

## పట్టణ మౌలిక వసతులకు పెట్టుబడుల సమీకరణ

**-విశాఖ మెట్రోరైలు ప్రాజెక్టుపై రెండు నెలల్లో నివేదిక -పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి నారాయణ**

విశాఖపట్టణం: పట్టణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి పెట్టుబడులను సమీకరించడం, స్థానిక సంస్థల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖల మంత్రి పి.నారాయణ అన్నారు. హాడ్కో ఆధ్వర్యంలో విశాఖలో రెండు రోజుల పాటు కొనసాగే అర్బన్ ఇన్వెస్ట్ విండో (యువన్) ప్రాంతీయ కార్యకలాప మంత్రి నారాయణ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'రాష్ట్ర విభజన తర్వాత ఇప్పటివరకు హాడ్కో ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రానికి రూ. 51,000 కోట్లకు పైగా రుణాలు మంజూరయ్యాయి. అందులో రూ. 30,000 కోట్లు విడుదలయ్యాయి. ఆ నిధులను రాజధాని అమరావతి నిర్మాణంతో పాటు భోగాపురం, ఓర్వకట్టు, దగదర్తి విమానాశ్రయాల అభివృద్ధి, నీటి సరఫరా, మురుగు నీరు, గృహ నిర్మాణ ప్రాజెక్టులకు వినియోగిస్తున్నాం. ఇప్పుడు హాడ్కో కొత్తగా ప్రారంభించిన యువన్తో టైర్-2, టైర్-3 పట్టణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. రాష్ట్రంలో 90కి పైగా మున్సిపాలిటీలు, 9 మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు ఉన్నాయి. వాటిలో అభివృద్ధి పనులకు అవసరమైన నిధుల సేకరణకు మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నాం. విశాఖ మెట్రోరైలు ప్రాజెక్టు కేంద్రం పరిశీలనలో ఉంది. ఈ ప్రాజెక్టుపై రైడ్ అనే సంస్థ అధ్యయనం చేస్తుంది. రెండు నెలల్లో తుది నివేదిక రానుంది. ఆ తర్వాత పనులు ప్రారంభించి, మూడేళ్లలో పూర్తి చేస్తాం. రాష్ట్రంలో జూన్ నాటికి 2.60 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణాలను పూర్తి చేసి, పేదలకు అందిస్తాం' అని మంత్రి పేర్కొన్నారు. కేంద్ర గృహ నిర్మాణ,



పట్టణాభివృద్ధి శాఖ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ దేశంలో పట్టణాలు వెగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో, ప్రజలకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు కేంద్రం కృషి చేస్తుందన్నారు. దేశ వ్యాప్తంగా పట్టణ స్థానిక సంస్థలకు మద్దతు అందించేందుకు వీలుగా 22 అర్బన్ ఇన్వెస్ట్ విండో కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ఎంపీ మాగుంట శ్రీనివాసులురెడ్డి మాట్లాడుతూ సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వంలో రాష్ట్రంలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించామన్నారు. ఈ సమావేశంలో నీటి ఆయోగ్ (ట్రోగ్రాం డైరెక్టర్ అన్నారాయ్, రాష్ట్ర పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధిశాఖ కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్, ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధి పాల్ ప్రోసీ, హాడ్కో సీఎంఓ సంజయ్ కులశ్రేష్ణ తదితరులు మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా హాడ్కో సంస్థల పలు రాష్ట్రాల్లో వివిధ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి అవగాహన ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నాయి.

## 'పుట్టా' వ్యవహారంపై సీఎం చంద్రబాబు సీరియస్

**-తెదేపా కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆదేశం -ఎంపీ మహేశ్ కు నోటీసు జారీచేసిన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా**

అమరావతి: తెదేపా కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండాలని డ్రగ్స్ కేసులో పట్టుబడిన ఏలూరు ఎంపీ పుట్టా మహేశ్ కుమార్ ను పార్టీ అధిష్టానం ఆదేశించింది. నేతలు చేసే తప్పులకు పార్టీ నష్టపోయే పరిస్థితి రానియజోమని తెదేపా అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. మహేశ్ కుమార్ వ్యవహారాన్ని సీరియస్ గా తీసుకున్న ఆయన.. డ్రగ్స్ వంటి ఘటనల్లో ఎవరన్నా ఉపేక్షించేది లేదని హెచ్చరించారు. మహేశ్ కు నోటీసులు జారీచేసి వివరణ తీసుకోవాలని.. ఘటనపై నివేదిక ఇవ్వాలని తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావును ఆదేశించారు. అధినేత ఆదేశాల మేరకు మహేశ్ కుమార్ కు పల్లా శ్రీనివాసరావు ఆదివారం నోటీసు ఇచ్చారు. ఐదు రోజుల్లో లిఖిత పూర్వక వివరణ ఇవ్వాలని సూచించారు. 'హైదరాబాద్ లోని మొయినాబాద్ ఫాంహౌస్ లో 14న జరిగిన ఘటనలో మత్తుపదార్థాలు తీసుకున్నారని మీపై వచ్చిన ఆరోపణల్ని అధిష్టానం సీరియస్ గా తీసుకుంది. ఈ పరిణామాలు పార్టీ ప్రతిష్టకు తీవ్రభంగం కలిగించేవిగా ఉన్నాయని భావిస్తోంది' అని అందులో పేర్కొన్నారు.



## కాలర్ పట్టుకుంటామని కాళ్లమీద పడ్డారు

**-జగన్ పై పీసీసీ అధ్యక్షురాలు షల్ల ధ్వజం**

బొబ్బిలి: అధికారంలోకి వస్తే కేంద్రం కాలర్ పట్టుకుని ప్రత్యేక హోదా సాధిస్తామని మాజీ సీఎం, వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ మోహన్ రెడ్డి చెప్పారని, ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక ప్రధాని మోడీ కాళ్లమీద పడ్డారని పీసీసీ అధ్యక్షురాలు షల్ల విమర్శించారు. రాష్ట్రంలో మద్యపాన నిషేధం అమలు చేస్తామని చెప్పి, ఏపీసీ లిక్కర్ మాఫియాకు అడ్డాగా మారారని ఆరోపించారు. ఉమ్మడి విజయనగరం జిల్లాలో ఆమె పర్యటించారు. బొబ్బిలి మండలం పారాది, కొమరూడ మండలం డంగుభద్రలో ఉపాధి హామీ పరిరక్షణ యాత్ర చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. రాజకీయరెడ్డి ప్రారంభించిన జలయంజ్ఞం పనులు కూడా జగన్ పూర్తి చేయలేదన్నారు. అన్నదాత సుఖిభవ కింద రూ. 20 వేలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిన చంద్రబాబు అధికారంలోకి వచ్చాక కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇస్తున్న పీఎం కిసాన్ తో కలిపి ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఎన్నియే తీసుకొస్తున్న కొత్త వీబీ జీరామ్ కే చట్టం అమల్లోకి వస్తే రాష్ట్రానికి గుండసున్నానే మిగులుతుందని షల్ల అన్నారు. కొత్త పథకంలో రాష్ట్రం రూ. 5 వేల కోట్లు



కేటాయించాలని, ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో రాష్ట్రం ఇంత మొత్తాన్ని కేటాయించగలదా అని ప్రశ్నించారు. డ్రగ్స్ పార్టీలో ఏలూరు ఎంపీ పుట్టా మహేశ్ దొరకడం సిగ్గుచేటని, వెంటనే ఆయన్ను పదవి నుంచి తొలగించి, పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేయాలని తెదేపాను చివరిగా చేశారు. డ్రగ్స్ పరీక్షలో పాజిటివ్ వచ్చిన నేపథ్యంలో దండ్రబాబు ఏం చర్యలు తీసుకుంటారో చూడాలన్నారు.

## స్మార్ట్ పారిశ్రామిక వాడ.. 'క్రిస్ సిటీ'

**-మొదటి దశలో రూ. 1,174 కోట్లతో పనులు -2,006 ఎకరాల్లో మౌలిక వసతులు -2028 నాటికి పూర్తిచేసేలా ప్రణాళిక**

అమరావతి: చెన్నై-బెంగళూరు పారిశ్రామిక నడవా (సీబీఐసీ)లో భాగంగా అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో క్రిస్ సిటీ రూపుదిద్దుకుంటోంది. పారిశ్రామిక అవసరాలతో పాటు.. రెసిడెన్షియల్ జోన్లూ అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. ప్లగ్ అండ్ ప్లే విధానంలో మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తున్నారు. మూడుదశల్లో కలిపి 10,834 ఎకరాల్లో పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించాలన్నది ప్రభుత్వ లక్ష్యం. తొలిదశలో 2,006.09 ఎకరాల్లో మౌలిక సదుపాయాలను అభివృద్ధి చేస్తోంది. దీనికి రూ. 1,174 కోట్లు ప్రభుత్వం ఖర్చుచేస్తోంది. ఇప్పటికే సుమారు రూ. 305 కోట్లను ఖర్చుచేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. 2028 జనవరి నాటికి తొలిదశ ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తవుతాయన్నారు. స్మార్ట్ నగరాల తరహాలో మౌలిక సదుపాయాలు...క్రిస్ సిటీలో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు మౌలిక సదుపాయాలతో పాటు.. వాటిలో పనిచేసే సిబ్బంది అక్కడే ఉండేందుకు రెసిడెన్షియల్ జోన్లూ అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు ఉన్న పారిశ్రామిక పార్కులకు భిన్నంగా దీన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఇళ్ల నుంచి నేరుగా కార్యాలయాలకు నడిచి వెళ్లేలా (వాక్ టు వర్క్) సదుపాయాలు కల్పించనున్నారు. వాకింగ్, సైకిలింగ్ ట్రాకిలు, గ్రీనరీతో ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మౌలిక సదుపాయాలు... అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించడం ద్వారా విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించాలన్నది అధికారుల లక్ష్యం. విద్యుత్ లైన్లు, నీటి సరఫరా లైన్లు, మురుగునీటి పారుదల వ్యవస్థ మొత్తం భూగర్భంలో ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఎలక్ట్రానిక్స్.. ఫార్మారంగాల పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అనువుగా



తీర్చిదిద్దుతున్నారు. అందుకు అనుగుణంగా మాస్టర్ ప్లాన్ ను రూపొందించారు. ఇప్పటికే 35% పనులు పూర్తయినట్లు అధికారులు తెలిపారు. మూడు దశలకూ.. పర్యావరణ అనుమతులు...ఎపీ ఇండస్ట్రియల్ కార్పొరేషన్ ఇన్ ప్రోగ్రెస్ కర్వర్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (ఎపీఐసీడి) బోర్డు రూపొందించిన మాస్టర్ ప్లాన్ కు కేంద్రం ఇప్పటికే పర్యావరణ అనుమతులు ఇచ్చింది. మొదటి దశలో మొత్తం 33.83 కి.మీ.ల పరిధిలో పనులు చేపట్టేందుకు ప్రతిపాదనలు రూపొందించారు. అందులో 31.009 కి.మీ.ల (రైట్ ఆఫ్ వే) పరిధిలో పనులు నిర్వహించేందుకు గుత్తేదారు సంస్థలకు అధికారులు అప్పగించారు. మిగిలిన 2.82 కి.మీ.ల పరిధిలో గ్రామాలూ, పట్టా భూములు ఉండటంతో.. వాటిని సేకరించేందుకు చర్యలు చేపట్టారు. కేంద్ర ప్రభుత్వరంగ సంస్థ నికీడిక్ట్ భాగస్వామ్యంతో ప్రాజెక్టును రాష్ట్రప్రభుత్వం చేపట్టింది.

## పాంచ్ జన్యం మోగింది

**-పశ్చిమబెంగాల్, తమిళనాడు, కేరళ, అస్సాం, పుదుచ్చేరి ఎన్నికల షెడ్యూలు విడుదల**

దిల్లీ: దేశంలో మరోసారి ఎన్నికల నగరా మోగింది. నాలుగు కీలక రాష్ట్రాలు, ఓ కేంద్రపాలిత ప్రాంతంలో అసెంబ్లీ పోరుకు ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూలు ప్రకటించింది. కేరళ, అస్సాం, పుదుచ్చేరిలో ఏప్రిల్ 9న ఒకే విధతలో పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. తమిళనాడులో వచ్చే నెల 23న ఒకే దశలో ఓటింగ్ పూర్తికానుంది. దేశవ్యాప్తంగా ఆత్మంతు ఆసక్తి రేపుతున్న పశ్చిమ బెంగాల్ లో రెండు విధతల్లో (ఏప్రిల్ 23న 152 స్థానాలకు, 29న 142 స్థానాలకు) పోలింగ్ జరగనుంది. వీటన్నింటి ఫలితాలు మే 4న వెలువడతాయి. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్, ఎన్నికల కమిషనర్ సుఖబీర్ సింగ్ సంఘం, వివేక్ జోషి దిల్లీలో ఆదివారం ఈ మేరకు వివరాలు వెల్లడించారు. షెడ్యూలు ప్రకటనతో ఆయా రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి అమల్లోకి వచ్చినట్లయింది. మొత్తంగా వీటిలో 824 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలు ఉండగా, 17.4 కోట్ల మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. మరోవైపు - గోవా, కర్ణాటక, నాగాలాండ్, త్రిపురల్లోని 5 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఏప్రిల్ 9న.. గుజరాత్, మహారాష్ట్రల్లోని 3 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఏప్రిల్ 23న ఉప ఎన్నికల్లో జరగనున్నాయి. వీటి ఫలితాలూ మే 4న వెలువడతాయి. కేరళ, అస్సాం, పుదుచ్చేరి ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ సోమవారం విడుదలవుతుంది. తమిళనాడు ఎన్నికలతోపాటు బెంగాల్ లో తొలి విధతకు ఈ నెల 30న, బెంగాల్ రెండో విధతకు ఏప్రిల్ 2న నోటిఫికేషన్ జారీ చేస్తారు. సీఈసీ పదవి నుంచి తనను తప్పించేందుకు వివక్షలు పార్లమెంటులో తీర్మానం కోరడంపై విలేకరులు అడిగిన ప్రశ్నలకు జ్ఞానేశ్ కుమార్ స్పందించలేదు. పశ్చిమ బెంగాల్ లో వరుసగా నాలుగోసారి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేయాలని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినాయకురాలు, సీఎం మమతాబెనర్జీ పట్టడంతో ఉండగా.. తమిళనాడులో అధికారాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని డీఎంకే అధినేత, ముఖ్యమంత్రి స్థానిక కృషిచేస్తున్నారు. అస్సాంలో భాజపా, కేరళలో ఎల్ డీఎఫ్ హోస్టిల్ గెలుపుపై కన్నీళ్లు. బెంగాల్ లో భాజపా.. తమిళనాడులో కాంగ్రెస్ చావోరేవో అన్నంతగా పోరాడటం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. బెంగాల్ లో తృణమూల్-భాజపా, అస్సాంలో భాజపా-కాంగ్రెస్, కేరళలో ఎల్ డీఎఫ్-యూడీఎఫ్, తమిళనాడులో డీఎంకే-ఏఐఎడీఎంకే,



పుదుచ్చేరిలో ఎన్నియే-ఇండియా కూటమిల మధ్య ప్రధాన పోటీ నెలకొంది. ఐదేళ్లకోసారి ప్రభుత్వం మారడం దాదాపు సంప్రదాయంగా మారిన కేరళలో.. గత ఎన్నికల్లో పరిస్థితి మారిపోయింది. పినరయి విజయన్ నేతృత్వంలో సీపీఎం కూటమి (ఎల్ డీఎఫ్) వరుసగా రెండోసారి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేసింది. ఈసారి దాన్ని గద్దె దించాలని కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యూడీఎఫ్ సర్వకక్షులు ఒడ్డుతోంది. తమిళనాడులో వరుసగా రెండోసారి గెలిచి ఇదివరకు జయలలిత నెలకొన్న రికార్డును సమం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి స్థానిక ఉద్యోగ్గులుతున్నారు. ఇదివరకు కరుణానిధి-జయలలితల మధ్య హోరాహోరీ నెలకొన్నప్పుడు ఆ రాష్ట్రంలో అయిదేళ్లకోసారి అధికారం మారే సంప్రదాయం కొనసాగింది. అయితే 2011, 2016 ఎన్నికల్లో జయలలిత నేతృత్వంలో ఏఐఎడీఎంకే వరుసగా రెండుసార్లు అధికారం చేపట్టి.. ఆ సంప్రదాయాన్ని చెరిపేసింది. ఎన్నియే కూటమిలో ఉన్న ఏఐఎడీఎంకే.. సినీనటుడు విజయ్ నేతృత్వంలో ఏర్పడిన టీపీకే పార్టీని తమతో కలుపుకోవాలని వ్యూహాలు రచిస్తోంది. బెంగాల్ లో తృణమూల్ ఓడితే.. ఆ పార్టీ మనుగడ ప్రమాదంలో పడే అవకాశం ఉంటుంది. అక్కడ ఒకసారి అధికారం కోల్పోతే పుంజుకోవడం కష్టమని వామపక్షాల చరిత్ర అభి తెలుస్తోంది. అస్సాంలో కాంగ్రెస్ గెలువకపోతే.. వరుసగా మూడోసారి వరాజయాన్ని మూటగట్టుకున్నట్లువుతుంది. పుదుచ్చేరిలో గెలుపోతుంటే జాతీయ రాజకీయాలపై పెద్దగా ప్రభావం చూపే అవకాశం లేదు.

## వచ్చేనెల 15 నుంచి ఏపీలోనూ 'సర్'



అమరావతి: ప్రత్యేక సమగ్ర ఓటరు జాబితాల సవరణ (సర్) ప్రక్రియ వచ్చే నెల 15 నుంచి ఏపీలో ప్రారంభమయ్యే అవకాశముందని 'సర్' భాజపా రాష్ట్ర కన్వీనర్, అనవరతి ఎమ్మెల్యే నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి తెలిపారు. దీనిపై త్వరలో కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం నుంచి అధికారిక ప్రకటన వెలువడనుందని స్పష్టం చేశారు. 90 రోజులపాటు జరిగే ఈ కార్యక్రమంలో భాజపా నాయకులు, కార్యకర్తలు భాగ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇప్పటికే భాజపా తరపున టాట్ లెవెల్ ఏజెంట్లను నియమించినట్లు వివరించారు. విజయవాడలో సర్ పై రాష్ట్ర కార్యకలాపం నిర్వహించారు. ఉత్తరప్రదేశ్ ఎమ్మెల్యే మాజీ మంత్రి శ్రీకాంత్ శర్మ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై, సర్ నేపథ్యంలో పార్టీ పరంగా అనుసరించాల్సిన విధానాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. చొరబాటుదారులకు ఓటు హక్కు కల్పించి కాంగ్రెస్ దేశ ప్రజల్ని అవమానించినదని వైద్యార్థి గృహ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ మండిపడ్డారు. చొరబాటుదారుల్ని ఓటు బ్యాంకుగా చేసుకున్న కాంగ్రెస్ సహా కౌన్సిల్ వివక్షలకు సర్ కంటగింపుగా మారినదని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ విమర్శించారు. కార్యకలాపంలో ఎంపీ పురందేశ్వర్, ఎమ్మెల్యేలు విష్ణుకుమారరాజు, పార్లసారధి, ఈశ్వరరావు, 20 సూత్రాల అమలు చైర్మన్ లంకా దినకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**-కార్యకలాపంలో భాజపా నేతల వెల్లడి**

సంపాదకీయం

అన్నదాతల జీవితాల్లో నిజమైన వెలుగులు పరచుకుంటాయని ప్రభుత్వాలు గుర్తించాలి

మన దేశంలో 46శాతం జనాభాకు జీవనాధారమైన వ్యవసాయం లాభసాటిగా మారితే గ్రామీణార్థిక వ్యవస్థ బలోపేతమై దేశాభివృద్ధి వేగవంతమవుతుంది. దురదృష్టవశాత్తు పరిస్థితి అందుకు భిన్నంగా అభివృద్ధి అవుతోంది. వాతావరణ మార్పుల మూలంగా కరవుకాటకాలు, జడివాసలు ముంచుకొస్తూ రైతుల కష్టాన్ని దిగమింగేస్తున్నాయి. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు ఫలసాయాన్ని తెగోసేస్తున్నాయి. చీడపీడల దాడులు అధికమవుతున్నాయి. వీటికి తోడు విత్తనాలు, ఎరువులు, ఇతర వ్యయాలు విపరీతంగా పెరిగి పెట్టుబడి ఖర్చులు తడిసి మోపెడవుతున్నాయి. కాలం అనుకూలించి వంటలు విరగపడినా రైతాంగానికి హేతుబద్ధమైన మద్దతు ధరలు కరవవుతున్నాయి. దాంతో ఆదాయాలు అడుగంటి అన్నదాతలు అప్పుల్లో కూరుకుపోతున్నారు. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం నిరుద్యోగ వినయాలతో దేశవ్యాప్తంగా రైతులపై వ్యవస్థాగత రుణభారం రూ.31.34 లక్షల కోట్లకు చేరింది. తమిళనాడు, ఏపీ, మహారాష్ట్ర, యూపీ వంటిచోట్ల అది చాలా ఎక్కువగా ఉంది. రుణ ఊబిలోంచి బయటపడే దారి దొరకని నిస్సహాయ స్థితిలో సాగుదారులు ప్రాణాలు తీసుకుంటుండటం- గ్రామీణ సంక్షోభానికి ప్రత్యేక సాక్ష్యంగా నిలుస్తోంది. గడిచిన 28 ఏళ్లలో దాదాపు నాలుగు లక్షలమంది రైతులు, రైతుకుటుంబాలు బలవస్తరణలకు పాల్పడటం- పొలాల్లో పారుతున్న కస్టిక్లనూ, వ్యవసాయ కుటుంబాల అగచాట్లను నివారించడంలో ప్రభుత్వాల వైఫల్యాన్ని కళ్లకుకదుతోంది. నాబార్డు సర్వే ప్రకారం 2016-17లో వ్యవసాయ కుటుంబాల సగటు నెలవారీ ఆదాయం రూ.8,931 మాత్రమే. ఆపై అయిదేళ్లలో అది రూ.13,661కి పెరిగిందంటే! అందులోనూ పాడి, కోళ్ల పెంపకం ద్వారా దక్కుతున్నదే ఎక్కువ! జీవన వ్యయాలు చుక్కలనంటుతున్న ఈ రోజుల్లో ఇంత తక్కువ మొత్తంతో బతుకు బండిని లాగడం ఎలా సాధ్యం? వ్యవసాయ ఖర్చులు ధరల కమిషన్ పరిశీలన మేరకు 2013-24 మధ్య పది ప్రధాన పంటల్లో మొక్కజొన్న వేరుశనగ, ఆవాలు మినహా మిగిలిన ఎందులోనూ గ్రామీణ ద్రవ్యోల్బణానికి తగినట్లు రైతులకు రాబడి రాలేదు. భూమి విలువతో పాటు అన్ని రకాల ఖర్చులను లెక్కించి, ఆ మొత్తానికి యాభై శాతం అదనంగా కలిపి రైతులకు మద్దతు ధర కల్పించాలన్న స్వామినాథన్ సిఫార్సు దశాబ్దాలుగా అమలుకు నోచుకోవలేదు. ఇలాంటప్పుడు ఎంత చెమటోడ్డినా ఏమి లాభమన్న నిరాశతో చాలాచోట్ల కాడిపట్టడానికి కొత్తతరం ముందుకు రావడంలేదు. ఇలాగైతే భవిష్యత్తులో దేశానికి అన్నం పెట్టేదెవరు. దేశీయంగా ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తి కొన్నేళ్లుగా పెరుగుతున్నా పప్పుదినుసులూ నూనెగింజలు వంటివాటికి దిగుమతులే దిక్కువవుతున్నాయి. స్థానిక అవసరాలకు తగినట్లుగా అన్ని రకాల పంటలనూ పండించేలా రైతులకు మార్కురేషన్ చేస్తే వారి ఆదాయాలు అధికమవుతాయి. దేశానికి పరాధీనతా తప్పుతుంది. అలాగే, పర్యావరణ విపరీతాలను తట్టుకుని అధిక దిగుబడినిచ్చే వంగడాల తయారీపైనా దృష్టి సారించాలి. ప్రకృతి విపత్తుల సమయంలో బాధిత రైతులకు వీలైనంత వేగంగా నష్టపరిహారం అందించి మలి సాగుకు దన్నుగా నిలవాలి. లాభసాటి బేరాలు లభించేంతవరకు ఫలసాయాల నిల్వకు తగినన్ని గోదాములు నిర్మించాలి. ధరలు తరచూ పాతాళానికి చేరుతుండటంతో అమాటాలైతే వాటిని రోడ్లపై పారబోయాల్సి వస్తుండటం రైతుల ఆవేదనను రెట్టించు చేస్తోంది. విలువ జోడింపు ఉత్పత్తులకు ఊతమిస్తే ఈ దుస్థితి తప్పుతుంది. తాత్కాలిక సాయాలతో కాదు, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలూ మనవీరు స్పందనలతోనే అన్నదాతల జీవితాల్లో నిజమైన వెలుగులు పరచుకుంటాయని ప్రభుత్వాలు గుర్తించాలి.

పట్టణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి పెట్టుబడుల సమీకరణ కీలకం

-జూన్ నాటికి 2.60 లక్షల గృహాల పూర్తి లక్ష్యం -విశాఖ మెట్రో సాంకేతిక ప్రక్రియలు త్వరలో పూర్తి -మూడు సంవత్సరాల్లో ప్రాజెక్ట్ పూర్తికి చర్యలు -విలేజులతో పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ



విశాఖపట్నం: పట్టణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి పెట్టుబడులను సమీకరించడం, పట్టణ స్థానిక సంస్థల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని పురపాలక, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన విలేజుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ పట్టణాల సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం పలు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో యూవీస్ కార్యక్రమం కింద ఆంధ్రప్రదేశ్ తో పాటు తమిళనాడు, కర్ణాటక, కేరళ రాష్ట్రాల ప్రతినిధులతో ప్రాంతీయ వర్క్ షాప్ నిర్వహిస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు. పట్టణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి అవసరమైన నిధులను క్యాపిటల్ మార్కెట్ల ద్వారా సమీకరించడం, మున్సిపల్ బాండ్లు, ఇతర పెట్టుబడి అవకాశాలను వినియోగించడం వంటి అంశాలపై ఈ వేదికలో చర్చలు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. పట్టణ స్థానిక సంస్థలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను రూపొందించడంలో, ఆర్థిక వనరులను సమీకరించడంలో ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను అధిగమించేందుకు ఈ తరహా వర్క్ షాప్ లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. నీటి సరఫరా, పారిశుధ్యం, రవాణా, గృహ నిర్మాణం వంటి కీలక రంగాల్లో బ్యాంకలతో ప్రాజెక్టులను సిద్ధం చేయడానికి సాంకేతిక, ఆర్థిక మార్గదర్శనం అందుతుందని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ కాలంలో ప్రారంభమైన గృహ నిర్మాణ ప్రాజెక్టుల్లో ఆలస్యం జరిగినప్పటికీ, వాటిని పూర్తి చేయడానికి ప్రస్తుత ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. గతంలో సుమారు 20 వేలకుపైగా గృహాలు నిర్మాణ దశలోనే నిలిచిపోయినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఆ గృహ నిర్మాణ పనులను తిరిగి ప్రారంభించి వేగంగా పూర్తి చేసే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ఇప్పటికే వేలాది ఇళ్ల నిర్మాణ పనులు కొనసాగుతున్నాయని, జూన్ నెలాఖరు నాటికి సుమారు 2.60 లక్షల గృహాలను పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని మంత్రి వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో 90కు పైగా మున్సిపాలిటీలు, 9 మున్సిపల్ కార్పొరేషన్లు ఉన్నాయని, అభివృద్ధి పనులకు

అవసరమైన నిధులు పరిమితంగా ఉన్న నేపథ్యంలో ఆస్తుల వినియోగం, ఆదాయ వనరుల విస్తరణ వంటి మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నామని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. అన్ని యూనివర్స్ కార్పొరేషన్లకు జాయింట్ కలెక్టర్లను ప్రత్యేక అధికారులుగా నియమించామని చెప్పారు. విశాఖపట్నం మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టును కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టుపై "రైడర్స్" సంస్థ అధ్యయనం చేస్తోందని, రెండు నెలల్లో ఆ ప్రక్రియ పూర్తయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. అనంతరం పనులను వేగవంతంగా చేపట్టి మెట్రో ప్రాజెక్టును మూడు సంవత్సరాల్లో పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని పేర్కొన్నారు. హైదరాబాద్ లోని ఔటర్ రింగ్ రోడ్ తరహాలో విశాఖపట్నానికి సెమి రింగ్ రోడ్ అభివృద్ధి చేయడానికి చర్యలు చేపడుతున్నామని మంత్రి తెలిపారు. రాంబిల్లి నుంచి భోగాపురం వరకు ఈ ప్రాజెక్టును ఏఎఆర్ డీవీ పరిశీలిస్తున్నట్లు చెప్పారు. మాస్టర్ ప్లాన్ లో ప్రతిపాదించిన ఒక రహదారి నిర్మాణానికి అటవీ భూమి అడ్డంకిగా ఉన్నప్పటికీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి వవన్ కళ్యాణ్ తో చర్చించి సమస్యను పరిష్కరించినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. గత ప్రభుత్వం సెంటు భూమి కేటాయింపుల విషయంలో అవకతవకలకు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయని, దీనిపై విజిలెన్స్ విచారణ కొనసాగుతోందన్నారు. అయితే విచారణ కారణంగా ప్రజలకు ఉపయోగపడే అభివృద్ధి పనులకు ఎలాంటి ఆటంకం ఉండదని మంత్రి స్పష్టం చేశారు.

వినియోగదారులు తమ హక్కులపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి

-నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖభ్రత బార్డే

విశాఖపట్నం: వినియోగదారులు తమ హక్కులపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండడం ఎంతో అవసరమని విశాఖపట్నం నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖభ్రత బార్డే పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ వినియోగదారుల హక్కుల దినోత్సవం సందర్భంగా జెడ్పీ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. వినియోగదారుల హక్కుల పరిరక్షణలో ప్రభుత్వ విభాగాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అన్నారు. మార్కెట్లో నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు, సేవలు వినియోగదారులకు అందేలా పర్యవేక్షణ మరింత బలోపేతం కావాలని సూచించారు. అనంతరం జిల్లా వినియోగదారుల కమిషన్ అధ్యక్షురాలు తనూజ రెడ్డి మాట్లాడుతూ వినియోగదారుల సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించేందుకు కమిషన్ కట్టుబడి పనిచేస్తోందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా పౌర సరఫరాల



అధికారి భాస్కర్ రావు, పుణ్ణి సీక్రీ విభాగానికి చెందిన ఎంపిఎస్ చక్రవర్తి, లీగల్ మెట్రాలజీ డిప్యూటీ కంట్రోలర్ థామస్ రవికుమార్, వినియోగదారుల హక్కుల పరిరక్షణకు కృషి చేస్తున్న స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. కన్యూమర్ రైట్స్ కౌన్సిల్ అధ్యక్షుడు వికాస్ పాండే సహకారంతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

అంగరంగ వైభవంగా వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఉగాది సంబరాలు



-పాత్రికేయులు సమాజ ప్రగతి సాధకులు -పరాభవ నామ సంవత్సరము లో అన్ని మంగళకర రోజులే... -అలలించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు - మహిళలకు చీరల, పిల్లలకు బహుమతులు పంచాంగాలు పంపిణీ -అలావహారం నుంచివిందు భోజనాలు వరకు పనులు

ఉన్నాయన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎపిడబ్ల్యుజెఎఫ్ విశాఖ నగర అధ్యక్షుడు పి.నారాయణ్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టుల సంఘానికి సుదీర్ఘ కాలం పాటు నాయకత్వం వహిస్తూ జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి తమ వంతుగా కృషి చేయడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. పరాభవ నామ సంవత్సరంలో అన్ని మంగళకర రోజులు తొలుత పంచాంగ శ్రవణం చేసిన బ్రహ్మశ్రీ పూడిపెద్ది క్రీష్ణ కిరణ్ శర్మ మాట్లాడుతూ రానున్న పరాభవ నామ సంవత్సరంలో అంత మంగళకరంగా ఉంటుందన్నారు. గురు శక్తి 12 రాశుల వారికి అనుకూలంగా ఉందని ఏళ్ళ నాటి శని ఉన్న వారికి సైతం జూన్ 21 తర్వాత మరింత మంచి రోజులు వస్తాయన్నారు. వర్రాలు బాగా కురిసి రాష్ట్రం, దేశం సుభిక్షంగా ఉంటాయన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుగుతున్న యుద్ధాలు ముగిసి శాంతి నెల కొంటుందన్నారు. పేరుకు తగ్గట్లు ఉండదని రానున్న నూతన సంవత్సరం అందరికీ శుభాలు నింపుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వి.మోనిక పట్నాయక్ నేతృత్వంలోని నృత్య భారతీ ద్యాస్ అకాడమీ ద్యాస్ కళాకారులు చేసిన నృత్య ప్రదర్శనలు ఆహూతులను అలరించాయి. అనంతరం ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రముఖ జర్నలిస్టులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తొలుత పంచాంగ ఆవిష్కరణ చేయగా మహిళలందరికీ చీరల పంపిణీ చేశారు. అలాగే పిల్లలకు అందమైన బహుమతులు. పెద్దవారికి పంచాంగాలు అందించాలనే ప్రయత్నంలో జర్నలిస్టులు నిత్యం పని ఒడ్డికి గురి అవుతూ తీరిక లేకుండా ఉంటారని అటువంటి వారికి ఆటవిడుపుగా పండుగలు నిర్వహించడం హర్షనీయ మన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే జర్నలిస్టుల కుటుంబాలతో కలిసి ఉగాది సంబరాలు జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. జర్నలిస్టులకు ఇండ్ల స్థలాలు, వృద్ధులైన జర్నలిస్టులకు పెన్షన్లు, హెల్త్ కార్డులు, అవసరం దశలో ఉన్న జర్నలిస్టులకు వృద్ధాశ్రమం ఏర్పాటు తదితర దీర్ఘ కాల పెండింగ్ సమస్యల సాధన కారణం ఫెడరేషన్ తరఫున అలుపెరగని పోరాటం చేస్తున్నా మన్నారు. ఇటీవల విజయవాడ నగరంలో రాష్ట్రం లోని జర్నలిస్టులంతా పెద్ద ఎత్తున శాంతియుత ర్యాలీ నిర్వహించి ప్రభుత్వ పెద్దలను కలిశామన్నారు. పెండింగ్ లో ఉన్న సమస్యలకు మంచి పరిష్కారం సాధిస్తామనే నమ్మకం, విశ్వాసం తమకు

87వ వార్డులో అభివృద్ధి పలు పనులకు శ్రీకారం



-సంతమామిడి తోట శివాలయం ఓపెన్ చాట్ ప్రారంభోత్సవం -ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ కాశీ పాలెం, వడ్లపూడి శెట్టిబలిజ విధిలో ఉన్న సిసి రోడ్, సీసీ కాలువ శిథిలావస్థకు చేరడంతో ప్రజలు అనేక ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. వెంటనే స్పందించిన కార్పొరేటర్ నివేదిక ప్రకారం జీవీఎంసీ నిధులు 19.70 లక్షల ఎం రోడ్లు సి సి

కాలవలు, సొంతమామిడి తోట శివాలయం వద్దకు 19.98 లక్షలు మంజూరు చేయించడం జరిగిందని. కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలకు అందే విధంగా కృషి చేస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, జనసేన అధ్యక్షులు సీరసలల్లి కనకరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, బెల్లంకొండ రాజన్, రాజ్, డీపీ అప్పారావు, కాండ్రేగుల శ్రీనివాస్ నాయుడు, కటితి ఈశ్వరరావు, వై. భాస్కరరావు, జీవీ రమణ, గండిమాన కనకరాజు, శ్రీరామ్ మూర్తి, వెంకటరావు. వేణు, సూర్యనారాయణ.అలయ కమిటీ బంబు వీరాజు. సతీష్. పద్మావతి. వరలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హెల్మెట్ లేకుండా వచ్చిన వాహనదారులకు మొక్కలు పంపిణీ

-హెల్మెట్ ప్రాణాన్ని రక్షిస్తుందని, మొక్క వాహన కాలుష్యాన్ని నియంత్రిస్తుందని అవగాహన కల్పించిన చిన్నారి సాహితీ

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక పోలీస్ స్టేషన్ జంక్షన్ వద్ద ద్వీపక వాహనదారుల్లో రోడ్డు భద్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణపై అవగాహన కల్పించే ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఐ స్టాండ్ ఫర్ నేషన్ జయభారత అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. 13 ఏళ్ల చిన్నారి సాహితీ వాహనదారులకు మొక్కలను అందజేసి హెల్మెట్ ప్రాణాలను కాపాడుతుందని, అలాగే మొక్కలు వాహన కాలుష్యం నుండి పర్యావరణాన్ని రక్షిస్తాయని అవగాహన కల్పించింది గాజువాక ట్రాఫిక్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ శాంతారామ్ మాట్లాడుతూ రోడ్డు భద్రతతో పాటు పర్యావరణపరిరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు అవసరమని వారు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో గాజువాక ట్రాఫిక్ సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ శాంతారామ్, ఆంధ్రప్రదేశ్ లాయర్స్ అసోసియేషన్ విశాఖపట్నం ప్రెసిడెంట్ కాండ్రేగుల లీల హరిప్రసాద్, జయభారత్ అసోసియేషన్ సెక్రటరీ ఆదిల్, ట్రాఫిక్ సోల్డర్ స్థానికులు, స్వచ్ఛంద కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లలు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, ఆవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తవ శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలుకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తవ నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. 1. వాస్తవ ప్రకారం, ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో రామ చిలుకను ఉంచడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. 2. మీరు మీ రామ చిలుకను వంజరంలో బంధించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన వంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూలత



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

# రుతుక్రమ టైమ్లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో బియ్యం 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 బియ్యం పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశు ద్వ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాస్ట్ ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యల వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాడ్స్ ను 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..

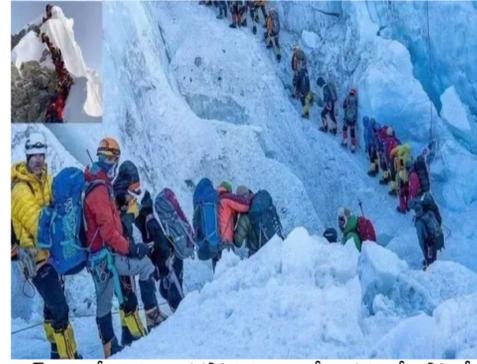
మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల సగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక సమస్యలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు 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 పెట్టడమే ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ మహాదేవ్ ను కూడా స్థాపించాడు. ఈ బావికి సంబంధించి



ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని స్థానికులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా విశ్వాసం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారణాసిలో ఉన్న ధన్వంతరిలో మొత్తం ఎనిమిది ఘాట్లు ఉన్నాయి. వివిధ ఘాట్ల నుండి వివిధ రకాలైన అమృతం లాంటి జలాలు వెలువడతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొంతమంది భక్తులు ఇక్కడికి వచ్చి ఈ వివిధ ఘాట్ల నుండి నీటిని స్వయంగా సేకరించి ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి ఇది కూడా కారణం అంటున్నారు. ఈ అష్టభుజి బావిలో, ఎనిమిది 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 రద్దీపల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికి భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజలందరినీ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్టు గురించి తెలిసిందే. 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 వైరస్ శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజలందరికీ ఈ వీడియో నెట్టింట్ హాల్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



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

# బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

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



చుక్కల గ్లిజెరిన్ వేసి అందులో రెండు చెంచాల పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖం నుండి మెడ వరకు 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 పేస్ట్ ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను ముఖానికి సుమారు 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు అప్లె చేసి, ఆ పై నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ రెమేడిని వారానికి రెండుసార్లు వుసరావుతం 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, స్పూత్ 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 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 %60% కొనసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్డ్ 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 ఆబిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్ లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పీట్ ఎండ్ లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటివండ, తేనె, పెరుగు, వెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్ ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లె చేయవచ్చు.

# ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు సూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడు సమృద్ధి సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకంటే.. అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహూం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపారాలకు ప్రయోగిస్తే ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో 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 డివోర్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజ్ లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్య భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్పర్థలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పి 'మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి 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. ఇక్కడ 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 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 మనస్పర్థలు స్టాల్డ్ అవుతుంటాయి. స్వతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

# వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

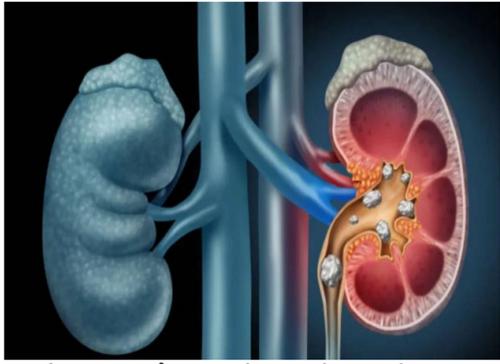
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుటికి చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్నప్పుడు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్వైడోసిస్ అంటారు. విపరీతమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తికి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెబుతినడం 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 పట్టడంలేదా 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 ఫుడ్ తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా



శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్ తో 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 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 మలబద్దకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవారికి కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీపాచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



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

# టీరకాలిక మలబద్దక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్దకం 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 తృణధాన్యాలు.. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైట్ డైలట్ చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్దక సమస్యకు చెక్ పెట్టచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంటే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్వాక్స్ మందిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోబియోట్స్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్.. ఓట్స్, పోహలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్దక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫిజీ సీడ్స్ గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, ఫిస్తా , బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి. వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పుదీనా, జిలకర్ర యాదీ చేసుకుని బలర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్దక సమస్యకు ఎఫ్జెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

# స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈ కాలంలో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కాలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి. శుభ్రమైన కాలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముందుండలో 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 కాలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కాలనులో స్నానం చేసే ముందు కానీపు నడిచి, కాలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కాలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పైకింగ్ 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, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్బాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్ 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 సంతుష్ట 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, సైటిట్



పైటిట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫెన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫెన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

# విటమిన్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంవలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్మేళనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్స్ పై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు వాంఛనీయం కాదు. ఎక్కువ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వలన శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని జరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పరిశోధనలోని నివేదికలో వెల్లడించిన కొన్ని సప్లిమెంట్ల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా ఏజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒకొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎన్టీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెప్సెల్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్బియాక్ అరెస్ట్ తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. కార్బియాక్ సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల నలహా మేరకే ఈ కార్బియాక్ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల క్రెయిన్ 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. ఇదేలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింట్మ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్మ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు.



ప్రాచారంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు వేసుకుంటారు. 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 ఇంఫ్లాంబేషన్ హెమర్రజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. వీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు

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

# వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వినియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వినియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు వని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లుల్లి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వినియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పాయలను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి కావలసినప్పుడు ఉపయోగించుకుంటారు. అయితే ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి నిల్వ చేసుకుని తినడం మంచిది కాదు అని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి పొట్టు తీసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.



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

# జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరి ముఖ్యంగా మహిళలలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రిమిలను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్టాలు పొలించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాంటీ 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 హైయంగ్ సన్స్క్రీమ్ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డిహైడ్రేషన్ 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. అల్ట్రాసోల్, 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 అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. స్పెషల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు. కొందరు అయితే ఏకంగా 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 వస్తుందిని 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 ఎక్స్జెక్టర్ 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 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 రెట్లు ప్రయోజనం పొందుతారు అని అంటున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఏది అర్థం కాకపోతే నిశ్చలంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని



జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారుట. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగితేనే 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 సమస్యలో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్టడం, పెరగకపోవడం, నిర్లీపంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రాబ్లమ్స్ అనేవి అందరికీ పడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్టలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్టా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టింది 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ 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 చిట్టడం, 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 ప్రతీ 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 ప్లే స్కూల్కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లలను ప్లే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్లే స్కూల్కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో



మాట్లాడటానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ వయసులో పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి కూడా ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

# దేశంలో ప్రత్యేక మెడ్ బెక్ క్యాపిటల్ నిధి ప్రారంభం

### ముంబయిలో ఆవిష్కరించిన కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్

విశాఖపట్నం: దేశ వైద్య సాంకేతిక రంగంలో ఆవిష్కరణలు, పరిశోధనలు, పరికరాల తయారీని వేగవంతం చేసేందుకు కీలక ముందడుగు పడింది. దేశంలోనే తొలిసారిగా 'మెడ్ బెక్ క్యాపిటల్' నిధి అందుబాటులోకి వచ్చింది. విశాఖలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడ్ బెక్ జోన్ (ఏఎంటీజెడ్), మెడ్ ఆర్కా క్యాపిటల్ సంస్థ భాగస్వామ్యంతో రూపొందించిన ఈ నిధిని ముంబయిలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో వాణిజ్యశాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్రమంత్రి మాట్లాడుతూ దేశంలో వైద్య సాంకేతిక రంగంలో అపార అవకాశాలున్నాయని, నూతన ఆవిష్కరణలు, పెట్టుబడులకు మద్దతు వారధిగా ఈ నిధి నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. మెడ్ ఆర్కా క్యాపిటల్ సంస్థ ఎంఐ గణాంక సబ్జెక్టు మాట్లాడుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సోటీవడేలా వైద్య పరికరాల కంపెనీల ఏర్పాటుకు మెడ్ ఆర్కా, పారిశ్రామికవేత్తలతో కలిసి పనిచేస్తుందన్నారు. మెడ్ బెక్ జోన్ సీఈవో డాక్టర్ జితేంద్ర శర్మ మాట్లాడుతూ దేశంలో తర్వాతి తరం



ప్రపంచస్థాయి మెడ్ బెక్ కంపెనీల ఏర్పాటులో మెడ్ ఆర్కా లాంటి వేదికలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించిన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో పలువురు మాట్లాడుతూ మెడ్ బెక్ వ్యవస్థను నిర్మించడంలో పెట్టుబడిదారులు, ఆవిష్కర్తలు, తయారీదారులు, విధాన నిర్ణేతల మధ్య సమన్వయం కీలకమని చెప్పారు.

# విశాఖలో బాణసంచా పేలుడు.. తప్పిన భారీ ప్రమాదం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నంలోని ఓ ఇంట్లో అనధికార బాణసంచా నిల్వలు పేలి మంటలు చెలరేగాయి. పేలుడు ధాటికి కొన్ని ఇళ్ల గోడలు, శాట్లెలు దెబ్బతిన్నాయి. జీఎంసీ 89వ వార్డు మహాత్మా ఆదర్శనగర్ కు చెందిన డి.శివకృష్ణకుమార్ ఎలియాస్ బాంబుల శివ(40) స్థానిక శృశానవాటిక సమీపంలో ఓ ఇల్లు అద్దెకు తీసుకున్నాడు. అందులో అనధికారికంగా బాణసంచా తయారు చేస్తూ విక్రయిస్తున్నాడు. ఈ నెల 18న ఉత్పాలు ఉండడంతో పెద్దఎత్తున మందుగుండు సామగ్రి నిల్వచేశాడు. ఆదివారం రాత్రి 8 గంటల సమయంలో భవనంలో నుంచి దట్టమైన పొగ, మంటలు వచ్చి, వెంటనే పేలుళ్లు సంభవించాయి. పేలుళ్ల ధాటికి ఇంటిగోడలు ముక్కలై, పక్కనే ఉన్న రేకులపెద్ద పైకప్పులపై పడ్డాయి. సమీపంలోని ఇళ్లగోడలా పగుళ్లిచ్చాయి. ఇంట్లో వస్తువులు, ద్వీచక్ర వాహనం ధ్వంసమయ్యాయి. ఓ మహిళకు శాట్ పెచ్చులు తగిలి స్వల్పగాయాలయ్యాయి. ఆమెను ఆసుపత్రికి తరలించారు. పేలుళ్ల శబ్దం మూడు కిలోమీటర్ల వరకూ వినిపించిందిని స్థానికులు చెబుతున్నారు.



పోలీసులు ఘటనాస్థలానికి చేరుకున్నారు. బాణసంచా నిల్వచేసిన బాంబుల శివ వరకరయ్యాడు. మర్రెపాలెం అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటలను అదుపుచేశారు. సీబి సన్యాసినాయుడు ఆధ్వర్యంలో కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

# మహిళలతో సమాజాభివృద్ధి

విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వారోత్సవాల్లో భాగంగా కంచరపాలెం జోన్ లో లయన్స్ క్లబ్, బిఎన్ఆర్ ఫౌండేషన్, బియ్యం ఆధ్వర్యంలో 'స్త్రీలకు సమచిత స్థానం సమానత్వ గౌరవం' అనే అంశంపై సదస్సు నిర్వహించారు. సదస్సులో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న శ్రామిక మహిళా సమన్వయ కమిటీ కన్వీనర్ పి.మణి మాట్లాడుతూ మహిళలకు ఇంట్లో, సమాజంలో, పనిలో బహిరంగంగా ముందుకు తీసుకెళ్లడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయన్నారు. ఈ సంవత్సరం థీమ్ గా "అన్నింటా స్త్రీలను ముందు పీఠం నిలబెడదాం, స్త్రీలను బ్రతకనిద్దాం, చదవనిద్దాం -ఎదగనిద్దాం -అన్ని విధాల వారిని గౌరవిద్దాం" అని తెలిపారు. ఈ రోజు స్త్రీలు అనేక రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు వెళ్తున్నారు. వ్యవసాయం నుండి అంతరిక్షం వరకు అన్ని రంగాల్లోనూ స్త్రీలు భాగస్వాములై విశిష్ట కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఉత్పత్తి రంగంలో భాగస్వామ్యంతో మహిళా సాధికారతను సాధించేందుకు అడుగులు ముందుకు వేస్తున్నారన్నారు. సరైన అవకాశాలు ఇస్తే స్త్రీలు మరింత అభివృద్ధిని సాధిస్తారనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదన్నారు. నేటికీ చట్టసభల్లో మహిళలకు సమచిత స్థానం లేదన్నారు. రిజర్వేషన్ ప్రక్రియను రాజకీయ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించుకుంటున్నారని తప్ప మహిళలకు తగిన ప్రాతినిధ్య ఇవ్వాలనే ఆలోచన నేటికీ పాలకులకు పట్టడం లేదని విమర్శించారు. స్త్రీని సరుకుగా మార్చే కార్పొరేట్ శక్తుల దోపిడీ ఒకవైపు, సనాతన ధర్మం పేరుతో స్త్రీని ఇంటికి పరిమితం చేసే కుట్ర మరో వైపు కొనసాగుతున్నాయని, ఈ కార్పొరేట్, మతతత్వ



కులామి విధానాలకు చరమగీతం పాడేందుకు అందరం కలిసి కృషి చేయాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఇద్దరు పేద మహిళలకు కుట్టు మిషన్లు బహుకరించారు. దేవులపల్లి వెంకట రామయ్య, శ్రీదేవి బియ్యం రూ.10 వేలు విరాళంగా అందజేశారు. వీరికి సంఘం నాయకులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు కార్యదర్శులు గణేష్, తేజేశ్వరరావు, ఆఫీస్ బేరర్లు పిజి లక్ష్మీనారాయణ, కెఎన్.కుమార్, బిఎన్ఆర్ ఫౌండేషన్ కార్యదర్శి బుజ్జి, ఫౌండేషన్ నాయకులు టి.లక్ష్మీకాంతం, ఎన్.అప్పారాజు, పి.రామారావు, బియ్యం జోన్ కార్యదర్శి సిహెచ్.సుమిత్ర, బియ్యం నాయకులు టోట్టా ఈశ్వరమ్మ, ఓ.విజయ, పి.సావిత్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రమాదంలో రాజ్యాంగం

విశాఖపట్నం: భారత రాజ్యాంగం ప్రమాదంలో పడిందని దాన్ని రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత దేశ పౌరులపై ఉందని డాక్టర్ బిఆర్.అంబేద్కర్ నేషనల్ ఎన్సీ, ఎన్సీ ఫెడరేషన్ జాతీయ అధ్యక్షుడు ఎం.నరసింగరావు తెలిపారు. రామా టాకీస్ రోడ్డులోని బిఆర్.అంబేద్కర్ భవన్ లో ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్, గౌతమ బుద్ధుని చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు 'సేవ్ కాన్స్టిట్యూషన్ -సేవ్ ఇండియా'పేరిట దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రతిష్టాత్మకంగా మహా రథయాత్రను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. మే నెలలో హైదరాబాద్ లోని అంబేద్కర్ విగ్రహం నుండి ప్రారంభమై తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాలలో సాగి మహారాష్ట్రలోని నాగపూర్ లో ముగుస్తుందన్నారు. తరతరాలగా అణిచివేతకు గురైన ఎన్సీ, ఎన్సీ, బిసి, మహిళలకు రాజ్యాంగం స్వేచ్ఛ, సమానత్వాలను ప్రసాదించిందిని పేర్కొన్నారు ఇలాంటి గొప్ప రాజ్యాంగాన్ని మనుషులు మార్చివేసే కుట్ర సాగిస్తున్నారని, దీన్ని దేశ ప్రజలందరూ ఎదుర్కోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాటూరి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, బిజెపి, ఆర్ఎన్ఎస్ఐ మునుపాదులు అవకాశంలోకి వచ్చిన తర్వాత దేశ పౌరులు ముఖ్యంగా దళిత, బహుజనులు అనేక రకాలగా అణిచివేతను ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ధరలు, నిరుద్యోగం, దళిత బహుజనులపై మనుషులు దాడులు పెరిగాయన్నారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు,



ప్రైవేటీకరించడం ద్వారా రిజర్వేషన్లు కనుమరుగయ్యే ప్రమాదం ముందుకొచ్చిందన్నారు. దేశాన్ని కార్పొరేట్ కంపెనీలకు అప్పగించే కుట్ర సాగుతోందని, దీనివల్ల రాజ్యాంగంలోని సార్వభౌమికాధికారం కోల్పోతామన్నారు. ఎన్నో త్యాగాలు ద్వారా సాధించుకున్న విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ ను కూడా ప్రైవేటీకరించే యత్నం కొనసాగుతోందని, దీన్ని సమైక్యంగా ఎదుర్కోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ ఎం.బి.జగదీష్, మల్లయ్యారాజు, బియ్యం మల్లయ్య, జి.శివమహేశ్వరరావు, గోడి లక్ష్మీదేవి, డి.భూపతి, డాక్టర్ జి.విజయకుమార్, లక్ష్మణ్, చింతాడ సూర్యం, నీలపు శ్రీనివాస్, ఎం.తిరుపతిరావు జయరాం, రవి సిద్ధార్థ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పంచగ్రామాల సమస్యపై పాదయాత్ర

విశాఖపట్నం: పంచ గ్రామాల సమస్యపై సమైక్య ప్రజా రైతు సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యం నింహించడం జంక్షన్ తొలిపాంచ నుండి విరాట్ నగర్ ప్రవృద్ధపురం వరకు పాదయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా టి.వి.కృష్ణారాజు మాట్లాడుతూ, ప్రతి రాజకీయ పార్టీ ఎన్నికల సందర్భంగా తాము అధికారంలోనికి రాగానే పంచ గ్రామాల భూ సమస్య పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇవ్వడం తప్ప పరిష్కారం దిశగా ప్రయత్నం చేయటంలేదని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. ఇటీవల జరిగిన అసెంబ్లీ సమావేశంలో ఈ ప్రాంత ఎమ్మెల్యేలు పంచ గ్రామాల భూ సమస్యపై మాట్లాడుతూ 1903 సర్వే సెటిల్మెంట్ (గిలమెన్) రికార్డు ప్రకారం రైతుకు హక్కులు ఉన్నాయని, భూముల రికార్డులు పరిశీలించి సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరిన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. ఇదే విషయాన్ని పంచ గ్రామాల రైతులు, ఇల్లు, స్థల యజమానులు గత పాతికేళ్లు గా చెబుతున్నారని తెలిపారు. ఇప్పటికైనా సమస్యను వచ్చే కార్పొరేషన్ ఎన్నికలలోపు పరిష్కరించాలని, లేకుంటే ఆ ఎన్నికల్లో కచ్చితంగా 17 వార్డులలో ప్రభావం పడుతుందని హెచ్చరించారు. 1903 సర్వే సెటిల్మెంట్ (గిల్మెన్) రికార్డు ప్రకారం హక్కులు గుర్తించాలని, నింహించడం దేవస్థానానికి 1996-97లో ఇచ్చిన రైతువారి పట్టణను శాసనసభలో చట్ట సవరణ చేసి రైతుల 1785



ఎకరాలు భూమిని మినహాయించాలని, ఇల్లు నిర్మాణాలకు క్రయ విక్రయాలకు అనుమతించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి.రామారావు, కెఆర్.కె.ప్రసాద్, సత్యనారాయణ, చిన్నబాబు, ఎన్.సన్యాసిరావు, అఖిలేష్, ఎ.అనూరాధ, లక్ష్మి, సిపిఎం నాయకులు బి.వెంకటరావు, ముత్తా అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వసతి గృహాల్లో అధికారుల తనిఖీలు

రాజమహేంద్రవరం: వసతి గృహాల్లో గ్యాస్ కొరత లేదని జిల్లా పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి వి.పార్వతి తెలిపారు. విద్యార్థుల సంఖ్యకు తగినట్లు వందేందుకు తగిన పెద్ద గ్యాస్ స్టవ్లు లేకపోవడంతో హాస్టల్స్ నిర్మాహకులు కట్టెల పొయ్యిపై వంట చేయిస్తున్నట్లు గుర్తించామనిన్నారు. వసతి గృహాల్లో గ్యాస్ కొరత అనే శీర్షికతో ప్రజాశక్తిలో ఆదివారం ప్రచురితమైన విషయం విడితేమే. ఈ వార్తపై జిల్లా కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి, జాయింట్ కలెక్టర్ మేఘా స్వరూప్ స్పందించారు. సంబంధిత శాఖ అధికారులను విచారణకు ఆదేశించారు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి వి.పార్వతి, జిల్లా బ్రెజిల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ నాగేశ్వరి, బిసి వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ సుబ్బారావు హాస్టల్స్-1, బాలికల హాస్టల్స్ 1, 3, పోస్ట్ మెట్రిక్ సోఫ్ట్ బెల్ట్ హాస్టల్ 2, 3తో పాటు బిసి వెల్ఫేర్ పోస్ట్ మెట్రిక్ హాస్టల్, గణేష్ మార్కెట్ లోని హాస్టల్స్ ను తనిఖీ చేశారు. అక్కడి సిబ్బందిని



సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. హాస్టల్ లో గ్యాస్ కొరత లేదని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో విద్యార్థులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులూ లేకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచనలు చేసినట్లు తెలిపారు.

# పర్యావరణ పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత

కాకినాడ: పర్యావరణ పరిరక్షణకు అందరూ కృషి చేయాలని ఆదిత్య అకడమిక్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక ఆదిత్య డిగ్రీ, పీజీ కళాశాల ఎన్ఎస్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛత కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. 50 మంది ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు బృందాలుగా విడిపోయి కళాశాల, సురేష్ నగర్ పబ్లిక్ పార్క్ లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తొలగించి శుభ్రపరిచారు. నేపథ్యం కొంత సమయాన్ని కేటాయించడం అభినందనీయమని డాక్టర్ నాయుడు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన ఎన్ఎస్ఎస్ బృందాన్ని ఆదిత్య విద్యాసంస్థల చైర్మన్ డాక్టర్ నల్లమిల్లి శేషారెడ్డి, డిగ్రీ కళాశాల సెక్రటరీ డాక్టర్ నల్లమిల్లి సుగుణా రెడ్డి అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపల్ సత్యనారాయణ, ఎన్ఎస్ఎస్ పి.బి.టి.తేజేశ్వరరావు, డి.అశ్వినీ, వాలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.



# హెచ్పివితో కేన్సర్ కు చెక్

### -14 నుంచి 15 ఏళ్ల లోపు పిల్లల లబ్ధిదారులు -సీజనల్ వ్యాధులపై అవగాహన -మందులు, వ్యాక్సినేషన్లకు కొరత లేదు

కలెక్టరేట్ : మహిళల్లో గర్భాశయ ముఖద్వార కేన్సర్ నివారణకు హెచ్పివి వ్యాక్సినేషన్ ఎంతో దోహదపడుతుందని జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ ఎన్.భాస్కరరావు తెలిపారు. మరో వైపు సీజనల్ వ్యాధులు దాడిచేస్తున్నాయని, వీటిపై అప్రమత్తంగా ఉంటున్నామన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో జిల్లాలో వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమం, సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల ముందు జాగ్రత్తగా ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఇంకా జిల్లాలో చేపడుతున్న ఆరోగ్య కార్యక్రమాలపై 'ప్రజాశక్తి'తో ఆయన ముఖాముఖిగా మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం గర్భాశయ ముఖద్వార కేన్సర్ నివారణ వ్యాక్సినేషన్ జరుగుతుంది. గర్భాశయ ముఖద్వార కేన్సర్ నివారణ కోసం వెక్సినేషన్ కార్యక్రమాన్ని జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్నాం. 14 నుంచి 15 ఏళ్ల లోపు బాలికలు ఈ ఉచిత వ్యాక్సినేషన్ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. జూన్ 9 వరకు ఈ వ్యాక్సినేషన్ నిర్వహించనున్నాం. శ్రీ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎన్ని కేంద్రాల్లో నిర్వహిస్తున్నాం. జిల్లా వ్యాప్తంగా 43 కేంద్రాల్లో వ్యాక్సినేషన్ అందుబాటులో ఉంటుంది. పిహెచ్సీలు, సిహెచ్సీలు, అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్ల వద్ద వ్యాక్సినేషన్ అందుబాటులో ఉంది. సంబంధిత ఏజ్ గ్రూప్ వారు 10వేల మంది బాలికలు ఉన్నట్లు గుర్తించాం. ఈ కార్యక్రమాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ప్రీజనల్ వ్యాధులపై తీసుకుంటున్న ముందున్న చర్యలు.. వేసవిలో వచ్చే సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉన్నాం. ఈ వ్యాధుల పట్ల ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. ముఖ్యంగా వైరల్ జ్వరాలు, వడగాల్లులు, డయేరియా ఇలా వేసవిలో ఎక్కువ వచ్చే వ్యాధుల పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం. మందులు, పూయిడ్స్, ఒఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు సిద్ధం చేస్తున్నాం. ఉపాధి పనుల వద్ద టెంట్లు, తాగునీరు, ఒఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు తదితర అంశాలపై దృష్టి పెట్టి సిద్ధం చేసుకోవాలని సూచించాం. జిల్లాలో వైద్యాధికారుల కొరతపై తీసుకుంటున్నచర్యలు.. జిల్లాలో 30మంది వైద్యాధికారుల కొరత ఉంది. ఉన్నత చదువు పీజీ కోసం 17మంది, జనరల్ ఖాళీలు 13 మంది వైద్యాధికారుల పోస్టులు కొరత ఉంది. వీటి భర్తీకి త్వరలో చర్యలు చేపడుతున్నాం. అలాగే ప్రతి పిహెచ్సీలో ముగ్గురు స్టాఫ్ నర్స్లు ఉండాలి. అయితే



పూర్తిస్థాయిలో ఉన్నా వీరు సెలవులు పెట్టినప్పుడు కలుగుతోంది. కావున అదనంగా ప్రతి పిహెచ్సీకి మరో స్టాఫ్ నర్స్ ఉండాలని ప్రతిపాదనలు పంపించాం. ఇది మంజూరైతే రౌండ్ ది క్లిక్ విధులకు ఇబ్బంది ఉండదు. గ్రురుకులాలు, వసతి గృహాల్లో విద్యార్థుల ఆరోగ్యం పట్ల తీసుకుంటున్న చర్యలు...వివిధ ప్రభుత్వ వసతి గృహాల విద్యార్థుల ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆయా వైద్యాధికారులను ఆదేశించాం. ప్రతి ఆశ్రమ పాఠశాల, వసతి గృహాలను వారంలో రెండు పర్యాయాలు ఎఎన్ఎం తనిఖీ చేసి, వైద్యపరీక్షలు అందించాలని సూచించారు. అలాగే ప్రతి 15రోజులకు ఒకసారి వైద్యాధికారులు పరిశీలనలు చేసి విద్యార్థులకు వైద్యమందిస్తున్నాం. 'వైరల్ జ్వరాలు, డయేరియా నివారణకు ముందున్న చర్యలు మలేరియా నివారణ మందులు ఉన్నాయి. వైరల్, తదితర జ్వరాలకు మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. డయేరియాకు సంబంధించిన మందులు, పూయిడ్స్ ఉన్నాయి. అలాగే కుక్క పాము కాటు వ్యాక్సినేషన్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల హై రిస్క్ గ్రామాలను గుర్తించి వైద్యసేవలందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం.

బెజవాడ దుర్గమ్మ ను దర్శించిన కేఎన్ఆర్ కుటుంబ సభ్యులు

గాజువాక, చైతన్యవారం: విజయవాడ శ్రీకనకదుర్గా అమ్మవారి దర్శనం చేసుకున్న బిజీపీ రాష్ట్ర మీడియా పేసలుస్టా, గాజువాక నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు కుటుంబ సభ్యులు భార్య జ్యోతి, కుమారుడు చిరు. ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ విజయవాడలో కృష్ణా నది తీరాన ఇంద్రకీలాద్రిపై వెలసిన శ్రీ కనకదుర్గ అమ్మవారిని దర్శించుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. స్వయంభువుగా కొలువైన శక్తి స్వరూపిణి అని అన్నారు. మహిషాసుర మర్ధినిగా భక్తుల కోర్కెలు తీర్చే కొంగు బంగారంగా అమ్మవారు ప్రసిద్ధి చెందారని కేఎన్ఆర్ తెలిపారు.



79వ వార్డులో పలు సమస్యల ను పరిశీలిస్తున్న కార్పొరేటర్ రాతు శ్రీనివాస్

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం జీవీఎంసీ 79వ వార్డు అగనంపూడి శనివాడ ప్రాంతంలో స్థానిక కార్పొరేటర్ రాతు శ్రీనివాస్ అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా పరిశీలిస్తూ సుడిగాలి పర్యటన చేసి, స్థానిక సమస్యలను గుర్తించి త్వరలోనే శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాస్ ఆదేశాలతో రోడ్డు, కాలువలు నిర్మిస్తామని ఆయన అన్నారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికులు అనేక సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. ముఖ్యంగా ఎలక్ట్రికల్ లైన్లు, రోడ్డు, కాలువలు, కావాలని విన్నవించారు. వెంటనే ఈ సమస్యలు పరిష్కరిస్తానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శనివాడ గ్రామ యువకులు నాయకులు, వార్డు అధ్యక్షులు కరణం జగదీష్, మామిడి నాగు, తమ్మిన రేపతి, సిహెచ్ రామనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చిన్నారావు, వెంకట్రావు, బీసీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ నూకరాజు గారు తమ్మిన రేపతి, సిహెచ్ రామనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో ప్రశాంతంగా జరిగిన లిటరసీ న్యూమరసీ ఎసెస్మెంట్ పరీక్ష (FLNAT)



-జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ అనకాపల్లి: జిల్లాలో వయోజన విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో అక్షరాంధ్ర లిటరసీ ప్రోగ్రాం లో భాగంగా లిటరసీ న్యూమరసీ ఎసెస్మెంట్ పరీక్ష (FLNAT)ను జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ పేర్కొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ ముందుగా అనకాపల్లి పరిధిలోని డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ జీవీఎంసీ ప్రాథమిక పాఠశాలలో నిర్వహించిన పరీక్షా కేంద్రాన్ని స్వయంగా సందర్శించి పరీక్షల నిర్వహణను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని 24 మండలాలు, 2 మున్సిపాలిటీలు మరియు జీవీఎంసీ జోన్ పరిధిలో మొత్తం 2478 పరీక్షా కేంద్రాలలో 93,292 మంది అభ్యర్థులకు ఈ పరీక్షను నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.



పరీక్షలు ఉదయం 10.00 గంటల నుండి సాయంత్రం 5.00 గంటల వరకు నిర్వహించబడగా, జిల్లాలోని అన్ని మండలాలు, మున్సిపాలిటీలు మరియు జీవీఎంసీ పరిధిలో నూటికి నూరు శాతం (93292)హాజరుతో పరీక్షలు విజయవంతంగా నిర్వహించబడ్డాయని పేర్కొన్నారు. జిల్లాను శత శాతం అక్షరాస్యత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా పరీక్షల నిర్వహణను సమర్థవంతంగా సమన్వయంతో విజయవంతంగా నిర్వహించిన అధికారులు మరియు సిబ్బందిని జిల్లా కలెక్టర్ అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వయోజన విద్య అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ డి.వి.సి. కృష్ణ, GSWs అధికారిని శ్రీమతి మంజులవాణి, జీవీఎంసీ అనకాపల్లి జోన్ APD వై. సంతోష్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్థానిక సంస్థలు ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించే దిశగా చర్యలు

-కేంద్ర గృహ, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ ఆర్. కటికితాల

విశాఖపట్నం: పట్టణ స్థానిక సంస్థలు ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించే విధంగా చర్యలు చేపడుతున్నామని కేంద్ర గృహ, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ కార్యదర్శి శ్రీనివాస్ ఆర్. కటికితాల పేర్కొన్నారు. పట్టణాభివృద్ధికి అవసరమైన మౌలిక నిధులను సమీకరించడంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు ఆయన చెప్పారు. దేశంలో వేగంగా పెరుగుతున్న పట్టణీకరణను దృష్టిలో ఉంచుకొని పట్టణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి అవసరమైన పెట్టుబడులను సమీకరించడం అత్యంత కీలకమని పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ విషయాలను వెల్లడించారు. పట్టణ గృహ నిర్మాణ అభివృద్ధిపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నాయన్నారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతులను విస్తరించేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. బస్ స్టాండ్స్, ట్రాన్సిజిట్, మెట్రో రైలు వంటి ప్రజా రవాణా ప్రాజెక్టులు ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగపడే బృహత్తర ప్రణాళికలని తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టుల అమలులో ప్రభుత్వం పూర్తి నిబద్ధతతో పనిచేస్తోందని స్పష్టం చేశారు. పట్టణాభివృద్ధి కోసం సంప్రదాయ పద్ధతులతో పాటు క్యాపిటల్ మార్కెట్లు, మున్సిపల్ బాండ్లు, రియల్ ఎస్టేట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ట్రస్టులు వంటి ప్రత్యామ్నాయ ఆర్థిక వనరులను వినియోగించే అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ దిశగా పట్టణ స్థానిక సంస్థలకు సాంకేతిక, ఆర్థిక



మార్గదర్శనం అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం (ఐఎక్స్ఐ) కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. దేశవ్యాప్తంగా పట్టణ స్థానిక సంస్థలకు మద్దతు అందించేందుకు 22 కేంద్రాల ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కేంద్రాల ద్వారా పట్టణాభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన సాధ్యతా నివేదికలు, సమగ్ర ప్రాజెక్టు నివేదికలు సిద్ధం చేయడం, పెట్టుబడులను ఆకర్షించే విధానాలపై మార్గనిర్దేశం అందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విశాఖపట్నంలో నిర్వహించిన ప్రాంతీయ సదస్సులో ఆంధ్రప్రదేశ్ తో పాటు తమిళనాడు, కర్ణాటక, కేరళ తదితర రాష్ట్రాల అధికారులు, నిపుణులు పాల్గొని పట్టణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, పెట్టుబడుల సమీకరణంపై విస్తృతంగా చర్చలు జరిపినట్లు విలేకరుల సమావేశంలో తెలిపారు.

ఉత్కంఠభరితంగా సుయోధన

'ఇదొక సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్. కథలోని సుయోధన క్యారెక్టర్ కోసం మేముతా ఏకగ్రీవంగా అనుకున్న పేరు సాయికుమార్. ఒక మనిషి సుయోధన, దుర్బోధన అని ఎందుకు పిలవబడతాడు అనేదే ఈ కథలో ఆసక్తికరమైన పాయింట్ అని హీరో ప్రియదర్శి అన్నారు. ఆయన నటించిన సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ 'సుయోధన'. డ్రిషిక చందర్ కథానాయక. సాయికుమార్, ప్రేమ కీలక పాత్రధారులు. వైఎస్ మాధవరెడ్డి దర్శకుడు. బోసుబాబు నిడుమాల నిర్మాత. నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా ఈ నెల 27వ విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన టీజర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో ప్రియదర్శి మాట్లాడారు. ఇదొక విభిన్నమైన కాన్సెప్టు దర్శకుడు వైఎస్ మాధవరెడ్డి చెప్పారు. ఈ సినిమాలో నటించిన తమకే ఈ సినిమా చూస్తున్నప్పుడు నెక్స్ట్ ఏంటి అనే క్యూరియాసిటీ కలిగిందని సాయికుమార్ నమృతంగా చెప్పారు. ఇంకా చిత్ర బృందమంతా మాట్లాడారు.



కుక్కను వాకింగ్ కు తీసుకెళ్తుతూ ప్రమాదం.. గాయాలతో వీడియో షేర్ చేసిన అశ్వినీ శ్రీ

బిగ్ బాస్ ఫేమ్, టాలీవుడ్ నటి అశ్వినీ శ్రీ తాజాగా సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేసిన వీడియో అభిమానులను ఆందోళనకు గురి చేసింది. ఉదయం తన పెంపుడు కుక్కను వాకింగ్ కు తీసుకెళ్తున్న సమయంలో ప్రమాదవశాత్తూ కిందపడిపోయి ముఖానికి గాయాలయ్యాయని ఆమె వెల్లడించారు. అశ్వినీ శ్రీ షేర్ చేసిన వీడియోలో ఆమె ముఖంపై గాయాలున్నట్లు కనిపించింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, ఉదయాన్నే నా కుక్కను వాకింగ్ కు తీసుకెళ్తుండగా అనుకోకుండా జారి కింద పడ్డాను. ముఖానికి బలంగా దెబ్బ తగిలింది. ఇలా మీ ముందుకు వస్తానని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. గాయాల వల్ల చాలా నొప్పిగా ఉంది. మీరందరూ నా కోసం ప్రార్థిస్తారని ఆశిస్తున్నాను అని చెప్పింది. ఈ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. దీనిని చూసిన అభిమానులు, సన్నిహితులు ఆమె ఆరోగ్యం గురించి ఆరా తీస్తున్నారు. అలాగే బిగ్ బాస్ షోలో పాల్గొన్న పలువురు సెలబ్రిటీలు కూడా ఆమెకు త్వరగా కోలుకోవాలని కోరుతూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. తెలంగాణకు చెందిన అశ్వినీ శ్రీ కెరీర్ ప్రారంభంలో పలు తెలుగు సినిమాల్లో సహాయ పాత్రల్లో నటించింది. అయితే పెద్దగా గుర్తింపు మాత్రం రాలేదు. తరువాత బిగ్ బాస్ తెలుగు సీజన్ 7లో కంటెస్టెంట్ గా పాల్గొని తన అందం,



క్యూటీనెస్ తో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైంది. షో విజేతగా నిలవకపోయినా మంచి ఫాలోయింగ్ సంపాదించింది. సినిమాలతో పాటు టెలివిజన్ షోలు, మ్యూజికల్ వీడియోలలో కూడా ఆమె కనిపిస్తోంది. 'సర్దార్ గబ్బర్ సింగ్', 'రాజా ది గ్రేట్', 'బీటెక్ బాబులు', 'అమీర్ పేటలో' వంటి చిత్రాల్లో నటించింది. ప్రస్తుతం సినిమాలు, టీవీ ప్రోగ్రామ్స్ లో బిజీగా ఉండటంతో పాటు సోషల్ మీడియాలో కూడా ఫుల్ యాక్టివ్ గా ఉంటూ తన వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన విషయాలను అభిమానులతో పంచుకుంటోంది.

సినీ ఇండస్ట్రీలో చేదు అనుభవం.. దర్శకుడి ప్రవర్తన నచ్చక సినీమా వదిలేశా

సాధారణంగా వివాదాలకు దూరంగా ఉండే హీరోయిన్ లావణ్య త్రిపాఠి తాజాగా సినీ పరిశ్రమలో తనకు ఎదురైన ఒక చేదు అనుభవం గురించి మాట్లాడి సంచలనం రేపింది. ముఖ్యంగా ఇండస్ట్రీలో ఉండే చీకటి కోణాలు, మహిళలు ఎదుర్కొనే ఇబ్బందుల గురించి ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. కరోనా సమయంలో తాను ఒక తమిళ సినిమా ఒప్పుకున్నానని లావణ్య త్రిపాఠి వెల్లడించింది. అయితే ఆ సినిమా షూటింగ్ సమయంలో దర్శకుడి ప్రవర్తన తనకు ఏమాత్రం నచ్చలేదని ఆమె తెలిపింది. షూటింగ్ స్పాట్ లో తాను సురక్షితంగా లేనట్లుగా అనిపించడంతో పాటు అసౌకర్యంగా భావించానని పేర్కొంది. ఈ పరిస్థితుల్లో డైరెక్టర్ గా ఆ ప్రాజెక్ట్ నుంచి తప్పుకోవాలని నిర్ణయం తీసుకున్నానని లావణ్య చెప్పింది. అయితే సినీమా నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత పరిస్థితులు మరింత క్లిష్టంగా మారాయని ఆమె తెలిపింది. సదరు దర్శకుడు, నిర్మాతలు తనను టార్గెట్ చేసి పత్రికల్లో తప్పుడు కథనాలు రాయించారని, అంతేకాకుండా తనపై కేసులు కూడా పెట్టారని ఆమె ఆరోపించింది. ఆ సమయంలో తనకు ఎవరూ మద్దతుగా నిలవలేదని, తీవ్ర మానసిక వేదనను అనుభవించానని లావణ్య ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఈ వ్యాఖ్యలు బయటకు రావడంతో నెటిజన్లు, సినీ అభిమానులు ఈ అంశంపై చర్చిస్తున్నారు. ఇండస్ట్రీలో మహిళలు ఎదుర్కొనే సమస్యలపై మరోసారి చర్చ మొదలైంది. ఇక లావణ్య త్రిపాఠి సినీమా విషయానికి వస్తే, మోగా హీరో వరుణ్ ఠేజ్ తో వివాహం తర్వాత ఆమె



నటిస్తున్న తొలి చిత్రం 'సతీ లీలావతి'. ఈ చిత్రానికి తాతినేని సత్య దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో దేవ్ మోహన్ హీరోగా నటిస్తున్నారు. ఆనంది ఆర్ట్స్ సమర్పణలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకుంది. వాస్తవానికి ఈ నెలలోనే సినీమా విడుదల కావాల్సి ఉండగా కొన్ని కారణాల వల్ల వాయిదా పడింది. త్వరలోనే కొత్త విడుదల తేదీని ప్రకటించనున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. పెళ్లి తర్వాత లావణ్య త్రిపాఠి నటిస్తున్న సినిమా కావడంతో ఈ చిత్రంపై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది.

షార్ట్ బస్ కూతురితో కలిసి కనిపించిన త్రిష.. ముంబై వెడ్డింగ్ లో సందడే సందడి

దక్షిణాది స్టార్ హీరోయిన్ త్రిష ఇటీవల మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. నటుడు షార్ట్ బస్ వివాదం తర్వాత ఆయన కూతురు కీర్తన షార్ట్ బస్ తో కలిసి కనిపించడం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ముంబైలో జరిగిన ప్రముఖ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ ఏకా లభానీ పెళ్లి వేడుకకు సినీ ప్రశ్రమకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. ఈ వేడుకలో దర్శకుడు మణిరత్నం, నటుడు సిద్ధార్థ్, హీరోయిన్ త్రిష వంటి పలువురు సెలబ్రిటీలు పాల్గొన్నారు. అదే వేడుకకు నటుడు షార్ట్ బస్ కూమార్ కీర్తన షార్ట్ బస్ కూడా హాజరైంది. ఈ సందర్భంగా త్రిష, కీర్తన కలిసి ఎంతో సరదాగా మాట్లాడుకుంటూ ఫోటోలకు పోజులు ఇచ్చారు. ఇద్దరూ సవ్యతా దిగిన ఫోటోను త్రిష తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో షేర్ చేస్తూ 'ప్రేమ + తండ్రి = ఖాతా X' అనే క్యాప్షన్ పెట్టింది. ఈ ఫోటో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. నటుడు షార్ట్ బస్ తో గతంలో జరిగిన వివాదం తర్వాత కూడా ఆయన కూతురితో త్రిష ఎంతో ఆహ్వానంగా కనిపించడం అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. గౌడవలసినీ ముగిసినట్టే కనిపిస్తున్నాయి అంటూ నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. తండ్రి చేసిన తప్పుకు కూతురిపై



కోపం చూపకుండా పెద్ద మనసుతో వ్యవహరించిన త్రిషను పలువురు ప్రశంసిస్తున్నారు. ఇలా ఉండగా, షార్ట్ బస్ కూమార్ కీర్తన షార్ట్ బస్ చిన్ననాటే సినీమాల్లో కనిపించింది. మణిరత్నం తెరకెక్కించిన 'కన్నులీరు' ముత్తమిల్లాలో సినీమాలో ఆమె చైల్డ్ ఆర్టిస్ట్ గా నటించింది. ఇక త్రిష ప్రస్తుతం వరుస సినీమాలతో బిజీగా ఉంది. తమిళంలో సూర్య హీరోగా, ఆర్ట్ బాలాజీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'కరుప్పు' సినీమాలో ఆమె హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది.