



పాలన అక్కడ పనిచేసే కార్మికుల పిల్లలకు బోధించేవారామె. ఆ సమయంలోనే భవిష్యత్తులో తానొక స్కూలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. స్కూలుగార్డ్ యూనివర్సిటీలో గ్రామ్యయేవన్ పూర్తి చేశారు ప్రేరణ. 2012లో పెళ్లి చేసుకున్నాక సింగపూర్లో స్థిరపడ్డారా దంపతులు. ఎలాంటి వ్యాపార నేపథ్యం లేదు. బిజినెస్ డిగ్రీలు అంతకన్నా లేవు. అయినా సరే, చిన్ననాటి లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చుకోవడానికి భర్త సాయంతో ముందుగు వేశారామె. అలా 2015లో సింగపూర్ కేంద్రంగా 'లిటిల్ పాడింగ్స్' పేరుతో ఓ ప్రీస్కూల్ని ప్రారంభించారు ప్రేరణ. అది మొదలు బడేశాలో వాటిని ఏడుకి చేర్చారు. ఆపై 2022లో ఆ దేశానికి చెందిన ప్రైవేట్

సులభంగా పాఠాలు అర్థమయ్యేలా..

ఈక్విటీ సంస్థ ఆఫీస్ క్యాపిటల్ కు 180 కోట్ల రూపాయలకు విక్రయించారు. అంతకు రెండేళ్ల ముందే అంటే కొవిడ్ సమయంలో పాఠశాల విద్య తీరుతున్నటువంటి మార్గం గమనించిన ప్రేరణ గేమిఫైడ్ ఎడ్యుకేషన్ పై దృష్టి సారించారు. ఏడాదిలో రూ.330 కోట్లు... క్రియేటివ్ గెలిలియో పేరుతో 2022

లో గేమింగ్ స్ట్రాటెజీని ప్రారంభించారు. ఇది 3-8 సంవత్సరాల పిల్లలకు విద్యను అందించడానికి ఉద్దేశించిన స్ట్రాటెజీ. కంపెనీ సొల్యూషన్లలో ఎడ్యుకేషన్ వీడియోలు, ఆడియోలు, ఇంటరాక్టివ్ గేమ్లు, ఫోన్స్ ప్రోగ్రామ్లు వంటివన్నీ ఉన్నాయి. డిజిటల్ లిటిల్ సింగమ్ యాప్స్ తీసుకొచ్చారు. ఈ అప్లికేషన్స్ భారత ఉపఖండంలో కోటిమందికిపైగా డౌన్లోడ్ చేసుకున్నారు. నేను ఈ రంగంలో అడుగుపెట్టే నాటికే దేశంలో ఈ తరహా స్ట్రాటెజీలేన్నీ ఉన్నాయి. అయితే, వాటిల్లో కొన్ని మాత్రమే ప్రీ స్కూల్ పిల్లలను ఆకర్షించేవి. ప్రారంభంలో బైజాస్, డిస్కలరీ

కలిసి పనిచేశా. పెద్దగా మార్కెటింగ్ చేయకపోయినా మొదటి ఆరునెలల్లోనే లిటిల్ సింగమ్ యాప్ లక్షల్లో డౌన్లోడ్ అవ్వడం చూసి మొదట ఆశ్చర్యపోయా. రోజురోజుకీ ఆ సంఖ్య పెరుగుతూ వస్తోంది. నెలవారీ యాక్టివ్ యూజర్స్ ఏడులక్షల మందికిపైగా ఉన్నారు. పిల్లలకిష్టమైన చక్ర యంగ్ బాబుబలి, శక్తిమాన్, బిగ్ బిస్ జూనియర్, తెనాలి రామ, కాలియ ది నరక్, బాల్ గడెష్, ఘోష్ తల్లీ ప్రాతలతో పాఠాలు చెప్పిస్తాం. డీని డ్యారా పిల్లలు సులువుగానూ, ఆసక్తిగానూ పాఠ్యాంశాలను నేర్చు కోగలుగుతారు. నాణ్యమైన విద్యను బంటపట్టింపుకోగలరు అంటారామె. తర్వాతి కాలంలో టూనిడెమీ పేరుతో మరో అప్లికేషన్ను మార్కెట్లోకి తెచ్చారు. ఫండ్ ఓ రౌండ్లో సుమారు రూ.60 కోట్లు సమీకరించుకోవడంతోపాటు గతేడాది ఈ స్ట్రాటెజీ విలువను 40 మిలియన్ డాలర్ల



గంటల తరబడి టీవి తెరలకి అతుక్కుపోయే చిన్నారులు.. కాసేపు పుస్తకాలు తెరిచి చదవమంటే మాత్రం చిన్నబుచ్చుకుంటారు. ఇలాంటివారి దృష్టిని ఆకర్షించి, మనసుని పాఠ్యాంశాలపైకి మళ్లించేలా చేయాలనుకున్నారు ప్రేరణ రఘునరెడ్డివారా. యంగ్ బాబుబలి, బిగ్ బిస్ జూనియర్, తెనాలి రామ, ఘోష్ తల్లీ, చక్ర.. వంటి ఎన్నో కార్టూన్ పాత్రలను సృష్టించి వారితో పాఠాలను పల్లె చేయిస్తున్నారు. ఫలతమే 'క్రియేటివ్ గెలిలియో' డిస్క ప్రారంభించిన ఏడాదిలోనే వందల కోట్ల రూపాయల విలువైన సంస్థగా తీరనచదివారు. 'విజయం సాధించాలంటే.. చేసే పనిని ప్రేమించాలి. మారుతోన్న కాలానికి అనుగుణంగా అడుగులు వేయాలి అంటారు ప్రేరణ. ఎడ్యుకేషన్ రంగంలోకి అడుగు పెట్టాలనననది తన చిన్నప్పటి కల అని చెబుతారామె. స్వస్థలం కోరికలా. తండ్రి అక్కడ ఓ జనపనార పరిశ్రమను నిర్వహించేవారు. బాల్యంలో తాను చదువుకున్న

కురుల పోషణకు కొబ్బరి పాలు !

కురుల పోషణ అనగానే మనకు గుర్తొస్తేది కొబ్బరి నూనె కదా? ఈసారి కొబ్బరి పాలని ప్రయత్నించండి. మృదువైన, మెరిసే కురులు సొంతపడవడం కాదు, మరెన్నో ప్రయోజనాలు న్నాయి. + కొబ్బరి ముక్కలకు కొన్ని నీళ్లు చేర్చి, మిక్సి పట్టండి. ఓ కాసేపే వస్తే మిశ్రమాన్ని తాగి, పాలను వడకట్టాలి. వాటిని నేరుగా తలకు పట్టించి, అరగంటపాటు ఉంచితే సరి. ఆపై గాఢత తగ్గుతున్న పాంపూతో కడిగేస్తే చాలు. + కొబ్బరిలోని లారిక్ యాసిడ్ కురులకు కావాల్సిన తేమను అందిస్తుంది. విటమిన్ ఇ ఎండ కారణంగా ఎర్రదే ద్యామెజిన్ తగ్గుతుంది. వీటిల్లోని ప్రోటీన్ కేసలను బలంగానూ చేస్తుంది. + వారానికి రెండుసార్లు పట్టేస్తే చాలు. కొబ్బరి పాలలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చుండ్రుని తగ్గించడంతోపాటు నిద్రవంగా మారిన కురులను మెరిపిస్తాయి. మామపై వచ్చే యాక్నే, దురదలకూ ఇది మంచి మందు. + సమయం లేదనిపిస్తే పాంపూ చేతక, చిక్కని కొబ్బరి పాలలో కొన్ని నీళ్లు కలిపి తలమీద పోసుకోవాలి. పది నిమిషాలయ్యాక గురువెచ్చని నీటితో కడగాలి. సహజ కండిషనర్లా పనిచేస్తుంది. నేరుగానే కాదు, ఇతర ప్యాకెటోస్నా డిస్క జోడించుకోవచ్చు. ప్రయత్నించండి మురి! □



పరోటా గోధుమ, మైదా.. దేంతోసేనా చేయొచ్చు. మైదా వాడితే వేడి మీద

స్వీట్ కార్న్ పరోటా టిప్స్

మరింత రుచిగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటే మాత్రం గోధుమ మంచిది. మైదా ఇవి చల్లగా మెత్తగా ఉంటాయి. మైదా పరోటాల్లా సాగువు.

+ పరోటా విరగకుండా, పగుళ్లు లేకుండా పక్కా రావాలంటే పిండి కలిపేటప్పుడు.. నీళ్లు ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా తగినన్ని పోసి మెత్తగా అయ్యేదాకా బాగా కలపాలి. తడి బట్టతో చుట్టి ముప్పావుగంట సేపు పిండిని నాననివ్వాలి. పిండి గట్టిగా ఉంటే పరోటా పట్టుకున్నప్పుడు లోపలి స్ప్రింగ్ బయటకు వచ్చేస్తుంది.

+ కడాయిలో నూనె వేడయ్యాక.. జీలకర్ర, ఇంగువ తలకే కాకుండా శరీరానికి కూడా నూనెను పట్టించి మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేసేవచ్చు కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేసేవచ్చు కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేసేవచ్చు కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేసేవచ్చు కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేసేవచ్చు కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేసేవచ్చు కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేసేవచ్చు కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేసేవచ్చు కలుగుతుంది.

చెలిచిట్టా

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

ఉబ్బిపాయ ముక్కలు వేసి వేయించాలి. అందులో స్వీట్ కార్న్, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, వెల్లుల్లి, వాము, కొత్తిమీరలను మెత్తగా నూరిన ముద్ద వేసి.. కలియ తిప్పుకుంటాలి. చెవ్వు ఇంకిపోయింది అనుకున్నాక దించేయాలి. + గోధుమపిండిని ముద్దలుగా తీసుకుని పూర్ సైజు లొబ్బేలాగా చేయాలి. స్వీట్ కార్న్ మిశ్రమాన్ని నిమ్మకాయంత చొప్పున రొట్టె మధ్యలో ఉంచి.. రొట్టెను మడిచి.. విరగకుండా, స్ప్రింగ్ బయటటి రాకుండా రోల్ చేయాలి. ఇవి చాపాతీల కంటే ముందంగా ఉంటాయి. + పెనం వేడెక్కిన తర్వాత నూనె వేసి.. పరోటాలను రెండు వైపులా ఎర్రగా కాల్చుకోవాలి. □



ప్రశ్న : నిద్రలేమి తోరుగ్గుతలు తప్పవు! మా అమ్మాయిని ఎలాగైనా డాక్టర్ అడే పట్టుదలతో ఉంది. అయితే రాత్రిలో ఎక్కువ సమయం మేల్కొని చదవలేకపోతున్నది. రాత్రి పది గంటలకల్లా నిద్ర ముంచుకుని పస్తోంది. అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప

అన్నం తక్కువగా తిని, పదిగంటలకు ఒకసారి టీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. టీ కంటే కాఫీ ఇస్తే ఇంకొక గంట చదవగలుగుతున్నది. గత నెల రోజుల నుంచి తరచు తలవెప్పి అంటోంది. ప్యారాసిటమాల్ మాత్రలు వాడవలసి వస్తోంది. ఈ మధ్య బరువు తగ్గింది. నెలవారీ చాల అలస్యం అవుతున్నది. వారం జరిగే పరీక్షల్లో శ్రమంగా మార్పులు తగ్గుతున్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ సమయం చదివేస్తే తప్ప



