



లాస్య నందిత భౌతిక కాయంవద్ద నివాళులర్చిస్తున్న సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

కారుప్రమాదంలో మృతి

>>> రెడ్డి జిల్లా ఆమీన్‌పుర్ మండలం పబ్‌లోగూడ దగ్గర ఓటర్ రింగ్‌లోడ్డుపై అదుపుతప్పి రేయిలీంగ్ ఢీకొట్టడంతో ఆక్రమిత్వరేడి ఎమ్మెల్యే మృతి చెందారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న బోలీసులు, ఓఆర్‌ఆర్ సిబ్బంది ప్రమాదం జరిగిన స్థలానికి చేరుకొని సహాయక చర్యలు చేపట్టి, ఎమ్మెల్యే మృతదేహాన్ని పటాన్‌చెరులోని డ్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. కాగా ఆమె కారు డ్రైవర్ ఆకాష్‌కు తీవ్ర గాయాలు అయ్యడంతో మియూసూరిలోని డ్రైవేట్ హాస్పిటల్‌లో ఐసీయూలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు, కార్పొరేటర్ సింగం ఆదర్శ్ రెడ్డి, టీఆర్‌ఎస్ నాయకుడు మధుసూదనరెడ్డి హటాహుతిని పటాన్‌చెరు ప్రవేటు హాస్పిటల్‌కు చేరుకొని ఎమ్మెల్యే మృతదేహాన్ని సందర్శించి దిగ్రాంతి వస్త్రం చేశారు. మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు దగ్గర ఉండి ఎమ్మెల్యే మృతదేహాన్ని అంబులెన్స్‌లో చేర్చి బోంబుమార్చు నిమిత్తము గాంధీ హాస్పిటల్‌కి తీసుకెళ్లడం జరిగింది. ఎమ్మెల్యే మృతదేహం అంబులెన్స్ వెంబడి మాజీ మంత్రి హరీష్‌రావు, కార్పొరేటర్ సింగం ఆదర్శ్ రెడ్డి, పటాన్‌చెరు టీఆర్‌ఎస్ నాయకులు గాంధీ ఆసుపత్రికి వెళ్లడం జరిగింది. అతివేగంగా డ్రైవర్ నిద్రుపెత్తు కారణంగా కారు ప్రమాదం జరిగిందని బోలీసులు భావిస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై పటాన్‌చెరు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేసి, పూర్తి వివరాలు వెల్లడిస్తామని తెలిపారు.

నిర్దక్షమ కారంఃసంగారంరెడ్డి లడిషనల్ ఎస్సీ సంజీవరావు నిర్దక్షమ కారణంగా కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే లాస్య నందిత మృతికి కారణమని సంగారెడ్డి ఆడిషనల్ ఎస్సీ సంజీవరావు తెలిపారు. పటాన్‌చెరు రామేశ్వరంబండ శివారు ఎల్లరికి కాలేజ్ ఎదురుగా రింగ్‌రోడ్ రహదారిపై జరిగిన ప్రమాదంలో కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే లాస్య నందిత వాహనం ముందు వెళ్తున్న వేరే వాహనాన్ని ఢీ కొట్టినట్లుగా ఉందని ఆయన తెలిపారు. దుర్గా పూజల కోసం వెళ్లిన పాపని డిఎడెబ్లీ తిరిగి అల్పాహారం కోసం వెళ్తుండగా ఈ సంఘటన జరిగిందని, సీట్ బెల్ట్ కూడా పెట్టుకున్నట్లే ఉందని డిఎస్సీతెలిపారు. ఈ ఘటన అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు చేసి పూర్తి వివరాలు వెల్లడిస్తామని తెలిపారు.

అధికార లాంఛనాలతో లంకెత్తీయలు

కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే లాస్యనందిత శుక్లవారం మృతి చెందడంతో కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గంలో విషాదఘా యలుఅలుముకున్నాయి.విషయంతెలుసుకున్న వెంటనే నేతలు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పెద్దసంఖ్యలో తరలివచ్చారు. లాస్య లంకెత్తీయలను ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో జరిపారు. మాజీ మంత్రులు హరీష్ రావు, తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ అంత్య క్రియల ప్రక్రియపూర్తయ్యేవరకు దగ్గరుండి నిర్వహిం చారు. లాస్యనందిత బోస్టుమార్చుం పూర్తయ్యక మృతదేహాన్ని క్యాన్సలోని గృహ లక్ష్మీ కాలనీలోని

నివాసం వద్దకు తరలించారు. ఇక్కడ కార్యకర్తలు, నేతలు, అధికారులు, అభిమానులు సందర్శిచేయుకు ఏర్పాట్లు జరిపారు.సాయంత్రం అంతర్జాతీయల కోసం లాస్యను ఉడిగేంపుగా తరలించారు. కార్యానా మీదుగా పిరెట్, ఏఓపీ సెంటర్, వార్తాకేనగర్ మీదుగా మార్చేడ్‌పల్లిలోని హిందు శ్మశానవాటిక వరకు అంతిమ యాత్ర కోససాగింది. లాస్యకు సోదరులు లేకపోవడంతో ఆమె చిన్నమ్మ కుమారుడు పీయూస్ రాఘవ్ (చోటు) చితికి నివృంటించారు.

ప్రమాదం ఎలా జరిగిందంటే...

శుక్లవారం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందిన లాస్యనందిత కుటుంబంతో కలిసి భోజనం చేయాలని భావించి తల్లి గీత, పెద్ద సోదరీ నప్రుత, ఆమె కుమార్తెతో పాటు ఎమ్మెల్యే లాస్యనందిత డ్రైవర్, పీఏ ఆకాశ్‌తో కలిసి జేఎన్‌జీయూ వద్దగల హోటల్‌లో డిన్నర్ ముగించుకొని రెండు కార్లలో తిరిగి వరులుదేచారు. తిరిగి వచ్చే సమయంలో రాత్రి 2 గంటల సమయంలో టీ తాగాలనిపించి లాస్య తనతల్లితో చెమ్మి కూకట్‌పల్లి వై జంక్షన్ వద్ద వీపు, డ్రైవర్ ఆకాశ్ ఇద్దరు మారుతి ఎస్కొ ఎల్ 6లో సంగారెడ్డి సమీపంలో 24 గంటలు తెరిచి ఉండి దాణా హోటల్ వైపు బయలుదేచారు. తిరిగి తెల్లవారు జామున దాదాపు 5 గంటల సమయంలో ప్రమాదం జరిగినట్లు సమాచారం.

గన్‌మెన్‌లు కూడా తీసుకువెళ్లలేదు. లాస్య నందిత సంగారెడ్డివైపు వెళ్లి తిరిగి వస్తుండగా శుక్లవారం తెల్లవారుజామున ఓఆర్‌ఆల్ పై పటాన్‌చెరు సమీపంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో విగతజీవిగా మారింది. అయితే సాధారణంగా ఎమ్మెల్యేతో పాటు గన్‌మెన్‌లు కూడా గతంలో రాకూ లేకపోవడం వట్ల పలు అనుమానాలు వ్యవ్రం అవుతున్నాయి. గతంలో కూడా ఒకటి, రెండుసార్లు గన్‌మెన్‌లు లేకుండానే ప్రయాణించినట్లు తెలిసింది.



అధికార లాంఛనాలతో ఎమ్మెల్యే లంకెత్తీయల దృశ్యం

SINGAM KUIL ORANGE FRIDAY	ROSA DEAR GOLD FRIDAY	
DrawDate on:23/02/24	DrawDate on:23/02/24	
1st - SINGAM SERIES Dr No:227	DAY - ROSA SERIES Dr No:227	DAY - DEAR SERIES Dr No:227
1st Prize Rs.100000/- 522147	1st Prize Rs.100000/- 885316	1st Prize Rs.100000/- 977949
2nd Prize Rs.7000/- 50911	2nd Prize Rs.7000/- 00544	2nd Prize Rs.7000/- 84630
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
24641 36847 49302 60957 74720	08256 12244 14300 15821 37863	02575 31785 42931 48493 71594
88825 91416 96051 96770 98198	46162 54001 53223 71878 75711	74471 83101 85432 93201 93905
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
1159 3054 6049 6833 7160 7370 7539	2118 2632 2813 3054 6005 7013 7499	0948 1224 1407 1669 2558 2990 5581
7711 7986 8083	7873 8143 9939	6920 7023 9323
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
2239 3698 4088 4602 5984 6613 6683	0029 0227 0729 1272 2603 4465 4493	2870 2964 3311 3749 5519 7657 8431
8081 9556 9879	7189 8297 9156	8519 9848 9914
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0035 1575 2639 4074 6268 7371 9448	0172 1881 2960 4419 6692 8190 9325	0003 1890 3308 4334 5775 7407 8761
0112 1595 2701 4322 6301 7378 9547	0202 1952 3031 4442 6726 8213 9388	0110 2062 3490 4792 5788 7521 8854
0124 1601 3114 4363 6302 7493 9569	0253 1964 3088 4464 6751 8363 9460	0245 2269 3619 4812 5817 7633 8965
0158 1636 3137 4368 6401 7597 9611	0298 2009 3147 4572 6765 8431 9507	0509 2347 3631 5028 5841 7664 9358
0330 1694 3326 4425 6424 7643 9727	0407 2047 3383 4887 6789 8496 9543	0705 2534 3716 5253 5940 7722 9372
0438 1699 3390 4650 6439 7667 9727	0435 2052 3389 4915 6960 8531 9705	0775 2577 3809 5296 6101 7863 9516
0549 1801 3510 4875 6448 7744 9771	0450 2212 3398 4967 7093 8594 9755	0785 2729 3844 5322 6202 7988 9715
0819 1993 3754 5075 6522 7761 9896	0894 2394 3450 5384 7116 8684 9821	0795 2945 3984 5414 6290 8080 9794
0936 2029 3756 5305 6658 8082 9919	1292 2449 3420 5419 7336 8781 9824	0796 2947 4003 5446 7105 8082 9872
1005 2080 3770 5590 6710 8122 9960	1300 2485 3693 6028 7334 8812 9912	0837 3071 4080 5490 7151 8086 9986
1060 2166 3893 5868 7210 8132	1351 2670 4101 6106 7559 8819	0914 2994 4173 5540 7153 8207
1169 2171 3908 5618 6987 8638	1542 2739 4186 6122 7561 8829	0937 3077 4175 5594 7167 8331
1270 2237 3999 5995 7142 8833	1729 2808 4298 6166 7583 8901	1220 3087 4202 5642 7280 8442
1464 2284 4033 6078 7282 8904	1841 2866 4307 6510 7922 9172	1287 3182 4232 5764 7396 8673
1476 2372 4065 6083 7292 9284	1879 2922 4413 6611 8109 9283	1763 3268 4296 5767 7402 8729

THANGAM VAIRAM CHARM FRIDAY	NALLANERAM MANI CHARM FRIDAY	
DrawDate on:23/02/24	DrawDate on:23/02/24	
DAY - THANGAM SERIES Dr No:227	DAY - NALLANERAM SERIES Dr No:227	DAY - MANI SERIES Dr No:86
1st Prize Rs.100000/- 314780	1st Prize Rs.50000/- 271162	1st Prize Rs.50000/- 742737
2nd Prize Rs.7000/- 50798	2nd Prize Rs.7000/- 38924	2nd Prize Rs.7000/- 63464
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
15066 21764 22797 25395 28734	09988 10470 18680 24404 32069	00922 04595 06704 19055 39424
42669 68967 79629 96571 96908	34243 46119 52937 84170 85414	67659 69404 77119 84619 97000
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
3060 3168 3466 3991 4103 4255 4549	2231 2712 3399 4303 6153 7292 8534	0573 0919 1466 3990 4901 5440 6046
6315 6934 9339	8597 9223 9331	5722 8864 9671
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0488 0714 2012 3227 5018 5031 5713	0503 1755 1772 2523 2578 4916 5558	0192 0480 0915 1394 2261 2521 3430
6776 6879 7765	6961 7421 9035	3830 3831 5186
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0189 2614 4435 5691 6685 7915 9150	0009 1574 2928 5120 6803 8067 9451	0109 2089 3326 4770 5663 7691 9316
0208 2734 4437 5714 7059 7979 9398	0092 1579 3179 5185 6906 8127 9484	0125 2213 3328 4776 5730 7752 9349
0489 2817 4450 5716 7080 8086 9429	0065 1589 3337 5272 7139 8132 9513	0245 2297 3370 4839 5768 7797 9470
0615 2877 4481 5761 7152 8111 9572	0171 1656 3555 5520 7168 8191 9602	0342 2274 3454 4939 6237 7813 9612
1029 2893 4641 5850 7210 8233 9624	0202 1673 2940 4330 5067 7251 9088	0512 2757 3427 4948 6352 7872 9706
1290 2900 4658 5866 7222 8477 9783	0356 1738 3694 5848 7366 8618 9682	0563 2783 3556 4948 6288 8006 9791
1473 2908 4692 5868 7454 8528 9489	0404 2102 3783 5888 7461 8641 9832	0530 2761 3628 5052 6698 8157 9814
1603 3059 4900 6148 7616 8679 9875	0680 2486 4078 5930 7522 8729 9845	0680 2904 3725 5118 6771 8421 9927
1728 3276 4913 6275 7618 8690 9941	0773 2500 4418 5866 7551 8927 9867	0856 2922 3977 5120 6820 8598 9942
1774 3560 4999 6346 7656 8802 9964	0932 2602 4108 6323 7711 8992 9996	1103 2956 4002 5140 6930 8763 9998
1782 3564 5082 6357 7658 8803	0976 2659 4496 6337 7871 9031	1459 3032 4082 5209 7033 8852
1901 4302 5223 6585 7724 8881	1065 2737 4578 6530 7875 9082	1598 3053 4095 5264 7188 8915
1941 4375 5564 6505 7780 9016	1129 2746 4614 6568 7946 9085	1613 3092 4249 5269 7324 9174
2308 4380 5568 6513 7826 9078	1144 2809 4919 6573 7657 9231	1787 3127 4548 5439 7596 9290
2431 4391 5667 6576 7892 9081	1480 2866 5035 6753 7973 9377	1841 3284 4688 5450 7598 9305

KUMARAN VISHNU STORM FRIDAY	SWARNALAXMI SERIES	
DrawDate on:23/02/24	DrawDate on:23/02/24	
DAY - KUMARAN SERIES Dr No:227	DAY - VISHNU SERIES Dr No:227	DAY - LION SERIES Dr No:86
1st Prize Rs.50000/- 473819	1st Prize Rs.50000/- 663634	1st Prize Rs.50000/- 564360
2nd Prize Rs.7000/- 63464	2nd Prize Rs.7000/- 75723	2nd Prize Rs.7000/- 29926
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
19032 19087 20578 24354 25304	10370 12838 16301 19768 20271	03623 29162 31217 31949 42723
34455 50873 64913 73841 90383	24587 49023 64189 70661 85116	53649 64959 75595 86371 97385
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0226 1865 2269 4604 5662 6326 6568	1187 1353 2542 4205 5015 7640 7747	1522 3108 5125 5804 5854 6084 6182
7335 9206 9252	8107 9803 9921	7566 9481 9817
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0320 0579 1681 2546 2851 4089 4204	0381 3418 3420 3573 4525 5847 5934	1847 2772 2910 3615 4092 4993 6162
4978 8637 8801	5825 8516 9248	6587 7394 7843
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0006 1656 2752 4366 6094 7981 9232	0108 1592 2733 4042 4639 6762 8712	0107 1385 3282 4798 6531 7570 9050
0119 1858 3192 4393 6126 7992 9283	0106 1725 2840 4078 4707 6913 8850	0195 1506 3283 4881 6548 7737 9177
0218 1927 3265 4606 6268 7997 9369	0623 1778 2850 4088 4788 6946 8863	0235 1798 3403 4974 6567 7916 9182
0463 1928 3403 4865 6595 8164 9414	0701 1812 2923 4198 4088 7123 8976	0242 1820 3412 4976 6690 8016 9353
0467 2006 3469 5178 6670 8203 9445	0901 1837 2940 4330 5067 7251 9088	0349 2018 3492 5582 6803 8325 9483
0562 2105 3525 5242 6733 8280 9480	0957 1846 2949 4336 5202 7510 9422	0488 2081 3623 5560 6837 8442 9498
0616 2115 3551 5470 7121 8431 9677	1021 2118 3084 4355 5534 7586 9675	0599 2230 3814 5690 6850 8454 9523
0859 2159 3626 5481 7170 8481 9740	1053 2122 3143 4367 5662 8044 9749	0653 2405 3851 5780 6864 8498 9838
0885 2166 3820 5504 7213 8524 9752	1305 2163 3228 4383 5685 8179 9852	0668 2570 4037 5998 6902 8515 9863
1113 2227 3827 5558 7238 8616 9979	1340 2211 3275 4390 5772 8194 9814	1020 2684 4217 6125 7237 8604
1140 2302 3946 5599 7353 8778	1371 2261 3302 4413 6201 8230	0871 2794 4269 6134 7273 8740
1332 2410 3964 5748 7503 8958	1410 2369 4487 6364 8542	1164 2886 4271 6226 7311 8768
1400 2504 3978 6015 7508 9200	1447 2377 3831 4523 6578 8288	1311 3009 4518 6348 7502 8955
1401 2545 4115 6019 7873 9209	1480 2553 3982 4537 6634 8549	1314 3240 4689 6529 7524 8999
1598 2618 4116 6080 7889 9223	1498 2684 4027 4629 6713 8684	



27వే 2 గ్యారంటీలు

>>> రాష్ట్రంలో ఉన్న నాలుగు కోట్ల మంది ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఆరోగ్యంతో ఉండాలని అమ్మవార్లను ప్రార్థించామని, మన రాష్ట్రంలో వర్షాలు కురిసి పొడి వంటలు వండాలని కోరుకున్నామని తెలిపారు. మేడారం ప్రాంతం తనకు ముందు నుంచి వ్యక్తిగతంగా తనకు చాలా దగ్గరగా ఆనబండం ఉన్న ప్రాంతమని, సమృక్క సారలమ్మ అశీర్వాదంతో ఆనేక కార్యక్రమాలను ఇక్కడి నుండి ప్రారంభించామని, గత సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 6 న హాత్ సే హాత్ జోహో యాత్ర ఇక్కడి ప్రారంభించామని, అమ్మవార్ల ఆశీర్వాదంతో ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిందని అన్నారు. పాలకుల ఆధిపత్యానికి వ్యతిరేకంగా పేదల వక్రంగా తల్లి కూతుర్లు సమృక్క సారలమ్మ వీరోచిత పోరాటం చేశారని, అదేవిధంగా గత పది సంవత్సరాల నిరంకుశ పాలనకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేసి ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పరచడం జరిగిందని తెలిపారు. సూతన ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే మేడారం మహా జాతర నిర్వహణకు 110 కోట్ల నిధులను ప్రత్యేకంగా మంజూరు చేసి భక్తులకు ఇబ్బందులు కలుగకుండా ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. దక్షిణాయం కుంభమేశాగా పేరు పొంది కోటి 50 లక్షలకు పైగా భక్తులు వచ్చే మేడారం మహా జాతరకు జాతీయ పండుగా గర్వించాలని, ఈ జాతరకు ప్రధానమంత్రి సైతం పాల్గొనాలని, ఆ దిశగా కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి కృషి చేయాలని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి కోచారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉ

నాలుగు రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ సీట్ల సర్దుబాటు ఖరారు

ధాకరే శివసేన, ఎస్సీ, ఆమ్ పార్టీలతో ముగిసిన చర్చలు

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 23: లోక్ సభ ఎన్నికల కోసం కాంగ్రెస్ ఆమ్ ఆడ్మిపార్టీలు నాలుగు రాష్ట్రాల్లో అవగాహనకు వచ్చాయి. ఇందుకు సంబంధించిన ఒప్పందాన్ని కూడా ఖరారుచేసుకున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. మొత్తం వివరాలను మీడియాకు తర్వాత వెల్లడించాలని నిర్ణయించాయి. ఢిల్లీలోని ఎదుస్థానాల్లో నాలుగుస్థానాలు ఆపీ, మూడు స్థానాలు కాంగ్రెస్ పార్టీకి కేటాయించులు జరిగాయి. ఆపీ తమ అభ్యర్థులను, తూర్పు, పశ్చిమం, దక్షిణ ఢిల్లీల్లో పోటీకి దిం చుతుంది. వీటితోడు న్యూఢిల్లీ స్థానంలో కూడా ఆమ్ పోటీలో ఉంటుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ వా యవ్య, ఈశాన్యఢిల్లీ, చాందిచౌక్ స్థానాలనుంచి పోటీ చేసేందుకు నిర్ణయించాయి. 2019 ఎన్నికల్లో బిజెపి అన్నిస్థానాల్లోను పోటీచేసి గెలిచింది. అలాగే గోవా, ఛండీఘర్, గుజరాత్; హర్యానాల్లోకూడా సీట్లసర్దుబాటు జరిగిందని తెలుస్తోంది. గుజరాత్ లో రెండుస్థానాలు, హర్యానా, ఛండీఘర్ లలో ఔరోక్ స్థానంలోపోటీ చేయాలని నిర్ణయించాయి. ప్రధాని నరేంద్రమోడీ సర్వరాష్ట్రం అయిన గుజరాత్ లో ఆమ్ ఆడ్మిపార్టీ రెండుస్థానాల్లో పోటీచేస్తుంది. ఛండీగర్ స్థానం



మాత్రం కాంగ్రెస్ కు వెళుతుంది. అలాగే దక్షిణగోవాస్థానం కూడా కాంగ్రెస్ కే పోతున్నది. ఇక ఆమ్ హర్యానాలు ఒకస్థానంలో పోటీకి నిల బడుతుందని చెబుతున్నారు. మోడీ పార్టీకూడా ఛండీఘర్ స్థానం గత ఎన్నికల్లో నిలబెట్టుకుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ గడచిన మూడు సార్లు ఈస్థానంలో గెలిచింది. 1999, 2004, 2009 సంవత్సరం ఎన్నికల్లో పవన్ కుమార్ బిస్సాల్ ఈస్థానం నుంచే గెలిచారు. ఇక కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులలోని ఇండియా కూటుమి ఈవారంలో సీట్ల కేటాయింపు సర్దుబాట్లతో బీజేపి ఉంది. లోక్ సభ తేదిల ఎన్నికలకు తేదిలు వెలువ

డుతున్న తరుణంలో ఉత్తరప్రదేశ్, మహారాష్ట్రల్లో కూడా సీట్లసర్దుబాటును ఖరారుచేసుకుంటున్నది. అలాగే బెంగాల్ లోక ఊడా మరోసారి వర్చులుజరుపుతోంది. ఇక పంజాబ్ లో అయితే మొత్తం 13స్థానాల్లో ఆమ్ ఆడ్మిపార్టీయే పోటీ చేస్తుందని గతంలోనే కేట్రపార్టీప్రకటించారు. యుపీ డీలేపరంగాచూస్తే కాంగ్రెస్ పార్టీ 17 స్థానాల్లోపోటీచేస్తుంది. మొత్తం 80 స్థానాల్లో అఖిలేష్ యాదవ్ సమాజ్ పార్టీ ఇతరప్రాంతీయ పార్టీలు 63స్థానాల్లో పోటీచేస్తాయి. భారీజోడో న్యాయయాత్రలో పాల్గొంటున్నట్లు ప్రకటించిన తర్వాత మొట్టమొదటిసారిగా

దేశంలోని అతిపెద్ద రాష్ట్రంలో సీట్ల సర్దుబాటు జరిగింది. ఇండియాకూటునుంచి మిత్రపక్షంగా నిటమీకుమార్ తోపాటు ఆపార్టీకూడా వైదొలిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఇండియా కూటుమి ఆపి ర్వాపనేతగా నిలిచిన నితీష్ ఖిరగి కూటుమికి ఝులక్ ఇచ్చారు. ఇక జయంత్ పోరగి ఆర్ఎంఓ కూడా ఇండియా కూటుమినుంచి వైదొలిగింది. ఈ రెండుపార్టీలు కూడా ఇప్పుడు బిజెపి, ఆరెల్ ఓడి, జెడియూ ఒక్కటిగా మారాయి. సీట్ల సర్దుబాటులో జాప్యం నివారించేందుకే ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ సీనియర్లు రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంకగాంధీ వాద్రా, సోనియా గాంధీలు రంగంలోకి దిగికిల కంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. రాహుల్ గాంధీ ఇప్పటికే శివసేన యుబిటి బాస్ ఉద్వమ్ ధాకరేతో చర్చలునుజరిపారు. ఇక ప్రియాంకగాంధీ వాద్రా కూడా అఖిలేష్ యాదవ్ తో డీలేసు ఖరారు చేసారు. సోనియాగాంధీ సాయంతో బెంగాల్ ముఖ్య మంత్రి మమతా బెనర్జీ మరోసారి సంప్రదించులు జరిపి డీలే ఖరారు చేస్తారని అంచనా. మమతతో సోనియాకు మంచి సం బంధాలున్నాయి. అందువల్లనే బెంగాల్ సమ స్థాన సోనియాకే పార్టీ నేతలు అప్పగించారు.

పవార్ ఎన్టీపీకి ట్రంఫెట్ గుర్తు కేటాయింపు

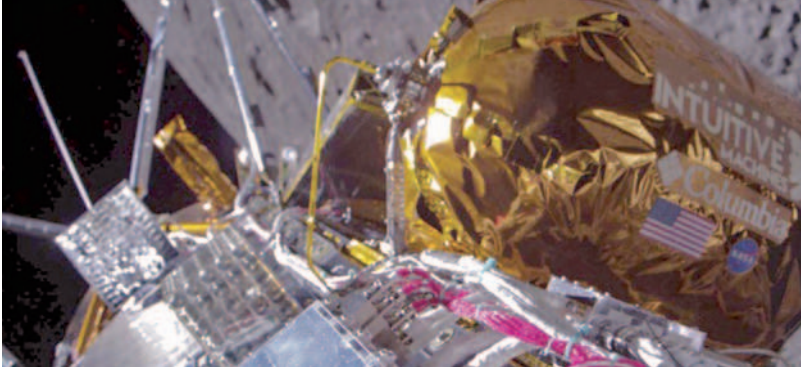
కొత్తగుర్తుతోనే పోటీ

చేస్తామంటున్న శరద్ పవార్ ఎన్టీపి



ముంబయి, ఫిబ్రవరి 23: అజిత పవార్ నేతృత్వంలోని ఎన్టీపీనే అసలైన ఎన్టీపీగా గుర్తిస్తున్నట్లు ప్రకటించిన ఎన్నికల సంఘం పాత ఎన్టీపీ గుర్తు, పేరును అజిత పవార్ కి కేటాయించిన తర్వాత పవార్ వర్గం ఎన్టీపీఎన్టీపీ పేరుతోపాటు కొత్త గుర్తును కూడా తెచ్చుకుంది. ఎన్నికల సంఘం సాంప్రదాయబద్ధమైన 'ట్రంఫెట్' ఊటుతున్న ప్యక్తి గుర్తును పవార్ పార్టీకి కేటాయించింది. ఎన్నికల సంఘం పూర్తిగా అజిత పవార్ పార్టీకి కొమ్ముకానీందని పేర్కొంటూ శరద్ పవార్ శిబిరం సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ వేసిన సంగతి తెలిసిందే. దీనిపై సుప్రీం తాజాగా సోమవారం తదుపరి ఉత్తర్వులు వచ్చేంతవరకూ శరద్ పవార్ పార్టీకి కేటాయించిన పేరు కొనసాగుతుందని అన్నారు. ఈనెల ఏడో తేదీ ఎన్నికల సంఘం జారీచేసిన ఉత్తర్వులపై పవార్ వర్గం సుప్రీంకోర్టులో సవాల్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. శరద్ పవార్ పార్టీకి కూడా కొత్త గుర్తును ఇవ్వాలని సూచించిన సుప్రీం ఉత్తర్వులకు అనుగుణంగా సాంప్రదాయకంగా వినియోగించే 'ట్రంఫెట్' గుర్తును కేటాయించింది. ఈ గుర్తునే రానున్న లోక్ సభ ఎన్నికల్లో పవార్ పార్టీ అన్ని నియోజకవర్గాల్లో అభ్యర్థులకు కేటాయించుకోవాలని ఎన్నికల సంఘం సూచించింది. పార్టీ ప్రతినిధి కృష్ణ క్రాస్త్ కూడా ఇదే అంశాన్ని ధృవీకరిస్తూ తమ పార్టీ ఇదే గుర్తుతో లోక్ సభ ఎన్నికల్లో పోటీచేస్తుందని అన్నారు.

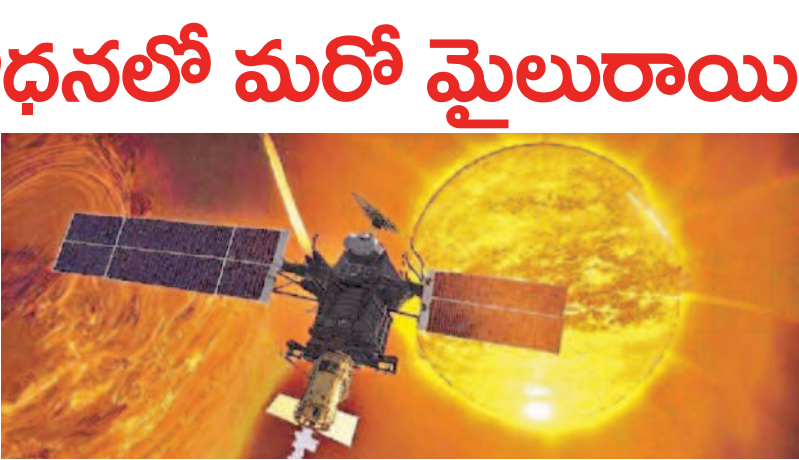
చంద్రుడి ఉపరితలం చేరిన తొలి పైవేట్ ల్యాండర్



కేవలనెవారె, ఫిబ్రవరి 23: అమెరికాకు చెందిన ప్రైవేటు ల్యాండర్ ఒడిస్సన్ గురువారం చంద్రుడిపై దిగింది. 1972లో అపోలో మిషన్ తర్వాత నాసా చేపట్టిన చంద్రమండల యాత్ర ఇదే కావడం గమనార్హం. తాజా ప్రయోగంతో ఒక ప్రైవేటు సంస్థ చంద్ర పరిశోధన యాత్రను తొలిసారిగా దిగ్విజయంగా చేపట్టినట్లుంది. గతవారమే ఇంటర్నాషియల్ మెషిన్ ఈ ల్యాం

డర్ తో కూడిన రాకెట్ ను ప్రయోగించింది. ల్యాండర్ నుంచి వచ్చే సంతకాలు బలహీనంగా ఉన్నాయని ఇంటర్నాషియల్ మెషిన్స్ వెల్లడించింది. అయితే, చంద్రుడి ఉపరితలంపై దిగిందని మూత్రం ధ్రువీకరణ అయినట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం దాని పరిస్థితి ఏమిటి? ఏ ప్రాంతాన్ని ల్యాండ్ అయ్యిందనే విషయాలు మూత్రం వెల్లడించలేదు. చంద్రుడిపై దిగినట్లు ప్రకటించిన

వెంటనే లైవ్ వెబ్ క్యాస్టింగ్ ను నిలిపివేశారు. ల్యాండర్ నుంచి వస్తున్న బలహీన సిగ్నల్స్ ను ఎలా మెరుగుపర్చాలో విశ్లేషిస్తున్నామని ఈ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ టీమ్ క్రియస్ ప్రకటించారు. ఈ ప్రయోగంతో దాదాపు 50 యేళ్ల తర్వాత అమెరికా చంద్రమండల యాత్ర చేపట్టినట్లు యింది. మరోవైపు చంద్రుడి ఉపరితలంపైకి చేరిన తొలి ప్రైవేట్ కంపెనీగా ఇంటర్నాషియల్ మెషిన్స్ నిలిచింది. గత నెలలో ఆస్ట్రోబోటిక్ ఆ దిశగా అడుగులు వేసినప్పటికీ ఇది విఫల మైంది. ఒడిస్సన్ ప్రయోగం కోసం ఇంటర్నాషియల్ మెషిన్స్ 118 మిలియన్ డాలర్ల నిధులను అందజేసింది. రోదసీ యాత్రలను వాణిజ్యీకరించడంలో భాగంగా దీన్ని చేపట్టింది. దక్షిణ ప్రువాసికి 300 కిలోమీటర్ల దూరంలో ల్యాండర్ ను దింపాలని ఇంటర్నాషియల్ మెషిన్స్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. 'మాలాపెర్ట్ ఏ' అనే బిరానికి సమీపంలో అనువైన ప్రాంతాన్ని ఎంచుకొని ల్యాండ్ అయ్యేలలా ప్రోగ్రామ్ చేశారు. వారంపాటు పనిచేసేలా దీన్ని రూపొందించారు.



పరిశోధనలో ఒక కీలక ఘట్టంగా, మైలురాయిగా భావిస్తున్నారు. గత ఏడాది సెప్టెంబర్ 2న ట్రిబోర్కేట నుంచి పిఎన్ఎల్వి సి-57 రాకెట్ ద్వారా భారతీయ తొలి సూర్య పరిశోధన ఉపగ్రహం అతిథ్య ఎల్1ను ప్రయోగించారు. భూమికి 15 లక్షల కిలోమీటర్ల దూరంలోని లాగ్రాంజ్-1 పాయింట్ కు 127 రోజుల వ్యవధిలో ఈ అతిథ్య

ఎల్1 చేరి పరిశోధనలు ప్రారంభించింది. ఇప్పటికే మాగ్నెట్ మీటర్ పనితీరును విజయవంతంగా ముగించినట్లు ఇద్రో గతంలోనే ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం పాపా పరిశోధన కూడా సక్రమంగా జరుగుతున్నట్లు గుర్తించి ఇద్రో వర్గాలు తమ పరిశోధనా వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.



కుటుంబ పాలనవల్లే దశాబ్దాలుగా యుపిలో కుంటుపడిన అభివృద్ధి

వారణాసిలో ప్రధాని మోడీ

వారణాసి, ఫిబ్రవరి 24: కుటుంబరాజుకియాలూ, వారసత్వ రాజుకియాలూ, అవినీతి, ఆర్థికవక్ర పాతం వల్లనే ఉత్తరప్రదేశ్ గడచిన కొన్ని దశాబ్దాలుగా అభివృద్ధిలో వెనకబడిపోయిందని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడీ అన్నారు. వారణాసి రోడ్లపై మంద్యంనివించి యువత పడిపోతున్నారని రాహుల్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆయన తీవ్రంగా స్పందించారు. స్ట్రూవోల్ లేనివారే ఇలాంటి వ్యాఖ్యలుచేస్తారని, యువత మత్తులో ఉందని ఆర్థికహిత విమర్శలుచేస్తారని తిప్పికొట్టారు. తన సొంత నియోజకవర్గం వారణాసిలో 13 వేల కోట్ల అభివృద్ధిపనులకు శంకుస్థాపనచేసిన తర్వాత ప్రధానిమోడీ మాట్లాడుతూ దశాబ్దాలుగా వారణాసిలో కుటుంబ వాదం నడిచిందని బుజ్జగింపు రాజుకియాల నడవడంలో సిద్ధహస్తులుగా మారిపోయారని వాదించారు. కాంగ్రెస్ సభ్యులు, పోహ పరివార మొత్తం ఇప్పుడు వారణాసి యువతను మత్తులో జోగుతున్నారన్న అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. గడచిన పదేళ్ల కాలంలోనే వారణాసిలో అభివృద్ధి శరవేగంగా సాగుతోందని అన్నారు. పదేళ్లుగా వారణాసి తనను బనారసీబాబుగా మార్చిందని, కాశీలోని ప్రజలు జీవశైలిని ఆనాంతం మార్చివేసేందుకు తాను కృషిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. రైతులు,

నిరుపేదలకు తమ ప్రభుత్వంచేసిన మంచి పనులను చెబుతూనే పశుసంవర్ధకశాఖ సాయంతో మహిళలు స్వయం సమృద్ధి దిశగా వెళ్లేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. సన్నకారు, చిన్నకారు రైతులతోపాటు భూమిలేని నిరుపేదలు సైతం పశుపోషణతో అభివృద్ధి పొందుతున్నట్లు తెలిపారు. చేతివృత్తులను ప్రోత్సహించేందుకు స్థానిక నిాచం మరింతగా పుంజుకోవాలని అన్నారు. చిన్నరైతులు, ఔత్సాహిక పారిశ్రామికవేత్తలకు నేనే అంబాసిడర్ నని మోడీ చెప్పారు. ఈసందర్భంగానే గాడ్గే మహారాజ్ శత జయంతి సందర్భంగా ప్రధానిమోడీ నివాళు లర్పించారు. సంత రవిదాస్ 647వ జయంతి సందర్భంగా మోడీ మాట్లాడుతూ సంత రవిదాస్ మాదిరే గాడ్గే బాబా కూడా దళితులు, అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి విశేష కృషిచేసారని తెలిపారు. దళితు అభ్యున్నతి సంక్షేమపరంగా తనకు బాబాసాహెబ్ స్ఫూర్తి అని గాడ్గే బాబా కూడా అంటేద్యర ఆశయాలును గౌరవించేవారని అన్నారు. మహారాష్ట్రలో సామాజిక పరివర్తనానికి విశేషకృషిచేసారని గాడ్గేబాబాను గుర్తుచేశారు. ఆయన అసలు పేరు డేబుజ్ ఝింగాజ్ జన్ రాగ్ అని అప్రూపతి జిల్లాలోని అంజనేగాంవ్ స్వాధీశ్రాతాకూలోని పెండ్లిగాంవ్ లో జన్మించిన గాడ్గేబాబా దళితులు, మీడిత వర్గాల మేలుకోసం అపారోశలు తపించారని అన్నారు.

అధికారాన్ని వేళ వారణాసి రోడ్డును తనిఖీ చేసిన మోడీ

వారణాసి, ఫిబ్రవరి 23: ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ఉత్తరప్రదేశ్ లో పర్యటిస్తున్నారు. తన సొంత నియోజకవర్గం వారణాసి చేరుకున్న ఆయన వచ్చి రాగానే స్థానికంగా జటీవల చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. కొత్తగా నిర్మించిన శివపూర్, ఫులేవరియా, లహారతారా మార్గ్ ను అధికారికంగా తనిఖీ చేశారు. ఆయన వెంట రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ కూడా ఉన్నారు. ఇందులో మీడియాలో వంతుకున్నారు. రూ.360 కోట్లతో నిర్మించిన ఈ మార్గ్ ను జటీవల ప్రారంభించారు. దీని వల్ల దక్షిణ వారణాసి ప్రాంత ప్రజలకు ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు తగ్గాయని మోడీ తెలిపారు. ఈ రహదారి మార్గంతో బనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీ నుంచి వారణాసి ఎయిర్ పోర్టుకు వెళ్లే సమయం దాదాపు సగం తగ్గినట్లు ఆదితా



రులు పేర్కొన్నారు. ఈ తనిఖీలకు ముందు వారణాసి విధుల్లో మోడీ రోడ్ షోల్ పాల్గొన్నారు. రాత్రివేళ అయినప్పటికీ, ఆయనకు చూసేందుకు ప్రజలు రహదారిపై వెంట బాచులు తీశారు. ప్రధానిపై పూలవర్షం కురిపించారు. పర్యటనలో భాగంగా వారణాసిలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ప్రధాని శుక్రవారం శంకుస్థాపనలు చేశారు. బనారస్ బాంద్రా యూనివర్సిటీలో విద్యార్థుల సంద్దేశించి ప్రసంగించారు. సంత గురు రవిదాస్ జన్మస్థలిని దర్శించుకున్నారు.

బెంగాల్ పైనే బిజెపి ఫోకస్ రెండుసార్లు మోడీ పర్యటనకు ఏర్పాట్లు

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 24: లోక్ సభకు వచ్చే ఏప్రిల్, మేనెలల్లో ఎన్నికలు జరగనున్న తరుణంలలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ రెండురోజుపాటు పశ్చిమబెంగాల్ లోపర్యటింపనున్నారు. మార్చి 1,2 తేదీల్లో ఆయన బెంగాల్ లోని రెండు లోక్ సభ నియోజకవర్గాల్లో పర్యటిస్తారని బెంగాల్ బీజేపి చెబుతోంది. అరాంబాగ్, కృష్ణ నగర్ లలో ప్రధాని పర్యటన ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు. 2019లో బీజేపి టిఎంసెల అధ్యక్ష హోరాహోరీ పోరుసాగింది. సందేశ్ ఖాలి ఫలగుతో బెంగాల్ ప్రభుత్వం తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో మోడీ పర్యటింపడం తీవ్ర ప్రాధాన్యతను సంతకించుకుంది.

అలాగే మార్చి ఆరో తేదీ మరోసారి బెంగాల్ లోని బరసాత్ లో ప్రధాని మోడీ పర్యటిస్తారని చెబుతున్నారు. రాష్ట్ర పార్టీ అధ్యక్షుడు సుకాంత మజుందార్ మాట్లాడుతూ ఆరోజు జరిగే మహిళా ర్యాలీని ఉద్దేశించి ప్రధాని ప్రసంగిస్తారని చెబుతున్నారు.

సందేశ్ ఖాలిబాధిత మహిళలతో కూడా మోడీ ముచ్చటిస్తారని చెబుతున్నారు. బాధిత మహిళలు కోరితే ప్రధానితో మాట్లాడే ఏర్పాట్లు చేస్తామని సుకాంత మజుందార్ చెప్పి నప్పటికి వాస్తవానికి ఏ చిన్న సంఘటన జరి గినా తమకు అనువుగా మలుచుకునేందుకు బీజేపి ఉత్సాహంతో ఉన్న సంగతి తెలిసిందే.

అమిత షాపై చేసిన వ్యాఖ్యల కేసులో రాహుల్ గాంధీకి జార్జండ్ హైకోర్టు పాక్

రాంఛి, ఫిబ్రవరి 23: కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత షాపై 2018లో ఎంసీసీ నాయకుడు ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై దాఖలయిన పరువునష్టం కేసులో రాహుల్ గాంధీకి పాక్ తగిలింది. ఈకేసు విచారిస్తున్న జార్జండ్ హైకోర్టు ఈకేసును కొట్టివేసేందుకు నిరాకరించింది. ఈనెల 16వ తేదీ రాహుల్ గాంధీ ఖిల్కిప్రభుత్వక నివేదికను కోర్టులో అందించారు. అయితే అనాడు జన్మిన అంబుజీనాథ్ తన నిర్ణయాన్ని రిజర్వులో ఉంచుకున్నారు. ఎన్నికల ర్యాలీల్లో 2018లో రాహుల్ గాంధీ బాలుబాసాలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఈ వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు బిజెపి నాయకుడు నవీన్ రూా క్రిమినల్ పరువునష్టం కేసు దాఖలుచేశారు. రాహుల్ గాంధీకి ఈనెల 20వ తేదీన ఇదే తరహా మరోకేసులో బెయిల్ మంజూరయింది. సుల్తాన్ పూర్ లో బిజెపి నాయకుడు విజయమిత్రా దాఖలుచేసిన కేసులో ట్రయల్ కోర్టు బెయిల్ ఇచ్చింది. అమిత షాపై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలుచేసారని బిజెపి నాయకుడు చెప్పారు. బెంగళూరులో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేసారని, కర్ణాటక ఆసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా



అమిత షాపై అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేసారని బిజెపి నాయకుడు వాదించారు. బిజెపి జాతీయ అధ్యక్షుడే అయినా కూడా అమిత షా ఒక హత్య కేసులో నిందితుడని పేర్కొన్నారు. అయితే అంతకు ముందే సిబిఐ 2005లో బోగోస్ ఎన్ కౌంటర్ కేసుకు సంబంధించి ఆయనపై పెట్టిన కేసును ఎత్తివేసింది. భారత్ జోడో న్యాయ యాత్రలో ఇప్పుడు రాహుల్ గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలపై రాహుల్ గత 18వ తేదీ విచారణకు కూడా రాలేదు. దీనితో రాహుల్ పై నమోద చేసిన కేసుపరంగా విచారణకు రావాలని కోర్టు ఆదేశించింది. అలాగే హైకోర్టు సైతం రాహుల్ దాఖలుచేసిన పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది.

మహువాకు ఢిల్లీ హైకోర్టు రులక్

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి 23: తృణమూల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ లోక్ సభ మాజీ ఎంపీ మహువా మొయిత్రాకు ఢిల్లీ హైకోర్టులో ఎదురు దెబ్బ తగిలింది. విదేశీ మారక ద్రవ్యనిర్వహణ చట్టం ఉల్లంఘన కేసులో మహువా ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ కు దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను శుక్రవారం ఢిల్లీ హైకోర్టు కొట్టివేసింది. ఈ కేసుకు సంబంధించి ఈడో తనకు నంబంధించిన సమాచారాన్ని లీక్ చేస్తోందని.. దాన్ని నిరోధించాలని మహువా ఈడోకి

వ్యతిరేకంగా పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఆ పిటిషన్ పై విచారణ చేపట్టిన సింగిల్ బెంచ్ జడ్జి జస్మిన్ సుబ్రమణ్యం ప్రసాదీ తీర్పును రిజర్వులో పెట్టి నేడు వివాదం చేశారు. మహువా మొయిత్ర చేసిన ఆరోపణలను ఈడో తరపు న్యాయవాది ఖండించారు. ఈ సరి బంధించి మహువా సమాచారాన్ని డ్రెస్ లిలేతే లేదా మీడియాకు వెల్లడించడందేదని తెలిపారు.



జడ ఎలా వేస్తున్నారు?



దువ్వెత్తే జుట్టు రాలిపోతుందని.. పైపైన చిక్కులు తీసి జడ అల్లేసేవారు చాలామందే కానీ, మాడుకీ మర్దన చేసినట్లు సున్నితంగా తీసుకున్నప్పుడే శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఎదుగుతాయట.

- తల దువ్వితే.. 50-100 వెంట్రుకలు రాలడం సహజమే అంటారు వైద్యులు. అయితే, ఇంతకు మించి ఊడిపోతుంటే మాత్రం అనారోగ్యమే, పోషకాల లోపమో, శ్రద్ధవహించకపోవడమో నిర్ధరించుకోండి. ఇందుకు కారణాలు చాలానే ఉంటాయి. కాబట్టి పైపై పూతలే కాదు.. సమతుల్యహారం తీసుకోవడంతో పాటు కురుల్ని శుభ్రంగా, చిక్కులు

లేకుండా ఉంచుకోవడమూ తప్పనిసరి.
● కొందరు బలంగా దువ్వి, లాగి బిగుతుగా జడ వేస్తుంటారు. ఇలాంటిప్పుడు జుట్టు మరింతగా రాల్చే అవకాశం ఉంది. అలానే, హడావుడిగానో, బలంగా ఒత్తిపెట్టో అదీ లేదంటే తడి తలమీద దువ్వేయడం చేసునతన్నా ఈ సమస్య తప్పకపోవచ్చు. బదులుగా, కాస్త సమయం తీసుకున్నానా సరే. వెడల్పాటి పళ్ళున్న దువ్వెనతోనో, పేక్షతోనో చిక్కునకలి తీశాకే హాయిరైస్లింగ్ చేసుకోండి. మరి ఎక్కువ చిక్కు పడితే.. రాసి విడదీయండి.
● సహజంగా నూనెల్ని విడుదల చేసే నెబేషియన్

గ్రంథులు దువ్వి నప్పుడు డ్రైరేపితమవుతాయి. దాంతో శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. అందుకే, మాడుపై దుమ్ము చేరకుండా తరచూ తలస్నానం చేయడంతో పాటు వెడల్పాటి దువ్వెనతో సున్నితంగా దువ్వడమూ ముఖ్యమే.
● దువ్వడమంటే నేరుగా మాడు నుంచే మొదలు పెడుతున్నారా? అదెప్పుడూ మంచి పద్ధతి కాదు. కింది నుంచి ఆరంభించి నెమ్మదిగా పైకి రావాలి. అప్పుడు కురులపై ప్రయోగించే బలం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ఊడదు. ఇంకా చిట్టడం, కెగడం లాంటి సమస్యలూ తగ్గుతాయి. □

అమె పేరు లాస్యనందిత. పిన్నవయసులోనే రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టి, ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు. తండ్రి సాయన్న ప్రోత్సహంతో అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ, తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపును పొందారు. అందరి ఆదర్శిల్లా అమె ఎన్నో కలలు కన్నారు. ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి, ఉద్యోగంలో స్థిరపడాలని అనుకున్నా, అప్పటకే తండ్రి సాయన్న రాజకీయాల్లో సీనియర్ నేతగా, ఎమ్మెల్యేగా ఉండడంతో తన దృష్టిని రాజకీయాల్లోకి మళ్ళించారు. తండ్రి ప్రోద్బలంతో బీఆర్ఎస్ కార్పొరేటర్గా పనిచేసారు. తండ్రి మరణంతో గత సంవత్సరం జరిగిన శాసనసభ ఎన్నికల్లో ఆపార్టీ ఎమ్మెల్యేగా కంటోన్మెంట్ నుంచి పోటీ చేసి, గెలుపొందారు. అతిపిన్నవయసులోనే ఎమ్మెల్యేగా శాసనసభలో ప్రవేశించి, నేటి మహిళలకు స్ఫూర్తిగా నిలిచారు. ప్రజలకు సేవ చేయాలనే ఆమె ఆశయాలు, తపన తీరకుండానే శుభ్రవారం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో దుర్మరణపాలయ్యారు.

లాస్య నందిత పేరు వినని వారు తెలంగాణలో లేరంటే అతిశయోక్తి లేదు. కంటన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే సాయన్న కూతురుగా, కవాడిగూడ కార్పొరేటర్గా ప్రజలందరి మన్ననలు పొందిన లాస్య నందిత గత సంవత్సరం సాయన్న మృతితో కంటన్మెంట్ ఎమ్మెల్యేగా బరిలో నిలిచి, గద్దర్ కుమార్తెను సైతం ఓడించి తండ్రికి తగ్గ తనయురాలిగా

రెండుసార్లు వరస ప్రమాదాల నుండి తప్పించుకున్న ఆమె మూడవ సారి మాత్రం తప్పించుకోలేక పోయారు. లాస్య ప్రయాణిస్తున్న కారు ప్రమాదానికి గురై ఆమె అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు.

సాయన్న కూతురిగా: లాస్య నందిత హైదరాబాద్ లో జి.సాయన్న, గీత దంపతులకు 1986లో మూడవ కుమార్తెగా జన్మించారు. ఆమె కంప్యూటర్ సైన్స్ లో బిటెక్ పూర్తి చేసింది. ఆమె కుటుంబ బాధ్యతలు తన భుజస్థంధాలపై వేసుకుని, ఒకవైపు తండ్రి వ్యాపారం, మరోవైపు రాజకీయాలలో సైతం తనకంటూ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును తెచ్చుకున్నారు. తండ్రి సాయన్న అంటే లాస్య నందితకు ఎంతో ప్రాణం. సాయన్న అనారోగ్యంతో ఇబ్బంది పడుతూ ఉన్నప్పుడీ ఏమాత్రం తొణకకుండా, రాత్రునకా, పగలనకా ఒక కొడుకులా తండ్రి దగ్గర ఉండి అన్నీ తానై చూసుకుంది. సాయన్న మూడుసార్లు కంటన్మెంట్ ఎమ్మెల్యేగా విజయసాధించటం వెనుక లాస్య నందిత కృషి కూడా ఎంతో ఉంది. రాజకీయాలలో ఎంతో మరుకైన పాత్ర పోషిస్తున్న ఆమెను పార్టీ గుర్తించి, సాయన్న మరణానంతరం కంటన్మెంట్ బాధ్యతలు ఆమెకు అప్పగించారు.

కార్పొరేటర్గా: 2016లో కవాడిగూడ కార్పొరేటర్గా పోటీ చేసి



ఆశలు.. ఆశయాలకు అంతలోనే దూరమై..



నిలిచింది. కానీ ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన నాటి నుండి ఆమెను మృత్యువు వెంటాడుతోందా అన్నట్లు వరుసగా ప్రమాదాలు ఆమెను చుట్టు ముట్టాయి. రెండు నెలల క్రితం బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేగా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఆమె సికింద్రాబాద్ లో ఒక డ్రైవేట్ కార్యక్రమానికి వెళ్లి, అమె లిఫ్ట్లో దాదాపు మూడుగంటల సేపు ఇరుక్కుపోయారు. అక్కడే సిబ్బంది కష్టపడి లిఫ్ట్ ను పగులకొట్టి ఆమెను రక్షించారు. అదే విధంగా మొన్న నల్లగొండ బీఆర్ఎస్ భారీ బహిరంగసభకు వెళ్లి వస్తున్న క్రమంలో సైతం ఆమె కారు ప్రమాదానికి గురై ఆమె స్వల్పంగా గాయపడిన విషయం తెలిసినదే.

అవకాశం పొందిన ఆమె విజయం సాధించి, కార్పొరేటర్గా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. తండ్రి కంటన్మెంట్ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పటికీ, తాను కవాడిగూడ కార్పొరేటర్ అవటంతో స్థానిక ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతో కవాడిగూడ దగ్గరలో ఆమె నివసించే వారు. స్థానికంగా ఎవరికీ ఏ ఇబ్బంది వచ్చినా వెంటనే వెళ్లి వారిని పరామర్శించి, చేయగలిగిన సాయం చేస్తూ ఉండటం ఆమె ప్రత్యేకత. వయస్సు చిన్నదే అయినప్పటికీ, తండ్రి నుండి రాజకీయాలను అభ్యసించిన ఆమె కార్పొరేటర్గా తనకంటూ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. 2021లో పరిస్థితులు అనుకూలించకపోవటంతో ముషీరాబాద్ నియోజకవర్గంలోని ఓటమి పాలయిన ఆరు డివిజన్లలో కవాడిగూడ కూడా ఒకటి. కార్పొరేటర్గాఓటమి పాలయినప్పటికీ ఏమాత్రం నిరాశ చెందకుండా అనారోగ్యంతో ఉన్న తండ్రికి వెన్నంటే

ఉండి, తండ్రి బాధ్యతలను పూర్తిగా ఆమె భుజాలపై వేసుకుంది. 2023 ఫిబ్రవరిలో సాయన్న మృతి చెందటంతో ఆమెను బాగా కృంగితిరిగింది.

ఎమ్మెల్యేగా: తండ్రి మరణం ఒకవైపు కృంగితిన్నప్పటికీ, తండ్రి ఆశయాల సాధనకై కంటన్మెంట్ ఎమ్మెల్యేగా పార్టీ అధిష్టానం అవకాశం ఇచ్చిన వెంటనే కాదనకుండా అంగీకరించి బరిలో నిలిచిన ఆమె ప్రజాయుద్ధనాక గద్దర్ కుమార్తె వెన్నెలపై అఖండ విజయం సాధించారు. చిన్నవయసులో ఎమ్మెల్యేగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన ఆమె సాయన్నకు తగ్గ కూతురిగా అందరి మన్ననలు పొందుతూ, ఎమ్మెల్యేగా మూడు నెలలు కూడా గడవక ముందే, తండ్రి చనిపోయిన ఏడాదికే తాను కూడా మృతి చెందటం విచారకరం. లాస్య మృతితో తెలంగాణ రాష్ట్రంలోపాటు ఆటు కంటన్మెంట్ ప్రాంతంలో, ఇటు కవాడిగూడ ప్రాంతంలో విషాదఘాయలు ఆలుముకున్నాయి.

- పాన్పల్లి నాగవాణి

అదిరే పట్టుకు కొత్త లుక్కు!



సంప్రదాన వేడుకలేవైనా పట్టు లంగా, ఓణీలు, వీరల్లో కుండనపు బొమ్మల్లా మెరిసిపోయే అమ్మాయిలదే హవా. ఎంత మోడరన్ అమ్మాయిలైనా పట్టు తెచ్చే వస్త్రే వేరు మరి! అలాగని పాత పద్ధతుల్లోనే ఎందుకు కొనసాగాలి? కొత్తదనం అద్దెద్దామంటోంది యువతరం. అందుకే ఆధునిక హంగులను అద్దెస్తోందిలా.

పరికిణీలు పట్టువే! వాటికి పెప్టమె, రఫెల్ జాకెట్లు, లాంగ్ స్లీవ్ టాపులను ఊడిస్తున్నారు. లేదంటారా కాంట్రాస్ట్ షాపులు..

నెట్, జాకెట్ ఓణీలను జత చేసి స్టైల్ యుక్తి తెచ్చేస్తున్నారు. అయితే ఇందుకు వారి ఎంపిక పట్టు వీరలే. కంచి, నారాయణ పేట, ఆరణి, బనారస్...పచ్చిన పట్టు వీరను ఎంచుకొని, ఆ వీర మొత్తాన్నీ పరికిణీ చేసేస్తున్నారు. మెచ్చిన విధంగా చిన్న పెద్ద కుచ్చితో డిజైన్ చేయించు కుంటున్నారు. □

కొంతమంది తమ రోజులను బ్లాక్ లేదా ట్రీనీటీతో ప్రారంభిస్తారు. కానీ అదే టీని మన సౌందర్య సంగ్రహణ కోసం ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చో తెలుసా..

అందానికి 'టీ'

- + వర్షం పొడిబారినప్పుడు నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు చల్లని గ్రీనీటీతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై మురికి తొలగిపోయి, వర్షం పొడిబారే సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో వర్షం తాజాగా కనిపిస్తుంది.
- + వాడిన నీటి-బ్యాగులను కాసేపు ఫ్రీజ్ లో ఉంచి వాటిని కాసేపు కళ్ళపై పెట్టుకొని చూడండి. ఇలా చేయడం వల్ల కళ్ళ నాపు తగ్గుతుంది. నల్లటి వలయాలు సమస్య కూడా దూరం అవుతుంది.

- + తలస్నానం చేసే ముందు బ్లాక్ టీని తలంతా రాసుకోవాలి. పది, పదిహేను నిమిషాల తరువాత పాంపుతో కడిగేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేస్తూ ఉంటే జుట్టు చిట్టడ తగ్గుతుంది. అలాగే జుట్టుబాగా పెరుగుతుంది. + వ్యాక్సింగ్ చేసుకున్నప్పుడు కొన్నిసార్లు చర్మం ఎర్రగా కందిపోయి దురదగా అనిపించొచ్చు. సమస్య ఉన్నచోట చల్లని టీ-బ్యాగుల్ని కాసేపు ఉంచడం వల్ల ఉపశమనం అనిపిస్తుంది. కొందరిలో పాదాలకు ఎక్కువ చెమట పట్టడం వల్ల వాటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంటుంది. ఇలాంటివారు పెద్ద గిన్నెను నీళ్ళలో రెండు కప్పుల గ్రీనీటీ డికాక్షన్ వేసి బాగా వేడి చేయాలి. □

ఆరోగ్య భాగ్యం ఇవ్వాలి ఉంటుంది. దగ్గటప్పుడు, తుమ్ములున్నప్పుడు చేతుల పరిశుభ్రత పాటించాలి. ముఖానికి మాస్క్ ధరించాలి. బెడ్ రెస్ట్ తీసుకోవాలి. 1944లో జోన్స్ అనే శాస్త్రవేత్త రూపొందించిన రిపోర్టు ప్రమాణాల్ని ప్రజల స్మృతిగతుల్ని పెంపొందించాలి. తగిన వైద్య సదుపాయాలు కల్పించాలి. హోమియో మందులు: ఆరంభిక : కీళ్ళ నాపు ఒక దాని తర్వాత ఒక కీలకి కన్నులపై రూపమాణికో చర్మ డిస్కే వస్తుంది. చెమటలు, ఆయాసం, కాళ్ళు ముఖం నాపు జీవితంతపై చిరకీర్తి, డిప్రెషన్ బాధలుంటాయి.

బ్రయోనియా: కీళ్ళ వాచి ఎర్రగా ఉండి కదిలినా బాధగా ఉండి కీళ్ళలోని సైటోవియల్ పౌర దెబ్బతీసి ఆర్థరయిటిస్



డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి తిరుపతి

పిల్లల్లో రుమాటిక్ ఫీవర్ -2



లక్ష్యా: 5-15 సంవత్సరాల మధ్య పిల్లలు, పేదరకం, అపరిశుభ్రత, మురికి వాడలో గుంపులుగా లేదా జనసమర్థమున్న ప్రాంతాలు, ఇమ్మ్యూనిటీ తక్కువగా వున్న వారిలో, వంశంలో ఎవ్వరికైనా రుమాటిక్ ఫీవర్ ఉన్నప్పుడు, పిల్లల్లో పోషకాహార లోపం ఉన్న వారిలో రిస్క్ ఎక్కువ.

కాంప్లికేషన్స్ : గుండె కవాటాలు దెబ్బతినడం, ఎల్లెయల్ ఫైబ్రైటిస్, కొరియా, ట్రోక్, గుండె కండరాలు దెబ్బతినడం, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్, మరణం, న్యూరాలజిక్ ప్రాబ్లమ్స్, ఆర్త్రయిటిస్, చర్మవ్యాధులు వంటి కాంప్లికేషన్స్ 50% మందిలో కనిపిస్తాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ : డ్రైవెట్టెస్ట్, కల్చరేటెడ్, రక్త పరీక్షలు (ఈఎస్ఆర్, సి రియాక్టివ్ ప్రోటీన్), గుండె పరీక్షలు (ఇనిజి, ఎక్స్), అల్ట్రా సౌండ్ పరీక్షల ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

చికిత్స : అంటిబయోటిక్ థెరపీ 5-10 సంవత్సరాలు వైద్య పర్యవేక్షణలో వ్యాధి నిర్ధారణ తర్వాత వాడాలి ఉంటుంది. ఇన్ఫెక్షన్ కంట్రోల్ చేయడానికి, ఇమ్మ్యూనిటీని పెంపొందించడానికి పోషకాహారం ఇవ్వాలి. అవసరమైన ఇన్ఫర్మేషన్ మెడిసిన్స్, ఇంజెక్షన్స్, కాపల్లి నవీ :... లేత స్క్వీజ్ కార్న్ గింజలు, లేత తోటకూ ఆకులు-రెండున్నర కప్పుల బొప్పన (శుభ్రం చేసి పెట్టుకోవాలి) అల్లం-కొద్దిగా, వెల్లుల్లి రెమ్మలు-7,

75% మందిలో వస్తుంది. నాలుక పొడవి ఉంటుంది. పైజీలియా : చల్లదనం, తేమ వాతావరణం పడక పోవడం వల్ల గుండె దడ, గుండె లోపలి కవాటాలు, కండరాలు దెబ్బ తీనడం వల్ల వస్తే ఛాతీ నొప్పి, గుండె పోటుకీడి మంచి యారే.

ఎక్స్ నైట్స్ :... ప్రారంభదశల్లో ఉన్నట్టుండి తీవ్ర జ్వరం అందోళన అస్థిమితంతో వచ్చినప్పుడు వాడదగ్గ మందు. ఓర్మోకోరేసి కీళ్ళల్లో పోట్లు, నొప్పులతో తిమ్మిర్లు, చర్మం పొడవి, బుగ్గలు ఎర్రబారి ఉంటాయి. గుండె దెబ్బతిన్న వారిలో రాత్రిళ్ళు ఛాతీలో బరువు వంటి లక్షణాలుంటాయి.

ఇవేగాక వ్యాధి లక్షణాల్ని బట్టి బెల్లడోనా, రూస్సాక్స్, పల్లెటిల్లా, లేకనిస్, కాలిబైక్, ఆర్మో ఆల్బ్ మందుల్ని వైద్య పర్యవేక్షణలో సకాలంలో వాడాలి ఉంటుంది. □

కళ్ళు తగినంత కన్నీటిని ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు, లూలికేషన్ అందనప్పుడు డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ కు దారితీస్తుంది. దీనివల్ల ఒక్కోసారి కళ్ళలో మంట, దురద, ఎర్రబడటం, కాంతిని చూడలేకపోవడం జరుగుతుంది. వీటి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఈ కింది చిట్కాలను పాటించే సరి.

శుభ్రం చేయడం.. కాటన్ వస్త్రాన్ని గోరువెచ్చని నీళ్లలో ముంచి నీటిని పిందాలి. కళ్ళపై బదు నిమిషాలు ఉంచి, పుత్రాకారంలో

కాలాన్ని దైవంగా భావిస్తూ సాగడానికి, కుటుంబ వ్యవస్థ సవ్వంగా నడవటానికి రామాయణ, భారత, భాగవతాది ఇతిహాస పురాణాల్లో ఎన్నో ఉదాహరణలు కనిపిస్తాయి. రాముడు సోదరులతో సఖ్యంగా ఉన్న తీరు, తమ్ములు అన్నను గౌరవించిన తీరు. ఇవన్నీ ప్రతి తరంలోనూ పెద్దలు ముందు తాము తెలుసుకుని, అనుసరించి చిన్నలకు చెబుతుంటే.. యోగరక్షణకు శ్రీరాముణ్ణి మాత్రమే పంపమని విశ్వామిత్రుడు దశరథుణ్ణి కోరితే.. లక్ష్మణుడును స్వచ్ఛందంగా అన్న సేవకోసం అడవులకు బయల్దేరారు. కైరేయ ఆడేం మేరకు శ్రీరాముడు ఆరణ్యాలకు వెళ్తుంటే.. సొంత సుఖాలను వదులుకొని లక్ష్మణుడు వద్దాడుగళ్ళు అన్నను వెన్నంటి ఉన్నాడు. మహా భారతంలో యక్ష ప్రశ్నల సందర్భం కూడా సోదర బంధాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. యక్షమాయ వల్ల భీమార్జున సకుల సహచేవులు మరణించినప్పుడు ధర్మరాజు యక్షప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాలు చెప్పాడు. దానికి మెచ్చిన యక్షుడు మరణించిన వారిలో ఒక్కరిని మాత్రమే బతికిస్తానన్నాడు. ధర్మరాజు నకులుణ్ణి కోరుకున్నాడు. అంతేనైనా

ఆదర్శ మార్గాలు

బలవరానరకమపంతులైన భీమార్జునులను కారని,నకులుణ్ణి ఎందుకు కోరావని-యక్షుడు అడిగాడు. కుంతికి జన్మించిన వారిలో తాను బతికే ఉన్నానని, సవతి తల్లి మాది కొడుకుని కూడా బతికించడం తన బాధ్యత కనుక అలా కోరానన్నాడు ధర్మరాజు. ఆయన మాటల్లో ధర్మం కుటుంబానికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత, సోదరబంధ సౌందర్యం కనిపించడంతో.. యక్షుడు నంతోపించాడు, అందరినీ బతికించాడు. ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలే ఇలా కుటుంబసభనయలందరూ ఒకరి కష్టంలో ఒకరు పాలు పంచుకోవటం, సుఖసంతోషాల్లో కలిసి ఆనందించటం అనే తత్వం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరగాలి. కాంం విలువను తెలుసుకుని జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలననదే ఆధ్యాత్మిక వేత్తల లక్ష్యం. ఈ లక్ష్య సాధనలోనే ఆనందమైన ఆనందం,విశ్వాశంతో ఇమిడి ఉన్నాయి. □

ఆధ్యాత్మికం

దుమ్మూడూళి బయటకు వచ్చేస్తాయి. ఇలా రోజులో కనీసం మూడు సార్లు చేయాలి.

కొబ్బరినూనె.. కళ్ళు తెమను కోల్పోకుండా ఇది కాపాడుతుంది. అంతేకాదు ఇందులోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమెటరీ లక్షణాలు పొడిబారడం వల్ల వచ్చే ఇన్ ఫ్లేక్షన్ ను తగ్గిస్తాయి. కొబ్బరి నూనెలోఓ దూదిని ముంచి మూసి ఉననన కనరెప్పలపై 15 నిమిషాలు ఉంచాలి. ఇలా ఉపశమనపం కలిగితే వరకూ రోజులో ఎన్నిసార్లైనా చేయవచ్చు.

కలబంద గుజ్జ : ఇందులో ఉండే ఆల్బర్టిన్ గణాలు కళ్ళను తేమపూరితం చేస్తాయి. దీనిలోని ముయ్యగ్లైజింగ్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమెటరీ లక్షణాలు ఎరువు

కళ్ళు ఎర్రబడుతుంటే..

తద్వారా వస్త్రే వాపును తగ్గిస్తాయి. ఇందుకుగానూ కలబంద గుజ్జ తీసుకుని కంటి చుట్టూ సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. పది నిమిషాల తరవాత గోరువెచ్చని నీటిలో శుభ్రం చేస్తే సరి. రోజుకి రెండుసార్లు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

రోజీవాటం : ఒడ్డికి వల్ల అలసిపోయిన కంటికి ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. విటమిన్-ఎ లోపం వల్ల కళ్ళు పొడిబారుతుంటాయి. రోజీవాటర్లో విటమిన్-ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. గులాబీ నీళ్ళలో దూది ఉడల్చి నాననివ్వాలి. వాటిని కళ్ళపై పదినిమిషాలు ఉంచాలి. తరవాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేస్తే సరి. రోజులో కనీసం మూడు సార్లు చేస్తే సమస్య తగ్గుతుంది.

పొషకాహారం : పైవాటితోపాటు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలను తీసుకుంటే మంచిది. చేపలు, అవిసెలు, వాల్ నట్స్ తోపాటు ఎమెగా-3 ఫ్యాట్ ఆమ్లాలుండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కంటిలో తేమ పెరుగుతుంది. దీంతో ఇన్ ఫ్లేక్షన్ తగ్గుతాయి. □



తోటకూర గారెలు

ఉప్పు-తగినంత, జీలకర్ర- ఒక టీ స్పూన్, సోంపు - అర టీస్పూన్ , ఉల్లిపాయ ముక్కలు - అరకప్పు (చిన్నగా కత్తిరించుకోవాలి), బియ్యప్పిండి-పావు కప్పు, పచ్చిమిర్చి-4 (చిన్నగా తరగాలి), సూనె-సరిపడా. తయారీ విధానమిలా : ముందుగా మిక్సీలో స్వీట్ కార్న్, వెల్లుల్లి రెమ్మలు, అల్లం, తోటకూర ఆకులు ఒక బౌల్ లోకి తీసుకుని.. జీలకర్ర, సోంపు, బియ్యప్పిండి, ఉల్లిపాయముక్కలు, పచ్చిమిర ఇవ ముక్కలు, ఉప్పు వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. మిశ్రమం మరీ జారుగా అరితే బియ్యప్పిండి పెంపుకోవచ్చు. వీటిని చిన్న చిన్న పదల్లా చేసుకుని నూనెలో దోరగా వేయించుకోవాలి. □



