



'చావు కూడ ఆపెళ్లిలాంటిదే బ్రదర్'.. అని పాడుకున్నంత ఈజీకాదు జీవితపు అంతఃముట్టం. ఈ భూమ్మీద నుంచి గౌరవప్రదంగా నిద్ర మించాలనే ఉంటుంది. ఎవరికైనా. కానీ అనాథల మాటేంటి? అయినవాళ్ల ఆదరణలేని అభాగ్యుల సంగతేంటి? అంటే వేల మందికి అంతిమ సంస్కారాలు చేసే సగౌరవంగా సాగనంపుతున్నారని **వర్తవర్త**.. మానవతకు నిలువెత్తు రూపం లాంటి ఓ సేవామూర్తి స్వార్తి తెలుసుకుందాం..

రూ. 25వేలు ఇవ్వాలన్నీ వుంది. మేమంటే ఎలాగోలా చెల్లించాం. ఆసుపత్రి ఖర్చుతో చితికిపోయిన వారికిది అదనపు భారమేగా అనిపించింది. ఇలాంటి వాళ్ళకి సాయపడాలని అద్దెడు వాహనాన్ని తీసుకొని అంబులెన్స్, శవాలు తీసుకెళ్లే వాహనాలు ఏర్పాటు చేశా' అంటారు 44 ఏళ్ల వర్త. ఈవిడది లభనపూ. చావు భయంతో సొంతవాళ్ల దేహాలను ఆసుపత్రిలో, రోడ్ల వక్కన వదిలేస్తున్న సంఘటనలు చూశాక వాళ్ల దహన కార్యక్రమాల్లా అవిడే చూసుకోవడం మొదలుపెట్టారు. 'తీర్తి దహన కార్యక్రమం తర్వాత కొద్దిరోజులు అన్నం సహజలేదు. నిద్ర కరవైంది. నిజానికి డాక్టర్ అవ్వాలనుకున్న నేను.. ఓ యాక్సిడెంట్లో చనిపోయిన వ్యక్తిని చూసి ఆలోచన మారుకున్నా. ఆ ట్రామా నుంచి బయటపడటానికి కొన్ని నెలలు పట్టింది. నన్ను అమ్మానాన్న ఆటలవైపు మళ్లించడానికి ఆదే కారణమనే వర్త జూజోలో జాతీయస్థాయి క్రీడాకారిణి, రచయిత్రి.

అమె బాధ చూసి..... నిజానికి ఆమె సేవా ప్రయాణం చిన్నప్పట్నుండే ప్రారంభమైంది. అమ్మా నాన్నల్ని చూసి 16వ

అంత్యక్రియలు చేశా. వారివారి మతాలు కనుక్కొని మరీ నిర్వహిస్తాననే ఆవిడ చదువుకు దూరమైన పేదపిల్లలను స్కూలు బాట పట్టిస్తున్నారు. కొవిడ్ సమయంలో తండ్రికి అంత్యక్రియలు చేస్తూ రోదీస్తున్న అమ్మాయిని ఊరడిస్తోంటే. 'నిన్న తమ్ముడు, ఈ రోజు నాన్న.. ఇప్పుడే అన్నయ్య వనిపోయాడన్నీ వార్తల్నింది. ఆమ్మెలాగుందో తెలియదు. ఒంటరిగా మిగిలానని చెక్కి చెక్కి, ఏడ్చింది. కొవిడ్ తర్వాత అలాంటి ఎందరినీ చూశాక ఒంటరైన పిల్లలకు అదారం చూపించడం, చదువు చెప్పించడం ప్రారంభించానంటారు. తన సేవలకు ఎన్నో పురస్కారాలందుకున్నారు. ప్రతిష్ఠాత్మక ఫోర్స్ జాబితాలోనూ చోటు దక్కించుకున్నారు.

దక్షిణానకట్టె.... 'మొదట్లో నా సొంతదమ్మలే తర్వాత సోపర్ మీడియా సాయం తీసుకునేదాన్ని. డబ్బు రూపిజానే కాదు.. మాట, వస్తు ఇలా తోచిన రూపంలో సాయపడమనేదాన్ని. ఇతర ఎన్జీఓలు, ప్రభుత్వంతోనూ కలిసి నడుస్తున్నాననే వర్త

వేల మందికి అంతిమ సంస్కారాలు చేసి..

ఏట నుంచే మతిస్థిమితం లేనివారు. ఇల్లులేని వృద్ధులను ఆదరించి ఆశ్రమల్లో చేర్చడం, ఆహారం వైద్యసాయం అందివ్వడం చేసేవారు. 2015లో 'ఏక్ కోపిడ్ ఐస్ టీ' సేవాసంస్థని ప్రారంభించినామె. కొవిడ్ నుంచి అంతిమ సంస్కార కార్యక్రమాల్ని దానిలో చేర్చారు. 'లభనపూ మెడికల్ హాట్. ఎక్కడెక్కప్పుడో చికిత్సకు వస్తుంటారు. నయమయ్యాక అంబులెన్స్ అవసరమైనా, చనిపోయాక శరీరాన్ని తీసుకోవా లన్నా పేదవాళ్ళకి తలకు మించిన భారం. అనాథలు, వైద్యపరీక్షల కోసం శరీరాలు ఇచ్చినవాళ్ళు. ఎవరికైనా సరే అంతిమ యాత్ర గౌరవంగా జరగాలి. దాదాపు 5వేల

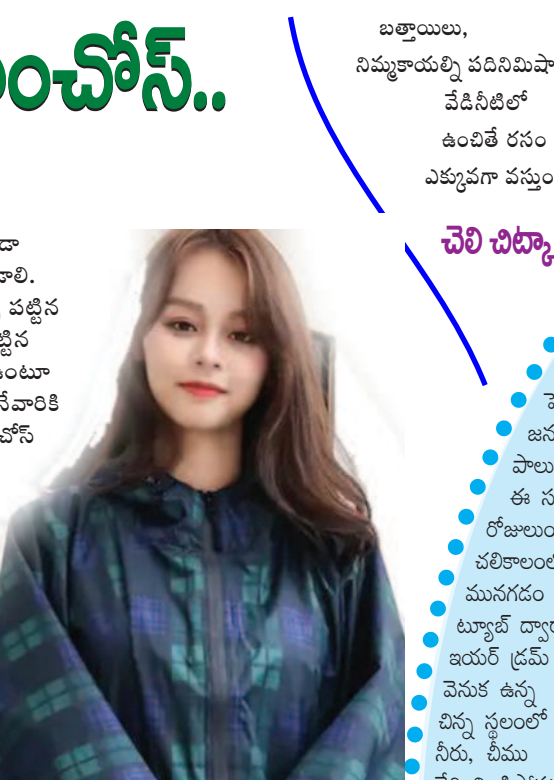
కొన్ని లింగ్, గృహహింస, ద్రోగ్ అడిక్షన్ వంటి ఎన్నో అంశాల్లో తోడ్పడుతున్నారు. 'మావారు ఇంజినీర్, కొవిడ్ సమయంలో నాకేమైనా అవుతుందేమోనని భయపడ్డారు. సాయానికి రమ్మన్నా 'నువ్వు కావాలంటే చావు.. మాకు చావాలని లేదనేవారు. అప్పుడు కాస్త బాధపడేదాన్ని. కానీ మా అమ్మాయి మాత్రం నిన్ను చూస్తే గర్భంగా ఉంది అంది. ఆమాట, నా నుంచి సాయం పొందిన నిస్సహాయుల కళ్ళలో కనిపించే అనందమే నాకు బలాన్నిస్తుంటాయి. వాటి ముందు ఏదైనా చిన్నదేనంటారు వర్త. ఉత్తరప్రదేశ్ పరిమితమైన సేవల్ని దేశవ్యాప్తం చేయడం ఆమె కలం. □

సాంత్వననిచ్చే కలబంద !



పెరట్లో పెంచుకునే కలబంద.. సౌందర్య పోషణలో కీలకంగా పని చేస్తోంది. అందుకే ఇప్పుడు జెల్లా, నబ్బులా, పాంపులా.. అన్నీ దీని మేళవింపుతోనే. మరి దీన్ని మనం ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం..

- ▶ కలబందలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ, పోషకాలు చర్మాన్ని శుభ్రపరచడమే కాకుండా కావాల్సిన పోషణను అందిస్తాయి. ఇందుకోసం కలబంద గుజ్జలో అరచెనా ఓటీమిల్, చెనా తేనె కలిపి ముఖానికి రాసి ఆరనివ్వండి. ఆప్త చల్లటి నీళ్లతో కడిగేస్తే మోము మెరిసిపోతుంది.
- ▶ వయసు మళ్లిన వారిలా ముఖంపై గీతలూ, ముడతలూ వేధిస్తోంటే.. కలబంద గుజ్జలో కాస్త పెరుగు కలిపి ముఖానికి రాసేయండి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే సమస్య దూరమవుతుంది.
- ▶ మొటిమలు వచ్చినా, అవి పోయాక వాటి పోషణలో కీలకంగా పని చేస్తోంది. అమ్మాయిల్లో అందోళన మొదలవుతుంది. వీటిని తగ్గించడంలో కలబందకు మించింది లేదంటారు సౌందర్య నిపుణులు కలబంద గుజ్జలో రెండు చుక్కల గులాబీనూనె కలిపి ముఖానికి రాయండి. దీన్ని కాసేపు అలానే వదిలేస్తే సరి. చర్మానికి పోషణ అంది ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ▶ అలోవెరా జెల్ సూర్యకాంతి వల్ల కమిలి పోయిన చర్మానికి సాంత్వనను చేకూరుస్తుంది. అతీసరి లోపాత కిరణాల వల్ల దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని బాగుచేస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు వాపును తగ్గిస్తాయి. గాయాలు మానెలా చేస్తాయి. □



వర్షంలో స్టైల్ గా పాంచోస్..

సొరకాయ దోశ..

కావలసినవి : మీడియం సైజు సొరకాయ- ఒకటి, బియ్యప్పిండి- ఒకటిన్నర కప్పు, బొంబాయి రప్ప-అరకప్పు, ఉప్పు-రుచికి సరిపడా, నీళ్లు-నాలుగు కప్పులు, ఉల్లిపాయ-ఒకటి (సన్నగా తరగాలి), పచ్చిమర్రి-రెండు (సన్నగా తరగాలి), జీలకర్ర-టీస్పూను, కొత్తిమీర తరుగు-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఆయిల్-దోశ వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ : ● ముందుగా సొరకాయ తొక్క తీసి శుభ్రంగా కడగాలి, తరువాత గింజలు తీసిని ముక్కలుగా తరగాలి.



- ముక్కలను మెత్తగా పేస్టులా చేసుకోవాలి.
- ఈ పేస్టుని ఒక పెద్దగిన్నెలో వేసి బియ్య ప్పిండి, బొంబాయి రప్ప, రుచికిసరి పడా ఉప్పు, నాలుగు కప్పుల నీళ్లుపోసి బాగా కలపాలి.
- ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమర్రి తరుగు, కొత్తిమీర, జీలకర్ర వేసికలిపి ఇరవై నిమిషాల పాటు వక్కన పెట్టాలి.
- తరువాత వేడికొన్న పెసం మీద కొద్దిగా ఆయిల్ చల్లుకుని దోశలా పోసుకోవాలి. దోశను రెండువైపుల క్రీసేగా కాల్చితే సొరకాయ దోశ రెడీ. □

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వీడొద్దు..



అధికారులు, సహోద్యోగులు, క్లెంట్స్ నుంచి వచ్చే ఫీడ్బ్యాక్ కొన్నిసార్లు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అప్పటివరకు పడిన కష్టమంతా ఇవే ఆయనట్లు అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి విమర్శలొచ్చినప్పుడు పరిస్థితిని సవాలంగా తీసుకోవాలంటు న్నారు నిపుణులు. ధైర్యంగా ముందడుగు వేయాలని సూచిస్తున్నారు. నెగెటివ్ ఫీడ్బ్యాక్తో ఆత్మ విశ్వాసం తగ్గే అవకాశం ఎక్కువ. మన నైపుణ్యాలపై దాడి చేసినట్లు అనిపిస్తుంది. అయితే అన్ని రకాల ఫీడ్బ్యాక్ కుంగడాలుకు గురిచేయదు. కొన్ని నిర్మాణాత్మక విమర్శలు మనల్ని మనం మరింత అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. ప్రాథమిక కెరీయర్లో ఇటువంటి విమర్శలుంటేనే నైపుణ్యాలను మరింత మెరుగుపరుచు కోవచ్చు. ఏయే చోట్ల లేదా ఎటువంటి సందర్భాల్లో వెనకబడమో ఈ విమర్శలద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. వాటి నుంచి బయటపడే విధానాలనూ గుర్తించగలిగితే ఎదుగుదలకు సాయపడతాయి. **నిశ్చయం**.. విమర్శలొచ్చినప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రతి స్పందనను వారెటు ప్రదర్శించ

కూడదు. తాత్కాలిక ఎమోషన్స్ కు ప్రాధాన్యతనిస్తే ఆఫీస్లో ప్రాథమిక రిలేషన్స్ దెబ్బ తింటాయి. ఎదుటివారితో కమ్యూనికేషన్ దూరమవుతుంది. అవతలి వారు తమ విమర్శలను ఏ స్థాయిలో చెప్పినా వాటిని పూర్తిగా వినడం మంచిది. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు తిరిగి జ్ఞాపకం తెచ్చుకొని సమీక్షించుకోవడం నేర్చుకోవాలి. ఇలా చేసినప్పుడు మనసు ఉద్యోగం చెందదు. చేయాల్సిన పనిపైన ఏకాగ్రత పోదు. **వివరం**.. విమర్శ ఎదురవగానే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోవన వసరం లేదు. విమర్శలన్నీ వారిని వాటిపై వివరణ అడగడం మంచిది. అప్పుడే అపార్థాలు తొలగుతాయి. అవతలివారే చెబుతున్నారో పూర్తిగా విన్న తర్వాత మీ అభిప్రాయాన్ని మీరు పాటింపే విధానాలను వివరించాలి. అప్పుడే విమర్శలకు మరోసారి తావుండదు. **పారపాటును**.. ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే దాన్ని ధైర్యంగా స్వీకరించాలి. అవతలివారిపై రుద్దడానికి ప్రయత్నించి తప్పును కోవాలని చూడకూడదు. దానికి పూర్తిగా మనం బాధ్యత తీసు కోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. అప్పుడే పరిష్కారం ఆలోచించ దానికి కూడా షీలుంటుంది. భవిష్యత్తులో అటువంటి పొరపాటు మరోసారి చేయకుండా ఉండటానికి అవకాశం ఉంటుంది. అంతేకాదు ఈ ప్రవర్తనతో కెరీయర్లో ఎదుగుదలతోపాటు అవతలివారి మనసులో నమ్మకాన్ని సంపాదించచ్చు. □

ఆరోగ్య భాగ్యం

నిమ్మకాయల్ని పదనిమిషాలు వేడినీటిలో ఉంచితే రసం ఎక్కువగా వస్తుంది

చెవి చిట్కా

బిట్టాయిలు, నిమ్మకాయల్ని పదనిమిషాలు వేడినీటిలో ఉంచితే రసం ఎక్కువగా వస్తుంది

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

డాక్టర్. కె. ఉమాదేవి, తిరుపతి

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

చెవి నుండి చీము కారడం

భారతం పంచమవేదం

భారతం పంచమవేదం

భారతం పంచమవేదం

భారతం పంచమవేదం

భారతం పంచమవేదం

భారతం పంచమవేదం

భారతం పంచమవేదం

MARUTI SUZUKI ARENA

IT'S RAINING OFFERS!

Bring home a brand-new Maruti Suzuki Arena car and avail exciting offers.



BIG SAVINGS

ALTO K10 ₹66 100*

S-PRESSO ₹71 100*

WAGONR ₹66 000*

CELERIO ₹59 100*

ALTO S-PRESSO WAGONR CELERIO



E-BOOK TODAY AT WWW.MARUTISUZUKI.COM OR VISIT YOUR NEAREST MARUTI SUZUKI DEALERSHIP.

Black glass on the vehicle is due to lighting effect.

MARUTI SUZUKI AUTHORISED DEALERS: **TELANGANA STATE:** ADARSHA: (KARIMNAGAR) CALL: 9133308022, (WARANGAL) CALL: 7799790501, VARUN: (NIZAMBAD) CALL: 8462236236, (KARIMNAGAR) CALL: 0878- 2950555. **PAVAN: (NALGONDA)** CALL: 8790902131. **SRI JAYARAMA: (MEHABUBNAGAR)** CALL: 8096998841. **WIN MOTORS: (WARANGAL)** CALL: 8688828002. **E-OUTLETS:** ADARSHA: (MANCHERIAL) CALL: 8886006633, (NIRMAL) CALL: 9133307720, (JAGITYAL) CALL: 8886776633, (GODAVARIKHANI) CALL: 8886556633, (ADILABAD) CALL: 7799784536, (JANGAON) CALL: 8886256633, (SIDDIPET) CALL: 9581656633. **VARUN: (KAMAREDDY)** CALL: 9966111132, (ARMUR) CALL: 9052022990, (KOTTAGUDEM) CALL: 9885260333. **PAVAN: (MIRYALAGUDA)** CALL: 8790902154, (KODADA) CALL: 8790902135. **SRI JAYARAMA: (SHADNAGAR)** CALL: 8096998841, (WANAPARTHY) CALL: 8096998841. **MITHRA AUTO: (KHAMMAM)** CALL: 8886063524. **SAI SERVICE: (ZAHEERABAD)** CALL: 7331168888. **HYDERABAD:** ADARSHA: (ATTAPUR) CALL: 8897973366, (KARMANGHAT) CALL: 8297576633. **KALYANI MOTORS: (NACHARAM)** CALL: 9100102157, (LB NAGAR) CALL: 9100102157. **GEM MOTORS: (KONDAPUR)** CALL: 9272506060. **ACER: (TIRUMALGIRI)** CALL: 9154073240. **AUTOFIN: (BOWENPALLY)** CALL: 040-67292222. **JAYABHERI: (GACHIBOWLI)** CALL: 8100823456. **PAVAN: (SERILINGAMPALLY)** CALL: 7093711199. **VARUN: (BEGUMPET)** CALL: 040-44607676, (BANJARA HILLS) CALL: 040-44887676, (KUKATPALLY) CALL: 040-44587676, (VANASTHALIPURAM) CALL: 040-24029979, (GACHIBOWLI) CALL: 040-49497676. **RKS: (SOMAJIGUDA)** CALL: 9848898488, (MALAKPET) CALL: 9848898488, (SECUNDERABAD) CALL: 9848898488. **MITHRA: (HIMAYATHNAGAR)** CALL: 040-27634444, (MEHDIPTNAM) CALL: 7799884949. **SAI SERVICE: (ERRAGADDA)** CALL: 7331168888, (MIYAPUR) CALL: 7331168888. **E-OUTLETS:** **SAI SERVICE: (SANGAREDDY)** CALL: 7331168888. **ADARSHA: (SIDDIPET)** CALL: 9581656633. **VARUN: (MEDAK)** CALL: 9703656111. **AUTOFIN: (MEDCHAL)** CALL: 8885040034. **PAVAN: (IBRAHIMPATNAM)** CALL: 7093711199.

*Applicable Terms and conditions available at Maruti Suzuki Arena authorized dealer. Maruti Suzuki reserves the right to withdraw offers at any point in time without any advance notice. All offers are applicable till 31st July 2023 or till stocks last. Offers applicable on selected models and selected cities. Car models and accessories shown may vary from the actual product. Images used are for illustration purpose only. Offers shown above include Consumer Offer and Exchange Bonus. Prices mentioned are tentative and might vary basis applicable offers and registration cost. ^All loans and schemes are at the sole discretion of the Finance Partner.