



మాజీ ఎంపి
బూర నర్సయ్య గౌడ్
బిజెపిలోకి!

టిఆర్ఎస్ నుంచి మునుగోడు టిక్కెట్
దక్కకపోవడంపై అసంతృప్తి
అమిత్ షాతో భేటీ తర్వాత చేరే అవకాశం

ప్రభాకరప్రసాద ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆల్బియం 14: మున్నగుడు పశుమిగ్గతే తిరింజానాలో పాటిచేసిన ఘోర హత్యలపై ముందుగా ప్రధాన పార్టీల కన్వెన్షన్లకు మున్నగుడు ప్రాజెక్టు ఉంది. ఆనల్లో మిగ్గతలను ఏదాని ముందుగా ఉన్నా ప్రాజెక్టు పై హాస్టల్లోకి ప్రాజెక్టుయం నడుస్తుంది. ఇప్పుడు తాజాగా అధికార పార్టీ లీడర్లను కథార పార్టీ తగిలింది. లీడర్లను కథార, భువనగిరి మాటా పోలీసు బూర నర్సయ్యపాటికి లీడర్లను పార్టీకి గడ్డ పై చెప్పేటా ఉన్నాడు. మున్నగుడు ఉప మిగ్గతలకు లీడర్లను లీడర్లను లీడర్లను

మావోయిస్ట్లతో లింక్ల కేసు :

మాజీ ప్రాఫెసర్
సాయిబాబా నిర్దోషి

మరో ఐదుగురి విడుదలకు
బాంబే హైకోర్టు ఆదేశం

స్వాధీని: మావోయిస్టులతో సంబంధాలున్నాయని ఆరోపణలతో జీవితమైదు అనుభవించిన ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ మాజీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ తినిన సాయిబాబాని హరిజన్ ప్లాటోన్ నాగ్ పూర్ ధర్మాసనం నిర్దోషిగా తేల్చింది. ప్రస్తుతం నాగ్ పూర్ సెంట్రల్ జైలులో శిక్ష అనుభవించిస్తున్న ఆయనను తక్షణమే విడుదల చేయాలని ఆదికారులను ధర్మాసనం తేలిచింది. సాయిబాబాతోపాటు మరో ఐదుగురిని కూడా ఈ కేసులో నిర్దోషులుగా తేలుస్తూ న్యాయసాసనం తీర్పు ఇచ్చింది. >>2

 $\gg 2$ 

ఆయిల్ కంపెనీ నష్టాలేగాని ఆడబిడ్డల

ಕವ್ಯಾಲು ಕೆಂದ್ರಾನಿಕಿ ಕನಿಪಿಂಚವಾ?

సిలిండర్ ధర మూడురెట్లు పెంచి,

సబ్సిడీలకు మంగళం పాడారు

ಬಿಜೆಪಿ ಅಂಟೆ ಭಾರಂ ಅಂತಾ ಜನಂಪ್ತೆ ಮೊಪೆ ಪಾಲ್ಟೆ

నిప్పులు చెరిగిన మంత్రి కెటిఆర్

మహిళల నైట్‌షిఫ్ట్‌లకు
ప్రభుత్వం అనుమతి
17 నుంచి అమలులోకి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 14, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణలోని ప్రైవేటు కంపెనీలు, సంస్థలు, దుకాణాల్లో నిర్దేశిత పథకాలకు అనుగుణంగా ముహూర్తాడ్యంగులు రాత్రి పూట విడుదల నిర్వహించేందుకు రాష్ట్రప్రభుత్వం అనుమతిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ నెల 17వ తేదీ నుండి ఇది అమల్లోకి వస్తుంది. నరేశచంద్ర వాణిజ్య విధానంలో భాగంగా రాత్రి 8.30 గంటల నుండి ఉదయం 6 గంటల వరకు ముహూర్తాడ్యంగులు

ప్రజలపై ఇంత భారమా?

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, లక్ష్మీబులు14: కేంద్రంలోని నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం ఆడదీర్ఘపై మోపిన 42వేల కోట్లు రూపాయలకు పైగా గ్యారంటీ సిలిందర్ భారానికి తగిన పరిమితం చెల్లింపాలని టీకెఎస్ పర్సనల్ డైరెక్టర్(మున్సిపల్,మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి కలకంట్లపై తారక రామారావు డిమాండ్ చేశారు.అంతభారంతో మహారాష్ట్రలో ధరల పెరగడంతో ఆయిల్ కంపెనీలను నష్టం వస్తుందని వస్త్రేక 22,00,00 కోట్ల రూపాయల ప్రత్యేక ప్యాకేజీని భారా ప్రకటించిన ప్రధాని మోడీ అవకాశాలు సన్నిధి వేస్తేసి,గ్యారంటీ సిలిందర్ ధరను పెంచి ఆడదీర్ఘపై మోపిన ఆత్మక భారాన్ని ప్రత్యేక ప్యాకేజీ మంతును షెడ్యూలర్ కెటెగరీ ప్రభుత్వం, ఈమెరుకు శ్రుకరూపం ఒ ప్రకటన విడుదల చేశారు. సరింద్రమోడీ ప్రధాన మంత్రి కాక ముందు సుమారు 400 రూపాయల సిలిందర్ ధర ఉంటే ఈ రోజు అది 1100 దాటి పరుగులు తీస్తుందని కెటెగరీ విమర్శింపారు. 2014లో కేంద్రం ఒక్క సిలిందర్పైనే 827 రూపాయలకు పైగా సన్నిధి జెప్పిస్తూ కెటెగరీ,మోడీ పరిపాలనలో ఈరోజు సన్నిధి గుండు సున్నాగా మారిందన్నారు. మోడీ సారథ్యంలోని టిజిపి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటినుండి ఇప్పటిదాకా 170శాతం గ్యారంటీ బడ్జెట్ రేట్లు పెంచి సన్నిధిని సుపూర్ణంగా ధరలు చేసిందన్నారు. గత రెండు సంవత్సరాల్లోనూ సుమారు 42వేల కోట్లకు పైగా సన్నిధి భారాన్ని సామర్థ్య జనంపైకి నెట్టిన కేంద్రం, తాజాగా ఆయిల్ కంపెనీలకు మాత్రం ప్రత్యేక ప్యాకేజీని ప్రకటించిందన్నారు. 2014 ముందు కేవలం నాలుగువందల సిలిందర్ ధర ఉంటేనే అప్పటి ప్రధానపైన విమర్శలు చేసిన ప్రధాని,ఇప్పుడు మోడీ దేశ ప్రజలకు ముని సమాధానం చెప్పారని కెటెగరీ ప్రభుత్వం. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక ధరకు సిలిందర్ను దేశ ప్రజలకు అమ్ముతున్న ప్రధాని మోడీ అని. సిలిందర్ ధర విడుదలలో విగ్రహంలా పెరిగింది

⇒ 2



నవంబర్ 12న
హిమాచల్
ఎన్నికలు

డిసెంబరు 8న పట్టాలెక్కింపు

నిజాని రాజీవ్ కుమార్
న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 14: దేశంలోని రెండురాష్ట్రాలకు ఎన్నికల షెడ్యూలు ప్రకటించాల్సిన కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం శుక్రవారం ఓ జప్తురాష్ట్రానికీ ఎన్నికల షెడ్యూలును ప్రకటించింది. హిమాచల్ ప్రదేశ్ నిజాని ఢిల్లీకి ఎన్నికలు వచ్చేనెం 12వ తేదీ జరుగుతాయని, ఢిల్లీని 8వ వస్తే ఓ ఓట్లకేర్పొందు జరుగుతుందని కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ రాజీవ్ కుమార్ తెలిపారు. అయితే ఈ రాష్ట్రంకోసావే 2017లో గుజరాత్ అసెంబ్లీ కూడా ఎన్నికలు జరిగినాయి. రెండు రాష్ట్రాలకు కలిపి ఎన్నికలు

 $\gg 2$

ಪೆಂಡಿಂಗ್ ಓಟರ್ ಜಾಬ್‌ನ ನಿಲಿಪಿವೇಶ

● హైకోర్టు ఆదేశం ● మునుగోడు ఎన్నికల జాబితా నివేదిక కోర్టుకు సమర్పించిన ఎన్నికల అధికారి ● విచారణ 21కి వాయిదా

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రకటన, హైదరాబాద్, అక్టోబరు 14 :
ముంగీందూరు చేపట్టిన ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియలో అక్సమాన్
జమీన్ దారుని డాక్యుమెంట్ లోపంపై హైకోర్టులో వివాదం జరి
గింది. ముంగీందూరు ఓటింగ్ అధికారణంగా వెరిఫికేషన్ కని
పించడం లేదని ఉన్నత న్యాయస్థానం ఆడిట్రాండు వ్యవస్థ
చేసింది. ముంగీందూరు ఉపనిగ్రహ నేపథ్యంలో ఆ నియోజక
వర్గంలో చేపట్టిన ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియలో అక్సమాన్ చట్ట
చేనుకున్నాయని బీజేపీ డాక్యుమెంట్ లోపంపై హైకోర్టులో

వివరాల జరిగింది. మునుగూరు ఓటర్ల జాబితా సవరణపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వమిచ్చిన ఆదేశాల ప్రాకృతిక నిబేదిత సమర్పించబడు. 2018 ఆక్టోబర్ 12న మునుగూరుకు 2,14,847 ఓటర్లు ఉన్నారు. అత్యధి 11వ తేదీ నాటికి మునుగూరు ఓటర్ల సంఖ్య 2,38,759కి చేరింది. 25,013 మంది కొత్త ఓటర్లు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వాటిలో సంయుక్త పోర్టులవారం. కొత్తగా దరఖాస్తు చేసుకున్న వారిలో 12,249 కేట కట్టిన ఓటర్లు ఉండవచ్చు. బింగిం. మొత్తం 7247 తిర

 $\gg 2$

MARUTI SUZUKI

ARENA

S-PRESSO

LIVE IT UP!

25.30[#] km/l

INCREDIBLE FUEL EFFICIENCY

11+ SAFETY FEATURES*

WITH HILL HOLD ASSIST AND ESP

SPACIOUS CABIN & INTERIORS

UP TO 100%^{^^}

ON-ROAD FUNDING AVAILABLE

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^{**}

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:

TELANGANA STATE:

ADARSHA: (KARIMNAGAR) CALL: 9133308022, (WARANGAL) CALL: 7799790501. VARUN: (NIZAMBAD) CALL: 8462236236, (KARIMNAGAR) CALL: 0878- 2950555. PAVAN: (NALGONDA) CALL: 8790902131. SRI JAYARAMA: (MEHABUBNAGAR) CALL: 8096998841. WIN MOTORS: (WARANGAL) CALL: 8688828002. E-OUTLETS: ADARSHA: (MANCHERIAL) CALL: 8886006633, (NIRMAL) CALL: 9133307720, (JAGITYAL) CALL: 8886776633, (GODAVARIKHANI) CALL: 8886556633, (ADILABAD) CALL: 7799784536, (JANGAON) CALL: 8886256633, (SIDDIPET) CALL: 9581656633. VARUN: (KAMAREDDY) CALL: 9966111132, (ARMUR) CALL: 9052022990, (KOTTAGUDEM) CALL: 9885260333. PAVAN: (MIRYALAGUDA) CALL: 8790902154, (KODADA) CALL: 8790902135. SRI JAYARAMA: (SHADNAGAR) CALL: 8096998841, (WANAPARTHY) CALL: 8096998841. MITHRA AUTO: (GHAMMAM) CALL: 8886063524. SAI SERVICE: (ZAHIERABAD) CALL: 7331168888. HYDERABAD: ADARSHA: (ATTAPUR) CALL: 8897973366, (KARMANGHAT) CALL: 8297576633. KALYANI MOTORS: (NACHARAM) CALL: 9100102157, (LB NAGAR) CALL: 9100102157. GEM MOTORS: (KONDAPUR) CALL: 9272506060. ACER: (TIRUMALGIRI) CALL: 9154073240. AUTOFIN: (BOWENPALLY) CALL: 040-67292222. JAYABHERI: (GACHIBOWLI) CALL: 8100823456. PAVAN: (SERILINGAMPALLY) CALL: 7093711199. VARUN: (BEGUMPET) CALL: 040-44607676, (BANJARA HILLS) CALL: 040-44887676, (KUKATPALLY) CALL: 040-44587676, (VANASTHALIPURAM) CALL: 040-24029979, (GACHIBOWLI) CALL: 040-49497676. RKS: (SOMAJIGUDA) CALL: 9848898488, (MALAKPET) CALL: 9848898488, (SECUNDERABAD) CALL: 9848898488, (KUSHAIGUDA) CALL: 9848898488. MITHRA: (HIMAYATHNAGAR) CALL: 040-27634444, (MEHDIPATNAM) CALL: 7799884949. SAI SERVICE: (ERRAGADDA) CALL: 7331168888, (MIYAPUR) CALL: 7331168888. E-OUTLETS: SAI SERVICE: (SANGAREDDY) CALL: 7331168888. ADARSHA: (SIDDIPET) CALL: 9581656633. VARUN: (MEDAK) CALL: 9703656111. AUTOFIN: (MEDCHAL) CALL: 8885040034. PAVAN: (IBRAHIMPATNAM) CALL: 7093711199.

**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.



వనసికందును చూసి చలించిపోయింది. తనకు సాయం చేద్దామని మరుసటి రోజు వాళ్ళందరూ చోటికి వెళ్ళింది. అక్కడ బాంబూం మాట్లకారణ అని పిలిచే సంచార గిరిజన జాతికి వారి జీవనోపాధి బిడ్డలునే అని తెలిసి విస్తుపోయింది. అక్కడ చిన్నారులందరూ పోషకాహార లోపంతో శుష్కించి ఉన్నారు. తనంతకు ముందు రోజు చూసిన పసికందు కనిపిస్తున్నదని తెలిసి రేపటి తీవ్ర వేదనకు గురైంది. వెంటనే వారందరికీ ఆహార పదార్థాలను అందించింది.

విద్యుత్.. అన్నటి వరకు వారిలో ఎవరూ చదువుకోలేదు. బాల్యవివాహాలెక్కువ. ఇప్పటి చూసి ఆ చిన్నారులను భిక్షాటనకు దూరం చేయడం, పోషకాహారం అందించడం, చదివించడం.. ఈ మూడింటిని లక్ష్యాలగా పెట్టుకున్నారు. ఆర్థికంగా, సామాజికంగా, విద్యాపరంగా వెనుకబడి ఉన్న వీరిని అందరిలో ఒకరిగా కలపాలనుకున్నారని రేపటి. 'దానికోసమే 2005లో 'వానవిల్' ట్రస్టు స్థాపించా. వెల్లూరు గ్రామంలో ఓ చిన్న

విద్యావిభాగంలో అనాథ చిన్నారులు, నిరుపేద పిల్లలనూ వీళ్ళకు అప్పగిస్తోంది. అలా నాగపట్టణం, తిరువారూరు జిల్లాలో 6 గ్రామాల్లో ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో ప్రాథమిక పాఠశాల సహా చిల్డ్రన్ హోమ్స్ ను రేపటి 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. ప్రత్యేక వైద్యరక్షణ సమయాల్లో 15 వేల కుటుంబాలకు ఆహారపంపిణీ చేసిన ఈ ట్రస్టు మహిళలకూ చేయూతనందిస్తోంది. స్వయం సహాయక బృందాలను ఏర్పాటు చేసి మహిళలతో పాల్ కేంద్రాల ప్రారంభించివేసింది. అలా దాదాపు 400 మంది మహిళలకు సాధికారతను కల్పించింది. ఈ కుటుంబాలకు రేపటి, ఆధారీకార్డులు, కమ్యూనిటీ డ్రువత్రాలు వంటివి పొందేలా సాయపడుతోంది. తమిళనాడు వ్యాప్తంగా 19 జిల్లాల్లో ఈ గిరిజన జాతి నివసిస్తుండగా, ఇప్పటివరకు వానవిల్ ట్రాస్టు మూడు జిల్లాల్లో సేవలు అందిస్తోంది. తర్వాత మిగతా

400 మంది మహిళలకు సాధికారత..

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

ప్రముఖ సినీదర్శకుడు వాసుదేవ మీనన్ వద్ద అసోసియేట్ గా చేరింది తమిళనాడుకు చెందిన రేపటి రాధాకృష్ణన్. 2004లో వేలాది మంది ప్రాణాలను పోట్టన పెట్టుకున్న సునామీ ఆమె జీవిత మార్గాన్ని మార్చిపోయింది. ఇప్పుడు తన దర్శకుల జాబితాలో ఉండేది. చిన్నప్పటి నుంచి సేవాభావం ఉన్న రేపటి, సునామీ సమయంలో నాగపట్టణం రేవులో గట్టులుగా పడి ఉన్న శూలను తొలగించడానికి పరిశోధనలు చేశారని తెలిసింది. అక్కడ భిక్షాటన చేస్తున్న ఓ చిన్నారు, ఆమె చేతిలో బలహీనంగా ఉన్న నెలల

స్థలం 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. అప్పటివరకు పాఠశాల ఎరగని వాళ్ళకు బోధించడం చాలాంతగా నిలిచింది. తోటి వలంటీర్ల సాయంతో ప్రత్యేక పద్ధతిలో చదువు చెప్పడం ప్రారంభించాం' అని వివరిస్తారు రేపటి.

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

జిల్లాల్లోనూ సేవలను విస్తృతం చేయనున్నట్లు చెబుతున్న 46 ఏళ్ల రేపటి ఎందరో దాతల చేయూతతోనే ఇప్పటి చేయగలుగుతున్నారమని వివరంగా చెబుతున్నారు. □



ఆరోగ్య భాగ్యం



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



చెలి చిట్కా

దోశలు రుచిగా కరకరలాడుతూ రావాలంటే పిండిలో కాస్త పంచదార వేసే సరి.

లక్షణాలు : విరేచనాలతో పాటు వాంతులు, నీరసం, గుండె దడ, కాళ్ళు చేతులు లాగడం, ఒళ్ళు చల్లబడడం, నోరెడిపోవడం, చర్మం పొడి బాడడం, దాహం విపరీతంగా ఉండడం జ్వరం, కడుపునొప్పి, వికారం, మాటిమాటికి మలవిసర్జన వెళ్ళులనిపించడం, డిజీనెస్, ఆకలి లేకపోవడం, పాలుత్రాగలేక పోవడం, పుటి కే భాగం గుంతలాగా ఏర్పడడం, బరువు తగ్గడం చిరాకు, మూత్ర విసర్జన సరిగా చేయబోవడం, ఎప్పినా కంటి నుండి నీరు రావోవడం, కళ్ళు గుంతలు పడడం, డిప్రెషన్ వంటి ఇతర లక్షణాలుంటాయి. రిస్క్: మలంతో కలుషితమైన నీరు, ఆహారం, అపరిశుభ్ర పరిసరాలు, వాతావరణం, బహిరంగ మలవిసర్జన, పోషకాహార లోపం, కణతులు, దీర్ఘకాలిక రోగులు, లేమ్ ఫిషిస్, రేడియో థిరేపీ నిల్వ ఉన్న ఆహార పదార్థాలని తీసుకునే వారిలో రిస్క్ ఎక్కువ.

కూల్డ్ డ్రింక్స్ వండర్ రసాలు త్రాగరాదు. విశ్రాంతి వారా అవసరం. స్పిమ్మింగ్ పూల్స్, వాటర్ పార్క్స్ కి తగ్గిన 10-15 రోజులు వరకు వెళ్ళరాదు. ఇన్ ఫెక్షన్ లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇది దానంతట అదే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల తగ్గిపోతుంది. పర్యటనలో

విరోచనాలు-2



నిల్వ ఉన్న ఆహార పదార్థాలని తీసుకోరాదు. పిల్లలు అటువస్తువుల్ని నోటిలో పెట్టికోకుండా చూసుకోవాలి. డిప్రెషన్ లేకుండా చూసుకోవాలి. హోమియోలో కోలోనిన్, చైనా, ఆర్బి ఆల్బి కాల్షియమ్, పోషకాహారం, యాలోన్, క్రోమిన్ టీగ్ మందుల్ని 30 పొటెన్షిల్ వ్యాధి లక్షణాలన్నీ బట్టి తీవ్రతను బట్టి వైద్య పర్యవేక్షణలో ఇవ్వాలి ఉంటుంది. □

సమయం మీ చేతిలోనే..



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

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 పంచితే ఆ సమయం మీకు మరొక పనికి ఉపయోగపడి పని సులువు అవుతుంది. **ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో..** ఇంట్లో మిగిలిన పనిని తర్వాత చేయొచ్చు. మరొకరికి అందించొచ్చు. అప్పీనల్ ఇలా బదిలీ చేయడం వీలుకాదు. ఇటువంటి చోట్ల స్వీయ నిర్వహణ పాటించాలి. అందుకోసం మీ వైపుకొనాలను పెంచుకోవాలి. అలాగే చేసే పనిలో నాణ్యత లోపించకూడదంటే ఒత్తిడి, అందోళనపండి 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. అదీ.. అనుకున్న సమయంలోనే. □

కాబోయే తల్లికి.. కంటినిండా నిద్ర!



పాటించొద్దు. ప్రతి రెండు గంటకోసారి కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవడం మంచిది. తినేప్పుడు మంచినిర్ణయ తీసుకోవాలి. తప్పనిసరి అయితే కొద్దిగా తీసుకోవచ్చు. భోజనం పూర్తయ్యాక అరగంబు తర్వాత తాగి. అప్పుడే ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పడుకోవడానికి కనీసం గంట ముందు నిశ్చిత తాగకుండా ఉంటే మంచిది. మూత్రానికి పడే పడే లేవాలిని భాగం ఉండదు. **• కాఫీకి 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, అన్యాయం చేసే లోతైన సందేశాత్మక అద్వితీయ నిర్వచనమిది. మాటలలో నడకలో నడకలో శ్వాసలో జీవితంలోని అడుగుదాని అణువణువునా మనం సత్యమయం కావాలి. ధర్మమయం కావాలి. కర్మమయం కావాలి. తేజోమయం కావాలి. ప్రేమమయం కావాలి. అప్పుడు జగత్తంతా స్వర్గ మయం అవుతుంది. 'రామ మయం' అవుతుంది. రామ మయమై నిలుస్తుంది. రామరావణ సంరామం అనంతరం మీలా 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 రామమయమై ఉన్నది. ' అని రామునికి చెబుతాడు హనుమ. హనుమకు అక్కడంతా రామమయంగా కనిపించినప్పుడు, భరతునికి అస్పృశ్యమే ఉండదు. భరతుడు అస్పృశ్యాన్ని కొల్పోయిన తర్వాత, భరతునికి కోరిక ఎక్కడ ఉంటుంది? జగత్తంతా రామమయం అవడం అంటే యిదే.

- రమాప్రసాద్ ఆదిభట్ట



