



ప్రపంచ చెస్ విజేత గుకేష్

ఒలింపిక్స్ పతక విజేత మనుబాకర్

మనుబాకర్ సహా నలుగురికి ఖేల్ రత్న

ఇద్దరు తెలుగు అథ్లెట్లు దీప్తి జీవాంజి, జ్యోతి యర్రాజీ సహా 32 మందికి అర్జున అవార్డులు

ఐదుగురికి ద్రోణాచార్య

అత్యున్నత క్రీడా పురస్కారాలు ప్రకటించిన కేంద్రం

న్యూఢిల్లీ: భారత అత్యున్నత క్రీడా పురస్కారం మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ ఖేల్ రత్న అవార్డులను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ అవార్డులకు మనుభాకర్తో సహా మొత్తం 4గురిని ఎంపిక చేసింది. వీటితోపాటు, అర్జున, ద్రోణాచార్య అవార్డులకు ఎంపికైన క్రీడాకారులను వెల్లడించింది. మాటెరింగ్లో ఒలింపిక్స్ పతక విజేత మనుబాకర్, ప్రపంచ చెస్ ఛాంపియన్ షిప్ విజేత గుకేష్, హాకీ క్రీడాకారుడు హర్మన్ ప్రీత్ సింగ్, పారా ఒలింపిక్స్ స్వర్ణ పతకం విజేత కుమార్తె ఖేల్ రత్న అవార్డులు పరిగెచ్చాయి. అలాగే ఈ ఏడాది అర్జున అవార్డులు కూడా కేంద్రం ప్రకటించింది. వీరిలో 17 మంది పారా అథ్లెట్లు సహా, 32 మందికి అర్జున అవార్డులకు ఎంపికయ్యారు. అర్జున అవార్డు >>2

రూ. 185 లక్షల కోట్లకు పెరిగిన భారత్ రుణం

జిడిపిలో 58.2%కి చేరిన భారం

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 2: భారత్ రుణభారం పరిమితులు దాటిపోతోంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో 185 లక్షల కోట్ల రూపాయలమేర భారత్ రుణభారం ఉన్నట్లు అంచనాలున్నాయి. 2024 మార్చి నాటికి ప్రభుత్వ రుణం 171.78 లక్షల కోట్లు ఉండగా జిడిపిలో 58.2 శాతానికి చేరింది. అదే ఈ ఏడాది మార్చి మాసాంతానికి ఈ రుణం 185.27 లక్షల కోట్లకు చేరుతుందన్న అంచనాలున్నాయి. ప్రభుత్వ రుణం అంటే బాహ్య రుణవరసతో, ప్రభుత్వ ఖాతా, ఇతర రుణాలు, విదేశీ రుణవరసతో ద్వారా చేకూరిన మొత్తం, సగటు నిల్వల వంటివి కూడా ఈ పరిధిలో వస్తాయి. అయితే ప్రభుత్వం తీసుకున్న రుణాన్ని రెస్ట్రాన్స్ టెలిగ్రాఫ్ చెల్లించుకునే వెసులుబాటు ఉంది. అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి సంస్థ ప్రపంచ ఆర్థిక ముఖ్యత నవీదీప్రకారం మాస్టర్ భారత్ స్థూల దేశీయ ఉత్పత్తి ప్రస్తుత ధరవరల ప్రకారం మాస్టర్ 3.57 లక్షల కోట్లు దాల్చుకుంది. కేంద్ర ఆర్థికశాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి చట్టసభలోనే ఈ >>2

ఎస్సీ ఉపకులాల వివరాలివ్వండి

-రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా

కర్నూలు, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త : పెద్దయ్యలే కులాల్లోని ఉప కులాల వారీగా ఆయా శాఖల వారీగా సమగ్రమైన వివరాలను ఇవ్వాలని ఏక సభ్య కమిషన్ సభ్యుడు రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం కర్ణాటకలోని సునయన ఆడిటోరియంలో పెద్దయ్యలే కులాల్లోని ఉప వర్గీకరణ అంశానికి సంబంధించి ఏకసభ్య కమిషన్ సభ్యుడు రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా తొలుత జిల్లా అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు.. ఆనంతరం ఈ అంశంపై వ్యక్తులు, వివిధ సంస్థల నుండి వినతిపత్రాలను స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఏకసభ్య కమిషన్ సభ్యుడు రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా మాట్లాడుతూ ఆగస్టు 1, 2024న వెలువరించిన సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వుల నసనరించి, ఎస్సీ ఉపకులాల వర్గీకరణపై విచారణ చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏక సభ్య కమిషన్ నేను ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని పూర్వపు జిల్లాల హెడ్ క్వార్టర్స్ లో జిల్లా అధికారులతో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు ఈ అంశంపై వ్యక్తులు, సంస్థల నుండి వినతి పత్రాలను స్వీకరిస్తున్నామని తెలిపారు. ఉప కులాల వారీగా ఆయా ప్రభుత్వ శాఖల ద్వారా సమగ్రమైన వివరాలను సేకరించి వాటి ఆధారంగా ఏక సభ్య కమిషన్ సిఫార్సులను చేయడం జరుగుతుందని రాజీవ్ రంజన్ మిశ్రా తెలిపారు. ఉప కులాల వారీగా కీలకమైన రంగ లైన ఉపాధి, విద్యకు సంబంధించిన ప్రాతినిధ్యంతో పాటు సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, విద్య అంశాలకు సంబంధించిన వివరాలను అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమగ్రంగా ఇవ్వాలని ఆయన అధికారులను ఆదేశించారు.. ఇందుకు సంబంధించి దిండి ప్రొఫార్మా ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు.. దేదాలో కచ్చితత్వం ఉండాలని, ఎలాంటి పొర పాట్లు ఉండకూడదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.. చాలా జాగ్రత్తతో వివరాలను >>2



గురువారం విజయవాడ బుక్ ఫెస్టివల్ ప్రారంభ సభలో ప్రసంగిస్తున్న డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్

మాతృభాషతోనే సృజనాత్మకత నాకు ధైర్యాన్నిచ్చింది పుస్తకాలే

విజయవాడ పుస్తక మహోత్సవాన్ని ప్రారంభించిన డిప్యూటీ సీఎం పవన్

విజయవాడ, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: మహోత్సవం ఘనంగా ప్రారంభమైంది. పుస్తక తనకు జీవితంలో నిలబడే ధైర్యాన్నిచ్చింది పుస్తకాలే అని ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. తన తల్లిదండ్రుల వల్ల పుస్తక వరస అలవాటైందని, రూ.కోటి ఇవ్వడానికి ఆలోచించను గానీ పుస్తకం ఇచ్చేందుకు ఆలోచిస్తానని చెప్పారు.. విజయవాడ ఇందిరాగాంధీ మైదానంలో పుస్తక >>2

జోరుగా అమరావతి నిర్మాణం

రూ. 2733 కోట్ల పనులకు కేబినెట్ ఆమోదం

ఎస్ఐపిఐ ఆమోదించిన రూ. 1,82,162 కోట్ల పెట్టుబడులు, 2,63,411 మందికి ఉద్యోగాల కల్పన అంశాలకు గ్రీన్ సిగ్నల్

సిఆర్డిఐ 44వ సమావేశంలో తీసుకున్న రెండు పనులను ఆమోదించిన కేబినెట్

మునిసిపల్ చట్ట సవరణ ఆర్డినెన్స్ కు పచ్చజెండా రైతులకు కేంద్రం ఇస్తున్న రూ. 10 వేలకు మరో 10 వేలు ఇవ్వాలని నిర్ణయం

విజయవాడ, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి:

న్యూ. అమరావతి నిర్మాణ పనుల జోరు పెంపా ముగిసారు. ఈ విషయంలో ఎక్కడా అడ్డంకులు లేకుండా మనం స్పందించాలన్నారు. కేబినెట్ సమావేశం గురువారం ఎపి సచివాలయం జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో 14 కీలక వ్యవధిలో మనం కీలక అడుగులు వేస్తున్నామని న్యూ. అమరావతి నిర్మాణ పనుల జోరు పెంపా ముగిసారు. ఈ విషయంలో ఎక్కడా అడ్డంకులు లేకుండా మనం స్పందించాలన్నారు. కేబినెట్ సమావేశం గురువారం ఎపి సచివాలయం జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో 14 కీలక వ్యవధిలో మనం కీలక అడుగులు వేస్తున్నామని >>2

మెగా డిఎస్సీ ద్వారా 16,500 పోస్టుల భర్తీ

వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి కచ్చితమైన పూర్తి: సమాచార మంత్రి పార్థసారథి

విజయవాడ, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి కచ్చితమైన పూర్తి: సమాచార మంత్రి పార్థసారథి >>2

విజయవాడ, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి కచ్చితమైన పూర్తి: సమాచార మంత్రి పార్థసారథి >>2

విజయవాడ, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి కచ్చితమైన పూర్తి: సమాచార మంత్రి పార్థసారథి >>2

రిజర్వాయర్లలో 75% నీటినిల్వలు: సీఎం

విజయవాడ, జనవరి 2, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో భారీ వర్షపాతం వలన వచ్చిన నీటిని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు అధికారుల కృషి వలన 85 శాతం రిజర్వాయర్లలో నిండా నింపి చంద్రబాబు అన్నారు. ఎపి కేబినెట్ సమావేశం ఆనంతరం మంత్రిలతో పలు కీలక అంశాలపై సీఎం చర్చించారు. ఇందులో భాగంగా జలవనరుల శాఖ సీఎం సమీక్ష జరిపారు. రిజర్వాయర్లలో 75% నీటి నిల్వలు ఇంకా ఉన్నాయని తెలిపారు. మంత్రి, అధికారులు దృష్టి పెడితే పరిస్థితులు బాగుంటాయని అనేకానీ ఇదే ఉదాహరణ అని ముఖ్యమంత్రి వ్యాఖ్యానించారు. చరిత్రలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా 85 శాతం రిజర్వాయర్లలో >>2

వెంకన్నకు ప్రతినెలా 100 కోట్లు పైనే

గతేడాది రికార్డుస్థాయి హుండ్లీ ఆదాయం రూ.1,365 కోట్లు

తిరుమల, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ప్రపంచంలోనే అత్యంత సంపన్నవంతమైన దేవుడుగా తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి ఖ్యాతిచెందినట్లే కానుకల రూపంలో హుండ్లీ ఆదాయం కూడా రికార్డు సృష్టించింది. గత మూడు సంవత్సరాలుగా ఏటా ఏటా వడ్డీకాసులవాని హుండ్లీ ఆదాయం రెట్టించబడుతోంది. ప్రతినెలా 120-130 కోట్ల రూపాయలు మధ్య హుండ్లీ ఆదాయంతో 2024 జనవరి నెలనుండి 2024 డిసెంబర్ నెల వరకు వడ్డీకాసుల వేంకటేశ్వరస్వామి అత్యధిక సంపన్నవంతమైన దేవుడని రుజువుచేస్తున్నాడు. దేవదేవుని దర్శనానికి వస్తున్న శ్రీవారి భక్తులు తమ కానుకలుగా హుండ్లీ సమర్పించిన ఆదాయమే 1,365 కోట్ల రూపాయలు సైబాబాగనే నమోదైంది. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వార్షిక బడ్జెట్ కూడా 2024-25కి 5,142 కోట్ల రూపాయలు అంచనా కాగా ఇందులో హుండ్లీ ఆదాయమే 1,611 కోట్ల రూపాయలుగా అంచనా వేశారు. ఇప్పుడు గత ఏడాది జనవరి నుండి డిసెంబర్ నెల వరకు 2,55 కోట్ల మంది భక్తులు ఏడుకోడలస్వామిని దర్శించుకోగా హుండ్లీ ఆదాయం అదే స్థాయిలో భారీగా రికార్డుయ్యింది. సగటున ఒక్కోనెలలో హుండ్లీ ఆదాయం 125 కోట్లు రూపాయలు కూడా నమోదైంది. ఒక్కోరోజు 4.60 కోట్ల రూపాయలు కూడా హుండ్లీ ఆదాయం వచ్చింది. గత >>2

A portrait of a woman with short, wavy brown hair and bangs. She is wearing a white scarf with frayed edges over a dark top. She has a slight smile and is looking towards the camera. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with a railing.

పాయిగానే సాగింది. ఆలోచ్యతార్థ్య జీనెల్ నిద్రపట్టడం కోసం కొన్ని మందులు వాడింది అదే అవకాశంగా ఆహారం, సానిటరీలో మత్తు మందులు వాడేసేవారు డౌమింగ్, జీనెల్ తెలుసుకోలేకపోయింది. ఆయితో తరచూ మలబంధపుకుకు గరుయ్యడంవూ. ఆలస్యంలో లేగా బ్రెయిన్ ట్యూమర్ వచ్చిందేమో అనుకునా పరీక్షలు చేయిస్తే... లేదని తెలిసింది. ఆక్రడిక్ అనువాసం వచ్చి మత్తుమందు ఏమైనా ఇస్తున్నా అని భర్తని అడిగింది. అతను కాదనడంతో యర్రుమంతో వచ్చిన నమ్మనలేమో అనుకుంది. 2020లో స్టానిక్ సూపర్ మార్కెట్లో కొందరు మహిళాజనా అశ్శీంగా ఫోజోలు తీస్తూ పోలీసులకి చిక్కాడు డౌమింగ్, దర్యాప్తులో భాగం అతని కుప్పూలులోని ఫోర్మల్స్ మాన్ పోలీసులు విన్నవించారు. దాని రేషి, అల్యూజిక్, నైట్ ఆలోనీ... వంటి వేసెత్ ఇన్నీ వాటిల్లో రెండువేలకు పైగా ఫోటోలు వీడియోలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో అనుపై

నిమిషాలపాటు మైక్రోవేల్లో ఉంచి వేడి చేయాలి. నిమ్మరసం ఆవిరి లోపలంతా వ్యాప్తి చెందుతుంది. అపై మెత్తని పన్నుతో తుడిస్తే చాలా ఎండిపోయి అవెన్గ్రి పట్టేసిన పదార్థాలన్నింటినీ తేలికగా తుడిచేయొచ్చు.



ఫల్గువన: సోఫా, టీపావు, డైనింగ్ సెట్
టేబుల్‌వంటి చెక్క ఫర్నిచర్‌పై దుమ్ము కర్రకు
ఎక్కువగా పేరుకుంటుంది. క్రమంగా ఇది జీర్ణ
మరకలుగా మారుతుంది. కొన్నిసార్లు వ్యవస్థ
సూనీ జిడ్డు అంటుకుని ఎంత శుభ్రం పనితీరుని
చేసినా పోదు. ఇటువంటి మెరుగుసరి
మరకలను దూరం చేయడానికి చేశక్తి పుష్కలమి.
సంష్ట కార్కులు చాలు. ఇందులోని ఇలన్
నారింగ్, నిమ్మ లేదా అరటి రకహీనత సమస్య ను
పండు తాకు లోపలపైపుతో రానివ్వదు. శక్తికర లో
మరకలున్న చోట ప్లాంట్ జెన్
ఎక్కువగా రుద్ది, కొంతమంది అధికం.
ఆపై మెత్తని తమలో సమర్థత ముఖ్యంగా
వస్త్రంతో తుడిస్తే ఉన్న అండాము పైటో
చాడి. ఆ తర్వాత అండా
ప్రాంత మేనుకుని అభిర
మంతా లోనవుతుంటారు. ఇలా
క్షణాల్లో వివిధ కారణాలతో అభిర్రతా
శుభ్రపడు భావానికి లోన్న మానసిక వేదన
తుంటుంది. వడేదాని సంఖ్య జీవీవల పరిగి
□ పోతోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
దీనిని ముందుగానే గుర్తించి తగిన
జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ
గునలోని అభిర్రతా భావాన్ని ఎలా.
మనలో? దీన్నిందో బలబుతువడా?

అభద్రతా భావం బ

తెలుసుకుందాం రండి..
తక్కువ చేసి చూసుకొని..

అతి ఒక్కరికి ఏదో ఒక ప్రత్యేక నైపుణ్యం ఉంటుంది. కానీ కొంతమంది మాత్రమే సరైనది. పవ్లెట్లో వినియోగించే వాటిని అయితే అభివృద్ధి దాదాపు ఉన్న వారి కూడా మంచి నైపుణ్యాలున్నాయి. తమ తమ తరగతిగా అంచనా వేసుకుంటారని నైపుణ్యాలు అంటున్నారు. వాడు సరిగా పనిచేసిన తరువాత ఇతరుల అభిప్రాయం తెలుసుకుంటారని అవతలి వారి నుంచి సానుకూల స్పందన వచ్చినీ సంతృప్తి పడడం... లేదంటే దాదాపుపడడం

మా చిరునామా

e mail: cheli@
vaartha.
com

పసిపిల్లలు
క్షిన్నక్షుబ్ధుండి
అసలు
స్తున్నారో
రు కంగారు
లు
డవడానికి
మంటు
ఎలా

A woman with long dark hair, wearing a red and gold saree, is smiling and holding a baby. The baby is wearing a white shirt with a red bow and a red skirt with white polka dots. They are sitting on a red couch with a patterned cushion.

జరుగుతుందిట. అయితే వారు ఇలాంటి స్వీయ
నమ్మకం పెంపొందించు కోవడం ముఖ్యమని
నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

[illegible]

అదేం వల్ల నిద్రలేచివున్నాడీ మీరు లేకపోతే
 ప్రతికూల భావాలు ఏర్పడతాయి. అవే
 భయస్నీ పెంపుతాయి. మీరు బయటకు
 వస్తారు. తిరిగి వచ్చేవుడీకి కొంత నమ్రదా
 తుంది అన్న భావన వాళ్ళతో కలిగితే
 పులుడేదాటి అప్పుడే వారి ఆ పరస్పరి
 మవుతుంది. ఈ ఆందోళన
 ముప్పువుతుంది. అయితే ఇది నెలల
 తోనే కాదు మూడేళ్ల వయసు
 వరకూ ఉంటుంది. అందుకే
 జాబితాను, ఉద్యోగినివైనా
 తో కానవచ్చును
 అర
 ఎందుకు
 యాలకులు
 ఊటూగా ఉండటం

కావలసిన
పదార్థాలు: తెల్ల
నువ్వులు: అర
పు, అవినెలు:
కప్పు, గుమ్మడి
: అర కప్పు,
గుడు గింజలు:
రజ్జా: అర కప్పు,
క కప్పు,
దా మూడు.



అత్యాచారం చేసినవే కాదు, కూతురు, కొడళ్లు నిద్రిస్తున్నప్పుడు వాచోరామోలో తప్పప్పుడు రహస్యంగా తీసిన ఫోటోలు ఉన్నాయి. అమ్మ మానస క్షణం జీరోలో మునిగిపోయి ఏ ఉపాయం అందనిది. యజ్ఞయేత్యుని నమ్మకం నిలుపునా కూలిపోయింది. భూమి బద్ధులై అందులో కుంగిపోతో బాగుంటు అనుకుంది. కుటుంబసభ్యుల అందతో ధైర్యాన్ని కూడగట్టు కుంది. భర్తకు విదాతప్పక తీసు. డొమినోకోట్లోనూ తనమీద అత్యాచారం చేసిన మరొకరిందై తీసు వచ్చింది. ఈ పాదా నిష్కాపంబులో తీసు తుది విచారణకు వచ్చింది. అప్పుడు తోలిసారిగా అజ్ఞాతం నుంచి జనం ముందుకు వచ్చింది జీనోల్, కోర్టు విచారణ బహిరంగంగా జరగాలని కోరింది. జీమీయాని ఆటోమోటోనుంచి. పేరు, ఫోటో ప్రపంచమంది. జీదీ.. ఈ కేసులో అతిపెద్ద సంచలనం.లైంగిక హత్య నేర సాక్ష్యాలు ఉండవు. అదృష్టవోల్లో నాకు ఉన్నాయి. నిజానిని నా ప్రపంచం చాలా చిన్నది. దీన్ని తట్టుకోవడం అత్యంత కష్టమైన విషయమే. కానీ నిరసన హింసకు గురైనవాళ్ళకు మద్దతు తెలిపేందుకు నా ముందుబం, మునుపూరాళ్ళు ధైర్యంగా ఉండేమిదో ఈ రోజులు, నా కీడు అత్యంతం జరిపినవాళ్ళలో నా మనపడి వరుసున్న వాళ్ళి చూసి గుండె పగలిపోయింది. అతనికి నేను బాపూలా కనిపించలేదా.... అందుకే అందుకు చిందుంది... మేము పేంజీ చేసేస్తే... లైంగికనారాచ విచారణలో అందించి చూపులు కాచుట నుంచి వీలైతే ముఖ్లా... అన్న జీనోల్ జనం నీరాజనం పలికారు. వీధుల్లో ఆమె వీలైతే... గోడలపై ఆమె గురించిన నినాదాలే... స్త్రీవాదులు, మీటూ ఉద్యోహరాలు... ఇలా ప్రపంచమంతా జీనెల్లు న్యాయం జరగాలని ఆశించింది.

జీనోల్ వచ్చింది. 10 డిసెంబరు 2004న... డొమినోకో 20 ఏళ్ళ శిక్ష పడింది. మరో యాభై మందికి 3 నుంచి 15 ఏళ్ళ శిక్ష ఖాతర్లది. అది విన్నా... నేను కోర్టు తీర్పుని గౌరవిస్తాను. నాలాంటి సాధారణ మహిళా మద్దతునిచ్చిన అందరికీ కృతజ్ఞులను. స్త్రీపురుషులద్వారా గౌరవంగా రసపుర అపకాహనతో జీనోల్ జీవీసారిన నమ్మకం కలిగింది అంటూ తొణకని అత్యంతాహుతంలో చెప్పింది జీనోల్, మున్నుండు ఈ కేసు మరెన్నో మలుపులు తిరగిచ్చు. బాపకు సైతం అందని ఆ మహిళా దారుణానికి పడిన శిక్ష సరిపోదనే వాదనలూ ఉన్నాయి. అప్పగి ఎలాగులా ఆమె ధైర్యానికి పోరాటమూర్తికి ప్రతి మహిళా హక్కులా ఏ చెప్పాలిందే..

ఈ మధ్య కాలంలో చాలామందిలో కామగ్న కసినిస్తోన్న సమస్య జట్టుగా రాలదం. వివిధ కేమైన్ ల ఒత్తిడి, పోషకాహార లోపం, కాలపు ప్రభావం.. ఇందుకు కారణ మవుతున్నాయి. అయితే జామాతుతో ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టబంటున్నారని నిపుణులు, జామాతుల్లో ఉన్న ఔషధ గుణాలు జామా రాలద్దాని అరికట్టి అత్తుగా పెరిగేలా చేసేయంటున్నారు.

జామాకుల్లో విటమిన్ 'సి' ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యంగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఈ ఆకుల్లో రూబిన్ ఆక్సిడెంట్ రుణాలు సైతం ఉంటాయి. ఇవి ప్రీరాడికలేని శరీరం నుంచి బయటకు వంపించి వెంట్రుకలు దృఢమేజ్ కాకుండా కాపాడతాయి. అలాగే జామాకుల్లో ఉండే



నీలరేపాత కిరణాల నుంచి జుజ్జుని సురక్షిస్తుంది. గన్సెలో లీలను నీటిని పోసి వేడి చేయాలి. ఇంట్లో వున్న రేపాత చేసిన జామకరలు వేసి 20 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. దీన్ని చల్లారాచిప్పి మరో గన్సెలోకి వదలబట్టకేవాలి. ఈ మిశ్రమం హెయిర్ కండిషనర్గా వసేనీస్తుంది. పాంప్రాతే తలస్నానం చేసిన తర్వాత జుజ్జు బాగా ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్ల నుంచి వివిధ వరకు అప్లై చేయాలి. అలాగే కుదుళ్లకు పట్టేలా వది నిమిషాల పాటు మర్చన చేసుకోవాలి. ఇలా రెండు గంటలు ఉంచుకుని తర్వాత వ గోరువెచ్చని నీటితో జుజ్జును కడిగిస్తే సరి. కురులు మృదువుగా, సీలిగ్గా మారతాయి..

చంద్రుడు చెకి! ఒడ్డిలి, కాలువ్వం కారణంగా చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య మండ్రు. దీనివల్ల దురదతో పాటు వెంట్రుకులు బాగా రాలిపోతుంటాయి. జామాకులతో తయారుచేసుకున్న హాయిర్ స్ప్రేస్ ఈ విషయంలో మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. జామాకులను బాగా ఎండబెట్టి పొడి చేసు కోవాలి. నీటిలో కొద్దిగా నీటిని కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు వట్టింది పావుగంట ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే మండ్రు సమస్య తగ్గుతుంది. □

కాబ్రోజున్ను... మహిళల్లో మెనోపాజ్
దశలో కనిపించే మూడే స్పింగ్స్,
వేడి ఆవిర్భవ తగ్గినాదు.
హార్మోన్ల అసమతౌల్యతను
సక్రమంగా చేసే సహజ
మూలికగా ఆల్టానిక్ పేరు.
ఇందులోని జింజిరోన్స్
జిర్కాక్సి మెరుగు
వరిచి హార్మోన్ల
పనితీరుని
బాగు
చేస్తాయి.
ఆభరణం భావం

నిందించడమే
పనిగా !

ఆభిదత్తా భావం
ఉన్న వారు తమ
సమస్యను పరిష్కరించు
కోవడానికి బదులుగా
కష్టపూర్వక కోవడానికి ఎక్కువగా
ప్రయత్నిస్తారు ఈ ఆశిష్టన్న వారి
లోపాతరు ఉత్తరలను బాధ్యులను
చేస్తూ వారిని నిందించుతారు.
అయితే వీరు ఆయుధీకప్పుడు
సంతృప్తి పొందినా భవిష్యత్తులో

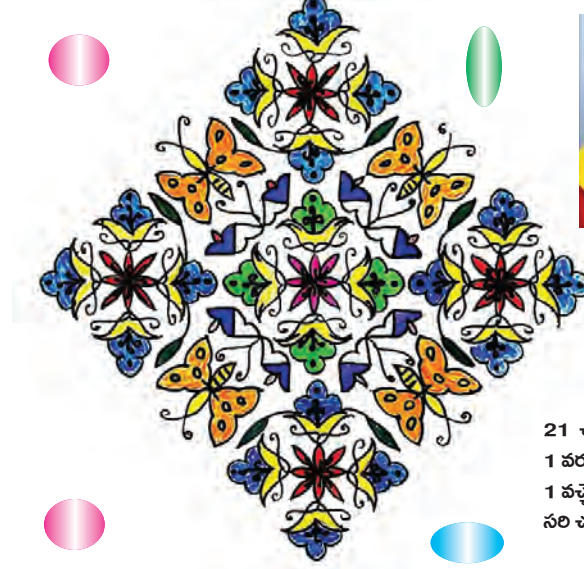
ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి స్వభావం ఉన్న వారు తమ సమస్యను, పరిష్కరించేందుకు నిపుణుల సహాయం తీసుకోవడం మంచిది.

భవిష్యత్తు నుంచి ఆందోళన.. ఆభర్తదాతాభావం ఉన్నవారిలో భవిష్యత్తు నుంచి ఆందోళనలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ప్రతి చిన్న విషయంలో నుంచి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారు. ఇది క్రమంగా ఇతివేదిక నుంచి తీసుకుంటూ ఆ ఇతివేదిక ఇతరులపై మానసికంగా వల్ల రెపివేస్తోంది నమస్కరుతు. ఎదురవుతున్నాయి. అలాగే వీరు ఇతరులను, చివరికి సన్నిహితులను కూడా నమ్మడానికి వెనకాడుతారు. ఇది క్రమంగా మానసిక సమస్యకు దారితీసి అవివశాసం ఉంటుంది.కాబట్టి ఇలా ఆభర్తదాతా భావంలో బాధపడుతున్నారు.. చిన్నప్పటి బయరుడుదలాబడి ఆత్మవిమర్శనం పెంపొందించుకోవడం స్నేయం చేసుకుని పెంపొందవడం ముఖ్యం. బీటికి తోడు నిపుణుల సలహాలు పొట్టి ఈ సమస్య నుంచి త్వరగా బయటపడవచ్చు. □



- శాంతి నర్సా
సర్పూర్ నగర్

16 చుక్కలు
6 వరసలు
ఇటు అటు
వదిలి 6 వరకు



సూజాత పి.వి.
సైనిక్ పురి,
సికింద్రాబాద్

చుక్కలు
ససలు
వై వరకు
చుక్కలు

