

అమరావతిలో నేషనల్ జ్యుడిషియల్ అకాడమీ ఏర్పాటు చేయండి

-రాజధాని నగరాన్ని జ్యుడిషియల్ హబ్గా మారుస్తాం -అందుకు సహకరించాలని సీజేఐకి సీఎం చంద్రబాబు వినతి -మధ్యవర్తిత్వంతో కేసులు పరిష్కరిస్తే రూ.10వేలు ఇస్తామని వెల్లడి

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిలో నేషనల్ జ్యుడిషియల్ అకాడమీ ఏర్పాటుచేయాలని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేఐ) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ కు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వినవించారు. అవకాశమిస్తే నిర్మాణ బాధ్యత తీసుకొని, అన్నివిధాలా సహకరిస్తామన్నారు. రాజధానిలో నిర్మించే 'జస్టిస్ సిటీ'ని దేశంలోనే అత్యుత్తమంగా తీర్చిదిద్దాలని సుకుంటున్నామని.. అందుకు అవసరమైన సూచనలు, సలహాలిచ్చి మార్గదర్శకత్వం చేయాలని సీజేఐని కోరారు. జ్యుడిషియల్ అకాడమీ, మధ్యవర్తిత్వ కేంద్రం, రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ, అంతర్జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయం, బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా భవనం లాంటివన్నీ ఈ 'జస్టిస్ సిటీ'లో ఉంటాయని చెప్పారు. న్యాయవ్యవస్థ, పరిపాలనకు సంబంధించిన ప్రతి విభాగం ఇక్కడ ఉండేలా చూస్తామన్నారు. అమరావతిని జ్యుడిషియల్ హబ్గా తీర్చిదిద్దాలని ప్రకటించారు. విజయవాడలో 'మధ్యవర్తిత్వంపై రాష్ట్రస్థాయి చర్చ' నిర్వహించారు. సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు ప్రసంగించారు. సీజేఐ సూచనల మేరకు ఏపీ జ్యుడిషియల్ అకాడమీ కోసం మరొక భూమి కేటాయిస్తామని సీఎం తెలిపారు. సీజేఐ సహా సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తులు రోజంతా అమరావతిలో, తిరుపతిలో గడపటం ఆనందంగా ఉందని, రాష్ట్ర చరిత్రలో ఇదో చారిత్రక సందర్భమన్నారు. సీఎం ప్రసంగంలోని ప్రధానాంశాలు...



పరిష్కారం కాకపోయినా సరే మధ్యవర్తిత్వం వహించినందుకు రూ.3 వేలు చెల్లిస్తాం. సంప్రదింపుల ద్వారా చేపట్టిన అత్యుత్తమ ప్రాజెక్టు రాజధాని అమరావతి. ప్రపంచంలో ఇలాంటిది ఇంకెక్కడా లేదు. సంప్రదింపులతో 29వేల మంది రైతులనుంచి 33వేల ఎకరాల భూమిని స్వచ్ఛందంగా సమీకరించి రాజధానిని నిర్మిస్తున్నాం. ఇది ల్యాండ్ మనిజిస్ట్రేషన్ ప్రాజెక్ట్. ప్రతి ఒక్కరూ అమరావతిలో ఓ ఇంటి స్థలం ఉంచుకోండి. ఇక్కడ అత్యుత్తమ జీవన ప్రమాణాలుంటాయి. కాలవ్యవహార వగరంగా అమరావతి ఉంటుంది.

జస్టిస్, అభివృద్ధి కలిసి పనిచేయాలి...న్యాయం అందటంలో జాప్యం జరిగితే.. అభివృద్ధి పురోగతిలోనూ జాప్యం చేయకపోవాలి. జస్టిస్, అభివృద్ధి కలిసి పనిచేయాలి. విధాననిర్ణయాలకు మేము వేగవంతమైన అభివృద్ధి కోరుకుంటాం. దానికి జ్యుడిషియల్ సహకారం దేశం అగ్రగామిగా మారుతుంది. నా చిన్నతనంలో మా నాన్న మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా అనేక వివాదాలు పరిష్కరించారు. ఆయన చదువుకోలేదు. అయినా చుట్టూపక్కలుండే 20-30 గ్రామాల ప్రజలకు ఆయనపై విశ్వాసం ఉండేది.

కోర్టులూ 'ప్రథమ చికిత్స' అందించాలి

-న్యాయం కోసం వచ్చే బాధితులకు భరోసా కల్పించాలి -ప్రతి వ్యక్తికీ న్యాయం పొందిన ఆనందం కలిగించాలి -ఈ బాధ్యత న్యాయమూర్తులదే -సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ -తిరుపతిలో 16 కోర్టుల భవన సముదాయానికి భూమిపూజ

తిరుపతి: తమకు న్యాయం జరుగుతుందనే పూర్తి విశ్వాసాన్ని.. కోర్టు తలుపులు తట్టే ప్రతి వ్యక్తికీ కల్పించాలని బాధ్యత న్యాయమూర్తులపైనే ఉందని సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ అన్నారు. 'కోర్టు సముదాయాలు.. ఆసుపత్రుల్లా పనిచేయాలి. ఆసుపత్రికి వెళ్లి రోగికి మొదట ప్రథమచికిత్స అందించి ప్రాణాపాయం తప్పించినట్లే, కోర్టుకు వచ్చే బాధితుడికి తాను సురక్షితమైన చేతుల్లో ఉన్నాననే నమ్మకం కలగాలి. ఇక్కడికి వచ్చే ప్రతివ్యక్తి న్యాయం పొందిన ఆనందంతో వెళ్లివచ్చుదే ఈ భవనం 'న్యాయ దేవాలయంగా మారుతుంది' అని ఆయన ఆశంకొన్నారు. తిరుపతి రూరల్ మండలం దామినేడు వద్ద 14.49 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో రూపుదిద్దుకోనున్న 16 కోర్టుల సూతన భవన సముదాయానికి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ భూమిపూజ



చేశారు. అనంతరం శిలాఫలకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. న్యాయవ్యవస్థలో బార్ అసోసియేషన్ ఒక అవినీతి భాగమని స్పష్టంచేశారు. న్యాయం అందించడం బెంబే(న్యాయమూర్తుల) బాధ్యతే అనుకోవడం అపాహ అని.. బార్, బెంబే ఒకే సంస్థకు చెందిన రెండు చేతులాంటివని అభివర్ణించారు. భవిష్యత్తు వందేళ్ల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని.. ఇక్కడి భవన సముదాయానికి భూమిని కేటాయించిన రాష్ట్రప్రభుత్వాన్ని ఆయన అభినందించారు.

ఎవని మానవ జాతి సంక్షేమానికి ఉపయోగించాలి

గుంటూరు : ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని రంగాలపై ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ప్రభావం ఉందని, ఎవని మానవ జాతి సంక్షేమానికి ఉపయోగించే విధంగా చర్యలు ఉండాలని ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ నిపుణులు, వాల్ మార్ట్ ఇండియా సైబర్ సెక్యూరిటీ హెడ్ ఎన్ దిలీప్ కుమార్ అన్నారు. జన విజ్ఞాన వేదిక రాష్ట్ర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో లాంఛన్ చలనచిత్ర ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో జరిగిన జనరేటివ్ ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నీ వర్క్ షాప్ లో ఆయన ప్రధాన రిసోర్స్ పర్సన్ గా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా దిలీప్ కుమార్ మాట్లాడుతూ గత మూడు శతాబ్దాలలో పారిశ్రామిక విప్లవం, సాంకేతిక విప్లవం జరిగాయని, ఇప్పుడు ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ విప్లవం జరగబోతుందన్నారు. విద్యార్థులు దానికి అనుగుణంగా నైపుణ్యాలు పెంచుకోవాలని సూచించారు. జెవివి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే కెఎన్ లక్ష్మణరావు ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించి మాట్లాడుతూ టెక్నాలజీకి సంబంధించిన ఏ మార్పులైనా మానవ జాతి పురోగమనానికి, ఉపాధి కల్పనకు దోహదపడాలని, కార్పొరేట్ కంపెనీల దృక్పథం, ఆలోచనలు, ప్రజా సంక్షేమానికి అనుగుణంగా ఉండవని తెలిపారు. జెవివి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి టి సురేష్ మాట్లాడుతూ జెవివి పాఠశాల స్థాయిలో పెద్ద ఎత్తున చెకుముకి సైన్స్ సంబంధాలు నిర్వహిస్తూ విద్యార్థుల్లో సృజనాత్మకత



పెంచటానికి కృషి చేస్తోందని, భవిష్యత్లో ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకూ నిర్వహిస్తామన్నారు. విద్యార్థులు జీవన, సామాజిక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవాలన్నారు. టెక్నీ వర్క్ షాప్ లో వివిధ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల నుండి దాదాపు 500 మందికిపైగా విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. వర్క్ షాప్ అనంతరం విద్యార్థులు అందరికీ ప్యాసిఫిషన్ సర్టిఫికేట్ అందజేశారు. కార్యక్రమంలో నన్ ప్రతినిధి కె యశ్వంతి, స్వేచ్ఛ సంస్థ నిర్వాహకులు ప్రాఫెసర్ శ్రీపతిరాయ్, నిహారిక, జెవివి నాయకులు కె శ్రీనివాస్, మురళీధర్, చాందిని, టిఆర్ రమేష్, చలపతి సినిమా హెచ్.డి బాలాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుంభకోణాలకు పెట్టింది పేరు డీఎంకే

-తమిళనాడులో వచ్చేది ఎన్నియే ప్రభుత్వమే -రాజ్యాంగ విలువలు కాపాడేందుకు తపిస్తున్నాం - మదురై సభలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

చెన్నై: తమిళనాడులో ఎన్నికలు సమీపిస్తున్నవేళ అధికార డీఎంకేపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. డీఎంకే ప్రభుత్వం కుంభకోణాలకు పెట్టింది పేరని, అందులోని మంత్రులు అవినీతిలో పోటీ పడుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. తిరిగి అధికారంలోకి వస్తామని చెబుతున్న డీఎంకేకు అది పీడకలగానే మిగిలిపోతుందని, వచ్చే ఎన్నికల్లో ఎన్నియే విజయం సాధించి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పుదుచ్చేరి, తమిళనాడులోని మదురైలో నిర్వహించిన పలు అధికారిక కార్యక్రమాల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. పుదుచ్చేరిలో రూ.2,700 కోట్లు, తమిళనాడులో రూ.4,400 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించడంతో పాటు కొత్తవాటికి శంకుస్థాపన చేశారు. మదురైలో నిర్వహించిన బహిరంగసభలో ప్రసంగించారు. "ఇక్కడి డీఎంకే మంత్రులు ఉద్యోగుల బదిలీల్లో రూ.365 కోట్లు, ఉద్యోగ నియామకాల్లో రూ.900 కోట్లు, కాంట్రాక్టుల్లో రూ.1000 కోట్లు, ఇనుమ అక్రమ రవాణాలో రూ.4,700 కోట్లు, మద్యంలో రూ.40వేల కోట్ల కుంభకోణాలకు పాల్పడ్డారు. ఇకపై డీఎంకే ప్రభుత్వం కొనసాగేందుకు అర్హత లేదు. ఆరు దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ను అధికారానికి దూరంగా ఉంచిన ఏకైక రాష్ట్రం తమిళనాడే. చచ్చిపోతున్న లీలకకు ఇచ్చిందే కాంగ్రెస్ అయితే, డీఎంకే వారికి మద్దతిచ్చింది. వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో వీరిని ఓటవే సాగనంపాలి" అని పేర్కొన్నారు. మాది ప్రజాపక్ష పాలన... అంటేడ్యూర్ అద్భుతమైన రాజ్యాంగాన్ని ఇచ్చారని గుర్తుచేసిన ప్రధాని మోదీ.. తాను ప్రతిక్షణం ఆ రాజ్యాంగ విలువల్ని కాపాడటానికే పనిచేస్తున్నానన్నారు.



తమిళనాడులోని డీఎంకేకు చెందిన ఓ వ్యక్తి మాత్రం 'మీరంటే నాకు, నా తండ్రికి భయం లేదు' అంటున్నారని గుర్తుచేశారు. ఆ వ్యాఖ్యలతో వారు తనను కించపరిచినట్లు భావించలేదని, తన విలువలకు గుర్తింపు ఇచ్చినట్లు, గౌరవించినట్లు భావిస్తున్నానని అభిప్రాయపడ్డారు. తాజాగా యూరప్ దేశాంతో మన దేశం ఒప్పందం కుదుర్చుకుందని, ఇది తమిళనాడుకు పెద్ద అవకాశమని వివరించారు. ఇక్కడి ఉత్పత్తులకు గ్లోబల్ మార్కెట్ దక్కుతుందని, లక్షల ఉద్యోగాలు దొరుకుతాయని చెప్పారు. ఎన్నియే ప్రభుత్వం మాత్రమే ప్రజాపక్ష పాలన అందిస్తోందని పునరుద్ఘాటించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్.ఎన్.రవి, పుదుచ్చేరి ఎమ్మీ కె.కైలాషనాథన్, పుదుచ్చేరి ముఖ్యమంత్రి రంగసామి, అక్కడి స్పీకర్ ఆర్.సెల్వం, హోంమంత్రి సమశ్చివాయం, కేంద్ర మంత్రులు పీయాష్ గోయల్, ఎల్.మురుగన్, తమిళనాడు మంత్రి ఈవీ వేలు, ఎన్నియే నేతలు పాల్గొన్నారు. తరువాత మదురై సమీపంలోని తిరుప్పరకుండ్రం ఆరుల్మిగు సుబ్రహ్మణ్యస్వామి ఆలయంలో ప్రధాని మోదీ పూజలు చేశారు.

పిల్లలను ప్రభుత్వ బడిలో చేర్పించండి

అమరావతి: సమాజం పట్ల బాధ్యతాయుతమైన పౌరులను తయారు చేసే ప్రభుత్వ బడిలో పిల్లలను చేర్పించాలని తల్లిదండ్రులకు యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపునిచ్చింది. ఇందుకు సంబంధించిన కరపత్రాన్ని ఫెడరేషన్ కార్యవర్గ సమావేశంలో అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎన్ వెంకటేశ్వర్లు, కెఎన్ఎస్ ప్రసాద్ విజయవాడలోని రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. మంచీచెలల జ్ఞానం, జయపజయాలను ఒకేలా చూసే దృఢ సంకల్పం అలవర్చే ప్రభుత్వ బడి అని తెలిపారు. గాంధీ, నెహ్రూ, అంబేద్కర్, అబ్దుల్ కలాం వంటి ప్రపంచం గర్వించదగ్గ మేధావులందరూ ప్రభుత్వ బడిలోనే చదివారనే విషయాన్ని గమనించాలని కోరారు. ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు కూడా ప్రభుత్వ బడి ద్వారానే అభివృద్ధి చెందారని తెలిపారు. నైతిక, రాజ్యాంగ విలువలు అలవర్చే ప్రభుత్వ బడి ద్వారానే సాధ్యపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ బడి ప్రజలందరి సంపద అని, దీనిని రక్షించుకోవాలని పని సమాజం తీసుకోవాలని కోరారు. ఈనాడు ప్రభుత్వ బడి సర్కాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దబడిందని, పిల్లలకు అన్ని రకాల సౌకర్యాలను ఉచితంగా దింపబడుతుందని తెలిపారు. వ్యాయామం, లైబ్రరీ, ప్రయోగశాలలు అందుబాటులో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతినెలా ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ పిల్లల ఆరోగ్యం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతున్నారని వివరించారు. బడి ఈడు పిల్లలందరినీ గుర్తించి ప్రభుత్వ బడిలో చేర్పించడానికి ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక కృషి



చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. తల్లిదండ్రులకు ప్రభుత్వ బడిలో ఉన్న సౌకర్యాలు వివరించి నమ్మకాన్ని కలిగించే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులు తీసుకోవాలని కోరారు. మీ బిడ్డలను తమ బిడ్డలుగా భావించే సామర్థ్యం కలిగిన మంచి ఉపాధ్యాయులు ప్రభుత్వ బడిలో ఉన్నారని, అవసరమైతే అదనంగా ఒక గంట పాఠశాలలో పనిచేయడానికి సిద్ధపడే ఉపాధ్యాయులు ఉన్నారనే విషయాన్ని ప్రత్యేకంగా వివరించాలని కోరారు. యుటిఎఫ్ చేస్తున్న 'ప్రభుత్వ బడి అభివృద్ధి' కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రజా సంఘాలు సహకారం అందించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ గౌరవాధ్యక్షులు కె శ్రీనివాసరావు, సహాధ్యక్షులు కె సురేష్ కుమార్, ఎఎస్ కుసుమకుమారి, కోశాధికారి రెడ్డి మోహనరావు, కార్యదర్శులు లక్ష్మీరాజా, ఎన్పి మనోహరకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమ్మభాష అమ్మతం.. అందులోనే మాధుర్యం

-పద్యాలు పాడుతూ.. తెలుగు ఔన్నత్యాన్ని వివరించిన గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ - తెలుగులో ప్రసంగం ప్రారంభించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ జిష్టుదేవ్ వర్మ - తెలుగు పరిరక్షణ ప్రతి తెలుగింటి బాధ్యత.. మార్గదర్శి ఎండ్ శైలజాకీరణ్ - అమలాపురంలో వైభవంగా ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు

అమలాపురం: ఓ వ్యక్తి తన భావాన్ని మాతృభాషలో వ్యక్తం చేసినట్లు మరో భాషలోనూ చేయలేరు.. అలాంటి భాషను జాతీయ సంపదగా భావితరాలకు అందించాలని బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపైనూ ఉంది.. అని ఏపీ గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ తెలిపారు. కొన్ని పద్యాలను వల్లెచేస్తూ భాషపై తనకున్న మమకారాన్ని చాటుకున్నారు. డా.బీఆర్ అంబేద్కర్ కోసినీమ జిల్లా అమలాపురంలో నిర్వహిస్తున్న మూడో ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు రెండోరోజైన వేడుకగా జరిగాయి. గోదావరి గ్లోబల్ యూనివర్సిటీ ఛాన్సలర్, కోసినీమ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (కిమ్సీ) చైర్మన్ కేవీవీ నత్యనారాయణ రాజు (వైతన్య రంగా) అధ్యక్షతన జరుగుతున్న ఈ సభలకు అబ్దుల్ నజీర్, తెలంగాణ గవర్నర్ జిష్టుదేవ్ వర్మ ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరయ్యారు. హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ మొహియద్దీన్, జస్టిస్ ప్రవీణ్ కుమార్, జస్టిస్ చలపతిరావు, జస్టిస్ రామకృష్ణారెడ్డి, మార్గదర్శి చిట్టపండ్ల ఎండ్ శైలజాకీరణ్, తెలంగాణ హైకోర్టు



అడిషనల్ సానిటరీ జనరల్ నరసింహశర్మ, ఏపీ హైకోర్టు అడిషనల్ సానిటరీ జనరల్ ధనుంజయ్, ఎంపీ అప్పలనాయుడు, అవనిగడ్డ ఎమ్మెల్యే మందలి బుద్ధప్రసాద్, డిఆర్డీవో మాజీ చైర్మన్ సతీష్రెడ్డి, నన్నయ విశ్వవిద్యాలయం వీసీ ప్రసన్నశ్రీ, సంగీత దర్శకుడు ఆర్పీ పట్నాయక్ పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ గవర్నర్ జిష్టుదేవ్ వర్మ తన ప్రసంగాన్ని 'తెలుగు మహాసభలకు దేశ, విదేశాల నుంచి వచ్చిన భాషాభిమానులకు, సహాజితేతలకు తెలుగు ప్రజలందరికీ చిరుయంపూర్వక శుభాకాంక్షలు' అంటూ తెలుగులో ప్రారంభించి, వీరవో 'మా తెలుగు తల్లికి మల్లెపూదండ..' గీత ఆలాపనతో ముగించారు. 'మాతృభాష భాష తెలుగును పరిరక్షించడం ప్రతి తెలుగింటి బాధ్యత' అని మార్గదర్శి ఎండ్ శైలజాకీరణ్ అన్నారు.

సంపాదకీయం

భూతాప కట్టడికే పెద్దపీట వేయాలి

భారతదేశం 2070 నాటికి కర్షణ ఉద్ధారాల తటస్థత(నెట్ జీరో)ను సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అందుకోసం పునరుత్పాదక ఇంధన వినియోగం దిశగా మళ్లుతోంది. సౌర విద్యుదుత్పాదన సామర్థ్యాన్ని రికార్డు వేగంతో పెంచుకుంది. కర్షణ ఉద్ధారాలను అతి తక్కువగా వెలువరించే అధునాతన ధర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాల స్థాపననూ చేపట్టింది. కానీ, విధానపరమైన వైరుధ్యం ఒకటి 'నెట్ జీరో' లక్ష్యసాధనలో సమస్యగా పరిణమిస్తోంది. కర్షణ ఉద్ధారాల తటస్థత లక్ష్యాలను మెరిట్ ఆర్డర్ ఆఫ్ డిస్పాచ్ (ఎంవోడి) అనే విధానపరమైన అంతర్గత వైరుధ్యం దెబ్బతీస్తోంది. ఎంవోడి కింద మొదట తక్కువ ఖర్చుకు విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసే సౌర, పవన విద్యుత్కేంద్రాల నుంచి కరెంటును కొనుగోలు చేయాలి. తరువాత ఉత్పాదక వ్యయం ఎక్కువగా ఉండే బొగ్గు ఆధారిత ధర్మల్ కేంద్రాల నుంచి కొనాలి. దీనివల్ల రాష్ట్రాలకు, కొనుగోలుదారులకు విద్యుత్ కొనుగోలు ఖర్చులు తగ్గుతాయి. కానీ ఆచరణకు వచ్చేసరికి ఎంవోడి విరుద్ధ పంథాలో నడుస్తోంది. విద్యుదుత్పాదనకు అయ్యే చర వ్యయ గణనలోని తిరకాసే ఈ వైరుధ్యానికి కారణమవుతోంది. ఖర్చులను తగ్గించడం కోసం తీసుకొచ్చిన ఎంవోడి విధానం అనూహ్యంగా తక్కువ సామర్థ్యం కలిగిన పాత ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్లకు మేలు చేస్తోంది. అంతిమంగా అది ఉద్ధారాల నివారణ లక్ష్యాల సాధనకు అటంకమవుతోంది. పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులను అందించుకోవడంలో ఇండియా గణనీయమైన పురోగతిని సాధించింది. 100 గిగావాట్ల సౌర విద్యుదుత్పాదన లక్ష్యాన్ని గడువుకున్నా ముందే చేరుకుంది. తక్కువ బొగ్గుతో, అంటే తక్కువ ఉద్ధారాలతో ఎక్కువ విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసే సూపర్ క్రిటికల్, అల్ట్రా సూపర్ క్రిటికల్ ధర్మల్ కేంద్రాల స్థాపనను ప్రోత్సహించింది. పాతకాలం నాటి సబ్ క్రిటికల్ ధర్మల్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు అనుమతిని నిలిపేసింది. పాత ధర్మల్ కేంద్రాలతో పోలిస్తే, సూపర్ క్రిటికల్ యూనిట్లు ఎక్కువ సామర్థ్యంతో విద్యుదుత్పాదన చేస్తాయి. ఇక్కడ అధిక సామర్థ్యం అంటే తక్కువ బొగ్గుతో, తక్కువ ఉద్ధారాలతో ఎక్కువ విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడం. సబ్ క్రిటికల్ ప్లాంట్లు కార్బన్ డయాక్సైడ్ను కొంత ఎక్కువగానే విడుదల చేస్తాయి. రోజూ వేల మెగావాట్లలో విద్యుదుత్పాదన జరుగుతుంటుంది కాబట్టి సబ్ క్రిటికల్ ప్లాంట్ల నుంచి వెలువడే ఉద్ధారాలూ భారీగానే ఉంటాయి. అందుకే పాత ధర్మల్ కేంద్రాలకు బదులుగా సవీన సూపర్ క్రిటికల్ ప్లాంట్లకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యమిస్తోంది. అలాంటప్పుడు ఇక వైరుధ్యం ఎక్కువైంది అంటే... సౌరశక్తి పగిలి పూట, పవన విద్యుత్ కాలి ఉన్నప్పుడే లభిస్తాయి. ఇవి అస్థిర పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు కావడంతో విద్యుత్ గిరాకీ, సరఫరాలలో వ్యత్యాసం ఏర్పడుతుంది. దీన్ని పరిష్కరించడానికి గ్రిడ్ నిర్మాణాలకు తరచుగా ధర్మల్ విద్యుత్కేంద్రాలను వాటి పూర్తి సామర్థ్యంలో 40 శాతం వరకు తగ్గించి నడుపుతారు. అవసరానికి మించి హరిత విద్యుత్తు లభ్యమవుతున్నప్పుడు ధర్మల్ యూనిట్లను పూర్తిగా బంద్ చేసి అవసరమైతే మళ్లీ వాటిని ఆశ్రయిస్తారు. ఈ నిర్ణయాల్ని ఎంవోడి వ్యవస్థ ద్వారా నడుస్తాయి. ఈ పద్ధతిలో ఉత్పాదక వ్యయం తక్కువగా ఉన్న ప్లాంట్ల నుంచి మొదట విద్యుత్తు తీసుకోవాలి. వాణిజ్యకోణంలో చూస్తే ఇదంతా సక్రమమే అనిపిస్తుంది. కానీ, పర్యావరణంపై పడుతున్న ప్రభావాన్ని లెక్కలోకి తీసుకోకపోవడమే సమస్యకమవుతోంది. విద్యుదుత్పాదనలో చర వ్యయం ఇంధన, రవాణా ఖర్చుల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. బొగ్గు గనులకు దూరంగా ఉన్న సూపర్ క్రిటికల్ ధర్మల్ విద్యుత్కేంద్రానికి బొగ్గు సరఫరా చేయాలంటే ఎక్కువ రవాణా ఖర్చులవుతాయి. గనులకు దగ్గరగా ఉన్న పాత సబ్ క్రిటికల్ ధర్మల్ కేంద్రాలకు రవాణా ఖర్చులు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల పాత ధర్మల్ కేంద్రాల విద్యుదుత్పాదన వ్యయం తక్కువగా ఉంటుంది. ఎంవోడి విధానం కింద తక్కువ ధరకు దొరికే విద్యుత్తునే మొదట కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇక్కడ విద్యుదుత్పాదన తక్కువ బొగ్గుతో జరిగినా, లేదా అనేదానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. దాంతో సౌర, పవన విద్యుత్ వనరులు లభ్యం కానప్పుడు రవాణా ఖర్చు ఎక్కువనే కారణంపై సూపర్ క్రిటికల్ ప్లాంట్లను తాత్కాలికంగా నిలిపేసి పాత ధర్మల్ కేంద్రాల నుంచి విద్యుత్తు కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా ఉద్ధారాలు ఎక్కువవుతాయి. భారతదేశం ఏటా వెయ్యి టెరావాట్ అవర్షుకు పైగా ధర్మల్ విద్యుదుత్పాదన సాగిస్తోంది. ఈ లెక్కన ఎంవోడి కింద పాత ధర్మల్ కేంద్రాల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడితే కర్షణ ఉద్ధారాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతాయి. తక్కువ చర (ఇంధన, రవాణా) వ్యయంతో ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్తునే కొనాలన్న ఎంవోడి నియమాన్ని డిస్మిస్ చేసి, ఇతర విద్యుత్ వ్యాపారులు పాటించకతప్పదు. కాబట్టి, అవి చేయగలిగింది ఏమీ లేదు. కొద్దిపాటి ఖర్చులను ఆదా చేయాలన్న విధానాలతో వాతావరణ మార్పుల నిరోధ లక్ష్యం దెబ్బతింటోంది. విదేశాలు ఈ సమస్యను గుర్తించి సరఫరా నియమాల్లో మార్పుచేర్చులు చేసుకున్నాయి. చైనా అధిక సామర్థ్యంతో ఉత్పత్తి అయ్యే హరిత విద్యుత్తుకే అన్ని వేతలా ప్రాధాన్యమిస్తోంది. ఐరోపా యూనియన్ కర్షణ ఉద్ధారాలకు ధర లేదా జరిమానా విధిస్తోంది. ఫలితంగా పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులను ఉపయోగించే విద్యుత్కేంద్రాలకే అక్కడ ప్రాధాన్యం లభిస్తోంది. భారత్ కూడా ఈ పద్ధతిని చేపట్టాలి. అందుకోసం ఎంవోడి విధానాన్ని రద్దు చేయవలసివస్తుంది. విద్యుత్కేంద్ర ఇంధన ఖర్చుతోపాటు ఉద్ధారాల పరిమాణాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. బొగ్గు గనులకు దూరంగా ఉన్న సూపర్ క్రిటికల్ ధర్మల్ కేంద్రాలకు బొగ్గు రవాణా ఖర్చులను తగ్గించాలి. కర్షణ ఉద్ధారాల ప్రమాణాల విషయంలో రాజీ పడకూడదు. తద్వారా పాత ధర్మల్ కేంద్రాలకు లభించే ఆధిక్యాన్ని తగ్గించాలి. భారతదేశం పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులపై వేల కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులు పెడుతోంది. అవి ఆశించిన ఫలితాలను అందించాలంటే చర వ్యయానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. భూతాప కట్టడికే పెద్దపీట వేయాలి.

అంగన్వాడీల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది

-ఆంధోళనలకంటే చర్మలే శ్రేయస్కరం - తొమ్మిది డిమాండ్లు ఇప్పటికే పరిష్కారం - తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే ఎల్లా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం/గాజువాక, చైతన్యవారం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ సిబ్బంది ఇచ్చిన "చలో విజయవాడ" పిలుపుపై తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు స్పందించారు. గాజువాక పార్టీ కార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, హెల్పర్లు, చిరు ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం పూర్తిగా అండగా నిలుస్తోందని స్పష్టం చేశారు. అంగన్వాడీ సిబ్బంది పెట్టిన పది డిమాండ్లలో తొమ్మిది డిమాండ్లను ఇప్పటికే ప్రభుత్వం పరిష్కరించినదని, మిగిలిన అంశాలపై కూడా సమగ్రంగా పరిశీలన జరుగుతోందని తెలిపారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకుని బాధ్యతాయుత నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నామని, వివక్షల మాటలకు మోసపోవద్దని సిబ్బందికి సూచించారు. గత వైకాపా పాలనలో 40 రోజులు ధర్మాలు చేసినా, అంగన్వాడీల సమస్యలను పట్టించుకోలేదని పల్లా విమర్శించారు. గాడితప్పిన వ్యవస్థలను సరిచేస్తూ రాష్ట్రాన్ని సరైన దిశలో నడిపిస్తున్న ఈ సమయంలో ఉద్గ్రహాలు అవసరం లేదన్నారు. ధర్మాలు సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం కావు... చర్మల ద్వారానే సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి అని వ్యాఖ్యానించారు. పరిశ్రమలోని తొలిసారిగా అంగన్వాడీ వేతనాలను రెండు సార్లు పెంచిన ఘనత తెలుగుదేశం ప్రభుత్వానికే, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కు దక్కతుందని పల్లా పేర్కొన్నారు. అంతేకాక, ప్రతి నెల ఒకటో తేదీన వేతనాలు అందేలా చర్మలు తీసుకుని జీతాల ఆలస్యానికి చెక్ పెట్టిన ప్రభుత్వం ఇదేనన్నారు. రాష్ట్రం అత్యంత క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పటికీ సంక్షేమ



కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. 58,204 మంది అంగన్వాడీ వర్కర్లు, సూపర్వైజర్లు, బ్లాక్ కోఆర్డినేటర్లకు రూ.75 కోట్ల వ్యయంతో 5+ స్కాల్డ్ ఫోన్లు అందించడం ద్వారా సేవలను ఆధునికీకరించామని గుర్తుచేశారు. అంగన్వాడీ వ్యవస్థను సాంకేతికంగా బలోపేతం చేయడం ద్వారా సేవల నాణ్యతను పెంచడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. అంగన్వాడీ కార్యకర్తల సంక్షేమం విషయంలో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేర్చుతామని, కూటమి ప్రభుత్వం మాట తప్పదని పల్లా స్పష్టం చేశారు. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు దూరదృష్టి, పరిపాలనా అనుభవం వల్లే రాష్ట్రం మళ్లీ గాడిలో వరుతోందని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా కాకినాడలో జరిగిన బాణసంచా ప్రమాదంలో మృతి చెందిన వారి కుటుంబాలకు పల్లా శ్రీనివాసరావు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. ప్రమాదంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ వెంటనే స్పందించడం ప్రశంసానికీ నిదర్శనమన్నారు.

మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబుకు పరామర్శ

విశాఖపట్నం: వైఎస్సార్ సీపీ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబును ఆ పార్టీ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షుడు కేకే రాజు పరామర్శించారు. గుంటూరులోని అంబటి నివాసంలో కేకే రాజుతో పాటు సమన్వయకర్తలు మొల్లి అప్పారావు, తిప్పల దేవన్ రెడ్డి, ఉత్తరాంధ్ర యువజన విభాగం జోనల్ అధ్యక్షుడు అంబటి శైలేష్ ఆయనను కలిశారు. ఈ సందర్భంగా కేకే రాజు మాట్లాడుతూ... ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించే గొంతులను అణిచివేయాలనే ఉద్దేశంతోనే అంబటి రాంబాబును అక్రమంగా జైలుకు వంపించారని విమర్శించారు. అంతేకాకుండా, ఆయన ఇంటిపై టీడీపీ శ్రేణులు దాడి చేసి కుటుంబ సభ్యులను తీవ్ర భయభ్రాంతులకు గురిచేశారని మండిపడ్డారు. ఇటువంటి రాజకీయ వేధింపులకు వైఎస్సార్ సీపీ ఏమాత్రం వెరబడదని, ప్రజల పక్షాన పోరాటాన్ని



మరింత ఉద్యతం చేస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన మంత్రి ఆనం

నెల్లూరు: నెల్లూరు జిల్లా సంగం లోని వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ భవనంలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని మంత్రి ఆనం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పండించిన ధాన్యానికి గిట్టుబాటు ధర రాకపోవడం, నిల్వ చేయలేక ఇబ్బందులు పడటం అనేకసార్లు చూశానని, రైతు కంట కన్నీరు చూసిన సందర్భాలు అనేకం ఉన్నాయని అన్నారు. "గత ప్రభుత్వం రైతుల కష్టాలు పట్టించుకున్న పాపాన పోలేదు. అటువంటి దయనీయ పరిస్థితులు రానివ్వకూడదనేదే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యం. ఆ పరిస్థితులు 90 శాతం మారాయి. రైతులు దళారుల బారిన పడటం, డబ్బు కోసం తిరిగి పరిస్థితులు ఇప్పుడు లేవు. కూటమి ప్రభుత్వం మద్దతు ధర ప్రకటించింది. ధాన్యం అమ్మిన 24గంటల్లోనే, నేరుగా వారి అకౌంట్లో డబ్బు జమ అవుతోంది. దళారులు అత్యధిక ధరలు ఇస్తామంటే సమ్మి మోసపోవద్దు" అని ఆనం చెప్పారు.



ముఖ్య శాఖల్లో మధ్యవర్తిత్వ విభాగాలు అవసరం

అమరావతి: భారతదేశంలో అతిపెద్ద లిటిగెంట్ ప్రభుత్వమేనని.. ప్రతి ముఖ్యశాఖలో ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందిన మధ్యవర్తిత్వ విభాగాలు ఏర్పాటుతో కేసుల సంఖ్యను తగ్గించవచ్చని సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జేకే మహేశ్వరి అన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల స్థాయిలో దీన్ని అమలు చేయవచ్చని సూచించారు. 'మధ్యవర్తిత్వంపై రాష్ట్రస్థాయి చర్చాగోష్టిలో ఆయన మాట్లాడారు. 'మధ్యవర్తిత్వమనేది ఇప్పుడు ఉద్యమంలా మారుతోంది. న్యాయస్థానాల్లో పోరాడాలని ఎవరూ కోరుకోవద్దేదు. అందరికీ పరిష్కారం కావాలి. న్యాయస్థానాల తీర్పు నిర్ణయం మాత్రమే. అది సంబంధాన్ని నిలబెట్టదు. మధ్యవర్తిత్వాన్ని భాగంగా చేసుకుంటే ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో వాణిజ్య, సైబర్ చట్టాలు వంటి క్లిష్టమైన కేసుల విషయంలో విషయానుసార, నైపుణ్యాధారిత మధ్యవర్తిత్వం ఎంతో అవసరమవుతుంది' అని పేర్కొన్నారు. ప్రధానాంశాలివి.. మనుస్మృతి ప్రకారం.. సామ, దాన, భేద, దండోపాయాలనే నాలుగు మార్గాలను రాజు సరైన క్రమంలో వినియోగించాలి. మొదట సమన్వయం (సామ), తర్వాత ప్రోత్సాహం (దానం), అంతరం విభజన (భేదం) చివరి అస్త్రం మాత్రమే శిక్ష (దండన)గా ఉండాలి. ఎంతోకాలంగా వస్తున్న సామ నూత్రాన్ని గౌరవిద్దాం. దాన్ని అమలుచేద్దాం. 2023లో చట్టపరంగా మధ్యవర్తిత్వం గుర్తింపు పొందకముందే భారతీయ న్యాయస్థానాలు చర్మలు, రాజీలను ప్రోత్సహించాయి. 2023లో అమల్లోకి వచ్చిన చట్టం.. మధ్యవర్తిత్వాన్ని సంస్థాగతంగా బలపరిచింది. సుప్రీంకోర్టు మధ్యవర్తిత్వాన్ని ప్రాథమిక సాధనంగా ప్రోత్సహించింది. ముఖ్యంగా కుటుంబ వివాదాల్లో సందర్భాల్లో విచారణకు ముందు మధ్యవర్తిత్వానికి వకాశమివ్వాలని



సూచించింది. సీజెబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జేకే మహేశ్వరి, పీఎన్ నరసింహ, జస్టిస్ ప్రకాశ్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ ఎన్.పి.ఎస్. భట్టి, జస్టిస్ జోయ్ మల్య బాగ్చి, ఏపీ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి, ఏపీ న్యాయసేవాధికార సంస్థ చైర్మన్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ లు సీఎం చంద్రబాబు సత్కరించి జ్ఞాపికలు అందించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొని మధ్యవర్తిత్వంపై మార్గనిర్దేశనం చేసిన సీజెబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ కు, ఇతర న్యాయమూర్తులకు న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి హిమబిందు ధన్వనాదాలు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో న్యాయసేవాధికార సంస్థను బలోపేతం చేయడంతోపాటు.. ప్రత్యామ్నాయ వివాద పరిష్కారాన్ని ప్రోత్సహించే కార్యక్రమానికి సీఎం చంద్రబాబు నిరంతర మద్దతు అందిస్తున్నారని చెప్పారు.

'అంగన్వాడీ' సంక్షేమానికి కృషి: హోంమంత్రి

అమరావతి: అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, హెల్పర్లు, చిరుద్యోగుల సంక్షేమానికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని రాష్ట్ర హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత వెల్లడించారు. అంగన్వాడీలు ప్రతిపాదించిన 9 డిమాండ్లను ఇప్పటికే పరిష్కరించామని, వేతనాల పెంపు అంశాన్ని కూడా సాధ్యమైనంత త్వరగా అమలు చేసేందుకు చర్మలు తీసుకుంటున్నామని ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎన్నికల్లో అంగన్వాడీలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని అమలు చేయడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఐదు వేల మిసీ అంగన్వాడీ కేంద్రాలను పూర్తిస్థాయి కేంద్రాలుగా అప్ గ్రేడ్ చేస్తున్నామని, కార్యకర్తలకు టీచర్ గా పదోన్నతి కల్పించి పూర్తిస్థాయి వేతనాలు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. అదనంగా ఐదు వేల మంది సహాయకులను నియమించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.



జ్యుడీషియల్ భవన నిర్మాణాలకు శంకుస్థాపన

అమరావతి: రాజధాని అమరావతిలో రాష్ట్ర హైకోర్టు అతిథి గృహ భవన నిర్మాణానికి, జ్యుడీషియల్ అకాడమీ నిర్మాణాలకు సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ శంకుస్థాపన చేశారు. రాజధాని అమరావతిలో రూ.69.40 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 50 వేల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఈ అతిథి గృహాన్ని నిర్మించనున్నారు. ఈ భవనం అమరావతిలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు భవనం నుండి కేవలం 1.2 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. రూ.165 కోట్ల వ్యయంతో పిచ్చుకలపాలెం వద్ద జ్యుడీషియల్ అకాడమీని జి.ప్రసాద్ విధానంలో నిర్మిస్తున్నారు. 120 మంది ట్రైని జడ్జిలు శిక్షణకు వీలుగా దీనిని నిర్మిస్తున్నారు. అలాగే రాజధాని అమరావతిలో నిర్మించిన హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల నివాస గృహాల సముదాయాన్ని సీజెబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ప్రారంభించారు.



గల్ఫ్ దేశాల్లోని రాష్ట్ర వాసులు ఆందోళన చెందొద్దు

అమరావతి: ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ దేశాల మధ్య ప్రస్తుతం నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉన్న రాష్ట్ర ప్రజలు ఆందోళన చెందొద్దని ఎన్.ఆర్.ఐ సాధికారిత వ్యవహారాలశాఖ మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ఆయా దేశాల్లో ఉంటున్న విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, హ్యాంతుకులు సహా ఇతరులు ఎవరూ ఆందోళనకు గురికావద్దని ఒక ప్రకటనలో మంత్రి స్పష్టం చేశారు. సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనే వరకు సంయమనం పాటించాలని కోరారు. ఇండియన్ ఎంబసీలో ఆయా దేశాల్లో ఉన్న రాష్ట్ర పౌరులు తమ వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ ప్రాంతాల్లో ఉన్న భారతీయుల భద్రతపై కేంద్ర ప్రభుత్వం, భారత విదేశాంగశాఖ నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నాయని, కావున సరైన సమాచారం తెలుసుకుని, ఎప్పటికప్పుడు ఇండియన్ ఎంబసీలకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. గనతలంలో నెలకొన్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల కారణంగా విమానాల రవాణా ఆలస్యమవుతోందని, త్వరలోనే విమానయాన సేవలు పునరుద్ధరిస్తారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అత్యవసర



పరిస్థితుల్లో ఎపి ఎన్.ఆర్.ఐ హెల్ప్ లైన్ 85000 27678, 0863 2340678 నెంబర్లకు సంప్రదించాలన్నారు. మరింత సమాచారం కోసం <https://apnrts.ap.gov.in> వెబ్ సైట్ ను సందర్శించొచ్చని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఏ విధమైన తప్పుడు సమాచారాన్ని సమ్మకుండా, స్థానిక అధికారులు, అధికారిక మీడియా ప్రకటనల సమాచారం మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లులు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, అవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. 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 పంజరంలో బంధించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన పంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూల



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 అనే %చీ+౫% 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 పరిగణించి 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 శుభ్రతగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాడ్స్ కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్షీన్ గా కడుక్కోవడంతో పాటుగా రోజు రెండు మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. లేదంటే పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

ఆ బావిలో నీళ్లు అమృతంతో సమానం..

మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల 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 పెట్టడం ద్వారా 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 కు 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 అద్భుత బావిలో, ఎనిమిది గిరీల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

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



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

బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రాగాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పంటాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడీలు, 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 తొక్కి తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా పైన్ డ్రెస్ (స్ట్రెన్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై ఆమ్ల 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, మృత్యులేనిదిగా 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 అపై 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, శెనగపిండి కలిపి పెస్ట్ ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను ముఖానికి సుమారు 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు ఆమ్ల 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, నిర్బీభంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, స్పూత్ టీంగ్, 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 %౫౫% కోసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆపి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆపిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్డ్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టుకుండా జాగ్రత్త పాటించండి. 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 పని చేస్తాయి. స్పిట్ ఎండ్ లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, ఆరటిపండు, తేనె, పెరుగు, వెంటలు కలిపి హెయిర్ మాస్క్ ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు ఆమ్ల చేయవచ్చు.

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు సూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడు నమ్మకం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకీలా?..అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు ఆపార్టాలకు ప్రయోగిస్తే ఇప్పుడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరేంజ్డ్ 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 డివోర్స్ 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 ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ఇంట్లో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అవ్వకముందే చనువు ఇవ్వకూడదనే ఆలోచన.. వంటివి ఇక్కడ కీ రోల్



పోషిస్తుంటాయి. కాబట్టి సహజంగానే ప్రేమికుల్లో తరచూ కలుసుకోవాలి. కలిసి జీవించాలి అనే ఆత్మత అధికంగా ఉంటుంది. కానీ పెళ్ల తర్వాత పరిస్థితి వేరు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ప్రేమించిన వ్యక్తి కళ్ల ముందే ఉండటం, పరస్పర అవసరాలు, కోరికలు తీరిపోవడం అనేవి క్రమంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, బాధ్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడే చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన 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 స్టాల్ట్ 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..

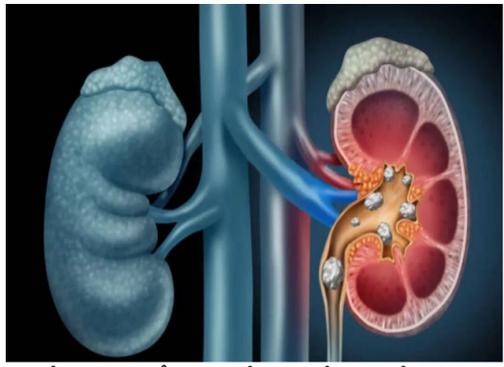
మే నెలలోనే వలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి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



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా చెబ్బతివడం 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 పట్టడంలేదున్నారని 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, మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి.అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాశాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా



శరీరాన్ని నిర్దిష్టకరణ 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 క్యాలియం 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 మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీచాచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే అంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, పైరిడాక్విన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం:కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాకు 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 బెస్నెస్ 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 తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు పైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైట్ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంటే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్వాక్స్ మందిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహలో కూడా పైబర్ 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 పైబర్స్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లెక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, ఫిస్టా బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడినా, జిలకర్ర యాద్ చేసుకుని బలర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫ్జెడ్ 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 మందే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందులెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కానీపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పై కింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ 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.

ఠైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి ఠైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. ఠైరాయిడ్ 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 ఠైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్: ఠైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలిఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్బాయిడ్స్ కంటెంట్ ఠైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్లు అనే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు ఠైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: ఠైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఠైరాయిడ్ రోగులకు ఇది మరింత హానికరం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత అసాధారణ స్థాయికి పెరుగుతుంది. నట్స్: ఠైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న కొందరికి గింజలను జీర్ణం చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సలేట్,



ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు ఠైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో ఠైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు ఠైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే ఠైరాయిడ్ 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 అజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎన్టీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ ఆరెస్ట్తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది.కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల నలహా 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 ట్రయిం 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 ఇంప్రాంటేషన్ హెమర్రేజీ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు



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

వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వనియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వనియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు పని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లుల్లి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వనియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పాదులను 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 రిప్లజిరేటర్లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.



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

జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరి ముఖ్యంగా మహిళలలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడ్డానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రీమ్లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్టాలు పొడించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ను ఉపయోగిస్తే మరి మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్స్క్రీమ్ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్ ఫ్రైయింగ్ సన్స్క్రీమ్ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డీపైన్డ్రెషన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం



లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పడేపడే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్ డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సెబాషియన్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ గుణాలు ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. సైబల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు. కొందరు అయితే ఏకంగా ఒల్ల 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 క్యాన్సర్కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే.. టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంటుంది. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



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

తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

చాలా మంది ఉదయం లేస్తుంటారు. తెల్లవారుజామున లేవడానికి చాలా మంది ఇష్టపడితే కొందరికి మాత్రం చాలా బద్దకంగా ఉంటుంది. అయితే తెల్లవారుజామున 3 నుండి 4 గంటల మధ్య సమయం చాలా ప్రాధాన్యమైనది అంటారు పండితులు.. ఇది బ్రహ్మ ముహూర్తానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమట.. ఈ సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి కనెక్ట్ కావడానికి ఎన్నో శక్తులు ప్రయత్నిస్తుంటాయట. మంచి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య కొందరికి మెలుకువ వస్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటో తెలుసా. అయితే ఈ సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీకు సందేశం ఇస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు జ్యోతిష్యులు. ఈ సమయంలో నిద్ర లేవాలి అని నేచురల్ 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 బాధపడుతున్నారు. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగుతుంటే మీ శరీరాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు. మీకు ఏదైనా సమస్య ఉందా? లేదా? అనేది కూడా అర్థం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉదయం సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీతో కనెక్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, నిర్ణీతంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రొడెక్ట్స్ అనేవి అందరికీ పడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్టాలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్టా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు అరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు



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

పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివిగా, భిన్నంగా ఉండాలని 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 ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాల మరింత పెంచుతాయి.

మహిళలను గౌరవిద్దాం...భద్రత కల్పిద్దాం

విశాఖపట్నం: మహిళలను గౌరవిద్దాం.. వారికి భద్రత, భరోసాను కల్పిద్దామని విశాఖ పోలీసులు నిరదించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా భాగంగా బీచ్ రోడ్డులో పోలీసు సిబ్బంది ప్రత్యేక ర్యాలీ నిర్వహించారు. పెద్ద సంఖ్యలో మహిళా పోలీసులు ప్రకారం చేబాని వైఎస్సీ సుంచి పోలీస్ మెన్ వరకు ఈ అవగాహన యాత్రను చేపట్టారు. ఆడపిల్లలను వేధించడం, వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడం వంటి అంశాలపై జాగ్రత్తగా ఉండాలని, సైబర్ నేరగాళ్ల మోసాలకు గురికావద్దని ఈ సందర్భంగా వారు ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. మహిళల రక్షణ కోసం 'శక్తి యాక్ట్' ఒక కవచంలా నిలుస్తుందని వివరించారు. కార్యక్రమంలో పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖభత బాగ్గి మాట్లాడుతూ మహిళలకు అత్యంత సురక్షిత నగరంగా విశాఖను తీర్చిదిద్దామని పేర్కొన్నారు. మహిళలకు ఏవైనా సమస్యల్లో ఉన్నప్పుడు వెంటనే 'శక్తి యాక్ట్'ను వినియోగించాలని, వారికి తక్షణ సాయం అందించేందుకు తమ సిబ్బంది 24 గంటలూ



సిద్ధంగా ఉన్నారని భరోసా ఇచ్చారు. మహిళలపై హింస, ఈవ్ టీజింగ్, వేధింపులకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. మహిళలను గౌరవించడం, వారికి రక్షణ కల్పించడం ప్రతి ఒక్కరూ తమ సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో డీసీపీలు లతా మాధురి, మేరీ ప్రశాంతి, ఏసీబీ అన్నెపు సరసింహా మూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన వైఎస్ఆర్పి 80 వ వార్డు ఇంచార్జ్ కె యం నాయుడు

- ప్రజల కష్టాల్లో నున్నప్పుడు ముందుగా స్పందించే నాయకుడిగా కె యం నాయుడుకు గుర్తింపు - ప్రజల సమస్య - నా సమస్య అనే దానికి చేతల రూపంలో స్పందించిన కె ఎం నాయుడు - బాధలలో ఉన్నవారికి నేను ఉన్నానని భరోసా ఇస్తున్న కె ఎం - రాజకీయాలకు మానవత్వం జోడించిన నాయకుడిగా కె ఎం నాయుడుకు కితాబు -నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే గుడివాడ అమర్నాథ్ ద్వారా విషయం తెలుసుకున్న తక్షణమే స్పందించిన కె. ఎం.



తీసుకున్నారు. పాడేరు కు చెందిన ఈ కుటుంబం గత 8 సంవత్సరాలుగా అసకాపల్లిలో స్థిరపడి జీవనం సాగిస్తోంది. కష్టకాలంలో వారికి అండగా నిలిచిన కె యం నాయుడు సేవాభావం స్థానికంగా ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. ఆర్థికంగా ఇబ్బందుల్లో ఉన్న బాధితులకు తక్షణ సహాయం అందిస్తూ, అవసరమైన డబ్బులను ఇవ్వడం ద్వారా ఆయన మానవత్వాన్ని చూపించారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ప్రజలకు అండగా ఉండటమే నిజమైన నాయకత్వమని కె ఎం నాయుడు నిరూపించారు.

క్యాన్సర్ రహిత సమాజమే లక్ష్యం

విశాఖపట్నం: అసోసియేషన్ ఆఫ్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్స్ ఆఫ్ ఇండియా గోల్డెన్ జూబ్లీ వేడుకల సందర్భంగా బీచ్ రోడ్డులో క్యాన్సర్ అవగాహన వాక్ నిర్వహించారు. '50 ఏళ్లుగా స్వస్థత - క్యాన్సర్ రహిత రేప టి దిశగా' అనే నినాదంతో కాళీమాత ఆలయం నుంచి వైఎస్సీ వరకు ఈ ర్యాలీ సాగింది. సుమారు 100 మంది రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్టులు, మెడికల్ ఫిజిసియన్లు, రేడియేషన్ టెక్నాలజిస్టులు ఇందులో పాల్గొని, రేడియేషన్ థెరపీపై ప్రజల్లో ఉన్న అపోహలను తొలగించడమే లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ప్రోగ్రామ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ బి.రవి శంకర్ మాట్లాడుతూ.. క్యాన్సర్ ను సకాలంలో గుర్తించడంపై అవగాహన పెంచడం తమ ఉద్దేశమని తెలిపారు. ఏఆర్వోఐ జాతీయ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ సీసాపతి మాట్లాడుతూ..



దేశంలో ఆంకాలజీ ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడంలో సంస్థ అందిస్తున్న 50 ఏళ్ల సేవలను గుర్తుచేసుకున్నారు. ఏసీ అధ్యక్షుడు ఎన్.సుజాత, కార్యదర్శి పీటీ ఆనంద రావు, సదస్సు కార్యదర్శి వి.దివ్య సౌజన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'నేడు డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్'

- ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్ వృద్ధితో జమ్మడి ఐపిఎస్
విశాఖపట్నం: ఏపీఈపీడీసీఎల్ పరిధిలోని విద్యుత్ సంబంధిత సమస్యలను మరింత వేగవంతంగా పరిష్కరించే లక్ష్యంతో 'డయల్ యువర్ ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండ్' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని సంస్థ సీఎండ్ వృద్ధితో జమ్మడి పేర్కొన్నారు. సంస్థ పరిధిలోని శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, పార్వతీపురం మన్యం, విశాఖపట్నం, అసకాపల్లి, అల్లూరి సీతారామరాజు, తూర్పు గోదావరి, కాకినాడ, డా.బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కోనసీమ, ఏలూరు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాలకు చెందిన విద్యుత్ వినియోగదారులు ఫోన్ నంబరు 8688400499 ద్వారా విద్యుత్ సంబంధిత సమస్యలను తెలియజేయవచ్చని వెల్లడించారు. విశాఖపట్నం ఏపీఈపీడీసీఎల్ కార్పొరేట్ కార్యాలయంలో ఉదయం 10.30 నుంచి 11.30 గంటల వరకు డయల్ యువర్ సీఎండ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా విద్యుత్ సంబంధిత సమస్యలను సీఎండ్ దృష్టికి తీసుకురావలసిన వినియోగదారులు విద్యుత్ సర్వీసు సంబంధం తమ వద్ద అందుబాటులో ఉంచుకోవాలన్నారు. విద్యుత్



సరఫరాలో అంతరాయాలు, హెచ్చుతగ్గులు, కొత్త సర్వీసుల జారీలో జాప్యం, విద్యుత్ సరఫరా పునరుద్ధరణలో జాప్యం, ట్రాన్స్మిషన్ మార్పిడి, రూఫ్ టాప్ సోలార్, తదితర విద్యుత్ సంబంధిత సమస్యలపై ఫిర్యాదులను నేరుగా సీఎండ్ దృష్టికి తీసుకురావచ్చున్నారు. ఈ అవకాశాన్ని సంస్థ పరిధిలోని 11 జిల్లాల వినియోగదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సీఎండ్ వృద్ధితో విజ్ఞప్తి చేసారు.

ఆర్టీసీ లిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు గ్రాట్యూటీ చెల్లించాలి

సర్వీసులు: ఆర్టీసీలో రిటైర్ అవుతున్న ఉద్యోగులకు గ్రాట్యూటీ, లీవుల డబ్బులు ప్రభుత్వం వెంటనే చెల్లించాలని ఆర్టీసీ ఈయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పరిశ్రమి దామోదరరావు డిమాండ్ చేశారు. సర్వీసుల్లో డిపోలో పని చేస్తూ రిటైర్ అయిన ఈయూ సీనియర్ నాయకుడు జోసెఫ్ జాయింట్ సెక్రటరీ వై.రామ పదవీ విరమణ కార్యక్రమానికి ఆయన విచ్చేశారు. రామ దంపతులను యూనియన్ నాయకులు ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా దామోదరరావు మాట్లాడుతూ ఆర్టీసీ కార్పొరేషన్ గా ఉన్నప్పుడు రిటైర్ అయిన రోజే గ్రాట్యూటీ, లీవుల డబ్బులతో పాటు అన్ని సెటిల్మెంట్లు చేసేవారన్నారు. 2024 డిసెంబర్ వరకు రిటైర్ వారిలో 2024 ఏప్రిల్ వరకు మాత్రమే చెల్లించారన్నారు. తరువాత చెల్లింపులు



లేవన్నారు. రిటైర్ అవుతున్న ఉద్యోగులు ఆర్థిక ఇబ్బందులకు గురికాకుండా ప్రభుత్వం చూడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిపో మేనేజర్ ధీరజ్. ఈయూ ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

ఆస్పత్రి పనులపై విజిలెన్స్ విచారణకు ఆదేశం

సర్వీసులు: ఏరియా ఆసుపత్రి అభివృద్ధి పనులపై తక్షణమే విజిలెన్స్ విచారణ చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను స్పీకర్ సిహెచ్.అయ్యప్పాశ్రుడు ఆదేశించారు. ఏరియా ఆసుపత్రిని ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. నాబార్డ్ కింద మంజూరైన రూ.40 లక్షలతో జరుగుతున్న పునరుద్ధరణ, రంగుల పనులను ఆయన పరిశీలించారు. పనుల్లో నాణ్యత లోపించడంతో సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ లక్ష్మీనారాయణపై అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. విజిలెన్స్ అధికారులతో ఫోన్లో మాట్లాడి తక్షణమే ఈ పనులపై సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. పనుల్లో ఎటువంటి అవకతవకలు జరిగినా అందుకు బాధ్యులైన వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామని స్పీకర్ హెచ్చరించారు. పనుల్లో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన కాంట్రాక్టర్ లక్ష్మీనారాయణను బ్లాక్ లిస్టులో పెట్టాలని సంబంధిత అధికారులను స్పీకర్ ఆదేశించారు.



ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ సుధాకారదకు పలు సూచనలు చేశారు. ఆయన వెంట కౌన్సిలర్ సిహెచ్.పద్మావతి ఉన్నారు.

బాణసంచా కేంద్రాల్లో విస్తృతంగా తనిఖీలు

అసకాపల్లి: జిల్లాలోని పలు బాణసంచా తయారీ, నిల్వ కేంద్రాల్లో పోలీసు, రెవెన్యూ, ఫైర్ అధికారులు విస్తృతంగా తనిఖీలు చేశారు. అసకాపల్లి మండలంలో కొప్పాక, రాజుపాలెం తదితర ప్రాంతాల్లో బాణసంచా కేంద్రాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఈ తనిఖీల్లో తహసీల్దార్ ఆనందకుమార్, ఫైర్ ఆఫీసర్ నాగేశ్వరరావు, రూరల్ సీబి జి.అశోక్ కుమార్, ఎస్ఐ రవికుమార్ పాల్గొన్నారు. నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే చర్యలు: ఎస్సీ బాణసంచా తయారీలో నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని ఎస్సీ తుహినీ సిన్హా హెచ్చరించారు. కాకినాడ జిల్లా వేట్టపాలెంలోని బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో పేలుళ్లు జరిగిన దృష్ట్యా డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా ఆదేశాల మేరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా బాణసంచా తయారీ, నిల్వ కేంద్రాల్లో తనిఖీలు చేసినట్లు తెలిపారు. పెద్దల్లో పరిమితికి మించి పేలుడు పదార్థాలు నిల్వ చేయకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నామని, మిక్సింగ్, ఫిల్టింగ్, ప్యాకింగ్ ఎండ్ బెట్టి విభాగాలు నిబంధనల ప్రకారం నిర్దిత దూరంలో ఉన్నాయో లేదో పరిశీలించామని చెప్పారు. విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ జరగకుండా ఎర్రింగ్ తదితర సౌకర్యాలు ఉన్నాయోలేదో పరిశీలించినట్లు తెలిపారు. శిక్షణ పొందిన వ్యక్తులే పని చేస్తున్నారా, బాలకా ర్మికులు ఉన్నారా తదితర అంశాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించామన్నారు. అగ్నిమాపక పరికరాల లభ్యత, ఎగ్జిట్ పాఠంబట్లు, పాగతాగడంపై నిషేధం వంటి భద్రతా



ప్రమాణాలను తనిఖీ చేశామన్నారు. జిల్లాలో ఎక్కడైనా అసాధికారికంగా బాణసంచా తయారీ చేసినా, నిల్వ ఉంచినా తక్షణమే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు ఎస్సీ చెప్పారు. ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడే ఏ ఒక్కరినీ వదిలిపెట్టే ప్రవృత్తి లేదని, ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ముందస్తుగా ఈ తనిఖీలు నిర్వహించామని తెలిపారు. ప్రజలు కూడా తమ పనిరాల్లో ఎవరైనా అక్రమంగా పేలుడు పదార్థాలను నిల్వ ఉంచితే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలన్నారు. అన్ని పోలీసు స్టేషన్ల హౌస్ ఆఫీసర్లు, ఫైర్, రెవెన్యూ శాఖ అధికారుల సమన్వయంతో జిల్లావ్యాప్తంగా తనిఖీలు నిర్వహించినట్లు ఎస్సీ తెలిపారు.

ఉపమాకలో ఘనంగా సదస్యం

సక్రమం: వార్షిక కల్యాణోత్సవాల్లో భాగంగా ఉపమాక వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో సదస్యం(పండిత సభ) ఘనంగా జరిగింది.ముందుగా స్వామివారికి నిత్యార్చనలు, బాలభోగినీవేదన, రాజభోగినీవేదన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సుదర్శన పెరుమాళ్లను పల్లకిలో ఉంచి తిరువీధి పలునిర్వహించారు.అనంతరం వేదపండితులను ఘనంగా సత్కరించారు. అనంతరం స్వామివారి ఉత్సవమూర్తులను పుణ్యకోటివాహనంలో ఉంచి తిరువీధి సేవలు జరిపారు. ఆలయంలో డోలు ఆర్టిస్ట్ సింహాచలం స్వరకల్పనలో ప్రముఖ వేదపండితురాలు డాక్టర్ వేదాల గాయత్రీదేవి రచించిన రావోయి ఉపమాక దేవాపర అనే పాటను ఆవిష్కరించారు. ఈ పాటకు ప్రముఖ ఆర్టిస్టా నిర్వాహకులు ఉప్పలపు గురుమూర్తి కుమారులు శ్రీనివాస్, శివ తమ వాయిద్యసహకారం అందించారు. రచయిత్రి డాక్టర్ గాయత్రీదేవి పీవీఎస్ చైర్మన్కొప్పిశెట్టి బుజ్జిదేవస్వానం



ఇన్ స్పెక్టర్ కుర్రేశ్వరరావు తదితరులు సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాలూకా బ్రాహ్మణ సంఘ ప్రతినిధులు డి.వి.రామారావు, శ్రీపాద ప్రణవ్ రామ్, గోపాలాచార్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సేవా భావంతో మెరుగైన సమాజం

-హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్
విజయవాడ: స్వార్థాన్ని పక్కనపెట్టి సేవాభావంతో ముందుకొస్తేనే మెరుగైన సమాజం సాకారమవుతుందని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ అన్నారు. సేవాభారతి ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలోని వెన్నూ ఫంక్షనల్ హాల్లో 'బాల మేళా' నిర్వహించారు. విశిష్ట అతిథిగా హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'పాఠశాల విద్య ఎంతో కీలకం. అది భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది. తల్లిదండ్రులను గౌరవించాలి. గురువుల పట్ల భక్తి, గౌరవం పెంచుకోవాలి. స్నేహితులతో నిజాయితీగా ఉంటూ.. జీవితాంతం స్నేహం కొనసాగేలా ప్రవర్తించాలి. సామాజిక మాధ్యమాలూ, సెల్ ఫోన్లు, టీవీలను విద్యార్థులు మంచి పనులకే వినియోగించాలి. విద్య ద్వారా పేదరికాన్ని జయించవచ్చని ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం నిరూపించి రాష్ట్రపతి అయ్యారు. టీ అమ్ముకునే వ్యక్తి మోడీ దేశప్రధాని స్థాయికి ఎదగడం పట్టణాలకు ఉదాహరణ. గిరిజన మహిళ డ్రాపిడీమర్ము చిత్రశుద్ధితో కష్టపడి రాష్ట్రపతి అయ్యారు'



అని వివరించారు. అసంఘటిత కార్యకల పిల్లలకు విద్య, ఆరోగ్య సహాయం అందిస్తున్న సేవా భారతి కార్యక్రమాలను విజయవాడ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే సుజనాచౌదరి కొనియాడారు. సేవాభారతికి సుజనా ఫౌండేషన్ ద్వారా సహాయ సహకారాలు అందించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని ప్రకటించారు. ఆర్ఎస్ఎస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రాంత ప్రచార ప్రమఖ్ బి.వాసు మాట్లాడారు.

రికార్డులేని వాహనాలు స్వాధీనం

సీలేరు: ఆంధ్ర-ఒడిశా సరిహద్దు అటవీ ప్రాంతాల్లో సరైన పత్రాలు లేని వాహనాలు సడిపినా లేదా దాచి ఉంచినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని సీలేరు ఎస్ఐ యాసీస్ హెచ్చరించారు. గ్రామాల్లోని పలు వీధుల్లో తనిఖీలు చేపట్టిన పోలీసులు, రికార్డులు లేని ఏడు బైకులను స్వాధీనం చేసుకుని స్టేషన్ కు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సరిహద్దు దాటే ప్రతి వాహనదారుడు తమ వాహనానికి సంబంధించిన ప్రువపత్రాలను తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలని సూచించారు. సరైన పత్రాలు లేని పక్షంలో వాహనాలను సీజ్ చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో వాహన దొంగతనాలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, జిల్లా అధికారులు ఆదేశాల మేరకు ఈ తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. స్వాధీనం చేసుకున్న బైకులకు సంబంధించిన అసలు పత్రాలను చూపిస్తే, తిరిగి వాహనాలను



అప్పగిస్తామని ఎస్ఐ వెల్లడించారు.

79వ వార్డులో 5కోట్ల 30 లక్షలతో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం

- ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న విశాఖ నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, పెండుర్ల శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు వార్డు రౌతు శ్రీనివాస్ -అభివృద్ధి పథంలో ముందున్న 79 వ వార్డు



పెండుర్ల, చైతన్యవారం: మాటలు చెప్పే వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తి కాదని, ఆయన అభివృద్ధి తోనే సమాధానం చెప్పే నాయకుడయ్యారు...కార్పొరేషన్ ఎన్నికల ముందు ఏదైతే వాగ్దానం ఇచ్చారో.. ఆ వాగ్దానంలో నూటికి తొంభై శాతం పనులు పూర్తిచేసిన కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాసరావు అని స్థానిక ప్రజల నుంచి ప్రశంసలు పొందుతున్నారు. అటు గాజువాక, పెండుర్ల నియోజకవర్గాలలో చాలా పెద్ద ప్రాంతం విస్తరించి ఉన్న 79వార్డు తనదైన శైలిలో అనేక అభివృద్ధి కి శ్రీకారం చుట్టారు కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్. దేశపాత్రునిపాతంలో 5 కోట్ల 30 లక్షల రూపాయల తో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా జనసేన పార్టీ విశాఖ జిల్లా రూరల్ అధ్యక్షులు, పెండుర్ల శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ బాబు, విశాఖపట్నం నగర మేయర్ శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసి కార్యక్రమంలో పాల్గొని అనంతరం భారీ బహిరంగ సభ కార్యక్రమంలో పలు విషయాలపై ప్రస్తావించారు. అతిథులు మాట్లాడుతూ కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్ రెండు నియోజకవర్గాల్లో ఉన్న 79వ వార్డు అభివృద్ధి కోసం అనేక మార్లు నిధులు జీపీఎంసీ కేటాయింపు

కోసం ఆయన చేసిన కృషి మరవలేనివని, పెద్ద ప్రాంతంలో విస్తరించి ఉన్న ఈ వార్డు కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక అనేక సంస్కరణలు తీసుకువచ్చామని, అనేక నిధులు కేటాయించడం జరిగిందని అతిథులు ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు... కార్పొరేటర్ రౌతు శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ జనసేన, టిడిపి, బిజెపి కూటమి క్రేణుల మద్దతుతో ప్రభుత్వం వచ్చాక వార్డుకు అనేక నిధులు కేటాయించడం జరిగిందని గుర్తుచేశారు. నగర మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, స్థానిక ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు సహకారంతో ఈ వాడు అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని ప్రజల ఉద్దేశించి ఆయన తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో భారీ సంఖ్యలో కూటమి పార్టీ నాయకులు, మహిళలు పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడీలకు కూటమి అండగా ఉంటుంది : ఎమ్మెల్యే పల్లా

-చలో విజయవాడకు పిలుపు ఇవ్వటంపై స్పందించిన పల్లా -విపక్షాల మాటలను నమ్మవద్దని సూచన -కాకినాడ బాణసంచా ప్రమాదంలో మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపిన తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు



గాజువాక, చైతన్యవారం: సమస్యల పరిష్కారం కోసం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న అంగన్వాడీలు చలో విజయవాడకు పిలుస్తున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్ర తెదేపా అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు స్పందించారు. ఈ మేరకు పాత గాజువాక పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక అంగన్వాడీలకు ప్రభుత్వం అండగా నిలిచింది అన్నారు. వారి డిమాండ్లను ప్రభుత్వం నమగ్రంగా పరిశీలిస్తుందని తెలిపారు. విపక్షాల మాయమాటల ఉచ్చులో పడ్డవని సూచించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అంగన్వాడీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే దిశగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతున్న తరుణంలో ఇలా ఉద్దమం చేపట్టడం భావ్యం కాదన్నారు. గత వైకాపా పాలనలో గాడితెప్పిన వ్యవస్థలను ఒక్కొక్కటిగా చక్కదిద్దుతున్న కూటమి ప్రభుత్వంపై విపక్షాలు విషం చిమ్ముతూ ఉద్దమాలకు ప్రేరేపిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలను అద్భుతశీగా తీర్చిదిద్దిన ఘనత కూటమిదేనన్నారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక

పరిస్థితిని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలని అంగన్వాడీలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇదే సందర్భంలో శనివారం కాకినాడలో జరిగిన బాణసంచా పేలుడు ఘటనలో మృతి చెందిన కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రమాద వార్త తెలియగానే సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ లు స్పందించి వెంటనే ఆకర్షకు వెళ్లారని ఇది నిజమైన ప్రజా సంక్షేమ పాలనకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ సమస్యలకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో కార్పొరేటర్ మొల్లి ముత్యాల నాయుడు, విల్లూ రామ్మోహన్ కుమార్, బలగా బాలు నాయుడు, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తిరుపతి కల్తీ నెయ్యి దోషులను చట్టపరంగా శిక్షించాలి

- రాష్ట్ర డైరెక్టర్ తెలుగు యువత ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి పెంటిరాజు, 75వ వార్డు ఇన్చార్జి పులి రమణ రెడ్డి, వార్డు టీడీపీ క్లస్టర్ ఉరుకూటి అప్పలరాజు



గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం జీపీఎంసీ 75 వ వార్డు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు ఆధ్వర్యంలో సీతానగరం ఎన్టీఆర్ సెంటర్ వద్ద కలియుగ దైవమైన శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి అతి పవిత్రమైన లద్దు లో గత ప్రభుత్వం చేసినటువంటి జంతువుల కొవ్వుతో తయారు చేయబడిన సింథటిక్ కల్తీనెయ్యితో 20 కోట్ల లద్దు ప్రసాద్ తయారీ వైసిపి పచ్చ పార్టీ 250 కోట్ల రూపాయలను తమ జేబుల్లో వేసుకున్నారని టిడిపి ఇంచార్జి ఉరుకూటి అప్పలరాజు విమర్శించారు. ఇది మహా పాపం దేవుని పరకామణి దబ్బలు దొంగతనం చేయడం, అదే తిరుపతి దేవాలయంలో మాజీ సీఎం జగన్మోహన్ రెడ్డి తీర్చి ఇస్తే తాను పక్కనున్న వారికి ఇచ్చే పరిస్థితిని ప్రజలు మర్చిపోలేదని, ఎందుకంటే జగన్ తెలుసు ఈ లద్దు ప్రసాద్ కల్తీ చేసి తయారు చేశారని...! జగన్ ఇప్పటికైనా బుద్ధి తెచ్చుకొని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ క్షమాపణ చెప్పమని పత్రికా సమావేశం ద్వారా చెప్పారు...! ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర డైరెక్టర్ తెలుగు యువత ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి పెంటిరాజు, 75వ వార్డు ఇన్చార్జి

పులి రమణ రెడ్డి లు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 75వ వార్డు ప్రెసిడెంట్ నమ్మి అప్పారావు, ప్రధాన కార్యదర్శి ములకలపల్లి వెంటయ్య, క్లస్టర్ ఇంచార్జి ఉరుకూటి అప్పలరాజు, విశాఖ పార్లమెంట్ కార్యవర్గ నాయకులు గోఖాడ ముత్యాలరావు, కనితి నన్యసమ్మ , డిజ సెల్ ఉరుకూటి అప్పారావు, మహిళ నాయకులు నమ్మి పువ్వులత , పెద్దడ సరోజిని , వంగలపూడి అప్పలరాజు, నక్క గంగరాజు, సీనియర్ నాయకులు సంబారు కనకరాజు, మొల్లి నరసింహారాజు, గంటాడ కుమార్ గారు గోకాద్ రామారావు, పాముల తాతరావు, దుక్క అప్పారావు , నక్క పైడిరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చందనోత్సవం ఏర్పాట్లలో జాప్యం వద్దు

సింహాచలం: సింహగిరిపై ఏప్రిల్ 20న జరగనున్న శ్రీ వరాహ లక్ష్మీస్వామి చందనోత్సవానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పక్కా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు దేవస్థానం ఈవో జె.వెంకటరావు తెలిపారు. ఆయన ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి సింహగిరిపై సాగుతున్న పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో మాట్లాడుతూ.. భక్తుల సౌకర్యార్థం క్యూలు, మంచినీటి వసతి, బారికేడ్ ఏర్పాటుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు చెప్పారు. ఈ నెల చివరి నాటికి పనులన్నీ పూర్తి చేయాలని అధికారులు, కాంట్రాక్టర్లను ఆదేశించారు. పనుల వేగంలో పాటు నాణ్యత విషయంలోనూ రాజీ పడకూడదని, ఎక్కడైనా అలసత్వం కనిపిస్తే సహించేది లేదని ఈవో



హెచ్చరించారు. ఈఈలు రామకృష్ణ, రాంబాబు, డీఈ హరి, ఏఈ రవిరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమ్మ సంతోషమే ముఖ్యం .. సురేఖ వాణి రెండో పెళ్లిపై సుప్రీత భావోద్వేగ వ్యాఖ్యలు

టాలీవుడ్ నటి సురేఖ వాణి ఆమె కూతురు సుప్రీత నాయుడు మధ్య ఉన్న అనుబంధం గురించి తెలుగు ప్రేక్షకులకు ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ తల్లికూతుళ్లు స్నేహితుల్లా కలిసి ఉండటం, సోషల్ మీడియాలో తరచూ ఫోటోలు, వీడియోలు షేర్ చేస్తూ సందడి చేయడం తెలిసింది. వారి ఆప్యాయత, ఓపెన్ బాండింగ్ ఎప్పుడూ చర్చనీయాంశం అవుతుంది. ఇటీవల సుప్రీత తన తల్లి భవిష్యత్తు గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు నెట్టింట్ల వైరల్ గా మారాయి. భర్త మరణం తర్వాత సురేఖ వాణి ఎన్నో కష్టాలు ఎదుర్కొన్న సంగతి తెలిసింది. ఆ సమయంలో ఆమెకు కూతురు సుప్రీత ప్రధాన ఆధారం అయింది. ఇప్పుడు అదే కూతురు తన తల్లి జీవితంపై తీసుకున్న నిర్ణయం అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. ను పెళ్లి చేసుకునే ముందు, నా అమ్మకు జీవితంలో ఒక మంచి తోడు ఉండాలి. ఆమెను ప్రేమగా చూసుకునే, గౌరవించే వ్యక్తి రావాలి అని సుప్రీత వెల్లడించింది. ఈ విషయాన్ని తాను కుటుంబ సభ్యులతో కూడా చర్చించానని, వారు కూడా తన అభిప్రాయానికి మద్దతు తెలిపారని చెప్పింది. అయితే ఇది కేవలం తన కోరిక మాత్రమే కాదని ఆమె స్పష్టం చేసింది. “అమ్మ సంతోషమే నాకు ముఖ్యం. ఆమె ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా నేను గౌరవిస్తాను. నాన్న స్థానాన్ని మరెవరికీ ఇవ్వాలని ఆమెకు ఇష్టం లేదు. ఆమెను బలవంతం చేయను. కానీ అమ్మ ఒంటరిగా ఉండకూడదని మాత్రమే నేను కోరుకుంటున్నాను” అంటూ ప్రేమతో చెప్పిన మాటలు సోషల్ మీడియాలో హృదయాలను తాకుతున్నాయి. వృత్తికి విఠతలువుల రెండో పెళ్లిపై సమాజంలో మిశ్రమ అభిప్రాయాలు ఉన్నప్పటికీ, తల్లి భవిష్యత్తు కోసం ముందుగా



ఆలోచిస్తున్న సుప్రీత నిర్ణయాన్ని పలువురు అభినందిస్తున్నారు. తల్లికి మంచి జీవితం కావాలని కోరుకునే కూతురి మనసు నిజంగా ప్రశంసనీయమని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. తల్లికూతుళ్లు మధ్య ఉన్న ఈ ఆప్యాయ బంధం మరోసారి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. కాగా, సుప్రీత ప్రస్తుతం టాలీవుడ్లో హీరోయిన్ గా సత్తా చాటుతుంది.

దుబాయ్లో చిక్కుకున్న సోనాల్ చౌహాన్, పి.వి. సింధు.. సాయం కోరుతూ ప్రధాని మోదీకి విజ్ఞప్తి!

మిడిల్ ఈస్ట్ నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో దుబాయ్ విమానాశ్రయంలో చిక్కుకుపోయిన భారతీయ నటి సోనాల్ చౌహాన్, తనను క్షేమంగా స్వదేశానికి తీసుకురావాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి విజ్ఞప్తి చేసింది. ఇజ్రాయెల్ మరియు ఇరాన్ మధ్య రాదులు తీవ్రతరం కావడంతో గల్ఫ్ దేశాల మీదుగా విమాన రాకపోకలను భారత్ నిలిపివేసింది. దీంతో వందలాది మంది ప్రయాణికులు ఎయిర్పోర్టులోనే ఉండిపోవాల్సి వచ్చింది. అయితే తన పరిస్థితిని ప్రధానికి సోషల్ మీడియా వేదికగా సోనల్ వివరిస్తూ.. “గౌరవనీయులైన ప్రధాని మోదీ గారు, ప్రస్తుతం నెలకొన్న సంక్షోభం వల్ల నేను దుబాయ్లో చిక్కుకుపోయాను. విమానాలన్నీ రద్దయ్యాయి, భారత్కు తిరిగి రావడానికి మార్గం కనిపించడం లేదు. ప్రభుత్వం స్పందించి తగిన మార్గదర్శకాలు అందించి, నేను క్షేమంగా ఇంటికి చేరుకునేలా సహాయం చేయాలని కోరుతున్నాను” అని సోనాల్ చౌహాన్ షాట్ చేశారు. కేవలం సోనాల్ మాత్రమే కాకుండా, ప్రముఖ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి పి.వి. సింధు కూడా తన బృందంతో కలిసి దుబాయ్ ఎయిర్పోర్టులోనే ఆగిపోయారు. ఆల్ ఇంగ్లాండ్ ఓపెన్ టోర్నమెంట్ కోసం బర్మింగ్హామ్ వెళ్తుండగా, దుబాయ్లో విమానాలు తరలింపారని, భారత రాయబార కార్యాలయం తమతో టచ్లో నిలిచిపోయాయని ఆమె తెలిపారు. ఎయిర్పోర్ట్ సమీపంలో పేలుళ్ల శబ్దాలు వినిపించాయని, పరిస్థితి భయాందోళనకరంగా ఉందని ఆమె పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం తమను సురక్షిత ప్రాంతానికి



తరలింపారని, భారత రాయబార కార్యాలయం తమతో టచ్లో ఉందని సింధు వెల్లడించారు. గల్ఫ్ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతుండటంతో ఎయిర్ ఇండియా సహా పలు అంతర్జాతీయ సంస్థలు తమ విమాన సర్వీసులను తాత్కాలికంగా రద్దు చేశాయి.

150 కేజీల డెడ్లిఫ్ట్తో షాక్ ఇచ్చిన సమంత.. 16 ఏళ్ల ప్రయాణం, కొత్త కలలపై భావోద్వేగ పోస్ట్

దక్షిణాది స్టార్ హీరోయిన్ సమంత మరోసారి తన పట్టుదలతో అభిమానులను ఆశ్చర్యపరిచింది. తాజాగా జిమ్లో చేసిన వర్క్వుట్ వీడియోలో ఏకంగా 150 కేజీల బరువును ఎత్తి ఫిట్నెస్పై తన నిబద్ధతను చాటుకుంది. మయోసెటిన్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, తన శారీరక సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్న సమంతను చూసి అభిమానులు ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. డెడ్లిఫ్ట్, లెగ్ ప్రెస్ వంటి వ్యాయామాలతో తన డై, కోర్ బలాన్ని పెంపొందించుకుంటున్న సమంత స్టాటిస్టిక్స్ కూడా ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాయి. కేవలం థై స్ట్రెంగ్త్ ఆధారంగా 150 కేజీల బరువును సునాయాసంగా లిఫ్ట్ చేయడం సాధారణ విషయం కాదు. ఫిట్నెస్ విషయంలో ఆమె చూపిస్తున్న క్రమశిక్షణకు “ఫిట్నెస్ డ్రీమ్” అనే బిరుదు సరైనదేనని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఫిట్నెస్ వీడియోతో పాటు సమంత తన 16 ఏళ్ల సినీ ప్రయాణాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ ఇన్స్టాగ్రామ్లో భావోద్వేగ పోస్ట్ షేర్ చేసింది. ఆమె కథానాయికగా పరిచయమైన ఏ మాయ చేశావే చిత్రం 2010 ఫిబ్రవరి 26న విడుదలైంది. ఆ రోజుతో ప్రారంభమైన ప్రయాణం నేటికీ పడవోళ్లు పూర్తి చేసుకుంది. “జెస్సీ”గా ప్రేక్షకుల ఎదిగింది. “16 ఏళ్లు పూర్తయ్యాయి. కానీ నలనపై ఉన్న ఆకలి ఏమాత్రం తగ్గలేదు. ఇంకా సాధించాల్సింది చాలా ఉంది” అంటూ ఆమె తన పోస్ట్లో పేర్కొంది. 2017లో తన స్నేహితురాలు క్రెషా బజాజ్ ఊహించిన ఎన్నో విషయాలు ఇప్పుడు



నిజమవుతున్నాయని ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేసుకుంది. సినిమాల్లో పరిమితం కాకుండా, పారిశ్రామికవేత్తగా కూడా తనను నిరూపించుకోవాలని సమంత సంకల్పించింది. తన సొంత బ్రాండ్ ‘ట్రూ స్ట్రాస్’ను విజయవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలన్నదే తన లక్ష్యమని తెలిపింది. ఎంత బిజీగా ఉన్నా ఫిట్నెస్లో రాజీ పడకుండా పికిల్ బాల్ ఆడటం, జిమ్లో కష్టపడటం తనకు అనలైన అనందమని చెప్పింది. తన విజయాల వెనుక కష్టపడే టీమ్ ఉందని, మాటింగ్ సెట్ల తనకు “హ్యాపీ ప్లేస్” అని సమంత పేర్కొంది. జీవితంలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా దేవుడిపై, తన ఆత్మవిశ్వాసంపై నమ్మకం తనను ముందుకు నడిపిస్తోందని భావోద్వేగంగా రాసుకోబోయింది. వయస్సు పెరుగుతున్నా మనసులో ఎప్పుడూ చిన్నపిల్లలా ఉండటమే తన ప్రత్యేకత అని తెలిపింది.