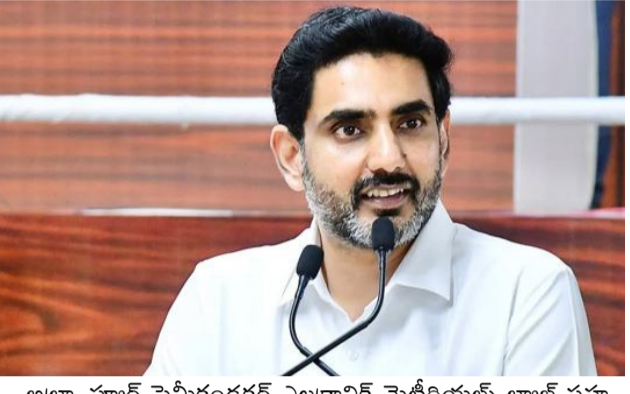


## ఉత్తరాంధ్రలో రేర్ ఎర్ట్ ఎలమెంట్ లిఫ్టింగ్ హాబ్

-నెల్లూరులో నియోడైమియం మాగ్నెట్ ఉత్పత్తి కేంద్రం - ఏర్పాటుకు పరిశీలించాలని లోకేష్ విజ్ఞప్తి

అమరావతి: విశాఖపట్నం, శ్రీకాకుళం ప్రాంతాల్లో ఉన్న భారీ ఖనిజ వనరుల ఆధారంగా డీప్ ప్రాసెసింగ్ అండ్ రేర్ ఎర్ట్ ఎలమెంట్ రిఫైనర్ హాబ్ను ఏర్పాటుచేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని రష్యాకు చెందిన ప్రముఖ రేర్ ఎర్ట్ మినరల్స్ సంస్థ గిరెయిట్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రతినిధులను విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ కోరారు. రష్యా పర్యటనలో భాగంగా ఆ సంస్థ ప్రతినిధులతో మాస్కోలో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా లోకేష్ మాట్లాడుతూ.. భారతదేశానికి ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్కు గిరెయిట్ పంటి సంస్థలతో సాంకేతిక భాగస్వామ్యం భవిష్యత్తులో విలువైన అవకాశాలను తెరుస్తుందన్నారు. విస్తరిస్తున్న భారతీయ ఎలక్ట్రికల్ వెహికల్స్ (ఇవి), పవన్ విద్యుత్ మార్కెట్లకు సరఫరా చేయడానికి, గిరెయిట్ ప్రాసెసింగ్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి నెల్లూరులో ఫుల్ సైకిల్ రేర్-ఎర్ట్ శాశ్వత అయస్కాంతాల తయారీ కోసం నియోడైమియం మాగ్నెట్ ఉత్పత్తి కేంద్రం ఏర్పాటు చేయడానికి భాగస్వామ్యం వహించాలని కోరారు. భారతీయ టెక్ కారిడార్లో సిద్ధంగా ఉన్న ప్లగ్-అండ్-ప్లై ప్రయోగశాలల మద్దతుతో మెటల్లర్జీ

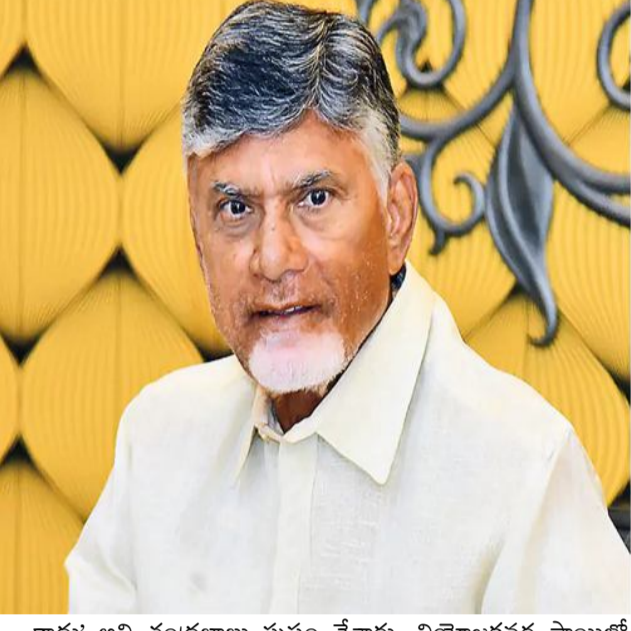


అల్ట్రా-పూర్ స్పెషియల్ ఎలక్ట్రానిక్ మెటీరియల్స్ ల్యాబ్ సహ-స్థాపకుల చొరవ చూపాలని లోకేష్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా రష్యాలోని అతిపెద్ద అణుశక్తి మ్యూజియం (మాస్కో)ను మంత్రి లోకేష్ సందర్శించారు. విజ్ఞానం, చరిత్ర, సాంకేతికతల సమన్వయ వేదికగా నిలుస్తోన్న ఈ మ్యూజియంను 80 దేశాలకు పైగా చెందిన 35 లక్షల మంది సందర్శించినట్లు లోకేష్ కు నిర్వాహకులు వివరించారు. ఒకేసారి 2,100 మంది వరకు సందర్శకులను అతిథ్యం ఇవ్వగల సామర్థ్యం ఈ కేంద్రానికి ఉందని పేర్కొన్నారు.

## ఇక కుప్పం బాధ్యతలు నేనే చూసుకుంటా

-ఎమ్మెల్సీ శ్రీకాంత్ సేవలు రాష్ట్రస్థాయిలో వినియోగించుకుంటాం -నియోజకవర్గ తెదేపా నేతల సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు

కుప్పం: కుప్పం నియోజకవర్గ బాధ్యతలను ఇకపై తానే చూస్తానని.. ఇప్పటివరకూ సమన్వయకర్తగా పనిచేసిన ప్రభుత్వ వివ్, ఎమ్మెల్సీ కంచర్ల శ్రీకాంత్ సేవలను రాష్ట్రస్థాయిలో వినియోగించుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఎన్నికల సమయంలో కుప్పం బాధ్యతలు తీసుకున్న కంచర్ల శ్రీకాంత్ ఎన్నికల నిర్వహణతో పాటు గత రెండేళ్లుగా పార్టీ బలోపేతం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కృషిచేశారని ప్రశంసించారు. పార్టీ కార్యక్రమాలను సమర్థంగా నిర్వహించారని అభినందించారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో కుప్పం నియోజకవర్గ పరిధిలోని నాలుగు మండలాల యూనిట్, క్లస్టర్ ఇన్ ఛార్జులు, మండల అధ్యక్షులు, నామినేటెడ్ ఫోస్టల్ ఉన్నవారితో పాటు ఇతర ముఖ్యనేతలతో చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. ఇకపై కుప్పంలో స్థానిక నాయకత్వాన్ని బలోపేతం చేసేలా చర్యలు ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు. 'ఇకపై రెండు నెలలకోసారి నియోజకవర్గంలో పర్యటిస్తా. పార్టీతో పాటు ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలనూ పర్యేక్షిస్తా. మండల, క్షేత్రస్థాయి నాయకులు నేతలకు అనుచరులుగా మారిపోవడం తగదు. క్షేత్రస్థాయిలో కీలక పదవుల్లో ఉన్న యూనిట్, క్లస్టర్ ఇన్ ఛార్జులు, మండల అధ్యక్షులు పూర్తిస్థాయిలో బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తూ ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడం ద్వారా నాయకులుగా తయారవ్వాలి. నామినేటెడ్ ఫోస్టల్ ఉన్నవారు వారి శాఖల వ్యవహారాలు, కార్యకలాపాలలోనే భాగస్వాములు కావాలి. రాష్ట్రస్థాయి పదవుల్లో ఉన్నామని ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో మితిమీరిన జోక్యం చేసుకోవడం మంచి పద్ధతి కాదు' అని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఇద్దరు ముఖ్యనేతల పనితీరుపై చంద్రబాబు ఒకీత అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారని సమాచారం. కుప్పంలో ముఖ్యమంత్రి పీఠాన్ని శ్రీకాంత్ అనే ఉద్యోగి కుప్పం నియోజకవర్గంలో సీఎం చంద్రబాబుకు పీఠాన్ని శ్రీకాంత్ అనే ఉద్యోగిని నియమించారు. కుప్పంలో ముఖ్యమంత్రి క్యాంపు కార్యాలయానికి వచ్చే గ్రీవెన్స్ బాధ్యతల్ని శ్రీకాంత్ చూడనున్నారు. అక్కడ ప్రజాసమస్యల పరిష్కారం కోసం జననాయకుడు పేరిట కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. దీని పర్యవేక్షణ బాధ్యతలు శ్రీకాంత్ కు అప్పగించారు. శ్రీకాంత్ కు కార్యకర్తలు, నాయకులకు చంద్రబాబు పరిచయం చేశారు.



కుప్పం నియోజకవర్గ బాధ్యతలను ఇకపై తానే చూస్తానని.. ఇప్పటివరకూ సమన్వయకర్తగా పనిచేసిన ప్రభుత్వ వివ్, ఎమ్మెల్సీ కంచర్ల శ్రీకాంత్ సేవలను రాష్ట్రస్థాయిలో వినియోగించుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ఎన్నికల సమయంలో కుప్పం బాధ్యతలు తీసుకున్న కంచర్ల శ్రీకాంత్ ఎన్నికల నిర్వహణతో పాటు గత రెండేళ్లుగా పార్టీ బలోపేతం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కృషిచేశారని ప్రశంసించారు. పార్టీ కార్యక్రమాలను సమర్థంగా నిర్వహించారని అభినందించారు. ఉండవల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో కుప్పం నియోజకవర్గ పరిధిలోని నాలుగు మండలాల యూనిట్, క్లస్టర్ ఇన్ ఛార్జులు, మండల అధ్యక్షులు, నామినేటెడ్ ఫోస్టల్ ఉన్నవారితో పాటు ఇతర ముఖ్యనేతలతో చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. ఇకపై కుప్పంలో స్థానిక నాయకత్వాన్ని బలోపేతం చేసేలా చర్యలు ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు. 'ఇకపై రెండు నెలలకోసారి నియోజకవర్గంలో పర్యటిస్తా. పార్టీతో పాటు ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలనూ పర్యేక్షిస్తా. మండల, క్షేత్రస్థాయి నాయకులు నేతలకు అనుచరులుగా మారిపోవడం తగదు. క్షేత్రస్థాయిలో కీలక పదవుల్లో ఉన్న యూనిట్, క్లస్టర్ ఇన్ ఛార్జులు, మండల అధ్యక్షులు పూర్తిస్థాయిలో బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తూ ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడం ద్వారా నాయకులుగా తయారవ్వాలి. నామినేటెడ్ ఫోస్టల్ ఉన్నవారు వారి శాఖల వ్యవహారాలు, కార్యకలాపాలలోనే భాగస్వాములు కావాలి. రాష్ట్రస్థాయి పదవుల్లో ఉన్నామని ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో మితిమీరిన జోక్యం చేసుకోవడం మంచి పద్ధతి కాదు' అని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఇద్దరు ముఖ్యనేతల పనితీరుపై చంద్రబాబు ఒకీత అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారని సమాచారం. కుప్పంలో ముఖ్యమంత్రి పీఠాన్ని శ్రీకాంత్ అనే ఉద్యోగి కుప్పం నియోజకవర్గంలో సీఎం చంద్రబాబుకు పీఠాన్ని శ్రీకాంత్ అనే ఉద్యోగిని నియమించారు. కుప్పంలో ముఖ్యమంత్రి క్యాంపు కార్యాలయానికి వచ్చే గ్రీవెన్స్ బాధ్యతల్ని శ్రీకాంత్ చూడనున్నారు. అక్కడ ప్రజాసమస్యల పరిష్కారం కోసం జననాయకుడు పేరిట కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటుచేశారు. దీని పర్యవేక్షణ బాధ్యతలు శ్రీకాంత్ కు అప్పగించారు. శ్రీకాంత్ కు కార్యకర్తలు, నాయకులకు చంద్రబాబు పరిచయం చేశారు.

## శ్రీవారి ఆభరణాల తరుగు నమోదుకు పచ్చజెండా

- శ్రీవాణి బ్రస్ నిబంధనల సడలింపు - తితిదే పాలకమండలి కీలక నిర్ణయాలు

తిరుపతి: శ్రీవారి ఆభరణాల తనిఖీలో తేలిస తరుగును రికార్డులో నమోదు చేయడానికి, ఆభరణాల్లోని రాళ్లు, ఇతర భాగాల నష్టాన్ని బాధ్యులైన అధికారుల నుంచి వసూలు చేసేందుకు తితిదే ధర్మకర్తల మండలి అనుమతించింది. శ్రీవాణి బ్రస్ నిబంధనలను సడలిస్తూ.. ఇకపై ఇతర రాష్ట్రాల్లోని ఆలయాలకూ నిర్దులిచ్చేలా తీర్మానించింది. ఇటీవల బోర్డు ఆమోదించిన తీర్మానాల వివరాలను తాజాగా ప్రకటించింది. హిందూ సనాతన ధర్మ ప్రచారంలో భాగంగా విదేశాల్లో తితిదే ఆలయాలు, ఆస్తుల విస్తరణలో భాగంగా యాకే, జర్నీ, శ్రీలంక, ఆస్ట్రేలియా, నెదర్లాండ్స్ దేశాల నుంచి వచ్చిన విజ్ఞుల మేరకు విదేశాల్లో లాభాపేక్ష లేని సంస్థలను రిజిస్టర్ చేసి, 'తితిదే సాంకేతిక నిర్వహణ' పద్ధతిలో ఆలయాలను నడపాలని నిబంధనలు కమిటీ ప్రతిపాదించింది. దీనికి కేంద్ర ప్రభుత్వ అనుమతులు (ఎఫ్ సీఆర్ ఏం, ఫెమా, ఆర్ టిఐ, ఐటీ నిబంధనలు) కోసం నివేదించాలని బోర్డు సూచించింది. తితిదే పరిధిలోని 81 ఆలయాల్లో 2024-25 సంవత్సరానికి స్వామి, అమ్మవార్ల ఆభరణాల్లోని రాళ్లు, ఇతర భాగాలు పోయినట్లు గుర్తించగా, ఆ నష్టం (సుమారు రూ.2,33,461) మొత్తాన్ని ఆరు నెలల్లోగా బాధ్యులైన సిబ్బంది నుంచి వసూలు చేయాలని



ఆదేశించింది. శ్రీవాణి బ్రస్ ద్వారా అందించే ఆర్థిక సహాయంపై పరిమితులను తొలగించింది. గతంలో ఉన్న రూ.2కోట్ల గరిష్ఠ పరిమితికి మినహాయింపునిచ్చింది. ఏపీతో పాటు ఇతర రాష్ట్రాల్లోని ఆలయాలకు, దేవదాయశాఖ పరిధిలో లేని ఆలయాల నిర్మాణాలకు, పురాతన ఆలయాల పునరుద్ధరణకు బ్రస్ ద్వారా నిధులు ఇచ్చేందుకు ఆమోదం తెలిపింది. ఈ పనులకు 25 శాతం ప్రజావిరాళం ఉండాలనే నిబంధనను పెట్టింది. ట్యాంకర్ల ద్వారా వచ్చే నెయ్యిని వంద శాతం నాణ్యతా పరీక్షలు చేసిన తర్వాతే పంపిణీ చేసేందుకు వీలం.. సేలంకు చెందిన సెయిల్ సంస్థ నుంచి నామినేషన్ పద్ధతిలో 240 సెయిల్ సీల్ కంటెయినర్లను రూ.23,55,600తో కొనుగోలు చేయడానికి నిర్ణయించింది.

## కౌలు రైతులకు ఇబ్బంది రానీయొద్దు

-యాప్ ద్వారా ఎరువుల పంపిణీపై మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

అమరావతి: ఏపీఐఎంఎస్ యాప్ ద్వారా ఎరువుల పంపిణీలో కౌలు రైతులకు ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు అధికారుల్ని ఆదేశించారు. సోమవారం నుంచి యాప్ ద్వారా ఎరువుల పంపిణీ చేయనున్న నేపథ్యంలో ఆయన జిల్లా కలెక్టర్లు, సంయుక్త కలెక్టర్లు, వ్యవసాయ అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పంటల సరళి, అంచనా డిమాండ్ ఆధారంగా మండల స్థాయిలో ఎరువుల నిల్వలు ఉంచాలని సూచించారు. జిల్లాల వ్యవసాయ అధికారులు రోజూ విశ్లేషణాత్మక నివేదికలు ఇవ్వాలని, రైతుల సమస్యల పరిష్కారానికి రియల్ టైమ్ గ్రీవెన్స్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం కార్యదర్శి రాజమౌళి ఈ సందర్భంగా ఆదేశించారు. అన్ని రైతు సేవా కేంద్రాలకు లాగిన్ వివరాలు అందించామని వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తల సూచనల ఆధారంగానే ఎరువుల సిఫారసు



జరుగుతుందని వ్యవసాయశాఖ డైరెక్టర్ మనజీర్ జిలాని సమాన్ వివరించారు.

## యోగాను జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి

-హోం మంత్రి అనిత

విజయవాడ: యోగాను ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదివారం నుంచి ఈ నెల 21 వరకు యోగాంధ్ర పేరుతో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అందులో భాగంగా విజయవాడలోని బీఆర్ డిఎస్ రోడ్డులో పోలీస్ శాఖ దాని అనుబంధ విభాగాలకు చెందిన సుమారు 5వేల మంది యోగాసనాలు వేశారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న హోం మంత్రి మాట్లాడుతూ.. ప్రధాని మోదీ పిలుపు మేరకు సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలతో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టామన్నారు. గంజాయి రహిత ఏపీ, ఆరోగ్య, ఆనంద ఆంధ్రప్రదేశ్ లక్ష్యంగా ప్రతిఒక్కరూ పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కమిషనర్ వీరపాండియన్, పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్ పీ రాజశేఖరబాబు, ఈగల్ ఐజీ రవికృష్ణ, జేసీ ఇలక్యూయా, విజయవాడ మున్సిపల్ కమిషనర్ ద్వానీచంద్ర, డిసీపీలు కృష్ణకాంత్ పట్నోల్, షిర్షి బేగం, కె.తిరుమలేశ్వరరెడ్డి, కేజీపీ సరిత, ఎన్ పీడీ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. మచిలీపట్నంలోని మంగినపూడి బీచ్ వద్ద గనులు,



భూగర్భ వనరులు, ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర వందల మందితో సామాహిక యోగా కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. మంత్రితో పాటు ఆర్డీసీ చైర్మన్ కొనకళ్ల నారాయణ, డిసీఎంఎస్ చైర్మన్ రామకృష్ణ, కలెక్టరు డి.కె.బాబాజీ, జేసీ నవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. క్రమం తప్పని యోగాతో ఆరోగ్యం చేరువవుతుందని మంత్రులు సత్యకుమార్ యాదవ్, సచితులు పేర్కొన్నారు. శ్రీసత్యసాయి జిల్లాలోని లేపాక్షి ఆలయ ప్రాంగణంలో పర్యాటక శాఖ అధ్యక్షులతో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్, ఇతర అధికారులు, యువత, విద్యార్థులు హాజరయ్యారు.

## న్యాయ వ్యవస్థ సాంకేతిక పరివర్తనకు యువ లాయర్ల ప్రోత్సాహమే మూలం

-సీజేబి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ వ్యాఖ్య

దిల్లీ: న్యాయ వ్యవస్థ సాంకేతిక పరివర్తనకు యువ న్యాయవాదులు, న్యాయాధికారులు, న్యాయ నిపుణులే ప్రోత్సాహకర మూలాలని సుప్రీం కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజేబి) జస్టిస్ సూర్యకాంత్ పేర్కొన్నారు. టిలీజీ పర్యటనలో ఉన్న ఆయన ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనియన్ లో 'కాన్స్టిట్యూషనల్ ప్రామిస్ టూ డిజిటల్ రియాలిటీ: సేఫ్ గార్డింగ్ ఇన్ జస్టిస్ ఇన్ ద ఏజ్ ఆఫ్ ఏబి' అండ్ టెక్నాలజీతో అడ్వాన్స్ మెంట్ అనే అంశంపై ప్రసంగించారు. 'భారత్ లోని న్యాయ రంగంలో ఉన్న యువత సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోవడంలో ముందుంది. ఆ యువతే భారత న్యాయ వ్యవస్థలో విప్లవాత్మక మార్పులకు ప్రోత్సాహకర మూలాలు' అని సీజేబి తెలిపారు. విస్తృత స్థాయిలో ఉండే న్యాయపరమైన విషయాలను కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) వ్యవస్థ అత్యంత వేగంతో ప్రాసెస్ చేయగలదన్నారు. అయితే చట్టానికి ప్రాణం పోసే సానుభూతి, నైతిక విచక్షణ, సందర్భానుసారీ అవగాహన విషయాలను ఏబి అన్నలు గ్రహించలేదని స్పష్టం



## ఉద్యోగులను ఉద్యమాలకు సిద్ధం చేస్తున్నాం

- ఏపీ ఐకాస అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు

విజయవాడ: కూటమి ప్రభుత్వంపై అనేక ఆశలు పెట్టుకున్నామని, రెండేళ్లు గడుస్తున్నా ఆర్థికపరమైన అంశాలకు సంబంధించిన సమస్యల పరిష్కారం కావడం లేదని ఏపీ ఐకాస అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. దాంతో ఉద్యోగులను ఉద్యమానికి సిద్ధం చేయాలని నిర్ణయించామన్నారు. ఆ కార్యవరణ ప్రణాళికకు 13 మంది సభ్యులతో కమిటీ వేశామని, మిగతా సంఘాలతోనూ కలిసి ఉద్యమించేలా సిద్ధమవుతున్నామని చెప్పారు. ఏపీ ఐకాస అమరావతి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశాన్ని విజయవాడలో ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 'ఇంతవరకు పీఆర్ డీ కమిషనర్ ను నియమించలేదు. కనీసం ఇదంతవరకే భృతి (ఐఆర్) ప్రకటించలేదు. వీటిపై ఉద్యోగుల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి నెలకొంది' అని అన్నారు. రెవెన్యూ శాఖలో పని ఒత్తిడి నెలకొందని, పాసుపుస్తకాల జారీ, జనగణన, భూముల రిసర్వే, ఓటరు జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్), ప్రాబ్ కోల్ విధులు తదితరాలతో ఒత్తిడి పెరిగిందని పేర్కొన్నారు. అయితే,



ఉద్యోగులెవరూ ఆత్మహత్యలకు పాల్పడొద్దని, సమస్యలు ఉంటే అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. ఏపీ ఐకాస అమరావతి సెక్రటరీ జనరల్ పవిత్రా దామోదరరావు మాట్లాడుతూ మార్కెట్ ధరలకు అనుగుణంగా పే రివిజన్ ఉండాలన్నారు. ఇప్పటికే నాలుగు డివి ఐకాయలున్నాయని, జులై వస్తే ఐదుకు చేరుతుందని మహిళా విభాగ చైర్మన్ పార్ లక్ష్మి అన్నారు. మహిళా విభాగం సెక్రటరీ జనరల్ పొన్నూరు విజయలక్ష్మి మాట్లాడుతూ ఐపీఆర్ ఎన్ ద్వారా ఉద్యోగుల సమస్యలన్నూ ప్రభుత్వం తెలుసుకోవాలన్నారు. సమావేశంలో ఏపీ ఐకాస అమరావతి సహాధ్యక్షుడు డి.వి.ఫణి పేర్రాజు, విశ్రాంత ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి.ఎన్.ఎన్.ఎన్.పి.శాస్త్రి, మున్సిపల్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డి.నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## అలిపిల టోల్ గేట్ లో అత్యాధునిక స్కానర్లు

తిరుపతి: తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి దర్శనార్థం వచ్చే భక్తుల బ్యాగుల తనిఖీల కోసం అలిపిల టోల్ గేట్ వద్ద అధునాతన స్కానర్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మొత్తం ఆరింటిలో ప్రస్తుతానికి 4 అమర్చారు. తిరుమలకు వచ్చే భక్తుల సంఖ్య పెరగడం, ప్రస్తుతం ఉన్న స్కానర్లు పాతవి కావడంతో తనిఖీలకు సమయం పడుతోంది. దీంతో టోల్ గేట్ వద్ద అప్పుడప్పుడు వాహనాలు భారులు దీరుతున్నాయి. దీన్ని అధిగమించేందుకు 6 స్కానర్ కేంద్రాల్లో అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం కలిగిన స్కానర్ల ఏర్పాటుకు తితిదే ఉపక్రమించింది. వీటితో సామగ్రిని అన్నివైపులా స్పష్టంగా స్కాన్ చేయొచ్చు. సంచిత ఏ వస్తువులన్నాయో తెలుసుకోవచ్చు. ఒక్కో స్కానర్ కు సుమారు



రూ.45 లక్షలు వెచ్చించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

సంపాదకీయం

సంయమనంతో, పట్టువిడుపులతో పనిచేయాలి

చర్చలు, ప్రశ్నోత్తరాల ద్వారా కార్యనిర్వాహక వ్యవస్థను చట్టసభలకు జవాబుదారీ చేయవచ్చుననే రాజ్యాంగ నిర్మాతలు పార్లమెంటరీ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు జైకొట్టారు. అందుకు అనుగుణంగా ప్రజాప్రతినిధులు శాసన నిర్మాణ ప్రక్రియలో చురుగ్గా పాలుపంచుకుంటూ, సర్కారీ పనితీరును అనునిత్యం నిశితంగా పరిశీలిస్తూ లోటుపాట్లను తెలియజేప్పాలి. రాజ్యాంగ స్ఫూర్తికి, ప్రజాప్రయోజనాలకు భంగకరమైన పోకడలను సమర్థంగా అడ్డుకోవాలి. ఇవన్నీ జరగాలంటే ముందు చట్టసభలు ఏటా తగినన్ని రోజులు సమావేశం కావాలి. కానీ, రాష్ట్రాల శాసనసభలు, పార్లమెంటు భేటీలు మొక్కుబడి తంతులుగా మారుతున్న దురవస్థలో జాతీయస్థాయి అశయాలు చెల్లని కాసులవుతున్నాయి. పీఆర్ఎస్ సంస్థ తాజా నివేదిక ప్రకారం నిరుడు దేశవ్యాప్తంగా 27 రాష్ట్రాలు, 3 కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల అసెంబ్లీలు సగటున 24 రోజులే సమావేశమయ్యాయి. నాగాలాండ్, ఉత్తరాఖండ్ శాసనసభలైతే వరసగా ఏడు, పది రోజులపాటే కొలువుతీరాయి. ఏపీ, తెలంగాణలతో పాటు అస్సాం, దిల్లీ, మధ్యప్రదేశ్, మేఘాలయ వంటి చోట్ల జాతీయ సగటు కంటే తక్కువ రోజులే అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరిగాయి. గతేడాది శాసనసభలన్నీ కలిపి ఆరొందల పైచిలుకు బిల్లులను ఆమోదిస్తే, వాటిలో 30శాతం సభలో ప్రవేశపెట్టిన రోజే సమూహి పొందాయి. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారానికి విస్తృతస్థాయి మేధోమధనం జరగాల్సిన చట్టసభలు భేటీలు నామమాత్రమవుతున్నకొద్దీ ప్రజాస్వామ్యంపై జనవిశ్వాసం సన్నగిల్లిపోతోంది. అమెరికాలో ప్రతినిధుల సభ ఏటా సగటున 147 రోజుల పాటు సమావేశమవుతూ దేశ స్థితిగతులపై లోతుగా చర్చిస్తుంటుంది. యూకే హౌస్ ఆఫ్ కామన్స్, జపాన్ హౌస్ ఆఫ్ రిప్రజెంటేటివ్స్ వంటివి ఏడాదికి 140 రోజులకు పైగా భేటీ అవుతున్నాయి. ఫ్రాన్స్లో ప్రజాప్రతినిధుల సభా సమావేశాలు కనీసం 120 రోజుల పాటు సాగుతాయి. మన దేశంలో కూడా మొదటి లోక్సభ ఏడాదికి 135 రోజుల చొప్పున పనిచేసింది. కానీ, 17వ లోక్సభ(2019-24)కు వచ్చేసరికి వార్షిక పనిదినాల సంఖ్య 55కు పడిపోయింది. గత లోక్సభలో 35శాతం బిల్లులు గంట కన్నా తక్కువ సమయంలోనే సభామోదం పొందాయి. స్థాయిసంఘాల పరిశీలన కోసం పంపిన బిల్లులు ఇరవై శాతమైనా లేవు. ప్రతిపాదిత శాసనాల్లోని మంచీచెదులపై సునిశిత సమీక్ష జరగకమునుపే ఆయా బిల్లులు క్షణాల్లో చట్టాలుగా రూపుదాలుస్తుండటం ప్రజాతంత్రాన్ని పరిహాసాల పాల్గొంది. తాము ఓట్లు వేసి గెలిపించిన నాయకులు చట్టసభల్లో తమ తరపున బలంగా గళమెత్తాలని ప్రజలు కోరుకుంటారు. ఆర్థిక, సామాజిక అసమానతల నివారణకు, ఉపాధి అవకాశాల కల్పనకు, పౌరహక్కుల పరిరక్షణకు వారు పాటుపడాలని ఆశిస్తారు. అలాంటి ప్రజాపిత బాధ్యతల నిర్వహణకు వేదికలు కావాల్సిన చట్టసభలు కొన్నేళ్లుగా అధికార, ప్రతిపక్షాల బలాబలాలు ప్రదర్శనకు నెలవులవుతున్నాయి. అసలే అరకొరగా జరుగుతున్న సమావేశాలు దురదృష్టవశాత్తు అనవసర వాగ్యుద్ధాలు, అర్థంపర్థంలేని రాద్ధాంతాలతో నిష్ఫలంగా మిగిలిపోతున్నాయి. జనజీవితాలను ప్రభావితం చేసే చట్టసభల ప్రతిష్ట మనకబారకూడదంటే - అన్ని పార్టీలు సంయమనంతో, పట్టువిడుపులతో వ్యవహరిస్తూ ప్రజా క్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేయాలి. కులంకషంగా చర్చించిన తరువాత ఏ బిల్లుకు అయినా ఆమోదముద్ర వేయాలి. అసెంబ్లీలు ఏడాదికి కనీసం 50 నుంచి 90 రోజులు, లోక్సభ రాజ్యసభలు వరసగా 120, 100 రోజుల పాటు కొలువుతీరాలన్న సంవిధాన సమీక్షా సంఘం సిఫార్సులను ఇప్పటికైనా మన్నించాలి.

చైనాతో పోలిస్తే భారత్లో కంపెనీలకు ప్రభుత్వ మద్దతు తక్కువే

-ఓఈసీడీ నివేదిక

దిల్లీ: 2005-2024 మధ్య కాలంలో భారతీయ సంస్థలు తమ చైనా ప్రత్యర్థి కంపెనీల కంటే గణనీయంగా తక్కువ ప్రభుత్వ మద్దతును పొందాయని ఓఈసీడీ (ఆర్ఎన్జిఎఫ్ ఫర్ ఎకనామిక్స్ కో-ఆపరేషన్ అండ్ రిసెర్చ్ సెంటర్) నివేదిక వెల్లడించింది. సంస్థలు వాస్తవంగా ఏమీ పొందుతున్నాయో (ప్రభుత్వాల వెల్లడించేది కాదు) ఓఈసీడీ మ్యాజిక్ డేటాబేస్ ఆఫ్ ఇండస్ట్రియల్ సబ్సిడీస్ కొలుస్తుంటుంది. ఇది 2005-24 మధ్య కాలంలో 15 కీలక రంగాల్లో ప్రపంచంలోని 525 అతి పెద్ద తయారీదార్లను పరిగణనలోకి తీసుకుని నివేదిక రూపొందించింది. ఈ కొలత మూడు సాధనాల ద్వారా జరుగుతుంది. అందులో గ్రాంట్లు, ఆదాయపు పన్ను రాయితీలు, మార్కెట్ విలువ కంటే తక్కువ వడ్డీ రుణాలు ఉన్నాయి. 2005-24 మధ్య కాలంలో చైనా సంస్థలు ఓఈసీడీ ఆధారిత సంస్థల కంటే సగటున 3-8 రెట్లు ఎక్కువగా ప్రభుత్వ మద్దతు పొందాయి. బ్రిజ్ లీ, భారత్, ఇండోనేషియా వంటి ఓఈసీడీ యేతర ఆర్థిక వ్యవస్థల్లోని సంస్థలు పొందిన మద్దతు కంటే ఈ సబ్సిడీలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇది చైనా తయారీ రంగ పోటీతత్వం వెనుక ఉన్న కీలక కారకాలలో ఒకదాన్ని



ప్రతిబింబిస్తోందని నివేదిక తెలిపింది. ఓఈసీడీ అనేది ప్రధానంగా అభివృద్ధి చెందిన 38 ఆర్థిక వ్యవస్థలతో కూడిన ఒక అంతర్ ప్రభుత్వ సంస్థ. ఇది సభ్య దేశాల మధ్య ఆర్థిక వృద్ధి, వాణిజ్యం, పెట్టుబడి, విధాన సమన్వయాన్ని ప్రోత్సహించడానికి పని చేస్తుంది. దీని సభ్య దేశాల్లో అమెరికా, యూకే, కెనడా, జర్మనీ, ఫ్రాన్స్, ఇటలీ, జపాన్, దక్షిణ కొరియా, ఆస్ట్రేలియా ఉన్నాయి.

సెబీ సరిగా గుర్తించలేకపోయింది

-15 రోజుల్లో మళ్ళీ పత్రాలు అందజేస్తాం -రాజేశ్ ఎక్స్పోర్ట్స్

దిల్లీ: మార్కెట్ల నియంత్రణాధికార సంస్థ సెబీకి ఇప్పటికే 300-400 గిగాబైట్ల(జీబీ) మేర పత్రాలను సమర్పించామని బంగారం శుద్ధి, ఆభరణాల ఎగుమతి సంస్థ రాజేశ్ ఎక్స్పోర్ట్స్ తెలిపింది. అయితే సరైన పత్రాలను సెబీ గుర్తించలేకపోయిందని భావిస్తున్నామని పేర్కొంది. దీన్ని పరిష్కరించడానికి, సెబీ కోరిన పత్రాలను 15 రోజుల్లోగా తిరిగి సమర్పిస్తామని వెల్లడించింది. 2020-21 నుంచి 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరాల మధ్య కాలంలో రూ.15.15 లక్షల కోట్ల మేర ఆదాయాన్ని పెంచి చూపారని ఆరోపిస్తూ జూన్ 3న సెబీ జారీ చేసిన మధ్యంతర ఉత్తర్వుకు ఒక ప్రాథమిక ఆక్షోభింగ్ లోపమే మూలమని కంపెనీ వ్యవస్థాపకులు, చైర్మన్ రాజేశ్ మెహతా వెల్లడించారు. నియంత్రణ సంస్థ కంపెనీ ఎబిటా గణాంకాలను



పథకం కింద లబ్ధిదారుల జాబితా నుంచి ఆ సంస్థను తొలగించే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఈ విషయంపై భారీ పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ (ఎంహెచ్ఐ) త్వరలోనే నిర్ణయం తీసుకోవడంపై విశ్వసనీయ వర్గాలు తెలిపాయి. కిర్లొస్కాన్ అధికారిక పర్యటన నుంచి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత భారీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామి దృష్టికి ఈ విషయాన్ని తీసుకురావచ్చారు. ఆ తర్వాత తుది నిర్ణయం వెలువడుతుందని మంత్రిత్వ శాఖలోని సదరు వర్గాలు పేర్కొన్నాయి.

రోబోటిక్ డిజిటల్ మైక్రోసాఫ్తో శస్త్రచికిత్సలు సులభతరం

- కిమ్స్ సీఎంఓ డాక్టర్ భాస్కర్ రావు వెల్లడి - సికింద్రాబాద్ ఆసుపత్రిలో ఆవిష్కరణ

సికింద్రాబాద్: ఆధునిక పరికరాలతో శస్త్రచికిత్సలు చేయడం సులభతరమవుతుందని కిమ్స్ గ్రూప్ ఆఫ్ హాస్పిటల్స్ సీఎంఓ డాక్టర్ భాస్కర్ రావు తెలిపారు. ప్రపంచ బ్రెయిన్ ట్యూమర్ డే సందర్భంగా సికింద్రాబాద్లోని కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో అత్యాధునిక రోబోటిక్ డిజిటల్ మైక్రోసాఫ్స్ ఆయన ఆవిష్కరించారు. 36 వేల శస్త్రచికిత్సలు చేసిన న్యూరో సర్జన్ డాక్టర్ మానన్ కుమార్ పాణిగ్రాహి.. కిమ్స్లోనే 10 వేల అపరేషన్లు నిర్వహించారని తెలిపారు. రోబోటిక్ డిజిటల్ మైక్రోసాఫ్ ద్వారా మెదడు, వెన్నెముక సమస్యలకు మెరుగైన శస్త్రచికిత్సలు చేయవచ్చన్నారు. కిమ్స్లో గామా నైఫ్ రేడియో సర్జరీ వంటి ఆధునిక సదుపాయాలతో బ్రెయిన్ ట్యూమర్లను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి చికిత్స చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. డాక్టర్ మానన్ పాణిగ్రాహి



మాట్లాడుతూ.. మనకు తరచూ తలనొప్పి వస్తుంటే సాధారణమే అని వదిలేస్తామని, కానీ అది బ్రెయిన్ ట్యూమర్ గా మారి ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరే అవకాశముందన్నారు. దీన్ని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే చికిత్స ఫలితాలు మెరుగ్గా ఉంటాయన్నారు. కన్నడైంట్ న్యూరో సర్జన్ శ్రీవే మాట్లాడుతూ.. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అన్ని వయసుల వారినీ ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారుల కోసం పెయింటింగ్ పోటీలు నిర్వహించి విజేతలకు బహుమతులు ప్రధానం చేశారు.

ఇకపై విద్యార్థుల సమస్యలపై పోరాడతాం

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో భాజపా ఇకనుంచి విద్యార్థుల కోసం కూడా పోరాటం చేయనుందని భాజపా శాసనసభ పక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో పార్టీ అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రరావు, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, ఎంపీలు, శాసనసభ, శాసనమండలి సభ్యులతో సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం విలేజరుల సమావేశంలో వివరాలు వెల్లడించారు. “ప్రభుత్వం ధాన్యం కొనుగోలు చేయకుండా రైతులను ఇబ్బందులు పెడుతుంటే రైతు గోస-భాజపా భరోసా” చేపట్టి రైతుల సమస్యలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లగలిగాం. అదేవిధంగా విద్యార్థుల సమస్యలపై కూడా సమావేశంలో సుదీర్ఘంగా చర్చించాం. ముఖ్యంగా ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ విషయంలో ప్రభుత్వం తీవ్ర నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తోంది. దాదాపు రూ.12 వేల కోట్ల మేర బకాయిలు పేరుకుపోవడంతో విద్యార్థులు



తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యపై ప్రత్యేక కార్యచరణతో ముందుకు వెళ్లాలని సమావేశంలో నిర్ణయించాం. పార్టీ నాయకుల బృందాలు జిల్లాలు వారీగా విద్యార్థులను కలిసి వారి సమస్యలు తెలుసుకుంటాయి. అనంతరం ఆ వివరాలన్నింటినీ సమీక్షించి ప్రభుత్వంపై ఏ విధంగా పోరాటం చేయాలనే అంశంపై నిర్ణయం తీసుకుంటాం” అని మహేశ్వర్ రెడ్డి వెల్లడించారు.

మ్యూచువల్ ఫండ్ రంగంలోకి ఆల్ఫాగ్రెప్

దిల్లీ: మ్యూచువల్ ఫండ్ పరిశ్రమలోకి ఆల్ఫాగ్రెప్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ మేనేజ్మెంట్ అడుగుపెట్టడానికి సిద్ధమైంది. వచ్చే నెలలో సంస్థ తమ తొలి పథకాన్ని తీసుకురానుంది. రాబోయే 3-5 ఏళ్లలో రూ.25,000- 30,000 కోట్ల నిర్వహణలోని ఆస్తుల(ఏయాఎం)ను లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని ఆల్ఫాగ్రెప్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ మేనేజ్మెంట్ సీఈఓ భౌతిక్ అంబానీ తెలిపారు. మ్యూచువల్ ఫండ్ కార్యకలాపాల ప్రారంభానికి కంపెనీ ఇప్పటికే సెబీ అనుమతి పొందింది. ఆల్ఫాగ్రెప్ మొట్టమొదటి న్యూ ఫండ్ ఆఫర్ (ఎన్ఎఫ్ఓ)గా మల్టీ అసెట్ అలాకేషన్ ఫండ్ను తీసుకురానుంది. ఈ పథకం జూలై 6న ప్రారంభమై 20న ముగియనుంది. ఈ ఫండ్ ద్వారా సమీకరించిన నిధులను ఈక్విటీ, డెబ్, మనీ మార్కెట్తో పాటు పనిడి, వెండి, ఇతర ఈటీఎఫ్లలో పెట్టుబడులు పెట్టనున్నారు. మార్కెట్లో ఉన్న ఇతర ఫండ్స్ కంటే భిన్నమైన, ప్రత్యేకమైన ఉత్పత్తులను అందించడమే తమ ప్రధాన ఉద్దేశమని అంబానీ వెల్లడించారు. 2010లో ఆల్ఫాగ్రెప్ను మోహితీ మూత్రేజా, ప్రశాంత్ మిశ్రాల్ కలిసి



స్థాపించారు. ప్రస్తుతం సంస్థకు 8 దేశాల్లో కార్యాలయాలు, 500 మందికి పైగా ఉద్యోగులు ఉన్నారు.

వాణిజ్య ట్రక్కుల కోసం హైడ్రోజన్, విద్యుత్ సాంకేతికతలు

-టాటా మోటార్స్ చైర్మన్ ఎన్.చంద్రశేఖరన్

దిల్లీ: వాణిజ్య వాహనాల కోసం విద్యుత్, హైడ్రోజన్ ఆధారిత సాంకేతికతలపై పెట్టుబడులు కొనసాగిస్తామని టాటా మోటార్స్ చైర్మన్ ఎన్.చంద్రశేఖరన్ పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ అనుకూలమైన క్లిన్ మొబిలిటీ వైపు సాగుతున్న ప్రయాణంలో కేవలం ఒక ఇంధనంపై ఆధారపడకుండా, విద్యుత్, హైడ్రోజన్, అధునాతన ఐసీఈ(ఇంటర్నల్ కంబస్ట్ ఇంజిన్) సాంకేతికతలతో ఒక బలమైన పోర్టఫోలియో అవసరమని స్పష్టం చేశారు. 2025-26 కంపెనీ వార్షిక నివేదికలో ఆయన వాటాదార్లను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. పర్యావరణ కాలుష్యం లేని విద్యుత్ వాణిజ్య వాహన శ్రేణిని మార్కెట్లో విస్తరిస్తానే.. ఎక్కువ బరువులు మోసే భారీ రవాణా వాహనాల కోసం హైడ్రోజన్ ఆధారిత సాంకేతికతలపై పెట్టుబడులు పెట్టనున్నట్లు

తెలిపారు. అంతర్జాతీయ సరఫరా వ్యవస్థల పునర్వ్యవస్థీకరణ, క్లిన్ ఎనర్జీ వైపు మారుతున్న విధానాలు, వాహన భద్రతపై వినియోగదారుల్లో పెరిగిన అంచనాలు వంటివి వాహన రంగంలో పోటీతత్వాన్ని సరికొత్తగా నిర్వచిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ అనిశ్చితులను తట్టుకోవడానికి కంపెనీ వేగవంతమైన నిర్ణయాలను పటిష్టమైన సామర్థ్యంగా మార్చుకుందన్నారు. డిజిటల్ టెక్నాలజీలు, కృత్రిమ మేధ (ఏఐ)తో వస్తున్న మార్పులు, వాహనాల డిజైన్, కస్టమర్ అనుభవాన్ని పూర్తిగా మార్చేస్తున్నాయని వివరించారు. భవిష్యత్తు కోసం డిజిటల్ ఆధారిత పరిష్కారాలు, కనెక్టెడ్ వెహికల్ టెక్నాలజీస్, అడ్వాన్స్డ్ డ్రైవర్ అసిస్టెన్స్ సిస్టమ్స్, డేటా ఆధారిత షీట్ మేనేజ్మెంట్ సేవలు, సరికొత్త తరం పవర్ట్రైన్లపై కంపెనీ దృష్టి పెట్టినదని అన్నారు.

పరిహారం చెల్లించకుండా ప్రభుత్వం రైతులకు అన్యాయం చేస్తోంది

- భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రరావు

హైదరాబాద్: కోపాడలో పండ్ల మార్కెట్ ప్రాజెక్టు కోసం సర్కారు రైతుల నుంచి భూములు సేకరించి, వారికి నష్టపరిహారం చెల్లించకుండా అన్యాయం చేస్తోందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రరావు ఆరోపించారు. ఆదివారం భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. “కోపాడలో నర్సే నంబర్ 167/1లో 239 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో పండ్ల మార్కెట్ ఏర్పాటుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. ఇప్పటికే ఆ ప్రాంతంలో ప్రూట్ మార్కెట్ అందుబాటులో ఉంది. అయినప్పటికీ పక్కనే ఉన్న రైతుల భూములను సేకరించి, వాటిని ఇతర ప్రయోజనాల కోసం వినియోగించే ప్రయత్నం జరుగుతోంది. ఈ భూసేకరణను రైతులు మొదటి నుంచే వ్యతిరేకిస్తున్నారు. మార్కెట్ శంకుస్థాపన కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి రాకముందే ఆ ప్రాంతంలోని రైతులను పోలీసులు అరెస్టు చేసి రాజాలో నిర్బంధించారు. కార్యక్రమం పూర్తయ్యాక సాయంత్రం వారిని విడుదల చేశారు. రైతులు తమ హక్కుల కోసం ప్రశ్నిస్తే వారిని అరెస్టు చేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధం. పరిహారం చెల్లించాకే మార్కెట్ నిర్మాణ పనులు చేపట్టాలి” అని రామచంద్రరావు హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఖర్యాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి.. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ నిర్బంధం అనేక అంశాల్లో వైఖర్యం చెందిందని ఈ విషయాలపై భాజపా శ్రేణులు ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లాలని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రరావు వదాధికారులు, కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆదివారం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో పార్టీ రాష్ట్ర ఇన్ ఛార్జ్ అభయ్ పాటిల్, రాష్ట్ర సంస్థాగత ప్రధాన కార్యదర్శి చంద్రశేఖర్ తివారీతో పాటు పార్టీకి



చెందిన పలువురు ముఖ్య నేతలు, వదాధికారులతో రామచంద్ర రావు సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో రాజకీయ పరిస్థితులు, పార్టీ బలోపేతం, సంస్థాగత కార్యక్రమాలు, ప్రజా సమస్యలపై చేపట్టాల్సిన ఉద్యమాలు, రానున్న రోజుల్లో పార్టీ అధ్యక్షులలో నిర్వహించాల్సిన కార్యచరణపై విస్తృతంగా చర్చించారు. నదీ జలాలపై అవగాహన.. గోదావరి, కృష్ణా నదీ జలాలు, ప్రాజెక్టులపై భాజపా రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధులు, మీడియా ప్యానెలిస్టులకు భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆదివారం ప్రత్యేకంగా అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సాగు నీటి రంగ నిపుణుడు విశ్రాంత బీభ్ ఇంజినీర్ శ్యామ్ ప్రసాద్ రెడ్డి వివిధ సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు.



# వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుంది..

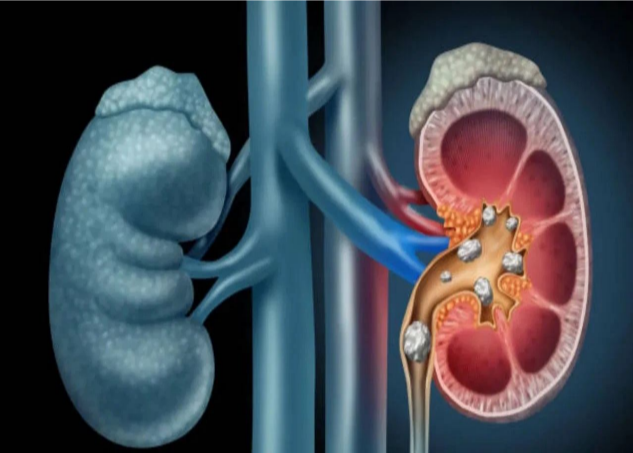
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినప్పుడీ 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 కాదంటున్నారని నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అన్వైడ్రోసిస్ అంటారు. విపరీతమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలను 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 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 ఫుడ్ తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాణ్యాన్ని 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 ప్రాజెక్ట్ 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 అంజీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయానికి 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 దరిచాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవారికి కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



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

# దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

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



తావీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే షెబర్స్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లెక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి. వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పుడినా, జిలకర్ర యాదీ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫ్లెక్ 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 మందే 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. మందుబెండలో 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 చేసారని 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 డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్ కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్ కు వెళు తున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

# థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటింట్ 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 ఆక్సలేట్,



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

# విటమిన్ కోసం సప్లిమెంట్ తీసుకుంటున్నారా..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్మేళనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు అనుభవనీయం 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 వజెన్సీ ఖీజా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



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



# ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

ఎంత సంపాదన ఉన్నా ఎంత పెద్ద పదవిలో ఉన్నా అమ్మ అనే పిలుపు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్థకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింట్మ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింట్మ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు డైనకాలజిస్టులు.



ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేచానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రోన్, ప్రొజెస్టెరాన్ స్థాయిలు శరీరంలో పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సంకేతాలు సంభవిస్తాయి.. ఆహారం కూడా చాలా మందికి వాసన వస్తుంటుంది. గర్భం ప్రారంభ దశలో మహిళలు చాలా అలసటగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఈ సమయంలో, శారీరక, మానసిక, హార్మోన్ల మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో స్త్రీలకు ఇంప్రాంటేషన్ హెమర్రోజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందు ఇలా కనిపిస్తుంటుంది కాబట్టి గమనించాలి. ఇలా జరిగినప్పుడు

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

# వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్లో పెడుతున్నారా..!

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



ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం వేసుకుని 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 తెలుసుకుండా.

# జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా..?

జిడ్డు ముక్కు చాలా మంది ఎదుర్కొనే సర్వసాధారణమైన సమస్య ఇది. మరి ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనపిస్తుంది. కొందరిలో వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ముక్కు జిడ్డుగా మారుతుంది. ముఖమంతా అందంగా ఉండి, ముక్కు ఒక్కటి జిడ్డుగా ఉంటే చూడ్డానికి 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 పొడిచడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ను ఉపయోగిస్తే మరి మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మూలుశ్చరైజర్ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మూలుశ్చరైజర్ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్స్క్రీమ్ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్ ఫైయింగ్ సన్స్క్రీమ్ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. డీపైన్డ్రైవర్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం



లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పడేపడే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్ డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆల్ఫోవోల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సెబాషియన్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాండ్ సెప్టిక్, యాండ్ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ వుప్పులంగా ఉండే గంధం జిడ్డు ముక్కు సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. ఇందుకోసం కొంత గంధాన్ని తీసుకొని అందులో పాలు లేదా నీళ్లు కలిపి ముక్కుకు అప్లై చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

# టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. 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. ఔననం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్కీడిమ్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే.. టాటూ ఇంకను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంటుంది. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంకను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టల్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



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

# తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

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

# అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, నిర్దీపంగా 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 పొడివుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్టాలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్టా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు చక్కా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు



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

# పిల్లల్ని ఏ వయసు నుంచి స్కూల్కి పంపాలి?

తమ పిల్లలు అందరికంటే ముందుగా, తెలివిగా, భిన్నంగా ఉండాలని ప్రతీ తల్లిదండ్రులు కోరుకుంటారు. అందుకు తగ్గట్టుగా తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రయత్నాలు చేయాలి. వారికి మంచి పోషకాహారం అందిస్తూ.. వారు చిన్నప్పటి నుంచి మంచి నడవడితో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను ప్లే స్కూల్కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిల్లలను ప్లే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా వైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్లే స్కూల్కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో



మూలాడటానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ వయసులో పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి కూడా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

# జాతీయ పార్టీగా జనసేన: నాగబాబు

కలింది: జనసేనను జాతీయ పార్టీగా తీర్చిదిద్దుతామని ఎమ్మెల్యే కొణిదెల నాగబాబు వెల్లడించారు. ఏలూరు జిల్లా కలింది మండలం కోరుకొల్లులో కాలుష్య నియంత్రణ మండలి సభ్యుడు వంచకర్ల సుధీప్, కల్యాణి దంపతుల కుమారుడు నుండకు ఆయన ఆశీస్సులు అందించారు. అనంతరం ఆయన 'స్యూస్టుడే'తో మాట్లాడుతూ రానున్న రోజుల్లో తెలంగాణలో జనసేన పోటీ చేస్తుందని, ఇప్పటికే పార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ప్రకటించిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తు చేశారు. కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, కేరళ తదితర రాష్ట్రాల్లో స్థిరపడిన తెలుగు ప్రజలు తన ఆధ్వర్యంలో భారీగా జనసేన సభ్యత్వం తీసుకున్నారని చెప్పారు. కుల, మత, ప్రాంతీయ విద్వేషాలకు జనసేన దూరంగా ఉంటుందని, ప్రజా సంక్షేమం, జాతీయ సమైక్యత లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతుందని ఉద్ఘాటించారు.



# కష్టకాలంలో సత్యసాయి వెన్నంటే నడిపించారు

పుట్టపర్తి: సత్యసాయిబాబా కష్టకాలంలో వెన్నంటే ఉండి నడిపించారని వెనెజువెలా తాత్కాలిక అధ్యక్షురాలు డెల్లీ రోడ్డిగజ్ గుర్తు చేసుకున్నారు. శ్రీసత్యసాయి జిల్లా పుట్టపర్తిలోని సాయికుల్చుంట్ మందిరంలో బాబా మహాసమాధిని ఆమె ప్రత్యేకంగా దర్శించుకున్నారు. మందిరంలో ఆమె, సత్యసాయి ప్రస్థి మేనేజింగ్ ట్రస్ట్ ఆర్డీ రత్నాకర్ సతీమణి హిమచాహినితో కలిసి సాయి గీతాలను అలపిస్తూ భజనలు చేశారు. తర్వాత ఆమె ధ్యానం చేశారు. అనంతరం సత్యసాయి విశ్వవిద్యాలయాన్ని సందర్శించారు. విద్యార్థులకు అందిస్తున్న విద్యా విధానం, తదితర అంశాలను అధ్యాపకుల బృందం ఆమెకు వివరించారు. విద్యా విధానాన్ని అభినందించి, విశ్వవ్యాప్తంగా అమలు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఆర్డీ రత్నాకర్ ఆమెకు బాబా చిత్రపటాన్ని అందజేసి, సత్కరించారు. మధ్యాహ్నం 3.10 గంటలకు ప్రత్యేక విమానంలో డెల్లీ రోడ్డిగజ్ బయలుదేరి వెళ్లారు.



# పేదల చేయూతకు ముందుకు రావాలి: సోనూసూద్

రాయదుర్గం: పేదలకు చేయూత అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని ప్రముఖ సినీనటుడు సోనూసూద్ సూచించారు. సోనూసూద్, మాల్యవి కరుణోదయ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో వసవర్తి జిల్లా సంకీర్తివల్లి, అమడబాకుల గ్రామాల ప్రజలకు వైద్య సహాయం కోసం ఓ అంబులెన్స్, సగంంలోని దమ్మాయిగూడ, చిలుకానగర్ ప్రాంతాలకు చెందిన ఇద్దరికి చెరో ఆటోను అందజేశారు. రాయదుర్గం నాల్గ్ సిటీలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. పేదల కోసం అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతూ మాల్యవి కరుణోదయ సొసైటీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని కొనియాడారు. సొసైటీ వ్యవస్థాపకురాలు కొండ కృష్ణమ్మ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# వృధా జలాలు, ఆహార వ్యర్థాలతో హైడ్రోజన్ ఇంధనం

-మీథేన్ రహిత బయో గ్యాస్ గా రూపకల్పన -జేఎన్టీయూ హైదరాబాద్ లో పరిశోధనలు

హైదరాబాద్: వృధా జలాలు.. పండ్లు.. కూరగాయల వ్యర్థాలతో జేఎన్టీయూ ఆచార్యులు, పరిశోధక విద్యార్థులు హైడ్రోజన్ ఇంధనాన్ని రూపొందిస్తున్నారు. దీనిని మీథేన్ రహిత బయో గ్యాస్ గా తయారు చేస్తున్నారు. వంటింట్లో వినియోగించే ఎల్పీగ్యాస్ ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించొచ్చు. హైడ్రోజన్ ఇంధనాన్ని సిలిండర్ లో నింపి ప్రత్యేక పైపుల ద్వారా గ్యాస్ స్టవ్ కు పంపి వంట చేసుకోవచ్చు. ఇప్పటివరకు స్వచ్ఛమైన నీటిని ఆక్సిజన్, హైడ్రోజన్ గా విడగొట్టి ఇంధనాన్ని తయారు చేస్తున్నారు.. వృధా జలాలు, పండ్లు, కూరగాయల వ్యర్థాలతో చేయాలన్న ఆలోచనతో పరిశోధనలు ప్రారంభించామన్నారు. ఇది ప్రయోగ దశలో ఉందని జేఎన్టీయూ ఎన్వైరానమెంట్ విభాగం ఆచార్యులు వి.హిమచింద్ర తెలిపారు. ఉష్ణోగ్రతను పెంచే మీథేన్..



ఆహార వ్యర్థాలు, పండ్లు, కూరగాయల వ్యర్థాలతో బయో ఇంధనాన్ని ప్రభుత్వ ప్రైవేటు సంస్థలు తయారు చేస్తున్నాయి. ఇవి బయోగ్యాస్ గా మారే సమయంలో స్వల్పంగా మీథేన్ వాయువు ఉంటుంది. ఇది గాలిలో ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతుంది. ఇందుకు భిన్నంగా జేఎన్టీయూ ఎన్వైరానమెంట్ విభాగం ఆచార్యులు ఆలోచించారు. మీథేన్ వాయువు కంటే ముందు నీరు, బొగ్గుపులుసు వాయువుగా ఉన్నప్పుడు నీటిని మాత్రమే తీసుకుంటున్నారు. ఆ నీటిలోని ప్రాణవాయువు, హైడ్రోజన్ ను విడగొట్టి ఇంధనం తయారు చేస్తున్నారు. దీంతో హైడ్రోజన్ ఇంధనమే బయటకు వస్తుంది. మీథేన్ వాయువు కాలుష్యం గాలిలో కలవకపోవడంతో దీర్ఘకాలికంగా పర్యావరణానికి మేలు కలుగుతుంది.

వృధా జలాలు, పండ్లు, కూరగాయల వ్యర్థాలను హైడ్రోజన్ గా మార్చేందుకు పరిశోధక విద్యార్థులు 'డాక్టర్ ఫర్మంటేషన్' 'ఫాబో ఫర్మంటేషన్' 'మైక్రోబియోల్ ఎలక్ట్రాలిస్', 'ఫాబో కెమికల్ హైడ్రోజన్' పరిశోధన వద్దతులు ఎంపిక చేసుకున్నారు. వృధా జలాలు, ఆహార వ్యర్థాలను రైతుబజార్లు, డిస్ట్రీబ్యూషన్, శ్రేవరేజెస్టులు, హోటళ్లకు వెళ్లి సేకరించి ప్రయోగాలు చేశారు. ఇవి విజయవంతమయ్యాయి. ఆహార వ్యర్థాలు, మట్టిని వేర్వేరు పాళ్లలో కలవడం ద్వారా మరింత మెరుగైన ఫలితాల కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆహార వ్యర్థాలకు షడ్డను కలిపి చేస్తున్న ప్రయోగాల్లో మెరుగైన ఫలితాలొస్తున్నాయి. ఈ వద్దతుల ద్వారా ఒకటిరెండేళ్లలో ఉదజని ఇంధనం తయారువుతుందని పరిశోధక విద్యార్థులు తెలిపారు.

# దైనందిన జీవితంలో యోగా భాగం కావాలి

విజయనగరం: ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితంలో యోగా భాగం కావాలని నగరపాలక సంస్థ కమిషనరు బి.బాలసామి విలుపునిచ్చారు. నగరంలోని మూడులాంతర్లు వద్దగల పైడితల్లి ఆలయ ప్రాంగణంలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. శిక్షకుల ఆధ్వర్యంలో అధికారులు, ఉద్యోగులు ఆసనాలు చేశారు. 15 రోజుల పాటు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు కొనసాగుతాయని కమిషనర్ చెప్పారు. డిఆర్డీపి పీడి శ్రీనివాస్, ఆయుష్ విభాగం అధికారులు స్వప్న, ఆనంద వరప్రసాద్, మెప్పా పీడి చిట్టరాజు, ఈఈ ప్రసాద్, సీఎంఎం కె.నన్యాసీరావు పాల్గొన్నారు.



# ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి సైక్లింగ్ ఉత్తమం

**-మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు**  
నార్సింగి: ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి సైక్లింగ్ ఉత్తమ మార్గమని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్య నాయుడు తెలిపారు. ప్రపంచ సైకిల్ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదిరం నార్సింగి వద్ద సైకిల్ ట్రాక్ లోని స్పార్ట్స్ బైక్ హాల్ వద్ద మొగ సైక్లింగ్స్ రైడ్ కార్యక్రమాన్ని జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. సైక్లింగ్ వల్ల ఆరోగ్యం, పర్యావరణంతోపాటు ఖర్చు తగ్గి, ఆదాయం పెరుగుతుందని, క్రీడాస్ఫూర్తి నింపుతుందన్నారు. నగరాలలో సైక్లింగ్ ట్రాక్లు ఏర్పాటు చేసి యువతను

ప్రోత్సహించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కోరుతున్నట్లు తెలిపారు. స్పార్ట్స్ బైక్ చైర్మన్, వరల్డ్ సైక్లింగ్ అలయెన్స్ తొలి ఉపాధ్యక్షులు డిపీ మనోహర్ మాట్లాడుతూ.. సైక్లింగ్ కు ప్రత్యేకంగా ఒక దినోత్సవం కోసం చాలాకాలంగా కృషి చేశామన్నారు. ఫలితంగా 2018లో ఈ దినోత్సవం అధికారికంగా వచ్చిందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎయిర్ కమాండర్ శ్రీనాథ్ పిళ్లై(ఆలేజీ ఆఫ్ డిఫెన్స్ మేనేజ్మెంట్, రక్షణశాఖ), భారత్ బయోటెక్ డైరెక్టర్ రేచన్ ఎల్ల, హైదరాబాద్ బైసిక్లింగ్ క్లబ్ అధ్యక్షులు డి.సత్యనారాయణరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ముసాయిదా పోలింగ్ కేంద్రాల జాబితా సిద్ధం

**-కలెక్టర్ లభిషిక్ కిశోర్**  
విశాఖపట్నం: కేంద్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో ప్రస్తుతం ఉన్న 1,980 పోలింగ్ కేంద్రాల పునర్వ్యవస్థీకరణకు సంబంధించిన ముసాయిదా జాబితాను ప్రచురించినట్లు జిల్లా ఎని కల అధికారి, కలెక్టర్ ఎం.అభిషిక్ కిశోర్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఎన్నికల కమిషన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రంలో గరిష్టంగా 1,200 మంది ఓటర్లు మాత్రమే ఉండేలా చర్యలు తీసుకున్నామని, అవసరమైన చోట కొత్త పోలింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటు, ప్రస్తుత కేంద్రాల వివరాలలో మార్పులు, స్థానమార్పులు తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ముసాయిదా జాబితాను రూపొందించామన్నారు. వీటిని అన్ని ఎలక్ట్రోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారుల కార్యాలయాలు, కలెక్టరేట్ లో ప్రజల పరిశీలనార్థం అందు బాటలో ఉంచామన్నారు. గుర్తింపు పొందిన రాజకీయపార్టీల ప్రతినిధులు, ప్రస్తుత శాసనసభ్యులు, పార్లమెంట్ సభ్యులకు జాబితా ప్రతులను అందించామన్నారు. జాబితాల్లో అభ్యంతరాలు, సూచనలు, మార్పుల ప్రతిపాదనలను సంబంధిత ఎలక్ట్రోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారికి లేదా కలెక్టర్



కార్యాలయానికి ఈ నెల 15లోగా లిఖిత పూర్వకంగా సమర్పించాలన్నారు. వాటిని పరిశీలించి ఈసీ నిబంధనల మేరకు తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామన్నారు.

# పర్యాటక ప్రాంతాల్లో యోగా ప్రదర్శనలు

పార్వతీపురం: యోగాంధ్రలో భాగంగా జిల్లాలోని పర్యాటక ప్రాంతాల్లో యోగా ప్రదర్శనలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. వీడియోకాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పురస్కరించుకుని ఈ నెల 21 వరకు మన్నుల్లో శిక్షణ కార్యక్రమాలు, పోటీలు నిర్వహించాలన్నారు. యోగాంధ్ర ప్రచార కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు జిల్లా, మండల గ్రామస్థాయిలో కమిటీలను ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. పర్యాటక ప్రాంతాల్లో 500 మంది చొప్పున పాల్గొనేలా ప్రత్యేక యోగా ప్రదర్శన షెడ్యూల్ ను ఖరారు చేయాలన్నారు. ఈ నెల 11న తోటపల్లి ఆలయంలో, 15న సీతంపేటలోని ఎన్టీఆర్ ఆధ్వర్యంలో, 20న పాలకొండ, పార్వతీపురం, సాలూరులో యోగా కార్యక్రమాలు ఉంటాయని వెల్లడించారు. వాటిని ఐసీడీఎస్ పీడి పర్యవేక్షించనున్నట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. 21న పార్వతీపురం ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల వైదానంలో జిల్లా స్థాయి వేడుకలను నిర్వహించనున్నామన్నారు.



# క్రీడా కోటాతో ఉద్యోగాలు

శ్రీకాకుళం: క్రీడా కోటా వల్ల ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని శ్రీకాకుళం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ తెలిపారు. స్థానిక ఏడు రోడ్ల జంక్షన్ లో సమ్మర్ ట్రైకాండ్ లిగ్ 2006 నట్ జూనియర్స్, క్యాడిట్, జూనియర్, సీనియర్ విభాగాలకు సంబంధించి జిల్లాస్థాయి పోటీల ముగింపు కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేశారు. కాగా జిల్లా నలుమూలల నుంచి వివిధ విభాగాల్లో నిర్వహించిన పోటీలకు క్రీడాకారులు ప్రతిభను కనబరిచారు. ఈ పోటీలు సాగాయి. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం క్రీడాకారులకు ప్రోత్సహిస్తూ క్రీడా కోటాను పెంచినందు, తద్వారా ఎందరో క్రీడా కారులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. కార్యక్రమాల్లో రాష్ట్ర ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాద్ సీతారాం,



టీడీపీ నాయకులు పాండ్రంకి శంకర్, వైసీపీ నాయకులు శిమ్మి రాజశేఖర్, మండవల్లి రవి, ఉన్న నాగరాజు, దళిత జేపీసీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కంఠ వేణు, వివిధ సంఘ నాయకులు చౌదరి పురషోత్తమ నాయుడు, మెట్ట నాగరాజు, నౌపద విజయకుమార్, సుధీర్ వర్మ పాల్గొన్నారు.

# పోస్టల్ సేవలు డ్వాక్రా మహిళలకు అందజేయాలి

**-మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్**  
గజవతినగరం: డ్వాక్రా మహిళలకు రుణాలు అందించే విధంగా పోస్టల్ డిపార్ట్మెంట్ లో సేవలు అందజేయాలని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నారు. స్థానిక ఉప కన్వెన్షన్ పోస్టల్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఎక్స్ పోజ్ అవార్డు కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈసం దర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పోస్టల్ డ్వాక్రా మహిళలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రుణాలు అందజేస్తుంది. అలాగే కేంద్ర సహకారంతో రుణాలు అందించే దిశగా కేంద్ర మంత్రి దృష్టికి తీసుకువెళ్లనున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం మండలంలోని లోగిన్ గ్రామానికి చెందిన తలుపుల తులసి కుటుంబానికి రూ.50లక్షల చెక్కును అందజేశారు. గతంలో ఏడాదికి రూ.2600 ప్రీమియం చెల్లించి ప్రమాదపాతాక్ష మృతిచెందిన కుటుంబానికి పోస్టల్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది న్నారు. అనంతరం పొరువు పద్దకాలను ఉపయోగిస్తూ స్వ ఉత్తమ ఖాతాదారులకు పాస్ పుస్తకాలను అందజేశారు. అలాగే 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబర్చిన సిబ్బందికి మెమోంటోలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.పీ.పి పొలిట్



బ్యూరో సభ్యులు లు గంటాడ శ్రీదేవి, ఎఎంసీ చైర్మన్ పివీపీ గోపాలరాజు, విజయనగరం డివిజన్ పోస్టల్ సూపరింటెండెంట్ కె.శ్రీనివాస్, ఐపీపీపీ ప్రాంతీయ అధికారి సురేష్, సబ్ డివిజన్ ఇన్ స్పెక్టర్ ఉపేంద్ర, ట్రాంట్ మేనేజర్ సతీష్, సబ్ పోస్టుమార్కు, పోస్టల్ అసిస్టెంట్లు పాల్గొన్నారు.

# నటి సుకన్యకు సన్ టీవీ రూ.10 లక్షల నష్టపరిహారం చెల్లించాలి

**-కింది కోర్టు తీర్పును సమర్థించిన మద్రాసు హైకోర్టు**  
 చెన్నై: గంధపు దుంగల స్టూడెంట్ వీరప్పన్ ఇంటర్వ్యూ వ్యవహారంలో సీనియర్ నటి సుకన్యకు సన్ టీవీ నెట్వర్క్ రూ.10 లక్షల నష్టపరిహారం చెల్లించాలన్న కింది కోర్టు తీర్పును మద్రాసు హైకోర్టు సమర్థించింది. సన్ టీవీలో 1996లో ప్రసారమైన వీరప్పన్ ఇంటర్వ్యూ తన పేరుప్రతిష్ఠలకు భంగం కలిగించేలా ఉంటుంటే సుకన్య అప్పట్లో చెన్నై సీనియర్ కోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. ఆమెకు రూ.10,00,500 నష్టపరిహారం చెల్లించాలంటూ 2015లో తీర్పు వెలువడింది. దానిని సవాల్ చేస్తూ సన్ టీవీ నెట్వర్క్ మద్రాసు హైకోర్టులో అప్పీల్ చేసింది. దీనిపై ఈ నెల 5న విచారణ ముగిసింది. కింది కోర్టు తీర్పును సమర్థిస్తూ అప్పీల్ను మద్రాసు హైకోర్టు తోసివేసింది. వీరప్పన్ ఆరోపణలను ప్రసారానికి ముందు ఎడిట్ చేసి అధికారం ఉన్నా, సన్ టీవీ నెట్వర్క్ ఆ పని చేయలేదని, అలానే ప్రసారం చేయడం తప్పని స్పష్టంచేసింది. కింది కోర్టు విధించిన జరిమానాను సుకన్యకు చెల్లించాలని ఆదేశించింది.



# ముదురుతున్న పెద్ది వివాదం... కాంట్రవర్సీపై నిత్యామీనన్ కామెంట్స్

రామ్ చరణ్ హీరోగా, బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'పెద్ది' సినిమా విడుదలైన తర్వాత జాన్సీ కపూర్ పాత్ర చుట్టూ నెలకొన్న వివాదం ఇంకా చర్చనీయాంశంగానే కొనసాగుతోంది. సినిమాలో హీరోయిన్లు మరింత గ్లామరస్గా చూపించారంటూ సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వెల్లువెత్తడంతో ఈ అంశం పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. వలువురు నెటిజన్లు, సినీ ప్రముఖులు దర్శకులను ప్రశ్నిస్తుండగా, మరికొందరు జాన్సీ కపూర్కు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. ఈ వివాదంలో ఇప్పటికే నటీమణులు అపి కా రంగనాథ్, డింపుల్ హయతి సహా పలువురు హీరోయిన్లు స్పందించి, హీరోయిన్లను విమర్శించడం కంటే దర్శకులను ప్రశ్నించాలని అభిప్రాయపడ్డారు. జాన్సీ పాత్రపై వచ్చిన విమర్శలు తీవ్రమైన దాల్చడంతో దర్శకులు బుచ్చిబాబు సానా కూడా స్పందించారు. వివాదాస్పదంగా భావిస్తున్న కొన్ని సన్నివేశాలను తొలగిస్తామని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. ఇక తాజాగా ఈ అంశంపై నటి నిత్యామీనన్ తన అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. హీరోయిన్లను కేవలం గ్లామర్ కోణంలో చూపించడం ఒక్క తెలుగు సినీ పరిశ్రమకే పరిమితం కాదని, దాదాపు అన్ని చిత్ర పరిశ్రమల్లో ఇదే పరిస్థితి కనిపిస్తోందని ఆమె అన్నారు. "హీరోయిన్లను గ్లామర్ దాల్చేలా చూపించడం టాలీవుడ్లోనే ఎక్కువగా జరుగుతుందనడం సరైన అభిప్రాయం కాదు. ప్రతి ఇండస్ట్రీలోనూ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ప్రేక్షకులను ఆకర్షించడానికి గ్లామర్ అవసరమనే భావనతో కొంతమంది దర్శకులు, నిర్మాతలు వ్యవహరిస్తున్నారు. సినిమాలు మరింత కమర్షియల్ అవుతున్న కొద్దీ కొన్ని సందర్భాల్లో హద్దులు దాటి పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి" అని నిత్యామీనన్ పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ విషయంలో కేవలం దర్శకులనే తప్పింట్టడం సరైనది కాదని కూడా ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. కొంతమంది హీరోయిన్లు గ్లామర్ పాత్రలను స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. అదే కారణంగా దర్శకులు కూడా వారిని ఆ కోణంలో చూపిస్తుంటారు. ఇది పూర్తిగా ఒకవైపు జరిగే విషయం



కాదు అని అన్నారు. తన వ్యక్తిగత అనుభవాన్ని కూడా నిత్యా ఈ సందర్భంగా పంచుకున్నారు. గతంలో కొందరు దర్శకులు నన్ను పూర్తిగా గ్లామర్ ఆధారిత పాత్రల కోసం సంప్రదించారు. కానీ అలాంటి పాత్రలు చేయడం నాకు ఇష్టం లేక నేను తిరస్కరించాను. దాని వల్ల కొన్ని పెద్ద సినిమాల్లో అవకాశాలు కోల్పోయాను బాధపడలేదు. స్టార్డమ్ కంటే నా వ్యక్తిగత విలువలు, నేను నమ్మే సిద్ధాంతాలు నాకు ముఖ్యం అని చెప్పారు. పరిస్థితులు మన అభిరుచికి విరుద్ధంగా ఉన్నప్పుడు 'నో' చెప్పగల ధైర్యం ఉండాలి. కానీ కొందరు హీరోయిన్లు టాప్ హీరోయిన్ కావాలనే లక్ష్యంతో లేదా పెద్ద హీరోల సినిమాల్లో అవకాశం కోసం ప్రాధాన్యత తక్కువగా ఉన్న పాత్రలను కూడా అంగీకరిస్తున్నారు. మొదటి నుంచి గ్లామర్ పాత్రల్లో నటిస్తూ వచ్చి, ఒక్కసారిగా అలాంటి పాత్రలు చేయనని చెప్పితే ప్రేక్షకులు కూడా నమ్మరు. చివరికి ఇది ప్రతి హీరోయిన్ వ్యక్తిగత నిర్ణయంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది అని నిత్యామీనన్ వ్యాఖ్యానించారు.

# సీబీఎస్ఈ లోపాల్ని బయటపెట్టడం యువత విజయం: రాహుల్

దిల్లీ: సీబీఎస్ఈలోని లోపాలను బహిష్కారం చేసిన 18 ఏళ్ల సార్థక్ సిద్ధాంత్ అనే కుర్రాడిని, అతడి నహచరుడు నిసర్గ అధికారిని కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత రాహుల్ గాంధీ ప్రశంసించారు. విద్యార్థుల కృషిని యువత సాధించిన విజయంగా, అలాగే ప్రభుత్వానికి ఓటమిగా అభివర్ణించారు. సార్థక్ సిద్ధాంత్ను కలిసిన వీడియోను తాజాగా ఎక్స్ పోస్టు చేసిన ఆయన ఈ

వ్యాఖ్యలు చేశారు. దేశంలోని యువత రీల్స్ చేయడం, వకీలను క్రై చేయడం వంటివి చేస్తూ ఉండాలని ప్రధాని మోడీ కోరుకుంటారని విమర్శించారు. దేశంలోని పెద్ద పెద్ద మీడియా సంస్థలు, పరిశోధనాత్మక ఉన్నతస్థులు గుర్తించలేకపోయిన ఈ లోపాలను విద్యార్థులు ఆధారాలతోనూ వెలుగులోకి తెచ్చారని కొనియాడారు.

# ప్రధాన్ రాజీనామా చేసేవరకు ఆందోళనలు ఆగవు: దీప్తి

చిత్రపతి శంభాజీనగర్: కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేసేవరకు తమ ఆందోళన ఆగబోదని కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్తి మరోసారి స్పష్టం చేశారు. జంతరమంతరీవద్ద శనివారం జరిగిన ధర్మా భారీ విజయం సాధించిందని, ఇందులో దాదాపు 7,000 మంది పాల్గొన్నారు పేర్కొన్నారు. మహారాష్ట్రలోని చిత్రపతి శంభాజీ నగర్లో తన నివాసానికి ఆదివారం దీప్తి చేరుకున్నారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. ప్రధాన్తో రాజీనామా చేయించాల్సిన బాధ్యతను ప్రధాని తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. దేశంలో ఎన్నికలు గత దశాబ్దికాలంగా హిందూ-ముస్లిం ఎజెండాగా ఉన్నాయని, ఈ ధోరణికి స్పష్టి పలికి, నిరుద్యోగిని ప్రధాన సమస్యగా పరిగణించాలని దీప్తి పేర్కొన్నారు. షారుగు దేశాల్లో జరిగిన ఉద్యమాలతో 'కాక్రోచ్' ఉద్యమాన్ని పోలుస్తున్నారని, తమ ఉద్యమం కేవలం 'జెన్ జీలకోసమే ప్రత్యేకమని స్పష్టం చేశారు.



# చైన్ రియాక్షన్ ఆఫ్ కర్న

వరలక్ష్మి శరత్కుమార్, నవీన్చంద్ర ప్రధాన పాత్రధారులుగా రూపొందిన హారర్, యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'చోలీస్ కెంట్లెట్'. సంజీవ్ ముగ్గేటి దర్శకుడు. బాలకృష్ణ మహారాణా నిర్మాత. జూన్ 12న సినిమా విడుదల కానున్నది. ప్రచార చిత్రాల వల్ల సినిమాపై అంచనాలు పెరిగాయని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ క్రమంలో సూపర్ స్టార్ కృష్ణకు నివాళిగా రూపొందిన ప్రత్యేక గీతాన్ని విడుదల చేశారు. సూపర్ స్టార్ కృష్ణ సోదరుడు, ప్రముఖ నిర్మాత ఘట్టమనేని ఆదిత్యగిరిరావు ఈ పాటను ఆవిష్కరించి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. కృష్ణసాయి, కృతివర్మలపై తీసిన ఈ పాట సినిమాకు హైలైట్ గా నిలుస్తుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. 'చైన్ రియాక్షన్ ఆఫ్ కర్న' అనే కాన్సెప్ట్ చుట్టూ ఈ కథ నడుస్తుందని, హారర్ థ్రిల్లర్ అంశాలతో పాటు, యాక్షన్, ఎమోషన్స్ మేళవింపుగా రూపొందిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతినిస్తుందని దర్శకుడు సంజీవ్ మేగ్గేటి చెప్పారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం వల్ల నటుడు కృష్ణసాయి ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా:



ఎన్ఎస్ హరీత్ సాండెకాప్ప, సంగీతం: ఆరోహణ సుధీంద్ర, సంజీవ్ మేగ్గేటి, సుధాకర్ మారియా.

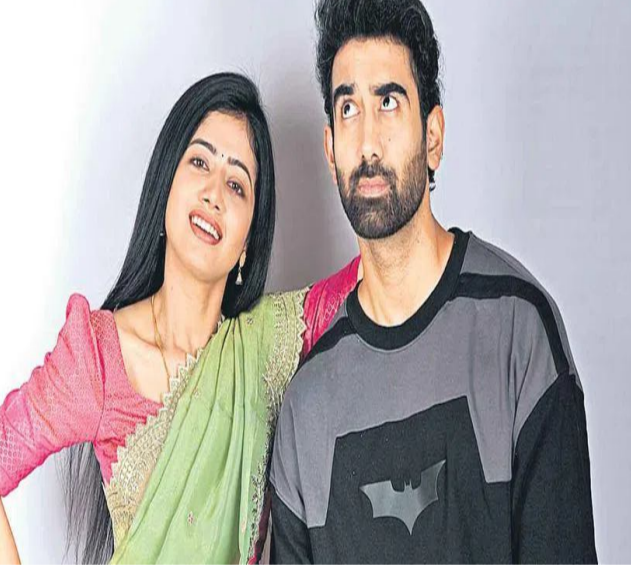
# కృత్రిమ మేధతో ఇబ్బందంటే నేనొప్పుకోను

దిల్లీ: కృత్రిమ మేధతో (ఏఐ) ఎన్నో ఇబ్బందులు వస్తాయని కొందరు చిత్రికరిస్తున్నా తాను ఏకీభవించబోనని గూగుల్ సీఈవో సుందర్ పిచాయ్ స్పష్టం చేశారు. ఉద్యోగవకాశాలను ఇది నాశనం చేసే బదులు కొత్త అవకాశాలను సృష్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. సాంకేతికతలో మార్పులు వచ్చినప్పుడు ఇలాంటి భయాలు తలెత్తుతుంటాయని, సాధారణ ప్రజలు సాధించగల దానిని ఇవి మారుస్తుంటాయని చెప్పారు. ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. డిజిటల్ స్పెషిలిటీలను ప్రస్తావిస్తూ.. అవి అందుబాటులోకి రానప్పుడు ఆర్థిక విశ్లేషకులు అసలు ఎలా పని చేసేవారో తన ఊహకే అందడం లేదని చెప్పారు. సాఫ్ట్వేర్ అభివృద్ధిలో ఏఐతో అలాగే అనిపిస్తుందన్నారు. 'సాంకేతికంగా పెనుమార్పులు వచ్చిన ప్రతి సందర్భంలోనూ సవాళ్లు, అవాంతరాలు ఎదురవుతుంటాయి. అందువల్ల భయానక చిత్రాన్ని ఆవిష్కరించేవారితో నేను ఎంతమాత్రం ఏకీభవించను' అని పిచాయ్ తేల్చి చెప్పారు.



# రొమాంటిక్ లవ్స్టోరీగా కొత్త మలుపు

గాయని సునీత తనయుడు ఆకాష్ గోపరాజు హీరోగా పరిచయం అవుతున్న చిత్రం 'కొత్త మలుపు'. ఖైరవి అర్జున్ కథానాయిక. శివవరప్రసాద్ కేసవకర్ని దర్శకుడు. తధాస్సు క్రియేషన్స్ పతాకంపై నిర్మితమైన ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విడుదల చేస్తున్నది. ఈ నెల 12న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ సీనియర్ దర్శకుడు ఏ.కోదండరామిరెడ్డి ఈ చిత్రం ట్రైలర్ని విడుదల చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. రొమాంటిక్ లవ్, సస్పెన్స్ జానర్లో ఈ సినిమా రూపొందించామని దర్శకుడు శివవరప్రసాద్ తెలిపారు. పూర్తిగా గ్రామీణ నేపథ్యంలో రూపొందిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని ఇస్తుందని నిర్మాత తాటి బాలకృష్ణ చెప్పారు. ఇంకా హీరోహీరోయిన్లతో పాటు చిత్రబృందమంతా మాట్లాడారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: జవహర్ రెడ్డి, సుమంత కాచర్ల, సంగీతం: యశ్వంత్ నాగ్.



# సరిహద్దు సమస్యను దౌత్యమార్గంలోనే పరిష్కరించుకుంటాం

**-నేపాల్ విదేశాంగ మంత్రి శిశిర్ ఖనాల్**  
 దిల్లీ: భారత్తో సరిహద్దు సమస్యను దౌత్య మార్గం ద్వారానే పరిష్కరించుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు నేపాల్ విదేశాంగ మంత్రి శిశిర్ ఖనాల్ పేర్కొన్నారు. ఇరు దేశాలూ పరస్పర గౌరవం, హేతుబద్ధమైన ఆలోచనలు, సానుకూల దృక్పథంతో చర్చలు జరిపితే ఏ సమస్య కూడా పరిష్కరించుకోలేంత క్లిష్టమైంది కాదన్నారు. గత అనుమానాలు, ఆందోళనలను వక్కన పెట్టి, ఇరు దేశాల ఉజ్వల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని భారత్తో కలిసి పని చేయడానికి నేపాల్ సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. భారత్ పర్యటనకు వచ్చిన ఆయన ఆదివారం దిల్లీలో మీడియాతో మాట్లాడారు. భారత్-నేపాల్ సరిహద్దు సమస్య పరిష్కారానికి చైనా, బ్రిటన్ల సాయాన్ని కోరనున్నట్లు ఇటీవల నేపాల్ ప్రధాని బాలేంద్ర ప్రాచే చేసిన వ్యాఖ్యలను భారత్ ఖండించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ విషయంలో మూడో పక్షం జోక్యాన్ని అంగీకరించబోమని స్పష్టం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో భారత్ అభిప్రాయాన్ని నేపాల్ గౌరవిస్తున్నట్లు శిశిర్ ఖనాల్ స్పందనతో స్పష్టమైంది. తాము బ్రిటన్ మధ్యవర్తిత్వాన్ని కోరడం లేదని, కేవలం సరిహద్దుల నిర్ణయాలకు సంబంధించిన చారిత్రక వత్రాలు, ఆధారాల కోసం అక్కడి గ్రంథాలయాలు, మ్యూజియంలను పరిశీలించాలని భావిస్తున్నట్లు శిశిర్ ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. కాలాపానీ, లిఫ్ట్ టెక్నిక్ ప్రాంతాలపై నెలకొన్న



వివాదం గురించి ఆయన మాట్లాడుతూ.. అవి తమ దేశానికి చెందిన ప్రాంతాలన్నారు. భారత్ పర్యటనకు వచ్చిన శిశిర్ విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి జైశంకర్తో సమావేశమై ద్వైపాక్షిక అంశాలపై చర్చలు జరిపారు.

# ఓటీటీలోకి వస్తున్న సూర్య బ్లాక్బస్టర్ 'వీరభద్రుడు'.. స్ట్రీమింగ్ డేట్ షిక్స్!

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య నటించిన తాజా బ్లాక్బస్టర్ చిత్రం 'కరువు' (తెలుగులో 'వీరభద్రుడు') థియేటర్లలో ఘన విజయాన్ని అందుకున్న తర్వాత ఇప్పుడు ఓటీటీ ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. మే 15న విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద అద్భుతమైన వసూళ్లు సమారు చేసి ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.300 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్లు సాధించినట్లు ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. థియేటర్లలో మంచి ఆదరణ పొందిన ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఓటీటీ రిలీజ్ కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తుండగా, ఇప్పుడు ఆ తేదీ ఖరారైంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక 'అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో' ఈ మామీ డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను సొంతం చేసుకుంది. జూన్ 12 నుంచి ఈ చిత్రం స్ట్రీమింగ్ కు అందుబాటులోకి రానుంది. తమిళంలో పాటు తెలుగు భాషలో కూడా ప్రేక్షకులు ఈ సినిమాను వీక్షించవచ్చు. ఈ చిత్రానికి అల్లీ బాలాజీ దర్శకత్వం వహించడంతో పాటు కీలక పాత్రలో కూడా నటించారు. సూర్యకు జోడీగా త్రివి సునీతగా, ఇంద్రాన్, నట్లీ సుబ్రహ్మణ్యం, అనంబు మారుని, సుప్రీత్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. సంగీతాన్ని యువ సంగీత



దర్శకుడు సాయి అభ్యంకర్ అందించారు. చిత్ర కథ విషయానికి వస్తే.. తన చిన్నారి కుమార్తెకు అత్యవసర శస్త్రచికిత్స చేయించేందుకు అవసరమైన డబ్బు, బంగారంతో ఓ తండ్రి తన కూతురుతో కలిసి నగరానికి వస్తాడు. అయితే రైల్వే స్టేషన్ కు చేరుకున్న వెంటనే దొంగల బారిన పడి తమ వద్ద ఉన్న 60 నవర బంగారాన్ని కోల్పోతాడు. పోలీసులను ఆశ్రయించగా, కేవలం 45 నవర బంగారం మాత్రమే రికవరీ అవుతుంది.