

RENAULT TRIBER

life on demand

GLOBAL NCAP*

EMI మొదలు ₹7 999/- కే*

లాభాలు ₹50 000/- వరకు*

625L వరకు బూట్ స్పేస్

20.32 cm టచ్ స్క్రీన్
mediaNAV ఇవాల్యూయేషన్

ఫ్రంట్ మరియు సైడ్ ఎయిర్ బ్యాగ్స్ - డ్రైవర్ మరియు పాసింజర్

హిల్ స్టాబిలిటీ అసిస్ట్ (HSA)

for a test drive, call on 1800 315 4444. select variants available in CSD. special offers for defence personnel, government, PSU and corporate employees. for bulk enquiries, contact corpsales@renault.com for further details, connect on www.renault.co.in

terms and conditions apply. *₹7 999 EMI based on a loan amount of ₹4.74 lakh for a tenure of 84 months. EMI may vary based on actual loan amount and tenure. finance at the sole discretion of Renault Finance. #advantages up to ₹50 000/- for Triber includes cash benefits up to ₹20 000/- on select variants, exchange benefits up to ₹20 000/- on select variants & loyalty cash benefits up to ₹10 000/- on select versions. *Triber has scored 4-star safety rating for adult occupant safety and 3-star child occupant safety in crash test conducted by Global NCAP. the same has been published by NCAP on their website. the evaluation of the tests by Global NCAP has resulted in Triber being the safest in the 7-seater mass segment in India. corporate/PSU/defence personnel/government employee/professionals benefits applicable on each model is basis eligibility of the customer and based on submission of required proof by the customer. price valid on the date of purchase. for detailed offers, visit www.renault.co.in/offers. Renault India Pvt. Ltd. reserves the right at its absolute discretion to terminate this scheme or vary, delete or add to any of these terms and conditions from time to time without notice including without limitation. offers may vary across variants and cities. model/accessories shown may not be a part of the standard fitment. the color in the image may vary slightly from the actual color of the product. the above mentioned offers & benefits are valid till 31st October 2023 and are through Renault dealership. Renault India Pvt. Ltd. shall not be liable for any loss or damage arising from your failure to comply or understand the offer details. in the event of any dispute, all matters shall be governed by all applicable laws of India and court at Gurugram shall have the exclusive jurisdiction. for detailed terms and conditions, please visit www.renault.co.in

SHOWROOM: ANDHRA PRADESH: VIJAYAWADA: RENAULT Vijayawada Mob: +91 8860638606.

వయసు చిన్నది.. ఆలోచనల్లో గ్రేట్



పర్యావరణ పరిరక్షణ గురించి మాటలు కాదు, చేతల్లో చూపించండి అని గ్రేటాడన్ బర్డ్ గళం విప్పింది. ఈ మాటను తూ.చ. తప్పుకుండా ఆవరిస్తూ... పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిస్తూ అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది మాన్య. అందుకే మాన్యను 'అంతర్జాతీయ యూత్ ఇకో హీరో' అవార్డు వరించింది. పర్యావరణ సమస్యలను పరిష్కరించే ఎనిమిది నుంచి పదహారేళ్లలోపు వయసు వారికి ఈ అవార్డును ప్రధానం చేస్తారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పదిహేడు మంది యువతీ యువకులను ఈ అవార్డుకు ఎంపిక చేయగా మన దేశం నుంచి మాన్యహర్షను ఏరికోరి ఈ అవార్డు వరించింది. మాన్య చేపట్టిన 'సన్ షైన్ ప్రాజెక్టు'గానూ ఇంతటి గుర్తింపు లభించింది. 27 దేశాలు, 32 అమెరికా రాష్ట్రాల్లో.. ఇరవై ఏళ్లుగా పర్యావరణం గురించి కృషిచేస్తోన్న.. 339 మందిని గుర్తించి వారిలో పదిహేడు మందికి ఇకో హీరో అవార్డులు ఇవ్వారు. బెంగళూరుకు చెందిన పదిహేడేళ్ల మాన్య గోల్డెన్ బీ ఆఫ్

చిన్నప్పటి నుంచి పర్యావరణ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేది. లాక్ డౌన్ సమయంలో... కరోనా వైరస్ చెడు చేసినప్పటికీ సరికొత్త పనులు చేయడానికి కొంతమందికి వెనులుబాటు కల్గింది. ఈ వెనులు బాటును వాడుకున్న మాన్య.. పిల్లలకోసం సన్ షైన్ అనే మ్యాగజైన్ ను ప్రారంభించింది. ఫ్రంట్, డిజిటల్ కాపీల ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణ గురించి పిల్లలకు అవగాహన కల్పిస్తోంది. ఈ మ్యాగజైన్ ను బెంగళూరులోని మాంటిస్సోరి, ఇతర స్కూళ్లలోని పిల్లలకు ఉచితంగా అందిస్తోంది. వివిధ కార్యక్రమాలను పరిచయం చేస్తూ పర్యావరణ ప్రాధాన్యత గురించి వివరిస్తోంది. ఈవేవన్ ఫ్లాంట్ వన్ క్యాంపెయిన్, పేపర్ మేకింగ్ వర్క్ షాప్, పిల్లలు నీటిని ఎలా కాపాడగలరు? స్టూడెంట్స్ సస్టెయినబుల్ క్యాంపెయిన్, ఫ్లాక్స్ ఫ్రీ జాల్ రైటింగ్ కాంటెస్ట్, ఎర్త్ డే రోజు పెయింటింగ్ పోటీల వంటివాటిని మ్యాగజైన్ ద్వారా నిర్వహిస్తూ పర్యావరణంపై చక్కని అవగాహన

కల్పిస్తోంది. తన యూట్యూబ్ ఛానెల్లో కూడా పర్యావరణ కార్యక్రమ వీడియోలు 'పేర్ చేస్తూ' ఎంతోమందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తోంది. **పిల్లతో పేపర్...** అనేక కార్యక్రమాల ద్వారా అవగాహన కల్పించడంతో పాటు వంటింట్లో మిగిలిపోయే కూరగాయతడి వ్యర్థాలను ప్యాక్ కింగ్ పేపర్ గా మారుస్తోంది. కూరగాయ తొక్కలను ఉపయోగించి, పెన్సిల్స్, పేపర్లు రూపొందిస్తోంది. ఇప్పటిదాకా రెండు వందలకు పైగా వెజిటేబుల్ పీల్ పేపర్లను తయారు చేసింది. ఇందుకోసం వంటింట్లో మిగిలిపోయిన వ్యర్థాలు, పండుగల్లో ఉత్పత్తి అయ్యే వ్యర్థాలను సేకరించి, వాటిని గ్రైండ్ చేసి పేపర్ గా మార్చడం విశేషం. పాత జీన్స్ ప్యాంట్లను పేపర్ గా తీర్చిదిద్దతోంది. మాన్య స్వయంగా తయారు చేయడమే గాక, వర్క్ షాపుల ద్వారా పేపర్ తయారీ గురించి పిల్లలకు నేర్పిస్తోంది. **లనేక అవార్డులు...** నాలుగున్నరవేలకు పైగా మొక్కలను నాటి, ఏడువేల మొక్కలు పంపిణీ చేసింది. ఐదువేల మిట్టనాలను నాటింది. ఎనిమిదివేలకు పైగా ఆర్గానిక్, కాటన్ సంయమన పందింది. నీటి, ఫ్లావే రోడ్డు, నీటి కుంటలను శుద్ధిచేసి కార్యక్రమాలను చేపట్టింది. వీనింటికి గుర్తింపుగా మాన్యకు అనేక అవార్డులు వచ్చాయి. వెజిటేబుల్ పేపర్ కు గ్రీన్ ఇన్స్పైరేషన్, జల వనరుల మంత్రిత్వ శాఖ 2020 సంవత్సరానికిగాను 'వాలర్ హిరో', ఎర్త్ డే ఓ ఆర్ట్ ఇండియా నెట్ వర్క్ నుంచి రైటింగ్ స్టార్, హ్యూమనిటేరియన్ ఎక్స్ లెన్స్ అవార్డులు వచ్చాయి. వృద్ధి మేళా, అక్షయ్ కర్మ రీసైకింగ్ మేళా, లయన్స్ క్లబ్, బ్యాక్ టు స్కూల్ ప్రోగ్రామ్, బైజాన్ పేపర్ బ్యాగ్ డే వంటి కార్యక్రమాల్లో పర్యావరణంపై ప్రసంగించింది. ఇవన్నీగాక మాన్య ప్రకృతిమిత్ర ఏడు పుస్తకాలు రాసింది. 2019 ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్ యుంగ్స్ పోయిట్, పిసిఎల్, పిసిఎల్ రికార్డ్ లో గ్రాండ్ మాస్టర్ టైటిల్ గెలుచుకుంది. ఈ అవార్డు నా కృషిని గుర్తించి మరింత స్ఫూర్తిని ఇచ్చింది. భవిష్యత్ లో నా కార్యక్రమాలను మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్తాను అని చెబుతూ ఎంతోమందిని ఆలోచించేలా చేస్తోంది మాన్య.

జుట్టు ఆరోగ్యం కోసం కొబ్బరినూనె వాడుతుంటారు. అయితే మందార పూలతో చేసే ప్యాక్లు కురుల్ని బలంగా చేస్తాయి. వారానికోసారి అయినా, జుట్టుకోసం మనకు అందుబాటులో ఉండే మందారాలతో హెయిర్ ప్యాక్స్ తయారుచేసుకోవచ్చు. మందారం ప్యాక్స్ తో జుట్టు మరింత ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. **■ సూర్యకాంతంలో ఎండబెట్టిన పది మందారం పూలను తీసుకోవాలి.** కొంచెం కొబ్బరి నూనెను గోరు వెచ్చగా వేడి చేసి అందులో పూలను వేయాలి. వీటికి మెంతులు జతచేసి మిక్స్ చేయాలి. రాతంతా అలాగే ఉంచాలి. మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే ఇందులోకి రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఆయిదం నూనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టు కడగడకు తగ్గిరెట్లు వట్టివాలి **■ దీనివల్ల జుట్టు పెరుగుతుంది.** **■ రెండు మందారాలు, ఏడు మందారం ఆకులను గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.** ఆ పేస్ట్ లోకి గోరు వెచ్చగా కాచిన మూడు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె వేయాలి. దీనికి మూడు టేబుల్ స్పూన్ల ఉసిరిపొడిని జతచేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని వట్టిస్తే జుట్టు మృదువుగా తయారవుతుంది. జుట్టులో ఇన్ ఫెక్షన్స్, చుండ్రు ఉన్నా తొలగిపోతాయి



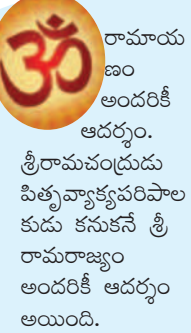
మందారంతో 'జుట్టు' కట్టు !

టేబుల్ స్పూన్ మెంతుల్ని మంచి నీళ్లలో నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే లేచాక పది మందారం పూలతో కలిపి మెంతులనూ పేస్ట్ చేయాలి అందులోకి అరకప్పు మజ్జిగ చేసి ఆ పేస్ట్ ను జుట్టుకు పట్టించుకుంటే. జుట్టురాల్ సమస్య తగ్గిపోతుంది. **■ పదిహేను మందార పూలను పేస్ట్ చేసి అందులోకి అరకప్పు గోరింటాకు పొడి, కాసేంట్ పెరుగు కలపాలి.** ఆ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తెల్ల మెంతులకు రాకుండా నివారించవచ్చు. □



అందమైన రెండంచుల పరికిణీ ఏణీ !

తరాలెన్ని మారినా.. చదువు పిల్లల పండగ ఫ్యాషన్ అంటే పరికిణీ ఓణీనే! అలాగని ఎప్పుడూ ఒకే స్టైల్ ని అనుసరించాలనుకోరు. అందుకే, వారిని మెప్పించడానికి పట్టు ఏటికేడు కొత్త మార్పులు చేసుకుని మురిపిస్తుంది. అలా ఈ ఏడాది రెండంచుల హాఫ్ సారి, లాంగ్ గౌన్ లతో నందడి చేస్తోంది. అలాంటివే ఈ డిజైన్లన్నీ. బాగున్నాయి కదూ !



ధన్యతే హిందువుల చిరకాల స్వప్నం మన భారతదేశం లోని అయోధ్యలో శ్రీ రామాలయం నిర్మాణంనకు శ్రీకారం చుట్టడం జరిగింది. రామాయణం గాథ శతాబ్దాల క్రితమే ప్రపంచదేశాలలో అపురూపంగా కీర్తించబడింది. ఎందుకంటే రామాయణం మహాకావ్యంలో ఒక మహాతీర్థమైన శక్తి దాగివున్నది. శ్రీ రాముని పరిపాలన ఆదర్శవంతంగా ఉండేది. అందుకే అందరూ రామరాజ్యం రావాలని కోరుకుంటారు. ధర్మం, సత్యం, ప్రేమ, శాంతి, అనే సుగుణములు మనం శ్రీ రామచంద్రుడు నుండి నేర్చుకోవాలి. శ్రీ రాముడు తల్లిదండ్రుల మాట గౌరవించాడు. తన రాజ్యంలో ప్రజలు ప్రతి నిత్యం సుఖ సంతోషాలతో ఉండేవారు. అందువల్లనే అందరూ శ్రీ రామరాజ్యం కోరుకుంటారు. రామాయణం గాథ వినే కొద్దీ వినాలనిపిస్తుంది. అందుకే

రామాయణం ఆదర్శం



అయోధ్యరాముడు శ్రీరాముడు అందరికీ ఆదర్శ పురుషుడు. వాల్మీకి లోకానికి అం దించిన రామాయణం ఆదర్శం అయింది. అయోధ్యరాముడు శ్రీరాముడు అందరికీ ఆదర్శ పురుషుడు. వాల్మీకి లోకానికి అం దించిన రామాయణం ఆదర్శం అయింది. అయోధ్యరాముడు శ్రీరాముడు అందరికీ ఆదర్శ పురుషుడు. వాల్మీకి లోకానికి అం దించిన రామాయణం ఆదర్శం అయింది.

రామాయణం అందరికీ ఆదర్శం అయింది. భారత, భాగవతాది, పురాణాల్లో ఒక విశిష్టతను సంతరించుకుంది రామాయణమేనని అందరూ గ్రహించాలి. ఒకటే మాట, ఒకటే భాణం, ఒకటే నామం శ్రీరామనామం. జై శ్రీరామ నినాదం ఒకటే శ్రీ రామరక్ష సరస్వతదక్ష.. అంటారు పెద్దలు.

ఆధ్యాత్మికం

ఎ.టి. ప్రభుల చంద్ర



సమయం.. ప్రసాదాలు, పిండి వంటల్లో నెయ్యి కమ్మడంన తగలాల్సిందే! దాన్నే కాస్త ముఖానికి రాసేయండి. అందమూ సొంతమవుతుంది. 1. టేబుల్ స్పూను శనగపిండికి రెండు చెంచాల నెయ్యి, తగినన్ని నీళ్లు కలిపి చిక్కని పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి వట్టిచేసి, అయిదు నిమిషాలు వదిలేయాలి. ఆపై చేతిని తడి చేసుకుంటూ ముఖమంతా మృదువుగా రుద్దితే సరి. మృతకణాలు తొలగి ముఖం

చెంబా గంధం పొడి కలిపి రాసుకున్నా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. పరికరాల అధిక వినియోగం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ ఉన్నాయి. **■ కీప్ డ్ ఫోన్స్ కంటే స్మార్ట్ ఫోన్స్ ఎక్కువ శాతంలో రేడియేషన్ ను విడుదల చేస్తాయి.** దీనివల్ల తల, కండరాల నొప్పులతోపాటు ఎక్స్ అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. **■ ఫోన్లు, టీవీలు, ల్యాప్ టాప్ లు ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల స్క్రీన్లు నుంచే వచ్చే**

- 1. మెరుగుదల.
- 2. స్నానం చేసిన నెయ్యి, తేనె కలిపి ముఖానికి రాసి, పావుగంటయ్యాక కడగివాలి.
- 3. తేనెలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఇన్ ఫ్లమేషన్ ని, యాక్సీనీ తగ్గిస్తాయి. నెయ్యి తేమను అందించి, చర్మం ఆరోగ్యంగా కనిపించేలా చేస్తుంది.
- 4. స్నానం నెయ్యికి లిటికేడు పసుపు కలిపి ముఖానికి వట్టిచేసి, అయిదు నిమిషాలు మర్చనా చేసి, గాఢత తక్కువైన ఫేస్ వాష్ తో శుభ్రం చేసుకుంటే సరి.
- 5. నెయ్యి కావాల్సిన పోషకాలను అందించి చర్మాన్ని తాజాగా మార్చే పనువులోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు మెరుపును అందిస్తాయి.
- 6. ఎండలో అలా బయటికి వెళ్లాలంటే చర్మం కమలడం, ట్యాన్ వంటివి జబ్బంది పాల పీకలు ఏడ్వకుండా, అల్లరి చేయకుండా నోట్స్ ఉంచి చప్పరించే అలవాటు చేయడం, నోట్స్ త్రేలు మేకుపోవడం, పళ్లు సూరదం వల్ల, గట్టి వస్తువుల్ని కొరకడం వల్ల, జెనిటిక్ కారణాల వల్ల, తల్లిదండ్రుల్లో చిన్నప్పుడే దంత సమస్యలుంటే వారి పిల్లల్లో కూడా వచ్చే అవకాశముంది. ఆటలాడేప్పుడు కిందపడినా, దంతాలకి దెబ్బ తగిలి రంగు మారడం, దంతాలు విరిగిపోవడం ఉంటుంది. ఆక్సిడెంట్స్, తలకి ప్రాక్సర్స్ కావడం వల్ల కూడా దంత సమస్యలొస్తాయి. అలాగే కూల్ డ్రింక్స్, ఐక్రిమ్స్ తినడం, నిమ్మ, బింత, పులుపు వస్తువులు తినడం వల్ల పంటి ఎనామిల్ పొర దెబ్బతిని సెన్సిటివ్ టీత్ వస్తుంది. ఆహారంలో

చెలి చిట్కా

- వేపుడు పులుసు.. కూర ఏదైనా ఉప్పు ఎక్కువైతే దానిలో పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయండి. పాపు గంట తర్వాత వాటిని తీసివేసి సరి పోతుంది. **■** ఎటువంటి ఇబ్బందులు రాకుండా రావడాన్ని ఓడిటియస్ అంటారు. **■** పిల్లల్లో పాల దంతాలు 6 నెలల నుంచి 3 సంవత్సరాల లోపు 20 వస్తాయి. పాల దంతాలు 6-12 సంవత్సరాల మధ్య ఉంటాయి. పాల పండ్లు కరెక్ట్ గా ఉంటే శాశ్వత దంతాలు కరెక్ట్ గా 7-11 సంవత్సరాల మధ్య 32 దానంతట అవే సరిగ్గా వస్తాయి. కొందరికి లేటా శాశ్వత దంతాలు వస్తాయి. పాల దంతాల్లో ఆక్షేప్ చేయడం వల్ల అనేక చిగుళ్ల దంత సమస్యలు వస్తాయి. వాటిలో **■** ముఖ్యమైనవి దంతాలు వుప్పిపోవడం (దంత క్షయం, టూత్ డ్రెస్, కేవలీస్) సెన్సిటివ్ టీత్, చిగుళ్లు వ్యాధి, పళ్లు సంద్యులు, నోరు దుర్వాసన, దంతాలు విరిగిపోవడం, దంతాలు వదులుకావడం, ఎగురుచిగురుగా రావడం, డౌడ్ సమస్యలు. **■** ముఖ్యమైనవి. **■** 5-11 సంవత్సరాల మధ్య గల పిల్లల్లో 20% 12-19 సంవత్సరాల మధ్య గల పిల్లల్లో 13% దంత సమస్యలుంటాయి. **■** కారణాలు : పిల్లలు ఎదిగే వయస్సులో అంటే చంటి పిల్లల నుండే దంత సమస్యలకి పునాది ఏర్పడుతుంది. తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లల కన్నా పోత పాలు త్రాగే వారిలో దంత సమస్యలెక్కువగా వస్తాయి. చంటిపిల్లల నుండే పిల్లలనోరు, చిగుళ్లని సరిగా శుభ్రపరచుకోవడం, స్టైలైజ్ చేసిన బాటిల్స్ ని వాడకపోవడం, పాల బాటిల్ తో రాత్రిళ్లు త్రాగింది అలాగే ఉండే అలవాటు చేయడం, పిల్లలకి పాల పీకలు ఏడ్వకుండా, అల్లరి చేయకుండా నోట్స్ ఉంచి చప్పరించే అలవాటు చేయడం, నోట్స్ త్రేలు మేకుపోవడం, పళ్లు సూరదం వల్ల, గట్టి వస్తువుల్ని కొరకడం వల్ల, జెనిటిక్ కారణాల వల్ల, తల్లిదండ్రుల్లో చిన్నప్పుడే దంత సమస్యలుంటే వారి పిల్లల్లో కూడా వచ్చే అవకాశముంది. ఆటలాడేప్పుడు కిందపడినా, దంతాలకి దెబ్బ తగిలి రంగు మారడం, దంతాలు విరిగిపోవడం ఉంటుంది. ఆక్సిడెంట్స్, తలకి ప్రాక్సర్స్ కావడం వల్ల కూడా దంత సమస్యలొస్తాయి. అలాగే కూల్ డ్రింక్స్, ఐక్రిమ్స్ తినడం, నిమ్మ, బింత, పులుపు వస్తువులు తినడం వల్ల పంటి ఎనామిల్ పొర దెబ్బతిని సెన్సిటివ్ టీత్ వస్తుంది. ఆహారంలో



డాక్టర్. కె.ఉమాదేవి, తిరుపతి

కాల్షియం, ఫాస్ఫోరస్, ఐరన్ లోపం, విటమిన్ లోపం ఉన్నప్పుడు, ఫ్లోరోసెస్ వల్ల, చాక్లెట్స్, స్వీట్స్, కాండీలు, తియ్యని పళ్లు రసాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడంవల్ల దంత క్షయం వస్తుంది. సరిగా బ్రష్ చేయకపోయినా, గట్టిగా, ఎక్కువసేపు రుద్దడం వల్ల, చిగుళ్లు మర్చనా లేకపోవడం, నోరు, దంత సందర్భం సరిగా లేకపోవడం, పళ్లు సందర్భం

పిల్లల్లో దంత సమస్యలు



ఆహార పదార్థాలు ఇరుక్కోవడం వల్ల, అవసర శుభ్రత వల్ల పిల్లల్లో అనేక దంత సమస్యలొస్తాయి. **రకాలు : 1.** పాలపండ్ల సమస్యలు, **2.** శాశ్వత పండ్ల సమస్యలు అని పిల్లల్లో వయస్సు, కారణాలు, బట్టి దంత సమస్యలొస్తాయి. □

నిద్రించేటప్పుడు ఫోన్ పక్కనొద్దు..

తరచూ మొబైల్ ను దగ్గర పెట్టుకోవడం వల్ల శరీరంలో అవయవాల పనితీరుకు హాని కలుగుతుంది. రోజులో అవసరమైన హార్డ్ వర్క్ ఉత్పత్తిని పరిమితం చేస్తుంది.



