

అసెంబ్లీలో పెరిగిన మహిళా ఎమ్మెల్యేలు

2014లో 9 మంది ఎన్నిక, 2018లో 6కు పడిపోయిన సంఖ్య
ఈసారి 10 మందికి పెరిగిన ప్రాతినిధ్యం



హైదరాబాద్, డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఈ సారి మహిళా ఎమ్మెల్యేల సంఖ్య పెరగనుంది. మొదటిసారి రెండంకెల సంఖ్యలో మహిళలు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించారు. అయితే ఈ సంఖ్య కూడా బాగా తక్కువనే చెప్పాలి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ రాజకీయ పార్టీలతో పాటు, స్వతంత్రులు అందరూ కలిపి మొత్తం 221 మంది మహిళలు తాజాగా జరిగిన తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోటీలోకి దిగారు. వీరిలో కేవలం 10 మంది మాత్రమే విజయం సాధించారు. వీరిలో

సునీతాలక్ష్మారెడ్డి గెలుపొందారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 119 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు జరిగిన ఎన్నికల్లో మొత్తంగా 221 మంది మహిళలు పోటీ చేయగా, వీరిలో ప్రధాన రాజకీయ పార్టీల నుండి 34 మంది మహిళలు ఎన్నికల గోదాలోకి దిగారు. అత్యధికంగా భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపి) నుండి 13 మంది మహిళలకు టికెట్ల దక్కింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి 12 మందికి, భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) నుండి 8 మంది, జనసేన పార్టీ నుండి ఒకరికి అసెంబ్లీ టికెట్లు దక్కాయి. అయితే వీరిలో 10 మంది మాత్రమే గెలుపొందారు. కాంగ్రెస్ నుండి 6 గురు మహిళలు, భారత రాష్ట్ర సమితి నుండి 4గురు ఉన్నారు. గెలిచిన ఈ 10 మందిలో నలుగురు తొలిసారిగా అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో పోటీ చేసిన వారే కావడం విశేషం. 2014 అసెంబ్లీ ఎన్నికల నుండి చూస్తే 10 మంది మహిళలు తెలంగాణ అసెంబ్లీలోకి అడుగుపెట్టడం ఇదే తొలిసారి. వీరిలో సబితా ఇంద్రారెడ్డి, గొంగిడి సునీతారెడ్డి, దనసరి అనసూయ, హరిప్రియ, పద్మాదేవేందరెడ్డి, కోవాలక్ష్మి, సునీతాలక్ష్మారెడ్డి, బడే నాగజయ్య, 2014 ఎన్నికల్లో అప్పటి తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్), ప్రస్తుత భారత రాష్ట్ర సమితి) నుండి పద్మాదేవేందరెడ్డి, కోవ లక్ష్మి, కొండా సురేఖ, బొడిగ శోభ, గొంగిడి

సతీష్‌కుమార్ ఓటమి భరించలేక యువకుడి ఆత్మహత్యాయత్నం

అద్దైర్పడకండి.. అండగా ఉంటా: మాజీ ఎమ్మెల్యే పొడితల హుస్సాబాద్, డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త : హుస్సాబాద్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ శాసనసభ అభ్యర్థి, మాజీ ఎమ్మెల్యే పొడితల సతీష్‌కుమార్ ఓటమి పాలు కావడం పట్ల మనస్తాపానికి గురైన బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్త కూతాటి విజయ భాస్కర్ ఆదివారం రాత్రి విషవత్తుల రసాయనాలు తాగి ఆత్మహత్యయత్నానికి ప్రయత్నించాడు. విషయం గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు విజయభాస్కర్‌ను హుస్సాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించగా వైద్యులు ప్రాథమిక చికిత్స చేసి పరిస్థితి విషమంగా ఉండడంతో సిద్దిపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అంతకు ముందు హుస్సాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వైద్యం చేయించుకునేందుకు నిరాకరించిన విజయభాస్కర్‌తో బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి పొడితల సతీష్‌కుమార్‌తో వైద్యులు ఫోన్‌లో మాట్లాడిన వారు. సతీష్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ రాజకీయాల్లో గెలుపు ఓట ములు సహజమని వాటి కోసం ఇలా చేయడం సరికాదని నవ్వుజెప్పి వైద్యం చేయించుకునేందుకు ఒప్పించారు.తన ఓటమి పట్ల కార్యకర్తలు,నాయకులు అందోళన చెంది ఇలాంటి కార్యక్రమాలు పాల్పడి తనను బాధించ వద్దన్నారు. ఓడిపోయినా సమ్ముకున్న కార్యకర్తల కోరుకు ఎప్పటికీ అందగా ఉంటానన్నారు.

బిఆర్ఎస్ ఓటమితో ఆగిన భూనిర్వాసితుని గుండె

ములుగు, డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త: బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఓటమి పాలైందన్న విషయాన్ని తెలుసుకొని భావోద్వేగానికి గురై గుండెపోటుతో వ్యక్తి మరణించిన సంఘటన ములుగు మండలం మామిడ్యాల గ్రామంలో ఘటనైవసమంది. కొండపోపమ్మ సాగర్‌లో భూములు కోల్పోయి ఆరిఅందరికీ ప్యాకేజీ అందని కుటుంబాలకు ఎన్నికల తర్వాత ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే నేరుగా సింం కెసెఆర్ వారితో మాట్లాడి వారికి రావాల్సిన ప్యాకేజీలన్నింటినీ అందిస్తామని ఓ సమావేశంలో ఆయన హామీ ఇచ్చారు. ఆదివారం రోజు ఎన్నికల కొంటింగ్ ఫర్చురు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికి సరిపడా సిట్టు రాక కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడుతుందన్న విషయం తెలుసుకున్న రాచకొండ సత్యయ్య(50) తన మేనల్లుడు సవినోత్ ఫోన్‌లో మాట్లాడుతుతూ



రాచకొండ సత్యయ్య (ఫైల్)



మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే జీవన్‌రెడ్డి

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అవకతవకలపై సిబిఐతో విచారణ జరపాలి

ఆరు గ్వారంటీలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి

కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ సర్కారు ఆవశ్యకత ఉంది: ఎమ్మెల్యే జీవన్‌రెడ్డి

జగిత్యాల బ్యారో, ప్రభాతవార్త: కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంపై ఇవ్వసిన అనుమతులు లేకుండా రుణం ఎలా పొందారని, దీనిపై సిబిఐ విచారణ చేపట్టాలని పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్యే జీవన్‌రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. జగిత్యాల జిల్లాలోని ఇందిరాభవన్‌లో ఆయన సోమవారం మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ ఉద్యమ నాయకుడిగా కెసెఆర్‌కు రెండుసార్లు అధికారం అప్పగిస్తే 60 వేల కోట్లతో మిగులు బడ్జెట్‌తో ఏర్పడిన రాష్ట్రాన్ని 6 లక్షల కోట్ల అప్పులతో అప్పుల కుప్పగా మార్చారని, దాంతో రాష్ట్రం దశాబ్దకాలం వెనకబడిందని అన్నారు. కామారెడ్డిలో కెసెఆర్ ఓటమి ప్రజలకు కెసెఆర్ పట్ల వ్యతిరేకతకు అద్దం పడుతోంది. కమిషన్ కక్కుర్తితో నిధులు దుర్వినియోగం చేశారని

మళ్ళీ ఉద్యోగంలోకి లచ్చెరెడ్డి

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త: డిప్యూటీ కలెక్టర్, తెలంగాణ తహసీల్దార్స్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు వి.లచ్చిరెడ్డి తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరారు. రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం మారిన నేపథ్యంలో సోమవారం సీనియర్ నవీన్ మిట్టల్‌ను కలిసి లచ్చిరెడ్డి రిపోర్ట్ చేశారు.

యాసంగి విత్తన రాయితీలకు మంగళం

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త: తెలంగాణలో విత్తనాలకు ఇన్నో రాయితీలకు వ్యవసాయ శాఖ మంగళం హాదించి. దీంతో రానున్న యాసంగి సీజనులో రైతులకు విత్తనాల కొనుగోలు తలకుమించిన భారంగా పరిణమించనుంది. ప్రస్తుత యాసంగి సీజనులో కందులు, పెనతర, మినములు, సోయాబీన్, మొక్కజొన్న, వేరుశనగ, పొద్దుతిరుగుడు తదితర పంటలకు సంబంధించిన విత్తన సబ్సిడీని అధికారులు ఎత్తివేశారు. ఇప్పటికే గత కొన్నేళ్ళుగా వివిధ పంటల విత్తనాలకు సబ్సిడీని వ్యవసాయ శాఖ అమలు చేయడం లేదు. గతంలో ఆగ్రోస్ సంస్థ కార్యాలయాల ద్వారా రాయితీపై వేరుశనగ తదితర విత్తనాలను సబ్సిడీపై రైతులకు సరఫరా చేసేవారు. దీనికి వ్యవసాయ శాఖ 33 శాతం సబ్సిడీని అమలు చేసేది. ఇందువల్ల బహిరంగ మార్కెట్‌లో కిలో విత్తనాలు 95 రూపాయలు ఉంటే సబ్సిడీ పోసు రైతులు మిగిలిన 40 రూపాయలను మాత్రమే చెల్లివేడారు. అలాగే సోయాబీన్ విత్తనాలకు సైతం రాయితీని ఎత్తివేయడంతో ఆ పంటను సాగు చేయాలంటే రైతులకు పెను భారంగా తయారైంది. ఇక వచ్చే యాసంగి నుండి మరిన్ని పంటలకు సంబంధించిన విత్తనాలకు రాయితీని సంబంధిత అధికారులు పూర్తిగా రద్దు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో బహిరంగ మార్కెట్‌లో అధిక ధరలకు ఆయా పంటల విత్తనాలను రైతులు కొనుగోలు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

కెసిఆర్ పాలన బిసిలకు చీకటిమయం

బిఆర్ఎస్ ఓటమి శుభవర్తమానం : జాజుల శ్రీనివాస్‌గౌడ్



సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్న జాజుల శ్రీనివాస్‌గౌడ్

హైదరాబాద్ (ముషీరాబాద్), డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త: కేసీఆర్ పాలన టీసీలకు చీకటి పాలన అని, అందుకే కేసీఆర్‌ను ఓడించటంలో టీసీలే కీలక పాత్ర పోషించారని టీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు జాజుల శ్రీనివాస్‌గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. సోమవారం దోమలగూడలోని టీసీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన విలేఖరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ టీసీలకు డ్రోహం చేసిన బీఆర్ఎస్ ఓడిపోవటం, ప్రగతి భవన్ నుండి కేసీఆర్‌న ఫామిన్‌సాస్‌కు పోవటం శుభవర్తమామమని అన్నారు. కేసీఆర్ పదేళ్ల పాలనలో టీసీల సమస్యలపై ఏనాడూ గుండెించలేదని, కనీసం వినతి పత్రాలు స్వీకరించడానికి కూడా సమయం కేటాయించలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. కేసీఆర్ నియంతలా వ్యవహరించి, ప్రజాస్వామ్యాన్ని అవహేళనగా చేసి విధంగా ధర్మరాక్షసుని ఎత్తివేయాలని నిర్ణయాలని తీసుకున్నారని గుర్తు చేశారు. సింగరేణి, ఆర్టీసీ వంటి సంస్థలలో కార్మిక సంఘాలు, కుల సంఘాలు ఉండకూడదని నిర్ణయించటం ఆయన నియత పాలనకు నిదర్శనమని, అదేవిధంగా

సిసీ రచయిత చంద్రబోస్‌కు గురజాడ పురస్కారం

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త: సిసీగేయ రచయిత, అస్సాగ్ అవార్డ్ విజేత చంద్రబోస్‌కు గురజాడ విశిష్ట పురస్కారం దక్కింది. ఈ మేరకు ఈ పురస్కారాన్ని సోమ వారం చంద్రబోస్‌కు ప్రధానం చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ దుర్గప్రసాదరావు ఈ పురస్కారాన్ని బోస్‌కు అందచేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహాకవి గురజాడ విశిష్ట పురస్కారం అందుకోవడం తన పూర్వ జన్మ సుకృతమన్నారు. గురజాడ స్వగృహ సందర్శన ధైవ త్రైతంతో సమానంగా ఈ పురస్కారాన్ని భావిస్తున్నానని తెలిపారు. విజయనగరం నేలపై గురజాడ ఇంటిలో అడుగుపెట్టగానే ఏదో తెలియని అనుభూతి కలిగిందన్నారు. మహానీ యుడు పేరున జన్మస్థ అవార్డు తనకు దక్కడం గర్వంగా భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. అనంతరం తాను రాసిన మౌనంగానే ఎదగమని మొక్కు నీకు చెబుతుంది అనే పాటను పాడిన చంద్రబోస్ అహుతులను అలరించారు.

ఒంటెలను వధిస్తున్న ముఠా అరెస్టు

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త: అక్రమంగా ఒంటెలను వధిస్తున్న ఓ ముఠాను టాస్కఫోర్స్ పోలీసులు పట్టుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వధించే దుకు సిద్ధంగా వున్న నాలుగు ఒంటెలను, ఒంటెలను వధించేందుకు వున్న వేట కత్తులను జప్తు చేశారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను టాస్కఫోర్స్ డిపీసీ నితికా పంత్ సోమవారం మీడియాకు వెల్లడించారు. కర్నూలుకోల్‌ని బీదర్‌కు చెందిన మహమ్మద్ వరకు వీరు మూడు ఒంటెలను వధించి వాటి మాంసాన్ని టోలిచోకి పరిసరాల్లో అమ్మారు. మరో నాలుగు ఒంటెలు వీరు తమ వద్ద బంధించి, వధించేందుకు రెడీ అవుతున్నారు. కాగా ఈ ముఠా గురించి సమాచారం అందుకు న్న ఉత్తర

టీఎస్‌పిఎస్‌సి చైర్మన్‌గా ప్రా.కోదండరాం?

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 4, ప్రభాతవార్త : తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (టీఎస్‌పిఎస్‌సి) చైర్మన్‌గా టీజేఎస్ అధ్యక్షుడు ప్రా.కోదండరాంను నియమించే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. తెలంగాణ అసెంబ్లీకి జరిగిన ఎన్నికలలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరుద్యోగ సమస్య ప్రధాన అంశంగా మారినది. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో నిరుద్యోగులు పేవర్ లీకేజీలు, గ్రూప్ 1, గ్రూప్ 2 పరీక్షల నిర్వహణలో వైఫల్యం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొన్నారు. దీంతో టీఎస్‌పిఎస్‌సి చైర్మన్‌ను మార్చకపోవడం వల్ల ప్రభుత్వానికి చెడ్డ పేరు వచ్చింది. ఈ కారణంగా నిరుద్యోగులు పెద్ద ఎత్తున కాంగ్రెస్ పార్టీకి



టాస్కఫోర్స్‌కు చికిత్స ఒంటెలను వధించే ముఠా, పక్కన సజీవంగా వున్న ఒంటె.

మండల టాస్కఫోర్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్ భాస్కర్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని పోలీసు బృందం ఆదివారం రాత్రి టోలిచోకి ప్రాంతంలో వీరి స్థావరంపై దాడిచేసింది. ఈ సందర్భంగా సజీవంగా వున్న నాలుగు ఒంటెలను, రెండు వేట కత్తులు, కర్ర

చర్చం పాట్లు రాలుతోంటే...



యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు దురద, నొప్పి వంటివాటిని తగ్గిస్తాయి. తాజా కలబంద గుళ్ళను నమస్సు ఉన్నచోట కాస్తే సరి. ఫ్రీజర్లో ఉంచుకుని తరచూ రాసినా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఐసీ: చలికాలం వేడి వేడి నీటితో స్నానం హాయిగా అనిపిస్తుంది. కానీ చర్మం మరింత పొలుసుల్లా రాలు తుంది. గోరువెన్నని నీటితోనే స్నానం చేయాలి. ఇంకా నమస్సు ఉన్నచోట

ఈ కాలంలో చర్మం పొడిబారడం, ఎండిపోయి జీవం కోల్పోయినట్లుగా ఉండటం చాలామందిలో కనిపించే సమస్య! కొందరిలో ఇది చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. చర్మమంతా పొట్టులా రాలి మంట, నొప్పి కలుగుతాయి. ఈ సమస్యకు కొన్ని సహజ చిట్కాలు సాయపడతాయి.

ఎంత అందంగా మేకప్ వేసుకున్నా.. సరైన లిప్స్టిక్ ఎంచుకోకపోతే ఏదో వెలితిగా అనిపిస్తుంది. వీటి ఎంపికలో కాస్త జాగ్రత్తలు పాటించి చూడండి. చుక్కల్లో చందమామా ఆ మెరిసిపోవచ్చు.

అప్పుడప్పుడూ ఐసీతో రుద్దితే మట తగ్గుతుంది.

అలివ్ నూనె: పాలునులు రాలడం అంటే చర్మానికి తగినంత తేమ అందడం లేదని అర్థం. అలాంటప్పుడు అలివ్ నూనెను పలుచని పూతలా వేయాలి. ఇది సహజ మాయిశ్చరైజర్ గా పనిచేస్తుంది. దీంతో సమస్య తగ్గుతుంది.

పాలు: ఒక పలుచని పస్తాన్ని పాలల్లో ముంచి, సమస్య ఉన్నచోట ఉంచండి. పావుగంటయ్యాక చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేస్తే చాలు. పాలల్లోని లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మకణాలను లోతుగా శుభ్రం చేయడమే కాదు.. సహజ తేమని అందిస్తుంది.

టీటీ ఆయిల్: కొబ్బరి, జోజోబా నూనెలను సమపాక్షాత్ తీసుకొని దానికి కొన్నిచుక్కల టీటీ ఆయిల్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సమస్య ఉన్నచోట కాస్తే సరి. కొబ్బరి, జోజోబా నూనెలు తేమను అందిస్తే.. టీటీ ఆయిల్లోని యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించడంలో సాయపడతాయి.

లిక్విడ్ లిప్స్టిక్ వేస్తున్నారా ?

ముందుగా మీకు నవ్వే లిప్స్టిక్ని ఎంచుకోండి. అది మీ డ్రెస్కి నవ్వేది అయితే మరీ మంచిది. ఏది వేసినా ముందుగా మాయిశ్చరైజ్ చేయడం మర్చిపోవద్దు. ముఖ్యంగా మ్యాటి తరహా లిప్స్టిక్ని వేసినప్పుడు రాయకపోతే రంగు సమానంగా పరుచుకోదు. ప్యాసులుగా కనిపించి చూడ్డానికి

బాగాదు.

- లిక్విడ్ లిప్స్టిక్ని ఎంచుకుంటే సమానంగా పరుచు కంటుంది. పైగా త్వరగా చెరిగిపోదు ఎక్కువ సేపు ఉంటుంది.
- మొత్తం మేకప్ అయ్యాక ఒక్కసారి టిప్స్ పేవర్తో అద్దండి. అదనంగా ఉన్న రంగు పోతుంది.

కొబ్బరి పీచు పారేస్తున్నారా !



కొబ్బరికాయలతోపాటే వచ్చే పీచుని.. పారేస్తున్నారా? దాని ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మీరలా పారేయరు...

- పాత్రలు తోమడానికి స్టీల్ ప్రగ్బర్ల కన్నా కొబ్బరి పీచు సౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఫ్లాస్ట్ ప్రగ్బర్తో పోలిస్తే పర్యావరణహితం కూడా..
- ఇత్తడి పాత్రలో కొబ్బరి పీచును పొట్టులా చేసి వేసి అందులో కొద్దిగా కర్రగారం వేసి మండిస్తే ఇంట్లో దుర్వాసనలు దూరమవుతాయి. దోమల బెడద కూడా ఉండదు.
- సరిసరి జుట్టుకు ఇది డైలా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఒక పాత్రలో కొబ్బరి పీచు వేసి నల్లగా మరంతవరకూ వేయించుకోవాలి. తర్వాత దాన్ని మెత్తగా పొడిగా చేసుకుని అందులో కొబ్బరి నూనె, ఆవనూనె వేసి ఫ్లేన్ గా చేసుకుని తలకు పట్టించుకోవాలి. అలాక కడిగేస్తే జుట్టు రంగు మారుతుంది.
- కొంతమంది ఆర్థరైటిస్ కారణంగా మనం చేసే పనుల్లో ఏ విధమైన దోషము లేకుండా చూసుకోవాలి. నిత్య జీవితంలో సత్సంకల్పములు, సద్గుణములు, సతే ప్రవర్తన అల పరచుకుంటే చాలును. ఏదో తపస్సులకు, యోగాలకు, ధ్యానాలకు పోనక్కరలేదు.

బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారికి కొబ్బరి బొవధలలా పనిచేస్తుంది. ఈ పీచుతో టీ తయారు చేసుకొని తాగడం వల్ల దీనిలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు నొప్పులను నయం చేస్తాయి.

ఆచరణ ముఖ్యం సుమా !

ద్యూటీ జాజ్గాడ్. కర్తవ్య నిర్వహణే దైవారాధనగా భావించాలి. భగవద్గీతలో చూస్తే కర్మ, ఉపాసన, జ్ఞానం (పర్వ, పరిష్, విజ్ఞానం) అని చెప్పబడింది. ఈ రోజుల్లో గీతాసారాయణము, గీతా ప్రచారములు, బాగా జరుగుతున్న వున్నాయి. గీతలోని విషయార్థ భోగాలను కంఠస్థం చేసుకొనికన్నా.. ఒక్క భోగామనైనా ఆచరణలో పెట్టాలి. మనం ఎన్ని గ్రంథములు చదివినప్పటికీ, ఎంత మంది మహనీయులుభోధలు విన్నప్పటికీనా వాటికి మనం పూర్వయంతో ఎంత చోటు

ఇస్తున్నామో, దీనిని మనం ఆచరణలో పెడుతున్నామో, అది మాత్రమే భద్రంగా నిలుస్తుంది. కావున, విన్న విషయాలనూ, చదివిన విషయాలనూ ఆచరణలో పెట్టి భద్రం చేసుకోవాలి. కేవలం కట్టు, బొట్టు, భాష, వేషము ఇవి కేవలం బాహ్య సంబంధమైనవే. ఆచరణ అంతర్గతమే చేసేది. అలాంటి ఆచరణే ముఖ్యం. ఆచరణలో లేకపోతే ఎన్ని పుస్తకాలు చదివినా ఏమిటి ప్రయోజనం? పుస్తకములోనిది మనస్థాయిలో చేర్చుకోవాలి. అప్పుడు మనస్థాయి ఒక పుస్తకమైపోతుంది. దీనిని హృదయ ద్వారా ఆచరణలో పెట్టినప్పుడే చదివినందుకు సార్థకత. ఆచరణే ముఖ్యం సుమా! ప్రతినీత్యమూ ఒక గంట అయినా భగవతాధ్యానము చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి. భగవద్గీతను మీ నాలుకపై నాట్యంమాడాలి. జీవితాన్ని ఆనందమయంగా విండుకోండి.

- డా.పులివర్తి కృష్ణమూర్తి

మనసున్న మారాణులు .. సంపద సృష్టిం పడంలో లక్ష్యలు.. దాతృత్వంలో అన్యూర్ణలు అయ్యారే మగువలు. ఎడలే గివ్ చూడన్ ఇండియా ఫిలాంత్ర పిస్ట్ లిస్ట్-2023లో స్థానం సంపాదించు కున్న వారిలో వీరి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాల్సిందే..

విద్య, వైద్యం కోసం రూ.110 కోట్లు ... సుస్థిత బాగ్గి

ఎంత సంపాదించామన్నది కాదు..



సమాజానికి మనం ఏం చేశామన్నదే ముఖ్యం అంటారు సుస్థిత. ఈమె ప్రముఖ ఒడియా రచయిత్రి. కటకంలో పుట్టిపెరిగారు. పొలిటికల్ సైన్స్లో పిజి చేసి ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయంలో లెక్చరర్ గా పనిచేశారు. పదిహేనేళ్ల వయసులో సుబ్రత్ బాగ్గితో పరిచయం కాస్తా పెళ్లికి దారితీసింది. ఆయన మైండ్ ఫిల్మ్ వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరు విప్రోలో ఉద్యోగం చేసేవారు. ఉద్యోగదీత్యా ఈ దంపతులు కొన్నాళ్లు యుఎస్లో ఉన్నారు. అక్కడే వీరికి పాఠశాలలో బోధించడం, వివిధ సామాజిక ప్రయోజనాల కోసం నిధులు సేకరించడం అలవడింది. తర్వాత ఇండియాకు తిరిగొచ్చి మరికొందరితో కలిసి సుబ్రత్ మైండ్ ఫిల్మ్ సంస్థను నెలకొల్పారు. తమ సంపదలో కొంత విద్య, వైద్యంపై ఖర్చు చేయాలనేది సుస్థిత దంపతుల ఆలోచన.

అందుకోసమే భవనేశ్వర్లో 750 పడకల క్యాన్సర్ ఆసుపత్రి, పాలియేటివ్ కేరల్ కోసం తమ 20 ఎకరాల భూమిని రాసిచ్చారు. బెంగళూరులో ఐఐఎస్ఐకి 832 పడకల మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి, మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణం కోసం రూ. 425 కోట్ల విరాళం అందించారు. తాజాగా 2023 సంవత్సరానికిగానూ విద్య, వైద్య రంగాలకోసం రూ.110 కోట్ల రూపాయలను వితరణ అందించి ఈ దాతృత్వ జాబితాలో స్థానం సంపాదించుకున్నారు.

రూ.170 కోట్లు అందుతే! రోహిణి నీలేకని ...

ఇన్స్పీసీ సహ, వ్యవస్థాపకుడు నందన్ నీలేకని భార్యగానే కాదు.. సామాజిక సేవకురాలిగానూ రోహిణి



సంపద సృష్టిలో లక్ష్మీమూర్తులు

నీలేకని ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. ఈ ఏడు రూ.170 కోట్లను సేవకోసం ఖర్చుపెట్టి ఈ జాబితాలో వదో స్థానాన్ని

తో రోహిణి సంపద కూడా పెరిగింది. అదే సమయంలో రోహిణిలో ఉండే ఉదార భావాలు సామాజిక సేవపై దృష్టిపెట్టడానికే కలిగి సవాళ్లన్నో దాటి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అగ్రశ్రేణి సంస్థగా నిలబడ్డారు. వివక్షలేని, స్వేచ్ఛా పని వాతావరణంలో ఉద్యోగులు పనిచేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించి జోహో పని సంస్కృతితో గుర్తింపు తెచ్చారు. ఇవన్నీ ఆ కంపెనీని విజయాల బాటలో నడిపించాయి. తాజాగా ఆమె అత్యంత ధనవంతురాలిగా సంపన్నుల జాబితా లోనూ చోటుదక్కించుకున్నారు. ఈ ఏడాది సామాజిక సేవకోసం 13 కోట్లు వెచ్చించడంతో ఫిలాంత్రోఫిస్ట్ల జాబితాలో స్థానం సంపాదించుకున్నారామో. రాధ సామాజిక, సేవాకార్యక్రమాలు అంటే ఇష్టమని చెబుతారు.

వెంబుతో కలిసి ప్రారంభించిన 'జోహో కార్పొరేషన్' లోకి సాధారణ ఉద్యోగిగా అడుగుపెట్టారామో. 16 ఏళ్ల సంస్థ ప్రయాణంలో కలిగి సవాళ్లన్నో దాటి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అగ్రశ్రేణి సంస్థగా నిలబడ్డారు. వివక్షలేని, స్వేచ్ఛా పని వాతావరణంలో ఉద్యోగులు పనిచేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించి జోహో పని సంస్కృతితో గుర్తింపు తెచ్చారు. ఇవన్నీ ఆ కంపెనీని విజయాల బాటలో నడిపించాయి. తాజాగా ఆమె అత్యంత ధనవంతురాలిగా సంపన్నుల జాబితా లోనూ చోటుదక్కించుకున్నారు. ఈ ఏడాది సామాజిక సేవకోసం 13 కోట్లు వెచ్చించడంతో ఫిలాంత్రోఫిస్ట్ల జాబితాలో స్థానం సంపాదించుకున్నారామో. రాధ సామాజిక, సేవాకార్యక్రమాలు అంటే ఇష్టమని చెబుతారు.

హెల్త్ గా రాగి డోనట్స్

కావలసినవి :

- మైదాపిండి- 1 కప్పు, పంచదార పొడి- 1 కప్పు, వైట్ వెనిగర్, వెనెల్ ఎసెన్స్
- బెకింగ్ సోడా -2, టీస్పూన్ చొప్పున, ఉప్పు-అర టీస్పూన్, మజ్జిగ-2 కప్పు.

పుడు మైదాపిండి, పంచదార పొడి, బెకింగ్ సోడా, వెనెల్ ఎసెన్స్, గుడ్డు, నూనె, వైట్ వెనిగర్, రాగిపిండి, తగినంత ఉప్పు వేసుకుని.. కొద్దికొద్దిగా మజ్జిగ



అమ్మాయికి ఇలా చెప్పి చూద్దాం !



ఈ సమయంలో ఏమి తినాలి, శుభ్రంగా ఎలా ఉండాలి, శానిటరీ నాస్కిన్లు వాడకం వంటివి నేర్పించవచ్చు.

పొస్తా బాగా కలిపి పెట్టుకోవాలి. అవసరం అయితే కొద్దిగా నీళ్లూ కలుపుకోవచ్చు. డోనట్స్ మేకరేకి కొద్దిగా నూనె రాసి, కలిపి పెట్టుకున్న మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా వేసి ఓవెన్లో బేక్ చేసుకోవాలి. అభిరుచిని బట్టి చాక్లెట్ క్రీమ్, డ్రెస్సాట్తో సజ్జించి విధంగా గార్నిష్ చేసుకుని సర్వ చేసుకోవాలి.

సన్నబడేందుకు తినండి..

సాధారణంగా తిండి బరువు పెరుగుతామనుకుంటాం. కానీ వీటిని తింటే తగ్గవుంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందామా!

నట్స్: అన్ని రకాల నట్స్లోనూ వెజిటబుల్ ప్రోటీన్ శాతం ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. గుండెకు మేలు చేసే ఆనీశామరేటెడ్ ఫ్యాట్లూ, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సహజంగా మొక్కల నుంచి అందేస్పరోల్స్ వంటివన్నీ లభిస్తాయి. రోజూ గుప్పెడు నట్స్ని ఎంచుకోవడం వల్ల సగటున కనీసం ఐదుశాతం కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించే శక్తి ఉంటుందట. ముఖ్యంగా గంటల తరబడి కదలకుండా కూర్చునే ఉద్యోగినులు వీటికి ప్రధానస్థానం ఇవ్వడం మంచిది.

పండ్లు కూరగాయలు : వీటిల్లో శామరేటెడ్ ఫ్యాట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. సమతుల్య పోషకాలు కలిగిన ఆకుకూరలు, కాయగూరల్ని రోజూవారీ ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అప్పుడు అందం, ఆరోగ్యం కూడా, టిఫిన్ తిన్న తరువాత వందల తినాలి. వసాతి, అన్నం కంటే ఎక్కువగా కూరతీసుకోవడం మంచిది.



అందుకే గుడ్డు.. సూపర్ ఫుడ్ .. !

ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పాలు ఆల్బాహారంగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదన్న విషయం తెలిసిందే. ఇతర ఆల్బాహారాల్లో లభించని పోషకాలు ఇందులో నిక్షిప్తమై ఉండడమే ఇందుకు కారణం. శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్స్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు.. ఇవన్నీ కోడిగుడ్డులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

- పిల్లలకు అందించే ఆహారంలో కోడిగుడ్డు తప్పనిసరిగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీనిలో ఉండే విటమిన్ ఎ, ల్యూటీన్, జియాక్వాలిన్.. లాంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటి సంబంధిత సమస్యల రాకుండా కాపాడడంతోపాటు రేటికటి నుంచి విముక్తి కలిగిస్తాయి.
- ఒక కోడిగుడ్డులో 1.5 గ్రాముల పప్పుసాన 213 మిల్లి గ్రాముల కొలెస్ట్రాల్, 75 క్యాలరీలు ఉంటాయి. మన రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో కొలెస్ట్రాల్ 300 మిల్లిగ్రాములకు మించకూడదు. కాబట్టి రోజూ ఒక గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన కొలెస్ట్రాల్లో అధిక మొత్తం లభించినట్లే.
- జీవక్రియలు సక్రమంగా సాగడంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కోడిగుడ్డులోని ప్రోటీన్ కారణం. అలాగే ఇందులో విటమిన్ బి తప్ప మిగిలిన అన్ని విటమిన్లు ఎక్కువ మొత్తంలో లభిస్తాయి.
- తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు ఉండే



కోడిగుడ్డు.. ఎముకలు, కండరాలు.. దృఢంగా తయారు కావడానికి తోడ్పడుతుంది. ఎత్తు పెరిగేందుకు సహాయపడుతుంది.

- కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిసలో ప్రోటీన్లు, నియోసిన, రైబోఫ్లేవిన్, క్లోరిన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, సోడియం, సల్ఫర్, ఇ.. వంటి ఖనిజాలు, విటమిన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాగే పచ్చనిసలో విటమిన్ ఎ,బి,ఇ అధికంగా ఉంటాయి. వీటితో పాటు ఫోలేకాస్యం, ఐరన్,క్యాలియం, కాదర్, సల్ఫరులు కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. అలాగే గుడ్డులో లభించే ఐరన్ శరీరంలో సులభంగా కలిసిపోతుంది.
- శరీరం, గుండె ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఒమేగా-3 ఫ్యాట్ ఆమ్లాలు గుడ్డులో అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలన్నీ.....

- కోడిగుడ్డులో లభించే ఫోలేట్ పుట్టుకతో సంక్రమించే వ్యాధులను చాలావరకు తగ్గిస్తుంది.
- ఉదయం పూట ఇతర ఆల్బాహారానికి బదులు గుడ్డు తీసుకునే వారు బరువు తగ్గుతారని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. అలాగే గుడ్డులో ఉండే పెప్టైడ్స్ వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని కూడా రుజువైంది.
- మరో విషయం ఎంటుంటే.. మహిళల్లో ఎవరైతే రోజూ క్రమం తప్పకుండా కోడిగుడ్డును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారో వారిలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 24 శాతం తక్కువైన పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. దీనికి కారణం గుడ్డులో ఉండే కోలెన్ ఆనీ పదార్థం. ఇది మెదడు, నాడీ మండలాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు కూడా చాలా అవసరం. ఒక గుడ్డు నుంచి 20 శాతం వరకు కోలెన్ లభిస్తుంది. ఇది కారేయ జబ్బులు తగ్గించడంలో, ధమనులు దృఢంగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది.
- గుడ్డులో విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరానికి ఎంత శరీరకపోషణం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల ప్రస్తుతం చాలామంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో మధుమేహం, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు పోంచి ఉంటున్నాయి. అందువల్ల గుడ్డును ఆహారంలో చేర్చుకోవటం మంచిది. ►ప్రోటీన్లతో నిండిన గుడ్డులో మనకు అవసరమైన అన్నిరకాల అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. శారీరక శ్రమ అధికంగా చేసినప్పుడు తిరిగి శక్తిని పురాణికోవడానికి ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. □

MARUTI SUZUKI ARENA

Ready. Maruti Suzuki Arena. Go!

EMIS ON **ALTO** (K10)
STARTING AT
₹5 999*

EMIs ON **S.PRESSO**
STARTING AT
₹6 499*

BIG SAVINGS ALTO K10 ₹59 000[^] S-PRESSO ₹54 000[^]

ALTO 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

[illegible]

Application to select Profiles only. Low down payment scheme available with select Financier only. *T & C Apply. For further information, customer may visit the nearest dealership. 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. Creative visualization. Black glass on the vehicle is due to lighting effect. Car colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above shown offers are valid for limited period on selected models and in select states only till 31st December 2023.