

ఆయుష్మాన్ భారత్ పట్ల గర్విస్తున్నాం

దీర్ఘ దేశంలోని ప్రజలందరికీ తక్కువ ఖర్చుతో నాణ్యమైన వైద్య సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి గత 12 ఏళ్లుగా ప్రభుత్వం ఎంతగానో కృషి చేస్తోందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. ఆరోగ్యకరమైన భారత్ ను నిర్మించేందుకు భవిష్యత్తులోనూ ఇటువంటి కార్యక్రమాలను తమ ప్రభుత్వం కొనసాగిస్తుందని వెల్లడించారు. బలహీన వర్గాలకు అత్యున్నత స్థాయి వైద్య సేవలు అందిస్తున్న ఆయుష్మాన్ భారత్ ద్వారా ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ కలిగిన దేశంగా భారత్ నిలిచినందుకు గర్విస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. 'పీఎం భారత్'ను జన్ ఔషధి పరియోజన వంటి ఇతర పథకాలవల్ల ఔషధాలు, స్టెంట్లు, మోకాలి ఇంప్లాంట్లు తక్కువ ధరకే లభిస్తున్నాయి. అదే సమయంలో ఎక్కువ విద్యా సంస్థలు, సీట్లు అందుబాటులోకి రావడంతో అందరికీ వైద్య విద్య అందుతోంది. సంవత్సరాలుగా వైద్య వృత్తిలోకి రావాలనుకున్నవారు తమ సొంత ప్రాంతాలకు సమీపంలోనే ప్రవేశాలను పొందుతున్నారు. మెరుగైన విశిష్ట, సామాజిక భాగస్వామ్యంతో క్షయ రహిత భారత్ వైపు దేశం తన ప్రయాణాన్ని వేగవంతం చేసింది. ఒకప్పుడు ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమాఖ్యగా నిలిచిన కొన్ని వ్యాధులు క్రమంగా చరిత్రలో కలిసిపోతున్నాయి. ఆరోగ్యకర భారత్ ను నిర్మించేందుకు



ఇప్పటివరకు సాధించిన పురోగతిని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్తాం అని 'ఎక్స్'లో మోదీ పోస్టు చేశారు.

పశ్చిమాసియా సంక్షోభంలోనూ ప్రగతి పథంలో దేశం

బెంగళూరు: దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ, కుటుంబాల సంక్షేమం విషయంలో తాము చూపిస్తున్న శ్రద్ధను కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ గుర్తించలేకపోతున్నారని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. ఆయన లోక్ సభలో మాట్లాడిన ప్రతిసారీ కేవలం విమర్శలకే పరిమితమవుతారని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రధాని మోదీ, కేంద్రాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకునే క్రమంలో.. దేశం సాధించిన విజయాలను ఆయన తక్కువ చేసి చూపిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. కర్ణాటక రాజధాని బెంగళూరులో వికసిత భారత్ సంకల్ప సమావేశంలో కేంద్రమంత్రి పాల్గొని ఈమేరకు ప్రసంగించారు. "భారీ విపత్తు ముంచుకొస్తోందని, రాజీయే కొద్ది వారాల్లో అంతా కుప్పకూలిపోతుందని రాహుల్ గాంధీ తరచూ అంటుంటారు. ఆయన చెబుతున్నట్లుగా దేశంలో ఎటువంటి సంక్షోభం లేదు. ఆర్థిక వ్యవస్థ ఏడికేదు అత్యంత వేగంగా వృద్ధి చెందుతోంది. జీడీపీ గణాంకాలూ దీనిని సూచిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి కూడా ఇదే విషయాన్ని పేర్కొంది. అయినప్పటికీ.. భారత్ సంక్షోభంలో ఉందని ప్రజల్లో తప్పుడు అభిప్రాయం కలిగించేందుకు యత్నిస్తున్నారు. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న సమయంలోనూ దేశం ప్రగతి పథంలో సాగుతోంది. ఇంధన సరఫరాను నిరంతరంగా కొనసాగేలా



ప్రధాని మోదీ చర్యలు తీసుకున్నారు. మోదీ నేతృత్వంలో భాజపా 12 ఏళ్ల పాలన.. అభివృద్ధి, సంక్షేమంతో సాగింది. 25 కోట్ల మంది పేదరికం నుంచి బయటపడ్డారు. గ్రామీణ పారిశుధ్య కార్యక్రమాల కింద 12 కోట్ల మరుగుదొడ్లను నిర్మించాం. ప్రస్తుతం దేశంలో 58 కోట్ల జనధన్ ఖాతాలు ఉన్నాయి. 144 కోట్ల ఆదార్లు, 125 కోట్ల మొబైల్ కనెక్షన్లు ఉన్నాయి. డిజిటల్ లావాదేవీలకు 'యాపీఐ' ఓ సమానంగా మారింది" అని నిర్మలా సీతారామన్ పేర్కొన్నారు.

సింగపూర్ కు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

- ఏపీలోని అవకాశాలు, ప్రభుత్వ విధానాలు, ప్రోత్సాహకాల గురించి వివరించును సీఎం

అమరావతి: రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేలా వాణిజ్య, పారిశ్రామిక సంస్థలను ఒప్పించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సింగపూర్ పర్యటనకు వెళ్లారు. దిగ్గజ వ్యాపార సంస్థల ప్రతినిధులతో ఆయన వరుస సమావేశాలు కానున్నారు. రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న స్ట్రీట్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ విధానాలు, పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ప్రతిపాదనలు వచ్చిన వెంటనే ఆమోదించడం, పరిశ్రమలు స్థాపించేవరకు అందిస్తున్న సహకారం గురించి సింగపూర్ ప్రభుత్వంతో పాటు వాణిజ్య, పారిశ్రామిక సంస్థల యాజమాన్యాలకు ముఖ్యమంత్రి వివరించనున్నారు. సోమవారం సింగపూర్ ప్రధాని లారెన్స్ వాంగ్ తోనూ, పారిశ్రామికవేత్తలతోనూ సమావేశమవుతారు. మంగళవారం వరల్డ్ సీటీసీ సమ్మిట్ లోనూ, సీఐఐ నిర్వహించే రోడ్ షోలోనూ పాల్గొంటారు. వరల్డ్ సీటీసీ సమ్మిట్ లో వాణిజ్య, పారిశ్రామిక దిగ్గజ సంస్థలతో 'పన్ టు పన్' సమావేశాలు నిర్వహించనున్నారు. సీఐఐ నిర్వహించే రోడ్ షోలోనూ ప్రత్యేకంగా సమావేశమవుతారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఉన్న అవకాశాలు, సహజ వనరులు, ఎలక్ట్రానిక్ రంగ పరిశ్రమలకు



ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రోత్సాహం, ప్రోత్సాహకం వంటి అంశాల గురించి సింగపూర్ పారిశ్రామిక, వాణిజ్య దిగ్గజ సంస్థలకు సీఎం వివరించనున్నారు. ప్రధానంగా ఖాక్ చెయిన్ ఆర్థిక సంస్థలకు రాష్ట్రం గమ్యానామని తెలియజేయనున్నారు. రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా గడచిన రెండేళ్లలో రాష్ట్రానికి వచ్చిన పారిశ్రామిక, వాణిజ్య పెట్టుబడుల గురించి అక్కడి సంస్థలకు సీఎం వివరించనున్నారు.

జాతీయస్థాయిలో సేనా దళం

అమరావతి: వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని మరోసారి రానివ్వను. వైసీపీ వ్యతిరేక ఓటు చీలనివ్వను అంటూ.. 2024 ఎన్నికలకు ముందు భీషణ ప్రతిజ్ఞ చేసిన జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్.. అనుకున్నట్లుగానే వైసీపీ ప్రభుత్వాన్ని దింపేందుకు కూటమిగా ఏర్పడి.. ఎన్నికల్లో కలిసిపోతూ వ్యవహరించి విజయం దక్కించుకున్నారు. వచ్చే 15 సంవత్సరాల పాటు.. ఆయన కూటమిదే అధికారం అని కూడా తరచుగా చెబుతున్నారు. ఇవన్నీ.. ఎందుకు గుర్తుచేయాల్సి వస్తోందంటే.. పట్టుదలకు.. కృషికి.. పవన్ నిలవెత్తు నిదర్శనం అని చెప్పింది కే. ఇప్పుడు తాజాగా.. పవన్ కల్యాణ్.. రాష్ట్రాలు కాదు.. జాతీయ స్థాయిలో చక్రం తిప్పాలని నిర్ణయించుకున్నారు. జాతీయ రాజకీయాల్లో తనదైన శైలిని అవలంబించాలని ఆయన భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే సేనా దళం పేరుతో ప్రత్యేక విభాగాన్ని జాతీయస్థాయిలో విస్తరించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. తాజాగా జాతీయ స్థాయిలో జనసేనను విస్తరించే కార్యక్రమాలపై చర్చించేందుకు ఢిల్లీలో మూడు రోజుల పాటు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. తద్వారా.. వచ్చే 2029 సార్వత్రిక ఎన్నికల నాటికి.. జాతీయ జనసేనగా ఆవిర్భవించే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఇప్పటి వరకు దక్షిణాది రాజకీయాలకు పరిమితమైన పవన్ కల్యాణ్ కు దివ్యులీ సీఎం అయిన తర్వాత.. ఆయన తీసుకుంటున్న చర్యలు, పాలన తీరును గమనించిన తర్వాత.. పలు రాష్ట్రాల్లో అభిమానులు, నాయకులు కూడా పెరుగుతున్నారు. తమిళనాడు, కేరళల్లో ప్రత్యేక రాజకీయ అభిమాన సంఘాలు కూడా ఏర్పడ్డాయి. కేరళలో ఇటీవలే 120 మంది వివిధ పార్టీలకు చెందిన వారు వచ్చి జనసేన తీర్థం పుచ్చుకున్నారు. కర్ణాటకలోనూ పార్టీకి అనుచరులు ఉన్నారు. తమిళనాడులో కూడా ఇదే తరహా పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. ఇవన్నీ..



జనసేనకు జాతీయ పార్టీగా అవతరించేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నాయి. ప్రాంతీయ పార్టీగా ఉన్న జనసేన సిద్ధాంతాలు, భావజాలాన్ని జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు జనసేనాని ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అంతేకాదు.. జాతీయస్థాయిలో యువతను ఆకర్షించడం ద్వారా.. వచ్చే ఎన్నికల్లో పలు రాష్ట్రాల్లోనూ జనసేన పోటీకి నిలబడేలా చేయాలన్న ముందస్తు వ్యూహంతో జనసేన అధినేత వ్యవహరిస్తున్నారు. దీంతో జనసేన నాయకులకు ముఖ్యంగా జాతీయస్థాయిలో కార్యకర్తలు, నాయకులను ఆకర్షించేందుకు దశ-దశకు సంబంధించి మూడు రోజుల పాటు కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఇది నక్సల్స్ అయితే.. జనసేన జాతీయ పార్టీగా ఆవిర్భవించడం.. సమీప దూరంలోనే ఉందని అంటున్నారు పరిశీలకులు.

సారభ్ గౌర్ పై బదిలీ వేటు

- ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శిపై ప్రభుత్వం సీలయిన

అమరావతి: ఆరోగ్య శాఖ కార్యదర్శి సారభ్ గౌర్ పై ప్రభుత్వం బదిలీ వేటు వేసింది. ఆయన్ను జీవడికి సరెండర్ చేస్తూ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జి.సాయిప్రసాద్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. గౌర్ స్థానంలో మున్సిపల్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి ఎన్.సురేష్ కుమార్ కు అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించారు. దీనితో పాటు ఏపీఎంఎస్ ఐడీసీ ఎండ్, డ్రగ్స్ డిజీ పోస్టుల అదనపు బాధ్యతలను కూడా సురేష్ కుమార్ అప్పగిస్తున్నట్లు ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. 2002 బ్యాచ్ కు చెందిన ఐఎఎస్ అధికారి సారభ్ గౌర్ గతేడాది సెప్టెంబరులో ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అప్పటినుంచీ శాఖలో తాను చెప్పిందే వేదం అన్నట్లుగా వ్యవహరించారు. టెండర్ ప్రక్రియలో నిబంధనలకు తిలోకాలిచ్చి కంపెనీలకు ఇష్టానుసారంగా అడ్డర్లు ఇచ్చేవారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా హెల్త్ సెక్రటరీ, ఏపీఎంఎస్ ఐడీసీ ఎండ్, డ్రగ్స్ డిజీ పోస్టులను తనవద్దనే పెట్టుకున్నారు. ఆయా విభాగాల నుంచి తానే ఫైల్ పెట్టించడం, సెక్రటరీ హోదాలో ఆమోదించుకోవడం వంటి చర్యలకు పాల్పడ్డారు. ఆయన వ్యవహార శైలిపై 'ఆరోగ్యశాఖకు అవినీతి క్యాన్సర్' శీర్షికతో 'ఆంధ్రజ్యోతి' ప్రత్యేక కథనాలు ప్రచురించింది. ఒకవైపు ఏపీఎంఎస్ ఐడీసీలో అడ్డగోలు నిర్ణయాలు తీసుకుంటూనే, డ్రగ్స్ డిజీగా నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరించారు. రెండు రోజుల క్రితం 23 మంది డ్రగ్ ఇన్ స్పెక్టర్లు, ఏడుగురు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్లు ఒకేసారి బదిలీ చేయాలని ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశారు. దీనిపై సీఎంకు గానీ, ఆ శాఖ మంత్రికి గానీ కనీస సమాచారం కూడా ఇవ్వలేదు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో బదిలీలపై బ్యాన్ ఉన్నా పట్టించుకోలేదు. ఇదే విషయమై 'బదిలీల పేరుతో జేరాలు' శీర్షికతో 'ఆంధ్రజ్యోతి' ఆదివారం ప్రత్యేక కథనం ప్రచురించింది. దీనిని ప్రభుత్వం అత్యంత సీరియస్ గా పరిగణించింది. గతంలో ఆయన తీసుకున్న అడ్డగోలు నిర్ణయాలతో పాటు ఉద్యోగులతో వ్యవహరిస్తున్న తీరు కూడా సక్రమంగా లేదని గుర్తించి బదిలీ వేటు వేసింది. సస్పెండ్ చేస్తా.. ఉద్యోగులను భయపెట్టడంలో సారభ్ గౌర్ ది అందవేసిన చేయి. 'సరెండర్ చేస్తా.. సస్పెండ్ చేస్తా' అన్న పదాలు తప్ప ఆయన నోటి నుంచి మరో మాటే రారు. తాను అనుకున్న కంపెనీలే టెండర్లలో ఎంపికయ్యేలా నిబంధనలు మార్చేస్తారు. ఏపీఎంఎస్ ఐడీసీ (మెడికల్ కార్పొరేషన్) విభాగంలో



అవినీతికి బాటలు వేశారన్న విమర్శలు వచ్చాయి. మెడికల్ కాలేజీలో అవసరం లేని వైద్య పరికరాలను రూ.కోట్లు ఖర్చుచేసి కొనుగోలు చేశారు. కొన్ని కంపెనీలకు మేలు చేసేందుకు తక్కువ ధరకు దొరికే పరికరాలను రెండు, మూడు రోజుల అధిక ధరలకు కొనుగోలు చేశారు. కాగా, పిడుగురాళ్ల వైద్యకాలేజీలో ఆడిట్లను ఏఎంఎస్ అనుమతి ఇవ్వలేదు. దీంతో కొత్తగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన హెచ్ఎంఐ అక్కడి లోపాలు, నిర్మాణ పనుల్లో జాప్యంపై మంత్రి కార్యాలయంతో పాటు సీఎంపీకి నివేదిక సమర్పించారు. దీంతో సారభ్ గౌర్ అగ్రహంతో ఊగిపోయారు. పనుల జాప్యంలో మెడికల్ కార్పొరేషన్ నిర్లక్ష్యం ఉందని, అందుకే ఏఎంఎస్ ఆడిట్లను అనుమతివ్వడం లేదని అందులో పేర్కొనడాన్ని ఆయన తట్టుకోలేకపోయారు. నివేదిక సిద్ధం చేసిన అధికారికి ఫోన్ చేసి తిట్టడం అందుకున్నారు. దాదాపు పావుగంట సేపు ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడారు. ఆయన తీరుతో మనస్తాపం చెందిన ఆ అధికారి ఇదే విషయాన్ని సీఎంపీ, మంత్రి దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. ఈ ఘటనతో సీఎంపీ కూడా షాక్ కు గురైంది. ఆయన తీరుపై నిషాన వర్గాలు, మంత్రి కార్యాలయం అనేకసార్లు హెచ్చరించాయి. జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించాయి. కానీ సారభ్ గౌర్ తీరులో ఏమాత్రం మార్పు రాకపోవడంతో ప్రభుత్వం ఆరోగ్యశాఖ నుంచి తప్పించింది.

వైకాపా హయాంలో దొంగ ఓట్ల నమోదు

విజయవాడ: గత వైకాపా ప్రభుత్వ హయాంలో భారీగా దొంగ ఓట్లు నమోదయ్యాయని, వాటిని తొలగించాలని ఏపీ భాజపా అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ పేర్కొన్నారు. ఏపీ భాజపా యువ మోర్చా రాష్ట్ర సమావేశం విజయవాడలోని పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆదివారం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి మాధవ్ హాజరై మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న ఎన్ఐఐలో యువ మోర్చా నాయకులు భాగస్వాములు కావాలని, బూత్ పరిధిలోని 250 కుటుంబాలను కలవాలని సూచించారు. దేశ వ్యతిరేక ఆలోచనలు కలిగిన గ్యాంగ్ లు ఎక్కువయ్యాయని, అలాంటి వారి గురించి భయపడాలని పని లేదని, అప్రమత్తంగా ఉండాలని మాధవ్ పిలుపునిచ్చారు. ఇటీవల ఒక కీటకాన్ని (కాక్రోచ్ జనతాపార్టీ) పెట్టి పార్టీ పెట్టారని, దాని వెనుక ఉన్న అధ్యక్ష శక్తులు, వారి ఆలోచనలన్నీ బహిర్గతమయ్యాయని పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ పరిపాలన వేగాన్ని చూసి ఓర్వలేని కొందరు దేశాన్ని నాశనం చేయాలని చూస్తున్నారని విమర్శించారు. యువ మోర్చా నాయకులు చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలపై కౌన్సిలర్లను రూపొందించుకోవాలని సూచించారు. ఏపీలో అధికార

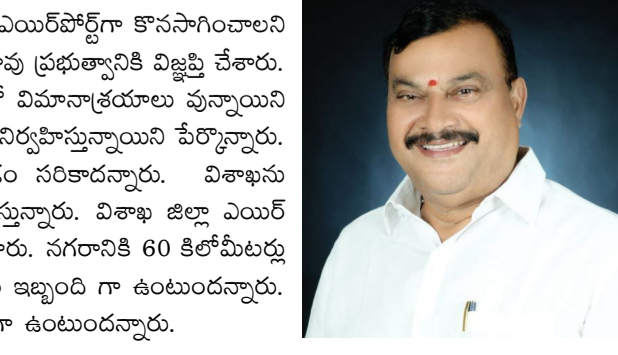


భాగస్వామ్యంలో ఉన్నప్పటికీ సామాజిక అంశాలపై సమస్యలు వస్తే గళమెత్తాలని సూచించారు. రానున్న రోజుల్లో తాటి చెట్టు ఉధృమం చేయబోతున్నామని, సమద్రతరం వెంబడి 10 లక్షల తాటిచెట్లు నాటేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు.

విశాఖలో విమానాశ్రయాన్ని కొనసాగించాలి

- విశాఖ జిల్లా కాపునాడు అధ్యక్షులు గుంటూరు వెంకట నరసింహారావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని డౌమెన్టిక్ ఎయిర్పోర్ట్ గా కొనసాగించాలని విశాఖ జిల్లా కాపునాడు అధ్యక్షులు గుంటూరు వెంకట నరసింహారావు ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. విశాఖలోనే విమానాశ్రయాన్ని కొనసాగించాలన్నారు. అన్ని జిల్లాల్లో విమానాశ్రయాల వున్నాయని దేశంలో చాలా ఎయిర్ పోర్టుల్లో నేవీ సివిల్, తమ కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. విశాఖ జిల్లాలో విమానాశ్రయాన్ని మూసివేయాలని నిర్ణయించడం సరికాదన్నారు. విశాఖకు కనుమరుగు చేసే పరిస్థితి తీసుకువస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. విశాఖ జిల్లా ఎయిర్ పోర్టు ఉండాలని దేశం అది విశాఖ ప్రజల కల అని తెలిపారు. నగరానికి 60 కిలోమీటర్లు దూరంలో ఉండడం వలన ప్రయాణికులు సకాలంలో చేరుకోవడం ఇబ్బంది గా ఉంటుందన్నారు. నగరంలోనే ఉండటంతో ప్రయాణికులకు అత్యంత సౌకర్యవంతంగా ఉంటుందన్నారు.



సంపాదకీయం

వ్యర్థాలను అదనపు ఆదాయ వనరుగా మార్చుకోవాలి

ఏటా దేశంలో కొన్ని కోట్ల మెట్రిక్ టన్నుల పంట వ్యర్థాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. వీటిని చాలా వరకు పొలాల్లోనే కాల్చేస్తున్నారు. దీంతో పర్యావరణానికి ముప్పు వాటిల్లుతోంది. వ్యర్థాల దహనం వల్ల తెగుళ్లు, శిలీంధ్ర వ్యాధులు రావని రైతులు భావిస్తున్నారు కానీ, నేలలోని సూక్ష్మపోషకాలు, విలువైన సారం దెబ్బతింటాయని వ్యవసాయ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిజానికి పంట వ్యర్థాలను విలువైన వనరులుగా భావించాలని, ఇతరత్రా మార్గాల్లో ఉపయోగించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దేశంలో సాగవుతున్న పంటల్లో వరి ప్రధానమైనది. ఆ తరువాత గోధుమ, మొక్కజొన్న, పత్తి పంటలు అధిక విస్తీర్ణంలో పండుతున్నాయి. కూలీల కొరత తీవ్రంగా ఉండటంతో వ్యవసాయంలో యంత్ర పరికరాల వినియోగం గణనీయంగా పెరిగింది. గతంలో రైతులకు పాడిపశువులతో పాటు దున్నేందుకు పశువులు ఉండేవి. కానీ, కాలక్రమంలో దేశంలో పశువుల సంఖ్య తగ్గిపోతోంది. పాల ఉత్పత్తికి, అక్కడక్కడ వ్యవసాయ పనులకు మాత్రమే పశువులను వినియోగిస్తున్నారు. ఎక్కువ మొత్తంలో సాగులో యంత్రాలనే వాడుతున్నారు. దేశంలో భారీ స్థాయిలో వరి సాగవుతున్నా, ఆ మేరకు వరిగడ్డిని పశువులకు మేతగా వాడుకోవడం లేదు. గోధుమ, చెరకు, పత్తి, తదితర పంటలను హార్వెస్టర్లతో సూర్యిళ్లు చేస్తుండటం వల్ల వ్యర్థాలు పొలాల్లోనే ఉండిపోతున్నాయి. ఆ వ్యర్థాలను గతంలో సేకరించి కుప్పలుగా పెట్టుకుని పంట చేతికొచ్చే దాకా పశువులకు మేతగా వాడేవారు. క్రమేపీ పశువుల సంఖ్య తగ్గిపోతుండటంతో పంట వ్యర్థాలను కాల్చేస్తున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువగా వరి, పత్తి, వేరుశనగ, మొక్కజొన్న, చెరకు పంటలు పండిస్తున్నారు. వరిని హార్వెస్టర్లతో కోసిన తరువాత, పొలాల నుంచి గడ్డిని సేకరించడానికి కూలీలు దొరకడం లేదు. ఒకవేళ వరిగడ్డిని పొలాల నుంచి తీసి నిల్వ చేసినా, చాలామందికి పశువులు లేకపోవడంతో వృథాగా మారుతోంది. మొక్కజొన్న, పత్తి, వేరుశనగ వ్యర్థాలే అదే పరిస్థితి. ఈ నేపథ్యంలో రైతులు వ్యర్థాలకు నిప్పు పెడుతున్నారు. దీనివల్ల భూసారం దెబ్బతినడమే కాకుండా సమీపంలోని పంటలు కాలి బూడిదవుతున్నాయి. కొంతమంది రైతులు వ్యర్థాలను దహనం చేస్తూ మంటల్లో చిక్కుకుని ప్రాణాలు కోల్పోతున్న ఘటనలు తరచూ చోటుచేసుకుంటున్నాయి. పంట వ్యర్థాలను కాల్చడం వల్ల పర్యావరణానికి కలిగే నష్టాల గురించి వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు ఎప్పటికప్పుడు హెచ్చరిస్తున్నా క్షేత్రస్థాయిలో మార్పు రావడం లేదు. పంట వ్యర్థాలను విలువైన వనరులుగా పరిగణిస్తే అవి రైతులకు లాభదాయకమవుతాయి. నేల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడానికి, బయోగ్యాస్ ఉత్పత్తికి, పుట్టగొడుగుల పెంపకానికి, సేంద్రియ ఎరువులు, వర్మీ కంపోస్టు తయారీకి పంట వ్యర్థాలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. వరి, గోధుమ గడ్డి వంటి అవశేషాలను నేల ఉపరితలంపై వదిలేయడం వల్ల తేమ అవిరై పోకుండా కాపాడటమే కాకుండా కలుపు మొక్కలను నియంత్రిస్తాయి. ఇటీవల ఇరాన్, అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధం వల్ల పెట్రో ఉత్పత్తుల సరఫరాలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. వాటి ధరలు కూడా ఆకాశానికి ఎగబాకాయి. ఇది అన్ని రంగాలలో పాటు రైతులపై కూడా తీవ్రమైన భారం మోపే ప్రమాదముంది. ఎందుకంటే ఎరువుల తయారీలో గ్యాస్ లభ్యత కీలకం. ప్రస్తుతం కొరత తీవ్రంగా ఉన్నందువల్ల ధరలు మరింతగా పెరిగే అవకాశం లేకపోలేదు. ఈ నేపథ్యంలో ఆకులు, పంట వ్యర్థాలకు పశువుల పేద కలిపి సేంద్రియ ఎరువు తయారు చేసి పంటలకు వాడుకోవచ్చు. దీనివల్ల రసాయన ఎరువుల కోసం చేసే పెట్టుబడి తగ్గడమే కాకుండా నేల సారవంతమవుతుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం సేంద్రియ వ్యవసాయం, ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు అనేక పథకాలు ప్రవేశపెడుతోంది. 2026 కేంద్ర బడ్జెట్లోనూ జాతీయ సహజ వ్యవసాయ మిషన్ (ఎన్ఎంఎన్ఎఫ్) కోసం రూ. 750 కోట్లు కేటాయించింది. ఈ పథకం కింద అర్హులైన రైతులకు రసాయన రహిత సాగుకు అవసరమైన ఎరువులు, పశువుల పోషణ ఖర్చుల నిమిత్తం ఏడాదికి ఎకరాకు రూ. 4వేల చొప్పున రెండేళ్ల పాటు ప్రోత్సాహాన్ని అందించాలని నిర్ణయించింది. ఈ పథకం కింద ఇప్పటికే దాదాపు 18.19 లక్షలమంది రైతులు నమోదు చేసుకున్నారు. దీనికోసం దేశమంతటా సుమారు 18,700కు పైగా క్లస్టర్లు ఏర్పాటు చేశారు. రైతులు ఇలాంటి పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. వ్యవసాయ వ్యర్థాలను దహనం చేయకుండా ఇతరత్రా మార్గాల్లో ఉపయోగించుకోవాలి. వ్యర్థాలను అదనపు ఆదాయ వనరుగా మార్చుకోవాలి.

ఆదాయవంతంగా సుస్థిర వ్యవసాయం చేయడం అవసరం

- **ఎల్ నిసోని తట్టుకుని వ్యవసాయం చేయగలగాలి - పాడీ, పంట రెండూ చేయడం అవసరం - అయిదు అంచెల వ్యవసాయం ఆదాయవంతం - చిరంజీవి చౌదరి ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ, ఎపి ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ డిపార్ట్మెంట్**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆదాయవంతంగా సుస్థిర వ్యవసాయం చేయడం అవసరం అని ఎపి ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ డిపార్ట్మెంట్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ చిరంజీవి చౌదరి కోరారు. విశాఖ నగర్ లోని బివికె కళాశాలలో గో ఆధారిత ప్రకృతి వ్యవసాయదారుల సంఘం నేతృత్వంలో ఉత్తరాంధ్రా ప్రకృతి రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఎల్ నిసోని తట్టుకుని వ్యవసాయం చేయగలగాలి అని వివరించారు. పాడీ, పంట రెండూ చేయడం అవసరం అని వివరించారు. శీతోష్ణస్థితి మార్పు వల్ల కలిగే విపరీతమైన పరిస్థితులు తట్టుకునే విధంగా దేశీయ విత్తనాలతో పంటలు పండించడం అవసరం అని వివరించారు. అయిదు అంచెల ప్రకృతి ఆధారంగా వ్యవసాయం చేయడం ఆదాయవంతంగా ఉంటుంది అని పేర్కొన్నారు. ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ లు ఏర్పాటు చేయాలి అనుకున్న ఎవరైనా తమను సంప్రదించాలని కోరారు. భారతీయ కిసాన్ సంఘం జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు జలగం కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ విశాఖపట్నం లో రెండు ప్రకృతి పంటలు రైతుల సంతలు నిర్వహించడం జరిగింది అన్నారు. అయితే రైతులు పెద్దసంఖ్యలో పంటలు పండిస్తే పాటికీ మార్కెటింగ్ తాము కల్పించడం జరుగుతుంది అన్నారు. రసాయన ఎరువులు, రసాయన క్రిమి



సంహారకాలు వినియోగించకుండా పంటలు పండించే రైతులను పెంపొందించేందుకు తాము కృషి చేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గేమ్ సంస్థ ప్రతినిధి సుభాష్ రైతు ఉత్పత్తి దారులకు ఎపెడా ద్వారా ఎగుమతి, దిగుమతి అనుమతి పత్రాలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ సర్వరీల అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు ఆకుల చలవతిరావు, గో ఆధారిత ప్రకృతి వ్యవసాయదారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు దాట్ల సుబ్రహ్మణ్య వర్మ, మేగ్ మేన్ అప్పాజీ, పాలెం సేవరల్స్ అశోక్, ప్రకృతి రైతులు రిషి, నరేంద్ర, కరుణాకర్, శంకర్, త్రివిక్రమ్, శ్రీనాథ్, బివిఆర్ రాజు, ప్రసాద్ రాజు, ఉషా గజపతి రాజు, శ్రీదేవి, సిపా బ్రన్స్ సిఖె దాక్టర్ శశిప్రభ, గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్నిజ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం, సమన్వయ కర్త పి. భాస్కర్ తదితరులు మాట్లాడారు.

వజ్రన జనార్దన్ శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల పుట్టినరోజు వేడుకలు

- **నరవ ఆరాధన చిల్డ్రన్ హోమ్ లో పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన వజ్రన**

పెండూర్తి, చైతన్యవారధి: పెండూర్తి నియోజకవర్గం 88 వార్డ్, పెద నరవ గ్రామం లో గల ఆరాధన చిల్డ్రన్ హోమ్ లో వార్డు జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు వజ్రన జనార్దన్ శ్రీకాంత్ ఆధ్వర్యంలో పెండూర్తి నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా జరిగారు, విద్యార్థులు చే కేక్ కట్ చేసి అనంతరం విద్యార్థులందరికీ అల్పాహార విందు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది, అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ పంచకర్ల రమేష్ సూచన మేరకు జన్మదిన వేడుకలు అంటే ఆర్థాటాలు కాదని సేవా కార్యక్రమాలను పిలుపునివ్వడం తో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టటం జరిగిందని, భగవంతుడు మా ఎమ్మెల్యే కు ఆప్టశ్రీకాంత్ భోగభాగ్యాలను మంచి ఆరోగ్యం ఇవ్వాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నామని



మాట్లాడారు, ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి అతిథులుగా వ్యవసాయ కమిటీ మెంబర్ గల్లా శ్రీనివాస్, 88 వార్డ్ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు గంతకొరు శివకుమార్, కూటమి నాయకులు సాలాపు కనకరాజు, లింగం వాసు, గవర శ్రీను, వజ్రన శ్రీను, సైనిక ఉద్యోగులు కనకరాజు, బాలరాజు, భాస్కరరావు, సంస్థ ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మరింతగా స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (సర్) పై బి ఎల్ ఎ - 2 కార్యశాల

గాజువాక, చైతన్యవారధి: బూత్ స్థాయి నుంచి కార్యకర్తలు పనిచేయాల్సిన అవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు పరశురామ్ రాజు, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎన్ ఐ ఆర్ ఉత్తరాంధ్ర ఇంచార్జి సురేంద్ర మోహన్, బీజేపీ రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ కేశవ్ కాంత్, ఎం ఎస్ ఎం ఇ డైరెక్టర్ విజయానంద్ రెడ్డి అన్నారు. బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ పిలుపుమేరకు గాజువాక పాతకర్లపని పాలెం శ్రీకృష్ణదేవరాయ కళ్యాణ మండపం లో స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ పై నియోజకవర్గం స్థాయి బి ఎల్ ఎ -2 కార్యశాల సమన్వయ సమావేశం జరిగింది. నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ మరియు రాష్ట్ర మీడియా పేనల్సి కరణంరెడ్డి నరసింగరావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు పరశురామ్ రాజు, బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సార్ ఉత్తరాంధ్ర ఇంచార్జి సురేంద్ర మోహన్, బీజేపీ రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ కేశవ్ కాంత్, ఎం ఎస్ ఎం ఇ డైరెక్టర్ విజయానంద్ రెడ్డి ముఖ్య అధితులు గా విచ్చేసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రేపటి నుండి దేశ వ్యాప్తంగా 22 రాష్ట్రాల్లో SIR కార్యక్రమం జరుగుతుందని దానిలో భాగంగా గాజువాక నియోజకవర్గంలో ఉన్న 309 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో పార్టీ తరపున బూత్ లెవల్ ఏజెంట్లకు దిశ నిర్దేశం చేశామన్నారు. చనిపోయిన వారి ఓట్లు, రెండేసి ఓట్లు ఉంటే ఒక ఓటు తొలగించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. దీని ద్వారా పారదర్శకత ఉంటుందని



చెప్పారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ఓటు శాతం పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. 18 సంవత్సరాలు దాటినా ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా ఓటు నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు. పార్టీ బలోపేతానికి, పార్టీ మనుగడకి ఇటువంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో అవసరం అన్నారు. కార్యక్రమంలో సిరసపల్లి నాకరాజు, జిల్లా కార్యదర్శి లక్ష్మారాజు సోమరాజు (సోబాబు), గూటూరు శంకరరావు, డాక్టర్ గొర్రె సత్యనారాయణ, బాటా శ్రీను, భువనేశ్వరి, అనిత, ఈగలపాటియ్యవలీ, పరలక్ష్మి, పావని, తాతారావు, ముసలయ్య, నాగేశ్వరరావు, ఈశ్వరరావు, సతీబాబు, కృష్ణారెడ్డి, గరికిన పైడిరాజు, రంజిత్, రంగనాయకులు, అప్పారావు, సురేష్, శేఖర్, వెన్నా శ్రీరామమూర్తి, సునీల్, శ్రీను, రామస్వామి, రమణ, గోపిరవిశంకర్, సంతోష్, వెంకటరావు, మాధవి, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయి నగర్ ప్రీమియర్ లీగ్ క్రికెట్ టోర్నీ ప్రారంభం

-**క్రీడలతో ఉల్లాసం.. ఉత్సాహం ప్రశాంతత -టోర్నీ ప్రారంభించిన జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల**

సింహాచలం, చైతన్యవారధి: క్రీడలతో ఉల్లాసం, ఉత్సాహం కలగడంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, శారీరక దేహ దారుణ్యముతో పాటు పెద్ద ఎత్తున ఉపాధి అవకాశాలు కూడా లభిస్తాయని సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్సింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు అన్నారు. సింహాచలం ప్రాంతంలో సాయి నగర్ ప్రీమియర్ లీగ్ క్రికెట్ టోర్నీని ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ వారం రోజులు పాటు పలువురు క్రీడాకారులు ఈ టోర్నీలో పాల్గొనడం వల్ల గ్రామంలో ఉన్న యువత అంతా ఒకే చోట కలుసుకోవడానికి అవకాశం కలుగుతుందన్నారు.. అలాగే క్రీడల్లో ప్రతిభ పాటవలు ప్రదర్శించడానికి యువతకు ఇటువంటి టోర్నీలు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయన్నారు.. సింహాచలం సాయి నగర్ లో నిర్వహిస్తున్న ఈ టోర్నీకి తన వంతు సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తానన్నారు.. సింహాచి నాథుడు వెలసియున్న సింహాచలం గ్రామంలో మరిన్ని క్రీడా పోటీలు నిర్వహించి గ్రామానికి తద్వారా



జిల్లాకు పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకురావాలని ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీను బాబు నిర్వాహకులను కోరారు.. టోర్నీ ప్రారంభోత్సవంలో గౌరవ అతిథిగా సింహాచి గ్యాస్ ఏజెన్సీ యజమాని గంట్ల కిరణ్ బాబు.. నవయుగ సేవా సంఘం అధ్యక్షులు ఎన్ ప్రవీణ్ కుమార్.. టోర్నీ నిర్వాహకులు హరిశ్.. కోన శ్రీనివాస్..చైతన్య.. సువ్యాద మణికుంఠ..రాజేటి రాము .చిన్నారావు.. గంట్ల వెంకటేశ్.. తిరుపతి శ్రీనివాసరావు.. సిడగం పేటకు చెందిన.. శ్రీనివాస్ రావు సతీష్ తో పాటు పెద్ద ఎత్తున క్రీడాకారులంతా పాల్గొన్నారు.. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథి గంట్ల శ్రీనుబాబు కాసేపు బ్యాటింగ్ చేసి టోర్నీ ప్రారంభించారు.

సోఫ్ట్ క్యాంప్లైక్స్ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన మాజీ టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి సిద్ధార్థ నగర్ కి ఆనుకొని ఉన్న సోఫ్ట్ క్యాంప్లైక్ లో జరుగుతున్న నిర్మాణపు పనులను పరిశీలించిన మాజీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం జగన్ ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ సోఫ్ట్ క్యాంప్లైక్ చుట్టూ వాకింగ్ ట్రాక్ నిర్మాణం జరుగుతుందని.. ఎంపీ నిధులు 20 లక్షల రూపాయలు మంజూరు చేయించి షటిల్ మరియు వాటిబాల్ కోర్టులు తయారు చేయడం జరుగుతుంది. నిర్మాణపు పనుల్లో నాణ్యత తగ్గకుండా పనులు చేయాలని సంబంధిత కాంట్రాక్టర్లకు సూచించడం జరిగింది . త్వరలో ఈ సోఫ్ట్ క్యాంప్లైక్లను ప్రజలకు అందించడం చేయడం జరుగుతుంది అని కూటమి ప్రభుత్వం అభివృద్ధి చేస్తూ సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, సుందర మూర్తి, బలపారావు, శంకర్ నాయక్



తదితరులు పాల్గొన్నారు..

స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రమాదంలో మృతి చెందిన నక్క రమణ కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే అదీప్ రాజ్

విశాఖపట్నం: ఇటీవల విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్లో జరిగిన విషాదకర ప్రమాదంలో మృతి చెందిన 77వ వార్డు మదినబాగ్ ప్రాంతానికి చెందిన నక్క రమణ కుటుంబ సభ్యులను పెండూర్తి మాజీ శాసనసభ్యులు అన్నంరెడ్డి అదీప్ రాజ్ పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి, వారి పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. కుటుంబానికి తన వంతు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేసి మనోధైర్యాన్ని నింపారు. కుటుంబ పెద్దను కోల్పోవడం అత్యంత బాధాకరమైన విషయమని, ఈ కష్టకాలంలో కుటుంబ సభ్యులు ధైర్యంగా ఉండాలని సూచించారు. అదీప్ రాజ్ మాట్లాడుతూ, నక్క రమణ మృతి కుటుంబానికి తీరని లోటని పేర్కొన్నారు. బాధిత కుటుంబానికి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలుస్తుందని, అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో 77వ వార్డు అధ్యక్షులు మద్ది శ్రీనివాస్ రావుతో పాటు పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఎంపీ రెడ్డి, సింహాచలం, నన్ను అప్పలరెడ్డి, అప్పారావు, రమణ, కనకరెడ్డి, అప్పిరెడ్డి, పి.అప్పారావు, డి.రాము, వెంకటరెడ్డి, శ్రీను, నవ్వాద్,



అన్నరపల్లి, బట్ల సతీష్, బాబురావు, త్రినాథ్, విజయ్, నాగరాజు, సూరిబాబు, సుభద్రమ్మ, ముస్తాఫా, దావూద్, అప్పలరాజు, రాజేష్, పెంటయ్య, సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లులు, 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 రామచిలుక 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 ప్రతికూల



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

రుతుక్రమ టైమ్లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో బుతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ ఆన్ %చీ+ూ% మెన్స్ట్రువల్ హైజీన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుప్రవాహానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న బుతుచక్ర పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాస్ట్ ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని 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 పరిస్థితులు 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 క్షీన్ 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 నగరంగా 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 గిరీల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

పెద్ద పెద్ద నగరాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్ అవడం కామన్. రోడ్లపై రద్దీవల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికి భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజలకు నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం 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 హిం అవైన్ శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజెంట్ ఈ వీడియో నెట్టింట్ హాల్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



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

బంగాళదుంపలతో మెరిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రాజుగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పరాలాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడాలు, కూరలుగా చేసుకుని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. కానీ బంగాళాదుంపలు అనేక చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయని చాలామందికి తెలిసి ఉండదు. బంగాళాదుంపను ఉపయోగించడం తక్షణ మెరుపును పొందడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మచ్చలను తొలగించడంలో, చర్మాన్ని శుభ్రంగా, మెరిసేలా చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బంగాళాదుంప అందరికీ ఇళ్లలో సులభంగా లభించే కూరగాయ. కాబట్టి దీన్ని చర్మ సంరక్షణకోసం ఉపయోగించేందుకు పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖంపై మచ్చలు మొదలైన సమస్యలు ఉంటే, బంగాళాదుంపను ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంప.. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంపలను చేర్చడానికి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడతాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ స్ట్రెస్రత్ 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, శెనగపిండి కలిపి పేస్ ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను 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 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, స్పూత్ 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% కేసం 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 వాడతే మంచిది. మీ జుట్టు పొడిగా ఉన్నందున అధిక షాంపూని ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. జుట్టు కడగడానికి ఆబిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్ లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పిట్ ఎండ్రెలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటివండ, తేనె, పెరుగు, వెంతోలు కలిపి హెయిర్ మాస్క్ ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజీ అయినా, అది అరేంజ్ మ్యారేజీ 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?.. అరేంజ్ మ్యారేజీలో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు ఆపార్టాలకు ప్రయోగిల్ ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరేంజ్ మ్యారేజీలో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్య భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుకుపోవడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సర్దుబాటుగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజీలో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్య భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్పర్థలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే 'మీరే ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చురుకైనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుంటానే 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, భార్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడే చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలిసారి అనుభవం, అనుభూతి లేకుండా పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్పర్థలు పెరిగిపోయి, విడాకుల వరకు దారితీయవచ్చు. అసౌకర్యంగా ఫీలవడం.. సౌకర్యంగా ఉండలేని పరిస్థితుల నడుమ ఎక్కువకాలం కలిసి ఉండలేమనే ఆలోచనలు కూడా ప్రేమ వివాహాల్లో విడాకులకు మరో కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉద్యోగాలకు వెళ్లినా, ఇంటిలో ఉంటున్నా, బంధువులు వచ్చినా, స్నేహితులతో మాట్లాడినా.. ఇలా ఎక్కడో ఒకచోట మనస్పర్థలు స్టాల్డ్ అవుతుంటాయి. స్వతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో 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 దారితీస్తున్నాయి.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

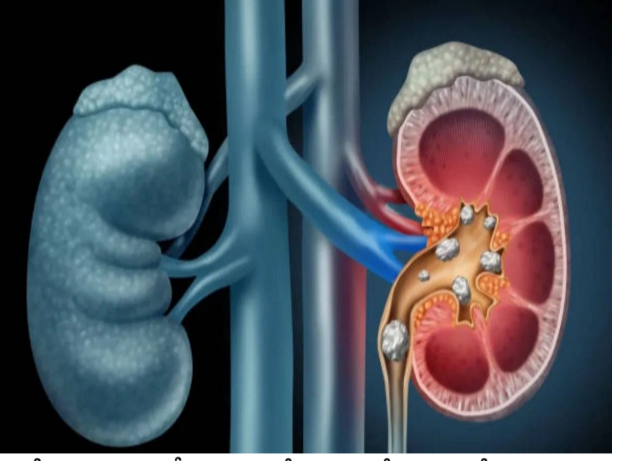
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుడే చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్న వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్వైడోసిస్ 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, సిరల్స్ ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంథుల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట 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, మూత్రపిండాల్లో 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 ప్రాట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తాపాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అంటి ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్థి 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 ఆల్కలైన్ 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 ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే అంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, పైరిడాక్వినీ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం: కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపో టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్లు వల్ల తగ్గిపోతాయి.

దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమిడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు.. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైట్ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి వస్తువుతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంటే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్వాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్.. ఓట్స్, పోహలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది డ్రైక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెచ్చరికగా 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, పిస్తా, బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి. వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుడీనా, జిలకర్ర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

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



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేసినా దాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పైకింగ్ 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 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, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, 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 హార్మోన్ 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 ఆక్సలేట్స్,



ఫైబేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ 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 పనికిరానివి. 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



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎస్ఆర్ఐ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్నియోల్ ఆరెన్జిన్తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. కాలియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకు 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 ట్రెయిన్ హెమర్రేజ్ 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 టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింట్మ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్మ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రెన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది. గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో స్త్రీలకు ఇంప్లాంట్ చేసిన హెమర్రజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. వీరియట్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు



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

వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెడుతున్నారా..!

భారతీయులు ఆహార ప్రియులు. రకరకాల రుచికరమైన వంటలు తయారు చేస్తారు. తయారు చేసే ఆహారానికి అదనపు రుచి కోసం మసాలాలు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు భారతీయుల ఆహారంలో ఎక్కువగా వనియోగించేవి ఉల్లి, వెల్లుల్లి. వీటిని వనియోగించి ఆహారానికి అదనపు రుచిని చేరుస్తాయి. మసాలాలో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని రకరకాల వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి ఇంట్లో ఉపయోగించే వెల్లుల్లిని ఉపయోగించాలంటే వెల్లుల్లి పొట్టు తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు వని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లుల్లి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వనియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ సేవద్యంలో 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 రిఫ్రిజిరేటర్ లో 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 ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి.. దీనితో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలా ఎంతో తెలుసుకుందాం.

జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరీ ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడానికి 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 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 యాంటి 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. మ్యూల్టిపైయింగ్ సన్ స్క్రీమ్ ను అప్లై 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. ఆల్బర్హాల్, 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 అప్లై చేసుకోవాలి. అసంతరం 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 క్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. జెననండ్.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్ కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో వచ్చుబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే.. టాటూ ఇంకొక శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంటుంది. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంకొక గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంకొక అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టోఫ్ నీల్స్ వెల్లడించారు. టాటూ



ఇంకొక ఎక్స్ ప్లెజర్ 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 వచ్చు 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 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 రోజులు ప్రయోజనం పొందుతారు అని అంటున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఏది అర్థం కాకపోతే నిశ్చలంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని



జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారుట. 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, చిట్లడం, 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 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 కాకుండా.. 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 చిట్లడం, చుండ్రు కూడా రాలతుంది. పేల సమస్య కూడా చాలా వరకు కంట్రోల్ అవుతుంది. అదే విధంగా తరచూ ఈ హెయిర్ మాస్క్ అప్లై చేస్తూ ఉంటే.. జుట్టు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి 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 ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని పే స్కూల్ కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాల మరింత పెంచుతాయి.

మాచ్ ఖండ్ను ఆధునికీకరించాల్సిందే..

- ఒడిశా విద్యుత్ సంస్థ నిర్వహణ విభాగం డైరెక్టర్ మహాంతి

ముంచంగిపట్టు: ఆంధ్రా, ఒడిశా రాష్ట్రాలు సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న మాచ్ ఖండ్ జల విద్యుత్ కేంద్రాన్ని ఆధునికీకరించాల్సిందని ఉందని ఒడిశా విద్యుత్ సంస్థ నిర్వహణ విభాగం డైరెక్టర్ మహాంతి అభిప్రాయపడ్డారు. ఇటీవల అగ్రప్రమాదానికి గురైన మాచ్ ఖండ్ జల విద్యుత్ కేంద్రాన్ని ఆయన సందర్శించి పరిస్థితులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యుత్ కేంద్రంలో దెబ్బతిన్న భాగాలను మరమ్మత్తులు చేయడంతో పాటు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో అభివృద్ధి చేయడం అవసరమని తెలిపారు. ఇందుకు అవసరమైతే ఆంధ్రప్రదేశ్, ఒడిశా రాష్ట్రాల ఉన్నతాధికారులతో చర్చించి అనుమతులు పొందేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. అయితే ప్రమాదం సంభవించి మూడు వారాలు గడిచిన తర్వాతే ఒడిశా అధికారులు ప్రాజెక్టును సందర్శించడంపై సర్వత్రా విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కాగా



ఆయన వెంట సీలేరు సముదాయ ప్రధాన ఇంజనీర్ కేపీ రాజారావు, కొలాట్ జల విద్యుత్ కేంద్ర ప్రధాన అధికారి చిత్రంజన్ సైన్, ఉప ప్రధాన నిర్వాహక అధికారి జి.శ్రీనివాసరావు, తదితరులు ఉన్నారు.

బి ఆర్ టి కాలనీ టిటో ఇండ్లను సందర్శించిన బిజెపి నాయకులు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు, బిజెపి ఎస్సీ సెల్ మోర్చా నాయకులు

.అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: బిజెపి 12 ఏళ్ల సుపరిపాలనలో జరిగిన పలు అభివృద్ధి పనులు సందర్శించడానికి బిజెపి ఎస్సీ మోర్చా నాయకులు జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు గొట్టివాడ సామ్రాట్, రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ ఉపాధ్యక్షురాలు కట్ట పద్మ లతో బిజెపి నాయకులు, ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు ఆదివారం కలసి వెళ్లి కేంద్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న పలు అభివృద్ధి పనులను సందర్శించారు. అందులో భాగంగా మండలంలోని బి ఆర్ టి కాలనీలో గల టిటో ఇళ్లకు వెళ్లి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడి వారి పరిస్థితులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. స్థానికులతో వెంకటేశ్వరరావు, బిజెపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గొర్తి రాము నాయుడుతో కలిసి మాట్లాడుతూ ఈ ఇల్లు కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో కట్టినవని అన్నారు. ఇల్లు లేని వారికి ఇల్లు ఇవ్వడమే బిజెపి లక్ష్యమన్నారు. అక్కడ వారి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేసామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కొణతాల సురేష్, బిజెపి నాయకులు బొడ్డెడ



నాగేశ్వరరావు, మండల అధ్యక్షులు అప్పికొండ అప్పారావు ఉపాధ్యక్షులు బలిజ సాంబశివరావు ప్రధాన కార్యదర్శి గొర్తి రాము నాయుడు, ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు గైపూరి రాజు, సత్తి, మణికుంఠ, ఏపూరి వాసు, గంట సూరిబాబు, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తాళ్లపాలెం లో సుజల స్రవంతి పనులను పరిశీలించిన బిజెపి నాయకులు పొన్నగంటి అప్పారావు, ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి.ఆర్)

.అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: బిజెపి 12 ఏళ్ల సుపరిపాలనలో జరిగిన పలు అభివృద్ధి పనులు సందర్శించడానికి జిల్లా ప్రధాన కేంద్రం అనకాపల్లి నుండి బిజెపి ఎస్సీ మోర్చా ఆధ్వర్యంలో ప్రగతి యాత్ర ప్రారంభించారు జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు గొట్టివాడ సామ్రాట్, రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ ఉపాధ్యక్షురాలు కట్ట పద్మ లను. బిజెపి నాయకులు, ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు కలసి వారికి అభినందనలు తెలిపారు. బిజెపి ఎస్సీ మోర్చా నాయకులతో శరవేగంగా జరుగుతున్న సుజల స్రవంతి పనులు సందర్శించడానికి కళింగోట మండలం తాళ్లపాలెం చేరుకున్నారు. అక్కడ రాష్ట్ర నాయకులు పొన్నగంటి అప్పారావు తో కలిసి అక్కడ పనులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అప్పారావు మాట్లాడుతూ అటు ఏలూరు కాలువ ఈ



పోలవరం కలుపుకొని సుజల స్రవంతిగా సాగుతున్న ఈ పనిలో పూర్తి అయితే ఉత్తరాంధ్ర సస్యశ్యామలమవుతుందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుండి ఒక పైసా పెట్టుబడి లేకుండా పూర్తిగా కేంద్రం నిధులతోనే ఈ పనులు జరుగుతున్నాయన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో ప్రాజెక్టులన్ని పడకే సాయిని తిరిగి కూటమి ప్రభుత్వం రాకతో ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తి అవుతున్నాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కొణతాల సురేష్, బిజెపి నాయకులు బొడ్డెడ నాగేశ్వరరావు, మండల అధ్యక్షులు అప్పికొండ అప్పారావు ఉపాధ్యక్షులు బలిజ సాంబశివరావు ప్రధాన కార్యదర్శి గొర్తి రాము నాయుడు ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు గైపూరి రాజు, సత్తి, మణికుంఠ, ఏపూరి వాసు, గంట సూరిబాబు, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రక్తదాతలను అభినందించిన ఎం వి ఆర్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: ప్రపంచ రక్తదాతల దినోత్సవం సందర్భంగా పట్టణంలోని సన్ క్యాస్టల్ హోటల్లో ఆదివారం నిర్వహించిన మోగా రక్తదాన శిబిరానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఎం.వి.ఆర్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. సర్వేజనా ఐక్యవేదిక వ్యవస్థాపకులు, ఎన్ హెచ్ ఆర్ పి ఎఫ్ హ్యూమన్ రిల్యే అనకాపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు కోరిబిల్లి పరమేశ్వరరావు (పరి) ఆధ్వర్యంలో మరియు శ్రీ సూర్య అభయంజనేయ బ్లడ్ సెంటర్ వారి సమక్షంలో ఈ భారీ రక్తదాన శిబిరం విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ఎం.వి.ఆర్ శిబిరాన్ని సందర్శించి, రక్తదానం చేస్తున్న యువతీ యువకులను, దాతలను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎం వి ఆర్ మాట్లాడుతూ... ప్రాణాపాయంలో ఉన్న వారిని కాపాడటానికి రక్తదానం ఎంతో ఉత్తమమైన మార్గమని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలు మరిన్ని జరగాలని ఆకాంక్షిస్తూ, ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసిన కోరిబిల్లి పరమేశ్వరరావు (పరి) ని మరియు రక్త సేకరణ చేసిన బ్లడ్ సెంటర్ సిబ్బందిని ఆయన శ్లాఘించారు. సకాలంలో రక్తం అందడం వల్ల ఎన్నో ప్రాణాలను కాపాడవచ్చన్నారు. స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి రక్తదానం చేసిన ప్రతి ఒక్కరూ అభినందనీయులన్నారు. కార్యక్రమ నిర్వాహకులు కోరిబిల్లి పరమేశ్వరరావు (పరి) మాట్లాడుతూ... తమ పిలుపు మేరకు



రక్తదానం చేయడానికి తరలివచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అనంతరం రక్తదాతలకు ముఖ్యఅతిథి ఎం.వి.ఆర్ గారి చేతుల మీదుగా ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ సూర్య అభయంజనేయ బ్లడ్ సెంటర్ వైద్య సిబ్బంది, సర్వేజనా ఐక్యవేదిక ప్రతినిధులు, ఎన్ హెచ్ ఆర్ పి ఎఫ్ హ్యూమన్ రిల్యే సభ్యులు తో పాటు ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు గైపూరి రాజు, యేపూరి వాసు, సత్తి మణికుంఠ, గంట సూరిబాబు, స్థానిక ప్రముఖులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాద బాధితునికి ఆర్థిక సహాయం అందించి, అండగా నిలిచిన బీజేపీ నాయకులు ఎం వి ఆర్

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడి ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న తన కార్యాలయ సిబ్బందికి బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు, ఎం వి ఆర్ ట్రస్ట్ అధినేత, బిజెపి ముఖ్య నాయకులు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు ఎం వి ఆర్ ఆర్థిక సహాయం అందించి మానవ త్యాన్ని చాటుకున్నారు. తన ఆఫీస్ స్టాఫ్ సభ్యులైన మనోహర్ ఇటీవల జరిగిన ఒక రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం ఆయన పట్టణం లోని ఉపా ప్రైవే హాస్పిటల్లో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ విషయం తెలిసిన వెంటనే ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు ఆసుపత్రికి చేరుకొని మనోహర్ ని పరామర్శించారు. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వైద్యులతో మాట్లాడి, అందుతున్న చికిత్స వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మనోహర్ కుటుంబానికి భరోసా ఇస్తూ, హాస్పిటల్ ఖర్చుల నిమిత్తం తక్షణ ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. మనోహర్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ, భవిష్యత్తులో కూడా తమ ట్రస్ట్



తరఫున అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని ఎం వి ఆర్ హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.వి.ఆర్ యువసేన సభ్యులు గైపూరి రాజు, యేపూరి వాసు, సత్తి మణికుంఠ, గంట సూరిబాబు లతో పాటు పలువురు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేటా సెంటర్లకు వ్యతిరేకంగా నిరసన

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ప్రజల్లో దేటా సెంటర్ల పట్ల అవగాహన కల్పిస్తూ వ్యతిరేకంగా ప్రేమికులు బీచ్ రోడ్డులో నిరసన తెలిపారు. బీచ్ రోడ్డులో 'సేవ్ వైజాగ్' పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో దేటా సెంటర్లకు వ్యతిరేకంగా నిరసనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కొంతమంది ప్రజల నుంచి సంతకాల సేకరణ చేపట్టేందుకు ఒక ప్లెక్సీని ఏర్పాటు చేసి సంతకాలను సేకరించడం ప్రారంభించారు. అదే సమయంలో మరికొంత మంది విశాఖలో దేటా సెంటర్లు వద్దంటూ ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తూ నిరసనలు చేశారు. దేటా సెంటర్ల వల్ల పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగాలు వస్తాయనేది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని వారు స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికే విశాఖ నగరంలో తీవ్ర నీటి కొరత ఉందని, దేటా సెంటర్లు గనుక వస్తే ఆ నీటి సమస్య మరింత పెరుగుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అదేవిధంగా ఈ దేటా సెంటర్లు కేవలం కార్పొరేట్ సంస్థలకు మాత్రమే ఉపయోగంగా నిలుస్తాయని వారు నిరసించారు. నిరసనకారులు 'సే నో టు దేటా సెంటర్స్' అంటూ ప్లకార్డులను ప్రదర్శించారు. దేటా సెంటర్ల నిర్వహణకు ఎంత పెద్ద మొత్తంలో నీరు అవసరమవుతుందో, దానివల్ల ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుందో తదితర అంశాలను ప్లకార్డుల రూపంలో చూపిస్తూ ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. అయితే అదే సమయంలో అక్కడ జరుగుతున్న మరొక కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి వచ్చిన నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖభద్ర బాగ్చి సైతం విషయం పూర్తిగా గమనించకుండా 'సేవ్ వైజాగ్' బ్యానర్పై సంతకం చేశారు. ఆ



తర్వాతే ఆయనకు అసలు విషయం తెలిసింది. కోకో ఎరీనా వద్ద.. నగరంలో దేటా సెంటర్ల ఏర్పాటును వ్యతిరేకిస్తూ ఆదివారం బీచ్ రోడ్డులోని కోకో ఎరీనా వద్ద నగరవాసులు నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నిరసనకారులూ దీక్ష వంగూరు మాట్లాడుతూ.. దేటా సెంటర్ల భారీ సర్కర్ల నిర్వహణకు అత్యధికంగా విద్యుత్, నీరు అవసరమవుతాయని, ఇది నగర పర్యావరణానికి పెద్ద నష్టాలుగా మారుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

సేవా విలువలతోనే నైపుణ్య వికాసం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థల- ఆంధ్రప్రదేశ్ అధ్యక్షులలో నిర్వహిస్తున్న స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రామ్ (ఎన్ డీఐఎస్)లో శిక్షణ పొందిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం విశాఖలోని రైల్వే ఇన్ స్టిట్యూట్ హాలులో ఘనంగా జరిగింది. సంస్థ ద్వారా స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ కోర్సులు పూర్తి చేసిన సుమారు 550 మంది విద్యార్థులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. శిక్షణ ద్వారా తాము పొందిన ఉపాధి అవకాశాలతో పాటు.. జీవితంలో మానవతా విలువలు, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఎలా పెంపొందించుకున్నారో విద్యార్థులు వివరించారు. ఈ



కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన విశాఖ క్రైమ్ ఏసీఐ భవ్య రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. యువత సంప్రదాయ నైపుణ్యాలతో పాటు డిజిటల్ మార్కెటింగ్ వంటి ఆధునిక రంగాలపై పట్టు సాధించి ఉపాధి అవకాశాలను విస్తరించుకోవాలని సూచించారు. శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థల రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఆర్.లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ శ్రీ సత్యసాయి బాబా బోధించిన మానవ విలువలు, సేవా తత్వమే నమాజాభివృద్ధికి పునాది అని పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఏసీఎస్ఎస్డీసీ నుంచి లభించిన 'హెల్త్ కేర్ ఆసిస్టెంట్' శిక్షణా అనుమతి పత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు.

అవినీతి కట్టడిపై ఫోకస్

- అంబుబాటులోకి టోల్ఫ్రీ నంబరు
18004250009 - సమాచారం ఇస్తే రహస్య విచారణ - బాధ్యులపై శాఖాపరమైన చర్యలు - జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్



విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీలో అధికారులు, ఉద్యోగుల అవినీతికి చెక్ పెట్టేందుకు కమిషనర్ కేతన్ గార్ ప్రత్యేక దృష్టిసారించారు. అధికారులు, ఉద్యోగులు లంచం డిమాండ్ చేసినా, అవినీతి, అక్రమాలకు పాల్పడుతున్నా ప్రజలు ఫిర్యాదుచేసేందుకు వీలుగా టోల్ఫ్రీ నంబరు 18004250009ను అంబుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. విధి నిర్వహణలో ఎవరైనా అవినీతి, అక్రమాలకు పాల్పడినా, చేయబ్బిన పనిని పూర్తిచేయడంలో జాప్యంచేస్తున్నా అలాంటివారిపై శాఖాపరంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని ఇంజనీరింగ్, టోన్ షిఫ్టింగ్, నీటిసరఫరా విభాగం, హార్టికల్చర్, యూనిటీ తదితర విభాగాల్లో పనిచేస్తున్న ఉన్నతాధికారులతోపాటు ఉద్యోగులంతా పారదర్శకంగా విధులు నిర్వహించాలని ఇప్పటికే ఆదేశాలు జారీచేశామన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులు, దరఖాస్తులపై రెండు రోజుల్లో గా పరిష్కారం చూపాలని లేనివక్షంలో చర్యలు తీసుకుంటామని పలుమార్లు

హెచ్చరించామన్నారు. అయినప్పటికీ కొన్ని విభాగాలపై ఆరోపణలు వస్తుండడంతో టోల్ఫ్రీ నంబరును అంబుబాటులోకి తెచ్చామన్నారు. ఈ నంబరుకు వచ్చే సమాచారం, ఫిర్యాదులపై రహస్య విచారణ జరుపుతామని, సమాచారం, ఆరోపణలు నిజమని తేలితే బాధ్యులైన అధికారులు, ఉద్యోగులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ప్రజలంతా టోల్ఫ్రీ నంబరును సద్వినియోగం చేసుకుని అవినీతి రహిత జీవీఎంసీ రూపకల్పనకు సహకరించాలని కోరారు.

విద్యార్థులకు విజయ దేవరకొండ ఉపకార వేతనాలు

- పెద్దలను చూసి పిల్లలు నేర్చుకుంటారు - సిసీ నటుడు విజయ్ దేవరకొండ

నాగర్ కర్నూల్: పిల్లలకు మొదటి గురువులు తల్లిదండ్రులేనని, విద్యార్థులు వారిని చూసి నడవడిక నేర్చుకుంటారని సిసీ నటుడు విజయ్ దేవరకొండ అన్నారు. కొన్ని రోజుల కిందట స్వగ్రామం తుమ్మనపేటలో గృహప్రవేశం చేసిన సందర్భంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని ప్రతిభగల విద్యార్థులకు ఆర్థికసాయం చేస్తానని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. అందులో భాగంగా.. తుమ్మనపేటలో విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి విజయ్ తోపాటు ఆయన సతీమణి రమ్యక, తల్లిదండ్రులు మాధవి, గోవర్ధన్ రావు, ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ హాజరయ్యారు. అచ్చంపేట నియోజకవర్గవ్యాప్తంగా తొమ్మిది, పది తరగతుల్లో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాలు సాధించిన 181 మంది విద్యార్థులకు చెక్కులు అందించారు. ప్రథమ స్థానానికి రూ.10 వేలు, ద్వితీయ స్థానానికి రూ.5 వేల చొప్పున బహూకరించారు.



ఈ సందర్భంగా విజయ్ మాట్లాడుతూ.. ఇకపై ఏటా ఉపకార వేతనాల పంపిణీ ఉంటుందని, భవిష్యత్తులో జిల్లా వ్యాప్తంగా, తర్వాత రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇవ్వాలనే ఆలోచన ఉందని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. గొప్పస్థాయికి ఎదిగినా ఊరు మూలాలను మర్చిపోని వ్యక్తిత్వం ఉన్న విజయ్, ఆయన తల్లిదండ్రులు అభినందనీయులని అన్నారు. రమ్యక, మాధవి మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో క్రమించి లక్ష్యాలను సాధించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.కె.ఎస్. రమేష్, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

తప్పు జరిగితే ప్రధానైనా మంత్రి అయినా జవాబుదారే

- భయముక్తి భారత్ కోసం యువత ముందుకు రావాలి - విద్యా, పర్యావరణవేత్త సోనమ్ వాంగ్ చుక్ - ధర్మాచారిలో కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ నిరసన

హైదరాబాద్: దేశంలో భయం, ధ్వేషం, ఆంక్షలు లేని స్వేచ్ఛ లభించే సమర్థ ప్రజాస్వామ్యం(ఫంక్షనల్ డెమోక్రసీ) రావాలని విద్యావేత్త, పర్యావరణవేత్త, మెగసెసే అవార్డు గ్రహీత సోనమ్ వాంగ్ చుక్ ఆకాంక్షించారు. తప్పు జరిగినప్పుడు ప్రధానైనా, మంత్రి అయినా జవాబుదారీగా ఉండాలన్నారు. విద్యను పరీక్షలకే పరిమితం చేయకుండా.. భవిష్యత్తు కోసం బలమైన పునాది వేయగలిగితే మార్గాలన్నారు. దేశ భవిష్యత్తు కోసం విద్యారంగం అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణే ఏకైక మార్గమని.. భయముక్తి భారత్ కోసం యువత ముందుకు రావాలని పిలువనిచ్చారు. సీట్ పేపర్ లిట్, సీబీఎన్ఈ ఆన్ స్క్రీన్ మార్కెటింగ్ విధానంలో జరిగిన అక్రమాల నేపథ్యంలో కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేయాలని దేశవ్యాప్తంగా చేస్తున్న ఉద్యమంలో భాగంగా హైదరాబాద్ లోని ధర్మాచారి వద్ద కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ(సీజేపీ) అధ్యక్షులలో నిరసన చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమంలో సోనమ్ వాంగ్ చుక్ ప్రసంగిస్తూ.. ఈ ఆందోళన అధికారం కోసమే.. ఏదైనా రాజకీయ పార్టీని సవాలు చేయడానికో కాదన్నారు. ఇది కేవలం పరీక్షలకు మాత్రమే పరిమితం కాదని, వ్యవస్థ పునాదులను బలోపేతం చేసే దిశగా కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని పేర్కొన్నారు. దేశంలోని కొన్ని పాఠశాలలు అమెరికా కంటే మెరుగైన విద్య అందిస్తుండగా.. చాలామంది విద్యార్థులు అప్రీకా కంటే అధ్వానమైన పాఠశాలల్లో చిక్కుకుపోయి ఉన్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాజీయే తరాలు ఇలాంటి స్థితిలో ఉంటే 2047 నాటికి వికసిత భారత్ ఎలా సాధ్యమవుతుందని ప్రశ్నించారు.



చేయడానికో కాదన్నారు. ఇది కేవలం పరీక్షలకు మాత్రమే పరిమితం కాదని, వ్యవస్థ పునాదులను బలోపేతం చేసే దిశగా కార్యాచరణ రూపొందిస్తామని పేర్కొన్నారు. దేశంలోని కొన్ని పాఠశాలలు అమెరికా కంటే మెరుగైన విద్య అందిస్తుండగా.. చాలామంది విద్యార్థులు అప్రీకా కంటే అధ్వానమైన పాఠశాలల్లో చిక్కుకుపోయి ఉన్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాజీయే తరాలు ఇలాంటి స్థితిలో ఉంటే 2047 నాటికి వికసిత భారత్ ఎలా సాధ్యమవుతుందని ప్రశ్నించారు.

చిన్ననాటి బడిని సందర్శించిన ఎంపీ చింతకాయల విజయ్

ఆనందపురం: గుడిలోపలోని విజ్ఞాన విహార పాఠశాలను ఎంపీ చింతకాయల విజయ్ సందర్శించారు. ఐదు నుంచి పదో తరగతి వరకు అక్కడే చదువుకున్న ఆయన.. తన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకున్నారు. తనతో పాటు చదువుకున్న చిన్ననాటి స్నేహితుడు బత్తి అప్పలనాయుడు కూడా ఆయన వెంట ఉన్నారు. వీరిద్దరూ కలిసి పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులను ఆత్మీయంగా పలకరించారు. ఆనాడు పాఠశాలలో నేర్చుకున్న క్రమశిక్షణ, విద్యాభోధనే తనను ఈ స్థాయికి తీసుకువచ్చాయని విజయ్ అన్నారు. అప్పట్లో తన ప్రిన్సిపల్ గా ఉన్న దూసి రామకృష్ణ జాతీయస్థాయిలో విద్యా భారతి పాఠశాలలకు ఉపాధ్యక్షుడిగా సేవలందించడం తనకు ఎంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చిందన్నారు. ఇక్కడ నేర్చుకునే క్రమశిక్షణ జీవితంలో ఎలాంటి కష్టాలైనా ఎదుర్కొనే ధైర్యాన్ని ఇస్తుందని పదో తరగతి విద్యార్థులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఫిజిక్స్ ప్రొఫెసర్



గంటి రామకృష్ణ, హాస్టల్ ఇన్ ఛార్జ్ సతీష్, పీటీ శ్రీనివాస్, నాన్ టీచింగ్ స్టాఫ్ జనార్ధన్, ఆఫీస్ స్టాఫ్ సురేష్ లను కూడా ఆప్యాయంగా పలకరించారు.

'ఉద్యమాలతోనే వంశధార జలాల సాధన'

శ్రీకాకుళం: రైతులు ఐక్యతతో ఉద్యమాలు చేపడితేనే వంశధార జలాల సాధన సాధ్యమవుతుందని సంయుక్త కిసాన్ మోర్చా ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ కమిటీ సెలెక్షన్ వర్క్ కమిటీ సభ్యుల రావు అన్నారు. మండల మండలం హరిపురంలోని ఒక ప్రైవేటు కల్యాణ మండలంలో వంశధార జలాల సాధన కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మార్పు మన్ననలను సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా శోభనాద్రీశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ఇచ్చాపురం వరకు వంశధార జలాల పొడిగిస్తే పంటలు పండి రైతుకు రెట్టించు ఆదాయం వస్తుందన్నారు. దీంతో వలసల నివారణ సాధ్యమవుందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. రైతుల జీవితాల్లో మార్పులు రావాలంటే సాగునీరందించాలన్నారు. బ్యాంకులకు రుణాలను ఎగ్జిజ్ట్ వారికి రుణమాఫీ, లక్షల కోట్ల రూపాయలు బహుళజాతి కంపెనీలకు వృథాగా రాయితీలు ఇస్తుంటారని విమర్శించారు. దేశానికి వెన్నుముకైన రైతులకు రుణమాఫీ చేసి ఆదుకుంటే కాడి ముందుకు కదులుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో



ఐఎఫ్ టీయూ జాతీయ ఉపాధ్యక్షులు పి. ప్రసాద్, రైతు కూలీ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డి.వర్మ, వివిధ ప్రజా సంఘాల నాయకులు హేమారావు చౌదరి, వెంకటరావు, సోమనాథం, నల్ల హడ్డీ, వంకల మాధవరావు, సన్నశెట్టి రాజశేఖర్, బాబారావు, కుసుమ, మామిడి మాధవరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంటే.. ఇక వైసీపీని అలా పిలవచ్చా!!

అమరావతి: ఏపీలో టీడీపీ-వైసీపీల మధ్య మాటల తూటాలు.. మరింత భారీ రేంజ్ లో పేలుతున్నాయి. నిన్న మొన్నటి వరకు టీడీపీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై వైసీపీ నాయకులు పెద్దగా కొంటర్లు ఇవ్వలేకపోయారు. కానీ, తాజాగా పెరుగుతున్న యాక్టివిటీతో మాటల మంటలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. ఇటీవల కాలంలో టీడీపీ అధినేత నుంచి దిగువస్థాయి నాయకుల వరకు వైసీపీని గొడ్డలి పార్టీ అని సంభోదిస్తున్నారు. దీనిని సమర్థించుకుంటున్నారు. అయితే.. వాస్తవానికి గొడ్డలి పార్టీ అనే పదం కొంత విమర్శలకు దారితీసినా, వైసీపీ దీనిని స్వాగతించింది. అవును.. తమది గొడ్డలి పార్టీనే అని.. కీలక నాయకుడు నజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. జెను.. జగన్ గొడ్డలే. అని సమర్థించుకున్నారు. తమది పరకు రామ గొడ్డలి అని.. కూటమి ప్రభుత్వాన్ని కూల్చేందుకు ఈ గొడ్డలినే వినియోగిస్తామని చెప్పారు. ఇక, ఇప్పుడు మాజీ మంత్రులు.. కొదాలినాని, పేర్ని నాని కూడా.. దీనిని సమర్థించుకుంటున్నారు. అంటే.. ఇక వైసీపీని గొడ్డలి పార్టీ అని పిలిచే అవకాశం.. లైసెన్సును కూడా అధికారికంగానే ఇచ్చేసినట్లు అయింది. తన నాయకుడు.. పరకు రామగొడ్డలి వంటివాడని.. కాబట్టి.. వచ్చే ఎన్నికల్లో కూటమి అవినీతి పాలనను అంతమొందిస్తారని కొదాలి అని చేసిన వ్యాఖ్యలు..



చెప్పారు. ఈ పాత్ర కోసం రామ్ చరణ్ చేసిన కృషిని కూడా చిరంజీవి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. రెజర్ గా కనిపించేందుకు చరణ్ ఉదయం 5 గంటలకే లేచి వర్కౌట్ చేయడం, రోజంతా ఘాటింగ్ పాల్గొన్న తర్వాత కూడా జిమ్ ను మిస్ కాకపోవడం తన కల్లారా చూశానన్నారు. దాదాపు 70 రోజుల పాటు కఠినమైన వెజిటేరియన్ డైట్ పాటిస్తూ పాత్ర కోసం పూర్తిగా తనను తాను మార్చుకున్నాడని వెల్లడించారు. చరణ్ ఘాటింగ్ సమయంలో గాయాలతో ఇంటికి వచ్చిన సందర్భాలు గుర్తు చేసుకున్న చిరంజీవి, గతంలో తాను రిస్కి పాట్లు చేసినప్పుడు తన తండ్రి అనుభవించిన ఆందోళన అప్పుడే తనకు అర్థమైందని భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ముఖ్యంగా సినిమాలోని హాస్పిటల్ సన్నివేశాలు ఇప్పటికీ తనకు గూస్ బింక్స్ తెప్పిస్తాయని చెప్పారు. దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానాపై ప్రశంసలు కురిపించిన చిరంజీవి, ఇలాంటి బలమైన కథలను చెప్పే దర్శకుడిగా ఆయన ఎదగడానికి ప్రేరణగా నిలిచిన దర్శకుడు నకుమార్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

మహిళా సాధికారత నేపథ్యంలో 'అభయ'.. ఆకట్టుకుంటున్న టైటిల్ పోస్టర్!

మహిళా సాధికారత నేపథ్యంలో పాన్ ఇండియా లెవెల్ లో రూపొందుతున్న 'అభయ' సినిమా టైటిల్ పోస్టర్ విడుదలైంది. గ్రాడియెంట్ ఇన్స్ ట్రైన్ మెంట్ లిమిటెడ్ అధినేత డా. విమల్ రాజ్ మాథుర్, ఆర్.డి.జి ప్రొడక్షన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కు చెందిన రూపేష్ డి. గోపాల్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. యూనస్ మజిల్లీ సుర్తి దర్శకత్వంలో తెలుగు, హిందీ, మరాఠీ, తమిళ భాషల్లో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ చిత్రంలో యోగిత భోసాలే ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుండగా, మోహన్ జోషి, గణేష్ యాదవ్, కమలేష్ సావంత్, అనికేత్ కేల్కర్, రోహిత్ కోకటి, ఉమేశ్ టోల్కె, డా. సంజీవ్ కుమార్ పాటిల్, హర్ష నికమ్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత డా. విమల్ రాజ్ మాథుర్ మాట్లాడుతూ, అభయ కేవలం సినిమా మాత్రమే కాదని, సమాజానికి ఒక బలమైన సందేశమని పేర్కొన్నారు. తరతరాలుగా ఎందరికో ప్రేరణగా నిలుస్తున్న మహిళ శక్తిని, పట్టుదలను ఈ చిత్రం ద్వారా సెలబ్రేట్ చేయబోతున్నామని, త్వరలోనే సినిమా వివరాలను వెల్లడిస్తామని చెప్పారు. మరో నిర్మాత రూపేష్ డి. గోపాల్ మాట్లాడుతూ, ఈ సినిమా ఒక అద్భుతమైన సందేశాన్ని అందించడమే కాకుండా, బలమైన కథనంతో సాగుతుందని



తెలిపారు. ఈ ప్రేరణాత్మక చిత్రాన్ని త్వరలోనే దేశవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నామని ఆయన వివరించారు.

మీనాక్షి చౌదరి పేరుతో సైబర్ మోసం.. అభిమానులకు హీరోయిన్ కీలక హెచ్చరిక!

టాలీవుడ్ లో వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్న స్టార్ హీరోయిన్ మీనాక్షి చౌదరి తాజాగా తన పేరుతో జరుగుతున్న సైబర్ మోసంపై స్పందిస్తూ అభిమానులను అప్రమత్తం చేశారు. సోషల్ మీడియా విస్తరణతో పాటు సెలబ్రిటీల పేర్లను, ఫోటోలను దుర్వినియోగం చేస్తూ మోసాలకు పాల్పడే ఘటనలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, తాజాగా మీనాక్షి కూడా అలాంటి ఒక ఫేక్ అకౌంట్ వ్యవహారానికి గురయ్యారు. కొంతమంది కేటుగాళ్లు మీనాక్షి చౌదరి పేరు, ఫోటోలు మరియు ఒక ఫోన్ నంబర్ ను ఉపయోగించి ఇండస్ట్రీ వర్గాలు, అభిమానులు, సాధారణ ప్రజలను సమ్మించే ప్రయత్నం చేసినట్లు సమాచారం. ఈ విషయం హీరోయిన్ దృష్టికి రావడంతో వెంటనే సోషల్ మీడియా ద్వారా స్పందించారు. తన అధికారిక ఇన్ స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో ఆ నకిలీ నంబర్ ను సంబంధించిన స్క్రీన్ షాట్లను పేర్ చేస్తూ కీలక హెచ్చరిక జారీ చేశారు. ఈ నంబర్ నుంచి ఎవరికైనా కాల్స్ లేదా మెసేజ్లు వస్తే దయచేసి నమ్మకండి. అది నా అధికారిక నంబర్ కాదు. వెంటనే ఆ నంబర్ ను రిపోర్ట్ చేయండి అంటూ మీనాక్షి అభిమానులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాగే ఈ విషయాన్ని తన దృష్టికి తీసుకొచ్చిన నెటిజన్లకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. సెలబ్రిటీల పేర్లను ఉపయోగించి మోసాలు చేసే వ్యక్తుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆమె సూచించారు. 'ఫెమినా మిస్ ఇండియా 2018' రన్ వుప్ గా నిలిచిన మీనాక్షి చౌదరి, మోడలింగ్ రంగంలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న తర్వాత సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. 2021లో విడుదలైన 'ఇచ్చట వాహనములు నిలువరాదు' చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన ఆమె, తొలి సినిమాతోనే తన అందం, నటనతో ఆకట్టుకున్నారు. అనంతరం అడివి శేష్ హీరోగా తెరకెక్కిన 'పిల్ల: ది సెకండ్ కేస్' చిత్రంలో నటించి కెరీర్ లో తొలి భారీ విజయాన్ని అందుకున్నారు. ఈ సినిమా తర్వాత ఆమెకు



వరుస అవకాశాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా యువతలో మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకున్న మీనాక్షి, టాలీవుడ్ నిర్మాతలు మరియు దర్శకుల దృష్టిని ఆకర్షించారు. నూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు నటించిన 'గుంటూరు కారం' చిత్రంలో కీలక పాత్రలో కనిపించిన మీనాక్షి, తన కెరీర్ ను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్లారు. అలాగే దుల్కర్ సల్మాన్ నరసన నటించిన 'లక్ష్మీ భాస్కర్' చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని సాధించి చేయడంతో పాటు ఆమె నటనకు ప్రశంసలు తెచ్చిపెట్టింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' వంటి చిత్రాల విజయాలతో మీనాక్షి వరుస హిట్లను ఖాతాలో వేసుకున్నారు. కేవలం గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా, నటనకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రలను ఎంపిక చేసుకుంటూ ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు.

నన్ను మించిపోయాడని గర్వంగా ఒప్పుకుంటా.. చరణ్ నటనపై చిరంజీవి ఎమోషనల్ కామెంట్స్

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా తెరకెక్కించిన ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'పెద్ది' బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది. సినిమా చూసిన అనంతరం మెగాస్టార్ చిరంజీవి చిత్రబృందాన్ని అభినందిస్తూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముఖ్యంగా రామ్ చరణ్ నటనపై ఆయన చేసిన ప్రశంసలు ప్రస్తుతం సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. చిరంజీవి మాట్లాడుతూ.. "ఈ సినిమాలో చరణ్ నటించలేదు.. పూర్తిగా ఆ పాత్రలో జీవించాడు" అని కొనియాడారు. ముఖ్యంగా భావోద్వేగ సన్నివేశాల్లో చరణ్ ప్రదర్శించిన నటన తనను ఎంతగానో కదిలించిందన్నారు. స్క్రీన్ పై కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటూ కేవలం కళ్లతోనే ప్రేక్షకుల హృదయాలను తాకి భావోద్వేగానికి గురిచేయడం గొప్ప నటుడి లక్షణం. పెద్ది పాత్రలో చరణ్ అదే చేసి చూపించాడు అని ప్రశంసించారు. ఒక తండ్రిగా మాత్రమే కాకుండా, తోటి నటుడిగా కూడా చరణ్ ఎదుగుదలను చూసి గర్వపడుతున్నానని చిరంజీవి తెలిపారు. ఇండస్ట్రీలో కొందరు చరణ్ నటన తనను మించిపోయిందని అంటున్నారని, ఆ మాటలను తాను ఆనందంగా అంగీకరిస్తున్నానని వెల్లడించారు. సినిమా కథాంశం గురించి మాట్లాడిన చిరంజీవి, 'పెద్ది' కేవలం కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ మాత్రమే కాదని అన్నారు. సమాజంలోని వెనుకబడిన వర్గాల కష్టాలు, వారి పోరాటాలు, క్రీడాకారుల జీవితాల్లో ఎదురయ్యే సమస్యలను హృదయానికి హత్తుకునేలా చూపించిన చిత్రమని పేర్కొన్నారు. ఒక గ్రామ సమస్యగా మొదలైన కథ చివరకు దేశవ్యాప్తంగా క్రీడాకారుల ప్రోత్సాహంపై ఆలోచింపజేసే స్థాయికి చేరడం దర్శకుడి ప్రతిభకు నిదర్శనమని అభినందించారు. 1989 నాటి గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ రస్టిక్ స్పోర్ట్స్ డ్రామా ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆలోచనను రేకెత్తిస్తుందని చిరంజీవి అభిప్రాయపడ్డారు. విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులు, ర్యాంకులకే ప్రాధాన్యం పెరుగుతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితిలో పిల్లలకు క్రీడలు, శారీరక శ్రమ ఎంత అవసరమో ఈ చిత్రం గుర్తు చేస్తుందని



చెప్పారు. ఈ పాత్ర కోసం రామ్ చరణ్ చేసిన కృషిని కూడా చిరంజీవి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. రెజర్ గా కనిపించేందుకు చరణ్ ఉదయం 5 గంటలకే లేచి వర్కౌట్ చేయడం, రోజంతా ఘాటింగ్ పాల్గొన్న తర్వాత కూడా జిమ్ ను మిస్ కాకపోవడం తన కల్లారా చూశానన్నారు. దాదాపు 70 రోజుల పాటు కఠినమైన వెజిటేరియన్ డైట్ పాటిస్తూ పాత్ర కోసం పూర్తిగా తనను తాను మార్చుకున్నాడని వెల్లడించారు. చరణ్ ఘాటింగ్ సమయంలో గాయాలతో ఇంటికి వచ్చిన సందర్భాలు గుర్తు చేసుకున్న చిరంజీవి, గతంలో తాను రిస్కి పాట్లు చేసినప్పుడు తన తండ్రి అనుభవించిన ఆందోళన అప్పుడే తనకు అర్థమైందని భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ముఖ్యంగా సినిమాలోని హాస్పిటల్ సన్నివేశాలు ఇప్పటికీ తనకు గూస్ బింక్స్ తెప్పిస్తాయని చెప్పారు. దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానాపై ప్రశంసలు కురిపించిన చిరంజీవి, ఇలాంటి బలమైన కథలను చెప్పే దర్శకుడిగా ఆయన ఎదగడానికి ప్రేరణగా నిలిచిన దర్శకుడు నకుమార్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.