావు తీరును వివరించారు. ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఉండాలంటే పానగంటి లక్ష్మీనరసింహం రచించిన విశ్వదాళ వంటి మంచి పుస్తకాలను చదవాలని సూచించారు. విద్యార్థులు తాము గీసిన చాగంటి చిత్రపటాన్ని ఆయనకు అందించారు. విశ్వవిద్యాలయ అధికారులు చాగంటి దంపతులకు వీణను బహూకరించి సత్కరించారు.

# ఉగ్రవాదంపై ద్వంద్వ ప్రమాణాలేవు

-రాజీ పడకుండా పోరాడతాం -వ్యూహాత్మక రంగాలో మలేసియాతో బంధాలు -ఇండో-పసిఫిక్ లో శాంతి-సుస్థిరతకు కట్టుబడి ఉన్నాం: మోదీ - 11 ఒప్పందాలపై సంతకాలు

కౌలంపూర్: ఉగ్రవాదంపై తమ సందేశం విస్తృతమని, దానిలో ద్వంద్వ ప్రమాణాలకు/ రాజకీ తావే లేదని భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీ స్పష్టంచేశారు. మలేసియా పర్యటనలో భాగంగా ఆయన ప్రత్యేకంగా నగరం వేదికగా ప్రధాని అస్ఫర్ ఇబ్రహీంత్ డైవైజ్ కి చర్యలు జరిపారు. సెమీ కండక్టర్ల సహా కీలక రంగాల్లో సహకారానికి సంబంధించి 11 ఒప్పందాలపై వారి సమక్షంలో సంతకాలు జరిగాయి. ఉగ్రవాదంపై పోరులో భారత వైఖరిని మోదీ మరోసారి తేల్చిచెప్పారు. దీనికోసం భారత్, మలేసియాలు నిఘా సర్కారులను సహకారాన్ని ఇచ్చివుచ్చుకుంటున్నాయని వెల్లడించారు. ఇరుదేశాల పరిధిలోని సముద్ర మార్గాల భద్రతకూ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని తెలిపారు. “ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతం ఇప్పుడు ప్రపంచ వికాసానికి ఒక ఇంజనీలా మారింది. మేం ఆసియాన్ కూటమి దేశాలు సహా యావత్ ఇండో-పసిఫిక్ ప్రాంతంలో శాంతి, సుస్థిరతలను కోరుకుంటున్నాం. ఇంధన, మౌలిక సదుపాయాలు, తయారీ రంగాల్లో ఇరుదేశాల సహకారం బలోపేతమైంది. డిజిటల్ ఎకానమీ, బయోటెక్, బిటీ విభాగాల్లో ఇరుదేశాల మధ్య పరస్పర పెట్టుబడుల ప్రవాహం పెరిగింది. మలేసియా- భారత్ ప్రజల మధ్య సంబంధాలు సైతం మరింత మెరుగయ్యాయి. ఫలితంగా ఇరుదేశాల్లో పర్యాటక రంగానికి ఊతం లభించింది. ఈ విజయాల స్ఫూర్తితో మలేసియా, భారత్



భాగస్వామ్యాన్ని మునుపెన్నడూ లేనంత వేగంతో బలోపేతం చేయాలని ఇరువురం నిర్ణయించాం. ఇకపై రక్షణ రంగం, సెమీకండక్టర్ల తయారీ విభాగాల్లోనూ సహకారాన్ని పెంచుకోనున్నాం” అని చెప్పారు. మలేసియాలోని నలుగురు ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తలతో మోదీ సమావేశమై.. భారత వృద్ధి గాఢలో పాలుపంచుకోవాలన్న వారి ఆసక్తిని అభినందించారు. మలేసియాలోని భారత సంతతి మంత్రులు, ఎంపీలు, సెనేటర్లతోనూ భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తమిళుల గురించి మరోసారి ప్రశంసలు కురిపించారు. ఆజాద్ హింద్ ఫౌజీలో పనిచేసిన జెయరాజ్ రాజారావుతో భేటీ అయ్యారు.

# గుంటూరుకు వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబు తరలింపు

రాజమహేంద్రవరం: మురికి వ్యాఖ్యల కేసులో అరెస్టై రాజమహేంద్రవరం జైల్లో ఉన్న వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబును గుంటూరు తరలింపారు. పీఠీ వారంటపై గుంటూరు కోర్టుకు పోలీసులు ఆయన్ను తీసుకెళ్లారు. వైద్య కళాశాలల పీపీపీ విధానంపై వైకాపా ఆందోళన సందర్భంగా పోలీసులతో అంబటి రాంబాబు దురుసుగా ప్రవర్తించారని గతంలో కేసు నమోదైంది. గతేడాది నవంబర్ 12న జరిగిన ఘటనపై పట్టాభిపురం పోలీసులు కేసు నమోదుచేశారు. ఈ కేసులో విచారణ కోసం అంబటిని రాజమహేంద్రవరం నుంచి గుంటూరు తరలింపారు. సీఎంస దూషించిన కేసులో అంబటి రాంబాబు రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్నారు. మరోవైపు ఆయన బెయిల్ పిటిషన్, పోలీసుల కస్టడీ పిటిషన్లపైనూ కోర్టులో విచారణ జరగనుంది.



# తిరుమల పవిత్రతకు భంగం కలిగిస్తే ఊరుకోం

-తప్పు చేసిన వారికి శిక్ష తప్పదు - దేవాలయ వ్యవస్థల ప్రక్షాళనకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది -'కమల వికాసం'లో భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

తిరుపతి: కలియుగ దైవం శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామికి అవచారం జరిగితే భాజపా చూస్తూ ఊరుకోదని, తిరుమల పవిత్రతకు భంగం కలిగించే శత్రులను ఉపక్రించే ప్రసక్తే లేదని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీపీఎస్ మాధవ్ స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం తిరుమల కొండపై అన్యమత ప్రచారానికి ఆస్కారమిచ్చేలా జీవీలు తెచ్చినప్పుడు తమ పార్టీ పోరాడిందని గుర్తుచేశారు. తిరుపతిలో జరిగిన ‘కమలవికాసం’ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ‘గత ప్రభుత్వ హయాంలో తిరుమలలో అనేక అవచారాలు జరిగాయి. బాధ్యులకు కచ్చితంగా శిక్ష పడుతుంది. అలయాల పవిత్రతను కాపాడే విషయంలో కూటమి ప్రభుత్వం చిత్తుతుతో ఉంది. ఈ విషయంపై ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, మంత్రులతో చర్చలు జరిపాం’ అని తెలిపారు. దేశంలో నక్సలైట్లను పూర్తిగా నిర్మూలించే దిశగా కేంద్రం ఆయనకు వేస్తోందని, మార్చి 31 నాటికి ‘నక్సల్స్ ముక్త భారత్’ సాకారమవుతుందని మాధవ్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ బలోపేతమే లక్ష్యంగా ‘సారథ్యం’ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టమని, వాజ్ పేయి స్ఫూర్తితో రూపొందించిన ఈ



కార్యచరణలో భాగంగా ‘మన ఊరు-మన జెండా’ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు మాధవ్ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తిరుపతి జిల్లా భాజపా అధ్యక్షుడు సామంచి శ్రీనివాస్ ఏడాది నివేదికను విడుదల చేశారు. పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దయాకర్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీ పరప్రసాదరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జమ్మలమడుగు ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కేంద్రం ఇచ్చే నిధులవల్లే రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి జరుగుతోందని, గూగుల్, క్వాంటమ్ లాంటి సంస్థలు రావడానికి కారణం భాజపాయేనని చెప్పారు. రాజీయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో సీట్ల కోసం గట్టిగా కొట్లాడాలని, అధిక కోటా దక్కించుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలని వేదికపై ఉన్న నేతలకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

# రాజీయే కాలమంతా టూరిజానిదే

నరసరావుపేట: రాజీయే కాలమంతా టూరిజానిదేనని.. ఈ విషయంలో ముఖ్యమంత్రి సూచించిన ప్రత్యేక ప్రణాళికతో ముందుకు వెళుతున్నామని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేశ్ అన్నారు. కొండవీడు ఉత్సవాల ముగింపు సభకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. “కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక ఒకవైపు అభివృద్ధి, సంక్షేమం దూసుకెళుతుంటే.. మరోవైపు కళా సాంస్కృతిక వైభవం కొనసాగుతోంది. అన్ని పర్యాటక ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతులు కల్పించి సందర్శకులను ఆకర్షించేలా రాష్ట్రం అంతటా ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నాం. గత ప్రభుత్వం ఖజానాను ఖాళీ చేసినా, నిధులు లేకపోయినా చంద్రబాబు దార్శనికతతో అభివృద్ధి, పర్యాటక వసతులు చేస్తున్నాం. ఎక్కడ ఉత్సవాలు నిర్వహించినా ప్రజలు తండోపతండాలుగా వస్తున్నారు. వారసత్వ సంపదగా



ఉన్న కొండవీడు కోటను పరిరక్షించుకుందాం. ఏటా ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించుకుందాం” అని అన్నారు.

సంపాదకీయం

ప్రభుత్వాల డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాల వీలు కుదురుతుంది

మనందరి ఆధార వివరాలు, యూపీఐ లావాదేవీలు, భూములు, ఆస్తిపాస్తులు, ఆర్థిక సమాచారం, జనాభా లెక్కలు... ఇదంతా మహాసముద్రమంత డేటా ప్రభుత్వం దగ్గర అది భద్రంగానే ఉన్నా ఏదైనా అనుకోని ముప్పు వస్తే దేశంలో ప్రకృతి విపత్తులు సంభవిస్తే, యుద్ధాలు వస్తే, ఇంటర్నెట్, టెలికం వ్యవస్థలు ఆగిపోతే, సర్వర్లు మొరాయిస్తే ఎలా ప్రభుత్వ ప్రజల కార్యకలాపాలన్నీ ఆగిపోతూ దేశం ప్రస్తుతం సంతోషంకోసం కారుకుపోతూ ఇలాంటి ఊహించని ఉత్పాతాలను ఎదుర్కొనేందుకు డేటా ఎంబీసీల ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. ఇటీవల యూపీఐ అధ్యక్షుడి ఇండియా పర్యటనలో ఇందుకు తొలి అడుగు పడింది. డేటా ఎంబీసీ అనేది సాధారణ దౌత్య కార్యాలయం కాదు. ఒక దేశం తమ కీలకమైన డిజిటల్ డేటాను విదేశంలోని ఒక కేంద్రంలో భద్రపరచుకుంటుంది. దీనివల్ల సైబర్ దాడులు, ప్రకృతి విపత్తులు, యుద్ధాలు వంటి భౌగోళిక రాజకీయ సంక్షోభాలు ఎదురైనప్పుడు సైతం ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండా కార్యకలాపాలను కొనసాగించుకోవచ్చు. మనకు విశ్వసనీయమైన ఆతిథ్య దేశంలో కీలకమైన డేటాబేస్ ను సురక్షితంగా దాచి ఉంచడం ద్వారా ఇది సుసాధ్యమవుతుంది. డేటా ఎంబీసీ విదేశీ గడ్డపై ఆ దేశం నిర్వహణలోనే ఉంటుంది. అక్కడి చట్టాల పరిధిలోనే పనిచేస్తుంది. కాకపోతే, ఎంబీసీలోని సర్వర్లలో భద్రపరచిన డేటాపై నియంత్రణ, ఆ సమాచారం యాక్సెస్ సొంత దేశానికి, ఆ దేశ ప్రతినిధులకే ఉంటుంది. స్థానిక చట్టాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. సెర్వి వారంట్లు, జప్తులు చెల్లవు. సమాచారాన్ని ఆ దేశం కోరడం, దానిపై ఉత్తర్వులు ఇవ్వడం కుదరదు. ఇదొక క్లౌడ్ ఎంకేప్ లా పనిచేస్తుంది. దౌత్య సంబంధాలపై వియన్నా ఒడంబడిక ప్రకారం ఒక దేశం... తమ గడ్డపై ఏర్పాటైన విదేశీ దౌత్య కార్యాలయానికి ఎలాంటి భద్రత, న్యాయరక్షణ, అతిక్రమణలకు అవకాశం లేని ఇమ్మ్యూనిటీని కల్పిస్తుందో డేటా ఎంబీసీ కూడా అవన్నీ వర్తిస్తాయి. డేటా ఎంబీసీలో దేశపు అత్యంత విలువైన డిజిటల్ సంపదను, అంటే పౌరుల గుర్తింపు డేటాబేస్ లను, ఆర్థిక రిజిస్ట్రీలు, ప్రభుత్వ కీలక రికార్డులను భద్రపరుస్తారు. ఇండియాకు సంబంధించిన డేటా డిజిటల్ రూపంలో బ్యాకప్ గా యూపీఐ డేటా ఎంబీసీలో జాగ్రత్త చేస్తారు. ఇందులో కీలకమైన ఆర్థిక సమాచారంతోపాటు, ప్రజలకు సంబంధించిన రికార్డులు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇండియాకు సంబంధించిన కీలక సమాచారాన్ని తమ దేశంలో భద్రపరచే ఎంబీసీ యూపీఐ అత్యున్నత స్థాయి భద్రతను సమకూర్చాల్సి ఉంటుంది. ప్రతిగా, యూపీఐ మన దేశంలో డేటా సెంటర్ హాబీస్ ఏర్పాటు చేసుకుంటుంది. ప్రపంచంలోనే తొలి డేటా ఎంబీసీని 2017లో ఎస్టాబ్లిష్మెంట్ ఏర్పాటు చేసింది. లక్నోబెర్గ్ లో ఒప్పందం ద్వారా దాన్ని నెలకొల్పింది. 2021లో మొనాకో కూడా ఈ-ఎంబీసీని లక్నోబెర్గ్ లో ఏర్పాటు చేసింది. ఇప్పుడు యూపీఐ, ఇండియా పరస్పరం తమ డేటా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని నిర్ణయించాయి. అంగీకారం కుదిరింది. ఈ ప్రతిపాదన కార్యచరణకు నోచుకుంటే ఇండియాకు సంబంధించి ఇదే తొలి ఈ-ఎంబీసీ అవుతుంది. ఈ మేరకు డిజిటల్ ఎంబీసీల ఏర్పాటులో సాధ్యాసాధ్యాలు, అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు భారత విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వశాఖ పేర్కొంది. డేటా ఎంబీసీలో జాతీయ ప్రాధాన్యం ఉన్న వ్యూహపరమైన విలువ కలిగిన సమాచారాన్ని భద్రపరచే అవకాశం ఉన్నట్లు విదేశాంగ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిస్రీ వివరించారు. ఇది సరికొత్త విషయమనీ, దీనికి సంబంధించిన చట్టబద్ధమైన విధివిధానాలు రూపొందిస్తున్నామన్నారు. నిజానికి 2023-24 బడ్జెట్ లోనే ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలాసీతారామన్ డేటా ఎంబీసీల ప్రతిపాదనలను పరిశీలిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. డిజిటల్ ఇండియా మిషన్ లో భాగంగా ఈ ప్రతిపాదనకు వ్యూహాత్మక ప్రాధాన్యం ఉంది. మన దేశం ఇప్పటికే కాగితం రహిత పాలనా వ్యవస్థ వైపు వేగంగా ముందుకు వెళ్తున్న నేపథ్యంలో ప్రకృతి విపత్తులు, భారీ స్థాయి సైబర్ దాడులు వంటివి తీవ్రమవుతు కలిగించే అవకాశం ఎక్కువ. మనదేశం యూపీఐలో డిజిటల్ ఎంబీసీని నెలకొల్పడం ద్వారా భౌగోళికంగా దూరంగా, డిజిటల్ గా చేరువలో హాట్ సైట్ బ్యాకప్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నట్లువుతుంది. ఏవైనా విపత్తులు సంభవించినప్పుడు డేటా రికవరీలో ప్రధాన డేటా కేంద్రం విఫలమైతే, కొద్ది నిమిషాల వ్యవధిలోనే బాధ్యతలు స్వీకరించేందుకు పూర్తిస్థాయిలో సంసిద్ధంగా ఉండే కేంద్రమే హాట్ సైట్ బ్యాకప్ సెంటర్. ఇది వైపరీత్యం సంభవించిన వెంటనే కొన్ని నిమిషాలు, గంటల వ్యవధిలోనే సేవలను పునరుద్ధరిస్తుంది. రియల్ టైం డేటా మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు నవీకరిస్తుంటుంది. దీనివల్ల కార్యకలాపాలకు ఎటువంటి అంతరాయమూ తలెత్తదు. విపత్తు నిర్వహణ వ్యూహంలో ఇదొక భాగం. ప్రధాన కేంద్రానికి అవసరమైన అన్నిరకాల హార్డ్ వేర్, సాఫ్ట్ వేర్ లెట్ వర్క్ సౌకర్యాలు సదాసిద్ధంగా ఉంటాయి. ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలు, ప్రజాసేవలు, బ్యాంకింగ్, ఆరోగ్య, ఈ-కామర్స్ వంటి సేవలు నిరంతరాయంగా అందించడంలో కీలకంగా పనిచేస్తుంది. మన దేశంలో డిజిటల్ ఎంబీసీలను ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సిందిగా ఇండియా వివిధ దేశాలను కోరుతూ వస్తోంది. అందులో యూపీఐ ముందుగా ఏర్పాటు చేసే అవకాశం ఉంది. గుజరాత్ లోని గిడ్డె సిటీలో దాన్ని ప్రతిపాదించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇండియా, యూపీఐ డిజిటల్ ఎంబీసీ ప్రాజెక్టును ఐమెక్ (ఇండియా మిడిల్ ఈస్ట్ యూరోప్ ఎకనామిక్ కారిడార్) కు అనుసంధానించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ డిజిటల్ కారిడార్ అవాంతరాలేని, సీమాంతర డేటా సరఫరాకు తోడ్పడుతుంది. ఈ-ఎంబీసీలు సాధ్యమవుతున్న నియంత్రణ పరిధిలోనే డేటా ప్రయాణానికి వీలుకల్పిస్తాయి. ఇలాంటి ద్వైపాక్షిక ఒప్పందం విశ్వాస ఆధారిత డిజిటల్ సంకీర్ణాలకు నాంది పలుకుతుంది. బిగ్ టెక్ వేదికలపై పూర్తిగా ఆధారపడాల్సిన అవసరం లేకుండా, ప్రభుత్వాల సదుమ డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు వీలు కుదురుతుంది.

కల్తీ నెయ్యి విషయంలో మాజీ సీఎంను బాధ్యుడిని చేయాలి

**-తేదేవా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు**  
 విశాఖపట్నం: కల్తీ నెయ్యితో తిరుమల లడ్డూలు తయారు చేసి.. హిందువుల మనోభావాలు దెబ్బతినేలా చేసిన వారందరిపై చర్యలు ఉండేలా కూటమి ప్రభుత్వం ముందుకు వెళ్తుందని తేదేవా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డిని బాధ్యుడిని చేయాలన్నారు. ఆయనకు హిందువుల మనోభావాలపై నమ్మకం లేదని, డబ్బుకు కక్కుర్తి పడి ఇంత దారుణానికి ఒడిగట్టారన్నారు. విశాఖలో ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు. 'వైకాపా పాలనలో హిందువుల మనోభావాలు దెబ్బతినేలా దేవాలయాలపై దాడులకు పాల్పడ్డారు. విగ్రహాల తలలు నరికారు. రథాలను తగలబెట్టారు. ఇప్పుడు తిరుమల లడ్డూకు ఉపయోగించిన నెయ్యిని కల్తీ చేశారు. కల్తీ జరిగిందని మాజీ చైర్మన్ వైపీ సుబ్బారెడ్డి చెబుతుండగా, మాజీ సీఎం జగన్ మాత్రం కల్తీ జరగలేదంటున్నారు. వారి మాటలు హిందువులను బాధించాయి. నెయ్యిలో జంతువుల కొవ్వు కలిపిందని బయటపడితే ప్రజలు ఎలా స్పందిస్తారో అనేది మేము



అలోచించాం. అయినా వాస్తవాలు బయటపెట్టాలి. వీటన్నింటిపై త్వరలో జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో చర్చిస్తాం' అని పల్లా చెప్పారు.

గ్రామీణ పర్యాటకానికి ఇన్ ఫ్యుయెన్స్ లతో ఊపిరి

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని ప్రతి గ్రామీణ ప్రాంతాన్ని ఒక విశిష్ట పర్యాటక కేంద్రంగా మార్చడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పర్యాటక, సాంస్కృతిక, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. పర్యాటకశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్, పర్యాటకాభివృద్ధి సంస్థ ఎమ్మెడి ఆమెపాలి పర్యవేక్షణలో 'వాలంటీర్ యాత్ర' సంస్థతో కలిసి చేపట్టిన వినూత్న డిజిటల్ క్యాంపెయిన్ అనూహ్య ఫలితాలను సాధించిందని ఒక ప్రకటనలో హర్షం వ్యక్తం చేశారు. రెండు దశల్లో సాగిన పర్యాటక ప్రయాణం సత్ఫలితాలనిచ్చిందని పేర్కొన్నారు. ఢిల్లీ, రాజస్థాన్, అస్సాం, మహారాష్ట్ర, తెలంగాణ, ఉత్తరప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్ కు 11 మంది ప్రముఖ సోషల్ మీడియా ఇన్ ఫ్యుయెన్సర్లు మొదటి దశలో 2025 డిసెంబరు 13 నుంచి 20వ తేదీ వరకు విశాఖపట్నం, అరకు వ్యాప్తీ, అంబసింగి ప్రాంతాల్లో పర్యటించారన్నారు. వీరి ద్వారా సుమారు 80-100 వీడియోలు సుమారు 40 లక్షల మందికిపైగా వీక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయని పేర్కొన్నారు. కోససీమ సంక్రాంతి



సంబరాలు, పండగ వైభవాన్ని చాటిచెప్పేలా రెండో దశ పర్యటన సాగిందని పేర్కొన్నారు. ఇన్ ఫ్యుయెన్సర్ల ద్వారా చేపట్టిన ఈ ప్రచారం వల్ల నెల రోజుల్లోనే వెయ్యికి పైగా బుకింగ్ ఎంక్వైరీలు సాధించారని తెలిపారు.

హరిబాబు అధ్యర్షంలో వైద్య శిబిరం

కోటపురట్ల, చైతన్య వారధి: మండల కేంద్రమైన కోటపురట్ల శివారు రాట్నాలపాలెంలో వార్డు మెంబర్ జానకి హరిబాబు అధ్యర్షంలో వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. కొండల అగ్రహారం ఇమ్మ్యూనేయిటీ అసృష్టి వైద్య బృందం బిపి, షుగర్, నరాల బలహీనత, కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు, గుండె జబ్బు, కిడ్నీ వ్యాధులు, వీసీఓడీ, రక్త హీనత తదితర వ్యాధులకు వైద్య సేవలందించారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో 263 మందికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి, ఉచితంగా మందులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాకర కుమార్, జానకి శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పాత్రికేయులకు అండగా ఉంటాం



-వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల సభ్యత్వ నమోదుకు విశేష స్పందన -500 మందికి పైగా లబ్ధిపెట్టిన -నేటితో గడువు ముగింపు

భీమిలి/అనందపురం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్.. బ్రాడ్ కాస్ట్.. స్పాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ ల విశాఖ యూనిట్ అధ్యర్షంలో నిర్వహిస్తున్న సభ్యత్వ నమోదుకు విశేష స్పందన లభించినట్లు జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి (ఎన్ఐజీ) ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంటల శ్రీనివాస.. విశాఖ జిల్లా అధ్యక్ష.. కార్యదర్శులు పి నారాయణ, జి శ్రీనివాసరావులు తెలిపారు.. భీమిలి.. అనందపురం ప్రాంతాల్లో ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం జోరుగా సాగింది. ఈ సందర్భంగా పాత్రికేయులను ఉద్దేశించి వీరు మాట్లాడుతూ వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు తప్పనిసరిగా సభ్యత్వ నమోదు కలిగి ఉండాలన్నారు.. దీనివల్ల కేంద్ర.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు జర్నలిస్టులకు అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు వివరాలు తెలియజేయడంతో పాటు పరిధి మేరకు వారి సమస్యలు పరిష్కారానికి కృషి చేయడం జరుగుతుందన్నారు. నగరంతో పాటు గ్రామీణ ప్రాంత జర్నలిస్టులు కూడా ఎన్నో వ్యయ.. ప్రయాసలు కోర్చి నిరంతరం సమాజం కోసం పాటుపడుతున్నారని వారికి తమ యూనియన్లు అండగా ఉంటాయన్నారు. విద్యా, వైద్యం తో పాటు జర్నలిస్టుల అక్రిడెషన్లు, ఇళ్ల స్థలాలు, హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, ప్రమాద బీమా, పెన్షన్ పథకం వంటి సదుపాయాలు కల్పించేందుకు ఆయా యూనియన్ లు దోహదం చేస్తాయన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జి శ్రీనివాస రావు, బ్రాడ్ కాస్ట్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ విశాఖ అధ్యక్షులు



ఈరోజు ఈశ్వరరావు, కార్యదర్శి కింతాడ మదన్, మధురవాడ ఆనంద్, భీమిలి నాయకులు కే.మోహన్ రావు, సుత్తి శ్రీనివాసరావు గణపతి రావు, శివాజీ, రోజా, లక్ష్మి.. అనందపురం ప్రాంత జర్నలిస్టులు యూనియన్ అధ్యక్షులు వచ్చీర్ విజయ్ కుమార్ తదితరులంతా పాల్గొన్నారు.. సుమారుగా 500 మందికి పైగా రిజిస్ట్రేషన్ ముగిసినట్లు తెలిపారు. జనవరి 28న వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం ప్రారంభమైందని ఎప్పటి వరకు సుమారు 500 మందికి పైగా జర్నలిస్టులు తమ యూనియన్ లో సభ్యత్వ నమోదు చేయించుకున్నట్లు గంటల శ్రీనివాస, పి నారాయణలు తెలిపారు. విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఉన్న ఏపీ ఎన్టీవో హాల్ లో ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం కొనసాగుతుందన్నారు. కాబట్టి ఇంకా ఎవరైనా సూతన సభ్యత్వం రెన్యూవల్లు పూర్తి చేసుకోవాల్సిందిగా జర్నలిస్టులను కోరుతున్నామన్నారు. అనంతరం పూర్తిస్థాయి జాబితాను తయారుచేసి రాష్ట్ర కార్యవర్గానికి దిస్తామన్నారు. ఇతర యూనియన్లలో సభ్యులుగా ఉన్నవారు తమ ఫెడరేషన్ లో సభ్యత్వం స్వీకరించాల్సిన అవసరం లేదన్నారు తెలియజేశారు.



ఉక్కు నిర్వాసితుల 'ప్రజా గర్జన'



-త్యాగాలు మావి.. లాభాలు మీమా... గల్గించిన నిర్వాసితులు -ఆర్-కార్డు ఉన్న ప్రతి కుటుంబానికి ఎకరం భూమి తక్షణమే ఇవ్వాలి -నెలవారీ భృతి రూ. 25 వేలు చెల్లించాలని డిమాండ్ -గాజువాక లంకా మైదానంలో వేలాది మంది ఉక్కు నిర్వాసితులతో దద్దరిల్లిన భారీ బహిరంగ సభ

గాజువాక, చైతన్యవారధి: విశాఖ ఉక్కు కర్మాగారం కోసం భూములిచ్చిన నిర్వాసితుల సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ గాజువాకలోని లంకా మైదానంలో 'విశాఖ ఉక్కు నిర్వాసితుల ప్రజా గర్జన' భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించారు. ఉక్కు నిర్వాసితుల కార్యక సంఘాల అధ్యర్షంలో జరిగిన ఈ సభకు సుమారు 5,000 మంది బాధితులు తరలివచ్చారు. దశాబ్దాలు గడుస్తున్నా తమకు రావాల్సిన న్యాయమైన హక్కులు లభించడం లేదని, త్యాగాలకు తగిన ప్రతిఫలం దక్కడం లేదని బాధితులు నినదించారు. ఐక్యంగా ఉంటే న్యాయం... సభకు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ వి. గోపాల్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, భూములిచ్చిన నిర్వాసితులకు అన్యాయం జరగడం దురదృష్టకరమని పేర్కొన్నారు. బాధితులంతా ఐక్యంగా పోరాడితేనే ప్రభుత్వాలపై ఒత్తిడి తీసుకురాగలమని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.



మాజీ ఎంపీ వడ్డే శోభనాద్రీశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, కర్మాగారం కోసం సర్వం ధారపోసిన రైతులకు ప్రభుత్వం అండగా నిలవాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వానికి అల్లిమేట.. ఈ సందర్భంగా విశాఖ ఉక్కు ఐక్య సంఘం అధ్యక్షులు పితాని భాస్కరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి ఉమ్మడి అప్పారావు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు సుప్రమైన హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. వన్ టైమ్ సెటిల్మెంట్ కింద ప్రతి ఆర్-కార్డుదారునికి న్యాయం చేయాలని, లేని పక్షంలో భవిష్యత్తు కార్యచరణను మరింత ఉధృతం చేస్తామని పేర్కొన్నారు. నిర్వాసితుల ప్రధాన డిమాండ్లు, ప్లాంట్ అవసరాలకు పోగా మిగిలిన భూమిలో ప్రతి ఆర్-కార్డు నిర్వాసితి కుటుంబానికి ఒక్క ఎకరం చొప్పున ఇవ్వాలి. భూమి పంపిణీ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే వరకు నెలకు రూ. 25,000 చొప్పున జీవన భృతి చెల్లించాలి. నిలిపివేసిన పర్మిటెంట్ రిక్రూట్మెంట్ ను పునరుద్ధరించాలి కాంట్రాక్టు కార్మికుల తొలగింపును ఆపాలి. ఈ కార్యక్రమంలో నేతలు శీరం సంతోషరావు, గల్లా రామకృష్ణ, పరంధామయ్య సహా పలువురు జాతీయ స్థాయి వక్తలు, రిటైర్డ్ ఐఎంఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులు పాల్గొని అగనంపూడి, పెద్ద గంటూడ, గంగవరం, పద్మపూడి, దువ్వూడ తదితర ఉక్కు నిర్వాసితుల పోరాటానికి మద్దతు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వాసితుల కుటుంబాలు తో పాటు నిర్వాసిత నాయకుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లులు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, ఆవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తవ శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలుకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తవ నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం..



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 బుతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ ఆన్ %చీ+ూ% మెన్స్ట్రువల్ హైజీన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న బుతుచక్ర 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 మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యల వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తితాయి. పాడ్స్ ను కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్షీన్ 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 ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని 'ధన్వంతరి బావి' అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టడం 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



అలాంటి 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 వెళ్లడానికే భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజల నెట్టింట్ల వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్టు గురించి తెలిసినదే. 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. ప్రజలకు ఈ వీడియో నెట్టింట్ల హాల్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



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

# బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పరాటాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడాలు, కూరలుగా చేసుకుని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. కానీ బంగాళాదుంపలు అనేక చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయని చాలామందికి తెలిసి ఉండదు. బంగాళాదుంపను ఉపయోగించడం తక్షణ మెరుపును పొందడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మచ్చలను తొలగించడంలో, చర్మాన్ని శుభ్రంగా, మెరిసేలా చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బంగాళాదుంప అందరికీ ఇళ్లలో సులభంగా లభించే కూరగాయ. కాబట్టి దీన్ని చర్మ సంరక్షణకోసం ఉపయోగించేందుకు పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖంపై మచ్చలు మొదలైన సమస్యలు ఉంటే, బంగాళాదుంపను ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంప.. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంపలను చేర్చడానికి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా పైన్ సైరన్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై ఆప్లె చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆప్లె 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 బంగాళాదుంప రసంలో కొన్ని



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

# ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్ మెంట్..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా, మృదువుగా, అందంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలు చాలా రకాల హెయిర్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు. కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్దివంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాబిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, సూత్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యూచురల్ గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది హెయిర్ కేర్ 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 %50% కోసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్డ్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



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

# ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజీ అయినా, అది అరేంజ్ మ్యారేజీ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు సూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడు సమ్మతం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకీలా?.. అరేంజ్ మ్యారేజీలో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాలని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు ఆపార్టాలకు ప్రయోగిస్తే ఇష్టంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరేంజ్ మ్యారేజీలో 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 సర్దుమణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజీలో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్య భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్పర్థలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే 'మీరే ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుంటానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమించే పదిని కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అవ్వకముందే చనువు ఇవ్వకూడదనే ఆలోచన.. వంటివి ఇక్కడ కీ రోల్



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

# వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

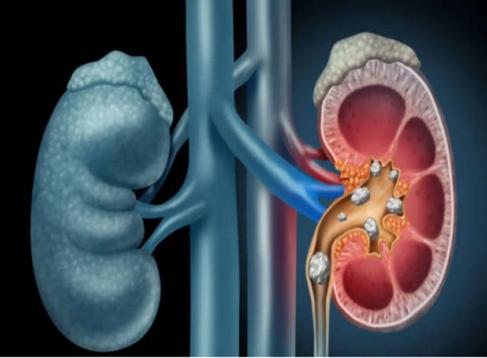
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలా చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు 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 అన్నైడ్రోసిస్ అంటారు. విచిత్రమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తికి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి



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

# కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది.నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లకు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రమిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి.అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా



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

# కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

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



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

# టీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

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



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా సీడ్స్ వంటి వాళ్లు, 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 మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందులెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కాసేపు నడిచి, కొలనులో కాళ్లు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



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

# థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

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



ఫైబేట్ 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 ఎజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



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



# ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలుపు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్థకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింట్మ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్మ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది. గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో స్త్రీలకు ఇంప్లాంటేషన్ హెమర్రేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. వీరియర్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు



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

# వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వనియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వనియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు పని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లుల్లి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వనియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పాయలను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి కావలసినప్పుడు ఉపయోగించుకుంటారు. అయితే ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి నిల్వ చేసుకుని తినడం మంచిది కాదు అని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి పొట్టు తీసి వాటిని 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. మరీ ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడడానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రిమిలను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్టాలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ ను ఉపయోగిస్తే మరీ మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్ ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్ ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్ స్క్రీమ్ ను ఉపయోగించాలి. మ్యూల్టిప్లెయింగ్ సన్ స్క్రీమ్ ను అపై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డీప్రెడ్రెషన్ 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. ఆల్బర్హాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సీబాషియస్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అపై చేసుకోవాలి. అసంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

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



ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ 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 వచ్చు బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించండి బెల్.

# తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

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



జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారుట. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు 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, చిట్టడం, పెరగకపోవడం, నిర్లీనంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో అభ్యుదయ్యే 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 చక్కగా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. పైన చెప్పిన పదార్థాల జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు



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

# పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్ కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివితే, భిన్నంగా ఉండాలని ప్రతీ తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రయత్నాలు చేయాలి. వారికి మంచి పోషకాహారం అందిస్తూ.. వారు చిన్నప్పటి నుంచి మంచి నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్ కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్ కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్ కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను పే స్కూల్ కి 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 వైఖ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు పే స్కూల్ కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో

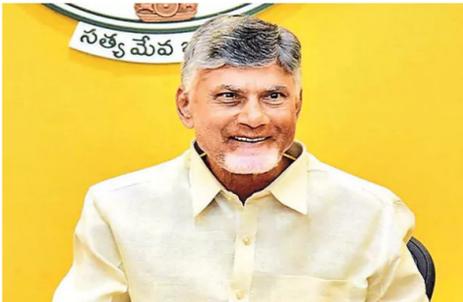


మాట్లాడటానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ వయసులో పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి కూడా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని పే స్కూల్ కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

# అన్ని రాష్ట్రాల మెరుగైన పనితీరు చూపాల్సిందే

-కేంద్రానికి మేం సహకరిస్తున్నాం.. కేంద్రం మాకు సహకరిస్తేనే - అందుకే 'డబుల్ ఇంజన్' సర్కారు అంటున్నాం- 'పీటీఐ వీడియోస్' ఇంటర్వ్యూలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: దేశంలో పనితీరు బాగాలేని రాష్ట్రాలు కేంద్రం పంపిణీ చేసే పన్నుల వాటాలో అనివార్యంగా అధిక మొత్తం పొందుతున్నాయని, ఫలితంగా మెరుగైన పనితీరు కనబరుస్తున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాలు నష్టపోతున్నాయని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ఆయన 'పీటీఐ వీడియోస్'కు ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. వెనకబడిన రాష్ట్రాలు క్రమక్రమంగా తమసంతాపం చక్కదిద్దుకోవడం శుభపరిణామమన్నారు. "కేంద్రం ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎలాంటి అన్యాయం చేయాలని భావించదు. వెనకబాటుతనానికి జనాభా వంటి కొన్ని పరామితులు ఉన్నాయి. జనాభా నియంత్రణలో దక్షిణాది రాష్ట్రాలు ముందున్నాయి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, వృద్ధిరేటులో మెరుగైన పనితీరు కనబరుస్తున్నాయి. దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో తలసరి ఆదాయం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అందుకే ఆదాయపంపిణీలో సమస్య ఏర్పడుతోంది. జనాభా పేదరికం ఆదాయ పంపిణీకి ప్రాధాన్యంగా ఉంది" అని చెప్పారు. "ఈ కారణాల వల్ల సాధారణంగా అసంతృప్తి ఉంటుంది. మన విధానాలు పనితీరు కనబరచని రాష్ట్రాలకు అనుకూలంగా ఎల్లప్పుడూ ఉండకూడదు. కొన్ని సందర్భాల్లో రక్షణలు కల్పించడం సరైనదే. అయితే ఎప్పటికైనా అన్ని రాష్ట్రాలూ మెరుగైన పనితీరు చూపాల్సిందే. ఆ బాధ్యత ఆయా రాష్ట్రాల్లోని ప్రభుత్వాలు, రాజకీయ పార్టీలే. వాళ్లు మెరుగైన పనితీరు చూపించాల్సింది" అని స్పష్టంచేశారు. ఇప్పుడు జనాభా నిర్వహణ.. జనాభాపై తన దృక్పథం ఇప్పుడు.. 'జనాభా నియంత్రణ' నుంచి 'జనాభా నిర్వహణ'కు మారిస్తే చంద్రబాబు తెలిపారు. "బరోపా, జపాన్, దక్షిణ కొరియా వంటి దేశాల్లో ఏం జరిగిందో చూడండి. మన ప్రజలు ఎక్కువమంది పిల్లలను కనాలని మొదటిగా నేనే చెప్పాను. ఆ తర్వాత ఆర్.స్పెన్ అధినేత మోహన్ భాగవత్, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి



ఎం.కె.స్టాలిన్ కూడా ఇదే విషయాన్ని చెప్పారు" అని వెల్లడించారు. త్వరలో కేంద్రంలో ఏదైనా కీలక పాత్ర పోషించే అవకాశముందా అని ప్రశ్నించగా.. అలాంటిదేదీ లేదని తెదేపా అధినేత స్పష్టంచేశారు. "ఏనాడు నేను కేంద్రంలో ఏ పదవిని ఆశించలేదు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో పనిచేయడానికి ఎప్పుడూ ఆసక్తి చూపుతాను. అది ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లోనేనా.. ప్రస్తుత ఆంధ్రప్రదేశ్లోనేనా" అని తెలిపారు. కేంద్రంలో భాజపా నేతృత్వంలోని ఎన్నియేకు మద్దతుపై మాట్లాడుతూ.. "అది 'పరస్పరం'.. మేం కేంద్ర ప్రభుత్వానికి మద్దతు ఇస్తున్నాం. వాళ్లు కూడా రాష్ట్రాభివృద్ధికి అండగా నిలుస్తున్నారు. అందువల్లే మేం డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు అని పిలుస్తున్నాం" అని వెల్లడించారు. నేను రాజకీయ నాయకుడినా.. మిమ్మల్ని మీరు టెక్నాలజీ లీడర్ గా చూసుకుంటారా లేక రాజకీయ నాయకుడిగానా అని ప్రశ్నించగా.. రాజకీయ నాయకుడిగానేనని చంద్రబాబు బదులిచ్చారు. "నేను ప్రజల కోసమే పనిచేస్తున్నాను. ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు పెంచడానికీ, సంపద సృష్టికీ నేను టెక్నాలజీని వినియోగిస్తున్నాను" అని చంద్రబాబు అన్నారు. బ్యాంకులో నిల్వల మాదిరిగానే నీటి అదా... సముద్రంలోకి వృధాగా పోతున్న వేల టీఎంసీల నీటిని నదుల అనుసంధానంతో అదా చేసుకోవచ్చని చంద్రబాబు చెప్పారు. మనకు బ్యాంకుఖాతాలో సొమ్ము నిల్వ ఉన్నట్లుగానే.. రిజర్వాయర్లో నీటినిల్వ కోసం తాను పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

# కిడ్నీ రోగుల సమస్యలు పరిష్కరించండి

ఎన్టీఆర్ జిల్లా బాధితుల గురించి ముఖ్యమంత్రికి సిపిఎం లేఖ అమరావతి: ఎన్టీఆర్ జిల్లా కిడ్నీ బాధిత మండలాల్లో రోగులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, మందులు, తాగునీరు, ఆస్పత్రులు తదితర సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి శ్రీనివాసరావు కోరారు. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు లేఖ రాశారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా ఎ.కొండూరు, గంపలగూడెం, తిరువూరు, విస్సన్నపేట, రెడ్డిగూడెం, మైలవరం, జి కొండూరు, కొండపల్లి, ఇబ్రహీంపట్నం, వీరులపాడు, నందిగామ, జగ్గయ్యపేట, వత్సవాయి, పెనుగంచిప్రోలు, విజయవాడ రూరల్ మండలాల్లో 2,500 మంది కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని వివరించారు. జిల్లాలో నాలుగు డయాలసిస్ సెంటర్లు ఉన్నప్పటికీ నాలుగేళ్లలో 300 మంది ఈ వ్యాధితో మరణించారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. 15 తండాలో గిరిజన ప్రజలు అత్యధికంగా ఉన్న ఏ కొండూరు మండలంలో సుమారు వెయ్యి మందికి పైగా కిడ్నీ పేషెంట్లు ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. వ్యాధి ప్రారంభం నుంచి వైద్య సహాయం అందిస్తే నియంత్రించాల్సిన, దీనికోసం కిడ్నీ ఆస్పత్రి నిర్మాణం చేపట్టాలని నిపుణులు సూచించారని వివరించారు. ఈ ప్రాంతంలో కిడ్నీ ఆస్పత్రి నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం అవసరమైన నిధులు మంజూరు చేయాలని కోరారు. డయాలసిస్ చేస్తున్న సందర్భంలో రోగికి అత్యవసరమైతే బిసియం అవసరం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. రక్తం పెరుగుదలకు బరన్ ఇంజక్షన్ 500 ఎంజి అవసరం ఉందని, కానీ అవి అందుబాటులో లేవని తెలిపారు. డయాలసిస్ చేస్తున్న సమయంలో రక్తం అత్యవసరంగా అవసరమవుతుందని పేర్కొన్నారు. బ్లడ్ యూనిట్ అందుబాటులో లేదని వివరించారు. రోగికి అవసరమైన సోడియం బైకార్బోనేట్ 500 ఎంజి సరఫరా లేదంటున్నారని తెలిపారు. కాబట్టి అవసరమైన మందులు అందుబాటులో ఉంచాలని కోరారు. ఏ కొండూరు పిహెచ్.సిలో



ఫార్మాసిస్ట్, ల్యాబ్ టెక్నిషియన్లు లేరని, సూపర్ వైజుల నలుగురిలో ఇద్దరు మాత్రమే ఉన్నారని వివరించారు. డయాలసిస్ బెడ్లు ప్రస్తుతం నాలుగు మాత్రమే ఉన్నారని వివరించారు. కావున రోగులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. పై ఇబ్బందుల వల్ల రోగులు విజయవాడ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారని, ఆ ఖర్చు తడిపి మోపెడవుతుందని పేర్కొన్నారు. భూగర్భ జలాల్లో ఫ్లోరైడ్ శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వ్యాధి ప్రబలుతుందని తెలిపారు. కిడ్నీ వ్యాధి నివారణకు శుద్ధి చేసిన తాగునీరు అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. వ్యాధిని అరికట్టడానికి శుద్ధిచేసిన కృష్ణానది నీటిని ఇంటింటికీ కుళాయిల ద్వారా సరఫరా చేయించాలని, దీనికోసం చేస్తున్న పనులను వేగవంతం చేయించాలని కోరారు. రోగులకు పౌష్టికాహారం కొంతకాలం అందించి నిలిపివేశారని, దీనిని పునరుద్ధరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. భాద్యతల్లో అత్యధికులు గిరిజనలు అని, అందులోనూ అతి పేదవారని పేర్కొన్నారు.

# ఏఆర్ బలగాలకు విజయవంతంగా శిక్షణ

నగరంపాలెం: ఏఆర్ బలగాల శారీరక దృఢత్వం, ఆయుధాల వినియోగంలో వైభవాన్ని మెరుగుపరచడమే లక్ష్యంగా శిక్షణ (మొలిబ్రెజింగ్) నిర్వహించినట్లు జిల్లా ఎస్సీ వకల్ జిందాల్ అన్నారు. పోలీస్ కమాండ్ మైదానంలో జిల్లా ఏఆర్ బలగాలకు డి-శిక్షణ నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్సీ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏటా ఏఆర్ బలగాలకు శిక్షణ, డి-శిక్షణ నిర్వహించడం తప్పనిసరి అన్నారు. వీవీఐ, వీఐఐ కార్యక్రమాలు, విస్తృత బందోబస్ట్ విధులు నిరంతరం కొనసాగుతాయని తెలిపారు. పోలీస్ సిబ్బంది శారీరక దృఢత్వాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరమని అన్నారు. జిల్లా ఏఎస్సీ (ఏఆర్) హనుమంతు మాట్లాడుతూ ఏఆర్ బలగాలకు విజయవంతంగా శిక్షణ నిర్వహించామని పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఏఆర్ బలగాల నుంచి గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు. పరేడ్ను జిల్లా భద్రత విభాగ ఆర్బి శ్రీనివాసరావు పరేడ్ కమాండర్ గా వ్యవహరించారు. జిల్లా భద్రత విభాగపు పోలీస్ జాగిలం (సింబా) ప్రదర్శన ప్రత్యేక



అకర్షణగా నిలిచింది. జాగిలం ప్రతిభను జిల్లా ఎస్సీ ప్రశంసించారు. కార్యక్రమంలో డిఎస్సీలు సంకురయ్య (ఏఆర్), అరవింద్ (గుంటూరు పశ్చిమ), సీబిలు నాగుల్మీరా, బిలాలుద్దీన్, ఆర్బిలు శివరామకృష్ణ, శ్రీవారిరెడ్డి, సురేష్, శ్రీనివాసరావు, ఆర్ఎస్బి, ఏఆర్ బలగాల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# భక్తులకు మెరుగైన సేవలే లక్ష్యం

సింహాచలం : వరాహ లక్ష్మీస్వామి హనుమాన్ దర్శనానికి వచ్చే భక్తులు ఎలాంటి అసౌకర్యం లేకుండా శుభ్రంగా దర్శనం చేసుకునేలా చూడడమే ప్రథమ ప్రాధాన్యత అని సింహాచలం డిప్యూటీ సూతన ఈవో జె.వెంకటరావు తెలిపారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆయన తొలవ ఆయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి కుసుంధాన్ని అలింగనం చేసి భేదామండలంలో ప్రదక్షిణ చేశారు. ఆలయ సంప్రదాయం ప్రకారం స్వామివారి చిత్రపటం, శేషవస్త్రం, ప్రసాదాన్ని ఏకావ్ తిరుమలేశ్వరరావు అందజేశారు. ఇన్చార్జ్ ఈవోగా పనిచేసిన ఎన్.సుజాత నుంచి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఆలయ పవిత్రత, ఆస్తుల పరిరక్షణను రెండవ



ప్రాధాన్యతగా తీసుకుంటానన్నారు. కలెక్టర్, ప్రజాప్రతినిధులతో సమన్వయం చేసుకుని ఆలయ ఆస్తులను కాపాడుతామని తెలిపారు.

# పెమ్మసాని గారి కామెంట్స్



2026 - 27 సంవత్సరానికి గాను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ ను పార్లమెంట్లో వివరిస్తూ ఉంటారు. ఆ బడ్జెట్ ప్రధాన అంశాలను అందరికీ అర్థమయ్యేలా వివరించడమే ఈ సమావేశం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశం. మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఆనందంగా ఉండాలంటే, ఒక సామాన్యుడు సుఖంగా జీవించాలంటే ఏం చేయాలి. ప్రపంచ మొఖ చిత్రంలో భారతదేశాన్ని ముందంజలో నిలబెట్టాలంటే ఏం చేయాలి అనే పలు అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని ఈ బడ్జెట్ను ప్రవేశపెట్టడం జరిగింది. దేశంలో సామాన్యులు మొదలు వ్యాపారస్తుల వరకూ ఉపయోగపడేలా, వారి జీవన మనగడను వేగంగా ముందుకు తీసుకు వెళ్లేలా ఈ బడ్జెట్ ఉపయోగపడుతుంది. ఇన్నోవేన్స్, హెల్త్ ఇన్నోవేన్స్ ను జీవిత బీమాను 'జీరో' చేశారు. వస్తువుల ధరలు తగ్గించడం వల్ల ప్రజలకు భారం తగ్గుతుందనే ఉద్దేశంతో అనేక వస్తువులపై భారం తగ్గించారు. అనే ఎంప్లాయిమెంట్ గతం కంటే 3% తగ్గింది. భారతదేశానికి అతి ముఖ్యమైన డిఫెన్స్ బడ్జెట్ ను 21% పెంచారు. ఈ డిఫెన్స్ బడ్జెట్ ద్వారా కొనుగోలు చేయబోయే ప్రతి ఎక్స్పెన్చర్లో 75% స్వదేశంలోనే కొనుగోలు చేయాలి అనేది కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రధాన సూచిక. నేడు భారతదేశం నుంచి రూ. 25 వేల కోట్ల డిఫెన్స్ ఎక్స్పెన్చర్ జరుగుతుంది. రైల్వేలో కూడా 10% బడ్జెట్ ను పెంచారు. 7 హై స్పీడ్ రైల్వే కారిడార్లను ఏర్పాటు చేయబోతున్నారు. అందులో ఆంధ్రప్రదేశ్ కూడా ఉండబోతుంది అని చెప్పడానికి గర్విస్తున్నాను. సరే గాను విఠి - జీ రాం జీ గా మార్చిన పథకానికి మరో రూ. 10 వేల కోట్లను అదనంగా పెంచారు. ఈ పథకానికి పెంచిన నిధుల ద్వారా దేశ, రాష్ట్రాల గతిని మార్చవచ్చు. అలాగే హెల్త్ & రూరల్ డెవలప్మెంట్ కు కూడా అదనంగా బడ్జెట్ను పెంచడం జరిగింది. జగన్మోహన్ రెడ్డి గారి హయాంలో 90 కి పైగా ప్రభుత్వ పథకాలు మరుగున పడ్డాయి. ఆయన అర్థాంతరంగా వదిలేసిన అనేక పథకాలకు సంబంధించిన వడ్డీలను చెల్లించి మరీ, ఆ పథకాలను కూటమి ప్రభుత్వం తిరిగి అమల్లోకి తీసుకురాగలిగింది. ఈ బడ్జెట్ ద్వారా అయో ఫార్మా ను కూడా తీసుకురాగలిగాము. నేటి పరిస్థితుల్లో అలో డిస్కం వస్తున్నాయి. అలాంటి వ్యాధులకు పరిష్కారంగా త్వరితగతిన మెడిసిన్ అందుబాటులోకి వచ్చే విధంగా కృషి చేస్తున్నాము. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, డ్రెవర్ లెస్ కార్లు వంటి ఎన్నో టెక్నాలజీ మనకి అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. కాంపోసిట్స్ ని కూడా ఇదివరకు సెల్ ఫోన్ తయారీకి కావలసిన కాంపోసిట్లను పొరుగు దేశాల నుంచి తెచ్చుకునే వాళ్ళం. ఇప్పుడు కొత్త టెక్నాలజీని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చి మనమే తయారు చేసే స్థితికి వచ్చాం. మన భారతదేశ సంపద అయిన టెక్నాలజీ ను కాబట్టి ఇండస్ట్రియల్ ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేశాం.



మళ్ళీ మనం అలాంటి ఎన్నో రకాల టెక్నాలజీ ఇండస్ట్రియల్ ను అద్భుతంగా అభివృద్ధి పరిచి, ప్రపంచ దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని ఈ బడ్జెట్ ద్వారా ప్రయత్నిస్తున్నాము. అందులో భాగంగానే MSME కి రూ. 10 వేల కోట్లు కేటాయించారు. మహిళల సంక్షేమం, అభివృద్ధి దిశగా అలోచిస్తూ ప్రతి జిల్లాలో ఉమెన్స్ హాస్టల్స్, స్వయం ఉపాధికి ఉపయోగపడేలా అనేక రకాల నిధులను కేటాయించడం జరిగింది. ఫిషి ఫార్మర్, పశుపోషణ, కొబ్బరి, జీడిపప్పు తదితర రంగాల్లో సమృద్ధి కలిగేలా అవకాశాలు కలిగిస్తున్నాం. డేటా సెంటర్ లకు టాక్స్ హాలీడే కల్పిస్తున్నారు. దీనివల్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ అతి ముఖ్యంగా లాభపడుతుంది. ఉద్యోగాలు పెరుగుతాయి తద్వారా అనేక డేటా సెంటర్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ కు వచ్చే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. హై వేల్యూ అగ్రికల్చర్ దిశగా ఆంధ్రప్రదేశ్ కు అవకాశాలు కల్పించే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకరిస్తుంది. రాష్ట్రాలకు 16వ ఆర్థిక సంఘం ద్వారా అధిక శాతం నిధులు ఆంధ్రప్రదేశ్ కు అందేలా పటిష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఏ రాష్ట్రాలు అయితే ఎక్కువ శాతం తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఆ రాష్ట్రాలకు మరిన్ని అధిక నిధులు కేటాయించే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయాలు తీసుకుంది. అలుపెరగకుండా ఈ 12 సంవత్సరాల కాలంలో ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ గారు కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసిన కృషి కారణంగా భారతదేశంలో అత్యధికంగా, వేగవంతంగా జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం జరుగుతుంది. ఇటీవలే కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన రహదారి నిర్మాణాలు గిన్నిన్ బుక్ రికార్డును నెలకొల్పాయి. దేశంలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా నాలుగు కోట్ల హౌస్ నిర్మాణాలు ఏర్పాటు చేసి, పేదరికి కలను నిజం చేసే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. కేంద్రంలో ఉన్న ప్రధాని శ్రీ సరేంద్ర మోదీ గారు, మన ముఖ్యమంత్రి శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి కృషి వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. మన ప్రాంతంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి ఇతర రాష్ట్రాలకు ఎందుకు జరగడం లేదు, మన రాష్ట్రంలో కేటాయిస్తున్న నిధులు ఇతర రాష్ట్రాలకు ఎందుకు కేటాయించడం లేదనే అంశం ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏ స్థాయి అభివృద్ధి జరుగుతుంది అనేది ప్రజలందరూ తెలుసుకోవాలి. ఈ కార్యక్రమంలో టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు గారు, నార్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ విష్ణుకుమార్ రాజు గారు, వైజాగ్ తూర్పుమెయ్యే వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబు గారు, బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు గారు, ఉత్తరాంధ్ర కో-ఆర్డినేటర్ వెంగమాంబ శ్రీనివాస్ గారు , బిజెపి ఏ.పీ.కోశాధికారి ఎం నాగేంద్ర గారు, MSME డైరెక్టర్ ఎన్. విజయనంద రెడ్డి గారు, బిజెపి ఏ.పీ. కార్యదర్శి సుజాత గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సంఘ్ ఆదేశిస్తే పదవీ విరమణ చేస్తా

-ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ భాగవత్ ముంబయి: తన పదవీ విరమణపై రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్(ఆర్ఎస్ఎస్) చీఫ్ మోహన్ భాగవత్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. వయసుతో సంబంధం లేకుండా పనిని కొనసాగించాలని సంఘ్ తనను కోరిందన్నారు. ఒకవేళ పదవీ నుంచి దిగిపోవాలని ఆదేశిస్తే.. వైదొలిగేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఆర్ఎస్ఎస్ శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా ముంబయిలో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ మేరకు మాట్లాడారు. కులంతో సంబంధం లేకుండా ఎల్లప్పుడూ ఒక హిందువే ఆర్ఎస్ఎస్ చీఫ్ గా ఉంటారని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. వీర సావర్కర్ కు భారతరత్న పురస్కారం ఇస్తే దాని ప్రతిష్ఠ పెరుగుతుందని భాగవత్ అన్నారు. అందుకే సంఘ్ కు మంచి రోజులు.. భాజపా అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆర్ఎస్ఎస్ కు 'మంచిరోజులు' వచ్చాయా అని ప్రశ్నించగా.. దాన్ని మరో కోణంలో అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండవచ్చు. అయితే దానిని రామమందిరం నిర్మించేందుకు ఆర్ఎస్ఎస్ కట్టుబడి ఉందని, దానికి మద్దతు తెలిపిన వారికి ప్రయోజనం చేకూరిందని వివరణ ఇచ్చారు. సిద్ధాంతపరమైన విధానాలకు కట్టుబడి ఉండటంతోపాటు.. అధికారంలోకి వచ్చిన కృషి వల్ల సంఘ్ కు మంచి రోజులు వచ్చాయని



మోహన్ భాగవత్ అన్నారు. 'ఉమ్మడి పౌరస్థుతి' గురించి ప్రస్తావన రాగా, అన్ని వర్గాలను పరిగణనలోకి తీసుకొని దాన్ని రూపొందించాలని, అది విభేదాలకు దారితీయకూడదని భాగవత్ సూచించారు. జనాభాలో మతపరమైన అసమతుల్యత గురించి మాట్లాడుతూ, మత మార్పిళ్లు, విదేశీయుల చొరబాట్లు, జననాల రేటు తగ్గిపోవడం అందుకు ప్రధాన కారణాలని భాగవత్ చెప్పారు. ప్రతి కుటుంబంలోనూ ముగ్గురు పిల్లలుండాలని శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయని, అయితే దాన్ని పాటించాలా లేదా వాలంటీర్ కృషి వల్ల సంఘ్ కు మంచి రోజులు వచ్చాయని

# నేడు కలెక్టరేట్ లో ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పి జి ఆర్ ఎస్)

-అర్జీల సమాచారం కోసం 1100 టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ కు కాల్ చేసి తెలుసుకోవాలి -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ అనకాపల్లి : ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమాన్ని (పి జి ఆర్ ఎస్) నేడు సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో పాటు జిల్లాలో అన్ని మండల, డివిజన్ స్థాయి కార్యాలయాలలో నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. పి.జి.ఆర్.ఎస్ లో సమర్పించిన అర్జీల సమాచారం కోసం 1100 టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ కు నేరుగా కాల్ చేసి తెలుసుకోవాలని అర్జీదారులకు కలెక్టర్ సూచించారు. పి జి ఆర్ ఎస్ కు హాజరు కాని అర్జీదారులు వీవనశీయం.ఎ.బి.సూ.ప్ర.జి.అ.అ (మీ కోసం డాట్ ఏపీ డాట్ జివో ఏ డాట్ ఇన్) వెబ్సైట్ ద్వారా అర్జీలు సమోదరు చేసుకోవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.



# విశాఖ క్రూయిజ్ టెర్మినల్ కు రానున్న కార్మిలియా క్రూయిజ్ షిప్

-జూన్ 24 నుంచి మూడుసార్లు వైజాగ్ టు చెన్నై వయా పుదుచ్చేరి మీదుగా సర్వీసు -వచ్చే ఏడాది కూడా ఏడుసార్లు నడవనున్న కార్మిలియా.. మరో సాగర విహారినికే సిద్ధమవుతున్న విశాఖ

విశాఖపట్నం: విహార ప్రపంచానికి విశాఖ నగరం మరోసారి సిద్ధమైంది. విశాఖపట్నం పోర్టు అథారిటీ(పీపీఎ)లో నిర్మించిన క్రూయిజ్ టెర్మినల్ నుంచి క్రూయిజ్ సర్వీసులు అందించేందుకు కార్మిలియా క్రూయిజ్ షిప్ రాబోతోంది. సాగర జలాల్లో బదురోజుల పాటు విహారించనుంది. విశాఖ నుంచి పుదుచ్చేరి మీదుగా చెన్నైకి సర్వీసు నడిపేందుకు కార్మిలియా క్రూయిజ్ ఎంపీ ఎంఐసీ సిద్ధమవుతోంది. జూన్ 24న ఈ ఇంటర్నేషనల్ క్రూయిజ్ షిప్ విశాఖ చేరుకోనుంది. రేట్లు, టెర్మిన్ టైమ్స్ తదితర అంశాలపై ఇప్పటికే విశాఖ పోర్టు అధికారులతో సంస్థ ప్రతినిధులు జరిపిన చర్చలు విజయవంతమయ్యాయి. దాదాపు నెల రోజుల పాటు సర్వీసులు నడవనుంది. వచ్చే ఏడాదిలోనూ ఇదే సమయంలో క్రూయిజ్ నడిపేందుకు అనుమతులు తీసుకుంది. ఫుడ్ కోర్సులు.. షాపింగ్ మాల్స్.. టెర్మినల్ ప్రారంభమైన తర్వాత మూడుసార్లు విశాఖ వచ్చిన కార్మిలియా క్రూయిజ్ ఎంపీ ఎంఐసీ జూన్ నెలాఖరున విశాఖ కేంద్రంగా సేవలందించేందుకు సిద్ధమైంది. మొత్తం 11 అంతస్తుల క్రూయిజ్ షిప్ జూన్ 20న మద్రాస్ నుంచి బయలుదేరి 24వ తేదీ ఉదయం 8.30 గంటలకు విశాఖ చేరుకోనుంది. మళ్లీ అదే రోజు రాత్రి 8 గంటలకు బయలుదేరి 26వ ఉదయం పుదుచ్చేరి, అక్కడి నుంచి 27వ చెన్నైకి చేరుకోనుంది. నెల రోజుల పాటు ఈ సర్వీసులు నడవనున్నారు. అంటే మొత్తంగా విశాఖ నుంచి జూన్ 24వ తేదీతో పాటు జూలై 1, 8, 15 తేదీల్లో క్రూయిజ్ సర్వీసులు నడవనున్నాయని వైజాగ్ పోర్టు అధికారులు తెలిపారు. ఈ షిప్ లో 300 మంది సిబ్బంది విధులు నిర్వహిస్తుంటారు. షిప్ లో ఫుడ్ కోర్సులు, సౌకర్యాలు రెస్టారెంట్లు, బార్లు, స్పా, సెలూన్, థియేటర్,



నైట్ క్లబ్, స్విమ్మింగ్ పూల్స్, ఫిట్నెస్ సెంటర్లు, డీజీ ఎంటర్టైన్మెంట్, లైవ్ బ్యాండ్, అడ్వెంచర్ యాక్టివిటీస్, షాపింగ్ మాల్స్, లైవ్ షోలు ఉన్నాయి. చిన్నారుల కోసం ప్రత్యేక ఫన్ కార్యక్రమాలను కూడా నిర్వహిస్తారు. వచ్చే ఏడాది సర్వీసులకూ సిద్ధం.. విలాసాల నౌక 2027లోనూ విశాఖ నుంచి సేవలందించేందుకు ముందస్తు బుకింగ్ని వైజాగ్ క్రూయిజ్ టెర్మినల్ తో సిద్ధం చేసుకుంది. 2027 జూన్ 9న చెన్నైలో మొదలుపెట్టి వయా పుదుచ్చేరి మీదుగా వైజాగ్ కు సర్వీసులు నడపాలని నిర్ణయించింది. ఈ సమయంలో మాత్రం విశాఖకు ఏడుసార్లు కార్మిలియా క్రూయిజ్ షిప్ రానుంది. మళ్లీ క్రూయిజ్ సేవలు మొదలవుతున్న తరుణంలో.. ప్రపంచ పర్యాటకులు క్రూయిజ్ లో వచ్చి.. మహా విశాఖ నగరంలో పర్యటించే విధంగా ఏర్పాట్లు చేసేందుకు విశాఖపట్నం పోర్టు అథారిటీ(పీపీఎ) ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని నిర్ణయించింది. 2500 చదరపు మీటర్ల టెర్మినల్ బిల్డింగ్ తో పాటు అడ్వీనిస్ట్రేషన్ బిల్డింగ్, విదేశీ కరెన్సీ మార్కెట్ కౌంటర్లు, గ్యాంగ్ వే, రెస్టారెంట్, స్పెషల్ లాంజ్, షాపింగ్, విశ్రాంత గదులు, టూరిజం ఆఫ్ టెర్మిన్ కౌంటర్లను తెరవనున్నారు. భవిష్యత్లో క్రూయిజ్ సర్వీసులు విశాఖ నుంచి పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయనీ.. దానికనుగుణంగా ఏర్పాట్లు చేయడంపై పోర్టు అధికారులు ఇప్పటి నుంచే ప్రణాళికలు ప్రారంభించారు.

# సామాన్యులకు అత్యాధునిక వైద్య సేవలే లక్ష్యం

కొమ్మూరి: వైద్య శాస్త్రంలో వస్తున్న నూతన ఒరవడితో కూడిన అంశాలను ఏకీకృతం చేసి, సామాన్య ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలను అందించడమే నేషనల్ ఇంటిగ్రేటెడ్ బ్యాలెన్స్ ఫోరమ్ ప్రధాన లక్ష్యమని ప్రముఖ ఈఎన్టీ సర్జన్ డాక్టర్ ప్రదీప్ ఉండవల్లి అన్నారు. రుషికొండలోని సాయిప్రియ రిసార్టులో మూడు రోజుల పాటు నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ సదస్సు ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఒక్కరిలో కళ్ళు తిరగడం, నడుస్తున్నప్పుడు తూలిపోవడం వంటి సమస్యలపై సదస్సులో సుదీర్ఘంగా చర్చించామని తెలిపారు. చెవిలో బాహ్య, మధ్య, అంతర అనే మూడు విభాగాలు ఉంటాయని వివరించారు. సాధారణంగా కళ్ళు తిరగడం వంటి సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు 80 శాతం మంది అది కంటికి సంబంధించిన సమస్యగా భావిస్తారని, అయితే చెవిని మెదడుతో అనుసంధానించే సరం ద్వారా కూడా



ఇటువంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఐటీఎఫ్ కన్వీనర్లు డి. శ్రీనివాస్, సూరత్, అవిసామ్, రమేష్, మాలిక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఉద్యోగుల సంఘం నూతన కార్యవర్గం

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ పంచాయతీరాజ్ మినిస్ట్రీయల్ ఉద్యోగుల సంఘం ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా నూతన కార్యవర్గం ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైంది. ఈ విషయాన్ని ఎన్నికల అధికారి, విజయనగరం జిల్లా సంఘం అధ్యక్షుడు సీహెచ్ మురళి ప్రకటించారు. ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా ఎస్.సతీబాబు(సూపరింటెండెంట్, పీఐయూ డివిజన్), ప్రధాన కార్యదర్శిగా డి.వి.సీతారామరాజు, అసోసియేట్ అధ్యక్షుడిగా ఎల్.పూర్ణయ్య ఎన్నికయ్యారు. అలాగే ఉపాధ్యక్షులుగా ఆర్.వీ.నాగరాజు, డి.వి.ఎస్ గౌరీపతిరావు, పి.శ్రీనివాస్, జాయింట్ సెక్రటరీలుగా పి.రామకృష్ణ, ఎం.వి.హెచ్.ఆర్.స్వామి, వై.రామకృష్ణ, ఆర్.వై.జింగి సెక్రటరీలుగా సుధారాణి, డి.వి.రమణారాజు, ఎస్.రవికుమార్, బి.వి.ఎస్.ఫణికుమార్, కోశాధికారిగా బి.అర్జున, రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులుగా జి.గంగాధర్, ఎస్.త్రినాథ్, సీహెచ్ సింహాచలం, జి.ఎల్.నర్సింహారావులను ఎన్నుకున్నారు. సతీబా బు, సీతారామరాజు అధ్యక్ష, కార్యదర్శులుగా ఎన్నికవడం ఇది నాలుగోసారి. ఈ సందర్భంగా నూతన కార్యవర్గాన్ని పలువురు అభినందించారు. ఈ ఎన్నికలకు



పరిశీలకులుగా శ్రీకాకుళం జిల్లా అధ్యక్షుడు నారాయణరావు, విజయనగరం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, సహాయ ఎన్నికల అధికారులుగా బి.హెచ్.వి.రమణబాబు, యు.కూర్యారావు వ్యవహరించారు.

# డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ తప్పనిసరి

కొయ్యూరు: వాహనదారులు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కలిగి ఉండాలని, లేనివారితో ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు బీమాతో పాటు ఇతర ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలు రావని కొయ్యూరు సీఐ బి. శ్రీనివాసరావు సూచించారు. కొయ్యూరు సంతలో మం ఎస్ఐ శ్రీనివాస్ తో కలిసి ఆయన గిరిజనులతో మాట్లాడారు. ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కలిగి ఉండాలని, దీనివల్ల జరిమానాల నుంచి తప్పించుకోవచ్చని ఆయన పేర్కొన్నారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, అది ప్రమాద సమయాల్లో ప్రాణాలను కాపాడుతుందని వివరించారు. గంజాయి పంపిణీనా లేదా రవాణా చేసినా జీవితాలు నాశనమవుతాయని ఆయన హెచ్చరించారు. అటువంటి కేసుల్లో చిక్కుకుంటే బెయిల్ రాక నెలల తరబడి జైలులోనే ఉండాల్సి వస్తుందని తెలిపారు. అనంతరం సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ.. గుర్తుతెలియని లింకులను క్లిక్ చేస్తే ఖాతాల్లోని సొమ్ము మారుమవుతుందని, ఈ విషయంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు.



మహిళలపై ఎవరూ నేరాలకు పాల్పడకూడదని, ప్రస్తుతం చట్టాలు చాలా పటిష్టంగా ఉన్నాయని గుర్తుచేశారు. యువత చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ గ్రామాల నుంచి వచ్చిన గిరిజనులు తమ సమస్యలను సీఐ దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, వాటిని సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరిస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు.

# తెలుగు నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం

'సవాళ్లను స్వీకరించడమంటే నాకిష్టం. కష్టతరమైనది సాధించినప్పుడు కలిగే ఆనందానికి విలువ కట్టలేం' అంటున్నారూ బాలీవుడ్ భామ ప్రయాంక చోప్రా. ప్రస్తుతం ఆమె మహేశ్ బాబుకు జోడిగా రాజమౌళి 'వారణాసి' చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ చిత్రబృందం ఓ నేషనల్ ఛానల్ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. 'తెలుగుభాషతో మీ ప్రయాణం ఎలా ఉంది' అని ప్రయాంకను ఆ ఇంటర్వ్యూలో వ్యాఖ్యాత అడగ్గా.. 'నాకు తెలుగు అన్నలు రాదు. నిజానికి తెలుగు భాష నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం. మామూలుగా మాట్లాడటం ఒకత్తయితే.. కెమెరా ముందు డైలాగ్ చెప్పడం మరో ఎత్తు. అందుకే ఈ విషయంలో రాజమౌళి హెల్ప్ తీసుకుంటున్నా. ఆయన నాకు డైలాగ్ అర్థం చెబితారు. పాత్ర ఇన్ టెన్షన్ లో వివరిస్తారు. దాన్ని బట్టి ఓ పదినిమిషాలు దానిపై వర్క్ చేసి, అప్పుడు న్నాస్టెల్లో నేను డైలాగ్ చెప్పన్నా. నిజానికి అది అంత ఈజీ కాదు. అందరి సహకారం వల్లే అది సాధ్యమవుతోంది.' అంటూ సమాధానమిచ్చింది ప్రయాంక.



# పూజా హెగ్డేకే సవాల్ విసిరిన బుడతడు..

# 'మౌనికా' డ్యాన్స్ తో సోషల్ మీడియాలో రచ్చ!

సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడు ఏ వీడియో వైరల్ అవుతుందో చెప్పలేని. అయితే తాజాగా బుట్టబొమ్మ పూజా హెగ్డే నటించిన 'మౌనికా' (కూలి సినిమాలోని పాట) సాంగ్ కు ఒక చిన్నారి వేసిన స్టెప్పులు ఇప్పుడు నెట్టింట హల్లల్ చేస్తున్నాయి. రీసెంట్ గా తమిళనాడులో జరిగిన ఒక ఈవెంట్ కి పూజా హెగ్డే ముఖ్య అతిథిగా రాగా.. ఈ వేడుకలో వేదికపై వచ్చి పూజా హెగ్డేను మౌనికా డ్యాన్స్ చేయమని అభిమానులు కోరతారు. అయితే పూజా మౌనికా పాటకు డ్యాన్స్ చేస్తుండగా.. అదే వేదికపై ఒక బుడతడు పూజాకి షాక్ ఇస్తూ.. నూపర్ స్టెప్పులతో అదరగొట్టాడు. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో వైరల్ గా మారింది.



# ఇమాన్సికి బంపరాఫర్

ముందు చిన్న సినిమాలతో మొదలై.. కాలం కలిసి రావడంతో పెద్ద సినిమాలలో నటించేసి, స్టార్ హీరోలతో జతకట్టి.. ఎట్టకేలకు తామూ స్టార్ హీరోయిన్లమే అనిపించుకోవడానికి హీరోయిన్ల పడే కష్టం అంతా ఇంతా కాదు. కానీ.. మన ఇన్ స్టా స్టార్ ఇమాన్సి ఇస్సాయిల్ మాత్రం ఇవేమీ చేయకుండానే.. తొలి సినిమాకే ఏకంగా పానిండియా సూపర్ స్టార్ ప్రభాస్ కే హీరోయిన్ అయి కూర్చుంది. 'ఫౌజీ' సినిమాలో కథానాయికగా దర్శకుడు హను రాఘవపూడి ఈ మద్దుగుమ్మను ఎంపిక చేయగానే.. 'తంతే బూరెల గంపలో' పదటం అంటే ఇదే' అంటూ పలువురు అభిప్రాయాలు వెలిబుచ్చారు. నిజానికి కూడా ఆమె అద్భుతం మామూలుగా లేదు. ఎందుకంటే 'ఫౌజీ' నిర్మాణంలో ఉండగానే మరో భారీ అవకాశం ఈ అందాలభామను వరించినట్టు తెలిసింది. వివరాల్లోకికెళ్తే.. పవన్ కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా సురేందర్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో కథానాయికగా ఇమాన్సి అయితే బావుంటుందనే అభిప్రాయాన్ని పవన్ తో సురేందర్ రెడ్డి వ్యక్తం చేశారట. పవన్ కూడా ఈ



విషయంపై సానుకూలంగా స్పందించారట. ఈ విషయంలో తాను పట్టించుకోనని, పాత్రకు ఎవరు నూటే అయితే.. వారినే ఎంపిక చేయమని పవన్ ఖరాకండిగా చెప్పారట. దాంతో ఇమాన్సి ఎంపిక దాదాపు ఖరారైందని తెలిసింది. అద్భుతం ఉంటే అవకాశాలు వాటంతటవే వస్తాయనడానికి ఇంతకంటే ఉదాహణ ఏంకావాలి.

# ప్రేమికుల రోజున 'సీతా పయనం'

యాక్షన్ కింగ్ అర్జున్ స్వీయ దర్శకత్వంలో ఆయన కుమార్తె బళ్ళర్ అర్జున్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రం 'సీతా పయనం'. ఫిబ్రవరి 14న ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ట్రైలర్ ను విడుదల చేశారు. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ కలబోసిన లవ్ స్టోరీగా ట్రైలర్ ఆనాంతం ఆసక్తికరంగా సాగింది. అర్జున్ పవర్ ఫుల్ ఎంట్రీతో సర్ ప్రైజ్ చేశారు. విజువల్స్ ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయి. ఫీలోగర్డ్ రొమాంటిక్ స్టోరీ ఇదనీ, కథ, కథనాలు కొత్తగా ఉంటాయని మేకర్స్ తెలిపారు. నిరంజన్, సత్యరాజ్, ప్రకాష్ రాజ్, కోవై సరళ తదితరులు నటించిన ఈ చిత్రానికి సంగీతం: అనూప్ రాబెన్స్, మాటలు: సాయిమాధవ్ బుర్రా, కథ, స్టోరీలైట్, నిర్మాత, దర్శకుడు: అర్జున్.



# సందేశాత్మకంగా దీక్ష

కిరణ్, అక్కిభాస్, అలేఖ్యరెడ్డి ప్రధాన పాత్రధారులుగా రూపొందుతున్న సందేశాత్మక యాక్షన్ చిత్రం 'దీక్ష'. డా.ప్రతాని రామకృష్ణగౌడ్ స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం మార్చి రెండోవారంలో థియేట్రీకల్ రిలీజ్ రానుంది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ప్రతాని రామకృష్ణగౌడ్ మాట్లాడుతూ ' అన్ని వార్తలకూ నచ్చే సినిమా ఇది. పట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తే విజయం తథ్యం అనే సందేశంతో ఈ సినిమా రూపొందింది. ప్రేమ, యాక్షన్, ఎమోషన్.. ఇలా అన్ని అంశాలు ఈ సినిమాలో ఉంటాయి. ఇందులోని పాటలకు ప్రేక్షకుల్లో మంచి స్పందన వస్తున్నది. పనిచేసిన అందరికీ మంచి పేరు తెచ్చే సినిమా ఇది.' అని సమృతం వెలిబుచ్చారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం పట్ల హీరోహీరోయిన్స్ కిరణ్, అక్కిభాస్, అలేఖ్యరెడ్డి ఆనందం వెలిబుచ్చారు. ఇంకా నటీ తులసి, చిత్ర సమర్పకుడు డి.ఎస్.రెడ్డి కూడా మాట్లాడారు.

