

ప్రపంచానికే అన్నపూర్ణ అయ్యే సామర్థ్యం మనది

తయారీ, సులభతర వాణిజ్యం, సేవా రంగాలను ప్రోత్సహించండి రాష్ట్రాల ప్రధాన కార్యదర్శులకు ప్రధాని మోదీ పిలుపు

దిల్లీ: తయారీ రంగాన్ని ప్రోత్సహించడం, సులభతర వాణిజ్యానికి సహకారం అందించడం, సేవారంగాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారా భారత్ ను ప్రపంచ సేవల రంగంలో రాజాజీగా మార్చాలని రాష్ట్రాలకు ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచానికి అన్నపూర్ణగా మారే సామర్థ్యం భారత్ కు ఉందని పేర్కొన్నారు. అతి పెద్ద ఆహార ఎగుమతిదారుగా దేశం మారడానికి వ్యవసాయం, ఉద్యానం, పశు పోషణ, పాల ఉత్పత్తి, అక్వా రంగాల్లో అత్యున్నత సాగు దిశగా సాగాలని సూచించారు. రాష్ట్రాల ప్రధాన కార్యదర్శుల (సీఎస్) 5వ జాతీయ సదస్సు దిల్లీలో ముగిసింది. 3 రోజులపాటు జరిగిన ఈ సదస్సులో ప్రధాని మాట్లాడారు. తదుపరి తరం సంస్కరణల సమయంలో ఈ సదస్సు జరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. సంస్కరణల ఎక్స్ ప్రెస్ ను భారత్ ఆధిరోపించిందని, దాని ప్రధాన ఇంజనీ.. దేశ యువత, ప్రజలనే సృష్టించేవారు. అందుకే ప్రజల్లో సాధికారత కోసం ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తుందని తెలిపారు. నాణ్యతకు పర్యాయ పదంగా పేర్కొనేలా భారత తయారీ రంగాన్ని తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. ‘సున్నా దుష్ప్రభావం.. సున్నా లోపం’



స్థాయికి ఈ రంగాన్ని చేర్చాలన్న మన సంకల్పాన్ని బలోపేతం చేయాలని కోరారు. ఈ సదస్సులో నైపుణ్యభివృద్ధి, ఉన్నత విద్య, యువ సాధికారత, క్రీడలపైనూ చర్చించారు. ప్రజల జీవితాల్లో సానుకూల మార్పులను తెచ్చేందుకు ఆధునిక సాంకేతికతను సమైక్యత చేయడంపైనూ చర్చలు జరిగాయి. ప్రధాన మంత్రి ముఖ్య కార్యదర్శులు పి.కె.మిశ్ర, శక్తికాంత దాస్, క్యాబినెట్ కార్యదర్శి బి.వి.సోమనాథన్, సీఐ ఆయోగ్ సభ్యులు, అన్ని రాష్ట్రాల, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల ప్రధాన కార్యదర్శులు ఈ సదస్సులో పాల్గొన్నారు.

పజలకు నచ్చేది వ్యతిరేకిస్తే మీకు ఓట్లెలా వస్తాయి?

రాహుల్ కు అమిత్ షా ప్రశ్న

అహ్మదాబాద్: ప్రజలకు నచ్చే ప్రతిదాన్ని ఏ పార్టీ అయినా వ్యతిరేకిస్తుంటే ఓట్లెలా వస్తాయని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ప్రశ్నించారు. ఈ సులువైన తార్కికత (లాజిక్)ను రాహుల్ గాంధీకి అర్థమయ్యేలా చెప్పడం తన శక్తికి మించిన పని అని, కాంగ్రెస్ నేతలూ దానిలో విఫలమయ్యారని చెప్పారు. అహ్మదాబాద్ సమీపంలోని ఒక గ్రామంలో ఏర్పాటుచేసిన సభలో అమిత్ షా ప్రసంగించారు. 173 మందికి భూ యాజమాన్య పత్రాలు అందజేశారు. మురుగునీటిపారుదల వ్యవస్థను ప్రారంభించారు. “ఇటీవల లోక్ సభలో ఒకానొక చర్చలో విపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ నన్నాక వింతైన ప్రశ్న అడిగారు. తమ పార్టీయే ప్రతిపార్టీ ఎందుకు ఓడిపోతోందనేది ఆ ప్రశ్న! ప్రజల్ని అడిగి తెలుసుకోవాల్సిన విషయమిది. ఈ రోజు నేను ఇక్కడ ప్రారంభించిన రెండింటిని అర్థం చేసుకుంటే రాహుల్ బాబా ప్రశ్నలకు సమాధానం లభిస్తుంది. ఓటమితో రాహుల్ అప్పుడే అలసిపోకూడదు. ఎందుకంటే.. త్వరలో జరగబోయే తమిళనాడు, పశ్చిమబెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లోనూ కాంగ్రెస్ కు ఓటమి ఖాయం. 2029 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లోనూ ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలోని భాజపాయే విజేతగా అవతరిస్తుంది. మా



సిద్ధాంతాలతో ప్రజలు అనుసంధానమై ఉన్నారు. అందుకే మేం విజయాలు సాధిస్తున్నాం. అయోధ్యలో రామమందిర నిర్మాణం, ఉగ్రవాదులపై మెరుపుదాడులు, 370 రాజ్యాంగ అధికరణం రద్దు, ఉమ్మడి పౌరస్మృతి, ముమ్మారు తలాక్ నిషేధం, బంగ్లాదేశ్ చొరబాటుదారుల ఏరివేత వంటి అంశాలన్నింటినీ కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకించింది. ఇప్పుడు చెప్పండి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మీకు (కాంగ్రెస్ కు) ఓట్లు ఎలా వస్తాయి?” అని అమిత్ షా ప్రశ్నించారు.

నేవీ నైపుణ్యానికి నిదర్శనం ఐఎన్ఎస్ వాఘ్ శీర్

రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ప్రశంస ఐఎన్ఎస్ వాఘ్ శీర్ లోకి వెళుతూ అభివాదం చేస్తున్న రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

బెంగళూరు: స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో తయారైన అత్యాధునిక జలాంతర్గామి ఐఎన్ఎస్ వాఘ్ శీర్ లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ప్రయాణించారు. తద్వారా జలాంతర్గామిలో ప్రయాణించిన రెండో రాష్ట్రపతిగానే కాకుండా తొలి మహిళా రాష్ట్రపతిగా ముర్ము చరిత్ర సృష్టించారు. 2006లో అప్పటి రాష్ట్రపతి ఎపిజే అబ్దుల్ కలాం ఐఎన్ఎస్ సింధురక్తక్ లో ప్రయాణించారు. కర్ణాటకలోని కార్వర నౌకాదళ స్థావరానికి నేవీ యూనిఫాంలో వచ్చిన రాష్ట్రపతి ముర్ము.. జలాంతర్గామిలో ప్రయాణం ప్రారంభించారు. ఐఎన్ఎస్ వాఘ్ శీర్ లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, నౌకాదళ చీఫ్ అడ్మిరల్ దినేష్ కె త్రిపాఠి, జలాంతర్గామి సిబ్బంది గంటపాటు ఈ యాత్ర కొనసాగి.. ఆమె వెంట నౌకాదళ చీఫ్ అడ్మిరల్ దినేష్ కె త్రిపాఠి, ఇతర నేవీ ఉన్నతాధికారులు ఉన్నారు. ప్రయాణంలో ఐఎన్ఎస్ వాఘ్ శీర్ సిబ్బందితో ముర్ము ప్రత్యేకంగా ముచ్చటించారు. స్వదేశీ



పరిజ్ఞానంతో తయారైన ఈ జలాంతర్గామి భారత నౌకాదళ వృత్తి నైపుణ్యానికి నిదర్శనమని ఆమె కొనియాడారు. పీ75 స్కాల్ప్ రీన్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా తయారైన ఆరో, చివరి జలాంతర్గామి ఐఎన్ఎస్ వాఘ్ శీర్ జనవరిలో విడుదలైకి ప్రవేశించింది. డీజిల్-ఎలక్ట్రిక్ ఇంధన వ్యవస్థలతో పనిచేసే ఈ సబ్మెరైన్.. ప్రపంచంలోనే అతి నిశ్శబ్దమైనదని నేవీ వర్గాలు తెలిపాయి.

‘స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్’ అవార్డుల సాధన లక్ష్యం

అమరావతి: కొత్త ఏడాదిలో నగరాలు, పట్టణాలు స్వచ్ఛతను సంతరించుకోనున్నాయి. జనవరి నుంచి నాలుగు నెలలపాటు పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా పుర, నగరపాలక సంస్థలు పని చేయనున్నాయి. క్రమపద్ధతిలో పరిశుభ్రతను పెంచాలని భావిస్తున్నాయి. ప్రజలకు పరిశుభ్రమైన వాతావరణానికి కల్పించడంతోపాటు కేంద్ర ప్రభుత్వం జాతీయస్థాయిలో ఏటా ప్రకటించే స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ అవార్డులు ఈసారి రాష్ట్రానికి ఎక్కువ వచ్చేలా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యచరణ సిద్ధం చేస్తోంది. ఘనవర్గాల నిర్వహణ నుంచి పరిశుభ్రత పరకు ఒక్కో నగరం, పట్టణం వివిధ విభాగాల్లో మొత్తం 10,000 మార్పులు సాధించేలా వాటి మధ్య అంతర్గత పోటీ పెడుతున్నారు. జిల్లా స్థాయిలో కలెక్టర్లు స్వచ్ఛ కార్యక్రమాలను సమీక్షిస్తారు. గత ఏడాది ఐదు నగరపాలక సంస్థలు, ఆరు పురపాలక సంఘాలు స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్-2025 అవార్డులు సాధించాయి. ఈసారి మరిన్ని అవార్డులు దక్కాలన్న సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలతో పురపాలక, పట్టణభివృద్ధిశాఖ కార్యచరణ రూపొందించింది. ముఖ్యమంత్రి సైతం నెలలో మూడో శనివారం స్వచ్ఛ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. స్వచ్ఛత ప్రాధాన్యం వివరిస్తూ ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తారు.

అత్యుత్తమ పాలనకు రామరాజ్యమే కొలమానం

అయోధ్యలో బాలరాముణ్ణి దర్శించుకున్న సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి: అత్యుత్తమ పాలనకు రామరాజ్యమే కొలమానమని.. అయోధ్యలో శ్రీరామ దర్శనం తనకు కొత్త శక్తిని ఇచ్చిందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. ‘రాముడు పాఠించిన విలువలు కాలానికి అతీతంగా స్ఫూర్తినిస్తుంటాయి. సుపరిపాలనకు నిరంతరం మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయి’ అని కొనియాడారు. చంద్రబాబు అయోధ్యలో బాలరాముణ్ణి దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ ‘అయోధ్య రామమందిరం మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ప్రతీక. ఎన్నో వివాదాల తర్వాత ఆలయం నిర్మితమైంది. దేశ ప్రజల కల సాకారమైంది. భారత ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా అయోధ్య రామాలయం మారింది’ అని వివరించారు. దేశంలోని ఇతర దేవాలయాలకు అయోధ్య రామాలయం మార్గదర్శకంగా నిలవాలని అభిలషించారు. వికసిత భారత్ లక్ష్యసాధనలో యూపీ, బిహార్ రాష్ట్రాలు కీలకపాత్ర పోషించాలని చంద్రబాబు



ఆకాంక్షించారు. రామమందిర నిర్మాణంతోపాటు యూపీలో సుపరిపాలన అందిస్తున్న యోగి ఆదిత్యనాథ్ ప్రభుత్వాన్ని ఆయన ప్రశంసించారు. సాంకేతికంగా ముందడుగు వేస్తున్న భారత్ ను ఎవరూ నిలువరించలేరని పేర్కొన్నారు.

గ్రామాభివృద్ధిలో రాష్ట్రస్థాయిలో ముందుందాలి

- పూర్వార్ స్మిల్ హబ్ లో యువతలతో ముచ్చటేస్తున్న కేంద్రమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్

భీమవరం:రాష్ట్రంలో యువతల విజ్ఞ శిక్షణ తీసుకోవాలంటే పశ్చిమగోదావరి జిల్లా పెదమైసవాని (పీఎం) లంక రావాల్సిందేనని కేంద్ర ఆర్థికమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. మహిళల మద్దతుతోనే ఈ గ్రామంలో అభివృద్ధి సాధ్యమైందని, ఆంధ్రా కోడలిగా పీఎం లంక కుమార్తెగా తనను ఆదరిస్తున్నారన్నారు. జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా పీఎం లంకలో ఏర్పాటుచేసిన వివిధ కార్యక్రమాల్లో మంత్రి పాల్గొన్నారు. ముందుగా డిజిటల్ భవనంలో ఏర్పాటుచేసిన సైయెంట్ విజ్ఞ, పూర్వార్ స్మిల్ హబ్ ను ప్రారంభించారు. అనంతరం బహిరంగసభలో మాట్లాడుతూ.. ‘మహిళలు, రైతులు, యువతకు భవిష్యత్తులో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో మోడల్ విజ్ఞ ఆధారిత నైపుణ్య కేంద్రం ఏర్పాటు చేశాం. ఇక్కడ ఉన్న స్మార్ట్ తరగతి గదులు, డ్రోన్ శిక్షణ పరికరాలు, ఓపెన్ సోర్స్ విజ్ఞ సాధనాలు, రియల్ టైం ట్రాకింగ్, కేంద్రీకృత అభ్యసన నిర్వహణ వ్యవస్థ ద్వారా నైపుణ్యాలు పెంచవచ్చు. ప్రధాని మోదీ ఆలోచనతోనే తూర్పుతాళ్ళలో, పీఎం లంక గ్రామాలను దత్తత తీసుకున్నా తూర్పుతాళ్ళలో తాగునీటి సమస్య పరిష్కారానికి ప్రజలు సహకరించలేదు. పీఎం లంకలో మహిళల మద్దతు లభించింది. తుపాను, వరదల సమయంలో ప్రజల రక్షణ, పంచాయతీ అవసరాలకు డిజిటల్ భవనం నిర్మించాం. ఏడాది నుంచి పీఎం విశ్వకర్మ పథకం కింద 13 రకాల ట్రేడ్స్ లో శిక్షణ ఇస్తున్నాం. దానిని ఉపయోగించుకుని యువత ఉద్యోగాలు



సాధించడం అభినందనీయం. దేశవ్యాప్తంగా 700 జిల్లాల్లో పీఎం విశ్వకర్మ శిక్షణ పై సర్వే చేస్తే జమ్మూకశ్మీర్ లోని బద్గామ్ మొదటి స్థానంలో, పీఎం లంక శిక్షణ కేంద్రం రెండోస్థానంలో నిలిచాయి. అభివృద్ధిలో ఈ గ్రామం రాష్ట్ర స్థాయిలో ముందుందాలి’ అని కేంద్రమంత్రి పేర్కొన్నారు. అలల కోతకు కొబ్బరితోటలు కొట్టుకుపోకుండా ఇక్కడ రూ.13.75 కోట్లతో రక్షణ గోడ నిర్మిస్తున్నామని, సంక్రాంతికి పనులు పూర్తవుతాయని ఆమె హామీ ఇచ్చారు. డబుల్ ఇంజనీ ప్రభుత్వం ఉన్నందుకే ఈ అభివృద్ధి సాధ్యమవుతోందని అన్నారు. కేంద్ర సహాయమంత్రి భూపతిరాజు శ్రీనివాసవర్మ, రాష్ట్ర మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు, ప్రభుత్వ విప్ బొమ్మిడి నాయకర్, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వీవీఎస్ మాధవ్, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.

తిరుమల నడకదారిలో డిస్పెన్సరీ ప్రారంభం

తిరుమల: అలిపిరి నుంచి తిరుమలకు నడిచివెళ్లే మార్గంలో ఏడో మైలు వద్ద ప్రాథమిక చికిత్స కేంద్రాన్ని తిరిగి ఈవో అనిల్ కుమార్ నింఘాల్, అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరితో కలిసి చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు ప్రారంభించారు. ఇది తిరుమల నుంచి తిరుపతికి వాహనాల్లో వెళ్తుంటే దిగువ కనుమ దారిలో వస్తుంది. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ నడకదారిలోని భక్తులు అత్యుపసర పరిస్థితుల్లో వైద్యసేవలు వినియోగించుకునేలా ఈ డిస్పెన్సరీలో వసతులు కల్పించినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే శ్రీవారి మెట్టుమార్గంలోనూ పీహెచ్సీ ఉందని గుర్తుచేశారు. ఈ మార్గంలో రోజూ 20-30 వేల మంది భక్తులు నడుచుకుంటూ వస్తారని, వారికి అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తితే ఈ కేంద్రంలో తక్షణ చికిత్స పొందవచ్చని అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరి తెలిపారు. దిగువ ఘాట్ రోడ్డుకు సమీపంలోనే ఉండటంతో వాహన డ్రైవర్లకూ ఉపయోగంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో తిరిగి బోర్డు సభ్యుడు జ్యోతుల నెహ్రూ, తిరిగి చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్



బి.కుసుమకుమారి, సీనియర్ మెడికల్ ఆఫీసర్ ఎన్.కుసుమకుమారి, వీజీవో రామ్ కుమార్, అశ్వినీ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ వెంకట సుబ్బారెడ్డి పాల్గొన్నారు.

సామాజిక అభివృద్ధితోనే దేశ ప్రగతి

అఖిలభారత సామాజిక శాస్త్ర సదస్సులో వక్తలు

అమరావతి: సామాజిక స్థితిగతులను అర్థం చేసుకొని ఉత్తమ జీవన విధానం అలవర్చుకుంటే ప్రతి రంగంలోనూ విజయావకాశాలను అందిచ్చుకోవచ్చని ప్రముఖ సామాజిక శాస్త్రవేత్త రవీంద్రకుమార్ జైన్ తెలిపారు. సామాజిక అభివృద్ధితోనే దేశప్రగతి సాధ్యమవుతుందన్నారు. దేశంలోని సామాజిక శాస్త్రవేత్తలను ఒకే వేదికపైకి తెచ్చి, ఈ రంగంపై సమీక్షించడమే లక్ష్యంగా ఇండియన్ సోషియాలజికల్ సొసైటీ నిర్వహిస్తున్న 50వ అఖిలభారత సామాజికశాస్త్ర సదస్సు- 2025 అమరావతిలోని ఎన్ఆర్ఎం యూనివర్సిటీలో ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా వందేళ్లలో భారత్ సోషియాలజీ స్థితిగతులపై డా.అబా చౌహాన్ రాసిన పుస్తకం, ‘మైగ్రేషన్ అండ్ మెట్రోలీటీ’ పుస్తకం, మాజీ ఎంపీ డా.యలమంచిలి శివాజీ రచించిన సామాజికరంగ ప్రసంగాల సంపుటిని వర్గ్లీ వీసీ సతీష్ కుమార్, ఆర్.కె.జైన్, సొసైటీ అధ్యక్షులు మైత్రి చౌదరి ఆవిష్కరించారు. అనంతరం అతిథులను



వీసీ సతీష్ కుమార్ సత్కరించారు. సదస్సుకు సొసైటీ కార్యదర్శి శ్వేతా ప్రసాద్, వర్గ్లీ రిజిస్ట్రార్ ఆర్.ప్రేమకుమార్, డీన్ డాక్టర్ విష్ణుపథ్, సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు హాజరయ్యారు.

సంపాదకీయం

స్వదేశీ ఉత్పత్తుల నాణ్యత మెరుగవుతుంది

ప్రపంచంలోకిెల్లా నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించిన ఇండియా- రానున్న రెండేళ్లలో మరో మెట్టు ఎగబాకాలని ఉద్దేశ్యం. 2047 నాటికి ‘అభివృద్ధి చెందిన దేశం’గా నిలవాలని కాంక్షిస్తోంది. ఇందుకోసం దేశీయంగా జీఎస్టీ 2.0 సంస్కరణలు తీసుకొచ్చిన కేంద్రం వివిధ దేశాలతో స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలు (ఎఫ్టీఏలు) కుదుర్చుకోవడంలో దూకుడు ప్రదర్శిస్తోంది. వస్తుసేవల వాణిజ్యంలో నుంకాలు, నుంకాలేతర అడ్డంకులను మూర్తిగా తొలగించుకునేందుకు, గణనీయంగా తగ్గించుకునేందుకు రెండు, అంతకన్నా ఎక్కువ దేశాలు తమ మధ్య ఎఫ్టీఏలను కుదుర్చుకుంటుంటాయి. పెట్టుబడుల వరిరక్షణ, మేధోసంపత్తి హక్కులు, వివాద పరిష్కార మార్గాల వంటి అంశాలు ఇందులో మిళితమై ఉంటాయి. ఎఫ్టీఏలు- ఎగుమతులు, దిగుమతుల భారాన్ని తగ్గిస్తాయి. అంతర్జాతీయ వివణుల్లో అందరికీ నమాన అవకాశాలు కల్పిస్తాయి. తక్కువ టారిఫ్ లకే ముడిపదార్థాలు పొందడంలో ఉపకరిస్తాయి. వీటివల్ల వ్యాపారులు లబ్ధి పొందుతారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 350కి పైగా ఎఫ్టీఏలు అమల్లో ఉన్నాయి. ఈ ఒప్పందాలు నుంకాల వరంగానే కాకుండా వ్యూహాత్మకంగానూ లాభదాయకమే. విదేశీ పెట్టుబడులు పెరగడానికి, ఉద్యోగ కల్పన మెరుగవ్వడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. అంతర్జాతీయ వివణుల్లో ఒడంబడికలను తట్టుకొని నిలబడటానికి దోహద పడతాయి. అందుకే- కొన్నేళ్లుగా ఎఫ్టీఏలపై కేంద్రం ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించింది. జపాన్, దక్షిణ కొరియా, బ్రిటన్ తదితర దేశాలతోపాటు ఆసియాన్ వంటి సంఘాలతోనూ మన దేశానికి ఎఫ్టీఏలు కుదిరాయి. ఒమన్ తో గతవారమే ఒప్పందం ముడిపడింది. న్యూజిలాండ్ తో కూడా తాజాగా ఎఫ్టీఏ ఖరారైంది. భారత ఆర్థిక వ్యూహానికి ఎఫ్టీఏలు మూల స్తంభాలైంటివి. అంతర్జాతీయ నరఫరా గొలుసుల్లో మన దేశం లోతుగా నమిల్లితమవడానికి ఇవి దోహదపడతాయి. ఎగుమతుల శక్తిని, ఎగుమతి వివణుల సంఖ్యను పెంచుకోవడానికి ఉపకరిస్తాయి. ఇప్పటికే కుదిరిన ఎఫ్టీఏలతో- కొన్ని విదేశీ వివణుల్లో భారతీయ ఉత్పత్తులు, సేవలకు నుంకాలరహితంగా, కొన్నిసార్లు తక్కువ నుంకంతో ప్రవేశం దక్కుతోంది. దీనివల్ల దేశీయంగా కార్మిక శక్తి ఎక్కువగా అవసరమైందే జొరలి, వ్యవసాయం, తోలు, ఇంజనీరింగ్ ఉత్పత్తుల వంటి పరిశ్రమలు లబ్ధి పొందుతున్నాయి. స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాల వల్ల ఆయా దేశాలతో ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని 2030 కల్లా రెట్టింపు చేసుకోవాలని బ్రిటన్, ఇండియా తలపోశాయి. ఇందుకోసం ‘సమగ్ర ఆర్థిక, వాణిజ్య ఒప్పందం(సెటా)’ పేరుతో ఎఫ్టీఏ కుదుర్చుకున్నాయి. సెటాతో 99శాతం భారతీయ ఉత్పత్తులకు బ్రిటన్ లో నుంకాలరహిత ప్రవేశం లభిస్తుంది. దీనివల్ల చైనా, వియత్నాం వంటి మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్లతో భారతీయ ఉత్పత్తులు పోటీ పడగలుగుతున్నాయి. ఐరోపా స్వేచ్ఛా వాణిజ్య సంఘం(ఈఎఫ్టీఏ)తో ఇండియా కుదుర్చుకున్న ‘వాణిజ్యం, ఆర్థిక భాగస్వామ్య ఒప్పందం(టెపా)’ ఈ ఏడాది అక్టోబరు నుంచి అమల్లోకి వచ్చింది. స్విట్జర్లాండ్, నార్వే, లీచ్టెన్‌షైన్, ఐస్లాండ్ లో 99.6శాతం భారతీయ ఉత్పత్తులపై నుంకాలను మూర్తిగా తొలగించేందుకు అది దోహదపడుతోంది. రానున్న పదిహేనేళ్లలో ఇండియాలో వది లక్షల ప్రత్యక్ష ఉద్యోగాల సృష్టికి ఈ ఒప్పందం సహాయపడనుంది. ఇండియా ఎగుమతులు గత నెలలో 15.52శాతం పెరిగి (ఏడాది కిందటితో పోలిస్తే) 73.99 బిలియన్ డాలర్లకు చేరాయి. దిగుమతులు 80.63 బిలియన్ డాలర్ల వద్ద దాదాపు స్థిరంగా ఉన్నాయి. దీంతో- వాణిజ్యోటం 61శాతం తగ్గి, 6.64 బిలియన్ డాలర్లుగా నమోదైంది. అమెరికా నుంకాలు వలు దేశాలను కలవరపెడుతున్నాయి. నరఫరా గొలుసుల స్థిరత్వాన్ని ప్రమాదంలోకి నెడుతున్నాయి. రష్యా నుంచి ముడిచమురు భారీగా కొనుగోలు చేస్తున్నందుకు దిల్లీపైనా అగ్రరాజ్య అధ్యక్షుడు ట్రంప్ నుంకాల కొరడా రఫ్ విపించారు. అయినప్పటికీ మన ఆర్థిక వ్యవస్థ మంచి వనితీరునే కనబరిచింది. అంతర్జాతీయంగా తలెత్తే అనిశ్చిత పరిస్థితులను నమర్చగా ఎదుర్కోవడానికి ఎఫ్టీఏలు దోహదపడతాయి. ఈయూతోపాటు అమెరికా, చీలి, పెరూ, ఇజ్రాయెల్ వంటి దేశాలతో ఎఫ్టీఏలు కుదుర్చుకునేందుకు ఇండియా గట్టిగా ప్రయత్నిస్తోంది. అంతర్జాతీయ వివణిలో పోటీ కారణంగా పాడి, నూనె, విత్తనాల వంటి రంగాల్లో దేశీయ వ్యాపారులు ఒత్తిడికి లోనయ్యే ముప్పుంది. కాబట్టి, వారికి భరోసా కల్పిస్తూనే ఎఫ్టీఏలను వట్టాలెక్కించే దిశగా భారత్ అడుగులు వేస్తోంది. తమ దేశాలతో చర్చలు తుదిదశకు చేరుకున్నాయి. అవి ఫలిస్తే- అంతర్జాతీయ ఆర్థిక రంగంలో ఒడంబడికలను ఇండియా మరింత నమర్చగా తట్టుకోగలుగుతుంది. ఎఫ్టీఏ ఫలాలను పొందేందుకు దేశంలో తయారీ యూనిట్లను నెలకల్పించుకు విదేశీ కంపెనీలు ముందుకొస్తాయి. భారతీయులకు తక్కువ ధరలకే ఎక్కువ రకాల, మేలిమి ఉత్పత్తులు అందుబాటులోకి వస్తాయి. స్వదేశీ ఉత్పత్తుల నాణ్యత కూడా మెరుగవుతుంది. ‘వికనీత్ భారత్’ సాకారం నలువపుతుంది.

గిరిజనుల సంస్కృతికి నిలువుటద్దం కందికొత్తలు

- గుమ్మలక్ష్మీపురంలో గిరిజనులతో కలిసి అడుగువేసిన కలెక్టర్

గుమ్మలక్ష్మీపురం: గిరిజనుల ఆచారం, సంస్కృతికి ‘కంది కొత్తలు’ పండుగ నిలువుటద్దంలా నిలుస్తోందని కలెక్టర్ ఎన్.ప్రభాకర రెడ్డి అన్నారు. ఈ మేరకు గుమ్మలక్ష్మీపురం మండల కేంద్రంలోని హెచ్‌గ్రౌండ్ వద్ద కంది కొత్తల పండగ నిర్వహణ కమిటీ అధ్యక్షులతో ఉత్సవం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన కలెక్టర్ గిరిజనుల ఆచార వ్యవహారాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. గిరిజనుల జీవన విధానం ప్రకృతితో ఎంతగా ముడిపడి ఉందో ఈ పండగ నిర్వహణను చూస్తే అర్థం అవుతోందన్నారు. తర తరాలుగా వస్తున్న ఈ సంప్రదాయం, ఐక్యతను, ప్రకృతితో ఉన్న అనుబంధాన్ని నేటి తరానికి తెలియజేసేలా ఉత్సవాలు నిర్వహించడం హర్షణీయమని ప్రశంసించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ గిరిజనులతో కలిసి సృత్యాల్లో పాల్గొన్నారు. అంతేకాక దప్పు



వాయిచారు. కలెక్టర్ తమ మధ్యకు వచ్చి సామాన్యుడిలా వేడుకల్లో భాగస్వామ్యం అవడం పట్ల గిరిజనులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

విశ్వబ్రాహ్మణులను చట్ట సభలకు పంపాలి

- సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు హనుమంతరావు

అమలాపురం: విశ్వ బ్రాహ్మణులకు ఎంపీ, ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్యే పదవుల్లో ఏదో ఒకటి ఇచ్చి చట్ట సభలకు పంపించాలని ఆ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పావులూరి హనుమంతరావు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక దుడ్డివాని అగ్రహారంలోని విశ్వబ్రాహ్మణ కల్యాణ మండపంలో జిల్లా సంఘం అధ్యక్షులతో జరిగిన సమావేశానికి హనుమంతరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ తమ వర్గానికి రాజకీయ పదవులు వచ్చినప్పుడే మనకు గుర్తింపు, హెూరా వస్తాయని పేర్కొన్నారు. విద్యా, ఉద్యోగ, ఆర్థిక సామాజిక, రాజకీయ రంగాల్లో తమ వర్గం అభివృద్ధికి కృషిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆ దిశగానే కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. యువజన నాయకుడు ఆవుపాటి వేణుగోపాలరావు అధ్యక్షులతో జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఆ సామాజిక వర్గ పెద్దలు, అమలాపురం మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ కట్టోజు సన్నయ్యదాసు, వరద సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా హనుమంతరావు, ఆ



వర్గం పెద్దలను సంఘీయులు గజమాలతో సత్కరించారు. ఆనంతరం వారంతా ఎమ్మెల్యే ఆనందరావు వద్దకు వెళ్లి తమ వర్గీయులకు రాజకీయ అవకాశాలు కల్పించాలని వినతి ప్రస్తావి అందించారు.

పోలవరానికి పొట్టి శ్రీరాములు పేరు పెట్టాలనే సూచనను సమర్థిస్తున్నాం

ఎమ్మెల్సీ నాగబాబు పొట్టిలో చేరిన పలువురు ఆర్యవైశ్యులు

అమరావతి: అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు పేరు పోలవరం ప్రాజెక్టుకు పెట్టాలని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చేసిన సూచనను సమర్థిస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్సీ, జనసేన ప్రధాన కార్యదర్శి నాగబాబు తెలిపారు. తెలుగు మాట్లాడేవారిని చులకనగా చూసే కాలంలో తెలుగువారికి ప్రత్యేక రాష్ట్రం కావాలని అమరణ నిరాహార దీక్ష చేసి, ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణకు కీలకభూమిక పోషించిన పొట్టి శ్రీరాములు జీవితం ఆదర్శనీయమని పేర్కొన్నారు. మంగళగిరిలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జనసేన నేత పెనుగొండ సుబ్బారాయుడు అధ్యక్షులలో పలువురు ఆర్యవైశ్యులు పాల్గొలి చేరారు. వారికి నాగబాబు కందువాలు కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆర్యవైశ్యులు అనగానే తొలిగా గుర్తుకొచ్చేది పొట్టిశ్రీరాములే అన్నారు. గతంలో ప్రభుత్వ పథకాలకు, ప్రాజెక్టులకు రాజకీయ నాయకుల పేర్లు పెట్టే ఆనవాయితీని తోసిపుచ్చి ప్రజలకు శుద్ధిచేసిన తాగునీరు అందించే నీటి



ప్రాజెక్టుకు అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు పేరు పెట్టి ఆయన త్యాగాలను భవిష్యత్ తరాలు గుర్తుచేసుకునేలా చేశారు’ అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో శాసనమండలి విప్ పి.హరిప్రసాద్, రాష్ట్ర పోలీస్ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ శివశ్రీనివాస్, జనసేన నేతలు చిల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు, ఉదయభాను, కిలారి రోశయ్య, పంచకర్ల సందీప్, దేవకీ వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తొలిరోజు 20 గంటలపాటు వైకుంఠద్వార దర్శనం

తితిదే అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరి

తిరుపతి: వైకుంఠ ఏకాదశి నుంచి పదిరోజుల పాటు తిరుమలలో భక్తులకు ఏ ఇబ్బందులూ రాకుండా పక్కా ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తితిదే అదనపు ఈఓ వెంకయ్య చౌదరి వెల్లడించారు. తొలిరోజు ప్రాటోకాల్ దర్శనాలు ముగిసిన వెంటనే స్టాటెడ్ సర్వదర్శనం మొదలవుతుంది. 1:30 నుంచి రాత్రి 11:45 గంటల మధ్య.. 20 గంటల పాటు సామాన్యులకే అవకాశం కల్పిస్తాం. సుమారు 70వేల మందికి దర్శనం చేయించాలన్నది లక్ష్యం. ఏ రోజు టోకెన్ పొందితే, అదేరోజు దర్శనం చేయించేలా గంటలవారీగా తెక్కుల కట్టి అమలుచేస్తాం. ఇందుకోసం ఏఐ కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ను ఏనియోగించనున్నాం. భక్తులు టోకెన్ పై నిర్దేశించిన సమయానికి, సూచించిన ప్రదేశానికి రావాలి. వేచి ఉండే భక్తులకు ఫులిహార, చక్రైర్ పొంగలి, దద్రోజనం తదితర 16 రకాల ఆహార పదార్థాలు సిద్ధం చేస్తున్నాం. మొదటి మూడు రోజులు 24 గంటలూ అన్నప్రసాదాలు, వేడి పానీయాలు (కాఫీ, టీ, బాదం పాలు), చిన్నపిల్లలకు పాలు సిద్ధంగా ఉంటాయి. నిత్యం 4.30 లక్షల లడ్డులు అందుబాటులో ఉంచుతున్నాం. లడ్డు కొంటర్ల



వద్ద రద్దీ తగ్గించేందుకు డిజిటల్ పేమెంట్ కియోస్కులు ఏర్పాటుచేశాం. సగరహితంగా స్లిప్సులు పొంది నేరుగా లడ్డులు తీసుకోవచ్చు. పూర్తిగా ఆటోమేటెడ్ సిస్టమ్ లో గడులు కేటాయిస్తున్నాం. కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చిన వెంకటాద్రి నిలయం (పీఎస్సీ -5)లో అదృష్ట వసతులున్నాయి. భక్తులు గడులు కోసం వేచిచూడకుండా, ఇక్కడ స్నానాలులు ముగించుకుని తమ స్లాట్ ప్రకారం దర్శనానికి వెళ్లే మంచిది.

చూపులేని వారికి ‘ఏఐ’ వెలుగులు

ఎదురుగా ఉండే వ్యక్తులు, వస్తువులను గుర్తించి చెబుతుంది పత్రికలు చదివి వినిపిస్తుంది.. ఫోన్ లోని మెసేజీలను వివరిస్తుంది

నెల్లూరు: తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని అంధుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపడానికి ఏఐ సాయంతో బొల్లినేని సోదరులు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి అన్నారు. శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా మామూడులో కేఎఫ్ఆర్సీ - అచల హెల్త్ సర్వీసెస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ‘దృష్టి’ కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు. పుట్టుగుడ్డి, పాక్షిక అంధత్వంతో బాధపడేవారికి ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఆధారిత కళ్లద్దాలు అందించడం వరమన్నారు. ఎదురుగా ఉండే వ్యక్తులు, వస్తువులు, ప్రదేశాలను గుర్తించి తెలియజేయడం, పత్రికలు చదివి వినిపించడం, ఫోన్ లోని మెసేజీలను వివరించేలా తయారుచేసిన ఈ కళ్లద్దాలను జిల్లాసానులకు ఉచితంగా అందజేయడం గొప్ప విషయమని పేర్కొన్నారు. కిమ్స్ ఆస్పత్రి వ్యవస్థాపక చైర్మన్ బొల్లినేని కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ.. ఈ కళ్లజోళ్ల ద్వారా విద్యార్థులు, యువత తమ సామర్థ్యాలు పెంచుకునే అవకాశముందన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అంధులందరికీ తమ సంస్థ ద్వారా వీటిని అందజేస్తామని వివరించారు. విద్య, రైవబలంతో పేదరికం నుంచి ఉన్నత స్థానాలను అందుకున్నామని.. అందుకే పేదలకు సేవచేయడం, విద్య ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం సామాజిక బాధ్యతగా భావిస్తున్నట్లు వివరించారు. కిమ్స్ ఆస్పత్రి సీఎండ్



భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ.. కేఎఫ్ఆర్సీ ఆధ్వర్యంలో వైద్యరంగంలో పలు పరిశోధనలు చేసి అవయవ మార్పిడిలో ఖర్చు తగ్గించే ప్రయత్నాలను చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం అవయవాల రవాణాకు ఎయిర్ అంబులెన్సులు వాడాల్సి రావడంతో భారీగా ఖర్చవుతోందని పేర్కొన్నారు. మనిషి శరీరం నుంచి వెలికితీశాక గుండె, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీలు కొన్ని గంటలపాటు పనిచేసేలా కొత్త సాంకేతికతను ఆవిష్కరిస్తున్నట్లు వివరించారు. జిల్లాలోని 220 మంది చూపులేని వారికి మంత్రి ఆనం చేతులమీదుగా ఏఐ కళ్లద్దాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఎస్సీపీల్ ఎంఓ బొల్లినేని శీనయ్య, కేఎఫ్ఆర్సీ చైర్మన్, డీఆర్డీవో మాజీ శాస్త్రవేత్త భుజంగరావు, ఆత్మకూరు ఆర్డీవో పావని, తాళ్లూరు గిరినాయుడు, తెదేపా నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అదానీ ప్రస్థానం యువతకు స్ఫూర్తి: పవార్

కార్యక్రమంలో శరద్ పవార్, గౌతమ్ అదానీ మాటామంతి

పుణె: పెద్ద కలలు కంటూ వాటి సాకారానికి కట్టించి పనిచేసే యువతకు పారిశ్రామికవేత్త గౌతం అదానీ ప్రస్థానం స్ఫూర్తిదాయకమని ఎన్సీపీ(ఎస్సీ) అధినేత శరద్ పవార్ పేర్కొన్నారు. పుణె జిల్లాలోని బారామతిలో ‘శరద్ చంద్ర పవార్ కృత్రిమ మేధ ఉత్సృష్ట కేంద్రాన్ని ఆయన ప్రారంభించి ప్రసంగించారు. అదానీ గ్రూపు చైర్మన్ దీనికి నిధులు సమకూర్చారు. గుజరాత్ లో కరవు ప్రభావిత జిల్లా అయిన బనాస్ కాంఠాలో పుట్టిన అదానీ అతిచిన్న వ్యాపారం కోసం ముంబయికి వచ్చి, ప్రస్తుతం 23 రాష్ట్రాల్లో వ్యాపారాన్ని విస్తరించారని పవార్ చెప్పారు. పవార్ తనకు మార్గదర్శకుడిని అదానీ పేర్కొన్నారు. క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులపై పూర్తి అవగాహన, జాతీయ ఎజెండా ఆయనలో ఉన్నాయని చెప్పారు. ఆయన నుంచి ఎన్నో విషయాలు



నేర్చుకున్నానని, అపారమైన జ్ఞానంతోపాటు బలమైన సహసుభూతితో గట్టిముద్రను ఆయన సొంతం చేసుకున్నారని కొనియాడారు.

అప్పన్నకు కూరగాయల వితరణ

సింహాచలం: శ్రీ వరాహ లక్ష్మీన్నసీంహస్వామికి అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా హుకుంపేటకు చెందిన కె.కనకమహాలక్ష్మి కూరగాయలు వితరణగా అందజేశారు. 500 కిలోల గుమ్మడి కాయలు, 200 కిలోల చింతకాయలు, 200 కిలోల క్యాబేజీ, 15 కిలోల వంకాయలు, 30 కిలోల ముల్లంగి, 50 కిలోల చిలగడ దంపలు ఆలయం వద్ద అందించారు.



దీన్ని తొక్కి కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే అస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్నై బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్నై చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్లో కొంచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది.వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి



ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్లీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్లీ ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్ది రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబికాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే డైరాయిడ్, పీసీపీడి బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.అన్నం తినడం వల్ల బద్దకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు



గమనిస్తారు. శరీరం బరువు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీ మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండటం వల్ల మీరు వేగంగా పని చేస్తారు.బియ్యంలో లభించే కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి అవసరం. దాన్ని పక్కన పెడితే మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో పోషకాలు, ఖనిజాల లోపం సంభవించవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడమే లక్ష్యం కావాలి. కండరాలను బలహీనపరచవద్దు.

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మార్పాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్పాడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చాపాతీలు ఆ మార్పాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పానీ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్దకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి



మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది . తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది.

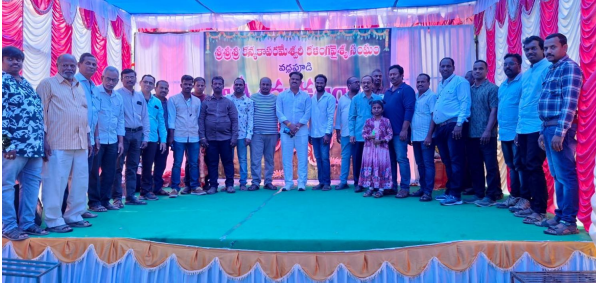
వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రారాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి.ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్యి.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యులు సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు



మామిడి తిన్న తర్వాత నీరు తాగితే కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ ఏర్పడతాయట.అందుకే మామిడి తిన్న అరగంటకు నీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

కన్యకా పరమేశ్వరి కళింగ వైశ్య సంఘం ఆత్మీయ కలయిక



- ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలో శ్రీకన్యకా పరమేశ్వరి కళింగ వైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆత్మీయ కలయిక కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, స్థానిక వార్డు కార్పొరేటర్ బొండా జగన్నాథం (జగన్) పాల్గొన్నారు. అనంతరం అతిథులు మాట్లాడుతూ ఏడాదికి ఒకసారి సంఘం సభ్యులు



కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆత్మకీ ఆత్మకలియ ఏర్పాటు చేయడం ఒక మంచి కార్యక్రమమని ఇంత మంచి కార్యక్రమంలో నన్ను భాగస్వామ్యం చేసిన సంఘం సభ్యులకు ధన్యవాదములు తెలియజేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో వడ్లపూడి కన్యకా పరమేశ్వరి కళింగ వైశ్య సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చర్యలు

- ఎస్పి వెంకట్ రావు

రంపచోడవరం, చైతన్యవారధి: ద్విచక్ర వాహనంపై ప్రయోజించే ప్రతీ ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని రంపచోడవరం ఎస్పి వెంకట్ రావు తెలిపారు.ఆదివారం కావడంతో మైదాన ప్రాంతాల నుండి రంపచోడవరం పరిసర పర్యాటక ప్రాంతాలకు వందలాదిగా వర్యాటాకులు వస్తున్న నేపథ్యంలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా వాహనదారులు తప్పనిసరిగా రోడ్డు భద్రతా నియమాలు పాటించాలని ఎస్పి తెలిపారు. రంపచోడవరం మండలం ఐ. పోలవరం జంక్షన్ లో ఎస్పి వెంకట్ రావు సిబ్బందితో కలిసి ముమ్మరంగా వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు.



ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతీ ఒక్కరూ వాహన పత్రాలు సక్రమంగా ఉంచుకోవాలని, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపకూడదని ఆయన తెలిపారు.

దివ్యాంగుల హక్కులను పరిరక్షించాలి

పలాస: దివ్యాంగుల హక్కుల పరిరక్షణ, సమాన అవకాశాల కల్పనకు ఉద్దేశించిన వికలాంగుల హక్కుల(ఆర్టిపీడబ్ల్యూడీ) చట్టాన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయాలని దివ్యాంగుల హక్కుల సాధన కమిటీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆవుల వేణుగోపాల్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పి.మోహన్రావు డిమాండ్ చేశారు. అంతర్జాతీయ విభిన్న ప్రతిభావంతుల దినోత్సవం పురస్కరించుకొని పలాస-కాశీబుగ్గ మున్సిపాలిటీలో దివ్యాంగుల హక్కుల జాతీయ వేదిక ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలన్నింటినీ గ్రామ సచివాలయాల ద్వారా అందించాలన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ల పక్కాగా అమలు చేయాలన్నారు. రాజకీయంగా, ఆర్థికంగా, సామాజికంగా స్పృహ అవకాశాలను పెట్రోల్ బంక్ యజమానికి రూ.50వేలు అపరాధ రుసుం మెలియాపుట్టి: చాపరలోని కృష్ణకామాక్షి ఫిల్లింగ్ స్టేషన్ (ఇండియన్ ఆయిల్) పెట్రోల్ బంక్ యజమానికి రూ.50వేలు అపరాధ రుసుం విధించినట్లు శ్రీకాకుళం జేసీ ఫర్మాన్ అహ్మద్ ఖాన్ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ఇటీవల జలక లింగుపురం గ్రామానికి చెందిన నడిమింటి ఉమాపతి అనే వ్యక్తి 40 లీటర్ల పెట్రోల్ కొట్టించాడు. అయితే చెల్లించిన సొమ్ము కంటే 4 లీటర్ల పెట్రోల్ తక్కువగా వచ్చింది. దీంతో ఆయన రెవెన్యూ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. దాంతో తూనికలు కొలతల శాఖ అధికారులు పరిశీలించి జేసీకి నివేదించారు. అందులో భాగంగానే



కల్పించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో సాధన కమిటీ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు సంపత్రిరావు లక్ష్మి, పలు మండలాల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు బి.యరన్నాయుడు, డి.రమణమూర్తి, కె.చంద్రశేఖర రావు, పి.జగన్నాథరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెట్రోల్ బంక్ యజమానికి రూ.50వేలు అపరాధ రుసుం



ఈ అపరాధ రుసుం విధించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి ఆటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవృద్ధిలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్తం అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్లో జమ అవుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు



అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిద్రక్లయం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాలేయం, మిసరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని

చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టివేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్లు సమస్య ఏర్పడుతుంది. 40 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్లు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్లు.. ప్యాంక్రియాస్లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు.ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన ఆస్తి. కాబట్టి సమయం వృధాగా పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల



మెట్లు ఎక్కుతారు. అంతేకాకుండా కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కూడా లభిస్తుంది. రిస్కులు తీసుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి. జీవితంలో డబ్బు సంపాదించాలంటే కొన్ని రిస్కులు తీసుకోవాలి. అందుకే భయపడి అవకాశాలను వదులుకునే వారు విజయం సాధించలేరు. ఎప్పుడూ ఆశను వదులుకోకండి. విజయం తప్పకుండా వస్తుంది.

శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

అమ్మతనం అనేది గొప్పవరం. ఓ పసిపాప ఈలోకంలోకి రాగానే తనను చూసి ఆ తల్లి మురిసిపోతుంది. క్యూట్ క్యూట్గా ఉన్న తన బంగారు తల్లి ఈ లోకంలోకి అడుగు పెట్టింది, తనను బాగా చూసుకోవాలని ఆశ పడుతుంటుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామస్. ఇక పుట్టిన బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్క్తో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని పాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో పాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశువుకు



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీస్‌ఫుల్‌గా ప్లేస్‌లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అస్సలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డ్రెపర్ వేసి ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పొడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డ్రెపర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ టై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రిమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్‌తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్‌గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలెవీరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేయవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని



వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబికాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పొతే అది ఊబికాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్‌ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్‌గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ అయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ



చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా అయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబికాయం బరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వడమనేకాదు. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలిఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న పాక్షికమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం



తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే వదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్‌లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శు



భ్రంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల మీ జుట్టు బలంగా, దృఢంగా మారుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంటే దీని వాడకం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఇది అలసట, నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది.

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్సే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాపిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్చొన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుదనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యులర్ మోషన్ లో అప్లై చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలతో పాటు చర్మానికి పునర్జీవనం అందిస్తుంది. మన చర్మాన్ని నయం చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన స్కిన్ సెల్స్ కి ఎంతో అవసరం. కొబ్బరి నూనెలో ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని కాపిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని స్మూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు



ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే మృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డ్రై లీ స్కిన్ కేర్ రౌటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్‌లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం

నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం.కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం.శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెల్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజీగా కంట్్రోల్ అవుతుంది.అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్



సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ కాయ తినడం కానీ జామ కాయ జ్యూస్ తాగడం వలన కానీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రిణలో ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికూడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూజ వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పుటి వంటగదులకి ఇప్పుటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్ గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు.ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీ×చీ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ ప్లెయిస్టెల్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్ తో చేసిన



పాత్రలు కూడా తినడానికి పూర్తిగా సురక్షితం. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తే చాలు. ఆహారంలో పోషకాలను పెంచడంతో మట్టికుండలు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వాటి సున్నిత స్వభావం కారణంగా వాటిని నిర్వహించడం కాస్త కష్టమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా తమ ఆహారంలో తగినంత పోషకాలు కావాలనుకుంటే, మట్టి పాత్రలో వంటలు చేసుకోవడం మంచి ఎంపిక.

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు.కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె.: జుట్టుకు అపై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది.ఁటీ (ట్రీ ఆయిల్..: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, ఁటీ (ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. ఁటీ (ట్రీ ఆయిల్లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది.



మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.చమోమిలే నూనె..: చమోమిలే నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు సమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం సున్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరుపు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ట్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది.గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాదయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్ ను డిస్ కనెక్ట్ చేయాలి. స్కిచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్ ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ట్రిప్ట్, వాషింగ్ మెషిన్ ‘ఎర్రింగ్’ చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు ‘భూమి’ కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్ లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.



మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్ ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్ లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాదయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట వెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్ టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్ ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అన్నలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు.అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మం అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందుటలో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అపై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగియాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్ ను తప్పనిసరిగా అపై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో గ్రబ్బిర్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్క్రాప్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్ ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అపై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం



నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి ఆప్ చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చావకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్ లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికి ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్ లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్ ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు వట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాదవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాదవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్ లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్ ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్ ను కూడా అపై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్ ను హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జూస% స్నాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అపై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని



కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, అలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అపై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాస్ట్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్లానీ మిట్టి..: ముల్లానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్లానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరునటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్ ను తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు అపై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్లానీ మిట్టిలో టొమాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్ లో ఫ్లష్ బటన్ను రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

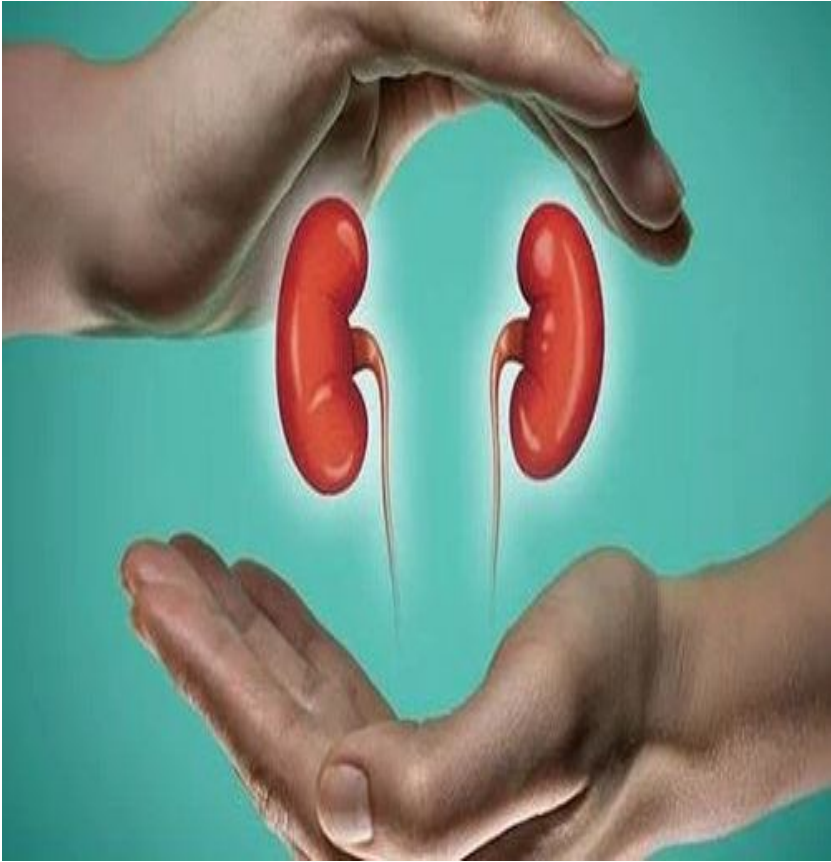
దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాకింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి.ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్లు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా నడుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్రూమ్ కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్ బటన్ రెండు బటన్లు ఉండటాయి. ఈ బటన్లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్ కు రెండు బటన్లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్ కు రెండు బటన్లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్ ను డిజైన్?చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్ ను పైన్?చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృధాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇండస్ట్రియల్ డిజైనర్ విక్టర్ పావనెక్ 1976లో రాసిన తన ‘డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్’ పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృధాను ఆరికట్టేందుకు అగ్నెలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రిలోని ఇంజనీర్లు మొల్టమెదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్ ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో అగ్నెలియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్



వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్ కు, చిన్న బటన్ లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్ ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్ ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్తే?అవుతుండటంతో దీని డిజైన్ లో మరికొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్ లో పెద్ద బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్ల నీరు, అదే చిన్న బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్ ను పైన్ చేయాలి. మాత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్ లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏడాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..?

మన శరీరంలో ఉండే ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే కిడ్నీ అనేది మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను ఫిల్టర్ చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని ఎంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే కిడ్నీలో సమస్య వస్తే మాత్రం శరీరం మొత్తం కూడా కుప్పకూలిపోవడం ఖాయం.ఈ రోజుల్లో చాలా మంది కూడా కిడ్నీ స్ట్రోక్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.అయితే ఈ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.



ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కూడా

కారణం అవుతాయి.ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి.శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

గురక వేధిస్తుందా..?

గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు.ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మార్చుకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్చ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్చ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది.మూర్చ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక రక్తపోటు, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్చ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్రపోతున్నప్పుడు కాసేపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికి సంబంధం ఉంటున్నట్లు తేలింది.కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై శ్వాస మార్గానికి అడ్డతగులుతుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో



మూర్చ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో శ్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్చ వచ్చే అవకాశాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్చ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త వదలని సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు.అంతేకాకుండా సిస్టేలు, థైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు ఆటంకంగా మారుతున్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్ ఫుడ్లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కంకుమ పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్విన్లో యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని



నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది.ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడివప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి.మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు..మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలేలా చేస్తుంది.ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసిసోలిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని



తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం.డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒబెసిటీ అనే జర్నల్లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు.పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన మంచి బ్యాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్లోనూ ప్రచురించారు.



ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు.పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లలో పెరుగు ఎక్కువగా ఉండేది. అందువల్ల మన పూర్వీకులు పెరుగు ఎక్కువగా తినేవారు. దీంతో వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. ముఖ్యంగా మన భారతీయులు పెరుగును పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగిస్తున్నారు. దీన్ని నేరుగా తింటారు. లేదా దీంతో మజ్జిగ వంటివి చేసుకుని తాగుతారు.పెరుగుతో పలు రకాల వంటకాలను కూడా చేసుకొని తినవచ్చు.కాబట్టి ఖచ్చితంగా తినండి.

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంపి చేయలేకపోతుంది.దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మెదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. అయితే లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్రింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో



అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి, పబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే వర్షేరు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పు ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్ ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా..?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబకాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్్రోల్ చేయాలని శతవిధాల తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరీ చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు.అయితే ఇలా ఉన్నఫలంగా వైట్ రైస్ బదులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక పూట పూర్తిగా రైస్ మానేసేకంటే.. అన్నం తక్కువ తిని.. చపాతీలు ఎక్కువ తీసుకోవడం బెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే బదులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్సర్స్, గ్లూస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల



వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

రైల్వేస్టేషన్‌లో డీఆర్‌ఎం తనిఖీలు

తాటిచెట్లపాలెం: విశాఖ రైల్వే స్టేషన్‌లో డీఆర్‌ఎం లలిత్ బోస్ క్షేత్రస్థాయి తనిఖీలు నిర్వహించారు. వందగ సీజన్ కావడంతో ప్రయాణికుల రద్దీ పెరిగిన నేపథ్యంలో, స్టేషన్‌లో వారికి అందుతున్న సదుపాయాలను ఆయన స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. ముఖ్యంగా రద్దీ నియంత్రణకు తీసుకుంటున్న చర్యలను, ప్లాట్‌ఫాంలపై భద్రతను సీసీ కెమెరాల ద్వారా పరిశీలించారు. స్టేషన్ ప్రాంగణంలోని బుకింగ్ కార్యాలయాలు, లిఫ్ట్‌లు, ఎస్కలేటర్ల పనితీరును తనిఖీ చేయడంతో పాటు, ప్రయాణికులకు అందుతున్న తాగునీటి సౌకర్యం, ప్లాట్‌ఫాంల పరిశుభ్రతపై అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ప్రస్తుతం స్టేషన్‌లో జరుగుతున్న వివిధ అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని కూడా ఆయన అడిగి తెలుసుకున్నారు.



కార్యక్రమంలో ఏడీఆర్‌ఎం (ఆపరేషన్స్) కె. రామారావు, ఇతర రైల్వే ఉన్నతాధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఫరెవర్ మిస్ ఇండియాగా నిహారిక

విశాఖపట్నం: రాజస్థాన్ జైపుర్‌లో ఇటీవల నిర్వహించిన ఫరెవర్ స్టార్ ఇండియా అవార్డ్స్ వేడుకలో నగరానికి చెందిన నిహారిక బేతనపల్లి ఫరెవర్ మిస్ ఇండియా కిరీటం కై వసం చేసుకున్నారు. విశాఖకు చేరుకున్న ఆమె నగరంలోని ఒక హోటల్‌లో మీడియాతో మాట్లాడారు. ఫరెవర్ స్టార్ ఇండియా దేశంలో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతూ.. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పోటీల్లో పాల్గొని రాణించేందుకు ప్రోత్సాహం అందిస్తోందన్నారు. జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించిన ఈ అందాల పోటీలో సుమారు 10,000 నామినేషన్లు రాగా.. 105 మంది ఫైనలేకు ఎంపికయ్యారని తెలిపారు. తొలుత మిస్ బెంగళూరు కిరీటం గెలుచుకుని, ఇప్పుడు జాతీయ స్థాయిలో మిస్ ఇండియా కిరీటం పొందటం ఒక కీలక మైలురాయిని ఆమె పేర్కొన్నారు.



విశాఖ అభివృద్ధిలో కార్మికుల పాత్ర కీలకం

- సమస్య ఏదైనా సానుకూలంగా స్పందిస్తాం
- రెండో రోజు శ్రామిక ఉత్సవోల్ వీఎంఆర్‌డీఏ కమిషన్‌రే తేజీ భరత్

విశాఖపట్నం: నగరంలో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ప్రాబల్యం అధికంగా ఉందని, కార్మిక శక్తి ఈ నగరానికి వెన్నెముక అని వీఎంఆర్‌డీఏ కమిషన్‌రే తేజీ భరత్ పేర్కొన్నారు. ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్ మైదానంలో జరుగుతున్న సీబీఐయూ 'శ్రామిక ఉత్సవ్' రెండో రోజు సభకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 1970లో ప్రారంభమైన సీబీఐయూ కార్మిక హక్కుల సాధనలో ఎన్నో విజయాలు సాధించిందని కొనియాడారు. కార్మిక సమస్యలు, అభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాలపై ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ సానుకూలంగా స్పందిస్తుందని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. విశాఖను పారిశ్రామికంగానే కాకుండా ఐటీ, పర్యాటక రంగాల్లోనూ అగ్రగామిగా నిలిపేందుకు వందల కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు చేపడుతున్నట్లు కమిషన్‌రే వెల్లడించారు. తర్వాత భారత్ గూగుల్ కార్యకలాపాలు, కాఫులుప్లాడ్, మధురవాడల్లో ఐటీ హబ్‌ల విస్తరణతో పాటు నగరాన్ని 'అడ్వెంచర్ హబ్'గా తీర్చిదిద్దుతున్నామని తెలిపారు. నగరంలోని 50 మురికివాడలను అభివృద్ధి చేసే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నామని వివరించారు. కార్మికుల సామాజిక భద్రత, నైపుణ్యాభివృద్ధికి లీబర్ సంస్కరణలు



ఎంతగానో తోడ్పడతాయని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం ప్రాంగణంలోని వృత్తక ప్రదర్శనను సందర్శించి, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు చేసిన కళాకారులను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో సీబీఐయూ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎఫ్ నాగేశ్వర రావు, ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్ నర్సింగరావు, ఎఫ్ రైతు సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు వి.కృష్ణయ్య, శ్రామిక మహిళా రాష్ట్ర కన్వీనర్ ధనలక్ష్మి జిల్లా కన్వీనర్ మణి, శ్రామికత ఉత్సవ్ కన్వీనర్ రమాప్రభ, అల్లూరి హాకర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు అల్లూరి నరసింహ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్తరద్వార దర్శనానికి సింహగిరి సిద్ధం

సింహాచలం : ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రం సింహాచలంలో ముక్కోటి ఏకాదశి వేడుకలకు నర్సం సిద్ధమైంది. శ్రీ వరాహ లక్ష్మీస్వామిసహస్రస్వామి ఉత్తరద్వార దర్శనమిచ్చి భక్తులను అనుగ్రహించనున్నారు. ఈ వచిత్ర వర్షదినాన్ని పురస్కరించుకుని సుమారు 50 వేల మంది భక్తులు వస్తారని దేవస్థానం అంచనా వేస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించి పోలీసు, జీవీఎంసీ, వైద్యారోగ్య, విద్యుత్ శాఖల సమన్వయంతో వటిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు దేవస్థానం ఇన్‌చార్జి ఈవో ఎన్.నుజాత వెల్లడించారు. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని సామాన్య దర్శనానికి పెద్దపీట వేస్తూ, ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. వైదిక కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఒంటి గంట నుంచే ఆలయంలో నుప్రభాత సేవ, ఆరాధన వంటి ప్రత్యేక పూజలు ప్రారంభమవుతాయి. అనంతరం స్వామివారి ఉత్సవమూర్తిని వైకుంఠ నారాయణుడి ఆలంకారంలో శ్రీదేవి, భూదేవి సమేతంగా వల్లికిపై వేంజేంపు చేస్తారు. తెల్లవారజామున 5 గంటలకు ఉత్తర ద్వారం వద్ద మేలిమినుగు తొలగించి, అనువంశిక ధర్మకర్తలకు తొలి దర్శనం కల్పిస్తారు. ఆ తర్వాత ఉదయం 5.30 నుంచి 11 గంటల వరకు సాధారణ భక్తులందరికీ ఉత్తర ద్వార దర్శనం అందుబాటులో ఉంటుంది. ఉదయం 11 గంటల తర్వాత స్వామివారిని మాడ వీధుల్లో తిరువీధి మహోత్సవం నిర్వహిస్తారు. దర్శనం కోసం వచ్చే భక్తుల సౌకర్యార్థం సుమారు ఐదు కిలోమీటర్ల మేర క్యాలెన్డ్రను ఏర్పాటు చేశారు. ఉచిత దర్శనంతో పాటు రూ.100, రూ.300, రూ.500 ప్రత్యేక దర్శన క్యాలెన్డ్రను అందుబాటులో ఉంటాయి. క్యాలెన్డ్రలో ఎంచినట్లు, మజ్జిగ, పాలు వంటివీ చేసేందుకు ప్రత్యేక పాయింట్లను ఏర్పాటు చేశారు.



ఈసారి ఆలయం లోవల నీలాద్రి గుమ్మం వద్ద నుంచే మూలవిరాట్ లభ్యం దర్శనం కల్పిస్తారు. వీటినీలకు పైతం అంతరాలయంలో ఎటువంటి పూజలు ఉండవు. భద్రత కోసం అదనపు సీసీ కెమెరాలు, 190 మందికి పైగా పోలీసులతో వటిష్ట బందోబస్తా నిర్వహిస్తున్నారు. సాయంత్రం 6 గంటల వరకే ప్రైవేట్ వాహనాలను కొండపైకి అనుమతిస్తారు. ఉదయం 4 గంటల నుంచి ఆర్డీసీ, దేవస్థాన బస్సులు వటిల్ నర్సీసులుగా భక్తులను కొండపైకి చేరుస్తాయి. ప్రసాదాల విషయానికి వస్తే లక్ష లక్షలను సిద్ధం చేశారు. భక్తులందరికీ ఉచిత అన్నప్రసాద వితరణ ఉంటుంది. భక్తుల సౌకర్యార్థం ఆరు చోట్ల వైద్య శిబిరాలు, అంబులెన్స్ సేవలు అందుబాటులో ఉంచారు. ముక్కోటి ఏకాదశి సందర్భంగా నిత్య కల్యాణం వంటి ఆర్థిక సేవలను రద్దు చేసినట్లు అధికారులు స్పష్టం చేశారు. మధ్యాహ్నం 12:30 నుంచి 3 గంటల వరకు విరామం మినహా సాయంత్రం 7 గంటల వరకు మూలవిరాట్ దర్శనం లభిస్తుంది. ఆన్‌లైన్‌లో టికెట్ల విక్రయాలు కొనసాగుతాయి.

సూపర్ బజార్‌లో గిరిజన ఉత్సవులు

- అందుబాటులోకి తెచ్చిన జీసీసీ

కొయ్యూరు: మండలంలోని రాజేంద్రపాలెంలో గిరిజన సహకార సంస్థ ఏర్పాటు చేసిన సూపర్ బజార్‌లో గిరిజన ఉత్సవులను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. గతంలో జీసీసీ ఉత్పత్తి చేసే వాటిలో కొన్ని మాత్రమే ఇక్కడ ఉండేవి. ఇప్పుడు అన్ని రకాల వస్తువులు తేవడంతో కొనుగోలుదారులు ఆకర్షితులవుతున్నారు. అ మృగాలు పెరిగాయి. నబ్బలు,పొంపులతో పాటు ఆరకు కాఫీని విక్రయిస్తున్నారు. నిత్యా వసర వస్తువులను అందుబాటులో ఉంచారు.



వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనకు 'గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్రాజెక్టు'

విశాఖపట్నం: మధురానగర్ జీవీఎంసీ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో సత్తా చాటారు. ఈ పాఠశాలలో 9వ తరగతి చదువుతున్న జి.విష్ణువర్ధన్ కుమార్, పి.రామచరణ్ రూపొందించిన 'పొల్టాప్లస్ ఫ్రీ నేచర్ ఫర్ పూచర్' ప్రాజెక్టు జాతీయ స్థాయి వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనకు ఎంపికైింది. గ్రేడ్ టీచర్ వి.వి. అశోకవాణి పర్యవేక్షణలో విద్యార్థులు సిద్ధం చేసిన ఈ నమూనా, పర్యావరణ పరిరక్షణకు గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఈ గొప్ప విజయం సాధించిన విద్యార్థులను, మార్గదర్శకత్వం వహించిన టీచర్‌ను జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ప్రేమకుమార్, ఉప విద్యాశాఖాధికారి సోమేశ్వరరావు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు బి.లక్ష్మీనరస, పీడీ సునంద్ , ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.



నూతన వేతన సవరణ సంఘాన్ని నియమించాలి

అనకాపల్లి: రాష్ట్రప్రభుత్వం నూతన వేతన సవరణ సంఘం (పీఆర్‌సీ)ను నియమించాలని, ఐఆర్ మంజూరు చేయాలని ఏపీటీఎఫ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు తమరా త్రినాథ్ డిమాండ్ చేశారు. పట్టణంలోని ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో ఏపీటీఎఫ్ జిల్లా కౌన్సిల్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ సీనియర్ ఉపాధ్యాయులను టెల్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్ నుంచి మినహాయించాలని, డీఏ, ఇతర బకాయిలను తక్షణమే చెల్లించాలని కోరారు. సంఘం సీనియర్ నేత బి.వెంకటపతి రాజు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులపై యావల భారం తగ్గించాలని, ఉపాధ్యాయులను బోధనకే పరిమితం చేయాలని, బోధనేతర పనులు అప్పగించవద్దని డిమాండ్ చేశారు. విద్యా శాఖపై ఇతర శాఖల అధికారుల పెత్తనం లేకుండా చూడాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు కె.వి.వి.ఎ. ధర్మారావు, ఎస్.దుర్గా ప్రసాద్, మాజీ అధ్యక్ష, ప్రధాన



కార్యదర్శులు సూర్యనారాయణ, సన్యాసినాయుడు, కొణతాల గణేష్, సూరేష్, బాపునాయుడు, నరసయ్య నాయుడు, కన్నారావు, విజయలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ షాక్ బాధితుడికి రూ.1.02 లక్షల సాయం

అచ్యుతాపురం: ఆపదలో ఉన్న వారికి అచ్యుతాపురం హెల్పింగ్ హౌస్‌లో స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆవస్థాపాస్తం అందజేస్తోంది. విద్యుత్ షాక్‌కు గురై ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న ఇందిరమ్మ కాలనీకి చెందిన నవీన్‌కు ఆ సంస్థ సభ్యులు అందగా నిలిచారు. రూ.1.02 లక్షలు అందజేశారు. ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకునేందుకు వీలుగా తమకు విరాళాలు అందజేస్తున్న వారికి సంస్థ అధ్యక్షుడు రెడ్డి చిరంజీవి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో (డ్రీమ్స్) నాయుడు, రెడ్డి చిరంజీవి, రాజాన అశోక్, డాక్టర్ సుధీర్, డాక్టర్ వెంకట్, సురేష్, గౌరీ వెంకటేష్, కొల్లి నాయుడు, పిడి శివాజీ, ధర్మరెడ్డి శ్రీనివాస్, లాలం శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నాగులాపల్లి సాస్టెటికి ఉత్తమ అవార్డు

అవార్డు అందుకుంటున్న పీఏసీఎస్ పర్సన్ ఇన్‌చార్జి భాస్కరరావు, సీఈవో స్వామి

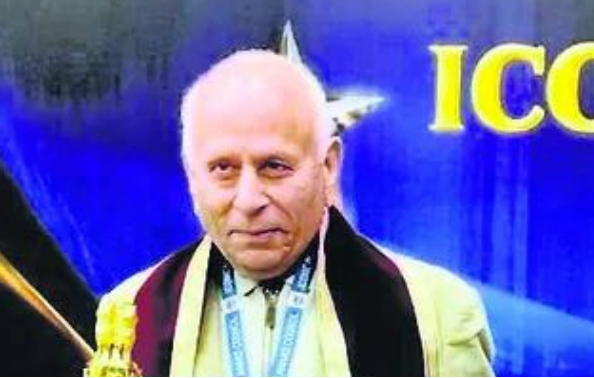
మునగపాక: నాగులాపల్లి పీఏసీఎస్ (సాస్టెటి) జాతీయ సహకార అభివృద్ధి సంస్థ అందించే ఉత్తమ ప్రతిభ అవార్డుకు ఎంపికైంది. ఈ మేరకు సంఘ పర్సన్ ఇన్‌చార్జి యల్లపై వెంకట భాస్కరరావు, సీఈవో మళ్ల స్వామి పురస్కారం అందుకున్నారు. గుంటూరు ఆచార్య నాగార్జున యూనివర్సిటీలో జరిగిన సహకార ఉత్సవాల్లో ఈ అవార్డును ప్రదానం చేశారు. రైతులకు రుణ పంపిణీ, సంక్షేమ పథకాల అమలుతోపాటు సభ్య రైతులకు మెరుగైన సేవలు తదితర అంశాల్లో రాణిస్తూ అందరి మన్ననలు అందుకుంటున్న నాగులాపల్లి సాస్టెటిని ఉత్తమ సాస్టెటిగా గుర్తించి అవార్డుతోపాటు రూ.25 వేలను అందజేశారు. రాష్ట్ర సహకార బ్యాంక్ చైర్మన్ జి.వీరాజనాయులు, సహకార సంఘాల అడిషనల్ రిజిస్ట్రార్ ఆనంద్‌బాబు, కృష్ణ జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంక్ అధ్యక్షులు



ఎన్.రఘురామ్, రాష్ట్ర సహకార బ్యాంక్ ఎండి ఆర్‌వీ రామకృష్ణారావు, ఎన్‌సీడీసీ రీజనల్ మేనేజర్ గోస్వా చేతుల మీదుగా అవార్డు అందుకోవడం సంతోషంగా ఉందని భాస్కరరావు, స్వామిలు తెలిపారు.

డాక్టర్ కమల్ బయిద్‌కు 'ఐకానిక్ అశోక' పురస్కారం

విశాఖపట్నం: ఏసీఎన్ ఇన్స్టిట్యూట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కమల్ బయిద్‌కు ప్రతిష్టాత్మక ఐకానిక్ అశోక అవార్డు లభించింది. ఢిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ఐకానిక్ పీస్ కౌన్సిల్ ఆధ్వర్యంలో ఆయన ఈ అవార్డును అందుకున్నారు. గత 50 ఏళ్లుగా సామాజిక సేవా రంగంలో ఆయన అందిస్తున్న విశిష్ట సేవలకు గుర్తింపుగా కౌన్సిల్ ఈ అవార్డును అందజేసింది. ఎంపీఓకాలనీకి చెందిన కమల్ బయిద్.. గత ఐదు దశాబ్దాలుగా రోటరీ క్లబ్, వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్, మహావీర్ ఇంటర్నేషనల్, జైన్ శ్రేయంతిర తెరావంత్ సభ వంటి సంస్థల ద్వారా ప్రజలకు విశేష సేవలు అందిస్తున్నారు. సీనియర్ సిటిజెన్స్ సంక్షేమంతో పాటు క్రిడలు, పోలియో, హెచ్‌ఐవీ, కోవిడ్ అవగాహన, నిర్మాణసరైన పెద్ద ఎత్తున అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. నగరంలోని పలు క్లబ్‌లకు అధ్యక్షుడిగా, గవర్నర్‌గా కూడా ఆయన



వ్యవహరించారు. ఈ అవార్డు దక్కించుకున్న సందర్భంగా పలు స్వచ్ఛంద సేవా సంఘాల ప్రతినిధులు ఆయనకు అభినందనలు తెలిపారు.

సహకార రంగంపై కేంద్రం పెత్తనమా?

నీతంపేట: విశాఖపట్నం కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంక్ లిమిటెడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక సర్వసభ్య సమావేశంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకార చట్ట సవరణలపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తమైంది. బి.ఆర్.అంబేద్కర్ భవనంలో జరిగిన ఈ సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించిన బ్యాంకు అధ్యక్షుడు జె.వి.నత్యనారాయణమూర్తి మాట్లాడుతూ 2020లో తీసుకువచ్చిన సవరణల వల్ల సహకార సంఘాల స్వయం ప్రతిపత్తి దెబ్బతింటోందని విమర్శించారు. ముఖ్యంగా పాలకవర్గ పదవీ కాలపరిమితిని నిర్దేశించడం, సభ్యుల పదవులను రద్దు చేసే అధికారాలను రిజర్వ్ బ్యాంకుకు అప్పగించడం వంటి నిర్ణయాలు సభ్యుల ప్రజాస్వామిక హక్కులను హరించడమేనని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బ్యాంకు ఉపాధ్యక్షుడు చలనీ రాఘవేంద్రరావు, పూర్వ అధ్యక్షుడు మానం ఆంజనేయులు మాట్లాడుతూ ఈ చట్ట సవరణలు సహకార స్ఫూర్తికే విఘాతమని, ఇది జాతీయ స్థాయి సమస్య అని పేర్కొన్నారు. వివిధ రాష్ట్రాల అర్బన్ బ్యాంక్ ఫెడరేషన్లు ఇప్పటికే వీటిని వ్యతిరేకిస్తున్నాయని, ఈ నిబంధనల అమలును ప్రతిఘటించాలని పిలుపునిచ్చారు.



న్యాయపరమైన ఇబ్బందులను చర్చిస్తూ, సహకార రంగాన్ని కాపాడుకునేందుకు అవసరమైన తీర్మానాలను సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. కార్యక్రమంలో బ్యాంకు పాలకవర్గం సభ్యులు సీఆర్ సుకుమార్ ఈ చట్టాలలోని న్యాయపరమైన ఇబ్బందులను వివరించారు. పాలకవర్గ సభ్యుడు సి.కృష్ణమోహన్ తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు.

బ్యాంక్ అకౌంట్ వాడకుండా ఉంటే.. ఖాతాలో డబ్బు ఏమవుతుంది?

ఈ రోజుల్లో దాదాపు ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంక్ అకౌంట్ ఉంటుంది. అయితే ఛానళ్లు అకౌంట్ ఉపయోగించకుండా ఉంటే ఏమవుతుంది?, ఖాతాలోని డబ్బును మళ్లీ విత్‌డ్రా చేసుకోవచ్చా? అనే విషయాలు బహుశా చాలామందికి తెలుసుండకపోవచ్చు. బ్యాంక్ అకౌంట్‌ను రెండేళ్లు ఉపయోగించకుండా (ఎలాంటి లావాదేవీలు చేయకుండా) ఉంటే.. ఇనాక్టివ్ లేదా డోర్మాంట్ అవుతుంది. కొన్ని బ్యాంకుల్లో ఈ గడువు ఏడాది మాత్రమే. అంటే.. గడువు లోపల చిన్న చిన్న లావాదేవీలైన తప్పకుండా చేసి ఉండాలి. లేకుంటే.. డెబిట్ కార్డు వసలేదుకపోవచ్చు, ఆన్‌లైన్ లావాదేవీలు నిలిచిపోవచ్చు. ఇవి మాత్రమే కాకుండా.. మినిమమ్ బ్యాలెన్స్ చార్జీలు చెల్లించాలి ఉంటుంది. కాబట్టి ఖాతాలోని బ్యాలెన్స్ నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది. మీ బ్యాంక్ అకౌంట్ ఇనాక్టివ్ అయినప్పటికీ.. అకౌంట్‌లో ఉన్న ఎక్కువీకీ పోదు. కానీ ఎక్కువ కాలం ఎవరు క్లెయిమ్ చేయకపోతే.. ఖాతాలోని మొత్తం డబ్బు.. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా యొక్క ‘డిపాజిటర్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ అవేర్నెస్ ఫండ్’ కు ట్రాన్స్‌ఫర్ అవుతుంది. ఇలా జరిగినప్పుడు.. కావలసిన కేవల చిన్న చిన్న మళ్లీ మీ ఖాతాలోని



డబ్బును తీసుకోవచ్చు. కేవల అప్లై చేసి.. మళ్లీ మీ ఖాతాను యాక్టివేట్ చేయాలంటే బ్యాంక్ బ్రాంచ్‌కు వెళ్లాలి. అక్కడ ఆధార్, పాన్ వంటివాటితో కేవల అప్లై చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ తరువాత చిన్న మొత్తంలో లావాదేవీలను చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే.. మీ అకౌంట్ మళ్లీ యాక్టివేట్ అవుతుంది.

జెప్టో రూ.11వేల కోట్ల ఐపీఓ.. సెబీకి పత్రాలు

క్విక్ కామర్స్ దిగ్గజం జెప్టో ప్రతిపాదిత పబ్లిక్ ఇష్యూకి సంబంధించిన ముసాయిదా పత్రాలను కాన్పిడెన్షియల్ విధానంలో మార్కెట్టు నియంత్రణ సంస్థకు సమర్పించింది. దీని ప్రకారం కంపెనీ సుమారు రూ. 11,000 కోట్లు సమీకరించాలని యోచిస్తున్నట్లు సంబంధిత వర్గాలు తెలియాయి. వచ్చే ఏడాదిలో కంపెనీ లిస్టయ్యే అవకాశం ఉంది. ఒకవేళ ఈ ఐపీఓ సజావుగా సాగితే కార్యకలాపాలు ప్రారంభించిన అత్యంత తక్కువ వ్యవధిలోనే లిస్టయిన యువ అంకుర సంస్థగా జెప్టో నిలుస్తుంది. అలాగే పోటీ సంస్థలు జోమాట్, స్విగ్గీ సరసన కూడా బోటు దక్కించుకుంటుంది. 10 నిమిషాల్లో డెలివరీ సర్వీసుల పేరిట ప్రారంభమైన జెప్టో 7 బిలియన్ డాలర్ల వేల్యుయ్‌షన్‌తో ఇప్పటివరకు ఇన్వెస్టర్ల నుంచి రూ. 16,000 కోట్లు సమీకరించింది. 2023 ఆగస్టులో 200 మిలియన్ డాలర్ల సమీకరణ ద్వారా యూనికార్న్ (బిలియన్ డాలర్ల కంపెనీ) హెూదా దక్కించుకుంది. స్టాన్‌ఫోర్డ్



యూనివర్సిటీ డ్రాప్‌అవుట్స్ అయిన ఆడిట్ పలిచా, కైవళ్ళ వోట్రో కలిసి దీన్ని నెలకొల్పారు. 2025 సెప్టెంబర్ నాటికి కంపెనీకి 900 డార్క్ స్టోర్స్ ఉన్నాయి.

లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి చనిపోతే.. కుటుంబం లోన్ చెల్లించాలా?

ఈ రోజుల్లో ఎంత పెద్ద ఉద్యోగం చేసేవారైనా.. కొన్ని సందర్భాల్లో లోన్ తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అయితే లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి అనుకోని సందర్భాల్లో మరణిస్తే.. ఆ లోన్ ఎవరు చెల్లించాలి?, ఇది చాలామంది మనసులో మెదిలే ప్రశ్న. ఈ ప్రశ్నకు.. ఇక్కడ సమాధానం తెలుసుకుందాం. నిజానికి పర్సనల్ లోన్ పొందటానికి దాదాపు ఎలాంటి ఆస్తులకు పూచీకత్తు అవసరం లేదు. కాబట్టి దీనిని అన్‌సెక్యూర్డ్ లోన్ కింద పరిగణిస్తారు. కాబట్టి పర్సనల్ లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి మరణిస్తే చెల్లింపు విషయం కొన్ని పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలా బ్యాంకులు లేదా ఫైనాన్స్ కంపెనీలు లోన్‌తో పాటు లోన్ ఇన్సూరెన్స్ కూడా ఇస్తాయి. అలాంటి ఇన్సూరెన్స్ ఉంటే.. లోన్ మొత్తాన్ని ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ చెల్లిస్తుంది. కాబట్టి లోన్ భారం.. మరణించిన లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి కుటుంబ సభ్యులపై పడదు. ఇన్సూరెన్స్ లేని సందర్భంలో.. కుటుంబ సభ్యులు బాధ్యత వహించాల్సిన అవసరం లేదు. లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి మరణిస్తే.. అతనికి చెందిన ఆస్తులు ఏవైనా ఉంటే, బ్యాంక్ ఆ ఆస్తులపై క్లెయిమ్ చేయవచ్చు. ఆ ఆస్తుల విలువలో నుంచి లోన్ మొత్తాన్ని తీసుకుంటారు. మిగిలించి వారసులకు అప్పగిస్తుంది. ఒకవేళ కో-అప్లికెంట్ ఉన్నట్లయితే.. ఆ వ్యక్తే లోన్



చెల్లించాలి. గ్యారంటర్ ఉంటే.. బ్యాంక్ గ్యారంటర్ దగ్గర నుంచి లోన్ రికవరీ చేస్తుంది. ఏ ఆస్తులు లేవు, కో-అప్లికెంట్ లేరు, గ్యారంటర్ లేరు అన్నప్పుడు.. కుటుంబ సభ్యులు వ్యక్తిగతంగా చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ బ్యాంక్ లీగల్ నోటీసులు పంపిస్తుంది. దానికి కుటుంబ సభ్యులు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. కొన్ని సందర్భాల్లో బ్యాంకులు లోన్ మాఫీ చేసే అవకాశం కూడా ఉంది.

ధురంధర్ పాటకు రోబో డ్యాన్స్

టెక్నాలజీ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న తరుణంలో కొత్త హ్యూమనాయిడ్ రోబోలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. ఇప్పటికే రోబోట్స్ ఎన్నెన్నో అద్భుతాలు చేశాయి. ఇప్పుడు తాజాగా ఒక రోబో డ్యాన్స్ వేసి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుంది. దీనికి సంబంధించిన ఒక వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఐబిటి బాంబేలో టెక్‌ఫెస్ట్ 2025లో.. ఒక హ్యూమనాయిడ్ రోబోట్ డ్యాన్స్ వేసి అందరి దృష్టిని ఆకట్టుకుంది. దీనిని బిద్యుత్ ఇన్స్టిట్యూట్ అభివృద్ధి చేసింది. ధురంధర్ సినిమాలోని పాటకు.. అద్భుతంగా డ్యాన్స్ వేసిన ఈ రోబోట్ ఎంతోమంది ప్రశంసలు అందుకుంది. పలువురు నెటిజన్లు దీనిపై తమదైన రీతిలో కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. టెక్‌ఫెస్ట్.. ఆసియాలో అతిపెద్ద సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఫెస్టివల్‌గా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇందులో అనేక కొత్త అవిష్కరణలను ప్రవేశపెడతారు. హ్యూమనాయిడ్ రోబోట్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా



ఉంటాయి. ఇవన్నీ.. బ్యూటెన్స్ కంట్రోల్, మోషన్ ప్లానింగ్, రియల్-టైమ్ రెస్పాన్సిబిలిటీ వంటివి పొందుతాయి.

ఆ రోజులు పోయాయి

ఈ ఏడాదిని రష్యీక నామ సంవత్సరం అనంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే.. ఈ ఏడాదంతా పానిండియా రేంజ్‌లో అదరగొట్టేసింది రష్యీక. చావా, సికిందర్, ధమ్మా.. మూడు బాలీవుడ్ సినిమాలు. తెలుగు, తమిళ బైలింగ్వల్‌కుజేరా'. అలాగే లేడీ ఓరియంటెడ్ మూవీ ‘ది గాల్‌ఫ్రెండ్’. ఒక్క ఏడాదిలోనే అయిదు సినిమాలు. ఈ ఏడాదిలో ఇన్ని సినిమాలు చేసిన హీరోయిన్ లేదు. ప్రస్తుతం హిందీ ‘కాక్‌టెయిల్’, తెలుగు ‘మైసా’ సినిమాలు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి. తాజాగా ఓ ఛానల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పాత్రల ఎంపిక విషయంలో తనలో వచ్చిన మార్పు గురించి ఆసక్తికరంగా మాట్లాడింది రష్యీక. ‘నటిగా సినిమా సినీమాకీ బాధ్యత పెరుగుతూనే ఉంది. ఇప్పుడు పాత్రల కోసం వెంపర్లాడే స్థితి నుంచి, మంచి పాత్ర కోసం ఆరాటపడే స్థాయికి చేరుకున్నాను. డబ్బు కోసం మాత్రమే సినిమాలు చేసే రోజులు పోయాయి. ప్రస్తుతం నా కోసం రచయితలు ప్రత్యేకంగా కథలు తయారు చేస్తున్నారు. ఓ విధంగా ఇది నా విజయం. ఫలానా తరహా పాత్రలే చేయాలని అనుకోవడం లేదు. నా కంటే రచయితలనే ఈ విషయంలో ఎక్కువగా నమ్ముతాను. నాకు సూటయ్యే పాత్రలనే వారు నా దగ్గరకు తెస్తారని నా నమ్మకం.’ అని తెలిపింది రష్యీక.



ఒకవైపు షాక్ న్యూస్.. మరోవైపు స్వీట్ న్యూస్..

మహేశ్‌బాబు నటించిన ఒక్క సినిమా కూడా ఈ ఏడాది విడుదల కాలేదు. 2026లో ‘రాజమౌళి వారణాసి’ ఎలాగూ ఉంటుంది కదా.. దాంతో అభిమానుల ఆకలి తీరిపోతుందిలే అని అంతా అనుకుంటుంటే.. ఆ చిత్రబృందమే పేర్కొన్నదంటూ ఓ షాకింగ్ న్యూస్ తాజాగా వెలుగు చూసింది. అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం 2026లో కూడా మహేశ్ సినిమా లేనట్టేనట. అయితే.. జూన్ 2026 నాటికి ఈ సినిమాకు సంబంధించిన తన పోర్టల్ మొత్తాన్నీ మహేశ్ కంప్లీట్ చేయనున్నారు. ఆ తర్వాత మిగిలిన షూట్‌ను పూర్తి చేసి 2027 మధ్యలో సినిమాను విడుదల చేయాలని రాజమౌళి భావిస్తున్నట్లు వినికిడి. అభిమానులు ఆనందించే విషయం ఏంటంటే.. 2026లోనే మహేశ్ కొత్త సినిమా సెట్‌లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చే అవకాశం ఉండటం.



తీసుకొని మరీ ది బెస్ట్ ఇస్తున్నారు మహేశ్. ప్రియాంక చోప్రా కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో వృద్ధీరాజ్ సుకుమారన్ విలన్ పాత్ర పోషిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ఎం.ఎం.కిరవాణి, నిర్మాత: కె.ఎల్.నారాయణ, టాక్. ఏదేమైనా ప్రస్తుతం ఈ సినిమా కోసం కఠినమైన శిక్షణ నిర్మాణం: శ్రీదుర్గా ఆర్ట్స్.

హీరోగా శంకర్ కుమారుడి ఎంట్రీ.. హీరోయిన్‌గా బేబమ్మ!

సాధారణంగా ఏ హీరోకైనా, హీరోయిన్‌కైనా ఓ మంచి హిట్ పడితే వరుసగా అవకాశాలు వరిస్తాయి అంటారు. కానీ హీరోయిన్ కృతీశెట్టి విషయంలో ఇది తారుమారు అవుతుండటం విశేషం. తెలుగులో ఉప్పెన చిత్రంతో రంగ ప్రవేశం చేసిన ఈ కన్నడ బ్యూటీకి ఆ చిత్రం సక్సెస్‌తో మరిన్ని అవకాశాలు వచ్చాయి. అదేవిధంగా ఆ తరువాత నటించిన ఒకటి రెండు చిత్రాలు విజయాలను అందించాయి. ఆ తర్వాత నటించిన చిత్రాలు వరుసగా షాప్ కావడంతో టాలీవుడ్‌లో మార్కెట్ తగ్గిపోయింది. కృతీశెట్టి నటించిన ద్విభాషా (తెలుగు, తమిళం) చిత్రాలు ది వారియర్, కన్నడీ ఆశించిన విజయాలను సాధించలేదు. అయినప్పటికీ ఈ బ్యూటీకి తమిళంలో వరుసగా మూడు చిత్రాల్లో నటించే ఛాన్స్ దక్కింది. అనివార్య కారణాల వల్ల నిర్మాణ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న ఆ మూడు చిత్రాల విడుదలలో జాప్యం జరుగుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కృతీశెట్టి కోలివుడ్‌లో మరో క్రేజ్ ఆఫర్ వరించినట్లు తాజా సమాచారం. ప్రముఖ దర్శకుడు శంకర్ వారసుడు అర్జిత్ శంకర్ హీరోగా ఎంట్రీ ఇవ్వడానికి సిద్ధమవుతున్నాడు. ఏఆర్ మురుగదాస్ వద్ద అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేసిన ఈయన తాజాగా హీరోగా పరిచయం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మూవీలో అర్జిత్‌కు



జంటగా మమిత బైజును నటించజేసే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు గతంలో ప్రచారం జరిగింది. మళ్లీ ఏమైందో కానీ తాజాగా అర్జిత్ శంకర్‌కు జంటగా కృతీశెట్టిని ఎంపిక చేసినట్లు టాక్! అదేవిధంగా బాలీవుడ్ దర్శకుడు, నటుడు అనురాగ్ కశ్యప్‌ను ప్రతినిాయకుడి పాత్రలో నటించజేయడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. ఈ చిత్రం ద్వారా డైరెక్టర్ అర్జిత్ శిష్యుడొకరు దర్శకుడుగా పరిచయం కానున్నాడు. ఈమేరకు త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది.

ప్రభాస్-పవన్ మల్టీస్టారర్.. నిధి అగర్వాల్ ట్వీట్

ప్రభాస్ హీరోగా నటించిన ‘రాజాసాబ్’ విడుదలకు సిద్ధమైంది. జనవరిన థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించారు. దీనికి ప్రభాస్ వచ్చాడు. ఎంతో ఉత్సాహంగా మాట్లాడి ఫ్యాన్స్‌కి మంచి జోష్ ఇచ్చాడు. ఇప్పుడు వాళ్లు మరింత సంతోషపడిపోయేలా నిధి అగర్వాల్ ఓ ట్వీట్ చేసింది. అది ఇప్పుడు వైరల్ అవుతోంది. ‘రాజాసాబ్‌లో నిధి అగర్వాల్ కూడా ఓ హీరోయిన్. చిత్ర ప్రమోషన్‌లో భాగంగా ‘ఎఅస్మి నిధి’ పేరుతో ట్వీటర్‌లో అభిమానులతో ముచ్చటించింది. మిగతా ప్రశ్నలు, సమాధానాలు ఏమో గానీ ఓ ఆన్సర్ మాత్రం ఆసక్తికరంగా అనిపించింది. తెలుగులో మీ డ్రీమ్ మల్టీస్టారర్ ఏంటి? అని అడగా.. హీరోలుగా ప్రభాస్-పవన్ కల్యాణ్ ఉంటారని, దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా కాగా.. హీరోయిన్?గా తాను ఉంటే బాగుంటుందని ట్వీట్ చేసింది. అయితే ఈ ట్వీట్ చేసిన ఫ్యాన్స్ సరిగ్గానే అనిపించారు. నిధి అగర్వాల్‌కి చాలా పెద్ద కోరికలు ఉన్నాయిగా అని మాట్లాడుకుంటున్నారు. నిజ జీవితంలో ఈ మల్టీస్టారర్ సెట్ అవుతుందా అంటే సందేహమే. ప్రభాస్ ఓవైపు పాన్ ఇండియా చిత్రాలతో బిజీ. పవన్ మరోవైపు రాజకీయాలతో బిజీ. కాబట్టి నిధి కల కలాలనే ఉందిపోతుంది. ఈ విషయంలో ఎలాంటి డౌట్స్



లేవు. ‘రాజాసాబ్’ సినిమాలో నిధి అగర్వాల్ బెస్టీ అనే పాత్ర చేసింది. ఇందులో ఈమెతో పాటు మాళవిక మోహనన్, రిద్ది కుమార్ హీరోయిన్లుగా నటించారు. ఈ ఏడాది వచ్చిన పవన్ ‘హరిహర వీరమల్లు’ హిట్ అయితే తన దశ తిరిగిపోతుందని నిధి చాలా ఆశలు పెట్టుకుంది. కానీ అది ఘోరమైన ఫ్లాప్ కావడంతో ఇప్పుడు ఆశలన్నీ ‘రాజాసాబ్’పై పెట్టుకుంది. ఇది వర్కౌట్ అయితే సరేనరి. లేదంటే మాత్రం నిధికి రాబోయే రోజుల్లో తెలుగులో అవకాశాలు కష్టమే?