





బాలకృష్ణ
(ఎన్టీఆర్ నేషనల్ అవార్డు)



విజయ్ దేవరకొండ
(కాంతారావు అవార్డు)



నుకుమార్
(బిఎన్ రెడ్డి అవార్డు)

2014-23 మధ్య గద్దర్ సినీ అవార్డులు



ఉత్తమ చిత్రాలుగా అల్లుడు శ్రీను,
శ్రీమంతుడు, శతమానం భవతి,
మహానటి, ఆర్ఆర్ఆర్,
సీతారామం ము., స్పెషల్ జ్యూరీ
అవార్డు ప్రజాకవి కాకోజి.



హైదరాబాద్, మే 30, ప్రభాతవార్త: కీర్తి సురేష్ నటించిన మహానటి సినిమాకు అరుదైన గౌరవం లభించింది. ఈ సినిమా మొదటి ఉత్తమ చిత్రంగా గద్దర్ సినీ అవార్డుకు ఎంపికైంది. అలాగే గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన రంగస్థలం చిత్రాన్ని రెండో ఉత్తమ సినిమాగా ఎంపిక చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న గద్దర్ సినీ అవార్డులకు సంబంధించి 2014 నుంచి 2023 వరకు విడుదలైన సినిమాలకు అవార్డులను ప్రకటించారు. హైదరాబాద్ లో శుక్ర వారం ఎఫ్టీసీ ఛైర్మన్ దిలీరాజుతో కలిసి జ్యూరీ ఛైర్మన్ మురళీ మోహన్ గద్దర్ అవార్డులకు >>2



మరణితం
(ప్రది జయరాజ్ అవార్డు)



యందమూరి వీరేంద్రనాథ్
(రఘుపతి వెంకయ్య ఫిల్మ్ అవార్డు)

బ్రహ్మాన్ పేరు వింటేనే షేక్ అవుతున్న పాక్ యుపి పర్వటనలో ప్రధాని మోడీ కాన్గ్రెస్ లో ఎకె రైఫిల్ తయారీ



కాన్గ్రెస్, మే 30: ఆపరేషన్ సిందూర్ సృష్టించిన ఆయుధాల సత్తా ఏంటో ప్రపంచానికి చాటివెప్పింది నరేంద్ర మోడీ అన్నారు. భారత ఆదర్శం కాన్గ్రెస్ జేపీఎంఐ ప్రపంచమనాసిని చెప్పారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ ఇంకా ముగియలేదని, ప్రతి ఉగ్రదాడికి తగిన రీతిలో సమాధానం ఇవ్వడమే భారత సూత్రమన్నారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత వరుసగా అనేక రాష్ట్రాల్లో పర్యటిస్తున్న ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ తాజాగా ఉత్తరప్రదేశ్ లో పర్యటించారు. యూపీలోని కాన్గ్రెస్ లో పర్యటించిన ప్రధాని రూ.47,600 కోట్ల రూపాయలు విలువైన 15మిగా అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులకు శంకు స్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. అనంతరం జరిగిన బహిరంగ సభలో మాట్లాడారు. సృష్టించిన పరిణామంతో చేసిన బ్రహ్మాన్ పాకిస్తాన్ భూభాగంలో దూసుకెళ్లి విధ్వంసం సృష్టించాయని ప్రధాని మోడీచెప్పారు. ఇప్పుడు బ్రహ్మాన్ పేరు చెప్పితే పాకిస్తాన్ పనికిపోతోందని మోడీ చెప్పారు. భవిష్యత్తులో ఉగ్రహతా కాలకు పాల్పడితే పాక్ గడ్డపై తలదాచు >>2

జూన్ 13 లోగా టీ-చర్ల 'సర్దుబాటు' బదలీలు

'వర్క్ అడ్వెంట్ మెంట్' పేరుతో ఉత్తర్వులు జారీ

హైదరాబాద్, మే 30, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, స్థానిక సంస్థల పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గుతున్నా ఉన్నపాఠశాలల నుంచి ఉపాధ్యాయులను.. ఎక్కువ పిల్లలు ఉన్నచోట బదిలీ చేపట్టనున్నారు. వర్క్ అడ్వెంట్ మెంట్ పేరుతో ఈ బదలీలను చేపట్టడానికి పాఠశాల విద్య మార్గదర్శక బోర్డు, జయశంకర్ భూపాలలల్లి, ములుగు, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాల్లో ఈదురుగాలులతో పాటు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. పైనపేర్కొన్న జిల్లాలకు ఎన్టీఆర్ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. జూన్ 13 నాటికి పూర్తి చేసి.. జూన్ 30 నాటికి పాఠశాల

మూడు రోజులు వర్షసూచన

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 30: తెలంగాణలో మరో 3 రోజుల పాటు ఈదురు గాలులతో కూడిన వర్షాలు అక్కడక్కడ కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలు వీస్తాయని పేర్కొంది. శని వారం ఉమ్మడి ఆదిరాబాద్, కరీంనగర్, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్, మహబూబ్ నగర్ లో పాటు నిజామాబాద్, జయశంకర్ భూపాలలల్లి, ములుగు, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాల్లో ఈదురుగాలులతో పాటు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. పైనపేర్కొన్న జిల్లాలకు ఎన్టీఆర్ హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. జూన్ 13 నాటికి పూర్తి చేసి.. జూన్ 30 నాటికి పాఠశాల

'మిస్ వరల్డ్ ఫైనల్స్' నేడే

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పోటీ పడుతున్న 108 మంది సుందరీమణులు

20 రోజులుగా జరిగిన వివిధ పోటీలు

హైదరాబాద్ హైటెక్స్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్ లో భారీ ఏర్పాట్లు



హైదరాబాద్, మే 30, ప్రభాతవార్త: 72వ మిస్ వరల్డ్ గ్రాండ్ ఫైనల్ కార్యక్రమం హైటెక్స్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్ లో శనివారం సాయంత్రం 6:30 గంటలకు జరగనుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 108 మంది వివిధ దేశాల పోటీదారులు అందం, ఉద్యమం, ఐక్యతను జరుపుకునే ఈ కార్యక్రమంలో మిస్ వరల్డ్ కిరీటం కోసం పోటీపడతారు. సుమారు 20 రోజులపాటు జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలలో వీరంతా పాల్గొని తమ ప్రతిభను చాటుకుంటే పాటు, తెలం >>2

వినూత్న రీతిలో 'యంగ్ ఇండియా' స్కూల్స్

పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్య ప్రభుత్వ లక్ష్యం

అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బోధనా ప్రమాణాలు

గత ప్రభుత్వ హయాంకంటే నిర్మాణ వ్యయం తక్కువ: సిఎం రేవంత్ రెడ్డి



ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 30: సమాజంలోని వెనుకబడిన వర్గాలైన బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ, ఇండియన్ వర్గాల పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించి వారిని ప్రయోజకులుగా తీర్చిదిద్దే ఆయా కుటుంబాలు ఆత్మగౌరవంతో జీవించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ ఏర్పాటుకు పూనుకుందని ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వెనుకబడిన వర్గాల నుంచి వచ్చే పిల్లలకు అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో బోధన సాగించేందుకు పిలుగా బోధన అభ్యసన పరీక్షలతో పాటు అత్యాధునిక మౌలిక వసతులు కల్పించాలని తమ ప్రభుత్వం యోచిస్తోందని తెలిపారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఆయన కార్యాలయం నుంచి ఓ ప్రకటన విడుదలైంది. రాష్ట్రంలో ఉన్న 600 ప్రభుత్వ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలల్లో గత ప్రభుత్వం పద్దే కాలంలో ఎటువంటి వసతులు కల్పించలేదని, అవన్నీ దాదాపుగా ప్రైవేటు ఆదై భవనాల్లోనే కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. వసతులు లేని ప్రైవేటు ఆదై భవనాల నుంచి అత్యాధునిక వసతులతో కూడిన ప్రభుత్వ భవనాల్లోకి ఈ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలను తరలించాలని తమ ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని తెలిపారు. ప్రతిపాదిత ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్లో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడిన శ్రీదా వసతులతో పాటు బోధన, బోధనాతర సిబ్బందికి విద్యార్థులకు వసతి కల్పించనున్నామని తెలిపారు. ప్రతి యంగ్ ఇండియా రెసిడెన్షియల్ స్కూల్లో అకడమిక్ ఖాతా నాలుగు ఖాతాల్లోగా ఊ+2 ఖాతాలో 1,60,339 చదరపు అడుగులు, డాక్యుంటరీ ఊ+3 ఖాతాలో ఆరు ఖాతాల్లో 2,57,451 చదరపు అడుగులు, డ్రైనింగ్ కమి కిచెన్ >>2

ఒకే షిఫ్టులో నీట్ పిజి పరీక్ష 'సుప్రీం' ఆదేశాలు

హైదరాబాద్, మే 30, ప్రభాతవార్త: వైద్య విద్య పిజి కోర్సుల్లో ప్రవేశాల కోసం దేశ వ్యాప్తంగా జూన్ 15న నిర్వహించనున్న నేషనల్ ఎలిజిబిలిటీ కమిషన్ ఎంట్రీ టెస్ట్ - పాస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ (నీట్-పిజి) 2025 పరీక్షను ఒకే షిఫ్టులో నిర్వహించాలని సుప్రీం కోర్టు ఆదేశించింది. రెండు షిఫ్టుల్లో నిర్వహించాలని నేషనల్ ఎగ్జామిన్ బోర్డు (ఎన్ఐఇ) నిర్ణయించగా.. అందుకు ఐదులుగా ఒకే షిఫ్టులో నీట్ పిజి పరీక్షను నిర్వహించాలని సుప్రీంకోర్టు శుక్ర వారం ఆదేశించింది. జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఒకే షిఫ్టులో పరీక్షను నిర్వహించడానికి ఏర్పాట్లు చేయాలని, పూర్తి పారదర్శకత ఉండేలా చూడాలని ఆధికారులను సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. దీనిపై జూన్ 2025 పరీక్షను రెండు షిఫ్టుల్లో నిర్వహించే నోటిఫికేషన్ ను సవాలు చేస్తూ పలు పిటిషన్లు సుప్రీంకోర్టులో దాఖలయ్యాయి. జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, >>2

నా జెండా, అజెండా బిఆర్ఎస్

బిఆర్ఎస్-బిజెపి పాత్తును ఒప్పుకోను అవకాశం వచ్చినా కెసిఆర్ ను కలవలేదు పార్టీ నుంచి బహిష్కరించకపోవచ్చు మంచిర్యాలలో మీడియాతో కవిత

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 30: తన తండ్రి, పార్టీ అధినేత కెసిఆర్ కు రాసిన లేఖ బయటకు రావడంపై బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కవిత మరోసారి తీవ్రంగా స్పందించారు. శుక్రవారం మంచిర్యాలలో మీడియా ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన చిట్చాట్ లో ఆమె పలు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాను రాసిన లేఖ ఎలా బహిష్కరించారో, దీని వెనుక ఎవరి ప్రయోజనం ఉందో తెల్పాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. లేఖ రాయడానికి ముందే కేసిఆర్ ను కలిసి అవకాశం వచ్చినా, కొన్ని కారణాల వల్ల కలవలేకపోయానని కవిత తెలిపారు. "నాకంటూ ప్రత్యేక జెండా గానీ, ఆజెండా గానీ లేవు. బిఆర్ఎస్ నా పార్టీ. కేసిఆర్ నా నాయకుడు" అని కవిత మరోసారి తెల్పిచెప్పారు. పార్టీని కాపాడుకోవడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని ఆమె అన్నారు. పార్టీలో కెసిఆర్ నాయకత్వాన్ని తప్ప మరెవరి నాయకత్వాన్ని తాను అంగీకరించే ప్రసక్తి లేదని కుండబద్దలు కొట్టారు. బిజెపితో పొత్తుల అంశంపైనా కవిత ఘాటుగా స్పందించారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ బిజెపి వైపు చూడకూడదని... బిజెపితో పొత్తు పెట్టుకుని భాగపడిన పార్టీలు చరిత్రలో లేవు అని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. బిఆర్ఎస్ ను బిజెపిలో విలీనం చేస్తామంటే అప్పులు ఒప్పుకునేదే లేదని ఆమె స్పష్టం చేశారు. బిజెపితో బిఆర్ఎస్ కలవడమంటే లిక్కో నేరాన్ని అంగీకరించినట్లే అవుతుందన్నారు.



కెసిఆర్ ను కలుద్దామనుకున్న ప్రతిసారి ఆయన ప్రజలతోనే ఉంటున్నట్లు చెప్పారు. పార్టీ నుంచి తనను బహిష్కరిస్తానని అనుకోవడం లేదన్నారు. అంతర్గతంగా మాట్లాడాలని తనకు తెలిసినవారు తాను రహస్యంగా రాసిన లేఖ ఎలా బయటికి వచ్చిందో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. పార్టీలో నెలకొన్న నమ్మకాలు, పుట్టుకొస్తున్న కేవలం గురింటే తాను అధినేతకు లేఖ రాశానని, ఇందులో తప్పుమొందని ప్రశ్నించారు. ఎన్టీఆర్ వేదనలు భరించలేక ఈ లేఖ రాయాల్సి వచ్చిందని తెలిపారు. "నా మీద దృష్టి కేంద్రించి, ముందు లేఖను లిక్కో చేసిన వారిని పట్టుకోండి" అని పార్టీ అధిష్టానానికి ఆమె హితవుపలికారు. కేవలం ఆపరేషన్ కార్ >>2

వేములవాడ రాజన్న గోశాలలో 8 కోడెలు మృత్యువాత

2

అది డాటర్, సిస్టర్, బ్రదర్ సమస్య

రావాలకి ఈ జన్మలో ప్రధాని అయ్యే అవకాశం లేదు: కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, మే 30: సైన్యం విజయాన్ని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి తక్కువ చేసి మాట్లాడడం దుర్మార్గం అని కేంద్ర బోగ్గునుల శాఖ మంత్రి, బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి. కిషన్ రెడ్డి అన్నారు.. నిన్న రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. "మన పోస్ట్ నాన్ అని అన్నారుని మండి వచ్చారు. రేవంత్ రెడ్డి మనస్సులో ఏముందో అనే బయటకువచ్చిందని ఎద్దేవాచేశారు. శుక్రవారం ఢిల్లీలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ రావాలి గాధికి



శుక్రవారం మీడియాతో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

ఈ జన్మలో ప్రధాని అయ్యే అవకాశం లేదని పేర్కొన్నారు. ఆసలు పివోతో పోటీపడటం ఎవరు ఇవ్వాలని అని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్ వల్లే పివో అంత ఇంకా రావణ కాష్టంగా రగిలుతున్నా ఉందని అన్నారు. ఉగ్రవాదులు దాడి చేస్తే.. గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాల్లా సంతాపాలతో సరిపెట్టుకోలేదని కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. మోదీ నర్సారీ పాక్ భూభాగంలోకి వెళ్లి మరీ సర్దుకో ప్రయత్నించేదని అన్నారు. పహలాం దాడి తర్వాత పాకిస్తాన్ ను ఎలా నరకం చూపించామో ప్రపంచం

మొత్తం చూసిందని పేర్కొన్నారు. దేశమంతా గర్వపడే సైనిక చర్యలను ఒక పార్టీకి ఆపాదించడం సరికాదని హితవు పలికారు. సైన్యం సాధించిన విజయాలను దేశ ప్రజలందరూ పండుగలా జరుపుకుంటుంటే, రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం అవి బిజెపి కార్యక్రమాలుగా కనిపించడం విడ్డూరంగా ఉందని అన్నారు. "మన ఎంపీలు పార్టీలకు అతీతంగా ప్రపంచ దేశాల్లో పర్యటిస్తున్నారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ పంటి ఎందుకు చేపట్టాల్సి >>2

వార

జనానికి తిండి తిప్పలు సమకూర్చినప్పుడే
నిజమైన నాగరికత ఉన్నట్లు లెక్క.

నిజమైన నాగరికత ఉన్నట్లు లెక్క.

-జాన్స్

అధిక ఫ్లజులపై అదుపేద?

[illegible]

పుష్పహారందం అత్యంత దురుస్థాపకరం. దీని ప్రభుత్వ నీతిని పంపిన ప్రకారం నడుస్తున్నాయంటే లేదు. అసలు తన తండ్రి కలపెవ్వరూ. స్వేచ్ఛా, అటన్నయలు, గ్రంథాలయముల వంటి ప్రాధికార వసతులు కూడా ఉన్నా. లేకపోయినా వట్టివంకపడం లేదు. ఇందుకొ ఆభ్యుత్తైతే అయి ఏ అనుభవము లేకుండా నడుస్తున్న పాతకాల నంబు తక్కువేమీ లేదు. వాటిల్లో చదివే విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అనుగ్రహగోచరం ఉంటుంది. పాతకాలము మునుపే వచ్చే నామన్నే బలదీ సర్వత్రా విద్యార్థుల వసతికూ వసరీకూ అవేమీ రహస్యంగా మూడోంటికి తెలియకుండా నడిపేవ కాదు. బాపంటికి, పెద్దాచెడ బోర్లు పెట్టి, ప్రకటనలు ఇవ్వడం అంటికి తిరిగి తల్లిదండ్రులను ఒప్పించి, మేమిం ఏ తమ పాతకాలల్లో చేర్చుకున్నారో. ఇలాంటివేమో నడుస్తున్న పాతకాలపు చర్యలు తీసుకోవాలని అతా వారు హాసంగా ఉంటున్నా. దేదాదానికీ గుర్తించ లేని పాతకాలల్లో విజ్ఞులను చేర్చుకున్న వతితా ప్రజలను ఇచ్చి దాంతో తమ బాధ్యత తీసుకొన్న చేతులు దులుపు కుంటున్నాడు. వారెవ్వు క్రిమినల్ కేసులు ఎందుకు పెట్టి పెట్టకపోయారో అర్థంకాదు. కేసులలో విద్యుత్ వసతికి అందుకు భిన్నంగా లేదు. ఇంటర్వ్యూలో అనేది సామాన్యతల అంటిదామల్లో లేకుండాపోయినది. చివర్నీ వెబ్ కాలేజీలను ఇంటర్వ్యూలో రెండేళ్లకు పదిహేడు పరకు మూలు చేస్తున్నాడు. ఇంటిలోనికి విద్యవసతికి అగమ్య గోచరంగా ఉంది. ఇప్పటికే లక్షలాది మంది ఇంటిలోకి ఉద్యోగాలు కోసం ఏళ్ల తరబడి ఎదురుచూస్తున్నాడు. ఎన్నో కాలేజీలు విద్యార్థులలో ముందుచూస్తున్నా. ప్రసంగాలు అమెరికా అర్థవ్యధుగా (ట్రావి) బాధ్యతల సీక్రెటించి తరగతుల అర్థ్యధి అటువల కుడా ముందుచూస్తున్నట్లే చెప్పొచ్చు. ఎంతోమంది అమెరికా కనమధుని కానంతో మెనుతిరగక తప్పదు లేదు. కేసు మెడికల్ విద్య అనేది అందరి డ్రాఫ్టుగా ఉన్నవలకుండా. లభ్యమననలకు అవసరం లభ్యమయ్యే తరగతులు ఏర్పడాయి. మెడికల్ సీటు కోటి రూపాయల వరకు అమ్ముకుంటున్నట్లు ఆలోచనలు ఉన్నాయి. కేసు మెడికల్లో విజి సీటు రెండు నుంచి నాలుగు కోట్లకుపైగా వెలుతున్నాయి. అంతా బజారీకాదు. దీని గురించి పాఠకులకు తెలియదే ఏమీ లేదు. చదివిన, చదువుకుంటున్న వారిని ఎవరిని అడిగినా కలెజీ సెగెడం దురుస్థాపకం. ఇప్పటికైనా పాఠకుల కళ్ల తెరచాలి. బాధాభరితమైన బాధ్యతలను తీర్చిదిద్దాలని విద్యావ్యవస్థలను ఇంతటి దారుణ వసతి తుల్లకీ సెగెడం దురుస్థాపకం. మారిన వసతితులకు అనుగుణంగా చట్టాదు వదునుపెట్టాలి. విద్యను వ్యాపారంగా మార్చేస్తామన్న ఉక్తిపాదం మోపాలి.

ఎంతకాలం ఈ వాచావాత్సల్యం?

పూటలు రావడముతోనే వేతలు గడవే దాటే లేదనారు. వ్యవసాయం వివరంలో పాలకులు వ్యవసాయపున్న తీరు ఐదువేల అక్షరం వరకువ్రాస్తారు. కొద్దిగా రూపాయలతో ఎన్నో రాయితీతోపాటు గ్రామ సంక్షేమకోసం మరిన్ని కార్యక్రమాలు చేపడతామన్నా గ్రైతుల జీవన మెదుటాడే అని అంటారు. మార్పులు రావడం లేదు. ఎవరినైనా ముట్టాడినా, ఎం చేశామని చెప్పమని అంటూ శత్రులే గ్రైతుల పరిస్థితి నాణాటి దిగజారిపోతున్నది. కారకులు ఎవరైనా, కారణాలు ఏమైనా గ్రైతుల ఎంతోకారణా బలం పెంచుతే ఉన్నారు. 'నీ వేతనా నా వేతన మరేమడిగినా వేతన వానవి వేతన..'. అరయగ కర్షుడే అరుపుగ వే

అనుష్టుప్ రైతులకు ఈ దుస్థితికి ఎంతో మంది మరెన్నో విధానాలతోపాటు ప్రత్యేకి చేసుకుని వినియోగించారు కూడా తారతమ్యం ఉన్నాయి. ప్రత్యేకి చేసుకుని వేరువేరుగా రైతులకు పంపిణీ చేసినట్లు వరి, బజ్జీ, వరితం పూని, బెల్లె మీద బెల్లె కొడుతున్నదేమో ననిమీదగా ఉంది. అయితే అతివృష్టి, కేలంకరి అన్నాన్నాష్టితో అన్నదాతలను అడ్డూరిపోతున్నారు. రైతులకి ఖరీదైన సీసెక్స్ అన్నా మరలా, వడగండ వానల విరుచుకుపడ్డాయి. దీనివలన వరిలకు అమ్ముకోవడంలో ప్రతిభ వడిన, పడుతున్న బజ్జులందు అన్ని అణిగినా కాదు. ప్రత్యేకంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పాతలకు తీసుకుంటున్న జాగ్రత్తలు, ఖమ్మన్న అనేకాలు కిందిస్థాయిలో అమలు జరగడం లేదనే చెప్పొచ్చు. రైతులకు చేయూతనకేంద్రంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసినందుకు యమమందల రూపాయిలు ఖాసీన ప్రవేశించింది. మార్కెట్లో ఈసారి రెండువేలకు మించి ధర లేకపోవడంలో రైతుల్లో అధికతాంశం ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాలు తమ దాన్నాన్ని తీసుకున్నప్పటికీ వరిలో కేంద్రప్రభుత్వం ప్రవేశించిన రూ. 2,300తోపాటు వారు వరిలకు ఖాసీన కొనివంటారు కూడా రూ.2,800 మన్నుండంలో రైతులకు కొనివంటారు అనిపిస్తున్నది. అయితే ధాన్య కొనుగోలు దగ్గర రైతులు వరుతున్న బజ్జులందు అణిగినా కాదు. గత రైతుల నెలల నుంచి కరువున్నట్లు ఆలా మరలా వారికి తరచిమీద కనుకు లేకుండా చేస్తున్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో తీసుకున్నప్పుడు తరతర కూడా శత్రుమనస్సే నీచిపాలిస్తున్నాయి. రైతులకు సేవిలో ఉన్నప్పుడు అన్నదాతలను పర్యవేక్షించి వచ్చినా సేవించి ఉంది. కొన్ని కేంద్రాల్లో విద్యుత్ సౌకర్యం ఉండదు. ధాన్యపు రాతలకు రక్షణ ఉండదు. ఒకవచ్చి ఉండదు అన్నది నిమిషం కూడా అలస్యం చేయకుండా రైతుల దాన్నాన్ని కొనుగోలు చేయాలని ప్రకటించు బజ్జు కొనిందిస్తాయంటే ఒక్కరోజు కాదు, రెండు రోజులు కాదు. మరలా తరచిమీ చేయవచ్చాల్సిన పరిస్థితులు ఎదురవుతున్నాయి. వర్షం వచ్చి నీటిపోతున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో వర్షం వచ్చి దగ్ధాలు చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా అధికతాంశం వచ్చిన సమస్యలను లేవనెత్తడం వల్లనే ఈ పరిస్థితులు దాదాపురేపున్నాయి. విత్తనంబంధంలోనే కాదు వీటి దగ్గర నుంచి రైతుల వరుతున్న కష్టాలు అణిగినా కాదు. ముఖ్యంగా

ఉద్యమకారుల త్యాగాలు గుర్తించాలి

స్వ రాజ్యమే శ్వాసగా సాధించిన తెలంగాణ సత్య ఉద్యమ స్ఫూర్తి నిద్రవసంగా నిలుస్తుంది. విద్యార్థుల బలి దానాల వల్ల, ఉద్యమకారుల త్యాగాల వల్ల ఏర్పడిన తెలంగాణ రాష్ట్రం. 60 ఏళ్లుగా కలహస్థుల తెలంగాణ ప్రజల ప్రత్యేక రాష్ట్రం 2014లో సవరించింది. 2025 జూన్ 2 నాటికి యావత్ తెలంగాణ ప్రజల రాష్ట్రానంతరణ పండుగ జరుపుకోవాలి శుభ సందర్భమిది. ఇప్పటికీ తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు ఇంకా సెరవేరకుండానే మిగిలి ఉన్నాయి. భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పుడు భారతయులందరూ సంతోష పడటమే తెలంగాణ ప్రజలు మా రాష్ట్రం మాకు పనిచేయని సంతోష పడదు. రాజకీయ పార్టీల పాలన ఎలా ఉన్నప్పటికీ దేశభక్తి ప్రధానంగా సాగినవిధంగానే స్వరాష్ట్రం లోని ప్రజలు సాగుతూ వచ్చారు. పాస్తుందిగానే దేశాన్ని కాలం గడిచి పోయింది. తొలుత ఒక పార్టీ, మరిత ఒక పార్టీలకు తప్ప తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలు సరిపెరలేదు. ఆమయల త్యాగాలకు సరియైన న్యాయం జరగలేదు. ఉద్యమకారుల పెన్షన్లు, స్థలాభివృద్ధి అలభ్యతాయి. తెలంగాణ ఆమయల త్యాగాల స్ఫూర్తి, పటిష్ఠత అడ్డం పట్టే స్థానిక భవనం నియమయంగా ఉంది. "నానాటికీ తీర్చుకుంటు

సాగంబోట్టు" నానుడిని జ్ఞాపకం తెచ్చిస్తున్నాయి. 2023 సార్ధాణ్ణ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధిపత్యంపైన పేరుమీద ఇచ్చిన భగవద్దత్త లాంటి ఎన్నికల ప్రణాళికలో తెలంగాణ రాష్ట్రదాని నమ్మక రాష్ట్రంలో తొలి, మలి దశ ఉద్దానంలో హోదా ఉన్న యోధుల త్యాగాలను గుర్తించి వారికి గౌరవ వేత నం ఇస్తామని, ఇంటి నుంచి 250 గజాల ఇస్తామని స్పష్టం కా హమీ ఇవ్వడం జరిగింది. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనకోసం పాఠశాలకు తెలిచి పోదామని తొలిమలి తెలంగాణ ఉద్యమ కాలాల్లో అనంత త్యాగాలపై పాలకులు మాపుతున్న వివక్షతను మండలిలో, అసెంబ్లీలోనూ ప్రజా ప్రతినిధుల కొద్ద రు లేవనెత్తారు. పాలకులు ఇప్పటికైనా ఉద్యమకారుల నుంచి గుర్తింపాలి. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన వెంటనే 1969 ఉద్యమకారుల నాయకుడవ్వ తొలి ముఖ్యమంత్రి జే.కే.ఆర్ ని 2015లో కల్గి జైలుపాఠైన ఉద్యమకారులకు పన్నెన్నెన్న ఇవ్వాలని కోరారు. ఆయన భూరి మనస్సుతో మనమన తెలంగాణ రెండి అవతరణ(2016) దినోత్సవ వేడుకల్లో 100మంది ఉద్యమకారులకు పెన్నె అయలుకు

జక జాడితా తయరచేసి ప్రకటించబోయారు. నకిలీ ఉద్యమకారులను ఆ పెన్సన్ జాడితాను వేడుకల సభలోనే బిలింగుగా ప్రకటిస్తానని, అంతేగానూ సభ రుద్దాగోననువుతలను ముఖ్యమంత్రి ముందే గ్రహించి రాష్ట్రాధిపతురైన ముఖ్యమంత్రి ఆతగానే తాను ప్రసంగించుచుండును ఆ వేడుక దిగిపోయిన వచ్చునో వట్టిదే. అంతే ఆనాటి నుండే ముఖ్యమంత్రి వచ్చినా ఉద్దేశమకారుల పెన్సన్ ఉపేక్షతరద. ఉద్యమకారుల తత్కాలులవద్ద రాష్ట్రం ఏర్పడనీ పెన్సన్ వారి వాక్కు అలభు అదివారి కేరవ వేతనమని కోర్కెపెసిన విషయం పెన్సన్లరొద్దు. పెన్సన్ల జైలులో శిక్ష అంతాగం పైకేసిన నుండి పెన్సన్ అర్హత నంపాదించారు.వారి పెన్సన్ కోర్కెను ప్రజాప్రతినిధులు రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రికి తెలియకారు.ముఖ్యమంత్రి కాకాలయ పెన్సన్ అడిశాలకే ప్లీస్కోవరే పెన్సన్లరెడిమ్యూకాళు వారు పెన్సన్ పాలన రుద్దాగించేవరుడను ఆనుమదిగా జవాబులిందిగా రెడిమ్యూ మంత్రికి రాకారు. ముఖ్యమంత్రి సరైనపు యెదాదిన తలచుచువరకే తు 2025 జూన్ 2 నుంచి తెలంగాణ 11వ అవతరకేళ్ళో వాన్ని పురస్కరింపమి కోని పెన్సన్లు ప్రకటిస్తే ప్రతిష్టాత్మకంగా ఉండుంది. ●

పొగాకు ఉత్పత్తులను నిషేధించలేమా?

౧౦ దువల ఆరవైవదురో మనం నిలబడి ఉన్న ఈ తరుణంలో, మన సమాఖ్య ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత కష్ట ప్రమాదకరమైన, నిర్వీర్య హతకలలో పోరాడు మిని యోగం ఒకటి. పోరాడు తీవ్రమైన వేదాదులను మరచివేస్తున్నారు. ఆకర్షణీయమైన ప్యాకేజీల్లో, రకరకాల రుచులతో యువతను పోరాడు ఉత్కృష్టలను ఆకర్షించేటట్లు, నిరీక్షితులను వేస్తున్నారు. పోరాడు, లీడర్లను ఉత్కృష్టలను నిరీక్షితులను వేస్తున్నారు, మత్తెక్కించే మాయచుట్టలను వేస్తున్న ప్రయత్నాలను తీవ్రపీట్టబడినవి అవసరం ఎంతైతే ఉంది. ఎందుకంటే, పోరాడు పరిశ్రమ మన భవిష్యత్తును మార్చుతూ ఉన్నాయి. ఎలా తన వ్యూహాల్లో పలోలో ముందుకుంటుంది తెలియజేయాలి. రుచికరమైన ప్లేవర్లు, ఆకర్షణీయమైన డిజైన్లతో పిలుపులు, యువతను ఎలా ఆకర్షిస్తున్నారో మనం బోధించుకోవాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ గ్లోబల్ బాహాజ్ ట్రెన్డ్స్ రిపోర్ట్ 2000-2030 (2024) ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటికీ 125 కోట్ల మందికి పైగా పోరాడును వివిధవిధాలుగా ఉన్నాయి. ఇది ప్రతి ఇబ్బందులతో ఒకరు పోరాడును వాడుతున్నారని నిష్పందించబడింది. 2000 వేలమంది జనాభాలో మూడువేల

[illegible]

డి. మోహన రావు

యువతను లక్ష్యంగా చేసుకుని పొగాకు పరిశ్రమ అనుసరిస్తున్న మార్కెటింగ్ పూర్వాల వల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా సుమారు 80 లక్షల మంది పొగాకు కారణంగా మరణిస్తున్నారు. ఇందులో 70 లక్షల మందికి పైగా ప్రత్యక్ష పొగాకు వాడకుండా, సుమారు 13 లక్షల మంది సెకండ్ హ్యాండ్ పొగాకుకు గురికావడం వల్ల మరణిస్తున్నారు. ఈ మరణాలలో 80 శాతం అల్లు, పుట్ల ఆధారమైన దేశాలలోనే సంభవిస్తున్నాయి. ఇది పెదరికు అలోగ్ల అసమానతలకు అద్దం పడుతోంది. పొగత్రాగే వారికి దగ్గరగా ఉండేవారు పీల్చే



WORLD NO TOBACCO DAY

[illegible]

13.5 లక్షల మంది మరణాలకు పాగాకు కారణమవుతుంది. ఇకతదేశ జి.ఎం.పి. (గ్లోబల్ అడవ్ బోయాక్ సర్వే) ఖాతరుల 2016-2017 ప్రకారం 15 సంవత్సరాల పై బడిన పెద్దలలో మొత్తం పాగాకు వినియోగం 28.3%తో (2009-10 లో 34.6%తో నుండి తగ్గుకుంపు)పురుషులలో 42.4% తో పాగా, మహిళలలో 14.2%తో. భూమి పానన చలన పది లక్షల మంది, నమలదం, పీల్చునందరి ఇతర మార్గాల ద్వారా 3.5 లక్షల మంది ప్రజలు చనిపోతున్నారు. గ్లోబల్ యూత్ బోయాక్ సర్వే 2024 ప్రకారం, 11.9% టాక్ అలవాటు ప్రారంభమయ్యే సగటు వయస్సు 15.5 సంవత్సరాలు, టీడీకి 10.5 సంవత్సరాలు, పాగాగని పాగాకు వినియోగంలో 9.9 సంవత్సరాలుగా ఉంది. ఈగణాంకాల పరిశ్రమ వ్యూహం అంతగా పని చేస్తున్నారా, మన భవిష్యత్తును ఎలా ప్రకాశింప చేస్తున్నారా స్పష్టం చేస్తున్నాము. దేశంలో 15 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న జనాభాలో 28.6%తో, 28.6%తో పాగాకును ఉపయోగిస్తున్నారా. పాగాకు వినియోగం పవెలలో కంటే పుణ్యాలలో ఎక్కువగా ఉంది. ఇక్కడ 48.8%తో,పనిచేసే ప్రదేశంలో 26.2%తో, రెస్టారెంట్లలో 7.4%తో, బస్సులు, రైల్వేలో 13.3%తో మంది నోకోటి ప్రవర్తించే పాగాకుకు గురవుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి మరలాంటి పాగాకు పారండికి స్వస్థమైన గాలి పీల్చేవాళ్ళకు ఉంది. పాగాకు వాడకం ద్వారా ఒక వ్యక్తి ఆయుః ప్రమాణం 15 సంవత్సరాల తగ్గిపోతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవదించే క్యాన్సర్ మరణాలలో 25%తో పాగాకు వాడకం వల్ల జరుగుతున్నాయి. క్యాన్సర్, క్షయ, ఆస్తమా, సికిడికి చంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు అనే పాగాకు గండవ్యాధులు, ట్రియిన్ ట్రిక్లెస్ సహా ముఖం మేపాం, బి.పి వంటి అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు పాగాకు వాడకం ప్రధాన కారకం. దీనిలో ఉండి నికోటిన్ అశాల్పగ్గు కలిగిస్తుంది. పాగాకు నమలదం వల్ల చిగురు, దంత సమస్యలు, నోటి నుండి బిడ్డావంతం వరకూ ఉండే అవయవాల క్యాన్సర్లు, బుక్కిపాకెటా లాంటి వ్యాధులు వస్తాయి. పాగాకు వినియోగం ప్రపంచ ఆర్థికవ్యవస్థపై గణనీయమైన భారాన్ని మోస్తుంది. అధిక సంరక్షణ అవసరాలు ఉత్పాదక కోర్సు వడం వల్ల బిడా సుమారు 1.4 ట్రిలియన్ల నష్టం అంచనా వేయబడింది. ●

నీలో ఉన్న శక్తిని నీవు
తెలుసుకున్నప్పుడే గమ్యం
చేరగలవు. కనుక ముందు నీ
గురించి నీవే పరిశోధించుకో.

నువ్వీ కార్యం సాధించలేవు అని
అందరూ అన్న పనిని
నిర్వహించడమే మనిషి
జీవితంలో గొప్ప ఆనందం.

రామకృష్ణ పరమహంస

వార్డ్ బగెహుట్

ప్రజావాక్కు

ఉపాధ్యాయుని బాధ్యతలు చేరుదండ తగదు
అంతప్రపంచో రాష్ట్రం వపతతతతతత పరీక్ష మూలాల
అంతప్రపంచో రాష్ట్రం వసినందు అన్యమయ్య జిల్లాలో ఇద్దరు
టీచింగును, నెలకూర్చ జిల్లాలో ఇద్దరు టీచింగును విద్యా శాఖ
అంతరాల నున్నుండి పేనుపేనుపేనుపేను. వపత తరగతి
ప్రభుత్వ మూలాలకనంతలో జరిగిన తప్పులును నరీపేను
ప్రభుత్వ ప్రభుత్వం పేనున్న క్రమంలో ఉపాధ్యాయుని
ను బాధ్యులు చేరింది. వాసువాని నాగ్గే వాల్చులుపేను
అనిబందనలు పాటిచిన్న జరిగినట్ల అనీపేను ఎక్కువపేను
వినిపినవన్న పాటిడికతుకూ దిగ్గినవంద వరగనంతో తీసు
కొకటాటా. తీసి ప్రభుత్వం వపతతరగతి ఫలితాలను శర
వరగనం కూడా విడుదలచేయదుకు పరీక్షల మూలాలకన విడి
విడి నెరగవన్నుపేను పేనుపేనుపేను మరీతనైన అనిబ
పేనుపేను జరుగనంతలో. నిబందనల వేరు మూలాలకన
పాటిచిని, ఉపాధ్యాయులపై డిపాడిచి మూలాలకన
పాటిచి నవతరం జరగనంత డిపాడిచి చేసునాం.

[illegible]

-ఎన్. రామలక్ష్మి, సికింద్రాబాద్

పరిస్థితిని చక్కదిద్దాలి
 మాకు చాలా చోట్లా చేసినా కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో
 మానసి నిర్లక్ష్యంగా తీసుకోవడం ముఖ్యంగా చెరువు
 కమి ఆక్రమణ నివ్వితాచైన కళాశాల విషయంలో
 మార్పు దృష్టిలో పెట్టుకొని సమయము జప్తయ్యడం
 పరిసరిని విషయము. అలాగే ప్రభుత్వం ఫలవంతమైన
 పనులు చేపట్టా వెళ్లి పరిశీలించాలి ఎంత జబ్బుని
 కొంత నిత్యంలేరిగే అధికారులకు తెలియదు. ట్రాఫిక్
 సైన్లను పింత చూసి మనసుల్లాగే ఉంటున్నారా.
 పాపం తీర్చి దైవేన్ని ఈ పరిస్థితిని చక్కదిద్దగలిగే
 తప్పదు.

- గార్లపాటి సీతారామయ్య, హైదరాబాద్

విద్యుత్ ఛార్జీల వివరాలు

లో విద్యుత్ ఛార్జీల బిల్లులో ప్రధానంగా వినియోగిస్తున్న యూనిట్ల ప్రకారం వినియోగిం చేస్తూ ఉంటుంది. ఇది ఒక ఛార్జ్, అదనపు సర్క్యూట్, వగైరా ఛార్జీలు. ఇది ఉంటూ ఉన్నదానిని ఏమీ ఊహించలేని ఛార్జీలు. ఇలాంటివి వాడాలివ్వమన్నా ఉంటున్నవి. కంప్యూటర్ లో విపరీతంగా సూపర్ బిల్లు మొత్తం నోట్లో ఉంటే తెలుసుకోవచ్చు. అది అవి గతం విద్యుత్ ఛార్జీలు అని చెప్పవచ్చు. బిల్లులు మెషిన్ లో బిల్లు లాభించి కన్సూమర్స్ చేతుల్లోకి వచ్చిన క్రమము చెప్పవచ్చు. కనీసం యూనిట్లను తెలియజేస్తున్నది ఆ మెషిన్ లోని ఛార్జీలు. బిల్లు సకాలంలో చెల్లించే ముందు నిపుణ్ణి కావాలి.

-బొల్లోజు మేఘానద్, విశాఖపట్నం

గురుకులాలలో ఇంటర్మీడియేట్ కోర్సులు
వచ్చే విద్యా సంవత్సరం తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ఎన్నో ఎస్సీ టీసీమైనారటి గురుకులాలలో తప్పనిసరిగా ఇంటర్మీడియట్ స్థాయిలో అన్ని కోర్సులు ఎంపీసీ, బైసీసీ, హావీ ఈసీ, సిజీసీ, ఎంజీసీ అన్నికోర్సులను ప్రవేశపెట్టాలి. సావర్రి, సిపిక్, కామర్స్ వంటి కోర్సులను కూడా తప్పని సరిగా ప్రారంభించాలి.

-ఈదునూరి వెంకటేశ్వర్లు, నెక్కొండ

అతిక, సామాజిక, రాజకీయ విశ్లేషణాత్మక రచనలు వుండగోరు రచయితలు మాకు వంద వ్యాసాలు ఇతర వ ప్రతికలకు కూడా వుండవలసి వున్న విధానం కాదు. నహకరిస్తారని ఆశిస్తాం. -ఎడిటర్

(e-mail: editpage@vaartha.com)

-ఎడిటర్

(e-mail: editpage@vaartha.com)

2006

ఎడిట్ పేజీకి..

అందాల రాణికి బ్లూ క్రౌన్

ప్రపంచ సుందరి పోటీలను ఏటా కోట్లాది మంది విజ్ఞిస్తారు. ప్రతిభావంతులైన వందలమంది అందాల రాణులు... తమ దేశాలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తారు. ఇందులోని ప్రతి దేశకూ ప్రత్యేకత ఉన్నా... తుది విజేత ఎంపికకే అత్యంత ప్రాధాన్యత. అందులోనూ అందరినీ ఆకట్టుకునేది కిరీటమే. మరి దీని గురించిన ఆసక్తికరమైన విషయాలు మనమూ తెలుసుకుందామా!

ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన, ప్రతిష్ఠాత్మకమైన అందాల పోటీల్లో మిన వరల్డ్ పాజెంట్ ఒకటి. దీన్ని 1951లో బ్రిటిష్ టెలివిజన్ హాల్స్ ఎరిక్ మోర్లీ చిత్రం. ఈ పోటీల్లో విజేతలుగా నిలిచిన వారికి మొదటి నాలుగేళ్లు కిరీటధారణ ఏమీ జరగలేదు. 1955 నుంచి మాత్రమే ఈ సంప్రదాయం మొదలైంది.

ధగధగాడే బ్లూ క్రౌన్... ప్రస్తుతం మిస్వరల్డ్ పోటీల్లో వినియోగిస్తున్న కిరీటాన్ని బ్లూ క్రౌంగా పిలుస్తున్నారు. దీనికి గొప్ప చరిత్ర ఉంది. 1970 వరకూ దీన్ని మిన యూకే కిరీటంగా వాడేవారట. మిస్వరల్డ్ పోటీలకోసం అంతకుముందు వాడిన జెస్టర్స్ కిరీటం దెబ్బతినడంతో 1972లో మిస్వరల్డ్ ఎంపికైన బెలిందా గ్రీన్ కి దీన్ని అంకితమిచ్చారు.. ఆ తర్వాత 'బ్యూటీ వీత్ ఎ వర్చుస్' ఇనిషియేటివ్లో భాగంగా క్విన్ ఎలిజబెత్-2 మిన వరల్డ్ సంగ్రహం ఈ క్రౌన్ బహుమతిగా అందించారు. ఆవిడుకు ఆభరణాలు తయారు చేసే వజ్రాలూ, ముత్యాలూ, నీరాలు, నృటికం వంటి జాతి రత్నాల మేళవింపుతో దీన్ని తీర్చిదిద్దారు. ఇందులో ఏర్పాటుచేసిన ఆరు శాఖలూ ఆరు ఖండాలకు సూచికలు. నీలం, తెలుపు రంగులు... దేశాల మధ్య సమగ్రతను సృష్టించే సందేహం. అంతేకాదు. ఈ కిరీటాన్ని విజేత తలకు సరిపోయేలా, అవసరాన్ని బట్టి సర్దుబాటు చేసుకునేలా డిటాచబుల్ జేస్తూ తయారు చేశారు. □



అమెరికన్ డాలర్లకు మాత్రం బీమా చేశారట. ప్రత్యేకత ఇది.. అసలు దాన్ని తుదిపోటీల్లో జరిగే కిరీటధారణ వేడుకలో మాత్రమే వాడతారట. ఆ తర్వాత విజేత రెస్టికాలోనే ఇతర కార్యక్రమాలకు హాజరవుతారు. ఇది కూడా చాలా ఖరీదైనది. నీలి రంగు గ్లోస్, దాని చుట్టూ వైట్ గోల్డ్ మెరిసపోయే ఆరు తెల్లటి శాఖలు... వజ్రాలు, ముత్యాలు, నీరాలు, నృటికం వంటి జాతి రత్నాల మేళవింపుతో దీన్ని తీర్చిదిద్దారు. ఇందులో ఏర్పాటుచేసిన ఆరు శాఖలూ ఆరు ఖండాలకు సూచికలు. నీలం, తెలుపు రంగులు... దేశాల మధ్య సమగ్రతను సృష్టించే సందేహం. అంతేకాదు. ఈ కిరీటాన్ని విజేత తలకు సరిపోయేలా, అవసరాన్ని బట్టి సర్దుబాటు చేసుకునేలా డిటాచబుల్ జేస్తూ తయారు చేశారు. □

చదువుకి తగ్గ ఉద్యోగం చేస్తే.... మరి జీతం వస్తుంది. కానీ, అత్యున్నతమైన కావాలంటే... మనసుకి నచ్చింది చేయాలంటామే. ఆ ప్రయత్నంలో గిరిజన తెగల సంప్రదాయ నేత కళల పరిరక్షణకు నడుం కట్టారు. వాటికి అంతర్జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టారు.కళాకారులకు ప్రతిభకు తగ్గ ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ నుంచి ప్యాషన్ మాదిరి రిచా మహేశ్వర్ కథ ఇది. రిచా పుట్టిపెరిగింది ఉత్తరప్రదేశ్లోని గోరఖపూర్లో అయినా స్వరాష్ట్రం మాత్రం ఒడిశా, అందుకే ఈ ప్రాంతమంటే ఆమెకు ప్రత్యేకాభిమానం, ఇంజనీరింగ్ పూర్తయ్యాక సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో స్థిరపడ్డామే. వదిలేసేస్తే పాటు వివిధ హోదాల్లో పనిచేసి మరి జీతం

నేతల సంపూల వారితో మాట్లాడారు. ఇందుకు వేదికగా 'బోయిటో' పేరుతో అలంకరణ స్టూడియో ఏర్పాటు చేశారు. కళింగ చరిత్రలో పత్తి వ్యాపారం, పట్టు సేకరణప్రధాన వాణిజ్యంగా ఉండటాన్ని గుర్తించారు. బోట్ ద్వారా ఇదంతా జరగడం, ఆ బోటునే బోయిటో అని పిలుస్తారని తెలిసి తన బ్రాండ్ కి ఈ పేరే పెట్టారు. అంతేకాదు. ఈ అరుదైన చేనేత నైపుణ్యాలు భవిష్యత్తులో మరుగున పడిపోకుండా డాక్యుమెంటేషన్ కూడా చేస్తున్నారు రిచా.

ఇబ్బందులెన్నో.. నిజానికి ఈ ప్రయాణం అంత సులువుగా జరగలేదు. ఈ పనులన్నీ ఆవరణలోకి రావడానికి రిచాకు ఆరునెలలకు పైగానే సమయం పట్టింది. 'నా ఆలోచనలిన



సంస్కృతిని అర్థం చేసుకోగలగాను. అయినా సరే ఎప్పటికప్పుడు బోలెడు సవాళ్లు ఎదురయ్యేవి' అంటారామె. మొదట ఒక 'రింగ్' నేరుడానికి బోందా కమ్యూనిటీకి చెందిన నలుగురు ఒడియా మహిళలు ఒప్పుకొన్నారు అదే రిచా మొదటి విజయం. అది మొదలు క్రమంగా.. మంత మంది ముందుకు వచ్చారు. ఇప్పుడు బోయిటో నుంచి చిన్న చిన్న మార్పులతో ట్రెండ్‌కోట్లు, ప్యాంటులు, కిమానో శాకెట్లు.. వంటి అనేక ఉత్పత్తులను తీసుకువచ్చారు. క్రమంగా వారికి ఉపాధి దొరికింది. బోయిటో ఫస్ట్ కలెక్షన్.. 'ది బోయిటో బిగినింగ్' పేరుతో భువనేశ్వర్, ముంబయిలో పాటు ఢిల్లీలోని బిక్నెర్ హౌస్, గోవాలోని వేర్లాంగ్ ఆర్ట్ అండ్ డిజైన్ గ్యాలరీలో ప్రదర్శించారు. గొప్ప ఆదరణ లభించింది. నేత కళల సంస్కృతిని భవిష్యత్తు తరాలకు అందించడమే లక్ష్యంగా సాగుతున్నా అంటారామె. □

గిరిజన నేత కళల పరిరక్షణకు..

అందుకున్నారు. అయినా ఆమెను అసంతృప్తి వెంటాడేది. ముఖ్యంగా తనకి బావాప్రపంచంలో సంబంధాలు తెగిపోతున్నాయని, యాంత్రికంగా పనిచేయాల్సి వస్తోందని భావపడేవారు. అందుకే, నచ్చిన పని ఏదైనా చేయాలనుకున్నారు. అది వెతుక్కోవడానికి మొదట ఉద్యోగమే మునుపాయలనుకున్నారు రిచా. కానీ, తర్వాత మనసు మార్చుకుని ఏడాది పాటు లీమ్ పెట్టి ఒడిశాలోని గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పర్యటించారు. అప్పుడే స్థానికంగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న ఎన్నో కళలు, నేతలు గురించి తెలిసింది. ముఖ్యంగా పిష్టి ఆస్టిక్ వర్క్ నుపట్టాలోని ఖండువా ఇతర రిచాను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. అదనంగా సంబల్పూర్, సోనేపూర్, బర్హల్లి.. వంటి వాటితో పాటు సహజ రంగులతో అలంకరించే కోరాపుట్ కోటపాడే శాలువాలు ఇలా గిరిజన తెగల సంప్రదాయ నేత రకాలన్నీ ఉన్నాయని అర్థమైంది. వాటిల్లో కొన్ని ప్రచుర్యంలో ఉన్నా... వాటికి తగిన గుర్తింపు రావాల్సివస్తోంది అనునరం ఉంది. అందుకే, వాటిని ఆధునిక ప్రపంచానికి పరిచయం చేయాలనుకున్నారు. స్థానిక గిరిజన

చెప్పినప్పుడు వాళ్లంతా శ్రద్ధగా వినేవారు కానీ పెద్దగా స్పందించేవారు కాదు. మొదట ఈ పరిస్థితి నాకు



ఆశ్చర్యమేమిటి కాదు. అలాగని వెనక్కి తిరిగి వెళ్లిన కోలేదు. తరచూ ఆ గిజనులతో మాట్లాడుతూ ఉండటం వల్ల క్రమంగా అనుబంధం పెరిగింది. నేనూ వారి

విహారానికి స్టైల్‌గా వేద్దాం ?

విహారానికి వెళ్లేటే ఏ దుస్తులు తీసుకెళ్లాలి అన్నదే సమస్యగా కనిపిస్తుంది! అవును మరి... అనుకూలంగా ఉండాలి, స్టైల్‌గానూ కనిపించాలంటే దుస్తుల ఎంపిక కాస్త కష్టమే. అందుకే ఒక డ్రెస్ సూట్‌తోనే వెళితే రెండింటినీ బయటికి తీస్తాం. ఈ కచ్చెన్నీ గమనించాడు. కాబట్టి 'ట్రీన్ వేర్', 'వెకే వేర్' అంటూ బోలెడు డిజైన్లు తీసుకొచ్చారు. ఒక రెండో రకాలు కాదు... మ్యాక్స్ డ్రెస్‌లు, ప్లాకేలు, స్ట్రేట్‌లు, ప్యాంట్ సూట్‌లు... ప్రయత్నించాతే కానీ ఎన్నో రకాలు. తేలికగా ఉండటమూ తప్పనిసరి. అందుకే వాళ్ల ఎంపిక కాటన్, రేయాన్, మల్టీమల్ రకాల్లో సన్నని షాల్వర్ డ్రెస్ నుంచి ఫుల్ లెంగ్త్ హ్యాండ్ అంతా ప్రత్యేకమే! బ్యాగ్, పర్సనల్ బాధరబండిలు వస్తూ అనుకుంటే పాకెట్ రకాలైనా ఎంచుకోవచ్చు. నీటితో నిండిన బీన్‌లైనా... పచ్చని మొక్కలతో కాడిన పర్వత ప్రాంతాలైనా.... చారిత్రక కట్టడాలున్న ప్రదేశాలైనా... ఏ చోటైనా సమ్మేలా ఉంటాయి. వాటిలో మీ స్టైల్ కి సరిపోయేమేంటో ఎంచుకోవడమే మీ వంతు తీసుకెళ్లడానికి తేలికగా, శరీరానికి హాయిగా, ఫ్యాషన్‌లకు అనువుగా... స్టైల్‌ని హైలైట్ చేస్తూ భలేగున్నాయి కదూ! జేస్సీ, టీ పడ్డలను, పక్కన పెట్టి వెకే వేర్లకు ఓడేయండి. మరి!



కావలసినవి పదార్థాలు : తాజా బచ్చలి ఆకులు-20, శనగపిండి-కప్పు, బియ్యపిండి-చెంచా, కారం-చెంచా, వాముపొడి-అరచెంచా, ఉప్పు-పావుచెంచా, అల్లంముద్ద-అరచెంచా, కొత్తిమీర తరుగు-కాస్త, పచ్చిమిర్చి-2, నూనె-వేయించేందుకు సరిపడా.

బచ్చలి పకోడి

తయారీ : బచ్చలి ఆకులు కడిగి నీళ్లు లేచడా వరకు ఉంచుకోవాలి. ఒక పాత్రలో



ఆరోగ్య భాగ్యం

క్లినికల్గా వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి రెండు రకాలు.



డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి తిరుపతి

అక్కూట్ రకం: ఇది పిల్లల్లో, యుక్తవయస్కుల్లో, హెచ్ఐవి రోగుల్లో కనిపిస్తుంది. వీరిలో బరువు తగ్గడం, తలనొప్పి, అధికజ్వరం దగ్గు, ఆయాసం, లివర్, స్పీన్ వాపు, వంటి లక్షణాలు 1-2 వారాలుండి అరుదుగా వస్తాయి.

వ్యాధిని గుర్తించేలోపు చికిత్సకుండదు.

సబ్ అక్యూట్ / క్రానిక్ : కారణం లేకుండా నిదానంగా వ్యాధి లక్షణాలు ఒకటి లేదా ఎక్కువ అవయవాలపై ప్రభావితం చేస్తుంది. రోగం వృద్ధి చెందడానికి చాలా నెలలు పడతాయి. మిలియర్ టి.బి. 5 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలు, ముసలి వారితో (65 సంవత్సరాలు పైబడ్డారే), వ్యాధి నిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పిల్లల్లో నియోనాటల్ టి.బి. కాంప్లికేషన్ వల్ల వస్తుంది. ఎ. రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్ : స్మోకర్స్, ఆల్కహాలిక్స్, కనెక్టివ్ టిష్యూ డిస్ ఆర్డర్స్, డ్రెగ్స్, స్టెరాయిడ్స్, సెలెనియం, కాన్సర్ తర్వాత, కేన్సర్స్, కార్డియోపాథీలు, ఇమ్యూన్ సెఫెసిటీ డ్రగ్స్, సైటిటాక్సిక్ డ్రగ్స్ దయాబెటిస్, కిడ్నీ వ్యాధులు, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ అవయవాలనడదీ, శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నవారు, చైల్డ్ హుడ్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వున్న వారిలో రిస్క్ ఎక్కువ.

టి. కాంప్లికేషన్స్ : ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ హిస్టయోపెసిస్ కేన్సర్ హెచ్ఐవి, అంటు వ్యాధులు, తక్కువ పాంక్రియాటిక్ వాపు చీము కారడం, టాల్మీ గ్రాన్యులోమాటోసిస్, లివర్ సిరోసిస్, అల్కయిలార్ మైగ్రోలిథియాసిస్, మెంటల్ డిప్రెషన్ అక్కూట్ రెస్పిరేటరీ డిస్ట్రెస్ సిండ్రోమ్, లివర్ ఇన్ఫెక్షన్ లంగ్ ఫెయిల్యూర్, ట్రెయిన్ మెనింజైటిస్. కంటితో వృష్టి లోపాలు, కొరాయిడల్ ట్యూమర్ కిల్లీ ఎర్దుడడం వుంటుంది. చర్మంపై గాయాలు ఎరుపు పసుపు గడ్డలేర్చడ పేతునుగా ఉండి స్పర్శకు బాధకరంగా ఉంటాయి. వెన్నముకలో వాపు, గడ్డలు, కామర్లు, కడుపునొప్పి, మలమూత్రాలు గోధుమ రంగులో రావడం, ఆడినల్ లోపం వల్ల అలసట, వికారం, చర్మం చల్లబడడం ఉంటుంది. వ్యాధి నిర్ధారణ : రక్త పరీక్ష ల్యూకోపేనియా, రక్తహీనత, డ్రాంహా సైటోపేనియా, ఈఎన్ఆర్ పెరగడం వంటి మార్పులుంటాయి. లంబార్ పంక్చురో అధిక ప్రోటీన్స్థాయి తక్కువ గ్లూకోజ్థాయి, అధిక లాక్టిక్ ఆసిడ్, అధిక లింఫోసైట్స్ ఉన్నాయి. కంటితోని రెటీనా కోసం ఫండ్స్కోపీ చేస్తారు.

ఇవేగా ట్రాన్స్ ట్రాంఖియల్ బయోప్సీ, బోనమాక్ బయోప్సీ, లివర్ బయోప్సీ, లాప్రోస్కోపి, రక్తపరీక్షలు, సిటిస్కాన్, ఎమ్ఆర్ఐ, టిబి టెస్ట్ ద్వారా వ్యాధినిర్ధారణ చేయవచ్చు. చికిత్స... ఇది మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ అనే చెప్పాలి. మెకానికల్ వెంటిలేషన్, శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. అంటి రెట్రోవైరల్ థెరపీ, టి.బి. థిరపీ అవసరం అంటి బయోటిక్ థిరపీతో నిదానంగా నయం అవుతుంది. అయితే మందుల సైడ్ ఎఫెక్ట్ వల్ల కొందరిలో రాపి, లివర్ ఇన్ఫెక్షన్, దృష్టిలోపాలు, ముదురు గోధుమ రంగులో మూత్రం పోవడం వంటి లక్షణాలుండే డాక్టర్ల సంప్రదింపు. రోగి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించాలి.

హోమియో చికిత్స... శ్యాసానాయవల్లో రక్త ప్రసరణ తక్కువగా ఉండడం వల్ల ఊపిరి ఆరకపోవడం, దగ్గులం కష్టంగా ఉంటుంది. జ్వరం నీళ్లు విరేచనాలు గడ్డలేర్చ గట్టిపడడం ఛాతీలో నరసరలు. మిన్నాతో ఉండేవారికి బేసినినం మంచిమందు.

ఆర్బి ఆయోడేటం : తరుమ దగ్గురావడం రాత్రి ఉదయం ఎక్కువగా

మిలియర్ టి.బి - 2

కండ్లు, చర్మం వంటి అవయవాల ఎఫెక్ట్ కావడం జ్వరం న్యూమోనియాతో, నరబార్ కైటిస్తో ఉండే వారికిది మంచి మందు. పైలోజిన్ : రక్త హోమోతో కూడిన జ్వరం బయోప్సీ, వికారం, వాంతులు, దుర్వాసన గల ప్రావాలు. చర్మం నల్లబడి మార్పు కొని పోవడం, నిస్తాణ అధిక వెనుటలుండే వారికిది మంచి మందు. ఇవేగా కాలేరియా కాల్స్, సైటిస్కాన్, కాలీక్సాన్ లైకోపోడియం, ఆసిడ్ సైటోక్సీమ్ వంటి మందుల్ని లక్షణాల్ని బట్టి వైద్య పర్యవేక్షణలో వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. □

ఈ మధ్య అమ్మాయిల్లో పై పెదవి పైన, గడ్డం దగ్గు, పైడెలాక్స్ దగ్గుర అవాంఛిత రోమాల రావడం ఎక్కువైంది. దీన్ని హిరుససటిజం అంటారు. ఇది ఉన్నవారిలో పురుషులకు ఎక్కువ వెంటలుకు వస్తాయో మహిళలకు కూడా అదే ప్రాంతంలో ఒత్తుగా వెంటలుకు వస్తుంటాయి. చాలామందిలో పిసిఓఎస్ కారణంగా ఈ సమస్య వస్తుంటుంది. ఇక మరికొంత మందికి ఎలాంటి హార్మోన్ల సమస్య లేకపోయినా పైపెదవి పైన, గడ్డం దగ్గుర వెంటలుకు వస్తుంటాయి. ఇది వంశ పారంపర్యంగా వస్తుంటుంది. దీనిని

హైపర్ట్రోఫిక్ హిరుససటిజం అంటారు. హిర్సూటిజం సమస్య ఉన్నప్పుడు దానికి గల కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఇందుకోసం కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఏదైనా సమస్య ఉంటే మొదట

కలియగంలో న్యాయం దర్బాలను, నీతి నిజాయితీలను పరిరక్షించే బాధ్యతను ఎదుకొండలవాడు తీసుకున్నాడు. ఎవరైనాసరే భిరుమల పవిత్రకు భంగం కలిగిస్తే తొలి మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు. ఇది చాలా విషయాలలో చాలా సార్లు రుజువైంది కూడా. భక్తశంకరదై, కోరన కోరకుల తీర్చే కలియుగ దైవమై భాగిల్లుతున్నాడు

శ్రీ వేంకటేశ్వరుని మహిమలు

శ్రీనివాసుడు. భక్తులందరికీ వారివారి మనోసంకల్పానుసారంగా వరాల్సివచ్చి, వరాల దేవుడన్న బిరుదును గ్రహించాడు. వేంకటాద్రిపై వెలసిన శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి అత్యంత ప్రభావం కలవారనే విషయం మనకందరికీ తెలిసిందే! వేంకటేశ్వరుడు యొక్క దివ్యమంగళ విగ్రహంలో కనిపించే తేజస్సు, ఆయన సన్నిధానంలో ఎంత సేవయినా అలాగే నిలిచిపోదామా అనే కోరికను కలిగిస్తుంది. కానీ, ఆయన దివ్యభాషాన్ని ఒక్క నిమిషానికి

మించి చూడలేము. కారణం 'కూర్క' వరుసలో నిలబడే భక్తుల రక్షియే! స్వామివారిని దర్శించి, అర్చించిన ప్రతివారి హృదయం అత్యంత ఆనందంతో నిండిపోతుంది. మొక్కుబడులు తీసుకోవడంలో ఆయనకు ప్రత్యేక ఆనందం ఉన్నట్లుంది. ఎన్ని జన్మరెత్తినా ఆయన రూపం నిత్యం మన మనస్సులో నిలబడి పోతుందంటే



ఆధ్యాత్మికం

అవాంఛిత రోమాల తొలగించాలంటే..



తగిన చికిత్స తీసుకుని ఆ తర్వాత వెంటలుకు పెరుగుదలను ఆపడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఒకవేళ అప్పుడేకే వెంటలుకు ఒత్తుగా పెరిగి ఉంటే వాటిని తొలగించడానికి పర్సనెల్ హెయిర్ రిమూవర్

లేజర్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇది వివిధ దశల్లో ఉన్న హెయిర్ ఫోలికల్స్ ని కల్లోలో చేస్తుంది. ఈ డ్రీమ్మెంటిస్ నెలకోసారి చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా ఆరు నుంచి ఎనిమిది సెషన్లలో అవాంఛిత రోమాల సమస్య తగ్గిపోతుంది. అయితే పిసిఓఎస్, హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఉన్నవారికి ఎక్కువ సెషన్లు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అవాంఛిత రోమాలకు గల అసలు సమస్యను తెలుసుకుంటే సెషన్ల సంఖ్యను తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి మీ సమస్యను గుర్తించి, ఆ తర్వాత సరైన సద్భిత్తి హెయిర్ లేజర్ చేయించుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. □

చర్మానికి ఉపయోగించే సహజ చికిత్స లేవైనా వాటిల్లో కాస్తంత పసుపుకి చోటివ్వాలిందే కదూ!

పసుపు కురులక్రీ !

ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేసి, మోమ నిగారింలేలా చేస్తుందని సమృద్ధం. మరి కురులకూ అంతకుమించి మేలు చేస్తుందని తెలుసా? **మాస్క్.** అరకప్పు పెరుగుకు అరస్సును చెంచా తేనె కలిపి, మాడు నుంచి బివడ వరకూ పట్టించండి. అరగంబయ్యాక రసాయనాలేని పోషాతో తలస్నానం చేస్తే సరి. ఈ మాస్క్ కురులను మృదువుగా ఉంచడమే కాదు మాడు అల్సర్స్ నిర్మిస్తుంది. **శ్రుద్దీ.** మృతకణాలను తొలగించుకోవడానికి ముఖానికి అడపాదడపా స్రుద్దీ చేస్తుంటాం కదూ! మాడుకీ దీని అవసరం ఉంది. అక్కడ మృతకణాలు చేరి, కురుల ఎరుగుదలకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి.కొన్ని సార్లు అలర్జిక్ కారణమవుతాయి. వాటిని పోగొట్టాలంటే.. దీన్ని ప్రయత్నించండి. పావుకప్పు పెరుగుకు

సూక్ష్మ వ్యాసం ఓడిమీలే పొడవ, పసుపు, శనగపిండి కలపాలి. వది నిమిషాలు పక్కనపెట్టి, తలకు పట్టిదాచి. ఆపై పుత్తాకారంలో అయిదు నిమిషాలు మృదువుగా రుద్ది పావుగంట వదిలేయాలి. ఆపై తలస్నానం చేస్తే సరి. ఈ స్రుద్దీ మాడుకు రక్తప్రసరణ బాగా



జరిగేలా చూడటమే ముఖ్యం. దానిని ఆరోగ్యంగానూ ఉంచుతుంది. వారానికికోసారి ప్రయత్నిస్తే సరి. **పాంపూ.** స్రుద్దీ, మాస్క్లు చేసేంత సమయం లేదంటారా? అయితే పాంపూతో తలస్నానం చేశాక గోరువెచ్చని నీటిలో పసుపు మరోసారి తలను కడిగితే వాలు. ఇది మాడుకు తాజాదనం కలిగిస్తూనే వుండు, సార్లల్ని యాతనలూ దూరం చేస్తుంది. □

