

సంపాదకీయం

బయోగ్యాస్ ఒక సానుకూల మార్పు తీసుకురాగలదు

భౌగోళిక రాజకీయాల్లో ఉద్రిక్తతలు సామాన్యుల దైనందిన జీవితాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయనేది అమెరికా, ఇజ్రాయెల్- ఇరాన్ యుద్ధంతో స్పష్టంగా వెల్లడైంది. పశ్చిమాసియా పరిణామాలు చమురు రవాణా మార్గాలను స్తంభింపజేయడంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ధరల పరంగా అస్థిరత నెలకొంది. ఇంధన అవసరాలకోసం దిగుమతులపై ఆధారపడుతున్న భారత్ వంటి దేశాలు బయోగ్యాస్ వంటి పునరుత్పాదక శక్తి వనరులపై దృష్టిపెట్టడం తప్పనిసరి అని ఈ సంక్షోభం హెచ్చరిస్తోంది. భారతదేశ చమురు అవసరాలలో 85శాతానికి పైగా దిగుమతుల ద్వారానే తీరుతున్నాయి. దేశీయంగా వినియోగమయ్యే పంటగ్యాస్లో అరవై శాతానికి పైగా విదేశాల నుంచి రావాల్సిందే. ఇండియా ఏటా ఎల్పీజీ దిగుమతులకే లక్ష కోట్ల రూపాయలకు పైగా వెచ్చిస్తోంది. ఒక ర్రంగా ఇది దేశానికి ఆర్థిక భారమే కాదు, ఇంధన భద్రతలో బలహీనతకు సాక్ష్యం కూడా. దానికి తగినట్లే ఇరాన్- అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ యుద్ధంతో గ్యాస్ సరఫరాలు సన్నగిల్లి దేశీయంగా తీవ్ర కొరత నెలకొంది. ఇలాంటి పరిస్థితులు భవిష్యత్తులో మళ్లీ తలెత్తితే ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి. దానికి తగిన ప్రత్యామ్నాయాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అందుకోసం గ్రామీణ వనరులను ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక పశుగణాలను కలిగిన దేశాల్లో భారత్ ఒకటి. మన గ్రామాలు వ్యవసాయం, పశుపోషణ మీదే ఇప్పటికీ ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నాయి. పశువుల నుంచే కాకుండా వ్యవసాయ, ఆహార వ్యర్థాలూ ప్రతిరోజూ లక్షల టన్నుల్లో వెలువడుతుంటాయి. వాటిని సమర్థంగా పునశ్చుద్ధి చేయకపోవడం వల్ల ప్రమాదకరమైన మీథేన్ వాయువు వెలువడి పర్యావరణానికి చేటుచేస్తోంది. మీథేన్ ను బయోగ్యాస్ ప్లాంట్ల ద్వారా సేకరించి వంటకు ఉపయోగించుకోగలిగితే ఈ సమస్యకు కొంతపరకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. దాంతో దేశానికి దిగుమతుల భారం కాస్త తగ్గుతుంది. గ్రామాలు స్వయంసమృద్ధి చెందడానికి ఇది వీలుకల్పిస్తుంది. బయోగ్యాస్ ఉత్పత్తి తరవాత మిగిలే స్లర్రీని సేంద్రియ ఎరువుగా కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది నేల సారాన్ని పెంచి, పంటల దిగుబడిని మెరుగుపరుస్తుంది. దాంతో క్రమంగా రసాయన ఎరువుల వాడకం కూడా తగ్గుతుంది. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం రసాయన ఎరువులపై భారీ సబ్సిడీలు అందిస్తోంది. స్లర్రీ వాడకం పెరిగితే ప్రభుత్వానికి ఆ భారం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. రసాయన ఎరువుల వినియోగం వల్ల దేశంలో క్యాన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటు, కిడ్నీ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని ఎప్పటి నుంచో నిపుణులు హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నారు. దాంతో సేంద్రియ ఆహారానికి గిరాకీ పెరుగుతోంది. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని పర్యావరణ హితకర ఎరువుల వినియోగానికి మళ్లీతే ధ్యానాలు, పప్పులు, కూరగాయల ఎగుమతుల్లో భారత్ ముందంజ వేయగలదు. తద్వారా రైతుల ఆదాయం కూడా పెరుగుతుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే బయోగ్యాస్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు సాయం చేస్తోంది. వాటిని వీలైనంత ఎక్కువగా నెలకొల్పితే అవి ఇంధన ఉత్పత్తి కేంద్రాలుగానే కాకుండా ఉపాధికి నెలవుగానూ మారతాయి. సంబంధిత ప్లాంట్ల నిర్మాణం, నిర్వహణ, పరమృతులు, పర్యవేక్షణలకు సంబంధించి బోలెడు ఉపాధి అవకాశాలు అందివస్తాయి. ప్రతి గ్రామంలో బయోగ్యాస్ ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేస్తే- ప్రస్తుతం ఎల్పీజీ రవాణా, నిల్వలకు వెచ్చిస్తున్న సొమ్ము కూడా కలిసివస్తుంది. కేవలం పంటగ్యాస్గానే కాకుండా లైట్లు వెలిగించుకోవడానికి, ఇళ్లలో వాడే జనరేటర్లకు, పొలాల్లో చిన్న మోటార్లకు బయోగ్యాస్ను ఉపయోగించుకోవచ్చు. పల్లెల్లోని వ్యర్థాలతో బయోగ్యాస్ తయారీకి కేంద్రం 2018లోనే 'గోబర్-ధన్' అనే పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. దీనికింద గ్రామం, భాక, జిల్లా స్థాయిలో కమ్యూనిటీ-క్షేత్ర బయోగ్యాస్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా 554 జిల్లాల పరిధిలో ఇలాంటి ప్లాంట్లు 1184 పనిచేస్తున్నట్లు అధికారిక లెక్కలు చెబుతున్నాయి. ప్రజోపయోగకరమైన ఇలాంటి పథకాలను మరింత విస్తృతంగా అమలుచేయాలి. జాతీయ ఇంధన భద్రతా కార్యక్రమంగా పరిగణించి, పల్లెల్లోని ప్రతి ఇంట్లో బయోగ్యాస్ కేంద్రాల ఏర్పాటుకు రాయితీలు అందించాలి. బయోగ్యాస్ తయారీలో గ్రామీణులకు శిక్షణ ఇప్పించాలి. దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల మీద ప్రజలకు అవగాహన కలిగించాలి. ప్రభుత్వాలు ఇలాంటి చర్యలు తీసుకోగలిగితే- గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థలో బయోగ్యాస్ ఒక సానుకూల మార్పు తీసుకురాగలదు. ఇంధనం కోసం దిగుమతులపై ఆధారపడే స్థాయి నుంచి స్వావలంబన దిశగా మన దేశం పురోగమించగలదు.

అప్పన్న కరుణించినా ఈవో దయ చూపారు



-కలెక్టర్ హామీకి ఈవో జె.వెంకటరావు భేజాతరు -మీడియా అంట్ గౌరవం లేని స్థితి..!

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: ప్రతి ఏటా ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా శ్రీ వరహా లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి చందనోత్సవం వైభవంగా జరుగుతోంది. నగరవాసులు స్థానిక దైవంగానే అప్పన్నను భావిస్తుంటారు. అప్పన్న విశిష్టతను నలు దిక్కులా తీసుకెళ్లే స్థానిక మీడియాకు మాత్రం ఇక్కడ స్థానం లేదు. అనేకమంది కార్యనిర్వహణాధికారులు(ఈవోలు) మారుతున్న సమస్యలు మాత్రం రోజు రోజుకీ పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ప్రతి ఏటా వివాదాస్పదమే. వాటన్నిటిని మీడియా ప్రతినిధులు బయటకు తీస్తుంటే వాటిని పరిమించక పోగా బయటికి తీసే మీడియా ప్రతినిధులపై అక్కసు వెళ్ళకట్టలం పరిపాటిగా మారింది. గత సంవత్సరం చందనోత్సవం సందర్భంగా అనేకమంది చనిపోయిన ఘటనను కూడా మనీ పూసీ మారేడు కాదు చేద్దామనుకున్నారు. మీడియా సంస్థలు ఒక పట్టు పట్టేసరికి దారికి రాక తప్పలేదు. అనేకమందికి ఉచిత దర్శనాలకు ఇక్కడ అవకాశం ఉన్న మీడియా ప్రతినిధులు మాత్రం ససేమిరా అంటున్నారు. కొన్ని మీడియాపాసులు వారి ముఖాన కొట్టి సరిపెట్టుకోమంటున్నారు. ఆ పాసులు కూడా కేవలం కవరేజీ కోసం మాత్రమే తప్ప దర్శనం కోసం కాదని ఘటనాపరంగా చెబుతున్నారు. మీడియా ప్రతినిధుల దర్శనం మాటేమిటి అంటే వారికి సంబంధం లేని విషయం గా చూస్తున్నారు. దీనిపై జిల్లా కలెక్టర్ సానుకూలంగానే స్పందించి వారికి ప్రత్యేకంగా టికెట్లు ఇస్తామని నిన్న వార్తలు కానీ ఇప్పటివరకు దానిపై స్పష్టత రాలేదు. సమాచార శాఖ అధికారులు తొలి జాబితాగా పెద్ద పేపర్లు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, నేషనల్ మీడియాకు సంబంధించి 100 మంది జాబితా ఈవోకు పంపగా



దానిలో 75 మందిని మాత్రమే మీడియా పాసులు విడుదల చేసి మిగతా వారిని పక్కకు పెట్టారు. మరో 44 మంది స్థానిక దినపత్రికల జాబితాను పంపగా దాన్ని బట్ట దాఖలా చేశారు. వాటితోపాటు పిరియాడికల్స్ కూడా మీడియా పాసులు లేదా ఉచిత టికెట్లు జారీ చేయాలని కలెక్టర్ అభిశక్తి కిషోర్ ను కోరగా ఆయన సానుకూలంనే స్పందించారు. స్థానిక పత్రికలకు పూర్తి న్యాయం జరుగుతుందని భావించారు. కలెక్టర్ ఇచ్చిన హామీని కూడా ఈవో వెంకట్రావు భేజాతరు చేస్తున్నారు. దేవస్థానం అంటే తన సొంత ఎస్టేట్ గా ఈవో భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. జిల్లా మీడియా మొత్తం సమన్వయపరిచే సమాచార అధికారులు కూడా ఆయన పట్టించుకోవడం లేదు. స్థానిక దైవంగా భావించి అప్పన్న ఎంతో ఇష్టంగా కొలిచే స్థానిక పత్రికలకు మొండి చూపారు. గతంలో సమన్వయం జరిగేది. ఈ అన్యాయాన్ని కలెక్టర్ సరి చేస్తారని స్థానిక పత్రికల నిర్వహకులు ఎదురుచూస్తున్నారు. సింహాచలంలో సమన్వయకు కారణం మీడియానా సింహాచలంలో అనేక సమస్యలు ఉంటే వాటి పరిష్కారానికి మూలాల్లోకి వెళ్ళకుండా వాటిని వెలికి తీస్తున్న మీడియా సంస్థలు, ప్రతినిధులపై ఈ ధోరణి ఏమిటని సర్వత్రా మండిపడుతున్నారు. మీడియా ప్రతినిధులు అంటే కనీసం దేవస్థానం ఈవోకు గౌరవం ఉండాలి. ఆయన వచ్చి మూడు నెలల కాలముందే ఈ ముచ్చట ఎంటో ఎవరికీ అర్థం కాదు. అప్పన్న కంటే నేనే ఎక్కువ అని భావించుకుంటారు. ఒక పబ్లిక్ సర్వెయ్ కు ఈ అధికారం ఎవరిచ్చారో ప్రభుత్వమే చెప్పాలి. సంవత్సరం పొడవునా సింహాచలం వార్తలు రాసే స్థానిక పత్రికలకు 100 పాసులు లేదా టికెట్లు ఇస్తే దేవస్థానానికి వచ్చే నష్టమంటో వారే చెప్పాలి. ఇప్పటికైనా ఈవో సమన్వయం పాలిస్తారేమో వేసి చూద్దాం..!

కేరళలో జనసేన విస్తరణకు చర్యలు

-దక్షిణాదిలో అన్ని రాష్ట్రాల్లో పార్టీని విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో వస్తున్నాయి -ఎమ్మెల్సీ నాగబాబు, ప్రధాన కార్యదర్శి రామ్ తాళ్ళూరి వెల్లడి

అమరావతి: దక్షిణ భారతదేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల్లో జనసేన పార్టీని విస్తరించాలనే అభ్యర్థనలు వస్తున్నాయని, భవిష్యత్తులో ఆయా రాష్ట్రాల్లో పర్యటించి పార్టీ విస్తరణకు అవసరమైన ప్రయత్నాలు చేస్తామని ఎమ్మెల్సీ కె.నాగబాబు, ఆ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి తాళ్ళూరి రామ్ తాళ్ళూరి తెలిపారు. కేరళలో జనసేన విస్తరణ చర్యల్లో భాగంగా తిరువనంతపురంలో ఆ రాష్ట్ర నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించారు. భవిష్యత్తులో కేరళలో జనసేన పార్టీ బలోపేతానికి చేపట్టబోయే చర్యలు, సమాలోచనలను వారితో పంచుకున్నారు. పవన్ కల్యాణ్ భావజాలం భాషలకు, ప్రాంతాలకు అతీతమని, జనసేనకు జాతీయ స్థాయిలో ఆదరణ పెరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన నాయకులు గోకుల రవీంద్ర్రెడ్డి, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ మాధవరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. 200 మంది జనసేనలో చేరిక... కేరళలోని అట్టింగల్ నియోజకవర్గం నుంచి కె.డాన్సిలన్, పి.రామ్ సాగర్,



తిరువనంతపురం నుంచి ఎన్కే డిలీప్ మూర్తి, కొచ్చి నుంచి ఎంకే అంబేద్కర్, త్రిశూర్, ములప్పురం, వయనాడ్, ఎర్నాకుళం తదితర నియోజకవర్గాల నుంచి దాదాపు 200 మందికి పైగా నాయకులు, కార్యకర్తలు జనసేన పార్టీలో చేరారు. వీరికి ఎమ్మెల్సీ కె.నాగబాబు, ఆ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి తాళ్ళూరి రామ్ తాళ్ళూరి కండువా కట్టి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. నేషనల్ లెవర్ పార్టీ, రాష్ట్రీయ లోకడక్, అల్ ఇండియా ముస్లిం లీగ్, కాంగ్రెస్ తదితర పార్టీలను వీడిన వీరు జనసేనలో చేరారు.

బాల్య వివాహాల నిరోధంపై అవగాహన

భీమునిపట్నం : అక్షయ తృతీయ సందర్భంగా బాల్య వివాహాలు జరిగే అవకాశం ఉందని భావించిన స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ, జివిఎస్ 3వ వార్డు పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఆ శాఖ అధికారులు అవగాహన కల్పించారు. 3వ వార్డు పరిధి మహాత్మాగాంధీ కల్యాణ మండపం, బస్టాప్, గంట స్తంభం, పోలీస్ స్టేషన్ పరిసర ప్రాంతాలు, పాత బస్టాండ్ లో బాల్య వివాహాల నిరోధక చట్టం- 2026పై అవగాహన కల్పించారు. ఇందుకు సంబంధించిన కరపత్రాలు పంపిణీ చేశారు. గోడలపై పోస్టర్లు అతికించారు. ఈ సందర్భంగా స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రాటెక్టర్ అధికారి దాసరి చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ, బాల్య వివాహాల నిరోధానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని కోరారు. బాల్య వివాహాలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం ఉంటే చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ 1098కి సమాచారం తెలియ జేయాలని సూచించారు. బాల్య వివాహాల వల్ల కలిగే అనర్థాలను వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సామాజిక కార్యకర్త నరేంద్ర, చైల్డ్ లైన్ వర్కర్ శారదా దేవి, పాల నడనం సూపరింటెండెంట్ ఊర్విక, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు. పెండ్లి : రైతు బజార్ సమీపంలో బాల్య వివాహాల నివారణపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిబి సతీష్ కుమార్



మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు బాల్య వివాహ నిరోధక చట్టం- 2006 గురించి వివరించారు. 18 సంవత్సరాల లోపు బాలికలకు, 21 సంవత్సరాల లోపు బాలకులకు వివాహం చేయడం చట్టరీత్యా నేరమని, అటువంటి వివాహాలు చేసే వారు, ప్రోత్సహించే వారు, పాల్గొనే వారు అందరూ శిక్షార్హులని అవగాహన కల్పించారు. ఎక్కడైనా బాల్య వివాహం జరుగుతున్నట్లు సమాచారం తెలిసిన వెంటనే సమీప పోలీస్ స్టేషన్ లేదా సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయాలని, అవసరమైతే చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 1098కు ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు.

పొరదర్శకంగా ఉంటున్నాం.. ప్రజలకు నిజాలు చెబుదాం: చంద్రబాబు

అమరావతి: రాష్ట్రం ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్నా ఒక్కో సమస్యనూ పరిష్కరిస్తున్నట్లు సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు. సంక్షేమం- అభివృద్ధి అందించడంలో రాజీ తేకుండా పరిపాలన సాగిస్తున్నామన్నారు. ప్రభుత్వంపై, కూటమి పార్టీలపై కొందరు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని అన్నారు. 'పొరదర్శకంగా ఉంటున్నాం.. ప్రజలకు నిజాలు చెబుదామని' పార్టీ నేతలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. పార్టీ ముఖ్యనేతలతో సీఎం చంద్రబాబు టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పార్టీ ఇచ్చే శిక్షణ తరగతులతో బీడర్-కేడర్ మధ్య ఎమోషనల్ కనెక్టివిటీ ఏర్పడిందన్నారు. ఈ నెల 29న పార్టీ కొత్త కార్యవర్గం బాధ్యతల స్వీకరణ ఉంటుందని తెలిపారు. తప్పుడు ప్రచారాలను ఎప్పటికప్పుడు తిప్పికొట్టాల్సిందేనని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు వాస్తవాలు తెలిస్తే వాళ్లే విశ్లేషించుకుంటారని చెప్పారు.



కంట్రోల్ రూమ్ సేవలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

పాడేరు: విపత్తు పరిస్థితుల్లో సహాయానికి, సమస్యలను అధికారులకు తెలిపేందుకు కలెక్టరేట్ లో ఏర్పాటు చేసిన కంట్రోల్ రూమ్ సేవలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ డి.నిశాంతి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ప్రధానంగా ప్రజలు తమ సమస్యల తక్షణ పరిష్కారానికి ఈ కంట్రోల్ రూమ్ దోహదపడుతుందన్నారు. జిల్లా ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. తమ సమస్యలను బోల్డ్ ప్రీ నంబర్ 08935-293448కు కాల్ చేసి తెలిపాలన్నారు. ఈ కంట్రోల్ రూమ్ లో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన సిబ్బందిని ఇన్ చార్జిలుగా నియమించామని, సమస్యలపై సమాచారం స్వీకరించి వెంటనే సంబంధిత శాఖల జిల్లా అధికారులకు వివరాలను అందిస్తారన్నారు.



భారీగా పెరిగిన విద్యుత్ వినియోగం



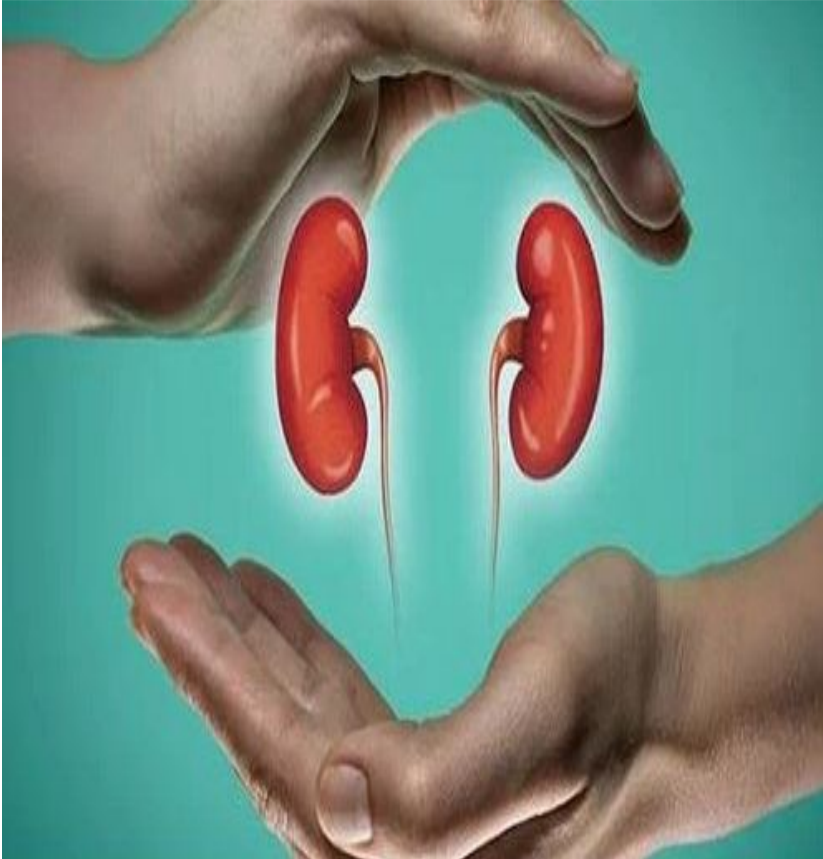
- ఉన్నతస్థాయి పెరగడంతో అధిక వాడకం - 48 రోజుల్లో 510 లక్షల యూనిట్లు ఖర్చు

నర్సపట్నం: ఈ ఏడాది విద్యుత్ వినియోగం భారీగా పెరిగింది. మార్చి నెల నుంచి ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడంతో వినియోగం అదే స్థాయిలో పెరిగింది. ఉక్కుపోత కారణంగా ఏసీలు, ఫ్యాన్లు ఎక్కువగా వినియోగించారు. ఈ నెల 16న ఒక్క రోజులో పెదబోర్డేపల్లి, బలిఘట్టం, నర్సపట్నం 33/11 కేవీ సబ్ స్టేషన్ మీద 27.2 మెగావాట్ల విద్యుత్ లోడు నమోదైంది. ట్రాన్స్మిషన్ లోడు సామర్థ్యానికి మించి విద్యుత్ ఖర్చు పెరిగిందని ఈవీడిసీఎల్ ఏడీ త్రినాథరావు తెలిపారు. దీని ప్రభావంతో అన్ని ప్రాంతాల్లో లోడింగ్ సమస్య అధికమైంది. నర్సపట్నం ఏవీఈవీడిసీఎల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ పరిధిలోని నర్సపట్నం, చోడవరం, మాడుగుల నియోజకవర్గాలు, పాయకరావుపేట మండలంలోని కోటపురం మండలం కలిపి 13 మండలాల్లో 33/11 కేవీ సామర్థ్యంతో 36 నల్ స్టేషన్లు ఉన్నాయి. 8 ఎంపీపీ సామర్థ్యం గల 54 ట్రాన్స్మిషన్ లైన్ల ద్వారా 3 లక్షల యూనిట్ల విద్యుత్ వినియోగించారులకు నిరంతరం విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్నారు. సాధారణంగా గృహ వినియోగం మీటర్లకు దరఖాస్తు

చేసుకున్నప్పుడు మూడు ఫ్యాన్లు, ఐదారు లైట్లు, ఒక మిక్సీ వాడతామని లెక్కలు (2 కేవీ) చూపిస్తారు. ఈ మేరకు విద్యుత్ అధికారులు ఆయా ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ వినియోగం అంచనా వేసి ట్రాన్స్మిషన్ల ఏర్పాటు చేస్తారు. తర్వాత ఏసీలు, వాషింగ్ మెషిన్లు తదితర ఎలక్ట్రానిక్ సామగ్రి వినియోగం పెరిగిపోతుంది. ట్రాన్స్మిషన్ల సామర్థ్యానికి మించి ఓవర్ లోడు పడి ట్రిప్ అవుతుంది, లోడింగ్ సమస్య ఉత్పన్నం కావడం జరుగుతుందని ఏవీఈవీడిసీఎల్ అధికారులు చెబుతున్నారు. గత ఏడాది కంటే ఈ సంవత్సరం 15 నుంచి 20 శాతం కరెంటు వినియోగం పెరిగి అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. నర్సపట్నం డివిజన్ లో పరిధిలో 1,200 ఓవర్ లోడు కేసులు పెండింగ్ లో ఉన్నాయి. విద్యుత్ వినియోగదారులు రూ. 4 కోట్లు ఓవర్ లోడ్ చార్జీలు చెల్లించాల్సి ఉంది. నర్సపట్నం, చోడవరం, మాడుగుల నియోజకవర్గాలు, పాయకరావుపేటలోని కోటపురం మండల ప్రజలు ఈ ఏడాది మార్చి నుంచి ఏప్రిల్ 18 వరకు 48 రోజులకు 510 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ ను వినియోగించారు. మార్చి ఒక్క నెలలోనే 31 లక్షల యూనిట్లు ఖర్చు చేశారని అధికారులు తెలిపారు.

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.

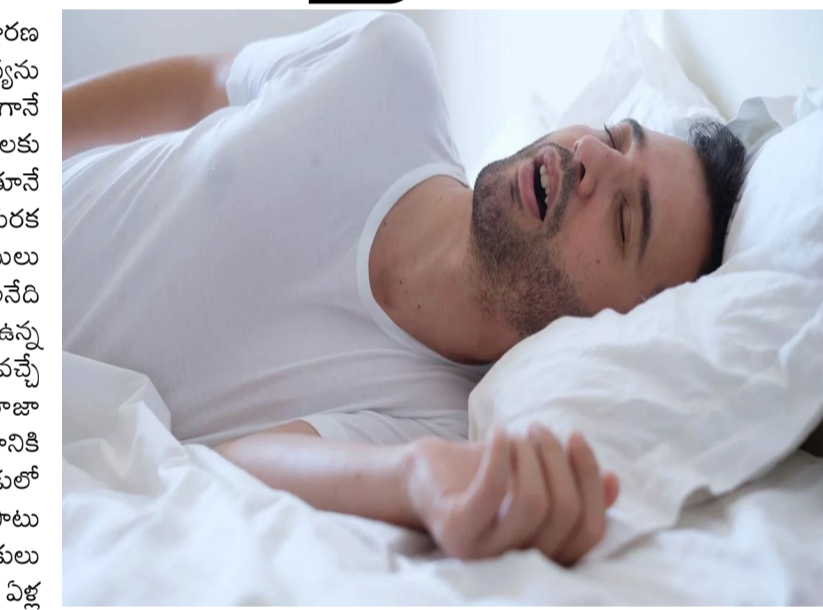


ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అనలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తపోషణ, అధిక రక్తపోషణ 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 రాళ్లు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండంలో రాళ్లు 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 మార్పుకు 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 రక్తపోషణ, మెదడులో కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరి 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 వెనకల భాగం వదులి స్వాస మార్గానికి అడ్డుతగులుతుంది. ఈ కారణంగా స్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరై బిగ్గరగా గురక పెడుతూ 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 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 సిస్టిలు, డైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు అటంకంగా మారుతున్నాయి. (పెగ్నెన్సీ) సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు

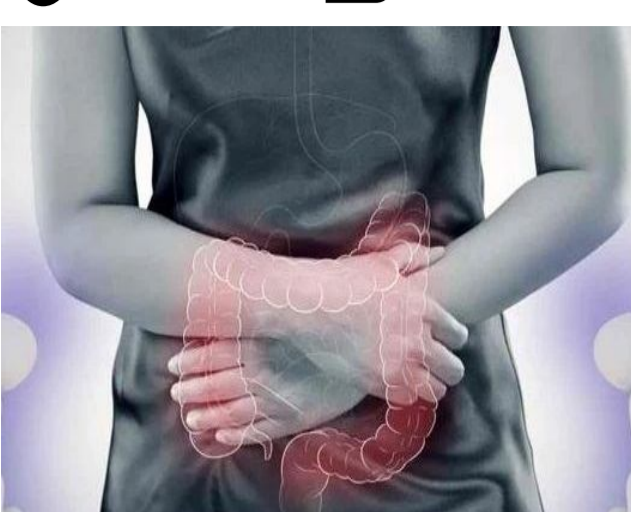


జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్ ఫుడ్లను చేర్చుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్లను మార్చడం ద్వారా సంతానోత్పత్తిని పెంచడంలో అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అరటిపండు సహజంగా సంతానోత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ -6 ఉంటుంది. ఇది హార్మోన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండు పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సంరక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కంకడుపుపై ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కంకడు పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్వీలో యాంటీ 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, పిస్తాను గర్భధారణ సమస్యలను నియం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, 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 కదిలీలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసిన్ లిక్ 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 చేరుగా 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. దయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒకటి 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 దయాబెటిస్ 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 ఉంటుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు 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 న్యూజీపిస్ అనే జర్నల్లోనూ ప్రచురించారు.



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

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయే.. తక్కువ ఏజ్లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయే. ఈ కారణాలతో రక్తం చిక్కబడుతోంది. ఆ రక్తాన్ని గుండె సరిగ్గా పంపే చేయలేకపోతుంది. దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచుగా 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 మార్పుకోకపోతే.. 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 ఉడకనని 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 వచ్చానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్లేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పు ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్ ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా..?

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



వాదన. అలాగే రక్తపోషణతో 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 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 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 స్టైయిన్ లెస్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్ తో చేసిన



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

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు. కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలెమాలో 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 అప్రై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ 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 ఆయిల్ యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది.



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

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ట్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నాయి. 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 వడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాదయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం వడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు వడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్ ను డిస్ కనెక్ట్ చేయాలి. సిస్ట్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్ ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ట్రిప్లెక్స్, వాషింగ్ మెషిన్ 'ఎర్రింగ్' చేయడం వల్ల పిడుగు వడినా 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 మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్ టాప్ వినియోగించుకోవద్దు. అయితే దాన్ని అన్ ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అన్ ప్లగ్ చేయవద్దు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసింది. 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, చిలికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అప్రై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరణకరమైన తప్పనిసరిగా అప్రై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో ప్రబ్లెమ్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది ఇంకోసం ఈ స్క్రాప్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ సెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్టును మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అప్రై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరణకరం 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 అప్రై చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం 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 ఉండేమా 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 తెలియజేయడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్ ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్దకం, 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 వట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాదవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాదవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్ లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్ ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్రై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్ ను కూడా అప్రై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్టును హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అప్రై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జూసా% స్నాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అప్రై 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 అప్రై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జి రావచ్చు. అందుకే ప్యాస్ట్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్లనీ మిట్టి..: ముల్లనీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్లనీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరునటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్టును తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాల అప్రై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్లనీ మిట్టిలో టొమాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్రై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్ 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? వాషింగ్ మేకు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్ రెండు బటన్లు ఉండటం. ఈ బటన్లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్ రెండు బటన్లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్ 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 ర్ విక్టర్ పావెనెక్ 1976లో రాసిన తన 'డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్' పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృధాను ఆరికట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్ లోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్ ను 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 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 డ్యూయల్ ఫ్లష్ లో పెద్ద బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్ల నీరు, అదే చిన్న బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్ ను ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్ లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏదాదికి 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 పోనివ్వకండి. నమయాన్ని 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 కామన్. 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 కాన్ని 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 పీస్ ఫుల్గా ప్లీస్ లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్డి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసినా, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అనులే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డైపర్ వేసే ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్డి, పాడర్ 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..

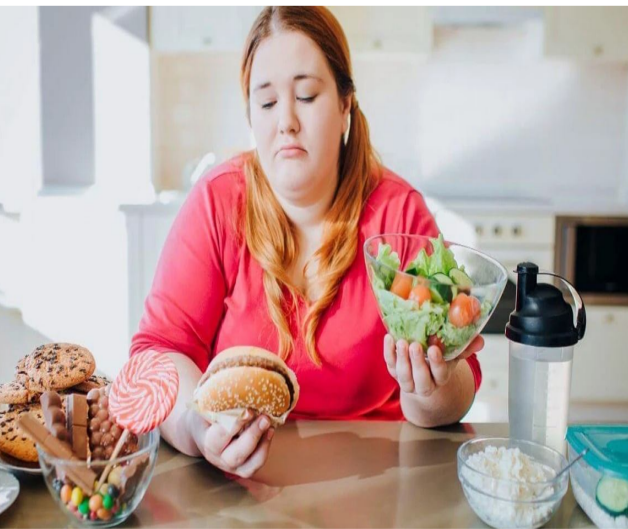
అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది. చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రిమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్ తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాల్సి. ఇలా రెగ్యులర్ గా 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 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 కరిగిపోతాయి. 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 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 మొదలవ్వడమనే కోరిక. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తారు. కొంతమందైతే వైట్ 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 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 పదార్థం 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 కార్న్ లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్ లో 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 అప్లై చేసుకుని సర్కూలర్ 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 కాపాక్ అండ్ లపురిక్ 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 డైలీ 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 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 జీజీగా 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.

దీన్ని తొక్కే కదాని ఏదేస్తే 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 స్నే బాతీలో పోసుకుని జుట్టుకు, మామకు బాగా (స్నె) 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 అపై 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 అల్లర్లీ ఉన్న ప్రాంతంలో అపై 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.. మరికొద్ది రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ల కొప్పు, 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 కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినిచ్చడానికి 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..?

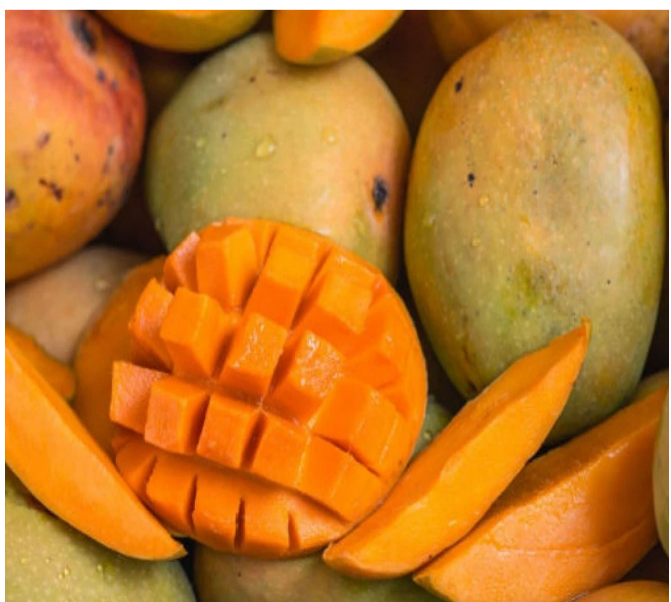
ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నాడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చపాతీలు ఆ మర్నాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ 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 రాట్లె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. తాజా రాట్లెతో పోలిస్తే సద్ది రాట్లెలో 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 రాజా మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు బరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే..? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్యి.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, స్వాస 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 పొట్లకు 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 కూరగాయల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారిగా బెండకాయలను వండటంంటారు. 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



బాడిలో షుగర్ లెవెల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల వరిమాణాన్ని 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 ప్రెగులకు 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 వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పడే పడే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రెగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, 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 సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

ఎలమంచిలిలో ఎక్స్‌ప్రెస్ రైల్వే హాల్ట్ నకు కృషి చేయాలి
ఎలమంచిలి: పారిశ్రామిక ప్రాంత నియోజకవర్గంగా ఆ భివృద్ధి చెందుతున్న ఎలమంచిలిలో పలు ఎక్స్ ప్రెస్ రైల్వే హాల్ట్ నకు కృషి చేయాలని కోరుతూ డైలీ ప్యాసింజర్స్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు బీజేపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఆదారి ఆనంద్ ను కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. అచ్యుతాపురం, రాంబిల్లి ప్రాంతాల్లో పలు పరిశ్రమలు, ఎలమంచిలి లో సిమెంటు పరిశ్రమ, నక్కపల్లిలో స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణం చేపడుతున్నందున ఎలమంచిలి రైల్వే స్టేషన్ కు దూర ప్రాంతాల నుంచి రాకపోకలు సాగించే వారి సంఖ్య పెరుగు తుందని తెలిపారు. ఈ స్థితిలో ఎలమంచిలిలో మహబూబ్ నగర్, రత్నా చల్, గరిబ్ రద్దీ, ప్రశాంతి, ముంబై ఎల్బీటీ, చెన్నై నెల్లూరు, ఏపీ ఎక్స్ ప్రెస్ హాల్ట్ వచ్చేలా కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతినిధుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లి కృషి చేయాలని వినతిలో కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘ ప్రతినిధులు నత్య నారాయణ, కమలాకర్, ఆదారి పూరి జగన్నాథం పాల్గొన్నారు.

స్వీయ జనగణనపై అవగాహన

అచ్యుతాపురం: స్వీయ జనగణనపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని వెలుగు ఏపీఎం శ్రీనివాసరావు అన్నారు. స్థానిక ప్రీక్షికి భవన్ స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులతో జరిగిన అవగాహన సదస్సులో పాల్గొని ఆయన మాట్లాడారు. ముందుగా సభ్యులంతా మొబైల్ యాప్ ద్వారా జనగణన సమాచారం ప్రక్రియ నేర్చుకోవాలన్నారు. మండలంలో ఉన్న 1800 మంది ద్వారా సంఘాల సభ్యులు సమాచారం చేసుకోవాలన్నారు. మండల మహిళా సమాఖ్య అధ్యక్షురాలు ఎస్. శివలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ సమావేశానికి సంఘాల సభ్యులు హాజరయ్యారు.

వైద్య సిబ్బందికి ప్రమాదాల భద్రతపై అవగాహన

ఎలమంచిలి: వైద్యశాలల్లో అగ్ని, ఇతర ప్రమాదాలు జరగకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అగ్నిమాపక అధికారి రాంబాబు వైద్య సిబ్బందికి సూచించారు. అగ్నిమాపక వాల్ తో వాల్లో భాగంగా ప్రభుత్వ సీహెచ్.పీ, విజ్ఞ దంత వైద్యశాలను సందర్శించారు. అగ్నిప్రమాదాలు సంభవించిన సమయంలో వ్యవహారం చాలిన విధానాలను వివరించారు. అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఉన్నారు.

చిత్రకళా ప్రతిభకు వేదిక ఎయి

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రవిశ్వకళాపరిషత్ పేరుకు తగ్గట్టుగానే కళలకు స్థానంగా నిలచింది. దశాబ్దాలుగా భాష, సాహిత్యం, శాస్త్ర, సాంకేతిక రంగాలతో సమానంగా కళలకు ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ ముందుకు వెళుతోంది. దీనిలో ప్రధానమైన విభాగాలలో ఒకటైన చిత్రకళా విభాగం జాతీయ, అంతర్జాతీయ కళాకారులను తీర్చిదిద్ది అందించింది. 1977లో తొలిబ్యాచ్ నుంచి నేటి వరకు చిత్రకళా విభాగంలో చదువుకున్న విద్యార్థులు తీర్చిదిద్దిన చిత్ర, శిల్ప కళా ప్రదర్శన ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది. బీచ్ రోడ్డులోని ఎయి కన్వెన్షన్ సెంటర్ వేదికగా నిర్వహిస్తున్న శతాబ్ది వారోత్సవాలలో ఎయి చిత్రకళా విభాగం విద్యార్థులు, పూర్వవిద్యార్థులు, ఆచార్యుల చిత్ర, శిల్ప కళా ప్రదర్శనను ముఖ్య అతిథి, ప్రముఖ చిత్రకారులు ఆచార్య జి.రవీంద్ర్రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఎయి విసి ఆచార్య జి.పి.రాజశేఖర్, విశ్రాంత ఆచార్యులు ఆచార్య వి.రమేష్, మయూఖ కుమారదేవి, విభాగ ఆచార్యులు శిష్ట శ్రీనివాస్, విభాగాధిపతి డి.సింహాచలం తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం చిత్రకళా ప్రదర్శనను అతిథులు తిలకించి అభినందించారు. ప్రదర్శనలో భాగంగా డ్రాయింగ్, పెయింటింగ్, శిల్పాలు తీర్చిదిద్దిన విభాగం అందరినీ ఆకట్టుకున్నాయి. ఆయిల్ పెయింటి, డిప్లో, దారు శిల్పాలు, పి.ఐ.పి, ఇతర్లతో తయారచేసిన శిల్పాలు ప్రకృతిని, సామాజిక పరిస్థితులు, మానవ ఆలోచనలకు ప్రతిరూపాలుగా నిలిచాయి. ప్రతి చిత్రం, శిల్పం వెనుక దాగివున్న ఆలోచనలు వాటిని తయారచేసిన, తీర్చిదిద్దిన విద్యార్థులు వివరించిన విధానం ఎంతో ఆకట్టుకుంది. కళాభిమానులకు, చిత్రకళాభిరుచి కలిగిన వారికి ఈ ప్రదర్శన ఎంతో ప్రత్యేకంగా నిలుస్తోంది. ఈ నెల 27వ తేదీ వరకు నిర్వహించే ఈ ప్రదర్శన సగరవాసులు తిలకించాలని విభాగాధిపతి ఆచార్య సింహాచలం సూచించారు. కార్యక్రమంలో రెక్కెర్ ఆచార్య పి.కింగ్, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కె.రాంబాబు, ఎల్.జి ఇండియా సిఎన్ఆర్ సంగ్ యున్ కిమ్ తదితరులు పాల్గొని ప్రదర్శనను తిలకించారు.

వీడిసీప టీ20 నాకౌట్ టోర్ని విజేత గెలాక్సీ

విశాఖపట్నం: జిల్లా క్రికెట్ సంఘం నిర్వహించిన టీ20 నాకౌట్ టోర్నిలో గెలాక్సీ సీసీ విజేతగా నిలిచింది. ఏసీపీ వీడి సీపీ స్టేడియంలో జరిగిన ఫైనల్లో గెలాక్సీ సీసీ 74 పరుగులు తేడాతో కవలియర్స్ సీసీని ఓడించి చాంపియన్ ట్రోఫీని కైవసం చేసుకున్నది. తొలుత బ్యాట్ చేసిన గెలాక్సీ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్లకు 198 పరుగులు చేయగా, ఛేదనలో కవలియర్స్ 17.3 ఓవర్లలో 124 పరుగులకు ఆటోలై ఓడింది. టోర్ని ఉత్తమ బ్యాటర్లు మునిమ్ హెహది (గెలాక్సీ), టౌలర్గా ఎస్.సతీష్ (గెలాక్సీ), ఆల్రౌండర్లు మోహితీ జంగ్రా ఆచార్యులు అందుకున్నారు. టోర్ని విజేత గెలాక్సీకి రూ.25 వేలు, రన్నరప్టు రూ.15 వేలు, సెమీఫైనలిస్టులు రైల్వేస్, మెట్రో సీసీ జట్లకు చెరో రూ.10 వేలు సగదు బహుమతులు అందుకున్నారు. టోర్ని ముగింపు కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమారరాజు, వీడిసీప ప్రధాన కార్యదర్శి పార్థసారథి, జేకేఎం రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అనకాపల్లి నడిబొడ్డున 'ముత్యాల' గర్జన



-4 రోడ్ల జంక్షన్ వద్ద కదం తొక్కిన నారిశక్తి -ఎం.వి.ఆర్ సారథ్యంలో "నారి శక్తి వందనీ అభినయం" కోసం ర్యాలీ
అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి : జిల్లా రాజకీయ చరిత్రలో ముందెన్నడూ లేని విధంగా, ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) ఆధ్వర్యంలో మహిళా లోకం కదం తొక్కింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన చారిత్రాత్మక మహిళా బిల్లును అడ్డుకుంటున్న విపక్షాల వైఖరికి నిరసనగా, మహిళల ఆత్మగౌరవాన్ని చాటుతూ ప్రకారాలు పట్టుకొని నిర్వహించిన భారీ ర్యాలీతో అనకాపల్లి పురవీధులు దద్దరిల్లాయి. పట్టణంలోని ప్రధాన కూడలి అయిన నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్ మహిళా శక్తితో నిండిపోయింది. సుమారు 1000 మందికి పైగా మహిళలు తమ హక్కుల కోసం, ఆత్మగౌరవం కోసం ముక్తకంఠంతో నిరదించారు. బిజెపి ముఖ్య నాయకులు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు(ఎం వి ఆర్) స్వయంగా ర్యాలీని ముందుండి నడిపిస్తూ, మహిళల్లో స్ఫూర్తిని నింపారు. "మహిళా సాధికారత - బిజెపి ప్రాధాన్యత" అనే నినాదాన్ని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకెళ్లారు. పట్టణంలో మహిళలకు రిజర్వేషన్లు రాకుండా అడ్డుపడుతున్న పార్టీల అసలు రంగును ఈ వేదిక ద్వారా ఎండగట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఎం వి ఆర్, జిల్లా బిజెపి అధ్యక్షులు ద్వారా పురవీధులలో, ఎలమంచిలి మున్సిపల్ చైర్మన్ ఆదారి రమాకుమారి, మాట్లాడుతూ, "మహిళలు కేవలం ఓటర్లు మాత్రమే కాదని, దేశాన్ని నడిపించే శక్తివంతులు అని



అన్నారు. దశాబ్దాల కాలం అధికారంలో ఉండి కూడా మహిళా బిల్లును అటకెక్కించిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి, దాని మిత్రపక్షాలకు మరియు రాహుల్ గాంధీకి మహిళా సాధికారత గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు లేదన్నారు. పార్లమెంటులో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీపీఎం వ్యతిరేకంగా పాల్పడిందన్నారు. ప్రధాని మోదీ మహిళలకు 33% రిజర్వేషన్లు ఇస్తామంటే, దానిని అడ్డుకుంటున్న వారికి బుద్ధి చెప్పేందుకే ఈ ర్యాలీ అని తెలిపారు. ఇప్పుడు వారు శాసనకర్తలు కాబోతున్నారు. దాన్ని అడ్డుకునే దమ్ము ఎవరికైనా ఉందా అని ప్రశ్నించారు. అనకాపల్లి గడ్డపై మొదలైన ఈ నారిశక్తి సెగ విపక్షాలకు తగలాల్సిందేనని అన్నారు. వందలాది మంది మహిళలు ఒకే తాటిపైకి వచ్చి ర్యాలీ చేయడం పట్టణంలో చర్చనీయాంశంగా మారాతుందన్నారు. ఈ జంక్షన్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన క్యూ ఆర్ కోడ్ (బార్ కోడ్) ద్వారా వందలాది మంది తక్షణమే పార్టీ సభ్యత్వం తీసుకుని బిజెపి మందింబంలో చేరారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా అనకాపల్లి ప్రాంతాల్లో బిజెపి గ్రాఫ్ ఒక్కసారిగా పెరిగినట్లయ్యింది. ఈ కార్యక్రమం లో బిజెపి నాయకులు పలక రవి, జిల్లా నాయకులు బొడ్డేద నాగేశ్వరరావు, జిల్లా మహిళా మోర్చా నాయకురాలు, అనకాపల్లి నియోజకవర్గ బిజెపి నాయకులు, గైపూరి రాజు, ఏపూరి వాసు, కోరుకొండ వాసు, సత్య మణికంఠ, గాలి శ్రీను, పలక సురేష్ లతో పాటు ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా బీజేపీ జిల్లా కార్యదర్శి లక్కరాజు సోమరాజు పుట్టినరోజు వేడుకలు



-ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన కూటమి పార్టీ నాయకులు తో పాటు ఇతర పార్టీల నాయకులు
గాజువాక, చైతన్యవారణి: ప్రతి ఒక్కరు పార్టీలకు అతీతంగా సంవత్సరానికి ఒకరోజు జరుపుకునే పండగ పుట్టినరోజు ఒకటి.. అటువంటి రోజు ఒక మంచి సేవా దృక్పథం ఉన్న మంచి మనిషి.., అందరితో తత్వం ఉన్న లక్కరాజు సోమరాజు (సోమరాజు) పుట్టినరోజు వేడుకలు నియోజకవర్గ, వార్డులో టీడీపీ, జనసేన కార్యాలయంలో అయిన అభిమానులు, కూటమి నాయకులు మధ్య హట్టహాసంగా జరిగాయి. అనంతరం సాయింత్రం వార్డులో ఉన్న పార్టీ కార్యాలయంలో బీజేపీ నాయకులు ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా కార్యదర్శి, నియోజకవర్గ కో కన్వీనర్ లక్కరాజు సోమరాజు యొక్క పుట్టినరోజు సందర్భంగా బీజేపీ నాయకులు, అభిమానులు ఏర్పాటు చేసిన భారీ వేడుకల లో అందరినీ ముక్తంకో అయినను ఆహ్వానించి ముందుగా దస్సాలాతో సత్కరించి, గజమాల వేసి పుష్ప గుచ్ఛము అందజేసి అనంతరం అయినచే అందరి మధ్య కేక్ కట్ చేసి, మిత్రాలు పంచుకున్నారు. అనంతరం కూటమి



నాయకులు మాట్లాడుతూ ఈ రోజు పుట్టినరోజు జరుపుకుంటున్న సోమరాజు రాసున్న రోజులలో మరన్ని పదవులు అవరోధించి ప్రజా సేవలో ముందుకు సాగాలని కోరుకుంటున్నామని కొనియాడారు. సోమరాజు మాట్లాడుతూ తనకు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, మాజీ కార్పొరేటర్ బొండ జగన్నాధం (జగన్), 86, 87వార్డుల జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు కాదా శ్రీను, సీరసపల్లి కనకరాజు తో పాటు వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, బీజేపీ అధ్యక్షులు అగ్గల రామచంద్రరావు (సురేష్), సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, శిరం సంజీవ్ రావు, అప్పారావు, ఎం విజయ్, డివి అప్పారావు కళ్ళపల్లి శ్రీనివాసవర్మ, గంగరాజు, దానయ్య, పావడ రమణమూర్తి, డ్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు ఆనంద్ కుమార్, ఎస్. అప్పారావు, పి పెంటయ్య, పైడిరాజు, కనకరాజు, నాయుడు, శ్రీను తదితర కూటమి నాయకులు, అభిమానులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా సర్దార్ గౌత్ లచ్చన్న వర్ధంతి వేడుకలు

-ముఖ్య అతిథులుగా టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్), బీజేపీ జిల్లా కార్యదర్శి లక్కరాజు సోమరాజు
గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధిలో గౌతు లచ్చన్న వర్ధంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులు టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గాజువాక నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పల్లె శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్) కలిసి ముందుగా సర్దార్ గౌత్ లచ్చన్న విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ లచ్చన్న ప్రజల కోసం చేసిన త్యాగాలు, నిస్వార్థ సేవలు ఎప్పటికీ చిరస్మరణీయమని, ఆయన చూపిన ప్రజాపిత వర్ధం అందరికీ ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. ప్రజల నంకేమ్మే లక్కంగా ఆయన జీవితాన్ని అంకితం చేశారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, సెక్రటరీ బొట్టా ప్రకాష్, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, డివి అప్పారావు, లక్కరాజు సోమరాజు, కళ్ళపల్లి శ్రీనివాసవర్మ వర్రే రాంబాబు, దానయ్య, పావడ రమణమూర్తి, డ్రోణాద్రి అప్పలనాయుడు ఆనంద్ కుమార్, ఎస్. అప్పారావు, పి. పెంటయ్య, జి.



పైసాన్స్ సంస్థ కార్యాలయంలో అగ్ని ప్రమాదం
మద్దిపాలెం: సిరిపురం టైటాన్ జంక్షన్లోని బజాజ్ హోమ్ పైసాన్స్ కార్యాలయంలో అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. వీటి రోడ్డులోని బాణాజీ మంగళగిరి ఛాంబర్స్ భవనం మూడో అంతస్తులో బజాజ్ పైసాన్స్ సంస్థ కార్యాలయం ఉంది. రాత్రి ఆ కార్యాలయం బయట నుంచి మంటలు వ్యాపించాయి. భవనం నుంచి పొగ రావడాన్ని గమనించిన స్థానికులు అగ్నిమాపక సిబ్బందికి సమాచారం అందించారు. వెంటనే అగ్నిమాపక శకటాలు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నాయి. ఈలోపు మంటలు చెలరేగడంతో రెండు ఫైర్ ఇంజిన్లతో మంటలను అదుపు చేశారు. అదివారం సెలవు కావడంతో భవనంలోని కార్యాలయాలు తెరవకపోవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది. కాగా బజాజ్ హోమ్ పైసాన్స్ లో కీలక పత్రాలు, కంప్యూటర్లు కాల్చిపోయాయి. వాటిలో రుణాలకు సంబంధించిన విలువైన సమాచారం ఉండడంతో అగ్నిప్రమాదంపై పలు అనుమానాలు తావిస్తోంది. సెలవు రోజు రాత్రి సమయంలో అగ్ని ప్రమాదం సంభవించడంపై శ్రీ టౌన్ పోలీసులు దృష్టిసాగించారు. ప్రమాదంలో వేరే కోణాలు న్యూనా అన్న సందేహాలతో విచారణ చేపడుతున్నారు.

బైకో డివైడర్ ను ఢీకొట్టిన యువకుడు

విశాఖపట్నం: బీచ్ రోడ్డు వద్ద ద్విచక్ర వాహనంతో డివైడర్ను ఢీకొట్టిన ఓ యువకుడు అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్ళాడు. వన్సన్ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో సాయంత్రం సుమారు 4.30 గంటల సమయంలో ద్విచక్ర వాహనంపై ఓ యువకుడు నేపల్ క్యాంటీన్ వైపు నుంచి అర్బీ బీచ్ వైపు అతి వేగంగా వస్తూ అదుపు తప్పి సమీపంలోని డివైడర్ను బలంగా ఢీకొన్నాడు. వాహనం ఓ వైపు, యువకుడు మరో వైపు పడిపోయాడు. యువకుడి తలకు తీవ్ర గాయం కావడంతో వెంటనే అపస్మారక స్థితిలోకి చేరుకున్నాడు. స్థానికులు వెంటనే అతడిని కేజీహెచ్ కు తరలించారు. యువకుడి మొబైల్ గాదా పనిచేయకపోవడంతో అతని వివరాల కోసం పోలీసులు ప్రయత్నిస్తున్నారు.

తల్లిదండ్రుల చెంతకు బాలుడు

విశాఖపట్నం: జంక్షన్ తప్పి పోయిన మూడేళ్ల బాలుడిని వెతికి పట్టుకొని తల్లిదండ్రులకు పోలీసులు అప్పగించారు. మధురవాడకు చెందిన నాగార్జున తన కుటుంబంతో కలిసి సాయంత్రం జగదాంబ జంక్షన్ వచ్చారు. ఈ క్రమంలో కొంత ఏమరుపాటుగా ఉండడంతో వారి మూడేళ్ల కుమారుడు వారి నుంచి తప్పిపోయాడు. కొద్ది సేపట్లో గుర్తించినవారు ఒక్కసారిగా కంగారు పడ్డారు. చుట్టుపక్కల వెతికినా కనిపించక పోవడంతో మహారాజీపేట పోలీసు స్టేషన్ అవుట్ పోస్టు వద్ద ఉన్న పోలీసు సిబ్బంది వద్దకు పరుగున వచ్చి ఏషయం చెప్పి కన్నీరు పెట్టుకున్నారు. అక్కడే విధుల్లో ఉన్న మహారాజీపేట బ్లాకోట్ పోలీసు శ్రీనివాస్ పాటు సిబ్బంది వెంటనే బాలుడిని వెతికి పనిలో పడ్డారు. కొద్దిసేపటిలోనే ఆ బాలుడి ఆమాకేని కనుగొని తల్లిదండ్రులకు అప్పగించారు. పోలీసులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. బాలుడిని వెతకటంలో సమయాన్నిచ్చిన ప్రదర్శించి వెంటనే పట్టుకున్న తమ సిబ్బందిని సీబి డిపార్ట్ యాద్ అభినందించారు.

పన్ను పరిధిలోకి రాని అసెంబ్లీ జీవీఎంసీ గురి

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ పరిధిలో ఉన్న అన్ని భవనాలు, ఖాళీ స్థలాలను అన్ని పన్ను పరిధిలోకి తీసుకురావాలని కమిషనర్ ర్ కేతన్ గార్ నిర్ణయించారు. ఇప్పటికే అన్ని పన్ను పరిధిలోకి రాకుండా చాలా భవనాలు ఉండిపోవడంతో జీవీఎంసీ ఆదాయానికి గండి పడుతోందని కమిషనర్ గుర్తించారు. ఈమేరకు నిర్మాణం పూర్తయి జీవీఎంసీ కల్పించిన మౌలిక సదుపాయాలను ఉపయోగించుకుంటున్న భవనాలతో పాటు ఖాళీ స్థలాలను వార్డు సచివాలయాల వారిగా గుర్తించాలని డిప్యూటీ కమిషనర్ (రెవెన్యూ) ఎస్.శ్రీనివాసరావును ఆదేశించారు. ఈమేరకు డివీఆర్ అన్ని జోన్ ఆల్ జెడ్సీలు, రెవెన్యూ అధికారులకు కార్యవర్గం రూపొందించి అమలు చేయాలని ఆదేశించడంతో 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి కొత్తగా 7,500 అసెంబ్లీ గుర్తించి అన్నిపన్ను విధించారు. దీంతో రికార్డుస్థాయిలో రూ.620 కోట్లు అన్ని పన్ను వసూలైంది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో 15 వేలు అస్తులను అసెంబ్లీ పరిధిలోకి తీసుకురావాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

కరాట్ శిక్షణశిబిరం ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: కరాట్ ఉచిత వేసవి క్రీడా శిక్షణ శిబిరాన్ని సినీ నటుడు, భారత వాడోకై కరాట్ డో సంఘం చైర్మన్ సుమన్ తల్వార్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హెచ్.కాలనీ వద్ద గల డ్రాగన్ ఫోర్స్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ అకాడమీ నిర్వహిస్తున్న ఈ క్రీడా శిబిరంలో సుమారు 120 మంది వర్తమాన ఔత్సాహిక కరాట్ క్రీడాకారులు పాల్గొనడం విశేషమన్నారు. సెవన్ దాన్ డెల్టా గ్రూప్, వాడోకై కరాట్ డో ఓఫ్ చిగురుపల్లి సతీష్ కుమార్ పర్యవేక్షణలో నిపుణులైన కోచ్ తో శిక్షణ ఇవ్వడం ఆనందదాయకమన్నారు. వయసు, లింగ భేదం కాకుండా ప్రతి ఒక్కరూ కరాట్ క్రీడలో ప్రావీణ్యం సాధించడం చాలా అవసరమని, ఆత్మరక్షణకే కాకుండా మానసిక పరిపక్వతకు దోహద పడుతుందని పేర్కొన్నారు. నెల రోజులు జరగనున్న ఈ శిక్షణ శిబిరంలో ఆసక్తి గల విన్యాలను తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలని హితవు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోచ్ కిషోర్, అగస్త్య, హరిహరహట్ పాల్గొన్నారు.

దేశ పురోగతికి బీజేపీ ఎనలేని కృషి

ఎలమంచిలి: దేశ పురోగతికి బీజేపీ పార్టీ ఎనలేని కృషి చేస్తోందని ఆ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారాపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు అన్నారు. పట్టణంలోని తులసీనగర్ లో మన ఊరు-మన జెండా కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. బీజేపీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఆదారి ఆనంద్, మునిసిపల్ మాజీ చైర్మన్ రమాకుమారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి పెద్ద ఎత్తున పార్టీ శ్రేణులు హాజరైనారు. ముందుగా పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆనం. డి, రమాకుమారి బైక్ ర్యాలీని ప్రారంభించారు. ప్రధాన రోడ్డు మీదుగా ర్యాలీ సాగింది.

ట్రస్టీల అర్హత నిబంధనల్లో మార్పులు సందేశంతో ఓ అందాల రాక్షసి

-బాయ్ హీరాబాయ్ ట్రస్ట్ మొగ్గు -టాటా ట్రస్ట్ వెల్లడి

దిల్లీ: బాయ్ హీరాబాయ్ ట్రస్ట్లో, ట్రస్టీలుగా ఉండటానికి ఉన్న అర్హత నిబంధనల్లో మార్పులు చేయాలని ఆ ట్రస్ట్ సభ్యులు నిర్ణయించినట్లు టాటా ట్రస్ట్ వెల్లడించింది. పార్సీ-జొరాస్త్రియన్ కాని వారు ట్రస్టీలుగా ఉండకూడదనే నిబంధన తొలగించేందుకు సరైన అధారితీ ముందు విచారణ ప్రక్రియ నిర్వహించాలని వారు నిర్ణయించారు. మహారాష్ట్ర ఛారిటీ కమిషనర్ కు టాటా ట్రస్ట్ మాజీ ట్రస్టీ మెహ్మీ మిర్జా ఫిర్యాదు చేసిన కాన్ని రోజుల్లోనే తాజా పరిణామం చోటుచేసుకుంది. బాయ్ హీరాబాయ్ ట్రస్ట్ బోర్డులో ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త వేణు శ్రీనివాసన్, మాజీ రక్షణ కార్యదర్శి విజయ్ సింగ్లను నియమించడాన్ని మిర్జా సవాల్ చేశారు. ట్రస్ట్ డీడ్ ప్రకారం, ట్రస్టీలు తప్పనిసరిగా పార్సీ-జొరాస్త్రియన్ మతాన్ని అనుసరించేవారై ఉండాలని, ముంబయిలో నివాసితులై ఉండాలని ఫిర్యాదులో మెహ్మీ పేర్కొన్నారు. ఈ అభ్యంతరాల నేపథ్యంలో వేణు శ్రీనివాసన్ ఇటీవలే తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. 2026 ఏప్రిల్ 17న టాటా ట్రస్ట్ చైర్మన్ నోయల్ ఎన్ టాటా అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో బాయ్ హీరాబాయ్ ట్రస్ట్కు చెందిన బోర్డ్ ఆఫ్ ట్రస్టీలు పాల్గొన్నారు. ట్రస్ట్ డీడ్లోని కొన్ని నిబంధనలు టాటా గ్రూప్ సెక్యూలర్, ఇన్క్లూజివ్ విలువలకు విరుద్ధంగా ఉన్నాయని ట్రస్టీలు భావిస్తున్నారు. దీంతో మతపరమైన అంశాలను విడిచి వ్యాజ్యాలను సవరించడానికి తగిన అధారితీని ఆత్రయించాలని నిర్ణయించారు. 1916లో సర్ రజన్ టాటా (ఈయన 1918లో మరణించారు) రాసిన వీలునామాలో ఎటువంటి మతపరమైన అంశాలు లేవని, అయితే 1923లో రూపొందించిన ట్రస్ట్ డీడ్లో మాత్రం పార్సీ-జొరాస్త్రియన్ కాని వారు ట్రస్టీలుగా ఉండకూడదని చేర్చారని టాటా ట్రస్ట్ స్పష్టం చేసింది. 2000 సంవత్సరం నుంచి భారత మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఇచ్చిన న్యాయ సలహా మేరకు పార్సీలు కాని వారిని కూడా నిరంతరం ట్రస్టీలుగా నియమిస్తున్నామని పేర్కొంది.



మెహ్మీ వర్గం ఏమంటోందంటే.. తాజా పరిణామాలపై స్పందించేందుకు మెహ్మీ మిర్జా నిరాకరించారు. అయితే నిబంధనల సవరణకు మొగ్గు చూపడం అంటేనే.. ప్రస్తుతం ఆ డీడ్లో అటువంటి అంశాలు ఉన్నాయని ఒప్పుకోవడమేనని మెహ్మీ మిర్జా వర్గం పేర్కొంది. 103 ఏళ్ల తర్వాత వీలునామాను లేదా డీడ్ను సవరించడం సాధ్యమేనా అనేది ఇప్పుడు న్యాయాధికారులు తేల్చాల్సి ఉంటుందన్నారు. నిబంధనల సవరణ పూర్తయ్యే వరకు పార్సీలు కాని వారు ట్రస్టీలుగా ఉండటం చట్టవిరుద్ధమని స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఇటీవలి సమావేశంలోనే టాటా ట్రస్ట్ సీఈఓ సిద్ధార్థ్ శర్మ పరిపాలన, నాయకత్వంపై బోర్డు పూర్తి విశ్వాసాన్ని ప్రకటించింది. మెహ్మీ మిర్జా అభ్యంతరాల నేపథ్యంలో వేణు శ్రీనివాసన్, విజయ్ సింగ్ను రాజీనామా చేయమని సిద్ధార్థ్ కోరారనే వార్తల మధ్య ఈ మధ్యత లభించడం గమనార్హం. బాయ్ హీరాబాయ్ ట్రస్ట్ అతి తక్కువ ఆస్తులు, పరిమిత కార్యకలాపాలు కలిగిన సంస్థని, అయినప్పటికీ దాని నిబంధనలను ఆధునిక విలువలకు అనుగుణంగా మార్చడమే తమ లక్ష్యమని టాటా ట్రస్ట్ వివరించింది.

స్వీయ దర్శకత్వంలో షెరాజ్ మెహదీ హీరోగా నటించిన చిత్రం 'ఓ అందాల రాక్షసి'. స్ట్రై ఈజ్ ది లిమిట్ స్టూడియోస్ పతాకంపై సురీందర్ కౌర్ నిర్మించారు. గతంలోనే ఈ సినిమా విడుదలైంది. తాజాగా ప్రేక్షకుల అభ్యర్థన మేరకు ఈ చిత్రాన్ని ఈ నెల 24న రీరీజ్ చేస్తున్నట్లు చిత్ర యూనిట్ ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల మీడియా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. మహిళా ప్రధాన చిత్రమిదని, చక్కటి సందేశంతో ఆకట్టుకుంటుందని, సమాజంలో అమాయక మహిళలు ఎలా మోసపోతున్నారనే అంశాన్ని చూపించడంతో పాటు మోసాలకు పాల్పడేవారికి శిక్ష తప్పదనే సందేశాన్ని కూడా అందించామని మేకర్స్ తెలిపారు. విహాన్ని హెగాడే, కృతివర్మ తదితరులు నటించిన ఈ చిత్రానికి సంగీతం, దర్శకత్వం: షెరాజ్ మెహదీ.



'మైసా' కోసం కసరత్తులు

'పుష్ప' ప్రాంతాజీ, 'యూనిమల్' 'ఛావా' చిత్రాలతో జాతీయ స్థాయిలో పేరుప్రఖ్యాతుల్ని సంపాదించుకుంది అగ్ర నాయిక రష్మిక మందన్న. తాజాగా ఆమె 'మైసా' చిత్రంతో తెరీర్లోనే ఓ ఛాలెంజింగ్ రోల్ని పోషిస్తున్నది. ఈ యాక్షన్ డ్రైవర్ కు రవీంద్ర పుల్లె దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇందులో గిరిజన తెగకు చెందిన గోండ్ మహిళగా కనిపించమంది రష్మిక మందన్న. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ప్రచార చిత్రాలు సినిమాపై అంచనాల్ని పెంచాయి. ఈ సినిమాలోని యాక్షన్ ఘట్టాల కోసం రష్మిక మందన్న ప్రత్యేకంగా 8 గంటల కఠోర శిక్షణ తీసుకుంటున్నది. అంతర్జాతీయ యాక్షన్ డైరెక్టర్ ఆండీలాంగ్ పర్యవేక్షణలో బ్యాంకాక్లో ఈ ట్రయినింగ్ జరుగుతున్నది. 'మైసా' కథ విన్న తర్వాత పాత్ర కోసం తాను శారీరకంగా, మానసికంగా మరింత దృఢంగా కనిపించాలని రష్మిక నిర్ణయించుకుందని, యాక్షన్ ఘట్టాల్ని సహజంగా కనిపించాలనే లక్ష్యంతో బ్యాంకాక్లో స్టంట్స్, కంబాట్ ట్రయినింగ్ తీసుకుంటున్నదని మేకర్స్ తెలిపారు. శనివారం ఇందుకు సంబంధించిన పోస్టర్స్ను విడుదల చేశారు. త్వరలో కేరళలో 16రోజుల పాటు జరిగే కీలక యాక్షన్ షెడ్యూల్ కోసం రష్మిక మందన్న ఈ శిక్షణ తీసుకుంటున్నది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జేక్స్ బిజోయ్, నిర్మాతలు: అనీషార్యూలా ఫిల్మ్స్, రచన-దర్శకత్వం: రవీంద్ర పుల్లె.



తీసుకుంటున్నది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జేక్స్ బిజోయ్, నిర్మాతలు: అనీషార్యూలా ఫిల్మ్స్, రచన-దర్శకత్వం: రవీంద్ర పుల్లె.

పించను రంగంలోకి 100% ఎఫ్డీఐ

-పార్లమెంటు వర్గాల సమావేశాల్లో బిల్లు

దిల్లీ: పించను రంగంలోకి విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల (ఎఫ్డీఐ) పరిమితిని 100% వరకు పెంచాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఇందుకోసం పార్లమెంటు వర్గాల సమావేశాల్లో బిల్లు తీసుకు రానున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం బీమా రంగంలోకి 100% వరకు ఎఫ్డీఐను అనుమతిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. బీమా చట్టం 1938కి సవరణలు చేయకముందు ఈ రంగంలోకి 49% వరకు ఎఫ్డీఐనే అనుమతించేవారు. 2015లో దీన్ని 74 శాతానికి సవరించారు. గత ఏడాది ఎఫ్డీఐ పరిమితిని 100% వరకు పెంచుతూ పార్లమెంటు చట్టం చేసింది. పీఎఫ్ఆర్డీఐ చట్టానికి సవరణలు... పించను రంగంలో ప్రస్తుతం 49 శాతంగా ఉన్న ఎఫ్డీఐ పరిమితిని 100 శాతానికి పెంచాలంటే 'పెన్షన్ ఫండ్ రెగ్యులేటరీ అండ్ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ (పీఎఫ్ఆర్డీఐ) చట్టం-2013కు సవరణలు చేయాలి. దీనికి సంబంధించిన సవరణ బిల్లునే వచ్చే పార్లమెంటు సమావేశాల్లో ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు ఈ వ్యవహారంతో సంబంధమున్న ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి. పీఎఫ్ఆర్డీఐ నుంచి విడిగా ఎన్పీఎన్ ట్రస్ట్.. పీఎఫ్ఆర్డీఐ నుంచి నేషనల్ పెన్షన్ సిస్టమ్ (ఎన్పీఎస్) ట్రస్టును వేరు చేసే



సవరణనూ నూతన బిల్లులో పొందుపర్చునున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఎన్పీఎన్ ట్రస్ట్ వద్ద ఉన్న అధికారాలు, విధులన్నింటినీ ఒక ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ లేదా కంపెనీని చట్టం పరిధిలోకి తీసుకురానున్నట్లు సమాచారం. పీఎఫ్ఆర్డీఐ నుంచి దీన్ని వూర్తిగా వేరు చేసి 15 మంది సభ్యులతో కూడిన ప్రత్యేక బోర్డును ఏర్పాటు చేయాలని యోచిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. వీరిలో అత్యధిక సభ్యులు కేంద్ర - రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచే ఉండే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే ఈ నిధికి అతిపెద్ద వాటాదార్లుగా ప్రభుత్వాలే ఉన్నారు.

ఈ ఏడాదిలో మరో 7 డ్రిమ్లైనర్ల నవీకరణ

ఈ ఏడాదిలోనే మరో 7 బోయింగ్ 787-8 విమానాల (డ్రీమ్లైనర్ల) నవీకరణ పూర్తయి, తమకు చేరతాయని టాటా గ్రూప్ విమానయాన సంస్థ ఎయిరిండియా అంచనా వేస్తోంది. సుదీర్ఘ ప్రయాణాలకు ఇవి ఉపయోగ పడనున్నాయి. ఇప్పటికే బోయింగ్ 787-8 ఒక విమానం నవీకరణ పూర్తయి, సంస్థకు ఈనెల 13న చేరిన సంగతి విదితమే. ఎకానమీ, ప్రీమియం ఎకానమీ, బిజినెస్ తరగతుల్లో కలిపి మొత్తం 250 సీట్ల విమానమిది. ఈ ఏడాదిలో ఎనిమిది బోయింగ్ 787-8 విమానాల నవీకరణ పూర్తిచేయాలన్నది సంస్థ లక్ష్యమని ఎయిరిండియా చీఫ్ కస్టమర్ ఎక్స్పీరియెన్స్ ఆఫీసర్ రాజీష్ డోగ్రా తెలిపారు. సంస్థ వద్ద ఉన్న బోయింగ్ 787-8 విమానాల్లో 85% నవీకరణ 2027 వివరకు పూర్తిచేయించాలన్నది లక్ష్యంగా వివరించారు. సంస్థ వద్ద ఉన్న మొత్తం 190 విమానాల్లో బోయింగ్ 787-8 విమానాలు 33. ఈ



మొత్తం విమానాల నవీకరణను 2028 మొదటి త్రైమాసికం కల్లా పూర్తి చేయించాలన్నది ఎయిరిండియా ప్రణాళిక.

జీఎన్టీ మండలి తరహాలో జాతీయ పారిశ్రామిక భూ మండలి

-సీఐఐ ప్రతిపాదన

దిల్లీ: భూములకు సంబంధించి జాతీయ ప్రమాణాలను నిర్దేశించడం, రాష్ట్రాల వారిగా సమన్వయం చేయడం, అమలును పర్యవేక్షించడం, వివాద పరిష్కార సంస్థగా వ్యవహరించడం కోసం జీఎన్టీ మండలి తరహాలో జాతీయ పారిశ్రామిక భూ మండలి (ఎన్ఐఎల్సీ) ని ఏర్పాటు చేయాలని భారతీయ పరిశ్రమల సమాఖ్య (సీఐఐ) ప్రతిపాదించింది. టాటా స్టీల్ ఎండ్, సీఐఐ జాతీయ మాజీ అధ్యక్షులు టీవీ నరేంద్రన్ నేతృత్వంలో సీఐఐ ల్యాండ్ మిషన్: ప్రేమ్చర్మ టు రిఫైమ్ ఇండస్ట్రియల్ ల్యాండ్ మేనేజ్మెంట్ ఇన్ ఇండియా' పేరుతో రూపొందించిన నివేదికలో ఎన్ఐఎల్సీని ప్రతిపాదించారు. మన దేశ పారిశ్రామిక భూ వ్యవస్థలోని నిర్మాణాత్మక, విధానపరమైన అడ్డంకులను పరిష్కరించడానికి ఎన్ఐఎల్సీ ఒక మార్గసూచిలా పని చేస్తుందని సూచించారు. భూ లభ్యత, జోనింగ్ స్థితి, బియోగ సేవలు, పర్యావరణ పరిమితులు,



భారాలు, యాజమాన్య హక్కు స్పష్టతపై వాస్తవ సమాచారాన్ని అందించే ఏకీకృత, జీఐఎస్ సామర్థ్యం గల జాతీయ పారిశ్రామిక భూ బ్యాంకును ఏర్పాటు చేయడం ఈ నివేదికలో కీలక సిఫార్సుగా ఉంది. ఈ వేదిక పారదర్శకతను పెంచి, వేగవంతమైన పెట్టుబడి నిర్ణయాలను తీసుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుందని సీఐఐ పేర్కొంది. స్టాంప్ డ్యూటీ, రిజిస్ట్రేషన్ ఛార్జీల్లో రాష్ట్రాల మధ్య వ్యత్యాసాలను కూడా ఈ నివేదిక ప్రస్తావించింది.

ఆ విషయంలో కఠినంగా ఉంటున్నా..

దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కదిద్దుకోవడం, స్టార్డమ్ ఉండగానే నాలుగు డబ్బులు వెనకేసుకోవడం సెటిల్ అయిపోవడం హీరోయిన్లకు పరిపాటే. కానీ మృణాళ్తాకార్ మాత్రం అందుకు భిన్నంగా ఆలోచిస్తున్నది. స్టార్ హీరో సినిమా అయినా సరే.. పారితోషికం భారీగా ముట్టజిబుతామన్నా సరే.. పాత్ర నచ్చకపోతే 'నో' చెప్పేస్తానని నిర్మోహమాటంగా చెప్పేసింది మృణాళ్తాకార్. 'నటికి సంతృప్తి అవసరం. సీతారామం'లో సీతామహాలక్ష్మి పాత్ర, 'హాట్ నాన్సు'లో యష్ పాత్ర నా కెరీర్కి ఓ గౌరవాన్ని కట్టబెట్టాయి. ఏమాత్రం ప్రాధాన్యత లేని కమర్షియల్ రోల్స్ చేసి ఆ గౌరవాన్ని పోగొట్టుకోలేను. అందుకే కథలు వినే విషయంలో కాస్తంత కఠినంగానే ఉంటున్నా. దబ్బుకోసమో, లేక పెద్ద సంస్థ అనే కళు మూసుకొని సంతకం చేయట్లేదు. కథలో లోతు, పాత్రలో బలం ఉండనిపిస్తేనే 'ఓకే' చెబుతున్నా. రీసెంట్గా వచ్చిన 'డెకానుల్' సినిమాలోని పాత్రను కూడా ప్రాధాన్యతను బట్టి 'ఎస్' చెప్పాను. అనుకున్నట్టే ఆ పాత్రకు మంచి స్పందన వస్తున్నది' అంటూ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది మృణాళ్తాకార్.



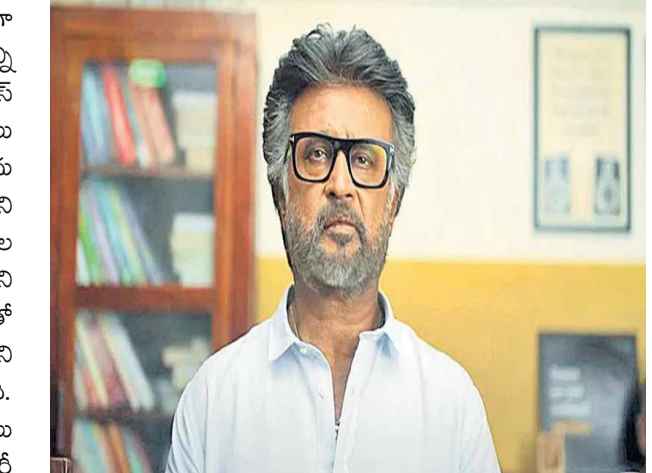
నిజజీవిత సంఘటనల 'రెటీనా'

మనీష్, సోనియానాయుడు, ప్రీతి హెసోస్నా ప్రధాన పాత్రధారులుగా రూపొందుతున్న చిత్రం 'రెటీనా'. అల్లం రాజు దర్శకుడు. పార్వతి నిర్మాత. ఈ చిత్రం ప్రారంభోత్సవం హైదరాబాద్లో జరిగింది. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి ప్రముఖ దర్శకునిర్మాత తమిళాకాడీ భరద్వాజ్ క్లాప్ ఇవ్వగా, 'రజాకార్' దర్శకుడు యాట సత్యనారాయణ కెమెరా స్వీచాన్ చేశారు. 'కమిటీ కుర్చో' ఫేం యశ్వంత్ పెండ్యాల గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. తదనంతరం అతిథులంతా చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. 'భావోద్వేగాలతో కూడుకున్న కథ ఇది. నిజజీవిత సంఘటనలు ఇందులో ఉంటాయి. ప్రేక్షకులకు గొప్ప అనుభూతినిచ్చేలా సినిమాను తెరకెక్కిస్తాం' అని దర్శకుడు అల్లం రాజు చెప్పారు. యోగికత్రి, సతీష్, పూ జిత, విజయలక్ష్మి, కేవీఎల్ నరసింహారావు తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రవి కె.రెడ్డి, సంగీతం: రాజ్ కె.



'జైలర్-2' ఓటీటీ డీల్ 160కోట్లు

సూపర్స్టార్ రజనీకాంత్ ప్రస్తుతం 'జైలర్-2' షూటింగ్లో బిజీగా ఉన్నారు. నెల్సన్ దిలీప్కమూర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని జూన్లో రిలీజ్ చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. 'జైలర్' బాక్సాఫీస్ భారీబిస్టర్గా నిలవడంతో ఈ సీక్వెల్పై మరింతగా అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ సినిమా ఓటీటీ హక్కులను అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో సంస్థ 160కోట్లకు కొనుగోలు చేసిందని తెలిసింది. ఇది ఇప్పటివరకు తమిళ సినిమా ఓటీటీ హక్కుల విషయంలో రికార్డుని, రజనీకాంత్ సినిమాల్లో కూడా అత్యధికమని చెప్పే సినీ వర్గాలంటున్నాయి. చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ సన్మీక్యూర్తో ఇటీవలే అమెజాన్ ప్రైమ్ ఈ ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేసుకుందని సమాచారం. 'జైలర్' తొలిభాగం దాదాపు 600కోట్లు వసూలు చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో సీక్వెల్ బాక్సాఫీస్ పరీఫార్మాన్స్పై ట్రేడ్ వర్గాల నమ్మకంగా ఉన్నాయి. ఈ క్రేజ్ కారణంగానే అమెజాన్ ప్రైమ్ భారీ మొత్తానికి డిజిటల్ హక్కుల్ని కొనుగోలు చేసిందని అంటున్నారు. ఎన్జే సూర్య, రమ్యకృష్ణ యోగిబాబు తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్ని



పోషిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మోహనలాల్, శివరాజ్ కుమార్, విజయ్ సేతుపతి అతిథి పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు.