

ప్రతి ఒక్కరూ ఓ భారతీయ భాషను నేర్చుకోవాలి హిందూ ధర్మంపై వైకాపా కుట్రలు

-కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా పిలుపు

కోల్ కతా: నేటి యువత మాతృభాషతోపాటు ఓ భారతీయ భాషనూ నేర్చుకోవాల్సిన అవశ్యకత ఉందని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. దేశ నాగరికత అస్తిత్వాన్ని కాపాడుకునేందుకు భాషా వైవిధ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. పశ్చిమ బెంగాల్ రాజధాని కోల్ కతాలోని నేషనల్ ట్రైబల్ లో జరిగిన 'మ్యూజియం ఆఫ్ వర్డ్' ప్రారంభ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. శతాబ్దాలుగా భాషల్లో చోటుచేసుకున్న పరిణామాన్ని నేటి యువత అర్థం చేసుకోవడంలో ఈ మ్యూజియం దోహదపడుతుందని కేంద్ర మంత్రి తెలిపారు. భారత సంస్కృతి, వారసత్వాన్ని పునరుద్ధరించి బలోపేతానికి ప్రధాని మోదీ చర్యలు తీసుకుంటున్నారని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు.

ఇక స్వర్ణమయ బెంగాల్... పశ్చిమ బెంగాల్ లో వచ్చిన రాజకీయ మార్పు దేశ స్వాతంత్ర్యం తర్వాత చోటుచేసుకున్న గొప్ప పరిణామమని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. లెఫ్ట్, డిఎంసీల దశాబ్దాల దుష్ట పాలన నుంచి విముక్తి పొందిందని తెలిపారు. భాజపా నేతృత్వంలో ఇక స్వర్ణమయ బెంగాల్ గా మారుతుందని పేర్కొన్నారు. అమూల్ బెంగాల్ డెయిరీ ప్రాజెక్టులో భాగంగా

ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద పెరుగు ఉత్పత్తి కర్మాగారానికి వర్చువల్ విధానంలో అమిత్ షా శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. రూ.700 కోట్లతో హోవ్దా ఫుడ్ పార్కులో ఏర్పాటుకానున్న ఈ డెయిరీలో ప్రతి రోజూ 30 లక్షల లీటర్ల పాల శుద్ధితోపాటు వెయ్యి టన్నుల పెరుగును ఉత్పత్తి చేస్తారు.



-రాష్ట్ర రాజకీయాల నుంచి ఆ పార్టీని బహిష్కరించాలి -విజయవాడలో పీఠాధిపతులు, హిందూ సంఘాల నాయకుల ద్వజం

అమరావతి: 'వైకాపా హిందూ వ్యతిరేక శక్తి.. హిందూ ధర్మాన్ని అంతం చేయాలని కంకణం కట్టుకొని ముందుకెళ్తోంది. ఆ పార్టీని రాష్ట్ర రాజకీయాల నుంచి బహిష్కరించాలి. ప్రతిపక్షంగా ప్రజా సమస్యలపై తన పోరాటాన్ని పూర్తిగా వదిలేసిన జగన్.. రాష్ట్రంలో కులాలు, మతాల మధ్య విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టే సభలకు ఆర్థిక సహాయం చేస్తూ సనాతన ధర్మంపై దండయాత్ర చేస్తున్నారన్నారు. జగన్ ఒకవైపు హే రామ్ అంటూనే.. మరోవైపు ఆ రామడిని నిందించే యూట్యూబర్ ప్రశ్న రావోకు మద్దతివ్వడమేంటి? హిందుత్వానికి అన్యాయం చేస్తున్న వైకాపాను రాష్ట్రం నుంచి తరిమికొట్టాలి' అంటూ పలువురు పీఠాధిపతులు, స్వామీజీలు, హిందూ ధార్మిక సంఘాల నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. ఏపీ సాధు పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో 'సనాతన ధర్మంపై దాడులు, హిందువులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు పరిష్కారం' అనే అంశంపై విజయవాడలోని ఓ హోటల్ లో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. సాధు పరిషత్ అధ్యక్షుడు, ఆనందాశ్రమ పీఠాధిపతి స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి మాట్లాడుతూ.. 'ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా.. జగన్, వైకాపా తీరు మారలేదు. త్వరలో

తిరుపతి వేదికగా భారీ బహిరంగ సభ, రాష్ట్రీ నిర్వహిస్తాం. ఆధునిక సమాజంలో రావణుడే గెలుస్తాడంటూ.. వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలు అభ్యంతరకరంగా ఉన్నాయి. ప్రశ్న రావణే ఇంటికి తీసుకెళ్లి మరీ అంబటి, భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి మంతనాలు చేయడం చూస్తేనే.. వైకాపా హిందూ వ్యతిరేక పార్టీ అనే విషయం స్పష్టమవుతోంది' అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్నా.. అదే వైఖరి.... నేత వైఖరి... సనాతన ధర్మంపై ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పటికీ వైకాపా దాడి చేస్తోందని ఏపీ సాధు పరిషత్ గౌరవ అధ్యక్షుడు అట్లూరి నారాయణరావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. స్వయంగా వైకాపా అధికార ప్రతినిధి అధ్వర్యంలో దళిత క్రిస్టియన్ సభ పెట్టింది, ప్రశ్న రావణే లాంటి వాళ్లను రాముడు సహా దేవుళ్లందరిపైనా జగన్ దండయాత్రకు పంపించారన్నారు. హిందువులను కులాలు, వర్గాలుగా విభజించి.. వారిమధ్య గొడవలు పెట్టాలనుకునే వాళ్లవరే విడిచిపెట్టిది లేదని సాధు పరిషత్ అధికార ప్రతినిధి, హిందూ సంఘాల నాయకుడు తురగా శ్రీరామ్ హెచ్చరించారు. యోగేశ్వరప్రభు స్వామీజీ, దయానందదత్తస్వామి, శ్రీలక్ష్మీగణపతిహవానందస్వామి, దేవకీనంద మాతాజీ, అంజలి మాతాజీ, పూర్ణానందస్వామి, సుబ్రహ్మణ్యస్వామి, నిరంజన్ మాతాజీ, అన్నపూర్ణ మాతాజీ సహా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న పీఠాధిపతులు, స్వామీజీలు 72 మంది పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లి నుంచి కాశీ, అయోధ్యకు ప్రత్యేక రైలు ప్రారంభం

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి నుంచి కాశీ, అయోధ్యకు వెళ్లే ప్రత్యేక రైలును రైల్వే స్టాండింగ్ కమిటీ చైర్మన్, ఎంపీ సీఎం రమేష్ అనకాపల్లి రైల్వే స్టేషన్ .. ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ మాట్లాడుతూ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు పార్లమెంట్ పరిధిలోని ప్రజలను అయోధ్యకు తీసుకెళ్తున్నామన్నారు. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ సూచన మేరకు అయోధ్యతోపాటు కాశీ దర్శనం కూడా కల్పిస్తున్నట్లు చెప్పారు. 20 బోగోల్లో 1500 మందితో రైలు అనకాపల్లి నుంచి అయోధ్యకు వెళ్తోందన్నారు. ఐదు రోజులపాటు ఈ ప్రయాణం కొనసాగుతుందని తెలిపారు. త్వరలో మరో రైలును అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామన్నారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని సదుపాయాలు కల్పించామన్నారు. అనకాపల్లి అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతోందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు కొణతాల



రామకృష్ణ, బండారు సత్యనారాయణమూర్తి, పంచకర్త రమేష్ బాబు, కేఎస్ఎస్ రాజు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, కూటమి నాయకులు, రైల్వే అధికారులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

తెలుగు సినిమా మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలి

అమరావతి: 72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల విజేతలందరికీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అభినందనలు తెలిపారు. సినిమా కీర్తిని మరింత పెంచి, తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమకు ఎనలేని గర్వకారణంగా నిలిచిన నటీనటులు, దర్శకులు, నిర్మాతలు, సాంకేతిక నిపుణులు, చిత్ర బృంద సభ్యులందరినీ ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. కళ, సంస్కృతి, సినిమా మన గుర్తింపునకు, వారసత్వానికి బలమైన స్తంభాలని సీఎం వ్యాఖ్యానించారు. తెలుగు సినిమా మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తూ, తన ప్రతిభతో రాబోయే తరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. అవార్డు గ్రహీతలందరికీ భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు, మరెన్నో ప్రశంసలు దక్కాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ బెస్ట్ విషెస్ తెలిపారు. 72వ జాతీయ చలన చిత్ర పురస్కార విజేతలను సినిమాలోగ్రఫీ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ అభినందించారు. నిహారిక కొణిదెల నిర్మించిన కమిటీ కుర్చోళ్లు ఉత్తమ చిత్రంగా ఎంపిక కావడం అభినందనీయమన్నారు. నేషనల్ ఫిలిమ్స్ లో 9 అవార్డులతో టాటివ్డ్ నత్తా చూపించడం గర్వంగా



ఉందని దుర్గేష్ హర్షం వ్యక్తంచేశారు. కథ, నటన, సాంకేతిక నైపుణ్యం, కాస్ట్యూమ్ డిజైనింగ్, మేకప్, నిర్మాణ విలువలు ఇలా అన్ని విభాగాల్లో తెలుగు సినిమా ప్రతిభ చాటిందని కొనియాడారు.

వ్యక్తిత్వ హననం కట్టడికి పార్లమెంట్ లో చట్టం తేవాలి

- లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు

దిల్లీ: సోషల్ మీడియాలో వ్యక్తిత్వ హననంపై పార్లమెంట్ లో చర్చ జరగాలని.. కట్టడికి చట్టం కూడా తేవాలని కేంద్రాన్ని కోరినట్లు తెదేపా పార్లమెంటరీ పార్టీ నేత లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు తెలిపారు. మ్యూల్ అకౌంట్లు, షేర్ కంపెనీలు, ఆన్లైన్ సైబర్ మోసాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేసినట్లు చెప్పారు. సైబర్ మోసాలతో ప్రజలు పొదుపు సామ్యును భారీగా కోల్పోతున్నారని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దిల్లీలో రక్తణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ అధ్యక్షతన జరిగిన అఖిలపక్ష భేటీకి హాజరైన తర్వాత లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు మీడియాతో మాట్లాడారు. "తెదేపా తరపున పలు జాతీయ, రాష్ట్ర అంశాలను అఖిలపక్ష భేటీలో ప్రస్తావించాం. దేశంలో వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో సదుల అనుసంధానంపై జాతీయ స్థాయిలో చర్చ జరపాలని విజ్ఞప్తి చేశాం. గోదావరి-పెన్నా అనుసంధాన ప్రాజెక్టును వేగవంతం చేయాలని, ఆక్వా రైతులకు ఫీడ్ వ్యయం తగ్గించే చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్రాన్ని కోరాం. పశ్చిమానీయా సంక్షోభంతో ఆక్వా ఫీడ్ ముడిసరకు ధరలు పెరిగాయి. పాగాకు రైతులు ధరల పతనంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. రాయలసీమను హార్టికల్చర్ హబ్ గా అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రత్యేక ప్రణాళిక అమలు చేయాలని కోరాం. పోలవరం తొలి దశను 2027 మార్చి నాటికి పూర్తి



చేయడమే ఏపీ ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పాం. 36 సార్సనీటి ప్రాజెక్టులను 2029లోపు పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులకు రూ.60 వేల కోట్ల కేంద్ర సహకారం కోరాం. ఈసారి మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుకు ప్రతిపక్షాలు కూడా మద్దతు ఇస్తాయని భావిస్తున్నాం. అమరావతి అభివృద్ధిని అడ్డుకునేందుకు వైకాపా ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. రాష్ట్రంలోని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ప్రజలు మద్దతుగా ఉన్నారు. మతం, కులం పేరుతో హింసకు పాల్పడిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి" అని లావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు పేర్కొన్నారు.

ఉద్యోగుల కుటుంబాలకు ఆర్థిక భద్రత కల్పిస్తున్న కూటమి ప్రభుత్వం

-విశాఖలో ఓపీఎస్ ఉద్యోగుల కృతజ్ఞతాభివందన సభ -సీఎం చంద్రబాబు చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసిన ఉద్యోగులు - పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ వేపాడ చిరంజీవిరావు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు

విశాఖపట్నం: మంచి చేసిన వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపే గొప్ప సంప్రదాయానికి ఉత్తరాంధ్ర ఉద్యోగులు తెరతీసి రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా నిలిచారని శాసన మండలి ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ వేపాడ చిరంజీవిరావు అన్నారు. సీపీఎస్ నుంచి ఓపీఎస్ కు మారిన ఉత్తరాంధ్ర ఉద్యోగుల ఆధ్వర్యంలో విశాఖపట్నంలోని స్వర్ణభారతి ఇండోర్ స్టేడియంలో కృతజ్ఞతాభివందన సభ ఘనంగా నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలోని వేలాది మంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల చిరకాల ఆకాంక్షను నెరవేర్చుతూ పాత పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేసినందుకు ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడుకు ఉద్యోగులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా శాసనమండలి ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ వేపాడ చిరంజీవిరావు, డిడిపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు, విశాఖ తూర్పు ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు, విశాఖ ఉత్తర ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు, పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీలు ఆలపాటి రాజా, కంచర్ల శ్రీకాంత్, పేరాబత్తుల రాజశేఖర్ పాల్గొన్నారు. ఏపీ డిఎస్సీ ఫోరం, నోబుల్ టీచర్స్ అసోసియేషన్, పీఆర్ టీయూ, ఏపీటీఎఫ్ తదితర ఉద్యోగ సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఓపీఎస్ లబ్ధి పొందిన ఉద్యోగులు తొలుత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల నుంచి ఉద్యోగులు తమ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సుమారు 15 వేల మంది సభకు హాజరయ్యారు. 'థాంక్యూ సీఎం సార్' అంటూ ఉద్యోగులు చేసిన నినాదాలతో సభా ప్రాంగణం మార్మోగింది.

ఉద్యోగుల కుటుంబాలకు ఆర్థిక భద్రత.... శాసనమండలి ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ వేపాడ చిరంజీవిరావు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులకు పదవీ విరమణ ఉన్నా వారి కుటుంబాలకు పదవీ విరమణ ఉండదన్నారు. పాత పెన్షన్ విధానాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా 11 వేల



కుటుంబాలకు కూటమి ప్రభుత్వం ఆర్థిక భద్రత కల్పించిందని తెలిపారు. 2019--24 మధ్య రాష్ట్రంలో పాలన అస్తవ్యస్తంగా సాగిందని విమర్శించారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు డీఎలు, వైద్య బిల్లుల కోసం ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఉపాధ్యాయుల వేతనాలను రెవెన్యూ ఉద్యోగులతో సమానంగా పెంచిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుదేనిన పేర్కొన్నారు. 2004 నోటిఫికేషన్ ద్వారా ఉద్యోగాలు పొంది, సాంకేతిక కారణాలతో 2004 తర్వాత విధుల్లో చేరిన ఉద్యోగులకు ఓపీఎస్, ఫ్యామిలీ పెన్షన్, గ్రాట్యుటీ కల్పించిన ఘనత కూడా చంద్రబాబు నాయుడుకే దక్కుతుందని అన్నారు. రాష్ట్రం సింగపూర్ తరహాలో అభివృద్ధి చెందాలంటే స్థిరమైన పాలన అవసరమని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సర్వతో ముఖాభివృద్ధి సాధించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వానికి ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు అండగా నిలవాలని కోరారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ప్రభుత్వంలో భాగస్వాములని, రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో తమ వంతు పాత్ర పోషించాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది... డిడిపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ప్రజల కోసం సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలులో ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు భాగస్వామ్యం కీలకమన్నారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. పరిపాలనలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుకు అపారమైన అనుభవం ఉందని, భవిష్యత్ తరాలకు మెరుగైన రాష్ట్రాన్ని అందించేందుకు ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని కోరారు. విశాఖ ఉత్తర ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఉపాధ్యాయులను మద్యం దుకాణాల వద్ద క్యూలైన్ల నియంత్రణకు వినియోగించి అవమానించారని అన్నారు. విశాఖ తూర్పు ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణబాబు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులకు మేలు చేసే ప్రతి కార్యక్రమానికి కూటమి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఉత్తరాంధ్ర ప్రజాప్రతినిధులుగా తామంతా సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ఉద్యోగులకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటామని అన్నారు. పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీలు ఆలపాటి రాజా, కంచర్ల శ్రీకాంత్, పేరాబత్తుల రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలను ప్రభుత్వ విప్ డాక్టర్ వేపాడ చిరంజీవిరావు నాయకత్వంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, మంత్రి నారా లోకేష్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. 'చంద్రబాబు మాకు పునర్జన్మ ఇచ్చారు'...పలువురు ఓపీఎస్ ఉద్యోగులు మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు తమకు పాత పెన్షన్ విధానం ద్వారా పునర్జన్మ ఇచ్చారని కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సభలో ఓ ఉద్యోగి ఆరేళ్ల కుమార్తె మాట్లాడుతూ, 'పెన్షన్ రావడంతో మా నాన్న చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు. రోజూ పెన్షన్ ఇస్తే బాగుంటుంది' అని అమాయకంగా చెప్పడంతో సభా ప్రాంగణం చప్పుటతో మార్మోగింది. ఈ సందర్భంగా ఉద్యోగులు అతిథులను శాలువాలు, జ్ఞాపికలతో సత్కరించారు. ఉద్యోగ సంఘాల నేతలు ఎం. శ్రీనివాసరావు, గోపినాథ్, ఆర్. అప్పలరాజు, కేఎల్ ప్రసాద్, బలగ శ్రీనివాస్, సబ్బారెడ్డి, డాక్టర్ బి. గోవింద నాయుడు తదితరులు పాల్గొని ముఖ్యమంత్రి, కూటమి ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

సంపాదకీయం

స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం త్వరగా పట్టాలకెక్కాలి

హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో ప్రాబల్య విస్తరణకు చైనా కొన్నేళ్లుగా తహతహలాడుతోంది. ఆ దేశంతో వాణిజ్య యుద్ధం సంగతి ఎలా ఉన్నప్పటికీ, అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తరచూ ‘జీ-2’ ప్రస్తావన చేస్తూ బీజింగ్‌ను మచ్చిక చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఎవరికీ అంతుచిక్కని తన వ్యవహారశైలితో ‘క్వాడ్’ భవిష్యత్తును ప్రశ్నార్థకంగా మారుస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇండోనేసియా, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్‌లలో మోదీ పర్యటనలు- పలు కీలకాంశాల్లో సత్ఫలితాలను రాబట్టాయి. అంతర్జాతీయ సరకు రవాణాకు కూడలి లాంటి మలక్కా జలసంధికి సమీపంలో ఇండోనేసియా ఉంది. అక్కడ కొన్నాళ్లుగా చైనా నౌకాదళ ఉనికి పెరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో సముద్ర భద్రతకు సమష్టిగా పరిశ్రమించడానికి, తీర రక్షక దళాల నడుమ సహకారాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి దిల్లీ-జకార్తా అంగీకరించడం- డ్రాగన్ దుస్సాహసాలను నిలువరించడానికి తోడ్పడుతుంది. నికెల్ వంటి కీలక ఖనిజ సరఫరా గొలుసులను పటిష్ఠపరచుకోవాలన్న నిర్ణయం- భారత ఈపీ, హైటెక్ పరిశ్రమలకు కొత్త బలాన్నిస్తుంది. బ్రహ్మా్, అస్త్ర క్షిప్రణుల కొనుగోలుకు ఇండోనేసియా ముందుకు రావడం- ప్రపంచ రక్షణరంగ ఎగుమతుల్లో తన వాటాను పెంచుకోవాలనుకుంటున్న భారతావని లక్ష్యాల సాకారానికి ఊతమిస్తుంది. దక్షిణ చైనా సముద్ర ప్రాంతంలో డ్రాగన్ ఆగడాలు మితిమీరుతున్నాయి. దాంతో స్వేచ్ఛాయుతమైన, నియమబద్ధమైన ఇండో-పసిఫిక్ కోసం గళమెత్తుతున్న ఇండియా, ఆస్ట్రేలియా ఉమ్మడి సంకల్పాల సాధనకోసం మరింతగా చేరువవుతున్నాయి. ఆసీస్ ప్రధాని ఆంథోనీ ఆల్బానీస్‌తో మోదీ భేటీ సందర్భంగా రక్షణ సంబంధాలను సరికొత్త దశకు తీసుకెళ్లేందుకు ఇరు దేశాలు సమ్మతించాయి. తద్వారా సాగర భద్రతలో, రక్షణ ఉత్పత్తుల అభివృద్ధిలో చేయిచేయి కలిపి ముందడుగు వేయడం సాధ్యమవుతుంది. ఆస్ట్రేలియా నుంచి లిథియం, కోబాల్ట్ వంటి అరుదైన ఖనిజాల సరఫరాలు జోరందుకుంటే, వాటికోసం చైనావైపు చూడాల్సిన అగత్యం ఇండియాకు కొద్దిమేర తప్పుతుంది. దేశీయ అవసరాలకు ఏ లోటూ లేకుండా చూస్తూనే కర్చిన ఉద్గారాలను తగ్గించాలన్న ఉద్దేశంతో అణువిద్యుత్‌కు ఇండియా ప్రాధాన్యమిస్తోంది. ఈ క్రమంలో కాన్‌బ్రెలాతో పుష్కర కాలం కిందట కుదిరిన పౌర అణు సహకార ఒప్పందం ఇప్పుడు కొలిక్కిరావడం హర్షణీయం. శుద్ధ ఇంధన రంగంలో భారతావని స్వావలంబన సాధించడానికి అది ఇతోధికంగా సాయపడుతుందన్నది వాస్తవం. గడచిన నాలుగు దశాబ్దాల్లో న్యూజిలాండ్‌లో పర్యటించిన మొదటి భారత ప్రధానిగా నిలవడం ద్వారా ‘యాక్ట్‌ఈస్ట్’ నుంచి ‘యాక్ట్‌పసిఫిక్’కు విస్తరించిన ఇండియా వ్యూహాన్ని మోదీ తెలియజెప్పారు. ఇండో-పసిఫిక్‌లో ఉభయతారక ద్వీపకాలిక స్నేహబంధాల వృద్ధి పట్ల భారతదేశ అనురక్తిని ఆయన చాటిచెప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్థిక, రక్షణ, సాంకేతిక సంబంధాలను సుదృఢపరచుకునేందుకు ఇండియా, న్యూజిలాండ్ స్పష్టమైన కార్యాచరణను ప్రకటించడం ప్రశంసనీయం. 2030 నాటికి ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం ద్విగుణీకృతం కావాలన్న స్వప్నం నెరవేరాలంటే- స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం త్వరగా పట్టాలకెక్కాలి. విశ్వసనీయ మిత్రదేశాలతో వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాలను బలోపేతం చేసుకోవడం ద్వారానే భౌగోళికంగా తనకు ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఇండియా దీటుగా ఎదుర్కోగలదు. స్వప్రయోజనాల కోసం వెంపర్లాడే అమెరికా, చైనాల ఎత్తుగడలను సమర్థంగా కాచుకుంటూ ఇండో-పసిఫిక్‌లో నిర్ణయాత్మక శక్తిగా ఎదగగలదు. భారత్‌తో సత్సంబంధాలకు మొగ్గుచూపుతున్న మూడు దేశాలను ప్రధాని మోదీ సందర్శించడం ఇందుకు ఉపకరించినదనడంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు.

ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: బల్లగరువు పర్యటనలో ఇచ్చిన హామీని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ నిలబెట్టుకున్నారు. ఇటీవల బల్లగరువు పర్యటన సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీని కార్యరూపంలోకి తీసుకొచ్చారు. ఉపాధి హామీ నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగిస్తూ గ్రామంలో సుమారు కోటి రూపాయల విలువైన పలు అభివృద్ధి పనులను పూర్తి చేయించారు. గ్రామ ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ అంగన్వాడీ కేంద్రాల నిర్మాణం, తాగునీటి వసతులు, సీసీ రోడ్ల నిర్మాణం వంటి పనులను పూర్తి చేయించారు. గ్రామంలోని చిన్నారులు, మహిళల విజ్ఞప్తి మేరకు రూ.55 లక్షల వ్యయంతో మూడు కొత్త అంగన్వాడీ భవనాలను నిర్మించారు. అలాగే తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారంగా బోరు ఏర్పాటు చేసి, నీటి సరఫరా కోసం పైప్‌లైన్‌ను నిర్మించారు. గ్రామంలో సీసీ రోడ్ల నిర్మాణంతో రవాణా సౌకర్యాల కూడా మెరుగుపడ్డాయి. గిరిజన ప్రాంతాల సమగ్ర అభివృద్ధికి కూటమి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత

ఇస్తోందని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనతో పాటు గ్రామాల అభివృద్ధి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

1/70 చట్టం అమలయ్యే వరకూ పోరాటం

గుమ్మలక్ష్మీపురం: గిరిజనుల హక్కులను కాపాడే జీవో నెంబర్-3, ఏజెన్సీ భూ బదలాయింపు చట్టం 1/70 పూర్తిస్థాయిలో అమలు జరిగే వరకు గిరిజన సంఘాలన్నీ సమైక్యంగా పోరాడాలని గిరిజన జేఏసీ లో వివిధ సంఘాల ప్రతినిధులు నిర్ణయించారు. మండల కేంద్రంలో గిరిజన సంఘాల జేఏసీ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాన్ని నిర్వహించింది. జేఏసీ చైర్మన్, మాజీ డిప్యూటీ కలెక్టర్ కె.ధర్మారావు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సమావేశానికి ప్రభుత్వ ఎస్ జగదీశ్వర్ హాజరై మాట్లాడారు. రెండు చట్టాలు అమలు జరిగేలా తనవంతు కృషి చేస్తానన్నారు. ఈ విషయం సీపిఎం చంద్ర బాబు నాయుడుతో మాట్లాడతానన్నారు. జీవో నెంబర్-3 రద్దు వల్ల గిరిజనులు నష్టపోతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే నిమ్మక జయరాజ్ మాట్లాడుతూ ఈ చట్టాల అమలుకు న్యాయపరంగా కోర్టుల్లో ఉద్యమాలు రూపంలో కలిసి కట్టుగా ప్రయత్నించాలని పిలుపునిచ్చారు. కె. ధర్మారావు మాట్లాడుతూ గిరిజనులు పార్టీలకు అతీతంగా గిరిజనుల హక్కుల కోసం పోరాడాలన్నారు. మరో మాజీ డిప్యూటీ కలెక్టర్ ఆరిక నీలకంఠం మాట్లాడుతూ రెండు చట్టాలు పూర్తిస్థాయిలో అమలు జరిగేలా గిరిజనుల హక్కుల పరిరక్షణకు కృషి చేయాలి ఉందన్నారు. సమావేశంలో మాజీ సర్పంచ్ బొత్తాడ గౌరీశంకరరావు, విష్ణువకుమార్, మండంగి రమణ, నిమ్మక సింహాచలం, లోవరాజు, రామకృష్ణ, సీతారాం, ఆరిక చంద్రశేఖర్, పాడి సుధ, బిడ్డిక రామారావు, డిటీ శేఖర్ పాల్గొన్నారు.

అక్రమ ఇసుక, మైనింగ్ తవ్వకాలపై కఠిన చర్యలు

-సమాచారం అందించడానికి కంట్రోల్ రూమ్ నంబర్ ఏర్పాటు -జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్

అనకాపల్లి: జిల్లాలో అక్రమ ఇసుక తవ్వకాలను, చట్టవిరుద్ధమైన మైనింగ్ కార్యకలాపాలను పూర్తిగా అరికట్టేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం అత్యంత కఠినమైన చర్యలు చేపట్టినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ నేడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా అక్రమార్కులను నిరోధించడానికి ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించాలన్నారు. జిల్లాలోని అన్ని నదులు, వాగులు, వంకలు మరియు ఇరిగేషన్ చెరువులను నీటి పారుదల శాఖ (ఇరిగేషన్) అధికారులు నిరంతరం నిశితంగా పర్యవేక్షించాలని కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్‌అదేశించారు. ఎల్లి పరిస్థితుల్లోనూ అక్రమ ఇసుక తవ్వకాలను నిరోధించాలని స్పష్టం చేశారు. కేవలం చట్టబద్ధమైన ముందస్తు అనుమతులు మరియు అవసరమైన అధికారిక పత్రాలు ఉన్న చోట మాత్రమే డి-సిల్లింగ్ (పూడికతీత) లేదా ఇసుక వెలికితీత పనులు జరగాలని పేర్కొన్నారు. ఎక్కడైనా అక్రమ మైనింగ్ లేదా ఇసుక రవాణా కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నట్లు గమనిస్తే, పౌరులు వెంటనే క్రింది హెల్ప్‌లైన్ నంబర్ల ద్వారా జిల్లా యంత్రాంగానికి ఫిర్యాదు చేయవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఏడీ ఫైన్స్ ప్రత్యేక నెంబర్‌తో పాటు, కలెక్టర్‌ ఆఫ్ కంట్రోల్ రూమ్ నెంబర్లను ఏర్పాటు చేశా మన్నారు. 08924-

225999, 08924-226599, 08924-222888 అక్రమ మైనింగ్ రహిత జిల్లాగా మార్చేందుకు పౌరులందరూ చురుగ్గా భాగస్వాములు కావాలని, వెంటనే సమాచారం అందించి జిల్లా యంత్రాంగానికి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

పీజీఆర్ఎస్ కేంద్రాల్లో క్యూఆర్ కోడ్ ఏర్పాటు చేయాలి

-ప్రజలు స్మాన్ చేసి తమ అభిప్రాయాలు తెలియజేయవచ్చని సూచన: జిల్లా కలెక్టర్

విశాఖపట్నం: ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వ్యవస్థ (పీజీఆర్ఎస్)పై ప్రజల నుంచి ఫీడ్‌బ్యాక్ సేకరించేందుకు జిల్లా, మండల స్థాయి పీజీఆర్ఎస్ కేంద్రాల్లో సిటిజన్ ఫీడ్‌బ్యాక్ క్యూఆర్ కోడ్‌లను ఏర్పాటు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. పీజీఆర్ఎస్ కేంద్రాల ప్రవేశ, నిష్క్రమణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు స్పష్టంగా కనిపించేలా క్యూఆర్ కోడ్‌లను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. క్యూఆర్ కోడ్‌లు దెబ్బతిన్నా లేదా తొలగిపోయినా వెంటనే పునరుద్ధరించాలని, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేలా విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలన్నారు. పీజీఆర్ఎస్ సేవలు పొందిన ప్రజలు తమ మొబైల్ ఫోన్లతో క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేసి సేవలపై తమ అభిప్రాయాలు, సూచనలు తెలియజేయవచ్చని కలెక్టర్ సూచించారు. పీజీఆర్ఎస్ సేవలను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు ప్రజల ఫీడ్‌బ్యాక్ ఎంతో

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక(PGRS)-మీకోసం

https://pgrs.ap.gov.in/home/GDRGrievanceFeedback
https://qrly.io/m/Puq4PaF8

పైన తెలిపిన క్యూఆర్ కోడ్ ను ఉపయోగించుకొని మీరు పెట్టుకున్న అర్థ నెంబర్ కి ఫీడ్ బ్యాక్ ఇవ్వగలరు తర్వాత సంబంధిత అధికారి వారు మిమ్మల్ని సంప్రదించారు

ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని పేర్కొంటూ ప్రకటనతో పాటు ప్రభుత్వం రూపొందించిన క్యూఆర్ కోడ్ ను జతచేశారు.

కళింగాంధ్ర ఉద్యమ గీతాలకు పుట్టినిల్లు

బెలగాం: కళింగాంధ్ర ప్రాంతం ఉద్యమ గీతాలకు పుట్టినిల్లు అని సాహితీవేత్త గంటేడ గౌరునాయుడు అన్నారు. స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ఆవరణలోని మన్యం కళా వేదికలో పార్వతీపురం అరసం అధ్యక్షుడు సిరికి స్వామినాయుడు అధ్యక్షతన పాటల కార్యశాల నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి రచయితలు, గాయకులు, సాహితీ ప్రేమికుల పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సాహితీ వేత్త గౌరునాయుడు మాట్లాడుతూ పాట సమాజంలో మార్పు తీసుకువచ్చే శక్తివంతమైన సాహితీ ప్రక్రియ అన్నారు. కొత్త రచయిత లు, గాయకులకు దిశానిర్దేశం చేయాలనే ఉద్దేశంతో కార్యశాలను నిర్వహించామన్నారు. ఈ సందర్భంగా నల్లి ధర్మారావు రాసిన మౌనమిప్పుడు పగిలిపోని పాటల సంపుటిని గంటేడ గౌరునాయుడు, విశాలాంధ్ర మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

పి.హరినాథ్‌రెడ్డి, పట్టణ సీఐ డాక్టర్ బి.వెంకటరావు ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో రచయితలు, గాయకులు గరిమెళ్ల సత్యనారాయణ, సుబ్బారావు పాణిగ్రాహి, బద్రి కూర్మారావు, పి.చంద్రనాయక్, పెంచలయ్య, జి.ఎస్.చలం, వంకల రాజారావు, డప్పు శ్రీను, బద్రి కూర్మారావు, పక్కి రవీంద్రనాథ్, పల్ల రోహిణికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎయిర్‌పోర్టు ప్రారంభోత్సవానికి భారీ ఏర్పాట్లు

-ఎక్కడా ఇబ్బందులు లేకుండా చూస్తాం - మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ -అధికారులతో విమానాశ్రయ పరిసరాల పరిశీలన

పూసపాటిరేగ: వచ్చే నెల ఒకటిన చేపట్టే భోకాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభోత్సవానికి భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. కలెక్టర్ ఎస్.రామసుందర్ రెడ్డి, ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్‌తో కలిసి ఆయన విమానాశ్రయం పరిసర ప్రాంతాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల నుంచి పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు ప్రారంభోత్సవానికి హాజరవుతారని చెప్పారు. ఉత్తరాంధ్రకు ఇది చాలా ప్రతిష్టాత్మకమని, సీఎం చంద్రబాబు, కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో త్వరితగతిన నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయించారని చెప్పారు. సభావేదిక, పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ తదితర అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ ఏఆర్ దామోదర్ మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి పర్యటన సందర్భంగా పకడ్బందీగా భద్రతా ఏర్పాట్లు నిర్వహిస్తున్నట్లు

తెలిపారు. బందోబస్తును నాలుగు సెక్టార్లుగా విభజించి ప్రణాళికాబద్ధంగా విధులు నిర్వహించేలా చర్యలు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. సుమారు 3వేల వాహనాలకు పార్కింగ్ సదుపాయం కల్పిస్తామన్నారు. మంత్రి వెంట ఎమ్మెల్యే లోకం నాగమాధవి, మార్క్సెడ్ చైర్మన్ క్రోతు బంగారాజు, అదనపు ఎస్పీ సౌమ్యలత, జీఎంతర్ హెడ్ రామరాజు, వివిధ శాఖల అధికారులు ఉన్నారు.

‘ఒకరి రక్తదానం.. ముగ్గురికి ప్రాణదానం’

అరసపల్లి: ఒకరి రక్తదానం ముగ్గురికి ప్రాణదానంతో సమానమని ఏపీఎ స్వీవో సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు హను మంతు సాయిరాం, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు రాయ వేణుగోపాల్, ఏపీ రిటైర్డ్ ఎంప్లాయిస్ జేఏసీ చైర్మన్ చౌదరి పురుషోత్తం నాయుడు అన్నారు. స్థానిక ఎస్వీవో హోమ్ లో మెగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రి (రిమ్సీ)లో రక్తం కొరత తీవ్రంగా ఉందని, అందువల్ల యువకులు రక్త దానం చేయాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా 130 మంది యువత, ఉద్యోగులు రక్తదానం చేశారు. రక్తదాతలకు సర్టిఫికెట్లు అందించి అభినందన దించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్ఎస్ఆర్ చారిటబుల్ ట్రస్టు అధినేత సూర శ్రీని

వాసరావు, ఎస్వీవో సంఘ నేతలు బడగల పూర్ణ చంద్రారావు, ఎంతర్కే దాస్, నాళ్ల ఆదినారాయణ, ఉపాధ్యాయ సంఘ నాయకుడు భాస్కరరావు, చౌదరి సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిడ్నీలు డామేజ్ అవ్వకుండా ఉండాలంటే..? మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

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 రాళ్ళు ఏ వయసులోనైనా ఈజీగా రావచ్చు, అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ఇంకా తక్కువ నీరు తీసుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగితే కిడ్నీలు ఎప్పటికప్పుడు ఫిల్టర్ అవుతూ ఉంటాయి. అలాగే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏం తింటున్నారో, ఏం తాగుతారో ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.



ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. రోజుకు రెండు నుంచి మూడు కప్పుల దాకా కాఫీ తాగడం మంచిది. కానీ, ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ లేదా టీ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ళు వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అలాగే ఉప్పు సాధారణంగా ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్ళు 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 రాళ్ళకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి.శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్‌లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళను ఏర్పరుస్తాయి.

గురక వేధిస్తుందా..?

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



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

మహిళల్లో ఆ సమస్యలను నివారించే సూపర్ ఫుడ్..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలు సంతానలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఒత్తిడి, హార్మోన్ల మార్పులు దీనికి ముఖ్య కారణాలు.అంతేకాకుండా సిస్ట్‌లు, థైరాయిడ్ వంటి అనేక సమస్యలు కూడా మహిళల గర్భధారణకు ఆటంకంగా మారుతున్నాయి. (ప్రెగ్నెన్సీ) సమస్యను తగ్గించుకోవాలంటే ధూమపానం, మద్యపానం మానేయడంతో పాటు ఆహారంలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ విధమైన జీవనశైలి మార్పులు గర్భధారణ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమస్యలను నివారించడానికి ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చాలా ముఖ్యమైనవి. ప్రధానంగా ఆహారంలో 4 సూపర్‌ఫుడ్‌లను 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 కంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కంకుమ పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్విన్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వండ్లశ్యాన్ని



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.

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి.మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు..మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలేలా చేస్తుంది.ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసినోలిక్ యాసిడ్ ఉండడం వల్ల పేగు గోడలను ప్రేరేపించి మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో మనకు సమర్థవంతంగా సహాయపడుతుంది.. అయితే ఆముదాన్ని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకుంటే ప్రమాదమని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఆముదం తీసుకుంటే అతినేరం, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా ఆముదాన్ని



తీసుకోకూడదు. ఒకవేళ తీసుకోవాల్సి వస్తే వైద్యులను సంప్రదించి తీసుకోవడం మరింత మంచిది. ఇకపోతే ఈ మలబద్ధకం సమస్యతో మీరు కూడా బాధపడుతూ ఉంటే ఆముదంతో ఈ చిన్న చిట్కా పాటిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ముందుగా ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల ఆముదం ఉదయం లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి లేదా ఆముదాన్ని పండ్ల రసం లేదా తేనెతో కలిపి తీసుకున్న సరిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆముదం అనేది రుచికి చేదుగా ఉంటుంది.

ప్రతి రోజూ పెరుగు తింటే..

పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.ఇక పెరుగుని ప్రతి రోజూ కూడా తినడం వల్ల ఇంకా మనకి ఎన్ని రకాల లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం.డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తేల్చారు. ఇక ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలను ఒబెసిటీ అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. ఇక హార్వార్డ్ పరిశోధకులు చేపట్టిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం ప్రతి రోజూ పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు 16 శాతం వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. అందువల్ల పెరుగును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సైంటిస్టులు అంటున్నారు. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని, అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు కూడా నయం అవుతాయని, పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ రోజూ పెరుగు తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుందని వారు అంటున్నారు.పెరుగును రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీంతో హైబీపీ తగ్గుతుంది. మన పొట్టకు కావల్సిన మంచి బాక్టీరియా అందుతుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అయితే సైంటిస్టులు చేపట్టిన తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం రోజూ 1 లేదా 2 కప్పుల పెరుగును తినడం వల్ల షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా వరకు తగ్గుతాయని తేల్చారు. ఈ అధ్యయనానికి సంబంధించిన వివరాలను న్యూట్రిషన్ అనే జర్నల్‌లోనూ ప్రచురించారు.



ఇందులో భాగంగా పెరుగును రోజూ తీసుకుంటున్న పలువురి బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గాయని గుర్తించారు.పెరుగులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల దీన్ని మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయని అని చెప్పవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో మన ఇళ్లో 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 పంప్ చేయలేకపోతుంది.దీంతో రక్త ప్రసరణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. రక్తం పలుచగా ఉంటేనే.. గుండె పంప్ చేసేందుకు ఈజీ అవుతుంది. అందుకే ఈ మధ్య కాలంలో కొంతమంది సమస్యలు ఉన్నా, లేకపోయినా రక్తాన్ని పలుచన చేసే మెడిసిన్ వాడుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, హైబీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు.. ఇవి ఒకసారి మొదలెడితే లైఫ్ లాంగ్ వాడాల్సి ఉంటుంది. మీ లైఫ్ స్టైల్ మార్చుకోకపోతే.. జీవితం కాలం ఈ మెడిసిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా తక్కువ నీరు తాగడం, ఎక్కువ ఉప్పు వినియోగం.. నూనె, నెయ్యి లాంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం చిక్కగా అవుతుంది. అయిల్ లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్రింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో



అయితే నెలా, రెండు నెలల తర్వాత మెడిసిన్ మానిసేనా ఇబ్బంది ఉండదని ప్రకృతి వైద్యులు మంతన చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా వండక్కి, వబ్బానికి ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తింటే వర్షేదు కానీ.. రోజూ ఉప్పు తగినంత వేసిన ఆహారం తింటే తిప్పలు తప్పవంటున్నారు. మనిషి ఆరోగ్య వ్యవస్థను పాడు చేయడానికి ఉప్పు ప్రధాన కారణమని ఆయన అంటున్నారు. మనం తినే ఆహారమే మన హెల్త్‌ను డిపెండ్ చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా..?

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



వారన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందోచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసినది మాత్రమే.

నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పుటి వంటగదులకి ఇప్పటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్‌గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు.ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ 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 ప్లెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్‌తో చేసిన



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

వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, వటివృత 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 చల్లగా ఉంటుంది.



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

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ఫ్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నా.. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది.గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాదయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్‌ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషిన్ ‘ఎర్రింగ్’ చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు ‘భూమి’ కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్‌లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.



మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్‌లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాదయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అన్నలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం నూచిస్తుంటారు.అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మం అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందుటలో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అపై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్‌ను తప్పనిసరిగా అపై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో గ్రుబర్‌ను 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. అనతరం ముఖానికి అప్ల చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్‌లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికి ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్‌లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్‌ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి 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 తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు పట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాదవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాదవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాంటి వారు వేసవిలో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్‌ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్ప్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్‌ను కూడా అపై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్టును హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అపై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ..: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్ప్ %జాన% స్నాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అపై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని



కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్లీన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, ఆలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అపై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జీ రావచ్చు. అందుకే ప్యాస్ట్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్తానీ మిట్టి..: ముల్తానీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్తానీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్టును తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాలు 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.

టాయిలెట్స్‌లో ఫ్లష్ బటన్ను రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి.ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్లు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా నడుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాష్రూమ్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటాయి. ఈ బటన్‌లలో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్‌కు రెండు బటన్‌లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్‌ను డిజైన్ చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్‌ను పైన్?చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృధాగా పోయేది. అయితే ఆమెరికాకు 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 అప్రోలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్‌లోని ఇంజనీర్లు మెట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో అప్రోలియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్



వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్‌కు, చిన్న బటన్‌లు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్ట్?అవుతుండటంతో దీని డిజైన్‌లో మరికొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్‌లో పెద్ద బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్ల నీరు, అదే చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్‌ను పైన్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏడాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు.ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన 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 బేబీకి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బేబీ మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్కుతో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశివుకు



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీస్పుల్గా 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 వేసి ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పౌడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డ్రైవర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బేబీ లోషన్ లేదా సూసెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ టై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయ్..

అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రిమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు.ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్ తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫ్ఫెక్ట్స్ 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 మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబికాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పోతే అది ఊబికాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్ ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్ గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ 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 కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ వుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబికాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వడమేకాండీ. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగేస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలలో ఉండే పాలీఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న వాళ్లమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం



తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే పదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్ లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటూ 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 అనసట, 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 ఎరుపుదనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యూలర్ 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, అమైనో 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.

డైట్ లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం

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

టీన్స్ తొక్క 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 పొట్టుతో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా స్నై బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా స్నై చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్లో కొంచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది.వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి



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

నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొద్ది రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబికాయాన్ని 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 డైరాయిడ్, పీసీపీడి 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. కూర్పున్న నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు



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

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

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



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

వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రారాజు మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి.ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా లేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్య్.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు



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

ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీళ్లు తాగితే..?

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

బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారైనా బెండకాయలను 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 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 కంట్్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే



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

పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి ఆటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవృష్ణలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్తం అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్లో జమ అవుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాంక్షలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిద్రక్లయం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, మినరల్స్ 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 రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్లు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్లు.. ప్యాంక్రియాస్లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

భక్తుల సేవలో స్వచ్ఛంద సంస్థల భాగస్వామ్యంపై ఈఓ జె. వెంకట్రావు సమీక్ష

సింహాచలం: ఉత్తరాంధ్ర ఆర్థ్యవైపం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి 'గిరి ప్రదక్షణ' పురస్కరించుకుని, స్వామివారి 32 కిలోమీటర్లు గిరి ప్రదక్షణ చేసే లక్షలాది మంది భక్తులకు మెరుగైన సేవలు అందించేలా వివిధ సేవా సంఘాలతో సాయంకాలం సింహాచలం దేవస్థానం పరిపాలనా భవనంలో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. దేవస్థానం కార్యనిర్వహణాధికారి జలేపల్లి వెంకట్రావు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు ,ఏఈఓ రమణమూర్తి, పిల్లా శ్రీనివాసరావు మరియు గోపాలపట్నం ట్రాఫిక్ సిబ్బంది సురేష్ లా అండ్ ఆర్డర్ ఎస్సై రామారావు మారయ్య పాల్గొని సేవా సంఘాల ప్రతినిధులతో చర్చించారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం, అల్పహారాలు ,చక్రపాంగలి, పులిహోర వంటి ప్రసాదాలతో పాటు బిస్కెట్లు, గ్లూకోజ్, పాలు, నిమ్మరసం, మజ్జిగ మరియు పండ్లను వితరణ చేసేందుకు పలు సంస్థలు ముందుకు వచ్చాయి. సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించే సంస్థలు గోపాలపట్నం పోలీస్ వారితో సంప్రదింపులు జరపాలని ఈఓ తెలియజేశారు. ఆంధ్ర లేఖ చారిటబుల్ ట్రస్ట్, శ్రీ శ్రీ గోపాల బాబా చారిటబుల్ ట్రస్ట్, శ్రీ హనుమాన్ సేవా సంఘంతో పాటు



సుమారు 20కి పైగా స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. గిరి ప్రదక్షిణ రోజున భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, క్రమశిక్షణతో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఈ సందర్భంగా అధికారులు కోరారు.

విద్యతోనే ఉన్నత ఉపాధి అవకాశాలు

-జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ఉపకార వేతనాలు పంపిణీ -ప్రతిభను ప్రోత్సహించడమే ప్రధాన లక్ష్యం - జాతీయ జర్నలిస్టులసంఘం కార్యదర్శి గంట

అక్కయ్యపాలెం: ప్రస్తుత సమాజంలో విద్యతోనే అపారమైన ఉన్నత ఉపాధి అవకాశాలు కలుగుతున్నాయని, కోరుకున్న రంగంలో రాణించడానికి విద్య ఎంతగానో దోహదపడుతుందని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట శ్రీనుబాబు అన్నారు. అక్కయ్యపాలెం కార్యాలయంలో బహుపురు జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ఉపకార వేతనాలు, నగదు బహుమతులు, ఇతర కానుకలు గంట శ్రీనుబాబు చేతులు మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జూన్ 28న విఎంఆర్ డివి బాలల ప్రాంగణంలో సుమారు 152 మంది జర్నలిస్టుల పిల్లలకు ఉపకార వేతనాలు, నగదు బహుమతులు అందజేసామన్నారు. అయితే ఆ తరువాత కూడా పలువురు జర్నలిస్టుల పిల్లల ప్రతిభాపాటవాలను గుర్తించి వారిని ప్రోత్సహించాలని సంకల్పించడం జరిగిందన్నారు. అందులో భాగంగానే నలుగురు బీటెక్ విద్యార్థులకు మూడేళ్ల ఫీజులు చెల్లించడం జరిగిందన్నారు. అలాగే మరికొంత మంది ఇంటర్ విద్యార్థుల ఫీజులు చెల్లించామన్నారు. జర్నలిస్టుల పిల్లల్లో అత్యంత ప్రతిభాపంతులున్నారని అయితే వారిని ప్రోత్సహించాలని సంకల్పంగా నిర్ణయించుకొని నిరంతరం అదే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నట్లు చెప్పారు. ఎంతో మంది ఉన్నత విద్యాభ్యాసం సాగించి ఉపాధి అవకాశాలు అందిచ్చుకున్న జర్నలిస్టుల పిల్లలు నేటికి తమ పట్ల ఎంతో ఆదరణతో మార్గాదర్శకంగా ఉన్నారున్నారు. తాము ఇచ్చిన ప్రోత్సాహం వారికి చిరకాలం



గుర్తుందన్నారు. జర్నలిస్టుగా తన పరిధి మేరకు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకుంటూ ముందుకు సాగడం జరుగుతుందన్నారు. ఐదుగురు విద్యార్థులకు విద్యాప్రోత్సాహకాలు.... తాజాగా ఐదుగురు జర్నలిస్టులు పిల్లలకు (విద్యార్థులకు) గంటశ్రీనుబాబు విద్యాప్రోత్సాహకాలు అందజేశారు. అందులో ఇంటర్ విద్య పూర్తి చేసిన మహ్మద్ కైరాసుద్దీన్ , ఇంటర్ విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసుకుని అగ్నివీర్ కు సిద్ధమవుతున్న బి.దేవీశ్రీసాహితీ , బి.సంజన (ఇంటర్ ద్వితీయసంవత్సరం), ఈ.నిషిత (ఇంటర్), ఎమ్.లోచన్ ప్రహ్లాన్ నాయుడు (యుకెజి)లకు విద్యాప్రోత్సాహకాలు స్వీకరించిన వారిలో ఉన్నారు. వీరంతా ఉన్నతంగా విద్యాభ్యాసం సాగించి మంచి ఉద్యోగ అవకాశాలు పొందాలని గంట శ్రీనుబాబు ఆకాంక్షించారు.

చట్టాన్ని అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు

-రాడీ షీటర్లకు మహారాణిపేట సీబి హెచ్చరిక

విశాఖపట్నం: ప్రజల శాంతి, భద్రత పరి రక్షణే పోలీసు శాఖ ప్రధాన లక్ష్యమని మహారాణిపేట పోలీస్ స్టేషన్ సీబి గోవింద రావు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణలో నిర్వహించిన అవగాహన సమావేశంలో స్టేషన్ పరిధిలోని రాడీ షీటర్లతో సమావేశమై పలు సూచనలు హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. సీబి మాట్లాడుతూ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సంఘ విరోధా చర్యలు శాంతి భద్రతలకు భంగం కలిగించే కార్యకలాపాలు, ఔదిరింపులు దౌర్జన్యాలు, భూవివాదాలు లేదా ఇతర చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడ రాదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలతో సత్సంబంధాలు కొన సాగిస్తూ చట్టాన్ని గౌరవిస్తూ జీవించాలని సూచించారు అలాగే ఏవైనా వివాదాలు తలెత్తినప్పుడు వాటిని స్వయంగా పరిష్కరించు కునే ప్రయత్నం చేయకుండా సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆశ్రయించాలని సూచించారు. చట్టాన్ని అతి క్రమించే చర్యలకు పాల్పడితే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. నేరాలకు దూరంగా ఉండి ఉపాధి, కుటుంబ బాధ్యతలపై దృష్టి సారించాలని సమాజంలో బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా మెలగాలని రాడీ



షీటర్లకు సీబి సూచించారు. పోలీసులు నిర్వహించే కౌన్సెలింగ్ అవగాహన కార్యక్రమాల ఉద్దేశం నేరాలను నిరోధించడం మరియు శాంతిభద్రతలను పరిరక్షించడమేనని ఆయన తెలిపారు. సమావేశానికి హాజరైన రాడీ షీటర్లు పోలీసుల సూచనలను పాటిస్తూ చట్టబద్ధంగా వ్యవహరిస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

విజయనగరం వసతి గృహంలో ఎమ్మెల్యే, సింహాచలం ఈఓ తనిఖీ

సింహాచలం: విజయనగరంలోని శ్రీ వరాహలక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానం విద్యార్థుల వసతి గృహాన్ని (హోటల్) విజయనగరం ఎమ్మెల్యే అదితి గజపతి రాజు, సింహాచలం దేవస్థానం ఈఓ జలేపల్లి వెంకట్రావు సంయుక్తంగా పరిశీలించారు. భవిష్యత్తు అభివృద్ధి పనులు, కొత్త నిర్మాణాల పురోగతిపై దేవస్థానం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ (ఈఈ) రాంబాబు, ఏఈఓల బృందంతో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల భోజన వసతి, నాణ్యతా ప్రమాణాలు, వంటశాల నిర్వహణపై ఎమ్మెల్యేతో కలిసి ఈఓ సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. నిత్యం 400 నుంచి 500 మంది విద్యార్థులు భోజనం చేస్తున్న ఈ వసతి గృహంలో అత్యంత పరిశుభ్రమైన, హైజీనిక్ పద్ధతుల్లో వంటలు చేసే విధానాలను పరిశీలించారు. హాస్టల్‌లో మోడ్రన్ కిచెన్ ఏర్పాటు, భోజన పాత్రల శుభ్రతకు డిష్‌వాషర్ యంత్రాలని బిగించు, వాషింగ్‌మేల్ మరమ్మతులకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. ఈఓ వెంకట్రావు స్థానిక సిబ్బందితో మాట్లాడి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థుల సంక్షేమ వసులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఇంజనీరింగ్



అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం ఎంఆర్ కాలేజ్ ప్రిన్సిపాల్, మ్యూజిక్ కాలేజ్, సంస్కృత కాలేజ్ ప్రిన్సిపాళ్లతో ఎమ్మెల్యే, ఈఓ ప్రత్యేకంగా సమావేశమై పలు అంశాలపై చర్చించారు. ఈ తనిఖీలో దేవస్థానం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ బండారు రాంబాబు, ఏజిఓ పిల్లా శ్రీనివాస్, పర్యవేక్షణ అధికారి ఇన్నార్ట్ మూల వాసు ఇంజనీరింగ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

‘కుల గణన నివేదిక ఆధారంగానే రిజర్వేషన్ కల్పించాలి’

విజయనగరం: రాష్ట్రంలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కులగణన నివేదిక ఆధారంగానే రిజర్వేషన్ కల్పించాలని బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీ కులాల ఐక్యవేదిక నాయకులు చోడి ఆదినారాయణ, రొంగలి రామారావులు డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక బీసీ భవనంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. దేశంలో 2,034 కులాలు, 25వేల ఉప కులాలు ఉంటే 70 నుంచి 80 కులాలు మాత్రమే రాజకీయ అధికారంలో ఉన్నాయన్నారు. రాష్ట్రంలో 134 కులాలు, 2 వేల ఉప కులాలు ఉంటే.. 10 నుంచి 20 కులాలకు మాత్రమే రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం ఉందని తెలిపారు. ఎక్కువ మంది వార్డు మెంబరు పదవులకు కూడా నోచుకోలేదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సెప్టెంబరు, అక్టోబరు నెలలో ఎన్నికలు జరపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నదని, డాక్టరు రాజీవ్ రంజన్ మిత్రా కమిషన్ ఏ కులం వారు ఎంత శాతం మంది ఉన్నారు.. ఏ కులానికి ఎంత శాతం రాజకీయాల్లో వాటా కేటాయించాలన్న నివేదిక ఇప్పటి వరకూ ప్రకటన చేయలేదని తెలిపారు. ఆ నివేదిక ఆధారంగానే ఎన్నికలు



నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేదిక ప్రతినిధులు ఐశ్వర్య యాదవ్, సత్యనారాయణ, టీపీ దుర్గారావు, పైడిరాజు, రామారావు, శ్రీను పాల్గొన్నారు.

5 వేల కిలోల లడ్డూలతో జగన్నాథ రథం

విజయవాడ: డీఎన్‌డిఎల్ డిపోషనల్ ట్రస్ట్, హరేకృష్ణ భక్త సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో విజయవాడ బీఆర్‌డిఎస్ రోడ్డులో జగన్నాథ రథయాత్ర అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఈ యాత్రలో 5 వేల కిలోల లడ్డూలతో తయారు చేసిన జగన్నాథుని రథం ప్రత్యేక హైలెట్. టీడీపీ ఎమ్మెల్యే బొండా ఉమామహేశ్వరరావు, ఎస్సీఆర్ జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షురాలు గద్దే అనూరాధ జగన్నాథుడు, బలబ్రదుచి, సుభద్రాదేవిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి యాత్రను ప్రారంభించారు. భక్తబృందం నిర్వహించిన సంగీతరసలు, భజనలు, కూచిపూడి, భరతనాట్యం, కోలాటం ప్రదర్శనలు భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ యాత్రలో ఇస్కాన్ ప్రతినిధులతో పాటు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



రైతులకు నిరంతరాయంగా సాగునీరు

-మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి

విజయనగరం: సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో కూటమి ప్రభుత్వం రైతులు, ప్రజలకు ఉపయోగపడేలా సాగునీటి వ్యవస్థని బలోపేతం చేస్తోందని, సాగునీటి ప్రాజెక్టులను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తోందని మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి అన్నారు. మెంటాడ మండలంలో ఆంధ్ర జలాశయం నుంచి ఖరీఫ్ సీజన్‌కు అవసరమైన సాగు నీటిని విడుదల చేశారు. జలాశయం, కాలువల నిర్వహణకు ప్రభుత్వం అవసరమైన నిధులను మంజూరు చేస్తుందని చెప్పారు. రైతులకు నిరంతరాయంగా సాగునీటిని అందిస్తామని అన్నారు. రైతులకు సాగునీటి ఇబ్బందులు లేకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతున్నామని వివరించారు.



రోడ్డు ప్రమాదం పట్ల ఎమ్మెల్యే గంటా బిర్లాంతి

భీమిలి:అనకాపల్లి జాతీయ రహదారిపై గండిగుండం వద్ద జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో నలుగురు మృతి చెందారు. ఈ దుర్ఘటన పట్ల భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందిస్తున్నామని, బాధితులకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. శుభకార్యానికి వెళ్తూ రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందడం పట్ల విచారం వ్యక్తం చేస్తూ బాధిత కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి ప్రకటించారు. విశాఖ సీటీ పోలీస్ కమిషనర్ రోడ్డు ప్రమాద సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ప్రమాద తీరును స్థానిక మధురవాడ ఏసీబీ అవులరాజు, ట్రాఫిక్ ఎస్సై పాపారావును అడిగి తెలుసుకున్నారు. మరోవైపు కారు ఢీకొట్టిన వాహనం ఆచూకీ కోసం పోలీసులు 16వ జాతీయ రహదారిలోని అనకాపల్లి, దుక్కవానిపాలెం, నాతవలన టోల్ ప్లాజా సీపీ కెమెరాలను పరిశీలిస్తున్నారు.



క్రీడలతో చెడు వ్యసనాలు దూరం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం జిల్లా బోయపాలెంలోని వాగ్గేవి విద్యామండలిలో నిర్వహించిన ఈషా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఈషా గ్రామోత్సవం-2026 క్రస్టర్ స్థాయి పోటీల ముగింపు వేడుకల్లో నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖుభ్రత బాగ్గి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ.. క్రీడలు కేవలం గెలుపు ఓటములు కాదన్నారు. మైదానంలో అలవర్చుకునే క్రమశిక్షణ, జట్టుకృషి, ఏకాగ్రత జీవితంలో విజయానికి పునాదులుగా నిలుస్తాయని చెప్పారు. యువత తమ శక్తిని క్రీడలు, చదువుపై మళ్లిస్తే వ్యసనాలు, చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండగలరని సూచించారు. క్రీడలను చెడు మార్గాల నుంచి రక్షించే కవచంలా భావించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆటలో ఓటమి ఎదురైనా తిరిగి పోరాడే తత్వమే నిజమైన విజయానికి నాంది అన్నారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే అవజయాలను ధైర్యంగా



ఎదుర్కొనే మానసిక దృఢత్వాన్ని ప్రతి యువకుడు పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు.

గిరిజనులకు అండగా ఉంటాం.. సమస్యలన్నీ పరిష్కరిస్తాం

రౌతులపూడి: గిరిజన ప్రజల ఫిర్యాదులను పరిష్కరించి వారికి అండగా ఉంటామని ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ సొళ్ల బొజ్జిరెడ్డి అన్నారు. మండలంలోని జిల్లాం గ్రామంలో గిరిజన సంక్షేమ, సాధికారత అధికారి నాగమల్లేశ్వరరావు, తహసీల్దార్ కృష్ణకుమారి, ఎంపీడివో శివదామకృష్ణయ్యలతో కలిసి గిరిజనుల సమస్యలపై ఆయన దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. పెదమల్లావరం కేంద్రంగా మండలం ఏర్పాటు, 59 గిరిజన గ్రామాలను ఐటీడీఎల్ చేర్చడం, కుల ధ్రువీకరణ పత్రాలు మంజూరు, ఉప ప్రణాళికలో పీహెచ్‌సీ ఏర్పాటు, బస్సు సౌకర్యం కల్పన, ఇళ్ల స్థలాలు మంజూరు తదితర సమస్యలను గిరిజనులు ప్రస్తావించారు. మన్యంలో మైనింగ్కు అనుమతులు ఇవ్వద్దని, భారీ వాహనాలు తిరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్య, వైద్యం, రవాణాకు ఇబ్బందులు లేకుండా, భూ సమస్యలు రాకుండా చూడాలని పలువురు విన్నవించారు.



వచ్చే 18 నెలల్లో 50-60 కొత్త విమానాలు

**-నిలిచిన సర్వీసులు మళ్ళీ ప్రారంభిస్తున్నాం
-ఎయిరిండియా సీసీఓ నిపుణ్ అగర్వాల్**

టాటా గ్రూప్ విమానయాన సంస్థ ఎయిరిండియా, రాబోయే 18 నెలల్లో 50-60 కొత్త విమానాలను అందుకోనుందని కంపెనీ చీఫ్ కమర్షియల్ అధికారి (సీసీఓ) నిపుణ్ అగర్వాల్ వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయంగా పలు అవాంతరాలు, గతేడాది జూన్‌లో జరిగిన డ్రిమ్‌లైసెన్స్ విమాన ప్రమాదం వంటి సవాళ్ళు ఎదురైనప్పటికీ.. సంస్థ ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన అయిదేళ్ల పరివర్తన ప్రణాళిక సరైన మార్గంలో సాగుతోందని స్పష్టం చేశారు. అబుదాబిలో జరిగిన ప్యానెల్ చర్చ తర్వాత ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు. 600 విమానాల ఆర్డరులో: ప్రస్తుతం ఎయిరిండియా, ఎయిరిండియా ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు కలిపి 290 విమానాలున్నాయి. ఎయిరిండియా గ్రూప్ మొత్తం 600 కొత్త విమానాల కోసం ఆర్డర్లు ఇచ్చింది. ఇందులో ఇప్పటివరకు 10% కంటే తక్కువ విమానాలే డెలివరీ అయ్యాయి. రాబోయే 7-8 ఏళ్ల పాటు ఏటా 50-60 విమానాలు (10-15 వైడ్ బాడీ, 45-50 నేర్ బాడీ) గ్రూప్‌లో చేరనున్నాయి.

విమానాల ఆధునికీకరణ: ఎయిరిండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ తమ అన్ని విమానాల ఆధునికీకరణను వచ్చే మార్చికి పూర్తి చేయనుంది. ఎయిరిండియా బోయింగ్ 787 డ్రిమ్‌లైసెన్స్ విమానాల ఆధునికీకరణ వచ్చే ఏడాది మధ్య నాటికి, బోయింగ్ 777 విమానాల మార్పులు మరో 2-3 ఏళ్ల పూర్తికానున్నాయి. బోయింగ్ మ్యాక్స్ 10 విమానాలను పొందే మొదటి కస్టమర్లలో ఎయిరిండియా ఒకటిగా నిలవనుంది.

పాత కప్పాలు ముగిసినట్లే: పాత విమానాలు, క్యాబినీలతో ప్రయాణాలు సాగించే ఎయిరిండియా దశ ముగిసిపోయినట్లేనని అగర్వాల్ అన్నారు. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం నాటికి ఎయిరిండియా సరికొత్త రూపంలో, మెరుగైన స్థితిలో ఉంటుందనే ధీమా వ్యక్తం చేశారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధం, పెరిగిన ఇంధన ధరల వల్ల ఈ ఏడాది ప్రధమార్థంలో ఎయిరిండియా సర్వీసులను తగ్గించుకుంది. మళ్ళీ పరిస్థితులు కుదుట పడినందున, ప్రస్తుత ద్వితీయార్థంలో ఆయా సర్వీసులను పునరుద్ధరిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

అడ్వాన్స్‌డ్ చిప్ డిజైనింగ్‌కు భారీ పెట్టుబడులొస్తాయ్

-కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐటీ కార్యదర్శి కృష్ణన్

దిల్లీ: అడ్వాన్స్‌డ్ చిప్ డిజైనింగ్ కోసం భారతీయ చిప్ తయారీ సంస్థలకు సెమికాన్ 2.0 కింద ప్రకటించిన ప్రోత్సాహకాల వల్ల, భారీ స్థాయి పెట్టుబడులు ఈ రంగంలోకి వస్తాయని భావిస్తున్నట్లు కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐటీ కార్యదర్శి ఎస్.కృష్ణన్ తెలిపారు. రూ.1.27 లక్షల కోట్ల బడ్జెట్ కలిగిన సెమికాన్ 2.0 పథకం కింద అధునాతన చిప్ డిజైన్ చేసే భారతీయ కంపెనీలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యమిచ్చిందన్నారు. అధునాతన చిప్ రూపకల్పనకు రూ.వేల కోట్ల పెట్టుబడులు అవసరం కావచ్చని పేర్కొన్నారు. 'డిజైన్ అనుసంధానిత ప్రోత్సాహక పథకం కింద రూ.15 కోట్లు మాత్రమే లభిస్తాయి. అత్యాధునిక చిప్‌ల రూపకల్పనకు రూ.1,000 కోట్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నిధులు అవసరమవుతాయి, కానీ ప్రభుత్వం సమకూర్చలేదు. ఇలాంటి చిప్‌ను విజయవంతంగా తీసుకురాగలరని కంపెనీని నమ్మే వెంచర్ క్యాపిటలిస్ట్ లేదా ఇతర వ్యక్తుల నుంచి పెట్టుబడిని పొందాలి. అందులో ప్రభుత్వం కూడా భాగస్వామ్య పెట్టుబడి పెట్టడం కలిసిస్తుంద'ని కృష్ణన్ వివరించారు. ఆరేళ్లపాటు అమల్లో..: అడ్వాన్స్‌డ్ చిప్ డిజైన్, తయారీ సామర్థ్యాలను వేగవంతం చేయడానికి ఉద్దేశించిన రూ.1.27 లక్షల కోట్ల పథకం 2026-2 నుంచి ఆరేళ్ల పాటు అమల్లో ఉంటుంది. ఇందులో భారతీయ సంస్థల పెట్టుబడిపై ప్రభుత్వం



ఎయిరిండియా ఎక్స్‌ప్రెస్ ఇకపై వ్యాల్వ్యా క్యారియర్: ఎయిరిండియా ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను కేవలం చౌక ధర విమానయాన సంస్థ (ఎల్‌సీసీ)గా కాకుండా, విలువకు తగిన సేవలందించే విమానయాన సంస్థ (వ్యాల్వ్యా క్యారియర్)గా తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు నిపుణ్ అగర్వాల్ తెలిపారు. 'ఒకప్పుడు విమానాన్ని సరైన సమయానికి నడవడం గొప్ప విషయంగా ఉండేది. కానీ నేటి ప్రయాణికులు సమయపాలన, భద్రతతో పాటు మంచి ప్రయాణ అనుభవాన్ని కోరుకుంటున్నారు. అందుకే ఎల్‌సీసీని మోడల్‌ను అనుసరిస్తున్నాం' అని అగర్వాల్ వివరించారు. అబుదాబి నుంచి 22 భారతీయ నగరాలకు నేరుగా విమానాలు....ప్రస్తుతం అబుదాబిలోని జయేద్ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ నుంచి మనదేశంలోని 17 నగరాలకు నేరుగా విమాన సర్వీసులు నడుస్తుండగా, వచ్చే నెలలో 22 నగరాలకు విస్తరిస్తున్నట్లు ఆ విమానాశ్రయ చీఫ్ కమర్షియల్ ఆఫీసర్ కార్స్టెన్ తెలిపారు. భారత్ నుంచి అబుదాబికి వచ్చే వార్షిక ప్రయాణికుల సంఖ్య 70 లక్షలకు చేరిందని, ఇది తమ మొత్తం ప్రయాణికుల్లో 24 శాతమన్నారు. భారత ప్రయాణికుల వాటా ఏటా 20% పెరుగుతుండటమే, సేవల విస్తరణకు కారణమని పేర్కొన్నారు.



ఎలాంటి పరిమితి విధించలేదు. భారతీయ చిప్ కంపెనీలకు గ్రాంట్, ఈక్విటీ రూపంలో ప్రోత్సాహకాలను అందిస్తుంది. లేదంటే రాయల్టీ ఆధారిత చెల్లింపుతో అనుసంధానిస్తుంది. ఇండియన్ సెమికాన్ మిషన్ కింద ఇప్పటికే చిప్‌లను అభివృద్ధి చేస్తున్న 105 అంకురాలను ప్రభుత్వం గుర్తించింది. డిజైన్ ఎక్సాసిస్టమ్‌ను మరింతగా పెంపొందించడం సెమికాన్ ప్రధాన లక్ష్యం. సెమికాన్ 2.0 కింద జరుగుతున్న పనులు మన దేశాన్ని ఒక కీలకమైన సెమికండక్టర్ చిప్-డిజైన్ ఐటీ దేశంగా నిలబెడతాయని అంచనా వేస్తున్నారు.

కేజీ-డి6 క్షేత్రాల్లో తగ్గిన గ్యాస్ ఉత్పత్తి

దిల్లీ: రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ట్రిటన్ సంస్థ బీపీ పీఎల్‌సీ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న కేజీ-డి6 క్షేత్రాల్లో సహజవాయువు (గ్యాస్) ఉత్పత్తిలో క్షీణత కొనసాగుతోంది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్-జూన్‌లో గ్యాస్ ఉత్పత్తి సగటున రోజుకు 24.8 మిలియన్ స్టాండర్డ్ క్యూబిక్ మీటర్లు (ఎంఎంఎస్‌సీఎండి)గా ఉంది. 2025 ఏప్రిల్-జూన్ నాటి 26.6 ఎంఎంఎస్‌సీఎండి కంటే ఇది 7% తక్కువ. 2026 జనవరి-మార్చిలో ఇది 25.2 ఎంఎంఎస్‌సీఎండిగా ఉంది. 2024 జనవరి-మార్చి ఉత్పత్తి 30.6 ఎంఎంఎస్‌సీఎండి గరిష్ఠ స్థాయి కాగా, ఆ తర్వాత నుంచి తగ్గుముఖం పట్టింది. అప్పటి నుంచి చూస్తే, గత త్రైమాసికంలో గ్యాస్ ఉత్పత్తి సుమారు 19% తగ్గింది. ఉత్పత్తి క్షీణతను అరికట్టడానికి చేపడుతున్న చర్యలను రిలయన్స్ వెల్లడించలేదు. కేజీ డి6 క్షేత్రంలో ఉత్పత్తి సహజ తగ్గుదల తాము, ఊహించిన దాని కంటే తక్కువగా ఉందని కంపెనీ ఉన్నతాధికారి ఒకరు తెలిపారు. కేజీ-డి6 క్షేత్రాల్లో



రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్‌కు 66.67%, బీపీ పీఎల్‌సీకి 33.33% వాటాలున్నాయి.

యాక్సెంచర్‌లో అత్యధికులకు వేతనాల పెంపు

దిల్లీ: అంతర్జాతీయ ఐటీ సేవల దిగ్గజం యాక్సెంచర్, ఉద్యోగుల వేతనాల పెంపు విషయంలో కీలక మార్పులను ప్రకటించింది. ప్రస్తుత అంతర్జాతీయ ఆర్థిక అనిశ్చితుల నేపథ్యంలో.. కంపెనీ బడ్జెట్‌ను నిర్వహిస్తూనే, గరిష్ఠ సంఖ్యలో ఉద్యోగులకు వేతనాల పెంపు ప్రయోజనాన్ని అందించేందుకు సరికొత్త విధానాన్ని తీసుకొచ్చింది. జూన్ నెల సైకిల్‌లో ఇచ్చిన వేతన పెంపును బేస్ పే (ప్రాథమిక వేతనం), ఒకేసారి ఇచ్చే లంప్‌సమ్ రూపంలో సమానంగా విభజించినట్లు కంపెనీ అంతర్గత మెమో ద్వారా తెలిపింది. ఈ కొత్త విధానం ప్రకారం, అర్హత కలిగిన ఉద్యోగులకు ఇచ్చే మొత్తం వేతన పెంపును రెండు సమాన భాగాలుగా విభజిస్తారు. ఒక ఉద్యోగికి టాలెంట్ లీడ్ 3% పెంచాలని నిర్ణయిస్తే, అందులో 1.5% బేస్ పేనకు కలుస్తుంది. మిగిలిన 1.5% మొత్తాన్ని ఒకేసారి లంప్‌సమ్‌గా నగదు రూపంలో



చెల్లిస్తారు. ఈ విధానం వల్ల ఉద్యోగులకు తక్షణమే పెరిగిన నగదు చేతికి అందుతుందని.. కంపెనీ బడ్జెట్‌పై భారం పడకుండా ఎక్కువ మంది సిబ్బందికి జీతాల పెంపును వర్తింపజేయడానికి వీలవుతుందని యాక్సెంచర్ పేర్కొంది.

ఇష్టమంటేనే ఇంత కష్టమా..

శ్రీవిష్ణు, మహిమా నందియార్ జంటగా నటిస్తున్న పీరియడ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్‌ర్ 'కాప్రేడ్ కళ్యాణ్'. జానకిరామ్ మారెళ్ల దర్శకుడు. వెంకటకృష్ణ కర్నాటి, సీతా కర్నాటి నిర్మాతలు. కోస వెంకట్ సమర్పకుడు. సినిమా నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఈసినీమా నుంచి రెండో పాటను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. 'ఇంత ఇష్టమా.. ఇంత ఇష్టమా.. పొంగిపోతున్నా ఈ ఒక్కమాటకీ.. ఇష్టమంటేనే ఇంత కష్టమా.. లొంగిపోతున్నా నీ పిచ్చిప్రేమకీ..' అంటూ సాగే ఈ లవ్ మెలోడీని భాస్కరభట్ల రవికుమార్ రాయగా, విజయ్ బుల్గానిన్ స్వరపరిచారు. రామ్ మిర్జాల, లిఖిత్ ఆలపించారు. హీరోలోని నిస్వార్థమైన ప్రేమకు మెస్సరెజ్ అయిన హీరోయిన్ భావోద్వేగానికి తోనవుతూ పాడిన పాట ఇదని సాహిత్యం వింటే అర్థమవుతున్నది. ఈపాటలో శ్రీవిష్ణు, మహిమా నందియార్‌ల కెమిస్ట్రీ యువతను ఆకట్టుకుంటుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. 1992 నాటి అంధ్ర-ఒడిశా సరిహద్దు ప్రాంత నేపథ్య కథాంశంతో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో రాధిక శరత్‌కుమార్, పైన్ టామ్ చాకో, ఉపేంద్ర లిమాయే ఇతర పాత్రధారులు. ఈ



చిత్రానికి కెమెరా: సాయిశ్రీరామ్, నిర్మాణం: స్టంద వాహన మోషన్ పిక్చర్స్ ఎల్‌ఎల్‌పీ.

ఎన్నడూ చూడని ప్రేమకథను చూస్తారు

'టైలర్ చూశాను.. చాలా బావుంది. 104రోజుల్లో సినిమా తీశారని చెప్పారు. అంటే నచ్చే దాకా తీశారన్నమాట. ఆ నమ్మకంతోనే కల్ట్ క్లాసిక్ అని పోస్టర్‌పై వేసుకున్నారు. ఈ టీమ్ నాకు తెలుసు. వీరి ప్రతిభ కూడా నాకు తెలుసు. అందుకే చెబుతున్నా.. విజయం తథ్యం' అని అగ్ర నిర్మాత అల్లు అరవింద్ అన్నారు. కిరణ్ అబ్బవరం, శ్రీగౌరి ప్రియ జంటగా నటించిన యువతరం ప్రేమకథ 'చెన్నై లవ్‌స్టోరీ'. రవి నంబూరి దర్శకుడు. 'బేబీ' దర్శకుడు సాయిరాజ్‌కి కథను అందించి, ఎన్‌కేఎన్‌తో కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. మణిశర్మ స్వరాలందించారు. ఈనెల 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో జరిగిన టైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్‌కి అతిథిగా విచ్చేసిన అగ్ర నిర్మాత అల్లు అరవింద్ టైలర్‌ని ఆవిష్కరించి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. 'సినిమా మొత్తం కంప్లీట్ అయ్యింది'కైమాక్స్ ఈ కథకు కీలకం. అది బాగా రావాలని చాలా కష్టపడ్డాను. తలపై ఇరుముడి మోసే భక్తుడు, ఇరుముడి దింపి మొక్కు చెల్లించాక ఎంత తేలిగ్గా ఫీలవుతాడో ఇప్పుడు నేనూ అలాగే ఫీలవుతున్నా. టైలర్ నచ్చితే, సినిమా రెండింతలు నచ్చుతుంది. ఈ సినిమాలో చాలా సర్ప్రైజాలున్నాయి. తెరపై చూసి షాక్ అవుతారు' అని దర్శకుడు రవి నంబూరి చెప్పారు. కిరణ్ అబ్బవరం మాట్లాడుతూ 'ఈ కథ విన్నప్పుడే మ్యూజిక్ జరుగుతుందని నమ్మాను. నన్ను నమ్మండి. ఎప్పుడూ చూడని ఓ కొత్త ప్రేమకథను మీరు తెరపై చూస్తారు.



బయటకు వచ్చాక కూడా ఆ ట్రాన్స్‌లో ఉండిపోతారు. సినిమా చూస్తూ ప్రతి ప్రేక్షకుడూ ఇంత బావుందేంలా అనుకుంటాడు' అని నమ్మకం వెలిబుచ్చారు. ఇంకా మరో అతిథి మైత్రీ రవిశంకర్, సాయిరాజ్‌కి, ఎన్‌కేఎన్, శ్రీగౌరీప్రియ, సహనిర్మాత ధీరజ్ మొగలిచేనీ, త్రిగుణ్, మహేందర్, సిరి హన్మంతు, నరేష్, పూజా, నవీన్ కూడా మాట్లాడారు.

లైసెన్స్ అదిరింది

మమితాబైజు లైసెన్స్ మామూలుగా లేదు. 'ప్రేమలు' సినిమాతో సౌత్‌లో స్టార్ హీరోయిన్‌గా ఎదిగిన ఈ అందాలభామ ఇప్పుడు అన్ని భాషల్లో కవర్ చేస్తూ వరుసపెట్టి సినిమాలు చేస్తున్నది. అగ్రహీరో, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్‌తో కలిసి ఆమె నటించిన 'జననాయగన్' చిత్రం ఈ నెల 23న విడుదలకానున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక సూర్యతో ఆమె నటించిన తెలుగు సినిమా 'విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్' ఆగస్ట్ 14న విడుదల కానున్నట్లు తెలుస్తున్నది. దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి ఫ్యామిలీ, లవ్ డ్రామాగా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. ఇక మలయాళంలో మమితా నటించిన 'బెత్తెహం కుటుంబ యూనిట్' ఆగస్ట్ 21న రిలీజ్ కానుంది. ఫహాత్ ఫాజిల్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మమితా సరికొత్త పాత్రలో కనిపించనున్నది. నివెన్ పౌలీ హీరో. ఈ విధంగా విజయ్, సూర్య, నివెన్‌పౌలీ వంటి ప్రముఖ నటుల సినిమాల్లో నటిస్తూ అద్భుతమైన కెరీర్‌ని కొనసాగిస్తున్నది మమితా బైజు.



అనుపమ మాటలకు అర్థమేంటి?

పేరుకు మలయాళ హీరోయినే కానీ.. అనుపమ పరమేశ్వరన్ తెలుగులోనే ఎక్కువ పాపులారిటీ సంపాదించింది, ఇక్కడే ఎక్కువ సినిమాలు చేసింది. మొదట్లో ట్రెడిషనల్ హీరోయిన్ అన్న ముద్ర ఉండేది కానీ.. రౌడీ బాయ్స్, టిల్లు స్పెర్సర్ లాంటి చిత్రాలతో ఆమె ఇమేజ్ మారిపోయింది. ఈ చిత్రాల్లో లిప్ లాక్స్, ఇంటిమేట్ సీన్లు చేసి తన ఇమేజ్‌ను మార్చేసుకుంది అనుపమ. ఐతే ఈ మధ్య సినిమాలు కొంచె తగ్గి అంతగా లైమ్ లైట్లో ఉండట్లేదు అనుపమ. వ్యక్తిగత జీవితంలో బిజీ అవ్వడం వల్లే ఈ గ్యాప్ అనే అనుమానాలు కూడా వ్యక్తమయ్యాయి. ఆమె 'బైసెన్స్' సినిమాలో నటించేటప్పుడు తన కోస్టార్ డ్రుప్ విక్రమ్ ప్రేమలో పడ్డట్లు ఆ మధ్య వార్తలు వచ్చాయి. కానీ ఇప్పుడు తనకు బ్రేకప్ అయిందేమో అన్న సందేహాలు కలుగుతున్నాయి. తన సోషల్ మీడియా పోస్టులు ఆ రకమైన ఆలోచన రేకెత్తిస్తున్నాయి. తాజాగా ఇన్స్టాగ్రామ్‌లో తన ఫోటోలు షేర్ చేస్తూ అనుపమ పెట్టిన క్రిస్టిక్ కామెంట్ చదివితే అనుమానాలు కలగక మానదు. ఫోటోలు డంప్ చేసినందుకు సారి చెబుతూ.. ఈ పోస్టు పెట్టే ముందు ఎవరి అనుమతి అడగాల్సిన అవసరం లేకపోయిందని, వీటికి బ్యాగ్రౌండ్ సాంగ్ సెలక్షన్ కోసం, ఇంకెవరో క్యాష్యన్ పెడతారని ఎదురు చూడడం లాంటివేమీ లేవని ఆమె కామెంట్ చేసింది. ఇది అనుపమ క్యాబుల్‌గా పెట్టిన పోస్టులా కనిపించడం లేదు. బ్రేకప్ తర్వాత తనకు ఫ్రీడమ్ వచ్చిందన్న అర్థం వచ్చేలా ఆ కామెంట్ కనిపిస్తోంది. డ్రుప్‌తో అనుపమ



ప్రేమలో ఉన్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి కానీ.. వాళ్ళిద్దరూ ఎక్కువగా కలిసి కనిపించడమైతే జరగలేదు. ఈ మధ్య మరీచిక, లాక్ డౌన్ లాంటి చిత్రాలతో పలకరించిన అనుపమ.. ప్రస్తుతం శర్వానంద్ సరసన 'భాగి' చిత్రంలో నటిస్తోంది. మరోవైపు డ్రుప్ విక్రమ్ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణంలో ఒక ద్వీభాషా చిత్రం చేస్తున్నారు.