

అంగరంగ వైభవంగా స్వామి కళ్యాణం..

తరలివచ్చిన వేలాది మంది భక్తులు... గోవింద నామ స్మరణతో మారుమోగిన కళ్యాణ వేదిక... కళ్యాణానికి హాజరైన హిమాం మంత్రి 'అనిత'



11లో

హైగ్రీవ భూములు స్వాధీనం ప్రభుత్వ ఆదేశాలతో బోర్డులు ఏర్పాటు



విశాఖపట్నం మార్చి 11, ప్రభాతవార్త
అత్యంత వివాదాస్పదమైన హయగ్రీవ భూముల వ్యవహారం అనేక మలుపులు తిరిగి ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి వచ్చాయి. స్థానిక ఎండగాడ సమీపంలో హయగ్రీవ ఫార్మ్స్ అండ్ డవలపర్స్ సంస్థ అనాధ శరణాలయం, వృద్ధాశ్రమాలు నిర్మిస్తామని, అందుకు తగిన భూమిని కేటాయించాలని గత ప్రభుత్వాన్ని ఆభ్యర్థించింది. ఈ మేరకు సర్వేనంబర్ 92/3 లో 12. 51 ఎకరాలను రాయితీపై గత ప్రభుత్వం కేటాయించింది. అయితే సదరు సంస్థ అనాధ శరణాలయం, వృద్ధాశ్రమాలను నిర్మించకపోగా, ఈ భూములలో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేసినందుకు ఆరోపణలు వచ్చాయి. అయితే ఈ భూముల కేటాయింపు గందరగోళంగా మారడంతో పాటు, ఈ వ్యవహారం కోర్టుకు వెళ్లి చాలా కాలం నడిచింది. అయితే గత ప్రభుత్వం ఏ ఆశయంతో ఈ భూమిని కేటాయించిందో దానిని నెరవేర్చకపోవడంతో ప్రస్తుత ప్రభుత్వం దీన్ని సీరియస్ గా తీసుకొని, సదరు కేటాయింపులను రద్దు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. వెంటనే ఈ భూమిని స్వాధీనం చేసుకోవాలని విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్కు భూ పరిపాలన ప్రధాన కమిషనర్ ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో, రెవెన్యూ అధికారులు మంగళవారం సదరు భూమి లో టోర్చులు ఏర్పాటు చేశారు. దీంతో ఈ భూమి ప్రభుత్వాధీనంలోకి వచ్చింది.

అంగరంగ వైభవంగా అనంత పద్మనాభస్వామి కళ్యాణం 8లో

చెత్త నుండి సంపద దిశగా విశాఖను అభివృద్ధి పరచండి

స్వచ్ఛ ఆంధ్ర- స్వర్ణ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో ప్రజలను భాగస్వామ్యం చేయండి..-స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కొమ్మారెడ్డి పట్టాభిరామ్



విశాఖపట్నం, మార్చి 11, ప్రభాతవార్త

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు రాష్ట్రాన్ని స్వచ్ఛ ఆంధ్ర- స్వర్ణ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ గా అభివృద్ధి చేయుటకు స్వచ్ఛతా ఉద్యమాన్ని చేపట్టారని, అ దిశగా ప్రతి మూడవ శనివారం "స్వచ్ఛ ఆంధ్ర డే" కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరుగుచున్నవని, మార్చి 15వ తేదీ శనివారం సింగల్ యూజ్ ఫ్లాస్టిక్ నియంత్రణ ఇతివృత్తంగా జరగబోవు స్వచ్ఛ ఆంధ్ర- స్వర్ణ ఆంధ్ర కార్యక్రమాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ వారిని భాగస్వామ్యం చేయాలని, చెత్త నుండి సంపద దిశగా విశాఖను అభివృద్ధి పరచాలని స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కొమ్మారెడ్డి పట్టాభిరామ్ జీవీఎస్ అధికారులకు ఆదేశించారు. మంగళవారం ఆయన జీవీఎస్ కార్పొరేటర్లు, అధికారులతో కలిసి జీవీఎస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో స్వచ్ఛ విశాఖ కార్యక్రమాలపై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో ముందగా జీవీఎస్ ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి.నరేష్ కుమార్ వివరించిన వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్, పారిశుధ్య పనుల నిర్వహణ, పరిసరాల పరిశుభ్రత, వ్యర్థాల విభజన, సేకరణ, తరలింపు పనితీరును, సీటీ సరఫరా విభాగం ప్రాజెక్టు పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ కె వి యన్ రవి యు జి డి సివరేజీ నెట్వర్క్ కవరేజీ, వాటర్ ట్రీలింట్ ఫైంట్ నిర్వహణ తదితర అంశాలపై వివరించిన పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ను స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ తిలకించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైర్మన్ మాట్లాడుతూ స్వచ్ఛ ఆంధ్ర- స్వర్ణాంధ్ర కార్యక్రమాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ వారిని భాగస్వామ్యం చేయాలని, ఈ కార్యక్రమాలపై ప్రత్యేకంగా ప్రతి డిపార్ట్మెంట్ నుండి జిల్లా స్థాయిలో నోడల్ అధికారులను కూడా ఏర్పాటు చేయడమైనవన్నారు. విశాఖ వ్యవసాయ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్, పారిశుధ్య నిర్వహణ కార్యక్రమాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత నివ్వాలని, భవిష్యత్తు కార్యాచరణ దిశగా సస్టైనబుల్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ ప్రామాణికంగా 3%-4% సంవత్సరం లను పూర్తి స్థాయిలో మిగతా 11లో

బుద్ధిమాంద్యం గల చిన్నారులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి

అసెంబ్లీలో ఎమ్మెల్యే సుందరపు సూచన

ఎలమంచిలి, మార్చి 11, ప్రభాతవార్త
రాష్ట్రంలో బుద్ధి మాంద్యం గల పిల్లల విషయంలో ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ఎమ్మెల్యే సుందరపు విజయ్ కుమార్ సూచించారు. సూచన విధ్యా విధానంపై మంగళవారం అసెంబ్లీలో జరిగిన చర్చ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బుద్ధి మాంద్యం గల పిల్లలు తల్లిదండ్రులకు మోయలేని భారంగా ఉంటున్నారు. అల్పదాయ వర్గాలు, మధ్య తరగతితో పాటు ఉన్నతవర్గాల్లోనూ బుద్ధి మాంద్యం గల చిన్నారులు ఉన్నారు. ముఖ్యంగా వీరికి విద్యాబుద్ధులు నేర్పించే అంశంలో ప్రభుత్వ విద్యా విధానంలో కొన్ని మార్పులు తీసుకురావాల్సిన అవశ్యకత ఉందన్న విషయాన్ని రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. బుద్ధి మాంద్యం గల పిల్లలకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పేందుకు ప్రత్యేకంగా తర్ఫీదు పొందిన ఉపాధ్యాయుల నియామకాల మీద దృష్టి సారించాలని కోరారు.కూటమి ప్రభుత్వం త్వరలో ప్రకటించనున్న మోగ డీఎస్సీలో ఈ అంశాన్ని పరిగణలోకి తీసుకుని ప్రత్యేకంగా పోస్టులు కేటాయించాలని మిగతా 11లో



రేషన్ సరుకుల పంపిణీలో అలసత్వం వద్దు రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యులు గంజిమాల దేవి

విశాఖపట్నం, మార్చి 11, ప్రభాతవార్త
రేషన్ సరుకుల పంపిణీ వ్యవస్థలో ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా, లబ్ధిదారులకు సకాలంలో సరుకులు అందజేయాలని రాష్ట్ర ఆహార కమిషన్ సభ్యులు గంజిమాల దేవి అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం ఉదయం ఆమె నగరంలోని పలు రేషన్ డిపోలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, ప్రాథమిక పాఠశాలలు, మధ్యాహ్న భోజనం పథకాల అమలును పరిశీలించి, సంబంధిత అధికారులకు తగిన సూచనలు చేశారు. పంపిణీ ప్రక్రియలో పొరదర్శకత తగిన పాతాళం నూచించారు. ఆహార పౌర సరఫరాల అధికారికి కళ్యాణి, ఇతర అధికారులతో కలిసి ఆసోల్ మెట్ల సర్కిల్ - 2లోని రేషన్ డిపోను పరిశీలించారు. కార్మిదారుల వివరాలు అడిగి తెలుసుకుని, సరుకుల పంపిణీలో పొరదర్శకత పాటించాలని సూచించారు. అనంతరం కప్పూరులోని అక్షయపాత్ర ఫౌండేషన్, యు.పి.పె.ఎస్.సి కేంద్రాలను సందర్శించి, భోజన నాణ్యతపై ఆరా తీశారు. జీవీఎస్ సైన్యంలో మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యతను పరిశీలించి, పిల్లలకు స్వయంగా రాగిజావ అందజేశారు. విద్యార్థులలో ముచ్చటించి, ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలను వివరించారు. అలాగే, మిగతా 11లో



అయ్యో పొడు పోయి పండుకన్నమీ... లే రేడియోకు బ్రెట్టింది. అమ్మ అట్టి నీ పనులు ముగించుకుని రావే... రేడియో సుధులు మూడు అయినవి... నాయంత్రం అయినదంటే తాయి. జూరాజాన్ ప్రాంతంలోని వారా జక్కలే నెలకొనే హడావుడే ఇది. 'సంఘం రేడియో' వినడానికి ఇంట్లోనివాళ్ళంతా రేడియో చుట్టూ చేరిపోతారు. జూరాజాన్ మండల పరిధిలోని పస్తాపూర్లో దక్కన్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ (డీడీఎస్) ఆధ్వర్యంలో 2008లో ఇది, స్థానిక అంశాలతో, స్థానికులకు ఉపయోగపడేలా దీన్ని తీర్చిదిద్దారు. దీన్ని జనరల్ సర్వీసు, రేడియో సర్వీసు నడిపిస్తున్నారు. వాళ్ళు చదివింది చదివే



గ్రామీణ మహిళలను జాగృతం చేస్తూ..

తరగతే! పైగా 16 ఏళ్ళకొక విజయవంతంగా ఉన్నాడు. 'మా ఊరి రేడియో.. మన కోసమే రేడియో' నినాదంతో సాగుతున్న 'సంఘం'... ఏడాదంతా నడుస్తుంది. రోజు రాత్రి 79 గంటల సమయాల్లో 90.4 ఫ్రీక్వెన్సీలో 50 వరకు ప్రసారాలు అందిస్తోంది. దాదాపు 200లకు పైగా గ్రామాలకు ఈ సేవలు అందుతున్నాయి. రేడియోలో ప్రసారమయ్యే కార్యక్రమాల్లో స్థానికతకే పెద్దపాత్ర 15 మంది మహిళలు. ఆయా గ్రామాల్లో వర్తమాన్లు, చాలాకాలంగా వ్యవసాయం చేస్తున్న రైతుల అనుభవాలు, గ్రామీణుల జీవన స్థితిగతులు, పండుగలు, పర్యటనలు, సందేహ సాగు, వీధిదాస్యాలు రక్షణ, నాటి సంప్రదాయాలు... ఇలా

ఎన్నో వస్తువులను అందరికీ ఆధునికంగా తెలుపడానికే ప్రసారం చేస్తున్నారు. అక్క మనం కలిసి బోధించాలి, మన పంటలకు, వెంట పుస్తకం, భూమిని బతికించుకుందాం. వల్ల వంట మనకొద్దు, మన పంటలే మనకు ముప్పు లాంటి పాటలతో అమావాస కల్పిస్తారు. ఇందుకూగానూ ప్రతిష్టాత్మక మంతానీ అందుకున్నారమహిళల కోసం, మహిళలు రేడియోగా గుర్తింపు పొందింది. గ్రామీణ మహిళలు, రైతులను జాగృతం చేస్తున్నందుకు మన్ననలూ పొందింది. కాబట్టి, కేంద్రం, వివిధ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో కాదు, విదేశీ ప్రతినిధులూ దీన్ని నడపడే చేస్తారు. □

సేంద్రియ సేద్యంతో ఎన్నో పురస్కారాలు

పల్లె వాతావరణం ఆస్వాదించాలి.. సొంత పొలం ఉండాలి.. అందులో ప్రకృతి సేద్యంతో పండిన ఆహారం తినాలి. ఈ కోరికలే వ్యవసాయం అంటే తెలియని ఆవిడతే... రాళ్ళు, ముళ్ళతో కూడిన నేలలో రతనాల పంట పండించేలా చేశాయి. 'విశ్వమాత ఫామ్స్' పేరుతో సేంద్రియ సేద్యంలో ఆహారత్వంను అందుకున్న ఆమె గుర్తుపై సుజాత. ఇష్టంతో పనిచేస్తే ఏది కష్టంగా ఆనిపించినా, అందుకే, వ్యవసాయం కొత్త ఆయనా, కష్టసాధారణం ఎదురైనా... అవి పెద్దవిగా ఆనిపించలేదు. మాది బంగారు. మా కోటేశ్వరరావు... మెరైన్ బీచ్ జంటివాడగా పనిచేసే వదవీ విరమణ తీసుకున్నారు. ఆయన ఉద్యోగరీత్యా మేం కొన్నాళ్ళు చెన్నైలో ఉన్నాం. నేను దిగ్గి చేశా. మా అమ్మ హోం సైన్స్ లో గ్రాడ్యుయేషన్ చేశారు. ఆవిడ ఎప్పుడూ పోషకాహారం గురించి మాట్లాడటం ఇంకా ఉంది దానిని అమావాస. ఉండేది. కానీ, ఇప్పుడేమో పంటల సాగుకి రసాయనాలు విరివిగా వాడుతున్నారు. అవి జీర్ణకర సమస్యలు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు కారణం అవుతున్నాయి. వాటికి దూరంగా ఉండటానికే సొంతంగా సేంద్రియ సాగు చేయాలనుకున్నా...

నేసా (నేపూర్ ఆర్గానిక్ ఫార్మింగ్ అసోసియేషన్) సదస్సు జరుగుతున్నట్లు తెలిసి అక్కడ వెళ్లి సుభాష్ పాలేకర్ రాసిన 'వాచకం' తెలుగు అనువాద పుస్తకాలు కొన్నా ఆడే నమ్మ ముందుకు తెచ్చింది. ఆ పుస్తకంలోని అన్నా యూనివర్సిటీ హాబ్స్‌మన్ రిసోర్స్ డెవలప్‌మెంట్ విభాగం నిర్వహించిన దేశీ సీడ్స్ ఎజిబిషన్‌లో, విత్తనాలు కొనుగోలు చేసి 2014 ఖరీఫ్ పంటల సాగు మొదలు పెట్టింది. మా ఫామ్‌లో భవిష్యత్తులో వాహనంలో తిరగడానికి వీలుగా ఉండాలని కంపెనీ కోరిక స్వలం పని శ్రీగణం, బేతు, ఎత్తడంవలన లాంటి మొక్కలు పెంచాం. ఆ పై 15 ఎకరాల్లో అరిటి, నేరేడు, దానిమ్ము వంటి వాటితోపాటు వీరుదాస్యాలు అంతర పంటలుగా చేశా. ఇప్పటి ప్రపంచ, ఘన జీవామ్మతం, అప్ప పెడ, బెల్లం, గోమూత్రం, మేప మందు... వాటిని ఉపయోగించి సాగు చేస్తున్న తర్వాత కాలంలో విత్తనాలను ప్రత్యేక శ్రీకణలో భద్రపరచడం అరంభించా, వినయోగిస్తున్నా. ఇక మా పొలంలో మట్టి, నీళ్ళు, విత్తనాలు, పంట ఉత్పత్తులన్నీ సేంద్రియమే అనే గుర్తింపు దక్కించుకున్నాం. 2018 నుంచి మూడు



సర్దిపెట్టే తీసుకున్నాం. సర్దిపెట్టే తీసుకున్నాం. తోలి ఏడాది ఉత్పత్తులను ఆమ్మదానికి కొంటం ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. మా సాగు విభజనలను పరిశీలించిన జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ కమ్యూనిటీ మేనేజ్‌మెంట్ సేవలలో ఫార్మింగ్ (ఏపీసీఎన్ఎస్) ఆధికారులు రైతు సాధికార సంస్థ (ఆర్‌వైఎస్‌ఎస్) తరఫున వివిధ సదస్సులు, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో స్టాల్స్ ఏర్పాటుచేసి అవకాశం కల్పించారు. విశ్వమాత ఫామ్స్ పేరుతో దేశ విదేశాల్లో మా ఉత్పత్తులను అమ్ముతున్నాం. ప్రస్తుతం చెన్నై, హైదరాబాద్, బెంగళూరు, ముంబయి, ఢిల్లీలో మాకు ఖాతా దారులు ఉన్నారు. ప్రస్తుతం మా ఫామ్ పక్కనే మా 15 ఎకరాలు కొలుకు తీసుకొని 47 ఎకరాల్లో తోమ్మిడి అవులతో ప్రకృతి సేద్యం చేస్తున్నాను. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంతోపాటు, రైతుసేవ, ముప్పవరపు ఫౌండేషన్ నుండి ఉత్తమ రైతు అవార్డు దప్పించుకున్నా. 2001లో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర జీవవైవిధ్య బోర్డు బయోడైవర్సిటీ కస్టర్డర్ అవార్డుతో పాటు మరెన్నో పురస్కారాలు అందుకుంది. □

వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం ముడతలు పడడం సహజమే! అయితే కొంతమందికి చిన్న వయసులో ఉండగానే ముఖంపై ముడతలు, గీతలు కనిపిస్తాయి. మరి ముఖంగా ముడతల మీద కనిపించే గీతల కారణంగా చాలామంది ఫీచరు తుంటారు. అయితే ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాల్సిందే. సాధారణ నిపుణులు



చిన్న వయసులో ముడతలా?

కారణాలేమిటి? సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం పొడిబారి మృదుత్వాన్ని కోల్పోతుంది. ఈ ప్రభావంతో సుదుటిపై సన్నని గీతలు ఏర్పడటంతో పాటు కళ్ళ చుట్టూ ఉంటే చర్మం ముడుచుకుపోతుంది. అయితే కొంతమందికి చిన్న వయసులోనే సుదుటిపై గీతలు, ముడతలు కనిపిస్తాయి. వాటిని ప్రెమెజిటర్ రింజింగ్ అంటారు. ♦ బాగా తెల్లగా ఉన్న వారిలో, చర్మం పల్లంగా ఉన్న వారిలో ఇవి చిన్న వయసులోనే మొదలుపెట్టుతున్నాయి సాధారణ నిపుణులు. ♦ ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగి వారితో, కొండరిలో వంతెనపక్కంగానూ ఈ సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇక చాలామంది బిటికి ముడికి సుదురు బిట్టిస్తుండడం, అదే పనిగా కనబోమ్మల్ని పైకి ముసేయడం కూడా జరుగుతుంది.. అలాంటివారి ఇవి చిన్నలోనే వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ♦ అలాగే ధాడి చర్మతక్కుం ఉన్న వారు, సాధారణ సాధనాల్లో తరచుగా డ్రీమ్ వాచ్ వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా అవుతుంది.

పెద్ద గీతాలు, ముడతలు ఏర్పడతాయి. దీంతో చిన్న వయసులోనే వయసు మళ్ళిన వారితో కనిపిస్తారు. ఈ సమస్య లేకుండా ఉండాలంటే తగినన్ని నీళ్ళు తాగాలి. అలాగే వర్షపుట్ట వేసేవారు త్వరగా డీప్రెషన్ బారిన పడే అవకాశం ఉంది కాబట్టి అలాంటి వారు మరింత ఎక్కువగా నీళ్ళు తాగాలి. అలాగే నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, నిమ్మరసం, ఇతర పండ్ల రసాలను కూడా తీసుకోవచ్చు.

బయటికి మళ్ళీ ముందు.. చర్మంపై ఎండ ఎక్కువగా

పడితే కొలాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా సుదుటి మీద చర్మం కఠిమిపోయి నల్లగా మారుతుంది. దీంతో ముడతలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఎండలోకి వెళ్ళే ముందు తప్పనిసరిగా సన్స్కోర్ లోషన్ తప్పి చేసుకోవాలి. ఇక కలబందలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి సూర్యరశ్మిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాదు.. సుదుటి మీద ముడతలు కనిపించకుండా ఉన్నాయి. అందుకే కలబందతో చేసిన ప్యాక్స్ వేసుకోవడం మంచిది.

బయటికి మళ్ళీ ముందు.. చర్మంపై ఎండ ఎక్కువగా పడితే కొలాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా సుదుటి మీద చర్మం కఠిమిపోయి నల్లగా మారుతుంది. దీంతో ముడతలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఎండలోకి వెళ్ళే ముందు తప్పనిసరిగా సన్స్కోర్ లోషన్ తప్పి చేసుకోవాలి. ఇక కలబందలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి సూర్యరశ్మిలోని అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాదు.. సుదుటి మీద ముడతలు కనిపించకుండా ఉన్నాయి. అందుకే కలబందతో చేసిన ప్యాక్స్ వేసుకోవడం మంచిది. **ఒత్తిడికి దూరంగా..** వివరాలపై ఆందోళన, ఒత్తిడి వల్ల కూడా సుదుటిపై ముడతలు సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళనలను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. ఈ విధంగా యోగా, మెడిటేషన్, వర్కవుట్లను రోజూ సాధన చేయాలి. సంవృత పోషకాహారం తీసుకోవడంతో పాటు రోజూ ఏడెని మిడిగంటలు ఎలాంటి అంత రాయం లేకుండా నిద్ర పోవాలి.

సహజ చిట్కాలతో.. ఈ సమస్యకు కొన్ని చిట్కాలు

అందుబాటులో ఉండే చిట్కాలను సహజ సిద్ధమైన వాటిని పాటించడం వల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు అవుతుంటే దీన్ని నివారించుకోవచ్చు. అందుకు దుష్ప్రభావాలు అవుతుంటే దీన్ని నివారించుకోవచ్చు.

అందుబాటులో ఉండే చిట్కాలను సహజ సిద్ధమైన వాటిని పాటించడం వల్ల ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు అవుతుంటే దీన్ని నివారించుకోవచ్చు. అందుకు దుష్ప్రభావాలు అవుతుంటే దీన్ని నివారించుకోవచ్చు.



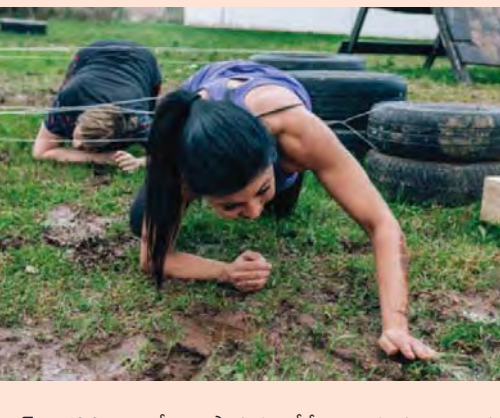
అంతేకాదు. పిల్లల శ్రేణిసామర్థ్యాలనూ ఇది అంచనా చేస్తోంది పిల్లల వయసును బట్టి, వాళ్ళతో తల్లిదండ్రులు ఏవిధంగా చూడాలి. పిల్లల శ్రేణిసామర్థ్యాలనూ ఇది అంచనా చేస్తోంది పిల్లల వయసును బట్టి, వాళ్ళతో తల్లిదండ్రులు ఏవిధంగా చూడాలి.

పిల్లల్లో స్వతంత్రత..

ప్రవర్తనల లాంటి ఇంటరాక్టివ్ పాఠాలన్నీ బోధించేస్తుంది. పిల్లల శ్రేణిసామర్థ్యాలనూ ఇది అంచనా చేస్తోంది పిల్లల వయసును బట్టి, వాళ్ళతో తల్లిదండ్రులు ఏవిధంగా చూడాలి.

పాకుతూ ఫిట్‌గా మారిపోదాం!

కండరాల దృఢత్వానికే, కొవ్వు కలిగించుకొని చక్కటి శరీరాకృతిని సొంతం చేసుకునే వివిధ రకాల వ్యాయామాల చేస్తారు. అయితే వీటి ద్వారా శరీరానికి వ్యాయామం అందుతుందా? లేదా? అని మీరుపెట్టిన అలోచించాలా? ఇలాంటి ఫలితాన్ని అందించే



అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

ఇంటి తోటలో లెట్యూస్!

లెట్యూస్.. ఈ మధ్య కాలంలో భాగా వినిపిస్తోన్న ఆకుకూర. విదేశాల్లో భాగా పావులలో అయిన దీన్ని మన దగ్గర సులువుగా పెంచుకోవచ్చు. సలాడ్లు, శాండ్విచ్‌లు, గ్రీన్ ఇటెమ్స్ తోపాటు.. మినయోగింపొచ్చు. అదేలాగే తెలుసుకుందామా!

అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

గ్రీన్ టీ ఇలా చేద్దాం

టీలో కాన్ డాల్సినివెళ్ళి వేస్తే మంచి వాసన, గ్రీన్ అదనపు రుచి వస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి క్రమబద్ధం అవుతుంది. ఊణా అల్లం ముక్కలు లేదా కొరింబాడి వాడు చేయడం వల్ల మందులు పని చేస్తాయి. దీని వల్ల ఊటితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. క్యాన్సర్ ఇబ్బందులు తలెత్తవు. వంటలు, మికారం లాంటివి తగ్గుతాయి.

అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

అసూయతో పతనం

గాంధారి అంతఃపురానికి కూడా చేరింది. ఆమె అసూయతో రగిలిపోయింది. ధర్మరాజుకే భవిష్యత్తులో సామ్రాజ్యవ్యాపాల అభివృద్ధిని ఆమె కోరుకుంది. తల్లికోలేక చెందింది. తల్లికోలేక నిండుగర్భాన్ని విచ్చినం చేసుకుంది. అది తెలిసిన వ్యూహ మహర్షి తల్లిగారికి అంతః పురానికి చేరుకున్నాడు.

