



NIGHT & DAY LIMITED EDITION RENAULT KWID



లిమిటెడ్ ఎడిషన్ ధర ₹4.99 లక్షలు*



పియానో బ్లాక్ ఫ్లేక్స్ వీల్స్

20.32 cm టచ్స్క్రీన్ mediaNAV

ప్రత్యేకమైన పర్ల్ వైట్
డ్యూయల్ టోన్ బాడీ కలర్

Renault Night & Day Limited Edition is available in Kwid on single variant in a single-colour option pearl white with mystery black roof for a limited period, till stocks last. *the above-mentioned price of ₹4.99 500 is for the RXL(O) MT variant of the Kwid and is exclusive of all local taxes. Accessories shown as part of the Renault Night & Day Limited Edition are exclusive to the edition and are covered by warranty for 2 years or 50 000 km, whichever is earlier (same as the vehicle). any other accessory purchased in addition to these, will be subject to standard accessory warranty of 1 year or 20 000 km. pearl white body colour is also exclusive to the Renault Night & Day Limited Edition only. the registration plate is licensed with Renault Group Paris. Renault India Pvt. Ltd. reserves the right to sale of Renault Kwid in India. due to printing limitations, the colours that appear may differ slightly from the actual paint or upholstery colours. please contact your nearest dealer for the latest information. all rights are reserved. the price/features mentioned in the advertisement may vary depending on the model/variant and features in the car. corporate/PSU/defence personnel/government employee/professional benefits applicable on each model are based on submission of required proof by the customer. price valid on the date of purchase. for detailed terms and conditions, please visit www.renault.co.in.

Renault recommends Castrol

renault.co.in

SHOWROOMS: ANDHRA PRADESH: RENAULT KURNOOL Ph: 8527234838. RENAULT NANDYAL Ph: 9289357267.





నున్న దగ్గర పెదవాగు వరదలో చిక్కుకొన్న విద్యార్థులు

పెదవాగులో చిక్కుకొన్న 100మందికి పైగా విద్యార్థులు

విజయవాడ,సెప్టెంబరు 24,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: విజయవాడ గ్రామీణ పరిధిలోని ఎన్టీఆర్ జిల్లా నున్న వద్ద పెదవాగు రోడ్డు మీదకు పొంగి ప్రవహిస్తోంది.భారీ వర్షాలకు అనువూహించి పెదవాగుకు ఎగువనుంచి నీరు రావడం ఒక్క సారిగా రోడ్డు మీదకు 60 అడుగులకుపై ప్రవహించడంతో ప్రజలకు తీరని కష్టం వచ్చింది.నున్న దగ్గర విశాఖతో సహా వలు ఉన్నత విద్యాసంస్థలకు చెందిన విద్యార్థులు వరద నీటిలో చిక్కుకుని హోయారు.వారితో పాటు రైతులు,ఇతరులు విజయవాడ వెళ్ళాల్సి ఉంది. మంగళవారం సాయంత్రం నుంచి వారు రక్షించాలని అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.వారిని ప్రక్కత్రి విపత్తుల నియంత్రణ సంస్థ సురక్షితంగా వారి గమ్యాలకు చేర్చే ప్రయత్నం చేస్తోంది.

మహిళా కమిషన్‌ను వెంటనే తొలగించండి,ప్రభుత్వం ఆదేశాలు

విజయవాడ సెప్టెంబరు 24 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఏపీ మహిళా కమిషన్ ఛైర్మన్ గజ్జెల లక్ష్మికి ప్రభుత్వం ఉద్వాసన వలెకీంది. ఆమె పదవీ కాలం ఆగస్టులోనే ముగియడంతో వెంటనే తొలగించాలని ఏపీ సర్కార్ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు మంగళవారం నాడు సంబంధిత శాఖకు ఆదేశాలు ఇస్తూ ప్రభుత్వం జీవో జారీ చేసింది. ఛైర్మన్ పదవీతి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు ఈరోజు ఉదయం గజ్జెల లక్ష్మి ప్రకటించారు. ఆమెకు నిన్ననే ప్రభుత్వం ఏపీటీసీలు ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఛైర్మన్‌కు ఉద్వాసన వలడంతో సభ్యుల పదవీ కాలం పూర్తి అయినట్లే అని ప్రభుత్వ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.

విజయ్‌పాల్ ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్‌ను కొట్టివేసిన హైకోర్టు

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 24, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: కనమూరు రఘురామకృష్ణరాజును సీబడీ సీబడీ మాజీ ఎఎస్సీ విజయ్‌పాల్‌కు హైకోర్టులో ఎదురుదెబ్బాతగిలింది. ఆయన దాఖలు చేసిన ముందస్తు బెయిల్ పీటిషన్‌కు ఉన్నత న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది. వైకాంగ్రెస్ పార్టీ హయాంలో అప్పటి నర్సాపురం పార్లమెంటు సభ్యుడు,ప్రస్తుతం ఉండి శాసనసభ్యుడు

ముగ్గురు చిన్నారులపై కామాంధుడి లైంగిక దాడి: అరెస్టు
హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 24, ప్రభాతవార్త: గుజరాత్‌లో దారుణం వెలుగు వూసింది. 26 ఏళ్ల ఈ కామాంధుడు ఏదోకే ఒంటర్నీ అనే పుస్తక ముగ్గురు చిన్నారులను ప ది రోజు వ్యవధిలో లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాగా ఇంద్రజీత్ ఓ చిన్నారిని హత్య చేశాడు. ఈ ఘటనలో నిందితుడిని అరెస్టు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. గుజరాత్‌లో ని గాంధీగర్ జిల్లాలో విజయ్ రాకర్‌ని అనే 26 ఏళ్ల కామాంధుడు మూడు, ఐదు, ఏడేళ్ల వయస్సులో వున్న ముగ్గురు చిన్నారులను పది రోజుల వ్యవధిలో అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు.

THE GOVERNMENT OF BODOLAND Results of 24/09/2024 M.R.P. ₹.2/-	THE GOVERNMENT OF BODOLAND Results of 24/09/2024 M.R.P. ₹.2/-	THE GOVERNMENT OF BODOLAND Results of 24/09/2024 M.R.P. ₹.2/-	THE GOVERNMENT OF BODOLAND Results of 24/09/2024 M.R.P. ₹.2/-
FUTURE SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 610329 2nd Prize Rs.7000/- 78324 3rd Prize Rs.3500/- 04144 10678 17398 27567 69311 72061 75258 78735 82597 94877 4th Prize Rs.200/- 0592 4813 5529 7090 7732 7752 7874 8350 9318 9969 5th Prize Rs.100/- 1032 1642 1998 3145 3647 4780 6635 7578 8695 9282 6th Prize Rs.50/- 0084 2131 4399 6330 7619 8991 0170 2462 4603 6369 7628 9033 0218 2532 4632 6658 7708 9066 0219 2611 4744 6713 7709 9177 0577 2803 4782 6741 7768 9197 0756 3015 4805 6758 7903 9291 0792 3090 4863 6930 7941 9399 0946 3127 4988 6960 8135 9427 1062 3221 5363 7005 8138 9521 1117 3379 5525 7058 8173 9650 1178 3573 5537 7108 8373 9650 1446 3788 5645 7122 8379 9653 1487 3806 5824 7210 8437 9740 1520 3866 5833 7214 8627 9820 1611 3934 6122 7254 8693 9876 2025 3959 6139 7277 8730 2127 4365 6324 7549 8818	SINGAM SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 223869 2nd Prize Rs.7000/- 05676 3rd Prize Rs.3500/- 39529 55320 60258 61527 62361 63141 66681 75877 78346 87752 4th Prize Rs.200/- 0252 1554 1943 1981 3500 7600 7689 7899 9617 9894 5th Prize Rs.100/- 0095 1135 1217 1662 2140 2731 4022 4068 4359 6208 6th Prize Rs.50/- 0007 2382 4081 5666 7172 8762 0022 2556 4116 5762 7327 8765 0268 2667 4206 5988 7344 8860 0373 2961 4272 6068 7368 8829 0388 3128 4282 6116 7544 8860 0439 3219 4324 6170 7682 8968 0591 3237 4334 6198 7709 9060 0954 3308 4674 6349 7368 9115 1486 3400 4741 6395 8165 9119 1501 3596 4828 6428 8390 9275 1574 3611 4930 6505 8395 9308 1637 3632 5200 6710 8525 9342 1748 3676 5356 6754 8539 9363 1895 3743 5490 6791 8573 9819 2124 3769 5526 6808 8664 9967 2129 3940 5560 6919 8751 2204 4027 5634 7020 8757	DEAR SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 431995 2nd Prize Rs.7000/- 37748 3rd Prize Rs.3500/- 05306 10275 13316 30771 45734 47257 58462 87377 89169 97999 4th Prize Rs.200/- 0011 2311 4669 6115 6558 7220 7419 7595 7926 8800 5th Prize Rs.100/- 0467 2230 2544 3004 3829 6800 6897 7140 7581 8402 6th Prize Rs.50/- 0026 2113 3872 5679 6887 8469 0364 2122 3907 5812 6976 8520 0623 2127 3943 5915 7063 8572 0679 2349 4042 6049 7151 8885 0835 2399 4218 6065 7214 9002 0884 2441 4231 6124 7415 9014 0987 2380 4426 6130 7650 9197 0984 2809 4511 6219 7525 9284 1124 2831 4553 6237 7596 9423 1148 2853 4846 6271 7658 9599 1245 3078 4855 6273 7750 9700 1387 3300 4826 6300 7819 9897 1558 3482 4923 6423 7821 9900 1783 3780 5149 6791 8573 9824 1822 3817 5532 6610 8071 9947 2063 3819 5557 6704 8280 2174 3832 5660 6844 8364	THANGAM SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 337303 2nd Prize Rs.7000/- 29162 3rd Prize Rs.3500/- 05958 23648 26809 27511 56127 66400 76711 87786 89078 99261 4th Prize Rs.200/- 0270 0872 1239 1261 1304 1367 2174 5996 7444 8224 5th Prize Rs.100/- 0882 2833 3166 4575 5509 5644 6381 6494 9278 9488 6th Prize Rs.50/- 0138 2986 4185 5833 7837 8899 0267 3112 4269 5919 7915 8929 0288 3123 4270 5947 7921 9065 0575 3330 4316 6285 7958 9111 0597 3347 4360 6404 7989 9166 0675 3368 4649 6491 8065 9209 0890 3392 4665 6544 8154 9303 1182 3407 4689 6514 8248 9362 1649 3409 4694 6684 8256 9373 1834 3603 4800 6806 8281 9502 1876 3675 4906 6815 8288 9577 2136 3684 4933 6910 8320 9698 2552 3754 5036 7246 8361 9870 2562 3927 5534 7264 8714 9887 2722 3999 5629 7434 8760 9899 2896 4065 5675 7473 8811 2945 4083 5811 7626 8850
KUIL SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 912839 2nd Prize Rs.7000/- 36977 3rd Prize Rs.3500/- 00693 04220 05651 15474 25051 71164 83791 84805 87437 94182 4th Prize Rs.200/- 0007 0397 0614 0902 1422 3491 7258 8006 8125 8986 5th Prize Rs.100/- 2706 3162 3189 4797 4853 5871 6022 7929 8702 9838 6th Prize Rs.50/- 0454 2151 4514 5795 7336 9079 0496 2181 4517 5845 7376 9133 0855 2217 4577 5914 8230 9135 1214 2257 4641 6003 7531 9164 1290 2278 4762 6414 7634 9167 1311 2354 4815 6450 7656 9251 1316 2415 4834 6461 7688 9418 1695 2940 4865 6548 7746 9473 1745 2996 4928 6584 7960 9475 1786 3004 5127 6657 8194 9480 1886 3168 5161 6743 8245 9541 1906 3422 5181 6999 8271 9660 1946 3443 5243 7009 8326 9667 2050 3802 5302 7072 8811 9723 2105 3862 5324 7193 8818 9943 2135 4008 5362 7266 8893 2137 4219 5672 7337 8895	ROSA SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 695451 2nd Prize Rs.7000/- 68708 3rd Prize Rs.3500/- 06523 30339 36556 38814 51619 54628 60304 68302 72563 85912 4th Prize Rs.200/- 0621 1428 2307 2605 3234 3344 3455 5276 9530 9598 5th Prize Rs.100/- 0989 1534 2528 4332 6609 7703 7873 8454 9148 9349 6th Prize Rs.50/- 0075 1754 2938 4661 6263 8059 0151 1861 2999 4842 6271 8183 0345 1918 3075 4902 6320 8293 0517 1929 3156 4962 6422 8235 0538 1951 3273 5027 6442 8314 0570 1957 3480 5242 6634 8349 0826 2012 3572 5269 6849 8373 0930 2301 3582 5446 7094 8518 0945 2433 3747 5665 7244 8822 1085 2457 3867 5871 7273 8963 1023 2476 3959 5919 7552 9124 1028 2602 4106 5965 7731 9146 1258 2603 4210 6022 7759 9451 1477 2682 4627 6034 7983 9609 1630 2776 4285 6153 8033 1685 2877 4461 6240 8034	ABBLE SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 913137 2nd Prize Rs.7000/- 21157 3rd Prize Rs.3500/- 06569 14802 17622 51952 53929 55720 70406 79000 80757 88466 4th Prize Rs.200/- 0443 0657 1477 3086 3955 4190 4740 5731 8921 9231 5th Prize Rs.100/- 1715 2244 4120 4360 6118 6566 7465 7664 8184 8438 6th Prize Rs.50/- 0275 2234 3938 5854 7343 8634 0444 2257 3960 6076 7395 8652 0608 2279 4057 6215 7446 8776 0619 2388 4501 6330 7638 8904 0621 2681 4557 6321 7546 9067 0684 2796 4953 6330 7638 9094 0691 2800 5000 6360 7651 9166 0782 2874 5029 6380 7712 9276 0871 3048 5322 6398 7755 9342 0983 3183 5256 6405 7949 9419 1008 3192 5263 6661 8024 9483 1024 3264 5301 6671 8079 9522 1254 3400 5434 6737 8230 9533 1497 3411 5451 7133 8329 9751 1529 3515 5595 7225 8430 2100 3534 5682 7274 8453	NALLANERAM SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 792201 2nd Prize Rs.7000/- 95644 3rd Prize Rs.3500/- 12446 19721 25750 30906 30972 35614 79590 79995 84189 87690 4th Prize Rs.200/- 1815 2525 3382 3391 3785 5870 7096 7418 8268 9515 5th Prize Rs.100/- 0118 0913 1987 2110 4250 4625 6283 8517 8740 8993 6th Prize Rs.50/- 0026 1462 3355 5502 7563 9123 0030 1598 3693 5509 7642 9218 0189 1943 3814 5515 7977 9274 0286 1964 3928 5594 7882 9294 0202 2042 3989 5714 7935 9311 0378 2113 4238 6035 8008 9387 0477 2229 4299 6236 8042 9492 0540 2475 4341 6352 8068 9525 0558 2448 4361 6429 8130 9527 0593 2527 4757 6457 8252 9670 0982 2562 4831 6518 8845 9707 1228 2807 4873 6654 8921 9803 1248 2819 5123 6713 8977 9877 1287 2950 5185 6725 9009 9956 1321 2994 5237 6864 9026 9973 1458 3150 5363 7415 9028 1459 3185 5381 7458 9059
KUMARAN SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 644293 2nd Prize Rs.7000/- 16651 3rd Prize Rs.3500/- 10060 35730 37015 50265 55985 62888 75600 76957 79463 95899 4th Prize Rs.200/- 1413 2478 4628 5889 6410 6725 7828 9307 9479 9514 5th Prize Rs.100/- 0522 1875 3217 4096 5220 5420 7282 7364 8619 8659 6th Prize Rs.50/- 0002 1897 3383 4974 7124 9003 0138 1976 3673 5004 7128 9042 0357 1990 3697 5225 7261 9063 0540 2021 3710 5302 7293 9175 0742 2259 3725 5303 7414 9306 0774 2348 3740 5328 7575 9313 0851 2362 3787 5355 7609 9318 0896 2476 3908 5374 7633 9394 1016 2508 4063 5421 7641 9448 1336 2547 4110 5669 7818 9471 1487 2569 4240 6104 7965 9511 1605 2579 4550 6172 8256 9719 1633 2899 4606 6291 8353 9728 1672 3047 4615 6297 8483 9789 1764 3344 4747 6490 8613 9794 1876 3375 4745 6824 8924 1877 3382 4903 6858 8968	VISHNU SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 946334 2nd Prize Rs.7000/- 93351 3rd Prize Rs.3500/- 05040 21424 31221 41691 43994 74041 82012 88269 94123 98383 4th Prize Rs.200/- 0972 1663 1867 2162 3908 5245 5438 7330 7828 8256 5th Prize Rs.100/- 0384 0860 1998 2843 4889 5941 6058 7251 7375 7570 6th Prize Rs.50/- 0017 1545 3564 5011 6833 8650 0055 1914 3690 5024 7126 8674 0178 2045 3750 5158 7161 8691 0202 2262 3782 5368 7235 8695 0211 2514 3801 5385 7356 8817 0240 2521 3917 5474 7571 9108 0442 2672 4300 5661 7631 9182 0482 2709 4079 5731 7826 9461 0492 2712 4205 5743 7847 9449 0505 2738 4295 5788 8010 9512 0523 2771 4310 6087 8246 9596 0815 2836 4436 6142 8425 9784 1069 2868 4469 6227 8468 9800 1178 3126 4488 6341 8517 9893 1347 3166 4742 6353 8546 9968 1388 3188 4963 6380 8555 1508 3416 4984 6390 8617	SWARNALAXMI SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 237580 2nd Prize Rs.7000/- 72759 3rd Prize Rs.3500/- 15354 15763 26949 37910 48434 59346 61197 72994 83763 94464 4th Prize Rs.200/- 1821 2108 2373 3267 4091 4952 2355 7141 7402 8480 5th Prize Rs.100/- 0546 1300 3015 3835 3902 4599 5198 7029 8093 9886 6th Prize Rs.50/- 0036 1476 2695 4285 6718 8111 0181 1487 2739 4748 6823 8318 0195 1523 2798 4596 6859 8390 0226 1539 3906 4820 6930 8506 0256 1779 3022 4865 6969 8617 0261 1793 3304 4880 7284 8684 0339 1865 3325 5154 7411 8717 0383 1944 3371 5318 7471 8861 0589 1969 3413 5358 7691 8864 0645 2085 3427 5604 7723 9193 0646 2085 3427 5604 7723 9193 0693 2344 3508 6118 7909 9046 0963 2374 3510 6285 7953 9736 0980 2410 3514 6326 7972 9760 1179 2420 3988 6330 8002 9903 1186 2489 3990 6343 8030 1390 2545 4063 6357 8051	LION SERIES Dr No:13 1st Prize Rs.100000/- 469622 2nd Prize Rs.7000/- 36228 3rd Prize Rs.3500/- 14752 25528 36801 47302 58169 69411 71542 82450 93416 93861 4th Prize Rs.200/- 1075 1851 2127 3712 6337 6644 7044 8584 9090 9749 5th Prize Rs.100/- 0498 2932 3048 5849 6628 7629 8324 9069 9463 9802 6th Prize Rs.50/- 0060 2306 3772 4678 6646 8516 0100 2344 3785 4892 6941 8620 0211 2352 3899 4930 7003 8677 0454 2622 3905 4985 7196 8839 0500 2763 3910 5038 7211 8857 0642 3983 3982 5675 7801 8867 0881 2996 4043 5823 7807 8942 1022 3017 4073 5856 7846 9165 1028 3040 4138 5885 7938 9228 1058 3086 4216 5917 8000 9363 1462 3136 4241 5979 8034 9672 1538 3159 4317 6004 8292 9680 1664 3174 4320 6059 8317 9739 1788 3282 4491 6079 8339 9744 1802 3345 4539 6151 8390 9762 2137 3487 4632 6409 8455 2266 3504 4637 6425 8469

ఆర్టిజ్ ద్వారా సత్కర సేవలు

>>> నుంచే కూటమి ప్రభుత్వం నాంది పలికింది.100రోజుల కార్యచరణ రూపకల్పన చేసి వెళ్ళిపోయిన పరిశ్రమలను తిరిగి రప్పించే ప్రయత్నం చేస్తున్నామన్నారు.అధికారం చేపట్టిన రోజే ఐదు సంతకాలు చేసి మాట నిలబెట్టుకున్నాం,నాడు,నేడు పేరిట గత ప్రభుత్వ పాలకాల విద్యను నిర్దీర్వ్వం చేసిందన్నారు. పాలకాలలకు పార్టీ రంగులేనీ, విద్యా ప్రమాణాలకు గత ప్రభుత్వం తిలోదకాలు ఇచ్చింది.మెగా డీఎస్సీపై సంతకం చేసి 16వేలకుపైగా ఉపాధ్యాయపోస్తులు భర్తీ చేస్తున్నామన్నారు.ల్యాండ్ టైటిల్‌లో యాక్సెస్ మొదటి ఆసెంబ్లీ సమావేశాల్లోనే రద్దు చేసామన్నారు.వృద్ధుల పెన్షన్‌ను రూ.4వేలకు పెంచి అందిస్తున్నామన్నారు. పవీటిలో రికార్డు సృష్టించామన్నారు.చలంటీర్లు లేకుంటే పెన్షన్ పంపిణీ సాధ్యం కాదని,గత ప్రభత్వం వృద్ధుల ప్రాణాలు తీసిందన్నారు. చలంటీర్లు లేకుండానే తొలి రోజునే 99శాతం ఫంఫండ్స్ అందించామన్నారు.అన్న క్యాంటీన్లను నేటి నుంచి ప్రారంభించి 1.45లక్షల మందికి రూ.5రోజునే భోజనం అందిస్తున్నామన్నారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లోను అన్న క్యాంటీన్లు ఉంటాయన్నారు.అన్న క్యాంటీన్లకు విరివిగా విరాళాలు ఇవ్వాలన్నారు.ఇప్పటికే ఎందరో అందగా నిలిచారన్నారు.వారికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పనకు సిగ్గులే సెన్నసీ చేపడుతున్నామన్నారు. ప్రపంచంలో తొలిసారి సిగ్గులే సెన్నెస్‌ను చేపడుతున్నాన్నారు.నిర్మాణ రంగ కార్మికులను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఉచిత ఇనుక విధానం తెచ్చామన్నారు.గత ప్రభుత్వంలో జరిగిన ఇనుక ఆక్రమాలపై సీబడీతో విచారణ జరిపిస్తామని ప్రకటించారు. నూతలన ఆలోచనలతో 15శాతం వృద్ధి రేటు సాధించడమే లక్ష్యంగా అడుగులు వేస్తున్నాం,యువతకు అవకాశాలు సృష్టిస్తే మున్నాం.

నామినేటెడ్ తాయిలాలు!

>>> 20 సూత్రాల అమలు కమిటీ ఛైర్మన్‌గా లతా దివకర్, శావీ ఛైర్మన్‌గా రవినాయుడిని ఎంపిక చేసింది.20మంది ఛైర్మన్లుతో సహా ఆయా కార్పొ



శ్రమతో సంపాదించిన సంపదను అనుభవించడమంత
మాధుర్యం మరేటికీ లేదు. శ్రమించే వారున్నచోటే
సంపద ఉంటుంది.

—గోగిణి

ముంచుకొస్తున్న మాదకద్రవ్యాల ముప్పు

చెయబోయే పని గూర్చి తెలుసుకోవడం వివేకం. ఎలా చేయాలి? తెలుసుకోవడంవైపుణ్యం. పూర్తి చేయడం సామర్థ్యం. మానవజాతిని ప్రధానంగా యువతనను పట్టిపీడిస్తున్న బ్రహ్మరాక్షసి మాదకద్రవ్యాలకు అడుక్కట్ల వేయాలనేది పాలకులతో సహా అందరికీ తెలిసిందే. మాదకద్రవ్యాల వ్యవసాయాన మానవజాతి వినాశానికి దారితీస్తుందని, దాన్ని సమష్టిగా నిర్మూలించాల్సిన అవసరం ఉందని గత రెండు, మూడు దశాబ్దాలుగా పాలకులు పదేపదే చెబుతున్నారు. దీన్ని ఎలా నిరోధించాలి? తెలియదా? కానీ రక్తస్పిని పార్లమెంటులో పోతున్నారు. యేదాదామోడికి పెరిగిపోతున్నది. కారణాలు ఏమైనా, కారకులు ఎవరైనా ఈ పీఠాని భావిభారత పోరులుగా ఎదిగి దేశాన్ని పురోగాభివృద్ధిచెప్పువరుగులు పెట్టిందాల్సిన యువతను పట్టిపీడిస్తున్నది. ఆధునాతనమైన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో అద్భుత విజయాలు సాధిస్తున్న మానవుడు ఈ మత్తు రక్తస్పిహోరులో చతికిలపడిపోతున్నాడు. ఒక్క తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాదు దేశవ్యాప్తంగా ఆ మాటకొన్న ప్రపంచవ్యాప్తంగా కూడా మత్తు సామ్రాజ్యం విస్తరిస్తుంది. అంతర్జాతీయంగా హెచ్చరిక వాడకం దాదాపు రెండువేల టన్నులకు మించిపోయిందంటే పరిస్థితి ఏ స్థాయికి వెళ్లిందో ఊహించుకోవచ్చు. మత్తుపదార్థాలకు భారతీ ఆతివేషమాత్రేగోగా తయారైంది. దాదాపు కోటి ఎనభైలక్షల మంది మైగర్లు మత్తు పదార్థాలకు అలవాటుపడినట్లు కేంద్ర అధ్యయనంలోనే న్యాయస్థానాల ఆదేశాలమేరకు దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన సర్వేలో పదవర్షం కొట్టమండికీపైగా మద్యానికి అలవాటుపడ్డారని, మూడుకోట్ల పది లక్షల మంది గంజాయి తాగుతున్నారని మరో రెండు కోట్ల అరెస్టులకుల మండికీ పైగా డ్రగ్స్ గా అలవాటుపడ్డారని వెలుగుచూసింది. మారుతున్న జీవన విధానం, అధికమొత్తంలో లభించే ఆదాయం యువతను ఈ వక్రమార్గంలో నడిపిస్తున్నది. హుక్కా, కేంద్రాలు, ఇంకొన్ని రెస్టారెంట్లు, పబ్బాలు, క్లబ్బాలు వివరక విద్యాలయాలను, నగర శివారులలోని పార్కింగ్ మోకాడాల దాకా వ్యాపించిన అవకాశం సంస్కృతి జాతి భవిష్యత్తును ప్రశ్నార్థకం చేస్తున్నది. దీన్ని నిరోధించేందుకు చేస్తున్న ప్రయత్నాలు అంతగా సఫలీకృతం కావడంలేదు. పట్టుబడిన కేసుల్లో, అధికశాతం న్యాయస్థానాల్లో వీగిపోతున్నాయి. జైళ్లకు వెళ్లినవారు తిరిగివచ్చి మళ్ళీమళ్ళీ అదే వ్యాపారంలో కొనసాగుతున్నారు. కేసులను సమర్థవంతంగా దర్యాప్తుచేసి తిరుగులేని సాక్ష్యాలు, రికార్డులతో న్యాయస్థానాల ముందు దర్యాప్తు అధికారులు రుజువు చేసులేక పోతున్నారు. కేసులను నమోదు చేసే సమయంలో ఉన్న శ్రద్ధ ఆ తర్వాత దర్యాప్తులో అధికారులకు ఉండడంలేదనే వాదన తోసిపుచ్చలేరు. యువతను నిర్వీర్యం చేసి జాతి ప్రయోజనాలను దెబ్బతీసే ఈ మత్తుమందును నిర్మూలించేందుకు ఎన్నో దేశాలు పకడ్బందీ వ్యూహాలతో,

పడుచైన చట్టాలతో అడుగులు ముందుకు వేస్తున్నాయి. చైనా, మియత్మాం, థాయిలాండ్, సౌదీఅరేబియా, కంబోడియా, ఇండోనేషియా, ఉత్తరకొరియా తదితర దేశాలు మత్తు మందుల నేరాలలో మరణశిక్ష వేయడానికి కూడా వెనుకాడడం లేదు. ఫిలిప్పీన్స్ లోనైతే ఒకసారి ఆ పాలకులు మరో అడుగు ముందుకువేసి మత్తుమందుల వ్యాపారంలో భాగస్వాములైనవారిని కాల్చినప్పటిం. ఆమెరికాలాంటి దేశాలు మత్తుమందుల నియంత్రణ, నిరోధించేందుకుయేటా వేలాది కోట్ల రూపాయలు ఖర్చుచేడుతున్నాయి. ఇలా ఎన్నో దేశాలు రకరకాల వ్యూహాలతో ఈ మత్తుపై యుద్ధాన్ని ప్రకటిస్తుంటే మనదేశంలో ఏదోనామమాత్రపు కేసులతో చేతులు దులుపుకుంటున్నారని మొత్తం మీద ఈ మాదక ద్రవ్యాల వివవలయంలో బల్లెపోతున్నది యువతీయువకులే. ఎనిమిది, తొమ్మిది తరగతులు పదువుతున్న బాలబాలికలను కూడా ఒక వ్యూహం ప్రకారం ఎవవేసి మత్తులోకి దింపడుతున్నారు. పూర్వదశాబ్దీ పరిసర ప్రాంతాల్లో గంజాయితో తయారు చేసిన ఛాక్లెట్లను పిల్లలకు అమ్ముతూ పట్టుబడ్డారు. ఈ ఛాక్లెట్లు తిన్న పిల్లలు వెకిలి, వింత చేష్టలతో వ్యవహరిస్తుండడంతో ఆ ఉపాధ్యాయులు పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురావడంతో బయటపడిన సందర్భాలెన్నో ఉన్నాయి. మాదకద్రవ్యాల వినియోగంతో జరుగుతున్న అరిష్టం అంతా ఇంతాకాదు. కోట్లాదిమంది చితికిపోతున్నారు. అనేక ప్రమాదాలకు కారణాలవుతున్నాయి. దీనికి తోడు ఉగ్రవాదులకు కూడా ఈ వ్యాపారం ఎంతో లాభదాయకంగా మారిందని పోలీసుల దర్యాప్తులోనే బయటపడింది. ఆ మత్తులో ఉన్నప్పుడు వారు ఏం చేస్తున్నారో వారికే తెలియడం లేదు. ఆ మద్య తమిళనాడులో మత్తులో ఐదుగురు పిల్లలను, భార్యను గొడ్డలితో ముక్కలు ముక్కలుగా నరికిన సంఘటన విన్నవించిన సందర్భాల్లో అమ్మలను ఒకటి, రెండు కాదు. దేశవ్యాప్తంగా ఎన్నో జరుగుతున్నాయి. నగరాల శివార్లలో జరుగుతున్న రేవే పార్టీల్లో అధికశాతం యువతీయువకులు ఈ మత్తులో జోగుతున్నట్లు పోలీసుల దర్యాప్తులో బయటపడుతున్నాయి. దర్యాప్తుల్లోని దొంగతనంతో వీగిపోతున్న కేసులే మళ్ళీ మళ్ళీ ఈ వ్యవసాయ విస్తరించడానికి దోహదపడుతున్నాయి. ఏదో రకంగా శిక్షల నుండి తప్పించుకోవచ్చనే సమస్యకం పెరిగిపోతున్నది. ఇప్పటికైనా పాలకులు ఆలోచించాలి. డ్రగ్స్ వినియోగంలో కానీ, వ్యాపారంలో కానీ పట్టుబడితేజీవిత కాలం జైళ్లలోనే మగిపోవాలనే భయం నేపస్థుల్లో ఏర్పడాలి. జాతి భవిష్యత్తును తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తున్న మాదకద్రవ్యాల సవాల్లో సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాల్సిన తరుణమిది.

అనుభవమనేది మనకున్న ఒకే ఒక్క గురువు. మనం జీవితాంతం ఎన్నో విషయాల గూర్చి ముట్టడవచ్చు. కానీ ఒక సత్యమైన విషయాన్ని అనుభవించేంతవరకు అది అర్థం కాదు.

విజ్ఞానం సాధించువారు ధన్యులు. బంగారాన్ని సంపాదించడం కంటే విజ్ఞానం సంపాదించడం మంచిది.

స్వామి వివేకానంద

రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

ప్రజావాక్కు

జగన్ వ్యాఖ్యలు సబబుకాదు!

తిరుపతి లద్దు తయారీలో కల్తీ నెయ్యి వాడిన వైనం లాభకర పరీక్షలద్వారా బృహదండింది. దానిపైప్రభుత్వం విచారణకు ఆదేశించడం, ఆరోపణలు, ప్రత్యాఢివణలు చేపాలు చేసుకుంటున్నాయి. ఈ క్రమంలో పులివెందుల శాసనసభ్యులు వై.ఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి రాజకీయం కోసం ముఖ్యమంత్రి దేవుడినివాడుకుంటున్నారనిఆరోపణ చేయడంసరితామ. వాస్తవానికి గతంలో వైకాపానే తిరుపతిలో దేవుని పింకి డైవైడం చంద్రబాబు దొంగిలించడానికి ఓ నిరాధార ఆరోపణలు చేశారు. అయిదేళ్లు అధికారంలో ఉండి ఆ ఆరోపణ నిజం నిర్ణ తేల్చలేకపోయారు. మరి దేవుని రాజకీయం కోసం వాడుకుంది జగన్మోహన్ రెడ్డి కదా! తన బాబాయ్ వివేకానందరెడ్డి హత్యపై చంద్రబాబు పై నిరాధార ఆరోపణలు చేశారు. ఇలాంటి హాళులకు ఆరోపణలు, వ్యర్థచేలాపనలతో ప్రజల్లో మరింత చులకన కావడం తప్ప జగన్ మోహన్ రెడ్డి సాధించేది శూన్యం.

—గంపొత్త రామకృష్ణ, ఏలూరుజిల్లా

రైల్వే మార్గాలను విస్తరించాలి

రైలుమార్గాలు మరింత ఎక్కువగా విస్తరించబలసిన అవసరం, అవశ్యకతను కేంద్ర రైల్వే మంత్రిత్వశాఖ గుర్తించాలి. చాలా మార్గాల గుండా రైలులైన చేయాలని సర్వేలు చేసి నప్పటికీ క్షేత్రస్థాయిలో పనులు ప్రారంభం కావడం లేదు. సామాన్యజీవీ రైలుప్రయాణం ఒక కలగానే ఉండిపోతుంది. కొన్ని మార్గాల గుండా రైల్వేలైన పన్నుదని సంవత్సరాల గంటి వింటున్నా. వాటి పనులలో మాత్రం ఎలాంటి పురోగతి లేకపోవడబాధాకరం. ఇప్పటికైనారైల్వేమంత్రిత్వ శాఖ, తమ శాఖ పరిధిలో ఉన్న డిపొలను సమీక్షించాలి.

—షక్తి లక్ష్మి శర్మ, శాంతినగర్

ప్రణాళికలు రూపొందించాలి

వివత్సర పరిస్థితులు దాపురించడానికి, పర్యావరణ కాలుష్యంలో కలుగుతున్న పెనుమచ్చలపై ప్రధాన కారణం, పట్టణాలు, నగరాలు అతీవేగంగా విస్తరిస్తున్నాయి. చెట్లను ఇస్తారాజ్యంగా సరికీవేస్తున్నారు. పర్యావరణానికి నష్టం కలుగుతుంది. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రత్యేక చట్టాలను రూపొందించి, అమలు చేసినప్పుడే భావికాలకు సహజ వనరులు అందించే అవకాశంఉంది. ఈ దిశగా ప్రభుత్వాల పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రణాళికలు రూపొందించాలి.

—మా.శ్రీ.రాజు, పాల్వంచ

హైద్రా సమన్వయం సాధిస్తుందా?

సమన్వయ బృతి పెరుగుతున్న కొద్దీ రకరకాల ప్రకటనలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు మరింత గందరగోళానికి గురవుతున్నారు. ఇప్పటికే నిర్మాణాలు కూల్చివేసిన కుటుంబాలు రోడ్డున పడితే, కొన్ని సంవత్సరాల క్రితమే అన్ని అనుమతులతో గృహాలు నిర్మించుకొని ప్రభుత్వానికి అన్నిరకాల వస్తులను నేటికీ సక్రమంగా చెల్లిస్తున్న కుటుంబాలు ఏ రోజున తమ ఇళ్లపై బుల్డోజర్ల వస్తాయో తెలియని మానసిక ఆందోళనతో కంటి మీద కునుకు లేకుండా గడుపుతున్న మరికొన్ని కుటుంబాలు. ఇలా ఇబ్బందులు అన్ని కుటుంబాలకీ మాట భరోసానే కాకుండా కూల్చితే సమయం నాటికే, చేతికీ ప్రత్యామ్నాయాన్ని అందించినట్లయితే వారిలో కొంతలో కొంతయినా ఊరట లభిస్తుంది.

చిట్టిడి కృష్ణారెడ్డి

అమాయకులపైన భారం కాస్త తగ్గుతుంది. ఎఫ్ఓఎల్ బఫర్ జోన్లో అన్ని రకాల అనుమతులు తీసుకొని గృహాలు నిర్మించుకున్న కుటుంబాలు లక్షల రూపాయలు రిజిస్ట్రేషన్ల రూపంలో ప్రభుత్వానికి కట్టడం జరిగింది. ఈ రోజు అవినీతికి పాల్పడి అడ్డదారుల్లో అనుమతులు ఇచ్చిన అధికారులు నష్టపోతుంది లేదు. అదే విధంగా బిల్లర్లు కట్టి అధిక లాభాలు పొందివారు నష్టపోవడం లేదు. రిజిస్ట్రేషన్ల రూపంలో ఆదాయాన్ని పొందిన ప్రభుత్వం నష్టపోవడం లేదు. బ్యాంకులు, ఎన్ఓఏఫ్ఓలను పోటీపడి మరో రోడ్డు ఇచ్చి, నేడు చెరువుల పరిరక్షణ పేరుతో సమంమొత్తం సామాన్య ప్రజలకు అంటగట్టారు. ఇన్ని వ్యవస్థలు నిమగ్న నిరీక్షింట్లు సంవత్సరాలుగా

బఫర్ జోన్లను ఏ విధంగా కాపాడుతారో కూడా ప్రజలకు అర్థమయ్యే విధంగా ఒక స్పష్టమైన విధానాన్ని ప్రకటించాల్సిన బాధ్యత కూడా ప్రభుత్వంపై ఉంది. సమన్వయ బృతి పెరుగుతున్న కొద్దీ రకరకాల ప్రకటనలు వస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు మరింత గందరగోళానికి గురవుతున్నారు. ఇప్పటికే నిర్మాణాలు కూల్చివేసిన కుటుంబాలు రోడ్డున పడితే కొన్ని సంవత్సరాల క్రితమే అన్ని అనుమతులతో గృహాలు నిర్మించుకొని ప్రభుత్వానికి అన్ని రకాల అనుమతులు నేటికీ సక్రమంగా చెల్లిస్తున్న కుటుంబాలు ఏ రోజున తమ ఇళ్లపై బుల్డోజర్ల వస్తాయో తెలియని మానసిక ఆందోళనతో కంటి మీద కునుకులేకుండా గడుపుతున్న మరికొన్ని కుటుంబాలు. ఇలా ఇబ్బందులు అన్ని కుటుంబాలకీ మాట భరోసానే కాకుండా కూల్చితే సమయం నాటికే, చేతికీ ప్రత్యామ్నాయాన్ని అందించినట్లయితే వారిలో కొంతలో కొంతయినా ఊరట లభిస్తుంది. నగరాలలో అభివృద్ధి కేంద్రీకృతమైన జనవాస కేంద్రాలు అభివృద్ధి చేసి ప్రజాభివృద్ధిని కూడా చేయవలసిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపైన ఉంది. ఎన్నో సంవత్సరాల కొంత మంది కొన్ని తరాలు కూడజెట్టిన సంపాదనతో ఏర్పరుచుకున్న ఆ చిన్న గృహాలను నేడుకూల్చివేస్తుంటే గుండెలు పగిలేలా రధిస్తున్న కుటుంబాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఎందుకంటే అలాంటి నిర్మించుకున్న ఇళ్లను కూల్చివేయనుప్పుడు కేవలం నిర్మాణంలే ఉన్న వాటిని లేదా భాగీ స్ట్రాల్లో కొత్త అనుమతులు ఇవ్వకపోవడం ద్వారా చెరువులను ఎలా కాపాడగలుగుతామో అనే విషయంలో స్పష్టత లేక గందరగోళ పరిస్థితి ఏర్పడింది. నేటికీ ఒక నిర్దిష్టమైన ఆలోచన కానీ, ప్రణాళిక కానీ లేకపోవడం, పేదవాడి గుండెను మరింత ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఇప్పటికే నిర్మాణాలు పూర్తయి వాటిలో కొన్ని రోజులుగా నివాసం ఉంటున్నట్లయితే వాటిని కూల్చివేయడం అనే ప్రకటన చేయడం జరిగింది. దీనిలో ఇప్పటికే నిర్మాణంలో ఉన్న గృహాలను వేగవంతంగా పూర్తిచేసి, ఆ ఇంట్లోకి ప్రవేశిస్తున్నవారు కొంత మంది అయితే, మరికొంత మందిగృహ నిర్మాణం పూర్తికావోయినా వాటిల్లో వెళ్లి నివాసం కొనసాగిస్తున్నారు. కాబట్టి ఇప్పటికే నిర్మాణం పూర్తయి నివాసం ఉంటున్న కుటుంబాలు ఎవరే కాలంనుంచి వాటిలో నివసిస్తే ఒక పరిధిలోకి వస్తారో ఇలాంటి అంశాలపైన కూడా స్పష్టత తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉన్నది. ఇలాంటివాటికి రేపటి భవిష్యత్తులో ఈ నిర్మాణాలకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలిగించమని పూర్తిస్థాయిలో స్పష్టమైన హామీని హైద్రా ఇవ్వగలుగుతుందా? అంతోకాదు ఇప్పటికే నిర్మాణాలు పూర్తయిన గృహాలను కూల్చివేయకపోతే నాశనం, చెరువులు

దేశాభివృద్ధిలో పాఠశాలపాఠం పాఠ్య కీలకం

ఆరోగ్యవంతులు కలిగిన దేశంలో అభివృద్ధి వేగంగా జరుగుతుంది. ఆరోగ్యంలో పాఠశాలపాఠం కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. పాఠశాలపాఠం లోపం భారతంలో మనదేశం గణనీయమైన సమాలను ఎదుర్కొంటోంది. ఈ సమస్య దేశంలోని సామాజిక, ఆర్థిక సాంకేతిక వ్యత్యాసాల సంతృప్తి మిశ్రమంతో ముడిపడి ఉంది. పాఠశాలపాఠం లోపం అనేది పదేళ్ల కంటే తక్కువైన పిల్లల్లోను, గర్భిణీ స్త్రీలలోనూ, యుక్త వయస్సు వారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక వర్షికే ఒక సంవత్సరం వ్యవధిలో రోజువారీ కనీస అవకాశ శక్తి అవసరాలను తీర్చడానికి తగినంత ఆహారాన్ని పొందలేకపోవడాన్ని పాఠశాలపాఠం లోపం అని అంతర్జాతీయ సంస్థలు నిర్వచించుతున్నాయి. పక్కరాజ్యసమితి ప్రపంచ ఆహార భద్రత పాఠశాలపాఠం స్థితి తాజా నివేదిక 2024 ప్రకారం దేశ జనాభాలో 55.6 శాతం (79 కోట్లు) ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అందుబాటులో లేదు. పదేళ్ల వయస్సుకంటే తక్కువ ఉన్న పిల్లల్లో వేస్టర్న్ 18.7 శాతం, స్ట్రెస్ట్ 31.7 శాతం, తక్కువ బరువు 27.4 శాతం పిల్లలున్నారు తెలిపింది. 15 నుండి 49 మద్య వయస్సు మహిళలలో

డి.జె.మోహన్ రావు

పాఠశాలపాఠం లోపం 18.7 శాతం ఉంది. దేశ జనాభాలో సరైన ఆహారం లభ్యంకాక, 16.6 శాతం పాఠశాలపాఠం లోపంతో ఉన్నారని, కనీసం 38 శాతం అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్నారని గ్లోబల్ ఫుడ్ పాలిసీ రిపోర్టు 2024 తెలిపింది. గ్లోబల్ ఫుడ్ పాలిసీ ఇండెక్స్ 2023లో మనదేశం 111వ స్థానంలో నిలిచింది. పాఠశాలపాఠం లోపం ఉన్న పిల్లలు తరుమగా వ్యాధులకు గురవడమేకాక మరణించే అవకాశాలు ఎక్కువ. యుక్త వయస్సులో పాఠశాలపాఠం వల్ల ఉత్పాదకత తగ్గి దేశ జీడిపి తగ్గుతుంది. రక్తహీనత తల్లలు అనారోగ్య శిశువులకు జన్మిస్తూ పాఠశాలపాఠం లోపాల చక్రాన్ని శాశ్వతం చేస్తారు. పాఠశాలపాఠం లోపం తరమగా ఆర్థికంగా అట్టడుగు, వెనుకబడిన వర్గాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది సామాజిక అసమానతలను పెంచుతుంది. కారణాలలో అత్యంత ప్రధానమైనది పేదరికం. వీరిలో కొనుగోలుశక్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల సంతృప్తి ఆహారాన్ని తీసుకోలేకపోతున్నారు. ఒకరి సంపాదనపైనే ఎక్కువ మంది ఆధారపడి జీవిస్తారు.

గర్భంలో ఉన్నవారికి ఎక్కువ మోతాదులో పోషకాలు అవసరం. కానీ వారికి సరైన అవకాశం లేక పోషకాలలోపాలికి గురవుతున్నారు. కొన్ని కుటుంబాలలో బాలురులతో పోల్చితే బాలికలకు తక్కువ ఆహారాన్ని అందచేయడం ఈ రోజునీ ఒక కారణం. అనాథ పిల్లలు, వృద్ధులు ఎక్కువ శాతంలో పోషకాలలోపాలికి గురవుతారు. గిరిజనులు, సామాజికంగా వెనుకబడినవాడు, ముగివాడ నివాసాలు, సంచార జాతులు తదితర వారికి అత్యంత అర్థిక పరిస్థితి లేక సమతుల్య ఆహారాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. జాతీయ ఆరోగ్య విధానం 2025 నాటికి ప్రభుత్వ ఆరోగ్య వ్యయాన్ని జీడిపిలో ప్రస్తుతమున్న 1.2 శాతం నుండి 2.5 శాతానికి పెంచాలి చేసిన నిబంధనల అమలు చేయాలి. పాఠశాలపాఠం, ఆహార భద్రత, పేదరికం ఒకదానితో మరొకటి విడిదీయాలని సంబంధం కలిగిఉంటాయి. పేదరికాన్ని రూపుమావడానికి కృషి చేయాలి. అందరికీ ఆహార భద్రతను కలిగించాలి. గిరిజనులకు, ఆర్థికంగా అట్టడుగు వర్గాలకు, పాఠశాల కలిగిన ధాన్యాలను, పదార్థాలతోపాటు పండ్లను పౌర సరఫరాల దుకాణాల ద్వారా సబ్సిడీతో అందివ్వాలి. ●

వడ్డీసహా లెక్క జమ చేయక తప్పదు!

చిరుమల లద్దు ప్రసారం వార్తాకాటం దేశ ప్రజల దురుదృష్టిని నిజానికి ఏ ఒక్క ప్రాంతమూ, ప్రజలూ వేంకటేశ్వర స్వామిని మా దేవుడని క్షయమే చేసుకోలేరు! ఆ దేవుడు అందరెవరూ. కలియాలి గృహం, ప్రతి రోజు మనకు దర్శనమివ్వే ప్రత్యక్ష దేవుడిగా కొలవడం దేవుడిని సొంతం చేసుకోడానికి ఎవరు ప్రయత్నించినా ఆ ఆపదలు మించి ప్రవర్తించబడే! చిన్నతనంలో పెద్దగా అనుభవం లేని వయసులో తిరుమల స్వామి దర్శనానికి కుటుంబం అంతా వెళ్లినప్పుడు ఒక అనూహ్య సంఘటన జరిగింది. ఆ కుటుంబంలోని చిన్న పిల్లకు ఏదో ఆపద సంభవించినప్పుడు తల్లి తలనిలాల (ఆ పిల్లవి) ఇస్తానని మొక్కుకున్నాడు! ఆ ప్రసావన దేవుడి దర్శనానికి వెళ్తున్నప్పుడు తల్లి తీసుకొని వచ్చింది. దేవుని దర్శనానికి ముందు తల నిలాల సమర్పించుకొని దర్శనానికి వెళ్తామని భర్తను కోరగానే, అతని గయ్యుమని అనిచాడు. 'అపవిత్ర జాతులను ఎవరైనా సమర్పిస్తానని మొక్కుకుంటావా? నేను ఒప్పుకోను! నాకు చెప్పలేదుకదా. దేవుని దర్శనం చేసుకొని వడ్డాం పడండి! తల నిలాల ఇవ్వడానికి నేను ఒప్పుకోను అని మొండికేయటం, తల్లితోపాటు ఆ కుటుంబంలోని అందరూ భిన్నులయ్యారు. అందరూ అదే విషయాన్ని గొడవ గొడవగా చర్చించుకుంటున్నప్పుడు ఏదో తింటూ కూర్చున్న ఆ పిల్ల గొంతుకున్న స్పృహ తీసుపడిపోవడంతో కుటుంబంలోని అందరూ హాస్యమన్నారు. తండ్రి బిక్రమమోహం వేశాడు. తల్లి 'నాయనా స్వామి మా తప్పుడు, అవధానాన్ని మన్నించు! ఈ క్షణమే వచ్చి అమ్మాయి తలనిలాల సమర్పించుకుంటాం. ఈసారికి మమ్మల్ని క్షమించు అని నానా విధాలా ప్రార్థించడం మొదలు పెట్టింది. ఏడుపు ఆపకుండా! తండ్రి కూడా వెంటపాలు వాయించుకుంటూ ఏదో తనలో తానే గొణుకుంటున్న భారణంలో ఆ పిల్ల నుంచి లేచిపట్టుగా లేచి కూర్చోని ఏమైంది నాకు? అని అడిగింది. అంతో ఆ అమ్మాయిని తీసుకొని కుటుంబం అంతా దేవుని క్షౌరాలకు కూర్చోట్టారు. తిరుపతిలో పోలీసు ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు ప్రధానమంత్రి బందారావు బందోబస్తులో ఉన్న భారణంలో ఆ ఉద్యోగంకు ఒక చిలిపి ఆలోచన వచ్చింది. 'ప్రధాన మంత్రి దర్శనానికి తిరుమల రావటం వల్ల బందోబస్తులో ఉండటం చేక

రావులపాటి సీతారాంరావు

స్వామి దర్శనాలు ఇన్నిసార్లు జరుగుతున్నాయి! అదే సామాన్యమీగా ఉంటే ఇలాంటి దర్శనం నాకు ప్రాప్తిస్తుందా? అని మనసులో అనుకుంటున్న మరుక్షణమే ఆలయ పేష్కార్ల పేరు పెట్టి ఆ అధికారిని పిలిచి 'రండి! వి.ఐ.పి.లబలందరూ హుందా దగ్గరకు, ప్రదక్షణకు వెళ్తారా మీరు రోనికి వస్తే హారతితో స్వామి దర్శనం చేయస్తాను, రండి, వారకా వచ్చే రోజు మనకు దర్శనమివ్వే ప్రత్యక్ష దేవుని సామాన్య ప్రసాదం అని అన్నారు. మనసులోని ఆలోచనను చదివినట్లుగా ఆసటంతో ఆ పోలీసు అధికారికి సంతోషంతో మూర్ఛవచ్చినంత వని అయింది. తన ఒక్కడికి ప్రత్యేకంగా ఆ అద్భుత దర్శనం

ప్రసాదించినందుకు సంతోషంతో పొంగిపోయినా, తన కోరికలో తేలికార్పం వుండా లేదా పర్యవసానం ఏవిధంగా పరిణామిస్తుందో అని మనసులో సంతోషంతోపాటు ఆలోచనలతో మదనపడ్డారు. దర్శనం అయిన తర్వాత! బ్రహ్మాత్మవారు బ్రహ్మాండంగా ముగిస్తున్నారు. ఆరోజు చక్రస్థానంలో ఉత్సవాలు ముగిసినట్లే! సంతోషంతో తిరుమల దేవాలయం ఇ.వో. ఆ పోలీసు అధికారి 'మొత్తానికి అనుకున్నట్లుగానే ఆ స్వామి అన్నీ సవ్యంగా జరిపిస్తున్నారన్నారు. మనం నిమిత్త మాత్రం! ఎంతమంది దర్శనాలు చేసుకున్నారో! ఈసారి రికార్డు క్రికీ, డైవర్లదర్శనాల సంఖ్య మాన్స! అని సంబరపడుతున్న భారణంలో ఎవరో వచ్చి రేపక కప్పు తీసి దేవుని చూడలే! పడి ఆలోచించకుండా ఇద్దరూ ఈ టీని సేపించిన తర్వాత ఇ.వోకు చుట్టుకొని చేసిన తప్పు తెలిసింది. మనిష్టరం మాటల్లో పడి అపరిపాకులతో. ఎవడో అతనికి ఆలయ సాంప్రదాయాల తెలిసి ఉండకపోవచ్చు. ప్రసాదాలు తప్ప అలయ ప్రాంగణంలో ఏమీ తీసుకోకూడదు. అతనిచ్చిన టీ మాటల్లో పడి మనం త్రాగేశాం. పర్యవసానం ఎలా ఉంటుందో? స్వామి క్షమిస్తే అంతే చాలు అని అనుకుంటూ వెళ్లిన గంటలోనే పర్యవసానం అనుభవంలోకి వచ్చింది. బ్రహ్మాత్మవారు బందోబస్తుకు వచ్చిన పోలీసు సిబ్బంది అంతా తిరుగు ప్రయాణంలో ఉన్నారు. ఒక పోలీసు తన

ఎడిట్ పేజీ..

అధిక, సాంఘిక, రాజకీయ పరిణామాలకు సంబంధించిన విశ్లేషణాత్మక వ్యాసాలు పంపగలరు. e-mail: editpage@vaartha.com



ఫుట్‌పాత్‌పై పాఠాలు

మంచి చేయాలన్న తపన ఉండాలే కానీ.. మనసు ఎన్నో దారులు చూపిస్తుంది అంటారు **ఉమాశర్మ**. ఆ ఆలోచనతోనే మురికవాడ చిన్నారలకు ఫుట్‌పాత్‌పై పాఠాలు చెబుతున్నారు. వారి జీవితాల్ని తీర్చిదిద్దుతున్నారు.

వారి గూర్చి తెలుసుకుందాం.

ఉమడి గుజరాత్‌లోని ఆనంద్, నలుగురు తోబుట్టువుల్లో తన పెద్ద. చేసే ప్రతి పనిలోనూ బాధ్యత వేతనక్కోవడం చిన్నప్పటి నుంచీ ఆమెకు అలవాటు. పెదరికాన్ని జయించాలంటే చదువే మార్గమని చిన్నవయసులోనే వీధిలైట్లు వెలుగులో చదువుకుంటూ పాఠశాల విద్యను పూర్తి చేశారు. గుజరాత్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఫిలాసఫీలో పిజి చేసి బంగారు పతక విజేతగా నిలిచారు. ఆపై సౌరాష్ట్ర యూనివర్సిటీ నుంచి పిహెచ్‌డి పూర్తి చేసి ఓ కళాశాలలో ప్రొఫెసర్‌గా చేరారు.

కాలేజీకి వెళ్లేందుకు రోజూ ఆనంద్‌లోని స్కూల్ వలేర్ రాణిహార్గ్ నుంచి వెళ్తుంటారు ఉమ. అలా ఓ రోజు రోడ్డుపై జలుకు ముక్కతో ఆక్రాలు నేర్చుకుంటున్న కొందరు పిల్లలు కనిపించారు. అది చూసి ఆది.. వారితో మాట్లాడారా.. ఆ చిన్నారులకు చదువుపై ఉన్న ఆసక్తి గమనించి వాళ్ళికి సరైన మార్గ నిర్దేశం అవసరమనీ, కెరీర్‌ని నిర్ణయితోపడంలో తాను సాయపడాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అందుకు ఫుట్‌పాత్‌నే పాఠశాలగా మార్చేశారు. అప్పటి నుంచి రోజూ సాయంత్రం పూట ఆ పిల్లలకు గుజరాతీ, గణితం, ఆంగ్లం, స్పెన్స్ వంటి అంశాలన్నీ నేర్పించడం ఆరంభించారు.

నలుగురైదుగురితో మొదలైన ఈ కార్యక్రమంలో మరికొంతమంది చేరారు. దాంతో తన చేస్తోన్న పనికి చట్టబద్ధతా అవసరమే అని భావించి సిన్‌డాన్ ఫౌండేషన్‌ని 2018లో రిజిస్టర్ చేయించారు. దీని కింద ఇప్పటివరకూ వందల మంది విద్యార్థులకు పాఠాలు నేర్పిస్తున్నారు. దాతలూ సాయపడటంతో తరగతులకు



హాజరయ్యేవారికి ఆహారం అందిస్తున్నారు. మూడునెలలకోసారి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. మొదట్లో చదువు చెబుతాను రండి అని పిల్లల్ని పిలిస్తే సరదాగా అంటున్నా అనుకున్నారు. చిన్నారలకు రావాలనుకున్నా తల్లిదండ్రులు భయపడ్డారు. కానీ, నమ్మగలిగా నా ఆలోచన వారికి చెప్పి ఓప్పించా. రోజూ క్రమం తప్పకుండా అక్కడ స్కూలు నిర్వహిస్తుండటం చూసి.. నమ్మడం

మొదలుపెట్టారు. ఇలా ఇక్కడే ఆక్రాలు నేర్చుకున్న కొంత మంది పిల్లలు ఈ ఏడాది పదోతరగతి పరీక్షలు రాయనున్నారు. మరికొందరు ఇప్పటికే పది పూర్తి చేసుకుని భవష్యత్తులో ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు కావాలని దారులు వేసుకుంటున్నారు. ఒక ఉపాధ్యాయురాలిగా ఇంతకు మించిన సంతృప్తి జీవితానికి ఏముంటుంది అంటారు ఉమా శర్మ.



ఇద్దరూ గుజరాతీ అమ్మాయిలే! ఇరువురి కలా రంగుల ప్రపంచంలో ఎదగాలనే! దానికోసం ఎంతో శ్రమించారు. అంతర్జాతీయ వేదికపై మెరిశారు. అందరినీ వెనక్కివెట్టి అందాల కిరీటాలు సాధించారు.

రియా సింఘా.. మిస్ యూనివర్స్ **ప్రవీష్‌దేవ్..** మిస్ ఇండియా పరల్లేవైడ్ టైటిల్‌ని అందుకుంది. వాళ్ళిద్దరి ప్రయాణమిది..

వైఫల్యాల దాటిన విజేత.. సిగ్గు.. నలుగురిలో పేరు చెప్పుడానికి భయపడడట రియా సింఘా. మిగతా అందరూ ధైర్యంగా స్టేజీ ఎక్కుతున్నప్పుడు నేనే ఎందుకు ఇలా? వాళ్ళు చేయగలుగుతున్నప్పుడు నేనెందుకు చేయలేను అని ఓ రోజు తనని తానే ప్రశ్నించుకుందట. ఆ క్షణం నుంచీ మంత్రం వేసినట్లుగా తన బిడీయం, భయం దూరమయ్యాయి అంటుంది 18 ఏళ్ళ రియా సింఘా.

ఈమెది గుజరాత్.. నాన్న ట్రిజేష్ సింఘా వ్యాపారి. అమ్మ రీటా. మోడలింగ్‌పై మనసు పారేసుకుని స్కూల్లో ఉండగానే ఈ రంగంలోకి అడుగుపెట్టింది రియా. ఇక్కడ రాణిమనో అందాలపోటీల వైపు వచ్చింది. మిస్ టీన్ గుజరాత్‌గా గెలిచింది. ఆ ఆనందంతో స్పెయిన్‌లో జరిగిన టీన్ యూనివర్స్ పోటీలకు వెళితే భావ, ఆహారం, సంస్కృతి వరంగా ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. అయినా ఆరోస్థానంలో నిలిచింది. ఆపై ముంబయిలో మరో పోటీలో పాల్గొని రన్స్‌పర్మ్ గా నిలిచింది. ఈ వైఫల్యాల ఆమెను నిరాశ పరచకపోగా సాధించగలసినన్న ధీమానిచ్చాయి. అందుకే తరవాతి పోటీలో 'మిస్ టీన్ ఎర్త్ 2023'గా నిలిచింది.

అప్పటివరకూ సొంత టీమ్ లేదు. తన దుస్తులనూ తనే రూపొందించుకునేదట. తనని తాను మార్చుకుంటూ కొద్దిపాటి శిక్షణతో ఇక్కడివరకూ రావడం తనలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపింది అంటుంది రియా. తాజాగా ఆదే ఆత్మవిశ్వాసంతో మిస్ యూనివర్స్ ఇండియా 2024 టైటిల్‌ని



పందమందిని వెనక్కి నెట్టి, మిస్ యూనివర్స్ కిరీటాన్ని దేశానికి తేవడమే తన లక్ష్యమంటోంది. ఆలో ద జెస్ట్ చెబుదామా?

మనం మనలాగే ఉండాలి: వెండితెరపై మెరవాలనే కల, యూనివర్స్ అంబాసిడర్‌గా సేవలు అందించాలనే ఆశయం 24 ఏళ్ళ ప్రవీష్‌దేవ్‌ది. తాజాగా న్యూజెర్సీ లోని ఎడిసన్‌లో నిర్వహించిన అందాల పోటీల్లో మిస్ ఇండియా పరల్లేవైడ్ 2024గా నిలిచింది. ప్రవీష్‌దేవ్ కుటుంబం గుజరాత్ నుంచి అమెరికాకు వలస వెళ్ళింది. కంప్యూటర్ ఇన్ఫర్మేషన్ సిస్టమ్ కోర్సు చదువుతున్న ఈమెకు



అందాల పోటీల్లో మెరిశారు..

చిన్నప్పటి నుంచి ఫ్యాషన్ రంగంపై ఆసక్తి. దీంతో ఎనిమిదో ఏట నుంచే అందాల పోటీ వేదికపై మెరిసింది. అయితే పాఠశాల నియమాల మేరకు తనకెంతో ఇష్టమైన ఫ్యాషన్ రంగానికి తాత్కాలికంగా దూరమైంది. కాలేజీకిచ్చాక చదువుతో పాటు తన ఆభరణాలని కొనసాగించింది. పలు అందాల పోటీల్లో పాల్గొంటూ విజేతగానూ నిలుస్తూ వస్తోంది. మిస్ ఇండియా న్యూ ఇంగ్లండ్ సహా పల్లెట్‌వైడ్ 2024 పోటీల్లో పాల్గొని రియా చదువులోనూ ముందే! పరీక్షారెడ్డిలో అక్కర్లే బ్యాచిలర్స్ చదువుతున్న తన కాలేజీ అంబాసిడర్ కూడా. ప్రతిదానికి సందేహాస్తూ కూర్చుంటేనే ఆగిపోతాం. ఒక్కసారి చేయగలం అని ధైర్యంగా ముందుకెళ్ళింది ఎందుకోనైనా రాణించగలం. కొత్త పాఠాలు నేర్చుకోగలం అనే రియా నటి.. ఇలా టెడెస్ స్వీకర్ కూడా. అంతర్జాతీయ పోటీలో

ప్రపంచంలోకి నా ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించా. గతంలో ఎన్నో పోటీల్లో పాల్గొన్న అనుభవం ఉంది. అయితే ప్రపంచవేదికపై దర్శించుకున్న ఈ కిరీటం నాకెంతో అపురూపం. ఈ గెలుపు నాకు దర్శన గౌరవం. ఈ విజయాన్ని కిరీటంకన్నా ఎక్కువగా భావిస్తున్నా. ఇతరులకూ మనకూ తేడానిచ్చి ఉన్నా మనకోసం మన ప్రయత్నం మాత్రం మానకూడదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో కృషి చేస్తే విజయం మనదే అవుతుంది. నా ముగ్గురు తోబుట్టువులతో కలిసి ఇంటి నుంచి-3డి ఛారిటీస్ ఎస్సీతో ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విరాళాలను అందేలా కృషి చేస్తున్నాం. కష్టంలో ఉన్నవారికి సాయావగాహననే నా లక్ష్యం. భవిష్యత్తులో ఈ సేవలను మరింత విస్తృత పరిచేందుకు కృషి చేస్తామంటోందిమె. □

పిల్లల పెంపకంలో మొదటి అయిదు సంవత్సరాలు ఎంతో కీలకం. ఈ సమయంలోనే వారిలో ఆనేక కీలక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. అందుకే అయిదేళ్ళిచ్చే దాకా పిల్లల్ని చాలా జాగ్రత్తగా

పిల్లల కోసం ఇవి అడగాలి !



డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి. ఈ క్రమంలో డాక్టర్ వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు పిల్లల గురించి ఏ విషయాలు అడగాలో తెలుసుకుందాం.. **ఏడాది లోపు..** చిన్నారుకి పాలు ఎంతసేపు పట్టాలి? పాలు ఇచ్చేటప్పుడు గ్యాస్ ఎంత ఉండాలి? ఈ విషయంలో ఏవైనా నియామకాలు పాటించాలి?

- ◆ జేబి సరిపడినంత సేపు నిద్రపోతోందని తెలుసుకోవడం ఎలా?
- ◆ డైవర్ట్‌ను వాడటా? ఒకవేళ వాటిని ఉపయోగిస్తే ఎన్ని గంటలకోసారి మార్చాలి?
- ◆ పాపాయికి నిలబెట్టి డి

- ◆ సరిపడినంత అందుకోవడం ఎలా తెలుసుకోవాలి?
- ◆ ఇందుకోసం సక్రిమెంట్లను ఉపయోగించవచ్చు?
- ◆ జేబి స్నానం చేయించే విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
- ◆ చిన్నారు ఆడేపనిగా ఏడుస్తుంటే ప్యాసిఫయర్లు వాడవచ్చు?
- ◆ పయసుని బట్టి ఏమో వ్యాక్సిన్లు చేయించాలి?
- ◆ ఎన్నిరోజులకు ఒకసారి డాక్టర్ చెక్‌కి అవసరమవుతుంది.

1-4 ఏళ్ళ లోపు వారికి : పాప/జాబు ఎదుగుదల

భక్తుడి కోసం భగవంతుడు

కన్నబిడ్డలే. ఎలాంటి విభేదాలూ ఉండవు. భక్తుడికీ, భగవంతుడికీ నడుమ ఏమీ అడ్డురావు. ఎవరిని, ఎప్పుడు ఏ విధంగా అడుకోవాలో స్వామికి జాగా తెలుసు. రామదాసు, కనకదాసు-ఇద్దరూ కవులే. ఒకరు రాముణ్ణి, ఇంకొకరు కృష్ణుణ్ణి సమర్పించారు. ఉడుపి బాంకాపూర్ణి కనకదాసు చూసి ఆనందించాలి అనుకున్నాను బయల్దేరాడు. అసాటి ఆనాకాసును బట్టి ఆయనకు దేవాలయ ప్రవేశం కలగలేదు. జాత్య హంకారులు కనకదాసును, కట్టెని, కనీసం నోరూ త్రీకృష్ణుని పిలవడానికి వీల్లేకుండా హింసించారు. అయినా కనకదాసు వెనకాడలేదు. గళమెత్తి పాడాడు. ప్రహ్లాదమూర్తుణ్ణి తండ్రి హిరణ్యకశిపుడు ఏడి త్రీహరి అని గర్వించగా.. ఇందు గలడు, అందు లేదు అనే

సాధారణంగానే ఉందా? ◆ పాటే ట్రైనింగ్ ఇవ్వడానికి ప్రత్యేక వద్దకులు ఏవైనా ఉన్నాయా? ఈ క్రమంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. 3. సాధారణంగా పిల్లలకు మాటలు ఎప్పుడు వస్తుంటాయి? ఈ విషయంలో గమనించాల్సిన అంశాలేమిటి?

- ◆ వయసుకు తగ్గ బరువు ఉందా?
- ◆ ఈ సమయంలో వారిలో వచ్చే కీలక మార్పులు ఏంటి. అవి సాధారణంగానే ఉన్నాయని తెలుసుకోవడం ఎలా?
- ◆ ఇప్పటినుంచే వారికి క్రమశిక్షణ అలవాటు చేయాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
- ◆ ఒకవేళ పాప/జాబుకి ఆడిజం వంటి సమస్యలు ఉంటే తెలుసుకోవడం ఎలా? వాటి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి.

వీటితోపాటు ఇతర సందేహాలు ఏవైనా ఉంటే వాటిని పేపర్‌పై రాసుకోవడం మంచిది. తద్వారా డాక్టర్ వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు మర్చిపోయే అవకాశం ఉండదు. □

కాబట్టి రజనీలకు చేరువవుతోన్న అమ్మాయిల్లో హార్వేస్ట్ ఆరోగ్యానికి ఐరన్ అధికంగా లభించే మునగాను పొడి మంచి ప్రత్యామ్నాయం అంటున్నారు నిపుణులు. రోజూ టీస్పూన్ పొడిని వారు తినే వంటకాల్లో భాగం చేయడం లేదంటే ఉదయన్నే ఓ గ్లాసు నీటిలో కలిపి ఇవ్వడం వంటివి చేస్తే మంచిది.

- అవిన గింజల్లో ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీసియంతో పాటు సి, కె.. వంటి విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఈ పోషకాలన్నీ హార్వేస్ట్ స్థాయుల్ని క్రమబద్ధీకరించే కాంట్రీ టీనేజ్ అమ్మాయిలకు ఇది మంచి ఆహారం. వీటిని లడ్డులు, పొడి, కూరల్లో భాగం చేయడం.. ఇలా వారికి నచ్చినట్లుగా అందించవచ్చు.

- రజనీల ప్రారంభమైన తొలిరాళ్ళలో కొంతమంది అమ్మాయిలకు ఎక్కువ బ్లీడింగ్ అవుతుంటుంది. దీనివల్ల రక్తహీనత తలెత్తుకుండా ముందు నుంచే జాగ్రత్తపడమని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో అంజీర్‌ను వారి ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. ఈ పండు హెమోగ్లోబిన్ స్థాయుల్ని పెంచడమే కాదు. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. అయితే వేడి శరీరం ఉన్న అమ్మాయిలకు దీన్ని రాత్రంతా నీళ్లతో నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఇవ్వాలి. తద్వారా ఓంటో వేడి మరింత పెరగకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

- టీనేజ్‌లోకి ప్రవేశించే అమ్మాయిల్లో ఎముకల ఆరోగ్యానికి పెరగకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. అల్లం రెండుగురాల ముక్కు బొమ్మాతో కెవెప్ మూడు టేబుల్ స్పూన్లు పంచదార మూడు చెంచాలు, మిరియాల పొడి, వెనిగర్, సోయాసాస్ చెంపా చొప్పున, వారడు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కొత్తిమీర తరుగు రెండు చెంచాలు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు అవసరమవుతాయి. పండుమిరపకాయలను స్వీట్‌లో వేసి రెండు నిమిషాలు తెల్లించి, నీళ్లు వార్చేసి, గ్రెండ్ చేయాలి. వెల్లుల్లి రెబ్బలను సన్నగా తరగాలి. అల్లం పొట్టు తీసి, మరింత సన్నగా తరగాలి. కడాయిలో నూనె వేడయ్యాక వెల్లుల్లి, అదికాస్త మోకాక అల్లం తరుగు చేయాలి. దోరగా వేగనిచ్చి కొత్తిమీర, పండుమిర్చి పూర్తి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, పంచదార, బొమ్మాతో కెవెప్, వెనిగర్, సోయాసాస్ జతచేసి.. ఇదాదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. అంతే.. రుచికరమైన షజవాన్ బట్టి తయారైపోతుంది. చల్లారిన తర్వాత తడి లేని సీసాలో భద్రం చేస్తే.. ఎప్పుడంటే అప్పుడు షజవాన్ రైస్ చేసుకోవచ్చు. □

రజనీల వయసుకి చేరవవుతోన్న అమ్మాయిల్లో శారీరకంగా, మానసికంగా పలు మార్పులు చోటుచేసుకోవడం సహజం. హార్వేస్ట్ స్థాయుల్లో హెచ్చుతగ్గుల వల్లే ఇలా జరుగుతుంటుంది. నిజానికి ఈ మార్పులు టీనేజ్ దశలోకి ప్రవేశించే అమ్మాయిలకు కాస్త ఆసోకాస్సాన్ని ఇబ్బందిని కలగజేస్తాయి. అయితే ఈ దశలో హార్వేస్ట్‌లో మార్పులాల్సినా.. వాటి ప్రభావం వారిపై పడకుండా ఉండాలంటే. వారి ఆహారంలో పలు మార్పులు చేర్చులు



కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే పాలు, పాల పదార్థాల్ని అందించాలి. ఒకవేళ ఇవి ఇష్టపడక పోతే.. బాదం/కొబ్బరి/ నోయా పాలు చక్కని ప్రత్యామ్నాయం. అలాగే ఆకుకూరలు, బ్రకలీ కూడా వారికి మేలు చేస్తాయి.

- శరీరంలో హార్వేస్ట్ మార్పుల వల్ల నీరసం, అలసట కను రెప్పల్ని తీర్చిదిద్దు కోవడానికి చాలామంది మస్కారా వాడడం తెలిసిందే. అయితే రోజూ దీన్ని వాడడం వల్ల ఇందులోని రసాయనాలు కనురెప్పల్ని ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయంటున్నాడు నిపుణులు. ఒకవేళ వాడాల్సివస్తే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు.

- + కనురెప్పలకు పోషణనింపించడానికి, అవి పొడిబారకుండా చేయడానికి మస్కారా పెట్టుకునే ముందు మస్కారా డ్రైవర్ అప్లై చేసుకోవడం మంచిది. ఫలితంగా ఒత్తు, అందంగా కనిపిస్తాయి.

- + ఫార్మాల్డిహైడ్, సింథెటిక్.. వంటి రసాయనాలు/పదార్థాలు ఉపయోగించి తయారచేసిన మస్కారాలు అస్సలు వాడకూడదు.

అమ్మాయి టీనేజ్ దశలోకి చేరుతోందా?

చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా ముందు నుంచే కొన్ని పదార్థాల్ని వారికి అందించడం వల్ల.. పోషకాలన్నీ వారి శరీరానికి అంది.. ఈ దశకూ వారు పోషకసంతృప్తంగా దాటేయగలరని చెబుతున్నారు. ఏంటా పదార్థాలు? తెలుసుకుందాం..

- హార్వేస్ట్‌ను సమతులంగా ఉంచడంలో ఐరన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.



కాబట్టి రజనీలకు చేరువవుతోన్న అమ్మాయిల్లో హార్వేస్ట్ ఆరోగ్యానికి ఐరన్ అధికంగా లభించే మునగాను పొడి మంచి ప్రత్యామ్నాయం అంటున్నారు నిపుణులు. రోజూ టీస్పూన్ పొడిని వారు తినే వంటకాల్లో భాగం చేయడం లేదంటే ఉదయన్నే ఓ గ్లాసు నీటిలో కలిపి ఇవ్వడం వంటివి చేస్తే మంచిది.

- అవిన గింజల్లో ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీసియంతో పాటు సి, కె.. వంటి విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఈ పోషకాలన్నీ హార్వేస్ట్ స్థాయుల్ని క్రమబద్ధీకరించే కాంట్రీ టీనేజ్ అమ్మాయిలకు ఇది మంచి ఆహారం. వీటిని లడ్డులు, పొడి, కూరల్లో భాగం చేయడం.. ఇలా వారికి నచ్చినట్లుగా అందించవచ్చు.

- రజనీల ప్రారంభమైన తొలిరాళ్ళలో కొంతమంది అమ్మాయిలకు ఎక్కువ బ్లీడింగ్ అవుతుంటుంది. దీనివల్ల రక్తహీనత తలెత్తుకుండా ముందు నుంచే జాగ్రత్తపడమని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో అంజీర్‌ను వారి ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది. ఈ పండు హెమోగ్లోబిన్ స్థాయుల్ని పెంచడమే కాదు. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. అయితే వేడి శరీరం ఉన్న అమ్మాయిలకు దీన్ని రాత్రంతా నీళ్లతో నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఇవ్వాలి. తద్వారా ఓంటో వేడి మరింత పెరగకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

- టీనేజ్‌లోకి ప్రవేశించే అమ్మాయిల్లో ఎముకల ఆరోగ్యానికి పెరగకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. అల్లం రెండుగురాల ముక్కు బొమ్మాతో కెవెప్ మూడు టేబుల్ స్పూన్లు పంచదార మూడు చెంచాలు, మిరియాల పొడి, వెనిగర్, సోయాసాస్ చెంపా చొప్పున, వారడు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కొత్తిమీర తరుగు రెండు చెంచాలు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు అవసరమవుతాయి. పండుమిరపకాయలను స్వీట్‌లో వేసి రెండు నిమిషాలు తెల్లించి, నీళ్లు వార్చేసి, గ్రెండ్ చేయాలి. వెల్లుల్లి రెబ్బలను సన్నగా తరగాలి. అల్లం పొట్టు తీసి, మరింత సన్నగా తరగాలి. కడాయిలో నూనె వేడయ్యాక వెల్లుల్లి, అదికాస్త మోకాక అల్లం తరుగు చేయాలి. దోరగా వేగనిచ్చి కొత్తిమీర, పండుమిర్చి పూర్తి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, పంచదార, బొమ్మాతో కెవెప్, వెనిగర్, సోయాసాస్ జతచేసి.. ఇదాదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. అంతే.. రుచికరమైన షజవాన్ బట్టి తయారైపోతుంది. చల్లారిన తర్వాత తడి లేని సీసాలో భద్రం చేస్తే.. ఎప్పుడంటే అప్పుడు షజవాన్ రైస్ చేసుకోవచ్చు. □

అవసాస్తుంది. వీటిని ఎదుర్కొని శారీరక శక్తి స్థాయుల్ని పెంచుకోవాలంటే బీన్స్, పప్పులు, చేపలు, నిమ్మజాతి పండ్లు, సురభి, వంటివి మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

- శరీరంలో కొన్ని రకాల హార్వేస్ట్‌లో మార్పుల కారణంగా కడుపుబ్బరం.. వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలోస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి ఎదిగే అమ్మాయిల్లో ఈ సమస్య తలెత్తుకుండా ఉండాలంటే ఫైబర్ అధికంగా ట్రాన్స్ రైస్, క్విన్సోవా, ఓట్స్, తాజా పండ్లు, కాయగూరలు, పప్పులు వారి మెనూలో చేర్చాలంటున్నారు.

- మసలో చాలా మందికి షజవాన్ రైస్ అంటే మహా ఇష్టం. సూపర్ మార్కెట్లల్లా ఓ సీసా కొనుక్కొట్టి రైస్ చేసుకుంటాం. దాన్ని ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు.

షజవాన్ చట్నీ



అందుకోసం.. 50 గ్రాముల పండుమిరపకాయలు, రెండు టేబుల్ స్పూన్లు నూనె, అల్లం రెండుగురాల ముక్కు బొమ్మాతో కెవెప్ మూడు టేబుల్ స్పూన్లు పంచదార మూడు చెంచాలు, మిరియాల పొడి, వెనిగర్, సోయాసాస్ చెంపా చొప్పున, వారడు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కొత్తిమీర తరుగు రెండు చెంచాలు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు అవసరమవుతాయి. పండుమిరపకాయలను స్వీట్‌లో వేసి రెండు నిమిషాలు తెల్లించి, నీళ్లు వార్చేసి, గ్రెండ్ చేయాలి. వెల్లుల్లి రెబ్బలను సన్నగా తరగాలి. అల్లం పొట్టు తీసి, మరింత సన్నగా తరగాలి. కడాయిలో నూనె వేడయ్యాక వెల్లుల్లి, అదికాస్త మోకాక అల్లం తరుగు చేయాలి. దోరగా వేగనిచ్చి కొత్తిమీర, పండుమిర్చి పూర్తి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, పంచదార, బొమ్మాతో కెవెప్, వెనిగర్, సోయాసాస్ జతచేసి.. ఇదాదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. అంతే.. రుచికరమైన షజవాన్ బట్టి తయారైపోతుంది. చల్లారిన తర్వాత తడి లేని సీసాలో భద్రం చేస్తే.. ఎప్పుడంటే అప్పుడు షజవాన్ రైస్ చేసుకోవచ్చు. □

పులియబెట్టే మూతలు !

కారణం.. సరైన పద్ధతిలో పులియబెట్టడం రాకపోవడమే. పచ్చడిని పద్ధతిగా పులియబెట్టడానికి మూతలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటిని ఫెర్మెంటేషన్ లిఫ్ట్ అంటారు. పచ్చడి పెట్టిన జాకీ వివిధ వస్తాయి. తక్కువ సమయంలో పులిసి పచ్చళ్లు రుచిగా ఉండేట్లు చేస్తాయి. □

రోజూ మస్కారా వాడాలిస్తే ?



- + సాధారణంగా మేకప్ ఉత్పత్తుల్ని ఏడాదికోసారి మార్చాల్సి ఉంటుంది. అదే మస్కారానైతే ఆరు నెలలకోసారి మార్చుమంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే కొనే ముందే అవి ఎప్పుడు తయారయ్యాయి. వాటి గడువు తేదీ ఎప్పటి వరకు ఉంది. వంటి విషయాలను ఒకటికి రెండుసార్లు పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.

- + కనురెప్పలు ఒత్తుగా పెరగాలన్నా.. మస్కారా ప్రభావం వాటిపై పడకుండా ఉండాలన్నా.. ఆహార నియామకాల్లోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ క్రమంలో 'డి', 'బి' విటమిన్లు అధికంగా లభించే చేపలు, గుడ్లు, పుట్టగిడుగులు.. వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.



- + మస్కారా కండిషనర్లు కూడా ప్రస్తుతం బయట దొరుకు తున్నాయి. వాటితో నాణ్యమైనది ఎంచుకుంటే కనురెప్పల్ని తేమగా ఉంచుకోవచ్చు. ఒత్తుగా పెరగేలా చేయచ్చు.
- + కేవలం మస్కారా మాత్రమే అప్లై చేసుకున్నప్పటికీ రాత్రి పడుకునే ముందు తొలగించుకోవడం మర్చిపోవద్దు.
- + అలాగే మస్కారా బ్రష్‌లను కూడా వాటిని ప్రతిసారి శుభ్రం చేయాల్సిందే! ఇదే పెద్ద పని కాదు. సింపుల్ గా వాటిని టిమ్మత్తో తుడిచేస్తే సరిపోతుంది. □

ವಾಣಿಜ್ಯಂ

వస్తున్నాయి. దాంతో ఇతర దేశాల ప్రతినిధులు, పెట్టుబడిదారులు భారత్‌కు వస్తుండడంతో ఇండియాను ముఖ్యమైన వ్యాపార నిర్వహణ దేశంగా జెపి మోర్గాన్ భావిస్తున్నట్లు గోరే పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికీ చాలా కంపెనీలు చైనా నుంచి తమ కార్యకలాపాలను భారత్‌కు షిఫ్ట్

చేయి. ప్రస్తుతం ఈ తరలింపు తక్కువగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ రానున్న 5, 10, 15 సంవత్సరాలలో ఇది మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. ఎందుకంటే భారత్ ప్రపంచంలోనే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. ఇక్కడ ఉన్న సానుకూల ఆర్థిక పరిరక్షణగా పెట్టుబడిదారులకు భారత్ కు ఒక పెద్ద గమ్యస్థానంగా మారుతుందని గోరీ అన్నారు.

ఫిబ్రవరి 24: ఇస్కన్ద్రిమెంట్
 రోల్స్ దేశీయ మేనేజ్మెన్ట్ నిజ జ్ఞానామ్
 ఫ్) పరిశ్రమ ఆనంద్ మొహన్
 చేరుకుంది. అన్నార్ కంట్రీ టీ
 ఎక్కువ సూచిలు సెన్సెక్స్, నిష్పీ లు
 పరిశ్రమలో గడచిన యేడాది కాలం లో
 హద్దపడిం దాదాపు 30శాతం పెరి
 10 నెలల్లోనే గాయి. ఇదే సమయంలో
 రోల్స్ ఫండ్ పరిశ్రమ కొత్త ఫండ్

అప్పుడు తీసుకొచ్చింది. దాని వల్ల గతనాటానుగనెల్లో పరిశ్రమ ఏకంగా రూ.48,735 కోట్లను సేకరించాడు. దాని ఎనిమిది ఎంఎస్ జాయింట్ షిప్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ పేర్కొన్నారు.


MARUTI SUZUKI

NEXA

VELOCITY EDITION

Starting at ₹7.29 LAKH

Limited Period Offer.



INDIA'S FASTEST

1 LAKH SALES



Scan to know more about FRONX

*Claim verified by independent research agency - JATO Dynamics Limited for Fastest to 1Lakh sales in SUV and PV categories since launch on 19-January - 2024.

FRONX



1.0L Turbo Boosterjet Engine with Progressive Smart Hybrid



360 View Camera



Head Up Display



NEXTre[®] Rear Combination Lights



In-Built Suzuki Connect



Wireless Charger

Contact us at

1800-200-6392

1800-102-NEXA

www.nexaexperience.com
 NOW YOU CAN ALSO BOOK ONLINE

CONTACT YOUR NEAREST NEXA DEALER:

KURNOOL: NEXA KURNOOL WEST (MSA MOTORS PH: 08062512771), **TIRUPATI:** NEXA RENIGUNTA ROAD (BHARGAVI AUTOMOBILES PH: 08062512801), **ANANTAPUR:** NEXA GOOTY ROAD (SRI DURGA MARUTHI AUTOMOTIVES PVT. LTD. PH: 08062512813).

SMART FINANCE

AN ONLINE END-TO-END CAR FINANCE SOLUTION



- Multiple Financers
- Digital Document Upload
- Live Loan Status
- Complete Transparency (Document flow & charges)

*Terms and conditions apply. Offer valid for select models/variants and in select states only. Accessories and features shown may not be part of standard equipment and may vary from variant to variant. Images used are for illustration purpose only. Appearance of black shade on glass is due to lighting effect. Maruti Suzuki reserves the right to withdraw the offers at any point in time without any advance notice.

భారత జనరల్స్ సమ్మర్ నాగరాజ్ 2 విరిజ్లు, మొవ్వూబు ఎవాన్, 2 విరిజ్లు, కిరణ్ చౌర్యా 2 విరిజ్లు పదగట్టుగా, యుధాజితీ గుహ, హర్షిత్ బిజ్జు లక్ష్మీ విరిజ్లే తమ విరిజ్లు నూర్చు. ఇక స్వల్ప లక్ష్యంగా బాల్కనీ దిగిన బంకే అంధర్-19 జట్టు 22 ఓవర్లలోనే మళ్ళీ పురి చేసింది. ఓవెనర్ సాహెల్ పరేఖ్ 75 బంతుల్లో 14 పోర్లు, 5 సిక్సర్లు సామయత్ 109 పరుగులతో అజేయంగా నిలిచిపోయారు. మరో ఓవెనర్ రుద్ర పబేల్ 10 పరుగులు చేసి విఫలంగా భారత, వన్డేస్ బ్యూర్ ఆఫ్ డిజైన్ కుండు మరో బ్యాట్లర్ సాహెల్ జోషీ స్కోర్ పర్యాయ పరుగులెత్తించారు. 50 బంతుల్లో 53 పరుగులతో ఓవర్స్ నిలిచి సాహెల్ తలిసి జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చారు.

విద్యుర్ అద్భుత ప్రదర్శన కారణంగా భారత్ యొక పురిజ్లు 9 విరిజ్లు తేడాతో అక్షేపించారు విజ్లు చేసి సిరీస్ 2-0తో నిలువలం చేసుకుంది. సాహెల్ పరేఖ్ స్టేయిం అఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు లభించగా, ఇరు జట్టు మధ్య ఈ నెల 26వ తేదీన నామమాత్రపు మూడో వన్డే మ్యాచ్ జరిగినందుకు. మూడో వన్డేకు భారత్ తుది జట్టులో మహ్మద్ అహ్మన్ (కెప్టెన్), రుద్ర పబేల్, సామెలన పరేఖ్, అజిత్ శర్మ కుండు (వికెట్ కీపర్), కిరణ్ చౌర్యా, కిరణ్ చౌర్యా, హర్షిత్ లక్ష్మీ, నివాసల్ కుమార్, మొవ్వూబు ఎవాన్, యుధాజితీ గుహ, సమ్మర్ నాగరాజ్ ఉన్నారు.