

హాటర్

గత వారంకోసం వై టెలిస్కోప్

ఇతర రాష్ట్రాలు, ప్రపంచ దేశాల

ముఖ్యమైన పరిణామాలు

సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ

పుస్తక సమీక్షలు

ప్రతి ఆదివారం 'వార్త' మొయిన్‌లో

ఒక పూర్తి పేజీ

epaper.vaartha.com

WWW.VAARTHA.COM

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

హాటర్

QR CODE

బాండ్ల వివరాల జాబితా

సుప్రీంకు ఇచ్చిన ఎస్‌బిబి

హర్యానా సిఎం ఖట్టర్ రాజీనామా

కొత్త సిఎంగా నాయుబ్ సింగ్ సైన్

విశాఖపట్నం

fb.com/vaartha

Published from Visakhapatnam, Vijayawada, Hyderabad,Rajahmundry, Guntur, Nizamabad, Ongole, Warangal, Tirupathi, Kadapa, Kurnool, Anantapur, Karimnagar, Mahabubnagar, Khammam, Nellore, Nalgonda, Tadepalligudem,Srikakulam

13-3-2024 బుధవారం సంపుటి: 30 సంచిక: 42 పేజీలు: 16 వెల: 6.50

మన సంకల్పం

వికసిత భారత్

మోదీ ప్రభుత్వ గ్యారంటీ

అంటే సులభతర జీవనానికి గ్యారంటీ

ఉజ్జ్వల యోజనతో 10 కోట్ల వంట గదులకు పాగ నుంచి విముక్తి

మరంత సమాచారం కోసం స్కాన్ చేయండి

QR CODE

మంరగవారం విజయవాడలో కృష్ణా కరకట్టను ప్రారంభించిన సిఎం జగన్

జగన్

అడుగడుగునా అభివృద్ధి



మంగళవారం విజయవాడలో కృష్ణా కరకట్టను ప్రారంభించిన సిఎం జగన్

విజయవాడ,మార్చి 12,ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో గత అయిదేళ్ళుగా ప్రతి అడుగులో అభివృద్ధిని చూపిస్తూ ముందుకు సాగుతున్నామని ఏపీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.ఎన్నికల సమయంలో చేయగలిగిన వాగ్దానాలనే చేపొంది,చిత్రశుద్ధితో వాటిని అమలు చేసామన్నారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విజయవాడ కృష్ణలంక వాసులకు కచ్చానది ముంపు కచ్చాలకు శాశ్వత పరిష్కారంగా రూ.369.89 కోట్లతో ప్రభుత్వం రిటైనింగ్ వాల్‌ను నిర్మించింది.దీని వలన 80వేల మంది ప్రజలకు ముంపు నుంచి విముక్తి లభిస్తోంది. రిటైనింగ్ వాల్‌కు సమీపంలో రివర్ ప్రాంతం నగరపాలక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో రూ.12.4 కోట్లతో నిర్మిస్తున్నారు.ఈ రివర్ వ్యూ పార్క్‌లో మోడ్రన్ ఎంట్రీ ప్లాజా,వాకింగ్ ట్రాక్,ఓపెన్ జిమ్, బిన్నారలకు ఆటస్థలం,గ్రీన్‌రోడ్ నుండరంగా పార్కును తీర్చిదిద్దారు.రిటైనింగ్ వాల్‌ను,రివర్ ప్రాంతం పార్కు మొదటి దశను సీఎం జగన్

మంగళవారం లాంఛనంగా ప్రారంభించారు.పార్కుకు జలవిహారంగా నామకరణం చేశారు.విజయవాడ నగర పాలక సంస్థ పరిధిలోని పేదలకు ఇచ్చిన పట్టాలకు శాశ్వత హక్కులు కల్పించి అభిదారులకు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో ఆయన చూట్టాడుతూ కృష్ణమ్మ వరద ముంపుకు ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నా, ఆస్తి నష్టం, ప్రాణనష్టం జరుగుతున్నా గత ప్రభుత్వం పట్టింపుకో లేదన్నారు. రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మించాలన్న ఆలోచన గతంలో ఎవరు చేయలేదన్నారు. రూ.369 కోట్లతో 2.2 కిలో మీటర్లు మే వాల్ నిర్మాణం జరిగిందన్నారు. రూ.12లక్షల క్యూసెక్కుల వరద వచ్చినా భయంలేదన్నారు. గోడ వెంబడి ఆహ్లాదకరమైన రివర్ ప్రాంతం ఏర్పాటు చేసామన్నారు.కృష్ణలంక వాసుల ముంపు కచ్చాలకు శాశ్వత పరిష్కారం ఇప్పుడు లభిస్తోందన్నారు.ప్రభుత్వం ఒక పనిచేస్తామని ప్రజలకు వాగ్దానం చేస్తే అమలు జరిగితేవరకు విశ్వమేది

లేదన్నారు.కృష్ణలంక దిగువ ప్రాంత ప్రజలు వరదల సమయంలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు పడ్డాలో తాను స్వయంగా చూసిన న్నారు. ఈ రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మాణం ఎన్ని ఇబ్బందులున్న పూర్తి చేయాలను కున్నామ,చేసామన్నారు.దేవుని చల్లని దీవేన, అన్న చెప్పిన పనిచేస్తాడన్న ప్రజల నమ్మకం వలన ఇది సాధ్యమైందన్నారు.ఈ గోడ వెంబడిగా నిర్మించిన పార్కు ఎంతో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని అందిందన్నారు.ఈ అందమైన ఉద్యానవనం భవిష్యత్తులో మంచి పర్యాటక ప్రాంతంగా మారుతుందన్నారు.ఈ రోజు విజయ వాడలో మంచి కార్యక్రమాలు జరిగినూ, మీ అందరి చిక్కటి బిరున వ్యూల మధ్య ఈ కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి.ఈ రోజు మన నగరంలో 31,866 మందికి పట్టాలనుసంబంధించి రకరకాల కేట గిరిల్లో ఉన్న ఈ పట్టాలను క్రమబద్ధీకరించి, ప్రజలందరికీ మంచి చేస్తూ వీటికి సంబంధించి రకరకాల కేటగిరిల్లో ఉన్న పట్టాలను >>2



మంగళవారం రాజస్థాన్‌లోని పోత్రాన్ వద్ద రక్షణ పరికరాలను తిలకిస్తున్న ప్రధాని మోదీ

రక్షణ రంగంలో భారత్ నిరుపమానం

మన సైనిక పాటను అత్యునిర్బర భారత్‌కు నిదర్శనం: ప్రధాని మోదీ

పోత్రాన్‌లో అత్యాధునిక రక్షణ సాధనాలను పరిశీలించిన ప్రధాని

జైసల్మేర్,(రాజస్థాన్), మార్చి 12: పోత్రాన్‌లో భారత్ నిర్వహించిన అణువర్రెక్కలు అత్యునిర్బరభారత్‌కు నిదర్శనమని ప్రధానిమోదీ పేర్కొన్నారు. గతతలంలో యుద్ధవిమానా గడ్డనలు, భారత్ శక్తి విన్యాసాల్లో కనిపిస్తున్న వివిధ శకణాలు కూడా అత్యునిర్బరభారత్, మేడ్‌జెన్ ఇండియా కార్యాచరణలకు నిదర్శనంగా నిలుస్తాయని, రక్షణరంగవరంగా ప్రపంచంలోని ఏదేం కూడా భారత్‌కు సాటిరాదని ప్రధాని అన్నారు. రక్షణరంగంలో కూడా భారత్ స్వయం సమృద్ధిని సాధిస్తోందన్నారు. సుమారు 50 >>2

17న చిలకలూరిపేట సభకు ప్రధాని 2

విశ్వసనీయత వైఎస్సార్‌కి ఊపిరి

విజయవాడ,మార్చి 12,ప్రభాతవార్త: సమృథం, విశ్వసనీయత,నైతిక విలువలే వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఊపిరి అని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు.దేవుని రయ,ప్రజల దీవెనతో మన కలలు సాకారమవుతున్నాయన్నారు.ప్రజలకు సంక్షేమమే లక్ష్యంగా పాలన సాగుతుందన్నారు.ప్రజలు మనల్ని నమ్మ తున్నారు, మనం వారికి మంచిని చేస్తున్నామన్నారు. విశ్వసనీయత,విలువల పునాదులపై వైఎస్సార్ ఆర్ కాంగ్రెస్ పురుషుల పోనుకుందని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు.ఎక్స్ (టీవీటర్)వేదికగానుపార్టీ కార్యాలయం నుంచి విడుదల చేసిన సమావార ప్రకటనలో సీఎం జగన్ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలకు ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇంపమింపం అయిదేళ్ళ తమ ప్రభుత్వ పాలనలో ప్రజా సంతకలయితల్లో భాగంగా ఏ వ్యాగ్నాలలనైతే ఇన్ఫామో,వాటిని అమలు చేసామన్నారు. ప్రజల కలలను సాకారం చేసే దిశలో ప్రభుత్వం పని చేస్తుందన్నారు.ప్రజాభ్యుదయం,అభ్యున్నతి కీలకంగా చేపట్టి ప్రభుత్వం అడుగులు ముందుకు చేస్తోందన్నారు.రాష్ట్రం సర్వతో ముఖాభివృద్ధి కోసం కోర్కె రంగాలపై దృష్టి సారించామన్నారు. మనల్ని మన ప్రజలు సమ్మదమే కాకుండా జాతీయ స్థాయిలో ఇతర రాష్ట్రాల మన కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. సీఎం జగన్ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ 14వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా పార్టీకి అండగా నిలిచిన కార్యకర్తలు,ప్రజలకు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అప్పుడే పార్టీ 13వేళ్ళ మైలు రాయికి విజయవంతంగా చేరకుండానే సంత



ప్రజల కలలను సాకారం చేసే దిశగా కృషి మన లక్ష్యాల నేరవేరుతున్నాయి: పార్టీ 14వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవంలో సిఎం జగన్

పంగా ఉందన్నారు. ఈ 14 ఏళ్ళ ప్రయాణంలో కష్టసుఖాల్లో తన తోడుగా ఉన్నవారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కోవిడ్‌ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని కేంద్రం ప్రకటించిన పొందామన్నారు,కోవిడ్ వివతర్గత పరిపివేశ నిత్యావసరాలను కిసాన్ రైలు ద్వారా రవాణా చేసామన్నారు.రైతుల సౌలభ్యం కోసం 10,641 రైతు భరోసా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసామన్నారు,రాష్ట్రాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం స్పష్టమైన ఆశించాతో పనిచేస్తోందన్నారు. విద్యా,వైద్య, ఆరోగ్యం, వ్యవసాయరంగాలకు ప్రాధాన్యతను ఇస్తోందన్నారు.అన్ని వర్గాల ప్రజల అభ్యున్నతి కోసం ప్రభుత్వం కృషిచేస్తోందన్నారు. పేద, బడుగు,బలహీన వర్గాల కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తోందన్నారు.జేడే సంధ్యంలో అన్ని వర్గాల ప్రజల అభ్యున్నతి కోసం ప్రభుత్వ కృషి చేస్తోందన్నారు. పేదలకు

ఇళ్ళపథకంలో భాగంగా రూ.28,084 కోట్లను ఇళ్ళ నిర్మాణం కోసం వెచ్చించామన్నారు. రూ.23,535 కోట్ల విలువైన భూమిని పేదలకు అందించామన్నారు.ఆ దిశలో చర్యలను ప్రభుత్వం దృష్టిపెట్టి ముందుకు తీసుకుని వెళ్తున్నామన్నారు. ఇందులో భాగంగానే అత్యంత ఆధునిక,మౌలిక సదుపాయాలతో జగన్‌న్న కాలనీల్లో ఇళ్ళ నిర్మాణం జరుగుతుందన్నారు.వివిధ సంక్షేమ పథకాల ద్వారా రూ.94,877కోట్లను 7.93కోట్ల మందికి అందించామన్నారు.రైతు భరోసా కీద ఇప్పటి వరకు రూ.13,101కోట్ల అందించినట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రాజెక్టులను యుద్ధప్రతిపాదికన పూర్తి చేయడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడిఉందన్నారు. 7.2లక్షల ఎకరాల కొత్త ఆయకట్టుకు నీటిపారుదల సౌకర్యం కల్పించడంలో పాటు మరో 23.5 లక్షల ఎకరాలు స్థిరీకరించేందుకు పోవల >>2

వైఎస్సార్‌ రెబల్ ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణ యాదవ్‌పై అనర్హత వేటు



విజయవాడ, మార్చి 12, ప్రభాతవార్త: విశాఖకు చెందిన వైకాంగ్రెస్ పార్టీ రెబల్ ఎమ్మెల్యే వెన్నెల బోయిన వంశీకృష్ణ యాదవ్‌పై శాసనసభలో వైర్లెస్ కె మోషన్ రాజు అనర్హత వేటు వేసారు. ఆ మోషన్ వైర్లెస్ ఉత్తరాలు జారీ చేశారు. ఉత్తరాలను అనుసరించి వంశీకృష్ణ ఎంఎల్సీ స్థానం ఖాళీ అయినట్లు అయింది.పార్టీ ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టం నిబంధనల మేరకు ఆయనపై అనర్హత వేటు వేసినట్లు మండలి వైర్లెస్ నోటిఫికేషన్‌లో స్పష్టం చేశారు.విశాఖ నుంచి స్థానిక సంస్థల కోణాలో వైకాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికైన వంశీకృష్ణ కర్నూల్ సమక్షంలో జగన్‌ను చేరారు.దీనిపై వైకాంగ్రెస్ మండలి సభ్యులు వైర్లెస్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు.మరో ఎంఎల్సీ సి. రామచంద్రయ్యపైన మోషన్ రాజు నిర్ణయం ప్రకటించాల్సి ఉంది.

డిఎస్సీ కొత్త షెడ్యూలు 30 నుంచి నెల రోజులు

మంత్రి బొత్త సత్యనారాయణ విజయవాడ,మార్చి 12,ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో 6100 ఉపాధ్యాయుల నియామకం కోసం ప్రకటించిన డీఎస్సీ-2024 షెడ్యూల్‌లో మార్పులు చేసినట్లు ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యాశాఖ మంత్రి బొత్త సత్యనారాయణ తెలిపారు.ఆయన విడియోను మంగళవారం విడుదలచేసిన ప్రకటనలో డీఎస్సీ-2024 పరీక్ష కోసం ఫిబ్రవరి25వ తేదీ వరకు ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తులు స్వీకరించామన్నారు. ముందుగా ప్రకటించిన షెడ్యూల్‌ను అనుసరించి ఈ నెల15వ తేదీన డీఎస్సీ ప్రారంభం కావాల్సి ఉందన్నారు.వలు కారణాల వలన ఈ పరీక్షలను మార్చి 30వ తేదీ నుంచి ఏప్రిల్ 30వ తేదీ వరకు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు.మొత్తం 14 రోజుల పాటు రెండు సెషన్స్‌ల పరీక్షలను నిర్వహించేలా టైంటేబుల్‌ను రూపొందిస్తున్నా న్నారు. డీఎస్సీ పరీక్షకు సిద్ధపవుతున్న వారు షెడ్యూల్ మార్పును గమనించాలన్నారు. సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్ పోస్టులకు(ఎస్సీటీ) అర్హతలను



మార్పుదం, టెట్ పరీక్షకు మధ్యన తగిన సమయం ఇవ్వడం తదితర కారణాల వల్ల షెడ్యూల్‌లో మార్పులు అనివార్యమన్నీ స్తోందన్నారు. నోటర్లును ఎంపిక చేసుకోవడానికి మార్చి 20 నుంచి వెబ్ ఆప్షన్స్ ద్వారా అభ్యర్థులకు అవకాశం కల్పిస్తామన్నారు. హాల్ టీకెట్లు మార్చి25వ తేదీ నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు. అభ్యర్థులు అందరూ నూతన షెడ్యూల్ ద్వారా లభించిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలన్నారు. పరీక్షల ఫలితాలు అనుకున్నట్లు వచ్చే విద్యాసంవత్సరం ప్రయోజనాలకు వీలుగా వెబ్‌డెవలప్మెంట్‌ను అత్యంత కట్టుదిట్టంగా ఈ పరీక్షలు నిర్వహిస్తామన్నారు.

అంగరంగ వైభవంగా టిడ్కో సముదాయాల్లో గృహప్రవేశం

4900 మందితో గృహప్రవేశం చేయించిన సుబ్బారెడ్డి, ఆడారి -సామూహిక సత్యనారాయణస్వామి వ్రతం నిర్వహణ



మహిళా బ్యాంకు ఏర్పాటును సీఎం దృష్టికి తీసుకువెళతాను

రాజ్యసభ సభ్యులు వైవి సుబ్బారెడ్డి



గాజువాక వైకాపా సమన్వయకర్తగా మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్



ముందే ప్రచురించిన 'ప్రభాతవార్త' -చందూను పావుగా వాడుకున్న అధిష్టానం -బకరా అయిన యాదవులు -రగులుతున్న అసమ్మతి సెగలు..? -గెలుపు అంత ఈజీ కాదంటున్న పార్టీ శ్రేణులు..?



బుధవారం, 13 మార్చి, 2024

వందేభారత్ రైళ్ళను వర్షవల్ల రీతిలో ప్రారంభించిన ప్రధాని నరేంద్రమోదీ

పలు ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు -విశాఖ నుంచి సికింద్రాబాద్ కు రెండు వందేభారత్ రైళ్లు -విశాఖ నుంచి భువనేశ్వర్ కు ఒక వందేభారత్ -వందేభారత్ రైలులో ప్రయాణించిన ఎంపీ రామ్మోహన్ నాయుడు



పేదల సంక్షేమం ఎజెండా... వైసీపీ జెండా

భీమిలీ నియోజకవర్గంలో 14వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం : ఎమ్మెల్యే ముత్తంశెట్టి శ్రీనివాసరావు



ఘనంగా వైఎస్సార్స్ పీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

ముఖ్య అతిథిగా ఆడారి ఆనంద్ కుమార్



అభివృద్ధిని చూసి ఆశీర్వాదించండి

అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే సూపర్ సిక్స్ పథకాలు అమలు : మాజీ మంత్రి చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు



నగరానికి చేరుకున్న ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ ఐపీఎల్ క్రికెట్ టీమ్



వైసీపీలో చేరిన టీడీపీ వార్డు సభ్యులు, కార్యకర్తలు

డిప్యూటీ సీఎం సమక్షంలో వైసీపీలో చేరిన 9 కుటుంబాలు



సీఎం సహాయనిధితో బాధితులకు ఆర్థిక భరోసా

వృతుని కుటుంబ సభ్యులకు సీఎం సహాయ నిధి అందజేత -ఎంపీ, తూర్పు నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త ఎంఎస్



వికసిత్ భారత్ తో మరింత అభివృద్ధి

నగరంలో రెండు రోజుల పర్యటన -వైసీపీ నేతలు దోచుకున్న సామగ్రిని కక్కిస్తాం.. -మళ్ళీ వచ్చేది ఎన్ డీఏ ప్రభుత్వమే : రాజ్యసభ సభ్యులు సీఎం రమేష్



ఫిసరీన్ జేడీ లాల్ మొహమ్మద్ షేక్ సై కేసు నమోదు



అర్బులకు సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే జగనన్న ప్రభుత్వ లక్ష్యం

ఎంపీ, తూర్పు నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త ఎంఎస్



స్థలీయ వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి, మహాయోగి వేమన విగ్రహాల ఆవిష్కరణ



గీతాంజలి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలి

మహిళా దినోత్సవం రోజున మహిళకు అవమానం : ఈర్లె అనురాధ

మండలిలో ప్రభుత్వ విప్ గా వరుడు కళ్యాణి

విశాఖసిటీ, మార్చి 11 ప్రభాతవార్త
ఆంధ్రప్రదేశ్ మండలిలో ఎమ్మెల్యే గా కొనసాగుతున్న వరుడు కళ్యాణికి మరో అవకాశం కలిగింది. రాష్ట్ర మండలిలో ప్రభుత్వ విప్ గా గుర్తింపు ఇస్తూ మంగళవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

వేసవిలోనూ గడప గడపకు జలధార

నాలుగు గ్రామాల్లో రూ.3.67కోట్ల జలజీవన్ పనులు ప్రారంభం : డిప్యూటీ సీఎం బూడి ముత్యాలనాయుడు



దేవరాపల్లిలో కుమార్తె మరణం తట్టుకోలేక ఆగిన తల్లి గుండె

8లో



వేసవికాలం వచ్చిందంటే, చెమట, ఉత్పతాక సమస్యలు మొదలు. వివరాలను ఎండ్, చెమట కారణంగా చర్మ

పోటోప్రాటెక్టివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దీంతో చర్మం ట్రాన్స్ గా మారుతుంది. ఇంకా దురద, దద్దుర్లు, చెమట పొక్కులు ప్రిక్లి హీట్, సన్ బర్న్ లాంటి సమస్యలొస్తాయి. .. ఫేస్ ప్యాక్: పాలు, తేనె, ఆలోవెరా, పువ్వు, బచ్చాయి, టమాటా, వసుపు లాంటి సహజమైన పదార్థాలతో ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ ను ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి, ఆపై మృదువుగా చేతులతో మసాజ్ చేయండి. కొద్ది సేపటి తర్వాత సాధారణ స్కిన్ తో ముఖాన్ని కడుక్కుంటే మెరిసే చర్మాన్ని పొందవచ్చు. .. స్కిన్: నీరు ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు... వీటితోపాటు వేసవిలో అన్ని సమయాల్లో, నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. ఎండలోకి వెళ్లేదప్పుడు సన్ స్క్రీన్ వాడాలి. కనీసం వారానికి రెండుసార్లు ఫేస్ స్క్రబ్ ఉపయోగించండి. హాని మేకప్ కు దూరంగా ఉండాలి. జిడ్డులేని మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. కల్లు,

మహిళలు సాంతకాళ్ళపై నిలబడాలనే..

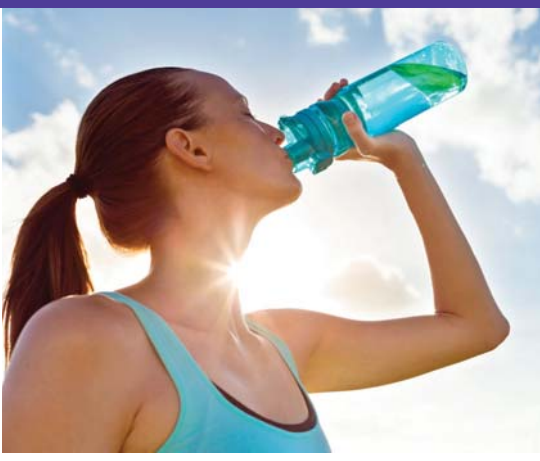
ఆడపిల్లకు పుట్టకతోనే అబ్బుతుంది. పుట్టినింటి, మెట్టినింటి ప్రోత్సాహం దొరికితే నాయకురాలుగా ఎదుగుతుందామె. ఆ అనుభవసారాన్ని మరింత మంచికి అందించాలని అనిపించేది. ఆ ప్రయత్నంలో కాన్వెడెన్స్ ఆఫ్ ఉమెన్ అంత్రప్రెస్టాల్స్ తో అనుబంధం ఎంతో ఉపకరించింది. అప్పటికే నా క్లాస్ మేట్ రహాచేవి.. కొవె ప్రెసిడెంట్ గా ఉండటంతో నేనూ ఈ సంస్థలో అడుగుపెట్టాను. నిజానికి జర్నలిస్ట్ వచ్చిన తర్వాత నాలో ఆత్మవిశ్వాసం మరింత పెరిగింది. ఎంతోమంది అంత్రప్రెస్టాల్స్ సూపర్ వీకెట్ల కెమికల్స్ ను పూర్తి స్థాయిలో భూజన మేనుకునే ధైర్యం వచ్చింది. ఆమె నేతృత్వంలో మహిళా సాధికారతకు పనిచేస్తూనే, బంజారాహిల్స్ రోటరీ క్లబ్ సెక్యులర్ గా సేవలు అందిస్తున్నాను. చిన్నతనంలోనే గజ్జెకట్టి.... భరతనాట్యం అంటే తెలియని రోజుల్లోనే మా అమ్మ గాత్రానికి నృత్యం చేసేదాన్ని దీంతో పాఠశాల దశలో నృత్యకారిణిగా గుర్తింపు వచ్చింది. అంబాలాలోనూ ప్రతీక చూపేదాన్ని. ఇప్పటి నాకు నాయకత్వ పాతాల్. కర్ణాటక సంగీతమూ నేర్చుకున్నాను. సాంతంగా రాసుకున్న పాటలకు బాణీకట్టడం ఇష్టమే. కాబట్టి, ఐదుపదుల వయసులోనూ ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతున్నా. ఒక కళాకారిణిగా, సేంద్రియ = లైతుగా, సాహితీ వేత్తగా గుర్తింపు సాధించాను. గత ఏడాది డా. సరోజినీ నాయుడు ఇంటర్వ్యూలో అవార్డునూ గెలుచుకున్నాను.



సవాళ్లన్నో.... మహిళలు పారిశ్రామిక రంగంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఎదుర్కొంటున్నారు. సాధారణ గృహిణి కనుక ఈ మార్గాన్ని ఎంచుకుంటే మరింత శ్రమించాలి. సాంతకాళ్ళపై నిలబడాలనే కృతసిల్పయం ఉన్న మహిళలకు నా వంటగా ప్రోత్సాహిస్తాను. అందుకే, బంజారాహిల్స్ రోటరీ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో అంత్రప్రెస్టాల్స్ తీర్చిదిద్దే కార్యక్రమం చేపడుతున్నాం. విద్యార్థి దశలోనే యువతులను అంత్రప్రెస్టాల్స్ పిమ్మి దిశగా నడిపించే ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నాం. □

వేసవిలో ఇవి పాటిస్తే అందం

సమస్యలు, మొటిమలు, ముఖం ట్రాన్స్ మార్చులు కూడా చుట్టూముడతాయి. రోజంతా అధిక వేడి కారణంగా, తేమ తగ్గిపోతుందని చర్మ సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పాటించాలంటారు సిగ్నల్ కెర్ నీపులు. పాలర్ బేస్డ్ కూరగాయలు, పువ్వుకాయ, డ్రాక్స్ లాంటి సీజనల్ వండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పువ్వు, దోస, టమాటా వంటి నీరు అధికంగా ఉండే కూరగాయల వల్ల చర్మం తేమగా మృదువుగా ఉంటుంది ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ సంరక్షణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అలాగే కొబ్బరి నీళ్లు, పల్లని మజ్జిగ లేదా లిస్సీ తీసుకుంటే దాచుకొని తీర్చడమే కాదు, ఆరోగ్యానికి మంచిది. వేసవిలో వచ్చే అత్యంత సాధారణ సమస్య మొటిమలు చర్మంలోని బాక్టీరియా, సూనెలు చెమటతో మిళితం కావడం వల్ల రంధ్రాలు మూసుకుపోయి మొటిమలు ఏర్పడటం వల్ల జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు వీటితో ఎక్కువగా బాధపడతారు. హానికరమైన యుపి కిరణాలకు గురైనప్పుడు, మెలనిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మెలనిన్



పెదవులు, పాదాలను కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. హానికరమైన సన్ క్రెమ్ నుండి కళ్ళను కాపాడుకునేందుకు ఎప్పుడూ సన్ గ్లాస్ నే ధరించండి. ఇంకా పెదాలు ఎండిపోకుండా ఉండాలంటే రాత్రిపూట పెదాలకు నెయ్యి, వగలు లిప్ బామ్, కళ్ళ పొడిపారకుండా సురక్షితమైన జెల్ వాడాలి. □

సుగంధ ద్రవ్యాలతో కీలకమైనది దాల్చిన చెక్క వంటకాలకు రుచిని, చక్కటి ఆరోమానూ అందించే దీని వల్ల బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు ఔషధగుణాలూ ఎక్కువే. మరి దీన్ని తీసుకుంటే కలిగే ప్రయోజనాలు తెలుసుకుందామ.. □. దాల్చిన చెక్క వాహ్యాని తగ్గిస్తుంది. అజీర్తిని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇందుకోసం రోజూ ఉదయాన్నే కొద్దిగా తేనెలో

పిసిడిఎస్ పరిష్కారానికి దాల్చిన చెక్క!



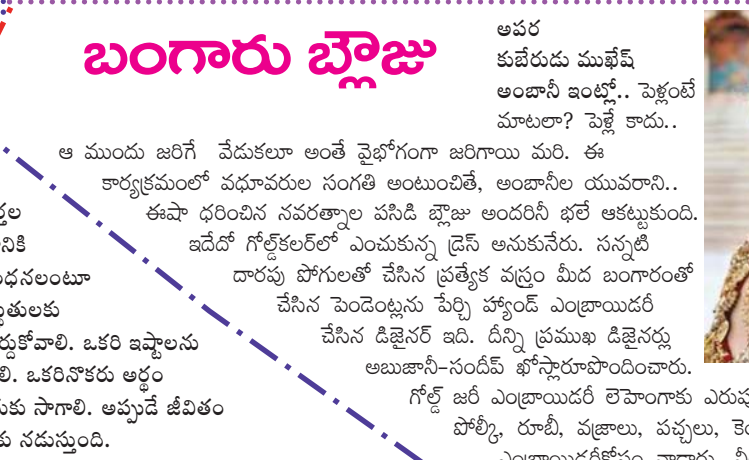
బిటికెడు దాల్చిన చెక్క పొడి కలిపి తీసింది. అజీర్తి తగ్గి, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. □. ఓ గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీళ్లలో చెంచా నిమ్మరసం, చెంచా తేనె, బిటికెడు దాల్చిన చెక్క పొడి వేసి తాగితే బరువు అదుపులో ఉంటుంది. వయసు పైబడిన మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే ఆర్థరైటిస్ సమస్య అదుపులో ఉంటుంది. క్లీన్ శుభ్రతలు తగ్గతాయి. □. దాల్చిన చెక్క శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని రోజువారీ ఆహారం లో కొన్నాళ్ళ క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే సరి. గుండె ఆరోగ్యంగానూ ఉంటుంది. □ మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఆహారంలో దాల్చిన చెక్కను వాడతే మంచిది. ఇది రక్తంలోని చక్కెర నిల్వల్ని అదుపు చేస్తుంది. ఇందులోని అలనిన్ అనే ఎంజైమ్ ఆహారం తిన్న వెంటనే శరీరం గ్లూకోజ్ ను గ్రహించకుండా చేయగలదు. గ్లూకోజ్ లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ జలుబుని తగ్గిస్తాయి. □ దాల్చిన చెక్కలో ఉండే కొవ్వులలో అనే కాంపౌండ్స్ సహజంగా రక్తాన్ని పలుపజరిచే గుణం ఉంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టే సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి. నోట్స్ ని నూత్రి ట్రిముల్ని నాశనం చేసి దుర్వాసనను అరికడుతుంది. □. పిసిడిఎస్ సమస్యతో బాధపడేవారు దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. నెలసరి సక్రమంగా వస్తుంది. ఆ సమయంలో వచ్చే వికారం, కడుపునొప్పి వంటివి తగ్గుతాయి. నెలసరి సక్రమంగా వస్తుంది. ఆ సమయంలో వచ్చే వికారం, కడుపు నొప్పి వంటివి తగ్గుముఖం పడతాయి. ముఖ్యంగా మహిళల్లో సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఇందుకోసం రోజూ ఆహారంపై పొడిలా చల్లుకుని తిన్నా మంచిదే. □

కరెంటు చెలి చిట్టా పోయినప్పుడు ఎక్కువవెలుగు కావాలంటే వెడల్పుయిన గిన్నెలో కొవ్వుతీసి అంటించి నిలబెట్టిన తర్వాత నీళ్లుపోయింది. ఆ గిన్నెను అడ్డం దగ్గర ఉంచండి. □

వాటితో ఈజీగా పొందొచ్చు. ముఖ్యంగా కాల్షియం కోసం తాగే పాలతో ముఖాన్ని నిత్య యవ్వనంగా ఉండేలా చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు వార్షికవ్యయ లక్షణాలకు కూడా చెక్ పెట్టొచ్చు. పాలతో చర్మ సౌందర్యం పెంచుకునే సింపుల్ చిట్టాలేంటంటే.. .. పాలతో చర్మ సౌందర్యం. ♦ చర్మం కాంతివంతంగా మెరువాలంటే (క్రీములు లోషన్లకు బదులు ఇంట్లో ఉండే పాలతో ప్రయత్నించి



బంగారు బ్లౌజు ఆ ముందు జరిగే వేడుకలూ అంత వైభవంగా జరిగాయి మరి. ఈ కార్యక్రమంలో వధూవరుల సంగతి అంటుంటే, అంబాలి యువరాని.. ఈషా ధరించిన నవరత్నాల పసిడి బ్లౌజు అందరినీ భలే ఆకట్టుకుంది. ఇదేదో గోల్డెన్ లోలో ఎంచుకున్న డ్రెస్ అనుకున్నా. సన్నల్ దారపు పోగులతో చేసిన ప్రత్యేక వస్త్రం మీద బంగారంతో చేసిన పెండెంట్లను పేర్చి హ్యాండ్ ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన డిజైన్ జరిగింది. దీన్ని ప్రముఖ డిజైనర్లు అబుజానీ-సందీప్ బోస్ నేర్పరూపించారు. గోల్డ్ జరి ఎంబ్రాయిడరీ లెంబాగాకు ఎరువు రంగు బ్లౌజుని జత చేశారు పోల్కి, రూబీ, వజ్రాలు, వస్తులు, కెంపులు పొడిగిన పెండెంట్లను ఎంబ్రాయిడరీతోనే వాడారు. వీటిలో ఎక్కువ శాతం ఈషా వద్ద ఉన్నవే. మిగిలినవి రాజస్థాన్, గుజరాత్ ల నుంచి తెప్పించి వినియోగించారు. అత్యంత విలువైన ముందుగా పేపర్ గుసుకుని తుదిరూపు పచ్చాక బ్లౌజుపై ఉంచి గోల్డ్, సిల్వర్ జరితో జర్నీ వర్క్ చేశారు. దీంతో దాని అందం రెట్టింపు అయ్యింది. భలే ఉంది కదూ! □



గలుగుతాం. దీంతో ఆర్థిక అంతాటం ప్రాంతాల్లో పెరుగు తుంది. □ నమ్మకం, భరోసా.. ఒకరికోసం జీవితాంతం ఈ రెండింటి సమన్వయం చేసుకుంటూ సాగాలి. కొన్నిసార్లు మనకు చిన్న విషయమే అనిపించొచ్చు. కానీ ఎదుటి వారిలో నమ్మకానికి భంగం కలిగే ప్రమాదం లేకపోవద్దు. అందుకే పారదర్శకంగా ఉండాలి. ఆపాదాలను అపారాలనూ తోలగించే ప్రయత్నం చేయాలి. □ కొన్నిసార్లు కోపంలో ఏవేవో నిర్ణయాలు తీసుకుంటా. అవి తీవ్ర అసర్థాలకు దారితీస్తాయి. కొన్ని విషయాలను ప్రేమతో మాత్రమే సాధించగలం. భాగస్వామిలోని తప్పులను చెప్పాలను కంటే కోపం, అవేళితో కాకుండా సున్నితంగా చెప్పడానికి ప్రయత్నించండి. లేనిపోని పంతాలకు పోతే ఇద్దరి మధ్యా మరింత దూరం పెరుగుతుంది. ఇరువురు ప్రేమను పంచుకుంటూ, ఆర్థం చేసుకుంటూ ఆడుగులేస్తే జీవితం ఆనందంగా సాగిపోతుంది. □



మనలో చాలామందికి ఒక్కరే ఉండాలంటే బోరింగ్. చేతిలో ఫోన్.. లేకుంటే ఎవరో ఒకరు తమతో మాట్లాడుతూ ఉండాలి. కలుపు చెమటా ఉండాలి అనుకుంటుంటారు. మీరు అలానే ఆలోచిస్తున్నారా! ఇంటిపని, ఉద్యోగం.. ఏ పనులైనా సరే పరిపూర్ణంగా చేయాలంటే ఏకాంతం, పనిపై శ్రద్ధ ఉండాలి. ఇక ఈ డిజిటల్ యుగంలో మన దృష్టిని మరల్చే సాధనలే ఎక్కువ. మరి వీటన్నింటినీ జాయింట్ లో చేసుకుని స్థిరంగా ఉంచుకోవాలి. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఆరిజోనా పరిశోధన ప్రకారం సృజనాత్మకంగా ఆలోచించేవాళ్ళు ఒంటరిగా ఉన్నా బోరింగ్ ఫీలవకుండా, తమ

మనతో మనం..



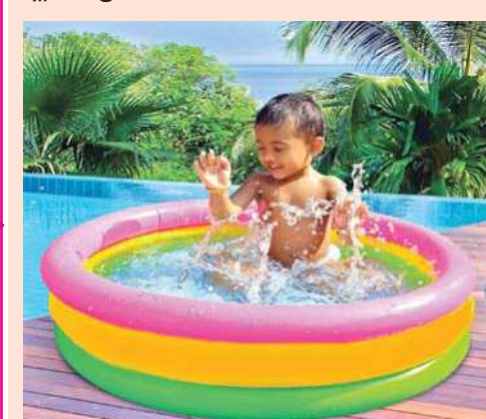
అలోచనలపైనే దృష్టి పెడతారట. కొత్తగా ఏం చేద్దాం అని ఆలోచిస్తుంటారు. అందుకే కొవిడ్ సమయంలో పరిస్థితులు ఎక్కువమందికి అత్తిడి కలిగిన్నే.. పిళ్ల మాత్రం ఏ ఇబ్బంది లేకుండా ఉండగలిగారట. ఈ టైక్ ప్రపంచంలో మనతో మనం సమయం గడవగలిగి, ఆలోచనలపై దృష్టి పెట్టగలిగితే అనుకున్న లక్ష్యాలను తేలిగ్గా సాధించగలం. □

చర్మం నిత్య యవ్వనంగా..

చూడండి. ♦. పచ్చి పాలలో దూదిని ముంచి మెడ, గొంతు, ముఖాన్ని తుడిస్తేచర్మం మీద పట్టిన మురికి (సబ్బుతో శుభ్రం చేసినప్పటికీ వదలని మురికి) వదిలిపోతుంది. ♦ రెండు టీ స్పూన్ల పచ్చిపాలలో టీ స్పూన్ శనగపిండి, రెండు చుక్కల తేనె కలిపి ముఖానికి పట్టించి ఆరిన తర్వాత కొద్దిగా నీటిని చల్లి వలయాకారంగా మసాజ్ చేస్తూ శుభ్రం చేయాలి. ♦ ముఖం మీద సన్నని గీతలతో చిన్న వయసులోనే వార్షికపు లక్షణాలు కనిపిస్తుంటే రోజూ మిల్క్ ప్యాక్ చేయాలి. ముఖాన్ని సబ్బుతో శుభ్రం చేసిన తర్వాత పచ్చిపాలలో దూదిని ముంచి ముఖం మీద అద్దాలి. పాలు ఆరిన తర్వాత పన్నీటితో శుభ్రం చేసి పెన్ పెన్ పిండి ప్యాక్ చేయాలి. ♦ రెండు టీ స్పూన్ల పెసరే పిండిలో రెండుచుక్కల తేనె వేసి తగినంత నీటితో కలిపి ముఖానికి పట్టించి ఆరిన తర్వాత పన్నీటితో శుభ్రం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తుంటే చర్మం నిత్య యవ్వనంలో ఉంటుంది. వార్షిక లక్షణాలు దూరమవుతాయి. □

కిడ్నీపూల్ శుభ్రం చేయాలంటే..

సిమ్మింగ్ పూల్ తరహాలోనే కొంతమంది పిల్లల కోసం కిడ్నీపూల్స్ ఉపయోగిస్తుంటారు. వేసవికాలంలో పిల్లలు వేడి నుంచి తట్టుకోవడానికి, రకరకాల ఆటలు ఆడుకోని సేదతీరడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఈ క్రమంలో నీటిలో జ్యాక్సీరియా, పాచి పెరగకుండా పూల్స్ ని శుభ్రం చేయడం చాలా అవసరం. లేదంటే ఇవి పిల్లల ఆరోగ్యంపై దుర్భుజాన్ని చూపుతాయి. పూల్స్ ని శుభ్రం చేయకపోతే అందులో ఉండే క్రిములు, బ్యాక్టీరియా, నీటిలో ఉండే పాచి, తెత్త, దోమ గుడ్డు.. మొదలైనవి పిల్లల ఆరోగ్యానికి హాని కలగజేస్తాయి. అంతేకాకుండా చంటిపిల్లలు విసర్జించే వాటివల్ల కిడ్నీపూల్ అపరిశుభ్రంగా తయారవుతుంది. కాబట్టి పూల్స్ ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయాలి. టైచ్ తో క్రిములు నాశనం..



కిడ్నీపూల్స్ టైప్, బోరాక్స్ తో శుభ్రం చేయవచ్చు. టైప్ దున్నులపై ఉండే జిడ్డు మరకల్ని పోగొట్టి వాటిని తెచ్చి వేస్తుంది. దీన్ని బాత్ రూమ్స్, కిచెన్ కడగడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. టైప్ లో బలమైన బ్యాక్టీరియాల్లో ధర్మాలుంటాయి. ఇవి కిడ్నీపూల్లో ఉండే హానికరమైన క్రిములను నాశనం చేస్తాయి. అవసరమైతే క్లోర్, ఆక్సెన్డ్ మొదలైనవి కలపవచ్చు. ప్రతివారం కిడ్నీపూల్ ని శుభ్రపరచి, ఎండబెట్టి, తిరిగి నీరు నింపాలి. పెద్ద కిడ్నీపూల్స్ లో అయితే.. నీరు నింపడానికి వాటి అవసరాన్ని బట్టి ఒక పంపు, ఫిల్టర్ ను ఏర్పాటు చేయవచ్చు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు.. □ శుభ్రం చేయడానికి వాడే రసాయనాలను తగు మోతాదులో వాడాలి. పూల్ సరఫరా చేసే కంపెనీని సూచనలు పాటిస్తే మంచిది. □ పిల్లలు పూల్లో ఆడుకుంటున్నప్పుడు మీ పర్యవేక్షణ చాలా అవసరం. □ స్విమ్మింగ్ సీజన్ కు ముందు పూల్ ని చక్కగా శుభ్రపరచాలి. అలాగే పూల్లో అడుగుపెట్టే ముందు పిల్లల పాదాలను కూడా శుభ్రంగా కడగాలి. □ ఒకవేళ నీరు మరికిగా ఉంటే.. ఆ నీటిని పారబోసి, పూల్ ని ఎండబెట్టి మళ్లీ నీరు నింపాలి. □

దైవం తోడుంటే..

ప్రత్యేకత ఉంది, కొంత ధనమిచ్చి పేదరికం నుంచి బయటపడేస్తే సంతోషిస్తాడు అనిపించింది. ఇది నీకు వారా మంచిరోజు. అందుకే నా కంట పడేలా చేశాడు దేవుడు. భగవంతుడు నా ద్వారా నీకు అద్భుతాన్ని ప్రసాదించదలచాడు అన్నాడు ధనికుడు కాస్త గర్వంగా. నాకు చెబు రోజులూ ఎన్నడూ లేదే! నేను దురదృష్టవంతుని చెప్పానా? నాలో అలాంటి భావమే లేదు అని అతడంటే.. అది ప్రత్యేకంగా చెప్పానా? నువ్వు బాధల్లో ఉన్నావని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. పోస్ట్ నీకీ భగవంతుడు నాద్వారా సంతోషాన్ని ప్రసాదిస్తాడు అన్నాడు ధనికుడు. దానికి



అయితేనేం. వినయం, ప్రేమ అనే రెండు చేతులతో భగవంతుని అలింగనం చేసుకుంటాను. అప్పుడాయన కూడా నాతోపాటే ఉంటాడు. దైవం తోడుంటే సరళం కూడా స్వర్గమే. ఆయన లేకుంటే స్వర్గం కూడా సరళమే బదులివ్వాలి పేద. దాంతో ధనికుడికి జ్ఞానోదయమైంది. భగవంతుడు నీ రూపంలో గురువును ప్రసాదించాడన్నమాట అన్నాడు. □

ఆధ్యాత్మికం

