

ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ మళ్లీ రావాలి

-పిల్లల పెంపకంలో తండ్రి బాధ్యత తీసుకోవాలి -ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ చాలా బలమైనదని, అలాంటి వ్యవస్థ మళ్లీ రావాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. పిల్లల్ని పెంచడం, వారి ఆలన పాలన చూసుకోవడాన్ని తల్లికే పరిమితం చేయకూడదని, వారి పెంపకంలో తండ్రి సైతం బాధ్యత తీసుకోవాలని సూచించారు. గతంలో ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఉన్నప్పుడు పిల్లల పెంపకంలో పెద్దలు భాగస్వాములు అయ్యారని తెలిపారు. పిల్లలను విలువలతో పెంచడంలో అప్పట్లో అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు, ఇతర కుటుంబసభ్యులు ఎంతో ప్రధాన పాత్ర పోషించేవారని గుర్తుచేశారు. జాతీయ ఇమ్ప్యూనైజేషన్ డే సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తన కార్యాలయంలో ఆదివారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేశారు. చిన్నారులను ఎత్తుకుని ఆడించారు. అనంతరం వాళ్ల తల్లిదండ్రులు, కుటుంబసభ్యులతో మాట్లాడారు. పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితి, దీకాల వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. సంతానమంటే భారం కాదు... సంపద 'సంతానాన్ని సమస్యగా, భారంగా చూసే విధానం పోవాలి. సంతానం అంటే సంపద అనే పరిస్థితి వస్తోంది. అందుకే ఇద్దరు, అంతకంటే ఎక్కువమంది పిల్లలు ఉండేలా ప్రభుత్వపరంగా ప్రోత్సహిస్తున్నాం. ఈ విషయంలో ముందుగా తల్లిదండ్రులకు అవగాహన పెంచే కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నాం' అని సీఎం వివరించారు. అంతకుముందు రాష్ట్రంలో పల్నెపోలియో అమలుకు



చేసిన ఏర్పాట్లను కుటుంబ సంక్షేమశాఖ అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. 45 లక్షల మంది చిన్నారులకు చుక్కల మందు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 45,24,116 మంది చిన్నారులకు పల్నెపోలియో చుక్కలు వేశారు. మొత్తం 49,20,239 మంది చిన్నారుల్లో 91.95% మంది ప్రత్యేక శిబిరాలకు తరలివచ్చారు. మిగిలిన పిల్లల ఇళ్లకు సోమ, మంగళవారాల్లో వైద్య సిబ్బంది వెళ్లి పోలియో చుక్కలు వేయనున్నారు. ఎస్టిఆర్, మార్కాపురం, కృష్ణా జిల్లాల్లో అత్యధికంగా 115.16%, 113.21%, 104.29% మంది చిన్నారులకు, కర్నూలు, అన్నమయ్య, నంద్యాల జిల్లాల్లో అత్యల్పంగా 73.58%, 79.90%, 80.91% మంది చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేశారు.

కేంద్ర మంత్రిమండలిలో మార్పులు

-వర్షాకాల సమావేశాల్లోపీ పునర్ వ్యవస్థీకరణ! - గవర్నరుగా కొందరికి.. పార్టీలో ఇంకొందరికి అవకాశం -భాజపా గూటికి చేరినవారికి పదవులు -స్పీకర్ నిర్ణయం కీలకం



దిల్లీ: కేంద్ర మంత్రిమండలిలో మార్పులు చేర్పులపై ఊహాగానాలు ఊపందుకున్నాయి. ఇలాంటి అంశాలపై చివరి క్షణం వరకు గోప్యత పాటించడం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ప్రత్యేకత అయినా వివిధ సంకేతాలను బట్టి.. ఇప్పటి నుంచి పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాల్లో ఏ క్షణమైనా పునర్వ్యవస్థీకరణ జరగవచ్చని భావిస్తున్నారు. మంత్రిమండలిలో ఇప్పటికే ఖాళీగా ఉన్న త్వరలో ఖాళీ కాబోతున్న స్థానాలను భర్తీచేయడంతోపాటు తృణమూల కాంగ్రెస్, శివసేన (యూబీటీ) వంటి పార్టీల నుంచి చీలికవర్గం ఎంపీలు ప్రత్యేక వర్గాలుగా ఏర్పడి భాజపాకు మద్దతు ప్రకటిస్తుండటంతో వాటి నుంచి కొందరికి మంత్రి పదవులు ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. భాజపా నూతన సారథి నితిన్ నదీన్ జట్టులో కీలకమైన పదవుల్ని కొంతమంది యువ నేతలకు అప్పగించే అవకాశముందని సంబంధిత వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే పార్టీ పదవుల జాబితా దాదాపు కొలిక్కి వచ్చింది. కొందర కేంద్ర మంత్రిలతో సహా కొద్దిరోజుల క్రితం చర్చలు జరిపారు. కొత్తవారిని మంత్రిగా తీసుకోవడం, కొందరి శాఖల్ని మార్చడం వంటి వాటిపై సంకేతాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి.

సీఎల్సీ పర్యటనలో ఉండే ప్రధాని మోదీ తిరిగి జులై 6 నుంచి 11 వరకు విదేశాల్లో ఉంటారు. జూన్ ప్రధాని సనాయ తర్వాతి జులై 1 నుంచి 3 వరకు మన దేశంలో పర్యటించనున్నారు. అందువల్ల ప్రధాని వెనునుబాటును బట్టి మంత్రిమండలిలో మార్పులు చేపట్టనున్నారు. పశ్చిమ బెంగాల్ నుంచి కొందరు ఎంపీలను మంత్రిమండలిలోకి తీసుకోనున్నారు. శిందే నేతృత్వంలోని శివసేన పార్టీ నుంచి ఒక సీనియర్ నేతకు క్యాబినెట్ మంత్రి పదవి లభించవచ్చని తెలుస్తోంది. తృణమూల, శివసేన (యూబీటీ) చీలిక వర్గాల్లో ఎవరికైనా అవకాశం ఇచ్చేముందు స్పీకర్ నిర్ణయం కీలకం కానుంది.

విద్యార్థులకు మంచి భోజనం పెడుతుంటే జగన్ ఓర్వలేకపోతున్నారు

-స్కూల్ కిచ్చెస్తో ఏ ఒక్కరి ఉపాధి దెబ్బతినదు -మంత్రి లోకేశ్ స్పష్టీకరణ

అమరావతి: స్కూల్ కిచ్చెస్తే ద్వారా ప్రభుత్వ బడుల్లోని విద్యార్థులకు రుచి, శుచితో కూడిన భోజనం పెడుతుంటే వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్మోహన్ రెడ్డి ఓర్వలేకపోతున్నారని బీజేపీ, విద్యా శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ధ్వజమెత్తారు. పేద విద్యార్థులకు మంచి భోజనం పెట్టడం, వారి ఆరోగ్యం కోసం పాటు పడటాన్ని కూడా సహించలేకపోవడమే అని జగన్ ను ప్రశ్నించారు. 'రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే స్కూల్ కిచ్చెస్తే వల్ల ఇప్పటికే ఉన్న కుక్-కమ్-హెల్పర్లతో పాటు అదనంగా వేల మందికి ఉపాధి కల్పిస్తుంటే ఏడుపులు ఎందుకు? పేదలు బాగుపడితే చూడలేరా?' అని నిలదీశారు. ఈ మేరకు ఆయన ఎక్స్ ప్రెస్ చేశారు. 'వైఎస్సార్ కడప జిల్లాలో ఐదు స్కూల్ కిచ్చెస్తే పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా చేపట్టాం. వాటి పరిధిలోని బడుల్లో 233 మంది కుక్-కమ్-హెల్పర్లు యథావిధిగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. అదే జిల్లాలో మరో 33 స్కూల్ కిచ్చెస్తే ఏర్పాటు చేయనున్నాం. అయితే బడుల్లో పనిచేస్తున్న కుక్-కమ్-హెల్పర్ల ఉపాధికి ఎలాంటి ఘాతం లేదు. స్కూల్ కిచ్చెస్తే నిర్వహణ ద్వారా అదనంగా 38 మంది హెడ్



కుక్లు, 22 మంది అసిస్టెంట్ కుక్లు, 256 మంది హెల్పర్లు, 76 మంది డ్రైవర్లకు ఉపాధి కల్పించబోతున్నాం. ఈ జిల్లాలో 3,450 మంది కుక్-కమ్-హెల్పర్లు ఉంటే వారికి ఏపిల్ వరకూ గౌరవ వేతనాలు చెల్లించేలాం. వేసవి సెలవుల కారణంగా మే సెలలో వేతనాలు చెల్లించడం ఉండదు. జూన్ ఇంకా పూర్తికాలేదు. మరి ఎవరి బకాయిలు గురించి ఫేక్ ఆరోపణలు చేశారో జగన్ సమాధానం చెప్పాలి' అని లోకేశ్ డిమాండ్ చేశారు.

తీరగస్తీలో మరో మైలురాయిగా 'అక్షయ'

-అక్షయ నౌకపై కోస్ట్ గార్డ్ అధికారులు

విశాఖపట్నం: కొత్త తరహా వేగవంత గస్తీ నౌక అక్షయను గోవా షిప్ యార్డులో అడివనల్ సెక్టరి పరమసేన్ ప్రారంభించినట్లు కోస్ట్ గార్డ్ వర్గాలు తెలిపాయి. భారతీయ తీరగస్తీ దళంలో మరో మైలురాయిగా ఈ నౌక నిలవనుందని అధికారులు అభివర్ణించారు. అత్యున్నత భారత్ నివాదంతో, భారత్ స్వయంశక్తిసామర్థ్యం పెంచడానికీ కేంద్రం అంకితభావంతో ముందుకెళ్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. బీజేపీ ఇన్ స్పెక్టర్ జనరల్ బిషమ్ శర్మ, జ్యోతింద్రసింగ్ పాల్గొన్నారు.



ఆకలితో ఎవరూ అలమటించకూడదనేదే రోటరీ లక్ష్యం

-'హారే కృష్ణ' ఫౌండేషన్ కు రూ.1.46 కోట్ల విలువైన వంట సామగ్రి, యంత్రాల అందజేత

మంగళగిరి: సమాజంలో ఏ ఒక్కరూ ఆకలితో అలమటించకూడదనేదే రోటరీ క్లబ్ ప్రధాన లక్ష్యమని, ఇందుకోసమే 'అన్నపూర్ణ' పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు రోటరీ ఇంటర్నేషనల్ డిస్ట్రిక్ట్ 3150 గవర్నర్ రాంప్రసాద్ అన్నారు. ఆ క్లబ్ అధ్యక్షులలో గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరి సమీపంలోని 'అక్షయపాత్ర' ప్రాంగణంలో ప్రత్యేక కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా రోటరీ ప్రతినిధులు 'అన్నపూర్ణ' ప్రాజెక్టులో భాగంగా రూ.1.46 కోట్ల విలువైన అధునాతన వంట సామగ్రి, యంత్రాలు, రెండు వాహనాలను హారే కృష్ణ మూవ్ మెంట్ ఛారిటబుల్ ఫౌండేషన్ కు అందజేశారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో రాంప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ఇరు సంస్థల లక్ష్యాలలో సామీప్యత ఉండడంతో తాము 'హారే కృష్ణ' ఫౌండేషన్ కు సహకరించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు చెప్పారు. అక్షయపాత్ర ద్వారా రోజుకు 25 వేల మందికి ఆ సంస్థ ఆకలి తీరుస్తోందని, ఇప్పుడు తాము



అందించిన చేయూతతో మరో 25 వేల మందికి ఆహారం అందించవచ్చన్నారు. అన్న క్యాంపేన్ కు, ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు ఆహారం పంపిణీ చేసే ప్రక్రియ ఇప్పుడు మరింత వేగవంతమవుతుందని చెప్పారు. 'ప్రాజెక్ట్ అన్నపూర్ణ' కన్వీనర్ డాక్టర్ రవి వడ్డమాని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీజనల్ వ్యాధుల నివారణకు ముందస్తు చర్యలు ముమ్మరం చేయాలి

-జ్వరాల కేసులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తక్షణ చికిత్స అందించాలి -ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల అధికారులతో సమీక్షలో రాష్ట్ర వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్

విశాఖపట్నం: వర్షాకాలంలో డెంగ్యూ, మలేరియా, చికెన్ గున్యా, వైరల్ జ్వరాలు తదితర సీజనల్ వ్యాధులను సమర్థవంతంగా నియంత్రించేందుకు అన్ని జిల్లాలు ముందస్తు కార్యాచరణ చేపట్టాలని రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి గ్రామం, వార్డు స్థాయిలో యాక్టివ్ సర్వైలెన్స్ నిర్వహిస్తూ జ్వరాల కేసులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి, తక్షణ వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సూచించారు. ఆదివారం విశాఖపట్నం కలెక్టరేట్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుంచి ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల కలెక్టర్లు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారులు, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఉన్నతాధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణ చర్యలను సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ వర్షాకాలంలో దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు అధికంగా సమాదయ్యే అవకాశం ఉన్నందున క్షేత్రస్థాయిలో అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ప్రతి గ్రామం, వార్డు స్థాయిలో ఆరోగ్య సిబ్బంది నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టి జ్వరాలతో బాధపడుతున్న వారిని గుర్తించి వెంటనే పరీక్షలు నిర్వహించి అవసరమైన చికిత్స అందించాలని ఆదేశించారు. డెంగ్యూ, మలేరియా, చికెన్ గున్యా కేసులు అధికంగా సమాదయ్యే ప్రాంతాలను ముందుగానే గుర్తించి ప్రత్యేక కార్యాచరణ అమలు చేయాలన్నారు. ఆశ్రమ పాఠశాలలు, గిరిజన సంక్షేమ వసతి గృహాలు, సామాజిక సంక్షేమ హాస్టళ్లు, గురుకుల విద్యాసంస్థలు, అధిక ప్రభావిత గ్రామాల్లో ఇండోర్ రెసిడ్యువల్ స్ప్రెయింగ్, యాక్టివ్ డిజిజ్ డిటెక్షన్, మాస్ ఫీవర్ సర్వేలు, ఫాంగ్ కార్యక్రమాలు, దోమల నివారణ చర్యలను మరింత వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ప్రజల్లో పరిశుభ్రతపై అవగాహన పెంచాలని, ఇంటి పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ



ఉండకుండా చర్యలు తీసుకునేలా గ్రామ, వార్డు సచివాలయాలు, స్థానిక సంస్థలు, పంచాయతీలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఆదేశించారు. తాగునీటి నాణ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టడంతో పాటు వ్యాధుల వ్యాప్తిని అరికట్టేందుకు అవసరమైన అన్ని నివారణ చర్యలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, కమ్యూనిటీ ఆరోగ్య కేంద్రాలు, జిల్లా ఆసుపత్రుల్లో అవసరమైన మందులు, పరికరాలు, ర్యాపిడ్ డయాగ్నోస్టిక్ కిట్లు, ఐపీ పూయిడ్స్, ఫ్లేటెల్ అవసరాలపై ముందస్తు ప్రణాళిక సిద్ధంగా ఉంచాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ప్రతి జిల్లా పరిస్థితిని ప్రతిరోజూ సమీక్షిస్తూ వ్యాధుల వ్యాప్తిపై నిరంతర నిఘా కొనసాగించాలని చెప్పారు. జిల్లా యంత్రాంగం, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, పంచాయతీరాజ్, మున్సిపల్ పరిపాలన, వైద్యశాఖ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ తదితర శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తే సీజనల్ వ్యాధులను సమర్థవంతంగా నియంత్రించవచ్చని మంత్రి పేర్కొన్నారు. సమీక్షలో ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల డీఎంహెచ్సీలు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

బైబీలకు ఐటీ పాఠాలు

-విశాఖ కేంద్ర కారాగారంలో ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ కోర్సులో శిక్షణ -విద్యుదలయ్యాక గౌరవప్రదమైన జీవితమే లక్ష్యం- రాష్ట్రంలో ఇక్కడ తొలిసారి అమలు



విశాఖపట్నం: జైలు అంటే కేవలం శిక్ష అనుభవించే చీకటి గది మాత్రమే కాదు.. చేసిన తప్పును తెలియజేసి సన్మార్గాలు మార్చే సంస్కరణలయం అని నిరూపిస్తోంది విశాఖ కేంద్ర కారాగారం. తప్పు చేసి జైలుపాలైన యువత విద్యుదలయ్యాక తమకాళ్లపై తాము నిలబడితే ఇక్కడ కార్పొరేట్ స్థాయి ఐటీ నైపుణ్య శిక్షణకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ మేరకు స్మిల్ డెవలప్ మెంట్ ఇన్ స్టిట్యూట్ (ఎన్ డీఐ) సహకారంతో ప్రత్యేకంగా 'ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ కోర్సు' రూపొందించారు. 35 ఏళ్లలోపు రిమాండ్ ఖైదీల ఎంపిక...విశాఖ కేంద్ర కారాగారంలోని 16 బ్యారక్లలో శిక్ష ఖరారైన, రిమాండ్ ఖైదీలు 2వేల మందికి పైగా ఉన్నారు. ఇందులో 1,100 మంది అక్రమంగా గంజాయి రవాణా చేస్తూ పోలీసులకు చిక్కారు. తొలి బ్యాచ్ లో ఇంటర్, ఆప్రె వైద్యార్థత కలిగి ఎన్ డీఐఎన్ (గంజాయి) కేసుల్లో చిక్కుకున్న 30 మంది యువ రిమాండ్ ఖైదీలను అధికారులు ఎంపిక చేశారు. వీరికి రెండు నెలలపాటు ఎంఎస్ ఆఫీస్, డిజిటల్ కమ్యూనికేషన్, ఇంటర్నెట్ అప్లికేషన్స్, ఆర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ), కార్యాలయ పరిపాలన, ఇతర అంశాలపై నిపుణులతో శిక్షణ ఇప్పిస్తున్నారు. చెత్త నుంచి సంపద సృష్టించే ప్రయోగంలోనూ వీరిని భాగస్వాములను చేస్తున్నారు. ఖైదీనే ప్రాఫెసర్... ఉత్తరాంధ్రకు చెందిన ఓ వ్యక్తికి.. ఒక కేసులో చెన్నై కోర్టు పదేళ్ల శిక్ష విధించింది. అయితే స్టానిక జైలుకు తరలించాలనే ఆయన అభ్యర్థన మేరకు విశాఖ జైలుకు పంపించింది. ఆ ఖైదీ మద్రాస్ ఐఐఐటీ కెమికల్ ఇంజనీరింగ్, ఎంటిక్, ఎంఎస్ అభ్యసించి ఇన్ఫోలో పనిచేశారు. గుజరాత్ లోని డీవీడయాక్ కెమికల్ పర్మిట్లో అధ్యాపకుడిగా విధులు నిర్వహించారు. అనుభవం దృష్ట్యా ఖైదీలకు బోధించేందుకు జైలు అధికారులు ఆయనను ఎంపిక చేశారు. ఎలాంటి శిక్షణ ఇవ్వాలి ఎన్ డీఐ తొలగితే అవగాహన కల్పించింది ప్రస్తుతం ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ కోర్సులో నైపుణ్య శిక్షణ ఆ ఖైదీనే ఇస్తున్నారు. ఆయనతోపాటు వార్డర్, వారానికి ఒకసారి ఆన్లైన్ లో ఎన్ డీఐ ప్రతినిధులు శిక్షణలో భాగస్వాములవుతున్నారు. మే 21న ప్రారంభించిన ఈ శిక్షణ నెలరోజులు పూర్తి చేసుకుంది. అధికారికంగా ప్రవేశకరణ పత్రాలు...కారాగార జ్ఞానసాగర్ బ్లాక్ లో గతంలో ఉన్న గ్రంథాలయం, ల్యాబ్, కంప్యూటర్లనే ఐటీ ఆధారిత నైపుణ్య శిక్షణకు వినియోగిస్తున్నారు. ఈ కోర్సును విజయవంతంగా పూర్తిచేసిన ఖైదీలకు ఎలాంటి జైలు ముద్ర లేకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వ గుర్తింపు కలిగిన ప్రుపవత్రాలు అందజేస్తారు. శిక్షాకాలం పూర్తయ్యాక వీరంతా మళ్లీ నేరాల బాట పట్టకుండా సమాజంలో గౌరవప్రదమైన పౌరులుగా స్థిరపడేందుకు ఈ శిక్షణ దోహదపడుతుందని జైలు అధికారులు చెబుతున్నారు.

సంపాదకీయం

భాగస్వామ్యం చేయడం ద్వారా సత్ఫలితాలను సాధించవచ్చు

పాఠశాల విద్యకు నిరంతర సవాళ్లు తప్పడం లేదు. విద్యార్థుల నమోదు తగ్గడం, పాఠశాలల రేషన్లజేషన్, అభ్యసనలేమి, పిల్లలను అకట్టుకోలేని సంప్రదాయ బోధన, మార్కులపైనే తల్లిదండ్రుల ధ్యాస.. ఇలా అడుగుడుగునా ఎన్నో సమస్యలతో పాఠశాల విద్య కొట్టుమిట్టాడుతోంది. దశాబ్దాలు గడుస్తున్నా, నిర్బంధ ప్రాథమిక విద్యా హక్కు ప్రణాళికలు అమలవుతున్నా, విద్యార్థులు తమ తరగతి స్థాయి అభ్యసనా సామర్థ్యాలను సైతం సాధించలేని స్థితిలో ఉన్నారనేది సుస్పష్టం. ఎన్సీఈఆర్టీ నిర్వహించిన ఒక సర్వే ప్రకారం సుమారు 75శాతం మంది 9వ తరగతి విద్యార్థులు చిన్న చిన్న కాన్సెప్టులను కూడా అర్థం చేసుకోలేని దుస్థితిలో ఉన్నారు. చిన్న గణిత సంబంధిత సమస్యలను కూడా పరిష్కరించలేకపోతున్నారు. దేశంలో సుమారు 47శాతం మూడో తరగతి విద్యార్థులు చిన్న కథనూ చదివి అర్థం చేసుకోలేరు. ఎన్ని నూతన విద్యా విధానాలు వచ్చినా, సరికొత్త పథకాలు, ప్రణాళికలను రచించినా విద్యార్థుల అభ్యసనా సరళి మారకపోతే దేశం అనుకున్న ఫలితాలను సాధించలేదు. వికసిత భారత్ లక్ష్యాలను చేరుకోలేదు. 21వ శతాబ్దపు నైపుణ్యాలను పుణికి పుచ్చుకునేలా విద్యా వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం నేటి అవసరం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విద్యా పరిస్థితులు మరింత సంక్లిష్టంగా ఉంటున్నాయి. పూర్వ ప్రాథమిక విద్యపై చాలామంది తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కొరవడుతోంది. అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు 3-6 ఏళ్ల వయసు కలిగిన పిల్లలను పంపినా అక్కడ చాలాచోట్ల పూర్వ ప్రాథమిక విద్యకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదు. చిన్నారులు ఆరో ఏట ఒకటో తరగతిలో ప్రవేశించేనాటికి పట్టివు వునాది లేకపోవడం విద్యార్థి ప్రగతికి ప్రతిబంధకమవుతోంది. ముఖ్యంగా వలసలు, భాషాపరమైన అడ్డంకులు, డ్రాప్ అవుట్ విద్యార్థులను ప్రత్యేక బోధనతో ప్రోత్సహించక పోవడం, పాఠశాలలు నిలబెట్టే పూర్తిచేయడమే ధ్యేయంగా ముందుకు సాగుతుండటంతో అభ్యసనలో వెనకబడిన పిల్లలు ఇంకా వెనకంజ వేస్తున్నారు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ఆచరణాత్మక విద్యా ప్రక్రియలను అనుసరించకుండా మూసవిధానంలో సంప్రదాయ రీతిలో బోధిస్తుండటంతో సవాళ్లు తప్పడంలేదు. 14 శాతం ఉపాధ్యాయుల పనిసమయమంతా బోధనేతర కార్యక్రమాలకే సరిపోతోందని నీతిఆయోగ్ నివేదిక పేర్కొంది. పెద్దసంఖ్యలో ఏకోపాధ్యాయ పాఠశాలలు కొనసాగుతుండటంతో బహుళ తరగతుల బోధన వంటి సమస్యల వలయంలో పాఠశాల విద్య నలిగిపోతోంది. దీనివల్ల విద్యార్థులు కనీస సామర్థ్యాలనూ సాధించలేక బడి మానేసి బాల కార్మికులుగా మారిపోయే ప్రమాదం ఉంది. పాఠశాల యాజమాన్యాలు బోధన సరళితో మార్పులు చేసుకోవాలి. విద్యార్థుల నేపథ్యాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, స్నేహపూరిత వాతావరణంలో బోధన చేపట్టాలి. పాఠ్యాంశం పూర్తికాగానే రోజువారీగా, నెలవారీగా ప్రతిభను అంచనా వేసి అవసరమైతే అదనపు శ్రద్ధతో అభ్యసనకు ఆసరాగా నిలబడాలి. ఆచరణాత్మక, ప్రాజెక్ట్ ఆధారిత బోధనతో కాన్సెప్టులు అర్థమయ్యేలా బోధించడం తప్పనిసరి. కేవలం నిలబెట్టే వెనకే పరుగులు తీస్తే, తరగతి గదిలోని విద్యార్థులందరికీ న్యాయం జరగదు. స్నేహపూరిత వాతావరణంతో విద్యార్థులకు భరోసా కల్పిస్తూ సృజనాత్మకంగా చదువు చెప్పాలి. పూర్వ ప్రాథమిక విద్యలో మెరుగైన శిక్షణ ద్వారా విద్యార్థులను ప్రాథమిక విద్యకు సంసిద్ధం చేయాలి. ముఖ్యంగా బడుల్లో మౌలిక వసతులు మెరుగవ్వాలి. స్వచ్ఛమైన తాగునీరు, బాలబాలికలకు ప్రత్యేక మరుగుదొడ్లు, పరిశుభ్రత, వివక్ష లేని వాతావరణం వంటి వాటితో విద్యార్థులూ ఉపాధ్యాయులకు బడిని సురక్షిత ప్రాంగణంగా తీర్చిదిద్దాలి. ప్రభుత్వాలు, పాఠశాల యాజమాన్యాలు విద్యార్థుల నేపథ్యాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ ఒత్తిడి లేని విద్యను అందించాలి. ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో పిల్లలు, ఉపాధ్యాయుల నిష్పత్తి సరిగ్గా ఉండేలా చూడాలి. సంప్రదాయ బోధనకు స్పష్టి పలికి, విద్యార్థుల సామర్థ్యాల ఆధారిత బోధనను ప్రోత్సహించాలి. నిలబెట్టే పూర్తిచేయడమనే దృక్పథాన్ని పక్కనపెట్టి, పిల్లలకు సరైన సమయంలో సరైన పంథాలో నేర్పించడంపై దృష్టిపెట్టాలి. ఆరో తరగతి నుంచి వృత్తివిద్యను పాఠ్యాంశాల్లో పొందుపరుస్తూనే, డిజిటల్ విద్యను ప్రోత్సహించాలి. కంప్యూటర్ పాఠశాలల ద్వారా 1-12వ తరగతులను ఒకే ప్రాంగణంలో ఒకే యాజమాన్యంలోకి తీసుకురావాలి. ఇలాంటివి అమలైతేనే అభ్యసన ప్రక్రియ మెరుగవుతుంది. పాఠశాలలు, విద్యార్థుల ప్రగతి ప్రయాణంలో తల్లిదండ్రులను, యాజమాన్య కమిటీలను భాగస్వామ్యం చేయడం ద్వారా సత్ఫలితాలను సాధించవచ్చు.

ఆర్టీసీని పైవేటుకు అప్పగించే ఆలోచన విడనాడాలి

-రెండో దశ ఉద్యమ షెడ్యూల్ ప్రకటించిన ఐకాస
విజయవాడ: ఏపీఎస్ ఆర్టీసీలో విద్యుత్తు బస్సుల పేరిట ప్రైవేటు ఆపరేటర్లకు అవకాశం కల్పించడం సరికాదని ఆర్టీసీ ఉద్యోగ సంఘాల ఐకాస కన్వీనర్లు వై.శ్రీనివాసరావు, వలిశెట్టి దామోదరరావు అన్నారు. ఆర్టీసీని ప్రైవేటుపరం చేయాలనే యోచనను ప్రభుత్వం విరమించుకోవాలని చెప్పారు. ప్రైవేటీకరణను నిరసిస్తూ ఆర్టీసీ ఉద్యోగ సంఘాల ఐకాస ఆధ్వర్యంలో చేపట్టనున్న రెండో దశ ఆందోళన కార్యక్రమాల షెడ్యూల్ను విజయవాడలోని రెవెన్యూ భవన్లో ప్రకటించారు. ఈ షెడ్యూల్ను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, రవాణాశాఖ మంత్రి, సీఎస్, ఆర్టీసీ ఎండీ తదితరులకు సోమవారం అందజేస్తామని పేర్కొన్నారు. ఆర్టీసీని పరిరక్షించాలంటూ జూలై 7, 8 తేదీల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నల్లబ్యాడ్జిలు ధరించి విధులకు హాజరవుతామని తెలిపారు. 9 నుంచి 18 వరకు ప్రజాప్రతినిధుల మద్దతు కోరే కార్యక్రమం, 19 నుంచి 26 వరకు ముఖ్యమంత్రికి ఉద్యోగుల ఆవేదన తెలియజేస్తూ రూపొందించిన వినతిపత్రాలపై సంతకాల సేకరణ, 27న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికల్లో అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లకు వినతిపత్రాలు అందజేయడం, 30న విజయవాడలో



ఐకాస రాష్ట్రస్థాయి సమావేశాన్ని ఏర్పాటుచేసి మూడో దశ ఉద్యమ కార్యచరణ ప్రణాళిక ప్రకటిస్తామని వివరించారు. ఐకాస కో కన్వీనర్లు పీవీ రమణారెడ్డి, సీహెచ్ సుందరయ్య, ఎన్వీ శేషగిరిరావు, వై.శ్రీనివాసరావు, కె.సూర్యప్రకాశ్ రావు, డి.మాల్యాద్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకార గ్రామాలను అన్నివిధాలుగా అభివృద్ధి చేస్తాం

సక్రపిల్లి: కూటమి ప్రభుత్వంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేశామని ఏపీ హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత అన్నారు. మత్స్యకారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని చెప్పారు. పాయకరావుపేట నియోజకవర్గం నక్రపిల్లి మండలం బోయపాడు, దొండవక తీరాల్లో రెండు ఫిష్ ల్యాండ్లింగ్ కేంద్రాలకు మరో మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డితో కలిసి అనిత శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా హోంమంత్రి మాట్లాడారు. రెండేళ్ల కాలంలో సుమారు రూ.600 కోట్లతో ఈ నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి చేశామని చెప్పారు. “నా నియోజకవర్గంలో మత్స్యకార సోదరులతో మంచి అనుబంధముంది. గతంలో మత్స్యకార గ్రామంలోనే టీచర్ గా పనిచేశాను. రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేయనున్న మూడు ఫిష్ ల్యాండ్లింగ్ సెంటర్లలో రెండు పాయకరావుపేట నియోజకవర్గానికి తీసుకొచ్చాం. నియోజకవర్గంలో 9వేల మత్స్యకార కుటుంబాలు ఉన్నాయి. మత్స్యకార గ్రామాలను అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేస్తాం. ఆర్ అండ్ బీ శాఖ నుంచి రూ.100 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు చేశాం. ఎన్నికల వరకే పార్టీలు.. ఆ తర్వాత అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ముఖ్యం. నియోజకవర్గానికి బీసీ బాలికల సంక్షేమ హాస్టల్ తీసుకొచ్చాం. మల్టీస్పెషాలిటీ ఆస్పత్రిని కూడా ఏర్పాటు చేస్తాం” అని అనిత హామీ ఇచ్చారు. మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి



మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని పరుగులు పెట్టిస్తున్నామన్నారు. వైశాఖా పాలసలో వ్యవస్థలను నిర్దిష్టం చేశారని వివరించారు. వైశాఖా నేతలు అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక ఇష్టానుసారం మాట్లాడుతున్నారని.. కులాల మధ్య చిచ్చు పెడుతున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రాజధాని నిర్మాణ పనులకు అడ్డుతగులుతున్నారని ఆరోపించారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసమే నిరంతరం అనిత ఆలోచిస్తారన్నారు. ఆమె ప్రజల మెప్పు పొందారని బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి కొనియాడారు.

జిల్లావ్యాప్తంగా పల్స్ పోలియో ప్రారంభం

-ప్రతి చిన్నారికి పోలియో చుక్కలు తప్పనిసరి -
ఎన్ టీ ఆర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేసిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్



ఇంటింటా తిరిగి, మిగిలిపోయిన చిన్నారులను గుర్తించి పోలియో చుక్కలు వేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో డా. ఎమ్. హైమావతి, జిల్లా వైద్య మరియు ఆరోగ్య అధికారి, డా. కె. చంద్ర శేఖర్ దేవ్, జిల్లా ఇమ్మునైజేషన్ అధికారి, డా. జె. సరసింగ రావు జిల్లా పరిశీలకులు, డా. కృష్ణారావు, DCHS, ఏ. రామచంద్ర రావు, గణాంకాల అధికారి, మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లి: ఎన్ టీ ఆర్ జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో నిర్వహించిన పల్స్ పోలియో కార్యక్రమంలో చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఐదేళ్లలోపు ప్రతి చిన్నారికి పల్స్ పోలియో చుక్కలు తప్పనిసరిగా వేయించాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. పోలియో నిర్మూలనలో పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం కీలకమని, ఒక్క చిన్నారిని కూడా మిస్ కాకుండా ఆరోగ్య శాఖ సిబ్బంది ఇంటింటికీ వెళ్లి సేవలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసిన పోలియో కేంద్రాలను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకుని తమ పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేయించాలని కలెక్టర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. పోలియో రహిత సమాజ నిర్మాణానికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని పిలుపునిచ్చారు. మొదటి రోజైన పోలియో కేంద్రాల వద్ద 0-5 ఏళ్ల లోపు చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయాలని, జూన్ 29 మరియు 30 తేదీల్లో హెల్త్ స్టాఫ్

ఎన్యుమరేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను పక్కాగా చేపట్టండి

-క్షేత్రస్థాయిలో ఎన్ఐఆర్ ప్రక్రియను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్



చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేసేందుకు ఇతర ప్రభుత్వ శాఖలతో సమన్వయం పెంచాలని, క్షేత్రస్థాయిలో ఓటర్ గుర్తింపు ప్రక్రియలో పౌరసరఫరాల శాఖ సిబ్బంది, స్థానిక బాత్ స్టాంపు ఏజెంట్ల సహకారాన్ని సమర్థంగా వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. మరణించిన వారు, వలస వెళ్లిన వారు, తప్పుగా నమోదైన ఓటర్లు, తొలగించాల్సిన ఓట్లు, ఇతర పొలింగ్ కేంద్రాలకు మారిన ఓటర్ల వివరాలను క్షేత్రస్థాయిలో ధ్రువీకరించి వెంటనే పోర్టల్లో నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురయ్యే సమస్యలను వెంటనే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకురావాలని, గడువులోగా ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాన్ని వంద శాతం పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్, సంబంధిత నియోజకవర్గాల ఈఆర్వోలు, ఏకఈఆర్వోలు, ఎన్నికల సెల్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

విశాఖపట్నం: ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా సేకరిస్తున్న ఎన్యుమరేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ అత్యంత కచ్చితత్వంతో, వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిశోర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఓటర్ల వివరాల నమోదులో ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా ప్రతి ఫారాన్ని నిశితంగా పరిశీలించి డిజిటలైజేషన్ చేయాలని సూచించారు. హెల్త్ డెస్కుల ద్వారా ఓటర్లకు నాణ్యమైన సేవలను అందించాలని, వారి సందేహాలను నివృత్తి చేసి సహకరించాలని ఆదేశించారు. కలెక్టర్ బాలయ్య శాస్త్రి తేలవల్లోని ఓ అపార్ట్ మెంట్ లో జరుగుతున్న ఎన్యుమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, సేకరణ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. అక్కడ విధులు నిర్వహిస్తున్న బీఎల్వోలు, ఇతర అధికారులతో మాట్లాడి క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురవుతున్న అంశాలపై ఆరా తీశారు. అనంతరం సూర్యాబాగ్ జోనల్ కార్యాలయంలో కొనసాగుతున్న ఎన్యుమరేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను, హెల్త్ డెస్కుల నిర్వహణ తీరును పరిశీలించారు. సాంకేతిక సిబ్బంది నిర్వహిస్తున్న పనితీరును పరిశీలించి, నిర్ణీత గడువులోగా డిజిటలైజేషన్ ముగింపు పరిపూర్ణంగా, నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఎన్యుమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, సేకరణ ప్రక్రియపై ఈఆర్వోలు, ఏకఈఆర్వోలు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. జోనల్ కమిషనర్లు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేపట్టి బీఎల్వోలు తమకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. సేకరించిన ఫారాలను ఎలాంటి ఆలస్యం లేకుండా డిజిటలైజేషన్ చేసి సంబంధిత పోర్టల్లో నమోదు

చిన్న పరిశ్రమలకు పెద్ద ఊరట

-బిల్లు వివాదాల పరిష్కారానికి ఫెసిలిటీషన్ కౌన్సిల్ -ఆన్లైన్ ద్వారా 90 రోజుల్లో పరిష్కారం -మంగళగిరిలో ప్రధాన కార్యాలయం, 4 ప్రాంతీయ కేంద్రాలు

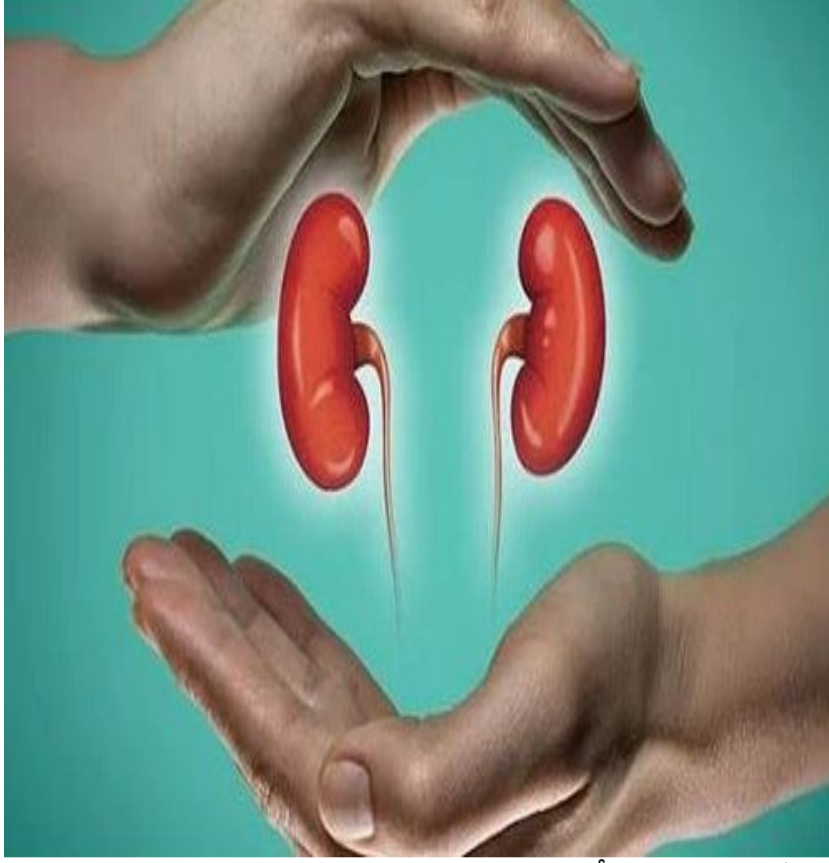


పనిభారం తగ్గడంతో పాటు పరిష్కారం వేగంగా లభిస్తుంది. ఏపీలో నమోదైన అమ్మకందారులే రాష్ట్ర కౌన్సిల్ పరిధిలోకి వస్తారు. కొనుగోలుదారు దేశంలో ఎక్కడైనా ఉండొచ్చు. కేసు నమోదుకు కావాల్సిన పత్రాలు.....ఉద్యమ రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్, కొనుగోలుదారు ఇచ్చిన వర్గ ఆర్డర్/వర్క్ ఆర్డర్. వారి జీవితీ నంబరు, మొయల్ ఇ.డి, ఫోన్ నంబరు, చిరునామా, సరఫరా సరఫరా జారీ చేసిన అమ్మకందారు, ఉత్పత్తులు డెలివరీ అయినట్లు తెలిపే ఆధారాలు. గతంలో చెల్లింపు కోసం కొనుగోలుదారుకు పంపిన రిప్లైండ్ లేఖలు/ఈ-మెయిల్స్. ఇచ్చిన సమాచారం వాస్తవమని అఫిడవిట్. కన్ఫ్లెక్టుకు విచిత్రంగా స్టేట్ మెంట్ ఆఫ్ డి ఫెన్స్ సమర్పించాలని కొనుగోలుదారులకు కమిషన్ కోరుతుంది. చిన్న పరిశ్రమలకు కలిగి వెసులుబాటు.....కేసు నమోదు, నోటీసులు పంపడం, ఆధారాలు ఆన్ లోన్ చేయడం, వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా విచారణ.. అంతా ఆన్లైన్లోనే జరుగుతుంది. కౌన్సిల్ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం లేదు. కన్ఫ్లెక్టు, ఆర్బిటీషన్ కోసం పదేపదే కౌన్సిల్ కు వెళ్లాలని అవసరం ఉండదు. కౌన్సిల్ సంబంధం లేకుండా ఇరుపక్షాలు పరస్పరం అంగీకారంతో 15-30 రోజుల వ్యవధి ఉంటుంది. అప్పటికి కొనుగోలుదారు స్పందించుంటే.. కేసు అధికారికంగా రాష్ట్ర ఎంఎస్ఎంఈ ఫెసిలిటీషన్ కౌన్సిల్ కు బదిలీ అవుతుంది. కౌన్సిల్ ఆన్లైన్ ద్వారానే ఆర్బిటీషన్/మిడియేషన్ చేస్తుంది.

అమరావతి: సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు (ఎంఎస్ఎంఈ) సరఫరా చేసిన ఉత్పత్తులకు బిల్లు చెల్లింపులో జాప్యాన్ని నివారించేందుకు ఆన్లైన్ డిస్ప్యూట్ రిజల్యూషన్ (ఓడీఆర్) విధానం వచ్చింది. నిబంధనల ప్రకారం సరఫరా చేసినప్పటి నుంచి 45 రోజుల్లోగా కొనుగోలు సంస్థ బిల్లులు చెల్లించాలి. కానీ, చాలా సంస్థలు 90-180 రోజుల తర్వాత చెల్లిస్తున్నాయి. దీంతో చిన్న పరిశ్రమలు ఇబ్బంది పడుతున్నాయి. ఈ సమస్యకు ఓడీఆర్ విధానంలో పరిష్కారానికి 'ఎంఎస్ఎంఈ ఓడీఆర్ పోర్టల్'ను కేంద్ర ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీనివల్ల చిన్న వ్యాపారులు తమకు రావాల్సిన చెల్లింపుల వివాదాలను కోర్టుల చుట్టూ తిరగనక్కర్లేకుండా, ఎంఎస్ఎంఈ ఫెసిలిటీషన్ కౌన్సిల్ ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఈ కౌన్సిల్..పరిశ్రమల శాఖ పరిధిలో పనిచేస్తుంది. ఫిర్యాదు నుంచి.. పరిష్కారం వరకూ ఆన్లైన్లోనే ... ఎంఎస్ఎంఈ నిర్వాహకులు శీ.సి.ఎం.ఎ.వై.ఆ.ఆ. పోర్టల్లో తగిన ఆధారాలతో ఫిర్యాదుచేస్తే.. ఎంఎస్ఎంఈ ఫెసిలిటీషన్ కౌన్సిల్ ఆన్లైన్లో పరిష్కరిస్తుంది. ఉద్యమ పోర్టల్లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న సూక్ష్మ, చిన్న పరిశ్రమలు పోర్టల్ ద్వారా క్లెయిమ్ చేయొచ్చు. మధ్యతరహా పరిశ్రమలకు అవకాశం లేదు. కొనుగోలుదారుడు ఉత్పత్తులు/సేవలు పొందిన 45 రోజుల్లోగా ఎంఎస్ఎంఈలకు బిల్లు చెల్లించాలి. అలా చేయకపోతే ఓడీఆర్ పోర్టల్లో సరఫరా సంస్థ కేసు నమోదు చేయొచ్చు. కొనుగోలుదారుడు చెల్లింపు ఆలస్యం చేసినందుకు ఆర్బిఐ నిర్దేశించిన బ్యాంకు రేటుకు 3 రెట్లు చక్రవర్తితో కలిపి చెల్లించాలి. కౌన్సిల్ పరిధిలోకి కేసు వచ్చాక 90 రోజుల్లోగా వివాదాన్ని పరిష్కరిస్తుంది. రాష్ట్రంలో 4 ప్రాంతీయ కేంద్రాలు....రాష్ట్రంలో ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి మంగళగిరిలోని పరిశ్రమల శాఖ కార్యాలయంతో పాటు విశాఖపట్నం, విజయవాడ, తిరుపతి, కర్నూలులో ప్రాంతీయ కౌన్సిల్ కేంద్రాలను ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసింది. తద్వారా నమోదయ్యే ఫిర్యాదులను ప్రాంతాల వారీగా విభజించి, ఎక్కడికక్కడ పరిష్కరించే వెసులుబాటు ఉంటుంది. దీనివల్ల

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.

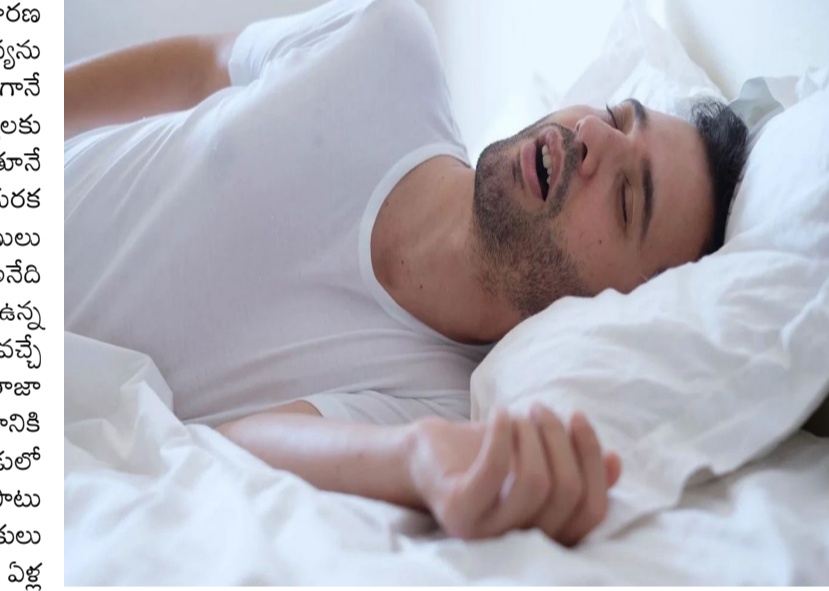


ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అనలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది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

కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో 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 తీస్తుంది. వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మూర్చకు దారి తీస్తుందిని 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. మరి ముఖ్యంగా 60 ఏళ్ల తర్వాత మూర్చ రావడానికి కారణమని అంటున్నారు. నిద్ర పోతున్నప్పుడు కాసేపు స్వాస ఆడకపోవటం (స్లీప్ అపీయా), రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గటానికి సంబంధం ఉంటున్నట్లు తేలింది. కొందరిలో నిద్రపోతున్న సమయంలో గొంతు వెనక భాగం వదులై స్వాస మార్గానికి అడ్డుతగులుతుంది. ఈ కారణంగా స్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి 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 పెరిగి అవకాశం ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా స్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడడం, ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గడంతో మెదడులో మార్పులు తలెత్తే అవకాశం ముందు, మూర్చ రావడానికి ఇదే కారణమని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందుకే గురక సమస్య వేధిస్తుంటే అందుకు సంబంధించి జాగ్రత్త పడాలని నూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు. అంతేకాకుండా సిస్టలు, డైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు అటంకంగా మారుతున్నాయి. ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రముఖ పోషకాహార 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 కుంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయిదోసంవత్సరం కుంకుమ పువ్వు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్విన్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంధ్యత్వాన్ని



నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. అయిదోసంవత్సరంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు 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 పగులు సులువుగా కదిలేలా 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 తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి 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 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 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు. పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన మంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ 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 న్యూటీషన్ అనే జర్నల్లోనూ ప్రచురించారు.



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

ఇది తింటే రక్తం పలుచుగా అవుతుంది..

ఈ మధ్య చిన్న వయసులోనే గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయ్.. తక్కువ ఏజ్లోనే బీపీ సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయ్. ఈ కారణాలతో రక్తం 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 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 ఎక్సర్సైజ్ నూనె 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 చబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే వర్షేరు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పు ప్రధాన కారణమని ఆయుర్వేదం 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 మరి చపాతీలు తినడం మొదలుపెడుతుంటారు. అయితే ఇలా ఉన్నాఫలంగా వైట్ రైస్ బదులు రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనే క్రమంలో ఒక ఫూట 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 బుడ్ల ప్రెవర్, అల్సర్, గ్యాస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల



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 అధ్యయనాల 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 ఆనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీxచీ 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 స్టైనియం లోని స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్ తో చేసిన



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

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు. కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె..: జుట్టుకు అపై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది. టీ ట్రీ ఆయిల్..: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. టీ ట్రీ ఆయిల్లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన 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 నేడతీరుస్తున్నాయి. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని ఆసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది. గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాడయ్యే 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 ప్లగ్ నుండి అన్ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ట్రిప్లెక్స్, వాషింగ్ మెషిన్ 'ఎర్టింగ్' 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 అన్ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడల్ పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్ టాప్ వినియోగించుకోవద్దు. అయితే దాన్ని అన్ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అన్నలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎస్సీ 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 పేస్టును ముఖంపై, మొదలై బాగా అపై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్ ను తప్పనిసరిగా అపై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో గ్రుబ్బర్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ న్యూస్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్టును మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అపై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం



నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి అప్ల చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల 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 ఉండేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికి ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్ల దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్ ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంటు, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్టేనంటు. 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 తీసుకోవాలంటు. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంటు. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాడవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాడవుతుంది. 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 పొడైపోయి 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 సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్టును హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్డ్ %జూస% 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 గ్లస్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, అలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అపై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిర్చి..: ముల్తానీ మిర్చి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిర్చిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి 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 మిర్చిలో టామాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అపై 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 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 ప్రెస్ 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 తగ్గించేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రియల్స్ ఇంజనీర్లు మెట్టమొదటి 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 వేస్ట్ 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. 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 పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల



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

శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

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



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీసీపుల్ గా ప్లేస్ లో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత జేబీని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అన్నలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డైపర్ వేసి ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పొద్దర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం ముడతలు, డైపర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ జేబీ లోషన్ లేదా సూసెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ టై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయి..

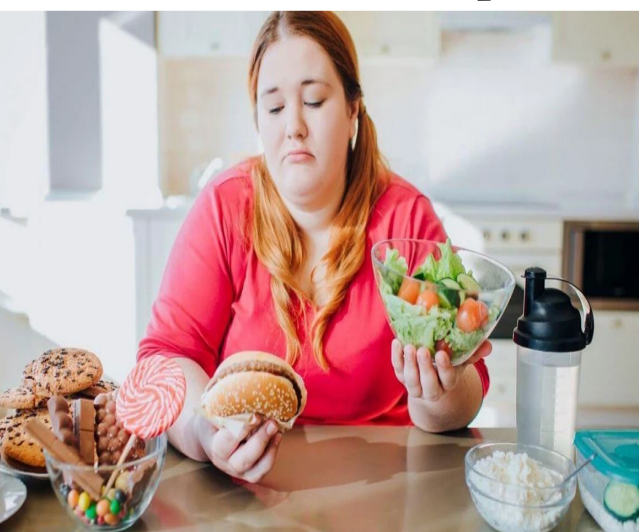
అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్ళు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది. చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రీమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్ తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో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



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

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

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



చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కలిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబకాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో 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 మొదలవ్వడమనేది. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్ళీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలిఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్నా జాప్యమవుతాయి. 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 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 తక్కువ 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 లాంఛి క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్చాల్సిన నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుడనంతో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యులర్ మోషన్ లో అప్లై చేసుకోవాలి 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 కాపాడి 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, 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.

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 వరగడుపున ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెల్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలర్ 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 ఈజిగా కంట్రోల్ అవుతుంది. అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్



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

టీన్స్ తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆనమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా (స్నో బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా (స్న) 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 అల్లర్ల ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్ల ఉన్న ప్రాంతంలో అప్లై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొన్ని రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబకాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే థైరాయిడ్, పీసీఓడీ 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 చురుకైనా 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..?

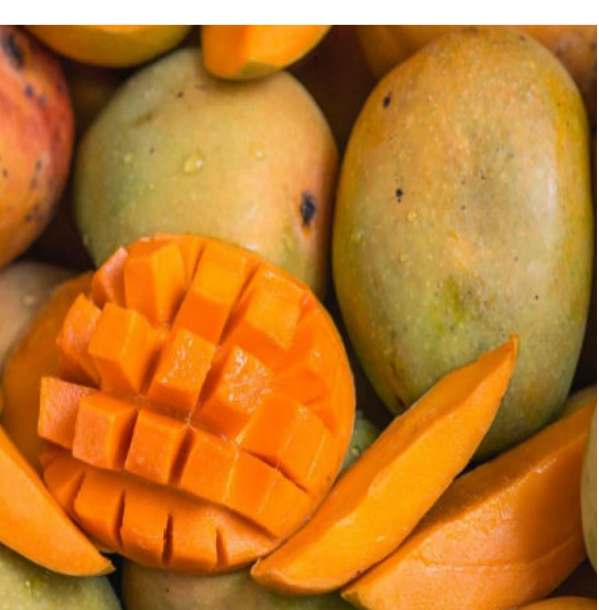
ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్రాదు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్పు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం,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



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

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రాజాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు బరన్, పొటాషియం వుప్పలంగా 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, తుంతులు, క్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు



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

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తమీరలోని గుణాలు పొట్టుకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది.ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.కొత్తమీర నీరు మలబద్దకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ 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. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తమీర 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 వండటం తుంటారు. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయే మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె1 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ 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



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 పిత్త అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్లో జమ అవు తుంది. ప్ర వ న్న త కాల లో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్టోన్ గురించి విన్నవనే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కొల్షియం, మినరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని



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

3న జాతీయ స్థాయి ఓపెన్ కరాటే పోటీలకు గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ

-ముఖ్య అతిథులుగా ఎమ్మెల్యే ఎన్ విజయ్ కుమార్, సినీ హీరో సుమన్, సతీష్, కే ఎన్ ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారణి: 3వ రాష్ట్ర స్థాయి ఓపెన్ కరాటే పోటీల గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ సినీ హీరో వాణ్ కామి కరాటే గుండు అసోసియేషన్ జాతీయ అధ్యక్షులు సతీష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో హెచ్.బి కోలనీ డ్రాగన్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ అకాడమీ హాల్లో సినీ హీరో సుమన్ యలమంచిలి శాసనసభ్యులు సుందరపు విజయ్ కుమార్, బిజెపి రాష్ట్ర నేత కరణంరెడ్డి నరసింగరావు చేతుల మీదుగా కరాటే రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల గోడ పత్రికను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆగస్టు ఇరవై రెండు, ఇరవై మూడవ తేదీల్లో విశాఖ స్వర్ణ భారతి ఇండోర్ స్టేడియంలో మూడవ రాష్ట్రస్థాయి కరాటే పోటీలు నిర్వహిస్తామని అన్నారు. క్రీడలను కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రోత్సహిస్తున్నాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు రఘు, కోచ్చ



ఆనందబాలు, అగస్త్య, కిషోర్, రాము, గోవర్ధన్, అంబు నాగేశ్వరరావు, గోపీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరిశ్రమలకు భూ కేటాయింపులు

-పతంజలి సంస్థకు విజయనగరంలో 70 ఎకరాలు -రాష్ట్ర పరిశ్రమలు, వాణిజ్య శాఖ ఉత్తర్వులు జారీ

అమరావతి: రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముందుకొచ్చిన పలు పారిశ్రామిక సంస్థలకు రాయితీలతో కూడిన భూముల అప్పగింపుతో పాటు పెట్టుబడి రాయితీలు కల్పించడానికి ప్రభుత్వం అనుమతులిచ్చింది. ఈ మేరకు రాష్ట్ర ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, పరిశ్రమలు, వాణిజ్య విభాగం ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. కర్నూలు జిల్లా ఓర్వకల్లు మండలం గుట్టపాడులో జీరో 21 రెస్యూబుల్ ఎన్ర్జీ సోల్యూషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ మూడు చక్రాల ఆలో, రెట్రో ఫిట్మెంట్ కిట్ల తయారీ యూనిట్ను రూ.525 కోట్లతో స్థాపించనుంది. 625 మందికి ఉద్యోగాలు ఇస్తామని తెలిపింది. ఈ సంస్థకు 48.14 ఎకరాలను ఎకరాల రూ.30 లక్షల చొప్పున అప్పగించడంతో పాటు 40 మెగావాట్ల (50,000 కేవీఏ) నిరంతరాయ విద్యుత్తు, 10 లక్షల లీటర్ల నీటి సరఫరా, 80 అడుగుల అప్రోచ్ రోడ్ నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ఈ సదుపాయాలన్నీ 6 నెలల్లో కల్పించాలని ఏపీఐఐసీని ఆదేశించింది. చిత్తూరు జిల్లా శాంతిపురం, గుడుపల్లి మండలాల్లో రూ.1,123.49 కోట్ల పెట్టుబడితో 350 మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించే ఆవెరాన్ ప్యానెల్స్ లిమిటెడ్కు మీడియం డెన్సిటీ ఫైబర్ బోర్డులు తయారు చేసేందుకు 106 ఎకరాలు కేటాయించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ సంస్థకు నిరంతరాయంగా విద్యుత్తు సరఫరా కోసం 132/66 కేవీఎ సబ్స్టేషన్ను ఏర్పాటు చేయాలని ఇంధన శాఖను ఆదేశించింది. హెచ్ఎస్ఎస్ఎస్ కాలవ నుంచి నీటిని సరఫరా చేయాలని జలవనరుల శాఖను ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. జిడి నెల్లూరు ఇండిస్ట్రీయల్ పార్కులో ప్లాట్ నం. 19, 20, 21లలోని 1.57 ఎకరాలను విక్రయించేందుకు, లీజులకు ఇచ్చేందుకు పుత్రా శ్రీ రెడన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్కు స్వేచ్ఛను ఇస్తూ నిరభ్యంతర పత్రాన్ని ప్రభుత్వం జారీ చేసింది. ఈ సంస్థలో రూ.12.96 కోట్ల పెట్టుబడిపై 49 మందికి ఉద్యోగాలు దక్కుతాయి. తిరుపతిలో స్థాపించిన మున్ఫీత్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్కు ప్రస్తుతం కేటాయించిన 7.19 ఎకరాలకు అదనంగా 15.28 ఎకరాలను కేటాయించనుంది. లూథియం బ్యాటరీలను తయారీకి రూ.730 కోట్లతో పరిశ్రమ స్థాపించింది. మీడియం, లాల్గొ క్యాబిల్ అమ్మ్యానిషన్, వార్ హెడ్జి అండ్ ఫ్యూజెన్ పరిశ్రమ రక్షణ పరికరాలు తయారు చేసే అనడ్రోన్ సిస్టమ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్కు నెల్లూరు జిల్లా దుత్తలూరు



మండలం పాపంపల్లెలో 349.95 ఎకరాల భూమిని కేటాయిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వు జారీ చేసింది. రక్షణ శాఖ కోసం మిసైల్ అసెంబ్లీంగ్, ఇంటిగ్రేషన్, లోయటరింగ్ మ్యూనిషన్ తయారీ యూనిట్ స్థాపనకు అనంత టెక్నాలజీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్కు నెల్లూరు జిల్లా దుత్తలూరులో 300 ఎకరాలు కేటాయించింది. అనంతపురం జిల్లా తిమ్మనముద్రంలో సాలిడ్ ప్రొపర్టీస్(రాకెట్ ఇంధనం) ప్రాసెసింగ్ ఫెసిలిటీని స్థాపించేందుకు స్పేస్ఫీల్డ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్కు 120.76 ఎకరాలను కేటాయించింది. ఎన్టీఆర్ జిల్లా జగ్గయ్య పేట మండలం, జయంతిపురంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ డిఫెన్స్ ఎక్స్ప్లోజివ్ తయారీ కేంద్రం ఏర్పాటుకు ఐకామ్ టెలి లిమిటెడ్కు 300 ఎకరాలు కేటాయించింది. తిరుపతి జిల్లా నాయుడుపేటలో అభిర్రబుల్ రెంటల్ హౌసింగ్ ప్రాజెక్టును స్థాపించేందుకు ప్రతిపాదనలు ఇచ్చిన ప్రీమియర్ ఎన్ర్జీస్ గ్లోబల్ ఎన్స్ట్రూమెంట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్కు రోడ్లు, విద్యుత్తు, కాలువలు వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ సంస్థ 750 సింగిల్, 250 డబుల్ టెడ్ రూమ్లతో పాటు 1,400 టెన్డెంట్లతో కూడిన 150 గదులు నిర్మిస్తుంది. వీటిలో 5,750 మంది నివాసానికి అనువుగా ఉంటుందని ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. విజయనగరం జిల్లా కొత్తవలస మండలం చిన్నరావుపల్లెలో పతంజలి ఆయుర్వేద లిమిటెడ్కు 70 ఎకరాలను ఫుడ్ అండ్ హెర్బల్ పార్కు ఏర్పాటు కోసం ప్రభుత్వం కేటాయించింది. అనంతపురం జిల్లా తిమ్మనముద్రంలో ఏరోస్పేస్ పరికరాల తయారీ యూనిట్ను స్థాపించేందుకు నర్ల ఏవియేషన్స్కు ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చింది.

తితిదేకు అనంత్ అంబానీ రూ.27.5 కోట్ల విరాళం

-25 ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల అందజేతకు అంగీకారం -ఎస్సీ గోశాల ఆధునికీకరణకు హామీ

తిరుమల: తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామివారిని దర్శించుకున్న రిలయన్స్ అధినేత ముకేష్ అంబానీ తనయుడు అనంత్ అంబానీ.. తితిదేకు భాగంగా విరాళాలు ప్రకటించారు. తెల్లవారజామున శ్రీవారి సుప్రభాత సేవలో పాల్గొని, మూలమూర్తిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం ఆయనకు రంగనాయకుల మండపంలో వేద పండితులు వేదాశీర్వాచనం, తితిదే అదనపు ఈవో వెంకయ్య చౌదరి తీర్థప్రసాదాలు, స్వామివారి చిత్రపటాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా తిరుమలలో పర్యావరణ పరిరక్షణకు చేయూతనివ్వాలని వెంకయ్య చౌదరి కోరగా.. సానుకూలంగా స్పందించిన అనంత్ అంబానీ రూ.27.5 కోట్ల విలువైన 25 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను తితిదేకు విరాళంగా అందిస్తామని ప్రకటించారు. వాటికి రిలయన్స్ ఆధ్వర్యంలోనే 50 మంది డ్రైవర్లను నియమించి, జీతభత్యాలు చెల్లించేందుకు అంగీకరించారు. దీంతోపాటు తిరుమలలో ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల ఛార్జింగ్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. అనంతరం ఆయన స్థానిక ఎస్సీ గోశాలను సందర్శించారు. గుజరాత్లో రిలయన్స్ నిర్వహిస్తోన్న వంతారా వన్యప్రాణి సంరక్షణ, పునరావాస కేంద్రం తరహాలో తిరుమల గోశాలను ఆధునికీకరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అంతకుముందు అనంత్ అంబానీ స్వామివారికి తలనీలాల



పెన్షన్లకు 2711 కోట్లు విడుదల

అమరావతి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జూలైలో 62,19,648 మందికి ఎన్డీఆర్ భరోసా పెన్షన్లు పంపిణీ చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.2,711.79 కోట్లు విడుదల చేసినట్లు గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన (సెర్వీ) మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జూలై 1న ఉదయం నుంచే పెన్షన్లు పంపిణీ చేస్తామని, కొత్తగా మంజూరైన 7792 మంది వితంతు లబ్ధిదారులకు రూ.3.12 కోట్లు విడుదల చేసినట్లు తెలిపారు. కూలమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు పెన్షన్ల కోసం రూ.68,598.44 కోట్లు ఖర్చు చేసిందన్నారు.



'ఉద్యమానికి మద్దతివ్వండి'

అరసపల్లి: సమస్యల పరిష్కారం కోసం జూలై 12న శ్రీకాకుళంలో నిర్వహించనున్న తొలి ఉద్యమ సన్నద్ధ సభ విజయవంతానికి మద్దతి వ్యాలని ఏపీజేపీసీ (అమ రావతి) జిల్లా చైర్మన్ బీపీఎస్ రాజు కోరారు. ఈ మేరకు ఎన్సీవో హాల్లో సంఘ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏపీ ఎన్సీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు హనుమంతు సాయిరాం మాట్లాడుతూ.. ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధనకు చేస్తున్న ఉద్యమ కార్యచరణకు అందరూ సహకరించాలని కోరారు. అదే విధంగా రెవెన్యూ గెస్ట్ హౌస్లో ఆర్టీ, పీఈటీ, క్రాఫ్ట్, యూనిటీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు సీపాన్ శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో ఆ సంఘ సమావేశం నిర్వహించారు. 12వ తేదీ నిర్వహించనున్న ఉద్యమానికి తమ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించారు. అలాగే ఏపీ జేపీసీ అమరావతి శ్రీకాకుళం డివిజన్ సమావేశంలో ఆన్ని మండల కార్యాలయాలు, గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల్లోని ఉద్యోగులందరినీ సమా యత్నం చేసేందుకు తీర్మానించారు.



కార్యక్రమంలో సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు రాయ వేణు, ఎన్ఎఫ్ఆర్, జి.అరుణకుమారి, సోనీ కిరణ్, దామోదరరావు, కిరణ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీయో రహిత భారత్ ప్రధాని మోదీ లక్ష్యం - బిజెపి నేత కేఎన్ఆర్

గాజువాక, చైతన్యవారణి: నిండు జీవితానికి రెండు పోలీయో చుక్కలు తప్పనిసరిగా పిల్లలకు వేయించాలని బిజెపి రాష్ట్ర మీడియా పేసెల్వె గాజువాక కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు అన్నారు. గాజువాక పాతకర్నూనిపాలెం సామాజిక భవనంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన పల్లె పోలీయో కార్యక్రమంలో కేఎన్ఆర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆ ప్రాంతంలో ఉన్న కొంత మంది చిన్న పిల్లలకు రెండేసి పోలీయో చుక్కలు వేసారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పోలీయో రహిత భారత్ దేశమే ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ మరియు కూలమి ప్రభుత్వం లక్ష్యం అని అన్నారు. ఐదేళ్ల లోపు పిల్లలకు తప్పనిసరిగా పోలీయో చుక్కలు వేయించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో అంగన్ వాడీ డీచర్ పూర్ణకుమారి, ఎన్ఎమ్ఎ ముంతాజ్ బేగం, ఆశా వర్మ, బిజెపి నాయకులు నాగేశ్వరరావు, శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఎరువుల దుకాణాలకు నోటీసులు

పార్వతీపురం: జిల్లాలో సాలూరు, పార్వతీపురం మండలాల్లో మామిడిపల్లి, పుట్లూరు గ్రామాల్లో రెండు ఎరువుల దుకాణాలకు అధికారులు నోటీసులు ఇచ్చారు. ఎరువుల విక్రయాలు నిలిపివేయాలని ఆదేశించారు. స్టాక్ బోర్డు, రికార్డుల నిర్వహణ, ధరల బోర్డు లేకపోవడంతో ఈ చర్యలు తీసుకున్నామని డిఎస్ భవానీ శంకర్ ఆదివారం తెలిపారు. భామినీలో ఓ షాపు లైసెన్స్ రద్దు చేశామన్నారు. పాలకొండ మండలంలో ఎలువంటి లైసెన్స్ లేకుండా ఎరువుల విక్రయాలు చేపడుతున్న వ్యక్తిపై 6వ కేసు నమోదు చేశామని చెప్పారు. వీరభుట్లం మండలం కంబర రైతు సేవా కేంద్రంలో ఎరువులు పక్కదారి పట్టించేందుకు ప్రయత్నించిన సచివాలయ ఉద్యోగిని సస్పెండ్ చేశామని వెల్లడించారు.



రాజకీయ పాఠశాలలు అవసరం

విజయవాడ: ప్రస్తుత రాజకీయాల్లో సిద్ధాంతాల కన్నా రాద్ధాంతాలే ఎక్కువయ్యాయని, రాజకీయ క్రమశిక్షణ కొరవడిందని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. రాజకీయ పార్టీలు, వాటి గొడుగు కింద ఉన్న కార్యకర్తలు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, మంత్రులు.. ఇలా అందరిలోనూ చిత్తశుద్ధి లోపించిన కారణంగా ప్రజల్లో ఆయా పార్టీల పట్ల అవసరమృకం, అసహ్యం ఏర్పడుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. దీని నుంచి బయటపడాలంటే దివంగత మొరార్జీ దేశాయ్ కాలంలో మాదిరిగా క్రమశిక్షణను నేర్పించే రాజకీయ పాఠశాల అవసరం ఉందని సూచించారు. పాత్రికేయుడు మాశర్క రచించిన 'వెంకయ్య నాయకుడు' పుస్తక వరిచయ కార్యక్రమం ఆదివారం విజయవాడలో జరిగింది. ఎమ్మెల్యే సుజనాచౌదరి అధ్యక్షత వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో వెంకయ్యనాయుడు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. విద్యార్థి సంఘ నేతగా ఆర్ఎస్ఎస్లో అరంగేట్రం చేశానని.. విద్యార్థి దశ నుంచి ఉప రాష్ట్రపతి స్థాయి వరకూ చేరుకోవడానికి సంఘంలో నేర్చుకున్న క్రమశిక్షణ, చిత్తశుద్ధి కారణమని ఆయన తెలిపారు. తాను కడ వరకూ ఆర్ఎస్ఎస్ను వదిలే ప్రసక్తే లేదన్నారు. వారసత్వ రాజకీయాలకు తాను పూర్తి వ్యతిరేకమని.. తన కుమారుడు, కుమార్తె స్వచ్ఛంద సేవలో



దూసుకెళ్తుండటం ఆనందాన్ని కలిగిస్తోందని చెప్పారు. మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ.. సాధారణ రైతు కుటుంబంలో జన్మించిన వెంకయ్యనాయుడు ఉప రాష్ట్రపతి వరకూ సాగించిన సుదీర్ఘ రాజకీయ ప్రయాణాన్ని పుస్తక రూపంలో తీసుకొచ్చిన రచయిత మాశర్కను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. మంత్రి పార్థసారథి మాట్లాడుతూ.. అధికారం, డబ్బుతో చేసే రాజకీయాల కన్నా సిద్ధాంతపరంగా నడుచుకునే రాజకీయాలే పదికాలాల పాటు ఉంటాయని, ఇందుకు వెంకయ్యనాయుడు ఎదుగుదలే ప్రత్యక్ష నిదర్శనమన్నారు. అనంతరం వెంకయ్యనాయుడిని గజమాల, పూలకిరీటాలు, దుక్కులువాలతో సత్కరించారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యం

గుమ్మలక్ష్మీపురం: ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యమని ప్రభుత్వ విప్, కురుపాం ఎమ్మెల్యే తోయక జగదీశ్వరి తెలిపారు. గుమ్మలక్ష్మీపురంలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో ప్రజాదర్శార్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. నియోజకవర్గంలోని వివిధ మండలాల నుంచి వచ్చిన ప్రజలు తమ వ్యక్తిగత, సామాజిక, ఆభివృద్ధి సంబంధిత సమస్యలపై ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రాలు అందజేశారు. అర్జులైన ప్రతిఒక్కరికీ ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ మహిళా కార్యదర్శి వెంకటాపు భారతి, నాయకులు రాజేష్, దొర బాబు, నాగేశ్వరరావు, మన్మథ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అంబరాన్ని తాకిన కళాసంబరం

'నో' చెప్పడం నేర్చుకోండి

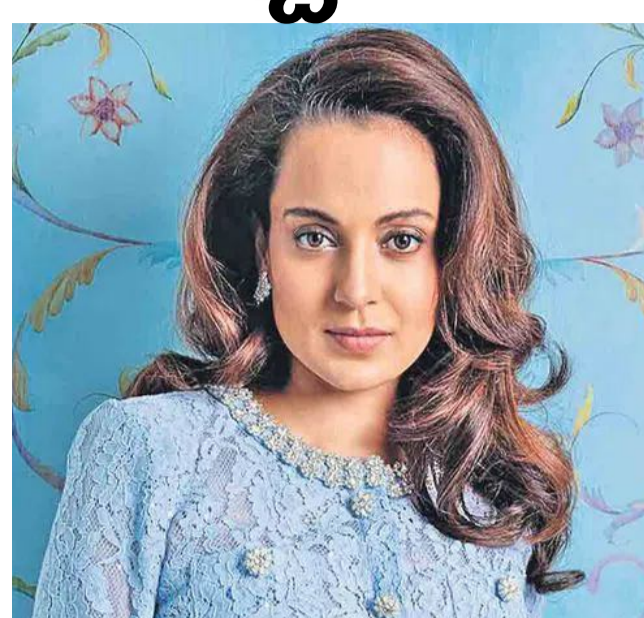
- ఉత్సాహంగా ప్రతిభకు ప్రోత్సాహం
- దేశ ప్రగతిలో జర్నలిస్టుల కీలక పాత్ర - 60 మందికి
మీడియా అవార్డులు - 150 మందికి ఉపకార వేతనాలు -
- దేశ, విదేశీ కళాకారుల సాంస్కృతిక పంపిణీ - ఉల్లాసంగా
గడిపిన పాత్రికేయులు, కుటుంబ సభ్యులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణి: నిరంతరం సమాజం కోసం పాటుపడే జర్నలిస్టులు దేశ ప్రగతి సాధకులు. వారి వల్లే ప్రజా సమస్యలు పరిష్కారం పూర్తి స్థాయిలో అవకాశం లభిస్తుందని పలువురు ప్రముఖులు కొనియాడారు. విఎంఆర్డిఎ చిల్డ్రెన్స్ ఎరినాలో వైజాగ్ మీడియా అవార్డ్స్, సూల్ అఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతిభకు ప్రోత్సాహం.. 2026 కార్యక్రమం అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్ తో పాటు స్వదేశ, విదేశాలకు చెందిన 35 మందికి కళాజీవ పురస్కారాలను అతిథులు చేతులు మీదుగా అందజేశారు. అలాగే పాత్రికేయ , మీడియా రంగంలో అత్యంత ప్రతిభాపాఠశాల ప్రదర్శిస్తున్న 60 మందికి ఉత్తమ పాత్రికేయ అవార్డులను ప్రధానం చేయడం జరిగింది. ఇక ప్రతి ఏటా మందిగానే ఈ ఏడాది కూడా 150 మంది జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ప్రతిభా పురస్కారాలను (ఉపకారవేతనాలు) ప్రముఖులు చేతులు మీదుగా అందచేసారు. కార్యక్రమం ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన బిజిపి అధికార ప్రతినిధి.. దక్షిణాది రాష్ట్రాల ఇన్స్టిట్యూట్ రాజ్యసభ మాజీ సభ్యులు జీవీఎల్ నరసింహారావు విఎంఆర్డిఎ చైర్మన్ ప్రణబ్ గోపాల్ లు మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఏటా జర్నలిస్టులు, వారి కుటుంబ సభ్యుల కోసం ఈ తరహా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలకు తెలియజేయడంతో పాటు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుగుతున్న అనేక కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరువ చేసేది పాత్రికేయ మిత్రులేనన్నారు. సమాజ సంక్షేమానికి మంతగా సేవలందించాలని పిలుపునిచ్చారు. అలాగే జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వపరంగా తమ వంతు కృషి చేయడం జరుగుతుందన్నారు. జర్నలిస్టుల పిల్లలు ఎంతో మంది ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్నారని, వీరంతా భవిష్యత్తులో అపారమైన ఉపాధి అవకాశాలు అంది పుచ్చుకుంటారన్నారు.. ప్రత్యేక ఫౌండేషన్ చైర్మన్ వైవివి సత్యనారాయణ.. కర్ణాటక దేవభద్ర జాతీయ అధ్యక్షులు ఆచారికిషోర్ కుమార్ లు మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులు, వారి పిల్లలు కోసం ఈ తరహా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు.. ఇటు-పటి కార్యక్రమాలు విద్యా ర్థులు కు నూతన ఉత్తేజము కలిగిస్తాయన్నారు.. సీనియర్ పాత్రికేయులు.. నీటి కేబుల్ సంస్థ నిర్వాహకులు శాండ్లెట్.. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా లెజెండ్ అవార్డు స్వీకరించిన కుర్ర విజయ్ కుమార్.. సీనియర్ పాత్రికేయులు శశాంక మోహన్ తో పాటు సుమారు 650 మందికి పైగా జర్నలిస్టులు వారి కుటుంబ సభ్యులు ఈ కార్యక్రమంలో ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు..



అంబరాన్ని తాకిన సాంస్కృతిక కళా సంబరము సూల్ అఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్ సహకారంతో శ్రీలంక కొలంబో, బంగ్లాదేశ్, ఇండియాలోని వెస్ట్ బెంగాల్, గుజరాత్ ముంబయి తో పాటు- వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అంతర్జాతీయ స్థాయి కళాకారులతో పాటు- హార్మిత .టీనా.డి.ఎం.పుల్లె, పూజిత చందన బృందం శాస్త్రీయ, జానపద నృత్యాల ప్రదర్శన అంబరాన్ని తాకింది..కళా సంబరము పేరిట నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం ఆద్యంతము కనవిందు చేసింది. అదేవిధంగా ఆకర్షణీయమైన బహుమతులతో లక్ష్మీ డిష్ నిర్వహించడం జరిగింది.... వీరందరికీ అల్పాహారం నుంచి రకరకాల శీతల పానీయాలు, కమ్మని విందు భోజనం ఏర్పాటు- చేసారు.

'ప్రతిభావంతులైన నటీనటులు రాజీవ్ కళలకు 'నో' చెప్పడం నేర్చుకోవాలి' అంటున్నారు బాలీవుడ్ భామ కంగనా రనౌత్. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికరమైన విషయాలను ఆమె వెల్లడించారు. 'నా యాటిట్యూడ్ కొందరికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. నిర్భయంగా మాట్లాడటం. నచ్చని దాన్ని 'నచ్చలేదు' అని ముఖం మీద చెప్పడం చాలామందికి నచ్చదు. కానీ నా ఉద్దేశ్యంలో 'నో' చెప్పడం చేతకాని వాళ్లు జీవితాన్ని గెలవలేరు. ఈ కారణంగా మనకు టార్గెట్ అయినా.. దక్కాల్సిన అవకాశాలు మనకు దక్కకపోయినా.. చివరికి మాత్రం నిజాయితీనే గెలుస్తుంది. సంఖ్య అనేది ఎప్పటికీ ముఖ్యం కాదు. క్వాలిటీనే ముఖ్యం. మనం చేసిన పాత్రలు కొన్నేళ్లపాటు గుర్తుంటే, మనం ఆలోచిస్తే గుర్తుంటాయి. నచ్చని కథల్ని దూరం పెట్టాను కాబట్టే, నేను రెగ్యులర్ హీరోయన్ లిస్ట్ లో లేను. అందుకు బాధ లేదు. నాకంటూ జనాల్లో ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు ఉంది. అది చాలు' అన్నారు కంగనా. ప్రస్తుతం ఆమె 'కీన్స్ 2'లో నటిస్తున్న విషయం తెలిసింది.



అదిరిపోయే రేంజీలో ఆరంభం

దేశవ్యాప్తంగా రూపొందుతున్న ప్రతిష్టాత్మక పానిండియా చిత్రాల్లో ఎన్టీఆర్ 'డ్రాగన్' ఒకటి. 'కేజీఎఫ్' ఫేం ప్రశాంత్ సిల్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇండియా లెవల్లో భారీ అంచనాలో ఉన్నాయి. ఈ సినిమా షూటింగ్ 50శాతం పూర్తయింది. ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ ఎంట్రీ సిక్వెన్స్ కోసం భారీ సెట్ల నిర్మాణం జరుగుతున్నదని సమాచారం. ఈ సిక్వెన్స్ లో తారక గెటప్ కొత్తగా ఉంటుందట. ఎన్టీఆర్ అభిమానులను దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రత్యేకంగా ఈ లుకెన్ ప్రశాంత్ సిల్ డిజైన్ చేశారట. ఈ సిక్వెన్స్ లో ఎన్టీఆర్ తో పాటు నలభైమంది ఫైటర్స్ కూడా భాగం కానున్నారు. ఈ సిక్వెన్స్ తో షెడ్యూల్ పూర్తవుతుందని, ఓ పాట ఘాట్ తో నెక్స్ట్ షెడ్యూల్ మొదలవుతుందని ఇన్సైడ్ టాక్. సాధారణంగా ప్రశాంత్ సిల్ సినిమా ఫ్రేమ్స్ అన్నీ బ్లాక్ అండ్ గ్రీ షేడ్స్ లో ఉంటాయి. కానీ ఈ సినిమాను మాత్రం ఆయన కలర్ ఫుల్ గా తెరకెక్కిస్తున్నారు. రుక్మిణీ వసంత్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మామీమేకర్స్, ఎన్టీఆర్ ఆర్ట్స్ కలిసి నిర్మిస్తున్న విషయం తెలిసింది. రవి బనూర్ ఈ చిత్రానికి సంగీత దర్శకుడు.



వెంకటేశ్ అలా.. కల్యాణ్ రామ్ ఇలా..

అగ్ర హీరోలు వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్ కాంచినేషన్ లో అనిల్ రావిపూడి నిర్మిస్తున్న మల్టీస్టార్టర్ మూవీ ఈ నెల 22న లాంఛనంగా మొదలైన విషయం తెలిసింది. త్వరలోనే ఈ సినిమా షూటింగ్ అనిల్ రావిపూడి స్టూడియోలలో చేయనున్నారు. దీనికోసం ఇప్పటికే హైదరాబాద్ ఆర్ఎఫ్ సిలో భారీ సెట్ ను కూడా నిర్మిస్తున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ లాంఛ్ షెడ్యూల్ లో వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్ లు పై కామెడీ సీన్స్ తో పాటు ఓ పాటను కూడా ఘాట్ చేస్తారట. అంతేకాక, ప్రధాన తారాగణమంతా పాల్గొన్న కథలోని కీలక సన్నివేశాలను ఈ షెడ్యూల్ లోనే చిత్రీకరిస్తారని వినికిడి. ఈ సినిమాలో వెంకటేశ్ అల్ట్రా స్టైలిష్ లుక్ లో కనిపిస్తారట. ఆ లుక్ కి పూర్తి భిన్నంగా కల్యాణ్ రామ్ లుక్ ఉంటుందని సమాచారం. కుటుంబ భావోద్వేగాలు, కామెడీ ఎలిమెంట్స్ మేకవింపుగా ఈ సినిమా ఉంటుందని తెలుస్తున్నది. నవంబర్ లో షూటింగ్ పార్ట్ మొత్తం పూర్తి చేసి సంక్రాంతి కానుకగా సినిమాను విడుదల చేయాలని అనిల్ రావిపూడి భావిస్తున్నారు. కీర్తి సురేశ్, కృతికేశ్ కథానాయికలుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి 'జనవరి 13న విడుదల' అనే టైటిల్ ని పరిశీలిస్తున్నట్లు ఇప్పటికే వార్తలొచ్చాయి.



జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ సంగీత దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సాహు గారపాటి నిర్మాత.

ఘనంగా శ్రీ సత్యమ్మ తల్లి ప్రథమ వార్షికోత్సవం

- ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న వైస్ చాన్సలర్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్షి ఇన్స్టాల్ కోమటి శ్రీనివాసరావు దంపతులు

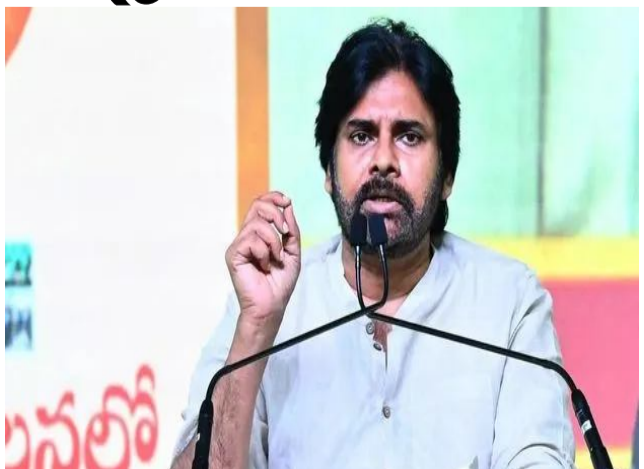
గాజువాక, చైతన్యవారణి: జీవీఎస్ 87 వార్షి పరిధిలో గల పాత వడ్డపూడి తారక రామనగర్ లో పూర్వం నుంచి ఆలయాన్ని మరల పునర్నిర్మాణం చేసి శ్రీ సత్యమ్మ తల్లి అమ్మవారి ఆలయానికి కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ప్రథమ వార్షికోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు.. అమ్మవారి పూజా కార్యక్రమం అనంతరం సారి ఊరేగింపు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేషాలు, కోలాటాలు, అమ్మవారి వేషాలతో డాన్స్ లో భాజా భజనం జరిగి అంగరంగ వైభవంగా అమ్మవారి అమ్మవారు ఊరేగింపు మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం మంకుమ పూజలు అభిషేకాలు కమిటీ సభ్యులు నిర్వహించారు. కుంభాబ్ధం భారీ అన్న సమారాధన ప్రత్యేకంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు కర్ర నాగేశ్వరావు, సంధ్రనా సూరిబాబు,



మార్పు గోవిందా, రేగేటి కృష్ణ, పుడత వెంకటరావు, మల్లి బాబు, సంధ్రనా రాజేష్, రాము, కర్ర చంటి, వడ్డపూడి ఈశ్వరావు, కాండ్రేగుల రమణ, కోనేటి పారివల్లి, కోమటి రమాదేవి, దుగ్గపు ఆనంద్, గాలి నూకరాజు, దామారానింగు మురళి, సోకర్ల రమణ, కాలనీ వాసులు, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

కంటెంట్ రైటర్స్ కావాలెను

- ప్రకటన జారీ చేసిన జనసేన పార్టీ
అమరావతి: సమకాలీన సామాజిక, రాజకీయ, పాలనాపరమైన అంశాలపై అవగాహన ఉండి, తెలుగు, ఆంగ్ల భాషల్లో రాయగలిగి, కంటెంట్ రూపొందించాలనే ఆసక్తి ఉన్న వారిని ప్రోత్సహించాలని జనసేన పార్టీ నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం ఒక ప్రకటన జారీ చేసింది. తమకు ఆసక్తి సాధికారత ఉన్న అంశాలపై కంటెంట్ అందించవచ్చునని పేర్కొంది. పార్టీలోని మీడియా, సోషల్ మీడియా విభాగాలతో కలిసి కంటెంట్ రైటర్స్ గా సేవలు అందించాలనకునే వారి నుంచి దరఖాస్తులు ఆహ్వానించింది. కంటెంట్ రైటర్స్ ఎంపిక కోసం దరఖాస్తులను జూలై 5వ తేదీ నాటికి 'సెంట్రల్ ఆఫీస్' ఎల్ జనసేన పార్టీ, ఓ.ఆర్.జీ. మెయిల్ చేయాలని తెలిపింది.



హృద్యమైన ప్రేమకథ

'కోర్' ఫేమ్ శ్రీదేవి, ఏగన్, ఫెమినా జార్జ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తమిళ చిత్రం 'పైకా'. యువరాజ్ చిన్నసామి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకుంది. కాలేజీ నేపథ్యంలో హృదయాన్ని కదిలించే భావోద్వేగాలతో సాగే చిత్రమిదని, యువతతో పాటు కుటుంబ ప్రేక్షకులకు కూడా నచ్చుతుందని దర్శకుడు తెలిపారు. నేటి యువత మనోభావాలకు అద్దంపట్టే చిత్రమిదని, కథలోని కొత్తదనం ప్రతి ఒక్కరిని ఆకట్టుకుంటుందని నిర్మాతలు డి.అరుణానందం, మాధేవ్ అరుణానందం తెలిపారు. అద్వి అరుణ్, మైమ్ గోపి, ఇందుమతి, జెస్సీ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: ప్రియ్ గురుస్వామి, సంగీతం: సిద్ధకుమార్, దర్శకత్వం: యువరాజ్ చిన్నసామి.



యథార్థ ప్రేమకథ 'ఇట్స్ లైఫ్ బ్రో'

కేఎం (కృష్ణమోహన్), పూజా సుందర్ శెట్టి జంటగా నటిస్తున్న చిత్రం 'ఇట్స్ లైఫ్ బ్రో'. సోమశేఖర్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో కృష్ణమోహన్ సల్లగుండ్ల నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్ర ఫస్ట్ లుక్ ను హీరో నితిన్ విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు చిత్ర విశేషాలు తెలియజేస్తూ 'యథార్థ సంఘటనల ఆధారంగా తయారుచేసుకున్న ప్రేమకథ ఇది. కథ, కథనాలు చాలా కొత్తగా ఉంటాయి. యూత్ కు బాగా కనెక్ట్ అవుతుంది. సంగీతానికి కూడా చాలా ప్రాధాన్యత ఉంటుంది' అన్నారు. రాజీవ్ కనకాల, ఛమ్మక్ చంద్ర, అంబటి శ్రీనివాస్, దేవిప్రసాద్, కిరీటి తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సాహిత్య సాగర్, కథ, స్క్రీన్ ప్లే:

