

పొగాకు రైతుల ప్రయోజనాలు కాపాడండి

-పెంచిన పన్ను, ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని పునఃసమీక్షించండి -కేంద్ర మంత్రులకు సీఎం చంద్రబాబు లేఖలు

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని 43వేల మంది పొగాకు రైతులు, పొగాకు ఉత్పత్తుల రంగంపై ఆధారపడడం లక్షల మంది కార్మికుల ప్రయోజనాల్ని కాపాడాలని కేంద్రాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కోరారు. మార్కెట్ను స్థిరీకరించేలా.. సిగరెట్లపై పెంచిన పన్ను విధానాన్ని, ఎక్సైజ్ డ్యూటీని పునఃసమీక్షించాలని కోరుతూ కేంద్రమంత్రులు నిర్మలా సీతారామన్, పీయూష్ గోయల్లకు వేర్వేరుగా లేఖలు రాశారు. రాష్ట్రంలో వర్షానికి పొగాకు రైతుల సమస్యలను అందులో పేర్కొన్నారు. “ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి ఒకటి నుంచి సిగరెట్లపై సవరించిన పన్నుల విధానంగా వల్ల పొగాకు రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. సిగరెట్లపై జీఎస్టీని 28% నుంచి 40 శాతానికి పెంచడంతో పాటు, కేటగిరీ, పొదవును బట్టి ఎక్సైజ్ డ్యూటీని పెంచడం రైతుల ప్రయోజనాల్ని దెబ్బతీస్తోంది. జీఎస్టీ, ఎక్సైజ్ డ్యూటీ, నేషనల్ కెలామిటీ కాంటింజెంట్ డ్యూటీ లాంటి ‘టాక్స్ ఆన్ టాక్స్’ పన్ను పెంపు ప్రభావంతో మార్కెట్లో కొనుగోళ్లు మందగించాయి. గతేడాది వేలంలో కిలో పొగాకు ప్రారంభ ధర రూ.280 ఉంటే ప్రస్తుతం రూ.250కి పడిపోయింది” అని చంద్రబాబు వివరించారు. పొగాకు కొనుగోలు చేసే కంపెనీలూ కొనుగోళ్ల పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవడంతో రైతులు నష్టపోతున్నారని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. “అంతర్జాతీయంగా ఏర్పడిన భౌగోళిక రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఎగుమతిదారులూ ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చట్టబద్ధమైన ఉత్పత్తుల పన్నులు మితిమీరితే మార్కెట్లోకి అక్రమంగా ఉత్పత్తులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది” అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

పీపీసీసీ ఏర్పాటుకు సహకరించండి రాష్ట్రంలో ప్రాన్ ప్రొడ్యూసర్స్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ (పీపీసీసీ)



ఏర్పాటుకు ఎన్ఎఫ్డీబీ ద్వారా రూ.వంద కోట్ల కార్పస్ ఫండ్ మంజూరుచేయాలని కేంద్రానికి చంద్రబాబు మరో లేఖ రాశారు. సాయుధ దళాల ఆహారంలో రొయ్యలను చేర్చేలా నిర్ణయం తీసుకోవాలని, ఆక్సా ఉత్పత్తులపై సుంకాలు తగ్గించేలా అమెరికాతో చర్చించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆక్సెలియా, యూరోపియన్ యూనియన్, రష్యా లాంటి ప్రత్యామ్నాయ మార్కెట్లకు మన ఆక్సా ఎగుమతులు పెంచేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. “ఆక్సా రైతులకు చేయూత అందించేందుకు కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు పరిమితిని రూ.లక్షకు పెంచాలి. ఉత్తరాది రాష్ట్రాలకు రొయ్యల రవాణా కోసం ప్రత్యేక రైలు, ఏపీలో అదనపు రిజిస్టర్డ్ ఫిషరీస్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఏర్పాటు చేయాలి. వర్మింగ్ క్యాపిటల్ పరిమితుల్ని 30 శాతానికి పెంచడంతో పాటు వడ్డీ చెల్లింపులపై 240 రోజుల మారటోరియం, 5% వడ్డీ, 5 శాతం జీఎస్టీ నుంచి తాత్కాలికంగా మినహాయంపు ఇవ్వాలి” అని కోరారు.

మౌలిక సదుపాయాల్లో పెట్టుబడులకు విస్తార అవకాశాలు

-స్వీడన్ కంపెనీలను ఆహ్వానించిన ప్రధాని మోడీ -మేర్క్ సంస్థ చైర్మన్తో భేటీ -టాటా, ఎఎస్ఎంఎల్ మధ్య ఒప్పందం



గోతన్ బర్గ్ : విదేశీ పర్యటనలో భాగంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ఆయా దేశాల పారిశ్రామిక వేత్తలకు భారత్లో పెట్టుబడులు పెట్టాలంటూ ఆహ్వానిస్తున్నారు. భారత్లో ఉన్నప్పుడు ‘లోకల్ ..వోకల్..’ అంటూ స్థానిక ఉత్పత్తుల వినియోగాన్ని పెంచాలని హోరెత్తిస్తే మోడీ వాస్తవంలో ఇలా విదేశీ సంస్థలకు తలుపులు బాగా తెరుస్తూ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులను ఆహ్వానిస్తుండటం గమనించాల్సిన అంశం. ప్రస్తుతం ఆయన స్వీడన్ పర్యటనలో ఉన్నారు. నెదర్లాండ్స్లో పర్యటన ముగించుకొని స్వీడన్ వెళ్లిన మోడీకి స్థానిక గోతన్ బర్గ్ విమానశ్రయంలో ఘన స్వాగతం లభించింది. స్వీడన్ ప్రధానమంత్రి క్రిస్టెన్ సన్ విమానాశ్రయానికి స్వయంగా వచ్చి మోడీకి ఆహ్వానం పలికారు. సాయుధ దళాలు సైనిక వందనం సమర్పించాయి. తన స్వీడన్ పర్యటన సందర్భంగా ఇరు దేశాల మధ్య స్నేహ సంబంధాలు మరింతగా బలపడతాయని మోడీ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, ఆవిష్కరణలు, రక్షణతో పాటు మరిన్ని రంగాలలో ఇరు దేశాల సహకారాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్లే లక్ష్యంతో ద్వైపాక్షిక చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు మోడీ సామాజిక మాధ్యమాల్లో పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఆయన ప్రముఖ నౌక నిర్మాణం, కలెక్షన్ల సంస్థ అయిన మేర్క్ సంస్థ చైర్మన్ రాబర్ట్ మేర్క్ ఉగ్గతో సమావేశమయ్యారు. భారత్లో మౌలిక సదుపాయాల్లో పెట్టుబడులకు విస్తార అవకాశాలున్నాయని, అధిక పెట్టుబడులు పెట్టాలని మోడీ ఆహ్వానించారు.

టాటా, ఎఎస్ఎంఎల్ మధ్య ఒప్పందం నెదర్లాండ్స్ పర్యటనలోనూ ప్రధాని మోడీ భారత బడా కంపెనీల ప్రయోజనాలకే అమిత ప్రాధాన్యమిస్తూ చర్యలు జరిపారు. ఇందులో భాగంగా ఒక భారీ సెమీకండక్టర్ ఫ్లాంట్ను నిర్మించటానికి టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్, నెదర్లాండ్స్ టెక్నాలజీ దిగ్గజం ఎంఎస్ఎంఎల్ మధ్య ఒప్పందం కుదిరింది. మొబైల్ ఫోన్లనుండి కార్ల వరకు వివిధ ఉత్పత్తులలో వినియోగించే ఉన్నత శ్రేణి మైక్రోప్రోసెసర్లు ఈ ఫ్లాంట్ లో తయారుచేయనున్నారు. ఈ ఫ్లాంట్లో టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ 11 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి పెట్టాలని యోచిస్తోంది. గుజరాత్లోని ధోలేరాలో ఈ ఫ్లాంట్ ను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. నెదర్లాండ్స్ పర్యటన సందర్భంగా మోడీ ఆ దేశ ప్రధానమంత్రి రాఫ్ డిబ్బెట్తోనూ, కింగ్ విల్లెం-అలిగ్సాండర్ తోనూ సమావేశాల్లో పాల్గొన్నారు.

పీఆర్సీని వెంటనే నియమించాలి

-ఏపీఎన్టీవో సంఘం అధ్యక్షుడు విద్యాసాగర్



విజయవాడ: ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్లను నెరవేర్చాలని ఏపీఎన్టీవో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.విద్యాసాగర్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. వేతన సవరణ సంఘాన్ని నియమించడంతో పాటు మధ్యంతర భృతి ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. విజయవాడలోని ఏపీఎన్టీవో భవన్లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ‘తెలంగాణలో 2023లోనే పీఆర్సీ నియమించారు. కేంద్రం ఈ ఏడాది వేతనసవరణ ప్రారంభించింది. ఏపీలో మాత్రం ఇప్పటికీ పీఆర్సీ చేయలేదు. కొన్నిరకాల బకాయిలు చెల్లింపు, పోలీసు కేసుల ఎత్తివేతపైనా స్పష్టత లేదు’ అని విద్యాసాగర్ వాపోయారు. ప్రభుత్వం చూడాలని రూ.21 వేల కోట్ల బకాయిలు విడుదల చేయడంపై హార్షం ప్రకటించారు. ఉద్యోగులకు హెల్త్ కార్డులున్నప్పటికీ, వాటి వర్తింపులో అనేక లోపాలున్నాయని, ఆ కార్డులపై నగదురహితంగా మెరుగైన వైద్యసేవలందేలా చూడాలని కోరారు. సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డీవీ రమణ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల పదవీపరమణ వయసు 62 ఏళ్లకు పెంచడం, మెమో 57 అమలు ద్వారా 11వేల మందిని

ఓపీఎన్లోకి తీసుకురావడం, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగుల క్రమబద్ధీకరణ తదితర అంశాలపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని తెలిపారు. కొత్త జిల్లాల్లో 16శాతం హెచ్ఆర్ఏ, ప్రత్యేక ప్రయోజనాల డిమాండ్లను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తామన్నారు. సమావేశంలో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర సహాధ్యక్షుడు వి.దస్తగిరిరెడ్డి, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి కె.జగదీశ్వరరావు, కోశాధికారి భారతీప్రసాద్, ప్రతినిధులు ఎల్.బొంజయ్య, ఆర్.ఎస్.హరనాథ్, జానీపాషా, షేక్ మహ్మద్, పి.కిరణ్ కుమార్, షేక్ నాగూర్, వై.ప్రసాద్, ఎస్.రాజశేఖర్, రవిశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలవరం నిర్మాణానికి వేగంగా పునరావాసం కల్పించండి

-కేంద్ర మంత్రి జయ్ ఓరంకీ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం వినతి



దిల్లీ: పోలవరం ప్రాజెక్టు కింద ముంపునకు గురవుతున్న గిరిజనలకు వేగంగా సహాయం అందేలా, పునరావాసం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదివాసీ అధికారి రాష్ట్రీయ మంత్రి (ఏపీఆర్ఎం) అనుబంధ సంస్థ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం ఆంధ్రప్రదేశ్ కమిటీ కేంద్ర గిరిజన వ్యవహారాల మంత్రి జయ్ ఓరంకీ విజ్ఞప్తి చేసింది. ఏపీఆర్ఎం జాతీయ అధ్యక్షుడు జితేంద్ర చౌదరి, ఉపాధ్యక్షులూ బృందా కారాట్, అఖిలభారత వ్యవసాయ కార్యక సంఘం జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి బి.వెంకట్, ఏపీఆర్ఎం జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు పి.అప్పలనరస, ఏజీఎన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె.నరేంద్రలు దిల్లీలో కేంద్రమంత్రిని కలిసి, వినతిపత్రం అందజేశారు. “ప్రాజెక్టు వసులు 70% పూర్తయినా ముంపు బాధితులకు సహాయ, పునరావాస వసులు 12% మాత్రమే చేశారు. అవి కూడా లోపభూయిష్టంగా ఉండటంతో గిరిజన సమాహాలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయి. కేంద్రం దృష్టిసాించి పునరావాసం కాల్సీల్లో మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి. ఆదివాసీ యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు

కల్పించాలి” అని కేంద్రమంత్రిని కోరారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాల్లో అదానీ, నవయుగలాంటి సంస్థలు జల విద్యుత్తు ఉత్పత్తి కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేయకుండా అడ్డుకోవాలని విజ్ఞప్తిచేశారు. షెడ్యూల్డ్ ప్రాంతాలను నాన్ షెడ్యూల్డ్ ప్రాంతాల్లో విలీనం చేసే ప్రయత్నాలు అడ్డుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను 100% అక్కడి వారికి ఇచ్చేలా జీవీ 3ని పునరుద్ధరించాలని కోరారు.

ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల వల్ల సంస్థ ప్రైవేటీకరణ కాదు

విజయవాడ: సంస్థలో ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు ప్రవేశపెట్టడంపై ఏపీఎన్ఆర్సీసీ వివరణ ఇచ్చింది. ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల వల్ల సంస్థ ప్రైవేటీకరణ కాదని, ఉద్యోగులకు ఎలాంటి నష్టం లేదని స్పష్టం చేసింది. ప్రధానమంత్రి ఈ-బస్ సేవా పథకం కింద రాష్ట్రానికి 1,050 బస్సులను కేంద్రం కేటాయించిందని తెలిపింది. ఇందులో 11 నగరాలకు 750 బస్సులు, తిరుమల-తిరుపతి ఘాట్లో నడిపే 300 బస్సులు ఉన్నాయి. వీటికి కేంద్రమే టెండర్లు పిలిచి, మన రాష్ట్రంలో పినాకిల్ ఇండియా లిమిటెడ్ సంస్థ బస్సులు నరసరా చౌసేలా నిర్మించింది. సురక్షితమైన, పర్యావరణహిత ప్రజారవాణాకు సంస్థ కట్టుబడి ఉందని ఏపీఎన్ ఆర్సీసీ ప్రకటించింది.



జనగణనతో పాటు కులగణనా చేపట్టాలి



-80 కోట్ల మంది బీసీలను మోసం చేశారు -బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్

అమరావతి: విజయవాడ సీటి, న్యూస్ డె: ‘దేశవ్యాప్తంగా బీసీలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోంది. జనగణనతో పాటు నమగ్ర కులగణన జరపాలని గట్టి నుంచి దిల్లీ దాకా పోరాటం చేశాం. కేంద్రం స్పందించి ప్రతి పక్షానికి జరిగే జనాభా లెక్కల్లో కులగణన చేపట్టామన్నట్లు ప్రకటించింది. జనగణన ప్రారంభమైనా కులగణన ఊసేలేదు. దేశంలో ఉన్న 80 కోట్ల మంది బీసీలను మోసం చేశారు’ అని బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ విమర్శించారు. విజయవాడలో ఏపీ బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులలో ‘బీసీల మేధోమథన నడచు’ను నిర్వహించారు. ఈ నడచుకు ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ‘దేశంలో బీసీలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై చర్చించాం. 13 తీర్మానాలను ప్రవేశపెట్టి ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించాం. దీన్ని విజయవాడ బీసీ డిక్షరీషన్ గా ప్రకటిస్తున్నాం. ఈ ప్రతులను ప్రధాని మోడీ, సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కు అందజేస్తాం. సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం చొరవ చూపి బీసీ కులగణన జరిగేలా చూడాలి’ అని కోరారు. ఏపీ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కేసన శంకరరావు మాట్లాడుతూ.. ‘స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 34% రిజర్వేషన్ కల్పిస్తామని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు. బీసీ రక్షణ చట్టం, 50 ఏళ్లు దాటినవారికి పింఛను ఇస్తామన్నారు. వాటిని త్వరితగతిన అమలుచేయాలి’ అని డిమాండ్ చేశారు. నడచులో వివిధ జిల్లాల బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అమరావతి.. నిర్మాణ దశలోనే అందర్నీ ఆకర్షిస్తోంది

అమరావతి: రాజధాని అమరావతి.. నిర్మాణ దశలోనే అందర్నీ ఆకర్షిస్తోందని మంత్రి నారా లోకేశ్ అన్నారు. శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులను ఆకర్షిస్తూ.. నమృకం, ప్రతిష్ఠాత్మక లక్ష్యాలు, భవిష్యత్ గురించి సందేశం ఇస్తోందన్నారు. “క్వాంటం ఆవరేషన్ కోసం గోపాల్ ముంబయి నుంచి వచ్చారు. పరిశోధకుడు నాగలక్ష్మయ్య.. రేడియో శ్రీకృష్ణ వ్యవస్థలు నిర్మిస్తున్నారు. చంద్రబాబు విజ్ఞాన నమ్మి భవిష్యత్ తరాల కోసం కృషి చేస్తున్నారు. క్వాంటం నిర్మాణంలో సాయపడుతున్న యువత కృషి అభినందనీయం. డీవ్-టెక్ హబ్ కు అమరావతి క్వాంటం వ్యాల్ ఓ న్యూర్స్” అని అన్నారు.



సంపాదకీయం

రూపాయిని బలోపితం చేయాలి

కొంతకాలంగా ప్రపంచ మార్కెట్లో మన రూపాయి తీవ్ర ఒడుదొడుకులకు లోనవుతోంది. మొన్న మే ఎనిమిదో తేదీ నాటికి, సరిగ్గా ఏడాది కాలంలో అమెరికా డాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం రేటు 83.85 నుంచి 95.40కు వదిలిపోయింది. అభివృద్ధి చెందుతున్న భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఇది తీవ్ర విఘాతకరం. రూపాయి విలువ తగ్గిపోవడం పెట్టుబడిదారులు, వ్యాపార వర్గాలు, నియంత్రణ సంస్థలతో పాటు ప్రభుత్వానికి ఆందోళన పెంచుతోంది. అసలు రూపాయి ఎందుకు బలహీనపడుతోంది. ఈ సమస్యను ఎలా అధిగమించగలం. భారతీయ రూపాయిని బలహీనపరచేంతటి పెనుమార్పులేవీ గడవిన ఏడాది కాలంలో దేశీయ స్థూల ఆర్థికాంశాల్లో సంభవించలేదు. అయినానరే, ఈ ఏడాది మార్చి-ఏప్రిల్ మధ్య ఆసియాలోనే అత్యంత బలహీనమైన కరెన్సీగా మన రూపాయి నిలిచింది. ఈ దుస్థితికి పలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ పరిణామాలే ప్రధాన కారణం. అమెరికా నిరుద్యమ సంకాలను పెంచడం, ఇరాన్ యుద్ధం వల్ల అంతర్జాతీయ వాణిజ్యం అనిశ్చితికి గురైంది. దాంతో నిరుద్యమ జులైలో రూపాయి విలువ 2.7శాతం తగ్గింది. భారతీయ మూలధన మార్కెట్ల నుంచి విదేశీ మదుపరులు పెట్టుబడులను ఉపసంహరించుకోవడం, రూపాయలను డాలర్లుగా మార్చుకోవడంతో భారతీయ కరెన్సీ విలువ మరింత క్షీణించింది. సాధారణంగా, భారత్లో వడ్డీరేట్లు అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ రేటు కంటే ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇది విదేశీ మూలధనాన్ని ఆకర్షించి, రూపాయి విలువకు మద్దతు ఇస్తుంది. ఇప్పుడు కూడా మన వడ్డీరేట్లు అమెరికా కంటే 0.75శాతం ఎక్కువై, లెక్క ప్రకారం ఇది విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించాలి. కానీ, ఇరాన్పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం వల్ల అంతర్జాతీయ వివేచిలో ముడిచమురు ధరలు పెరగడం ప్రపంచ వాణిజ్యాన్ని మందగించబోతోంది. వీటన్నింటి వల్లా రూపాయి అశించిన స్థాయిలో బలం పుంజుకోలేదు. ఇరాన్ యుద్ధం వల్ల ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి చివరి నుంచి 60 రోజుల వ్యవధిలో రూపాయి విలువ 5.35శాతం క్షీణించింది. ప్రపంచ ముడిచమురు ఎగుమతుల్లో దాదాపు 20శాతం హర్యాణ్ జలసంధి గుండానే రవాణా అవుతాయి. యుద్ధం కారణంగా దీనికి అంతరాయం కలగడంతో చమురు ధరలు పెరిగిపోతున్నాయి. నిరుద్యమ మే-డిసెంబరు మధ్య పీపీఎం ముడిచమురు ధర సుమారు 58-60 డాలర్ల మధ్య స్థిరంగా నమోదైంది. అయితే, ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి చివరిలో ఇరాన్ యుద్ధం మొదలుకావడంతో ఏప్రిల్ నాటికి పీపీఎం చమురు ధర 108 డాలర్లకు చేరి, ప్రస్తుతం 85-100 డాలర్ల మధ్య కొనసాగుతోంది. మన ముడిచమురు దిగుమతుల విలువ 2025-26లో దాదాపు 18వేల కోట్ల డాలర్ల నుంచి 18,500 కోట్ల డాలర్లు. నిజానికి, నిరుద్యమ ఏప్రిల్ నుంచి డిసెంబరు వరకు జరిగిన దిగుమతుల విలువ 9,070 కోట్ల డాలర్లే. కానీ, ఈ ఏడాది జనవరి-ఏప్రిల్ మధ్య పెరిగిన ధరల వల్ల ముడిచమురు దిగుమతుల మొత్తం విలువ ఏకంగా 18,500 కోట్ల డాలర్లకు చేరుకుంది. నెలవారీ బిల్లు అదనంగా సుమారు 800-900 కోట్ల డాలర్ల మేర పెరిగిపోయింది. అదీకాక, ఈ చెల్లింపుల కోసం అమెరికా డాలర్లను మరింతగా కొనాల్సి వస్తోంది. అలా డాలర్కు పెరిగిన డిమాండ్ రూపాయి విలువపై ఒత్తిడి తెస్తోంది. భారత్ తన ముడిచమురు, గ్యాస్ అవసరాలలో 80-90శాతం దిగుమతుల ద్వారానే తీర్చుకుంటోంది. అందువల్లే ఇంధన ధరలు ఏమాత్రం పెరిగినా దిగుమతి బిల్లు, వాణిజ్య లోటు, ఉత్పత్తి వ్యయాలు పెరిగిపోతున్నాయి. దేశంలో ఇంధన ధరలను పెంచితే సరకు రవాణా ఖర్చులు అధికమై, వినయోగదారులపై మరింత భారం పడుతుంది. 2024 నుంచి 2025 వరకు చిల్లర వర్తకంలో ప్రవోల్బణం రిజర్వు బ్యాంకు నిర్దేశించిన 4శాతం కంటే తక్కువగానే ఉంది. 2025 డిసెంబర్ నాటికి 1.7శాతానికి తగ్గిన ద్రవ్యోల్బణం, ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి-ఏప్రిల్ మధ్య అకస్మాత్తుగా 3.81 శాతానికి పెరిగింది. దేశీయ వాణిజ్య లోటు 2025 చివరిలో ఎక్కువై, ఈ ఏడాది జనవరి నాటికి 3,468 కోట్ల డాలర్లకు చేరింది. బంగారం, వెండికి గిరాకీ పెరగడం వల్ల వాణిజ్య లోటు మరింత పెరగాల్సి ఉన్నా, ఆశ్చర్యకరంగా మార్చి చివరి నాటికి 2,067 కోట్ల డాలర్లకు తగ్గింది. ఇరాన్ యుద్ధం, హర్యాణ్ జలసంధి మూసివేత వల్ల చమురు, గ్యాస్ రవాణాకు అటంకం ఏర్పడినప్పటికీ, ఎగుమతులు 3,892 కోట్ల డాలర్లకు పెరిగాయి. పశ్చిమాసియాకు వాణిజ్యం తగ్గినా, అమెరికాకు ఎగుమతులు పెరగడమే దీనికి కారణం. ఇరాన్ యుద్ధం నేపథ్యంలో - భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై, రూపాయి విలువపై పడుతున్న ప్రతికూల ప్రభావాలను పరిమితం చేయడానికి రిజర్వు బ్యాంకు జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తోంది. రూపాయి మారకం రేటును స్థిరీకరించడానికి జోక్యం చేసుకున్నప్పటికీ, ముడిచమురు ధరలు పెరగడం ఆర్థికంగా ఒత్తిడి పెంచింది. దాంతో దేశంలో పారిశ్రామిక కార్యకలాపాలు మందగించాయి. మొన్న మార్చిలో పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి అయిదు నెలల కనిష్టస్థాయి అయిన 4.1శాతానికి చేరింది. యుద్ధం తెచ్చిన ఇబ్బందుల వల్ల జీడీపీ వృద్ధిరేటు అంచనాను 7.5శాతం నుంచి 6.3శాతానికి తగ్గించాల్సి వచ్చింది. చమురేతర విదేశీ వాణిజ్యం, వడ్డీరేట్లలో భారతకు అనుకూల పరిస్థితులే ఉన్నాయి. కానీ, ముడిచమురు దిగుమతులపైనే అధికంగా ఆధారపడటం వల్ల రూపాయి విలువ క్షీణించి, ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుతోంది. ప్రపంచ మార్కెట్లో భారత్ బలమైన కక్షిగా ఎదగలన్నా, రూపాయిని అంతర్జాతీయ కరెన్సీగా ఆమోదించాలన్నా, స్వయంచలనంగా ఆర్థిక వ్యవస్థను నిర్మించుకోవాలి. దిగుమతులపై అతిగా ఆధారపడటాన్ని తగ్గించుకోవాలి. అది పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా మాత్రమే కాకుండా, బలమైన ఆర్థిక వ్యవస్థగా మారినప్పుడే సాధ్యమవుతుంది. ఏదీఏమైనా దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించి, ఎగుమతి సామర్థ్యాన్ని విస్తరించి, దీర్ఘకాలిక మూలధన ప్రవాహాలను స్థిరంగా ఆకర్షించడం ద్వారానే రూపాయిని బలీయమైన కరెన్సీగా నిలబెట్టగలుగుతాం.

భోగాపురం విమానాశ్రయం అనుసంధాన రోడ్ల అభివృద్ధిని త్వరితగతిన పూర్తిచేయండి



-జివిఎసి కమీషనర్ కేతన్ గార్

విశాఖపట్నం: భోగాపురం విమానాశ్రయం వెళ్ళే అనుసంధాన రోడ్లయిన వేపగుంట నుండి పినగాడి రోడ్డు విస్తరణ, వేపగుంట నుండి జుత్తూడ వరకు నూతనంగా నిర్మిస్తున్న రోడ్డు పనులను త్వరితగతిన పూర్తిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని జివిఎసి కమీషనర్ కేతన్ గార్ జివిఎసి ఇంజనీరింగ్, ట్రాన్స్ పోర్టేషన్ విభాగం అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన జివిఎసి ప్రధాన ఇంజనీర్ పి.వి.నత్యనారాయణ రాజు, ఎపిట్రాన్స్ ఎలక్ట్రికల్ పర్యవేక్షక ఇంజనీర్, జివిఎసి ఇంజనీరింగ్, ట్రాన్స్ పోర్టేషన్ అధికారులతో కలిసి పెండుర్ల జోనులో వేపగుంట నుండి పినగాడి, వేపగుంట నుండి జుత్తూడ వరకు జరుగుతున్న రోడ్ల అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ పరిశీలనలో కమీషనర్ ముందుగా వేపగుంట నుండి పినగాడి వరకు నాలుగు కిలోమీటర్ల రోడ్డు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించి అడ్డంకులు ఏర్పడిన ఎలక్ట్రికల్ పోల్స్ ను, ట్రాన్స్ఫార్మర్ ను, టెంపుల్ పరిసరాలను త్వరితగతిన తొలగించాలని, అభివృద్ధి పరచిన రోడ్డులో ఇంతవరకు తారు రోడ్డు వేయకపోవడంపై కాంట్రాక్టర్ ను,



అధికారులను ఆరా తీసి త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని ఆదేశించారు, అలాగే అడ్డంకిగా వున్న ఎలక్ట్రికల్ పోల్స్ ను త్వరగా వేరొక చోటికి మార్చి రోడ్డు విస్తరణకు అడ్డంకులను తొలగించాలని ఎపిట్రాన్స్ ఎలక్ట్రికల్ పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ ను ఆదేశించారు. అనంతరం వేపగుంట నుండి జుత్తూడ వరకు నూతనంగా నిర్మిస్తున్న 6.4 కిలోమీటర్ల 80 అడుగుల రోడ్డు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఆ మార్గంలో రక్షణ శాఖకు సంబంధించిన స్థలం విషయమై ఆయా అధికారులతో చర్చించి త్వరితగతిన సమస్యను పరిష్కరించాలని, అలాగే తారు రోడ్డును వెంటనే వేయాలని ప్రధాన ఇంజనీర్ నత్యనారాయణ రాజు కు సూచించారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం అతి త్వరలో పూర్తి స్థాయిలో ప్రారంభం కానున్నందున వాహనాల రాకపోకలకు వీలుగా అభివృద్ధి పనులను అనుసంధాన రోడ్లను త్వరితగతిన పూర్తిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులోనికి తెనుకు రావాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెండుర్ల జోనులో కమీషనర్ హె.శంకరరావు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ కె.శ్రీనివాస రావు, కార్య నిర్వాహక ఇంజనీర్ కె.వి.బి, ఎసిపి రామలింగేశ్వర రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూటమి ప్రభుత్వం ఉన్నంత వరకు విద్యుత్ ఛార్జీలు పెంచం

అమరావతి: ఎన్నికల నాటికి విద్యుత్ ఛార్జీలు తగ్గించాలని సీఎం నిర్దేశించినట్లు మంత్రి గొట్టిపాటి రవికుమార్ తెలిపారు. యూనిట్కు రూపాయి చొప్పున ఛార్జీలు తగ్గించాలని సీఎం చెప్పారన్నారు. “ దేశంలో ట్రాన్సాన్ చేస్తున్నాం. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నంత వరకు ఛార్జీలు పెంచేది లేదు. పునరుత్పాదక విద్యుత్తును పెద్ద ఎత్తున ప్రోత్సహిస్తున్నాం. లో ఓల్డ్లైన్ సమస్యలు ఉన్న చోట లోడ్ మేరకు సబ్స్టేషన్ల నిర్మాణం చేపడుతున్నాం. సీఎం చంద్రబాబు కృషితో ఏపీకి 20 లక్షల సూర్యపుర కనెక్షన్లు వచ్చాయి”అని గొట్టిపాటి తెలిపారు.



దేశాల భవిష్యత్కు ప్రపంచ టెలికమ్యూనికేషన్ కీలకం

అమరావతి: దేశాల భవిష్యత్కు ప్రపంచ టెలికమ్యూనికేషన్ కీలకం కానుందని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఏప్రిల్ 14న ‘క్వాంటం కంప్యూటింగ్ రిఫరెన్స్ ఫెసిలిటీస్’ ప్రారంభోత్సవం తర్వాత.. ప్రపంచస్థాయి క్వాంటం వ్యవస్థ దిశగా మరో ముఖ్యమైన అడుగు పడిందన్నారు. దేశీయ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో క్వాంటం వ్యాపీ అవిష్కరణలు, పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయన్నారు. భారత ప్రభుత్వ టెలికమ్యూనికేషన్ విభాగానికి చెందిన సీడాట్, అమరావతి క్వాంటం వ్యాపీ భాగస్వామ్యంతో దేశంలో తొలి క్వాంటం-సెక్యూర్ కమ్యూనికేషన్స్ టెస్ట్ బెడ్ ఏర్పాటు కానుందని చెప్పారు. ఇది పరిశోధనలకు, పరీక్షలకు తోడ్పడుతుందన్నారు. ఈ చొరవ డిజిటల్ సౌకర్యాలకు మనమిచ్చే నిబద్ధతను బలోపేతం చేస్తుందని, అమరావతిని డీప్-టెక్ అవిష్కరణల హబ్గా నిలుపుతుందని తెలిపారు. ఏపీ విద్యార్థులు భాగస్వాములు కావడానికి అవకాశాలను సృష్టిస్తుందన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన ‘ఎక్స్’లో పోస్టు చేశారు.



జూన్ 12 నుంచి వితంతువులకు కొత్త పింఛన్లు

నిమ్మాడ: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి తక్షణ చర్యలు చేపడుతున్నామని రాష్ట్ర మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు అన్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా నిమ్మాడ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ప్రజాదర్శార్ నిర్వహించి ప్రజల నుంచి అర్హిలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు పూర్తవుతున్న సందర్భంగా జూన్ 12 నుంచి వితంతువులకు కొత్త పింఛన్లు మంజూరు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. త్వరలోనే ఆన్లైన్లో సమాధు చేసుకునే అవకాశం లభింపాలకు ప్రభుత్వం కల్పిస్తుందని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ వైఫల్యం కారణంగానే రెవెన్యూ సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యాయని, వాటి పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.



సామాజిక బాధ్యతతోనే మహానాడును కుదించాం

-హైబ్రీడ్ విధానంలో నిర్వహిస్తాం

గాజువాక: తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించే మహానాడు కార్యక్రమాన్ని ఈసారి సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి హైబ్రీడ్ విధానంలో నిర్వహిస్తామని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్ల శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. గాజువాకలోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ, దేశవ్యాప్తంగా ఇంధన సందర్భణ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రధానమంత్రి మోదీ పిలుపు మేరకు మహానాడు నిర్వహణపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నామన్నారు. ఏటా నిర్వహించే మహానాడుకు లక్షలాది మంది కార్యకర్తలు, అభిమానులు హాజరవుతుంటారని, ఈ ఏడాది అదేస్థాయిలో నెల్లూరులో నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేసినా, ప్రధాని పిలుపు మేరకు సామాజిక బాధ్యతగా ఇంధన ఖాతా, పర్యావరణ పరిరక్షణను దృష్టిలో ఉంచుకొని హైబ్రీడ్ విధానంలో మహానాడు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. కార్యకర్తల భాగస్వామ్యాన్ని తగ్గించకుండా, రాష్ట్రంలోని 1,848 క్లస్టర్లలో భారీ ఎల్ఈడీ స్ట్రీట్ లు ఏర్పాటుచేసి, అమరావతిలోని తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో జరిగే మహానాడు కార్యక్రమాన్ని ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేస్తామన్నారు. మహానాడులో పార్టీ భవిష్యత్తు కార్యాచరణ,



అభివృద్ధి, దేశ ప్రగతి, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు, రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణం వంటి ముఖ్య అంశాలపై నేతల ప్రసంగాలు ఉంటాయన్నారు. పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేశ్ ఆలోచన మేరకు పార్టీ నిర్మాణంలో 40 శాతం యువ నాయకత్వానికి అవకాశాలు కల్పిస్తామన్నారు.

కేజీహెచ్లో కాక్ సెంటర్

విశాఖపట్నం: సికిల్సెల్ ఎసిమియాను మరింత పక్కాగా నిర్ధారించే అత్యాధునిక సెంటర్ ఆఫ్ కాంపిటెన్స్ (కాక్) కేంద్రం సేవలు ప్రారంభం కానున్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం జాతీయ సికిల్సెల్ ఎసిమియా నిర్మాణ సంవత్సరం-2027లో భాగంగా కేజీహెచ్లో ఈ అడ్వాన్స్డ్ టెస్టింగ్ సెంటర్ను మంజూరు చేసింది. ఆరోగ్యశాఖ సహకారంతో గిరిజన సంక్షేమశాఖ ఆధ్వర్యంలో కేజీహెచ్లోని బ్లడ్ బ్యాంక్ ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన సెంటర్ ఆఫ్ కాంపిటెన్స్ ఫర్ హిమోగ్లోబిన్ పతీస్ (కాక్) కేంద్రాన్ని సోమవారం గిరిజన సంక్షేమశాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి ప్రారంభించనున్నారు. ఇక్కడ పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు రూ.3 కోట్ల విలువచేసే అత్యాధునిక పరికరాలను గిరిజన సంక్షేమశాఖ సమకూర్చింది. ఇప్పటివరకు హిమోగ్లోబిన్, ఇతర అనుభ్రులో సికిల్సెల్ ఎసిమియా నిర్ధారణకు హిమోగ్రామ్ వంటి పరీక్షను నిర్వహిస్తున్నారు. మరింత పక్కాగా వ్యాధిని నిర్ధారించేందుకు ఈ పరికరాలు ఉపయోగపడతాయి. వీటిలో రక్త పరీక్ష నివేదిక (హిమోగ్రామ్), సిక్లింగ్ పరీక్ష, హెచ్పీఎల్సీ (డీ10) ద్వారా హిమోగ్లోబిన్ వేరియంట్ విశ్లేషణ, క్యాపిల్లరీ ఎలక్ట్రోఫోరెసిస్ ద్వారా హిమోగ్లోబిన్ వేరియంట్ను విశ్లేషించడం, వేరియంట్ ఎన్టీబీవీ ద్వారా సహజాత శిశువుకు సికిల్సెల్ ఎసిమియా స్క్రీనింగ్ పరీక్ష నిర్వహిస్తారు. సహజాత శిశువులకు పరీక్ష నిర్వహించడంలో పరిష్కారం లభించనంది. శాంగర్ సీక్వెన్సింగ్ ద్వారా డీఎన్ఎ మ్యూటేషన్ గుర్తింపు ప్రక్రియను పూర్తి చేయనున్నారు. వ్యాధి తీవ్రత పెరగముందే గుర్తించి నివారణకు



అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శిక్షణ పొందిన వైద్యులు కాక్ సెంటర్కు మంజూరైన పరికరాల వినియోగం, పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు పెధాలజీ విభాగానికి చెందిన అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, ఇద్దరు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు ఢిల్లీ, భోపాల్, హైదరాబాద్లో శిక్షణ పొందారు. టెక్నీషియన్, మరో సైంటిస్ట్ ప్రత్యేకంగా శిక్షణ తీసుకున్నారు. ఈ కేంద్రానికి మంజూరైన ఒక్కో పరికరం ద్వారా ఒకేసారి 50 మంది రక్త సమానాలను పరీక్షించేందుకు అవకాశం ఉంది.

క్రెడిట్ చోరికి కేరాఫ్ అర్డర్ వైసీపీ

-ప్రజలు తిరస్కరించినా మారని తీరు

విజయనగరం: వైసీపీ ప్రజలు తిరస్కరించినా ఆ పార్టీ నేతలు భోగాపురం ఎయిర్పోర్టు, శ్రీకాకుళం జిల్లా మూలపేట పోర్టు తమ క్రెడిట్గా చెప్పుకుంటూ క్రెడిట్ చోరికి కేరాఫ్ అడ్డెసగా ఉన్నారని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ విమర్శించారు. విజయనగరం జిల్లా గజపతి నగరం టీడీపీ కార్యాలయంలో ప్రజాదర్శార్ నిర్వహించిన మంత్రి అనంతరం విలేకరులతో మాట్లాడారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టిన నాటి నుంచి అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చూసి ఓర్వలేక వైసీపీ నేతలు విమర్శలు చేస్తున్నారన్నారు.



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 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 బుతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ అనే %బి+ఐ% మెన్స్ట్రువల్ హైజిన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుప్రవాహానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న బుతువక్ర 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. పాస్ ను కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్షీన్ గా కడుకోవడంతో పాటుగా రోజు రెండు మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. లేదంటే పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

ఆ బావిలో నీళ్లు అమృతంతో సమానం..

మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల సగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక సమస్యలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని 'ధన్వంతరి బావి' అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టాడని ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ మహాదేవ్ ను కూడా స్థాపించాడు. ఈ బావికి సంబంధించి



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

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

పెద్ద పెద్ద నగరాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్ అవడం కామన్. రోడ్లపై రద్దీపల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికి భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజల 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. ప్రజలకు ఈ వీడియో నెట్టింట్ల వల్ల చలం 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 ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా ముస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ స్ట్రెస్ గా 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 బంగాళాదుంప రసంలో కొన్ని



మక్కల 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 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 ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు. కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాబిపోతూ 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 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% కోసం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాని బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆపిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్డ్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టుకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. జుట్టు కడగడం.. ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం మైల్డ్ షాంపూ వాడితే మంచిది. మీ జుట్టు పొడిగా ఉన్నందున అధిక షాంపూని ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. జుట్టు కడగడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పిట్ ఎండ్ లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటివండు, 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 సమస్యం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్స్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకిలా?.. అరేంజ్ మ్యారేజ్ లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపారాలకు ప్రయారీటీ ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు వలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరేంజ్ మ్యారేజ్ లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్య భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుమణగడమే సర్వవైపుడం ద్వారా సమస్య సర్దుమణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజ్ లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్య భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్సులు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే 'మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో ఎదిన క్రాత్లో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో పదిసార్లు 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 ప్రేమంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, భార్యతలు పెరుగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడ చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలిసారి అనుభవం, అనుభూతి లేకుండా పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్సర్దులు పెరిగిపోయి, విడాకుల వరకు దారి తీయవచ్చు. 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 మనస్సర్దులు స్టాల్డ్ అవుతుంటాయి. స్వతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న క్రాత్లో ప్రతిది తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారి తీస్తున్నాయి.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

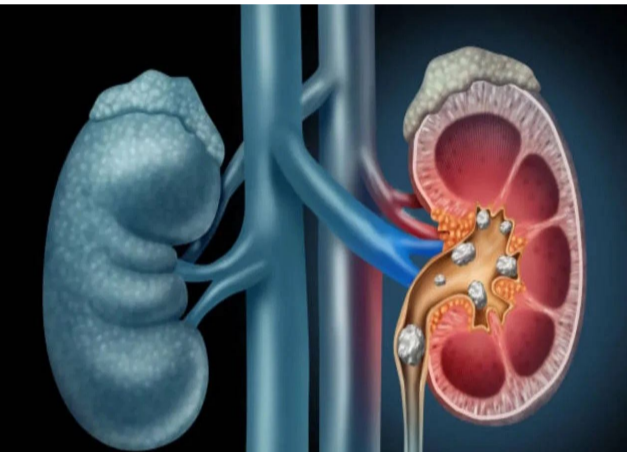
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలా చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు వనిచేసినప్పుడే 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 అన్నైడోసిస్ అంటారు. వివరీతమైన 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 వనితీరం సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టడంలేదా నిపుణులు.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది. నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లకు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాలలో 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 ట్రాఫ్ 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 అంటి ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్థ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు. జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అల్బులీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే అంటి బ్యూక్టీరియల్ గుణాలు, ఫైరిడాక్విన్ 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, హైపో 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, ఎక్సరైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమిడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు.. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైట్లో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు పోషక విలువ ఉండకపోయినా స్పాక్స్ మాదిరి 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



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

స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈ కాలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కాలనులో ఈ కార్యక్రమానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మందే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి. శుభ్రమైన కాలనులోనే 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 కాలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కాలనులో స్నానం చేసే ముందు కానీపు నడిచి, కాలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కాలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పైకింద 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, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్ కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్ కు వెళ్తున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాబిజ్జెట్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాబిజ్జెట్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్బాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ 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, 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,



పైటేట్ 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 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 త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా ఎజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



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

ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలుపు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్థకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు 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 చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంతేతం 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 హెమర్రేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు



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

వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వనియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వనియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు పని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లుల్లి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వనియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పొట్టును 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 చేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని ఫ్రిడ్జ్లో పెట్టి.. దీనితో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలు ఎంతో తెలుసుకుందాం.

జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరీ 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 క్రిమీలను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల సహజ చిట్టాలు పాటించడం 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. మరీ ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ ను ఉపయోగిస్తే మరీ 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. మ్యాల్ట్ డ్రైయింగ్ సన్ స్క్రీమ్ ను అపై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డీవైజ్డ్ షన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం



లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పడేపడే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్ డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అల్ట్రాసోల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. 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 ఫువ్వలంగా ఉండే గండ్లు జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అపై 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. ఔననండి.. 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 ఇంజెక్ట్ 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 క్రిస్టోఫ్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



ఇంక్ ఎక్స్జెక్ట్ 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. తెల్లవారుజామున లేవడానికి చాలా మంది ఇష్టపడితే కొందరికి మాత్రం చాలా బద్దకంగా ఉంటుంది. అయితే తెల్లవారుజామున 3 నుండి 4 గంటల మధ్య సమయం చాలా ప్రాధాన్యమైనది అంటారు పండితులు.. ఇది బ్రహ్మ ముహూర్తానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమట.. ఈ సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి కనెక్ట్ కావడానికి ఎన్నో శక్తులు ప్రయత్నిస్తుంటాయట. మంచి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు 3 నుంచి 4 గంటల మధ్య కొందరికి మెలుకువ వస్తుంది. దీని అర్థం ఏమిటో తెలుసా. అయితే ఈ సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీకు సందేశం ఇస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు జ్యోతిష్యులు. ఈ సమయంలో నిద్ర లేవాలి అని నేచుర్ చెబుతోందట. అంటే ఆ సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి అని అర్థమట. అయితే ఈ సమయంలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఈ సమయంలో నిద్ర మెలుకువ వస్తే నిద్రలేచి ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించాలట. లేదా మీకు ఏదైనా మార్గం చూపించినట్లయితే, దాని నుండి 5 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 బాధపడుతున్నారు. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగితే మీ శరీరాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉందా? లేదా? అనేది కూడా అర్థం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉదయం సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీతో కనెక్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్.

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్టడం, పెరగకపోవడం, నిర్దిష్టంగా 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 కనక 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 ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. పైన చెప్పిన పదార్థాలను జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టించి 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 చేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చులా మెత్తగా ఉంటుంది. వారానికి ఒక్కసారి అయినా జుట్టు రాస్తే.. హెయిర్ రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు చిట్టడం, చుండ్రు కూడా రాలుతుంది. పేల సమస్య కూడా చాలా వరకు కంట్రోల్ అవుతుంది. అదే విధంగా తరచూ ఈ హెయిర్ మాస్క్ అపై చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్ కి పంపాలి?

తమ పిల్లల 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 ప్లే స్కూల్ కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లలను ప్లే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా నైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలను ప్లే 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 ప్లే స్కూల్ కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

పాలకొల్లులో తాగునీటి ఎద్దడి.. అధికారులపై మంత్రి సీలయస్

భీమవరం: పాలకొల్లు పట్టణంలో తీవ్ర తాగునీటి ఎద్దడి నేపథ్యంలో ఉన్నతాధికారులపై రాష్ట్ర జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పట్టణంలో తాగునీటి ఎద్దడిని నివారించేందుకు ముందస్తుగా ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు ఎందుకు తీసుకోలేదని అధికారులపై ఆయన మండిపడ్డారు. మున్సిపల్ వాటర్ వర్క్స్ వెళ్లి తాగునీటి చెరువుల్లో నీటి పరిమాణాన్ని ఆయన స్వయంగా పరిశీలించారు. చెరువుల్లో ప్రస్తుత నీటి పరిమాణం.. ఇంకా ఎన్ని రోజుల వరకు సరఫరా చేయవచ్చో మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అంచనా వేశారు. రానున్న రోజుల్లో ప్రజలకు తాగు నీటి అవసరాలు తీర్చేందుకు ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆదేశించారు. మరో వైపు యుద్ధ ప్రాతిపదికన బోరు బావి తవ్వకాలు చేయాలని అధికారులకు మంత్రి నిమ్మల స్పష్టం చేశారు. మంచినీటి చెరువు వద్దే ఉంటూ ప్రజలకు తాగు నీటి అవసరాలు తీర్చేందుకు వాటర్ వర్క్



ఉద్యోగులకు ఆయన అప్పటికప్పుడు కీలక ఆదేశాలు ఇస్తున్నారు.

'స్వర్ణాంధ్ర'ను స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలి

-నరసన్నపేట ఎమ్మెల్యే బగ్గు రమణమూర్తి

నరసన్నపేట: నరసన్నపేటలో ముఖ్యమంత్రి చంద్ర బాబు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన స్వర్ణాంధ్ర-స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని పట్టణ ప్రజలు ఆదర్శంగా తీసుకొని పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఎమ్మెల్యే బగ్గు రమణమూర్తి కోరారు. స్థానిక పార్టీ కార్యాలయంలో ఆయన విలేజ్ రులత్ మాట్లాడుతూ.. ఇంటి ఏ విధంగా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటారో.. ఆ విధంగా పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. సేకరించిన చెత్త నుంచి సంపద స్వచ్ఛించి పట్టణాభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు. రాజులు చెరువు అభివృద్ధి, కాలేజీ రోడ్డు వెడల్పు, సెంట్రల్ లైటింగ్ ఏర్పాటు తదితర పనులు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కాలింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ రోణంకి కృష్ణంనాయుడు, పొందరి



కార్పొరేషన్ చైర్మన్ దామోదర నర్సింహా, నాయకులు గొడ్డు చిట్టిబాబు, అడపా చంద్రశేఖర్, సూరపు నారాయణదాసు, పొందరి కింజరాపు రామారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైసీపీ పాలనలో రైతుల కుదేలు

-మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ఆగ్రహం

టెక్నాలజీ: 'గత వైసీపీ ప్రభుత్వంలో రైతాంగం కుదేలైంది. పంటలకు కనీస మ ద్దతు ధర కల్పించకపోవడంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు వడ్డారు. వారిని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టేశారు. ఇప్పు డేమో అన్నదాతలపై కపట ప్రేమను చూపిస్తున్నారు.' అని మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు ఆగ్ర హం వ్యక్తం చేశారు. కూటమి పాలనలో రాష్ట్రంలో రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారంటూ వైసీపీ నా యకులు చేస్తున్న వ్యాఖ్యలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ మేరకు విలేజ్ రులత్ మాట్లాడుతూ.. వైసీపీ పాలనలో వ్యవసాయరంగం తీవ్రంగా దెబ్బతిందని అన్నారు. 'గత ఐదేళ్లపాటు అధికారంలో ఉండి రై తాంగాన్ని పూర్తిగా వి న్ధించింది. సరైన స మయంలో విత్తనాలు, ఎరువులను అందించ కుండా ఇబ్బందులకు గురిచేసింది. పంటలకు గిట్టుబాటు ధర కూ డా కల్పించలేదు. రైతు భ రోసా పేరుతో ప్రచారం చేసుకున్నా వాస్తవంగా రై తుల జీవితాల్లో భరోసా లేకుండా చేసింది. అప్పు ల ఊబిలోకి నెట్టి వైసీపీ నేతలు ఇప్పుడు వారి పట్ల సానుభూతి మాటలు మాట్లాడడం ప్రజలు గమనిస్తున్నారు. మామిడి రై తుల సమస్యలపై మాట్లాడేముందు వైసీపీ హ యంలో ఉద్యోగవన రైతులు ఎదుర్కొన్న కష్టాలు గుర్తుచేసుకోవాలి. ఎ గుమతులు తగ్గి మార్కెటింగ్ వ్యవస్థలు కూలిపోయి రైతులు మధ్యవర్తిల చేతిలో దోపిడీకి గురైనప్పుడు జగన్ సర్కారు ఏమి చేసింది. అప్పుట్లో మొక్కజొన్న రైతుల పరిస్థితి కూడా దారుణంగా మారింది. కనీస మద్దతు ధర కోసం రోడ్డుపై ఆందోళనలు చేసినా పట్టించు కోలేదు. అప్పుట్లో వైసీపీ నేతలు కేవలం ప్రచార రాజకీయాలకు మాత్రమే



పరిమితమయ్యారు. వారే ఇప్పుడు నీతులు చెప్పడం విడ్డూరంగా ఉంది. కూటమి ప్ర భుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన త రువాత రైతులకు న్యాయం జరి గేలా ప్రతీ అంశాన్ని సమీక్షిస్తుం ది. మామిడి మార్కెటింగ్ సదు పాయాలు, కొనుగోలు కేంద్రాలు, ధరల స్థిరీకరణపై ఇప్పటికే చర్యలు ప్రారంభించి చింది. మొక్కజొన్న రైతులకు గిట్టుబాటుధర అందేలా అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారు. రైతుల పేరుతో డ్రామాలు చేయడం వైసీపీకి అలవాటు అయిపోయింది. ఇప్పటికైనా చౌకబారు విమర్శలు మానుకోవాలి.' అని అచ్చెన్న పాతవుపలికారు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇప్పిస్తామని 5 లక్షల టోకరా!

ఆదోని: ప్రభుత్వ ఉద్యోగం పేరుతో ఇద్దరు అన్నాచెల్లెళ్లు ఓ వ్యక్తికి రూ.50 లక్షల టోకరా వేశారు. గ్రూపు-2 పరీక్ష రాసినా.. వారు చెప్పిన విధంగా ఎక్సైజ్ ఎన్ఐ ఉద్యోగం రాకపోవడంతో పాటు, ఇప్పిన దబ్బలు కూడా తిరిగివ్వలేదు. దీంతో మోసపోయామని గ్రహించిన బాధితులు.. తాజాగా పోలీసులను ఆశ్రయించడంతో ఈ విషయం ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. కర్నూలు జిల్లా ఆదోని మండలం మాంత్రికి గ్రామానికి చెందిన తలారి విశ్వనాథ్ గ్రూపుయేషన్ పూర్తి చేసి, ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కోసం పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్నాడు. భరత్, శ్రావణి అనే ఇద్దరు అన్నాచెల్లెళ్లు కర్నూలులో ఓవైపు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారంతో పాటు క్వారీలు నడుపుతుంటారు. మరోవైపు భరత్ హైదరాబాద్లో, శ్రావణి బెంగళూరులో సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగాలు కూడా చేస్తుంటారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం ఇప్పిస్తామని, ఎవరైనా ఉంటే చెప్పాలని వారు తమకు డ్రెవర్గా పనిచేసే వెల్లురికి చెందిన సొట్ట కృష్ణకు చెప్పారు. దీంతో తమ బంధువైన ధనేశ్వర్ భర్త విశ్వనాథ్ పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్నాడని కృష్ణ వారికి చెప్పారు. దీంతో ఆ అన్నాచెల్లెళ్లు.. విశ్వనాథ్ దంపతులను 2023లో కర్నూలులో కలిశారు. అప్పటికే గ్రూపు-2 నోటిఫికేషన్ జారీ కావడంతో విశ్వనాథ్ కు ఎక్సైజ్ ఎన్ఐ ఉద్యోగం ఇప్పిస్తామని, రూ.కోటి ఇవ్వాలని అడిగారు. చివరకు రూ.50 లక్షలు ఇవ్వడానికి విశ్వనాథ్ దంపతులు ఒప్పుకున్నారు. పొలాలు, బంగారం అమ్ముకుని మరీ రెండు విడతల్లో రూ.30 లక్షలు, రూ.20



లక్షలు ఇచ్చారు. 2023లో విశ్వనాథ్ గ్రూపు-2 పరీక్షలు రాయగా.. 2025లో ఫలితాలు వచ్చాయి. అయితే ఉద్యోగం రాలేదని విశ్వనాథ్ దంపతులు భురత్, శ్రావణిని ప్రశ్నించారు. దీంతో తాము తీసుకున్న దబ్బలు తిరిగిస్తామని చెప్పి.. ఖాళీ చెక్కులు, ప్రామిసరీ నోట్లు రాసిచ్చారు. అయితే రోజులు గడుస్తున్నా స్పందించకపోవడంతో బాధితులు పెద్దతుంటుణకం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎన్ఐ విద్యాశ్రీ తెలిపారు.

ఆదివాసీ హక్కులను పరిరక్షించండి

-కేంద్రమంత్రి జువల్ ఒరామ్ కు గిరిజన సంఘాల వినతి

న్యూఢిల్లీ: ఆదివాసీ హక్కులను పరిరక్షించాలని కేంద్ర గిరిజన సంక్షేమ మంత్రి జువల్ ఒరామ్ కు గిరిజన సంఘాల నేతలు కోరారు. న్యూఢిల్లీలో కేంద్రమంత్రిని ఆదివాసీ అధికార రాష్ట్రీయ మంత్ (ఏఐఆర్ఎం), ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం (ఏజీఎస్) నేతలు ఆదివారం కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఆదివాసీలకు రాజ్యాంగం ద్వారా లభించిన 5వ షెడ్యూల్ హక్కులు, రిజర్వేషన్లు, భూమి రక్షణ చట్టాలు అమలు చేసేలా చూడాలని నేతలు జిత్తేంద్ర చౌదరి, బృందా కార్తీక్, బి. వెంకట్, పి.అప్పల నరస, కె.సురేంద్ర కోరారు.



ఈవీఎం గోదాం పరిశీలించిన కలెక్టర్ వినోద్ కుమార్

బాపట్ల : కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు బాపట్ల జిల్లా కేంద్రంలో భద్రపరిచిన ఈవీఎంల గోదాంను జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ వి. వినోద్ కుమార్ ఐఏఎస్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఈవీఎంల భద్రత ఏర్పాట్లు, సీసీ కెమెరా పర్యవేక్షణ, రికార్డుల నిర్వహణపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఎన్నికల కమిషన్ నిబంధనల ప్రకారం అన్ని ఏర్పాట్లు కట్టుదిట్టంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.ఆర్.జి. గంగాధర్ గౌడ్, ఆర్.డి. పి. గోర్రాయా, తహసీల్దార్ షేక్ సలీమా, ఎన్నికల పర్యవేక్షకులు షఫీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కేంద్రమంత్రి ప్రజాదర్శాబ్

-170 వినతులు స్వీకరించిన రామ్మోహన్ నాయుడు

అరసవల్లి: సగరంలోని టీడీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో ప్రజాదర్శాబ్ నిర్వహించారు. కేంద్రమంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు పాల్గొని నియోజకవర్గం నుంచి వచ్చిన ప్రజల నుంచి 170 వినతులను స్వీకరించారు. మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి రాత్రి ఎనిమిది గంటల వరకు సమస్యలపై వినతిపత్రాలను స్వీకరించారు. అవకాశం ఉన్న సమస్యలను అక్కడికక్కడే పరిష్కారాన్ని చర్యలు చేపట్టారు. 'తెలుగు భాషను బలికిద్దాం' తెలుగు భాషను బలికిద్దామని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు అన్నారు. శ్రీశ్రీ కళావేదిక ఆధ్వర్యంలో జూన్ 6, 7 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న 7వ ప్రపంచ తెలుగు సాహిత్య మహాసభల పోస్టర్ను ఆదివారం ఆయన ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. తెలుగు భాష కు మంచి గుర్తింపు తీసుకురావాలన్నారు. కార్యక్రమంలో కళా వేదిక అధ్యక్షుడు ఉమామహేశ్, అంతర్జాతీయ వైర్లెస్ కమ్యూనికేషన్ ప్రతాప్, ఈశ్వర్ భూషణం, పార్లసారధి, ఎం.నాగేశ్వరరావు, ఉపేంద్రశర్మ, ఐఎస్ డీప్రసాద్, దుర్గాప్రసాద్ శర్మ, పల్లె శేషలక్ష్మి, నీరజా సుబ్రహ్మణ్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కోరారు. ఈ మేరకు ఆదివారం కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడును శ్రీకాకుళంలో కలిసి వినతిపత్రం అందించారు. తెలుగు వారి సమస్యలపై పోరాటం చేసి పోలీసు కేసుల్లో ఇరుకున్న నాయకులను విడిపించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో బడే తమ్మారావు, అండమాన్ నికోబార్ టీడీపీ సెక్రటరీ వంక మోహన్ రావు ఉన్నారు.

కేంద్రమంత్రి క లిసిన రెవెన్యూ సంఘ నాయకులు అరసవల్లి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రెవెన్యూ సర్వీసుల సంఘం జిల్లా నూతన కమిటీ ప్రతినిధులు కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు, పాతపట్నం ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావులను ఆదివారం శ్రీకాకుళంలోని కేంద్రమంత్రి కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. రెవెన్యూ ఉద్యోగులపై మిగతా పనుల ఒత్తిడి తగ్గించేలా చర్యలు తీసుకునేలా కృషి చేయాలని సంఘ నేతలు కోరారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు డైరీ వీవీఎన్ రాజు, కార్యదర్శి సోనీకిరణ్, సభ్యులు అరుణ కుమార్, జీకే శ్రీనివాసరావు, దుంగ వద్యావతి, కె.రాధిక, గౌరీశంకర్, డి.ప్రకాశరావు, డి.రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరి విత్తనాలు సిద్ధం!

-సబ్సిడీపై 31,058 క్వింటాళ్లు అందుబాటులోకి..-రిసెర్చ్ వెరైటీలపైనే రైతుల ఆసక్తి

టెక్నాలజీ: ఖరీఫ్ సీజన్లో రైతులకు సరిపడా వరి విత్తనాలను సంచితం చేసేందుకు వ్యవసాయశాఖ అధికారులు సన్నద్ధమయ్యారు. జిల్లామొత్తంగా 1,54,230 హెక్టార్లలో వరి పండించే ప్రాంతం ఉండగా.. 31,058 క్వింటాళ్ల తొమ్మిది రకాల వరి విత్తనాలను ఏపీ సీడ్స్ ద్వారా అందించేందుకు సిద్ధం చేశారు. పదేళ్లు పైబడిన విత్తన రకాలు కిలోకు రూ.5 నబ్బిడీ, పదేళ్లు లోపు ఉన్న విత్తన రకాలకు కిలోకు రూ.10 నబ్బిడీ ఇవ్వనున్నారు. ఈ వరి విత్తనాలను రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా అందించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. వాస్తవానికి జిల్లా రైతులు రీసెర్చ్ వెరైటీ విత్తనాలపైనే ఆధారపడుతున్నారు. ఈ విత్తనాలను సూజీవీడు ప్రైవేట్ సీడ్స్, తణుకు, తెలంగాణా రాష్ట్రంలోని కరీంనగర్, వరంగల్, జగిత్యాల, సిద్దిపేట, హుజూరాబాద్ తదితర ప్రాంతాల నుంచి సూజీవీడు సంపద, కనెక్ట్ ఫస్ట్, సుభద్ర, పూర్ణిమ, రాణి, అమూల్య గోల్డ్ తదితర రకాల విత్తన డీలర్ల తెచ్చి రైతులకు అమ్ముకాలు చేస్తున్నారు. తెగుళ్లు సోకని, అధిక దిగుబడులు ఇచ్చే రిసెర్చ్ వెరైటీలపైనే మొగ్గు చూపుతుండడంతో వ్యవసాయశాఖ ద్వారా సరఫరా అవుతున్న కొన్నిరకాల విత్తనాలు ఏటా మిగిలిపోతున్నాయి. మరోవైపు 1010 రకం వరి పండించవచ్చని, దాంట్లో బ్రోకెన్ శాతం ఎక్కువగా వస్తుందని ఇప్పటికే పౌరసరఫరాల శాఖామంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్



తెలియజేయడంతో రైతులకు ఆ రకం విత్తనాల సరఫరా నిలిపివేశారు. రైతులకు అవసరమైన విత్తనాలను ఈ నెలఖరు నాటికి పంపిణీ చేయనున్నారు. పూర్తిస్థాయిలో సరఫరా చేస్తాం' అని జిల్లా ఖరీఫ్ సీజన్ సరిపడా వరి విత్తనాలు 31,058 క్వింటాళ్లు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. వ్యవసాయ సీడ్ విలేజ్ ప్రోగ్రాం కింద ఫౌండేషన్ సీడ్ 836 మెట్రిక్ టన్నులు ఉన్నాయి. కేంద్ర పథకాల్లో భాగంగా ఏఎఫ్ఎస్ఎస్ పథకం కింద మరో 6,500 క్వింటాళ్లు విత్తనాలు రాగానే సరఫరా చేస్తాం. ఏ ఒక్కరికి విత్తన కొరత రానివ్వం. సబ్సిడీ విత్తనాలను రైతులు సక్రమంగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

అంతర్జాతీయ స్థాయి లక్ష్యంగా భీమిలి ఇండోర్ స్టేడియం నవీకరణ



భీమిలి: భీమిలిలోని ఇండోర్ స్టేడియం ఆధునిక సదుపాయాలతో పునరుద్ధరించబడుతున్నా అని ప్రకటించారు. భీమిలి ఇండోర్ స్టేడియం అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి క్రీడాకారులు, తల్లిదండ్రులు, దాతలు పెద్ద ఎత్తున హాజరయ్యారు. స్థానిక శాసనసభ్యుడు గంటా శ్రీనివాసరావు సహకారంతో, శశి విద్యాసంస్థల వైస్ చైర్మన్ మేకా సరేంద్ర కృష్ణ, వజ్రచంద్ర మెడికల్స్ దుర్గా రామకృష్ణ, క్రీడాభిమానులు మరియు తల్లిదండ్రుల ఆర్థిక సహాయంతో స్టేడియానికి మరమ్మతులు చేపట్టారు. నాలుగు బాడ్మింటన్ కోర్టులకు సింథటిక్ మ్యాట్లు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, ఆధునిక లైటింగ్ వ్యవస్థను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డి.డి.పి



యవ నాయకుడు గంటా రవిశేఖ మాట్లాడుతూ స్థానిక క్రీడాకారులు ఈ స్టేడియాన్ని వినియోగించుకుని జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడల అభివృద్ధికి తన సహకారం ఎప్పుడూ కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్పోర్ట్స్ డైరెక్టర్ అప్పలరాజు, బాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి చంద్రశేఖర్, ఇండోర్ స్టేడియం అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కారి ఈశ్వరరావు, సభ్యులు కాళ్ళ సన్నీ వర్మ, రాజేష్, అనిల్, కోచ్ ఫాల్గుణ, కనకరాజు, ప్రశాంతి, రాజేష్ బసవకృష్ణమూర్తి, మునుసూరి సూర్యశ్రీనివాస్, గొలగాని సరేంద్ర, జీరు వెంకట సత్యనారాయణ, మైలపల్లి షణ్ముఖరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శిల్పారామానికి పూర్వ వైభవం

-సౌకర్యాల లేమి పట్ల గంటా అసహనం

మధురవాడ: శిల్పారామానికి పూర్వ వైభవం తీసుకువచ్చేలా ప్రణాళిక రూపొందిస్తామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. శిల్పారామంలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. వాకర్స్ తో సంభాషించి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలకు ఆహ్లాదకరమైన కార్యక్రమాలు అందుబాటులోకి తేవాలనే ఆలోచనతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా శిల్పారామాలను ప్రభుత్వం నిర్మించిందన్నారు. విస్తృత జనబాహుళ్యం గల మధురవాడ లాంటి ప్రాంతంలో 25 ఎకరాల సువిశాల ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేసిన శిల్పారామం ఆశించిన స్థాయిలో వినియోగంలో ఉండడం లేదని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. 2014-19 మధ్యలో తాను మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు విశాఖ ఉత్సవ్ కు సంబంధించిన కార్యక్రమాలు సైతం శిల్పారామంలోనే నిర్వహించామని తెలిపారు. బోటింగ్ సౌకర్యంతో ఉండే చెరువులో ప్రస్తుతం నీరు లేకపోవడం వల్ల నిరుపయోగంగా ఉందని, తక్షణమే బోటింగ్ పునరుద్ధరణకు చర్యలు తీసుకోవాలని నూచించారు. యాంపీ థియేటర్, యోగా సెంటర్ తదితరాలను తిరిగి వినియోగంలోకి తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఫంక్షన్ హాల్ నిర్మాణాలు వాకింగ్ కోసం వస్తున్న వారిని గేట్లు మూసి నియంత్రిస్తున్న సంగతి ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకురాగా ఉదయం, సాయంత్రం నడక సమయాల్లో అలాంటి సమస్య ఉత్పన్నం కాకుండా చూస్తానన్నారు. రూ.20 లక్షలతో వాకింగ్ ట్రాక్ నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. శిథిలావస్థలో ఉన్న క్యాంటీన్, షెడ్యూ ఇతర వసతుల లేమి పట్ల ఏ.ఓ. రమేష్ రెడ్డి పై గంటా అసహనం



వ్యక్తం చేశారు. క్యాంటీన్ ను వెంటనే ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, శిథిలావస్థలో ఉన్న షెడ్యూ బాగు చేసి వాటిని వినియోగంలోకి తేవాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడు, కూటమి నాయకులు చిక్కాల్ విజయ్ బాబు, మొల్లి లక్ష్మణరావు, నాగోతి సత్యనారాయణ, శాఖారి శ్రీనివాస్, మన్వాల సోంబాబు, గరే గుర్జారాథ్, లోడగల జానకిరామ్, పోలిశెట్టి నాగేశ్వరరావు, దాసరి శ్రీనివాసు, కానూరు అమృతరావు, పిల్ల వెంకట్రావు, కృష్ణమోహన్, నాగోతి సూర్యప్రకాష్, ప్రమీల, సంతోష్, బోయ శీను, పోతిన ప్రసాదు, లోడగల అప్పారావు, చెట్లపల్లి గోపీ, కృష్ణయ్య, బాబారావు, రాజు సత్యనారాయణ, గొల్లంగి ఆనంద్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలపై అఘాయిత్యాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు

-హాం మంత్రి అనిత హెచ్చరిక

కాణిపాకం: మహిళలపై అఘాయిత్యాలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తప్పవని ఏపీ హోంశాఖ మంత్రి వంగలపూడి అనిత హెచ్చరించారు. కాణిపాకం శ్రీవరసిద్ధి వినాయక స్వామిని కుటుంబ సభ్యులతో దర్శించుకున్నారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. 'వైకాపా ప్రభుత్వంతో పోలిస్తే కూటమి ప్రభుత్వంలో మహిళల భద్రత ఎంతో పెరిగింది. ఫోరెన్సిక్ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంతో సంఘటన జరిగిన కొద్ది గంటల్లోనే అక్కడికి చేరుకుని తగిన ఆధారాలను సేకరిస్తున్నారు. ఫలితంగా నిందితులకు కఠిన శిక్షలు పడుతున్నాయి. పోక్సో కేసుల్లో నిందితులకు మూడు నెలల్లోనే శిక్ష పడుతోంది. తప్ప చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. వైకాపా నాయకులు ఆరోపిస్తున్నట్లు ఎవరిపై కక్షపూరిత చర్యలకు పాల్పడటం లేదు. కూటమి ప్రభుత్వ హయాంలో కాణిపాకం వరసిద్ధి వినాయకస్వామి ఆలయంలో



అభివృద్ధి పరుగులు పెడుతోంది. భక్తల భద్రత దృష్ట్యా సుమారు 190 సీసీ కెమెరాలను ఆలయం వద్ద ఏర్పాటు చేశాం. వీటిని ఏఐసీ అనుసంధానిస్తాం' అని మంత్రి అనిత పేర్కొన్నారు.

సుప్రీంకోర్టు జడ్జిల సంఖ్య 38కి పెంపు

-అల్లినెన్స్ జారీ చేసిన రాష్ట్రపతి

దిల్లీ: సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తుల సంఖ్య 34 నుంచి 38కి (ప్రధాన న్యాయమూర్తితో కలిపి) పెరిగింది. న్యాయమూర్తుల సంఖ్య పెంపునకు ఆమోదం తెలుపుతూ ఈనెల 5న కేంద్ర మంత్రివర్గం నిర్ణయం తీసుకున్న నేపథ్యంలో దాన్ని కార్యరూపంలోకి తెస్తూ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము 'ద సుప్రీం కోర్టు (సంబర్ ఆఫ్ జడ్జెస్) ఎమెండ్మెంట్ ఆర్డినెన్స్-2026'ను జారీ చేశారు. ఈ ఏడాది జారీ చేసిన తొలి ఆర్డినెన్స్ ఇది. ప్రస్తుతం పార్లమెంటు సమావేశాలు లేనందున కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని వెంటనే ఆచరణలోకి తేవడానికి వీలుగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఆర్డినెన్స్ లో పేర్కొన్నారు. రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చిన 1950 జనవరి 26వ తేదీన 8 మంది న్యాయమూర్తులతో ప్రారంభమైన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం జడ్జిల సంఖ్య 76 ఏళ్లలో సంఖ్యపరంగా 30, నిష్పత్తి ప్రకారం 375% పెరిగినట్లయింది. వచ్చే



పార్లమెంటు సమావేశాల్లో సుప్రీం కోర్టు (సంబర్ ఆఫ్ జడ్జెస్) ఎమెండ్మెంట్ బిల్లు-2026ను ప్రవేశపెడతారు.

అప్పుడు ఇష్టంలేనిది ఇప్పుడు అలవాటైంది

తొలిసారి కాస్తం బొద్దుగా కనిపించిన కీర్తి సురేశ్, ఉన్నట్టుండి బాగా తగ్గింది. తను అనూహ్యంగా బరువు తగ్గి కనిపించడంతో ఆపరేషన్ గట్టా చేయించుకుందంటూ ఎవరికీ తోచినట్లు వాళ్లు మాట్లాడారు. సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు కూడా ఎదురయ్యాయి. వీటిపై తాజాగా స్పందించింది కీర్తి సురేశ్. 'ఇప్పటివరకూ నా ఫిట్నెస్ గురించి ఎవరితో మాట్లాడలేదు. మొదట్లో జిమ్ అనేది నాకు సంబంధించింది కాదు, నా శరీరానికి వ్యాయామం అవసరం లేదు అనే ధోరణిలో ఉండేదాన్ని. కానీ 'మహానటి' తర్వాత వచ్చిన గ్యాప్, నా గురించి నేను ఆలోచించుకునే అవకాశాన్నిచ్చింది. వర్కవుట్లు మొదలుపెట్టి కేవలం 9 నెలల్లో పది కేజీలు తగ్గను. లావుగా ఉంటానంటూ నన్ను బాడీ షేపింగ్ చేసినవారందరికీ సరైన సమాధానం ఇచ్చాను. ఒకప్పుడు జిమ్ అంటే అస్సలు ఇష్టం ఉండేది కాదు. ఇప్పుడు జిమ్ చేయకపోతే ఏదోలా ఉంటుంది. ఇది అలవాటుగా మారడం బావుంది. ఒకప్పుడు చీరలోనే అందంగా ఉండేదాన్ని. ఇప్పుడు మోడ్రన్ డ్రెస్సుల్లోనూ ప్రశంసలొస్తున్నాయ్' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది కీర్తి సురేశ్.



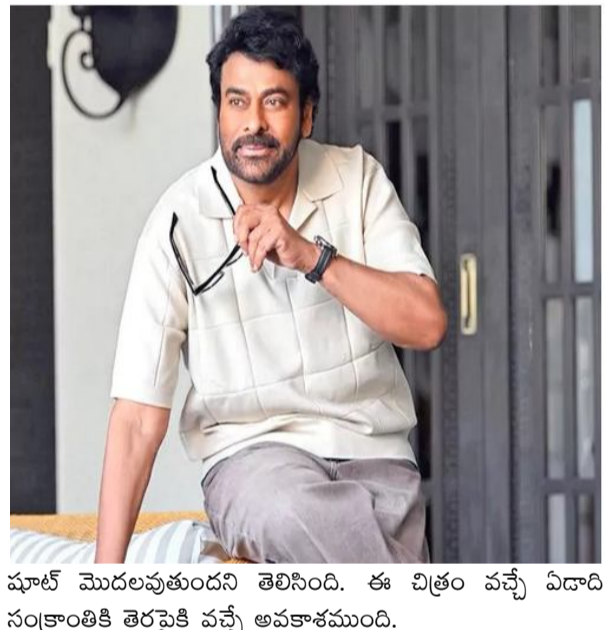
రొమాంటిక్ రీంగారా..

విజయ్ ఆంటోని పీఠోగా శశి దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'బిచ్చగాడు' సినిమా ఎంతటి సక్సెస్ ని సాధించిందో తెలిసిందే. మళ్లీ ఆ కాంటినెంట్ లిమ్ లిమ్ చేస్తూ రూపొందుతున్న చిత్రం 'చంద దేవుళ్లు'. రామాంజనేయులు జవాబ్ నిర్మాత. త్వరలో సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమాలోని పాటను ఆదివారం మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'రీంగారా రీంగారా..' అంటూ సాగే ఈ రొమాంటిక్ మెలోడీని భావ్యశ్రీ రాయగా, బాలాజీ శ్రీరామ్ స్వరపరిచారు. సంతోష్ హరిహరన్, మానసి జి.కణ్ణన్ ఆలపించారు. యువజంట లిజమోల్ జోస్, అజయ్ దీపానీలపై చిత్రీకరించిన ఈ పాట యువతను ఆకట్టుకునేలా ఉంది. ఈ చిత్రానికి మాటలు: భావ్యశ్రీ, కెమెరా: ఎస్బీ దర్శన్ కిర్లోష్, సమర్పణ: ఫాతిమా విజయ్ ఆంటోని, నిర్మాణం: విజయ్ ఆంటోని ఫిల్మ్ కార్పొరేషన్, సర్వంథోరామ్ క్రియేషన్స్.



చిరంజీవి కొత్త చిత్రం.. ముహూర్తం కుదిరింది

ఈ సంక్రాంతికి 'మన శంకరవరప్రసాద్ గారు' సినిమాతో విజయాన్ని అందుకున్నారని కథానాయకుడు చిరంజీవి. ఇప్పుడీ జోష్ లోనే కొత్త చిత్రం కోసం రంగంలోకి దిగేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన చేయనున్న ఈ 158వ సినిమాకి బాబీ దర్శకత్వం వహించనున్న సంగతి తెలిసిందే. 'వాలేరు వీరయ్య' విజయం తర్వాత వీల్డెరి కలయికలో రూపొందుతున్న రెండో చిత్రమిది. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై వెంకట్ కె.నారాయణ నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే అధికారికంగా ప్రకటించిన ఈ సినిమా.. ఈ నెల 21న పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభం కానుంది. ఈ విషయాన్ని చిరు ఆదివారం సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఓ వీడియోను అభిమానులతో పంచుకున్నారు. ఈ సినిమాలోని కొత్త లుక్ కోసం ఆయన పడుతున్న కష్టాన్ని.. శరీరాకృతిని మార్చుకునేందుకు చేస్తున్న కఠిన కసరత్తుల్ని ఆ వీడియోలో చూపించారు. మాస్ అంకాలతో నిండిన శక్తిమంతమైన యాక్షన్ కథతో ఈ సినిమా ముస్తాబు కానుంది. చిరు ఇందులో రెండు కోణాల్లో సాగే పాత్రలో అలరించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నెలాఖరు నుంచే రెగ్యులర్



హాట్ మొదలవుతుందని తెలిసింది. ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి తెరపైకి వచ్చే అవకాశముంది.

కేన్స్ లో అదితి మెరుపులు

ఫ్యాషన్, సినిరంగంలో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా భావించే కేన్స్ చిత్రోత్సవాలు సినితారల సందడిల మధ్య అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే పలువురు భారతీయ నాయికలు ఈ వేడుకలో తళుక్కున మెరిసి ఆకట్టుకున్నారు. ఇందులో భాగంగానే తాజాగా కథానాయిక అదితి రావ్ హైదరి కేన్స్ వేడుకలో అడుగుపెట్టింది. గౌను ధరించి రెడ్ కార్పెట్ పై హెయల్ లోకింది.. సినిమీయుల దృష్టిని ఆకర్షించింది అదితి. ఈ నేపథ్యంలోనే 'మేము దీనికి పూర్తిగా అర్హులు. కేన్స్ స్టేట్ ఆఫ్ మైండ్' అనే క్యాషన్ తో దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలను సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా పంచుకుందామె. ఇక సినిమాలో విషయానికొస్తే.. 'ఓ సాధి రే', 'పరివారిక్ మనరంజన్' లాంటి చిత్రాలతో బిజీగా ఉంది అదితి.



పెద్ది ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రపంచం

రామ్ చరణ్ కథానాయకుడిగా రూపొందుతున్న పానిండియా రన్వేక్ సోన్స్ డ్రామా 'పెద్ది'తో నిర్మాతగా పరిచయం అవుతున్నారని వెంకటసతీష్ కిలారు. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. నేడు వెంకటసతీష్ పుట్టినరోజు, నేడే 'పెద్ది' ట్రైలర్ కూడా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ లో విలేజరులతో మాట్లాడారాయన. నిర్మాతగా తన తొలి సినిమాకు రామ్ చరణ్ పీఠో కావడం పట్ల ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్న నిర్మాత వెంకటసతీష్ కిలారుతో కాసేపు. రామ్ చరణ్ ఈ సినిమా కోసం ఎంత కష్టపడ్డారో మాటల్లో చెప్పలేం. అది తెరపై చూస్తేనే తెలుస్తుంది. ఇందులో రామ్ చరణ్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ అద్భుతం. పాత్ర కోసం గాయాలను కూడా లెక్కచేయలేదాయన. శరీరాన్ని హాసం చేసుకున్నారు. కంటి



దగ్గర కుట్టు పడిన మరుసటి రోజే షూటింగ్ కి వచ్చారంటే, ఆయన డెడికేషన్ ఎంతో అర్థంచేసుకోవచ్చు.