

రిలయన్స్ భాగస్వామ్యంతో ఐఎస్ఐ

-మదనపల్లెలో ఏర్పాటు చేస్తాం -సామాజిక మాధ్యమాలతో కొందరి బ్లాక్ మెయిల్ -పవన్ కల్యాణ్ పై, నాపై దుష్ప్రచారానికి గొడ్డలి పార్టీ నిధులు -మీడియాతో ఇష్టాగోష్ఠిలో చంద్రబాబు -పార్టీకి చెడ్డపేరు తెస్తే సహించను.. కప్పు కాఫీ కూడా ఇవ్వను -కుప్పం తెదేపా శ్రేణుల సమావేశంలో పార్టీ అధినేత పాచ్చిలక

చిత్తూరు: రిలయన్స్ భాగస్వామ్యంతో అన్నమయ్య జిల్లా మదనపల్లెలో ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ (ఐఎస్ఐ) ఏర్పాటు చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చడానికి ఆధునిక పద్ధతులను, సాంకేతికతను ఇది ప్రోత్సహిస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. చిత్తూరు జిల్లాలోని సొంత నియోజకవర్గం కుప్పంలో మూడో రోజున ఆయన పర్యటించారు. మీడియాతో ఇష్టాగోష్ఠిగా మాట్లాడారు. శాంతిపురంలో నందిగం హరిప్రసాద్ కు చెందిన కృషి ఈసీ పౌల్టీఫారాన్ని ప్రారంభించారు. కడపల్లెలో తెలుగుదేశం శ్రేణులు, రైతులు, అధికారులతో సమావేశమయ్యారు. బంగారు కుటుంబాలు, మార్గదర్శులతో ముఖాముఖి నిర్వహించారు. తెలుగుదేశం సీనియర్ నేత చెంగాచారి ఆహ్వానం మేరకు ఆయన ఇంట్లో వెళ్లారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో సీఎం మాట్లాడుతూ.. 'కొందరు సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఫేక్ కామెంట్లు పెట్టి బ్లాక్ మెయిల్ చేసి డబ్బులు సంపాదిస్తున్నారు. పవన్ కల్యాణ్ పై, నాపై వ్యతిరేకంగా కొందరు పోస్టులు పెడుతున్నారు. వీరికి గొడ్డలి పార్టీ ఫండింగ్ ఇస్తోంది. మన రాష్ట్రంలో సరికొత్త ఆవిష్కరణలు వస్తున్నా వీటన్నింటినీ సమర్థంగా నడిపించడానికి మరికొందరు నాయకులు కావాలి. ఆ నాయకత్వాన్ని నేను తయారుచేస్తా. జిందాల్ కుటుంబంలో నలుగురు కుమారులున్నా.. ముగ్గురి సంపద కలిపి రూ.5 లక్షల కోట్లు ఉంటే.. ఒక్కరి సంపాదనే రూ.5లక్షల కోట్లు ఉంది. సరేన నాయకత్వమంటే అది. ఒకప్పుటి నక్కలిజం ఇప్పుడు కనుమరుగైంది. రాయలసీమ జిల్లాల్లో ఒక్క చిత్తూరులో తప్ప మిగిలిన మూడు ఉమ్మడి జిల్లాల్లో ఫ్యాక్షనిజం ఉంది. రాజశేఖరరెడ్డి రెండు గ్రూప్లను చీరదీసి ప్రోత్సహించారు. చిత్తూరులోనూ అలా చేయాలని చూసినా నేను అణచివేశా' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

జేపిఎస్ డబ్బాస్ తానే తెచ్చానంటున్నారు.... 'బ్రాహ్మణి స్టీల్స్ కు 15వేల ఎకరాలు కేటాయిస్తే అందులోని ఇనుప ఖనిజాన్ని అక్రమంగా చైనాకు తరలించి సొమ్ము చేసుకున్నారు. నేను సజ్జన్ జిందాల్ తో మాట్లాడి కడప జిల్లాలో ఉక్కు కర్మాగారం పెట్టేలా ఒప్పించా. అన్ని అనుమతులు ఇప్పిస్తే.. ఇప్పుడు తానే ఈ పరిశ్రమ తీసుకొచ్చానని (జగన్) మాట్లాడుతున్నారు. ఉక్కు రంగంలో అగ్రగామి కంపెనీలు రెండూ మన రాష్ట్రంలోనే ఉన్నాయి' అని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు.

అధికారులకు ప్రజలపై సానుభూతి ఉండాలి...'అధికారులకు ప్రజలపై సానుభూతి లేకపోతే సమస్యలు పరిష్కారం కావు. అందుకే ఇన్ని భూ సమస్యలు వస్తున్నాయి. వచ్చే పర్యటనలో



కుప్పం విమానాశ్రయానికి భూమిపూజ చేస్తా. జలధార-జలహారతి కార్యక్రమం ద్వారా భూగర్భజలాలు పెరిగి వ్యవసాయ విద్యుత్తుకు ప్రభుత్వం ఇచ్చే రాయితీ తగ్గుతోంది. అందరూ ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. నాలుగైదు నిమిషాలకోసారి ఫోన్ చూడకుంటే ఏదో జరిగిపోతోందని అనుకుంటున్నారు. యోగా, ధ్యానంతోనే దీన్ని అధిగమించగలం' అని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు.

క్షేత్రస్థాయిలోనూ పొలిటికల్ గవర్నెన్స్... క్షేత్రస్థాయిలోనూ పొలిటికల్ గవర్నెన్స్ అమలు కావాల్సిందేనని చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. సమస్యల పరిష్కారం విషయంలో అధికారులు, నేతల మధ్య సమన్వయం ఉండాలని ఆయన సూచించారు. రాజకీయాల్లోకి వచ్చి సంపాదించాలనే ఆలోచన వద్దన్నారు. పార్టీకి చెడ్డపేరు తెస్తే సహించనని, కప్పు కాఫీ కూడా ఇవ్వనని హెచ్చరించారు. వచ్చే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలోని అన్ని స్థానిక సంస్థల్లో కూటమి జెండా ఎగరాలని చంద్రబాబు ఆదేశించారు. పనితీరు ఆధారంగానే పార్టీ, ప్రభుత్వంలో పదవులు ఇస్తానని తెలిపారు. ఈ విషయంలో మొహమాటానికి పోనని, అలా పోయినప్పుడు సమస్యలు వచ్చాయన్నారు. ఆదివారం మధ్యాహ్నం కుప్పం నియోజకవర్గం తెదేపా శ్రేణులతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. 'తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యకర్తలు పేదలతో మమేకం కావాలి. పింఛన్ పంపిణీ, తల్లికి వందనం, అన్నదాత-సుఖీభవ లాంటి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలి. పార్టీ పేదల పక్షపాతనే పేరుంది. కార్యకర్తలకూ ఇలాంటి పేరు రావాలి. అప్పుడే ఓటుకు డబ్బులు ఇవ్వకల్సిందే. ఐదేళ్లలో పింఛను సాయమే రూ.9లక్షలు ఇచ్చినప్పుడు ఎన్నికల సమయంలో రూ.2 వేలు ఎందుకు ఇవ్వాలి?' అని ప్రశ్నించారు. ఆలోచనా విధానంలోనూ మార్పు తేవాలి....శాంతిపురం మండలం కడపల్లెలో 'షీ4, మార్గదర్శి-బంగారు కుటుంబం' కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. కుప్పం నియోజకవర్గంలోని 9వేల బంగారు కుటుంబాలను దత్తత తీసుకున్న అదానీ, టీపీఎస్, మేఘా సంస్థల ప్రతినిధులతో మాట్లాడారు.

జనసేన నిర్మాణ సారథుల సమాచార సేకరణకు విశేష స్పందన

- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 35వేల దరఖాస్తులు

అమరావతి: జనసేన పార్టీ నిర్మాణ సారథుల సమాచార సేకరణ ప్రక్రియ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విజయవంతంగా ముగిసింది. జనసేన పార్టీ నిర్మాణ సారథుల కమిటీలు ఏడు రోజులుగా... పార్టీ నాయకత్వ బాధ్యతలు స్వీకరించేందుకు ఆసక్తిగా ఉన్న నాయకులు, సాధకులు, జనసైనికుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించాయి. 25 లోక్ సభ నియోజకవర్గాల పరిధిలో గతనెల 25న ప్రారంభమైన దరఖాస్తుల స్వీకరణ కార్యక్రమం ఏడు రోజులపాటు కొనసాగి ముగిసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 35 వేల దరఖాస్తులు వచ్చాయి. ఈ సందర్భంగా ఆ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి తమ్మిరెడ్డి శివశంకర్ మాట్లాడుతూ... రాజకీయాల్లో నూతన ఒరవడి సృష్టించి, పార్టీ నిర్మాణ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా చేపట్టిన ఘనత జనసేన అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ కు దక్కుతుందన్నారు. జనసేన పార్టీలోని గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి పదవులకు సంబంధించిన సమాచార సేకరణ అనే గొప్ప ప్రక్రియ ఇదన్నారు. జెన్ జే ఆలోచనలకు దగ్గరగా, పారదర్శకంగా పార్టీని బలోపేతం చేసే



క్రమంలో భారీస్థాయిలో దరఖాస్తులు వచ్చాయన్నారు. యువత భారీగా స్పందించి పార్టీ పదవుల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారని చెప్పారు. పార్టీ కోసం కష్టపడిన వారు, పార్టీ ఉన్నతికి ఆలోచించే ప్రతి ఒక్కరికీ అవకాశం ఇవ్వాలనే తలంపుతో ఈ కార్యక్రమం చేపట్టమన్నారు. వచ్చిన దరఖాస్తులను పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ జాగ్రత్తగా పరిశీలించి, అందరితో చర్చించి తగిన నిర్ణయం తీసుకుంటారని వివరించారు.

గిరిజన ఆదివాసీ సంప్రదాయాలను పరిరక్షించాలి

విజయవాడ: గిరిజన ఆదివాసీ సంప్రదాయాలు, సంస్కృతిని పరిరక్షించాలని గిరిజన ప్రజా సమాఖ్య(జీపీఎస్) వ్యవస్థాపక జాతీయ అధ్యక్షుడు శంకర్ నాయక్ అన్నారు. గిరిజన ప్రజాసమాఖ్య, విద్యార్థి సమాఖ్య సంయుక్తంగా విజయవాడలోని తుమ్మలపల్లివారి క్షేత్రయ్య కళాక్షేత్రంలో నిర్వహించిన గిరిజన ఆదివాసీ సమ్మేళనానికి తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. వీరికి గిరిజన, ఆదివాసీ కళాకారులు సంప్రదాయ పద్ధతిలో స్వాగతం పలికారు. శంకర్ నాయక్ మాట్లాడుతూ మైదాన ప్రాంత గిరిజనుల్లో అనేక మందికి ఇప్పటికీ రేషన్ కార్డు, ఆధార్ కార్డులు లేవని చెప్పారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో జీజీ 3ను పునరుద్ధరించాలని, 1/70 యాక్టును కాపాడాలని కోరారు. చెరువుల ప్రతినిధి మల్లు స్వామి, ఎరుకల సంఘం ప్రతినిధి ధర్మ, గిరిజన ప్రజా సమాఖ్య (జీపీఎస్) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాజునాయక్,



కార్యదర్శి రవినాయక్, ప్రజాసంఘాల నాయకులు హనుమంతునాయక్, తారక్ ప్రసాద్, రాజారెడ్డి, పార్వతీబాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రవాసాంధ్రులే బ్రాండ్ అంబాసిడర్లు

-కొరియాకు భారత్ లో నమ్మకమైన భాగస్వామి ఏపీ -సియోల్ లో తెలుగు డయాస్పోరా సమావేశంలో మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి: ప్రవాసాంధ్రులు విదేశాల్లో రాష్ట్రానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా వ్యవహరించాలని మంత్రి లోకేశ్ పిలుపునిచ్చారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి గాఢమైన ప్రతిచోటా వివరించాలని సూచించారు. దక్షిణ కొరియా పర్యటనలో భాగంగా సియోల్ లో తెలుగు డయాస్పోరా నిర్వహించిన సమావేశంలో మంత్రి మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలు, వేగవంతమైన అనుమతులు, పారదర్శక పాలన గురించి పెట్టుబడిదారులకు తెలియజేయాలన్నారు. రాష్ట్రానికి వచ్చి చూసినవారు.. పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఆసక్తి కనబరుస్తారని అభిప్రాయపడ్డారు. ఏ రంగంలోనైనా పెట్టుబడిదారులతో కలిసి పనిచేసేందుకు ఏపీ సిద్ధంగా ఉందని స్పష్టం చేశారు.

మీ సంతకం బలంతో భారత్ కు గౌరవం...నేను ఎక్కడికెళ్లినా నా పరిచయాల తెలుగు సమాజంతోనే మొదలవుతాయి. మీ నైపుణ్యం, సంతకం బలం, కష్టపడేతత్వంతో భారత్ కు గౌరవాన్ని తెస్తున్నారు. దక్షిణ కొరియా అభివృద్ధి ప్రయాణం ఆదర్శం. శాసంగి, హ్యూందాయ్, ఎల్జీ, కియా వంటి ప్రముఖ కంపెనీలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సత్తా చాటుతున్నాయి. శ్రమ, ఆవిష్కరణ, శాస్త్రీయ దృక్పథం ద్వారానే అభివృద్ధి సాధించవచ్చునని దక్షిణ కొరియా నిరూపించింది. అదే మనకు పెద్ద ప్రేరణ. కొన్నేళ్లలో ఎలక్ట్రానిక్స్, ఆటోమొబైల్స్, సెమీ కండక్టర్లు, షిప్ బిల్డింగ్, గ్రీన్ ఎనర్జీ, అడ్వాన్స్డ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, విఐఐ, ఉన్నత విద్య వంటి రంగాల్లో భారత్-కొరియా దేశాలు కలిసి మంచి ఫలితాలు సాధించాయి' అని మంత్రి లోకేశ్ తెలిపారు. భారత్ లో కియా మొదటి తయారీ కర్మాగారం ఏర్పాటుకు ఏపీ పారదర్శకత, వేగవంతమైన అనుమతులు, భూమి, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించిందని గుర్తుచేశారు. అది ఇప్పుడు కేవలం కార్ల తయారీ కేంద్రంగా మాత్రమే కాకుండా.. పూర్తిస్థాయి ఆటోమొబైల్ ఎకోసిస్టమ్ గా మారిందని కొనియాడారు. ఐటీ, సెమీ కండక్టర్లు,



మెబిలిటీ, బ్యాటరీ టెక్నాలజీ, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ఏఐ, అడ్వాన్స్డ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ రంగాల్లో దక్షిణ కొరియాకు భారత్ లో ఏపీ అత్యంత నమ్మకమైన భాగస్వామి కావడానికి సిద్ధంగా ఉందని పునరుద్ఘాటించారు.

విద్యావ్యవస్థలో సమూల మార్పులు.... ఈరోజు ఏపీ కొత్త అభివృద్ధి దశలోకి ప్రవేశించిందని, వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటోందని, పాలనలో స్థిరత్వం వచ్చిందని మంత్రి లోకేశ్ స్పష్టం చేశారు. పరిశ్రమల అవసరాల మేరకు యువతకు నైపుణ్యం, ఉపాధి కల్పించేందుకు వీలుగా విద్యావ్యవస్థను సమూలంగా మార్చుతున్నామని తెలిపారు. అధునాతన పరిశ్రమ క్లస్టర్ ఆధారంగా పాఠ్యాంశాలు రూపొందిస్తున్నామని చెప్పారు. అంతర్జాతీయ భాషలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా యువతకు అవకాశాలను విస్తృతపరుస్తున్నామని వివరించారు. 'ఏపీలో తెదేపాకు బలమైన పునాది ఉంది. ఏపీఎన్ఆర్ లో సొన్నటి ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగు కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తున్నాం. విద్యార్థులు, కార్మికులకు అవసరమైన సాయం, సేవలు అందిస్తున్నాం. ఏపీ అవకాశాలతో కూడిన భవిష్యత్తును నిర్మిస్తోంది. ఇందులో మనమంతా భాగస్వాములమవుదాం. ఉద్యోగాలు, అధునాతన విశ్వవిద్యాలయాలు, ఆవిష్కరణలను ప్రోత్సహిద్దాం' అని లోకేశ్ అన్నారు.

ప్రశ్నించే గొంతుల్ని నొక్కడానికి.. పోలీసు వ్యవస్థను వాడుతున్నారు

-వైకాపా అధినేత జగన్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ప్రశ్నించే గొంతుల్ని నొక్కడానికి, రాజకీయ అణచివేతలకు చంద్రబాబు ప్రభుత్వం పోలీసుల్ని వాడుతోందని వైకాపా అధినేత జగన్ విమర్శించారు. కాకినాడ జిల్లా తుని నియోజకవర్గానికి చెందిన చిన్నారి జ్ఞానేశ్వరి కనిపించకుండా పోయి 30 రోజులు దాటినా ఆచూకీ కనిపెట్టలేదన్నారు. ఒక చిన్నారి ఆచూకీని కనుక్కోలేని ప్రభుత్వం.. ప్రజల భద్రతకు ఎలా భరోసా ఇవ్వగలుగుతుందని ఎక్స్ వేదికగా ప్రశ్నించారు. 'సాయికృష్ణ లాకప్ డెత్, శవం మాయం చేసిన వ్యవహారంలో మృతుడి తల్లి ఆడిగిన ప్రశ్నలకు ప్రభుత్వం దగ్గర సమాధానాలు లేవు. క్రాంతికుమార్ అత్యహత్య, అతని మరణ వాంగ్మూలాన్ని సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా చూసిన ప్రజలు కలత చెందారు. గంగమ్మ, తిరుపతమ్మ లాకప్ డెత్లు, పోలీసుల వేధింపులతో కళావతి అత్యహత్య ఘటన.. రాష్ట్రంలో పోలీసు వ్యవస్థకు తీవ్ర తలపంపులు తెచ్చాయి. నెల్లూరు జిల్లా కావలిలో తెదేపా మాజీ కోస్టిగర్ ఓ గిరిజన మహిళను వివస్థను చేసి దాడికి పాల్పడ్డారు.



ఈ తరహా ఘటనల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మరల్చడానికే యాట్యూబర్ రావణ్ ను కేసుల్లో ఇరికించి వేధిస్తున్నారు' అని జగన్ విమర్శించారు.

రెస్క్యూ ఆపరేషన్ నిరంతరంగా కొనసాగుతోంది

-మత్స్యకార బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది -జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. లభిషిక్ట్ కిశోర్

విశాఖపట్నం: సముద్రంలో గల్లంతైన మత్స్యకారుల ఆచూకీ కోసం నేపీ, కోస్ట్ గార్డ్, మెరైన్ పోలీస్ సంయుక్తంగా యుద్ధప్రాతిపదికన సెర్చ్ అండ్ రెస్క్యూ ఆపరేషన్ కొనసాగిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్ట్ కిశోర్ పేర్కొన్నారు. విశాఖ ఫిషింగ్ హార్బర్ లో గల్లంతైన మత్స్యకారుల కుటుంబ సభ్యులను కలెక్టర్ పరామర్శించి, వారి యోగక్షేమాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని, గల్లంతైన వారిని గుర్తించే వరకు గాలింపు చర్యలు నిరంతరంగా కొనసాగుతాయని భరోసా ఇచ్చారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడిన కలెక్టర్, సమాచారం అందిన వెంటనే జిల్లా యంత్రాంగం ఆప్రమత్తమై కోస్ట్ గార్డ్, నేపీ, మెరైన్ పోలీస్ లతో కలిసి గాలింపు చర్యలు ప్రారంభించినట్లు గుర్తు చేశారు. జాంబుట్ ఆపరేషన్స్ సెంటర్ సమన్వయంతో హెలికాప్టర్లు, నౌకలు, కోస్ట్ గార్డ్ షిప్లను వినియోగిస్తూ చివరిసారిగా అందిన సిగ్నల్స్, బోటు ప్రయాణించిన దిశ ఆధారంగా నడి సముద్రంలో ముమ్మర గాలింపు కొనసాగుతోందన్నారు. బోటులోని ఏడుగురిలో బోటు యజమాని కారి చిన్నన ఒక వాణిజ్య నౌక సురక్షితంగా రక్షించిందని,



మిగిలిన వారి ఆచూకీ కోసం అన్ని ప్రభుత్వ యంత్రాంగాలు సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నాయని తెలిపారు. గల్లంతైన మత్స్యకారులను సురక్షితంగా గుర్తించే వరకు అందుబాటులో ఉన్న అన్ని వనరులతో రెస్క్యూ ఆపరేషన్ కొనసాగుతుందని, బాధిత కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని జిల్లా కలెక్టర్ పునరుద్ఘాటించారు. నెల్లెమర్ల ఎమ్మెల్యే లోకం మాధవి బాధిత కుటుంబాల సభ్యులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు.

సంపాదకీయం

భద్రతను కట్టుదిట్టం చేసుకుని తీరాలి

భారత్, చైనాలతో సమతుల సంబంధాలకు ప్రాధాన్యమిస్తామని బంగ్లాదేశ్ ప్రధానిగా పగ్గాలు చేపట్టే సమయంలో తారిఖ్ రెహ్మాన్ గొప్పగా సెలవిచ్చారు. తీరా గద్దెనెక్కాక చైనాకు పక్కతాళమేస్తూ తమ బంగ్లాదేశ్ నేషనలిస్ట్ పార్టీ (బీఎన్పీ) పాత పోకడలనే ఆయన అనుసరిస్తున్నారు. జాతీయవాదం పేరిట బంగ్లాదేశీయుల్లో భావోద్వేగాలు రెచ్చగొట్టి లబ్ధిపొందిన బీఎన్పీ - ఆది నుంచి బీజింగ్, పాకీలకు చేరువగా ఉంటూ భారత వ్యతిరేకతను ప్రదర్శిస్తోంది. ఆ కోణంలో చూస్తే - ఇండియా ఆహ్వానాన్ని పక్కనపెట్టి మరీ రెహ్మాన్ ఇటీవల చైనాను సందర్శించడంలో ఆశ్చర్యమేమీ లేదు. ఆ పర్యటన సందర్భంగానే మోంగా పోర్టు సమీపంలో ప్రత్యేక ఆర్థికమండలి అభివృద్ధి ప్రాజెక్టును భారత్‌ను కాదని చైనాకు కట్టబెట్టారు. బంగ్లాలో చిట్టాంగ్ తరవాత రెండో అతిపెద్ద ఓడరేవు అయిన మోంగా మన కోల్‌కతాకు సమీపంలోనే ఉంటుంది. ఈ ప్రాజెక్టు మునుగులో బంగాళాఖాతంలో బీజింగ్ నిఘా పెరిగితే భారత్‌కు కొత్త చికాకులు తప్పకపోవచ్చు. హిందూ మహాసముద్రంలో తన ఆధిపత్యాన్ని విస్తరించాలని చైనా చాన్సాళ్ళుగా తహతహలాడుతోంది. భౌగోళికంగా కీలక స్థానంలో ఉన్న బంగ్లాదేశ్- బీజింగ్‌కు తురుపుముక్కలా కనిపిస్తోంది. అందుకే దాన్ని తన పట్టులోకి తెచ్చుకునేందుకు నేర్పుగా పావులు కదుపుతోంది. ఇండియా-బంగ్లాదేశ్ మధ్య వివాదాస్పద తీస్తా నది నిర్వహణ, పునరుద్ధరణ ప్రాజెక్టు విషయంలోనూ చైనా ప్రస్తావన తాజాగా తెరపైకి వచ్చింది. ఈ పనులు జరిగే బంగ్లాదేశ్ ఉత్తర సరిహద్దు ప్రాంతం భారత ప్రధాన భూభాగాన్ని ఈశాన్య రాష్ట్రాలతో కలిపే సిలిగుడి కారిడార్‌కు చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. దానికి చేరువలోని లాల్‌మోనిర్హాట్ ఎయిర్‌బేస్ పునరుద్ధరణకూ డ్రాగన్ సాయం అందిస్తున్నట్లు కథనాలు వెలువడ్డాయి. ఈ ప్రాజెక్టుల పేరిట చైనా మన తూర్పు సరిహద్దుల దాకా రావడం జాతీయ భద్రత పరంగా ఎన్నో సవాళ్లను రువ్వుతుంది. బీజింగ్ ప్రస్తుతం ధాకాకు అతిపెద్ద రక్షణ సరఫరాదారుగా మారింది. కొన్నేళ్లుగా అక్కడి మౌలిక సదుపాయాల్లోనూ విరివిగా పెట్టుబడులు పెడుతోంది. సాయం పేరిట అలా వర్తమాన రాజ్యాలను ఉచ్చులోకి లాగి వ్యూహాత్మక ప్రయోజనాలను నెరవేర్చుకోవడం చైనాకు వెన్నతో పెట్టిన విద్యే. ఇంకోవైపు ఛాందసవాద జమాతే ఇస్లామీ వంటి వాటి సాయంతో బంగ్లాదేశ్‌లో తన ప్రాబల్యాన్ని పెంచుకోవాలని పాకిస్థాన్ సైతం ఉప్పెళ్లారుతోంది. అదే జరిగితే ఇండియాను అస్థిరపరచాలన్న కుట్రల వ్యూహాలకు చైనాతో కలిసి పాక్ మళ్లీ పదునుపెడుతుంది. ఉచ్చెత్తున ఎగసిన విద్యార్థి ఉద్యమం ధాటికి ప్రధాని పీఠం కోల్పోయి మన దేశంలో ఆశ్రయం పొందుతున్న హసీనా అప్పగింత వ్యవహారం భారత్-బంగ్లాదేశ్ సంబంధాలకు పరీక్షగా నిలుస్తోంది. ప్రజాస్వామ్యాన్ని పరిరక్షించేందుకు త్వరలో స్వదేశానికి వెళ్తానని హసీనా తాజాగా వ్యాఖ్యానించారు. అక్కడ ఆమె ప్రాణాలకు ముప్పు పొంచి ఉన్న నేపథ్యంలో భారత ప్రభుత్వం ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందో చూడాలి. ఏది ఏమైనా పశ్చిమాన పాకిస్థాన్, ఉత్తరాన చైనా ఇప్పటికే భారత్‌కు పక్కలో బల్లెలుగా తయారయ్యాయి. ఇప్పుడు బంగ్లా సైతం వాటి ప్రభావంలోకి వెళ్తే ఇండియా మూడు వైపుల నుంచి ముప్పు కాచుకోవాల్సి వస్తుంది. దీన్ని నివారించాలంటే- తీస్తా జలాల సమస్యకు వీలైనంత త్వరగా పరిష్కారం చూడాలి. బంగ్లాదేశ్‌తో వాణిజ్యాన్ని ద్వీగుణీకృతం చేసుకోవడంతో పాటు అక్కడ చేపట్టిన మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులను త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలి. చైనా రుణపాశంలో చిక్కి శ్రీలంక వంటివి ఎలా కుదేలయ్యాయో బంగ్లా పాలకులకు విడమరుస్తూ, దౌత్య బంధాన్ని పటిష్ఠం చేసుకోవాలి. దానితోపాటు సరిహద్దుల్లో భద్రతను మరింత కట్టుదిట్టం చేసుకుని తీరాలి.

కొరియన్ చిప్ కంపెనీల పెట్టుబడులకు సహకరించాలి

-కొరియాలో భారత రాయబారి గౌరంగలాల్‌తో మంత్రి లోకేశ్



అమరావతి: సెమీ కండక్టర్ షిప్, ఏపీ ఎలక్ట్రానిక్స్ పాలసీ 4.0కు అనుగుణంగా కొరియాకు చెందిన ఎలక్ట్రానిక్స్ కంపెనీలు, చిప్ దిగ్గజాలు ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు సహకరించాలని దక్షిణ కొరియాలో భారత రాయబారి గౌరంగలాల్ దాస్‌ను మంత్రి లోకేశ్ కౌరారు. కొరియా పర్యటనలో భాగంగా ఆయనతో మర్యాదపూర్వకంగా భేటీ అయ్యారు. 'ఏపీలో శ్రీసిటీ, నాయుడుపేట, కొప్పర్తి, విశాఖపట్నంలో రెడీ టు యూజ్ క్లస్టర్లు నిర్ధంగా ఉన్నాయి. తిరుపతి ఐఐఐటీ, శ్రీసిటీ ట్రిపుల్ ఐఐఐటీ, ఏపీ విశ్వవిద్యాలయాలతో కలిసి కొరియా అనుసంధాన నైపుణ్య కార్యక్రమాలకు సహకరించాలి. కొరియా అధ్యక్షుడు లీ జే-మ్యుంగ్ ఏప్రిల్-2026లో భారత పర్యటన సందర్భంగా కొరియా ఎన్‌క్వేట్ ఏర్పాటు కోసం చేసిన ప్రతిపాదనకు కార్యరూపం ఇచ్చేందుకు మేం సిద్ధం. కొరియాకు చెందిన చిప్స్, మధ్య తరహా పరిశ్రమల కోసం ప్లగ్ అండ్ ప్లే ట్రాన్‌షిప్‌ను శ్రీసిటీలో ఏర్పాటు చేసేందుకు నిర్ధంగా ఉన్నాం. కొరియా ప్రాధాన్యరంగ పరిశ్రమలను ఏపీకి తీసుకొచ్చేందుకు చొరవ చూపాలి. ఏపీ సముద్ర తీరంలో హెచ్‌డీ హ్యూదాద్‌యే తరహా గ్రీన్‌ఫీల్డ్

హక్కుల సాధనకు ఉద్యోగులు ముందుకు కదలాలి



- ఏపీ జేఏసీ అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు

కలెక్టరేట్: హక్కుల సాధనకు ఉద్యోగులందరూ సమష్టిగా ముందుకు కదలాలని ఏపీ జేఏసీ అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమానికి వెళ్లడం తమ ఉద్దేశం కాదని, రావాల్సిన వాటిని సాధించుకునేందుకేనని పేర్కొన్నారు. గుంటూరులో ఏపీ ప్రభుత్వ నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల సెంట్రల్ అసోసియేషన్ సమావేశం జరిగింది. బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ.. కూటమి

ప్రభుత్వం ఉద్యోగుల సమస్యలపై స్పందించాలంటే సంఘాలన్నీ బలంగా తయారవ్వాలన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు దాటినా ధరలకు అనుగుణంగా జీతాలు పెరగలేదన్నారు. ఒకవేళ ఉద్యోగి చనిపోతే.. ప్రభుత్వం ఎంత బకాయి ఉందో తెలియక వారి కుటుంబాలు రోడ్డున పడుతున్న నేపథ్యంలో ఉద్యమం అనివార్యమని తెలిపారు. ఉద్యమానికి ప్రభుత్వ నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల సెంట్రల్ సంఘం మద్దతు తెలిపింది. సమావేశంలో ఆ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సత్తెనపల్లి మల్లేశ్వరరావు, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తోట చెన్నప్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిషేధిత జాబితాలోని భూములకు విముక్తి కల్పించాలి

-మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు



తిరుపతి: సీతాదేవిని రావణుడు లంకలో బంధించినట్లుగా.. రైతులు, పేదల భూములను ప్రభుత్వాలు 22వ పేరిట నిషేధిత జాబితాలో ఉంచాయని మాజీ ఐపీఎస్ అధికారి, సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ చైర్మన్ ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు అభివర్ణించారు. సీతాదేవి లాంటి భూములను విడిపించుకోవడానికి పోరాటం చేయాల్సిందేనని, అందుకు బాధితులందరూ సిద్ధంగా ఉండాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. తిరుపతిలోని రాస్ భవనం ఎదుట నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన ఆస్తిహక్కుల కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. 'తరతరాలుగా వ్యవసాయం చేసుకుంటున్న రైతులకు హక్కులు కల్పించారు. 1971 నుంచి పానువుస్తకాలు, అడంగళ్లు, 1-బీలు వచ్చాయి. వాటిని బ్యాంకుల్లో పెట్టి రైతులు అప్పులు తెచ్చుకున్నారు. కట్నాలుగా ఇచ్చారు. పిల్లలకు రాసిచ్చారు. ఇలాంటి వాటిని ప్రభుత్వ భూములుగా చూపించి

22వ నిషేధిత జాబితాలో ఉంచడం సరికాదు. నోటీసులు ఇవ్వకుండా, ఎవరికీ తెలియకుండా నిషేధిత జాబితాలో ఉంచిన వాటిని తిరిగి వారికే చెందేలా చూడాలి' అని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం బాధితుల నుంచి వినతిపత్రాలు స్వీకరించారు. సెంటర్ ఫర్ లిబర్టీ ప్రతినిధి నలమోతు చక్రవర్తి, డా.సిరిగిరిబాబు, ఎస్.పి.సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల ఆత్మహత్యల్లో ఏపీది మూడో స్థానం

-ఏఐకేఎస్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి విజా కృష్ణన్



ఏలూరు: రైతుల ఆత్మహత్యల్లో మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక తర్వాత స్థానంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉంది. ఇదే విషయాన్ని జాతీయ నేర గణాంక సంస్థ నివేదిక స్పష్టం చేస్తోంది. దేశంలోని కార్పొరేట్ల సంస్థలకు లాభాలు తెచ్చిపెట్టేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్రప్రభుత్వాలు రైతుల్ని బలిచేస్తున్నాయి' అని అఖిలభారత కిసాన్ సభ (ఏఐకేఎస్) జాతీయ ప్రధానకార్యదర్శి విజా కృష్ణన్ ఆరోపించారు. ఏలూరులో మూడు రోజులపాటు కొనసాగిన ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం రాష్ట్ర మహాసభలు ముగిశాయి. ఏవరిరోజు విజా కృష్ణన్ విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 1.60 లక్షల ఎకరాల భూములు కోల్పోతున్నా.. రైతులకు సరైన సవ్యపరిహారం, పునరావసం కల్పించకుండా వారి జీవనాధారాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయని దుయ్యబట్టారు. ఈ నెల 29న దిల్లీలో సంయుక్త కిసాన్‌మోర్చా, కార్మిక, వ్యవసాయ కార్మిక సంఘాలతో జాతీయ స్థాయి సమావేశం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఆగస్టు 10న రైతుల సమస్యలపై జైల్‌భరో చేపట్టనున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఏపీ రైతు సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఎం.సూర్యనారాయణ, సహాయ కార్యదర్శి కె.శ్రీనివాస్, జిల్లా కార్యదర్శి కట్నా భాస్కరరావు,

సీబీఐయూ ఏలూరు జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆర్.లింగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక: ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం రాష్ట్ర నూతన కమిటీని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షుడిగా వి.కృష్ణయ్య (ఎన్సీఆర్ జిల్లా), కార్యదర్శిగా కె.ప్రభాకర్‌రెడ్డి (కర్నూలు), కోశాధికారిగా మ(రావు సూర్యనారాయణ (విజయనగరం), ఉపాధ్యక్షులుగా తొమ్మిది మంది, సహాయ కార్యదర్శులుగా ఎనిమిది మందిని ఎన్నుకున్నారు. వీరితో పాటు మరో 46మంది కార్యవర్గంలో చోటు దక్కింది.

రాష్ట్రంలో వైద్య విద్య ఆశావహులకు తీవ్ర అన్యాయం

-నీట్ యాస్పిరెంట్స్ అండ్ మెడికోస్ పేరెంట్స్ అసోసియేషన్ ఆందోళన



విజయవాడ: రాష్ట్రంలో వైద్య విద్యను అభ్యసించాలనుకునే విద్యార్థులకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతోందని ఆంధ్రప్రదేశ్ నీట్ యాస్పిరెంట్స్ అండ్ మెడికోస్ పేరెంట్స్ అసోసియేషన్ ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ప్రతి సంవత్సరం మెడికల్ సీట్లు పెంచుకోవచ్చని మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా ఆదేశాలు ఇచ్చినా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శించింది. విజయవాడ ధర్మా చౌక్‌లో నిర్వహించిన ధర్నాలో అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అరుణ్‌చేదరి, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ తారకేశ్ మాట్లాడారు. ప్రతిభ ఉన్నప్పటికీ వేల మంది విద్యార్థులు సీట్లు కోల్పోతున్నారని వాపోయారు. పక్క రాష్ట్రాల వారికి తక్కువ మార్కులు వచ్చినా సీట్లు లభిస్తుంటే.. ఇక్కడ మెరుగైన మార్కులు సాధించినా సీట్లు రాకపోవడం వెనుక.. ఇక్కడ కళాశాలల సంఖ్య, సీట్ల కొరత కారణమని అభిప్రాయపడ్డారు. రాష్ట్రంలో మెడికల్ సీట్లు

పెంచుతామని, సెల్స్ ఫైనాన్స్ సీట్లు పూర్తిగా రద్దు చేస్తామని ఎన్నికల సమయంలో మంత్రి లోకేశ్ హామీ ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం స్పందించి మెడికల్ సీట్లు పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ కార్యదర్శి కె.రంగారావు, ఉపాధ్యక్షులు పట్నాయక్, అల్లాప్రె, నాగేంద్ర, అనూష, రాధిక, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రానికి భారీగా వీబీ జీరామ్‌జీ నిధులు

-రూ.1,414 కోట్లు విడుదల



అమరావతి: రాష్ట్రంలో వీబీ జీరామ్‌జీ పథకం అమలుకు కేంద్రం రూ.1,414.16 కోట్లు విడుదల చేసింది. ఉత్తరప్రదేశ్ తర్వాత అత్యధికంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌కి నిధులిచ్చింది. ఈవిడది జైల్, ఆగస్టు, సెప్టెంబరుకు శ్రామికుల వేతనాల చెల్లింపునకు తొలి విడతగా వీటిని అందించింది. రాష్ట్ర వాటా కింద మరో రూ.565.66 కోట్లు (40% నిధులు) సమకూర్చాలని సూచించింది. ఈమేరకు కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి మంత్రిత్వశాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈనెల 2న దేశవ్యాప్తంగా వీబీ జీరామ్‌జీ అమల్‌లోకి వచ్చిన విషయం తెలిసింది. మొదటి మూడు నెలలపాటు శ్రామికుల వేతనాల కోసం కేంద్రం నిధులిచ్చింది. ఇందులో షెడ్యూల్ కులాలకు రూ.241.54 కోట్లు, షెడ్యూల్డ్ తెగలకు రూ.78.21కోట్లు, ఇతర వర్గాలకు రూ.1,094.41 కోట్లు కేటాయించింది.

ఏపీకి కేంద్ర మంత్రి చౌహాన్ అభినందన...పథకం అమలుకు మొదటి విడతగా రాష్ట్రాలకు రూ.25,863 కోట్లను కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహాన్ విడుదల చేశారు. అన్ని రాష్ట్రాల గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రులతో

వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పథకం అమలుతీరును సమీక్షించారు.పథకం ప్రారంభమైన మొదటిరోజే రికార్డు స్థాయిలో ఉపాధి కల్పించిన ఏపీ, కేరళ, రాజస్థాన్‌ను అభినందించారు. కొత్త చట్టం ద్వారా నగటున 10శాతం వేతనాలు పెంచినట్లు తెలిపారు. ఇకపై ఏ రాష్ట్రంలోనూ దినసరి కూలి రూ.300కంటే తక్కువగా ఉండదని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ పాల్గొన్నారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

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



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

రుతుక్రమ టైమ్‌లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ ఆన్ %చీ+౫% మెన్స్ట్రువల్ 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 దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధగుళులు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని ‘ధన్వంతరి బావి’ అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టాడని ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ 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 రద్దీవల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికే 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, జేప్ 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 పడాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా ముస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ ఫ్రైనర్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అపై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. అపై 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, శనగపిండి 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 వస్త్రువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు. నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట %౫౫% కోసం 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 స్కాల్డ్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. జుట్టు కడగడం..ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం 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 ఎండ్రలను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్త్రువులతో 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 అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు సూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడా నమ్మకం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్‌షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకీలా?..అరెంజ్డ్ మ్యారేజ్‌లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా 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 వలుపురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరెంజ్డ్ మ్యారేజెస్‌లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్యా భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరపున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు 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 చెప్పే ‘మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పుకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అవ్వకముందే చనువు ఇవ్వకూడదనే ఆలోచన.. వంటివి ఇక్కడ క్లీ 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 కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు అసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

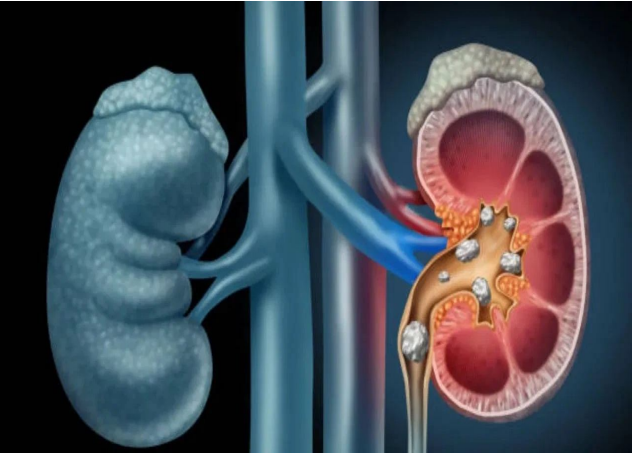
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి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



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్యుపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, 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 గ్రంథుల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టదంటున్నారు నిపుణులు.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది.నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లకు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి.అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా



శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్లతో సహా అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని మెగ్నీషియం, పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలోని పొటాషియం లోపాన్ని తీర్చడానికి కూడా కొబ్బరి నీళ్లు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో తగినంత కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

వేసవికాలం అంటేనే ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తాగాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. చల్లగా తీయగా ఏదైనా తాగుతూ ఉంటే ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో కడుపుకి హాయిగా ఉంటుంది. అలా అని ఎప్పుడూ మంచినీళ్ళే తాగాలి అంటే బోర్ కొడుతుంది. అలాకాకుండా బయట 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 ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్థ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరిదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవాళ్లు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలైన్ 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 సరంక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే ఆంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, ఫైరిడాక్సీన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం:కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్లు వల్ల తగ్గిపోతాయి.

టీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సరైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమెడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైట్ డైటలో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు, ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫుడ్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉదకపెట్టి స్నాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహాల్ కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



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

స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందుబెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ ఎంఎల్ 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 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 గోయిట్టోజెన్లు అనే సమ్యేశనాలను 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, ఉత్పత్తులు గోయిట్టోజెన్లు అనే సమ్యేశనాలను 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,



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 పనికిరికొనివి. 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. మార్కెట్ లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంవలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్యేశనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్స్ పై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు వాంఛనీయం కాదు. ఎక్కువ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వలన శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని జరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పరిశోధనలోని నివేదికలో వెల్లడించిన కొన్ని సప్లిమెంట్ల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా ఎజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది 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 స్ట్రోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ట్రెయిన్ హెమరేజ్ వస్తుంది. ఈ విటమిన్ సప్లిమెంట్ అధిక వినియోగం పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఎప్పుడూ అలసటగా ఉంటున్నారా?

పుల్ 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 పుల్ యాక్టివ్ మోడ్ లో ఉంటారు. మరి ఏం మార్చుకోవాలో కూడా తెలుసుకోండి. డీప్రెషన్ అవును.. మీరు విన్నది నిజమే వినడానికి సింపుల్ గా ఉన్నా డీప్రెషన్ సమస్య ఉంటే అలసటగా ఉంటారట. అంటే సమయానికి నీళ్లు తాగకపోతే.. శరీరంలో తగిన స్థాయిలో నీళ్లు లేకపోతే.. నిస్పృహగా నీరసంగా అనిపిస్తుందట. దాహంగా ఉన్నప్పుడే తీసుకుందాం లే అనుకుంటే అంతే సంగతలు. ఎప్పటికీ అప్పుడు తాగాల్సిందే. అయితే డీప్రెషన్ అప్పటికే మొదలై, మనం డల్ గా అవడం మొదలైన తర్వాత దాహంగా అనిపిస్తుంది అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కనెక్టికట్ పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. ఇక ఈ సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందట. మరొక 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 డీప్రెషన్నకి దారి తీస్తుంది అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. అంతేకాదు ఇది మీలో శ్వాస సంబంధిత సమస్యలకు కూడా సంకేతం. ఈ అలవాటు మీకు ఉంటే విశ్రాంతి లేకుండా చేసి.. అలసటను పెంచుతుంది. దీని నివారణ కోసం శ్వాసకు సంబంధించిన ఎక్సర్ సైజులు చేస్తుండాలి. మన శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉంటే.. శరీరం నిస్పృహగా 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. పలనా ఫోల్డర్ లో ఏదో సేవ్ చేశాను గుర్తు రావడం లేదు అని ఆఫీసుల్లో.. ఒరెయ్ డబ్బులు పెట్టాను ఇక్కడ మీరు ఏం అయినా చూశారా? పోపు డబ్బులోనే డబ్బులు ఎక్కుడికి పోతాయి. ఇందులోనే కదా పెట్టాను అంటూ అమ్మ అబ్బో ఇలా చాలా మర్చిపోతుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. మరి మీకు కూడా ఇలాంటి మతిమరుపు వస్తుందా? బ్రెయిన్ షార్ప్ గా ఉండాలి అంటే ఏం చేయాలి అనుకుంటున్నారా? అయితే ఓ లుక్ చేయండి.. పచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది. క్యాలేజీ, పాలకూర, కాబీఘరల్ వంటి ఆకుకూరలు మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కాఫీ కూడా ఈ విషయంలో చాలా హెల్ప్ చేస్తుందట. ఇందులో శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మెదడు జ్ఞాపక శక్తిని పెంచడంలో సహాయం చేస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు తినడం వల్ల కూడా బ్రెయిన్ చురుగ్గా పని చేస్తుందట. అందుకే ఆహారంలో పాలు, పాల ఉత్పత్తులను చేర్చుకోవాలి. రెగ్యులర్ డైట్ లో చియా సీడ్స్ ను చేర్చుకోవడం కూడా చాలా మంచిది.



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

వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్టే..

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిస్టర్బ్ 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 వండ్లలో 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 ను పైసీ ఫుడ్స్ ఉదయం అని ఫిక్స్ అవండి.కార్బోనేటెడ్ పానీయాలలో సోడా, చక్కెర శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయట. కాఫీ లేదంటే బ్రాక్ 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 కట్రీ చేస్తే ఐదు నిమిషాల్లో అయిపోతుంది అని వండుకొని తింటారు. కానీ ఇవి కూడా సిట్రస్ వండ్ల 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 మెదడు సరాలపై 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.. బీబీలో హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చు.దయాబెటిక్ పేషెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల దయాబెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉందట. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమత్యుల్లంగా 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 అసమత్యుత్పతను ఏర్పడేలా చేస్తుందట. ఒత్తిడి ఉన్నవారు కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీని తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్బోనోల్ హార్బోన్ పై ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువ అవుతుందట.

విటమిన్లు 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 హెల్త్ 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 సర్క్యులా వర్మయేట్ అనే విషయం తెలిసిందే కదా. సో లిమిట్ మస్ట్. ఎవరైనా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, ఖచ్చితంగా వైద్యుల సలహా తీసుకొని వీటిని మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే వయస్సు, వ్యాధి తీవ్రతలను బట్టి మీ వైద్యుడు మీకు సలహాలు ఇస్తారు అని గుర్తుపెట్టుకోండి.

మెరిసే చర్మం మీ సొంతం కావాలంటే

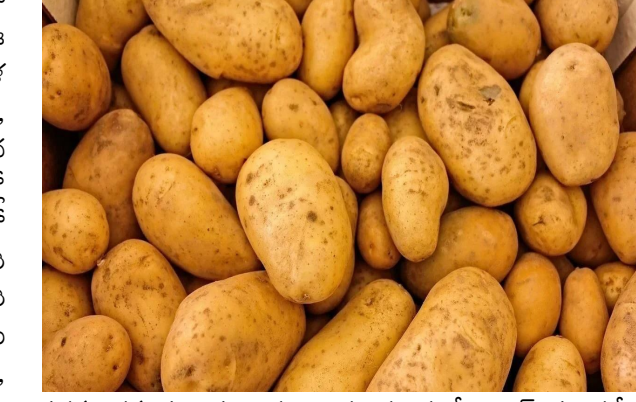
వేసవి, చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు స్కిన్ డిఫరెంట్ గా అవుతుంటుంది. పగుళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అటువంటి చర్మంపై మీరు ఎంత మాయిశ్చరజ్జరను అపై చేసినా ఫలితం మాత్రం శూన్యమే ఉంటుంది. మీరు శతకోటి ప్రయత్నాలు చేసినా సరే సమస్య పెరుగుతుంది కానీ తగ్గదు. ఇక ఖరీదైన క్రీములు వాడినా డబ్బులు వృధా అవుతుంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం ఎలా ఎలా అటా 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 స్మాత్ 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. గ్లిజరిన్, నిమ్మకాయ మిశ్రమాన్ని తయారు చేసి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. దీన్ని రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు



ముఖానికి, శరీరానికి పట్టించి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవడం వల్ల కూడా ఫలితం ఉంటుంది. మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కొబ్బరి నూనె చాలా పని చేస్తుంది. వాస్తవానికి, కొబ్బరి నూనె(%జిఎల్ఎల్ ౮౭%) ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, తేమ లక్షణాలతో మిళితం అయి ఉంటుంది.అంతేకాదు ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ కూడా ఈ కొబ్బరి నూనె. ఇది చర్మాన్ని లోపలి నుంచి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది.. పొడి చర్మం సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది.

ఆలుగడ్డ ప్రయోజనాలు

ఏదైనా చిన్న ఫంక్షన్ అయినా పెద్ద ఫంక్షన్ అయినా కూరగాయల భోజనాల్లో ఆలుకర్రి కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఈ బంగాళదుంపకు ఫ్ల్యాన్స్ ఎక్కువే ఉంటారు. బంగాళ దుంపలతో ఎలాంటి వంటలు అయినా వండవచ్చు.కూరలు, ప్లెలు 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, డైటర్, 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 అన్నవారు.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, అజీర్ణ 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 దయాబెటిస్ 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 పలుకుతున్న ఇలాంటి 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 కావీని 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 స్వాగ్రకత 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. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కుంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్టెస్, 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 ఇంప్లాంట్‌షన్ 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 పొడ్డున్నే 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 రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు.



ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం చేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని 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. మరి 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 ఫేస్‌వాష్‌ని ఎంచుకోవాలి. ముక్కుపై పేరుకుపోయిన అదనపు నూనెను తొలగించడంలో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. మరి ముఖ్యంగా యాండ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్‌ను ఉపయోగిస్తే మరి మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరజర్‌ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ జిస్ట్ మాయిశ్చరజర్‌ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్‌ఫ్రైయింగ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.డీప్‌ట్రైషన్ 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 స్కిన్‌డ్రై అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.అల్పహాల్, కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సీబాషియస్ గ్రంథులు ఎక్కువగా నూనెను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.ముక్కుపై తేనెను రాసి 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. తేనెలోని యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది.యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఫువ్వలంగా 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?

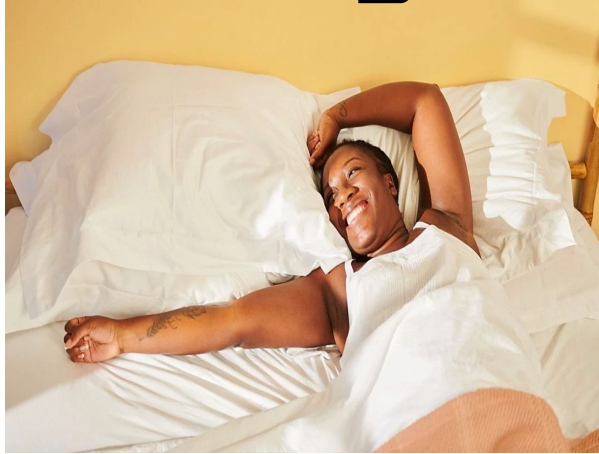
చిన్న పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు టాటూ వేయించుకోవడం ఫ్యాషన్ గా మారింది. దీని వల్ల ఇమేజ్ పెరుగుతుంది అని.. స్పెషల్ గా చూస్తారు అని తెగ ఫీల్ అవుతున్నారు.కొందరు అయితే ఏకంగా ఒల్లు మొత్తం టాటూ వేయించుకుంటున్నారు. కానీ ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్నాం అనుకోవడం లేదు. దీనివల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. జైనసందీ.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో టాటూలు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌కు కారణం అవుతాయి అంటున్నారు. టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. ప్రమాదం అంత పెద్దగా ఉంటుందన్నమట. స్వీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు వేసుకుంటే బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. కొందరు చిన్న వయసులోనే ఇవి వేయించుకుంటున్నారు. దీని వల్ల ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందట. ఇది ఎలా వస్తుందంటే..టాటూ ఇంక్‌ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుందంట. ఆ భాగంలోని నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్‌ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి అని లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ



ఇంక్ ఎక్స్‌జర్ 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. తెల్లవారజు జామున లేవడానికి చాలా మంది ఇష్టపడితే కొందరికి మాత్రం చాలా బద్దకంగా ఉంటుంది. అయితే తెల్లవారుజామున 3 నుండి 4 గంటల మధ్య సమయం చాలా ప్రాధాన్యమైనది అంటారు పండితులు..ఇది బ్రహ్మ ముహూర్తానికి అత్యంత ముఖ్యమైన సమయమట.. ఈ సమయంలో ఒకదానితో ఒకటి కనెక్ట్ కావడానికి ఎన్నో శక్తులు 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 ఎన్ర్జీ 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 నిశ్చెల్లంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని



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

అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రొబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్టడం, పెరగకపోవడం, నిర్ణీతంగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీంతో మార్కెట్లో అభ్యుపయ్యే ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే ఈ ప్రొడక్ట్స్ 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 మాస్క్‌లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పెరుగుతుంది.



పొందవచ్చు. ఉసిరి, మందార మెత్తగా షేప్ చేసి.. పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. కావాలి అనుకుంటే కొబ్బరి నూనెతో కూడా ఈ హెయిర్ మాస్క్‌ను మిక్స్ చేసి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చలా మెత్తగా ఉంటుంది. వాచానికి 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 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 నడవడికతో ఉండేలా చూసుకోవాలి. చాలా మంది పేరెంట్స్ పిల్లల్ని స్కూల్స్‌కి 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 నైపుణ్యాలు పెంపొందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వయసులో పిల్లలు ప్లే స్కూల్‌కి 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 స్కూల్స్‌కి పంపడం వల్ల కమ్యూనికేషన్ సామర్థ్యాలు మరింత పెంచుతాయి.

బిజేపి లో చేరిన వైసీపీ నాయకులు

-జాగారపు శ్రీను -కందువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించిన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం 73వ వార్డుకి చెందిన వైసీపీ నాయకులు, రాష్ట్ర బిసి (రజక) సంఘం సభ్యులు జాగారపు శ్రీను బిజేపి తీర్థం వుచ్చుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా బిజేపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ బిజేపి కందువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. బిజేపి రాష్ట్ర మీడియా పేసర్స్ గాజువాక కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు (కేఎన్ఆర్) మాట్లాడుతూ మహాత్మా గాంధీ మధర్ తెరిసా చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్, మంచి సంఘ సేవకులు జాగారపు శ్రీను తన ఆహ్వానం మేరకు బిజేపిలో చేరినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. బిజేపిలో చేరిన వారికి రాజకీయంగా మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని అన్నారు .పార్టీ సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా పని చేయాలని అన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో దేశ ప్రజలకు అందిస్తున్న సంతక్షేమ పథకాలను , దేశం కోసం తీసుకున్న సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలని కోరారు . పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని అన్నారు. జాగారపు శ్రీను మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సుపరిపాలనను ఆకర్షితులై తాను బిజేపి లో చేరానని అన్నారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్, జిల్లా అధ్యక్షులు పరశు



రామరాజు , గాజువాక అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ కేఎన్ఆర్ నాయకత్వంలో తాను పార్టీ ఇచ్చిన బాధ్యతలను చిత్తశుద్ధితో తన శక్తి మేరకు పార్టీ పని చేస్తానని తెలిపారు. పార్టీ బలోపేతానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. వైసీపీ తనకు సుస్థిర స్థానం ఇవ్వలేదని.. అన్ని విధాలుగా మోసం చేసిందని ఆరోపించారు. వారితో పాటు పార్టీలో చేరిన సుద్దపల్లి శ్రీను, సిరసపల్లి నందీష్, జాగారపు చిన శ్రీనులకు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ కందువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. కార్యక్రమంలో పెదగంటూడ మండలం ఇంచార్జ్ మాజీ కాన్సిలర్ పేర్ల సత్యావూపు,జిల్లా కార్యవర్గం సభ్యులు కిలాని ముసలయ్య,మీడియా పేసర్స్ గూటూరు శంకరరావు, కరణం బాబూరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాకవరపాలేనికి త్వరలో భారీ పరిశ్రమ

-ల్యాండ్ బ్యాంకు భూముల్లో ఏర్పాటుకు చర్యలు -ఆయా భూములకు 100 అడుగుల వెడల్పుతో రహదారులు -పనులను ఎఫ్ఐసీగా అడ్డుకుంటే కఠిన చర్యలు -స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు

మాకవరపాలెం: మండలంలోని పైడిపాల, పెద్దిపాలెం, బూరుగుపాలెం, పాపియ్యపాలెం గ్రామాల్లో రెవెన్యూ అధికారులు గుర్తించిన ల్యాండ్ బ్యాంకు భూముల్లో త్వరలో భారీ పరిశ్రమ ఏర్పాటు కానున్నదని శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు తెలిపారు. ఆయన చామంతిపురంలో ఒక ప్రైవేటు కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ, ఈ గ్రామాల్లో ఇటీవల రెవెన్యూ అధికారులు 4,250 ఎకరాలను ల్యాండ్ బ్యాంకింగ్ గుర్తించారని, కొన్ని కంపెనీల ప్రతినిధులు ఇక్కడకు వచ్చి భూములను పరిశీలించారని చెప్పారు. ఈ గ్రామాల్లో ప్రభుత్వ భూములేపాటు డి.పట్నా భూములు అధికంగా ఉండడ, నీటి సదుపాయం కూడా ఉండడంతో ఈ ప్రాంతంలో పరిశ్రమలు, కంపెనీలు ఏర్పాటు చేసేందుకు పారిశ్రామికవేత్తలు ఆసక్తి చూపుతున్నారని స్పీకర్ తెలిపారు. ఈ నాలుగు గ్రామాల్లో భూ సేకరణ పూర్తయిన తర్వాత ఒక భారీ పరిశ్రమ ఏర్పాటు అవుతుందని చెప్పారు. ఇప్పటికే సర్వే సంబంధ 737లో తీసుకున్న భూములకు సంబంధించి సాగుదారులకు మంచి ప్యాకేజీ ఇచ్చామని గుర్తుచేశారు. పరిశ్రమకు రవాణా సదుపాయం కోసం ఆయా భూములకు 100 అడుగుల వెడల్పుతో రోడ్డు వేయాలని అధికారులకు తెలియజేశామన్నారు. తన పేరు చెప్పుకొని రహదారుల నిర్మాణానికి అడ్డుపడేవారిపై కేసులు నమోదు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ను ఆదేశించినట్లు అయ్యన్న చెప్పారు. ఎరకన్నపాలెం భూముల్లో నుంచి భీమబోయినపాలెం



మెయిన్ రోడ్డుకు 100 అడుగుల వెడల్పుతో రహదారి నిర్మాణ పనులు మొదలయ్యాయని, అలాగే ల్యాండ్ బ్యాంకు భూముల దగ్గర నుంచి ఈ రహదారి కలిపేలా 100 అడుగుల రోడ్డుతో రెవెన్యూ అధికారులు ప్రణాళికను తయారు చేశారన్నారు. ఎరకన్నపాలెం వాక రోడ్డు నుంచి ఎలమంచిలి సమీపంలోని పెద్దపల్లి వరకు 100 అడుగుల వెడల్పుతో రోడ్డు వేసేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. ఇందు కోసం ఇప్పటికే రూ.10 కోట్లు మంజూరు చేసినదన్నారు. పరిశ్రమల కోసం తీసుకునే భూములకు చేపట్టిన రహదారుల నిర్మాణాన్ని అడ్డుకునే వారిపై అధికారులు కఠిన చర్యలు తీసుకుంటారని హెచ్చరించారు. భవిష్యత్తులో మాకవరపాలెం పారిశ్రామిక హబ్ గా అభివృద్ధి చెందుతుందని స్పీకర్ అయ్యన్న అన్నారు. ఆయన వెంట డిీపీ నాయకులు అల్లు రామనాయుడు, గోవిందు, రమణ తదితరులు వున్నారు.

సవాల్ గా మారిన సర్ ప్రక్రియ

- సాంకేతిక సమస్యలు, వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఓటర్లు, లక్షకర్ దోషాలు - ముందుకు సాగని సవరణ కార్యక్రమం - రాష్ట్రంలో అట్టడుగు స్థానంలో జిల్లా - ఉరుకులు, పరుగులు పెడుతున్నా కనిపించని పురోగతి

చింతపల్లి: జిల్లాలో ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్) ప్రక్రియ బీఎల్వోలు, అధికార యంత్రాంగానికి సవాల్ గా మారింది. సాంకేతిక సమస్యలు, బూత్ పరిధి ఓటర్లు వేర్వేరు గ్రామాల్లో ఉండడం, పేర్లలో అక్షర దోషాలు, ఇంటర్నెట్ సమస్యతో ఈ కార్యక్రమం ముందుకు సాగడంలేదు. దీంతో జిల్లా రాష్ట్రంలోనే అట్టడుగు స్థానంలో ఉంది. జిల్లా అధికారులు ఉరుకులు, పరుగులు పెడుతూ సర్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నప్పటికీ పురోగతి కనిపించడం లేదు. జిల్లాలో పాడేరు నియోజకవర్గంలో 318 పోలింగ్ బూత్ ల పరిధిలో 2,51,087 మంది, అరకు నియోజక వర్గంలో 306 పోలింగ్ బూత్ ల పరిధిలో 2,48,665 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. ఎన్నికల సంఘం దోషరహితంగా, కచ్చితమైన ఓటరు జాబితాను సిద్ధం చేసేందుకు ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నది. ఈ మేరకు జూన్ 15న బూత్ స్థాయిలో సవరణ కార్యక్రమాన్ని బీఎల్వోలు ప్రారంభించారు. ఈ నెల 14తో ఈ ప్రక్రియ ముగియనున్నది. జిల్లా వ్యాప్తంగా బీఎల్వోలు 80 శాతం ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను ఓటర్లకు అందజేశారు. 44.13 ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను డిజిటలైజేషన్ చేశారు. రాష్ట్రంలో ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు డిజిటలైజేషన్ చేయడంలో జిల్లా అట్టడుగు స్థానంలో ఉండడంతో అధికారులు రాత్రి, పగలు తేడా లేకుండా సవరణ కార్యక్రమం వేగవంతం చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. సాంకేతిక సమస్యతో ముందుకు సాగని సవరణ...గిరిజన ప్రాంతంలో సాంకేతిక సమస్యల కారణంగా సర్ ప్రక్రియ ముందుకు సాగడం లేదు. ప్రస్తుతం బీఎల్వోలు 2002 ఓటరు జాబితాతో సరిపోలుస్తూ సవరణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారు. ఓటరు గృహానికి వెళ్లి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు అందజేసి, సమగ్ర సమాచారాన్ని తీసుకుని ఆన్లైన్ లో డిజిటలైజేషన్ చేస్తున్నారు. ఈ ప్రక్రియ నిర్వహించేందుకు బీఎల్వోలు క్షేత్రస్థాయిలో పలు సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రధానంగా ఒక బూత్ పరిధిలో ఉన్న ఓటర్లు సుమారు 8-10 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న వివిధ గ్రామాల్లో ఉంటున్నారు. బీఎల్వోలు ఓటర్లు ఎక్కడ ఉన్నారో తెలుసుకుని వెళ్లేందుకే అధిక సమయం వదుతుంది. అలాగే ఓటర్ల పేర్లలో అక్షర దోషాలు, వయస్సులో తేడాలు అధికంగా ఉన్నాయి.



పీవీటీజీ ఓటర్లను 2002 జాబితాతో సరిపోల్చడంపై బీఎల్వోలు మల్లగుల్లాలు పడుతున్నారు. ఒక ఓటరుకి ఓటరు జాబితాలో ఒక పేరు, గ్రామంలో పిలుచుకునే పేరు వేరు, ఆర్డర్ కార్డులో వేరే పేరు ఉంటుంది. దీంతో ఓటరు జాబితాలో ఉన్న పేరు ఆధారంగా గ్రామానికి వెళ్లి బీఎల్వో వాకబు చేస్తే అతని ఆచూకీ తెలియదని స్థానికులు చెబుతున్నారు. దీంతో ఒక ఓటరును గుర్తించి ఎన్యూమరేషన్ ఫారం అందజేసేందుకు నాలుగైదు సార్లు గ్రామంలో బీఎల్వోలు తిరగాల్సి వస్తుంది. నూతన ఓటర్ల వివరాలు తీసుకున్నప్పటికీ డిజిటలైజేషన్ చేసే సమయంలో 2002 జాబితాలో రక్తసంబంధీకుల వివరాలతో సరిపోల్చడం కష్టతరంగా మారింది. మైదాన ప్రాంతాల్లో ఓటర్లు బీఎల్వోలు వద్దకు వచ్చి వారి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు తీసుకుని సమగ్ర సమాచారం అందజేస్తున్నారు. గిరిజన ప్రాంతంలో ఈ పరిస్థితిలేదు. ప్రస్తుతం గిరిజన ప్రజలు ఖరీఫ్ సాగు పనుల్లో నిమగ్నమవుతున్నారు. గిరిజనులు ఉదయాన్నే పొలాలకు వెళ్లిపోయి, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం తిరిగి వస్తున్నారు. దీంతో బీఎల్వోలు ఓటర్ గృహాలను పలుమార్లు సందర్శించాల్సి వస్తున్నది. జిల్లాలో కేవలం 5-10శాతం ఓటర్లు మాత్రమే స్వచ్ఛందంగా బీఎల్వోల వద్దకు వచ్చి సమాచారాన్ని అందజేస్తున్నారు. 90 శాతం ఓటర్ల వద్దకు బీఎల్వోలు కచ్చితంగా రెండు, మూడు సార్లు వెళ్లి అవసరమైన సమాచారం తీసుకోవాల్సి వస్తున్నది. జిల్లా అధికారులందరికీ సర్ విధులు...సర్ ప్రక్రియలో జిల్లా వెనుకబడి ఉండడంతో కలెక్టర్ నిషాంజి జిల్లా అధికారులకు ఆ విధులను అప్పగించారు. ఇప్పటికే మండల స్థాయిలో ఎంపీడీవో, తహశీల్దార్, ఎంఈవోల పర్యవేక్షణలో బీఎల్వోలు సవరణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో బీఎల్వోలకు సహాయకులు వెలుగు వీవో, ఉపాధి షీల్డ్ అసిస్టెంట్లు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, ఆర్వోఎఫ్ఎస్ సర్వేయర్లు, కాఫీ లైజన్ వర్కర్లును నియమించారు.

మాడగడలో ఎన్నికల కమిషన్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ పర్యటన

- సర్ ప్రక్రియను పరిశీలించిన ఎన్బీ జోషి

అరకులోయ: మండలంలోని మాడగడ పంచాయతీ కేంద్రంలో ఎన్నికల కమిషన్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ఎన్బీ జోషి పర్యటించారు. స్థానిక అధికారులతో కలిసి మాడగడ పంచాయతీ పరిధిలోని పోలింగ్ కేంద్రం సంబర్ 244ను సందర్శించి, ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న సర్ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఇంటింటా సర్వే, ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, ఫారాల డిజిటలైజేషన్, ఓటర్ నమోదు ప్రక్రియ, బీఎల్వోల పనితీరు, తదితర అంశాలను పరిశీలించి సర్ ప్రక్రియ సమర్థంగా జరగడానికి అవసరమైన పలు సూచనలు చేశారు. అలాగే క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న వాస్తవ పరిస్థితులను స్వయంగా పరిశీలించి, అధికారులు, సిబ్బందితో మాట్లాడి అవసరమైన మార్గదర్శకాలను అందించారు. ఆయన వెంట తహశీల్దార్ రాజా శ్రీధర్, ఎంపీడీవో వీసం ప్రసాద్,



ఎంఆర్ఐ పట్టానీ శంకరరావు, సూపర్వైజర్ రవికుమార్, బీఎల్వో బీబీ ప్రసాదరావు, తదితరులు ఉన్నారు.

జలాంతర్గామి సోనార్ల వినియోగంపై రోడ్ మ్యాప్

విశాఖపట్నం: తూర్పు నౌకాదళ కమాండర్ ఆధ్వర్యంలో జలాంతర్గామి సోనార్ల సమర్థ వినియోగానికి రోడ్ మ్యాప్ అంశంపై తూర్పు నౌకాదళంలో సదస్సు నిర్వహించారు. సదస్సుకు తూర్పు నౌకాదళం చీఫ్ ఆఫ్ స్టాఫ్ వైస్ అడ్మిరల్ సుశీల్మీనన్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా కొత్త ప్రాజెక్టులకు నాయకత్వం వహిస్తున్న పరిశ్రమల నిపుణులు, ఆత్మ నిర్భ ర్ కార్యక్రమం కింద రూపుదిద్దుకుంటున్న నూతనతరం సోనార్ వ్యవస్థలను నిర్వహిస్తున్న యుద్ధ నిపుణులు, వ్యవస్థల నిర్వహణ సిబ్బంది, విద్యా సంస్థలు, నిపుణులు పాల్గొన్నారు. వివిధ అంశాలపై పలువురు చేపట్టిన పరిశోధనా పత్రాలను సమర్పించారు. వీటిలో జలాంతర్గామి సోనార్ల సమర్థ వినియోగం, ఆవరేటర్ల మానవ



వనరుల సమర్థీకరణ, డేటాబేస్ నిర్వహణలో కొత్త భావనలు, అభివృద్ధి చెందుతున్న సాంకేతికతల సమీకరణ వంటి పత్రాలున్నాయి. సదస్సులో నేపీ సిబ్బంది, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ రహిత గ్రామాలుగా తయారుకావాలి

-ప్రతి వ్యక్తీ ఒక మొక్క నాటాలి -హైకోర్టు జడ్జి జస్టిస్ రవికుమార్

మెరకముడిదాం: ప్లాస్టిక్ రహిత గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతీ ఒక్కరూ కృషి చేయాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర హైకోర్టు జడ్జి జస్టిస్ చీమలపాటి రవికుమార్ ఆకాంక్షించారు. మండలంలోని బైరిపురం గ్రామంలో ఆయన పర్యటించారు. ముందుగా సొంత ఇంటిని సందర్శించి జిల్లా యంత్రాంగంతో మాట్లాడారు. అనంతరం స్థానిక శ్రీబాదం పెంటయ్య జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థులు, గ్రామస్థులతో ముఖాముఖీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ రవికుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రజల పట్ల అధికారులు చిత్తశుద్ధితో మెలగాలని సూచించారు. గ్రామానికి హైకోర్టు జడ్జిగా రాలేదని, గ్రామస్థుడిగా వచ్చానని తెలిపారు. ప్రతీ ఒక్కరు మొక్కలు నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం అడుగులు వేయాలని సూచించారు. ప్లాస్టిక్ వాదాకాన్ని తగ్గిస్తే క్యాన్సర్ దూరం అవుతుందని తెలిపారు. ఆక్సీజన్ ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరమని, అందుకే ప్రకృతిని కాపాడుకోవాలని కోరారు. విద్యార్థులంతా భవిష్యత్ తరాలకు మొక్కలు అందించాలని, పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడాలని, వాతావరణాన్ని కాపాడుకొని ప్రపంచంలో దేశాన్ని ఆదర్శపంథంగా నిర్మించడానికి ప్రతీ ఒక్కరూ పాటుపడాలని కోరారు. కలెక్టర్ రామసుందర్రెడ్డి మాట్లాడుతూ పర్యాకాలం ప్రారంభమైనప్పటికీ



వర్షపాతం 30 శాతం తక్కువగా ఉందని, కాలుష్యం వల్ల వాతావరణం మార్పులు చెందుతోందని, మొక్కల శాతం తగ్గిపోవడంతో వర్షం తగ్గిందని అన్నారు. అనంతరం గ్రామస్థులు, అధికారులు జడ్జి జస్టిస్ రవికుమార్ ను సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా న్యాయాధికారి బబిత, ఎస్పీ ఎఐర్ దామోదర్, డీఈవో మాణిక్యనాయుడు, డిపీవో మల్లిఖార్జునరావు, చీపురుపల్లి న్యాయాధికారి బుజ్జి, సీఈవో నాగలక్ష్మి, ఆర్డీవో సుధారాణి, డిపీవో హేమసుందర్ రావు, తహసీల్దార్ సులోచనరాణి, ఎంపీడీవో భాస్కరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చక్కెర కర్మాగారాలపై తక్షణమే నిర్ణయం తీసుకోవాలి

విజయనగరం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మూతపడిన చక్కెర కర్మాగారాలపై సత్వరమే నిర్ణయం తీసుకోవాలని లోక్ సత్తా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు భీశెట్టి బాబ్జీ కోరారు. ఈమేరకు ఆయన కార్మిక నాయకులతో కలిసి మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ కు వినతిపత్రం అందించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన వెంటనే చక్కెర కర్మాగారాల రైతులకు, కార్మికులకు, ఉద్యోగులకు తగిన న్యాయం జరుగుతుందని ఆశించామని.. నేటికీ కార్మికులకు, ఉద్యోగులకు పీఎఫ్, గ్రాడ్యూటీ చెల్లింపకపోవడంతో వారి కుటుంబాలు రోడ్డున పడ్డాయన్నారు. కార్మికులు, ఉద్యోగుల పిల్లలకు అర్హత ఉన్నవారికి భోగాపురం విమానాశ్రయంలో గానీ, జిల్లాకు వచ్చే నూతన పరిశ్రమల్లో గానీ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. జామి మండలంలోని భీమసింగ్ సుగర్స్ కార్మికులను ఆదుకుని, వారికి అన్ని రకాలుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అండగా నిలవాలన్నా రు.



మంత్రిని కలిసిన వారిలో కార్మిక నాయకులు శ్రీను, పకీర్, ఆదిబాబు, అప్పలనాయుడు, వెంకటరావు, రాం బాబు, అప్పలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టాలి

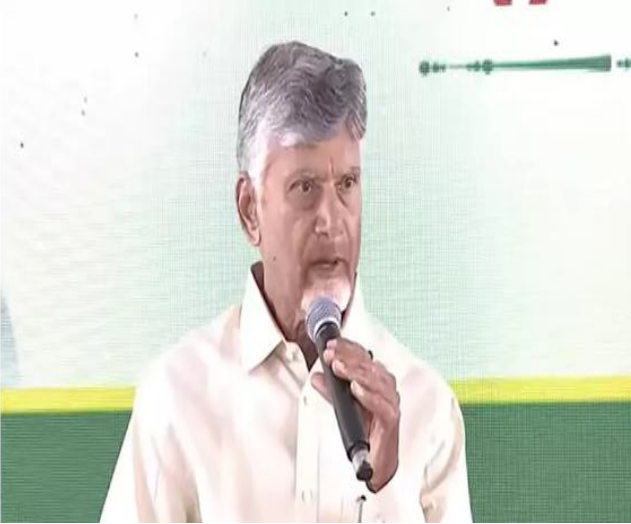
బొండ్లపల్లి: బొండ్లపల్లి మండల కేంద్రం, దత్తరాజేరు మండలంలో ని పెదమానాపురం పోలీసుస్టేషన్ ను ఎస్పీ ఎఐర్ దామోదర్ సందర్శించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రహదారి ప్రమాదాల నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రహదారిపై జగ్గిజాగ్ పద్ధతిలో స్టాఫర్లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. కూడళ్లు, మలుపులు, స్కూల్ జోన్స్ వద్ద హెచ్చరిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. పశువులు, గంజాయి అక్రమణ రవాణా నియంత్రణకు ఆకస్మిక తనిఖీలను చేపట్టాలన్నారు. పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది గ్రామాల్లో రహదారి భద్రత, మహిళల భద్రత, సైబర్ నేరాలు, హెల్మెట్ ధారణ పట్ల అవగాహన కల్పించాలన్నారు. పోలీసుస్టేషన్ కు వచ్చే సామరస్యంగా, నేరుస్థుల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. పోలీసుస్టేషన్ పరిధిలో ఎక్కువ సీసీ కెమెరాలను అమర్చాలని, గస్తీ, జాతీయ రహదారిపై పెట్రోలింగ్ ను ముమ్మరం చేయాలని ఎస్పీ ఆదేశించారు. పోలీసు సిబ్బంది వివాహ వార్షికోత్సవాలు, జన్మదినాలకు కుటుంబ సభ్యులతో గడిపేందుకు



అనుమతి మంజూరు చేస్తున్నామని తెలిపారు. పోలీసు సిబ్బంది తప్పనిసరి గా హెల్మెట్ ఇన్ఫర్మేషన్ చేయించుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఈ తనిఖీలో బొబ్బిలి డిఎస్పీ ఆర్.గోవింద రావు, గజపతిసగరం సీఐ సన్యాసినాయుడు, ఎస్పీ సీఐ ఎఫ్.లీలారావు, బొండ్లపల్లి ఎస్ఐ యు.మహేష్, పెద మానాపురం ఎస్ఐ కళాధర్, ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పీ4ను ఆదర్శ కార్యక్రమంగా ప్రపంచానికి అందిస్తాం

కుప్పం: ఆర్థిక అసమానతలు తొలగించడం, సంపద సృష్టి, అందరికీ మెరుగైన జీవన ప్రమాణాలు కల్పించడమే పీ4 ఉద్దేశమని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. దీన్ని ఆదర్శ కార్యక్రమంగా ప్రపంచానికి అందిస్తామని చెప్పారు. సొంత నియోజకవర్గం కుప్పంలో వర్కటిస్తున్న సీఎం.. పీ4 మార్గదర్శులు, బంగారు కుటుంబాలతో ముఖముఖి నిర్వహించారు. ఏడాదిలో సాధించిన పురోగతిని అధికారులు ఆయనకు వివరించారు. సమాజంలో ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థితిలో ఉన్న 10 శాతం మంది కలిసి రావాలని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. బంగారు కుటుంబాలను పైకి తీసుకురావడానికి మార్గదర్శులుగా ఎలాంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలో తెలపాలని కోరగా.. టీవీఎస్, మేఘా ఇంజనీరింగ్, అదానీ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు సీఎంకు వివరించారు. అందరూ కలిసి వస్తే అనుకున్న లక్ష్యం సాధించడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదని చంద్రబాబు అన్నారు.



అస్మిత సౌత్ జోన్ మహిళల కనోయింగ్-కాయకింగ్ ఛాంపియన్షిప్ 2025-26 విజయవంతంగా ముగింపు

-మధ్యప్రదేశ్ ఓవరల్ ఛాంపియన్ గా అవతరణ

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నంలోని గాంభీరం గెడ్డ రిజర్వాయర్లో రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించిన అస్మిత సౌత్ జోన్ మహిళల కనోయింగ్-కాయకింగ్ ఛాంపియన్షిప్ 2025-26 విజయవంతంగా ముగిసింది. పోటీల్లో విజేతలకు ట్రోఫీలు, పతకాలు, ప్రశంసాపత్రాలు మరియు నగదు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ ఛాంపియన్షిప్ లో అన్ని విభాగాల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన మధ్యప్రదేశ్ జట్టు ఓవరల్ ఛాంపియన్ గా నిలిచింది. ఒడిశా జట్టు రన్నరప్ గా, కేరళ జట్టు మూడో స్థానాన్ని కైవసం చేసుకుంది. రెండు రోజుల పాటు జరిగిన ఈ పోటీల్లో దక్షిణ భారత రాష్ట్రాలతో పాటు దేశంలోని పలు రాష్ట్రాలకు చెందిన మహిళా క్రీడాకారిణులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి స్వర్ణ, రజత, కాంస్య పతకాలను సాధించారు. ఈ సందర్భంగా కనోయింగ్-కాయకింగ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ అధ్యక్షులు బి. బలరాం నాయుడు మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వ అస్మిత కార్యక్రమం మహిళా సాధికారతకు గొప్ప వేదికగా నిలుస్తోందని అన్నారు. ఇలాంటి జాతీయ స్థాయి పోటీలు మహిళల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించే అవకాశాలను కల్పిస్తున్నాయని తెలిపారు. అలాగే విశాఖపట్నాన్ని దేశంలోనే ప్రముఖ వాటర్ స్పోర్ట్స్ కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఈ ఛాంపియన్షిప్ ఎంతో దోహదపడిందన్నారు. ఈ పోటీలను విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో సహకరించిన భారత ప్రభుత్వం యువజన వ్యవహారాలు & క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ, ఖేలో



ఇండియా, ఇండియన్ కెనోయింగ్ అండ్ కాయకింగ్ అసోసియేషన్, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్, విశాఖ జిల్లా యంత్రాంగం, SDRF, GVMC, పోలీసు శాఖ, రెవెన్యూ శాఖ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, అగ్నిమాపక శాఖ, ఇరిగేషన్ శాఖ, సాంకేతిక అధికారులు, కోవ్లు, రిఫరీలు, వాలంటీర్లు, మీడియా ప్రతినిధులు మరియు అన్ని విభాగాల అధికారులకు ఆయన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ విజయవంతమైన నిర్వహణతో విశాఖపట్నంలో వాటర్ స్పోర్ట్స్ అభివృద్ధికి కొత్త ఊపు లభించిందని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీలకు విశాఖ వేదిక కానుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ముగింపు కార్యక్రమంలో SAAP అధికారులు, జిల్లా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ క్రీడా సంఘాల ప్రతినిధులు, నారాయణ గ్రూప్స్ డైరెక్టర్ శ్రీ గంట రవితేజ, కోవ్లు, సాంకేతిక అధికారులు, క్రీడాకారులు మరియు క్రీడాభిమానులు పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకారుల సంక్షేమానికి కృషి

గుమ్మలక్ష్మీపురం: మత్స్యకారుల ఆర్థికాభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని ప్రభుత్వ విప్ జగదీశ్వరి అన్నారు. మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గంలోని 82 మంది మత్స్యకారులకు 75 శాతం రాయితీపై మంజూరైన ద్వీచక్ర వాహనాలు, చేపల వలలను ఆమె పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జగదీశ్వరి మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో 12 మత్స్యకార సహకార సంఘాలు ఉన్నాయని, వాటిలో 682 మంది మత్స్యకారులు సభ్యులుగా ఉన్నారన్నారు. అర్హులైన ప్రతి మత్స్యకారుడికి ప్రభుత్వ ఫలాలు అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామన్నారు. నియోజకవర్గ పరిధిలో రూ.28.97 విలువైన 25 ద్వీచక్ర వాహనాలు బస్ బాక్సులతో, రూ. 8.46 లక్షల విలువైన 57 నాణ్యమైన చేపల వలలను లబ్ధిదారులకు అందజేశామన్నారు. గతంలో మత్స్యకారులు బుట్టలతో చేపలు సైకిళ్లపై తీసుకెళ్లి విక్రయించే వారన్నారు. ఇప్పుడా పరిస్థితి లేదన్నారు. దీనివల్ల మధ్యవర్తులు లేదా దళా రుల ప్రమేయం లేకుండా పూర్తి లాభం మత్స్యకారులకే దక్కుతుంద న్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఈ పథకాలను అర్హులైన మత్స్యకారులు సద్వినియోగం చేసుకుని జీవనోపాధిని



మెరుగుపరచుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా మత్స్యశాఖాధికారి టి.సంతోష్ కుమార్, మత్స్యశాఖ అభివృద్ధి అధికారి యు.చాందిని, మత్స్యశాఖ సహాయ తనిఖీదారు ఎస్.దుర్గారావు, మత్స్యకార సహకార సంఘాల అధ్యక్షులు, సభ్యులు లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

వైద్య పర్యాటకానికి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం

-రూట్స్ హెల్త్ ఫౌండేషన్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో మంత్రి పాల్గొనారభి

విజయవాడ: రాజధాని అమరావతిలో హెల్త్ టూరిజం అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి అన్నారు. స్థానిక రూట్స్ హెల్త్ ఫౌండేషన్, ఎస్ఎల్ఎఫ్ బిల్డర్స్ సహకారంతో సేవాభావం కలిగిన 11 మంది వైద్యులకు అవార్డులు అందజేసింది. విజయవాడలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి మంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ చైర్ పర్సన్ రాయపాటి శైలజ, రూట్స్ హెల్త్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డాక్టర్ విజయభాస్కర్, డాక్టర్ రమణమూర్తి మాట్లాడారు. ఎస్ఎల్ఎఫ్ బిల్డర్స్ అధినేత పి.శ్రీనివాసరాజు, టి.అర్జునరావు, వి.కాంతారావు, సినీ నటి రియారాయ్, సఖీ శక్తి ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు జయాపటేరియా, సీఎల్ వెంకట్రావు, తొండెపు హనుమంతరావు, సమరం తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అవార్డు గ్రహీతలు వీరే... సీనియర్ సర్జన్ డాక్టర్ ఘట్టమనేని లక్ష్మీప్రసాద్ కు లైఫ్ టైం ఎచీవ్మెంట్ అవార్డు ప్రధానం చేశారు. విజయవాడకు చెందిన వైద్యులు పి.ఎస్.ఎన్.మూర్తి, కోడ ప్రభాదేవి, మణి అక్కినేని, ఎస్.కేశవరావుబాబు, జి.రమేష్, కె.వేణుగోపాల్ రావు, కె.అనిల్, కొండా వెంకటేశ్వర్లు, తేజోరాజ్ సోలంకి, పి.శివయ్య (గుంటూరు)లకు అవార్డులు అందజేశారు.

నా అలవాటు మార్చుకోను

ఎన్ఐఏ ఏజెంట్ వైష్ణవిగా 'స్పై' సినిమాతో తెలుగు చిత్రసీమకు పరిచయమైన నటి ఐశ్వర్య మేనన్. ఆ తరువాత 'భజే వాయు వేగమ్'తో మళ్లీ తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. ఆ రెండు చిత్రాలూ ఆశించిన స్థాయిలో విజయం సాధించకపోయినా.. తనకంటూ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ పెంచుకున్నది ఈ భామ. ఒకవైపు కన్నడ, తమిళ్, మలయాళ సినిమాల్లో నటిస్తూనే మరోవైపు టాలీవుడ్ లోనూ పాగావేసిన ఈ మద్దుగుమ్మ ఈసారి 'నాగబంధం'తో రంగంలోకి దిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె పంచుకున్న కార్వాన్ కబుర్లు ఇవి. మూడి వాస్తవానికి కేరళం రాష్ట్రం. కొన్ని కారణాల వల్ల తమిళనాడులోని ఈరోడ్ కు వలసొచ్చి అక్కడే స్థిరపడ్డాం. దీంతో నా బాల్యమంతా తమిళనాడులోనే గడిచింది. బీటెక్ వరకు చదువుకున్న నాకు సినిమాల్లో నటించాలనే బలమైన కోరిక ఉండేది. ఆ ఆసక్తితోనే అవకాశాల కోసం ప్రయత్నించి కోలీవుడ్ లో ఎంట్రి ఇచ్చాను. నాకు సంతోషం వచ్చినా, బాధ కలిగినా సోషల్ మీడియాలో వ్యక్తం చేయడం అలవాటు. బాధకంటే ఆనందాన్నే ఎక్కువగా పంచుకుంటాను. ఓ సందర్భంలో నా ఫోటోలను పోస్ట్ చేయగా.. సినిమా అఫర్ల కోసం ఇలాంటి ఫోటోలు పోస్ట్ చేస్తుందని చాలామంది బ్యాడ్ కామెంట్లతో విమర్శించారు. నన్ను ద్వేషించేవారికి నేను చెప్పేది ఒక్కటే. మీరు ఎగతాళి చేసినా, విమర్శించినా ఒకరికోసం నా అలవాటును మార్చుకోను. ఇతర భాషల్లో చేస్తున్న సినిమాలు మంచి ఆదరణకు నోచుకుంటున్నాయి. అందుకే తెలుగులోనూ నా టాలెంట్ ను నిరూపించుకునేందుకు వచ్చాను. గతంలో నేను నటించిన రెండు టాలీవుడ్ సినిమాలు ఆశించిన ఫలితాలు ఇప్పటికేపోయాయి. అయినా కూడా ఇక్కడ నిలదొక్కుకునేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తునే



ఉన్నాను. విజయానికి ముందు ఓటమి ఎదురవుతుందంటారు కదా. ఆ పాలసీనే నేను ఫోలో అవుతున్నా. కచ్చితంగా సక్సెస్ అవుతా. 'నాగబంధం' ప్రేక్షకులను సరికొత్త ఆధ్యాత్మిక, అద్వైతచర్ ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లేలా రూపొందిన సినిమా. అసంత పద్మనాభస్వామి ఆలయం, అక్కడి నాగబంధం రహస్యాల కాన్సెప్ట్ ఆధారంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. విరాట్ కర్ణ, నభా సటేశ్ లతో కలిసి సినిమాలో నటించడం కొత్త అనుభూతినిచ్చింది. నా అభిమాన నటుడు మలయాళం మోగాస్టార్ మమ్మూట్టి గారే. ఆయనతో ఒక్కసారిగా నటించాలనే కోరిక ఉండేది. ఆ అవకాశం అంత త్వరగా వస్తుందని అప్పులు ఊహించలేదు. ఆయనతో కలిసి నటించడాన్ని నేను ఎన్నటికీ మరిచిపోలేను. మమ్మూట్టి నటించిన బజాకా సినిమాలో నేను కీలకపాత్ర పోషించాను. ఈ చిత్రంలో నా నటనకు మంచి మార్కులే వడ్డాయి.

తొలి భాగంలో తక్కువే కనిపిస్తా

సాయిపల్లవి, రణబీర్ కపూర్ సీతారాములుగా నితేష్ తివారీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక పానిండియా పౌరాణిక ఇతిహాసం 'రామాయణ'లో రావణుడి భార్య మందోదరిగా కాజల్ అగర్వాల్ నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాను పోషిస్తున్న మందోదరి పాత్ర గురించి తాజా ఇంటర్వ్యూలో కాజల్ మాట్లాడుతూ- 'ఈ సినిమా రెండు భాగాలుగా రూపొందుతున్నది. మేం ఇప్పటివరకూ తొలి భాగానికి చెందిన ఘాట్ ని మాత్రమే పూర్తి చేశాం. ఫస్ట్ పార్ట్ లో రావణ లంక సన్నివేశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, నా పాత్ర నిడివి కూడా తక్కువే ఉంటుంది. సెకండ్ పార్ట్ లో నా పాత్ర చాలా బలంగా ఉంటుంది. ఏదేమైనా ఇలాంటి గొప్ప ప్రాజెక్ట్ లో భాగం కావడం ఆనందంగా ఉంది. ముఖ్యంగా యంతో స్ట్రీన్ షేర్ చేసుకోవడం గొప్ప అనుభవం. రావణ పాత్ర కోసం యక్ చాలా శ్రమిస్తున్నారు. వృత్తి పట్ల ఆయనకున్న నిబద్ధత చూసి ఆశ్చర్యపోయా' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది కాజల్ అగర్వాల్.



మిస్టీరియస్ కిల్లర్

స్వీయ దర్శకత్వంలో నటిస్తూ.. పర్యనాభరద్డితో కలిసి పూర్వాజ్ నిర్మించిన ఉమెన్ సెంట్రీక్ స్పై థ్రిల్లర్ 'కిల్లర్'. జ్యోతి పూర్వాజ్ కథానాయిక. నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం త్వరలోనే విడుదల కానుంది. హీరోయిన్ జ్యోతి పూర్వాజ్ పుట్టినరోజు. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఈ చిత్రం నుంచి ఓ స్పెషల్ పోస్టర్ ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. సూపర్, మిస్టీరియస్ ఉమెన్ గా కనిపిస్తున్న జ్యోతి పూర్వాజ్ ని ఈ పోస్టర్ లో చూడొచ్చు. ఇందులో జ్యోతి పూర్వాజ్ సూపర్ షీగా కనిపించనున్నదని, ఓ వినూత్న ప్రపంచాన్ని ఈ చిత్రం ఆవిష్కరిస్తుందని, సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసి త్వరలోనే సినిమాను విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. మనీష్ గిలాడ, చంద్రకాంత్ కొల్లు, విశాల్ రాజ్, అర్చన అనంత్, గౌతమ్ చక్రధర్ కొప్పిశెట్టి ఇతర పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రానికి కెమెరా: జగదీశ్ బొమ్మిశెట్టి, సంగీతం: అశీర్వాద్, సుమన్ జీవ, సమర్పణ: ఉర్విశ్ పూర్వాజ్.



అలా అనడంతో మనసు బాధపడ్డా

సినీరంగంలో పురుషాధిక్యతపై తాజా ఇంటర్వ్యూలో బాబీవుడ్ భామ కృతినసన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. కెరీర్ తొలిసాళ్లలో ఎదురైన చేదు అనుభవాలను ఈ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె గుర్తు చేసుకున్నది. 'సినిమాల గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి మొదట్నుంచీ నాకెక్కువే. ఫలానా సన్నివేశం ఇలా చేస్తే బావుంటుందని చెప్పాలనుంటుంది. కానీ ఇక్కడ హీరోయిన్లకు అంత సీన్ లేదు. ఓసారి ఓ దర్శకుడికి ఇలాగే సలహా ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నించా. ఆయన ఇరిటేబువుతూ 'మరీ ఎక్కువగా ఆలోచిస్తున్నావ్.. చెప్పింది చెయ్' అన్నారు. నా మనసు చిచ్చుకున్నది. అదే సలహా హీరోలు ఇస్తే, 'అహో.. ఓహో..' అంటూ మెచ్చుకుంటారు. సినిమా ప్రమోషన్స్ లో హీరోయిన్లు ఎక్కడక్కడ పార్టీనాలో కూడా ఇక్కడ హీరోలే నిర్ణయిస్తారు. నాకు ఎదురైన మరో చేదు అనుభవం ఇది. నాకంటూ నిర్ణయాధికారం లేనప్పుడు, ఆ ప్రమోషన్స్ వో వారే చేసుకోవచ్చుకదా.. అనిపించి, నేను రాసని గట్టిగా చెప్పేశాను. కానీ దర్శక,నిర్మాతలు బతిమాలడంతో తప్పక ప్రమోషన్స్ లో



పాల్గొన్నా. ప్రస్తుతం ప్రాధాన్యత లేని పాత్రల్లో నటించేందుకు హీరోయిన్లైనారూ ఇష్టపడటంలేదు. నచ్చిన పాత్రల్నే ఎంచుకుంటున్నారు. అయినా ఇక్కడ ఇంకా పురుషాధిక్యతే కొనసాగుతున్నది' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది కృతి సనన్.