



మోదీ ప్రభుత్వ  
గ్యారెంటీ

మన సంకల్పం వికసిత భారత్

సంపన్నులైన రైతులు,  
సుసంపన్నమైన దేశం

గత 10 సంవత్సరాలలో 5 రెట్లు  
పెరిగిన వ్యవసాయ బడ్జెట్,  
వ్యవసాయ మౌలికసదుపాయాల  
కల్పన నిధి కింద రూ.1 లక్ష  
కోట్ల రుణ సౌకర్యం

మరింత సమాచారం  
కోసం స్కాన్ చేయండి

Government of India

మెరిసిన మేడారం

కాంతులు విరజిమ్మిన సమృక్త, సారలమ్మ గద్దెలు

కొలుపుదీరిన జంపన్న, పగిడిద్దరాజా, గోవిందరాజా  
మూటాముల్లె, పిల్లాపాపలతో మేడారం చేరిన లక్షలాది మంది  
ముగ్గురు మంత్రుల పర్యవేక్షణలో భారీ ఏర్పాట్లు

బుధవారం మేడారంలో గద్దెలపక్ష పోటెత్తిన భక్తజనం

మేడారం, ప్రభాతవార్త: ముక్కోటి భక్తులు ఎదురుమానీ దేవతల ఆగమనంతో వనం మెరిసింది. మేడారం అంతా పున్నమి వెన్నెల కాసింది. కన్నెపెల్లి అలయం నుండి ప్రధానపూజారి కాక సారయ్య, కాక వంశీపులు, పూజారుల కాక కిరణ్, కాక శ్యామ్, కాక వెంకటేశ్వర్లు, దేవతల వెంబడి చేరుకున్నారు. సారలమ్మ రాకతో జిలుగు వెలుగుల కాంతులు విరజిమ్మాయి. డోలు వాయిద్యాలతో తరలి వచ్చింది. కన్నెపెల్లి జాబిల్లి రాకతో మేడారం అంతా వెన్నెలమయంగా మారి పులకరించింది. ప్రభుత్వం తరుపున అధికారులంతా సరిసిద్ధమై సమృక్త, సారలమ్మ ఆగమనాన్ని కన్నులారా వీక్షించారు. ముక్కోటి మొక్కులు సమర్పించే కోట్లాదిమంది భక్తులు కన్నులారా తనివితిరా చూశారు. సమృక్త బిడ్డ సారలమ్మ కుమారుడు జంపన్న, అల్లుడు గోవిందరాజు, భర్త పగిడిద్దరాజు గద్దెలపై కొలువుదీరారు. సమృక్త బిడ్డ ఆయన

>>2

బుధవారం కోస్ బహిరంగ సభలో ప్రసంగిస్తున్న సిఎం రేవంత్

పదేళ్లుగా బిజెపి, బిఆర్ఎస్ చేసిందేమీ లేదు  
వాళ్లవి చీకటి ఒప్పందాలు..  
14 పార్లమెంటు సీట్లు గెలుస్తాం: సిఎం  
రూ.4400 కోట్ల అభివృద్ధి  
పనులకు శంకుస్థాపన

హాజరైన పలువురు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు

మహబూబ్‌నగర్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా వంశీచందర్  
-లోక్‌సభకు ప్రకటించిన సిఎం రేవంత్

2

వారంలో మరో  
గ్యారెంటీలు

కోస్ సభలో సిఎం రేవంత్ హామీ

బుధవారం కోస్ బహిరంగ సభకు హాజరైన అతిపెక్త ప్రజాసేవకం

మహబూబ్‌నగర్ బ్యూరో, ఫిబ్రవరి 21, ప్రభాతవార్త: ఎన్నికల యుద్ధం విరామం మాత్రమే అని, రాష్ట్రంలోని 17పార్లమెంట్ స్థానాలకు 14 స్థానాల్లో విజయం సాధిస్తే గెలిచినట్లు అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. పదేండ్లు అధికారంలో ఉండి పాలమూరుకు బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిందేమీ లేదని, పాలమూరు ఎండబెట్టారని దుయ్యబట్టారు. నారాయణపేట జిల్లా కోస్ పర్యటనలో భాగంగా రూ.4400 కోట్ల అభివృద్ధిపనులకు శంకుస్థాపనచేసిన అనంతరం మహిళాసంఘాలతో సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం సాయంత్రం కోస్ బహిరంగ సభలో సీఎం ప్రసంగించారు. జెడ్పీటీసీ, ఎమ్మెల్యే, ఎంపీగా గెలిచి ప్రజల

>>2

ఆర్థికకష్టం అనంతతీరాలకు..  
అప్పుల భారానికి తోడు వడ్డీల పెను భారం

ఈ యేడాది నుంచే చెల్లింపుల మోత  
వడ్డీలు, అసలు కూడా పదేళ్లుగా గగనమే

3

బుధవారం జంపన్నవాగులో పవిత్ర స్నానాలు చేస్తున్న భక్తులు

సింగరేణిలో వెయ్యిమందికి  
కారుణ్య నియామకాలు

భాళీగా ఉన్న 485 పోస్టులకు  
నోటిఫికేషన్లు చేయండి  
సిఎండి బలరాంకు డిప్యూటీ  
సిఎం భట్టి ఆదేశాలు  
సంస్థ సంక్షేమంపై సమీక్షించిన మంత్రి

బుధవారం హైదరాబాద్‌లో సింగరేణి అధికారులతో సమీక్ష చేస్తున్న డిప్యూటీ సిఎం భట్టి

కొత్తగూడెం, ఫిబ్రవరి 21 - ప్రభాతవార్త: సింగరేణి కాలరీస్‌లో ఖాళీగా ఉన్న 317 డ్రైవర్స్ రిక్రూట్‌మెంట్ పోస్టులను, అలాగే 168 ఇంటర్నల్ రిక్రూట్‌మెంట్ పోస్టులను తక్షణమే భర్తీ చేసేందుకు వీలుగా నోటిఫికేషన్లు సిద్ధం చేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమ్‌రూపు మల్లు సింగరేణి చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బలరాం నాయక్‌ను ఆదేశించారు. సింగరేణిలో కారుణ్య నియామక ప్రక్రియను వేగంగా చేపట్టాలని, ఈ ఏడాదిలో కనీసం వెయ్యి మందివారసులకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలన్నారు. సింగరేణి కాలరీస్ ఆర్డర్స్ ర్యూంలో చేపట్టాల్సిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలపై బుధవారం సచివాలయంలో సింగరేణి సీఎంబి బలరాం, డైరెక్టర్ ఎన్‌పీకే శ్రీనివాస్ ఇతర అధికారులతో డిప్యూటీ సీఎం ఉన్నతస్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం మూర్తిరాజు.. ఉద్యోగాల నియామక ప్రక్రియ చాలా పారదర్శకంగా ఉండాలన్నారు. పరీక్షల్లో ఎలాంటి అవకతవకలు జరిగేలా ఉపేక్షించేద్దేనన్నారు. నోటిఫికేషన్ల ప్రక్రియ పక్కంబడిగి ఉండాలని సూచించారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సింగరేణి ఉద్యోగ మేళాలో ఇచ్చిన హామీ మేరకు వారసుల వయో పరిమితిని 35 ఏళ్ల నుంచి 40 ఏళ్లకు పెంచే విషయంలో వీలైనంత త్వరగా సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని చెప్పారు. సింగరేణి కార్మికుల కోసం యూనియన్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియాతో ఎలాంటి ప్రీమియం చెల్లింపనవసరం లేకుండా చేసుకున్న

>>2

భారీ వాహనాలపై  
మరిన్ని ఆంక్షలు

హైదరాబాద్‌లో అమల్లోకి  
వచ్చిన కొత్త ట్రాఫిక్ నిబంధనలు  
ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 21, ప్రభాతవార్త: జంట నగరాలలో ట్రాఫిక్ రద్దీని మరింత సులభతరం చేసేందుకు భారీ, మీడియం వాహనాల రాకపోకలపై విధించిన కొత్త ఆంక్షలు బుధవారం నుంచి అమల్లోకి వచ్చాయి. సరుకు రవాణా వాహనాలు, భవన నిర్మాణా సామాగ్రి, వాటి వ్యర్థాలు తరలించే వాహనాలు, ప్రైవేటు, టూరిస్టు బస్సులు, టన్నర్లు, ట్రాలీలు, వ్యర్థాలను తరలించే మీడియం వాహనాలు, ట్రక్కులు ఇక షాన్సుసారం జంట నగరాలలో పగటిపూట రాకపోకలు సాగిస్తుండడం వల్ల నగరంలోని అన్ని మార్గాలలో ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర ఇబ్బందులు తలెత్తుతుండడం తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో ట్రాఫిక్ గజటిజీని కొంతమేర చక్కదిద్దేందుకు సిటీ కోర్ట్‌లో కొత్త కోట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి ట్రాఫిక్ విభాగం అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి కొత్త ఆంక్షలను విధించారు. ఆంక్షల సమయంలో వాహనాల రుజుమానులు, డ్రైవర్లు ఇకముందు ఏ ఏ సమయంలో నగరంలోకి రాక పోకలు సాగించవచ్చునో ముందుగా తెలుసుకుని ప్రయాణాలు సాగించడం మంచిది. ఇవడకపోతే షాన్సుసారం రాకపోకలు సాగిస్తే ట్రాఫిక్ పోలీసులు చట్టపరమైన భారీ జరిమానాలు విధించడంతో పాటు అవసరం అనుకుంటే వాహనాలను జప్తు చేస్తారు. ఆంక్షల వివరాలు ఇలావున్నాయి. 1. డిసీఎం, ఏవర్, స్వర్ణాక్ష మజ్జా వంటి సరుకు రవాణా వాహనాలు ఉడయం ఎనిమిది గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు సాయంత్రం నాలుగు గంటల నుంచి రాత్రి తొమ్మిది గంటల వరకు అనుమతి వుండదు. 2. ప్రైవేటు బస్సులకు ఉడయం ఎనిమిది గంటల నుంచి రాత్రి 10 గంటల వరకు నగరంలోని ఏ మార్గంలోనూ రాకపోకలు సాగించేందుకు అనుమతి వుండదు. 3. రెండు టన్నులకు మించి

>>2

‘ధరణి’ నివేదిక రెడీ!  
పేరు మార్చే కాదు.. చట్టసవరణ చేయాల్సిందే

ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోనే నడపాలని సిఫారసు  
రేవో, మావో సిఎం రేవంత్‌తో కమిటీ భేటీ

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 21, ప్రభాతవార్త : ధరణి పోర్టల్‌ను ప్రైవేట్ వ్యక్తుల చేతుల్లోనుంచి వీలైనంత త్వరగా ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోకి తీసుకోవాలని, ధరణిలో పెండింగ్ దరఖాస్తుల సమస్య పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యాచరణతో గ్రామాల్లోకి వెళ్లా ధరణి కమిటీ పలు సిఫార్సులతో నివేదిక రెడీ చేసింది. సుధీర్ఘ విచారణ, పలు వివరాల సేకరణ అనంతరం ధరణి కమిటీ మధ్యంతర నివేదికను సిద్ధం చేసింది. ఒక్కటెండు రోజుల్లో ఈ కమిటీ సీఎంరేవంత్‌రెడ్డితో భేటీ అవుతుంది. చిన్నచిన్న మార్పులతో పరిష్కారమయ్యే సమస్యలపై ఈ నివేదికలో కీలక సిఫార్సులున్న రెడీ చేసింది. గతంలో పట్టా భూములుగా ఉండి ఆ తర్వాత పార్సెల్స్, పక్ష్, దేవాదాయ, భూదాన్, ప్రభుత్వ, అస్సై భూములుగా తప్పు నమోదైన వాటి పరిష్కారానికి కీలక సూచనలు చేసినట్లు తెలిసింది. ఈ నెల 25లోగా నివేదికను ఇవ్వాలని యోచిస్తోంది. అస్సై భూములుగా నమోదైన వాటికి సంబంధించి కూడా జాబితారెడీచేసింది. వీటిపై నెలకొన్న సందిగ్ధతలను నివారించాలని భావి

>>2

















పాలన అక్కడ పనిచేసే కార్మికుల పిల్లలకు బోధించేవారామె. ఆ సమయంలోనే భవిష్యత్తులో తానొక స్కూలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. స్కూలుగార్డ్ యూనివర్సిటీలో గ్రాడ్యుయేషన్ 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 బడేశాక 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, శ్రీమాన్, బిగ్ బిగ్ 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 రఘునీరమ్ నవాలా. యంగ్ బాబుబలి, బిగ్ బిగ్ 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 వస్త్రంలో మిశ్రమాస్తంతా వేసి, 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 తగ్గిస్తుంది. 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 ప్యాకెటోస్నూ డిస్క జోడించుకోవచ్చు. ప్రయత్నించండి మురి! □



హోటాలు గోడమ, మైదా.. దేంతోసేనా చేయొచ్చు. మైదా వాడికి వేడి మీద

## స్వీట్ కార్న్ పరోటా టిప్స్

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

హోటా విరగకుండా, పగుళ్లు లేకుండా వట్టగా 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.

తలకే కాకుండా శరీరానికి కూడా నూనెను పట్టించి మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

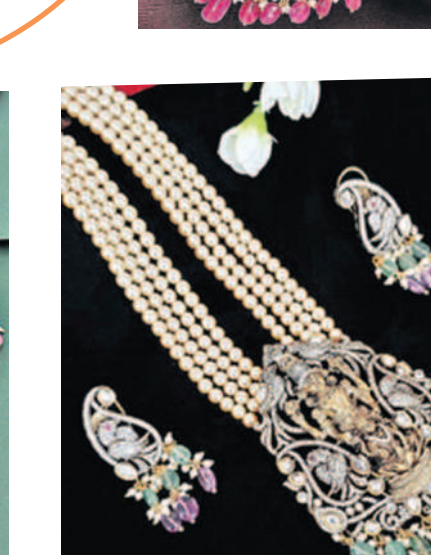
మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.

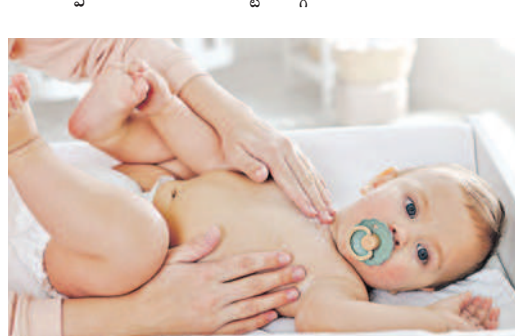
మర్చన చేయడం వలనల శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అభివృద్ధి చేపాపుస్తే కలుగుతుంది.



బంగారు నగలనగానే పసిడి కాంతుల్లో మెరిసేవే గుర్తొస్తాయి. కానీ కొంతకాలంగా యాంటీ ఫినిషింగ్ అంటూ కాస్త రంగుని తగ్గించి చేసినవి ఇష్టంగానే వేసుకుంటున్నాం. వీటితోపాటు పోల్కీ, కుండన్స్, ఆనకట్ట డైమండ్స్ పొదిగి ఇంకాస్త నల్లగా చేసిన విక్టోరియన్ జ్యువెలరీ కూడా ఈ మధ్య బాగానే ప్రొందయింది. కొత్తగా ఇప్పుడు ఆ నగల్లోకి మన దేవుళ్లని చేర్చి దేశీ టవ్ ఇచ్చేస్తున్నారు. అలా వాటిల్లో అందంగా ఓదిగిపోయిన తిరుమలేశుడి నగలు మనవాళ్లకు బాగా నచ్చేస్తున్నాయట. దాంతో ఆ విక్టోరియన్ పెండెంట్లను ఎమరాల్డ్స్, జేడ్, ఓపల్, అంబర్, ఆగట్.. వంటి టీఫ్లతో జత చేసి దాచరికపు హంగునీ తీసుకొస్తున్నారు డిజైనర్లు.



చంటిపిల్లల్లో తరచూ ఎదురయ్యే సమస్య మలబద్ధకం. పిల్లలు మరుగ్గా ఉంటే మనకే బాధా ఉండదు. కానీ ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురవ్వగానే కంగారు పడి డాక్టర్ దగ్గరికి పరుగుపెడతాం. అలా



చేయడం మంచిదే అయినా, ఈ చిట్కాలు పాటించి చూడండి. ఫలితం ఉంటుంది. ○వర్తొట్టు చేయించాలి. ఇదేంటి అంత చిన్నపిల్లలకి వ్యాధియారాంటి

చేయాలి. అలా కాసేపు చేస్తే పేగుల్లో కదలిక జరిగి మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది. ○ వేడినీటితో స్నానం చేయించాలి. దీని వల్ల వారి శరీరానికి చక్కని ఉపశమనం లభిస్తుంది. శరీర భాగాలన్నీ మరుగ్గా మారతాయి. బుజ్జాయి పొట్టు ఖాళీ అవుతుంది. ○ బుజ్జిపొట్టుపై కొబ్బరినూనె రాసి చేత్తో సున్నితంగా వృత్తాకారంలో మసాజ్ చేయండి. దీనివల్ల పేగు కదలికలు మెరుగువుతాయి. సమయానికి పాలు పట్టాలి. అలాగే ఏడాది దాటిన చిన్నారులకి సమయానుగుణంగా కొద్దిగా మంచి నీటిని కూడా తాగించాలి. ఘనాహారం పెడుతుంటే. మెత్తగా ఉడికించిన బాక్సీ, గోధుమ ఓట్ల వంటి పీను ఉండే ఆహారపదార్థాలను పెట్టాలి. ఇవి మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి. □

## పాపాయి బొజ్జలో ఇబ్బందా ?

అనుకుంటున్నారా? ఇది తెలిక పాటి వ్యాయామం. బుజ్జాయిని వెల్లడిలా పడుకోబెట్టి, కాళ్లను స్ట్రెత్ తొక్కిన మార్గంగా

## సాయి వారసత్వం !

భక్తలైతే చాలు. మిగిలిన వారుకూడా సాయి భక్తులవటానికి ఎక్కువ అవకాశాలున్నాయి.సాయిరాం తన స్వవీధియాలను ఇలా వివరించాడు.మా నాన్నగారు సాయి భక్తులు. ప్రతి గురువారం మా ఇంట్లో పూజలు, వేడుకలు చేయిస్తారు. నేను పుట్టగానే సంవత్సరంన్నరకు పెద్ద జబ్బు చేసింది. నేను చనిపోతానని అనుకున్నారు. మా నాన్న సాయికి మొక్కుకున్నారు. సాయిబాబా ఇంతవరకు మా కుటుంబాన్ని కాపాడుతున్నారు. ఈ కష్టాన్ని కూడా గట్టెక్కిండు. పిల్లవానికి నీ పేరు పెట్టుకుంటామని అన్నారు. వారం రోజులలోపే నేను ఆరోగ్యవంతుడనయ్యాను. మా నాన్నగారు నాకు సాయి మహిమను గురించి తెలిపారు. 1955 వేసవి సెలవుల్లో ఒక మరువూరని సంఘటన జరిగింది. అతను వేసవి సెలవుల్లో వాళ్లు బాబాయిగారి ఇంటికి నూజివీడు వెళ్ళాడు. వారింట్లో సాయి బాబా వటం లేదు. సాయిరాం వటం కొని వాళ్లు బాబాయి ఇంట్లో ప్రతి గురువారం పూజ చేయసాగాడు. అతను అక్కడన్నప్పుడే సెకండు ఫారం పొన్న భర్త ఫారంలోకి వచ్చాడు. అది సాయి



మహిమే అని అతను చెప్పాడు. ఒక రోజున బెలిగ్రాం వస్తే తండ్రి దగ్గరకు వెళ్ళాడు. తండ్రికి సుస్తిగా ఉన్నది. ఆయన సాయి పూజ కూడా సరిగ్గా చేయలేకపోతున్నారని. అందుకని కుమారుని పిలిపించి పూజలు చేయిస్తున్నాడు. ఒకరోజు తండ్రి గారు సాయిరాంకు ఇలా చెప్పారు. ఒక రాత్రి నలుగురు యమకింకరులు వచ్చారు నన్ను తీసుకుపోవటానికి వారం సమయం కోరాను. ఎందుకంటే మా సాయిరాం ఇక్కడ లేడు. అతన్ని పిలిపిస్తాను. వాడు సాయి పూజ చేస్తుంటే అది చూసి నేను తృప్తిగా కన్నుమూసాను అని. యమకింకరులు అంగీకరించారు. సాయిరాం తండ్రి నా జీవితాన్ని వాలిస్తాను. నేను తీసుకున్న గడువు అయిపోయింది అని ఆ తెల్లవారే సాయిలో ఇక్కడవచ్చారు. అప్పటి నుండి సాయిరాంకి బాబాపై భక్తి అపరిమితమైంది. సాయి తన భక్తులకు ఎన్నటికీ అన్యాయం చేయడు. తండ్రి సాయి భక్తి కుమారుడు సాయిరాం వారసుడయ్యాడు! అదే సాయి వారసత్వం! కొత్త వారసత్వం !!! □

ఆధ్యాత్మికం

## డాక్టర్ తపనతో రోగిగా మార్చకండి



లాభం లేదని ఒక తెచ్చుకొచ్చాడు. నిద్ర మేల్కొన్నదానికి యాంటీ స్ట్రీపింగ్ మాత్రలు వేసుకోమని చెప్పాడు. ఇటీవల ఒక డాక్టరును సంప్రదించి ఆమె ఎక్కువ టెస్టింగ్ గుర్రపుతున్నారని చెప్పాడు. నిద్రలేమి వల్ల తలనొప్పి వస్తున్నదని అన్నాడు. నిద్రలేమి వచ్చినప్పుడు మాత్రలు వేసుకోవడం మంచిదికావచ్చు. కొంత మంది రోజుకు 18 గంటలు చదివి ర్యాంకులు సాధించారని పుస్తకాలలో చదివాను. మరి మా అమ్మాయిని అలా చదివించాలి అంటే ఏమి చేయాలి అర్థం కావడం లేదు మా అమ్మాయి ఇంకరి రెండవ సంవత్సరం చదువుతున్నది. నీటికే సంసిద్ధం అవుతున్నది. వయస్సు 17 సంవత్సరాలు అయ్యి ఇంకా అడుగులు ముందు అంగుళాలు. బరువు 43 కిలోలు ఉంది. ఆమె శారీరక మానసిక పరస్థితులను బట్టి ఎలా చదివిస్తే నీటిలో ర్యాంకు సాధించిమెడిసిన్లో సీటు తెచ్చుకోవచ్చు అన్నది అర్థం అయ్యేలా వివరించండి. - ఒక సోదరి, జయవాడ

మెదడులో నిశ్చితమవుతుంది. కాబట్టి మీ అమ్మాయి సామర్థ్యాలను గుర్తించండి. రోపాలను సరిదిద్దండి. చదువులో మెరుకులు చేర్చండి. మంచి పోషక విలువలు ఉన్న ఆహారం ఇవ్వండి. తగినంత నిద్ర పోనివ్వండి. ఇక యాంటీ స్ట్రీపింగ్ మాత్రలు ఇచ్చి చదివించే ఆలోచన పూర్తిగా మానుకోండి. ఇటీవల లక్నోకి చెందిన పదోతరగతి విద్యార్థిని ఈ మాత్రలు అధిక మోతాదులో వేసుకోవడంతో మెదడులో రక్తం గడగట్టింది. దీంతో శ్లేష్మ చీకట్లు చేరుకుని వచ్చింది. కాబట్టి టీ, కాఫీ, మాత్రలు వేసుకుని నిద్రమేలుకుని చదవడం ఏ మాత్రం శ్రేయస్కరం కాదు. మీ అమ్మాయి తక్కువ బరువు ఉండటం వల్ల హార్మోన్ల సమస్య ఉత్పన్నం అయినట్లు భావించాలి. డాక్టరును సంప్రదించి తపనతో రోగిగా మారిన వారసుడి మంచి డాక్టరు, సైకాలజిస్టును సంప్రదించండి. □

వ్యర్థ

