



ఆదివారం శ్రీహరికోట నుంచి ప్రయోగించిన ఎస్ఎస్ఎల్వి డి-1 రాకెట్ దూసుకెళ్తున్న దృశ్యం

దూసుకెళ్ళింది.. దిశ మారింది

ఎస్ఎస్ఎల్వి డి-1 ప్రయోగం విఫలం

సిరిసిల్లో తొలి గండం తప్పలేదు సెన్సార్ల సమస్యతో వల్లే ఫెయిల్చ్యూర్ సరిదిద్దుకొని ఎస్ఎస్ఎల్వి డి-2 త్వరలో ప్రయోగిస్తాం

ఇన్సో చైర్మన్ సోమనాథ్ వెల్లడి

పర్యటించే శ్రీనివాసరెడ్డి/ శ్రీహరికోట
 అంతరిక్ష పరిశోధనల భారత శాస్త్రవేత్తలకు ఇది ఎదురుదెబ్బ. భావన బలి వంటి అతిపెద్ద రాకెట్లను అలవేచగా అంతరిక్షంలోకి పంపించిన శాస్త్రవేత్తలు ఒక స్పాల్ట్ శాటిలైట్ లాంచ్ వెహికల్ను గురితప్పకుండా ప్రయోగించలేకపోయారు. భారత్ కి కాకుండా విదేశీ ఉపగ్రహాలను తక్కువ ఖర్చుతో ప్రయోగించి ఎక్కువ ఆదాయం సమకూర్చుకోవచ్చన్న శాస్త్రవేత్తల కృషి మొదటి ప్రయత్నం విఫలమైంది. అయితే ఈ సమస్యను అతి



'పసిడి' పంచ్

నిఖితజరిన్ కు గోల్డ్ మెడల్

బర్మింగ్హామ్: కామన్వెల్త్ క్రీడలలో తెలంగాణుని నిజామాబాద్ కు చెందిన బాక్సర్ నిఖిత జరిన్ స్వర్ణ పతకం సాధించింది. ఆదివారం జరిగిన స్వర్ణపతకపోరుల జరిన్ సుంపూర్ ఆధిపత్యం చూపింది. మెక్సెనోల్ (నార్త్ బర్మాండ్)లో ఫైనల్ లో జరిన్ విజయం సాధించి స్వర్ణపతకం అందుకుంది. బాక్సింగ్ లో ఒకేరోజు భారత్ కు మూడు బంగారుపతకాలు రావడం విశేషం. మూడు రౌండ్ల పాటు జరిగిన ఫైనల్ పోరుల నిఖిత జరిన్ ప్రత్యర్థికి ఎలాంటి ఛాన్స్ ఇవ్వలేదు. ఆరంభంనుంచే ప్రత్యర్థిపై పిడిగుడ్డులవర్షం కురిపించింది. జరిన్ చంపల్ కు మెక్సెనోల్ కంటికి గాయం కూడా అయింది. ఏదశల నూ ఆమె నిఖిత స్థాయిలను కట్టిడి చేయలేకపోయింది. నిఖితజరిన్ ఇటీవలే ప్రపంచ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ లో ఛాంపియన్ గా నిలిచింది. అదే దూకుడు ఇక్కడకూడా ప్రదర్శించింది. హాల్ ఫైనల్ లో కూడా ఈమె అవ్వలేదు. ఆడుగుపెట్టిన నిఖితజరిన్ అందనాలకు మించి రాణించింది. ప్రతిభ ఉన్నప్పటికీ తాను ఎందుకున్న కేటగిరీ అప్పటికే భారత్ కు మేరీకామ్ లాంటివారుకొనసాగుతుండటంతో నిఖితకు తొలిసారి అవకాశాలు రాలేదు. ప్రపంచ ఛాంపియన్ గా నిలవడంతోపాటు కామన్వెల్త్ తొలిసారి గోల్డ్ సాధించింది.

దేశంలో తాజా కేసులు 18,738 40 మంది మృతి

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 7: ప్రపంచదేశాలకు పోటీగా భారత్ లో కూడా కేసులు పెరుగుతున్నాయి. గడవిన రెండురోజులుగా 20వేలకు చేరువగా వచ్చిన కేసులు ఆదివారం ఉదయానికి 18,738 కొత్తకేసులును మోదయినట్లు కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ ప్రకటించింది. 40 మంది మృతిచెందారు. శ్రీయాశిలకేసులు కూడా 140 పెరిగి 1,34,933కి చేరాయి. ఒక్క రోజు నే రికవరీలు 18,858వరకూ ఉన్నాయి. కొత్తగా సంభవించిన 40 మంది మరణాలతో 5,26,689కి మృతులు పెరిగారు. శ్రీయాశిలకేసులు మొత్తం వైరస్ కేసుల 0.31శాతంగా ఉన్నాయి. జాతీయ స్థాయిల కరోనా రికవరీలు 98.50శాతంగా ఉంటే మరణాల రేటు 1.19శాతంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. రోజువారీ పాజిటివిటీ రేటు 4.96 శాతంగా ఉంది. వారం ప్రాతిపదికన మాస్కు 4.63శాతంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఇక మరణాలను దృష్ట్యా మహారాష్ట్ర, పశ్చిమబెంగాల్ లు ఐదుగురుచొప్పున, ఛత్తీస్ గఢ్ లు ముగ్గురు, ఢిల్లీ, గుజరాత్, హిమాచల్ ప్రదేశ్, జమ్మూకాశ్మీర్, రాజస్థాన్, త్రిపుర, ఇద్దరేసి చొప్పున మృతిచెందారు. అలాగే హర్యానా, కేరళ, మధ్యప్రదేశ్, మేఘాలయ, నాగాలాండ్, ఒడిశా, పంజాబ్,

>> 2

రాష్ట్రంలో సాగు కీలకం

పేదరిక నిర్మూలనలో విద్య వైద్యానికి ప్రాధాన్యం ఆ రంగాల్లో విప్లవాత్మక సంస్కరణలు తెచ్చాం నీతిఆయోగ్ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి జగన్



విజయవాడ, ఆగస్టు 7 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్ర విభజన తరువాత ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం పూర్తిగా వ్యవసాయాధారితంగా మారినది ఏమీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి స్పష్టం చేసారు. వ్యవసాయ రంగం కీలక ఆదాయ వనరుగా గుర్తించినందున ఆ రంగానికి అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇస్తున్నామని తెలిపారు. విద్యా, వైద్యం పేదరికాన్ని నిర్మూలించే దిశలో అత్యంత కీలక అంశాలుగా గుర్తించా

మన్నారు. ఆ రంగాల్లో విప్లవాత్మక సంస్కరణలను తీసుకుని వచ్చామన్నారు. వైద్యం అందక మరణించారనే ప్రశ్నలు తలెత్తకుండా గ్రామీణ స్థాయి నుంచి అత్యాధునిక వైద్యసౌకర్యం అందుబాటులోకి తీసుకుని వచ్చామన్నారు. విద్యావ్యవస్థ పూర్వ ప్రాథమిక విద్య నుంచి ఉన్నత విద్య వరకు మార్పులు తీసుకుని వచ్చామన్నారు. చదువును పూర్తి చేసిన వెంటనే విద్యార్థికి ఉపాధి, ఉద్యోగవకాశాలను కల్పించే

దిశలో సంస్కరణలు తెచ్చామన్నారు. ఢిల్లీ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ అధ్యక్షతన జరిగిన నీతి ఆయోగ్ పాఠశాల మండలి సమావేశానికి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశంలో ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు, నూనె, పప్పు పంటల సాగుల స్వయం సమృద్ధి, జాతీయ విద్యా విధానం అమలు, పట్టణాభివృద్ధి, వివిధ రంగాల్లో ఆత్మనిర్భర్ సాధించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్రాల మధ్య సహకారంపై చర్చించారు. సమావేశంలో రాష్ట్రానికి సంబంధించిన అంశాలను సీఎం వైఎస్ జగన్ ప్రస్తావించిన వ్యవసాయ రంగంల ఉన్న రిస్కును దృష్టి ఉంచుకుని రైతులను ఆదుకునేందుకు వైఎస్సార్ రైతుభరోసా-పీఎం కీసాన్, ఉచిత పంటల బీమా పథకం, సకాల రుణాలు చెల్లింపిన వారికి వడ్డీ రాయితీ వర్తింపు, తొమ్మిదిగంటల పాటు ఉచితంగా కరెంటు తదితర పథకాలు, కార్యక్రమాలను రైతులు ఆదుకునేందుకు అమలు చేస్తున్నామన్నారు. రైతులకు మరింత అండగా నిలవడానికి వారికి భరోసా నిచ్చేందుకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 10,778 రైతు భరోసా కేంద్రాలను కూడా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిందని తెలిపారు. వ్యవసాయ అవసరాలకు ఒన్లైన్ >> 2 సాల్వేషన్ కింద ఈ రైతు భరోసా కేంద్రాలను

విశాఖలో భారీగా డ్రగ్స్ పట్టివేత ఐదుగురు నిందితుల అరెస్ట్

విశాఖ క్రైమ్ ప్రభాతవార్త: విశాఖ నగరంలో భారీఎత్తున డ్రగ్స్ విక్రయాలు జరుగుతున్నాయి. విద్యార్థులు, యువత లక్ష్యంగా డ్రగ్స్ మూతా చెలరేగిపోతున్నాయి. గోవా కేంద్రంగా జరుగుతున్న డ్రగ్స్ కార్యకలాపాలపై యాంటీ నాన్ గుడ్స్ సెల్ ద్వారా నిఘా పెట్టిన పోలీసులు డ్రగ్స్ మూతాను అరెస్ట్ చేశారు. డ్రగ్స్ కేసుకు సంబంధించిన వివరాలను ఆదివారం మధ్యాహ్నం పోలీస్ కమిషనరేట్ లోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో సీపీ సిహెచ్. శ్రీకాంత్ వెల్లడించారు. ఎన్ఎడి కొత్తం డ్రగ్స్, బుచ్చి రాజాచారిం ప్రాంతానికి చెందిన పాంగి రవికుమార్ (23) ఇక్కడి నుంచి గంజాయి తీసుకొని వెళ్ళి గోవాలో దీలవే, అతని >>



ఎపి అభివృద్ధికి పూర్తి సహకారం సిఎం జగన్ కు ప్రధాని మోడీ ప్రశంస

విజయవాడ, ఆగస్టు 7 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎం జగన్ ను భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ప్రశంసించారు. ప్రధాని మోడీ అధ్యక్షతన ఆదివారం ఢిల్లీలో జరిగిన నీతి ఆయోగ్ సమావేశానికి సీఎం జగన్ హాజరయ్యారు. సమావేశంలో ఆయన ప్రధాని మోడీకి అభివాదన చేసిన సందర్భంగా జగన్ ను మోడీ దగ్గరకు తీసుకున్నారు. ఆయన భుజం తడుతూ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. రాష్ట్రంల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్న తీరుపట్ల సీఎంను అభినందించారు. మరింత మెరుగ్గా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేయాలన్నారు. ప్రజలతో మంచి సంబంధాలు కలిగి ఉండటం నాయకులకు మంచి లక్షణమని ప్రధాని వ్యాఖ్యానించినట్లు సమాచారం. జగన్ సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు సంబంధించి పరిస్థితులను అధిగమించి ముందుకు సాగిపోవడం హార్డివర్ దిశలో విషయమని సీఎంతో అన్నట్లు సమాచారం ప్రచారంలోకి వచ్చింది. రాజకీయాలకతీతంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధికి తమ ప్రభుత్వం సహకరిస్తుందని ప్రధాని సీఎంకు వెచ్చినట్లు సమాచారం. తమ రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు, ముఖ్యంగా పోలవరం, పోర్ట్ వైట్, విభజన సందర్భంగా రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులు, రాయితీల విషయంలో సహకరించాలని సీఎం, ప్రధానికి విజ్ఞప్తి చేసారు. పోలవరం పూర్తి చేయడానికి సహకరిస్తామని సీఎం ప్రధాని తెలిపారంటున్నారు. లక్ష్యాలన్ని పూర్తిచేయాలని సీఎం మోడీ సీఎం జగన్ తో అన్నట్లు సమాచారం. ప్రధాని మోడీ సీఎం జగన్ తో హుషారుగా, ఉత్సాహంగా

ఆరోగ్యం, ఆనందాలు నిండిన, గగుర్పాటు కలిగించే రక్షాబంధన్ యొక్క సంబరం జరుపుకోండి.

Maruti Suzuki Arena కార్ను ఇంటికి తీసుకురండి మరియు దానితోపాటు ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్లను పొందండి.

BIG SAVINGS

S-PRESSO ₹60 100* WAGONR ₹53 100* CELERIO ₹70 100*

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership. | Maruti Suzuki vehicles are now available under CSD & CPC* | For bulk order, mail at: nishant.vijayvergia@maruti.co.in.

AUTHORISED DEALERS: CENTRAL ANDHRA: VARUN: CALL: 9885260333. BHARGAVI: (NELLORE) CALL: 9848074447. JAYALAKSHMI: (GUNTUR) CALL: 7093522444. (ONGOLE) CALL: 9618599433. REDDY & REDDY MOTORS: (ELURU) CALL: 9133377574. VISHNU CARS PVT. LTD.: (NELLORE) CALL: 9100776888. NOVELTY REDDY & REDDY: (BHIMAVARAM) CALL: 9948814222. MITHRA AUTO: CALL: 8297174444. SANTOSH: CALL: 9209094999. E-OUTLETS: VARUN: (GUDIWADA) CALL: 9885260333, (JAGGIAHPET) CALL: 9885260333, (NUZVID) CALL: 9885260333. MITHRA AUTO: (MACHILIPATNAM) CALL: 8886063493. JAYALAKSHMI: (CHIRALA) CALL: 9100980063, (TENALI) CALL: 9100790152, (NARASARAOPET) CALL: 9959963538. BHARGAVI: (KAVALI) CALL: 7658923339, (GUDUR) CALL: 7658923339. REDDY & REDDY: (JANGAREDDY GUDAM) CALL: 9912911455, (TANUKU) CALL: 9553514455.

*Offer includes consumer offer, retail support, exchange bonus, and corporate/ISL offer (wherever applicable). Finance scheme details mentioned in the advertisement are at the sole discretion of financier and terms and conditions as specified by the financier shall apply. *Terms & Conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period & for limited stock only. Black glass shade on the vehicle is due to lighting effect. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. Images used are for illustration purposes only. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offer valid till 31st August 2022.

వర్షాకాలంలో పిల్లల జాగ్రత్తలు



మసాలాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫ్యాస్ ఫుడ్స్ కు పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి. వీలైనంత వరకు ఇంట, తయారుచేసిన ఆహారానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. బిజినానికి ముందు, వాళ్లకు వెళ్ళాల్సిన తర్వాత పిల్లలు తమ చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. జాగ్రత్త వహించాలి. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దూరంగా ఉండేందుకు వీలుగా పిల్లలు తడి దుస్తులు, చెప్పులు, సాక్సులు ధరించకుండా చూడాలి.

చిరు జల్లులతో పాటు బ లెడు వ్యాధులను కూడా తనతో తీసుకొస్తుంది వర్షాకాలం. వాతావరణం తేమ శాతం పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ముప్పేట దాడి చేస్తాయి. మన సంగతి పక్కన పెడితే రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న పిల్లలపై వీటి ప్రభావం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. వీటికి తోడు దోమలు, కలుషిత నీరు-ఆహారం పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మరింత ప్రమాదం కి నెడతాయి. మరోవైపు కరోనా కామ్యూన్యూస్ ప్రస్తుత తరుణం పిల్లల ఆరోగ్యంపై తీవ్రదండ్రులు మరింత శ్రద్ధ వహించాలంటున్నారని వైద్యులు. **పిల్లలను ఇలా కాపాడుకోవాలి!** వర్షాకాలం పిల్లల తలెత్తే ఇలాంటి అనారోగ్యాల నుంచి వారిని కాపాడుకోవాలంటే తల్లులు కొన్ని ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. పిల్లల రోగనిరోధక శక్తి పెరిగేలా చండ్లు, పాలు, గుడ్లు, నల్ల ఎక్కువగా తినిపించాలి. కూరగాయలు, చండ్లు ఉప్పు నీటితో శుభ్రం చేసిన తర్వాత పిల్లలకు అందించాలి.

దోమ కాటు నుంచి రక్షణ పొందేందుకు వీలుగా ఫుల్ స్లీప్స్ ఉన్న దుస్తులనే పిల్లలకు తోడవాలి. కూరలు, పూలకుండీలు, ఇంటి చుట్టుపక్కలు సరిసరాలా, నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇంటిని చెత్తను ఏ రోజుకాలోకా బయట పడేయాలి. తులసి, లావెండర్.. వంటి మొక్కలను ఇంటి ఆవరణల పెంతుకుంటే దోమల బెడద నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అహార పదార్థాలు, తాగినీటిపై దోమలు వాలకుండా మూతలు పెట్టాలి. వర్షాకాలం సీజన్లో అల్లెలు సాధారణమే అయినప్పటికీ నిద్రస్థం చేయకూడదు. ఇవి క్రమంగా డెంటూస్, న్యూమోనియా వంటి వ్యాధులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మేలు. కరోనా నుంచి రక్షణ పొందేందుకు మాస్క్ ధరించడం, భౌతిక దూరం పాటించడం వంటి జాగ్రత్తలను పిల్లలు పాటించేలా చేయాలి.

అమ్మనాన్నా ఉద్యోగులు, అమ్మ కూడా వాళ్లలా మంచి ఉద్యోగం స్థిరపడాలనుకుంది. కష్టపడి చదివి, సాధించింది కూడా! ఇంకా ఏదో సాధించాలి అన్న తపన వ్యాపారం వైపు నడిపింది. అనుభవం లేదు, నడిపిచేవారు లేరు. అయినా ఒక్కో అనుభవాన్నీ పాఠం చేసుకుంటూ ముందుకు నడిచింది **డా.లీ కుమార్**. ఇప్పుడమ్మ వ్యాపారం రూ. 500 కోట్ల పైమాటే! ఈ స్థాయికి అమ్మ ఎలా చేరిందో తెలుసుకుందాం.. ప్రతిదాన్నీ తెలుసుకోవాలన్న తపన. బ లెడు విషయాలను నేర్చుకుంది! అంటుంది డా.లీ. వుట్టింది ఢిల్లీ. అమ్మ ఉపాధ్యాయురాలు. నాన్న కోల్ ఇండియా ఇంజనీర్, ఆయన ఉద్యోగరీత్యా దేశం ని వలు ప్రాంతాలా నివసించింది. చాలా మధ్యతరగతి కుటుంబాల్లో భవిష్యత్ బాగుండాలంటే ఇంజనీరింగ్, లేదా మెడిసిన్ తీసుకోవాలన్న ఆల చన వాళ్లొక్కటా ఉండేదట. దాని తగ్గట్టుగానే తను ఇంజనీరింగ్ వైపు వెళ్లింది. అయితే భిన్నమైన బ్రాంచిని ఎంచుకుంది. నాగపూర్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి కాన్పూర్లో ఇంజనీరింగ్ చేసింది. చదువు పూర్తవుతుండగానే సౌందర్య ఉత్పత్తుల సంస్థల ఉద్యోగం వచ్చింది. కాన్పూర్లో అసాఫ్టవేర్, ప్రొడక్షన్ విభాగాల నుంచి సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ వరకూ వివిధ విభాగాల పనిచేసింది. దీంతో ఉత్పత్తుల నాణ్యత, మార్కెటింగ్ మెలకువలు వంటి ఎన్నో అంశాలపై మంచి అవగాహన వచ్చింది. వివిధ సంస్థల చేసిన అనుభవం వీటిపై పట్టునిచ్చింది. 'దేని గురించైనా మార్కెటింగ్ తెలియదే అనిపించాక సొంతంగా ప్రయత్నిస్తే?' అన్న ఆల చన మొదలవుతుంది. పైగా నేను బ్రాండ్లను నిర్మించడం, వాటిని మార్కెట్ కి విడుదల చేయడం.. వీటిపైనే ఎక్కువగా పని చేశా. దీంతో సొంత సంస్థ ఏర్పాటు చేయాలన్న కోరిక మొగ్గతొడిగింది. అది నన్ను నిలవనీయలేదు' అంటుంది డా.లీ. ఆలా 2007 ల 'కాన్పూర్ న్యూట్రాఫోన్స్' ప్రారంభించింది. ఇదో థర్డ్ పార్టీ లేబుల్ మాన్యుఫ్యాక్చరీంగ్ సంస్థ. అంటే తన ఉత్పత్తులను ఒప్పందం చేసుకున్న వేరే సంస్థల పేరు కింద అమ్మడ మన్న మాట. డాబల్, లాక్సీ, మమూ ఎల్, పర్సల్, ఘగర్ వంటి ఎన్నో ప్రఖ్యాత సంస్థలతో పనిచేసింది. **మార్కెటింగ్ వృద్ధి...** కాలానికి, ప్రజల అవసరాలకూ తగ్గట్టే ఇలాంటి

తగినట్లుగా వ్యాపారమా మారాలన్నది ఈమె ఆల చన. 'అది 2009.. చాలా మంది ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారం ముఖ్యంగా సేంద్రీయ పదార్థాలపై దృష్టిపెడుతుండటం గమనించా. ఈ క్రమంలోనే ఓసారి ఒక పెద్దవిద్య కలిసింది. డబ్బు పెట్టినా ఆరోగ్యకర జీవనశైలి కొన సాగించ లేకపోతున్నా అని వాపోయింది. అప్పుడే దానికోసం ఏదైనా చేస్తే బాగుంటుందనుకున్నా. ఫలితమే 'గయా', దీన్ని హిమాచల్ ప్రదేశ్ ల ని బడ్డీల ప్రారంభించా. సేంద్రీయ పదార్థాలతో చేసిన హెల్త్ మిక్స్ లు, టీ, ఆహార పదార్థాలు, సాక్సీలు 80 రకాలు మార్కెట్ కి తెచ్చాక. సూపర్ సెక్యూర్ అయ్యింది. కానీ నేను చదివిన కాన్పూర్లో ఉన్న ఏమీ చేయలేకపోతున్నానన్న బాధ వెంటాడింది. ఓసారి 'అమ్మల క్రీమ్ నే మేమూ వాడాలా' అని ఓ టీనేజీ అమ్మాయి అనడం విన్నా. నిజమే.. టీనేజీలకు ప్రత్యేక క్రీములు ఏమీ లేవు. ఏ వయసు వారికైనా ఒకేరకమైన సౌందర్య ఉత్పత్తులు, వారి కోసమే మూడేళ్లు పరిశోధన చేసి, 2017 ల 'సీక్వెన్స్' ప్రారంభించా. ఇవన్నీ పెటా సర్టిఫై చేసిన పొందినవి. వీగెస్ 'ఏ' అని గుర్తు చేసుకుంది డా.లీ. ఇప్పుడు అమ్మ సంస్థల 1500 మందికిపైగా పని



అవసరాలకు తగినట్లుగా వ్యాపారము

చేస్తున్నారు. ఉత్పత్తులు సింగపూర్, యూఎఇ, ఇలా మరెన్నో దేశాలకూ ఎగుమతివుతున్నాయి. 40 వేల రిటైల్ అవుట్ లెట్లతోపాటు ఈ కామర్స్ సంస్థల, దొరుకుతున్నాయి. వ్యాపారం రూ.500 కోట్లకు పైబాటే. '15 ఏళ్లు' రూ.500 కోట్ల వ్యాపారం వినడానికి ఎంత బాగుంటుంది! ఇక్కడే వరకూ చేరడానికి ఎన్నో సవాళ్లను దాటిన తర్వాతే సాధ్యమైంది. కొత్త సంస్థ, ఏమూత్రం అనుభవం లేదు. నిపుణులను ఎక్కడి నుంచి ఎలా ఎంచుకోవాల తెలియదు. దీనికోసం అమ్మాయి ఏం చేయగలుగుతుందన్న అవసరమే. నా విషయానికొస్తే.. ఉన్నతల్లా చేయాలన్న నమ్మకం, కష్టపడే తత్వం. ఉత్పత్తులకు ఆదరణ ఎలా ఉండో తెలుసుకోవడానికి దుకాణాలక వెలితే 'గయా.. (వెల్లిపోవడం) పేరుకు తగ్గట్టే ఇలాంటి

ఉత్పత్తులు రోజురోజు వస్తాయి. మరుసటి రోజు కనుమరుగవుతాయి' అంటూ ఎగతాళి చేసేవారు. ఓపికతో మా ఉత్పత్తుల గురించి వివరించేవాళ్ళి. నెమ్మదిగా ఆదరణ పెరిగింది. తర్వాత రిటైల్ ధోరణి మారింది. ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా ఓపికతో నెట్టుకుంటూ వచ్చా. నా కుటుంబమూ నాకు తోడుగా నిలిచింది. అందుకే అమ్మే నన్ను ఆపలేకపోయాను. అలాగని కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. రెండటికీ సమాన ప్రాధాన్యమిచ్చా. మన ధైర్యానికి కుటుంబ బ్రోఖానా తోడైతే అద్భుతాలు సృష్టించొచ్చు. 50 ఏళ్ల వయసుల నూ యువతలతో పోటీ పడుతున్నానంటే అదే కారణం. వ్యాపారం ఎటూ 30 కాళ్లు పట్టు ఉంటుంది. దాన్ని మరింత పెంపడం నా లక్ష్యం.'

లేటిస్ట్ ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్



అమ్మాయిల ఫ్యాషన్ కు అంతే లేదు. అసలు ఫ్యాషన్ వుట్టిందే అమ్మాయిల కోసం అన్నంతగా మారిపోయింది డిజైనింగ్ ఇండస్ట్రీ ప్రత్యేకంగా ఆడవాళ్లకోసమే ఎన్నో లేటిస్ట్ ఫ్యాషన్ యాక్సెసరీలు, అవుట్ ఫిట్ లు పట్టుకొస్తున్నాయి. కొత్త ఫ్యాషన్ అంద స్థాయిల ఆకర్షణలవుతున్నాయి. అందంగా కనిపించేందుకు తహతహలాడుతున్నారు. డ్రెస్ లు, కొత్త డ్రెస్సులు విషయాల మరింత జాగ్రత్త పడుతున్నారు. వారి ఆల చనకు తగ్గట్టే ఆన్ లైన్ ల దుస్తుల అమ్మకాలు ఊపందుకున్నాయి. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసేవేళ్లను అమ్మే ఈ కామర్స్ సైట్లు వెలిశాయి.

గోసంరక్ష, గోపూలు, పంచగద్యాలు దొరకుండా ఇబ్బందుల పాలవటాన్ని గమనించిన బ్రహ్మ దేవతలం దర్శి తన వెంటబెట్టుకొని అమ్మాయిలకు తీసుకెళ్తాడు. గోల కంట ఉన్న టుపాంటి శ్రీకృష్ణునికి భూల కలం సంభవిస్తున్న వివేకాక్షర పరిస్థితులగురించి చెప్పు కుంటారు. అప్పుడు కృష్ణుడు వారి యొక్క పరిస్థితులను అర్థంచేసు కొని వెంటనే 'సురభి' అనే ఒక దేనువు యొక్క తోకనుండి 'కామ దేనువు'ను సృష్టించి దేవతలకు ఇస్తాడు. ఇక దేవతల కోరికమేరకు ఆ కామదేనువువేలకొలది గోవులను భూల కానికి ప్రసాదిస్తుంది. అంతటి గొప్పది సురభి నామ దేయం గభీన అవు. ఆ విధంగా పుట్టు కొచ్చిన గోవులన్నీ భూల కాన్ని చేరుకున్నాయి. ఇక అప్పుడు భూల కలం అవుల నంతటి వివరీతంగా పెరిగిపోయి పంచగ వ్యాళకు ఎలాంటి యిబ్బందులు కావు. అప్పుట్టుంది భూల కలం ని మానవులంతా అవులను సంరక్షిస్తూ వాటి ద్వారా వచ్చే పాలు, పెరుగు, నెయ్యిలాంటి వాటి ఆహారంగా తీసుకొని జీవిస్తున్నారు. అవును 'గోమాత' పూజించటం మొదలయ్యింది. భూల కలం ఉండేపాటు మనదలయ్యింది. భూల కలం ఉండేపాటు 'యగాదులు కూడా ఆగిపోతాయి. దాంతోపాటు దేవాధిదేవతలకు వారిర్పాగాలు కూడా అంద టు కష్టమైపోతుంది. దేవాధిదేవతలు, మానవులు ఇలా

అరిగి గ్లూ భాగ్యం



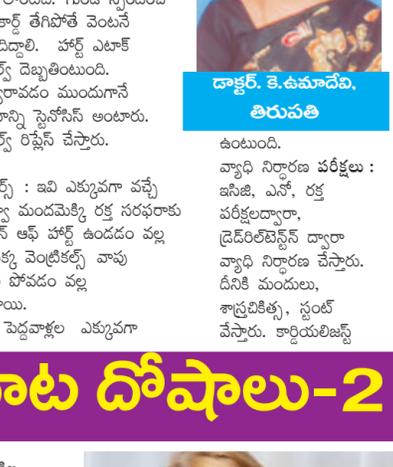
కార్డె అనేది గుండెల వాల్యాము ఒక తాడులా పట్టి ఉండే వైర లాంటిది. గుండె స్పందించే ప్రక్రియల ఆ కార్డె తగిపోతే వెంటనే ఆవరోధన చేసి సరిదిద్దాలి. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన కొందరిల వాల్ట్ డెబ్బుతింటుంది. పల స్ట్రో వాల్ట్ కి సమస్యకావడం ముందుగానే వస్తుంది.. వాల్ట్ డెబ్బుతింటే దాన్ని స్ట్రోసీస్ అంటారు. దీనిని మోకానికల్ టిస్యూ వాల్ట్ రిస్కెస్ చేస్తారు. రకాలు : స్ట్రోసీస్, అగ్గార్డియేషన్. అగ్గార్డియేషన్ / హైటర్ హార్ట్ డిస్ ఆర్డర్ : ఇవి ఎక్కువగా వచ్చే ఎడమవైపు గుండె వ్యాధులు. వాల్యా ముందవెక్కి రక్త సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. డైలేటేషన్ ఆఫ్ హార్ట్ ఉండడం వల్ల హార్ట్ ఫైబర్లూ వస్తుంది. ఎడమ ప్రక్క వెంట్రీకల్ వాపు వచ్చి పాసిల్లిరీ మజర్న్ ల అంతకొన్ని పోవడం వల్ల మెట్రో వాల్ట్ ని కంట్ర ల్ చేయలేకపోతాయి. పల స్ట్రో/ట్రైకిన్గ్ వాల్యాడిస్ ఆర్డర్ : పెద్దవాళ్లల ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఫాసేట్ టిట్రాలజీ, కంజెనె టిల్ కొటెల్లా సిం డ్రోమ్, మాసన్ సిండ్రోమ్ మొదలై నవి కాల్సిఫికేషన్ వల్ల ఏర్పడతాయి. వీటిల ఆయాసం ఛాతీల నలవడం, కళ్ళు తిరిగిపోవడం, పాక్ వంటి లక్షణాలు కల్గుతాయి. 30-40% మందిల అల్యూవార్ వ్యాధులు కల్గుతాయి. కాబట్టి టిపి, దయాజెటిన్, స్ట్రాలకాయం, యురేమియ ఉన్నవారు జాగ్రత్త వహించాలి. యుఎస్ ల 20-50% మంది వాల్యూలార్ డిజీజెస్ ల బాధపడితే 70 పంచతంపకాలే నూ బదాండ్ వారిల 13% ఎక్కువగా వస్తుంది. అయెస్సీన్ స్ట్రోసీస్ 20-40% అయెర్డిక్ రిగ్గర్జెషన్ 13% (55-85) మెట్రో స్ట్రోసీస్ 0-1% మెట్రో రిగ్గర్జెషన్ 9% (55-75) ఉ

చెలి చిట్టా



వీమల బెడద ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంల దాల్చిన చెక్క పెడితే అది ఆకర్షి నుంచి వెళ్లిపోతాయి.

కవాట దోషాలు-2



నలవూమేరకు తగిన జాగ్రత్తలు, ఆహారం, వ్యాయమం

'కామధేనువు'

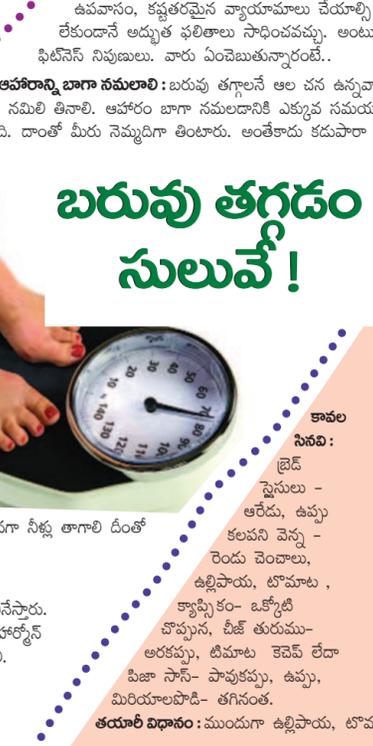
ఇచ్చేపాలతోనే కడుపునింపుకొని మంచి శరీర ధారుడ్యాన్ని పొందేవారు. అప్పుడు గోసం రక్షణాగి, గోవులను పూజించడం గానీ తక్కువైపోతాయి. గోవులు ఇచ్చే పాలు, పెరుగు, నెయ్యివంటివి లేనట్లుంటే మానవులకు ఆరోగ్యమెలా వస్తుంది. ఆరోగ్యం కూడా అంతంతా మాత్రంగానే ఉంటుంది. దేవాలయాల్లో చేసే అభిషేకాలకుగానీ, నైవేద్యాల అన్నింటికీ యిబ్బందులేదురవుతాయి. అంతేకాకుండా పంచద్రవ్యలు లేకపోయే వలన యజ 'యగాదులు కూడా ఆగిపోతాయి. దాంతోపాటు దేవాధిదేవతలకు వారిర్పాగాలు కూడా అంద టు కష్టమైపోతుంది. దేవాధిదేవతలు, మానవులు ఇలా

బరువు తగ్గడం సులువే!

అవసరాన్ని బాగా నమోది: బరువు తగ్గడానికే ఆల చన ఉన్నవారు ఆహారాన్ని బాగా నమోది ఆహారం బాగా నమోదానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దాంతో మీరు నెమ్మదిగా తింటారు. అంతేకాదు కడుపారా తిన్న తృప్తి కలుగుతుంది.

చిన్నపిల్లల: ఎంత తింటున్నారో అనేది చాలా ముఖ్యం. మీరు డైటింగ్ చేయకున్నా, చిన్న పిల్లల అనడం వల్ల ఎక్కువగా తిన్నాము అన్న భావన కలుగుతుంది. మీరు తినే మోతాదు, నీళ్లు ఎక్కువగా ఆకలి వేసినప్పుడు ఏది కనిపిస్తే అది తినేస్తారు. అలాకాకుండా భ జనం చేయడానికి ముందు ఎక్కువగా నీళ్లు తాగి దీంతో మీరు తక్కువ తినుకోవాలి.

అవసరం పొట్ట నిండుగా అనిపిస్తుంది. అవసరం అనిపిస్తుంది. అవసరం అనిపిస్తుంది. అవసరం అనిపిస్తుంది.



బైడ్ పిజ్జా

చేసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ ఓవెన్ లు ఉంచి మూడు నాలుగు నిమిషాలు బేక్ చేస్తే సరిపోతుంది. పైన కావాలనుకుంటే మరికొన్ని మిరియాలపొడి చట్నీకొవచ్చు. ఈ పిజ్జాలు వేడిచేడిగా తింటేనే

ఎంపి మాధవ్.. న్యూఢిలో మహిళ నేను కాదు



గాంధీపేట పోలీస్ స్టేషన్ ఫిర్యాదు చేస్తున్న అనితారెడ్డి

కడం, ఆగస్టు 7 ప్రభాతవార్త: హిందూపురం ఎంపి గోరంట్ల మాధవ్ కు సంబంధించి న్యూఢిలో వీడియోలు ఉన్న మహిళ తాను కాదని, తన ఫోటోలు మార్చింగ్ చేశారంటూ ఆదివారం గాంధీపేట పోలీస్ స్టేషన్ ఎం.అనితారెడ్డి అనే వివాహిత ఫిర్యాదు ఎవని ముఖ్యమంత్రికి ఫిర్యాదు చేసింది. ఇందుకు సంబంధించి ఎవని అనితారెడ్డి తన ఫోటోలు మార్చింగ్ చేసి టీడీపీ, జనసేన పార్టీలకు చెందిన నాయకులు తనపై దుమారం రేపి దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఫిర్యాదుల పేర్కొన్నారు. కాగా ఎంపి మాధవ్ న్యూఢిలో వీడియోలను మూలతెలిపి, అనే మహిళ ట్యూటర్ ద్వారా ట్యాగ్ చేసి చంపి, వేషం, రమణ,

- తనపై సోషల్ మీడియాలో దుమారం రేపిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి - గాంధీపేట పోలీస్ స్టేషన్ లో

ఫిర్యాదు చేసిన అనితారెడ్డి

నవీన్ కుమార్ సొంత గ్రామం కి వెళ్లి ఫిర్యాదు చేయమని చెప్పగా గాంధీపేట పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేయడం జరిగిందన్నారు. కాగా తాను అధికార పార్టీ వైసిపి చేస్తున్న ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, ఇతర అభివృద్ధి పనులను తన సొంత ట్యూటర్, ఫేసిబుక్ ద్వారా సోషల్ మీడియాలో పంపిణీ చేసి ప్రభుత్వపథకాలను ప్రజలకు వివరించడం భాగంగా సొంత ట్యూటర్లకు పనిచేయడం వల్ల ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. కాగా తనపై కక్ష కట్టిన ఈ నలుగురు ముఠావలన వెంటనే అరెస్టు చేసి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అమె ఫిర్యాదుల పేర్కొన్నారు. అనితారెడ్డి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎవని వెల్లడించారు. కాగా ఈమె తనను పాపంగా వాడుకుని బలి పశువును చేస్తున్నారని అమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయమై తోలుతం డిఎస్పీ వద్దకు వెళ్లగా అమె మీ

వాగులో కొట్టుకుపోయిన కారు - ఒకరు మృతి

నంద్యాల, ఆగస్టు 7, ప్రభాతవార్త: ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్న వాగు ఒక కారు కొట్టుకుపోవడంతో ఒకరు మృతిచెందిన సంఘటన నంద్యాల జిల్లా పాణ్యం మండలం గగ్గట్లూరు ప్రాంతం జరిగింది. కుందూనదికి ఉధృతంగా వరదనీరు రావడంతో ప్రవాహానికి కారు కొట్టుకుపోయింది. సుమారు ప్రాంతానికి పోయిన కారును తాడుతో లాగే ప్రయత్నం చేశారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల మేరకు కర్నూలుకు చెందిన నలుగురు స్నేహితులు స్టాఫ్ చేరు జంజీర్ కావడం విశేషం. ఒక కారుతో కొత్తూరు సుబ్రహ్మణ్యశిర్షాను దర్శనానికి బయలుదేరారు. గోనాడు మండలం రాయపాడు నుంచి గగ్గట్లూరు గ్రామానికి మార్గమధ్యలో ఉన్న ట్రిబ్లీవద్దకు చేరుకోగా ఆ



కారును తాడుతో బయటకు తీస్తున్న గ్రామస్థులు

వ్యక్తిగా పోలీసులు తెలిపారు. పోలీసులు కేసు నమోదుచేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

బజెపి, టిడిపి జడితోనే రాష్ట్రం అభివృద్ధి

- కార్యకర్తలు, నాయకులు సమాచారం చనలు - చంద్రబాబు ఢిల్లీ పర్యటనలో ఎపిల భిన్నాభిప్రాయాలు

సచివాలయం, ఆగస్టు 7, ప్రభాతవార్త: భారతీయ జనతాపార్టీ తెలుగుదేశం పార్టీ జడితోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ లో టిడిపి కూటమికి అధికారం దక్కటం నాయకుల పిలువ నాయకులు, కార్యకర్తలతో పాటు రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అయితే దీనికి అనుచు చేశారునన్నా చంద్రబాబు ఢిల్లీ పర్యటనలో దేశ ప్రధాన నరేంద్రమోడీ తోపాటు, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్యును కలవడం వారి ద్వారా చంద్రబాబు సీనియారిటీ విషయాల వారు ప్రస్తావించడంపై ఎపిల ప్రజలు భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీనికి సంబంధించి 1999ల, 2014ల సైతం భాజపా, టిడిపితోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ ల తెలుగుదేశం పార్టీ అధికారం చేపట్టడంతోపాటు 3వంతల మంది ఎపిల ఎంపీలను పార్లమెంట్ కు వెళ్లటం ఈ రెండు పార్టీలూ తెలుగుదేశం పార్టీ ఎంపీలకు మంత్రుల పదవులు దక్కటం రాష్ట్ర రాజకీయాల, తెలిసిన విషయమే ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ ల సైతం భాజపాతో పొత్తు లేకుండా ఎన్నికలకు వెళ్లిన

ప్రతిసారి కూడా టిడిపి అధికారం దక్కడంతో కేంద్ర ప్రభుత్వంపై 2014లోనూ సీనియర్ టిడిపి నాయకుడిగా ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా కాంగ్రెస్ కోట సాన్నిహిత్యంగా ఉంటున్న చంద్రబాబు నాయుడు ఏ విషయాలను సూచించలేకపోయారు. దీనికి తోడు కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా ఏడాది, ఏడాదికి రాజకీయాల, దిగజొరబోతూ అధికారాన్ని ఒక్కో రకంగా రాష్ట్రం కోల్పోతూ బలహీన పడుతూనే ఉంది. దీంతో జడివల జరిగిన రాష్ట్రపతి ఎన్నికల ముందుగా టిడిపి అధ్యక్షుడు కాంగ్రెస్ కుటమికి మద్దతు పలికినా ఎన్నికల నాటికి భాజపా బలవర్ధిని అధ్యక్షి ద్రౌపది ముర్యుకు మద్దతు పలికి ఆయన రాజకీయ సీనియారిటీని మరోసారి దేశ ప్రజలకు తెలియజేశారు. మరి ముఖ్యంగా ఢిల్లీ పర్యటనల భాగంగా దేశ ప్రధాని, రాష్ట్రపతి, పలువురు కేంద్ర మంత్రులను కలవడంతో రాష్ట్ర రాజకీయాల, కీలకమార్పులకు తీవ్రం మట్టనున్నారనేది యధార్థం

తెలుగు రాష్ట్రాల నేతలను టార్గెట్ చేసిన ఇడి

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 7, ప్రభాతవార్త: తెలుగు రాష్ట్రాల నందలం రేపిన క్యాసిన్ వ్యవహారం మరో మలుపు తిరిగింది. ఇప్పటి వరకు ఈ కేసుల హైదరాబాద్ కు చెందిన వ్యాపారులు చీకోటి ప్రవీణ్, దాసరి ప్రవీణ్, డాసరి సుధాకర్, డాసరి సుధాకర్, డాసరి సుధాకర్ వారి అనుచరులు మరో ఐదుగురిని విచారించిన ఈ డి.కె.ఆర్ క్యాసిన్ లో వీరి తో కలిసి పాల్గొన్న రాజకీయ నాయకులను టార్గెట్ చేసినట్లుగా తెలుస్తోంది. ప్రవీణ్, మాధవరెడ్డి తో కలిసి లీలం, నేపాల్, ఇండోనేషియా, థాయిలాండ్ లలో అక్కడి క్యాసిన్ లలో తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన రాజకీయ నేతలు, బడా బాబులు చిట్టాను ఇప్పటికే సేకరించిన ఈ డి.కె.ఆర్ సోమవారం నుంచి విచారించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం. ఈ క్రమంలో కొందరు రాజకీయ నేతలకు ఈ డి.కె.ఆర్ తాళిబట్టి వంపిందని వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ డి.కె.ఆర్ నుంచి తాళిబట్టి అందుకున్న వారి ల తెలుగాజుకు చెందిన ఇద్దరు మంత్రులతో పాటు ఐదారుగురు ఎంపీలను, ఎంపీలను వున్నట్లు తెలుస్తోంది. వీరితో పాటు ఎపి నుంచి ఇద్దరు ఎంపీలను, ఇద్దరు ఎంపీలను కూడా ఈ డి.కె.ఆర్ తాళిబట్టి అందుకున్నట్లు సమాచారం. సోమవారం నుంచి క్యాసిన్ వ్యవహారం రాజకీయ నేతలను ఈ డి.కె.ఆర్ అంతం రాజకీయ మలుపు తీసుకునే అవకాశం కనిపిస్తుంది.

దండిగా కమిషన్ ఇస్తుంటారు. ఒక్కో గోవానే కాదు శ్రీలంక, నేపాల్ సహా ఇతర దేశాల వున్న క్యాసిన్ లకు కూడా ఇదే తరహాలో ఏజెంట్లు వుంటారు. వారికి కూడా డి.కె.ఆర్ కమిషన్ అందుతుంటుంది. ఇందులో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరిగే వ్యవహారం. భారతీయ కూడా చాలా కాలంగా జరుగుతోంది. అయితే జడివల కాలం లో, ఈ డి.కె.ఆర్ అధికారులు ప్రతిపక్ష పాలిత రాష్ట్రాలని నిశేలు, వ్యాపారులను, రియల్టర్లు, సినిమా రంగానికి చెందిన వారిపై వరుసగా దాడులు చేస్తుండడం చేస్తున్న పుటలను వరుసగా జరుగుతున్నాయి. హైదరాబాద్ కు చెందిన క్యాసిన్ ఏజెంట్లు ప్రవీణ్, మాధవరెడ్డి, డ్రా వెర్ ఏజెంట్లపై

క్యాసిన్ వ్యవహారం.. పలువురికి తాళిబట్టి.. నేటి నుంచి విచారణ? ఈ డి.కె.ఆర్ దాడులు కూడా ఈ కేసుల కే వస్తాయని పలువురు చెబుతున్నారు. ఈ దాడుల సందర్భంగా మొదట తనకు ఎలాంటి రాజకీయ నేతలతో సంబంధాలు లేవని ప్రెస్ మీడియా ఈ తరువాత తనకు అనేక మంది రాజకీయ నాయకులతో పరిచయం వుందని ప్రవీణ్ మీడియాకు చెప్పడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఇదే సమయంలో క్యాసిన్ లకు వెళ్లడం నేరమేమీ కాదని, ఎవరికి నచ్చిన దాటూ, వారు పాల్గొనడం తప్పేమీ కాదని ప్రవీణ్ చెప్పడం కలకలం రేపింది. ప్రవీణ్, మాధవరెడ్డిల సెల్ ఫోన్ లు వున్న బెలిఫోన్ నంబర్లు, పాస్ వర్డ్ లు, మెసేజీలను ఈ డి.కె.ఆర్ అధికారులు పరీశీలించి ఇందుల నిశేలు వివరాలు సేకరించి వారిని విచారించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారని తెలిసింది. ఈ విచారణ అంతా క్యాసిన్ లకు వెళ్లినందుకు కాకుండా వాటికి జరిగిన నగదు చెల్లింపులు ఎలా జరిగాయనే కోణంలో రక్తు చేసేందుకేననే ఈ డి.కె.ఆర్ అధికార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రవీణ్, మాధవరెడ్డిలు తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన వందలాది మంది జూద ప్రయోగం చేసిన గోవాలో పాటు లీలం, నేపాల్ సహా పలు దేశాల వున్న క్యాసిన్ లకు తీసుకువెళ్లినట్లు తెలడం తెలిసింది. అయితే ఇందుకోసం వందల కోట్ల రూపాయలు చేతులు మారడం కూడా విధితమే. ఈ డబ్బులు ఎలా వెళ్లాయి...? అనేది ఇప్పటి వరకు తెలలేదు. మామూలుగా అయితే ఈ డబ్బులు మామూలు రూపం నే వెళుతుంటాయి. జూద ప్రయోగం నుంచి మామూలు ఎంట్ల నుంచి తీసుకుని వాటిని అయి దేశాలని క్యాసిన్ ల

జాతీయ స్థాయిల స్విమ్మింగ్ పోటీలో విజయం దుబ్బి



జాతీయ స్థాయి స్విమ్మింగ్ పోటీల్లో 29 పతకాలు సాధించిన మధిర స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్

జగ్గయ్యపేట, ఆగస్టు 7, ప్రభాతవార్త: ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల స్విమ్మింగ్ వన్స్ సోర్స్ట్ ఎంకేజెస్ వారు హైదరాబాద్ విజయనగర్ కాలనీల ని జిహాద్ ఎంసీ స్విమ్మింగ్ పూల్ లో ఆదివారం నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి మాస్టర్స్ స్విమ్మింగ్ ఛాంపియన్ షిప్-2022 పోటీల్లో విజయం దుబ్బి మ్రోగించారు. తెలంగాణా ని ఖమ్మం జిల్లా మధిర పట్టణం ని స్విమ్మింగ్ ఊర చెర్వుల శిక్షణ, సాధన చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎన్టీఆర్ జిల్లా జగ్గయ్యపేట డ్రీమ్స్ స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ స్విమ్మింగ్ పాల్టీల నిశ్శిక్షణ, సాధన కోసం సాగిస్తున్నారు. స్విమ్మింగ్ పూల్ నడుపాలానికి నోచుకోవాలన్నా ప్రకృతి సిద్ధమైన జలాశయాల, వీరు చేసిన సాధనకు విజయలక్ష్మి వరించింది. రెండు అసోసియేషన్ల సభ్యులు సోదరభావంతో శిక్షణలు పొంది మారుమూల ప్రాంతాల నుండి కూడా జాతీయ స్థాయిల సత్తా చాటే ప్రతిభ తమ సొంత అంటూ నిరూపించారు. మధిర స్విమ్మింగ్ 31 మంది ట్రైనింగ్స్, బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్, బుట్లపై డ్రీమ్స్ విభాగాల్లో పోటీపడి 8 స్వర్ణం 9 రజతం 12 కాంస్యం పతకాలు సాధించి మరోసారి రికార్డు సృష్టించారు. జగ్గయ్యపేట డ్రీమ్స్ స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ స్విమ్మింగ్ ఎనిమిది మంది స్విమ్మర్లు పాల్గొని 10 స్వర్ణపతకాలు, 4 రజత పతకాలు, 2 కాంస్య పతకాలు గెలుచుకుని ఉత్తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. మధిర స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జంగా నర్సిరెడ్డి, డ్రీమ్స్ అసోసియేషన్ కోచ్ పొట్టాబత్తిన పాండురంగారావు, అధ్యక్షులు మందడపై శ్రీనివాసరావు, కృష్ణా స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ గౌరవాధ్యక్షులు, పోలీస్ స్పెషల్ బ్రాంచి ఇన్స్పెక్టర్ మోటుపాతుల కిషోర్ బాబు ప్రోత్సాహం రెండు టీవీలకు తోడ్పాటు కావడంతో పతకాల పంట పండించారు.

మధిర స్విమ్మింగ్ విజేతలు: మధిర స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు జంగా నర్సిరెడ్డి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం రోజు ధూస్ 3 స్వర్ణాలు, తొమ్మిది గోతమీ 1 స్వర్ణం, 2 రజతాలు, ఈర్ల శ్రీశైలం 1 స్వర్ణం, 1 రజతం, 1 కాంస్యం, చుక్కా రాంబాబు 1 స్వర్ణం, 1 రజతం, 1 కాంస్యం, ఆదురి అలహాం 1 స్వర్ణం, 1 రజతం, భూక్యా హనుమా 1 స్వర్ణం, ఆవుల సంకీర్ణమూర్తి 1 రజతం, 2 కాంస్యం, మేకల ఉప్పల 1 రజతం, 2 కాంస్యం, చారా సుధాకర్ 1 రజతం, 2 కాంస్యం, చలువారి రాజేశ్వర్ 1 రజతం, బొమ్మపల్లి ప్రీయాంబు 2 కాంస్యం, వట్ల సైదులు 1 కాంస్యం, ఆవుల శాస్త్రి 1 కాంస్యం, షేక్ గౌరీఅప్పారావు 1 కాంస్యం సాధించారు. అసోసియేషన్ ఉపాధ్యక్షులు పల్లపాతుల ప్రసాదరావు, జింకల కోకేశ్వరరావు, సహాయ కార్యదర్శి మైసీడి హృదయరావు, ప్రచార కార్యదర్శి లింగంపల్లి అప్పారావు, కార్యవర్గ సభ్యులు షేక్ జాని, కె ఆదాము, సబ్బులు బి సాంబిరెడ్డి, యు భాస్కరరావు, అబ్దుల్ హసీబ్, ఎలవీ రెడ్డి, నముదాల ఉపేంద్ర, నందీగారు పురుషోత్తం, ఇరువుళ్ళ సురేష్, మార్ల శ్రీనివాసరావు, జి రమేష్ తదితరులు విజేతలను అభినందించారు. డ్రీమ్స్ స్విమ్మింగ్ విజేతలు: జగ్గయ్యపేట డ్రీమ్స్ కోచ్ పొట్టాబత్తిన పాండురంగారావు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం విజేతల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. పొట్టాబత్తిన లక్ష్మి 3 స్వర్ణం, పరిబం రజావేపే 3 స్వర్ణం, పొట్టాబత్తిన పాండురంగారావు 1 రజతం, చిట్టాల మోహనరావు 2 స్వర్ణం, 1 రజతం, షేక్ సలీం 2 స్వర్ణం, 1 రజతం, రాయల సత్యనారాయణ 1 స్వర్ణం, 2 కాంస్య పతకాలు సాధించారు. విజేతలను కృష్ణా స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ గౌరవాధ్యక్షులు, పోలీస్ స్పెషల్ బ్రాంచి ఇన్స్పెక్టర్ మోటుపాతుల కిషోర్ బాబు, డ్రీమ్స్ స్విమ్మింగ్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మందడపై శ్రీనివాసరావు, స్విమ్మింగ్ కో-అర్డినేటర్ యలదండి శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శి కలాపి సరేష్, ప్రతినిధులు గడివర్ర రామకృష్ణ, కళ్యాణ్, పలువురు పురప్రముఖులు అభినందించారు.

రాష్ట్రం మీదుగా తిరిగే పాలిమార్ - చెన్నై పాలిమార్ రైళ్ల పునరుద్ధరణ

గుంతకల్లు రైల్వే, ఆగస్టు 7 ప్రభాతవార్త: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం మీదుగా కలకత్తా పాలిమార్-చెన్నై సెంట్రల్-కలకత్తా పాలిమార్ల మధ్య షీట్ బయర్ల ఫ్యాక్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైళ్లను ఈ నెల 9 నుంచి పునరుద్ధరిస్తున్నట్లు రైల్వే మంత్రి తెలిపారు. కలకత్తా పాలిమార్ నుంచి చెన్నై సెంట్రల్ వెళ్లే నెంబర్ 22825 షీట్ సూపర్ ఫ్యాక్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలు ఈ నెల 9 నుంచి ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 12:10 గంటలకు కలకత్తా పాలిమార్ నుంచి బయర్ల కలకత్తా శాంతిపూర్ణి 12:22/24, ఖరగోహర్ 2:00/05, జోళ్లూర్ 3:01/02, బాసోర్ 3:38/40, భద్రకే సాయంత్రం 4:35/37, జాబ్బార్ కియోంజార్ 5:11/13, కటక్ 6:15/20, భువనేశ్వర్ 7:00/05, ఖుర్దాలోడ్ 7:30/45, బరంపురం రాత్రి 9:25/30, పలన 10:53/55, విజయనగరం అర్బరాత్రి 12:45/50, విశాఖపట్నం 1:50/02:10, సామర్లకోట తెల్లవారు జామున 04:19/20, రాజమండ్రి 04:55/57, ఏలూరు ఉదయం 6:09/10, విజయవాడ 07:45/8:05, ఒంగోలు 9:59/10:00, నెల్లూరు 11:34/35, గూడూరు మధ్యాహ్నం 12:48/50, నాయుడుపేట 1:13/15, సూర్యపేట 1:39/40, చెన్నై సెంట్రల్ కు బుద్ధవారం మధ్యాహ్నం 3:34 గంటలకు చేరుతుంటుంది. తిరుగు ప్రయాణం చెన్నై సెంట్రల్ నుంచి కలకత్తా పాలిమార్ వెళ్లే నెంబర్ 22826 షీట్ సూపర్ ఫ్యాక్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలు ఈ నెల 10 నుంచి ప్రతి బుద్ధవారం సాయంత్రం 4:25 గంటలకు చెన్నై సెంట్రల్ నుంచి బయర్ల కలకత్తా పేట 5:38/40, నాయుడుపేట 6:03/05, గూడూరు 6:58/7:00, నెల్లూరు 7:24/25, ఒంగోలు రాత్రి 8:49/50, విజయవాడ 11:30/40, ఏలూరు అర్బరాత్రి 12:24/25, రాజమండ్రి 01:56/58, సామర్లకోట్ల 2:41/42, విశాఖపట్నం ఉదయం 6:15/35, విజయనగరం 7:35/40, పలన 9:48/50, బరంపురం 10:55/11:00, ఖుర్దాలోడ్ మధ్యాహ్నం 1:15/35, భువనేశ్వర్ 2:03/08, కటక్ 2:33/38, జాబ్బార్ కియోంజార్ 3:37/38, భద్రకే సాయంత్రం 4:38/40, బాసోర్ 5:25/27, జోళ్లూర్ 6:02/03, ఖరగోహర్ 7:20/25, కలకత్తా శాంతిపూర్ణి రాత్రి 9:04/06, కలకత్తా పాలిమార్ కు

టీఆర్ఎస్ కు ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు గుడ్ బై

సొంత పార్టీల నే నా అనుచరులపై కేసులు పెట్టారు కాణిబండ్ల, ఆగస్టు 7, ప్రభాతవార్త: టీఆర్ఎస్ పార్టీకి మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయా కర్ రావు సోదరుడు ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు రాజీనామా చేశారు. ఆదివారం టీఆర్ఎస్ పార్టీ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేసిన అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలకత్తా అయిన మాట్లాడుతూ, పదివసంతాలు టీఆర్ఎస్ పార్టీలో సేవ చేసిన తనకు మోసాలతో కూడిన మర్యాద అవమానాలతో కూడిన అవమానాలను అనుభవించి ఇప్పటికే ఈ డి.కె.ఆర్ తెల్లడం తెలిసింది. ఇందుకు నూ టు కెప్ట విధానం అమలయిన వైనాన్ని కూడా ఈ డి.కె.ఆర్ చేయడం విధితమే. ఈ వివరాల ఆధారంగా క్యాసిన్ లో తన హాజరైన రాజకీయ నేతలను ఈ డి.కె.ఆర్ ప్రకృతిలో కి కిర్చికిర్చి చేసి వీలుచేసిన తెలుస్తోంది. ఇదే సమయంలో ప్రవీణ్, మాధవరెడ్డిలతో ఎప్పటి నుంచి పరిచయం వుంది...? వీరితో కలిసి ఏ ఏ దేశాలని క్యాసిన్ లకు వెళ్లారు...? మీతో పాటు వచ్చిన ఇతర నేతల వివరాలు ఏమిటి...? క్యాసిన్ లలో పాల్గొన్న సమయంలో మీరు గెలిచిన సొమ్ము ఎంత...? ఓడింది ఎంత...? అనే అంశాలపైనే ఈ డి.కె.ఆర్ విచారణ సాగి వీలుచేసిన సమాచారం. క్యాసిన్ లో వ్యవహారం నగదు తరలింపు మామూలుగా జరిగిందని ఇప్పటికే ఈ డి.కె.ఆర్ తెల్లడం తెలిసింది. ఇందుకు నూ టు కెప్ట విధానం అమలయిన వైనాన్ని కూడా ఈ డి.కె.ఆర్ చేయడం విధితమే. ఈ వివరాల ఆధారంగా క్యాసిన్ లో తన హాజరైన రాజకీయ నేతలను ఈ డి.కె.ఆర్ ప్రకృతిలో కి కిర్చికిర్చి చేసి వీలుచేసిన తెలుస్తోంది.

టీఆర్ఎస్ కు ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు గుడ్ బై

సొంత పార్టీల నే నా అనుచరులపై కేసులు పెట్టారు కాణిబండ్ల, ఆగస్టు 7, ప్రభాతవార్త: టీఆర్ఎస్ పార్టీకి మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయా కర్ రావు సోదరుడు ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు రాజీనామా చేశారు. ఆదివారం టీఆర్ఎస్ పార్టీ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేసిన అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలకత్తా అయిన మాట్లాడుతూ, పదివసంతాలు టీఆర్ఎస్ పార్టీలో సేవ చేసిన తనకు మోసాలతో కూడిన మర్యాద అవమానాలతో కూడిన అవమానాలను అనుభవించి ఇప్పటికే ఈ డి.కె.ఆర్ తెల్లడం తెలిసింది. ఇందుకు నూ టు కెప్ట విధానం అమలయిన వైనాన్ని కూడా ఈ డి.కె.ఆర్ చేయడం విధితమే. ఈ వివరాల ఆధారంగా క్యాసిన్ లో తన హాజరైన రాజకీయ నేతలను ఈ డి.కె.ఆర్ ప్రకృతిలో కి కిర్చికిర్చి చేసి వీలుచేసిన తెలుస్తోంది. ఇదే సమయంలో ప్రవీణ్, మాధవరెడ్డిలతో ఎప్పటి నుంచి పరిచయం వుంది...? వీరితో కలిసి ఏ ఏ దేశాలని క్యాసిన్ లకు వెళ్లారు...? మీతో పాటు వచ్చిన ఇతర నేతల వివరాలు ఏమిటి...? క్యాసిన్ లలో పాల్గొన్న సమయంలో మీరు గెలిచిన సొమ్ము ఎంత...? ఓడింది ఎంత...? అనే అంశాలపైనే ఈ డి.కె.ఆర్ విచారణ సాగి వీలుచేసిన సమాచారం. క్యాసిన్ లో వ్యవహారం నగదు తరలింపు మామూలుగా జరిగిందని ఇప్పటికే ఈ డి.కె.ఆర్ తెల్లడం తెలిసింది. ఇందుకు నూ టు కెప్ట విధానం అమలయిన వైనాన్ని కూడా ఈ డి.కె.ఆర్ చేయడం విధితమే. ఈ వివరాల ఆధారంగా క్యాసిన్ లో తన హాజరైన రాజకీయ నేతలను ఈ డి.కె.ఆర్ ప్రకృతిలో కి కిర్చికిర్చి చేసి వీలుచేసిన తెలుస్తోంది.



వర్షాకాలంలో పిల్లల జాగ్రత్తలు



చిరు జల్లులతో పాటు బోలెడు వ్యాధులను కూడా తనతో తీసుకొస్తుంది వర్షాకాలం. వాతావరణం తేమ శాతం పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు ముప్పేలు దాడి చేస్తాయి. మన సంగతి పక్కన పెడితే రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న పిల్లలపై వీటి ప్రభావం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. వీటికి తోడు దోమలు, కలుషిత నీరు-ఆహారం పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మరింత ప్రమాదంలోకి నెడతాయి. మరోవైపు కరోనా కామ్యూన్యూస్ ప్రస్తుత తరుణంలో పిల్లల ఆరోగ్యంపై తీవ్రపీడనాలు మరింత శ్రద్ధ వహించాలంటున్నారని వైద్యులు. **పిల్లలను ఇలా కాపాడుకుందాం!**

- వర్షాకాలంలో పిల్లల్లో తలెత్తే ఇలాంటి అనారోగ్యాల నుంచి వారిని కాపాడకోవాలంటే తల్లులు కొన్ని ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు.
- పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగేలా పండ్లు, పాలు, గుడ్లు, నల్లని ఎక్కువగా తినిపించాలి.
- కూరగాయలు, పండ్లను ఉప్పు నీటితో శుభ్రం చేసిన తర్వాత పిల్లలకు అందించాలి.

- మసాలాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫ్యాస్ ఫుడ్స్ కు పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి. వీలైనంత వరకు ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారానికి ప్రాధాన్య మివ్వాలి.
- భోజనానికి ముందు, వాష్ రూం వెళ్ళాల్సిన తర్వాత పిల్లలు తమ చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి జాగ్రత్త వహించాలి. • ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దూరంగా ఉండేందుకు వీలుగా పిల్లలు తడి దుస్తులు, చెప్పులు, సాక్సులు ధరించకుండా చూడాలి.

- దోమ కాటు నుంచి రక్షణ పొందేందుకు వీలుగా ఫుల్ స్లీప్ ఉన్న దుస్తులు పిల్లలకు తోడవాలి.
- కూలర్లు, పూలకుండీలు, ఇంటి చుట్టుపక్కలు పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి.
- ఇంట్లోని చెత్తను ఏ రోజుకొకటి బయట పడేయాలి. • తులసి, లావెండర్.. వంటి మొక్కలను ఇంటి ఆవరణలో పెంచుకుంటే దోమల బెడద నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.
- ఆహార పదార్థాలు, తాగినీటిపై దోమలు వాలకుండా మూతలు పెట్టాలి.
- వర్షాకాలంలో సీజనల్ అల్లర్ల నుండి కాపాడేందుకు సీజనల్ నిద్రక్రమం చేయకూడదు. ఇది క్రమంగా డెంటూర్లు, స్ట్రెస్ నివారణ వంటి వ్యాధులకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మేలు.
- కరోనా నుంచి రక్షణ పొందేందుకు మాస్క్ ధరించడం, భోజనం తాగినప్పుడు పాత్రలను వంటి జాగ్రత్తలను పిల్లలు పాటించేలా చేయాలి. □

అమ్మనాన్నా ఉద్యోగులు, ఆమె కూడా వాళ్లలా మంచి ఉద్యోగంలో స్థిరపడాలనుకుంది. కష్టపడి బడివి, సాదిచింది కూడా! ఇంకా ఏదో సాధించాలి అన్న తపన వ్యాపారం వైపు నడిపింది. అనుభవం లేదు, నడిపిచేవారు లేరు. అయినా ఒక్కో అనుభవాన్ని పాఠం చేసుకుంటూ ముందుకు నడిచింది **డా. కుమార్**. ఇప్పుడమ్మ వ్యాపారం రూ. 500 కోట్లు పైమాటే! ఈ స్థాయికి ఆమె ఎలా చేరిందో తెలుసుకుందాం..

ప్రతిదాన్ని తెలుసుకోవాలన్న తపన. బోలెడు విషయాలను నేర్చుకుంది! అటుంది డా. కుమార్. పుట్టింది ఢిల్లీ, అమ్మ ఉపాధ్యాయురాలు. నాన్న కోల్ ఇండియాలో ఇంజనీర్, ఆయన ఉద్యోగరీత్యా దేశంలోని వలు ప్రాంతాల్లో నివసించింది. చాలా మధ్యతరగతి కుటుంబాల్లో భవిష్యత్ బాగుండాలంటే ఇంజనీరింగ్, లేదా మెడిసిన్ తీసుకోవాలన్న ఆలోచన వాళ్ళింట్లోనే ఉండేదట. దాని తగ్గట్టుగానే తన ఇంజనీరింగ్ వైపు వెళ్ళింది. అయితే భిన్నమైన డ్రాంబిని ఎంచుకుంది. నాగ్ పుర విశ్వవిద్యాలయం నుంచి కాస్టోటిక్ ఇంజనీరింగ్ చేసింది. చదువు పూర్తవుతుండగానే సౌందర్య ఉత్పత్తుల సంస్థలో ఉద్యోగం వచ్చింది. కాస్టోటిక్ అన్యూరెస్, ప్రొడక్ట్స్ విభాగాల నుంచి సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ వరకూ వివిధ విభాగాల్లో పనిచేసింది. దీంతో ఉత్పత్తుల నాణ్యత, మార్కెటింగ్ మెలకువల వంటి ఎన్నో అంశాలపై మంచి అవగాహన వచ్చింది. వివిధ గురించిన పూర్తిగా తెలిసింది అనిపించాక సొంతంగా ప్రయత్నిస్తే? అన్న ఆలోచన మొదలవుతుంది. పైగా నేను డ్రాంబిలను నిర్మించడం, వాటిని మార్కెట్లోకి విడుదల చేయడం.. వీటిపైనే ఎక్కువగా పని చేశా. దీంతో సొంత సంస్థ ఏర్పాటు చేయాలన్న కోరిక మొగ్గింది. అది నన్ను నిలవనియలేదు' అంటుంది డా. అలా 2007లో 'కాస్టిక్ న్యూట్రాకోస్' ప్రారంభించింది. ఇదో ధర్మ పాత్రే లేమిలే మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ సంస్థ. అంటే తన ఉత్పత్తులను ఒప్పందం చేసుకున్న వేరే సంస్థల పేరు కింద అమ్మడం మన్న మాట. డాబల్, లాక్స్, మూడు ఎల్. పర్సనల్, ఫుగర్ వంటి ఎన్నో ప్రఖ్యాత సంస్థలతో పనిచేసింది. **మార్కెటింగ్ వ్యక్తి...** కాలానికి, ప్రజల అవసరాలకూ

తగినట్లుగా వ్యాపారం మారాలన్నది ఈమె ఆలోచన. 'అది 2009.. చాలా మంది ఆలోచిస్తున్నప్పుడు ఆహారం ముఖ్యంగా సేంద్రియ పదార్థాలపై దృష్టిపెడుతుండటం గమనించా. ఈ క్రమంలోనే ఓసారి ఒక పెద్దావిడ కలిసింది. డబ్బు పెట్టినా ఆరోగ్యకర జీవనశైలి కొనసాగించ లేకపోతున్నా అని వాపోయింది. అప్పుడే దానికోసం ఏదైనా చేస్తే బాగుంటుందనుకున్నా. ఫలితమే 'గయా', దీన్ని హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని బడ్డోలో ప్రారంభించా. సేంద్రియ పదార్థాలతో చేసిన హెల్త్ మిక్స్ లు, టీ, ఆహార పదార్థాలు, సాక్స్, ఇలా 80 రకాల మార్కెట్లోకి తెచ్చాక. నూనె సర్కెస్ అయ్యింది. కానీ నేను చదివిన కాస్టోటికల్ పేషంట్ వేయలేకపోతున్నానన్న బాధ వెంటాడేది. ఓసారి 'అమ్మల క్రీమ్'నే మేమూ వాడాలా' అని ఓ టీనేజీ అమ్మాయి అనడం విన్నా. నిజమే.. టీనేజీలకు ప్రత్యేక క్రీములు ఏమీ లేవు. ఏ వయసు వారికైనా ఒకేరకమైన సౌందర్య ఉత్పత్తులు, వారి కోసమే మూడేళ్ల పరిశోధన చేసి, 2017 లో 'సిగ్నెల్' ప్రారంభించా. ఇప్పటికీ పెటా సర్టిఫై చేసిన పొందినవి. 'వీగెస్' అని గుర్తు చేసుకుంది డా. ఇప్పుడు ఆమె సంస్థలో 1500 మందికిపైగా పని



అవసరాలకు తగినట్టుగా వ్యాపారము

చేస్తున్నారు. ఉత్పత్తులు సింగపూర్, యూఎఇ, ఇలా మరెన్నో దేశాలకూ ఎగుమతవుతున్నాయి. 40 వేల రిటైల్ అవుట్ లెట్లతోపాటు ఈ కామర్స్ సంస్థలో దొరుకుతున్నాయి. వ్యాపారం రూ.500 కోట్లకు పైబాటే. '15 ఏళ్లలో రూ.500 కోట్ల వ్యాపారం వినడానికి ఎంత బాగుంటుంది! ఇక్కడి వరకూ చేరడానికి ఎన్నో సవాళ్లను దాటిన తర్వాతే సాధ్యమైంది. కొత్త సంస్థ, ఏమాత్రం అనుభవం లేదు. నిపుణులను ఎక్కడి నుంచి ఎలా ఎంచుకోవాలో తెలియదు. దీనికోసం అమ్మాయి ఏం చేయగలుగుతుందన్న అవసరమిది. నా విషయానికొస్తే.. ఉన్నదల్లా చేయాలన్న నమ్మకం, కష్టపడే తత్వం. ఉత్పత్తులకు ఆదరణ ఎలా ఉండో తెలుసుకోవడానికి దుకాణాలకు వెళ్ళి 'గయా.. (వెళ్ళిపోవడం) పేరుకు తగ్గిస్తే ఇలాంటి

ఉత్పత్తులు రోజుకోటి వస్తాయి. మరుసటి రోజు కనుమరుగవుతాయి అంటూ ఎగతాళి చేసేవారు. ఓపికతో మా ఉత్పత్తులు గురించి వివరించేదాన్ని. వెమ్మడిగా ఆదరణ పెరిగింది. తర్వాత రిటైల్లో ధోరణి మారింది. ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా ఓపికతో నెట్టుకుంటూ వచ్చా. నా కుటుంబమూ నాకు తోడుగా నిలిచింది. అందుకే అవేమీ నన్ను ఆపలేకపోయాయి. అలాగని కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. రెండటికి నమోదైన ప్రాధాన్యమిచ్చా. మన ధైర్యానికి కుటుంబ ప్రోత్సాహం తోడైతే అద్భుతాలు సృష్టించొచ్చు. 50 ఏళ్ల వయసులోనూ యువతరంలో పోటీ పడుతున్నానంటే అదే కారణం. వ్యాపారంలో ఏటా 30 శాతం వృద్ధి ఉంటోంది. దాన్ని మరింత పెంచడం నా లక్ష్యం.' □

లేటిస్ట్ ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్



అమ్మాయిల ఫ్యాషన్ కు అంతే లేదు. అసలు ఫ్యాషన్ వుట్టిందే అమ్మాయిల కోసం అన్నంతగా మారిపోయింది డిజైనింగ్ ఇండస్ట్రీ ప్రత్యేకంగా ఆడవాళ్ళకోసమే ఎన్నో లేటిస్ట్ ఫ్యాషన్ యాక్సెసరీలు, అప్సెస్ చేసేటట్లు పట్టుకొస్తున్నాయి. కొత్త ఫ్యాషన్ అందే స్థాయిలో ఆకర్షణలవుతున్నాయి. అందంగా కనిపించేందుకు తహతహలాడుతున్నారు. డ్రెస్లు, కొత్త డ్రెస్సులు విషయంలో మరింత జాగ్రత్త పడుతున్నారు. వారి ఆలోచనకు తగ్గట్టే ఆన్లైన్లో దుస్తుల అమ్మకాలు ఊపందుకున్నాయి. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసేవేళ్లను అమ్మే ఈ కామర్స్ సైట్లు వెలిశాయి.

చెలి చిట్టా వీమల బెడద ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో దాల్చిన చెక్క పెడితే అది అచిట్టా నుంచి వెళ్ళిపోతాయి. □

ఆరోగ్య భాగ్యం కాల్సె ఆనెది గుండెలో వాల్యూము ఒక తాడులా పట్టి ఉంచే వైర లాంటిది. గుండె నుండించే ప్రత్యేకంగా ఆ కాల్సె తగ్గిపోతే వెంటనే ఆవరణ చేసి సరిదిద్దాలి. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన కొందరిలో వాల్సె డెబ్బితుంటుంది. పర్సనల్ వాల్సె సమస్యరావడం ముందుగానే వస్తుంది.. వాల్సె బెడిపోతే దాన్ని స్ట్రెస్ ని అంటారు. దీనిని మోకానికల్ టిస్యూ వాల్సె రిస్క్ ని చేస్తారు. రకాలు : స్ట్రెస్ ని, అల్కాహాల్, అయోడిన్/ హైలీల్ హార్ట్ డిస్ ఆర్డర్స్ : ఇవి ఎక్కువగా వచ్చే ఎడమవైపు గుండె వ్యాధులు. వాల్యూ మందమెక్కి రక్త సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. డైటోపేషన్ అనే హార్ట్ ఉండడం వల్ల హార్ట్ ఫైబర్లూ వస్తుంది. ఎడమ ప్రక్క వెంటిక్లర్ వాపు వచ్చి పాసిల్లిర్ మజల్స్ లో అంతకొన్ని పోవడం వల్ల మెట్రిల్ వాల్సె ని కంట్రోల్ చేయలేకపోతాయి. పల్మనరీ బ్రెక్కింగ్ వాల్యూడిన్ ఆర్డర్స్ : పెద్దవాళ్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఫానెట్ బెట్రాలజీ, కంజెన్ టిల్ కోటెల్లా సిం డ్రోమ్, మానన్ సిండ్రోమ్ మొదలై



డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి, తిరుపతి

పరీక్షలు : ఇసిజి, ఎస్, రక్త పరీక్షలద్వారా, డ్రెసిరిటెన్స్ డ్యాం వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తారు. దీనికి మందులు, శాస్త్రబీజీత్స్, స్టంట్ వేస్తారు. కార్డియాలజీస్ నలవమేరకు తగిన జాగ్రత్తలు , ఆహారం,

కవాట దోషాలు-2

నవి కాల్సిఫికేషన్ వల్ల ఏర్పడతాయి. వీటిలో ఆయాసం ఛాటిల్ సలవడం, కళ్ళు తిరిగిపోవడం, పాక్ వంటి లక్షణాలు కల్గుతాయి. 30-40% మందిలో అల్యూమిన్ వ్యాధులు కల్గుతాయి. కాబట్టి బి.పి, డయాబెటిస్, స్కాలరాయి, యురేమియా ఉన్నవారు జాగ్రత్త వహించాలి. యుఎస్ లో 20-50% మంది వాల్యూలార్ డిజీజెస్ లో బాధపడతే 70 పంచవంతులకా సూ బాదాం వారిలో 13% ఎక్కువగా వస్తుంది. అయ్యెస్ ని స్ట్రెస్ ని 20-40% అయ్యెస్ ని 13% (55-85) మెట్రిల్ స్ట్రెస్ ని 0-1%

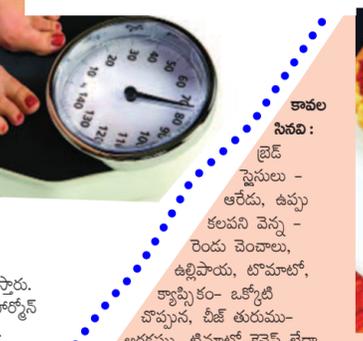


వ్యాధిని నిర్ధారణ చేస్తూ నలవమేరకు పోటీచాల్సి ఉంటుంది. □

ద్బుధంగా, చక్కని ఆకృతిలో ఉండే శరీరం సొంతం కావాలంటే డైటింగ్, వర్కవుట్స్.. ఈ రెండూ ప్రధానం అని భావిస్తారు. అయితే ఫిట్ గా ఉండేందుకు, బరువు తగ్గేందుకు కొన్ని తేలికైన పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఉపవాసం, కష్టతరమైన వ్యాయామాలు చేయాలి అవసరం లేకుండానే అద్భుత ఫలితాలు సాధించవచ్చు. అంటున్నారని ఫిట్ నెస్ ని నిపుణులు. వారు ఏం చెబుతున్నారంటే..

అపరాధి బాగా నమూనా : బరువు తగ్గాలనే ఆలోచన ఉన్నవారు ఆహారాన్ని బాగా నమోది తినాలి. ఆహారం బాగా నమూనానికే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దాంతో మీరు నెమ్మదిగా తింటారు. అంతేకాదు కడుపారా తిన్న తృప్తి కలుగుతుంది.

బరువు తగ్గడం సులువే!



ఫలితంగా ఎక్కువగా తిను. **చిన్న ఫిట్ :** ఎంత తినున్నారో అనేది చాలా ముఖ్యం. మీరు డైటింగ్ చేయకున్నా, వీన్న ఫిట్ లో తిండం వల్ల ఎక్కువగా తిన్నాము అన్న భావన కలుగుతుంది. మీరు తినే మోతాదు, నీళ్ళు ఎక్కువగా ఆకలి వేసినప్పుడు ఏది కనిపిస్తే అది తినేస్తారు. అలాకాకుండా భోజనం చేయడానికి ముందు ఎక్కువగా నీళ్ళు తాగాలి దీంతో మీరు తక్కువ తినుకోనే పొట్ట నిండుగా అనిపిస్తుంది. **ఒత్తిడికి లోనవకూడదు :** ఒత్తిడి, ఉద్యోగం సమయంలో ఎక్కువగా తినేస్తారు. కారణం ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు ఎక్కువగా విడుదలయ్యే కార్టినోల్ హార్మోన్ ఆకలిని పెంచుతుంది. అందుకే ఎప్పుడూ పాజిటివ్ ఆలోచనలతో ఉండాలి. ఆపూడే ఆకలిపై నియంత్రణ సాధిస్తారు.



కావల సినవి : బ్రెడ్, సైస్లు - ఆరేడు, ఉప్పు కలపని వెన్న - రెండు చెంచాలు, ఉల్లిపాయ, టోమాటో, క్యాప్సికం- ఒక్కోటి చొప్పున, వీజ్ తురుము- అరకప్పు, టిమాట్ కెవెస్ లేదా పిజ్జా సాస్- సాఫ్ట్ కప్పు, ఉప్పు, మిరియాలపొడి- తగినంత.

తయారీ విధానం : ముందుగా ఉల్లిపాయ, టోమాటో, పిజ్జా సాస్- సాఫ్ట్ కప్పు, ఉప్పు, మిరియాలపొడి- తగినంత. ఈ పిజ్జాలు వేడివేడిగా తింటేనే □

'కామధేనువు'

ఇచ్చేపాలతోనే కడుపునింపుకొని మంచి శరీర ధారుణ్యాన్ని పొందేవారు. అప్పుడు గోసం రక్షణగానీ, గోవులను పూజించడం గానీ తక్కువైపోతాయి. గోవులు ఇచ్చే పాలు, పెరుగు, నెయ్యివంటివి లేనట్లుంటే మానవులకు ఆరోగ్యమెలా వస్తుంది. ఆరోగ్యం కూడా అంతం! మాతంగానే ఉంటుంది. దేవాలయాల్లో చేసే అభిషేకాలుగానీ, నైవేద్యాలు అన్నింటికీ యిచ్చుండలేదు రప్పతాయి. అంతేకాకుండా పంచద్రవ్యలు లేకపోతే వలన యజ్ఞ యాగాదులు కూడా ఆగిపోతాయి. డాం తోపాటు దేవాలయాలకు వారిద్వారాలు కూడా అంద కష్టమైపోతుంది. దేవాలయాలకు వచ్చినప్పుడు, మానవులు ఇలా



గోసంరక్షణ గోపాలు, పంచద్రవ్యాలు దొరకుండా ఇచ్చుండల పాలవటాన్ని గమనించిన బ్రహ్మ దేవతలం దర్శి తన వెంటబెట్టుకొని గోలోకానికి తీసుకెళ్తాడు. గోలోకంలో ఉన్న టువంటి శ్రీకృష్ణుని భూలోకంలో సంభవించిన వివేకర పరిస్థితులగురించి చెప్పు కుంటారు. అప్పుడు కృష్ణుడు వారి యొక్క పరిస్థితులను అర్థంచేసు కొని వెంటనే 'సురభి' అనే ఒక ధేనువు యొక్క తోకనుండి 'కామ దేనువు'ను సృష్టించి దేవతలకు ఇస్తాడు. ఇక దేవతల కోరికమేరకు ఆ కామధేనువువేలకొలది గోవులను భూలోకానికి ప్రసాదిస్తుంది. అంతటి గోవుని సురభి నామ ధేయం గల్గిన అవు. ఆ విధంగా పుట్టు కొచ్చిన గోవులన్నీ భూలోకాన్ని చేరుకున్నాయి. ఇక అప్పుడు భూలోకంలో ఆవుల సంతతి వివరీతంగా

పెరిగిపోయి పంచద్ర వ్యాలు ఎలాంటి యిచ్చుండలు రావు. అప్పుట్టుండి భూలోకం లోని మానవులంతా ఆవులను సంరక్షిస్తూ వాటి ద్వారా వచ్చే పాలు, పెరుగు, నెయ్యిలాంటి వాటి ఆహారంగా తీసుకొని జీవిస్తున్నారు. ఆవును 'గోమాత' పూజించడం మొదలయ్యింది. భూలోకంలో ఉండేవారు వెంప గవ్యాలుతో దేవతలకు యజ్ఞ యాగాదుల చేయడంవలన దేవతలను తృప్తి పరుస్తున్నారు.

సంపాదన నిధి : బరువు పెరగడానికి నిద్రలేమి కూడా ఒక కారణం. చాలినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల హార్మోన్స్ విడుదలలో అసమతౌల్యం ఏర్పడుతుంది. ఇది కారణం సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి కంటినిండా నిద్రపోవాలి. □

