

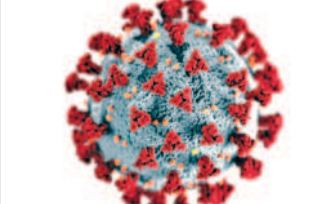


సోమవారం న్యూఢిల్లీలో రాష్ట్రపతి ముర్ము సుండి ఉత్తమ గ్రామ పంచాయతీ అవార్డులు అందుకుంటున్న తెలంగాణ సర్పంచ్లు. చిత్రంలో మంత్రి ఎర్రబెల్లి

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 17: జాతీయ స్థాయిలో తెలంగాణ పల్లెలు సత్తా వాహులు. కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ 2023 సంవత్సరానికి ప్రకటించిన జాతీయ అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. ఎంపికైన గ్రామ పంచాయతీలకు ఢిల్లీలోని విజ్ఞానభవన్లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా అవార్డులు అందజేశారు. దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు 46 అవార్డులు ప్రకటించగా... అందులో తెలంగాణకు ఏకంగా 13 అవార్డులు లభించాయి. దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల్లో కర్ణాటక అగ్రస్థానంలో తెలంగాణ రాష్ట్రం నిలిచింది. రాష్ట్రానికి 8 అవార్డులు: దీనివరకూ ఉపాధ్యక్షుడు పంచాయతీ

చంచల్ గూడ జైల్లో ప్రవీణ్, రాజశేఖర్ విచారణ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 17, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో సంఘటనల రేపిన పట్టిక సర్టిఫైడ్ కమిషన్ (టిఎస్పిఎస్సీ) పేపర్ లీక్ స్కాంలో కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) చంచల్ గూడ జైల్లో వున్న ఇద్దరు కీలక నిందితులు ప్రవీణ్, రాజశేఖర్లను మొదటి రోజైన సోమవారం నాడు ఆరు గంటల పాటు సమీక్షించి విచారించింది. వీరిద్దరిని రెండు రోజుల పాటు విచారించేందుకు నాపట్ల కోర్టు నుంచి అనుమతి పొందిన ఈడీ అధికారులు ఇందులో భాగంగా సోమవారం ఉదయం పదిగంటల సమయంలోనే చంచల్ గూడ జైలుకు చేరుకున్నారు. ఆనంతరం జైలు అధికారులతో భేటీ అయి కోర్టు ఉత్తర్వులను వారికి చూపారు. దీని తరువాత జైల్లో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఓ గదిలో ప్రవీణ్, రాజశేఖర్లను ఈడీ అధికారులు విచారించారు. ఉదయం 11 గంటలకు మొదలైన ఈ విచారణ సాయంత్రం ఐదు గంటల వరకు సాగింది. మధ్యన అరగంట పాటు భోజన విరామం ఇచ్చారని సమాచారం. టీఎస్పిఎస్సీ పేపర్ లీక్ స్కాంలో 40 లక్షల రూపాయలు చేతులు మారాయని ఈ కేసు ను విచారిస్తున్న సిబ్బంది అధికారులు తెల్లిన సంగతి తెలిసిందే. ఇదే క్రమంలో మనీలాండరింగ్ కోణంలో ఈడీ అధికారులు విచారణ చేపట్టి ప్రవీణ్, రాజశేఖర్లను విచారించారు. >>2



కరోనా తాజా కేసులు 9వేలు పైనే మరో 24 మంది మృతి

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 17: భారత్ లో కరోనా కేసులు గత 24 గంటల్లో న్యూఢిల్లీ తగ్గాయి. 9111 కొత్త కేసులు నమోదు కాగా 24 మంది చనిపోయారు. ముందురోజు 10,093 కేసులతో పోలిస్తే కొంతమేర తగ్గాయి. ప్రస్తుతం క్రియాశీల కేసుల సంఖ్య 60,313 పెరిగింది. మొత్తం కరోనా కేసుల్లో క్రియాశీల కేసులు 0.13 శాతంగా ఉన్నాయి. మరణాలు కూడా 24 మంది వనిపోవడంతో మొత్తం మృతుల సంఖ్య 5,31,141 పెరిగింది. గత 24 గంటల్లో 6313 మంది రోగులు రికవరీ అయ్యారు. మొత్తం రికవరీ రోగులు సంఖ్య 4.42 కోట్లు పెరిగాయి. జాతీయ స్థాయిలో రికవరీ రేటు 98.68 శాతంగా ఉంది. మరణాలు 1.19 శాతంగా ఉన్నట్లు ఆరోగ్యశాఖ ప్రకటించింది. ఇక రోజువారీ పాజిటివిటీ రేటు 8.40 శాతంగా ఉంది. వారం ప్రాతిపదికన హాస్పిటల్ 4.94 శాతంగా ఉంది. 220.66 కోట్ల కరోనా టీకాలు వేసినట్లు ఆరోగ్యశాఖ బులెటిన్ లో వివరించింది.

పల్లెల సత్తా

13 అవార్డులు అందజేసిన రాష్ట్రపతి ముర్ము నాలుగు విభాగాల్లో రాష్ట్రానికి మొదటి స్థానం పొల్తోన్న మంత్రి ఎర్రబెల్లి, కలెక్టర్లు, సర్పంచ్లు మన గ్రామాలు దేశంలోనే అత్యున్నతం: సిఎం కెసిఆర్

సతత విశాస్ పురస్కారాల్లో దేశ వ్యాప్తంగా వివిధ రాష్ట్రాలకు 27 అవార్డులు ప్రకటిస్తే అందులో ఏకంగా 8 అవార్డులు రాష్ట్రానికి దక్కడం విశేషం. మొత్తం 9 కేటగిరీలు ఉండగా అందులో 4 విభాగాల్లో రాష్ట్రానికి మొదటి స్థానం దక్కింది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా గౌతంపుర్, జనగా జిల్లా నెల్లూరు, మహబూబ్ నగర్ జిల్లా కొంగడపల్లి... సూర్యపేట జిల్లా ఐపూర్, జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా మాన్ దొడ్డి, విశాఖ జిల్లా చీమలదేవుల పంచాయతీలు అవార్డులు దక్కించుకున్నాయి. అలాగే పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తాన్ పూర్, రాజన్న సీరిసిల్ల జిల్లా గంభీరాపురం, కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ >>2



అవినాష్ ముందస్తు బెయిల్ పై నేడు విచారణ

సిబిఐ విచారణ కూడా నేటికీ వాయిదా హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 17, ప్రభాతవార్త: ఉమ్మడి ఎఫ్ఐఆర్ సంఘటనల రేపిన మాజీ మంత్రి వై.ఎస్ వివేకానంద రెడ్డి హత్య కేసుపై సిబిఐ విచారణ మరింత వేగం పుంజుకుంది. ఈ కేసులో ఆదివారం నాడు కడప ఎంపీ అవినాష్ రెడ్డి తండ్రి భాస్కర్ రెడ్డిని అరెస్టు చేసిన సీబిఐ ఇదే సమయంలో ఈ కేసులో సహ నిందితుడూ అవి నాష్ రెడ్డిని పోలీస్ డివిజన్ లో పాటు సోమవారం నాడు హైదరాబాద్ లోని సిబిఐ కార్యాలయానికి విచారణ అంశ వద్దకు వెళ్లగానే సిబిఐ అధికారులు అయితే సోమవారం ఉదయం నుంచి ఈ విషయంలో నాటకీయ పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఇందులో మొదట అవినాష్ రెడ్డి తెలంగాణ హైకోర్టులో ముందస్తు బెయిల్ పేటిషన్ దాఖలు చేయడంతో పాటు దీనిని అత్యవసరంగా విచారించేలా చూడాలని అభ్యర్థించారు. తన తండ్రి భాస్కర్ రెడ్డిని అరెస్టు చేసినట్లుగానే తనను కూడా విచారణ పేరిట పిలిచి అరెస్టు చేసే ప్రమాదం వుందని అవినాష్ రెడ్డి హైకోర్టును వేడుకున్నారు. ఇదే సమయంలో ఆయన సిబిఐ విచారణకు వెళ్లడం రెడ్డి అయ్యారు. మధ్యాహ్నం మూడు గంటల సమయంలో అవినాష్ రెడ్డి కోర్టులోని సిబిఐ కార్యాలయం వద్దకు వెళ్లగానే సిబిఐ అధికారులు నుంచి ఆయనకు వాట్సాప్ లో మెసేజ్ వచ్చింది. మీ విచారణను మంగళవారానికి వాయిదా వేసినట్లు అందులో వుంది. మంగళవారం ఉదయం పదిన్నర గంటలకు విచారణకు రావాలని సిబిఐ అధికారులు కోరారు. దీంతో అవినాష్ రెడ్డి సిబిఐ కార్యాలయం నుంచి వెనుదిరిగారు. ఇదే సమయంలో అవినాష్ >>2



సోమవారం ఎల్లారెడ్డిపేటలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మంత్రి కెటిఆర్

మీ ఊళ్లకు వచ్చి పోడు పట్టాలిస్తాం ఇళ్లులేని పేదలకు గృహలక్ష్మి మంజూరు: మంత్రి కెటిఆర్

ఎల్లారెడ్డిపేట, ప్రభాతవార్త : స్వయం పాలనలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదివాసీల అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం అనేక కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నదని రాష్ట్ర మంత్రి కెటిఆర్ అన్నారు. సోమవారం నాటి మావ రాజ్ - మా తండాలో మా రాష్ట్రం అనే ఆదివాసీ గిరిజనుల దశాబ్దాల ఆకాంక్షను సిఎం కేసీఆర్ నేతృత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నెరవేర్చిందన్నారు. సోమవారం ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం దుమవల గ్రామంలో బీరప్ప ఉత్సవాల్లో మంత్రి కెటిఆర్ పాల్గొని స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆనంతరం రాజన్నపేట గ్రామంలో రూ.33 లక్షలతో మన ఊరు మన బడి కార్యక్రమం కింద స్కూల్ లో అదనపు తరగతి గదులు, మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధిపనులను ప్రారంభించారు. అదే గ్రామంలో రూ.37 లక్షలతో నిర్మించిన గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించారు. అంతకుముందు కిష్కనాయక్ తండాలో కొద్దిసేపు ఆగిన >>2

బిఆర్ఎస్ తో కాంగ్రెస్ పాత్తులేదు

పార్టీ నేతలకు స్పష్టం చేసిన రాహుల్ శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టులో కలుసుకున్న నేతలు దళిత సిఎం అనే చర్చ కూడా లేదు: మాజీ కార్యదర్శి ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 17: శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టులో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీతో తెలంగాణ నేతలు భేటీ అయ్యారు. కర్ణాటక ఎన్నికల ప్రచారంలో పాల్గొని ఢిల్లీ తిరిగి వెళ్లే సమయంలో సోమవారం సాయంత్రం రాహుల్ గాంధీ శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టు వచ్చారు. ఈ క్రమంలో శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టులో రాహుల్ గాంధీతో టీపీసీసీ చీఫ్ రేవంత్ రెడ్డి, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్ చార్జ్ మాజీ కార్యదర్శి రాజ్, ఎఫ్ఐఆర్ కీలక నేతలు నడిమి జావిద్, రోహిత్ చౌదరి, ఎంపీ ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీలు మధుయాస్మి గౌడ్, వి.హనుమంతరావు తదితరులు భేటీ అయ్యారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీ వ్యూహరచన కోసం మంతనాలు జరిపారు. వీరంతా దాదాపు అరగంట పాటు చర్చించారు. కర్ణాటకలో హనుమాన్ బాద్ నుంచి నేరుగా శంషాబాద్ లో దిగిన రాహుల్ గాంధీ రాష్ట్ర నేతలతో భేటీ తర్వాత సాయంత్రం 4-30 నిమిషాలకు విమానంలో తిరిగి ఢిల్లీ బయలుదేరి వెళ్లారు. రాష్ట్రంలో బిఆర్ఎస్ తో కాంగ్రెస్ పాత్తు అంశంపై రాహుల్ గాంధీ మరోసారి క్లారిటీ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. వచ్చే ఎన్నికల్లో బిఆర్ఎస్ తో పాత్తు ఎటువంటి పాత్తు ఉండబోదని, ఇదే విషయాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని రాహుల్ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నేతలకు సూచించినట్లు సమాచారం. బిజెపి కావాలనే దుష్ప్రచారం చేస్తూ లబ్ధి పొందాలని చూస్తోందని పార్టీ నేతలకు చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా,



అవార్డు అందుకుంటున్న కొనగట్టుపల్లి సర్పంచ్ మానస

షిందే ఔట్? అజిత్ ఇన్!

మామూతున్న 'మహా' రాజకీయం! కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాతో అజిత్ చర్చలు? పోర్టుపోలియోలు కూడా నిర్ణయమైనట్లు సమాచారం?

ముంబయి, ఏప్రిల్ 17: మహారాష్ట్రలో రాజకీయాల శరవేగంగా మారిపోతున్నాయి. తొలి నాళ్లలో బిజెపిలో చేతులు కలిపి డిప్యూటీ సీఎంగా ప్రమాణించిన ఎన్సీపీ నేత అజిత్ వహార్ ఇప్పుడు మళ్లీ తెరపైకి వచ్చారు. ఏక్ నాథ్ షిందే స్థానంలో అజిత్ వహార్ ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టబోతున్నారన్న వార్తలు ఇప్పుడు మహారాష్ట్రలో బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. సుప్రీంకోర్టు ఫిరాయింపుల తీర్పు ఆధారంగా షిందేకు కొంత ప్రతికూలత ఎదురవుతుందని బిజెపి ముందుగానే అంచనా వేస్తోంది. దీనితోనే షిందే తిరుగుబాటుతో పాటు పార్టీపేరు, గుర్తు విల్లు బాణాన్ని తీసేసుకోవడం అనేది ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత వచ్చిందన్నది నిర్వివాదాంశం. ఈ నేపథ్యంలో బిజెపి మహారాష్ట్రలో మరలా నేతల మొగ్గుచూపించింది. అందువల్లనే ఇప్పుడు మళ్లీ శరవేగంగా పునరుద్ధరించబడింది. శరవేగంగా సమ్యక్తతకు దూరమై పార్టీని బీచ్ లోనుంచి వీలవేసిన అజిత్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు తగ్గిన చెప్పినట్లు సమాచారం. ఎవరైనా సరే ఈ తరుణంలో ఎంపిలకు కుట్రపని పడి బిజెపికి వెళితే అది రాజకీయ అతహత్యా సర్వశమని, కేంద్ర ఎజెన్సీలకు భయపడి అటు వెళితే ఇడి, సిబిఐల వద్ద ఉన్న వీరి జాతకాల ఫైళ్లు దర్యాప్తు సంస్థల టేబుల్ నుంచి గోదానలోకి వెళతాయని భావిస్తే అది ప్రజల మూలకాంక్ష. అంతేకాకుండా అజిత్ వహార్ కూడా తన వైఖరిని తెలియజేయడంతో పార్టీకి సంబంధం లేకుండా సీ వ్యక్తిగత నిర్ణయం అయితే తీసుకో ఆని సూచించారని దీనితో ఎమ్మెల్యేలు బిజెపి వైపునకు వెళితే అది హవాలోకి సమ్యక్తత మాత్రమే జరగాలని పట్టుబడుతున్నట్లు తెలిసింది. అయితే ఈలోపే అజిత్ వహార్, ప్రవల్లభ్ టేట్, పార్టీ నాయకులు సునీల్ తత్తారేలతో కలిసి ఛార్జ్ విమానంలో కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాను కలిసి చర్చలు జరిపారని తెలుస్తోంది. అంతేకాకుండా చర్చలన్నీ కొలిక్కివచ్చి ఎవరెవరికి పోర్టుపోలియోలు >>2



అవార్డు అందుకుంటున్న కొనగట్టుపల్లి సర్పంచ్ మానస

ఎపి ప్రజలను నేనేమీ అనలేదు

బిఆర్ఎస్ అత్తీయ సమ్మేళనంలో: మంత్రి హరీష్ రావు సిద్ధిపేట, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజలను సేను అన్నది ఏమిటో కానీ అక్కడి కొందరు మంత్రులు, నాయకులు తనపై ఎగిరిగి పడుతున్నారని ఇది సరికాదని రాష్ట్ర అర్థిక, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి తన్నీరు హరీష్ రావు అన్నారు. సిద్ధిపేట జిల్లా సిద్ధిపేట అర్బన్ మండల పరిధిలోని మిట్టపల్లి గ్రామంలో సోమవారం ఏర్పాటు చేసిన సిద్ధిపేట అర్బన్ మండల బిఆర్ఎస్ అత్తీయ సమ్మేళనంలో ఆయన పాల్గొని ముందు రంగధారంపల్లి అమరవీరుల స్మారకానికి నివాళులర్పించి మిట్టపల్లిలో బిఆర్ఎస్ జెండాను అభివృద్ధించారు. ఆనంతరం అయిన అత్తీయ సమ్మేళనంలో పాల్గొని మాట్లాడుతూ ఎపి ప్రజలను సేను ఒక్క మాట అనలేదు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న మంచి పనులను మాత్రమే చెప్పానని స్పష్టం చేశారు. ఆంధ్ర నాయకులు ఉన్నది ఉన్నట్లు అంటే ఎందుకు ఉక్కిరి పడుతున్నారని మండిపడ్డారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేస్తున్న గొప్ప పనులు చేబితే తప్పేమిటని ప్రశ్నించారు. ప్రజలను తప్పుబోవపట్టిస్తున్న అక్కడి నాయకుల విఖృత పదిలేస్తున్నారని తెలిపారు. అదే మంత్రులు, నాయకులు చేతనే ప్రత్యేక హోదా కోసం... విశాఖ ఉక్కు కోసం పోరాటం చేయాలని పోలవరం పనులు ఎందుకు కావడం లేదని ప్రశ్నిస్తే తప్పు అన్నారు. పోలవరం తొందరగా పూర్తి చేసి కాళేశ్వరంలాగా నీళ్లు అందించాలన్నారు. ప్రజల వక్షాన మాట్లాడాలని తప్ప... ఎపిపై తప్పుగా మాట్లాడలేదన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధిలో చెమట చుక్కలు కార్చిన ప్రతి ఒక్కరూ మా బిడ్డలే అన్ననని >>2

అమిత్ షా 23న తెలంగాణ రాక

తైవాన్ జలసంధిలో అమెరికా యుద్ధనౌక ఖమ్మం fb.com/vaartha 18-4-2023 మంగళవారం సంపుటి : 29 సంఛి: 77 పేజీలు : 10+4 వెల : 6.50

చర్చానికి నిత్యం మెరుపు..



మాయిశ్చరైజర్లు, క్రింకెస్ని రాసినా కొందరు చర్మం మెరవదు. కొన్ని పద్ధతులను పాటిస్తే చర్మాన్ని నిత్యం తాజాగా ఉంచుకోవచ్చు. 4-2-7 పద్ధతి.. క్లెన్సింగ్ చేసేటప్పుడు ముఖానికి నాలుగు నిమిషాలు ఆలివ్ లేదా కొబ్బరి నూనెతో మృదువుగా మర్చన చేయాలి. ఆ తర్వాత ఆలివ్ సిదార్, వెనిగర్

ఉన్న ఫోమింగ్ క్లెన్సర్తో రెండు నిమిషాలు రుద్దాలి. ఇవర్లో నాలుగు నిమిషాలు నీటితో ముఖాన్ని మసాజ్ చేస్తూ శుభ్రపరచాలి. మేకప్ను తొలగించాలన్నా లేదా మేకప్ ముందు ముఖాన్ని మురికి లేకుండా శుభ్రపరచాలన్నా ఈ పద్ధతి పాటించాలి. అప్పుడే రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి ముఖం తాజాగా ఉంటుంది. ఫౌండేషన్ వంటివి చర్మంలో కలిసి మరింత మృదువుగా మారుతుంది.

ఎలా చేయాలంటే.. ముఖాన్ని క్లెన్సింగ్ చేసేటప్పుడు జిడ్డు ఎక్కువగా చేరే సుదురు, ముక్కు రెండువైపులా ఉండే ప్రాంతాన్ని మర్చన చేయాలి. ఆ తర్వాత పొడిగా ఉండే చెక్కిళ్ల ప్రాంతమైన యూ జోన్ను ఎంచుకోవాలి.

మూడు సెకన్లు.. ముఖాన్ని క్లెన్సింగ్ చేసిన మూడు సెకన్లకు చర్మం పొడిపారుతుంది. ఇలా జరిగేలోపే జెల్లీ ప్యాక్ లేదా క్రింకెస్ తప్పునిరవి. అప్పుడే చర్మానికి తేమ అందుతుంది. ఫేషియల్ మిస్ట్ స్ప్రే చేసినా చాలు. చర్మం పొడారకుండా తేమగా మారుతుంది. అలాగే రోజులో నాలుగు లీటర్ల నీటిని తీసుకుంటే చర్మంలోని వ్యర్థాలు బయటకుపోతాయి. చర్మం హైడ్రేట్ అయ్యి తేమగా మారుతుంది. **సహజంగా..** రసాయనాలేకుండా ఇంట్లో తయారుచేసే మాస్క్ వినియోగించాలి. కోడిగుడ్డు తెల్లసానుకు చెంప తేనె కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి, ఆరక వల్లని నీటితో శుభ్రపరచాలి. చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. చెంప తేనె, రెండు చెంచాల నీటిని కలిపిన మిశ్రమాన్ని రాసి అరనిట్టి కడిగినా ఫలితం ఉంటుంది. నిద్రపోయే ముందు రెండుమూడు రోజులకోసారి అలా చేస్తే చర్మం తాజాగా మారుతుంది.

రోజూ తీడ్చు.. వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే మాస్క్ వేయడం మంచిది. మొదటిసారి హోంమేడ్ వినియోగించినప్పుడు చర్మానికి బూస్టర్గా పనిచేస్తుంది రెండు మూడు రోజుల తర్వాత సీరలో ముంచిన షీట్ మాస్క్ను వేసి ఆరనిట్టి చాలు. చర్మానికి రోషకాలు అంది మృదువుగా మెరుపునుతుంది. □

పెరుగు తింటున్నారా ?



కాలం ఏదైనా పెరుగు తింటే చలవే చేస్తుంది. జలుబు చేస్తుందనో, రావైపోతామనో పెరుగుని పూర్తిగా దూరం పెడతారు కొందరు. దీన్ని రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకునే వారి జీవితకాలం పెరిగిందని అధ్యయనాలలో తేలింది. అంతేకాదు యవ్వనంగా కూడా ఉండొచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

- ▶ పెరుగులో మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం, విటమిన్లు ఉంటాయి. శరీరంలో మంచి బ్యాక్టీరియాకాని వృద్ధి చేస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థని పెరుగువరచి మలబద్దకాన్ని అదుపులోకి తెస్తాయి.
- ▶ పెరుగు రోజూ తీసుకుంటే ఇందులోని ప్రోబయోటిక్స్ మూతపిండాల వ్యాధులను అదుపులో ఉంచుతాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గించి, రక్త సరఫరాను సమస్యయం చేస్తాయి.
- ▶ శరీరాత్మిని చక్కగా ఉండేందుకు వ్యాయామాలు చేసేవారు పెరుగు రోజూ తీసుకోండి. దీనిలో ఉండే ప్రోటీన్లు మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి.
- ▶ కడుపునొప్పితో సహా ఇతర ఏ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నా పెరుగుని బికిళ్ళ కోసం ఉపయోగిస్తారు. దయ్యేయని కూడా నయం చేస్తుంది నెలసరి సమయంలో పెరుగు తప్పనిసరిగా తీసుకోవలసి వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. □

చెలి చిట్కా



పసిపిల్లలు న్యాపీరాష్తో బాధపడుతుంటే.. ఆ ప్రాంతంలో కొద్ది ఆలివ్ నూనె రాస్తే క్రమంగా సమస్య తగ్గుతుంది. □

అలమగల మధ్య గొడవ ఏదైనా సరే.. ఇరువైపులా ఎవరి వాదనలు వారికి ఉంటాయి. అలాగని వాటిని తెగదాకా లాగితే ఇబ్బందే. సమస్య ఎదురైనప్పుడు.. గొడవకు కారణాలు వెతకొందా సర్దుకుపోవడానికి దారులేమున్నాయో గమనించండి. మీ కాపురం సంతోషంగా సాగిపోతుంది. ♦ కలకాలం సంతోషంగా సాగాల్సిన దాంపత్యంలో కొన్నిసార్లు చిన్న విషయాలే ఎక్కువ బిశాక పెడుతుంటాయి. ముఖ్యంగా దాంపత్యం.. అనుమానాల్ని, అపార్థాల్ని

హేళన చేయకండి..

తెచ్చిపెడతాయి. అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైతే.. ఇంకా ఆ విషయానికి మునుగేయొద్దు. కిచ్చిపుచ్చుకోవడానికి మరిన్ని అబద్ధాలు చెప్పాలి. అలాచేస్తే పరిస్థితి మరింత జటిలం అవుతుంది. ఒక ప్రతి చిన్న విషయమూ నా కనుసన్నల్లోనే జరగాలి అనుకునే తత్వమూ సరికాదు. చేసే పనిలో కొంత స్వేచ్ఛ ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి సమస్యలు దరిచేరవు. ♦ మీ ఇద్దరి మధ్య ఎన్ని గొడవలు అయినా ఉండొచ్చు. అయితే వాటిని పదిమందిలోనూ చర్చించాలనుకోవడం పొరబాటు. అలానే భాగస్వామిని తక్కువ చేస్తూ, హేళన చేస్తూ ఇతరుల ముందు మాట్లాడం కూడా తప్పే, మొదట సరదాగా మొదలయ్యే ఈ అలవాటుతో కాపురాలే కూలిపోవచ్చు. ఒకరినొకరు తక్కువగా చేసింపా



సరికాదు. దీనివల్ల సమస్యలు మరింత పెరిగిపోతాయి. ముందు మీ ఇద్దరూ కూర్చుని మాట్లాడుకోండి. దీనివల్ల వాదనలు పెరిగిపోతున్నాయి అనుకుంటే.. మీ సమస్యని ఓ కొంత మీద రాసి పేర్ చేసుకోండి. అప్పుడు పదును తగ్గుతుంది. సమస్య పరిష్కారం దిశగా సాగుతుంది. □



దురాత్మడు

రూపాయలిచ్చిరా, వాని చదువు ఉపయోగపడుతుంది. ఆ పిల్లవాడు బాగా చదివి పెద్ద ఉద్యోగియైతే వారి కుటుంబమంతా బాగుపడుతుంది. అని యజమాని చెబుతాడు. కానీ ఆ నౌకరు, వారు బాగుపడుతుంది అని యజమాని చెబుతాడు. కానీ ఆ నౌకరు, వారు బాగుపడుతే మనకేం, నాశనమైతే మనకేం, అని డబ్బు ఇచ్చిరాదు. మరోక్కో రోజు యజమాని, వీధి చివర్లో నున్న గదినిలో ముసలదర్బార్లోగోతే బాధపడుతున్నది. ఒక వెయ్యి రూపాయలు ఆమెకు ఇచ్చిరా. ఆమె మందులు తెచ్చుకొని, వాడి, బ్రతికి బట్టకడు తుంది, అని నౌకరుకు చెబుతాడు. వాడు, ఆ ముసల్లి చస్తే ఏం, ఉంటే ఏం? అని ఆ డబ్బును -రాచమడుగు శ్రీనివాసులు

ఒక భవనముంది. ఆ ఇంటి యజమాని చాలా దయాల్లే వృద్ధుడాయన. డ్రైమ, జ్ఞానం, పరోపకారగుణం కలవాడు. కానీ చక్కవంతో మంచంపట్టి పడకగదికే పరిమితమయ్యాడు. ఇత ఆ ఇంట్లో ఉన్నది నౌకరోళ్ళదే వాడూ అతీ తెలివిఉన్నవాడు. ఆ పేద విద్యార్థికి ఒక వెయ్యి ఇచ్చిరాదు. మంచివాడైన ఇంటి యజమానిని మరగు పరిచి ఇంటి పెత్తనమంతా తనే మాను కొంటుంటాడు నౌకరు. అలా తాని ఇష్టా రాజ్యమే. అలా ఉంటే ఎంత శోచనీయం. నిజానికి మన అందరి జీవితాలు అలాగే ఉన్నాయి. మన శరీరమనే ఈ ఇంట్లో దైవం కొలువై ఉన్న వృద్ధుడాయన. ప్రేమతో దయతో నిండివున్న వృద్ధుడాయన, అసలైన యజమాని. అయితే ఆ యజమాని అణగదొక్కబడి ఉన్నాది. అది ఎలా చెబితే ఆలా సదుపకోవాల్సిన మనసు, (యజమాని) వృద్ధుడాయన గొంతునొక్కే తనే పెత్తనం చలాయిస్తున్నది. పరోపకారం చేయాలని చెప్పినట్లు చేస్తే మన జీవితం బాగుంటుంది. స్వాధ్యం, క్రోధం, వగ, ద్వేషం లాంటి దుర్గుణాలతో నిండిన మనసు చెప్పినట్లు జీవిస్తే జీవితాల్లో అస్తవ్యస్తం అవుతాయి. యోగ వాసిష్టంలో మనసును పిశాచంతో, భేతాకుడితో పోల్చారు. వృద్ధుడాయన యజమానిగా ఉంటే ఆ వ్యక్తి మహాత్ముడవుతాడు. మనసు యజమానిగా ఉంటే ఆ వ్యక్తి దురాత్ముడవుతాడు. యోగవాసిష్టంలో మనసును పిశాచంతో, భేతాకుడితో పోల్చారు. చిత్ర పిశాచం, చిత్ర భేతాకుడు అన్నారు. (పుట 30: శ్రీరామకృష్ణప్రభ)

నేటికీ మనలో కొంత మంది కొత్తవాళ్ళతో, ఇంటర్వ్యూలో పై ఆధిక్యాలతో మాట్లాడాలంటేనే పటిహారాలు. జీవితంలో ఉన్నతంగా ఎదగాలంటే ఇలాంటి భయాలన్నీ పక్కన పెట్టి మనదైన శైలిలో పై స్థాయి ఉద్యోగుల దగ్గర ఎటువంటి ఇంకా చేకుండా మాట్లాడగలగాలం టున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో చూద్దామా.. **అది సహజమే..** ప్రతి ఒక్కరూ ఏదైనా పని మొదలు పెట్టేటప్పుడు భయపడటం సహజమే. ఎవరి ముందైనా మాట్లాడాలంటే గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం, చేతులు, కాళ్ళకు చెమటలు పట్టడం జరుగుతుంటాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఒంటరిగా అర్థం ముందు కూర్చొని ఎవరో ఉన్నట్లు ఉహించుకోవాలి. ముఖ్యమైన విషయాల్ని ముందే నోట్స్ లో రాసుకోవాలి. పదే పదే వాటిని నెమరేసుకుంటూ ఉండాలి. ఇలా తరచూ చేస్తే ఎవరిముందైనా మాట్లాడే ధైర్యం వచ్చేస్తుంది.

ధైర్యంగా సాధన చేస్తే..



కట్టిపడేసేలా.. ఎదుటివారిని ఆకట్టుకోవడంలో బాడీ లాంగ్వేజీడ్ ప్రధాన పాత్ర! ముఖ కవళికలతో, చేతులను అటూ ఇటూ తిప్పుతూ విషయాన్ని వివరించే తీరుతో ఎదుటివారిని ఆకట్టుకోవచ్చు. **సాధనతోనే..** ఇవన్నీ కేవలం చదవడం వల్లే, గుర్తుంచుకోవడం వల్లే ఒంట పట్టుపు సాధనతోనే పట్టు సాధించడం సాధ్యం. వీటితోపాటు మన మీద మనకు పూర్తి నమ్మకం ఉండాలి. ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రయత్నిస్తే ఎంత పెద్ద పని అయినా సులభంగా చేసే యొచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. ఈ సూత్రాలను పాటించేయండి మరి! □

వేసవిలో చెమట, దుర్వాసన నుంచి తప్పించుకోవడానికి పరిమళద్రవ్యాల్ని ఎక్కువగా వాడేస్తుంటారు. దీర్ఘకాలం ఉపయోగించినా, సరైన దిశలో

- వినియోగించకపోయినా ఇబ్బందులు తప్పవంటున్నారని సౌందర్య నిపుణులు. అవేంటంటే..
- డియోడరెంట్లు ఒంటి దుర్వాసనకు కారణమయ్యే చెడు బ్యాక్టీరియాను ఆడుకుని కొన్ని గంటలపాటు శరీరం నుంచి సువాసనల్ని వెదజల్లుతాయి. అయితే, పరిమళాల తయారీలో రకరకాల రసాయనాలను వాడటం వల్ల దీర్ఘకాలంలో అల్లర్లలతో పాటు క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువేసిన హాఫర్నిస్తున్నారు నిపుణులు. బదులుగా సహజంగా పూలూ, పండ్లతో చేసిన పరిమళాల్ని వినియోగించమని సూచిస్తున్నారు.
 - డియోడరెంట్లోని రసాయనాల వల్ల చర్మం త్వరగా తేమను కోల్పోతుంది. అలంకరణ పూర్వరూపక మాత్రమే వాడాలి. అదే ఒంటిపై చల్లుకునేవి కాకుండా దుస్తులపై స్ప్రే చేసేవి అయితే మరీ మంచిది.
 - స్నానం చేసిన వెంటనేనో, చెమటలు పట్టినప్పుడో పరిమళాల్ని చల్లుకోవడం వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనామూ ఉండదు. తేమతో కలిసి..

వేసవిలో సెంటు వాడుతున్నారా?



ఆ వాసనలు మరోలా అనిపిస్తాయి. శరీరం పూర్తిగా తడారక, అలంకరణ అంతా పూర్వరూపక మాత్రమే వాడాలి. □

పిల్లల గదిలో బొమ్మల గడియారాలు !

పిల్లలున్న ఇంట్లో క్రతేకంగా వారికి ఓ గది ఉండటం అనేది ఇప్పుడు చాలా మామూలు విషయం. ఆ గది ఇంటిరియర్ కాదు, మంచం దగ్గర్నుంచి కుర్చీల వరకూ అందుకని వస్తువుల స్థితిని కూడా చిన్నారలకు నచ్చేట్లే అమర్చుతున్నారు. అది గమనించే ఆకట్టుకునే రంగుల్లో, బొమ్మలతో ఉండే వస్తువులతోనే పిల్లల కోసం మార్కెట్లో



దొరుకుతున్నాయి. ఇక్కడన్న గోడ గడియారాలు అలా వచ్చినవే. సింహం, రాకాని బల్లి, పెంగ్విన్, పియర్, యాపిల్.. ఇలా ఇంతువులూ, పండ్ల బొమ్మ లతో పాటూ రకరకాల కార్టూన్లతో ఈ చిల్లిన క్లాస్స్



అందుబాటులో ఉన్నాయి. మిగతావాటితో పాటూ గడియారాలూ బొమ్మలదే అయితే ఆ చిన్నారుల గది మరింత ఆదరిపోదు ! □

ఇడ్లీ బజ్జీ

ఉదయం అల్పాహారంలో చాలామంది ఇడ్లీ.. తింటారు. సాయంత్రంపూట స్నాక్స్ లా బజ్జీ లాంటివి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే ఈ రెండింటిని కలిపి తింటే ఎలా ఉంటుంది? ఇడ్లీ బజ్జీలా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఇడ్లీతో కూడా బజ్జీలు వేసుకోవచ్చు. ఒక్కోసారి ఇడ్లీలు మిగిలిపోతుంటాయి. అలాంటి సమయంలో ఇలా బ్రై చేసి చూడండి. **కావాల్సినవి :** ఇడ్లీలు-నాలుగు (నిలువుగా ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి) , శనగపిండి-అయిదు చెంచాలు, బియ్యప్పిండి-రెండు చెంచాలు, ఉప్పు-తగినంత, కారం-జీలకర్రపొడి, వాము-అరచెంపా చొప్పున, వంటనోడా చిటికెడు, నూనె-వేయించడానికి సరిపడా. **తయారీ:** గిన్నెలో శనగపిండి, బియ్యప్పిండి, ఉప్పు, కారం, వాము జీలకర్ర పొడి, వంటనోడా వేసి, తగినన్ని నీళ్ళు పోసి బజ్జీ పిండిలా కలిపి పక్కిన పెట్టుకోవాలి. స్టవ్ వెలిగించి కదాయి పెట్టి నూనె పోయాలి. ఇది వేడయ్యాక ఇడ్లీ ముక్కలను బజ్జీ పిండిలో ముంచి కాగుతున్న నూనెలో వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. బేస్ట్ ఇడ్లీ బజ్జీలురెడి. వీటిని టోమాటో సాస్ తో తింటే చాలా బాగుంటాయి. □



