

పించనుదారుల్కో టన్నున్!

-ముఖ్యమంత్రి తథాయా
రోజులూ కంటే కునుకు లేకుండా గడువుతున్నారు. నోటిషన్లు అందుకున్న వారంతా సోమవారం చెప్పుతున్న సెప్టెంబరు నెల తించున్న పటించులో తమ తేలికి దబ్బులు అందుతాయా లేదో అనే భయాంగోళనలో ఉన్నారు 2024 ఎప్సికల మందు వైస్పొన్ సీఫి హాయాంలో ఇచ్చిన తించున్నతో పోల్సీనే బీటిపీ కూటటి సరాయు వచ్చాక గత 15 నెలలలోనే ఏకంగా దాదాపు నాలుగున్నర్ లక్షల మేర పెన్సున్ తగ్గిపోవడం గమనార్థం.

2011 జన రణ ప్రకారమే 12.19 లక్షల మంది

దివ్యాంగులు..

కేంద్ర ప్రభుత్వం చివరిసారి దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన జనగణన వివరాల ప్రకారం 13 జూలై అందుబాటుల్లో అధికారులు చెబుతున్న వివరాల ప్రకారం ప్రస్తుతం మొత్తం దివ్యాంగులకిట్టే తించున్న 7,86,091 మాత్రమే. గత జనగణన నాటికి నాలుగుల్కో వయసులలో ఉన్నారికి ప్రస్తుతం 18 వీట్లు నిధి ఉంటాయి. అంటే రాష్ట్రంలో ఉన్న దివ్యాంగుల్లో మూడో వంట కంటే ఎక్కువ మంది ఆంంగా పించున్న పొందడం లేదని పుష్పుపుతుంది. అయితే రాష్ట్రంలో పించున్న తీసుకుంటున్న దివ్యాంగుల్లో వెద్ద నంఖ్యల్లో అనుమతి ఉన్నారంటా సీఎం చంద్రబాబు స్పుగ్గోట్టుకి రి వెలిఫికేవ్ చెప్పటి దీని ప్రారంబంకి తెచ్చినట్లు స్పుగ్గుపుతుంది.

పంచిట్లై సందిగ్గం.

అనుమతి పేరిట దాదాపు లక్ష మంది దివ్యాంగు పించున్న మందులు జారీ చేసిన తీటిపీ కూటటి ప్రభుత్వం స్పెష్చెంబు నెలలో వారి పించున్న నిలిపిచేసున్నట్లు పేర్కొది. అయితే ప్రతి హేట్లో దివ్యాగుల్లో మూడో వంట కంటే ఎక్కువ మంది ఆంంగా పించున్న పొందడం లేదని పుష్పుపుతుంది. అయితే రాష్ట్రంలో పించున్న తీసుకుంటున్న దివ్యాంగుల్లో వెద్ద నంఖ్యల్లో అనుమతి ఉన్నారంటా సీఎం చంద్రబాబు స్పుగ్గోట్టుకి రి వెలిఫికేవ్ చెప్పటి దీని ప్రారంబంకి తెచ్చినట్లు స్పుగ్గుపుతుంది.

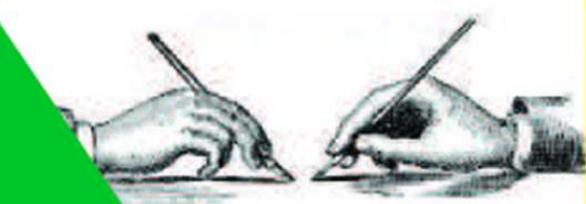
పంచిట్లై సందిగ్గం.

అనుమతి నేటిసులు జారీ చేసిన తీటిపీ కూటటి ప్రభుత్వం స్పెష్చెంబు నెలలో వారి పించున్న నిలిపిచేసున్నట్లు పేర్కొది. అయితే ప్రతి హేట్లో దివ్యాగుల్లో మూడో వంట కంటే ఎక్కువ మంది ఆంంగా పించున్న పొందడం లేదని పుష్పుపుతుంది. అయితే రాష్ట్రంలో పించున్న తీసుకుంటున్న దివ్యాంగుల్లో వెద్ద నంఖ్యల్లో అనుమతి ఉన్నారంటా సీఎం చంద్రబాబు స్పుగ్గోట్టుకి రి వెలిఫికేవ్ చెప్పటి దీని ప్రారంబంకి తెచ్చినట్లు స్పుగ్గుపుతుంది.

పంచిట్లై సందిగ్గం.

అనుమతి నేటిసులు అందుకున్న లభ్యాగుల్లో గందర్భాంగి కెలకొండి. చిత్రాల జిల్లా సామాజిక ప్రారంబం కొండి అందుబాటుల్లో తెచ్చింది.

పంచిట్లై సందిగ్గం కొండి అందుబా



ఎడిటర్ వాయిద్

ఉపందుకొంటున్న స్వదేశీ ప్రచారం

కొవిపత్రమై, అభివృద్ధి చెందిన భారతకు.. స్వయంసమృద్ధి చెందిన భారతదేశమే పునాది. రక్షణ, సాంకేతికత, ఇంధన, అంతర్జిక్కణంతో పాటు తయారీ రంగాల్లో పురోగతి 2047 నాటికి మనల్ని అభివృద్ధి చెందిన భారతగా నిలవుతుంది'ఇటీవల్ 79వ స్వాతంత్ర్య దినోన్నపం సందర్భంగా దేశ ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ ప్రథాన మంత్రి నేరెంద్ర మోదీ.. ఆత్మినిర్వర్ష భారత, మేకిన్ ఇండియా వంటి కార్బూకమాలను నోక్కిపెటుతూ చేసిన వ్యాఖ్యలివి.యువత స్వదేశంలోనే జెట్ ఇంజన్లు, సెమికండక్టర్ చివ్వు, ఇతర సాంకేతిక ఉత్పత్తులను అభివృద్ధి చేయాలనికి కోరుతున్నాము. తద్వారా మనం స్వయంసమృద్ధి సాధించగలం” అని అన్నారు.స్వయంసమృద్ధి అంటే, కేవలం దేశానికి పరిమితం కాదని.. ఇతర దేశాలతో పరస్పర సహకారం కొనసాగిస్తూ శక్తిసామర్థ్యాలను, స్వయంప్రతిష్ఠత్తిను పెంపాందించుకోవడమని కూడా అన్నారు.కార్బు, భోన్ల తయారీ నుంచి పస్తులు అపోర భద్రత వరకూ భారత గత కొన్నేళ్లగా అధ్యయనమైన పురోగతి సాధించింది.అయితే, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో గందరగోళ పరిస్థితులు, భారత్తో ఆమెరికా 50 శాతం సుంకల విధింపు వంటి వాటి కారణంగా, “స్వదేశీ ప్రచారం కోపందుకుంటోంది.వ్యవసాయం, మైనింగ్, ఇనుము, ఉక్కు వాహనాల విధిభాగాలు, పారిత్రామిక యంత్రాలు, ఫర్మచర్స, తోలు, పాదరక్షల తయారీ దేశియ రక్షణ రంగ ఉత్పత్తులు, ఐటీ, ఇతర డిజిటల్ సేవల రంగాల్లో భారత్తో స్వావలంబన సాధించింది.కానీ, ఇంకా విదేశీ ముడి పదార్థాలు, పెక్కాలజీలీ రీసర్చ్స్‌పై ఆధారపడిన అనేక రంగాలున్నాయి.మొబైల్ భోన్లు, అత్యాధునికి ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల తయారీకి అవసరమైన సెమికండక్టర్ చివ్వు వంటి ప్రాటెక్షిల్ ముడి వస్తువులను భారత దిగుమతి చేసుకుంటోంది.అంతేకుండా.. చైనా సాంకేతిక వైపుణ్యం, సరసవైన ధరల కారణంగా భారత ఈ వస్తువుల కోసం చైనాపై ఎక్కువగా ఆధారపడుతోంది. ఈ సెమికండక్టర్, ఎలక్ట్రానిక్ రంగంలో స్వావలంబన సాధించే దిశగా భారత జ్ఞాటికే విధానపరమైన నిర్దయాల విషయంలో చొరవ తీసుకుంది.మేకి ఇన్ ఇండియా, ఇండియా సెమికండక్టర్ మిషన్, ప్రొడక్ట్ లింక్ ఇస్పెంటీవ వంటి స్మిమ్యుల ద్వారా భారత్తో సెమికండక్టర్లు, ఎలక్ట్రానిక్ ఉత్పత్తీకి అనువైన వాతావరణాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రయత్నాలు చేసోంది.ముడి పదార్థాలు/వస్తువుల లభ్యత గురించి ఎలిస్టా కస్టాపర్ ప్రొడక్ట్ లీఎండీ సాకేత గారవ మాట్లాడుతూ, “మేం స్టార్ట్ టీపీలను తయారుచేస్తాం. వాటిలో వినియోగించే ముఖ్యమైన విధిభాగాలను విధేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకోవాలి. మా ఉత్పత్తులలో వినియోగించే అనేక భాగాలను ఇప్పటికి దిగుమతి చేసుకుంటున్నాం. అవి భారత్తో తయారవడంలేదు” అని చెప్పారు.ఎలిస్టా కంపెనీ ఇటీవల అంపాంప్రోదేశీలోని కడవలో రూ. 250 కోల్టులో మాన్యఫాక్చరింగ్ యూనిట్స్ ప్రారంభించింది.”అలాగే భారతీయ ప్రాంద్య ఎదుర్కొంటున్న ప్రథాన సవాళ్లలో ఒకది ఏంటంటే.. ఇక్కడ తయారైన వస్తువులు నాణ్యత పరంగా బాగున్నప్పటికీ, మన వినియోగదారులు విధేశి ప్రాంద్యాల్లో ఇప్పపడతారు” అని సాకేత గారవ అన్నారు.అయితే, రాసన్ బద్ధీలక్షీ సెమికండక్టర్స్, ఎలక్ట్రానిక్ రంగంలో భారత స్వయంసమృద్ధి సాధిస్తుందని కూడా అయిన అన్నారు.”బదు నుంచి అర్టీల్స్ లో ముఖ్యమైన విధిభాగాలను ఇక్కడ తయారు చేయగలమని ఆశిస్తున్నాము. ప్రస్తుతం, అందుకు అవసరమైన పెక్కాలజీ దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతోంది.భారత తనకు అవసరమైన రేకర్ ఎక్రీ మెటీరియల్స్ లో దాదాపు 99 శాతం దిగుమతి చేసుకుంటోంది. అందుకు చైనాపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంది.భారత్తో రేకర్ ఎక్రీ మెటీరియల్స్ ను రీసెక్లింగ్ చేసే అతిపెద్ద కంపెనీల్లో ఒకటైన అటోర్ సీటస్, కంపెనీ సహ వ్యవసాయకులు నితిన్ గుప్తా మాట్లాడుతూ, “భారత ప్రస్తుతం 99 శాతం రేకర్ ఎక్రీ మెటీరియల్స్ లో దాదాపు 99 శాతం దిగుమతి చేసుకుంటోంది. కానీ, ఈ పరిప్రమ పరోగతికి అనువైన వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసినట్లయితే.. భారత 70 శాతం అవసరాలను రీసెక్లింగ్ ద్వారా తీర్చుకోవచ్చు” అని అన్నారు.అటోర్ కంపెనీ ఇటీవల తన సామర్థ్యాన్ని 300 టన్సుల నుంచి 30 వేల టన్సులకు పెంచుకుంది.”చాలా ముఖ్యమైన ఉత్పత్తుల తయారీలో రేకర్ ఎక్రీ మెటీరియల్స్ చాలా కీలకం. భారత్తో ఈ విషయంలో స్వయంసమృద్ధి నిల్వుల ఉన్నాయి, కానీ ప్రమాదం విధేశి విషయంలో తయారీలో రేకర్ ఎక్రీ మెటీరియల్స్ నిల్వుల ఉన్నాయి, కానీ ప్రస్తుతం వాతావరణికి రీసెక్లింగ్ చేసే అన్నారు.”రీసెక్లింగ్ హార్ట్ మారాడం ద్వారా భారత తన అవసరాలను తీర్చుకునే దిశగా ముందుకెళ్లచ్చు. మనం మార్కెట్లో పోటుపోటీ ధరకు రీసెక్లింగ్ చేయగలం, కానీ అది భారీ స్థాయిలో జరగాలిస్తున్న అవసరమంది.”అయితే, కేవలం రీసెక్లింగ్ ద్వారానే భారత అవసరాల తీర్చాయా? అనేదే ఇక్కడి ప్రశ్న. విషయంలో నితిన్ గుప్తా ఆశావంగానే ఉన్నారు..2025 ఏప్రిల్-జూన్ త్రిమాసికంలో, భారత 9.74 లక్షల టన్సుల దీపీవీ (డ్రైఅమ్మోడియం ఫాస్ట్స్లో) సు దిగుమతి చేసుకుంది. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో దీపీవీ మొత్తం దిగుమతులు దాదాపు 45.7 లక్షల టన్సులు యూరియా దాదాపు 56 లక్షల టన్సులు. ఎరువుల తయారీలో ఇది చాలా కీలకం.దేశియంగా అవసరమైన భిన్నజాల కొరతతో పాటు అభివృద్ధి చెందిన ప్రైవెన్సీగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా దిమాండ్ ఉంది. అయితే, ఈ కీలకమైన భిన్నజాల నిల్వుల భారత్తో పరిమితంగానే



ఎడిషర్ : కె. ముఖ్యలక్ష్మణర్

సమన్వయ లోపంతోనే యూరియా కష్టాలు

టెలంగాణలో వానాకాలం పంటలకు అవసరమైన ఏర్పతల దొరక్క టైటులు అందోళన చెందుతుంటే, ప్రభుత్వం మాత్రం స్థానిక ఎవ్వికలపై ర్ఘషీ సారించిదన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. అనఱు ఈ యూరియా కూరత ఎంచుకు వచ్చింది? తెలంగాణలో అన్నదాతలు యూరియా కోసం వానలో తడుస్తా సరఫరా కేంద్రాల వద్ద బారులు తీరుతున్నారు. ఆదిలాబాద్ నుంచి ఖమ్మం సిరిహాద్దుల వరకు ఇదే దృశ్యం. చివరికి విసిగి వేసారి రాస్టాలోకేలు కూడా నిర్వహించారు. ఇది కేవలం టైటుల సమన్వ్యానే కాక, రాజికీయంగా కూడా చిన్న రేపుతోంది. వానాకాలంలో పత్తి, పరి పంటలకు యూరియా డిమాండ్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ఖారీఫ్‌లో 1.32 కోట్ల ఎకరాల్లో పంటలు సాగుపుతాయని అంచనా. కేంద్రం 9.8 లక్షల టన్నులు కేటాయించినా, ఆగస్టు నాటికి 5.4 లక్షల టన్నులే రాష్ట్రానికి చేరాయి. దాంతో 3 లక్షల టన్నుల లోటు ఏర్పడింది. రాష్ట్రంలోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, కేంద్రం మర్గ ఆరోపణల యుద్ధం, సమన్వయ లోపం వల్ల టైటులు స్వపోయారు. సమయానికి ఒత్తిడి చేయడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విఫలమైంది. 2014లో రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత యూరియా అవసరం మరింత పెరిగింది. ఎకరానికి 170 కిలోల వినియోగం ఉంది. ఇది జాతీయ సగటు కంటే ఎక్కువ. భారీ వర్షాలతో యూరియా కూరత రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మరింత తీవ్రమైంది. ప్రపంచ సరఫరా గొలుసులో అంతరాయాలు, సప్జజాయము ధరల పెరుగుదల, చైనా వంటి దేశాల ఎగుమతి పరిమితులు యూరియా దిగుమతులపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపాయి. యుద్ధ ఉటికతలు కూడా దిగుమతి సమన్వలను మరింత పెంచాయి. వర్షాకాలం రాకముండే, మార్చి నెల నుంచే యూరియా నిల్వలను పెంచుకోవాలన్న అవసరం ఉన్నా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ విషయంలో భోరంగా విఫలమైంది. వర్షాకాలం నమీపిస్టోందిని మందుగానే అంచనా వేసి, యూరియా నిల్వల కోసం కేంద్ర అధికారులతో సంప్రదింపులు జరపడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అధికారులు నిర్కం పదర్చించారు. గత పది నంబంతరాలుగా రాష్ట్ర

ಅಧಿಕಾರಲು, ವ್ಯವಸಾಯ ಶಾಖ ಮಂತ್ರಿ ಏಪ್ರಿಲ್-೫-% ವ್ಯವಸಾಯ ನೆಲಲ್ಲಿನೇ ಧೀಮ್ಮೆಕಿ ವೆಳ್ಳಿ ಯೂರಿಯಾ ನಿಲ್ದಾರನು ಸಮೀಕರಿಸುವವರು ಕಾನೀ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪ್ರಥಮತ್ವಂ ಆ ಪ್ರಥಮತ್ವಂ ಅನುಸರಿಸುವಕ್ಕೊಷ್ಟಂ ಹಲ್ಲೆ ಈ ರೋಜ್ ರೈತುಲು ಇಜ್ಞಾಂತರು ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರು. ರಾಷ್ಟ್ರೋಂಬ್ ಭಾರ್ತ್ ಮಾರ್ಪಾಠಿಂಗ್ ಹಾಲ್ ಚೇಸ್ಟ್‌ಎಂದಿ. ನಬ್ರಹಿಡಿ ಯೂರಿಯಾ ಪಾರಿಶ್ರಾಮಿಕ ಅವಸರಾಲಕ ಮಳ್ಳಿಸುತ್ತಾರು ಅರೋಪಣಲೂ ಉನ್ನಾಯಿ. ಪ್ರೈವೆಟ್ ಡೀಲ್‌ರೈತು ನೀಲ್ಯು, ಅಧಿಕ ಧರಲು, ಕಲಿನ ರೈಚನ್ ವಿಧಾನಾಲು ರೈತುಲಕ ಮರಿಂತ ಇಜ್ಞಾಂದಿ ಕಲಿಸುತ್ತಾನ್ನಾಯಿ. ಇಶ್ವರೀವಿಲ್ ಕಾಲಂಂಗ್ ಡೀಲ್‌ಎಂಬ್ ಪ್ರಾಣ್ಯ ಘೂರ್ಣ್ಯಾದ (ಡೀಕ್‌ಎಫ್) ವಿನಿಯೋಗಂ ಗಳಿನೀಯಂಗ ಪೆರಿಗಿಂದಿ. ಸೂತನ ಡೀಲ್‌ಎಂಬ್ ವಾಹನಾಲಕ್ ಇದಿ ತಪ್ಪಿನಿಸಿ ಕಾವಡಂತೆ, ಡೀಕ್‌ಎಫ್ ಕೆಲ್ಲಾರೀಲ್ ಯೂರಿಯಾನ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾರು ನೇ ಸಮಾಂತರ ಉಂದಿ. ಘಿತ್ತಿತಂಗ ವ್ಯವಸಾಯಾನಿಕ ಕೆಟ್ಟಾಯಂಚಿನ ಸಬ್ಸಿಡಿ ಯೂರಿಯಾ ಪಾರಿಶ್ರಾಮಿ

అవసరాలకు మళ్ళిపోయే అవకాశం ఉంది. ఈ దండాను అరికట్టడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే విజిలెన్స్ అధికారులను రంగంలోకి దించి, కలిన చర్యలు తీసుకోవాలి. రామగుండం ఎరువుల ఫ్యాక్టరీ 145 పని దించాల్స్ 78 రోజులు నిలిచిపోయాంది. సాంకేతిక సమస్యలు, అమృతానియం లీకేజీతో ఉత్సత్తి నిలిచిందని యాజమాన్యం చెబుతోంది. ఈ ప్లాంట్ సామర్యం ఏటా 12 లక్షల టన్సులు. ప్రథమాన్ ప్రథావం తెలంగాణ వాటాపై వడింది. యూరియా కొరత వెనుక ప్రపంచ, దేశీయ సరఫరా సమస్యలు, పెరిగిన సాగు, స్టోవిక ఉత్సత్తి అంతరాయాలు, భూకి మార్కెటీంగ్, రాజకీయ సమస్యలు లోపం ఉన్నాయి. తెలు కష్టాలు తీరాలంబీ సమయానికి సరఫరా, పారదర్శక పంచిణీ, తగిన బహర్ స్టేట్లు, సమస్యలుంతో కూడిన ప్రణాళిక తప్పినిసరి. లేకపోతే ప్రతి ఏదాది తెలులకు కష్టాలే మిగులుతాయి.



ಭಿನ್ನ ದೇಶಾಲಕ್ಷೀ ದೊತ್ತು ಸಂಬಂಧಾಲು

ಅಂತ್ರ ಸವ್ಯಂಗಾ ಉನ್ನ ರೋಜ್‌ಲ್ಲೆ ಭಿನ್ನ ದೇಶಾಲತ್ತೆ ದೊರ್ಕ ಸಂಬಂಧಾಲು ಪಾಫ್‌ಗಾ ಸಾಗಿ ಪೋತಾಯಿ. ಕಾನೀ ಸಹಾತ್ಯ ಎರುರಹ್ಯೆ ಕಾಲಂಲ್ಲೋ ವಾಟಿನಿ ನಿಲಬೆಟ್ಟುಕೋವಲು, ಕೊತ್ತ ಬಂಧಾಲು ವಿರ್ಪುರ್ಕೋವಲು ಸುಲಭಂ ಕಾದು. ಅಮೆರಿಕಾ ಅರ್ಥಸ್‌ಕುದು ದೊನ್‌ಲ್ಯಾಟ್ ಟ್ರಂಪ್‌ವೆ ಖರಿ ಕಾರಣಂಗಾ ಭಾರತ್-ಅಮೆರಿಕಾ ಸಂಬಂಧಾಲ್ಲೋ ವಿರ್ಪಿಡಿನ ಉದ್ದಿಕತ್ತಲ ನೇವಧ್ಯಂಲ್ಲೋ ಪ್ರಥಾನಿ ನರೆಂದ್ರ ಮೌದಿ ಶುಕ್ರವಾರಂ ಜಪಾನ್‌ಲೋ ರೆಂಡು ರೋಜ್‌ಲು ಪರ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಂಬಾರು. ಈ ನೆಲ 31ನ, ಅ ಮಾರ್ಚ್‌ಹೂ ತೈನಾಲ್‌ನೀ ತಿಯಾನ್‌ಜಿನ್‌ಲೋ ಜರಗಬೋಯೆ ಷಾಂಪ್ಲೆ ಸಹಕಾರ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಸೀ‌ಎಂ) ಶಿಫಾರಗ್ರ ಸದಸ್ಯುಲ್ಲೋ ಕೂಡಾ ಆಯನ ಪಾಲುವಂಚುಕುಂಬಾರು. ಜಪಾನ್‌ತೋ ಮನಕು ಚಿರಕಾಲ ಮೈತ್ರಿ ಉಂದಿ. ಮನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ್ವಾರಾ ಮಂಲ್ಲೋ ನೇತಾಜೀ ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರಬಾಬುನ್ ಇಂಡಿಯನ್ ನೇವಂಲ್ ಅರ್ಧೀ (ಐಎಂಎಂ) ಸ್ಥಾಪಿಂಚಿ ಪೋರಾಡಿನವ್ಯುದು ಅನ್ವಿ ವಿಧಾಲೂ ಚೇಯುತನಂದಿಂಬಿಂದಿ ಜಪಾನೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಂತರಂ ಅ ಬಂಧಂ ಮರಿಂತ ಬಿಲವಿದಿ. ರೆಂಡ್‌ ಪ್ರವಂಚ ಯುದ್ಧ ಪರಿಸರವ್ಯಾಪಿ ಅನಂತರಂ ಲಾಂಘನಂಗಾ 1951 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 8ನ ಶಾನ್‌ಪ್ರಾನ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ ಶಾಂತಿ ಒಪ್ಪಂದಂ ಕುದಿರಿನವ್ಯುದು ಜಪಾನ್‌ಕು ಪಾಕ್‌ಇಂಡಿಯಾ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವಂ ಮಾತ್ರಮೇ ಇವ್ಯಾಲ್ಯುನಿ ನಿಬಂಧನನು ಮನ ದೇಶಂ ತ್ವರಿತಂಗಾ ವ್ಯತಿರೇಕಿಂಬಿ ಸಂತಕಂ ಚೇಸೆಂದು ಕು ನಿರಾಕರಿಂಬಿಂದಿ. ಅಂದುಕು ಜಪಾನ್ ಈನಾಲ್‌ಕೀ ಮನ ಪಟ್ಟ ಕೃತ್ಯಾತ್ಮಕಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಶೌಲಿಸಾರಿ 2014ಲ್ಲೋ ಎದ್ದೀಯೆ ಸರ್ಕಾರು ವಿರ್ಪಿಡಿನವ್ಯುದೆ ಮೌದಿ ಜಪಾನ್‌ನು ಸಂದರ್ಭಿಂಬಾರು. ಈ ದಶಾಳ್ ಕಾಲಂಲ್ಲೋ ಇರು ದೇಶಾಲ ಸಂಬಂಧಾಲೂ ಮೌದಿ ಅನ್ವಯಿ ಎನ್ನೋ ರೆಟ್ಟು ಪೆಗಿಂಬಾಯಿ. ಮನ ದೇಶಂಲ್ಲೋ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜಪಾನ್ ಪೆಟ್ಟುಬಿಲುಲ ವಿಲುವ 4,200 ಕೋಟ್ಟು ಡಾಲರ್. ದೇಶಂಲ್ನೀ ಧಿಕ್ಕಿ, ಮುಂಬೈ, ಕೋರ್ಕತ್‌ ಮೆಲ್ಲ್‌ ರೈಲು ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟುಲು ಜಪಾನ್ ಅರ್ಥಿಕ ಸಹಕಾರಂತೋ ಸಾಕಾರಮಯ್ಯಾಯಿ. ಧಿಕ್ಕಿ%-%ಮುಂಬೈ ಪ್ರಾರ್ತಿಕಾಮಿಕ ವಾದ, ಸೆಮೀಕಂಡ್‌ರೈಲ್‌ ತದಿತರಾಲ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟು ಮುದ್ರಿ ಬಿಲಂಗಾ ಉಂದಿ. ಮುಂಬೈ%-%ಅವ್ಯಾದಾರಾದ್ ಮರ್ದು ಸಾಕಾರಂ ಕಾನುನು ಬುಲ್ಲೆಲ್‌ ರೈಲು ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟುಕು ಅತ್ಯಾರ್ಥನಿಕ ಈ%-%10 ರಕಂ ಬುಲ್ಲೆಲ್‌ ರೈಲುನು ಅಂದಿಂದಿಂಬಾಲನಿ ಜಪಾನ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಯಂಬಿಂದಿ. ವಾಸ್ತ್ವ ಪದ್ದತಿಲ್ಲ ಮನ ದೇಶಂಲ್ಲೋ ಜಪಾನ್ ಪೆಟ್ಟುಬಿಲುಲ್ಲಿ ಪದಿ ಲಕ್ಷಲ ಕೋಟ್ಟು ಯೆನ್‌ಲ (6,800 ಕೋಟ್ಟು ಡಾಲರ್) ಸ್ಥಾಯಿಕಿ ತೀಸುಕೆಳ್ಳಾಲನಿ ಮೌದಿ, ಜಪಾನ್ ಪ್ರಥಾನಿ ಘಿಗೆರು ಇಡಿಯಾ ಶಿಫಾರಗ್ರ ಸಮಾವೇಶಂಲ್ಲೋ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಯಂವಲು, ಪೆಟ್ಟುಬಿಲುಲ್ಲೋಪಾಟು ನವೀಕರಣ, ಪರ್ಯಾವರಣ, ಅರ್ಥಗ್ರಂತ ತದಿತರಾಲ್ಲೋ ಕರಿಸಿ ಪಿನಿಚೆಯಾಲನುಕೋವಲು... ರಾಗಲ ಅಯಿದೆಕ್ಕಲ್ಲೋ ಭಿನ್ನ ರಂಗಾಲ ನಿಪುಣಿಲ ಸೇವಲು ಪಾರ್ಂದೆಂದು ಕು



ప్రజాసాధమ్యానికే ప్రమాదం!

‘పొనిజం అనేది ఒక్క రాత్రిలో రాదు. మెల్లిమెల్లగా దేశంలోకి చొచ్చుకువస్తుంది. వ్యవస్థలను క్రమంగా బలహీనవరుస్తుంది. ఆ తర్వాత ప్రజాస్సామ్యాన్ని పూర్తిగా నమాధి చేస్తుంది.. జర్రువీలో నాళీ అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని వాలా మంది చరిత్రకారులు, రచయితలు చేసిన వ్యాఖ్యలిపి.. ప్రస్తుతం భారతదేశం అటువైపే ప్రయాణిస్తున్నదా? అనే తీవ్రమైన అందోళన ప్రజాస్సామ్యాదులను కలవివేస్తున్నది. ఎన్నికల నిర్వహణలో ఎలక్ష్మీ కమిషన్ వ్యవహరిస్తున్న తీర్మాన ఇటీవల రాహుల్ గాంధీ బయలుపెట్టాడి.. ఈ అందోళన మరింత పెరిగింది. ఇందియాలో కూడా అలాంటి సిద్ధాంతాలను అనుసరిస్తున్నారా అనే అనుమానం వ్యక్తమపుతున్నది. ఈ అనుమానం.. వాస్తవరాపం దాల్చే దారిలో అడుగులు పడక ముందే. ప్రజలు, ముఖ్యంగా యువత మేల్కొల్పిన అవసరముంది. లేకుంటే ప్రజాస్సామ్యానికి ప్రమాదం ఏర్పడి.. ప్రజల భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పడుతుంది. దేశంలో ప్రస్తుతం జరుగుతున్న కొన్ని పరిణామాలు.. అనాది జర్రువీలో నాళీల పాలనా లక్ష్మణాలను గుర్తుకు తెస్తుంచుయిని విమర్శకులు, మేధావులు, త్రీలాప్స్ జర్రువీస్సు లు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నాళీ పాలనలో హిట్లర్ ఒకడినే దేశరక్షకుడిగా చిత్రికరించారు. అప్పుడు జర్రువీలో జాతీయతను ఒక ఆయుధంగా మలిచి.. ప్రత్యుంచే, విమర్శం వారాని దేశరద్రోహులుగా ముద్రిసేవారు. ఇప్పుడు ఇందియాలోనూ భారత్ మాతాకీ జై వంబీ నినాదాలను జాతీయతకు, తమ రాజకీయ ఎజెండాకు ఒక సాధనంగా మలుచుకుంటున్నారు. భారత్ లో విపక్ష పార్టీల నేతులు, వారి కుటుంబశ్యులపై ఈడీ, సీటీపి, ఐబీ వంబీ ప్రభుత్వ సంస్థల ద్వారా వారాని బలహీనవర్గే కార్యక్రమం కొనసాగుతున్నది. ప్రభుత్వ విధానాలను వ్యక్తిరేకించే నేతలు, మేధావులు సామాజిక కార్యకర్తలపై దేశరద్రోహం ముద్ర వేసి అనేక సంపత్స్థలాలుగా తైల్చల్లో ఉంచుతున్నారు. మెన్నాలీన ముస్లింలు, క్రెస్చనుల పట్ల విపక్ష పెరిగేలా కుటుంబ పని అమలులు

చేస్తున్నారు. నీవి, ఎన్టారీ వంటి చట్టాలు ఇందులో భాగమే అనే అభిప్రాయాలున్నాయి. గోరక్షకుల దాడులు, మతమార్పిడి ఆరోపణలతో దాడులు, మణిహర్షాలో జాతి పొం వంటివి ఈ విపక్షము స్ఫృష్టంగా సూచిస్తున్నాయి.

ముఖ్యంగా ఎన్నికలను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలిన ఎలక్షన్ కమిషన్ పై వస్తున్న తీవ్రమైన ఆరోపణలు ఇందుకు నిరదర్శనం. అయితే ప్రజల్లో ఉన్న అనుమానాలను నివృత్తి చేసేలా ఈనీ నస్రన జవాబు ఇవ్వకపోవడం ఈ అనుమానాలను మరింత బలోపేతం చేస్తున్నది. కొన్ని భూగ్రా వెలువడుతన్న తీవ్రులను చూసే న్యాయవ్యవస్థలైనా ఒత్తిడి ఉన్నట్టు స్ఫృష్టమవుతున్నది. అంతేకాకుండా గతంలో లీజేపీ ప్రతినిధిగా పని చేసిన ఒక నాయకురాలిని బాంబే పై కోర్టు జడ్డిగా ప్రతిపాదింపడం కూడా ఇందులో భాగమేననే చర్చ జరుగుతున్నది. ‘ఎలాంటి నేరం చేయకున్న దేశంలోని అనేక మంది కవులు, రచయితలు, ప్రాఫెనర్సులు, న్యాయవాదులు జైళ్లలో మగ్గుతున్నారు.. కానీ బహిరంగంగా మారణపొందాలనికి పిలుపునిచ్చేవారికి మాత్రం చెయ్యి దొరుకుతున్నది’ అని అరుంధతి రాయ్ ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. విమర్శనాత్మక ఆలోచనలను అణివేస్తున్నానీ ఆమె వేరొన్నారు. విమర్శలు చేసినందుకు జేవెన యూ వంటి పర్సిటీల్లో విద్యార్థులు, ప్రాఫెనర్సు దాడులకు గదైన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది జర్నలీస్ నాటీల విధానాన్ని గుర్తుకు తెప్పుతున్నాయి. జోనెఫ్ గోబెట్ నాయకత్వాలోని ప్రచారమంత్రిత్వ శాఖ జర్నలీస్ మీడియాసు పూర్తిగా నియంత్రించింది. ఇప్పుడు భారతదేశంలో మీడియా స్పేష్చ క్రమంగా క్లిచిస్తున్నదని రిపోర్టర్లు వితాట్ బోర్డర్స్ వంటి సంస్థలు గురించాయి, 2025 వరక్క ప్రీడమ్ ఇండిక్షన్ ప్రకారం 180 దేశాల్లో మీడియా స్పేష్చలో ఇందియా 151వ స్థానంలో ఉన్నది. అంతేకాకుండా ప్రతిసంపఠురం వివిధ కారణాలతో వందలాది మంది జర్నలిస్టులను అరెస్ట్ చేస్తున్నారు. జర్నలిస్టుల హత్యలు సైతం జరుగుతున్నాయి. నాటీల పాలనలో మీడియా అంతా ప్రభుత్వ అనుకూల వార్తలను మాత్రమే ప్రసారం చేసేది. భారతీలోనూ ప్రస్తుతం మీడియా ప్రభుత్వ వ్యతిరేక వార్తలకు చోలీప్పుకుండా ప్రభుత్వ భజననే చేస్తున్నది.

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువైనా ఆ సమస్యలు తప్పవట..



హిమాగ్లోబిన్ అనేది ఎవర రక్త కణాలలో కనిపించే ఓ ప్రోటీన్. ఇది శరీరానికి ఆక్సిజన్నను తీసుకెళ్డడంలో, కార్బన్ దయాక్రైడ్ను ఉపిరితిత్తులకు తిరిగి తీసుకెళ్డడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా అమ్మాయిల శరీరంలో తగినంత హిమాగ్లోబిన్ ఉండటం కూడా చాలా ముఖ్యం. పీరియస్ట్, గర్భధారణ, ప్రసవ సమయంలో హిమాగ్లోబిన్ పాత్ర ఎంతో కీలకం. ఈ సమయంలో శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల అలనట, బలపొనత, తల తిరగడం, శ్వాస అడకపోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ లేకపోవడం అనేది.. ఏరస్ లోపం వల్ల కలిగే రక్తహీనత వల్ల వస్తుంది. ఇది అమ్మాయిల బయట చక్కలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల అమ్మాయిలకు బయతుప్కాలు సక్రమంగా రావు. ఒక్కస్థారి పూర్తిగా ఆగిపోతాయి కూడా. శరీరం అంతటా, పునరుత్సృతి అవయవాలకు ఆక్సిజన్నను తీసుకువేళ్ళే హిమాగ్లోబిన్ ఉత్సృతికి ఏరస్ చాలా అవసరం. అందువల్ల కాలక్రమేణా, మహిళల్లో హిమాగ్లోబిన్ లోపం వల్ల రక్తంలో తగినంత ఆక్సిజన్ అందదు. ఇది పీరియస్ట్ సమయంలో రక్త ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల క్రమరోశ పీరియస్ట్ వస్తాయి. గైనకాలజిస్టుల ప్రకారం.. మహిళల శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ లోపానికి కారణాలలో ఏరస్, ఫోలేట్ వంటి ఆనేక రకాల విటమిన్లు, ముఖ్యమైన పోషకాల లోపం ఒకటి. రక్తంలో హిమాగ్లోబిన్ లోపం అనేది ఏడైనా అనారోగ్యం కారణంగా శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల వస్తుంది. ముఖ్యంగా అధిక రుతుపొవం ఉన్న ట్రైలోక్ కూడా హిమాగ్లోబిన్ లోపానికి కారణమవుతాయి. తలనేమియా వంటి వ్యాధులలో బాధపడేవారిలో తక్కువ హిమాగ్లోబిన్ ఉండటం సాధారణం. మహిళల శరీరంలో ఏరస్ లోపం కూడా తక్కువ హిమాగ్లోబిన్కు ప్రధాన కారణం. కీమాథ్రాపీ, రక్తం పలుచబడే మందుల వల్ల కూడా హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉండటానికి అతిపెద్ద కారణం ఏరస్ లోపం. కాబట్టి మీ ఆపారంలో ఐరస్ అధికంగా అందించే వాటిని చేర్చుకోవాలి. టోపు, ఖర్జూరాలు, బ్రోకలీ, గ్రీన్ బీస్, డ్రై ప్రూబ్జ్, గింజలు మొదలైన వాటిని మీ ఆపారంలో చేర్చుకోవాలి. ఏరస్ శోషణలో విటమిన్ సి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే నారింజ, నిమ్మకాయలు, కివి, బోప్పాయి, క్యాప్సికమ్ ను ఆపారంలో చేర్చుకోవాలి. హిమాగ్లోబిన్ ఉత్సృతికి ఫోలేట్ ఒక ముఖ్యమైన పోషకం. అందువల్ల ఆపారంలో ఆకుకారలు, వేరుశెనగలు, బియ్యం, కిష్ట్ బీస్, అవకాడో, అరాబిపండ్లు, బ్రోకలీని చేర్చుకోవచ్చు. అన్నింటికంబే ముఖ్యంగా శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ స్థాయి చాలా తక్కువగా ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని నంచర్చించాలి. హిమాగ్లోబిన్ పెంచడానికి ఏరస్ సంస్కరించును కూడా తీసుకోవచ్చు.



**చెవి ఆరోగ్యానికి ఉందీ డైట్..
దాక్షర్య చెప్పిన్న సూపర్ పుడ్చొ..!**

మన చెవులు నిరంతరం శబ్దాలతో పోరాదుతూనే ఉంటాయి. వినికిడి లోపం అనేది వయసుతో సంబంధం లేకుండా చాలా మందిల్లి కనిపిస్తుంది. అయితే, కొన్నిసార్లు ఈ సమస్యకు సరైన ఆహారం తీసుకోవచోవడం కూడా ఒక కారణం అవుతుంది. ఈఎన్టీ సర్జన్ దాక్టర్ శ్రీ రావు, చెవి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి సహాయపడే కొన్ని ఆహారాల గురించి వివరించారు. ఈ ఆహారాలను రోజుా తీసుకోవడం వల్ల వినికిడి సమస్యలను నివారించవచ్చని అమె చెప్పారు. నిరంతరం శబ్దాలతో ఉండే ప్రస్తుత ప్రపంచంలో చెవుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. వినికిడి లోపానికి వంపశారంపర్య, వయసు పెరగడం, శబ్ద కలాప్యం వంటివి కారణాలు. అయితే, మన అదుపులో ఉండే కొన్ని విషయాలు కూడా ఉన్నాయి. అవే మనం తినే ఆహారం. మనం తీసుకునే ఆహారం చెవుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటోలిక్షిడెంట్లు ఉన్న పోషక ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రముఖ కాటియర్ జింప్లెంట్లు స్పెషలిస్ట్, ఈఎన్టీ సర్జన్ దాక్టర్ శ్రీ రావు, చెవుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే నాలుగు ఆహార పదార్థాలను పంచుకున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన వినికిడి కేసం ఈ నాలుగు ఆహారాలు ప్రతిరోజు తినాలని దాక్టర్ సూచించారు. అక్కకూరలు కేవలం కళ్ళు, ఎముకలు, గుండెకు మాత్రమే కాదు, చెవులకు కూడా మంచిది. ముఖ్యంగా పాలకూర చెవుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దాక్టర్ రావు ప్రకారం, ఆక్కకూరలలో బి12, ఫోలోట్ అధికంగా ఉంటాయి. అవి కణాల ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. శబ్ద కలాప్యం, వయసుతో వచ్చే వినికిడి లోపాలను ఇవి నివారిస్తాయి. ఈ ఎన్టీ సర్జన్ ప్రకారం, ఆహారంలో చేపలు, గుడ్లు చేర్చుకోవడం చెవులకు ఆరోగ్యం. వీలీలో ఒమ్గా ప్యాటీ యాసిస్ట్, విటమిన్ బి12 అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు యాంటో-జిన్ఫ్లమేటర్ల గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి చెవి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజు పండ్లు, కూరగాయలు తినడం చాలా ముఖ్యం. అవి కేవలం జీర్ణక్రియకు మాత్రమే కాదు, చెవులకు కూడా పోషకాలను అందిస్తాయి. దాక్టర్ రావు కొన్ని పండ్లు, కూరగాయలను సూచించారు. అరిచిపండు తినడం వల్ల చెవుల వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయని అమె చెప్పారు. నారింజ, చిలగడదుంపలు కూడా అమె జాబితాలో ఉన్నాయి. వీలీలో పొట్టాషియం అధికంగా ఉంటుంది, ఇది లోపలిలో ప్రత సమతుల్యకు సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజు కొన్ని గింజలు, విత్తనాలు తినడం చెవులకు చాలా ఉపయోగకరం. దాక్టర్ గుమ్మడి గింజలు, అవిసె గింజలు, జీడిప్పు, బాదం వంటివి తినమని సూచించారు. “వీలీలో మేగ్రిషియం, జింక్ పుష్టిలంగా ఉంటాయి. వీలీని సూపర్ పుండ్ర అంటారు. ఇవి శబ్దం వల్ల వచ్చే వినికిడి లోపాన్ని నివారించడంలో సహాయపడతాయి” అని అమె వివరించారు.

పీటియడ్స్ సమయంలో తల న్యానం చేస్తే ఏమవుతుంది?



పీరియడ్స్ నమయంలో కొందరికి తీవ్రంగా కడువు నొప్పి, తలనొప్పి వంటి వివిధ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయితే మన సమాజంలో బుత్తుప్రాపం గురించి అనేక అపోహలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. ఈ సమయంలో మహిళలు కూరగాయలను మట్టుకోకూడదని, మతపరమైన కార్బూకమాలలో పాల్గొనకూడదని కొందరు అంటుంటారు. ప్రతి సెలె అమ్మాయిల లైఫ్లై జిగ్గిసే సమాజ ప్రక్రియల్లో పీరియడ్స్ ఒకటి. సాధారణంగా ఇది నాలుగు సుంచి ఐదు రోజుల పాటు ఉంటుంది. ఈ సమయంలో కొందరికి తీవ్రంగా కడువు నొప్పి, తలనొప్పి వంటి వివిధ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయితే మన సమాజంలో బుత్తుప్రాపం గురించి అనేక అపోహలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. ఈ సమయంలో మహిళలు కూరగాయలను మట్టుకోకూడదని, మతపరమైన కార్బూకమాలలో పాల్గొనకూడదని కొందరు అంటుంటారు.

ఆలాంటి వివిధ మూడునమ్కాల్లో ఒకటి.. పీరియడ్స్ నమయంలో తలస్సునం చేయకూడదు. తల స్నానం చేసే ఆరోగ్యాలికి హోనికరమని పెద్దులు సైతం అంటుంటారు. చాలా మంది పీరియడ్స్ నమయంలో తల స్నానం చేయడానికి నిరాకరిస్తారు. కానీ వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. దీనికి ఎటువంటి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. చల్లల్చి సీరు పీరియడ్స్ నొప్పిని మరింత తీవ్రం చేస్తుందని, రక్త ప్రవాహసికి అంతరాయం కలిగిస్తుందని కూడా చెబుతుంటారు. కానీ దీనికి వైద్య ఆధారాలు లేవు. అంతేకాకుండా స్నానం, పీరియడ్స్ మర్ప ప్రత్యక్ష శాస్త్రీయ సంబంధం అంటూ ఏది లేదు. అయితే కొంతమంది మహిళలు ఈ సమయంలో స్నానం చేసేందుకు భయపడతారు. ఎందుకంతే ఈ సమయంలో వారి శరీరంలో రోగినిరోధక శక్తి బిలహీనపడుతుంది. అలాంటి సమయంలో స్నానం చేయడం వల్ల పరిస్థితి మరింత దిగజారిపోతుంది. ఈ ప్రక్రియ శారీరక అలనటక కూడా డారితీస్తుంది. అంతేకాకుండా, బిహీపు నమయంలో సంభవించే పోల్చేవ్వ మార్పులు, శారీరక అసొకర్యం కారణంగా మహిళలకు విత్రాంతి చాలా అవసరం. కాబట్టి స్నానం చేయడం వల్ల శరీరం మరింత బిలహీనపడుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి వారు తల స్నానం చేయడం వల్ల సంతానోత్పత్తిపై, గర్భాశయంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండడని డాక్టర్ జ్యోతి చెబుతున్నారు. కానీ ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత, రక్త ప్రసరణపై ప్రభావం చూపుతుంది. చల్లల్చి సీటితో స్నానం చేయడం వల్ల మాత్రమే ఈ అసొకర్యం కలుగుతుంది. చల్లల్చి సీటికి బదులుగా గోరువెచ్చని సీరు, కొద్దిగా వేడి సీటిని వాడటం వల్ల ఎటువంటి నమస్యలు ఉండవని నిపుణులు అంటున్నారు. పీరియడ్స్ నమయంలో పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమని వైద్యులు అంటున్నారు. స్నానం చేయడం వల్ల శరీరానికి రిఫ్లెక్షన్ లభించడమే కాకుండా అసొకర్యం, తేలికపాటి నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా గోరువెచ్చని సీరు కండులను సదలించి, శరీరక నొప్పుల తగ్గిస్తుంది. మొత్తమే ఈ సమయంలో స్నానం చేయడం పూర్తిగా నుర్కితం. ఇది శరీర పరిశుభ్రతకు చాలా మంచిది. కాబట్టి శాస్త్రీయ ఆధారం లేకుండా మూడునమ్కాలను నమ్మచ్చద్దు. అంతేకాకుండా బుత్తుప్రాపం సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై క్రింద వహించడం చాలా ముఖ్యం. నిల్వ సీటితో స్నానం చేయకూడదు. గోరువెచ్చని సీటితో స్నానం చేయడం మంచిది.

ಜ್ವರಂ ತಗ್ಗಿನಾ ಪಾಡಿ ದಗ್ಗು ವೆಧಿಸ್ತೋಂದಾ?

జ్యరం వచ్చి తగ్గిపోయిన తర్వాత కూడా దగ్గ తీవ్రంగా వేధిస్తూ ఉంటుంది. ఈ పొడి దగ్గ కొన్ని వారాల పాటు కొనసాగి అశాకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యమైన సందర్భాల్లో ఆగకుండా వచ్చే దగ్గ ఇచ్చింది పెదుతుంటుంది. జ్యరం వచ్చి తగ్గిపోయిన తర్వాత కూడా దగ్గ తీవ్రంగా వేధిస్తూ ఉంటుంది. ఈ పొడి దగ్గ కొన్ని వారాల పాటు కొనసాగి అశాకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. అసలు జ్యరం పోయిన తర్వాత ఈ దగ్గ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి ఇంట్లో పాటించాలిన నివారణోపాయాలు ఏమిటి? ఈ ప్రత్యుత్తలకు జవాబులు తెలుసుకుండాం. జ్యరం తగ్గినా కొంతమందిని పొడి దగ్గ తీవ్రంగా వేధిస్తుంది. ఇది చాలామందిలో కనిపించే సొధారణ సమస్య. ముఖ్యంగా జ్యరం వచ్చినపుడు శరీరంలో ఏర్పడే మార్పుల వల్ల ఈ దగ్గ వస్తుందని దైర్ఘ్య నిప్పుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పొడి దగ్గ కొన్ని వారాలపాటు కొనసాగవచ్చు. జ్యరం తగ్గిన తర్వాత దగ్గ రావడానికి ప్రధాన కారణం పోష్ట్-వైరల్ దగ్గ. జ్యూనికి కారణమైన వైరల్లు శ్యాసనాళాల్లో వావు కలిగిస్తాయి. జ్యరం తగ్గాక కూడా ఈ వాపు పూర్తిగా పోవడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఈ కారణంగా శ్యాసనాళాలు నున్నతంగా మారి, చిన్నపాటి ప్రేరణలకే దగ్గ వస్తుంది. గొంతు వెనుక భాగంలో ప్రావాలు జారి, ఇరిటేషన్ కలిగించడం వల్ల కూడా దగ్గ వస్తుంది. దీన్నే పోష్ట్ నాసల్ ట్రైప్ అంటారు. పొడి దగ్గ తగ్గించడానికి ఇంట్లోనే కొన్ని చిట్టాలు పాటించవచ్చు. తేనె వినియోగం: గోరవెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగితే గొంతుకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉపు నీటితో పుక్కిలించడం వల్ల గొంతులోని వావు తగ్గుతుంది. ఆవిరి పట్టడం: వేడి నీటిలో ఆవిరి పట్టడం వల్ల శ్యాసనాళాలు శుఫ్రపడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగడం: శరీరం డీప్లాడ్సేషన్ కాకుండా చూసుకోవాలి. ఇది గొంతు పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది. పొగాకుకు దూరం: పొగతాగడం వల్ల దగ్గ మరింత ఎక్కువపుతుంది. దీనికి దూరంగా ఉండాలి. ఈ చిట్టాలు పాటించినా దగ్గ తగ్గ తగ్గకపోతే లేదా శ్యాస తీసుకోవడం ఇచ్చిందిగా ఉంటే దైర్ఘ్య నలపో తీసుకోవడం తప్పనిసరి.



నాకు అలాంటి ఉద్దేశం లేదు..!

హార్టియన్ అంజలికి క్లమావణలు చెప్పిన హార్టి పవన్ సింగ్..!

భోజ్యపురి సూపర్ పవన్ సింగ్ ఎట్లకేలకు దిగివచ్చాడు. ఇందిల లక్ష్మీలో జరిగిన సైష్ పోలో అసభ్యంగా హీరోయిన్ నడుమును తాకిన విషయం తెలిసిందే. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సౌపర్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. దాంతో పలవురు హీరో అనుచిత ప్రవర్తనసై సర్వత్రా మండిపడ్డారు. ఈ ఘటన జరిగిన రెండురోజుల తర్వాత పవన్ సింగ్ వానం వీడాడు. హీరోయిన్ అంజలి రాఘవన్కు బహిరంగంగా క్షమాపణలు చెప్పాడు. నటులిసి అనుచిత ప్రవర్తనతో మనస్తాపానికి గుర్తైన హీరోయిన్ అంజలి భోజ్యపురి పరిశ్రమను వీడుతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా పోస్ట్లో పవన్ సింగ్ సృందిస్తూ.. ‘అంజలి జీ బిజీ షెడ్యూల్ కారణంగా నేను మీ లైవ్ చూడలేకపోయాను. ఈ విషయం నాకు తెలిసినప్పుడు నాకు చాలా బాధగా అనిపించింది. అందరం కళాకారులం కాబ్లీ నాకు మీపై ఎలాంటి దుర్దేశం లేదు. అయినప్పటికీ, నా ప్రవర్తతో మీరు బాధపడి ఉంటే దానికి నేను క్షమాపణలు కోరుతున్నాను’ అని పేర్సొన్సారు. అయితే, హీరో పవన్ సింగ్ అంతకు మందుకు ఓపోస్ట్ చేశాడు. చేతులు ముదుచుకని నిలబడి ఉన్న తన చిత్రాన్ని శేర్ చేశాడు. పోస్ట్లో పాటు ‘వీక్ కఫోన్ ప్రై- జిస్ తన్ లగ్ సో తన్, కోయి నా జానే హీర్ పరాయా’ అని కాప్స్ పెట్టాడు. లక్ష్మీలో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ‘సైయాన్ సేవా కరే’ పాట ప్రమాణం సందర్భంగా ఈ సంఘటన జరిగింది. ‘సైయా సేవా కరే’ పాట రిలీజ్ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతున్న అంజలి దగ్గరకు హీరో పవన్ సింగ్ వచ్చాడు. ఆమె అనుమతి లేకుండా ఆమె నడుమును తాకాడు. చీరపై ట్యూగ్ ఉండని, దాన్ని తీసిందుకు అలా చేశానని పవన్ చెప్పినట్లు వీడియోలో వినిపించింది. ఆ క్షణంలో అంజలి నవ్వినప్పటికీ, ఆమె ముఖంలో అసాకర్యానికి గుర్తింది. ఈ వీడియో సోశల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. అయితే, ఈ వ్యవహరంలో అంజలిని తప్పుడుతూ పలవురు మీమ్స్ చేయడంతో మనస్తాపానికి గుర్తింది. బహిరంగంగా ఎవరో అనుమతి లేకుండా తాకితే దాన్ని ఎవరైనా అనందంగా స్థికరిస్తారా? అ సమయంలో కొత్త చీర కావడంతో ట్యూగ్ ఉండిపోనని అనుకున్నాను. కానీ, ఆ తర్వాత ఏమి లేదని తెలిసి కన్నీట్లు ఆగలేదు. ఇదేదని నిలదీసేసోగానే పవన్ సింగ్ అక్కడి నుంచి వెళ్లపోయాడు’ అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. ఈ ఘటన తనపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిందని, అందుకే భోజ్యపురి సినిమా ఇండస్ట్రీని పూర్తిగా వదిలేయాలని నిర్దయించుకున్నట్లు సోపర్ మీడియా వేదికగా ప్రకటించింది. ఎవరి అనుమతి లేకుండా వారిని తాకడం ఎప్పటికీ సమంజసం కాదని.. ఇకపై తాను కుటుంబంతో కలిసి హర్యానాలోనే జీవిసానని చెప్పుకొచ్చింది. పలవురు భింబానులు ఆమెక మరదత్త ప్రకటించారు.



**దుబాయ్
బిజినెస్‌మెన్ ప్రేమలో
ఈ యంగ్ బ్యాటీ!**

బూలీవుడ్ బ్యాటీ నివేదా పేతురాజ్ రీసెంట్‌గా తన ప్రేమ విషయాన్ని అధికారికంగా ప్రకలించింది. వినాయక చవితి పండుగను పురస్కరించుకుని, దుబాయ్యుకు చెందిన వ్యాపారవేత్త రజిట్ ఇబ్రాన్తో రిలేషన్‌లో ఉన్నానని సోప్పెల్ మిదియా ద్వారా వెల్లడించింది. ఈ ప్రకటనా అనంతరం సినీ ప్రమఖులు, అభిమానులు అమెకు శుభాకాంప్సులు తెలుపుతున్నారు. అయితే నివేదా తాజాగా తన ప్రేమాయణంకి సంబంధించిన ఆస్త్రికర విషయాలు వెల్లడించింది. ఐదేళ్ల క్రితం దుబాయ్యులో నిర్మిపొంచిన ఓ రేసింగ్ ఈవెంట్‌లో రజిట్‌ను మొదటిసారి కలిశాను. మొదట మేము మంచి స్నేహితులుగా ప్రారంభించాము. ఆపై సమయం గడుస్తూ అభిప్రాయాలు కలవడం, మనసులు దగ్గర కావడంతో ప్రేమలో పడిపోయాము. మా లిలేషన్ గురించి చాలా తక్కువ మండికే తెలుసు. ఇందట్ట్రీలో కూడా ఈ విషయం ఎవరికి తెలియదు. ఇప్పుడు అకస్మాత్తూగా ఈ విషయాన్ని జయిటపెట్టడంతో నా మేనేజర్ కూడా షట్ అయ్యుడు అని చెప్పింది. ఈ ఏదాది అక్టోబర్‌లో మేం ఎంగేజ్మెంట్ చేసుకోబోతున్నాం. పెళ్లి జనవరిలో ష్లౌన్ చేస్తున్నాం. తుది తేదీ ఇంకా ఫిక్స్ కాలేదు కానీ, పెళ్లి పనులు మొదలు పెట్టేశాం. మా ఇరు కుటుంబాలు ప్రస్తుతం దుబాయ్యులో ఉన్నాయి. మేము సింపుల్‌గా, కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితుల మర్యాద పెళ్లిని జరుపుకుంటాం అని నివేదా వివరించింది. మధురైలో జస్సించి పెరిగిన నివేదా, ‘మెంట్ మదిలో సినిమాతో తెలుగు ఇందట్ట్రీలో హీరోయిన్గా అడుగుపెట్టింది. అనంతరం ‘చిత్రలపారి’, ‘లైచేవారేవరురా’, ‘అల వైకుంఠపురములో’, ‘రద్ది’, ‘పాగల్’, ‘విరాటపర్వం’, ‘దాన్ కా ధమ్మి’ వంటి సినిమాల్లో నటించింది. సినిమాల పరంగా టాలింట్ ఉన్నపుల్లికీ, ప్రస్తుతం అమె చేతిలో కొత్త ప్రాజెక్టులు లేసట్లు తెలుస్తోంది. కార్ రేసింగ్, బ్యాస్టింట్ వంటి క్రీడల్లోనూ అమె ప్రత్యేక అస్క్రి కలిగి ఉంది. ఇక్కాఁ అమె వ్యక్తిగత జీవితం కొత్త అధ్యాయానికి తెలుపుంది. పెళ్లి తర్వాత నివేదా సినిమాలు చేసుకొని తేగా అనేరి నూగావి



వరుణ్ సందేశ్ ‘కానిస్ట్రబుల్’ మూవీ ట్రైలర్ లింక్

వరుణ్ సందేశ్, మధులిక వారణాసి జంతగా నటించిన సినిమా ‘కానిస్టేబుల్’. ఆర్యన్ సుభాన్ దర్జకత్వం వహించగా బలగం జగదీష్ నిర్మించారు. ట్రిల్లర్ కథతో తీసిన ఈ చిత్ర ప్రైలర్ విడుదల కార్బూక్మం ప్రైదరాబాద్లో ఆదివారం జరిగింది. సీనియర్ సట్టుడు రాజేంద్ర ప్రసాద్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ప్రైలర్ లాంచ్ చేశారు. ఇప్పటివరకు లవర్ బాయ్గా నాకు పేరుంది. సినిమాతో పాటు నా పాత కూడా బాగా వచ్చిందని మూవీ టీం చెప్పడంతో చాలా సంతోషం అనిపించింది. తప్పకుండా మా అంచనాలిని ‘కానిస్టేబుల్’ నిలబెడుతుందని అనుకుంటున్నానని వరుణ్ సందేశ్ చెప్పుకొచ్చాడు. మా అందరి కెరీర్ మలుపుతీప్పే చిత్రం ఇది అవుతుంది. వరుణ్ సందేశ్కి కూడా కమ్ బాక్ట్ ఇస్తుందని దర్జకుడు ఆర్యన్ సుభాన్ అన్నారు.