



ఫిల్మ్ సిఎం రేఖపై దాడి

ప్రజల ఫిర్యాదు స్వీకరిస్తుండగా ఘటన

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 20: ఫిల్మ్ ముఖ్యమంత్రి రేఖానంద్ పై దాడి జరిగింది. సిబిఐ డి.ఎన్.ఎ.లోని ఆధికారిక నవనాం లో 'జన సునీవాయ్' నిర్వహిస్తున్న సమయంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకున్నట్లు బిజెపి వర్గాలు వెల్లడించాయి. 35 యేళ్ల వయసున్న ఓ వ్యక్తి ఈ దాడికి పాల్పడినట్లు తెలిపాయి. తొలుత అతడు కొన్ని పేర్లను సిఎంకు అందించిన తర్వాత ఈ దాడికి పాల్పడినట్లు >>2

రాధాకృష్ణన్ నామినేషన్ దాఖలు

ఎన్.డి.ఎ ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థి

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 20 ప్రభాతవార్త: ఎన్.డి.ఎ ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సి.పి.రాధాకృష్ణన్ నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. బుధవారం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీతో పాటు వలువురు కేంద్ర మంత్రుల సమక్షంలో నామినేషన్ పత్రాలను రిలీజ్ చేసి ఆధికారికి సమర్పించారు. రాధాకృష్ణన్ నామినేషన్ దాఖలు చేసే సమయంలో కేంద్ర >>2

మేడారం జాతరకు రూ.150 కోట్లు

అష్టాన్ బస్సులో మంటలు.. 71 మంది దుర్మరణం

బుధవారం న్యూఢిల్లీలో ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా నామినేషన్ దాఖలు అనంతరం అభ్యర్థి రాధాకృష్ణన్ కు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్న ప్రధాని మోడీ >>2

ప్రధానికేనా ఉద్వాసనే!

అరెస్టు, 30 రోజులు నిర్బంధంలో ఉంటే పిఎం, సిఎం, మంత్రులను తొలగించే బిల్లు

3 కీలక బిల్లులను లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టిన అమిత్ షా
తీవ్రంగా వ్యతిరేకించిన విపక్షం
బిల్లు కాపీలు చించేసిన కాంగ్రెస్ సభ్యులు

పరిశీలనకు వంపనన్నట్లు ప్రకటించారు. నేరం చేస్తే ప్రధాని, సీఎం, మంత్రులకు సైతం ఉద్వాసన పలికేలా కేంద్రం ఈ మూడు కీలక బిల్లులను తీసుకువచ్చింది. ప్రతిపక్షాల ఆందోళనల మధ్యే బిల్లులను కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు. గవర్నమెంట్ ఆఫ్ యూనియన్ టెరిటరీస్ సవరణ బిల్లు, 130వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు, జమ్మూకశ్మీర్ పునర్వ్యవస్థీకరణ సవరణ బిల్లులుగా వాటిని పేర్కొన్నారు. ఈ సమయంలో అధికార విపక్షాల మధ్య వ్యాధం జరిగింది. కాంగ్రెస్ సహా విపక్ష పార్టీల ఎంపీలు బిల్లు కాపీలు చించి సభలో విసిరారు. వెల్ దగ్గరికి వెళ్లి చించిన బిల్లు ప్రతులను టీఎంపీ ఎంపీలు విసిరారు. హోం మంత్రి అమిత్ షా స్టాంప వైపు కూడా విసిరారు. గుజరాత్ హోంమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో >>2

సిలికాన్ వ్యాలీని శాసించగలం

తెలంగాణ సమగ్ర అభివృద్ధికి 2047 ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తున్నాం

పాఠశాలల్లో డిజిటల్ సాఫ్ట్ వేర్.. ఒరిజినల్ సిఐఐ: సిఎం రేవంత్ గచ్చిబౌలిలో ఇంటిగ్రేటెడ్ సబ్ లెజిస్లేషన్ కార్యాలయాలకు శంకుస్థాపన

గచ్చిబౌలిలో ఇంటిగ్రేటెడ్ సబ్ లెజిస్లేషన్ కార్యాలయాలకు శంకుస్థాపన చేస్తున్న సిఎం రేవంత్. చిత్రంలో మంత్రులు పొంగులేటి, శ్రీధర్ బాబు తదితరులు

గచ్చిబౌలి, ఆగస్టు 20 ప్రభాతవార్త: నేడు అమెరికాలోని సిలికాన్ వ్యాలీని శాసించే స్థాయిలో మనం ఉన్నామని, అక్కడ పని చేస్తున్న మనవాళ్లు పనిచేయడం మానేస్తే అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ డెబ్బతినే స్థాయికి వచ్చామని తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పి.చేపంతోరెడ్డి అన్నారు. ప్రపంచమంతా 2034 నాటికి హైదరాబాద్ నగరాన్ని చూసేందుకు తరలిరావాలని, ఆ స్థాయిలో నగరాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు అడుగులు వేస్తున్నామన్నారు. తెలంగాణ రైజింగ్ 2047 ప్రణాళికను సిద్ధం చేస్తున్నామని తెలిపారు. గచ్చిబౌలిలోని తాలిమ్ ఆవరణలో 3వ కరాల పైపైలుకు వీడ్కోల్లో, 50వేల చదరపు అడుగులలో సూత్రంగా చేపట్టనున్న ఇంటిగ్రేటెడ్ సబ్ లెజిస్లేషన్ కార్యాలయాలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బుధవారం శంకుస్థాపన >>2

2 లక్షల టన్నుల ఎరువులు తెచ్చేవారికే మద్దతు

ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికపై కేటిఆర్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 20: తెలంగాణ రాష్ట్రానికి సెప్టెంబర్ 9 లోపు 2 లక్షల టన్నుల ఎరువులు తీసుకువస్తారే ఆ పార్టీ ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థి కేటిఆర్ మద్దతు ఇస్తుందని కేటిఆర్ పరిష్కారం చేసింది. ప్రైవేట్ కేటిఆర్ తేల్చి చెప్పారు. బుధవారం ఆయన నందీనగర్లో మీడియాతో మాట్లాడుతూ, తెలంగాణలో 2 నెలలుగా దయచేయమనే పరిస్థితి నెలకొందని కేటిఆర్ అన్నారు. యూరియా కోసం రైతులు తీవ్రంగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేతకాని తరహా ఇలాంటి పరిస్థితి దాపురిందినవివరించారు. ఎరువుల బిల్లుల కోసం రైతులు ఎన్నో అవస్థలు పడుతున్నారని ఆరోపించారు. ఒక రైతు 3 బిల్లుల యూరియా తీసుకుంటే నాన్ రెసిడెంట్ కేసు పెట్టారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ నేతలు ఖాళీ మార్కెట్లో యూరియా విక్రయిస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఢిల్లీకి 51 సార్లు వెళ్లి రేవంత్ రెడ్డి ఒక్క బిల్లు యూరియా కూడా తీసుకురాకపోయాడని ఎద్దేవా చేశారు. కాంగ్రెస్, బిజెపి రెండుపార్టీలు రైతులను మోసం చేస్తున్నాయని కేటిఆర్ ఆరోపించారు. ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికల విషయంలో మీ పార్టీ స్టాండ్ ఏంటి? అన్న ప్రశ్నలకు కేటిఆర్ సమాధానం ఇచ్చారు. వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎన్నిక విషయంలో అటు ఎన్.డి.ఎ, ఇటు ఇండియా >>2

జీవిత, ఆరోగ్య బీమా ప్రీమియంలపై జిఎస్ టీ రద్దుకు సిఫారసు

ప్రస్తుత 18 శాతం పన్నును జీరో శాతానికి తెచ్చే ప్రతిపాదన

ఢిల్లీలో సమావేశమైన రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం కీలక నిర్ణయం

జిఎస్ టీ రద్దుకు సమావేశానికి హాజరైన డి.సి.ఎం భట్టి విక్రమార్క

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 20: దేశవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది బీమా పాలసీదారులకు భారీ ఊరట లభించే అవకాశం ఉంది. జీవిత, ఆరోగ్య బీమా ప్రీమియంలపై ప్రస్తుతం విధిస్తున్న 18 శాతం జీఎస్ టీని పూర్తిగా రద్దు చేయాలని రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం (జీఎం) కేంద్రానికి సిఫారసు చేసింది. ఈ ప్రతిపాదన అమలుకొంటే పాలసీల ప్రీమియం గణనీయంగా తగ్గనున్నాయి. పరోక్ష వస్తుల విధానంలో తీసుకురావచ్చున్న సంస్కరణలపై చర్చించేందుకు బుధవారం ఢిల్లీలో రాష్ట్ర మంత్రుల బృందం సమావేశమైంది. ఈ సమావేశం అనంతరం బీమా ఉప ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల బృందం కన్వీనర్ సాధుశర్మ వారం వారం మాట్లాడుతూ, జీవిత, ఆరోగ్య బీమా ప్రీమియంలపై జీఎస్ టీ 18 శాతం నుంచి సున్నా శాతానికి తగ్గించాలని >>2

ఆన్ లైన్ గేమ్లపై నిషేధం

కీలక బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 20: డబ్బులతో ముడిపడిన ఆన్ లైన్ గేమ్లకు నిషేధం వేసే కీలక బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం తెలిపింది. 'ది ప్రమాజ్ అండ్ రెగ్యులేషన్ ఆఫ్ ఆన్ లైన్ గేమ్స్ బిల్లు-2025' పేరిట తీసుకొచ్చిన ఈ బిల్లును కేంద్ర ఎలక్ట్రానిక్స్, ఐటీ శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ బుధవారం లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు. ముఖ్యమంత్రి ఓటోతో ఈ బిల్లు ఆమోదం పొందింది. ఆన్ లైన్ టెబింగ్ గేమ్లకు నిషేధం వేసే కీలక బిల్లుకు లోక్ సభ ఆమోదం తెలిపింది. >>2

ఎవ సాయంతో 1,2 గంటల్లో శ్రీవారి దర్శనం

టిటిడి ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 20, ప్రభాతవార్త: శ్రీవారి భక్తులకు టీటిడి గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం వేగంగా జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఈ విషయాన్ని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు వెల్లడించారు. ఎవ సాయంతో తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం 1,2 గంటల్లోగా కల్పించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వివరించారు. అలాగే తిరుమలలో కొత్త క్యూటీస్, శ్రీవారి దర్శనం వేళ మార్పు, విపకీ దర్శన సమయం గురించి హైదరాబాద్ లో జరిగిన విలేజర్ల సమావేశంలో కీలక వివరాలు వెల్లడించారు. తిరుమల శ్రీవారి భక్తులకు టీటిడి శుభవార్త వినిపించింది. తిరుమలలో ఏటికేడు భక్తుల రద్దీ పెరుగుతోంది. శ్రీనివాసుడి దర్శనం కోసం విచ్చేస్తున్న భక్తుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. ఈ క్రమంలో తిరుమలకు వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఎప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకుంటోంది. అయితే విశేష పర్యటనలు, ఉత్సవాలు, పండుగల సమయంలో తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ విపరీతంగా ఉంటోంది. దీంతో ఇలాంటి రోజులలో శ్రీవారి దర్శనానికి గంటలు గంటలు సమయం పడుతోంది. ఈ విషయాన్ని ఢిల్లీలో పెట్టుకుని టీటిడి సరికొత్త ఆలోచన చేస్తోంది. దేవస్థానం దర్శనం కోసం వచ్చే భక్తులకు వేగంగా దర్శనం కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడుతోంది. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సాయంతో గంట నుంచి రెండు గంటల్లో శ్రీవారి దర్శనం కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటోంది. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ లో బుధవారం టీటిడి ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు విలేజర్ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడతూ ఆయన, ఎవ సాయంతో భక్తులు గంట నుంచి రెండు గంటల్లోగా శ్రీవారి దర్శనం కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వివరించారు. అలాగే తిరుమలలో త్వరలోనే కొత్త క్యూటీస్ను ప్రారంభిస్తుమని టీటిడి ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు వెల్లడించారు. టీటిడిలో పనిచేసే అన్నవలకు సిబ్బందిని బదిలీ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని వివరించారు. అలాంటి వారిని స్వస్థం చేసే పదవీ విరమణ వరకు కింద వంపించేలా ప్రణాళికలు వెల్లడించారు. అలాగే సిబ్బందిని గంటలు గంటలు అన్నవలకు ప్రచారంలో పాల్గొంటే కఠిన చర్యలు ఉంటాయని హెచ్చరించారు. మరోవైపు తిరుమలలో శ్రీవారి టిటిడి దర్శన సమయాలు మార్చామన్న టీటిడి ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు.. ఉదయం శ్రీవారి దర్శనం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం చేసుకునేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. దశారులు, సైబర్ మోసాల కారణంగా తిరుమలకు వచ్చే >>2

సిబిఐ వలలో 'నేషనల్ హైవే ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్'

రూ. 60 వేలు లంచం తీసుకొంటుండగా పట్టివేత

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 20, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో జాతీయ రహదారుల ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ పాటు అతని సహాయకుడు పున్న ప్రైవేటు వ్యక్తిని సిబిఐ అధికారులు లంచం కేసులో బుధవారం అరెస్టు చేశారు. టీటీసీగల్ వద్ద గూడూరు టోల్ ప్లాజా వద్ద గల రెస్టారెంట్ యజమాని నుంచి 60 వేల రూపాయల లంచం తీసుకున్నందుకు వీరిద్దరిని అరెస్టు చేశారు. హైదరాబాద్, వరంగల్ జాతీయ రహదారిపై గూడూరు టోల్ ప్లాజాపై వాహనాల రద్దీ తెలిసింది. దీని వ్యక్తే రెస్టారెంట్ యజమాని నుంచి 60 వేల రూపాయల లంచం తీసుకున్నందుకు వీరిద్దరిని అరెస్టు చేశారు. హైదరాబాద్, వరంగల్ జాతీయ రహదారిపై గూడూరు టోల్ ప్లాజాపై వాహనాల రద్దీ తెలిసింది. దీని వ్యక్తే రెస్టారెంట్ యజమాని నుంచి 60 వేల రూపాయల లంచం తీసుకున్నందుకు వీరిద్దరిని అరెస్టు చేశారు. >>2

భద్రాద్రిలో ఉగ్రగోదావరి

బుధవారం భద్రాచలం వద్ద ఉగ్రగోదావరి ప్రవహిస్తున్న గోదావరి

భద్రాచలం, ప్రభాతవార్త ఆగస్టు 20: గోదావరి మహానదీ మరోసారి ఉగ్రగోదావరిగా మారింది. బుధవారం ఉదయం 8.15 గంటలకు భద్రాచలం గోదావరి 43 అడుగులు చేరుకోగానే భద్రాద్రి కల్వెట్ జిల్లా వై. పట్టే తోలి ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ చేశారు. రాత్రి 10.05 గంటలకు గోదావరి నీటి మట్టం 48.1 అడుగులకు చేరుకుని 11,44,6450 క్యూసెక్కులు వరద నీరు ప్రవాహిస్తోంది. నీటి ఉదయానికి మూడవ ప్రమాద హెచ్చరికలు చేర వచ్చని అధికారులు తెలియజేశారు. గోదావరి వరదలతో భద్రాచలంలోని స్నాన ఘాట్లు, నీరు మునిగాయి. కల్వెట్ జైల్లో ఉన్న వరదలతో గోదావరి వరదలతో గ్రామల్లో పరిస్థితులు పరిశీలించారు. ఇదిలా ఉండగా >>2



కాపాడటానికి వివిధ మార్గాల్లో ప్రయత్నిస్తుంది ఆ సంస్థ. ఆ ప్రాజెక్టునే మహారాష్ట్రలో విస్తరించిన పశ్చిమ కనుమల్లోని ప్రైవేటు అడవుల్లో భారీగా చెట్లను నరికేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తమ ఆర్థిక అవసరాల కోసం ఎంతో విలువైన చెట్లను వర్తకులకు అమ్మేవారు యజమానులు. దీన్ని ఆపడానికి ఓ మినూత్ను పరిష్కారాన్ని చూపే అర్హుడు, అడవుల్లో చెట్లను కొట్టకుండా రైతులకు దబ్బలిస్తామని చెప్పారు. మొదట్లో వీరి మాటల్ని ఎవరూ నమ్మలేదు. అనేక కార్యక్రమాలు, సమావేశాలు నిర్వహించడంతో డి అవరణలోకి వచ్చింది. 2007లో 100 ఎకరాలతో చట్టబద్ధంగా మొదటి ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు.

అడవులతో పర్యావరణానికి మేలు



దీని ప్రకారం భూ యాజమాన్య హక్కులు రైతులకే ఉంటాయి. అయిదేళ్లపాటు రైతులు చెట్లు కొట్టారు. బదులుగా ఏడాదికి కొంత ఘనరద్దరిస్తారు. ఈ అడవుల వల్ల లక్షల టన్నుల కార్బన్ డయాక్సైడ్ పర్యావరణంలో కలవకుండా ఆగుతోంది. ఇక్కడ విద్విన్న వృక్షాలే కాదు, పక్షులు, జంతువులు ఉన్నాయి. వీటితోపాటు పశ్చిమ తీరంలోని కొన్ని ప్రైవేట్ మడ అడవులు, మహారాష్ట్రలో గోండియా, ఛత్తీస్ గఢ్ లో కేంకర్ లాంటి ప్రాంతాల్లో అడవులు సంరక్షిస్తోంది. రిఫాల్ స్మార్ట్ గ్రాంట్స్ ఫౌండేషన్, ఎల్ఆండ్, యువీల్, ప్రజ్ ఇండస్ట్రీస్, ఇన్స్టిట్యూట్ ఇండస్ట్రీస్, పక్కా హార్వేస్టర్ సహకార కార్పొరేషన్ సంస్థలు వీరికి నిధులు అందిస్తున్నాయి. జీవవైవిధ్యం లేని పర్యావరణంలో లాభంలేదు. కలిసి కట్టగా పనిచేస్తే ఎలాంటి పర్యావరణ సమస్యకైనా పరిష్కారం చూపించవచ్చు. □

విలువైన జీవ వైవిధ్యానికి నెలవైన అడవులవి. పేదలైన వాటి యజమానులకు దబ్బు ఆశ చూపి అక్కడి చెట్లను కొట్టేస్తుంటారు వ్యాపారులు. పశ్చిమ కనుమల్లోని ఆ విశిష్ట అడవులతో పర్యావరణానికి మేలని భావించారు అర్చనా జగదీష్ గావ్డే. భావించడమే కాదు, వేల ఎకరాలను కాపాడుతున్నారు. దానికోసం ఆమె ఏం చేస్తున్నారంటే... వృక్ష పరిశోధకురాలైన అర్చన మొదట్లో 'బొటానికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా'లో శాస్త్రవేత్తగా పనిచేసేవారు. అరుదైన మొక్కల్ని గుర్తించి వాటికి పేర్లు పెట్టడం ఆమె విధులు. కానీ వృక్ష సంపదను, పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించాలన్న ఆమె లక్ష్యం అక్కడ నెరవేరలేదు. దాంతో ఉద్యోగం వదిలి 1995లో పుణె కేంద్రంగా 'అప్లైడ్ ఎన్విరాన్మెంటల్ రిసర్చ్ ఫౌండేషన్(ఎకాలజీ)'ను స్థాపించారు. ఆమె లక్ష్యం ప్రస్తుతం పర్యావరణ పరిరక్షణ నచ్చే దిశగా పనిచేస్తున్న జయంతో శరాయిత్తో దోచారు. జీవవైవిధ్యాన్ని

కళ్లు కళ్లుగా ఉండాలంటే..

సరిపడనింత నిద్ర లేకపోవడం, డైరాయిట్, ఉప్పు అధికంగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవడం.. ఇలాంటి కారణాల వల్ల కళ్లు చుట్టూ వాపు, కళ్లకింద నల్లటి బలయాలు, కళ్ల అలసిపోయిన నట్టగా కనిపించడం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవి కంటి అందాన్ని దెబ్బతీస్తాయి కూడా! మరి, ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టాలంటే ఈ చిన్న చిట్కాలు పాటించాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

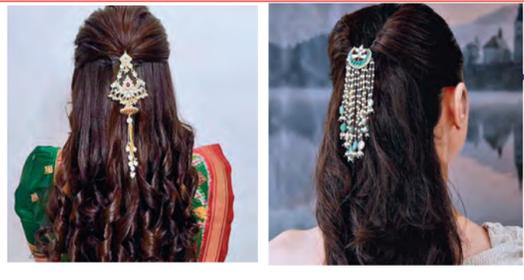


కీరాదోసతో కూర్చుంటే.. ముందుగా కీరాదోసను పలువసిన చల్లాల్లా కోసుకొని కాసేపు ఫ్రీజ్లో ఉంచాలి. తర్వాత వాటిని తీసి కళ్ల మీద పెట్టుకొని పది నిమిషాలు రిలాక్స్ అయితే చాలు. కళ్ల చుట్టూ ఉన్న వాపు తగ్గి మోము కాంతివస్తుంది. కీరాదోసకు బదులుగా యాపిల్ కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఫ్రీజ్లో భద్రపరచిన యాపిల్ తీసుకొని పలువసిన ముక్కల్లా కోసి నేరుగా కళ్ల మీద పెట్టుకుంటే సరి. అందులో ఉండే ఇన్సుమేటర్ గుణాల కారణంగా కళ్ల చుట్టూ ఉన్న వాపు ఇక్కడ తగ్గిపోతుంది.

బంగాళదుంప రసంతో.. ఒక బంగాళాదుంప తీసుకొని తొక్కేసి ముక్కలుగా కోసి మెత్తగా చేసుకోవాలి. దాని నుంచి రసం వేరు చేసి అందులో దూది ముంచి కళ్లకింద అప్లై చేసుకోవాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల కళ్లకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి వాపు తగ్గుతుంది. రోజూ రాత్రి పడుకోనే ముందు ఈ చిట్కా పాటిస్తే కళ్లకింద నల్లటి వలయాలు కూడా తగ్గుముఖం పడతాయి.

రోజీ వాటర్.. రోజీవాటర్ ముంచిన దూదినీ కళ్లపై పెట్టుకొని పలువసిన వస్త్రంతో కప్పివాలి. పావుగంట తర్వాత కళ్లను చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఫలితంగా వాపు తగ్గి, అలసిన కళ్లు తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి.

బేబీ ఆయిల్ తో.. గోరువెచ్చని నీటిలో కొన్ని చుక్కలు బేబీ ఆయిల్ వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమంలో ముంచి దూదినీ కళ్లపై ఉంచి 15 నుంచి 20 నిమిషాలు పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. బేబీ ఆయిల్ ఉండే మిటమిన్ 'బి' వల్ల ఉబ్బిన కళ్లు తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి. □



సారకాయ చపాతీలు

పాలక చపాతీ, అల్పా చపాతీ, మేతీ చపాతీ ఇలా చాలా రకాలుగా రుచుల చపాతీలను చేసుకోవచ్చు. కానీ చపాతీలు చేయాలంటే.. మెత్తగా పన్నెండా రాజ్ సని చాలామందికి భయం. పిండి సరిగ్గా కలవక పోయినా, ఇంగ్లీషియంట్స్ సమస్యల్లో పడకపోయినా, చపాతీలు మన మాట వినవు. మరి సారకాయ చపాతీ ఎప్పుడైనా లై చేశారా? మెత్తగా చూడాలంటే సారకాయ చపాతీ ఎలా చేయాలో చూద్దాం. **కావలసినవి :** సారకాయ కూడా నూనెను వట్టింబి ముద్దన చేయడం వలన శరీరానికి చక్కని వ్యాయంను అభివేది చేసేవస్తు కలుగు తుంది. □



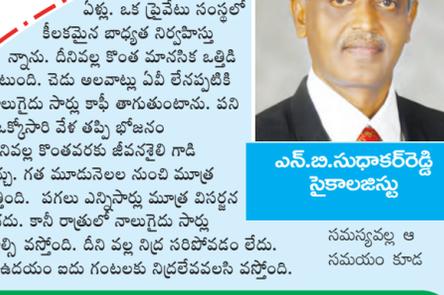
తురుము-రెండు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి తరుగు-దీ స్కూస్, గోధుమమిడి-రెండున్నర కప్పులు, గరం మసాలా- అర డీ స్కూస్, ఉప్పు- చిటికెడు, ఇంగువ- చిటికెడు, నూనె- రెండు టేబుల్ స్కూస్. **తయారీ:** వెడల్పుగా ఉన్న పాత్రలో గోధుమమిడి, సారకాయ తురుము, తరిగిన పచ్చిమిర్చి, గరం మసాలా పొడి, ఉప్పు, ఇంగువ వేసి కలపాలి. మొదట తేమ సరిపోవనించినప్పటికీ సారకాయలో నీరు వదిలేకొద్దీ సరిపోతుంది. పది నిమిషాల సేపు పక్కన ఉంచితే నీరు బయటకు వస్తుంది. నీరు వదిలిన తర్వాత పిండిని కలిపి చూసుకుని అప్పుటికి పొడిగా అనిపిస్తే కొద్దిగా నీటిని చిలకరించుకుని మిశ్రమం మొత్తాన్ని చపాతీ పిండిలా చేసుకుని వస్త్రాన్ని కప్పి పావు గంట సేపు పక్కన ఉంచాలి. పిండిని పెద్ద నిమ్మకాయంత గోళిలు చేసుకుని చపాతీల్లా వత్తుకుని పెసం వేడి చేసి నూనె వేస్తూ చపాతీని రెండు వైపులా కాల్చాలి. □



ఓవైపు పేరంటాలు, మరో పైకీ పిలుపులు. చూడబడతా మనదే దుస్తులు, నగలు... వీటితో సిద్ధమైతేనే? పూర్తి లుక్ ఆకర్షించాలంటే కురులకీ గ్లామర్ హంగులద్దాలి. వేడుకైనా సంప్రదాయ దుస్తుల్లో సిద్ధమైనా ఆధునిక అమ్మాయినే అనిపించుకోవాలన్నది నేటి అమ్మాయిల తత్వం. అందుకే పట్టు చీర, ఓణీ కట్టినా, లెహంగాలో సిద్ధమైనా కురుల విషయంలో మాత్రం ఆధునికతకే ప్రాధాన్యమిస్తారు. కాస్త చిన్న, మధ్యస్థ పొడవుంటే హాయిరీ లీవ్ కి మించిన ఉత్తమ మార్గం మరొకటి ఉంటుందా చెప్పండి? అలాగని ఓ పఫ్, రెండు క్లిప్పులతో వదిలేస్తే బాగుంటుంది? అందుకే కురులని ఆకర్షించేలా ఎన్నో ఆప్షన్లు. ఈ పెరల్ క్లిప్స్ అలాంటివే నల్లని కురులపై తెల్లగా మెరుస్తూ భలే అందంగా ఉన్నాయో కదూ? వాటి ఆకర్షణ మరింత పెంచుతూ కుండస్సు, రంగుల రాళ్లు, గవ్వలు వగైరా మరింత జత కుదిరాయి. చూడటానికి భారతీయం తెన్ను చక్కగా ఉన్నావు కానీ... ఇవి దగ్గరుంటే సిద్ధమవడమూ చిటికేసినంత సేపే! కర్న్, మెస్సీ, డ్రైయిట్... ఏరకంగా స్టైలింగ్ చేసుకుంటూ హాయిరీ లీవ్ చేసి సరే! చివర్లో వీటిని తగిలిస్తే చాలు. కురులకే కాదు... మీకూ స్టైలిష్ లుక్ కి ఇస్తాయి. ప్రత్యేకంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. త్వరలో వేడుక ఉందా? స్పెషల్ గా కనిపించడం తప్పనిసరా? అయితే ఇంకేం ఈ పెరల్ యాక్సెసరీలను తెచ్చేసుకోండి. చిటికెలో సిద్ధమైపోండి

చెలిచిట్టా

నా వయస్సు 40 ఏళ్లు. ఒక ప్రైవేటు సంస్థలో కీలకమైన బాధ్యత నిర్వహిస్తున్నాను. దీనివల్ల కొంత మానసిక ఒత్తిడి ఉంటుంది. చెడు అలవాట్లు ఏవీ లేనప్పటికీ రోజూ నాలుగైదు సార్లు కాఫీ తాగుతుంటాను. పని ఒత్తిడి వల్ల ఒక్కోసారి చేక తప్పి భోజనం చేస్తుంటాను. దీనివల్ల కొంతపరకు జీవనశైలి గాడి తప్పించిన చెప్పవచ్చు. గత మూడునెలలు నుంచి మూత్ర విసర్జన సమస్య తలెత్తింది. పగలు ఎన్నిసార్లు మూత్ర విసర్జన చేసినా సమస్య అనిపించదు. కానీ రాత్రులో నాలుగైదు సార్లు మూత్ర విసర్జన కోసం లేచాల్సి వస్తోంది. దీని వల్ల నిద్ర సరిపోవడం లేదు. రాత్రి 11 గంటలకు పడుకుని ఉదయం ఐదు గంటలకు నిద్రలేవవలసి వస్తోంది. □



ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి సైకాలజిస్టు సమస్యవల్ల ఆ సమయం కూడ

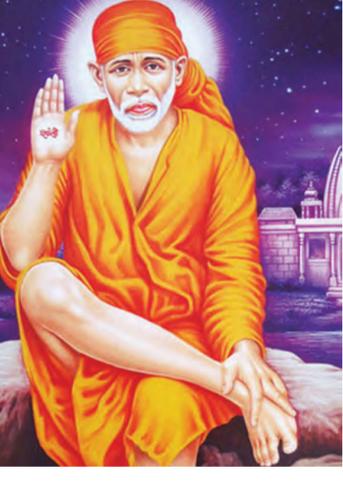
తాజాదనం ఎక్కువసేపు..

చరిత్ర మదిలోనే పెరేప్యూమ్ అయినా.. కానీ పటికే దాని ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. అలా కాకుండా ఎక్కువసేపు పరిమళాలు వెద జల్లుతూ.. మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచాలంటే.. దగ్గరగా ఉంటాయి. అందుకే మెడ దగ్గర స్ట్రేప్ చేస్తే పరిమళం చక్కగా వ్యాపిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఆ తాజాదనం నిలిచి ఉంటుంది. కానీ రాళ్లు పొడిగిన ఆభరణాలపై పడితే వాటి నాణ్యత దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. **చెవుల వెనుక:** ఇక్కడ చర్మం చలా సున్నితంగా ఉంటుంది. సువాసన నిలిచి ఉండాలన్నా వ్యాపించాలన్నా పరిమళాన్ని అక్కడ స్ట్రేప్ చేయాలి. పార్శ్వలు, వేడుకలప్పుడు.. ఆత్మీయులతో కాస్త దగ్గరగా మసలు తుంటూ కాబట్టి ఈ విధంగా

ప్రయత్నించి చూడండి. అలాగని అతిగా ఉపయోగించొద్దు. చర్మానికి హాని కలిగిస్తుంది. తలసోపు వంటి సమస్యలూ ఎదురవుతాయి. **మెండు చుట్టూ...** ఇక్కడ రక్తనాళాలు చర్మ ఉపరితలానికి ముగ్గురు తీసింది. గ్రామస్థలందరూ అది బయటకు వస్తే చంపటానికి బయట నిలబడి 'బాబా! ఆ కుక్క పిట్టిది. వెలువలకు తరవండి, దానిని చంపెదము అనగా, సాయిబాబా పిట్టివారలాగా! దూరంగా పొండు. దిక్కులేని ఈ చిన్న జీవని చంపదలచినారా. ఆ నాన్నడు. ఆ జీవి రక్షణ పొందింది. అంతిమే కాదు దాని పిట్టి కూడా మలుమూయిస్తుంది. సాయిబాబుని పాదధూళితో పరమ పాపమైన ద్వారాకామాయిని శరణు వేదిన వారికి ఆపదలు ఆపడం దూరం పోతాయి. సాయి రక్షణ పొందిన చాలు - భీతికి తావు ఉండదు. □

ఒకసారి శరణు వేదిన చాలు!

నల్ల మస్తానీ గారు గుంటూరుకు వచ్చిన తొలి దినాలలో ఒక రోజు ఉరుములు, మెరుపులతో కుంభావృష్టిగా వాన కురవసాగింది. విశేషమేమిటంటే ద్వానం చేస్తున్న మస్తానీ గారి ఇంటిపై ఒక వర్షపుచుక్క కూడ పడకపోవటం. ఇంతలో పిడుగు పడి ఒక మేక పిల్లి, ఒక మనిషి మరణించారు. వర్షం తగ్గింది. మస్తానీ గారు సమాధి నుండి లేవగానే మరణించిన మేకపిల్లి కనిపించింది. ఆయన దానివద్ద కూర్చొని, భగవద్ధ్యానం చేసి, దాని చుట్టూ మువ్వారు తిరిగి 'ఉత్' అన్నారు. ఆ మేకపిల్లి లేచి మస్తానీ గారి పాదాల నందునుండి దూరం వెళ్లిపోయింది. ఈ వార్త ఊరంతా వ్యాపించగా పిడుగుపాటుతో మరణించిన వ్యక్తి తల్లి పచ్చి, మస్తానీ గారి పాదాలను పట్టుకుని వల, వల దూఖించింది. కరుణా సముద్రుడు ఆ తల్లి దూఖం చూడలేకపోయాడు. శవం వద్దకు పోయి దైవ ద్వానం చేసి, శరీరాన్ని తాకాడు. వెంటనే విగత జీవికి ప్రాణం వచ్చింది. లేచి కూర్చున్నాడు. సంగతి గ్రహించి మస్తానీ గారి పాదాలపై వడ్డాడు. మహానియుల కరుణకు పాత్రమైన ఏ జీవి అయినా అర్హుడవ్వవచ్చు. జంతువు కావచ్చు, మనిషి కావచ్చు. పిరిడిలోని ద్వారాకామాయిలో కొలువై ఉన్న సాయి ఇందుకు భిన్నుడు కాదు. అది 1917వ సంవత్సరం. శైశావ మాసం (మే నెల). ఎండలు మండిపోతాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పినట్లైతే. ఒక పిల్లి కుక్కనే కరవబడిన ఒక చిన్ని కుక్క వెంటబడ్డారు. దిక్కులేని వారికి చేపుడి దిక్కు అనే నానడి జంతువులకు కూడా



వర్షం వస్తోంది. అది ద్వారకా మాయలోనికి వరుగు తీసింది. గ్రామస్థలందరూ అది బయటకు వస్తే చంపటానికి బయట నిలబడి 'బాబా! ఆ కుక్క పిట్టిది. వెలువలకు తరవండి, దానిని చంపెదము అనగా, సాయిబాబా పిట్టివారలాగా! దూరంగా పొండు. దిక్కులేని ఈ చిన్న జీవని చంపదలచినారా. ఆ నాన్నడు. ఆ జీవి రక్షణ పొందింది. అంతిమే కాదు దాని పిట్టి కూడా మలుమూయిస్తుంది. సాయిబాబుని పాదధూళితో పరమ పాపమైన ద్వారాకామాయిని శరణు వేదిన వారికి ఆపదలు ఆపడం దూరం పోతాయి. సాయి రక్షణ పొందిన చాలు - భీతికి తావు ఉండదు. □

వ్యథ ఒత్తిడి వల్ల అతిమూత్రం

అయితే మూత్ర విసర్జన సమస్య వల్ల నిద్ర కాలడం లేదు. దీని వల్ల పగలు అలసట, విసుగు, కోపం వస్తున్నాయి. ఒక్కోసారి నీరసంగా ఉంటోంది. ఈ లక్షణాలను బట్టి మధుమేహ సమస్య తల ఎత్తి ఉంటుందని మిత్రులు చెప్పారు. డాక్టరును కలిసి పరీక్షలు చేస్తే మగరీ తెచ్చే సక్రమంగా ఉన్నట్లు తేలింది దీనితో ఇతర ఆరోగ్య పరీక్షలు చేశారు. శారీరకంగా ఎలాంటి లోపాలు లేవని చెప్పారు. మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, అతిగా టీ కాఫీలు, మధ్యం సేవించడం కూడా కారణం కావచ్చని డాక్టరు చెప్పారు. ఆయన చెప్పిన లక్షణాలు లేదా కారణాలలో మూడు ఉన్నాయని చెప్పాడు. ఎక్కువగా ఎసి రూములో ఉండటం కూడ ఒక కారణం కావచ్చని మరీ తక్కువగా కాకుండా చూసుకోమని సలహా ఇచ్చారు. అలాగే సైకాలజిస్టును కలిసి కొన్ని లింగ్ తీసుకోవచ్చు. ఒత్తిడి నిర్మూలన పద్ధతులు పాటించవచ్చు. వాలో ఒత్తిడి తగ్గడానికి, నిద్రబాగా పట్టడానికి, మూత్రవిసర్జన సమస్య తగ్గడానికి తగిన సలహాలు ఇవ్వండి. **- ఒక సోదరి, కడప.**

తగ్గిపోతున్నది. దీని వల్ల శరీరం మరింత ఒత్తిడికి గురి అవుతుంది. దీనితో నీరసం, నిస్సత్తువ, చిరాకు, కోపం తలెత్తుతుంది. కాబట్టి మీరు సాయంత్రం నాలుగు లేదా ఐదు గంటల తరువాత టీ, కాఫీలు తాగడం మానేయండి. సాయంత్రం తప్పని సరిగా వాకింగ్ లేదా చిన్న వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రాత్రి సమయాల్లో నీరు తక్కువగా తాగండి. ఎసి గదిలో పడుకునే టప్పు అయితే మరీ తక్కువ కాకుండా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కంటే కొద్ది తక్కువగా పెట్టుకోండి. నిద్ర పోయే సమయం పెంచుకోండి సమయం పాలన వసల్లో ప్రాధాన్యత క్రమం పాటించండి. ద్వానం లేదా ఇతర ఉప శమన మార్గాలు పాటించండి. అవసరం అయితే కొద్ది రోజులు మందులు వాడండి. □

