



PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOONAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD



కృష్ణా జలాల్లో న్యాయమైన వాటా దక్కాల్సిందే...

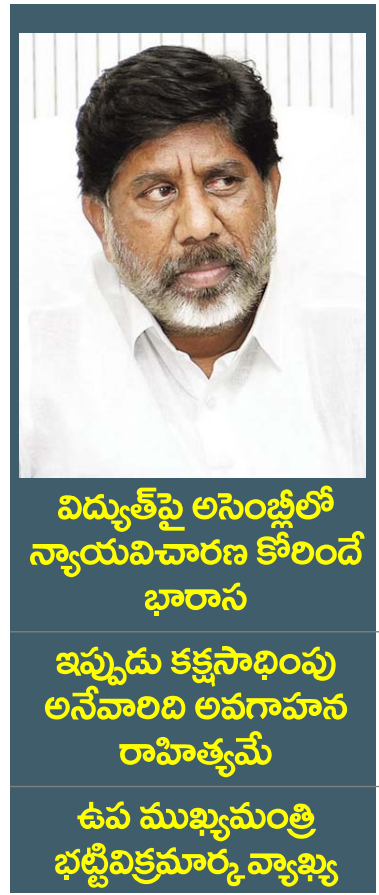
హైదరాబాద్: కృష్ణా జలాల్లో తెలంగాణకు న్యాయమైన వాటా దక్కాల్సిందేనని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సుప్రీంకోర్టు, ట్రిబ్యునల్ ముందు బలమైన వాదనలు వినిపించాలని న్యాయవాదులు, నీటిపారుదల శాఖ ఉన్నతాధికారులకు సూచించారు. ట్రిబ్యునల్ తీర్పు వచ్చేవరకు 50 శాతం వాటా కోసం ప్రయత్నించాలన్నారు. నీటిపారుదల శాఖకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు, ట్రిబ్యునల్ ముందు ఉన్న అంశాలపై

సీనియర్ న్యాయవాదులు, నీటిపారుదల శాఖ ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి ఆదివారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఇందులో సీనియర్ న్యాయవాదులు వైద్యనాథన్, రవీందర్ రావు, ప్రభుత్వ సలహాదారు ఆదిత్యనాథ్ దాస్, నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు, ఇంజనీర్లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. శ్రీశైలం, నాగార్జునసాగర్ కాంపౌండ్లను కృష్ణా బోర్డుకు అప్పగించేది లేదని పునరుద్ఘాటించారు. ఈ అంశంపై ఇప్పటికే రాష్ట్ర శాసనసభలో తీర్మానం

చేసినట్లు తెలిపారు. కృష్ణా జలాల సాధనలో ప్రజాప్రయోజనాలే కీలకమని.. దీనికి అనుగుణంగా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. సీనియర్ న్యాయవాది వైద్యనాథన్ మాట్లాడుతూ సుప్రీంకోర్టు ముందున్న ట్రిబ్యునల్ అవార్డు అంశాన్ని మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకలతో చర్చల ద్వారా పరిష్కరించుకోవడం మేలని సూచించారు. దీనిపై స్పందించిన మంత్రి.. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకలతో చర్చలు జరిపేందుకు నీటిపారుదల శాఖకు అనుమతి ఇచ్చారు.

కృష్ణా జలాల్లో తెలంగాణకు న్యాయమైన వాటా దక్కాల్సిందేనని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఎన్. ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఉన్నతాధికారులు, న్యాయవాదులతో సమీక్ష నిర్వహిస్తున్న మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

కేసీఆర్ కు న్యాయవ్యవస్థపై నమ్మకం లేనట్లుంది



విద్యుత్ పై అసెంబ్లీలో న్యాయవిచారణ కోరిందే భారాస ఇప్పుడు కక్షసాధింపు అనేవారిది అవగాహన రాహిత్యమే ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టివిక్రమార్క వ్యాఖ్య

కేసీఆర్ అంటున్నారంటే ఆయనకు న్యాయవ్యవస్థపై నమ్మకం లేదని భావిస్తున్నాం. విచారణకు ఆదేశించడం వరకే ప్రభుత్వం పని. ఆ తర్వాత మాకు సంబంధం ఉండదు. ఎలా విచారిస్తారు, ఎవరిని పిలుస్తారు అనేది మాకు తెలియదు" అని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లా భట్టివిక్రమార్క అన్నారు. ఆదివారం ఖమ్మం జిల్లా బోనకల్లు మండలంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం తూటికుంట్లలో విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా విద్యుత్ కొనుగోళ్ల అంశంపై విచారణ కమిషన్ ముందు హాజరు కానని మాజీ సీఎం కేసీఆర్ చెప్పన్నారుని విలేకరులు ప్రస్తావించగా భట్టివిక్రమార్క సమాధానమిస్తూ ఎవరు హాజరు కాకపోయినా న్యాయవ్యవస్థ చూసుకుంటుందన్నారు. ఇంకా మాట్లాడుతూ విద్యుత్ కొనుగోళ్లలో అక్రమాలపై విచారణ జరిపించాలని ఆడిగింది భారాస ఎమ్మెల్యే, విద్యుత్ శాఖ మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి అని చెప్పారు. మా ప్రభుత్వం ఏర్పడగానే విద్యుత్తుకు సంబంధించి వాస్తవ పరిస్థితుల్ని వివరిస్తూ అసెంబ్లీలో శీఘ్ర పత్రంపై చర్చ పెట్టామన్నారు. సభలో మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యుత్ కొనుగోళ్ల అంశంపై న్యాయవిచారణ జరగాలని పదే పదే కోరారని, వెంటనే సభా నాయకుడు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాదర్శకత ఉండేందుకు న్యాయవిచారణకు ఆదేశిస్తున్నట్లు ప్రకటించారని తెలిపారు. కక్షసాధింపు ధోరణితో జుడిషియల్ విచారణ చేస్తున్నారని ఎవరైనా మాట్లాడితే వారిది అవగాహన రాహిత్యంగా భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. న్యాయవిచారణ జరగాలని మాజీ మంత్రి కోరగా మరోవైపు ఆ పార్టీ నేతలే కక్షసాధింపు ధోరణి అంటున్నారు.. వారిలో అనుభవం కలిగిన వారు. నేను చెప్పిందే వేదం, శాసనం.. విచారణకు హాజరుకాము అని తెలుసు అని ఎద్దేవా చేశారు.



అదుపుతప్పి లోయలో పడ్డ మినీ బస్సు.. 14 మంది దుర్మరణం



బద్రినాథ్ :దేవభూమి ఉత్తరాఖండ్ లోని పర్వత ప్రాంతాలను చూస్తూవున్న బయలుదేరిన టూరిస్టులు రోడ్డు ప్రమాదంలో చిక్కుకున్నారు. వారు ప్రయాణిస్తున్న మినీ బస్సు అదుపుతప్పి హైవే పక్కనే ఉన్న లోయలో పడిపోయింది. దాదాపు 1500 అడుగుల పైనుంచి పడడంతో బస్సు నుజ్జునుజ్జుగా మారింది. అందులోని 26 మంది టూరిస్టుల్లో 14 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. రుద్రప్రయాగ్ జిల్లాలో శనివారం చోటుచేసుకుంది దారుణం. ఢిల్లీకి చెందిన 26 మంది టూరిస్టులు ఓ మినీ బస్సులో ఉత్తరాఖండ్ యాత్రకు బయలుదేరారు. శనివారం రుద్రప్రయాగ్ జిల్లా చేరుకున్నారు. రిషికేష్-బద్రినాథ్ హైవేపై అలకనందా నది పక్క నుంచి వెళుతుండగా ప్రమాదం జరిగింది. మినీ బస్సు అదుపుతప్పి రోడ్డు పక్కన ఉన్న వారిని ఢి కొడుతూ అలకనందా నదిలో పడిపోయింది. చాలా ఎత్తు నుంచి పడడంతో మినీ బస్సు దారుణంగా దెబ్బతింది. లోపల ఉన్న టూరిస్టుల్లో 10 మంది అక్కడికక్కడే చనిపోగా ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మరో నలుగురు కన్నుమూశారు. మిగతా 12 మందికి తీవ్ర గాయాలు కాగా.. వారికి రిషికేష్ ఎయిమ్స్ లో వైద్యులు చికిత్స అందిస్తున్నారు. కాగా, ఈ ప్రమాదంపై రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, ఉత్తరాఖండ్ సీఎం పుష్కర్ సింగ్ ధామి సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. బాధిత కుటుంబాలకు తక్షణ సాయం కింద ప్రధాని మోదీ రూ. 2 లక్షల పరిహారం ప్రకటించారు. గాయపడిన వారికి రూ.50 వేలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ఉత్తరాఖండ్ లో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం రిషికేష్- బద్రినాథ్ హైవేపై అలకనందా నది ఒడ్డున దారుణం తీవ్రంగా గాయపడ్డ మరో 12 మంది టూరిస్టులు



జమ్మూకశ్మీర్ శాంతిభద్రతలపై కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా కీలక సమీక్ష

జమ్మూకశ్మీర్:ఇటీవల ఉగ్రవాద దాడి ఘటనల నేపథ్యంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. వారం వ్యవధిలోనే నాలుగు ఉగ్రదాడులు జరగా, ఇప్పుడు అమర్ నాథ్ యాత్ర వస్తుండడంతో ఆ మేరకు తీసుకోవాల్సిన భద్రతా చర్యలపై అమిత్ షా చర్చించారు. ఈ సమావేశం దాదాపు ఐదు గంటల పాటు సుదీర్ఘంగా సాగింది. బెట్రెస్టులు భారత భూభాగంలోకి చొరబడేందుకు ఉపయోగిస్తున్న సారంగ మార్గాలను గుర్తించాలని, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సాయంతో స్థానిక నిఘా వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయాలని అమిత్ షా సూచించారు. గ్రోస్ చొరబాట్లను కూడా సమర్థంగా ఎదుర్కోవాలని అన్నారు. జీరో టెర్రర్ ప్లాన్ తో కశ్మీర్ లోయలో ఎలా శాంతి నెలకొందో, అదే ప్రణాళికను జమ్మూ ప్రాంతంలోనూ అమలు చేయాలని నిర్దేశించారు. ఉగ్రవాదాన్ని అంతమొందించేందుకు మోదీ సర్కారు సరికొత్త మార్గాలను అవలంబిస్తుందని తెలిపారు. జమ్మూకశ్మీర్ లో సైన్యం, పారామిలిటరీ బలగాలు పరస్పర సమన్వయంతో యుద్ధ ప్రాతిపదికన స్పందించాలని అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు. భద్రతా పరంగా అత్యంత సమన్వయత ప్రాంతాలను గుర్తించి, అందుకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. జమ్మూకశ్మీర్ లో ఉగ్రవాదంపై పోరు ప్రస్తుతం నిర్ణయాత్మక దశలో ఉందని, ఈ స్థితిలో ఉదాసీనంగా వ్యవహరించరాదని సూచించారు. ఇటీవలి ఘటనలు పరిశీలిస్తే... ఉగ్రవాద చర్యలు భారీ హింసాత్మక ఘటనల నుంచి చిన్నా చితకా దాడుల స్థాయికి పడిపోయాయని, వీటిని కూడా నిర్మూలించడానికి తాము కృతనిశ్చయంతో ఉన్నామని అమిత్ షా ఉద్ఘాటించారు. ఈ సమావేశానికి జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోవోల్, జమ్మూకశ్మీర్ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ మనోజ్ సిన్హా, ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ మనోజ్ పాండే, భారత్ తదుపరి ఆర్మీ చీఫ్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది, కేంద్ర హోం శాఖ కార్యదర్శి అజయ్ భట్లా, కేంద్ర నిఘా సంస్థ డైరెక్టర్ తపన్ దేశా, సీఆర్పీఎఫ్ డీజీ అనీష్ దయాళ్ సింగ్, బీఎస్ఎఫ్ డీజీ నిఖిల్ అగర్వాల్, జమ్మూకశ్మీర్ డీజీజీ ఆర్ఆర్ స్పెన్సర్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు.

జమ్మూకశ్మీర్ లో వరుస ఉగ్రదాడులు వారం వ్యవధిలో నాలుగు ఘటనలు త్వరలో అమర్ నాథ్ యాత్ర జీరో టెర్రర్ ప్లాన్ పై ఉన్నతాధికారులతో అమిత్ షా చర్చ

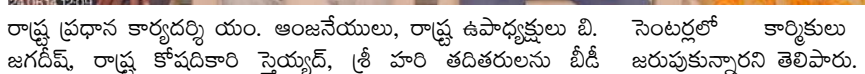


కాంగ్రెస్ పాలనపై కేటీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు

ప్రస్తుత రోజుల్లో క్రిడిట్ కార్డులు వాడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. అది స్థాయిలో మోసాలు పెరుగుతున్నాయి. కార్డు వేరే వాళ్ల చేతికి వెళ్తే నష్టపోవాల్సి వస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఎవరైనా మీ క్రిడిట్ కార్డును దొంగిలెస్తే, లేదా ఎక్కడైనా పోగొట్టుకుంటే ఏం చేయాలి? ఈ విషయాలు కచ్చితంగా తెలుసుకోండి. ప్రస్తుతం మన దేశంలో క్రిడిట్ కార్డుల వినియోగం భారీగా పెరిగింది. దెబిట్ కార్డులను మించిన లావాదేవీలు జరుగుతున్నాయి. బ్యాంకులు పిలిచి మరీ క్రిడిట్ కార్డులను అందిస్తున్న క్రమంలో ఈ లా మంది ఒకటికి మించి కార్డులు విని యోగిస్తున్నారు. క్రిడిట్ కార్డును నక్రమంగా వినియోగించుకుంటే బోధనీయ దాఖలు అందుకోవచ్చు. అయితే, ఇదే సమయంలో క్రిడిట్ కార్డు మోసాలు పెరిగాయి. చాలా మంది ఆర్థికంగా నష్టపోతున్న సంఘటనలా ఏదో ఒక రోజు వెలుగులోకి వస్తూనే ఉన్నాయి. క్రిడిట్ కార్డు ఎవరైనా కట్టేయడం లేదా ఎక్కడైనా పోగొట్టుకుంటే వారు కచ్చితంగా కార్డును వెంటనే బ్లాక్ చేయాలి. లేదంటే చేయాలి. అలా చేయకపోతే చేతిలోకి వెళ్తే నష్టపోవాల్సి వస్తుంది. మీ క్రిడిట్ కార్డు పోయిందని మీరు నిశ్చయించుకున్న వెంటనే మీ బ్యాంకు కస్టమర్ కేర్ కి ఫోన్ చేసి తెలియజేయాలి. కస్టమర్ కేర్ ఎగ్జిక్యూటివ్ అడిగిన సమచారం అందించడం ద్వారా మీ కార్డును బ్లాక్ చేస్తారు. 10 నిమిషాల్లో మీరు కార్డును బ్లాక్ చేసి మీ కార్డు దర్యునియోగం కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇండుకోసం నెట్ బ్యాంకింగ్ లోకి లాగిన అయిన తర్వాత అందులో కార్డు లేదా సర్వీస్ అనే ఆప్షన్ కనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత లాస్ట్ కార్డ్ ఆప్షన్ పైన క్లిక్ చేసి బ్లాక్ రిక్వెస్ట్ ఎంచుకోవాలి. వెంటనే మీ కార్డు బ్లాక్ అవుతుంది. మరోవైపు, కాస్సినీ బ్యాంకులు ఎస్ఎంఎస్ ద్వారా కూడా క్రిడిట్ కార్డులను బ్లాక్ చేసుకునే వీలు కల్పిస్తున్నాయి. మీ బ్యాంకు ఈ సేవలు అందిస్తే మీ రిజిస్ట్రేషన్ మొబైల్ నంబర్ నుంచి బ్లాక్ అని టైప్ చేసి మీ బ్యాంకుకు బ్రావైడర్ నంబర్ కి మెసేజ్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఒక వేళ మీ మొబైల్, నెట్ బ్యాంకింగ్, ఎస్ఎంఎస్ ద్వారా మీ కార్డును బ్లాక్ చేయడం వీలుకాకపోతే వెంటనే మీ బ్యాంకు బ్రాంచును సంప్రదించాలి. కార్డు పోయిన వివరాలను బ్యాంక్ ఆధికారులకు వివరిస్తే మీ కార్డును బ్లాక్ చేస్తారు. ప్రైవేట్ బ్యాంకు యూజర్స్ చేత సొంత బ్రాంచ్ కి వెళ్లాల్సిన పని లేదు.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, జూన్ 16:

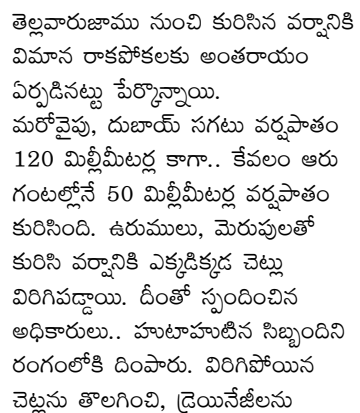
ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలోని బిఎల్ టీయూ రాష్ట్ర కాన్ఫరెన్సులో పాల్గొని చేసిన విశ్లేషణ సమావేశంలో నిర్దామిలు మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గత 15 రోజులూ నిజామాబాద్, కామారెడ్డి, కరీంనగర్, సిరిసిల్లా, జగిత్యాల, మెదక్, నిర్మపేట, ఆదిలాబాదు, నిర్మల్ తదితర జిల్లాల్లో అన్ని బీడీ నంబర్ల కు వేతనాలు పెరిగిన సందర్భంగా తెలంగాణ బహుళ జన బీడీ కార్మిక సంఘం (నివెల్ టీయూ) రాష్ట్ర నాయకత్వం పర్యవేక్షనలో జరిగినదన్నారు. ఈ సందర్భంగా తనతో పాటు (రాష్ట్ర అధ్యక్షులు యస్. నిర్దామిలు, ఆ



తెలంగాణ బహుళజన బీడీ
కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర
అధ్యక్షులు యన్.
సిద్దిరాములు.
అడుగుడునా కార్మికుల
అభివృద్ధి
మరుగులేనవని వెల్లడి.

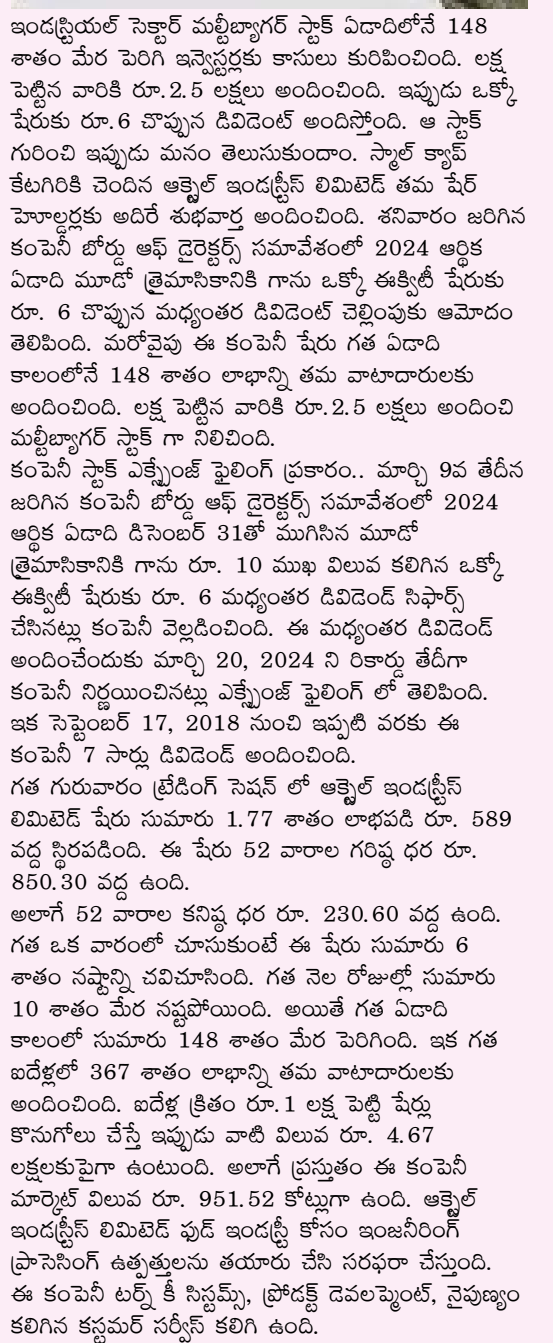
బహుళ జన బీదీ కార్మిక సంఘంకు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారని వివరించారు. బీదీ పరిశ్రమ చరిత్రలో ఒక్క బీజాలో సుమారు 7 గంటలూ పర్చులు జరిపి బీదీ యాజమాన్యం దిగి వచ్చి వేతనాలు పెంచేందుకు తమ వంటకా క్షుణ్ణి చేసేన విషయం కార్మికులకు వివరించామని అన్నారు. బీదీ కార్మికులకు వెయ్యి బీదీలకు ప్రస్తుతం ఉన్న వేతనం (కాబీ)రూ" 4.25 పైసలు, పాకర్లుకు ఉన్న వేతనం పన్నె నేలకు రూ" 3650, చట్నీ, చల్నీ, నెలసరి ఉద్యోగులకు రూ" 1700 యాజమాన్యం పెంచడం జరిగిందన్నారు.ఎంఎల్ లంగర్ బీదీ కంపెనీ లో బీదీ కట్టలకు ఖుల్లరు, బాక్స్ లు పెట్టై కార్మికులకు నేలకు రూ" 1600 పెరించారు అన్నారు. అలాగే బీదీ టోకెడార్కు, ఉన్న కమిషన్ రెటు పై వెయ్యి బీదీ లకు రూ"4-50 పైసలు పెరించునని వివరించారు. భవిష్యత్తులో కార్మికుల సమస్యలపై అలుపెరుగని పోరాటం కొనసాగిస్తామని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ బహుళ జన బీదీ కార్మిక సంఘం (బిఎల్ డీయూ) నిజామాబాదు జిల్లా కార్యదర్శి సయ్యద్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు సుజాత, జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి వేణు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

పవనంలో
చోటచేసుకుంటున్న
వాతావరణ మార్పులకు అద్దం
పట్టే సంఘటన ఇది.
ఎటుమానినా ఇసుక దిబ్బలు..
తవ్వితే ఇయిల్ బావులు
తవ్వొ.. నీరు మాత్రం
కనిపించని ఏగాది దేశం
దుబాయ్. అలాంటి దేశంలో
వరదలు వచ్చాయంటే
విసుగులేదు అంతవే. తాజాగా



భాగీణీయేంచారు. భారీ వర్షానికి ప్రధాన జాతీయ రహదారిపై వాహనాలు నిలిచిపోయాయి.. (ట్రాఫిక్కు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. మరోవైపు, ఆదివారం కూడా పిడుగులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని, ప్రజలు ప్రామాణ్యతగా ఉండాలని అధికారులు హెచ్చరించారు. అరేబియా ద్వీపకల్ప అడవులో వర్షం అసాధారణంగా ఉంటుంది, కానీ శీతాకాలంలో క్రమశుభ్రంగా సంభవిస్తుంది.దుబాయ్ జాతీయ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం.. ‘ఏచిద్ర తీవ్రతలతో కూడిన వర్షాలు ఆదివారం వరకు కొనసాగుతాయి.. అయితే ఉత్తర, తూర్పు ప్రాంతాలపై మాత్రమే కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి. అస్థిర వాతావరణం క్రమంగా బలహీనపడి.. ఆదివారం సాయంత్రానికి తూర్పు ప్రాంతానికి పరిమితమవుతుంది. సోమవారం పొడిగా ఉంటుంది కానీ ఉదయం పొకమంచు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది’ అని తెలిపింది.

శనివారం తెల్లవారుజాము నుంచి కురిసిన వర్షానికి విమాన రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడినట్లు పేర్కొన్నాయి. మరోవైపు, దుబాయ్ సగటు వర్షపాతం 120 మిల్లీమీటర్ల కాగా.. కేవలం ఆరు గంటల్లోనే 50 మిల్లీమీటర్ల వర్షపాతం కురిసింది. ఉరుములు, మెరుపులతో కురిసి వర్షానికి ఎక్కడిక్కడ చెట్లు విరిగిపడ్డాయి. దీంతో స్పందించిన అధికారులు.. పాటుకాపాటిన సిబ్బందిని రంగంలోకి దింపారు. విరిగిపోయిన చెట్లను తొలగించి, డ్రైయనేజీలను ఖాళీచేయించారు. భారీ వర్షాన్నికీ ప్రధాన జాతీయ రహదారిపై వాహనాలు నిలిచిపోయాయి.. ట్రాఫిక్ కీ తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. మరోవైపు, ఆదివారం కూడా ఏడుగులతో కూడిన వర్షాలు కురిసి అవకాశం ఉందని, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు హెచ్చరించారు.



**జిల్లా ప్రజలకు బక్రీద్
ముభాకాంక్షలు: కలెక్టర్.**

వేగుచుక్క, న్యూస్, నిజామాబాద్, జూన్ 16

బిక్రీ వేడుకను పురస్కరించుచుని కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు జిల్లా ప్రజలకు వభాగాంక్షలు తెలిపారు. త్యాగానికి ప్రతీకగా నిలిచే బిక్రీ వేడుకను ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో ఆనందోత్సాహాలతో ఆరంభిస్తామని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం, అన్ని వర్గాల ప్రజలు సుఖా సంతోషాలతో ఉండాలని, సౌభ్రాతృత్వం, సహృద్ధావ వాతావరణం వల్లెవిరియాలని కోరుకున్నారు. దాన ధర్మాలతో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమైన ప్రజలు సోమవారం నాటి వేడుకను ధృక్ శ్రద్ధలతో జరుపుకుంటున్న అన్నారు.



వేగుచుక్క న్యూస్, కామారెడ్డి, జూన్ 16:

కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ గా ఆగిష్టు నంగ్వాన్ అధివారం నాడు పదవి భార్యతలు చేపట్టారు. అదనపు కలెక్టర్లు పండ్ల మోహన్, శ్రీనివాసు రెడ్డి లు పూల మొక్కలు ఇచ్చి కలెక్టర్ గు ఘనసాగ్గంపేట పలికారు. సీనివారం నాడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 20మంది జిల్లా కలెక్టర్లకు బదిలీ చేసిన విషయం విన్నవించింది. గత ఆక్టోబర్ నుండి నిర్మల్ జిల్లా కలెక్టర్ గా పనిచేస్తున్న నంగ్వాన్ కామారెడ్డి జిల్లాకు బదిలీకాగా అధివారం నాడు జిల్లా కలెక్టర్ గా చార్జి తీసుకున్నారు. అనంతరం జిల్లాలో అమలు జరుగుచున్న కార్యకూలలను ధరణి, ధాన్యం సేకరణ, డబల్ ఐడీ రూమ్ ఇండ్ల ప్రగతిని అదనపు కలెక్టర్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయం నుండి వచ్చే ప్రజావాణి ఫిర్యాదులపట్ల శ్రద్ధాక శ్రద్ధతో పరిశీలింి నత్తువూ పరిష్కరించాలన్నారు. ఆర్డీ, కలెక్టర్ గా రావు, గిరిజా అభివృద్ధి అధికారి అంబాజీ, ఎస్సీ అభివృద్ధి అధికారి రంజిత, డీఈడీ రాజు, డిపీఆర్ ఓ. శాంతికుమార్, తహశీల్దార్ జనార్దన్, కలెక్టరేట్ ఎఓ. మనూర్ అహ్మద్, కలెక్టరేట్ పర్వతేశ్వర్లు, నిబ్బంది తదితరులను కలెక్టర్ గా పువ్వుగచ్చాల అలండి చేతుభాగాంక్షలు తెలిపారు.

ఓ విమానం 153 మంది ప్రయాణీకులు, 4 సిబ్బందితో బయలుదేరింది. గమ్యస్థానానికి చేరుకోడానికి 2.30 గంటలకుపైగా సమయం పడుతుంది. ముందు రోజు విశాఖలో లేక అలసిపోయిన కెప్టెన్.. 90 నిమిషాల తర్వాత తాను నిద్రపోయానని కో - పైలట్‌కు చెప్పాడు. అతడి అనుమతితో

నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. కానీ, కొద్ది సేపటికే కో- ఫైలట్ కూడా నిద్రపోవడంతో విమానం దారి తప్పింది. ఏటీసీ నుంచి ఎన్ని సార్లు సూచనలు అందినా వారి సృందించలేదు.

ధరలు ఎ మరింతెదుకు అలస్యం, ఈరోజు అవేశానీలో చెక్ చెయ్యండి
విమానం గాల్లో ఉండగానే దానిని
నివృత్తవున్న పైలులు ఇద్దరూ ఒకే
సమయంలో నిద్రపోయారు.
దాదాపు అరంగం పాటు పైలెట్లు
నిద్రపోవడంతో విమానం
దారిభ్రమింది. ప్రధాన పైలెట్
మేల్కొని తక్షణమే దిద్దుబాటు
చర్యలు చేపట్టడంతో భారీ ముప్పు
తప్పింది. అయితే, అదృష్టవశాత్తూ
మామంబో ప్రమాదం
జరగకపోవడంతో 150
మందినిద్రాలో ప్రయాణికులు
సంరక్షితంగా బయటపడ్డారు.
విస్మయానికి గురిచేసే ఈ ఘటన

ఇండోనేషియా చోటుచేసుకోగా..
అలస్కాగా వెలుగులోకి వచ్చింది.
ఈ ఘటనపై విచారణకు
ఆదేశించిన ఇండోనేషియా
ప్రభుత్వం.. ఇద్దరు పైలట్లపై
ఇప్పటికీ సస్పెన్స్ లేదు ఎందుకంటే..
జనవరి 25న బాటికె ఎయిర్ లైన్
సంస్థకు చెందిన ఎయిర్ టెన్
ఏ320 విమానం 153 మంది

ప్రయాణికులు, నలుగురు సిబ్బందితో కలిసి సౌత్ ఈస్ట్ సులవేసి నుంచి ఆ దేశ రాజధాని జక్కర్తకు బయలుదేరింది. అగ్నియ సులవేసి - జక్కర్తా మధ్య ప్రయాణానికి 2.35 నిమిషాల సమయం పడుతుంది. ఈ

(క్రమంలో కో-పైలట్‌కు చెప్పి)
ప్రధాన పైలట్ నిద్రపోయాడు.
కాసేపటికి పైలట్‌ను నియంత్రణలో
తీసుకున్న కో-పైలట్ సైతం
నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. దీంతో
వారిని సంప్రదించేందుకు
జక్కాలోని కల్‌గోల్డ్ సెంటర్
చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ
విఫలమయ్యాయి. 28 ఏమిషాల



తర్వాత మేల్బోర్న్ కెప్టెన్.. కో-
పైలట్ కూడా నిద్రపోతున్నాడని
గుర్తించి ఖంగుతిస్తాడు. విమాన
నిద్రేశిత మార్గంలో వెళ్లడం లేదని
గుర్తించాడు. వెంటనే అతనిని ని
లేపి, కంట్రోల్ సెంటర్ కాల్స్ కు
సృందించాడు. ఈ క్రమంలోనే

విమానాన్ని సరైన మార్గంలో పెట్టి..
జర్రా విమానాశ్రయంలో
సురక్షితంగా ల్యాండ్ చేశారు. ఈ
ఘటనను తీవ్రంగా పరిగణించింది
ఇండోనేషియా రవాణా శాఖ..
విచారణ చేపడతామని తెలిపింది.
స్థానికంగా అన్ని విమాన సేవలను
నిర్వహణ తీరును సమీక్షిస్తామని
ప్రకటించింది. ప్రయాణికులను



ప్రాణాలను
ప్రమాదంలోకి నెట్టిలా
ఇద్దరు పైలట్లు
నిద్రపోవడంకో వారిని
సస్పెండ్ చేశారు.
అయితే, విమానం
నడిచి నిస్పంది
విశ్రాంతి విధమంలో
తగిన శక్తి
వహించాలని బాల్టిక్
యెయిర్ కమాండ్ శాఖ
దీజీ మార్గూ (క్రిస్టీ
ఎన్సా ముర్గి
సూచించారు. ఈ
విమానం నడిచిన
ఇద్దరిలో ఓ పైలట్ ముందులోను
రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోదని
ప్రాథమిక విచారణ నివేదిక
పేర్కొంది. అందుకే విమానం
బయలుదేరిన గంటన్నర తర్వాత..
కో-పైలట్ అనుమతికో కెప్టెన్
నిద్రపోయాడని తెలిపింది.

ఇద్దరిలో ఓ ఫైలట్ ముందురోజు రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోలేదని ప్రాథమిక విచారణ నివేదిక పేర్కొంది. అందుకే విమానం బయలుదేరిన గంటన్నర తర్వాత.. కో-ఫైలట్ అనుమతితో కెప్టెన్ నిద్రపోయాడని తెలిపింది.

కాళ్ల పగుళ్లు ఎందుకాస్తాయో తెలుసా..?

కాళ్ల పగుళ్లను దాచుకుంటున్నారా.. ఇది మీ సమస్యకు పరిష్కారం అనుకుంటున్నారా.. ఒకవేళ మీ సమాధానం అవును అంటే.. మీ తప్పు చేస్తున్నట్లే. చగిలిన పాదాలను ఎదుటి వారికి కనపడకుండా దాచుకోవడం కంటే.. ఆ సమస్యకు పరిష్కారం కనుక్కోవడం చాలా ముఖ్యం. కొందరిలో కాళ్లమీద పగుళ్లు చాలా లోతుగా ఏర్పడి నొప్పిని కలిగిస్తుంటాయి. మరి ముఖ్యంగా మదమల మీద ఈ పగుళ్లు ఎక్కువగా ఏర్పడుతుంటాయి. అనలు కాళ్ల పగుళ్లు ఏర్పడటానికి కారణాలు ఏమిటి, వీటిని ఎలా నివారించాలో తెలుసుకోవాలంటే.. ఈ స్టోరీ చదివేయండి. చర్మం పొడిబారితే.. చర్మం పొడిబారితే.. పొడి చర్మం కారణంగా కాళ్ల పగుళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాదాల చర్మం పొడిగా ఉంటే..

స్థితిసావకత, వశ్యతను కోల్పోతుంది, చివరికి మదమల పగుళ్లకు దారితీస్తుంది. తరచుగా ఓపెన్ బ్యాక్, హై హీల్స్ ధరించే పురుషులకు పాదాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. పాదాలపై డ్రైని పెరిగితే.. కాళ్ల పగుళ్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పాదల పగుళ్లను నివారించానికి, సౌకర్యంగా ఉండే చెప్పులు వేసుకోవడం మేలు. వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం తేమతోపాటు స్థితిసావకతను కోల్పోతుంది. దీని వల్ల మీ ముఖం, మెద మూత్రమే కాదు.. మీ మదమలు కూడా ఎఫెక్ట్ అవుతాయి. దీని కారణంగా కాళ్ల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి..? తేమ లేకపోతే.. మీ పాదాలను మాయిశ్చరైజ్ చేయకపోతే.. పొడిగా మారతాయి, పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా స్నానం చేసిన

తర్వాత, మీరు ఎక్కువసేపు నిలబడినా, నడిచినా పాదాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా కాళ్ల పగుళ్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగానూ కాళ్ల పగుళ్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది. దయా బెటిన్, థైరాయిడ్ సమస్యలు, నోరీయాసిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులకు పాదాల పగుళ్లు ఎక్కువగా ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. మీ పాదాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోండి.



బ్రెస్ట్‌లో కణితులు ఉంటే క్యాన్సర్ వచ్చినట్లేనా..

కారు. మీ రొమ్ములు పెద్దగా ఉన్నట్లనిపిస్తే మీరు (బ్రీట్‌మెంట్ కోసం డాక్టర్‌ని సంప్రదించొచ్చు. గాయాలు... రొమ్ముపై తాకిన గాయలు రొమ్ములో గడ్డలకి కారణమవుతాయి. గాయపడిన ప్రదేశంలో రక్తం గడ్డ కట్టడం, కణాలతో సమస్యలు వంటివి కారణాలు. ఇలా కనిపిస్తే వెంటనే (బ్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవాలి. గడ్డలు కనిపిస్తే.. చాలా మంది రొమ్ములో గడ్డలు కనిపించినప్పుడు బాధపడతారు. డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళకముందే క్యాన్సర్ అని భయపడతారు. ఇలాంటివి మానసికంగా బలహీనపరిచి ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తాయి. అందుకే, రొమ్ములో గడ్డలని గమనిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ని కలిసి చెకప్ చేసి

ట్యూమర్ వింటో తెలుసుకుని (బ్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవచ్చు.



రంధ్రాలు పోతాయి..

ముఖంపై రంధ్రాలు ఉంటే వాటిని కనిపించకుండా ఉండేందుకు కొంతమంది మేకప్ కన్సల్టర్, ఫౌండేషన్ రాస్తుంటారు. అలాంటివి రాయడం వల్ల ఆ రంధ్రాల్లో ఈ ఫౌండేషన్ ఉంటుంది. అది సమస్యని పెద్దగా చేస్తుంది. అలా కాకుండా నేచురల్‌గా రంధ్రాలను తగ్గించేందుకు కొన్ని టిప్స్ వాడాలి. వాటి వల్ల సమస్య తగ్గతుంది. రంధ్రాలు రావడానికి కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని డీప్రెండ్రెషన్, కెమికల్స్ ఎక్కువగా వాడటం, హార్మోన్స్ ఇన్‌బ్యాలెన్స్, ఒత్తిడి అందోళన, పోషకాహార లోపాలు ఇలా చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. వీటన్నింటికీ ఖరీదైన (బ్రీట్‌మెంట్ బదులు కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. అవేంటో చూడండి. వాడే విధానం.. ముందుగా చెప్పిన పదార్థాలన్నీ ఓ గిన్నెలో వేసి బాగా కలిపి ముఖానికి అప్లై చేసి గుండ్రంగా మసాజ్ చేయాలి.10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఇలా చేయాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో క్లీన్ చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ రంధ్రాల్లో ఉన్న మురికి, మృతకణాలు బయటకొస్తాయి. ఇలా



రొమ్ముల్లో క్యాన్సర్ ఉంటే కణుతులు ఉంటాయి. అయితే, కణుతులన్నీ క్యాన్సర్ అనుకోవచ్చు.. ఇవి ఎందుకొస్తాయి. దీనికి కారణాలు ఏంటో డాక్టర్ సుధా సిన్హా క్లినికల్ డైరెక్టర్ అండ్ మెడికల్ అంకాలజీ సీనియర్ కన్సల్టెంట్ మెడికల్ అంకాలజీ హెమటాలజీ, కేర్ హాస్పిటల్స్, హైటెక్ సిటీ, హైదరాబాద్ చెబుతున్నారు. పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. ఫైబ్రోసిస్టిక్ మార్పులు.. హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల మన బాడీలో మార్పులు వస్తాయి. వీటి కారణంగా రొమ్ములో గడ్డలు ఏర్పడతాయి. దీనిని ఫైబ్రోసిస్టిక్ మార్పులు అంటారు. హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల వచ్చే కణితుల వల్ల క్యాన్సర్స్ రావు. రొమ్ములు హార్మోన్ల మార్పులతో మారుతుంటాయి. ఈ రకమైన రొమ్ము గడ్డలు రొమ్ములోపల ఓ ముద్దలా కనిపిస్తాయి. తాకిన గడ్డలుగా ఉండొచ్చు. రొమ్ము కణితులు ప్రమాదకరం కానప్పటికీ, అవి ఇబ్బందిగా మారతాయి. ఫైబ్రోడెనోమాస్.. ఇది మరో రొమ్ము కణితి. క్యాన్సర్ లేనిది. ఇవి రొమ్ములోని ముద్దలు. తాకినప్పుడు కదులుతాయి. అవి గుండ్రంగా ఉంటాయి. తాకినప్పుడు మృదువుగా అనిపిస్తాయి. ఈ కణితులు సాధారణంగా యువతుల్లో కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా 20 ఏళ్ళ బాలికల్లో ఇవి సర్వసాధారణం నొప్పిలేని గడ్డలు కనిపిస్తే డాక్టర్‌ని కలవడం ముఖ్యమని గుర్తించండి.

టైప్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు..

తిత్తి.. తిత్తి అనేది రొమ్ము కణజాలంలో ద్రవంతో నిండి ఉంటుంది. ఇవి రొమ్ములో గుండ్రంగా, అండాకారంలో ఉంటాయి. చిన్నగా ఉంటాయి. కొంతమందిలో పెద్దగా ఉంటాయి.. పరీయడ్స్, హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా ఈ తిత్తులు ఏర్పడతాయి. మీకు దీని వల్ల నొప్పిగా ఉంటే మీరు మీ డాక్టర్‌ని కలవొచ్చు. తిత్తి వల్ల ఇబ్బంది ఉంటే డాక్టర్ వాటిని పరీక్షించి తొలగిస్తారు. అదెవోసేన్.. ఇది తల్లిపాలను ఉత్పత్తి చేసే గ్రంధి కుంచించుకుపోయినప్పుడు వస్తుంది. దీని ప్రైసాని పెంచి రొమ్ములో గడ్డలు ఏర్పడేలా చేస్తుంది. అలాగే మంచి కొవ్వు కూడా వస్తుంది. గ్రంధి కణజాలంలో ఈ తేడా ఎప్పుడూ క్యాన్సర్‌కి కారణం

మొటిమలు..

సౌందర్యవరంగా అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలను ఎక్కువగా ఇబ్బందిపెట్టే సమస్య ఇది. కాలవ్యం, శరీరంలో వేడి, అధిక సెలమ్ విడదల కావడం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, పోషకాహార లోపాలు, జన్మవరమైన సమస్యలు వంటి కారణాల వల్ల మొటిమల సమస్య ఎక్కువగా ఇబ్బందిపెడుతుంది. మొటిమలు, మొటిమల కారణంగా వచ్చే మచ్చలు మిమ్మల్ని అందవిహీనంగా మారుస్తాయి. మొటిమల సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి, చాలా మంది ఎక్స్‌టర్నల్ కేర్ మూత్రమే తీసుకుంటారు. అయితే ఇది మూత్రమే పరిష్కారం కాదు. మొటిమలను మాయం చేయడానికి.. మన ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ చర్మ సమస్యలను నివారించాలంటే ముందుగా శరీరాన్ని బాగా హైడ్రేట్‌గా ఉంచుకోవాలి. అదనంగా, రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని పోషకాలను చేర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆ పోషకాలు ఏంటో, ఏయే ఆహారాల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూసేయండి. ఒకేమా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ తక్కివంతమైన యాంటీ

మొటిమలు ఇబ్బంది పెడుతున్నాయో..

ఇన్‌మేటబిల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మం మంట, వాపును తగ్గిస్తుంది. ఒకేమా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చర్మంలో సెలమ్ (ప్రావ్యాన్సి సాఫీగా ఉంది.. మొటిమలు, ఓపెన్ పోర్స్‌ను నివారిస్తుంది. ఒకేమా - 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చర్మాన్ని హైడ్రేట్‌గా, మృదువుగా ఉంచుతాయి. సాల్వర్, మారింలా, సాల్విసెన్, అవిసి గింజలు, చియా గింజలు, వాల్‌నట్‌లు, అలివ్ నూనె, అవకాడోలో ఒకేమా - 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. మీరు మొటిమల సమస్యతో బాధపడుతుంటే.. మీ డైట్‌లో ఒకేమా - 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ రిచ్ ఆహారం కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. ఈ టిప్‌తో పింపుల్స్ మాయం..! జింక్ రిచ్ ఫుడ్స్.. జింక్ చర్మంలో సెలమ్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించి, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు మొటిమలు, చర్మంపై చికాకు, దురద వంటి చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. జింకోలో గాయాలను నయం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జింక్ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. గమ్యుడాయ గింజలు, శనగలు, చిక్కుళ్లు, నట్స్, తృణధాన్యాలు, పాల ఉత్పత్తులు వంటి ఆహార పదార్థాల్లో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. వీటిని మన డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. మొటిమలు, చర్మం మంట తగ్గుతుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్స్.. యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతాయి. తద్వారా చర్మానికి నష్టం జరగకుండా, మొటిమలు కాకుండా ఉంటాయి. కెమికల్స్ వల్ల కలిగే ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గించి, వాపులను తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండే ఆహారాలలో ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని (ప్రేరేపిస్తుంది. సిట్రస్ పండ్లు, స్ట్రాబెర్రీలు, కీవీ పండ్లు, కాప్సైక్మ్, గ్రీన్ టీ, ముదురు ఆకుపచ్చ ఆకు కూసలు, ఆకు కూరల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ప్రో-బయోటిక్స్.. మన గట్ ఆరోగ్యంగా ఉండే.. చర్మమూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గట్‌లోని నుంచి బ్యాక్టీరియా, జీర్ణ ఎంజైమ్‌లు బ్యాక్టెర్స్‌లో లేనప్పుడు వాపు వస్తుంది. ఈ వాపులు మొటిమలు వంటి చర్మ సమస్యలను కూడా ప్రేరేపిస్తాయి. వీటిని నివారించాలంటే ప్రో-బయోటిక్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం చాలా అవసరం. సూక్ష్మపోషకాలను పెంచుతుం, ఎంజైమ్‌ల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. దీనివల్ల ఇన్‌ఫ్లేమేషన్ తగ్గుతుంది, చర్మ సమస్యలను నివారించవచ్చు. పెరుగు, పచ్చళ్లు, మజ్జిగ, కిమ్చి, ఇతర ఫులియరెయిన్ ఆహార పదార్థాల్లో ప్రో బయోటిక్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, శరీరం హైడ్రేట్‌గా ఉండటే చాలా ముఖ్యం. చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటే.. సెలమ్ (ప్రావం అడుపులో ఉంటుంది. తద్వారా మొటిమలను నివారించవచ్చు. మీ డైట్‌లో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోండి. కీరా, పుచ్చకాయ, కేవల, సెలరీ వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోండి. వీటిలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

వారానికి

రెండు, మూడు సార్లు చేస్తే రంధ్రాలు తగ్గుతాయి. దోసకాయ రసం 4 చెంచాలు, రోజ్ వాటర్ 2 స్పూన్లు. ముందుగా రోజ్ వాటర్, దోసకాయ రసం రెండింటినీ గిన్నెలో బాగా మిక్స్ చేసి ముఖంపై అప్లై చేయండి. 15 నిమిషాల తర్వాత నీటితో ముఖాన్ని క్లీన్ చేయాలి. రెగ్యులర్‌గా ఇలా చేస్తే ముఖంపై ముదతలు తగ్గి రంధ్రాలని కూడా తగ్గిస్తాయి. యవ్వనంగా ఉంటారు. శనగపిండి 1 చెంచా, పసుపు పావు చెంచా, పెరుగు 2 చెంచాలు, అలివ్ ఆయిల్ 1 చెంచా, వాడే విధానం.. ముందుగా శనగపిండి, పసుపు, అలివ్ ఆయిల్ పెరుగుతో కలిపి ఓ గిన్నెలో మెత్తగా పేస్టులా చేయాలి. మీ ముఖాన్ని చక్కగా క్లీన్ చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలానే ఉండి ఆ తర్వాత ముఖాన్ని మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. తర్వాత చల్లని నీటితో క్లీన్ చేయాలి. శనగపిండి చర్మ రంధ్రాల్లో మరినాలని తొలగిస్తుంది. పసుపులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు చర్మంపై బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్లని దూరం చేస్తాయి. అలివ్ ఆయిల్ చర్మాన్ని మృదువుగా, రంధ్రాలను తగ్గిస్తుంది. ముందుగా పెరుగులో శనగపిండి కలిపి 15 నిమిషాల పాటు అలానే ఉంచండి. తర్వాత నెమ్మదిగా నీరు చల్లి వేళ్ళతో మృదువుగా మసాజ్ చేసి క్లీన్ చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు మూత్రమే చేయాలి.

పెడుతుంది. ఆరకప్పు యాపిల్ సిడార్ వెనిగర్‌లో రెండు కప్పుల నీళ్ళు కలిపి జుట్టుకు పట్టించండి. పదినిమిషాల తర్వాత దుష్పండి. ఇలా చేస్తే.. పేలు బయటకు వచ్చేస్తాయి. ఇలా వారానికి రెండు మూడుసార్లు చేస్తే మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి. పేలను తరిమికొట్టడానికి వెల్లుల్లి అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. ముందుగా కొన్ని వెల్లుల్లి రెబ్బలను మెత్తగా నూరి, దానికి కాస్త నీయ్యరసం కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మారుకు పట్టించి మునివేళ్ళతో సున్నితంగా మర్చన చేయాలి. దీన్ని ఆరగంటు సేపు ఉంచి.. గోరువెచ్చని నీళ్ళతో తలస్నానం చేయండి. ఆ తర్వాత చిక్కుడువ్వెనతో దువ్వాలి. అప్పుడు పేలు మొత్తం రాబిపోతాయి. వేపాకు మెత్తగా నూరి.. అందులోకి రెండుచుక్కలు అలివ్ ఆయిల్ కలిపి.. జుట్టు కుదుళ్ళకు పట్టించాలి. గంట తర్వాత స్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి ఒకసారి చేస్తే.. పేలు మాయం అవుతాయి. బాదం, కొబ్బరి నూనెను డబుల్ బాయిల్ మెథడ్ లో వేడి చేయండి. గోరువెచ్చని నీళ్ళతో.. తలకు పట్టించి పొద్దున్నే తలస్నానం చేసి, దువ్వెనతో దువ్వాలి. ఇలా రెగ్యులర్‌గా చేస్తుండడం వల్ల తలలో పేలు చేరకుండా ఉండడమే కాకుండా, జుట్టుకు మెరుపు వస్తుంది. జుట్టు కుదుళ్ళు బలంగా ఉంటాయి. అలివ్‌నూనె.. ఇది జుట్టుకి పోషణ అందించడమే కాదు, పేల సమస్యకి పరిష్కారం చూపిస్తుంది. అలివ్ నూనెని తలకు బాగా పట్టించి... కాసేపయ్యాక దువ్వి చూడండి. ఇలా వారానికి మూడు సార్లుచేస్తే.. పేలు మాయం అవుతాయి.

పేలను తరిమి కొట్టేయండి

స్కూల్, కాలేజీ విల్లలు ఎదుర్కొనే పెద్ద సమస్య పేలు. ఎక్కడుంచి వస్తాయోగానీ పిల్లల తలల్లోకి కుప్పలుగా పేలు చేరతాయి. పేలు కారణంగా విపరీతమైన దురద ఇబ్బందిపెడుతుంది. దీంతో హెయిర్ ఫాల్ సమస్య కూడా ఎక్కువవుతుంది. పేలను వెతికి తీయడం అమృలకు పెద్ద సమస్య. ఇవి ఒక పట్టన వదలవు. పేల దువ్వెనతో దువ్వెనప్పుడు కాస్త తగ్గుతాయి కానీ, వాటి గుడ్డు మట్టి కొన్ని రోజులకే పేలుగా మారతాయి. పేల సమస్యను నివారించడానికి మార్కెట్లో షాంపూలు, ఆయిల్స్ ఉన్నా.. వాటి కారణంగా దుష్ప్రభాలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. పేల సమస్యను చెక్ పెట్టడానికి సులభమైన ఇంటి చిట్కాలు సహాయపడతాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

ఈ నూనెతో చెక్ పెట్టండి..

పావు లీటరు కొబ్బరి నూనె, కప్పు వేప గింజలు తీసుకోవాలి. కొబ్బరినూనెను సప్పుని సెగై 20 నిమిషాలు వేడి చేయాలి. ఆ తర్వాత పొయ్యి మీద నుంచి దించి..

