

సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో..ప్రజాక్షేత్రంలోకి వస్తారు

-పవన్ కల్యాణ్ భుజానికి శస్త్రచికిత్స విజయవంతం -వెంటనే విధులను చేపడతానన్నారు.. -విశ్రాంతి అవసరమని సూచించా -ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెల్లడి -ముంబయిలోని ఆసుపత్రిలో పవన్ కు పరామర్శ

అమరావతి: ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నూతనోత్సాహంతో, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ప్రజాక్షేత్రంలోకి తిరిగి వస్తారని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చెప్పారు. ‘పవన్ కల్యాణ్ కుడి భుజానికి కీలకమైన శస్త్రచికిత్స విజయవంతమైంది. అత్యున్నత వైద్యుల బృందం మూడున్నర గంటలపాటు ఆపరేషన్ చేశారు. ఇప్పుడాయన కోలుకుంటున్నారు. వెంటనే విధుల్లోకి వచ్చేస్తానంటున్నారు. తగిన విశ్రాంతి అవసరమని సూచించా’ అని సీఎం తెలిపారు. ముంబయిలోని కోకిలాబెన్ ధీరాభావ్ అంబానీ ఆసుపత్రిలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉన్న పవన్ కల్యాణ్ ను చంద్రబాబు పరామర్శించారు. ఆయన వెంట మంత్రులు పి.నారాయణ, అనగాని సత్యప్రసాద్ ఉన్నారు. ఆసుపత్రికి చేరుకున్న సీఎంను అప్పటికే అక్కడ ఉన్న మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్, ఎంపీ లింగమనేని రమేష్.. పవన్ కల్యాణ్ వద్దకు తీసుకెళ్లారు. పవన్ కల్యాణ్, ఆయన సతీమణి అన్నా లెజినోవాలతో చంద్రబాబు మాట్లాడారు. ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త వహించాలని సూచించారు. శస్త్రచికిత్స చేసిన వైద్యులతో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఆనంతరం విలేజరులతో మాట్లాడారు. ప్రజాసేవలో నిమగ్నమై పట్టించుకోలేదు.... ‘పవన్ కల్యాణ్ తన రెండు భుజాలకూ అయిన తీవ్ర గాయాలను ప్రజాసేవలో



నిమగ్నమై ఏళ్ల తరబడి పట్టించుకోలేదు. జనంలో ఉన్నప్పుడు, పర్యటనల సమయంలోనూ ఆయన మీదికి అభిమానులు ఆవోయ్యంగా దూసుకురావడం, చేతులు పట్టుకొని లాగడం, తోపులాటల వల్ల భుజాలకు ఉన్న సమస్య తీవ్రమైంది. కుడి భుజానికి చేసిన శస్త్రచికిత్స విజయవంతమైంది. తర్వాత వైద్యుల పర్యవేక్షణ, ఫిజియోథెరపీ తదితరాలు ఉంటాయి. 3 వారాలపాటు వాటిని కొనసాగించడం వల్ల సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. కుడి భుజం సమస్య తొలగాక.. 6 నెలలు వేచి చూసి, మళ్లీ వైద్యులు పరీక్షలు చేస్తారు. అప్పుడు ఎదమ భుజానికి ఆపరేషన్ అవసరం అవుతుందా? ఫిజియోథెరపీతోనే పరిష్కారం అవుతుందా అనేది తెలుస్తుంది’ అని చంద్రబాబు వివరించారు.

రూ.790 కోట్లతో హంద్రీ-నీవా పనుల ప్రారంభం

హిందూపురం: రాయలసీమను గొడ్డలి పార్టీ మోసం చేస్తే.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నివిధాలుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నారని జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు పేర్కొన్నారు. శ్రీసత్యసాయి జిల్లాలో రూ.790 కోట్లతో చేపట్టిన హంద్రీ-నీవా కాలువ వెడల్పు, లైనింగ్ పనులను హిందూపురం నియోజకవర్గంలోని రాచపల్లి వద్ద ఆయన భూమి పూజ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. హంద్రీ-నీవా ఆధునికీకరణకు నిధులు మంజూరు చేయించడంలో ఎమ్మెల్యే బాలకృష్ణ చొరవ తీసుకున్నారు. మదకశిర బ్రాంచ్ కెనాల్ విస్తరణతో హిందూపురం, పెనుకొండ, మదకశిర నియోజకవర్గాలకు వుష్టులంగా నీరు వస్తుందని, దీంతో ఈ ప్రాంతంలో వ్యవసాయంతో పాటు పరిశ్రమల అభివృద్ధికి అవకాశం ఏర్పడుతుందని చెప్పారు. బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. ‘కరవు కోరల్లో చిక్కుకున్న రాయలసీమను సస్యశ్యామలం చేయడానికి మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఎన్టీఆర్ నాడు వునాది వేశారు. ఆయన ఆశయాలను నేడు మేం సాకారం చేస్తున్నాం. హంద్రీ-నీవా, తెలుగుగంగ, గాలేరు-నగరి వంటి సాగునీటి పథకాలకు ఎన్టీఆర్



ఆద్యుడు’ అని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీ బీకే పార్థసారథి, ఎమ్మెల్యేలు కందికుంట వెంకటప్రసాద్, ఎంఎస్ రాజు, సురేంద్రబాబు, మాజీ మంత్రి పల్లె రఘునాథరెడ్డి, కలెక్టర్ శ్యామ్ ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కీలక బిల్లుల ఆమోదానికి ఉపరాష్ట్రపతిగో బాధ్యతలు నిర్వహించా



-ఆ పదవి కన్నా భాజపా అధ్యక్షుడిగానే ఆనందం -వెంకయ్యనాయుడు వెల్లడి విశాఖపట్నం: ‘ఉపరాష్ట్రపతిగా వెళ్లాలని కోరినప్పుడు నాకు ఉత్సాహం రాలేదు. ఏదైనా ఇబ్బంది ఉంటే చెప్పండి.. పార్టీలో ఏ పదవైనా స్వీకరిస్తానని చెప్పా. ఆ పదవిలో నియమించడానికి ఓ కారణం ఉందన్నారు. రాజ్యసభలో కొన్ని కీలక బిల్లుల ఆమోదం అవసరం. అక్కడ చూస్తే మెజారిటీ లేదు. సభను సమర్థంగా, చాకచక్యంగా నడిపించాలి. రాజ్యసభ ఛైర్మన్ గా ఆ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించాల్సి ఉందంటేనే ఆ పదవికి అంగీకరించాను’ అని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. ఉపరాష్ట్రపతి హోదా కన్నా భాజపా జాతీయ అధ్యక్షుడిగా ఉండడమే ఆనందాన్ని ఇచ్చిందన్నారు. ఆయన జీవితంపై సీనియర్ పాత్రికేయుడు మాశర్వు రవినెని వెంకయ్య ‘నాయకుడు’ పుస్తక పరిచయ కార్యక్రమం విశాఖలో ఆదివారం నిర్వహించారు. ఆ పుస్తకాన్ని స్వీకరించి అయ్యసప్తాశ్రమం చేతుల మీదుగా అందజేశారు. జమ్మూ కశ్మీర్ ప్రత్యేక హోదా రద్దు బిల్లుతో.... ఈ సందర్భంగా వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ “ఉపరాష్ట్రపతిగా ఉన్నప్పుడు హఠాత్తుగా ఓ రోజు ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ మా ఇంటికి

వస్తున్నట్లు సమాచారమొచ్చింది. అందుకు ఏర్పాట్లు చేసి ఆత్మీయంగా వలకరించా. ఆ సందర్భంగా ప్రధాని జమ్మూ కశ్మీర్ ప్రత్యేక హోదా రద్దు బిల్లు తేవాలనుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. మంచి విషయం.. దీన్ని ఆసందంతో అభినందిస్తున్నా. లోక్ సభలో మెజారిటీ ఉంది కదా, అక్కడ మొదట ప్రవేశపెట్టి.. తర్వాత రాజ్యసభలో ప్రవేశపెడదాం అన్నా. లోక్ సభలో ముందుగా ప్రవేశపెడితే ప్రతిపక్షాలు రాజ్యసభలో బిల్లు ఆమోదం పొందకుండా అడ్డుపడతాయి, అందుకే మొదట రాజ్యసభలోనే బిల్లు ప్రవేశపెడదామని మోదీ అన్నారు. సభలో ఏమైనా జరగొచ్చు, ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా సభను వాయిదా వేయకుండా చూడాలని చెప్పారు. సభ జరిగితే ప్రతిపక్షానికి బలం, జరగకపోతే అధికార పార్టీకి మేలు! అయినా అలా చేయకుండా ఆ రోజు సభలో మాట్లాడేందుకు అందరికీ అవకాశం కల్పిస్తానని చెప్పా. సీటులో నుంచి లేచి బయటకొస్తే పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉంటాయని హెచ్చరించా. ఇద్దరు ఎంపీలు దూసుకొస్తే మార్షల్స్ ను పిలిపించి బయటకు పంపించా. తర్వాత ఓటింగ్ కు కొందరు సభ్యులు గైరెజరయ్యారు, మరికొందరి సహకారంతో బిల్లుకు ఆమోదం లభించింది. ఇది నా జీవితంలో మహత్తర ఘట్టంగా చెప్పుకోవచ్చు’ అని వెంకయ్య నాయుడు గుర్తుచేసుకున్నారు.

ప్రమాద బాధితులను స్వస్థలాలకు తరలించాలి

-సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: పదవ ప్రమాద బాధితుల్ని త్వరితగతిన స్వస్థలాలకు తీసుకొచ్చేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారుల్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆదేశించారు. బాధితులకు అందుతున్న సహాయ సహకారాలపై అధికారులతో సీఎం సమీక్షించారు. “ప్రమాదంలో గాయపడిన జి.కివోర్ ప్రస్తుతం వియత్నాం ప్రభుత్వానుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఆయన ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతోంది. మరణించినవారి మృతదేహాల్ని స్వస్థలాలకు తరలించేందుకు వియత్నాంలోని భారత రాయబార కార్యాలయం ఒక ఏజెన్సీని నియమించింది. మృతదేహాల అప్పగింపు, తరలింపు ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. ప్రమాదం నుంచి బయటపడిన పర్యాటకులను విమానాల ద్వారా వారి స్వస్థలాలకు తరలించేలా ఏర్పాట్లు చేశాం” అని సీఎంకు అధికారులు వివరించారు. విమాన టికెట్లను పర్యాటకుల్ని అక్కడకు తీసుకెళ్లిన మొబైల్ సంస్థ ఏర్పాటుచేసిందని అధికారులు తెలిపారు. బాధితులు సురక్షితంగా స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చేవరకు, మృతుల భౌతికకార్యాల తరలింపు ప్రక్రియ పూర్తిగా ముగిసేవరకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలను అందించాలని ఏపీ భవన్ అధికారుల్ని చంద్రబాబు ఆదేశించారు. వియత్నాంలోని భారత రాయబార కార్యాలయంతో సమన్వయం చేసుకోవాలని



సూచించారు. స్పీడ్ బోటు కెప్టెన్ అరెస్టు.... ఈ ప్రమాద ఘటనలో.. స్పీడ్ బోటు కెప్టెన్ ను అక్కడి పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించి బోటు నడిపినందుకు అరెస్టు చేసినట్లు వెల్లడించారు. పరిస్థితులు బాగాలేవని తెలిసినా పర్యాటకులను సముద్రంలోకి తీసుకెళ్లడని అతడిపై ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.

తెలుగు భాష పరిరక్షణకు ఏకమవ్వాలి

-సాహిత్య సమ్మేళనంలో వక్రల పిలుపు

విజయవాడ: తెలుగు భాష, ప్రజాస్వామ్యం పరిరక్షణకు సాహిత్య సంఘాలు, రచయితలు సమష్టిగా పనిచేయాలని వక్రల పిలుపునిచ్చారు. విజయవాడలో మాకినేని బసవ పున్నయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం, సాహితీ స్రవంతి సంయుక్తంగా నిర్వహించిన తెలుగు ‘సాహిత్య సమ్మేళనం’ ముగిసింది. సాహితీవేత్త, రచయిత ఎంబీఎస్ శర్మ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు తెలుగు పదాలను ఇంగ్లీషు అక్షరాలతో రాయడం ఆందోళన కలిగిస్తోందన్నారు. ఎంబీవీకే కార్యదర్శి పిన్నమనేని మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర, రాయలసీమలోనూ సాహిత్య సమ్మేళనాలు నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్యం, రాజ్యాంగ విలువలు, సామాజిక న్యాయం, మహిళా సాధికారత, తెలుగు భాష పరిరక్షణ వంటి కీలకాంశాలపై విస్తృత చర్చకు ఇది వేదికగా నిలిచిందని సాహితీ స్రవంతి రాష్ట్ర సాధనాధ్యక్షుడు తెలకపల్లి రవి అన్నారు. రచయిత అట్లాడ అప్పలనాయుడు మాట్లాడుతూ.. సమాజం, మనిషిని అర్థం చేసుకోవడానికి సాహిత్యం గొప్ప సాధనమని చెప్పారు. అధికారం లేనప్పుడు ప్రశ్న ఒక ఆయుధంలా కనిపిస్తుందని, కానీ అధికారం వచ్చాక అదే ప్రశ్నను అణచివేయాలని ప్రయత్నించడం ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిది కాదని హితవుపలికారు. కవి ఆర్.సీతారామ్ ప్రసంగిస్తూ కవులు, రచయితలు కేవలం



చదవటానికే పరిమితం కాకుండా, లోతైన అధ్యయనం ద్వారా సమాజంపై స్పష్టమైన అవగాహన, దృక్పథం పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. వలువురం యువ కవులతో ‘సృజనకారల స్వరం’ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సాహితీ స్రవంతి నాయకులు వొర ప్రసాద్ వందన సమర్పణ చేశారు. కుమారస్వామి అధ్యక్షత వహించారు. కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత రాచపాతెం చంద్రశేఖరరెడ్డి, ఖాదర్ మోహినుద్దీన్, ఉమ్మడిశెట్టి రాధేయ, జంధ్యాల రఘుబాబు, కె.సత్యరంజన్, శాంతిశ్రీ, ఉషారాణి, చీకటి దివాకర్, గుండు నారాయణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణంతో అభివృద్ధి

-కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు

హరిపురం: ‘పలాన ప్రాంతంలో విమానశ్రయ నిర్మాణానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది. ఉద్ధాన ప్రాంత ప్రజలు ఇందుకు పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలి’ని కేంద్ర పౌరవిమానయాన శాఖమంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడు పిలుపునిచ్చారు. మందన మండలం బిడిమి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక సమావేశంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. స్థానిక యువతకు ఉపాధి, భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని విమానశ్రయ నిర్మాణానికి అందరూ మద్దతునివ్వాలని కోరారు. ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణం వల్ల ఈ ప్రాంతం పారిశ్రామికంగా, ఆర్థికంగా ఎంతో అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. భూములు కోల్పోయే నిర్మాణానుబంధం ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. చట్టప్రకారం నష్టపరిహారం అందజేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. సమావేశంలో పలాన ఎమ్మెల్యే



గౌతు శిరీష, కలెక్టర్ నృసింహదేవకర్తపల్లె, ఎస్సీ కేపీ మహేశ్వరరెడ్డి, జేసీ ఫర్వాన్ అహ్మద్ఖాన్, టీడీపీ నాయకులు పీరికల్ల విఠల్రావు, భావన దుర్గోపన, రత్తి లింగరాజు, సాలిన మాధవరావు, కర్రయ్య, ఎం.లచ్చయ్య, తహసీల్దార్ శ్రీహరిరావు, డిటీ రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

-శ్రీకాకుళం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్

అరసవల్లి: జర్నలిస్టుల సమస్యలపై అసెంబ్లీలో మాట్లాడి వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని శ్రీకాకుళం ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ అన్నారు. స్థానిక జడ్పీ సమావేశ మందిరంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ జర్నలిస్టుల ఫోరం (ఏపీజేఎఫ్) జిల్లా మహాసభ లు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. జర్నలిస్టులు తీవ్రమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నా సమాజ చైతన్యం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారన్నారు. ఆమదాలవలన ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ మాట్లాడుతూ.. జర్నలిస్టులుగా రావాలనుకునే వారు సీనియర్లతో శిక్షణ పొందాలని, అప్పుడు సత్వరి తాలు వస్తాయన్నారు. విజయనగరం ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు మాట్లాడుతూ.. విలువ వలతో కూడిన జర్నలిజ్మంతో సమాజంలో గౌరవ వాన్ని ఇనుమడింప చేసుకోవాలని కోరారు. ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష మాట్లాడుతూ.. నేడు సోషల్ మీడియాలో యూట్యూబర్ పేరుతో చాలామంది చేస్తున్న ప్రచారాలు బాధాకరంగా ఉంటున్నాయన్నారు. జర్నలిస్టు సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ.. జర్నలిస్టులకు రైలు ప్రయాణ రాయితీ పునరుద్ధరించాలని, ఇళ్లు కేటాయించాలని, పిల్లలకు చదువుల్లో



సహకరించాలని, ఆరోగ్య కార్యాల ఇవ్వాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఎన్సెర్ ఎమ్మెల్యే నడుకుదిటి ఈశ్వర రావు, కేంద్ర మాజీ మంత్రి కిర్తి కృపారాణి, మార్క్సెడ్ రాష్ట్ర డైరెక్టర్ ఆనెపు రామకృష్ణం నాయుడు, ఏపీజేఎఫ్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు సీపాన్ కృష్ణాంజనేయులు, రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి. శివరాజేష్, రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎన్.జోగినాయుడు, ఉపాధ్యక్షుడు గాంధీబాబు, జిల్లా అధ్యక్షుడు షనుఖరావు, టీడీపీ నేత పిఎంజేబాబు, వివిధ జర్నలిస్టు సంఘాల నేతలు, పెద్ద ఎత్తున జర్నలిస్టులు, వివిధ పార్టీల నేతలు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

కల్తీ ఆహారాల వల్ల నిండు జీవితాలెన్నో బలైపోతున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో తెప్పించుకున్న బిర్యానీ దుర్వాసన వస్తుండటంతో హైదరాబాద్‌లో ఓ వ్యక్తి ఇటీవల పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. తీరా పరిశీలిస్తే మూడు రోజుల కిందట వండిన ఆహారాన్ని ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచి, ఆర్డర్ వచ్చాక వేడిచేసి పంపుతున్నట్లు తేలింది. తిరుపతిలోనూ అధికారుల తనిఖీల్లో ఓ హోటల్లో నల్లగా బూజుపట్టిన మాంసం భారీగా బయటపడింది. భాగ్యనగరంలో పేరున్న హోటళ్లలో కొద్దిరోజుల కిందట సోదాలు జరిపితే ఒళ్లు జలదరించే దృశ్యాలు కనిపించాయి. గడిచిన వంద రోజుల్లోనే హైదరాబాద్‌లో యంత్రాంగం 122 టన్నుల కుళ్లిన ఆహార పదార్థాలను పట్టుకున్నారు. అందులో దాదాపు సగం తినడానికి పనికిరాని మాంసమైతే, కల్తీ అల్లంవెల్లుల్ని పేష్ట్ ఆ తర్వాతి స్థానంలో నిలిచింది. లాభాల యావలో కొంతమంది వ్యాపారులు, ఆహారశాలల నిర్వాహకులు ఎంతగా బరితెగిస్తున్నారనడానికి ఇవన్నీ నిదర్శనాలు. నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఇంట్లో వంటకు వీలుపడక చాలామంది తరచూ హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లను ఆశ్రయిస్తున్నారు. జీవనశైలిలో వచ్చిన మార్పులతోనూ పలువురు బయటి చిరుతిండ్లను ఇష్టంగా ఆరగిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వాడవాడలా హోటళ్లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లు వెలుస్తున్నాయి. అవి నాణ్యతకు తిలోదకాలిస్తుండటంతో ప్రజారోగ్యం గాల్లో దీపమవుతోంది. కలుషితమైన క్యాబేజీని ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లో వేయడంతో అందులోని బేవెవార్స్ లార్వా ఒంట్రోకి, అనంతరం మెదడులోకి చేరి తిత్తులు ఏర్పడి మొన్న జనవరిలో యూపీలో ఒక బాలిక ప్రాణాలు కోల్పోయింది. కేరళ, తమిళనాడుల్లో పాడైపోయిన షవర్యా లోగడ పలువురి ప్రాణాలు తీసింది. కల్తీ ఆహారాల వల్ల నిండు జీవితాలెన్నో బలైపోతున్నా హోటళ్లు, బేకరీలు వంటివాటి యాజమాన్యాలకు చీమకుట్టినట్లయినా ఉండట్లేదు. చాలా చోట్ల ప్రమాదకర రసాయనాలను రంగరించి, కుళ్లిపోయిన కూరగాయలు గుమ్మరించి ఆహారాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నారు. వాడిన నూనెనే మళ్లీమళ్లీ వినియోగిస్తున్నారు. కాలంచెల్లిన పదార్థాలను వంటకు వాడుతున్నారు. పాత్రలను శుభ్రంగా కడగడంలోనూ అలక్ష్యం వహిస్తున్నారు. వంటగదులూ స్టోర్‌రూముల్లో బొద్దింకలు, ఎలుకలు, బల్లులు యథేచ్ఛగా తిరుగాడుతున్నాయి. దీనికితోడు పాలు, పన్నీర్, పెరుగు, ఐస్‌క్రీమ్, చాక్లెట్లు, చిప్స్, పచ్చళ్లు, టీపాడి, కోవా, నెయ్యి, నూనె, శీతలపానీయాలు... ఇలా అన్నీ నాసిరకమవుతున్నాయి. వాటి మూలంగా డయేరియా, టైఫాయిడ్, హెపటైటిస్‌లతో పాటు క్యాన్సర్లు కోరచాస్తూ ఎన్నో కుటుంబాల ఉసురుపోసుకుంటున్నాయి. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో చిన్నా పెద్దా దాదాపు 75వేల ఆహారశాలలున్నాయి. వీటన్నింటినీ 20 కన్నా తక్కువ మంది ఆహార భద్రతాధికారులే (ఎఫ్‌ఎస్‌వోలే) పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఏపీలోనూ సంబంధిత విభాగంలో 75శాతం పోస్టులు ఖాళీగా పడిఉన్నాయి. ఈ ఏడాది జనవరి నాటికి దేశవ్యాప్తంగా మంజూరైన ఎఫ్‌ఎస్‌వోలలో 1,200 పోస్టులు భర్తీకి నోచుకోలేదు. సిబ్బంది కొరత వల్ల నమూనాల సేకరణ అరకొరగా జరుగుతోంది. తగినన్ని ల్యాబులు లేకపోవడంతో సేకరించిన శాంపిళ్ల పరిశీలన వేగంగా సాగట్లేదు. ఇక అధికారుల అవినీతి సరేసరి. వీటన్నింటి మూలంగా ప్రజాశత్రువులెందరో చట్టానికి పట్టుబడట్లేదు. ఒకవేళ దొరికినా విచారణల్లో ఎడతెగని జాప్యం, ఇతరత్రా కారణాల వల్ల కఠిన శిక్షలు పడటంలేదు. కల్తీ ఆహారం కారణంగా ఇప్పటికే దేశంలో ఏటా పది కోట్ల మంది జబ్బుల బారినపడుతున్నారు. పరిస్థితులు ఇలాగే కొనసాగితే 2030 నాటికి అలాంటి వారి సంఖ్య దాదాపు 18 కోట్లకు చేరుతుందన్న హెచ్చరికల గురించి యంత్రాంగానికి తెలియదా. తెలిసీ కల్తీరాయుళ్లను కట్టడి చేయడంలో ఉదాసీనంగా వ్యవహరిస్తున్నారంటే- అంతకు మించిన ప్రజాద్రోహం మరొకటి ఉండదు.

అభివృద్ధి పట్టాలపై రైల్వే స్టేషన్

-అనకాపల్లిలో కొత్తగా నాలుగో ఫ్లాట్‌ఫారం నిర్మాణం
-ఇదే సమయంలో మరో ట్రాక్ సైతం.. -పూర్తిగా సరుకు ఎగుమతులు, దిగుమతుల కోసం వినియోగం
-సూపర్ ఫాస్ట్ రైళ్లకు తొలగనున్న సమస్య

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి రైల్వేస్టేషన్‌లో కొత్తగా నాలుగో చేపట్టిన నాలుగో నంబరు ఫ్లాట్‌ఫారం నిర్మాణ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. మూడో ఫ్లాట్‌ఫారానికి పక్కనున్న రైల్వే ట్రాక్‌కు ఉత్తరం వైపున (లక్ష్మీదేవిపేట సమీపాన) సుమారు రూ.9 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో కొత్తగా రైల్వే లైను, ఫ్లాట్ ఫారం నిర్మాణం చేపట్టారు. అయితే కొత్తగా వేసే లైను, ఫ్లాట్‌ఫారాన్ని సరుకు రవాణాకు మాత్రమే వినియోగించేలా పనులు జరుగుతున్నాయి. పడమర వైపున లక్ష్మీదేవిపేట రైల్వే గేటు సమీపం నుంచి తూర్పు వైపున సిగ్నల్ పాయింట్ వరకు 940 మీటర్ల పొడవున రైల్వే ట్రాక్‌తోపాటు పాటు 800 మీటర్ల పొడవున, 16 మీటర్ల వెడల్పు, ఒకటిన్నర మీటర్ల ఎత్తులో ఫ్లాట్‌ఫారం నిర్మిస్తున్నారు. మూడు, నాలుగు ఫ్లాట్‌ఫారాల మధ్య నుంచి మరో రైల్వే ట్రాక్ (ఫ్లాట్ ఫారం లేకుండా) వుంది. అనకాపల్లిలో స్టాప్ లేని సూపర్ ఫాస్ట్ రైళ్లతోపాటు గూడ్స్ రైళ్లు ఈ లైన్ మీదుగా వెళతాయి. కొత్తగా వేసే లైనుతోపాటు ఫ్లాట్ ఫారాన్ని అనకాపల్లి నుంచి ఇతర ప్రాంతాలకు సరుగుడు, సూబాబల్ వంటి కలవతోపాటు ఇతర వస్తువుల ఎగుమతులు, అదే విధంగా ఇతర ప్రాంతాల నుంచి ఎరువులు, ఆహార ఉత్పత్తుల దిగుమతులకు వినియోగిస్తారు. అందువల్లనే 16 మీటర్ల వెడల్పుతో ఫ్లాట్‌ఫారం నిర్మిస్తున్న రైల్వే ఇంజనీరింగ్ అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు మూడో నంబరు



ఫ్లాట్‌ఫారం వైపు ఉన్న మరో లైనుపై ఎగుమతులు, దిగుమతులు జరిగేవి. దీనివల్ల ఇక్కడ హాల్ట్ లేకుండా విజయవాడ వైపు నుంచి విశాఖపట్నం వైపు వెళ్లే సూపర్‌ఫాస్ట్ రైళ్లు, గూడ్స్ రైళ్లు మెయిన్ లైన్‌లో నుంచి వెళ్లాలి వచ్చేది. ఈ సమయంలో ఆయా మెయిన్ లైన్లలోని ఫ్లాట్ ఫారాలపై పాసింజర్ రైళ్లు ఆగివుంటే.. సూపర్‌ఫాస్ట్ రైళ్లు, గూడ్స్ రైళ్లను జెటర్‌లో నిలుపుదల చేయాలి వస్తున్నది. కొత్త ఫ్లాట్‌ఫారం అందుబాటులోకి వస్తే జెటర్ సిగ్నల్ వద్ద రైళ్లు వేచివుండాల్సిన అవసరం వుండదని అంటున్నారు. సరుకు లోడింగ్/ అన్‌లోడింగ్ కోసం తక్కువ ఎత్తులో ఫ్లాట్‌ఫారం నిర్మాణంతోపాటు మరో ట్రాక్ నిర్మాణం జరుగుతున్నదని, ఈ ఏడాది చివరినాటికి పనులు పూర్తయ్యే అవకాశం వుందని స్టేషన్ మేనేజర్ కె.రామకృష్ణ తెలిపారు.

ఆర్టీసీ రెండో దశ ఉద్యమం: ఆర్టీసీ జేఏసీ

విజయవాడ: ఆర్టీసీలో విద్యుత్ బస్సుల నిర్వహణ, మూసేసిన డిపోల పునరుద్ధరణపై ప్రభుత్వం నుంచి స్పష్టత రాకపోవడంతో ఈనెల 14 నుంచి 19వ తేదీ వరకు రెండోదశ ఉద్యమం నిర్వహించనున్నట్లు ఆర్టీసీ జేఏసీ కన్వీనర్లు వై.శ్రీనివాసరావు, పలిశెట్టి రామోదర్‌రావు తెలిపారు. ఆర్టీసీ జేఏసీ వర్చువల్ సమావేశం జరిగింది. వారు మాట్లాడుతూ విద్యుత్ బస్సుల నిర్వహణ కోసం మూసేసిన నాలుగు డిపోలను వెంటనే పునరుద్ధరించాలని, ఇతర ప్రధాన సమస్యలతో కలిపి మొత్తం 30 డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని జూన్ 11న యాజమాన్యానికి అందజేసినట్లు తెలిపారు. ఆర్టీసీ జేఏసీ ఇచ్చిన డిమాండ్లపై ఈనెల 6, 7 తేదీల్లో, 9న గూగుల్ మీట్ ద్వారా సంస్థ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి (టీఆర్ అండ్ బీ) ఎంటీ కృష్ణబాబు, ఆర్టీసీ ఎండీ బాల సుబ్రహ్మణ్యం, ఆర్టీసీ ఈడీలు, జేఏసీ నాయకుల మధ్య చర్చలు జరిగాయని తెలిపారు. స్పష్టమైన హామీలు రాకపోవడంతో



రెండో దశ ఉద్యమాన్ని యథావిధిగా కొనసాగించాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు.

ప్రీ లెప్టే పె కనరత్తు

విశాఖపట్నం: నగరంలో పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్ సమస్యకు పరిష్కారం చూపేందుకు జీవీఎంసీ దృష్టిసారించింది. ఇందులోభాగంగా నగరంలోని ప్రధాన కూడళ్లను అభివృద్ధిచేసి, అక్కడ ట్రీలెప్టేలను విస్తరించడంపై జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్‌గార్డ్ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. నగరంలో ట్రాఫిక్ రద్దీతో ప్రమాదాలు అదేస్థాయిలో పెరుగుతున్నాయి. దీనికి రోడ్ల నిర్మాణాల్లో లోపాలు, కూడళ్లు ఇరుగ్గా ఉండడంతో సిగ్నల్ వడినపుడు ట్రీలెప్టేలను ఆటోలు, ఇతర వాహనాలు మూసివేస్తున్నాయి. దీంతో ట్రాఫిక్‌జామ్ ఏర్పడి ప్రమాదాలకు ఆస్పారంగా మారుతోందని పోలీసులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే జంక్షన్ల అభివృద్ధి, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ ఆధునీకరణ, ఇతర మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు సహకరించాలని సీపీ శంఖుబ్రతబాగ్ని జీవీఎంసీ కమిషనర్‌ను కోరారు. ఇప్పటికే ‘ఆవరేషన్ సారథి’ పేరుతో ఏబి ఆధారిత ఇంటిగ్రేటెడ్ ట్రాఫిక్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టం’ అమలుకు జీవీఎంసీ శ్రీకారం చుట్టింది. దీంతో పాటు నగరంలోని ప్రధాన కూడళ్లను అభివృద్ధి చేయాలని కమిషనర్ భావిస్తున్నారు. ఇప్పటికే సత్యం, మద్దిలపాలెం కూడళ్లను ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో కలిసి కమిషనర్ పరిశీలించారు. వాటి



వద్ద ట్రాఫిక్ రద్దీని తగ్గించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సమీక్షించారు. త్వరలో ప్రణాళికలను సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

కొవిడ్‌పై అలర్ట్

-బోధనాస్పత్రులో మళ్ళీ వ్యాధి నిరారణ పరీక్షలు ప్రారంభం -ఆర్‌టిపీసీఆర్ కిట్లు, నమూనాల సేకరణ సామగ్రి సరఫరా -శ్వాస సంబంధ వ్యాధులు పెద్ద సంఖ్యలో వెలుగు చూస్తే -తక్షణమే డైరెక్టరేట్‌కు సమాచారమివ్వాలని ఆదేశాలు

గుంటూరు: రాష్ట్రంలో కొవిడ్-19 కేసులు వెలుగు చూసినట్లు సమాచారం రావడంతో రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అప్రమత్తమైంది. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ బోధనాస్పత్రుల్లో తిరిగి కొవిడ్-19 స్క్రీనింగ్ పరీక్షలను ప్రారంభించింది. ఆర్‌టి పీసీఆర్ కిట్లు, శాంపిల్ కలెక్టర్ మెటీరియల్, వైరల్ బ్రూన్‌ఫోర్డ్ మీడియాను సరఫరా చేస్తోంది. వైద్య సిబ్బంది పీపీఈ కిట్లను వాడాలని సూచించింది. అనుమానిత రోగులకు చికిత్స కోసం ఆక్సిజన్ సరఫరా ఉన్న బెడ్లు, ఐసోలేషన్ వార్డులను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించింది. ఈ మేరకు డీఎంహెచ్‌వోలు, డిస్ట్రిక్ట్ సర్కిలెస్ ఆఫీసర్లతో పాటు బోధనాస్పత్రుల సూపరిండెంటెంట్లు, వైద్య కళాశాలల ప్రిన్సిపాళ్లకు ఆదేశాలు అందాయి.



87 శాతానికి చేరిన ఎన్యూమరేషన్

-17,64,781 ఫారాల డిజిటిలైజేషన్
విశాఖపట్నం: ఓటరు జాబితా సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ (సర్)కు మరో రెండురోజుల సమయం మాత్రమే మిగిలి ఉంది. దీంతో అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో ప్రత్యేక క్యాంపులు నిర్వహించారు .ఆయా ప్రాంతాల్లో రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, అధికారులు, బీఎల్‌వోలు క్యాంపుల్లో పాల్గొని సర్ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. విశాఖ దక్షిణ నియోజకవర్గంలో పోలింగ్‌బూత్ నంబరు 89, 91, 92, 110,1 14లను డీఆర్‌స్ ఎం.విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఈఆర్‌స్ ఎ.మధుసూదనరావు పరిశీలించారు. కాగా ఆదివారం సాయంత్రానికి జిల్లాలోని ఏడు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల్లో 20,23,009 మందికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు పంపిణీ చేయగా తిరిగి ఓటర్ల నుంచి బీఎల్‌వోలకు చేరిన ఫారాల్లో 17,64,781 ఫారాలను డిజిటిలైజేషన్ పూర్తిచేశారు.



అత్యంత పారదర్శకంగా సర్

-జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ టి.నిషాంతి -కొత్తగా 30 పోలింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు

పాడేరు: ప్రత్యేక ఓటరు జాబితాల సమగ్ర సవరణ(సర్) ప్రక్రియను జిల్లాలో అత్యంత పారదర్శకంగా నిర్వహిస్తున్నామని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ టి.నిషాంతి తెలిపారు. జాయింట్ కలెక్టర్ డి.శ్రీహాజ, ఐటీడీఏ పీవో ఆదిత్యవర్మ, డీఆర్‌వో ఎంవీఎస్.లోకేశ్వరరావులతో కలిసి సర్ ప్రక్రియపై రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో కలెక్టరేట్‌లో నిర్వహించిన సమన్వయ సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. ఓటర్లకు అందించిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను తిరిగి స్వీకరించి డిజిటిలైజేషన్ ప్రక్రియను స్వైతం శాతశాతం పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలు, రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు తగిన సహకారం అందించారన్నారు. అర్హులైన అందరికీ ఓటు హక్కు కల్పించేలా పక్కా చర్యలు చేపట్టామని, అలాగే స్థానికంగా లేకుండా, రెండు చోట్ల ఓట్లున్న మృతి చెందిన వారి పేర్లను పక్కాగా పరిశీలించి మాత్రమే జాబితాల నుంచి తొలగించేలా చర్యలు చేపట్టామన్నారు. సర్ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేశామని, గడువు నాటికి శతశాతం పూర్తవుతుందన్నారు. జిల్లాలో ముంచగిప్పట్లు, అరకులోయ, పాడేరు, చింతపల్లి మండలాల్లోని పెండింగ్‌లో ఉన్న ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల డిజిటిలైజేషన్ పనులు పూర్తి చేయాలని ఆమె ఆదేశించారు. అలాగే 1,200 మంది ఓటర్లు ఉన్న పోలింగ్



కేంద్రాలు, గ్రామాలకు రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పోలింగ్ కేంద్రాలను గుర్తించి మరో 30 పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రతిపాదనలు చేస్తామన్నారు. జిల్లాలోని అధికారులు, క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది నిరంతర శ్రమ, ప్రణాళికాబద్ధమైన పనితీరుతో శతశాతం సర్ ప్రక్రియను పూర్తి చేయడంతో పాటు ఎటువంటి దోపిడీలు లేని ఓటరు జాబితాలను రూపొందించగలుగుతున్నామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ డివిజన్‌లో అధికారి ఎం.భుజంగరావు, మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వర్, రాష్ట్ర జానపద కళలు, సృజనాత్మక అకాడమీ చైర్మన్ వంపూరు గంగులయ్య, సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి పి.అప్పలనర్రు, బీజేపీ నేత నల్ల రామకృష్ణ, వివిధ పార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లలు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు వక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, అవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తవ శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలుకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తవ నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం..1. వాస్తవ ప్రకారం, ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో రామ చిలుకను ఉంచడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.2. మీరు మీ రామ చిలుకను వంజరంలో బంధించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన వంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూలత



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

రుతుక్రమ టైమ్‌లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ ఆన్ %ఏ+ః% మెన్‌స్టువల్ హైజీన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న ఋతుచక్ర పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పొట్టి 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 పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాడ్‌ను కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్లీన్‌గా కడుక్కోవడంతో పాటుగా రోజు రెండు మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. లేదంటే పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

ఆ బావిలో నీళ్ళు అమృతంతో సమానం..

మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల నగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక నమ్మకాలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాల 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 ఆధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టడని 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 మహాదేవ్‌ను కూడా స్థాపించాడు. ఈ బావికి సంబంధించి



లలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని స్థానికులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా విశ్వాసం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారణాసిలో ఉన్న ధన్వంతరిలో మొత్తం ఎనిమిది ఘాట్‌లు ఉన్నాయి. వివిధ ఘాట్‌ల నుండి వివిధ రకాలైన అమృతం లాంటి జలాలు వెలువడతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొంతమంది భక్తులు ఇక్కడికి వచ్చి ఈ వివిధ ఘాట్‌ల నుండి నీటిని స్వయంగా సేకరించి ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి ఇది కూడా కారణం అంటున్నారు. ఈ 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 రద్దీపల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికి భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజెంట్ నెట్టింట్ల వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్ట్ గురించి తెలిసిందే. దీనిని అధిరోహించడానికి శిక్షణ పొందిన కొంతమంది పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీంతో అక్కడికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువ. కానీ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. అనేమంది ఈ ఎత్తైన శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి ‘ట్రాఫిక్ జామ్’ ఏర్పడింది. ప్రజెంట్ ఈ వీడియో నెట్టింట్ల హల్ చల్ చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



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

బంగాళదుంపలతో మెరిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రారాజుగా 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 పడల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ సైనిల్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అపై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆపై ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రంధ్రాలలో పేరుకుపోయిన మురికిని, అదనపు నూనెను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనితో ముఖం పై తక్షణ గ్లో అనుభూతి చెందుతారు. చర్మం మృదువుగా, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది.. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళదుంప రసంలో కొన్ని



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

ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్‌మెంట్..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా, మృదువుగా, అందంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలు చాలా రకాల హెయిర్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు.కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతూ 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 న్యాచురల్‌గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్‌కి 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 %టూ% కొనం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టుకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. జుట్టు కడగడం..ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం ఫైల్డ్ షాంపూ వాడితే 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 మాస్క్‌లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పిట్ ఎండ్‌లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటివండు, తేనె, పెరుగు, వెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్‌ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు.

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

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



పోషిస్తుంటాయి. కాబట్టి సహజంగానే ప్రేమికుల్లో తరచూ కలుసుకోవాలి. కలిసి జీవించాలి అనే ఆత్మత అధికంగా ఉంటుంది. కానీ పెళ్ల తర్వాత పరిస్థితి వేరు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ప్రేమించిన వ్యక్తి కళ్ల ముందే ఉండటం, పరస్పర అవసరాలు, కోరికలు తీరిపోవడం అనేవి క్రమంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, బాధ్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడే చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలినాటి 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 చెప్తున్నారు. ఉద్యోగాలకు వెళ్లినా, ఇంటిలో ఉంటున్నా, బంధువులు వచ్చినా, స్నేహితులతో మాట్లాడినా.. ఇలా ఎక్కడో ఒకచోట మనస్పర్థలు స్టార్ట్ అవుతుంటాయి. స్వతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిది తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు నచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటంబానికీ సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

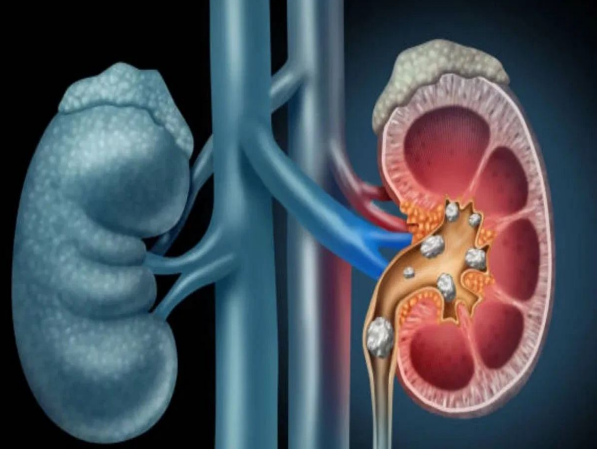
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలా చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి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



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యవరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, నీరల్లో 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 గ్రంధుల వనితీర 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 ట్రాఫ్ 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 సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్దకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అల్కలీన్ 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 వుప్పులంగా దొరికే అంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, పైరిడాక్సిన్ 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.

బీరకాలిక మలబద్దక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్దకం 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 ప్రతిరోజు డైలీ డైటులో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్దక సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్నాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహాల్ కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్దక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లెక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, ఫిస్టా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఫుదినా, జలకర్ర యాద్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్దక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మందే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కార్చిగా 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 పుష్పలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కాసేపు నడిచి, కొలనులో కాళ్లు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పై కింద 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 గిటార్బాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్లు అనే సమ్యేశనలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ రోగులకు ఇది మరింత హానికరం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత అసాధారణ స్థాయికి పెరుగుతుంది. నట్స్: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న కొందరికి గింజలను జీర్ణం చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సలేట్,



ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫెన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫెన్ 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 పనికిరాయివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

విటమిన్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

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



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

ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

ఫుల్ గా తిన్నా ప్రోటీన్ ఫుడ్ తీసుకున్నా ఎప్పుడు నీరసంగా నిద్ర మొహాల మాదిరి కనిపిస్తుంటారు కొందరు. మరి దీని వెనుక పెద్ద పెద్ద వ్యాధులు ఉన్నాయి అనుకోకండి. నిత్యం మీరు చేసే అలవాట్లు వల్ల ఇవి డిపెండ్ అవుతాయి అంటారు నిపుణులు. చూడటానికి సింపుల్ గా అనిపించవచ్చు. కానీ సమస్య మాత్రం వేరే లెవల్ లో ఉంటుంది. ఈ అలవాట్లను మార్చుకుంటే మీరు ఫుల్ యాక్టివ్ మోడ్ లో ఉంటారు. మరి ఏం మార్చుకోవాలో కూడా తెలుసుకోండి. డీహైడ్రేషన్ అవును.. మీరు విన్నది నిజమే వినడానికి సింపుల్ గా ఉన్నా డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఉంటే అలసటగా ఉంటారట. అంటే సమయానికి నీళ్లు తాగకపోతే.. శరీరంలో తగిన స్థాయిలో నీళ్లు లేకపోతే.. నిస్సత్తువగా నీరసంగా అనిపిస్తుందట. దాహంగా ఉన్నప్పుడే తీసుకుందాం లే అనుకుంటే అంతే సంగతులు. ఎప్పటికీ అప్పుడు తాగాల్సిందే. అయితే డీహైడ్రేషన్ అప్పటికే మొదలై, మనం దల్ గా అవడం మొదలైన తర్వాత దాహంగా అనిపిస్తుంది అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కనెక్టికట్ పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. ఇక ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందట. మరోక మెయిన్ కారణం చెప్పితే నోరు తెరుస్తారు. కానీ మీ ఈ నోరు తెరవడమే కారణం. అవును రాత్రి పడుకున్నప్పుడు నోరు తెరిచి నిద్రపోవడం కూడా సమస్యనే.. కొందరు రాత్రిపూట నోరు తెరుచుకుని



నిద్ర పోతారు. ఇది శరీరం డీహైడ్రేషన్ కి దారి తీస్తుంది అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అంతేకాదు ఇది మీలో స్వాస సంబంధిత సమస్యలకు కూడా సంతేతం. ఈ అలవాటు మీకు ఉంటే విశ్రాంతి లేకుండా చేసి.. అలసటను పెంచుతుంది. దీని నివారణ కోసం స్వాసకు సంబంధించిన ఎక్సర్ సైజులు చేస్తుండాలి. మన శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉంటే.. శరీరం నిస్సత్తువగా ఉంటుందట.మనిషి దిట్టంగా కనిపిస్తూ ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకున్నా కూడా అలసటగా అనిపిస్తుంటే ఐరన్ లోపం ఉన్నట్టేనట. తగిన ఆహారం తీసుకుంటే.. ఐరన్ లోపం పూరించవచ్చు.

అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?

అబ్బ మొన్ననే చదివాను ఈ ఆన్సర్. సరిగ్గా సమయానికి గుర్తు రావడం లేదు. స్టార్లింగ్ ఒక లైన్ గుర్తు వస్తే చాలు ఆన్సర్ మొత్తం రాసేస్తాను అని విద్యార్థులు. షట్ ఏదో పేరుతో ఫోల్డర్ క్రియేట్ చేశాను. పలానా ఫోల్డర్ లో ఏదో సేవ్ చేశాను గుర్తు రావడం లేదు అని ఆఫీసుల్లో.. ఒరియ్ డబ్బులు పెట్టాను ఇక్కడ మీరు ఏం అయినా చూశారా? పోపు డబ్బాలోనే డబ్బులు ఎక్కుడికి పోతాయి. ఇందులోనే కదా పెట్టాను అంటూ అమ్మ అబ్బో ఇలా చాలా మర్చిపోతుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. మరి మీకు కూడా ఇలాంటి మతిమరుపు వస్తుందా? బ్రెయిన్ పార్స్ గా ఉండాలి అంటే ఏం చేయాలి అనుకుంటున్నారా? అయితే ఓ లుక్ వేయండి.. పచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ పార్స్ అవుతుంది. క్యాబేజీ, పాలకూర, కాలీఫ్లవర్ వంటి ఆకుకూరలు మొదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కాఫీ కూడా ఈ విషయంలో చాలా హెల్ప్ చేస్తుందట. ఇందులో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మొదడు జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు తినడం వల్ల కూడా బ్రెయిన్ చురుగ్గా పని చేస్తుందట. అందుకే ఆహారంలో పాలు, పాల ఉత్పత్తులను చేర్చుకోవాలి. రెగ్యులర్ డ్రైట్ లో చియా సీడ్స్ ను చేర్చుకోవడం కూడా చాలా మంచిది.



మొదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచే పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. డార్క్ చాక్లెట్స్ కూడా ఈ విషయంలో చాలా బెటర్ గా పనిచేస్తాయట. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, మొదడు పనితీరును వేగవంతం చేయడంలోనూ సహాయం చేస్తాయి. మరో బెస్ట్ ఫుడ్ గురించి చెప్పాలంటే బ్రోకలి. ఇది కూడా మొదడు ఆహారాన్ని పెంచుతుంది. రోజు దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల రక్తం మెరుగు పడుతుంది.

వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్లే..

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్టెడ్ చేస్తుంటుంది. మంచి ఆహారం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. లేదంటే అనారోగ్య పాలు అవడం తప్పదు. ఇక మీరు తినే ఆహారం సమయానికి తినడం కూడా ముఖ్యమే.అంతేకాదు కొన్ని సమయాల్లో కొన్ని ప్రూట్స్, ఫుడ్ ను తీసుకోకపోవడమే బెటర్. లేదంటే మరింత సమస్యలు వస్తాయి. ఇక ఉదయమే ఏదైనా తినాలి అనిపిస్తుంటుంది. కానీ ఈ సమయంలో తినడానికి ఎలాంటి ఆహారం లేకపోతే కొందరు ఏకంగా ప్రూట్స్ తింటారు. మరి ఇందులో కొన్ని ప్రూట్స్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతకీ అవేంటంటే.. నారింజ, ద్రాక్ష, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రస్ పండ్లలో ఆమ్లత ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపున తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. పైసీ ఫుడ్స్ జోలికి కూడా పోకూడదట. ఇవి కడుపు లైనింగ్ ను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల అజీర్ణ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి నో పైసీ ఫుడ్స్ ఉదయం అని ఫిక్స్ అవండి.కార్బోనేటెడ్ పానీయాలులో సోడా, చక్కెర శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయట. కాఫీ లేదంటే బ్లాక్ కాఫీలు ఉదయం తీసుకుంటే కడుపులో యాసిడ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.దీని వల్ల



గుండెలో మంట, అజీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి వీటిని కూడా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోకూడదు. ఇక టమాటాలు తినడం చాలా మందికి ఇష్టం. ఉదయం తొందరగా రెండు టమాటాలను కర్రీ చేస్తే ఐదు నిమిషాల్లో అయిపోతుంది అని వదులుకొని తింటారు. కానీ ఇవి కూడా సిట్రస్ పండ్ల మాదిరి ఆమ్లంను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కూడా గుండెల్లో మంట, అజీర్ణ సమస్యలు వస్తుంటాయి అంటున్నారు నిపుణులు. సో ఉదయం ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండండి.

ఈ సమస్యలు ఉన్నా కాఫీ తాగుతున్నారా?

ప్రపంచంలో టీ, కాఫీ లవర్స్ ఎక్కువగానే ఉంటారు. చాలా మందికి టీ, కాఫీలు తీసుకోకపోతే దే గడవదు. కొంతమందికి కాఫీ అంటే మరి ఇష్టం. కొందరు ఏకంగా ఉదయమే బెడ్ కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే కాఫీ లివిట్ గా తాగితున్నారా లేదా?ఇష్ట కదా అని ఎక్కువ తీసుకుంటే మీ సంగతి అంతే అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని వ్యాధులు ఉన్నవారు కాఫీని అస్సలు తాగకూడదట. మీకు మైగ్రేన్ ఉందా. అయితే కాఫీ జోలికి వెళ్లకండి. ఎందుకంటే ఇందులో కెఫిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.కెఫెన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మొదడు నరాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణ కూడా మందగిస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ శరీరంలోకి చేరితే.. మైగ్రేన్ మరింత ఎక్కువ అవుతుందట. మైగ్రేన్ మాత్రమే కాదు మీకు హై-బీపీ ఉంటే కూడా కాఫీ తాగకండి. కాఫీ తాగడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయి మరింత పెరిగి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుందట ఇలా జరిగితే.. వీటిలో హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చు.దయచెటిక్ పేషెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల దయచెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉందట. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమత్యుల్యంగా ఉన్నవారు కూడా కాఫీ కి దూరంగా



ఉండాల్సిందే.గర్భధారణ సమయంలో కూడా కాఫీ తాగడం మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ శాతం మీ శరీరంలోని రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేసి.. కడుపులో పెరుగుతున్న పిండానికి రక్త సరఫరాలో అసమత్యుల్యతను ఏర్పడిలా చేస్తుందట. ఒత్తిడి ఉన్నవారు కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీని తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్నిపోల్ హార్మోన్స్ పై ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువ అవుతుందట.

విటమిన్ను పుష్కలంగా ఉండే ఈ కూరగాయ తొక్కను తప్పక తినండి

తొక్కే కదా అని చెత్తలో పడేస్తున్నారా? దీని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే పొట్టలో వేస్తారు. ఇంతకీ ఏంటి అది అనుకుంటున్నారా? ఆలు అదేనండి బంగాళదుంప. దీన్ని దేశంలో ప్రతి ఒక్కరు తింటారు కానీ తొక్కను మాత్రం పడేస్తారు. ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ బెరడు ఎన్నో వ్యాధులను దూరం చేస్తుందట. ఇంతకీ ఆలు తొక్క చేసే ఆ హెల్ప్ ఏంటో తెలుసుకోండి.బంగాళదుంప తొక్కలు చాలా మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే ఫైటోకెమికల్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోరోజానిక్ యాసిడ్ వల్ల క్యాన్సర్ కు దూరంగా ఉండవచ్చట. అదనంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ, రక్త కాలెస్ట్రాల్, గుండెపోటు, చర్మం, జీర్ణవ్యవస్థ, కణితులు, కణితులు, మలబద్ధకం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తహీనత, ఎముకలు , అందమైన జుట్టు వంటి వాటికి ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి.మనం ఇప్పుడు తెలుసుకున్న అన్నీ వ్యాధులకు ఈ బంగాలదుంప తొక్కలు సమానంగా పని చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆక్సలేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, విటమిన్ 6 విటమిన్ డి మొదలగు అన్నీ పోషకాలు లభిస్తాయి. అందుకే ఆలు తొక్కను తొక్కేయకుండా



తినేయండి. ఇక వేయించిన బంగాళాదుంప తొక్కలు అయితే రుచిగా ఉంటాయి ఆరోగ్యం కూడా. తొక్క తీయకుండా కూర వండేటప్పుడు తొక్కను కూడా వండేయాలి. ఇక అతి సర్వత్రా వర్ణయేత్ అనే విషయం తెలిసిందే కదా. సో లిమిట్ మస్ట్. ఎవరైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, ఖచ్చితంగా వైద్యుల సలహా తీసుకొని వీటిని మీ డ్రైట్ లో చేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే వయస్సు, వ్యాధి తీవ్రతలను బట్టి మీ వైద్యుడు మీకు సలహాలు ఇస్తారు అని గుర్తుపెట్టుకోండి.

మెరిసే చర్మం మీ సొంతం కావాలంటే

వేసవి, చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు స్కిన్ డిఫరెంట్ గా అవుతుంటుంది. పగుళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అటువంటి చర్మంపై మీరు ఎంత మాయిశ్చరజిన్ ను అప్లై చేసినా ఫలితం మాత్రం శూన్యమే ఉంటుంది. మీరు శతకోటి ప్రయత్నాలు చేసినా సరే సమస్య పెరుగుతుంది కానీ తగ్గదు. ఇక ఖరీదైన క్రీములు వాడినా డబ్బులు వృధా అవుతుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం ఎలా ఎలా అటూ వివిధ రకాల ఆలోచిస్తుంటారు కానీ పచ్చి పాల గురించి ఆలోచించారా? ఎక్కువ టెన్షన్ తీసుకోకుండా జస్ట్ పాలతో కొన్ని సింపుల్ టిప్స్ యూజ్ చేయండి. దీనికోసం పాలలో ముంచిన మెత్తని కాటన్ ప్యాడ్ తీసుకోవాలి. పచ్చి పాలను క్లెన్సర్ గా మార్చుకోవడానికి దానికి కొంచెం కాఫీ పౌడర్, సముద్రపు ఉప్పును కలపండి. ఈ పేస్ట్ ను రెండు చేతులకు రాసుకొని మొహం మీద వృత్తాకారంలో కాసేపు స్కూత్ గా మర్చన చేస్తే సరిపోతుంది. ఎక్కువ ఒత్తిడి పెట్టకుండా, తేలికగా రబ్ చేసుకోండి. కాసేపటి తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో మొహాన్ని శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం మీకే అర్థం అవుతుంది. గ్లిజెరిన్, నిమ్మకాయ మిశ్రమాన్ని తయారు చేసి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. దీన్ని రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు



ముఖానికి, శరీరానికి వట్టించి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవడం వల్ల కూడా ఫలితం ఉంటుంది. మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కొబ్బరి నూనె చాలా పని చేస్తుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నూనె(%జశీఏఐఐఐ ాశ్రీ%) ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, తేమ లక్షణాలతో మిళితం అయి ఉంటుంది.అంతేకాదు ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ కూడా ఈ కొబ్బరి నూనె. ఇది చర్మాన్ని లోపలి నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతురి.. పొడి చర్మం సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది.

ఆలుగడ్డ ప్రయోజనాలు

ఏదైనా చిన్న ఫంక్షన్ అయినా పెద్ద ఫంక్షన్ అయినా కూరగాయల భోజనాల్లో ఆలుకర్మీ కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఈ బంగాళదుంపకు ఫ్యాన్స్ ఎక్కువే ఉంటారు. బంగాళ దుంపలతో ఎలాంటి వంటలు అయినా వండవచ్చు.కూరలు, డ్రైలు ఏది వండినా సరే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అందరూ ఎక్కువగా ఉపయోగించే వాటిల్లో బంగాళ దుంప ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఏ కాలంలో అయినా అతిగా ఇష్టపడి తినే వంటకం కూడా ఆలునే. మరి దీన్ని తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. బంగాళ దుంపల్లో అనేక రకాలైన పోషకాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. పొటాషియం, విటమిన్ సి, డైటరీ, ఫైబర్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అలా తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, సడన్ డెత్ లు వచ్చే ఛాన్సులు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని తేలిందట. ఈ దుంపలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ కంటెంట్ అనేది ఉంటుంది కాబట్టి శరీరంలోని చెడు కాలెస్ట్రాల్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అంటే చెడు కాలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తే గుండె సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు అన్నవాడు.గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు రెగ్యులర్ గా ఆలు గడ్డ తినడం వల్ల హార్ట్ సమస్యలు కొంత



వరకు తక్కువ అవుతాయట. ఈ దుంపలో ఫైబర్ మాత్రమే కాదు కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు కూడా లభిస్తాయి. అవి శరీరానికి తక్షణ శక్తి ని అందిస్తాయి. ఆలు గడ్డలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ ను చక్కగా పని చేసేలా చేస్తుంది. దీంతో మల బద్ధకం, అజీర్తి వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయి. బంగాళ దుంపలు తినడం వల్ల చర్మం సమస్యలు కూడా రావు అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మ సంరక్షణలోనూ బంగాళ దుంప మంచి పాత్ర పోషిస్తుందట.

ఐస్ క్రీమ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

పిల్లలైనా, పెద్దలైనా అందరూ ఐస్ క్రీం తినడానికి ఇష్టపడతారు. వేసవి కాలంలో ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ కాలంలో కొందరికి రోజూ ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు. రోజూ ఐస్ క్రీం తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం పాదవుతుందని మీకు తెలుసా. నిజానికి ఐస్ క్రీమ్ ను ఎక్కువ కాలం భద్రపరచడానికి చాలా హానికరమైన రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, అతిగా తినడం మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు.మీరు దయచెటిన్ తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఐస్ క్రీం తినడం మానుకోండి. ఐస్ క్రీం తయారీలో చక్కెరను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ఇది మీ చక్కెర స్థాయిని అకస్మాత్తుగా పెంచడం ద్వారా మీకు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా హానికరం. గుండెకు మంచినది భావించని, గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ఆహ్వానం వదులుతున్న అందరికీ అనేక రసాయనాలను ఇందులో వాడుతున్నారు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం మీ జీర్ణవ్యవస్థకు కూడా మంచిది కాదు. మీకు జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే, మీరు ఐస్ క్రీం తినకుండా ఉండాలి. ఐస్ క్రీం రుచి చల్లగా పరిగణించబడుతుంది. దీన్ని రోజూ



తీసుకోవడం వల్ల జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు చేసుకోకుండా ప్రయత్నించండి. దంతాలలో కుహరం సమస్య ఉండవచ్చు. ఐస్ క్రీం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మీ దంతాలలో, కావటీస్ సమస్య పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు ఐస్ క్రీం తిన్నప్పుడల్లా, కొంత సమయం తర్వాత మీ దంతాలను బ్రష్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ దంతాల మీద అంటుకున్న ఐస్ క్రీంను తొలగిస్తుంది.

ఈ సంకేతాలు ప్రెగ్నెంట్ అయినట్టే..

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



ప్రాారంభంలో 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 దశల్లో స్త్రీలకు ఇంప్రాంటేషన్ హెమర్రేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. వీరియడ్స్ ప్రారంభమయ్యే ఒక వారం లేదా రెండు వారాల ముందుఇలా 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 తియ్యడం ఒక పెద్ద పనిలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే పొద్దున్నే ఓ వైపు పని, మరోవైపు వంట దీంతో వెల్లులి పొట్టుని అప్పటికప్పుడు తీసి వినియోగించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో చాలామంది ఖాళీ సమయంలో వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. అలా వెల్లుల్లి పాయలను ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి కావలసినప్పుడు ఉపయోగించుకుంటారు. అయితే ఇలా వెల్లుల్లి పొట్టు తీసి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టి నిల్వ చేసుకుని తినడం మంచిది కాదు అని పోషకాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి పొట్టు తీసి వాటిని రిఫ్రిజరేటర్లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.



ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం చేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని ఫ్రిజ్లో 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 మహిళలల్లో 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 చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముక్కుపై జిడ్డు సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి సరైన ఫేస్ వాష్ ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్ ను ఉపయోగిస్తే మరీ మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయశ్చర్యజరీను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయశ్చర్యజరీను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్ స్క్రీమ్ ను ఉపయోగించాలి. మ్యూల్టీపైయింగ్ సన్ స్క్రీమ్ ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.డీప్ డ్రైప్ న్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాన్ని 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.ఆల్కహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సేబాషియస్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది.యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వువ్వలంగా 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 ఒల్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఔననండి.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్ కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు చేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలించటం. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే..టాటూ ఇంక్ ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంట. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్స్ వెల్లించారు. టాటూ



ఇంక్ 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 డాక్టర్ ను సంప్రదించండి బెటర్.

తెల్లవారుజామున మెలుకువ వస్తుందా?

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



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

అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్టడం, పెరగకపోవడం, నిర్జీవంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రొడెక్ట్స్ అనేవి అందరికీ పడవు. కానీ వీటితో లాభాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువ. వీటి వల్ల జుట్టు మొత్తం పాడవుతుంది. కాబట్టి మీ కోసం అమ్మమ్మల కాలం నాటి సూపర్ చిట్కాలను మీ ముందుకు తీసుకొచ్చాం. వీటిని కనుక ఫాలో అయితే.. మీ జుట్టు సమస్యలు అన్నీ మాయం అవుతాయి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ.. పొడువగా పెరుగుతుంది. బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. మరి ఆ చిట్కా ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. జుట్టు పెరుగుదలను వేగ వంతం చేయడంలో ఉసిరి, మందారం, పెరుగు 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 మాస్క్ లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు



పొందవచ్చు. ఉసిరి, మందార మెత్తగా పేస్ట్ చేసి.. పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. కావాలి అనుకుంటే కొబ్బరి నూనెతో కూడా ఈ హెయిర్ మాస్క్ ను మిక్స్ చేసి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ చేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చలా మెత్తగా ఉంటుంది. వారానికి ఒక్కసారి అయినా జుట్టు రాస్తే.. హెయిర్ రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు చిట్టడం, చుండ్రు కూడా రాలుతుంది. పేల సమస్య కూడా చాలా వరకు కంట్రోల్ అవుతుంది. అదే విధంగా తరచూ ఈ హెయిర్ మాస్క్ 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 స్కూల్స్ కి పంపిస్తూ ఉంటారు. మరి పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే స్కూల్ కి పంపించ వచ్చా? స్కూల్ కి ఏ వయసు వచ్చాక పంపించాలి? మరి చిన్న పిల్లలను ప్లే స్కూల్ కి పంపడానికి సరైన వయసు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.పిల్లలను ప్లే స్కూల్ పంపించడానికి సరైన వయసు సాధారణంగా రెండు నుంచి మూడు సంవత్సరాల మధ్యగా పరిగణించబడిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసు పిల్లలు బయట విషయాలను నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు.రెండు నుంచి 3 ఏళ్ల వయసులోనే పిల్లల్లో సామాజిక, భావోద్వేగ, అభిజ్ఞా వైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్లే స్కూల్ కి వెళ్తే.. అక్కడ ఏదో ఒకటి నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. రెండు నుంచి మూడు ఏళ్ల పిల్లలు తమ తోటి పిల్లలతో



మాట్లాడటానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు. ఈ వయసులో పిల్లలు నేర్చుకోవడానికి కూడా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల్ని ప్లే స్కూల్స్ కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

రహదారి ప్రమాదాల నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టాలి

-విజయనగరం జిల్లా ఎస్పీ
ఎ.ఆర్.దామోదర్,ఐపిఎస్

బూర్జువలన: రామభద్రపురం పోలీసు స్టేషనులను జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్, ఐపిఎస్ ఆకస్మికంగా సందర్శించి, పోలీసు స్టేషన్ల పరిసరాలను పరిశీలించారు. రహదారి ప్రమాదాల నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ ఆదేశించారు.

జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ మాట్లాడుతూ - రహదారి ప్రమాదాల నియంత్రణకు పోలీసు అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని, వాహనాల వేగాన్ని నియంత్రించేందుకు రహదారిపై స్టాపర్లను జిగ్ జాగ్ పద్ధతిలో ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ప్రమాదాల నియంత్రణకు కూడళ్లు, మలుపులు, స్కూల్ జోన్స్ వద్ద కాషనరీ బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. పశువులు, గంజాయి అక్రమ రవాణా నియంత్రణకు ఆకస్మిక తనిఖీలను చేపట్టాలన్నారు. పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది క్షేత్ర స్థాయిలో గ్రామాలను సందర్శించాలని, గ్రామస్థులతో తరచూ మమేకమై, వారికి రహదారి భద్రత, మహిళా భద్రత, సైబర్ నేరాలు, హెల్మెట్ ధారణ పట్ల అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు, గంజాయి అక్రమ రవాణా సమాచారాన్ని ప్రజలు డయల్ 100/112 కు అందించాలన్నారు. పోలీసు స్టేషనుకు వచ్చే బాధితుల పట్ల సామరస్యంగాను, నేరస్థుల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలని పోలీసు సిబ్బందిని, అధికారులను జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశించారు. స్పార్డ్ పోలీసుగతుతో ప్రజలకు మెరుగైన



సేవలందించాలని, అందుబాటులో ఉన్న సాంకేతికతను వినియోగించుకోవాలన్నారు. పోలీసు స్టేషను పరిధిలో ఎక్కువ సీసి కెమెరాలను అమర్చాలని, గస్తీ, జాతీయ రహదారిపై పెట్రోలింగును ముమ్మరం చేయాలని జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశించారు. సుప్రీం కోర్టు ఆదేశాలతో పోలీసు స్టేషన్లలో ఏర్పాటు చేసిన సీసి కెమెరాల పనితీరును జిల్లా ఎస్పీ పరిశీలించారు. అనంతరం, పోలీసు స్టేషన్లలో దర్యాప్తులో ఉన్న వివిధ కేసులు కేసు డైరీలను, రౌడీ షీట్స్ ను, రికార్డులను జిల్లా ఎస్పీ పరిశీలించి, ఆయా కేసుల్లో దర్యాప్తును వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని, అధికారులకు జిల్లా ఎస్పీ ఎ.ఆర్.దామోదర్ దిశా నిర్దేశించారు. ఈ ఆకస్మిక తనిఖీల్లో బొబ్బిలి డిఎస్పీ ఆర్.గోవిందరావు, గజపతినగరం సిబి నన్యాసి నాయుడు, ఎస్పెలు ప్రయోగముర్తి, జ్ఞానప్రసాద్ మరియు ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విజయవాడ పారిశ్రామికవాడలో అగ్ని ప్రమాదం

-రేజిలో నిలిపిన ఏడు బస్సులు దగ్ధం

కానూరు: కృష్ణా జిల్లా కానూరులోని జేఆర్డీ టాటా పారిశ్రామికవాడలో సంభవించిన అగ్ని ప్రమాదంలో ఏడు బస్సులు దగ్ధమయ్యాయి. పారిశ్రామికవాడలోని అనూష గ్యారేజీలో ఉదయం 11.30 గంటల సమయంలో మరమ్మతుల కోసం నిలిపిన బస్సులకు మంటలు అంటుకున్నాయి. స్థానికుల సమాచారంతో అక్కడకు చేరుకున్న అగ్నిమాపక దళం మంటలను అదుపు చేసింది. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో గ్యారేజీలో 13 బస్సులున్నాయి. వాటిలో ఐదు పూర్తిగా, మరో రెండు పాక్షికంగా కాలిపోయాయి. ఏదైనా బస్సులో విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ వల్ల ప్రమాదం జరిగి ఉంటుందని అనుమానిస్తున్నారు. దాదాపు రూ.కోటిన్నరకు పైగా నష్టం వాటిల్లి ఉంటుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు.



వైద్యారోగ్య శాఖ కార్యదర్శిగా వీరపాండ్యన్

అమరావతి: వైద్య, కుటుంబసంక్షేమశాఖ కమిషనర్, జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్ ఎంఓ జి.వీరపాండ్యన్ ను ప్రభుత్వం బదిలీ చేసింది. 2009 బ్యాచ్ ఐపిఎస్ అధికారి అయిన ఆయనను వైద్యారోగ్య, కుటుంబసంక్షేమశాఖ కార్యదర్శిగా నియమించింది. దింతాపాటు ఆయనకు ఏపీఎంఎస్ఐడీసీ వైస్ చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, డ్రగ్ కంట్రోల్ అథ్రినిస్ట్రేషన్ డైరెక్టర్ జనరల్ గా పూర్తి అదనపు బాధ్యతలు(ఎఫ్ఎస్) అప్పగించింది. ఇప్పటి వరకు ఈ మూడు పోస్టులకు ఎఫ్ఎస్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్న 2000 బ్యాచ్ కు చెందిన ఐపిఎస్ అధికారి ఎస్.సురేశ్ కుమార్ ను ఆ మూడు పోస్టుల నుంచి రిలీవ్ చేసింది.



నీతి ఆయోగ్ ర్యాంకింగ్ లో అల్లూరి జిల్లా టాప్

-మౌలిక వసతుల కల్పనలో దేశంలోనే ప్రథమ స్థానం: కలెక్టర్

పాడేరు: నీతి ఆయోగ్ అమలు చేస్తున్న ఆకాంక్షిత జిల్లాల కార్యక్రమంలో భాగంగా...మారుమూల గిరిజన పల్లెల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా ముందంజలో ఉందని, దీంతో నీతి ఆయోగ్ ర్యాంకింగ్ లో జిల్లాకు దేశంలో ప్రథమ స్థానం దక్కిందని కలెక్టర్ టి.నిషాంతి వెల్లడించారు. మారుమూల గిరిజన పల్లెల్లో రోడ్లు, తాగునీరు, విద్య, వైద్యం వంటి సౌకర్యాలు కల్పించడంలో జిల్లా యంత్రాంగం తగిన కృషి చేసిందని తెలిపారు. ఇదే స్ఫూర్తితో మరింత మెరుగైన ఫలితాలు సాధించి, జిల్లాను అగ్రగామిగా నిలుపుతామని కలెక్టర్

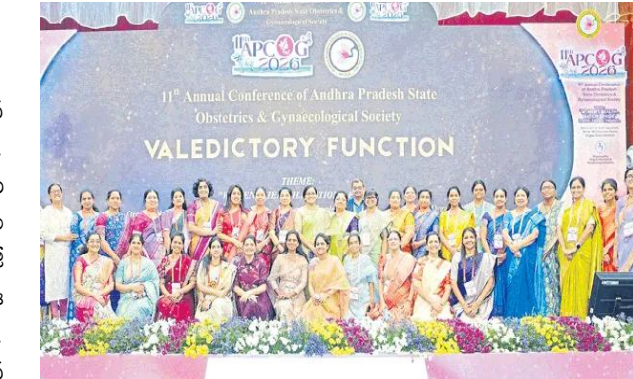


ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకోవాలి

-ఒంగోలులో ఘనంగా ముగిసిన గైనకాలజిస్టుల రాష్ట్ర సదస్సు -విజయంతం చేసినందుకు ఏపీసీజీవో కృతజ్ఞతలు

ఒంగోలు: ఏపీ మహిళా గైనకాలజిస్టు డాక్టర్ల 11వ వార్షికోత్సవంలో టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకోవాలని తీర్మానించారు. స్థానిక ఏ1 ఫంక్షన్ హాలులో ఈనెల 10వ తేదీ నుంచి మూడు రోజులపాటు నిర్వహించిన సదస్సులో రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల నుంచి 1600 మంది మహిళా వైద్యులు పాల్గొన్నారు. ఏపీసీజీ ఆధ్వర్యంలో ఉమెన్ హెల్త్-నేషన్ డ్రైడ్ పేరుతో నిర్వహించిన ఈ సదస్సులో సీనియర్ వైద్యులపలు అంశాలను వివరించారు. ముఖ్యంగా నేటి తరానికి అనుగుణంగా అందుబాటులోకి వచ్చిన ఆధునిక వైద్య పరికరాలు, టెక్నాలజీలో అందిపుచ్చుకోవాల్సిన మెళకువలను వివరించారు. అలాగే యువ వైద్యులు వైద్య సేవలు అందించే సమయంలో పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు, రోగిపట్ల చూపాల్సిన శ్రద్ధ తదితర అంశాలను విశదీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్గనైజింగ్ కమిటీ చైర్మన్ డాక్టర్ హరిరోహిణి, సెక్రటరీ డాక్టర్ మండవ కమల, కోశాధికారి డాక్టర్ గింజుపల్లి కల్పనలు మీడియాతో మాట్లాడుతూ జిల్లాలో తొలిసారిగా నిర్వహించుకున్న గైనకాలజిస్టుల రాష్ట్ర సదస్సుకు ఒంగోలు వేదిక కావడం, అలాగే గతంలో కంటే ఎక్కువ మంది మహిళ వైద్యులు పాల్గొనడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం చేయడం కోసం ఏడాది నుంచి ప్రణాళిక రూపొందించామని, అందుకు అనుగుణంగా మరింత ఘన విజయం సాధించడం ఆసందంగా ఉందని చెప్పారు.



అదేవిధంగా సమావేశానికి విచ్చేసిన విలువైన సందేశాలను అందించిన ప్రజాప్రతినిధులు, సీనియర్ వైద్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భవిష్యత్లో ఏపీసీజీ ఆధ్వర్యంలో మరెన్నో సదస్సులు నిర్వహించే విధంగా ముందుకెళ్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ముగింపు రోజున పలువురు సీనియర్ వైద్యులను సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్లు నల్లూరి అరుణారావు, అనుమల శ్రీదేవి, మండవ కమల, నల్లూరి హినుబిందు, కల్పన, సోకే రాధ, డాక్టర్ నీరద, డాక్టర్ చాపల శాంతకుమారి, డాక్టర్ మానస, పలువురు పాల్గొన్నారు. అనంతరం రాష్ట్ర నూతన కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. కమిటీ రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలిగా డాక్టర్ హరిరోహిణికుమారి, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా డాక్టర్ మండవ కమలనుభాష్, రాష్ట్ర కోశాధికారిగా డాక్టర్ కల్పన గింజుపల్లిలను ఎన్నుకున్నారు.

విద్యతోపాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలి

-ఎచ్చెర్ల ఎమ్మెల్యే ఎన్ఈఆర్

లావేరు: రాష్ట్రంలో విద్యాభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని ఎమ్మెల్యే నడుకుదిటి ఈశ్వరరావు అన్నారు. లావేరుకు నూతనంగా మంజూరైన జ్యోతి బాహులే బీసీ బాలికల గురుకుల పాఠశాల తాత్కాలిక భవనాల నిర్మాణానికి భూమిపూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో 10 గురు కులాలు మంజూరైతే వాటిలో ఎచ్చెర్ల నియోజక వర్గానికి ఒకటి మంజూరు చేయడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. పాఠశాల మంజూరుకు సహకరించిన సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, విద్యాశాఖామంత్రి నారా లోకేష్, వ్యవ సాయశాఖామంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. బాలికల విద్యను ప్రోత్సహించేందుకు ఈ పాఠశాల ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, దీనిని సద్వినియోగం చేసుకో వాలన్నారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు ముప్పిడి సురేష్, ఏఎంసీ చైర్మన్ నిడిగంటల్ల పద్మ, ప్రిన్సిపాల్ అర్చన్, ఏఎంసీ మాజీ చైర్మన్



తోటయ్య దొర, పీఏసీఎస్ అధ్యక్షుడు కె.దామోదరరావు, టీడీపీ నాయకులు లంక నారాయణరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజకీయాల్లో వెంకయ్య నాయుడు స్ఫూర్తిదాయకం

- హోం మంత్రి అనిత

విశాఖపట్నం: రాజకీయాల్లో వెంకయ్య నాయుడు స్ఫూర్తిదాయకమని ఆంధ్రప్రదేశ్ హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత వ్యాఖ్యానించారు. వెంకయ్యనాయుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి ఒక పరమని ఉద్ధాటించారు. భారత మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్య నాయుడు జీవిత విశేషాలపై వెలువడిన 'వెంకయ్య నాయుడు' పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమం విశాఖపట్నంలో ఘనంగా జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు ఈ పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా హోం మంత్రి అనిత ప్రసంగించారు. ఇది ఒక పుస్తకం కాదని.. ఓ చరిత్ర అని వ్యాఖ్యానించారు. రాబోయే తరాలకు కూడా ఆయన ఎంతో ఆదర్శమని కొనియాడారు. 'మా శత్రుగరు రాసిన పుస్తకం- రాబోయే తరాలు వారికి ఆదర్శం కానుంది' అని ప్రశంసించారు. రైతు కుటుంబంలో పుట్టి వెంకయ్య నాయుడు ఉప రాష్ట్రపతి అయ్యారని ప్రశంసించారు. విద్యార్థినేతగా ఎన్నో పోరాటాలు చేశారని కొనియాడారు. వెంకయ్య నాయుడు స్పీచ్ లు యూట్యూబ్ లో ఎన్నో వినేవాళ్లమని ప్రస్తావించారు. 'మానాన్న



విద్యార్థి దశలో ఉన్నప్పుడు, విద్యార్థి నాయకుడిగా మా నాన్నగారికి కూడా ఆయన సాయం చేశారు' అని తెలిపారు. వెంకయ్య నాయుడు జీవితంలో ఎన్నో పదవుల్లో పనిచేశారని హోం మంత్రి అనిత పేర్కొన్నారు.

ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలి

ఆలూరు: ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ వైద్యపరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలని టీడీపీ ఆలూరు ఇన్ చార్జి వెకుంఠం జ్యోతి సూచించారు. స్థానిక వానవీ కల్యాణ మండపంలో ఆదోనికి చెందిన మధు అనుపత్రి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన వైద్యశిబిరాన్ని ఆమె ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదలకు ఉచిత వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు కార్పొరేట్ అనుపత్రులు ముందుకు రావడం హర్షనీయమన్నారు. ఉచిత వైద్యశిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా చిన్న పిల్లల వైద్యులు వైష్ణవరాజు, ఈఎన్టీ ఆఖిలాషి, స్వారూజిన్స్ నిఖిల్ అమీర్ శెట్టి, క్రియాల్ జిన్స్ రోజా దాదాపు 130 మందికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి మందులను పంపిణీ చేసినట్లు అనుపత్రి మేనేజర్ సునీల్ కుమార్ తెలిపారు.



విద్యనే జీవితాన్ని మార్చేస్తుంది

పత్తికొండ: అంకితభావం, అత్యుత్సాహం, క్రమశిక్షణతో కూడిన విద్య జీవితాలనే మార్చేస్తుందని, విద్యార్థులు ఆ దిశగా పయనం సాగించాలని పత్తికొండ డిఎస్పీ వెంకటరామయ్య సూచించారు. స్థానిక సాయిబాబా ధ్యాన మందిరంలో వాల్మీకి ఉద్యోగల సంఘం ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు ప్రతిభా పురస్కారాల కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా వాల్మీకి మహర్షి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డిఎస్పీ వెంకటరామయ్య మాట్లాడుతూ విద్య అనేది చాలా ప్రాముఖ్యతతో కూడినదన్నారు. ఇంట్లో దశలో విద్యార్థిని, విద్యార్థులు చెడు, దుర అలవాట్లు, వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండి క్రమశిక్షణతో విద్యపై దృష్టి సారించి ముందుకు సాగితే భవిష్యత్లో ఉన్నతమైన జీవితాన్ని పొందవచ్చునన్నారు. అనంతరం డిఎస్పీ వెంకటరామయ్యను వాల్మీకి ఉద్యోగ సంఘం నాయకులు సాయిబాబా, రమేష్ నత్కరించారు. అలాగే జిల్లాలో టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహక బహుమతులను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో వాల్మీకి ఉద్యోగ సంఘం నాయకులు గంగాధర్, ప్రధాన కార్యదర్శి లక్ష్మీనారాయణ, నాయకులు బాల వెంకటేశ్వర్లు,



శివయ్య, పైనింగ్ టీచర్ కళ్యాణి, ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత వనిత, ఉద్యోగ సంఘం నాయకులు సాయిబాబా, రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోర్టు భవనాల నిర్మాణం వేగవంతం చేయాలి

విజయనగరం: జిల్లా కోర్టు నూతన భవనాల నిర్మాణం వేగవంతంగా పూర్తిచేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ ను బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు కోరారు. ఈ మేరకు వారు విజయనగరంలోని మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన్ని కలిసి, వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈసందర్భంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఆర్థిక సాయంతో ప్రస్తుతం నిర్మిస్తున్న జిల్లా కోర్టు భవన నిర్మాణ పనులు మధ్యలో నిలిచిపోయాయని, పెండింగ్ బకాయిలు చెల్లించేందుకు సహకరించాలని కోరారు. గత భవనం శిథిలావస్థకు చేరుకోవటంతో ఎంఆర్పీజీ వినతిగ్రహంలో తాత్కాలిక కోర్టును నిర్వహిస్తున్నట్లు మంత్రి దృష్టికి బార్ అసోసియేషన్ సభ్యులు తీసుకొచ్చారు. తక్షణమే పెండింగ్ నిధులు మంజూరుకు సహకరించి కోర్టు భవన నిర్మాణ పనులు పూర్తయ్యేలా తోడ్పాటునివ్వాలని కోరారు. మంత్రిని కలిసిన వారిలో బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు లలితం రమేష్, స్టేట్ బార్ కౌన్సిల్



మెంబరు బెల్లాన రవి, సీనియర్ న్యాయ వాది, మాజీ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కంటుబు క్ష శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

విశాఖలో స్వల్ప భూకంపం ప్రతి పాట ఓ విశ్వవిద్యాలయం

విశాఖపట్నం: విశాఖలో ఆదివారం తెల్లవారుజామున స్వల్పంగా భూకంపం వచ్చింది. నగర పరిధిలోని తాటిచెట్లపాలెం, అక్కయ్యపాలెం, మాధవధార, అల్లిపురం, సింహాచలం, వేపగుంట, ఎంపీపీ కాలనీ, అప్పుఘర్, గాజువాక తదితర ప్రాంతాల్లో ఉదయం 5.05 గంటల సమయంలో కొద్దిసేపు భూమి కంపించింది. దీని తీవ్రత రిక్టర్ స్కేల్పై 4.5గా నమోదైందని నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ సెస్మాలజీ వెల్లడించింది. ఈ భూకంప కేంద్రం విశాఖకు సుమారు 150 కిలోమీటర్ల దూరంలో బంగాళాఖాతంలో 10 కిలో మీటర్ల లోతున ఉన్నట్లు గుర్తించింది. కొన్ని సెకన్లపాటు మాత్రమే భూమి కంపించడంతో చాలా మందికి తెలియలేదు.



మంచి చదువు, క్రమశిక్షణే ఉన్నత స్థాయిలో నిలుపుతుంది

-విజయనగరం జిల్లా ఎస్సీ ఎ.ఆర్.దామోదర్,ఐపిఎస్

బొబ్బిలి : బొబ్బిలి పట్టణంలోని హేండ్ ఇన్ హేండ్స్ చిల్డ్రన్ హోం ను జిల్లా ఎస్సీ శ్రీ ఎ.ఆర్.దామోదర్, ఐపిఎస్ గారు జులై 12న సందర్శించి, బాలబాలికలతో మమేకమై, వారికి చదువు, క్రమశిక్షణతో ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోవాలన్నారు. విద్యార్థులు చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని జిల్లా ఎస్సీ పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం, బాలబాలికలకు జిల్లా ఎస్సీ స్టేట్స్ అందజేశారు. జిల్లా ఎస్సీ శ్రీ ఎ.ఆర్.దామోదర్, ఐపిఎస్ గారు మాట్లాడుతూ - ఉన్నత చదువు, క్రమశిక్షణే జీవితంలో ఉన్నత స్థితిలో నిలుపుతుందని, చదువును ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిరక్షం చేయవద్దన్నారు. తల్లిదండ్రులు లేరన్న ఆలోచన వద్దని, మిమ్ములను తమ సొంత పిల్లలుగా భావించే ఉపాధ్యాయులు, సరక్షకుల పర్యవేక్షణలో క్రమశిక్షణతో మెలగాలన్నారు. తోటి విద్యార్థులతో తగాదాలు వద్దని, చదువుపై శ్రద్ధ చూపాలన్నారు. విద్యా వ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులను గమనించి, ఉన్నత మార్గంలో నడవాలన్నారు. చెడు వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండాలని, ఇతరుల ప్రలోభాలకు లొంగవద్దని, తీవ్రమైన మాటలు తప్పని ఇతరుల మాటలు నమ్మవద్దన్నారు. సాంకేతికత పట్ల అవగాహన పెంచుకోవాలని, ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఆకతాయిలకు దూరంగా



ఉండాలని, వారు చెప్పే మాయ మాటలకు ఆకర్షితులు కావద్దని, గుడ్ టవ్, బ్యాడ్ టవ్ లోని వ్యత్యాసాలను తెలుసుకొని, అవకాశవాదుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. జీవితంలో వచ్చే అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలని, వాటిని సద్వినియోగం చేసుకొని, ఉన్నత స్థితికి చేసుకోవాలన్నారు. అనంతరం, బాలబాలికలకు జిల్లా ఎస్సీ స్టేట్స్ అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బొబ్బిలి డిఎస్సీ ఆర్.గోవిందరావు, బొబ్బిలి సిఐ కే.నారాయణరావు, ఎస్సెలు నవీన్ పదాల్, శ్రీరాములు, ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

రాజకీయాలకు అతీతంగా కాపుల ఆర్థిక అభివృద్ధికి సమాఖ్య కృషి

సాగర్ నగర్: సమాఖ్య గ్లోబల్ బిజినెస్ మీట్ - 2026 ను రాడిసన్ బ్లూ రిసార్ట్స్ లో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహారాష్ట్రలో మరలా ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ మాదిరిగా సమాఖ్య ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ కూడా సమాజాన్ని, ప్రభుత్వాలను ప్రభావితం చేసే స్థాయికి ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. జనాభాలో 27 శాతమున్న కాపుల ఆర్థిక ఎదుగుదల లక్ష్యంగా రాజకీయాలు అతీతంగా సమాఖ్య సంస్థ ఏర్పాటైందని తెలియజేశారు. కేవలం ఒకటి, రెండు శాతం జనాభా గల కులాలకున్న ఆర్థిక శక్తి కారణంగా వ్యాపార రంగాన్ని శాసిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్ తరానికి సంస్థ మార్గదర్శనం చేస్తుందని, బెంగళూరులో ఈ నెల 19న తదుపరి సమావేశం జరుగుతుందని చెప్పారు. కాపుల్లో ఇతర సంస్థలను కలుపుకుని సమాఖ్య ముందుకు వెళ్తుందన్నారు. రాయల్ వైజాగ్ క్లబ్ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. యువ నాయకులు గంటా రవితేజ మాట్లాడుతూ కాపు యువత వ్యాపారాభివృద్ధికి సమాఖ్య సహకారం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. సమాఖ్య ప్రతినిధులు పీవీ రావు, డి.బీఎస్ రావులు మాట్లాడుతూ కాపుల



అభ్యున్నతి కోసం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేస్తున్నామని వివరించారు. ఈనెల 25 నుంచి రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని 30 ప్రాంతాల్లో సమాఖ్య సంస్థ పర్యటిస్తుందని ప్రకటించారు. ధర్మేంద్ర అద్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా సమాఖ్య గ్లోబల్ బిజినెస్ మీట్ పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు.

ఆర్వవైశ్యుల అభివృద్ధికి సహకరిస్తాం

-మంత్రి బీసీ జనార్దన్రెడ్డి, టీజీ వెంకటేశ్ -ముఖ్యఅతిథులకు ఘన స్వాగతం

బనగానపల్లె: ఆర్వవైశ్యుల అభివృద్ధికి తమవంతు సహకారం అందిస్తామని ఆర్ఆండ్బీ శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దన్రెడ్డి, రాజ్యసభ మాజీ సభ్యుడు టీజీ వెంకటేశ్ అన్నారు. బనగానపల్లెలోని జీఎన్ఎస్ ఫంక్షన్హాల్లో జిల్లా ఆర్వవైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు టంగుటూరు శ్రీనయ్య, కార్యదర్శి శ్రీరామ వెంకట సుబ్రహ్మణ్యం, బ్రెజరర్గా వంకదారివేణుగోపాల్, ఇతర కార్యవర్గ సభ్యుల ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథులుగా హాజరయ్యారు. ముందుగా మంత్రి బీసీ జనార్దన్రెడ్డి, టీజీ ఇందిరమ్మ దంపతులకు, టీజీ వెంకటేశ్ గుప్తాకు టంగుటూరు శ్రీనయ్య ఆధ్వర్యంలో పూర్ణకంభంతో స్వాగతం పలికారు. రాష్ట్ర ఆర్వవైశ్య మహాసభ అధ్యక్షుడు ఇల్లూరు లక్ష్మయ్య టంగుటూరు శ్రీనయ్య, ఇతర కార్యవర్గ సభ్యులతో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. మంత్రి బీసీ మాట్లాడుతూ బనగానపల్లె పట్టణం, గ్రామాల్లోని ఆర్వవైశ్యులు తనను ఆశీర్వాదించారన్నారు. ఆర్వవైశ్యులకు చేయూతనం దించా మన్నారు. టీడీపీలో ఆర్వవైశ్యులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. టీజీ వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ ఆర్వవైశ్యులు బ్రతుకులు లేనప్పుడు పూర్వం బ్యాంకర్లుగా పనిచేసే వేలామందికి ప్రజలకు అప్పులు ఇచ్చి వారి అభివృద్ధికి తోడ్పడినట్లు తెలిపారు. ఆర్వవైశ్యులు తమ ఉనికిని కాపాడుకోవాలన్నారు. సమన్వయ వచ్చినప్పుడు



కలసికట్టుగా ఉండాలన్నారు. 33శాతం మహిళా రిజర్వేషన్లు వస్తే ఆర్వవైశ్యులకు రాజకీయ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని మంత్రి బీసీని కోరారు. సీఎంచంద్రబాబు కూడా ఆర్వవైశ్యులకు అందగా ఉన్నారన్నారు. దివంగత పెండేకంటి వెంకట సుబ్బయ్య అందించిన సేవలను, ఆయనకుఉన్న లోకాన్ని టీజీ వెంకటేశ్ స్మరించుకున్నారు. టంగుటూరు శ్రీనయ్య మాట్లాడుతూ మంత్రి బీసీ జనార్దన్రెడ్డి, టీజీ వెంకటేశ్ కృషి వల్లనే జిల్లా పదవి వచ్చిందన్నారు. ఈపదవికి న్యాయంచేస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో టీడీపీ నాయకురాలు బీసీ ఇందిరమ్మ, జిల్లా కార్యదర్శి శ్రీరామవెంకటసుబ్రహ్మణ్యం, జిల్లా బ్రెజరర్ వంకదారి వేణుగోపాల్, పెండేకంటి కిరణ్కుమార్, గుండా సుప్రజ, బండారు లలితతో పాటు పట్టణంలోని ఆర్వవైశ్యులు, జిల్లాలోని నలుమూలలనుంచి ఆర్వవైశ్య నోదరులు పాల్గొన్నారు.

పాటల కోయిల ఎన్.జానకి గాయనిగానే కాదు... ఒక వ్యక్తిగానూ ఎంతోమందికి ఇష్టం. అందుకే ఆమెలో నిన్ను నేటితరం ఓ అమ్మని చూసుకుంటుంది. ‘జానకమ్మ’ అని ప్రేమగా పిలుచుకుంటుంది. అందులో ప్రముఖ నేపథ్య గాయని సునీత ఒకరు. ఆమె జానకమ్మ వ్యక్తిత్వాన్ని ఎంతో ఇష్టపడతారు. ఆమెతో కలిసి కొన్ని వేదికల్ని పంచుకున్నారు. దివికేగిన జానకి చివరి చూపు కోసం మైసూర్ వెళ్లారు సునీత. పాటల కోయిలమ్మతో తనకున్న అనుబంధాన్ని, ఆమె వ్యక్తిత్వంలోని గొప్పతనాన్ని ‘ఈనాడు సినిమా’తో పంచుకున్నారు సునీత. “ఎప్పుడు కలిశానో తెలియదు కానీ... 18 నెలల వయసున్నప్పుడు జానకమ్మ పాటని పాడాను. అది మా అమ్మ చెబితే నాకు తెలిసింది. జానకమ్మ కంటే ముందు ఆవిడ గొంతు నాకు పరిచయమైంది. ఆవిడ తర్వాత వచ్చిన మూడో తరం గాయనిని నేను. దాంతో కలిసి పాడే అదృష్టం నాకు దక్కులేదు. ఈటీవీ ‘ఝుమ్మంది నాదం’ సహా ఎన్నో వేదికల్ని పంచుకున్నాం. నన్ను మాత్రమే కాదు, ఎవరు పాడినా ‘చాలా బాగా పాడావు నాన్న...’ అని మెచ్చుకునే ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వం ఆమెది. పాటలంటే చాలామందికి ఇష్టం ఉంటుంది. సినిమాల్లో పాడితేనే గాయకులు కాదు కదా. సంగీతం వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరినీ మెచ్చుకుంటారు తప్ప, ఎవ్వరినీ జడ్జ్ చేసేవారు కాదు. అమ్మ పాట, జీవితం నుంచి నేర్చుకున్నవాళ్లకు నేర్చుకున్నంత. ప్రతి పాట ఓ విశ్వవిద్యాలయం. భావాల్ని అర్థం చేసుకోవడానికి తగిన



పరిజ్ఞానం, లోతు మనిషికి ఉండాలని జానకమ్మ పాడిన ప్రతి పాట నేర్పుతుంది. జీవి ప్రయాణంలో ఆవిడ ఎన్నిసార్లు పడ్డారో అన్నిసార్లు ఉవ్వెత్తున లేచి నిల్చున్నారు. అందుకే జానకమ్మ పాట, ఆవిడ జీవితం స్ఫూర్తిదాయకం” అన్నారు సునీత.

కథలో ఎమోషన్స్ ఆకట్టుకుంటాయి

‘తాతయ్య సూపర్స్టార్ కృష్ణ నాకు దేవుడు. బాబాయ్ మహేశ్ నన్నెంతో సపోర్ట్ చేస్తున్నారు. టీజర్, ట్రైలర్ చూసి అభినందించారు. నాన్న ఉండుంటే బావుండేది. అజయ్భూపతి అద్భుతమైన కథ రాశారు. అందులో ఎమోషన్స్ మిమ్మల్ని ఆకట్టుకుంటాయి. సాంకేతికంగా కూడా సినిమా అద్భుతంగా ఉంటుంది. థియేట్రీకల్ ఎక్స్పీరియన్స్ ఇచ్చే సినిమా ఇది. లెజెండరీ యాక్టర్ మోహన్బాబుతో కలిసి నటించడం గొప్ప అనుభవం. ఇది నా తొలి సినిమా అయినా ఇంతటి అభిమానం చూపిస్తున్న మీ అందరికీ థ్యాంక్స్’ అని సూపర్స్టార్ కృష్ణ మనవడు ఘట్టమనేని జయకృష్ణ అన్నారు. ఆయన్ను హీరోగా పరిచయం చేస్తూ అజయ్భూపతి తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం ‘శ్రీనివాస మంగాపురం’. రవీనా టాండన్ కుమార్తె రాషా తదాని కథానాయిక. మోహన్బాబు పవర్ఫుల్ పాత్ర పోషిస్తున్నారు. పి.కిరణ్ నిర్మాత. అగ్ర నిర్మాత సి.అశ్వనీదత్ నమర్చుకుడు. ఆదివారం విజయవాడలో నిర్వహించిన ఈ చిత్రం ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్లో ఘట్టమనేని జయకృష్ణ మాట్లాడారు. డైరెక్టర్ అజయ్ భూపతి మాట్లాడుతూ ‘ఈసినిమాలో జయకృష్ణ, రాషా తదానీ జంట



కన్నుల పండుగా ఉంటుంది. యాక్షన్ మోడ్లో సాగే ఈ సినిమాలో అద్భుతమైన ప్రేమకథ కూడా ఉంటుంది. ఇందులో జయకృష్ణ నటన ఘట్టమనేని అభిమానులు పండుగ చేసుకునేలా ఉంటుంది’ అని సమ్మతంగా చెప్పారు. ఈ సినిమాలో నటించడం పట్ల కథానాయిక రాషా తదానీ ఆనందం వెల్లెబ్బింది. ఇంకా చిత్రబృందంతోపాటు ఘట్టమనేని ఆదిశేషగిరిరావు, ఏపీ రాజకీయ ప్రముఖులు కేసినేని చిన్ని, బొండా ఉమ కూడా మాట్లాడారు.

తెగించి తీసుకున్న నిర్ణయమిది

అస్తిత్వం, ఆత్మాభిమానం విషయాల్లో సమంత అసలు రాణిపదరు. ‘విజయాన్ని సాధించాల్సింది వ్యక్తి మాత్రమే. ఆ వ్యక్తి ఆదా, మగా అనేది వ్యవస్థలో అనవసరం. అసలు ఆ ఆలోచనే అర్థరహితం’ అంటారు సమంత. ఆమె తాజా చిత్రం ‘మాఇంటి బంగారం’ రూ.100 కోట్ల వసూళ్లు దాటింది. టాలీవుడ్లో ఈ క్రెడిట్ సాధించిన తొలి మహిళాప్రధాన చిత్రమిదేనని ఇండస్ట్రీ పర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా విడుదలకు ముందు జరిగిన ఓ సంఘటనను సామ్ తన ఇన్స్టా డ్వారా పంచుకున్నారు. “మాఇంటి బంగారం” విడుదలకు ముందు అసలు ఈ సినిమా గురించి ఎవరైనా మాట్లాడుకుంటారా? మా ప్రయత్నం ప్రేక్షకులకు చేరుతుందా? అని ఆలోచించాం. ఇందులో భాగంగా ఓ ఎగ్జిబిటర్కి నా స్నేహితుడు ఫోన్ చేసి ‘ మాఇంటి బంగారం’ గురించి జనాల్లో ఆసక్తి ఉందా? అసలు డబ్బులు వస్తాయంటారా?’ అనడిగాడు. ‘ఆ.. హీరోయిన్ సినిమాలను ఎవరు చూస్తారండీ.. ఎవరైనా పెద్ద హీరో పక్కన నటిస్తే ఓకే. ఎందుకంటే ఆమె అందంగా ఉంటుంది.. అందరికీ తెలుసు. కానీ ఆమె అంతా అంటే ఎవరొస్తారు చెప్పండి!’ అంటూ నిర్లక్ష్యంగా మాట్లాడాడు ఆ ఎగ్జిబిటర్. ఆ మాటలు నేను వింటున్నట్లు అతనికి తెలీదు. నిజానికి ఈ అభిప్రాయం అతనిది మాత్రమే కాదు. చాలామందిలో ఇదే అభిప్రాయం ఉంది. మార్పు రావాలంటే



తెగించి, దైర్యంగా నిర్ణయం తీసుకోవాలి. నేను తీసుకున్నాను.. సఫలీకృతమయ్యాను. ఇది ఓ గొప్ప మార్పుకు నాంది అవుతుందని భావిస్తున్నా. ఇకనుంచి మహిళా ప్రధాన చిత్రాలను ఎవరూ తక్కువచేసి మాట్లాడకూడదు. మాట్లాడరని ఆశిస్తున్నా’ అంటూ ఆ పోస్టలో పేర్కొన్నారు సమంత.

వినూత్న కథాంశంతో

నరేష్ ఆగస్టు, డోనల్ బిస్ట్ జంటగా నటించిన చిత్రం ‘ఎమ్ఆర్పీ-నీకెంత నాకెంత’. స్వీయ నిర్మాణ దర్శకత్వంలో శ్రవణ్ జేష్ట ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. ఈ నెల 17న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. శనివారం ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలకు అద్భుతమైన స్పందన లభించిందని, వినూత్న కాన్సెప్ట్తో తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను తప్పకుండా అలరిస్తుందని దర్శకనిర్మాత శ్రవణ్ జేష్ట తెలిపారు. ఇన్స్పిరేటివ్ కాన్సెప్ట్తో రూపొందిన సినిమాలో భాగం కావడం అనందంగా ఉందని హీరో నరేష్ ఆగస్టు అన్నారు. వెన్నెల కిషోర్, సుదర్శన్, రాజ్కుమార్, హర్షవర్ధన్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: అజయ్ అరసాడ, నిర్మాణం, దర్శకత్వం: శ్రవణ్ జేష్ట.

