

బసవముఖ ప్రజ్ఞాశాలి,
భారతీయ సినీ దర్శక దిగ్గజం
శ్యామ్ బెనెగల్
ఇక లేరు

న్యూవేవ్ సినిమాకు ఆద్యుడుగా ప్రసిద్ధి
18 జాతీయ పురస్కారాలు అందుకున్న 'పద్మభూషణ'డు

అంకుర్, మంధన్, జునూన్, భూమిక, అనుగ్రహం..
జాతీయ ఆదరణ పొందిన ఆయన చిత్రాలలో కొన్ని

సికింద్రాబాద్ తిరుమలగిరిలో జననం, ఒయిలో ఎంఎ విద్యాభ్యాసం

కోలకత్తా, డిసెంబరు 23: జాతీయ అంతర్జాతీయ అవార్డు విజ్ఞానాన్నిచ్చిన సామాజిక స్పృహలగిన చిత్ర దర్శకుడు దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు గ్రహీత శ్యాం బెనెగల్ 90వ ఏట పరమపదించారు. కోలకత్తాలోనే ఆయన గత కొంతకాలంగా వృద్ధాప్య సమస్యలపై చికిత్స పొందుతున్నారు. సోమవారం సాయంత్రం 6.38 గంటలకు ముంబైలోని సీటీ ఆసుపత్రి వార్డులో తన తండ్రి తుదిశ్వాస విడిచారని కుమార్తె పీయా బెనెగల్ వెల్లడించారు. అంకుర్, భూమిక, మంధన్, నిఫాంత్ వంటి చిత్రాలతో ఆయన దేశవిదేశాల్లో పేరుప్రఖ్యాతులు పొందారు. ఇటీవలే కొద్దిరోజులక్రితం శ్యాంబెనెగల్ తన 90వ పుట్టినరోజు వేడుకలను తన కుటుంబం సన్నిహిత మిత్రుల మధ్యలో జరుపుకున్నారు. ఈదర్శకునితోనే చిత్రసీమలోకి ప్రవేశించిన బహుముఖ నటి పద్మా అశ్వి అంకురచిత్రంద్వారా అద్భుత నటన >>2

విజయవాడ, డిసెంబరు 23, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: టీసి సంక్షేమహాస్థల్లో వసతుల కల్పనపై ముఖ్య మంత్రి సమీక్షించారు. బాలికల హాస్థల్ల తక్షణమే మరమ్మతులు చేయాలని సిఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో మొత్తం 1,110 టీసి విద్యార్థుల హాస్థల్లు ఉన్నాయి. వాటిల్లో బాలురు 58022 మంది, బాలికలు 37794 మంది ఉంటున్నారు.

అమరావతితో పాటు అన్ని
ప్రధాన నగరాల అభివృద్ధి
వచ్చే జూన్ కల్లా 1.18 లక్షల టీడీఎస్ ఇళ్లు పూర్తి

అమరావతికోసం ఇప్పటిదాకా రూ. 47,228 కోట్లు ఆమోదం

రాష్ట్రంలోని 26 జిల్లాలు సమానంగా అభివృద్ధి: సిఆర్డిఎ సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, డిసెంబరు 23, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: అమరావతితో పాటు రాష్ట్రంలో కీలక నగరాలన్నింటినీ అభివృద్ధి చేస్తామని సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. రాజధాని నగరంతో పాటు రాష్ట్రంలోని ప్రతి నగరం ఆ ప్రాధాన్యత అంశాల పరంగా ప్రత్యేకతను కలిగి ఉండే విధంగా చర్చలు తీసుకుంటున్నామమని తెలిపారు. సిఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సచివాలయంలో సిఆర్డిఎ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో మరో 2,723 కోట్ల రూపాయల రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ వసతుల సిఎం ఆమోదం తెలిపారు. వచ్చే ఏడాది జూన్ 12 కల్లా 1.18 లక్షల టీడీఎస్ ఇళ్లు పూర్తి చేసి ప్రారంభించాలని సిఎం ఆదేశించారు. ఎల్పీఎస్ జోన్ 7, జోన్ 10లో మాలిక్ వసతుల కల్పనకు సమావేశం నిర్ణయం తీసుకుంది. రాజధాని అవుటర్ రింగ్ రోడ్లు, విజయవాడ బైపాస్ రోడ్ ప్రాజెక్టుపైనా చర్చించారు. ఇప్పటివరకూ 47, 288 కోట్ల రూపాయల విలువైన వసతుల చేపట్టేందుకు సిఆర్డిఎ అధికారి ఆమోదం తెలిపింది. వచ్చే నెల 15 కల్లా రాజధాని నిర్మాణ వసతుల టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తి చేస్తామని పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పొంగూరు నారాయణ సమావేశంలో సిఎం చంద్రబాబుకు తెలిపారు. జోన్ 7, జోన్ 10 రేఅవుట్ కోసం రూ. 2723 కోట్లకు అధికారి ఆంగీకారం తెలిపిందన్నారు. నేటితో రూ. 47,228 కోట్లకు అధికారి ఆమోదంతో అనుమతి ఇచ్చిందని తెలిపారు. మిగిలిన వర్క్కుకు త్వరలోనే ఆమోదం ఇస్తామన్నారు. వర్క్కుకు సంబంధించి వరుసగా టెండర్లు పిలిచి కంప్లీట్ చేస్తామన్నారు. నిరుపేదలకు మంచి ఇళ్లు కట్టాలని, ప్రతి మహిళ కుటుంబంలో ఆనందంగా ఉండేలా చూడాలని సిఎం ఈ సమావేశంలో ఆదేశించారు.. 7 లక్షల 1 మిల్లియన్ 481 ఇళ్లు కేంద్రం ఇవ్వగా వాటిలో 5 లక్షల ఇళ్లకు పరిపాలనా అనుమతి ఇచ్చామని.. వాటిలో 4లక్షల 54వేలు 706 ఇళ్లు గ్రౌండ్ ఆయర్లున్నారు కచ్చితంగా ఆ వెంటనే వసతుల ప్రారంభమవుతాయని స్పష్టం చేశారు. టీడీఎస్ గృహ లభిస్తా ఈ సమావేశంలో సిఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. జూన్ 12 నాటికి 1.18 లక్షల టీడీఎస్ ఇళ్లు పూర్తిచేసి ప్రారంభించాలని >>2

విజయవాడ, డిసెంబరు 23, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: అమరావతితో పాటు రాష్ట్రంలో కీలక నగరాలన్నింటినీ అభివృద్ధి చేస్తామని సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. రాజధాని నగరంతో పాటు రాష్ట్రంలోని ప్రతి నగరం ఆ ప్రాధాన్యత అంశాల పరంగా ప్రత్యేకతను కలిగి ఉండే విధంగా చర్చలు తీసుకుంటున్నామమని తెలిపారు. సిఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సచివాలయంలో సిఆర్డిఎ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో మరో 2,723 కోట్ల రూపాయల రాజధాని అమరావతి నిర్మాణ వసతుల సిఎం ఆమోదం తెలిపారు. వచ్చే ఏడాది జూన్ 12 కల్లా 1.18 లక్షల టీడీఎస్ ఇళ్లు పూర్తి చేసి ప్రారంభించాలని సిఎం ఆదేశించారు. ఎల్పీఎస్ జోన్ 7, జోన్ 10లో మాలిక్ వసతుల కల్పనకు సమావేశం నిర్ణయం తీసుకుంది. రాజధాని అవుటర్ రింగ్ రోడ్లు, విజయవాడ బైపాస్ రోడ్ ప్రాజెక్టుపైనా చర్చించారు. ఇప్పటివరకూ 47, 288 కోట్ల రూపాయల విలువైన వసతుల చేపట్టేందుకు సిఆర్డిఎ అధికారి ఆమోదం తెలిపింది. వచ్చే నెల 15 కల్లా రాజధాని నిర్మాణ వసతుల టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తి చేస్తామని పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పొంగూరు నారాయణ సమావేశంలో సిఎం చంద్రబాబుకు తెలిపారు. జోన్ 7, జోన్ 10 రేఅవుట్ కోసం రూ. 2723 కోట్లకు అధికారి ఆంగీకారం తెలిపిందన్నారు. నేటితో రూ. 47,228 కోట్లకు అధికారి ఆమోదంతో అనుమతి ఇచ్చిందని తెలిపారు. మిగిలిన వర్క్కుకు త్వరలోనే ఆమోదం ఇస్తామన్నారు. వర్క్కుకు సంబంధించి వరుసగా టెండర్లు పిలిచి కంప్లీట్ చేస్తామన్నారు. నిరుపేదలకు మంచి ఇళ్లు కట్టాలని, ప్రతి మహిళ కుటుంబంలో ఆనందంగా ఉండేలా చూడాలని సిఎం ఈ సమావేశంలో ఆదేశించారు.. 7 లక్షల 1 మిల్లియన్ 481 ఇళ్లు కేంద్రం ఇవ్వగా వాటిలో 5 లక్షల ఇళ్లకు పరిపాలనా అనుమతి ఇచ్చామని.. వాటిలో 4లక్షల 54వేలు 706 ఇళ్లు గ్రౌండ్ ఆయర్లున్నారు కచ్చితంగా ఆ వెంటనే వసతుల ప్రారంభమవుతాయని స్పష్టం చేశారు. టీడీఎస్ గృహ లభిస్తా ఈ సమావేశంలో సిఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. జూన్ 12 నాటికి 1.18 లక్షల టీడీఎస్ ఇళ్లు పూర్తిచేసి ప్రారంభించాలని >>2

నో డిటెన్షన్
విధానం రద్దు

5 నుంచి 8వ తరగతి దాకా
విద్యార్థులకు ఉత్తీర్ణత తప్పనిసరి
కేంద్రం ఆదేశం

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 23, ప్రభాతవార్త: కేంద్ర ప్రభుత్వం పాఠశాల విద్యలో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. నో డిటెన్షన్ విధానాన్ని రద్దుచేస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. నో డిటెన్షన్ విధానం రద్దు కావడంతో.. ఇకపై 5వ, 8వ తరగతి విద్యార్థులు వార్షిక పరీక్షల్లో తప్పనిసరిగా ఉత్తీర్ణతకావల్సి ఉంటుంది. పాస్ కాకపోతే వారిని పై తరగతులకు (6వ, 9వ) అనుమతించరు. నో డిటెన్షన్ విధానం రద్దుకావడంతో 5వ, >>2

రాష్ట్ర పండుగగా
రథసప్తమి

- మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

శ్రీకాకుళం, డిసెంబరు 23 ప్రభాతవార్త: ఆరసవిల్లి రథసప్తమి వేడుకలను రాష్ట్ర పండుగగా జరపాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడుని కోరిన వెంటనే ఈ ప్రాంత ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుందని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖమంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. కూటుమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన వెంటనే ఆరసవిల్లి రథసప్తమి రాష్ట్ర పండుగ వేడుకలను కోలహంలా జరుపుకోవడానికి ఉత్త >>2

ఇద్దరు సంఘమిత్రులు
2.16కోట్లు స్వాహా
రూ.54లక్షల రికవరీ, నిగ్గుతేల్చిన అధికారులు

తొట్టంబేడు, డిసెంబరు, 23 ప్రభాతవార్త: శ్రీకాళహస్తి నియోజకవర్గంలోని తొట్టంబేడు మండలంలోని బియ్యవరం గ్రామంలో నిరుపేద సంఘమిత్రులు పాడుపు చేసుకున్న సొమ్ములు రూ.2.16కోట్లు ఇద్దరు సంఘమిత్రులు స్వాహా చేసినట్లు సోమవారం జరిగిన ఉన్నత స్థాయి విచారణలో తెలుస్తోంది. అయితే రూ.54లక్షలు రికవరీ చేసినట్లు వివరించారు. కొద్దికాలంగా ఇద్దరు నిర్వాహకులు పాడుపరుల నమ్మకాన్ని వమ్ము చేసి రాజకీయ మునుగులో కోట్లు స్వాహా చేశారు. అయితే గతంలో కూడా విచారణలు జరిపినా రాజకీయ మద్దతుతో చర్చల్లేవు. ప్రస్తుతం మరోసారి విచారణ జరిపారు. స్వాహా వాస్తవమేనని నిగ్గు తేల్చారు. ఇద్దరు సంఘ మిత్రుల చేతి వాటం: మండలంలోని వెలుగు కార్యాలయంలో గతంలో ఎపిఎంకు ఉన్న గురుమూర్తి హాలులో మండలంలోని సంఘమిత్రులుగా పనిచేస్తున్న మునిలక్ష్మి, మునిశిఖర్లు రూ.2.16కోట్లు స్వాహాచేసిన విషయం విడితేమే. ఈనేపథ్యంలో విషయం బయటపడడంతో పత్రికల్లో వార్తలు రావడంతో జిల్లా కలెక్టర్ స్పందించి ఇక్కడి పంచాయితీల్లో అక్రమాలుపై విచారణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఒక్క బియ్యవరంలోనే కాకుండా గుండేలి గుంటు, చోడవరం, కాసరం, రాంబట్లపల్లిలో ప్రత్యేక బృందాలు గతంలో విచారణ చేసి తూతూ మంత్రంగా ముగించారు. ఒక్క బియ్యవరంలోనే మూడు గ్రామసంఘాలు ఉండగా 1.3 సంఘాల్లో మాత్రం అవినీతి అక్రమాలు జరిగాయి. ఇక్కడ ట్వీస్ట్ ఏంటంటే సంఘమిత్రనే బ్యారకుమిత్రగా ఉండడం గమనించడం విషయం దీంతో ప్రభుత్వ సొమ్మును స్వాహాచేశారంటే వారికి ఎంత మాత్రం భయం లేకపోవడం గమనార్హం. సోమవారం విచారణ జరిపిన అధికారులకు రికవరీ సొమ్ముకు ఈనెల 25వ తేదీ >>2

మిల్లీని వివరాల కొరకు
ఈ సందేశంపై అభిప్రాయం కోసం,
rbikehtahal@rbi.org.in.కి వ్రాయండి

భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in

పల్లెకు ఆన్‌లైన్ అంగడి అందుబాటులో..

ఫ్లిప్‌కార్డ్, భీంకిట్, జెస్టో.. నగరవాసి నేనాను. పల్లె ప్రజలకు మాత్రం ఇది అర్థం కాని పదాలు. పట్నంలో బలికేవారితో సోలీటు! పల్లెకు పోతే.. ఈకామర్స్ జాడ వెతికినా దొరకదు. వారితో కావాలన్నా బజారులో ఉండే పదార్థం కొట్టకు దారితియ్యిందే! ఈ పరిస్థితిని సమూలంగా మార్చేయాలని సంకల్పించింది **సూర్యదేవర నాగశ్రీతి**. మెట్రో నగరానికి పరిమితమైన ఈకామర్స్ వేదికను పల్లెసీమకు పరిచయం చేయాలనుకుంది. కోరుకున్న వెచ్చలన్ని క్షణాల్లో ఇచ్చేలా డౌన్‌లో కాల్డ్ పేరుతో ఆన్‌లైన్ అంగడిని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. బడా వ్యాపార సంస్థలతో పోటీపడుతూ గ్రామాల్లో ఈకామర్స్ సేవలను అందిస్తున్న డౌన్‌లో కాల్డ్ సహ వ్యవస్థాపకురాలు **నాగశ్రీతి**



సూర్యదేవర నాగశ్రీతి సహ వ్యవస్థాపకురాలు. డౌన్‌లో కాల్డ్ అంగడిని అందిస్తున్నా. దీంతో మార్కెట్ ధరల కంటే ఎక్కువ ధరలకు వస్తున్న కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తుంది. అందుకే నేరుగా కస్టమర్లకు అందించేలా ప్రొక్యూర్, మార్కెటింగ్, డెలివరీతో డౌన్‌లో కాల్డ్ పనిచేస్తున్నది. బుక్ చేసుకున్న 10 నిమిషాల్లో వస్తువులను డెలివరీ చేసేలా స్టాఫ్‌ను నెలకొల్పుతున్నాం. రూ.500 విలువవేసే కొనుగోళ్లపై కనీసం

ప్రాంతాల్లోనూ ఈ కామర్స్ సేవలను విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు వేస్తున్నాం. మహిళలకు వ్యాపార అవకాశాలు.. ప్రస్తుతం లక్షల్లో ఆర్థిక వనరులను సమర్థంగా నిర్వహిస్తున్న మహిళా సంఘాలను ఈ కామర్స్ రంగంలోకి తీసుకువచ్చేలా ప్రత్యేకంగా దృష్టిపెట్టాం. ఇందుకోసం మొదటి దశలో టైర్ 2 నగరాల్లో ఉండే మహిళా సంఘాలను భాగస్వామ్యం చేస్తున్నాం. ఆయా సంఘాల్లో ఉండే మహిళల ఇంటి అవసరాలకు సరిపోయే నిత్యావసర వస్తువులను సరఫరా చేస్తూనే, సంఘం తరఫున ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఎదిగేలా ప్రోత్సహిస్తున్నాం. ప్రాంతాల్లో ద్వారా ఈ సేవలను విస్తరిస్తున్నాం. వరంగల్ జిల్లాలో చేపట్టిన ఫైలర్ ప్రాజెక్టుకు అనూహ్య స్పందన వస్తున్నది. గిరాకీని బట్టి ప్రోత్సాహకాలు, ఫిక్స్‌డ్ ఇన్‌కం వంటి సదుపాయాలూ కల్పిస్తున్నాం. అనూహ్య స్పందన గూగుల్ ప్లే స్టోర్, యాపిల్ స్టోర్‌లో డౌన్‌లో కాల్డ్ యాప్ అందుబాటులో ఉంది. మొదలై ఆన్‌లైన్ అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత అతి తక్కువ సమయంలోనే 40వేలకుపైగా యూజర్లను పొందాం. ఇందుకోసం 6070 శాతం వరకు రావాచేపీలు జరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మా టర్గెట్‌వరే

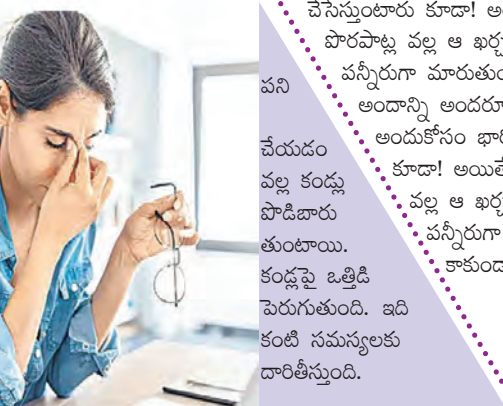
మా ఆయనకు సిద్ధిపేటలో అత్తయి అనుబంధం ఉంది. ఏ కొత్త వ్యాపారమైనా అక్కడినుంచే మొదలుపెడతాం. ప్రస్తుతం ఆయన సిద్ధిపేటలోనే దాద్రాడ్ అకౌంటింగ్ సేవలను అందిస్తున్నాడు. ఆర్థికశ్రేణి సామాజిక వర్గం కావడంతో అందరిలానే వ్యాపార రంగంలోకి అడుగుపెట్టినా.. కొంత వైవిధ్యంగా ఉండాలని ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అవతారమెత్తాను. ఈకామర్స్ సేవలను మరింత సులభభరించ చేయడం లక్ష్యంగా డౌన్‌లో కాల్డ్ పనిచేస్తున్నా! వేలమందికి ఉపాధి దిశగా.. ప్రస్తుతం ఇన్వెంటరీ లేకుండా చాలా సంస్థలు డెలివరీ సేవలను అందిస్తున్నాయి. దీంతో మార్కెట్ ధరల కంటే ఎక్కువ ధరలకు వస్తున్న కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తుంది. అందుకే నేరుగా కస్టమర్లకు అందించేలా ప్రొక్యూర్, మార్కెటింగ్, డెలివరీతో డౌన్‌లో కాల్డ్ పనిచేస్తున్నది. బుక్ చేసుకున్న 10 నిమిషాల్లో వస్తువులను డెలివరీ చేసేలా స్టాఫ్‌ను నెలకొల్పుతున్నాం. రూ.500 విలువవేసే కొనుగోళ్లపై కనీసం

వెన్నుకొచ్చి: గంటల తరబడి పనిలో వెన్నెముక సమస్యలు సర్వసాధారణం. క్రమంగా ఇది స్పాండిలైటిసు దారి

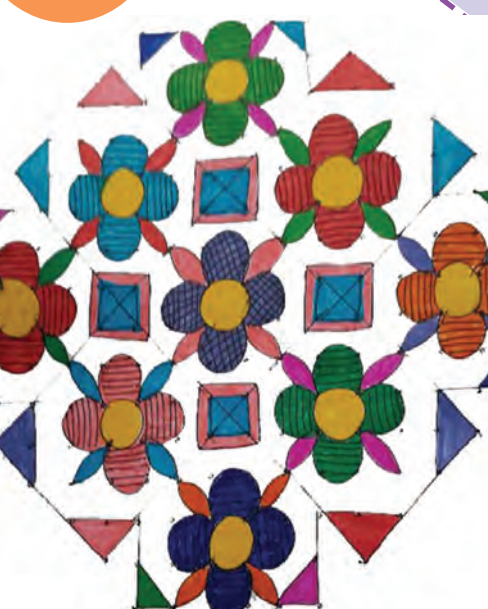
పని వేళల్లో ఇలా..

తీసే ప్రమాదం ఉంది. పరిష్కారం : సరైన కర్బులో కూర్చుంటే వెన్నెముక సమస్య రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. నడుము కటిభాగంలో సహజ ఉండాలి. కంప్యూటర్‌పై పనిచేసే వాళ్లు బేబుల్, కర్బు ఎత్తులు నిర్దిష్ట కొలతల్లో ఉండేలా చూసుకోవాలి. పని మధ్యలో పది నిమిషాలైనా విరామం తీసుకుని, నాలుగు అడుగులు వేస్తుండాలి. కంటి

సమస్యలు: కంప్యూటర్‌పై గంటలకొద్దీ



రంగ వల్లి



16 మక్కలు, 6 పరసలు, ఇటు అటు పది 6 పరక

ముగ్గులకు ఆహ్వానం
మా చిరునామా
ఎడిటర్, 'చెలి' వార్త, సం.396, రోయల్‌బ్యాంక్ బండ్, డిబిర్ మిట్ల పక్కన, హైదరాబాద్-80.
e mail: cheli@vaartham.com

పోపుల డబ్బాలోని చిట్టిచిట్టి ఆవాలు.. మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో గట్టిగానే పని చేస్తాయి. వంటలకు రుచిపాటు కమ్మని వాసనతోపాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అనేక పోషక విలువలతో పాటు ఎన్నో జీవజ్వల రకాలు కూడా కలిగిన ఆవాలు.. ఆయుర్వేదంలోనూ

చిట్టి ఆవాలు గట్టి ప్రయోజనాలు!



వేదాన్నించే.. మరుగుతున్న నీళ్లలో చిట్టి ఆవాలు, అవపాడి, తేనె వేసి తాగితే, ఉపశమనం లభిస్తుంది. మైగ్రేన్‌ను మూడో చేసే శక్తి.. చిట్టి ఆవాలు సొంతం. ఆవాలు మెత్తగా నూరి.. తలనొప్పి వస్తున్న వైపు లేవనగారాన్నో మైగ్రేన్ తగ్గుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలను బయటికి పంపే గుణం ఆవాలుకు ఉన్నది. వాంతులు, నీళ్ల విరేచనాలతో బాధపడేవారు.. ఆవాలు పొడిని కడుపు భాగంలో రాసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులకూ ఆవాలు మంచి జీవజ్వలం పనిచేస్తాయి. ఆవాలు ముద్దను, కర్బులతో కలిపి కీళ్లపై రాసుకుంటే.. నొప్పులు తగ్గుముఖం పడుతాయి.

అందానికి మెరుగులు

ఉండాలంటే.. ఇలా చేయండి. సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ బయటికి వెళ్లినప్పుడే రాసుకోవాలని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ, ఇంటిలోపల కూడా యూపీ కిరణాల ప్రభావం ఉంటుంది. అందువల్ల ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ వాడటం మంచిది. అలాగే, మేకప్ బ్రష్‌లను రెగ్యులర్‌గా శుభ్రం చేస్తుండాలి. లేకుంటే, అందులో బ్యాక్టీరియా చేరి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఇక మరికొందరికై రాతిపూలు మేకప్ తీయకుండానే



పడుకుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మరంధ్రాలు మూసుకు పోయి.. మొటిమలు, డల్ స్కిన్‌కు దారితీస్తుంది. అందుకని పడుకునే ముందు మేకప్ తీయడం ఉత్తమం. ముఖాన్ని ఎక్కువసార్లు కడగడం కూడా ఇబ్బంది తెచ్చిపెడుతుంది. చర్మంలోని సహజసిద్ధమైన నూనెలను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. దీనివల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది. అందువల్ల రోజుకు రెండుసార్లు మాత్రమే ముఖాన్ని కడుక్కోవడం అలవాటు చేసుకోండి. మరో విషయం.. ఎక్స్ ఫైర్ డేట్ అయిపోయిన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగం లేకపోగా.. చర్మానికి హాని కలుగుతుంది కూడా! అందుకే, వాటిని వాడటం ఏమంత మంచిది కాదు.

గంగానది ప్రక్షాళన కోసం..



ప్రయాణం చేసింది. శారీరక, మానసిక దృఢత్వం అవసరం. అందుకే, ఆరువారాలపాటు రాష్ట్రంలో అధికారులు, ఉత్తరాఖండ్, ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్, జార్ఖండ్, పశ్చిమ బెంగాల్ మీదుగా 53 రోజులపాటు ప్రయాణించారు ఈ టీం. నదీ తీర ప్రాంతాల గ్రామాలు, పట్టణాల్లోకి వెళ్లి

భాగస్వామ్యం చేయడం ద్వారా నది శుభ్రతకు కట్టబడి ఉండేలా చేయడం వారి లక్ష్యం. టీఎన్ఎఫ్, నేషనల్ మిషన్ ఫర్ క్లీన్ గంగ (ఎన్ఎమ్ఎఫ్టీ) ఉమ్మడిగా చేపట్టిన కార్యక్రమమిది. దీనిపై 24న పూర్తికాబోయే ఈ క్యాంపెయిన్‌కు ప్రయాణీనా నాయకత్వం వహిస్తున్నారు. గంగానది మన జీవనరీతి. ఆర్థిక కేంద్రం. దీని పరిరక్షణ మన తక్షణ కర్తవ్యం. ఆ బృహత్తర బాధ్యతను ఈ అమ్మాయిలకు అప్పగించారు అధికారులు. మరి వీరి సంకల్పంతో విజయవంతం చేసింది.

