

# దేశాభివృద్ధిలో సైబరాబాద్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది

తెలంగాణ : దేశాభివృద్ధిలో సైబరాబాద్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందిని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. అనేక పెద్ద ప్రాజెక్టులు ఇక్కడ పురుగు పోసుకుంటున్నాయని చెప్పారు. తెలంగాణలో పర్యటిస్తున్న ప్రధాని మోదీ .... హెచ్ఐసీలో రూ.9,377 కోట్లతో చేపట్టిన వివిధ ప్రాజెక్టులకు వర్చువల్ గా శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. "సైబరాబాద్ అతి పెద్ద ఉపాధి కేంద్రంగా మారింది. సైబర్ టెక్నాలజీ, విద్యుత్, ఊటీ రంగాల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. వరంగల్ లో పీఎం మిశ్ర టెక్నోటైల్ పార్కును ప్రారంభించుకోవడం సంతోషకరం. దేశ టెక్నోటైల్ రంగంలో ఇది కీలకపాత్ర పోషించనుంది. దీంతో భారీగా ఉద్యోగావకాశాలు వస్తాయి. జాతీయ రహదారుల అభివృద్ధికి కేంద్ర రూ.లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేస్తోంది. దీని ద్వారా తెలంగాణ కూడా లాభపడుతోంది" అని మోదీ అన్నారు. జూహూబాద్ లో ఇంగ్లీషులో ఇండస్ట్రియల్ స్కూల్ సిటీ ప్రాజెక్టు(వ్యయం రూ.2,360.54 కోట్లు), జాతీయ రహదారి 167 విస్తరణలో భాగంగా గుడిబల్లూర్ నుంచి మహబూబ్ నగర్ వరకు వసులు(విలువ రూ.3,175 కోట్లు), వరంగల్ లోని 'పీఎం మిశ్ర' కాకతీయ మెగా టెక్నోటైల్ పార్కు(రూ.1,695.54 కోట్లు), హైదరాబాద్ సమీపంలోని మల్కాపూర్ వద్ద నిర్మించిన గ్రీన్ ఫీల్డ్ ప్రాజెక్టులను ప్రధాని ప్రారంభించారు.



పీవోఎల్(రూ.611 కోట్లు), 118 కి.మీ. కాజీపేట-విజయవాడ మల్టీ ట్రాకింగ్ రైల్వే ప్రాజెక్టు(రూ.1,243 కోట్లు), 21 కి.మీ. కాజీపేట రైల్ అండ్ రైల్ బ్రెస్ట్ రైల్వే లైను(రూ.292 కోట్లు) ప్రాజెక్టులను ప్రధాని ప్రారంభించారు.

# ఆత్మీయ కలయిక.. అనుభూతుల వేదిక

**-ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఇంటికి ప్రధాని మోదీ-వారి కుటుంబంతో కలసి సీతారామలకు ప్రత్యేక పూజలు - చంద్రబాబు, లోకేశ్ తో సుదీర్ఘ భోజి**  
 హైదరాబాద్: ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ హైదరాబాద్ పర్యటనలో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నివాసానికి వెళ్లారు. సాయంత్రం 5.15 గంటలకు జూబ్లీహిల్స్ లోని చంద్రబాబు ఇంటికి చేరుకున్న ప్రధాని గంటా పది నిమిషాలు అక్కడ ఉన్నారు. తమ నివాసానికి వచ్చిన ప్రధాని మోదీకి చంద్రబాబు పుష్పగుచ్ఛం అందజేయగా, లోకేశ్ మంగళగిరి చేనేత శాలువాతో సజ్వరించి ఆత్మీయ స్వాగతం పలికారు. చంద్రబాబు ఇంట్లోని రామమందిరం వద్ద మోదీ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. చంద్రబాబు, ఆయన సతీమణి భువనేశ్వరి, లోకేశ్, ఆయన సతీమణి బ్రాహ్మణి, వారి కుమారుడు దేవాంశులను ప్రధాని ఆప్యాయంగా పలకరించారు. యోగక్షేమాలు తెలుసుకున్నారు. దేవాంశుతో ప్రధాని సరదాగా సంభాషించారు. ఆశీస్సులు అందజేశారు. అనంతరం చంద్రబాబు, లోకేశ్ తో ప్రధాని ప్రత్యేకంగా సమావేశమై వివిధ అంశాలపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. రాష్ట్రాభివృద్ధికి కేంద్ర ప్రభుత్వం, ప్రధాని చేస్తున్న సాయానికి చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సంప్రదాయ వంటలతో ప్రధానికి తేనీటీ విందు ఇచ్చారు. రాష్ట్ర



ఆధ్యాత్మిక, చేనేత కళా వైభవానికి గుర్తుగా.. వెంకటగిరి చేనేత కళాకారులతో జూహూబాద్ నేతతో శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామిని కీర్తించే శ్లోకంతో ప్రత్యేకంగా తయారు చేయించిన చిత్రపటాన్ని మోదీకి బహూకరించారు. చంద్రబాబు ఇంటికి వెళ్లడం, ఆయన కుటుంబ సభ్యుల్ని కలవడంపై ప్రధాని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. "హైదరాబాద్ లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నివాసానికి వెళ్లి, వారిని, కుటుంబ సభ్యులను కలిశాను. వారిని కలవడం చాలా సంతోషాన్నిచ్చింది" అని ఎక్స్ ప్రెస్ పోస్ట్ చేశారు.

# నూతన త్రిదళాభివృద్ధి ఏయూలో పరిశోధక విద్యార్థి

విశాఖపట్నం: నూతన త్రిదళాభివృద్ధి (సీడీఎం) గా నియమితులైన విశ్రాంత టెక్నోలజీ జనరల్ ఎన్.ఎన్.రాజా సుబ్రమణికి ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంతో అనుబంధం ఉంది. ఆయన ఏయూలో పీహెచ్ డీ చేస్తున్నారు. రాజా సుబ్రమణి వైస్ చీఫ్ ఆఫ్ ఆర్మీ అధికారిగా ఉన్నప్పుడు తన వద్ద లైజెన్ అధికారిగా పనిచేస్తున్న వైజ్ఞవ్ శంకర్ సూచన మేరకు 2023లో ఏయూలోని ట్రాన్స్ డిసిప్లినరీ రీసెర్చ్ హాల్ (టీడీఆర్ హాల్)లో చేరి, కామర్స్ మేనేజ్మెంట్ లో పీహెచ్ డీ చేస్తున్నారు. ఆచార్య జాలాది రవి పర్యవేక్షణలో ఆయన ఈ రీసెర్చ్ చేస్తున్నారు. అధికారికంగా ఏయూకు యూనిఫాంలో వస్తే తనకు అత్యంత ప్రాధాన్యమైనారన్న ఉద్దేశంతో రాజా సుబ్రమణి సాధారణ దుస్తుల్లో వచ్చి క్యూలో నిల్చుని, తన దరఖాస్తును నింపి ఏయూలో అందించినట్లు వైజ్ఞవ్ శంకర్ తెలిపారు. గతేడాది కూడా ఆయన ఇక్కడకు వచ్చారని, ఈ



నెలలో శ్రీ టాక్ కోసం ఏయూకు రావాల్సి ఉందని ఆచార్య జాలాది రవి చెప్పారు. ఒకటి రెండు నెలల్లో పరిశోధన గ్రంథా(థీసెస్)ని కూడా సమర్పించాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు.

# ప్రజాజీవితంలో చాలాకాలం ఉండాలి

**-మీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్త -ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఇంటికెళ్లాల కలంబించిన ప్రధాని**  
 అమరావతి: 'సుదీర్ఘకాలం మీరు ప్రజాజీవనంలో ఉండాలి. మీపై ఎంతో బాధ్యత ఉంది. రాజకీయాల్లో, ప్రజాజీవనంలో ఉండే మనం ఆరోగ్యాన్ని శ్రద్ధగా కాపాడుకోవాలి' అని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తో అన్నారు. ప్రధాని హైదరాబాద్ పర్యటన సందర్భంగా జూబ్లీహిల్స్ లోని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నివాసానికి వచ్చారు. పవన్, ఆయన సతీమణి అనా కొణిదెల ప్రధానికి సాదర స్వాగతం పలికారు. పవన్ ఆయన చేయిపట్టుకుని ఇంట్లోకి తోడ్కొని వెళ్లారు. ఇటీవల శస్త్రచికిత్స చేయించుకుని విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న పవన్ ను అందుకు కారణాలేమిటని ప్రధాని ఆరా తీశారు. 'కొన్నెక్టుగా చేసిన పర్యటనల్లో రేగిన దుమ్ము ధూళి సైన్ లోకి చేరాయి. అవి ఒక గట్టి బాల్ మాదిరిగా మారిపోయి ఇబ్బంది కలిగించాయి. ఇన్ ఫెక్షన్ అయింది. కంటిపైనా ప్రభావం చూపింది. దీంతో ఫంక్షనల్ ఎంజీసోఫిక్ సైన్స్ సర్జరీ చేశారు' అని పవన్ వివరించారు. ఇంకా ఏమైనా ఆరోగ్య సమస్యలున్నాయా అని మోదీ అడిగారు. 'గతంలో సినిమా హూటీంగ్ల సమయంలో భుజాల దగ్గర కండరాలకు తగిలిన గాయాలు ఇప్పుడు ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. రోటేటర్ కఫ్ ఇంజరీ అని వైద్యులు చెప్పారు. వాటికి శస్త్రచికిత్సలు అవసరం. సైన్స్ లో కార్డుకు సంబంధించి సమస్య ఉంది' అని పవన్ చెప్పారు. 'మీరు ఆరోగ్యాన్ని అత్యంత చేయొద్దు. సమాజానికి మీరు చేయాల్సింది ఎంతో ఉంది' అంటూ మోదీ ఆయనకు పలు ఆరోగ్య సూచనలు చేశారు. మార్క్. నీ గురించి ఎంతో కంగారుపడ్డాం పవన్ చిన్న కుమారుడు మార్క్ శంకర్ ప్రధానికి తాను తయారు చేసిన స్వాగత కార్డు, ధన్యవాదాల కార్డు అందించారు. మోదీ ఆ బాబును దగ్గరకు తీసుకున్నారు. 'నీ కోసం అప్పుడు ఎంత కంగారుపడ్డామో తెలుసా' అంటూ గతంలో సింగపూర్ లో వేసిన శిక్షణ శిబిరంలో అగ్నిప్రమాదంలో అతను చిక్కుకున్న క్షణాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. తర్వాత పవన్ సతీమణి అనా కొణిదెలతో



ప్రధాని మాట్లాడారు. వీరి మధ్య కొన్ని రప్పణి పదాలు కూడా దొరాయి. ప్రధానిగా తాను ప్రమాణస్వీకారం చేసినప్పుడు పవన్ తో పాటు అనా వచ్చిన సందర్భాన్ని ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. తర్వాత పవన్ కుమారుడు అకిరానందన్ తో ప్రధాని మాట్లాడారు. ఏం చేస్తున్నావని అడగా మార్క్ ఆర్ట్ నేర్చుకుంటున్నట్లు అకిరా చెప్పారు. మీ నాన్నలా నమ్మ కూడా అదే వైపు ఎందుకు, వేరే ప్రయత్నించాల్సింది కదా అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. సోఫ్ట్, హూటీంగ్ అంశాల్లోనూ శిక్షణ తీసుకుంటున్నారని అకిరా చెప్పారు. ప్రఖ్యాత హిందీ కవి రాంధార సింగ్ దినకర్ కవిత్వాన్ని అకిరా ప్రధానికి వినిపించి ఆ అర్థం కూడా హిందీలోనే విశ్లేషించి చెప్పారు. ఆ హిందీ కవితను సందని, అది చెప్పడంతో పాటు దాని అర్థం కూడా అంతే చక్కని హిందీలో వివరించినందుకు ప్రధాని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. పవన్ కుమార్ ఆద్యతోనూ మాట్లాడారు. ఆద్య అమ్మమ్మకు గుజరాతీ మూలాలన్నాయి. వీరి మధ్య అందుకు సంబంధించి కొద్దిసేపు చర్చ జరిగింది. పవన్ మరో కూతురు పాలినా అంజనాతో ప్రధాని ఇంగ్లీష్ లో మాట్లాడారు. హిందీ తెలియదా అని ప్రశ్నించారు. 'మల్లీ మనం కలిసేనాటికి పాలినా, అనా కొణిదెల కూడా హిందీలో మాట్లాడాలి' అని అన్నారు.

# సత్వర న్యాయమే లక్ష్యం కావాలి

**-హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ -అమలాపురంలో కోర్టులు, భవనాల ప్రారంభం**  
 అమలాపురం: కక్షిదారులకు సత్వర న్యాయం అందించడమే లక్ష్యంగా న్యాయమూర్తులు, న్యాయవాదులు పనిచేయాలని హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా పరిపాలన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బట్టు దేవానంద్ సూచించారు. దాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోసినీమ బిల్లు కేంద్రమైన అమలాపురం కోర్టు ప్రాంగణంలో 14వ జిల్లా అదనపు కోర్టు, సెషన్స్ జడ్జి కోర్టు, రెండో అదనపు మేజిస్ట్రేట్ కోర్టు, మేజిస్ట్రేట్ కోర్టులను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ ఆర్.రఘునందన్ రావు, జస్టిస్ బీవీఎల్ఎస్ చక్రవర్తి, జస్టిస్ న్యాయతి విజయ్, జస్టిస్ జగదం సుమతి హాజరయ్యారు. అనంతరం నిర్వహించిన సమావేశంలో జస్టిస్ రఘునందన్ రావు మాట్లాడుతూ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా న్యాయవ్యవస్థ సాంకేతికతను జోడించి వేగవంతంగా తీర్పులు ఇవ్వాలన్నారు. డిజిటల్ వ్యవస్థల వినియోగం నేటి కాలంలో అత్యవసరమని జస్టిస్ బీవీఎల్ఎస్ చక్రవర్తి పేర్కొన్నారు. జస్టిస్ న్యాయతి విజయ్ మాట్లాడుతూ మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తీర్పులు ఉండాలన్నారు. జస్టిస్ జగదం సుమతి మాట్లాడుతూ కక్షిదారుల సమ్మతాన్ని వమ్ము చేయకుండా న్యాయవాదులు సమన్వయంతో పనిచేయాలన్నారు.



ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా న్యాయమూర్తి గంధం సునీత మాట్లాడుతూ కొత్తగా ప్రారంభమైన కోర్టులు కేసుల భారాన్ని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయన్నారు. అనంతరం హైకోర్టు న్యాయమూర్తులను జిల్లా న్యాయమూర్తులు, బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, న్యాయవాదులు, కోర్టు అధికారులు సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా రెండో అదనపు న్యాయమూర్తి గుబ్బల చంద్రమౌళేశ్వరి, జూనియర్ సివిల్ జడ్జి సుంకర శ్రీరథ, 14వ జిల్లా అదనపు కోర్టు న్యాయమూర్తి గంటా ప్రియదర్శిని, ముమ్మిడివరం సివిల్ జడ్జి మహ్మద్ రహ్మానుల్లా, ఎస్పీ రాహుల్ మినా, జేసీ నైదియా దేవి, అమలాపురం బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కాశి శేషారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# వాణిజ్య పన్నులశాఖ ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కృషి

**-పవీ ఎన్టీవో సంఘం అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్**  
 విజయవాడ: వాణిజ్య పన్నులశాఖ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఏపీ ఎన్టీవో సంఘం కృషి చేస్తూ వారికి ఎప్పుడూ అండగా నిలుస్తుందని సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్ అన్నారు. వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించేలా కృషి చేస్తామని చెప్పారు. విజయవాడలోని గాంధీనగర్ ఏపీ ఎన్టీవో హోంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భవనారి వెంకటేశ్ బాబు అధ్యక్షతన కమర్షియల్ ట్యాక్స్ నాన్ గెజిటెడ్ ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ అమరావతి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం జరిగింది. రీజినల్ కార్యాలయాలు, ఇతర డివిజన్లలో పనిచేస్తున్న జూనియర్, సీనియర్ అసిస్టెంట్లను తిరిగి వారి సొంత డివిజన్లకు బదిలీ చేయడం, తాత్కాలికంగా ఆన్ డ్యూటీ సౌకర్యం కల్పించడం, పెండింగ్ లో ఉన్న అన్ని పదోన్నతులను పూర్తి చేయడం, డైరెక్ట్ రిక్రూట్మెంట్ ఖాళీల్లో జూనియర్ అసిస్టెంట్లుగా అడ్మిట్ పదోన్నతులు కల్పించడం తదితర డిమాండ్లపై చర్చించారు. ఇటీవల వాణిజ్య పన్నులశాఖలో 100కు పైగా పదోన్నతులు కల్పించినందుకు చీఫ్ కమిషనర్ అహ్మద్ బాబుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆఫీస్ సబార్డినేట్లకు జూనియర్ అసిస్టెంట్ పదోన్నతులు డైరెక్ట్ రిక్రూట్మెంట్ కోటాలో



ఇవ్వడానికి చీఫ్ కమిషనర్ సానుకూలంగా స్పందించి అర్హుల వివరాలు పంపాలని జేసీలను కోరడాన్ని సంఘం స్వాగతించింది. విద్యాసాగర్ మాట్లాడుతూ వేతన సవరణ కమిషన్ నియామకానికి ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకొస్తున్నామని ఉద్యోగులకు న్యాయం జరిగే వరకు పోరాడతామని స్పష్టం చేశారు. సమావేశంలో సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి రమణ, 15 డివిజన్ల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు, కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# చంద్రబాబు సమర్థతతో పరిశ్రమలు

**-జిల్లాలో పెట్టుబడులకు ముందుకు వస్తున్న పారిశ్రామికవేత్తలు -రాష్ట్ర హాసింగ్ బోర్డు చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యబాబు**  
 బయ్యెయ్యపేట: అనకాపల్లి జిల్లా పారిశ్రామికంగా శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నదని, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సుదీర్ఘ పాలన అనుభవం, సమర్థతతో రాష్ట్రంలో పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేయడానికి పెట్టుబడిదారులు ముందుకు వస్తున్నారని డి.డి.పీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, రాష్ట్ర గృహనిర్మాణ సంస్థ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యబాబు చెప్పారు. మండలంలోని వడ్డాదిలో చోడవరం నియోజకవర్గ జనసేన ఇన్ చార్జి పీవీఎస్ రాజు, బీజేపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి ఈర్ల రామారావులతో కలిసి ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సహకారంతో కూటమిలోని మూడు పార్టీలు సమన్వయంతో రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. గోవాడ షుగర్ ఫ్యాక్టరీకి చెరకు సరఫరా చేసిన రైతులకు బకాయిలు చెల్లించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. జనసేన ఇన్ చార్జి పీవీఎస్ రాజు మాట్లాడుతూ, జిల్లా రవాణా వ్యవస్థలో ఎంతో కీలకమైన బీవీఎస్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులు మరో నాలుగు నెలలో పూర్తవుతాయని చెప్పారు. ఇటీవల నాలుగు రాష్ట్రాలు,



పుదుచ్చేరిలో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్ డీ పి కూటమి మూడు పార్టీల విజయం సాధించడం గొప్ప విషయమని అన్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఆలవిక పాలనకు ప్రజలు చరమగీతం పాడి, బీజేపీని గెలిపించడం సంతోషం కలిగిస్తున్నదన్నారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటుతో బంగ్లాదేశ్ నుంచి చొరబాట్లు ఆగిపోతాయని ఆయన అన్నారు. బీజేపీ రాష్ట్ర నేత ఈర్ల రామారావు మాట్లాడుతూ, చోడవరం నియోజకవర్గాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసేందుకు కూటమి నేతలు సమన్వయంతో పని చేస్తున్నారని అన్నారు.

సంపాదకీయం

సృజనాత్మక ఉద్యోగాలను వికేంద్రీకరించాలి

ఈ ఏడాది బడ్జెట్ ప్రసంగంలో కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ 'ఆరోజ్ ఎకానమీ' అనే పదాన్ని ప్రయోగించారు. అప్పటి నుంచి దానిపై సర్వత్రా ఆసక్తి పెరిగింది. ఆరోజ్ ఎకానమీ అంటే సృజనాత్మక ఆర్థిక వ్యవస్థ. సంస్కృతి, సృజనాత్మకతల మేటి సమ్మేళనం. చలనచిత్రం, సంగీతం, గేమింగ్, డిజైన్, ఫ్యాషన్, ప్రచురణ, ప్రదర్శన కళలు, డిజిటల్ కంటెంట్ వ్యవస్థ వంటి వాటన్నింటినీ కలిపి సృజనాత్మక, సాంస్కృతిక పరిశ్రమలుగా పరిగణిస్తారు. ప్రాచీన భారతీయ సాంస్కృతిక వారసత్వం, దేశదేశాల్లో ప్రవాస భారతీయుల రాజీంపును ఆర్థిక, సామాజిక అవకాశంగా మలచుకోవడం ఆరోజ్ ఎకానమీలో కీలకం. సృజనాత్మకత, సంస్కృతి, మేధోసంపత్తి ఆధారంగా జరిగే ఆర్థిక కార్యకలాపాలను నిర్వహించడానికి ఆరోజ్ ఎకానమీ అనే పదాన్ని మొట్టమొదట 2013లో కొలంబియాలో వాడారు. అలోచనల ద్వారా విలువను సృష్టించడమే ఆరోజ్ ఎకానమీ ప్రత్యేకత. లాటిన్ అమెరికా అభివృద్ధి నమూనాగా ప్రారంభమైన ఈ పదబంధం ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా, ముఖ్యంగా యువత కేంద్రంగా సాగే సుస్థిర అభివృద్ధిపై ఆసక్తి ఉన్న దేశాలను ఆకర్షిస్తోంది. ఉపాధి, వాణిజ్యం, నూతన ఆవిష్కరణలను అందించగల సృజనాత్మక ఆర్థిక వ్యవస్థ వేగంగా విస్తరిస్తోందని ఐరావ వాణిజ్య అభివృద్ధి సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. సృజనాత్మక మార్కెట్లో గణనీయమైన వాటాను దక్కించుకోవడానికి ఇండియా నైపుణ్యాలు, మౌలిక సదుపాయాలు, మేధోహక్కుల సృష్టికి దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు పెట్టాలి. సృజనాత్మక, సాంస్కృతిక ఉత్పత్తులకు మార్కెట్ను విస్తరించుకోవాలి. వికసిత భారత్ సాధనలో ఆరోజ్ ఎకానమీ కీలక పాత్ర పోషించగలదు. ఇది ఆర్థిక వృద్ధిని సాంస్కృతిక విశ్వాసంతో, ఉపాధిని వ్యవస్థాపకతతో, అంతర్జాతీయ పోటీతత్వాన్ని నాగరికతాపరమైన సాఫ్ట్వేర్తో మిళితం చేస్తుంది. జనాభాపరంగా యువత ఎక్కువగా ఉన్న భారత్ వంటి దేశానికి ఆరోజ్ ఎకానమీ అమిత ప్రయోజనాలను కల్పిస్తుంది. డిజిటల్ కంటెంట్, క్రియేటర్ ఎకానమీ, చిన్న స్టూడియాల వంటి విభాగాలు తక్కువ పెట్టుబడితో, ఎక్కువ సిబ్బందితో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. సంప్రదాయ కార్పొరేట్ వృత్తి ఉద్యోగాలను కాకుండా, సృజనాత్మక నైపుణ్యాలను, శ్రమను జీవనోపాధిగా మార్చుకోవాలనుకునే యువతకు ఆరోజ్ ఆర్థిక వ్యవస్థ చక్కని అవకాశాలు కల్పిస్తుంది. సంస్కృతి (సినిమా, ఆహారం, యోగా), విలువలు (ప్రజాస్వామ్యం, మానవ హక్కులు) వంటివాటితో మార్కెట్ను విస్తరించుకోవడమే సాఫ్ట్ పవర్. సినిమాలు, సంగీతం, గేమింగ్, డిజైన్ సేవలు విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని ఆర్జించడమే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా మన దేశానికి, సాంస్కృతిక ఉత్పత్తులకు ప్రాచుర్యం పెంచుతాయి. ఈ సాఫ్ట్వేర్ పర్యాటకం, విద్య, సేవల ఎగుమతుల వృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. సృజనాత్మక పరిశ్రమలను పూర్తిగా యాంత్రికరణ చేయడం తేలికేమీ కాదు కాబట్టి యువతకు ఉపాధి అవకాశాలకు ధోకా ఉండదు. ఈ పరిశ్రమలు తయారీ, సేవ రంగాల వృద్ధికి అదనపు బలాన్ని ఇస్తాయి. జిడిపీ వృద్ధికి మరో ఇంజనీగా పనిచేస్తాయి. ఈ ఏడాది బడ్జెట్లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏపీజీసీ (యానిమేషన్, విజువల్ ఎఫ్ఎక్స్, గేమింగ్, కామిక్స్) పరిశ్రమ అభివృద్ధిలో, సృజనాత్మక విద్యలో పెట్టుబడులు పెడుతున్నట్లు పేర్కొంది. ఇది ప్రభుత్వ ఆధారిత ఆరోజ్ ఎకానమీకి ఊతమిస్తుంది. సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ ఏపీజీసీ వ్యవస్థను మెరుగు పరచడానికి, దేశవ్యాప్తంగా నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి ప్రణాళికలను వివరించింది. సంస్కృతి, వారసత్వం, టూరిజంలను పర్యాటక మంత్రిత్వ శాఖ ఒకే ఛత్రం కిందకు తీసుకొచ్చింది. వారసత్వ పునరుద్ధరణ, పర్యావరణ టూరిజం నుంచి భారత్లో అంతర్జాతీయ శిఖరాగ్ర సమావేశాల నిర్వహణ వరకు అనేక ప్రణాళికలు భారతీయ ఆరోజ్ ఎకానమీకి దన్ను కాగలవు. సంస్కృతి పర్యాటకాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది, పర్యాటకం స్థానిక హస్తకళలు, ప్రదర్శనలకు మార్కెట్ను పెంచుతుంది. భారతదేశం కేవలం ప్రపంచానికి తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన కార్మికులను అందించే సృజనాత్మక కర్మాగారంగా మారుతుంటే లేదా మేధోసంపత్తిని సృష్టించే 'క్రియేటివ్ హెడ్క్వార్టర్స్'గా ఎదుగుతుంటే అనేది సరైన విధానాల రూపకల్పన, అమలుపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. మేధోహక్కులు(ఐఐఆర్) మన దగ్గర లేకపోతే కేవలం ప్రతిభను మాత్రమే ఎగుమతి చేసే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ప్రోత్సాహకాలు, ఫైనాన్స్, నిబంధనలు కేవలం నైపుణ్య శిక్షణకే కాకుండా ఐఐఆర్ సృష్టికి, వాణిజ్యీకరణకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. చిన్న సృజనాత్మక సంస్థలకు, స్టూడియాలకు తగిన రుణాలు, ఆర్థికసాయం అందకపోవడం; క్రియేటర్ల ఆదాయం, ఫ్యాలోఫారమ్ చెల్లింపులు, రాయల్టీలపై పన్ను నిబంధనలలో సృష్టిత లేకపోవడం వంటి సమస్యలను పరిహరించాలి. వేగవంతమైన ఐఐఆర్ రిజిస్ట్రేషన్లు, తక్కువ ఖర్చులు, టెక్నాలజీ ఆధారిత ఐఐఆర్ మార్కెట్ల అవసరం. మెట్రో నగరాల వెలుపల స్టూడియోలు, పోస్ట్-ప్రొడక్షన్ వంటి విదేశీ సదుపాయాల కొరతను తీర్చాలి. బడ్జెట్ కేటాయింపులతో సరిపెట్టుకుండా, ఉపాధి, ఎగుమతులకు మార్గదానికీ విధానపరమైన చర్యలు అవసరం. చిన్న గ్రాంట్లు, తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు అందించే ఆర్థిక ఉత్పత్తులను రూపొందించాలి. వీటిని ద్వితీయ, తృతీయ శ్రేణి నగరాల్లోనూ అందించడం ద్వారా సృజనాత్మక ఉద్యోగాలను వికేంద్రీకరించాలి. చిన్న క్రియేటర్లకు రాయితీపై కాపీరైట్, డిజైన్ రిజిస్ట్రేషన్ అందించడం అవసరం. సాంస్కృతిక డౌత్వం, పర్యాటక కార్యక్రమాల ద్వారా విదేశీ మార్కెట్లను అందుకోవడమూ ముఖ్యమే. ఇతర దేశాలతో కో-ప్రొడక్షన్ ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవడం ద్వారా భారతీయ క్రియేటర్లకు పెట్టుబడులు, పంపిణీ భాగస్వాములను అందించాలి. సృజనాత్మక శిక్షణతోపాటు వ్యాపార నైపుణ్యాలు (కాంట్రాక్టులు, మార్కెటింగ్, రాయల్టీలు) నేర్పే విద్యా కార్యక్రమాలను విస్తరించాలి. ఉద్యోగాలు, ఎగుమతులు, ఐఐఆర్ రిజిస్ట్రేషన్లను ట్రాక్ చేయడానికి జాతీయ స్థాయి డ్యాష్బోర్డ్ను నిర్మించాలి. భారతదేశం ఇప్పుడు కీలక మలుపులో ఉంది. మన ప్రతిభ, స్థానిక మార్కెట్ సిద్ధంగా ఉన్నాయి, ప్రపంచానికి సృజనాత్మక సేవల అవసరం ఉంది. ప్రస్తుత అవకాశాల్ని దీర్ఘకాలిక వృద్ధిగా మార్చడానికి ప్రభుత్వం సంస్కృతిని కేవలం సాఫ్ట్వేర్ వ్యూహంగా మాత్రమే కాకుండా, పారిశ్రామిక విధానంగా పరిగణించాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఎరువుల ధరలు తగ్గించాలి

**-కాలు రైతుల సంఘం డిమాండ్**  
అమరావతి: కాంపైక్స్ ఎరువుల ధరలను భారీగా పెంచడంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ కాలు రైతుల సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. కేంద్రం ఎరువులపై సబ్సిడీని పెంచి ధరలు పెరగకుండా చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేసింది. ప్రస్తుతం ఉన్న ధరలపై సుమారు 20 శాతం వరకు పెంచి రైతులపై అదనపు భారం మోపారని సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శి బి.బలరాం, ఎం.హరిబాబులు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. 20:20 ఎరువు బస్తా ధరను రూ.1500 నుంచి రూ.1800కు పెంచారని, ఇదే విధంగా అన్ని రకాల కాంపైక్స్ ఎరువుల ధరలు పెరిగినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే మార్కెట్లో ఉన్న ఎరువులపై కూడా కొత్త ఎంఆర్పీలు నిర్ణయించి అధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్నారని వెల్లడించారు. పెంపుధరలను ఉపసంహరించుకొని, పాతరేట్లకే ఎరువులమ్మాలని డిమాండ్ చేశారు.



ఎస్సీ గోసంరక్షణశాలకు విరాళంగా 1,600 టన్నుల ఎండుగడ్డి

తిరుపతి: గో సేవ సనాతన ధర్మమని, గోసంరక్షణ ఉద్యమంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని తితిదే అదనపు ఈవో వెంకయ్య చౌదరి అన్నారు. ఎస్సీ గోసంరక్షణ శాలకు ఎమ్మెల్యే, తితిదే జోర్డు సభ్యుడు జ్యోతుల నెహ్రూ, నెహ్రూ ఫౌండేషన్, శ్రీనివాస సేవా ట్రస్టు చైర్మన్ డి.నత్యనారాయణల ఆధ్వర్యంలో 1,600 టన్నుల ఎండుగడ్డిని విరాళంగా సమర్పించారు. దాతలను కలిసిన అదనపు ఈవో.. జగ్గంపేట నుంచి 180 లాలో ఎండుగడ్డిని తీసుకొచ్చి విరాళంగా అందించడం అభినందనీయమన్నారు. నెహ్రూ మాట్లాడుతూ జగ్గంపేట రైతులు ఉచితంగా ఈ గ్రామాన్ని అందించడం గొప్ప విషయమని అన్నారు. తితిదే సదాశివరావు, శాంతారామ్, దర్బన్, ఎస్సీ గోశాల సంచాలకులు జోర్డు సభ్యులు పనబాక లక్ష్మి, జానకిదేవి, భానుప్రకాశ్, శివకుమార్, ఏపీఎస్సో రమేష్, వైయ్యులు పాల్గొన్నారు.



శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు చర్యలు

**-మీడియా సమావేశంలో కలెక్టర్**  
కడప : కడప జిల్లాలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు పటిష్ట చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ చెరుకూరి శ్రీధర్, ఎస్పి నలికేత్ విశ్వనాథ్ పేర్కొన్నారు. కడప నగరంలోని అల్లర్లకు జరిగిన అల్ట్రాసోనిక్ సర్కిల్ ప్రాంతాన్ని జెసి నిధి మీనాతో కలిసి పరిశీలించారు. అనంతరం వారు మీడియాతో మాట్లాడుతూ అసాంఘిక శక్తుల ప్రభావం వల్ల అల్ట్రాసోనిక్ అల్లర్లు చోటుచేసుకున్నాయని చెప్పారు. మతసామరస్యానికి ప్రత్యేకంగా నిలిచిన కడప నగరంలో ఇటువంటి అల్లర్లు చోటు చేసుకోవడం దారుణమన్నారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా వాస్తవాలు ప్రజల్లోకి వెళ్తున్నాయని, వాస్తవాలు అందించేలా సామాజిక బాధ్యతలు ఉండాలి తప్ప ప్రజలను భయం గొలిపేలా రెచ్చగొట్టేలా ఉండకూడదని చెప్పారు. అల్లర్ల ఘటన వల్ల పోలీస్ యంత్రాంగం వెంటనే స్పందించి గట్టి చర్యలు చేపట్టిందన్నారు. 144 సెక్షన్ అమలు చేసి అల్లర్లు లేకుండా చేసి ప్రశాంత వాతావరణం



నెలకొనేలా చూస్తామని చెప్పారు. ప్రజలందరూ సమైక్య వాతావరణంలో మెలిగిలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. జిల్లా, నగర ప్రజల శాంతికి ఎలాంటి విఘాతం కలగకుండా అధికార యంత్రాంగం గట్టి చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు.

విశాఖ రైల్వే జోన్ ప్రజల హక్కు.

**-జోన్లో ఉద్యోగాలు ఎప్పుడు నింపుతారు -సిబిటియు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సిహెచ్.నర్సింగరావు**  
విశాఖపట్నం: విశాఖ రైల్వే జోన్ ప్రజల హక్కు అని, ఎవరి దయదాక్షిణ్యం కాదని సిబిటియు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సిహెచ్.నర్సింగరావు తెలిపారు. 2014 రాష్ట్ర విభజన చట్టం ప్రకారం రైల్వే జోన్ను రాష్ట్రంలోని అతి ముఖ్యమైన కూడలిగా ఉన్న విశాఖలో ఇవ్వాలని ఉందని, ఆ మేరకు 12 ఏళ్ల తర్వాత కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వం ఇచ్చిందన్నారు. విశాఖలోని సిబిటియు కార్యాలయంలో ఆయన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. వామపక్షాల, ప్రతిపక్షాల పోరాటం ద్వారానే రైల్వే జోన్ సాధించుకున్నామని చెప్పారు. తీవ్ర కాలయాపన తర్వాత జోన్ ప్రకటించడంపై టిడిపి నందరాలు చేసుకోవడం సిగ్గు చేటన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం సాత్కోన్ రైల్వే జోన్ను ప్రకటించినా, జోన్లోని గుండెకాయలాంటి కోరాపుట్లను తొలగించడంలో ఆంధ్ర రాష్ట్రంపై కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వ వైఖరి వెల్లడైందన్నారు. సాత్ కోన్ రైల్వే జోన్లో కొత్త ఉద్యోగాలు ఎన్ని వస్తాయో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖపట్నం డివిజన్లో మొత్తం ఖాళీగా ఉన్న 4,698 పోస్టులు, అందులోని సేవీ కేటగిలోని 2,413 రెస్టింగ్ ప్లాస్ట్ పోస్టులు ఎప్పుడు నింపుతారో చెప్పాలని కోరారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలను సాత్కోన్లో కలపాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఇటీవల స్వయంగా కోరినా కేంద్ర ప్రభుత్వం వట్టింపుకోలేదన్నారు. దీనివల్ల రాయలసీమలోని కొన్ని ప్రాంతాలు సాత్ సెంటర్ జోన్లోనూ, గూడూరు నుండి తడవరకూ ఉన్న రైల్వే లైన్ సడరన్ రైల్వేలోనూ ఉండిపోతాయని తెలిపారు. కొత్తవలస - కిరండోల్ లైన్ (కెకె లైన్) అత్యధిక లాభాన్ని గడిస్తుందని, దాన్ని ఒడిశాకు తరలించడం వల్ల ఎపికి నష్టం జరుగుతుందన్నారు. కెకె లైన్లో 471 కిలోమీటర్లు ఉండగా, విశాఖపట్నం డివిజన్లో కేవలం 27 కిలోమీటర్లు మాత్రమే ఉంచారని, దీంతో, మిగిలిన 444 కిలోమీటర్లు ఒడిశా రాష్ట్రానికి చెందిన ఊస్కోన్ జోన్లోకి వెళ్తున్నాయని అన్నారు. పేరుకు సాత్కోన్ జోన్ ఆంధ్రప్రదేశ్కు వచ్చినా లాభాలు ఒడిశాకు వెళ్తున్నాయని చెప్పారు. 2024-25 ఆవసరం వరకు గూడ్స్ ట్రాఫిక్ వల్ల రూ.7,294 కోట్లు ఆదాయం వచ్చిందని, అందులో 93 శాతం ఒడిశాకు చెందిన ఊస్కోన్కు



వెళ్తుందని ఉడపారించారు. రాష్ట్రంలోని అతి ముఖ్య పర్యాటక కేంద్రమైన అరకును సాత్ కోన్ లో కలపకుండా ఊస్ కోన్ జోన్ లో కలపడం కేంద్ర బిజెపి వైఖరికి నిదర్శనమని తెలిపారు. సాత్కోన్ రైల్వే జోన్కు అవసరమైన స్థలం విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్ ముందే ఉందని, రైల్వే స్టేషన్ నుండి ఎలఠని బిల్డింగ్ వరకు ఉన్న 11 ఎకరాల స్థలం జోన్ ఏర్పాటుకు అనుకూలంగా ఉన్నప్పటికీ కేంద్ర ప్రభుత్వం రియల్ ఎస్టేట్ కోసం ఆ స్థలాన్ని ఉంచి, అందరికీ ఇబ్బందులు కల్పించేలా ముడసర్లోవ ప్రాంతంలో జోన్ కార్యాలయ భవనాలను నిర్మిస్తోందన్నారు. రైల్వే విభాగాలైన డిజిల్ షెడ్, లోకో, ఎలక్ట్రికల్ విభాగాలతో సహా ప్రధాన విభాగాలన్నీ విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ దగ్గరలోనే ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. ప్రతి విభాగం అధికారి 20 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న జోన్ కార్యాలయానికి వెళ్లడం సమయాన్ని వృథా చేయడమేనన్నారు. కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వం రైల్వే ప్రైవేటీకరణపై దూకుడుగా ఉందని, రైల్వేను ముక్కులు చేసి అమ్ముడానికి రంగం సిద్ధం చేసిందని వివరించారు. రైల్వే ప్రైవేటీకరణ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమాలకు సిద్ధం కావాలని రైల్వే కార్మికులకు సర్దిగరావు విజ్ఞప్తి చేశారు. మీడియా సమావేశంలో సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శులు ఆర్ కె ఎస్ వి.కుమార్, పి.మణి, పబ్లిక్ సెక్యూర్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ కన్వీనర్ ఎస్.జ్యోతిష్వరరావు పాల్గొన్నారు.

లేబర్ కోడ్స్ రద్దు చేయాలి

**-రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసనలు -ప్రతుల దహనం**  
విశాఖపట్నం: కార్మికులకు నష్టం చేశారే లేబర్ కోడ్స్ను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సిబిటియు ఆధ్వర్యంలో నిరసనలు వెల్లువెత్తాయి. లేబర్ కోడ్స్ అమలుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నిబంధనలను నోటిఫై చేయడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ పలుచోట్ల నోటిఫై ప్రతులను దహనం చేశారు. విశాఖలోని జివిఎసి గాంధీ విగ్రహం వద్ద నిరసన కార్యక్రమంలో సిబిటియు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సిహెచ్.నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలు అవలంబిస్తోందని, తక్షణమే వాటిని ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఫలితాలు వచ్చిన వెంటనే కార్మికులను బానిసలుగా చేసే, కార్పొరేట్ కంపెనీలకు లాభాలు చేశారే లేబర్ కోడ్స్ ను అమలు చేయడానికి నిబంధనలను విడుదల చేసిందని తెలిపారు. ఆ నిబంధనలు అమలైతే కార్మికులు తీవ్రంగా నష్టపోతారని, హక్కులను కోల్పోతారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం గెజిట్ కాపీలను దహనం చేశారు. అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి, అచ్యుతాపురం, అల్లూరి జిల్లా అరకులోయ, పెదబయలు ప్రాంతాల్లోనూ నిరసన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఏలూరులో, పశ్చిమగోదావరి జిల్లాలో భీమవరం, తాడేపల్లిగూడెం, తణుకు కేంద్రాల్లో నిరసన తెలిపారు. నోటిఫికేషన్ పత్రాలను దహనం చేశారు. భీమవరంలో సిబిటియు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కె.రాజారామోహన్ రాయ్ మాట్లాడారు. అత్యధిక రాష్ట్రాల్లో అధికారంలో ఉన్నామనే గర్వంతో కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం శ్రమజీవులపై దాడిని ప్రారంభించడం అత్యంత హేయమైన చర్య అని, లేబర్ కోడ్స్ అమలుకు విడుదల చేసిన నోటిఫికేషన్ వెనుక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. తిరుపతి యోశోద నగర్ లోనిబి నోటిఫై ప్రతులను దహనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిబిటియు జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఎస్.జయచంద్ర, డి.సుబ్రహ్మణ్యంబి మాట్లాడుతూ గతంలో కూడా బీహార్ ఎన్నికల అనంతరం లేబర్ కోడ్స్ అమలుకు నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసిందని గుర్తు చేశారు. కార్మిక వర్గం పోరాడి సాధించుకున్న 29 చట్టాలను రద్దు చేస్తూ



కార్పొరేట్ల ప్రయోజనాల కోసం నాలుగు లేబర్ కోడ్ లను తీసుకొచ్చిందని తెలిపారు. కర్నూలు న్యూసీటీ కమిటీ అధ్యక్షులు కొత్త బస్తాండ్ నుండరయ్య సర్కిల్ వద్ద నిరసన తెలిపారు. లేబర్ కోడ్స్ నిబంధనల కాపీలను దహనం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి న్యూ సీటీ అధ్యక్షులు వై.నగేష్ అధ్యక్షత వహించారు. సిబిటియు జిల్లా అధ్యక్షులు పిఎస్ రాధాకృష్ణ, న్యూ సీటీ కమిటీ, ఓల్డు సీటీ కమిటీల అధ్యక్షులతో లేబర్ కోడ్ ప్రతులను దహనం చేశారు. ఒంగోలులో ఆల్ ఇండియా రోడ్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ ప్రకారం జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఒంగోలు ఆర్ డి సి బస్తాండ్ వద్ద నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. లేబర్ కోడ్స్ ప్రతులకు దహనం చేశారు. సిబిటియు జిల్లా అధ్యక్షులు కాలం సుబ్బారావు, ఆల్ ఇండియా రోడ్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ వర్కర్స్ ఫెడరేషన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గంటనపల్లి శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు. పార్వతీపురం మన్యం జిల్లా నెల్లూరిలో, బలిజిపేటలో, విజయనగరం జిల్లా నెల్లూరు జ్యూట్ మిల్లు గేటు వద్ద నోటిఫై ప్రతులను దగ్ధం చేశారు. సిబిటియు జిల్లా అధ్యక్షులు దావాల రమణారావు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి యమ్మల మన్యంరావు పాల్గొన్నారు. కొమారాడ ప్రభుత్వ జూనియర్ కాలేజీ సెంటర్ వద్ద నిరసన తెలిపారు.

# రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

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

1. వాస్తవ ప్రకారం, ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో రామ చిలుకను ఉంచడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.
2. మీరు మీ రామ చిలుకను వంజరంలో బంధించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన వంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూలత



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

# రుతుక్రమ టైమ్లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో బియ్యం పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ ఆన్ %చీ+% మెన్స్ట్రువల్ హైజీన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న బియ్యం పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశు ద్వ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాప్ డిస్కం ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాప్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యల వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాడ్స్ ను కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్లీన్ గా కడుకోవడంతో పాటుగా రోజు రెండు మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. లేదంటే పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

# ఆ బావిలో నీళ్లు 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 పెట్టడం ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ మహాదేవ్ ను కూడా స్థాపించాడు. ఈ బావికి సంబంధించి



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 గిరిల 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 ప్రజలలో నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్టు గురించి తెలిసిందే. దీనిని అధిరోహించడానికి శిక్షణ పొందిన కొంతమంది పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీంతో అక్కడికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువ. కానీ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఎవరెస్టు శిఖరాన్ని అధిరోహించే వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. అనేమంది ఈ వైరస్ శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజలలో ఈ వీడియో నెట్టింట్ హల్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



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

# బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

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



చుక్కల గ్లిజెరిన్ వేసి అందులో రెండు చెంచాల పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖం నుండి మెడ వరకు అప్లై చేసి, అది ఆరిపోయే వరకు సుమారు 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ముఖాన్ని శుభ్రం చేసిన తర్వాత ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు బంగాళాదుంప రసాన్ని ముఖానికి రాసుకోవాలి. బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్.. చర్మం పై మచ్చలను తొలగించడానికి బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. బంగాళాదుంపల నుంచి రసాన్ని తీయండి. అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, అర టీస్పూన్ తేనె, శనగపిండి కలిపి పేస్ట్ ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను ముఖానికి సుమారు 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు అప్లై 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, నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాబిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, స్పాట్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యూచురల్ గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్ కి వెళ్లి హెయిర్ స్పా చేయడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మీరు సహజమైన వస్తువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు. నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట 50% క్లోసం 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 స్కాల్డ్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



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

# ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు సూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడు సమృద్ధి సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకీలా?.. అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహూం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు ఆపార్టాలకు ప్రయోగిస్తే ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్యా భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుకుపోవడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సద్దుమణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజ్ లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్యా భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్పర్థలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే 'మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చురుకైనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అవ్వకముందే చనువు ఇవ్వకూడదనే ఆలోచన.. వంటివి ఇక్కడ కీ రోల్



పోషిస్తుంటాయి. కాబట్టి సహజంగానే ప్రేమికుల్లో తరచూ కలుసుకోవాలి. కలిసి జీవించాలి అనే ఆత్మత అధికంగా ఉంటుంది. కానీ పెళ్ల తర్వాత పరిస్థితి వేరు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ప్రేమించిన వ్యక్తి కళ్ల ముందే ఉండటం, పరస్పర అవసరాలు, కోరికలు తీరిపోవడం అనేవి క్రమంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, బాధ్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడ చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలిసాటి 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 స్టాల్డ్ అవుతుంటాయి. స్వతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు ఆసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

# వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

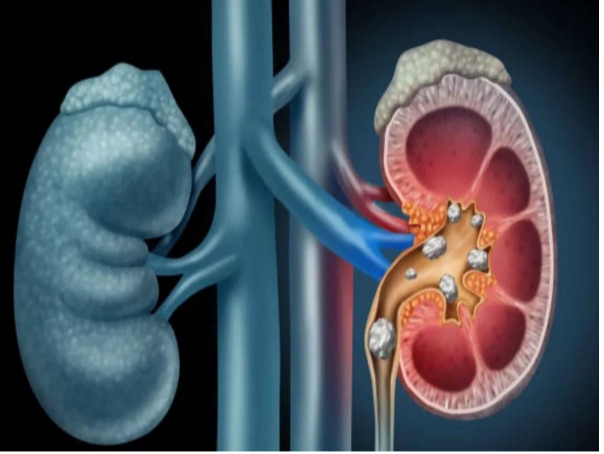
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలా చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి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



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

# కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది.నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లకు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, 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 నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్లతో సహా అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని మెగ్నీషియం, పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలోని పొటాషియం లోపాన్ని తీర్చడానికి కూడా కొబ్బరి నీళ్లు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో తగినంత కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

# కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

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



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

# టీరకాలిక మలబద్దక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్దకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సరైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన దైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమిడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైలీ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్దక సమస్యకు చెక్ పెట్టచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి ప్రాక్స్ మోడిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో సోయాబీన్ పొడికి కాతా ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్దక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, పాల్యాట్స్, పిస్తా,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడినా, జిలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్దక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

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

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



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

# థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగ్గా 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: బోఫో, సోయా పాలు, సోయాబీన్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్లు అనే సమ్మేళనాలను 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,



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

# విటమిన్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

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



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎనర్జీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫెన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్బియాక్ అరెస్ట్ తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది.కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకు ఈ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్ట్రోన్ 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. ఇదేలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు బెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింట్మ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్మ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు వేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది. గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో స్త్రీలకు ఇంఫ్లాంబేషన్ హెమర్రజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. వీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు



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

# వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్లో పెడుతున్నారా..!

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



ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం వేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని ఫ్రిజ్లో పెట్టి.. దీనితో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలూ 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 చూడడానికి ఇబ్బందిగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది రకరకాల క్రిమిలను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్టాలు పొందడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాంటీ 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. ఫ్యూజ్ ఫ్రైయింగ్ సన్ స్క్రీమ్ ను అప్రై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డి హైడ్రేషన్ 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. అల్ట్రాసోన్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సీబాషియస్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అప్రై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. స్పెషల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు. కొందరు అయితే ఏకంగా ఒళ్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. జైనసండ్.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్ కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే.. టాటూ ఇంక్ ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంటే. 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 నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



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

# తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

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



జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారుట. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు 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, మంద్రు, చిట్టడం, పెరగకపోవడం, నిర్ణీతంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రాబ్లమ్స్ అనేవి అందరికీ పడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్టలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్టా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాదు.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టింది 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పెరుగుతుంది.



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, మంద్రు కూడా రాలతుంది. పేల సమస్య కూడా చాలా వరకు కంట్రోల్ అవుతుంది. అదే విధంగా తరచూ ఈ హెయిర్ మాస్క్ అప్రై 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 నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్ కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్ కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్ కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను పే స్కూల్ కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లలను పే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు 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 ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని పే స్కూల్ కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

# ప్రభుత్వ బడుల్లో చేర్పించండి

సంతకవిధి: ప్రతిఒక్కరూ తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ బడుల్లో చేర్పించాలని రాజాం ఎమ్మెల్యే కోండ్ల మురళీమోహన్ కోరారు. మండల పరిధిలోని మండలకుంటల జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల పరిధిలో నిర్వహించిన బడి పిలుస్తోంది కార్యక్రమం లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా హెచ్ఎం రమణమ్మ, ఉపాధ్యాయ సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో 12 మంది విద్యార్థులు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వ ప్రభుత్వ పాఠశాలలను సకల సౌకర్యాలతో అభివృద్ధి చేస్తూ విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు బాటలు వేస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కొల్ల అప్పలనాయుడు, టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు గట్టి భాను, రాజాం నియోజకవర్గం వాణిజ్య విభాగం అధ్యక్షుడు వల్లూరు గణేష్, సంతకవిధి పీపీఎస్ ఎస్ చైర్మన్ చెలికాని మహేశ్వర్, రాజాం ఏఎంసీ చైర్మన్ ప్రతినిధి గురవాల



నారాయణరావు, టీడీపీ నాయకులు సమతం శ్రీను, కైలాస్, సాంబశివ పాల్గొన్నారు.

# నాడు విధ్వంసం చేసి నేడు ప్రగల్భాలాభి

-వైసీపీ నేతలపై మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర ఆగ్రహం  
అమరావతి: ఐదేళ్ల వైసీపీ పాలనలో రాష్ట్రం అన్ని విధాలుగా నష్టపోయిందని, జగన్ తన క్రిమినల్ మనస్తత్వంతో వ్యవస్థలన్నింటినీ నాశనం చేశారని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర విమర్శించారు. టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. నాడు రాష్ట్రాన్ని విధ్వంసం చేసి నేడు వైసీపీ నాయకులు ఉత్తరకుమార ప్రగల్భాలు పలుకుతున్నారని మండిపడ్డారు. 'నిరుద్యోగ యువత కోసం కూటమి ప్రభుత్వం మెగా డీఎస్సీతోపాటు గ్రూప్ 1, 2, పోలీసు కానిస్టేబుల్ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేసింది. ప్రైవేటు రంగంలో ఇప్పటికే 6 లక్షల పైచిలుకు ఉద్యోగాలు కల్పించింది. రాష్ట్రంలో మెడికల్ కాలేజీలకు ఎన్టీఆర్ శ్రీకారం చుడితే 22 మెడికల్ కాలేజీలను ఏర్పాటు చేసిన ఘనత చంద్రబాబుదే' అని అన్నారు. వైసీపీ హయాంలో కేంద్రం ఇచ్చిన రూ.1500 కోట్ల తప్ప ఒక్క పైసే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఖర్చు పెట్టలేదన్నారు. పేదల భూములను 22వ కింద పెట్టి వైసీపీ నేతలు



కారుచౌకగా కొట్టేశారని ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే దాన్ని అడ్డుకుందని కొల్లు తెలిపారు.

# సమస్యల పరిష్కారానికే ప్రజాదర్బార్

-మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు  
కోటబొమ్మి: ప్రజా సమస్యలు నేరుగా తెలుసుకొని వాటిని పరిష్కరించేందుకే ప్రజాదర్బార్ నిర్వహిస్తున్నట్లు మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు అన్నారు. నిమ్మాడలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ప్రజాదర్బార్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బెక్కలి నియోజకవర్గం ప్రజలతోపాటు నందిగాం మండల ప్రజాసేవకు నుంచి వివిధ సమస్యలపై వినత పత్రాలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా.. ఆయన ప్రజల నుంచి వచ్చిన ప్రతి వినతిని పరిశీలించి పరిష్కరించాలని సబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే మండలం పెద్దబమ్మిడి గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న కోడందరామాలయ వార్షికోత్సవానికి హాజరుకాలాని ఆ గ్రామస్థులు మంత్రికి ఆహ్వానపత్రా అందించారు. బెక్కలి ఆర్డీవో ఎస్.కృష్ణమూర్తి, పీపీఎస్ మాజీ చైర్మన్ శిమ్మ నారాయణరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# సోమనాథ్ నుంచి సిందూరం వరకు - వునరుజ్జిబిస్తున్న భారతదేశ స్ఫూర్తి

- పీయూష్ గోయల్  
75 ఏళ్ల క్రితం జరిగిన అద్భుతమైన సోమనాథ్ పవిత్ర పుణ్యక్షేత్ర పునర్నిర్మాణం, ప్రతిష్ఠాపన, భారతదేశ నాగరిక వైభవాన్ని పునఃనిర్మించే చేయడంలో ఒక కీలక ఘట్టంగా నిలిచింది. ఇంకా, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, శ్రీకారం చుట్టిన 'వికసిత భారత్ 2047' లక్ష్యానికి మూలస్తంభాలైన భారతదేశ స్ఫూర్తిని, సంకల్పబలాన్ని ఇది మరోసారి దృఢపరిచింది. ఈ పవిత్రమైన కీలక ఘట్టం 75వ వార్షికోత్సవాన్ని జరుపుకుంటుంది. ఈ తరుణం, గత వెయ్యిళ్లుగా మతోన్మాదులు ఈ ఆలయంపై జరిపిన దాడులను తట్టుకుని మరింత బలంగా నిలిచిన భారతీయ నాగరికత దృఢమైన పునాదిపైనా, శక్తిమైన దేశానికి అపారమైన విశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది. ప్రతి దాడి అనంతరం, గుజరాత్ ప్రశాంత సమద్ర తీరంలోని ఈ ఆలయం శిథిలాల నుంచి తన పూర్వ వైభవాన్ని పునరుద్ధరించుకుంది. ఈ ఆలయం అనేక విధాలుగా దేశ చరిత్రను ప్రతిబింబిస్తుంది. శాంతియుతమైన, ప్రియమైన మన ప్రజలు వారి విశ్వాస వ్యవస్థలు, సంస్కృతి, వారసత్వంపై జరిగిన క్రూరమైన దాడుల నుంచి తిరిగి పుంజుకున్నారు. ప్రధాని మోదీ చెప్పినట్లుగా, సోమనాథ్ ను నాశనం చేసేందుకు పడేపడే ప్రయత్నాలు, కుట్రలు జరిగినట్లే, విదేశీ దురాక్రమణదారులు శతాబ్దాలుగా భారతదేశాన్ని తుడిచిపెట్టేందుకు ప్రయత్నించినప్పటికీ, ఈ పుణ్యక్షేత్రం గానీ, దేశం గానీ నాశనం చేయలేకపోయారు. సోమనాథునిపై జరిగిన దాడుల వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం కేవలం దోపిడీ చేయడం కంటే ఎంతో దుర్మార్గమైనదని ప్రధానమంత్రి స్పష్టం చేశారు. "ఒకవేళ ఈ దాడులు కేవలం దోపిడీ కోసమే జరిగినట్లయితే, వెయ్యి ఏళ్ల క్రితం చేసిన తొలి భారీ దోపిడీతోనే అవి ఆగిపోయి ఉండేవి. కానీ నిజం అది కాదు. సోమనాథుని పవిత్ర విగ్రహాన్ని అపవిత్రం చేసి, ఆలయ స్వరూపాన్ని పలుమార్లు మార్చారు. అయినా సరే, సోమనాథ ఆలయాన్ని కేవలం దోపిడీ కోసమే ధ్వంసం చేయలేదని మనకు బోధిస్తుంది." "దేశం, అణచివేత, భీభత్సంతో కూడిన క్రూరమైన చరిత్రను మన నుంచి దాచిపెట్టారు," అని ఆయన అన్నారు. నెహ్రూ ప్రతిఘటన - స్వాతంత్ర్యం తరువాత, సర్దార్ పటేల్ సోమనాథ్ పునర్నిర్మాణ కార్యక్రమానికి నాయకత్వం వహించారు. ఇది స్వాతంత్ర్య భారతదేశంలో జాతీయ ఆత్మవిశ్వాసానికి తొలి నిదర్శనం. కానీ ఇది కూడా అడ్డంకులను ఎదుర్కొంది. భారతదేశపు మొట్టమొదటి ప్రధానమంత్రి జవహర్లాల్ నెహ్రూ, ఆ చారిత్రక ప్రారంభోత్సవానికి హాజరవ్వాలన్న అప్పటి రాష్ట్రపతి దాక్టర్ రాజేంద్ర ప్రసాద్ నిర్వయాన్ని అధికారికంగా వ్యతిరేకించారు. కానీ రాష్ట్రపతి 1951 మే 11న ఆ ఆలయాన్ని ప్రారంభించారు. శతాబ్దాల క్రూరమైన అణచివేత తర్వాత, ఈ పునర్నిర్మాణం భారతదేశ సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనానికి, నాగరికతకు బీజాలు వేసింది. ఉజ్జయిన్లోని కాశీ విశ్వనాథ, మహాకాలేశ్వర ఆలయాల పునరుద్ధరణ నుంచి అయోధ్యలోని భవ్యమైన రామ మందిరం వరకు; కేదార్నాథ్ పునరుజ్జీవనం నుంచి లెక్కలేనన్ని వారసత్వ ప్రదేశాల పరిరక్షణ వరకు, భారతదేశం తన నాగరికతా కథనాన్ని గౌరవంగా, సార్థకంగా తిరిగి పొందుతోంది. ఈ ప్రయత్నాలు సందర్భాలను పెంచుతున్నాయి. స్థానిక ప్రజలకు అనేక ఉద్యోగాలు, వ్యాపార అవకాశాలను



కల్పిస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్త ప్రభావం - సోమనాథ్ వలె, భారతదేశం మరింత బలంగా ఆవిర్భవించింది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రధాన ఆర్థిక వ్యవస్థగా మరియు గొప్ప వారసత్వంతో ఆధునికతను విలక్షణంగా మేళవించే దేశంగా ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టిస్తోంది. 2014లో, దేశం మోదీ ప్రభుత్వాన్ని ఘనంగా ఎన్నుకున్న తర్వాత, అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పాటించాలని రికార్డు స్థాయిలో 175 దేశాల ఆమోదంతో ఐక్యరాజ్యసమితి సర్వసభ్య సమావేశం ఒక తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. యోగా ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని సంస్కృతుల ప్రజలకు ప్రయోజనం చేకూర్చిన ఒక ప్రపంచ ఆరోగ్య ఉద్యమంగా మారింది. ఒక దశాబ్దం తర్వాత, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ప్రభుత్వం బహుమతిగా ఇచ్చిన మధ్యప్రాచ్య భూమిలో ప్రధాని మోదీ ఒక భవ్యమైన ఆలయాన్ని ప్రారంభించారు. అంతకుముందు, బ్రెజిల్లో 200 ఏళ్ల పురాతన ఆలయ పునరుద్ధరణను ప్రధాని ప్రారంభించారు. ఆయన ప్రవాస భారతీయులతో కూడా క్రమం తప్పకుండా సంభాషిస్తూ, వారిని భారతీయ సాంస్కృతిక వారసత్వానికి గర్వించదగిన రాయబారులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు.

ఆయుష్ ౬ యోగాను ప్రపంచీకరించడం - భారతదేశ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని ప్రోత్సహించడం, మన సాంప్రదాయ జ్ఞాన వ్యవస్థల నిపుణులకు ప్రపంచవ్యాప్త అవకాశాలను సృష్టించడం అనేది, ఇటీవలి కాలంలో భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశాలతో కుదుర్చుకున్న స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాల వరంపరలో ఒక కీలక అంశంగా ఉంది. మన కళాకారులు, కార్మికులు, రైతులు, మత్స్యకారులు, చిన్న వ్యాపారాలు, స్టార్టప్లకు లాభదాయకమైన ప్రపంచవ్యాప్త అవకాశాలను సృష్టించడమే కాకుండా, ఈ వాణిజ్య ఒప్పందాలు 'వికాస్ ఢి, విరానత్ ఢి' అనే ప్రధానమంత్రి దార్శనికతను ముందుకు తీసుకువెళ్తున్నాయి. న్యూజిలాండ్లో ఇటీవల ముగిసిన స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం భారతదేశ సాంప్రదాయ వైద్యం, సంపూర్ణ ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగాలలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించే అంశంలో ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయిగా నిలిచింది. ఇది ఆయుష్ వైద్యులు, యోగా శిక్షకులతో పాటు ఇతర భారతీయ సాంస్కృతిక, విజ్ఞాన నిపుణులు న్యూజిలాండ్లో పనిచేయడానికి వీలుగా వీసాలను అందిస్తుంది. స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం ఆయుర్వేదం, యోగా, ఇతర సాంప్రదాయ వైద్య సేవల వాణిజ్యానికి అధికారికంగా అనుకూలమైన వ్యవస్థను కల్పిస్తుంది మరియు ఆయుష్ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక సమకాలీన ఆరోగ్య సంరక్షణ పరిష్కారంగా నిలుపుతుంది. యుకే, ఈయూ, ఆస్ట్రేలియాలతో ఉన్న వాణిజ్య ఒప్పందాలలో కూడా ఇలాంటి నిబంధనలే ఉన్నాయి. యూరోపియన్ యూనియన్తో కుదిరిన స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం, ఆయుష్ వైద్యులు భారతదేశంలో పొందిన వృత్తిపరమైన అర్హతలను ఉపయోగించి వారి సేవలను అక్కడ అందించేందుకు అనుమతిస్తుంది. ఇది ఈయూ సభ్య దేశాలలో ఆయుష్ వెల్ఫేర్ సెంటర్లు, క్లినిక్ల స్థాపనకు కూడా సౌకర్యం కల్పిస్తుంది. కొత్త ముప్పులను నిర్మూలించే విజయాన్ని సాధించడం - భారతదేశ సాంస్కృతిక వారసత్వం ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నప్పటికీ, ఉగ్రవాదం మరియు చొరబాట్లను ఉపయోగించి భారతదేశ సామరస్య వారసత్వానికి భంగం కలిగిస్తున్న మతోన్మాదులకు ఈ దేశం ఇంకా లక్ష్యంగానే ఉంది. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలోని నూతన భారతదేశం ఇటువంటి ముప్పులకు శక్తిమంతంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఆపరేషన్ సింధూరం, భారతదేశం నిమగ్నం చేసిన ఉగ్రవాదులకు, వారి మద్దతుదారులకు గుణపాఠం చెప్పింది. ఇక ఇటీవలి అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో, చొరబాటుదారులకు మద్దతు ఇస్తూ, ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాలు చేస్తూ, భారతదేశ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని దెబ్బతిస్తున్న పార్టీలను పట్టిమ బెంగాల్ ఓటర్ల తిరస్కరించారు. ముఖ్యంగా, ఆపరేషన్ సింధూరం, సోమనాథ్ ఆలయ పునర్నిర్మాణ వార్షికోత్సవాలు కేవలం కొన్ని రోజుల వ్యవధిలోనే ఉన్నాయి. ఈ రెండు భారతదేశపు స్థితిస్థాపకతను, బలాన్ని చాటుతున్నాయి. సోమనాథ్ కథ చివరికి రాజకీయాలకు అతీతమైనది. ఇది లోంగుబాటుకు నిరాకరించిన ఒక నాగరికత కథ. పునర్నిర్మాణం జరిగిన డెబ్బై ఐదు సంవత్సరాల తర్వాత, సోమనాథ్ కేవలం ఒక ఆలయంగానే కాకుండా, భారతదేశపు స్థితిస్థాపకత, కొనసాగింపు, జాతీయ విశ్వాసానికి ఒక శాశ్వత చిహ్నంగా నిలుస్తుంది.

(రచయిత కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి)

# విద్యా సంస్థల్లో కుల వివక్షను పారదోయాలి

అమరావతి: విద్యా సంస్థల్లో కుల వివక్షను పూర్తిగా పారదోయాలని కులవివక్ష వ్యతిరేక పోరాట సంఘం(కెవిపిఎస్) డిమాండ్ చేసింది. కులం పేరుతో అవమానించడం నేరంగా పరిగణించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అండ్ర మాల్యార్డి ఒక ప్రకటనలో కోరారు. తిరుపతి నగరంలోని శశి పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ మంగా రాణి పై పాఠశాల డైరెక్టర్ కిరణ్ కులం పేరుతో దూషణలు చేశారని పేర్కొన్నారుని తెలిపారు. ఈ దారుణ ఘటన జరిగి ఆరు నెలలు గడిచిందని, బాధితురాలు పోలీసులను ఆశ్రయించి ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ సంబంధిత వ్యక్తిపై ఇప్పటివరకు ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం ఆందోళనకరమని పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటన విద్యాసంస్థల వంటి ప్రదేశాల్లో కులవివక్ష ఇంకా కొనసాగుతోందనే చేదు వాస్తవాన్ని బయటపెడుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. డైరెక్టర్లు, ప్రిన్సిపాల్స్, యాజమాన్యాలు కులం పేరుతో ఉద్యోగులను దూషించడం చట్టరీత్యా నేరంగా పరిగణించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సంఘటనపై పోలీసులు సమగ్ర విచారణ జరిపి వాస్తవాలను



వెలుగులోకి తీసుకురావాలని, జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పిలు ఈ ఘటనలో ప్రత్యేకంగా జోక్యం చేసుకొని బాధితురాలికి న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

# కాణిపాక వినాయకుణ్ణి దర్శించుకున్న సీఈసీ

కాణిపాకం: భారత ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ కుటుంబ సమేతంగా చిత్తూరు జిల్లా కాణిపాక వరసిద్దుడిని దర్శించుకున్నారు. ఆలయం వద్ద జ్ఞానేశ్ కుమార్ కలెక్టర్ సుమిత్రకుమార్, ఎస్పీ తుషారదూడి, ఈవో పెంచలకిషోర్ ఆలయ మార్గాదలతో స్వాగతం పలికారు. కల్యాణ వేదిక ప్రాంగణంలో వేదపండితులు ఆశీర్వాదించి స్వామివారి శేషపస్త్రాలు, తీర్థప్రసాదాలు, జ్ఞాపికను అందించారు. ఆయనతోపాటు రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధానాధికారి వివేక్ యాదవ్ కుటుంబ సమేతంగా స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. కాగా, ఉదయం తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామిని, శ్రీకాళహస్తిలోని వాయులింగేశ్వరస్వామిని కూడా సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ దర్శనం చేసుకున్నారు.



# ఆ చిన్నారుల్లో చిరునవ్వు చూడటమే ఎన్టీఆర్ ట్రస్ట్ లక్ష్యం

- 'తలసేమియా రన్'లో భువనేశ్వల  
హైదరాబాద్: తలసేమియా బాధిత చిన్నారుల కోసం ఎన్టీఆర్ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో.. నిర్వహించిన 'ఎన్టీఆర్ ట్రస్ట్ తలసేమియా రన్' కార్యక్రమం నెహ్రూ రోడ్లో ఘనంగా జరిగింది. జలవిహార వద్ద ప్రారంభమైన 3కే, 5కే, 10కే రన్ విభాగాల్లో విభాగాల్లో పెద్ద సంఖ్యలో యువత, ప్రజలు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమానికి ఎన్టీఆర్ మెమోరియల్ ట్రస్ట్ మేనేజింగ్ ట్రస్టీ నారా భువనేశ్వరి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా భువనేశ్వరి మాట్లాడుతూ.. తలసేమియా వ్యాధిపై అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉందన్నారు. చిన్నారుల ప్రాణాలను బలికొంటున్న ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్లో.. ఇది ఒకటిని పేర్కొన్నారు. ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి చిన్నపిల్లలు బాధాకరమైన చికిత్స తీసుకోవాల్సి వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దేశంలో ఏటా సుమారు 12 వేల మంది చిన్నారులు తలసేమియాతో జన్మిస్తున్నారని... ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా లక్షన్నర మందికి పైగా బాధితులు ఉన్నారని తెలిపారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే సుమారు 7,500 మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని చెప్పారు. సమాజంలో తలసేమియాపై మరింత అవగాహన



పెంచడమే ఈ రన్ ముఖ్య ఉద్దేశమని తెలిపారు. విజయవాడ, అనంతపురంలో త్వరలో తలసేమియా కేంద్రాలు, బిడ్డ బ్యాంకులు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. తలసేమియా బాధిత చిన్నారుల ముఖాల్లో చిరునవ్వు చూడటమే ఎన్టీఆర్ ట్రస్ట్ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎమ్ఆర్డియా మాజీ కెప్టెన్ మిథాలిరాజ్, ఎమ్మెల్యే మల్లారెడ్డి, హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జవార్, హైదరాబాద్ కలెక్టర్ ప్రియాంక అల, సైబరాబాద్ సీపీ రమేష్, భారత్ ఐయోటిక్ జాయింట్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సుచిత్ర ఎల్లా, సీసీ నలీ మానస వారణాసి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతిభావంతులు భావితరాలకు స్ఫూర్తిదాతలు



గాజువాక, చైతన్యవారణి: పదో తరగతి పరీక్షల్లో అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచిన గాజువాక నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు పాత గాజువాక టీడీపీ కార్యాలయం వద్ద అభినందన సత్కార సభ నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు పాల్గొని ఉత్తమ విద్యార్థులను సత్కరించారు. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఉన్న పాఠశాలల్లో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాలు సాధించిన విద్యార్థులకు నగదు ప్రోత్సాహకాన్ని ప్రకటించారు. ఫస్ట్ క్లాస్ విద్యార్థులకు 6 వేలు, సెకండ్ క్లాస్ విద్యార్థులకు 4 వేల రూపాయలు ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఒకప్పటితో పోల్చితే నేడు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఉత్తీర్ణత శాతం గణనీయంగా పెరిగింది అన్నారు. ఇందుకు కర్మకర్మకర్తలు అన్నీ మంత్రి నారా లోకేశ్ అని కొనియాడారు. ప్రైవేటుకు డీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలను తీర్చిదిద్దడమే కాకుండా పది, ఇంటర్ ఫలితాల్లో అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా ఆయన చేపడుతున్న ప్రణాళికలు మంచి ఫలితాన్నిచ్చాయని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ పరిధిలోని పాఠశాలలన్నింటిని ఒక క్రమ పద్ధతిలో అభివృద్ధి చేసే దిశగా ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ బడుల్లో చదువుకుంటే కలిగి ప్రయోజనాన్ని తెలియజేసేలా ఇటీవల ఫలితాల్లో విద్యార్థుల కృషిని గుర్తిస్తూ ప్రభుత్వం పత్రికలు, టీవీలోనూ ఇచ్చిన ప్రకటనలు దేశవ్యాప్తంగా చరిత్ర సృష్టించాయని తెలిపారు. నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో గాజువాక నియోజకవర్గంలో పలు ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు సంబంధించిన గాజువాక పి విశ్వేశ్వరరావు, అక్కిరెడ్డిపాఠం ఎం లక్ష్మీకాంత్, మింది పి వి ఎస్ ఎస్ అంజనేయ, నదుపూరు ఆర్ శ్రీనివాసు, గంగవరం ఆర్ అన్నపూర్ణ, అగసంపూడి ఎం కృష్ణారావు, కణితి ఆర్ సర్పింగరావు, యారాడ ఎస్ అప్పారావు, ఇస్టాంపేట ఎం ప్రమీల పాటు కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు..

శ్రీరాం నగర్ లో ఘనంగా శ్రీఅభయాంజనేయ స్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవం



- ముఖ్య అతిథులుగా వైఎస్ఆర్ఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు, రమాదేవి దంపతులు గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు వడ్లపూడి, శ్రీరాం నగర్ ప్రాంతంలో శ్రీఅభయాంజనేయ స్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కమిటీ సభ్యులు పలువురు మేరకు ముఖ్య అతిథులుగా వైఎస్ఆర్ఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు, రమాదేవి దంపతులు విచ్చేసారు. అనంతరం కమిటీ సభ్యులు అతిథులకు ప్రత్యేక ఆహ్వానం పలికి స్వామివారి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. శ్రీ అభయాంజనేయ స్వామి వార్షికోత్సవం సందర్భంగా భారీ అన్న సమారాధన కార్యక్రమంలో కోమటి శ్రీనివాసరావు రమాదేవి చేతులు మీదగా వితరణ చేసారు.



ఈ మేరకు అతిథులు మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక అభిషేకాలు, అలంకరణలు, విశేష పూజలు కమిటీ సభ్యులు ఘనంగా నిర్వహించారని.. శ్రీఅభయాంజనేయ స్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవం ప్రతి ఏడాది వైభవంగా జరపడం కమిటీ సభ్యులు సహకారం చాలా అనందదాయకమని.. ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకుని.. మరింతగా భక్తిని చాటి చెప్పారని, ప్రతి ప్రాంతంలో శ్రీ అంజనేయస్వామి మందిరం ఉంటే ఆ ప్రాంతానికి మంచినీ కొనియాడారు. ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో తమ సు భాగస్వాములు చేసుకునేందుకు కమిటీ వారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో బోండా గోవిందరాజు, ఆలయ ధర్మ కర్త రామకృష్ణ తో పాటు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, ఆ ప్రాంత ప్రజలు, భక్తులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కుప్పానికి జాతీయ గుర్తింపు ఆనందాన్నిచ్చింది

అమరావతి: కుప్పంలో చేపడుతున్న ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలకు జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు రావడంపై సీఎం చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. నానాజీ దేశ్ముఖ్ సర్వోత్తమ్ పంచాయత్ సతత్ వికాస్ పురస్కార్ -2025 కింద దేశంలో కుప్పం మూడో స్థానాన్ని సాధించి రూ.1.50 కోట్లు నగదు బహుమతి గెలుచుకోవడం ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చిందని 'ఎక్స్'లో తెలిపారు. ఇదే స్ఫూర్తితో పనిచేసి నియోజకవర్గాన్ని దేశానికే రోల్ మోడల్ గా నిలుపుదామని పిలుపిచ్చారు.



అవార్డులు సాధించిన పంచాయతీలకు, సర్పంచ్లు, అధికారులకు అభినందనలు

అమరావతి: స్థానిక సంస్థలను బలోపేతం చేయాలన్న దృఢ సంకల్పంతో సీఎం చంద్రబాబు నేతృత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం పంచాయతీరాజ్-(గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ద్వారా చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కేంద్రం గుర్తించింది ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. డీన్ దయాళ్ ఉపాధ్యాయ్ పంచాయత్ సతత్ వికాస్ పురస్కార్-2025, నానాజీ దేశ్ముఖ్ సర్వోత్తమ్ పంచాయత్ సతత్ పురస్కార్-2025 అవార్డు ల్లో జాతీయ స్థాయిలో రాష్ట్రానికి రెండో స్థానం దక్కడం గర్వకారణమని 'ఎక్స్' వేదికగా పేర్కొన్నారు. అన్ని విధాలుగా సహకరించిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు మనస్ఫూర్తిగా అభినందనలు తెలిపారు.



కప్పాలే నాకు గురువులు: కియారా అడ్వాణీ

ప్రస్తుతం యశ్తో కలిసి 'టాక్విక్' అంటూ సందడి చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు నటి కియారా అడ్వాణీ. తాజాగా ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన కెరీర్ తొలినాళ్లను గుర్తుచేసుకున్నారు. 'కబీర్ సింగ్', 'ఎం.ఎస్. ధోని' లాంటి చిత్రాలతో విజయాలను అందుకున్నప్పటికీ తన ప్రయాణం అంత సులభంగా సాగలేదని ఆమె వెల్లడించారు. తను నటించిన తొలి చిత్రం 'పుగ్లీ' విజయం సాధించకపోవడంతో ఆ ప్రభావం కెరీర్పై పడిందన్నారు. "ప్రతి అనుభవం నుంచి ఏదోఒకటి నేర్చుకున్నాను. అదే ఈరోజు నన్ను ఈ స్థాయిలో ఉంచింది. జీవితంలో నేను ఎదుర్కొన్న కప్పాలే నాకు గురువులుగా మారి మార్గనిర్దేశం చేశాయి. ఈ రోజుకు కూడా చాలామంది 'ఎం.ఎస్ ధోని' లేదా 'కబీర్ సింగ్' నా మొదటి సినిమాలని అనుకుంటారు. ఎందుకంటే అవి కమర్షియల్ హిట్లు. కానీ నా మొదటి చిత్రం 'పుగ్లీ'. దాన్ని ఎక్కువమంది చూడలేదు. ఇప్పుడు నేను చెప్పాక దాని గురించి అందరూ గూగుల్ చేస్తారేమో.. ఆ సినిమా ఆదకపోవడంతో నా కెరీర్లో చాలా గ్యాప్ వచ్చింది. నటన పరంగా విమర్శకుల ప్రశంసలు దక్కినప్పటికీ అవేమీ నాకు కొత్త అవకాశాలు తెప్పిపెట్టలేదు. మళ్లీ ఆడిషన్స్ ఇవ్వడం, కొందరు ఓకే అనడం.. కొంతమంది తిరస్కరించడం.. ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి" అని చెప్పారు. తొలి సినిమా కమర్షియల్ గా సక్సెస్ కాకపోవడంతో పెద్ద ప్రాజెక్టులు తన వద్దకు రాలేదన్న కియారా.. ఆ వైఫల్యమే తనను మరింత పట్టుదలతో



ముందుకుసాగేలా చేసింది ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె నటించిన 'టాక్విక్' పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉంది. జూన్ 4న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది.

ఇక్కడ నేర్చుకున్నది అక్కడ ప్రదర్శించే అవకాశం

హిందీలో తన అందచందాలతో క్రేజ్ కథానాయికగా అలరిస్తోంది దిశా పటానీ. ఆమె హాలీవుడ్లోకి కూడా అడుగుపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. 'స్టాటియాన్ వర్సెస్ హోలిగార్స్' సాగాలోని మొదటి చిత్రం 'ది పోర్ట్ ఆఫ్ ఫోర్స్'లో దిశా నటించింది. ఇందులో ఆమె జెస్సికా పాత్రను పోషిస్తున్నట్లు శుక్రవారం విడుదలైన ట్రైలర్తో స్పష్టం చేసింది చిత్రబృందం. ఈ చిత్రం గురించి దిశా మాట్లాడుతూ... "ఇది చాలా ప్రత్యేకమైన ప్రాజెక్టు. ట్రైలర్ కోసం ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూశాను. తొలి అంతర్జాతీయ చిత్రంలో నటించడం మొదట డ్రిల్లింగ్ గా అనిపించినా తర్వాత కొంచెం భయం వేసింది. కానీ, దీని వల్ల నటిగా నా నైపుణ్యాన్ని అన్వేషించుకునే అవకాశం లభించింది. అనుభవజ్ఞులైన, విభిన్నమైన నటీనటులతో కలిసి పనిచేయడం ఒక గొప్ప పాఠం నేర్పింది. కథ చెప్పడం అనేది భాష, భౌగోళిక సరిహద్దులకు అతీతమైనది. నటనలోని నిజాయతీనే విశ్వవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రేక్షకులకు మరింత దగ్గర చేస్తుంది. స్పెషల్లో నేను నేర్చుకున్న దానిని ప్రపంచ వేదికపైకి తీసుకొచ్చే అవకాశం ఈ సినిమా కల్పించింద"ని చెప్పింది. స్నేహి, టెరిస్ గిబ్బన్, డాల్ఫ్ లండ్రెన్లతో దిశా ఇందులో నటిస్తోంది. సూపర్ నేచురల్ యాక్షన్ డ్రిల్లింగ్ తెరకెక్కుతోన్న ఈ చిత్రానికి కెవిన స్నేహి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది విడుదల కానుంది సినిమా. దిశ త్వరలోనే నటుడు ఇప్రూన్ హాషీ



సరసన 'అవరావన్ 2' చిత్రంతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించడానికి ముస్తాబవుతుంది. అగ్రహారో అక్బర్ కుమార్ 'వెలకమ్ టు ది జంగిల్'లోనూ నటిస్తోంది.

'సలామ్-ఎ-ఇష్క్' సీక్వెల్ సన్నాహాలు

'సలామ్-ఎ-ఇష్క్'.. రెండు దశాబ్దాల క్రితం విడుదలైన ఈ సినిమా హిందీ ప్రేక్షకుల్ని విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. బాలీవుడ్ అగ్రహారో సలూన్ ఖాన్, ద్రియాంక చోప్రా, అనిల్ కపూర్, విద్యాబాలన్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమాని నిఖిల్ అడ్వాణీ తెరకెక్కించారు. ఇప్పుడీ హిట్ చిత్రానికి సీక్వెల్ ను తీసుకురావడానికి చిత్రబృందం సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. "ఈ చిత్రాన్ని ప్రాంచైజ్ గా తీర్చిదిద్దాలని దర్శకుడు నిఖిల్ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు రాబోయే కొనసాగింపు చిత్రం విధి, అదృష్టం, ప్రేమ ద్వారా ముడిపడిన మూడు జంటల చుట్టూ తిరుగుతుంది. భారతదేశంలో ప్రేమ, బంధాలపై ఇదొక సరికొత్త దృక్పథాన్ని అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం స్క్రిప్ట్ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. అన్నీ అనుకున్నట్లుగా జరిగితే వచ్చే ఏడాది ప్రారంభంలో ఇది పట్టాలెక్కే అవకాశముంద"ని బాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. మరి ఈ రెండో భాగంలో కూడా సలూన్ భాగమవుతాడా లేదా అనేది తెలియాలంటే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకూ వేచి చూడాల్సిందే.



కేన్స్ చిత్రోత్సవంలో మెరవనున్న కల్యాణి

తొలిసారి కేన్స్ చిత్రోత్సవంలో రెడ్ కార్పెట్ పై హెయిలొలికించడానికి సన్నద్ధమవుతోంది హీరోయిన్ కల్యాణి ప్రియదర్శన్. కేన్స్ 79వ ఎడిషన్ వేడుక మే 12 నుంచి 23 వరకు ఫ్రాన్స్ లో జరగనుంది. కల్యాణి ఈ నెల 14న ఈ ఉత్సవానికి హాజరుకానుంది. తాజాగా ఈ ఫెస్టివల్ గురించి కల్యాణి మాట్లాడుతూ.. "కేన్స్ ఎల్లప్పుడూ సినిమాకు ఓ అద్భుతమైన వేడుక. ఈ ఏడాది అక్కడ ఉండడం చాలా ప్రత్యేకంగా అనిపిస్తోంది. 'లోకా చాఫర్ 1: చంద్రకు లభించిన ప్రేమకు కృతజ్ఞులాలిని. అది ఈ క్షణాన్ని నాకు మరింత గుర్తుందిపోయేలా చేస్తుంది. ప్రస్తుతం భారతీయ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉత్తేజకరమైన రీతిలో గుర్తింపు పొందుతోందని భావిస్తున్నా. ముఖ్యంగా కొత్త నర్తాలు, కథలు తమకంటూ ఒక స్థానాన్ని సంపాదించుకుంటున్నాయి. నా ప్రయాణంలో ఈ దశలో అలాంటి పెద్ద ఉద్యమంలో భాగం కావడం, కేన్స్ లాంటి వేదికను అనుభవించడం చాలా ఆనందంగా ఉంద"ని అంది. ఫెస్టివల్ సన్నాహాల కోసం ఏ మాత్రం ఒత్తిడి పెట్టుకోకుండా అనుభూతిని ఆస్వాదిస్తూ సహజంగా సాగిపోవాలని అనుకుంటున్నట్లు చెప్పింది. ఈ చిత్రోత్సవంలో పలువురు బాలీవుడ్ ప్రముఖులు, ప్రాంతీయ చిత్రాల నిర్మాతలు సందడి చేయనున్నారు. కల్యాణి తదుపరి 'జిసి', 'మార్షల్' చిత్రాలలో కనిపించనుంది.

