

30 రోజుల్లో బెయిలు లేదా రాజీనామా



స్వామిగీ, ఆగస్టు 25: ముఖ్యమంత్రి అయినా, ప్రధానమంత్రి అయినా జైలు నుంచే పరిపాలన చేయడం మంచి విషయమేనా? అని కేరళ ప్రజానేతా మంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. మన ప్రజాస్వామ్యానికి అది మర్యాదహూన్యంగా ఉంటుందా అంటూ అంటూ వివక్షలపై అసహనం వ్యక్తం చేశారు. మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ధన్ శంకర్ రాజీనామా అలంకృతంగా ఉండాలి. వివక్షలు ఇప్పటికీ కూడా జైలుకు వెళ్లే సులభంగా ప్రభుత్వాల ఏర్పాటు చేయటం మన అనుకుంటున్నారా. వారు జైలునే సినిం, మిమిం ఆధారిత డి నానాంగా మార్చేస్తారా అప్పుడు డిజిపి, డిపీ సెక్యూరిటీ, కేబినెట్ సెక్యూరిటీ



రాజస్థాన్‌లో భారీ వరదలు

రెండు కిలోమీటర్ల మేర గొయ్య!
జైపూర్, ఆగస్టు 25: గతనాల్ని రోజులుగా పరుస్తున్న వహలా రాష్ట్రపతికి భారీ వరదలను సృష్టించాయి. వహలా పట్టణ స్వరాష్ట్ర జలాశయం పొంగి పొడటంతో రాజస్థాన్‌లోని నవాదు మాధ్‌పూర్ గ్రామంలో 23 కిలోమీటర్ల మేర గొయ్య ఏర్పడి జలపాతాన్ని తలచిందన్నారు. బాహాల పుష్యాది నెరు ఉత్సవంగా ప్రవహించి ఇదవత గ్రామాన్ని ముంచెత్తడంతో విస్తృతం జరిగినట్లు తెలిసిపోయింది. హెచ్చార్నాగు, నవాదు మాధ్‌పూర్ లలో 2 కిలోమీటర్ల పొడవు, 100 అడుగుల చదల్లు, 55 అడుగుల లోతున బిలం ఏర్పడడంతో గ్రామానికి రాబోయిన నిలవిధాయయన్నాను.
వరం ఇలాగే కొనసాగితే వరిస్థితి మరింత దిగిపోతే అవకాశం ఉండవచ్చునని. నీటి పెరుగుతే రెండు ఇళ్లు, వలుదుకాణాలు, రెండు డేవాల యూలునానట్లు అధికారులు తెలిపారు. పోలి పానం, భద్రతా బలగాలు సహాయం చర్యలు చేపడుతున్నారు. సమీపంలోని ఇక్షువ ఖాళీ చేయించి గ్రాములను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించినట్లు స్థానిక ఎమ్మెల్యే కోడలే రాల్ మీరా హెచ్చార్నాగు. బిలంలోకి వెళుతున్న నీటిని యంత్రాల సహాయంతో మళ్లించాలని అధికారులు అనే ఆదేశించారు. అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో నేల అధికం అవడం అనివార్యమన్నారు. ఇదే విధంగా రాష్ట్రంలోని పలు గ్రామాల వరద నీటితో మునిపోయినట్లు అధికారులు హెచ్చార్నాగు. నిమోడా అనే గ్రామంలో దాదాపు 400 ఇళ్లు కూలిపోయిందంటే అక్కడి ప్రజలు నిరాశ్రితులయ్యారని వారిని సహాయక శిబిరాలకు తరలించామని తెలిపారు. వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సైన్సు, జాతీయ రాష్ట్ర వివత్తు సహాయ దళాలు సహాయం చర్యలు అందిస్తున్నారన్నారు.

**రష్యాలో భారత్
కార్తికులకు డిమాండ్**

మానసిక ఆగమ్య 25: రచ్చెవ్వలో భారత కార్మిక శక్తికి డిమాండ్ పెరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. రచ్చెవ్వలో కంపెనీలు.. ముఖ్యంగా యంత్రాల, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లోని సంస్థలు భారతీయులను నియమించుకునేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నట్లు ఆకర్షి ద్భారత రాధాధికారి వినయకుమార్ అతి పెరుగుతున్న రచ్చెవ్వలో ఉపాధి అవకాశాలను తెలి పున్నకునేందుకు భారతీయుల సంఖ్య పెరుగు తుండటంతో కాన్పులనివేలను ధీరిత వైపు పోతున్నట్లు చెప్పారు. ఆమెరికా, ఖరీదైన తదితర ప్యాకేజీల ద్వారా వలసలకు అంతట విధిస్తున్న వేజ్.. ఈ పరిణామాల ప్రధాన్యం సంతరించు కున్నాయి. "రచ్చెవ్వలో మానవ వనరు అవసరం ఉంది. భారత వద్ద నైపుణ్యం కలిగిన కార్మిక శక్తి ఉంది. ఈ క్రమంలోనే స్థానిక వర్జాలను ఆను సరిపటి కంపెనీలు భారతీయులను నియమించు కుంటున్నాయి. ఇక్కడికి వచ్చిన వారిలో ఎక్కువ మంది రిట్రాజ్, వర్తరంగాల్లో ఉపాధి పొందుతు న్నారు. యంత్రాల, ఎలక్ట్రానిక్స్ విభాగాల్లో భారతీయులకు డిమాండ్ పెరుగుతోంది" అని ఓ వార్తాసంస్థ ఇంటర్వ్యూలో నేయకుమార్ వెల్లడించారు.

స్థానికంగా భారతీయ కార్మికుల సంఖ్య పెరుగుతుండటంతో.. పానీహోల్ పాడి గింపు పనికి కాన్పులనివేలను విస్తరిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఉత్తరయన్ యుద్ధానిశీతోడు యువ రచ్చెవ్వ ప్యాకేజీలకు వసనీవేలనుకు విముఖత చూపుతుండటం వంటి కారణాలతో.. 2030 కల్దా రచ్చెవ్వలో 31 లక్ష మంది కార్మికులకు కొరత నేరదనున్నట్లు అంచనా.

ఈ సేవభ్యంలో ఇక్కడి పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో కార్మిక కొరతను తీర్చడానిశీ ఈ యేధాది వివరికల్దా సమైఖ్యన 10 లక్షల మంది రచ్చెవ్వలో కార్మికులను తీసుకోవాలని మాన్సిక్ వ్యూహాశర్తులు భావిస్తున్నట్లు ఇటీవల కథనాలు వెలువడాయి.

అరెస్టయితే ప్రధానికైనా, ముఖ్యమంత్రికైనా అదే నియమం
జైలునుంచి పాలన న్యాయం కాదుకదా!: కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా

పాపిని ఉన్నవాడొకరయలు జైలు నుంచే ఆదేశాలు తీసుకున్నట్లు ఉంటుంది. ఇలాంటి సిద్ధాంతాలను నీతిని, మామూర్తి తీరుగా వ్యతిరేకిస్తూన్నాం. జైలు నుంచే ప్రభుత్వాలను నడిపే పరిస్థితి మన దేశంలో రూపొందదు అని ఆమెతో ఆ అన్నాడు. రాష్ట్రానిగానీ, ముఖ్యమంత్రులుగానీ లేదా నేత్రుల, ప్రభుత్వ ప్రభుత్వాల ఉన్న ఏ నేత అయినా కేంద్ర పరిషత్తు కేసులో అరెస్టుయితే 30 రోజుల్లో బయల్ పడాలి. లేదంటే తమతోడు పదవలకు రాజీనామా చేయాలి. అలా చేయకపోతే పట్టుకుని వారిని తప్పించేలా 130వ రాజ్యాంగ సవరణను తీసుకున్నాం.

అప్పుడుపైనా ప్రభుత్వం, ప్రతిపక్షానినీ ఒక్కో అమలుపరుతుంది. ఈ నిబంధన ప్రధాని పదవకి కూడా వర్తించేలా స్వయంగా నరేంద్రమోడీనే దీన్ని సవరణలో చేర్చారు. ఆయనకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ప్రధాని జైలుకితే అయినా రాష్ట్రానిగానూ చేయాలింటే. ఎన్నికైన ప్రభుత్వం

[illegible]

సమజాన్ని కాంగ్రెస్ ద్వంద్వస్వరూపి ప్రదర్శిస్తోంది. మనం వైపర్యకాంక్ష అని పార్టీ ఆలోచనావిధానం వరుసగా వివరించి ఉంటుంది. అని శివభద్రాచారి ఎద్దేవా చేశారు. ఈ సందర్భంగా హజీ ఉమర్‌రాష్ట్రపతి జగదీష్ ధన్‌ఖేడ్ రాజీనామా అంశాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. ధన్‌ఖేడ్‌జీ రాజ్యాంగం వదలిపోయి కౌనేసలరు. ఆయన పదకొండవరోజున ఎన్ని మంది మనుషులు చేశారు. వ్యక్తీకర అనారోగ్య సమస్యల కారణంగా ఇప్పుడు రాజీనామా చేశారు. ఈ విషయాన్ని మరి ఎక్కువగా లాభిష్ట. కేటలం ప్రతి వక్తల ఆలోచనల ఆధారంగా దీనిపై ఓ అంచనాకు రావడం సరికాదు అని ఉమర్ పూర్వస్థాపక చైర్మన్. తర్రోర్ జరిగిందో వివర రాష్ట్రపతి పేర్ వినిశ్చ గురించి ప్రస్తావిస్తూ రాష్ట్రపతిపై తూర్పు భారతం నుంచి ఎన్నికనన్నాం. ఇప్పుడు ఉమర్‌రాష్ట్రపతి దక్షిణాది నుంచి ఉండాలని అని ఉమర్‌నన్నాం. దీనికి, తమిళనాడు ఎన్నికకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు అని తెలిపారు.



ఫిజి ప్రధాని సిత్యేని రబుకా సోమవారం న్యూఢిల్లీలో రాష్ట్రపతి ముర్ముతో భేటీ దృశ్యం

గాజా ఆస్పత్రిపై ఇజ్రాయేల్
మళ్ళీ భీకర దాడులు..

ముగ్గురు జర్నలిస్టులు సహా 15 మంది మృతి



విలేజీవీ, ఆగస్టు 25: హమాన్ అలీమే అవ్వగా గత 22 నెలలగా గాజా నగరంపై ఇశ్రాయేల్ దేశం దాడులు చేస్తోంది. తాజాగా గాజా నగరంలోని వలు ప్రాంతాలపై విడివిడి దాడులకు తెగబడింది. నాజర్ అసృత్రిపై సోమవారం జరిపిన దాడుల్లో ముగ్గురు జర్నలిస్టులు సహా కనీసం 15 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు పాలస్తీనా ఆరోగ్య అధికారులు తెలిపారు. ప్రాణాలు కోల్పోయిన జర్నలిస్టుల్లో ఒక రాయల్టర్ కు చెందిన వాతేమే ఖలిద్, ఓ థాబీగ్రాఫర్ అని స్థానిక వార్తాసంస్థ తెలిపింది. 2023 ఆక్టోబరు 7 మొదలైన ఈ యుద్ధంలో

మృషివరకూ గాజులో ఇజ్రాయేల్ దాడుల్ని
వంశజినించిన పాలస్తీనీయన్ల సంఖ్య 62 వేలు
దాటింది. లక్షదాని మారు గాయపడ్డారు. ఇక తా
యందల్లో సుమారు 200 మందికిపైగా
మీడియా వర్కుస్ వంశజివారు.

గాజు నీటిపై ఇజ్రాయేల్ బాంబుల వర్షం.. 64
మంది మృతి

గాజు నీటిపై ఇజ్రాయేల్ బాంబుల వర్షం
కురిపిస్తోంది. వైమానిక దాడులతోపాటు..
ట్యాంకులతోనూ దిరుకుతుపడుతోంది. గత 24
గంటల వ్యవధిలో 64 మంది మృతి చెందారు.
300 మందికి గాయాలయ్యాయని హమాస్ నే
తెంపిన ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ ఆదివారం
తెలిపింది. గాజునీటి లక్షదాని చేపవల్లిన
ఆపరేషన్లకు ఇజ్రాయేల్ 60 వేల మందితో
రిజర్వు దళాలను రంగంలోకి దింపింది. మెత్త
గాజునీటిను ఆక్రమింపే ఉద్దేశం ఉందిని బండి
మైనదలపై హమాస్ తో వర్తక చర్చలు విలసి
లవుతున్న తర్వాత ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని నెతన్యాయ్
తోస్తోన్న సంగతి తెలిసింది. యెమెన్ రాజధాని
సనాపై ఇజ్రాయేల్ ఆదివారం దాడులు చేసింది.
ఒ విద్యుత్కేంద్రం, గ్యాస్ స్టేషన్లపాటు రాజధాని
కురిపిందాగా వివిధ ప్రాంతాలపై బాంబుల
వర్షంపిడింది.

సంక్షిప్తంగా..

ఇది దాడులతో గోడదూకబోయిన ఎమ్మెల్యే

శిరోక్షణ, అగస్టు 25: వర్షపాదంబోలో రాజకీయాలను పదిపేసిన కుట్రాధ్యక్షుని నియమాకర కుట్రకేటాంబు పదపహారంలో ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ నేలపట్టంలో నేల బళ్ళెను దాచుచు వేస్తున్నారు. ఈ నేలపట్టంలో అరుదైన ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఇది అధికారులు ముద్దాబాదీ జిల్లాలోని తృణమూల కాగెర్ల ఎమ్మెల్యే జిబిఎన్ కృష్ణ సోహా నివాసం నున్న ఆయనకు సంబంధించిన పలు ప్రతికూలతల దాచుచు వేస్తున్నారాచు. అయితే సోదాగు గురించి తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే తమ బంటి మొదటి అంతస్తు నుంచి రెండుకు దూకి గోడ దూరంబు కావడం అధికారులు కృష్ణ సోహాను గుర్తించి క్రమంలో ఎమ్మెల్యే తన వద్ద ఉన్న సాక్షాత్తులను దృఢంను నమీషంలోని చెరువులోకి దీసివేసినట్లు అధికారులు తెలిచేసుకుని ఫోన్స్ కి వేర్పడిపతు పంపాచున్నారు. ఇ ప్రయత్నంకాదోరే విషయం కృష్ణ సోహాను విచారణస్థాని నియామకంకాదోరే అంబు కేసులో 2023 ఏప్రిల్ నుంచి నేచోరని, 2025 మేలో ఆయనకు బెయిల్ మంజూరం ఎయిడెడ్ పాతకాలలో 9 నుంచి 12 తరగతులకు ఉపాస్టాన్ నిబ్బంది నియమాకర కేసుం 2016లో బొంబా నిర్వహించింది. 24.650 ఖాళీల భర్తీ కేసుం చేపట్టిన ముందికి పైగా హోజరయ్యారు.



దూకి పారిపోయేందుకు యత్నించారు. ఇంటి రైతిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పారిపోయే అసం చేసేందుకు తన మొబైల్ ఫోన్ ఇంట్లోని తెలిపారు. మరో రెండు పోలీసులను స్కాన్ చేసి, ఇంటి నుంచి పారిపోవడానికి ఎందుకు ప్రయత్నిస్తున్నావని పేర్కొన్నారు. ఉపాధ్యక్షుడు గౌరవోపాధ్యక్షుడు సీనియర్ అధికారులు కృష్ణ స్టాఫ్ను అరెస్టు చేయించడం తెలిపారు. ప్రభుత్వ ప్రాయోజిత, ఉపాధ్యాయులతో పాటు గ్రూప్ సి, గ్రూప్ డి ఇంకాల్ నూర్గార్ రాష్ట్ర స్ట్రాయి సెలక్షన్ వర్క్ షప్ డిన్ కి రిక్రూటింగ్ వర్క్ షప్ 23 లక్షల

నటి ఆరోపణలు.. ఎమ్మెల్యేను సస్పెండ్ చేసిన కాంగ్రెస్

అపరంపరములకు, ఆగమము 25: కేరళ శాంకరేంద్ర ఓ. ఆశీష్వర అలలంకరించిన సంగతి తెలిసిపోయింది. ఈ నేపథ్య ఆశీష్వర వర్ణనలు చేశాడని. ఇవి కేరళ రాష్ట్రంలో ప్రాథమిక సభ్యత్వం నుంచి సస్పెండ్ చేసింది. ఆయన నియోజకవర్గానికి ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగుతున్నాడు. ఓ ప్రసంగంపై దురదృష్టవశాత్తూ ఈ సమస్యకు వ్యవస్థాపక మూడేళ్లుగా వేదసన్మార్గంలా రీని జాక్ అనే నటి ఓ ఇంటర్వ్యూలో, ఈ విషయాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చి సీనియర్ తీససాధికారి ప్రధానంగా లేకపోయిందని ఆ పార్టీ సీనియర్ ప్రసంగించినప్పటికీ బిజెపి, సిపిఎం (కేరళ) అయిన ప్రపంచేయాల నిరసనలు చేపట్టాయి. ఈ నేపథ్యంలో మి. రాజీనామా సమర్పించారు. స్వామి వర్ణనల ఆశీష్వర అయిన రాజీనామా ప్రస్తావన రాజీనామా చేయాలి డిమాండ్ చేయవచ్చు అని తెలుసు తెలిసి పక్షకే నేతావధి నమ్ముతున్నామని. నే పాల్గొలేదే అయిన రాజీనామా అనంతరం పేర్కొన్న సంగతి ఆగమసంబంధం ఇప్పుడు పార్టీ చర్యలు తీసుకుంది.



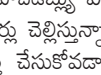
సమయం. రాహుల్ పేరును ఆమెనేరుగా ప్రవేశపెడుతుంది ఆలోచించాను. రాజీనామా యాక్ట్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవికి రాహుల్ ల విషయంలో పార్టీ పెట్టబడితే ముట్టజూచాను. చేయలేదు. ఆ నటి నా స్నేహితురాలు. ఆమె... నేను ఎటువంటి చట్టవిరుద్ధమైన చర్యలకు గురైనానో తెలిసిందే. అయినా విమర్శలు

యుపిలో ట్రాక్లర్, కంటైనర్ డీ: 8 మంది మృతి

ఆల్టి. ఆంధ్ర 25: ఉత్తరగిరిదీనిలో బలరామ్‌దేవపూర్ జిల్లా ఘనలలో వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఆదివారం రాత్రి 2.15 గంటల సమయంలో 34వ జాతీయ రహదారిపై బలరామ్‌దేవపూర్, ఆలీగఢ్ నడిచేందుకు పులుల వద్ద వెగగా యానకాల్పిస్తూ, కలెటర్‌ల అదుపుతప్పి గోగోళ భక్తులతో వెళ్తున్న ట్రాక్టర్‌ను ఢీకొట్టింది. దీంతో 8 మంది మృతి చెందారు. మరో 43 మంది గాయపడ్డారు. మృతులలో వద్దరు మహిళలు, ఓ చిన్నారు ఉన్నారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు పులునా స్థానికలో చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. క్షతగాత్రులను దవాఖానాకు తరలించారు. ఇధాతులు యామీనీలో కాన్స్టేబుల్ వద్ద రాజ్యానగరిలో గోగోళావేడి వెళ్తుండగా ప్రమాదం జరిగిందని అధికారులు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం 43మంది ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందు తున్నారని, వారిలో ముగ్గురి పరిస్థితి విషమంగా ఉందని వెల్లడి. క్రేన్ సహాయంతో ప్రమాదానికి గురైన ట్రాక్టర్‌ను పులునా స్టేషన్ నుండి తొలగించామన్నారు. ప్లక్ డ్రైవర్‌ను అదుపులోకి తీసుకున్నామని వెల్లడించారు. ఆ ఘటనపై కేసు నమోదుచేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని తెలిపారు.



పాపాంధ్రన్, ఆగస్టు 25: ఆమెరికా విధించిన అంతర్జాతీయ రావడానికి కొన్ని రోజులముందు భారత్ రాబోయే ఏడాదికి, ఈ క్రమంలో ఆక్రమిస్తున్న ప్రభుత్వంతో వ్యతిరేకంగా చేపడుతున్న నిర్భయంపడం, సావేరి మేడియా, మీడియా ఆడిట్ వంటివాటిని పర్యవేక్షించేందుకు ప్రత్యేక ఫోరం ఏకైక రిజిస్ట్రేషన్ ఫైలింగ్ ప్రకారం.. సేవకు 75,000 డాలర్లు చెల్లిస్తేలా మూడు ఆక్రమిస్తున్న సంస్థల ఏమిందో చేసుకోవాలి. ఇది కేంద్ర వ్యవస్థ. మెర్కటో సంస్థ మాజీ రిజిస్ట్రేషన్ 2020 గ్రూప్ ప్రాసెస్ చేసే బృందం కమ్యూనికేషన్



బ్రయాన్తో కలిసి సెనెటర్గా ఎన్నికైన న్నారు. ప్రస్తుతం కైలసజంధాలన్నాయి. అయ్యిగా పనిచేశారు. బ్రయాన్ గతంలో చేసినప్పుడు పనిచేస్తావేమన్న తర్వాత బలోపేతం చేసుకోవచ్చును. ఇక పోషక నిర్వహణకు రూపొందించబడిన డ్రమ్ ఇప్పటికీ ట్రమ్ ఎన్ హౌస్ డిప్యూటీ ఛార్జ్ ద్వారా చెల్లిస్తున్నారు. పూర్తి చేసుకుంటున్నది కాదు. చాలా దేశాలు

త దొత్త కారలయం
లకు మెరుగ్గరి పల్లిక్
ల 15 నుంచి అమలు
నెనెటర్ డేవిడ్ విల్సన్,
న్ డైరెక్టర్గా చేసిన

ఎక్కడ తక్కువకు వస్తే అక్కడే చమురు కొంటాం



మాస్కో, ఆగస్టు 25: రష్యా నుంచి భారత్ క్రూడ్స్ ఆయిల్ దిగుమతి చేసుకోవటంపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. రష్యాతో ఆయిల్ ఒప్పందాలు రద్దు చేసుకోవాలని, లేదంటే తీవ్ర ఒత్తిడిని ప్రజామూల ఉద్యాయుని కొన్ని నెలల క్రితమే ట్రంప్ హెచ్చరించారు. భారత్, రష్యానుంచి దిగుమతి క్రూడ్స్ ఆయిల్ కొనటం అంటే... ఇక్రెసింగ్స్

రష్యాలో భారత్ దౌత్యవేత్త వినయ్కుమార్ స్పష్టీకరణ

యవద్దం చేయడానికి రచయిత నిధులను సమకూరుస్తున్నట్లే అని ఆయన అనిపించింది. [ఓం] పాపులికల్ క్రాఫ్ట్ ఏమంటే లెక్కచేయలేనిది. రచయిత నంది భారత్ ఆయిల్స్ దిగుమతి చేసుకుంటూ ఉంది. 50 శాతం [ఓం] ఆగ్రహానికి గురికాదు. రుదయ్యార. ఏకంగా దీంతో కూడ బిడ్డి విడిచి వారు. అయినా కూడా భారత్ వెనక్కు తగ్గలేదు. కాక విమర్శనాత్మక భారత్ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నారా కోజుల క్షేతం ముట్టడానికే. తాము ఎవరని జెడిఎంపియలకు జేయమని లేదని తేల్చి చెప్పారు. తమకు భారత్ ప్రజల ప్రధానిగా ముఖ్యంగా అని అన్నారు. సమీపవర్షంలోనే రచయితను మిల్లెడీశా భారత్కు బంధం ఆఫర్ ఇచ్చింది. క్రూడీ ఆయిల్స్ నైకాంతం డిస్కాంట్ ప్రకటించింది.

పేసకోపమూర్త రష్యాలోని భారత అంబాసిడర్
సేయేయకుమార్ సింగంధారు.

తొనకూ, రష్యా ప్రభుత్వ మీడియా టాన్స్
ఎజెన్సీకి ఆయన ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ...

దేశంలోని ఆయల్ తోపాటు ఆయల్ ఎక్స్‌ట్రా
తక్కువకు దొరికితే అక్కడే కొంటాయి.

భారత ప్రభుత్వానికి దేశప్రజల ప్రయోజనాలే
మఖ్యం.

ప్రజలకు నరీపదా ఆయల్ అందించ దానికి
తగిన చర్యలు తీసుకుంటుంది. రష్యాతో పాటు
పలుదేశాలకు భారతీయ పర స్పృహవకారాల
వలదొందించదలై కాతీయ ఆయల్ మార్కెట్‌లో
పాటు అంతర్జాతీయ ఆయల్ మార్కెట్‌ నిలకగా
ఉంది. అంతెందుకు.. రష్యాతో అమెరికాకూడా
వ్యాపారాలు చేసేదొంది కదా.. అని అన్నారు.

పివాదాస్వదంగా గోర్ నియామకం



పాపింగ్స్, ఆగస్టు 25: అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ నిర్ణయాల భారత-అమెరికా సంబంధాలను తీవ్రస్వరూపం దెబ్బతీస్తున్నాయి. తాజాగా ఆత్మతండ్రి మీదానున్నపైను పర్యవర్తన భక్తవర్ణన పెరియో గోర్న్స్ భారతతో అమెరికా రాయదారి, దక్షిణ, మధ్య అమెరికాలో పర్యవేక్షకుడిగా నియమించడం దౌత్య పర్యాయం పోకేసు నిరసించింది. భక్తవర్ణన భారత్ వల్లగా మతతరేకించిన వనినీ ట్రంప్ బలవంతంగా చేశారు. 38 యేళ్ళ గోర్న్స్ ట్రంప్ను కనుక వివరణ మైన నమ్మకం ఉంది. ఇతడు డిపెన్డ్ మీదతే నానా చీఫ్ నిరసించాకాని పిమ్మట నిమిషంపే నాగోశారు.

గాలు కట్టినట్లువుతుందని.. జలాంబి అమెరికా
వైబిసి న్యూఢిల్లీ గతంలో తీవ్రంగా వ్యవర్తికి
చేసినన్నాడు. అంతేకాదు.. ఇక భారత్-అమెరికా
సంబంధాల్లో ఇండ్-పసిపిట్ల పోరాడన్నం కను
మరుగువుతుందని చెప్పాడు. ఇక ఇపోత్.. మరో
మూడో వాత్సవేత్త నియమపరామం కూడా (బ్రున్స్
ఉద్దేశాలను ప్రతినిధాడు. ఈ నియమపరామం
భారత్-అమెరికా సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుంద
న్నాడు. గేర్ వాత్సవేత్త కాకపోవడం, భారత్
దక్షిణామీయార్ అతడికి అనుభవం లేకపోవడం
అల్పవత్తకమన్నాడు. కేవలం వీరవర్తివేత్త ఏకైక
భారత్ నన్నాడు. అధ్యక్షుడి అజ్ఞానాను ముందుకు
తీసుకెళ్ళడానికి అతడిని నియమపరామం
అభి భారత్ అం సంబంధాలను కూడా కలపడం
ఇబ్బందికరమే అనితెలుపుడు. వ్యక్తిగతంగా తనకు
అత్యంత సన్నిహితమైన వ్యక్తిని భారత్లో
నియమించి బ్రున్స్ నియం మార్చే ప్రభుత్వాన్ని
బలమైన సంకీర్ణాలు వైకాంబానిని పొలిటిక్ ప్రతిని
పేర్పెర్పెర్. అధ్యక్షుడి నుంచి వచ్చే అభ్యంతం
రాగా, ఇతరసంబంధాలపై భారత్ కూడా తీవ్రంగా
పనికేణించి.. పర్లులు ఇకపోతాను అవసరం
ఉందని అభిప్రాయపడింది.

మట్టి దీనిపై అమెరికా రాయబారి డేవిడ్ మల్సెర్గారు తమ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఈ చర్య భారత్ అహేదయాన్ని ఉల్లంఘిస్తుంది. దీంతో నానా బ్రూక్స్ మాటలలో- అహే-సానిస్థానం మాత్రమే పరిమితం చేసినట్లు బిల్లిక్లీన్ గా బహిష్కరించు ప్రతిపత్తి తీలించి, ఇప్పుడు బ్రుమ్ భారత్ ను పూర్తిగా పరిశోధించి వర్గ తీసుకొన్నారు.

ట్రంప్-మన్మథాబాద్ని ఎగదెసి..

శ్రేణుసాధంలో బ్రుమ్ వ్యక్తిగత కార్యదర్శి హోదాలో అమెరికా ప్రభుత్వంలో పదవిని 4,000 నియమకాలాలు చేరాలి.. గౌరవ పవని ఆర్డర్ చేసుకోవచ్చు. మన్మథ్ డోన్ జరిగే అర్హత క్లిమ్సే నానా చీఫ్గా తొలగించబడినందుకు. ఆయన సామంతుల అహేదా ప్రకారం సుదీర్ఘ పంతు సమయంలో మన్మథ-బ్రుమ్ విభేదాలు తీవ్రస్థాయిలో ఉన్నాయి. అహేదాయంలో ఇన్నాక్విటీ మేడెంట్లాక్షులు ఎన్నికల్లో నిధులు సమకూర్చు నట్లు గౌరవ గౌరవ అధ్యక్షుడైన సమాఖ్యకు చెల్లించి. దీంతో డోడ్ అధిపతిగా ఉన్న మన్మథ భిష్కరంజన.. నానా చీఫ్ పదవి నుంచి ఇన్వెస్ట్మెంట్ పేరును బ్రుమ్ తొలగించారు. ఈ నేపథ్యంలో గౌరవ 'పామగా' అభివృద్ధిని మన్మథ ఎక్స్ పో ధోషు పెట్టారు. ఇక సెనెట్ అహేదాయముల పడితే గౌరవ భారత్ కు రాదండం అహేదాయములంది. ఇది కూడా అంత ఈజీ ఎమీకారు. బైడెన్ ప్రభుత్వం నియమించిన ఎలిక్సా గ్రూట్లీ సెనెట్ అహేదాయముల వేయడంలో తీవ్ర జాప్యం చేసింది. దీంతో ఆ విషయం రెడెమిట్ మాత్రమే భారత్ లో పనిచేశారు.



ముగిసిన స్పీకర్ల సదస్సు

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 25 ప్రభాతవార్త

రాజధాని ఢిల్లీలో ఆగస్టు 24, 25 తేదీలలో జరిగిన అఖిల భారత స్పీకర్స్ కాన్ఫరెన్స్లో దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాల శాసనసభ స్పీకర్లు, ఉపస్పీకర్లు, శాసనసభ కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు. మొదటి ఎన్నికైన భారతీయ స్పీకర్ వీర విఠల్‌భాయి పటేల్ స్మారకార్థంగా నిర్వహించిన ఈ కాన్ఫరెన్స్‌లో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు, ఢిల్లీ లెజిస్లేషన్ గవర్నర్ వినయ్ సక్సేనా, స్పీకర్ విజయేందర్ గుప్తా, ఉపస్పీకర్ మోహన్ సింగ్ బిష్ట్, మేయర్ రేఖా గుప్తా **8వ పేజీలో**



సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో సమర్థవంతమైన సేవలు



స్పార్ట్ రేషన్
కార్డుల
పంపిణీలో
గంటా

పర్యావరణహితంగా వినాయక చవితి వేడుకలను నిర్వహించుకుందాం

మట్టి వినాయక ప్రతిమలను
పంచిపెట్టిన జిల్లా కలెక్టర్
ఎం.ఎన్.హరేంద్ర ప్రసాద్
-కార్యక్రమంలో
భాగస్వామ్యమైన పీసీబీ
మెంబర్ పంచకర్ల సందీప్,
జేసీ కె.మయూర్ అశోక్



దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ జిఎంతో ఎంపీ శ్రీ భరత్ భేటి



విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 25 ప్రభాతవార్త
దక్షిణ కోస్తా రైల్వే జోన్ జనరల్ మేనేజర్ సందీప్ మాధుర్ విశాఖ ఎంపీ శ్రీ భరత్ సోమవారం రైల్వే గెస్ట్ హౌస్‌లో ముద్రాపూర్వకంగా కలిసి మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ భరత్ విశాఖపట్నం రైల్వే అభివృద్ధి, ప్రయాణికుల సౌకర్యాలు, ఆధునిక సదుపాయాల విస్తరణతో పాటు ప్రాంతీయ కనెక్టివిటీపై పూర్తి వివరంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఏం మాట్లాడుతూ, సౌత్ కోస్ట్ రైల్వే జోన్‌ను మరింత అభివృద్ధి దిశగా తీసుకువెళ్లాల్సి అని విశాఖకు జాతీయ స్థాయిలో ప్రత్యేక గుర్తింపు వచ్చేలా రైల్వే ప్రాజెక్టులు వేగవంతం చేయాలని, రానున్న రోజుల్లో కొత్త రైల్వే సేవలు, ఆధునిక సాంకేతికత, రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి కోసం మరింత కృషి జరగాలని కోరారు. అనంతరం జీఎం సందీప్ మాధుర్ కూడా ఈ సందర్భంగా ఎంపీ భరత్‌కి పూర్తి **8వ పేజీలో**

33వ వార్డు పరిధిలో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన



దౌర్జన్యాలకి దిగుతున్న టౌన్ ప్లానింగ్ సిబ్బంది



అవంతి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫార్మాస్యూటికల్ సైన్సెస్‌కు 10 ఏళ్ల స్వయంప్రతిపత్తి హోదా



రక్త దానం చేయండి - ప్రాణ దాతలు అవ్వండి : మాజీ మంత్రి అవంతి



విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 25, ప్రభాతవార్త
అవంతి విద్యా సంస్థల ఎన్ఎస్ఎస్ టీమ్, విశాఖ బ్రహ్మ కుమారీన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఎన్టీఆర్ బ్లడ్ బ్యాంక్ వారిచే సోమవారం తగరపువలన అవంతి ఇంజనీరింగ్ కళాశాల లో మోగా రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. ఎన్టీఆర్ బ్లడ్ బ్యాంక్ ఇప్పటి వరకు 1,800 రక్తదాన శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసి 4 లక్షల మందికి రక్తం అందించడంతో పాటు కరోనా సమయంలో ఎనలేనన్ని సేవలు అందించే ఘనత యన్టీఆర్ బ్లడ్ బ్యాంక్ వారికే దక్కిందని **8వ పేజీలో**

విశాఖపట్నం ప్రత్యేక వార్త
మే 27-08-2025
A HOME THAT HAS A CLASS OF ITS OWN
నవీ సంచికతోపాటు ఆదివారం అనుబంధం సంచికకి బదులు వినాయక వ్రత కల్పం అందుకోగలరు ...

సంపత్ వినాయగర్ హుండీ లెక్కింపు



విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 25 ప్రభాతవార్త
శ్రీ సంపత్ వినాయగర్ దేవాలయం హుండీ లెక్కింపు సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ సహాయ కమిషనర్ కార్యనిర్వహణాధికారి డి.వి.వి. ప్రసారరావు మాట్లాడుతూ గత గత 18 రోజులకు గాను 11లక్షల 22 వేల 776రూపాయలు, బంగారం- 17-220 గ్రాములు వెండి-44.200 గ్రాములు వచ్చాయని తెలిపారు. ఈ తూకంను జిఆర్‌టి జూయలర్స్, వేసారని యు.ఎస్.ఎ దాలర్స్-116, సౌదీ రీయల్స్ -10, యునైటెడ్ ఆరట్ ఏమరేట్స్- 30 దిరమ్మ వచ్చినట్లు తెలియజేశారు. అలయ ఫౌండర్ ఫ్యామిలీ మెంబర్ చోళన్ ఎం.శ్రీధర్, ఇన్స్పెక్టర్ దేవదాసు ధర్మదాసు శాఖ, పర్యవేక్షించారు.

గీతంలో పికిల్ బాల్ కోర్టు ప్రారంభం



సిలిండర్ పేలుడు ఘటనలో మృతి చెందిన ఎల్లాజీ కుటుంబ సభ్యులకు చెక్కును అందజేసిన ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ శ్రీనివాస్



పోలీసులు సూచించిన మార్గాల్లోనే వినాయక ప్రతిమలను నిమజ్జనం చేయాలి

విశాఖ నగర పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుబ్రత బాగ్గి



రేపటి నుంచి ఒడ్డుమెట్ట వినాయకుని ఉత్సవాలు!
పెద్ద ఎత్తున ఏర్పాట్లు.. భారీ బందోబస్తు! **8లో**



పరిమళంతో జ్ఞాపకం..

బగ్గెస్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధన బృందం తాజాగా ఓ అధ్యయనంలో తీర్చిదిద్దారు. జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడం కోసం తీవ్రంగా అలోచించేటప్పుడు మెదడు వెంటనే స్పందించాల్సి ఉంటుంది. అయితే తీవ్ర ఒత్తిడివల్ల మెదడులోని ఆక్సిజన్ భాగం నియంత్రణకు గురవుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్న కొందరికి కాఫీ గింజలు, లవంగ మొగ్గలు, నారింజ ఎనెస్సియల్ ఆయిల్ వంటివాటితో చేసిన కొన్నిరకాల పరిమళకాండ్రాలు వాసనలను ముఖించారు. దాంతో దూరమైన వారి జ్ఞాపకాలు క్రమేపీ తిరిగి రావడం మొదలయ్యాయి. అలాగే పలు రకాల సమస్యలపై

కుంగుబాటుకు గురయ్యేవారి విషయంలో కూడా కొన్నిలింగ్‌కన్నా పరిమళకాండ్రాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేల్చారు. **ఎందుకంటే..** చిన్న చిన్న విషయాలు లేని కూడా ఒత్తిడి మర్చిపోయేలా చేస్తోంది. అందుకే ఉదయం ఇంటిపని మొదలుపెట్టేటప్పుడు లేదా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు గదిని సహజసిద్ధమైన పరిమళాలతో నింపితే చాలు. జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. మరిగించిన ముప్పాళ్లకప్పు నీటిలో నాలుగు టేబుల్‌స్పూన్ తులసి ఆకులు వేసి రెండు నిమిషాలు మరిగనిచ్చి చల్లార్చాలి. దీన్ని వడకట్టి స్నానం చేయాలి. ఇందులో

ముప్పాళ్ల కప్పు డిస్టిల్డ్ వాటర్, అయిదు ముక్కల నిమ్మ ఎనెస్సియల్ ఆయిల్ వేసిదాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఇల్లంతా స్ప్రే చేస్తే చాలు. అలాగే చిన్న గిన్నె లేదా మట్టికుండలో గుప్పెడు నారింజపండు ముక్కలు ఏడెనిమిది అవంగాలు, చిన్నచిన్నగా కట్ చేసిన అయిదుదారు దాల్చినచెక్క ముక్కలను వేయాలి. ఇవి మునిగేలా నీటిని పోసి బాగామరిగిస్తే చాలు. ఇల్లంతా సువాసనతో నిండుతుంది. కుండీలో విరిసిన గులాబీలు నాలుగింటిని బాజోల్ ఉంచి భోజనబల్బు లేదా టీపాయింట్ సెర్కల్, గులాబీ పరిమళం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తూనే ఉంటుందని ఉంటుంది.

అమ్మాయిలకు ఆత్మరక్షణలో శిక్షణ

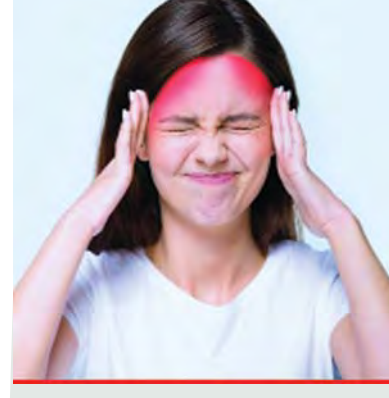
మార్చల్ ఆర్ట్స్ పోటీలే కాదు, ప్రాక్టీస్ కష్టమే. నిత్యం ఒంటినిండా గాయాలే. వీటిలో ఒక్క తీవ్ర ఆడటమే కష్టం. అలాంటిది తక్కువపల్లి ప్రతిభ మాత్రం విభిన్న తీవ్రతలో రాణిస్తోంది. తాజాగా ఆరు స్కూలు ఉన్నాయి. ఈ పాఠశాల వెనకన్న క్రమ గురించి తెలుసుకుందాం.. కిక్ బాక్సింగ్, థాయ్ బాక్సింగ్, కైక్వాండో, వుమా, చెన్ బాక్సింగ్, మిక్స్డ్ మార్షల్, సిలబం, గ్రూప్స్... ఇలా ఎనిమిది రకాల మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో నాకు ప్రావీణ్యం ఉంది. ఈ మధ్య కోల్‌కతాలో నిర్వహించిన ఇండియన్ ఓపెన్ ఇంటర్నేషనల్ చెన్ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్, ఏషియన్ చెన్ బాక్సింగ్ పోటీల్లో వివిధ విభాగాల్లో 6 బంగారు పతకాలు సాధించారు. త్వరలోనే సెర్బియాలో జరిగే ప్రపంచ స్థాయి పోటీల్లోనూ పాల్గొందా.

శక్తియుక్తుల పరీక్ష.. ఆరున్నరేళ్లు వివిధ మార్షల్ ఆర్ట్స్ పోటీల్లో పాల్గొన్నాక, చెన్ బాక్సింగ్‌వైపు వచ్చా. రింగ్‌లోనే మూడు నిమిషాలు వెంటనే చెన్ ఆడి... ఆ వెంటనే డ్రస్స్ తొడిగి అదే ప్రత్యుత్తర బాక్సింగ్ ఆడాల్సి చెన్ . బాక్సింగ్... మార్షల్ మార్షల్ కనీసం అయిదు రౌండ్లు ఆడాల్సి. ఎందులో ఓడినా మొత్తంగా ఓడిపోయినట్లే. ఒకే రౌండ్‌లో రెండు సార్లు మొత్తంగా మూడుసార్లు పావులు తప్పుగా

కదిపిన ప్రత్యర్థి గెలిచినట్లే శారీరక, మానసిక దృఢత్వాలును పరీక్షింపజేసినట్లే. అదే కఠినమైన తీవ్ర ఇది. అమ్మ చిన్నప్పుడు చెన్ నేర్పింది. పోటీల కోసం మాత్రం హైదరాబాద్‌లో కోచ్ కంది రవి దగ్గర కొన్నాళ్లు శిక్షణ తీసుకున్నా. హైదరాబాద్ జేఎన్‌టియూ నుంచి ఎంబీబీ పూర్తి చేశా. కొన్నాళ్లు బీజినెస్ ఆనర్స్‌గానూ పనిచేశా. నాకున్న నైపుణ్యాలతో దేశానికి పతకాలు తేవడమే కాదు, మరో రకంగానూ సమాజానికి సాయపడాలి... అమ్మాయిలకు ఆత్మరక్షణలో శిక్షణ ఇచ్చేవాను. ఇందుగలపైకి ఈబలంగా, వేగంగా వంద, కిక్లు ఇవ్వడం సహజ తమను రక్షించుకోవడానికి పలురకాల శిక్షణని నేర్చుకున్నా. ఇప్పటివరకూ ఆరు వేలమందికి శిక్షణ ఇచ్చా. కామారెడ్డి ఏర్పాటు అన్ని కేజీలీల్లా ఉచితంగా శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నాను.. తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీతోపాటు, ఇబటి మద్రాస్‌లోనూ శిక్షణ ఇచ్చా. మాది కామారెడ్డి జిల్లా పట్టణం. అమ్మ శ్యామల, నాన్న నర్సంగారావు ఓ పాఠశాల నడిపేవారు. చిన్నప్పుడుంటే పుస్తకాలతోనే దోస్త. పెద్దయ్యాక అటల్‌జీ వచ్చా. మైక్రొటెక్నిక్ సీడియోలు బాగా చూసేదాన్ని. మేరీకోసు ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ సాధించి జాతీయ జెండాను పట్టుకోవడం మేరీలో చూశాక బాక్సర్ అవ్వాలనుకున్నా. ఇంట్లో చెబితే ఇది అమ్మాయిల ఆట కాదన్నారు. నాకేమో జీవితంలో ఆ మాత్రం కిక్కు లేకుంటే ఎలా అనిపించేది. దీగ్రి హైదరాబాద్‌లో చదువుకుంటానని ఇంట్లో ఒప్పించా. చదువుకుంటూనే చదువులో అన్ని శిక్షణ తీసుకునేదాన్ని. పార్ట్‌టైం ఉద్యోగాలు చేస్తూ.. ఫీజులు చెల్లించేదాన్ని. మార్కులు తగ్గితే అనుమానం రావోచ్చని. ఎన్ని ఇబ్బందులు



చదువున్నా చూసేదాన్ని కాదు. నాలుగేళ్లు అలా కష్టపడ్డా. ఓసారి శిక్షణలో కాలికి తీవ్ర గాయమైంది. రెండేళ్లు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చన్నానని చెప్పారు. దాంతో ఇంటికే వెళ్లా. అప్పుడు తెలిసిన వద్దని వారిచినా, ఏడాదికే తిరిగి ప్రాక్టీసు మొదలు పెట్టా. విభిన్న యుద్ధ విద్యలు నేర్చుకోగలిగా. హార్డ్ రైడింగ్ వచ్చు. మాటింగ్ ఫెన్సింగ్‌లో శిక్షణ తీసుకుంటున్నా. ఇప్పటివరకు అంతర్జాతీయ పోటీల్లో 18 బంగారు పతకాలు సాధించా. ఎప్పటికప్పుడు ఏదో గాయమవుతుంది. ఇవన్నీ వదిలి పెట్టే చేసుకోవాలంటారు. ఇంట్లో, కానీ ఇంకా సాధించాల్సి ఉందనిపిస్తుంది. ఊళ్లో గ్రౌండ్‌లేదని కోచ్ లేరని ఆటల్లోకి రావడానికి సందేహిస్తారు. కానీ సంకల్పబలం ఉంటే అవి సమస్యలే కాదు.



మీకు మైగ్రెయిన్ ఉందా!

చిన్న పెద్దా తేడా లేకుండా మనలో చాలామందిని వేధించే సమస్య మైగ్రెయిన్. అయితే దాంతోపాటు రాత్రిళ్లు చెమటలు పట్టే ఇబ్బందితోనూ బాధపడుతున్నారా? అయితే

జాగ్రత్తగా ఉండాలంటున్నారని నిపుణులు. మైగ్రెయిన్, రాత్రిళ్లు విపరీతమైన చెమటలు పట్టడం.. ఈ రెండు

సమస్యలు దీర్ఘకాలంగా ఉన్న మహిళల్లో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందట. అంతేకాదు అమ్మాయిల్లో మైగ్రెయిన్ ఉంటే వారిలో మోసాఫేట్ లక్షణాలు త్వరగా కనిపిస్తాయని తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. అయితే అందరిలోనూ ఒకేలా జరగకపోయినా, మనవంతు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కాబట్టి పోషకాహారం తీసుకుంటూ మంచి నిద్ర, వ్యాయామం ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిద్రంతరం బీజ్, బ్లడ్ మగ్గర్, అధిక బరువు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి. ఇలా చేయటం వల్ల వాటి భారీ సుంచి తప్పించుకునే అవకాశం పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని మార్కెట్‌లోకి వచ్చిన అన్ని రకాల నూనెలను వాడేస్తుంటారు. కానీ ఏది మేలు చేస్తుంది అనేది తెలియదు. మరి ఏది మంచిదో తెలుసుకుందామా..

వేరు శెనగం.. దీంట్లో విటమిన్ ఇ, మానో శాచరేటెడ్, ఒమేగా 6 యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కంటిమాపునూ రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది.

వంటకు ఏ నూనె మేలు..



నవ్వుల నూనె.. ఇతర వాటితో పోలిస్తే ఇది ఆహారం నులుపుగా జీర్ణం కావడానికి సాయపడుతుంది. ఇందులో ఫ్యాటీయూనిడ్లు ఎక్కువ. దీనిలోని యాటి ఇన్‌ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు క్షీణిస్తాయి. వంటి నోవ్వులను తగ్గిస్తాయి.

సన్ ఫ్లవర్ నూనె.. దీనిలో శాచరేటెడ్ ఫ్యాటీయూనిడ్లు తక్కువ. మానోశాచరేటెడ్, పాలి అన్ శాచరేటెడ్ కొవ్వులు చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. దీంట్లో ఉండే యాసిడ్లు రక్తంలో కొవ్వు తగ్గించుకు తీర్చడంతోపాటు.

అవ నూనె.. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంట్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీయూనిడ్లు ఉంటాయి. కాలేయం చుట్టూ కొవ్వు ఏర్పడకుండా చేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా మారుస్తుంది.

అనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు! మొదటి దాని సంగతిమోగానీ, మదత పని కొంతవరకూ తగ్గించుకోవచ్చు. ఎలాగంటే...

ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గాలంటే..



బిర్యానీ, మసాలా కూరల్లో లవంగం, దాల్చినచెక్క, యాలకులతో పాటు స్టార్ మెగ్గ ఇది వంటకాలకు పరిమళాన్ని ఇవ్వడమే కాదు ఆరోగ్యకరంగానూ మేలు చేస్తుంది. **స్టార్ మెగ్గ**లో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.. జలుబు, దగ్గు, జ్వరాల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. దడయేయిన తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో వర్షకర స్థాయిని క్రమబద్ధం చేస్తుంది.

బరువు తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుంది. అలసటను పోగొట్టి ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గిస్తుంది. మూత్రాశయాలు, చెవికి సంబంధించిన ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా నివారిస్తుంది. ఇది యాంటీ బయోటిగా పనిచేస్తుంది. ఇన్‌ఫ్లూమ్మెంటో బాధపడుతున్నవారికి ఇది దివ్య మందులు. ఒక స్టాన్బెగ్గను నానబెట్టి, దాన్ని తీసి ఆ నీళ్లు తాగటం వల్ల చూయగా నిద్రపోతుంది. **జీర్ణప్రక్రియ** సాఫీగా పనిచేస్తుంది. అరుగుదల సమస్య ఉత్పన్నం కాదు.

సూప్, టీ, ఫ్రైడ్స్, కూర, సలాడ్, స్వీట్లు, బేకర్ వంటకాల్లో దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. స్టార్ మెగ్గను కొనేటప్పుడు నాణ్యమైన రకాన్ని మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. అలాగే మోతాదులో తీసుకోవాలి. మలైన రకం కాకున్నా, ఎక్కువ మోతాదులో వాడినా గుర్తుంచుకోవాలి. గర్భిణీలు, శిశువుకు పాలిస్తున్న మహిళలు వీటికి దూరంగా ఉండాలి.

తెల్ల వారింది మొదలు, నిద్రపోయే వరకూ ఎన్ని పనుల్లో కొన్ని చిట్కాలతో జీవిస్తానని సులభతరం చేసుకోవచ్చులా! నిమ్మ, బల్లాయి నుంచి ఎక్కువ రసం తీయాలనుకుంటున్నారా... అయితే వాటిని ముందు వేడినీళ్లలో వేసి తీయండి. చల్లగా పిండితో మెత్తగా ఉండటమే కాదు, ఎక్కువ రసం కూడా వస్తుంది. 5-10 నిమిషాలు తీరిక ఉండి... చేయడానికి పెద్ద పని చెబుతున్నారు.

ఇలా చేసి చూడండి !

అనుకుంటున్నారా? అయితే దాన్ని చెక్‌ఇట్ బ్రెం పెట్టుకోండి. సాధారణంగా ఉపయోగించే పరికరాలను పరీక్షించండి. దానివల్ల జరిగే పెద్ద ఇబ్బందిని ముందే గుర్తించినట్లు ఉంటుంది. ఫ్లైస్ బిల్లు లీక్ అయినా, అంపులు విరిగినా చెత్తలో పడేస్తున్నారా? వాటిని ఎన్ని రకాలుగా పునర్నియోగించవచ్చో తెలుసా? మట్టి నింపి గార్డెన్‌గా మార్చుస్తూ, శాండ్ బ్యాక్స్ మార్చు... చిన్నాడలను ఫోన్‌కు దూరంగా ఉంచొచ్చు. పిల్లలు బొమ్మలతో ఆడుకున్నాక వాటిని ఈ బాధో పెట్టుకుంటే నర్త పని తగ్గి తుంది. బట్టలు ఉత్తక దం, ఆరెట్టడం, మందత బెట్టడం... వీటి నుంచి



కొన్ని చీరలూ, డ్రెస్సుల్ని హ్యాంగ్‌కు తగిలించండి. పైజామాలూ, పిల్లల బట్టల్ని బ్యాస్కెట్లో వేయండి. నిర్దిష్టంగా పనిచేసినప్పుడు ఒత్తిడిగా ఉన్నా... వెంటనే ఇంటి నుంచి బయటకు, బ్యాల్కనీలోకి లేదంటే కిటికీ తెరిచి.. దీర్ఘమైన శ్వాస తీసుకోండి. మెదడుకు అధిక మోతాదులో ఆక్సిజన్ అందితే, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

శ్రీశాంకర్ దేవి ఆలయం ఐ తీర ప్రాంతంలోని అర్రెన్ పుణ్య క్షేత్రాలలో ఒకటి. ఇది తమిళనాడు లోని కన్యాకుమారి సమీపంలో, త్రివేణి సంగమ తీరాన అలరారుతోంది. హిందూ సాంప్రదాయంలోని 51 శక్తివీధులలో దీనికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. పూజల ప్రకారం, దక్ష యజ్ఞంతరం శివుడు సతీదేవి దేహభాగాలను భూలోక మంతా పరిశ్రేణి మించ జేశాడు. ఆ

శ్రీశాంకర్ దేవి

సందర్భంలో సతీదేవి నాసిక ఈ ప్రాంతంలో వడినట్లు చెబుతారు. అందువల్ల ఇక్కడ శ్రీశాంకర్ దేవిని శక్తి స్వరూపిణిగా ఆరాధిస్తారు. = ఈ దేవాలయం ప్రత్యేకతలో ముఖ్యమైనది, సముద్రపు అలల గర్జన మధ్యనూ ఇక్కడి వాతావరణం ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా, భక్తిరసభరితంగా ఉంటుంది. గర్భగుహలోని దేవి శిలామూర్తి కరుణ, శక్తి, మహిమల సమృద్ధిగా భక్తులను ఆకర్షిస్తుంది. ఆలయ గోపురం నుండగల శిల్పాలతో అలంకరించబడి, దక్షిణ భారత దేవాలయాల వైభవాన్ని

ప్రతిబింబిస్తుంది. శ్రీశాంకర్ దేవి మహా శక్తి, ఇఖండ కరుణా స్వరూపిణి. భక్తుల శారీరక, మానసిక కష్టాలను తొలగించి, ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుందని నమ్మకం. ఆర్తక ఇబ్బందులు, కుటుంబ సమస్యలు, భయాలు, దుస్థితుల నుండి విముక్తి కలిగించడమే కాక, ఆత్మస్వచ్ఛత, ధైర్యం, శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. విద్యార్థులకు విజ్ఞానం, విజయం లభించేందుకు, దంపతులకు సంతాన సౌభాగ్యం కలగటానికి, యాత్రికులకు రక్షణ లభించేందుకు ఈ దేవి ఆశీర్వాదిస్తుందని భక్తులు విశ్వసిస్తారు. భక్తుల ఇక్కడ సముద్ర స్నానం చేసి పాప విమోచనం పొందుతారనే నమ్మకం ఉంది. శరన్నవరాత్రి, మాఘ పౌర్ణమి వంటి వేళల్లో దేశం నలుమూలల నుండి లక్షలాది మంది భక్తులు ఇక్కడకు తరలివస్తారు. ఆలయ వాస్తు శైలిలోని ప్రతీ భాగం శిల్పకళా నైపుణ్యానికి నిదర్శనం. గోపురాలపై చెక్కిన దేవతా విగ్రహాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి. శ్రీశాంకర్ దేవి ఆలయం అద్భుతమైన శక్తి, పారాశక్తి ప్రాముఖ్యత, ప్రకృతి సౌందర్యాల సమృద్ధి. సముద్రతీరాన గర్భంగా నిలిచిన ఈ శక్తివీర భక్తులకు భక్త్యానందం, భద్రత, ఆత్మశాంతి ప్రసాదిస్తుంది. ఇది కేవలం ఒక ఆలయం మాత్రమే కాదు, భక్తుల హృదయల్లో శాశ్వతంగా నిలిచే అద్భుతమైన ప్రాణమే.

నిరోధించకపోతే అది శాశ్వత సమస్యగా మారొచ్చు. ఈ ఇబ్బందిని దాటేయాలంటే.. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, పరిశుభ్రత పాటించడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటాట్లు చేసుకోవడం తప్పనిసరిని వారికి వివరించింది. క్రమంగా దాన్ని

యుక్త వయసు నుంచీ..

కొంత మంది పిల్లలు కాలేజీ నుంచి వచ్చిన వెంటనే కనీసం ముఖం కడగరు. ఈ అలవాటు చూసుకోవని చెప్పినా వినదు. కానీ యుక్త వయసులో చర్మంపర్యవేక్షణ శ్రద్ధ వహిస్తే.. భవిష్యత్తులో అందంగా వారికేగా ఉండొచ్చు. ఇందుకోసం వారికేగా ఆహారాహార కల్పించాలంటే..

● ఎదుగుతేన్నో పిల్లల్లో హార్మోన్ల హెచ్చు తగ్గులు సహజం. ఈ మార్పులకు చదువుల ఒత్తిడి తోడైతే చర్మం ప్రభావితమవుతుంది. అంతో మొటిమలు, ఖాక్, వైట్ హెడ్స్ వంటివి మొదలవుతాయి. ప్రాథమిక డశలోనే పిల్లని నిరోధించకపోతే అది శాశ్వత సమస్యగా మారొచ్చు. ఈ ఇబ్బందిని దాటేయాలంటే.. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, పరిశుభ్రత పాటించడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటాట్లు చేసుకోవడం తప్పనిసరిని వారికి వివరించింది. క్రమంగా దాన్ని



తెలుసుకుందాం..

శిశువులు పుట్టిన తర్వాత వానసన పనిగట్టేస్తారు. ఈ సామర్థ్యమే వాళ్లకు తల్లితో అనుబంధం పెరిగేలా చేస్తుంది. అంతేకాదు, అమ్మపాలికి, మిగతా తల్లుల పాలికి తేడానూ గుర్తించగలరట. అమ్మ గర్భంలో ఉమ్మనీటికి ఉండే ప్రత్యేక వాసనలను ఎక్స్‌పోజ్ అవడం కూడా దీనికి ఓ కారణమట.

పాలిస్తారు. **●** స్కూల్, కాలేజీ నుంచి వచ్చిన వెంటనే స్నానం చేయమనాలి. లేదంటే ఉదయం నుంచీ ముఖంపై పేరుకున్న మురికి, చెమట వల్ల చర్మం ఎలా ప్రభావితమవుతుందో చెప్పాలి. యుక్తవయసుకొచ్చేసరికి వారిది ఎలాంటి చర్మతత్వమో అర్థమవుతుంది. దానికి అనుగుణంగా నమ్మ లేదా ఫేస్‌వాష్‌ను ఎంచుకోవాలి. సరి. చర్మం ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.

● ఈ రోజుల్లో రసాయనాలేని, గాఢత తక్కువ క్లెన్సర్స్ లభ్యమవుతున్నాయనప్పుడు. ఉదయాన్నే ముఖంపై క్లెన్సర్ తో శుభ్రపరచుకోవాలి. ఇవి చర్మరంధ్రాల్లో మురికిని దూరం చేస్తాయి. ముఖం కడిగాక తడిగా ఉన్నప్పుడే మాయిశ్మరైజర్, ఆర్కా సన్‌స్క్రీన్ రాయాలి. ఎండ, దుమ్ము ప్రభావం వడకుండా ఇవి చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి.

రాత్రి నిద్రకు ముందు ముఖం కడిగి మాయిశ్మరైజర్ రాసే అలవాటు చేయాలి.

● టీనేజీ వయసులో అమ్మాయిలకు మేకప్ మోజా ఉంటుంది. మితిమీరి ప్రయత్నిస్తే వాటిల్లో రసాయనాలు.. చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయన్న విషయం వివరించండి. సెంట్రెయి ఉత్పత్తులు ఎంచుకో, సహజ పదార్థాల వినియోగం. తెలిసేలా చేయండి. వారు దాన్ని కొనసాగిస్తారు.

● వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు రాదని చెప్పాలి. రోజులో కనీసం రెండు టీటర్స్ నీటిని తాగడం, పోషక విలువలున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అలవాటు చేస్తే చాలు. వారి ఆరోగ్యంతోపాటు యుక్తవయసులో ఎదురయ్యే చర్మ సమస్యలకూ.. చెక్ పెట్టొచ్చు.

