



తొలి రాష్ట్రపతి రాజేంద్రప్రసాద్ జయంతి సందర్భంగా పాట్నాలో నివాళులర్పిస్తున్న విద్యార్థులు

పాష్టికాహారం

>>> కూడదో తెలవాల్సారు. నూతన విద్యావిధానానికి అనుగుణంగా స్కూళ్ల మ్యాపింగ్ చేయాలన్నారు. మన రాష్ట్రంలో 1092 పాఠశాల లకు నీడీఎన్ఇ అఫిలియేషన్ ఇవ్వడం ఒక చరిత్రాత్మకాంశంగా సిఎం జగన్మోహన్రెడ్డి పేర్కొన్నారు.టీచర్లకు శిక్షణ ఇవ్వన్న డైలీ సంస్థల సమర్థత పెంచాలన్నారు. గౌరుముద్ద (మద్యాహ్న భోజనం) పథకంపై జిల్లా కలెక్టర్లు, విద్యాశాఖాధికారులు నిత్యవర్త్యవేక్షణ కలిగి ఉండాలన్నారు. అవసరమైతే వారు ఆయా పాఠశాలలకు ఆకస్మికంగా వెళ్లి విద్యార్థుల మద్ద్య కూర్చుని భోజనం చేయాలన్నారు.,రాష్ట్రంలో నూతన విద్యావిధానం అమలు,శాటిలైట్ ఫౌండేషన్లో స్కూళ్లు, ఫౌండేషన్ స్కూళ్లు,పౌ డేషన్లో ఫ్లస్ స్కూళ్లు, హైస్కూళ్లు, హైస్కూళ్లు ఫ్లస్ తదితర పాఠశాలలపై సిఎం జగన్ బుధవారం తన వ్యక్తిగత కార్యాలయంలో ఉన్నత

ధర్మరక్షణ జరగాలి

>>> ర్వాదం చేసి స్వామివారిని చిత్రపటం ,ప్రసాదానం అందజేశారు. అనంతరం విలేజరు లతో మాట్లాడుతూ ముందుగా వెంకటేశ్వర స్వామివారిని దర్శించుకుని,శనివారము దుర్గవస్తున దర్శించుకోని దృఢసంస్థానం, న్యాయ పరిరక్షణ జరగాలి. అప్పు వారిని కోరుకున్నాను అని, ఆదివారము వరహలక్ష్మీపురినామా స్వామివారిని దర్శించుకుని దృష్టపాలన పోవాలి అని, ప్రజలు

బలపడుతున్న మిఛౌంగ్ తుపాను

>>> అంచనా వేసేదేని. తుఫాను మచిలీపట్టణం సమీపంలో తీరం దాటేందుకు అవకాశం ఉన్నా. మళ్లీ సముద్రంలోనే దిశ మార్చుకునే అవకాశం లేకపోలేదని వాతావరణ శాఖ అనుమానిస్తుంది.తుఫాను ప్రభావంతో నేటి నుంచి నాలుగురోజుల పాటు కోస్తాంధ్ర,రాయలసీమలో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ వివరించింది. గంటకు 75 కిలో మీటర్లు వేగంతో ఈదురు గాలులు పీచే అపకాలు ఉన్నాయి.తుఫాను తీరాన్ని దాటే సమయంలో గంటకు 80-90,గరిష్ఠంగా 100కిలో మీటర్లు వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయి.ఈ నెల ఆరవ తేదీ వరకు కోస్తాంధ్ర,రాయలసీమలో మోస్తరు వానలు కురిసే అవకాశాలున్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు.ఇప్పటికే తిరుపతి,కోనసీమ జిల్లాలో ఈదురు గాలులతో కూడిన వానలు కురుస్తున్నాయి.

తుఫాను హెచ్చరిక నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అప్రమత్తమైంది.విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ కార్యాలయంలో స్టేట్ ఎమర్జెన్సీ కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసారు.తుఫాను ప్రభావిత జిల్లా కలెక్టర్లు,ఆయా రెవెన్యూ డివిజన్ కేంద్రాల్లో కంట్రోల్ రూములు ఏర్పాటు చేసారు.బాపట్ల జిల్లా నిజాంపట్టణం హార్బర్‌లో 1వ నంబర్‌లో ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ చేసినట్లు బోర్డు కన్వెక్టర్‌ల మోత వెంటటరూమారావు తెలిపారు. మిఛౌంగ్ తుఫాను ప్రభావంతో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ముప్పుపొంది ఉండటంతో రైల్వే అధికారులు ముందస్తు భద్రతా చర్యలు చేపట్టారు.రైళ్ల కార్మికలపాలు,ట్రాక్‌ల పటిష్ఠత,ప్రయాణీకుల భద్రతకు అవసరమైన అన్ని చర్యలను వేగవంతంగా చేయాలని డిఆెఎం సరేంద్ర ఏ పాటిల్ అధికారులను ఆదేశించారు.ఆదివారం నుంచి ఈ నెల 6వ తేదీ వరకు ఎమి,తమిళనాడు రాష్ట్రాల మీదుగా సదీవే 144 ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లను రద్దు చేసారు.ఆన్ని ముఖ్యమైన రైల్వే స్టేషన్లు హెల్మిదెస్గులు ఏర్పాటు చేసారు.

తెలంగాణ ‘హస్త’గతం

>>> ఇప్పిన ఆరు వార్షాలాన అమలు చేస్తామని ప్రజలను మెప్పించడంలో విజయం సాధించింది. వీటిల్లో మహిళలకు ప్రతినెలా 2,500... రూ.500కే వంట గ్యాస్... అల్లసీ బస్సులో ఉచిత ప్రయాణం ముఖ్యమైనవి. రైతు భరోసా పంపుతో పాటు... కొలు రైతులకు భూమిలేని నిరుపేదలకు రూ.12వేలను ప్రణీంపారు. గతంలో తమకు రైతు బంధు అందేది కాదని అసంతృప్తితో ఉన్న ఈ వర్గాలను కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీ ఆకట్టుకుంది.దీనికి తోడు ఏకకాలంలో రూ.2లక్షలు రైతు రుణమాఫీ చేస్తామని కీలక హామీ ఇచ్చింది. ఇక చేయూత పింఛన్లు రూ.4000కు పెంపు, రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ కింద రూ.10లక్షల వైద్యం, గృహోత్పత్తిలో భాగంగా 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం, రూ.5లక్షల విలువైన విద్యా భరోసా కాదు. ప్రతి మండలంలో తెలంగాణ ఇంటర్వెన్షన్లో స్కూళ్ల ఏర్పాటు పంటిపి యువత నుంచి సాధారణ ప్రజల వరకూ పలుపురిని ఆకట్టుకొన్నాయి.

తెలంగాణ ఉద్యమానికి మూలం నీళ్లు, నిధులు, నియామకాలు, ఎంతో ప్రామాఖ్యం ఉన్న నియామకాల అంశంలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం భారీ విఫలమైందనే విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక ఏదానిలో రెండు లక్షల బోన్సులు భర్తీ చేస్తామని... గ్రామీ 1,2,3,4 నియమాత్రం ప్రక్రియల వివరాలను తేదీలతో సహా ప్రకటించింది. అభ్యర్థుల ఎంపికలోనే సగం విజయం దాగి ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని బిఆర్ఎస్ మరెన్న... కాంగ్రెస్ మాత్రం తూ.వ. తప్పకుండా పాటించింది. తెలంగాణలో పలువురు బిఆర్ఎస్ సిట్టింగ్ ఎమ్మెల్యేలపై తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉందని సర్వలు ఘోషిస్తున్నాయి. కానీ, వీరిని తప్పించి కొత్తవారికి అవకాశం ఇస్తే అంతర్గత కమ్యుటాలకుల బీజం పడుతుందని ఆ పార్టీ అధినాయకత్వం భావించింది. ఈ వ్యతిరేకతను కెసిఆర్ పరిష్కా అధిగమిస్తుందనకొంది. ఎన్నికల నోటిఫికేషన్‌కు ముందుగానే దాదాపు 115 మంది సిట్టింగీలకు టీకెట్లను ఖాయ చేశారు. మరోవైపు కాంగ్రెస్ మాత్రం అభ్యర్థుల ఎంపికలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకొంది. అన్ని రకాల సర్వేలు పరిగణలోకి తీసుకుని... పలు దశల్లో అభ్యర్థుల పేర్లను వదగొట్టి డిజ్జీల్ తుది జాబితాను ఖాయ చేయడం ఇప్పుడు ఫలితాన్ని ఇచ్చింది. రేచువేరికల్ల సహా ఎవరూ తామే ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థి అని చెప్పి చేయడానికి కారణం కాదని. వద్దలి ప్రకారాన నాయకుడి ఎంపిక ఉంటుందని సీనియర్లతో కూడా చెప్పించగలిగారు. ఈ పరిణామం పార్టీ జకమత్వాన్ని బలంగా తెలియజేసింది. ఈ క్రమంలోనే బిఆర్ఎస్‌కు బలమైన ప్రత్యామ్నాయంగా కాంగ్రెస్‌ను ప్రజల ముందుకు తీసుకొక్కడంలో రేచువేరిడ్డి విజయం సాధించారనే చెప్పాలి. ఇది తాడే పేడే తేల్చుకోవాల్సిన సమయమని.. సర్వశక్తులు ఒడ్డి పోరాడాలని పార్టీ నాయకులు కార్యక్రమాలకు సమాయత్తం చేశారు. తెలంగాణ ఇప్పిన కాంగ్రెస్‌కు ఒక్క అవకాశం ఇవ్వాలని ప్రజలను ఆడిగి... ఒప్పించగలిగారు. మొత్తంగా ఈసారి ఆసెంబ్లీలోకి కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్, బిజెపి, ఎంఐఎం,సిపిఐ(ఐదు)పార్టీలు అడుగు పెట్టినవ్నాయి.

యేళ్లుగా సాగుతున్న ‘పరంపర’

సంప్రదాయానికే కట్టుబడిన రాజస్థాన్!

జైపూర్, డిసెంబర్ 3: రాజస్థాన్ ఎన్నికల పరంగా

సాగుతున్న సంప్రదాయాన్ని మార్చి చరిత్ర తిరగరాయలనుకున్న కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారాన్ని చేజిక్కించుకోలేకపోయింది. ఇప్పటి వరకు జరిగిన ఎన్నికల కౌంటింగ్లో బిజెపి అసాధ్యంగా అధిక్యం హుమింది. కాంగ్రెస్ నమ్ముకున్న గ్యాడంలో హామీ గేమ్ కంటే బిజెపి స్ట్రాటజీనే గెలిచిందన్నట్లుగా ఒట్టు ఆధిక్యం హుమింది. రాజస్థాన్ కాంగ్రెస్ సాగించిన పాలనపై విమర్శలు కురిసిస్తూ అవి ప్రజల్లోకి వెళ్లే దిశగా చేసిన ప్రచార స్ట్రాటజీ ఫలితమిది. ఈ ఎన్నికల్లో మహిళల అంశమే కీలక పాత్ర పోషించిందని అన్నారు ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థి దియా కుమారి. బిజెపి రాజస్థాన్ ఎన్నికల ప్రచారంలో మహిళలకే పెద్ద పీట వేస్తూ లదో ప్రొత్సాహాన యోజన కింద ఆడపిల్ల పుట్టినప్పుడు

సైద్ధాంతిక యుద్ధం కొనసాగుతుంది : రాహుల్

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 3: సైద్ధాంతిక యుద్ధం కొన సాగుతుంటే కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తెలి పారు. మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, పశ్చిమగ్ధ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పార్టీ ఓటమిపై ఆయన న్గుందించారు. ప్రజల ఆదేశాన్ని వినయంగా అంగీకరించాం. సైద్ధాంతిక యుద్ధం కొనసాగుతుంది అని ఎక్స్‌లో తెల్పారు. అలాగే కాంగ్రెస్ పార్టీని భారీ మోజాల్లో గెలిపించిన తెలంగాణ ప్రజలకు ఆయన దన్యవాదలు

మరో 12గంటల్లో తుపానుగా మారనున్న వాయుగుండం.. ఆ జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాల హెచ్చరిక

కంట్రోల్ రూమ్ నెం.ను 1070, 112, 18004250101

విశాఖపట్నం, డిసెంబరు 3, ప్రధానవార్త: ఎఎండి అవనాల ప్రకారం నైరుతి బంగాళాఖాతంలోని తీవ్రవాయుగుండం వచ్చిమ వాయువ్య దిశగా పయనిస్తూ ఇవాళ తుపానుగా బలపడనుంది అంచనా ఇది రేపటికి తెల్లవారుజామునకు దక్షిణ కొస్తా ఉత్తర తమిళనాడు తీరాంకు వరుకుం బుందని ఆ తర్వాత దక్షిణకొస్తా తీరానికి సమాం వాయునిస్తూ మంగళవారం మధ్యాహ్నం నెల్లూరు మచిలీపట్నం, పద్ద్య తీరం దాటే అవ కాశం ఉంది దీని ప్రభావంతో ఇవా్లీ నుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్షాలు వడే అవకాశం ఉంది. దీని ప్రభావంతో ఇవా్లీ నుంచి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్షాలు వడే అవకాశం ఉంది రాష్ట్రం వ్యాప్తంగా వర్షాలు వచ్చేంతో చాలా చోట్ల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు అల్పకకృద భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు వడే అవకాశం వడే ఉండన్నారు. తమి, మంగళ వారాల్లో అల్పకకృద భారీ నుంచి తీవ్రభారీ వర్షాలు వడే అవకాశం ఉండన్నారు. రాయలసీమ, పల్నాడు వర్షాలలో చాలాచోట్ల మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది అని తెలిపారు.

వార్త, కడప, సోమవారం 4 డిసెంబరు 2023



ఆదివారం కాంగ్రెస్ ఘనవిజయం సాధించడంతో హైదరాబాద్‌లోని గాంధీ భవన్‌పద్ద పార్టీ కార్యకర్తల కోలాహలం

గవర్నర్‌కు రాజీనామా సమర్పించిన కెసిఆర్

కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పాటయ్యే వరకు ఆపధర్మ సిఎంగా కొనసాగాలని సూచన

ప్రధానవార్త
ప్రధాన
ప్రతినిధి,హైదరాబాద్.
డిసెంబర్3: తెలంగాణలో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి కాంగ్రెస్‌కు అవసరమైన మేజిటీ ఫిగర్‌ను సాధించడంతో మూడోసారి అధికారంలోకి రావా లన్న బిఆర్ఎస్ ఆశలు ఆవిరైపోయాయి. మంత్రులు కూడా బిఆర్ఎస్ ఓటమిని అంగీకరించారు. మరో వైపు ఎన్నికల్లో ఓటమి నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి కొనసాగా లని ఆమె సూచించినట్లు సమాచారం.

సస్పెన్షన్ వేటు

>>> **ఇంధాల్లి డిజిగా రవి గుప్తా దాద్యతల స్వీకరణ**

ఇదిలావుండగా రాష్ట్ర ఇంధాల్లి డిజిపిగా విజిలెన్స్, ఎసిబి విభాగాల డిజిగా వున్న రవి గుప్తా ఆదివారం రాత్రి బాన్సుతల స్వీకరించారు. ఇప్పటి వరకు డిజిపిగా వున్న అంజలి కుమార్‌ను ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ వికాస్ రాజ్ సస్పెండ్ చేయడం తెలిసిందే. ఆదివారం సాయంత్రం డిజిపిగా వున్న అంజలి కుమార్‌ను ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ సస్పెండ్ చేయడం సంచలనంరేపగా ఆయన స్థానంలో సీనియర్లుగా వున్న వారి పేర్లను సూచిం చాలని ఎన్నికలంంఘం రాష్ట్ర సర్కారును కోరింది. ఎన్నిక ల సంఘం ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర సర్కారు

20 యేళ్ల క్రితం కూడా ఇదే జరిగింది : జైరాం రమేష్

న్యూఢిల్లీ, డిసెంబర్ 3: మధ్యప్రదేశ్, పశ్చిమగ్ధ్, రాజస్థాన్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిన కాంగ్రెస్

పార్టీ 20 యేళ్ల క్రితం కూడా ఇదే జరిగినట్లు ఆ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేష్ గుర్తుచేసు కున్నారు. అప్పట్లో కేవలం ఢిల్లీలో మాత్రమే గెలిచామని తెలిపారు. కానీ కొన్ని నెలల్లో జరిగిన 2004 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో అతిమద్ద పార్టీగా నిలిచి కేంద్రంలో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేశామని పేర్కొ న్నారు. ఈసారి కూడా అదే జరుగుతుందని ధీమా వ్యక్తంచేశారు. రాబోయే సార్వత్రిక ఎన్నికలకు దృఢ సంకల్పంతో సన్నద్ధమవుతామని తెలిపారు.

వారం - వర్షం
తేది : 04-12-2023, సోమవారం
శ్రీ శోభకృత్ నామ సంవత్సరం, శార్దూకమాసం, దక్షిణాయనం, శరదృతువు, బహుళపంచమి
సప్తమి రా.9.59, మఖ రా.12.35
వ.రా.11.05-12.53,
దు.మ.12.19-1.04, 2) మ.2.33-3.16
కుభనమయం లేదు, శ్వేతృ పర్ర
రాహుకాలం ఉ.7.30-9.00 వరకు
పాండుఫలం
మేఘం : క్రమశిక్షణ లేని అత్యంత సన్నిహితల వర్ష ఇబ్బందులు పస్తాయి. రహస్య ఋణం చేస్తారు.
కృత్తికం : మనో నిగ్రహంతో, కష్టసమైన క్రమశిక్షణతో అధిగ్యాని గాడిలో పెట్టుగలుగుతారు.
మిథునం : మోకాళ్ళ నొప్పులు, వెన్నెనొప్పి మొదలైన కీళ్ళ రోగాలు ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు.
కర్కాటకం : ఆధ్యాత్మికంగాను, వ్యాపార పరంగాను మనసుకు తోచినట్లు చేస్తారు. ధనలాభం,
సింహం : ప్రతి విషయానికీ ఆందోళన వడదం, భయపడదం మానుకుంటారు. వస్తులూపం.
కన్య : అమృతం, కొనుగోలుకు సంబంధించిన వ్యవహారాలు ముడి పడతాయి. వైవద్యనం.
తుల : విదేశీ సంబంధిత విషయ వ్యవహారాలు రెండవ ప్రదృశ్యంలో ఫలిస్తాయి. వస్తులకు కొనుగోలు.
వృశ్చికం : సంశాన పురోగతికి మీరు చేసే కృషి సక్రమమైన ఫలితాలనిస్తుంది. వాహన యోగం.
ధనుస్సు : ఆర్థికంగా పెట్టుబడి పెట్టి రాజులు గడించడానికి మంచి అవకాశం వస్తుంది. ధనలాభం.
మకరం : రాజకీయ రంగంలో మీ ద్వారా సహాయం పొందిన వారు, కీలక సమయంలో తప్పుకుంటారు.
కుంభం : కుటుంబ సభ్యులను పద్ధిండుకోకుండా పొందుపు చేస్తారు. ఆర్థిక పురోగిణి సాధిస్తారు.
మీనం : జీవితంలో నెరవేరవనుకున్న కొన్ని ముఖ్యకార్యక్రమాలను దిగ్విజయంగా పూర్తి చేస్తారు.
- శ్రీమతి ములుగు శేవతీర్పి, కో. హైదరాబాద్



పాడవుగా కనిపించాలా !



ఎంతందమైన దుస్తులు ధరించి.. పొట్టిగా కనిపిస్తున్నామని బాధపడిపోతున్నారా? మీ కోసం ఈ సూచనలు చెబుతున్నాడు ఫ్యాషన్ నిపుణులు..

- ▶ అసలు ఎత్తుకంటే కాస్త పొడవుగా కనిపించేలా చేయడం బ్రేమే అయినా.. ఎదుటివారి కళ్లను ఏమార్చగలిగే శక్తి దుస్తులకు ఉంది. పార్ట్ టాప్లు, పలాజో ప్యాంటీలూ, సింగిల్టీస్ లాంగ్గార్న్లూ, షరారాలు వంటివి పొడవుగా కనిపించేలా చేస్తాయి. పెద్దపెద్ద ప్రింట్లు మీరు ఎత్తు తక్కువగా కనిపించేలా చేస్తాయి.
- ▶ చాలావరకూ పట్టు రకాలు బ్రోకేడ్, జరీ హంగులూ, బారీ బార్లెట్ అడంబరంగా కనిపిస్తాయి. వీటిని కట్టుకుంటే మనమూ కాస్త బొడ్డుగా కనిపిస్తాం. ఎత్తు తక్కువున్నట్లూ అనిపిస్తాం. అందుకే వీటికి బదులు రాసిల్స్, బెనారస్, జార్జెట్, పిఫాన్, క్రేమ్ విన్సెన్, లైకా మిక్స్డ్ కాటన్ వంటి ఫ్యాబ్రిక్ రకాలను ఎంచుకోండి. వీటిల్లో నన్నగానే కాదు.. పొడవుగానూ కనిపిస్తారు. ❑

ఐదేళ్లొచ్చేదాకా పిల్లల్ని జాగ్రత్తగా..



పిల్లల పెంపకంలో మొదటి అయిదు సంవత్సరాలు ఎంతో కీలకం. ఈ సమయంలోనే వారిలో అనేక కీలక మార్పులు చోటు చేసుకుంటుంటాయి. అందుకే అయిదేళ్లొచ్చేదాకా పిల్లల్ని చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలంటారు. పెద్దవాళ్లు, ఈ సమయంలో వారిలో జరిగే ప్రతి మార్పును గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏదైనా సందేహం వస్తే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. ఈ క్రమంలో గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏదైనా సందేహం వస్తే వెంటనే సంప్రదిం చాలి. ఈ క్రమంలో డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లిసప్పుడు పిల్లల గురించి విషయాలు అడగాలో తెలుసుకుందామా.. ఏడాది లోపు...

- ▶ చిన్నారికి పాలు ఎంతసేపు పట్టాలి? పాలు ఇవ్వటప్పుడు గ్యాస్ ఎంత ఉండాలి? పీడింగ్ విషయంలో ఏదైనా నియమాలు పాటించాలా.

- ▶ బేబీ సరిపడినంత సేపు నిద్రపోతోందని తెలుసుకోవడం ఎలా?
- ▶ డైవర్లను వాడచ్చా? ఒక వేళ వాటిని ఉపయోగిస్తే ఎన్ని గంటలకోసరారి మారి మార్చాలి.
- ▶ పాపాయికి విటమిన్ డి పరిపడినంత అందుతోందని ఎలా తెలుసుకోవాలి? ఇందుకోసం సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించచ్చా?



▶ బేబీకి స్నానం చేయించే విషయంలో

- ▶ ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
- ▶ చిన్నారి అదేవనిగా ఏడుస్తుంటే స్పాసిఫియర్లు వాడచ్చా?
- ▶ వయసుని బట్టి ఏయే వ్యాక్సిన్లు చేయించాలి?
- ▶ పాప ఎత్తు, బరువు, ఎదుగుదల సాధారణంగానే ఉందా?
- ▶ సిరవెలు వేసటప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- ▶ ఎన్నిరోజులకు ఒకసారి డాక్టర్ చెక్ అవసరమవుతుంది.

1-4 ఏళ్ల లోపు వారికి...

- ▶ పాప/బాబు ఎదుగుదల

జగత్తు యావత్తు భక్తి ప్రపత్తులతో కొలిచే దైవం పరమ శివుడు, ఓమ్ నమో శివాయ అన్న నామస్మరణతో శివ శంభో శివరూపం ప్రతి దింబించే ప్రతిభావమే పరమ

శివశక్తి స్వరూపం 'కార్తీకం'

శివుడు. శివతత్వం ఓ జ్ఞాన స్వరూపం ఈ కార్తీకమాసం ఒక శివ శక్తి స్వరూపం భూలోకంలో శివ భక్తులకు దైవం కైలాస నాథుడు ఒక్కడే అయినా ఎన్నో నామాలూ ఈశ్వరుడు. బోళా శంకరుడు, ఆది శంకరుడు, నిశా భరుడు, త్రినేత్రుడు, ముక్త్యంబి, జటా జూట దారి, పరమేశ్వ రుడు, జానానికి ఒక్కడే దైవం కైలాసగిరినుడు త్రిమూర్తుల స్వరూపం శివశంకరుడు. మల్లికార్జున, కాళీ విశ్వేశ్వరుడు, మహేశ్వరుడు, జగదీశ్వరుడు, ఇలా ఎన్నో నామములకు కలిగినటువంటి పరమశివుని ఆరాధన శైవ తత్వం సురదే ఆరంభం అవుతుంది. శివతత్వం నుండే జ్ఞానం అలవడుతుంది. స్వశాసనంలో నివసించే విభూతి ధరించిన



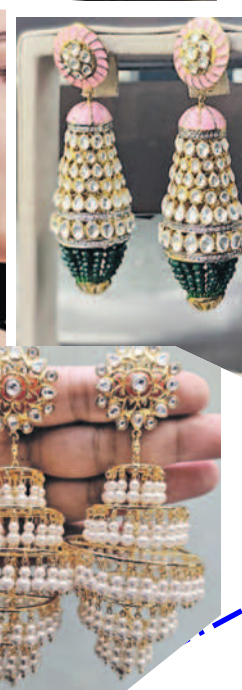
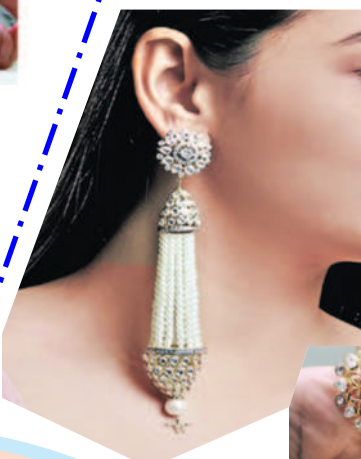
కాదు. దేనికైనా సరే సర్వేశ్వరుని అనుగ్రహం ఉండాలి. శివతత్వం యొక్క పరమ ధర్మం గురించి అందరూ గ్రహించాలి. అది ఒక జ్ఞాన స్వరూపమని పరమ పవిత్రమైన కార్తీక మాసం పరమార్థం ఇదేనని అందరూ గ్రహించాలి. ❑

సాధారణంగానే ఉందా?

- ▶ పాటీ ట్రైనింగ్ ఇవ్వడానికి ప్రత్యేక వద్దతులు ఏవైనా ఉన్నాయా? ఈ క్రమంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ▶ సాధారణంగా పిల్లలకు మాటలు ఎప్పుడు వస్తుంటాయి? ఈ విషయంలో గమనించాల్సిన అంశాలేమిటి?
- ▶ వయసుకు తగ్గ బరువు ఉందా?
- ▶ ఈ సమయంలో వారిలో వచ్చే కీలక మార్పులు ఏంటి? అవి సాధారణంగానే ఉన్నాయని తెలుసుకోవడం ఎలా?
- ▶ ఇప్పటినుంచే వారికి క్రమశిక్షణ అలవాటు చేయాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
- ▶ ఒకవేళ పాప/బాబుకి ఆడిజం వంటి సమస్యలు ఉంటే తెలుసుకోవడం ఎలా? వాటి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి. వీటితో పాటు ఇతర సందేహాల ఏదైనా ఉంటే వాటిని



పేపర్పై రాసుకోవడం మంచిది. తద్వారా డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లిసప్పుడు మర్చిపోయే అవకాశం ఉండదు. ❑

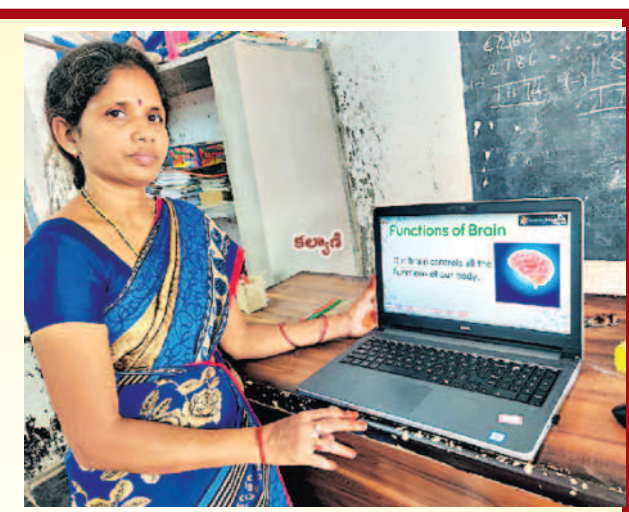


ఉప్పెనల ఎంపికలో

కొంత మంది మహిళలు చేసే తాత్కాలిక సంస్థకు ఇబ్బంది కలుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా నిర్ణయం తీసుకోవడానికి గంటలూ, రోజులు వెచ్చిస్తే, అది స్థాయిని తగ్గించడమే కాదు, ఉచ్చోగానికే ప్రమాదం కలిగిస్తుందంటున్నాడు నిపుణులు. ఉచ్చోగ భాద్యతలు నిర్వహించేటప్పుడు వేసే ప్రతి అడుగు ఆప్రమత్తంగా ఉండాలి. అంతే వేగంగానూ.. అడుగులేయాలి. ఎక్కువ సమయాన్ని వృథా కానివ్వకుండా మిలువైన నిర్ణయాన్ని అందించాలి. అప్పుడే సామర్థ్యం ఉన్న ఉచ్చోగానికే పేరు పొందొచ్చు. విధుల్లోనూ నిరూపించుకోవచ్చు. ఉప్పెనలను ఎంపిక చేసే మేజర్ స్టాయిల్ మీరున్నప్పుడు ఆర్థికతోపాటు నైపుణ్యాలన్నీ వారిని తేలికగా గుర్తించి వారిని చేర్చు

ఆ తండా ఒకప్పుడు నాలుసారా తయారీకి ప్రసిద్ధి. ఇక ఆ ఊళ్లోని బడి తాగుబోతులు, పేకాలారాయుళ్లకు అడ్డా. ఇద్దరు పిల్లలుండే ఆ బడి మూతబడిదే! కానీ అలా జరగలేదు. ఆ ఊరి తలరాత మారింది. పొరుగు జిల్లాల పిల్లలు కూడా ఆ బడికి రావాలని తపనపడుతున్నారు. పోటీ పరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తున్నారు. ఈ మార్పుతా ఓ టీచరమ్మపల్ల సాధ్యమైంది. ఆమె కర్నూలుకి చెందిన కల్యాణి కుమారి. గూర్చి తెలుసుకుందాం...

అర్ధమయ్యేలా వెప్పేదాన్ని. ఇంకా ఆసక్తి పెంచడానికి ల్యాప్టాప్లో వీడియోలు చూపించేదాన్ని. ఉదయం ప్రార్థన, సాయంత్రం అటలు ఆస్పి క్రమం తప్పకుండా ఉండేవి. ఇది గమనించిన గ్రామస్థుల్లో బడిపై నమ్మకం పెరిగింది. తర్వాత ఏడాదికి పిల్లల సంఖ్య పదికి చేరింది. నాలో ధైర్యం కూడా పెరిగింది. మా బడి పిల్లలు బాగా చదవడంతో మిగతా తల్లిదండ్రులు చర్చించుకున్నారు. డబ్బులు వృథా చేసుకుని ప్రయత్నం పాఠశాలకు ఎందుకు పంపాలన్నున్నారు. ఆ మరుసటి



ఆ ఊరి తలరాత మారింది..



నెతికి విలువలు బోధించటం, వ్యక్తిగత శుభ్రతను నేర్పటం బాధ్యతగా భావించా. 'దీర్ఘాయుష్షానిభవ' పేరుతో పిల్లల పుట్టినరోజులు జరిపేదాన్ని. అంగన్వాడీ బడికి దోమతెరలు, పంకాలు ఇవ్వటం, పేద పిల్లలకు పుస్తకాలు కొనిపించి చేసేదాన్ని. ఇవన్నీ చూశాక పిల్లల్లోనే కాదు పెద్దల్లోనూ మార్పు వచ్చింది. పాఠశాల పరిసరాల్లోనేకాదు ఊళ్లో కూడా తాగడం మారినాకారు. పేకాల ఆడటం లేదు. బడిని గౌరవించడం మొదలుపెట్టారు. ఒక టీచర్గా ఇంతకంటే సంతోషిస్తే పదే విషయం ఏమంటుంది. ఒకప్పుడు నాలు సారాకు పేరొందిన జెఎం తండా.. ఇప్పుడు చదువులకు నిలయమైంది. ఈ గ్రామం నుంచి ఒక్కరంటే ఒక్కరు కూడా ప్రయత్నం పాఠశాలకు వెళ్లకపోగా అనంతపురం జిల్లాకు చెందిన ముగ్గురు చిన్నారులు.. తమ బంధువుల ఇళ్లలో ఉంటూ ఇక్కడే చదువుకున్నారు. కల్యాణి సేవలను మెచ్చిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గౌరవించి ప్రతిభా పురస్కారాన్ని ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డుని అందించింది. ఇతర పురస్కారాలూ ఎన్నో అందుకున్నారని. ❑

సంవత్సరానికి 35 మంది అయ్యారు. 2020లో ఈ సంఖ్య 55కు చేరింది. వీళ్లకి వాళ్ల పాఠశాలతోపాటు గురుకుల, నవోదయ పాఠశాల ప్రవేశ పరీక్షల్లో అర్హత సాధించేలా శిక్షణ ఇచ్చా. మా పిల్లల్లో గతేడాది బిల్లులు కొనమే అయినా సమయానికి పాఠశాలకు వెళ్లేదాన్ని. వాళ్లతోపాటు నేలపై కూర్చుని పాఠాలు చెప్పేదాన్ని. చార్టుపై బొమ్మలు వేసుకొచ్చి

వేడుకల్లో ప్రత్యేకంగా..

పందగనగానే కొంచెం స్పెషల్గా కనిపించాలనుకోవడం సహజం. రోజూ కంటే మరింత అందంగా మెరిసిపోవాలనుకుంటాం. అందుకోసం దసరా అంటే దుర్గా పూజ, దాండియా.. ఫ్రెండ్స్ బంధువులతో ఒక్కడే హడావిడి! మరి, ఈ పందగ వేళ ప్రత్యేకంగా కనిపించడానికి ఉపయోగించే కొన్ని చిట్కాలు..

ముచ్చటైన మోము కోసం..

అందం విషయంలో తొలి ప్రాధాన్యం ముఖానిదే! ఈ క్రమంలోనే ముఖం, కళ్లు, పెదాలు.. కళగా ఉంటేనే ముఖ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది. అందుకోసం ఈ చిట్కాలు పాటించి సరి. ❑ చివరి నిమిషంలో అందంగా కనడాలన్న ఆలోచనతో కనుబొమ్మలు సరిచేయడం, ముఖంపై గల అవాంఛిత రోమాలను తొలగించడం చేయకూడదు. కనుబొమ్మలు మరీ ఎక్కువగా పెరిగాయనుకుంటే చుట్టూ ఉన్న కొన్ని వెంట్రుకలను మాత్రం తొలగించి, మిగిలిన వాటిని కస్పీలర్ సహాయంతో చర్మం రంగులో కలిసేలా చేయాలి. తద్వారా సహజసిద్ధంగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది.



- ▶ ఒకవేళ కళ్ల కింద నలుపు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే చల్లని పాలలో దూదినీ ముంచి కళ్లపై పెట్టుకుని కాస్తపు కునుకు తీయండి. అదే సమయంలో అందుబాటులో ఉన్నఏదైనా ఒక పండు గుజ్జునే లేక బొమ్మాటో రసాన్నో ముఖానికి, మెడకి స్వాక్రీలా వేసుకుని ఇరవై నిమిషాల తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగొస్తే ఒకేసారి రెండు పసులూ పూర్వప్రాయం.

3. సరైన నిద్ర ముఖాన్ని మరింత కాంతివంతం చేస్తుందని మర్చిపోకండి. అందుకే ఎంత హడావిడిగా ఉన్నా నిద్ర సమయాన్ని ఆత్రం తగ్గించకండి.

- ▶ కాస్త ఉప్పు, చిటికెడు పంటనొదా కలిపి దంతాలను శుభ్రం చేసుకుంటే దంతాలు మిలమిలా మెరుస్తాయి.

- ▶ పెదాలను చక్కెరతో

స్రూబ్ చేసి, కడిగి

తర్వాత వెంటనే

మామిళ్ళరైజర్

రాసుకోవాలి.

కురులు కూడా ముఖమే ...

హాయిర్ స్ప్రేక్ వేసుకుని

సమయం లేకపోతే

నాలుగు విటమిన్-ఇ

ట్యాబ్లెట్లను కత్తిరించి,

అందులోని లిక్విడ్ని మీ

వెంట్రుక లకు సరిపడేంత

కొబ్బరినూనెలో కలిపి కుడుక్కు

నుంచి వెంట్రుకల చివర వరకు పట్టించాలి.

ఆపై ఒక ఐదు నిమిషాలు మర్దన చేసి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత పాంపూ

చేసుకోవాలి. (కళ్లకు, ముఖానికి స్ప్రేక్ వేసుకున్న సమయంలోనే

ఈ సూచనల కూడా పై చేసుకోవడం వల్ల సమయం కలిసొస్తుంది)

మృదువైన చేతులు, సున్నితమైన పాదాల కోసం...

- ▶ మెనిస్కర్వర్, పెడిక్యూర్ చేయించుకునే సమయం లేనప్పుడు చేతికి, కాకికి ఉన్న గోల్లని పేపర్ చేసుకుని, హాయిర్ మాస్క్ కోసం తయారు చేసుకున్న కొబ్బరి నూనె మిగిలినాన్ని పట్టించాలి.

- ▶ మడమలకి ఉన్న పగుళ్లని మృత చర్మాన్ని స్రబ్బుల్తో తొలగించాలి.

- ▶ ఇందాక తయారు చేసుకున్న ఫేస్ ప్యాక్ని గోల్ల భాగం వదిలి..

కాళ్లు, చేతులకు రాసుకుని ఆరిన తర్వాత కడిగేయాలి.

కడిగిన వెంటనే మామిళ్ళరైజర్

రాసుకోవాలి. ❑



సకాలంలో నిర్ణయం..

ఆ అంశంపై కులాలకప్పంగా పరిశోధన చేస్తే పూర్తి అవగాహన పొందొచ్చు. దీంతో ధైర్యంగా ముందుకు వెయ్యచ్చు. అలాగే బృందంతో కలిసి ఆలోచించడం మంచిది. ఎందుకంటే ఈ ప్రాజెక్టును వాళ్లతోనే కలిసి చేయాల్సి ఉంటుంది. అందుకే వారే చెబుతున్నారే వినిాలి. మీ అభిప్రాయమే కాకుండా, కొన్ని చోట్ల సహచరుల అభిప్రాయాన్ని ఆలోచనల్ని తీసుకుంటూ ఉండాలి. ఏదైనా అంశంపై త్వరితగతిన నిర్ణయం తీసుకోవాల్సివచ్చు గడువుని నిర్దేశించుకోవాలి. దాని ప్రకారం ఓ ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. సంస్థకు సంబంధించి బయట ఎక్కువ, తక్కువ అని వేగంగా తెలుసుకోవాలి. లేదంటే ఆ తర్వాత అర్థర దొరకపోవచ్చు. దీనివల్ల సంస్థకు నష్టం రావొచ్చు. ఇటు వంటప్పుడు ఆ అర్థర ఎంతవరకు ఉపయోగపడుతుందో గుర్తించగలగాలి. దీనికి నిపుణులతో చర్చించాలి. మీ బృందంతో మాట్లాడి, మీ నిర్ణయాన్ని త్వరగా చెప్పగలగాలి. అప్పుడే సామర్థ్యం, వేగంగా ఆలోచించగలిగే నైపుణ్యాలు అలవడతాయి. ❑

అధ్యాత్మికం



