



శుక్రవారం అనంతపురం జిల్లాలో రాపబల్ పాదయాత్ర ద్వారా, చిత్రంలో పిసిసిచీఫ్ శైలజానాథ్ తదితరులు

'అనంత'లో రాపడుల్

● భారత్‌జోడో యాత్రకు అనూహ్యస్పందన ● భారీ పోలీసు బందోబస్తు ● వేలసంఖ్యలో యాత్రలో పాల్గొన్న పజలు

అనంతపురం, లక్ష్మీవరం 14 ప్రభాతవార్త బ్యూరో: కన్యాశుమారి నుంచి కళ్ళీరి వరకు కాంగ్రెస్ అధినేత రాహుల్ గాంధీ చేపట్టిన భారత్ జోడో పాదయాత్ర శుక్రవారం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అనంతపురం జిల్లాలో కొనసాగింది. భారత్ ఆంధ్ర, కర్ణాటక పోలీస్ వలంబం మధ్య రాహుల్ పాదయాత్ర కొనసాగింది. వేలంబూరులో కాంగ్రెస్ అభిమానకులు, నాయకులు వచ్చి స్వాగతం. దాం పోలీసుల రాహుల్ ప్రజలు సీరా జనాలు పలికారు. పోలీస్ ఆర్డర్ల మధ్య సామాన్య ప్రజలు ఇళ్ళట్టుకి గురయ్యారు. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో సాగుతున్న యాత్ర 37వ రోజు కర్ణాటకలోని రామధర్మ గ్రామంనుంచి శుక్రవారం ఉడయం 7గంటలకు ప్రారంభమైంది. 15వ జాతీయ రహదారిపై రాహుల్ పాదయాత్ర జాబితవైంది. >>

నవంబరు 12న హిమాచల్ ఎన్నికలు

దీనెంబరు 8వ తేదీన ఓట్లల్పకేంపు: సిఇసి రాజీవ్ కుమార్
న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 14: దేశంలోని రెండురాష్ట్రాలకు ఎన్నికల షెడ్యూలు ప్రకటించాల్సిన కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం శుక్రవారం ఒకే ఒక్కరాష్ట్రానికి ఎన్నికల షెడ్యూలును ప్రకటించింది. హిమాచల్ ప్రదేశ్ అసెంబ్లీకి ఎన్నికలు నవంబరు 12వ తేదీ జరుగుతాయని, దీనెంబరు 8వ తేదీ ఓట్లల్పకేంపు జరుగుతుందని కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ రాజీవ్ కుమార్ తెలిపారు. అయితే ఈ రాష్ట్రంలోవావే 2017లో గుజరాత్ అసెంబ్లీకి కూడా ఎన్నికలు జరిగాయి. రెండు రాష్ట్రాలకు కలిపి ఎన్నికల షెడ్యూలు ప్రకటించే రసినీ రాజీవ్ కుమార్ ఒక్క భారీ ఎత్తున అందజేయాలి అంటున్నారు. అయితే హిమాచల్ ప్రదేశ్ కు >>2

విజయవాడలో సీపీఐ 24వ
జాతీయ మహాసభలు ప్రారంభం
మోడీ విధానాలను
వ్యతిరేకిస్తే అర్థం నశ్చిట్లా?
భావసారూప్యతగల పార్టీలతో
వామపక్షాల కూటమి:
సురవరం, నారాయణ



శుక్రవారం విజయవాడలో సిపిఐ జాతీయ సభల ప్రారంభం సందర్భంగా ప్రజలకు అభివాదం చేస్తున్న డి.రాజా, ఏ.చూరి, నారాయణ, సురవరం తదితరులు

మోడీ సర్కార్‌కు ఇక చరమగీతం!

విజయవాడ, అక్టోబరు 14, ప్రభాకరవారప్రతినిధి: భారత రాజ్యాంగ వ్యవస్థకు భిన్నంగా ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడీ పాలనా విధానాలు కొనసాగుతున్నాయని భారత కమ్యూనిస్టుపార్టీ(ఎఫ్.ఎం.ఎల్.) జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రాజా ఆరోపించారు. పెట్టుబడిదారులకు, విదేశీ వంశీక కన్వలకు అనుకూలరీతిలో పాలనసాగిస్తున్న మోడీ ప్రభుత్వం గడ్డ దిశగాని పునరుద్ధరణకు ఉదయనం. 2024 ఎన్నికల్లో ఈ

పరిణామం తప్పదన్నారు. అప్రజాస్వామిక విధానాలతో వివిధ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కూల్చివేసిన ఘటనలను ప్రజలు తీవ్రంగా పరిగణించాలి. ఉందన్నారు. ఆర్.ఎస్.ఎస్, హిందుత్వ సంస్థలతో వ్యూహరచనలో, మాధ్యమంలోనే మండి ఉన్నారని విధానాలపై ప్రజలనుంచి గణీ ప్రతిఘటన ఇప్పో సమయం దగ్గరవచ్చింది. రాజీయే ఎన్నికలలో జరిగి జరిగి తీవ్రం రావడం భాయవచ్చింది. బయో

సిపిఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.రాజా

జూలైపాటు జరిగే సేపిట 24వ జాతీయ మహాసభలు విజ యవా
డలో శుక్రవారం ప్రారంభమయ్యాయి.నగరం నడిబొడ్డునుంచి భారీ
సంఖ్యలో వివిధరాష్ట్రాల నుంచి తరలివచ్చిన పార్టీ కార్యకర్తలు,
నాయకులతో కూడిన భారీ ర్యాలీ తొలుత సింగ్ నగర్లో
సభాప్రాంగణంవరకు కొనసాగింది. కమ్యూనిస్టులకు ఒకప్ప >>2

మావోయిస్టులతో లింక్ల కేసులో
మాజీ ప్రాఫెసర్ సాయిబాబా నిర్దోషి

మరో ఐదుగురి విడుదలకు బాంబే హైకోర్టు ఆదేశం
న్యూఢిల్లీ: మహాయుష్సులతో సంబంధాలున్నాయనే ఆరోపణలతో జీవితభైదం అనుభవిస్తున్న డి.బి.యూనివర్సిటీ మాజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ జిల్లి యూనివర్సిటీ మాజీ ప్రొఫెసర్ నాగపూర్ ధర్మాసన నిర్దోషిగా తేల్చింది. ప్రస్తుతం నాగపూర్ సొంట్రల్ జైలులో శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఆయనను తక్షణమే విడుదల చేయాలని ఆధికారులను ధర్మాసనం ఆదేశించింది. సాయిబాబాతోపాటు మరో ఐదుగురిని కూడా ఈ కోవలో నిర్దోషులుగా తేలుస్తూ న్యాయస్థానం తీర్పు ఇచ్చింది. కారణం ఎవరైనా వేరే కేసుల్లో నిందితులుగా లేనవివరాలే తక్షణమే విడుదలచేయాలని విధుధర్మ చేయాలని కోర్టు ఆదేశించింది.



మావోయిస్టులతో లంచులున్నాయనే ఆరోపణలతో 2014 మే నెలలో సాయి
బాబాతోసాటు ఓ జర్నలిస్ట్, జైమనియతు చెందిన ఓ విద్యార్థి సహా మొత్తం
ఆరుగురిని మహారాష్ట్ర పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఓషెయి ప్రొఫెసర్ గా పని
చేస్తూనే సేషిడెట్ మావోయిస్టు పార్టీకి సహకరిస్తున్నారని సాయి
బాబా ఫైనా, మిగతా నిందితులపై పోలీసులు ఆభియోగాలు

కె విశ్వనాథ్ కు వైఎస్సార్ పురస్కారం

● నలుగురు సీనియర్ జర్నలిస్టులు సహా 20 మందికి జీవన సౌకర్యం,
10 మందికి సౌకర్యపురస్కారాలు ● నవంబర్ 1న ప్రధానం

విజయవాడ, అక్టోబరు 14, ప్రధాన వార్తాప్రసంగం: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న వైఎస్ఆర్ ట్రైఫ్ట్లైం ఎలీవ్ సెంట్రాల్ టీషిఫ్ సహా పల్లెటెస్ మిషన్ అవార్డులను ప్రకటించారు. శుక్రవారం ఏప్రిల్ నాటి మీడియా సమావేశంలో ఏపీ సమాచార, పౌరసంబంధ శాఖల కమిషనర్, అవార్డుల ఎమికె కమిటీ కన్వీనర్ బాలసుబ్రహ్మణ్యశర్మ ఆయా రంగాల్లో పురస్కారాలను అందుకుంటున్న వారి వివరాలను తెలిపారు. అవార్డుల ఎమికె ముఖ్యమంత్రి సిద్ధాపు వెంకట రెడ్డి మిషన్ చిన అశ్వభట్టశర్మలతో కూడిన కమిటీ ఏర్పాటు చేసింది. వివిధ రంగాల్లో విశేష సేవలు చేసిన 30 మందికి ఈ అవార్డులు



కె.విశ్వనాథ్



అవార్డులను ప్రకటిస్తున్న ఎంపిక కమిటీ కన్వీనర్ బాలసుబ్రహ్మణ్యరెడ్డి

ఇస్తున్నారు. 20మందికి జీవన సాఫల్య అవార్డులను అందజేస్తోంది. వ్యవసాయంలో అయిదుగురికీ, సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు సంబంధించి అయిదుగురికీ, మహిళాసాధికారత, రక్షణరంగానికి సంబంధించిమాడు, తెలుగుభాషా

MARUTI SUZUKI ARENA

S-PRESSO

**LIVE
IT UP!**

25.30[#] km/l
INCREDIBLE
FUEL EFFICIENCY

NEXT-GEN **K SERIES ENGINE**
WITH IDLE START STOP

11+ SAFETY FEATURES*
WITH HILL HOLD ASSIST AND ESP

SPACIOUS CABIN & INTERIORS

UP TO 100%^{}**
ON-ROAD FUNDING
AVAILABLE

Scan to know more.

SMART FINANCE
AN ONLINE END-TO-END
CAR FINANCE SOLUTION

- Pre-approved loans
- Multiple financiers
- Custom generated loans
- Loan status tracking

S-PRESSO
SAVE UP TO
₹69 100^{}**

S-PRESSO

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: VISHNU CARS PVT. LTD.: (NELLORE) CALL: 9100776888. NOVELTY REDDY & REDDY: (BHIMAWARAM) CALL: 9948814222. MITHRA AUTO: CALL: 8297174444. SANTOSH: CALL: 9209094999. VARUN: CALL: 9885260333. BHARGAVI: (NELLORE) CALL: 9848074447. JAYALAKSHMI: (GUNTUR) CALL: 7093522444, (ONGOLE) CALL: 9618599433. REDDY & REDDY MOTORS: (ELURU) CALL: 9133377574. 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 offer, and ISL/ Corporate offer (wherever applicable) on S-Presso (MT Petrol- all variants). **Terms & Conditions apply. Finance scheme details mentioned in the Advertisement are at the sole discretion of the financier and terms and conditions as specified by the financier shall apply. Credit at the sole discretion of the bank. **Up to 100% on-road funding is provided by select financiers only. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. #As certified by Test Agency Under Rule 115 (G) of CMVR 1989. (CMVR is an Acronym for Central Motor Vehicles rules, 1989). Mileage Mentioned is for VXI(O) AGS & VXI(O) AGS. *For details on functioning of safety features, including airbags, kindly refer to the owner's manual. Creative Visualization. The black glass is the vehicle is due to the lightning effect. Images used are for illustration purposes only. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. 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. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offer is valid till 31st October 2022.



400 మంది మహిళలకు సాధికారత..

దర్శకురాలు కావాలనేది ఆమె కల. అంతలో వచ్చిన సునామీ ఆమె మార్గాన్ని.. మళ్ళించింది. భిక్షాటన చేసే సంచార జాతుల చిన్నారులను చూసి ఆమె మనసు ద్రవింబింది. వారి ఆకలి తీర్చి, చదువు చెప్పించాలన్న ఆమె ఆలోచన వదల మందిని విద్యా వంతులను చేసింది. (ట్రస్టు స్థాపించి వందల మంది మహిళలకు.. సాధికారతను కల్పిస్తున్న రేవతి రాధాకృష్ణన్ స్ఫూర్తి తెలుసుకుందాం..)

సృలం అద్దెకు తీసుకుని పాఠశాల ప్రారంభించా. ఆ కుటుంబాలను కలిసి పిల్లలను బడికి పంపించమని అడిగా. ఆహారం అందిస్తామని చెప్పా. చాలా కష్టమీద వాళ్ళను ఒప్పించి స్కూల్ కు మొదటి బ్యాచ్ లో 35 మందిని చేర్చగలిగా. ఆప్పటివరకు పాఠశాల ఎరగని వాళ్ళకు బోధించడం చాలాంతగా నిలిచింది. తోటి వలంటీర్ల సాయంతో ప్రత్యేక పద్ధతిలో చదువు చెప్పడం ప్రారంభించాం' అని వివరిస్తారు రేవతి.

17 ఏళ్ళలో.. తర్వాత ఎన్నో సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటూ వానవీల్ ట్రస్టు ముందడుగు వేసింది. కొద్ది కాలంలోనే ఈ ట్రస్టు సేవలను ప్రభుత్వం గుర్తించింది. ప్రభుత్వ సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ

విద్యావిభాగంలో అనాథ చిన్నారులు, నిరుపేద పిల్లలనూ వీళ్ళకు అప్పగిస్తోంది. అలా నాగపట్టణం, తిరువారూరు జిల్లాలో 6 గ్రామాల్లో ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో ప్రాథమిక పాఠశాల సహా చిల్డ్రన్ హోమ్స్ ను రేవతి నిర్వహిస్తోంది. ఇక్కడ నుంచి విద్యార్థులు ప్రభుత్వ పాఠశాల, కళాశాలకు వెళుతుంటారు. ఇలా చదువుకున్న వారలో సాఫ్ట్ వేర్, విజువల్ కమ్యూనికేషన్ రంగాల్లో స్థిరపడ్డారు. ఇప్పటి వరకు ఈ ట్రస్టు 850 మందిని విద్యావంతులను చేయగా, వీరిలో సంచారజాతి పిల్లలు 437 మంది. వీరిలో 64మంది పట్టభద్రులయ్యారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాల నమయాల్లో 15 వేల కుటుంబాలకు ఆహారపంపిణీ చేసిన ఈ ట్రస్టు మహిళలకు చేయూతనందిస్తోంది. స్వయం సహాయక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి మహిళలతో పాల్ కేంద్రాలను ప్రారంభింపజేసింది. అలా దాదాపు 400 మంది మహిళలకు సాధికారతను కల్పించింది. ఈ కుటుంబాలకు రేషన్, ఆధార్ కార్డులు, కమ్యూనిటీ డ్రువత్తలను వంటివి పొందేలా సాయపడుతోంది. తమిళనాడు వ్యాప్తంగా 19 జిల్లాల్లో ఈ గిరిజన జాతి నివసిస్తుండగా, ఇప్పటివరకు వానవీల్ ట్రాస్టు మూడు జిల్లాల్లో సేవలు అందిస్తోంది. తర్వాత మిగతా

జిల్లాల్లోనూ సేవలను విస్తృతం చేయనున్నట్లు చెబుతున్న 46 ఏళ్ళ రేవతి ఎందరో దాతల చేయూతతోనే ఇవన్నీ చేయగలుగుతున్నారంటుంది మినమంగా చెబుతున్నారు. □



ఇంట్లోనే... స్నాం !



బాగా అలసినప్పుడు అలా స్నాం కెళ్తే బాగుంటుందని ఎన్నోసార్లు అనిపిస్తుంది కదా! కానీ ఇదేమో ఖర్చుతో కూడుకున్న వ్యవహారం. ఇంట్లోనే ఇలా ప్రయత్నించేయండి.

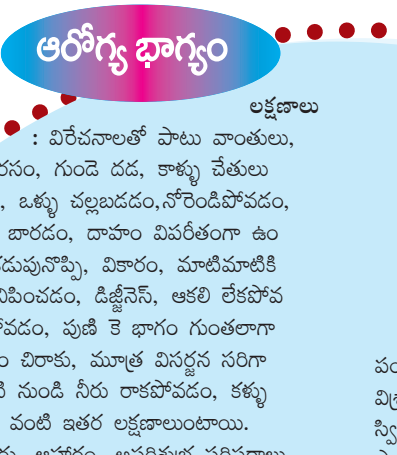
► బాడం, కొబ్బరి, అలివ్ నూనెల్లో ఏదో ఒకదాన్ని గోరువెచ్చగా చేసి, శరీరమంతా పట్టించండి. ఓ అయిదు నిమిషాలు వుదుపుగా మర్చనా చేయండి. ఆపై నల్లిన స్నాం చేస్తే బాత స్నాం చేసుకుంటే సరి! ఎలాగంటే.. వుదుపుగా మర్చనా చేయండి. ఆపై నల్లిన స్నాం చేస్తే బాత స్నాం చేసుకుంటే సరి! ఎలాగంటే మృదలగా పట్టులాంటి చర్మం కావాలంటే స్నాం చేసి నీటిలో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె కలపాలి. పొడి, దద్దుర్లు లాంటివి అనిపిస్తే వెనిగర్, ఒత్తిడి దూరం కావాలంటే ఆలోమా అయిల్, పొడి చర్మమైతే బాదం నూనె రెండు స్పూన్లు చొప్పున కలిపి, తక్కువ గాఢత గల నబ్బు లేదా బాడివాష్ తో స్నాం చేయాలి. నీరూ

మరి వేడిగా లేదా చల్లగా ఉండకుండా చూసుకోవాలి.

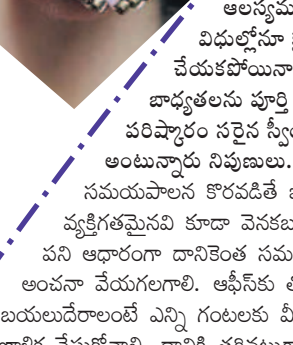
► 100 మి.లీ. గులాబీ నీటికి స్నాంను గ్లిజెరిన్ కలిపి, స్నాం అయ్యాక ఒక్కోసారి మృదువుగా రుద్దితే సరి. దీన్ని ఫ్రీజ్ లో పెడితే తర్వాతా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

► రెండు స్పూన్ల పచ్చిపాలు, కొన్ని చుక్కల వెజిటబుల్ ఆయిల్ కలిపి దూదితో ముఖాన్ని రుద్దండి. తర్వాత తడి వస్త్రంతో తుడిచేయాలి. ఆపై స్నాంను బాదం పొడికి తగినంత తేనె, పెరుగు కలిపి ముఖానికి చీరగా.. మూడు స్పూన్ల ఓట్స్ కి స్నాంను తేనె, రెండు స్పూన్ల పెరుగు కలిపి ముఖానికి మాస్క్ లా వేయండి. 20 నిమిషాలా వేయండి. 20 నిమిషాలా వేయండి. ముఖానికి కొద్దిగా మాయిశ్చరణ్ రాస్తే స్నాం పూర్తయినట్లే. □

అందమైన అల్లిన నగలు



నగలు వేసుకోవాలి.. కానీ అవి బరువుగా అనిపించకూడదు. ఇలా ఆలోచించేవారికి బీడ్స్ జ్యువెల్లరీ ఉత్తమ ఎంపిక. చేత్తో అల్లే ఈ నగలు చెవి కప్పులు, నెక్లెస్, హారం, వట్టిలు.. అన్ని రకాల్లోనూ దొరికేస్తున్నాయి. సంప్రదాయ పత్రాలకాదు ఆధునికమైన వాటికీ చక్కగా సరిపోవడం వీటికున్న అదనపు లాభం. షిన్ గురిలోని ఎంచుకుంటే ఏ రంగు దుస్తుల మీదకైనా ఇట్టే సరిపోతాయి. సచ్చాయా మరి?



కొంత మంది మహిళలు లేచినప్పుడే నుంచి ఎంత పరుగులు పెట్టినా పని అలస్యమవుతుంది. విధుల్లోనూ క్షణం కూడా వుడా చేయకపోయినా సమయానికి బాధ్యతలను పూర్తి చేయలేదు. దీనికి పరిష్కారం సరైన స్వీయ నిర్వహణ అంటున్నారు నిపుణులు. సమయపాటను కొరవడితో ఇంటిపనులు, వ్యక్తిగతమైనవి కూడా వెనకబడతాయి. ముందుగా పని ఆధారంగా దానికెంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయగలగాలి. ఆఫీసుకు తొమ్మిది గంటలకు బయలుదేరాలంటే ఎన్ని గంటలకు మీరు నిద్రలేవాలి అనేది ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. దానికి తగినట్లుగా అడుగులేయాలి. నాలుగైదు పనులను ఒకేసారి కాకుండా చిన్నచిన్న లక్ష్యాలగా చేసుకొని విడివిడిగా పూర్తిచేయడానికి ప్రయత్నించాలి. లేదంటే అంతా అవకతవకలుగా మారుతుంది. స్వీయ నిర్వహణను పాటేస్తూ, సమయాన్ని వృథా చేయకుండా ఉంటే చాలు. అనుకున్నట్లుగా బాధ్యతలన్నీ పూర్తిచేయొచ్చు.

కాంప్లికేషన్స్ : డీ ప్రాడెషన్, లాక్స్ ఇంటిలెన్స్, మాలే అబ్జర్వేన్, బి.పి. పల్స్ తగ్గడం, పోషకాహారలోపం బరువు తగ్గడం, ఇంటిబుల్ ఒవర్ సిండ్రోమ్, హోమ్ లైటింగ్ యురెమిక్ సిండ్రోమ్ మొదలైన కాంప్లికేషన్స్ ఏర్పడతాయి. వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు : రక్త, మల, మూత్ర పరీక్షలు, కల్చర్ టెస్ట్, సిగ్నాలియడ్ స్కాన్ కోలనోస్కోపీ, బయోప్సీ స్కిన్ పింట్ టెస్ట్ (పొట్ట మీద చర్మంపై రెండు వేళ్ళతో పట్టి లాగితే యథాస్థితికి రావడానికి రెండు సెకన్ల కంటే ఎక్కువ టైమ్ పడుతుంది) జాగ్రత్తలు చికిత్స : వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి చికిత్స ఇవ్వాలి. బిపి మొన్నలైన్ చేయాలి. డయాబెటిస్ కంట్రోల్ ఉండాలి. మూత్రం సరిగా వచ్చేట్లు చూసుకోవాలి. ఎలెన్స్ ప్రసం, పల్సస్ ప్రసవవార్తలు. దానివల్ల, ఆరటి, పెరుగు, మెంతులు, అపిల్, గంజి, పప్పు తేటలో ఉప్పు వేసి త్రాగించడం చేయాలి. ప్రో బయోటిక్స్-ఇవిప్రోబియస్, జింక విటమిన్ ఎ సప్లిమెంట్స్ ఇవ్వాలి. సిగ్నల్ కాచిన సగ్గుబియ్యం జావ, ఒటివీల్, మజ్జిగ, అన్నం, రాగి గంజి తేనె, డ్రాక్ష, పప్పులు తీసుకోవాలి. చెల్లెలు తినరాదు. వేపుళ్ళు, కూల్డ్ డ్రింక్స్, అల్కహాల్ అండ్ బయోటిక్స్ కొంటిన్యూ తీసుకోరాదు. నీటిని, అహారాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవాలి. చేతుల పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత చాలా అవసరం, మలవిసర్జన తర్వాత, వంట చేసేముందు, ఆహారం తినే ముందు చేతులు పరిశుభ్రత అవసరం. 40% చేతుల పరిశుభ్రత ద్వారా తగ్గిపోతుంది. గోళ్ళు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. సరిగా ఉడకని ఆహార పదార్థాలు తినడం, అయిల్ ను సీక్స్ త్రాగడం చేయరాదు. కూల్డ్ డ్రింక్స్

పండ్ల రసాలు త్రాగరాదు. విశ్రాంతి చాలా అవసరం. స్పిమ్మింగ్ పూల్స్, వాటర్ పార్క్స్ కి తగ్గిన 10-15 రోజులు వరకు వెళ్ళరాదు. ఇన్ ఫెక్షన్ కోవాలి. ఇది దానంతట అదే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల తగ్గిపోతుంది. పర్యవేక్షణలో

విరోచనాలు-2



నిల్వ ఉన్న ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకోరాదు. పిల్లలు అటువస్తువుల్ని నోటిలో పెట్టికోకుండా చూసుకోవాలి. డీ ప్రాడెషన్ లేకుండా చూసుకోవాలి. హోమియోలో కోల్పోయిన, చైనా, ఆర్గ్ అల్స్ కొర్పొరేషన్, పోడోస్టెల్, యాలోస్, క్రోటన్ టీగ్ మందుల్ని 30 పొటెన్స్ లో వ్యాధి లక్షణాన్ని బట్టి తీవ్రతను బట్టి వైద్య పర్యవేక్షణలో ఇవ్వాలి ఉంటుంది. □

సమయం మీ చేతిలోనే..



తెలుసుకోవాలి. ఆ పనిని అవసరం లేకపోతే సాయంత్రానికి బదిలీ చేసుకోవాలి. ప్రతి నిమిషమూ విలువైనదే అని తెలుసుకుంటే దాన్ని ఎలా వినియోగించాలో అర్థమవుతుంది. మొత్తం బాధ్యతలన్నీ మీరే పూర్తి చేయకుండా ఇంట్లో మరొకరికి కూడా కొన్నింటిని పంపిణీ చేయండి. ఆ సమయం మీకు మరొక పనికి ఉపయోగపడి పని సులువు అవుతుంది. ఉదాహరణకు... ఇంట్లో మిగిలిన పనిని తర్వాత చేయొచ్చు. మరొకరికి అందించొచ్చు. ఆఫీస్ లో ఇలా బదిలీ చేయడం వీలుకాదు. ఇటువంటి చోట్ల స్వీయ నిర్వహణ వంటివి అందించిన మీ వైపునాల్గు పెంపకం చేయాలి. అలాగే చేసే పనిలో నాణ్యత లోపించకూడదంటే ఒత్తిడి, అందోళనపడి దరికి చేరనివ్వకూడదు. వీటి కారణంగా పనిలో వేగం తగ్గడమే కాదు. నాణ్యత లోపిస్తుంది. సమయాన్ని ప్రణాళికబద్ధంగా వినియోగించడంపై సాధనచేయాలి. అయితే దీనికి ఆరోగ్యం కూడా సహకరించాలి. నిండైన ఆరోగ్యం తోడైతేనే బాధ్యతలన్నింటిని సక్రమంగా పూర్తిచేయొచ్చు. అ.. అనుకున్న సమయంలోనే. □

సమస్య.. ఎంత వేగంగా పనిచేస్తున్నా.. ప్రయోజనం లేదనిపించినప్పుడు సమస్య ఎక్కడ ఉందో గుర్తించాలి. ఎక్కడ మీ వేగం తగ్గుతుందో లేదా పని సమయాన్ని వృథా చేస్తుందో గుర్తించండి. గర్భధారణలో నెలనెలా పెరిగే పొట్టే కాదు.. హార్మోన్స్ మార్పులు కాబోయే అమ్మకు కుసుకు లేకుండా చేస్తాయి. కడుపుబ్బరం, పడే పడే మూత్రానికి వెళ్ళాలి రావడం ఇలా బోలెడు సమస్యలు. వీటిని దాటి కంటి నిండా నిద్రపోవాలా.. వీటిని పాటించేయండి.

కాబోయే తల్లికి.. కంటినిండా నిద్ర!



పాటించొద్దు. ప్రతి రెండు గంటకోసారి కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవడం మంచిది. తినేప్పుడు మంచిని తాగి. తప్పనిసరి అయితే కొద్దిగా తీసుకోవచ్చు. భోజనం పూర్తయ్యాక ఆరగంబు తర్వాత తాగి. అప్పుడే ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పడుకోవడానికి కనీసం గంట ముందు నిశ్చిత తాగకుండా ఉంటే మంచిది. మూత్రానికి పడే పడే లేవాలిని భాగం ఉండదు. కాఫీ వీలైనంత దూరంగా ఉండండి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగించడమే కాదు. చిన్నారి ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపుతుంది. □

అంతా రామమయం

‘రామత్వం జీవితత్వంగా, జీవన తత్వంగా, జీవిత తత్వంగా, ప్రతి మనిషిలోనూ, మనసులో పరిమళించి, పరిమళాలు వెదజల్లే ప్రతి క్షణమూ శ్రీరామ సంబరమే. శ్రీరామ సంరంబమే’ అన్నారో మహనీయుడు. జీవిత తత్వానికి అవతార తత్వాన్ని అనుసంధానం చేసి, అన్వయం చేసే లోతైన సందేశాత్మక అద్వితీయ నిర్వచనమిది. మాటలలో నడకలో నడకలో శ్వాసలో జీవితంలోని అడుగుదాని అణుపణులూ మనం సత్యమయం కావాలి. ధర్మమయం కావాలి. కర్మమయం కావాలి. తేజోమయం కావాలి. ప్రేమమయం కావాలి. అప్పుడు జగత్తంతా స్వర్గ మయం అవుతుంది. ‘రామ మయం’ అవుతుంది. రామ మయమై నిలుస్తుంది. రామరావణ సంగ్రామం అనంతరం నీతా లక్షణ సమేతుడై శ్రీ రాముడు ఆయోధ్యకు వస్తున్నాడు. అప్పుడు రామునికి ఓ సందేహం వచ్చింది. తమ్ముడు భరతునితో పడునాలుగు సంవత్సరాల క్రితం కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారం రాముడు ఆయోధ్యకు వెళ్తున్నాడు. పడునాలుగు ఏళ్ళలో భరతుని మనసు ఏ మాత్రమైనా మారిన పక్షంలో రాముడు ఆయోధ్యకు వెళ్ళడం ధర్మం కాదనేది రాముని అభిప్రాయం. భరతుని మనసు మారి ఉండవచ్చు నేమో అనేది శ్రీరామునికి వచ్చిన సందేహం సందేహ నివృత్తి కోసం విషయం తెలుసుకోమని హనుమంతునికి ఆ పని అప్పజెప్పేడు శ్రీరాముడు హనుమంతుడు భరతుని వద్దకు వెళ్లి, అలా పరిశీలించి శ్రీరాముని దగ్గరం వస్తాడు. ‘రామా! నాకు భరతుని దగ్గర కూడా ‘రాముడే’ కనిపించేడు. అక్కడ అంతా రామమయమై ఉన్నది. ‘అని రామునికి చెబుతాడు హనుమ. హనుమకు అక్కడంతా రామమయంగా కనిపించినప్పుడు, భరతునికి అస్పృశ్యమే ఉండదు. భరతుడు అస్పృశ్యుని కొల్లయిన తర్వాత, భరతునికి కోరిక ఎక్కడ ఉంటుంది? జగత్తంతా రామమయం అవడం అంటే యిదే.

- రమాప్రసాద్ ఆదిభట్ట

