

డాక్ట్రా ఉత్పత్తులకు అంతర్జాతీయ మార్కెటింగ్

- 6 లక్షల మంది మహిళా పారిశ్రామిక వేత్తల రూపకల్పన లక్ష్యం - అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో సిఎం చంద్రబాబు

గుంటూరు: ద్వైతా మహిళల ఉత్పత్తులను ఇక నుండి 'స్వయం-ఎపి' బ్రాండ్ తో విస్తృతంగా మార్కెటింగ్ చేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు చెప్పారు. అమరావతి వరేడ్ గ్రాండ్ లో జరిగిన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'స్వయం-ఎపి' ఉత్పత్తులను జాతీయ స్థాయిలో పాటు అంతర్జాతీయ స్థాయికి కూడా తీసుకువెళ్తామన్నారు. దీనికోసం ద్వైతా మహిళలకు, అధికారయంత్రాంగానికి కూడా ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. గ్యాస్ ధరలు పెరుగుతున్నప్పటికీ, ఉచితంగా మూడు సిలిండర్ల పథకాన్ని కొనసాగిస్తామని చెప్పారు. గత ఏడాది రాష్ట్రంలో లక్ష మంది మహిళా పారిశ్రామిక వేత్తలను తయారు చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించగా 1,12,686 మంది ఎంపిక అయ్యారని తెలిపారు. ఈ ఏడాది ఐదు లక్షల మందిని పారిశ్రామిక వేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించామన్నారు. రైట్స్, జస్టిస్, యాక్టన్ తో మహిళా హక్కులన్నీ కాపాడటం, న్యాయం చేయడం, ఉన్నత స్థానాలకు తీసుకెళ్తామని ఈ మార్గాలు అవలంబిస్తామన్నారు? గోపా హింస వంటి రుగ్మతల నివారణకు మహిళా సంఘాల కృషి చేయాలన్నారు. ప్రతి ఇంట్లో ఆడబిడ్డకు అన్యాయం జరగకుండా చూడాలని బాధ్యత స్వయం సహాయక సంఘాలదేనని చెప్పారు. ఉమ్మడి కుటుంబాలకు రేషన్ పెంచుతాం... 'భారత్ లో ఉమ్మడి



కుటుంబాల్లో అతిపెద్ద సంపద. అవి రేషన్, పెన్షన్, ఇంటి కోసం విడిపోకూడదు' అని చంద్రబాబు అన్నారు. తల్లితండ్రులు ఇప్పుడు పెద్ద వయసులో ఒంటరిగా ఉండిపోతున్నారని, ఈ పరిస్థితి మారాలని అన్నారు. పెద్ద కుటుంబాలను ప్రోత్సహించేలా ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకాలను ఇవ్వాలని ఆలోచిస్తున్నామన్నారు. అదనంగా పెన్షన్, డ్రైవ్ లో డెడ్ రూమ్ ఇళ్లను, 60 కేజీల వరకూ రేషన్ ఇచ్చే అంశాన్ని పరిశీలిస్తామని తెలిపారు. మహిళలకే కాదు? ఇద్దరు పిల్లలంటే మగవారికి కూడా రెండు నెలల పాటు మెటర్నిటీ పిల్లలు ఇస్తామన్నారు. జనాభా పెరగడానికి ప్రతి ఒక్కరూ ముగ్గురు పిల్లలను కనాలన్నారు. సభలో ఉత్పత్తుల తయారీలో ప్రతిభ కనబర్చిన ఐదుగురు మహిళలను సన్మానించారు. సభలో మంత్రులు కందుల దుర్గేష్, ఎస్.నవిత, గుమ్మడి సంధ్యాదాణి, వి.అనిత, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎన్ మాధవ్ ప్రసంగించారు.

రాష్ట్రపతిని అవమానించడం సిగ్గుచేటు

- బెంగాల్ ప్రభుత్వం అన్ని హద్దులూ అతిక్రమించింది - ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆగ్రహం

న్యూఢిల్లీ: రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్మును పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వం అవమానించడం నిజంగా సిగ్గుచేటు అని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ధ్వజమెత్తారు. గతంలో ఇలాంటి పరిణామం ఇప్పుడూ జరగలేదని చెప్పారు. బెంగాల్ లో తృణమూల్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని హద్దులూ దాటేసిందిని ధ్వజమెత్తారు. బెంగాల్ లో రాష్ట్రపతి పాల్గొన్న సందర్భం సదస్సు వేదికను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హఠాత్తుగా మార్చేసింది. ఈ విషయాన్ని ద్రౌపదీ ముర్ము తప్పుపట్టారు. తన అసంతృప్తిని వ్యక్తంచేశారు. అలాగే ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ, ఆమె మంత్రివర్గ సభ్యులు కూడా తన పర్యటన సందర్భంగా హాజరు కాకపోవడాన్ని ముర్ము ఆక్షేపించారు. ఈ పరిణామాలపై మోదీ 'ఎక్స్'లో స్పందించారు. రాష్ట్రపతి పదవి రాజకీయాలకు అతీతం అని గుర్తుచేశారు. ఆ పదవికి ఉన్న ప్రతిష్ఠను ఎల్లప్పుడూ గౌరవించాలన్నారు. బెంగాల్ ప్రభుత్వ చర్యతో ప్రజాస్వామ్య వాదులు, గిరిజనుల మనోభావాలు గాయపడ్డాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. గిరిజన మహిళ అయిన ద్రౌపదీ ముర్ము ఆవేదన విన దేశ ప్రజల హృదయాలు బాధతో నిండిపోయాయని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రపతిని కించపర్చారని, దీనికి బెంగాల్ ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని మోదీ తేలి చెప్పారు. బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఇకనైనా సద్బుద్ధి కలుగుతుందని ఆశిస్తున్నట్లు స్పష్టంచేశారు. సందర్భం సంస్మృతిపై జరిగిన గొప్ప సదస్సును బెంగాల్ సర్కార్ తేలిగ్గా తీసుకోవడం దురదృష్టకరమని ప్రధానమంత్రి వెల్లడించారు. రాష్ట్రపతిని అడ్డం పెట్టుకొని రాజకీయాలు చేస్తారా?: మమత బీజేపీ సలహా మేరకే రాష్ట్రపతి ముర్ము నడుచుకుంటున్నారని బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ విమర్శించారు. మణిపూర్, చత్తీస్ గఢ్ లో గిరిజనులపై దాడులు జరిగితే ముర్ము ఎందుకు



స్పందించలేదని ప్రశ్నించారు. బెంగాల్ లో గిరిజనుల సంక్షేమం కోసం ఎలాంటి చర్యలు చేపట్టలేదని రాష్ట్రపతి ఆరోపించడం దురదృష్టకరమని అన్నారు. రాష్ట్రపతిని అడ్డం పెట్టుకొని రాజకీయాలు చేస్తారా? అంటూ బీజేపీపై ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. రాష్ట్రపతి పట్ల తమకు ఎనలేని గౌరవం ఉందన్నారు. ముర్ము పాల్గొన్న సదస్సు వేదికను మార్చేసిన సంగతి తనకు తెలిదని మమత చెప్పారు. ఆ సదస్సును ఎవరు నిర్వహించారో, ఎవరు నిధులిచ్చారో తెలియదని అన్నారు. రాష్ట్రపతి ఏడాదికి ఒకసారి బెంగాల్ కు వస్తే తాను స్వాగతీస్తానని పేర్కొన్నారు. కానీ, తరచుగా వస్తూ ఉంటూ ప్రతిసారి స్వాగతించడం ఎలా సాధ్యమని ప్రశ్నించారు. ఎల్లప్పుడూ రాష్ట్రపతి వెంట ఉండడమే మా పనా? అని వ్యాఖ్యానించారు. బెంగాల్ లో గిరిజనుల ఓట్లు తొలగించిన విషయం ముర్ముకు తెలుసా? అని పేర్కొన్నారు. తమ ప్రభుత్వాన్ని అప్రతిష్టపాలు చేయడానికి రాష్ట్రపతిని బీజేపీ ఉపయోగించుకుంటోందని మమతా బెనర్జీ ఆరోపించారు.

మహిళా సాధికారతతోనే దేశాభివృద్ధి

- మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రత్యేక ఆర్థిక మండలి

- మాజీ మంత్రి, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు విశాఖపట్నం: మహిళలు అభివృద్ధి చెందినపుడే దేశాభివృద్ధి సాధ్యపడుతుందని మాజీ మంత్రి, భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. సాగరతీరంలోని ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధ్యక్షులతో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే గంటా మాట్లాడుతూ దివంగత ముఖ్యమంత్రి ఎన్టీరామారావు హయాంలో మహిళలకు ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేశారని, ఆ తర్వాత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ద్వైతా మహిళల అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేశారన్నారు. ఆనందపురం మండలం గిడిజాల వద్ద మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు 50ఎకరాల్లో ప్రత్యేక ఆర్థిక మండలి(సెజ్) ఏర్పాటుకు ముఖ్యమంత్రి అంగీకరించారన్నారు. తల్లికి వందనం, స్త్రీశక్తి వంటి పథకాలు మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబనకు దోహదపడతాయన్నారు. విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ కేంద్రంలోని మోదీ సర్కార్ మహిళలకు ఎన్నో పథకాలు చేపట్టిందని, రాష్ట్రంలోని కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోన్న 'సూపర్ సిక్స్'లో గుర్తు చేశారు. కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ మహిళల శక్తి అపారమని ప్రతి రంగంలో వారి భాగస్వామ్యం కనీసం 50శాతం ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.



అంతకు ముందు ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ ను అతిథులు సందర్శించారు. నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభత్ర బాగ్చి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దివ్యాంగ క్రికెట్ కరుణకుమారిని సత్కరించారు. సంయుక్త కలెక్టర్ వివ్యాధి, జీసీసీ ఎం.డి శోభిక, ప్రత్యేక ఉపకలెక్టర్ శేషవైలజ, జిల్లా సమన్వయాధికారిణి ప్రవీణ, జూ క్యూరేటర్ మంగమ్మ, సచివాలయాల జిల్లా సమన్వయకర్త ఉషారాణి, జీవీఎస్ అదనపు కమిషనర్ సత్యవేణి, ఐసీడిఎస్ పీడి రామలక్ష్మి, తదితర అధికారులతో పాటు ఆయా విభాగాల్లో ప్రతిభ వహించిన 59మంది మహిళా అధికారులు, ఆంధ్రప్రెస్టాల్ లకు అవార్డులు అందజేసి సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.ఆర్.డి పథక సంచాలకులు లక్ష్మీవతి, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ సత్యవద్య, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ ఏడీ కవిత పాల్గొన్నారు.

జగన్ ది లిక్కర్ మాఫియా

- పవీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల

దేవరపల్లి: డిజిటల్ పేమెంట్ లేకుండా నగదు పద్ధతిలో లిక్కర్ విక్రయించి మాఫియాకు తెరలేపిన ఏకైక సర్కారు జగన్ మోహన్ రెడ్డిదేనని పవీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల విమర్శించారు. ఉపాధి హామీ పరిరక్షణ యాత్రలో భాగంగా తూర్పుగోదావరి జిల్లా దేవరపల్లి మండలం దుర్దుకూరులో ఆమె పర్యటించారు. గ్రామంలో నిర్వహించిన రచ్చబండ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ అంత విచ్చలవిడిగా మద్యం, డ్రగ్స్ రాష్ట్రంలో విక్రయించారు కాబట్టి అప్పట్లో మహిళలపై దాడులు పెరిగాయన్నారు. దివంగత నేత వైఎస్ఆర్ మొదలుపెట్టిన జలయజ్ఞాన్ని కూడా జగన్ పూర్తి చేయలేదన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మహిళలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీదేనన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తే రాష్ట్రానికి



పదేళ్లు ప్రత్యేక హోదా ఇస్తామని రాహుల్ గాంధీ హామీ ఇచ్చారని గుర్తు చేశారు.

మహిళలను కాపాడుకునే బాధ్యత పురుషులదే

- భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్

అమరావతి: తండ్రి కుమార్తెను, భర్త భార్యను, పిల్లలు తల్లిని, సోదరులు అక్కాచెల్లెళ్లను ఇలా మహిళలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకునే బాధ్యత పురుషులదేనని.. వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటేనే జీవితానికి సాధకత ఉంటుందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. విజయవాడలోని భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. 'మాతృత్వం లేకపోతే సృష్టి లేదు. తల్లిని తొలి గురువుగా భావించాలి. స్త్రీమూర్తులను గౌరవించడం, గుర్తించడం మన సంప్రదాయం. మహిళల సంక్షేమానికి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పెద్దపీట వేశారు' అని తెలిపారు. ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షుడు వసంతల



సురేష్ అధ్యక్షులతో పారిశుద్ధ్య కార్యకలాపాలపై చీరలు, జుజుకలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో భాజపా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నాగేశు రమేష్ నాయుడు, మహిళా మోర్చా రాష్ట్ర కార్యదర్శులు నాగలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రోత్సాహకాలు

అనకాపల్లి, చైతన్యవారధి: మహిళలను పారిశ్రామిక వేత్తలుగా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో రూ. 10 వేల నుంచి రూ.10 కోట్ల వరకు ఎలాంటి ష్యూరిటీ లేకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రోత్సాహకాలను మహిళా పారిశ్రామిక వేత్తలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎంపీ సి.ఎం.రమేష్ పేర్కొన్నారు. కలెక్టరేట్ లో జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ అధ్యక్షులతో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎంపీ ముందుగా మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలు ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్స్ ను పరిశీలించారు. వివిధ రకాల వదార్లాలను రుచి చేసి అభినందించారు. అనంతరం నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ మహిళలు నేడు ఇంటికి పరిమితం అవకుండా విద్య, ఐటీ, వ్యాపారం, సేవా రంగాల్లో రాణిస్తున్నారు. ఆర్థికంగా బలపడుతూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలను మహిళలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. స్థానికంగా మహిళలు తయారు చేసే ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. మహిళలు బ్యాంకు రుణాలు పొందడంలో ఇబ్బందులు ఉంటే నేరుగా తన కార్యాలయాన్ని సంప్రదించాలన్నారు. సంయుక్త కలెక్టర్ శౌర్యమాన్ పటేల్ మాట్లాడుతూ మహిళలకు ఆత్మవిశ్వాసం ఆయుధం



కావాలన్నారు. భయం వీడి స్థిరమైన గొంతుతో సమస్యలపై మాట్లాడాలన్నారు. జిల్లాలోని ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయం వద్ద మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా అనుగుణ్య నిర్మాణంపై ప్రత్యేక డ్రెస్ లా జరుగుతోందన్నారు. అనంతరం మహిళలకు వివిధ రకాల రుణం తీసుకొని వ్యాపారాలు స్థాపించి సాధించిన విజయాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గవర్నర్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ల సురేంద్ర, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ శచీదేవి, జిల్లా సచివాలయ అధికారిణి మంజులవాణి పాల్గొన్నారు.

నూకాంబిక అమ్మవారి నూతన ఆలయం పునఃప్రారంభం

- ప్రధాన ఆలయం, రాజగోపురంపై కలశాల ప్రతిష్ఠాపన - అమ్మవారి మూలవిరాట్లకు ప్రత్యేక పూజలు - హాజరైన స్వీకర్ అయ్యన్న పాత్రుడు, ఎంపీ రమేష్ దంపతులు

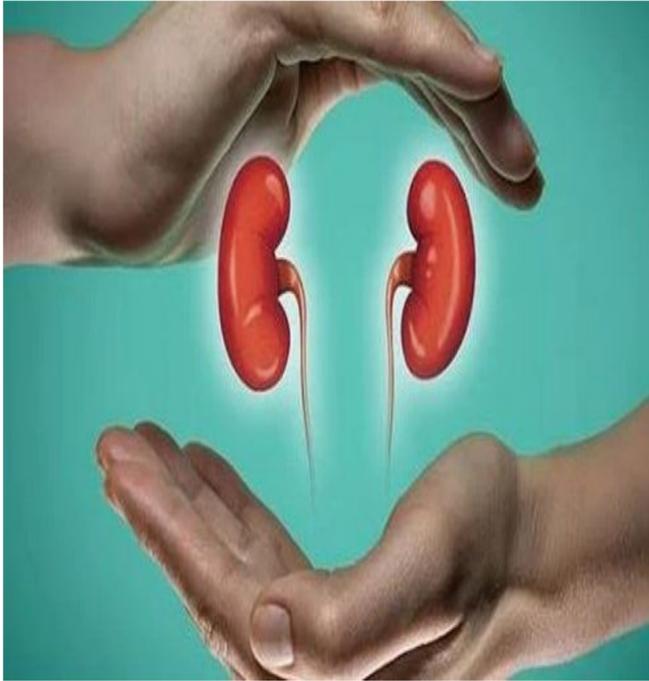
అనకాపల్లి: స్థానిక నూకాంబిక అమ్మవారి నూతన ఆలయంపై పనినీ కలశం, రాజగోపురంపై నవకలశాల ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసనసభాపతి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు, ఎంపీ సీఎం రమేష్ దంపతులు పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు ఆలయానికి వచ్చిన వీరికి ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ అధ్యక్షులతో ఆలయ అర్చకులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. అనంతరం పునర్నిర్మించిన ప్రధాన ఆలయ మండపంలో నిర్వహించిన పనినీకలశాల సీరాజనం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం అమ్మవారికి పసుపు, కుంకుమ, పట్టు పస్తాలు సమర్పించి విశేష పూజలు నిర్వహించారు. గతంలో బాలాలయంలో ప్రాణప్రతిష్ఠ చేసిన శక్తియంత్రాన్ని ప్రధాన ఆలయంలోకి తీసుకువచ్చి ప్రతిష్ఠించారు. ప్రధాన ఆలయ గోపురంపై పనినీ కలశ ప్రతిష్ఠాపనలో పాల్గొని బూరెలు, పువ్వులతో అభిషేకాలు చేశారు. ఆలయానికి తూర్పువైపున కొత్తగా నిర్మించిన తొమ్మిది అంతస్తుల రాజగోపురంపైనీ తొమ్మిది కళశాలను ప్రతిష్ఠించి పూజలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో ఎపీయూఎఫ్ డి.సీ. చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ దంపతులు, ఎలమంచిలి ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయకుమార్, ఎమ్మెల్యే వేపాడ చిరంజీవిరావు దంపతులు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యారావు, మళ్ల సురేంద్ర, ఓపీసీ కుమార్, డి.సీ.ఎం.ఎస్. చైర్మన్ కోట్ల బాలాజీ, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ద నాగజగదీశ్వరరావు, జనసేన పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ భీమరశెట్టి రామకృష్ణ (రాంకీ) దంపతులు, జీవీఎస్ మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, దేవస్థానం



చైర్మన్ పీలా నాగశ్రీను (గొల్లబాబు), దేవదాయ శాఖ ఆర్డీజీ వేంద్ర త్రినాధరావు, డి.సీ సుజాత, ఏసీ సుధారాణి, ఈవో ఎ.శ్రీధర్, ధర్మకర్తలు పాల్గొన్నారు. అమ్మవారి దర్శనానికి తరలివచ్చిన భక్తులు... పునర్నిర్మితమైన నూకాంబిక అమ్మవారి ఆలయంలో గత మూడు రోజుల నుంచి ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఆదివారం తెల్లవారజాము నుంచి ఉదయం వరకు పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన అనంతరం 10.58 గంటలకు ప్రధాన ఆలయంలో అమ్మవారి మూలవిరాట్ దర్శనాన్ని భక్తులకు కల్పించారు. సుమారు మూడేళ్ల తరువాత అమ్మవారి మూలవిరాట్ దర్శనాలు ప్రారంభం కావడంతో వేదిక మంది భక్తులు తరలివచ్చారు. కాగా అమ్మవారి ఆలయం పునఃప్రారంభం సందర్భంగా మహిళల కోలాటం, చిన్నారల భరతనాట్యం ప్రదర్శించారు. తోడపెద్దు సేవలు, నేలవేపాలు నిర్వహించారు. ట్రాఫిక్ సమస్య లేకుండా డిఎస్సీ ఎం.త్రావణి అధ్యక్షులతో సీబిలు ప్రీమ్ కుమార్, అశోకుమార్, వెంకటనారాయణ, స్వామినాయుడు బండోబిన్నును పర్యవేక్షించారు.

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.

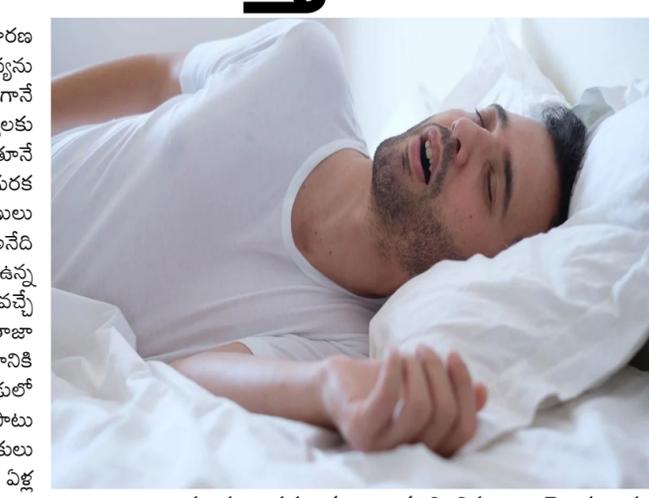


ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తపోటు, 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. వీటిలో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

గురక వేధిస్తుందా..?

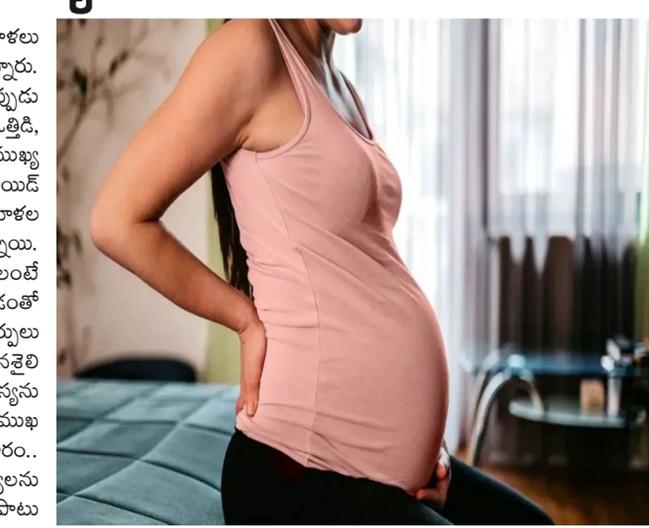
గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మూర్చకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్చ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక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



మూర్చ రావడం కూడా ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రపోతున్న సమయంలో స్వాసలో ఇబ్బందులు తలెత్తే వారికి మూర్చ వచ్చే అవకాశాలు రెండింతలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా స్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశముందని, మూర్చ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త వడాలని 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 సిస్టెలు, డైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు అటంకంగా మారుతున్నాయి. (మెగ్నెసి) 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 చ్యూ సురక్షణక మాత్రమే కాకుండా కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కుంకుమ పువ్వు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్విన్లో రూండ్ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంద్యత్వాన్ని



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 ఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉండడంతో ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలించేస్తుంది. 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 తీసుకోవాలి 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 ఒకటింటి 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 ఐడ్ 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 పంపే చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచుగా ఉంటేనే.. గుండె పంపే 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 చిక్కగా అవుతుంది. అయితే లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచుగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్మింగ్, 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 వర్షేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగ్గితే వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పడం 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 కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాలా 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 ఐడ్ ప్రెవర్, అల్బర్స్, గ్యాస్ 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 చేసిన మాత్రమే.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రలో 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 పాత్రలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు. ఈ పాత్రలో 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. చీచీ 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 సిరామిక్ తో చేసిన



పాత్రలు కూడా తినడానికి భ్రాగ్రిగా 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 బీబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదిని 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. చమోమిల్ నూనె..: చమోమిల్ 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, ట్రైజి 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. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్ ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రీజ్, వాషింగ్ మెషిన్ 'ఎర్లింగ్' 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 వెర్రువులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్ టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్ ప్లగ్ 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 అందులో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అపై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగియాలి. అయితే ముఖం అపై తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్ ను తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి. ఇక క్యాబేజీతో ప్రల్సెర్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్క్వాష్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్టును 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 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 క్యాన్సర్ ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంటు, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లనాలి. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీమ 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 తీసుకోవాలంటుంది. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంటుంది. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాదవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాదవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో వికాకు, 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 పాదైపోయి 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 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 పేస్టును 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 గ్లీన్ 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 ప్యాస్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్లూని మిట్టి..: ముల్లూని మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్లూని మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరునటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్టును తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాల అపై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్లూని మిట్టిలో టామాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్స్ లో ఫ్లష్ బటన్లు 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? వాషరూమ్ కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్ కు రెండు బటన్లు ఉండటం. 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 ప్రెస్ చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృధాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇంజనీయర్ డిజైన్ డివిజన్ పావెన్ 1976లో రాసిన తన 'డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వర్ల్డ్' పుస్తకంలో తొలిసారి ద్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృధాను అరికట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇంజనీయర్స్ ని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా ద్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్ ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో ఆస్ట్రేలియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ ద్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ ద్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్



వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్ కు, చిన్న బటన్ కు 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 మరొకొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన ద్యూయల్ 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 ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర 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.

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 పోనీవ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల



మెట్లు ఎక్కువగా. 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 వదులుతుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామన్. ఇక పుట్టిన బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బోర్డు 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 పీసేపుట్టగా ప్లేన్లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూట్టి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసేకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అన్నలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డైపర్ వేసే ప్రాంతంలో మంచిగా తూట్టి, ఫౌడర్ 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 వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ టై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయి..

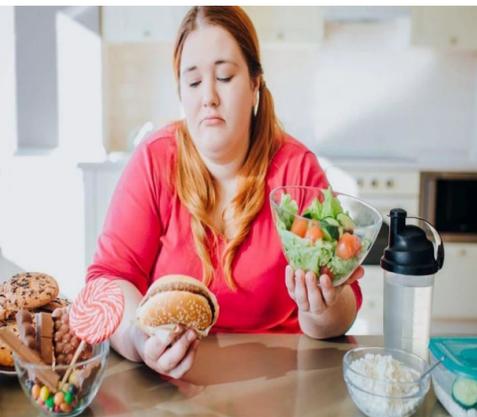
అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది. చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రీమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్ తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రావాలి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి. కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోచెరా 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 ఊబకాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది. పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పోతే అది ఊబకాయంగా 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 డైట్ ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి. రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు. ఫిట్ గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డిప్ 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 కలిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబకాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రిడ్ 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 మొదలవ్వడమేకాకండి. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగిస్తుంటారు. కొంతమందైతే వైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగి 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 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 వదార్దం 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, పార్కులో 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 లాంఛిన్ క్యాపిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్కొన్న సల్లీ మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుడనంలో 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 లెపురిక్ 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 స్కిన్ కేర్ రూటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్ లో 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 లెవెల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజిగా 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 నియంత్రింపబడతాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికూడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూర వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

టీన్స్ 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 ఆస్తమా 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 (స్నీ) బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా (స్నీ) 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.. మరికొన్ని 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 ధైర్యాద్, పీసీఓడి 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 కార్బోహైడ్రేట్ల 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..?

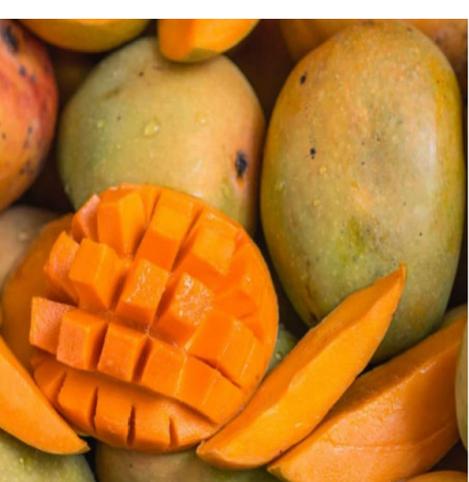
ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నాడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని అందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చపాతీలు 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 రాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు ఐరన్, పొటాషియం వున్నాయి 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 వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, తుంటులు, 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 కొత్తమీర నీళ్లు తాగితే..?

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



ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పులను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తమీరలో ఉన్న పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. ధైర్యాద్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన ధైర్యాద్ 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 ఒక్కసారిగా బెండకాయలను వండటం తప్పదు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయ 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 మరియు 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 లెవెల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే



బాటిల్ షుగర్ లెవెల్స్ 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 అవయవాలలో 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 పిత్త 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 విన్నవనే 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 కొల్షియం, మినరల్స్ 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 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 సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

ప్రాధాన్యత క్రమంలో అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ కాలువల నిర్మాణం

తిరుపతి: తిరుపతి నగరంలో పాటు తిరుమల క్షేత్రాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి పరిచి, ప్రజలకు సౌకర్యాలు కల్పించిన ఘనత ఒక్క ఎన్టీయే కూటమికి దక్కుతుందని తిరుపతి ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం నగరంలోని అన్ని డివిజన్లలో రోడ్లు, డ్రైనేజీల మరమ్మతులు వెంటనే పూర్తి చేసేందుకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామన్నారు. నగర పరిధిలోని మూడు డివిజన్లలో పలు అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు శంకుస్థాపనలు చేశారు. 35వ డివిజన్లో రూ 24.35 లక్షలతో రైల్వే కాలనీలో నిర్మించిన సీసీ రోడ్లను ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు. అలాగే సుందరయ్య నగర్లో రూ. 19.65 లక్షలతో నిర్మించిన యూజీడి లైన్ను ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ.. నగరంలో రోడ్ల నిర్మాణం, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ మెరుగుకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. నగరంలో మట్టి రోడ్లు అన్ని చూడటం తావులేకుండా సీసీ రోడ్లు వేస్తామని ఆయన తెలిపారు. అండర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ



కాలువల నిర్మాణాన్ని ప్రాధాన్యత క్రమంలో పూర్తి చేస్తామన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తిరుపతి అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక క్రద్ద పెట్టారని పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం.. ఎన్టీయే కూటమి ప్రభుత్వ విధానాలని తెదేపా పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం అధ్యక్షురాలు పనబాక లక్ష్మి అన్నారు. పుణ్యక్షేత్రమైన తిరుపతిని ఎమ్మెల్యే ఆరణి శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేస్తుందన్నారు.

దేశ ప్రగతిలో మహిళల పాత్ర అత్యంత కీలకం

-తితిద జేఈవో శరత్

తిరుపతి: భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థలో మహిళ మూల స్తంభమని, పండితులకు వేదం ఎంత పవిత్రమో గృహాలకు గృహాలక్ష్మి అంత పవిత్రమని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (తితిదే) జేఈవో డా. ఎ. శరత్ పేర్కొన్నారు. తితిదే ఆధ్వర్యంలో స్థానిక మహిళా కళాక్షేత్రంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జేఈవో మాట్లాడుతూ.. కుటుంబ నిర్మాణం, సమాజ అభివృద్ధి, దేశ ప్రగతిలో మహిళల పాత్ర అత్యంత కీలకమన్నారు. ప్రతి మనిషికి తల్లి మొదటి గురువని, పిల్లలకు ధర్మం, సంస్కారం, విలువలు నేర్పేది తల్లిదండ్రులు. తల్లి సద్గుణవంతురాలైతే కుటుంబం సుస్థిరంగా



ఉంటుంది, కుటుంబం బాగుంటే సమాజం శాంతియుతంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని పేర్కొన్నారు.

శ్రీవారి లడ్డూ తయారీ.. నెయ్యి నిల్వల కొరత లేదు

తిరుమల: శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదాల తయారీకి అవసరమైన నెయ్యి నిల్వలు సరిపడా ఉన్నాయని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (తితిదే) స్పష్టం చేసింది. తితిదే వద్ద నెయ్యి నిల్వలు సరిపడా లేవని, లడ్డూ ప్రసాదాల తయారీలో అంతరాయం ఏర్పడుతోందని ఇటీవల కొందరు సామాజిక మాధ్యమాలలో అసత్య ప్రచారం చేయడంపై తితిదే స్పందించింది. ఇలా అసత్య ప్రచారం చేయడం సరికాదని తితిదే పేర్కొంది. "లడ్డూల తయారీకి అవసరమైన నెయ్యి కొనుగోలు విధానం మూడంచెలుగా జరుగుతోంది. ఒకే సంవత్సరం ఆధారపడకుండా మూడు వేర్వేరు సంవత్సరాల ద్వారా నెయ్యి సరఫరా జరుగుతోంది. అందుకు తితిదే ముందుస్తు చర్యలు చేపట్టింది. ప్రస్తుతం భక్తులకు పంపిణీ చేయడానికి సుమారు 7 లక్షల లడ్డూ ప్రసాదాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. వేసవి సెలవుల సేపథ్యంలో తిరుమలలో భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో పెట్టుకుని ముందస్తుగా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. తితిదే వద్ద నెయ్యి నిల్వలు



లేవని, శ్రీవారి కైంకర్యాలు, లడ్డూ ప్రసాదాల తయారీకి ఆటంకం కలుగుతోందని వస్తున్న అసత్య ప్రచారాలను నమ్మవద్దు" అని భక్తులకు విజ్ఞప్తి చేసింది.

రామాలయాన్ని పరిశీలించిన ఉపసభాపతి

ఆకివీడు: ఆకివీడు పెదపేట ప్రాంతంలో జీర్ణావస్థకు చేరుకున్న పురాతన రామాలయాన్ని ఉపసభాపతి కనుమూరు రఘురామకృష్ణరాజు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నగర పంచాయతీ కమిషనర్ కృష్ణమోహన్, భాజపా నాయకుడు మాణిక్యాలరావు ఉపసభాపతికి రామాలయం స్థలం, గుడికి సంబంధించిన వివరాలను తెలియజేశారు. రామాలయాన్ని పునఃనిర్మాణాన్ని చేపడతామని రఘురామకృష్ణరాజు చెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో ఉండేది అందరూ క్రైస్తవులేనని, గతంలో ఇక్కడ సత్రం ఉండేదని రామాలయం కట్టవద్దని స్థానికులు కోరారు. దీనికి ఉపసభాపతి మాట్లాడుతూ పూర్వం నుంచి ఉన్న రామాలయం నిర్మిస్తే మీకు వచ్చిన నష్టం ఏమిటి? మీరు చెప్పిన విషయాలలో ఆధారాలు ఉంటే తహసీల్దార్ దగ్గర నుంచి లిఖిత పూర్వకంగా వివరాలు తీసుకురావాలని, ఆలయం పునఃనిర్మించడం జరుగుతుందని చెప్పి ఆయన కారులో అక్కడి నుంచి వెళ్లే క్రమంలో భాజపా కార్యకర్తలు జైశ్రీరామ్ అంటూ నినాదాలు చేశారు. దీంతో రెచ్చిపోయిన క్రైస్తవ యువకులు భాజపా నాయకులతో వాగ్వాదానికి



దిగారు. ఒకరినొకరు తోసుకుంటూ సమీపంలో ముళ్లపాడల్లో పదిపోవడంతో పలువురికి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. కొందరు ఉపసభాపతి కారును అడ్డుకునేందుకు వెంటబడించారు. ఎప్పుడు నాగరాజు, పోలీసులు అప్రమత్తమై వాహనాలను అక్కడి నుంచి పంపించి వేశారు. ఘర్షణకు దిగిన వారిని చెదరగొట్టి అక్కడి నుంచి పంపించి వేశారు.

విక్య ఉద్యమాలతోనే హక్కుల సాధన

గుంటూరు: హక్కుల సాధనకు, వాటి పరిరక్షణ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సూక్ష్మినిస్తుందని అఖిలభారత ప్రజాతంత్ర మహిళా సంఘం (బద్వా) రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు డి.రమాదేవి అన్నారు. లక్షలాది మంది కార్మిక మహిళలు బక్కంగా హక్కుల సాధనకు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పునఃస్థాపించిన ఆదివారం బద్వా, యుటిఎఫ్, సిబిడియ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో స్థానిక లాడ్జి సెంటర్ నుండి బ్రాడీపేటలోని యుటిఎఫ్ కార్యాలయం వరకు మహిళలు, ఉద్యోగినులు, కార్మికులు షకర్లులు పట్టుకొని ర్యాలీ నిర్వహించారు. మహిళలకు చట్టసభల్లో 33 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించాలని, మహిళలపై హింసను అరికట్టాలని, ఎనిమిది గంటల పని విధానం అమలు చేయాలని నినాదాలు చేశారు. ప్రదర్శనలో కాజా గ్రామానికి చెందిన చిన్నారల కోలాటం ఆకట్టుకుంది. చిన్నారలు, మహిళలు అభ్యుదయ గీతాలకు సత్కాలు ప్రదర్శించారు. అనంతరం యుటిఎఫ్ హాల్లో బద్వా జిల్లా అధ్యక్షులు కె.వర్మ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సభలో రమాదేవి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజల ఆర్థిక స్థితిగతులు, ఉపాధి అవకాశాలను ఏ మాత్రమా పట్టించుకోకుండా ఇద్దరు ముగ్గురు పిల్లల కనాలని సీఎం చంద్రబాబు పిలుపునివ్వటం సరికాదన్నారు. కేవలం రూ.25వేల ప్రోత్సాహంతో పిల్లల పెంపకం ఎలా సాధ్యమవుతుందని ప్రశ్నించారు. ముఖ్యంగా మహిళల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందని అన్నారు. పెట్టుబడిదారులకు కారుచౌకగా కార్మికవర్గాన్ని అందించటానికే



అధిక జనాభాను ప్రోత్సహిస్తున్నారని విమర్శించారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా మహిళలపై తీవ్రమైన దాడి జరుగుతోందని, మహిళల గౌరవాన్ని కించపరిచేలా సోషల్ మీడియా వేదికగా జోకులు, స్మిల్లీలు ఉండటం, బాధాకరమని అన్నారు. ఇంటి పనులు, పిల్లల పెంపకం, స్త్రీ, పురుషుల ఇద్దరి బాధ్యతగా భావించాలన్నారు. మహిళలు పండింటి నుండి ముందుకు వస్తేనే మిమ్మికి అని రాజారామోహన్ రెడ్డిని చూడటం సోషలిస్టు రెవ్యూలో లెనిన్ ఆచరణలో చేసి చూపించాడని గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రంలో శ్రామిక మహిళలు దాదాపు 56 లక్షల మంది ఉన్నారని, వారంతా బక్కంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. జివివి సమత విభాగం రాష్ట్ర కమిషనర్ జి.నిర్మల మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో మహిళలు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూ పోల్గొన్నారు, వేలాది మంది ప్రాణాలు అర్పించారన్నారు.

65వ వార్షికోత్సవం ఘనంగా అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు

- ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న కార్పొరేటర్ బొడ్డు నరసింహపాత్రుడు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 65వ వార్షికోత్సవం ఆధ్వర్యంలో మహిళా దినోత్సవం మహిళా ఆర్పి లతో వివిధ ద్వారా మహిళల సంఘాల లో మహిళలతో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా 65వ వార్షికోత్సవం బొడ్డు నరసింహ పాత్రుడు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ప్రతిభ కనబరుస్తూ సమాజ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. మహిళల సాధికారతతోనే సమాజం మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని, మహిళలు మరింత ధైర్యంగా ముందుకు సాగుతున్నారని, మహిళలు ఇంకా వెనకడుగు వెయ్యకూడదని అవసరం లేదని ఆత్మస్థైర్యం సంకల్పం బలంగా ఉండాలని తద్వారా సమాజం కూడా బలంగా ఉంటుందని, ఆడవారి ముందు చూపుతో వారి ఆలోచన విధి విధాన పలన కుటుంబాలు నిలబడుతున్నాయని ఉదాహరణకి సునీత విలియమ్స్ లాంటి వీర మహిళా అంతర్జాతీయ పురుషులందరూ మహిళా



ధైర్యానికి ఒక గొప్ప ఆదర్శమైన కావున ఆదర్శంగా తీసుకొని ప్రతి మహిళా భయాన్ని వీడి ముందుకు సాగాలని అన్నారు. కార్యక్రమంలో 65 వార్షికోత్సవం పార్టీ మహిళా అధ్యక్షురాలు కోరుకోండమంగ, ప్రధాన కార్యదర్శి మహిళా సెక్రటరీ కోటి శివలక్ష్మి, జయంతి చౌదరి పెమ్మి పద్మ, ఆర్పిలు. తెలుగుదేశం మహిళలు కార్యకర్తలు తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి అభినందించారు. స్థానిక స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులును సత్కరించి అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలు దశాబ్దాలతో సత్కరించి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.

ఇఫార్ విందులో పాల్గొన్న వైఎస్ఆర్ఎస్ ఇన్చార్జ్ తిప్పల దేవన్ రెడ్డి

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక నియోజకవర్గం 68వ వార్షికోత్సవం ముగిసిన అనంతరం జరిగిన ఇఫార్ విందులో పాల్గొని ప్రాంతంలో వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ గాజువాక నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమం సన్న భాగస్వామ్యం భాగస్వామ్యం చేసినందుకు చాలా ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు మొహమ్మద్ ఇబ్రహీం, బర్తే అలీ, గుడివాడ లక్ష్మి, ఎన్.ఎం.డి గౌన్, బోగాడి సన్యాసి రావు, జీలకర్ర నాగేంద్ర, షాహీద్, హుస్సేన్, సునీత కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



తదితరులు మరియు ఉమ్మడి మహాకూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

20లక్షల రూపాయల వ్యయంతో సిమెంట్ రోడ్లు పనులకు శ్రీకారం

పెందుర్తి, చైతన్యవారధి: పెందుర్తి నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు పంచకర్ రమేష్ బాబు ఆదేశాలతో అయిన మార్గదర్శకత్వంలో 94వార్డు పురుషోత్తపురం గ్రామంలో సుమారు 20 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో సిమెంట్ రోడ్లు పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో పెందుర్తి జనసేన నాయకులు, పెందుర్తి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ఉరిటి లక్ష్మి గోవింద్, జనసేన పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పిల్ల జగన్మోహన్ పాత్రుడు, పెందుర్తి నియోజకవర్గం తెలుగు యువత మాజీ అధ్యక్షులు కోటమని శ్రీనివాస్, చీర రాజు, దాకారపు కృష్ణ, సమీ అశోక్, దాకారపు ఈశ్వరరావు, జోగ ఏర్పి రాజు, దాలిరాజు, నరేంద్ర పాత్రుడు, ఉరిటి శ్రీను, కోరాడ శ్రీను, సంతోష్, సుధీర్, శేఖర్, హర్షవర్మన్



తదితరులు మరియు ఉమ్మడి మహాకూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వేసవిలో పశుపక్ష్యాదులకు తాగునీటిని ఏర్పాటు చేద్దాం

- ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇంటి వద్ద పశుపక్ష్యాదులకు నీరు లందుబాటులో ఉంచండి - చెత్త ను ఆదాయవంతంగా విభజించండి - శివాజీ పార్క్ లో హక్కి సందే, అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం కార్యక్రమాల్లో కోలిన జివిఎస్ అధినేత కమిషనర్, పి.నల్లయ్య



నీరు అందుబాటులో ఉంచాలి అని కోరారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇంటి వద్ద నుంచి వచ్చే చెత్త ను నాలుగు డస్ట్ బిన్లులో విభజించి వెయ్యాలని కోరుతూ అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రధానంగా వంట ఇంటి నుంచి వచ్చే వ్యర్థాలు ఎరువుగా తయారు చేసి ఇంటి మేడ మీద కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు పండించడం ద్వారా అందరూ ఆరోగ్యవంతంగా జీవించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జివిఎస్ జోనల్ కమిషనర్ శివప్రసాద్, సహాయక వైద్యాధికారి బి.ప్రసాద్ రావు, జీవిఎస్ ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, గ్రీన్ కెమేట్ టీం ఎన్ జి ఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం, ఆర్ పి లు, ఏక్స్ ఎయిడ్ కర్ణాటక ప్రాజెక్ట్ సంస్థ ప్రతినిధి ఒ కృష్ణ కుమార్, వనమాటి సిబిజి గ్రూపుల ప్రతినిధి అంబిక, డాక్టర్ అనుపమ , అధిక సంఖ్యలో మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో పశుపక్ష్యాదులకు వేసవికి గురవుతాయని వాటికి దాహాన్ని తీర్చేందుకు మీ సహాయం పొందాలి, ప్రతి ఇంటి అవరణలో పశుపక్ష్యాదులకు నీటిని ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు రావాలని కోరుతూ జివిఎస్ అడిషనల్ కమిషనర్ పి.నల్లయ్య పిలుపునిచ్చారు. ఆయన శివాజీ పార్క్ లోని శివాజీ పార్క్ లో హక్కి సందే, ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఈస్ట్ జోనల్ కమిషనర్ కె.శివప్రసాద్, గ్రీన్ కెమేట్ టీం ఎన్ జి ఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం లతో కలిసి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కమిషనర్ నల్లయ్య అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు హక్కి సందే కార్యక్రమంలో భాగంగా అందరికీ అభినందనలను తెలిపారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ పిచ్చుల కోసం గ్రీన్ కెమేట్ టీమ్ ఎన్ జి ఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి కుచ్చలు కుచ్చలు చెట్ల కు పురుకూసతో కట్టి వేలాడే తీయడం, నీటి పాత్రలు ఏర్పాటు చేయడం అనందంగా ఉందని అందరికీ స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. అలాగే వేసవిలో పశుపక్ష్యాదులు దాహానికి గురవుతాయని, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇంటి వద్ద పశుపక్ష్యాదులకు

మహిళాభివృద్ధితోనే దేశాభివృద్ధి

అమరావతి: మహిళాభివృద్ధితోనే దేశాభివృద్ధి సాధ్యమని నాగార్జున యూనివర్సిటీ జర్నలిజం విభాగం ప్రధాన అధిపతి (హెచ్.డి) డాక్టర్ కె.జ్యోతిర్మయ్య తెలిపారు. టాడేవల్లలోని ప్రజాశక్తి కేంద్ర కార్యాలయంలో సబ్ ఎడిటర్ ఎం జ్యోతిర్మయ్య ఆధ్వర్యతన ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజాశక్తి ముద్రించిన ప్రత్యేక సంచికను జ్యోతిర్మయ్యతోపాటు ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్ ఎడిటర్ ఎం.వి.ఎన్ శర్మ విడుదల చేశారు. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న జ్యోతిర్మయ్య మాట్లాడుతూ.. మహిళా ఎవరి సాయం కోసం ఎదురుచూడకుండా ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు సాగడాన్నే స్వావలంబన అని అన్నారు. సమాజం ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే మహిళలకు హక్కులు, బాధ్యతలు సమానంగా ఉండాలని సూచించారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందాలంటే సాధికారత, స్వావలంబన, సమానత్వం చాలా అవసరమన్నారు. మహిళా ఆత్మవిశ్వాసం ఇంటి దగ్గర నుండే ప్రారంభమవుతుందని తెలిపారు. పిల్లల ఆర్థిక ఎదుగుదలలో తల్లి పాత్ర ఎంతో ఉందన్నారు. స్త్రీ, పురుషుల అసే తేడాలు లేకుండా మనుషుల ఆలోచనా విధానంలో మార్పులు రావాలని సూచించారు. పిల్లలకు తల్లి రోల్ మోడల్ గా ఉండాలన్నారు. మహిళలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్లే నాస్యే



స్వీడన్ వంటి దేశాలు వేగంగా అభివృద్ధి చెందాయని అన్నారు. ఎం.వి.ఎన్ శర్మ మాట్లాడుతూ.. స్త్రీ, పురుషులు సమానమని తెలిపారు. ఇంటి వద్ద మహిళ చేసే పనికి విలువ లేకుండా పోతోందన్నారు. మహిళా శ్రమ, ఉత్పత్తి దేశ జాతీయోత్పత్తిలో లెక్కించడం లేదన్నారు. మహిళా శ్రమను గుర్తించినప్పుడు సమాజం అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా మార్చి ఒకటి నుంచి నిర్వహించిన వివిధ పోటీల్లో గెలుపొందిన మహిళలకు, చిన్నారలకు ముఖ్య వక్రల చేతుల మీదుగా బహుమతులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాశక్తి కార్యక్రమ నిర్వాహకులు అరుణ, విష్ణు వర్ధిని పాల్గొన్నారు.

భారత్, చైనాలు ప్రత్యర్థుల్లా కాదు.. భాగస్వాములుగా ఉండాలి

- చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యా వ్యాఖ్య

బీజింగ్: భారత్, చైనాలు పరస్పరం ప్రత్యర్థుల్లా కాకుండా భాగస్వాములుగా ఉండాలని చైనా విదేశాంగశాఖ మంత్రి వాంగ్ యా వ్యాఖ్యానించారు. ఒకరికోకర ముప్పు అని భావించకుండా, అభివృద్ధికి తోడ్పడే అవకాశంగా చూడాలని ఆయన హితవు పలికారు. చైనా రాజధాని బీజింగ్లో నేషనల్ పీపుల్స్ కాంగ్రెస్ ఏర్పాటుచేసిన మీడియా వార్షిక సమావేశంలో వాంగ్ మాట్లాడుతూ.. "అంతర్జాత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోకుండా సంబంధాలను మెరుగుపరచుకునేందుకు భారత ప్రధాని మోదీ, చైనా అధ్యక్షుడు జిన్ పింగ్ లు యత్నించాలి. 2024లో కజాన్ వేదికగా మోదీ, జిన్ పింగ్ ల సమావేశంతో ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాల్లో కొత్త అధ్యాయం మొదలైంది. గతేడాది తియాంజిన్ లో ఇరుదేశాల భేటీ తర్వాత అవి మరింత మెరుగుయ్యాయి. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం రికార్డుస్థాయికి చేరుకోవడం, ప్రజల మధ్య సంబంధాలు మెరుగుపడటం వంటివి ఇరుదేశాలకూ ప్రయోజనం చేకూర్చాయి. భారత్, చైనాలు సత్సంబంధాలు, స్నేహాన్ని కాపాడుకోవాలి. సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో శాంతి, స్థిరత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ, అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించాలి. పొరుగు దేశాలుగా, గ్లోబల్ సౌత్ సభ్యులుగా.. భారత్, చైనా దీర్ఘకాలిక సంబంధాలు



కలిగి ఉన్నాయి. పరస్పర విశ్వాసం, సహకారాలు రెండు దేశాల అభివృద్ధికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. విభజనవాదం, ఘర్షణలు.. అభివృద్ధిని దెబ్బతీస్తాయి" అని వాంగ్ పేర్కొన్నారు. అది సరైన కారణం కాదు... ఇరాన్ పై ఇజ్రాయెల్, అమెరికా దాడులను, ముఖ్యంగా సుప్రీం నేత ఖమేనే హత్యను వాంగ్ ఖండించారు. ఎక్కువ సైనిక బలం ఉన్నంత మాత్రాన యుద్ధం చేసేందుకు అది సరైన కారణమవదని, ప్రపంచం మళ్లీ ఆటవిక రాజ్యం వైపు వెళ్లకూడదని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

విద్యుత్ సబ్సిడీషన్ లో అగ్ని ప్రమాదం

రాజమహేంద్రవరం: రాజమహేంద్రవరం సమీపంలోని స్థానిక బొమ్మారు విద్యుత్ సబ్సిడీషన్ లో ఆదివారం మధ్యాహ్నం అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. సబ్సిడీషన్ లో ఉంచిన పాత ప్లాస్టిక్ విద్యుత్ మీటర్లు మంటలు వ్యాపించడంతో ఆ ప్రాంతమంతా దట్టమైన నల్లని పొగ వ్యాపించింది. దీంతో స్థానికులు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపులోకి తీసుకువచ్చారు. దీంతో విద్యుత్ సిబ్బంది, స్థానికులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ఈ సంఘటనలో పెద్దగా ఆస్తి నష్టం జరగలేదు. పాడైపోయిన పాత ప్లాస్టిక్ విద్యుత్ మీటర్లు మాత్రమే దగ్గమయ్యాయని ధవళేశ్వరం సబ్సిడీషన్ అసిస్టెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ శ్రీనుబాబు తెలిపారు. అగ్ని ప్రమాదానికి



గల కారణాలను అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు.

రైతుల ఆదాయాన్ని రెట్టింపు చేయడమే ప్రధాని లక్ష్యం

- కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

కౌడిపల్లి: రైతుల ఆదాయాన్ని రెట్టింపు చేయడమే ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఇందులో భాగంగానే బడ్జెట్ లో వ్యవసాయానికి అత్యధికంగా రూ. 1.50 లక్షల కోట్లు కేటాయించారని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అన్నారు. మెడక్ జిల్లా కౌడిపల్లి మండలం తునికిలోని ఏకలవ్య గ్రామీణ వికాస్ ఫౌండేషన్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో రైతు వసతి గృహాన్ని విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల ఆహార శుద్ధి ప్రయోగశాలను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రి మాట్లాడుతూ.. అస్త్రదాతలు తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ దిగుబడి పొందే విధంగా కేపీకేలు కృషి చేస్తున్నారన్నారు. మెడక్ ఎంపీ రఘునందన్ రావు మాట్లాడుతూ.. ప్రజాప్రయోజనాల కోసమే కేపీకేలు పనిచేస్తున్నాయని, ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాలని



కోరారు. జాతీయ వ్యవసాయ పరిశోధన మండలి డీజీ మంగిలాల రూట్, అటార్నీ డైరెక్టర్ షేఫ్ ఎన్ మీరా, అఖిల భారతీయ కార్యకారిణి సదస్య భాగ్య తదితరులు మాట్లాడారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని తునికి సర్పంచి ధనలక్ష్మిని కేంద్ర మంత్రి సంజయ్ సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ నగేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాణసంచా తయారీలో నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

పెడన: కాకినాడ జిల్లా వేట్లపాలెంలోని బాణసంచా తయారీ కేంద్రంలో ఇటీవల పేలుడు సంభవించిన నేపథ్యంలో భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కృష్ణా జిల్లా కలెక్టర్ డీకే.బాలాజీ, ఎస్పీ విద్యాసాగర్ నాయుడు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. బాణసంచా తయారీలో నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. కలెక్టర్ డీకే బాలాజీ.. జిల్లా ఎస్పీ విద్యాసాగర్ నాయుడుతో కలిసి కృత్తివెన్ను మండలంలో విస్తృత తనిఖీలు చేపట్టారు. అనుమతులు లేకుండా బాణసంచా తయారీ కేంద్రాలు నిర్వహించినా, అనుమతులు ఉన్నప్పటికీ.. తయారీలో నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ బాలాజీ హెచ్చరించారు. కృత్తివెన్ను మండలంలోని పలు బాణసంచా తయారీ, నిల్వ కేంద్రాల్లో ఎస్పీ విద్యాసాగర్ నాయుడు, రెవెన్యూ, అగ్నిమాపక సిబ్బందితో కలిసి విస్తృతంగా తనిఖీలు చేశారు. మండలంలోని వడతడిక, చినగొల్లపాలెం, నిడమర్రు గ్రామాల్లో బాణసంచా తయారీ కేంద్రాల్లో ఆకస్మికంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. తయారీ కేంద్రాలకు



లైసెన్సులు, షెర్ సీఫీ ఎక్స్ ప్లొజివ్ ఎంట్, నిల్వ చేసేందుకు పరిమితులు ఉన్నాయో లేదో ఆరా తీశారు. శిక్షణ పొందిన వ్యక్తులే పని చేస్తున్నారా, బాల కార్మికులు ఉన్నారా? తదితర వివరాలను తెలుసుకున్నారు. భద్రతా ప్రమాణాలను పాటిస్తున్నారా.. లేదా.. తెలుసుకున్నారు. కూలీల భద్రత విషయంలో ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యాన్ని సహించేది లేదని.. చిన్నారలతో ఎట్టి పరిస్థితుల్లో పని చేయించొద్దని హెచ్చరించారు.

తాళాలు వేసిన ఇళ్లలో దొంగతనాలు..

- ఇద్దరు సభ్యుల మూత అరెస్టు

ముదిసేపల్లి: తాళాలు వేసిన ఇళ్లను టార్గెట్ చేస్తూ దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్న ఇద్దరు సభ్యుల మూతను ముదిసేపల్లి పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వీరి వద్ద నుంచి రూ. 45 లక్షలు విలువైన వెండి, బంగారు ఆభరణాలు, వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. జిల్లాలోని కలిదిండి మండలానికి చెందిన నిందితులు గొల్ల వంశీ, కాలదేవి ప్రసాద్ ను రిమాండ్ కు తరలిస్తున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ సోమవారం తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏలూరు జిల్లా అదనపు ఎస్పీ నక్క సూర్యచంద్రారావు, ఏఆర్ అదనపల్లి ఎస్పీ ముని రాజా, ఏలూరు



డిఎస్పీ శ్రావణ్ కుమార్, సీబిఐ, ఎస్సెలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'ద్రోణ' బికినీ రచ్చపై స్పందించిన ప్రియమణి

ఇప్పుడు పూర్తిగా ఫ్యామిలీ ఓరియంటెడ్ రోల్స్ చేస్తోంది ప్రియమణి. కెరీర్ ఆరంభంలోనూ ఆమె సంప్రదాయ పాత్రలే చేసింది. అలాంటి అమ్మాయి.. మధ్యలో గ్లామర్ రోల్స్ లో మామూలుగా రెచ్చిపోలేదు. ముఖ్యంగా నితినీ హీరోగా తెరకెక్కిన 'ద్రోణ' అనే చిత్రంలో చేసిన బికినీ షో అప్పట్లో ఒక సంచలనం. అప్పటిదాకా ప్రియమణికి ఉన్న ఇమేజ్ వేరు. కానీ ఆ సినిమాలో బికినీలో వీర లైవ్ లో ఎక్స్ పోజింగ్ చేయడం చూసి కుర్రకారుకు మతులుపోయాయి. కొన్నేళ్ల పాటు ఇంటర్నెట్ లో ఆ ఫోటోలు వైరల్ అయ్యాయి. ఇప్పటికీ అప్పుడప్పుడూ ప్రియమణి బికినీ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో తిరుగుతుంటాయి. ప్రియమణి ఇలా బికినీ వేసినప్పుడు.. ఫ్యామిలీ హీరోయిన్ గుర్తింపు ఉన్న అమ్మాయి ఇలా చేసేదేంటి అంటూ పెద్ద చర్చ జరిగింది. ఐతే దాని గురించి ఎప్పుడూ స్పందించని ప్రియమణి.. ఇప్పుడు ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆ టాపిక్ గురించి మాట్లాడింది. వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'ఎన్.సరస్వతి' చిత్రంలో ప్రియమణి ఓ కీలక పాత్ర చేసింది. ఈ సందర్భంగా వరలక్ష్మితో కలిసి పాల్గొన్న ఒక ఇంటర్వ్యూలో 'ద్రోణ' బికినీ రచ్చ గురించి ప్రియమణి మాట్లాడుతూ.. "నేను అప్పటిదాకా అలాంటి లుక్కలో కనిపించలేదు. దర్శకుడు బికినీ వేసుకోమని.. ఒక బాలీవుడ్ మూవీలో కరీనా కపూర్ తరహాలో చూపిస్తానని అన్నాడు. అది డైరెక్టర్ ఫాయిన్. తన మాట నేను వినితి. ఎప్పుడూ ఒక్కేలా అనుకుంటాను.. ఒక నటిగా ఇది కూడా ట్రై చేయాలి కదా అనిపించింది. విదేశాలకు వెళ్లే.. బీచ్ లో స్విమ్మింగ్ పూల్ లో అమ్మాయిలందరూ బికినీలు, స్విమ్ సూట్ లోనే కనిపిస్తారు.



సినిమాలో కూడా స్విమ్మింగ్ పూల్ సీన్ అంటే వీరలో కనిపించలేం కదా. అందుకే ఆ డ్రెస్ వేసుకోవడానికి ఒప్పుకున్నా. అప్పుడు దాని మీద పెద్ద డిస్కషన్ జరిగింది. అప్పుడు దర్శకుడు ఆ డ్రెస్ వేసుకోమన్నప్పుడు ఎక్కువ అలోచించలేదు. కానీ ఇప్పుడున్న మైండ్ సెట్ లో ఆ డ్రెస్ వేసుకోమంటే ఒకటికీ రెండుసార్లు అలోచిస్తానేమో" అని ప్రియమణి వెల్లడించింది. రాజమౌళి శిష్యుడైన కరుణ్ కుమార్ అనే దర్శకుడు రూపొందించిన 'ద్రోణ' పెద్ద డిజాస్టర్ అయినప్పటికీ.. ప్రియమణికి మాత్రం ఆ మూవీ మంచి పాపులారిటీనే తెచ్చిపెట్టింది.

అణిగిమణిగి లేకుంటే సినిమాల్లో తీసేస్తారు

బిగ్ బాస్ షో ద్వారా మంచి పాపులారిటీ సంపాదించిన అమ్మాయి.. ఆఫ్ రెడ్డి. ఐతే ఆ ఫేమ్ అమెకు పెద్దగా అవకాశాలు తెచ్చిపెట్టలేకపోయింది. ఆఫ్ రెడ్డి నటించిన సినిమాలు తక్కువే. అందులో కూడా చిన్నా చిత్రా పాత్రలే చేసింది. ఐతే ఇప్పుడు అమెకు విక్రమ్ ఆన్ డ్యూటీ అనే సినిమాలో హీరోయిన్ తరహా పాత్ర దక్కిందట. దీని గురించి ఈ సినిమా ప్రమోషన్ లో ఈవెంట్ లో చాలా ఎగ్జిట్ అవుతూ మాట్లాడింది ఆఫ్. తన సొంత తల్లిదండ్రులు తనకు జన్మనిస్తే వీళ్లు తనకు జీవితాన్ని ఇచ్చారంటూ ఆ చిత్ర నిర్మాతలను కొనియాడింది ఆఫ్. ఐతే ఆ తర్వాత ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఈ ప్రాడక్షన్ హౌస్ చాలా డ్రిట్ అంటూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. సెట్ లో, అయినా ఇంట్లో అయినా అణిగి మణిగి ఉండాలని.. లేదంటే సినిమాలు నుంచి తీసేస్తారని ఆమె వ్యాఖ్యానించింది. ఆర్టిస్టులు ఎవరైనా ఓవరాక్ట్ చేస్తే తీసేయాడానికి వెనుకాడరని ఆమె కామెంట్ చేసింది. ఇంతలో మరో నటి అందుకుని అలాంటిదేమీ లేదని నవ్వుతూ వ్యాఖ్యానించింది. ఇక ఈ ఈవెంట్ కు ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కీరవాణి భలే సరదాగా మాట్లాడారు. ఏమైనా హాట్ లైన్స్ చెప్పమని అడిగితే.. పాటలకు హాట్ లైన్స్ ఉంటాయి కానీ, ఈవెంట్ కు ఉండవని ఆయనన్నారు. కానీ తనకు సచ్చని ఒక విషయం చెబితా అంటూ బయట తనకు కటోట్లు, ఫైక్లీలు పెట్టడం.. టాక్ ఇవ్వడం అంటూ లాంటివి తనకు ఇష్టం ఉండవని ఆయనన్నారు. వీటి కోసం



దబ్బులు వృథా చేయడం బదులు.. ఆ ఖర్చుతో ఇంట్లో ఉప్పా పెనరట్టు చేసుకుని వస్తే ఒక పట్టు పడతానని.. అవి ఒంటికి కూడా బాగా వంటపడతాయని కీరవాణి అనడంతో అక్కడ నవ్వులు పూశాయి. బిగ్ బాస్ ఫేమ్ నిఖిల్ హీరోగా నటించిన లాంటివి తనకు ఇష్టం ఉండవని ఆయనన్నారు. వీటి కోసం

తను నమ్మేది తుపాకీని కాదు.. చట్టాన్ని..

సంయుక్త మీనన్ ప్రధాన పాత్రలో రూపొందుతున్న హీరోయిన్ ఓరియంటెడ్ యాక్షన్ డ్రామా 'ది బ్లాక్ గోల్డ్'. యోగేష్ కెంపెని దర్శకుడు. మాగంటి పిక్చర్స్ కలిసి హాస్య మూవీస్ అధినేత రాజేష్ దండా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ తుదిదశలో ఉంది. చివరి షెడ్యూల్స్ త్వరలో ప్రారంభించనున్నారు. ఈ సమ్మెలోనే సినిమా విడుదల కానుంది. మహిళాదినోత్సవం సందర్భంగా ఈ సినిమా నుంచి ఓ పవర్ ఫుల్ పోస్టర్ ని మేకప్ విడుదల చేశారు. ప్రమాదకరమైన ఓ మైనింగ్ ప్రాంతం మధ్యలో ముఖంపై రుమ్ము, శరీరంపై గాయాలతో రెప్పిలేని పట్టుకొని ఉన్న సంయుక్తని ఈ పోస్టర్ లో చూడొచ్చు. కథలోని కఠిన పరిస్థితులను ప్రతిబింబించేలా ఈ పోస్టర్ ని మేకప్ డిజైన్ చేశారు. అనే ఆసక్తికరమైన ట్యాగ్ కథపై క్యూరియాసిటీని పెంచుతున్నది. ఇంటిన్స్ యాక్షన్ సన్నివేశాలతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో మురళీశర్మ, రావురమేష్, నాజర్, మనిష్ వాడ్వా, రాంకి, రవీంద్ర విజయ్, అదుకాల్ నరేష్, బీబీఎస్ రవి ఇతర పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కథ, మాటలు: యోగేష్ కేఎంసీ, ప్రసాద్ నాయుడు, కెమెరా: ఎ.వసంత్, సంగీతం: సామ్ సిఎస్



కైమాక్స్ చూసి సర్ప్రైజ్ అవుతున్నారు

'మా 'సరస్వతి'కి అద్భుతమైన స్పందన వస్తున్నది. ముఖ్యంగా కైమాక్స్ చూసి సర్ప్రైజ్ అవుతున్నారు. ఇది విమెన్ సెంట్రల్ సినిమా మాత్రమే కాదు. ఒక మంచి డ్రిల్. చూసిన వారంతా మెచ్చుకుంటున్నారు. చూడని వాళ్లుంటే చూడండి' అని వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ అన్నారు. ఆయన స్వీయ దర్శకత్వంలో నటించిన హై కాన్సెప్ట్ డ్రిల్ 'సరస్వతి'. పూజా శరత్ కుమార్ నిర్మాత. విడుదలైన ఈ చిత్రం విజయవంతంగా ప్రదర్శించబడుతున్నదని చిత్రబృందం ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. ఈ సందర్భంగా శనివారం హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన థాంక్స్ మీట్ లో వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ మాట్లాడింది. 'సరస్వతి' లాంటి కథ చెప్పాలంటే డైర్యం కావాలని, ఇది మనసుల్ని కదిలించే సినిమా అని వరలక్ష్మి శరత్ కుమార్ భద్ర నిచోలాద్ సన్ డేవ్ చెప్పారు. సినిమా సక్సెస్ ఫుల్ గా రెలి అవుతున్నదని నిర్మాత పూజా శరత్ కుమార్ ఆనందం చెబుతున్నారు.

