



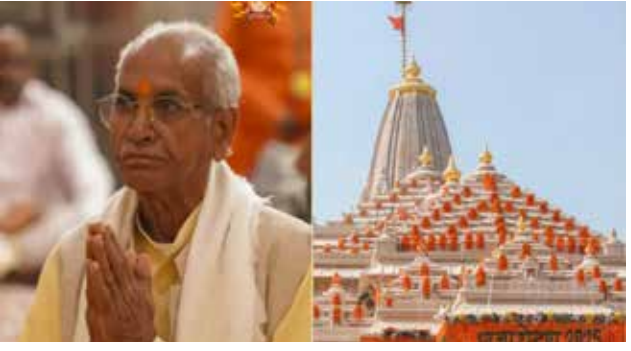
జాతీయం- అంతర్జాతీయం



అయోధ్య ఉన్నతాధికారి రాజీనామా..

- విరాళాల కుంభకోణంపై సీట్ పార్కలు
- దానికి చట్టబద్ధత లేదన్న కేట్రవారీ

లక్నో, జూన్ 24, (ఎ.ఎం.ఎస్): ఉత్తరప్రదేశ్ లోని అయోధ్య రామాలయ విరాళాల అక్రమాలపై అయోధ్యలోని రామ జన్మభూమి పోలీసు స్టేషన్ లో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదైన విషయం తెలిసింది. 8 మందిపై శ్రీ రామ జన్మభూమి ట్రస్టు సభ్యులు కృష్ణ మోహన్ ఇచ్చిన రాతపూర్వక ఫిర్యాదుతో ఈ కేసు నమోదైంది. భారతీయ న్యాయ సంపాత(టిఎన్ఎస్) లోని పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా రామ మందిర ట్రస్టులోని ఒక ఉన్నతాధికారి, ఒక ట్రస్టీకి నైతిక కారణాలతో రాజీనామా చేశారు. శ్రీ రామ జన్మభూమి ట్రస్ట్ కేంద్ర ట్రస్టీలకు సంబంధించిన ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. ఆయనతో పాటు మరోకీలక వ్యక్తి అనిల్ మిత్రా రాజీనామాలు సమర్పించారని ఒక అధికారి ధృవీకరించారు. మరోవైపు అంతర్జాల అంధోళనలోనే పధ్యంలో ఈ వ్యవహారంపై రాష్ట్ర ప్రభు



త్వం ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సీట్) నియమించగా.. అది కంటే తుడుపు చర్య అన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. అయోధ్య రామమందిర విరాళాల కుంభకోణంపై విచారణ కోసం సీట్ ఏర్పాటు ఒక కంటితుడుపు చర్య అని, దానికి చట్టబద్ధత లేదని ఆమ్ ఆర్ఎస్ పార్టీ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాలీ విమర్శించారు. ఈ సీట్ అసలు లక్ష్యం, ఉద్దేశ్యం సత్యాన్ని వెలికితీయడం కంటే ఈ కేసులో చిక్కుకున్న పలుకుబడి ఉన్న వ్యక్తులను రక్షించడమేనని తెలిపారు. అయోధ్యలోని రామమం

వెనిజులాలో పెరిగిన మృతుల సంఖ్య

- ఇప్పటి వరకు 235 మంది దుర్మరణం
- 1500 మందికి పైగా క్షతగాత్రులు

కారకాన్, జూన్ 26: వెనిజులాలో గురువారం కొద్ది క్షణాల్లో రెండు భారీ భూకంపాలు సంభవించిన సంగతి తెలిసింది. ఈ పెను విధ్వంసంలో వందలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా.. వేలాది మంది గాయపడ్డారు. లక్షలాది మంది నిరాశ్రయులుగా మిగిలిపోయారు. ఇప్పటి వరకు 235 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా.. 1500 మందికి పైగా గాయపడిన ట్రా అధికారులు చెబుతున్నారు. అయితే, శిథిలాల కింద ఇంకా పలువురు చిక్కుకుని ఉండొచ్చని అధికారులు భావిస్తున్నారు. రెక్కర్ స్కేల్ పై 7.2, 7.5 తీవ్రతతో భూకంపాలు సంభవించడంతో భవనాలు కూలిపోయాయి. దాంతో వెనిజులా ప్రభుత్వం యుద్ధప్రాతిపదికన సహాయక చర్యలను కొనసాగిస్తోంది. విపత్తు నేపథ్యంలో అమెరికా, భారత్, ఇరాన్, చైనా, స్పెయిన్, ఫ్రాన్స్ సహా పలు దేశాలు వెనిజులాకు సాయం చేసినందుకు ముందుకొచ్చాయి. అమెరికా ప్రభుత్వం 150 మిలియన్ డాలర్ల అభ్యవసర సాయాన్ని వెనిజులాకు ప్రకటించింది. దాంతో పాటు రెండు యుద్ధ నౌకలు, రవాణా విమానాలు, హెలికాప్టర్లను సహాయక చర్యల కోసం పంపుతున్నట్లు తెలిపింది. అమెరికా విదేశాంగ శాఖ మంత్రి మార్కో రుబియో మాట్లాడుతూ అత్యంత వేగంగా, సమర్థంగా వెనిజులాకు సహాయం అందిస్తామని చెప్పారు. వెనిజులా భూకంపంపై ప్రధాని



నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. మృతులకు టుంటుంటు కు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసిన మోదీ.. అన్ని విధాలా సాయం అందించడానికి భారత్ సిద్ధంగా ఉందని ప్రకటించారు. వెనిజులాలో జరిగిన విధ్వంసకర భూకంపాలతో తీవ్రంగా దిగ్భ్రాంతి చెందాను. మృతులకు టుంటుంటుంటు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నాం. అవసరమైన అన్ని విధాలా సాయం అందించడానికి భారత్ సిద్ధంగా ఉంది అంటూ ఎక్స్ చేదికగా పేర్కొన్నాడు. ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ మంత్రి సయ్యద్ అబ్బాస్ అరాబ్జీ వెనిజులాకు అవసరమైన అన్ని రకాల సహాయాన్ని అందించేందుకు తమ దేశం సిద్ధంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. చైనా కూడా వెనిజులా అపరాధ సానుభూతి ప్రకటించింది. స్పెయిన్ ప్రధాని పెడ్రో సాంచెజ్, ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోని, జర్మనీ ఛాన్సలర్ ఫెడెర్జీ మెర్క్ సానుభూతి ప్రకటించి సహాయం చేస్తామని తెలిపారు. ఈ భూకంపంలో వెనిజులా రాజధాని కారకాన్ విమానాశ్రయం తీవ్రంగా దెబ్బతింది. దాంతో విదేశాల నుండి సహాయక బృందాలు రావడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు తెలుస్తున్నాయి. శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న వారిని రక్షించేందుకు సహాయక బృందాలు శ్రమిస్తున్నాయి. కాలం గడుస్తుండటంతో మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. శిథిలాల పూర్తిగా తొలగించిన తర్వాత మృతుల సంఖ్యపై పూర్తి స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది.



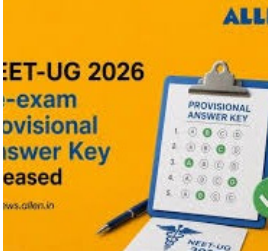
పాస్ పోర్టు ఫీజుల ధరలు భారీగా పెంపు

- జూలై ఒకటి నుంచి అమల్లోకి
- అధికారిక నోటిఫికేషన్ జారీ

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 24, (ఎ.ఎం.ఎస్): నందు దేశీయతీ చాలు జనంపై భారాలు మోపటానికి మోడీ సర్కార్ సిద్ధమైపోతుంది. దీనికి తాజా ఉదాహరణగా పాస్ పోర్టు ఫీజుల ధర పెంపు. జూలై 1 నుంచి సవరించిన ధరలు అమల్లోకి రానున్నాయి. పాస్ పోర్టులను పారసత్వానికి రుజువుగా పరిగణించాలా వద్దా అనే విషయంపై దేశ వ్యాప్తంగా చర్చ జరుగుతున్న తరుణంలో ఈ మార్పు వచ్చింది. విదేశీ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ పాస్ పోర్టు (సవరణ) నిబంధనలు, 2026ను జారీ చేసింది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం, 2026 జూలై 1 నుంచి కొత్త పాస్ పోర్టు ఫీజులు వర్తిస్తాయి. ఈ మార్పుతో, పాస్ పోర్టు పొందడానికి ఇప్పుడు 2,000 రూపాయల వరకు ఖర్చు కావచ్చు. దీనికి సంబంధించి ప్రభుత్వం ఒక అధికారిక నోటిఫికేషన్ ను జారీ చేసింది. కొత్త విధానం అమలులోకి వచ్చిన తర్వాత, కొత్త పాస్ పోర్టు పొందడానికి, పాస్ పోర్టులోని పునరుద్ధరణ కోసం పాస్ పోర్టు ఫీజులను, ఇతర సంబంధిత సేవలకు సవరించిన ఫీజులు వర్తిస్తాయి. దీంతో, 1980 పాస్ పోర్టు నిబంధనలలోని పాత ఫీజుల జాబితా (షెడ్యూల్ IV) స్థానంలో కొత్త ఫీజుల జాబితా అమలులోకి వస్తుంది. కాగా దేశంలో చదువుకున్న నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు లభించటం లేదు. ఎలాగోలా కష్టపడి విదేశాలకు వెళ్లాలంటే పాస్ పోర్టు తప్పనిసరి. ఇప్పుటి వరకూ నిత్యావసరాలు, చమురు ధరలను పెంచుకుంటూ పోతున్న మోడీ ప్రభుత్వానికి అమాంతంగా పాస్ పోర్టు పెంచేదాని అనేక చర్యలు వచ్చింది. పాస్ పోర్టు ఫీజు పెంపుపై సర్కార్ ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది.

నీట్ లి ఎగ్జామ్ కీ విడుదల

న్యూఢిల్లీ, జూన్ 24, (ఎ.ఎం.ఎస్): నీట్ యాజ్ 2026 లి ఎగ్జామ్ గత ఆదివారం, జూన్ 21న జరిగిన సంగతి తెలిసింది. ఈ పరీక్షకు సంబంధించిన ప్రావిజనల్ ఆన్సర్ కీ గురువారం విడుదలైంది. ఈ విషయాన్ని పరీక్ష నిర్వహణ శాఖ సంస్థ ఎన్ఐఐటీ (సీఎస్ఎల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ) ప్రకటించింది. పరీక్ష రాసిన అభ్యర్థులు ఆన్సర్ కీని సంస్థ అధికారిక వెబ్ సైట్ neet.nta.nic.in ద్వారా డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, ఈ కీ వెబ్ సైట్ అభ్యంతరాలంటే తెలిపేందుకు అవకాశం ఉంది. విద్యార్థులు



తమ అప్లికేషన్ నెంబర్, పాస్ పోర్టు నెంబర్లను అమ్మి అమ్మి. ఈ నెల 28, రాత్రి 11.50 నిమిషాల వరకు ఈ ఆన్సర్ కీపై అభ్యంతరాలుంటే తెలపవచ్చు.

మేం చెప్పిన మార్గం నుంచే వెళ్లాలి..

- వాణిజ్య నౌకలకు అంతర్జాతీయ హెచ్చరిక
- లోదోన్ చర్యలు తప్పవు

టెహ్రాన్, జూన్ 2 గా హోరూజ్ జలసంధిలో అనుమతించిన మార్గాలలోనే ప్రయాణించాలని ఇస్లామిక్ రిపబ్లికన్ గార్డ్ కార్పొరేషన్ (ఇఆర్జిసీ)కు చెందిన నౌకాదళం వాణిజ్య నౌకలకు సూచించింది. ఇరాన్ సర్కారులోని మార్గంలో కాకుండా వేరే దారిలో ప్రయాణిస్తే చర్యలు తప్పవు అని హెచ్చరించింది. కొన్ని సంవత్సరాల ముందు నోటిఫికేషన్ ఇవ్వకూడా, ఇరాన్ తో సమన్వయం చేసుకోకుండా హోరూజ్ వాణిజ్య నౌకల ప్రయాణానికి కొత్త రవాణా మార్గాన్ని ప్రకటించారు. ఈ ప్రతిపాదిత మార్గం అమోదయోగ్యమైంది కాదు. అది తీవ్రమైన భద్రతా ప్రమాదాలకు కారణమవుతుంది అని తెలిపింది. ఇరాన్ అనుమతించిన మార్గాల మీదుగానే హోరూజ్ ప్రయాణించాలి ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది. ఆ మార్గాల వెలుపల ప్రయాణించే నౌకలను సీడ్ పోస్టును

అలా చేస్తే రిజర్వేషన్లు వర్తించవు..

- బీసీఎం కోటాపై తమిళనాడు కోర్టు తీర్పు
- డీఎంకే తెచ్చిన జీవో చట్టబద్ధం కాదని వ్యాఖ్య

తమిళనాడు రాష్ట్రంలో ఇస్టాం మతంలోకి మారినా కూడా ల్యాక్టేషన్ ముస్లిం (బీసీఎం) కోటా కింద రిజర్వేషన్ పొందేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గతంలో ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఆ ఉత్తర్వులను మద్రాస్ హైకోర్టు రద్దు చేస్తూ సంచలన తీర్పు ఇచ్చింది. న్యాయమూర్తులు జీఆర్ సామినాథన్, పీబీ బాలాజీతో కూడిన ధర్మాసనం తమిళనాడు తీసుకొచ్చిన ఉత్తర్వులు రాజ్యాంగ విరుద్ధమంటూ ఈ తీర్పు వెల్లడించింది. 2024 మార్చి 9న అప్పటి డీఎంకే ప్రభుత్వం ఈ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఆ ఉత్తర్వుల ప్రకారం



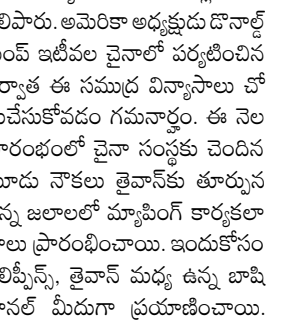
బీసీ, ఎంబీసీ, డీఎస్సీ, ఎస్సీ వర్గాలకు చెందిన వ్యక్తులు ఇస్లాంలోకి మారితే వారిని బ్యాక్వర్డ్ క్లాస్ ముస్లిం (బీసీఎం) కోటా కింద పరిగణించి రిజర్వేషన్ అందిస్తామని పేర్కొంది. అదేవిధంగా వారిని తమిళనాడులో గుర్తింపు పొందిన ఏడు బీసీఎం ముస్లిం వర్గాల్లో ఒకటిగా కమ్యూనిటీ సర్టిఫికేట్ జారీ చేయాలని కూడా అధికారులు ఆదేశించింది. డీఎంకే తీసుకొచ్చిన ఉత్తర్వులు

వర్గాలు పట్టక ఆధారంగా నిర్ణయించిన వి. మత మార్పిడితో వాటిలో సభ్యత్వం పొందలేదు అని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. తమిళనాడులో ప్రస్తుతం బీసీఎం కోటా కింద గుర్తింపు పొందిన ఏడు ముస్లిం వర్గాలు వివరాలు ఇవే.. అన్నార్, డెక్కాని ముస్లింలు, దూడేకుల, లబ్బాయి, మాపిళ్ల, షేక్, సయ్యద్ ఈ వర్గాలు బీసీఎం కోటా కింద ఉన్నాయి. 2015లో హైకోర్టు ఇచ్చిన ఓ వ్యక్తి సమీర్ అహ్మద్ గా పేరు మార్పుకు ని ఇస్లాంలోకి చేరాడు. ఆ తర్వాత తనకు ముస్లిం లబ్బాయి కమ్యూనిటీ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వాలని ధర్మాసనం చేసుకోగా.. 2022లో తమిళనాడు ఆ దరఖాస్తును తిరస్కరించారు. ఆ తర్వాత హైకోర్టును ఆశ్రయించాడు.. ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఉత్తర్వులు రాజ్యాంగ విరుద్ధమని ప్రకటిస్తూ.. సమీర్ అహ్మద్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను కూడా కోర్టు కొట్టివేసింది.

ఫసిపిక్ లో చైనా నౌకల మ్యాపింగ్

- ఉసికి కోసమే అంటున్న అమెరికా
- చట్టపరమేనని స్పష్టం చేసిన చైనా జీజింగ్, జూన్ 26:

చైనా నౌకలు ఇటీవలి కాలంలో తమ ప్రధాన భూభాగానికి చాలా దూరంగా శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. అత్యంత సున్నితమైన సముద్ర గర్భాన్ని మ్యాపింగ్ చేశాయి. చైనా సముద్ర తీరానికి ఐదు వందల మైళ్లకు పైగా దూరంలో ఉన్న అత్యంత వివాదాస్పదమైన మదుగుల్ పరీశోధనలను చేపట్టాయి. పశ్చిమ పసిఫిక్ లో కీలక నియంత్రణ రేఖగా భావించే ద్వీపాల సమూహానికి ఆవల తమ ఉసికిని విస్తరించుకునే చైనా, అమెరికాలు చేస్తున్న ప్రయత్నాలలో



బీజింగ్ చర్యలు భాగమేనని విశ్లేషకులు తెలిపారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇటీవల చైనాలో పర్యటించిన తర్వాత ఈ సముద్ర వివాదాలు చోటుచేసుకోవడం గమనార్హం. ఈ నెల ప్రారంభంలో చైనా సంస్థకు చెందిన మూడు నౌకలు తైవాన్ కు తూర్పున ఉన్న జలాలలో మ్యాపింగ్ కార్యక్రమాలు ప్రారంభించాయి. ఇందుకోసం ఫిలిప్పీన్స్, తైవాన్ మధ్య ఉన్న బాషి దానల్ మీదుగా ప్రయాణించాయి. రక్షణ జపాన్ నుంచి తైవాన్ ఫిలిప్పీన్స్ మీదుగా, థోర్మయో నుంచి సింగపూర్ వరకూ రక్షణ చైనా సముద్రపు అంచుల వెంబడి విస్తరించిన మొదటి ద్వీప శ్రేణికి తూర్పున తొలిసారిగా ఈ నౌకలు ఉసికిని విస్తరించుకునే చైనా, అమెరికాలు చేస్తున్న ప్రయత్నాలలో ఆవల ఉన్న ప్రాంతం తమ అధికార



పరిధిలోనిదేనని చైనా చెబుతోంది. పసిఫిక్ లో నౌకల కలకలకలను 'వ్యవస్థరమైన ప్రాముఖ్యత'గా జియోగ్రాఫీ సర్కిల్స్ అన్న సాంస్కృతిక ప్రకటనగా చైనా ప్రభుత్వ అధ్యక్షులలోని టాబూ డెన్ పులిక్ గ్రోబల్ టైమ్స్ అభివర్ణించింది. తైవాన్ కు తూర్పున ఉన్న సముద్ర గర్భాన్ని తమ నౌకలు మొదటిసారిగా మ్యాపింగ్ చేశాయని చైనా తెలిపింది. తైవాన్ ద్వీపానికి తూర్పున ఉన్న జలాల మాత్రం ప్రాంతానికి చెందినవే. అక్కడ మా ఉసికి ఉంది. అధికార పరిధి ఉంది. ఆ ప్రాంతంలో మేమే పాలన చేస్తాం అని చెప్పింది.

ఆపరేషన్ సిందూర్.. అమర జవాను వీరే

- వెల్లడించిన కేంద్రం
- నాల్గో విదుగులు ఆర్మీ

మహారాష్ట్ర వైమానిక దళానికి చెందిన వారు న్యూఢిల్లీ, జూన్ 24, (ఎ.ఎం.ఎస్): గతదాది ఏప్రిల్ 22న పహల్గావ్ ఉగ్రవాదికి ప్రతీకారంగా చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్'లో కొంత మంది జవాన్లు వీరమరణం పొందారు. తొలిసారిగా ఆ అమర జవాన్ల వివరాలను కేంద్రం ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించింది. అమరులైన జవాన్ల పేర్లను నేషనల్ వార్ మెమోరియల్ అధికారిక వెబ్ సైట్ లో ఉంచుంది. వీరలో ఐదుగురు ఇండియన్ ఆర్మీ చెందినవారు కాగా.. ఒకరు వైమానిక దళానికి చెందిన అగ్నివీర ఉన్నారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని ఇండియా గేట్ వద్ద ఉన్న వార్ మెమోరియల్ వద్ద ప్రత్యేక శిలాస్థంపై వీరి పేర్లను శాశ్వతంగా చెక్కున్నాయి. అమరులైన జవాన్లలో 10 ఇన్ ఫాంట్రీ ట్రీగ్గర్ హెడ్ సెక్యూరిటీ చెందిన సుబేదార్ మేజర్ పవన్ కుమార్, జమ్మూకశ్మీర్ లైట్ ఇన్ ఫాంట్రీ రెజిమెంట్ 4వ బెటాలియన్ కు చెందిన రైఫిల్ మ్యాన్ సునీల్ కుమార్, 5 ఫిల్డ్

విధులు నిర్వహించారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో జమ్మూకశ్మీర్ సరిహద్దుల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఎదురు కాల్పుల్లో అమరుడయ్యారు. పహల్గావ్ పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాదులు పహల్గావ్ కులకులపై జరిపిన కాల్పుల్లో 26 మంది అమాదుకులు ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయం తెలిసింది. దీనికి

కొనసాగిన ఉద్రిక్తతలు మే 10 కు దిరిగిన కాల్యాల విరమణ ఒప్పందంతో తగ్గుముఖం పట్టాయి. ఇక, అమరవీరులకు అక్షాతం చేసిన జాతీయ యుద్ధ స్మారకం 16 వృత్తాకార గ్రానైట్ గోడలతో ఉంటుంది. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత దేశం కోసం తమ ప్రాణాలను అర్పించిన ప్రతి సైనికుడి పేరు, హోదా, యూనిట్ ఈ గోడలపై చెక్కబడి ఉంటాయి. ఆపరేషన్ సిందూర్ కు చెందిన ఈ ఆరుగురు వీరులు కూడా ఈ స్మారక చిహ్నంలో శాశ్వతంగా ఉండనున్నారు.



సైనిక పురస్కారం 'వీర చక్ర'తోనూ, సాఫ్ట్ వేర్ సురేంద్ర కుమార్ ను 'వాయు మెడల్'తో కేంద్ర ప్రభుత్వం సత్కరించింది. అగ్నివీర మురళీ నాయక్ అంధప్రదేశ్ లోని త్రీసత్తనాయి జిల్లా కల్లితండాకు చెందినవారు. 2022లో అగ్నివీరగా ఎంపికైన మురళీ నాయక్ ముందు పంజాబ్, అసోంలో

ప్రతీకారంగా 2025 మే 7వ తేదీ అర్ధరాత్రి తర్వాత ఆపరేషన్ సిందూర్ పేరుతో పాకిస్తాన్, పీఠిలోని జైషి మహమ్మద్, లబ్బాయి తోయబా, హిజ్బుల్ ముజాహిద్దీన్ ఉగ్రవాదులు చెందిన తొమ్మిది శిబిరాలపై భారత సైన్యం విరుచుకుపడింది. దీంతో ఇరు దేశాల మధ్య నాలుగు రోజుల పాటు



అతిథికి మర్యాదనివ్వని పాక్ ప్రధాని

- ఇరాన్ అధ్యక్షుడిని ఎంబలో నడిపించిన వైఖరి
- సర్వతా విమర్శలు ఇస్లామాబాద్, జూన్ 26:

మనం ఎలా ఉన్నా మన ఇంటికి వచ్చిన అతిథి మాత్రం గొప్పగా చూసుకుంటాం. అలాంటి ఓ దేశ అధ్యక్షుడు వచ్చిన ఎలా చూసుకోవాలి. అధ్యక్షుడు విమర్శల పర్యం కురిపిస్తున్నా మనూడే పెజ్జిస్తానీ పాకిస్తాన్ పర్యటన లో ఉన్నాడు. ఇస్లామాబాద్ లోని యిల్ జేసోల్ ఇరాన్ అధ్యక్షుడికి సాగ్గతం పలికే సమయంలో.. పాక్ ప్రధాని

తీరు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చకు దారి తీసింది. పాక్ ప్రధాని షెహబాజ్ పరీష్ గొడుగు కింద నడుస్తుండగా, ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మాత్రం ఎంబలోనే నడుచుకుంటూ వెళ్తున్నట్లు కనిపించిన వీడియో నెట్టింట్ లో వైరైంది. వీడియోలో పాక్ ప్రధాని షెహబాజ్ పరీష్ గొడుగు కింద నడుస్తుండగా.. మనూడే పెజ్జిస్తానీ, ఇరాన్ విదేశాంగ మంత్రి అబ్బాస్ అర్దాబీ మాత్రం ఎంబలోనే నడుచుకుంటూ వీడియోలో కనిపించింది. పాకిస్తాన్ అధ్యక్షుడు అసిఫ్ అలీ ఇస్కానీ గొడుగు కిందకు వచ్చే ప్రయత్నం చేసినా ప్రధాని షెహబాజ్ పరీష్ కొద్దిగా పక్కకు జరిగిన దృశ్యాలు కూడా వీడియోలో కనిపించాయి.

గల్ఫ్ ప్రయోజనాలకు కట్టుబడి ఉన్నాం..

- అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి రుబియో హామీ
- ఒప్పందం ఇరాన్ కు అనుకూలంగా ఉండబోదని వెల్లడి

బహ్రైన్, జూన్ 26 : మధ్యప్రాచ్యంలో యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు కుదుర్చుకునే ఏ ఒప్పందం అయినా గల్ఫ్ దేశాల ప్రధాన ప్రయోజనాలను కాపాడుతుందని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రుబియో చెప్పారు. బహ్రైన్ లో ఆయన గురువారం గల్ఫ్ అరబ్ విదేశాంగ మంత్రులు, అధికారులతో సమావేశమైన సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ద్వీకాల శత్రుత్వం అయిన ఇరాన్ తో శాంతిని నెలకొల్పేకోసం అమెరికా భావిస్తోందని, అయితే అది తమ గల్ఫ్ భాగస్వాముల భద్రతకు, సౌభాగ్యానికి ఎలాంటి ప్రమాదం కలిగించలేదని తెలిపారు. అంతకుముందు ఆయన యువీఈ, కువైట్ లో కూడా పర్యటించారు. ప్రతిపాదిత ఒప్పందం పూర్తిగా ఇరాన్ కు అనుకూలమైనదిగా ఉండబోదని రుబియో చెప్పారు. 'మిత్రదేశాల భద్రతకు విపరీతం కలిగించే పనులే చేయాల'



అని అన్నారు. హోరూజ్ లో రుసుములు, పీజలు మనూడే చేయడాన్ని గల్ఫ్ దేశాలు వ్యతిరేకిస్తున్నాయని రుబియో తెలిపారు. చర్యల సందర్భంగా గల్ఫ్ నేతలు తీవ్రమైన అందోళనలు వ్యక్తం చేశారు. హోరూజ్ లో రుసుములు పీజలు తమిళనాడును చెప్పారు. గల్ఫ్ నేతలతో చాలా మంది సమావేశాలు జరిగాయని అన్నారు. కాగా గల్ఫ్ నేతలతో జరిపిన సమావేశాలలో ఇరాన్ వ్యతిరేకంగా నిర్వహించిన రాజీవని రుబియో రాములు వార్తా సంస్థకు తెలిపారు.

పీఎన్బీ మేనేజర్ అరెస్టు..

- లంచం డిమాండ్ చేశారనే ఆరోపణలపై జైలుకు లక్ష్మీ, జూన్ 26:

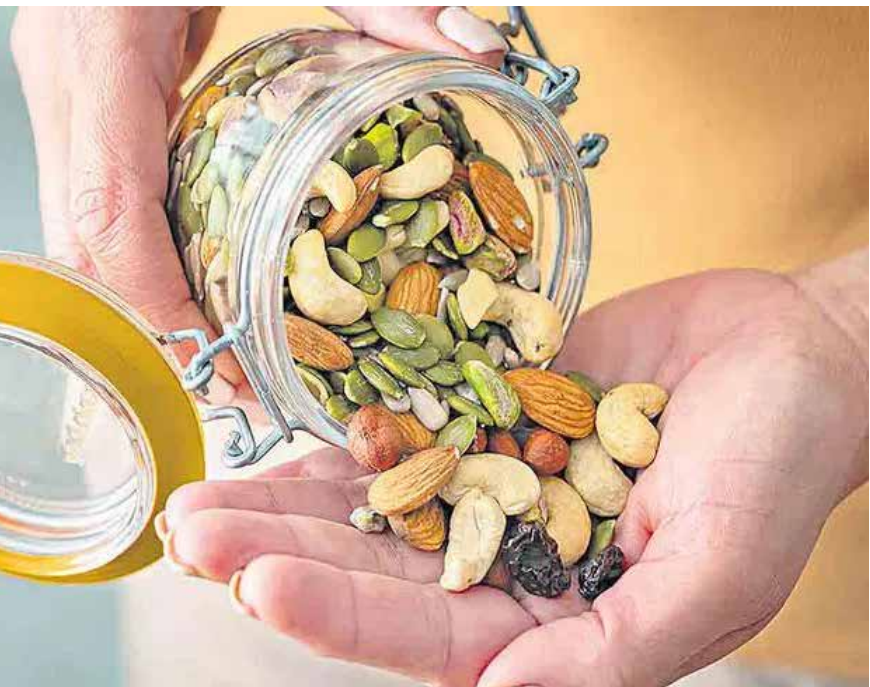
ఉత్తరప్రదేశ్ ఆగ్రాలోని భద్రౌలి శాఖకు చెందిన సంచాజ్ నేషనల్ బ్యాంక్ మేనేజర్ ను సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (సీబీఐ) అధికారులు అరెస్టు చేశారు. సోలార్ ప్యానెల్ రుణ దరఖాస్తులను పరిశీలించి అమోదించేందుకు, ఒక్కో దరఖాస్తుకు రూ. 7,000 చొప్పున

కు అంగీకరించినట్లు కూడా తెలిసింది. ముందుగా ఫిర్యాదుదారు నుండి రూ. 30,000 లంచం తీసుకుంటుండగా సీబీఐ అధికారులు వల పన్నీ ఆ మేనేజర్ ను రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకుని గురువారం అరెస్టు చేశారు. జూన్ 25న అరెస్టు అయిన సీబీఐ సీనియర్ మేనేజర్ సుబ్రహ్మణ్యం అరెస్టు చేశారు. జూన్ 26న ముబైయాబాద్ లోని సంబంధిత కోర్టులో హాజరుపరచనున్నారు. ఈ కేసుపై తదుపరి విచారణ కొనసాగుతోంది.

ఓ గుప్పెడు చాలు..!

సాయంత్రం స్నాక్స్.. ఓ ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే, చాలామంది సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే బిస్కెట్లనే ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతంత మాత్రమే! అందుకే, స్నాక్స్ గా

స్నాయి. అదే.. నట్స్ లో ఒకే-3 లాంటి శరీరానికి మేలుచేసే ఫ్రూట్ యానిస్ట్ లభిస్తాయి. ఇవి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెను మరింత పటిష్టంగా మారుస్తాయి.



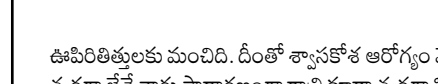
ప్రొటాల్స్ ను తీసుకుంటే మంచిదని అంటున్నారు నిపుణులు. కనీసం 30 రోజులపాటు బిస్కెట్లను వక్కన పెట్టి, ఓ గుప్పెడు నట్స్ తింటే శరీరంలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. బిస్కెట్లలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వినిస్కెట్లను.. కడుపు నిండిన భావన ఉండదు. అదే, నట్స్ తిన్నప్పుడు.. అందులోని ఫైబర్, ప్రోటీన్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండుతుంది. దాంతో, ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా రోజూ తీసుకునే క్యాలరీల పరిమాణం తగ్గి, ఫ్యాట్లు మట్టా ఉండే కొవ్వు కరగడానికి సహాయపడుతుంది. బిస్కెట్లలో మైదా, పంచదార ఎక్కువగా ఉంటుంది. అవి తిన్న వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపించినా.. అంతే వేగంగా బ్లడ్ సుగర్ పదిపోయి మళ్లీ నీరసం తగ్గుతుంది. బిస్కెట్లలో 'ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్' (చెడు కొవ్వులు) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు హాని కలిగి

బిస్కెట్లలోని రిఫైన్డ్ ఫుగర్.. చర్మంపై మెలిమిలు, ముదతల్ని పెంచుతుంది. కానీ, నట్స్ లో ఉండే విటమిన్ ఇ, జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మానికి మంచి పోషణను అందిస్తాయి. కేవలం ఒక నెలలోనే చర్మాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగా, కాంతిమంతంగా మార్చేస్తాయి. బిస్కెట్లలోని మైదా వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. అదే నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల.. వాటిలోని ఫీవర్ పదార్థం పేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. నట్స్ ఆరోగ్యానికి మంచివి.. కానీ, అతిగా తీసుకోవడం.. రోజుకు ఒక గుప్పెడు సరిపోతుంది. ఇక ఒకే రకమైనవి తీసుకోకుండా.. మిక్స్డ్ నట్స్ కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. బాదం, పిస్టా, వాల్ నట్స్, వేరుశనగలు.. ఇలా అన్నిటిని కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అందులోనూ మార్కెట్ల దొరికే సాద్రెక్ (ఉప్పుతో చేయించిన), మసాలా నట్స్ మాత్రం వద్దు. సహజమైన నట్స్ మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు

రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయాన్నే త్వరగా లేవడం మంచి అలవాటు అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రోజువారీ పనులను ప్రశాంతంగా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఆలస్యంగా నిద్రపోయి, ఆలస్యంగా లేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు బద్ధకాన్ని పెంచడమే కాకుండా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. జీవనశైలిలో చిన్న మార్పు చేసి, త్వరగా నిద్రపోయి త్వరగా లేవడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తే పనుల్ని తొందరపాటుగా చేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కానీ త్వరగా నిద్రలేస్తే పనులను ప్రశాంతంగా, సమయానికి పూర్తి చేసుకోవచ్చు. ఇది మనసును తాజా గా ఉంచి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల వ్యాయామానికి సమయం దొరుకుతుంది. ఉదయం చేసే వ్యాయామం శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఆ సమయంలో వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేస్తూ లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం



ఉపరితిత్తులకు మంచిది. దీంతో శ్వాసకోశ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే త్వరగా లేచే వారు సాధారణంగా రాత్రి కూడా త్వరగా నిద్రపోతారు. దీంతో వారి నిద్ర సమయానికి పూర్వపడలో పాటు నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే లేచి ద్వారా, సడత లేదా ప్రశాంతంగా గడపడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడే సానుకూల అలోచనలు పెరుగుతాయి. ఉదయాన్నే త్వరగా నిద్రలేవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా మనసు కూడా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజును ఉత్సాహంగా ప్రారంభించడానికి ఈ అలవాటు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

తలస్నానానికి ఇటాలియన్ చిట్కా!

ప్రతి ఇంట్లోనూ తరవాతి తరవాతికి కొన్ని చిట్కాలు, జాగ్రత్తలు వారసత్వంగా అందిస్తుంటారు కదా! అలా ఇటాలియన్లు చిన్నప్పటినుంచీ కేక సంరక్షణను అలవాటు చేస్తారు. అందులో ప్రధానమైనది తలస్నానం ఎలా చేయాలన్నదే! అందులో కురుల శుభ్రత, ఆక్సిజినేషన్ స్నాల్స్, బలమైన కుదుళ్ల మీద ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. ప్రత్యేకంగా షాంపూని చేస్తారు. తలస్నానానికి గోరువెచ్చని నీటికి విజ్ఞప్తి.. షాంపూని మొదట పాకిట్లో, ఆపై మూడు మధ్యలో, కుడి, ఎడమ పక్కల చివర్లో ముద్దిళ్లలో పట్టిస్తారు. నూనెతో చేసినట్లు షాంపూని మృదువుగా మర్చనా చేస్తారు. గట్టిగా రుద్దకూడదు. అలాగే గోళ్లతో కాకుండా మునివేళ్లతోనే మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముక్తా సన్నులేషన్, ఆక్సిజినేషన్ జరుగుతాయి. దీంతో మూడు చర్మం ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది అంటారు ఆకర్మి అమ్మాయిలు. అలాగే ప్రతినాటి తలను రెండుసార్లు అంటారు. తొలిసారి ఎక్కువ పరిమాణంలో షాంపూ ఉపయోగించాలి. తరువాతిసారి మాత్రం బాదం గింజ పరిమాణాన్ని మించకూడదు. తొలిసారి తలలోకి చేరిన దుమ్ము, నూనెలు వదిలితే... రెండోసారి లోతైన క్లియింగ్ సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు. అలాగే షాంపూని రుద్ది వెంటనే నీళ్లు పోసేయకూడదు. కొద్ది నిమిషాలు వదిలేయాలి. అప్పుడే లోతైన శుభ్రత



సాధ్యమని చెబుతున్నారు. తరవాత మస్కా, కండిషనర్ వంటివి రాసినా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి అంటున్నారు. అయితే ప్రతినాటి షాంపూని రాసి వదిలేసే సమయం ఉండదు. జుట్టు పొడిబారుతుంది అనిపిస్తే వారానికోసారి అయినా అలా చేయమంటారు. బలమైన కురులు ఆరోగ్యకరమైన మాడుకోనే సాధ్యమనేది ఇటాలియన్ల సమకాలిని. కాబట్టి, షాంపూ ప్రత్యేకంగా వీక్షించే ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు. అది వాళ్లకు చాలా సాయపడుతుంది కూడానట. మీరూ ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి మరి.

'డాష్ డైట్' తెలుసా?



వల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్లు, పక్కవాలం వంటి వాటి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అయితే ఆహారాన్ని ఎంత మొత్తంలో తినితీసినా మి బరువు, ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ వంటి వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

చిన్నతనంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగితే..



చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న సాసీయాలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్ లను చిన్న తనంలో అధికంగా తాగిన వారిలో పెద్దయ్యాక రక్తపోటు రిస్క్ ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. యూఎస్ లో దాదాపు 25 వేల మంది పాతికేళ్ల పాటు అధ్యయనం చేసిన అసంతరం ఈ అంశానికి సహకారం చేస్తాయి. ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాల తాజాగా అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కు చెందిన న్యూజెర్సీ జర్నల్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. హైబీపీ ఉన్న వారికి స్టాక్, గుండె జబ్బులు ముఖ్య ఎక్కువ వచ్చుతున్నట్లు తెలిసింది. పరిశోధకులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, చిన్నతనంలో రోజుకు రెండు మూడు గ్లాసులకంటే (గ్లాసుకు 333 మిల్లీలీటర్ల డ్రింక్) ఎక్కువగా పుగర్ డ్రింక్స్ తాగే వారిలో హైబీపీ ముప్పు వారానికి మూడు గ్లాసుల తాగేవారిలో పోలిస్తే 52 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ముఖ్యంగా సోడాతో హైబీపీ ముప్పు 23 శాతం పెరిగితే, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ తో ఈ ముప్పు 36 శాతం మేర పెరిగిందని చెప్పారు.

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజూ తాగుతున్నారా..

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గత రెండు దశాబ్దాలుగా యువతలో విపరీతమైన ఆదరణ పొందాయి. ఇవి కేవలం పానీయాలుగా కాకుండా ఉత్సాహం, వేగం, సాహసానికి ప్రతీకగా ప్రచారం చేయబడటంతో విద్యార్థులు, యువ ఉద్యోగుల్లో వీటి వినియోగం పెరిగింది. పరిశ్రమ కోసం రాత్రిళ్లు మేల్కొని వదిలే విద్యార్థులు, ఎక్కువసేపు పని చేసే ఉద్యోగులు తక్షణ శక్తి కోసం వీటిని ఆశ్రయించడం సాధారణమైంది. అయితే తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై, ముఖ్యంగా మాత్ర విందా

వాటిలో ఉండే అధిక మోతాదు కెఫెన్, ఇతర ఉత్తేజక పదార్థాలు. టోనిక్, గ్యాసాల వంటి పదార్థాలు కూడా వీటిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాత్కాలికంగా చురుకుగా మార్చినా, అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటును పెంచి మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలంగా అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకునేవారిలో మూత్రపిండాల వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇప్పటికే ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వల్ల కలిగే మరో ప్రధాన సమస్య డిహైడ్రేషన్. వీటిలోని ఉత్తేజక పదార్థాలు శరీరంలో చేరు



లపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం సాధారణంగా పెద్ద సమస్య కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ వాటిని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ప్రమాదాలు పెరిగి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తున్నారు. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగిన తర్వాత కలిగే ఉత్సాహానికి ప్రధాన కారణం

వడం వల్ల అకసాక్ష్యంగా మూత్రపిండాల గాయం (అక్యూట్ కిడ్నీ ఇంజరీ) బారిన పడే సందభాలు గతంలో పోటు చేసుకున్నాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తక్షణ శక్తిని అందిస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, వాటి ప్రభావం తాత్కాలికమే. అధిక వినియోగం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, రక్తపోటు అధికమవడం, నిద్ర సమస్యలు, అంధోళన వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తితాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అలవాట్లను పాటించడం మంచిది. ఆకరణీయమైన ప్రకటనలకు ప్రభావితమై ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజువారీ తీసుకోవడం భాగంగా మార్చుకోవడం కంటే, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గోళ్ల శుభ్రత ఆరోగ్యం



రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేతో భోజనం చేస్తూ కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రక్తకణాల బ్యాక్టీరియా పెరిగేందుకు గోళ్ల స్థానంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నందులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆరోగ్యవల్ల ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. చిన్న చిన్న తప్పులు పెను ముప్పులకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా చాలామంది గోళ్ల విషయంలో అజ్ఞత వహిస్తుంటారు. ఈ కారణంగా రక్తకణాల రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేతో భోజనం చేస్తూ కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రక్తకణాల బ్యాక్టీరియా పెరిగేందుకు గోళ్ల స్థానంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నందులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ముఖాన్ని మెరిపించాలంటే..!

కీరాచోస అరకప్పు కీరాచోస గుళ్లు తీసుకుని అందులో గుడ్డునీ తెల్లసాన, చెంచా నిమగ్నం చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ లా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అరకప్పు పైనాచిల్ ముక్కలు, పావు కప్పు బోహోషా ముక్కలు తీసుకుని మెత్తని పిస్తాలా చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో అరచెంచా తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మార్నీలా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరని



వ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ఓసారి, చల్లని నీటితో మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని పొడి వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. పాలలో కొద్దిగా ఓట్ల వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత ఇందులో కాస్త పెరుగు, తేనె వేసి బాగా కలపాలి. మిశ్రమం కాస్త చల్లబడిన తర్వాత ఛాక్లెట్స్, ఉప్పు చోట అప్లై చేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత మీ చర్మానికి సమ్మేళనంతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. కోడిగుడ్డులోని తెల్లసాన బాగా గిలకొట్టి, అందులో మెత్తగా చేసుకున్న అరచెంచా అవకాష్ గుళ్లు, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్ లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మంలోని తేమను అధిక సమయం నిలిపి ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి ఇవి అప్లై చేసుకున్నాక ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. లేదంటే ట్యాన్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వీటిని ప్రయత్నించే ముందు ఓసారి ప్యాప్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

జబ్బుల కాలం.. జరపైలం

పిల్లల ఆటాపాటులు.. కిలకల నవ్వులు.. సరదా సందడిగా ఉంటే ఇంటిల్లిపొంది సంతోషంగా ఉండేది. ఒక వేళ అనారోగ్యం తలెత్తితే భిన్న పరిస్థితులు చూడాల్సి ఉంటాయి. స్కూల్ ఓపెన్.. పరీక్షలు సీజన్ కావడం తో వారి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. పోషకాహారం, సరైన నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పరీక్షలకంటే కలుషితమైన ఆహారం, నీటి వల్ల జీర్ణకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇంటి నుంచి తీసుకెళ్లిన శుభ్రమైన తాగునీరే ఉపయోగించాలి. వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. డెంగ్యూ పట్ల కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇంటి చుట్టూరకల్ల నిరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లలు పూర్తి చేతుల దుస్తులు ధరించేలా చూడాలి. తడి వాతావరణానికి అకస్మాత్తుగా ఆస్పత్రుక చెందుతుంటారు. ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం నెలకొన్న వాతావరణంలో ప్లా కేసులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఇందులో ఎక్కువగా దగ్గు, జలుబుకు సంబంధించినవే ఉంటున్నాయి. జ్వరం, తీవ్రమైన ఒళ్లనొప్పిలు, తలనొప్పి ఆసాధారణ అలసట వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అలెర్జిక్ లీడా ఆస్మా ఉన్న పిల్లలకు పరీక్షలకంటే ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తరచూ దగ్గు, తుమ్ములు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.



