



కోతకు గురవుతున్న విశాఖ సముద్ర తీరం

20 అడుగుల మేర ముందుకు చొచ్చుకొచ్చిన కెరటాలు

కొట్టుకుపోతున్న తీరం వెంబడి కొబ్బరి చెట్లు

విశాఖపట్నం, డిసెంబరు 17, ప్రభాతవార్త:వాతావరణం పెను మార్పులు కారణంగా విశాఖలోని సముద్ర తీరం అల్లకల్లోలంగా మారింది. ఒకవక్క అల్పవీడన ప్రభావం, మరోక వక్క పశ్చిమ తీర గాలుల వలన సముద్రం లో పెద్ద ఎత్తున కెరటాలు తీరానికి దూసుకు వస్తున్నాయి. విశాఖ బీచ్ రోడ్ లోని కురుసుర మ్యూజియం నుంచి ప్యాబీన్ వరకు పెద్ద ఎత్తున కెరటాలు తీరాన్ని కొనీస్తున్నాయి. అక్కో బీచ్ లో నాటిిన కొబ్బరి చెట్లు కెరటాలు తాకిటికి నేలకొరుకుతున్నాయి. దీంతో ఈ ప్రాంత ప్రజలు భయాందోళనలకు గురవుతున్నారు. విశాఖ సముద్ర తీర పటిష్ఠతకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే 200 కోట్ల రూపాయలు మంజూరు చేసింది. దీనికి సంబంధించిన వసూలు వెంటనే చేపట్టాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. అలాగే ఆర్థో బీచ్ ప్రాంతంలో కొత్తగా అనేక ముఖ్యజియంలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. తీరం కోతకు గురికావడం వలన మ్యూజియం నిర్మాహకలు అందోళన చెందుతున్నారు. గతంలో సముద్ర తీరం కోతకు గురైస్తున్నటికీ, ఇంత పెద్ద ఎత్తున కోతకు గురికావడం ఎప్పుడు జరగలేదు. తీరం వెంబడి నిర్మించిన గోడ కింద రాళ్లు కూడా ఈసారి కెరటాలు తాకిటికి బయటకు రావడం పట్ల స్థానికులు అందోళన చెందుతున్నారు.

లోకీసభకు ‘జమిలి’బల్లు

>>> తాను ఈ బిల్లుప్రవేశపెట్టిన తర్వాత మరింత సమగ్ర చర్చలకుండు జాయింట్ పార్లమెంటరీ కమిటీకి నివేదిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తద్వారా ఈ బిల్లుపై మరింత పారదర్శకత వస్తుందన్నారు. జెపిసి ఏర్పాటుకూడా పార్లమెంటులో నిర్ణయం జరిగిన వెనుపెంటనే ఉంటుందని అన్నాడు. ఇక కమిటీవరంగాచూస్తే అధికార బిజెపికి ఎక్కువ సీట్లు ఉన్నందున కమిటీలో ఎంపిలు కూడా ఎకునకవగానే ఉండే అవకాశం ఉంది. లోకీసభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా మాట్లాడుతూ లోకీసభ చరిత్రలో మొట్టమొదటిసారి ఒక రాజ్యాంగసవరణ బిల్లుకు డివిజన్ ఓటు సాయంతో ప్రవేశపెట్టినట్లు తెలిపారు. ఈ బిల్లును 269 మంది ఎంపిలు అనుకూలంగాను, 198 మంది వ్యతిరేకంగాను ఓటువేసారు. మెజార్టీ ఓట్లు సానుకూలంగా రావడంతో బిల్లును ప్రవేశపెట్టారు. ఈ బిల్లుద్వారానే ఇప్పుడు రాజ్యాంగ సవరణ తెచ్చి కేంద్ర, రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలు, పార్లమెంటుకు ఏకకాలంలో ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు మీలు ఏర్పడుతుంది. 129వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు నియంతృత్వంలో కూడి వ్యవస్థతో ప్రవేశపెట్టారని విపక్షాలు ఆరోపించాయి. లోకసభలో మేఫువాలో బిల్లుప్రవేశపెట్టిన తర్వాత విపక్షాలనుంచి పెద్ద ఎత్తున నిరసన వ్యక్తం అయింది. దీనితో సభను వాయిదావేసారు. కాంగ్రెస్ వంగోమర్ ఎంపి మన్వీత్ ఖత్రుని మాట్లాడుతూ రాజ్యాంగ మౌలిక సూత్రాలనే ఉల్లంఘించేవిధంగా ఈ బిల్లు ఉందని ఆరోపించారు. రాజ్యాంగంలోని ఒకటవ అధికరణంలో భారత్ అంటే రాష్ట్రాల సమూహమని, లోకీక

తత్వానికి భంగం వాటిల్లకండా ఉంటుందన్నారు. ఇప్పుడు ఏకకాలంలో ఎన్నికలు నిర్వహించడం అనేది రాష్ట్రాల్లో హక్కులు అధికారాలను సవాల్చేసినట్లేనన్నారు. ఏకకాలంలో ఎన్నికల నిర్వహణ రాజ్యాంగమౌలిక నిర్మాణకమాన్ని తగ్గించినట్లుయందని, అలాగే ఎన్నికలయన రాష్ట్రాలను తక్కువచేసి మామిందించిని ప్రజాస్వామ్య పునాదులను మరింత క్షీణించేవోందని అన్నారు. సమాజీవాది పార్టీ ఎంపి ధర్మపురియాదేవ్, టిఎంసీ కల్యాణిబెనర్జీ, డిఎంకె టీఆలబాలులు కూడా ఇదే నిరసన వ్యక్తంచేసారు. నియంతృత్వానికి రాజమాంగం ఏర్పాటుచేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కల్యాణిబెనర్జీ అయితే రాజ్యాంగ మౌలిక క్రమాన్ని దెబ్బతిస్తున్నారన్నారు. ఏకకాలంలో ఎన్నికల నిర్వహణాటు ఎన్నికల సమయం 10 వేల కోట్లు అవసరం అవుతుందని, కొత్త ఈమీలలు ప్రతి 15 ఏళ్లకోసారి మార్చాల్సి ఉంటుందని కూడా వివరించినట్లున ఇది అధిక వ్యయం కాదని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఈ బిల్లును వెంటనే జెపిసికి వంపించాలన్నారు. శివసేనఅధినేత మాజీ సీఎం ఉద్దవ్భాకర్, ఎన్నిసీ నేత శరద్వవార్లు ఇద్దరూ కూడా వారి నిగనసన తెలిపారు. లోకీకతత్వంపై ప్రభుత్వం దాడిచేస్తోందని ఎన్నిసీ ఎంపి సూరూ ఈ కూడా ఇదే బాటలో నడిచారు. మజ్దీస్ పార్టీ అధినేత అనదుద్దీన్ ఓవైసీ అయితే రాజ్యాంగానికి చేపట్టదలిచిన సంస్కరణలు మార్పులు రాష్ట్రాల న్య్వరిపాలన, సుపరిపాలనను దెబ్బతీస్తున్నాయన్నారు. ఈ ఎన్నికలపై ప్రాంతీయ పార్టీలకు కాలం చెల్లుతుందని అన్నారు. ఇక బిజెపి మిత్రవక్తలయితే బేషరతుడా మద్దతును ప్రకటించాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ తెలుగుదేశం పార్టీ, జనసేన, మహా రాష్ట్ర డిప్యూటీ సిఎం పిందే శివసేనులు ఈ బిల్లును సమర్థించాయి. ఏకకాలంలో ఎన్నికలు ఆంధ్రప్రదేశ్లో

కూడా జరిగాయని తద్వారా పాలనలో సుస్థిరత్వం నెలకొన్నదన్నారు. ఏకకాలం ఎన్నికలు మాకు అనుభవం ఉందని అందువల్లనే మేం బేషరతుగా మద్దతిస్తున్నట్లు టిడిపి ఎంపి రావు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు అన్నారు.లోకీసభలో టిడిపికి 16 మంది తీర్మానాలు ఉన్నాయి. టీఎన్ఎ ముఖ్యమంత్రి నివేషకుమార్ జెడిఎం అయితే 12 మంది ఎంపిలున్నారు. ఈ ఏడాది ఆంధ్రప్రదేశ్లోపాటు నాలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికలు జరిగాయి. సిక్కిం, ఒడిశా, అరుణాచల్లో కూడా ఈ ఎన్నికలు జరిగాయి. ఏకకాలం ఎన్నికలు తమకు అనుభవమేనని ఈరాష్ట్రాలు చెపుతున్నాయి. అతర్వాత మహారాష్ట్ర, హర్యానా, జమ్మకాశ్మీర్ ఎన్నికలు జరిగాయి. మిగిలిన రాష్ట్రాలు ఐదేళ్ల కాలవరమిటికి దూరంగానే ఉన్నాయి. కర్ణాటక, మధ్యప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలు గత ఏడాది వేరువేరు కాలాల్లో ఎన్నికలకు వచ్చాయి. ఇక ఢిల్లీ, ఛత్తీస్ రాష్ట్రాలు 2025లోను, తమిళనాడు, వచ్చాయి. ఇదే రాష్ట్రాలు 2026లోను ఎన్నికలకు వస్తున్నాయి. కేవలం పార్లమెంటు ఆమోదమే కాకుండా రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలు కూడా ఈ బిల్లును ఆమోదించాలి. అనంతరం రాష్ట్రపతి ఆమోదంతో బిల్లు రాజ్యాంగసవరణకు నోమకుండుంది. 83వ అధికరణం పార్లమెంటు కాలవరమితి, రాష్ట్రపతి తేటులమీదుగా లోకీసభ రద్దుకోసం 85వ అధికరణం, 172వ అధికరణం రాష్ట్రాల అసెంబ్లీల కాలవరమితి, 174వ అధికరణం అసెంబ్లీల రద్దు 356వ అధికరణం ఆమోదిత పాలన విధించేందుకు అధికాాలుంటాయి. ఈబిల్లులు రాష్ట్రం పొందవలసి విపలం అయితే భారత్ లోకిక నిర్మాణక్రమం ఉల్లంఘించినట్లువుతుందని న్యాయ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

అల్పవీడనం: పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు

విశాఖపట్నం, డిసెంబరు 17, ప్రభాతవార్త: నైరుతి వలన ఆంధ్రప్రదేశ్ కు భారీ ముప్పు పొంచి ఉంది. నైరుతి బంగాళాఖాతంలో ఏర్ప డిన అల్పవీడనం తమిళనాడు వైపు కదులు తోంది. దీని ప్రభావం వలన రానున్న మూ దునుంచి ఐదు రోజుల్లో రాయలసీమ, తూర్పు రాంధ్ర, దక్షిణకోస్తాజిల్లాల్లో అనేక చోట్ల భారీనుంచి ఆహితారీ వర్షాలుకురుస్తాయని విశాఖ తుఫాను విశ్లాఖకుంత్రి కేంద్రం తెలియజేసింది. బుధవారం విశాఖపట్నం, విజయనగరం, కాకినాడ జిల్లాల్లో భారీ నీరుంచి అతిభారి వర్షాలు కురియ

నున్నాయి. అలాగే కృష్ణ, భాపట్ల, ప్రకాశం జిల్లాల్లో బుధ,గురువారాలలో ఒక మోస్తరు నీరు భారీ, మరికొన్ని చోట్ల అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ కేంద్రం తెలియ జేసింది. గురువారం అనకాపల్లి, కాకినాడ, విశాఖపట్నం, విజయనగరం ప్రాంతాలలో ఉరుములతో కూడిన జల్లులు మొదలుకొని భారీ వర్షాలు కురియనున్నాయి. మత్స్యకారులు చేపట వేటకు వెళ్లకూడదని హెచ్చరించింది. అలాగే తీరప్రాంత గ్రామాల్లో సమస్తాల్లో అతి భారీ వర్షాలతో కూడుంటదని, ఆయా ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలియ



మంగళవారం రాష్ట్రపతి ముర్ముకు జ్ఞాపికను లండచేస్తున్న సిఎం చంద్రబాబు

విక్రాంతరెడ్డి అరెస్ట్ విషయంలో తొందరొద్దు

సిఐడిని ఆదేశించిన హైకోర్టు

విజయవాడ, డిసెంబరు 17 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి:కాకినాడ పోర్ట్ లో తన వాహను బలవంతంగా రాకర్చి స్వార్లంటూ కర్నాటే వెంకటేశ్వరరావు ఇచ్చిన ఫిర్యావ ఆధారంగా మంగళగిరి సీఐడి పోలీసులు నమోదు చేసిన కేసులో దర్యాప్తునకు సహకరించాలని వైకాంగ్రెస్పార్టీ ఎంపి వైపీ సుబ్బారెడ్డి కుమారుడు విక్రాంతరెడ్డి హైకోర్టు తేల్చి చెప్పింది. పూర్తి వేలకాలతో కొంటరి వేయాలని సీఐడిని ఆదేశిస్తూ విచారణకు సేల 24కు వాయిదా వేసింది. అలాగే తదుపరి విచారణ వరకు విక్రాంతరెడ్డి అరెస్ట్ విషయంలో తొందర పాటు చర్యలు వద్దని సీఐడిని ఆదేశించింది. ఈమేరకు హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ వీఆర్కే కృపాసాగర్ సోమవారం ఉత్తర్వులెచ్చారు. కాకినాడ సీపిఐర్ల లిమిటెడ్, కాకినాడు గజే లిమిటెడ్లను తమకు చెందిన రూ.3609 కోట్ల విలువైన వాహను బలవంతంగా లాక్సీటి అరెస్టించి నంస్ట్రో వరం చేశారంటూ కాకినాడు ఇన్ప్రాప్రక్టర్ హోల్స్నిగ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కేవీఆర్ గ్రూప్ యజ మాని కేపీ రావు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా సీఐడి కేసు నమోదు చేసింది ఈ కేసులో ముందస్తు జెయిలు మంజూరు చేయాలని కోరుతూ మొదటి నిందితుడు విక్రాంతరెడ్డి హైకోర్టును ఆశ్రయించారు.



మంగళవారం రాష్ట్ర పతికి వీడ్కోలు పలుకుతున్న గవ్వవరం ఎమ్మెల్యే యాదగడ్డ వెంకట్రావ్

జేసింది. అదేవిధంగా భారీ వర్షాల కారణంగా ముంపు ప్రాంతాలను ముందుకు గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

వారం - వర్షం

తేది : 18-12-2024, బుధవారం
శ్రీ క్రొద్ది నామ సంవత్సరం, మాఘమాసం, దక్షిణాయనం, హేమంత ఋతువు, కృష్ణపక్షం, తదియం ౧౩.10.౧7
పుష్యమి రా. 12.57
వర్షం : ౬.8.48-10.25
దు. ౬.11.49-12.33
శుభవేళయం : ౬.6.00-7.00, సా.6.30-7.15
రాహుకాలం - సు.12.00-1.30

వారంవేళలు

మేషం: శాత ముత్తాతలు నుండి వచ్చిన కొన్ని అస్తిపాస్యలను అమ్మకానికి లేదా తనాఖా ఉంచడానికి మీపై వత్తిడి రావచ్చు.

పుష్యభం: ఇరుగు పొరుగు వారికో స్నేహం బలపడాలి అధికారులకు రంగాలలోనికి అనుకూలం.

మిథునం: కార్మిక సంఘాలతో, పనిచేసే వారికి సంభాషించాలి మునుపటి కన్నా పెరుగుతుంది.

కర్కాటకం: వృత్తివరంగా తలపెట్టిన కొన్ని వసలలో విజయాలను చవి చూస్తారు. శుభవార్తలు వింటారు.

సింహం: కొత్త కోర్కెలు మరియూ ఆధునిక విద్యా విషయ నిర్ణయాలను అమలుచేస్తారు.

కన్య: అప్పు ఇవ్వడం తీసుకోవడం రెండూకూడవు. పెద్ద భూముల క్రయ విక్రయాలలో లాభాలు పొందుతారు.

తుల: అమ్మడు పోకుండా ఉన్న స్థలముల విషయపై ఒక అవగాహనకు రాలుగుతారు.

పుత్తకం: సన్నిహితులు వారి నలవేలు, సూచనలతో మిమ్మలను విసిగించే వారు అధికంగా ఉంటారు.

ధనుస్సు: కుటుంబ సభ్యుల ఆదరాభిమానాలు చాలా సంస్కారాల కోరిందంత అందా నిలుస్తాయి.

మకరం: కుటుంబంలో శుభకార్యాల ప్రస్తావన ఉంటుంది. భూవివాదాలు తీరి లభి పొందుతారు.

కుంభం: కుటుంబంలో శుభకార్యాల ప్రస్తావన ఉంటుంది. భూవివాదాలు తీరి లభి పొందుతారు.

మీనం: కోర్కెకుల నుండి బయట పడతారు. దూరపు బంధువుల నుండి శుభవార్తలు.

- శ్రీమతి ములుగు శివశక్తి, కోల్, హైదరాబాద్

పరిపూర్ణమైన మనసుతో కలిసి పని చేయాలన్నదే జీవితం సూచించే అంశం. మనస్సు ఏకాగ్రతతో పని చేసినప్పుడే, ఏకైక లక్ష్యం పట్ల నమో లగ్నత నిధిస్తుంది.

న-విలియం జేమ్స్

పాష్టికాహార లోపం !

ಸ್ವಾ

[illegible]

సమవున్నాడు. అయితే దేశంలో పాస్వికాఫర్ లోపాన్ని అంగమించిందేమిట ఎన్నో పథకాల ప్రవేశపెట్టారు. దేశ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఉద్యోగుల నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారు. 1975లోనే ఆర్థికరీపు పిల్లల, తల్లిలకు పాస్వికాఫర్లూ అందించడం మొదలు కేంద్ర ప్రభుత్వం నమీ క్రూప్ శిశు ఆభివృద్ధి పథకాన్ని (సీఎస్ఎస్) ప్రవేశపెట్టింది. ప్రభుత్వమంతటా మళ్ళీ మళ్ళీ దునిన దునిన, పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్నభోజనం తదితర ఎన్నో కార్యక్రమాలు గణాభిల తరచించి సహసారములైనా పాస్వికాఫర్ లోపాన్ని అగం పరిచేయించేటట్లు కార్యక్రమం కూడా అవుతున్నాడు. అయినా భారత్లో పాస్వికాఫర్ లోపం కొట్టండి మందిని పోషించేటట్లు. 2022లో ఆటో సుమోలో భారత్ 121 దేశాల్లో 107 మస్థానంలో ఉంది. ఈ మస్థానంలో లోపం కాకపోగా లోక్ సభపరంగా ముఖ్యంగా మహిళల్లో చిన్నారు ల్లో అనేక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. జాగ్రత్త, మహిళ ఆరోగ్య, ఆసాం, గురజాడ, తదితర రాష్ట్రాల్లో ఈ సమస్య అత్యంత ఉన్నట్లు నుండినాయి. ఇతర వైపు పదిహేనేళ్ల బాలికల నుండి యాభైయేళ్ల వయసు ఉన్న మహిళల్లో దాదాపు యాభైమంది శతం లక్షకానీవే భాగపడుతున్నాయి. మనభారతానికేమైనా సూక్ష్మపాస్వికాఫర్ లోపం ఎదు రొందుతున్నట్లు అంతర్జాతీయ అధ్యయనాల వెల్లడిస్తున్నాయి. పాస్వికాఫర్ లోపాన్ని అధిగమించిందేమిట ప్రజా పనికిలే వ్యవసాయ బల వియ్యూన్ని అందించే కార్యక్రమం కార్యకానీవున్నారు. 2030 నాటికి పిల్లల్లో తీవ్రస్థాయి పాస్వి కాఫర్ లోపాన్ని నియంత్రించేమిట దాదాపు మూడు సార్లు పాస్వికాఫర్ తీవ్ర రుచావాలని వ్యయం ఈ ప్రత్యేక పథకం నుండి కూడా రావాలని ఒడిశా ప్రభుత్వం నిర్ణయించి డి. మరోకొన్ని రాష్ట్రాల కూడా ఆ కోణంలో ఆలోచించి పథకాల ప్రవేశపెడుతున్నాయి. ఉద్యోగుల, పథకాల అన్ని సక్రమంగానే ఉన్నా ఆవరణ మచ్చేసరికి చాలా వరకు పాఠశాలల్లో పదిహేనేమవుతున్నాయి. దేశంలో ప్రమయం పెరిగిపోతున్నది. వ్యాపకంగా మహిళా భారత్లో ఆవర ణావాల ఉత్తీహులకు కొరత లేదు. రిసర్చ్ స్టూడెంట్లు తీవ్ర గుణిబులు వస్తున్నాయి. అయితే అందరికీ రెండుపూటల కూడా ఆటో తీర్చేందుకు తిండిగుణలు అందించలేకపోతు న్నారు. మరోపక్క పాఠశాలల్లో పాఠశక్యం సౌకర్యం లాంటివి లేకపోవడం వల్ల అలంబియ్యులకు కేంద్రాలూ రాంబిడి ఉన్నాయి. ఇక నమీ క్రూప్ శిశు ఆభివృద్ధి పథకం మతాశిశు సంరక్షణ కోసం పాస్వికాఫర్లూ అందించే అంగనవాడీలు లక్ష్యానికీ దూరంగా ఉన్నాయి ఏ నాటి నుంచే వాడీలు పనిపెట్టే ఉన్నది. ఇది పాఠశాలకు తెలియండి కూడా కాదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొత్త పథకాల గురించి ఆలోచించలేమియినా ప్రస్తుతం ఉన్న పథకాలలో లోపాలను సరిపటికి పర్యవేక్షణను మరింత పెంచి కోఆమెవరకైనా లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలుగతాం.

ಇಂಡಿಯಾ ಕೂಟಮಿ ಭವಿಷ್ಯಂ?

దేదీ లాంటి ఫైర్ బ్రాండ్స్ లేదా కూటమిని నమస్కరంతో ముందుకు నడిపే ఒక బలమైన నేతకి నాయకత్వ బాధ్యతలు అప్పగిస్తే బీజేపీని సంఘటింపగా బలంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు. మహారాష్ట్రలో ఇప్పటికే మహా విఠాని ఆగ్రహాదీ కూటమి నుండి నమోదావని పార్టీ తప్పుకుంది. ఢిల్లీ శాసనసభ ఎన్నికలో ఒంటరిగా పోటీ చేస్తామని ఆ ప్రకటించింది. ఇక బీసీలో ఆకేంద్ర నిర్ణయం ఎలా ఉంటుందనే సందేహాల నడుమ భవిష్యత్తులో ఉండిపోతూ కూటమిలో బీబీలు ఎర్లదకుండా ఉండాలంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజకీయంగా వ్యూహాత్మక నిర్ణయం తీసుకోవాలి. కాబట్టి భవిష్యత్తులో బలమైన కాంగ్రెస్ బలంగా బీజేపీని ఓడించే అంశాలు లేవు కాబట్టికాంగ్రెస్ ముందున్న ఏకైక ప్రత్యామ్నాయం తాను బలవంతతూ ఇండియా కూటమిని బలంపెంత చేస్తూ భారతీయ జనతా పార్టీని కేంద్రంలో అధికారానికి దూరం చేయాలి.

డాక్టర్
తిరుగణపతి శేషు

[illegible]

ముఖ్యంగా మహారాష్ట్ర, హర్యానా ఎన్నికలలో ఓజిషికి తిరుగులేదని మహారాష్ట్ర రుజువైతే కాంగ్రెస్‌ని రాజకీయంగా మరింత బెల్లూతినాయని చెప్పాలి. కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలో ఓజిషిని ఎదుర్కోలేమనే అభిప్రాయం ఇండియా కూటమిలో నీ పార్టీకి కలుగుతున్న నేపథ్యంలో ఇండీయా కూటమికి నాయకత్వం వహించగలిగే సిద్ధంగా ఉన్నానని వచ్చివుండేదిగా ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ కనకనాథ్ కూటమిలో లోకలకలు బయటపడ్డాయి. కాంగ్రెస్‌తో ధాన్యతలనుండి తప్పుకోవాలని కూటమిలోని పార్టీలు కాంగ్రెస్‌ని బలంగా ఓడిస్తే చేస్తేనే నాయకత్వ ధాన్యతల నుండి తప్పుకోవాలని కూటమి పార్టీ సిద్ధపడుతుందా అనేది ఇండియా కూటమి భవిష్యత్వాన్ని తేల్చిచూపుతుంది. కాంగ్రెస్‌తో సమస్య ఇండీయా కూటమికి నాయకత్వం వహిస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ కూటమిని ఎదుర్కుయ్యతో ముందుకు నడిపించబడలేనూ, ఎన్నికలను ఎదుర్కోనే బలమైన పూర్వజ్ఞులను రూపొందించే



బలీలో వైఫల్యం చెందుతుందనే ఆశిష్టాయం కలుగుతుంది. కూలమిలో పెద్ద పార్టీగా ఉంటుంది. నాయకత్వంలో తన అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ ఛాన్సిలరు. కానీ కాంగ్రెస్ ఆడు బలవంతుడు కూలమిలోని భాగస్వామ్య పార్టీలకు అదనపు బలంగా మాత్రమే బిజెపిని ఎదుర్కొని రాజకీయంగా బలమైన ప్రభావస్వామ్యంగా ఎదగగలుగుతుంది. గెలుపు అవకాశం ఉన్నప్పుడు వ్యవస్థదేకే, వ్యక్తిగతీకే, వర్గాలకీ కాంగ్రెస్ గెలుపు ముందు పటిలీనపడటం రాజకీయాలలో అధికారాన్ని కోల్పోవడం, మహారాష్ట్రలో దారుణ పరాజయం పాలు కావటం కాంగ్రెస్ బలహీనతకు అద్దం పడుతుంటే మరేకవిషయ ఉత్తరప్రదేశ్లో సమాజ్‌వాది పార్టీ నేత అఖిలేష్ యాదవ్, పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ, డిఎంకే నాయకుడు తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ వారి రాష్ట్రాలలో బిజెపికి ఎదుర్కోని నిలిచి మంచి విజయాలకు సాధ్యమైనా. కూలమిలో ఎదుర్కుతున్న సమస్యలకు కాంగ్రెస్ స్వార్థ మూల కారణంగా మారుతుంది. కాంగ్రెస్ బలహీనత కూలమిపై ప్రతీకూల ప్రభావం పాడుతుంది. రాజకీయ కాంగ్రెస్ వ్యవస్థదేకే, గుజరాత్, రాజస్థాన్, వ్యక్తిగత, తెలంగాణ, కర్ణాటక, హిమాచల్ ప్రదేశ్, ఆంధ్రాం, హర్యానా రాష్ట్రాలలో అధికారి ఎదగగా. కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రాల్లో కరాటక, తెలంగాణ, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో 49%కిపైగా స్థానాలు ఉంటే కాంగ్రెస్ గెలిచింది కేవలం 18 లోకేపాద స్థానాలలో మాత్రమే. గత ఓటేకా నాననపడ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ బలహీనత ఆరేడై గి అధికారానికి దూరం చేసింది.

కాబట్టి కాంగ్రెస్ నాయకత్వం, వ్యూహకర్తలు జాతీయ అస్థు స్థుల మద్దికావ్వనం ఖగ్గి కాంగ్రెస్ బలహీనమైపోయి, లోక సభలో ప్రభుత్వ నాయకులకు తామారే గొప్ప ప్రభుత్వ కేంద్రాలను ప్రజలలోకి తీసుకువెళ్ళుమని దృష్టి పెడితే కాంగ్రెస్ బలహీన అవకాశం ఉంటుంది. కాంగ్రెస్ ముందుగా తన ఇంటిని పక్క దిద్దుకునే ప్రయత్నం ఇంటియూ కూటమి నాయకత్వ భాద్యతలు తీసుకోని తత్ఫలితంగా కూటమిని స్వేచ్ఛలుగా ముద్ర వడ్డ ముతూ జెన్గి, అఖిరేష్ యూడవ, స్టాల్లిన్ లాంటి వారికి నాయకత్వ భాద్యతలు అప్పగిస్తే జాతీయ రాజకీయాల్లో జిజ్జిసికి ఇంటియూ కూటమి బలమైన ప్రత్యామ్నాయంగా గా నిలబడి అవకాశంఉంటుంది. ఇంటియూ కూటమికి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకత్వం వహిస్తుంటే కూటమి మరింత బలహీన నడవే అవకాశం లేవకలేదు. కాబట్టి నాయకత్వ భాద్యతలు నుండి కాటాన తత్ఫలితం మరికొ పోలికి అవకాశం ఇస్తే ఏ కూటమిలో లేని తలస్థ పార్టీపై వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ దీనిని జిజ్జిసి బిఆర్ఎస్, సంఘం లాంటి పార్టీలు కూడా కూటమిలో చేరే అవకాశాలు కలుగలేదు. ఇంటియూ కూటమికి నాయకత్వం వహించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని దీని ప్రకటించారు. అఖిరేష్ యూడవ, శరత్ వహార్, లూనా ప్రసాద్ యూడవ పార్టీ వారు కూడా ఇంటియూ కూటమిని దీని నాయకత్వం వహిస్తే వారు కూడా ఇంటియూ కూటమిని దీని నాయకత్వం వహిస్తూ వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత విజయనామరెడ్డి కూడా ఇంటియూ కూటమికి ముతూ జెన్గి నాయకత్వం వహిస్తే భాగస్వామిగా అభివృద్ధి అవుతున్నాడారు. దీని చేరకపోతే మహానీ మహా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడి కాదు. 2019 లోక సభ ఎన్నికలలో పశ్చిమబెంగాల్ లో జిజ్జిసి 18 లోక సభ స్థానాలు గెలిచిన తర్వాత బెంగాల్ ని చెజ్జిసిం మహాదానికి జిజ్జిసి ఒకరకంగా బెంగాల్ పై రాజకీయంగా దండయాత్ర చేస్తుందనే చెప్పాలి కాని దీని జిజ్జిసిని ముక్కరుతగా ఎదుర్కొంటూ కాటానసభ ఎన్నికలలో నూ లోకసభ ఎన్నికలలో నూ జిజ్జిసిపై పైచేయి సాధించి జిజ్జిసిని బలంగా ఒంటరిగా ఇదుర్కొంటున్న నాయకులెలాగా గుర్తించే చెప్పుకున్నారు. ఇంతవేల బెంగాల్లో జరిగిన అరు కానసభపై స్థానాలు ఉప ఎన్నికలలో కూడా ఒక్కస్థానంలో కూడా జిజ్జిసిని గెలవని యుకుండా దీని తన సజ్జా వాడారు. కాబట్టి దీని లాంటి పైపై ట్రాంజిట్ రోడా కూటమిని సమన్వయంతో ముందుకు తీవ్ర ఒక బలమైన నేతకి నాయకత్వ భాద్యతలు అప్పగిస్తే జిజ్జిసిని సంఘటితంగా బలంగా ఎదుర్కొంగునకారు. మహా రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే మహా వికాస పథకం కూటమి నాయకత్వం సహజేదాని పార్టీ తత్ఫలితంగా, ఢిల్లీ కానసభ ఎన్నికలలో ఒంటరిగా పోటీ చేస్తామని ఆస్ ప్రకటించింది. ఇక బీహార్ లో అఖిరేష్ నిర్ణయం ఎలా ఉంటుందనే సందేహల నడుమ భవిష్యత్తులో ఇంటియూ కూటమిలో బీబులు ఏర్పడకుండా ఉండాలంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ రాజకీయంగా వ్యూహత్మక నిర్ణయం తీసుకోవాలి. కాబట్టి భవిష్యత్తులో బలహీన కాంగ్రెస్ ఒంటరిగా జిజ్జిసిని ఓడించే అవకాశం లేవు కాబట్టి కాంగ్రెస్ ముందున్న పక్షిక ప్రత్యామ్నాయం తాను బలవంతతూ ఇంటియూ కూటమిని బలహీనం చేస్తూ భాతీయ జనతా పార్టీని కేంద్రంలో అధికారానికి దూరం చేయటం. ●

వలసదారుల హక్కులను పరిరక్షించాలి

పంప న్నాపమగా కొద్దాని మంది ప్రజలు వివిధ శారణాల వల్ల వలస వెళ్తుంటారు. ఈ వలసలు వారి జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపరచడానికిగి, జీవితాని శాపాహ్వానకపదానికి గానీ జరుగుతుంటాయి. ఇలాంటి వలస చాలాటి వాళ్ళును గురించడం, వారి కన్నానే అర్థం చేసుకోవడానికి అవకాశం, వారికి సహాయం చేయడం కోసం అంతర్జాతీయ వలస దారుల దీనికోసం ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 18న జరుపుకుంటారు. డిసెంబర్ 18ను అంతర్జాతీయ వలసదారుల దీనికోసం వారి 2000లో ప్రకటించినమీద ఆధారంగా అనిపిస్తే ప్రకటింబింది. 1990లో తేడిన అంతర్జాతీయ వలసదారుల వాళ్ళు వరిరక్షణ సంబంధించిన సెక్యూర్స్ ఆమోదించబడింది. ఈ నేపథ్యంలో వలసదారుల వాళ్ళును, వారితో కూర్చున మనసులను అంతర్జాతీయమేదకు ఈ రోజు గుర్తింపుగా డానింది. తక్కువ జీవితాది అవకాశాలు, దారిద్ర్యం వలన వేలాది మంది మెరుగు జీవనోపాయం వలన వెళ్ళాల్సివచ్చింది. వాతావరణ మార్పులు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు (ఎడతెరిపి లేని వరదలు, అగ్ని వాతాలు) వలన వలసలు వలసలు అవుతున్నాయి. కొంతమంది జీవితకోసం శరణార్థులుగా వలస వెళ్ళే మరొకవారు భద్రత కోసం కొత్త ప్రాంతానం ఆశ్రయం అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మెరుగైన విద్య, నైపుణ్య విధిద్దామి కోసం యువత వలసలు వెళ్ళుతున నవ్వనాదారుల వలసదారులు వారి కృషితో అతిథి దేశాలు ఆర్థికంగా ప్రయోజన కలిగినా రుచివెన్నుల రూపంలో

రామ కృష్ణయ్య సంగన భట్ల

నగ్దశాలకు పెద్ద మొత్తంలో ఆర్థిక మద్దతును అందిస్తారు. వారి సాంస్కృతిక సంపదతో కొత్త ప్రాంతాలను సుసంపన్నం చేస్తారు. సంగీతం, భాష, ఆచారపు అలవాట్లు చంటి అంశాద్వై కొత్త ముగిసలను తీసుకురావడంలో వీరు కీలక పాత్రధోషిస్తారు. వరుసదారులు వారిపదద్దన్న, సాంకేతిక నైపుణ్యాలను అతిధి దేశాలకు అందించడంతో పాటు స్థానిక



సమూహ ఆభివృద్ధికి తోడ్పడతారు. వలసదారులు తరచూ విద్యకు గురవుతుంటారు. తక్కువ వేతనాలు, నిస్సహాయ పరిస్థితులు, పట్టపర్చమైన కక్షలు లోపం కారణంగా వారు తీవ్ర కష్టాలను అనుభవిస్తున్నారు. భాషా, ధార్మిక భేదాన్ని వలసదారులను ఒంటరితనానికి గురిచేస్తాయి. చివరికి దేశాలు వలసదారుల వేతనాన్ని పరిగణలోకి తీసుకోవడం లేదా వారి అవసరాలను సరైన విధంగా సమర్థించడం

తెలిసి విమర్శలు వస్తున్నాయి. కొన్నిసార్లు వలసదారులు స్పృహకరం ఉపాధి లేకుండా ఆర్థిక అనిశ్చితిలో చిరువ్యూహాత్మకంగా భారతదేశం ప్రాచీన కాలం నుండి వలసదారులను స్వీకరించి సంప్రదాయాన్ని కలిగి ఉంది. ఉపాధి కోసం కార్మిక వలస ఎక్కువగా కలిసిస్తుంది. ముఖ్యంగా గిన్నీ దేశ వలసవారిచే భారతీయులకు సంఖ్య గణనీయంగా ఉంది. వీరు మరలనరులు ఆర్థిక వ్యవస్థలకు ముఖ్యమైన విదేశీ మార్కెట్ ప్రవ్యాప్తి తెచ్చున్నారు. తమిళ నాడు, పశ్చిమ బెంగాల్, ఆరుకాశలపేట వంటి రాష్ట్రాల్లో వివిధప్రాంతాల నుండి వచ్చిన వర్తమానులు భారత ప్రభుత్వం ద్వారామధ్యస్థతను కల్పిస్తారు. వలసదారుల కన్నాను సమాజం గర్వించదం, వారిపై ఉన్న అవసర్యకారీ తొలగించదం ఈ దిశోక్త్యవం ప్రధాన లక్ష్యం. వలసదారుల రక్షణ, హక్కులపట్లం అంత రక్షానిలు స్థాయిలో పటిష్ఠమైన విద్యాలనను రూపొందించేందుకు ఇది ప్రాధానిక చేసుకుంది. వలసదారులు స్థానిక సమాజంలో సమగ్ర చరణపడించేందుకు అవసరమైన చర్యలను ప్రోత్సహించడానికి ఈ రోజు దోహదపడుతుంది. వలసదారులు ప్రపంచ ఆర్థిక, సాంస్కృతిక, సామాజిక రంగాలకు ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నారు. భారత కృషిని గౌరవించడం మన కర్తవ్యం. అంతర్జాతీయ వలసదారుల దిశోక్త్యవం ఈ అంశంపై మరింత అవగాహన కలిగింది. వారి హక్కులపై శ్రద్ధ వహించే దిశగా సమాజాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాము. వలసదారులను ఆర్థిక చేసుకుని, వారికి సహకరించడం ప్రపంచ సమాజంగా మన సామూహిక భావ్యత. ●

శారీరక సౌందర్యం ఎంత ఉన్నా
హృదయ సౌందర్యం లేకపోతే
అదంతా వ్యర్థమే.

వివేకానందుడు



ఏ పని అయినా తరచూ చేస్తూంటేనే ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. ఆ అలవాటును కొనసాగిస్తే మనసులో పాతుకుపోతుంది.

విజ్ఞాన



ప్రజావాక్కు

[illegible][illegible]

-సి.హెచ్.ప్రకాష్, కోటి వీధి, శ్రీకాకుళం-

నమ్ర ప్రాధాన్యత ఇబ్బంది

నమ్ర సహజంలో మంచి స్వంత కరపత్ర అయ్యింది. చెడుకు రక్షణ ఆదరణ ఎక్కడయింది. మంచి చేసిన వారికి గుర్తింపు లేదు. మంచి వారకుల ప్రసారం రాదు. కేవలం ఒక పక్షం మాత్రం విషయంలో ఉన్న ప్రాధాన్యం మరి ఇతరల ఇబ్బందులు. సినీమా వ్యాపకతలో ఎంతరిగినాలో పెద్ద సన్నని బిల్బుల క్రీకాకుళం ఎంతో గొప్పవిషయం సాధించినా దానికి గుర్తింపు ఇవ్వరు. ఒక ప్రముఖ సంగీత విద్వాంసుడు మరణించినా పెరుకు గుర్తింపులేవు.జీవితం చెరిచియం క్రీకాకుళం జీవితం పెద్ద ఎత్తున విలయం సాధించాడు. కానీ ఆతని పట్టణం అంత పెద్ద ప్రవాహం చేయరు.అలాగే జీవితం సన్ననిమనిషి ప్రముఖ ఇతరాల విద్వాంసుడు జాకీర్ హుస్సేన్ కి మీడియా చిన్న చూపుచూసింది.

- శ్రీ శ్రీ శేషగిరి, సికింద్రాబాద్

భారీ జరిమానాలు విధించాలి

ప్రజల్లో ఆక్రమంగా తరలిస్తున్న రేపేసీ బియ్యపు పట్టుబడుతున్న వారలు నిత్యం పత్రకల్లో వస్తున్నారు. కేసులు నమోదు అవుతున్నారు. అయితే అందువలన ఆక్రమ తరలింపు ఆగి పది రోజులు, అయితే పట్టుబడిన బియ్యం కాలం గడిచే కొద్దీ పురుషుల్లో ఎందుకూ పనికిరాని ప్రమాదంకంది. ఆధికారాలు పట్టుకున్నవలన పర్యట చేపట్టిన పట్టుబడిన బియ్యాన్నివలె చేయవచ్చు. ప్రజలకు పాల్పడిన వారిలో భారీ జరిమానాలు విధించాలి.

[illegible]

మరిన్ని అన్నాకృష్ణంట్స్ పద్యాలు అవసరం
అన్నా కృష్ణంట్స్ నగరంలో వున్న తీర్థక్షేత్రం అక్షయమందిరి చోలార్ లో ప్రస్తుత అధిక దళంలో భోజనం చేయలేని పాండి వంట ఉపయోగం. అయితే వాటిని గ్రామవాసిని వాసిని చేయడం మంచిదేగాని. గ్రామ కళ్ళల్లో ఎక్కువ నీరుయిస్తే నీటిపంపు ఉన్నాయి. నియంతృత్వం వ్యవస్థ రికవరీజాబ్లో బ్రతుకు శరణ్యం. నిధులు అనుకూలమైన నగరాల్లో మరిన్ని పద్యాలు చేయాలి.

- పొత్తిపతి మేఘనాదం, విశాఖపట్నం

భూలి జలిమానాలు విధించాలి
 ప్లాంట్ ఆక్రమంగా తరలిస్తున్న రేపే నీలయ్యం పట్టణబడుతున్న వార్డులు నిత్యం పతకీర్తి వస్తున్నాయి. కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి. అయితే అందువలన ఆక్రమ వసతి కోసం పరిష్కారం లేదు. అలాగే మట్టబడిన బియ్యం కాలం గడిచి ఆగి వదిలి పడి ఏందుకూ మనీకొని ప్రమాదంఉంది. అధికారులు పట్టణమైన చర్లలు చేపట్టి, పట్టణబడిన బియ్యంపైనేలం చేయాలి. కర్రపూల పాల్కుడిన వారకీని భారతీ జరిమానా విధించాలి.

నగరపెళ్ళ రామకృష్ణ, ఏలూరు, ఏలూరు జిల్లా

ఎడిట్ చేజిక్కి.. ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ విశ్లేషణాత్మక రచనలు వందగోరు రచయితలు మాకు వంపే వ్యాసాలు ఇతర వ ప్రతికలకు కూడా వందవం నరైన విధానం కాదు. సహకరిస్తారని ఆనిస్తాం. -ఎడిటర్
(e-mail: editpage@vaartha.com)

ఆంధ్ర ఆభివృద్ధి అనేది అందరిదగ్గా ఉండాలని, మానవ ఆభివృద్ధిగా ఉండాలని మహాత్మాగాంధీజీ ఆభిప్రాయం. ప్రపంచ దేశాలలో జరుగుతున్న ఆభివృద్ధి కలిగిందని అంటూ అలాంటి దేశాలలో ఉన్న వర్తమాన ఆకస్మాదీనంగా పాఠకుల నుంచి పెట్టుబడిదారీవాదుల దొంగదత్తా మిలియన్లనీ బిలియన్లనుగూడా మారుతూ అకౌరక ఉద్యోగావకాశాల కల్గింపునూ అనేక ప్రజానీకాన్ని పెంపకంలో ఉంచుతూ జరిగి వస్తున్న ప్రక్రియ ఎవరికీ ఉపయోగమో పాలకులగుమనిషాల్ని మన దేశంలో 2023-24లో ఎనామిటీ సర్వే నివేదన ప్రకారం మనం 78.5 లక్షల ఉద్యోగాలు వ్యవసాయేతర రంగాలలో ప్రతి సంవత్సరం 2030 వరకు కల్పించాల్సి ఉంటుంది. ఈ మేరకు ఉద్యోగ కల్పన మన అవరక కుట్ర బిలియన్ల కల్పించగలగా ఉండే కుట్రల నుండి ప్రతి రోజున దాదాపు కేరళీ, కుట్రల నుండి అలాగా దేశానికీ అందేదిని సందగా భావింపదా? వీరి సందప ప్రజల ఆస్తిగా భావించి సంతోషించాలనే ఆలోచన కలుగద సహజం. ప్రపంచంలో బిలియన్ల సందప ఆస్తిగా వారి వారి వ్యక్తిత్వం కే సందప అయివున్నది అది దేని ప్రజల ఆస్తిగా భావింపగలం. వీరిధ వ్యాపారాల ద్వారా, సంస్థల ద్వారా ప్రపంచం కుట్రల కింత మేరకు ఉన్నా దేశానికీ అవకాశాల కల్పిస్తున్నట్టిదాని వ్యవస్థ అయి దేశాల ఆర్థిక వ్యవస్థలకు ఉపయోగపడుతున్నట్లుగా చెప్పలేం. అవరక కుట్రల నుండి సందప సాధ్యమవున్న సందగా కూడా ప్రజల భావింపదం చేయవలసి వలసి సందావించి ధనమంతా ప్రపంచం లోని ఉన్నత వర్గాల వేరుకే చేయదాగా భావకలేం కూడా బిలియన్ల సంఖ్య 334కోటింది. వీరిమొత్తం సందప 1.1 కోటింది దాదాపు చేరుకుంది. ప్రపంచ దేశానికీ అవకాశం ప్రభుత్వాలను ద్రివేదీ పరం చేయదా

డాక్టర్ ఎనుగొండ నాగరాజు నాయుడు

తగ్గింది వారికి రాయితీసీసీ ప్రభుత్వ ఆదాయం తగ్గి ప్రజా సేవలో తగ్గిదిగా చెయ్యడం కూడా అవసరీ. ఆకాభివృద్ధిలో నీరు వచ్చడం ముమ్మకం కాకపోవడం వలన వనరులను ప్రైవేటు వ్యవసరం కట్టబెట్టడం వలన ఆదాయం అసమానతలు పెరిగి పేదలు నిరుపేదలుగా భారతీయన్ ముఖానీ అవసరీ. ఇక్కడ అవసరీలో ఇష్టవాదు తీసుకునేవాడు ఇక్కడ భాగుడుపడుతున్నారని చెప్పిపోయేది పేదలో క. రోపిషీ ఆర్థిక అభివృద్ధికి పెద్ద అవరోధంగా ఉన్నది. ప్రజలందరినీ ఆ వృద్ధిప్రకారం అందమే ముఖ్యంగా బిడ్డలుబిడ్డ విషయం లో అవసరీని ఒక అవరోధంగా ఉంది. తత్ఫలితీ కార్యక్రమాలు తగ్గిపోతున్నాయి. ధనవంతులు రాజకీయాలను నిర్వయించడం మే కాకుండా భాగ్యులనును నియంత్రించడం కట్టతీ కార్యక్రమాలను నియంత్రించడం వలన దెహివాక్సే వ్లాట్టగ్గిట్టగా మారి ప్రజలను నిరుపేదలుగా ఉండుతున్నారు. అవసరీని అంటే అధికారంలో నీజాయితీ లేనివనం. అవసరీని అధికారా న సూచన 2021లో 180 దేశాలను మన దేశం 85వ స్థానంలో ఉండంటే ఆశ్చర్యమేస్తుంది. దీనివల్ల ప్రజల ఆర్థిక అభివృద్ధి వనలలో ముమ్మకం కాకకే ఉబిజిలా కోసం ఎగ బడుతున్నారు. అవసరీని పేదరికాని అవసరీ నుంబంబం ఉండని ఆర్థిక నిపుణుల అభిప్రాయం. ఆర్థిక అభివృద్ధిజరిగి పేదరికం తోలిగిపోయే సమయంలో అవసరీని అడ్డంగా ఉండ ంంటే వృద్ధి ఫలాలు పేదరికం అందకుండా పోతున్నాయి. ప్రజల సామ్యం అవసరీని సామ్యంగా మారిపోతున్నది. ఈ ఆక్రమ సంపాదనలో ఆదాయం అసమానతలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. అభివృద్ధి మార్గాలు మూసుకుపోతున్నాయి. వనరుల ఉపయోగంలో అనవధ్యత వృధువులవాయి. నైపుణ్యం మే మార్కెట్లో నిర్దర్శితం అవుతున్నాయి.

ఫలితంగా జాతీయ ఆర్థిక అభివృద్ధికి ముప్పు ఏర్పడుతున్నది. పన్ను ఎవేవేల వరకు లక్షల కోట్లు ధరకుల స్వాహా చేస్తున్నారని. ప్రాజెక్టులు నిర్మాణం జాప్యం వలన కోట్లాది రూపాయలను ప్రభుత్వం నికరంబజుతున్నది. ఏడువ శాతం కేరీరుగంలో 50 శాతం ఆదాయం అమినితీలో రాకుండా పోతున్నది. మనదేశంలో ప్రజలకు అందవలసిన సదుపాయాల శతం అమినితీ రూపకా దోపిడీజుతున్నాయని ప్రపంచ బ్యాంకు అంచనా. అమినితీకి మేదరకానికీ తినినాభావ సంబంధం ఉన్నప్పటి అందవలసిన యువత ఆక్రమ మార్కాలే మంచి దిగా భావించి డబ్బుసంపాదన చేయబడి చేయరాని వసలు చేస్తూ పనూనూని ఆలోచి పాలు చేస్తున్నారు. మినల్కర్ బ్యూరోక్రాట్ల అనేక స్వాముల్లో ఇరుక్కుని చేతకోట్ల ప్రజా ధనాన్ని వనరులను చేజిక్కించుకొని రాత్రికీకరి చేసిరుతు జాతీయాలే చేరుతున్నారని. నూతన ఆర్థిక విధానాలు 1991 లో చేపట్టిన తర్వాత ఈ ప్రక్రియ వేగవంతం పుంజుకుంది. సరక్తమ రాజ్యసంపన లక్ష్కార్లు విరుద్ధంగా దేశపాలాలు 1991లో ఆర్థికకరగ్రహణ చేయబడి సంతకాలు చేయడం వలన ఏదోకే పెట్టుబడులు ప్రవ్రక్తంగా దేశంలోకి ప్రవేశించాయి. ఫలితంగా 1995లో ఇద్దరే ఇద్దరు బిలియన్లర్ దేశంలో ఉండగా నేడు 334మిలియన్లు. 1991లో కేవలం ఒకే ఒకతాళం ప్రపంచం జీవీపీలో మన వాతా ఉండగా నేడు నాలుగో లేదా ఐదు శాతానికీ పెరిగింది. ఈ పెరిగిన జీవీపీ ఎవరి జేబులోకి పోతుంది. ప్రపంచపేదర్లో 1/4వంతు పెద పాలు మనదేశంలోకి ఉన్నారని అమినితీరవ్వన భారతీయులను కొందరిని నీటి బ్యాంకులో డబ్బు రాదుమనగిరి 2015-16 లో ఈ బ్యాంక్ అధికారులు డబ్బుకోవడం జరిగింది. ప్రతి రెన్నా ఎవల మెక్సికో రెన్నామని ఆనాడు అన్నారు. ఇది రెన్నా దేశాభివృద్ధికి ఉపయోగించి ఉంటే, అభివృద్ధి రేఖా మన దేశం ఎంతో అభివృద్ధి ఉండేది. ●



2015లో మనసుమాట విన్న ఉద్యోగం వదిలేసి 2015లో సివిల్స్ సన్నద్ధత మొదలుపెట్టా. స్వార్థినింపిన నాన్న.. గుండెపోటు కారణంగా 2011లో మాకు దూరమయ్యారు. ఇక అమ్మ నాకోసం తన ఉద్యోగాన్ని వదిలేసి, నా ప్రవేశపరీక్షకు సాయపడడం మొదలు పెట్టింది. అలా 2016లో సివిల్స్ తొలిసారి కానీ, ఫ్రీలిమ్స్ సాధించలేక పోయింది. తిరిగి 2017లో రెండోసారి ప్రయత్నించా. ఈసారి మాత్రం ఆల్ ఇండియా 51వ ర్యాంకు వచ్చింది. ఉత్తరాఖండ్లోని మున్సిపల్లో ఉన్న లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్లో బ్యూరోక్రసీ పాఠాలు నేర్చుకున్నా. మొదట శిక్షణ ఐఎఎస్గా భద్రాద్రి కొత్తగూడెంలో విధులు నిర్వహించా. ఆ తరువాత మంచీర్యాల జిల్లా అదనపు కలెక్టర్, ములుగు జిల్లా కలెక్టర్గా,

ఓటమితో పాఠాలు నేర్చుకుంటే విజయం మీదే..

త్రిపాతి ప్రస్తుత వర్గం జిల్లా కలెక్టర్, సివిల్స్ మొదటి ప్రయత్నంలో 711 మార్కులతో ఫ్రీలిమ్స్ చాలలేకపోయా. మీన్ తేస్తే... రెండోసారి 1054 మార్కులతో రోజునే 51వర్యాంకు కొట్టారు. మరి మొదటిసారి చేసిన తప్పులేంటి? రెండో ప్రయత్నంలోనే వాటిని ఎలా అధిగమించగలిగారు? ఇదంతా తెలుసుకోవాలంటే... ఆవిడ రాసిన 71 ప 51 ప జర్నల్ ప్రమ ఫెయిల్యూర్ టు ఐఎఎస్ పుస్తకం చదవాల్సిందే. ప్రస్తుతం అమెజాన్ ఫ్రెండింగ్ పుస్తకాల్లో ఇది ఒకటి. ఆ విశేషాలను తెలుసుకుందాం..

చిన్నప్పుడు నాన్నను ఓ ప్రశ్న అడిగేదాన్ని. ఎప్పుడూ ప్రజలతో మమేకమవుతూ సేవ చేయగలిగే పని ఏంటో చెప్పమని. దానికి నాన్న సమాధానం ఇచ్చిన కలెక్టర్ అని అది అలా మనసులో నాటుకుపోయింది. సివిల్స్కు తొలిజీతా అక్కడే పడింది. మా స్వస్థలం లభిస్తూలోని అలిగండ్ వాన్ పీఎస్ త్రిపాతి ఇండియన్ ఫార్మెస్ట్రీ సర్వీస్ (ఐఎఫ్ఎస్) అధికారి. అమ్మ గిరిజ త్రిపాతి డ్రైవేర్ టీచర్. అక్క వివేక. 2013లో ఢిల్లీలో ఇంజనీరింగ్ పూర్తిచేశా ఆ తరువాత లండన్లో ఏకనామిక్స్ చేసి అక్కడే రెండున్నర సంవత్సరాలు పైగాన్నే కన్సల్టెంట్గాను పనిచేశా, కానీ, నాలో ఏదో ఆసంతృప్తి అనుకున్నది చేయలేకపోతున్నానే అన్న ఆలోచన అందుకే

హైదరాబాద్లో పర్యటకశాఖ సంవాలకురాల్లిగానూ పనిచేశాను.

పాక్షిక పోటీతో... నా భర్త భవేక్ మిత్రా ప్రస్తుత రాష్ట్ర బడి, ఎలక్ట్రానిక్స్ బాధ్యత ఉప కార్యదర్శిగా విధులు నిర్వహిస్తు న్నారు. నా కంటే రెండేళ్ల సీనియర్, టిహెచ్ఎస్ బాగల్ పూర్లో పనిచేస్తున్నప్పుడు ఆయనతో పరిచయం ఏర్పడింది. సివిల్స్ కి సిద్ధమయ్యేలా ఆయన నలహాలు నాకు ఎంతగానో ఉప యోగపడ్డాయి. నేను అదనపు కలెక్టర్గా ఉన్న సమయంలో... ప్రభుత్వసంప్రతిలోనే మా బాబుకి జన్మనిచ్చా. ఇక ములుగు లాంటి ఏజెన్సీలు మహిళలు తీవ్ర పోషకా హార లోపంతో ఉండటం చూసి చాలా బాధపడింది. అందుకే, నా బిడ్డకు ఎలాంటి పోషకాహారం అందించానో అక్కడి పిల్లలకు అదే అందించాలనుకున్నా. బాలితలు, గర్భిణులకోసం 13 రకాల



ఇచ్చింది. నాలా కలలు కనేవాళ్లు ఎందరో ఉంటారు కదా? అలాంటి వాళ్లతో నా అనుభవాలు పంచుకోవాలను కున్నా. అందుకే, నా ఈ సివిల్స్ ప్రయాణాన్ని 71టూల్స్ మై జర్నల్ ఫెయిల్యూర్ టు ఐఎఎస్ పేరుతో పుస్తకరూపంలోకి తీసుకొచ్చారు. అందు లో జనరల్ స్టడీస్, కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్స్, మేనేజ్మెంట్ సిస్టమ్స్, మాక్ టెస్ట్, సమకాలీన డిస్కస్ సాధన విశ్లేషణలను పొందుపరిచా, ఇప్పుడు ఈ పుస్తకానికి మంచి అదరణ దక్కుతోంది. ఒక్క పుస్తకమనే కాదు... సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా అడిగిన వారికి నా సూచనలు అందిస్తా. నా అనుభవాలు కొందరికైనా ఉపయోగపడాలన్నదే నా తాపత్రయం. నా వల్లకాదు అనుకుంటే ఏమీ సాధించలేదు. నా పరిస్థితి ప్రయత్నించాలి. ఓటమి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకునేవాళ్లు ఎప్పుడైనా విజయం సాధిస్తారు. □



తిరుప్పావై

3వ పాశురము

ఓంగి యులకళన్ శత్రుమన్ పేర పాడి నాంగళ్ నమ్మావైక్కర్తాల్లి నీరాడినాల్, తీంగిన్ నాడల్లామ్ తింగళ్ ముమ్మారి పెయ్దు ఓంగు పెరుం శెన్నులాడు కయలుగళ, పూంగువళై ప్పిన్దిల్ ప్పొజివణ్ణు కణ్ణుడుప్ప, తేం గాడే పుక్కెడున్దు కీర్మమలై పత్తి వాంగ, కుక్కమ్ నిటైక్కుమ్ పళ్ళల్ పెరుప్పుకుక్క నీంగాడ శెల్వమ్ నిజైన్దేల్ రెమ్పావామ్.



బలివక్రపర్తి వామనుడికి మూడడుగుల దానము ఇచ్చాడు. మూడు అడుగులతో మూడులోకాలు తన పాదముతో కొలిచాడు వామనుడు. అతనిని మనము కీర్తింపు దాము. నెలకు మూడువాసలు పదాలి. పరిచేలు బాగా పంపాలి. చేపలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కలువపూలు వికసిస్తాయి. తుమ్మెదలు వాటి మకరందాన్ని సేవింపి మత్తుతో నిదురిస్తాయి. పొడుగు తాళానే పుష్కలంగా కడవలకొద్ది పాలిచ్చే గోవులు ఉండాలి. దేవము తరగని సిరులతో నిండి ఉండాలి. ప్రజలు సుఖంగా ఉండాలి. ప్రతమను పంకతో మనమంతా స్నానము చేయుదము రండని గోవిందము ఆహ్వానిస్తుంది. **ఫలం:** ఇహలోక, పరలోక సంపద పొందుటకు'

ఇంటికెవరైనా పన్నే చాలు. తన పిల్లలిద్దరినీ పొగడటం మొదలుపెట్టి ఆ వచ్చినవాళ్లకు బోర్లొట్టిస్తుంది రమ్మ. ఇలా అతిగా పొగడటం మంచిది కాదంటున్నాడు నిపుణులు. మన పొగడ్త పిల్లల భవిష్యత్తుకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటే చాలంటున్నారు.

పిల్లల ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచి, వారిలో మంచి ప్రవర్తన రావడానికి ప్రోత్సహించేలా ప్రశంసించాలి. వాళ్లలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడానికి

పిల్లలకు అతి పొగడ్త వద్దు..



ఉపయోగపడేలా పొగడ్త ఉండాలి. ఇది పరిమితంగా ఉంటేనే మంచిది. మంచి ప్రవర్తన, సమయాన్ని పుణ్య చేయకుండా వినియోగించుకోవడమెలాగో తెలుసుకున్నప్పుడు, స్వీయ క్రమశిక్షణ కనిపించినప్పుడు పిల్లలకు ప్రశంస అందించే తీరాలి. అలాగే సహాయగణం, ఇతరులను చూసి జాలిపడటం వంటివి కూడా ప్రశంసాత్మకమైనవి. అంతేకాదు, తన పనిమాత్రమే కాకుండా ఇతరుల పని పూర్తికావడానికి కూడా కృషి చేయడం వంటివి పిల్లల్లో కనిపించే మంచి లక్షణాలు, ఇటువంటి సందర్భాల్లో వాళ్లను పొగడ్డతో మరింత ప్రోత్సహించాలి. ఐఎస్సీ వారిలో మరిన్ని మంచి లక్షణాలు నేర్పుకోవడానికి పురిగోల్లుతాయి. పిల్లలను పొగడేటప్పుడు అందులో

నిజాయితీ అందమంటే ముఖ్యంగా ముఖ సౌందర్యం పైనే శ్రద్ధ పెడుతుంటారు అమ్మాయిలు. ఈ క్రమంలో ఇటు ఇంటి చిట్కాలను, అటు బయట ధోరికే వివిధ రకాల సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అయితే వీటిలో ముఖానికి వాడకూడని పదార్థాలు కూడా కొన్నాండుంటున్నాయి నిపుణులు. ఆ విషయం తెలియక చాలామంది తమ ముఖ సౌందర్యాన్ని వేజేతులా పాడుచేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు. మరి, ఇంతకీ అందాన్ని సంగ్రహించుకునే ముఖానికి వాడకూడదని ఆ పదార్థాలలో తెలుసుకుందారంటే... ఇందు చర్మానికి తేమనందించడానికి బాడీ లోషన్

అందమంటే ముఖ్యంగా ముఖ సౌందర్యం పైనే శ్రద్ధ పెడుతుంటారు అమ్మాయిలు. ఈ క్రమంలో ఇటు ఇంటి చిట్కాలను, అటు బయట ధోరికే వివిధ రకాల సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతుంటారు. అయితే వీటిలో ముఖానికి వాడకూడని పదార్థాలు కూడా కొన్నాండుంటున్నాయి నిపుణులు. ఆ విషయం తెలియక చాలామంది తమ ముఖ సౌందర్యాన్ని వేజేతులా పాడుచేసుకుంటున్నారని చెబుతున్నారు. మరి, ఇంతకీ అందాన్ని సంగ్రహించుకునే ముఖానికి వాడకూడదని ఆ పదార్థాలలో తెలుసుకుందారంటే... ఇందు చర్మానికి తేమనందించడానికి బాడీ లోషన్



టూత్ పేస్ట్ రాయమని సలహా ఇస్తుంటారు చాలా మంది. కానీ వర్షంతున్నారా. “ నిపుణులు. ఎందు కంటే ఇది అపై చేసిన చాట చర్మంలో మెలనినీ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. తద్వారా కొంతమందిలో ఆ ప్రదేశంలో నల్ల మచ్చలు, రంగు మారుడం.. వంటి సమస్య లోపై అవకాశం ఉంటుందట. అలాగే ఇందులోని గాఢమైన పదార్థాల వల్ల కొంతమందిలో ఇన్ఫెక్షన్, అలర్జిలు కూడా రావచ్చు! **వ్యాక్స్ చేస్తున్నారా?** ముఖంపై అవాంఛిత రోమాల్ని తొలగించుకోవడానికి చాలామంది అనుసరించే వర్షతి వ్యాక్స్ చేసుకోవడం. ఇందుకు అనుగుణంగానే వ్యాక్స్ డ్రిప్స్ మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. అయితే చర్మతత్వాన్ని బట్టి వీటిని ఎందు కోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని నిరర్థకం చేస్తే మాత్రం చర్మం ఎరుపెక్కడం, దద్దుర్లు రావడం, ముడతలు పడడంతో పాటు చర్మం మరింత

ముఖానికి ఇవి వాడకూడదట !



ఉపయోగించడం మునకు అలవాటే అయితే కొంతమంది దీన్నే ముఖానికి కూడా వాడుతుంటారు. ఫలితంగా జీర్ణదనం ముఖ చర్మం చర్మాల్లోకి చేరి.. క్రమంగా మొటిమలు రావడానికి ఇందులో ఉన్నాయి. ఇక సున్నితంగా మారుతుంది. తద్వారా ఎందలోకి వెళ్లినప్పుడు కందిపోవడం, ర్యాషెస్, వంటి సమస్య లోనవుతు. కాబట్టి ఫేషియల్ వ్యాక్స్ ఎంప కునే ముందు చర్మతత్వాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం, ఇంట్లో తయారు చేసుకున్న వ్యాక్స్ అయినా.. బయటి నుంచి తెచ్చిన డ్రిప్స్ అయినా.. అపై చేసుకునే ముందు ఓసారి వ్యాక్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. ఆసక్తి రాదు. అలాంటప్పుడు 'మూడు నిమిషాల' నియమం పెట్టుకోండి. కదలకుండా ఆ సమయంలో అనుకున్న పని చేయాలి. అప్పటికి పూర్తిచేయాలన్న ఆసక్తి రాకపోతే వేరే దానిలోకి వెళ్లాలి. కొనసాగించాలి అనిపిస్తే వెళ్లిపోవడమే! దేనిమీదైనా ఆసక్తి కలగాలంటే కనీసం 3 నిమిషాలు వదులుతుండటం. అప్పటికి ఆ పని మీద మనసు లగ్నమై పూర్తిచేస్తామట. అందుకే ఈ

చికెన్ కీమా సాండ్విచ్



మంట ఎక్కడ చేయాలి. మిక్సంలో నీరంతా ఆవిరయ్యాక దింపేయాలి. అపై టోప్స్ చేసుకున్న ట్రెడ్ ముక్కపై చీట్ షేస్ పెట్టాలి, దానిపై చికెన్ కీమా వేయాలి. మరో ట్రెడ్ ముక్కను కప్పి పెట్టి నర్స్ చేసుకోవాలి. □

రంగవల్లి



16 మక్కలు 4 పరుసలు ఇటు అటు పదిలి 4 పరకు - శాంతి సర్కా సరూర్ నగర్

ముగ్గులకు ఆహ్వానం

మా చిరునామా ఎడిటర్, 'చెలి' వార్త, నం.396, లోయర్ టెంట్ బండ్, డివీర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80. Gmail: cheli@vaartha.com



తెలుసుకుందాం..

స్కాల్డ్(కొవ్వన) కరగడం ప్రారంభమవుతుందట. ఆడవారిలో పోట్లతో మగవాళ్లలో కొవ్వన కరిగే శాతం తక్కువ.

సమయంలో మహిళల్లో ఎక్కువగా పిటమిస్సు, పోలిక్ యూనిట్, ల్లియం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఐరన్ తదితర ఖనిజ లవణాలు వీటిలో ఉంటాయి. మెనోపాజ్ లో ఉన్నవారికి ఈ పోషకాలవల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఎండి ఆర్థరైటిస్ సమస్యను నివారించాలి. గర్భం దాల్చినవారిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. రక్తహీనతను తగ్గిస్తాయి. **పాలకూర :** కెరోలిన్ తక్కువగా ఉండి అధికబరువు తగ్గుతుంది. చలి వాతావరణంలో సోకే వ్యాధులను అరికడుతుంది. చలి వాతావరణంలో సోకే మెనోపాజ్ లో ఉన్నవారి ఎముకలు బలహీనపడకుండా కాపాడుతుంది. రక్తపోటు సమస్యను నిర్మూల్య స్తుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. శ్వాస కోసం సమస్య లను దూరం చేస్తుంది. గర్భిణు లను ఈ

పనికి '3' మంత్రం !



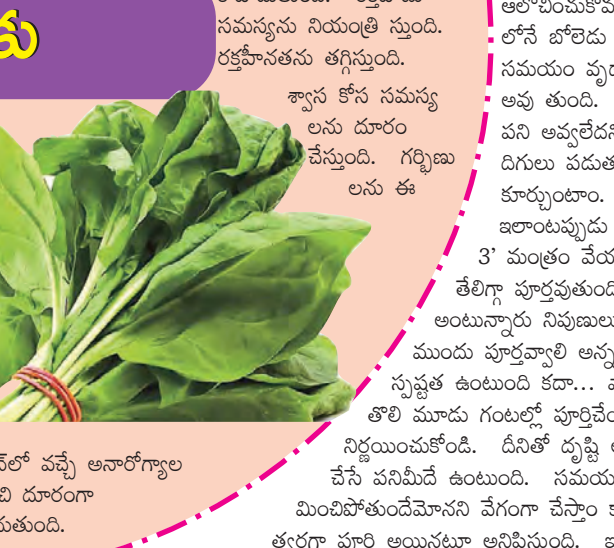
నియమం. ఇక వివర మూడు.... ఇది విరామానికి సంబంధించింది. పని పెద్దదైనా, చిన్నదైనా తడేకంగా చేసుకుంటూ వెళ్లేద్దు. అదే పనిగా కట్టలు కొడుతూ వెళితే ఎమవుతుంది? గొడ్లలి మొద్దుబారుతుంది. అవునా? మేదరూ అంతే! అందుకే ప్రతి పని పూర్తయ్యే లోపు మూడు చిన్న విరామాలు తీసుకోవాలి. ఇవి మనసు, శరీరం రెంటినీ ఉజ్జడితం చేస్తాయి. 333... చూడడానికి తేలిగ్గా ఉన్నా ఇది చూపే ప్రధానమెంతో.. సమయాన్ని అర్థవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం, సమయపాలన, పనుల ప్రాధాన్యతను గుర్తించుకోవడం వంటివిన్నో నేర్చుకుంటే సూత్రం. అంతేకాదు... ఖాళీని నీ పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా పనిలోపాలు వ్యాపకాలకి ప్రాధాన్యత ఇస్తాం కాబట్టి, ఆసక్తులు, పనికి మధ్య సమన్వయం వస్తుంది. ఇన్ని ప్రయాణాలున్నాయి. కాబట్టి, ఈ విధానానికి ప్రాధాన్యత పెరుగుతోంది. మరి మీరు పాటిస్తారా '3' సూత్రం?

వట. కార్మిప్రాదేక్షు మాత్రం అధికంగా ఖర్చు అవుతాయట. □ చల్లని వాతావరణంలో అన్నీ వేడివేడిగా తినాలని పిస్తుంది. అలాగని పోషకవిలువలకు పెద్దపీట వేయకుండా ఉండకూడదు. నెలసరి, మెనోపాజ్, ప్రసవించిన తల్లులు ఈ సీజన్లో ప్రత్యేకంగా కొన్నిరకాల ఆకుకూరలను ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి. అవేంటో చూద్దాం.



ఈ కాలంలో ఆకు

మెంతుకూర ఇందులో ప్రోటీన్లు, ఖనిజ లవణాలుసహా ఎంబిటిసి,ఈ విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ప్రసవించిన తర్వాత కొందరికి పాలు ఉత్పత్తి కాక ఇబ్బంది ఎదురైనప్పుడు ఆహారంలో మెంతుకూర ఉంటే చాలు. సమస్యకు పరిష్కారం ఉంటుంది. నెలసరి నొప్పికి ఉపశమనం కలిగించడంలో, అలాగే హార్మోన్ల అసమతౌల్యతను సరిదిద్దడంలో ఈ ఆకుకూర ముందుంటుంది. అంతేకాదు, ఈ చలికాలపు చర్మం పొడారి బిగుసుకున్నట్లుగా మారుతుంది. మెంతుకూరను సూప్స్, అవిరిపై ఉడికించి కొబ్బరి చట్నీ తీసుకున్నా మంచిదే.. **అవకూర:** అకుల్లో కెరోలిన్ తక్కువ, పోషకాంశక్రమ, బి1,బి2, బి6, సి, ఐ, కె



సీజన్లో వచ్చే అనారోగ్యాల నుంచి దూరంగా ఉండుతుంది. □

