



ఇతర రాష్ట్రాలు, ప్రపంచ దేశాల ముఖ్యమైన పరిణామాలు సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ పుస్తక సమీక్షలు ప్రతి ఆదివారం 'వార్త' మెయిన్ లో ఒక పూర్తి పేజీ

వార్త



కల్లోలిత మణిపూర్ కు 50 కంపెనీల కేంద్ర బలగాలు రాజీనామా చేసిన మర్నాడే బజెపిలో చేరిన గెహ్లోక్

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

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

19-11-2024 మంగళవారం సంపుటి: 30 సంఠిక: 291 పేజీలు: 12 వెల: 6.50



సోమవారం రియోడిజెసిరోలో జరిగిన జి-20 సమ్మిట్ లో అమెరికా అధ్యక్షుడు బైడెన్, ప్రధాని మోడీ ప్రభుత్వం

పేదరిక విముక్తికి గ్లోబల్ కార్యాచరణ

జి-20 ప్రారంభ సదస్సులో ప్రధాని మోడీ

రియోడిజెసిరో, నవంబరు 18: పేదరికం, ఆకలిపప్పులనుంచి ప్రజలను విముక్తిచేసే కార్యాచరణను సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించాలని జి20 దేశాలకు ప్రధాని మోడీ విజ్ఞప్తి చేసారు. >>2

ఏడు కీలక బిల్లులు ఆమోదం

విజయవాడ, నవంబరు 18, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఏపీ అసెంబ్లీలో పలు కీలక బిల్లులు ప్రవేశపెట్టారు, వీటిని అసెంబ్లీ నిశితంగా చర్చించి ఆమోదించారు. అనంతపురం హిందూపూర్ అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ వార్షిక ఆడిట్ రిపోర్టు, 2017-18, 2018-19, గత ప్రభుత్వ హయాంలో రిపోర్టులు, అలస్యం అవడానికి కారణాలను సభ ముందు మంత్రి పొంగూరు నారాయణ. ప్రవేశ పెట్టారు. డివిజిన్ లైట్స్ యూనిట్ కన్వర్షన్ కమిటీలో ప్రతినిధిగా ఎంపీలలో ఒకరిని ఎన్నుకోవడానికి అసెంబ్లీ ముందుకు మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి తీసుకు వచ్చారు. 2024-25 గ్రాంట్స్ కోసం డిమాండ్స్ పై చర్చ.. ఓటింగ్ నిర్వహించాలనున్నారు. అయితే సభ బిల్లును ఆమోదించింది.



కమ్యూనికేషన్స్ కింద 500.51 కోట్ల గ్రాంట్ పెట్టబడ్డారు. ఆరోగ్యశాఖా మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్. వైద్యం ఆరోగ్యం కింద 18421.04 కోట్ల గ్రాంట్. ఎస్సీ సంక్షేమ మంత్రి డోలా బాల వీరాంజనేయస్వామి.. సోషల్ వెల్ఫేర్ కింద 10,400.84 కోట్ల గ్రాంట్. స్త్రీ శిశు సంక్షేమ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి మహిళా, శిశు సంక్షేమం కింద 4285.95 కోట్ల గ్రాంట్.. ఆదివాసీ సంక్షేమం కింద 4541.86 కోట్ల గ్రాంట్.. లా అండ్ జస్టిస్, మైనారిటీ వెల్ఫేర్ గ్రాంట్ ఎన్ఎంఓ ఫురూఖ్ మైనారిటీల సంక్షేమం కింద 2808.75

'స్థానిక' పోటీకి సంతానం నిబంధన ఇకలేదు.. ఆరోగ్యవల్లెటీ, పంచాయతీరాజ్ సవరణ, లాండ్ గ్రాబింగ్ నిరోధక బిల్లులు ఆమోదం

మెడికల్ ప్రొక్టీషన్ చట్ట సవరణ బిల్లును కూడా ఆమోదించిన అసెంబ్లీ

కోట్ల గ్రాంట్.. అడ్మినిస్ట్రేషన్ ఆఫ్ జస్టిస్ 1227 కోట్ల గ్రాంట్ సభ ముందు పెట్టారు, శాసనసభలో ముందుగా ప్రకృతి రక్షణ, అను సరణా జో అవర్ జరిగింది. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ తరపున ఏపీ పంచాయతీరాజ్ సవరణ 2024 బిల్లు ప్రవేశ పెట్టారు. పురపాలక శాఖ మంత్రి పొంగూరు నారాయణ ఏపీ మునిసిపల్ లా సవరణ బిల్లు 2024 ప్రవేశ పెట్టారు, వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ ఎన్టీఆర్ హెల్త్ యూనివర్సిటీ సవరణ బిల్లు 2024, ఏపీ అయిర్పోర్ట్, హోమియోపతిక్ మెడికల్ >>2

3 గంటలలోపే వెంకన్న దర్శనం!



శ్రీవాణి ట్రస్ట్ పేరు మార్పుతో అమలు టిటిడి ఉద్యోగుల బ్రహ్మాత్మ బహుమానం పెంపు అన్యమత ఉద్యోగులకు విఆర్ఎస్, లేదా ప్రభుత్వ శాఖలకు బదలీ టిటిడి బోర్డు తొలి సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు >>2

విజయవాడ, నవంబరు 18, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: కలియుగ ప్రత్యక్షరూపం ఏడుకొండల వేంకటేశ్వరస్వామి దర్శనం కోసం వస్తున్న సామాన్య భక్తులకు సర్వదర్శనంలో రెండు, మూడు గంటల్లోపే దర్శనభాగ్యం కల్పించేందుకు కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నట్లు టిటిడి సూతన ధర్మకర్తలమండలి తొలి సమావేశంలో నిర్ణయించింది. ఇందుకు అవసరమైన ప్రణాళికలు సిద్ధంచేసేందుకు నిపుణులతో కమిటీని ఏర్పాటుచేసి, నివేదిక ఆధారంగా భక్తులకు తగ్గితగతిన దర్శనం చేయించేందుకు చూస్తామని వెల్లడించింది. హిందూ ధార్మిక సంస్థ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలో పనిచేస్తున్న అన్యమత ఉద్యోగులను బయటకు పంపేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై ప్రభుత్వానికి నివేదిక ఇవ్వాలని తీర్మానించారు. ఉద్యోగులను విఆర్ఎస్ లో పంపడమా లేక ఇతర ప్రభుత్వ శాఖలకు బదిలీ చేయాలని నిర్ణయించారు. శ్రీవాణి ధర్మకర్తల దర్శనముకునే అవకాశం ఉన్న శ్రీవాణి ట్రస్ట్ పేరును మార్పు చేసి ప్రత్యామ్నాయంగా అదేవిధానంలో భక్తులకు దర్శనం కల్పించడం >>2

కేబినెట్ భేటీ వాయిదా

విజయవాడ, నవంబరు 18, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ కేబినెట్ సమావేశం వాయిదా పడింది. ముందుగా నిర్ణయించిన ప్రకారం సోమవారం సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన రాష్ట్ర కేబినెట్ సమావేశం జరగాల్సి ఉంది. సీఎం సోదరుడు నారా రామారావు రెండ్రోజుల శ్రీతం అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన విషయం తెలిసినట్లు. ఆయన పార్టీపడేవరకే కుటుంబసభ్యులు ఆదివారం అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. సోమవారం సాయంత్రంపరకు సీఎం ఆక్కడే ఉంటారు. ఈ కారణంగా మంత్రివర్గ సమావేశాన్ని వాయిదావేశారు. ఈ సమావేశం ఈ నెం 20వ తేదీ సాయంత్రం 4 గంటలకు జరుగుతుంది సీఎం ప్రభుత్వం వెల్లడించింది.

ప్రజల ఆస్తులకు రక్షణ కల్పిస్తాం

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విజయవాడ, నవంబరు 18, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో విద్యుత్తు రంగంలో వినూత్న సంస్కరణలు తీసుకుని వచ్చామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేసారు. నిర్దిష్ట కాలవ్యవధిలో ప్రజా శిక్షలు రూపొందించి విద్యుత్తు రంగంతో పాటు రాష్ట్రాన్ని అగ్రగామిగా ఉంచామన్నారు. ఎక్స్ వెడిక సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు చేసిన ట్వీట్ తో ప్రజలకు పలు విషయాలు వెల్లడించారు. రాష్ట్రాభ్యున్నతి కోసం అసెంబ్లీలో ఏడు కీలక బిల్లులు పెట్టి ఆమోదం పొందామన్నారు. ప్రజల ఆస్తులకు రక్షణ కల్పిస్తున్నామన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో అంతిమ నిర్ణేతలు ప్రజలే వారి కోసం పని చేయాల్సిన బాధ్యత పాలకులుగా మూల ఉంది. మొన్నటి ఎన్నికల్లో ప్రజలు పెను విప్లవంలా ఓట్లనే మమ్మల్ని గెలిపించారు. ప్రజలు గెలిస్తే రాష్ట్రం నిలబడుతుంటుంది. ప్రజలు గెలవాలంటే ఎన్నియేను గెలిపించాలని ఎన్నికల ముందు ప్రజల్ని కోరాం. రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేస్తామని విలుపునిస్తే ముందుకోల్చి ఓట్లేశారు. ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఓటు చీలకూడదని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ముందు నుండి చెప్పారు. బీజేపీ కూడా వచ్చి కలవడంతో మూడు పార్టీలు కలిసి పోటీ చేయడం వల్ల 93 శాతం డ్రైక్ రేట్ తో సీట్లు సాధించాం. ఇది ప్రజలు మూడు పెట్టుకున్న నమ్మకానికి తార్కాణం. నూటికి నూరు >>2




FRONX TURBO

THRILL HAS A NEW SHAPE



INDIA'S FASTEST
2 LAKH SALES

CLAIM VERIFIED BY INDEPENDENT RESEARCH AGENCY JATO DYNAMICS LIMITED DATED 7TH OCT 2024 FOR FASTEST TO 2 LAKH SALES IN SUV AND PV CATEGORIES SINCE LAUNCH.

BOOK YOUR TURBO TEST DRIVE TODAY. CALL 1800-200-6392

CREATE. INSPIRE.

					<p>NEXA Safety Shield</p> <ul style="list-style-type: none"> DUAL FRONT AIRBAGS ABS WITH EBD PEDESTRIAN PROTECTION COMPLIANCE COMPLIANT WITH - FULL FRONTAL IMPACT FRONTAL OFFSET IMPACT SIDE IMPACT
1.0L Turbo Booster Jet Engine with Smart Hybrid	360 View Camera	Head Up Display	NEXTre [®] Rear Combination Lights	In-Built Suzuki Connect	

Contact us at
1800-200-6392
1800-102-NEXA

www.nexaexperience.com
NOW YOU CAN ALSO BOOK ONLINE

CONTACT YOUR NEAREST NEXA DEALERS: VIJAYWADA: NEXA VIJAYWADA EAST (SANTOSH AUTOMOTORS PVT. LTD. PH: 9246559777), NEXA RING ROAD (VARUN MOTORS PH: 08062216729), NEXA MG ROAD (PARAMSHIVA MOTORS PH: 08062216763), NELLORE: NEXA AYYAPA TEMPLE (BHARGAVI AUTOMOBILES PH: 08062511249), BHIMAVARAM: NEXA BHIMAVARAM WEST (NOVELTY REDDY AND REDDY MOTORS PVT. LTD. NEXA DIVISION PH: 08062511081), GUNTUR: NEXA AUTONAGAR (JAYALAXMI AUTOMOBILES PH: 08062512593), ONGOLE: NEXA ONGOLE NORTH (JAYALAKSHMI AUTOMOTIVES PVT. LTD. PH: 08062512629).

SMART FINANCE
AN ONLINE END-TO-END CAR FINANCE SOLUTION

Multiple financiers
Digital Document Upload
Live Loan status
Complete transparency (associated fees & charges)

*Terms and conditions apply. Creative visualization. Accessories and features shown may not be part of standard fitment and may vary from variant to variant. Images used are for illustration purposes only.



విక్టోరియా కెజార్ హెల్విగ్కు విశ్వసుందరి కిరీటం

ప్రపంచ సుందరీమణులను వెనక్కి నెట్టి.. 125 మంది పోటీదారులను దాటి మిస్ యూనివర్స్ కిరాటాన్ని అందుకుంది విక్టోరియా కెజార్ హెల్విగ్. మెక్సికోలో జరిగిన పోటీల్లో తన దేశానికి తొలి అందాల కిరీటాన్ని తీసుకొచ్చింది 21 ఏళ్ల అమ్మాయి. "విశ్వసుందరి వేదిక సహనభూతి (ఎంపతికి) దిననామాగా ఉండాలి. ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి. మనములు, జంతువులు... ఎవరైతేనేం గొంతుక లేని వారి స్వరాన్ని వినిపించ గలగాలి అని సమాధానమిచ్చి ఆమె క్యార్యూనికేషన్లకు మనసునీ... ఇటు కిరీటాన్ని గెలుచుకుంది విక్టోరియా. ఈమెది మోడల్ డెస్, ట్రాఫెషన్ల, ఇంకా బ్యాండ్ అండ్ డ్రెస్సులతో కూడా 'హ్యూమన్ బ్రాడ్' అని ముద్దుగా పిలుచుకుంటారు. తెల్లని జుట్టుతో రూపురేఖలు అమ్మ బాల్మీని పోలి ఉండటమే అందుకు కారణం. ఈ సెప్టెంబరులో 'మిస్ యూనివర్స్ డెస్కాల్డో' గాని అంటే 'మిస్ యూనివర్స్' పోటీలకు అర్హత సాధించింది.



మెక్సికో జరిగిన తుదిపోటీలోనూ గెలిచి తన దేశానికి తొలి 'మిస్ యూనివర్స్' కిరీటాన్ని యూనివర్స్ పోటీలకు అర్హత సాధించింది. తెచ్చి పెట్టింది. □

కేవలం ఈ ఏడాదిలోనే 4547 కేసులు. పడ్డ వ్యాపారుల అగణన అడ్డుకట్ట. సెల్ ఫోన్ రికవరీలో రాష్ట్రంలోనే ప్రథమ స్థానం. ఇవే కాదు, మరెన్నో కామాంధులతో సాధ్యమయ్యేలా చేస్తున్నారు. సింధూకర్మ, శాంతిభద్రతల పరిహరణలో కృషి అనిపించుకుంటున్న ఈ ఐపీఎస్ అధికారి విజయ ప్రస్థానం తెలుసుకుందాం..

బాన్సువాడని ఓ గ్రామంలో ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థినితో అసభ్యంగా ప్రవర్తించారు. కేసు నమోదు చేయకుండా కొందరు పెద్దమనుషులు విద్యార్థిని తల్లితండ్రులకు పరిహారం ఇప్పించాలనుకున్నారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఎన్సీ ఉపాధ్యాయుడితోపాటు మధ్యవర్తిత్వంపై పదకొండు మందిపైగా పోక్సో చట్టం కింద కేసు నమోదు చేశారు. ఓ వైద్యార్థిని మహిళా వైద్యులు పట్ల అసభ్యంగా ప్రవర్తించారు. ఆ నేరుగా ఎన్సీ మహిళా ఫిర్యాదు చేస్తే... వారికి అందగా నిలవడమే కాదు, ప్రత్యేకంగా ఓ ఎపిఐకి ఈ కేసు అప్పగించారు. అధికారపై చర్యలు తీసుకునేలా చేశారు.

జలా ఒకటా రెండా ఎన్నో కేసులు కేవలం ఈ ఏడాదిలోనే 4547 ఎఫ్ఐఆర్లు నమోదు చేసి రికార్డు నెలకొల్పారు సింధు. రోజూ టెలికాన్సెల్స్ ద్వారా అధికారులు, సిబ్బంది. ఆ ప్రయత్నం చేయడం... నెలవారీగా సమీక్ష సమావేశాల ద్వారా వారి పనితీరు అంచనా వేయడం వంటివెన్నో చేస్తున్నారు. దీంతో దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్లో ఉన్న కేసుల్లో నిర్ణయ తీర్పుల్లో శిక్షలు అచారపడుతున్నాయి. స్థానికంగా ప్రజలను బాధితులకు గురిచేస్తున్న పడ్డ వ్యాపారుల నుంచి ఆక్రమణా కారకం పెట్టుకున్న పట్టణస్థులు, అధారీ కార్యులు, నగలు వర్కలూ తిరిగి ఇస్తున్నారు. ఇక్కడ గిరిజనుల్లో కొందరు గంజాయి సాగు తెలిసిన... ఎన్ఫోర్స్ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ఆడవులు, గిరిజన తండ్లలో తనిఖీలు చేస్తున్నారు. గంజాయి సాగును నిర్మూలించారు. వరస దొంగతనాలు, అసాఫల్య కార్యకలాపాలకు అడ్డుకట్ట

వేయడానికి వ్యాపార దుకాణాలు, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేశారు. కమాండో కంట్రోల్ చేసి, వాటికి అనుసంధానం చేశారు. దీనితో నేరాల సంఖ్య తగ్గింది. చరవాణుల రికవరీలో జిల్లాలోనే ప్రథమస్థానంలో నిలవడానికి సెల్ ఫోన్స్ పోగొట్టుకున్న వారికోసం జిల్లా ప్రత్యేక క్రాంతిని ఏర్పాటు చేశారు. ఇవే కాదు... ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించడానికి సూక్ష్మ పిల్లలను సోనర్లను చేశారు. వారితో ఇరుగుపొరుగు వారితో చైతన్యం తెప్పించారు. అమ్మగా తోటి తల్లుల పరిస్థితి అర్థం చేసుకోని మహిళా సిబ్బంది కోసం వెల్ఫేర్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేశారు.

కుటుంబ నేపథ్యం.. సింధూ శర్మది భయం సత్కారాయణపురం. తండ్రి ఉమామహేశ్వర శర్మ మంజుశాఖిరీ డి.సి.ఎ. పదవీ విరమణ చేశారు. గుంటూరు జిల్లా పల్లవూరు గ్రామానికి చెందిన తల్లి శాంత విశ్రాంత రెక్కర. భర్త శశాంక ఐ.ఎస్.ఎ. అధికారి. ప్రస్తుతం



సింధూ

శభాష్ అనిపించుకున్న విపిఎస్..

తెలంగాణ స్టాబిలిటీ ప్రాజెక్ట్ కమిషన్. విద్యార్థినిగా ఉన్నప్పుడు అంతా ఇంజనీరింగ్, మెడిసిన్ అంటుంటే ఆమె మనసు మాత్రం లా వైపు మళ్లింది. దీనితో బెంగళూరులోని నేషనల్ లా స్కూల్ ఆఫ్ ఇండియా యూనివర్సిటీలో న్యాయవిద్య అభ్యసించారు. 2012లో సివిల్ లాని అరేబియన్ సాధించారు. 2014లో రెండోసారి ప్రయత్నించి 273వ ర్యాంకుతో ఐ.ఎస్.ఎ. ఉపాధికారి అయ్యారు. దీనికోసం ఎలాంటి శిక్షణ తీసుకోలేదు. సాధారణ సిద్ధమయ్యారు. ఏదైనా సాధించాలంటే అసక్తి మాత్రమే చాలదు... తగిన ప్రావీణ్యం కావాలంటారు. సివిల్ లా లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాక

స్వీయపరీక్షల ద్వారా తనని తాను అంచనా వేసుకునేవారు. తదనుగుణంగా కార్యచరణలో మార్పులు చేసుకున్నారు. ఇప్పటికీ ఇదే ఉపయోగిస్తున్నా అంటారు సింధు. అందుకే సీనియర్లను అనుకున్నాయని చెప్పారు. కేసులు నమోదు చేయడానికే పరిమితం కాకుండా తక్షణమే చర్యలు తీసుకునేలా చూస్తున్నారు. ఉదాహరణకు ఉపాధ్యాయ చిన్నారిలో అసభ్యంగా ప్రవర్తించిన కేసుని గంటల వ్యవధిలోనే పరిష్కరించారు. కాబట్టి ప్రజలు ధైర్యంగా ఫిర్యాదులు ముందుకొస్తున్నాయి. ఇదే కాదు, ఎన్నో సార్లు సమన్వయంతో స్పందించి ప్రజలు, ప్రశంసలూ అందుకున్నారు. □

కలివేపాకా!

అనేక ఔషధ గుణాలను కలివేపాకు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఎన్నో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు చెక్ పెడుతుంది. ఆయుర్వేదంలోనూ విరివిగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే.. అందాన్ని మెరుగుపరచడం లోనూ కలివేపాకు ముందుంటుంది. కలివేపాకు ఫేస్ ప్యాక్.. ముప్పలేని, కాంతిమంత మైన చర్మాన్ని అందిస్తుంది. కలివేపాకులో యాంటి పిల్లల్లో ఆగ్నేయం, యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ శారీరక లక్షణాలు, యాంటి మైక్రో శ్రమ బాగా బయల్ పడి గుణాలు తగ్గిపోయింది. పువ్వులం. ఇవి ఎంతసేపూ కడలకుండా ఒకే చోట కూర్చోవడం, గంటల తరబడి గ్యాజెట్లకు అతుక్కుపోవడం వల్ల స్థూలకాయం వంటి సమస్యలే కాదు. మలబద్ధకం కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉండటం న్నాన నిపుణులు. ప్రస్తుతం చాలామంది చిన్నాల్లో తల్లితల్లి ఈ సమస్యకు కారణాలు, వాటి పరిష్కార మార్గాలెంతో తెలుసుకుందాం..

పిల్లల్లో మలబద్ధకం సమస్య రావడానికి కొన్ని కారణాలుంటున్నాయి నిపుణులు

- శారీరక శ్రమ లేకపోవడం/ ఆలూడకపోవడం/
- ఇంకావని పేస్ గా

కలివేపాకు కనిపించ గానే.. చక్కని పదేపదే. కానీ, పచ్చని మెరిసేలా చేయడంలోనూ సాయపడతాయి. కలివేపాకులో ఉండే ఔషధ గుణాలు.. చర్మానికి తేమను అంది స్థాయి కూడా! కొన్ని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మాన్ని మెరిసేలా చేయడంలోనూ సాయపడతాయి. కలివేపాకులో ఉండే ఔషధ గుణాలు.. చర్మానికి తేమను అంది స్థాయి కూడా! కొన్ని

కలివేపాకు లను నీటిలో వేసి ఉడక బెట్టాలి. చల్లగా కా.. మిక్సీలో వేసి పేస్టులా గ్రెండ్ చేసుకోవాలి. ఈ పేస్టుకు తేనె కలిపి..

ముఖం, మెడ, చేతులకు ప్యాకలా రాసుకోవాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కడిగేసుకోవాలి.. ముఖంపై పువ్వులు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. వారంతో రెండుసార్లు ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే.. ముఖం ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది. కలివేపాకు పేస్టులో రెండుమూడు నిమిషులం చుక్కలు వేసి.. ముఖానికి ఫేస్ ప్యాకలా వేసుకోవాలి. ఆరిన తర్వాత ముఖాన్ని కడిగేసుకుంటే.. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది. కలివేపాకు పేస్టుకు, కొద్దిగా పాలు కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకున్నా.. ముప్పలు, ముడతలు తగ్గుతాయి. □

కలివేపాకు లను నీటిలో వేసి ఉడక బెట్టాలి. చల్లగా కా.. మిక్సీలో వేసి పేస్టులా గ్రెండ్ చేసుకోవాలి. ఈ పేస్టుకు తేనె కలిపి.. ముఖం, మెడ, చేతులకు ప్యాకలా రాసుకోవాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కడిగేసుకోవాలి.. ముఖంపై పువ్వులు, మొటిమలు తగ్గుతాయి. వారంతో రెండుసార్లు ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే.. ముఖం ప్రకాశవంతంగా తయారవుతుంది. కలివేపాకు పేస్టులో రెండుమూడు నిమిషులం చుక్కలు వేసి.. ముఖానికి ఫేస్ ప్యాకలా వేసుకోవాలి. ఆరిన తర్వాత ముఖాన్ని కడిగేసుకుంటే.. చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది. కలివేపాకు పేస్టుకు, కొద్దిగా పాలు కలిపి ముఖానికి ప్యాక్ వేసుకున్నా.. ముప్పలు, ముడతలు తగ్గుతాయి. □

పిల్లల్లో మలబద్ధకం తగ్గాలంటే..



ఎక్కువసేపు కడలకుండా ఒకే చోటు కూర్చోవడం..

- నీళ్లు సరిగ్గా తాగకపోవడం. ప్రపంచ వ్యాపారాల తీసుకోవడం.
- ఇంకొకటి ఎక్కువగా తీసుకోవడం.
- రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం. అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కోవడం.
- నిద్రలేమి.
- జీవితీయల పనితీరు మందగించడం.
- ఈ **విటామిన్ మేలు**.. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లు పిల్లలతో తాగించాలి. రుచి కోసం టీస్పూన్ తేనె, నిమ్మరసం కూడా కలిపి అందించవచ్చు.
- రాత్రి నీటిలో నానబెట్టిన 45 ఎండు ద్రాక్షలను పరగడుపునే తినిపించాలి.
- రాత్రినీటిలో నానబెట్టిన 45 ఎండు ద్రాక్షలను పరగడుపునే తినిపించాలి.

తయారు చేసుకుని పిల్లల బొడ్డు చుట్టూ నవ్వుచీకలో రావాలి. దీనివల్ల వారితో అజీర్ణ సమస్యలేవనా ఉంటే దూరమవుతారు!

- పచ్చి ఆహార పదార్థాలను పిల్లలు జీర్ణం చేసుకోలేరు. కాబట్టి వారికి ఉడకబెట్టిన, వండిన ఆహార పదార్థాలను అందించాలి.
- పిల్లలకు అందించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర, ఉప్పు, నూనెల మోతాదును బాగా తగ్గించాలి.
- పిల్లలతో వివిధ రకాల వ్యాయామాలు చేయడంతో పాటు ఆలూడేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి.
- నడక, పరుగు, జాగింగ్.. వంటివి మంచిది.
- అయితే ఈ విటామిన్ పాతీస్తున్న పిల్లల్లో మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది.
- పిల్లల వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి వారికి తగిన చికిత్స అందించడం మంచిది.

తయారు చేసుకుని పిల్లల బొడ్డు చుట్టూ నవ్వుచీకలో రావాలి. దీనివల్ల వారితో అజీర్ణ సమస్యలేవనా ఉంటే దూరమవుతారు!

- పచ్చి ఆహార పదార్థాలను పిల్లలు జీర్ణం చేసుకోలేరు. కాబట్టి వారికి ఉడకబెట్టిన, వండిన ఆహార పదార్థాలను అందించాలి.
- పిల్లలకు అందించే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర, ఉప్పు, నూనెల మోతాదును బాగా తగ్గించాలి.
- పిల్లలతో వివిధ రకాల వ్యాయామాలు చేయడంతో పాటు ఆలూడేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి.
- నడక, పరుగు, జాగింగ్.. వంటివి మంచిది.
- అయితే ఈ విటామిన్ పాతీస్తున్న పిల్లల్లో మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది.
- పిల్లల వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి వారికి తగిన చికిత్స అందించడం మంచిది.

కార్తికంలో దానం

ఉదాహరణకు ఒక కథ చెబుతాము. పూర్వము పాంపాల దేశమును పాలిస్తున్న రాజు సంతానములేక ఎన్నెన్నో యజ్ఞ యాగాదులను చేశారు. అయినా సంతోషము కలుగలేదు. ఆయన వినుగు చెంది గోదావరి తీరాన తపస్సుకు కూర్చున్నాడు. పిప్పిలాదడను మునిపుంగవదోచ్చి ఎండుకు తపస్సు చేస్తున్నావని అడిగాడు. సంతానము కొరత అవి రాజు చెప్పాడు. ఆ ముని రాజుతో, "ఓహూ! కార్తిక మాసమున శివ నరసిధిని శివదేవుని ప్రతికొరకు దీపదానము చేస్తే నీ కోరిక తీరుతుంది. అని చెప్పాడు. ఆ తర్వాత

భక్తితో శివాలయమున కార్తికమాసమునా దీపదానం చేసి, ఆ రాజు భార్య గర్భవతి అయి ఒక కుమారుని కన్పందించారు. ఆ కుమారుని కార్తిక మాసమున కార్తిక పురాణములో కనబడే కథ. అన్ని దానాలు మంచివే శివాలయం, వైష్ణవాలయం రెండు పుణ్య స్థలాలు. భేదం లేదు. యజ్ఞయాగాదులు చేసే సంతానం కలుగలేదు. సంతానం కొరకు తపస్సు, సర్వై నారాధనలు చేశాడు. ఏవిషయం లోనైనా తనను తపస్సు) ముఖ్యం, అది ఉంటేనే ఉద్దేశం నెరవేరుతుంది.. దానము చేస్తే శివుడు ప్రతి దానం చేయాలి. కొరవలన్నా ఇచ్చాడు. చేసే ఆ దానం నిర్లక్ష్యంతో చేయరాదు. భక్తి శ్రద్ధలతో చేయాలి విద్యుచ్ఛక్తి లేని ఆ రోజుల్లో ఉరికి కేంద్రమైన ఆలయం ప్రతి సాయంత్రం దీప కాంతులను దశ దిశల వ్యాపించ చేయాలన్న సద్భావంతో ఆలయంలో దీపాలను వెలిగించాలి అని చెప్పి ఉంటారని అర్థమవుతుంది. అంతేకాదు, ఇంట్లో దీపం కూడా వెలిగించుకోలేని పేదరికంలో ప్రసాదాన్ని వారికి ఉపకారం చేస్తే దుష్టశక్తి దీప దానం చేయండి, ఇతర దానాలు చేయండి, మీకు మంచి కలుగుతుంది అని ధనవంతులకు వాతవు చెప్పినట్లు తెలుస్తుంది మనం నీతిని గ్రహించి, నేటి పరిస్థితుల్లో ఎవరికి ఏది అవసరమా దాన్ని దానం చేయాలి ఋషులు ఆలయం నెరవేరుతుంది. ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండేందుకు దోహదపడతాయి. ఇందులో విటామిన్ బి6 కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించడానికి అమ్మాయిలు రకరకాల క్రీములు ఎన్నో వాడుతుంటారు.

తేవడంలో సహజ పదార్థాలకు మించినవి లేవడం అతీతమేలేదు. అలాంటి వాటిలో కోడిగుడ్డు కూడా ఒకటి. చర్మం, శిరోజాల సంరక్షణకు భలేగా పనిచేస్తుంది. గుడ్డులోని తెల్లసొనలో కాస్తం మెక్యుకొన్నపిండి, చిటికెడు పంచదార కలిపి, మెత్తని పేస్టులా తయారుచేసి ముఖానికి రాసుకుంటే సరి. ముఖంపై పెండు మీద ఉంటే అవాంఛిత రోమూలు తొలగిపోతాయి. చర్మం బిగుతుగా తయారై, నల్లమచ్చలు తగ్గుతుంది. దీన్నో ఉండే విటమిన్లు, మల్టీ విటమిన్లు చర్మానికి



'ఎగ్' అందానికీ, శిల్పాలకు..

తేమ నందించి మృదువుగా ఉండేలా చేస్తాయి. కోడిగుడ్డు పెండుతో అనేక కళాఖండాలు తయారు చేస్తున్నారు. ముజాయిక్ ఆర్ట్లో రకరకాల జుతువులు, పక్షులు, మొక్కలూంటే అందమైన చిత్రాలు, అద్భుతమైన శిల్పాలుగానూ మారుస్తున్నారు. ఇక సూక్ష్మంగా, సున్నితంగా చేసే ఎగ్ కార్టింగ్ నూ సృజనాత్మకంగా తీర్చిదిద్దు తారు కళాకారులు. ఏది ఏమైనా గుడ్డు అందానికి అందం ఇవ్వడంతో పాటు, అర్థ రూపంలో ఆకర్షణీయ రూపాల్లోకి మారు తోంది. ముఖ్యంగా ఆధిక మొత్తంలో తీసుకుంటే విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, వికారం లాంటివి వచ్చాయని నిపుణులు.

పాషకాలను అందించే నీళ్లు..

మెరిపించే ముసంగ.. మెరిపించే చర్మం కోరుకోని ఆడవాళ్లు ఎవర? అందుకే ముసంగుని నీళ్లలో వేసుకుని తాగుతుంటారు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, సి, ఈ, కాల్షియం, పొటాషియంలు



వేలెంతో, ముసంగ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, గర్భధారణ సమయంలో వచ్చే భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచడంలోనూ దీని పాత్ర కీలకం. తల్లుల్లో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. అందుకే, దీన్ని 'దాహకాల గవి' అంటారు. అయితే, ముసంగ నీళ్ల పళ్ల కొంతమందిలో జీర్ణ సమస్యలకు అదుపు ఉండదు. ముఖ్యంగా ఆధిక మొత్తంలో తీసుకుంటే విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, వికారం లాంటివి వచ్చాయని నిపుణులు.



వడతాయి. గుండె ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. అయితే, రోజూ ఒకటి లేదా రెండు టీస్పూన్ల కంటే ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం కాదు. అమ్మాయిలు సూర్యోదయనీళ్లు, నెయ్యిని అధికంగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగి అవకాశం ఉంది. అది కూడా భాగో కడుపుతో తీసుకునేటప్పుడు శరీరం ఎలా ప్రతి స్పందించా గను నింపకుని కొన సాగు తుంది.

వేలెంతో, ముసంగ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ, గర్భధారణ సమయంలో వచ్చే భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచడంలోనూ దీని పాత్ర కీలకం. తల్లుల్లో పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. అందుకే, దీన్ని 'దాహకాల గవి' అంటారు. అయితే, ముసంగ నీళ్ల పళ్ల కొంతమందిలో జీర్ణ సమస్యలకు అదుపు ఉండదు. ముఖ్యంగా ఆధిక మొత్తంలో తీసుకుంటే విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, వికారం లాంటివి వచ్చాయని నిపుణులు.

