



సంపాదకీయం

రాజకీయాన్ని ఆర్థిక వ్యవస్థ నుంచి వేరుచేసి చూడటం అంటే చెట్టును చూసి దాని వేర్లను చూడనట్లే. ప్రపంచ రాజకీయాల ఉపరితలంపై దేశాలు, సరిహద్దులు, కూటములు, దౌత్య సంబంధాలు కనిపిస్తాయి. వాటి అడుగున మాత్రం పెట్టుబడి తన ప్రయోజాన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉంటుంది. ముడిసరుకు ఎక్కడుంది? మార్కెట్ ఎక్కడుంది? చౌకైన శ్రమ ఎక్కడుంది? ఇంధన వనరులు ఎక్కడున్నాయి? రవాణా మార్గాలు ఎవరి ఆధీనంలో ఉన్నాయి? సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పై పట్టు ఎవరిది? ఈ ప్రశ్నలన్నీ అంతర్జాతీయ రాజకీయాల గర్భంలోకి తీసుకెళ్తాయి. అందుకే యుద్ధం ఎప్పుడూ కేవలం సరిహద్దుల మధ్య జరిగే సంఘటన కాదు. దాని వెనుక భూభౌగోళిక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వనరులపై ఆధిపత్యం ఉంటుంది.

మార్కెట్లపై పట్టు కోసం పోటీ ఉంటుంది. సైనిక కూటముల ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అయిదు పరిశ్రమ కు మార్కెట్లు ఉంటాయి. సామ్రాజ్యవాద శక్తి తన ప్రభావ పరిధిని నిలబెట్టుకోవాలనే ఆకాంక్ష ఉంటుంది. అందుకే

నాలుగోళ్లకు పైగా రష్యా ఉక్రెయిన్ మధ్య ఘర్షణలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇటీవలికాలంలో ఎవరి తీవ్రమయ్యాయి. మోసం, కుతంత్రాలతో భారతీయులను రష్యా ఈ యుద్ధంలోని లాగుతున్నది. పులిన్ కు ఆ అవకాశాన్ని ఇవ్వద్దు. రష్యా ఈ యుద్ధంలో 47 దేశాల ప్రజలను ఉపయోగించుకుంటోంది. ఈ విషయం మీ అందరికీ తెలుసు. ఘనా, నేపాల్, తజికిస్తాన్, భారత్, యెమెన్, కెన్యా, క్యాబా.. ఇలా పలు దేశాల పౌరులు ఈ యుద్ధ రంగంలో చనిపోయారు. వారంతా మోసం, కుతంత్రాలతో రష్యాలో చిక్కుకుపోయిన విదేశీయులు. ఈ దేశాల ప్రతినిధులతో నేరుగా మాట్లాడాలని ఉంది. మీ ప్రజలను జాగ్రత్తగా చూడండి.

పర్యావరణానికి మూల్యం చెల్లించాల్సింది

మార్క్స్ పెట్టుబడిని కేవలం సంపదగా చూడలేదు, విస్తరణ కు తహతహలాడి సామాజిక శక్తిగా చూశాడు. అది జాతీయ సరిహద్దులను దాటినప్పుడు ప్రపంచీకరణ రూపం తీసుకుంటుంది. ఈ పెట్టుబడి మొత్తం ప్రపంచాన్నింతా ఒకే మార్కెట్ గా కుట్టేస్తుంది. కానీ సంపదను మాత్రం సమానంగా పంచదు. ఇక్కడి నేటి ప్రపంచపు ప్రధాన వైరుధ్యం దాగి ఉంది.

ఉత్పత్తి ప్రపంచవ్యాప్తమైంది. శ్రమ ప్రపంచవ్యాప్తమైంది. మార్కెట్ ప్రపంచవ్యాప్తమైంది. కానీ సంపదపై నియంత్రణ మాత్రం కేంద్రీకృతమైంది. అందుకే ప్రపంచ పేదరికాన్ని కేవలం పేద దేశాల రోపంగా చూడటం చరిత్రను తలకిందులు చేయడమే. వలస పాలన శతాబ్దాల పాటు ఆసియా, ఆఫ్రికా, లాటిన్ అమెరికా వనరులను ప్రపంచ పెట్టుబడి విస్తరణకు ఉపయోగించింది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత కూడా అసమాన వాణిజ్య సంబంధాలు, అప్పులు, సాంకేతి

వే'మన' పద్యం

ఓగు నోగు మెచ్చు నొనరంగ నజ్జాని

భావమిచ్చి మెచ్చు బరమలుబ్బు

పంది బురద మెచ్చు బన్నీరు మెచ్చనా?

విశ్వదాభిరామ విసురవేమ

భారత దేశం గర్వింపదగిన అంతరిక్ష శాస్త్రవేత్త సతీష్ ధావన్. ఆయన్ను భారత ఎక్స్ ప్లొరేషన్ ఫ్యూయల్ డ్రైవ్ మిక్స్ ప్రయోగాత్మక (డ్రైవ్ డ్రైవ్ మిక్స్ పరిశోధన) కు పితామహుడిగా పరిగణిస్తారు. అల్ల కల్లోలం మరియు సరిహద్దు పౌరల రంగంలో అత్యంత ప్రసిద్ధి పరిశోధకులతో అగ్రగణ్యుడుగా భావిస్తారు. గణితం, ఏరోస్ పేస్ ఇంజనీరింగ్ లో డబల్ పి.హెచ్.డి సాధించి, ధావన్ గ్రామీణ విద్యలోను, రిమోట్ సెన్సింగుం, ఉపగ్రహ సమాచారాలలోను పరిశోధనలు చేసాడు. వాటి ఫలితంగానే ఇన్ కాల్, ఐఆర్ ఎస్, పిఎస్ ఎల్ విలు రూపొందాయి.

స్పేస్ కమిషన్ చైర్మనుగా, ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ భారత ప్రభుత్వ అంతరిక్ష శాఖలో సెక్రటరీగా బాధ్యతలు స్వీకరించాడు. భారత దేశపు మొట్టమొదటి సూపర్ సోనిక్ విండ్ టన్నెల్ ను నిర్మించాడు. భారత దేశపు అత్యున్నత పురస్కారాలు పద్మ విభూషణ్, పద్మ భూషణ్, పూర్వపు, విశిష్ట పూర్వ విద్యార్థి పురస్కారం, ఇండియన్ ఇన్స్ ట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్, విశిష్ట పూర్వ విద్యార్థి కాలిఫోర్నియా ఇన్స్ ట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ, 1969 అవార్డు పొందాడు.

సతీష్ ధావన్ (1920 సెప్టెంబరు 25 - 2002 జనవరి 3) త్రిసగర్ లో జన్మించిన ధావన్, భారత దేశం, అమెరికాలో తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసాడు. టర్బులెన్స్, బౌండరీ లేయర్స్ రంగాల్లో ఆయనను అత్యు

పంజాబ్ నుండి బాలివర్ ఆఫ్ సైన్స్ డిగ్రీ, మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ, ఇంగ్లీషు సాహిత్యంలో ఎమ్ఎ డిగ్రీ పొందాడు. 1947 లో మిస్సియా పోలిస్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిస్సిసిపి నుండి ఏరోస్ పేస్ ఇంజనీ

సతీష్ ధావన్ (1920 సెప్టెంబరు 25 - 2002 జనవరి 3) త్రిసగర్ లో జన్మించిన ధావన్, భారత దేశం, అమెరికాలో తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసాడు. టర్బులెన్స్, బౌండరీ లేయర్స్ రంగాల్లో ఆయనను అత్యు

అంతరిక్ష వాస్తుశిల్పి సతీష్ ధావన్

సతీష్ ధావన్ (1920 సెప్టెంబరు 25 - 2002 జనవరి 3) త్రిసగర్ లో జన్మించిన ధావన్, భారత దేశం, అమెరికాలో తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసాడు. టర్బులెన్స్, బౌండరీ లేయర్స్ రంగాల్లో ఆయనను అత్యు

సతీష్ ధావన్ (1920 సెప్టెంబరు 25 - 2002 జనవరి 3) త్రిసగర్ లో జన్మించిన ధావన్, భారత దేశం, అమెరికాలో తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసాడు. టర్బులెన్స్, బౌండరీ లేయర్స్ రంగాల్లో ఆయనను అత్యు

సతీష్ ధావన్ (1920 సెప్టెంబరు 25 - 2002 జనవరి 3) త్రిసగర్ లో జన్మించిన ధావన్, భారత దేశం, అమెరికాలో తన విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసాడు. టర్బులెన్స్, బౌండరీ లేయర్స్ రంగాల్లో ఆయనను అత్యు

విద్యార్థి దశ నుంచే సామాజిక స్పృహ

విద్యార్థుల ప్రపథమ కర్వం విద్యాభ్యాసం. కానీ భావి భారతాన్ని నిర్మించున వలసినది యువకులే. ప్రతి దేశ పురోభివృద్ధిలోనూ, ఉద్యమాలలోనూ విద్యార్థులు పాలు పంచు కుంటారు. ఒక్కొక్కసారి ఆవేంరి ఎక్కువ కావచ్చు కానీ కర్తావ్యపటం ఎరగని నిర్మల, సమస్త మనస్సులు విద్యార్థులు. వారు కూడా సంఘటిత ఫలిత, సంఘంలో భాగస్వామి, సంఘసేవ నిరుపేదల కష్ట సమస్యలలో పాలు పంచుకుంటూ, సమాజ సేవ చేసే చిత్తులతో జాతిజీత మహత్తాగాంధీ శత జయంతి సందర్భంగా 1969 సెప్టెంబర్ 24వ తేదీన ఈ పథకాన్ని దేశ వ్యాప్తంగా మొదలు పెట్టారు. అప్పటి “విశ్వ విద్యాలయాల నిధుల సంఘం” (యునైస్డ్) చైర్మన్ రాధాకృష్ణ జాతీయ సేవా పథకాన్ని విద్యా సంస్థలలో ప్రారంభించాని సీపీఎంవారు. 1959 జనవరిలో జరిగిన సీపీఐ ఈ పాలక మండలి ఆయన సూచనలకు, ఆమోదం తెలిపింది. 1952లో పంచవర్ష ప్రణాళికలో ప్రతిపాదించబడి, 4వ పంచవర్ష ప్రణాళికలో ఫ్రాంట్ కమిషన్ ద్వారా కీర్తి రూపాయలను ఎన్ఎస్ఐఎస్ పథకానికి కేటాయించారు. 1958లో అప్పటి ప్రధాన మంత్రి పండిట్ నెహ్రూ దేశంలోని ముఖ్య మంత్రులకు జాతీయ సేవా పథకాన్ని అమలు చేయాలంటూ లేఖలు రాశారు. ఈ పథకాని కీ తగిన పూర్వ రచన చేయాలని కూడా ఆయన కేంద్ర విద్యాశాఖను ఆదేశించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఎంపిక చేసిన 37 విశ్వ విద్యాలయాలలో సుమారు 40,000 మంది వాలంటీర్లతో అప్పటి కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి వి.కె.ఆర్.రావు ఈ పథకాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. 1999 నాటికి ఈ పథకంలో 13,52,000 మంది వాలంటీర్లు ఉన్నారు. 176 విశ్వ విద్యాలయాల పరిధిలో లక్షలాది మంది విద్యార్థులు ఎన్ఎస్ఐఎస్లో సేవలందిస్తున్నారు. దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల్లోనూ ఎన్ఎస్ఐఎస్ యూనిట్లను కళాశాల స్థాయిలో ప్రారంభించారు. లక్షలాది మంది వాలంటీర్లు సమాజ సేవలో భాగస్వాములు అవుతున్నారు. ప్రతిపంచ ఆశించకుండా సేవా మార్గం పట్టేవారి ఎన్ఎస్ఐఎస్లో పలంబిస్తూ చేరతారు. సామాజిక కార్యక్తమాలపై యువతకు తగ్గి దునివ్వడమే గాక, వారి సేవలను వినియోగించు కోవడం ఎన్ఎస్ఐఎస్ లో కనిపిస్తుంది. కళాశాల స్థాయిలో ఎన్ఎస్ఐఎస్ విభాగాలకు డిస్కంపాల్ పర్యవేక్షకుడిగా, ఒక ఆకాశముడు ప్రోఫెసర్ అధికారిగా వ్యవహరిస్తారు. సమాజ సేవ పట్ల ఆసక్తి చూపే విద్యార్థులను ఇందులో చేర్చుకుంటూ, ప్రతి

ఫార్మాసిస్టులు.. నిరంతర శ్రామికులు....

వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో రోగుల చికిత్స, శ్రేయస్సు కల్పనలో ఫార్మాసిస్టుల పాత్ర మరువలేనిది. అపార అనుభవం, అపరిమిత విజ్ఞానం, వృత్తి నిబద్ధత లాంటి సుగుణాలు కలిగిన ఫార్మాసిస్టులు వైద్యునికి, రోగికి లేదా ఆరోగ్యకర పౌర సమాజానికి మధ్య అనుసంధాన కర్తగా విశిష్ట సేవలు అందిస్తున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో తమదైన విలక్షణ పాత్రను పోషిస్తున్న ఫార్మాసిస్టుల వర్గాలకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడానికి ప్రతి ఏట 25 సెప్టెంబర్ రోజున “ప్రపంచ ఫార్మాసిస్టుల దినోత్సవం (వరల్డ్ ఫార్మాసిస్ట్ డే)” పాటించడం 2009 నుంచి ఆనవాయితీగా మారింది. 25 సెప్టెంబర్ 1912 రోజున ప్రారంభమైన “అంతర్జాతీయ ఫార్మాసిస్టాల్ కలెక్ షన్ డే”కు గుర్తుగా ఈ వేదికను నిర్వహించడం జరుగుతోంది. జెషధాల భద్రత, ఆరోగ్య పరిరక్షణ, రోగులకు భరోసా ఇవ్వడం లాంటి లక్ష్యాలను ఆధిగమించడానికి అంకితభావం, వృత్తి నైపుణ్యం, చిరునవ్వు చెరగని ముఖాలు, గంటల తరబడి

సురక్షిత ఔషధ ప్రయోగాలు, ఔషధ నిర్వహణ, ప్రజారోగ్య సంస్థల నిర్వహణ, యూనివర్సిటీ విద్య, స్థానిక పౌర సమాజ చొరవలను సునాయాసంగా నిర్వహిస్తున్న ఫార్మాసిస్టులకు మనందరం సునాయాసంగా నిర్వహిస్తున్న చేతులు జోడిస్తున్న నిశ్శబ్ద ఫార్మాసిస్టుల అంకితభావానికి, సేవానిరతికి మనం చేతులెత్తి నమస్కరిద్దాం, గుండెల నిండుగా ప్రేమలను కురిపిద్దాం.

సురక్షిత వినియోగం, పౌర సమాజంలో ఒక అదృశ్య భాగంగా బహుముఖ విధులను నిర్వహిస్తున్న ఫార్మాసిస్టులు పేదలపాలిట వరంగా నిస్సౌక్య సేవలను అందిస్తున్నారు. అత్యవసర జెషధాలు, ముఖ్యంగా అంటిబయోటిక్స్ వాడడంలో మెలకువలను నేర్పుతున్న ఫార్మాసిస్టులు ఆరోగ్య సలహాలు, ఆరోగ్య శిబిరాలు, రోగులకు అవసర విజ్ఞానాలు, ప్రజారోగ్య ప్రచారాలు, పరిశోధనలు, సూతన జెషధాల అవిష్కరణలు లాంటి అమూల్య సేవలతో పేద ప్రజల చెంతకు ఆరోగాలను తీసుకురావడం కొనసాగుతున్నది.

సురక్షిత జెషధ ప్రయోగాలు, జెషధ నిర్వహణ, ప్రజారోగ్య సంస్థల నిర్వహణ, యూనివర్సిటీ విద్య, స్థానిక పౌర సమాజ చొరవలను సునాయాసంగా ని

ఓ బ్రహ్మ దేవా.....!

ఈ లోకం ఇంతేనా...!!

కులవృక్షం కూలదా?

మతం మంట అరదా?

మనిషి మరో మనిషికి అడ్డుగోడలు కడతాడా?

మారని లోకం.....!

మారని మనుషులు !!

మనిషి ఒక్కడే.....!!

మానవత్వమే కులం!

మధ్యలో రగిలిన కులాల కుంపట్లు

మరణహోమాలు సృష్టిస్తున్నాయి మధ్యలో మొలిచిన

మరి...సృష్టి నీడైతే

ఈ విభజనల విత్తనాలెక్కడివి?

బ్రహ్మ సృష్టిలో మనిషి ఒక్కటే.....

మధ్యలో ఎవరో.....?

మాయగాళ్ళు నాటారు!

ఈ కులమతాల కలుపుమొక్కల్ని!

కులరక్తాన్ని కోరలు పీడి.....

మతపిశాచిని మాయం చేసి.....

పిడుగులు పడని గగనంలా.

భూకంపాలు లేని భూమిలా....

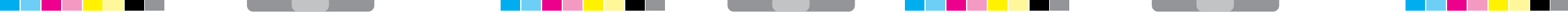
మనుషులంతా ఒక్కటే.....

మానవ కులం ఒక్కటైన....

మరో కొత్త లోకాన్ని...

సృష్టించు బ్రహ్మ దేవా!

కావ్యసుధ
9247313488



సన్‌ప్లవర్ గింజలతో.. కొత్త మెరుపు!

చర్మంపై పేరుకొన్న జిడ్డు, మురికి కారణంగా మొటిమలు రావడం, చర్మం నిర్జీవంగా తయారవడం లాంటివి జరుగుతాయి. అయితే వీటికి పొద్దు తిరుగుడు గింజలతోనూ పరిష్కారం లభిస్తుందని చెబుతున్నారని నిపుణులు. సన్‌ప్లవర్ గింజలతో తయారచేసిన సృష్ట ఉపయోగించడం ద్వారా చర్మం, చర్మరంధ్రాలు శుభ్రపడి కొత్త కళ నంతరించుకునే

కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పొద్దుగంట సుమారు 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత కడిగేస్తే సరిపోతుంది. ఈ ప్యాక్‌ను ముఖాన్ని తొలగిస్తుందట. చర్మానికి తేమనుందించి పొడి చర్మం సమస్య నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుందట. ఈ ప్యాక్‌ని వారానికి సారి వేసుకోవడం ద్వారా చక్కటి ఫలితం కనిపి



అవకాశం ఉంటుందట. ఈ ఫలితాన్ని పొందడానికే.. అరకప్పు పొద్దు తిరుగుడు గింజలను తీసుకొని మిక్సీలో వేసి పొడిలా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని గాజు సీసాలో వేసి ఫ్రిజ్‌లో భద్రపరుచుకోవాలి. అందులోంచి కొంత పొడిని తీసుకుని, కొద్దిగా నీరు కలిపి మిశ్రమంలా చేసుకోవాలి. దాంతో ముఖాన్ని మెడను రుద్దుకోవాలి. ఇలా వారానికి సారి చేయడం వల్ల చర్మం శుభ్రపడటంతో పాటు తగిన పోషణ అంది ఆరోగ్యంగా తయారయ్యే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. పొద్దుతిరుగుడు గింజలను రెండు నుంచి మూడు గంటల పాటు ఎండలో ఉంచాలి. ఆ తర్వాత వాటిని మిక్సీలో వేసి పొడిలా చేసుకోవాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు మరి మెత్తగా కాకుండా, కాస్త గురుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీన్ని గాజు సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి. ఇలా తయారచేసిన పొడిని టీస్పూన్ పరిమాణంలో తీసుకొని.. దీనికి మరో టీస్పూన్ వెన్న తొలగించని పాలు, చిటికెడు పసుపు

స్పంది అంటున్నారని నిపుణులు. మిశ్రమ చర్మతత్వం కలిగిన వారికి చర్మంపై ప్యాచెస్ వారిదిగా అక్కడక్కడా పొడిగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి పొద్దుతిరుగుడు గింజలతో తయారచేసిన ఫేస్‌ప్యాక్ చక్కగా సఫుతుందంటున్నారని నిపుణులు. దీనికోసం పై పద్ధతిలో తయారచేసి పెట్టుకొన్న సన్‌ప్లవర్ గింజల పొడిని టీస్పూన్ తీసుకోవాలి. దీనికి కొద్దిగా గంధం పొడి, రోజ్‌వాటర్ కలిపి మిశ్రమంగా తయారుచేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకోవాలి. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత తడివస్తోతే ముఖం తుడుచుకొని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ వేసుకోవడం వల్ల ముఖంపై డ్రై ప్యాచెస్ పోవడంతో పాటు.. చర్మం సైతం అందంగా కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారని నిపుణులు. అయితే ఈ చిట్కాను సహజమైన మెడను పుటికీ.. చర్మతత్వానికి సరిపడతాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఓసారి ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మెగ్రేన్‌తో బాధపడుతున్నారా?



పార్కృనాస్తి (మెగ్రేన్) నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు వీటిని ప్రయత్నించండి. పర్వతాసనం... ముందుగా మ్యాట్ మీద కాళ్ళూ చేతుల్ని నేలకు ఆన్సి శరీరాన్ని టేబుల్‌లా ఉంచాలి. ఆపై చేతుల్ని ముందుకు జరుపుతూ నేలపైన బలంగా ఆన్సి. తర్వాత నెమ్మదిగా మోకాళ్ళను ముందుకు తీసుకూ వెళ్లి. కాళ్ళను సాధ్యమైనంత వరకూ నిటారుగా ఉంచుతూ మెడనును నేలపైన పూర్తిగా ఆదిమి పెట్టాలి. మెడ, తల బిగుతుగా లేకుండా ఉంచండి. తలను నేలపై విలైసంత వంచి ఆ దశలో 15-30 సెకన్లు ఉండే ప్రయత్నం చేయండి. కొద్దిరోజుల ప్రాక్టీసుతో క్రమంగా తలను నేలకి ఆనించే క్రిష్టమైన దశకు వెళ్ళొచ్చు. ఉపయోగాలు: భుజాలు, చేతులు, మణికట్టు కండరాలకు బలం ఇస్తుంది. శరీరం ప్లెక్సిబిలిటీ తయారవుతుంది. రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ బాగుంటుంది. మెగ్రేన్ నుంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. జాగ్రత్తలు: మెడ, భుజం మణికట్టు సమస్యలు ఉన్నవాళ్ళు చేయరాదు. ఆహారం: శరీరానికి సరిపడేంత నీళ్ళు ఇవ్వాలి. కాఫీ, టీ, శీతల ఆహారంలో ఉండాలి. మహాశీర్ష ముద్... సుఖాసనంలో ప్రశాంతంగా కూర్చోని, రెండు చేతులను మోకాళ్ళపైన ఉంచాలి. ఆపై ఉంగరం వేలును అదేతేమి మధ్యలో మూసి ఉంచి, టోటనవేలు, చూపుడువేలు, మధ్యవేలు చివరను కలపాలి. చిటికెన వేలును తిన్నగా చాచి ఉంచాలి. ఇలా కళ్ళను మూసి ఉంచి రెండు చేతులతోనూ ఈ ముద్ చేసి శ్వాస మీద ధ్యాన పెట్టాలి.

వీటిని నానబెడితేనే మంచిదట!

ఒక్కో పదార్థాన్ని తినే పద్ధతి ఒక్కోలా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో డ్రైఫ్రూట్స్, గింజలు.. వంటి కొన్ని పదార్థాల్ని నేరుగా తినేస్తుంటారు. అయితే వీటిని పచ్చిగా కంటే నానబెట్టి తినడం వల్ల ఈ పదార్థాల్లోని పోషకాలు శరీరానికి అంది.. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతమవుతుందని చెబుతున్నారని నిపుణులు. మరి, ఏయే పదార్థాల్ని తినే ముందు నానబెట్టడం మంచిదో

చాలామంది. ఇవి అరుగుదలను ప్రేరేపించడంతో పాటు శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్‌గా ఉంచుతాయి. అలాగే కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేసి బరువు తగ్గడంలోనూ సహకరిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవిని గింజల్ని రాత్రింతా నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఇందులో ఉండే వివిధ పోషకాల స్థాయలు పెరుగుతాయట. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ల ఆరోగ్యం పెరుగుపడుతుందని చెబుతున్నారని నిపుణులు. అలాగే గుమ్మడి



విచ్చిన్నమవుతాయట. అలాగే అందులోని ప్రోటెక్టామ్స్ స్రావలు కూడా తగ్గి.. జీర్ణశక్తి పెరుగుపడుతుందట. ఇదే విధంగా వండే ముందు పప్పుల్ని నానబెట్టడం వల్ల వాటిలోని సంక్లిష్ట చక్కెరలు విచ్చిన్నమవుతాయి. తద్వారా పప్పుల త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. అలాగే వండే సమయం కూడా అలా అవుతుందని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నట్స్, గింజల్ని 6-8 గంటల పాటు నానబెట్టాలంటున్నారని నిపుణులు. అదే పప్పుల విషయానికొస్తే 8-12 గంటల నానబెట్టడం వల్ల ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు. ఇక నానబెట్టబడ్డప్పుడు ఆ నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు వేస్తే వాటి రుచి పెరుగుతుందట! అయితే వండేటప్పుడు మాత్రం నానబెట్టిన నీటిని వేసేవే.. ఒకట్రెండుసార్లు వాటిని కడిగి వండుకోవడం మంచిది అంటున్నారని నిపుణులు.

బాదం పప్పులు, గింజలు.. మొదలైన వాటిని కూడా నేరుగా కంటే నానబెట్టుకొని తినడం వల్ల అధిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని పొందచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాల్‌నట్స్‌ని నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల త్వరగా జీర్ణమై.. పోషకాల్ని గ్రహించే శక్తిని శరీరానికి అందిస్తాయట. అలాగే ఈ నట్స్‌లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. వండే ముందు ఓట్స్‌ని ఓ గంట పాటు నానబెట్టాలిని వాటిలోని పిండి పదార్థాలు

విచ్చిన్నమవుతాయట. అలాగే అందులోని ప్రోటెక్టామ్స్ స్రావలు కూడా తగ్గి.. జీర్ణశక్తి పెరుగుపడుతుందట. ఇదే విధంగా వండే ముందు పప్పుల్ని నానబెట్టడం వల్ల వాటిలోని సంక్లిష్ట చక్కెరలు విచ్చిన్నమవుతాయి. తద్వారా పప్పుల త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. అలాగే వండే సమయం కూడా అలా అవుతుందని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నట్స్, గింజల్ని 6-8 గంటల పాటు నానబెట్టాలంటున్నారని నిపుణులు. అదే పప్పుల విషయానికొస్తే 8-12 గంటల నానబెట్టడం వల్ల ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు. ఇక నానబెట్టబడ్డప్పుడు ఆ నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు వేస్తే వాటి రుచి పెరుగుతుందట! అయితే వండేటప్పుడు మాత్రం నానబెట్టిన నీటిని వేసేవే.. ఒకట్రెండుసార్లు వాటిని కడిగి వండుకోవడం మంచిది అంటున్నారని నిపుణులు.

ఎడాది పిల్లలూ స్క్రీన్ చూస్తే..

వాళ్ళ జ్ఞాపకశక్తిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందంటోంది వరల్డ్ జర్నల్ ఆన్ వీడియోలో డాక్టర్ అధ్యయనం. పిల్లల్లో తొలి ఏడాది అత్యంత కీలకమైనది. ఈ దశలో ముఖాముఖ సంభాషణలు, శారీరక కదలికలు, అటల ద్వారా మెదడు వేగంగా పెరుగుతుంది. అలానే, ఆరో ఏట పాఠశాల విద్య ప్రారంభమవుతుంది. అంటే నేర్చుకోనే దశ ఇది. ఈ రెండు కీలక సమయాలలో స్క్రీన్ ఎక్కువ సేపు చూడడం వల్ల... తరవాతి కాలంలో పిల్లల్లో పర్మింగ్ మెమరీ అంటే... స్మార్ట్ ఇన్ఫ్ సూచనలు పొందించడానికి, సమస్యను పరిష్కరించడానికి కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడానికి కావాల్సిన జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుం



చదువుల్లో ప్రవణిడి తనవారం ఉండం టూనాలు శాస్త్రవేత్తలు. అయితే, 2-3 సంవత్సరాల వయసులో పిల్లలు ఈ స్క్రీన్ చూడడం వల్ల, తరవాతి కాలంలో జ్ఞాపకశక్తిపైగానీ, చదువుపైగానీ, గణనీయమైన సంబంధం లేకపోవడం గమనార్హం. అందుకే, పిల్లలకు స్క్రీన్ ఎంత సేపు ఇవ్వాలన్నా మాత్రమే కాదు, ఏ వయసులో ఇవ్వాలన్నదన్నది కీలకం.

చక్కని ఆరోగ్యం

అల్పహారం... ఆరోగ్యమేనా?

రోజంతా అలసట దరిచేర్చొద్దు. ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే అల్పహారం తీసుకోవాలిందే! ఇది అర్థమయ్యాక చాలామంది అమ్మాయిలు దీని మీద దృష్టిపెడుతున్నారు. తప్పకుండా సమయానికి ఏదో ఒకటి తింటున్నారు. అయితే అది ఆరోగ్యకరమేనా? బ్రెడ్ జామ్, బిస్కెట్లు, సెరియల్స్... చాలామంది జాబితాలో ఇవే ఉంటున్నాయట. మిల్కేట్, చక్కెర లేనివి కాబట్టి, ఆరోగ్యానికి మేలే అనుకుంటున్నారు. కానీ అవే సరిపోవు అంటున్నారని నిపుణులు. అల్పహారం... మనకి తొలి భోజనం. ఇది ఎంత పోషకభరితంగా ఉంటే అంత మేలు. కాబట్టి, తీసుకునేదానిలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్య కొవ్వులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇవన్నీ శక్తినివ్వడమే కాదు... మళ్ళీమళ్ళీ ఆకలియకుండానూ చూస్తాయి. దీంతో అదనపు బరువుకి చెక్ పడుతుంది. కాబట్టి, కేవలం కార్బోహైడ్రేట్లమీదే ఆధారపడకూడదు. ఉప్పానే తీసుకుంటే...



కూరగాయముక్కల్ని తోడించుకోవచ్చు. బ్రెడ్ అయితే పసీర్ లేదా గుడ్లు కలిపి తీసుకోవాలి. ఓట్స్‌కి జతగా పాలు, నట్స్, సీడ్స్ తీసుకోవాలి. ఇలా పండ్లు, కాయగూరలు, పప్పులు, నట్స్ వంటివి చేర్చుకోవడం వల్ల న్యూట్రియంట్లతోపాటు మీకు కూడా అందుతుంది. పాలు, పెరుగు, పసీర్, గుడ్లు కావాల్సిన ప్రోటీన్‌ను భర్తీ చేస్తాయి. కాబట్టి, భారీ అలెక్సర్లైదు. ఇలా చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకున్నా... పోషకాల సమస్యయం కుదురుతుంది. మరి ఇలా ప్లాన్ చేసుకుంటారా?

ఈ రోజుల్లో నేల మీద కూర్చోని భోజనం చేసేవారు చాలా తక్కువమంది! కానీ కుర్చీ కంటే నేలపై కూర్చోని తినడమే ఆరోగ్యకరం అంటున్నారని నిపుణులు. కాళ్ళ ముడుచుకొని నేల మీద

నేలపై కూర్చుని తింటే..!



కూర్చోవడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా పలు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని చెబుతున్నారు. అనేంట్లో తెలుసుకుందాం రండి.. నేల మీద కూర్చోని తినడం చాలా సౌకర్యంగా ఉంటుంది. అలాగే దీనివల్ల పొట్ల మట్టా ఉండే కండరాలలో నొప్పి ఉంటే తొలగిపోయే అవకాశం ఉంటుందట. ఇలా రోజూ ఉండే కూర్చోని తినడం అలవాటు చేసుకుంటే కండరాలలో కదలిక పెరిగి అవి ఫ్లెక్సిబిలిటీగా, దృఢంగా మారతాయి. అలాగే ఈ భంగిమ వివిధ రకాల శారీరక నొప్పుల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుందంటున్నారని నిపుణులు. కింద కూర్చోని నేలపై పైట్ పెట్టుకుని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుందంటున్నారని నిపుణులు. ఈ ప్రక్రియలో భోజనం నోట్స్ పెట్టుకోవడానికి ముందుకు వంగడం, తిరిగి వెనక్కి రావడం... ఇలాంటి కదలికల వల్ల జీర్ణ సందర్భం సమస్యలు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందట. సాధారణంగా మనకు సరిపోయేంత తిన్నామా? లేదా? అనే విషయం తెలియడానికి పొట్ల నుంచి మెదడుకు సిగ్నల్స్ అందించే నాడి ఒకటి ఉంటుంది. డైనింగ్ టేబుల్‌పై తినడం కంటే కింద కూర్చోని తినడం వల్ల ఈ నాడి మరింత సువర్ణంగా పనిచేస్తుందట! కాబట్టి మనకు సరిపోయేంత ఆహారం మాత్రమే తీసుకుంటాం. ఫలితంగా బరువు అదుపులో ఉండే అవకాశంకూ ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. ఒకసారి మీ కుటుంబ సభ్యులందరితో కలిసి హాయిగా కింద కూర్చోని తినండి.. మనసుకు ఎంత ప్రశాంతంగా ఉంటుందో మీకే అర్థమవుతుంది.

ఈ డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు స్క్రీన్ల ఎంతలా అలవాటు పడుతున్నారో తెలిసింది. ఈ అలవాటు పిల్లల్లో చాలా నైపుణ్యాలను దెబ్బతీస్తోంది. అయితే, మిగిలిన వయసుల కన్నా ప్రత్యేకించి తొలి, ఆరో ఏడాదిలో పిల్లలు స్క్రీన్ చూడడం

అందుకే కుదుళ్లకు మసాజ్!

గోరువెచ్చని నూనెతో కుదుళ్లకు నెమ్మదిగా మర్చన చేసుకుంటుంటే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో కదూ! అయితే దీనివల్ల కేవలం కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగడమే కాదు.. జుట్టు ఒత్తుగానూ



పెరుగుతున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో మర్చన చేసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్త లేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. కుదుళ్ల మర్చన కోసం జాజోబా లేదా బాదం నూనె ఉపయోగించడం మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. దీనివల్ల కుదుళ్లకు రక్తప్రసరణ సాఫీగా జరగడమే కాకుండా కురులకు పోషణ కూడా లభిస్తుంది. ఇలా తరచూ మర్చన చేసుకోవడం వల్ల కురులకు సహజమైన మెరుపు వస్తుంది. అలాగే ఒత్తుగా కూడా పెరుగుతుందంటున్నారని నిపుణులు.

హాయినిచ్చే బాత్ సాల్స్!



గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం శరీరానికి కారు, మనసుకూ ఎంతో ఉపశమనం. ఈ అనుభూతిని మరింత ఆహ్లాదకరంగా మార్చే బాత్ సాల్స్.. సెల్ఫ్ కేర్ ప్రాధాన్యం పెరిగిన నేపథ్యంలో వీటి వాడకమూ పెరుగుతోంది. ఎప్పుడో సాల్ట్ క్రి ఎన్సైముల్ అయితే, ఎండబెట్టిన పూలరే కలు... వంటి సహజ పదార్థాలను కలిపి బాత్ సాల్స్ ని తయారు చేస్తారు. అందులో వాడిన పదార్థాలను బట్టి లావెండర్, రోజ్, యాకలి ఫ్లవర్, పుద్దీనా, సిట్రిస్... వంటి బాత్ సాల్స్ రకాలన్నీ మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. ఈ ఉప్పులో మెగ్నీషియం సల్ఫేట్ ఉంటుంది. దీంతో స్నానం వల్ల కండరాల అలసట, శరీర బిగుతు తగ్గిన

ఉంటుంది. దీనివల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగువుతుంది. సహజ మెరుపు వస్తుంది. అంతేనా. చర్మ రంధ్రాలను తెరిచి లోపల వరకూ వెళ్ళే జిడ్డు, దుమ్ము, ఇతర మలిమలును ఈ సాల్ట్స్ శుభ్రపరుస్తాయి. వీటికి ఉండే యూల్ కి బాక్సైరియల్ గుణాలు మొటిమలను తగ్గిస్తాయి. అయితే.. గర్భిణులు, మధుమేహం, రక్తప్రసరణ సమస్యలన్నవారు, గాయాలు, చర్మంపై దద్దుర్లు, ఎక్సీమా, ఇతర అలెర్జిక్ బాధపడేవారు వైద్యుల సలహా లేకుండా ఉపయోగించకూడదు. అలానే, వాడే ముందు ప్యాచ్ టెస్ట్ చేప్పనిసరి.

వీటితోనూ ఫిట్‌గా మారచ్చు..!



ఇంటి పనులతో కూడా ఫిట్‌నెస్ సాధ్యమే అంటున్నారని నిపుణులు. గిన్నెలు శుభ్రం చేసుకోవడం, బట్టలు ఉతకడం.. ఇంటిని క్లీన్ చేసుకోవడం.. ఇలా మనం చేసే ప్రతి పని మన శరీరానికి వ్యాయామంలా ఉపయోగపడుతుందంటున్నారు. అదెలాగో చూద్దాం రండి.. ఏ వస్త్రా సరే - భారంగా ఫీలయితే అన్నలు చేయాలనిపించదు. అందుకే రోజువారీ పనులు కాకుండా అదనంగా పనులేవైనా చేయాలి! వచ్చినప్పుడు వాటిని బరువుగా అనుకోవద్దు. ఉదాహరణకు.. వండగలు, శుభ్రకార్యాలకు ఇంట్లో బూజు దులపడం, పప్పుపులన్నీ శుభ్రం చేసుకోవడం.. మొదలైనవి చేస్తుంటారు. అయితే అవన్నీ చేసుకోవడం కాస్త కష్టమే అయినా వీటి వల్ల శరీరానికి అందే వ్యాయామం ఎక్కువే! ఎక్స్‌ట్రెన్సైజ్ చేసేటప్పుడు ఎలా ఎంజాయ్ చేస్తామో.. ఇంటి పనులన్నీ కూడా అంతే ఉత్సాహంతో చేస్తే అలుపున్నది అంత త్వరగా దరిచేరదు. పైగా పనులు కూడా త్వరగా పూర్తవుతాయి.. ఒంటికి వ్యాయామమూ అందుతుంది. ఇల్లు ఊడవడం, తుడవడం.. లాంటి పనులు చేయడానికి చాలామంది ఆసక్తి చూపరు. కానీ ఈ పనుల వల్ల భుజాల కండరాలకు వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయట. ఇంట్లో మనం చేసే చాలా పనులు నిల్చొని చేయాలి! పన్నుంటుంది. అయితే ఈ క్రమంలో 'కాళ్ళు లాగిస్తున్నాయ్!' లేదంటే 'నదుం నొప్పి వస్తోంది' అంటూ నీరసం చిహ్నంపెట్టాలి కొందరు. కానీ ఇలా నిలబడి, అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పనులు చేయడం వల్ల కూడా శరీరానికి చక్కటి వ్యాయామం అందుతుందంటున్నారని నిపుణులు. తద్వారా కాళ్ళు, నడుము భాగంలోని కండరాల దృఢమవుతాయని చెబుతున్నారు. ఇంట్లో చేసే పనుల్లో భాగంగా బరువులేతడం, పన్నుపులను ఒకచోట నుంచి మరో చోటకు మార్చడం.. వంటివి సహజం. వీటి వల్ల కూడా శరీరానికి మంచి ఎక్స్‌ట్రెన్సైజ్ అందుతుంది. ఇంట్లో ఉండే పిల్లలు, పన్నుపులు శుభ్రం చేసేటప్పుడు భుజాలను పైకి, కిందికి కదపేలా ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా భుజాల కండరాలకు వ్యాయామం లభించి అవి మరింత దృఢమవుతాయట. బట్టలు ఉతికి, ఆరోనీ క్రమంలో పొట్టలోని కండరాలకు మంచి వ్యాయామం అందుతుంది. అలాగే శరీరంలోని క్యాలరీల కూడా ఖర్చవుతాయి. కాబట్టి ఎప్పుడూ వాషింగ్ మెషిన్‌పై ఆధారపడకుండా.. అప్పుడప్పుడూ చేత్తో ఉతకడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

వంటనూనెల ధరలు తగ్గొచ్చు!

సన్‌ష్వర్, సోయాబీన్, పామాయిల్‌లోని ముడి, రిఫైన్డ్ సూనె రకాలపై ప్రాథమిక కనష్టమ్య సుంకాన్ని (బీసీడి) కేంద్రం బుధవారం తగ్గించింది. ఈ నేపథ్యంలో దేశీయ మార్కెట్లో ధరలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. ముడి పొద్దుతిరుగుడు పుచ్చు సూనెపై బీసీడిని 10 శాతం నుంచి సున్నాకు, రిఫైన్డ్ పొద్దుతిరుగుడు పుచ్చు సూనెపై 32.5 శాతం నుంచి 22.5 శాతానికి, ముడి సోయాబీన్ సూనె, పామాయిల్‌పై 10% నుంచి 5 శాతానికి, రిఫైన్డ్ సోయాబీన్, పామాయిల్‌పై 32.5% నుంచి 27.5 శాతానికి బీసీడిని తగ్గించింది. సెప్టెంబరు 24 నుంచే కొత్త అమల్లోకి వస్తాయని ఆర్థిక శాఖ ఒక నోటిఫికేషన్‌లో పేర్కొంది.



టాప్-10 జాబితాలోకి NSE



సంగతి తెలిసిందే. ఇమ్ప్యా ధర రూ.1785తో పోలిస్కో కేవలం 0.84 శాతం లాభంతో రూ.1800 వద్ద ట్రేడింగ్‌ను ఆరంభించాయి. అప్పే పేరు ధర 5.21 శాతం లాభంతో రూ.1878కి చేరింది. దీంతో మార్కెట్ విలువ 4.54 లక్షల కోట్లకు (రూ.4,54,966.88 కోట్లు) పెరిగింది. ఈ క్రమంలో బీఎస్ఈ నమోదిత కంపెనీల్లో టాప్-10 జాబితాలో ఎన్ఎస్ఈ చేరింది. హిందుస్థన్ యునిటెడ్‌ను 11వ స్థానానికి నెట్టింది. టాప్-10 కంపెనీలు ఇవే.. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ - రూ.16,67,750.07 కోట్లు భారత్ ఎయిర్‌లైన్ - రూ.11,32,338.92 కోట్లు హెచ్‌డిఎఫ్‌సి బ్యాంక్ - రూ.11,26,035.78 కోట్లు

అంచనాల మధ్య లిస్టింగ్‌కు వచ్చి నిరుత్సాహ పరిచిన నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (NSE) అరుదైన మైలురాయిని అందుకుంది. స్టాట్‌గా ట్రేడింగ్ మొదలైనప్పటికీ, ఆ తర్వాత పేర్లు 5 శాతం మేర రాణించడంతో ఎన్ఎస్ఈ ఎలైట్ క్లబ్‌లో చేరింది. మార్కెట్ విలువ పరంగా టాప్-10 కంపెనీల్లో (Top 10) ఒకటిగా నిలిచింది. ఎన్ఎస్ఈ పేర్లు ఈ ఉదయం స్వల్ప లాభాల్లో బీఎస్ఈలో అడుగుపెట్టిన

సెన్సెక్స్ 1248 పాయింట్లు డౌన్..

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు గురువారం భారీ నష్టాల్లో ముగిశాయి. అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న అనిశ్చితుల కారణంగా చమురు ధరలు, బ్యాండ్ రాబడులు పెరగడం ప్రత్యేకాల ప్రభావం చూపింది. దీనికితోడు రూపాయి బలహీన పడడం, అమెరికా షేర్ మరోసారి వడ్డీ రేట్లు పెంచుతుందన్న భయాలు సూచీలను ప్రభావితం చేశాయి. ఈ క్రమంలోనే సెన్సెక్స్ 1200 పాయింట్లకు పైగా పతనం కాగా.. నిష్పి 23,063.92 పాయింట్లకు పడిపోయింది. ముదుపర సంపదగా భావించే బీఎస్ఈలో నమోదిత కంపెనీల మొత్తం విలువ దాదాపు రూ.5 లక్షల కోట్లు క్షీణించి రూ.480 లక్షల కోట్లకు చేరింది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 74,272.40 (క్షిత్రం ముగింపు 74,828.25) వద్ద భారీ నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా నష్టాల్లోనే కదలా దింది. ఇంట్రాడేలో 73,563.92 పాయింట్లకు పడిపోయింది. చివరికి 1247.71 పాయింట్లకుంగి.. 73,580.54 వద్ద స్థిరపడింది. నిష్పి 383.70 పాయింట్లు క్షీణించి 23,063.10 వద్ద ముగిసింది. దాలరుతో పోలిస్కో రూపాయి మారకం విలువ 95.95గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30లో ఎస్‌టిపీసీ మినహా మిగతా అన్నీ పేర్లు నష్టాలను పచిపాశాయి. బజాజ్ ఫైనాన్స్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వీ, ఇండిగో, ట్రెంటి, మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా పేర్లు ప్రధానంగా నష్టపోయాయి. అంతర్జాతీయ విపణిలో టైంట్ క్రూడీ ధర 105.23 దాలర్ వద్ద ట్రేడవుతోంది. బంగారం ఔన్స్ ధర



4,252.79 దాలర్ వద్ద కొనసాగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా బ్యాండ్లపై రాబడులు పెరగడం ఈక్విటీ ఇన్వెస్టర్ల సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీసింది. అమెరికాలో 10 ఏళ్ల యూఎస్ ట్రెజరీ రాబడులు 5.11 శాతం దాటాయి. 2007 తర్వాత ఈ సాయకి చేరడం ఇదే తొలిసారి. సాధారణంగా బ్యాండ్ రాబడులు పెరిగితే భారత్ వంటి

పర్వమాన దేశాల ఈక్విటీ మార్కెట్‌లపై మదుపరకు ఆసక్తి తగ్గుతుంది. అంతర్జాతీయంగా క్రూడాదాయల్ ధర మరోసారి పెరగడం మార్కెట్ సెంటిమెంట్‌ను ప్రభావితం చేసింది. 100 దాలర్లకు దిగువకు చేరినట్లే చేరిన క్రూడ్.. మళ్ళీ 105 దాలర్ స్థాయికి చేరింది. యుద్ధాన్ని ముగించే విషయంలో అమెరికా - ఇరాన్ మధ్య విభేదాలు కొనసాగుతుం డటం దీనికి కారణం. అమెరికా ఒత్తిళ్లకు ఏమాత్రం తలోగ్గబోమని బక్రూజ్యన్‌మిలి వేదికగా ఇరాన్ అధ్యక్షుడు ప్రకటించడం మరో కారణం. యూఎస్ షెడరల్ రిజర్వ్ మరోసారి వడ్డీ రేట్లను పెంచుతుం దన్న అంచనాలతో ప్రపంచ ఈక్విటీలపై ఒత్తిడి మరింత పెరిగింది. పెరుగుతున్న ముడి వస్తువు ధరలు ద్రవ్యోల్బణాన్ని పెంచుతాయన్న భయాలు నెలకొన్నాయి. దీంతో అవసరమైతే మరిన్ని పెంపులు ఉంటాయని షెడరల్ రిజర్వ్ గవర్నర్

అపోలో హాస్పిటల్స్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్‌గా ఉపాసన



ప్రముఖ హాస్పిటల్ చైన్ అపోలో హాస్పిటల్స్ ప్రాజెక్ట్ విభాగానికి నటుడు రాంచరణ్ భార్య ఉపాసన కామినిస్ కోణ్‌దెల డైరెక్టర్‌గా నియమితులయ్యారు. ప్రస్తుతం అపోలో హాస్పిటల్స్ గ్రూప్ సీఎస్ఆర్ విభాగానికి ఆమె చైన్

చైన్‌సర్వీస్ వ్యవహారిస్తున్నారు. డైరెక్టర్ హోదాలో దేశ వ్యాప్తంగా అనుపల్లి ప్రాజెక్టుల అభివృద్ధిని ఆమె పర్యవేక్షించ నున్నారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఉపాసన స్వయంగా పోస్ట్ పెట్టారు. విస్తరణ ప్రణాళికలో భాగంగా రూ.8600 కోట్లు పెట్టుబడికి ఆపోలో హాస్పిటల్స్ సన్నద్ధమవుతున్న వేళ ఈ నియామకం చోటుచేసుకోవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. అందరికీ ప్రపంచస్థాయి వైద్య సేవలం దించాలన్న లక్ష్యంతో ఆపోలో హాస్పిటల్స్‌ను తమ తాతగారిైన డాక్టర్ ప్రతాప్ సి రెడ్డి ఏర్పాటు చేశారని ఉపాసన పేర్కొన్నారు. దాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లడం తనన్న ఉన్న భాధ్యతగా

ఫార్మాస్ ఇండియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. అపోలో హాస్పిటల్స్‌తో పాటు డిజిటల్ వేల్‌నెస్, కార్పొరేట్ పాల్‌ఫామ్ అయిన యువర్‌లైఫ్ (Ulife) కు కూడా ఉపాసన మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు.

IRDAI రూల్స్.. పీఐ ఫిన్‌టెక్ 30%, టర్నిల్‌మింట్ 20% ధమాల!

బీమా నియంత్రణ సంస్థ ఐఆర్‌డీఐఐ (IRDAI) తీసుకొస్తున్న కొత్త నిబంధనలతో బీమా, ఇన్సూరెన్స్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ పేర్లు కుదేలయ్యాయి. బీమా సంస్థలకు చెందిన వెబ్‌సైట్లలో 'డార్క్ ప్యాటర్న్స్'పై నిషేధం విధించే లక్ష్యంతో తీసుకొచ్చిన ప్రతిపాదిత నిబంధనలతో ఆయా పేర్లు అమృతాలు నేడు ఒత్తిడి ఎదుర్కొన్నాయి. ముఖ్యంగా పీఐ ఫిన్‌టెక్, టర్నిల్‌మింట్ వంటి డిస్ట్రిబ్యూషన్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లు అదా యానికి గండి కొట్టేలా ఈ నిబంధనలు ఉండడంతో ఈ రెండు సాక్స్ భారీగా పతనమయ్యాయి. పాలసీ బజార్ మాత్రం సంస్థ అయిన పీఐ ఫిన్‌టెక్ పేరు అత్యధికంగా 30 శాతం మేర పతనమై రూ.1,320 స్థాయికి చేరింది. ఈ ఒక్క లోజే కంపెనీ మార్కెట్ విలువ దాదాపు రూ.24,500 కోట్లకు పైగా అవిరైంది. పీఐ ఫిన్‌టెక్‌కు ఇదే ఒకరోజు అత్యధిక నష్టం కావడం గమనార్హం. మరో డిస్ట్రిబ్యూషన్ ప్లాట్‌ఫామ్ టర్నిల్‌మింట్ ఫిన్‌టెక్ సొల్యూషన్స్ పేరు విలువ కూడా 20 శాతం మేర క్షీణించి రూ.109.04కు చేరింది. జూన్‌లో లిస్టయిన ఈ కంపెనీ ఒక్కరోజులో ఈ స్థాయిలో నష్టపోవడం ఇదే తొలిసారి. ఈ కంపెనీ మార్కెట్ విలువ సైతం రూ.800 కోట్లు క్షీణించింది. హెచ్‌డిఎఫ్‌సి లైఫ్, ఎస్‌బీఐ లైఫ్, మ్యూక్స్ పైనానియల్ సర్వీసెస్ వంటి ఇతర బీమా కంపెనీల పేర్లలోనూ ఒత్తిడి కనిపించినప్పటికీ.. డిస్ట్రిబ్యూషన్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లతో పోలిస్తే వీటిపై ప్రభావం తక్కువే. బీమా పంపిణీని మరింత పారదర్శకంగా, వినియోగదారుకు ప్రయోజనకరంగా మార్చే లక్ష్యంతో తీసుకొచ్చే సంస్కరణల్లో భాగంగా ఒక చర్యాపత్రాన్ని ఐఆర్‌డీఐఐ జారీ చేసింది. 'రికార్డిలింగ్‌లో ఎకనమిక్స్ ఆఫ్



ఇన్సూరెన్స్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ పేరిట విడుదలైన ఈ పత్రంలో పంపిణీ, దాని నిర్మాణం, వ్యయాలు, కమిషన్లు, మార్కెట్ ధోరణులు, పాదరక్షత, డిజిటల్ పనితీరు వాడకం తదితరాలను చేర్చింది. అక్టోబరు 25 వరకు ఈ చర్యాపత్రంపై ప్రజలు, సంబంధిత వర్గాలు స్పందనలు తెలపొచ్చని తెలిపింది. ప్రతిపాదిత నిబంధనల ప్రకారం.. డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, అగ్రిగేటర్లు సంపాదించే కమిషన్లు లేదా టేక్-రేట్లపై పరిమితులు విధించాలని ఐఆర్‌డీఐఐ ప్రతిపాదిం

చింది. ముఖ్యంగా హెల్త్, మోటార్ ఇన్సూరెన్స్ విభాగాల్లోని మార్కెట్లపై ఇది తీవ్ర ప్రభావం చూపవచ్చని భోకరేశ్ సంస్థ డైరెక్ట్‌వ్ పేర్కొంది. వినియోగదారులను తప్పనిసరిగా పట్టించేలా యూఎస్, వెబ్‌సైట్లలో ఉండే 'డార్క్ ప్యాటర్న్స్'పై నిషేధించాలని పేర్కొంది. వినియోగదారుడి వ్యక్తిగత వివరాలు తీసుకోకుండానే పాలసీ ఫీచర్లు, ధరలను పారదర్శకంగా చూపించాలని స్పష్టం చేసింది. ఈ కారణంతో బీమా డిస్ట్రిబ్యూషన్ కంపెనీ పేర్లు అమృతాల ఒత్తిడి ఎదుర్కొన్నాయి.

క్రీడలు

లక్ష్మ సంచరి.. మూడో వన్డే యువ భారత్‌దే

యువ భారత్‌కు ఎదురేలేదు. ఆస్ట్రేలియాతో మూడు మ్యాచ్‌ల అండర్-19 వన్డే సిరీస్‌ను 3-0తో క్లీన్‌స్వీప్ చేసింది. ఇప్పటికే సిరీస్‌ని సొంతం చేసుకున్న భారత జట్టు బుధవారం నామమాత్రమైన మ్యాచ్‌లో ఆరు వికెట్ల తేడాతో కంగారూ జట్టును చిత్తు చేసింది. కెప్టెన్ లక్ష్మ రాయ్‌చందాని (110 నాటౌట్; 106 బంతుల్లో 9x4, 3x6) చెలరేగడంతో 255 పరుగుల లక్ష్యాన్ని భారత్ 41.2 ఓవర్లలో (4 వికెట్లకు) చేదించింది. కుశాగ్ ఓజా (45), రజత్ ఘోష్ (44 నాటౌట్) రాణించారు. అంతకు ముందు మోహిత్ (3/43), మనాల్ చౌహాన్ (3/42) విజ్ఞాంభించడంతో ఆస్ట్రేలియా అండర్-19 జట్టు 49.3 ఓవర్లలో 254 పరుగులకు ఆటోలైంది. జెడ్ హాకిట్ (87) టాప్‌సియర్.

విరాట్-రోహిత్.. 2027 చివరి నిమిషంలో జట్టులోకి వచ్చి.. రజతంతో మెరిసి..!

ప్రపంచకప్ గెలవాలి: లింకు సింగ్



వచ్చే ఏడాది జరిగే వన్డే ప్రపంచకప్‌లో స్టార్ క్రికెటర్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా ఆడుతారా? అనే దానిపై కొంత కాలంగా చర్చ జరుగుతూనే ఉంది. ప్రతిష్టాత్మక టోర్నీకి వీరిని విస్తరించడానికే ఇదరం సూచిస్తుండగా.. యువ ఆటగాళ్లకు అవకాశం ఇవ్వాలనే అభిప్రాయాలూ వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీంతో రో-కో (Ro-Ko) భవప్రశ్నపై సందిగ్ధత కొనసాగుతోంది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో టీమ్‌ఇం డియా బ్యాటర్ లింకు సింగ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. విరాట్-రోహిత్ కలిసి 2027 వన్డే ప్రపంచకప్ నెక్సెట్ చూడాలని ఉందని ఆకాంక్షించాడు. "విరాట్ భాయ్, రోహిత్ భాయ్.. ఇద్దరూ లెజెండ్స్, వీరు ప్రపంచకప్‌లో ఆడాలని, ట్రోఫీ గెలుచుకునే జట్టులో భాగంగా ఉండాలని నేను మాత్రమే కాదు.. యావత్ దేశం ఆశిస్తోంది. అదే జరిగితే దేశం మెల్లొనికే అదే గొప్ప క్షణం అవుతుంది. ఎందుకంటే ఇదే వారికి చివరి ప్రపంచకప్ కావచ్చు. ఇక, మనం చాలా కాలంగా వన్డే ప్రపంచకప్ ను అందుకోలేదు. చివరిసారిగా 2011లో జరిగిన మగా టోర్నీలో విజయం సాధించాం. ఇప్పుడు గెలిస్తే రో-కో కూడా గొప్పగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీరిద్దరూ జట్టులో ఉండి, దేశానికి ట్రోఫీ అందిస్తారని ఆశిస్తున్నా" అని లింకు వ్యాఖ్యానిం

అనియా క్రిడలో భారత పతకాల వేట కొనసాగుతోంది. ఘన 60 కిలోల విభాగంలో మన అథ్లెట్ రోషిబినా దేవి రజతం దక్కించుకుంది. గురువారం జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో చైనా అథ్లెట్ జాంగ్ షియాపు చేతిలో 0-2తో ఓటమి పాలైన రోషిబినా రెండో సాసంతో సరిపెట్టుకొచ్చాల్సి వచ్చింది. అయితే, ఈ టోర్నీకి చివరి నిమిషంలో ఎంపికైన రోషిబినా.. రజతంతో మెరవడం విశేషం. మణిఫర్‌కు చెందిన రోషిబినా 2018లో జరిగిన అనియా క్రిడల్లో కాంస్యం సాధించింది. ఆ తర్వాత 2021లో జరిగిన ఇదే పోటీలో రజతం సొంతం చేసుకుంది. ఈసారి హోదా సిల్వర్ మెడల్ సాధించి, అనియా క్రిడల్ చ్యాలెంజ్ విజయాలు నమోదు చేసింది. వాస్తవానికి ఈ ఏడాది అనియా క్రిడలకు ముందు నిర్వహించిన ట్రయల్స్‌లో దివ్యాంగి చౌదరి చేతిలో



పసిడి పోరుకు రోషిబినా

అనియా క్రిడల్లో ఘనంలో ఇప్పటికే పతకం ఖాయం చేసుకున్న రోషిబినా దేవి.. పసిడికి అడుగు దూరంలో నిలిచింది. మహిళల 60 కేజీల విభాగం సెమిఫైనల్స్ ఆమె 2-0తో తానియా (ఇండోనేసియా) ను చిత్తు చేసింది. పసిడి కోసం జాంగ్ (చైనా)తో రోషిబినా అమితమే తెల్పుకో నుంది. రోషిబినా.. అనియా క్రిడల్లో 2018లో కాంస్యం, 2022లో రజతం గెలుచుకుంది. మణిఫర్ విశ్వాస్ జిల్లాలోని మారుమూల ప్రాంతం నుంచి వచ్చి అంతర్జాతీయ స్థాయి అథ్లెట్ అందిగిన రోషిబినా దేవి ప్రయాణం స్ఫూర్తిదాయకం. అక్కడ రెండు తెగల మధ్య ఎప్పుడూ ఘర్షణలు జరుగుతూ ఉండేవి. ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందోనన్న ఒత్తిడి కూడిన వాతావరణంలో.. రైతు ముందుబెండ్లో రోషిబినా పెరిగింది. చిన్నప్పటినుండే బిల్లల కూదిల్ రోషిబినా కూడా బాక్సింగ్‌పైపు అడుగులు వేసింది. కానీ ఘనమైన చూశాక ఆమె ఆలోచన మారింది. బాక్సింగ్, కిక్ బాక్సింగ్, రైట్‌గిల్‌లను మేళవించిన ఘన ఆట రోషిబినా నుంచి ఆకర్షించింది. సోదరుడు ట్రియాశ్విన్ సింగ్ సాయంతో ఈ ఆటలోకి వచ్చింది. బాక్సింగ్‌ను చూర్తిగా చక్కన పెట్టిన ఆమె నెమ్మదిగా ఘనంలో ఎదిగింది. 2016లో బెర్లిన్ ప్రపంచ జూనియర్ల ఘన క్రిడల్లో 48 కేజీల విభాగంలో గెలిచింది గెలవడం రోషిబినా అత్యుత్సాహాన్ని ఎంతో పెంచింది. 2017 డక్షిణ అనియా క్రిడల్లో సర్వం



కాంస్యంతో మెరిసింది. అప్పుడు ఆమె వయసు 17 ఏళ్లే. 2022 అనియా క్రిడల్లో మరో అడుగు ముందుకేసి రజతాన్ని సొంతం చేసుకుంది.

రోషిబినా ఓటమిపాలైంది. దీంతో జట్టులో చోటు దక్కలేదు. కానీ, దివ్యాంగికి గాయం కావడంతో చివరి నిమిషంలో జాతీయ ఫెడరేషన్ సెలెక్షన్ల రోషిబినా సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చింది. రిందీ.. భారత కరవు వారి నిర్ణయం సరైందే నని ఆమె పతకంతో సంతోషించింది. పతకాలు అందుకున్నా.. అందని రోయింగ్‌లో పురుషుల సివెల్టింది. బంగారం అంచనాల ఒడి దబల్స్ బరిలో దిగిన ఈ మణిఫర్ అమ్మాయి రజతంతో మెరిసింది. 28 ఏళ్ల సుదీర్ఘ సేవాపా సంతరం అనియా

మీరా..మెలమెల

క్రిడల వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌లో భారత్‌కు లభించిన పతకం ఇది. మొత్తం అయిదు పతకాలు మన ఖాతాల్లో చేరాయి.మహిళల పురుషులు, మహిళల జట్టు కాంస్యాలు గెలవగా.. బ్యాడ్మింటన్‌లో పురుషుల జట్టుకు, సాఫ్ట్ టెన్నిస్‌లో జయ మీనాలకు కాంస్యాలు దక్కాయి. సార్ వెయిట్‌లిఫ్టర్ మీరాబాయి చాను అదరగొట్టింది. అనియా క్రిడల్లో తొలిసారి పతకం గెలుచుకుంది. 49కేజీల విభాగంలో ఆమె బుధవారం రజతం సాధించింది. చాను 198 కిలోలు ఎత్తి రెండో సాసంతో నిలిచింది. ఆమె స్క్వెట్‌లో 87 కిలోలు, క్లీన్ అండ్ జెర్స్‌లో 111 కిలోలు లీపింది. మళ్ళీశర్మ (1998) తర్వాత ఏషియాలో పతకం గెలిచిన భారత తొలి వెయిట్‌లిఫ్టర్ చాను ఘన సాధించింది. ఉత్తర కొరియాకు చెందిన రెండుసార్లు ప్రపంచ ఛాంపియన్ రి సాంగ్ గమే 215 (94+121కేజీ) కిలోలు లీపి, స్వర్ణం గెలుచుకుంది. అనియా క్రిడల్లో ఆమెకిట్ల టైల్‌దే. పసిడి గెలిచే క్రమంలో రి.. స్క్వాట్, క్లీన్ అండ్ జెర్స్, బోటల్‌లో ప్రపంచ రికార్డులు బర్లు కట్టింది. ఇండోనేసియా అమ్మాయి లులక్ దియానా త్రి విజయాల 191 (88కేజీ+103కేజీ) కిలోలతో కాంస్య పతకం గెలుచుకుంది. టోక్యో ఒలింపిక్స్‌లో రజతం గెలిచిన చాను.. ఇప్పుడు ఏషియాన్‌లో అత్యుత్సాహంతో సాగింది.



