

ఒక డ్యాన్స్ చేద్దామా?

అడటానికి ప్రయత్నిస్తాం కదా.. అది మెదడుదశీ వ్యాధిమంలా పని చేస్తుందట మ్యూజిక్కిని గమనించుకోవడం మారుతున్నదానికి తగ్గట్టుగా స్పెషల్ గా మార్గం, కొత్తవాటిని ప్రయత్నించడం అన్నమల్లీ టాస్టంకి కిందకి వస్తాయట. ఆ ప్రభావం మెదడులోని నరాలపై సాగునా ప్రభావం చూపుతాయట. కాబట్టి, చిన్న చిన్న పురచిహ్నాలంటివి తగ్గడమే కాదు. భవిష్యత్తులో కండరాలు పట్టేయడం, మతిమరుపుతోపాటు అల్టిమర్స్ నీ దూరంగా ఉంచుతాయట. ఎన్నిలాభాలో కదా.. అందుకే రోజుకో డ్యాన్స్ చేద్దామా మరి? ❑

పనులు పూర్తవడం లేదా?

కంగానరు తల్లిస్తాయి. తిరిగి ఉత్పాదకంగా వస
మొదలు పెట్టే శక్తినిస్తాయి.

• బిల్డింగ్స్టోరి బిల్డింగ్స్ కూడుకున్న పనులు
రెండుమూడవరోజులు కూడా కొనసాగవుచ్చు.
అలాంటప్పుడు రోజుకే కనీసం గొడ్డెనా ఏదైనా
వ్యాయంచుం చేయండి. అది అదొకేకానీ
మరుక్కొనే శక్తినిస్తుంది. వెండ్రుని మరుగ్గా
పనుచుగలగే కూడు, పాడైనా పుం చేసి
తినండి. మనుషుని ప్రశాంతంగా ఉం
కొన్న గుమ్మడి గింజుల్ల నోట్స్
మేనుకొండి. ఇవన్నీ బిల్డింగ్స్
తట్టుకుంటూ వనచేయగలవి.

ఏవ్వాగ్రశనీ

మోకాళ్ల నొప్పిలా.. తగ్గిస్తుంది రోమ్ము

క్యాన్సర్ బారినపడకుండా కాపాడుతుంది.

◆ రక్తంలో ఉండి చెడు కొలెస్టాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గించేందుకు రోమ్మును తీసుకోవాలి.

[illegible]

అది మధుర
నగరం. మాధవుణ్ణి కళ్ళారా
మాదాలని పండ్లు అమ్ముకునే
యమతీ ఎదురుచూస్తోంది.
కన్నయ్యకు వీధినా తినిపించాలని
కలల కంటూ వీధుల్లో
వెతుకుతుండేది. ఎవటాకా పండ్లు..

కన్నయ్య కనిపించాడు..

మోసుకుని
యమున దాటాడు. కన్యయ్యు పవీమాతో
తన గంపలో నడవత్తాడు నిదానము.
తండ్రి లాంటి కన్యయ్య కనిపించాడు. పైదాదా
ఈ రంగరాళ్ళు నాకిందుకు బాబ్
అనుకుని వాటిని యమునలో పట్టికొనూర్తా
గసుకురించి, ఆనందంగా 8వ తరగతి పదవుతో
నది దాటింది. ❑ మిత్రులు, తెలిసిన వారి వ

యాచిన్... ఇది మనకు చాలా ఖరీదైన వస్తువు కానీ సుదూరమునను హిమచలప్రదేశ్లో ఇది సాధారణ ధరకే లభిస్తాయి. అక్కర్లుంది మరెక్కడోకి వెళి... అంటే ముంది కరారుల చేతులు మారేసరికి... వాటిని చిలు తడిసి మోపివస్తుతుంది. సోనీ అవి అయినా తాజాగా దొరుకు తాయి... అంటే సంచలనం! క్రితం పండింది కోల్డ్ స్టోర్జ్ తోనీ సంచలనం. అంత కష్టమిది వంత తల్లినిద్రమని పండిందిని యూబీబీబీ ఇలాగే దిక్కుబాటు ధర లభించకపోవడం అవరాజితా భగ్యుల్నీను కలవివేసింది. అందుకే తమ తొలి పండింది వస్తువు సేనగా కష్టమయ్య గదవ వద్దే తమిలించేలా త. ఆనీలైన్ నీస్సే సేనగా సాగించిందామె. నెలనెలా వందల కోలాది యూబీబీనీ అమ్ముతూ, లక్షల ఆదాయం గడిస్తోన్న ఆమె... తనతండ్రికి వ్యవసాయంలో మూడింతల లాభాలు రావడంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది.

ధర తెలిసి లవాకట్టయ్యూ... న్యూఢిల్లీలో హృదయ్యాక్త పై చదువుల కోసం బెంగళూరు వెళ్లిన ఆమె.. 2017జి. కార్పొరేట్ ను సన్మల్ తదిక్కించుమిద్ది. మంచి జీతం, ఉన్నత హోదా.. ఇంతకంటే కావాల్సింది ఉందా? అనుకుందామె. అయితే ఓసారి తన ఫ్రెండ్స్ తో కలిసి అక్కడి వ్యాపారుల్ని అడిగి తెలుసుకుందామె. నెలల త్రితం పండించిన రూపాయిల్ని కట్టే సున్నట్ల యూనిట్లలో భద్రపరిచి రవాణా చేయడం, సంవత్సరం వరకు భద్రపూనా వీటిని అమ్మడం గురించి తెలుసుకొని పాకయ్యా. మా జాక్సో పండ్ల తాజా రూపాయిల్లో తేల్చితే వీటి ధర చాలావట్లు మూడింటితల ఎక్కువ. అంత కష్టపడేందుకు మేరెంటల్లో వంద డాకరలతో వచ్చిన ధర లభించడం నన్ను ఆలోచనలో పడేసింది. దీనికి ఎలాగైనా ఏదో ఒక పుల్ పొగారం కనుక్కోవలసిపెందింది. ఇదే 2021లో 'ఫుల్ ఫూల్' పేరుతో ఒక సంస్థను ప్రారంభించేమకు దోహదం చేసింది. అలాంటిది అపరాజిత.

ఆసక్తి... యూపర్ సెల్స్... తమ తోటలో
పండించిన యూపర్ సెల్ నేరుగా కస్టమర్ గడం
వద్దకు చేర్చే ఆసక్తి వేదిక ఇది. తోట ప్రయత్నంగా
హిమి2హిమి మేరతో అపరాజిత ఆసక్తిని
అమ్మిన యూపర్ హోటల్స్ అమ్ముడవుయాయి.
ఆ తర్వాత కూడా బాడో సెల్స్ ఆసక్తిని
నిర్వహించిన అమ్మిన కస్టమర్ తమి మంచి
స్పందన వచ్చింది. చేత తనలో అమ్మినానాన్ని
పెంచిందంటే రైతు బిడ్డ.
చాలామంది మార్కెట్లో కట్టే స్టోరీజ్ లో నిల్వ
ఉందిన యూపర్ సెల్ విక్రయించారు. ఇక మన
దేశంలో దొరకని యూపర్ సెల్స్ లో విడిచే నుంచి
దిగుమతి చేసుకుంటారు. ఏడాది పొడవునా ఇవి
తాజాగా ఉండేందుకు పలు రసాయనిక పదార్థాలను
ఉపయోగిస్తారు. బాడో యూపర్ ఆలోగిని



అరి
స్సి
నే
దం
తా
య
నీ
ఆన్
విక్ర
యి
అట

కన్నమర్నా నష్టమోకుండా ఉంటారు. ఇటు ఇంత కష్టం
అమ్మనాన్నలకు గిట్టుబాటు ధర కూడా లభిస్తుంది
అనిపించింది. ఈ క్రమంలోనే ఆన్లైన్లో తొలవ
ప్రయోగాత్మకంగా నిర్వహించిన 'సేల్స్'కు మంచి స్ప
రావడంతో ఇక వెనుతిగి చూడలేదు.. అంటోంది



ఆన్‌లైన్ సెల్స్ తో లక్షల ఆదాయం!

అపరాధిత. తన తల్లిదండ్రులు వండిచేసి యాపిల్స్ ని విక్రయిస్తే... క్రమంలో అపరాధితకూ వ్యవసాయంపై మక్కువ పెరిగింది. అందుకే హైదరాబాద్‌లోని 'అరణ్య ఆగ్రెగల్టర్స్ అర్బన్‌నీడ్స్' నుంచి ప్యాకెట్లల్ని ఆనే కోర్సు పూర్తి చేసిందామె. వివిధ రకాల మొక్కల్ని ఒకే చోట పెంచడం దీని ముఖ్యద్దేశం. రోజుల్లో చాలామంది ఒక ఏడాదిలో ఒకే వంటను వండిఉన్నారట. కానీ నేను వివిధ రకాల మొక్కల్ని ఒకే పొలంలో సాగు చేయాలను కున్నా. దీని గరించి రోతుగా తెలుసుకోవడానికే ప్యాకెట్లల్ని కోర్సు చేదామె. మధ్యాహ్నం ఆడవి ఎలా తాంటుంటే.. వెంట్రుకల్ని తోట చాలా అలాగే ఉంటుంది. ఇలా విభిన్న వంటల్ని ఒకే చోట పండించడం వల్ల మట్టి మరింత పోషకభరితంగా మారుతుంది. ఈ ఆలోచనతోనే మూ పొలంలోనే కొంత భాగాన్ని తీసుకొని.. వివిధ రకాల వూల మొక్కలను కొంతవరకు పెంచుతున్నా. బీబీసీ ఆన్‌లైన్‌లో విక్రయించడంతో పాటు వీటి నుంచి ఉత్పత్తైన విత్తనాల్ని అమ్మకానికి ఉంచా. ఇలా ఈ ఆర్గెనిక్ వేడికగా కన్నపరకల సహజీవుడమైన, ఆరోగ్యకరమైన.. యాపిల్స్ నుంచి కూరగాయలల్ని అందిస్తున్నామని సంతృప్తి నాకు దక్కతోంది.. అంటోంది యువ రైతు. □

చర్చం కూడా అలసిపోతుందట !

కానీ.. పని చేస్తే చాలు..
ఎక్కడ లేని అలసట
వచ్చేస్తుంది. ఈ అలసట
మిగతా శరీర భాగాలకే
కాదు.. చర్మానికే
ఉంటుందని అనిపిస్తూ
నివ్వజాలు. అవును..
మనం అంతగా వట్టిం
కొం కానీ, మన చర్మం
కూడా అలసిపోతుందంటే
అందుకు ఉపాయంలే
అప్పుడప్పుడు ముఖం
వాడిపోయినట్లు కనిపిం
చడం. మరి, అలసిన
చర్మం తిరిగి సాంకేయ
అలసే తొణగా మారా
లంది? నేనూకా?



మృతకూల్చి
తలగింపకూడాలి.
ఐస్ థెరపీ..... అలసిన
చర్మానికి సాంత్వన
వేకూర్చడానికి ఐస్థెర
జీ చక్కటి పరిష్కారం.
అంటూన్నరు
నిపుణులు.
ఈ క్రమంలో ఐస్
ముక్కల్ని తీసుకుని
ముఖంపై మృదువుగా
రుద్దండి తద్వారా
చర్మానికి రక్తసప్రసరణ

మెరుగ్గా ము
నీళ్లు ఎక్కువగా.. నీళ్లు
 ఆరోగ్యానికే మంచిది. శ
 వర్షం తాజా
 కనీసం రెండు లీటర్లు నీ
 వండి ప్రవా
ఉప్పు తగ్గించాలి... బుగ్గ
 కళ్ళ కింద క్యూరీ బ్యాగ్
 తలెత్తుతాయి. కాబట్టి నీ
 మోతాదులో తీసుకోవడం
 • తగినంత నిద్ర లేవకో
 ఎమినివి గంటలైనా నిద్ర
 • వర్షంలో తేమను నిలి
 కాబట్టి ఏ కామ్రెన్, నా
 రాసుకోవడం ముగిపోవ

❶ ఇంట్లో తయారు చేసుకునే సహజసిద్ధమైన ఫేస్‌వ్యాక్‌లతోనూ చర్మాన్ని తాజాగా, ప్రశానపంతంగా మెరిపించుకోవచ్చు. ఈ క్రమంలో మీ చర్మతత్వాన్ని బట్టి ఏ వ్యాక్ చేసుకుంటే మంచిదో నిపుణుల్ని అడిగి తెలుసుకోని ప్రయత్నించచ్చు. ❑

ఖం ప్రతాపవంతుగా మారుతుంది. ఎక్కువగా తాగడం వల్లభక్తసానినే కాదు.. వర్త రీతంలో నీచిస్తామని అతినంత ఉన్నప్పుడే తాగి కనీసంపది. అందుకే రోజుకు ఖ్య తాగడం. వండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీళ్లు రోం తీసుకోవడం తప్పనిసరి!

నం తీసుకునే ఆహారంలో ఉప్పు వరిమాణం పెరిగితే లు, నల్లటి వలయలు రావడం.. వంటి నమస్యలు వుంజుల నలభే మేరకు ఉప్పును తగిన అం అలీ తోగ్యానికీ, ఇలు అలాదానీ చేసువది.

యూనా వర్తం అలసిపోతే, అందుకే రోజుకు కనీసం కు రోజూఅంచడం మందిరంటున్నారు నిపుణులు. సు ఉపచడలో మామిళ్ళురొజే పాత్ర కీకకం!

రాత్తుళ్లు మేకవే తొలగించాక మామిళ్ళురొజే

A person is sitting at a desk, working on a laptop. They are holding a silver water bottle in their right hand and a small glass in their left hand. The desk is light-colored, and the background is a plain wall.

ఆ భద్రత ఇచ్చారా?

పంపే తెలియని భోనేని ఉంటుంది. మరీ
మనకు వ్యక్తి ఆలాది భర్తగా భావన
కలిగించాడు? స్నేహాభా, కొన్నాళ్లు కలిసి
పనిచేయవలసివచ్చే కాదు... నవ్వుకట్ట
ఆపేయడానికి. ఏళ్లుపాటు ఒకరి కొకరుగా
కలిసి నాగాలి. ఆలాంటివూర్పు మనస్సుకొర,
భోనేని తప్పనిసరిగా. అవి దొరికితేనే ఆది
మున్ను దైన కాపురం అవుతుంది.

నవ్వుకుపోవడాలు,
ఆయితే అది బల
చేయగలగాలి. అ
ఉండడంపడదు.మీ
కానీ ఆ మూలకు
నవ్వుకట్ట అంటూ
లాంటిదేనీసనిపించా

చేయాలి. మరీ అతనిలో ఈ అక్షణాలు ఉన్నాయా అని తప్పక పరిశీలించుకోవాలి. ఇప్పుట్టుండే నేను మీరు నువ్వు మినా అన్నట్టుగా వదిలినదండంటే, ఫీలింగ్స్ ని వదిలించుకోవడం, మీ పనికి, ఇష్టాలకు విలువ అన్నట్టుగా ఉండటం చేస్తే తరవాత సంగతింటి? ఇందుకే మీ చెక్ లిస్ట్ లో వీటికి చోటివ్వండి. ఇప్పుడయ్యాక గడప దాటింది అమ్మాయిలే. వీరినిదాకా ఉన్న కుటుంబాన్ని వీడి కొత్తవారితో ఉంచాలి. అలాంటప్పుడు కొన్ని సర్దుబాట్లు వున్నవి. అయితే అది ఇరువైపులా ఉండాలి. ఎంత సేపూ మా వాక్స్ ని వచ్చు. మా టెక్ట్ ఇలా అంటూ ఒకటేమీ మార్చడం అన్నాలో ముందుకొచ్చింది. పుష్కన్నాక కొన్ని అక్షరాలు మార్చుకోవడం అలాంటివి తప్పవనిరి. అలాగే కానీ, ఇప్పుడు .. మీకు నచ్చి కానీ మీ ప్రియతామనైన కోలోనపతనమన్నాని చెప్పిన ప్రతిమాటకీ 'జీ హజారా' అనకూర్చేదు. అది మనవివ్వాలి. తప్పొప్పులు చెప్పగలగలిగడం, అర్థం చేసుకోవడం.. అప్పుడే ఓకే చెప్పండి. ■

గ్రంథాలయాల ఏర్పాటుతో..

పుద్గామా ఉపసెన పుస్తకాలనా
సేకరిస్తుంటుంది. ఇప్పటి వరకూ
మొత్తం 9, 836 పుస్తకాలతో 15 వోల్టే
గ్రంథాలయాలను ఏర్పాటు చేసింది.
పుస్తక వసతిని, సేకరణ, గ్రంథాలయా
ఏర్పాటు హాజీగా ఉన్న ఆకర్షణ విభిన్
రకాల సేవా కార్యక్రమాలలో చురుగ్గా
పాల్గొంటుంది. ఈమె
ఆసక్తి, ఆలోచనను మెచ్చిన ప్రధాని
సరేంద్రమోహి ఆమె ఏర్పాటు
చేయబోయే 25వ గ్రంథాలయాన్ని
లానే ప్రారంభించిన సూచిచ్చారు.
అంతేమీద, స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ
వేడుకల సందర్భంగా నిర్వహించే
“ఎల్ కహాం” రెస్పన్స్ కార్యక్రమానికి
హాజరుచేయగలిగిందిగా పుస్తకవిభిన్
స్పృహ ఆకర్షణకు ఆహ్వానం రావడంతో
తీరినానారు. ఇది చెప్పకోదగ్గ విశేషం. □

