

ఇంధన సరఫరాపై మంత్రుల బృందం

-సీసీఎన్ లో ప్రధాని మోదీ ఆదేశం - పశ్చిమాసియా సంక్షోభంపై సమీక్ష

దిల్లీ: పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో దేశంలో ఇంధన సరఫరాపై పర్యవేక్షణకు మంత్రుల బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ప్రధాని మోదీ ఆదేశించారు. వివిధ శాఖల కార్యదర్శులను దీనిలో భాగస్వాముల్ని చేసి, పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు పూర్తి అంకితభావంతో పనిచేయాలని సూచించారు. రంగాలవారీగా కూడా బృందాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని చెప్పారు. భద్రత వ్యవహారాల క్యాబినెట్ కమిటీ (సీసీఎన్) సమావేశానికి ఆయన అధ్యక్షత వహించారు. పశ్చిమాసియాలో యుద్ధం తర్వాత మన దేశానికి ముడిపమురు, గ్యాస్, ఇతర పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు, ఎరువుల సరఫరా వంటివి ఎలా ఉన్నాయో సమీక్షించారు. రసాయన, జిప్సం, పెట్రో రసాయనాలు, ఇతర పరిశ్రమలకు అవసరమైన దిగుమతులను ఇతర దేశాల నుంచి చేసుకునేందుకు ఉన్న అవకాశాలపై సీసీఎన్ లో చర్చించారు. తక్షణ, మధ్యకాలిక, దీర్ఘకాలిక వ్యూహాలపై సమాలోచనలు జరిపారు. యుద్ధం వల్ల ప్రపంచమంతటాపై ఒకే విధమైన ప్రభావం పడుతోందని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో మన పౌరుల్ని రక్షించేందుకు అవసరమైన చర్యలన్నీ చేపట్టాలని చెప్పారు. అసాకర్యాలను



వీలైనంత తక్కువ స్థాయికి తగ్గించడానికి మంత్రిత్వ శాఖలన్నీ కలిసి పనిచేయాలని, నిత్యావసర వస్తువులు నల్లబజారుకు తరలిపోకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో సమన్వయం చేసుకోవాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. క్యాబినెట్ కార్యదర్శి డాక్టర్ టి.వి.సోమనాథన్ తొలుత సమగ్రంగా వివరాలను నివేదించారు. వివిధ మంత్రిత్వశాఖలు చేపట్టిన చర్యల్ని వివరించారు. హాజరైన మంత్రుల్లో రాజీనాథ్ సింగ్, అమిత్ షా, నిర్మలా సీతారామన్, జైశంకర్, నడ్డా, గోయల్, అశ్వినీ వైష్ణవ్, రామ్మోహన్ నాయుడు తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రతి నీటి బొట్టునూ సంరక్షించుకుందాం

-రాష్ట్రంలో పెద్దఎత్తున తాగునీటి ప్రాజెక్టుల పనులు - ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

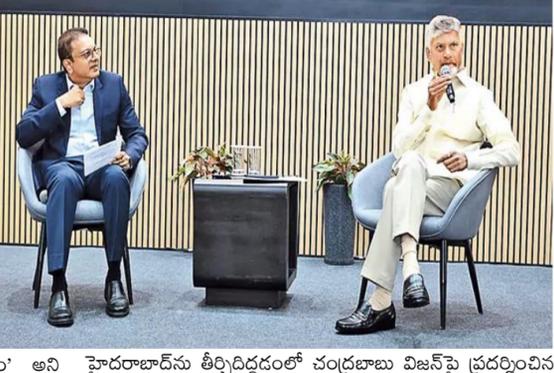
అమరావతి: ప్రతి నీటి బొట్టునూ సంరక్షించుకుని భవిష్యత్తును కాపాడుకుందామని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పిలుపునిచ్చారు. నీటి ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి ప్రభుత్వం అనేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. ప్రపంచ నీటి దినోత్సవం సందర్భంగా ఎక్స్ వేదికగా ఆయన స్పందించారు. నీటి ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజేయటా జలజీవన్ మిషన్, ఉపాధి హామీ పథకాల కింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపడుతున్న జల సంరక్షణ కార్యక్రమాలు, తాగునీటి ప్రాజెక్టుల పనులను వివరించారు. 'గత 20 నెలల్లో ఒక టీఎంసీ నీటి నిల్వ సామర్థ్యం గల 1,06,788 వ్యవసాయ కుంటలు, 13,500 శుభవుల తొట్టెలను నిర్మించాం. 1.46 కోట్ల జనాభాకు లబ్ధి చేకూర్చేలా రూ.9,441 కోట్లతో 8 మల్టీ పిలేజ్ నీటి పథకాల పనులు చేపట్టాం. రూ.9,355 కోట్లతో త్వరలో మరో ఏడు మల్టీ పిలేజ్ పథకాల పనులు ప్రారంభం కానున్నాయి. తాగునీటి సమస్య తీవ్రంగా ఉన్న మరో 3 వేల గ్రామాల్లో 38.54 లక్షల జనాభాకు లబ్ధి చేకూర్చేలా రూ.1,814.71 కోట్లతో పనులు చేపట్టనున్నాం' అని ఉపముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు.



అమరావతి అంతకు మించిన రాజధాని అవుతుంది

-బాగా పనిచేస్తే అంతా మీ దగ్గరకొస్తారు.. విఫలమైతే ఎవరూ రారు -జీవితంలో ఆ రెండూ చూశా -సవాళ్లను ఎదుర్కొనే ముందస్తు ప్రణాళిక అవసరం -విఎన్ బిలో నిర్వహించిన సదస్సులో చంద్రబాబు వ్యాపార పాఠాలు

అమరావతి: 'మీరు బాగా పనిచేస్తే అంతా మీ దగ్గరకొస్తారు.. విఫలమైతే ఎవరూ రారు. నా జీవితంలో ఈ రెండూ అనుభవించాను. 1999 వరకు అన్ని ఎన్నికల్లో విజయం సాధించాను. 1999-2004 వరకు అందరూ వచ్చి పొగుడుతుండేవారు. నేను బ్యూరెస్ట్ కోల్పోయాను. 2004 ఎన్నికల్లో ఓడిపోయాను. ఎంతో అభివృద్ధి చేసిన ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ స్థానాన్ని కూడా కోల్పోయాం' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. హైదరాబాద్ లోని ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ (ఐఎన్ బి)లో నిర్వహించిన ఈవో సౌత్ ఆసియా లెగ్సిం సమీక్షలో భాగంగా ట్రాన్స్ ఫార్మింగ్ ఏజెన్సీలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రెడ్డిల్యాంట్స్ చైర్మన్ డాక్టర్ సతీష్ రెడ్డితో నిర్వహించిన ముఖాముఖీలో చంద్రబాబు బిజినెస్ స్కూల్ విద్యార్థులకు తన రాజకీయ అనుభవాలు వివరిస్తూ.. వ్యాపార పాఠాలు బోధించారు. యువ పారిశ్రామికవేత్తలు ప్రణాళికతో అమరావతికి రావాలని, ఆహారశుద్ధి రంగంలో పారిశ్రామికవేత్తల అవసరం ఉందని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ప్రపంచ ఐటీ కేంద్రంగా



హైదరాబాద్ ను తీర్చిదిద్దడంలో చంద్రబాబు విజన్ పై ప్రదర్శించిన ప్రత్యేక వీడియో ఆకట్టుకుంది. హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి ఉమ్మడి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా తాను చేసిన కృషిని వివరించారు. బిల్ గేట్స్ తో సమావేశమై నిరంతర సంప్రదింపుల ద్వారా మైక్రోసాఫ్ట్ ను హైదరాబాద్ కు తీసుకొచ్చామని, హైదరాబాద్ అభివృద్ధి తెలుసుకుని అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్, ట్రిటన్ ప్రధాని టోనీ బ్లైయర్ వచ్చారని చంద్రబాబు వివరించారు. 'జినోమ్ వ్యాళి ఏర్పాటుకు వెయ్యి ఎకరాలిచ్చాం. అక్కడ భారత్ బయోటెక్ సంస్థ తయారు చేసిన కొవిడ్ టీకా మన ప్రాణాలు కాపాడింది. ప్రధాని మోదీ కూడా 100 దేశాలకు టీకా ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు' అని చెప్పారు.

సాంత శకాన్ని సృష్టించుకున్నారు: షా

దిల్లీ: ప్రధాని మోదీ శకంతో అభివృద్ధి రంగంలో దేశం సరికొత్త ఘనతలు సాధిస్తూ సమూలంగా పరివర్తన చెందుతోందని కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, జె.పి.నడ్డా, పీ.యూ.ష్ గోయల్, అశ్వినీ వైష్ణవ్, భూషణ్ జాతీయాధ్యక్షుడు నితిన్ నరేన్ తదితరులు సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఘోషించారు. దశాబ్దాలుగా అందిస్తున్న సేవలతో మోదీ తనకంటూ ఒక సాంత శకాన్ని సృష్టించుకున్నారని షా చెప్పారు. ఇలాంటి సరికొత్త భారతావనిని తీర్చిదిద్దాలంటే జీవితకాల కృషి అవసరమని, మోదీ అదే చేశారని వివరించారు. ఎలాంటి సెలవు లేకుండా సుమారు 24 ఏళ్లుగా ప్రభుత్వాధినేతగా సేవలు అందించడం ఆయన సంకల్పశుద్ధికి నిదర్శనమన్నారు. "మోదీ మూడుసార్లు గుజరాత్ సీఎంగా ఉన్నారు. మూడుసార్లు దేశానికి ప్రధాని అయ్యారు. ఆయనపై ప్రజల్లో విశ్వాసం, ఆదరణ, మద్దతు రోజురోజుకీ పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. సేవ, కఠిన శ్రమ, అంకితభావం అనే బలమైన వేర్లతో ఆయన వీటిని సాధిస్తున్నారు. ఇదొక అరుదైన గౌరవం.. అసమాన సేవ" అని పొగడ్లు కురిపించారు. వికాస భారత్ సాధన ధ్యేయంగా.. పేదలు, యువత, మహిళలు, రైతుల సాధికారత కోసం ఒక దార్శనికతతో



మోదీ పనిచేస్తున్నారని నడ్డా చెప్పారు. దానివల్ల ప్రపంచ దేశాల్లో భారత్ ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రాధాన్యాన్ని చాటుకుంటోందన్నారు.

ఆంధ్ర నాట్యాన్ని భావితరాలకు అందించాలి

-విజయవాడలో 500 మంది కళాకారులతో ప్రదర్శన

విజయవాడ: రెండు వేల ఏళ్ల నాటి ఆంధ్ర నాట్యాన్ని భావితరాలకు అందించేలా ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని విజయవాడ తూర్పు ఎమ్మెల్యే గద్దె రామ్మోహన్, రాష్ట్ర సృజనాత్మకత, సంస్కృతి సమితి చైర్మన్ పద్మిని తేజస్వి పోడపాటి సూచించారు. నటరాజ రామకృష్ణ ఆర్ట్స్ అకాడమీ, స్వర నర్తన సంగీత నృత్య శిక్షణ సంస్థ సలయకత్త ఆధ్వర్యంలో సృజనాత్మకత, సంస్కృతి సమితి సహకారంతో నటరాజ రామకృష్ణ జయంతిని విజయవాడలో నిర్వహించారు. పటమట లోని ఇండోర్ స్టేడియంలో 500 మంది కళాకారులు ఆంధ్ర నాట్యం ప్రదర్శించి ఆకట్టుకున్నారు. ముఖ్య అతిథులుగా రామ్మోహన్, తేజస్వి పాల్గొని, మాట్లాడారు. దేశంలో విభిన్న సంప్రదాయ నృత్య శైలిలో విశిష్ట నర్తన శైలిగా ఆంధ్ర నాట్యం



పేరుగాంచినది కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్ర నాట్య గురువు కళా కృష్ణ, వద్మతీ పురస్కార గ్రహీత ఉమామహేశ్వరి దంపతులను సత్కరించారు.

తితిదేకు రూ.కోటి విరాళం

తిరుమల: చెన్నైకి చెందిన సుబ్బారావు అపెరల్స్ సంస్థ తితిదే శ్రీబాలాజీ ఆరోగ్య పరప్రసాదాని పథకానికి రూ.కోటి విరాళం అందించింది. ఈ మేరకు దాత జె.రాజారామ్ తిరుపతిలోని బంగాలో అదనపు ఈవో వెంకయ్యారెడ్డిని కలిసి విరాళం చెక్కు సమర్పించారు. కార్యక్రమంలో తితిదే బోర్డు సభ్యుడు భానుప్రకాశ్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.



ఐదేళ్లు దాటిన పెండింగ్ కేసుల సంఖ్య సున్నాకు తేవాలి

-హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్

శృంగవరపుకోట: సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలకు అనుగుణంగా న్యాయస్థానాల్లో ఐదేళ్లు దాటిన పెండింగ్ కేసుల సంఖ్య సున్నాకు తీసుకొచ్చేలా పనిచేయాలని రాష్ట్ర హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ అన్నారు. విజయనగరం జిల్లా ఎస్.కోట్లో రూ. 8.50 కోట్లతో నిర్మించనున్న న్యాయస్థాన భవన నిర్మాణానికి హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, జిల్లా ఆడ్మినిస్ట్రేటివ్ జడ్జి జస్టిస్ తర్లాడ రాజశేఖరరావుతో కలిసి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం నిర్వహించిన సమావేశంలో జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో 20 నుంచి 40 ఏళ్లుగా పెండింగ్ లో ఉన్న కేసులు చాలా ఉన్నట్లు గుర్తించమని తెలిపారు. కోర్టులకెక్కే న్యాయం జరగదన్న అవగాహనను దూరం చేసేందుకు అంతా సమష్టిగా ప్రయత్నించాలని, దీనిపై తాము కార్యచరణ రూపొందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. రెండుసార్లు మోగా లోకాదాలతల ద్వారా మూడు లక్షల చొప్పున కేసులు పరిష్కరించామన్నారు.



నివేల్ కేసుల పరిష్కారంలో గుంటూరు జిల్లా మొదటి స్థానంలో ఉందన్నారు. అనంతరం హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ తర్లాడ రాజశేఖరరావు మాట్లాడుతూ.. పెండింగ్ కేసులు త్వరగా పరిష్కరించాలని, హడావుడిగా కాకుండా తీర్పుల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో విజయనగరం జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎం.బి.బి, గుంటూరు జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సాయికల్యాణ్ చక్రవర్తి, జిల్లా అధికారులు, న్యాయమూర్తులు పాల్గొన్నారు.

తెదేపా కార్యకర్తలకు ప్రత్యేక వైద్య శిబిరం

-మంత్రి లోకేశ్ చౌరవతో మంగళగిరిలో ఏర్పాటు

మంగళగిరి: రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా తెదేపా కార్యకర్తలు, నాయకుల కోసం మంత్రి లోకేశ్ ఆదేశాలతో ప్రత్యేక వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. మంగళగిరిలోని ఈడ్గా మైదానంలో ఆస్పర్ రమేష్ ఆసుపత్రి ఆధ్వర్యంలో దీనిని ఏర్పాటుచేశారు. దాదాపు 530 మంది కార్యకర్తలు, నేతలకు వైద్యులు వివిధ రకాల పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు. వైద్యులు కార్డిక్ ఛెక్ అప్, గుండె వైద్య నిపుణులు పెర్ఫెక్షన్ సీన్ కృష్ణ, న్యూరాలజిస్ట్ మీనా, ఆర్థోపెడిక్ వైద్యులు భరత్ చంద్ర, చైతన్య, వసంతి, రావెల సీరెస్ గుర్తింపు కార్యతో అనుసంధానించడం వల్ల అత్యవసర వైద్యసేవలందించారు. డాక్టర్ కార్డిక్ ఛెక్ అప్ మాట్లాడుతూ.. పార్టీ కార్యకర్తలు, నేతల ఆరోగ్యంపై లోకేశ్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యకర్తల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని పార్టీ



పేరుగాంచినది కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్ర నాట్య గురువు కళా కృష్ణ, వద్మతీ పురస్కార గ్రహీత ఉమామహేశ్వరి దంపతులను సత్కరించారు.

సంపాదకీయం

ఏవతో తప్పుడు వీడియోలు, నకిలీవార్తలు తోడవుతున్నాయి

పశ్చిమాసియా యుద్ధజ్వాలలు భారతీయ వంటగదుల వరకు వ్యాపించి, గ్యాస్ ఇక్కట్ల రూపేణా సామాన్య జనజీవనాన్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్న సమయంలో కీలక రాజకీయ రణరంగానికి తెరలేచింది. ప్రాంతీయ అస్తిత్వం, ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి, అధికారాలను తమవైన భిన్న దృక్పథాల్లోంచి నిర్వచించే పార్టీల కార్యక్రమాల్లో ఎన్నికల పోరుకు ఈసీ మొన్న నగరా మోగించింది. అస్సాం, పశ్చిమ్ బెంగాల్, కేరళ, తమిళనాడు, పుదుచ్చేరిలోని 824 స్థానాలకు వచ్చే నెలలో నిర్వహించనున్న ఎలక్షన్లలో 17.4 కోట్ల మంది ఓటర్లు పాలుపంచుకోనున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎనిమిది మినహా మిగిలిన ఏ దేశ జనాభాతో పోల్చినా ఈ అయిదు శాసనసభల పరిధిలోని ఓటర్ల సంఖ్యే అధికం. ఒకవిధంగా ఇదో మినీ సార్వత్రిక సమరం! 2024 లోక్సభ ఎన్నికల అనంతరం ఎలక్షన్ల వెళ్లిన ఆరు రాష్ట్రాల్లో రెండు చోట్ల సొంతంగా, మరో రెండింటి మిత్రపక్షాలతో కలిసి విజయద్య్వజం ఎగరేసిన భాజపా ప్రస్తుతం రెట్టించిన ఉత్సాహంతో రణతంత్రాలను రచిస్తోంది. వరస పరాజయాల పెనుభారంతో చిక్కితలమవుతున్న కాంగ్రెస్- అస్సామ్లో మాత్రమే నేరుగా కమలదళంతో తలపడుతోంది. పశ్చిమ్బెంగాల్లో ఉనికిని నిలబెట్టుకోవడానికి శ్రమించాల్సి వస్తున్న హస్తంపార్టీకి, పదేళ్లుగా ప్రతిపక్షంలోనే ఉండిపోయిన కేరళలోనూ జీవన్మరణ పోరాటం తప్పట్లేదు. జాతీయస్థాయిలో ప్రతిపక్ష కూటమి సారథ్య బాధ్యతలను మమతాబెనర్జీ, ఎంకే స్టాలిన్లలో ఎవరోఒకరికి అప్పగించాలన్న డిమాండ్లు వినవస్తున్న నేపథ్యంలో స్వరాష్ట్రాల్లో ఆ ఇద్దరి భవిష్యత్తును నిర్దేశించే ప్రజాతీర్పుపై దేశవ్యాప్తంగా ఆసక్తి నెలకొందిప్పుడు. ద్రవిడ రాజకీయాల్లో కాకలుతీరిన రెండు పార్టీల మధ్యే ఎప్పుడూ అధికారం దోబూచులాడే తమిళనాడులో నేడు పోరు ముకోణమవుతోంది. సుప్రసిద్ధ సినీనటుడు విజయ్ రంగప్రవేశం- డిఎంకే, అన్నాడీఎంకే శిబిరాల్లో ఎవరి ఓట్లకు కత్తెరవేస్తుందన్న ఉత్కంఠ ఆ రాష్ట్రాన్ని ఊపేస్తోంది. 2021లో తాము చేసిన 505 ఎన్నికల వాగ్దానాల్లో 364 హామీలను నిలబెట్టుకున్నామంటున్న డీఎంకే- సంక్షేమ పథకాల ఊతంతో గెలుపు జెండా ఎగరేయగలమన్న ధీమాను ప్రదర్శిస్తోంది. గడిచిన అయిదేళ్లలో అప్పులు, అవినీతి బాగోతాలు, మహిళలపై దాడులు ఎక్కువైపోయాయంటున్న అన్నాడీఎంకే- ప్రభుత్వ వ్యతిరేకతే తమను గట్టికిస్తుందని నమ్ముతోంది. శబరిమల బంగారం దొంగతనం కేసులో అన్నదీయ సీనియర్ నేత అరెస్టు కావడం కేరళ పాలకపక్షం ఎల్ఐఎఫ్కు ఇబ్బందికర పరిస్థితిని సృష్టించింది. మౌలిక సదుపాయాలు, పేదరిక నిర్మూలన, విద్య, వైద్యాల్లో విజయన్ సర్కారు సాధించిన విజయాలను ఆ కూటమి ప్రచారాస్త్రాలుగా మార్చుకుంటోంది. పెరుగుతున్న నిరుద్యోగం, సాగు సంక్షోభం లాంటివాటి మాటేమిటని ప్రతిపక్ష శిబిరం యూడిఎఫ్ నిగ్గడిస్తోంది. తండ్రి కరుణానిధికి సైతం సాధ్యంకాని రీతిలో స్టాలిన్ అధికారాన్ని నిలబెట్టుకుంటారా, విజయన్ మూడోసారి పీఠమెక్కుతారా లేదా ప్రజామోదంకోసం సర్వకక్షులు ఒడ్డుతున్న విపక్షాలకు కాలం కలిసివస్తుందా అన్నది మే నాలుగున తేలుతుంది. 'సర్' దరిమిలా అరవై లక్షల మంది ఓటర్ల భవిష్యత్ ఇంకా ప్రశ్నార్థకంగా మిగిలిన పశ్చిమ్ బెంగాల్లో మమతాబెనర్జీ సైతం సంక్షేమ పరదానాలపైనే ఆశలుపెట్టుకున్నారు. పదిహేనేళ్లుగా రాష్ట్రాన్ని ఏకచ్ఛత్రాధిపత్యంగా ఏలుతున్న ఆమెకు ఈసారి ఓటమిని చవిచూపించాలని కమలనాథులు పట్టుదలతో ఉన్నారు. అటు అస్సామ్లో అభివృద్ధి, నగదు బదిలీ పథకాలను మేకవించిన పాలనావ్యూహాలతో భాజపా దూకుడు మీద ఉంటే, ప్రతిపక్షంలో చీలికలు సృష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. దబ్బు, మద్యం, ఇతరేతర ఓట్ల తాయిలాలతో కూడిన మన ఎన్నికల ప్రాజ్ఞావారాలకు ఇప్పుడు ఏవితో పుట్టుకొస్తున్న తప్పుడు వీడియోలు, నకిలీవార్తలు తోడవుతున్నాయి. ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తిని పెళ్లగించే ఈ పెనుభూతాలకు పగ్గాలేస్తూ, ఎలక్షన్లను స్వేచ్ఛగా సక్రమంగా నిర్వహించే పరీక్షలో ఈసీ ఎంతవరకు నెగ్గుకొస్తుందో చూడాలి.

నక్కపల్లిలో అర్సెలార్ మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ ప్లాంట్ శంకుస్థాపన ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర



-వేదిక, గ్యాలోల్లో ఏర్పాట్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు-రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారాచంద్రబాబునాయుడు అర్సెలార్ మిట్టల్ నిప్పన్ -రూ.1.50 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడితో స్టీల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుపై హార్షం వ్యక్తం చేసిన మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర

అనకాపల్లి: నక్కపల్లిలో ప్రతిష్ఠాత్మక అర్సెలార్ మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ ప్లాంట్ శంకుస్థాపన ఏర్పాట్లను రాష్ట్ర గవర్నరు భూగర్భ వనరులు ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. వేదికపై ఏర్పాట్లు, గ్యాలోల్లో సదుపాయాలను పరిశీలించి పలు నూతనలుంచేశారు. పనుల పురోగతిని నిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. వాహనాల పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ,



భద్రతా ఏర్పాట్లపై వివరించారు. శంకుస్థాపనకు కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులు, స్పీకర్, ఎమ్మెల్యేలు మరియు భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో భద్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. భారీగా జన సమీకరణ జరిగే నేపథ్యంలో ఏర్పాట్లను దగ్గరుండి పరిశీలించారు. కార్యక్రమంలో హోమ్ మంత్రి వంగలపూడి అనిత, ఎంపీ సీఎం రమేష్, ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణ మూర్తి, సీఎం టూర్ కోఆర్డినేటర్ సత్యనారాయణ రాజు, ఏపీఐఐసీ చైర్మన్ మంతెన రామరాజు, జిల్లా కలెక్టర్ విజయకృష్ణన్, జేసీ శౌర్యమన్ పబ్లిక్, మార్టిన్ బోర్న్ చైర్మన్ రామచంద్ర సత్య, ఏపీఐఐసీ చైర్మన్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యుద్ధం వినోదం కాదు.. రాజ్యసభ సభ్యుడు కమల్ హాసన్

చెన్నై: పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న యుద్ధ ఉద్రిక్తతలపై మక్కువ నీడి మయ్యం అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభ సభ్యుడు కమల్ హాసన్ తీవ్రంగా స్పందించారు. సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న యుద్ధ దృశ్యాలను వినోదంలా చూస్తున్న వారిపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు తన 'ఎక్స్' ఖాతాలో పోస్ట్ చేశారు. ఆయిల్ డిపోలు పేలిపోతున్న వీడియోలను క్రికెట్ మ్యాచ్లా చూస్తూ ఆనందించడం సరికాదన్నారు. పొరుగువారి ఇల్లు కాల్పోతున్నప్పుడు, దానిని ఆర్థికానికి సహాయం చేయడం త్యాగం కాదని, మానవత్వమని పేర్కొన్నారు. యుద్ధాన్ని తేలికగా తీసుకోవడం ప్రమాదకరమని, సమాజం మరింత బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. యుద్ధంలో చనిపోయే ప్రతి సైనికుడు ఒక తల్లికి కుమారుడేనని, ఎవరు చనిపోయినా ఒక తల్లి ఏడుస్తుందని భావోద్వేగంగా వ్యాఖ్యానించారు. చివరగా, శాంతి



అవసరాన్ని ప్రస్తావిస్తూ ఇలాంటి సమయంలో తాను ఆసియా వైపు నిలబడతానని, ఇండియా వర్ధిల్లాలని పేర్కొన్నారు.

విశ్వవ్యాప్త సేవలు .. దేశ ప్రగతికి సోపానాలు



-కీర్తి ప్రతిష్ఠ లే ప్రతి ఒక్కరికి శాశ్వతం -నిష్ఠాతులకు విశ్వగురు అవార్డుల ప్రధానం -సినీ నటుడు రాజీవ్ కనకాల తో పాటు..తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి తరలివచ్చిన ప్రముఖులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: సమాజంలో అవకాశం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ వారి పరిధి మేరకు విశ్వవ్యాప్తంగా సేవలు అందించి దేశ ప్రగతికి సోపానముగా నిలవాలని విశాఖ నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంకరాజ్ బాగ్గి అన్నారు. హోటల్ దసపల్లెలో విశ్వగురు వరల్డ్ రికార్డ్స్ సంస్థ అధ్యక్షులతో తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన పలువురు నిష్ఠాతులకు ఉగాది పర్యటన సందర్భంగా విశ్వ గురు అవార్డులను అతిథిలు చేతుల మీదుగా ప్రధానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ సమాజంలో కీర్తి ప్రతిష్ఠలు శాశ్వతంగా నిలుస్తాయన్నారు. ప్రతిరోజూ ఒక్కరు.. ఒక్కరికైనా సహాయం అందించగలిగినప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా అది ఎంతోమందికి ఆపన్న హస్తంగా మారుతుందన్నారు. వివిధ రంగాల్లో సేవలు అందిస్తూ ఎంతోమందికి సహాయ పడుతున్న నిష్ఠాతులను ఎంపిక చేసి వారందరినీ సత్కరించుకోవడం ఎంతో అభినందించదగ్గ విషయమన్నారు. గౌరవ అతిథిగా హాజరైన ప్రముఖ సినీ నటుడు రాజీవ్ కనకాల మాట్లాడుతూ వేర్వేరు రంగాల్లో నిరంతరం సహాయ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ఎంతోమందికి చేదోడు వాడోడుగా నిలిచే సేవకులతో తాను పురస్కారం స్వీకరించడం



అదృష్టంగా భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. గౌరవ అతిథిలు .. ఐ ఆర్ ఎస్ కస్తూర్ అధికారి రవిశంకర్ మలిశెట్టి.. తుమ్మిడి బ్రదర్స్ అధినేత తుమ్మిడి రామ్ కుమార్ లు మాట్లాడుతూ నిరంతరం సమాజానికి సేవలందిస్తున్న అవార్డు గ్రహీతలు భవిష్యత్ తరాలకు స్ఫూర్తిదాయకం అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ సేవాభావం కలిగి ఉండి ఇతరులకు సహాయ పడితే అది దేశ ప్రగతికి తోడ్పడుతుందన్నారు. విశ్వగురు వరల్డ్ రికార్డ్స్ ఫౌండర్ సీజివో డాక్టర్ సత్యవోలు రాంబాబు మాట్లాడుతూ దశాబ్ద కాలంగా అత్యున్నతమైన సేవకులకు విశ్వగురు అవార్డ్స్ ప్రతి ఏటా అందజేస్తున్నామన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా నిజమైన సేవకులు ఎక్కడ ఉన్నారో అటువంటివారిని తమ సంస్థ సభ్యులు ద్వారా గుర్తించి అవార్డులు అందజేస్తున్నామన్నారు. తమ సంస్థ అవార్డులు స్వీకరించిన ఎంతోమంది సేవకులు నేడు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అందజేస్తున్న పద్మశ్రీ..పద్మ విభూషణ్ అవార్డులు కూడా స్వీకరించారన్నారు. నిజమైన సేవకులను గుర్తించడమే తమ సంస్థ ఏకైక లక్ష్యం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ కిషోర్ కుమార్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అవార్డు గ్రహీత.. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంటల శ్రీనివాసరావు, తో పాటు తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన కవులు కళాకారులు.. నటీనటులు ఉన్నతాధికారులు ఇలా ఎంతో మందిని విశ్వగురు అవార్డులతో సత్కరించారు.... ఈ కార్యక్రమంలో అవార్డు గ్రహీతలు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఇతర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ఉక్కు మంత్రిని కలిసి స్టీల్ ప్లాంట్ సమస్యలు వివరించన పల్నా

-స్టీల్ ప్లాంట్ సమస్యలపై సమగ్ర చర్చలు, సానుకూలంగా స్పందించిన ఉక్కుమంత్రి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్నా శ్రీనివాసరావు కేంద్ర ఉక్కు శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామి ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి, స్టీల్ ప్లాంట్ కు సంబంధించిన పలు కీలక సమస్యలపై సమగ్రంగా చర్చించారు. ముఖ్యంగా ఉక్కునగరంలోని విమల విద్యాలయం మూసివేతపై పల్నా శ్రీనివాసరావు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ, యం ఒ ఎ కొనసాగింపులేక పాఠశాలను ఆకస్మికంగా నిలిపివేయడం వల్ల ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కూడా అనిశ్చితిలో పడిందని కేంద్ర మంత్రికి వివరించారు. ఉపాధ్యాయుల ఉద్యోగ భద్రతను కాపాడడంతో పాటు బకాయి జీతాలను తక్షణం చెల్లించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సుష్టం చేశారు. అదే విధంగా ఆర్ ఐ ఎన్ ఎల్ కోసం భూములు సమర్పించిన స్థానికులైన ఆర్ కార్డు హోల్డర్ల సమస్యలను ప్రాముఖ్యంగా ప్రస్తావిస్తూ, పరిపాలనా అడ్డంకుల కారణంగా వారికి ఉద్యోగావకాశాలు దూరమవుతున్న పరిస్థితిని వివరించారు. ఈ అన్యాయాన్ని వెంటనే సరిదిద్దుతూ, సంబంధిత పరిమితులను తొలగించి, స్థానికులకు కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగాల్లో ప్రాధాన్యత కల్పించాలని కోరారు. గాజువాక మండలం శనివాడ గ్రామం-స్టీల్ ప్లాంట్ మధ్య కొనసాగుతున్న భూవివాదంపై కూడా పల్నా దృష్టి సారినూ, సంయుక్త సర్వేలో గుర్తించిన భూములను పునరావాస అవసరాలకు వినియోగించి, అలయం, లైబ్రరీ వంటి సామాహిక సదుపాయాల ఏర్పాటుతో గ్రామస్థులకు న్యాయం



చేయాలని సూచించారు. దీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్న ఈ వివాదానికి శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని అవసరం ఉందని కేంద్ర మంత్రికి తెలియజేశారు. పల్నా ప్రతిపాదించిన ప్రతి అంశంపై కేంద్ర ఉక్కు మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామి సానుకూలంగా స్పందించి, సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం చేసి త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పల్నా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, "ప్రజల సమస్యలే మా ఆజెండా... పరిష్కారమే మా లక్ష్యం" అని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు మార్గదర్శకత్వంలో ప్రజా సమస్యలను కేంద్ర స్థాయికి తీసుకెళ్లి శాశ్వత పరిష్కారాలు సాధించడంలో కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు.

తీరంలో గస్తీకి 4 శాఖలతో టాన్స్ ఫోర్స్



నెల్లూరు: జువ్వలదిన్నె ఫిషింగ్ హార్బర్ నుంచి తీరంలో 22 కిలోమీటర్లకు లోబడి పూర్తి భద్రతతో గస్తీ పడవను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు మత్స్య శాఖ రాష్ట్ర కమిషనర్ రామ్ శంకర్ నాయక్ వెల్లడించారు. ఇందులో మెరైన్ పోలీసు, రెవెన్యూ, మత్స్య, అటవీ శాఖల నుంచి ఒక్కొక్కరు చొప్పున నలుగురు ఉంటారని వివరించారు. శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు కలెక్టరేట్లో మత్స్య శాఖ అధికారులు, పోలీసులు, రెవెన్యూ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయక్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర సరిహద్దుల్లోని సముద్రంలోకి చొరబడి పుడుచేరి మరణిస్తున్న ద్వారా

మత్స్య సంపదను దోచుకునే వారిని అరికట్టేందుకు టాన్స్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. సోమవారం నుంచి బృందం పూర్తి రక్షణ వలయంలో తీరం వెంబడి గస్తీ ప్రారంభిస్తుందని ప్రకటించారు. ప్రభుత్వ సంపదను పరిరక్షించడంలో భాగంగా తీరం నుంచి 22 కిలోమీటర్ల వరకు మన సముద్ర జలాలు నిలంతున, దాని పరిధి లోపలే శ్రీహరికోట నుంచి బాపట్ల వరకు కిరంతరం గస్తీ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో ఎస్సీ అజిత వేణ్కట్ర, జేసీ మొగిలి వెంకటేశ్వర్లు, మత్స్య శాఖ జేడీ శాంతి, వివిధ శాఖల అధికారులు 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 అర్హత, 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 ప్రతికూలత



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

రుతుక్రమ టైమ్లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటిసారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ అనే %వీ+౫% మెన్స్ట్రువల్ హైజిన్ దేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న ఋతుచక్ర పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశు ధ్యం, 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 వీరియడ్స్ 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. దీనితో వారు అనేక ప్రీవమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి వీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాస్ 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 నగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక నమ్మకాలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని 'ధన్వంతరి బావి' అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టాడని ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ మహాదేవ్ ను కూడా స్థాపించాడు. ఈ బావికి సంబంధించి



ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని స్థానికులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా విశ్వాసం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారణాసిలో ఉన్న ధన్వంతరిలో మొత్తం ఎనిమిది ఘాట్లు ఉన్నాయి. వివిధ ఘాట్ల నుండి వివిధ రకాలైన అమృతం లాంటి జలాలు వెలువడతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొంతమంది భక్తులు ఇక్కడికి వచ్చి ఈ వివిధ ఘాట్ల నుండి నీటిని స్వయంగా సేకరించి ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి ఇది కూడా కారణం అంటున్నారు. ఈ అష్టభుజి బావిలో, ఎనిమిది గిరీల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

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



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

బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రారాజుగా 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 పడతాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ స్ట్రెచర్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై ఆప్టై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆపై ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రంధ్రాలలో సహాయపడుతుంది. దీనితో ముఖంపై తక్షణ గ్లో అనుభూతి చెందుతారు. చర్మం మృదువుగా, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది.. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళాదుంప రసంలో కొన్ని



మచ్చల గ్రిజరిన్ వేసి అందులో రెండు చెంచాల పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖం నుండి మెడ వరకు అప్టై 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 ప్యాక్ను 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 అప్టై చేసి, ఆ పై నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ రెమెడిని వారానికి రెండుసార్లు పునరావృతం చేయడం వల్ల చర్మం పై మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్ మెంట్..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా, మృదువుగా, అందంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలు చాలా రకాల హెయిర్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు. కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్దివంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాబిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్నా, సూత్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యూచరల్ గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్నా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్ కి వెళ్లి హెయిర్ స్నా చేయడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మీరు సహజమైన వస్తువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు. నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట %౫౫% కోసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



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

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరెంజ్ 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. ఎందుకిలా?.. అరెంజ్ మ్యారేజ్ లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపారాలకు ప్రయోగిస్తే ఇష్టంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరెంజ్ మ్యారేజ్ లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్య భర్తల క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుబాటుపడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సద్దుమణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు, 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 చెప్పే మీరే ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సహజం, 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, భార్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడ చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలినాటి అనుభవం, అనుభూతి లేకుండా పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్పర్థలు పెరిగిపోయి, విడాకుల వరకు దారితీయవచ్చు. ఆసౌకర్యంగా 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 స్టార్ట్ 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 ఆసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

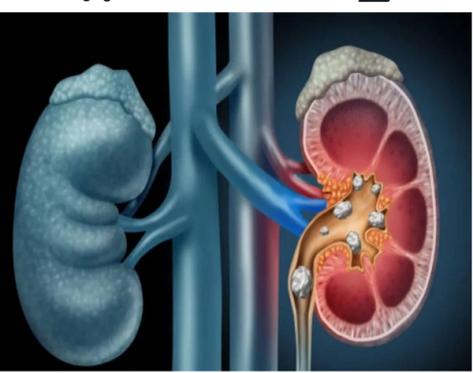
మే నెలలోనే వలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలా చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ నేపు పనిచేసినప్పుటికి చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్న వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్నైడ్రోసిస్ అంటారు. వివరితమైన 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 వ్యక్తి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంథుల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట 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 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 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 ట్రాట్ 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 బాధపడేవాళ్ళు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



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

టీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, 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 డైట్లో ఉండే వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్పాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహాలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, ఫిస్టా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడినా, జలకర్ప యాద్ చేసుకుని బలర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫ్జెక్ గా పని చేస్తుంది.

స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే ముందే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముందుబెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కానీపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



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

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

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



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

బిటమిన్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్యోకణాల 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 ఉత్పత్తుల్ని వేర్యేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా సెజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



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

ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలుపు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్థకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింట్లమ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్లమ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారని డైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రోన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది. గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో స్త్రీలకు ఇంప్రాంటేషన్ 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 మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడడానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రీమ్లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్టాలు పొడించడం 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 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 హైయంగ్ సన్స్క్రీమ్ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డీపైండ్రేషన్ 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. ఆల్ఫోవోల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సెబాషియన్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. సైబల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు. కొందరు అయితే ఏకంగా ఒళ్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. జెననం.. 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 డెవలప్ అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువ ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే పచ్చ బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ను సంప్రదించండి బెటర్.

తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

చాలా మంది ఉదయం లేస్తుంటారు. తెల్లవారుజామున లేవడానికి చాలా మంది ఇష్టపడితే కొందరికి మాత్రం చాలా బద్దకంగా ఉంటుంది. అయితే తెల్లవారుజామున 3 నుండి 4 గంటల మధ్య సమయం చాలా ప్రాధాన్యమైనది అంటారు పండితులు.. ఇది బ్రహ్మ ముహూర్తానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమట.. ఈ సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి కనెక్ట్ కావడానికి ఎన్నో శక్తులు ప్రయత్నిస్తుంటాయట. మంచి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య కొందరికి మెలుకువ వస్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటో తెలుసా. అయితే ఈ సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీకు సందేశం ఇస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు జ్యోతిష్యులు. ఈ సమయంలో నిద్ర లేవాలి అని నేచుర్ చెబుతోందట. అంటే ఆ సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అర్థమట. అయితే ఈ సమయంలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఈ సమయంలో నిద్ర మెలుకువ వస్తే నిద్రలేచి ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలట. లేదా మీకు ఏదైనా మార్గం 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 ప్రాబ్లమ్స్ అనేవి అందరికీ వడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్టాలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్టా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పెరుగుతుంది.



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

పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివిగా, భిన్నంగా ఉండాలని ప్రతి తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రయత్నాలు చేయాలి. వారికి మంచి పోషకాహారం అందిస్తూ.. వారు చిన్నప్పటి నుంచి మంచి నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను 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.

ఆత్మరక్షణకు కరాటే దోహదపడుతుంది- కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక ఆటోసెగర్ ఒక ప్రైవేటు స్కూల్ లో వెదాకాయ్ కరాటే దు అసోసియేషన్ విశాఖ అధ్యక్షుడు రాము మాస్టర్ ఆధ్వర్యంలో కరాటే గ్రేడ్ టెస్ట్ నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా బిజెపి రాష్ట్ర మీడియా సేనల్స్ మరియు గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణరెడ్డి నహంగరావు పాల్గొన్నారు. గ్రేడ్ టెస్టులో గెలుపొందిన క్రీడాకారులకు సర్టిఫికేట్లు బెల్టులు పంపిణీ చేసి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ కరాటే శిక్షణ ద్వారా విద్యార్థులకు ఆత్మవిశ్వాసంతో పాటు ఆత్మరక్షణకు దోహదపడుతుందని అన్నారు. ప్రతి రోజు ఒక గంట కరాటే నేర్చుకోవడం ద్వారా మానసిక ఉల్లాసాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు అని అన్నారు. క్రీడల్లో రాజీస్నే ఉన్నత చదువులు, ఉద్యోగాలు వస్తాయని మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ కోచ్ కిషోర్, గోవర్ధన్, అగస్త్య,



వంశీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయి సంతోషి మాత ఆలయ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా భారీ అన్న సమారాధన

గాజువాక, చైతన్యవారం: జీవీఎస్ 87వ వార్డు పరిధిలో గల కాశీపాలెం గ్రామంలో వెలిసి ఉన్న సాయి సంతోషిమాత ఆలయం 36వ వార్షికోత్సవం కాశీ పాలెం గ్రామ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా గాజువాక మాజీ ఎమ్మెల్యే రాష్ట్ర వైసిపి పాలిటికల్ అడ్వైజర్ నెంబర్ (పి ఏ సి) తిప్పల నాగిరెడ్డి పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు అనంతరం భారీ అన్న సమారాధన ప్రారంభించి, తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించి రు. కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్ఎఫ్ విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, వార్డు ఇంచార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు, వార్డు అధ్యక్షులు బొడ్ల గోవింద, కనితి గ్రామ కమిటీ చైర్మన్ ప్రగడ శ్రీనివాస్, ముద్దు దామోదర్, దుగ్గపు దానప్పలు, పిన్నింటి సంతోష్, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు డి సూరిబాబు, పి నరసింహ నాయుడు, పూడి ఆనంద్, బదగల రాము, గున్న రామారావు,



డాకా సత్తిబాబు, తనాల నారాయణరావు, అప్పలరాజు భారీ సంఖ్యలో భక్తులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఆక్వారైతుల సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాం

-రొయ్య రైతుల సదస్సులో తీర్మానం
భీమవరం: ప్రాసెసింగ్, దాణా పరిశ్రమల సిండికేట్ విధానాన్ని అరికట్టి ఆక్వారైతుల సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆక్వారైతుల సదస్సు తీర్మానించింది. మంచి చేస్తే ప్రభుత్వాన్ని గౌరవిస్తాం.. లేదంటే నిందిద్దాం.. రాజకీయ పార్టీలకతీతంగా పనిచేద్దామని పిలుపునిచ్చింది. పశ్చిమగోదావరి జిల్లా వీరవాసరంలో ఆక్వారైతుల సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా సంఘాల నేతలు.. సమస్యలపై చర్చించి, ఎజెండాను ప్రకటించారు. రైతుల దగ్గర దోపిడీ చేస్తున్న రెండు దాణా కంపెనీలు, రెండు ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్లను బహిష్కరించాలని పిలుపునిచ్చారు. చిన్న ప్రాసెసింగ్ ప్లాంట్ల యాజమాన్యాలను మద్దతు ప్రకటించి తమతో కలిసి సదవాలని కోరారు. ఆక్వారైతులను మోసం చేస్తున్న వారిపై పీడి యాక్టు ప్రయోగించడం సహా పలు సమస్యలను యువగళం పాదయాత్రలో లోకేశ్ కు వివరించామని, వాటిపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఇచ్చిన విద్యుత్తు రాయితీ హామీని నెరవేర్చాలని, స్థానికంగా



25శాతం ప్రాసెసింగ్ చేసుకుని, విక్రయించుకునేలా, డౌమ్స్టిక్ విధానాన్ని అమలు చేయాలని కోరారు. ఆక్వారైతుల ఇబ్బందులను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలపై ఒత్తిడి తేవాలన్నారు. రాష్ట్ర స్థాయిలో తీసుకునే నిర్ణయాలు అమలు చేసేలా అన్ని సంఘాల ఏకతాటిపైకి రావాలని, ఐక్యంగా పోరాడి సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

కుమ్మరి వృత్తిదారులను గౌరవిద్దాం

-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్
విజయవాడ: మట్టిని నమ్ముకున్న కుమ్మరి వృత్తిదారులను గౌరవిద్దామని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. శాలివాహన చక్రవర్తి జయంతి సందర్భంగా భాజపా ఓ.బీ.సి మోర్చా ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ ఎన్టీఆర్ కాలనీలో సభ నిర్వహించారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన మాధవ్ మాట్లాడుతూ శాలివాహనుడి జయంతిని రాష్ట్ర వందగుగా ప్రకటిస్తే.. కుమ్మరి జాతి ఖ్యాతి పెరుగుతుందని అన్నారు. కుమ్మరిలను బలమైన జాతిగా ఎదిగేలా భాజపా అండగా నిలుస్తుందన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కుమ్మరి సంఘాలతో సమావేశం నిర్వహించి వారి అభ్యున్నతికి కృషి చేయాలని ప్రతినిధులకు సూచించారు. శాలివాహన కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పేరేపి ఈశ్వర్ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం కుమ్మరి జాతికి అండగా నిలిచిందని అన్నారు. కులవృత్తిదారులకు నిధుల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలు అమలయ్యేలా భాజపా కృషి చేయాలని కోరారు. శాలివాహన ఉనికిని చాటి చెప్పడానికి భాజపా చేస్తున్న కృషి మరువలేదని నాయకుడు ఐలాపురం భాస్కర్ అన్నారు. శాలివాహన చారిత్రక



ప్రదర్శనను మాధవ్ ప్రారంభించి జెండా ఆవిష్కరించారు. శాలివాహనుడు, కవయిత్రి మొల్ల విగ్రహాలకు పూలమాలలు వేసి అంజలి ఘటించారు. ఓ.బీ.సి మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రొంగల గోపి శ్రీనివాస్ కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించారు. భాజపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నాగేశు రమేష్ నాయుడు, సీనియర్ నాయకుడు పాతూరి నాగభూషణం, వివిధ జిల్లాల భాజపా నేతలు, శాలివాహన సంఘం నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోర్టులో మౌలిక వసతులకు ప్రాధాన్యత

శృంగవరపుకోట : రాష్ట్రంలో కోర్టుల నిర్మాణం, మౌలిక వసతుల కల్పనకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు హైకోర్టు న్యాయమూర్తి చీకటి మానవేంద్రనాథ్ రారు స్పష్టంచేశారు. శృంగవరపుకోటలో రూ.8.5 కోట్ల సివిల్ బిల్డింగ్ నిర్మించనున్న జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు భవనానికి హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు తర్వాత రాజశేఖరరావు, మానవేంద్రనాథ్ శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎం.బి.త, కలెక్టర్ రామసుందర రెడ్డి, విజయనగరం ఎస్పి ఎ.ఆర్.దామోదర్, పార్శ్వేశ్వరం ఎస్పి మాధవరెడ్డి పాల్గొన్నారు. అనంతరం వెంకటేశ్వర ఫంక్షన్ హాల్లో జరిగిన సభలో మానవేంద్రనాథ్ రారు మాట్లాడుతూ ఐదేళ్లకు పైబడి పెండింగ్లో ఉన్న కేసులను యుద్ధ ప్రాతినిధులకు పరిష్కరించాలని న్యాయమూర్తులకు సూచించామన్నారు. 20 ఏళ్లకు పైబడిన కేసుల పరిష్కారానికి న్యాయవాదులు పూర్తి సహకారం అందించాలని కోరారు. లోక్ అడాలత్ ద్వారా రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే 3 లక్షలకు పైగా కేసులు పరిష్కారం అయ్యాయని, సివిల్ కేసుల పరిష్కారంలో గుంటూరు జిల్లా ముందంజలో ఉందని వివరించారు. జిల్లా అడ్మినిస్ట్రేషన్ జడ్జి



తర్వాత రాజశేఖర రావు మాట్లాడుతూ విజయనగరం, బొబ్బిలి, చీపురుపల్లి కోర్టు భవనాల పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ఎస్.కోట్ల కోర్టు భవనాన్ని 15 నెలల్లో పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. అనంతరం న్యాయవాద సంఘాల అధ్యక్షులతో హైకోర్టు న్యాయమూర్తులను ఘనంగా సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో గుంటూరు జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి సాయి కళ్యాణ చక్రవర్తి, స్థానిక న్యాయమూర్తి బి. కనకలక్ష్మి, బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జి.సూరిదేముడు, సీనియర్ న్యాయవాది ఎం.దుర్గాప్రసాద్, డబ్ల్యు.ఎన్.శర్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శనగ పంటను ప్రభుత్వమే కొనాలి : సిపిఎం

గుంటూరు : శనగ పంటను ప్రభుత్వమే మార్కెట్ ద్వారా మద్దతు ధరకు కొనుగోలు చేయాలని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వై.నేతాజీ కోరారు. సిపిఎం జిల్లా ముఖ్యకార్యకర్తల సమావేశంలో బ్రాడిపేటలోని ఆ పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. సమావేశానికి సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు పాతం రామారావు అధ్యక్షత వహించగా నేతాజి మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా శనగ కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించి, క్వింటాల్ రూ.5,875కు కొనుగోలు చేయాలన్నారు. ప్రభుత్వం తగిన విధంగా కొనుగోలు చేయకపోవడంతో ప్రైవేటు వ్యాపారులకు రూ.5 వేల కంటే తక్కువకు అమ్ముకోవాల్సి వస్తోందని చెప్పారు. శనగల దిగుమతిని కేంద్ర ప్రభుత్వం రద్దు చేయాలని, దేశీయ శనగలను కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. శనగలతోపాటు మొక్కజొన్న, జొన్న, పెసలు, మినుము వంటి పంటలకు మద్దతు ధరలకు కొనుగోలు చేయాలని కోరారు. ఇరాన్ పై అమెరికా-ఇజ్రాయిల్ చేస్తున్న సామ్రాజ్యవాద దాడిని ఖండించాలని, ప్రపంచంలో శాంతిని నెలకొల్పాలని, బ్రంప్ యుద్ధాన్ని చర్యలను తిప్పి కొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. నేడు యువతను పట్టిపీడిస్తున్న డ్రగ్స్ మహమ్మారిని వ్యతిరేకంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలన్నారు. రామారావు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో 11 మండలాలు, 40 గ్రామాల్లో అమరావతి



జెటర్ రింగ్ రోడ్డు కోసం రూ.6వేల ఎకరాల సారవంతమైన మూడు పంటలు పండే భూములను సేకరిస్తున్నారని, భూములు కోల్పోయే రైతులకు మార్కెట్ రేటు ప్రకారం నష్టపరిహారం ఇవ్వాలని కోరారు. అర్బులైన పేదలందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు, ఇళ్ల పట్టాలు మంజూరు చేయాలని, ఎన్నికలకు ముందు ప్రభుత్వం ప్రజాకీర్తిని వాగ్దానాలను నెరవేర్చాలని కోరారు. సమావేశంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు ఇ.అప్పారావు, బి.వెంకటేశ్వర్లు, కె.నలినీకాంత్, నాయకులు ఎల్.అరుణ, ఎమ్.ఎ.చిట్టి, డి.లక్ష్మీనారాయణ, బి.లక్ష్మణరావు పాల్గొన్నారు.

రూ.17.30 లక్షల సొత్తు స్వాధీనం

గుంటూరు: చోరీ కేసుల్లో ముగ్గుర్ని అరెస్టు చేసిన పోలీసులు వారి నుండి రూ.17.30 లక్షల సొత్తును స్వాధీనం చేసుకున్నారు. తెనాలిలోని సోనోవిజన్ లో ఇటీవల జరిగిన చోరీ కేసులో నిందితులు మైనర్లు కావడం గమనార్హం. ఆయా చోరీలు, అరెస్టులపై వివరాలను పోలీసులు వెల్లడించారు. తెనాలి పట్టణంలోని ప్రధాన వ్యాపార కూడలి సోనోవిజన్ లో చోరీ కేసులో ఇద్దర్ని అరెస్టు చేసి వారి నుంచి రూ.11.80 లక్షల విలువైన సోల్డీస్, ఇతర ఉపకరణాలు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు డిఎస్పీ బి.జనార్ధనరావు స్థానిక టూటాన్ పోలీస్ స్టేషన్ లో విలేకర్లకు వివరించారు. ఈనెల 15 అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత రత్నాటాక్స్ కూడలిలోని సోనోవిజన్ షోరూం పై అంతస్తు అద్దాలు పగులగొట్టి నిందితులు చోరీకి పాల్పడ్డారు. 16న ఉదయాన్నే విషయం తెలుసుకున్న షోరూమ్ మేనేజర్ తమ్మా మధుసూదన్ రెడ్డి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో దర్యాప్తు చేపట్టారు. పట్టణంలోని ముత్తొంతెట్టివారిపాలేనికి చెందిన 17 ఏళ్ల మైనర్ యువకుడు, చిన్నరావు పాత డిపీ నెంబర్ కు చెందిన 16 ఏళ్ల మైనర్ యువకుడు నిందితులుగా అరెస్టు చేశారు. వీరిలో ఒకరిపై శ్రీ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్లో మూడు కేసులు, వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్లో రెండు, రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఒక కేసులు ఇప్పటికే నమోదై ఉన్నాయి. ఇతని చిన్నతనంలోనే తల్లిదండ్రులు చనిపోవడంతో సోదరి వద్ద ఉంటూ క్యాబ్రింగ్ పనులకు వెళుతుండేవాడు. ఈ క్రమంలో వ్యవసాయకులు బానిసవడంతోపాటు దొంగతనాలకు అలవాటుపడ్డాడు. బైతులను దొంగిలించి విక్రయించి జల్సాగా గడిపేవాడు. రెండు చోరీ కేసుల్లో 9 నెలలు జైలు శిక్ష పడగా విజయవాడ జువెనైల్ హోమ్ లో శిక్ష అనుభవించి, నాలుగు నెలల క్రితం బయటకు వచ్చాడు. తిరిగి దొంగతనాలకు పాల్పడే



క్రమంలో ఇంటర్ చదువుతూ చెడు వ్యవసాయకులు బానిసైన మరో నిందితునితో పరిచయం ఏర్పడింది. ఇద్దరూ కలిసి సోనోవిజన్ షోరూంలో దొంగతనానికి పన్నారం పన్నారు. ఈనెల 15 అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత సోనోవిజన్ షోరూం రెండో అంతస్తు అద్దాలు పగుల తొట్టి లోనికి ప్రవేశించారు. సాంసంగ్ మొబైల్ 8, వివో మొబైల్ 3, ఆపిల్ మొబైల్ 7, సాంసంగ్ వాచెస్ రెండు, చార్జర్లు, బూటాత్ వంటి సుమారు రూ.12 లక్షల వస్తువులు అపహరించారు. కేసు నమోదైన విషయం తెలుసుకొని అప్పటి నుంచి పరాలో ఉన్న వీరు స్థానిక గాంధీ నగర్ లో ఉన్నట్లు పోలీసులు తెలుసుకొని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారు అపహరించిన వాటిలో రూ.11.80 లక్షల విలువైన వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. త్వరితగతిన కేసులు చేధించిన టూ టౌన్ సిఐ, సిబ్బందిని జిల్లా ఎస్పీ అభినందించినట్లు డిఎస్పీ తెలిపారు. సమావేశంలో ఎస్ఐ, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థి ప్రగతికి విశ్వవిద్యాలయమే కేంద్రం

విశాఖపట్నం: విద్యార్థి ప్రగతికి విశ్వవిద్యాలయమే కేంద్రంగా నిలుస్తుందని ఐఐఐ డిబ్లీ పూర్వ సంచాలకులు ఆచార్య వి.ఎస్.రాజు చెప్పారు. ఎయు వైఎస్ మూర్తి ఆడిటోరియంలో ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా జియోటెక్నికల్ సొల్యూషన్స్ ఫర్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ ప్రాజెక్ట్ ఇన్ ప్రోజెక్టు డివైజన్ గ్రాండ్ అంశంపై నిర్వహించే రెండు రోజుల వర్క్ షాప్ ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఎయు సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం, ఇండియన్ జియో టెక్నికల్ సొసైటీ(ఐజిఎస్) విశాఖ ప్రాంతీయ కేంద్రం సంయుక్తంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నాయి. ఈ సందర్భంగా వి.ఎస్.రాజు మాట్లాడుతూ, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ దేశాలలో తాను పనిచేసిన ప్రాంతాల్లో గమనించి నేల స్వభావం, నిర్మాణాలు, తీసుకున్న నిర్ణయాలు, కీలక పరిణామాలను వివరించారు. ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయంలో తాను చదువుకొని పొందిన జ్ఞానం తనను నేడు ఈ స్థానంలో నిలిపిందన్నారు. ఎయు విసి ఆచార్య జి.వి.రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ పట్టణీకరణ నేపథ్యంలో నిర్మాణ రంగంలో అనేక సాంకేతిక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయని తెలిపారు. వర్తమాన సాంకేతికత అంశాలను కలిపి అధ్యయనం చేస్తూన్నారని, ప్రత్యేకమైన కోర్సులను ఆన్ లైన్ విధానం, ఎపిటిఇఎల్ లో అందించాలన్నారు. నేలను నిరక్షించుకోవడం ఎంతో అవసరమన్నారు. సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధిపతి, ఐజిఎస్ విశాఖపట్నం చాఫర్ చైర్మన్, సదస్సు కన్వీనర్ ఆచార్య సి.ఎస్.వి.సత్యనారాయణరెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రత్యేక స్వభావం, లక్షణాలు కలిగిన నేలల్లో నిర్మాణాలపై నిపుణులు విలువైన సూచనలు అందించే వేదికగా ఈ వర్క్ షాప్ నిలుస్తుందన్నారు. ఈ సదస్సు కోసం 260 మంది ప్రతినిధులు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారని తెలిపారు. మెట్రిటి బంకమట్టి నేలలు, ద్రవీకరణకు గురయ్యే



నేలలు, విస్తరణ స్వభావం గల నేలల వంటి సమస్యాత్మక నేలల గురించి అవగాహన పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని, నేల స్వభావానికి అనుగుణంగా తగిన గ్రౌండ్ ఇంఫ్రాస్ట్రక్చర్ వద్దకులను లేదా పునాదుల సమూహాలను రూపొందించాలని చెప్పారు. సదస్సు సమన్వయకర్త ఆచార్య పి.వి.సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ, దేశ బడ్జెట్ లో రూ.12 లక్షల కోట్లు మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి కేటాయించారున్నారు. ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశంపై నిపుణులతో ప్రత్యేకంగా జ్ఞానాన్ని పంచే వేదికగా సదస్సును తీర్చిదిద్దామన్నారు. ఇండియన్ జియోటెక్నికల్ సొసైటీ అభివృద్ధిలో మరెన్ని కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తామన్నారు. జియో టెక్నికల్ సొసైటీ సేవలు ప్రత్యేకతను వివరించారు. సమస్యాత్మక నేలలు, వాటిలో నిర్మాణంలో చేపట్టాల్సిన జాగ్రత్తలను తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో ఇండియన్ జియో టెక్నికల్ సొసైటీ కార్యదర్శి ఎ.సి.సింగ్ తదితరులు ప్రసంగించారు. అనంతరం నిపుణుల ప్రత్యేక ప్రసంగాలను ప్రత్యేక ఉదాహరణలతో వివరించారు.

గంజాయి తరలిస్తున్న వ్యక్తులు అరెస్టు

విజయనగరం: అక్రమంగా గంజాయిని ఆటోతో తరలిస్తున్న వ్యక్తులను పట్టుకుని అరెస్టు చేసి కోర్టుకు అప్పజెప్పిన రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ సిఐ లక్ష్మణరావు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గంజాయి కేసులో ముంచగిప్పట్లు మండలం బంగంపుట్టు గ్రామానికి చెందిన అల్లగి భగవాన్ అనే వ్యక్తిని అరెస్టు చేసి మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరు పరచగా 14 రోజులు రిమాండ్ విధించారు. ఇతను , మరొక 5 గురు కలిసి విజయనగరంకి ఆటోలో గంజాయి తరలిస్తుండగా గంటూడ మండలం కోటూరుబిల్డి జంక్షన్ వద్ద ఒకరిని పట్టుకుని అరెస్టు చేయడమైంది. తరువాత మిగిలిన నలుగురిని అరెస్టు చేయడమైంది. ఆ కేసులో మరొక ముద్దాయి అయిన ఇతనిని అరెస్టు చేయడమైంది. గంజాయికి సంబంధించి ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టిన సరి కలిసే చర్యలు



ఉంటాయని, ఈ విషయంలో ఎవరిని ఉక్కిరిచేది లేదని, గంజాయి కి సంబంధించిన సమాచారం ఉన్నట్లుంటే, స్థానిక పోలీస్ వారికి తెలియజేయాలని కోరుతున్నాము.

ప్రజా శ్రేయస్సు, అభివృద్ధి పరిపాలన అందిస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వం



- సూపర్ సిక్స్ హామీ లలో 90శాతం పనులను పూర్తి చేశాం: పల్లా

గాజువాక, చైతన్యవారణి: ప్రతి హామీని అమలుపరిచిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కు మాత్రమే దక్కిందని కూటమి పార్టీ నేతలు కొనియాడారు. గాజువాక తెలుగుదేశం కార్యాలయంలో కూటమి నాయకుల ఆత్మీయ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ గత పాలకులు కుట్రలు కుతంత్రాలతో పాలన కొనసాగించారని ఎదేవా చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని చూసి వైకాపాక నాయకులు ఓర్వలేకపోతున్నారని తెలిపారు. రాజకీయాల్లో కొనసాగే హక్కు వైకాపా పార్టీకి లేదని అన్నారు. సాక్షాత్తు తిరుమల వెంకటేశ్వర స్వామిని కూడా తమ కుట్రలు కుతంత్రాలతో మోసం చేశారని అన్నారు. అలాగే ఐదు సంవత్సరాల కార్యోద్యోగ పదవి పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా నియోజకవర్గానికి చెందిన కూటమి



కార్యోద్యోగం పల్లా శ్రీనివాసరావు అధినందించి సత్కరించారు. నియోజకవర్గంలో ఇప్పటి వరకు 249 కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని తెలిపారు. అతి త్వరలోనే గాజువాక కూడలి నుండి శ్రీనగర్ వరకు సర్కిస్ రోడ్ అదర్స్ గ్రాండ్ ను అదునాతంగా తీర్చిదిద్దబోతున్నట్లు తెలిపారు. నియోజకవర్గంలో ప్రతి వార్డులోని సర్వేయింగ్ అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ జనసేన సమన్వయకర్త కోన తాతారావు, బీజేపీ సమన్వయకర్త కర్లంరెడ్డి నర్సింహారావు, కృష్ణంరాజు, కార్యోద్యోగ లేళ్ల కోటేశ్వరరావు, గంధం శ్రీనివాస్, పల్లా శ్రీనివాసరావు రాజానారామారావు, బొడ్డు సరసింహ పాతుడు, బొండా జగన్, ఎల్లపల లక్ష్మి, పులి రూపాన్ని లక్ష్మి భాయ్, తిప్పల వంశి రెడ్డి, ముల్లి ముత్యాల నాయుడు, కూటమి నాయకులు గడసాల అప్పారావు, సిరిసపల్లి నూకరాజు, కర్ర దసేంద్ర, మహమ్మద్ రఫీ, నల్లూరి సూర్యనారాయణ, గోమాడ వాసు సింగూరి అనంత్, కరణం కనకారావు, మహిళా నాయకురాలు స్వర్ణలక్ష్మి రాం భాయ్, జ్యోతి రెడ్డి, శాలిని, గంగాభవాని, దీప్తి, కాకి స్వరూప రాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు..

మరోమారు మానవత్వం చాటుకుంటున్న పల్లా శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక శాసనసభ్యులు పల్లా శ్రీనివాసరావు మరోసారి తన మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. ఆపదలో ఉన్న వారికి అండగా నిలుస్తూ "నేనున్నాను" అనే భరోసాతో ప్రాణదాతగా ప్రజల మన్ననలను పొందుతున్నారు. పెదగంటూడ మండలం 76వ వార్డు హెచ్బీ కాలనీకి చెందిన 21 సంవత్సరాల నాగ సౌందర్య లహరి మజిల్ క్యాన్సర్తో బాధపడుతోంది. తండ్రి ఆటో డ్రైవర్ కాగా, కుటుంబానికి వైద్య ఖర్చులు భరించే స్థామిత లేకపోవడంతో తీవ్ర ఆందోళనలో ఉన్నారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు స్వయంగా ఆటో వద్దకు వెళ్లి కుటుంబాన్ని వరమర్పించారు. బాధితురాలి ఆరోగ్య వరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకుని, హామీ బాటా క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి యాజమాన్యంతో మాట్లాడి అవసరమైన వైద్య ఖర్చులను ప్రభుత్వం ద్వారా భరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. దీంతో బాధితురాలి తల్లిదండ్రులు ఆయనకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇటీవల అనకాపల్లి జిల్లా చీడికాడ ప్రాంతానికి చెందిన ఓ తెలుగు విద్యార్థి అమెరికాలో విద్యాభ్యాసం చేస్తున్న సమయంలో తీవ్రమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న విషయం తెలిసిన వెంటనే పల్లా శ్రీనివాసరావు స్పందించారు. ఈ విషయాన్ని నారా లోకేష్ దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, అతన్ని అమెరికా నుండి హైదరాబాద్ కు తరలించి వైద్య సేవలు



అందేలా చర్యలు తీసుకున్నారు. అనంతరం అతన్ని స్వగ్రామానికి సురక్షితంగా చేరేలా చూసి ఆ కుటుంబానికి అండగా నిలిచారు. ఈ రెండు ఘటనలలోనూ పల్లా శ్రీనివాసరావు చూపిన స్పందన ప్రజల్లో విశేషంగా చర్చనీయాంశమైంది. ఎలాంటి ఆపదలో ఉన్నా తాను అండగా ఉంటానని అయిన ఇచ్చే భరోసా, సేవా భావం ప్రజలకు నమ్మకాన్ని కలిగిస్తోంది. దీంతో ఆయనను ప్రజలు "అపద్బాంధవుడు", "ప్రాణదాత"గా ప్రజలు కొనియాడుతున్నారు.

అమ్మ ఆశీస్సులు ఉంటే అన్ని ఉన్నట్లే... ఘనంగా శ్రీసత్యమ్మ తల్లి పండగ మహోత్సవం

- ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న వైఎస్ఆర్ఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ప్రతి గ్రామాల్లో ఆధ్యాత్మికత ప్రతి ఒక్కరిలో ఉండాలని వైఎస్ఆర్ఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, జీపీఎంసీ 87వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు అన్నారు. సత్త్వనిపాలన తారకరామ నగర్ ప్రాంతంలో ఆ ప్రాంత ప్రజల ఆరాధ్య దైవమైన శ్రీసత్యమ్మ తల్లి ఆలయ కమిటీ తో పాటు ప్రత్యేక పండుగ నిర్వహించిన కర్రీ నాగేశ్వరరావు దంపతులు ఆహ్వానం మేరకు ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు గా విచ్చేసిన కోమటి శ్రీనివాసరావు రమాదేవి దంపతులకు ఆహ్వానితులు పుష్పగుచ్ఛము అందజేసి దశావలతో సత్కరించారు. అనంతరం అమ్మవారి ఆశీస్సులతో పాటు తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు.. కార్యక్రమంలో పలు పార్టీ నాయకులతో పాటు ప్రజలు



భక్తిశ్రద్ధలతో విశేషంగా పాల్గొన్నారు.

జనసేన పార్టీ సభ్యత్వానికి విశేష స్పందన

- 88వ వార్డు అధ్యక్షులు వజ్రున జనార్ధన్ శ్రీకాంత్ పెందుర్తి, చైతన్యవారణి: పెందుర్తి నియోజకవర్గం , 88వ వార్డు పెద నరవ ప్రాంతంలో జనసేన పార్టీ వార్డు అధ్యక్షులు వజ్రున జనార్ధన్ శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమి సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం జోరుగా సాగుతుంది. పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి ఈ ప్రాంతంలో జనసేన పార్టీకి తిరుగులేని సభ్యత్వాన్ని నమోదు చేసుకుంటున్న ఈ వార్డును శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో పార్టీ సభ్యత్వాలు ఈ ఏడాది ప్రారంభం దశ నుంచి పార్టీ అధినేత కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ పై నమ్మకం తో ఈ ఏడాది మరింతగా జోరుగా సాగుతున్నాయని ఈ సందర్భంగా శ్రీకాంత్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ సభ్యత్వం తీసుకోవడానికి మహిళలు, యువకులు, ఉత్సాహం చూపారు. ఈ యొక్క సభ్యత్వం తీసుకోవడం వల్ల పవన్ కళ్యాణ్ తో మీము సైతం అంటూ మనమందరం జనామని చెప్పడంతో పాటు సభ్యత్వం తీసుకున్న వ్యక్తి కుటుంబానికి ఆసరాగా ప్రమాద బీమాగా 5లక్షల



రూపాయలు, ప్రమాదంలో గాయాలు జరిగితే హాస్పిటల్ ఖర్చుల నిమిత్తం 50వేల రూపాయలు అందుతాయని ప్రజలకు వివరించారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక జనసేన పార్టీ నాయకులు జనీన్, గవర్ శ్రీను, శివ, వీర మహిళ ప్రయ మరయు జనసైనికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెళ్లి తర్వాత కెరీర్ ముగియదు.. ఫ్యాషన్ వీక్లో షోస్టాపర్గా మెరిసిన మిసెస్ యూనివర్స్ షెర్లీ!

అంతర్జాతీయ వేదికపై భారతీయ కీర్తి పతాకాన్ని ఎగురవేసిన మిసెస్ యూనివర్స్ 2025 షెర్లీ సింగ్, మరోసారి వార్షికోత్సవం నిలిచింది. తాజాగా ముంబైలో జరిగిన 'లక్మీ ఫ్యాషన్ వీక్ 2026' రెండవ రోజున ఆమె తన అద్భుతమైన ర్యాంప్ వాక్తో అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. 35 ఏళ్ల వయసులో కూడా తనలోని అజేయమైన శక్తిని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రదర్శిస్తూ, వివాహం మరియు వయసుపై సమాజంలో పాతుకుపోయిన మూస ధోరణులను ఆమె సవాలు చేశారు. ప్రముఖ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ పవన్ సచ్దేవా రూపొందించిన ప్రత్యేకమైన 'ఖాదీ డెనిమ్' దుస్తుల్లో షెర్లీ సింగ్ షోస్టాపర్గా మెరిశారు. ఒక ట్రెంచ్ కోట్, బాంబర్ జాకెట్, స్ట్రెట్ మరియు క్రిస్ప్ షర్ట్తో కూడిన ఈ కాంబినేషన్ అటు సౌకర్యాన్ని ఇటు ఫ్యాషన్ను అద్భుతంగా ప్రతిబింబించింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. "ఫ్యాషన్ అనేది కేవలం అందంగా కనిపించడం మాత్రమే కాదు, అది నా భావాలను వ్యక్తం చేసే ఒక మాధ్యమం. ఇది నాకు ఒక ప్రేమ భాష వంటిది. మీ కథను మళ్ళీ రాసుకోవడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. కలలను నిజం చేసుకోవడానికి ఎప్పుడూ ఆలస్యం కాదు. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఆ అడుగు వేసే ధైర్యం చేయడం మాత్రమే అని షెర్లీ చెప్పుకోబోయింది. ఇక షెర్లీ సింగ్ ప్రయాణం ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమైనది. గత ఏడాది



ఫిలిప్పీన్స్లో జరిగిన మిసెస్ యూనివర్స్ షోలో 120కి పైగా దేశాల ప్రతినిధులను వెనక్కి నెట్టి, దాదాపు 48 ఏళ్ల తర్వాత ఈ కిరీటాన్ని గెలుచుకున్న మొదటి భారతీయరాలిగా ఆమె చరిత్ర సృష్టించారు.

ఒంటరిగా కూర్చుని ఏడ్చేదాన్ని

కెరీర్ ప్రారంభంలో కథానాయిక శ్రీలీలను ట్రోలింగ్స్ చాలా ఇబ్బంది పెట్టాయట. ఈ కారణంగా ఓ దశలో ఆమె కన్నీటి పర్యంతం అయ్యిందట. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఈ విషయాలను వెల్లడించింది శ్రీలీల. "నేను చాలా సెన్సిటివ్. అందుకే కెరీర్ టొలినాళ్లలో నాపై వచ్చిన ట్రోల్స్ చూసి తట్టుకోలేకపోయాను. ఒంటరిగా కూర్చుని ఏడ్చేదాన్ని. ఓ దశలో అవి శృతిమించడంతో నా మనసంతా నిరాశ అలముకుంది. సినిమాలు నా ఒంటికి పడవని నిర్ణయానికి వచ్చేసి, ఆ విషయాన్ని అమ్మకు చెప్పాను. కాలేజీకెళ్లి చదువుకుంటానన్నాను. అప్పుడు అమ్మ చెప్పిన మాటలు నాలో మార్పుని తెచ్చాయి. 'నీ గురించి వాళ్లు అంత సమయాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నారంటే నువ్వు ఎదిగావని అర్థం. ఎంతో ఘట్టం చేసుకుంటే తప్ప హీరోయిన్ కాలేరు. ఈ ఫేమ్ తెలిగో రాదు.. అర్థం చేసుకో..'" అని అమ్మ నచ్చజెప్పింది. అప్పట్నుంచి ట్రోల్స్ని చదవడం, చూడటం మానేశా. నెగిటివ్ కామెంట్స్ని ఎలా డీల్ చేయాలో నేర్చుకున్నా' అంటూ తనలో వచ్చిన మార్పు గురించి గర్వంగా చెప్పుకున్నది శ్రీలీల.



డైమండ్ డెకాయిట్ రివేంజ్

పార్థగోపాల్ నటిస్తూ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'డైమండ్ డెకాయిట్'. మేఘన కథానాయిక. కుటుంబ భావోద్వేగాలతో కూడిన ఈ ప్రతీకార కథాంశానికి సూర్య జి.యాదవ్ దర్శకుడు. ఏప్రిల్లో సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా పాటలను దర్శకుడు వీఎన్ ఆదిత్య హైదరాబాద్లో విడుదల చేశారు. పాటలు ఆకట్టుకునేలా ఉన్నాయని, కొత్త కాన్సెప్ట్తో వస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు తప్పకుండా నచ్చుతుందని వీఎన్ ఆదిత్య సమ్మకం వెలిబుచ్చారు. ఆకట్టుకునే కథా, కథనాలతో ఈ సినిమా ఉంటుందని, సంగీతం ఈ సినిమాకు ప్రధాన బలమని దర్శకుడు సూర్య జి.యాదవ్ తెలిపారు.



అకిరా ఎంట్రీపై నిహారిక క్లారిటీ.. మై స్టూల్ బిగ్ బేబీ అంటూ కామెంట్

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ కుమారుడు అకిరా సందన్ హీరోగా ఎంట్రీ ఇవ్వాలని అభిమానులు చాలా కాలంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. 'ఓజీ' సినిమాలో చిన్న పవన్ పాత్రను అకిరా చేస్తే బాగుండేదనే అభిప్రాయం కూడా వ్యక్తమైంది. ఈ నేపథ్యంలో మెగా డాటర్ నిహారిక కొణిదెల తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అకిరా గురించి మాట్లాడుతూ నిహారిక ప్రేమగా "మై స్టూల్ బిగ్ బేబీ" అంటూ అభివర్ణించారు. "అకిరా హాట్ ఆఫ్ గోల్డ్. బాబాయ్ పవన్ కళ్యాణ్ లాగే ఎక్కువ మాట్లాడడు. కానీ ప్రేమ మాత్రం చాలా ఎక్కువ. హీరో అవుతాడా లేదా అనే విషయం నాతో డైరెక్ట్గా చెప్పలేదు. మీడియా ఎక్స్పోజర్ వల్లే ఈ విషయంపై ఎక్కువ ప్రచారం జరుగుతోంది" అని తెలిపారు. ఇటీవల 'ఉస్మాద్ భగత్ సింగ్' థియేటర్ వద్ద అకిరాను "ఓమెగా స్టార్"గా పేర్కొంటూ ప్రకటనలు కనిపించడం పై కూడా నిహారిక స్పందించారు. సెలబ్రిటీ పిల్లల ప్రైవేసీకి భంగం కలిగించే విధంగా వ్యవహరించడం సరైనది కాదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. మా టైంలో సోషల్ మీడియా అంతగా లేదు. అందుకే మా బాల్యం బాల్యంగానే గడిచింది. ఇప్పుడు పిల్లల ప్రైవేసీని గౌరవించాలి. అది అభిమానంగా కాదు, అబ్ఘాస్గా మారతోంది అంటూ గట్టిగా హెచ్చరించారు. ఇక తన వ్యక్తిగత జీవితంపై కూడా నిహారిక ఓపెన్గా మాట్లాడారు. తన వివాహ బంధం విరగడానికి ఒక్క కారణం ఉందనని, అనేక అంశాలు కలిసి ప్రభావం చూపుతాయని చెప్పారు. రిలీషన్ షిఫ్ట్ నుంచి బయటకు రావాలని నిర్ణయించినప్పుడు ముందుగా నాన్న నాగబాబుగారితో మాట్లాడారు. నేను సంతోషంగా లేనని ఆయన అర్థం చేసుకున్నారు. జీవితంలో హ్యాపీగా లేకపోతే బలవంతంగా కొనసాగించాల్సిన అవసరం లేదని ఆయనే చెప్పారు అని



వివరించారు.కాగా, 2020లో చైతన్య జోన్లగడ్డను వివాహం చేసుకున్న నిహారిక, 2023లో పరస్పర అంగీకారంతో విడిపోయిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా రెండో పెళ్లిపై స్పందిస్తూ, నేను ఇప్పుడే పెళ్లి చేసుకునే ఆలోచనలో లేను. కానీ పెళ్లి మాత్రం చేసుకుంటాను. విధి రాతను నమ్ముతాను. సరైన వ్యక్తి నా జీవితంలోకి రావాల్సి ఉంటే తప్పకుండా వస్తాడు అని చెప్పారు.సినిమాలు విషయానికి వస్తే, నటనకు క్రేజ్ ఇచ్చిన నిహారిక ప్రస్తుతం నిర్మాతగా సత్తా చాటుతున్నారు. పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ బ్యానర్పై వరుస ప్రాజెక్టులు నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా సంగీత్ హేభన్ హీరోగా 'రాకాస్' అనే సినిమాను నిర్మించారు, ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 3న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.