

బాబుకు కుప్పం ఎలానో? పవన్ కు పిఠాపురం అలా!

అమరావతి: కుప్పం.. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు సొంత నియోజకవర్గం. గత 40 సంవత్సరాలుగా ఏక ఛత్రాధిపత్యంగా చంద్రబాబు ఇక్కడ విజయం దక్కించుకుంటున్నాడు. అంతేకాదు.. గత ఐదేళ్లలో ఇక్కడ చంద్రబాబును ఓడించేందుకు వైసీపీ చేసిన ప్రయత్నాలు కూడా నిర్విఫలమయ్యాయి. మరోసారి కూడా చంద్రబాబుకు ఇక్కడి ప్రజలు పట్టం కట్టారు. భవిష్యత్తులో చంద్రబాబు కనుక తప్పకొంటే.. నారా భువనేశ్వరి ఇక్కడ నుంచి పోటీ చేయనున్నారన్న వాదన వినిపిస్తోంది. ఇదిలావుంటే.. ఇప్పుడు కుప్పం మాదిరిగానే డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న పిఠాపురం నియోజకవర్గం కూడా వచ్చే 30 నుంచి 40 ఏళ్ల పాటు ఆయన అధీనంలో ఉంటుందన్న చర్చ సాగుతోంది. ఇప్పట్లో ఆయనను కదలించడం ఎవరి తరఫునా కాదని కూడా అంటున్నారు. గత ఎన్నికల్లో తొలిసారి ఇక్కడ నుంచి విజయందక్కించుకున్న పవన్.. తర్వాత కాలంలో పిఠాపురంతో ఎనలేని బంధాన్ని పెంచుకున్నారు. మహిళలకు చీరలు, సారెల నుంచి నియోజకవర్గం అభివృద్ధి వరకు పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేకంగా మనసు పెడుతున్నారు. తాజాగా 200 కోట్ల రూపాయల పైబిలుకు మొత్తంతో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టారు. గ్రామాల్లో రహదారులు నిర్మిస్తున్నారు. ఇదేసమయంలో ప్రతి ఒక్కరికీ చేరువ అవుతున్నారు. వారి సమస్యలు తెలుసుకుంటున్నారు. నేనున్నానంటూ భరోసా కల్పిస్తున్నారు. గత



కొన్ని దశాబ్దాల్లో ఏ ఎమ్మెల్యే కూడా చేయని విధంగా పవన్ కల్యాణ్ ప్రజలకు చేరువ అయ్యారు. ఈ పరిణామాలను గమనిస్తున్న వారు.. కుప్పం మాదిరిగా పిఠాపురం జనసేన భాతాల్లో సుదీర్ఘకాలం ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. నిజానికి ప్రజల సమస్యలు పరిష్కారం ఒక్కటే కాదు. వారికి అత్యంత అత్యుద్ధిగా కుటుంబ సంభృదిగా కూడా.. పవన్ ఇప్పుడు ప్రత్యేక గుర్తింపు సొంతం చేసుకుంటున్నారు. ఇది పిఠాపురంలో జనసేనను మరింత బలోపేతం చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో పులివెందుల, కుప్పం తరహాలో పిఠాపురం జనసేనకు ఒక కీలక నియోజకవర్గంగా మారుతుందని భావిస్తున్నారు.

ఉద్యోగుల హక్కుల సాధనే లక్ష్యం

- ఫిబ్రవరిలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ ఎన్నికలు - ఏపీ ఎన్టీజీవో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు విద్యాసాగర్

విజయవాడ: ఏడున్నర దశాబ్దాలుగా రాజకీయ పార్టీలతో అనుబంధం లేకుండా ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల హక్కుల సాధనే లక్ష్యంగా ఏపీఎన్టీజీవో పనిచేస్తోందని ఆ సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అలవర్తి విద్యాసాగర్ పేర్కొన్నారు. సంఘం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం విజయవాడలోని ఎన్టీవో హోమ్లో జరిగింది. ఆనంతరం విలేజరుల సమావేశంలో విద్యాసాగర్ మాట్లాడారు. మూడేళ్ల రాష్ట్ర కమిటీ కాలపరిమితి ఈ నెలాఖరుకు ముగియనున్న సేవభ్యంలో ఫిబ్రవరిలో రాష్ట్రస్థాయి ఎన్నికలకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. తాలూకా, జిల్లాస్థాయి, విజయవాడ నగరశాఖ ఎన్నికలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించామన్నారు. రికార్డు స్థాయిలో సభ్యత్వాలు సమృద్ధిగా వస్తున్నాయి. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, గెజెట్ అధికారులు తమ సంఘంలో సభ్యత్వం పొందడం గౌరవంగా భావిస్తున్నామని ఆయన చెప్పారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు పొందుతున్న హక్కులు ఎన్టీజీవో సంఘం సాధించినవేనన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో అపరిష్కృతంగా ఉన్న సమస్యలను ఒక్కొక్కటిగా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తు



న్నామన్నారు. పీఆర్సీ నియామకం, హెల్త్ కార్డు వినియోగంలో సమస్యలకు త్వరలో పరిష్కారం అభిస్తుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. సంఘం ఏర్పాటుచేసే 75 ఏళ్ల పూర్తయిన సందర్భంగా త్వరలో షాటింగ్ జూబ్లీ ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తామన్నారు. ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలకు ప్రాధాన్యమిస్తామని, ప్రభుత్వం మొండికేస్తే అదేదానినూ చేపట్టేందుకు వెనుకాడబోమని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో సంఘ సహాధ్యక్షుడు వి.దత్తగిరి, ప్రధాన కార్యదర్శి డివీ రమణ, కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శి కిలారు జగదీశ్వరరావు, కోశాధికారి ఎస్.భారతీయ ప్రసాద్, ఉమెస్ వింగ్ కన్వీనర్ పి.మాధవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాస్టర్ ఇ.కె.భాగోళిక ప్రబోధకులు

- ఘనంగా 65వ మాస్టర్ సీవీపీ గురుపూజా ఉత్సవాలు

విశాఖపట్నం: జగద్గురు పీఠం వ్యవస్థాపకుడు మాస్టర్ ఎక్విరాల కృష్ణమాచార్య(మాస్టర్ ఇ.కె.) సమయానికి సరిపడే ఆచరణీయ మార్గాన్ని తన శతాధిక గ్రంథాల ద్వారా అందించారని, ఆయన భౌగోళిక ప్రబోధకులని పీఠం జాతీయ అధ్యక్షుడు సీపీఎన్ఎస్ఎన్ రాజు కొనియాడారు. జిల్లా పరిషత్ సమావేశంలోని అంకోసా ఫంక్షన్ హాల్లో జరుగుతున్న 65వ మాస్టర్ సీవీపీ గురుపూజా ఉత్సవాల్లో మాస్టర్ ఇ.కె. శతజయంతి ప్రత్యేక సంచికను ఆయన అవిష్కరించారు. ఆనంతరం సంస్థ నలహా సంఘ సభ్యుడు రామప్రసాద్ జోషి మాట్లాడుతూ..మాస్టర్ ఇ.కె.బోధనలు నేడు విశ్వవ్యాప్తం అయ్యాయని తెలిపారు. సంస్థ కార్యనిర్వాహక సభ్యులు చింతలపాటి సత్యదేవ్, బి.ఆర్.కె.రాజు, అజ్ఞువు శ్రీనివాస్ తదితరులు ప్రసంగించారు. గురుపూజోత్సవాల్లో భాగంగా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో మాస్టర్ సీవీపీ ప్రార్థనలను, వేద మంత్ర పఠనాన్ని సంస్థ బృందం సామూహికంగా నిర్వహించింది. సంస్థ భౌగోళిక అధ్యక్షుడు



కె.గురుప్రసాద్ దంపతులు శాస్త్రోక్తంగా నారాయణ హోమాన్ని జరిపించారు. అలాగే చిన్నారలకు నామకరణాలు, అన్నప్రాసన జరిపించారు. కొన్నేళ్లగా సేవలందిస్తున్న సంస్థలోని వివిధ కేంద్రాల ప్రాంతీయ గణపతులకు, సుమారు 700 మంది కార్యకర్తలకు ఈ సందర్భంగా జగద్గురు పీఠం తరఫున వస్త్ర ప్రదానం చేశారు.

వైభవంగా ప్రారంభమైన గండికోట ఉత్సవాలు

- శోభా యాత్రలో పాల్గొన్న మంత్రులు సవిత, దుర్గమ్

జమ్మలమడుగు(కడప జిల్లా): గండికోట ఉత్సవాలు వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. కడప జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్ మంత్రి సవిత, పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గమ్, కడప జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీధర్ చెరుకూరి, ప్రభుత్వ పిస్. ఆదినారాయణరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణరెడ్డి, టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షులు భూషేంద్రెడ్డి ఉత్సవాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గండికోట సాంస్కృతిక, చరిత్రక కళా వైభవాన్ని ఉట్టిపడేలా కన్నుల పండుగగా అత్యంత వైభవంగా ఉత్సవ వాతావరణంలో శోభాయాత్రను నిర్వహించారు. గండికోట వారసత్వం, ఘన చరిత్రపై ప్రముఖ సిని గీత రచయిత జొన్నవిల్లెల రామలింగేశ్వరరావు గేయాలాపన చేశారు. గండికోట థీమ్ డ్యాన్స్, థిల్లానా కూచిపూడి నృత్యం, ముషాయిరా కవి సమీక్షనం, సౌండ్ లైట్ లైట్ షో, గాయని మంగ్లికే సంగీత కచేరీ, స్పై లాంతర్ ఫెస్టివల్ ఆకట్టుకున్నాయి. ఇన్స్పెక్టర్ మంత్రి సవిత మాట్లాడుతూ రూ.19 కోట్లతో పర్యాటక రంగం అభివృద్ధికి చర్యలు చేపట్టామన్నారు. మంత్రి కందుల మాట్లాడుతూ తిరుపతిలో ఫ్లెమింగ్ ఫెస్టివల్ను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. పర్యాటక రంగం అభివృద్ధికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పూర్తి సహకారం అందిస్తున్నాయిన్నారు. కలెక్టర్ శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ గండికోట గురించి తెలుసుకోదానికి విదేశీలు, వివిధ ప్రాంతాల నుండి రావడం ఆనందనీయమన్నారు. ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి సాఫ్టీ నిధులతో చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఆదినారాయణరెడ్డి మాట్లాడుతూ జంట రిజర్వాయర్లు గండికోట, మైలవరం అభివృద్ధి ప్రభుత్వం కష్ట చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కడప జిల్లా ఎస్పీ షేర్ శబితే విశ్వనాథ్, ఇన్స్పెక్టర్ జెసి విశ్వేశ్వర నాయుడు, రాజంపేట సబ్ కలెక్టర్ భావన, జడ్పి సీఇఓ ఓబులమ్మ, కడప, జమ్మలమడుగు, బద్వేలు, పులివెందుల ఆర్డిఓలు జాన్ ఇర్విన్, సాయిశ్రీ, చంద్రమోహన్, చిన్నయ్య, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.



దేశ అభివృద్ధి ప్రయాణంలో పాలుపంచుకోండి

- పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపు

రాజ్కోట్: ప్రపంచమంతటా అస్థిర పరిస్థితు లు, ఉద్వికృతలు కొనసాగుతుండగా, భారత్ లో మాత్రం గతంలో ఎన్నడూ లేనంత రాజకీయ స్థిరత్వం ఉన్నట్లు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్పష్టంచేశారు. దేశంలో వ్యాపార ప్రగతికి అడ్డుతెచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ అవకాశాలు ఉపయోగించుకోవాలని, పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు రావాలని పారిశ్రామికవేత్తలకు పిలుపునిచ్చారు. భారత్ లో పెట్టుబడులకు పూర్తి సానుకూల వాతావరణం ఉందన్నారు. గుజరాత్ లోని రాజ్కోట్ లో వైబ్రాంట్ గుజరాత్ ప్రాంతీయ సదస్సును ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు. భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ నేడు అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని వివరించారు. త్వరలో ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద ఆర్థికవ్యవస్థగా మారడం తథ్యమని ధీమా వ్యక్తంచేశారు. దేశ ప్రగతిలో గుజరాత్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని గుర్తుచేశారు. భారత్ పట్ల ప్రపంచ దేశాలు ఆకాంక్షలు నానాటికీ పెరుగుతున్నాయని, తాజా గణాంకాలు ఇదే



విషయం స్పష్టం చేస్తున్నాయని తెలిపారు. దేశంలో మధ్య తరగతి వర్గం వేగంగా విస్తరిస్తోందని, వారి కొనుగోలు శక్తి పెరుగుతోందని చెప్పారు. తద్వారా వ్యాపార అభివృద్ధికి అవకాశాలు సైతం అదే స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయని వెల్లడించారు. మొబైల్ డేటా వినియోగంలో భారత్ అగ్రస్థానంలో ఉందన్నారు. వైబ్రాంట్ గుజరాత్ సదస్సుకు దేశ విదేశీ పెట్టుబడిదారులు హాజరయ్యారు.

సంస్కృతిని భవిష్యత్తు తరాలకు అందించాలి



- మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు - స్వర్ణభారతి ట్రస్ట్ లో సంక్రాంతి సంబరాలు

హైదరాబాద్: ప్రకృతితో ముడిపడి ఉన్న పండగలు, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను భవిష్యత్తు తరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత మనందరిపైన ఉందని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా శంషాబాద్ మండలం ముచ్చింతలోని స్వర్ణ భారత్ ట్రస్ట్ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన సంక్రాంతి సంబరాలలో త్రిపుర గవర్నర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి, కేంద్రమంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డితో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. ప్రాంగణంలో కొత్తగా నిర్మించిన ముప్పవరపు ఫౌండేషన్ భవనాన్ని ప్రారంభించి మొక్కలు నాటారు. సంబరాలు కనుల పండువగా జరిగాయి. వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ విభజన అంశాలను సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవాల్సిన బాధ్యత ముఖ్యమంత్రులు రేపంతోరెడ్డి, చంద్రబాబుపై ఉందని అన్నారు. బ్రుస్ట్ సేవలను కిషన్ రెడ్డి ప్రస్తుతించారు. తెలుగు జాతి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను పరిరక్షించాలని త్రిపుర గవర్నర్ ఇంద్రసేనారెడ్డి అన్నారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత గరికపాటి సరసింహారావు.. పండగల ఆవశ్యకతను వివరించారు. పని కల్పించాల్సిన శరీరానికి విశ్రాంతి, ప్రశాంతంగా ఉండాల్సిన మనసుకు పని కల్పించడం నేటి సమాజంలో సర్వసాధారణమైందన్నారు. మనసుకు విశ్రాంతి ఇస్తేనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యమని అన్నారు. 700కుపైగా వేమన పద్యాలు సీటీలను కార్యక్రమంలో అవిష్కరించారు. స్వర్ణభారత్ ట్రస్ట్ లో వైపుణ్య శిక్షణ పొందిన యువతకు ధ్రువపత్రాలను అందజేశారు. నటుడు బ్రహ్మానందం, ఎంపీలు కొండా విశ్వేశ్వరెడ్డి, కె.లక్ష్మణ్, ఎమ్మెల్యేలు ప్రకాష్ గౌడ్, సుజనా చౌదరి, భాజపా తెలంగాణ అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు, కేపీపీ రామచంద్రరావు, కామినేని శ్రీనివాస్, వెంకయ్యనాయుడు సతీమణి ఉష, కుమారుడు హర్షవర్ధన్, కుమార్తె దీపా వెంకట్, బ్రుస్ట్ అట్రాని అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టులకు సంక్రాంతి కానుకలు

- కొత్త బెల్లం... అప్పన్న క్యాలెండర్ - ప్రత్యేక బహుమతులు అందించిన గంట్ల - జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి నిరంతరం కృషి

విశాఖపట్నం: సంక్రాంతి వర్షాన్ని జర్నలిస్టులంతా ఆనందమయంగా జరుపుకోవాలని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు, డాక్ యార్డ్ కేటీబీ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనుబాబు ఆకాంక్షించారు. పెద్ద పండుగ సందర్భంగా అక్కయ్య పాలెంలోని ఒక ప్రయివేటు కార్యాలయంలో జర్నలిస్టులకు గంట్ల శ్రీనుబాబు చేతులు మీదుగా కానుకలు అందజేశారు. ప్రతీ ఏటా మాదిరిగానే ఈ ఏడాది కూడా ఒక్కొక్కరికి మూడు కేజీలు కొత్తబెల్లం, సింహాచలం అప్పన్న అలంకరణలతో కూడిన 2026 క్యాలెండర్ , అలాగే ప్రత్యేక బహుమతులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ గత కొన్నేళ్లుగా తన సొంత నిధులతోనే ఆయా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. రసాయనాలు మిలితం కాని 1500 కేజీల బెల్లం పూజాది కార్యక్రమాలకు వినియోగించుకునే విధంగా జర్నలిస్టులకు అందజేస్తున్నామన్నారు. అలాగే సింహాద్రినాథుడు అలంకరణలతో కూడిన క్యాలెండర్ అందజేశామన్నారు.



,జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి కృషి ... జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి తమ వంతు కృషి చేయడం జరుగుతుందని గంట్ల శ్రీనుబాబు చెప్పారు.. జర్నలిస్టులకు అక్రిడేషన్స్, ఇళ్ల స్థలాలు.. పెన్షన్ అమలుతో పాటు 11 డిమాండ్లతో ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ మంత్రి నారా లోకేష్ లకు వినతి పత్రాలు సమర్పించడం జరిగిందన్నారు.. అలాగే సంక్రాంతి తర్వాత మరోసారి ముఖ్యమంత్రిని కలిసి జర్నలిస్టు సమస్యలపై తమ యూనియన్ ద్వారా విన్నవించడం జరుగుతుందన్నారు.. పలు సమస్యలు పరిష్కారానికి తమ వంతు ప్రయత్నం చేస్తామన్నారు.

ఉపరితల ఆవర్తనం ప్రభావంతో వర్షాలు

విశాఖపట్నం: శ్రీలంకలో తీరదాటిన వాయుగండం దక్షిణ తమిళనాడు పరిసరాల్లోకి వచ్చిన తర్వాత బలహీనపడి ఉపరితల ఆవర్తనంగా మారింది. ప్రస్తుతం ఇది దక్షిణ తమిళనాడు, గల్ఫ్ ఆఫ్ మన్నార్ పరిసరాల్లో కొనసాగుతోంది. దీని ప్రభావంతో ఆదివారం తమిళనాడులో పలుచోట్ల భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు కురిశాయి. దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమల్లో పలుచోట్ల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిశాయి. కన్నెన్ ఉష్ణోగ్రతలు స్వల్పంగా పెరిగాయి. నెల్లూరు జిల్లావ్యాప్తంగా వర్షం కురిసింది. రానున్న 24 గంటల్లో దక్షిణ కోస్తా, సీమల్లో చెరురుమదరు వర్షాలు కురుస్తాయని, ఉత్తరకోస్తాలో పొడివాతావరణం నెలకొంటుందని, పలుచోట్ల



పొగమంచు కురుస్తుందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది.

సంపాదకీయం

ప్రకృతి వ్యవసాయాలను విస్తృతంగా ప్రోత్సహించాలి

హరిత విప్లవానికి ముందు దేశీయంగా సాగు మొత్తం సంప్రదాయ పద్ధతుల్లోనే సాగే. పెరుగుతున్న జనాభా ఆహార అవసరాలు తీర్చే క్రమంలో అత్యుక్త ఫలసాయం కోసం కృత్రిమ ఎరువుల వినియోగం అకమై క్రమేణా విపరీతమైంది. దాంతో పంటపొలాల్లో నేడు సంక్షోభం ముమ్మరిస్తోంది. మానవ ఆరోగ్యానికి తీవ్రహాని కలుగుతోంది. కృత్రిమ ఎరువులను మితిమీరి వాడుతుండటం వల్ల పంటల్లో ప్రమాదకర రసాయన అవశేషాలు పోగుపడి క్యాన్సర్లు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, సంతానసాఫల్య సమస్యలు కోరచాస్తున్నాయని ప్రపంచ ఆహార, వ్యవసాయ సంస్థ నివేక మొన్నామధ్య సృష్టించింది. సాగు గతితప్పడం వల్ల పర్యావరణానికి చేటు కలుగుతోందని హెచ్చరించింది. అవగాహన రాహిత్యంతో భారతీయ రైతులు చేలల్లో యూరియాను పరిమితికి మించి చల్లుతున్నారు. తెలంగాణలో చాలాచోట్ల దాని వాడకం 50నుంచి 100శాతం దాకా ఎక్కువగా ఉందని ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ వ్యవసాయ వర్చిటీ వెస్ ఛాన్సలర్ అల్లాస్ జానయ్య తాజాగా వెల్లడించారు. దానివల్ల భూముల సహజ స్వభావంతో పాటు జలావరణం దెబ్బతింటోందని ఆయన ఆందోళన వెలిబుచ్చారు. రసాయన ఎరువుల వినియోగంలో అప్రమత్తత పాటించకపోతే ప్రజారోగ్యానికి, రైతాంగ సంక్షేమానికి ముప్పు తప్పదన్న వాస్తవం.కిందటి ఆర్థిక సంవత్సరంలో దేశవ్యాప్తంగా పొలాల్లో దాదాపు ఏడు కోట్ల టన్నుల ఎరువులు వెదజల్లారు. అందులో సగానికి పైగా వాటా యూరియాదే! రాయితీలకు తోడు తక్కువ ధరకే లభిస్తుండటంతో మన అన్నదాతలు పెద్దమొత్తంలో దాన్ని పంటభూముల్లో గుమ్మరిస్తున్నారు. పహేనేళ్ల క్రితం ఇండియాలో యూరియా వినియోగం 2.66 కోట్ల టన్నులుంటే, 202425 నాటికి అంతకు 45శాతం మేర పెరిగింది. నిపుణుల సూచనల ప్రకారం ఎకరా జొన్నకు 96 కిలోలకు మించి యూరియా వాడకూడదు. కానీ, ఏపీలో కొన్నిచోట్ల నాలుగొందల నుంచి ఎనిమిది వందల కిలోల దాకా చల్లేస్తున్నట్లు పరిశీలనల్లో తేలింది. హరియాణా, పంజాబ్, ఉత్తర్ప్రదేశ్, ఝార్ఖండ్, ఛత్తీస్ గఢ్, కర్ణాటకల్లోనూ ఇలాంటి దుస్థితే నెలకొంది. ఎక్కువ దిగుబడులపై ఆశతో రైతులు విరజిమ్ముతున్న యూరియాలో 35శాతాన్నే పంటలు శోషించుకుంటున్నాయి. మిగిలింది కార్బన్ డయాక్సైడ్ కన్నా ప్రమాదకరమైన నైట్రస్ ఆక్సైడ్ రూపంలో వాతావరణంలోకి చేరుతోంది. లేదంటే, నేలలోకి ఇంకి భూగర్భ జలాలను విషతుల్యం చేస్తోంది. చుట్టూపక్కల జలవనరుల్లో తిప్పేసి వాటిలోని జీవజాతులకు ప్రాణాంతకమవుతోంది. ఎరువుల విచ్చలవిడి వాడకంతో పంటలకు చీడపీడల తాకిడి అధికమై పెట్టుబడి ఖర్చు తడిసి మోపెడవుతోంది. సాగుభూమి నిస్సారంగా మారిపోతోంది. దేశ సౌభాగ్యాన్ని అది నీరుగారుస్తోంది. స్థానిక గిరాకీని తీర్చడానికి తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో విదేశాల నుంచి ఇండియా ఎరువులను దిగుమతి చేసుకోవాల్సి వస్తోంది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం అలా 1.60 కోట్ల టన్నుల కృత్రిమ ఎరువులను పరాయి దేశాల నుంచి భారత్ తెప్పించుకుంది. ముఖ్యంగా యూరియా దిగుమతులు ఇటీవల కాలంలో బాగా పెరిగాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే 202425లో యూరియా రాయితీల కోసం కేంద్రం రూ.1.18 లక్షల కోట్లు వెచ్చించా వచ్చింది. ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా దేశానికి చెరువు చేస్తున్న కృత్రిమ ఎరువుల వినియోగాన్ని ప్రభుత్వాలు నిరుత్సాహపరచా. సేంద్ర, ప్రకృతి వ్యవసాయాలను విస్తృతంగా ప్రోత్సహించా. సహజ సాగుకు కావాసన జీవ ఎరువులు తతరాల కొరతను తీర్చాలి. భూసార పరీక్షలను పక్కాగా నిర్వహిస్తూ తగినంత పరిమాణంలోనే ఎరువులు చల్లేలా రైతులను చైతన్యపరచాలి.

30శాతం మధ్యంతర భృతిని ప్రకటించాలి

అనకాపల్లి: సంక్రాంతి పండుగను పురస్కరించుకుని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు తక్షణమే 30 శాతం మధ్యంతర భృతిని ప్రకటించి, అమలు చేయాలని నోబుల్ టీచర్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు తుంపాల వెంకటరమణ అన్నారు. స్థానిక సీపీఐ కార్యాలయంలో అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యవర్గ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు పీఆర్సీ గడువు ముగిసి ఇప్పటికే రెండు సంవత్సరాల ఆరు నెలల కాలం పూర్తి అయ్యిందన, జూలై 2023 నుంచి ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయులకు నూతన పీఆర్సీ అమలు చేయవలసి ఉన్నందున, ఉద్యోగులు ప్రభుత్వంపై పెట్టుకున్న ఆశలను వమ్ము చేయకుండా, సంక్రాంతి కానుకగా తక్షణమే పీఆర్సీ కమిషన్ నియమించి మధ్యంతర భృతిని ప్రకటించాలని ఆయన కోరారు. ఎన్నికల హామీతో పాటు ఇటీవల ఉద్యోగ సంఘాలకు సీఎం చంద్రబాబు మధ్యంతర భృతిపై స్పష్టమైన హామీ ఇచ్చిందన, హామీ నెరవేర్చే దిశగా ప్రభుత్వం కృషి చేయాలన్నారు. ఈ విద్యా సంవత్సరంలో మిగిలిన నాలుగు ఐచ్చిక సెలవులు వ్యక్తిగతంగా కాకుండా గతంలో లాగా పాఠశాల మొత్తానికి ఇచ్చే విధంగా అధికారులు పునరాలోచించాలని, సీఆర్ఎంటీలు వారి సమస్యలపై ఉద్యమ కార్యచరణ దిశగా వెళుతున్నందున ప్రభుత్వం తక్షణమే అమలు



చేయాలని ఆయన కోరారు. 98 ఎంటీఎస్ టీచర్లకు ఉద్యోగ విరమణ వయసు 60 నుంచి 62 పెంచాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో ఎన్టీఎస్ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షుడు సింగంపల్లి అప్పలనాయుడు, రాష్ట్ర కార్యదర్శులు పెనుమత్త కృష్ణారాజు, వరప్రసాద్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీనుబాబు, వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ నాగేశ్వరరావు, అసోసియేట్ అధ్యక్షులు రాజేంద్ర కుమార్, మహిళా అధ్యక్షురాలు ఉమామహేశ్వరి, ఆర్థిక కార్యదర్శి సూకేష్ పాల్గొన్నారు.

చెరకు బకాయిలు చెల్లించాలి



చోడవరం: ప్రభుత్వ రైతుల సమస్యలు పట్టించుకోకుండా కళ్లు మూసుకొని ఉందని, ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని అఖిలపక్ష రైతు సంఘాల నాయకులు హెచ్చరించారు. గోవాడ సుగర్ ఫ్యాక్టరీ క్రషింగ్ వెంటనే ప్రారంభించాలని, చెరకు రైతులకు వెంటనే చెరకు బకాయిలు చెల్లించాలని కోరుతూ రైతు సంఘాలు, కార్మిక సంఘాల ప్రతినిధులు తమ నోటికి గంతులు కట్టుకొని నిరసన తెలిపారు. ఫ్యాక్టరీ మెయిన్ గేట్ వద్ద ఏర్పాటుచేసిన నిరసన రిలేదీక్ష శిబిరం 10వరోజుకి చేరింది. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ చెరకు రైతు సంఘం, సీపీఐ, రైతుకూలీ సంఘం, ఫ్యాక్టరీ పరిరక్షణ కమిటీ, ఫ్యాక్టరీ కార్మిక సంఘాలు, వ్యవసాయ కాలీసంఘం, ఏపీ రైతు సంఘం ఈ శిబిరంలో పాల్గొని నిరసన తెలిపారు. రైతులు, రైతు కూలీలు, కార్మికులను కూటమి ప్రజాప్రతినిధులు మోసం చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రెండు నెలలుగా ఆందోళనలు, పది రోజులుగా రిలే నిరసన దీక్షలు చేస్తున్నా ప్రభుత్వం ఏమాత్రం

నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు వ్యవహరిస్తోందని రైతు సంఘాల ప్రతినిధులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చెరకు బకాయిలు రైతులకు వెంటనే చెల్లించాలని, ఈ ఏడాది ఫ్యాక్టరీ క్రషింగ్ ప్రారంభించాలని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో సీపీఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి రెడ్డిపల్లి అప్పలరాజు, ఏపీ చెరకు రైతు సంఘం అధ్యక్షుడు కర్లె అప్పారావు, రైతు సంఘం, ఫ్యాక్టరీ పరిరక్షణ శానాపతి సత్యారావు, ఏడువాక శ్రీను.పీలా మహేష్, పొట్నూరు అప్పలరాజు, బీపీ నూకరాజు, శరకాన అప్పలనాయుడు, మురళీకృష్ణరాజు, పాచిలి రాంబాబు, సుగర్ ఫ్యాక్టరీ కార్మిక సంఘ అధ్యక్ష, ప్రధానకార్యదర్శులు రాయ సూరిబాబు, రామునాయుడు, జిల్లా రైతుకూలీ సంఘం అధ్యక్షుడు మోహనరావు, సీపీఠీయ నాయకుడు ఎన్వీనారాయణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం జిల్లా కోశాధికారి గడ్డి నాయనబాబు, నాగిరెడ్డి నత్తనారాయణ, ఆర్.దేముడునాయుడు, వనం సూర్యనారాయణ, పోతల శ్రీరాముల పాల్గొన్నారు.

కేరళలో భాజపా ప్రభుత్వ ఏర్పాటే అంతిమ లక్ష్యం - అమిత్ షా

- కేరళ సంప్రదాయ దుస్తుల్లో అమిత్ షా

తిరువనంతపురం: కేరళలో భారతీయ జనతా పార్టీ(భాజపా) ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడమే తమ అంతిమ లక్ష్యమని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా వ్యాఖ్యానించారు. నూతనంగా ఎన్నికైన భాజపా స్థానిక సంస్థల ప్రజాప్రతినిధులతో ఏర్పాటుచేసిన సభలో ఆయన ఈ మేరకు మాట్లాడారు. వచ్చే రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం చేపట్టిన ‘మిషన్ 2026’ కార్యక్రమాన్ని అమిత్ షా ప్రారంభించారు. “కేరళలో భాజపా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేసి, అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రంగా చేయడమే మన లక్ష్యం. దేశ వ్యతిరేక శక్తుల నుంచి కేరళను రక్షించడంతో పాటు శతాబ్దాలుగా రాష్ట్రంలో ఉన్న నమ్మకాల్ని కాపాడేందుకు కృషిచేయాలి. ఈ మూడింటిని యూడీఎఫ్, ఎల్ డీఎఫ్లు పూర్తి చేయలేవని, నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయేతోనే ఇది సాధ్యం” అని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. తట్టప్ప దర్వాస్తు సంస్థతో విచారణ చేపట్టాలి...శబరిమల బంగారం తాపదాల కేసు విషయంలో ముఖ్యమంత్రి పిసరయ విజయన్పై అమిత్ షా తీవ్రంగా విరుచుకుపడ్డారు. ఈ కేసు విచారణను తట్టప్ప దర్వాస్తు సంస్థ చేపట్టాలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. శబరిమల ఆలయంలోని ఆస్తులను కాపాడడంలో విఫలమైన



వారు ప్రజల నమ్మకాన్ని ఎలా కాపాడతారని ప్రశ్నించారు. “శబరిమల బంగారం చోరీ సమస్య కేవలం కేరళ ప్రజలది మాత్రమే కాదు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న భక్తులందరిది. ఈ కేసులో సమూహ చేసిన ఎఫ్ఐఆర్ను గమనిస్తే.. నిందితులను రక్షించేందుకే రూపొందించినట్లుగా ఉంది. దీనిపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసనలు చేపట్టడమే కాదు. ఇంటింటికీ ప్రచార కార్యక్రమాలు చేపడతాం” అని అమిత్ షా మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలోని శాంతి భద్రతలు ప్రస్తుతం ప్రశాంతంగా కనిపిస్తున్నా కానీ, భవిష్యత్తులో ప్రమాదకరంగా మారే పలు సంఘటనలు బయటపడుతున్నాయని ఆయన హెచ్చరించారు.

రోడ్డు నిర్మించాలని పార్లుదండాలతో నిరసన

రోలుగుంట: బీఎన్ రోడ్డు నిర్మాణం పనులు వెంటనే చేపట్టాలని డిమాండ్ చేస్తూ సీపీఎం జిల్లా జిల్లా కార్యవర్గం సభ్యుడు కె.గోవింద, నాయకులు భోగాపురం కూడలి వద్ద పార్లు దండాలతో విసూత్తుంగా నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గోవింద మాట్లాడుతూ బీఎన్ రోడ్డు పరిస్థితి దారుణంగా ఉందని తెలిపారు. అడుగుకో గొయ్యి ఏర్పడడంతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని చెప్పారు. రోడ్డు నిర్మిస్తామని ఎన్నికల ముందు కూటమి నాయకులు హామీ ఇచ్చి, ఇప్పుడు పూర్తిగా విస్మరించారని ఆరోపించారు. ప్రయాణికుల



నాయకుడు పాంగి చంద్రయ్య, పాడి బన్నియ్య, పాంగి భాస్కరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జూలో ముగిసిన వింటర్ క్యాంప్

విశాఖపట్నం: ఇందిరాగాంధీ జూ పార్కులో నాలుగు రోజుల పాటు నిర్వహించిన వింటర్ క్యాంప్ ముగిసింది. ఈ నెల 8న ఈ క్యాంప్ ప్రారంభమైన విషయం తెలిసిందే. ఈ నాలుగు రోజుల్లో పిల్లలకు వివిధ అంశాలపై జూ అధికారులు అవగాహన కల్పించారు. నీటి ఏనుగులు, కోతులు, ఏనుగులు, పులులు, ఎలుగుబంట్లు, నెమళ్లు, ఈమూలు, ఆఫ్రికన్ చిలుకలు తదితర జీవుల ఆవాసాలు, వాటి ఆహారపు అలవాట్ల గురించి పిల్లలకు వివరించారు. క్యాంప్ ముగింపు సందర్భంగా ఇందులో పాల్గొన్న పిల్లలకు సర్టిఫికెట్లు, జూలో 10 సార్లు ఉచిత ప్రవేశానికి వీలు కల్పించే పాస్ పోర్డు కార్డులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జూ క్యూరేటర్ జి.మంగమ్మ మాట్లాడుతూ.. పిల్లల్లో వన్యప్రాణుల పట్ల అవగాహన పెంచడానికి, వాటిపై ప్రేమను కలిగించడానికే ఇలాంటి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని



తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జూ అసిస్టెంట్ క్యూరేటర్ గోపి, ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

‘తాదేపల్లి ప్యాలెస్ ఎప్పుడైనా మునిగిందా?.. అదీ నదీ తీర ప్రాంతంలోనే ఉందిగా?’

‘- ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు

అమరావతి: ‘జగన్ తాదేపల్లి ప్యాలెస్ కృష్ణా నదీ పరీవాహక ప్రాంతంలోనే ఉంది. ఎప్పుడైనా అ మునిగిందా?’ అని తెదేపా ఎంపీ కళెట్టి అప్పలనాయుడు ప్రశ్నించారు. ఏపీలో అమలుచేస్తున్న కుట్రలకు బెంగళూరులోని యలహంక ప్యాలెస్ లో జగన్ పథక రచన చేస్తున్నారని విమర్శించారు. అక్కడ ఏం జరుగుతోందో సీబీఐతో దర్శాపు చేయించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి లేఖ రాస్తానని వివరించారు. ఉండవల్లిలోని సీఎం చంద్రబాబు నివాసం వద్ద ఆచారం ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు. ‘వైశాఖ ఎంపీలు అవినాషరెడ్డి, మిథున్రెడ్డిల ఆస్తులు కొంతకాలంగా విపరీతంగా పెరిగాయి. వారి ఆస్తుల వివరాలు చూసి దేశంలోని ఎంపీలంతా ఆశ్చర్య పోతున్నారు. దోపిడీలు, భూకబ్జాలు, అక్రమాలు, బెరింపులతోనే వాళ్లు ఇన్ని ఆస్తులు సంపాదించారు. మరోపక్క రాష్ట్రంలో వైశాఖ ఎమ్మెల్యేలు అసెంబ్లీకి వెళ్లకుండా దొంగ సంఘాలతో జీతభత్యాలు తీసుకుంటున్నారని. కనీసం అసెంబ్లీకొచ్చి జగన్ తనను గెడించిన వువేందుల ప్రజల సమస్యలనైనా ప్రస్తావించా’ అని అప్పలనాయుడు హితవు పశారు. ‘మూడు రాజధానుల పేరిట రాష్ట్రాన్ని జగన్ నాశనం చేశారు.



కూటమి ప్రభుత్వంలో ప్రధాని మోదీ సహకారంతో అమరావతి నిర్మాణానికి చంద్రబాబు కృషి చేస్తుంటే వైశాఖ వాళ్లు దానికి తూట్లు పొడుస్తున్నారు. అమరావతి అంటే జగన్ కు ఇష్టమని సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి చేస్తున్న వ్యాఖ్యలతో ప్రజలు నవ్వుకుంటున్నారు’ అని ఆయన విమర్శించారు. అమరావతిలో జరుగుతున్న అభివృ పనులు, నదీ తీర ప్రాంతాల్లో ఉన్న మహానగరాల గురించి ఓ వీడియో రూపొందించి బెంగళూరు ప్యాలెస్ లో ఉండే జగన్రెడ్డికి పంపుతానని తెపారు.

ఘనంగా ఆదివాసీ సంస్కృతి, సంప్రదాయ యువ సమ్మేళనం

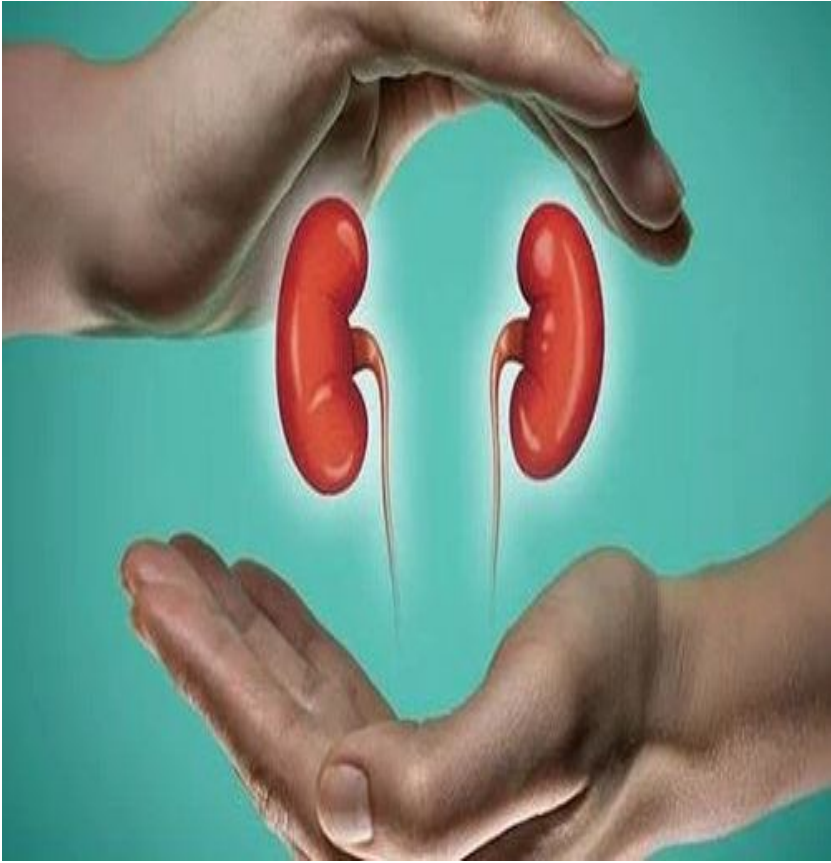
గుమ్మలక్ష్మీపురం: మండలంలోని కుక్కడి జంక్షన్ వద్ద ఆర్ట్స్ సంస్థ అధ్యక్షులలో ఈనెల 10వ తేదీన ప్రారంభించిన ఆదివాసీ సంస్కృతి--సంప్రదాయ యువ సమ్మేళనం ఘనంగా జరుగుతోంది. శ్రీకాకుళం, పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలు, అరకు ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన గిరిజనులు పెద్దసంఖ్యలో కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన ఆదివాసీలు వాడిన వస్తుప్రదర్శన, సంప్రదాయ నృత్యాలు ఆకట్టు కుంటున్నాయి. ఈ సందర్భంగా ఆర్ట్స్ సంస్థ డైరెక్టర్ ఎన్.నన్యూనిరావు మాట్లాడుతూ ఆదివాసీల సంస్కృతి-సంప్రదాయాలను భావితరాలకు అందించే బా ధృత యువతపై ఉందని, యువతను



ఉత్తేజపర్చేందుకు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

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 స్టోన్ 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 మూత్రపిండంలో 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. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కాసేపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికి సంబంధం ఉంటున్నట్లు తెలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై శ్వాస మార్చానికి అడ్డంతులుతుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి 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 అవకావాలు 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 పడాలని 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 సిస్టలు, డైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు అటంకంగా 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 మృత్యు కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ 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. జీడిపప్పు, 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 ఒక్కరికి 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 అతినేరం, 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 తగ్గతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒకసారి 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 బాక్టీరియా 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 ఖైర్ షుగర్ లెవల్స్ 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 చిక్కుబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంప్ 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 మొదలెడితే 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 చిక్కుగా అవుతుంది. అయితే లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్మింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కుబడటం 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 చేసిన 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 కంట్లో 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, అల్బర్స్, 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.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పుటి వంటగదులకి ఇప్పుటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్‌గా 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 సైయిన్లెస్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్‌తో 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 అప్తై 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 ఇన్ఫెక్షన్ల 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, ఫ్రిజ్ 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 దెబ్బతంటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్మిత్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్‌ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషీన్ ‘ఎర్రింగ్’ చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు ‘భూమి’ కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్‌లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.



మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్‌లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాదయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అస్సలు 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 అప్తై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్‌ను తప్పనిసరిగా ఉపి్ చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో ప్రబ్లర్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్క్వాష్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అప్తై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం



నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్క్వాష్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి అప్ల 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 చాపకింద 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 క్యాన్సర్‌లో 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 క్యాన్సర్‌లో 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 క్యాన్సర్‌ని 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 చీమలు 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 ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాదవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాడవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపుతుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్తై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అప్తై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్ట్‌ను హెయిర్ మాస్క్‌లా బాటుకు అప్తై 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 అప్తై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని



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

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్ను రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి.ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్డు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా సదుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్‌రామ్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటాయి. ఈ బటన్‌లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ను డిజైన్ చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్‌ను 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 అరికట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్‌లోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో ఆస్ట్రేలియాలో 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 బటన్‌కు, చిన్న బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్ట్ అవుతుండటంతో దీని డిజైన్‌లో మరికొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్‌లో పెద్ద బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్ల నీరు, అదే చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను పైన్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏడాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

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 అస్త్ర. 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 రిస్కుతో 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 వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశువుకు



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీన్‌పుల్‌గా ప్లేన్‌లో 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 అప్పులే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డైపర్ వేసి ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పొడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డైపర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వ్రుంచండి. 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 ఎఫ్లెక్ట్స్ 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 అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగియవచ్చు. 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. డిట్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ ఆయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే వగటి 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 ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబికాయం పెరిగే 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 మొదలవ్వడమేకోండి. 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 ఇనుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నా వాళ్లమవుతాం. 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 యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్కొన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుడనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అపై చేసుకుని సర్క్యులర్ మోషన్ లో అపై 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 క్యాప్రిక్ 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 వెళ్లిపోతాయని 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 కంట్రోల్ 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 నొప్పు, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూర వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

దీన్ని తొక్కే 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 (స్నో) బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా (స్నె) చేసుకోవాలి. మండ్రు, 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 అలర్జి ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడిని 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 అలర్జి ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడిని 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.. మరికొద్దీ రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబకాయాన్ని 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 థైరాయిడ్, పీసీఓడి బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవల్స్ 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 మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నాడు 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 మర్నాడు 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 తేనిపోని 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 వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాతులు, 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.

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తిమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది.ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.కొత్తిమీర నీరు మలబద్దకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల (స్రావాన్ని) పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా



ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన థైరాయిడ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి.

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారైనా బెండకాయలను వండుతుంటారు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మొదలు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు బెండకాయలో కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని బెండకాయలు నివారిస్తాయి. వీటిని తినడం వలన శరీరంలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గి.. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే



బాటిలో షుగర్ లెవల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల పరిమాణాన్ని తగ్గించి.. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుందని తెలుస్తోంది.అంతేకాకుండా బెండకాయలను తినడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వలన వ్యాధి కారక క్రిములు, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. చర్మ సమస్యలు నివారణ కావడంతో పాటు కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.

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.. జీర్ణవ్యవస్థలో 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 నిర్లక్ష్యం 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 కాల్షియం, మిసెరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని

చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్ల సమస్య ఏర్పరుతుంది. 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 సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

సముద్రంలో పడవ బోల్తా మత్స్యకారుడు గల్లంతు

అచ్యుతాపురం: మండలంలోని పూడిమడక సముద్ర తీరానికి కొద్ది దూరంలో పడవ బోల్తా పడిన ప్రమాదంతో కొండపాలెం గ్రామానికి చెందిన ఒక మత్స్యకారుడు గల్లంతయ్యాడు. మిగిలిన ఆరుగురు క్షేమంగా ఒడ్డుకు చేరారు. ఈ సంఘటనకు సంబంధించి మత్స్యకారులు వెల్లడించిన వివరాలిలా వున్నాయి. పూడిమడక శివారు కొండపాలెం గ్రామానికి చెందిన ఎడుగురు మత్స్యకారులు.. గనగళ్ల సత్తియ్య, గనగళ్ల దొడ్డయ్య, వాసుపల్లి సతీష్, చోడిపల్లి బుజ్జి అలియాస్ అమౌరయ్య, యజ్ఞల సోమయ్య, గనగళ్ల బుజ్జి, వాసుపల్లి సూకరాజు ఆదివారం ఉదయం ఆరు గంటల సమయంలో మోటారు పడవపై సముద్రంలో చేపల వేటకు వెళ్లారు. ఆరు గంటలు గడిచిన తరువాత చేపల వేట ముగించుకొని తిరిగి బయలుదేరారు. మరో ఐదు నిమిషాల్లో పూడిమడక తీరానికి చేరుకుంటారనగా.. సముద్రం అల్లకల్లోలంగా వుండి, అలల తాకిడి పెరిగి, బోటు తిరగబడిపోయింది. దీంతో మత్స్యకారులంతా నీటిలో పడిపోయారు. వీరిలో ఆరుగురు ఈడుకుంటూ తీరానికి చేరగా, గనగళ్ల సత్తియ్య (45) నీటిలో గల్లంతయ్యాడు. సహచర



మత్స్యకారులు బోట్టు వేసుకొని సముద్రంలోకి వెళ్లి గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. చీకటిపడే వరకు గాలించినప్పటికీ ఆచూకీ లభించలేదు. గల్లంతైన సత్తియ్యకు భార్య, ముగ్గురు పిల్లలు వున్నారు. ఇతని తండ్రి దేముడు కూడా 2012లో చేపల వేటకు వెళ్లి బోల్తాపడడంతో గల్లంతయ్యాడు.

వీఆర్వోల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలి

- సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు
అంజనేయకుమార్ డిమాండ్

అనకాపల్లి: విజయవాడలో ఫిబ్రవరి ఐదో తేదీన జరిగే ఏపీజేఏసీ అమరావతి మహాజన సభలో వీఆర్వోల పలు ముఖ్యమైన సమస్యలపై చర్చించి, వాటి సాధన కోసం ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లనున్నట్లు వీఆర్వోల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అంజనేయకుమార్ చెప్పారు. స్థానిక ఎన్ఆర్ శంకరన్ భవనంలో వీఆర్వోల సంఘం వ్యవస్థాపకులు ఈర్ల శ్రీరామ్మూర్తి అధ్యక్షతన జరిగిన వీఆర్వోల సంఘం జిల్లా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం బకాయి పడిన నాలుగు డీఎలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని, కొత్త పీఆర్సీని వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలని, వీఆర్వోలకు రావాల్సిన రూ.40 వేల కోట్లను తక్షణమే జమ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నవీపాలయాల్లోని వీఆర్వోలు తహశీల్దార్ కార్యాలయాల్లో కూడా పనిచేయాల్సి రావడం వల్ల ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు. ఈర్ల శ్రీరామ్మూర్తి మాట్లాడుతూ, వీఆర్వోలపై పనిభారం



పెరిగిందని, దీనిని తగ్గించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందన్నారు. సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు జి.అనుపమ మాట్లాడుతూ, నవీపాలయాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు లేక వీఆర్వోలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. ఈ సందర్భంగా వీఆర్వోల సంఘం జిల్లా గౌరవాధ్యక్షునిగా ఈర్ల శ్రీరామ్మూర్తిని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. సమావేశంలో యూనియన్ రాష్ట్ర నాయకులు శ్రీనివాస్, శంకరరావు, సాంబశివరావు, జిల్లా అధ్యక్షుడు అమిరపు శశిధర్, చిన్ననాయుడు, ఆషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అప్పలరాజును బేషరతుగా విడుదల చేయాలి

- పీడీ యాక్టును
ఎత్తివేయాలి - సీపీఎం రాష్ట్ర
కార్యదర్శి వి.శ్రీనివాసరావు
డిమాండ్

ఎస్.రాయవరం: పరిశ్రమల పేరుతో పేదల భూములను బలవంతంగా లాక్కోవడానికి ప్రత్తిస్తున్న ప్రభుత్వంపై పోరాటం చేస్తున్న సీపీఎం నేత ఎం.అప్పలరాజును పీడీ యాక్టు కింద అరెస్టు చేయడం దారుణమని ఆ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వి.శ్రీనివాసరావు అన్నారు. మండలంలోని అడ్డరోడ్డు జంక్షన్ సమీపంలో సీపీఎం, సీపీఐ, బీఎస్పీ, ప్రజా సంఘాల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ, అప్పలరాజుపై పీడీ యాక్టును ఉపసంహరించుకొని, ఆయనను జైలు నుంచి బేషరతుగా విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం అంటానీ, అదాని వంటి బదాబాబులకు మోకరిల్లుతున్నదని ఆరోపించారు. అప్పలరాజును అరెస్టు చేసినప్పటి నుంచి ఆయనను కలిసేందుకు ఎవరికీ అనుమతి ఇవ్వకపోవడం దారుణమని అన్నారు. ఈ విషయంలో సీఎం చంద్రబాబుకు ఒక



చట్టం, అప్పలరాజుకు మరో చట్టం అమలవుతుందా అని ప్రశ్నించారు. జాతీయ రహదారి దిగ్బంధం, హోం మంత్రి కాన్వాయ్ అడ్డగింపు విషయంలో అప్పలరాజు ప్రమేయం, ప్రోద్బలం లేవన్నారు. ఇతనికి బెయిల్ కోసం తాము హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేయగా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కౌంటర్ దాఖలు చేయడానికి నెల రోజుల సమయం కావాలని అదగడం విడ్డూరంగా వుందన్నారు. ఈ సభలో నాయకులు లోకనాథం, రాజాన దొరబాబు, కొణతాల హరినాథ్బాబు, కోటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.547 కోట్ల లావాదేవీలు.. సత్తుపల్లికి చెందిన సైబర్ క్రైమ్ ముఠా అరెస్ట్

పెనుబిల్లి: వివిధ బ్యాంకు ఖాతాల ద్వారా రూ.547 కోట్ల లావాదేవీలు జరిపిన సైబర్ క్రైమ్ ముఠా గుట్టును ఖమ్మం జిల్లా పోలీసులు రట్టు చేశారు. అంతర్జాతీయ సైబర్ క్రైమ్ నేరస్థులతో జతకట్టి విదేశాల్లో కాలే సెంటర్లు నిర్వహిస్తున్న సత్తుపల్లి ప్రాంతానికి చెందిన ముఠా పట్టుబడినట్లు ఖమ్మం సీపీ సునీల్ దత్త తెలిపారు. వీఎం బంజరు పోలీస్ స్టేషన్లో ఏర్పాటు చేసిన మాడియా సమావేశంలో కేసు వివరాలను సీపీ వెల్లడించారు. మ్యూట్రిమోనీ, రివార్డ్ పాయింట్లు, గేమింగ్, బెట్టింగ్, ఫేర్ మార్కెట్లో పెట్టుబడులు, క్రిప్టో కరెన్సీ ట్రేడింగ్ పేరుతో నిందితులు మోసగించినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. సత్తుపల్లి ప్రాంతానికి చెందిన పోట్రు మనోజ్ కల్యాణ్, ఉడతలేని వికాస్ చౌదరి, పోట్రు ప్రవీణ్, మేడ భానుప్రియ, మేడ సతీష్, మోరంపూడి చెన్నకేశవులతో పాటు మరో 11 మందిని అరెస్టు చేసినట్లు సీపీ తెలిపారు. ఉద్యోగం ఇప్పిస్తానని పోట్రు కల్యాణ్, ప్రవీణ్, ఉడతలేని వికాస్ చౌదరితో పాటు మోరంపూడి చెన్నకేశవులు.. తనను సమ్మించి మోసం చేశారని గతేడాది డిసెంబరు 24న సత్తుపల్లి మండలం తుంబారు గ్రామానికి చెందిన మోదుగ సాయికిరణ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. రెండు బ్యాంకులలో ఖాతా తెరిపించి అకౌంట్లకు సంబంధించిన వివరాలు, ఏటీఎం కార్డు తీసుకున్నారని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. తన బ్యాంకు ఖాతాను పరిశీలించగా రూ.కోట్లలో లావాదేవీలు జరిగినట్లు తెలిసినందు పోలీసులు దృష్టికి తెచ్చారు.



నిందితులపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేయగా.. వివిధ బ్యాంకు ఖాతాల ద్వారా నిందితులు రూ.547 కోట్ల లావాదేవీలు జరిపినట్లు గుర్తించారు. సత్తుపల్లి, వేంసూర్, లింగపాలెం, సదాశివుడు పాలెం, సీతారాంపురం, రామానగరం, తుమ్మూరు గ్రామాలకు చెందిన మరో ఆరుగురు పేరిట ఖాతాలు తెరిచి వారికి రూ.5వేలు, కరెంట్ అకౌంట్ అయితే రూ.10వేలు ఇచ్చి ఎజెంట్ల ద్వారా బ్యాంకు ఖాతాలు తెరిపించారు. అనంతరం ఆ ఖాతాలను సైబర్ నేరాలకు వినియోగించుకొన్నారని సీపీ వివరించారు. నేరస్థుల బ్యాంక్ అకౌంట్లపై దేశవ్యాప్తంగా పలు రాష్ట్రాలలో వందల సంఖ్యలో సైబర్ క్రైమ్ ఫిర్యాదులు అందాయని తెలిపారు.

బాలల హక్కుల రక్షణకు కలిసి పనిచేయాలి

విశాఖపట్నం: బాలల రక్షణ చట్టాలను సమర్థంగా అమలు చేయడానికి పోలీసు, న్యాయవ్యవస్థ, పౌర సమాజం మధ్య బలమైన సమన్వయం అవసరమని నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్గి స్పష్టం చేశారు. నగర పోలీస్ కమిషనరేట్, వానవ్య మహిళా మండలి సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నగర పోలీస్ సమావేశ మందిరంలో ‘పోక్సో చట్టం-బాలల రక్షణ చర్యల బలోపేతం’అనే అంశంపై ప్రత్యేక సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ.. పోక్సో చట్టం అమలు పూర్వహలపై సమాజంలో విస్తృత అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ‘ఘనం ఒంటరిగా మైలురాళ్లను మాత్రమే సాధించగలం.. కానీ అందరం కలిసికట్టుగా పనిచేస్తేనే బాధితులకు న్యాయం, రక్షణతో కూడిన భవిష్యత్తును అందించగలం’ అని పిలుపునిచ్చారు. బాలల హక్కుల బలోపేతంలో భాగస్వామ్య వ్యవస్థలను మరింత బలోపేతం చేస్తామని ఈ సందర్భంగా ప్రతిజ్ఞ చేశారు. పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ బత్తుల రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ.. కోర్టు విచారణ ప్రక్రియలో ఎదురయ్యే సవాళ్లు, సాక్షుల సేకరణలో ఇబ్బందులు, విధానపరమైన జాప్యం వంటి అంశాలను వివరించారు. సైబర్ మోసాలపై అప్రమత్తత అవసరం : ప్రస్తుత డిజిటల్ యుగంలో ప్రతి ఒక్కరూ సైబర్ నేరాల పట్ల కనీస అవగాహన పెంచుకోవాలని నగర పోలీస్ కమిషనర్, విశాఖ సీపీ సెక్యూరిటీ కౌన్సిల్ చైర్మన్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్గి పిలుపునిచ్చారు. వీసీఎస్



ఆధ్వర్యంలో ప్రోవిజిల్ సంస్థలో సైబర్ భద్రతపై ప్రత్యేక అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ బాగ్గి మాట్లాడుతూ సాంకేతికతతో ముడిపడి ఉన్న నేటి ప్రపంచంలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లను వివరించారు. ఉద్యోగులు తమ డిజిటల్ భద్రత కోసం వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి అన్నారు. ఏదైనా సైబర్ నేరం జరిగి తే, బాధితులు 1930కు కాలే చేయాలని సూచించారు. అసోసియేట్ డైరెక్టర్ సీమా సిక్రి మాట్లాడుతూ.. భవిష్యత్లో కార్పొరేట్ సంస్థల కోసం మరిన్ని అవగాహన సదస్సులు నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. విశాఖలోని ఐటీ కమ్యూనిటీ భద్రతకు ఇటువంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో కీలకమని సైబర్ సెక్యూరిటీ జాయింట్ సెక్టరీ కిశోర్ దాసరి అభిప్రాయపడ్డారు.

విశాఖలో లైట్ హౌస్ మ్యూజియం

- కేంద్ర మంత్రి సోనోవాలే ప్రకటన - ఘనంగా
ముగిసిన 3వ ఇండియన్ లైట్ హౌస్ ఫెస్టివల్

విశాఖపట్నం: దేశం అభివృద్ధి పథంలో దూసుకుపోతున్న క్రమంలో మన మూలాలను, చరిత్రను విస్తరించకూడదని ఓడరేవులు, నౌకాయానం, జల రవాణా శాఖ మంత్రి సర్వానంద సోనోవాలే పిలుపునిచ్చా రు. ఎంజీఎం పార్క్ వేదికగా 3వ ఇండియన్ లైట్ హౌస్ ఫెస్టివల్ ముగింపు వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి సోనోవాలే ప్రసంగిస్తూ.. మారిటైం సంస్కృతి, చరిత్రలకు లైట్ హౌస్లు సాక్ష్యాలుగా నిలుస్తాయని అభివర్ణించారు. 5 వేల సంవత్సరాల కిందటే భారత్ సముద్ర వాణిజ్యంలో అగ్రగణ్యంగా ఉందన్న విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేశారు. దేశంలోని అత్యుత్తమ 20 కంటైనర్ పోర్టుల్లో విశాఖ పోర్ట్ ఒకటిగా నిలిచిందన్నారు. విశాఖ నగరంలో లైట్ హౌస్ మ్యూజియం ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. అలాగే, ఇక్కడి ఇండియన్ మారిటైం వర్సటీలో ఇండియా షిప్ టెక్నాలజీ సెంటర్ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. దేశవ్యాప్తంగా 75 లైట్ హౌస్లను పర్యాటక కేంద్రాలుగా తీర్చిదిద్దామని, అదనంగా మరో 25 లైట్ హౌస్లను అభివృద్ధి చేస్తామని, ఇందులో ఏపీకి చెందినవి కూడా ఉంటాయని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సోనోవాలే తెలుగు భాషపై తనకున్న అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. ‘తెలుగు చాలా తీయైన, అందమైన భాష ఇది వినడం నాకింతో ఇష్టం’అంటూ.. మీరంతా బాగున్నారా? అని తెలుగులో వలకరించి సభికులను ఆకట్టుకున్నారు. కేంద్ర పర్యాటక శాఖ సహాయ మంత్రి సురేష్ గోపి మాట్లాడుతూ.. లైట్ హౌస్లు కేవలం కట్టడాలు కావని, అవి ఒక సమృద్ధానికి ప్రతిరూపాలని అన్నారు. ప్రాచీన వాణిజ్యం,



తీరప్రాంత ప్రజల అనుబంధానికి, దేశ సార్వభౌమాధికారానికి ఇవి చిహ్నాలుగా నిలుస్తాయని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా పలు అభివృద్ధి పనుల శిలాఫలకాలను మంత్రి సోనోవాలే వర్చువల్గా ఆవిష్కరించారు. విశాఖ పోర్ట్ అథారిటీ, డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ లైట్ హౌస్ అండ్ లైట్ షిప్స్ మధ్య ఒప్పంద పత్రాలను మంత్రుల సమక్షంలో మార్చుకున్నారు. ఈ ఉత్సవంలో హాస్టకలు, శిల్పకళలు, చిత్రకళలకు సంబంధించిన స్టాల్స్ కళా ప్రియులను కట్టిపడే శాయి. ప్రముఖ గాయని నసీమ్ అఫ్తీన్ తన శ్రావ్యమైన గాత్రంతో ఆహూతులను అలరించారు. ‘వాక్ ఆఫ్ వేప్’పేరుతో నిర్వహించిన ఫ్యాషన్ షో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. చివరగా సింగర్ సోనాలీ రాకూర్ బ్యాండ్ ప్రదర్శనతో ఉత్సాహం పరవళ్లు తొక్కింది. కేంద్ర ఓడరేవుల శాఖ కార్యదర్శి విజయ్ కుమార్, అదనపు కార్యదర్శి ముఖేష్ మంగల్, లైట్ హౌస్ అండ్ లైట్ షిప్స్ డైరెక్టర్ జనరల్ మురుగానందం, విశాఖ పోర్ట్ చైర్మన్ ఎం.అంగముత్తు, డిప్యూటీ చైర్మన్ రోష్ని కోరాటి, డీసీఐ ఎండ్ కెప్టెన్ దివాకర్, ఎమ్మెల్యేలు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డలతో ఐఐఏఎం ఎంవోయూ

విశాఖపట్నం: ఎంపీపీ కాలనీలోని ఇంటిగ్రల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అడ్వాన్స్డ్ మేనేజ్మెంట్(ఐఐఏఎం), న్యూఢిల్లీలోని కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డ్(కేఎఫ్బీ), వశ్చిమ బెంగాల్లోని రాజ్య సైనిక్ బోర్డ్(ఆర్ఎఫ్బీ)లతో విద్యా అవగాహన ఒప్పందం చేసుకుంది. మిలటరీ ఉద్యోగులకు మేనేజ్మెంట్ విద్య ద్వారా శక్తివంతం చేయడంలో భాగంగా ఈ ఎంవోయూ చేసుకున్నట్లు ఐఐఏఎం బీ సూల్ డైరెక్టర్ జనరల్ ఆచార్య కృష్ణమోహన్ తెలిపారు. ఈ ఎంవోయూ సైనికుల విద్యావైపుణ్యం, కార్పొరేట్ మేనేజ్మెంట్ మధ్య సహకారాన్ని అందిస్తుందన్నారు. వ్యాపార వాతావరణంలో వారు రాణించడానికి అవసరమైన నైపుణ్యం, విద్యార్హతలను అందించనున్నట్లు తెలిపారు. డిఫెన్స్ ప్రోగ్రామ్స్ అడ్వైజరీ డాక్టర్ ఉజ్వల్ కుమార్ ఘటక్ మిలటరీ సిబ్బంది కోసం ఐఐఏఎం రూపొందించిన మేనేజ్మెంట్ ప్రోగ్రామ్స్, అర్హత ప్రమాణాలను వివరించారు. ఈస్ట్రన్ నేవల్ కమాండ్ హెడ్ క్వార్టర్స్ ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ కమాండర్ ముత్తురామన్, ఐఐఏఎం డీన్ డాక్టర్ సుంకరి



రవీంద్రలు ఎంవోయూలపై సంతకాలు చేసి ఒప్పంద పత్రాలు మార్చుకున్నారు. కార్యక్రమంలో ఏయూ మాజీ వీసీ ఆచార్య నాగేశ్వరరావు, లా యూనివర్సిటీ మాజీ వీసీ ఆచార్య వై.సత్యానారాయణ, గ్రూప్ కెప్టెన్ అల్లం ప్రభాకర్, కల్వల్ పార్ల ప్రతిమ్ బారిక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమరావతిపై విషం కక్కితే.. ప్రజలు రాజకీయంగా సమాధి కడతారు

- జగన్పై మండిపడ్డ విశ్రాంత డిజీ ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు

తుళ్లూరు: ప్రతిపక్ష హోదా కూడా లేని వైకాపా అధినేత జగన్కు అమరావతిపై మాట్లాడే అర్హత లేదని రాజధాని రైతులు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. అమరావతిపై విషం కక్కితే రానున్న రోజుల్లో ప్రజలు వైకాపాకు రాజకీయంగా సమాధి కడతారని హెచ్చరించారు. రాజధాని గ్రామం మందడం రైతు సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి విశ్రాంత డిజీ ఏబీ వెంకటేశ్వరరావు, రాజధాని రైతులు, మహిళలు, అమరావతి ఐకాన నాయకులు హాజరయ్యారు. వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ‘జగన్ మాటలను పట్టించుకోవడం వల్ల సమయం వృథా తప్ప ఒరిగేది ఏమీ లేదు. అమరావతికి శంకుస్థాపనకు ఆహ్వానం పంపిన రోజు తాను రానంటూ జగన్ లేఖ రాశారు. అసెంబ్లీలో అమరావతిని రాజధానిగా ప్రకటించిన నాడు ఆయన మొహం చూస్తేనే అతని వైఖరి అర్థమవుతుంది. ఆయన మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఆయన్ను చూసి ఈ ప్రభుత్వం భయపడుతోందనే అనుమానం కలుగుతుంది. రాజధాని కోసం రెండో విదత భూములు తీసుకుని ఏం చేస్తారు? విధి విధానాలను రైతులు ప్రభుత్వాన్ని అడిగి తెలుసుకోవాలి’ అని సూచించారు. రాజధాని మహిళలు మాట్లాడుతూ ‘వైకాపా పాలనలో జగన్కు ఎక్కడ కూర్చోని పాలన చేశారో తెలియడం లేదా? జగన్ కట్టుకున్న ఇల్లు కూడా అమరావతిలోనే ఉంది. ఆయన ఇన్సూల్టే నీటిలో నివాసం ఉన్నారా? ఆయన మానసిక స్థితి సరిగా లేదు’ అంటూ మండిపడ్డారు. ఐకాన నాయకుడు వెలగపూడి గోపాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ జగన్ డైర్యం ఉంటే అసెంబ్లీకి వచ్చి మాట్లాడాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజధాని ఐకాన నాయకులు బెల్లంకొండ నరసింహారావు, కిరణ్, మాదిగ అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ శిరీష, కళ్ళం రాజశేఖరెడ్డి, కొమ్మినేని వరలక్ష్మి, మందడం ఫార్వర్ వెల్సర్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ కట్టా రాజేంద్రప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.



ప్రపంచశాంతి స్థాపనలో మోదీ కీలకపాత్ర

- ఉక్రెయిన్ రాయబారి ఒలెక్సాండర్

రాజ్ కోట్: ప్రపంచ దేశాల మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులు, యుద్ధ వాతావరణం నేపథ్యంలో ఉక్రెయిన్ రాయబారి ఒలెక్సాండర్ పొలిష్‌చుక్ ప్రధాని మోదీని ఉద్దేశించి కీలక వాఖ్యలు చేశారు. ప్రపంచ దేశాల మధ్య శాంతిని నెలకొల్పడంలో మోదీ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని ప్రశంసించారు. రాజ్ కోట్‌లో జరిగిన 'వైబ్రెంట్ గుజరాత్ రీజనల్ కాన్ఫరెన్స్'లో ఆయన ఈ మాట్లాడారు. ప్రాంతీయస్థాయి నుంచి ప్రపంచస్థాయికి మోదీ ఎదిగిన తీరు అద్భుతమని ఒలెక్సాండర్ కొనియాడారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వేదికపై శాంతి స్థాపనలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. రష్యాతో యుద్ధం నడుస్తున్న క్లిష్ట సమయంలో 2024లో ఉక్రెయిన్‌లో పర్యటించిన దక్షిణార్ధగోళ దేశాలకు చెందిన అతికొద్ది మంది నేతల్లో ప్రధాని మోదీ ఒకరని పొలిష్‌చుక్ గుర్తు చేశారు. శాంతి పునరుద్ధరణ ద్వారానే భారత్- ఉక్రెయిన్ మధ్య ముఖ్యంగా గుజరాత్ రాష్ట్రంతో బలమైన ఆర్థిక సంబంధాలు ఏర్పడతాయని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. 2023 నుంచి ఉక్రెయిన్ ఈ గ్లోబల్ ఫోరమ్‌లో భాగస్వామిగా ఉందని, ఇది ఇరు దేశాల మధ్య ఉన్న నమ్మకానికి నిదర్శనమని తెలిపారు. విద్యుత్, ఐటీ, ఇంజనీరింగ్, వ్యవసాయం, విద్య, లాజిస్టిక్స్ వంటి రంగాల్లో ఉక్రెయిన్ కంపెనీలు భారత సంస్థలతో చర్చలు జరుపుతున్నాయని వివరించారు. 'మేక్ ఇన్ ఇండియా'లో భాగంగా రక్షణ రంగంలో సాంకేతిక సహకారాన్ని విస్తరించుకోవాలని భావిస్తున్నట్లు



పొలిష్‌చుక్ తెలిపారు. యుద్ధం తర్వాత ఉక్రెయిన్ పునర్నిర్మాణంలో భారతీయ వ్యాపారవేత్తలు భాగస్వాములు కావాలని, ఈ ఏడాది జరగబోయే 'ఉక్రెయిన్ రికవరీ కాన్ఫరెన్స్'కు రావాలని ఆయన ఆహ్వానించారు. మరోవైపు.. ఈ ఏడాది చివర్లో ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ భారతదేశాన్ని సందర్శించే అవకాశం ఉందని ఒలెక్సాండర్ వెల్లడించారు.

వాయు నాణ్యతను గాలికొదిలేశారు

- కేంద్రంపై కాంగ్రెస్ విమర్శలు

దిల్లీ: వాయు నాణ్యత అనేది దేశవ్యాప్త సమస్య అని, దానిపై కేంద్ర ప్రభుత్వ స్పందన ఏ మాత్రం ప్రభావవంతంగా లేదని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరోపించింది. గాలి నాణ్యతను గాడిన పెట్టేందుకు 'జాతీయ స్వచ్ఛ గాలి కార్యక్రమం'(ఎన్‌సీఏపీ) ద్వారా పకడ్బందీగా సంస్కరణలను అమలు చేయాలని కాంగ్రెస్ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేష్ డిమాండు చేశారు. ఎన్‌సీఏపీ జాతీయ కార్యక్రమాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం 'అస్వస్థంగా' మార్చిందని విమర్శలు గుప్పించారు. "వాయు నాణ్యత అనేది దేశవ్యాప్త సమస్యగా ఉందనే రహస్యాన్ని చాలాకాలం పాటు దాచారు. ఇటీవలే సెంటర్ ఫర్ రీసెర్చ్ ఆన్ ఎనర్జీ అండ్ క్లీన్ ఎయిర్ (సీఆర్ఈఎ) విశ్లేషణలో ఈ వాస్తవాన్ని వెల్లడించారు. గత ఐదేళ్లు గా (2019-2024) మన దేశ గాలిలో పీఎం 2.5 స్థాయి కాలుష్య ఉధారాల మోతాదు పెరుగుతూపోతోంది. దేశంలోని దాదాపు 44 శాతం నగరాల్లో తీవ్ర వాయు కాలుష్యం ఉందని ఉపగ్రహ చిత్రాల ద్వారా సీఆర్ఈఎ గుర్తించింది. అంటే దేశంలోని 4,041 నగరాలు, పట్టణాలకుగానూ 1,787 చోట్లా కాలుష్యం తీవ్ర రూపం దాల్చింది. ఈ విషయం కేంద్రానికి తెలిసినా, కేవలం 130 నగరాలనే ఎన్‌సీఏపీలో చేర్చారు. ఈ 130 నగరాలకుగానూ 28 చోట్ల ఇప్పటివరకు నిరంతర గాలి నాణ్యతా పర్యవేక్షణ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయలేదు. 102 నగరాల్లోనే గాలి నాణ్యతా పర్యవేక్షణ



కేంద్రాలు ఉండగా, వీటిలోని 100 నగరాల గాలిలో 80 శాతానికిపైగా 'పీఎం 10' స్థాయి కాలుష్య ఉధారాలు ఉన్నాయి. కానీ ప్రస్తుతం దేశంలో తీవ్ర కాలుష్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్న కేవలం 4 శాతం నగరాలపైనే ఎన్‌సీఏపీ దృష్టి పెడుతోంది" అని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత జైరాం రమేష్ పేర్కొన్నారు. దేశంలోని వెయ్యి తీవ్ర కాలుష్యమయ పట్టణాల్లో వాయు నాణ్యతను పెంచడంపై దృష్టి సారించాలని డిమాండు చేశారు.

ప్రభుత్వబడి పరిరక్షణకు సామాజిక ఉద్యమం

-యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సమావేశం
తీర్మానం - నూతన అధ్యక్ష, కార్యదర్శులుగా ఎన్.వెంకటేశ్వర్లు కెఎస్ఎస్ ప్రసాద్

గుంటూరు: ప్రభుత్వబడి పరిరక్షణకు సామాజిక ఉద్యమానికి యుటిఎఫ్ కార్యకర్తలు సిద్ధం కావాలని యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సమావేశాల్లో తీర్మానించారు. గుంటూరు, రెవెన్యూ కల్యాణ మండలంలో రెండ్రోజులపాటు నిర్వహించిన యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర 51వ కౌన్సిల్ సమావేశం ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎన్.వెంకటేశ్వర్లు, కెఎస్ఎస్ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ సార్వోధిక పథకం వల్ల ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యత కొరవడుతోందని, ఉపాధ్యాయుల సంఖ్య, విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గోతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వాల మారినా విద్యారంగ సంస్కరణలు మాత్రం ప్రభుత్వ బడిని నిర్వీర్యం చేసేలా ఉంటున్నాయన్నారు. సార్వోధిక పథకాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో రానున్న రోజుల్లో ప్రభుత్వ బడి పరిరక్షణ కోసం తల్లిదండ్రులు, ప్రజలతో కలిసి ఉద్యమించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఫిబ్రవరి నుండే పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల నమోదుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని, ఇందులో ప్రజాప్రతినిధుల్ని కూడా భాగస్వాముల్ని చేయాలని కోరారు. పాఠశాల విద్యాశాఖను వెకేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్‌గా మాత్రమే పరిగణించాలని డిమాండ్ చేశారు. దీనికి భిన్నంగా పాఠశాల విద్యాశాఖ అధికారులు వ్యవహరిస్తే అవసరమైతే విద్యాశాఖ డైరెక్టరేట్ కార్యాలయం ముట్టడికి కూడా భవిష్యత్తులో వెనకాడబోమని హెచ్చరించారు. 12వ పిఆర్‌సి చైర్మన్‌ని సంక్రాంతి లోపు నియమించకపోతే సంక్రాంతి తర్వాత ఉద్యమ కార్యాచరణ ప్రకటించటంతో పాటు, అసెంబ్లీ సమావేశాల సందర్భంగా చలో విజయవాడకు పిలుపునిస్తామని తెలిపారు. నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక... యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఎన్.అరుణకుమారి ఎన్నికల అధికారిగా వ్యవహరించి నూతన కార్యవర్గం ఎన్నికలు నిర్వహించారు. 120 మందితో నూతన కార్యవర్గాన్ని, 25 మందితో ఆఫీసర్ బేరర్లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షులుగా ఎన్.వెంకటేశ్వర్లు, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా కెఎస్ఎస్ ప్రసాద్ తిరిగి ఎన్నికయ్యారు. గౌరవాధ్యక్షులుగా కె.శ్రీనివాస్ రావు, సహాధ్యక్షులుగా కె.సురేష్ కుమార్, ఎఎస్ కుసుమకుమారి, కోశాధికారిగా ఆర్.మోహన్‌రావుతోపాటు మొత్తంగా 25 మంది ఆఫీస్ బేరర్స్ ఎన్నికయ్యారు. ఆడిట్ కమిటీని, సంక్షేమ సంఘం డైరెక్టర్లను



ఎన్నుకున్నారు. ఐక్యఉపాధ్యాయ పత్రిక ప్రధాన సంపాదకులుగా టిఎన్ఎల్ఎన్ఎస్ మల్లేశ్వరరావు, ప్రచురణల విభాగం చైర్మన్‌గా ఎం.హనుమంతరావు ఎన్నికయ్యారు. విద్యారంగంలో నెలకొన్న సమస్యలపై 20 తీర్మానాలు ఆమోదం ఏకీకృత సర్వీసు రూల్స్ అమలు చేయాలి, 2010 కంటే ముందు నియమితులైన ఉపాధ్యాయులకు టెల్ నుండి మినహాయించాలి, 12వ పిఆర్‌సి కమిషన్ పునరుద్ధరించాలి, 29 శాతం ఐ.ఆర్ ప్రకటించాలి, ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాల ఆర్థిక బకాయిలు చెల్లించాలని తీర్మానించారు. పాత పెన్షన్ విధానం పునరుద్ధరించాలి, అన్ని మోడల్ ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో కనీసం ఐదుగురు ఉపాధ్యాయుల్ని నియమించాలి, మున్సిపల్ ఉపాధ్యాయులకు పిఎఫ్ సౌకర్యం కల్పించాలని తీర్మానించారు. ఉపాధ్యాయులను బోధనకే పరిమితం చేయాలి, గిరిజన సంక్షేమ పాఠశాలల్లో రాత్రిబస రద్దు చేయాలి, పెండింగ్ సమస్యలు పరిష్కరించాలి, అర్హత కలిగిన ఎన్‌జిటిలకు ఉద్యోగోన్నతి కల్పించాలని తీర్మానించారు. ప్రాథమిక విద్య మాతృభాషలోనే ఉండాలి. ఉన్నత పాఠశాలల్లో తెలుగు, ఇంగ్లీషు మాధ్యమాలు రెండూ కొనసాగించాలి. ఎంటిఎస్ ఉపాధ్యాయులను రెగ్యులర్ చేయాలి. ఉద్యోగ విరమణ వయస్సు 62 ఏళ్లకు పెంచాలి. జడ్పి ఉపాధ్యాయులకు జూనియర్ లెక్కరెగ్స్‌గా ఉద్యోగోన్నతి కల్పించాలి. హెల్త్‌కార్డుల సమస్యలను వేగవంతంగా పరిష్కరించాలి. స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్ ఉపాధ్యాయ పోస్టులను ఉద్యోగోన్నతులు, నియామకాల ద్వారా వెంటనే భర్తీ చేయాలి. ఎయిడెడ్ ఉపాధ్యాయుల సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి. జిల్లాల విభజన కారణంగా ఏర్పడిన పిఎఫ్ సమస్యలు పరిష్కరించాలి. పాఠశాలలన్నింటికీ మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి. మైనర్ (ఊర్ధ్వా) మీడియం పాఠశాల, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని తీర్మానించారు.

పవన్‌కు అంతర్జాతీయ గౌరవం

నటుడిగానే కాక, పలు విభాగాల్లో బహుముఖ ప్రజ్ఞ కనపరచి, తనదైన ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారు అగ్ర కథానాయకుడు పవన్‌కల్యాణ్. సినిమాల్లోకి రాకముందే పవన్‌కు మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో ప్రవేశం ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. హీరోగా మారాక తాను నటించిన పలు చిత్రాల్లోనూ మార్షల్ ఆర్ట్స్ విన్యాసాలు ప్రదర్శించి అభిమానుల్ని అలరించారు పవన్‌కల్యాణ్. తాజాగా మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లోనే ఓ అరుదైన ఘనతను తన ఖాతాలో వేసుకున్నారాయన. ప్రాచీన జపనీస్ కత్తిసాము కళ అయిన 'కెంజుట్స్'లో అధికారిక ప్రవేశం పొందడం ద్వారా ఆయనకు ఈ అంతర్జాతీయ గౌరవం దక్కింది. జపాన్ సాంప్రదాయ యుద్ధకళలకు సంబంధించిన ప్రతిష్టాత్మక 'సోగు బుడో కనీరి కై' సంస్థ.. మూడు దశాబ్దాలకు పైగా అంతీతభావంతో మార్షల్ ఆర్ట్స్‌పై పవన్‌కల్యాణ్ చేసిన పరిశోధన, సాధన, సేవలను గుర్తించి 'ఫిఫ్త్ డాన్'(ఐదవ డాన్) పురస్కారాన్ని అందించింది. అంతేకాకుండా గోల్డెన్ డ్రాగన్స్ సంస్థ 'టైగర్ ఆఫ్ మార్షల్ ఆర్ట్స్' అనే విశిష్ట బిరుదుతో పవన్‌ను సత్కరించింది. ఈ మైలురాళ్ల ద్వారా సినిమా, శాస్త్రీయ



యుద్ధకళలు, యుద్ధ తత్వశాస్త్రం.. ఈ మూడింటిని అంతర్జాతీయ వేదికపై సమన్వయం చేయగలిగిన అతి కొద్దిమంది భారతీయ ప్రముఖుల్లో ఒకరిగా పవన్‌కల్యాణ్ ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారని ఓ ప్రకటన ద్వారా తెలియజేశారు.

చారులత నా రియల్ నేచర్‌కు భిన్నమైన పాత్ర

'గత ఏడాది 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'తో మరిచిపోలేని విజయం అందుకున్నాను. ఈ ఏడాది మళ్లీ సంక్రాంతికి 'అనగనగా ఒకరాజు'తో వస్తున్నా. తప్పకుండా ప్రేక్షకుల మనసుల్ని దోచుకుంటాననే నా నమ్మకం' అని కథానాయిక మీనాక్షి చౌదరి ఆశాభావం వెల్లెబుచ్చింది. నవీన్ పాలిశెట్టికి జోడీగా ఆమె నటించిన చిత్రం 'అనగనగా ఒకరాజు'. మారి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రానికి సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయిసౌజన్య నిర్మాతలు. సంక్రాంతి కానుకగా ఈ నెల 14న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో మీనాక్షి చౌదరి విలేకరులతో ముచ్చటించింది. 'ఇందులో నా పాత్ర పేరు చారులత. సంపన్న కుటుంబానికి చెందిన అమ్మాయి. తండ్రికి గారాలపట్టి.. ఇంట్లో యువరాణి. సున్నెత్తమైన మనసు కలిగిన మంచి అమ్మాయి. కాస్త అమాయకత్వం కూడా ఉంటుంది. నా కాలేజ్ టైమ్‌లో ఇలాంటి ఒకరిద్దరు అమ్మాయిల్ని చూశాను. నా రియల్ నేచర్‌కి ఇది పూర్తి భిన్నమైన పాత్ర. అందుకే చాలెంజ్‌గా తీసుకొని చేశాను.' అని తెలిపింది మీనాక్షి. 'నవీన్ పాలిశెట్టి ఓ సినిమా టీవింగ్ స్టూల్. తనతో పనిచేసి చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నాను. ఇందులో తొలిసారి పూర్తి కామెడీ రోల్ చేశా. నటిగా నన్ను మరింత రాటుదెలేలా ఈ పాత్ర చేసింది. 'లక్ష్మీభాస్కర్'లో సుమతి, ఇందులోని చారులత.. ఇలా పొంతనలేని పాత్రలు దక్కడం అద్భుతంగా భావిస్తున్నా. మారి క్లారిటీ ఉన్న



దర్శకుడు. అందరికీ నచ్చేలా సినిమాను తీశారు. ఇక సితార సంస్థ నా కుటుంబం లాంటిది. నన్ను నటిగా నిలబెట్టిందే ఈ సంస్థ. తప్పకుండా ఈ సినిమా పెద్ద హిట్ అవుతుంది.' అని నమ్మకం వ్యక్తం చేసింది మీనాక్షి చౌదరి. ప్రస్తుతం నాగచైతన్య 'పుష్పకర్మ' సినిమా చేస్తున్నానని, మరికొన్ని సినిమాలు చర్చల దశలో ఉన్నాయని మీనాక్షి తెలిపింది.

నారీ నారీ ఓ గొప్ప యూనిక్ పాయింట్

"నారీ నారీ నడుమ మురారి" చాలా క్లీన్ కామెడీ ఎంటర్టైనర్. పండుగకి నిజంగా పర్ఫెక్ట్ సినిమా. దర్శకుడు రామ్ అబ్బరాజు అద్భుతమైన యూనిక్ పాయింట్‌తో ఈ కథ రాసుకున్నారు. ఈ సినిమాలో నాది చాలా ప్రాధాన్యత గల పాత్ర. ఇందులో అంతా సిట్టువేషన్ కామెడీనే. స్వతహాగా నాకు కామెడీ చేయడం ఇష్టం. అది ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో రేపు మీరు తెరపై చూస్తారు." అని కథానాయిక సంయుక్త మీనన్ అన్నారు. శర్వాసంద్ కథానాయకుడిగా రూపొందిన 'నారీ నారీ నడుమ మురారి' సినిమాలోని ఇద్దరు కథానాయికల్లో ఒకరుగా నటించారు సంయుక్త మీనన్. రామ్ అబ్బరాజు దర్శకుడు. అనిల్ సుంకర, రామబ్రహ్మం సుంకర నిర్మాతలు. సంక్రాంతి కానుకగా ఈ నెల 14న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా శనివారం విలేకరులతో ముచ్చటించారు సంయుక్త మీనన్. ఈ సినిమాకు సైన్ చేసినప్పుడు ఎంత ఎక్సైట్‌మెంట్ ఉందో, పూర్తయిన తర్వాత కూడా అదే ఎక్సైట్‌మెంట్‌తో ఉన్నాననీ, ఈ సినిమాకు డబ్బింగ్ కూడా తానే చెప్పాననీ, సినిమా అద్భుతంగా వచ్చిందనీ సంయుక్త మీనన్ నమ్మకంగా చెప్పారు. 'శర్వా మంచి టైమింగ్ ఉన్న హీరో. చాలా సపోర్ట్ కూడా. ఆయనతో పనిచేయడం గొప్ప అనుభవం. ఇందులో నరేష్, సత్య పాత్రలు చాలా బావుంటాయి. మా దర్శకుడు రామ్ చాలా కూల్. ఇంత కాంపిటేషన్‌లో కూడా



ఆయనలో ఒత్తిడి లేదు. సాక్షి వైద్యతో నా కాంబినేషన్ సీన్లు అందర్నీ ఆకట్టుకుంటాయి.' అని చెప్పారు సంయుక్త.

బాలీవుడ్ బాట పట్టాలని..

తనకు బాలీవుడ్ సినిమాలు చేయాలనే కోరిక బలంగా ఉన్నదని అంటున్నది టాలీవుడ్ యంగ్ బ్లాటీ కృతి శెట్టి. కెరీర్ మొదట్లోనే హిందీలో అవకాశాలు వచ్చినా.. అనివార్య కారణాల వల్ల వదులుకోవాల్సి వచ్చిందని చెబుతున్నది. ఇండస్ట్రీలోకి 'ఉప్పెన'లా దూసుకొచ్చిన కృతి శెట్టి.. తొలిచిత్రంతోనే భారీ ఫ్యాన్‌బేస్‌ను సొంతం చేసుకున్నది. అయితే, ఆ విజయాన్ని మాత్రం పెద్దగా క్యాష్ చేసుకోలేక పోయింది. భారీ విజయంతో టాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టినా.. ఆశించిన స్థాయిలో అవకాశాలు దక్కించుకోలేక పోయింది. దాంతో, ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌కు దూరంగానే ఉంటూ.. తమిళ, మలయాళ పరిశ్రమలపై దృష్టి పెట్టింది. ప్రస్తుతం కృతి శెట్టి నటించిన మూడు సినిమాలు విడుదలకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో కృతి బాలీవుడ్‌పై కన్నేసినదని సోషల్ మీడియా కోడై కూస్తున్నది. హిందీలో ఆ పెద్ద ప్రాజెక్ట్ చేయబోతున్నదని సామాజిక మాధ్యమాల్లో పుకార్లు షికారు చేస్తున్నాయి. అయితే, ఈ వార్తలపై కృతి ఇటీవల స్పందించింది. ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. బాలీవుడ్ ముచ్చట్లను పంచుకున్నది. "నా కెరీర్ మొదట్లోనే హిందీ సినిమాల్లో అవకాశాలు వచ్చాయి. కానీ, డేట్స్ కుదరకపోవడం, అక్కడి పని విధానం భిన్నంగా ఉండటంతో ఆ ప్రాజెక్టులను వక్రస్థ పెట్టాను. పైగా.. నేను చేయబోయే తొలి హిందీ సినిమాపై నాకంటూ కొన్ని ఆశలు, అంచనాలు ఉండేవి. ఆ సమయంలో వచ్చిన అవకాశాలు.. వాటిని అందుకోలేక పోయాను. త్వరలోనే హిందీలో మంచి అవకాశం వస్తుందన్న నమ్మకం ఉంది" అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. ఇక ముంబయిలో పుట్టి పెరిగిన తనకు అక్కడి



పరిశ్రమలో పని చేయాలన్న కోరిక మొదటి నుంచే ఉండేదట. ఎందుకంటే.. హిందీ తనకు మాతృభాష లాంటిదనీ, తెలుగు, తమిళం, మలయాళం వంటి భాషలు నేర్చుకోవాల్సి వచ్చినా.. సినిమా చర్చలన్నీ హిందీలోనే సాగేవనీ వెల్లడించింది. మొదటి సినిమాతోనే భారీ హిట్ అందుకున్న కృతి శెట్టి.. ఆ తర్వాత శ్యామ్ సింగరాయ్, బంగారాజు వంటి సినిమాలతో ఆకట్టుకున్నది. అయితే ఆ తరువాత వచ్చిన కన్నడీ, మనమే, ది వారియర్, మాచెర్ల నియోజకవర్గం చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ దగ్గర బోల్తాపడ్డాయి. దాంతో టాలీవుడ్‌కు ట్రేక్ ఇచ్చింది కృతి. ప్రస్తుతం కోటివుడ్‌పై దృష్టిపెట్టి.. అట్నూచి అబే బాలీవుడ్ బాట పట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్నది.