

సైబర్ నేరాల నివారణలో మరో ముందడుగు

టిజిసిఎస్ఐ, ఐఐఐటి ఆధ్వర్యంలో సంయుక్తంగా వ్యూహాల్పాద్య, సైబర్ ఇన్సోవేషన్ హబ్ ఆవిష్కరణ

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 2, ప్రభాతవార్త: దేశంలో సైబర్ నేరాల నివారణకు మరో ముందడుగు పడింది. సైబర్ నేరాల కట్టడికి, నేరగాళ్ళ భరతం ప ట్టందుకు తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో (టిజిసిఎస్ఐ) చేబడుతున్న వినూత్న కార్యక్రమాలకు గచ్చిబౌలిలోని ఐఐఐటి హబ్ను తయారైంది. ఇందు కోసం రెండు సంస్థలు వ్యూహాల్పాద్య, సైబర్ ఇన్సోవేషన్ హబ్ పేరిట సూతన ఆవిష్కరణకు శ్రీకారం చుట్టాయి. ఈ కార్యక్రమాన్ని మంగళవారం మధ్యాహ్నం గచ్చిబౌలిలోని ఐఐఐటి క్యాంపస్లో డిజిపి జితేందర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దేశంలోనే ఈ తరహా ఆవిష్కరణ ఏర్పాటుచడం ఇదే తొలిసారి అని ఆయన అన్నారు. ఈ హబ్ ద్వారా స్టార్టప్లు, విద్యా సంస్థలు, పరిశ్రమలు కలిసి సైబర్ నేరాల కట్టడికి, భద్రతకు సంబంధించి అధునిక పరిష్కారాలను రూపకల్పన చేస్తాయని డిజిపి తెలిపారు. ఈ ఆవిష్కరణ లక్ష్యం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రాంతీయ స్థాయి కోత ఆలోచనలను, పరిశోధనలకు నాంది పలకడం అని

డిజిపి అన్నారు. దీంతో పాటు వీటిని ప్రోత్సహించడం, వినియోగించే ఉత్తమ తులుగా మలచడం లక్ష్యమని ఆయన తెలిపారు. ఇందుకోసం టిజిసిఎస్ఐ, గచ్చిబౌలిలోని ఐఐఐటి మధ్య ఎంజయ్ కుదరిందని ఆయన తెలిపారు. ఈ ఒప్పందం వల్ల పరిశోధన, శిక్షణ, ఇన్సోవేషన్, సామర్థ్య నిర్మాణం వంటి విభాగాల్లో సంయుక్తంగా కార్యక్రమాలను చేపడతామని ఆయన వెల్లడించారు. ఈ ఆవిష్కరణకు సంబంధించిన హబ్ కోసం ఐఐఐటి క్యాంపస్లో మూడు వేల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో విశాలమైన ప్రాంగణం వుంటుందని డిజిపి చెప్పారు. సైబర్ సెక్యూరిటీ నుంచి ప్రత్యేక పరికరాలు, మౌలిక వసతులు కలిగిన ఈ కేంద్ర దేశంలోనే మొదటి కేంద్రం గా వుంటుందని ఆయన తెలిపారు. పోలీసు వ్యవస్థలో ఇది ఒక వినూత్న ప్రయత్నంగా నిలుస్తుందని ఆయన తెలిపారు. టిజిసిఎస్ఐ డైరెక్టర్ శిఖా గోయల్ మాట్లాడుతూ ఈ హబ్ వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు వుంటాయని తెలిపారు. సైబర్ నేరాల పరిశోధన, నేరగాళ్ళ పట్టివేతం ఇది ఎంతగానో ఉ



గచ్చిబౌలిలోని ఐఐఐటి ప్రాంగణంలో టిజిసిఎస్ఐ, ఐఐఐటి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన వ్యూహాల్పాద్య, సైబర్ ఇన్సోవేషన్ హబ్ ఆవిష్కరణలో పాల్గొన్న డిజిపి జితేందర్, టిజిసిఎస్ఐ డైరెక్టర్ శిఖా గోయల్ తదితరులు.

ఇందుకు సంబంధించిన సంస్థలను రక్షించడంలో కీలకంగా ఉంటారని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టిజిసిఎస్ఐ ఎస్ఐ హర్షవర్ధన్ రాజు, ఐఐఐటి సభ్యులు నారాయణన్, నతీష్, రమేష్, ప్రకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

21న పాక్షిక సూర్య గ్రహణం.. భారత్‌లో కనిపించదు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 2, ప్రభాతవార్త: ఈ ఏడాదిలో విపరీత సూర్య గ్రహణం ఈ నెల 21వ తేదీన సంభవించనుంది. ఈ ఏడాది ఇది రెండవ సూర్య గ్రహణం కూడా కావడం గమనార్హం. భారత కాలమానంలోని పలు దేశాల్లో కనిపిస్తుంది. దీని తరువాత 2027 ఆగస్టు రెండవ తేదీన సంభవించే సంపూర్ణ సూర్య గ్రహణం ఈ దశాబ్దంలోనే అతి పెద్దదని, ఇది భారత్‌లో కనిపిస్తుందని ఖగోళ శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

రోజుకు 1.8 లక్షల టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తి

సింగరేణి సెంటి బలరామ్
హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 2, ప్రభాతవార్త: సింగరేణి గనుల్లో రోజుకు 1.8 లక్షల టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తి జరగాలని ఆ సంస్థ సీఎంపీ ఎన్ బలరామ్ స్పష్టం చేశారు. ఇదే సమయంలో 2.10 లక్షల టన్నుల బొగ్గు రవాణా జరగాలన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని సింగరేణి భవన్‌లో మంగళవారం జరిగిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలను సాధించడంలో అన్ని విభాగాలు, అధికారులు పూర్తి సమన్వయంతో పనిచేయాలని, ఇందులో అలసత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తే సహించదీ లేదని హెచ్చరించారు. మార్కెట్‌లో పోటీని ఎదుర్కోవడానికి బొగ్గు నాణ్యత, ఉత్పత్తి వ్యయం తగ్గించడంపై ప్రత్యేక దృష్టిసారించాలన్నారు. ముఖ్యంగా అన్ని ఏరియల్స్‌నూ అనవసరం దూరాలను నివారించి బొడుపు పొందించేలా ఏరియల్ యాజమాన్యాల చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ ఏడాది కురుస్తున్న భారీ వర్షాల వల్ల ఉత్పత్తికి విఘాతం కలిగిందని, జరిగిన సప్లైని పూడ్చుకుని, ప్రస్తుత లక్ష్యాలను సాధించడానికి ఇకపై గట్టి కృషి చేసి లక్ష్యాన్ని అధిగమించాలని తెలిపారు. కొత్త ప్రాజెక్టుల పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలన్నారు. ఈ ఏడాది ప్రారంభించినట్లు కొత్త ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన అన్ని అనుమతులు వెంటనే సాధించాలని పేర్కొన్నారు. కొత్తగూడెంలో వీకీ కోల్ ఫైన్, ఇల్లందులో జే కే ఓ సి గనులను త్వరితగతిన ప్రారంభించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ ఏడాది ప్రారంభించడమవుతున్న మూడు గనుల వల్ల 10 మిలియన్ టన్నుల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం పెరుగుతుందని, అలాగే వచ్చే ఏడాది ప్రారంభించాలనుకుంటున్న గనుల వల్ల మరో 10 మిలియన్ టన్నుల ఉత్పత్తిని పెంచుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుందన్నారు.

పెండింగ్ బిల్లులు చెల్లించిన తర్వాత స్థానిక ఎన్నికలు నిర్వహించాలి

మాజీ సర్పంచ్ జెఎస్ అద్దభట్ల సుర్య యాదయ్యగౌడ్
హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 2, ప్రభాతవార్త: ఎంతో కాలంగా పెండింగ్లో ఉన్న సర్పంచ్లు బిల్లులు చెల్లించిన తర్వాత స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలని సర్పంచ్ జేసీ అద్దభట్ల సుర్య యాదయ్యగౌడ్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ మేరకు మంగళవారం ప్రజా భవన్‌లో ఇంకాగ్గి సెక్రటరీ దివ్యప్రీతి వినిత పత్రం సమర్పించారు.అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ..చాలామంది సర్పంచుల దబ్బాలు అప్పులు చేసి పడ్డీలు పెరిగిపోతున్నారంటే అత్యంతవ్యతిరేకమైన ప్రమాదంలో ఉన్నారని అందోహం వ్యక్తం చేశారు.దేశంలోనే 20 అవార్డుల ఎపిక చేస్తే 19 అవార్డులు సాధించిన ఘనత తెలంగాణ రాష్ట్ర సర్పంచులదని రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అలాంటిది ఇప్పుడు అత్యంతవ్యతిరేకమైన పరిస్థితుల్లో ఉన్నారని ఇకనైనా ఓ ప్రభుత్వ అడుగివాలన్నారు.



ప్రభాతవార్త, నడిగూడెం,(సూర్యాపేట): రాష్ట్ర సీటిపారుదల, పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నలహద ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మంగళవారం కోదాడ, హుజూర్‌గర్ నియోజకవర్గాలలో సుడిగాలి పర్యటన నిర్వహించారు. అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. కోదాడలో రూ. 5.10 కోట్లతో నిర్మించే ఇరిగేషన్ డిజిజన్ కార్యాలయ నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. 54 కోట్లతో కోదాడలో రాజీవ్ శాంతినగర్ ఎత్తిపోతల పథక నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. నిలకడను మండలం సీతారాంపురం లో 10 కోట్లతో నిర్మించే బీజేపీ డబుల్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. చింతలపాటింలో 4 కోట్ల రూపాయలతో నిర్మించిన కస్తూరిబా గాంధీ జాతీయ విద్యాలయ భవనానికి ప్రారంభోత్సవం చేశారు. 2.31 కోట్లతో హుజూర్‌గర్ మండలం వేపల సింగారంలో బీజేపీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు అదేవిధంగా 6.50 కోట్లతో

నేటితో ముగియనున్న ఇంజనీరింగ్ కాలేజీల ముఖాముఖీ విచారణ

130 పైవేట ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలతో ఎంఫీఆర్‌సి ముఖాముఖీ విచారణ పూర్తి
వారం రోజుల్లో ఫీజుల ప్రతిపాదనలు ప్రభుత్వానికి సమర్పించే అవకాశం
హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 2, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలోని 130 పైవేట ఇంజనీరింగ్, వృత్తి విద్య కోర్సుల్లో ఫీజుల నిర్ణయానికి సంబంధించిన ప్రభుత్వం

నియమించిన అధికారుల కమిటీ పలు ప్రతిపాదనలు సమర్పించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని 130 పైవేట ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలతో అధికారుల కమిటీ ప్రతిపాదించిన పాఠ్యమీదలతో మరోసారి ముఖాముఖీ విచారణ జరపాలని తెలంగాణ అడ్మినిస్ట్రేషన్, ఫీజు నియంత్రణ కమిటీ (ఎంఫీఆర్‌సి) నిర్ణయించింది. అందులో భాగంగా ఆగస్టు 25 నుంచి ఈ నెల 3 వరకు కాలేజీలతో ముఖాముఖీ విచారణ జరపడానికి షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేసింది. అందులో భాగంగా ఆగస్టు 25 నుంచి ఈ నెల 3 వరకు కాలేజీలతో ముఖాముఖీ విచారణ జరపడానికి షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేసింది. ఇప్పటికే సుమారు 130 కాలేజీలకిపైగా విచారణ పూర్తయినట్లు తెలిసింది. మరో 20 నుంచి 25 కాలేజీల విచారణ

బీజేపీ కాలిడార్‌లో ప్రజారవాణా సేవల విస్తరణ

త్వరలో 275 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు అందుబాటులోకి
బీజేపీ సంస్థలకు అద్దెకు ఆరేటిసి బస్సులు

బీజేపీ సంస్థల ప్రతినిధులతో టిజిఎస్ఐఆర్‌టిసి ఎండి విసి సజ్జనార్ భేటీ
చైర్మన్, వర్చుసా ఫైన్ ప్రెసిడెంట్ కృష్ణ ఎదురు, టిజిఎస్ఐఆర్ ప్రెసిడెంట్ సత్యనారాయణ మదాల, వాచ్‌ఆర్ హెడ్, టెక్ మహేంద్రా వినయ్ అగర్వాల, ఆర్టీసి ఈడీఎ ముని శేఖర్, రాజశేఖర్, సీటీఎం శ్రీదేవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు. బీజేపీ కాలిడార్ పరిధిలో ప్రజా రవాణా సేవలను విస్తరించడానికి విస్తరిస్తున్నామని విసి సజ్జనార్ తెలిపారు. బీజేపీ కాలిడార్ ప్రస్తుతం 200 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు సేవలందిస్తున్నాయి.. త్వరలోనే మరో 275 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. బీజేపీ కాలిడార్ సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగుల రవాణా అవసరాలకు అనుగుణంగా బస్సులను ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. ఉద్యోగులను క్షేమంగా గమ్యస్థానాలకు చేర్చేందుకు బీజేపీ కంపెనీలకు అద్దెకు బస్సులను ఉచ్చే సదుపాయాన్ని కల్పించామని సజ్జనార్ వెల్లడించారు. ఎలక్ట్రిక్ బస్సులతో పాటు మెట్రో డీలక్స్ బస్సులను అద్దెకు ఇస్తున్నామని, బీజేపీ సంస్థలకు ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోవాలని

అభయ్‌పాటిల్ నివాసానికి బండి సంజయ్

రెండున్నర గంటలపాటు గడిపిన కేంద్రమంత్రి భారీఎత్తున తరలివచ్చిన కార్మకర్తలు, ప్రజలు
జంగల్ వార్ ఫేర్ అండ్ టాక్స్ (సిఎన్ జేడబ్ల్యూటీ) ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి పాల్గొన్నారు. అనంతరం అభయ్ పాటిల్ ఆహ్వానం మేరకు బెజగవి జిల్లా కేంద్రంలోని ఆయన నివాసానికి వెళ్లారు. అభయ్ పాటిల్ తరలివచ్చిన బిజెపి నాయకులు, మహిళా నేతలు, కార్యకర్తలు తొలిసారి బెజగవికి విచ్చేసిన బండి సంజయ్కు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నాయకులను అభయ్ పాటిల్ పరచయం చేశారు. అక్కడి వచ్చిన వందలాది మంది కార్యకర్తలు సంజయ్, అభయ్ పాటిల్‌తో ఫోటోలు దిగారు. అనంతరం అభయ్ పాటిల్‌తో కలిసి భోజనం చేసిన బండి సంజయ్ అనంతరం కార్యకర్తలు, నాయకులకు అభివాదం చేస్తూ బెజగవి ఎయిర్‌పోర్టుకు చేరుకుని తిరిగి హైదరాబాద్ మీదుగా కరీంనగర్ బయలుదేరారు.

చరిత్రలో నిలిచేలా అభివృద్ధి పనులు

కోదాడ, హుజూర్‌నగర్ నియోజకవర్గాల్లో మంత్రి సుడిగాలి పర్యటన
అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు
అభివృద్ధి ఏజెండాగా ముందుకు ఎత్తిపోతల పథకాల నిర్మాణానికి ప్రాధాన్యత
రైతులకు మెరుగైన సేవలు మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి

ఉండన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రాజెక్టులన్ని జలకళను సంతరించుకున్నాయన్నారు. కోదాడ నియోజకవర్గం వెంట మండలంలో సాగునీరు అందించేందుకు త్వరలో రిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు నిర్మించి 45 వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందిస్తామన్నారు. సీటిపారుదల శాఖ అధికారులకు మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడంతోపాటు రైతులకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. కోదాడ నియోజకవర్గంలో 2.29 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరును వర్షవేళిం అనే అధికారులకు కార్యాలయము 4 అంతస్తులతో 12వేల చదరపు అడుగుల్లో నిర్మిస్తున్నట్లు వచ్చే జూన్ నాటికి నిర్మాణం పూర్తి గావాలని కాంలాక్షర్లను ఆదేశించారు. కోదాడ నియోజకవర్గంలోని శాంతినగర్ రిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టును 54.03 కోట్ల

రూపాయలతో నిర్మిస్తున్నట్లు భారీ వరదలు వచ్చినప్పటికీ తట్టుకునే విధంగా ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మిస్తున్న విషయాన్ని మంత్రి గుర్తు చేశారు. ఈ ప్రాజెక్టు కింద వేలు గ్రామల్లో 2,138 మంది రైతు కుటుంబాలకు, 5000 ఎకరాలకు సాగునీరు అందుతుందన్నారు. బడుగు బలహీన వర్గాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించేందుకు ప్రభుత్వము కృషి చేస్తున్నామన్నారు. విద్యారంగ అభివృద్ధికి విద్యార్థుల సంక్షేమానికి ఇన్ ఇండియా ఇంటర్నెట్‌లో రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను మంజూరు చేసి భవనాలను నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. విద్యార్థులకు రెసిడెన్షియల్ విద్యా సౌకర్యం కల్పించేందుకే కార్పొరేట్ స్కూలులో విద్యను అందించేందుకు ఈ పాఠశాలలను మంజూరు చేసి ప్రభుత్వము విద్యా రంగ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నామన్నారు.

అందరికీ వైద్యం అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

మెడికల్ కాలేజి బాయ్స్, గర్ల్స్ హాస్టల్ భవనాన్ని ప్రారంభించిన మంత్రులు

310 పడకల ఆస్పత్రి, క్రిటికల్ కేరీలకు శంకుస్థాపనలు
మహబూబాబాద్ ప్రతినిధి,ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆదివాసి ప్రాంతాల్లో వైద్య సేవలు అందించడం కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యచరణ చేపట్టిందని అందులో భాగంగానే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వైద్య కళాశాలలు నిర్మించి ప్రతి ఒక్కరికీ వైద్యసేవలు అందించడం కోసం ప్రభుత్వం నిబద్ధతతో ముందుకు వెళ్తుందని రాష్ట్ర వైద్యఆలోచనా మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ అన్నారు. మంగళవారం మహబూబాబాద్ జిల్లాలోని మెడికల్ కాలేజి హాస్టల్‌ను ఆనువల్లిన రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, దేవదరయ శాఖ మంత్రి కొండ సురేఖ, ముఖ్యమంత్రి నలహదూర వేం నరేంద్రరెడ్డి, ప్రభుత్వ వీధి జాబ్‌లు రామచంద్రనాయక్, ఎంపి బలరాంనాయక్ లతో కలిసి ప్రారంభించారు. మహబూబాబాద్ ఎమ్మెల్యే భూకృష్ణ మురళినాయక్ అధ్యక్షతన సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే మురళినాయక్ మాట్లాడుతూ 2022-23 సంవత్సరంలో జిల్లాలో మెడికల్ కాలేజి



హాస్టల్‌ను భవనాన్ని ప్రారంభిస్తున్న మంత్రులు దామోదర రాజనర్సింహ, పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి తదితరులు

అకాడమిక్ తరగతులు ప్రారంభమైయ్యాయన్నారు. 310పడకల ఆనువల్లిన, క్రిటికల్ కేరీ అనువత్తులకు శంకుస్థాపనలు చేశామన్నారు. గతంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ హడావీడిగా కళాశాల ఏర్పాటు కొరకు శంకుస్థాపనలు చేశారన్నారు. అదేవిధంగా వినాయక నిమజ్జనం, బతుకమ్మ నిమజ్జనానికి బతుకమ్మ ఘాట్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి నలహదూరుని కొరగా వారు వెంటనే స్పందించి 2కోట్లతో పనులు చేపామని హామీ ఇచ్చారు. జిల్లాలోని సీతానాగరం, నారాయణపురం, పంతుల్యతండా గ్రామాలకు ఇప్పటి వరకు పట్టాలు రాబడిన వారికి పట్టాలు ఇప్పించాలని రెవెన్యూ మంత్రిని కోరారు. గిరిజన జిల్లా కాపున రైతులు గడ్డిమందు తాగి అనేకమంది మరణిస్తున్నారని ఈ మందుకు సంబంధించిన కంపెనీని రద్దు చేయాలని కోరారు.

వైద్యఆలోచనా మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని అన్ని వైద్య కళాశాలలో మౌలిక వసతుల కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. వైద్య విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పకడ్బందీ చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. నర్సింగ్ కాలేజీల ద్వారా విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఉపాధి కల్పించడం కోసం ఇతర దేశాల భాషలపై వైపుణ్యత కల్పించడం కోసం వినూత్న కార్యక్రమం చేపడుతుందని తద్వారా ఆర్థికంగా స్థిరపడతారని అన్నారు. ఎన్నిడిని నియంత్రించాలని, అందుకు వైద్యశాఖ కృషి చేయాలన్నారు. అవయవాల మార్పిడి ద్వారా ఈస్టర్న్ తెలంగాణ హాబీగా మారాలని సూచించారు. వైద్యరంగంలో సూతన బెక్సాలజీ వినియోగించి ముందుకు సాగవచ్చునని తెలిపారు. జిల్లాకేంద్రంలో క్యాన్సర్ సెంటర్ ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం విద్య, వైద్యం కోసం ప్రత్యేక కార్యచరణ ద్వారా క్షేత్రస్థాయిలో ఆనువత్తులు విద్యాసంస్థలు అభివృద్ధికి పకడ్బందీ ప్రణాళికతో అభివృద్ధి సంక్షేమంపై ముందుకు సాగుతుందన్నారు. అదేవిధంగా జిల్లాకు 18టన్నుల యూరియా రావడం జరుగుతుందని ప్రతి ఒక్క రైతుకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రభుత్వం కేంద్రంలో చర్యలు తీసుకుంటుందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నలహదూర వేం నరేంద్రరెడ్డి మాట్లాడుతూ మహబూబాబాద్ జిల్లా గిరిజన జిల్లా అయినందున పూర్తిస్థాయిలో అధిక నిధులు కేటాయింది జిల్లా అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కృషిచేస్తుందని అందులో భాగంగానే వైద్య, నర్సింగ్ కళాశాలను నిర్మించి మౌలిక వసతులు కల్పించడం జరుగుతుందన్నారు. ఎంపి బలరాంనాయక్ మాట్లాడుతూ మహబూబాబాద్ జిల్లాలో గిరిజనులు అధికంగా ఉన్నారని మెడికల్ కాలేజీ భూమిలను ఇచ్చిన వారికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని అదేవిధంగా గిరిజనుల భూమిలలో హోటల్‌లు ఉంటున్నారని వారికి వేరే దగ్గర స్థలాన్ని మాపెట్టి గిరిజనుల భూమిలను గిరిజనులకు ఇప్పించాలన్నారు. మహబూబాబాద్ జిల్లాకు పి.జి కాలేజీ మంజూరు చేయాలని, అదేవిధంగా ఎం.ఆర్.ఐ స్పానింగ్ సెంటర్‌ను కూడా తీసుకరావాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాలకర్తి ఇంకాగ్గి ఝాన్సీ రెడ్డి, జిల్లా డిసిని అధ్యక్షుడు భరత్‌చంద్రరెడ్డి, మహబూబాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ వైస్‌చేర్ సుధాకర్, జిల్లా కలెక్టర్ అద్వైతకుమార్‌గంగ్, ఎన్ని సుధీర్ రాంనాథ్‌కేకర్, అధ్యనపు కలెక్టరు రినిన్ వత్సలేశ్వర్‌పూ, అనిలేశ్వర్‌మార్, అల్పిన్ కృష్ణవేణి, డిఎంఈ డాక్టర్ సుందర్‌కుమార్, ఎన్‌ఎస్ఐ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ విమల తమన్, డియంహెచ్‌వో రమితాశ్‌, డిఎస్ విజయనిర్మల, వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ లకావత్ వెంకటే, ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీనివాస్, సివిల్ సర్జన్ చింత రమేష్, తహశీల్దారు రాజేశ్వర్, ఆయా శాఖల అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మత్తు పదార్థాల గుర్తింపులో స్టీవర్ డాగ్స్ పనితీరు అద్భుతం

ఎపి హోం మంత్రి అనిత



విజయవాడ,సెప్టెంబరు 2, ప్రభాతవార్తప్రతినిధి:మత్తు పదార్థాల గుర్తింపులో శిక్షణ పొందిన స్టీవర్ డాగ్స్ పనితీరు అద్భుతంగా ఉందని హోంమంత్రి అనిత అన్నారు. మంగళగిరి ఆరో బెటాలియన్ ప్రాంగణంలో 22న బ్యాచ్ పాసింగ్ అవుట్ ఫెరెడ్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అధికారులు హోంమంత్రి అనిత, డిజిపి హరీష్‌కుమార్ గుప్తా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసు జాగిరాల ప్రదర్శన విన్యాసాలు ఆకట్టుకున్నాయి. ప్రస్తుత జాగిరాల ప్రదర్శన,క్రమశిక్షణ చూసి తనకు అర్హత్యం కల్గిందని హోంమంత్రి అనిత అన్నారు. మూగజీవాలకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చిన సిబ్బందికి అభినందనలు తెలిపారు. ప్రతి జాగిరానికి రెండు అంతాల్లో శిక్షణనివ్వడం ఇదే తొలిసారిని పేర్కొన్నారు. వంద ఎకరాల్లో అన్ని నిర్మాణం చేయాలనే నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు వెల్లడించారు. రేపల్లెలో... యువతపై అత్యాచారం ఘటనలో ఎలాంటి ఆధారం దొరకలేదని తెలిపారు. డాగ్ స్ట్రాప్ వచ్చి అనవాళ్ళు గుర్తింపాక 36 గంటల్లోనే పట్టుకున్నారున్నారు. పోలీసు జాగిరాల శిక్షణతో పాటు వాటి సందర్భాలు ఈ అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారని తెలిపారు. అనంతరం డిజిపి మాట్లాడుతూ...జాగిరాలకు ఏపీ పోలీసు వరత లోనే సరికొత్త శిక్షణ ఇచ్చామని తెలిపారు. డ్రగ్స్‌కు కూడ గుర్తింపేలా ఈ శిక్షణ కోసంసాగున్నారని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో గంజాయి,డ్రగ్స్ పూర్తిగా నిరోధించాలని కార్యక్రమాల చేపట్టుతున్నారు. నిరంతరం నిఘా ఉంచి ముమ్మర తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నామని వెల్లడించారు.

వీటిని మాయిశ్చరైజర్లుగా..

చర్మం పొడిచారినప్పుడు మాయిశ్చరైజర్లు వాడడం మామూలే. అయితే దీనికోసం ఎప్పుడూ బయట ఉత్పత్తులే వాడాల్సివస్తే అవసరం లేదంటున్నారు నిపుణులు. ఇంట్లో లభించే కొన్ని సహజసిద్ధమైన పదార్థాలను కూడా మాయిశ్చరైజర్లుగా వాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.



✦ మజ్జిగ, పెరుగు.. వంటి పులియబెట్టిన పదార్థాల్లో లాక్రికామ్మం ఉంటుంది. ఇంట్లో చర్మానికి తేమనందించే గుణాలు ఎక్కువని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అందుకే వీటిని ఫేస్ మస్కల్లో భాగం చేసుకోవడం, లేదంటే నేరుగా చర్మానికి రాసుకోవడం.. ఇలా చేస్తే చక్కటి ఫలితాలు పొందవచ్చని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

✦ రోజ్ వాటర్ చర్మానికి తేమనందించే గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి! ఈ నీటిని తీసుకుని నింపి.. నిర్జీత వ్యవధుల్లో చర్మం ముఖంపై స్ప్రే చేసుకుంటే రోజంతా తాజాగా ఉండవచ్చు.

✦ ఆధిక నీటి శాతం ఉంటే కీరాదోస చర్మానికి తేమనందించడంలో సహకరిస్తుంది. దీన్ని తినడమే కాదు.. దీనితో ప్యాక్స్ తయారుచేసుకొని కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు.. లేదంటే కీర పైనుల్ని కనుచెప్పలపై, ముఖమంతా పరచుకొని

కాసేపు సేదదీరితే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది.

✦ బాగా పండిన అరటిపండ్లు పడేయడం.. వాటిని పేస్టులు చేసుకొని చర్మంపై అప్లై చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో అధికంగా ఉండే విటమిన్ 'సి' పొడిచారిన చర్మానికి తిరిగి తేమనందిస్తుంది.

✦5. పొడి చర్మం ఉన్నవారు తేనెతో చర్మాన్ని మర్చన చేసుకొని పావుగంట తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల సమస్య తగ్గడంతో పాటు మేను మెరిసిపోతుంది.

ఇవీన్నీ సహజసిద్ధమైన పదార్థాలే అయినప్పటికీ చర్మతత్వాలను బట్టి కొంతమందికి కొన్ని పడకపోవచ్చు. కాబట్టి వాడే ముందు ఓసారి ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మర్చిపోకూడదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. □

పైదారాబాద్ పాతబస్తీలోని ఏ మైదానానికి వెళ్లినా అబ్బాయిలే కనిపిస్తారు. అక్కడి చట్నా బజార్ ప్రాంతంలోని బాలెట్టి ఫేట్ మైదానం మాత్రం దీనికి భిన్నం. అక్కడ అమ్మాయిలు మెస్సీ, రోనాల్డోల జెర్సీలు వేసుకుని ఫుట్ బాల్ ఆడతారు. ఆటలోని మజాని ఆస్వాదిస్తారు.

ఈ మార్పు ఎలా వచ్చిందంటే... ఆఫీసు బాల్ గ్రూప్ నుంచి ఎదురుగా ఉన్న గ్రౌండ్ ను పరీశీలిస్తున్నారు రుబీనా నఫీస్ ఫాతిమా కాసేవటికే అక్కడ ఏదో తక్కువైనట్లుగా గుర్తించామో. సిబ్బందిని పిలిచి 'అక్కడ ఏం జరుగుతుందో గమనించి, ఏం లోటుందో చెప్పండి' అన్నారు. 'పిల్లలు ఫుట్ బాల్ ఆడుకుంటున్నారు... మాకు ఎలాంటి లోటు కనిపించడం లేదు అన్నారు వాళ్లు. 'ఆడపిల్లలు లేరు. వాళ్లు మాత్రం ఫుట్ బాల్ ఎందుకు ఆడకూడదు' అన్నారు రుబీనా. ఆ ఆలోచన పాత బస్తీలోని ఎంతోమంది ముస్లిం ఆడపిల్లల జీవితాల్లో మార్పుతెచ్చింది. అమ్మాయిలు సమయం... 17 ఏళ్లుగా పాతబస్తీలోని చట్నా బజార్ ప్రాంతంలో ఉపయోగించారు రుబీనా. 'సఫా ఇండియా' సంస్థను స్థాపించి మహిళలకు వివిధ రకాలుగా చేయూత నిస్తున్నారు. 2023 డిసెంబరు నుంచి ఆటలపైనా దృష్టి పెట్టారు. పాత బస్తీలో అమ్మాయిలపై అంక్షలు ఎక్కువే కానీ వాళ్లకు ఫుట్ బాల్ నేర్పిస్తే సామాజికంగా ఎంతో మార్పు వచ్చి ముందడుగు వేశారు రుబీనా. 7-17 ఏళ్ల మధ్య బాలికలతో ఫుట్ బాల్ ఆడాలనుకున్నారు. మొదట్లో వీళ్లు గ్రౌండ్ ను వెళ్లి 'అమ్మాయిలు ఎలా ఆడతారు. మేం ఒప్పుకో' అంటూ అభ్యంతరం పెట్టారు కొందరు. దీంతో బాలికల గ్రౌండ్ లో ప్రత్యేకమైన సమయాన్ని కేటాయించాలని జీవాచీస్ అధికారులతో రుబీనా చర్చించారు. అలా 'గర్ల్స్ ఆన్ గ్రౌండ్' కార్యక్రమం ఆ మైదానంలో మొదలైంది. రోజూ సాయంత్రం 4-6 గంటల మధ్య బాలికలకు ఇక్కడ ఫుట్ బాల్ లో శిక్షణ ఉస్తాదు. బాలికల తల్లిదండ్రులే తమ పిల్లల్ని నచ్చందంగా ఆటలకు వంపించడం మొదలు పెట్టారు. మేం చదువుకునే టప్పుడు ఆటపాటలు స్కూల్ వరకే! ఇంటికి వచ్చాక వాటి ఊసే ఉండేది కాదు. దీని గురించి ఎంతో భాదపడేవాళ్లం. మా పిల్లలకు ఆడుకునే అవకాశం దొరకడంతో మేమే దగ్గరుండి

పంపిస్తున్నాం' అని చెబితోలే తల్లి. ప్రస్తుతం దాదాపు 60 మంది బాలికలు ఈ మైదానంలో ఫుట్ బాల్ ఆడుతున్నారు. ఫుట్ బాల్ ఇండియా పోటీలకు... తమకు లభించిన ఈ సదవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకున్న బాలికలు ఆటల్లో ప్రతిభను చూపుతున్నారు. ఇప్పటివరకు ఐదుగురు బాలికలు ఫుట్ బాల్ ఇండియా పోటీల్లో జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయికి ఎంపికయ్యారు. 'ఆడపిల్లలు సాయంత్రం ఈ మైదానంలో ఆడుకోవడం ఇబ్బందిపడ్డే ఆనవాలుతీగా మారిపోయింది. పలుపిల్లల సంస్థలూ, ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన ఓ ఎస్సీఓ ఆర్థిక సాయం అందించడంతో ఈ శిక్షణను 'సఫా' అందజేస్తోంది. క్రీడా సామగ్రితోపాటు వాటిని ప్రాక్టీసు అవసరమైన మా, స్పోర్ట్స్ డ్రెస్ లాంటివి పిల్లలకు ఇస్తారు. పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడానికి ఇక్కడ వండ్లు లాంటివి ప్రాక్టీసు ముగిశాక అందిస్తారు. కొన్నిసార్లు దాతలు లేక పోవడంతో ఆహారం విషయంలో రాజీ పడాలి వస్తోందంటారు రుబీనా.



అభద్రతా భావం లేకుండా హాయిగా..

మైదానంలో స్వేచ్ఛగా ఆడుకోగలుగుతున్నాం. ప్రతి ఒక్కరికీ తగినంత సమయం, స్థలం ఉంటోంది. అందరూ అమ్మాయిలే కావడంతో అభద్రతా భావమూ లేకుండా హాయిగా ఆడుకుంటున్నాం. ఎన్నో జీవన నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటున్నాం. స్కూల్, కాలేజీల్లో మాకు రావల్సిన గుర్తింపు వస్తోంది. అంతరు ఇక్కడ ఆడుకునే అమ్మాయిలు.

అన్ని చోట్లా మార్పు రావాలి? అబ్బాయిలు మాత్రమే గ్రౌండ్ లో ఆడాలన్న నియమం లేదు. ఎవరైనా ఆడుకోవచ్చు. ఆడపిల్లలు ఆడుకునే దుకు అవకాశం కల్పించాలంటూ జీవాచీఎంసి నిబ్బందికి ఫిర్యాదు చేశాం. వాళ్ల నుంచిసాను కూల స్పందన వచ్చింది. పైదారాబాద్ లో 500వరకు చిన్నా, పెద్ద మైదానాలు ఉన్నాయి. వీటిలో బాలిక లకు అటల్లో శిక్షణ ఇస్తే ఎంతో మంది క్రీడాకారుల తయారవుతారు. అమ్మాయిలు బయట ప్రపంచంలోకి వస్తే అభివృద్ధికి బాటలు వేసుకుంటారు. □



అమ్మతోనే బజ్జీవాలని..



వంటి గాదు నిద్రపోవాలంటే చక్కన అమ్మ ఉండాలి. లేదంటే గోల చేస్తాడు. ఇక బజ్జీ అయితే అమ్మతోనే బజ్జీవాలంటూ నానా అల్లరి చేస్తుంది. ఇలా తల్లితో కలిసి నిద్రపోయే చిన్నారుల్లో మానసికాభివృద్ధి ఎలా జరుగుతుందనే దానిపై జటీవల ఓ సర్వే జరిగింది. లండన్ మిలీనియం కోహోల్డ్ అభ్యర్థంంలో 9 నెలల నుంచి 11 ఏళ్ల వయసు ఉన్న దాదాపు 17వేల మంది పిల్లలపై అధ్యయనం చేపట్టారు. తల్లి మానసిక స్థితి, తల్లిదండ్రుల ఆర్థికస్థితి, నమ్మకాలు, తల్లిపాలు, శిశువు రాత్రిపూట మేల్కొనే ప్రీక్వెన్సీ వంటి విషయాలనిసందేహి అనుసంధానించి మరీ పరిశీలించారట. దగ్గర పడుకోబెట్టడం వల్ల ఆధిక ప్రయోజనాలతోపాటు ఏదెనిమిదేళ్లు దాటిగా కొన సాగిస్తే కొన్ని సార్లు అమ్మ ఉన్నట్లు తేలిందట.

ప్రయోజనాలన్నీ... పసిపిల్లలైతే మెలకువ వచ్చినప్పుడు, ఆకలి వేసినప్పుడు తల్లిపాలు వెంటనే ఇవ్వచ్చు. ఇలా రెండుమూడేళ్ల వరకు తల్లిపాలను కొనసాగించే అవకాశం ఉంటుంది. వీరిలో వ్యాధినిరోధక శక్తి మెరుగ్గా ఉంటుంది. అలాగే తల్లిబిడ్డ మధ్య భద్రతాభావంతోపాటు వారి మధ్య అనుబంధం కూడా పెరుగుతుంది. సాన్నిహత్యంతోపాటు అమ్మ తోడుదనే భరోసా పిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. ఇంకా

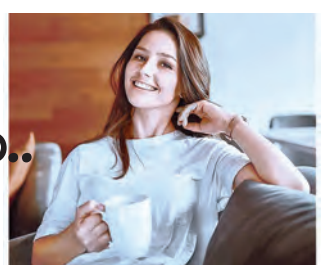
నిద్రపోవడాన్ని పిల్లలు సవాల్ గా ఫీల్ అవుతారు. అలాకాకుండా ఉండాలంటే ఆరేడేళ్ల వయ్యేసరికి విడిగా నిద్రవుపుడం మంచిది. □

ప్రయాణాల్లోనూ, ఆఫీసుల్లోనూ కాఫీ, టీల్లోడివి తాగేందుకు చాలామంది పేపర్ కప్ వాడుతుంటారు. మీరూ అలానేనా? అయితే, మీ శరీరంలోకి రోజూకొద్దీ మైక్రోప్లాస్టిక్ పదార్థాలు చేరుతున్నట్లే..

కప్ తీసుకెళ్తేనే మేలు..

ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, బోర్న్ ఆఫ్ గవర్నర్స్ ఛైర్మన్ తేజస్వినీ అనంత కుమార్. తాజాగా దీనికి సంబంధించి ఆమె సామాజిక మాన్యములో చేసిన పోస్ట్ ఛైర్మన్ వైపున ఉంది. 100మి.లీ వేడి వేడి పానీయాలు పేపర్ కప్పులో 15 నిమిషాలు ఉంటే చాలు... 25వేల మైక్రోప్లాస్టిక్ ఆక్రతుల ఉత్పత్తి అవుతుందని

ఐఐటీ ఖరగ్ పురీలోని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చేసే నష్టం అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే, మీరు ఎక్కడికెళ్లినా సరే.. సీల్డ్ బాటిల్ పాటు, ఓ కప్పు కూడా వెంట పట్టుకోండి. పేపర్ కప్పులో టీ, కాఫీలు తాగటం నిషేధించండి అని సూచిస్తున్నారమె. దీన్ని బట్టి, ఇక రోజూకి రెండు మూడు సార్లు పేపర్ కప్ తాగే అలవాటు వారి శరీరంలోకి దాదాపు 75 వేల మైక్రోప్లాస్టిక్ పదార్థాలు



తెలియకుండానే వెళ్తున్నమాట. ఇవి మహిళల్లో హార్మోన్స్ అసమతుల్యతకీ, సంతానోత్పత్తి సమస్యలకీ, పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపాలకీ కారణమవుతాయట. కాబట్టి, ఏదైనామేర మన సొంత కప్ వాడుకోవటం ఉత్తమం. □

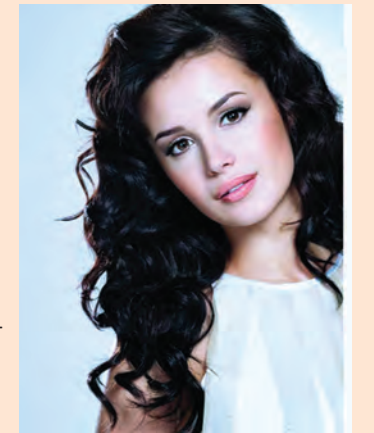
జుట్టూడిపోతోందా?

ఒత్తైన, నల్లని కురులు సొంతం చేసుకోవాలని ప్రతి అమ్మయ్యా ఆటంపడుతుంటుంది. అయితే మనం రోజూ చేసే కొన్ని పనులు చల్ల మనకు తెలియకుండానే కేళాలకు హాని కలుగుతుంది. ఫలితంగా జుట్టు రాలడం, చివర్లు చిట్టడం, నిర్లీపంగా మారడం. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. మరి, ఆ పొరపాట్లతో తెలుసుకుని సరిద్దుకుంటే కురులను చక్కగా సంరక్షించుకోవచ్చు. ఇంతకీ అవేంటంటే..



అరనివ్వాలి... కొంతమంది తలస్నానం చేసిన తర్వాత జుట్టు తడిగా ఉండగానే చిక్క తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే కేళాలు తడిగా ఉన్నప్పుడు కురుళ్లు కానంత బలహీనంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో దువ్వకోవడం వల్ల అవి ఊడిపోవడం లేదా మరింత బలహీనంగా మారి రాలిపోవడం జరుగుతుంటాయి. కాబట్టి తడిగా ఉన్న జుట్టుని దువ్వకోకూడదు పొడిగా అలాకే ఎలాంటి హాయిరీస్టెల్లైనా ప్రయత్నించడం ఉత్తమం.

ఇలా చేయవద్దు!... తలస్నానం చేసిన తర్వాత చాలామంది జుట్టు త్వరగా ఆరిపోవాలనే ఉద్దేశంతో కేళాలను చేతుల మధ్య ఉంచి బవలతో రుద్దుతూ ఉంటారు. అలాగే మరికొంతమంది తలకు బవల్ మట్టుకుని కాసేపు అలాగే ఉంచేస్తారు. అయితే ఈ రెండు పద్ధతులూ కేళాలకు హాని చేయవుంటున్నాయి సౌందర్య నిపుణులు. ఎందుకంటే తడిగా ఉన్న జుట్టుకు బవల్ మట్టి ఉండడం వల్ల కుదుళ్ల వద్ద తేమ అలాగే ఉండిపోయి కుదుళ్లు బలహీనంగా మారడమే కాకుండా చుండ్రు సమస్య కూడా తలెత్తే అస్సాధం ఉంటుంది. అలాగే ఈ క్రమంలో చివర్లు చిట్టే అవకాశాలూ ఎక్కువే. ... వాటిని అవసరమైతే... తడిగా ఉన్న జుట్టుని అరబెట్టుకోవడానికి ద్రవ్యం, కురులను ఉంగరాల్లా తిప్పడానికి ఉపయోగించే కర్డర్, డ్రెయిన్ సర్.. ఇలా ఒకటిమీటి.. ప్రస్తుతం కేళాలంకరణలో భాగంగా మనం ఉపయోగించే ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులేన్నో! అయితే వీటిని ఎంత తక్కువగా వాడతే జుట్టుకు అంత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే వీటిద్వారా ఉత్పత్తయ్యే వేడి కారణంగా కురులు నిర్లీపంగా మారడం, చివర్లు చిట్టేపోవడం, పొడిచారినట్లుగా కనిపించడం.. ఇలా వివిధ రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి మరిఅవసరమైతే తప్ప వీటిని వాడకపోవడం మంచిది. (క్రిమింగ్ చేయించుకోవాలి.



నిర్జీత వ్యవధుల్లో చిట్టిన చివర్లను క్రిమింగ్ చేసుకోవడం చాలా అవసరం. లేదంటే కేళాల ఎదుగుదల అక్కడితో ఆగిపోతుంది. అంతేకాకుండా కురులకు సరైన పోషణ కూడా అందక.. ఉన్న జుట్టు కూడా రాలిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడొకప్పుడు క్రిమింగ్ చేయించుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. ఆ హాయిరీస్టెల్ వద్దు.. చాలామంది నచ్చిందనే లేక ద్రవ్య మీదకు నమ్మతుందనే పోసీటియల్, బస్ట్.. ఇలా రకరకాల బిగుతైన హాయిరీస్టెల్స్ వేసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే ఇవి కూడా ఎంత తక్కువగా వేసుకుంటే అంత మంచిది. ఎందుకంటే కేళాలను బిగుతగా లాగి హాయిరీస్టెల్స్ వేసుకోవడం వల్ల కుదుళ్లు రక్తస్రవరణ సరిగ్గా జరగదు. ఫలితంగా జుట్టు రాలిపోయే అవకాశాలుంటాయి. కాబట్టి జుట్టుకు హాని కలగకుండా ఉండే హాయిరీస్టెల్స్ ని ప్రయత్నించడం మంచిది. □

వకాడీ సూపర్ గా ఉంటుంది. క్యాబేజ్ లో బ్రసెల్స్, కింగ్ క్యాబేజ్, ఆకుపచ్చ, ఎరుపు, ఊడా రంగుల క్యాబేజ్ ఇలా చాలానే రకాలున్నాయి. బలాన్ని ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే క్యాబేజీని తరచూ తిందామా మరి! □

తెలుసుకుందాం..

అమెరికాకు చెందిన ఓ మహిళ 'పేపెంట్ ఎస్.ఎమ్.ఎం' భయం అంటే తెలియదట. ఆమెలో భయభీతి కారణమయ్యే మెదడు భాగం డెబ్బయినటం వల్లే ఈ పరిస్థితి. అలాకాదు, ఇతరుల్లోని భయాన్ని తన గుర్తించలేదట. అయితే, మిగతా భావోద్వేగాలు, జ్వరకక్షే, తెలివితేటలు మాత్రం ఎప్పటిలానే ఉండేవి. □

పంచుకోవడం నేర్పుతున్నామా?

పిల్లలు తమ బోమ్మలతో ఇతర పిల్లలనూ ఆడుకోనివ్వాలని చెబితే బమ్మకోవోవచ్చు ఈ అలవాటు రావాలంటే తగిన వాతావరణాన్ని తల్లిదండ్రులు కల్పించాలి. నలుగురైదుగురిని బృందంగా ఒకచోట ఆడుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. ఆ సందర్భాన్ని వేదికగా తీసుకున్న ఒకరి బోమ్మలను మరొకరు కలిసి పంచుకోవడమేగానో నేర్పించాలి. అందరం ఒక్కటే అనే భావన వచ్చేలా చేయాలి. దీంతో తనకెంతో ఇష్టమైన బంటి లేదా కారు బోమ్మను మరొకర పిల్లలకు తీసుకెళ్లి పోతాడేమో అనే భయం నెమ్మదిగా వారిలో దూరమవుతుంది. ఆపత్తివాడి వల్ల ఉన్న అందమైన బోమ్మ తన వద్ద లేదనే అసూయా తగ్గుతుంది. ఇతరుల వస్తువులను



సరదా ప్రాజెక్టులు.. ఇంట్లో లేదా మైదానంలో అందరూ కలిసి ఆడుకునేట్లుగా బాబు చేతిలో అందరికీ సరిపడా బిస్కెట్స్, వాక్వెల్స్ ఇచ్చి అందరికీ సమానంగా పంచమన్నాలి. అది వారిలో ఇకమత్య భావనను తెస్తుంది. ఎదుటివారి ఏదైనాఇచ్చినప్పుడు కలిగే సంతోషం వారికర్థమవుతుంది. పిల్లలందరినీ ఒక చోటచేర్చి క్షే బోమ్మలు వేసినరంగులేయడం చిత్రలేఖనాలు గీయడం వంటి ఆర్ట్ ప్రాజెక్టులను సరదాగా చేయించాలి. సమష్టిగా చేయించే తోటవని వారి మధ్య స్నేహబంధానాన్ని పెంచుతుంది. సామర్యంగా కూడా బాల్లం నుంచే నేర్పాలి. నెలకేసాల్సినా అనాథాశ్రమాలకు తీసుకెళ్లి ఆ పిల్లలను పరిచయం చేయాలి. ప్రత్యేక దినాల్లో వారికి కానుకలివ్వేలా ప్రోత్సహించాలి. ఈ అలవాటు కష్టంలో ఉన్నవారికి సాయం చేయాలనే ఆలోచనలకు చిన్నవయసులోనే బీజం వేదేలా చేస్తుంది. ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం ద్వారా దత్తీ అనందం ఎలా ఉంటుందో కూడా తెలుసుకోగలుగుతారు. □

కృష్ణతత్వం



తారేమోనని మనసింది. అయితా వెళ్తున్న శ్రీకృష్ణుణ్ణి పిలిస్తే అతడు పలకలేదు. వినిపించ లేదేమో నని మళ్ళీ పిలిస్తూ కృష్ణ! ఈ కుండ బయటగా ఉంది. కాస్త సాంది చేయూ? అంది కృష్ణుడు



వినినట్లే వెళ్లిపోయాడు. ఇతగాడికేమైంది? ఎప్పుడూ అడగకుండానే సాయం చేసేవాడు. ఈ రోజు పిలిచినా పలకలేదు అనుకుంది. అతి కష్టమీద కుండ ఎత్తుకుని ఇల్లు చేరింది. అప్పటికే అక్కడున్న కృష్ణుడు ఆమెను చూస్తూనే 'రా! కుండంచి పెడతాను అన్నాడు. ఆమె ఆశ్చర్యపోయి ఇంకాక పిలిచినా రాలేదు. ఇప్పుడు పిలవకుండా వచ్చావు. నీ సాయం నాకేమీ అక్కర లేదులే' అందామె అలక వహించినట్లుగా, శ్రీకృష్ణుడు నవ్వి నేను భారం దించే వాడిని గానీ పెంచడం నా పని కాదని తెలిసి కూడా ఇలా అంటున్నావేంటి? సర్లే.. ఆ బరువు ఇంకా మోస్తూంటే నీ ఇష్టం అంటూ వెళ్లబోయాడు. దాంతో గోపిక కంగారుగా స్వామి నీ తత్వం తెలిసిన నేనే మాయలో పడి ఇలా అన్నాను కదా! ఇక సంసార భారాన్ని మోస్తున్నవారి సంగతేంటి? అంది ఎవరు ఎంత భారం పెంచుకున్నా, నన్ను శరణు వేడితే దాన్ని దించేందుకు నేనెప్పుడూ సిద్ధమే అన్నాడు కన్నయ్య. □

క్యాబేజీ మంచి పోషకాహారం

రక్తం గడ్డకట్టుకుండా, ఇతరత్రా గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. ఊబకాయం రానివ్వడం, రేడియేషన్ థెరపీ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. క్యాన్సర్ ను సైతం నిరోధిస్తుంది. క్యాబేజీ రుచికరమే అయినప్పటికీ.. ఒక్కో సీజన్లో కాస్త వెగటు వాసన వస్తుంది. అలాంటప్పుడు కూర దించే ముందు అరకప్పు పాలు పోస్తే ఆ వాసన పోవడమే కాకుండా అదనపు రుచి వస్తుంది. కొందరు కూరల్లో గ్రేవీ కోసం ఉల్లికి బదులుగా క్యాబేజీ వాడుతున్నారు. దీన్ని కూరగానే కాదు.. సలాడ్, సూప్ రూపాల్లోనూ తీసుచ్చు. దీంతో చేసే



కింగ్ క్యాబేజీ, ఆకుపచ్చ, ఎరుపు, ఊడా రంగుల క్యాబేజీ ఇలా చాలానే రకాలున్నాయి. బలాన్ని ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే క్యాబేజీని తరచూ తిందామా మరి! □

