

# వైభవోపేతంగా స్వర్ణ విమాన గోపురం ఆవిష్కరణ

**యాదగిరిగుట్టలోని శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి స్వర్ణవిమాన గోపురం ఆవిష్కరణ క్రతువు ఆదివారం వైభవోపేతంగా జరిగింది. ఉదయం 11.54 గంటలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బంగారు విమాన గోపురాన్ని ఆవిష్కరించి స్వామివారికి అంకితం చేశారు. ఈ కార్యక్రమం కోసం ఆయన తన సతీమణి గీతతో కలిసి.. ఉదయం 10.30 గంటలకు బేగంపేట విమానాశ్రయం నుంచి ప్రత్యేక హెలికాప్టర్లో బయల్దేరి 11 గంటలకు యాదగిరిగుట్ట హెలిప్యాడ్ కు చేరుకున్నారు. అక్కడి నుంచి అతిథిగృహానికి వెళ్లి.. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించిన సీఎం దంపతులు గుట్టపై ఉన్న యాగశాలకు చేరుకుని సుదర్శన లక్ష్మీనారసింహ యాగంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం**



యాదగిరిగుట్ట: యాదగిరిగుట్టలోని శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి స్వర్ణవిమాన గోపురం ఆవిష్కరణ క్రతువు ఆదివారం వైభవోపేతంగా జరిగింది. ఉదయం 11.54 గంటలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బంగారు విమాన గోపురాన్ని ఆవిష్కరించి స్వామివారికి అంకితం చేశారు. ఈ కార్యక్రమం కోసం ఆయన తన సతీమణి గీతతో కలిసి.. ఉదయం 10.30 గంటలకు బేగంపేట విమానాశ్రయం నుంచి ప్రత్యేక హెలికాప్టర్లో బయల్దేరి 11 గంటలకు యాదగిరిగుట్ట హెలిప్యాడ్ కు చేరుకున్నారు. అక్కడి నుంచి అతిథిగృహానికి వెళ్లి.. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించిన సీఎం దంపతులు గుట్టపై ఉన్న యాగశాలకు చేరుకుని సుదర్శన లక్ష్మీనారసింహ యాగంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం



నేరుగా స్వర్ణ గోపురం పై అంతస్తు వరకు వెళ్లి మహాకుంభాభిషేక సంప్రోక్షణ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ పూజలు పూర్తయ్యాక.. గర్భాలయంలో స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం ప్రైవేట్ హెలికాప్టర్లో సూట్లో జరిగిన స్నేహితుడి కుమార్తె వివాహానికి హాజరయ్యారు. 50.5 అడుగుల ఎత్తు, 10,759 చదరపు అడుగుల వైశాల్యం, 68 కిలోల

బంగారం, దాదాపు రూ.5 కోట్ల ఖర్చుతో తీర్చిదిద్దిన ఈ గోపురం దేశంలోనే ఎత్తయిన బంగారు విమాన గోపురంగా రికార్డుకెక్కిందని ఆలయ ఈవో భాస్కర్ రావు ప్రకటించారు. వానమామలై మఠం 31వ పీఠాధిపతి రామానుజ జీయర్ స్వామి ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలో కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి, విప్ బీర్ల బలయ్య, ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే కుంభం అనిల్ కుమార్ రెడ్డి, వేముల వీరేశం, బాలునాయక్, దేవాదాయశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శైలజా రామయ్యర్, జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు, రాష్ట్ర మహిళా సహకార అభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ బండారు శోభారాణి పాల్గొన్నారు.

## పాక్ ను కొట్టేసి.. సమీప్ కేసి

హెరారిహారి పోరాటాలు లేవు.. నువ్వూనేనా అనే కవ్వంపులు లేవు.. ఉత్సాహభరిత ముగింపు లేదు.. అసలు ప్రత్యర్థి నుంచి పెద్దగా పోటీయే లేదు! దాయాదుల పోరులో ఒకప్పటి మజా లేకపోవడం ఒకిత నిరాశ కలిగించినా.. చిరకాల ప్రత్యర్థిని ఎలా గెలిచినా సంతోషమే కదా! అందులోనూ ఫామ్ తో తంటాలు పడుతున్న కొమ్మ సర్ది సమయంలో ఓ మేటి ఇన్నింగ్స్ తో జట్టును గెలిపించడం ఇంకా ఆనందం! పాక్ ఇన్నింగ్స్ లో ఓ భాగస్వామ్యం ప్రమాదకరంగా మారుతున్న సందేహాలు కనిపించిన కాస్త సమయం మినహాయిస్తే.. మ్యాచ్ లో సంపూర్ణ ఆధిపత్యం రోహిత్ శివ్ నదే! తొలి మ్యాచ్ ఓటమితో ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లిన ప్రత్యర్థి ఎలాగైనా ఈ మ్యాచ్ గెలిచి టోర్నీలో నిలవాలని శక్తి మేర పోరాడింది కానీ.. భారత్ తోరు ముందు ఆ పోరాటం సరిపోలేదు. సాంకేతికంగా ఖరారు కాలేదు కానీ.. ఈ ఫలితంతో పాక్ ఇంటికి వెళ్లకట్టే భారత్ సమీప్ చేరినట్లే.

**హెరారిహారి పోరాటాలు లేవు.. నువ్వూనేనా అనే కవ్వంపులు లేవు.. ఉత్సాహభరిత ముగింపు లేదు.. అసలు ప్రత్యర్థి నుంచి పెద్దగా పోటీయే లేదు!**

**విరాట్ సూపర్ సెంచరి మెరిసిన శ్రేయస్, గిల్ భారత్ ఘనవిజయం నాకొట్ బెర్లు లాంచనమే**

దుబాయ్: ఒక్క దెబ్బకు రెండు షిట్లు అంటే ఇదే. ఓ గెలుపు భారత్ కు ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో సెమీస్ బెట్లను దాదాపుగా ఖాయం చేసింది. అంతే కాక పాక్ ను ఇండిముఖం పట్టించింది! ఆదివారం పాకిస్థాన్ ను భారత్ 6 వికెట్ల తేడాతో మట్టికరిపించింది. 'మ్యాచ్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' విరాట్ కోట్లా (100 నాబాట్స్ 111 ఓంకుల్లో 7x4) సూపర్ సెంచరికి.. శ్రేయస్ అయ్యర్ (56వ 67 ఓంకుల్లో 5x4, 1x6), శుభాష్ గిల్ (46వ 52 ఓంకుల్లో 7x4) సమయాధిపతి ఇన్నింగ్స్ లు తోడవడంతో 242 పరుగుల అజ్ఞాన్ని భారత్ 4 వికెట్ల కోల్పోయి 42.3 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. మొదట పాక్ 49.4 ఓవర్లలో 241 పరుగులకు ఆటబంది. సౌదీ షకీర్ (62వ 76 ఓంకుల్లో 5x4) టాప్ స్కోర్. కుల్ దీప్ యాదవ్ (3/40), హార్షిత్ పాండ్య (2/31) ప్రత్యర్థిని దెబ్బ తీశారు. భారత్ మార్చి 2వ తన చివరి మ్యాచ్ లో స్వూజిలాండ్ ను ఛేదించింది.



## సవాలీగా మాలిన మడుగు

సారంగంలోకి వెళ్ల నీటిని తొలగించడం పెద్ద సవాలీగా మారగా.. అంతకన్నా క్లిష్టమైన దశ మరొకటి ఉండటం నిపుణులను, ఇంజనీరింగ్ వర్గాలను కలవరపెడుతోంది.

**2లో** ప్రమాదం జరిగిన ప్రాంతంలో 15 అడుగుల లోతులో బురద ఆ ప్రాంతానికి చేరుకోవడం కష్టంగా మారిందంటున్న నిపుణులు నీరు అడ్డుగా ఉండటంతో కన్వేయర్ బెల్టుపై నడిచి లోపలికి వెళ్తున్న సహాయ సిబ్బంది

**2లో** తెలంగాణలో కొత్త మద్యం బ్రాండ్లు..!

**2లో** సీఎం రేవంత్ కు రక్షణగా భాజపా: కేటీఆర్



## విద్యుత్ సంస్థల అప్పులతో రాష్ట్రంలో అంధకారం

కుంభమేళా ముగింపు రోజు, రాష్ట్రంలో ఎమ్మెల్యేలను (ఈ నెల 26) ఒకటి రోజు వస్తున్నాయని, శివరాత్రిని పురస్కరించుకొని ఉపవాస దీక్షలను వదిలే కంటే ముందే ఎమ్మెల్యేలను ఓటమి వేయాలి అని కేంద్ర మంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి పాలన చూస్తుంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ ముందుకెళ్లి చాలు, రాష్ట్రం ఏమైనా పరమాలేదన్నట్లుగా ఉందని ధ్వజమెత్తారు. ఇప్పటికే నాలుగు విద్యుత్ సంస్థలకు ఉందని ధ్వజమెత్తారు. ఇప్పటికే నాలుగు విద్యుత్ సంస్థలకు ఉందని ధ్వజమెత్తారు. ఇప్పటికే నాలుగు విద్యుత్ సంస్థలకు ఉందని ధ్వజమెత్తారు.

ముందే ఎమ్మెల్యేలను ఓటమి వేయాలి అని కేంద్ర మంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి పాలన చూస్తుంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ ముందుకెళ్లి చాలు, రాష్ట్రం ఏమైనా పరమాలేదన్నట్లుగా ఉందని ధ్వజమెత్తారు. ఇప్పటికే నాలుగు విద్యుత్ సంస్థలకు ఉందని ధ్వజమెత్తారు. ఇప్పటికే నాలుగు విద్యుత్ సంస్థలకు ఉందని ధ్వజమెత్తారు.

సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. "మిగులు నిధులతో ఉన్న తెలంగాణ రాష్ట్రం కేటీఆర్ నేతృత్వంలో రూ. 8 లక్షల కోట్ల అప్పుల్లో కూరుకుపోయింది. ఆరు గ్యారంటీలు, 420 ఉప గ్యారంటీలతో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ తో 14 నెలల్లో ప్రజలకు ఒసగూరింది ఏమీలేదు. ఏ గ్రామంలో అయినా ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మించి ఇవ్వకుంటే అక్కడ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పోటీ చేయడం మానుకోవాలి. రేవంత్ రెడ్డి కట్టుబడి ఉండాలి. వదళ్ల మోడి పాలనపై చర్యలు రావాలని రేవంత్ చేసిన సవాల్ ను నేను స్వీకరిస్తున్నా. భాజపా

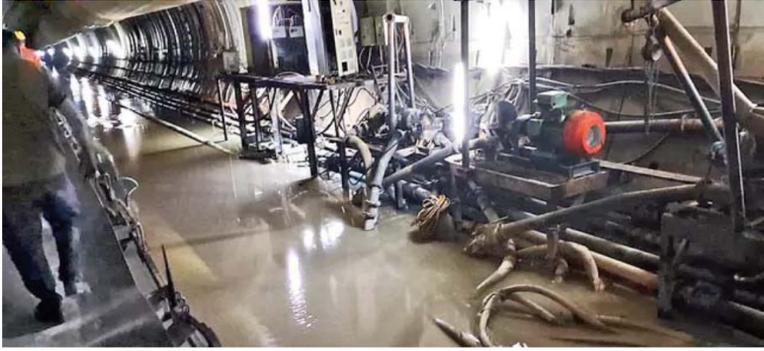
బలపర్చిన అభ్యర్థి అంజిరెడ్డిని ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో గెలిపించాలి" అని కిషన్ రెడ్డి కోరారు. రాష్ట్రంలో బీసీ రిజర్వేషన్లకు భాజపా సంపూర్ణ మద్దతు ఉంటుందని, దానికోసం పార్లమెంటులో ప్రత్యేక చట్టం చేయాలని అవసరం లేదని విలేకరులు అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన సమాధానం ఇచ్చారు. సమావేశంలో పట్టణ్ణుల ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి అంజిరెడ్డి, ఆదిలాబాద్ ఎంపీ గోదం నగేష్, ఎమ్మెల్యేలు పాయల్ శంకర్, పాల్యాలు హరిశ్ బాబు, ఆదిలాబాద్, నిర్మల్ జిల్లా అధ్యక్షులు బ్రహ్మానందం, రిశేష్ రాథోడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## విద్యుత్ సంస్థల అప్పులతో రాష్ట్రంలో అంధకారం

చతర్పూర్: దేశంలో కొందరు నాయకులు మత సాంస్కృతిక సాంప్రదాయాలను వ్యతిరేకిస్తున్నారని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడి ఆదివారం పేర్కొన్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని ప్రయాగ్ లో జరుగుతున్న మహా కుంభమేళాను ఆయన సమైక్యతా మహాకుంభగా అభివర్ణించారు. మధ్యప్రదేశ్ లోని చతర్పూర్ లోని ధామ్ మెడికల్ సైన్స్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ కు భూమి పూజ చేసిన అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సభలో ప్రధాని మోడీ ప్రసంగించారు. మహా కుంభమేళా బహుళ గుర్తుగా, భవిష్యత్తు తరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందని చెప్పారు. ఇప్పటికే కోట్ల మంది ప్రజలు త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానాలు చేసినంతే అశీషులు తీసుకున్నారని తెలిపారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక వేడుకను చూసి ప్రతి ఒక్కరూ ఆశ్చర్యపోతారని అన్నారు. ప్రయాగ్ లో జరుగుతున్న మహాకుంభమేళాపై విమర్శలు చేస్తున్న ప్రతిపక్ష నేతల తక్షణం ప్రధాని మోడి

ఎదురుచూడలేకపోయారు. బానిస మనస్తత్వం కలిగిన కొందరు ప్రజల విశ్వాసాలు, నమ్మకాలతో పాటు ఆయనపై దాడులు చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. "హిందూ మతాన్ని పరిహాసం చేసే నాయకుల వర్గం ఉంది. అది ప్రజలను విభజించే పనిలో నిమగ్నమైంది. చాలా సార్లు విదేశీ శక్తులు కూడా వారితో కలిసి దేశాన్ని ధ్వంసం చేయాలని చూశాయి. హిందువుల విశ్వాసాలను వ్యతిరేకించే వ్యక్తులు వందల ఏళ్ల నుంచి ఇతర దేశాల్లో ఉంటూ మన విశ్వాసాలు, ఆలయాలు, సంతాలు, సంస్కృతితోపాటు నిధానాలపై దాడులు చేస్తూనే ఉన్నారు. వారు మన ఉత్సాహాలను, సంప్రదాయాలను, ఆచారాలను దూషిస్తుంటారు. ఏ ధర్మం, సంస్కృతి అయితే సహజసిద్ధంగా ప్రగతిశీలంగా ఉందో దానిపై బురదజల్లేదంటూ సాహసించారు" అని ప్రతి ఒక్కరూ ఆశ్చర్యపోతారని అన్నారు. క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే సిగరెట్, బీటీ, పాగాకు వంటి వాటికి ప్రజలు దూరంగా ఉండాలని ఈ సందర్భంగా ప్రధాని విజ్ఞప్తి చేశారు.

# సవాల్ గా మారిన మడుగు



శ్రీశైలం: జలాశయం వైపు నుంచి సగ్గి 13.9 కిలోమీటర్ల వద్ద టన్నెల్ బోరింగ్ యంత్రం భూగర్భాన్ని తొలుస్తోంది. ఈ యంత్రం 10 మీటర్ల దూరాతో ప్రస్తుతం రోజుకు 4.5 మీటర్ల దూరం తొలిచి.. మట్టి, రాళ్లను కన్నేయర్ బెల్టు ద్వారా వెలుపలికి పంపుతోంది. యంత్రం తొలుస్తున్న ప్రాంతం వృత్తాకారంలో ఉండగా.. కింది భాగంలో సిమెంట్ సెగ్మెంట్లు, కాంక్రీటు వేసి చదునుగా గుర్రపు నాడా ఆకారం మార్చిగా తీర్చిదిద్దుతుంటారు. దానిపై రైల్వే ట్రాక్ను నిర్మిస్తూ లోపలికి వెళ్తుంటారు. భూమిని తొలిచే టీబీఎం, దాన్ని తిప్పే మిషన్లకు మధ్య 18 మీటర్ల దూరం ఉంటుంది. మధ్యలో దిగువ భాగంలో 15 అడుగుల లోతు ఉంటుంది. దానిలో నిపుణులు, కార్మికులు పనిచేస్తుంటారు. సిమెంట్ సెగ్మెంట్లను ఏర్పాటు

చేస్తూ ముందుకు వెళ్తుంటారు. ఈ క్రమంలోనే పైకప్పు నుంచి ఒక్కసారిగా భారీగా నీళ్లు, బురద, మట్టి కుప్పగా పడ్డాయి. వాటి ఒత్తిడి ప్రభావం ఎంతగా ఉందంటే తొమ్మిది టన్నుల బరువును మోయగలిగిన సిమెంట్ సెగ్మెంట్లు కూడా రెండు ముక్కలయ్యాయి. భూమిని తొలిచే బోరింగ్ యంత్రాన్ని అనుసంధానిస్తూ వెనుక భాగంలో ఉన్న ఆపరేటర్, పరికరాల భాగాలు భూమిలోకి కుంగిపోయాయి. బురదను తోడటమేలా.. సొరంగంలో 13వ కిలోమీటరు నుంచి నీళ్లు ఉండగా 13.5 కిలోమీటర్ల నుంచి బురదతో కూడిన నీళ్లు ఉన్నాయి. ఆ తర్వాత పరిస్థితి క్షిప్రంగా ఉంది. లోపల ఉన్న బురదను, మడుగులో ఉన్న మట్టి, వ్యర్థాలను తొలగించి సొరంగం బయటికి తీసుకురావడం కష్టమన్న భావన వ్యక్తమవుతోంది. టన్నెల్ బోరింగ్

యంత్రం సడిస్తేనే కన్నేయర్ బెల్టు కూడా నడుస్తుంది. ప్రస్తుతం లోపల వ్యవస్థ అంతా స్తంభించడంతో కన్నేయర్ బెల్టును సడపడం సాధ్యం కాదు. సొరంగం బయటి నుంచి లోనికి చిన్నపాటి లోకో ట్రైన్ ద్వారా రాకపోకలు సాగిస్తున్నారు. 14 కిలోమీటర్ల దూరం రావడానికి 1.10 గంటలు, వెళ్లడానికి అంతే సమయం పడుతోంది. ఈ మార్గంలోనే ఇప్పుడు బురద, వ్యర్థాలను బయటికి తీసుకొచ్చి పడేయాలి. అప్పుడే నిర్మాణ వ్యర్థాలు, మట్టి లాంటివి తొలగి స్పష్టత వస్తుందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. లోన మేట వేసిన మట్టి, బురదను తొలగించడానికి సింగరేణి సంస్థ నుంచి పరికరాలు తెప్పించాల్సి ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఎక్కువ మంది ఇతర రాష్ట్రాల వారే.. సొరంగం పనుల్లో 450 మంది పనిచేస్తున్నారు. వీరిలో 150 మంది మాత్రమే స్థానికులు కాగా.. మిగిలిన వారంతా ఝార్ఖండ్, ఉత్తరప్రదేశ్, కర్ణాటక, పంజాబ్ తదితర ప్రాంతాల వారే. మొత్తం మూడు షిఫ్టుల్లో పనులు జరుగుతుండగా ఒక్కో షిఫ్టులో 150 మంది సొరంగంలోకి వెళ్లి వివిధ ప్రాంతాల్లో పనిచేస్తున్నారు. బోరింగ్ మిషన్ వద్ద రోజూ కనీసం 40 మంది పనిచేస్తున్నారు. 15 మంది సెగ్మెంట్లు అమర్చేందుకు 15 అడుగుల దిగువలో ఉంటారు. ఈ ప్రాంతంలో పనిచేస్తున్నవారంతా వైపుణ్య కార్మికులు కావడం గమనార్హం.

# తెలంగాణలో కొత్త మద్యం బ్రాండ్లు..!

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో కొత్త మద్యం బ్రాండ్లను తీసుకొచ్చేందుకు తెలంగాణ బెవరేజెస్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (టీజీబీసీఎల్) కనరత్తు ప్రారంభించింది. ప్రభుత్వం ఆదేశించిన రీటిల్ కొత్త బ్రాండ్లను విక్రయించేందుకు అనుమతులు ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ అనుమతులిచ్చే విషయంలో గతేడాది గందరగోళం నెలకొన్న నేపథ్యంలో ఆచితూచి ముందుకెళ్లా టీజీబీసీఎల్ ప్రణాళికలు రూపొందించింది. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం అందుబాటులో లేని విదేశీ మద్యం, దేశీ తయారీ విదేశీ మద్యం, బీర్ల కంపెనీలు తమ బ్రాండ్ల ఉత్పత్తులను అమ్ముకోవడానికి దరఖాస్తులను స్వీకరించనుంది. టీజీబీసీఎల్లో నమోదు కాని కొత్త కంపెనీల నుంచి తాజాగా దరఖాస్తులను ఆహ్వానించింది. మార్చి 15లోగా ఆబార్ట్ భవన్లోని టీజీబీసీఎల్ ఎంఓ కార్యాలయంలో దరఖాస్తులు సమర్పించేందుకు కంపెనీలకు అవకాశం కల్పించింది. నిర్ధారణ పత్రాలు జతచేయాలి.. దరఖాస్తుదారులకు టీజీబీసీఎల్ కీలకమైన షరతు విధించింది. ఇప్పటికే ఇతర రాష్ట్రాల్లో తమ ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తున్న కంపెనీలు అక్కడి బెవరేజెస్ కార్పొరేషన్ల నుంచి సర్టిఫికేట్లను తీసుకురావాలని స్పష్టంచేసింది. తమ బ్రాండ్లను నాణ్యతా ప్రమాణాల మేరకు విక్రయిస్తున్నట్లు, మద్యం విక్రయాల్పై ఎలాంటి ఆరోపణలు లేవనే నిర్ధారణ పత్రాలను దరఖాస్తుతో జతపరచాలని సూచించింది. మరోవైపు కొత్త కంపెనీల నుంచి వచ్చే దరఖాస్తులను పదిరోజులపాటు ఆన్లైన్లో ఉంచి అభ్యంతరాలను స్వీకరించాలని నిర్ణయించింది. ఒకవేళ ఆయా కంపెనీలపై ఏమైనా అభ్యంతరాలన్నీ విచారణ జరిపిన అనంతరమే అనుమతులిచ్చే విషయంలో తుదినిర్ణయం తీసుకోనుంది. ఇప్పటికే నమోదై తమ బ్రాండ్లను సరఫరా చేస్తున్న కంపెనీలు.. కొత్త బ్రాండ్లను తీసుకురావాలని యోచించినా దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం కల్పించింది.



# యూత్ డిక్షరేషన్ హామీల అమలు ఎక్కడ..? - అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ.



వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, ఫిబ్రవరి 23:

కాంగ్రెస్ ఎన్నికల సమయంలో చేసిన యూత్ డిక్షరేషన్ హామీ అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది గడిచిన అమలు చేయడం లేదని ఆర్డీఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ గుర్తీ అన్నారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులని చిత్తుగా ఓడించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఉమ్మడి నిజామాబాద్, కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్, మెదక్ పట్టణాల్లో మరయు టీడీపీ ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల సందర్భంగా ఆదివారం సగర్లోని ఓల్డ్ కలెక్టర్ మైదానం, వినాయక్ నగర్ లోని తెలంగాణ అమరవీరుల పార్క్ లో బిజెపి బలపరచిన అభ్యర్థుల తరుపున ఎమ్మెల్యే ధన్

పాల్ సూర్యనారాయణ ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతుంటే తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఎందరో వీరులు ఆత్మబలిధానం చేసుకుంటే వారి త్యాగాలను, ఆశయాలను తుంగలో తొక్కిన బీఆర్ఎస్ ను బొంద పెడితే అదే తోవలో పోతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వనికి కూడ మేధావులు, విద్యావంతులు ఓటుతో తగిన బుద్ధి చెప్పాలన్నారు. హైదరాబాద్ భాగ్యలక్ష్మి అమ్మవారి సాక్షిగా కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన యూత్ డిక్షరేషన్ హామీలు ఎన్ని అమలు చేసారో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ సమాధానం చెప్పాలన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రకటించిన గ్యారంటీలు, హామీలలో అమరవీరుల

ఉత్పత్తి హామీలేనా అని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ ఇవ్వలేక వారి పదవి కాలాన్ని పెంచి వారి నేతృత్వ భారం మోపుతూ మరో పక్క నిరుద్యోగత పెంచిన బీఆర్ఎస్ తోవాలోనే కాంగ్రెస్ నడుస్తుందన్నారు. 317 జీవోకు వ్యతిరేకంగా బిజెపి పోరాడి లాభి దెబ్బలు తిని, జైళ్లకు పోయిన సందర్భాన్ని గుర్తు చేసారు. మండలిలో నిరుద్యోగుల తరుపున, టీవర్ష నమస్సుల తరుపున ప్రశ్నించే గొంతుకలు కావాలి కానీ గులాంగిరి చేసే గొంతుకలు కాదన్నారు. నిరుద్యోగ యువత, టీచర్స్ పక్షాన పోరాడే బిజెపి పార్టీ బలపరచిన అభ్యర్థులు అంజిరెడ్డి, మల్లు కొమురయ్యకి మొదటి ప్రాధాన్యత ఓటు వేసి గెలిపించగలని విజ్ఞప్తి చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు, కార్మికులు, వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా "ఎల్లమ్మ" ఉత్సవాలు.

బోసం ఎత్తుకున్న అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ. పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్న భక్తులు.



వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, ఫిబ్రవరి 23: ఎల్లమ్మ గుట్టలోని ఎల్లమ్మ ఆలయ దశమావార్షికోత్సవం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఎల్లమ్మ ఆలయ గుడి కమిటీ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన బోసాల జాతర కార్యక్రమానికి అర్బన్ శాసనసభ్యులు ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతుంటే, అతిపూజనమైన ఎల్లమ్మ ఆలయానికి ప్రత్యేక విశిష్టత ఉందన్నారు.

గత మూడు రోజులుగా పూజ, హోమం, నైవేద్యం కార్యక్రమాలు భక్తులందరూ ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో నిర్వహించడం తెలంగాణ సంస్కృతికి అద్దంపట్టే ఉండవచ్చు. ఆది పరాశక్తి ఎల్లమ్మ ఆశీస్సులతో ఇందూర్ నగర ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, అష్ట బళ్లకలతో, రైతులకు సకాలంలో వర్షాలు కురిసి రైతన్నలు అధిక పంటలు పండించాలని, విద్యలక్ష్యా, గొప్ప గోదా అన్నింటినీ కాపాడాలని అమ్మవారిని వేడుకోవడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పనుపుబోర్డు చైర్మన్ పల్లె గంగారెడ్డి, బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు దినేష్ కులూచారి, ఉపాధ్యక్షులు నాగేశ్వరి లక్ష్మినారాయణ, కార్పొరేటర్ న్యాలం రాజు, బొమ్మిలి వేణుగోపాల్, రెంజర్ల సరేష్, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



# పట్టణాల్లో ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిని ఓడిస్తాం.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్, ఫిబ్రవరి 23:

గత మూడు సంవత్సరాలుగా పెండింగ్లో ఉన్న 8 వేల కోట్ల ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ స్కాలర్షిప్ బకాయిలు చెల్లించకపోతే పట్టణాల్లో ఎన్నికల్లో తగిన గుణపాఠం చెప్పామని పి.డి.ఎస్.యూ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జన్నారపు రాజేశ్వర్ హెచ్చరించారు. ఆదివారం సగర్లోని కోట గల్లి లో ఏర్పాటుచేసిన ఎన్నికల సమావేశంలో రాజేశ్వర్ మాట్లాడారు. గత మూడు సంవత్సరాలుగా 8వేల కోట్లకు పైగా ఫీజు రియంబర్స్మెంట్, స్కాలర్షిప్ నిధులు పెండింగ్ లో ఉన్నాయి, ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ పథకం మీదనే ఆధారపడి పెద్ద మధ్యతరగతి విద్యార్థులు చదువుకుంటున్నారని, డిగ్రీ, ఇంజనీరింగ్, పీజీ టు పూర్తయిన వారి సర్టిఫికేట్లు తీసుకోలేకపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రియంబర్స్మెంట్ నిధులు చెల్లించకపోతే ప్రైవేట్ యాజమాన్యాలు విద్యార్థులకు సర్టిఫికేట్లు ఇవ్వడం లేదని, కావున విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని పెండింగ్ స్కాలర్షిప్ ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ నిధులను వెంటనే విడుదల

ప్రభుత్వానికి పిడిఎస్ యు హెచ్చరిక. ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ నిధులు వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్. రాష్ట్ర బడ్జెట్లో విద్యారంగానికి కనీసం 20 శాతం నిధులు కేటాయించాలని వెల్లడి. చేయాలని, లేనిచో పట్టణాల్లో ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి తగిన గుణపాఠం చెబుతామని హెచ్చరించారు. అదేవిధంగా వచ్చే రాష్ట్ర బడ్జెట్లో విద్యారంగ అభివృద్ధికి కనీసం 20 శాతం నిధులు కేటాయించాలని లేనిచో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పి డి ఎస్ యూ అధ్యక్షులలో ఆందోళన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి డి ఎస్ యూ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి ప్రిన్స్, జిల్లా నాయకులు నిఖిల్, సగర్ నాయకులు సాయికిరణ్, రాకేష్, భాను, రూపాంకర్, రాజు పాల్గొన్నారు.



# బరువు తగ్గాలా.. ఈ పండు తినండి..



ప్రకృతి మనకి అందించే పండ్లు, కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అలాంటి ఓ పండ్ల గురించి తెలుసుకుందాం. అధిక బరువు కారణంగా ఆరోగ్యానికి చాలా నష్టం. ఎన్నో సమస్యలొస్తాయి. దీనిని తగ్గించుకునేందుకు ఇంది చిట్టాల దగ్గర్నుంచి జీమ్ పరోట్స్ దాకా చాలా ప్రయత్నాలు కొంతమంది. అలాంటివారు ఫుడ్లో కూడా కొన్ని మార్పులు చేయాలి. కొన్ని ఫుడ్స్ని తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్ అవుతుంది. అందులో భాగంగా ఈరోజు సపోటా తింటే బరువు తగ్గడంలో ఎలా హెల్ప్ అవుతుందో తెలుసుకుందాం. ఈ పండ్లు తియ్యగా ఉంటాయి. కాబట్టి, ఎక్కువ కేలరీలు ఉంటాయని అందరూ అనుకుంటారు. కానీ, మిగతా పండ్లతో పోలిస్తే ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువ. దీంతో కేలరీల గురించి ఆలోచించకుండా వీటిని హ్యాపీగా తినొచ్చు. దీంతో బరువు తగ్గుతారు.

సపోటాల్లోని చక్కెర కంటెంట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపించదు. అంతే కాకుండా తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. దీంతో పాటు, ఇందులోని విటమిన్, ఖనిజాలు ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియకి హెల్ప్ అవుతాయి. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ.. సపోటాల్లో ఎక్కువగా ఫైబర్, విటమిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. జీర్ణవ్యవస్థని హెల్ప్ చేస్తాయి. కడుపులో మంట రాకుండా చూస్తాయి. తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణ మయ్యేలాచేసి మలబద్దకం నుండి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. దీంతో కడుపు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. పోషకాలు.. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు డైట్ ఫాలో అయ్యేటప్పుడు విటమిన్, మినరల్స్ లోపం రాకుండా పోవడానికే తీసుకోవాలి. కాబట్టి, విటమిన్, ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఈ పండ్లు తింటే జీవక్రియ పెరిగి కొవ్వు కలిగి బరువు తగ్గడంలో హెల్ప్ అవుతాయి.



# షాంపూలో దీనిని కలిపి తలస్నానం చేస్తే...

ఎండాకాలంలో అందాన్ని కాపాడుకోవడం ఓ విధంగా చెప్పాలంటే ట్రాన్స్ అని చెప్పొచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా జుట్టుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. జుట్టుని కాపాడుకోవాలి. పొడుగ్గా పెంచుకోవాలని అందరికీ ఉంటుంది. కానీ, కొన్ని కారణాల వల్ల జుట్టు అనుకున్నట్లుగా పెరగదు అందరికీ. అందులో వాతావరణ మార్పులు కూడా ఒకటి. ఈ సమస్యలోనే ఎండాకాలంలో జుట్టుని ఆరోగ్యంగా కాపాడుకోవడమనేది ముఖ్యమైన పని. ఈ సీజన్లో హెయిర్ రోటీన్ అనేది చాలా ముఖ్యం. మరీ అవేంటో తెలుసుకోండి. ఎండాకాలంలో రెగ్యులర్గా తలస్నానం చేయాలి. దీనిని అస్సలు నెగ్లెక్ట్ చేయొద్దు. మీ జుట్టుని చక్కగా క్లీన్ చేస్తేనే అది హెల్ప్ చేస్తుంది. అదే విధంగా, చలికాలంలో వచ్చే చెమటని కూడా దూరం చేసుకోవచ్చు. రెగ్యులర్గా అయితే, వారానికి రెండు, మూడుసార్లు తలస్నానం చేసేవారు. కానీ, సమ్మర్లో 3 సార్లకంటే ఎక్కువగానే తలస్నానం చేయడం మంచిది. ఆయిల్ మసాజ్.. ఆయిల్ మసాజ్ అనేది జుట్టుకి ప్రాణం పోస్తుంది అని చెప్పొచ్చు. కాబట్టి, తలస్నానం చేసే ముందు ఎప్పుడు కూడా జుట్టుకి ఆయిల్ రాని మసాజ్ చేయండి. దీని వల్ల డ్రై హెయిర్ సమస్య ఉండదు. జుట్టు మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. జుట్టుకి కండిషనింగ్ కూడా ముఖ్యమే. అందుకోసం నెలకోసారిచా జుట్టుకి హెన్నా అమ్మే చేయండి. దీని వల్ల జుట్టుకి కండిషనింగ్ అంది బాగుంటుంది. ఇందుకోసం ఆర్గానిక్ హెన్నాని ఎంచుకోండి.



# ఈ ఫుడ్స్ తింటే గుండెలో

కొన్ని ఆహారాలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా, కొన్ని ఫుడ్స్ రక్తం గడ్డకట్టడం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యని తగ్గించడం చేస్తాయి. వీటిని తీసుకుంటే పోషకాలు అంది గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. మరీ అలాంటి ఫుడ్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి. ఉల్లిపాయలు, బచ్చలికూర, ఆకుకూర, పాలకూరలు తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. వీటిలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మినరల్స్ కూడా సరిగ్గా ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కూడా చాలా మేలు జరుగుతుంది. పప్పులు.. పప్పుల్లోనూ కలిగే ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఫైబర్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి, శనగలు, చిక్కుళ్లు, కాయధాన్యాలు మొదలైనవి తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అందుకోసం వీటిని సలాడ్, సూప్స్లా చేసి తీసుకోవచ్చు. బెల్లెన్.. డ్రైబెల్లెన్, బ్లా బెల్లెన్, రాన్ బెల్లెన్, బ్లాక్ బెల్లెన్ వంటి బెల్లెన్లో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, వీటిని కూడా తీసుకోవచ్చు.



# రక్తం గడ్డకట్టకుండా..



విటమిన్ సి

ఉంటుంది.

దీంతో పాటు

కలిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ని కలిగించడంలో సాయపడుతుంది. హెల్ గ్రెయిన్స్.. హెల్ గ్రెయిన్స్ అనేవి ఇప్పుడు కాదు.. పూర్వ కాలం నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతున్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్గా తీసుకుంటే అందులోని ఫైబర్ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇందులో ముఖ్యంగా గోధుమ ఊక, బార్లీ వంటివి కూడా ఉన్నాయి. ఓట్స్.. పోషకాలతో నిండి ఉన్న ఓట్స్ని మంచి బ్రెక్ ఫాస్ట్ ఫుడ్ అని చెప్పొచ్చు. దీనిని రెగ్యులర్గా తీసుకుంటే ఇందులోని పోషకాలు శరీరానికి అన్ని విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. మరీ ముఖ్యంగా రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గిస్తాయి. దీంతో పాటు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

# జిమ్ తర్వాత ఇంట్లో తయారు చేసిన ప్రోటీన్ షేక్..



ప్రోటీన్ షాడర్ ఫిట్నెస్ గోల్డ్ కి బాగా హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని బరువు తగ్గడానికి బదులు ఇంట్లోనే ఈజీగా చేసుకోవచ్చు. అదెలానో తెలుసుకోండి. ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రోటీన్ అనేది చాలా ముఖ్యం. మరీ ముఖ్యంగా, జిమ్ చేసేవారికి, బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ప్రోటీన్ ఎంత తీసుకుంటే మంచిది. అందుకే, చాలా మంది జిమ్ చేసాక ప్రోటీన్ షేక్ తాగుతుంటారు. మరీ అలాంటి ప్రోటీన్ షేక్ కలిపే ప్రోటీన్ షాడర్ని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. అదెలా అంటే.. కావాల్సిన పదార్థాలు.. 60 గ్రాముల వేయించిన శనగలు(పుట్టాలు), 2 ఖర్జూరాలు, 1 అరటిపండు 1 గ్లాసు పాలు, కొద్దిగా బెల్లెన్. తయారీ విధానం.. ముందుగా పుట్టాలని మిక్సీలో చేసి పాడి చేయాలి. ఇందులో ప్రోటీన్, కాల్షియం, బెన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఓ గ్లాసు పాలు తీసుకుని అందులో ఖర్జూరం, పాలు, బెల్లెన్ వేసి పాడి చేయాలి. దీనిని తాగడం వల్ల ఏమీ లాభాలు ఉన్నాయంటే.. 15 రోజులు తీసుకుంటే.. ఇలా తయారు చేసిన ప్రోటీన్ షేక్ని 15 రోజులు పాటు తీసుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. దీని వల్ల శరీర బలహీనత తగ్గి శరీర ఎదుగుదలకి సరిపడా పోషకాలన్నీ అందుతాయని వారు తెలిపారు. డ్రెంక్ తాగితే ప్రోటీన్, కాల్షియం మీ బాడికి అందుతుంది. కేవలం 15 రోజుల్లోనే మీ బాడిలో మార్పు కనిపిస్తుంది. జిమ్ తర్వాత ఈ ప్రోటీన్ షేక్ తాగితే మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి. ఫిట్నెస్ ఎక్స్ పర్ట్ ప్రకారం.. ఇంట్లోనే తయారు చేసిన ఈ డ్రెంక్ తీసుకోవడం వల్ల మెకాల్క్ నొప్పులు, కాళ్ళు, కీళ్ళ నొప్పులు కూడా చాలా వరకూ తగ్గుతాయి. కాబట్టి, కచ్చితంగా దీనిని కనీసం 15 రోజులు తాగడం మంచిదని చెబుతున్నారు.

# తల చేస్తే మీగడ ఎక్కువగా వస్తుంది..

కొన్నిసార్లు బయటి వనిని ఎంతైనా చేయగలం. కిచెన్ వని చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వచ్చు. అవేంటో చూద్దాం. ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్లో ఏ వని అయినా త్వరగా అయిపోవాలి. అందుకోసం కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. కిచెన్లో వని చేసినప్పుడు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయితే, చేసేవని మరింత ఈజీగా చేయొచ్చు. త్వరగా చేసేయొచ్చు. మరీ అలాంటి కిచెన్ టిప్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి.. మసాలా స్టోర్ చేసేటట్లుచు.. మసాలా పదార్థాలను మనం ఎక్కువగా తీసుకోకొచ్చి పెట్టుకుంటాం. వాటిని ఎక్కువ రోజులు తాజాగా, తేమ లేకుండా ఉండాలంటే అందులో కొద్దిగా ఉప్పు చేయండి. ఇందులోని సోడియం క్లోరైడ్ తేమని గ్రహిస్తుంది. నిమ్మరసం ఎక్కువగా రావాలంటే.. నిమ్మరసం కొన్నిసార్లు గడ్డిగా మారి ఎక్కువగా రసం రావు. అలాంటప్పుడు వాటిని 20 సెకన్ల పాటు మైక్రోవేవ్ చేయండి. దీని వల్ల రసం ఎక్కువగా వస్తుంది. మైక్రోవేవ్ లేకపోతే బాధపడా ల్నిన అవసరం లేదు. గోరువెచ్చని నీటిలో కాసేపు నిమ్మకాయల్ని ఉంచండి. తర్వాత పిండితే రసం ఎక్కువగా వస్తుంది. అలాంటప్పుడు స్టోర్ చేయడం.. కాగ మంది పమాల్ను బ్రిజ్లో స్టోర్ చేస్తారు. కానీ, దీని వల్ల అమాంటుల గడ్డిగా మారిపోతాయి. అలా కాకుండా బయటి స్టోర్ చేయండి. ఒకవేళ ఫ్రీజర్ పెట్టినా వందదానికి ఓ గంట ముందైనా తీసి నీటిలో చేయండి. పాలలో మీగడ.. ఇక పాలు నుంచి మీగడ రావట్లేదని చాలా మంది అనుకుంటారు. అందుకోసం పాలని బాగా మరిగించి వీటిని కాసేపు ఫ్రీజర్ పెట్టండి. తర్వాత మీగడ మొత్తం పైకి వచ్చేస్తుంది. 2 గంటల తర్వాత చూడండి. దాదాపు చక్కని లేయర్ ఫామ్ అవుతుంది.



# చెమటతో బాధపడుతున్నారా..

టీనేజర్స్, పెద్దవారు ఏ వయసులో ఉన్నారైనా సరే ఎండాకాలంలో చెమట ఎక్కువ పడుతుంది. దీనిని దూరం చేసుకోవాలని చాలా మంది బాడి (స్ప్రే) వాడతారు. కానీ, అలాంటివి వాడకుండానే సహజంగానే శరీర దుర్వాసనని దూరం చేసుకోవచ్చు. అదెలానో తెలుసుకోండి. రెండు స్నూజ్ పరిమాణంలో టీటీ అయిల్ తీసుకోండి. దీనికీ అంతే పరిమాణంలో నీటిని కలపండి. దీనిని చెమట ఎక్కువగా భాగాల్లో అమ్మే చేయండి. టీటీ అయిల్లోని సహజ క్రిమినాశక, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు చెమట వాసనని దూరం చేస్తాయి. చర్మం లెవర్స్ని బ్యాక్టెర్స్ చేయడానికి కార్బ్ స్ట్రెచ్, నిమ్మరసం హెల్ప్ చేస్తుంది. రెండు చెంచాల నిమ్మరసం, రెండు చెంచాల కార్బ్ స్ట్రెచ్ని కలిపి పేస్టుగా చేయండి. దీనిని అందరేరొక్కటి అమ్మే చేసి పదినిమిషాల పాటు అలానే ఉంచండి. తర్వాత క్లీన్ చేయండి. దీని వల్ల స్కెల్ తగ్గుతుంది. స్నానం చేసే నీటిలో తాజా టమాట రసాన్ని చేయండి. ఈ నీటితో స్నానం చేయండి. లేదా బట్లో ఆ నీటిని పోసి 20 నిమిషాల పాటు అందులో కూర్చోండి. దీని వల్ల దుర్వాసనని కలిగించే బ్యాక్టీరియా తగ్గుతుంది. చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారుతుంది.. నీటిని బాగా మరిగించి అందులో కొన్ని గ్రీన్ టీ టిప్స్ చేయండి. 5 నిమిషాల పాటు అలానే ఉంచి దానిని చల్లారనిమ్మండి. తర్వాత అందులో దూదిని ముంచి చెమట పట్టిన లోట అమ్మే చేయండి. అదే విధంగా, వంట నోడూ కూడా చెమట వాసనని దూరం చేస్తుంది. ఇందుకోసం ఓ కప్పు నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ సోడా వేసి బాగా కలపాలి. దీనిని (స్ప్రే) బాడిలో వేసి రోజూ అందరే ఆర్మ్ ప్రాంతంలో (స్ప్రే) చేయండి. ఆసన తర్వాత బట్టలు వేసుకోండి. ఇవేలే సైడర్ వెనిగర్.. విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటే టీ స్పూన్ పరిమాణంలో ఇవే సైడర్ వెనిగర్ తీసుకుని అందులో అంతే పరిమాణంలో నీటిని కలపండి. ఇందులో కాల్షియం డిప్ చేయండి. దీనిని బాడికి అమ్మే చేస్తే బ్యాక్టెర్స్ అయి బ్యాక్టీరియా దూరమై చెడు వాసన రాదు.



