



నటి సంజనకు
సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు

5th

ఆధార్ అప్ డేట్ కు ఇక
రుసుముల బాదుడు

తాడేపల్లిగూడెం

fb.com/vaartha Digital

29-9-2025 సోమవారం సంపుటి: 31 సంఛిక: 239 పేజీలు: 10+4 వేల: 6.50



తిరుమల, సెప్టెంబరు 28,ప్రభాతవార్తప్రతినిధి: 108 వైష్ణవదివ్యదేశాలలో గరుడవాహనసేవకు అత్యంత విశిష్టత ఉంది. గరుడునిపై ఏను కొండల వేంకటేశ్వరస్వామిని దర్శించుకుంటే ముక్తికలుగుతుందని పురాణాల ఐతిహ్యం. అంతటి మహిమాన్వితమైన గరుడసేవ ఆది వారం రాత్రి తిరుమలేశుని వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా శనివారం ఉదయంనుంచే కలియుగవైకుంఠం తిరుమలభక్తజనసంద్రంగా మారింది. >>2

గరుడసేవకు పోటెత్తిన భక్తులు

తిరుమల మొత్తం జనసంద్రం

3 లక్షల మంది పైగా రాక

సౌకర్యాలు భేష్.. అయినా తప్పని తిప్పలు

జయహో భారత్

ఆసియా కప్ మనదే

ఫైనల్లో పాక్ పై 5 వికెట్ల తేడాతో గెలుపు

146 పరుగులకు పాక్ ఆలౌట్

చివరి నిమిషందాకా నరాలు తెగే ఉత్కంఠ

సంబరాలో మునిగితేలిన క్రికెట్ అభిమానులు

9వ సారి ఆసియాకప్ గెలిచిన టీమిండియా



దుబాయ్, సెప్టెంబర్ 28: ఆసియా కప్ ను మరోసారి టీమిండియా ముద్దాడింది. ఫైనల్ మ్యాచ్ లో విరకాల ప్రత్యర్థి పాకిస్తాన్ పై 5 వికెట్ల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన పాక్ 19.1 ఓవర్లలో 146 పరుగులకే ఆలౌట్ అయింది. భారత బౌలర్లలో కుల్ దీప్ యాదవ్ 4 వికెట్లు పడగొట్టి పాకిస్తాన్ ను తక్కువ స్కోరుకు కట్టడి చేయడంలో సఫలీకృతుడయ్యాడు. అనంతరం టీమిండియా 5 వికెట్ల కోల్పోయి ఇంకా రెండు బంతలు మిగిలి ఉండగానే, 147 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. మ్యాచ్ గెలవడంతోపాటు ఆసియా కప్ ను టీమిండియా కైవసం చేసుకుంది. తొమ్మిదోసారి చాంపియన్ గా నిలిచి భారత జట్టు చరిత్ర సృష్టించింది. ఇక మ్యాచ్ విషయానికొస్తే, టాన్ గెలిచిన టీమిండియా బౌలింగ్ ఎంకుతోగా, పాక్ బ్యాటింగ్ కు దిగింది. ఓపెనర్లు సహిర్ ఖాన్ (57), ఫఖర్ జహాన్ (46) రాణించగా, మిగతా బ్యాటర్లు >>2



ప్రకాశం బ్యారేజి వద్ద రెండో ప్రమాద హెచ్చరిక

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ప్రకాశం బ్యారేజి వరద ఉచ్చతి కొనసాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో అధికారులు రెండో ప్రమాద హెచ్చరిక జారీ చేశారు. ఇక్కడ ఇన్ ఫ్లో, ఔట్ ఫ్లో 6.05 లక్షల క్యూసెక్కులుగా ఉంది. దీంతో 69 గేట్లు ఎత్తినీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. లంక గ్రామాల ప్రజలను జలవనరుల శాఖ అధికారులు అప్రమత్తం చేశారు. ప్రకాశం బ్యారేజి నుంచి కృష్ణానదికి భారీగా వరద వచ్చి చేరుతోంది. లోతట్టు ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. కృష్ణానదికి వరదల దృష్ట్యా మండలాల్లో కంట్లో రూంలు ఏర్పాటు చేశారు. కొల్లూరు మండల కంట్లో రూం సంబర్ 7794894544, భీమిర్రోలు మండలం కంట్లో రూం నెంబరు 8179886399గా గమనించి పరిస్థితులు వివరించి రక్షణ పొందవచ్చునని అధికారులు వివరించారు. దిగువ ప్రాంత ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు కోరుతున్నారు. ప్రకాశం బ్యారేజి దిగువ సెట్టి దిగడం, ఘాట్ దాటి రావడం సరికాదని, ప్రాణాంతకమని అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కృష్ణా నదిలో బోట్లు విహారాన్ని నిషేధించారు.

అరకు కాఫీకి అంతర్జాతీయ అవార్డు

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: అరకు కాఫీకి 'చేంజిమేకర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డు లభించింది. ఇది అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఇచ్చే అవార్డు. అరకు కాఫీకి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పట్ల సిఎం చంద్రబాబు హార్దం వ్యక్తం చేశారు. ఈమేరకు అరకు కాఫీకి 'చేంజిమేకర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డు లభించడం శుభవరణామం అని చెప్పారు. ఫైనాన్సియల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ విభాగంలో ఇది దక్కిందని పేర్కొన్నారు. గిరిజన రైతుల కృషిలో బలమైన సామాజిక స్థానం సాధ్యమైందన్నారు. అరకు కాఫీ తోటల సాగులో గిరిజన రైతులు అవినీతాంతంగా, అంతేభావంతో కృషి చేశారని ప్రశంసించారు. అరకు కాఫీ తోటల సాగులో గిరిజన రైతులు స్థిరమైన ఆదాయాలను పొందుతున్నారని చెప్పుకో వ్చారు. ప్రపంచ స్థాయి గుర్తింపును సాధించారని కొనియాడారు.



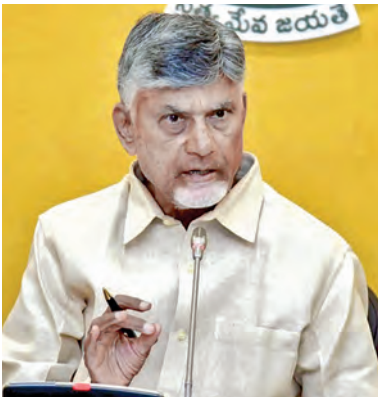
**అక్టోబర్ 2న
భాదీయే ధరించండి
మనకీబాత్ లో ప్రధాని మోడీ**
న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబరు 28: సినిస్టర్ సేవా స్ఫూర్తి, క్రమశిక్షణతో రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) నిజమైన బలగాలిని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడీ అన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ పలంబీర్లు ప్రతినెలలోనూ 'సేవక్ ధన్య' ప్రాధాన్యత ఇస్తారని కొనియాడారు. 100వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవాలు ఆర్ఎస్ఎస్ ఘనంగా నిర్వహించుకుంటున్న వేళ ఆదివారంరోజు 126వ 'మన కీ బాత్'లో మోడీ ఈ వ్యాఖ్యానచేశారు. విజయదశమి రోజునే ఆర్ఎస్ఎస్ ఆవిర్భావం ఇంకొన్ని రోజుల్లో మనం విజయ దశమిని జరుపుకో బోతున్నాం. ఓ >>2

**కొత్తగా మున్సిపాలిటీలు
నగర పంచాయతీలు
పట్టణీకరణకు సర్కార్ ప్రాధాన్యం**

విజయవాడ, సెప్టెంబరు 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఎఫ్ఐలో పట్టణ ప్రాంతాన్ని విస్తృతంగా పెంచే దిశలో ప్రభుత్వం ఆలోచన చేస్తోంది. ఆదాయం వృద్ధిపాలు, ఆదునికరణ తదితరంశాలను ఈ క్రమంలో చేపట్టాలని చూస్తోంది. దీంతో ఎఫ్ఐలో మరిన్ని నగర పంచాయతీలు, వివిధ గ్రేడుల మున్సిపాలిటీలు, నగరపాలక సంస్థలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. జిఎస్ డిపీ మెరుగుపరచుకు నేందుకు పట్టణీకరణకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. దీనికోసం ప్రత్యేక కార్యాచరణ కూడా సిద్ధం చేస్తోంది. గ్రామీణ ప్రాంతాలను పట్టణ ప్రాంతాలుగా తీర్చిదిద్దే యకు చర్యలు ప్రారంభిస్తోంది. దీని కోసం పరి శ్రమల స్థాపన, పంచాయతీలు, వివిధ గ్రేడుల మున్సిపాలిటీల స్థాపన వంటి అంశాలను పరిశీలి స్తోంది. దీనికోసం అవసరమైన కనరత్న చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించి నట్లు కూడా సమాచారం. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 36 శాతం పట్టణ ప్రాంతం ఉంది. 2047 నాటికి దీనిని 60 శాతానికి పెంచేందుకు లక్ష్యంగా ప్రభాతీ రూపొందిస్తున్నట్లు ప్రభాశికశాఖ అధి కారులు చెబుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కోణాల్లో కార్యాచరణ సిద్ధం చేస్తున్నట్లు వారు చెబుతు న్నారు. ప్రధానంగా పంచాయతీలను నగర పంచాయతీలుగా మార్చడం, >>2

విద్యుత్ కొనుగోళ్లపై

**గత ప్రభుత్వ
అసమర్థ విధానాల
వల్లే ప్రజలపై భారం
జిఎస్టీ సంస్కరణపై
ప్రచారం జరపండి
రోగులు వాడే మందులపై జిఎస్టీ
తొలగింపు శుభసూచికం
వైఎస్సార్స్ ఎమ్మెల్యేలు సభకు
రారు, ఎమ్మెల్సీలు వస్తారు.. ఇదో
చోద్యం : సిఎం చంద్రబాబు**



విజయవాడ, సెప్టెంబరు 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: కూటమి పార్టీలు జిఎస్టీ సంస్కరణల ఉత్సవ్ పై ప్రచారం చేపట్టాలని సిఎం చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. అధివారం టీడీపీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, నేతలు, గ్రామస్థాయి కార్యకర్తలతో

238 ఆసుపత్రుల్లో 'గోల్డెన్ అవర్' చికిత్స మరో 3,402 మందికి రూ. 7 కోట్ల విలువైన చికిత్స పేద గుండెల ఉచిత చికిత్స వ్యయం రూ. 100 కోట్లు: మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్



విజయవాడ, సెప్టెంబరు 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆరోగ్య సంరక్షణ గురించి వైద్య సేవలను కూటమి మండికి గుండె సంబంధిన ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలద్వారా ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తాం దని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యమూర్ యాదవ్ తెలిపారు. మరోపక్క ఆసుపత్రుల్లో వైద్య

సేవలు, మౌలిక వసతులు మెరుగుపరుస్తోం దన్నారు. వపంచ హృద్దోగ దివోత్సవం సందర్భంగా మంత్రి సత్యకుమార్ ఆదివారం ఓ ప్రకటన జారీచేశారు. ఈ ప్రకటనలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోనికి వచ్చినప్పటి నుంచి సెప్టెంబరు 26వ తేదీ వరకు 1.41 లక్షల మందికి రూ.996 కోట్ల విలువైన వైద్యాన్ని ఎన్ఐఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్టు ద్వారా ఉచితంగా అందినట్లు తెలిపారు గుండెపోటుకు గురైన వారికి మందరాల స్థాయిలో తొలిగంట (గోల్డెన్ అవర్)లో అందించిన రూ. 7 కోట్ల విలువైన వైద్యంతో 3,402 మందికి ప్రాణాయ పరిస్థితులు తప్పినట్లు చెప్పారు. ఈ నెల 29 (సోమవారం) గుండె బికిళ్ళకు అయిన వ్యయమే అత్యధికం అన్నారు. ఎన్ఐఆర్ వైద్య సేవా ట్రస్టు ద్వారా గత యేడాది జూన్ నుంచి ఇప్పటివరకు బికిళ్ళ పొంది నవారు 19,61,257 మంది ఉండగా వీరికి అందించిన బికిళ్ల వ్యయం >>2

నిర్లక్ష్యమా! కుట్రకోణమా?



చెన్నై, సెప్టెంబరు 28: నటుడు టీవీకె విజయ్ కరూర్ ర్యాలీకి సంబంధించి ఆసక్తికర అంశాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. ఎవ్వరినీ ఉపేక్షించేది లేదని చట్టప్రకారం వెళతామని డిఎంకె ప్రభుత్వం ప్రకటిస్తే ఈ ర్యాలీలో కుట్రకోణం ఉందని, రాష్ట్ర రువ్వడంవల్లనే జరిగిందని విజయ్ పార్టీ హెచ్చరిస్తున్నాయి. మరోపక్క కేంద్ర హోంశాఖ కూడా ఈ దుర్ఘటనను తీవ్రంగా పరిగణిస్తోంది. సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలని రాష్ట్రాన్ని ఆదేశించింది. ర్యాలీలో జరిగిన తీర్మానాలకు సంబంధించి మృతుల

కరూర్ ర్యాలీ తొక్కినలూటలో 40కి పెరిగిన మృతులు హైకోర్టును ఆశ్రయించిన విజయ్ టీవీకె పార్టీ ఘటనా స్థలాన్ని సందర్శించిన ఏకసభ్య కమిషన్ మృతుల కుటుంబాలకు విజయ్ రూ. 20 లక్షల సాయం

సంఖ్య 40కి పెరిగింది. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మరొకరు ప్రాణాలు వదిలారని అధికారులు ప్రకటించారు. ఇప్పటివరకూ 30 మృతదేహాలను వారి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. క్షతగాత్రుల్లో 26 మంది డిశ్చార్జి అయ్యారు. మరో 67 మంది వేరువేరు ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతుండగా ఇద్దరపరిస్థితి ఈ దుర్ఘటనను తీవ్రంగా పరిగణిస్తోంది. సమగ్ర నివేదిక ఇవ్వాలని రాష్ట్రాన్ని ఆదేశించింది. ర్యాలీలో జరిగిన తీర్మానాలకు సంబంధించి మృతుల

రాజకీయ పార్టీలను రగిలిస్తోంది. విజయ్ ర్యాలీకి ఏడుగుంటలు అలక్ష్యంగా రావడంవల్లనే తొక్కినలాటా జరిగిందని తమిళనాడు డిజిపి స్వయంగా ప్రకటించడం మరింత రాజకీయ వాతావరణాన్ని వేడెక్కించింది. ఈ విషాదానికి కారణంగా నటుడు విజయ్ చేసిన సోపలేమిడియా ట్వీట్ నని డిజిపి శంకర్ జివల్ వెల్లడించడంతో మరింత అసహనం పెరిగిందని వెల్లడించారు. ఎక్కువసేపు ప్రజలు వేచి ఉండటంవల్లనే జనసమరంకేవరిగి తొక్కిన లాటకు కారణం అయిందన్నారు. ఇదిలా >>2

బీహార్ లో నితీశ్ కు ఎదురుగాలి! 5th

ఈ సారి మహాఘట బంధనకు అవకాశం!

నవరాత్రుల్లో నవరంగులు !



అమ్మవారిని నవరాత్రుల్లో ఒక్కో ఆచారంలో పూజిస్తుంటారు కదా! అయితే, కొన్ని ప్రాంతాల్లో రూపానికి తగినట్లుగా తొమ్మిది రోజులూ తొమ్మిది రంగల దుస్తులను ధరించి భక్తులు దుర్గాపూజను కొలుస్తారు. అవేంటంటే..

మొదటి రోజు : శైలంబులి..

ఈ రోజు పర్వతపుత్రుని తెలుపురంగు దుస్తులు ధరిస్తారు. ఇది ప్రకృతికి, సంతానానికి, శాంతికి, వృద్ధికి, ప్రశాంతతకూ ప్రతీక అట.

రెండోరోజు : బ్రహ్మచారిణి

ఈ రోజు ఆకుపచ్చరంగు దుస్తులు ధరిస్తారు. ఇది ప్రకృతికి, సంతానానికి, శాంతికి, వృద్ధికి, ప్రశాంతతకూ ప్రతీక అట.

మూడోరోజు : చంద్రమంట..

నవరాత్రి మూడోరోజున చంద్రమంట రూపంలో అమ్మ వారిని పూజిస్తారు. ఈ రంగు సమతుల భావోద్వేగాలకు ప్రతీక. మనలోని కోపం, భాధ, సంకోచం..

లాంటి భావోద్వేగాలు అదుపులో ఉంచాలని దీని అంతర్థాం.

నాలుగోరోజు : కూష్మాంధ..

దేవిని ఈ రోజు నారింజ రంగు దుస్తులు వేసుకుని పూజిస్తారు. ఈ రంగు మనలో ఉద్ధాసాన్ని, సానుకూల దృక్పథాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది.

ఐదో రోజు : స్థూంధమాత..

వసుపు రంగు సంతోషానికి, ఆశకి, శాంతికి చిహ్నముట.

ఆరోరోజు : కాన్యాయుని. ఎరుపు రంగు ధైర్యసాహసాలకు చిహ్నం. విజయమానికి ప్రతీక. మనలో అంతరించే శక్తిని నింపుతుంటు.

ఏడోరోజు : కాళరాత్రి. నీలి వర్ణం ముక్తిని, గాంధీరాష్ట్రాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ రంగు దుస్తుల్లో అమ్మవారిని పూజించడం వల్ల మనలో స్థిరత్వం, ప్రశాంతత కలుగుతాయి.

ఎనిమిదో రోజు : మహాగౌరి. గులాబీరంగు (ఘేను, అపార్వత, సామరస్యాలను సూచిస్తుంది. మనోహరంగా ఉండి, బలధానిని మరెంత దగ్గర చేస్తుంది.

తొమ్మిదోరోజు : సిద్ధధాత్రి. ఉడార రంగు దుస్తులు ధరించడం ద్వారా జ్ఞానోదయం, విరాసం, వైభవం, శ్రేష్ఠత లభిస్తాయి. సకల సంపదలూ, ఇహలోకాలూ కలుగుతాయని భావిస్తారు. ఇలా దుస్తులే కాదు, ఇంటిని, మందిరాన్ని ఈ రంగల పూలు, ఆకులతోనూ ఈ తొమ్మిదిరోజుల పాటు ఆలంకరిస్తారు. తద్వారా మనసంతా సానుకూల ఆలోచనలతో ఉండాలన్నదే వీటన్నింటి పరమార్థముట. □

కాజ్జరి పువ్వు

కొబ్బరి పువ్వు తినడానికి రుచిగా ఉండడమే కాకుండా ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. □



చాలా వరకూ స్కిన్ కేర్ ఉత్పత్తులపై ఎండ తగలని, చల్లగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉంచమనే ఉంటుంది. చర్మానికి చల్లగా వేసి ప్యాక్స్ లు ఎంత హాయిగా అనిపిస్తాయో! ఆలాంటిప్పుడు వీటిని ఫ్రీజర్ లో పెట్టి వాడుకుంటే..? ఆహార పదార్థాలు త్వరగా పాడవుతుండే ప్రజలకు కదా! అది స్కిన్ కేర్ ఉత్పత్తులకూ వర్తిస్తుంది. సహజ, సేంద్రియ ఉత్పత్తుల్ని నిల్వ కావాలి వాడరు. దీంతో త్వరగా పాడయ్యే అవకాశమేకం. ఇలాంటిప్పుడు వాటిని ఫ్రీజర్ లో పెడితే త్వరగా పాడవువు. కళ్ళు ఉబ్బడం, మంట పుట్టడం లాంటివి జరిగితే చల్లని నీటిలో తడిపి, పెండినా వస్త్రాన్ని కళ్ళపై ఉంచుతాం. కీర, బంగాళాదుంప ముక్కల్ని చల్లగా ఉంచినా త్వరగా ప్రయోజన ఉంటుంది గమనించారా? ముఖం మంటగా ఉంచినప్పుడు, మవైనా అలర్జీలు వచ్చినా చల్లగా పెట్టినా ఉంచితే ఎంత హాయిగా ఉంటుంది? అన్నీ ప్రయోజనాలే. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. శ్రీములన్నీ ఫ్రీజర్ లో పెట్టేయండి. వచ్చినా చల్లగా పెట్టినా ఉంచితే ఎంత హాయిగా ఉంటుంది? అన్నీ ప్రయోజనాలే. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. శ్రీములన్నీ ఫ్రీజర్ లో పెట్టేయండి.

శ్రీములు ఫ్రీజర్ లో..

పెట్టెయ్యం అంటారా? అగందాగిన్.. చల్లదనం చర్మానికి మంచిదే! కానీ అన్నింటికీ ఒకే మంత్రం అంటే ఏదో? ఐ శ్రీములు అలసిన కళ్ళను సేదతీరుస్తాయి. ఉబ్బు, గీతలు వంటివి తగ్గవు. వీటిని పెడితే ప్రయోజనమే. జెల్ ఆధారిత, పీల్ మాస్కులకూ చల్లగా ఉన్నప్పుడు మరింత ప్రయోజనాన్ని అందిస్తాయి. పైగా చర్మానికి తాజా లుక్ ని ఇస్తాయి. వీటిని పెట్టేప్పు. ఇక సీసీమేలు.. ముఖంగా విటమిన్ సి ఉన్నవి ఆక్సిడేషన్ గురయ్యే అవకాశమేకం. కాబట్టి, వీటికి చోటివ్వొచ్చు. అలోవేరా జెల్, రోజ్ హిపర్, మిస్సెలు.. అన్నీ మేలు చేసేవే! అయితే అయిలే జెల్స్, క్లె ఆధారిత ఉత్పత్తులను పెడితే వాడటానికి ఇబ్బందాగా మారతాయి. ఇక శ్రీముల్లో జోలేడు పదార్థాలను వాడతారు. అవి వేడికవే విడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. సన్ స్క్రీనింగ్ అదే పరిష్కారం. కాబట్టి, వాటిని గది ఉష్ణోగ్రతకే పరిమితం చేస్తే సరి. అయితే వాటి మాత్రలు గట్టిగా పెడుతున్నారా అన్నది గమనించుకోవడం మాత్రం తప్పనిసరి. □



మెరికల్లాంటి విద్యార్థులను తయారుచేయాలన్నది ఒకరి తనవైతే ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లల అభివృద్ధి మరొకరి ధ్యేయం. మాధ్వమేదైనా గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల పిల్లల ఉన్నతి వారి అంతిమ లక్ష్యం. అందులో విజయవంతమయ్యారే టీచర్లు..

ఉచితంగా చెబుతూ..

నేర్పించాలని తపన ఉన్న టీచర్లు.. మెరికల్లాంటి విద్యార్థులను తయారుచేయగలరు. అలాంటి ఓ టీచర్.. రోషిణి ముఖర్జీ. ఓ మధ్య తరగతి బెంగాలీ కుటుంబంలో పుట్టిన ఈమె చదువులో భావర్. అంతకుమించి తనకున్న విద్యా పరిజ్ఞానాన్ని పిల్లలకు



పెడుతున్నారు. పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా యానిమేషన్లు, బొమ్మల ద్వారా వివరంగా చెప్పటం వల్ల ఎక్కువ

విద్యారంగంలో పనిచేయాలనేది లక్ష్యం. అందుకే, యూఎస్ లో స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్ లో డాక్టరేట్ చేశారు. 2001లో 'వి-ఎక్స్ లో' పేరుతో వెన్నె కేంద్రంగా ఎడ్యుకేషన్ నల్ ట్రస్ట్ ను ప్రారంభించింది. దీనిద్వారా ఆ పిల్లల్లో చదువుతోపాటు వైద్యపరంగా, ఇతర నైపుణ్యాలు మెరుగుపడే విధంగా శిక్షణ ప్రారంభించారు. 'టీచర్ ఎక్స్ లెన్స్' కార్యక్రమం ద్వారా ఉపాధ్యాయులకు స్పెషల్ చిల్డ్రన్ ను నేర్పించటం గురించి ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నారు. అంతేకాదు, మానసిక లోపాల కారణంగా తమ పిల్లల్ని స్కూలుకి పంపించడానికి వెనకాడే తల్లిదండ్రులూ ఎక్కువే అలాంటి వారిలో మార్పు తీసుకొచ్చి స్కూల్స్ చేర్చేలా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. పిల్లల సర్వతోముఖాభివృద్ధి

విద్యార్థుల ఉన్నతి కోసం కృషి

అందించాలనే బలమైన కోరిక టీచర్ అవ్వాలనే లక్ష్యంతో ఫిజిక్స్ లో మాస్టర్స్ కూడా పూర్తి చేసింది. కానీ, తండ్రి ఆస్పత్రి మరణం ఆమె దారి మళ్లించి, ఇటీవలే గుర్తొచ్చింది. కానీ, తన కలలను మాత్రం మర్చిపోలేదు. ఓరోజు... వాళ్ళ పని మనిషి, టీచర్లు సరిగా చెప్పకపోవటం వల్ల తన పిల్లలు పరీక్షల్లో ఫెయిల్ అయ్యారని చెప్పింది. దాంతో గ్రామీణ ప్రాంతాల పిల్లలకు, ట్యూషన్స్, కోటింగ్ లకు ఫీజులు చెల్లించే స్థానం చేసివారికి ఏదైనా సాయంగా చేయాలనుకుంది. ఉద్యోగం వదిలేసి, 2011లో 'ఎక్సామ్ ఫియర్.కామ్' అనే వెబ్ సైట్ ప్రారంభించింది. దాన్ని తరవాత లభ్యతే మార్చి. 9-12 విద్యార్థుల కోసం ఉచితంగా ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ, బయాలజీ, మ్యాథ్స్... సజ్జెక్టుల ట్యూటోరియళ్ళు అందులో

మందికి చేరువైంది. సీట్, జేకాకలకు సిద్ధమయ్యే విద్యార్థులకు ఈ ట్యూటోరియళ్ళ వరలా మారాయి. ఎడ్యుకేషన్ ప్రెసిడెంట్ అవార్డుతోపాటు 100 మంది విమెన్ అబిల్టీ ఆఫ్ ఇండియాగా లిమిటెడ్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డునూ స్థానం దక్కించుకున్న రోషిణి టెచర్స్ స్వీకర్ కూడా.

ప్రత్యేకమైన టీచర్!

దివ్యాంగులు, ప్రత్యేక అవసరాలున్న పిల్లలకూ చదువుకునే హక్కుంది. కానీ, ఇప్పటికీ అలాంటి పిల్లలను కలుపుకొని పోయే విద్యా వ్యవస్థ లేదు. కారణం... వాళ్ళతో ఎలా వ్యవహరించాలో తెలియకపోవడమే అంటారు విద్యావేత్త, కొన్ని లో వసుధ ప్రకాష్, నాసిక్ లో పుట్టి పెరిగిన ఈమెకు



కోసం కృషి చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ ప్రతినిధి, ఎన్టీపీఎల్ నా కలిసి పనిచేస్తూ... వేలమంది విద్యార్థుల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకొచ్చారు వసుధ. మూడు దశాబ్దాల పైగా ఈ రంగంలో సేవలకు గానూ ట్రైనింగ్ హయా ఫర్ ఎడ్యుకేషన్ ల్ అంతప్రెసెన్టేషన్ ప్రాజెక్ట్ మ్యాగజీన్ నుంచి 'హ్యూమనిటేరియన్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డులను అందుకున్నారు. □



దాండియా ఆడదాం



దేశవ్యాప్తంగా నవరాత్రి సందడి మొదలైంది. ఓవైపు భక్తి భావన.. మరోవైపు నృత్యాలతో కోలాహలం. చిన్నాపెద్దా ఓ చోట చేరి నవరాత్రులన్నీ సందడిగా గడిచిపోతాయి. నవరాత్రి అనగానే గుర్తొచ్చేది దాండియా కూడా! ఈ గుజరాతీ జానపద నృత్యం మనకి కొత్తేమీ కాదు. స్నేహితులతో సరదాగా అలా ఆడిపాడడానికి ఉత్సాహం చూపేవారూ ఎండలో! అయితే దాండియా అంటే సంగీతానికి తగ్గట్టుగా పాదం కదియడమే కాదు. ఆహార్యమూ నృత్యం చేస్తున్నట్లే ఉంటుంది. అలలుగా కదిలే గాల్.. ఆ సందడికి సప్తది చేసే గృహాలూ, మువ్వలూ.. వెలుగులకు తళుకుమనే అద్దాలూ! ఇక పెద్ద జుర్రీలు, పట్టీలు, నెక్లెసులు, గాజులను జతచేస్తే పెరిగే అందమే చేరు. కానీ తొలి ప్రాధాన్యం మాత్రం రంగురంగులంతో మెరిసిపోయే వస్త్రాలే! దాండియా నృత్యంలో మనది అందే వేసిన చేయి కాకపోయినా.. ఆ పర్రధారణలో నలుగురితో అలా అలా ఆడిపాడినా వచ్చే సంతృప్తి చేరు.

మీరూ ఆ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలనుకుంటే ఈ గాల్గా లేదా చనియా కోటిలను చూసేయండి. కోటితో, అటాచ్మెంట్ చున్నతో వేగంగా నిద్రపడవలో సాయం చేయడమే కాదు.. సౌకర్యవంతంగానూ

అనిపిస్తాయి. మనమూ వీటిని ప్రయత్నించి మురిసిపోదామా? సరదాగా చేద్దామా.. □



ఆరోగ్య భాగ్యం

మక్కుకూర మొదల రవాన్, యూరోప్ నుండి ప్రపంచమంతటా గృహవైద్యంగా తిన్న తర్వాత అరుగుదలకి, జ్వరాలకి, అల్సర్లకి, తిప్పకొనివచ్చుకుండా చేస్తున్నారు. ఇది పాలిగెనేసియా ఫ్యామిలీకి చెందినది. రూమెక్స్ వెనెసియన్ ఇది పాలిగెనేసియా ఫ్యామిలీకి చెందినది. ఇది ఉష్ణమండల శీతోష్ణస్థితిలో ఏడాది పొడవునా త్వరితంగా పెరిగే ఆకుకూరమొక్క. ఇది వేసవిలో చలికాలంలో ఎక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువపోషకాలు అందించే వివిధా దొరికే ఆకుకూర. మక్కుకూర ఆకులు మందగా పెళుసుగా ఉండి సన్నని కాడలతో బాణం ఆకారంలో ఆదిక జిగురు పదార్థాన్ని కలిగి ఉండే పుల్లని ఆకుపచ్చని ఆకుకూర. ఇది ఆక్సాలిక్ మెరుగు ఆకుపచ్చని రంగులో బచ్చలిని పోలి ఉండడంతో పుల్లబచ్చలి ఉండడంతో పుల్లబచ్చలి అంటారు. అలాగే పాలకూరలాగా వృద్ధులకు పెళ్ళిసూగా ఉండడం వల్ల పాలకూర వర్షపు పాలకూర డాక్, స్పినాచ్ డాక్, నాల్ లీవ్ డాక్ అని అంటారు. పులుపులో గోగూర లాగా ఉండడంతో గ్రీన్ సోలెరెపీడ్ అని అంటారు. దీన్ని ఇంటి తటలో పెరట్లో, కూడిల్లో పొలాల్లో ఎక్కువగా పెంచడం వల్ల గార్డెన్ సోలెరె అని, పీవ్ సోలెరె, సోలెరె లీవ్స్, డాక్ అనేది రూమెక్స్ జాతికి సాధారణ పేరు. దక్షిణ భారతదేశంలో, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనివారు మక్కుకూరని ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. మక్కు, కూర అనే ఎండు తెలుగు పదాల చూకా, చుర్ర, చుక్కా, చుక్క, చుక్కానీ సుక్కుంగ్లై, లోలికా, శతవేది, పొక్కుసోలెరె, దేశం, సోలెరె, రోజ్ డాక్, కట్టాపాలక్ థీవర్ డాక్, శక్తింగ్లై, పుల్ల ప్రబ్బు, ఒనవలుంగ్ కుక్కరీకై, చుక్కానీ, అంబట్ చుక్క, పచ్చిపుల్లలు అని

నియంత్రిస్తుంది. □

చుక్కకూర ప్రయోజనం

ప్రాటీన్: 1.6 గ్రా . కార్బోహైడ్రేట్స్: 1.4 గ్రా. మినరల్స్: 0.9, ఫైబర్: 1.2 సరగా. క్యాలరీలు: 63 మి.గ్రా, ఫాస్ఫరస్: 84 మి.గ్రా, విటమిన్ బి: 6100 గ్రా. విటమిన్ కె: 126 మి.గ్రా. మెగ్నీషియం : 137 మి.గ్రా. పొటాషియం: 519 మి.గ్రా. ట్యాంప్: 2370 మి.గ్రా.

అలోగ్య ప్రయోజనాలు : 2754 మి.గ్రా. సమతుల్య ఆహారానికి చుక్కకూర చాలా మంచిది. లివర్ : చుక్కకూరలోని అంటి కామెర్ల గునం వల్ల చుక్కకూర రసం పాలు లేదా పెరుగుతో కలిపి తీసుకుంటే తగ్గుతుంది. లివర్ వ్యాధులు తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. తేలు కాటు చేసిన చోట చుక్కకూర రసం పోసివేయడం వీరిని విరుగుద్ద త్వరగా కోలుకుంటారు. శరీరంలోని ట్రికోడెన్స్ ని తగ్గించి దిబ్బాకృతి చేస్తుంది.

రక్తహీనత : చుక్కకూరలోని ఐరన్ వల్ల హీమోగ్లబిన్ శీతం పెరిగి ఎర్ర రక్తకణాల సమఖ్య మెరుగుపడుతుంది. ఎముక మూలక నుంచి శరీరానికి కావలసిన తెల్ల, ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య సరైన నిష్పత్తిలో పెంచుతుంది. వేడి శరీరం వారికి వేడిని తగ్గించి మేలు చేస్తుంది. □

చెలి చిట్కా

చెలి చిట్కా

చెలి చిట్కా

చెలి చిట్కా

చెలి చిట్కా

చెలి చిట్కా

చెలి చిట్కా

MARUTI SUZUKI

THIS NAVRATRI, FIND INSPIRATION IN EVERY MILE.



AVAIL GST BENEFITS OF UP TO ₹1 07 000*
NOW STARTING AT ₹10 76 500 FOR GRAND VITARA AND ₹11 52 300 FOR XL6.



***OFFER VALID**
TILL 30TH SEPTEMBER 2025 ONLY



CONSUMER OFFERS OF UP TO ₹1 63 000 [^]	EXCHANGE BONUS OF UP TO ₹1 00 000 [^]	UP TO 100% WAIVER ON CAR LOAN PROCESSING FEE**	SCAN TO CONNECT TO A SHOWROOM NEAR YOU	E-BOOK TODAY @ WWW.NEXAEXPERIENCE.COM	Contact us at 1800-200-6392 1800-102-6392
---	---	--	---	--	---



For detailed T&C kindly visit nearest dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the rights to discontinue offers without notice and offers may vary across variants. *Offers include consumer offer, exchange bonus and institutional or rural offers (wherever applicable) on select models/variants. Finance is at the sole discretion of the financier. 3 years or 100 000 km, whichever is earlier. Above offers are valid until stocks last. Black glass shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car colour may vary due to printing on paper. Revised prices effective from September 22, 2025. #Prices subject to applicable GST rates as notified by the Government. **By selected finance partners.