

## అణుశక్తిలోనూ భారత్ ముందడుగు: ప్రధాని మోదీ

దెస్య: అణుశక్తి పరిశోధనలో భారత్ మరో ముందడుగు వేసింది ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. తమిళనాడులోని కల్పకంలో ఉన్న 500 మెగావాట్ల ప్రోటోటైప్ ఫాస్ట్ బ్రీడర్ రియాక్టర్ దేశ దీర్ఘకాలిక అణు వ్యూహంలో ఓ మూలస్థంభమని అభివృద్ధించారు. ఈ విషయంలో మన అణు శాస్త్రవేత్తలు విజయాన్ని సాధించి దేశానికి గొప్ప పేరు తీసుకువచ్చారన్నారు. ఈ అణు రియాక్టర్ను పూర్తిగా స్వదేశీ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో నిర్మించడం విశేషమన్నారు. పౌర అణు కార్యక్రమాన్ని శాస్త్రవేత్తలు మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్తున్నారని.. వారి కృషి దేశ నిర్మాణానికి గణనీయమైన తోడ్పాటు అందిస్తోందని తెలిపారు. మనకీ బాత్ 133వ కార్యక్రమంలో మోదీ మాట్లాడుతూ.. ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. మరోవైపు పవన శక్తి ఉత్పత్తిలోనూ భారత్ మరో మైలురాయి దాటించి మోదీ చెప్పారు. దేశం ముందుకు వెళ్లాలంటే సౌర, పవన శక్తులు చాలా ముఖ్యమన్నారు. పునరుత్పాదక విద్యుత్తు వల్ల భవిష్యత్తు భద్రంగా ఉంటుందన్నారు. పవన శక్తి ఉత్పత్తిలో భారత్ ప్రపంచంలోనే నాలుగో స్థానంలో ఉందని పేర్కొన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం 56 గిగావాట్లకుపైగా పవన శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తున్నామన్నారు. గతేడాదితో పోలిస్తే 6 గిగావాట్ల పవన శక్తి అదనంగా ఉత్పత్తి అవుతోందన్నారు. ప్రతిఒక్కరు జనగణంలో పాల్గొనాలి.. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న జనాభా లెక్కల ప్రక్రియ కేవలం ప్రభుత్వ బాధ్యత మాత్రమే కాదని.. పౌరులందరిదీ అని మోదీ అన్నారు. ప్రతిఒక్కరు ఇందులో పాల్గొనాలని ప్రజలకు



విలుపునిచ్చారు. ప్రజల నుంచి సేకరించిన సమాచారాన్ని పూర్తిగా సురక్షితంగా, గోప్యంగా ఉంచుతామని హామీ ఇచ్చారు. భారత జనాభా లెక్కల ప్రక్రియ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్దదని పేర్కొన్నారు. 2027 జనాభా లెక్కల వివరాలను డిజిటల్ రూపంలో నమోదు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. సిబ్బంది మొత్తం యాప్ ద్వారా ప్రజల వివరాలు నమోదు చేస్తారని చెప్పారు. తమ సమాచారాన్ని స్వయంగా నమోదు చేసుకునే అవకాశం కూడా ప్రజలకు ఇస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

## కోర్టులు పెరిగితే.. ప్రజలకు సత్వర న్యాయం

-హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ -ప్రభుత్వం 90 కోర్టులు మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడి -విజయవాడలో కొత్తగా ఐదు న్యాయస్థానాలు ప్రారంభం

అమరావతి: న్యాయస్థానాల సంఖ్య పెరిగితే.. ప్రజలకు సత్వర న్యాయం అందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ పేర్కొన్నారు. కేసులను సత్వరమే పరిష్కరించేందుకు తాము కృషి చేస్తున్నామన్నారు. విజయవాడకు కొత్తగా మంజూరైన 7, 8, 9, 10, 11వ అడిషనల్ చీఫ్ జ్యుడిషియల్ మెజిస్ట్రేట్ కమి ఆడిషనల్ సివిల్జడ్జి కోర్టులను హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ బట్ల దేవానంద్, జస్టిస్ వి.గోపాలకృష్ణారావులతో కలిసి జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జనాభా ఆధారంగా.. పెండింగులో ఉన్న కేసులను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఓ నివేదికను తయారు చేసి ప్రభుత్వానికి సమర్పించగా, ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 90 కోర్టులు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. 'ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లాకు 10 కోర్టులు కేటాయించగా.. విజయవాడలో ఐదు, గుడివాడ, కైకలూరు, తిరువూరు, మైలవరం, నూజివీడులో ఒక్కోటి చొప్పున ఏర్పాటు కానున్నాయి. తొలుత విజయవాడలో కోర్టులను



ప్రారంభించాం' అని తెలిపారు. విజయవాడ న్యాయస్థానాల ప్రాంగణంలో పార్కింగ్, లిఫ్ట్ సమస్యలు ఉన్నాయంటూ జస్టిస్ మానవేంద్రనాథ్ రాయ్ దృష్టికి సిబ్బంది తీసుకురాగా.. సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపల్ డిప్యూటీ జడ్జి గుట్టల గోపీ, రెండో అదనపు జిల్లా జడ్జి ఎ.నాథ్, రాష్ట్ర బార్ కౌన్సిల్ సభ్యుడు చలసాని అజయ్ కుమార్, బెజవాడ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు విష్ణుబాబ్ లక్ష్మీనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి వి.జి.కిరణ్, బీబీఏ ఉపాధ్యక్షుడు బి.లెనిన్ పాల్గొన్నారు.

## గ్లోబల్ ఏఐ హాబ్ గా విశాఖ

- గూగుల్ శంకుస్థాపనతో విశాఖ భవిష్యత్తును విశాఖ ప్రభుత్వం ముందు - చంద్రబాబు విజన్-లోకేష్ కృషి ఫలితం... - ఆంధ్రప్రదేశ్కు గ్లోబల్ ఏఐ టెక్ యుగారంభం - టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం: ఎల్లండి జరగబోయే ప్రపంచ టెక్ దిగ్విప్లవం గూగుల్ సంస్థ డేటా సెంటర్ నిర్మాణ శంకుస్థాపన కార్యక్రమానికి విశాఖపట్నం సర్పంచ్ సిద్ధమైందని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే శ్రీ పల్లె శ్రీనివాసరావు గారు తెలిపారు. ఈ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టుకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. సుమారు 15 బిలియన్ డాలర్లు (రూ.1.35 లక్షల కోట్లు) విలువైన పెట్టుబడితో 601 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో రూపుదిద్దుకోనున్న ఈ మెగా ప్రాజెక్టు 2028 జూలై నాటికి పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానుందని తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టు రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకు నూతన శక్తినిస్తూ, లక్షల సంఖ్యలో ఉపాధి అవకాశాలకు మార్గం సుగమం చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పల్లె శ్రీనివాసరావు గారు మాట్లాడుతూ... "ఈ శంకుస్థాపనతో విశాఖపట్నం రూపురేఖలు పూర్తిగా మారబోతున్నాయి. ప్రపంచ స్థాయి సాంకేతిక మౌలిక వసతులు, భారీ పెట్టుబడులు, ఐటీ ఆధారిత పరిశ్రమలతో విశాఖ నగరం గ్లోబల్ ఏఐ హాబ్గా అవతరించి, దేశంలోనే అగ్రణీయ టెక్నాలజీ నగరంగా ఎదగనుంది. ఈ ప్రాజెక్టు ఉత్పాదక అభివృద్ధికి ఇంధనంగా నిలిచి, యువత భవిష్యత్తును మార్చే గేమ్చేంజర్గా మారుతుంది" అని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గారి దూరదృష్టి, పెట్టుబడులకు అనుకూల విధానాలు, పరిపాలనా చురుకుదనం వలన గూగుల్ వంటి అంతర్జాతీయ దిగ్గజాలను ఆకర్షిస్తున్నారని పల్లె గారు కొనియాడారు. అభివృద్ధిని కార్యచరణగా మార్చే నాయకత్వం ఆయనదేనని, విజన్ను వాస్తవంగా మలిచే నాయకుడిగా దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందారని పేర్కొన్నారు. అలాగే మంత్రి నారా లోకేష్ గారి నిరంతర కృషి, పూర్వోత్సాహ దృష్టి, వేగవంతమైన అమలు సామర్థ్యమే ఈ భారీ పెట్టుబడికి పునాది వేసిందని పల్లె గారు ప్రశంసించారు. గ్లోబల్ ఇన్వెస్టర్లతో సమన్వయం చేస్తూ రాష్ట్రానికి



పెట్టుబడులను రప్పించడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని అన్నారు. 'స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్'తో పాటు 'స్పీడ్ ఆఫ్ డెలివరీ' గవర్నెన్స్' అనే ద్వంద్వ నూత్రాలతో రాష్ట్రాన్ని ముందుకు నడిపిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు గారి పరిపాలన దేశవ్యాప్తంగా ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఎకనమిక్ టైమ్స్ సంస్థ అందజేసిన "బిజినెస్ రిఫార్మర్ అవార్డు" ఆయన పరిపాలనా నిర్ణయాలకు నిదర్శనమని తెలిపారు. ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, హార్ట్ డివైజ్ రంగాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ను గ్లోబల్ హాబ్గా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నారని, విజన్ 2020తో అభివృద్ధికి బాటలు వేసిన చంద్రబాబు గారు, విజన్ 2047తో నవ్యాంధ్రను దేశంలో అగ్రగణ్యమైన నిలబెట్టేందుకు అవార్థికలు కృషి చేస్తున్నారని పల్లె గారు కొనియాడారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఉత్పాదక మొత్తం టెక్నాలజీ, పరిశ్రమల కేంద్రంగా రూపుదిద్దుకుని మౌలిక వసతులు, ఉపాధి అవకాశాలు విస్తృతంగా పెరుగుతాయని తెలిపారు. యువతకు నైపుణ్యభివృద్ధి, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై ప్రత్యేక అనుభవం లభించి, ప్రపంచ స్థాయి అవకాశాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని అన్నారు. ఇది కేవలం ఒక డేటా సెంటర్ ప్రాజెక్టు మాత్రమే కాదని, ఆంధ్రప్రదేశ్ భవిష్యత్తును మలిచే అభివృద్ధి యుగానికి పునాది పలికే మహత్వం పుట్టమని పల్లె శ్రీనివాసరావు గారు స్పష్టం చేశారు. గూగుల్ ఫెట్యుబిడి రాష్ట్రాన్ని గ్లోబల్ ఇన్వెస్టెంట్ మ్యాప్ పై మరింత పటిష్టంగా నిలబెట్టే చారిత్రాత్మక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.

## డీజిల్, పెట్రోల్ సరఫరా పెరగాలి

-నిల్వలు లేవన్న బోర్డులు ఎక్కడా కనిపించకూడదు -3 రోజుల కిందటే సమస్య గుర్తిస్తే.. చర్యలెందుకు తీసుకోలేదు -రైతులకు ఇబ్బందులు రానియొద్దు -సమీక్షలో సీఎం చంద్రబాబు -ఒక్కసారిగా సమస్య తలెత్తడానికి కారణాలపై విచారణకు ఆదేశం

అమరావతి: మూడు రోజుల కిందటే డీజిల్, పెట్రోల్ కొరత తలెత్తుతోందని గుర్తించినా.. పరిస్థితి చక్కదిద్దేందుకు చర్యలెందుకు తీసుకోలేదని అధికారులు, పెట్రోలియం సంస్థల ప్రతినిధులపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సమస్య తలెత్తిన తర్వాత.. ప్రజలు ఇబ్బంది పడే సమయంలో నివేదికలు ఇవ్వడం సరికాదని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో డీజిల్, పెట్రోల్ సరఫరా పెరగాలి.. ఏ బంకు వద్దా నోస్టాక్ బోర్డులు కనిపించకూడదని స్పష్టం చేశారు. ఆయన క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి.. అంతకుముందు ఉదయం ముంబయి నుంచి అమరావతికి బయల్దేరి ముందు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సాయిప్రసాద్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు, పెట్రోలియం సంస్థల ప్రతినిధులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో పెట్రోలు, డీజిల్ కొరతకు కారణాలపై ఆరా తీశారు. 'రాష్ట్రంలో 4,510 బంకులు ఉండగా.. కొరత కారణంగా 421 మూతపడ్డాయి. ఇంధన సరఫరా గతంలో కంటే పెరిగినా.. దొరకడమైనాన్న ఆందోళనతో వినియోగదారులు ఎక్కువగా కొనుగోలు చేస్తున్నారు. దీంతో కొన్ని బంకుల్లో నిల్వలు నిండుకుంటున్నాయి' అని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. రిటెయిల్ షెల్లేజ్ వద్ద వాణిజ్య వినియోగదారులు కొనుగోళ్లు చేయడంతో కొరత పరిస్థితి తలెత్తిందని.. ఇంధనం కంపెనీల ప్రతినిధులు తెలిపారు. సాధారణ వినియోగంతో పోలిస్తే.. శనివారం పెట్రోలు 34%, డీజిల్కు 16% చొప్పున డిమాండు పెరిగిందని.. 22% డిమాండు నెలకొందని వెల్లడించారు. నయార, రిలయన్స్ జియో తదితర ప్రైవేటు ఆపరేటర్లు కూడా తమ కంపెనీల బంకులకు సరఫరా నిలిపివేయడంతో సమస్య తీవ్రమైందని పేర్కొన్నారు. ఇంధన కొరత సమస్య ఒక్కసారిగా



తలెత్తడానికి దారితీసిన కారణాలపై విచారణ చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు. ప్రత్యేక టాస్క్ఫోర్స్, కంట్రోల్ రూమ్ సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనే వరకు రెవెన్యూ, పోలీసు, తూనికలు కొలతల శాఖ విభాగాలతో ప్రత్యేక టాస్క్ఫోర్స్, కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేయాలని చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. ఆక్సా రైతులు, పరిశోధన యంత్రాలకు డీజిల్ కొరత రాకూడదని.. కూపర్ విధానం ప్రవేశపెట్టే ఆలోచన చేయాలని కలెక్టర్లు, వ్యవసాయ అధికారులకు సూచించారు. రిటెయిల్ షెల్లేజ్కు గతంలో ఇచ్చినట్లు క్రెడిట్ ఎందుకు ఇవ్వడం లేదని ఇండియన్ ఆయిల్, హిందుస్టాన్ పెట్రోలియం, భారత్ పెట్రోలియం సంస్థల ప్రతినిధుల్ని చంద్రబాబు ప్రశ్నించారు. కంపెనీలు, రిటెయిల్ షెల్లేజ్ మధ్య అంతరం లేకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల్ని, ప్రభుత్వాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా ఇబ్బంది పెట్టాలని చూస్తే అనుమతులపై పునరాలోచన చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఆయిల్ కంపెనీల అసంబద్ధ నిర్ణయాల కారణంగా ప్రజలు ఇబ్బంది పడతే సహించేది లేదన్నారు. నిత్యావసరాలకు సంబంధించిన వ్యవహారంలో బాధ్యత లేకుండా వ్యవహరిస్తే ఉపేక్షించబోమని స్పష్టం చేశారు.

## గ్రామ తరంగ్, బాట్ క్లబ్ తో వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య ఒప్పందం

-దేశ వ్యాప్తంగా పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన సైన్స్ విద్య బోధన సులభతరం -సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయం ఉపాధ్యక్షులు ప్రాఫెసర్ డి.ఎన్.రావు

విశాఖపట్నం: దేశ వ్యాప్తంగా పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన సైన్స్ విద్యను అందించేందుకు గ్రామ తరంగ్ టెక్నాలజీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ (జిటి టెక్) సంస్థ రాష్ట్రంలోని బాట్ క్లబ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అనే ఎడ్యుకేషన్ టెక్నాలజీ స్టార్టప్ సంస్థ తో వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం చేసుకుందని సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయం ఉపాధ్యక్షులు, గ్రామ్ తరంగ్ టెక్ ప్రెజిడెంట్ ప్రాఫెసర్ డి.ఎన్.రావు వివరించారు. పట్టణంలోని వి.జి.ఎఫ్. ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులు సులభంగా సైన్స్ ను బోధన చేసేందుకు ఈ ఒప్పందం దోహదపడుతుందన్నారు. బాట్ క్లబ్ అభివృద్ధి చేసిన -ఎ-పవ్ ఆధారిత క్లబ్ రూమ్, డిజిటల్ విజువలైజేషన్లతోపాటు పాఠశాలల అభ్యాస ఫలితాలపై కూడా విశ్లేషణలను అందిస్తుందన్నారు. తొలి దశ కింద మూడు నెలల్లో 45 పాఠశాలలకు ఈ కార్యక్రమాన్ని విస్తరించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. కాగా, దేశం ఎదుర్కొంటున్న తీవ్రమైన సవాళ్లకు పరిష్కారం చూపాలనే ఉద్దేశ్యంతో గ్రామ్ తరంగ్ టెక్నాలజీస్ స్థాపించామన్నారు. ఇందుకు సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయం నెట్ వర్క్కు ఉపయోగించుకోనున్నట్లు తెలిపారు.



సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయంలో విద్య కేవలం బట్టీ వద్దతికి అతీతంగా ఉండాలని, యువతలో పరిశోధనా స్ఫూర్తిని నిజంగా రగిలించాలని మేము కృషి చేస్తామని సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయం ఛాన్సలర్ ప్రాఫెసర్ జిఎన్ఎస్ రాజు అన్నారు. సాంకేతికత, బోధనా పద్ధతి ఒక లక్ష్యంతో కలిసినప్పుడు ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహించడానికి అవకాశం ఉంటుందన్నారు. బాట్ క్లబ్ తో ఒప్పందం ఇందుకు దోహదపడుతుందన్నారు. ప్రతి విద్యార్థికి సైన్స్ ను అర్థవంతంగా అర్థమయ్యేలా అందించడమే బాట్ క్లబ్ యొక్క లక్ష్యమని బాట్ క్లబ్ కో-ప్రెజిడెంట్ కె.హర్షవర్ధన్ అన్నారు. మా వృద్ధిని వేగవంతం చేయడానికి సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయం దోహదపడుతుందన్నారు.

## జిల్లాలో ఇంధన నిల్వలు సమృద్ధి

- ప్రజలు ఆందోళన చెందవద్దు -అనకాపల్లి జిల్లాలో పెట్రోల్ మరియు డీజిల్ సరఫరా సక్రమంగా ఉందని, ఎటువంటి కొరత లేదని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణన్, ఐఎస్, జిల్లా ఎస్సీ శ్రీ తుహినీ నిన్నా, ఐఎస్ సంయుక్త ప్రకటనలో తెలియజేశారు

అనకాపల్లి: జిల్లా యంత్రాంగం, పోలీస్ శాఖ సమన్వయంతో చేపడుతున్న ముందస్తు చర్యలు: జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు రెవెన్యూ మరియు పోలీస్ శాఖలతో కూడిన ప్రత్యేక బృందాలు జిల్లావ్యాప్తంగా ఉన్న పెట్రోల్ బంకీలను నిరంతరం తనిఖీ చేస్తున్నాయి. బంకీలలో ఉన్న నిల్వలు మరియు విక్రయాల తీరును క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఎవరైనా ఉద్దేశపూర్వకంగా ఇంధనాన్ని నిల్వ ఉంచినా, కృత్రిమ కొరత సృష్టించినా లేదా బ్లాక్ మార్కెట్లోకి పాలిడినా వారిపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ మరియు ఎస్సీ అధికారులను ఆదేశించారు. అక్రమాలకు పాల్పడిన నిర్వాహకులపై లైసెన్సు రద్దుతో పాటు క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయబడతాయి. ఎన్ఐసీఓ & ఎన్ఐడిఓ: తమ పరిధిలోని పెట్రోల్ బంకీల వద్ద ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని, రెవెన్యూ సిబ్బందితో సమన్వయం చేసుకోవాలని ఎస్సీ ఆదేశించారు. సోషల్



మీడియాలో వచ్చే అసత్య ప్రచారాలను నమ్మి ప్రజలు ఆందోళన చెందవద్దు. తప్పుడు సమాచారాన్ని వ్యాప్తి చేసే వారిపై సైబర్ క్రిమినల్ నిఘా ఉంది. జిల్లాలో ఇంధన సరఫరా వ్యవస్థ పూర్తిగా అందుబాటులో ఉంది. ప్రజలు తమ అవసరానికి మించి ఇంధనాన్ని నిల్వ చేసుకోవద్దు. పెట్రోల్ బంకీల వద్ద ఇబ్బందులు ఎదురైనా లేదా ఎవరైనా బ్లాక్లో విక్రయస్తున్నట్లు తెలిసినా వెంటనే డయల్ 100/112 కు సమాచారం అందించండి. మీ వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడతాయి. "జిల్లా యంత్రాంగం పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తోంది. ప్రజలందరూ పోలీసు మరియు రెవెన్యూ యంత్రాంగానికి సహకరించి శాంతిభద్రతలను కాపాడాలని కోరుతున్నాము."

సంపాదకీయం

సాగుదారులకు ప్రభుత్వాలు అండగా నిలవాలి

లాభాల సంగతి అటుంచితే పెట్టుబడిని రాబట్టుకోలేని దయునియావస్థలో దేశీయ సాగురంగం కునారిల్లుతోంది. భూమి విలువ సహా వాస్తవ వ్యయాలన్నింటినీ లెక్కించి, దానికే అదనంగా 50శాతం కలిపి గిట్టుబాటు ధర ఇవ్వాలని స్వామినాథన్ కమిషన్ ఏనాడో సిఫార్సు చేసింది. దశాబ్దాలగా దాన్ని పెడచెవిని పెడుతున్న ప్రభుత్వాలు అరకొరగా, అదీ కొన్ని పంటలకే కనీస మద్దతు ధర(ఎంఎస్పీ)లను ప్రకటిస్తుండటంతో రైతుల కంట కన్నీరే మిగులుతోంది. గత ఖరీఫ్లో సాధారణ వరి రకానికి టన్నుకు తెలంగాణ సర్కారు సూచించిన దానికన్నా వ్యవసాయ ఖర్చులా ధరల కమిషన్ రూ.631 తక్కువగా ఎంఎస్పీని నిర్ణయించింది. పత్తి, మొక్కజొన్న, వేరుశనగ, కందులు... అన్నింటిలోనూ కష్టానికి తగిన రాబడి లేక రైతాంగం నీరసించిపోతోంది. భిన్న వాతావరణ మండలాలు, నేలల స్వభావాల వల్ల దేశీయంగా సాగు ఖర్చులు ఎక్కువకక్కడ మారిపోతుంటాయి. ఎరువులు, పురుగు మందులు, విత్తన వ్యయాలు భారమవుతున్నాయి. ఎంఎస్పీ నిర్ధారణలో అవి విస్మరణకు గురవుతున్న నేపథ్యంలో వాస్తవ వ్యయాలకు తగినట్లు మద్దతు ధరల పెంపును కోరుతూ దాఖలైన ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యం విచారణలో భాగంగా సుప్రీంకోర్టు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల స్పందనలను కోరింది. జనభారతం ఆకలి తీరుస్తున్న కర్షకుల కన్నీళ్లు తుడవడాన్ని ప్రాథమిక బాధ్యతగా భావించి; దేశ ఆహార భద్రత, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పాలకులు విజ్ఞతతో ప్రతిస్పందించాలని సమయమిది. దేశీయంగా పంటలు విరగపండినప్పుడు ధరలు పతనమవుతుంటే, సరఫరాలు తగ్గి గిరాకీ పెరిగినప్పుడేమో దళారులు, వ్యాపారులే లాభాలు దండుకుంటున్నారు. ఈ దురవస్థలో ఆరుగూలం రెక్కలు ముక్కులు చేసుకుంటున్నారైతే నికర ఆదాయాలు కళ్లచూడలేకపోతున్నారు. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం 2013-24 మధ్య ఇండియాలో పది ప్రధాన పంటల్లో మొక్కజొన్న, వేరుశనగ, ఆవాలు మినహా మిగిలిన వేటిలోనూ గ్రామీణ ద్రవ్యోల్బణానికి తగినట్లు రైతుల రాబడి పెరగలేదు. నాబార్డు సర్వే మేరకు 2016-17లో వ్యవసాయ కుటుంబాల సగటు నెలవారీ ఆదాయం రూ.8,931 అయితే, ఆపై అయిదేళ్లలో అది రూ.13,661కి చేరిందంటే. అందులోనూ పాడి, కోళ్ల పెంపకం ద్వారా లభిస్తున్నదే ఎక్కువ. జీవన వ్యయాలన్నీ చుక్కలనంటుతున్న తరుణంలో ఈ సంపాదనతో సంసారాలను నెట్టుకొచ్చేదెలా? దీనికితోడు ప్రకృతి విపత్తుల ప్రకోపంతో ముంచుకొస్తున్న నష్టాలతో ఎంతోమంది రైతులు కాడి వదిలేస్తున్నారు. వారితోపాటు సాగును సమ్ముకుని బతుకు బందిని లాక్కొస్తున్న ఎందరో నేడు ఏదో ఒక ఉపాధిని వెతుక్కుంటూ సగరాల బాట పడుతున్నారు. దాంతో గ్రామాలు జీవకళ కోల్పోతున్నాయి. అటు అసలే మౌలిక వసతులు కరవైన పట్టణాల్లో వలసల ఒత్తిడితో దుర్గర పరిస్థితులు నెలకొంటున్నాయి. అత్యధిక జనాభాకు జీవనాధారమైన వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చకపోతే గ్రామీణానికి సంక్షోభం తీవ్రతరమై దేశ పురోగతి స్తంభించిపోతుంది. ఏటా ఎంతోకొంతకు పంటను అమ్ముకోవాల్సిన దుస్థితిలో అన్నదాతలు అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోతున్నారు. దాన్నుంచి బయటపడే దారిలేక చాలామంది ఆత్మహత్యలకు ఒడిగడుతున్నారు. ఎంఎస్పీకి భరోసా కొరవడంతో రైతులు అనివార్యంగా తక్కువ నష్టభయం ఉండే పంటలవైపు మొగ్గుతున్నారు. దానివల్ల సాగులో వైవిధ్యం లోపించి పప్పులు, నూనెగింజలకు దిగుమతులే దిక్కు అవుతున్నాయి. ఆదాయాలు సన్నగిల్లి అన్నదాతలు సాగుకు దూరమవుతున్న కొద్దీ దాని అనుబంధ వృత్తులూ దెబ్బతింటాయి. గ్రామీణభారతంలో వస్తూత్తులకు గిరాకీ వదిపోయి పరిశ్రమలూ కుదేలవుతాయి. ఈ ప్రమాదాలను నివారించాలంటే - విత్తు దశ నుంచి విపణి వరకు సాగుదారులకు ప్రభుత్వాలు అండగా నిలవాలి. మద్దతు ధరలను హేతుబద్ధంగా నిర్ణయించి, అవి పక్కాగా అమలయ్యేలా శ్రద్ధ వహించాలి.

క్షేత్రస్థాయి సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం

ప్రజాప్రతినిధుల విజ్ఞప్తులకు ప్రాధాన్యం

**-మంత్రి పాంగులేటి ఉమ్మడి జిల్లాల ప్రత్యేక సమీక్షలు**  
 హైదరాబాద్: ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మక పథకమైన ఇందిరమ్మ గృహ నిర్మాణాలతోపాటు 'భూ భారతి' అమలుపై క్షేత్రస్థాయిలో ఏం జరుగుతోందో తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకు రెవెన్యూ గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ప్రత్యేక సమీక్షలకు శ్రీకారం చుట్టారు. హైదరాబాద్లోని హోసనిగో కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలు.. మధ్యాహ్నం తర్వాత ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా సమీక్షలు చేపట్టనున్నారు. జిల్లా ఇన్చార్జి మంత్రులు, ఇతర మంత్రులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కలెక్టర్లు, అదనపు కలెక్టర్లు హాజరుకానున్నారు. వారం చివరిలోపు మరో రెండు ఉమ్మడి జిల్లాల సమీక్షలు చేపట్టనున్నారు.



మధ్యంతర భృతి ప్రకటించకుంటే ఉద్యమం ఉద్ధతం

-రెండోరోజు ఫ్యాప్టో నిరాహార దీక్ష

విజయవాడ: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే 12వ వేతన సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు 30 శాతం మధ్యంతర భృతి ప్రకటించాలని లేనిపక్షంలో ఉద్యమాన్ని ఉద్ధతం చేస్తామని ఫ్యాప్టో రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎల్.సాయిశ్రీనివాస్, ఎస్.చిరంజీవిలు హెచ్చరించారు. 'ఫ్యాప్టో పోరుబాట'లో భాగంగా రెండో రోజు ధర్నా చౌక్లో చేపట్టిన నిరాహారదీక్ష కార్యక్రమంలో వారు మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యంలో ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులే లేరని 12వ వేతన సవరణ కాలం ప్రారంభమై 33 నెలలు గడిచినప్పటికీ కనీసం వేతన సవరణ సంఘాన్ని కూడా నియమించలేదని మండిపడ్డారు. పంచాయతీరాజ్ యాజమాన్యంలో ఉన్న రెండు ప్రధాన డిమాండ్లలో ఏకీకృత సర్వీస్ రూల్స్, కారుణ్య నిరాశంకాల సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరారు. నిరాహార దీక్షకు ప్రైవేట్ స్కూల్స్ అండ్



గుంటూరు పశ్చిమ ఎమ్మెల్యేకు పీఏగా ట్రాన్స్ జెండర్

-ఉద్యోగమిచ్చి.. ఉదారత చాటుకున్న గళ్ల మాధవి

గుంటూరు: గుంటూరు పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే గళ్ల మాధవి వినూత్నంగా ఆలోచించారు. సమాజంలో నిరాదరణకు గురవుతున్న ట్రాన్స్ జెండర్లను సూతన జీవితం వైపు ఆదుగులు చేయించారు. డిగ్రీ చదివిన ట్రాన్స్ జెండర్ వెర్రిణిని తన వర్సనల్ అసిస్టెంట్(పీఏ)గా నియమించుకున్నారు. వెల రోజుల కిందట ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో నిర్వహించే ప్రజా గ్రీవెన్స్ కు పలువురు ట్రాన్స్ జెండర్లు వచ్చారు. తమకు ఇళ్ల పట్టాలు ఇప్పించాలని ఎమ్మెల్యే మాధవికి విన్నవించారు. ఆమె వారితో మాట్లాడుతూ.. 'మీరు సమాజంలో వెనుకబాటుకు గురవుతున్నారు. మీకు గౌరవం లభించాలి. ప్రశ్నించే స్థాయికి మీరు ఎదగాలి. మీలో చదువుకున్నవారంటే నా దగ్గరకు తీసుకురండి. నా కార్యాలయంలో ఉద్యోగం ఇస్తాను' అని సూచించారు. బీకాం పూర్తి చేసిన వెర్రిణిని వారు పది రోజుల కిందట ఆమె దగ్గరకు తీసుకొచ్చారు. అన్ని విధాలుగా విచారించి ఏమేం చేయాలో ఆమెకు వివరించి పీఏగా వెర్రిణిని నియమించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాధవి మాట్లాడుతూ.. 'నేను చదువుకునే రోజుల్లో ట్రాన్స్ జెండర్ల పరిస్థితులు చూసి బాధగా అనిపించేది. అప్పట్లో ఏమీ చేయలేని పరిస్థితి. ఇప్పుడు బాధ్యతాయుతమైన పదవిలో ఉన్నా. సమాజంలో మార్పు నా నుంచే ప్రారంభం కావాలని భావించి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నా. ట్రాన్స్ జెండర్లకు ప్రత్యేక రిజర్వేషన్ ఇవ్వాలని గత అసెంబ్లీ సమావేశాల్లోనూ మంత్రి లోకేశ్ కు కోరాను. ఆయన స్పందించి



నగరంలో అద్భుతంగా "హ్యాపీ సండే" కార్యక్రమాలు



-హ్యాపీ సండే కార్యక్రమాలలో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్న కాలనీవాసులు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు, సీనియర్ సిటిజెన్లు, యువతీ యువకులు, చిన్నారులు, నగర ప్రజలు -జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్



నిర్వహించి ఉత్సాహభరిత వాతావరణం కల్పించామన్నారు. హ్యాపీ సండే జోన్ వారి కార్యక్రమాల వివరాలు: భీమిలి జోన్ - 4 వ వార్డు చేపలుపాడ లో 60 మంది తో ఆటలు, మధురవాడ జోన్ - 7వ వార్డులో స్వతంత్ర నగర్ లో 100 మందితో యోగ, నృత్య కార్యక్రమాలు, సౌత్ జోన్ - 39వ వార్డు లక్ష్మీ టాకీస్ పార్కులో 150 మందితో యోగ, ఎక్సర్సైజ్ , మెడిటేషన్ కార్యక్రమాలు. నార్త్ జోన్-51వ వార్డు మాధవధార కస్ట్ పార్క్ లో యోగ వ్యాయామం, వేసవి క్రీడా శిక్షణ కార్యక్రమాలు . వెస్ట్ జోన్-52 వార్డు ముద్రిపాలెం కూడా లేజోట్ చిల్డ్రన్ పార్కులో 150 మందితో నృత్యాలు ,ఆటలు, బ్యాడ్మింటన్ సెనెస్ సెల్స్ అనుమురేషన్ కార్యక్రమాలు. గాజువాక జోన్- రాజీవ్ క్రీడా ప్రాంగణంలో ఆటలు పెందర్లు జోన్ -94 వ వార్డు వేపగుంటలో 65 మందితో యోగా కార్యక్రమాలు. అగసంపూడి జోన్- 85 వార్డు పెదమడకలో 63 మందితో పాటలు, యోగ , ఇతర ఆటల కార్యక్రమాలు అనకాపల్లి జోన్- 83వ వార్డులో లక్ష్మీ నగర్ , పుడే పేట చిల్డ్రన్ పార్కులో ఆటల కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహణలో భాగస్వాములైన అందరికీ కమిషనర్ అభినందనలు తెలుపుతూ తదుపరి జరుగబోయే "హ్యాపీ సండే" కార్యక్రమాలలో మరింత మంది పాల్గొనాలని ఈ

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర మునిసిపల్ పరిపాలన & పట్టణాభివృద్ధి శాఖ ఆదేశాలు, మార్గదర్శకాలతో విశాఖ నగరంలో అన్ని జోన్ల పరిధిలో "హ్యాపీ సండే" కార్యక్రమాలు అద్భుతంగా నిర్వహించడమైనదని , హ్యాపీ సండే కార్యక్రమాల్లో అధిక సంఖ్యలో ఉత్సాహంగా ప్రజలు ,నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు ,సీనియర్ సిటిజనులు, వాకర్స్ క్లబ్ అసోసియేషన్లు , స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యులు , ఆర్మీలు పాల్గొని హ్యాపీ సండే కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేశారని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజల్లో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, సామాజిక బంధుత్వం మరియు కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించడం లక్ష్యమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాలకు అన్ని వర్గాల ప్రజల నుండి మంచి స్పందన లభిస్తున్నదని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఉదయం 6:00 గంటల నుండి 9:00 గంటల వరకు పార్కులు, ఓపెన్ స్పేసులు, కమ్యూనిటీ హాల్స్, కళ్యాణ మండపాలు, క్రీడా ప్రాంగణాలు ,బహిరంగ ప్రదేశాలు వంటి ప్రదేశాలలో కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడ్డాయని ఈ సందర్భంగా క్రీడలు, యోగా, నృత్యం, పాటలు, మిమిక్రీ , వేసవి అవగాహన కార్యక్రమాలు , సాంస్కృతిక మరియు వినోదాత్మక కార్యక్రమాలు

నగరంలో అన్ని జోన్లలో "రెవెన్యూ (టాక్స్) మేళాలు" జీవీఎంసీ నిర్వహణ

-ఆస్తి పన్ను సంబంధిత సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక మేళాలు -శాసనసభ్యులు సమక్షంలో రెవెన్యూ మేళాల నిర్వహణ -ఇప్పటికే అనేక జోన్లలో రెవెన్యూ మేళాలు జరుగుతోంది. తూర్పు, పశ్చిమ, పలు జోన్లలో ఇప్పటికే పూర్తయ్యాయి -ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్

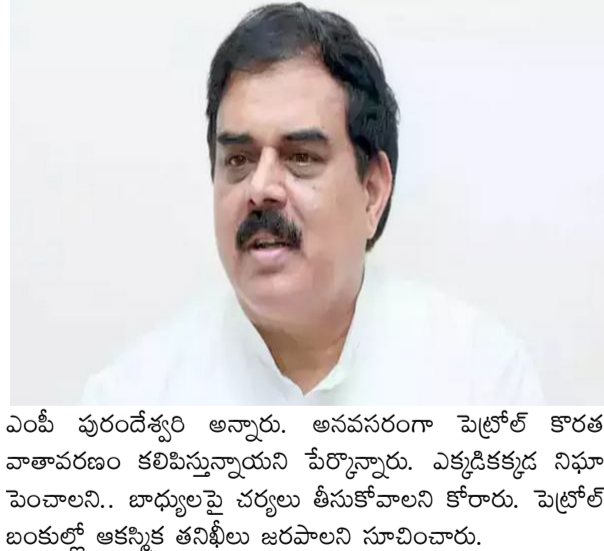


విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో ప్రజలకు ఆస్తి పన్నులు, సంబంధిత రెవెన్యూ సేవలపై త్వరితగతిన సేవలు అందించేందుకు అన్ని జోన్లలో "రెవెన్యూ (టాక్స్) మేళాలు" విశాఖ శాసనసభ్యులు సమక్షంలో జీవీఎంసీ నిర్వహిస్తున్నట్లు జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ వివరిస్తూ... ఈ మేళాలు ఏప్రిల్ 25 నుండి 30 వరకు ప్రతి రోజు ఉదయం 11.00 గంటల నుండి సాయంత్రం 5.00 గంటల వరకు అన్ని జోన్ల కార్యాలయాల్లో నిర్వహించబడుతున్నాయని తెలిపారు.ఇప్పటికే అనేక జోన్లలో రెవెన్యూ మేళాలు జరుగుతున్నాయని ,తూర్పు, పశ్చిమ, అనేక జోన్లలో ఇప్పటికే నిర్వహించడం జరిగినదని, ఇప్పటికే 166 సేవలకు సంబంధించి రెవెన్యూ మేళాలలో ప్రజల నుండి సమస్యలను స్వీకరించి పరిష్కార మార్గం చేపట్టమన్నారు. అలాగే 30వ తేదీ వరకు అన్ని జోన్ల కార్యాలయాల్లో రెవెన్యూ మేళాలు జరుగుతాయని కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ మేళాలలో ముఖ్యమైన 11 సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. ఆస్తి పన్ను లకు సంబంధించి, కొత్త అసెస్మెంట్ లు, భవనం తొలగింపు, మార్పులు / విస్తరణలు, ఆస్తి విభజన, రివిజన్ పిటిషన్, జనరల్ రివిజన్ పిటిషన్, వస్తు మినహాయింపు, టైటిల్ ట్రాన్స్ఫర్, అమల్మేషన్ (విలీనం), యజమాని పేరు సవరణ, డోర్ నెంబర్ సవరణ తదితర సేవలు ఈ మేళాలో అందించబడతాయన్నారు. ప్రజలు తమ సమస్యలు, దరఖాస్తులను నేరుగా సమర్పించుకోవడం ద్వారా త్వరితగతిన పరిష్కారం పొందవచ్చని తెలిపారు. మేళాలలో స్వీకరించిన ప్రతి

దరఖాస్తును అదే రోజు సమాధు చేసి, సర్వీస్ లెవెల్ అగ్రిమెంట్ ప్రకారం నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. అదనంగా, ప్రతి సేవకు అవసరమైన పత్రాలు , గడువుల వివరాలు జోన్ల కార్యాలయాల్లో ప్రజలకు స్పష్టంగా దర్శించబడతాయని తెలిపారు. ప్రజలు అవసరమైన పత్రాలతో హాజరై సేవలను సులభంగా పొందాలని సూచించారు. జోన్లలో మేళాల నిర్వహణకు తగిన ఏర్పాట్లు, త్రాగునీరు, హెల్త్ డెస్కులు, క్రమబద్ధమైన జనసంచారం నిర్వహణ వంటి ఏర్పాట్లు చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశించినట్లు కమిషనర్ తెలిపారు. ప్రజాప్రతినిధులను ఈ కార్యక్రమాలకు ఆహ్వానిస్తూ, విస్తృత ప్రచారం ద్వారా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించి, ఎక్కువ మంది ప్రజలు వారి సమస్యల పరిష్కార దిశగా ఈ మేళాలో పాల్గొనేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జోన్ల కమిషనర్లకు సూచించడమైనదని తెలిపారు. కావున,నగర ప్రజలు ఈ "రెవెన్యూ (టాక్స్) మేళాలు" ను సద్వినియోగం చేసుకుని తమ ఆస్తి పన్ను, సంబంధిత సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కోరారు.

ఏపీలో డీజిల్, పెట్రోల్ కొరత లేదు: మంత్రి నాదెండ్ల

అమరావతి: ఏపీలో డీజిల్, పెట్రోల్ కొరత లేదని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ తెలిపారు. సరఫరాలో వచ్చిన లోపాల వల్లే బంకులు మాత్రమే ఉన్నాయని స్పష్టం చేశారు. ఇంధనానికి లోటు లేదని.. ఆందోళన అవసరం లేదని పేర్కొన్నారు. సమాచార, ప్రసార మాధ్యమాల్లో ఎప్పటికప్పుడు వివరాలు తెలపాలని అధికారులకు సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా వెంటనే పరిష్కరించుకోవాలన్నారు. పలు చోట్ల కొందరు వ్యాపారులు కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తున్నారని.. బ్లాక్ మార్కెట్ గింక పాల్పడే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. సరఫరా వైస్ దెబ్బతినకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను కోరారు. ఆయిల్ డిపోలను జిల్లా అధికారులు నిత్యం పరిశీలించాలన్నారు. ప్రైవేట్ ఆయిల్ కంపెనీల డిపోలు, అవుట్ లెట్లను తనిఖీ చేయాలని ఆదేశించారు. బంకల్ వద్ద గొడవలు జరగకుండా పోలీసులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు. కొన్ని ఏజెన్సీలు కృత్రిమ కొరత సృష్టిస్తున్నాయని



ఏపీ పురందేశ్వరి అన్నారు. అనవసరంగా పెట్రోల్ కొరత వాతావరణం కలిపిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఎక్కువకక్కడ నిఘా పెంచాలని.. బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. పెట్రోల్ బంకుల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు జరపాలని సూచించారు.

శంకుస్థాపనకు పక్కాగా ఏర్పాట్లు

విశాఖపట్నం: అనందపురం మండలం తర్లవాడలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ కు జరగనున్న శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాట్లు పక్కాగా చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు తర్లవాడలో సీపీ శంఖలాభ బాగ్స్, సీఎం భద్రతా అధికారితో కలిసి పర్యటించారు. ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. హెలిప్యాడ్ నిర్మాణం, సమావేశం నిర్వహించే హాలు, ఇతర ఏర్పాట్లపై అధికారులకు సూచనలిచ్చారు. గూగుల్, అదానీ కంపెనీ ప్రతినిధులతో సమావేశమయ్యారు.



# రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిట్టలు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, ఆవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తవ శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలుకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తవ నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. 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 మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాక్స్ యునైటెడ్ ఆన్ %బీ+౫% మెన్స్ట్రువల్ హైజిన్ దేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న ఋతుచక్ర పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాప్స్ ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యలు వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాప్స్ ను 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 అమ్మతంతో 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 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 అమ్మతం 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 నెట్టింట్ల వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్టు గురించి తెలిసినదే. దీనిని అధిరోహించడానికి శిక్షణ పొందిన కొంతమంది పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీంతో అక్కడికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువ. కానీ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఎవరెస్టు శిఖరాన్ని అధిరోహించే వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. అనేమంది ఈ ఎత్తైన శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజెంట్ ఈ వీడియో నెట్టింట్ల వల్ల చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



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

# బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పరాటాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడాలు, కూరలుగా చేసుకుని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు.కానీ బంగాళాదుంపలు అనేక చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయని చాలామందికి తెలిసి ఉండదు. బంగాళాదుంపను ఉపయోగించడం తక్షణ మెరుపును పొందడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మచ్చలను తొలగించడంలో, చర్మాన్ని శుభ్రంగా, మెరిసేలా చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బంగాళాదుంప అందరికీ ఇళ్లలో సులభంగా లభించే కూరగాయ. కాబట్టి దీన్ని చర్మ సంరక్షణకోసం ఉపయోగించేందుకు పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖంపై మచ్చలు మొదలైన సమస్యలు ఉంటే, బంగాళాదుంపను ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంప.. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంపలను చేర్చడానికి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తాక్కు తీసి వాటిని ముక్కులకు కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ స్ట్రెస్డ్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అప్లై 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, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది.. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళదుంప రసంలో కొన్ని



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

# ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్మెంట్..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా, మృదువుగా, అందంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలు చాలా రకాల హెయిర్ కేర్ (ప్రాడక్ట్స్) వాడుతుంటారు.కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్దీవంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, స్యూత్ 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 స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్ కి వెళ్లి హెయిర్ స్పా చేయడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మీరు సహజమైన వస్తువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు. నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట ౫౮% కోసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాని బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



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

# ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరేంజ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు నూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడు సమకాల సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకంటే..అరేంజ్ మ్యారేజ్లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాలిని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయోగిస్తే ఇష్టంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరేంజ్ మ్యారేజ్లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్య భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుమణిగడమే, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సద్దుమణిగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కొన్సలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజ్లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్య భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్సులకు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే 'పీరే ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్నవారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుంటానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో ఎక్కువగా శాశ్వత తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో పడుదానో 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 ప్రకృతంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, బాధ్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడ చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలిసారి అనుభవం, అనుభూతి లేకుండా పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్సులకు 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 మనస్సులకు స్టాల్డ్ అవుతుంటాయి. స్వేచ్ఛలంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తెలిసి నిర్ణయించుకొని, తనకు వచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి సదుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

# వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

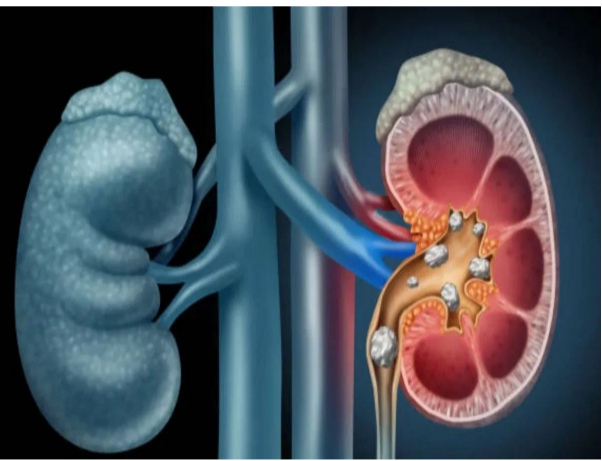
మే నెలలోనే వలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుడే 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 అస్ట్రోడోసిసి 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 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 పట్టడం ఉన్నాను నిపుణులు.

# కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది.నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో 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 నాళాన్ని 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 ప్రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తావాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవారికి కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలీన్ 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 ఆంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, ఫైరిడాక్సిన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం:కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్లు వల్ల తగ్గిపోతాయి.

# టీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమెడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టచ్చు. ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఇండకపెట్టి స్నాక్స్ మార్చి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో క్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహాలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెచ్చీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్స్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, పాలుల్స్, ఫిస్తా, బాదాం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడినా, జిలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

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

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



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

# థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాల్షిఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాల్షిఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్ లు అనే సమ్యోకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం 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,



పైబేట్ 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.

# బిటమెన్స్ 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 వెల్లడిచింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్యోకనాల 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 వెల్లడిచిన కొన్ని సప్లిమెంట్స్ గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తుల్ని వేరేర్వారు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా ఏజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎన్నో లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ ఆరెస్ట్ తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది.కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకే ఈ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ట్రయిన్ హెపరోసిస్ 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 సింట్ మ్యూ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్ మ్యూ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది. గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో స్త్రీలకు ఇంప్లాంటేషన్ హెమోర్రేజీ 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 లైనింగ్ తో 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 ఫ్రిడ్జ్ లో 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 పాయిలను 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 రిఫ్రిజిరేటర్ లో 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 ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి.. దీనితో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలా ఎంతో తెలుసుకుందాం.

# జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరి ముఖ్యంగా మహిళలలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే 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 పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ ను ఉపయోగిస్తే మరి మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్ ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్ ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్ స్క్రీమ్ ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్ పైయింగ్ సన్ స్క్రీమ్ ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డీప్ క్లెయిన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం ఆనే సంబంధం



లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పడేపడే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే సిస్టిడై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సేబాషియస్ 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 వున్నందుకా 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.. సైబర్ 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 క్యాన్సర్ కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుంది తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే.. టాటూ ఇంక్ ను శరీరంలోకి ఇంజెక్షన్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంటుంది. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్స్ వెల్లడించారు. టాటూ



ఇంక్ ఎక్స్జెక్షన్ 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 వచ్చి బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ ను 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 నేచర్ చెబుతోందట. అంటే ఆ సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అర్థమట. అయితే ఈ సమయంలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఈ సమయంలో నిద్ర మెలుకువ వస్తే నిద్రలేచి ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలట. లేదా మీకు ఏదైనా మార్గం చూపించినట్లుంటే, దాని నుండి 5 రోజులు ప్రయోజనం పొందుతారు అని అంటున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఏది అర్థం కాకపోతే నిశ్చలంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని



జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారు. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగుతుంటే మీ శరీరాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉందా? లేదా? అనేది కూడా అర్థం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉదయం సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీతో కనెక్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

# అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్.

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్టడం, పెరగకపోవడం, నిర్జీవంగా 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 చిట్కా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కగా ఉపయోగం 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 వట్టిచి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు



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

# పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్ కి 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 నడవడితో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్ కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్ కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్ కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను పే స్కూల్ కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లలను పే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా వైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు పే స్కూల్ కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో



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

# మహాకవి శ్రీ శ్రీ గుర్తులను, ఆశయాలను భావితరాలకు అందేలా ప్రభుత్వంతో మాట్లాడుతా

- విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ -భవిష్యత్తు తరాలకి రచయితలు, కవులను అందించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది... ప్రముఖ గజల్ గాయకులు, సినీ నటులు గజల్ శ్రీనివాస్

విశాఖ దక్షిణ: విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గంలో మహాకవి శ్రీ శ్రీ నివాసం ప్రభుత్వ ఆధీనంలో ఉంటే తప్పకుండా వాటిని అభివృద్ధి చేసి ప్రజలకు అందించేలా కృషి చేస్తానని విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే సిహెచ్ వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్ అన్నారు. రచయిత, కవులు కావాలంటే అందరికీ సాధ్యపడదని అత్యంత మేధస్సు కఠోర శ్రమ ద్వారా లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. విశ్వసాహితీ కళావేదిక జాతీయ సాహితీ సాంస్కృతిక అధ్యయన శ్రీ శ్రీ జయంతి సందర్భంగా (వైశాఖి) కవితా తరంగిణి జాతీయ శతాధిక కవి సమ్మేళనం (ఆదివారం) జడ్పీ హాల్లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రముఖ గజల్ గాయకులు సినీ నటులు, గజల్ శ్రీనివాస్, విశ్వ సాహితీ కళావేదిక జాతీయ చైర్ పర్సన్ కొల్లి రమావతి, జాతీయ కార్యదర్శి సత్తివారి శ్రీకాంత్ లతో కలిసి జోషి ప్రజ్వలన గావించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహాకవి శ్రీ శ్రీ ( శ్రీరంగం శ్రీనివాసరావు )తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో అభ్యుదయ, విప్లవ కవిత్వానికి పితామహుడు అన్నారు. అభ్యుదయ సినీ రచయితగా అనేక సేవలందించారని తెలియజేశారు. విశాఖపట్నంలో ఆయన జన్మించడం మనందరి అదృష్టం అన్నారు. ఆయన నదియాడిన ప్రదేశాన్ని ప్రభుత్వంతో సంప్రదించి అభివృద్ధి చేసినందుకు తాను కృషి చేస్తానని తెలియజేశారు. ప్రముఖ గజల్ గాయకులు, నటులు గజల్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ భావి తరాలకు కవులను, రచయితలను అందించాలన్న ఉద్దేశంతో నిరంతర ప్రయాణం కొనసాగిస్తున్నానని తెలియజేశారు. ఒక వాక్యాన్ని కవి తనకున్న మేధస్సుతో దానికున్న సారాంశాన్ని తెలియజేసే ప్రక్రియ ఎంతో గొప్పది అన్నారు. మన



సంస్కృతి సాంప్రదాయాల్లో కవులకు శ్రీకృష్ణదేవరాయల నుంచి ప్రత్యేక స్థానం ఉందని గుర్తు చేశారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 125 భాషల్లో గజల్ గాయకులు తెలుగు జనత్యాన్ని తెలియజేయడంతో అనేక గన్నెస్ రికార్డులు సైతం సాధించడం జరిగిందన్నారు. బాల బాలికలను కవులుగా మరింత ఆసక్తి పెంచేలా త్వరలోనే మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతారని తెలియజేశారు. కళావేదిక చైర్మన్ కొల్లి రమావతి మాట్లాడుతూ వైశాఖి కవిత తరంగిణి ద్వారా వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన కవులకు శ్రీ...శ్రీ గురించి చర్చించుకునే అవకాశం కలిగిందన్నారు. సభాకు అధ్యక్షత వహించిన జాతీయ కార్యదర్శి సత్తివారి శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ విశాఖలో జాతీయ శతాధిక కవి సమ్మేళనం జరగడం ఎంతో ఆనందకరమన్నారు. శ్రీ...శ్రీ అడుగుజాడల్లో మనమంతా పయనించాలని పేర్కొన్నారు. సాహిత్యం కంటే గొప్పదంటూ మరేదీ లేదన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న కవులు సుమారు 100 మంది వరకు పాల్గొన్నారు అని తెలియజేశారు. తదుపరి ముఖ్య అతిథులు చేతుల మీద కవి సమ్మేళనం లో తమదైన భావాలను ప్రసంగించి మెప్పించిన వారందరికీ మెముంట్ సర్టిఫికేట్స్ అందజేశారు.

# విశాఖ లో డీజిల్, పెట్రోల్ కొరతతో రైతులు, నగర ప్రజలు విలవిల

-పెట్రోల్ బంకుల వద్ద బారులు తీరున్న వినియోగదారులు -నిత్యసర ధరలు పెరిగి ప్రమాదం -ప్రణాళిక లోపం, ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యమే కారణం -సీఎం, మంత్రులు సమీక్షలే పరిమితం కాకుండా తక్షణ చర్యలు వెంటనే చేపట్టాలి -వైస్సార్సీపీ విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ఏపీలో పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. డీజిల్ కొరత తీవ్రతరం కావడంతో పెట్రోల్ కూడా దొరుకుతుందో లేదో అనే భయంతో వాహనదారులు పెట్రోల్ బంకుల వద్ద క్యూ కడుతున్నారు. ఏపీలో డీజిల్, పెట్రోల్ కొరతతో రైతులు, వాహనదారులు, ప్రజలు తీవ్ర అసౌకర్యానికి గురవుతున్నారని, యుద్ధప్రాతిపదికన కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు స్పందించి ఈ సమస్య పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని వైస్సార్సీపీ విశాఖపట్నం జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు అన్నారు. ఈ మేరకు పత్రికా విలేజరులతో మాట్లాడుతూ కొన్నిరోజులుగా డీజిల్ కొరతతో జిల్లాలో పలు ప్రాంతాల్లో రైతులు అల్లాడిపోతున్నారని పేర్కొన్నారు. ముక్తంగా పరి కోత యంత్రాలకు, ఇతర పంటలకు సంబంధించి యంత్రాలకు డీజిల్ లేక పంట చేతికొచ్చిన వేళ ఈ సమస్య తలెత్తినడంతో రైతులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారని కోమటి తెలియజేశారు. మరోవైపు డీజిల్ కొరతతో దిగుబడి తగ్గిపోయి, రైతులను నష్టాలపాలు చేస్తున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా ఈ విశాఖ నగర మెట్రోపాలిటన్ సిటీ వలన నగర వాసులు పెట్రోల్, డీజిల్ కొరతతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని వివరించారు. సాక్షాత్తు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు ముంబయి పర్యటనలో బిజిబిజిగా ఉండి, కేవలం అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ చేసి పరిమితమయ్యారని ఆయన విమర్శించారు. సీఎం టెలికాన్ఫరెన్స్లో రాష్ట్రంలో మొత్తం 4,510 అవుట్ లెట్స్ (పెట్రోల్ బంకులు) ఉండగా, పెట్రోల్, డీజిల్ కొరత కారణంగా దాదాపు సుమారుగా 421 బంకులు మూతపడ్డాయని, సరఫరా గంట కంటే 10 శాతం పెరిగినప్పటికీ, ప్యానిక్ కొనుగోళ్ల కారణంగా అనేక బంకుల్లో రద్దీ కనిపిస్తోందని అధికారులు వివరించారన్నారు. సాధారణ అమ్మకం కంటే ఒక్కసారిగా 50 శాతం అమ్మకాలు పెరగడంతో పెట్రోల్, డీజిల్



బంకుల్లో నిల్వలు అయిపోతున్నాయని అధికారుల లెక్కల ఆధారంగా స్పష్టమవుతోందన్నారు. ఈ సమయంలో సీఎం తో మంత్రులు కేవలం సమీక్షలు నిర్వహించి, అధికారులకు అదేశాలతోనే సరిపెట్టడం తగదన్నారు. భవిష్యత్తులో డీజిల్, పెట్రోల్ కొరత అన్ని రంగాలపై పడుతుందని, నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు విపరీతంగా పెరిగి ప్రమాదమొందన్నారు. ఈ సమస్య పరిష్కారంలో రాష్ట్ర కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందన్నారు. సీఎం నుంచి మంత్రులు పరకు విదేశాలు, పలు రాష్ట్రాల పర్యటనలకు పరిమితం అయ్యారని, మరికొందరు మంత్రులు హైదరాబాద్ కి పరిమితం అయ్యారన్నారు. ఇలా ఉంటే ప్రజా సమస్యలు ఎవరు పరిష్కారం చేస్తారని సూటిగా ప్రభుత్వంని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వంలో కీలక మంత్రిగా వ్యవహరిస్తున్న మంత్రి నారా లోకేశ్ చొరవ తీసుకోవాలని అన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు ముంబయి పర్యటనలో ఉండి ఈ సమస్యపై పెద్దగా స్పందించడం లేదన్నారు. ఏపీలో డీజిల్, పెట్రోల్ కొరత లేదని, సరఫరాలో వచ్చిన లోపాల వల్ల బంకులలో మూత పడుతున్నాయని అని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ చేసిన ప్రకటన తగదన్నారు. ఇక డీజిల్, గ్యాస్ వంటివి కొరత రాకుండా చూడాలని కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నాయన్నారు. గతంలో వైస్సార్సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వై ఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడు ఏ ఇబ్బందులు లేవని వైస్సార్సీపీ జిల్లా అధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాసరావు గుర్తుచేశారు.

# ఘనంగా పోతులూరి వీరబ్రహ్మాంధ్ర స్వామి ఆరాధన మహోత్సవాలు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: జీవీఎస్ 87 వార్డు పరిధిలో గల కణితి విశ్వబ్రాహ్మణ వీధిలో విశ్వబ్రాహ్మణ సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో శ్రీపోతులూరి వీరబ్రహ్మాంధ్రస్వామి 333 ఆరాధన మహోత్సవాలు కమిటీ సభ్యులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి గాజువాక వైఎస్ఆర్సీపీ ఇన్చార్జ్ శ్రీనివాస్ దేవన్ రెడ్డి, వార్డు వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులు పాల్గొని చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం జలాభిషేకం పాలాభిషేకం కుంకుమ పూజలు నిర్వహించి, తీర్ధప్రసాదాలు స్వీకరించారు. ఆరాధన మహోత్సవ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన భారీ అన్న సమాధాన దేవన్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 87వ వైఎస్ఆర్సీపీ అధ్యక్షులు బొడ్ల గోవిందా, గాజువాక బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు చిత్రాడ వెంకటరమణ, జిల్లా వైఎస్ఆర్సీపీనాణిజ్య విభాగం



కార్యదర్శి దుగ్గవ దాసప్పలు, అప్పలనాయుడు పారుపల్లి, విశ్వబ్రాహ్మణ సేవా సంఘం సభ్యులు శృంగారపు బ్రహ్మణి, సామోజా నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మెగా రక్తదాన శిబిరానికి విశేష స్పందన



-రక్తదానం చేసిన వైసీపీ శ్రేణులు, యువత -ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్

విశాఖ దక్షిణం, చైతన్యవారణి: తలసీమియా వ్యాధి గ్రస్తుల కోసం అనన్టీపియా డాక్టర్ వాసుపల్లి రవి అధ్వర్యంలో మెగా రక్తదాన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సాసైటీ సౌజన్యం సాగరదుర్గ ఆసుపత్రి వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా మాజీ ఎమ్మెల్యే దక్షిణ వైఎస్ఆర్సీపీ సమన్వయకర్త వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ముఖ్యంగా స్వచ్ఛందంగా వైసీపీ శ్రేణులు, యువత అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని రక్తదానం చేయడం విశేషమన్నారు. ఈ సందర్భంగా వాసుపల్లి గణేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ వేసవికాలంలో రక్తం కొరత ఎక్కువగా ఉంటుందని, రక్తం అందక ఇప్పటికే అనేకమంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారన్నారు. రక్త నిల్వలు తలసీమియా వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఆరోగ్యకరమైన హిమోగ్లోబిన్ ను



ఉత్పత్తి చేయలేదని, దీనివల్ల ఎర్ర రక్త కణాలు త్వరగా సరిగిరి తీవ్రమైన రక్తహీనతకు దారితీస్తుందన్నారు. ఇది ప్రధానంగా చిన్నవారిలో 2 ఏళ్ల లోపు గుర్తించబడుతుందన్నారు. అటువంటి చిన్నవారు ప్రాణాలు కోసం రక్త నిల్వలు అవసరం అన్నారు. ఇటువంటి రక్తదాన శిబిరాలు వలన సహాయం అందించగలమన్నారు. నేడు స్వచ్ఛందంగా యువత వచ్చి రక్తదానంలో పాల్గొనడం అభినందనీయమన్నారు. డాక్టర్ వాసుపల్లి రవి అందిస్తున్న సేవలు కొనియాడారు. డాక్టర్ వాసుపల్లి రవి మాట్లాడుతూ రక్తదాన శిబిరాన్ని విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య సిబ్బంది, దక్షిణ వైఎస్ఆర్సీపీ శ్రేణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో హాస్పిటల్ ఎండ్ కృష్ణ, 29వ వార్డ్ ప్రెసిడెంట్ పీతల వాసు, స్టేట్ జాయింట్ సెక్రటరీ లింగం శ్రీను, జిల్లా జనరల్ సెక్రటరీ గనగల్ రామరాజు, జిల్లా బీసీ సెల్ ప్రెసిడెంట్ ననవల

# గూగుల్ దేటా సెంటర్ శంకుస్థాపన దేశ చరిత్రలో కీలక ఘట్టం: ఎమ్మెల్యే అనురాధ

విశాఖపట్నం: ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధి, విశాఖ నగర భవిష్యత్తు కోసం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి లోకేశ్ అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారని డీటీపీ ఎమ్మెల్యే పంచమర్తి అనురాధ అన్నారు. 2014లోనే విశాఖలో పాటు ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి సీఎం చంద్రబాబు శ్రీకారం చుట్టారని ఎమ్మెల్యే గుర్తు చేశారు. విశాఖను ఐటీ, ఏఐ గ్లోబల్ హాట్ స్పాట్ తీర్చిదిద్దాలని అప్పుడే సంకల్పించారని అనురాధ పేర్కొన్నారు. 2019లో అధికారంలోకి వచ్చిన వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధిని దెబ్బతీసిందని ఎమ్మెల్యే అనురాధ ఆరోపించారు. వైసీపీ పాలనలో విశాఖను గంజాయి హబ్ గా మార్చారని, ఉత్తరాంధ్రలో భూ కబ్జాలు, కిడ్నాప్లు, లిక్కర్ ముఠాలు పెరిగాయని తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. అవినీతి వాటాల కోసం వైసీపీ ఎంపీలు తమ కుటుంబస్థులనే ఒకరినొకరు కిడ్నాప్లు చేసుకున్నారని ఎమ్మెల్యే ఆరోపించారు. 2024లో మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అయిన చంద్రబాబు.. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారని ఆమె ప్రశంసించారు. ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ ను స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ గా మార్చి రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టుబడులు, పరిశ్రమలు తీసుకువస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే అనురాధ చెప్పుకొచ్చారు. సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు, ఐటీ మంత్రి నారా లోకేశ్ కఠోర శ్రమ ఫలితంగానే రాష్ట్రానికి గూగుల్ దేటా సెంటర్ వచ్చిందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. విశాఖలో ఈ దేటా సెంటర్ శంకుస్థాపన దేశ చరిత్రలో ఒక కీలక ఘట్టంగా నిలుస్తుందని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. దీని ద్వారా ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సుమారు 1.80 లక్షల మందికి ఉద్యోగావకాశాలు లభిస్తాయని ఎమ్మెల్యే వివరించారు. అయితే ఈ ప్రాజెక్టును అడ్డుకోవడానికి వైసీపీ నేతలు కోర్టులను ఆశ్రయించారని,



చనిపోయిన రైతుల పేద్రతో పిటిషన్లు దాఖలు చేశారని ఆగ్రహించారు. కంపెనీలకు రాయితీలు ఇవ్వడం కోర్టుకు వెళ్లడం ద్వారా పెట్టుబడులను అడ్డుకునేందుకు యత్నించారని వైసీపీ నాయకులు అజ్ఞానానికి నిద్రునమని మండిపడ్డారు. ఐదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో విశాఖకు జగన్ రెడ్డి ఒక్క పెద్ద పరిశ్రమ కూడా తీసుకురాలేదని ఎమ్మెల్యే అనురాధ మండిపడ్డారు. జగన్ తన కోసం విలాసవంతమైన ప్యాలెస్ నిర్మించుకోవడం తప్ప రాష్ట్రాభివృద్ధికి చేసినదేమీ లేదన్నారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వంలో పరిశ్రమలు తీసుకువచ్చి యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా మంత్రి లోకేశ్ శ్రమిస్తున్నారని ఎమ్మెల్యే పంచమర్తి అనురాధ కొనియాడారు.

# కుప్పకూలిన వద్లపూడి రైల్వే బ్రిడ్జి

- ఏడుగురికి తీవ్రగాయాలు

గాజువాక: నిర్మాణంలో ఉన్న వద్లపూడి రైల్వే బ్రిడ్జి ఒక్కసారిగా కుప్పకూలింది. ఆ సమయంలో బ్రిడ్జిమీద పనిచేస్తున్న ఏడుగురు కార్మికులకు తీవ్రగాయాలయ్యాయి. వారు ప్రస్తుతం కిమ్స్ ఐసాన్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. తోటి కార్మికుల కథనం ప్రకారం... రూ.250 కోట్లతో గత ఏడాది నుంచి ఇక్కడ రైల్వే బ్రిడ్జి పనులు జరుగుతున్నాయి. నిర్మాణంలో భాగంగా ఆరో ఫిల్టర్ దగ్గర సెంట్రీంగ్ ఏర్పాటు చేశారు. నాణ్యత కొరవడంతో లాకింగ్ సరిగ్గా జరగలేదు. కాంట్రీట్ వేస్తున్న క్రమంలో ఒక్కసారిగా బ్రిడ్జి కాలంతో దానిమీద పనిచేస్తున్న బుద్ది నర్, దినేష్, తునర్, ఓటీస్, అజిత్, ప్రభాస్, ఉదరు కింద పడ్డారు. శిథిలాల్లో చిక్కుకున్న వారిని తోటి కార్మికులు రక్షించి కిమ్స్ ఐసాన్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఘటనా స్థలాన్ని గాజువాక పోలీసులు పరిశీలించి కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఈ బ్రిడ్జి నిర్మాణం ప్రారంభమవుతుంటే నుంచి నాణ్యతా లోపాలపై విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.



అయినప్పటికీ ఉన్నతాధికారులు పట్టించుకోలేదు. ఘటనా స్థలాన్ని గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు, వైసీపీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల దేవన్ రెడ్డి, తదితరులు పరిశీలించారు. ఘటనపై విచారణ జరుపుతామని, నాణ్యతా లోపాలంటే నిర్మాణ పనులు చేపట్టిన కాంట్రాక్టర్ పై తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని, బాధితులకు అండగా ఉంటామని పల్లె శ్రీనివాసరావు తెలిపారు.

# బిజిపీ తీర్థం పుచ్చుకున్న బగ్గు ఈశ్వరరావు

-కందువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించిన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పీఎన్ మాధవ్

గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక శ్రీనగర్ అఫీషియల్ కోలనీకి చెందిన శ్రీబాలాశి రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థ చైర్మన్ బగ్గు ఈశ్వరరావు బిజిపీ పార్టీ తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. విశాఖపట్నంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పీఎన్ మాధవ్ క్యాంపు కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు పరశురామరాజు, గాజువాక ఇంచార్జ్ కేఎన్ఆర్ సమక్షంలో వారికి కందువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఈశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో దేశం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు. మోదీ సుపరిపాలనకు ఆకర్షితులై తన స్నేహితులతో కలిసి బిజిపీలో చేరానని అన్నారు. జిల్లా అధ్యక్షులు పరశురామరాజు, రాష్ట్ర మీడియా సేసలిప్స్, గాజువాక ఇంచార్జ్ కరణంరెడ్డి సరసింగరావు ( కేఎన్ఆర్ ) ల సూచనల మేరకు పార్టీ



బలోపేతానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని అన్నారు. ఆయనతో పాటు తన స్నేహితులు శ్రీనివాసరావు,ఎన్.వి రమణ కూడా బిజిపీలో చేరారని తెలిపారు.

# జనగణన'పై అవగాహన కల్పిస్తూ ఘనంగా 5కె రన్

-జెండా ఊపి ప్రారంభించిన జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం. విశ్వేశ్వర నాయుడు -సెల్ఫ్ ఎన్యూమరేషన్ ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపు

విశాఖపట్నం: జాతీయ జనాభా గణనపై ప్రజల్లో చైతన్యం తెచ్చేందుకు ఆర్.కె. బీచ్ రోడ్డులో 5కె రన్ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఆర్.కె.బీచ్ లోని కాళీమాత దేవాలయం వద్ద జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం.విశ్వేశ్వర నాయుడు జెండా ఊపి ఈ వరుగును ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సెన్సస్ అనేది దేశాభివృద్ధికి, ప్రణాళికా రచనకు అత్యంత కీలకమైన జాతీయ కార్యమని పేర్కొన్నారు. గతంలో బ్రిటిష్ కాలం నాటి సెన్సస్ రికార్డులు నేటికీ ఎలా ఉపయోగపడుతున్నాయో ఆయన ఉదాహరణలతో వివరించారు. వరుగు ప్రారంభానికి ముందు చిన్నారలు ప్రదర్శించిన 'కర్రసాము' వంటి సాంప్రదాయ కళలు ఆహూతులను అలరించాయి. ఎన్యూమరేషన్ వచ్చే వరకు వేచి చూడకుండా, ప్రజలు స్వయంగా



డిజిటల్ పద్ధతిలో తమ వివరాలను నమోదు చేసుకునే 'సెల్ఫ్ ఎన్యూమరేషన్' విధానంపై ఈ సందర్భంగా అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎస్ అదనపు కమిషనర్ రమణమూర్తి, ఇతర జోనల్ కమిషనర్లు, అధికారులు, పెద్దసంఖ్యలో యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జనాభా గణనపై ప్రజలలో చైతన్యం తీసుకురావాలి



-డి ఎస్ డి ఓ ఆనందలక్ష్మి  
అసకాపై: దేశాభివృద్ధికి కీలకమైన జనాభా గణన ప్రక్రియపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని డి ఎస్ డి ఓ ఆనందలక్ష్మి తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో స్థానిక ఎన్సీఆర్ జంక్షన్ నుండి 5కె రన్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డి ఎస్ డి ఓ ఆనందలక్ష్మి మాట్లాడుతూ, ముఖ్యంగా ప్రజలు తమ వివరాలను స్వయంగా నమోదు చేసుకునే 'సెల్ఫ్ ఎన్యూమరేషన్' విధానంపై అవగాహన కల్పించడమే ఈ ర్యాలీ ప్రధాన ఉద్దేశమన్నారు. ఈసారి జనాభా గణన ప్రక్రియను ఆన్లైన్ ద్వారా నిర్వహించడం జరుగుతోందని తెలిపారు. ప్రతి పౌరుడు ప్రభుత్వం అందించిన లింక్ ద్వారా తమ వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలని,



దేశ ప్రగతికి తోడ్పడాలని కోరారు. ప్రజలు తమ సమాచారాన్ని సులభంగా ఆన్లైన్లో ఆప్లోడ్ చేసే సౌకర్యం కల్పించబడిందని తెలిపారు. జనాభా గణన అనేది కేవలం అంకెలు మాత్రమే కాదని, భవిష్యత్ ప్రణాళికలు, సంక్షేమ పథకాల రూపకల్పనకు ఇది పునాదిని సృష్టించేవారు. 5కె రన్లో జనాభా గణన ప్రాముఖ్యతను చాటిచెప్పారు. జనాభా లెక్కల సేకరణలో ప్రతి ఒక్కరూ పాఠశాలలకు పాల్గొని, దేశాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారందరికీ జిల్లా యంత్రాంగం తరఫున ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎఎస్ఓ. ఎస్.విజయ కుమార్, ఇతర జిల్లా అధికారులు, యువత, విద్యార్థులు మరియు స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# యువత అవకాశాలకు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి



గాజువాక, చైతన్యవారణి: పాత గాజువాక శ్రీకృష్ణ కళ్యాణ మండపంలో నోవల్ ఇన్స్టిట్యూట్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జాబ్ మేళాకు అనూహ్య స్పందన లభించింది. మేళాను ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు ప్రారంభించి మాట్లాడారు. నేటి యువత వచ్చిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకొని భవిష్యత్తుకు అన్ని బాట వేసుకోవాలని సూచించారు. పోటీ ప్రపంచంలో ఇన్ని రంగాలలో రాణించే దిశగా అడుగులు వేయాలని అన్నారు. విశాఖ నగరం ఐటీ హబ్ గా మారతోందని చెప్పారు. దిగజ సంస్థ గూగుల్ రాకతో విశాఖ నగర రూపురేఖలు మారనున్నాయని చెప్పారు. యువత



ఆలోచనలకు మరింత వదును పెడితే అవకాశాలనేవి వెతుక్కుంటూ వస్తాయని అన్నారు. మేళాలో 15 కంపెనీల యాజమాన్య ప్రతినిధులు పాల్గొని యువతకు ఇంటర్వ్యూలు చేశారు. వదో తరగతి ఆపై చదువుకున్న వారికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా జాబ్ మేళా నిర్వహించినట్లు సంస్థ ప్రతినిధి పి.అభినావ్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నియాజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, జనసేన నాయకులు కరణం కనకారావు, దశేశీధ్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అసాంఘిక శక్తులపై ఉక్కుపాదం : ఎస్పి

మదనపల్లె: జిల్లాలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణే ప్రధాన లక్ష్యంగా అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై ఎటువంటి రాజీ లేకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఎస్పి ధీరజ్ కునుబిల్లి అధికారులకు ఆదేశించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో రౌడీయజం, అక్రమ మద్యం విక్రయాలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తావు ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు. అక్రమ మద్యం, బెల్టింగ్లపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచామని తెలిపారు. అనుమతి లేని బెల్ట్ షాపులపై విస్తృత దాడులు చేపట్టాలని, సమయపాలన పాటించని మద్యం దుకాణాలపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఐపిఎల్ నేపథ్యంలో బెల్టింగ్, జూదం, కోడిపందాలపై నిరంతర నిఘా ఉంచి నిర్వాహకులపై కఠిన కేసులు నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. పాత నేరస్తుల కదలికలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని తెలిపారు. మహిళలు, బాలికలపై నేరాలకు పాల్పడేవారిపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని, రద్దీ ప్రాంతాలు, విద్యాసంస్థలు, కార్యాలయాల వద్ద 'శక్తి' బృందాలు నిరంతరం గస్తీ నిర్వహించాలని సూచించారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా వేధింపులకు పాల్పడేవారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. పోలీస్ స్టేషన్లలో మహిళా రిసెప్షన్ సౌకర్యం ద్వారా ఫిర్యాదులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని పేర్కొన్నారు. డ్రోన్ కెమెరాల ద్వారా గంజాయి సాగు, అక్రమ రవాణా, జూద కేంద్రాలను గుర్తించాలని సూచించారు. ఏపీ పబ్లిక్ సేఫ్టీ చట్టం ప్రకారం వాణిజ్య సంస్థలు, లాడ్జీలు, అపార్ట్మెంట్లలో సీసీ



కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకునేలా యాజమాన్యాలకు అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు వచ్చే ఫిర్యాదులను గౌరవంగా స్వీకరించి నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించాలని తెలిపారు. భూ వివాదాలు, ఆర్థిక అంశాలపై క్షణంగా విచారణ చేపట్టాలని సూచించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు హెల్మెట్, సీటుబెల్ట్ వినియోగంపై అవగాహన పెంచాలని, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్, అధిక వేగం, మైనర్ డ్రైవింగ్లపై ఆకస్మిక తనిఖీలు ముమ్మరం చేయాలని ఆదేశించారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపేక్షించోమని, ప్రజల రక్షణలో అన్యమయ్యే జిల్లా పోలీసులు ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉంటారని ఎస్పి ధీరజ్ కునుబిల్లి పునరుద్ఘాటించారు.

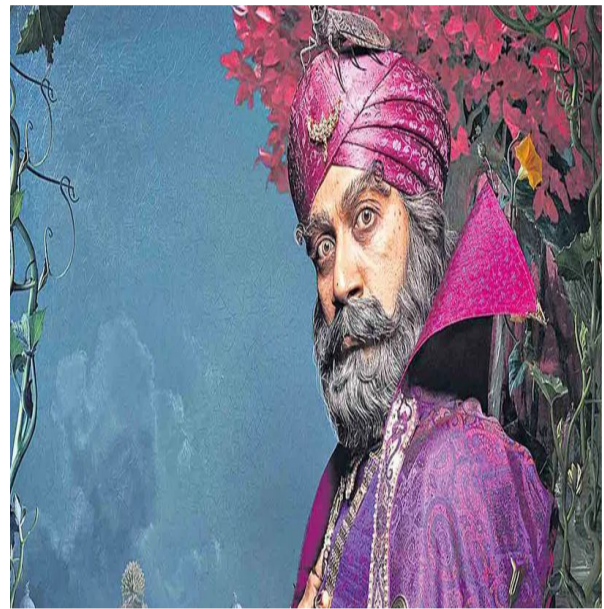
# విశాల్ కి జోడీగా అంజలి..

తమిళ అగ్రహీరో విశాల్ స్వీయ దర్శకత్వంలో హీరోగా నటిస్తున్న యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'మకుటం'. సూపర్ గ్రాడ్ ఫిల్మ్స్ పతాకంపై 99వ సినిమాగా ఆర్టీ చౌదరి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. అంజలి ఇందులో విశాల్ కి జోడీగా నటిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ.. అంజలి, విశాల్ కలిసి ఓ కాన్సెప్ట్ వీడియోని విడుదల చేశారు. అంజలికి కథ చెప్పేందుకు ఒక దర్శకుడిగా విశాల్ వెళ్లడంతో ఈ వీడియో మొదలైంది. వీడియోలో ఇద్దరి సంభాషణ సెటైర్లతో ఘనంగా సాగింది. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్లో ఉన్నదని మేకర్స్ తెలిపారు. విశాల్ హీరోగా నటిస్తూ కథ, కథనం, దర్శకత్వం బాధ్యతల్ని కూడా నిర్వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మిగతా వివరాలు తెలియాల్సివుంది.



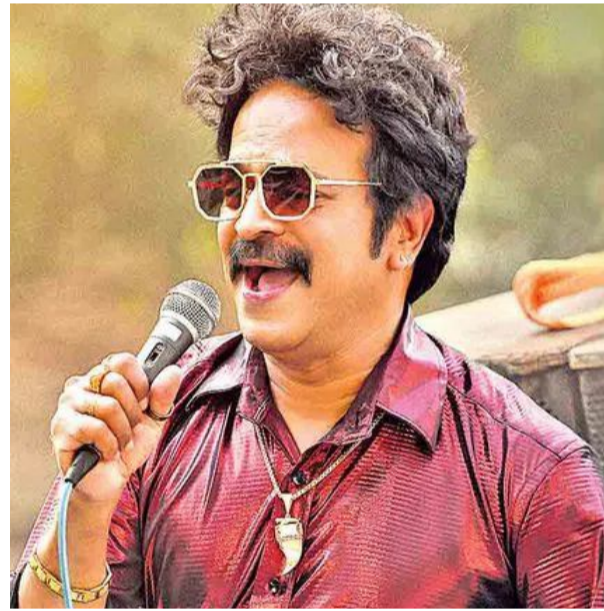
# రావు బహదూర్ ఆగమనం అప్పుడే

సత్యదేవ్ హీరోగా రూపొందుతున్న చిత్రం 'రావు బహదూర్'. వెంకటేశ్ మహా దర్శకుడు. చింతా గోపాలకృష్ణారెడ్డి, అనురాగ్ రెడ్డి, శరత్ చంద్ర నిర్మాతలు. సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు, నవ్రత శిరోద్వర్ జీవితీ ఎంటర్టైన్మెంట్ సమర్పణలో రావున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణదశలో ఉన్నది. జూన్ 5వ థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్లో రావు బహదూర్ గా రావులగా కనిపిస్తున్న సత్యదేవ్ని చూడొచ్చు. సంప్రదాయ దుస్తుల్లో, అధికారదర్శనంతో కనిపిస్తున్న సత్యదేవ్, తలపాగాపై కనిపిస్తున్న ఆ పురుగు.. ఇవన్నీ సింబాలిక్ గా కథలోని ఏదో లోతైన అంశాన్ని చెబుతున్నట్లు గోచరిస్తున్నాయి. ఇటీవల విడుదలైన తొలిపాట 'ఓ సుందరి' చార్ట్ బస్టర్ గా నిలిచిందని, సత్యదేవ్, దీప థామస్ లపై చిత్రీకరించిన ఈ మెలాడిని వింటేజ్ ప్రేమ ను ప్రతిబింబించేలా వెంకటేశ్ మహా తేరకెక్కించాడని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: కార్తీక్ పర్యూర్, సంగీతం: స్వర్ణ్ సాయి.



# మంగాపురం బాలు

సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనవడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని తెరంగేట్రం చేస్తున్న చిత్రం 'శ్రీనివాస మంగాపురం'. డా.మోహన్ బాబు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. రషా తదానీ కథానాయిక. ఆర్ఎక్స్ 100, మంగళవారం చిత్రాల ఫేం అజయ్ భూషణ్ దర్శకత్వంలో పి.కిరణ్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. అగ్రనిర్మాత సి.అశ్వనీధర్ సమర్పకుడు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై అంచనాలు పెంచాయని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈ సినిమాలో యాక్షన్ బ్రహ్మాణ్ణి 'బాలు' అనే ఓ కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఆయన పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఈ సినిమాలోని ఆయన ఫస్ట్ లుక్ ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. మైక్ పట్టుకొని హ్యాపీ వైబ్ లో కనిపిస్తున్న బ్రహ్మాణ్ణి ఈ పోస్టర్లో చూడొచ్చు. ఇందులో ఆయన పోషిస్తున్న బాలు పాత్ర ప్రేక్షకుల్ని పక్కాగా ఎంటర్టైన్ చేస్తుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఈచిత్రానికి కెమెరా: జయకృష్ణ ఐఎస్సీ, సంగీతం: జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్, నిర్మాణం: చందమామ కథలు.



# లెజెండరీ సింగర్ బయోపిక్ లో

ప్రస్తుతం రుక్మిణీ వసంత్ కి మహారాజ నడుస్తున్నది. పానిండియా బ్యాండ్ బస్టర్ 'కాంతార 2'తో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది ఈ కన్నడ కన్నారి. ప్రస్తుతం 'ఎస్టీఆర్ లో' చిత్రంలో కథానాయికగా నటిస్తూ బిజీగా ఉన్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ అందాభామకు మరో అద్భుతమైన అవకాశం వరించిందని ఇన్ సైడ్ టాక్. వివరాలేకే.. మహాగాయని ఎమ్మెస్ సుబ్బలక్ష్మి బయోపిక్ తెరకెక్కించేందుకు దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్నసూరి సన్నాహాలు చేసుకుంటున్న విషయం విదితమే. ఇందులో సుబ్బలక్ష్మి పాత్రను సాయిపల్లవి పోషిస్తున్నదని వార్తలు కూడా వచ్చాయి. అయితే.. తాజా సమాచారం ప్రకారం సాయిపల్లవి స్థానాన్ని రుక్మిణీవసంత్ రిఫైన్ చేసిందట. సూపర్ స్టార్ డిమ్ ఉన్న సాయిపల్లవి కంటే, ఎలాంటి ఇమేజ్ లేని రుక్మిణీ వసంత్ అయితే.. ఆ పాత్రకు సరైన న్యాయం జరుగుతుందని దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్నసూరి భావించారట. అందుకే.. ఆ పాత్ర కోసం ఇటీవలే రుక్మిణీ వసంత్ ని ఆయన కలిసినట్లు తెలిసింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ పై అధికారికంగా క్లారిటీ ఇంకా రావాల్సివుంది.



# అది స్త్రీకి దేవుడు ఇచ్చిన హక్కు

'పిల్లల్ని కనడానికి వెళ్లే అవసరం లేదు. ఒక ప్రాణానికి జన్మనిచ్చాలనే కోరికను సామాజిక హోదాతో ముడిపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు' అంటూ బోల్ట్ స్టేట్మెంట్ ఇచ్చేసింది సహజనటి నిత్యామీనన్. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పెళ్లి గురించి ఆమె మాట్లాడిన మాటలు ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశమయ్యాయి. 'నేను వెళ్లికి వ్యతిరేకం కాదు. కానీ కొందరు పెళ్లి లేనిదే జీవితమే వ్యర్థం అన్నట్లు మాట్లాడుతుంటారు. వారికి నేను వ్యతిరేకం. మరో జీవితీ జన్మనిచ్చడం అనేది జన్మతపాః స్త్రీకి భగవంతుడిచ్చిన హక్కు దానికి పెళ్లితో ప్రమేయం లేదు. తల్లి కావాలనుకోవడం పూర్తిగా వ్యక్తిగత నిర్ణయం' అని పేర్కొన్నది నిత్యామీనన్.

