

విశాఖలో నూతన కోర్టుల ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల నూతన కోర్టులను ప్రారంభించారు. తొలుత భీమిలి కోర్టుల ప్రాంగణంలో నూతనంగా ఏర్పాటుచేసిన సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టును హైకోర్టు న్యాయమూర్తి, విశాఖపట్నం అడ్వినైట్ జడ్జి జస్టిస్ రవిచంద్ర తిలక్ ముఖ్య అతిథిగా, హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ రవి చీమలపాటి గౌరవ అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. అనంతరం కోర్టు ప్రాంగణంలో మొక్కలు నాటారు. భీమిలి సీనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు ప్రధమ న్యాయమూర్తిగా డి.సోని బాధ్యతలు స్వీకరించి కేసులను విచారించారు. కార్యక్రమంలో విశాఖ జిల్లా కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి చిన్నంశెట్టి రాజు, మెట్రోపాలిటన్ సెషన్స్ జడ్జి వెంకటరమణ, భీమిలి ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి డి.సోమనాథ్, భీమిలి బార్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, సీనియర్ న్యాయవాదులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం విశాఖ జిల్లా కోర్టు ప్రాంగణంలోని నూతన న్యాయస్థానం పాటు గాజువాకలో కుటుంబ న్యాయస్థానాన్ని హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు ప్రారంభించారు.



మస్కట్లో చిక్కుకున్న మహిళ.. స్వదేశానికి రప్పించేందుకు పవన్ చర్యలు

అమరావతి: మస్కట్లో చిక్కుకున్న షెహనాజ్ అనే మహిళ.. తనను కాపాడాలని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ను వేడుకుంది. ఆమె ఆవేదనపై పవన్ స్పందించారు. స్వదేశానికి రప్పించేందుకు చర్యలు చేపట్టారు. ఆమెను స్వదేశానికి తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు విదేశాంగ శాఖ, దౌత్యకార్యాలయాన్ని డిప్యూటీ సీఎం కార్యాలయం సంప్రదించింది.



800 ఏకాక్షర, ఏకాక్షర ఖాళీలు వెంటనే భర్తీ చేయాలి



-రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీర్ల సంఘం తీర్మానం -సంఘం కొత్త అధ్యక్షుడిగా ఆర్.శ్రీనివాసరావు ఎన్నిక
 అమరావతి: పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో 800 సహాయ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు (ఏకాక్షర), సహాయ ఇంజనీర్లు (ఏకా) ఖాళీలను వెంటనే భర్తీచేయాలని, 2,200 మంది ఇంజనీరింగ్ అనిస్టెంట్లను కొత్తగా కేటాయించాలని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీర్ల సంఘం కోరింది. క్షేత్రస్థాయిలో ఇంజనీర్లపై పని ఒత్తిడి తగ్గించాలని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేసింది. తాడేపల్లిలోని ఓ ఫంక్షన్ హాలులో నిర్వహించిన సంఘం సర్వసభ్య సమావేశంలో ఈ మేరకు తీర్మానం చేసింది. ఈ సమావేశంలో నూతన రాష్ట్ర కార్యవర్గాన్ని కూడా సభ్యులు ఎన్నుకున్నారు. సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులుగా

ఆర్.శ్రీనివాసరావు, డి.శ్రీనివాసరావు, కోశాధికారిగా డి.సురేంద్రనాథ్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. కార్యనిర్వాహక కార్యదర్శులతో పాటు ఉపాధ్యక్షులు, కార్యదర్శులను కూడా ఎన్నుకున్నారు. పదవీ విరమణ చేసిన ప్రస్తుత ఏపీ పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీర్ల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కె.సంగీతరావును ఈ సందర్భంగా సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్, ఎం.మాంకొండయ్య, మాజీ మంత్రి డా॥కా.మాణిక్యవరప్రసాద్, రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ మాజీ చైర్మన్ వాసిరెడ్డి వర్మ, రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శశిభూషణ్ కుమార్, రాష్ట్ర ప్రధాన సమాచార కమిషనర్ వి.శ్రీనివాసరావు, రాష్ట్ర సమాచార కమిషనర్ రవిబాబు, ఏపీ జేపీసీ అమరావతి చైర్మన్ బొప్పరాజు వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు అతిథులుగా పాల్గొన్నారు.

పెదపేట రామాలయ పునర్నిర్మాణ పనులకు అంకురార్పణ

-శంకుస్థాపన చేసిన రఘురామ దంపతులు
 భీమవరం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సంచలనం రేకెత్తించిన పశ్చిమగోదావరి జిల్లా ఆకివీధులలోని పెదపేట రామాలయ పునర్నిర్మాణ పనులకు అంకురార్పణ జరిగింది. స్థపతి శివనాగిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వేదపండితుల మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య ఉపసభాపతి కనుమూరు రఘురామకృష్ణరాజు, రమాదేవి దంపతులు శాస్త్రోక్తంగా ఉదయం 7.14 గంటలకు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. క్షేత్రశుద్ధి కోసం వాస్తుహోమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమం అనంతరం రఘురామకృష్ణరాజు భక్తులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. ఎనిమిది శతాబ్దాల పాటు నిలిచేలా కృష్ణశిలతో నిర్మిస్తున్న రామాలయాన్ని ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా పూర్తిచేస్తామన్నారు. శంకుస్థాపన పనులు అడ్డుకునేందుకు సామాజిక మాధ్యమాల్లో కొందరు పిలుపునిచ్చిన నేపథ్యంలో ప్రతి



వాహనాన్ని పోలీసులు తనిఖీచేశారు. ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన 120 మంది బీఎస్సీ నాయకులు, కార్యకర్తలను అదుపులోకి తీసుకుని తహసీల్దారు కార్యాలయానికి తరలించారు.

అనకాపల్లి రైల్వే చరిత్రలో కొత్త అధ్యాయం

-అనకాపల్లి - చర్లపల్లి ట్రిన్ కు జెండా ఊపిన రైల్వే స్టాండ్లింగ్ కమిటీ చైర్మన్, అనకాపల్లి ఎంపీ -మూడు కొత్త రైళ్లు... మూడు దిశల్లో అనుసంధానం -అనకాపల్లి - తిరుపతి రైలు మే 8న ప్రారంభం -అనకాపల్లి - సోలాపూర్ రైలు ఇదే నెలలో ప్రారంభానికి సిద్ధం - దేశవ్యాప్తంగా చర్లపల్లియాంశంగా అనకాపల్లి - అభివృద్ధి, లాజిస్టిక్స్, సంక్షేమ పథకాల దూకుడు -18 కోట్లతో రైల్వే స్టేషన్ ఆధునికీకరణ పనులు వేగవంతం -అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్లో వందభారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ స్టాండ్లింగ్ కృషి చేస్తామని తెలిపిన రైల్వే స్టాండ్లింగ్ కమిటీ చైర్మన్ అనకాపల్లి పార్లమెంటు సభ్యులు డాక్టర్ సిఎం రమేష్



రైలు మే 8న ప్రారంభమవుతుందని, శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి దర్శనానికి వెళ్లే భక్తులకు ఇది ఉపయుక్తంగా ఉంటుందని చెప్పారు. అనకాపల్లి - సోలాపూర్ రైలు కూడా ఇదే వారంలో అందుబాటులోకి రానుందని వెల్లడించారు. అభివృద్ధి, లాజిస్టిక్స్, సంక్షేమ పథకాలు, పారిశ్రామికీకరణ రంగాల్లో అనకాపల్లి జిల్లా దేశంలోనే అగ్రగామిగా నిలుస్తోందని ఎంపీ స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా అనకాపల్లి గురించే చర్చ జరుగుతోందని, కొత్త పరిశ్రమలతో కనెక్టివిటీ మరింత పెరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. రూ. 18 కోట్లతో చేపట్టిన రైల్వే స్టేషన్ ఆధునికీకరణ పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయని తెలిపారు. ఆర్.ఓ.బీ, ఆర్.యా.బీ నిర్మాణాలకు సంబంధించిన భూసేకరణ ప్రక్రియ వేగవంతమైందని వెల్లడించారు. పట్టణంలో పెండింగ్లో ఉన్న బ్రిడ్జి పనులను కూడా త్వరితగతిన పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్లో వందే భారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ నిలుపుదల కోసం చర్యలు తీసుకుంటామని ఎంపీ తెలిపారు. ప్రయాణికుల రద్దీ, అవసరాలను పరిశీలించి అనుకూల నిర్ణయం తీసుకునేలా ప్రయత్నిస్తామని అన్నారు.జిల్లాలో పెండింగ్లో ఉన్న రైల్వే పనులన్నింటినీ త్వరలో పూర్తి చేసి, 'రైల్వే శాఖకు సంబంధించి ఎలాంటి పనులు మిగలకుండా అనకాపల్లిని అభివృద్ధి చేస్తాం అని స్పష్టం చేశారు.

స.హ.చట్టం కింద జీతం వివరాలు కోరలేరు

-దిల్లీ హైకోర్టు స్పష్టికరణ
 దిల్లీ: జీతం భాగస్వామి జీతం వివరాలను సమాచార హక్కు చట్టం కింద కోరడం కుదరదని దిల్లీ హైకోర్టు తేల్చి చెప్పింది. ప్రజా ప్రయోజనాలతో ముడిపడినదైతే తప్పిస్తే వ్యక్తిగత సమాచారానికి స.హ.చట్టంలోని 8(1)(జి) సెక్షన్ కింద మినహాయింపు ఉందని, సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం.. వ్యక్తుల ఆదాయపు పన్ను రిటర్నుల వివరాలూ దానిలోతే వస్తాయని జస్టిస్ పురుషేంద్ర కుమార్ కొరమ్ ధర్మాసనం తెలిపింది. విడిపోయిన భార్య 2007-08 ఆర్థిక సంవత్సరంలో తన సంపాదన తెలుసుకునేందుకు ఆదాయపు పన్నుశాఖకు దాఖలు చేసిన స.హ.చట్ట దరఖాస్తుపై కేంద్ర సమాచార కమిషనర్ (సీఐసీ) 2021లో ఇచ్చిన ఆదేశాలను భర్త హైకోర్టులో సవాలు చేశారు. ఈ ఆదేశాలు చట్ట ప్రకారం చెల్లవని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. మనోవర్తి కోసం భార్య కోరుతున్న వివరాలు కచ్చితంగా వ్యక్తిగతమైనవేనని అభిప్రాయపడింది. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పారదర్శకత కోసం స.హ.చట్టాన్ని చేశారని, ప్రజా ప్రయోజనం లేని వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఇచ్చేందుకు ఇది



అనుమతించడం లేదని విజ్ఞప్తించింది. భరణం కోసం ఇతర చట్టపరమైన మార్గాలను చూసుకోవాలని తెలిపింది. ఆదాయం, ఆస్తులు, అప్పులపై ఇరుపక్షాలూ ప్రమాణపత్రాలు దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుందని పేర్కొంది.

స్వా ముసుగులో వ్యభిచారం

విశాఖపట్నం: స్వా సెంటర్ ముసుగులో వ్యభిచారం జరుగుతుండడంతో పోలీసులు దాడిచేసి నలుగురు మహిళలు, ఇద్దరు బిబులతో సహా నిర్వాహకులను అరెస్టు చేశారు. ద్వారకానగర్ రెండో లైన్ జీవీకే టవర్స్ రెండో అంతస్తులో బెల్ల థామ్ స్వా, ఫుల్ రిలీఫ్ సెంటర్ను దానిని కొండయ్య, వడ్డె స్వప్న అనే ఇద్దరు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సెంటర్ కు మేనేజర్ గా గాంధీ సాయికుమార్, రిసెప్షన్ గా మేడిశెట్టి రేవతి పనిచేస్తున్నారు. స్వా పేరుతో మగవారికి ఆడవారితో మసాజ్ చేయించడంతో పాటు వ్యభిచారం నిర్వహిస్తున్నారు. దీనిపై అందిన సమాచారం మేరకు ద్వారకా సీబి వెంకటరమణ, టాస్ షోర్ నోలీసులతో కలిసి దాడి చేశారు. పోలీసులు దాడి చేసిన సందర్భంలో కుమార్ ప్రభు, తొంగ దేముడునాయుడు మసాజ్ చేయించుకుంటూ పట్టాభిదారు. వారికి ఇద్దరు మహిళలు అర్ధనగ్నంగా మసాజ్ చేస్తున్నట్లు గుర్తించారు. స్వా సెంటర్ లో పనిచేస్తున్న నలుగురు మహిళలను, వారి నుంచి 6 మొబైల్ ఫోన్లు, ఒక డీవీఆర్, లెనోవో ట్యాబ్, రూ.14,300 నగదు



స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వీటితో పాటు స్వా నిర్వహణకు సంబంధించిన పత్రాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పట్టాభిద మహిళలను శక్తి సదన్ హోమ్ కు తరలించారు. స్వా సెంటర్ నిర్వాహకులు, ఇద్దరు మసాజ్ చేయించుకున్న పురుషులపై సీబి వెంకట రమణ కేసు నమోదు చేసి కోర్టుకు హాజరు పరిచారు.

మ్యాజిక్ డ్రెయిన్లతో పల్లెల్లో పారిశుద్ధ్య విప్లవం

-వినూత్న కార్యక్రమాలతో రాష్ట్రంలో గ్రామీణాభివృద్ధి - 'ఎక్స్' వేదికగా బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి పీవీ సింధు
 అమరావతి: గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య సమస్య పరిష్కారానికి వినూత్నంగా చేపట్టిన మ్యాజిక్ డ్రెయిన్లతో దోహదం చేస్తూన్న బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి పీవీ సింధు అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా పల్లెల్లో పారిశుద్ధ్య విప్లవం తీసుకొచ్చారని ప్రశంసించారు. ఈ మేరకు 'ఎక్స్' వేదికగా ఆమె వీడియో విడుదల చేశారు. 'పీవీలో గ్రామీణాభివృద్ధికి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ చొరవ తీసుకుని అనేక కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నారు. వీటిలో మ్యాజిక్ డ్రెయిన్లతో ముఖ్యమంత్రి ఇప్పటివరకు గ్రామాల్లో మురుగు పారుదల వ్యవస్థ సరిగా లేనందున, ప్రజలు అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. రోడ్లపై మురుగు నిలిచిపోవడంతో పాటు దుర్వాసనతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో మ్యాజిక్ డ్రెయిన్లతో పారిశుద్ధ్య సమస్యను పరిష్కరించారు. పుణా జలాలను శుద్ధిచేసి భూగర్భంలో ఇంకింపజేస్తున్నారు. ప్రధాని మోడీ సహకారంతో



సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ద్వారానికత్వంతో గ్రామీణాభివృద్ధిలో రాష్ట్రం ఇంకా ప్రగతి సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను' అని పీవీ సింధు పేర్కొన్నారు.

సంపాదకీయం

సుంకాల గండం గట్టెక్కినట్టేనా

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ విధించిన ప్రతీకార సుంకాలకు ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ భిన్నాభిన్నం కాలేదు, డీగ్లోబలైజేషన్ కు దారిమియలేదు. కానీ, ఆ ఆర్డర్లు సుంకాలను అమెరికా సుప్రీంకోర్టు రద్దు చేశాక, ట్రంప్ తీసుకుంటున్న కొత్త నిర్ణయాలు మళ్లీ ఆందోళనలను రేకెత్తిస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుంకాలపై భయనందేహాలు ఎక్కువవుతున్నా, వాటి ఆర్థిక ప్రభావం మాత్రం అంతగా లేదన్నది వాస్తవం. సుంకాల విధింపు అన్నది ఎప్పుడూ ప్రతికూల ఫలితాలనే ఇస్తుందని చరిత్ర చెబుతోంది. ప్రధానంగా ఆయా దేశాల ప్రజలే అంతిమంగా ఈ భారాన్ని భరించాల్సి రావడంతో, సుంకాలను విధించే దేశమే చెబుతోంది. ప్రధానంగా ఆయా దేశాల ప్రజలే అంతిమంగా ఈ భారాన్ని భరించాల్సి రావడంతో, సుంకాలను విధించే దేశమే చెబుతోంది. ప్రధానంగా ఆయా దేశాల ప్రజలే అంతిమంగా ఈ భారాన్ని భరించాల్సి రావడంతో, సుంకాలను విధించే దేశమే చెబుతోంది.

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ విధించిన ప్రతీకార సుంకాలకు ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ భిన్నాభిన్నం కాలేదు, డీగ్లోబలైజేషన్ కు దారిమియలేదు. కానీ, ఆ ఆర్డర్లు సుంకాలను అమెరికా సుప్రీంకోర్టు రద్దు చేశాక, ట్రంప్ తీసుకుంటున్న కొత్త నిర్ణయాలు మళ్లీ ఆందోళనలను రేకెత్తిస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుంకాలపై భయనందేహాలు ఎక్కువవుతున్నా, వాటి ఆర్థిక ప్రభావం మాత్రం అంతగా లేదన్నది వాస్తవం. సుంకాల విధింపు అన్నది ఎప్పుడూ ప్రతికూల ఫలితాలనే ఇస్తుందని చరిత్ర చెబుతోంది. ప్రధానంగా ఆయా దేశాల ప్రజలే అంతిమంగా ఈ భారాన్ని భరించాల్సి రావడంతో, సుంకాలను విధించే దేశమే చెబుతోంది.

హెల్మెట్ ధరించడం తప్పనిసరి

సాలూరు: ద్విచక్ర వాహనదారులు ప్రయాణ సమయంలో హెల్మెట్ ధరించి ప్రాణాలను రక్షించుకోవాలని సాలూరు సీబి అప్పలనాయుడు సూచించారు. స్థానిక ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ జంక్షన్లో హెల్మెట్ ప్రాధాన్యతను ఆయన వివరించారు. హెల్మెట్ లేకుండా వాహనం నడిపితే రూ.1035 వరకు జరిమానా విధిస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా హెల్మెట్ ధరించిన వారిని ప్రోత్సహిస్తూ సీబి కుల్ డ్రింక్స్ అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు పట్టణ పరిధిలో 65 ఓవెన్ డ్రింకింగ్, 13 ఓవర్ లోడ్, 250 టాన్ న్యూసెన్స్ కేసులు నమోదు చేశామన్నారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు తప్పని సరిగా పాటించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎస్బి అనిల్ కుమార్ ఉన్నారు.



సమస్యల పరిష్కారానికే ప్రజాదర్శార్

భోగాపురం: ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికే ప్రజాదర్శార్ నిర్వహిస్తున్నామని ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, రాష్ట్ర మార్కెట్ల చైర్మన్, టీడీపీ నెల్లూరు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కరోతు బంగా రాజు అన్నారు. పోలివల్లి గ్రామంలో వారు ప్రజాదర్శార్ నిర్వహించి, ప్రజల నుంచి వివరాలు స్వీకరించారు. అన్ని సమస్యలూ అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. నలుగురు లబ్ధిదారులకు సీఎం సహాయ నిధి నుంచి మంజూరైన రూ.లక్షా 58వేల 178 విలువగల చెక్కులను అందజేశారు. పోలివల్లి హైస్కూల్లో పదో తరగతి ఫలితాల్లో ప్రథమ స్థానం సాధించిన, తల్లిదండ్రు లేని ముని మహేష్బాబుకు ఉన్నత చదువుల నిమిత్తం ఆర్థిక సాయం అందజేస్తానని బంగా రాజు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు కరోతు సత్యనారాయణ, సీలాపు అప్పలరామిరెడ్డి, పిడుగు తోటారావు, కోలా రామసూరి పాల్గొన్నారు.



సీఎంఆర్ఎఫ్ తో పేదల ఆరోగ్యానికి భరోసా

- మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

కోటబొమ్మిటి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి(సీఎంఆర్ఎఫ్)తో పేదల ఆరోగ్యానికి పూర్తి భరోసా కల్పిస్తుందని మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు అన్నారు. నిమ్మాడలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆదివారం టెక్నాలజీ నియోజకవర్గానికి చెందిన 8 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.5లక్షల చెక్కులను అందజేశారు. ఇప్పటివరకు నియోజకవర్గం పరిధిలో పలువురు లబ్ధిదారులకు సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా రూ.3.28 కోట్లు పంపిణీ చేసినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పీసీఎస్ మాజీ అధ్యక్షుడు కింజరాపు హరివరప్రసాద్, నాయకులు తర్రా రామకృష్ణ పాల్గొన్నారు. టీడీపీ పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడుకు కోటబొమ్మిటి మండలానికి చెందిన టీడీపీ నాయకులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి చేసిన పలు సేవలను కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కాళింగకోవ్వటి కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బోయిన గోవిందరాజు, జిల్లా రెస్పాన్సిబుల్ సంఘం అధ్యక్షుడు బోయిన రమేష్, పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు బోయిన



జేఈఈ మెయిన్స్ టాపర్లకు చంద్రబాబు అభినందన

- నారాయణ విద్యాసంస్థల ప్రతినిధులనూ అభినందించిన సీఎం

అమరావతి: జేఈఈ మెయిన్స్ లో తెలుగు రాష్ట్రాల టాపర్లుగా నిలిచిన విద్యార్థులను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అభినందించారు. నారాయణ విద్యాసంస్థల్లో చదివి 100 పర్సెంట్లో సాధించిన మహిళా ఆంధ్రప్రదేశ్ లో, సాయి రిత్వికారెడ్డి, మహేశ్వరి, భవితేష్ రెడ్డిలు తెలంగాణలో టాపర్లుగా నిలిచారు. వీరితోపాటు నారాయణ విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్లు కె.పునీత్, గంటా రవితేజ, పి.సింధూర, శరణిలు ఉండవల్లిలోని కాంప్స్ కార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును కలిశారు. జేఈఈలో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తున్న నారాయణ విద్యాసంస్థ ప్రతినిధులనూ ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు అభినందించారు.



నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు : కమిషనర్ చల్లా ఓబులేసు

- జాలై వరకు సరిపడేంత 3.64 టీఎంసీల నీటి నిల్వ - ప్రజలు నీటిని పొందుతున్నా వారుకోవాలి

కర్నూలు: కర్నూలు నగరంలో ప్రస్తుత వేసవి కాలంలో ప్రజలకు ఎలాంటి నీటి ఎద్దడి ఏర్పడకుండా ముందస్తుగానే కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు నగరపాలక సంస్థ కమిషనర్ చల్లా ఓబులేసు తెలిపారు. ఆయన సుంకేసుల జలాశయం, మునగాలపాడు నీటి శుద్ధి కేంద్రం, సమ్మర్ స్టోరేజ్ ట్యాంకును ఇంజనీరింగ్ విభాగ అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. జలవనరుల శాఖతో నిరంతరం సమన్వయం చేసుకుంటూ, నీటి సరఫరాను సమర్థవంతంగా చేపట్టాలని ఆదేశించారు. నీటి శుద్ధి కేంద్రాల్లో నీటి శుద్ధి ప్రక్రియ నిర్విరామంగా కొనసాగాల్సి ఉన్నందున మరమ్మత్తులు వెంటనే చేపట్టాలని ఆదేశించారు. సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, నిర్లక్ష్యం పనికిరాదని సూచించారు. శుద్ధి కేంద్రాల పరిసరాల్లో పరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఏర్పడేలా చూడాలని, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు ప్రతిరోజూ సందర్శనలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ.. నగర ప్రజలకు వేసవిలో తాగునీటి సమస్య ఏర్పడకుండా మూడు వేర్వేరు ప్రాజెక్టుల్లో మొత్తం 3.64 టీఎంసీల నీటిని నిల్వ చేసినట్లు వెల్లడించారు. 0.16 టీఎంసీల నీటితో సమ్మర్ స్టోరేజ్ ట్యాంకు నిండుగా ఉందని, సుంకేసుల జలాశయంలో 1.2 టీఎంసీల నీటి నిల్వ ఉందన్నారు. గాజులదిన్నె ప్రాజెక్టు నుండి 2.28 టీఎంసీల నీటిని వినియోగించుకునేలా ప్రణాళికలు రూపొందించినట్లు తెలిపారు. కాబట్టి జాలై నెలఖరు వరకు సరిపడా నీరు అందుబాటులో ఉంటుందని, ప్రజలు నీటిని పొందుతున్నా వారుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఎన్ఈ రమణమూర్తి, ఎంఈలు మనోహర్ రెడ్డి, గిరిరాజ్, ఏఈ జనార్ధన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అన్నిరంగాల్లో సమాన ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలి

- బీసీ ఉద్యోగుల సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు నరసింహారావు

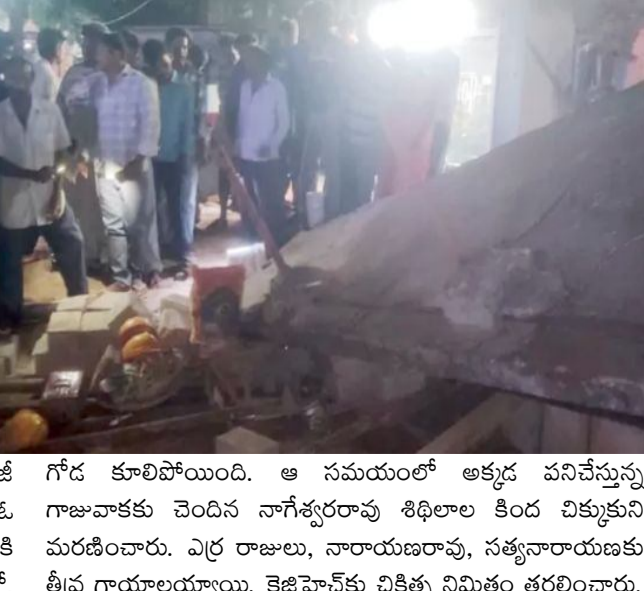
అరసవల్లి: దేశ జనాభాలో బీసీలు సుమారు 65 శాతం ఉన్నారని, కానీ ఆర్థిక, సామాజిక, విద్య, వైద్య, రాజకీయ రంగాల్లో ఇంకా వెనుకబడి ఉన్నారని, వారికి అన్ని రంగాల్లో సమాన ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని బీసీ ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎ.నరసింహారావు డిమాండ్ చేశారు. ఎస్సీవో హోలో సంఘం జిల్లా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. బీసీలకు వృత్తి పరమైన నైపుణ్యాలపై ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వాలన్నారు. బీసీ హాస్టళ్లు, స్కూల్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్ల సంఖ్యను పెంచాలన్నారు. సంఘం నాయకుడు కిల్లాన శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ బీసీలు దేశానికి వెన్నెముక అని, అయినా ఇంకా వెనుకబడి ఉన్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీసీలు న్యాయమైన హక్కులను సాధించుకోవాలని, గణాన్ని బలంగా వినిపించాలన్నారు. రాష్ట్ర పెన్షనర్ల సంఘం అధ్యక్షుడు చౌదరి పురుషోత్తం నాయుడు మాట్లాడుతూ.. బీసీ సంఘాలన్నీ ఐక్యంగా ఉండి సమస్యలపై పోరాటంచేయాలన్నారు. ఎస్సీవో సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు హనుమంతు సాయిరాం, బొట్టా మధు, ఈపీ సత్యనారాయణ, రాయి వేణుగోపాల్, జి. కృష్ణారావు, రౌతు శంకరరావు, డాక్టర్ పైడి సింధూర, సురేష్ సింగ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



స్లాబ్ గోడ కూలి ఒకరు దుర్మరణం

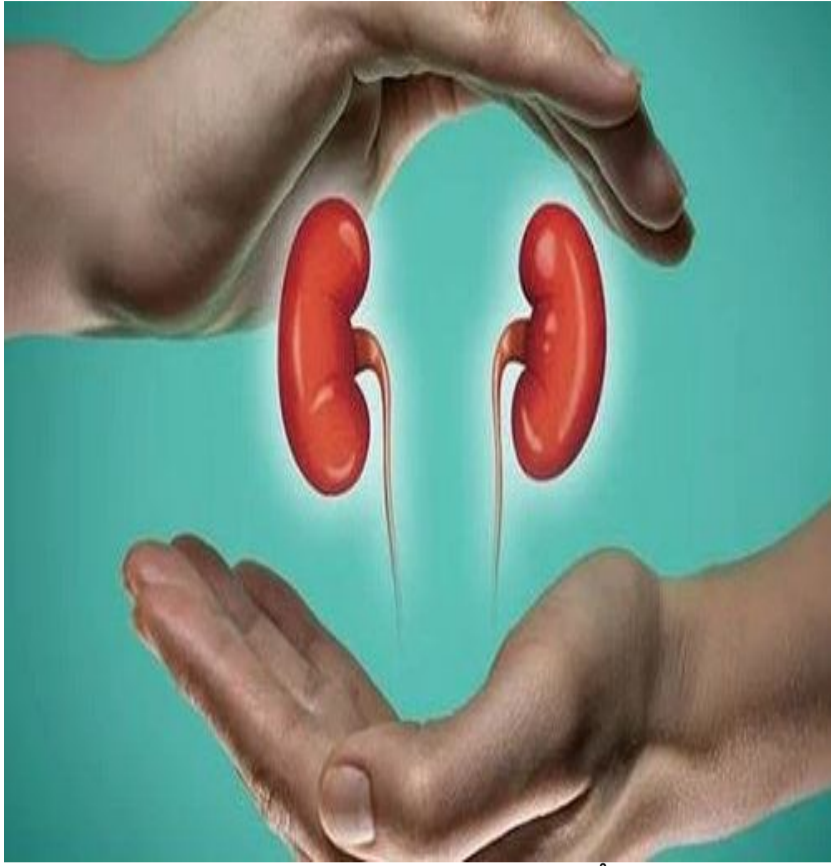
- ముగ్గురికి తీవ్రగాయాలు - పాత భవనాన్ని కొత్త టెక్నాలజీతో ఎత్తే ప్రయత్నంలో ఘటన

గాజువాక : ఓ పాత భవనాన్ని సాంకేతికతతో జాకీలు పెట్టి పైకి లేపే క్రమంలో జాకీలు లూజై గోడ కూలడంతో ఒకరు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో ముగ్గురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ పోర్టు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని వికాస్ నగర్ లో చోటుచేసుకుంది. పోలీసుల కథనం మేరకు... వికాస్ నగర్ వద్ద ఇండోర్ స్టేడియం దగ్గర బ్రిడ్జి నిర్మాణం జరిగింది. ఈ క్రమంలో సమీపంలోని భవనం మూసుకుపోయినట్లుంది. ఆ భవనాన్ని కొత్త టెక్నాలజీ ఉపయోగించి పైకి ఎత్తాలని భవన యజమాని ప్రయత్నించారు. ఓ సంవత్సరం సందర్భంగా వారు 12 జాకీలతో ఇంటిని పైకి ఎత్తేందుకు ప్రయత్నించగా ఒక జాకీ లూజై అయింది. దీంతో, గోడ కూలిపోయింది. ఆ సమయంలో అక్కడ పనిచేస్తున్న గాజువాకకు చెందిన నాగేశ్వరరావు శిథిలాల కింద చిక్కుకుని మరణించారు. ఎర్ర రాజులు, నారాయణరావు, సత్యనారాయణకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. కెజిహెచ్ కు చికిత్స నిమిత్తం తరలించారు.



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 తీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అనలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా తీ 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 ఫాస్ఫేట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ఫేట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిలో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండంలో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

గురక వేధిస్తుందా..?

గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక 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 కణితి వంటి రకరకాల అంశాలతో పాటు గురక కూడా ఒక కారణమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్చ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కానీపు శ్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అప్నియా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికి సంబంధం ఉంటున్నట్లు తేలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనకాల భాగం వదులై శ్వాస మార్గానికి అడ్డంకులు వుంటుంది. ఈ కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి బిగ్గరగా గురక పెడుతూ తిరిగి శ్వాస తీసుకుంటుంటారు. ఇదంతా మనకు తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియ పలు రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అందులో వృద్ధాప్యంలో



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

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టెలు, 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 సురక్షణకు మాత్రమే కాకుండా కంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో వేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కంకుమ పువ్వు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్విన్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వండ్యత్వాన్ని



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 ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలెలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసినిలోక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతిసారం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని



తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిక్కా 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. డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒకసారి అనే జర్నల్లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకోవే 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 ఖచ్చితమైన 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.

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 పలుచు 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. మార్నింగ్, 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 మంతనం చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా పండక్కి వబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే పర్రేడు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగ్గితే వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పు ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్ ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా..?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబకాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాలా తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మరీ చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నఫలంగా వైట్ రైస్ బియ్యం 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 వేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటెంట్ ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే ఖచ్చితమైన ప్రెజర్, అల్సర్స్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యులు



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

నాన్ - స్టిక్ పాత్రలో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పుటి వంటగదులకి ఇప్పటి 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 స్టెయిన్ 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 అపై 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 ఆయిల్లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చర్మం ఉంటుంది.



ఈ నూనెతో పసిపిల్లలకు సులభంగా మసాజ్ చేయవచ్చు. అయితే ఈ నూనెలో కొద్దిగా ఆముదం కూడా జోడిస్తే ఇంకా 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, ట్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా.. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది. గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాదయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్ ను డిస్కనెక్ట్ చేయాలి. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ఫ్లగ్ ఎండ్ అన్ ఫ్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ట్రిప్లీ, వాటికి మెషిన్ 'ఎన్ట్రీ' 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 ఫ్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్ లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాదయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్ టాప్ వినియోగించుకోవద్దు. అయితే దాన్ని అన్ ఫ్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అన్నలు ఇవ్వకూడదు.

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, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టును ముఖంపై, మెడపై బాగా అపై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్ ను తప్పనిసరిగా అపై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో గ్లూబర్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్క్రాప్ 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 కడుక్కోవాలి సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం కంధిత్ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

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



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు 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 చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు నహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్ లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్ ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్డ్, 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 లైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్టును 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్డ్ %జూసం% స్నానం 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 ఎలర్జి రావచ్చు. అందుకే ప్యాస్ట్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి..: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ 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 ముల్తానీ మిట్టిలో టామాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు.

టాయిలెట్ లో ఫ్లష్ బటన్లు రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లేప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి. ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్లు 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 మ్యాషిన్ వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్ కు రెండు బటన్లు ఉండటం. ఈ బటన్ లో 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 డ్రైన్ చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృధాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇండస్ట్రియల్ డిజైనర్ విక్టర్ పావనెక్ 1976లో రాసిన తన 'డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్' పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృధాను ఆరికట్టేందుకు అడ్వైలియోలోని కరోమా ఇండస్ట్రిలోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్ అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో అడ్వైలియోలో 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.. తొలిత దబుల్ 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 డ్రైన్ చేయాలి. మాత్రం 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 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 చేయస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా.. బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్కుతో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని పాటర్ 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 పీస్ఫుల్గా ప్లేస్లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అన్నలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డ్రైవర్ వేసే ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, ఫౌడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డ్రైవర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వ్రయోచండి. 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 రాయాలి. 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 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 మాయిశ్చు 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 డైట్ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి. రోజూవారి 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 మొదలవ్వడమే అనిపిస్తుంది. మరికొంతమందికి సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగిస్తుంటారు. కొంతమందికి 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 ఇసుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, టానిన్స్ 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 పాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శు



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

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్కొన్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుడనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా 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 కాప్రిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని సూత్ 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, అమైన్ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డ్రై లీ స్కిన్ కేర్ రూటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం

నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్యల్లో యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం. శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుంది తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు అకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజిల్ గా 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 నియంత్రితంలో ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికూడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూణ వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

టీన్స్ తాక్ కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్తు తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్తు తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్తుల్ని పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్మా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్తుల్ని పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్తుల్ని 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, వెల్తుల్ని తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్తుల్ని తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్నే బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్నె చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్తుల్ని పేస్ట్లో కొంచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్తుల్ని తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. వెల్తుల్ని తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి



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

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్ది 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 ధైరాయిడ్, పీసీఓడి బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినిపాలి. షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అన్నం తినడం వల్ల బద్దకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర పస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందేన్నదూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు



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

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

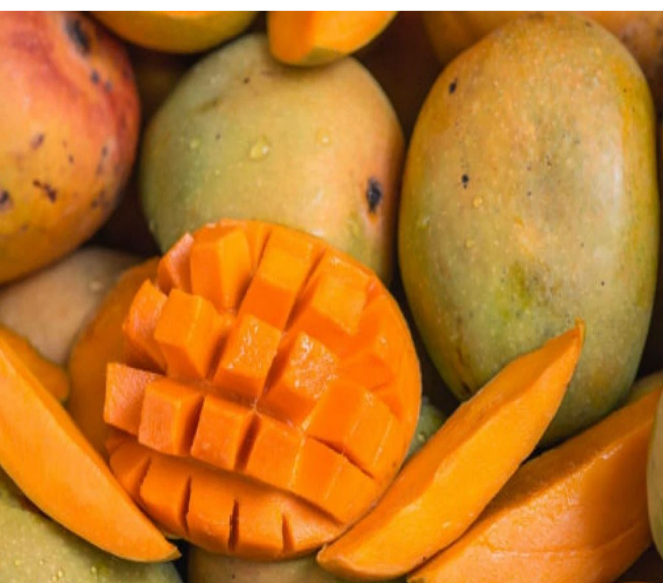
ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మార్పూ తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్పూ తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చపాతీలు ఆ మార్పూ 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 నద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే నద్ది 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 పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా తేలిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారవుతుంది. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, మంటలు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. దయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు



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

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

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



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

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే 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 బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె3 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫిసోలిక్ 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



బాటిలో 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 పిత్తం అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్లో జమ అవుతుంది. (వస్త్ర త కాలంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్ట్రోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడతాయి కాకపోతే, ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, మిసెల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని



చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్లు సమస్య ఏర్పడుతుంది. 40 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్లు 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.

కెఎన్నార్ ఫౌండేషన్ సేవలు విస్తృతం



-అంబరాన్నంటిన కరణరెడ్డి పుట్టినరోజు సందర్భంగా - శుభాకాంక్షలు తెలిపిన కూటమి నాయకులు, అభిమానులతో పాటు పలు సేవా సంస్థల అధినేతలు

గాజువాక, చైతన్యవారణి: కెఎన్ఆర్ ఫౌండేషన్ ద్వారా సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేస్తున్నట్లు సంస్థ చైర్మన్ కరణరెడ్డి నరసింగరావు తెలిపారు. పేద విద్యార్థులకు చేయూత, మురికి వాడల ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు, క్రీడాభివృద్ధికి ప్రోత్సాహం వంటి కార్యక్రమాలకు ఎక్కువగా ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. గాజువాక బిజిబి కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పాత కర్నూనిపాలెం పార్టీ కార్యాలయం వద్ద బిజిబి ఏపీ మీడియా ప్యానెలిస్టు కరణరెడ్డి నరసింగరావు పుట్టినరోజు వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఫౌండేషన్ ద్వారా 200 మంది పేద మహిళలకు చీరలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమాజంలో పేదరికంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న వారికి చేయూత ఇవ్వాలనే దృఢ సంకల్పంతో కెఎన్నార్ ఫౌండేషన్ ను నెలకొల్పామని దీని ద్వారా ప్రతినెల సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు ఆయన సేవలు పట్టణ ప్రాంతానికే పరిమితమైన సేవలను మున్ముందుకి గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాల్లో విస్తృతం చేయనున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. దేశంలో నిబద్ధత కలిగిన భారతీయ జనతా పార్టీలో తాను



కొనసాగుతూ ఉండడం, పార్టీ చేపట్టే ప్రతి కార్యక్రమాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లడం, పార్టీని బలోపేతం చేయడం లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాను చేపట్టిన ప్రతి పనికి వెన్నంటూ ఉంటూ తన కుటుంబ సభ్యులు ప్రోత్సహిస్తూ వస్తున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాజపా సీనియర్ నాయకులు డాక్టర్ గౌరై సత్యనారాయణ, గూటూరు శంకరావు, నిరసపల్లి సూరకాజు, బాటా శ్రీనివాస్, జనసేన రాష్ట్ర కార్యదర్శి గడసాల అప్పారావు, కరణం. కనకారావు, గంధం వెంకటరావు, ఆర్కే గోవింద్, మదక రమేష్, తాతారావు, నాగేశ్వరరావు, రోహిణి, భువనేశ్వరి, శివపార్వతి, యువశ్రీ, వరలక్ష్మి, వసజ, ప్రకాష్, సోంబాబు, యుజ్జీరావు, రంగనాయకులు, అశోక్, వెంకటరమణ, పేద్ర అప్పారావు, వందేభారత్ బ్లడ్ బ్యాంక్ చైర్మన్ విసెన్ బాలు, జాగరపు శ్రీను, గంధం సాయి, ఏఎన్ఆర్, నాగరాజు, అప్పలరాజు,సత్యారావు, సురేష్ రెడ్డి, కృష్ణారెడ్డి, శ్రీను, నిరసపల్లి అప్పారావు, జనపరెడ్డి మణి, పైడిరాజు,దాడి నూకరాజు,రమాదేవి, దుర్గా ప్రసాద్, భవాని, నాగబాబు శర్మ, రామారావు, గంటా సింహాచలం, నారాయణ మూర్తి ,మనోహర్, భోగిరాజు, రవీంద్ర, సత్యనారాయణ, సత్తిబాబు, బాబూరావు, గోవింద్, సోమునాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్ని తరగతుల గొంతుగా మీడియా రంగం

- మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి

అమరావతి: అన్ని తరగతుల గొంతుగా మారి ప్రభుత్వాన్ని, ప్రజలను, ప్రజాస్వామ్యాన్ని సమన్వయం చేసే అద్భుతమైన రంగం మీడియా రంగమని సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారథి తెలిపారు. రాష్ట్రాభివృద్ధిలో కీలక భాగస్వామ్యమైన మీడియా రంగం సేవలు కొనియాడగలిగినవని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టుల యోగక్షేమాలు చూసుకునేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తోందన్నారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో పత్రికా స్వేచ్ఛ అత్యంత కీలకమైన స్తంభమని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. ప్రపంచ పత్రికా స్వేచ్ఛ దినోత్సవం సందర్భంగా మంత్రి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. సమాజంలోని అన్యాయాలు, అవినీతి, అసమానతలను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చే బాధ్యత మీడియాపై ఉందని, ఆ బాధ్యతను నిబద్ధతతో నిర్వర్తిస్తున్న పాత్రికేయుల సేవలు ఎంతో విలువైనవని కొనియాడారు. పత్రికా స్వేచ్ఛ కేవలం జర్నలిస్టుల హక్కు మాత్రమే కాదని, అది ఆరోగ్యకరమైన ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాణవాయువు వంటిదని



పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ తెలిపారు. సమాజంలోని వాస్తవాలను నిర్ణయంగా వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర వెలకట్టలేనిదని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

అమరావతి ఎకనామిక్ రీజియన్లో ప్రాంతీయ భూ సమీకరణ

-44,962 చదరపు కిలోమీటర్ల పరిధిలో ఏర్పాటు

అమరావతి: అమరావతి ఎకనామిక్ రీజియన్ పేరుతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరో అతిపెద్ద భూ సమీకరణకు సిద్ధమైంది. 44,962 చదరపు కిలోమీటర్ల (1,12,40, 500 ఎకరాల) పరిధిలో పరిశ్రమల ఏర్పాటు, గృహ నిర్మాణం పేరుతో అవసరమైన చోట్ల భూ సమీకరణ చేయనుంది. తొమ్మిది జిల్లాల పరిధిలో ఏర్పాటు చేయనున్న ఈ రీజియన్లో తొలిదశలో అభివృద్ధికి అవసరమైనవంటూ 10 నుండి 12 అంశాలను గుర్తించనున్నారు. నీతిఆయోగ్ రూపొందించిన సీటీ ఎకనామిక్ రీజియన్ (సిఇఆర్) ప్లాను నిబంధనలకు అనుగుణం గా విధివిధానాలు తయారు చేయనున్నారు. దీనికి అవసరమైన నివేదికను తయారు చేసేందుకు వీలుగా వ్యూహాత్మక కన్వల్యూషన్లని ఎంపిక చేసేందుకు ఆహ్వానించిన ఆసక్తి వ్యక్తీకరణ టెండర్లలో అనేక కీలక అంశాలు పొందుపరిచారు. రీజియన్ పరిధిలో కనీసం ఎనిమిది భారీ ఫ్లాగ్ షిప్ ప్రాజెక్టుల కోసం అంతర్జాతీయ బ్యాంకులు, పెట్టుబడిదారులకు ఆమోదయోగ్యమైన రీజిల్లో 'బ్యాంకబుల్ (సీ - ఫ్లెజిబిలిటీ నివేదిక)' రూపొందించనున్నారు. దీనిలో భాగంగా స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడి అవసరాలను అంచనా వేస్తారు. ఇందులో భూమి వినియోగాన్ని కీలకంగా పేర్కొన్నారు. ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటు కోసం కొత్తగా భూములు గుర్తించడం, ఇప్పటికే ఉన్న ల్యాండ్ బ్యాంకుతోపాటు, భూసమీకరణ పద్ధతులు అనుసరించనున్నారు. గతంలో పారిశ్రామిక ప్రాంతాల కోసం సేకరించిన భూమిని వినియోగించడానికి వీలుగా ప్లాను రూపొందించనున్నారు. వీటినికంటే ముఖ్యంగా 'రీజియల్ ల్యాండ్ షూలింగ్ - విధానాన్ని రూపొందించాలని నిర్ణయించారు. అందులోనూ పట్టణ ప్రాంత విస్తరణ కీలకంగా ఉండాలనీ, ఆర్థిక అవసరాలు తీర్చేలా భూమి వినియోగ పద్ధతులు రూపొందించాలని సూచించారు. నూతన రీజియన్ పరిధిలో అమరావతి రాజధాని నగరంగా, విజయవాడ-గుంటూరు పారిశ్రామిక సేవల జంబు నగరాలుగా, ఏలూరు, బాపట్ల వ్యవసాయ పారిశ్రామిక కేంద్రాలుగా, ఒంగోలు మార్కెటింగ్ ఖనిజ ఉత్పత్తి కారిడార్గా అభివృద్ధి చేయనున్నారు. మూడు దశల్లో అభివృద్ధి చేయనున్న రీజియన్ ప్లాను కోసం సింగపూర్, గ్రేటర్ టోక్యో, సియోల్ అనుభవాలను పరిశీలించాలని తెలిపారు. కేంద్రం సీటీ ఎకనామిక్ రీజియన్ కోసం రూ.5000 కోట్లు కేటాయించిన నేపథ్యంలో నిధులు రాబట్టుకోవడం రీజియన్ ఏర్పాటులో కీలకమని ఆర్ఎఫ్ఐలో పేర్కొన్నారు. అమరావతి ఆర్థిక రీజియన్లో ఎన్టీఆర్, కృష్ణా, ఏలూరు, గుంటూరు, పశ్చిమ గోదావరి, ప్రకాశం, పల్నాడు, బాపట్ల మార్కెటింగ్



జిల్లాలన్నాయి. రాష్ట్ర స్థూల ఉత్పత్తిలో సుమారు 35.15 శాతం వాటాను ఈ ప్రాంతం కలిగి ఉంది. ఇందులో అమరావతి రాజధాని చుట్టూ భూ సమీకరణ ఆధారిత అభివృద్ధి ప్లానుతోపాటు చెన్నై - కోల్కతా జాతీయ రహదారి, ప్రతిపాదిత అమరావతి - అనంతపురం ఎక్స్ ప్రెస్ వే, విజయవాడ-హైదరా బాద్ కారిడార్ తోపాటు విస్తృతమైన రైల్ మార్గం ఉందని పేర్కొన్నారు. వీటికితోడు కృష్ణపట్నం - మచిలీపట్నం - రామాయపట్నం - కాకినాడ క్షస్టర్, ఓడరేవు ఆధారిత పారిశ్రామిక ప్రాంతాలు ఉన్నాయని, సముద్ర ఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రధానంగా ఉందని వీటినికంటే ఉపయోగించుకునేలా నూతన ప్లాను రూపొందించాలని పేర్కొన్నారు. వచ్చే దశాబ్దకాలంలో ఎలక్ట్రానిక్స్, డ్రోన్లు, సెమీకండక్టర్ డిజైన్, ఎలక్ట్రీక్ వాహన భాగాలు, ఫార్మా టెక్నాలజీ, డిఫెన్స్, ఏరోస్పేస్, గ్లోబల్ కేవలీటీ సెంటర్లు ప్రాంతీయ వృద్ధికి కీలకం కానున్నాయని తెలిపారు. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల నుండి ఆదాయం ఎక్కువ వస్తున్నా విస్తరించలేదని, నూతన ప్లానులో పట్టణ ప్రాంతాల విస్తరణకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలని తెలిపారు. ఇందులో పరిశ్రమలతోపాటు గృహ నిర్మాణానికి వీలుగా ప్లాను ఉండాలని తెలిపారు. జిల్లా స్థాయి ఆర్థిక ప్రత్యేకతలు, వృద్ధి కేంద్రాలు కారిడార్లను గుర్తించనున్నారు. గ్రామీణ పట్టణ శివారు ప్రాంతాల మధ్య అనుసంధానాన్ని బలపరచేలా ప్రాంతీయ ఆర్థిక వ్యూహాలను రూపొందించనున్నారు. పెట్టుబడులకు అనువైన మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టుల (పారిశ్రామిక/లాజిస్టిక్స్/పట్టణ/సామాజిక) జాబితాను స్థల సేకరణ, ఆర్థిక అంశాలను సిద్ధం చేయనున్నారు. పెట్టుబడులకోసం స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక (1-22 ఏళ్లు) నిధుల సమీకరణ ప్లాను రూపొందించ నున్నారు.బిడిసికోసం తొమ్మిది రంగాలపై రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాలు నిర్వహించనున్నారు. రాజోయే అరవై సంవత్సరాల్లో భారీ, రంగాలవారీ పరిశ్రమలు, పట్టణ సదుపాయాల కల్పన ఏర్పాటుకు ప్లానులో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని పేర్కొన్నారు.

మంగంపేట బైరెటీస్ అక్రమాలపై న్యాయ విచారణ జరిపించాలి

-సిబిఐయు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సిహెచ్ నర్సింగరావు -ఎపిఎంఐసి పరిరక్షణ విభాగాల కమిటీ ఏర్పాటు

తిరుపతి: ఎపిఎంఐసి మంగంపేట బైరెటీస్ గనులలో జరుగుతున్న అక్రమాలపై సమగ్ర న్యాయ విచారణ చేపట్టాలని సిబిఐయు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సిహెచ్ నర్సింగరావు డిమాండ్ చేశారు. తిరుపతిలోని వేమన విజ్ఞాన కేంద్రంలో సిబిఐయు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కందారపు మురళి అధ్యక్షతన రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో మంగంపేట బైరెటీస్ గనుల పర్యవేక్షణకు మిల్లు యజమానులతోనూ, కార్మిక సంఘాల నేతలతో ఎపి ఎంఐసి పరిరక్షణ పోరాట కమిటీ ఎన్నిక నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ మంగంపేట గనుల వ్యవహారంలో వేల కోట్ల రూపాయల అవినీతికి ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలన్నారు. ప్రైవేట్ కంపెనీలకు గనుల కేటాయింపుల రద్దు చేయాలని, వాటి పరిరక్షణకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, కార్మికులకు ఉపాధి భద్రత కల్పించాలని, ప్రజా సంపదను రక్షించే విధానాలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. పలువురు నేతలు మాట్లాడుతూ మంగంపేట బైరెటీస్ వంటి విలువైన ఖనిజాన్ని తక్కువ ధరలకు, ప్రైవేట్ కంపెనీలకు కేటాయించడం వల్ల ప్రభుత్వానికి భారీ నష్టం జరుగుతోందని, ఇది ప్రజాసంపద దోపిడీకి ఉదాహరణగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో కార్మిక సంఘాలు, మిల్లు



యజమానులు, ప్రజాప్రతినిధులు కలిసి పాల్గొని ఏకగ్రీవంగా తీర్మానాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా గనుల పరిరక్షణ, కార్మికుల హక్కుల సాధన, స్థానిక ప్రజల జీవనోపాధి రక్షణ కోసం "ఎపి ఎంఐసి పరిరక్షణ పోరాట కమిటీ"ని ఎన్నుకున్నారు. ఈ కమిటీకి కన్వీనర్గా సిబిఐయు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కందారపు మురళిని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ సమావేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మాంగాజి గోపాల్ రెడ్డి, సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వందేవాసి నాగరాజు, రిపబ్లిక్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా దక్షిణ భారత అధ్యక్షులు పి.అంజయ్య, సిబిఐయు జిల్లా కార్యదర్శి టి.సుబ్రహ్మణ్యం, అధ్యక్షులు జయచంద్ర, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజధానిలో పేదల అభివృద్ధి విస్తరణ

-రద్దు చేసిన స్థలాలకు ప్రత్యామ్నాయం చూపాలి -సిపిఎం రాష్ట్రకార్యదర్శివర్గ సభ్యులు సిహెచ్ బాబూరావు

గుంటూరు: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాజధానిలో పేదల సంక్షేమాన్ని విస్తరించిన, పెద్దలకు భూములు దోచిపెడుతోందని సిపిఎం రాష్ట్రకార్యదర్శివర్గ సభ్యులు సిహెచ్ బాబూరావు అన్నారు. ప్రజారాజధానిగా ఉండాలంటే పేదల సంక్షేమానికి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. గుంటూరు బ్రాడీపేటలోని సిపిఎం కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ రాజధానిలోని ఆర్ఓ జోన్లో ఇళ్ల స్థలాలు రద్దయిన పేదలకు ప్రత్యామ్నాయ స్థలాలు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో సిఆర్డిఎ పరిధిలోని గుంటూరు, మంగళగిరి, దుగ్గిరాల, కృష్ణా, ఎన్టీఆర్ జిల్లాల్లో 50 వేల మంది పేదలకు 900 ఎకరాల్లో ఇళ్ల స్థలాలు కేటాయించారని, వాటిని ప్రస్తుత ప్రభుత్వం జి.బి. 91 ద్వారా రద్దు చేసిందని, వారికి ప్రత్యామ్నాయ స్థలాలు కేటాయించలేదని గుర్తుచేశారు. టిడిపి కూటమి ప్రభుత్వం పట్టణాల్లో రెండు సెంటు, గ్రామాల్లో మూడు సెంటు ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తామని వాగ్దానం చేసిందని, దాని ప్రకారం స్థలాలు రద్దయిన పేదలకు సుమారు రెండు వేల ఎకరాలు కేటాయించాల్సి ఉందన్నారు. రైతుల నుండి సేకరించిన వేలాది



ఎకరాలకు తక్కువ ధరకు కార్పొరేట్ సంస్థలకు కట్టబెడుతోందని విమర్శించారు. వివిధ ప్రైవేటు యూనివర్సిటీలకు ఎకరం రూ.50 లక్షలకే కేటాయిస్తూ, ప్రభుత్వ సంస్థలకు మాత్రం నాలుగైదు కోట్ల రూపాయలు వసూలు చేస్తున్నారన్నారు. సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వై నేతాజి మాట్లాడుతూ రాజధాని ప్రాంతంలో పేదల ఇళ్ల స్థలాల సమస్యలపై మేలో ఆందోళనలు చేసి, అప్పటికే స్పందించకపోతే జూన్లో మంత్రి లోకేష్ కార్యాలయం వద్ద ఆందోళన చేపడతామన్నారు. సమావేశంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు పాశం రామారావు, ఈమని అప్పారావు, బి.వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

సాములు సమర్పయామి

-ప్రభుత్వాల నుంచి విడుదల కాని నిధులు -భారీ ప్రాజెక్టులకు జీవీఎంసీ నుంచి వ్యయం

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖ నగర పాలక సంస్థ పరిధిలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో చేపట్టిన భారీ ప్రాజెక్టులు సకాలంలో పూర్తికాకపోవడంతో జీవీఎంసీపై ఆర్థిక భారం పడుతోంది. ఆయా పనులను పూర్తి చేసేందుకు అవసరమైన అదనపు నిధులన్నీ జీవీఎంసీ సాధారణ బడ్జెట్ నుంచే కేటాయించాల్సి వస్తోంది. అలా కొన్ని ప్రాజెక్టులకే రూ.కోట్లలో ఖర్చు చేయాల్సి ఉండడంతో మిగిలిన అభివృద్ధి పనులకు నిధుల కొరత వెంటాడుతోంది. భూగర్భ మురుగునీటి వ్యవస్థ (యూజీడి)... పెండ్లదిర్తి, గాజువాక, మల్కాపురం ప్రాంతాల్లో భూగర్భ మురుగునీటి వ్యవస్థ ఏర్పాటుకు 2017లో రూ.904 కోట్లతో ప్రతిపాదించారు. అప్పటికే ఉన్న ఎన్ఎస్ఆర్ (స్టాండర్డ్ షెడ్యూల్డ్ రేట్స్) ప్రకారం ఆయా ప్రతిపాదనలను ప్రభుత్వం ఆమోదించింది. ప్రాజెక్టు ఆలస్యం కావడంతో గాజువాక, మల్కాపురం పరిధిలో చేపట్టే పనులను గుత్తేదారుడు పూర్తిగా వక్రపం పెట్టేశారు. తాజాగా పెండింగ్ పనుల కోసం మరో రూ.150 కోట్లు వినియోగించాలని, ఆ భారాన్ని జీవీఎంసీయే భరించాలని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. అదనపు నిధులతో కేవలం గాజువాక వరకు మాత్రమే ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తయ్యే అవకాశం ఉంది. 24 గంటలు నీటి సరఫరా...!ఏసియన్ డెవలప్ మెంట్ బ్యాంక్ సహకారంతో నగరంలో 24 గంటల నీటి సరఫరా ప్రాజెక్టును 2018లో రూ.382 కోట్లతో ప్రారంభించారు. ఏళ్లు గడుస్తున్నా..



ప్రాజెక్టు పనులు నేటికీ పూర్తి కాలేదు. జీఎస్టీతో పాటు, ప్రాజెక్టు వ్యయం పెరగడంతో ప్రస్తుతం అదే ప్రాజెక్టుకు జీవీఎంసీ రూ.442 కోట్లు వెచ్చిస్తుంది. రూ.60 కోట్ల అదనపు భారం జీవీఎంసీపైనే పడింది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సహకారంతో చేపడుతున్న ప్రాజెక్టు లకు సంబంధించి ఎప్పటికప్పుడు పనుల పురోగతి నివేదికలను అంద జేస్తే నిధులు సులువుగా మంజూరవుతాయి. ప్రస్తుతం అలాంటి పరిస్థితి లేకపోవడంతోనే నిధులు మంజూరు లో జాప్యం జరుగుతోంది. గుత్తేదారులకు పార్టు బిల్లుల చెల్లింపులు లేకపోవడంతో వారు పనుల్లో పురోగతి చూపించలేకపోతున్నారు.

భూ ఆక్రమణలోనూ “ఆధిపత్య పోరు”..!

-గాజువాక సర్వే నెంబర్ 86 ఆక్రమణలపై ఎమ్మెల్యే హెచ్చరికలు -నాయకుల మధ్య విభేదాలే ఇందుకు కారణమా..? -మండలంలో పలు ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వ భూ ఆక్రమణలు -అక్కడ మాత్రం మౌనం.. - ?ఇప్పటికే ఎకరాల కొద్దీ భూములు పరాధీనం! -86 సర్వే నం. భూములను కాపాడతారా..! -గాజువాక ప్రభుత్వ భూ ఆక్రమణలపై పూర్తిస్థాయి దర్యాప్తునుకు ప్రజానికం డిమాండ్

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాకలో భూములు రేట్లు ఆకాశాన్ని అంటడంతో ప్రభుత్వం భూమి కోసం రచ్చిపోతున్నా కబ్బారాయుళ్ళు...! గాజువాక లోని సర్వే నంబర్ 86 లో ఎటువంటి ఆక్రమణ లను అనుమతించబోమని, అక్రమ నిర్మాణాలను పూర్తిగా తొలగిస్తామని గాజువాక ఎంఆర్ఓ బి శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఆయన నాడు ఒక వీడియో ద్వారా ప్రకటన విడుదల చేశారు. గాజువాక రెవిన్యూ భానోజీ తోట ప్రాంతం సర్వే నంబర్ 86 లో కొందరు ప్రభుత్వ భూములను అసాధికారికంగా విక్రయాలు చేస్తున్నట్లు తన దృష్టికి వచ్చిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. సర్వేనంబర్ 86 పూర్తిగా నోమ్యాన్ ల్యాండ్ గా ప్రభుత్వ రికార్డుల్లో నమోదయి ఉందని, ఇక్కడ భూములపై ఎవరికీ ఎటువంటి హక్కులు లేవని ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే కొందరు వ్యక్తులు ప్రభుత్వ స్థలాన్ని తమవిగా చెబుతూ విక్రయిస్తున్నారని, అసాధికారిక విక్రయాలకు ఎటువంటి గుర్తింపు ఉండదని ఆయన తెలియజేశారు. ప్రజలెవరు అక్కడ భూములను కొనుగోలు చేయవద్దని, అలా చేసినట్లయితే పూర్తిగా నష్టపోతారని ఆయన హెచ్చరించారు. అయితే ఇక్కడ ఇప్పటికే ఎకరాల కొద్దీ ప్రభుత్వ భూమి పరాధీనం అయింది. దీనిపై అనేక ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయి. స్థానికంగా రాజకీయ పార్టీల నాయకులు శక్తి మేరకు ఆక్రమణలకు పాల్పడి ఆయా భూములను అమ్మి సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు. అయితే ఇంతకాలం ఈ ఆక్రమణలపై మౌనాన్ని ఆశ్రయించిన అధికారులు.. ఇప్పుడు మాత్రం చర్యలంటూ హడావిడి చేస్తున్నారు. వీటి వెనుక కూడా ప్రధానంగా రాజకీయ కారణాలే ఉన్నాయని ఆరోపణ. ఇటీవల పదవులను కోల్పోయిన కార్పొరేటర్లు.. కొందరు స్థానిక నాయకులు ఇక్కడ వివాదాలు ముదురుతున్నాయి. ఎవరికీ వారు.. ఇక్కడ భూములను చేజిక్కించుకునేందుకు ప్రయత్నాలు సాగిస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగానే ఎమ్మార్వో ప్రకటనను చూడాలా? లేక నిజంగానే



ప్రభుత్వ భూమి పరిరక్షణకు ఆయన చర్యలు చేపడతారా? అనేది ముందు ముందు తేలనుంది...! అయితే గాజువాక ప్రాంతంలో ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమణల అంశంపై ఎన్నో ఆరోపణలు ఉన్నాయి. గాజువాక ఎమ్మార్వో శ్రీనివాసరావుకు అనేక ఫిర్యాదులు వస్తున్న ఆయన సీటు కదలకుండా కేవలం నామ మాత్రంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపణలు ఉన్నాయి...! దువ్వాడ, అగనంపూడి వంటి ప్రాంతాల్లోనూ.. కఠితి రెవిన్యూ పరిధిలోను అనేక భూములు ఇటీవల ఆక్రమణలకు గురయ్యాయి.. ఆయా అంశాలను పలు పత్రికలు వార్తా కథనాలు రూపంలో ప్రచురించాయి. అయితే వీటిపై ఆయన ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టారో కూడా తెలియ రాలేదు. ఇప్పుడు తాజాగా సర్వే నెంబర్ 86 ఆక్రమణలపై ఆయన స్పందించడం కూడా కేవలం రాజకీయ ప్రోద్బల మేననీ స్థానికులు అంటున్నారు. వాస్తవంగా ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమణ ఎక్కడ జరిగిన తక్షణం స్పందించాల్సిన రెవిన్యూ యంత్రాంగం గాజువాకలో మాత్రం కేవలం అధికార పార్టీ నేతల సూచనల మేరకే పనిచేస్తుందని ఆరోపణలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. గాజువాక లో జరుగుతున్న ఆక్రమణల వ్యవహారంపై జిల్లా కలెక్టర్ సీరియస్ గా దృష్టి సారీస్తే ఎక్కడ జరుగుతున్న అనేక ఆక్రమణలు.. వెనుక అధికారుల వైఫల్యం స్పష్టంగా అర్థమవుతుందని.. జిల్లా యంత్రాంగం ఆ దిశగా దృష్టి సారించాలని గాజువాక ప్రజలు కోరుతున్నారు..

బడి ఈడు పిల్లల్ని విధిగా పాఠశాలలో చేర్పించాలి

-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: బడి ఈడు పిల్లల్ని విధిగా పాఠశాలలో తల్లిదండ్రులు చేర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న బడి ఈడు పిల్లల్ని బడిలో చేర్పించుటలో భాగంగా అనకాపల్లి మున్సిపాలిటీలో గల జీమినిగుమ్మం డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ మున్సిపల్ హై స్కూల్ నందు బడి ఈడు గల 5 గురు పిల్లల్ని 1 వ తరగతి లో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ జాయిన్ చేయుట జరిగినది. అదే ప్రాథమిక పాఠశాల నకు చెందిన ప్రధానోపాధ్యాయులు యొక్క కుమార్తె ను 1 వ తరగతి లో జాయిన్ చేయుటపట్ల గ జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమం లో జిల్లా విద్యా శాఖాధికారి శ్రీ గిడ్డి అప్పారావు నాయుడు పాల్గొని విద్యార్థుల ఇంటికి వెళ్ళి తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి బడిలో విద్యార్థులను జాయిన్ చేయుట జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో



అనకాపల్లి ఆర్డీవో ఆయోషా, అనకాపల్లి మండల విద్యాశాఖ అధికారి శ్రీమతి శ్రీదేవి, ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీమతి వై రాణి, డి ఇ ఓ అప్పారావు నాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వంలో నామినేటెడ్ పదవులలో కాపు సామజికవర్గానికి న్యాయం చేయాలి

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: నామినేటెడ్ పదవులలో కూటమి ప్రభుత్వం కాపు సామజికవర్గానికి అన్యాయం జరుగుతుందని విశాఖ కాపు వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మాధవ్, బీజేపీ పార్టీ నాయకులు విశాఖ డక్షిణ నియోజకవర్గ బీజేపీ పార్టీ ఇంచార్జి బొచ్చా సురేష్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పలు విషయాలు పై చర్చించారు. విశాఖ కాపు వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మద్దింశెట్టి సురేష్ అసోసియేషన్ కార్యవర్గసభ్యులు కలిసి జనసేన పార్టీ వీర మహిళ, లీగల్ సెల్ మెంబర్ సూకరత్న కళావతి కు జరిగిన అన్యాయాన్ని నామినేటెడ్ పదవులలో కూడా కాపులకు కాపు సామజికవర్గానికి జరుగుతున్న అన్యాయం గురించి మాధవ్ కు తెలియజేయడం జరిగిందని.. ఎంతకాలం బీజేపీ అధ్యక్షులు మాధవ్ సానుకూలంగా స్పందిస్తూ అందుకీలా జరిగిందని పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుంటానని.., కళావతి న్యాయం జరిగేలా చూస్తానని



హామీనిచ్చారు.. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖ కాపు వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మద్దింశెట్టి సురేష్, కార్యవర్గ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొని ఆయనకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు..

విద్య మిత్ర కిట్లను ఆకస్మిక తనిఖీలు

పాలకొల్లు : పాలకొల్లు పట్టణంలోని బిఆర్ యంవి మున్సిపల్ హైస్కూల్లో స్టాక్ పాయింట్ ను రాష్ట్ర పరిశీలన అధికారి డా టిఎంఓ ఇస్మాయిల్ ఆకస్మిక నందర్చన చేశారు. ఈ నందర్చనగా ఆయన మాట్లాడుతూ మండలంలో పనిచేస్తున్న కాంట్రాక్ట్ సిబ్బంది, పాల్ట్ టైం ఇన్స్పెక్టర్స్, సిఆర్ఎంటి లకు విద్యామిత్ర కిట్స్ స్వీకరణ, నిర్వహణ, పంపిణీపై స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు, విధి విధానాలు, నలహాళు, నూచనలు చేశారు. నర్సేపల్లి విధాకృష్ణర్ విద్యా కిట్స్ సమర్పణంతంగా, పారదర్శకంగా



పంపిణీ చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సమగ్ర శిక్ష సీఎంవో చంద్రశేఖర్ కూడా పాల్గొని అవసరమైన సూచనలు ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాలకొల్లు ఎంఓఓ .ఆర్ఎన్విఎస్ శర్మ, పిటిబి లు పాల్గొన్నారు.

కర్మ సిద్ధాంతం నేపథ్యంలో..

నవీన్చంద్ర, వరలక్ష్మి శరత్కుమార్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న యాక్షన్ డ్రిల్లర్ 'పోలీస్ కెంఫైంట్'. సంజీవ్ మేగోటి దర్శకుడు. ఈ నెల 22న సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాలో సూపర్ స్టార్ కృష్ణుడు చేసిన స్పెషల్ సాంగ్ ను శనివారం విడుదల చేశారు. 'చైన్ రియాక్షన్ ఆఫ్ కర్మ' అనే కాన్సెప్ట్ ఆధారంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నామని, కర్మ సిద్ధాంతం నేపథ్యంలో ఫుల్ లెంగ్త్ యాక్షన్ మూవీగా ఆకట్టుకుంటుందని, హాసర్ అంశాలు కూడా ఉంటాయని దర్శకుడు సంజీవ్ మేగోటి తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ఆరోహణ సుధీంద్ర, సంజీవ్ మేగోటి, సుధాకర్ మారయో, నిర్మాత: బాలకృష్ణ మహారాణా.



మనందరి జీవితాల్లోని కథ

'గోదారి గట్టుపైన' సినిమా కథ మనందరి జీవితాల్లో చూసినట్లుగానే ఉంటుందని, ప్రతి ఒక్కరూ పాత్రలతో కనెక్ట్ అవుతారని చెప్పారు దర్శకుడు సుభాష్ చంద్ర. ఆయన దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న ఈ చిత్రంలో సుమంత్ ప్రభాస్ హీరోగా నటించారు. ఈ నెల 8న సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా శనివారం సుభాష్ చంద్ర విలేజ్ లులో మాట్లాడారు. 'నా స్వస్థలం తూర్పుగోదావరి జిల్లా రేలంగి. బిట్ కే రోజుల నుంచే షార్ట్ ఫిల్మ్స్ తీయడం అలవాటు. ఇప్పటికీ 80 షార్ట్ ఫిల్మ్స్ చేశా' అన్నారు. గోదావరి నేపథ్యంలో సాగే అందమైన ప్రేమకథ ఇదని, హీరో సుమంత్ ప్రభాస్ గోదావరి యానసు పర్ ఫెక్ట్ గా పలికారని, అందుకోసం ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్నారని తెలిపారు. 'ప్రతి తండ్రికి తన కూతురిని తనకంటే గొప్పవ్యక్తిగా ఇవ్వాలని ఉంటుంది. ఇది ఆయన ప్రేమలోని నిజం. అలాగే అబ్బాయి ప్రేమలో కూడా నిజం ఉంటుంది. ఈ సంఘర్షణల మధ్య సాగే ప్రేమప్రయాణమిది. ఈ కథను చాలా పరిణతితో చెప్పే ప్రయత్నం చేశా. జగపతిబాబు, లైలా పాత్రలు సినిమాకు స్వీవెన్ స్వీట్ బర్ట్ స్ఫూరి అని, 'జూరాసిక్ పార్క్' చూసినప్పటి నుంచే సినిమాలపై ఆసక్తి పెరిగిందన్నారు.



జర్నీ బ్లాక్ ఫారెస్ట్ లో శిక్షణ

విరామ్ దొరికితే చాలు.. ఫ్యామిలీతో ఫారెస్ చెక్కేయడం, కుటుంబసమేతంగా విహారయాత్రలు చేయడం సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబుకు పరిపాటి. అందుకే ఆయన్ను ఇండస్ట్రీలో అంతా కంప్లీట్ ఫ్యామిలీమ్యాన్ గా అభివర్ణిస్తుంటారు. తాజాగా ఆయన జర్నీ వెళ్లారు. అది కూడా విహారయాత్ర నిమిత్తమే అని అంతా అనుకున్నారు. కానీ వాస్తవం ఏంటంటే.. 'వారణాసి' సినిమా కోసం ట్రిక్కింగ్ లో ట్రెనింగ్ తీసుకునేందుకు ఆయన జర్నీ వెళ్లారు. ప్రస్తుతం అక్కడ బ్లాక్ ఫారెస్ట్ లో ఫిట్ నెస్, వెల్ నెస్ నిపుణులు డాక్టర్ హ్యోగ్ కోనిగ్ పర్యవేక్షణలో కఠినమైన శిక్షణ పొందుతున్నారు మహేశ్. దీనికి సంబంధించిన ఫాలోలను కూడా స్వయంగా తన సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారాయన. ప్రస్తుతం ఈ ఫాలోలు వైరల్ గా మారాయి. ఇక 'వారణాసి' విషయానికొస్తే.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సినిప్రియులందర్నీ ఆకర్షించడమే లక్ష్యంగా దర్శకుడు రాజమౌళి ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. భారతీయ పురాణాధిపానాలను స్ఫురిస్తూ, పలు దేశాలతో ముడిపడిన కథ కావడంతో 'వారణాసి'పై మరింత శ్రద్ధ పెట్టారాయన. ఇందులో మహేశ్ ప్రపంచ యాత్రికుడిగా కనిపిస్తారు. ఇప్పటివరకూ భారతీయ సినిమా విడుదల కాని దేశాల్లో కూడా 'వారణాసి' విడుదలయ్యేలా నిర్మాతలు కేవల



నారాయణ, ఎన్ఎస్ కార్తికేయ ప్రణాళికలు రచిస్తున్నారు. ప్రియాంకచోప్రా, వృద్ధీరాజ్ సుకుమార్ న్ కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మాటలు: దేవకట్టా, కెమెరా: పీఎస్ విందా, సంగీతం: ఎంఎం కీరవాణి, నిర్మాణం: శ్రీదుర్గా ఆర్ట్స్.

ఆ సీన్స్ ట్రిమ్ చేయండి ప్లీజ్

చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుంటే ఉపయోగం ఏముంటుంది.. పాపం.. ఈ విషయం బాలీవుడ్ నటి కియారా అద్వానీకి అర్థం కావడంలేదు. జరగాల్సిన నష్టం జరిగిపోయాక.. సరిదిద్దుకునేందుకు ప్రయత్నించడం నిష్ప్రయోజనం. ఇంతకీ చేతులు కాలేంత పని కియారా ఏం చేసింది. అనే వివరాలొక్కే.. 'కేజీఎఫ్' యాక్ట్ నటిస్తున్న పానిండియా యాక్షన్ డ్రిల్లర్ 'టాక్సిక్'లో కియారా అద్వానీ కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తన కెరీర్ లో ఇప్పటివరకూ గ్లామరస్, రొమాంటిక్, కమర్షియల్ రోల్స్ ఎన్నో చేసింది కియారా. అయితే.. 'టాక్సిక్'లో మాత్రం మరింత బోల్ట్ గా, ఇంటెన్స్ పాత్రను ఆమె పోషించింది. ఇందులో శృతి మించిన బోల్ట్ సీన్స్ లో కూడా కియారా నటించినట్టు వినికొంది. ఆ సీన్స్ పూర్తిగా ఆమె అనుమతితోనే దర్శకురాలు గీతా మోహన్ దాస్ తెరకెక్కించినా, పైనల్ అవుట్ పుట్ చూసుకున్నాక, కియారా షాకికి గురైందట. దాంతో ఆ బోల్ట్ సీన్స్ ను ట్రిమ్ చేయాలంటూ దర్శకురాలిని కోరిందట. అయితే.. దర్శక,నిర్మాతలు అందుకు నిరాకరించినట్టు తెలిసింది. మరోవైపు.. ఇది కేవలం గానిస్ మాత్రమేనని, సినిమాకు హైప్ తెచ్చేందుకే ఇలాంటి గాలిపాల్లు సృష్టిస్తున్నారంటూ కూడా కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. అసలు నిజమేంటో సినిమా విడుదలైతే కానీ తెలియదు. త్వరలోనే సినిమా విడుదల కానున్నది.

