

నిరంతరం సరికొత్త శిఖరాలకు..

-రక్షణ రంగంలో స్వయం సమృద్ధి సాధిస్తున్నాం -మన్ కీ బాత్ లో ప్రధాని మోదీ

దిల్లీ: రక్షణరంగ ఉత్పత్తుల తయారీ, వాటి ఎగుమతులు, వివిధ దేశాలతో రాజకీయ సహకారం.. ఇలా అన్నింటా మన దేశం నిరంతరం సరికొత్త శిఖరాలకు చేరుకుంటోందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. కొద్దిరోజుల క్రితం భారత నౌకాదళంలో ప్రవేశించిన ఐఎన్ఎస్ మహేంద్రగిరి రూపకల్పన దేశీయంగానే జరిగిందని, అత్యునిర్భర భారత్ బలం పెరుగుతుందని చెప్పడానికి ఇది నిదర్శనమని తెలిపారు. ‘మన్ కీ బాత్’ కార్యక్రమంలో ప్రధాని మాట్లాడారు. సాహో సైనికా!; ‘కొన్ని ప్రత్యేక రోజుల్ని గుర్తుపెట్టుకునేందుకు క్యాలెండర్ చూడాల్సిన పని ఉండదు. అందులో కార్గిల్ విజయ్ దివస్ ఒకటి. మన సైనికుల అసాధారణ శౌర్యపరాక్రమాలను ఈరోజు గుర్తు చేస్తుంది. రక్షణరంగ సాంకేతిక సామర్థ్యాల్లోనూ మనం నిరంతరం బలోపేతం అవుతున్నాం. పినాక దీర్ఘశ్రేణి రాకెట్స్, కుశ క్షిపణిని డీఆర్డీవో ఇటీవలే విజయవంతంగా పరీక్షించింది. ఈ విజయాలు మన శాస్త్రవేత్తలు, ఇంజనీర్స్ నిరంతర శ్రమను చాటుతున్నాయి. ప్రైవేటు రంగం అభివృద్ధి చేసిన తొలి రాకెట్ విక్రమ్-1 విజయవంతంగా దూసుకెళ్లడం



భారతీయులందరికీ గర్వకారణం. అంతరిక్ష రంగంలో ప్రైవేటు వారిని అనుమతిస్తే ఎలాంటి ప్రతిభ బయటకు వస్తుందనేది మా నిర్ణయంవల్ల ప్రపంచానికి తెలిసింది’ అని మోదీ చెప్పారు.

7 వేల ఎకరాల్లో మడ అడవులు పునరుద్ధరించాం

-ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా గత రెండేళ్లలో 7 వేల ఎకరాల్లో మడ అడవులను పునరుద్ధరించామని ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. 2026-27లో మరో 4 వేల ఎకరాల్లో మడ అడవులు పునరుద్ధరించాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ‘గ్రీన్ గ్రీన్ వాల్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్’ లక్ష్య సాధనలో భాగంగా ఇవన్నీ చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ మేరకు ఆయన ‘ఎక్స్’లో పోస్ట్ చేశారు. ‘మడ అడవుల రక్షణంటే.. ప్రజల ప్రాణాలను కాపాడుకోవడం. పర్యావరణ భద్రతను బలోపేతం చేయడం. జీవనోపాధిని సురక్షితం చేయడం. భావితరాలు అందుకోవాల్సిన ప్రకృతి సంపదను భద్రపరచడం. మడ అడవులు మన తీరప్రాంతాలకు రక్షణ కవచాలు, సముద్ర తీరాలను శ్వాసకోశాలు, మానవాళికి ప్రకృతి అందించిన గొప్ప వరాల్లో ఒకటి. ఈ అసాధారణ పర్యావరణ వ్యవస్థలు తుపానులు, ఉష్ణనలు, సముద్ర కోతలు పెరుగుతున్న వాతావరణ మార్పుల ప్రభావాల నుంచి తీర ప్రాంత



ప్రజల జీవితాలు, జీవనోపాధులను కాపాడే గొప్ప వరాలు’ అని పవన్ కల్యాణ్ ‘ఎక్స్’లో పేర్కొన్నారు.

రైతులకు అండగా భారతీయ జనతా కిసాన్ మోర్చా

-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్

విజయవాడ: రాష్ట్రంలో రైతులకు భారతీయ జనతా కిసాన్ మోర్చా అండగా నిలుస్తుందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎస్ మాధవ్ అన్నారు. గ్రామ కమిటీల నియామకాల్లో పార్టీ, కిసాన్ మోర్చా నాయకులు సమన్వయంతో వ్యవహరించాలని సూచించారు. విజయవాడలోని ఐపీ ప్యాలెస్ లో నిర్వహించిన భారతీయ జనతా కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వ్యవసాయం యజ్ఞంతో సమానమని.. మానవ తల్పిదాల వల్లే సూపర్ ఎలీనిస్ దాపురించిందని అభిప్రాయపడ్డారు. రైతులు తక్కువ నీటితో వండే పంటలపై దృష్టి సారించాలని, ఉత్పత్తులకు అదనపు విలువ జోడించాలని సూచించారు. సంప్రదాయ వ్యవసాయం వైపు రైతులను మళ్లించడంపై త్వరలో యువ రైతుల సమీక్షనం నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వాలు ఎన్ని సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశపెట్టినా రైతులకు పూర్తిస్థాయిలో అందటం లేదన్నారు.



నెల్లూరు జిల్లాలో రక్షారులు గ్రామాలను పంచుకోవటం వల్ల మద్దతు ధరలను కర్షకులు పొందలేకపోతున్నారని చెప్పారు. యూపీఏ హయాంలో వ్యవసాయ బడ్జెట్ రూ.24,500 కోట్లు ఉంటే.. ఎన్డీఏ పాలనలో అది రూ.1.37 లక్షల కోట్లకు చేరుకుందని కిసాన్ మోర్చా జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి శంభుకుమార్ వివరించారు.

జగన్నాథస్వామి తిరుగు రథయాత్ర

- భక్తులతో కిక్కిరిసిన నగరం - దశావతారాల్లో దర్శనం - తిరుగు పయనంలో దారి పాదపునా బ్రహ్మరథం పట్టిన భక్తులు

విశాఖపట్నం: దేవదేవుడు శ్రీ జగన్నాథస్వామి తిరుగు రథయాత్ర ఆదివారం నగరంలో అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. సోదరుడు బలభద్రుడు, సోదరి సుభద్ర సమేతంగా గుండిచా మందిరంలో వడకొండు రోజుల పాటు భక్తుల పూజలందుకున్న స్వామివారు తిరిగి స్వస్థానమైన టౌన్ కౌత్ రోడ్డులోని జగన్నాథస్వామి ఆలయానికి మహోత్సవంగా చేరుకున్నారు. వేదమంత్రాలు, మంగళవాయద్యాలు, భజనలు, నామసంకీర్తనల మధ్య వేలాది మంది భక్తులు రథాన్ని లాగుతూ స్వామివారికి ఘన స్వాగతం పలికారు. నేత్రవర్షంగా తిరుగు రథయాత్ర.. టర్నర్ చౌట్లోని గుండిచా మందిరంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం మూలవిరాట్టులను వేదపండితులు ఘనంగా రథంపై అధిష్టించజేశారు. ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి టి. రాజగోపాల్రెడ్డి, దేవదాయ ధర్మదాయ శాఖ సహాయ కమిషనర్, ఫెస్టివల్ ఆఫీసర్ టి. అన్నపూర్ణ, వివిధ ఆలయాల కార్యనిర్వహణాధికారులు, ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యులు పట్టు వస్త్రాలు



సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. టర్నర్ చౌట్లో నుంచి ప్రారంభమైన రథయాత్ర ఆంజనేయస్వామి ఆలయం, పూర్ణా మార్గల్లో, ఏపీఎస్ కాలేజ్ డౌన్ రోడ్డు మీదుగా టౌన్ కౌత్ రోడ్డులోని జగన్నాథస్వామి ఆలయానికి చేరుకుంది. మార్గమంతా భక్తులు తీర్చుకున్నారు. రథాన్ని లాగేందుకు భక్తులు ఉత్సాహంగా పోటీపడ్డారు. జగన్నాథస్వామి ప్రార్థనా గాన సంఘం సభ్యుల భగవన్నామ సంకీర్తన, విష్ణు సహస్రనామ పారాయణం, హనుమాన్ చాలీసా, గోవింద నామస్మరణ, సన్నాయి మేళతాళాలు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని మరింత ఉద్దీపదేలా చేశాయి.

గొడ్డలి పార్టీ నేతలతో వేదికలు పంచుకోవద్దు

-అదో విషవృక్షమని గుర్తుంచుకోండి -ఆ పార్టీ నాయకుల ఉచ్చులో పడ్డాద్దు -తేదేపా నేతలతో టెలికాన్ఫరెన్స్ లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు -‘ఇంటింటికి తెలుగుదేశం’ నిర్వహణపై దిశానిర్దేశం



అమరావతి: ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ గొడ్డలి పార్టీ నేతలతో వేదికలు పంచుకోవద్దని తేదేపా నేతలకు ఆ పార్టీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సూచించారు. అదో విషవృక్షమనే విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలన్నారు. ఆ పార్టీ నాయకుల ఉచ్చులో పడ్డాద్దని హెచ్చరించారు. తేదేపా ముఖ్యనాయకులతో చంద్రబాబు టెలికాన్ఫరెన్స్ లో మాట్లాడారు. సోమవారం నుంచి 45 రోజుల పాటు జరగనున్న ‘ఇంటింటికి తెలుగుదేశం’ నిర్వహణపై దిశానిర్దేశం చేశారు. మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు సహా పార్టీ యంత్రాంగమంతా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని స్పష్టంచేశారు. వైకాపా కుట్రలు, తప్పుడు ప్రచారాల్ని ప్రజాక్షేత్రంలో ఎండగట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. ‘గత ఎన్నికల్లో ఘోర ఓటమి చవిచూసినా.. వైకాపాలో మార్పురాలేదు. వారి విధ్వంసకర విధానాలు ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. నిరంతరం ప్రజల్లో ఉంటే గొడ్డలి పార్టీ కుట్రల్ని బయటపెట్టచ్చు. దీన్ని అగ్రనాయకత్వం నుంచి కార్యకర్త వరకూ బాధ్యతగా తీసుకోవాలి’ అని చంద్రబాబు సూచించారు. వైకాపా ప్రభుత్వం చేసిన తప్పిదాలు, విధ్వంసం వల్ల ఆ పార్టీ 11 సీట్లకు పడిపోయిందన్నారు. తేదేపా సహా కూటమి పార్టీలు చేసిన పోరాటాలు.. 2024 ఎన్నికల్లో అనుసరించిన వ్యూహాలతో మంచి మెజార్టీలు సాధించగలిగామని గుర్తుచేశారు. విజ్ఞానం కష్టంగా కాదు.. ఇష్టంతో పనిచేయాలి.....పార్టీ పనిని కష్టంగా కాకుండా ఇష్టంతో చేయాలని చంద్రబాబు అన్నారు. ‘ప్రజలు, కార్యకర్తలతో నాయకులెప్పుడూ సన్నిహితంగా ఉండాలి. గతంలో

కూటమి పార్టీలకు ఓట్లయాలని ఇంటింటికి వెళ్లి చెప్పారు. అలాగే ఇప్పుడూ వెళ్లి ఎన్నికల హామీల అమలును వివరించాలి. ఇదే సమయంలో ప్రజల అనుమానాల్ని నివృత్తి చేయాలి. డబ్బులున్నాయని, ఎలాగైనా గెలుస్తామనే ధీమాతో గతంలో గొడ్డలి పార్టీ వ్యవహరించింది. కేవలం డబ్బులతోనే ప్రజాభిమానాన్ని పొందలేము’ అని చంద్రబాబు తెలిపారు. స్థానికసంస్థల ఎన్నికల్లో అన్ని స్థానాలూ గెలవాలిప్రజలకు మేలుచేసేలా పాలన చేస్తున్నామని, నిరంతరం వారి అభిప్రాయాల్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటున్నామని చంద్రబాబు వివరించారు. ‘రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పోటీచేసే అన్ని స్థానాల్లోనూ గెలవాలి. కూటమి పార్టీల అభ్యర్థుల విజయానికి కృషిచేయాలి. బూత్, క్లస్టర్, యూనిట్, ఇన్ ఛార్జులు బాధ్యతతో పనిచేయాలి. మళ్లీ కూటమి అధికారంలోకి రావడం ఖాయం. అలాగని ఏమరుపాటు వద్దు. ప్రజలకు నచ్చని, వారు మెచ్చని పనులు చేయకూడదు’ అని పేర్కొన్నారు. ‘యువత సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం చేస్తున్న కార్యక్రమాల్ని తెలియజేయండి. అలాగే యువతను గొడ్డలి పార్టీ ఎలా నిర్వీర్యం చేసిందో వివరించండి’ అని చంద్రబాబు సూచించారు.

కూటమి ప్రభుత్వంలోనే ఉద్యోగులకు న్యాయం

-సీఎం చంద్రబాబు చరిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నారన్న ఉద్యోగ సంఘాలు -సీపీఎస్ నుంచి ఓపీఎస్ కు మార్చటంపై హర్షాతిరేకాలు

అమరావతి: ఉద్యోగులకు కూటమి ప్రభుత్వంలోనే న్యాయం జరిగిందని ఉద్యోగ సంఘాల నాయకులు ముక్తకంఠంతో నినదించారు. తమను సీపీఎస్ నుంచి ఓపీఎస్ కు మార్చడంపై హర్షం వ్యక్తంచేస్తూ.. సీఎం చంద్రబాబు చరిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నారని కొనియాడారు. జీఓ 53 ప్రకారం ఓపీఎస్ లబ్ధి పొందిన ఉమ్మడి కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాశం జిల్లాల ఉపాధ్యాయులు, పోలీసులు, ఇతర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు మంగళగిరిలోని సీకే కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో కృతజ్ఞత సభ నిర్వహించారు. సీఎం చంద్రబాబు కటార్ట్ కు క్షీరాభిషేకం చేశారు. ‘సముద్రమంత ఆనందం.. కూటమి ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యం.. ధాంకూర్ సీఎం సర్.. జిందాబాద్ చంద్రబాబునాయుడు’ నినాదాలతో సభా ప్రాంగణం హోరెత్తింది. 11 వేల కుటుంబాలకు మేలు చేసిన కీలక జీఓలకు గుర్తుగా వనస, నేరేడు మొక్కలు నాటారు. సెల్ ఫోన్ లైట్లను ఆన్ చేసి ప్రకారాలను ప్రదర్శిస్తూ.. ఉద్యోగుల జీవితాల్లో సీఎం వెలుగులు నింపారని అందరింద వ్యక్తం చేశారు. తరతరాల భవిష్యత్తును ఆలోచించే విజనరీ....ఎంపీ భాష్యం రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ ‘2003 డిఎస్సీ ఉపాధ్యాయులకు ఓపీఎస్ సాధన చారిత్రక విజయం. ఉపాధ్యాయుల సమస్యల పరిష్కారంతోపాటు ప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతానికి కూటమి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది. ఉద్యోగ విరమణకు దగ్గరగా ఉన్న ఉపాధ్యాయులకు టెట్ నిబంధనల వల్ల కలుగుతున్న ఇబ్బందులను మంత్రి నారా లోకేశ్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరిస్తాం’ అని తెలిపారు. ఎమ్మెల్సీ అలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ‘చంద్రబాబు వంటి విజనరీ తరతరాల భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తారు. రాష్ట్ర భవిష్యత్, భద్రత, అభివృద్ధికి ఉద్యోగుల



భాగస్వామ్యం అత్యంత కీలకం’ అని అభిప్రాయపడ్డారు. ఎమ్మెల్సీ, ప్రభుత్వ విప్ వేపాడ చిరంజీవిరావు మాట్లాడుతూ ‘చంద్రబాబు నాయకత్వంలోనే ఉద్యోగుల సంక్షేమం సాధ్యం. గతంలో 43% ఫిట్ మెంట్ తో పీఆర్సీ ఇచ్చింది, ఇప్పుడు సీపీఎస్ నుంచి ఓపీఎస్ కు అవకాశమిచ్చి సామాజిక భద్రత కల్పించింది ఆయనే. గత ప్రభుత్వ కాలం చీకటియంగం నుంచి నేడు క్రమబద్ధమైన జీతాల చెల్లింపులతో ఉద్యోగులకు మళ్లీ గౌరవం లభించింది’ అని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్సీ కంచర్ల శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ ‘ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నప్పటికీ ప్రతివెలా 1న వేతనాలు అందిస్తోంది కూటమి ప్రభుత్వం. సీపీఎస్ బ్రాండ్ ఇమేజీతో రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు వస్తున్నాయి’ అని తెలిపారు. మాజీ ఎమ్మెల్సీలు పి.అశోక్ బాబు, ఎస్ఎస్ రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ ‘ఉద్యోగుల బాధను సానుభూతితో కాకుండా సహానుభూతితో అర్థం చేసుకుని చంద్రబాబు ప్రభుత్వం జీఓ 53 ద్వారా న్యాయం చేసింది’ అని కొనియాడారు. భాజపా అధికార ప్రతినిధి వల్లూరి జయప్రకాష్ నారాయణ్, ఫోరం నేతలు కేఎల్ శ్రీనాథ్, ఎంపీ సుబ్బారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగన్నాథ సేవలో తెలుగు రాష్ట్రాల శాసన సభాపతులు

ఇంద్రకీలాద్రి: విజయవాడ కనకదుర్గ అమ్మవారిని తెలుగు రాష్ట్రాల శాసన సభాపతులు చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు, గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ దర్శించుకున్నారు. అదే సమయానికి ఏపీ ఉపసభాపతి ఝురామకృష్ణరాజు, సీనియర్ నటుడు, మాజీ ఎంపీ మురళీమోహన్.. అమ్మవారి దర్శనానికి వచ్చారు. దుర్గగుడి పాలకమండలి చైర్మన్ రాధాకృష్ణ, ఈడీ శీనానాయక్ వారిని ఆలయ మర్యాదలతో ఆహ్వానించి, అమ్మవారి దర్శనం చేయించారు. స్పీకర్లు మాట్లాడుతూ తెలుగు రాష్ట్రాలు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందేలా ఆశీర్వాదించాలని దుర్గమ్మకు సారెను అందజేసినట్లు తెలిపారు. ఎలీనిస్ బారి నుంచి రక్షించాలని ప్రార్థించామన్నారు. వీరికి దేవస్థానం చైర్మన్, ఈడీ అమ్మవారి చిత్రపటం, శేషపస్త్రాలు, ప్రసాదాలు అందజేశారు.



సంపాదకీయం

హైద్రోజన్ ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయంగా మారుతోంది

విశ్వంలో అత్యధికంగా లభించే మూలకం హైడ్రోజన్. కానీ, అది భూమిపై స్వచ్ఛ రూపంలో లభించదు. నీరు, సహజవాయువు, బయోమాస్ లేదా బొగ్గు వంటి వనరుల నుంచి ప్రత్యేక సాంకేతిక పద్ధతుల ద్వారా ఉత్పత్తి చేయాల్సిందే. హైడ్రోజన్ను ఇంధనంగా వాడినప్పుడు కార్బన్ డయాక్సైడ్ విడుదల కాకుండా కేవలం నీరు మాత్రమే ఉపఉత్పత్తిగా ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల దీన్ని భవిష్యత్తు స్వచ్ఛ ఇంధనంగా ప్రపంచ దేశాలు గుర్తించాయి. హైడ్రోజన్ ఒక ఎనర్జీ క్యారియర్. అంటే ఇది ఇతర వనరుల నుంచి ఉత్పత్తి చేసే శక్తిని నిల్వ చేసి అవసరమైన చోట వినియోగించే మాధ్యమంగా పనిచేస్తుంది. ఒక కిలోగ్రాము హైడ్రోజన్‌లో సుమారు 120 మెగాజౌల్స్(ఎంజీ/కీజీ) శక్తి ఉంటుంది. పెట్రోల్‌తో పోలిస్తే ఇది దాదాపు మూడు రెట్లు అధికం. దీన్ని ఎక్కువకాలం నిల్వ చేయడం, అవసరమైనప్పుడు విద్యుత్తుగా మార్చుకోవడమూ సాధ్యమే. అందువల్ల సౌర, పవన విద్యుత్ వంటి పునరుత్పాదక ఇంధనాల నిల్వకు కూడా హైడ్రోజన్ ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయంగా మారుతోంది. హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి రకరకాల పద్ధతుల ద్వారా జరుగుతుంది. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా ఉపయోగిస్తున్న విధానం స్టీమ్ మీథేన్ రిఫార్మింగ్(ఎస్ఎంఆర్). ఇందులో సహజవాయువు, నీటి ఆవిరిని అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర రసాయనిక చర్యకు గురిచేసి హైడ్రోజన్ను ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఈ పద్ధతి తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నా, అధిక పరిమాణంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ విడుదల అవుతుంది. అందువల్ల దీన్ని ‘గ్రీ హైడ్రోజన్’ అంటారు. దీనికి మెరుగైన రూపం ‘బ్లూ హైడ్రోజన్’. ఇందులో ఎస్ఎంఆర్ ద్వారా ఉత్పత్తయ్యే కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను కార్బన్ క్యాప్చర్, యుటిలైజేషన్ స్టోరేజ్ సాంకేతికతల ద్వారా సేకరించి భూగర్భంలో నిల్వ చేయవచ్చు. లేదా పారిశ్రామిక అవసరాలకు వినియోగించ వచ్చు. దీనివల్ల కార్బన్ ఉద్ధారాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయి. అయితే, ఇది కూడా శిలాజ ఇంధనాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో అత్యంత కీలకం కానున్న సాంకేతికత ‘గ్రీన్ హైడ్రోజన్’. ఇందులో పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల ద్వారా ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్తుతో నీటిని విద్యుద్విశేషణ (ఎలక్ట్రాలిసిస్) చేసి హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్‌గా విడగొడతారు. ఈ ప్రక్రియలో గ్రీన్‌హౌస్ వాయువులు విడుదల కావు. ప్రస్తుతం దీని ఉత్పత్తి వ్యయం కొంత ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, పునరుత్పాదక విద్యుత్ ఖర్చు తగ్గుతున్న కొద్దీ ప్రపంచ ఇంధన రంగంలో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్రధాన స్థానాన్ని ఆక్రమించనుంది. ఇవికాకుండా బయోమాస్, బొగ్గు గ్యాసిఫికేషన్, మీథేన్ ఫైరోలిసిస్, సూక్ష్మజీవుల ఆధారిత జీవసాంకేతిక పద్ధతుల్లోనూ హైడ్రోజన్ను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. వ్యవసాయ వ్యర్థాలు, అటవీ అవశేషాలు వంటి జీవ పదార్థాల ద్వారా తయారుచేసే హైడ్రోజన్ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి అవకాశాలను కూడా పెంచుతుంది. హైడ్రోజన్ను ఉత్పత్తి చేసిన తర్వాత భద్రంగా నిల్వ చేయడం పెద్ద సవాలు. వివిధ పద్ధతుల్లో నిల్వచేసి, పైపెలైన్లు, ప్రత్యేక ట్యాంకర్లు, అధిక పీడన వాహనాల ద్వారా రవాణా చేయాల్సి ఉంటుంది. నిల్వ, రవాణా వ్యయాలను తగ్గించడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తృత పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ఉక్కు, ఎరువుల తయారీ, పెట్రోలియం శుద్ధి, రసాయన పరిశ్రమలు, విద్యుత్ ఉత్పత్తి, నౌకాయానం, విమానయానం, బ్యాంక్ విద్యుత్ వ్యవస్థల వంటి అనేక రంగాల్లో హైడ్రోజన్ వినియోగం వేగంగా పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా ప్యూయల్ సెల్ వాహనాలు, బస్సులు, ట్రక్కులు, రైళ్లు, నౌకలు భవిష్యత్తులో డీజిల్ వాహనాలకు ప్రత్యామ్నాయాలు కానున్నాయి. హైడ్రోజన్ రంగంలో ఇండియా కూడా ప్రపంచ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందుతోంది. జాతీయ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ మిషన్ ఇందుకు సాయపడుతోంది. దేశాన్ని గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి, తయారీ, ఎగుమతి కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం భారీగా పెట్టుబడులు పెడుతోంది. దేశంలో విస్తారంగా లభించే సౌర, పవన వనరులు గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తికి అనుకూలంగా ఉన్నాయి. కల్వార్కుంలోని ఇండిరాగాంధీ అణు పరిశోధన కేంద్రం ప్రపంచంలోనే తొలిసారిగా కాపర్-క్లోరిన్ థర్మోకెమికల్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని విజయవంతంగా ప్రారంభించింది. ఇందులో విద్యుత్తుతో పాటు ఫాస్ట్ బ్రీడ్ థెస్ట్ రియాక్టర్ నుంచి లభించే అధిక ఉష్ణశక్తిని ఉపయోగించి నీటిని హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్‌గా విడగొడతారు. దీనివల్ల సాధారణ ఎలక్ట్రాలిసిస్‌తో పోలిస్తే విద్యుత్ వినియోగం తగ్గి ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అనేక దేశాలు ఇంకా ప్రయోగశాల లేదా పైలట్ దశలోనే ఉండగా- అణు రియాక్టర్ ఉష్ణశక్తిని ప్రత్యక్షంగా వినియోగించి సమగ్ర హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి వ్యవస్థను విజయవంతంగా ప్రదర్శించిన దేశంగా ఇండియా నిలిచింది. ఇది భారతదేశాన్ని అణుశక్తి ఆధారిత హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తిలో అగ్రగామిగా నిలబెట్టింది. జాతీయ గ్రీన్ హైడ్రోజన్ మిషన్, భారతీయ రైల్వేల హైడ్రోజన్ ప్రాజెక్టు, కాపర్-క్లోరిన్ థర్మోకెమికల్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి సాంకేతికతలు ప్రపంచ స్వచ్ఛ ఇంధన రంగంలో ఇండియాను నాయకత్వ స్థాయికి చేర్చే కీలక మైలురాళ్లుగా నిలుస్తాయి. రాబోయే దశాబ్దాల్లో హైడ్రోజన్ ఆధారిత సాంకేతికతలు ఇంధన భద్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణ, సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో భారతదేశాన్ని ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలుపుతాయి.

13 వేలమంది బాలికల థింసా నృత్యంతో మోదీకి స్వాగతం

విజయనగరం: ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ ఆగస్టు 1న భోగాపురంలో అల్లూరి సీతారామరాజు అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రారంభోత్సవ సభ, ఏర్పాట్లపై మంత్రులు వంగలపూడి అనిత, బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, కొండపల్లి శ్రీనివాస్, గుమ్మడి సంద్యారాణి, ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎస్. రాంసుందర్ రెడ్డి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఉమ్మడి విజయనగరంతో పాటు విశాఖపట్నం, శ్రీకాకుళం జిల్లాల నుంచి భారీగా జనసమీకరణ చేయాలని నిర్ణయించారు. విజయనగరంలో నియోజకవర్గాల నుంచి ఎక్కువ మందిని సమీకరించాలని సూచించారు. పార్టీంగ్ కు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పలు ప్రైవేటు పార్కింగ్ స్థలాలను ఎంపిక చేయాలని మంత్రులు ఆదేశించారు. విమానాశ్రయంలో 13 వేల మంది బాలికలతో ఆరకు థింసా గిరిజన నృత్యంతో ప్రధాని మోదీకి



ఘనస్వాగతం పలకాలని నిర్ణయించారు. అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా నుంచి 6 వేలు, పార్వతీపురం మన్యం నుంచి 5 వేలు, పోలవరం జిల్లా నుంచి 2 వేల మంది బాలికలకు థింసా నృత్యంలో పాల్గొంటారని వివరించారు.

మై భారత్ పోర్టల్‌లో యువత నమోదు కావాలి

- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపు
-వికసిత్ భారత్ - వైబ్రేట్ విలేజ్
కార్యక్రమంలో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా
యువతతో ప్రధాని సంభాషణ

అనకాపల్లి: భారత ప్రభుత్వం కేంద్ర యువజన వ్యవహారాల మరియు క్రీడల మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన “వికసిత్ భారత్ - వైబ్రేట్ విలేజ్” కార్యక్రమంలో భాగంగా భారత ప్రధానమంత్రి గౌరవనీయులు శ్రీ నరేంద్ర మోదీ దేశవ్యాప్తంగా యువతను ఉద్దేశించి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని అనకాపల్లి కలెక్టర్ కార్యాలయం నుంచి జిల్లా యువత వీక్షించి ప్రధానమంత్రి ప్రసంగాన్ని అలకించారు. దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి వేలాది మంది యువత ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. జూన్ 3 నుంచి 11వ తేదీ వరకు నిర్వహించిన వైబ్రేట్ విలేజ్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న యువతీ యువకులు తమ అనుభవాలను ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీతో పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా యువతలో దేశభక్తి, సేవాభావం, నాయకత్వ లక్షణాలు మరింత పెంపొందించే కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వం చేపడుతోందని ప్రధాని



పేర్కొన్నారు. మై భారత్ పోర్టల్ ద్వారా యువతకు అనేక అవకాశాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని, ప్రతి యువకుడు, యువతీ తప్పనిసరిగా మై భారత్ పోర్టల్‌లో నమోదు చేసుకోవాలని ప్రధానమంత్రి పిలుపునిచ్చారు. ఈ వేదిక ద్వారా యువత తమ ప్రతిభను జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిల్లో ప్రదర్శించుకునే అవకాశం లభిస్తుందని, దేశాభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని ఆయన సూచించారు. యువత తమ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకుంటూ, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొని వికసిత్ భారత్ - 2047 లక్ష్య సాధనకు తోడ్పడాలని ప్రధానమంత్రి శ్రీ నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు.

ఘనంగా ప్రగడ కోటయ్య 111వ జయంతి వేడుకలు

-సమాజ సేవ, చేనేత కార్మికుల సంక్షేమానికి
ప్రగడ కోటయ్య చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయం
-జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహిస్తున్న స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యుడు, చేనేత ఉద్యమ నాయకుడు ప్రగడ కోటయ్య 111వ జయంతి సందర్భంగా క్యాంప్ కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ ప్రగడ కోటయ్య చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ, ప్రగడ కోటయ్య స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడిగా, ప్రజాప్రతినిధిగా, ముఖ్యంగా చేనేత కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణకు, వారి సంక్షేమానికి విశేష కృషి చేసిన మహానీయుడని కొనియాడారు. ప్రగడ కోటయ్య చేనేత ఉద్యమ నాయకులు. 1945లో మహాత్మా గాంధీ ఆశీస్సులతో నాగపూర్లో స్థాపించబడిన ఆల్ ఇండియా హ్యూమన్ షిఫర్స్ కాంగ్రెస్కు ప్రధాన కార్యదర్శిగా



మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో చేనేత కార్మికుల ఉద్యమానికి అగ్రగణ్య నాయకుడిగా పేరు గావించారని తెలిపారు.

పీజీఆర్ఎస్ సేవలపై క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా అభిప్రాయాలు తెలపండి

-జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: ప్రజా సమన్వయ పరిష్కార వ్యవస్థ (జీపీఆర్ఎస్) ద్వారా సేవలు పొందిన అనంతరం ప్రజలు తమ అభిప్రాయాలను తెలియజేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా ఫీడ్‌బ్యాక్ క్యూఆర్ కోడ్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిందని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ తెలిపారు. జిల్లా, మండల స్థాయి జీపీఆర్ఎస్ కేంద్రాల ప్రవేశ, నిష్క్రమణ ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన క్యూఆర్ కోడ్‌ను మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా స్కాన్ చేసి, సేవలపై తమ అభిప్రాయాలను సులభంగా తెలియజేయవచ్చని ఆయన సూచించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే అభిప్రాయాలు సేవల నాణ్యతను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు, పౌరదర్శకతను పెంపొందించేందుకు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు పీజీఆర్ఎస్ సేవలు పొందిన వెంటనే కోడ్‌ను స్కాన్ చేసి అభిప్రాయాలను తెలియజేయాలని ఓ ప్రకటన ద్వారా విజ్ఞప్తి చేశారు.



“లక్ష్మీనరసింహ మార్గం”ను ప్రారంభించిన విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు ఎం. శ్రీ భరత్, పశ్చిమ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పి జి వి ఆర్ నాయుడు (గణబాబు)



-గిరిప్రదక్షిణ భక్తులకు సౌకర్యవంతమైన
ప్రయాణానికి రోడ్డు విస్తరణ -రూ.11.70
కోట్లతో 1.4 కి.మీ. మేర రోడ్డు అభివృద్ధి -
ఎన్ఎస్ఐటీఎల్ నుండి సింహాచలం వరకు ప్రజల
రాకపోకలు మరింత సులభతరం

విశాఖపట్నం: సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామివారి గిరిప్రదక్షిణకు వచ్చే లక్షలాది మంది భక్తులకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యం కల్పించేందుకు ఎన్ఎస్ఐటీఎల్ నుండి సింహాచలం వరకు జీవీఎంసీ నిధులతో అభివృద్ధి చేసిన రహదారిని “లక్ష్మీనరసింహ మార్గం” పేరుతో విశాఖపట్నం పార్లమెంట్ సభ్యులు ఎం. శ్రీ భరత్, ప్రభుత్వ ఎస్. విశాఖపట్నం పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు (గణబాబు), విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్, జీవీఎంసీ సైబల్ ఆఫీసర్ ఎం. అభిషిక్తి కిషోర్, జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ లు ఘనంగా ప్రారంభించి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజాప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు ఎం. శ్రీ భరత్, పశ్చిమ నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు పి జి వి ఆర్ నాయుడు (గణబాబు) గిరిప్రదక్షిణ సందర్భంగా లక్షలాది మంది భక్తులు ఈ మార్గాన్ని వినియోగిస్తారని, వారికి ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఆధునిక ప్రమాణాలతో రోడ్డు విస్తరణ పనులు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. ఈ రహదారి ద్వారా ట్రాక్కి రద్దీ గణనీయంగా తగ్గడంతో పాటు అత్యవసర సేవలు, ప్రజా రవాణా మరింత వేగవంతంగా సాగుతాయని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్, జీవీఎంసీ సైబల్‌ఆఫీసర్ ఎం. అభిషిక్తి కిషోర్ మాట్లాడుతూ ఎన్ఎస్ఐ టి ఎల్ వంటికు జంక్షన్ నుండి గోపాలపట్నం కుమారి కళ్యాణ మండపం వరకు



సుమారు 1.4 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న రహదారిని గతంలో 12 నుండి 16 అడుగుల వెడల్పు నుంచి 40 అడుగుల వెడల్పుకు విస్తరించేందుకు మొత్తం రూ.11.70 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో పనులు చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా రోడ్డు విస్తరణ పనులకు రూ.7.21 కోట్లు, రహదారి సమతలీకరణ కోసం 770 మీటర్ల పొడవున రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణానికి రూ.4.49 కోట్లు వెచ్చిస్తున్నట్లు వివరించారు. రోడ్డు నిర్మాణంలో నబీ గ్రేడ్, నబీ బేస్ కోర్స్, బేస్ కోర్స్, బిటుమినస్ మెకాడమ్, బిటుమినస్ కాంక్రీట్ పనులను పూర్తి చేయడంతో పాటు ఇరువైపులా 300 మి.మీ. మరియు 375 మి.మీ. డ్రైనేజీ వ్యవస్థను కూడా ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తిచేసి నేడు ప్రజలకు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి తీసుకురావడం జరిగిందని ఆయన వెల్లడించారు. అలాగే నగరంలో పలు రోడ్లను విశాల పరచి అభివృద్ధి చేస్తామని, ఇప్పటికే భోగాపురం ఎయిర్పోర్టు కనెక్టివిటీ రోడ్లను అభివృద్ధి చేశామని , మెట్రో వ్యవస్థకు కూడా చాలా ప్రణాళిక లను చేపట్టి విశాఖ నగర అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు. అనంతరం జీవీఎంసీ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ గిరిప్రదక్షిణ భక్తుల సౌకర్యార్థం, నివాస్తులు ప్రజల రాకపోకల సౌకర్యానికి యుద్ధ ప్రాతిపదికన ఎన్ఎస్ఐ ఎన్ ఎస్ టి ఎల్ వంటిళ్ళు జంక్షన్ నుండి గోపాలపట్నం కుమారి కళ్యాణ మండపం వరకు సుమారు 1.4 కిలోమీటర్ల పొడవున ఉన్న రహదారిని విస్తరణ చేసి అభివృద్ధి పరిచి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చామన్నారు. ఈ రోడ్డు ఎయిర్పోర్ట్ కి అనుసంధాన రోడ్డుగా కూడా ఉపయోగపడుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు, చీఫ్ ఇంజనీర్, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, ఇతర శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

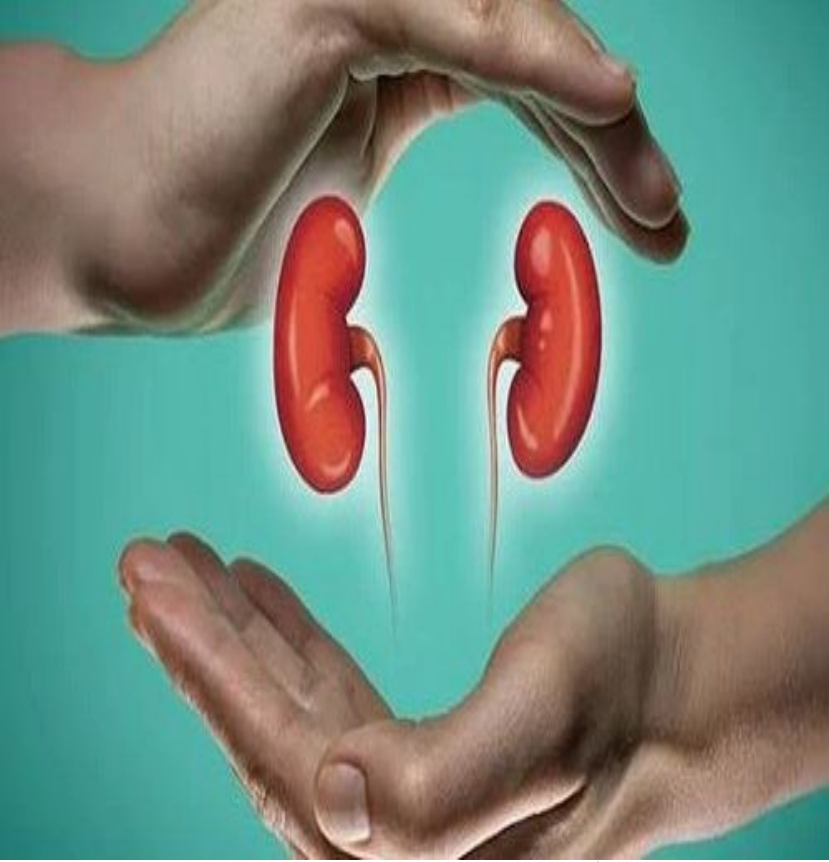
శస్త్ర చికిత్స అనంతరం వేగంగా కోలుకుంటున్నా

విజయవాడ: శస్త్ర చికిత్స అనంతరం వేగంగా కోలుకుంటున్నట్లు ఎపీ పీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల ‘ఎక్స్’ వేదికగా తెలిపారు. ఇటీవల వైద్యులు ఆమెకు ఉదర శస్త్ర చికిత్స విజయవంతంగా నిర్వహించారు. చికిత్స అనంతరం వేగంగా కోలుకుంటున్నట్లు షర్మిల స్వయంగా వెల్లడించారు. ఈ క్లిష్ట సమయంలో తన ఆరోగ్యం గురించి ఆరా తీస్తూ.. త్వరగా కోలుకోవాలని కాంక్షించిన శ్రేయోభిలాషులు, మద్దతుదారులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అందరి ఆత్మీయత, ప్రార్థనలు, మద్దతు తనకు కొండంత అండగా నిలిచాయని షర్మిల పేర్కొన్నారు. షర్మిల త్వరగా కోలుకోవాలి: చంద్రబాబు, పవన్, లోకేశ్. వైఎస్ షర్మిల త్వరగా కోలుకోవాలని ఎపీ సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్‌కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆకాంక్షించారు. ఆమెకు మంచి ఆరోగ్యం చేకూరాలని.. మనఃశైర్మంతో తిరిగి ప్రజాక్షేత్రంలోకి రావాలని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. షర్మిల సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో త్వరగా ప్రజా జీవితంలోకి రావాలని కోరుకుంటున్నట్లు పవన్, లోకేశ్ ‘ఎక్స్’లో పోస్ట్ చేశారు.



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



ఆ ఆహారాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా టీ లేదా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అసలు విమాత్రం 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 రక్తహీనత, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటానికి కూడా

కారణం అవుతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది కూడా ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వేయించిన ఆహారాన్ని తినడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లకు కూడా కారణమవుతాయి. కాబట్టి వేయించిన ఫాస్ట్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రూట్ వెజిటేబుల్స్ ఎక్కువగా తినకూడదు. వీటిల్లో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్‌లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను ఏర్పరుస్తాయి.

గురక వేధిస్తుందా..?

గురక.. చాలా మందిని వేధించే సాధారణ సమస్య. చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొనే ఉంటారు. గురక సాధారణంగానే భావించినా ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు సైతం దారి తీస్తుందని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా గురక మార్పుకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా మూర్చ అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే గురక ఉన్న వారికి కూడా భవిష్యత్తులో మూర్చ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. మూర్చ రావడానికి పక్షవాతం, అధిక 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 ఉంటున్నట్లు 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, ధైరాయిడ్ 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 సంరక్షకు మాత్రమే కాకుండా కంకుమపువ్వు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కంకుమ పువ్వుకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. జాక్వీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వంగ్యత్వాన్ని

నివారిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నెయ్యికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. వివిధ శారీరక సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి నెయ్యి మూలికా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి సంతానలేమిని నివారించడానికి ఆహారంలో నెయ్యిని చేర్చుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలు గర్భాశయ సమస్యలను నయం చేయడంలో, సంతానలేమిని నివారించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ డ్రై ఫ్రూట్స్ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

మలబద్ధక సమస్య బాధిస్తోందా..!

ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ లైఫ్ స్టైల్ లో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న అతి చిన్నపాటి సమస్యల్లో మలబద్ధకం కూడా ఒకటి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు, ఒత్తిడి వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా బాధపెడుతోంది అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు ప్రజలు చాలా మార్గాలను వెతుక్కుంటున్నారు కొంతమంది అయితే మందులు వాడుతారు.. మరి కొంతమంది సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు.. ఇక అలా సహజ విధానంలో మలబద్ధకం సమస్యకు చెక్ పెట్టడంలో ఆముదం ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆముదం ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులో ఉంటుంది ఇంతకీ ఆముదంతో మలబద్ధకానికి ఎలా చెక్ పెట్టవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ఆముదం పేగుల్లో మలాన్ని సులువుగా కదిలీలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. ఆముదంలో రిసిన్‌లిక్ 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 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. డయాబెటీస్ 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 డయాబెటీస్ 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 హైజీన్ 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 న్యూజీషన్ 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. అయితే లేకుండా, ఉప్పు లేకుండా.. రా ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల రక్తం పలుచగా అవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ ఎక్కువ ఉడకని ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. మధ్యాహ్నం ఉడికిన ఫుడ్ తిన్నా అందులో ఉప్పు లేకుండా చూసుకుంటే రక్తం చిక్కబడటం ఆగుతుందని చెబుతున్నారు. ఇలా ఫాలో



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

రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా చపాతీలు తింటున్నారా..?

ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువతకు ఊబికాయం పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. దానికోసం తమ బరువును కంట్రోల్ చేయాలని శతవిధాల తాపత్రయపడుతుంటారు. అందుకోసం రాత్రిపూట అన్నం మానేసి 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 టెటర్ అని డాక్టర్ల సూచన. అలాగే రాత్రుళ్లు వేడివేడి చపాతీలు తినే బదులు నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో మేలు చేస్తుందన్నారు డాక్టర్లు. అప్పుడే వేడిగా వచ్చే చపాతీల్లో నూనె కంటేంటి ఎక్కువ ఉంటుందని.. అలా కాకుండా నిల్వ ఉండే చపాతీలు, రోటీల్లో పోషకాలు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల.. అవి తింటే బ్లడ్ ప్రెషర్, అల్సర్స్, గ్లూస్ వంటి కడుపు సంబంధిత రోగాలు తగ్గిపోతాయన్నది వైద్యుల



వాదన. అలాగే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నవారు కూడా చపాతీలు తింటే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చునని అంటున్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది 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 న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీ×చీ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ సైయెన్‌లేస్ 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, 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 చల్లగా ఉంటుంది.



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

వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, 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 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, రిఫ్రిజిరేటర్‌ను డిస్‌కనెక్ట్ చేయాలి. స్వీచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ఫ్లగ్ నుండి అన్‌ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, వాషింగ్ మెషీన్ ‘ఎర్గింగ్’ 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 పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్‌టాప్ వినియోగించుకోవచ్చు. అయితే దాన్ని అన్‌ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అస్సలు ఇవ్వకూడదు.

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసిందే. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు.అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మం అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందుటలో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అపై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగియాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్‌ను తప్పనిసరిగా అపై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో ప్రైవర్‌ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ఈ స్క్వాష్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్ట్‌ను మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అపై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం



నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి అప్ల చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సబంధిత 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 ప్రాణానికే 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 ఉన్నట్టేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్దకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంట. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్‌కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, వండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంట. 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 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 పేస్ట్‌ను 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 %జూఎ% 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 గ్రిన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, అలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లారిన తర్వాత జుట్టుకు అపై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జి రావచ్చు. అందుకే ప్యాన్ 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 పేస్ట్‌ను 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 మరుగుదొడ్డు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా నడుపాలూలు 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 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 అరికట్టేందుకు ఆస్ట్రేలియాలోని కరోమా ఇండస్ట్రీస్‌లోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్‌ను 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 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 ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్‌ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్‌లను వాడటం వల్ల ఓ పక్కి విదాదికి 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 సీటి 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 కాన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బేబీ ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశువుకు



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీన్‌ఫుల్‌గా 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 అస్సలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డ్రెపర్ వేసే ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పొడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డ్రెపర్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బేబీ లోషన్ లేదా నూనెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

ఈ ట్రిక్స్ టై చేస్తే కాలిన గాయాలు 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 ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేయవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని



వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే 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 నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్ గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డిప్ ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్ లేదా ఎక్సెస్ అయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ



చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా అయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబకాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రిడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వడమేకోండి. 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 పాక్షమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం



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

స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్ లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శు



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

కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్చొన్న 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 పునర్నివసం 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 స్మూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు



ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే వృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డ్రై స్కిన్ కేర్ రౌటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

డైట్ లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం

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

దీన్ని తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల నూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కదగాలి. లేదా (స్నీ) 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 సల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది.వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి



ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అలర్జి 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 అలర్జి 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, 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, పీసీఓడి బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినాలి. షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.అన్నం తినడం వల్ల బద్దకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్న, నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు



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

రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మర్నాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్నాడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన 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 తయారయ్యి.. 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, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది.ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తిమీరలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.కొత్తిమీర నీరు మలబద్దకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తిమీర గింజలలో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల (స్రావాన్ని) పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తిమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తిమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తిమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా



ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పలను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తిమీరలో ఉన్న 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 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 అవయవాల్లో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవ్యవస్థలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్త అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్‌లో జమ అవుతుంది. ద్రవ స్థానంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు



అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిరక్షయం 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 రాళ్లయం, 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.

గాజువాకలో వినాయక ఉత్సవాలకు శ్రీకారం



-దివ్య కంకన అలంకార మహా గణపతిగా నామకరణం - నమూనా గణపతి పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

గాజువాక, చైతన్యవారధి: వినాయక చవితి ఉత్సవాల నిర్వహణలో పేరుగాంచిన ఎస్సీ ఎంటర్ప్రైన్సెంట్స్ సంస్థ ఈసారి కోటి గాజులతో దివ్య కంకన అలంకార మహా గణపతి పేరుతో వేడుకలు నిర్వహించనుంది.ఈ మేరకు శ్రీనగర్ జింజర్ హోటల్ లో నమూనా గణపతి పోస్టర్ ఆవిష్కరణ వేడుక ఘనంగా నిర్వహించారు.సంస్థ అధినేత కొశిరెడ్డి గణేష్ అధ్యర్థంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో యువనేత గంటా రవిశేష,మాజీ ఎమ్మెల్యే చింతలపూడి వెంకటరామయ్య,బీజేపీ కన్వీనర్ కరణంరెడ్డి నరసింగరావు, వైసీపీ సమన్వయకర్త తిప్పల దేవన్ రెడ్డి పాల్గొని పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా గంటా రవిశేష మాట్లాడుతూ గణేష్ ఉత్సవాలకు గాజువాక ప్రాంతం పేరుగాంచింది అన్నారు. ఒకప్పుడు భారీ గణపతులను



దర్శించుకునేందుకు ఖైరతాబాద్ వెళ్ళేవారని అటువంటిది ఎస్సీ ఎంటర్ ట్రెన్సెంట్స్ సంస్థ గాజువాకలో ఉత్సవాలను నిర్వహించడంతో ఈ ప్రాంత ప్రజలకు ఇక్కడ పెద్ద వేడుకగా మారిందన్నారు. లాభాపేక్ష లేకుండా భక్తులకు ఉచిత దర్శనం కల్పిస్తుండడం అభినందనీయమని అన్నారు. కొశిరెడ్డి గణేష్ మాట్లాడుతూ శ్రీనగర్ సమీపం, ఢిల్లీ మార్ట్ పక్కనున్న విశాల ప్రాంగణంలో 21 రోజుల పాటు వేడుకలు జరుగుతాయని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో కొశిరెడ్డి జ్యోతి, వృద్ధి, నాయకులు బాటా శ్రీనివాస్, గూటూరు శంకరరావు, పల్లా చినతల్లి, బొండా ఎల్లాజీ, భువనేశ్వరి , బొత్తు దిలీప్, బాబూరావు, విశ్వహిందూ పరిషత్ అధ్యక్షులు దుర్గాప్రసాద్, కార్యదర్శి కృష్ణారెడ్డి, ఆర్ ఎస్ ఎస్ నాయకులు చౌదరి లక్ష్మీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైఎస్ఆర్సిపి జిల్లా ఆర్గనైజేషనల్ సెక్రటరీ ఇల్లపు రాము నియామకంతో నూతనోత్సాహం



- అశేష నాయకులు నడుమ నేతలను కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన ఇల్లపు రాము..

గాజువాక, చైతన్యవారధి: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఆర్గనైజేషనల్ సెక్రటరీగా నూతనంగా నియమితులైన ప్రజా నాయకుడు ఇల్లపు రాము కు 87వ వార్డు నుంచి అధిక సంఖ్యలో కార్డ భారీ కాన్వాయ్తో తన వెంటే అశేష జనసందోహాన్ని నడిపిస్తూ పార్టీ శ్రేణుల్లో నూతనోత్సాహాన్ని నింపారు. పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులందరినీ కలుపుకుని స్వయంగా తరిలివెళ్లి వైఎస్సార్సీపీ ముఖ్య నాయకులకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా, భారీ కార్డ కాన్వాయ్, జనసందోహంతో టీ ఎస్ ఆర్ ఫంక్షన్ హాల్కు చేరుకొని, మాజీ ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి, గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస్ దేవన్ రెడ్డి ను కలిసి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. అనంతరం కార్యకర్తల పండుగ వాతావరణం మధ్య మాజీ మంత్రివర్గులు గుడివాడ అమర్నాథ్ కు అందరూ కలిసి కృతజ్ఞతలు వ్యక్తంచేశారు. ?ఈ సందర్భంగా ఇల్లపు రాము మాట్లాడుతూ



ఎల్లప్పుడూ పార్టీ కార్యకర్తలకు కొండంత అండగా ఉంటూ, అందరినీ ఆత్మీయంగా కలుపుకుంటూ ముందుకు సాగుతానని. వైఎస్సార్సీపీ పార్టీ బలోపేతానికి, గాజువాక ప్రాంత సర్వతోముఖాభివృద్ధికి నిరంతరం అంకితభావంతో పనిచేస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. తనవెంట కొండంతగా నిలబడి తరలివచ్చిన ప్రతీ నాయకుడికు, కార్యకర్త సోదరునికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అశేష జనసందోహంతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ముఖ్య నాయకులు ప్రగడ వేణుబాబు, ముద్దుపు రామోదర్, దుగ్గపు దానప్పలు,గాలి ఆనంద్, పూడి ఆనంద్, చిత్రాడ రాజు, బడుగుల రాము, ఆదారి శ్రీను, అమూజాల వెంకట్రావు, పాపారావు, కణితి అప్పలరాజు, రాజగోపాల్, శ్రీరాములు, ఎస్. ఈశ్వరరావు, సన్యాసీరావు, గెడ్డల ఈశ్వరరావు, దబ్బాల సత్యిబాబు, శంకర్ రావు, నక్కుల శంకర్ రావు, సూరిబాబు, మార్పు గోవింద్ లతో పాటు అధిక సంఖ్యలో కలిగి యూత్ సభ్యులు, పార్టీ నాయకులు, అశేష కార్యకర్తలు పాల్గొని ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

ఎరువుల పంపిణీ సజావుగా జరిగేలా దృష్టి సారించాలి

విజయనగరం: జిల్లాలో రైతులకు ఎరువుల సరఫరా సజావుగా జరిగేలా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని కలెక్టర్ ఎస్. రాంసుందర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన ఎరువుల పంపిణీ, నిల్వలు, ప్రత్యామ్నాయ పంటల ప్రణాళికపై సమీక్షించారు. జిల్లాలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో రైతులు ఇప్పటికే రెండో విడత ఎరువులు తీసుకుంటున్న నేపథ్యంలో, మొదటి విడత ఎరువుల పంపిణీ, రెండో విడత ఎరువుల పంపిణీ వివరాలను వేర్వేరుగా సమూహ చేసి, ప్రత్యేక నివేదికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలో మొదటి విడతకు 12,259 మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా అవసరం కాగా, ఇప్పటి వరకు 11,653 మెట్రిక్ టన్నుల యూరియా పంపిణీ జరిగినట్లు అధికారులు వివరించారు. మొదటి విడత ఎరువులు తీసుకోని రైతులను గుర్తించి, వారికి అవగాహన కల్పించి వెంటనే ఎరువులు తీసుకునేలా ప్రోత్సహించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి వి.టి. రామారావు, ఏడీఏలు, మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రక్తదాతలు ప్రాణదాతలతో సమానం

ఆమదాలవలస: రక్తదాతలు ప్రాణదాతలతో సమానమని శ్రీకాకుళం రెడ్ క్రాస్ చైర్మన్ పి. జగన్మోహనరావు అన్నారు. పట్టణంలోని పూజారీపేటలోని ఎస్ఎస్ఎస్ కల్యాణ మండపంలో కృత్రిక ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో డాక్టర్ వివేక్ కిడ్నీ హాస్పిటల్ వారి సహకారంతో మేగా రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ రక్తదాన శిబిరంలో 108 మంది యువకులు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొని రక్తదానం చేసారు. ఈ సందర్భంగా జగన్మోహనరావు మాట్లాడుతూ.. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రక్తం ఎంతోమంది ప్రాణాలను కాపాడుతుందని, ఆరోగ్యవంతులైన ప్రతి ఒక్కరూ నిరంతరం స్వచ్ఛంద రక్తదానానికి ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. రక్తదానం వల్ల దాత ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హాని ఉండదని సమాజానికి అమూల్యమైన సేవ చేసిన సంతృప్తి లభిస్తుందని తెలిపారు.



జీవీఎంసీలో ఘనంగా ప్రగడ కోటయ్య 111వ జయంతి వేడుకలు

-సమాజ సేవ, చేనేత కార్మికుల సంక్షేమానికి ప్రగడ కోటయ్య చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయం -ఆయన ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ప్రజలకు మరింత బాధ్యతాయుతంగా సేవలందించాలి - జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణి

విశాఖపట్నం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహిస్తున్న స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యుడు, చేనేత ఉద్యమ నాయకుడు ప్రగడ కోటయ్య 111వ జయంతి సందర్భంగా మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఘనంగా జయంతి వేడుకలను నిర్వహించారు. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ అదేశాల మేరకు జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణి, ఎగ్జిఎునర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ సి. వాసుదేవరెడ్డి, ఇతర అధికారులు, ఉద్యోగులతో కలిసి ప్రగడ కోటయ్య చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ పి.ఎం. సత్యవేణి మాట్లాడుతూ, ప్రగడ కోటయ్య స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడిగా, ప్రజాప్రతినిధిగా, ముఖ్యంగా చేనేత కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణకు, వారి సంక్షేమానికి విశేష కృషి చేసిన మహనీయుడని కొనియాడారు. ఆయన నిరాదంబర జీవనం, సేవా దృక్పథం, ప్రజా సంక్షేమంపై ఉన్న అంకితభావం నేటి తరానికి



ఆదర్శప్రాయమని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న మహనీయుల జయంతి, వర్తంతి కార్యక్రమాల ద్వారా వారి సేవలను నేటి తరానికి పరిచయం చేయడంతో పాటు, వారి ఆశయాలను ప్రజల్లో చాటిచెప్పడమే లక్ష్యమని తెలిపారు. ప్రతి ప్రభుత్వ ఉద్యోగి ప్రజాసేవను పరమ ధ్యేయంగా భావించి, పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం, అంకితభావంతో విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలను అందించాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం అధికారులు, ఉద్యోగులు ప్రగడ కోటయ్య జీవిత విశేషాలను స్మరించుకుంటూ ఆయన దేశానికి, సమాజానికి అందించిన విశిష్ట సేవలను కొనియాడి ఘన నివాళులర్పించారు.

గిరిప్రదక్షిణకు భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయా

-గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలో మౌలిక సదుపాయాలను పరిశీలించిన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్

విశాఖపట్నం: ఈ నెల 28వ తేదీన నిర్వహించనున్న శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామివారి గిరిప్రదక్షిణ సందర్భంగా లక్షలాది మంది భక్తులు పాల్గొనున్న నేపథ్యంలో వారికి ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఆయన జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య, ప్రధాన ఇంజనీరు పి వి వి సత్యనారాయణ రాజు , ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ ఎస్ వి నరేష్ కుమార్ , ఇతోసల్ కమిషనర్లు డి.శివప్రసాద్, బి.రాము , ఇతర ఇంజనీర్లు, ఉన్నతాధికారులు, జోసల్ కమిషనర్లతో కలిసి లుంబిని పార్క్, బీచ్ రోడ్, వెంకోజిపాలెం, హెచ్బీ కాలనీ, సీతమ్మధార, నరసింహనగర్, సీఎస్ఎఫ్ క్వార్టర్స్-శ్రీనివాసనగర్, మాధవధార, ఎస్ఎస్టిఎల్, గోపాలపట్నం, గోశాల జంక్షన్, తొలి పావంచ తదితర ప్రాంతాల్లో గిరిప్రదక్షిణ మార్గాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా లుంబిని పార్క్ బీచ్ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న 60 తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లు, 20 స్నానపు షవర్లు, అలాగే గిరిప్రదక్షిణ మార్గంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన త్రాగునీటి కేంద్రాలు, వాటర్ పాయింట్లు, వాటర్ డ్రమ్లు, మొబైల్, తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లు, స్నానపు షవర్లు, కంట్లోల్ రూమ్లు, హెల్ప్లైన్ మరియు దిశా నిర్దేశక (సైనేజ్) బోర్డుల ఏర్పాట్లను కమిషనర్ పరిశీలించారు. అదేవిధంగా భక్తులకు త్రాగునీరు, పారిశుధ్యం, విశ్రాంతి, అత్యవసర సేవలు నిరంతరం



అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని, విధుల్లో ఉన్న వార్డు సచివాలయ సిబ్బంది, ఇంజనీరింగ్, పారిశుధ్య విభాగాల అధికారులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆదేశించారు. మాధవధార శ్రీ మాధవస్వామి అలయ పరిసర ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న కంట్లోల్ రూమ్ను పరిశీలించిన కమిషనర్, గిరిప్రదక్షిణ సమయంలో అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ భక్తులకు అవసరమైన అన్ని సేవలు సకాలంలో అందించాలని సూచించారు. పరిశుభ్రత, త్రాగునీరు, మరుగుదొడ్లు, విద్యుత్, లైటింగ్, వైద్య సేవలు, ట్రాఫిక్ నిర్వహణ తదితర ఏర్పాట్లను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ గిరిప్రదక్షిణను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమిష్టిగా పనిచేయాలని , గిరి ప్రదక్షణ మార్గంలో భక్తులకు ఎటువంటి అటంకాలు లేకుండా అధికారులు, ఉద్యోగులు అప్రమత్తంగా ఉంటూ నిరంతర సేవలు అందించాలని కమిషనర్ అధికారులను ఆదేశించారు.

ఏదైనా సమస్య ఉంటే పార్టీ అభిప్రాయంతో మాట్లాడాలి

-బొండా ఉమామహేశ్వరరావు నుంచి వివరణ తీసుకోండి -పల్లా శ్రీనివాసరావు, రామానాయుడులకు చంద్రబాబు ఆదేశం

అమరావతి: వైకాపా నాయకులతో వేదికలు పంచుకోవద్దని గతంలోనే పలుమార్లు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చినా కొందరు తెదేపా నాయకులు దాన్ని జేఖాతరు చేస్తున్నారని తెదేపా అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గుంటూరులో జరిగిన ముద్రగడ పద్మనాభం సంతాపసభలో వైకాపా నేత అంబటి రాంబాబుతో తెదేపా ఎమ్మెల్యే బొండా ఉమామహేశ్వరరావు సన్నిహితంగా మెలగడం, అక్కడ చేసిన వ్యాఖ్యలపై స్పందించారు. “ఏదైనా సమస్య ఉంటే పార్టీ అభిప్రాయంతో మాట్లాడాలి. అంతర్గతంగా చర్చించాలి. అంతేకానీ వైకాపా నాయకులతో వేదిక పంచుకోవడం.. అక్కడ పార్టీకి, ప్రభుత్వానికి నష్టం చేసేలా మాట్లాడటం ఏంటి?” అని ఎమ్మెల్యే బొండా ఉమామహేశ్వరరావు వ్యవహారంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయానికి పిలిపించి ఆయన నుంచి వివరణ తీసుకోవాలని



తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు, మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడులను ఆదేశించారు. ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా చూడాలని పల్లెకు స్పష్టం చేశారు. వారం రోజుల్లో బొండా ఉమామహేశ్వరరావును మంగళగిరిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయానికి పిలిపించనున్నారు.

ఎలైట్ క్రికెట్ లీగ్ సీజన్-2 విజేతగా టాలీవుడ్ థండర్స్

విశాఖపట్నం: వెండితెర, బుల్లితెర నటీనటులు పాల్గొన్న ఎలైట్ క్రికెట్ లీగ్ సీజన్-2 విజేతగా టాలీవుడ్ థండర్స్ జట్టు నిలిచింది. సిరి ఇన్నో మిస్సిల్స్ జట్టు రన్సర్రుగా నిలిచింది. విశాఖలోని ఏసీఏ-ఏడీసీఏ అంతర్జాతీయ స్టేడియంలో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్లో సిరి ఇన్నో మిస్సిల్స్ జట్టుపై టాలీవుడ్ థండర్స్ జట్టు 64 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్కు దిగిన టాలీవుడ్ థండర్స్ 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 196 పరుగులు చేసింది. నిఖిల్ సిద్ధార్థ్ (41), అశ్విన్ (40), ఓంకార్ (36), మనీష్ (35) రాణించారు. అనంతరం 197 పరుగుల లక్ష్యంతో బ్యాటింగ్కు దిగిన సిరి ఇన్నో మిస్సిల్స్ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు కోల్పోయి 132 పరుగులకు పరిమితమైంది. త్రినాథ్ (57) అర్ధశతకంతో రాణించారు. టాలీవుడ్ థండర్స్ బౌలర్లు ఖయ్యూం అలీ 3, అశ్విన్బాబు 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. నగర షాలీను కమిషనర్ శంఖుభ్రత బాగ్గీ విజేత జట్టుకు ట్రోఫీని



అందజేశారు. విజయ్ దివన్ సందర్భంగా అమరజవాన్ కుటుంబాలకు రూ.20 లక్షల చెక్కును సీసీ అందజేశారు.

ఉచిత మెగా మెడికల్ క్యాంప్ ను ప్రారంభించిన 80 వార్డు వైసిపి ఇన్చార్జ్ కే యం నాయుడు



అనకాపల్లి, చైతన్య వార్ధి :దివంగత మహానేత డా వై ఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి సేవా స్ఫూర్తితో, జగనన్న ఆశయ సాధనలో భాగంగా అనకాపల్లి నియోజకవర్గ వై ఎస్ ఆర్ సి పి సమన్వయకర్త మలసాల భరత్ కుమార్ సహకారంతో జిల్లా వై ఎస్ ఆర్ సి పి అధ్యక్షులు బొడ్డేడ ప్రసాద్ ప్రోత్సాహంతో, డా దండా సిద్ధార్థ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ సంజీవని జనరల్ , పోలీ క్లినిక్ అనకాపల్లి వారి ఆధ్వర్యంలో 80 వ వార్డు విలీని గ్రామాల్లో రాజుపాలెం శ్రీ సూర్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానం వద్ద ఏర్పాటుచేసిన మెగా మెడికల్ క్యాంపుకి ముఖ్య అతిథిగా 80 వ వార్డు ఇంచార్జ్ కే ఎం నాయుడు పాల్గొని మెడికల్ క్యాంపు ను ప్రారంభించారు. అనంతరం కే ఎం

మాట్లాడుతూ డాక్టర్ సిద్ధార్థ నేతృత్వంలో ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ సుదర్శన్ రెడ్డి సుమారు 120 మందికి ఈసీజీ టి డి ఈకో వంటి 2500 విలువ గల పరీక్షలుచేసి మందులు ఉచితంగా ఇచ్చారన్నారు. విలీన గ్రామాల్లో ఇలా ఉచిత మెడికల్ క్యాంపు నిర్వహించడం వల్ల ఆ గ్రామాల ప్రజలు ,ఓల్డారు, ఎరుకువానిపాలెం, గొర్లీవాని పాలెం, రాజుపాలెం గ్రామ ప్రజలందరూ కూడా ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకున్నారున్నారు. ఇలాంటి ఉచిత మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహించిన డాక్టర్ సిద్ధార్థ, సుదర్శన్ రెడ్డి కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు . నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ ఈ మెడికల్ క్యాంపు పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందించిన కేఎం నాయుడుకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

సమాజ ప్రగతిలో జర్నలిస్టుల పాత్ర ప్రశంసనీయం



- పిల్లలకు స్ఫూర్తి ఉపకార వేతనాలు అభినందనీయం - మాధవధార జర్నలిస్టు లు ఆదర్శప్రాయులు

మాధవధార, చైతన్యవారధి: సమాజ ప్రగతిలో జర్నలిస్టులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని వారి సేవలు అత్యంత ప్రశంసనీయమని కంచరపాలెం ఎయిర్పోర్ట్ సిబ్బలు కోరాడ రామారావు, శంకర్ నారాయణ జాతీయ బాక్సింగ్ కోచ్ మానస లు కొనియాడారు.. మాధవధార జర్నలిస్ట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ మాడో వార్షికోత్సవ వేడుకలు స్థానిక ఫంక్షన్ హాల్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు.. ఈ సందర్భంగా పలు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.. జర్నలిస్టుల పిల్లలకు స్ఫూర్తి ఉపకార వేతనాలు అందజేశారు.. జర్నలిస్టులు వారి పిల్లలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని జ్ఞాపికలు. నగదు బహుమతులు స్వీకరించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో అతిథులుగా పాల్గొన్న వీరు మాట్లాడుతూ పోలీసులు.. పాత్రికేయులు నిరంతరం ప్రజా సేవలోనే పరితపించాలన్నారు.. ఒకరికొకరు పరస్పరం సహకరించుకొని దేశ ప్రగతిలో ఉన్నతంగా నిలవాలన్నారు.. పోలీసులకు ..పాత్రికేయులుప్రజల నుంచి తగిన సహకారం అందిస్తే నేరాలు నియంత్రింతు సులభతరం అవుతుందన్నారు.. మాధవధార జర్నలిస్టులు ఆదర్శప్రాయులనీ వీరు కొనియాడారు.. గౌరవ అతిథిగా విచ్చేసిన జాతీయ జర్నలిస్టు సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు

గంట్ల శ్రీనాథులు మాట్లాడుతూ జిల్లాలో జర్నలిస్టులకు తన వంతు సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలు అందించడం జరుగుతుందన్నారు.. భవిష్యత్తులో కూడా తన సేవా కార్యక్రమాలు పరిధి మేరకు కొనసాగిస్తానన్నారు.. మాధవధార జర్నలిస్టులు ఇళ్ల స్థలాల సాధనకు తన వంతు చేయూతనందిస్తానన్నారు.... స్థానిక గ్రామ పెద్ద నసవల బంగారాజు.. ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారి బి కే రామేశ్వరి, తెలంగాణ క్యాడర్ డిఎస్సీ రాము.. సీనియర్ పాత్రికేయులు. స్కూల్ ఆఫ్ థియేటర్ ఆర్ట్స్ నిర్వహకులు ఆర్ నాగరాజు పట్నాయక్ తదితరులు మాట్లాడుతూ మాధవ ధార జర్నలిస్టులు అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారని వారి సేవలు మరింత మందికి స్ఫూర్తిదాయకం అన్నారు.. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు వల్ల జర్నలిస్టులు వారి కుటుంబ సభ్యుల్లో మరింతగా ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుందని అన్నారు.. ఈ సందర్భంగా పలువురు అతిథులను ఘనంగా సత్కరించారు అనంతరం అందరికీ జ్ఞాపి కలు బహుకరించారు.. కార్యక్రమానికి మాధవధార జర్నలిస్ట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు నసవల ప్రసన్న అధ్యక్షత వహించగా కార్యదర్శి జి .అచ్యుత రావు... అసోసియేషన్ సభ్యులు వారి కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.. అందరి సహకారంతోనే అనేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని అధ్యక్షులు నసవల ప్రసన్న పేర్కొన్నారు.

కొత్త పింఛన్ల మంజూరులో కూటమి ప్రభుత్వం అలసత్వం తగదు

- వైయస్ఆర్సీపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కూటమి ప్రభుత్వం కొత్త పింఛన్లను మంజూరు చేయకపోవడం అత్యంత దురదృష్టకరమని వైయస్సార్సీపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్డు ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు విమర్శించారు. ఈ మేరకు ఆయన పలు విషయాలు పై మాట్లాడుతూ అర్హులైన పేదలు, వృద్ధులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలు, దివ్యాంగులు కొత్త పింఛన్ల కోసం ఏళ్ల తరబడి ఎదురుచూస్తున్నా ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడంలేదని ఆరోపించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రంలో ఇప్పటివరకు అర్హులైన పేదలకు ఒక్క కొత్త పింఛన్ కూడా మంజూరు చేయలేదని కోమటి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాగా కొత్తవి ఇవ్వకపోగా గతంలో అర్హత ఉన్న సుమారు 2 నుంచి 3 లక్షల మంది వృద్ధులు, దివ్యాంగుల పింఛన్లను ప్రభుత్వం అన్యాయంగా తొలగించిందని మండిపడ్డారు..! అర్హుల గుర్తింపు పేరుతో అధికారులు చేపట్టిన రీ- వెరిఫికేషన్ ప్రక్రియ దివ్యాంగులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు, ఒక్కొక్కరి పరిస్థితి రోజూ వారి పూట గడపక అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, రాష్ట్రంలో అనేకమంది దివ్యాంగుల మానసిక క్షోభను మిగిల్చిందని తెలిపారు. కాగా కొత్త పింఛన్ల మంజూరులో కూటమి ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్య వైఖరి అవలంబిస్తోందని కోమటి శ్రీనివాసరావు కూటమి ప్రభుత్వం పై విమర్శనల బాణం వెక్కిరిపెట్టారు.. గత వైసిపి ప్రభుత్వ హయాంలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్ఆర్సీపీ అధినేత వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి సుమారు 66. 34 లక్షల మందికి వైయస్సార్ పింఛన్ కానుక కింద లబ్ధి పొందగా నేటి కూటమి ప్రభుత్వం కేవలం 62, 34 లక్షల మందికి మాత్రమే ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ను అందిస్తుందని ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేశారు. గతంతో పోలిస్తే లబ్ధిదారుల సంఖ్య గణనీయంగా



తగ్గిపోయిందన్నారు. ఒక వైపు పాత పింఛన్ల సంఖ్య తగ్గుతుండగా మరోవైపు కొత్తగా అర్హులైన వారిని లబ్ధిదారులుగా చేర్చటంపై ప్రభుత్వం ఎందుకు మీసమేషాలు లెక్కిస్తుందో అర్థం కావటం లేదని విమర్శించారు. ఇది కొత్త పింఛన్దారులను ఆదోళనకు గురి చేస్తోందని తెలిపారు. కాగా ఎప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి అర్హులైన వారిని గుర్తించి తక్షణమే కొత్త పింఛన్ను మంజూరు చేసి మరి ముఖ్యంగా దివ్యాంగులను, పేదలను ఆదుకోవాలని ఈ విషయం పై స్థానిక మాజీ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్, జిల్లా అధ్యక్షులు కే కే రాజు, గాజువాక నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త తిప్పల శ్రీనివాస దేవన్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్తానని వైఎస్ఆర్సీపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు..

ట్రోల్స్పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన తనూజ .. మా జీవితాలపై కామెంట్లు ఆపండి అంటూ ఫైర్

‘బిగ్ బాస్ తెలుగు సీజన్ 9’ ద్వారా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న కన్నడ నటి, టీవీ ఆర్టిస్ట్ తనూజ పుట్టస్వామి సోషల్ మీడియాలో తనపై జరుగుతున్న ట్రోలింగ్పై ఘాటుగా స్పందించారు. బిగ్ బాస్ షో ముగిసి నెలలు గడిచినా ఇప్పటికీ తన వ్యక్తిగత జీవితంపై అసత్య ప్రచారం చేయడం బాధాకరమని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో తనూజ, బిగ్ బాస్ మాజీ కంటెస్టెంట్లు కళ్యాణ్ పడాల, పవన్ సాయి మధ్య విభేదాలు ఉన్నాయంటూ ప్రచారం జరిగింది. ముఖ్యంగా కళ్యాణ్ షోలోకి వచ్చిన తర్వాత పవన్ సాయిని తనూజ దూరం పెట్టారనే పోస్టులు చైరల్ అయ్యాయి. ఈ ప్రచారంపై స్పందించిన తనూజ, బిగ్ బాస్ ముగిసి చాలా కాలమైంది. షోలో పోటీలు, వాగ్వాదాలు ఉండటం సహజం. కానీ బయటకు వచ్చిన తర్వాత మేమంతా మంచి స్నేహితులుగానే ఉన్నాం. ఒకరి సంతోషాల్లో, కష్టాల్లో మరొకరం తోడుగా ఉంటున్నాం. మాకు లేని సమస్యలను సోషల్ మీడియాలో ఎందుకు సృష్టిస్తున్నారు? అంటూ ప్రశ్నించారు. కళ్యాణ్ పడాలకు ఒక సందర్భంలో సమస్య ఎదురైనప్పుడు తాను ముందుండి సహాయం చేసిన విషయాన్ని కూడా తనూజ వెల్లడించారు. ఆ సమయంలో ముందుగా పవన్ సాయికే ఫోన్ చేసి సహాయం కోరానని, ఆయన కూడా వెంటనే స్పందించి సమస్య పరిష్కారంలో కీలక పాత్ర పోషించారని చెప్పారు. తన కుటుంబానికి కళ్యాణ్ చాలా కాలంగా పరిచయమని, తమ మధ్య మంచి అనుబంధం ఉందని ఆమె స్పష్టం చేశారు. అలాగే పవన్ సాయి, హరిత ప్రస్తుతం తమ తమ పనులతో బిజీగా ఉన్నారని, వారిని అనవసర వివాదాల్లోకి లాగవద్దని కోరారు.సోషల్ మీడియాలో అసత్య ప్రచారం చేస్తున్న వారిపై తనూజ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇతరుల వ్యక్తిగత జీవితాలపై తప్పుడు కథనాలు సృష్టించడం సరైన పని కాదని



అన్నారు. నెగిటివ్ కామెంట్లు చేసే వారికి వేరే పని లేకపోతే ప్రశాంతంగా ఉండండి. ఇతరుల జీవితాల్లో అవసరం లేని జోక్యం చేసుకోవద్దు అంటూ ట్రోలర్లకు గట్టి కొంటర్ ఇచ్చారు. తనపై వచ్చే నెగిటివ్ పోస్టులను అభిమానులు తనకు పంపించవద్దని తనూజ విజ్ఞప్తి చేశారు. అలాంటి పోస్టులు చూడడం వల్ల తాను మానసికంగా ఇబ్బంది పడుతున్నానని చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరూ పరస్పరం గౌరవించుకోవాలని, వ్యక్తులపై ద్వేషాన్ని పెంచే వ్యాఖ్యలు చేయకుండా సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకు సాగాలని ఆమె సూచించారు. తన వ్యక్తిగత సంబంధాల గురించి తీర్పులు చెప్పే హక్కు ఎవరికీ లేదని స్పష్టం చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ట్రోలింగ్కు ఒకసారి గట్టిగా సమాధానం ఇచ్చారు.

నీట్ ఉద్యమానికి జ్యోతిక మద్దతు.. ఇక దిగిపో అంటూ విద్యాశాఖ మంత్రిపై ఘాటు విమర్శలు

దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారిన నీట్ పరీక్షల వివాదంపై కోలీవుడ్ నటి జ్యోతిక స్పందించారు. విద్యా వ్యవస్థలో పారదర్శకత, బాధ్యత ఉండాలని కోరుతూ విద్యార్థుల ఉద్యమానికి ఆమె బహిరంగ మద్దతు ప్రకటించారు. తన సోషల్ మీడియా వేదికగా చేసిన పోస్ట్లో విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని విద్యా వ్యవస్థలో సమగ్ర మార్పులు అవసరమని పేర్కొన్నారు.తన ఇన్స్టాగ్రామ్లో పోస్ట్ చేసిన సందేహంలో “జై పిండి” అంటూ ప్రారంభించి , దేశ భవిష్యత్తు అయిన విద్యార్థుల కోసం తాను గొంతు వినిపిస్తున్నానని జ్యోతిక తెలిపారు. విద్యా వ్యవస్థపై ప్రజల్లో నమ్మకం పెరగాలంటే పారదర్శకతతో పాటు బాధ్యతాయతవైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు.ఈ సందర్భంగా కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్పై కూడా ఆమె విమర్శలు గుప్పించారు. విద్యా వ్యవస్థలో చోటుచేసుకున్న పరిణామాలకు బాధ్యత వహిస్తూ ఆయన తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజాస్వామ్య విలువలను కాపాడేందుకు, విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం సంస్కరణలు అత్యవసరమని ఆమె పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల ఉద్యమంలో పాల్గొంటున్న సామాజిక కార్యకర్తలు సోనమ్ వాంగ్మచక్, అభిజిత్ దిప్పే, సారన్ దాస్ల సేవలను జ్యోతిక ప్రశంసించారు. సుదీర్ఘకాలంగా ఉద్యమం కొనసాగిస్తూ విద్యార్థుల కోసం పోరాడుతున్న వారికి ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఒక తల్లిగా తన పిల్లలు కూడా సమాజం కోసం నిలబడే విలువలను నేర్చుకోవాలని కోరుకుంటున్నానని భావోద్వేగంగా వెల్లడించారు. జెన్-జీ యువత భయపడకుండా తమ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ ఉద్యమంలో పాల్గొనడం తనకు



స్ఫూర్తినిచ్చిందని జ్యోతిక అన్నారు. యువత ఐక్యంగా నిలబడి ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో తమ హక్కుల కోసం పోరాడుతున్న తీరు ప్రశంసనీయమని ఆమె పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల్లో ధైర్యాన్ని నింపిన ఉద్యమకారులకు కూడా ఆమె అభినందనలు తెలిపారు.కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య సతీమణి అయిన జ్యోతిక సామాజిక అంశాలపై తరచూ స్పందిస్తుంటారు. విద్య, మహిళా సాధికారత, సామాజిక బాధ్యత వంటి అంశాలపై ఆమె గతంలో కూడా తన అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం చేసిన ఈ పోస్ట్ కూడా సోషల్ మీడియాలో విస్తృత చర్చకు దారితీసింది.ఇదిలా ఉండగా, నీట్ పరీక్షల అంశంపై దేశవ్యాప్తంగా విద్యార్థి సంఘాల నిరసనలు కొనసాగుతుండడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం.

రోమాంటిక్ ఎంటర్టైనర్ ‘నేను రెడీ’

యువహీరో హావీష్ నటిస్తున్న రోమాంటిక్ ఎంటర్టైనర్ ‘నేను రెడీ’. కావ్య థాపర్ కథానాయిక. నక్కిన త్రినాధరావు దర్శకుడు. నిఖిల కోనేరు నిర్మాత. నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం త్వరలో విడుదల కానున్నది. ఈ సినిమా తొలి పాట లాంచ్ ఈవెంట్ హైదరాబాద్లో జరిగింది. ‘కొంచెం కొంచెం’ అంటూ సాగే ఈ రోమాంటిక్ మెలోడీని ప్రముఖ దర్శకుడు బాబీ, ప్రముఖ నిర్మాత కేఎల్ నారాయణ ఆవిష్కరించి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఈపాటను రామజోగయ్యశాస్త్రి రాయగా, మిక్కి జే మేయర్ స్వరపరిచారు. సమీరా భరద్వాజ్ ఆలపించారు. ఈవెంట్లో చిత్ర దర్శకుడు నక్కిన త్రినాధరావు మాట్లాడుతూ ‘ఇది పూర్తి స్థాయి ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్. అన్ని విధాలుగా ఆడియన్స్ని ఆకట్టుకునే సినిమా ఇది. త్వరలోనే రిలీజ్ డేట్ని ప్రకటిస్తాం’ అని తెలిపారు. ఈ సినిమా కన్నుల పండువగా ఉంటుందని నిర్మాత కోనేరు సత్యనారాయణ నమ్మకంగా చెప్పారు. దర్శకుడు నక్కిన త్రినాధరావు వినోదాత్మకంగా సినిమాను మలిచారని, సినిమా అవుట్పుట్ అద్భుతంగా వచ్చిందని, కెరీర్లోనే



బెస్ట్ చూపి అవుతుందని హీరో హావీష్ నమ్మకం వెల్లెబుచ్చారు. ఇంకా మైత్రీ శశిధర్ కూడా మాట్లాడారు.