అవినీతిని, అక్రమాలను చూస్తూ ఊరుకోవడమే అతి పెద్ద పాపం..
చైతన్య వారధి
ఛారిటబుల్ ట్రస్టు(ప్రజా చైతన్యం కోసం)

RNI.No.APTEL \ 2006 \18521
చైతన్య వారధి
తెలుగు దిన పత్రిక
website:www.cvdaily.in
CHAITANYA VARADHI TELUGU DAILY
Simultaneously Published from Visakhapatnam, Vizianagaram, Ananthapur and Guntur

చైతన్యవారధి పత్రికకు జిల్లాలో ప్రతి మండల కేంద్రం నుంచి రిపోర్టర్లు కావలెను. స్థానిక రాజకీయ, సామాజిక అంశాలపై అవగాహన ఉండి, ప్రజా సమస్యలను వార్తల రూపంలో వెలుగులోకి తేవాలన్న ఆసక్తి ఉన్న యువకులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. సంప్రదించండి - 9848682422

VISAKHAPATNAM | సంపుటి: 21 | సంచిక: 66 | సోమవారం 17-8-2026 | ఎడిటర్ : బి.గోపీనాథరావు | పేజీలు : 8 | వెల : 1.00

సాంకేతికతతో న్యాయ వ్యవస్థను పునర్నిర్మించడంపై ఆలోచించండి

- జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయాలకు సీజేఐ సూచన

జోధ్‌పూర్: ఆధునిక సాంకేతిక మార్పులకు ప్రతిస్పందించడానికే పరిమితం కాకుండా న్యాయం, నిష్పక్షపాతం, మానవ విచక్షణలను కేంద్రంగా నిలుపుకొంటూ న్యాయ వ్యవస్థను సాంకేతికతల అండతో పునర్నిర్మించుకోవడంలో ముందుండాలని జాతీయ న్యాయ విశ్వవిద్యాలయాలకు సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ సూచించారు. న్యాయవాద వృత్తి సాంకేతికతలను ఆలస్యంగా స్వీకరించేదిగా ఉండరాదని అభిప్రాయపడ్డారు. న్యాయ విద్యలో జనరేటివ్ ఏఐ వంటి సాధనాలను నిషేధించడాన్ని తిరస్క రిస్తున్నట్లు తెలిపారు. జోధ్‌పూర్‌లోని జాతీయ న్యాయ విశ్వ విద్యాలయంలో నిర్వహించిన 'వైస్‌ఛాన్సలర్స్ కాంక్లేవ్ 2.0'లో జస్టిస్ సూర్యకాంత్ ప్రసంగించారు. 'విద్యా సమగ్రత, కృత్రిమ మేధ బాధ్యతాయుత వినియోగం అనేవి పాఠ్యప్రణాళిక, బోధనా పద్ధతుల్లో ముఖ్యమైన అంశాలుగా మారాలి. సంస్థాగత సౌకర్యం కోసం ఈ మార్పు వేచి ఉండకూడదు' అని సీజేఐ అభిప్రాయపడ్డారు. న్యాయ పరిశోధన, సాక్ష్యాధారాల నిర్వహణ నుంచి వివాదాల పరిష్కారం వరకూ సాంకేతికత ఇప్పటికే న్యాయ వ్యవస్థను పునర్నిర్మిస్తోందని తెలిపారు. ఈ పరివర్తనకు స్పందించడంలో న్యాయ విద్యా సంస్థలే ముందు వరుసలో నిలవాలని సీజేఐ పేర్కొన్నారు. క్షణాల్లో వేల తీర్పులను చదవగల, చట్టపరమైన అవరోధాలను గుర్తించగల, వివాదపరిష్కార యంత్రాంగాలకు మద్దతు ఇవ్వగల సాధనాలతో గ్రాడ్యుయేట్లు పని చేయడం సులభమవుతుందని తెలిపారు. అయితే సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై పట్టు కలిగి ఉండటం ఒక్కటే సరిపోదన్నారు. 'సాంకేతిక సాధనం ఫలితాన్ని అర్థం చేసుకున్న పట్టభద్రుడు దానిపైనే ఆధారపడి ఉంటాడు. ఊహాజనితాలను ప్రశ్నించడానికి, నిర్ధారణలను సరిచూసుకోవడానికి, స్వతంత్ర నిర్ణయాధికారాన్ని వినియోగించడానికి శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి తన బాధ్యతను విస్మరించకుండా సాంకేతికతను ఉపయోగించగలడు' అని సీజేఐ తెలిపారు. కృత్రిమ మేధపై విద్యార్థులు అతిగా ఆధారపడితే స్వతంత్రంగా వాదనలను నిర్మించుకునే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతారనే ఆందోళనలను అంగీకరిస్తూనే అటువంటి సాధనాలను పూర్తిగా నిషేధించాలన్న అభిప్రాయంతో విభేదించారు.

ఉద్యోగుల ఆత్మగౌరవం దెబ్బతీయడమే 'ఫ్రెండ్లీ ప్రభుత్వమా?'

- ఏపీ ఐకాస అమరావతి ఛైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు

విజయవాడ: ఫ్రెండ్లీ ప్రభుత్వం అంటే ఉద్యోగుల ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీయడమేనా అని ఏపీ ఐకాస అమరావతి ఛైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు ప్రశ్నించారు. తమకు రావాల్సిన బకాయిలు రూ.40 వేల కోట్లు అడుగుతుంటే.. ఉద్యోగులను ప్రజల ముందు దోషులుగా నిలబెట్టడం సమంజసమేనా అని అడిగారు. ఇప్పటివరకు కూటమి ప్రభుత్వం చెల్లించిన డబ్బులో చాలావరకు తాము దాచుకున్నదేనని పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 28న విజయవాడలో రాష్ట్రస్థాయి సదస్సు నిర్వహించి ఉద్యమ కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామని, ఉద్యమం ప్రారంభమైతే.. దానికి ప్రభుత్వానిదే బాధ్యతని పేర్కొన్నారు. ఆదివారం విజయవాడలోని రెవెన్యూ భవన్‌లో నిర్వహించిన ఏపీ ఐకాస అమరావతి స్టేట్ సెక్రటేరియట్, ఉద్యమ కార్యాచరణ కమిటీ సమావేశంలో బొప్పరాజు మాట్లాడారు. 'ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్లు నెరవేర్చాలని ఐకాస రాష్ట్ర కమిటీ అనేకసార్లు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లినా కాలయాపన చేస్తోంది. జాప్యాన్ని సహించేది లేదు. ఉద్యోగుల హక్కులు, ఆత్మాభిమానం, భవిష్యత్తు ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు ఉద్యమించక తప్పని పరిస్థితిని ప్రభుత్వమే కల్పించింది. ప్రభుత్వం ఉద్యోగులకు రూ.40 వేల కోట్లకుపైగా బకాయిలు చెల్లించాల్సిన పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చింది, బకాయిల వివరాలను రెండేళ్లుగా ఎందుకు వెల్లడించలేదు' అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఈ నెల 28న నిర్వహించే సదస్సులో ఉద్యోగుల సమస్యలపై సమగ్రంగా చర్చిస్తామని ఉద్యమ కమిటీ ఛైర్మన్ టి.వి.ఫణిపేర్రాజు తెలిపారు. ఉద్యమ శంఖారావం పూరించి, షెడ్యూలు ప్రకటిస్తామన్నారు. సదస్సులో తీసుకున్న తీర్మానాల మేరకు ఉద్యమ కార్యాచరణ వివరాలతో సీఎస్‌కు నోటీసు ఇవ్వాలని, ఉద్యోగులు, పింఛనర్ల హక్కుల సాధనకు కలిసివచ్చే అన్ని ఉద్యోగసంఘాలను సంప్రదించి ఉద్యమంలో భాగస్వాములను చేయాలని తీర్మానించారు.

ప్రతి 30 నిమిషాలకు భోగాపురం విమానాశ్రయానికి బస్సు

విశాఖపట్నం: విజయనగరం జిల్లా భోగాపురంలోని అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి సోమవారం నుంచి ఆర్టీసీ ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒక ఏరో ఎక్స్‌ప్రెస్ శీతల బస్సు నడిపేలా ప్రణాళిక రూపొందించామని ఆర్ఎం బి.అప్పలనాయుడు తెలిపారు. పాతగాజువాక నుంచి మద్దిలపాలెం మీదుగా విమానాశ్రయానికి ఉదయం 4.55 గంటలకు తొలి సర్వీసు, అదే రూటులో చివరి బస్సు రాత్రి 7.45 గంటలకు బయలుదేరుతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ మార్గంలో ప్రయాణ సమయం 2 గంటలు పడుతుందని తెలిపారు. పాతగాజువాక నుంచి సింధియా, బీచ్‌రోడ్డు మీదుగా మొదటి సర్వీసు ఉదయం 4.30 గంటలకు, అదే రూటులో చివరి బస్సు రాత్రి 7.15 గంటలకు బయలుదేరుతాయని తెలిపారు. ఈ మార్గంలో ప్రయాణ సమయం 1.50 గంటలు పడుతుందని పేర్కొన్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం నుంచి మద్దిలపాలెం మీదుగా పాతగాజువాక చేరుకోవడానికి మొదటి సర్వీసు ఉదయం 8.15 గంటలకు, అదే రూటులో చివరి బస్సు రాత్రి 11.35 గంటలకు బయలుదేరు తాయని పేర్కొన్నారు. విమానాశ్రయం నుంచి బీచ్‌రోడ్డు, సింధియా మీదుగా పాతగాజువాక చేరుకోవడానికి తొలి బస్సు ఉదయం 8.50 గంటలకు, అదే రూటులో చివరి సర్వీసు అర్ధరాత్రి 12.05 గంటలకు బయలుదేరుతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఒక్కో మార్గంలో 10 చొప్పున 20 బస్సులు నడుపుతామని తెలిపారు. సాధారణ ప్రయాణికులను కూడా అనుమతిస్తామని పేర్కొన్నారు. నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి విమానాశ్రయానికి చేరుకోవడానికి వసూలు చేసే ఛార్జీల వివరాలు వెల్లడించారు.

డీఎస్సీ సహా అన్నింటిపైనా అసెంబ్లీలో మాట్లాడండి

- ప్రభుత్వంతో సమాధానాలిప్పించే బాధ్యత నాది - వైకాపా ఎమ్మెల్యేలకు స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడి సూచన

అమరావతి: డీఎస్సీ, ఇతర అంశాలపై వైకాపా అధినేత జగన్, ఆయన పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు బయట, రోడ్లపై మాట్లాడడం కాదు, ఏవైనా అనుమానాలుంటే అసెంబ్లీకి వచ్చి అడిగితే ప్రభుత్వం సమాధానం చెబుతుందని శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు తెలిపారు. ఎక్కడో రోడ్లపై మాట్లాడి సమాధానం చెప్పాలంటే ఎలాగని ప్రశ్నించారు. ఎమ్మెల్యేగా జగన్, ఆయన పార్టీ సభ్యులు సభకు వచ్చి మాట్లాడాలని సూచించారు. తనకు ప్రతిపక్ష నేత హోదా ఇవ్వాలంటున్న జగన్ వాదనపై స్పీకర్ స్పందిస్తూ.. 'ప్రతిపక్ష నేత హోదా ఇవ్వాలంటే తగిన సంఖ్యాబలం ఉండాలి. గతంలో తెదేపా తరఫున 23 మంది ఎమ్మెల్యేలు గెలిచినప్పుడు.. వారిలో ఐదారుగురిని ఇటు లాగేస్తే మీకు ప్రతిపక్ష నేత హోదా కూడా మిగలదు అని చంద్రబాబుతో నాటి ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఇదే అసెంబ్లీలో అనలేదా? ఇప్పుడు జగన్‌కు 11 మంది ఎమ్మెల్యేలే ఉన్నారు. ఆయనకు ప్రతిపక్ష నేత హోదా నేను ఎలా ఇవ్వగలను? మీ 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు సభకు వచ్చి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించండి. అక్కడే మంత్రులు ఉంటారు. వారితో సమాధానం ఇప్పించే బాధ్యత స్పీకర్‌గా నేను తీసుకుంటా' అని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీ క్వార్టర్లు అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు వేదికలు అవుతాయంటూ వైకాపా నేతలు చేస్తున్న వ్యాఖ్యలపై స్పీకర్ స్పందిస్తూ.. 'ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు వారి కుటుంబ సభ్యుల వసతి కోసం రాజధానిలో క్వార్టర్లను కట్టిస్తే, వాటి గురించి గతంలో మంత్రిగా కూడా పనిచేసిన పేర్ని నాని తప్పుడు వ్యాఖ్యలు చేయడం ఎంతవరకు సమంజసం? లేనిపోని అపోహలు సృష్టించి, తప్పుడు మాటలు మాట్లాడితే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునేందుకు నేను వెనుకాడను' అని స్పీకర్ హెచ్చరించారు.

ప్రభుత్వాలను ప్రశ్నించే హక్కు పాత్రికేయులదే

- జర్నలిస్టుల సహకారంతోనే ప్రగతి సాధన
- గ్రామీణ ప్రాంత జర్నలిస్టులకు అండగా ఉంటాం - నర్సీపట్నంలో ఘనంగా ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ అనకాపల్లి జిల్లా మహాసభ

నర్సీపట్నం: ప్రభుత్వాలు మారడం సర్వసాధారణమని, అయితే ఏ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నా ప్రజా సమస్యలపై ప్రశ్నించే హక్కు పాత్రికేయులదేనని శాసనమండలి మాజీ సభ్యుడు సూర్య నారాయణ రాజు అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నర్సీపట్నం ఆర్టీవో కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన అనకాపల్లి జిల్లా మహాసభలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. జిల్లాలోని పలు మండలాల నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో పాత్రికేయులు హాజరు కావడంతో సభ ప్రాంగణం సందడిగా మారింది. ఈ సందర్భంగా సూర్య నారాయణ రాజు మాట్లాడుతూ ఎన్నికల వరకు రాజకీయాలను రాజకీయంగానే చూడాలని, అనంతరం ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అందరూ కలిసి పనిచేయాలన్నారు. జర్నలిస్టుల న్యాయమైన సమస్యలను ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకుంటే సులభంగా పరిష్కరించవచ్చన్నారు. నర్సీపట్నం ఏరియా డీఎస్పీ పోతిరెడ్డి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ విధి నిర్వహణలో పోలీసులకు పాత్రికేయుల సహకారం ఎంతో ఉపయోగపడుతోందన్నారు. పలు కేసుల దర్యాప్తులో జర్నలిస్టులు అందించిన సమాచారం దోహదపడిందని, నేరాల నియంత్రణకు వారు ఇచ్చే సూచనలు కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటున్నాయని తెలిపారు. మూడు దశాబ్దాలకు పైగా పోలీసు అధికారిగా పనిచేస్తున్న తనకు అన్ని ప్రాంతాల్లో పాత్రికేయులతో మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి జి. ఆంజనేయులు మాట్లాడుతూ జర్నలిజంలో వేగంగా మార్పులు వస్తున్న నేపథ్యంలో పాత్రికేయులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. సమాచార హక్కు చట్టం, ఐటీ చట్టం తదితర చట్టాలపై అవగాహన పెంచుకుని వార్తలు రాయాలని సూచించారు. జర్నలిస్టుల ఇళ్ల స్థలాలు, పెన్షన్ తదితర సమస్యల పరిష్కారానికి రాష్ట్ర కార్యవర్గం కృషి చేస్తోందన్నారు. జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులకు ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటామని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంతో పాటు జర్నలిస్టుల సమస్యలను కూడా ఐక్యంగా సాధించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధుల సహకారంతో అనకాపల్లి జిల్లా జర్నలిస్టులకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇతర సదుపాయాలు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని చెప్పారు. నర్సీపట్నం పట్టణ సీఐ గఫూర్ మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులు సమాజ ప్రగతికి సాధకులని అన్నారు. సమావేశానికి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఎన్. ఈశ్వరరావు అధ్యక్షత వహించారు. జిల్లా అధ్యక్షుడు బి. వెంకటేష్, కార్యదర్శి ఖాదర్ జిల్లాలో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను సభ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. కార్యక్రమంలో ఫెడరేషన్ విశాఖ జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు పి. నారాయణ, జి. శ్రీనివాసరావు, ఏపీ బ్రాడ్‌కాస్ట్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు భాష, ఈశ్వరరావు, నర్సీపట్నం ప్రెస్‌క్లబ్ అధ్యక్షుడు ప్రసాద్, కార్యదర్శి రాజు, స్మాల్ అండ్ మీడియం న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్, కార్యదర్శి శ్రీనివాస్, హరి, బొబ్బర ప్రసాద్, ఫెడరేషన్ ఉపాధ్యక్షుడు నగేష్‌బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా పెద్ద సంఖ్యలో జర్నలిస్టులు హాజరయ్యారు.

దీర్ఘకాలిక ప్రజా ప్రయోజనాలే లక్ష్యంగా నగర సమగ్ర అభివృద్ధి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నగర సమగ్ర అభివృద్ధిలో భాగంగా దీర్ఘకాలిక ప్రజా ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ శాశ్వత ప్రాతిపదికన మౌలిక వసతులు, సుందరీకరణ పనులు చేపట్టాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలు, పర్యాటకులు, నగరానికి వచ్చే అతిథులకు ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం కల్పించేలా విశాఖను మరింత సుందరంగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. ఆగస్టు 15న సాయంత్రం అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజనీర్ పీవీవీ సత్యనారాయణ రాజు, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్లు, తూర్పు జోన్ జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్ తదితర అధికారులతో కలిసి కమిషనర్ ఆర్కే బీచ్ రోడ్, బీచ్, పరిసర ప్రాంతాల్లో పర్యటించారు. అభివృద్ధి, పారిశుధ్యం, మౌలిక వసతులు, సుందరీకరణకు చేపట్టాల్సిన పనులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. నగరంలో చేపట్టే అభివృద్ధి పనులు తాత్కాలిక అవసరాలకు పరిమితం కాకుండా భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని నాణ్యతతో చేపట్టాలని కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు. ప్రధాన రహదారులు, జంక్షన్లు, ఫుట్‌పాత్‌లు, గ్రీనరీ, పారిశుధ్యం, వీధి దీపాలు, ప్రజా సదుపాయాలను దశలవారీగా మెరుగుపరచాలని ఆదేశించారు. విశాఖకు ప్రత్యేక గుర్తింపుగా ఉన్న బీచ్ ప్రాంత అభివృద్ధి, పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. తాగునీరు, పబ్లిక్ టాయిలెట్లు, వ్యర్థాల నిర్వహణ, విద్యుత్ అలంకరణ, గ్రీనరీ వంటి సదుపాయాలను మెరుగుపరచాలని తెలిపారు. బీచ్‌లోకి డ్రైన్ల ద్వారా మురుగునీరు చేరకుండా ప్రత్యేక సాక్స్ ఏర్పాటుకు చేపడుతున్న పనులను పరిశీలించారు. సముద్రంలో కలుస్తున్న డ్రైన్లను లుంబినీ పార్కు వద్దనున్న ఎస్టీపీకి అనుసంధానం చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. బీచ్ ప్రాంతంలోని పబ్లిక్ టాయిలెట్లను నిరంతరం పరిశుభ్రంగా నిర్వహించాలని, వ్యర్థాల నిర్వహణకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించాలని అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్యకు సూచించారు. ఆర్కే బీచ్ బస్‌బేకు మరమ్మతులు చేపట్టి పెయింటింగ్, విద్యుత్ అలంకరణతో ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దాలని తెలిపారు. ఫుట్‌పాత్‌లు, బీచ్ పరిసరాల్లో వాల్ పెయింటింగ్స్ చేపట్టడంతో పాటు అదనపు ట్విన్ డస్ట్‌బిన్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. బీచ్ ప్రాంతంలో చిరు వ్యాపారాలు అస్తవ్యస్తంగా నిర్వహించకుండా ప్రత్యేక వెండింగ్ జోన్లు ఏర్పాటు చేసి క్రమబద్ధీకరించాలని తూర్పు జోన్ జోనల్ కమిషనర్ కె. శివప్రసాద్‌కు సూచించారు. విద్యుత్ స్తంభాలపై ఆధునిక లైటింగ్‌ను క్రమపద్ధతిలో ఏర్పాటు చేయాలని, బీచ్ రోడ్ సెంట్రల్ మీడియన్‌లో మొక్కలు పెంచి, గ్రిల్స్, అవసరమైన ప్రాంతాల్లో ఫోకస్ లైట్లతో సుందరీకరించాలని ఆదేశించారు. ఆర్కే బీచ్ బస్‌బే వెనుకనున్న గార్డెన్‌ను మరింత అభివృద్ధి చేసి నిరంతరం నిర్వహించాలని డిప్యూటీ డైరెక్టర్ (హార్టికల్చర్) వాసుకి, పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ కె. శ్రీనివాసరావును కమిషనర్ ఆదేశించారు.

సంపాదకీయం

రగులుతున్న పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్

పాకిస్థాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్(పీవోకే)లోని ముజఫరాబాద్, రావాలాకోట్, దాని చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో నిరంతరం నిరసనలు రేగుతున్నాయి. రెండువారాల క్రితం అక్కడి పరిస్థితులు అదుపు తప్పాయి. నిరసనకారులు భద్రతా వాహనాలకు నిప్పు పెట్టగా, సాయుధ బలగాలు అనేక చోట్ల ఉద్యమకారులపై కాల్పులకు తెగబడ్డాయి. దాంతో ఇరువైపులా ప్రాణనష్టం తప్పలేదు. కశ్మీర్ శరణార్థులు పీవోకేలో రాజకీయంగా పైచేయి సాధించినప్పటి నుంచి స్థానికుల్లో వారిపై తీవ్ర వ్యతిరేకత, ఆగ్రహావేశాలు వ్యక్తమవుతూనే ఉన్నాయి. కశ్మీర్ నుంచి వలస వెళ్లినవారు పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్(పీవోకే)లో రాజకీయంగా ఆధిపత్యం సాధించినప్పటి నుంచి స్థానికుల్లో వ్యతిరేకత పెరుగుతోంది. అక్కడ స్వయంప్రతిపత్తి కలిగిన గిల్గిత్-బాల్టిస్థాన్ ప్రాంతం ప్రత్యేక హోదాను కుదించడం గురించి 2020లో చర్చలు ముమ్మరమైనప్పుడు, స్థానికులకూ శరణార్థులకూ మధ్య విభజన రేఖలు మరింతగా బలపడ్డాయి. జమ్మూకశ్మీర్‌కు స్వయంప్రతిపత్తిని ఇచ్చే 370వ రాజ్యాంగ అధికరణను భారత ప్రభుత్వం రద్దు చేయడం పీవోకేలోనూ ప్రకంపనలు సృష్టించింది. గిల్గిత్-బాల్టిస్థాన్‌తో పాటు ఇతర ప్రాంతాలను పాకిస్థాన్ రాజ్యాంగ, జాతీయ రాజకీయ చట్రంలోకి తీసుకురావడానికి జరుగుతున్న ప్రయత్నాలను పీవోకే రాజకీయ పార్టీలు చాన్నాళ్లుగా వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. ఇంతకాలం స్వయంప్రతిపత్తి కలిగిన ప్రాంతాలను పాకిస్థాన్‌లో రాష్ట్రాలుగా మార్చడం గురించి ఇస్లామాబాద్‌లో ఉన్నతాధికారుల మధ్య జరుగుతున్న చర్చలు పీవోకేలో కోపతాపాలను పెంచాయి. ఫలితంగా అక్కడ తాజాగా పలు దశల్లో జరిగిన శాసనసభ ఎన్నికల్లో విభేదాలు మరింత ప్రజ్వరిల్లాయి. పీవోకే ప్రజల ఆందోళనలను పట్టించుకోని పాకిస్థాన్ పాలకులు బలప్రయోగంతో నిరసనలను అణచి వేయాలనుకోవడం వారికే ఎదురుతంతోంది. పీవోకే అసెంబ్లీలోని 53 సీట్లలో 45 స్థానాలకు నేరుగా ఎన్నికలు జరుగుతాయి. వాటిలో జమ్మూకశ్మీర్ శరణార్థుల కోసం 12 స్థానాలను ప్రత్యేకించారు. ఈ సీట్లే దాదాపు ప్రతి ఎన్నికలోనూ నిర్ణయాత్మకమవుతున్నాయి. ప్రభుత్వ ఏర్పాటుకు ఈ పన్నెండు స్థానాల్లో గెలుపొందినవారి ఓట్లే కీలకమవుతున్నాయి. పీవోకేలో స్థానికులు తీసుకునే నిర్ణయాలను నీరుగార్చే సామర్థ్యం జమ్మూకశ్మీర్ శరణార్థులకు ఉంది. వీరు ఎన్నుకునే ప్రజాప్రతినిధులు పీవోకే అసెంబ్లీలో పాకిస్థాన్ జాతీయ పార్టీలకు మద్దతివ్వడంతో పాటు వాటి విధానాలను సమర్థిస్తారు. ప్రస్తుత ఎన్నికల్లోనూ అధికార పార్టీ పాకిస్థాన్ ముస్లిం లీగ్(నవాజ్) గెలిచే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇది మొదటి రెండు విడతల పోలింగ్‌లోనూ విజయం సాధించింది. బిలావల్ భుట్టో నాయకత్వంలోని పాకిస్థాన్ పీపుల్స్ పార్టీ(పీపీపీ) వెనకబడిపోయింది. పీవోకేలో ఆగస్టు 10న ఎన్నికలు జరగాల్సిన 11 స్థానాలకు ఏడింటిలో పోలింగ్‌ను శాంతిభద్రతల సమస్యల వల్ల నిరవధికంగా వాయిదా వేశారు. సమీక్ష తరవాత కొత్త పోలింగ్ తేదీలను ప్రకటిస్తామని పాక్ ఎన్నికల సంఘం పేర్కొంది. వివాదాస్పద శరణార్థుల స్థానాల్లో ఎన్నికలపై నిషిద్ధ జాయింట్ అవామీ యాక్షన్ కమిటీ(జేఏఏసీ) జూన్ నుంచి నిరసనలు తెలుపుతోంది. ఈ నిరసనల్లో ప్రాణనష్టం జరిగిందని అవామీ కమిటీ ఆరోపిస్తుండగా, దాన్ని ప్రభుత్వం కొట్టిపారేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో జేఏఏసీతో పాటు స్థానిక రాజకీయ బృందాలు ఎన్నికలను బహిష్కరించాయి. 2023లో ఏర్పడిన జేఏఏసీ స్థానికులకు బలమైన ప్రతినిధిగా నిలుస్తోంది. అభివృద్ధి, పౌర సమస్యలపై ఉద్యమిస్తోంది. జమ్మూకశ్మీర్ శరణార్థుల కోసం రిజర్వ్ చేసిన 12 సీట్లను రద్దు చేయాలనేది దాని ప్రధాన డిమాండ్లలో ఒకటి. పీవోకే ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు కేంద్రంగా ఉంది. హిజ్బుల్ ముజాహిదీన్ వంటి గ్రూపులు ఈ ప్రాంతంలో స్థావరాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. ఉగ్రవాద ముఠాలకు ప్రారంభంలో గణనీయమైన స్థానిక మద్దతు లభించేది. ఇప్పుడు అది తగ్గిపోతోంది. పీవోకేలో మొదటినుంచీ శాంతియుతంగా ఎన్నికలు జరుగుతూ వచ్చినా, ఇటీవల హింస చోటుచేసుకుంటోంది. పీవోకే అసెంబ్లీలో జమ్మూకశ్మీర్ శరణార్థుల ప్రతినిధుల రాజకీయ పాత్రపై స్థానికుల్లో అసంతృప్తి పెరుగుతోంది. రిజర్వుడు సీట్ల ద్వారా అసెంబ్లీలోకి ప్రవేశించే 12 మంది సభ్యులు పీవోకే ప్రజల ఆకాంక్షలకు ప్రాతినిధ్యం వహించడం లేదని స్థానికులు నమ్ముతున్నారు. పాక్ ప్రధాన పార్టీల రాజకీయ దృక్పథానికే వారు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నట్లు భావిస్తున్నారు. వారి అసంతృప్తి పీవోకేలో తిష్ఠ వేసిన మిలిటెంట్ గ్రూపులు, వారి కమాండర్లపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతోంది. మిలిటెంట్లు ఈ ప్రాంతంలో ఇంతవరకు ఇష్టారీతిన కార్యకలాపాలు సాగించేవారు. కానీ, ప్రస్తుతం స్థానికుల్లో పెరుగుతున్న కోపం, అసంతృప్తి మిలిటెంట్లకు చిక్కులు తెచ్చిపెట్టవచ్చు. పీవోకేలోని ఉగ్రవాద కమాండర్లు, వారి క్యాడర్లలో ఎక్కువమంది భారతీయ భద్రతా సంస్థల వాంటెడ్ జాబితాలో ఉన్నారు. వారు పీవోకే నుంచి మకాం మార్చడం తేలిక కాదు. స్థానికుల మద్దతు తగ్గడం మొదలైతే మిలిటెంట్ల కార్యాచరణ సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. ఇది భారత్‌కే లాభిస్తుంది. అందుకే జరుగుతున్న పరిణామాలను ఇండియా నిశితంగా గమనిస్తోంది.

సింహాద్రినాథ నిత్య అన్నప్రసాద పథకానికి రూ.1,00,116 విరాళం

సింహాచలం: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారి దేవస్థానంలో కొనసాగుతున్న సింహాద్రినాథ నిత్య అన్నప్రసాద పథకానికి కృష్ణా జిల్లా పామర్రుకు చెందిన యడ్ల మహేష్‌కుమార్ రూ.1,00,116 విరాళాన్ని అందజేశారు. చెక్కు రూపంలో విరాళాన్ని ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావుకు అందించారు. ఈ సందర్భంగా మహేష్‌కుమార్ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం ఆలయ అధికారులు వేద ఆశీర్వచనం ఇప్పించి స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేశారు. నిత్య అన్నప్రసాద పథకానికి విరాళం అందించిన మహేష్‌కుమార్‌ను ఆలయ అధికారులు అభినందించారు. భక్తులు, దాతలు అందిస్తున్న సహకారంతో ప్రతిరోజూ వేలాది మంది భక్తులకు అన్నప్రసాదం అందించగలుగుతున్నామని తెలిపారు. 'అన్నదానం మహాదానం' అనే స్ఫూర్తితో నిత్య అన్నప్రసాద పథకానికి మరింత మంది దాతలు సహకరించాలని ఆలయ అధికారులు కోరారు.

లేబర్ కోడ్స్‌తో కార్మిక హక్కులకు నష్టం

- కార్మిక హక్కులను పరిరక్షించేందుకు పోరాటం చేయాలి - సీఐటీయూ అఖిల భారత కార్యదర్శి కరిమలియన్

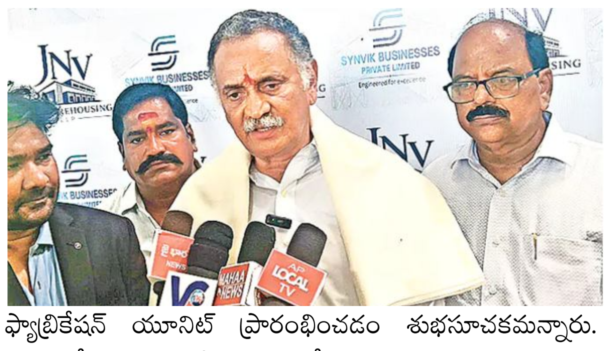
విశాఖపట్నం: కేంద్ర ప్రభుత్వం 29 కార్మిక చట్టాలను రద్దు చేసి వాటి స్థానంలో తీసుకొచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్స్‌తో కార్మికులకు తీవ్ర నష్టం జరుగుతుందని సీఐటీయూ అఖిల భారత కార్యదర్శి కరిమలియన్ అన్నారు. అందుకే కేంద్ర కార్మిక సంఘాలన్నీ లేబర్ కోడ్స్‌ను వ్యతిరేకిస్తున్నాయని తెలిపారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల సమన్వయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మద్దిలపాలెం ఏచూరి భవన్‌లో రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించిన లేబర్ కోడ్స్ వర్క్‌షాప్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. కొత్త చట్టాల అమలుతో కార్మికులు ప్రస్తుతం అనుభవిస్తున్న అనేక హక్కులను కోల్పోయే ప్రమాదం ఉందన్నారు. సంఘాలు ఏర్పాటు చేసుకునే హక్కును కఠినతరం చేశారని, యాజమాన్యాలతో బేరసారాలు చేసే హక్కుపైనా ఆంక్షలు విధించారని పేర్కొన్నారు. గతంలో అత్యవసర సేవలకు మాత్రమే సమ్మెకు 14 రోజుల ముందస్తు నోటీసు అవసరం ఉండగా, కొత్త నిబంధనల ప్రకారం అన్ని సంస్థల్లోనూ సమ్మెకు ముందస్తు నోటీసు తప్పనిసరి చేశారని తెలిపారు. కార్మిక శాఖలో రాజీ ప్రక్రియ కొనసాగుతున్న సమయంలో సమ్మె చేస్తే యూనియన్‌పై చర్యలు తీసుకునే అవకాశం కల్పించారని విమర్శించారు. పరిశ్రమలు, సంస్థలు మూసివేయడానికి గతంలో ఉన్న ప్రభుత్వ ముందస్తు అనుమతి నిబంధనలను సడలించడం వల్ల యాజమాన్యాలకు మరింత స్వేచ్ఛ లభిస్తుందని అన్నారు. లేబర్ కోడ్స్ కార్మికుల ప్రయోజనాల కంటే కార్పొరేట్ సంస్థలకు అనుకూలంగా ఉన్నాయని ఆరోపించారు. కార్మికులను యాజమాన్యాల నియంత్రణలో ఉంచేలా చట్టాలు రూపొందించారని విమర్శిస్తూ, వాటి రద్దు కోసం కార్మికవర్గం పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమించాలని పిలుపునిచ్చారు. వర్క్‌షాప్‌కు స్టీల్ ప్లాంట్ ఎంప్లాయీస్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు యు. రామస్వామి అధ్యక్షత వహించారు. కార్యక్రమంలో సీఐటీయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సీహెచ్ నర్సింగరావు, జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు కె.ఎం. శ్రీనివాస్, ఆర్.కె.ఎస్.వి. కుమార్, విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్, పోర్ట్ అథారిటీ, బీహెచ్‌ఈఎల్, రక్షణ రంగం, హిందుస్థాన్ షిప్‌యార్డ్, ఎన్టీపీసీ, రైల్వే తదితర రంగాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

శీతోష్ణస్థితి వేడెక్కకుండా కృషి చేద్దాం

- దేశీయ పండ్ల విత్తనాలతో సామాజిక వనాలు పెంచాలి
- భూగర్భ జలాల పెంపునకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి - డాక్టర్ మురళీమోహన్, ఇండియన్ పబ్లిక్ హెల్త్ అసోసియేషన్

విశాఖపట్నం: శీతోష్ణస్థితి వేడెక్కకుండా ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని, దేశీయ పండ్ల విత్తనాలతో సామాజిక వనాలను పెంచాలని ఇండియన్ పబ్లిక్ హెల్త్ అసోసియేషన్ ఏపీ రాష్ట్ర కమిటీ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎం.వి.వి. మురళీమోహన్ పిలుపునిచ్చారు. గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం, వనమాలి, సీటీజీ, మన కూరగాయల తోట సంస్థల ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం మధురవాడలోని ఎన్‌వీపీ లా కాలేజీ ఎదురుగా ఉన్న కొండలపై విత్తనాలు, విత్తన బంతులు చల్లే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. తాటి పండ్లు, మామిడి టెంకలు, కొంకుడుకాయ, గంగరావి, నేరేడు, సీతాఫలం తదితర దేశీయ మొక్కల విత్తనాలను విద్యార్థులతో కలిసి కొండలపై చల్లారు. ఈ సందర్భంగా మురళీమోహన్ మాట్లాడుతూ ఎల్‌నినో, సూపర్ ఎల్‌నినో వంటి వాతావరణ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రకృతి వైపరీత్యాలను తగ్గించేందుకు సామాజిక వనాల పెంపుపై దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. మనం తినే దేశీయ పండ్ల విత్తనాలతోనే వనాలను అభివృద్ధి చేయవచ్చని తెలిపారు. విశ్రాంత జిల్లా పంచాయతీ అధికారి నాగరాజు మాట్లాడుతూ భూగర్భ జలాలను పెంపొందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని కోరారు. పర్యావరణ పరిరక్షణపై చిన్నారులు, విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. గ్రీన్ క్లైమేట్ టీం వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జేవీ రత్నం మాట్లాడుతూ ప్రతి విత్తనం మొక్కగా ఎదిగేలా కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రకృతి ఆధారిత వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించి, సహజ పద్ధతుల్లో పండించిన పంటలను వినియోగించాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రతి విద్యార్థి కనీసం 100 విత్తన బంతులు తయారు చేసి కొండలు, మైదాన ప్రాంతాల్లో చల్లాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో సత్వా నేచురల్స్ ప్రతినిధి మధుసూదనరెడ్డి, వనమాలి, సీటీజీ, మన కూరగాయల తోట ప్రతినిధులు ఉష, కవిత, యాక్షన్ ఎయిడ్ ప్రతినిధి ఐ. కృష్ణకుమారి తదితరులతో పాటు 50 మందికి పైగా పాల్గొన్నారు.

అసకపల్లిలో ఫ్యాబ్రికేషన్ యూనిట్ ప్రారంభం



సబ్బవరం: విశాఖ, అనకాపల్లి జిల్లాల్లో ఫ్యాబ్రికేషన్ వర్క్స్ కు భారీ డిమాండ్ ఏర్పడిందని మాడుగుల ఎమ్మెల్యే బండారు సత్యనారాయణమూర్తి అన్నారు. సబ్బవరం మండలం అసకపల్లిలో ఏర్పాటు చేసిన సైన్‌విక్ బిజినెస్ ప్రైవేటు లిమిటెడ్‌కు చెందిన ఫ్యాబ్రికేషన్ యూనిట్ను తెదేపా పెందుర్తి నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జి గండి బాబ్జీ ప్రారంభించారు. అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే బండారు మాట్లాడారు. విశాఖ స్టీల్‌ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేసినప్పుడు రావాడ, లంకెలపాలెంలో ఫ్యాబ్రికేషన్ వర్క్సు ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ అంతగా డిమాండ్ లేదన్నారు. ఝార్ఖండ్ నుంచి ఫ్యాబ్రికేషన్ వర్క్స్ రవాణా చేసినప్పటికీ అధిక ఖర్చుతో పాటు సరైన సమయానికి వచ్చేది కాదన్నారు. ఇప్పుడు నక్కపల్లిలో ఆర్సెల్లార్ మిట్టల్ స్టీల్ ప్లాంట్ రానుండటంతో ఈ రంగానికి మరింత డిమాండ్ పెరుగుతుందన్నారు. ఈ సమయంలో తక్కువ స్థలంలో ఎక్కువ మందికి ఉపాధి కలిగే విధంగా సైన్‌విక్ ఫ్యాబ్రికేషన్ యూనిట్ ప్రారంభించడం శుభసూచకమన్నారు. ఇందులో ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త బర్నికాన సాయినాథరావు కుటుంబ సభ్యులు ముఖ్యపాత్ర పోషించారన్నారు. దీనిలో డైరెక్టర్లుగా సంతోష్, రాజన్న, నరేన్‌కుమార్ ఉన్నారన్నారు. కార్యక్రమంలో భర్నికాన రామారావు, శ్రీను, సూరిబాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులను ఇంతలా వేధించినోళ్లు చరిత్రలోనే లేరు

- వైకాపా నేతలపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన మెగా డీఎస్సీ ఉపాధ్యాయులు

అమరావతి: విజయవాడ నగర రహదారులపై వేల మంది ఉపాధ్యాయులు కదం తొక్కారు. కష్టపడి సాధించిన తమ కొలువులపై విషం చల్లుతున్న వైకాపా నేతల తీరుపై నిప్పులు చెరిగారు. నిరాధార ఆరోపణలు, తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. సమాజాన్ని తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయులను ఇంతలా మానసికంగా వేధించినవాళ్లు.. చరిత్రలో ఎవరూ లేరని ఆగ్రహించారు. తమ కష్టాన్ని కించపరుస్తూ ఘోరంగా అవమానిస్తున్న జగన్, వైకాపా నాయకులకు డీఎస్సీ గురించి మాట్లాడే నైతిక అర్హతే లేదన్నారు. వైకాపా హయాంలో ఒక్క ఉపాధ్యాయ పోస్టు కూడా భర్తీ చేయకపోగా, ఇప్పుడు వేల మంది పేదింటి బిడ్డలు కొలువులు సాధిస్తే ఓర్వలేకే.. కుట్రలు పన్నుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఎన్నడూ లేనంత పారదర్శకంగా ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగాల భర్తీ జరిగితే తట్టుకోలేక బురదజల్లుతున్నారని మండిపడ్డారు. మెగా డీఎస్సీ-2025లో కొలువులు సాధించిన ఉపాధ్యాయులు నిర్వహించిన.. చలో విజయవాడ ఆత్మగౌరవ ప్రదర్శనకు ఆదివారం అనూహ్య స్పందన లభించింది. ఉమ్మడి కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాలతోపాటు ఏలూరు నుంచి వేల మంది ఉపాధ్యాయులు స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చారు. విజయవాడలోని ఇందిరాగాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియం నుంచి స్వరాజ్య మైదానంలోని అంబేడ్కర్ స్మృతివనం వరకు ప్లకార్డులు ప్రదర్శిస్తూ, నినాదాలు చేస్తూ ర్యాలీగా వెళ్లారు. అంబేడ్కర్ విగ్రహానికి వినతిపత్రం అందజేశారు.

ఏళ్ల తరబడి చదివి సాధించుకున్నాం.. ఏళ్ల తరబడి కోచింగ్ సెంటర్లలో ఉండి చదువుతూ చివరికి అనుకున్నట్టుగా ఉపాధ్యాయ కొలువులు సాధించామని పలువురు ఉపాధ్యాయులు వెల్లడించారు. 'కుటుంబాలను వదిలిపెట్టి దీక్షగా చదివాం. కానీ.. మేం సాధించిన కొలువులను అవహేళన చేసేలా వైకాపా నాయకులు దుష్ప్రచారానికి దిగటంతో మా గుండెలు రగిలిపోతున్నాయి. ఇది మెగా డీఎస్సీ కాదు.. దగా డీఎస్సీ అని వాళ్లంటుంటే భరించలేకపోతున్నాం. అలాంటి వ్యాఖ్యలు చేస్తున్న వైకాపా నేతల్లో ఏ ఒక్కరైనా డీఎస్సీకి సన్నద్ధమైతే మా బాధ తెలిసేది. కష్టపడి సాధించిన కొలువులను ప్రశాంతంగా చేసుకోలేని విధంగా నరకం చూపిస్తున్నారు. పాఠశాలల్లో తోటి సిబ్బందితోపాటు విద్యార్థులు సైతం మమ్మల్ని అనుమానంగా చూసే పరిస్థితికి వైకాపా నేతల రాజకీయ వికృత క్రీడే కారణం. ఈ విషయాన్ని తేలిగ్గా మరచిపోం. మేం ఒక్కొక్కరం రూ.15-20 లక్షలు ఇచ్చి ఉద్యోగాలు కొనుక్కున్నామని వెకిలిగా మాట్లాడుతున్నారు. అసలు ఈ కొలువు రాకముందు జేబుల్లో కనీసం రూ.20 కూడా లేని వాళ్లం అనేకమంది ఉన్నాం. మా బాధ వారికి తెలిసేరోజు కచ్చితంగా వస్తుంది' అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

విశాఖ విమానాశ్రయం మూసివేతపై తెలుగు శక్తి ఆగ్రహం

- విమానాశ్రయ కార్మికులకు న్యాయం చేయాలి
- ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే న్యాయపోరాటానికి సిద్ధం - తెలుగు శక్తి అధ్యక్షుడు బి.వి. రామ్

విశాఖపట్నం: భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తున్న నేపథ్యంలో విశాఖపట్నం విమానాశ్రయాన్ని మూసివేయడం ప్రజలకు, విమానాశ్రయ కార్మికులకు అన్యాయం చేయడమేనని తెలుగు శక్తి అధ్యక్షుడు బి.వి. రామ్ అన్నారు. విశాఖ విమానాశ్రయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. దశాబ్దాల చరిత్ర కలిగిన విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని మూసివేసి నగరాన్ని విమానాశ్రయం లేని నగరంగా మార్చడం సరైన నిర్ణయం కాదన్నారు. విమానాశ్రయం మూసివేతతో వేలాది మంది ఉపాధిపై ప్రభావం పడటంతో పాటు ప్రయాణికులకు అదనపు సమయం, వ్యయభారం పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. విశాఖ జిల్లాకు చెందిన ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు ప్రజల సమస్యలపై మరింత బాధ్యతగా స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖ విమానాశ్రయంలో పనిచేస్తున్న కార్మికులకు ప్రభుత్వం న్యాయం చేయాలని, వారి ఉపాధికి భరోసా కల్పించాలని రామ్ కోరారు. కార్మికులకు న్యాయం చేయకపోతే ఒక్కొక్కరికి రూ.కోటి నష్టపరిహారం చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే న్యాయపోరాటానికి కూడా సిద్ధమని స్పష్టం చేశారు. విమానాశ్రయం నుంచి దేశీయ విమాన సేవలను కొంతకాలమైనా కొనసాగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని బీజేపీ ఫ్లోర్ లీడర్ పి. విష్ణుకుమార్ రాజును కోరారు. ఆదివారం విజయవాడకు బయలుదేరిన విష్ణుకుమార్ రాజును విమానాశ్రయంలో కలిసిన బి.వి. రామ్.. కార్మికుల సమస్యలను అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. విమానాశ్రయ కార్మికులకు న్యాయం జరిగేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైతే విపత్తు నిర్వహణ నిధుల ద్వారా సహాయం అందించాలని బి.వి. రామ్ కోరారు.

సింహాచలేశుని దర్శించుకున్న ప్రభుత్వ విప్ యార్లగడ్డ వెంకటరావు

సింహాచలం: గన్నవరం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ యార్లగడ్డ వెంకటరావు ఆదివారం సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. ఆయన దంపతులకు ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి జల్లేపల్లి వెంకట్రావు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం యార్లగడ్డ వెంకటరావు దంపతులు స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దర్శనానంతరం ఆలయ వేద పండితులు వేద ఆశీర్వచనం అందించారు. ఆలయ ఈవో శేషవస్త్రంతో సత్కరించి స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేశారు. స్వామివారి జ్ఞాపికగా చిత్రపటాన్ని బహూకరించారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లులు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, ఆవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తు శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తు నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తు నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం..1. వాస్తు ప్రకారం, ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో రామ చిలకను ఉంచడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది.2. మీరు మీ రామ చిలుకను పంజరంలో బందించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన పంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూలత పెరుగుతుందని చెబుతుంటారు.3.ఇంట్లో రామ చిలుక బొమ్మను ఉంచడం కూడా చాలా శుభప్రదంగా భావిస్తారు. జాతకచక్రం యొక్క గ్రహ దోషాలను ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. 4. రామ చిలుకను మీ ఇంటికి తీసుకువచ్చేటప్పుడు దాని పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి. ఇలా చేయడం వల్ల జీవితంలో చాలా సమస్యలు తొలగి సంతోషం పెరుగుతుందని నమ్ముతారు.

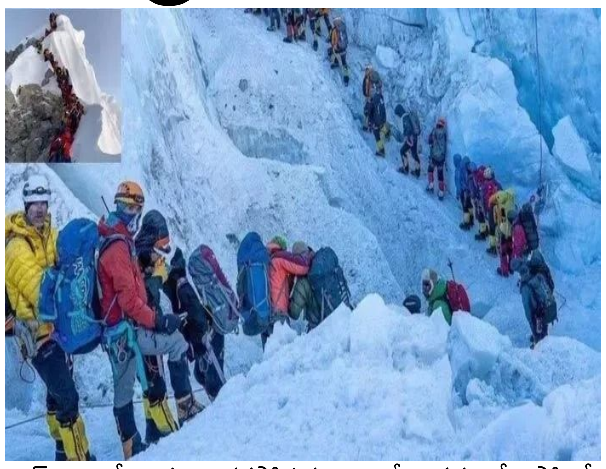
రుతుక్రమ టైమ్‌లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ అనే %చీ+టా% 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, పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాడ్స్ 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 కడుకోవడంతో 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 ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని 'ధన్వంతరి బావి' అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అధిపతి అయిన ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టాడని ఒక నమ్మకం. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతేశ్వర్ మహాదేవ్‌ను కూడా స్థాపించాడు. ఈ బావికి సంబంధించి ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని స్థానికులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా విశ్వాసం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. వారణాసిలో ఉన్న ధన్వంతరిలో మొత్తం ఎనిమిది ఘాట్‌లు ఉన్నాయి. వివిధ ఘాట్‌ల నుండి వివిధ రకాలైన అమృతం లాంటి జలాలు వెలువడతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొంతమంది భక్తులు ఇక్కడికి వచ్చి ఈ వివిధ ఘాట్‌ల నుండి నీటిని స్వయంగా సేకరించి ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి ఇది కూడా కారణం అంటున్నారు. ఈ 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 నెట్టింట 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 పర్వాతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజెంట్ ఈ వీడియో నెట్టింట 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 పరాటాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడాలు, కూరలుగా చేసుకుని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు.కానీ బంగాళాదుంపలు అనేక చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయని చాలామందికి తెలిసి ఉండదు. బంగాళాదుంపను ఉపయోగించడం తక్షణ మెరుపును పొందడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మచ్చలను తొలగించడంలో, చర్మాన్ని శుభ్రంగా, మెరిసేలా చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బంగాళాదుంప అందరిక 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 మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ స్ట్రైనర్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అప్లై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆపై ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రంధ్రాలలో పేరుకుపోయిన మురికిని, అదనపు నూనెను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనితో ముఖం పై తక్షణ గ్లో అనుభూతి చెందుతారు. చర్మం మృదువుగా, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది.. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళదుంప రసంలో కొన్ని చుక్కల గ్లిజరిన్ వేసి అందులో రెండు చెంచాల పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖం నుండి మెడ వరకు అప్లై చేసి, అది ఆరిపోయే వరకు సుమారు 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ముఖాన్ని శుభ్రం చేసిన తర్వాత ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు 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 అప్లై చేసి, ఆ పై నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ రెమెడీని 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, స్మూత్ 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 %స్రా% 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 స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది.

జుట్టు కడగడం..ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం మైల్డ్ షాంపూ వాడితే మంచిది. మీ జుట్టు పొడిగా ఉన్నందున అధిక షాంపూని ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. జుట్టు కడగడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్‌లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా పని చేస్తాయి. స్ప్లిట్ ఎండ్‌లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటిపండు, తేనె, పెరుగు, మెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్‌ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయ్?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు నూరేళ్లు 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. ఎందుకిలా?..అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్‌లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కూ ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయారిటీ ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు డివోర్స్ వరకూ వెళ్లవచ్చు. కానీ ప్రేమ వివాహాల్లోనూ ఎందుకలా జరుగుతోందనే ఆందోళన, సందేహాలు పలువురిని వెంటాడు తున్నాయి. అరైంజ్డ్ మ్యారేజెస్‌లో విడాకులు అంత ఈజీ కాదు. విడిపోవాలని భార్యా భర్తలు క్షణికావేశంలో అనుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. అది జరగాలంటే వారి తరఫున రెండు కుటుంబాల జోక్యం, నిర్ణయాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుకుపోవడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సద్దుమణగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు, 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 ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పకుండానే 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 ఆతృత 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 ప్రతిదీ 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.

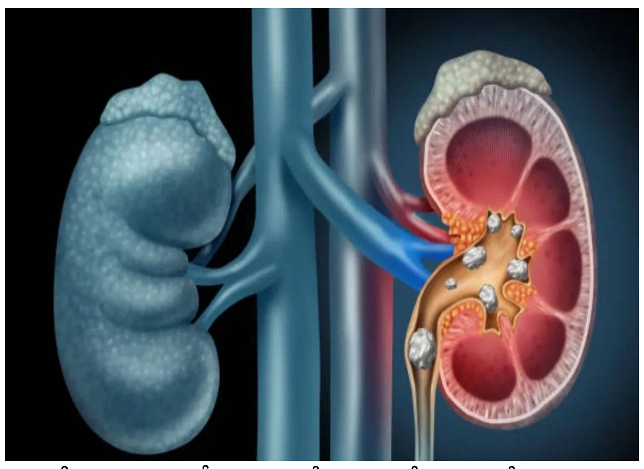
వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నాం. 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 పనిచేసినప్పటికీ 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 అన్హైడ్రోసిస్ 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, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట తగ్గడం లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంధుల 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 నీల్లు 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 ఫ్రూట్ 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 నీళ్లల్లో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డీటాక్స్ 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 నీళ్ళు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి

నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే ఆంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, పైరిడాక్సిన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం: కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళు 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 కొబ్బరినీళ్ళ వల్ల తగ్గిపోతాయి.

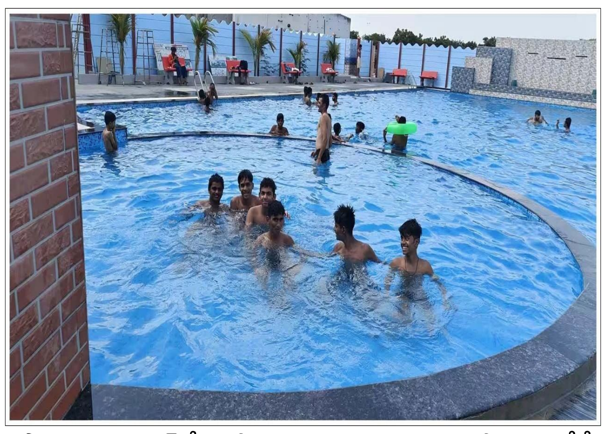
దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన డైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమిడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజు డైలీ డైటులో చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక 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, పోహాలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా

హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్స్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్నట్స్, పిస్తా ,బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి. వీటితో ఆరోగ్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పుదీనా, 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. మండుటెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్‌లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కాసేపు నడిచి, కొలనులో కాళ్ళు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్కై కింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్‌కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్‌కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్‌కు వెళుతున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్‌తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్‌లు అనే సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ 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 కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

విటమిన్స్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

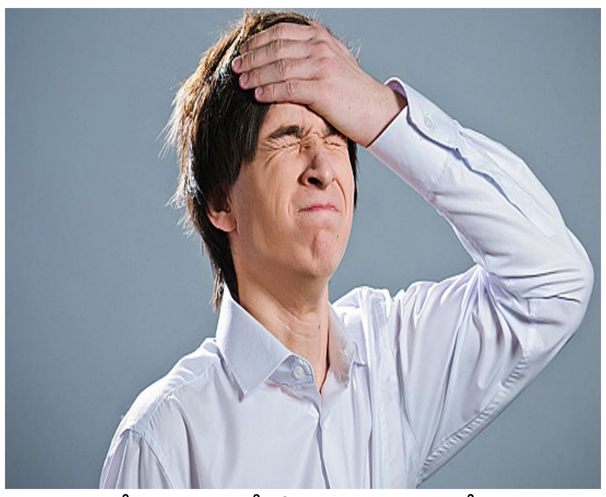
శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినిరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్‌లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారాశరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి

పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్మేళనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్స్‌పై 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. ఖూ ఏజెన్సీ ఖీణూ ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒకొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎనర్జీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ అరెస్ట్‌తో 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 సప్లిమెంట్‌ను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్‌ను 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. ఎప్పటికి అప్పుడు తాగాల్సిందే. అయితే డీహైడ్రేషన్ 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 చెప్పాలి తే నోరు తెరుస్తారు. కానీ మీ ఈ నోరు తెరవడమే కారణం. అవును రాత్రి పడుకున్నప్పుడు నోరు తెరిచి నిద్రపోవడం కూడా సమస్యనే.. కొందరు రాత్రిపూట నోరు తెరుచుకుని నిద్ర పోతారు. ఇది శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కి 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 నిస్సత్తువగా ఉంటుందట.మనిషి దిట్టంగా కనిపిస్తూ ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకున్నా కూడా అలసటగా అనిపిస్తుంటే ఐరన్ లోపం ఉన్నట్లేనట. తగిన ఆహారం తీసుకుంటే.. ఐరన్ లోపం పూరించవచ్చు.

అన్నీ మర్చిపోతున్నారా?



అబ్బ మొన్ననే చదివాను ఈ ఆన్సర్. సరిగ్గా సమయానికి గుర్తు రావడం లేదు. స్టార్టింగ్ 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.. ఒరేయ్ డబ్బులు పెట్టాను ఇక్కడ మీరు ఏం అయినా చూశారా? పోపు డబ్బాలోనే డబ్బులు ఎక్కడికి 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 వేయండి.. పచ్చని ఆకుకూరలు తినడం వల్ల మీ బ్రెయిన్ షార్ప్ అవుతుంది. క్యాబేజీ, పాలకూర, కాలీఫ్లవర్ 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. రెగ్యూలర్ డైట్ లో చియా సీడ్స్‌ను 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.

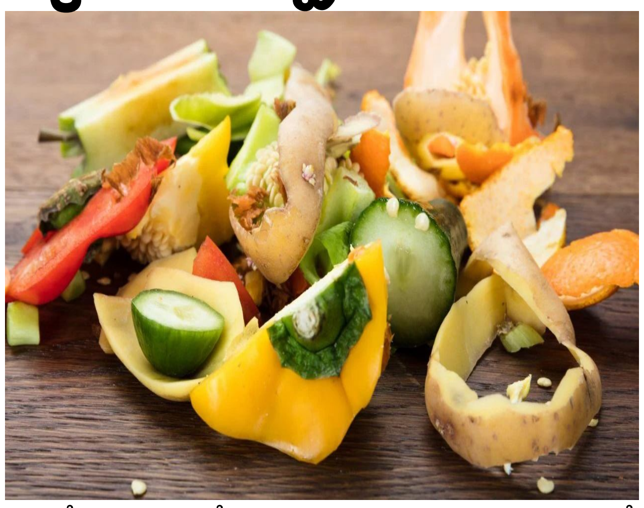
వీటిని తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకున్నట్టే..

తినే ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని డిసైడ్ చేస్తుంటుంది. మంచి ఆహారం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. లేదంటే అనారోగ్య పాలు అవడం తప్పదు. ఇక మీరు తినే ఆహారం సమయానికి తినడం కూడా ముఖ్యమే.అంతేకాదు కొన్ని సమయాల్లో కొన్ని ఫ్రూట్స్, ఫుడ్ ను తీసుకోకపోవడమే బెటర్. లేదంటే మరింత సమస్యలు వస్తాయి. ఇక ఉదయమే ఏదైనా తినాలి అనిపిస్తుంటుంది. కానీ ఈ సమయంలో తినడానికి ఎలాంటి ఆహారం లేకపోతే కొందరు ఏకంగా ఫ్రూట్స్ తింటారు. మరి ఇందులో కొన్ని ఫ్రూట్స్ తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇంతకీ అవేంటంటే.. నారింజ, ద్రాక్ష, నిమ్మకాయ వంటి సిట్రస్ పండ్లలో ఆమ్లత ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని ఉదయం ఖాళీ కడుపున తినకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. స్పైసీ ఫుడ్స్ జోలికి కూడా పోకూడదట. ఇవి కడుపు లైనింగ్ ను దెబ్బతీస్తాయి. దీని వల్ల అజీర్ణ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి నో స్పైసీ ఫుడ్స్ ఉదయం అని ఫిక్స్ అవండి.కార్బోనేటెడ్ పానీయాలలో 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 వండుకొని తింటారు. కానీ ఇవి కూడా సిట్రస్ పండ్ల మాదిరి ఆమ్లంను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల కూడా గుండెల్లో మంట, అజీర్తి 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 మరీ ఇష్టం. కొందరు ఏకంగా ఉదయమే బెడ్ కాఫీ తాగుతుంటారు. అయితే కాఫీ లిమిట్‌గా తాగితున్నారా లేదా?ఇష్టం 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.కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మెదడు 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.. బీపీలో హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చు.డయాబెటిక్ పేషెంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయడమే ఉత్తమం అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాఫీ తాగడం వల్ల డయాబెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉందట. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమతుల్యంగా 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 అసమతుల్యతను ఏర్పడేలా చేస్తుందట. ఒత్తిడి ఉన్నవారు కూడా కాఫీ గురించి మర్చిపోవాలి. కాఫీని తాగడం అధికంగా తాగితే శరీరంలో కార్టిసోల్ హార్మోన్‌పై ప్రభావం పడుతుంది. తద్వారా ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువ అవుతుందట.

విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండే ఈ కూరగాయ తొక్కను తప్పక తినండ

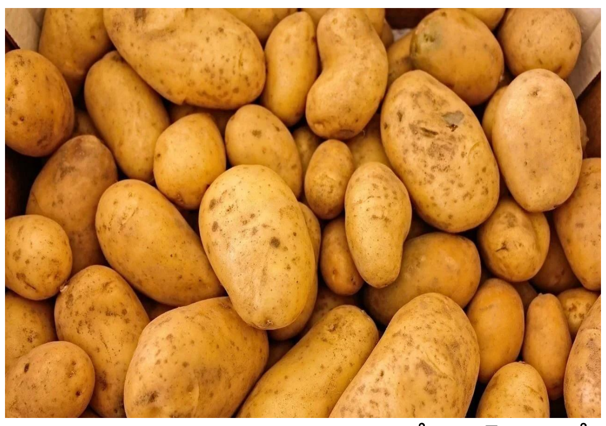


తొక్కే కదా అని చెత్తలో పడేస్తున్నారా? దీని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే పొట్టలో వేస్తారు. ఇంతకీ ఏంటి అది అనుకుంటున్నారా? ఆలు అదేనండి బంగాళదుంప. దీన్ని దేశంలో ప్రతి ఒక్కరు తింటారు కానీ తొక్కను మాత్రం పడేస్తారు. ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ బెరడు ఎన్నో వ్యాధులను దూరం చేస్తుందట. ఇంతకీ ఆలు తొక్క చేసే ఆ హెల్ప్ ఏంటో తెలుసుకోండి.బంగాళదుంప తొక్కలు చాలా మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే ఫైటోకెమికల్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్ క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్ వల్ల క్యాన్సర్ కు దూరంగా ఉండవచ్చట. అదనంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ, రక్త కొలెస్ట్రాల్, గుండెపోటు, చర్మం, జీర్ణవ్యవస్థ, కణితులు, కణితులు, మలబద్దకం, 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 వర్జయేత్ 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 మాయిశ్చరైజర్‌ను అప్లై చేసినా ఫలితం మాత్రం శూన్యమే ఉంటుంది. మీరు శతకోటి ప్రయత్నాలు చేసినా సరే సమస్య పెరుగుతుంది కానీ తగ్గదు. ఇక ఖరీదైన క్రీములు వాడినా డబ్బులు వృథా 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 క్లెన్సర్‌గా మార్చుకోవడానికి దానికి కొంచెం కాఫీ పౌడర్, సముద్రపు ఉప్పును కలపండి. ఈ పేస్ట్‌ను రెండు చేతులకు రాసుకొని మొహం మీద వృత్తాకారంలో కాసేపు స్మూత్‌గా మర్దన 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(%జీషీఅ౧ఱ ‌ాఱశ్రీ%) 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 ఆలుకర్రీ కచ్చితంగా ఉంటుంది. ఈ బంగాళదుంపకు ఫ్యాన్స్ ఎక్కువే ఉంటారు. బంగాళ దుంపలతో ఎలాంటి వంటలు అయినా వండవచ్చు.కూరలు, ఫ్రైలు 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. ఆలూ తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, సడన్ డెత్ లు వచ్చే ఛాన్సులు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని తేలిందట. ఈ దుంపలో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ కంటెంట్ అనేది ఉంటుంది కాబట్టి శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. అంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తే గుండె సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు అన్నమాట.గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధ పడేవారు రెగ్యులర్‌గా 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 చర్మ సమస్యలు కూడా రావు అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మ సంరక్షణలోనూ బంగాళ దుంప మంచి పాత్ర పోషిస్తుందట.

ఐస్‌క్రీమ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా?

పిల్లలైనా, పెద్దలైనా అందరూ ఐస్‌క్రీం తినడానికి ఇష్టపడతారు. వేసవి కాలంలో ఐస్‌క్రీం ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ కాలంలో కొందరికి రోజూ ఐస్ క్రీమ్ తినడం అలవాటు. రోజూ ఐస్ క్రీం తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం పాడవుతుందని మీకు తెలుసా. నిజానికి ఐస్‌క్రీమ్‌ను ఎక్కువ కాలం భద్రపరచడానికి చాలా హానికరమైన రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, అతిగా తినడం మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఐస్ క్రీమ్ తినకూడదు.మీరు డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్నట్లయితే, ఐస్‌క్రీం 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 మంచిదని 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 కావిటీస్ 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 పిలువు లేకపోతే జీవితం పరిపూర్ణం అవదు. అమ్మ అవుతేనే మహిళ జీవితానికి స్వార్థకత అని ఫీలు అయ్యే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇదెలా ఉంటే ఈ మధ్య ప్రెగ్నెంట్ అవడం పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న పనిగా తయారు అవుతుంది. అందుకే పెళ్లి తర్వాత ఎన్నో రోజులు, సంవత్సరాలు వెయిట్ చేయాల్సి వస్తుంది. నెలసరి సరైన సమయానికి రాకపోతే ప్రెగ్నెంట్ కావచ్చు అనుకుంటారు. కొందరు టెస్ట్ చేయించుకుంటారు. కానీ మీరు మీరు ప్రెగ్నెంట్ అయ్యారు అని తెలిపే సంకేతాలు ఓ సారి తెలుసుకోండి. అందరికీ ఈ సింటమ్స్ ఉంటాయి అని చెప్పడం కష్టమే. కానీ చాలా మందికి ఇవే సింటమ్స్ ఉంటాయి అంటున్నారు గైనకాలజిస్టులు. గర్భధారణ ప్రారంభంలో మహిళలు ఉదయం లేవగానే వాంతులు చేసుకుంటారు. చాలా మంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఉదయం మాత్రమే కాదు రోజులో ఎప్పుడైనా వాంతులు రావచ్చు. ఇది గర్భం దాల్చిన కొన్ని వారాల తర్వాత మాత్రమే ఈ సంకేతం కనిపిస్తుంది. ఈస్ట్రైన్, 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 ఇంప్లాంటేషన్ హెమరేజ్ వస్తుంటుంది. ఇది లేత గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో కనిపిస్తుంది. పీరియడ్స్ 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 రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పెట్టడం వలన ఫంగస్ పేరుకుపోవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాటిని తినే ఆహారం వేసుకుని ఆహార తయారు చేసుకుని తినడం వలన రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరికైనా వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి.. దీనితో తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినడం వద్దు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఇలా చేయడం వలన కలిగే నష్టాలూ ఎంతో తెలుసుకుందాం.

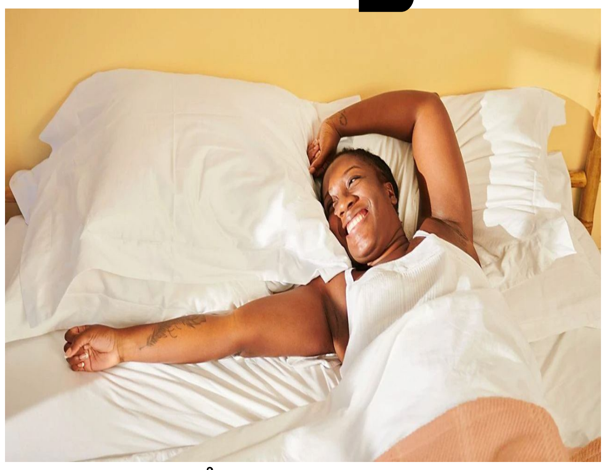
జిడ్డుముక్కుతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా.?

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 క్రీమ్‌లను 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. మరీ ముఖ్యంగా యాండీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే గ్రీన్ టీ ఫేస్ వాష్‌ను ఉపయోగిస్తే మరీ మంచిది. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బందిపడేవారు మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించాలి. జిడ్డు ముక్కుతో ఇబ్బంది పడే వారు జెల్ బేస్డ్ మాయిశ్చరైజర్‌ను ఉపయోగించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు సన్‌స్క్రీన్‌ను ఉపయోగించాలి. మ్యాట్‌ఫైయింగ్ సన్‌స్క్రీన్‌ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.డీహైడ్రేషన్ కారణంగా కూడా జిడ్డు ముక్కు సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా తగినంత నీరు తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షంకాలం, చలికాలం అనే సంబంధం లేకుండా నీటిని తీసుకోవాలి. ఇక పదేపదే ముఖాన్ని కడుక్కునే వారికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచుగా ముఖం కడిగితే స్కిన్‌డ్రై 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 పుష్కలంగా 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 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 చేసినపుడు.. 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 లండ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టెల్ నీల్సన్ వెల్లడించారు. టాటూ ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ 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 బొట్లు 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 బద్ధకంగా 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 నేచర్ 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 నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని ఇష్ట దేవత నామాన్ని జపించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుందట. చాలా మంది నిద్రలేమితో కూడా బాధపడుతున్నారట. అందుకే మీకు ఇలా ఎప్పుడు జరిగుతుంటే మీ శరీరాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉందా? లేదా? అనేది కూడా అర్థం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్య లేకుండా ఉదయం సమయంలో మెలుకువ వస్తే ప్రకృతి మీతో కనెక్ట్ అవ్వాలని కోరుకుంటుందని అర్థం చేసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

అమ్మమ్మల కాలం నాటి హెయిర్ మాస్క్..

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా ఒకటి. జుట్టు రాలడం, తెల్లబడటం, చుండ్రు, చిట్లడం, పెరగకపోవడం, 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 చక్కగా ఉపయోగ పడతాయి. వీటితో కలిపిన హెయిర్ మాస్క్ ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా.. జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి.పైన చెప్పిన పదార్థాలు జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల చాలా మార్పులు చూడవచ్చు. మీ తలకు పట్టించి 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టుకు సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ హెయిర్ మాస్క్‌లో కొబ్బరి నూనె కలిపి పట్టిస్తే.. ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఉసిరి, మందార మెత్తగా పేస్ట్ చేసి.. పెరుగు కలిపి జుట్టుకు పట్టించాలి. కావాలి అనుకుంటే కొబ్బరి నూనెతో కూడా ఈ హెయిర్ మాస్క్‌ను మిక్స్ చేసి జుట్టుకు పట్టించాలి. ఈ హెయిర్ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల జుట్టు పట్టుకుచ్చులా మెత్తగా ఉంటుంది. వారానికి ఒక్కసారి అయినా జుట్టు రాస్తే.. హెయిర్ రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు చిట్లడం, చుండ్రు కూడా 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.

30 నిమిషాల్లో పోగొట్టుకున్న బ్యాగ్‌ను గుర్తించిన పోలీసులు

విశాఖపట్నం: ఆటోలో ప్రయాణిస్తుండగా పోగొట్టుకున్న బ్యాగ్‌ను మహారాణిపేట పోలీసులు సీసీ కెమెరాల ఆధారంగా కేవలం 30 నిమిషాల్లో గుర్తించి బాధిత యువతికి అప్పగించారు. నగరానికి చెందిన ఓ యువతి ఆరిలోవలోని బంధువుల ఇంటికి బ్యాగ్‌తో ఆటోలో బయలుదేరింది. జగదాంబ జంక్షన్ వద్ద ఆటో దిగి మరో ఆటో ఎక్కే సమయంలో తన బ్యాగ్ కనిపించకపోవడంతో ఆందోళనకు గురైంది. ఇంటికి వెళ్లి తల్లిని వెంటబెట్టుకుని మహారాణిపేట పోలీస్‌స్టేషన్‌కు చేరుకుని ఫిర్యాదు చేసింది. బ్యాగ్‌లో ఒక తులం పుస్తెలతాడుతో పాటు దుస్తులు ఉన్నట్లు పోలీసులకు తెలిపింది. వెంటనే స్పందించిన మహారాణిపేట పోలీసులు సీసీ కెమెరాల ద్వారా ఆటోను గుర్తించే చర్యలు చేపట్టారు. సాంకేతిక ఆధారాలతో దర్యాప్తు చేసి కేవలం 30 నిమిషాల్లో బ్యాగ్‌ను గుర్తించి యువతికి సురక్షితంగా

అప్పగించారు. తక్షణమే స్పందించి తన బ్యాగ్‌ను తిరిగి అందించిన మహారాణిపేట పోలీసులకు, నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్‌కు యువతి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. పోలీసుల వేగవంతమైన స్పందనపై ఆమె అభినందనలు వ్యక్తం చేసింది.

విశాఖ విమానాశ్రయానికి ఆత్మీయ వీడ్కోలు

- డొమెస్టిక్ విమాన సేవలు కొనసాగించేలా అసెంబ్లీలో ప్రస్తావిస్తా - ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు

విశాఖపట్నం: దశాబ్దాల చరిత్ర కలిగిన విశాఖపట్నం విమానాశ్రయం నుంచి విమాన సేవలు భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి మారనున్న నేపథ్యంలో విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే, బీజేపీ ఫ్లోర్ లీడర్ పి. విష్ణుకుమార్ రాజు భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. విశాఖ విమానాశ్రయానికి ఆత్మీయ వీడ్కోలు పలికిన ఆయన, "చరిత్రలో ఈరోజు బ్లాక్‌డేగా మిగిలిపోతుంది" అని వ్యాఖ్యానించారు. విజయవాడలో జరగనున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ సమావేశాలకు హాజరయ్యేందుకు విష్ణుకుమార్ రాజు ఎయిర్ ఇండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ విమానంలో విజయవాడకు బయలుదేరారు. ఆయనతో పాటు ఎమ్మెల్యేలు కూన రవికుమార్, ఈశ్వర్‌రావు, విజయ్‌చంద్రుడు, మామిడి గోవిందరావు, ఎమ్మెల్సీ గ్రీష్మ కూడా విజయవాడకు ప్రయాణమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ, విశాఖ విమానాశ్రయం నుంచి సేవలు నిలిచిపోవడం బాధాకరమని అన్నారు. విశాఖకు దశాబ్దాలుగా సేవలందించిన విమానాశ్రయంతో నగర ప్రజలకు అనుబంధం ఉందన్నారు. భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం అందుబాటులోకి వస్తున్నప్పటికీ, విశాఖ విమానాశ్రయం నుంచి డొమెస్టిక్ విమాన సేవలు కొనసాగించే అంశాన్ని అసెంబ్లీలో ప్రస్తావిస్తానని తెలిపారు. విమానాశ్రయంలో పనిచేస్తున్న కింది స్థాయి సిబ్బంది,

హౌస్‌కీపింగ్ సిబ్బంది ఉపాధిపై కూడా దృష్టి సారిస్తానని చెప్పారు. వారి ఉపాధికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా విశాఖ ఎంపీ ఎం. శ్రీభరత్‌తో చర్చించి తగిన చర్యలు తీసుకునేలా కృషి చేస్తానని వెల్లడించారు. భవిష్యత్‌లో విశాఖ విమానాశ్రయం నుంచే దేశీయ విమాన సేవలు కొనసాగించేలా తన వంతు ప్రయత్నం చేస్తానని స్పష్టం చేశారు. విశాఖ విమానాశ్రయం నుంచి బయలుదేరే సమయంలో సాగరతీరం అందించిన అనుబంధాలు, ఆత్మీయ జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకుంటూ ఎమ్మెల్యే భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విమానాశ్రయంలో పనిచేస్తున్న స్థానిక సిబ్బంది విష్ణుకుమార్ రాజుకు ప్రత్యేకంగా హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు విజయవాడకు బయలుదేరి ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో పాల్గొనేందుకు ప్రయాణమయ్యారు.

మహిళలకు వంచన, దగా రెట్టింపు చేశారు

- ఎన్నికల్లో డబ్బులు పంచలేదని చంద్రబాబు ప్రమాణం చేయగలరా? - వైఎస్సార్సీపీ మహిళా విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు వరుదు కళ్యాణి

విశాఖపట్నం: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మహిళలకు ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచకుండా వంచన, దగాను మాత్రమే రెట్టింపు చేశారని వైఎస్సార్సీపీ మహిళా విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు వరుదు కళ్యాణి విమర్శించారు. విశాఖలోని వైఎస్సార్సీపీ నగర కార్యాలయంలో మీడియాతో ఆమె మాట్లాడారు. ఎన్నికల ముందు మహిళలకు ఇచ్చిన రూ.18 వేల ఆర్థిక సాయం, ఆడబిడ్డ నిధి, డ్వాక్రా మహిళలకు సున్నా వడ్డీ, నిరుద్యోగ భృతి, మూడు సెంట్ల స్థలం, ఇళ్లు, ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లు, తల్లికి వందనం, 50 ఏళ్లకే పెన్షన్ వంటి హామీల పరిస్థితి ఏమిటని ప్రశ్నించారు. 25 నెలల కాలానికి మహిళలకు ప్రభుత్వం రూ.1.80 లక్షల కోట్ల మేర బకాయి పడిందని, రూ.3 వేల కోట్లు ఇచ్చామని చెబుతున్న ప్రభుత్వం ఆ మొత్తాన్ని ఎక్కడ జమ చేసిందో వెల్లడించాలని డిమాండ్ చేశారు. మహిళలు డబ్బులు తీసుకుని ఓట్లు వేస్తున్నారని చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించడం సరికాదని, 'ఓటుకు నోటు' సంస్కృతికి ఆయనే కారణమని ఆరోపించారు. ఎలాంటి షరతులు లేకుండా ఉచిత బస్సు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చి, ప్రస్తుతం కొన్ని బస్సులకే పరిమితం చేశారని విమర్శించారు. డ్వాక్రా మహిళలకు సున్నా వడ్డీ, 'ఆడబిడ్డ నిధి', నిరుద్యోగ భృతి, 50 ఏళ్లకే పెన్షన్ వంటి 'సూపర్ సిక్స్' హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేయాలని

డిమాండ్ చేశారు. మహిళల భద్రతకు సంబంధించి ప్రభుత్వం మరింత బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఎన్నికల్లో ఒక్క రూపాయి కూడా పంచలేదని చంద్రబాబు తిరుమల శ్రీవారి సాక్షిగా ప్రమాణం చేయగలరా అని సవాల్ చేశారు. ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చకపోతే రాష్ట్ర మహిళలు ఏకమై ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమిస్తారని వరుదు కళ్యాణి హెచ్చరించారు.

అనకాపల్లి జిల్లాలో బోటు బోల్తా.. మత్స్యకారుడు మృతి

పాయకరావుపేట: అనకాపల్లి జిల్లా పాయకరావుపేట మండలం వెంకటనగరం సముద్ర తీరంలో మత్స్యకారుల బోటు బోల్తాపడి ఓ మత్స్యకారుడు మృతి చెందాడు. ఒడ్డుకు వస్తున్న బోటును భారీ కెరటాలు చుట్టుముట్టడంతో ఒక్కసారిగా బోల్తాపడినట్లు సమాచారం. ప్రమాద సమయంలో బోటులో నలుగురు మత్స్యకారులు ఉన్నారు. బోటు కింద ఉప్పాడ బాబ్జి చిక్కుకుపోగా, తలకు తీవ్ర గాయాలై సంఘటనా స్థలంలోనే మృతి చెందాడు. ఈ ఘటనతో బాబ్జి కుటుంబంలో విషాదం నెలకొంది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని పరిశీలించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. భారీ కెరటాల ఉధృతి కారణంగానే ప్రమాదం జరిగిందా? లేక ఇతర కారణాలేమైనా ఉన్నాయా? అనే కోణంలో విచారణ చేస్తున్నారు. సముద్రంలోకి వెళ్లే మత్స్యకారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు.

సర్దార్ గౌతు లచ్చన్నకు పోలీసు కమిషనర్ నివాళి

విశాఖపట్నం: స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, ప్రముఖ కర్షక నాయకుడు, అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి జీవితాన్ని అంకితం చేసిన సర్దార్ గౌతు లచ్చన్న జయంతి సందర్భంగా విశాఖ నగర పోలీసు కమిషనరేట్‌లో ఘనంగా నివాళులర్పించారు. నగర పోలీసు కమిషనర్ డా. శంఖబ్రత బాగ్చి, ఐపీఎస్ లచ్చన్న చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నిరంకుశ పాలనకు వ్యతిరేకంగా, రైతాంగ హక్కుల పరిరక్షణ, కార్మిక సంక్షేమం కోసం గౌతు లచ్చన్న సాగించిన పోరాటాలు అసాధారణమైనవని కొనియాడారు. బ్రిటీష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా పోరాడడంతో పాటు స్వతంత్ర భారతదేశంలో ప్రజాస్వామ్య

విలువల పరిరక్షణకు ఆయన నిరంతరం కృషి చేశారని తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్రలో రైతాంగ సమస్యలపై లచ్చన్న చేపట్టిన ఉద్యమాలు, కార్మికుల హక్కుల కోసం చేసిన పోరాటాలు నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. అధికారంలో ఉన్నా లేకపోయినా ప్రజల పక్షాన నిలిచిన ఆయన రాజకీయ నిబద్ధత అందరికీ ఆదర్శప్రాయమని కమిషనర్ పేర్కొన్నారు.

యువత అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

- ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ వ్యవస్థాపకులు శ్రీశ్రీ రవిశంకర్

విజయనగరం: ఆంధ్రప్రదేశ్ యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇప్పించి, ఉపాధి కల్పించేందుకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు కృషి చేస్తున్నారని ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు, ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు శ్రీశ్రీ రవిశంకర్ కొనియాడారు. జీఎంఆర్ వరలక్ష్మి ఫౌండేషన్(జీఎంఆర్‌వీఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో విజయనగరం జిల్లా భోగాపురం మండలం గూడెపువలసలో నెలకొల్పిన నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. శిక్షణ పొందుతున్న అభ్యర్థులతో మాట్లాడి వారి లక్ష్యాలను తెలుసుకున్నారు. యువత అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

మ్యూజియంలా విమానాశ్రయం.. తొలుత ఆయన భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని సందర్శించారు. జీఎంఆర్ గ్రూప్ ఛైర్మన్ గ్రంధి మల్లికార్జునరావు.. నిర్మాణ పనులు, కల్పించిన వసతులు, దీని ద్వారా రాష్ట్రానికి కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించారు. అందమైన ఆకృతులను చూసి రవిశంకర్ ఆశ్చర్యం వ్యక్తంచేసి, విమానాశ్రయం మ్యూజియాన్ని తలపిస్తోందన్నారు. బొమ్మలు, కళాకృతులు అద్భుతంగా ఉన్నాయని కొనియాడారు. మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ఈ నిర్మాణం అద్దం పడుతోందన్నారు. ప్రపంచ స్థాయి విమానాశ్రయంగా వెలుగొందుతుందని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం జరిగిన విలేకర్ల సమావేశంలో జీఎంఆర్‌తో కలిసి రవిశంకర్ మాట్లాడారు. 'ఇకపై ఇది యోగాపురం. ఈ విమానాశ్రయం దేశానికి గేట్‌వేగా మారుతుంది. ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి శక్తిమంతమైన ఉత్ప్రేరకంగా మారుతుంది. చాలాదేశాలు ప్రస్తుతం డ్రగ్స్ సమస్యను ఎదుర్కొం

టున్నాయి. మాదకద్రవ్యాల రహిత దేశంగా మార్చేందుకు ప్రధాని మోదీ కృషి చేస్తున్నారు. అందులో ప్రతిఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాల'ని పిలుపునిచ్చారు.

ఏటా వెయ్యి మందికి శిక్షణ....విమానాశ్రయానికి భూములిచ్చిన రైతుల కుటుంబాలకు చెందిన పిల్లలు, పేదలు, పలువురు విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణ కేంద్రాన్ని నిర్మించామని జీఎంఆర్ వెల్లడించారు. '11 వృత్తివిద్యా కోర్సుల్లో 239 మంది శిక్షణ పొందుతున్నారు. వారిలో 85% మంది భూములిచ్చిన వారే. అన్నదాతల త్యాగానికి ప్రతిగా.. ఏటా వెయ్యి మందికి శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించేందుకు వీలుగా సౌకర్యాలు కల్పించామ'ని ఆయన వివరించారు. జీఎంఆర్ గ్రూప్స్ బిజినెస్ (ట్రాన్స్‌పోర్టేషన్, అర్బన్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్) ఛైర్మన్ బీవీఎన్ రావు, వరలక్ష్మి ఫౌండేషన్ డైరెక్టర్ బొమ్మిడాల రమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జూడాల సమ్మె నేపథ్యంలో ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు

అమరావతి: జూనియర్ వైద్యుల సమ్మె నేపథ్యంలో ప్రభుత్వ వైద్య సేవలకు అంతరాయం లేకుండా ప్రత్యామ్నాయ ఏర్పాట్లు చేసినట్లు సెకండరీ హెల్త్ డైరెక్టర్ కేవీఎన్ చక్రధరబాబు తెలిపారు. 'డీఎస్‌హెచ్‌ఎస్ పరిధిలోని ఆసుపత్రుల్లో పనిచేస్తున్న సీనియర్ రెసిడెంట్లు, డీఆర్‌పీలను వెంటనే రిలీవ్ చేయాలి. వారు సంబంధిత వైద్య కళాశాలల ప్రిన్సిపాళ్ల వద్ద రిపోర్టు చేయాలి. ప్రస్తుతం సెలవులో ఉన్న, అనధికారికంగా విధులకు గైర్హాజరవుతున్న వైద్యులను వెంటనే తిరిగి విధుల్లోకి రప్పించాలి. అనంతరం వారి సేవలను ఆయా పరిధిలోని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల్లో అవసరానికి అనుగుణంగా వినియోగించాలి. ఒకే స్పెషాలిటీలో ఇద్దరికి మించి వైద్యులు పనిచేస్తున్న విభాగాల్ని గుర్తించాలి. అవసరమైతే కనీసం ఒక వైద్యుడిని తాత్కాలికంగా ఇతర చోట్ల సేవలకు పంపొచ్చు. సమ్మె పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వ సాధారణ ఆసుపత్రులపై అదనపు భారం పడకుండా రిఫరల్స్ తగ్గించాలి' అని రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల డీసీహెచ్‌ఎస్‌లకు ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు వివరించారు. అత్యవసర వైద్య సేవలకు అంతరాయం కలగకుండా ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలల నుంచి వైద్యులను తాత్కాలికంగా డిప్యూటేషన్‌పై పంపించాలని డీఎంఈ డాక్టర్ ఏ.విష్ణువర్ధన్ ప్రైవేట్ వైద్య కళాశాలల యాజమాన్యాలను కోరారు. పిల్లల వైద్యం, మత్తు వైద్యం, జనరల్ మెడిసిన్, ఆర్థోపెడిక్స్, ప్రసూతి-స్త్రీ వైద్య విభాగాలకు చెందిన అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ స్థాయివారితో పాటు డీఆర్‌పీ పీజీ రెసిడెంట్లను సమీప ప్రభుత్వ బోధానాసుపత్రులకు పంపించాలని ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలల యాజమాన్యాలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఈ ఏడాదిలోనే పెట్రోలియం వర్సిటీ తొలిదశ పనులు పూర్తి

- పార్లమెంటరీ స్థాయీ సంఘానికి పెట్రోలియం మంత్రిత్వశాఖ వివరణ

దిల్లీ: విశాఖపట్నం ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ పెట్రోలియం ఎనర్జీ తొలిదశ నిర్మాణానికి 2026-27 బడ్జెట్‌లో రూ.302.36 కోట్లు కేటాయించినట్లు పార్లమెంటరీ స్థాయీ సంఘానికి పెట్రోలియం మంత్రిత్వశాఖ తెలిపింది. కేంద్ర మంత్రిమండలి ఆమోదించిన తొలిదశ ప్రణాళికలోని మిగిలిన పనులను పూర్తి చేయడానికి కసరత్తు ప్రారంభించామని చెప్పింది. అనకాపల్లి జిల్లాలో నిర్మిస్తున్న శాశ్వత క్యాంపస్‌కు ఈ యూనివర్సిటీ.. ఈ ఏడాది జనవరి 5న మారిన విషయం విదితమే. యూనివర్సిటీ తొలిదశ నిర్మాణ పనులు 79% మాత్రమే పూర్తికావటంపై స్థాయీ సంఘం ఇటీవల అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ పెట్రోలియం శాఖ నుంచి వివరణ కోరింది. 2023-24, 2024-25 బడ్జెట్‌లలో రూ.168 కోట్ల చొప్పున రూ.336 కోట్లు కేటాయించినా అంచనాల సవరణ నాటికి ఆ మొత్తం రూ.178 (90o88) కోట్లకు తగ్గిపోవడాన్ని తప్పుబట్టింది. 2023-24లో రూ.90 కోట్లు వెచ్చించినా, 2024-25లో రూ.80 కోట్లలో పైసా ఖర్చు చేయలేకపోవడాన్ని ఆక్షేపించింది. 2025-26 బడ్జెట్‌లో పైసా కూడా కేటాయించకుండా, జనవరిలో సప్లిమెంటరీ డిమాండ్స్ ఫర్ గ్రాంట్స్ ద్వారా కేవలం రూ.50 కోట్లు మంజూరు చేయడాన్ని తప్పుబడుతూ వివరణ కోరింది. శాశ్వత క్యాంపస్ నిర్మాణ పనులు చేపట్టిన సీపీడబ్ల్యూడీ, ఇతర కాంట్రాక్ట్ సంస్థలకు 2026 జనవరిలో రూ.50 కోట్లను చెల్లించినట్లు పెట్రోలియం శాఖ నివేదించింది. 2026-27లో రూ.302.36 కోట్లు కేటాయించామని, ఈ నిధులతో మిగిలిన పనులు ఈ ఏడాదిలోనే పూర్తి చేస్తామని తెలిపింది.

వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యున్నతికి సర్దార్ గౌతు లచ్చన్న కృషి చిరస్మరణీయం

- జయంతి వేడుకలో నివాళులర్పించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: సమాజంలోని వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యున్నతి, సామాజిక సమానత్వం కోసం సర్దార్ గౌతు లచ్చన్న చేసిన కృషి చిరస్మరణీయమని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ పేర్కొన్నారు. సర్దార్ గౌతు లచ్చన్న జయంతి సందర్భంగా ఆదివారం గ్రీన్ పార్క్ హోటల్ జంక్షన్ వద్ద ఉన్న ఆయన విగ్రహానికి జిల్లా కలెక్టర్ పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా లచ్చన్న అందించిన సేవలను స్మరించుకున్నారు.

బడుగు, బలహీన వర్గాల హక్కుల కోసం సర్దార్ గౌతు లచ్చన్న చేసిన పోరాటం, సామాజిక న్యాయం కోసం ఆయన సాగించిన కృషి స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని వెనుకబడిన వర్గాల సంక్షేమం, అభ్యున్నతికి మరింత కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ దువ్వారపు రామారావు, బీసీ సంఘాల నాయకులు, వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొని సర్దార్ గౌతు లచ్చన్నకు నివాళులర్పించారు.

విశాఖను డొమెస్టిక్ విమానాశ్రయంగా కొనసాగించాలి

- భోగాపురం విమానాశ్రయ ఖర్చులపై జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీతో విచారణ జరపాలి - సీపీఎం నాయకులు నర్సింగరావు, జగ్గునాయుడు

విశాఖపట్నం: జీఎంఆర్ సంస్థ లబ్ధి కోసమే సుదీర్ఘ చరిత్ర కలిగిన విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని ప్రభుత్వం శాశ్వతంగా మూసివేస్తోందని సీపీఎం సీనియర్ నాయకుడు సీహెచ్ నర్సింగరావు ఆరోపించారు. విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని డొమెస్టిక్ విమానాశ్రయంగా కొనసాగించాలని డిమాండ్ చేశారు. విమానాశ్రయం మూసివేతకు నిరసనగా సీపీఎం చేపట్టిన 'బ్లాక్ డే'లో భాగంగా ఆదివారం మద్దిలపాలెం ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ వద్ద జాతీయ రహదారిపై పార్టీ శ్రేణులు నిరసన చేపట్టాయి. ఈ సందర్భంగా నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న విశాఖ విమానాశ్రయాన్ని మూసివేసి, భోగాపురం విమానాశ్రయంపై జీఎంఆర్‌కు గుత్తాధిపత్యం కల్పించేలా ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంగా కొనసాగిస్తూ, విశాఖ విమానాశ్రయం నుంచి దేశీయ విమాన సేవలను కొనసాగించాలని కోరారు. సీపీఎం విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి ఎం. జగ్గునాయుడు మాట్లాడుతూ భోగాపురం విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి చేసిన ఖర్చుపై అనేక అనుమానాలున్నాయని, దీనిపై

జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీతో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. భోగాపురం విమానాశ్రయానికి రూ.5 వేల కోట్లు ఖర్చయినట్లు చేస్తున్న ప్రచారంపై వాస్తవాలను ప్రజలకు వెల్లడించాలని కోరారు. విశాఖ విమానాశ్రయం ద్వారా ఏటా 45 లక్షల మందికి పైగా ప్రయాణ సేవలు పొందుతున్న నేపథ్యంలో దానిని ఎందుకు మూసివేస్తున్నారని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. భోగాపురం విమానాశ్రయంలో స్థానికులకు ఉద్యోగాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. విశాఖ అభివృద్ధిని దెబ్బతీసే నిర్ణయాలను ప్రభుత్వం ఉపసంహరించుకోకపోతే ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని హెచ్చరించారు.

పోరాటాల ద్వారానే పాత పింఛను సాధిద్దాం

విజయవాడ: దశాబ్దాలుగా చేసిన పోరాటాలతోనే 2003 డీఎస్సీ ఉపాధ్యాయులకు పాత పింఛను సాధ్యమైందని.. అలాగే ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులకూ వర్తింపజేసేలా ఉద్యమిద్దామని యూటీఎఫ్ పోరాట వీరుల విజయోత్సవ సభలో వక్తలు పేర్కొన్నారు. విజయవాడ ఎంబీ విజ్ఞాన కేంద్రంలో నిర్వహించిన సభలో పీడీఎఫ్ మాజీ ఎమ్మెల్సీ విఠపు బాలసుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వ మెమో వచ్చి 57 ఏళ్లు గడుస్తున్నా.. అది అమలు కాకుండా ఆపిన వారు తామే పాత పింఛను ఇచ్చినట్లు చెప్పుకోవడం సిగ్గుచేటన్నారు. ఎమ్మెల్సీ బొర్రా గోపీమూర్తి మాట్లాడుతూ పాత పింఛన్ కోసం ఉద్యమించిన ఉపాధ్యాయులు, మహిళలపై పాలకులు కేసులు, అరెస్టులు, నిర్బంధాలు విధించారన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీ కె.ఎస్.లక్ష్మణరావు మాట్లాడుతూ పింఛను భిక్ష కాదని ఉద్యోగుల హక్కని సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఇచ్చినా పాలకులు పెడచెవిన పెడుతున్నారని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం ఎన్నోసార్లు యూటీఎఫ్‌పై కక్ష సాధింపులకు పాల్పడినా రాజీ పడకుండా పోరాడుతోందని సంఘం పూర్వ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కె.జోజయ్య పేర్కొన్నారు. సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎస్.వెంకటేశ్వర్లు, నాయకులు కొమ్మోజు శ్రీనివాసరావు, కె.సురేష్ కుమార్, ఎ.ఎన్.కుసుమ కుమారి, ఎస్.పి.మనోహర్ కుమార్, ఎస్.మురళీ మోహన రావు, ఎస్.ఎస్.నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాపుల సమస్యలపై అలసత్వం వహిస్తే ఉద్యమిస్తాం

- కాపు సంఘాల ప్రతినిధుల సమావేశం తీర్మానం

విజయవాడ: కాపుల సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని కాపునాడు, రాష్ట్ర కాపు జేఏసీ సమావేశం తీర్మానించింది. సీఎం చంద్రబాబుకు సమస్యలను విన్నవించి.. ఆపై వాటి పరిష్కారానికి ఉద్యమిద్దామని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం అలసత్వం చూపితే నిరవధిక దీక్షకు సిద్ధమని కాపు జేఏసీ నేత చందు జనార్దన్ ప్రకటించారు. విజయవాడ గవర్నర్‌పేటలోని ఐవీ ప్యాలెస్‌లో కాపు సంఘాల ప్రతినిధుల సమావేశం నిర్వహించారు. జనార్దన్ అధ్యక్షతన గాళ్ల సుబ్రహ్మణ్యం, అర్జా రామకృష్ణ తదితరులు పలు తీర్మానాలను ఆమోదించి వెల్లడించారు. కాపు, తెలగ, బలిజ, ఒంటరి కులాలకు 5 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పిస్తూ 2017లో శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లును రాష్ట్రపతి ఆమోదానికి పంపారని.. దాన్ని ఆమోదించాలని కోరారు. 'కేంద్రం ఈడబ్ల్యూఎస్ క్యాటగిరీలో 5 శాతం కాపు, తెలగ, బలిజ, ఒంటరి కులాలకు కేటాయిస్తూ ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను అమలు చేయాలి. నామినేటెడ్ పదవులు కేటాయించాలి. ప్రభుత్వం అమలు చేసే సంక్షేమ పథకాలకు అదనంగా కాపుల సంక్షేమానికి ఏటా రూ.3 వేల కోట్లు కేటాయించాలి. కాపు యువత, మహిళల నైపుణ్యాభివృద్ధికి, స్వయం ఉపాధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కాపు కార్పొరేషన్ ద్వారా విదేశీ విద్య పథకాన్ని కొనసాగించాలి. కాపు భవనాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి. కాపు, తెలగ, బలిజ, ఒంటరి కులాల సమస్యలపై వైకాపా తన విధానం ప్రకటించాలి. అమరావతిలో కాపు సామాజిక అభివృద్ధి భవనానికి, విద్యార్థుల వసతి భవనాలకు భూమి కేటాయించాలి. కాపు ప్రముఖుల విగ్రహాలను అమరావతిలో ఏర్పాటు చేయడంతోపాటు జిల్లాలకు వారి పేర్లు పెట్టాలి' అని తీర్మానించారు. శ్రీకృష్ణదేవరాయల జయంతి, వర్ధంతిని ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని కోరారు. తొలుత ముద్రగడ పద్మనాభం చిత్రపటానికి నేతలు నివాళులు అర్పించారు. ఈ సమావేశంలో నాయకులు దాసరి రాము, మంచాల సాయి సుధాకర్‌నాయుడు, ముత్యాల రామదాసు, నెల్లిబండ్ల బాలస్వామి, నవనీతం సాంబశివరావు, మిరియాల శ్రీనివాస్, ఆకుల శ్రీనివాస్, సుంకర సాంబశివరావు, మా ఆర్ట్స్ బాబీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.20 కోట్లతో ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ గ్రంథాలయం

- నిర్మాణానికి ముందుకొచ్చిన సీసీఎల్ ప్రొడక్ట్స్ ఇండియా ఎగ్జిక్యూటివ్ ఛైర్మన్

గుంటూరు: గుంటూరులోని ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ గ్రంథాలయం నిర్మాణానికి కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ సమక్షంలో దాత సీసీఎల్ ప్రొడక్ట్స్ (ఇండియా) వ్యవస్థాపకుడు, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఛైర్మన్ చల్లా రాజేంద్రప్రసాద్, పౌర గ్రంథాలయ సంస్థ సంచాలకులు ఎ.కృష్ణమోహన్ ఒప్పందం చేసుకున్నారు. గుంటూరులోని ప్రభుత్వ ప్రాంతీయ గ్రంథాలయాన్ని వారు పరిశీలించారు. కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ రూ.20 కోట్ల వ్యయంతో గ్రంథాలయ నిర్మాణాన్ని దాత చల్లా రాజేంద్రప్రసాద్ చేపట్టనున్నారన్నారు. వరల్డ్ లార్జెస్ట్ కాఫీ ఎక్స్‌పోర్టర్‌గా పేరొందిన చల్లా రాజేంద్రప్రసాద్ వెయ్యికి పైగా కాఫీ బ్రాండ్లను ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిచయం చేశారన్నారు. ఆయన సహకారంతో సెల్లార్‌ంజీం2 ప్రణాళికతో భవన నిర్మాణం చేయనున్నట్లు తెలిపారు. సుమారుగా రూ.20 కోట్ల వరకు వ్యయం అవుతుందన్నారు. ప్రస్తుత భవనాన్ని కూల్చివేసి త్వరలోనే మంత్రి నారా లోకేశ్ చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు చెప్పారు. దాత.. చల్లా రాజేంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ తమ స్వగ్రామం అనంతపురం జిల్లాలో ఉన్నప్పటికీ.. దుగ్గిరాలలోనే మా సంస్థలన్నీ దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్నాయన్నారు. గుంటూరు పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే గళ్లా మాధవి, కలెక్టర్ సి.ఎం.సాయికాంత్ వర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బండ్ల గణేశ కుమార్తె వివాహం.. హాజరైన తెలుగు రాష్ట్రాల సీఎంలు

హైదరాబాద్: సినీ నటుడు, నిర్మాత బండ్ల గణేశ్ కుమార్తె జనని వివాహం పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాకు చెందిన సూర్యతేజతో ఘనంగా జరిగింది. రాయదుర్గం జేఆర్‌సీ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో జరిగిన వేడుకకు తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డితోపాటు ఏపీ సీఎం చంద్రబాబునాయుడు, ఆయన సతీమణి భువనేశ్వరి హాజరయ్యారు. చంద్రబాబు, భువనేశ్వరి దంపతుల చేతుల మీదుగా కొత్తజంటకు తాళిని అందించారు. వేడుకలో మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు, తెలంగాణ గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, కేంద్ర మంత్రులు రామ్మోహన్‌నాయుడు, బండి సంజయ్, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్, భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్‌తోపాటు ఉభయ రాష్ట్రాల్లోని పలువురు మంత్రులు, రాజకీయ, సినీ ప్రముఖులు హాజరై వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.

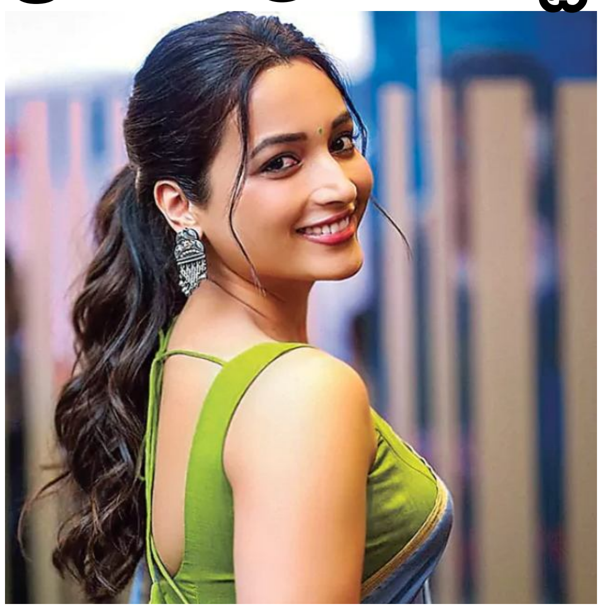
తిరుపతిలో అమరావతి ఛాంపియన్‌షిప్- 2.0

- శాప్ ఛైర్మన్ రవినాయుడు

తిరుపతి: క్రీడల్లో అందరి భాగస్వామ్యం, అవగాహన పెంచి పతకాలు సాధించేలా క్రీడాకారులను తీర్చిదిద్దడమే అమరావతి ఛాంపియన్‌షిప్ ఉద్దేశమని శాప్ ఛైర్మన్ రవినాయుడు అన్నారు. అమరావతి ఛాంపియన్‌షిప్-2.0పై తిరుపతిలో ఆయన మాట్లాడారు. 'ఈ దఫా అమరావతి ఛాంపియన్‌షిప్-2.0 రాష్ట్రస్థాయి పోటీలు తిరుపతిలో ఈ నెల 24 నుంచి 28 వరకు జరగనున్నాయి. క్రీడాకారులు, శిక్షకులు, రెఫరీలు కలిపి మొత్తం 16 వేల మందికి పైగా రానున్నారు. ఎవరికీ ఇబ్బంది లేకుండా ఎస్వీయూ, పశువైద్య, వ్యవసాయ, శ్రీపద్మావతి మహిళా వర్సిటీలు, తితిదే కళాశాలలు, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, కల్యాణ మండపాల్లో బాలబాలికలకు వేర్వేరుగా ఏర్పాట్లు చేశాం.

ప్రపంచ రికార్డుకు యత్నం... ఒలింపిక్స్‌లో దాదాపు 12 వేల మంది పాల్గొంటే, అమరావతి ఛాంపియన్‌షిప్‌లో ఒకే వేదికపై 14,700 మందికి పైగా క్రీడాకారులు తలపడనున్నారు. ఈ మెగా టోర్నీని 'లిమ్కా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్', 'గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్'లో నమోదు చేసేందుకు దరఖాస్తు చేశాం. విజేతలకు జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం రోజున విజయవాడలో జరిగే కార్యక్రమంలో దాదాపు రూ.కోటి విలువైన బహుమతులు అందజేయనున్నాం' అని ప్రకటించారు.

మరోసారి కన్నడ చిత్రంలో శ్రీనిధి శెట్టి



విజయవంతమైన 'కేజీఎఫ్' సిరీస్ చిత్రాలతో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది నటి శ్రీనిధి శెట్టి. ఈ విజయపరంపరను కొనసాగిస్తూ 'హిట్ ది థర్డ్ కేస్', 'తెలుసు కదా' చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకుల్నీ విశేషంగా అలరించింది. ఇప్పుడీ జోష్‌లోనే ఆమె ఓ కన్నడ ప్రాజెక్టుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. కథానాయకుడు కిచ్చా సుదీప్ నటించిన 'విక్రాంత్ రోనా' ఫేమ్ దర్శకుడు అనూప్ భండారి దర్శకత్వం వహించనున్న ఓ చిత్రంలో శ్రీనిధి నటించనున్నట్లు సమాచారం. ఇంకా టైటిల్ ఖరారు చేయని ఈ సినిమా కథ, జానర్, నటీనటుల వివరాలను చిత్రనిర్మాతలు త్వరలోనే వెల్లడించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం శ్రీనిధి, వెంకటేశ్ కథానాయకుడిగా.. త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం.47' చిత్రంలో నటిస్తుంది. మరి ఈ మధ్య కాలంలో వైవిధ్యమైన పాత్రలతో సినీప్రియుల్ని ఆకట్టుకున్న ఈ భామ రాబోయే ఈ కన్నడ సినిమాలో ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేయనుందో తెలియాలంటే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే వరకు వేచి చూడాల్సిందే.

సెట్లో శ్రీలీల సందడి

ఈ ఏడాది ప్రారంభంలోనే 'పరాశక్తి', 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రాలతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించింది నాయిక శ్రీలీల. దక్షిణాదిలో తనేంటో నిరూపించుకున్న ఈ భామ.. ఓ ప్రేమకథా చిత్రంతో ఉత్తరాదిలో కూడా తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవడానికి సన్నద్ధమవుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. శ్రీలీల, కార్తిక్ ఆర్యన్ ప్రధాన పాత్రలో అనురాగ్ బసు ఓ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ రొమాంటిక్ మ్యూజికల్ డ్రామా చిత్రీకరణ శరవేగంగా జరుగుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగానే శ్రీలీల తన పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణను పూర్తి చేయడానికి సెట్లోకి అడుగుపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ షెడ్యూల్‌తో సినిమా షూటింగ్ కూడా ముగిసే అవకాశాలున్నాయని, షెడ్యూల్ సమస్యల కారణంగా ఈ చిత్ర రాకకు ఆలస్యమైందని బాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చలు జరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం శ్రీలీల ఖాతాలో 'ఓమ్' చిత్రముంది.

'ప్రళయ్' మొదలైంది

ఈ మధ్యే 'ధురంధర్' సినిమాలతో బాక్సాఫీస్ వద్ద వసూళ్లతో అదరగొట్టారు బాలీవుడ్ కథానాయకుడు రణ్‌వీర్ సింగ్. ఇప్పుడీ జోరులోనే ఆయన మరో చిత్రాన్ని పట్టాలెక్కించారు. రణ్‌వీర్ హీరోగా 'ప్రళయ్' సినిమాలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. జై మెహతా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ముంబయిలో ఈ చిత్ర షూటింగ్ ప్రారంభమైనట్లు తెలుస్తోంది. సర్వైవల్ డ్రామాగా తీర్చిదిద్దుతున్న ఈ సినిమాలో మలయాళ తార కల్యాణి ప్రియదర్శన్ ఓ కీలక పాత్రలో కనువిందు చేయనుంది. "రణ్‌వీర్ కెరీర్‌లో మరో మైలురాయిగా నిలవనుందీ చిత్రం. ప్రపంచ వినాశనం అనే భయంకరమైన ప్రమాదం నేపథ్యంలో ఈ చిత్ర కథ సాగుతుంది. త్వరలో ఈ దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాల్ని వెల్లడించనున్నార"ని బాలీవుడ్ వర్గాల్లో చర్చలు జరుగుతున్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని బిర్లా స్టూడియోస్, ట్రూ స్టోరీ ఫిల్మ్స్, మా కసమ్ ఫిల్మ్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి.

ఈ విజయం సంతోషాన్నిచ్చింది

"కంటెంట్ బాగుంటే ప్రేక్షకులు సినిమాని చూస్తారు. ఇప్పుడది 'హుషార్ పిట్టలు' సక్సెస్‌తో మళ్లీ నిరూపితమైంద"న్నారు నిర్మాత డి.సురేశ్‌బాబు. అన్ష్, వాసవి గణేశన్ జంటగా నటించిన ఈ సినిమాని బిక్షు తెరకెక్కించిన సంగతి తెలిసిందే. వెంకట్ యాదవ్ నిర్మాత. ఈ సినిమా ఏషియన్ సురేశ్ ఫిల్మ్స్ ద్వారా ఇటీవలే ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో సక్సెస్‌మీట్ ఏర్పాటు చేశారు. నిర్మాత డి. సురేశ్‌బాబు ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. "టీజర్, ట్రైలర్లతోనే ఈ సినిమాపై మంచి బజ్ ఏర్పడింది. ఇప్పుడు సినిమా విజయవంతమవ్వడంతో చిత్ర బృందమంతా సంతోషంగా ఉంది. తొలి రోజు ఈ సినిమాని లక్ష మంది చూశారు. దాదాపు కోటి ముప్పై లక్షల గ్రాస్ వచ్చింది. ఈ చిత్రంతో చాలా ఏళ్ల తర్వాత సంగీత దర్శకుడు చరణ్ అర్జున్‌కి బ్రేక్ వచ్చింది" అన్నారు. "స్టార్స్ లేకున్నా.. స్టార్ హీరో సినిమాకి వచ్చినంత ఆదరణ మా 'హుషార్ పిట్టలు'కి దక్కింది. ఈ చిత్ర బృందాన్ని చూస్తుంటే గర్వంగా ఉంది. దీన్ని ఇంత పెద్ద హిట్ చేసిన ప్రేక్షకులకు కృతజ్ఞతల"న్నారు నిర్మాత బెక్కెం వేణుగోపాల్. దర్శకుడు బిక్షు మాట్లాడుతూ.."కంటెంటే కింగ్ అని ఈ సినిమా మళ్లీ నిరూపించింది" అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అన్ష్, వాసవి, చరణ్ అర్జున్, వెంకట్ యాదవ్, గోవర్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'ఇరుముడి'... ఓ భావోద్వేగ ప్రయాణం

"కచ్చితంగా అందరికీ తెగ నచ్చేసే సినిమా 'ఇరుముడి'. ఇందులో తప్పకుండా ప్రేక్షకులంతా ఓ విభిన్నమైన రవితేజని చూస్తారు" అన్నారు కథానాయకుడు రవితేజ. ఆయన.. ప్రియా భవానీ శంకర్ జంటగా నటించిన ఈ సినిమాని శివ నిర్వాణ తెరకెక్కించారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మించింది. సాయికుమార్, బేబీ నక్షత్ర తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా ఈ నెల 21న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆదివారం రాత్రి హైదరాబాద్‌లో ప్రీరిలీజ్ వేడుకను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా "మల్లెపూల పల్లకి.." పాటని విడుదల చేశారు. అనంతరం హీరో రవితేజ మాట్లాడుతూ.. "ఈ సినిమా ఓ మంచి ఎమోషనల్ రైడ్‌లా ఉంటుంది. ఇది నేను చెప్పడం కాదు.. సినిమా చూశాక మీరే ఆ మాట చెప్తారు. ఈ కథలో ప్రతి పాత్రకీ ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ఈ సినిమా చూశాక అందరికీ చాలా పాత్రలు గుర్తుండిపోతాయి. మేమీ మాట ఎందుకు చెప్తున్నామన్నది ఈనెల 21న అందరికీ తెలుస్తుంది. దీంట్లో నాకు.. నక్షత్రకి మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు అందరి మనసుల్ని బలంగా తాకుతాయి. బల్లగుద్ది మరీ చెప్తున్నా ఈ సినిమా అందరికీ చాలా నచ్చేస్తుంది. తప్పకుండా ఓ మంచి సినిమాని చూశామని అనుభూతి చెందుతారు" అన్నారు. "కూతురికి స్వతంత్ర్యం ఇచ్చి.. ఏం జరిగినా నాన్నకి చెప్పాలమ్మా అని ధైర్యమిచ్చే ఓ మధ్యతరగతి తండ్రి కథ చెప్పాలని ఈ స్క్రిప్ట్ రాసుకున్నా. ఇప్పటి వరకు తెలుగులో చాలా థ్రిల్లర్లు వచ్చాయి. కానీ, ఓ కుటుంబ కథా చిత్రం ఇంత ఇంటెన్స్ డ్రామాగా రావడం నేనింత వరకు చూడలేదు. చివరి 40 నిమిషాలు అందర్నీ సీటు అంచున కూర్చోబెడుతుంది. ఇందులో రవితేజ - నక్షత్రకి మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు చాలా భావోద్వేగభరితంగా ఉంటాయి" అన్నారు

CHAITANYA VAARADHI" Telugu Daily Printed, Published and owned by Bonda Gopinadha Rao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Published at D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021.and Printed at Chaitanya Vaaradhi Printers, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Editor : Bonda Gopinadharao, D.No. 3-9, Bharanikam village&post, Paravada Mandalam, Visakhapatnam-531 021. Cell : 9848682422, RNI.NO.APTEL\2006\18521, Postal Regd.No. ANK/0017/2015/2017 E-mail: chaitanyavaradhi@gmail.com