

భారత్ పై అమెరికా సుంకం ఇక 50 శాతం

25% పెంచిన ట్రంప్ ప్రభుత్వం

రష్యా చమురు కొనుగోళ్లపై ప్రతికారం

వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 6: అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ అనుకున్నంతవసీ చేసారు. రష్యా కొనుగోళ్ల నిలిపి వేయకపోతే 25 శాతం అదనపు సుంకాలు వేస్తామని హెచ్చరించిన ట్రంప్ 24 గంటల్లోనే తన నిర్ణయాన్ని అమలుచేశారు. ఇప్పటికే భారత్ పై 25శాతం ప్రతికార సుంకం విధించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు ఇకపై భారత్ నుంచి దిగుమతి అయ్యే వస్తువులపై అమెరికాలో అదనంగా 25శాతం సుంకాలు వసూలు చేస్తారు. అంటే మొత్తం భారత్ నుంచి వచ్చే ఉత్పత్తులపై 50శాతం సుంకం పడుతుంది. బుధవారం ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆర్డర్ పై ట్రంప్ సంతకంచేశారు. రష్యానుంచి ప్రత్యక్షంగా వరోక్లగా వస్తున్న కొనుగోళ్ల జరుపుతున్నందువల్లనే ఈసుంకాలువేసామని ట్రంప్ తనకార్యనిర్వాహక ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టంగా వెల్లడించారు. ప్రతికార సుంకాల్లోభాగంగా ఇప్పటికేవిధించిన 25శాతం సుంకాలు గురువారం నుంచి అమలు లోకి వస్తుండగా కొత్తగా విధించిన 25 శాతం అదనపు సుంకాలు ఆగస్టు 27 నుంచి వర్తింపజేస్తున్నట్లు ట్రంప్ తన ఉత్తర్వుల్లో వివరించారు. ఒకవేళ ఈసుంకాలకు ప్రతికారంగా భారత్ ఏదేని సుంకాలు వేయా లని ప్రయత్నిస్తే ఈ ట్యారిఫ్ ను అధ్యక్షుడు సవరించవచ్చని శ్రేయస్తాధం ఒకప్రకటన విడుదలచేశాడు. దీనిపై కేంద్రం స్పందనకోసం వాణిజ్యవేత్తలు ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే తాజా పరిణామాలపై కాంగ్రెస్ స్పందించింది. ట్రంప్ నిరంతరం మనదేశంపైచర్యలు తీసుకుంటున్నా ప్రధానిమోడీ మాత్రం కనీసం ఆయన పేరును కూడా ప్రస్తావించడంలేదని విమర్శలు ఎక్కపెట్టింది. ఇప్పటికైనా ప్రధానిమోడీ దైర్యంపూపి ట్రంప్ చర్యలక తగిన సమాధానం ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ తన సోషల్మీడియా ఛానాల్ పోస్టుచేసింది.

రైళ్లలో భద్రతకు సిసి కెమెరాలు

74 వేల కోచ్ లలో ఏర్పాటుకు చర్యలు: రైల్వే మంత్రి లక్ష్మిని వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 6: భారతీయ రైల్వేలో ప్రయాణికు భద్రతను మరింత పటిష్టం చేసే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం భారీ ప్రణాళికను అమలు చేస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 74,000 రైళ్ల కోచ్ లలో పాటు 15,000 లోకేమోటివ్ లలో (ఇంజిన్) సిసి టీవి కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు రైల్వే శాఖ మంత్రి లక్ష్మిని వెల్లడి చేసి పార్లమెంటుకు తెలిపారు. లోకోభిలో ఒక ప్రక్కన లిఫ్టింగ్ మార్కుల 15,000 ఇంజిన్ ఆయన ఈ వివరాలను వెల్లడించారు. ఇప్పటికే వివిధ రైల్వే జోన్ల పరిధిలో 11,535 కోచ్ లలో సిసి టీవి కెమెరాల ఏర్పాటు పూర్తయిందని మంత్రి వివరించారు. భవిష్యత్ >>2

సిట్ విచారణకు చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, శివారెడ్డి లిక్కర్ కుంభకోణం కేసు

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: లిక్కర్ స్కాం కేసులో మరో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. లిక్కర్ స్కాం కేసులో సిట్ ఎదుట విచారణకు పిలవాలే ప్రాజెక్ట్ ఎండ్ వెబ్ సైట్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ శివారెడ్డి హాజరయ్యారు. లిక్కర్ స్కాం కేసులో మిథున్ రెడ్డి ఆరెస్టు తరువాత సిట్ పిలవాలే సంస్థ ప్రతినిధులను విచారణకు హాజరు కావాలని సిట్ నోటీసులు ఇచ్చింది. ఈ మేరకు వారు బుధవారం విచారణకు హాజరయ్యారు. లిక్కర్ స్కాం కేసులో పిలవాలే సంస్థ ఛాతా లోకి డబ్బు బదిలీ అయినట్లు వైఎస్సార్ ఎంపీ మిథున్ రెడ్డి రిమార్క్ >>2

లిక్కర్ స్కాం ప్రధాన నిందితుడు కసిరెడ్డి ఆస్పత్రికి తరలింపు

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: లిక్కర్ స్కాం కేసులో ప్రధాన నిందితుడైన రాజ్ కసిరెడ్డి (ఏ1) విజయవాడ జైల్లో ఉన్నారు. ఆయన కరోజా అనన్యుతకు గురయ్యారు. దీంతో ఆయనను చికిత్స నిమిత్తం జైలు నుంచి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆయన కిడ్నీలో స్ట్రోక్ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లు వైద్యులు తెలిపారు.రాజ్ కసిరెడ్డికి చికిత్స అందిస్తున్నారు.ఆయనను చికిత్స అనంతరం తిరిగి కస్టడీకి సంపించి అవకాశం ఉంది. ఈ కేసులో ఆయన విజయవాడ జైలులో రిమాండ్ ఖైదీగా ఉన్నారు.ఆయన పలు మార్లు బెయిల్ కోసం దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను న్యాయస్థానం కొట్టివేసాయి.జిల్లం వైద్యారాజులో సిట్ సోదాల్లో చట్టబద్ధం రూ.11కోట్ల రాజ్ కసిరెడ్డికి చెందినబుధా కథనాలు వచ్చాయి. ఈ డబ్బుతో తనకు సుఖంలేదని లేదని రాజ్ కసిరెడ్డి వైకోర్టులో ఆఫీడవిట్ దాఖలు చేసారు.

15 నుంచి మహిళలకు 'ఉచిత బస్సు'

ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షతన జరిగిన భేటీలో కేబినెట్ గ్రీన్ సిగ్నల్

పల్లెవెలుగు, అల్లూ ఎక్స్ ప్రెస్ లలో కూడా పథకం అమలు చేసేతరంగా బలోపేతానికి పలు కీలక నిర్ణయాలు

సెప్టెంబరు 1 నుంచి కొత్త బార్ పాలసీ: సిఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకం అమలు చేసేతరంగా బలోపేతానికి పలు కీలక నిర్ణయాలు సెప్టెంబరు 1 నుంచి కొత్త బార్ పాలసీ: సిఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకం అమలు చేసేతరంగా బలోపేతానికి పలు కీలక నిర్ణయాలు సెప్టెంబరు 1 నుంచి కొత్త బార్ పాలసీ: సిఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకం అమలు చేసేతరంగా బలోపేతానికి పలు కీలక నిర్ణయాలు సెప్టెంబరు 1 నుంచి కొత్త బార్ పాలసీ: సిఎం చంద్రబాబు

20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన

- గ్రీన్ ఎనర్జీ ద్వారా గ్రామీణ యువత, మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు
- సెప్టెంబర్ 1న నైపుణ్యం పోర్టల్ ఆరంభం
- గ్రీన్ ఎనర్జీ కాన్ఫరెన్స్ లో మంత్రి లోకేశ్

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మహిళలకు ఉచిత బస్సు పథకం అమలు చేసేతరంగా బలోపేతానికి పలు కీలక నిర్ణయాలు సెప్టెంబరు 1 నుంచి కొత్త బార్ పాలసీ: సిఎం చంద్రబాబు

రాజధాని గ్రామాల్లో రూ. 900 కోట్లతో మౌలిక వసతులు

ఈ నెలాఖరులోగా డిపిఆర్ సిద్ధం: మంత్రి నారాయణ

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాజధాని గ్రామాల్లో రూ.900 కోట్లతో మౌలిక వసతులు కల్పిస్తామని, ఆగస్టు ఆఖరుకు డిపిఆర్ సిద్ధం అవుతుందని,పురపాలక శాఖ మంత్రి నారాయణ పేర్కొన్నారు. త్వరలో బెండ్ల పిలిచి రహదారులు, డ్రైనేజీలు, తాగునీరు, తదితర వసతులను మంత్రికి వివరించారు.అమరావతికి చట్టబద్ధత తెచ్చేలా పార్లమెంటులో చట్టం చేసేలా చొరవ మాపాలని రైతులు మంత్రిని కోరారు. దీనికి ఆయన స్పందిస్తూ, పీఠైత ఈ సమావేశాల్లో జరిగేలా మాస్తామని, లేదంటే తప్పక సమావేశాల్లోనూ అయ్యేలా బాధ్యత తీసుకుంటామన్నారు. అవినీతి అధికారంపై ఫిర్యాదు చర్యలకు మంత్రి సిఫార్సు చేసారు. రైతులు గ్రామపంచరం, పూలింగ్ కు ఇవ్వని భూముల్లో వచ్చిన ఫ్యాక్టరీ సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరగా వాటిని వెంటనే చక్కదిద్దడామని మంత్రి చెప్పారు. సుప్రీంకోర్టులో పెండింగ్ లో ఉన్న మూడు రాజధానుల పిటిషన్లను ప్రభుత్వం ఉపసంహరించుకోవాలని రైతులు సూచించారు. ఆ విషయంలో న్యాయ సలహా మేరకు సాగుతామని మంత్రి బదులిచ్చారు. అర్హులకు ఇంకా కేలు సరిగా జమ కావడం లేదని రైతులు తెలపగా, నెలలోగా ఆ సమస్యను పరిష్కరిస్తామని మంత్రి వారికి చెప్పారు. అర్థ జోన్ సమస్యనూ త్వరగా కొలిక్కి తెస్తామన్నారు. గత వైఎస్సార్ ప్రభుత్వ నిర్వాహంలో టిడ్కో ఇళ్ల పూర్తి కాకుండా ఈంబలు కట్టాల్సి వస్తోందని రైతులు వాపోయారు. జరిబు, మెట్టు భూముల ఫ్యాక్టరీ కేటాయింపులో తేడాలు సవరిస్తామని, వాటిలో లైన్లను భూగర్భంలోకి మార్చేందుకు రూ.1,200 కోట్లతో పనులు జరుగుతున్నాయని మంత్రి వివరించారు.

నేతన్నల బతుకుల్లో కొత్త వెలుగులు

నేడు చేనేత దినోత్సవం సందర్భంగా 3 పథకాలకు శ్రీకారం

రూ.189.62 కోట్లతో ఉచిత విద్యుత్ పథకం అమలు చేసేతలకిచ్చిన ఎన్నికల హామీని నెరవేర్చిన సిఎం చంద్రబాబు

మగ్గాలకు 200 యూనిట్లు, మర మగ్గాలకు 500 యూనిట్లు ఉచితం

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సిఎం చంద్రబాబునాయుడు నేతృత్వంలో రాష్ట్రంలో కూటు ప్రభుత్వం రాకతో చేనేతల బతుకుల్లో వెలుగులు విరజిమ్ముతున్నాయి. ఏడాది కాలం నుంచి నేతన్నలు తమ కాళ్ల మీద తామే నిలబడి, గౌరవప్రదమైన జీవనం సాగించేలా బృహత్తర కార్యక్రమాలకు నాంది పలికింది. ఒకవైపు నేతన్నలకు సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తూనే, చేనేత ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ సదుపాయం కల్పించి వారి ఆర్థిక ఉన్నతికి

చేనేత మగ్గంపై సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు

వెన్నుదమ్మగా నిలుస్తోంది. రాష్ట్రంలో వ్యవసాయం తరవాత అత్యధిక మంది చేనేత రంగంపై ఆదారపడి జీవిస్తున్నారు. 2.50 లక్షల మంది చేనేత వస్త్రాల తయారీనే జీవనాధారంగా చేసుకున్నారు. ఎవరో 986 చేనేత సహకార సంఘాలు నేతన్నలకు ఉపాధి కల్పిస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలో చేనేత రంగం రూ.1,374 కోట్ల బిల్లోవర కలిగి ఉంది. గత ప్రభుత్వ హయాంలో చేనేతలకు ప్రోత్సాహం కరువవడంతో పాటు ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ సదుపాయం కూడా లభించలేదు. దీంతో 2019-24 కాలంలో రాష్ట్ర చేనేత రంగంలో టీకటి కాలంగా మిగిలిపోయింది. సిఎం చంద్రబాబునాయుడు, యువగళం పాదయాత్ర ద్వారా మంత్రి నారా లోకేశ్ చేనేత కన్వేలను చూసి చలించిపోయారు. అధికారం లోకి రాగానే నేతన్నలకు అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఇచ్చిన హామీలసను నిలబెట్టుకుంటూ అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి రోజు నుంచి చేనేతలకు మేలు కలిగేలా నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. ఎంఎస్ఎంఇ పార్కుల్లో నేతన్నలకు ప్రత్యేక యూనిట్లు కేటాయిస్తున్నారు. సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని కూటు రూ.10 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో నూతన టెక్స్ టైల్స్ పాలసీ తీసుకొచ్చింది. ఈ పాలసీ ద్వారా 1.51 >>2

పులివెందులలో హోరాహోరీ

పార్టీలకు ప్రతిష్టాత్మకంగా మాలిన జడ్డీటిసి ఎన్నికలు

పులివెందుల, ఒంటిమిట్ట కైవసానికి టిడిపి, వైఎస్సార్ తీవ్ర యత్నాలు

కడప, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త బ్యూరో: ఉమ్మడి కడప జిల్లాలో జరగనున్న జడ్డీటిసి ఎన్నికలు తెలుగుదేశం, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలకు ప్రతిష్టాత్మకంగా మారాయి. గత శాసనసభ ఎన్నికల తరువాత మొదటిసారి జరిగే ఈ ఉప ఎన్నికలను అధికార, ప్రతిపక్ష పార్టీలు సీరియస్ గా తీసుకున్నాయి. పులివెందుల, ఒంటిమిట్ట జడ్డీటిసి స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఒంటిమిట్ట జడ్డీటిసిగా ఉన్న ఆకేపాటి అమర్నాథ్ రెడ్డి గత ఎన్నికల్లో ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందడంతో తన జడ్డీటిసి స్థానానికి రాజీమానా చేయగా, పులివెందుల జడ్డీటిసిగా ఉన్న తుమ్మల మహేశ్వర్ రెడ్డి ఒక ఉత్సాహంతో జరిగిన ప్రమాదంలో మరణించడంతో ఈ ఉపఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి. ఎలాగైనా ఈ రెండింటిని డక్టింగ్ చేయాలని రెండు పార్టీలు తీవ్రస్థాయిలో ప్రయత్నిస్తున్నాయి. నామినేషన్ల పర్యం ముగియడంతో పార్టీలు ప్రచారంపై దృష్టి సారించాయి. పులివెందుల మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ సొంత మండలం కావడంతో ఎలాగైనా తమ అభ్యర్థిని గెలుపించుకోవాలని

వైకాపా నేతలు పావులు కదుపుతున్నారు. పులివెందుల రూరల్ పరిధిలో ఆర్ తుమ్మలపల్లి, రాయలారం, రచ్చపల్లి పల్లి, అప్పలెల్లి, ఎర్రపల్లి, కృష్ణపల్లి, యర్రపల్లి, నల్లపల్లి రెడ్డిపల్లి, ఈ.కొత్తపల్లి తదితర 9 గ్రామపంచాయతీలకు సంబంధించి 10601 ఓట్లు కలిగి ఉన్నాయి. గత ఎన్నికల్లో ఈ జెడ్డీటిసి స్థానం వైకాపా ఏకగ్రీవంగా తుమ్మల మహేశ్వర్ రెడ్డి నియమించుకున్నాడు. 2022 మార్చి 19న తేదీన ఆర్ తుమ్మలపల్లి గ్రామ సమీపంలో గంగమ్మ జాతర నందు నిలబడి నడుపుతున్న సమయంలో ప్రమాదవశాత్తు కిందపడి జడ్డీటిసి మహేశ్వర్ రెడ్డిపల్లి వెంటాడు. దీనితో జడ్డీటిసి స్థానం ఖాళీ అయింది. ఇక ఒక ఏడాది మాత్రమే సమయం ముగిస్తుంది అనగా అనూహ్యంగా రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం ఈ జెడ్డీటిసి స్థానానికి ఉప ఎన్నిక నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది. దీనితో వైఎస్సార్ తరపున తుమ్మల మహేశ్వర్ రెడ్డి కుమారుడు తుమ్మల హేమంత్ రెడ్డిని బరిలో దింపింది. కూటు తరపున నిరూజకపర్ల ఇన్సార్ టిడిఎ రవి సతీమణి లతారెడ్డిని బరిలో >>2

మరో 4 రోజులు వర్ష సూచన

విజయవాడ, ఆగస్టు 6, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: వైద్యుల బంగారాభాతంతో ఉత్తర తమిళనాడు తీరంలో పాటుగా రాయలసీమ వరసర ప్రాంతాల్లో వేర్వేరు ఉపరితల అవర్ణాలు రాసేసాగుతున్నాయి. వీటి ప్రభావం కారణంగా కోట్లాది నాలుగు రోజుల్లో ఎవరోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసి అవకాశం ఉందని విజయవాడ(అమరావతి) వాతావరణ కేంద్రం అధికారులు తెలిపారు. బుధవారం పార్శ్వేష్వరం మన్యం, అల్లూరి సీతారామరాజు, వెలూరు, ప్రకాశం, కర్నూలు, నంద్యాల, ఆనం తవరం, శ్రీసత్యనాథం, అన్నమయ్య జిల్లాల్లో పలు ప్రాంతాల్లో మోస్తరు నుంచి >>2

అమ్మ తాలి నేస్తం

ప్రపంచంలోనే అత్యధిక సంఖ్యలో 10-19 ఏళ్ల మధ్య వయసువాళ్లన్న దేశం మనది. సగ్గ సంఖ్య దాదాపు 5 కోట్లు ఆ దశలో శారీరక, మానసిక, సామాజిక మార్పులన్నీ చోటు చేసుకుంటాయి. అమ్మాయిలకు ఇది మరీ చిన్నదైన దశ ఈ సమయంలో తల్లిదండ్రులు ఆశ్రమంగా ఉండటం ఎంతైనా అవసరం. వాళ్లకు మీ, మాధనరైతం ఈ దశను సాపేగా చాటడమే కాదు, భవిష్యత్తునూ తీర్చిదిద్దుకోగలరు. ఈ వయసు వాళ్ల ఎత్తు, బరువుల్లో మార్పులుంటాయి. అమ్మాయిల్లో రుతుక్రమం మొదలవుతుంది. భావోద్వేగాల్లో తీవ్ర మార్పులు ఉంటాయి. హార్మోన్ల ప్రభావంతో కొత్త అనుభూతులకు లోనవుతారు. కొత్త స్నేహాలు ఏర్పడతాయి. అదే సమయంలో పొల్సుకోవటం పెరిగి అత్తిడి ఉంటుంది. ఇష్టాలను ఏర్పరచుకోవడం, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం మొదలవుతుంది. వాళ్ల ఆసక్తుల్ని ప్రోత్సహిస్తూనే, దారి తప్పుకుండా చూడాలి. **స్నేహం-ప్రేమ:** స్నేహాలు కీలకం. మంచిని, చెడు అయినా స్నేహితుల నుంచి వేగంగా నేర్చుకుంటారు. మంచి లక్షణాలు ఉన్నవారితో స్నేహం చేయడం గురించి చెబుతుండాలి. ఆకర్షణలకు లోనయ్యేది ఇప్పుడే ప్రేమకు, ఆకర్షణకు మధ్య తేడాలను గుర్తించడం చెప్పాలి. మానసిక ఆరోగ్యం.. ఏదైనా సమస్య ఉంటే, నిర్భయంగా చెప్పమనండి. ఒత్తిడి కారణంగా ఆత్మహత్య ఆలోచనలు తనకు గానీ, స్నేహితులకు గానీ వస్తుంటే గమనిక మీతో పంచుకోవడం. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే మానసిక నిపుణుల సాయం తీసుకోండి. **నిద్ర ప్రాధాన్యం:** ఎనిమిది గంటల రాత్రి నిద్ర తప్పనిసరి. కచ్చితమైన నిద్రవేళల్ని పాటించేలా అలవాటు చేయాలి. పడకగది వాతావరణం ఆహ్లాదంగా, ఎలాంటి జబ్బులను లేకుండా ఉండాలి. నిద్రకు ముందు స్లీప్స్ టైమ్ లేకుండా చూడాలి.



సోఫల్ మీడియా..

ఇప్పుడు సూల్స్ పిల్లలకి సోఫల్ మీడియా ఖాతాలు ఉంటున్నాయి. ఏదైనా పోస్ట్ చేసేముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించుకోవడం. వాస్తవాలు తెలుసుకోవడం. వీళ్ల పెట్టే పోస్టులు ఎవరిని కించపడితేలా లేకుండా చూడమనాలి. చట్టపరంగా ఏదైనా చిరుగులు తెస్తాయేమో గమనించుకోవాలి. **వ్యాయామం- పరిశుభ్రత..** వీళ్లలో ఊబకాయాలూ ఎక్కువే నడక సైకిలింగ్ స్విమింగ్, డ్యాన్సింగ్.. ఇలా ఒకరకమైన వ్యాయామం అవసరం. వీలైతే మీరూ వాళ్లతో వెళ్లిండి చేతులు కడుక్కోవడం, స్నానం, బ్రష్ చేయడం లాంటివి గుర్తుచేస్తూ వారికి అలవాటు చేయాలి. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ముఖ్యంగా రుతుక్రమ సమయంలో పాటించాల్సిన అంశాల్ని చెప్పాలి. శానిటరీ ప్యాప్ల వినియోగం, వాటిని డిస్పోజ్ చేయడం గురించి చెప్పాలి. వీటిలో ఏదీ ఒక్కరోజులో అలవాటు కాకపోవచ్చు. అలాగని నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నారా, సమస్య జటిలం అవుతుంది. □

కన్నబిడ్డల్లో కాదు, పంటల్ని పండించే భూమిని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోగలిగేది మహిళే ఫ్లాటర్స్ విత్తనాలు, వాతావరణ మార్పులు, రసాయనాల వాడకంతో సంప్రదాయ పంటలన్నీ అంతరించిపోతున్నాయి.. ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తున్నాయి. అందుకే ఆ విత్తనాల్ని వ్యవసాయ జీవ వైవిధ్యాన్ని పరిరక్షిస్తూ సేంద్రియ సాగుకి శ్రీకారం చుట్టుంది. మహిళాలోకం భూమిని సందర్శిస్తూ భవిష్యత్తుని చిగురించేస్తోంది. ఇలాంటి రైతుల ప్రయాణం మరెవరికో

కూడా సాధ్యం కాదని తెలిసి చాలా ఏడాదులు.. అవరేపనే కోసం ఉన్న ఏకరం పొలాల్ని అమ్మేశాం. రూ.6 లక్షలకు పైగానే అప్పు చేశాం. కోలుకుని ఇంటికి వచ్చాక... సేంద్రియ వ్యవసాయం చేసిన మహిళాగా నాపై వచ్చిన కథనాలు చూశా. ఆ స్ఫూర్తితోనే... పొలం కౌలుకు తీసుకుని పండించడం మొదలుపెట్టా. సగ్గిల వాకర్

సేంద్రియ సాగుతో ఆరోగ్యాన్ని పండిస్తోంది!



సాయంతో పొలంలోకి అడుగుపెట్టా. కానీ కొన్ని రోజులకి ఇంట్లో జారినట్లే చేయి విరిగింది. దెబ్బ మీద దెబ్బ... అయినా సాగు మానలేదు. రైతులను అనుకున్న సమయంలో తుపాను వచ్చింది. పది ఎకరాల్లో వేసిన మిర్చి, కంది, కూరగాయలన్నీ కళ్లముందే తుడిచిపెట్టుకుపోయాయి. రూ.3 లక్షల నష్టం.

అప్పుడే హైదరాబాద్, గంటూరు నుంచి కొందరు వచ్చి... వ్యవసాయం మానేయొద్దనీ, పండించిన పంటలంతా వాళ్లే కొంటామని ఒప్పందం చేసుకున్నారు. అలా ప్రస్తుతం ఆరెకరాల కౌలుకు తీసుకుని సేంద్రియ వ్యవసాయం చేస్తున్నా. మిర్చి, పత్తి, కంది, అరటి, క్యాబేజీ, క్యారెట్



ఇలా సుమారు 30 రకాల పంటల్ని పండిస్తున్నా. పదిమందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నా. గట్టు పైనుంటే ఆజమాాయిషీ చేస్తూ.. కూలీలతో పనిచేయించడం నాకు ఇష్టం ఉండదు. దుక్కిడున్నదం దగ్గర్నుంచీ కలుపు తీయడం, కూరగాయలు కొయడం, పత్తి ఏరడం లాంటి పనులన్నీ నేను చేస్తూ వాళ్లతోనూ చేయిస్తాను. మట్టుపక్కల కాలనీలకు, కొన్ని డ్రైవేట్ కళాశాలలకు కూరగాయల్ని విక్రయిస్తున్నా. ప్రభుత్వమూ మాలాంటి వారికి సాయం చేస్తే రసాయన రహిత ఆహారం అందరికీ చేరువవుతుంది. □



ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

చాలు.. మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా ఆలూబుఖారా పండ్ల కనిపిస్తాయి. ఈ సీజన్లో మాత్రమే దొరికేవీటిని తినడం వల్ల ఎన్ని లాభాలున్నాయంటే..

- + క్యాలరీలు తక్కువగా, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- + కాబట్టి కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళూ, అధిక బరువు ఉన్నవాళ్ళు తరచూ తీసుకోవచ్చు.
- + ఇంట్లో ఈగలు ఎక్కువగా ఉంటున్నప్పుడు వుండాలంటే ఇల్లు కడిగేటప్పుడు గమ్మమీద కొంచెం పసుపు చల్లి కడిగితే ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి.
- + కడుక్కుంటే పొడిచేసి చల్లైతే వీమలు రావు.
- + సోపు సమితిలో నోటి దుర్వాసన వుండదు.



- + వీటిల్లో ఉండే పీచు పదార్థాలు జీర్ణక్రియను పెరుగు పరచడానికి, పేగులను శుభ్రపరచడానికి తోడ్పడతాయి.
- + రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా చేసి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.
- + వీటిల్లోని విటమిన్-సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తరచూ ఇన్నెక్షన్ భారినపడకుండా కాపాడుతుంది. ఓ. వీటిల్లోని సిస్టియోఎస్ట్ ఆలనటనూ, నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.
- + మలబద్ధకం, ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలనుంచి కాపాడతాయి.
- + ఇవి రక్తహీనతను నియంత్రిస్తాయి.
- + వర్షాల్ని మృదువుగా చేస్తాయి. అంతేకాదు వృద్ధాప్యవాయులను దూరం చేస్తాయి కూడా. □

నల్లపూసల వైభవం

వైవాహిక బంధానికి సూచికగా, సౌభాగ్యానికి ప్రతీకగా భావించే నల్లపూసల్ని మెచ్చుని మగువలుంటారా చెప్పండి! అందులోనూ శ్రావణ మాసంలో వీటికి ప్రాధాన్యత అంతా ఇంతా కాదు. నల్లపూసల గొలుసు చేయించుకోవాలన్న ఆలోచన వచ్చిందంటే చాలు... పరలక్షి ప్రతం నాటికైనా అది తయారైతే బాగుండును అని కోరుకోని మనసుండదు. నిజానికి నలుపు రంగుని అశుభానికి గుర్తుగా భావించాం. కానీ, నల్లపూసల్ని మాత్రం మంగళకరంగా పరిగణిస్తాం. ఇవి వివాహాంతరం సైల్ స్టేట్మెంట్లో ఓ భాగంగా మారిపోయాయి. అయితే ఒకప్పుడు వట్టి నల్లపూసల్నే గుచ్చుకుని వేసుకునేవారట. తర్వాత ఓ చిన్నపనిది గొట్టం, తర్వాత గుండ్రా, సూత్రాలు... ఇలా ఎన్నో దిశలన్న వచ్చి చేరుతూనే ఉన్నాయి. ఆ మధ్య సేనీకనిపించని భావోద్వేగం ఏంతుంటే, తర్వాత హారాలు, నెక్లెస్లను పోలి ఉండేలా చేయించుకున్నారు. రాళ్లు, ముత్యాలు, పగడాలు, పచ్చలు.. వంటి నకరత్నాలతో మురిసిపోయారు. ఇప్పుడు నెటెడ్ నల్లపూసల గొలుసులే ఫ్యాషన్ అంటున్నారు. పనిది గొలుసు చుట్టూ వల అల్లినట్లుగా వస్తోందీ డిజైన్. బంగారు తీగల మధ్యన ముత్యాలు, పగడాలు... ఉంటే మరంత అందంగా కనిపిస్తుంది. మెడలో మరే ఆభరణం పెట్టుకోకపోయినా... నిండుగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ఓసారి మీరూ చూడండి.



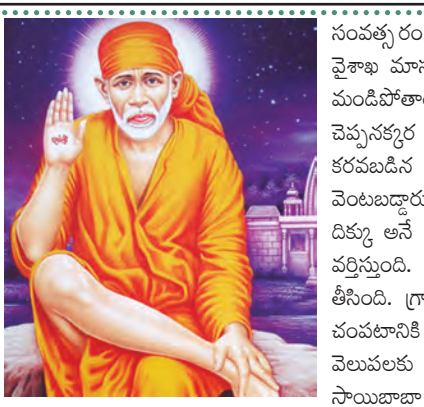
ఐస్ క్రీమ్ పాడర్ ఇంట్లోనే..

నిలబుందేందుకు ఉపయోగించే ప్రజెర్వేటివ్ అన్నమాట. ఇప్పుడీకే పంచదారను మెత్తగా పొడి చేసి.. ఒక పాత్రలో వేయాలి. దానికి మిల్క్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా, పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేట్, వెనీలా లేదా మరేదైనా ఫ్లేవ్ ఎస్సెన్స్.. వీటన్నిటిని జోడించి బాగా కలపాలి. అంతే ఐస్ క్రీమ్ పాడర్ తయారైనట్లే దీన్ని తడి లేని, గాలి చొరబడని సీసాలోకి తీసి, ఫ్రీజర్లో భద్రం చేసుకోవాలి. ఇంకేముంది.. టెస్టీ టెస్టీ ఐస్ క్రీమ్ ఎప్పుడంటే అప్పుడు చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడీలా రేడిమేడ్ పాడర్ కొనకుండా సొంతంగా చేశామన్న తృప్తి కూడా దక్కుతుంది. ఇంకొక సూచించిన సిఫ్ట్ ప్రకారం ఇంతా ఎక్కువ లేదా తక్కువ పరిమాణంలో చేయవచ్చు. □

10 గ్రాముల బేకింగ్ సోడా, 4 గ్రాముల పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేట్.. అంటే నిలబుందేందుకు ఉపయోగించే ప్రజెర్వేటివ్ అన్నమాట. ఇప్పుడీకే పంచదారను మెత్తగా పొడి చేసి.. ఒక పాత్రలో వేయాలి. దానికి మిల్క్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా, పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేట్, వెనీలా లేదా మరేదైనా ఫ్లేవ్ ఎస్సెన్స్.. వీటన్నిటిని జోడించి బాగా కలపాలి. అంతే ఐస్ క్రీమ్ పాడర్ తయారైనట్లే దీన్ని తడి లేని, గాలి చొరబడని సీసాలోకి తీసి, ఫ్రీజర్లో భద్రం చేసుకోవాలి. ఇంకేముంది.. టెస్టీ టెస్టీ ఐస్ క్రీమ్ ఎప్పుడంటే అప్పుడు చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడీలా రేడిమేడ్ పాడర్ కొనకుండా సొంతంగా చేశామన్న తృప్తి కూడా దక్కుతుంది. ఇంకొక సూచించిన సిఫ్ట్ ప్రకారం ఇంతా ఎక్కువ లేదా తక్కువ పరిమాణంలో చేయవచ్చు. □

ఒకసారి శరణు వేడిన చాలును!

నల్ల మస్కాన్ గారు గుంటూరుకు వచ్చిన తొలి దినాలలో ఒక రోజు ఉరుములు, మెరుపులతో కుంభవృష్టిగా వాన కురవసాగింది. విశేషమేమిటంటే ధ్యానం చేస్తున్న మస్కాన్ గారి ఇంటిపై ఒక వర్షపునుక్క కూడ పడకపోవటం. ఇంతలో పిడుగు పడి ఒక మేక పిల్ల. ఒక మనిషి మరణించారు. పరం తగ్గింది. మస్కాన్ గారు సమాధి నుండి లేవగానే మరణించిన మేకపిల్ల కనిపించింది. ఆయన దానివద్ద కూర్చోని, భగవద్ధ్యానం చేసి, దాని మట్టూ ముమ్మారు తిరిగి 'ఉతో' అన్నారు. ఆ మేకపిల్ల లేచి మస్కాన్ గారి పాదాల నందునుడి దూరి వెళ్లిపోయింది. ఈ వార్త ఊరంతా వ్యాపించగా పిడుగుపాటుతో మరణించిన వ్యక్తి తల్లి వచ్చి, మస్కాన్ గారి పాదాలను చట్టుకుని వల, వల దుఃఖించింది. కరుణా సముద్రుడు ఆ తల్లి దుఃఖం చూడలేకపోయాడు. శవం వద్దకు పోయి దైవ ధ్యానం చేసి, శరీరాన్ని తాకాడు. వెంటనే విగత జీవికి ప్రాణం వచ్చింది. లేచి కూర్చున్నాడు. సంగతి గ్రహించి మస్కాన్ గారి పాదాలపై పడ్డాడు. మహనీయుల కరుణకు పాత్రమైన ఏ జీవి అయినా ఆధృష్టవంతతులే, ఇంతపు కావచ్చు. మనిషి కావచ్చు. షిరిడీలోని ద్వారాకామాయిలో కొలువై ఉన్న సాయి ఇందుకు భిన్నులు కాదు. అది 1917వ



సంవత్సరం. వైశాఖ మాసం (మే నెల). ఎందులు మండిపోతాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పినక్కర్లే లేదు. ఒక పిల్లి కుక్కచే కరవబడిన ఒక చిన్ని కుక్క వెంటబడ్డారు. దిక్కులేని వారికి దేవుడే దిక్కు అనే నానుడి జంతువులకు కూడా వర్తిస్తుంది. అది ద్వారకా మాయాలోనికివచ్చిన గుంటూరు (గ్రామస్థులందరు అది బయటకు వస్తే చంపడానికి బయట నిలబడి 'బాబా! ఆ కుక్క పిల్లిది. వెలువలకు తరమండి, దానిని చంపేమదు అనగా, సాయిబాబా పిల్లివారలా! దూరంగా పొందు. దిక్కులేని ఈ

చికిత్స తరువాత పెళ్లి చేయండి



కలసి క్రమబద్ధంగా మందులు వాడండి. ఇలాంటి వారిలో ప్రజెడిటి లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే శారీరక కలయిక సమయంలో సిగ్గు, బిడియం సంకోచం, భయం వ్యక్తం చేయడం కాబట్టి తొందరపడి, బలవంతంగా పెళ్లి చేస్తే తల్ల సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. పెళ్లియనీ తరువాత ఆమెను మార్పుకోవడం అజ్ఞానానికి వీలుకాదు. వైద్య చికిత్సలు చేస్తేనే వెంటనే తగ్గుతుందన్న గ్యారంటీ లేదు. మీరు బాధలు చెప్పుకుని, సానుభూతి పొందడం వల్ల ప్రయాణం ఉండదు. చికిత్స చేసి పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నం చేయండి. □

