

### ANU FURNITURE

HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+1R

Now at ₹39,990/-

# ట్రంప్ విజయం సాధిస్తే భారత్ ఐటీకి కష్టాలు..!

- ◆ ఫిలిప్ క్యాపిటల్ సంస్థ నివేదికలో అంశాలు సంచలనం
- ◆ రిపబ్లికన్ పార్టీ విజయంతో వీసా విధానాలు కఠినతరం
- ◆ ఐటీ కంపెనీలకు పెను సవాళ్లు.. భారత్ టెక్నాలజీ కష్టాలు
- ◆ భారత్ నుంచి ఆటోమొబైల్ విడిభాగాల ఎగుమతులు నిలిచే అవకాశం

వాషింగ్టన్-సహజామిబ్యూరో: అమెరికాలో ఎన్నికల తేదీలు దగ్గరపడే కొద్దీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా మార్కెట్లకు రానున్న ఫలితాలపై అందరూ ఆసక్తిగా ఆసక్తిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అమెరికాలో ప్రభావం చూపిస్తున్నట్లుగా ఫిలిప్ క్యాపిటల్ సంస్థ ఓ నివేదికను విడుదల చేసింది. రిపబ్లికన్ పార్టీ విజయంతో వీసా విధానాలు మరింత కఠినతరంగా మారతాయని ని. ఇవి ఐటీ కంపెనీలకు సవాళ్లుగా విస్తరించాయని పేర్కొంది. దీంతో కంపెనీలు ఇబ్బందులు తగ్గించుకోవడానికి అత్యధికంగా

సమయంలో హైటెక్ వాహనాల మార్కెట్ వృద్ధి చెందడంతో కుదురుకుంటుందని తెలిపింది. దీంతోపాటు ట్రంప్ భారీ ఇన్ఫ్లాషన్తో క్లాస్-8 శ్రేణి ట్రాక్టర్లకు డిమాండ్ పెరగడం భారత ఆటోమొబైల్ స్ట్రీమ్ పార్టుల రంగానికి కలిసిస్తుందని చెప్పింది. ఇది కమోడిటీలు, లోహరంగానికి ఇన్ఫ్లాషన్లు తెలిపింది. ట్రంప్ అత్యధికంగా శిలాజ ఇంధనానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారని ఈ నివేదిక పేర్కొంది. ఫలితంగా అమెరికాలో ముడివస్తులు, గ్యాస్ ఉత్పత్తి గణనీయంగా పెరిగి.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాటి ధరలు పడిపోవచ్చని విశ్లేషించింది. ఇది రిఫైనరీ రంగానికి, వినియోగదారులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఫిలిప్ క్యాపిటల్ వెల్లడించింది.

# భారీ నష్టాల్లో నూచీలు

- రూ. 7 లక్షల కోట్లు ఆవిరి..
- నష్టాల్లో ఇండస్ ఇండ్, మహేంద్రా, ఎన్టీపీసీ, ఎల్ఎంఐటీ, అదానీ పోర్ట్ షిప్
- అమెరికా ఎన్నికల ప్రభావంతోనే నష్టాలు

ముంబయి-సహజామిబ్యూరో: గత కొన్ని రోజులుగా మదుపర్షకు కంటిమీద కుసుకులేకుండా చేస్తున్న దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ నూచీలు నేడు మరోసారి భారీ నష్టాల్లో ట్రేడ్వుతున్నాయి. ఇంట్లోలో సెన్సెక్స్ దాదాపు 800 పాయింట్లకు పైగా, నిఫ్టీ 300 పాయింట్లకు పైగా నష్టపోయాయి. బలహీన క్రమంలో ఫలితాలు, ఎఫ్ఐఐల అమ్మకాలు భారీ నష్టాలకు కారణమవుతున్నాయి. మధ్యాహ్నం 12.50 గంటల

# ఏపీలో దీపావళి నుంచే ఉచిత గ్యాస్

- ◆ 29 నుంచి ఉచిత గ్యాస్ బుకింగ్స్ ప్రారంభం
- ◆ 48 గంటల్లో నగదు జమ: మంత్రి నాదెండ్ల
- ◆ ఆయిల్ కంపెనీలకు రూ.894 కోట్లు అందిస్తాం
- ◆ 29న ఆయిల్ కంపెనీలకు చెక్కులు అందజేస్తాం

అమరావతి-సహజామిబ్యూరో: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో దీపావళి నుంచి ఉచిత గ్యాస్ పంపిణీ కార్యక్రమం ప్రారంభం కానుంది. ఈ పథకానికి సంబంధించిన వివరాలను పారసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ సచివాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో వివరించారు. ఈనెల 29 నుంచి ఉచిత గ్యాస్ బుకింగ్స్ ప్రారంభమవుతాయని చెప్పారు. ఆ రోజు ఉదయం 10 గంటల నుంచి బుక్ చేసుకోవచ్చన్నారు. 'సిలిండర్ బుక్ చేసుకోవడానే ప్రజలకు ప్రభుత్వం నుంచి సమాచారం వెళ్తుంది. 24 నుంచి 48 గంటల్లో సిలిండర్ను అందిస్తామని ఆయిల్ కంపెనీలు చెప్పాయి. పట్టణాల్లో అయితే 24 గంటల్లోనే సరఫరా

# 'ఫారా' ప్రజాభివృద్ధి సేకరణలో ఉద్రిక్తత

- ◆ విలేజ్ ప్రజాభివృద్ధి సేకరణలో ఉద్రిక్తత పరిస్థితి
- ◆ దుద్దాల మండలం రోజువారీ ఉద్రిక్తత
- ◆ ఫారా విలేజ్కు వ్యతిరేకంగా స్థానికులు ధర్మా చేపట్టారు
- ◆ ఫారా విలేజ్ను వ్యతిరేకిస్తూ ఆత్మహత్యాయత్నం

విశాఖ-సహజామిబ్యూరో: ఫారా విలేజ్ ప్రజాభివృద్ధి సేకరణ కార్యక్రమంలో ఉద్రిక్తత పరిస్థితి నెలకొంది. దుద్దాల మండలం రోజువారీ ఉద్రిక్తతలో ఫారా విలేజ్కు వ్యతిరేకంగా స్థానికులు ధర్మా చేపట్టారు. మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడి కార్యకర్తలకు దాడికి పాల్పడ్డారు. ఈ ఘటనలో ఆయనకు స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. మిగతా 2లో

# ఉచిత ఇసుక విధానం మరింత సరళం

- ◆ ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ప్రభుత్వం
- ◆ ఉచిత ఇసుక పాలిసీ 2024లో సీనరేజి ఫీజు మాఫీ
- ◆ ఎలాంటి రుసుము చెల్లించకుండా ఇసుకను నిర్మాణ అవసరాలకు తీసుకు వెళ్ళేలా ఆదేశాలు

అమరావతి-సహజామిబ్యూరో: ఉచిత ఇసుక విధానాన్ని మరింత సరళం చేస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఉచిత ఇసుక పాలిసీ 2024లో సీనరేజి ఫీజు మాఫీ చేస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. ఈ మేరకు మైన్స్ శాఖ డైరెక్టర్ సెక్టర్లో ముఖ్య కుమార్ మీనా జీవో జారీ చేశారు. ఉచిత ఇసుక పాలిసీపై ఈ నెల 21న జరిగిన సమావేశంలో తీసుకున్న కీలక నిర్ణయాలను అమలు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఎటువంటి రుసుము చెల్లించకుండా ఇసుకను నిర్మాణ అవసరాలకు తీసుకు వెళ్ళేలా ఆదేశాలు ఇచ్చారు. నిర్మాణ రంగం వలన ఉపాధి

# జగన్పై విరుచుకుపడ్డ షర్మిల

- ◆ వైఎస్సార్ అభిమానులకు షర్మిల 3 పేజీల బహిరంగ లేఖ
- ◆ మీడియా జగన్ చేతిలో ఉంది. కాబట్టి ఏదైనా నమ్మించగలరు
- ◆ నలుగురు గ్రాండ్ చిల్డ్రన్లకు సమాన వాటా.. అది వైఎస్సార్ మ్యాండేట్ కేవీపీ, వైవీ సుబ్బారెడ్డి, విజయ సాయిరెడ్డి సహా సన్నిహితులందరికీ తెలుసు
- ◆ నాన్ బతికి ఉండగా స్థాపించిన సరస్వతి, భారతి సిమెంట్స్, సాక్షి మీడియా, క్లాసిక్ రియాలిటీ, యలహంక ప్రావర్తి వాటా ఇవ్వాలి

అమరావతి-సహజామిబ్యూరో: ఏపీ మాజీ విజయమ్మ, నాన్న వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి గురించి ఒక వ్యక్తం రాశారు. అందులో నాన్న గురించి ప్రత్యేకంగా ఒక మాట రాశారు. 'రాజశేఖర్ రెడ్డికి లోకం అంతా ఒకేత్రయితే.. తన బిడ్డ షర్మిల ఒకేత్రయితే అని రాశారు. నాన్నకు నేనంటే ప్రాణం. నాన్న నన్ను ఎప్పుడూ ఆడవట్టు కదా అని చిన్న చేసే, తక్కువ చేసే చూడలేదు. నాన్న బతికి ఉన్నప్పుడు రోజూలా ఒకే మాట అనేవారు. 'నా' నలుగురు గ్రాండ్ చిల్డ్రన్ల నాకు సమానం. 'ఈ రోజు పొద్దున సాక్షి పేపర్ చూశాను. సాక్షి మీడియా జగన్ మోహన్ రెడ్డి చేతిలో ఉంది. కాబట్టి ఏదైనా నమ్మించగలరు. అయినా వైఎస్సార్ అభిమానులకు అసలు వాస్తవాలను నలుగురు గ్రాండ్ చిల్డ్రన్లకు సమాన వాటా.. అది వైఎస్సార్ మ్యాండేట్

# సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ను స్వీకరిస్తున్నాం

- ◆ మూసీ సుందరీకరణకు తాము వ్యతిరేకం కాదు
- ◆ పేదల ఇళ్ల కాలనీలను మాత్రమే వ్యతిరేకమని
- ◆ మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లోని పేదల ఇళ్లలో ఉండేందుకు
- ◆ అందుకు మేం సిద్ధమే: కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్-సహజామిబ్యూరో: మూసీ సుందరీకరణకు తాము వ్యతిరేకం కాదని.. పేదల ఇళ్ల కాలనీలను మాత్రమే వ్యతిరేకమని కేంద్రమంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. పేదల ఇళ్లను కాలనీ దుర్భలం అలోచనను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విరమించుకోవాలని సూచించారు. 'ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సవాల్ను స్వీకరిస్తున్నాం.. మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లోని పేదల ఇళ్లలో ఉండేందుకు మేం సిద్ధమే' అన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉంటే మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో

# ఎవరి ప్రయోజనంతో భూముల బదిలీ?

- ◆ ఐపిఎస్ అమోయ్కు ఈడీ ప్రశ్నల వర్షం
- ◆ రంగారెడ్డి జిల్లా మహేశ్వరం మండలం నాగారం భూదాన్ భూముల బదిలీ వ్యవహారంలో అక్రమాలపై ఈడీ విచారణ

హైదరాబాద్-సహజామిబ్యూరో: సీనియర్ ఐపిఎస్ అధికారి అమోయ్ కు ఈడీ అధికారులు వరుసగా మూడో రోజు విచారణలు చేస్తున్నారు. రంగారెడ్డి జిల్లా మహేశ్వరం మండలం నాగారం భూదాన్ భూముల బదిలీ వ్యవహారంలో అక్రమాలకు సంబంధించి ఆరోపణలు నేపథ్యంలో ఆయన్ను అధికారులు విచారణ చేస్తున్నారు. తమవారం ఉదయం 6గంటలలో అమోయ్ కు ఈడీ కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. 9గంటల నుంచి ఆయన్ను సుదీర్ఘంగా ప్రశ్నిస్తున్నారు. 42 ఎకరాల భూమి బదిలీ చేసిన నట్టు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. విచారణలో భాగంగా అమోయ్కు ఈడీ అధికారులు అడిగిన ప్రశ్నలకు తీసుకెళ్లి.. తిరిగి ఈడీ కార్యాలయానికి తీసుకొచ్చారు. ఈడీకి ఫిర్యాదు చేసిన మధురాసగర్ కాలనీ సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు

# భవిష్యత్తులో అలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయొద్దు

- ◆ మంత్రి కొండా సురేఖకు కోర్టు ఆదేశం
- ◆ కేటీఆర్పై చేసిన వ్యాఖ్యలకు సంబంధించిన వీడియోలను తొలగించాలని గూగుల్, యూట్యూబ్, ఎక్స్, మెటా, మీడియా సంస్థలకు ఆదేశాలు

హైదరాబాద్-సహజామిబ్యూరో: మంత్రి కొండా సురేఖపై భూదాన్ కార్యక్రమంలో అక్రమాలపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు సంబంధించిన వీడియోలను తొలగించాలని గూగుల్, యూట్యూబ్, ఎక్స్, మెటా, మీడియా సంస్థలకు ఆదేశాలు ఇచ్చింది. అనంతరం తదుపరి విచారణను కోర్టు వచ్చే నవంబరు 11కి వాయిదా వేసింది. తన పరువుకు భంగం కలిగితే

# విశ్రాంత ఈఎస్సీ వెంకటేశ్వర్లుపై కాలేజీలో కమిషన్ ఆగ్రహం

- ◆ 3 ఆసక్తికర సంబంధించిన పలు అంశాలపై వెంకటేశ్వర్లు ప్రశ్నించిన కమిషన్
- ◆ కాఫర్ డ్యాం వరదలో మునిగిపోవడంతో ఎత్తు పెంచాల్సి వచ్చిందన్న వెంకటేశ్వర్లు
- ◆ డిజైన్ల ఖరారులో ఆలస్యం, మార్పుల కారణంగా అంచనా వ్యయం పెరిగిందన్న మాజీ ఈఎస్సీ
- ◆ డిజైన్లో మార్పులతో అంచనా వ్యయం అంత భారీగా పెరుగుతుందా? కమిషన్ ఆగ్రహం

హైదరాబాద్-సహజామిబ్యూరో: కాలేజీలో ప్రాజెక్టులో భాగంగా నిర్మించిన మేడిగడ్డ, అవ్వారం, సుందర్ల ఆసక్తికరంగా 2019 నుంచే సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యాయి.. వాటిపై సీనియర్లకు శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి, ఈఎస్సీ జనరల్ సమావేశాలు సైతం నిర్వహించారని విశ్రాంత ఈఎస్సీ నల్ల వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు. వరుసగా రెండో రోజు ఆయన కాలేజీలో కమిషన్ ముందు హాజరయ్యారు. మూడు ఆసక్తికర అంశాలపై వెంకటేశ్వర్లు కమిషన్ ప్రశ్నించారు. మొదటి నిర్మించిన కాఫర్ డ్యాం వరదలో మునిగిపోవడంతో ఎత్తు పెంచాల్సి వచ్చిందన్న వెంకటేశ్వర్లు.. డిజైన్ తయారీలో

# అల్లు అర్జున్ కి హైకోర్టులో ఊరట

- ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళిని ఉల్లంఘించారనే కారణంతో నంద్యాల పోలీసులు అల్లు అర్జున్పై కేసు
- తమపై నమోదైన కేసులను కొట్టేయాలంటూ అర్జున్ క్యాష్ బిటిషన్
- ఎఫ్ఐఆర్ ఆధారంగా నవంబరు 6 వరకు తదుపరి చర్యలు

తీసుకోవడం న్యాయస్థానం ఆదేశం

అమరావతి-సహజామిబ్యూరో: ప్రముఖ సినీ నటుడు అల్లు అర్జున్ కు ఏపీ హైకోర్టులో ఊరట లభించింది. ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళిని ఉల్లంఘించారనే కారణంతో నంద్యాల పోలీసులు అల్లు అర్జున్పై కేసు నమోదు చేశారు. తమపై నమోదు చేసిన కేసులను కొట్టేయాలంటూ అర్జున్, మాజీ ఎమ్మెల్యే రవిచంద్రకోటరెడ్డి వేసిన వ్యాజ్యంపై హైకోర్టు విచారణ జరిపింది. ఎఫ్ఐఆర్ ఆధారంగా నవంబరు 6 వరకు తదుపరి చర్యలు తీసుకోవడంపై

# వసీవసీవ బ్యాంకు స్కామ్లో కీలక పరిణామం

- ◆ బ్యాంకు మేనేజర్ నరేష్ బృందం పెట్టుబడి పెట్టిన సంస్థకు సీబీ నోటీసులు
- ◆ ఖాతాదారుల నుంచి కాజీనా డబ్బంతా నరేష్ బృందం నెక్స్ట్ రోజులో పెట్టుబడి పెట్టినట్లు సమాచారం
- ◆ 3 బృందాలుగా సీబీ అధికారులు విజయవాడ, నరసరావుపేట, చిలకలూరిపేట శాఖల్లో తనిఖీలు

విజయవాడ-సహజామిబ్యూరో: విజయవాడ ఐసీఐసీ బ్యాంకు స్కామ్ కేసులో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. బ్యాంకు మేనేజర్ నరేష్ బృందం పెట్టుబడి పెట్టిన సంస్థకు సీబీ నోటీసులు ఇచ్చింది. నెక్స్ట్ నరేష్ బృందం నెక్స్ట్ రోజులో పెట్టుబడి పెట్టినట్లు సమాచారం. దీంతో నరేష్ బృందం నెక్స్ట్ రోజులో పెట్టుబడి పెట్టినట్లు సమాచారం. దీంతో నరేష్ బృందం నెక్స్ట్ రోజులో పెట్టుబడి పెట్టినట్లు సమాచారం. దీంతో నరేష్ బృందం నెక్స్ట్ రోజులో పెట్టుబడి పెట్టినట్లు సమాచారం.









పని ఒత్తిడి.. ఈ మాట ప్రతి రోజూ వింటూ ఉంటాం. ఆఫీసు పనితో పాటుగా ఇంటి పని కూడా ఉంటుంది కాబట్టి మహిళా ఉద్యోగులకు ఈ ఒత్తిడి మరింతగా ఉంటుంది. ఈ ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవడానికి అనేక రకాల మానసిక సమస్యలతో పాటుగా శారీరక సమస్యలు కూడా వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి కొన్ని మార్గాలను కూడా సూచిస్తున్నారు. పని చేస్తూనే మధ్యలో ట్రీటింగ్ ఎక్స్‌పెర్టుల వంటివి చేస్తే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా ప్రతి రోజూ చేయటం వల్ల దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉంటాయి. మనకు ఇష్టమైన వ్యక్తుల ఫోటోలు లేదా బొమ్మలను దెన్నె మీద పెట్టుకోవటం వల్ల- వాటిని చూసినప్పుడల్లా మన ఆలోచనలు మారతాయి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. సమయం చిక్కినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులతోను.. స్నేహితులతోను ఫోన్‌లో మాట్లాడితే పని ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అయితే పని వదిలేసి ఫోన్‌లో మాట్లాడటం మొదలైతే ఒత్తిడి తగ్గదు సరికదా.. పెరుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఆఫీసులోనే గడుపుతారు కాబట్టి రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్ల నీటిని తాగాలి. దీని వల్ల శరీరానికి అదనంగా ఆక్సిజన్ లభిస్తుంది. ఒత్తిడి నుంచి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయాన్నే లేచిన వెంటనే యోగా చేయటం వల్ల కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఆఫీసులో చేయగలిగిన ఎక్స్‌టెన్జిబిలిటీలతో కూర్చోండి. కళ్లు మూసుకొని మీ తల పైభాగంలో ఒక అద్భుతమైన శక్తి ఉన్నట్లు భావించండి. అది శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు వ్యాపిస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి. ఇలా రోజుకు నాలుగైదు సార్లు చేస్తే ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గుతుంది.

# రూ.5వేలతో మీరు ఈ బిజినెస్ ప్రారంభించి నెలకు రూ.60వేల వరకు సంపాదించవచ్చు..!

ప్రస్తుత తరుణంలో ఉద్యోగం లభించడం ఎంత కష్టంగా మారిందో అందరికీ తెలిసిందే. అందుకనే చాలా మంది స్వయం ఉపాధి మార్గాల వైపు దృష్టి సారీస్తున్నారు. అయితే స్వయం ఉపాధి విషయానికి వస్తే అందుకు భారీ ఎత్తున పెట్టుబడి అవసరం అవుతుంది. కానీ చాలా తక్కువ పెట్టుబడితో చేసే వ్యాపారాలు కూడా చాలానే ఉన్నాయి. వాటిల్లో మట్టి కప్పుల బిజినెస్ కూడా ఒకటి. మట్టి కప్పులను మీరు చాలా చోట్ల చూసే ఉంటారు. టీ తయారీ దారులు, రెస్టారెంట్లు, హోటళ్లు తదితర ప్రాంతాల్లో మట్టి కప్పుల్లో టీని అందిస్తుంటారు. అలాగే లన్నీని కూడా ఇలాంటి కప్పుల్లో అందిస్తుంటారు. అయితే ఇలాంటి మట్టి కప్పులను తయారు చేసే విక్రయస్థే నెల నెలా చక్కని ఆదాయం పొందవచ్చు. మట్టి కప్పుల తయారీని ప్రారంభించాలంటే కేవలం రూ.5వేల పెట్టుబడి సరిపోతుంది. మీ ఇంట్లోనే కాస్త ఖాళీ ప్రదేశం ఉంటే చాలు, అందులోనే వీటిని తయారు చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. మట్టికప్పులకు ప్రస్తుతం డిమాండ్ బాగానే ఉంది. టీ తయారీదారులు, హోటళ్లతో ఒప్పందం చేసుకుంటే మీరు తయారు చేసే మట్టి కప్పులను నేరుగా వారికి విక్రయించవచ్చు. దీంతో మీకు మార్కెటింగ్ చేసుకునే అవసరం ఉండదు. నెల నెలా వారికి కావల్సిన సంఖ్యలో మట్టి కప్పులను తయారు చేసే సరఫరా చేయవచ్చు. దీంతో నెల నెలా చక్కని ఆదాయం వస్తుంది. ఒక్కో కప్పుకు రూ.30 నుంచి రూ.100 వరకు వస్తుంది.. చిన్న సైజులో ఉండే మట్టి కప్పులకు రూ.30 నుంచి రూ.60 వరకు వసూలు చేయవచ్చు. అదే లన్నీ కోసం మట్టి కప్పులను కాస్త పెద్ద సైజులో తయారు చేస్తే రూ.60 నుంచి రూ.100 వరకు వసూలు చేయవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే రోజుకు కనీసం రూ.2వేల వరకు బిజినెస్ జరిగేలా చూసుకోవాలి. దీంతో నెలకు రూ.60వేల ఆదాయం వస్తుంది. అయితే మార్కెటింగ్ చేసుకుని ఇంకాస్త పెద్ద ఎత్తున కప్పులను తయారు చేయగలిగితే నెలకు రూ.1 లక్ష వరకు కూడా సంపాదించవచ్చు. ప్రస్తుతం పర్యావరణంపై అవగాహన పెరిగి ప్లాస్టిక్‌ను వాడడం లేదు. అందుకు బదులుగా మట్టి కప్పులను చాలా చోట్ల టీకి, లన్నీకి ఉపయోగిస్తున్నారు. అందువల్ల మట్టి కప్పులను తయారు చేసే విక్రయించగలిగితే నెల నెలా మంచి ఆదాయం పొందవచ్చు. దీనికి పెద్దగా పెట్టుబడి కూడా అవసరం ఉండదు. కప్పులను తయారు చేసేందుకు అవసరం అయ్యే సామగ్రితోపాటు అందుకు వాడే మట్టి ఉంటే చాలు. సులభంగా మట్టి కప్పులను తయారు చేయవచ్చు.



చక్కని లాభాలను గడించవచ్చు. మట్టి కప్పుల తయారీకి పెద్దగా అనుభవం కూడా అవసరం లేదు. యూట్యూబ్‌లో అనేక రకాల వీడియోలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని ఎలా తయారు చేయాలి, అందుకు కావల్సిన సామగ్రిని ఎలా తెచ్చుకోవాలి కూడా చూచిస్తారు. వాటి సహాయంతో ఈ బిజినెస్‌ను సులభంగా ప్రారంభించవచ్చు. ఉద్యోగం లేని వారు, స్వయం ఉపాధి మార్గాల వైపు చూస్తున్నవారు మట్టి కప్పులను తయారు చేసే విక్రయించవచ్చు. దీంతో డబ్బు సంపాదించవచ్చు.



## పరిమళం వాడేముందు...



వేసవి వచ్చిందంటే చెమట బెడద బాధిస్తుంది. అందుకే చాలామంది రకరకాల పరిమళ ద్రవ్యాలను ఎంచుకుంటారు. అయితే ఏదో ఒకటిని కాకుండా... కాలానికి, సందర్భానికి తగినట్లుగా ఎంచుకోవడం తెలిసుందాలి. లి ఎండాకాలంలో చెమట సమస్య ఎక్కువే. అందుకే బయటకు వెళుతున్నప్పుడు చాలామంది గాఢత ఉన్న పరిమళాలను ఎంచుకుంటుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల చెమట, పరిమళద్రవ్యం రెండూ కలిసిన వాసన ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. సాధ్యమైనంత వరకు గాఢత తక్కువ ఉన్నవి ఎంచుకోవడం మంచిది. అలానే కొద్ది కొద్దిగా, అప్పుడప్పుడూ రాసుకోవడం మంచిది. - వేసవిలో నిమ్మ, పూలూ, పండ్ల ఆధారితంగా తయారు చేసిన పరిమళద్రవ్యాల చక్కని ఎంపిక. శరీరం తాజాగా ఉండటమే కాదు, మెదడు మీదా ఆ ప్రభావం పడుతుంది. ఇవి ఎక్కువ సమయం పని చేస్తాయి కూడా. - రాత్రిపూట వేడుకలకు వెళ్లే అమ్మాయిలకు పండ్లూ, పూరకలతో తయారు చేసిన సెంట్లూ బాగుంటాయి. ఇవి గాఢత కాస్త ఎక్కువ ఉన్నా ఫర్వాలేదు. వీటి సువాసన చాలా ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. - పగటి పూట వేడుకలకు వెళ్లేవాళ్లు నిమ్మ, నారింజ, మల్లె... పరిమళాలని ఎంచుకోవాలి. శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. - ఎప్పుడైనా పరిమళ ద్రవ్యాలను ఎంచుకునేటప్పుడు వాసన విషయంలోనే కాదు.. చర్మతత్వం మీదా దృష్టి పెట్టాలి. పరిమళాల రకరకాల నూనెలతో తయారవుతుంటాయి. జిడ్డు చర్మం వారు నూనె ప్రభావం లేని వాటిని చూసుకోవాలి. - ఖరీదైన పరిమళాలు తీసుకునేటప్పుడు వాటి వాసన పడుతుందో లేదో కూడా చూసుకోవాలి. కొందరు రెండుమూడు రకాలను కలిపి వాడుతుంటారు. అలాంటప్పుడూ ఒకసారి పరీక్షించుకుంటే మంచిది.

## కళ్లు పెద్దవిగా కనపడాలంటే...



కనురెప్పలకు లైట్ కలర్ ఐ షాడో వాడాలి. కన్ను ఒక చివర నుంచి అంటే ముక్కువైపు నుంచి లైట్‌గా మొదలు పెట్టి వెలుపలి చివరి వరకు క్రమంగా దాక్కి చేస్తూ వేయాలి. కాటన్ బాల్‌తో కానీ ఐ షాడోను కనురెప్ప మీద రాసి అవ్వాలి. అప్పుడే కళ్లు పెద్దవిగా కనపడతాయి.

# పోటు..వీలైనంత తగ్గించుకోండి!

సాధారణంగా రక్తపోటు ఎంత ఉందోని ఎవరిని అడిగినా ఒకటే సమాధానం చెబుతారు. 120/80 ఒకవేళ రక్తపోటు అంతకు మించి పెరుగుతుంటే మాత్రం తక్షణం జాగ్రత్తపడాలి. అది 140/90 వరకూ పెరిగితే తప్పనిసరిగా మందులు వాడాల్సిందే. ఇది ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాధ్యరంగం అనుసరిస్తున్న ప్రామాణిక సూత్రం. అయితే వీటిలో సైఅంట్ '140' వచ్చే వరకూ మనకేం ఫర్వాలేదని ధీమాగా ఉండిపోవటానికి వీలేదని శాశా అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. రక్తపోటును వీలైనంత వరకూ 120/80 కంటే కూడా తక్కువగా ఉంచుకోవటమే ఉత్తమమని వైద్య పరిశోధనా రంగం గుర్తిస్తుండటం విశేషం. ఈ విషయాన్ని నొక్కి చెబుతూ విఖ్యాత అమెరికా వైద్య పత్రక 'జామా' తాజాగా విస్తృత స్థాయి అధ్యయనాన్ని ప్రచురించింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజల్లో నానాటికీ రక్తపోటు పెరిగిపోతోంది. మారిపోతున్న జీవనశైలి నుంచి అనారోగ్యకర ఆహారపుటవాల్ల వరకూ.. కారణమేదైనా 'రక్తపోటు' పెరిగిపోతుండటం మూలం వాస్తవం. తాజాగా పరిశోధకులు 154 దేశాల్లో జరిగిన 844 అధ్యయనాలను క్రోడీకరించి చూసినప్పుడు ఈ వాస్తవం మరింత ప్రమాణంగా బయటపడింది. మనం రక్తపోటును సాధారణంగా రెండు సంఖ్యల్లో (120/80) చెబుతుంటాం. వీటిలో మొదటి సంఖ్య మరంత కీలకం. దీన్ని 'సిస్టోలిక్ రక్తపోటు' అంటారు. ఈ సంఖ్య ఎంత పెరిగితే వ్యాధులు ముప్పు కూడా అంతగా పెరుగుతుంటుంది. గత 25 ఏళ్లుగా నమోదైన వైద్య సమాచారాన్ని విశ్లేషిస్తే.. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజల్లో ఈ సిస్టోలిక్ రక్తపోటు నానాటికీ చాలా ఎక్కువగా పెరిగిపోతోందని అధ్యయనం చేశారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇప్పటికే దాదాపు 87 కోట్ల మందికి 'హైబీపీ' ఉంది. మరో 350 కోట్ల మందికి టీపీ- హైబీపీ హైబీపీ అని చెప్పేంతగా లేకుండా.. రకరకాల ముప్పులు తెచ్చిపెట్టేంతటి స్థాయిలోనే ఉంటోందని ఈ అధ్యయనాల్లో గుర్తించటం విశేషం. టీపీ ఎక్కువగా ఉంటే గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం, కిడ్నీ వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా హైసంఖ్య ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే ఈ ముప్పు అంతగా పెరుగుతుంటుంది. కాబట్టి యుక్త వయసు నుంచే ప్రతి ఒక్కరూ టీపీ మీద దృష్టి పెట్టాలి, దాన్ని సాధ్యమైనంత తక్కువగా ఉంచుకోవటం ఉత్తమమని ఈ అధ్యయనం నిర్ధారణకు రావటం తప్పకుండా చెప్పుకోవాలి అంశం. ఇందుకోసం మనం తీసుకునే ఆహారం మీద శ్రద్ధ పెట్టాలి, బరువు ఎక్కువగా ఉంటే తగ్గించి, నిత్యం వ్యాయామం చేయటం చేయటం అవసరం. యుక్తవయసు నుంచే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం అవసరం. కనిపించకుండానే.. కబళిస్తోంది! అధిక రక్తపోటు (హైబీపీ) ఒకసారి వచ్చిందంటే దీర్ఘకాలం



వారికి వస్తుంది? అధిక రక్తపోటు ఎవరికి వస్తుందో కచ్చితంగా చెప్పలేం. ఎవరికైనా, ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు. ఇటీవలి కాలంలో ఉప్పు ఎక్కువగా తినటం, మధ్యం అధికంగా తీసుకోవటం, శారీరక శ్రమ లేకపోవటం, అధిక బరువు, పొగ అలవాటు వంటి జీవనశైలి అంశాలు దీనికి దోహదం చేస్తున్నట్లు అధ్యయనాల్లో తేలింది. నిజానికి హైబీపీ రావటానికి 95% మందిలో ఎలాంటి కారణాలూ కనబడవు. కొద్దిమందిలో మాత్రం- మూత్రపిండాల వ్యాధులు, థైరాయిడ్ సమస్యలు వంటి ఇతరత్రా కారణాల వల్ల రక్తపోటు పెరగొచ్చు. ప్రత్యేకించి అధిక రక్తపోటు లేకుండా హైబీపీ బారినపడే వారి సంఖ్యే ఎక్కువ. కాబట్టి అందరూ ఆరెబ్లకోసారైనా టీపీ పరీక్ష చేయించుకోవటం తప్పనిసరి. కీలక అవయవాలకు టేలు టీపీ నియంత్రణలో లేకపోతే ఒంట్లో కీలక అవయవాల దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే హైబీపీని ఏమాత్రం ఎన్నుకున్నాకడదు. హైబీపీతో కళ్లు, కాళ్లలోని రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. కంట్లో రెటీనా పొరలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటే చూపు మందగిస్తుంది. ఇక కాళ్లలోని రక్తనాళాలు సన్నబడితే తక్కువ ప్రసరణ తగ్గుతుంది. దీంతో సదుస్సున్నప్పుడు కాలి కండరాలు నొప్పి పెడతాయి. కొద్ది దూరం నడకకే విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సి రావచ్చు. కొన్నిసార్లు నడక కూడా కష్టం కావచ్చు. గుండెకు రక్త సరఫరా దెబ్బతింటే గుండెపోటు (యాంజైన్) రావచ్చు. అలాగే గుండె బలహీనపడితే ఆయాసం, కాళ్లకు నీరు పట్టటం వంటివి కనబడొచ్చు. అసలు రక్తపోటు అంటే..? మనం ఏ సమస్యతో దాక్కుర దగ్గరికి వెళ్లినా రక్తపోటు (టీపీ) పరీక్ష చేస్తుంటారు. రక్తపోటుకు ఉన్న ప్రాధాన్యం అది. అసలు రక్తపోటు అంటే ఏమిటో చూద్దాం. మన గుండె బలంగా రక్తాన్ని పంపే తేస్తే.. శరీరంలోని ప్రతి కణానికీ రక్తం అందేలా చూస్తుంది. ఇలా గుండె బలంగా కొట్టుకునే.. రక్తనాళాల్లో ప్రవహించేటప్పుడు రక్తనాళాల గోడల మీద పడే ఒత్తిడినే 'రక్తపోటు' అంటారు. సాధారణంగా టీపీ చూసిన తర్వాత దాక్కుర '120/80.. '130/100'.. ఇలా రెండు సంఖ్యలు చెబుతుంటారు. వీటిల్లో పై సంఖ్య 'సిస్టోలిక్ ప్రెషర్'కు.. కింది సంఖ్య 'డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్'కు గుర్తు. గుండె బలంగా కొట్టుకున్నప్పుడు రక్తనాళాల్లో తలెత్తే పీడనాన్ని 'సిస్టోలిక్ ప్రెషర్' అంటారు. గుండె ఒకసారి కొట్టుకున్న తర్వాత.. తిరిగి మళ్లీ కొట్టుకోవటానికి మధ్య కాలంలో 'రక్తనాళాల్లో' ఉండే పీడనాన్ని 'డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్' అంటారు. వీటిలో సిస్టోలిక్ పోటు పెరగటమన్నది చాలా కీలకం. ఇది పెరిగిన కొద్దీ వ్యాధుల ముప్పులు పెరుగుతాయి.

## కిడ్నీల్లో రాళ్లు... నివారణ ఇలా..!



లొమ్మెలో మనం నీళ్లు ఎక్కువగా తాగినా సరే.. చెమట వల్ల ఒంట్లో నీళ్లు తగ్గుతాయి. దీనివల్ల ఏర్పడే అసర్వాల్లో ప్రధానమైనది మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఏర్పడటం. రోజుకు తప్పనిసరిగా రెండు నుంచి రెండున్నర లీటర్ల యూరిన్‌ను విసర్జిస్తారు. కాబట్టి శరీర కణాల నిర్వహణకు, ఆ మోతాదులో మూత్ర విసర్జన చేయడానికి గాను రోజుకు కనీసం మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల నీటిని తాగాలి. ఆహారంలో ఉప్పు పాళ్లు తక్కువగా ఉండాలి. ఆగ్నలేటిక్ ఎక్కువగా ఉండే గింజలు, సోయాబీన్స్, పాలకూర, చాక్లెట్ల వంటి వాటిని వీలైనంతగా తగ్గించాలి. ఇవి రాళ్లు ఏర్పడే కారణాలు. క్యాల్షియం సప్లైమెంట్లు కూడా తగిన మోతాదులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. క్యాల్షియం సప్లైమెంట్లతో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారించే లక్షణం ఉంది కాబట్టి వైద్యుల సూచనల మేరకు ఆహార నియమాలను పాటించడం మంచిది. అల్ట్రాసౌండ్ వంటి ఇబ్బులను సమర్థంగా నివారించాలి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువ. పైగా వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం రక్తంలో ఘగ్గెన సమర్థంగా నియంత్రిస్తుంది. కాబట్టి డయాబెటిస్ రోగులు తినడానికి అనువైన సన్నగా వీటిని పరిగణించవచ్చు. మెగ్నీషియం రక్తపోటు నివారణకు సైతం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కాబట్టి అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న వాళ్లు బాధం తీసుకుంటే మంచిది. బాధంలో ఆకలిని తగ్గించే గుణం ఉంది. కాబట్టి స్థూలకాయలు బరువు పెరగకుండా నియంత్రించుకోవడానికి ఇది అనువైన సలహా. ఎప్పుడు తినాలి : వీటిని ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. దీనివల్ల వేటమాంసం తిన్న తర్వాత కొన్ని బాధం గింజలు తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇవి కొవ్వు ఆశ్మికంగా ఉండే పదార్థాల వల్ల గుండెకు కలిగే సమస్యలను నివారించాయి.





