

IPL 2020

సూపర్ ఓవర్ లో
ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్
విజయం
తొలుత ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ తో
కింగ్స్ ఎలెవెన్ పంజాబ్
మ్యాచ్ టై
ఢిల్లీ - 157/8
పంజాబ్ - 157/8
తరువాత పంజాబ్ ను ఓడించిన ఢిల్లీ
ఢిల్లీ - 3/0, పంజాబ్ - 2/2
వివరాలు '8'వ పేజీలో



వ్యవసాయ బిల్లులకు పచ్చజెండా

**తీవ్ర నిరసనలు, గందరగోళం మధ్య
మూజువాణి ఓటుతో ఆమోదించిన రాజ్యసభ**

పోడియంవద్దకు దూసుకొచ్చిన విపక్ష సభ్యులు
బిల్లు ప్రతులు చించివేసి, డిప్యూటీ చైర్మన్ మైకు లాగేందుకు యత్నం
పార్లమెంటులో వ్యవస్థను హత్య చేశారని ఆరోపణ
సభ చైర్మన్ వెంకయ్యనాయుడు నివాసంలో అత్యవసర సమావేశం

రెండు వ్యవసాయ బిల్లులు పార్లమెంటు ఆమోదం
పొందడం చరిత్రలో ఒక శుభదినమని ప్రధాని నరేంద్ర
మోడీ పేర్కొన్నా... దేశ ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో ఇదొక
చీకటి రోజుని విపక్షాలు దుయ్యబట్టాయి.

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 19: రాజ్యసభలో రైతు, వ్యవసాయ బిల్లులను కేంద్ర ప్రభుత్వం అప్రజాస్వామికంగా ఆమోదించేసుకునేందుకు డిప్యూటీ చైర్మన్ సహకరించారని నిరసన తెలుపుతూ 12 ప్రతిపక్ష పార్టీలు రాజ్యసభ డిప్యూటీచైర్మన్ పై అవిశ్వాసం తీర్మానం నోటీసు ఇచ్చాయి. కాంగ్రెస్, టిఆర్ఎస్, సిపిఐ, సిపిఎం, ఆర్జెడి ఇతర పార్టీలు ఈనోటీసును ఇచ్చినట్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ సభ్యుడు అచ్యుత్ పటేల్ వెల్లడించారు. రైతు వ్యవసాయ విధానాలబిల్లులపై ఆదివారం సభలో చోటుచేసుకున్న పరిణామాలనేవ్యవస్థలో ఈనోటీసు ఇచ్చామన్నారు. ఇదో చీకటిరోజు అని అచ్యుత్

పటేల్ చెప్పారు. లోక్ సభ ఆమోదంపొందిన రైతు బిల్లులు ఆదివారం రాజ్యసభలో కూడా ఆమోదం పొందాయి. విపక్షాల తీవ్ర అభ్యంతరాలమధ్య మూజువాణి ఓటుతో బిల్లులు ఆమోదం పొందినట్లు రాజ్యసభ డిప్యూటీ చైర్మన్ హరివంశీ నారాయణ్ సింగ్ ప్రకటించారు. సభ్యులు ఓటింగ్ జరపాలని కోరినప్పటికీ డిప్యూటీ చైర్మన్ తీరస్కరించడంపై కాంగ్రెస్ నేతలే విపక్షాలు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశాయి. ప్రజాస్వామ్య సంప్రదాయాలకు డిప్యూటీ చైర్మన్ తూట్లు పొడిచారని ఆరోపించాయి. బిల్లులకు వ్యతిరేకంగా నిరసనలు జరుగుతున్నా >>2

కరోనా కల్లోలం

ప్రపంచంలో మొత్తం
బాధితులు - 3.11 కోట్లు
మరణాలు - 9.62 లక్షలు
దేశంలో మొత్తం
పాజిటివ్ కేసులు - 54,00,619
మరణాలు - 86,752
డిఎస్ లో తాజాకేసులు - 2137
మృతులు - 8

సుపరిపాలనే లక్ష్యం

ప్రభుత్వ బడుల్లో ఆంగ్లమాధ్యమం ఘరూ: సిఎం జగన్

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 20, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో అవినీతిలేని పారదర్శకత కోసం సుపరిపాలనను అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న ప్రతి సంక్షేమ పథకాన్ని ప్రజల దగ్గరకు తీసుకుని వెళ్ళేందుకు క్షేత్రస్థాయి నుంచి అధికారులు సహకరించాలన్నారు. గ్రామ సచివాలయ వ్యవస్థ ప్రయోజనాలను ప్రజలు గుర్తించరన్నారు. ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ప్రతి సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై అమలు, వాటి ఫలితాలు, లబ్ధి తదితరకాలపై సీఎం జగన్ అధికారులనుంచి సమగ్ర సమాచారాన్ని తెలుసుకున్నారు. గ్రామ సచివాలయాల్లో 500ల వరకు కీలక సేవలు అందుతు న్నాయన్నారు. రాష్ట్రంలో ఎవ్వరికీ అన్యాయం జరుగకూడదనే ఉద్దేశంతో సోఫల్ ఆడిటివ్ ఏర్పాటు చేసామన్నారు. ప్రతినెలా ఒకటవ తేదీన అన్ని రకాల పెన్షను కానుకలు ఇంటి వద్దకే అందిస్తున్నా మన్నారు. మద్యనిషేధాన్ని దశలవారీ అమలు చేస్తామన్న వాగ్దానికి అనుగుణంగా అనేక మార్పులు >>2



నేటి నుంచి మళ్ళీ స్కూళ్లు కంటైన్మెంట్ జోన్ లో వాయిదా

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 20, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో కంటైన్మెంట్ జోన్ లో మినహాయించి అన్ని ప్రభుత్వ, ఎయిడెడ్, ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలను సోమవారం నుంచి తెరవనున్నారు. మొదటి రోజు ఉపాధ్యాయులందరూ తప్పనిసరిగా విధులకు హాజరు కావాల్సి ఉంటుందన్నారు. 22 నుంచి ఆన్ లైన్ జోన్ ల, టెలి కోన్స్ లింగ్, విద్యావారధి తదితర కార్యక్రమాల కోసం సగం మంది ఉపాధ్యాయులు విధులకు హాజరవుతారు. తొమ్మిది నుంచి ఇంటర్ వరకు చదివే విద్యార్థులు తమ సందేహాల నివృత్తికి తల్లిదండ్రుల అనుమతితో పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలలకు వెళ్ళవచ్చు. ఒకటి నుంచి ఎనిమిది తరగతులు వారిని మాత్రం ఎళ్ళి పరిస్థితుల్లోను పాఠశాలలకు పిలిపించకూడదు. ఆశ్రమ, కస్తూర్బా గాంధీ జాతీయ విద్యాలయాలు, సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో చదివే విద్యార్థులకు వాట్సాప్ గ్రూపు ద్వారా ఆన్ లైన్ మాధ్యమం ద్వారా నిర్దేశనం చేస్తారు. కావాలనుకుంటే వీరు సమీపంలోని, ఉన్నత పాఠశాలకు వెళ్లి, ఉపాధ్యాయుల >>2

MARUTI SUZUKI ARENA

అద్భుతమైన ఆఫర్లు

అద్భుతమైన కార్లు పై!

ఆఫర్లు కేవలం పరిమిత సమయం వరకు మాత్రమే, కాబట్టి మీరు అధిమానించే మార్పు సుజాకి కారుని ఈరోజే పొందండి!

BIG SAVINGS	WAGONR ₹55 000* DZIRE ₹40 000*	ALTO ₹50 000* SWIFT ₹35 000*	S-PRESSO ₹50 000* CELERIO ₹50 000*	VITARA BREZZA ₹50 000* EEO ₹45 000*
--------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership | Maruti Suzuki vehicles now available under CSD & CPC* | For bulk order, mail at: nishant.vijayvergia@maruti.co.in

AUTHORISED DEALERS: CENTRAL ANDHRA: JAYALAKSHMI: (GUNTUR) CALL: 7093522444, (ONGOLE) CALL: 9618599433. REDDY & REDDY MOTORS: (ELURU) CALL: 9133377574. VISHNU CARS PVT. LTD.: (NELLORE) CALL: 9100776888. NOVELTY REDDY & REDDY: (BHIMAWARAM) CALL: 08816-251555. MITHRA AUTO: CALL: 8297174444. SANTOSH: CALL: 9209094999. VARUN: CALL: 9885260333. BHARGAVI: (NELLORE) CALL: 9248744744. E-OUTLETS: VARUN: (GUDIWADA) CALL: 9885260333, (JAGGIAHPET) CALL: 9885260333, (NUZVID) CALL: 9885260333. MITHRA AUTO: (MACHILIPATNAM) CALL: 8886063493. JAYALAKSHMI: (CHIRALA) CALL: 9100980063, (TENALI) CALL: 9100790152, (NARASARAOPET) CALL: 9959963538. BHARGAVI: (KAVALI) CALL: 7658923339, (GUDUR) CALL: 7658923339. REDDY & REDDY: (JANGAREDDY GUDAM) CALL: 9912911455, (TANUKU) CALL: 08819-229123.

*Offer includes consumer offer, retail support, exchange bonus and corporate/ISL offer (wherever applicable). Terms & Conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period & for limited stock only. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. Images used are for illustration purposes only. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offers are valid till 30th September, 2020.



ఇంగ్లీష్ నేర్చే యావ్ 'మల్లీభాషి'

కుటుంబాల నుంచి వచ్చిన భారతీయులందరికీ తెలుసు. ఇక చదువు, అన్యభాషలు మగవారికే అన్న భావజాలం ఉన్న స్త్రీలకు అది మరింత దూరంగా ఉండే గమ్యంగా మారింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అనురాధ అగర్వాల్ ఇంగ్లీష్ టీచర్గా మారి దేశానికి ఆ భాష నేర్చే పనిలో పడింది. ఆమె తయారు చేసిన 'మల్లీభాష' యాప్ 11 భారతీయ భాషల ద్వారా ఇంగ్లీష్ నేర్పుతోంది. అలాగే ఇంగ్లీష్ ద్వారా ఆ భారతీయ భాషలను నేర్చుకునేలా చేస్తోంది. ఇప్పటికీ 15 లక్షల మంది ఆమె తయారు చేసిన పాఠాలను వింటున్నారని.

పెళ్లి తప్పించుకున్న అమ్మాయి :

అనురాధా అగర్వాల్ డి.జె.ఎల్. మార్కెట్ కుటుంబం, అక్కడి సామాజిక పరిస్థితుల వల్ల ఆడపిల్ల వదలి తరగతి పాస్ అవడంతోనే పెళ్లి చేయడం ఆసవాయితీ. అనురాధ తల్లిదండ్రులు కూడా ఆమెకు 15 ఏళ్లకు పెళ్లి చేయాలి అని అనుకున్నారు. అనురాధ అర్హురం ఏమిటంటే వాళ్లకు సంతుష్టిస్తాయి వరుడు

దొరకలేదు. దాంతో ఇంటరి చదవించి. ఇంకా వరుడు దొరక్క పోయేసరికి కంప్యూటర్ సైన్స్ లో బిటెక్ చేసి ఎంబిఎ కూడా చేసింది. 2013లో పెళ్లియ్యాక భర్తతో కలిసి గురగావ్ ఏరుకుంది. వాళ్లిద్దరూ కలిసి ఒక ఫైల్డ్ నెస్ట్ ను స్థాపించారు. అది భర్త ఆలోచన. అక్కడికి పెట్టుబడి కోసం స్టార్టప్ ఇడియాలతో వచ్చే వారికి ఆమె గమనించేది.

ఇడియా ఇచ్చిన పుట్టిల్లు: రెండవ కాన్పు అయ్యాక విశ్రాంతి కోసం అనురాధ జైపూర్ చేరుకుంది. అక్కడ ఆమెను కలిసిన ఇరుగుపొరుగు ఆడవాళ్లు 'మాకు కాస్త ఇంగ్లీష్ నేర్పించమ' అని అడిగారు. వారు రకరకాల ఆర్థిక స్థాయులు ఉన్నవారు. కానీ ఇంగ్లీష్ భాష రాకపోవడంలో సరి సమాసంగా ఉన్నారు. ఎలాగూ భాషగా ఉన్నాను కూడా అని ఆమె ఒక వాట్సాప్ గ్రూప్ పెట్టి కొన్ని పాఠాలు రికార్డు చేసి అందులో పెట్టం మొదలెట్టింది. అయితే వారందరూ 'మాకు గ్రామర్ వచ్చు. మాట్లాడటం రావాలి. హోటల్ కు వెళ్లినప్పుడు, సరుకుల అంగడికి వెళ్లినప్పుడు

అవసరమైన ఇంగ్లీష్ కావాలి. అది మా మాతృభాష ద్వారా మాకు అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి' అన్నారు. అనురాధ ఆ అభ్యర్థనను దృష్టిలో పెట్టుకుని పాఠాలు మొదలెట్టింది. రాజస్థానీ భాషలో ఇంగ్లీష్ ను వివరిస్తూ సంభాషణలు రికార్డ్ చేసింది. ఇవి అందరికీ నచ్చాయి. ఈ పని అనురాధాకు చాలా సంతృప్తిని ఇచ్చింది. ఇవి మరింత మందికి ఉపయోగపడాలని ఒక ఫేస్ బుక్ పేజీ తెరిచి వాటిలో ఆ పాఠాలను పోస్ట్ చేసింది. అక్కడా ఆదరణే. అప్పుడే ఒక వ్యక్తి ఆమెకు 'మా అమ్మ బెంగాలీ, బెంగాలీ భాషలో ఇంగ్లీష్ పాఠాలు తయారు చేస్తే ఆమెకు ఉపయోగపడతాయి' అని మెసేజ్ చేశాడు. ఒక్కసారిగా ఆమెకు మబ్బు తొలిగిపోయింది దేశమంతా ఇంగ్లీష్ కావాల్సి వారు ఉన్నారని అని గ్రహించింది. వారందరికీ జన్మతఃమాతృభాష వచ్చు. ఆ మాతృభాషతో వారికి ఇంగ్లీష్ నేర్పించాలి అని గ్రహించింది. అలా వచ్చిన ఆలోచన 'మల్లీభాష' యాప్. బెంగళూరులో ఇందుకోసం ఆఫీస్ ను స్థాపించింది.

మల్లీభాష : మన దేశం బహుభాషల దేశం. ఒక్కో భాషలో ఒక్కో దేవానికి సరిపడినంతమంది ఉన్నారు. వీరందరికీ వారి వారి మాతృ భాషలో పాఠాలు చెప్పాలని (మల్లీభాష) స్టార్టప్ మొదలెట్టింది. దేశంలో దాదాపు 456 కోట్ల మంది భరతీయులు ఇంగ్లీష్ భాష అవసరంలో ఉన్నారని ఆమె అంచనా. అందుకే చదవేమిట భాషలో భాషను నేర్పించేలా ఈ యాప్ ను తయారు చేసింది. అలాగే ఇంగ్లీష్ ద్వారా ఆ భాషలు నేర్చుకునే పాఠాలు కూడా ఈ యాప్ సమకూరుస్తుంది. అయితే భాషను నేర్పించడం అనేది పెద్ద పని. పైగా ఇన్ని భాషల ద్వారా అంటే ఇంకా పెద్ద పని. అనురాధ తన యాప్ కోసం 25 మంది కోర్ టీమ్ ను ఏర్పాటు చేసుకుంది. వీరిలో ఎక్కువమంది మహిళలే. ఇక పాఠాలు తయారు చేసేపనిలో దేశవాస్తంగా 600 మంది ఉన్నారు. వీరిలో కూడా ఎక్కువమంది స్త్రీలే అవకాశం వచ్చింది. 'వారి కుటుంబ జీవనానికి భంగం కలగకుండా పని చేసే గంటల్లో సౌలభ్యం ఇస్తాను' అంటుంది అనురాధ. ఈ యాప్ ద్వారా ఇప్పటికీ 15 లక్షల మంది పాఠాలు వింటున్నారు. కేవలం 200 చెల్లింది పాఠాలు పొందవచ్చు. గరిష్టంగా 5వేలు ఫీజు ఉంటుంది.

స్త్రీల పని చేయాలి : స్త్రీల పిల్లల్ని పెంచడానికి ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. అయితే వారు పని చేయాడాన్ని కూడా ఇష్టపడతారు. ఈ రెంటిని సమన్వయం చేసుకోవాలి. పిల్లలు కూడా తమ పని చేసే తల్లిని తప్పక గౌరవిస్తారు. స్త్రీల కలలు కనడం ఆపేయడం, అడ్డంకులతో ఆగిపోవడం సరికాదు. కలలు కని సాధించుకోవడంలో తృప్తిని నేను అనుభవిస్తున్నాను' అంటుంది అనురాధ. అనురాధ స్టార్టప్ లో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఇప్పుడు జపాన్ వంటి దేశాల నుంచి కూడా ప్రతిపాదనలు వస్తున్నాయి. □



వయసు మీరకుండా ఉండాలంటే..

రక్తదానం చేయడం వల్ల కొత్త రక్తం వస్తుంది. అది ఆరోగ్యానికి మంచిది అని చెబుతుంటారు. ఆ సంగతి ఎలాగున్నా రక్తంలోని ప్లాస్మా కణాలను సగం వరకూ తొలగించ వాటికి బదులు సెల్లెస్, అల్ట్రాఫిల్ట్రేషన్ ఎక్కించడం వల్ల వయసు వెనక్కి మళ్లతుంది అంటున్నారు కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ నిపుణులు. పుష్ట ఎలుకల్లో చేసిన ఓ పరిశోధనలో ఈ విషయం స్పష్టమైంది. దీనివల్ల కణజాలాల్లో ముఖ్యంగా మెదడు, కాలేయం, కండరకణాల్లో పునరుత్పత్తి జరిగినట్లు గుర్తించారు. రక్తంలోని ప్లాస్మాలో సగం తొలగించి అల్ట్రాఫిల్ట్రేషన్ ఎక్కించడం వల్ల కొత్త ప్రోటీన్ కణాలు విడుదలవుతాయి. అదే సమయంలో ప్లాస్మా గ్రాథా తగ్గుతుంది. అంటే వయసుమీరిన ప్రోటీన్ కణాల శాతం తగ్గిపోతుందన్నమాట. దాంతో పాత, కొత్త ప్రోటీన్ కణాల సమతౌల్యం ఏర్పడుతుంది. తద్వారా పుష్టాహారం రాకుండా తక్కువ వయసువారిలా ఉంటుందనేది శాస్త్రనిపుణుల విశ్లేషణ.

తీపి ఎందుకు మంచిది కాదు

చక్కె పానీయాలు, మితాయిలు ఆరోగ్యానికి మంచివికానీ అవి ఊబలా యానికి తొలగిస్తాయనేద తెలిసిందే. అయితే అది ఎందుకున్న విషయాన్ని ప్రయోగపూర్వకంగా తెలుసుకున్నారు మిచిగన్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు. తీపి పదార్థాలు మెదడు రసాయనాల్లో మార్పులకు గురిచేసి తద్వారా కీలక నాడుల్ని పనిచేయకుండా చేస్తాయట. మొదట్లో చక్కెర పదార్థాలు కొద్దిగా తిన్నప్పుడు మెదడులో దశమైన విడుదల అనందంగా అనిపిస్తుంది. దాంతో మళ్లీమళ్లీ తినిపనిపిస్తుంది. క్రమంగా అది మత్తుమందలా అలవాటైపోతుంది. కొన్ని రోజులకి దోషమైన శాతం తగ్గిపోయి, ఎంత తీపి తిన్నా సంతృప్తిగా అనిపించదు. ఫలితంగా అతిగా తినడం అలవాటుగా మారి, ఊబలాకాయానికి దారితిస్తుందట. వయసువారిలా కనిపిస్తారు. అందుకే చక్కెరను తినడం ఏ రకంగానూ మంచిది కాదు అంటున్నారు. □

రక్తహీనత

లోపం లేకుండా రుచి ఆహారాన్ని (పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసం), ఔషధపండ్లు, కూరగాయలను) తీసుకోవాలి.
 • కరోనా రెండు మూడు సార్లు సెగటివ్ వచ్చినా, పాజిటివ్ వచ్చి తగ్గిన వారిలో వాయుమణాల దగ్గర రక్తం గడ్డలా మారి ఉబ్బాస, నిర్మాస్థులకి అడ్డుగా ఉండడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సిజన్ లెవల్స్ తగ్గి శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపి ఊపిరి అందక ఇతర ఆవరణావాలు దెబ్బతీసి మరణం సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది.
 • కాబట్టివేడి తాజా ఆహారం తీసుకోవాలి. వేడినీటిలో ఉప్పువేసి పుల్కిలించడం, అవీరి పట్టడం మంచిది.
 • చల్ల ఆక్సిమీటర్ ని వాడి శరీరంలో ఆక్సిజన్ లెవల్స్ ఎంత ఉండేది తెలుసుకొని ముందున్న జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.
 చల్ల ఆక్సిమీటర్: ఇది ఎలక్ట్రానిక్ ప్రాసెసర్ వరయు మెడికల్ డివైస్.

ఆరోగ్య భాగ్యం

యాడ్ లాక్ తీస్తే తప్ప, వీటిలానే తలుపుకి అడుగున పెట్టుకునే అలారంలు కూడా ఉన్నాయి. అవి ఎవరైనా బయట నుంచి తలుపుతీయడానికి ప్రయత్నిస్తే పెద్ద శబ్దంతో మోగి చుట్టూకర్చుల వాళ్లని అప్రమత్తం చేస్తాయి.



డాక్టర్. కె. ఉమాదేవి, తిరుపతి

రివోలర్ తో సురక్షితం

అందాకారంలో చిన్న కీవెయిన్ లానే ఉండే ఈ రివోలర్ ని వ్యాధులు జబుకో లేదా పక్కతో

రిస్క్ ఫ్రాజిల్స్ : డి.ఎస్.ఎస్. ఆఫ్

వెంటిలేషన్, డ్రైవర్ డారిక్ ఆక్సిజన్ ట్యాంక్ సిటీ, కేంద్రనాడీ మండలం, కన్ను, పల్లెనాడీ, లంగ్స్ లోని నాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు లంగ్ ఎట్రెక్షన్, ప్రయోజనమైన బేబీ, బరువు తక్కువగా ఉన్న పిల్లల్లో రెవీవేషన్ ఉన్నప్పుడు, బాక్టీరియాల్లో వైరస్ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న, సెగ్మెన్ట్ డ్రైవర్ ఉన్న పార్సెల్స్ పాయింట్స్, పల్లెనరీ ట్యాంక్ సిటీ వంటి రిస్క్ ఫ్రాజిల్స్ ని బట్టి డాక్టర్ సలహా ప్రకారం ఆక్సిజన్ థిరప్ ఇవ్వాలి ఉంటుంది.

ఉపయోగాలు : డ్రైవర్ డారిక్ ఆక్సిజన్ థిరప్ : మొండి గాయాలు, దయజాతీయ న్యూరేవ్, అల్బర్ట్, కాలిన గాయాలు, ఆవరేషన్

కొవిడ్ కు ఆక్సిజన్ థెరపి

గాయాలన్న వారిలో రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. అలాంటప్పుడు వీరిని ఆక్సిజనేటెడ్ గాజ్ గదిలో ఉంచి 1.5-3 రెట్లు ఆక్సిజన్ ప్రెషర్ ని పెంచడం వల్ల కొత్త కణాలు, సూక్ష్మ రక్తనాళాలు పుట్టి గాయాలు త్వరగా మానిపోతాయి. రిని 60-90 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి ఉంటుంది. వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి 10-20 సార్లు చేయవచ్చు. అంతేగాకుండా ఎయిడ్స్, అల్టిమర్ డీసేజ్, కేన్సర్ ఫాక్, థీడింగ్, కేసుల్లో, ఎమర్జెన్సీ గా, వన్స్ ఎయిడ్ బికిత్తగా దీన్ని ఉపయోగించవచ్చు.

జాగ్రత్తలు :

- సరైన గాలి, వెలుతురున్న ఇంటిలో ఉండాలి.
- ఏదైనా ఇబ్బంది అనిపించినప్పుడు కిటికీలు, తలుపులు తెరిచి గాలి వచ్చేట్లు చేయాలి.
 • ఆరు జైలు వారింగ్, బెర్లెస్ పైకి పోవడం, రోజూ 30-60 నిమిషాలు ఆరుజైలు గాలిని న్నప్పుమైన గాలిని పీల్చడం మంచిది.
 • శారీరక, మానసిక విశ్రాంతి అవసరం.
 యెంటర్ రిల్యాన్స్ నే ముఖ్యం.
 • నిద్ర పోయేముందు గేరువెచ్చని నీళ్లు త్రాగడం, మ్యూజిక్ వినడం, పుస్తకాలు చదవడం ముఖ్యం. ప్రశాంతతతోపాటు పరిశుభ్రత చాలా అవసరం.
 • పోషకాహార లోపం లేకుండా,



ఈ చిన్న సాధనం ద్వారా గుండె వేగంతోపాటు శరీరానికి సరైన మొత్తంలో ఆక్సిజన్ అందుతుందో లేదో అని తెలుసుకోవచ్చు. శరీరంలో ఆక్సిజన్ శాతం పడిపోవడం (90% కన్నా తక్కువ)వల్ల శ్వాస తీసుకో వడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. దీని ద్వారా రక్తంలోని ఆక్సిజన్ శాతాన్ని సలభంగా పోపు లేకుండా, త్వరితంగా పంపిణీల్లు, పెద్దలు సునాయనంగా తెలుసుకోవచ్చు మరియు వాడుకోవచ్చు. □

• పిప్పిగోళ్లకు గంధకం,

మైలు తుత్తం, పాదరసం, పటిక, సాంజ్రాణి,

ముద్దకర్పూరం వేసి మెత్తగా నూరి, నిమ్మపండు రసం వేసి

కలిపి అది గోళ్లకు పెట్టుకుంటే తగ్గిపోతాయి.

• నూటికేసులు, బ్యాగులు ఏవైనా లెదర్ వస్తువులను పెల్లెలుతో తుడిస్తే

చెలి చిట్కాలు

కాంతివంతంగా టాయి.

• బూట్ పాలిష్ ఎండిపోతే టర్పంటైన్

కాస్తోస్తే రిగి వాడుకోవచ్చు.

• అరటిపండ్లు నవనవలాడుతూ నిల్వ

ఉండాలంటే తడి ఇసుకలో కట్టిపెడితే

జాగుంటాయి.

• చిక్కుడుకాకు, దోదాకు, ఉమ్మెతలను

నవపాళ్లలో తీసుకొని కలిపి మధన చేస్తే

అరికాళ్ళ మంటలు తగ్గిపోతాయి.

• నిమ్మకాయను మరుగుమన్న నీటిలో వేసి,

కొన్ని సెకనులు పుంచి తీసి పిండితే రెట్టివు

రసం వస్తుంది. □

తాళంతో సురక్షితం

పాలల్లో బెల్లం కలుపుకుని తాగితే

ఇమ్మ్యునిటీకి బూస్ట్ దొరికొనట్లే. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. బెల్లంలో ఐరన్, పాలలోని కాలియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాలియం ఎముకలకు గట్టి బలాన్ని ఇస్తుంది. బెల్లంలో సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ఖనిజాలు ఉంటాయి. బెల్లాన్ని పాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. పాలు, బెల్లంలో మినరల్ అధికంగా ఉంటాయి. కాలియం ఎముకలకు గట్టి బలాన్ని ఇస్తుంది. బెల్లంలో సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ఖనిజాలు ఉంటాయి. పాలలో లాక్టిక్ యాసిడ్, ప్రోటీన్స్, కాలియం, విటమిన్ ఎ, బి, డిలు ఉండడం వల్ల ఆరోగ్యవరంగా ఇవి రెండూ మంచివి. బెల్లం జీర్ణాశయ సంబంధిత

హోటల్ గదుల్లో ఒక్కరే ఉండాలి వచ్చినప్పుడు యాడ్ లాక్ కూడా ఉంటే హాయిగా నిద్రపోవచ్చు.

దీన్ని సెకస్టర్ డోర్ కు ఫిట్ చేసుకోవచ్చు. తలుపుకి గుమ్మానికి మధ్యయొక బ్లెండా ఉన్న ఈ పరికరాన్ని అమర్చి ఆ తర్వాత ఎప్పుడైనా డోర్ లాక్ చేసుకోవాలి.

దాంతో అవతలి నుంచి వేరే కీతో ఎవరైనా డోర్ ఒపెన్ చేయడానికి

ప్రయత్నించినా అది తెరచుకోదు. మళ్లీ లోపల ఉన్న వాళ్లు ఆ

తగిలించుకోవచ్చు. దీన్ని రెండుమూడుసార్లు గట్టిగా నొక్కితే ఎన్నిమెర్సెస్ కూడా ఉమ్మెర్సెస్ ద్వారా అనుసంధానమై ఉన్న నెంబర్లకు ప్రమాదంలో ఉన్న సమాచారాన్ని పంపించడంతోపాటు లాక్ చేసిన పేర్ చేస్తుంది. మళ్లీ ఎమ్మర్సెస్ అల్టర్ బుట్స్ ని ఆఫ్ చేసేవరకూ వాళ్లు ఉన్న ప్రదేశాన్ని సంబంధిత ఆఫ్ మ్యాప్ లో చూపిస్తూనే ఉంటుంది. ఏడాదికోసారి బ్యాటరీ మార్చుకోగలిగే

వీలున్న ఈ పరికరాన్ని ఎక్కడెక్కడా దగ్గర ఉంచుకుంటే నిశ్చితంగా బయటకు వెళ్ళొచ్చు.

ఫోన్ కి ఫోన్ కు వెనుక అమర్చుకునే కటానా సేట్జీ ఆర్గిలూ, ఎస్ ఓఎస్ మెసేజ్ ను అందించే

ఇఫోన్ వాటిలా, బేటన్ బేటిస్కోప్ ఫోల్డబుల్ రాడ్ లూ, లోపల చాకు ఉండే

దువ్వె నలూ, గాయ పరిచే పెన్సిలూ, పాక్ కోట్స్ లెదర్ జాకెట్లూ, డునీమ్ కోట్లూ

జ్రాలూ ఇలా ఎన్నో రకాల గ్యాడెజెట్లు మహిళల ఆత్మ

రక్షణకు అంతోఇంతో సాయపడుతున్నాయి. □

ఎముకలకు పాలు-బెల్లం బలం

వ్యాధులను దరి చేరనివ్వదు. బెల్లం తీసుకున్న వెంటనే జీర్ణమవుతుంది. అంతేగాక పొట్టలో గ్యాస్ ను ఉత్పత్తి చేయదు. రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు గేరువెచ్చని పాలల్లో చిన్న బెల్లం



తీసుకోవచ్చు అవతారమే తీక్ష్ణమృదు. దేహి, వసుదేవుల అష్టమను సంతానంగా జన్మిస్తాడు. దేహి సోదరుడు అయినబులందే కంభుడు దేహికి పుట్టిన వారందరినీ పుట్టగానే చంపేస్తుంటాడు. దానికిగల ముఖ్యకారణం దుష్టుడైన కంభుడు తన తండ్రి, మధురపాలకుడైన ఉగ్గసేన మహారాజుని పదవీమృతుణ్ణి చేసి, చెరసాలపాలు జేశాడు. ఒకరోజు కంభుడు తన సోదరి దేహిని, ఆమె భర్త వసుదేవుని గృహానికి రథంలో తీసుకెళ్తుండగా ఉండుకోవడానికి ఆ బయటకు వెళ్లి ముందు బెల్లం కలిపిన పాలను తీసుకోవాలి. తినగలిగితే నల్ల సుపుల్లో బెల్లం చేసి తయారు చేసిన లడ్డులు తీసుకోవచ్చు.

కంభుడు ఆ బిడ్డను కూడా సంహరించాలని ఆ పనిపాపను ఖడ్గంతో ఖండించేందుకు కత్తి పైకి ఎగరవస్తాడు. అప్పుడు ఆ పనిపాప నవ్వి నిన్ను సంహరించే వాడు క్షేమంగా గోకులంలో ఉన్నాడని చెప్పి అద్భుతమవుతుంది. ఆ అష్టమశివదే తీసుకోవచ్చు అవతారమయినబులందే తీక్ష్ణమృదు. తాను మేనమామ కంభుడిని హతమార్చి, ఉగ్గసేనుడ్ని సంహరించాడన్నది చేసి, తన తల్లిదండ్రులను బంధవిముక్తులను చేసేందుకే కష్టపడతారం ఎత్తాను. తీక్ష్ణమృదు ప్రేమా స్వరూపుడు. తీక్ష్ణమృదుంటే గోపికలందరికీ ఎంతో ఇష్టం. అప్పుడప్పుడు

లోకకల్యాణం కోసమే శ్రీకృష్ణావతారం

విన్నటువంటి కంభుడు అక్కడే దేహిని సంహరించతోగా, వసుదేవుడు అడ్డుపడి తమకు పుట్టబోయే ప్రతిబిడ్డనూ కంభుడికి ఇస్తానని హామీ ఇవ్వడంతో కంభుడు దేహిని చంపకుండా ఆగిపోతాడు. అలా సాగుతుండగా దేహి వరుసగా ఆరుగురు పుత్రులను జన్మనివ్వడంతో ఆరుగురిని కంభుడికి ఇస్తాడు. వారందరినీ కంభుడు చదిస్తాడు. తీసుకోవచ్చు తన మాయద్వాం వారికి పుట్టబోయే ఏడవసంతానాన్ని వసుదేవుని ఇంకో భార్య అయినబులందే రోహిణి గర్భంలోకి ప్రవేశపెడజేస్తాడు. ఇలా ఉండగా కొన్ని రోజులకు దేహి అష్టమసంతానానికి జన్మనిస్తుంది. ఆయనే తీక్ష్ణమృదు. అప్పుడు వసుదేవుడు తీక్ష్ణమృదిన ఒక బుట్టలో పెట్టి తలపై పెట్టుకుని మోసుకుంటూ యమునానదీ దాటి, గోకులగృహంలో ఉన్న నందునికి ఇచ్చి, నందునికి అప్పుడే జన్మించిన ఆడశిశువుని తీసుకొని చెరసాలకు తీరుగు ప్రయాణమయ్యాడు. దేహికి అష్టమసంతానం కల్గినవార్తను విన్న

చిన్నకృష్ణుడు తన చలిపిచేష్టలతో గోపికలను కాస్త ఇబ్బంది పెట్టినప్పటికీ తీక్ష్ణమృదు రాకకోసం గోపికలు క్షణక్షణం ఎదురుచూస్తుండేవారు. ఆయన అగడాపై యుకోవచ్చుకు ధియారు చేసినప్పటికీ, తల్లి తీక్ష్ణమృదిన మందలించతో వారే మళ్లీ అడ్డుకునేవారు. అయితే గోపికలంతా అవర సౌభాగ్యశాలినులు. మహాసాధన ఫలస్వరూపంగా భగవంతునికి సేవ చేసేందుకుగాను గోపికల యావంతో అవతరించారు. ప్రేమరసయముడైన తీక్ష్ణమృదు గోపికల ఆనందం కోసం వెన్నను దొంగిలించినా, స్నానాలు ఆరెన్నుండగా వస్త్రాలు అవహరించుకుపోయినా ఆయన లీలలు దివ్యరసలీలుగానే చెప్పుకోవచ్చు. అయితే ఇలాంటి గోపికలతో కొంతమంది గత జన్మల్లోని దేవకన్యలున్నారు. మరికొందరు గొప్ప తపస్సు చేసినబులందే బులులు చూడ ఉన్నారు. వీరింతా కూడా భగవంతుని సేవకోసం జన్మించినవారే. - శ్రీనివాస్ పద్మతాల



• మాంసం కుక్కరులో పెడితే

మామూలుగా పుడిపోతుంది. కుక్కరు

లేనప్పుడు ఒక పట్నాన పుడకదు. ఒకోసారి

ముందు ఉప్పు వేయకుండా, వంట పోడా వేయాలి.

చిలికెడు. అప్పుడిది ఉడకపోతోక పోకచెక్క వేయండి. ఇంకా

మాట వినకపోతే బోప్పాయి వచ్చిముక్కును ఒక్కటి వేయాలి.

సామాన్యంగా ఈ మూడింటిలో వెనుక చెప్పిన రెండు చిట్కాలకు

తోందరగా లొంగుతుంది.

-బుట్టలపై వార్షిక్ బూట్ పాలిష్ మరకల్ని

కిరసనాయుల్తోగానీ, కర్పూర తైలంతోగానీ ఉతికి ఆ

తర్వాత నబ్బుతో ఉతకాలి.

• జిడ్డు సంబంధమైన మరకలుంటే ఆ మరకలపై ఫేస్

పొడర్ రాసి తర్వాత నబ్బు నీటితో శుభ్రం చేయాలి.

• కడుపులో పురుగులున్నవారు మామిడి, మిరియాలు

తగినంత ఉప్పువేసి నూరి, చిన్నచిన్న పుండలుగా చేసి

కొన్ని రోజులు తింటే తగ్గిపోతాయి.

• వెగగడ్డలకు-చరువులు మొదలైనవి వస్తే, వాస్తవ

నియ్యరాసి, దానిపైన గంగగావి అకువేసి కడితే వెంటనే

తగ్గిపోతాయి.



