ఫిట్నెస్ స్టైచింగ్ తో కండరాలకు సాంత్వన!

్స్ యామంతో లాభం ఉండా లంటే సరైన పదతిలో చేయాలి. అలానే ఫిట్నెస్ లక్ష్యాలను సాధించేందుకు ముందు వామప్ వర్కవుట్కు చేయడం, వర్కవుట్ తరువాత స్టైచింగ్ చేయడం ముఖ్యమే. వర్కవుట్ తరు వాత స్టాచింగ్ చేయడం వల్ల కండ రాలు సాంత్వన పొందుతాయి అంటు న్నారు సెల్మబిటీ ఫిట్నెస్ టైనర్ యాస్మీన్ కరాచివాలా. ఆమె సూచి స్తున్న నాలుగు రకాల (స్టైచింగ్

ఇప్పుడు చేతులను కుడి మోకాలి మీద ఉంచి, వెన్నెముక నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తరువాత ఎడమ మోకా లిని నేలకు అదిమిపడుతూ, కుడి చేతిని పైకి లేపి వీలైనంత వెనక్కి తేవాలి. 30 సెకన్ను ఈ పొజిషన్లో ఉండాలి. రెండు కాళ్లతో ఈ స్టైచింగ్ చేయాలి. ఇలాచేస్తే వెన్నునొప్పి, తొడ భాగంలో నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

గ్హూట్ స్టైచ్: ముందుగా నేలపై వెల్లకిలా పడుకోవాలి. కాళ్లను మోకాళ్ల



క్వాడ్రిసెప్స్ స్టైచ్: ఒక పక్కకు తిరిగి పడుకోవాలి. శరీరం బరువు పొట్లపై పడేలా చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఎడమ మోకాలిని సాధ్యమైనంత వెనక్కి వంచాలి. ఎడమ చేతితో మెకా లిని పట్టుకొని పిరుదులకు దగ్గరగా తీసుకురావాలి. ఈ పొజిషన్లలో 30 సెకను ఉండాలి. తరువాత కుడి ಮಾಕಾಲು, ಕುಡಿವೆತಿತ್ ಸ್ಟಾವಿಂಗ್ ವೆಯಾಲಿ. దీంతో మోకాలి సమస్యలు ఉన్నవారికి, శరీరాన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు కష్టపడే వారికి ఈ స్టైచింగ్ ఎంతో ఉపయోగప

హిప్ ఫ్లైక్వర్ స్టైచ్: ఎడమ కాలిని నేలపై ముందుకు జరిపి కూర్పోవాలి. కుడి కాలు తొంబై డ్రిగీలలో ఉండాలి.

వరకు వంచి చేతులను కుడి తొడి

మీద పెట్టాలి. ఇప్పుడు కుడి తొడను ఛాతికి దగ్గరగా తేవాలి. ఎడమ తొడను నేలపై అదిమి పట్టి ఉంచాలి. ఈ పొజి షన్లో 20 నుంచి 30 సెకన్లు ఉండాలి. ఈ స్టైచింగ్ తో వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది. తొడ దగ్గరి కీళ్ళు, కండరాలకు సాంత్వన లభిస్తుంది.

పోమ్సింగ్ స్టెచ్: నేలపై వెలకిలా పడుకొన్న తరువాత కుడి మోకాలి చేతు లతో పట్ముకొని ఛాతికి దగ్గరగా తీసుకు రావాలి. మోకాలిని మరింత వంచేం దుకు టవల్ లేదా తాడు సాయం తీసు కోవచ్చు. ఈ భంగిమలో 30 సెకన్న ఉండాలి. తరువాత ఎడమ మోకాలితో ఇలానే స్టైచింగ్ చేయాలి. దీంతో తొడ కండరాలు స్టైచ్ అవుతాయి.

ಬ್ರಾಟಿ

ముఖ వర్షస్నుకు ಬಿಾವ್ವಾಯ ಪ್ರಾತ್ಸ್!

చుర్తం నిగారింపు సంతరించుకు నేలా చేయడంలో బొప్పాయి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. బొప్పాయిని ఫేస్పాక్లుగా తయారుచేసుకుని వాడితే ముఖారవిందం పెరుగుతుంది.



 కొన్ని బొప్పాయి ముక్కలను తీసుకుని గుజుగా చేసి ఒకటేబుల్ స్పూన్ తేనె, పాలు పోసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు పటించాలి. 20 నిమిషాల పాటు అలా వదిలేసి తరువాత చలని నీటితో కడగాలి. ఇది పొడి చర్మం ఉన్న వారికి మాయిశ్చరైజర్గా పనిచేస్తుంది. 💠 బొప్పాయి గుజ్ములో ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె, ఒక టేబుల్స్పూన్ గంధం ವೆಸಿ ಬಾಗ್ ಕಲಿಯಬೆಟಿ ಮುಖಾನಿಕಿ, మెడకు అప్లై చేయాలి. పావుగంట తరువాత చలని నీటితో శుభం చేసు

కుంటే అందం రెటింపవుతుంది.

💠 బొప్పాయి గుజ్జులో ముల్మానీ పలితం ఉంటుంది.

 బొప్పాయిని గుజ్జుగా చేసుకుని అందులో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అలొ వెరా జెల్ను కలిపి ముఖానికి, మెడకు పటించాలి. పావుగంట తరువాత చల్లని నీటితో శుభం చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ జిడును కంట్లోల్ చేయడమే కాకుండా చర్బం పొడిబారకుండా చూస్తుంది.

💠 బొప్పాయి గుజ్ములో పది చుక్కల నిమ్మరసం వేసి బాగా కలియబెట్టి ముఖానికి ప్యాక్ మాదిరిగా వేసుకో వాలి. పదినిమిషాల తరువాత నీటితో శుభం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వల్ల ముఖంపై నల్లమచ్చలు కనుమరుగైపోతాయి.

<u>పైటర్</u>

కంటికి కనిపించని నిఘా కెమెరాలు మహిళల భద్రతను హరించి వేస్తున్నాయి. షాపింగ్ మాల్స్, హాస్టళ్లు, హోటల్స్... ఎక్కడైనా ఇలాంటి రహస్య కెమెరాలు ఉండొచ్చు. ఇప్పుడు మార్కెట్లో ఈ రహస్య కెమెరాలు అందరికీ అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. అడ్డూ అదుపూ లేని వీటి కొనుగోళ్లకు అడ్డుకట్ట పేయడం కోసం పెద్ద పోరాటమే చేస్తున్నారు ైహదరాబాద్కు చెందిన 'హెవెన్ హోమ్స్ సొసైటీ' స్వచ్చంద సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు వరలక్ష్మి. ఆ విశేషాలు 'నవ్య'తో పంచుకున్నారు.

పుహిళల భదత గురించి అందరూ మాట్లాడతారు. కానీ ఆచరణలో మాత్రం ఫలితాలు రావడం లేదు. కఠిన చట్టాలు రూపొందించామని చెబుతున్నా మహిళలపై ఆగడాలు తగ్గడం లేదు. ఇటీవల కాలంలో రహస్య కెమెరాలతో చిత్రీకరించి బ్లాక్మెమె యిల్ చేస్తున్న సంఘటనలు పెరిగిపోతున్నాయి. దీనికి ప్రధాన కారణం పై కెమెరాలు మార్కెట్తో విచ్చలవిడిగా లభిస్తుండటమే. ఆన్లైన్లో బుక్ చేస్తే నేరుగా స్పై కెమెరా ఇంటికే వచ్చేస్తుంది. మార్కెట్లలోనూ రూ.200 నుంచి 30 వేల రూపాయలకు స్పై కెమె రాలు లభిస్తున్నాయి. భద్రత కోసం వినియోగించాల్సిన ఈ కెమె రాలను కొందరు తప్పు దారిలో ఉపయోగిస్తున్నారు. పెరిగిన సాంకేతికత మహిళల భ్యదతను స్థ్రహ్మరకంగా మారుస్తోంది. స్ట్రై కెమెరాల అమ్మకాలపై ఆంక్షలు లేవు. "నిఘా కెమెరాలు విచ్చల ವಿಡಿಗ್ ಅಮ್ಮುತುನ್ನಾರು. ವಾಟಿವಲ್ಲ ಮಪಿಗಳಲ ಭದ್ರತ ಪ್ರಸ್ತಾರ್ಥಕಂಗ್ మారుతోంది. వీటి అమ్మకాలపై నియంత్రణ ఉండాలి"అంటారు వరలక్ష్మి. స్పై కెమెరాల అమ్మకాల నియంత్రణ, కఠిన చట్టాల అమ ಲು ಪ್ಲಾ ಆಮ ಪ್ರಾಲಾ ಕಾಲಂಗ್ ಬ್ ರಾಟಂ ವೆಸ್ತುನ್ನಾರು.

လာဝမီ ဝင် ဆ

మహిళల భద్రతకు పెనుముప్పుగా పరిణమిస్తున్న స్పై కెమె రాల మీద మ్రజల్లో అవగాహన కర్పించేందుకు 'యాంటీ రెడ్ ఐ' పేరుతో పెద ఎత్తున స్థ్రాపచార కార్యకమాన్ని చేపటారు వరలక్ష్మి.



్రైవేటు సంస్థల్లో, బాలికల సంరక్షణా కేందాల్లో, హాస్ట్రక్లలో తప్పనిసరిగా సెక్యూరిటీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలి. అనుమతి లేకుండా మహిళల ఫొటోలు తీయడం, సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేయడాన్ని తీవ్ర మైన నేరంగా పరిగణించాలి. కఠినమైన చట్టాలు రూపొందించి అమలు చేయాలి.

మట్టిని కలిపీ ముఖానికి పట్టించాలి. ఈ మిశ్రమం ఆరిన తరువాత చల్లని నీటితో కడిగేసుకుంటే తేడా సృష్టంగా కనిపిస్తుంది. ముల్మానీ మట్టి ముఖంపై ఉన్న అదనపు ఆయిల్ను గ్రహిస్తుంది. బొప్పాయి మృదుత్వాన్ని అందిస్తుంది. ఆయిల్ స్కిన్ ఉన్న వారు, మొటిమ లతో బాధపడుతున్న వారు ఈ ప్యాక్ను ఉపయోగించడం వల్ల మంచి

'√ దకొండేళ్ళ క్రితం వరకూ నాది ఎలాంటి **ు** ఒడుదొడుకులూ లేని జీవితం. మా నాన్న పోలీస్ అధికారి. నా బాల్వమంతా ఉత్తరా ఖండ్ రాష్ట్రంలోని పర్వత ప్రాంతాల్తో గడిచింది. చదువులో కూడా నేను టాప్. 1986లో సివిల్ సర్వీసెస్లో చేరాను. చాలా ప్రాంతాల్లో పని చేశాను. వివాహం, కుటుంబం... చక్కగా సాగిపో తున్న నా ప్రయాణంలో ఊహించని కుదుపు ఎదురైంది. రొమ్ముల్తో ఏదో ఇబ్బందిగా అనిపించి 2009లో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నాను. నాకు రొమ్ము కేన్ఫర్ అని వైద్యులు నిర్వారించారు. అది కూడా మూడో దశలో ఉందని చెప్పారు. ఒక్కసారిగా నా ప్రపంచమంతా తల్లకిందులైనట్ల నిపించింది. ఆ సమయంలో నా భర్త అనిల్, కుటుంబ సభ్యులు అండగా నిలిచారు. డైర్యం చెప్పారు. కానీ నన్ను భయం వెంటాడుతూనే

వాలి చూపులు వెంటాడేవి!

చికిత్స కోసం ముంబయ్లోని టాటా కేన్సర్ ఆస్పత్రిలో చేరాను. అక్కడ తోటి రోగులను



మ్మారిని ఎదుర్కోవడానికి ఎన్ని కష్టాలు పడాలో? అనే ఆలోచన నన్ను కుదిపేసింది. రోగులకు, వైద్యులకూ వారధిగా... ముంబయ్లోని టాటా మెమోరియల్ హాస్పిటల్ దేశంలోనే కేన్సర్ చికిత్సా కేంద్రాల్తో అతి పెదది. అక్కడికి దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల నుంచీ రోగులు వస్తూ ఉంటారు. రోగుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండడంతో ఒక్కొక్కరినీ కలిసేందుకు ವಿದ್ಯುಲು ತೆಟ್ಯಾಲು ತೆಟ್ಯಾಲು ವಿಮಿಷ್ ಶೆ. ఉన్న కొద్ది సమయంలోనే రోగులు తమ ఇబ్బం దులను వైద్యులకు చెప్పుకోవాలి. వారు చెప్పింది వైద్యులు పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలి. నేను చికిత్ప పొందుతున్న సమయంలో ఇది గమనించాను. నిజానికిది చాలా పెద్ద సమస్య. అందుకే వైద్యు డికీ, రోగికీ మధ్య ఒక వేదిక ఏర్పాటు చేయాలని పించింది. రోగి వివరాలన్నీ ముందే సేకరించి,

వైద్యుడికి అందిస్తే... వైద్యుణ్ణి కలిసిన తరువాత

లేదు. వైద్యులు సులువుగా వారికి అవసరమైన

పుట్టుకొచ్చిందే 'సంజీవని - లైఫ్ బియాండ్ కేన్నర్ స్వచ్చంద సంస. దీనికి టాటా కేన్నర్

స్ఫూల్త్రి

దగ్గరగా చూశారు.

మూడేళ్ళపాటు కేన్సర్తో పోరాడి

వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపి,

సరైన అవగాహన కల్పించడానికి

రెండు లక్షల పైచిలుకు రోగులకు

ఆ సంస్థ 'సంజీవని'గా నిలిచింది.

అడ్వయిజర్గా పని చేస్తున్న

స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రయాణం

రూబీ అహ్హూవాలియా

ఆమె మాటల్లోనే...

యాబై ఏడేళ్ళ

సెంట్రల్ రైల్వేస్ లో ప్రిన్సిపల్ ఫైనాన్స్

స్వచ్చంద సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు.

గెలిచిన ఆమె రోగుల కష్టాలను చాలా

రూబీ అహూవాలియా మంచి పెయింటర్ కూడా. తాను వేసిన చిత్రాలతో పాటు ఇతరులు వేసిన పెయింటింగ్స్ ను 'ఆర్ట్ ఫర్ కాజ్' పేరిట విక్రయించి, వచ్చిన మొత్తాన్ని కేన్నర్ రోగుల పునరా వాసానికి ఖర్పు చేస్తున్నారు. తన సేవలకు గుర్తింపుగా పలు పురస్కారాలు అందుకున్న రూబీ 'ఫ్రాగైన్స్ ఆఫ్ ఎ వైల్డ్ సోల్ పేరిట స్వీయ అనుభవాలను పుస్తక రూపంలో తీసుకువచ్చారు. ఈ ఏడాది ఫ్యిబవరి 4న 'వరల్డ్ కేన్ఫర్ డే' సందర్భంగా తన బుక్ ను విడుదల చేశారు. కేన్ఫర్తో పోరా డుతున్న ధైర్వవంతులందరికీ ఆ పుస్తకాన్ని అంకితం ఇస్తున్నట్లు ఆమె చెప్పారు.

చూస్తే నా పరిస్థితి ఎంతో మెరుగ్తా ఉందనిపించేది. వైద్యుల రాక కోసం ఎదురు చూస్కూ చాలా మంది నేల మీదే కూర్పొని ఉండేవారు. వాళ్ళ కళ్ళలో ఏ మాతం ఆశ కనిపించేది కాదు. వాళ్ళ చూపులు నన్ను వెంటాడుతున్నట్టనిపిం చేది. స్థపతి రోజూ ఎందరో మనుషులు... ఎన్నెన్స్ కథలు. అవన్సీ నా గుండెను కుది పేస్తూ ఉండేవి. కేన్నర్ బారి నుంచి నేను కోలుకోవడానికి మూడేళ్ళు పట్టింది. భ్వదత ఉన్న ఉద్యోగం, కాస్తో కూస్తో ఆర్థిక స్తోమత ఉన్న నాలాంటి వాళ్ళ పరిసితే ఇలా ఉంటే, రెక్కాడితే కానీ డొక్కాడని పేద కుటుంబాల వారు... స్థానంగా నిరక్షరాస్యులు ఈ మహ

గారిన వరాలకు చెందిన కేన్సర్ రోగులకు సహకారం అందించడమే స్థానంగా మా మొదటి స్రాజెక్ 'కెన్ సహయోగి'ని

్రపారంభించాం. దీనిలో భాగంగా, వైద్యుడిని కలవడానికి ముందే రోగి ఆరోగ్యం గురించిన వివరాలను సేకరిస్తాం. ఆస్పత్రిలో వారికి అవసరమైన సాయాన్ని అందిస్తాం. మాన సికంగా అండగా నిలుస్తాం. నగరంలో వారు ఉండడానికి సహకారం అందజేస్తాం. ఒకవేళ వారి దగర తగి నంత డబ్బు లేకపోతే రోగి ఎక్కువసేపు తన సమస్యను చెప్పనవసరం ప్రభుత్వం నుంచీ, కేన్సర్ రోగుల కోసం పని చేస్తున్న ట్రమ్మల నుంచీ నిధులు సమాచారం ఇవ్వగలుగుతారు. ఆ ఆలోచనలోంచి అందేలా చూస్తాం.

ವಾಲಂಟೆಕ್ಷನು ತಯಾರು ವೆಸ್ತುನ್ಯಾಂ

అయితే ఉదోంగ, కుటుంబ బాధంతల కార ణంగా నేను అన్ని వేళలా అందుబాటులో ఉండ కపోవచ్చు. కాబట్టి రోగుల సంరక్షణ చూసుకోవ డానికి నైపుణ్యం కలిగిన బృందాన్ని తయారుచేసేందుకు టాటా ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్ భాగస్వామ్యంతో నాలుగు నెలల ఆంకాలజీ కేర్ గివింగ్ కోర్స్ ను ప్రారంభించాను. 'కెన్ సాథీ' పేరిట దాన్ని నేనే రూపొందించాను. ఈ కోర్పులో 120 గంటల థియరీ, 240 గంటల ్రపాకికల్ ఉంటుంది. ఇప్పటికి ఆరు బ్యాచ్లు

శిక్షణ పొందాయి. అలాగే కేన్సర్ ರ್ಗುಲ್ಲ್ ಇಮ್ಯಾನಿಟಿ ಘಾ ಅವಗ್ರಾನ పెంచడానికి 'సటోరీ' అనే కార్యక మాన్సి చేపటాం. ఆ తరువాత కేన్సర్ రోగులు వారి జీవితాలను పునర్నిర్మించుకొని, తిరిగి ఆరోగ్యం పొందడానికి దోహదపడే కెన్ చేతన', 'కెన్ వార్త' అనే మరో రెండు కార్యకమాలు కూడా అమలు చేస్తున్నాం. సంజీవని కౌన్ఫెలింగ్ సెంటర్లు ఇప్పుడు దేశం

පಂಧಿ ಜ್ಯೇತಿ

గురువారం ● 10 సెప్టెంబర్ 2020

features@andhrajyothy.com

కుటుంబ కదంబం

లోని పది రాష్ట్రాల్లో పధ్నాలుగు నగరాల్లో పని చేస్తున్నాయి. దీని ద్వారా గత ఆరేళ్ళలో దాదాపు రెండులక్టల ఇరవై వేల మందికి ఈ పాజెక్ ద్వారా సాయం అందించాం. కేన్నర్ నుంచి బయ టపడి పునరావాసం పొందినవారు వీటిలో పని చేస్తున్నారు.

కరోనా కాలంలో హెల్ఫ్లరైన్

ముంబయ్ నగరంలో టాటా కేన్సర్ ఆస్పతిలో కరోనా మహమ్మారి వైద్యుల రాక కోసం ఎదురు చూస్తూ వ్యాప్తి తీ్రవంగా ఉండ చాలా మంది నేల మీదే కూర్చొని ఉండే డంతో ఆరు నెలలుగా కేన్సర్ రోగుల చికి వారు. వాళ్ళ కళ్ళలో ఏ మాత్రం ఆశ కనిపిం త్నకు అంతరాయం చేది కాదు. వాళ్ళ చూపులు నన్ను వెంటాడు ఏర్పడింది. చాలా తున్నట్టనిపించేది. స్థపతి రోజూ ఎందరో మంది పరీక్షల కోసం ఆస్పతులకు వెళ్ళలేక మనుషులు... ఎన్నెన్స్ కథలు. పోతున్నారు. వారి ఆందో అవన్సీ నా గుండెను కుదిపేస్తూ ళనలను తగ్గించి, తగిన ಹಿಂಡೆವಿ. సూచనలు అందించడానికి

ఆస్పత్రి వారి

సహకారం తీసుకున్నాను. అణ

రోజుకు కనీసం ఏడువందల మందితో మాటాడుతున్నాం. అలాగే రోజూ ఒకేసారి రెండు వందల మందికి పైగా రోగుల కోసం ఆన్లైన్ సెషన్స్ నిర్వహిస్తున్నాం. కేన్సర్ను ఎదుర్కోవడా నికి రోగులో ఆత్సవిశ్వాసాన్ని నింపి, వారు విజయం సాధించేలా చేయడం, వారు తిరిగి సాధారణ జీవితాన్ని ప్రారంభించేలా చూడడం... నేను కోరుకొనేది ఇదే! ఆ దిశగా 'సంజీవ ని'ని మరింత విస్తరించాలన్నదే నా

హెల్స్ లైన్ ఏర్పాటు చేశాం.

<u>ತಿಲುಸುಕುಂದಾಂ</u>

ನ್ನು ಕಾಮಲಪ್ಪ ನಿಭಾ ఉಂಡಾಲ್ಗಿಂದೆ!

స్వీయానుభవాలతో పుస్తకం



వివిధ రంగాల్లో ఉన్న ప్రముఖులతో కలిసి వీడియోలు రూపొం దిస్సూ, అవగాహన పెంచేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తున్నారు. "దేశవ్యాప్తంగా విచ్చలవిడిగా సాగుతున్న స్పై కెమెరాలపై అమ్మకా లపై ప్రభుత్వాలు దృష్టి పెట్టాలి. వాటిని ఎవరు కొనుగోలు చేస్తు

న్నారు? ఎందుకోసం కొనుగోలు చేస్తున్నారు? కొనుగోలు చేస్తున్న వారి వివరాలు కచ్చితంగా పోలీసుల దగ్గర ఉండాలి. షాపింగ్ మాల్ఫ్ లో స్పై కెమెరాలు పెట్టిన సంఘటనలు కొన్ని బయటప డాయి. ఇలాంటి సంఘటనలు జరిగితే ఆయా వ్యాపారసంస్థల యాజమాన్యాన్ని బాధ్యులను చేయాలి. అప్పుడే అలాంటి సంఘట నలు జరగకుండా ఉంటాయి" అంటున్నారు వరలక్ష్మి.

ఇదీ మహిళల వాయిస్!

మహిళల సాధికారత, భద్రత కోసం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకో వాలి! ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్హాల్సిన అంశాలు ఏమిటి? ఇలాంటి అంశాలను ఒక దగ్గర చేరుస్తూ 'వాయిస్ ఆఫ్ భారత్ 2020° పేరుతో ఒక డ్రపత్యేక కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్య ్రకమం ద్వారా ప్రముఖుల అభ్యిపాయాలు, సంతకాలు సేకరిస్తూ వాటిని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లే బాధ్యతను చేపట్టారు. మహిళ లపై వేధింపులు ఆగాలంటే పాఠశాల స్వాయి నుంచే పిల్లలకు అవ గాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలంటారామె. "మైవేటు సంస్థల్లో, బాలికల సంరక్షణా కేంద్రాల్లో, హాస్ట్రక్టలో తప్పనిసరిగా సెక్యూరిటీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలి. అనుమతి లేకుండా మహిళల ఫొటో లు తీయడం, సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేయడాన్ని తీవ్రమైన నేరంగా పరిగణించాలి. కఠినమైన చట్టాలు రూపొందించి అమలు చేయాలి" అని అంటారు వరలక్ష్మి. స్పై కెమెరాల అమ్మకాల నియం త్రణ, పోర్న్ సైట్లపై నిషేధం విధించేందుకు కఠినమైన చట్మాలను రూపొందించాలని వరలక్ష్మి గవర్నర్ తమిళిసై, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డిని కలిశారు కూడా. మహిళలపై అఘాయిత్వాలు జరగకుండా ఉండాలంటే చిన్న వయసులోనే అందరిలో అవగాహన కర్పించాలని అంటారామె.

కూ రల్లో కరివేపాకు ఉండాల్సిందే. రుచితో పాటు పోషకాలను అందించే కరివే పాకును ఆహారంలో చేర్పుకోవడం వల అనేక లాభాలున్నాయి అంటున్నారు ఆయు రే్యద నిపుణులు డాక్టర్ దిక్సా భావృర్. ప్రతి రోజు ఏడు నుంచి పది కరివేపాకులను తింటే కలిగే ఆరోగ్య లాభాలను చెబుతున్నారామె. కరివేప జుట్కరాలడం, జుట్టు నెరవడం వంటి సమస్యలను తగ్గి స్తుంది. అలానే వెంటుకలు పెరిగేందుకు సాయపడుతుంది.



ජවබ්බෟජා..

පරිංෆලුවප් කාරකා කාජා..

ఎలా తీసుకోవాలంటే...

కరివేపాకులను నేరుగా తిని తరువాత కొన్ని నీళ్లు తాగాలి. లేదంటే కప్పు నీళ్లలో కరివేపాకులు వేసి 5 నిమిషాలు మరిగిం చాలి. ఇప్పుడు కరివేపాకులను తీసేసి, గోరు వెచ్చగా ఉండగానే ఆ నీళను తాగాలి. ఇలా చేస్తే జుట్లు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. అంతేకాదు చిన్నచిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు ఔషధగా పనిచేస్తుంది. కరివేప అవేమిటంటే...

వికారం: ఈ సమస్య తగ్గాలంటే ఆరు తాజా కరివేపాకులను తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెటాలి. తరువాత వాటిని అరటీ స్పూన్ నెయ్యి వేసి (ఫై చేయాలి. చల్లారాక నమిలి తినాలి.

ದುರ್ತಾನನ: ಅಯದು ತಾಜಾ ಕರಿವೆವಾ కులు తీసుకొని నోటిలో వేసుకోవాలి. అయిదు నిమిషాలు నమలాలి. తరువాత నీళతో పుక్కిలించాలి. దీంతో నోటి దురాంసన తగుతుంది.

విరేచనాలు: ముప్పయి కరివేపాకులు తీసుకొని పేస్లా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పేస్న ಮಜಿಗಲ್ ಕಲಿಪಿ ತಾಗಿತೆ ವಿರೆವನಾಲು ತಗು ತ್ಯಾಯ. **మధుమేహం:** కరివేపాకులతో చట్పీ

తింటే చక్కెర అదుపులో ఉంటుంది. **నోటిలో పుండ్లు:** కరివేపాకు పొడిని తేనెతో కలిపి నోటిలోని పుండ మీద

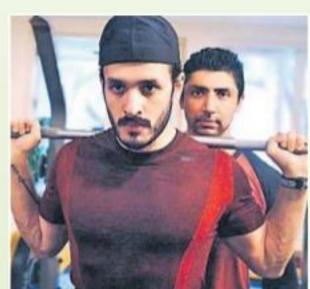
చేయాలి. ఈ చట్పీని అన్నం లేదా రోటీతో

రాయాలి. ఇలా రెండు మూడు రోజులు చేస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

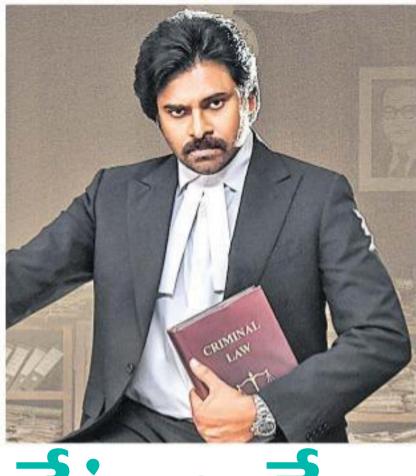
features@andhrajyothy.com

ಅಂ- ವನಾಲು ಮಿಂ-ವೆಲಾ...

🕒 ఖిల్ అక్కినేని కథానాయకుడిగా సురేందర్రెడి దర్శకత్వంలో ఎ.కె. ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సరెండర్2 సినిమా పతాకాలపై ఓ చ్వితం రూపొందనుంది. దీంతో సురేందర్రెడ్డి నిర్మాతగా మారుతున్నారు. రాముబహ్మం సుంకరతో కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నట్లు బుధవారం ఆయన ద్రకటించారు. "నా తదుపరి చిత్రం అఖిల్తో చేస్తుండటం చాలా సంతోషంగా ఉంది. మరిన్ని వివరాలు త్వరలో వెల్లడిస్తా," అని సురేందర్రెడ్డి



అన్నారు. "సురేందర్రెడి, అనిల్ సుంకరతో చేస్తున్న ఈ చ్వితం నాకు చాలా ప్రత్యేకం. త్వరలో చ్యితీకరణ ప్రారంభించడానికి ఉత్సాహంగా, సిదంగా ఉన్నాను" అని అఖిల్ తెలిపారు. "మా కలయికలోని ఈ చ్వితం ప్రతి ఒక్కరి అంచనాలు మించేలా ఉంటుంది. బ్హాక్బస్టర్ సినిమా (పేక్షకులకు అందించడానికి ఉత్సాహంగా, ఆత్రుతగా, శక్తివంతంగా ఉన్నాను" అని అనిల్ సుంకర చెప్పారు. హీరోగా అఖిల్ 5వ చిత్రమిది. వక్కంతం వంశీ కథ అందిస్తున్న ఈ చ్యితానికి అజయ్ సుంకర, పతి దీపారెడ్డి సహ నిర్వాతలు. తఁరలో ఇతర నటీనటులు. సాంకేతిక బృందం వివరాలను వెల్లడిస్తామని నిర్మాతలు తెలిపారు.



ಲೆಲುಗಾನೆ..

ఎవన్కల్వాణ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న సినిమా 'వకీల్ సాబ్. హిందీ హిట్ 'పింక్కి రీమేక్ అన్నది తెలిసిన విషయమే. అయితే, కథలో ఎలాంటి మార్పులు చేశారన్నది ఆసక్తికరం! పవన్కల్వాణ్ బాడీ లాంగ్వేజ్కి తగ్గట్లు, ఆయన్నుంచి అబిమానులు ఏం ఆశిసారో ఆ అంశాలు చేరుస్తూ కొన్ని మార్పులు చేశామని దర్శకుడు శ్రీరామ్ వేణు తాజాగా ఓ ఇంటర్వూలో చెప్పుకొచ్చారు. "ఈ 'వకీల్ సాబ్' కథకు కొన్ని పరిమితులున్నాయి. ఒక మాస్ పాట పెట్టి, అవుట్ అండ్ అవుట్ కమర్షియల్గా చేయలేని కథ. అందుకని. ఆ పరిమితులకు ණි්ඩයී... కలాఁణ్గారి బాడీ

లాంగేఁజ్కి అలవాటు పడ్డ నాలాంటి అభిమానులకు ఏం కావాలో ఆ మార్పులు చేశాం. ಆಯನ ಪ್ರಾತ ನಿಡಿವಿ ಗುರಿಂವಿ ఆందోళన చెందవద్తు. సినిమా ప్రారంభమైన తర్వాత తెరపైకి కొంచెం లేటుగా వస్తారు. కానీ, లేటెస్టుగా వస్తారు" అని

ಅಯಾ ಶಟಸ್ಸುಗಾ!

చేసిన తొలి మార్పు అదే. మన జీవితాల్లో మహిళలకు సంబంధించిన విషయం చెబుతున్నప్పుడు వాళ్ల గొప్పతనాన్ని వివరిస్తూ మంచి పాట ఉంటే

బావుంటుందని అనిపించింది. కల్వాణ్గారికి అదే విషయం చెబితే 'సూపర్ ఐడియా' అన్నారు" అని వివరించారు. డిసెంబర్కి చిత్రాన్ని సిద్ధం చేస్తామని ఆయన వెల్లడించారు. "డిసెంబర్కి సినిమా రెడీ అవుతుంది. థియేటర్లు ఎప్పుడు తెరచుకుంటే అప్పుడు సినిమా విడుదలవుతుంది. పెద్ద తెర మీద చిత్రాన్ని చూడాలని, చూసుకోవాలని నేనూ ఎదురుచూస్తున్నా" అని (శీరామ్ వేణు తెలిపారు. పవన్కల్వాణ్ సరసన (శుతీ హాసన్ నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో అంజలీ, నివేదా థామస్,

and 2... या ई धा विवध

పాశ్బాబు మళ్లీ సెట్స్కి వచ్చారు. కరోనా సమయంలో మిగిలిన అగ్రహీరోలు ఏదో సందర్భంలో బయటకు వచ్చినా మహేశ్ మాత్రం ఆరు నెలలుగా ఇంటికే పరిమితం అయ్యారు. కుటుంబం కోసం తన పూర్తి సమయాన్ని కేటాయించారు. సుమారు ఏడెనిమిది నెలల విరామం తర్వాత మళీ ఆయన మేకప్ వేసుకున్నారు. అయితే, సినిమా కోసం కాదు... ఒక వాణిజ్య పకటన కోసం. బుధవారం హైదరాబాద్లో ఓ స్టూడియోలో ఈ షూటింగ్ జరిగింది. ఈ ఏడాది జనవరిలో 'సరిలేరు నీకెవ్వరు' విడుదలైంది. వెంటనే మరో చ్వితం ప్రారంభించాలని అనుకున్నప్పటికీ అనుకోకుండా విరామం వచ్చింది. ఆ తర్వాత కరోనా కారణంగా షూటింగ్స్ అన్నీ నిలిచిపోయాయి. ఇప్పుడు మళ్లీ తెలుగు చ్చిత పర్మిశమలో కదలిక మొదలైంది. కొందరు చ్చితీకరణలు చేస్తున్నారు. పరశురామ్ దర్శకత్వంలో మహేశ్ నటించనున్న 'సర్కారు వారి పాట' శ్రీరామ్ వేణు అన్నారు. ట్రక్కులో పవన్ పుస్తకం చదువుతున్న లుక్ సుక్స్ లుక్ గా విడుదల చేశారు కదా! 'వకీల్ సాబ్' చిట్రీకరణలో తొలిరోజు చ్చితాన్ని నవంబర్ నుంచి సెట్స్ మీదకు పవన్ఫై తీసిన షాట్ అదే. సినిమాలో మొత్తం ఐదు పాటలు ఉన్నాయి. అయితే, పవన్ డ్యాన్ఫులు చేసే పాటలు లేవు. కథలో అటువంటి సందర్భానికి చోటు లేకపోవడమే అందుకు కారణం. ఇప్పటికే విడుదలైన 'మగువా మగువా' పాటకు మంచి స్పందన లభిస్తోంది. దాని గురించి శ్రీరామ్ వేణు "కథలో నేను

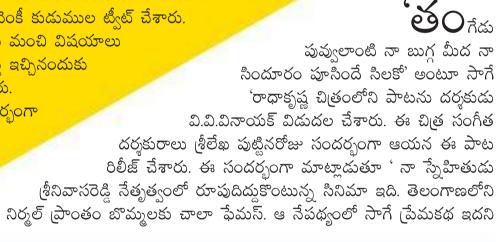
తీసుకువెళ్లనున్నారు. అమెరికాలో ఆ సినిమా చి్తతీకరణ ప్రారంభం కానుంది.



'భ్రష్ణ' దర్శకుడికి నితిన్ బహుమతి

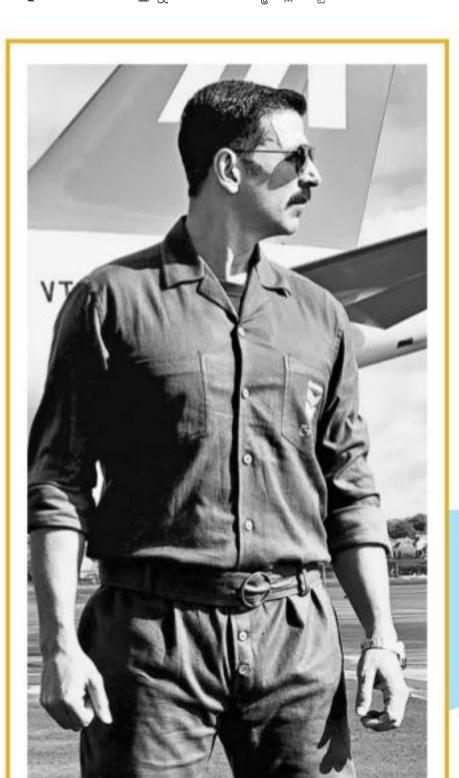
్లు ప్లు చిత్రదర్శకుడు వెంకీ కుడుములకు హీరో నితిన్ రేంజ్ రోవర్ కారును బహుమతిగా అందించారు. ఈ విషయాన్ని వెంకీ కుడుముల ట్వీట్ చేశారు. "మంచి వ్యక్తులతో మంచి చిత్రం తీసినప్పుడు మంచి విషయాలు జరుగుతాయి. నితిన్ అన్నా... బెస్ట్ బర్మ్డ్ గిఫ్ట్ ఇచ్చినందుకు థ్యాంక్యూ!" అని వెంకీ కుడుముల పేర్కొన్నారు. మంగళవారం ఆయన పుటినరోజు. ఈ సందర్భంగా నితిన్ బహుమతి అందించారు. 'భీష్త'తో వీళిదరి మధ్య మంచి అనుబంధం ఏర్పడింది. వీళ కాంబినేషన్లో మరో చ్మితం రానుందని సమాచారం.

నిర్మల్ పరిసర ರ್ಣಂತಾಲು, ಕುಂಟಾಲ లాంటి అందమైన లొకేషన్లలో ఈ చ్మితం తీశారు. హీరో అనురాగ్ కు ఈ సినిమాతో మంచి పేరు రావాలి' అని చెప్పారు. వినాయక్. ఈ కార్యకమంలో చ్యిత సమర్పకుడు జ్రీనివాసరెడ్డి, సంగీత **ය**්රාුජාපා (ඉම්ම් කු, ඩැඡ నిర్మాణసారథి పుప్పాల కృష్ణకుమార్, ేహీరో అనురాగ్, దర్శకుడు టీడీ ్రపసాద్ వర్మ తదితరులు పాలొన్నారు.

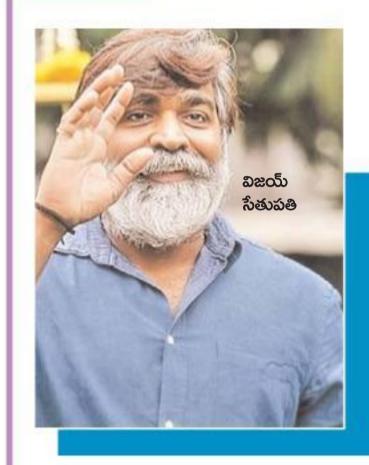




ಶಿತುರಾಜುಗಾಡಿ ಪಿಲ! పిల్ల మా పోతురాజుగాడి పిల్ల. ఈ పిల్లకి ఏమైనా అయితే ఎక్కువ ఎఫెక్ట్ అయ్యే వ్యక్తి వాడే. అర్థమైందా?" అని రష్మీ గౌతమ్ లుక్ రిలీజ్ చేశారు (పదీప్ మాచిరాజు. పోతురాజు



పాత్రలో నందు నటిస్తున్న సినిమా 'బొమ్మ బ్లాక్బస్టర్. అందులో పోతురాజు (పేయసీ వాణి గౌతమ్ కనిపిం చనున్నారు. బుధవారం ఆమె ఫస్ట్ల్లుక్ విడుదల చేశారు. "టైటిల్కి తగ్గట్టుగా సినిమా అన్ని వర్గాల ్రపేక్షకుల్సి ఆకట్టుకుంటుంది. నందు, రష్మి ప్యాతలు వైవిధ్యంగా ఉంటాయి" అని దర్శక, నిర్మాతలు అన్నారు. ఈ చిత్రాన్ని రాజ్ విరాఠ్ దర్శకత్వంలో (పవీణ్ పగడాల, బోస్బాబు నిడిమోలు, ఆనంద్రెడ్డి మడ్డి, మనోహర్రెడ్డి ఈడా నిర్మిస్తున్నారు. కీర్తీ దామరాజు, రఘు కుంచె (పధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి (పశాంత్ ఆర్. విహారి సంగీత దర్శకుడు.



ಬಾಧಿ ವಾಜಿಟಿವಿಟಿ

కనుబినులు హరినిలులా నంచినటు ఉంటేనే అందనూ? మగవాక్తు తెల్లజుట్టుకు రంగేసుకుంటేనే మహారాజులా ఉంటారా? మేకప్ వేసుకుంటేనే మహిళల ముఖారవిందం మస్తుగుంటుందా? నాజూకుగా ఉన్న మహిళలనే మగవారు ఇష్టపడతారా? అదే అందమా? కాదు... కానే కాదు! మనం మనలా ఉండటమే అసలు సిసలైన అందం! అదే ఆనందం! సందేశమిబి!!

టుకు రంగేసుకోవాలి. అమ్మాయిలు నాజూకుగా కనిపించాలి. ముఖానికి మంచి మేకప్ వేసుకోవాలి. కనుబొమ్మలను చక్కగా షేప్ చేయించుకోవాలి. - అందం అంటే అదేనని సమాజంలో ఓ స్థిరమైన భావన బలంగా నాటుకుపోయింది. చాలామంది అటువంటి విలువల మధ్య పెరిగారు. ముఖ్యంగా సినిమా రంగుల (పపంచంలో! సినిమా (పముఖులు ఎప్పుడూ అందంగా ముస్తాబు అయ్యి బయటకొస్కారు. అయితే, అటువంటి మూస పద్ధతులకు శాశ్వతంగా సెలవు చీటి రాసిచ్చే సమయం వచ్చినటుంది.

కరోనా కాలంలో ఇళకు పరిమితమైన కొందరు సినిమా తారలు తమ సహజసిదమైన శరీరాకృతిని, రూపాన్ని నెటిజన్లకు చూపించడానికి ఏమ్మాతం వెనుకాడలేదు. కథానాయికలు (శుతీ హాసన్, తమన్నా, రష్మిక కావచ్చు... తమిళ నటుడు విజయ్ సేతుపతి కావచ్చు... బాలీవుడ్ దర్శక-నిర్మాత కరణ్ జోహార్ కావచ్చు... పెళ్లైన హీరోయిన్లు కరీనా కపూర్ ఖాన్, సమీరారెడ్డి కావచ్చు...

సహజీవనం చేస్తున్న కల్కి కొచ్చిన్ కావచ్చు... సమాజంలో మూస పదతికి స్వస్థి పలికారు. 'సాధారణంగా ఉండటంలో తప్పేం లేదు' అనే సందేశాన్ని ఇచ్చారు. ్ లాక్డౌన్లో తమన్నా నో మేకప్ సెల్ఫీలు పోస్ట్

కలీనా కపూర్ ఖాన్

చేశారు. "(పేమకు అనుభూతి చెందే నవ్వులోనే అసలైన అందం ఉంటుంది" అంటున్నారు రమ్మికా మందన్నా. వత్తయిన కనుబొమ్మలతో ఫౌటోలకు ఫోజులు ఇచ్చారామె. జుటుకు ఫులుగా ఆయిల్ పెట్టుకుని ఇంట్లో తీసుకున్న ఫొటోను శ్రుతీ హాసన్

అండర్ ఆర్బ్ హెయిర్తో దిగిన ఫొటోను కల్కీ కొచ్చిన్ పోస్ట్ ವೆಕಾರು. వర్కవుట్స్ ఇన్స్టంట్గా ఇన్సా స్టోరీలో

్రపేక్టకులతో పంచుకున్నారు. 'ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని మీరు ఇంకొంచెం ఎక్కువ (పేమించుకోవుని

ಸಂದೆಕಾನ್ನಿ ಆಮ ఇచ్చారు. కళ్లలో పుటుమచ్చలను చూపిస్తూ... "కొన్నేళ్ల నుంచి అవి నాతో ఉన్నాయి. నాకెంతో ప్రత్యేకమైనవి కూడా! రోగం కాదు. మిమ్మల్ని ప్రత్యేకంగా నిలిపే విషయాలను కూడా సెల్రబేట్

శ్రుతీహాసన్

<u>ವ</u>ಕ್ತ್ಯ ಅಭಿಮಾನಿ

ප්රුණි.

అంటారు (శుతీ హాసన్. ఇక కరీనా సమీరా రెడి కపూర్ ముఖంపె మొటిమను చూపించారు.



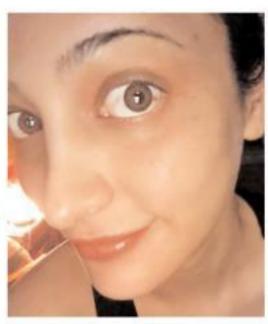
పెట్టారు. అందం అంటే ముస్తాబు కావడం కాదని నిర్వచనం ఇచ్చే డ్రుయత్నం చేశారామె. సాల్ట్ అండ్ పెప్పర్ లుక్లో బాలీవుడ్ దర్శక-నిర్చాత కరణ్ జోహార్, తమిళ నటుడు వీజయ్ సేతుపతి (పేక్షకులను సర్(ఫైజ్ చేశారు. సాధారణంగా వీశ్రిద్దరూ ఎప్పుడూ నల్లజుట్తుతో కనిపిస్తారు. అందువల్ల, ఒరిజినల్గా వీళ్ళ ఇలా ఉంటారా? అని ఆశ్చర్చపోయారంతా! పెళ్లి తర్వాత సమీరారెడ్డి బరువు పెరిగారు. కొంచెం తెల్లజుట్లు వచ్చింది. అదంతా సహజమే అని ఆమె చేసిన పోస్ట్ ఎంతోమంది మహిళలకు బలాన్ని ఇచ్చింది. వీళందరూ నార్చల్గా ఉండటం ఓకే అని సందేశాన్ని ఇచ్చారు కరోనా తీసుకొచ్చిన మార్పుల్లో ఇదీ ఒకటి. సో... బీ పాజిటివ్! మీ రూపాన్ని, ఆక్బతిని మీ అందంగా బావించండి. అదే బాడీ పాజిటివిటీ!!

చేశాక

చెమట

కారుతున్న

ముఖాన్ని



ద్రక్షుకుడు రామ్గోపాల్ వర్మ అభిమాని కథగా రూపుదిద్దుకొంటున్న 'సైకో వర్మ' చిత్రం బుధవారం ఉదయం రామానాయుడు స్టూడియోలో మొదలైంది. ఈ సినిమాతో నిర్మాత నట్టి కుమార్ తనయుడు క్రాంతి హీరోగా పరిచయమవుతున్నాడు. ဇ္ဇာဝမီ, နဏုဘာယန နွာရွဴျပီတန္နာ

చి్తీకరించిన తొలి సన్సివేశానికి నిర్మాతల్లో ఒకరైన నట్టి కరుణ కెమెరా స్విచ్ ఆన్ చేయగా, ఎడిటర్ గౌతంరాజు స్విచ్ ఆన్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు నట్టి కుమార్ మాట్లాడుతూ 'దర్శకుడు రామ్గోపాల్ వర్మ అభిమానిగా ఈ చ్వితంలో హీరో క్రాంతి కనిపిస్తాడు. రొమాన్స్ట్ వయలెన్స్ అంశాలతో చ్చితం ఉంటుంది. ఇందులో రామ్ గోపాల్

చేసుకోవాలి"

వర్మ కూడా ఓ పాత్ర పోషిస్తున్నారు. 'పిచ్పోడి చేతిలో రాయి.. ఈ సైకో వర్మనే మన భాయి' అంటూ చంద్రద వట్టికూటి రాసిన పాట చిత్రీకరణతో షూటింగ్ ప్రారంభిస్తున్నాం' అని తెలిపారు. నిరవధికంగా షూటింగ్ చేస్తామనీ, డిసెంబర్లో విడుదల చేస్తామని నిర్మాతలు అనురాగ్ కంచర్ల, నట్టి కరుణ చెప్పారు. గతంలో పలు చిత్రాలు చేసిన తనకు ఈ చిత్రం సెకండ్ ఇన్ఫింగ్ఫ్ లాంటిదని సంగీత దర్శకుడు ఖుద్యూస్ చెప్పారు. శ్రీధర్ పొత్తూరి ఈ చిత్రానికి సమర్పకుడు.



రాం లీవుడ్ యాక్షన్ హీరో అక్షయ్కుమార్ 53వ పుట్టిన రోజు (సెప్టెంబర్ 9) సందర్భంగా 'బెల్బాటమ్' చిత్రం ఫస్ట్లుక్ను నిర్మాతలు విడుదల చేశారు. ఈ చ్వితంలో ఆయన 1980 నాటి 'రా' అధికారి ప్యాతలో కనిపించనున్నారు. ఆ కాలాన్ని ప్రతిబింబించేలా ఈ రెట్రోలుక్ ఉంది. నీట్గా ట్రిమ్ చేస్తి, కోరమీసంతో, సన్గ్లాసెస్ ధరించిన అక్షయ్ చార్మింగ్ గా కనిపిస్తున్నారు.

డ్రపస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ స్కాట్నాండ్లో జరుగుతోంది. బర్త్ డే సందర్భంగా అక్టయ్కు చ్విత యూనిట్ సర్మ్ జింగ్ గిఫ్ ఇచ్చింది. యూనిట్ సభ్యులందరూ సంతకాలు చేసిన డార్క్ బ్లూ బెల్ బాటమ్ జీన్స్ అక్షయ్కుమార్కు పుటినరోజు కానుకగా అందించారు. రంజిత్ ఎం తివారీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో వాణీకపూర్, లారాదత్యాలు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



කිණාඩ

ವಿಜಯವ್ ಹ ಗುರುವ್ ರಂ 10 ಸಾ ಪ್ಲಿಂಬರು 2020

జేఎన్టీయూపెంచ్లో

विद्यार्थ विद्यान्त्री

హైదరాబాద్ల్లోని జవహర్లలాల్ నెహ్రూ టెక్మలాజికల్ యూనివర్సిటీ(జేఎన్టీయూ హెచ్) 2020 - 21 విద్యా సంవత్సరానికి పార్ట్ టైం విధానంలో ఎంటెక్, ఎంటిఏ ప్రాశ్రామ్స్త్ర్న్ ఆఫర్ చేస్తాంది. మూడేళ్ల వ్యవధి గల ఈ కోర్ఫుల్లో చేరేందుకు ఆసక్తిగల అభ్యర్థుల నుంచి దరఖాస్తులు కోరుతోంది. ఒక్కో కోర్ఫుల్లో 30 సీట్లు ఉన్నాయి. ప్రవేశ పరీక్ష ఆధారంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక ఉంటుంది. మొత్తం సీట్లలో మూడో వంతు మహిళ లకు ప్రత్యేకించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు లిజర్వేషన్లనూ పాటిస్తారు.

ಎంటెక్ కోర్ములు - అర్హతలు

- ఎలక్టికల్ పవర్ ఇంజనీరింగ్: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ ఎలక్ష్మికల్ అండ్ ఎలక్ష్మానిక్స్ / ఎలక్ష్మికల్ ఇంజనీరింగ్ లేదా తత్స
- 💠 🗘 🗘 🕳 ఇంజనీరింగ్: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ మెకానిక ల్ / ఆటోమొబైల్ / మెకానికల్(మెకాట్రోనిక్స్) / ఏరోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్ లేదా తత్సమానం.
- 💠 ఎనర్జీ సిస్టమ్స్: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ మెకానికల్ / ఈఈఈ / కెమికల్ / ఏరోనాటికల్ / ఆటోమొబైల్ / మెకానికల్ (బ్రొడక్షన్ / మెక్రాట్రోనిక్స్) / మెటలర్జీ / మెటలర్జీ & మెటల్ టెక్ / అగ్రికల్చర్ ఇంజనీరింగ్ / మైనింగ్ / మైనింగ్ మిషనరీ లేదా తత్సమానం.
- 💠 సిస్టమ్స్ అండ్ సిగ్నల్ పాెసెసింగ్: ఈసీఈలో బీఈ / బీటెక్ /ఎఎంఐఈ ఇన్ ఈసీఈ / ఎలక్ష్మానిక్స్ & టెలీకమ్యూనికేషన్ / ఎ ఎంఐఈటీఈ (ఎలక్షానిక్స్ & టెలీమాట్రిక్స్ ఇంజనీరింగ్. బీఎస్పీ (ఎలక్ష్మానిక్స్) అభ్యర్థులు దరఖాస్తుకు అనర్ములు.
- 💠 కంప్యూటర్ సైన్స్: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ సీఎస్ఈ / సీఎస్ఐటీ / ఎలక్ర్హానిక్స్ అండ్ కంప్యూటర్/ఐటీ అండ్ కంప్యూటర్ సైన్స్ అండ్ సిసమ్స్ ఇంజనీరింగ్ లేదా తత్సమానం.
- 💠 ఇండ్స్ట్రీయల్ మెట్లర్మీ: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ మెట లర్జీ / మెకానికల్ / ఆటోమొబైల్ / ఇండ్రస్ట్రియల్ / మెకానికల్ (ప్రొడక్షన్) / ప్రొడక్షన్ / ఇండస్ట్రియల్ & ప్రొడక్షన్ / మెటలర్జి కల్ అండ్ మెటీరియల్స్ ఇంజనీరింగ్ లేదా తత్సమానం.
- 💠 బయోటెక్సాలజీ: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ కెమికల్ ఇంజ నీరింగ్ / బయోటెక్సాలజీ / బయోకెమికల్ / బయోఇన్నర్సాటిక్స్ / ఇండ్రస్టియల్ బయోటెక్నాలజీ / అగ్రికల్చరల్ / జెనిటిక్ ఇంజ

» సమాచార<u>ం</u>

దరఖాస్తు విధానం: ఆఫ్లేలైన్ రిజి్స్టేషన్ ఫీజు: రూ.1000 చివరి తేదీ: సెప్టెంబరు 24 పరీక్ష తేదీ: తరువాత స్థకటిస్తారు ವិబិ៍ ស្តិម៍: https://jntuh.ac.in/

నీరింగ్, సంబంధిత సబ్జెక్టులతో ఎమ్మెస్సీ / ఎంబీబీఎస్ / బీడీఎస్ / బీఫార్మసీ / ఫుడ్ టెక్సాలజీ ఉత్తీర్హత.

- ఎన్విరాన్మెంటల్ మేనేజ్మెంట్: సివిల్ / బయోటెక్సాలజీ / మెకానికల్ / ఎన్విరాన్మెంటల్ అండ్ కెమికల్ ఇంజనీరింగ్లో గ్రాడ్యుయేషన్. మెడీసిన్ / అగ్రికల్చర్ / వెటర్నరీ సైన్స్ / ఫార్మ సీ / ఫిషరీస్ /యానిమల్ హజ్బెండ్రీ / హార్టికల్చర్ లేదా సంబం ధిత సైన్స్ సబ్లెక్ట్ లలో పీజీ డిగ్రీ.
- 💠 ఎంబీఏ (హెచ్ఆర్ / ఫైనాన్స్ / మార్కెటింగ్ / సిస్టమ్స్ / ఎంట్రు స్మార్ష్ ఏడైనా బ్యాచిలర్ డిగ్రీ ఉత్తీర్ణత.
- 💠 అర్హతలకు తోడు రెగ్యులర్ ప్రాతిపదికన ఏదైనా ఉద్యోగం చేస్తూ, అనుభవం ఉన్నవారు దరఖాస్తుకు అర్తులు.

జేఎన్టీయూహెచ్ నిర్వహించే ఎంటైన్స్ టెస్ట్ ఆధారంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక ఉంటుంది. డ్రశ్నప్రతంలో 60 అబ్జెక్టివ్ టైప్ డ్రశ్నలు ఇస్తారు. పరీక్ష సమయం 60 నిమిషాలు. ఇందులో అభ్యర్థి చూపిన ప్రతిభ ఆధారంగా మెరిట్ లిస్ట్ తయారు చేస్తారు.

రంగారెడ్డి జిల్లాలో 232 అంగన్వాడీ పాస్తులు

రంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా, శిశు, వికలాంగుల, వయోవు దుల సంక్షేమ శాఖ విభాగం ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్తుల పరి ధిలో ఖాళీగా ఉన్న అంగన్వాడీ టీచర్, ఆయా, మినీ అంగన్వాడీ టీచర్ పోస్టుల నియామకానికి నోటిఫికే షన్ విడుదల చేసింది. అర్హులైన వివాహిత మహిళల నుంచి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.

ఖాళీల వివరాలు

- జిల్లాలోని ఏడు ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టుల పరిధిలో మొత్తం 232 ఖాళీలు ఉన్నాయి.
- **అంగన్***వా***డీ టీచర్:** మొత్తం 41 పోస్టులు ఉన్నాయి.

- ఆమన్గల్ 3, చేవెళ్ల 4, హయత్నగర్ 5, ఇబ హీంపట్నం - 4, మహేశ్వరం - 6, శేరిలింగంపల్లి -11. షాద్నగర్ - 8.
- ఆయా: మొత్తం 174 ఖాళీలు ఉన్నాయి. ఆమన్గల్ - 7, చేవెళ్ల - 35, హయత్నగర్ - 26, ఇబ్రహీం పట్నం - 15, మహేశ్వరం - 29, శేరిలింగంపల్లి -33, షాద్నగర్ - 29.
- **మినీ అంగన్వాడీ టీచర్:** మొత్తం 17 పోస్తులు ఉన్నాయి. ఆమన్గల్ - 8, చేవెళ్ల - 3, ఇబ్రహీం పట్నం - 1, మహేశ్వరం - 1, శేరిలింగంపల్లి - 1, <u></u> పాద్నగర్ - 3.

అర్హతలు

- పదో తరగతి ఉత్తీర్మరాలై
- 2020 జూలై 1 నాటికి 21 35 ఏళ్ల మధ్య వయసు ఉన్నవారు అర్పులు. ఎస్బీ, ఎస్టీలు అయితే 18 ఏళ్లు నిండి ఉండాలి.
- అభ్యర్థిని తప్పనిసరిగా ఆ గ్రామ పంచాయతీ/మున్నిపా లిటీ పరిధిలోనే నివసిస్తూ
- ఇతరుల సహాయం లేకుండా విధులను నిర్వర్తించగ లిగే దివ్వాంగులు కూడా దరఖాస్తుకు అర్పులు.



ఆన్లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: సెప్టెంబరు 18 వెబ్బైట్:https://mis.tgwdcw.in/, http://wdcw.tg.nic.in

జిల్లా కమ్యూనిటీ ಮುಬಿಲಾಜರ್ ಪ್ಯಾಲು

- వయసు: జూలై 1 నాటికి 42 ఏళు మించకూ డదు. ఎస్బీ, ఎస్టీ, బీసీ వర్గాలకు అయిదేళ్లు; దివ్యాంగులకు ఎనిమిదేళ్ల సడలింపు వర్తిస్తుంది. ightharpoonup దరఖాస్మకు ఆఖరు తేదీ: సెప్టెంబరు 16
- చిరునామా: ఫై. కామేశ్వర స్రామాద్, జిల్లా ఫైద్య
- ఆరోగ్య అధికారి కార్యాలయం, అనంతపురం.
- 🕨 ລెబ్ సైట్: ananthapuramu.ap.gov.in

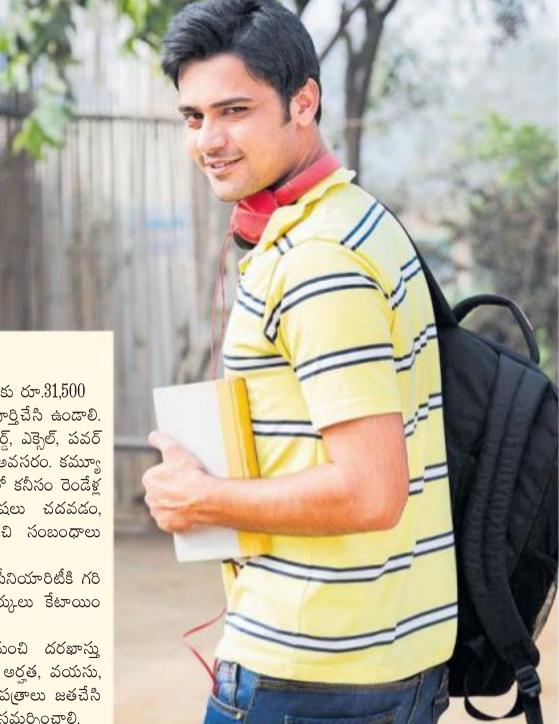
🕨 ಕೃವ್ಣಾ

- వయసు: ఆగసు 31 నాటికి 30 ఏళు మించకూ
- 🕨 దరఖాస్తు సమర్పణకు ఆఖరు తేదీ: సెప్టెంబరు
- ightharpoonup తుది జాబితా విడుదల: సెప్టెంబరు 18🕨 చిరునామా: జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి కార్యా
- లయం, నాయుడు బడ్డీ సెంటరు దగ్గర, పరసు పేట, మచిలీపట్నం, కృష్ణా జిల్లా.
- D ລີຂົ້າ ຂໍ້: krishna.ap.gov.in

ಅರ್ವ್ಹತಲು, ದರಭಾಸ್ತು ಸಮಾ-ದಾರಂ

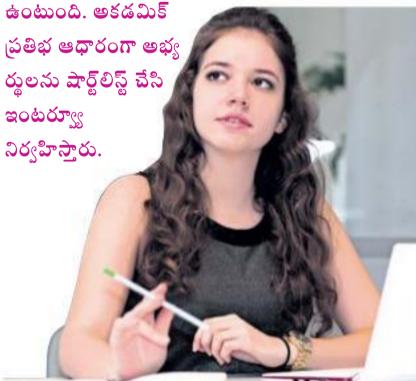
- వేతనం: నెలకు రూ.31.500 ఒప్పంద వ్యవధి: ఏడాది అర్తత: ఎంఏ (సోషల్ వర్క్ / సోషియాలజీ) పూర్తిచేసి ఉండాలి. పీజీడీసీఏ కోర్పు ఉత్తీర్హులై ఉండాలి. ఎంఎస్ వర్డ్, ఎక్సెల్, పవర్ పాయింట్, డేటా బేస్ మేనేజ్మెంట్ పరిజ్ఞానం అవసరం. కమ్యూ నిటీ హెల్త్, ఫీల్డ్ హెల్త్ బ్రోగ్రాముల నిర్వహణలో కనీసం రెండేళ్ల అనుభవం ఉండాలి. తెలుగు, ఇంగ్లీషు భాషలు చదవడం, రాయడం తెలిసి ఉండాలి. సానికులతో మంచి సంబంధాలు ఉండడం తప్పనిసరి.
- వెయిటేజీ: అకడమిక్ చ్రపతిభకు 75 మార్కులు, సీనియారిటీకి గరి ಕ್ಷಂಗ್ 10 ಮ್ರಾಲು, ಅನುಭವಾನಿಕಿ 15 ಮ್ರಾಲು ಕೆಟ್ಯಾಂ
- 🕨 దరఖాస్తు విధానం: అభ్యర్థులు వెబ్సైట్ నుంచి దరఖాస్తు ఫారాన్ని డౌన్లోడ్ చేసుకొని పూర్తిగా నింపాలి. అర్హత, వయసు, కులం, అనుభవం తదితర అంశాల ధృవీకరణ పత్రాలు జతచేసి సంబంధిత జిల్లా వైద్య అధికారి కార్యాలయంలో సమర్పించాలి.

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ జిల్లాల్లో అమలవుతున్న ఆశా ప్రాశ్రగ్రామ్ కోసం డిస్టిక్ట్ కమ్మూనిటీ మొజలైజర్ల నియామకానికి దరఖాస్తులు కోరుతు న్మారు. స్థానికులు మాత్రమే దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. అకడమిక్ ప్రతిభ, వయసు ఆధారంగా అభ్యర్థులను ಎಂపిక చేస్తారు.



ఇండియన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్సాలజీ (ఐఐటీ -బాంబే), ఆస్టేలియాలోని మోనాష్ యూనివర్సిటీ ఉమ్మ డిగా నిర్వహిస్తున్న ఐఐటీబీ - మోనాష్ రీసెర్స్ అకాడమీ పీహెచ్డీ ప్రోగ్రామ్కు దరఖాస్తులు కోరుతోంది. ఎంపికైన అభ్యర్థులకు స్కాలర్షష్ సౌకర్యం కల్పిస్తుంది. కోర్పు వ్యవధి మూడున్నరేళ్లు. అభ్యర్థులు కనీసం మూడు నెలల

నుంచి ఏడాది వరకు మోనాష్ యూనివర్సిటీలో చదవాల్సి ఉంటుంది. అకడమిక్



ಐಐಟಿಬ್ - ಮಾನಾಸ್ನ పేహెచ్ ప్రాంస్తు

అర్హత వివరాలు:

• అభ్యర్థులు ఇంజనీరింగ్, సైన్స్ విభాగాల్లో డ్రుథమ (శేణి మార్కులతో డిగ్రీ ఉత్తీర్ణతతోపాటు పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తిచేసి ఉండాలి. గేట్ స్కోరు అవసరం. లేదా రెండేళ్ల ఇండస్టియల్ అనుభవం ఉండాలి. జీఆర్ఈ, జామ్, సీఎస్ఐఆర్ నెట్ తదితర జాతీయ పరీక్షలో అరత సాధించిన అభ్యర్థులు కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఆంగ్ల భాషలో స్రావీణ్యం తప్పనిసరి.

స్కాలర్ష్మిప్ వివరాలు:

- మొదటి రెండేళ్లు ఏడాదికి రూ.4,20,000; తరవాత ఏడాదికి రూ.4,68,000 నగదు ఇస్తారు.
- ఆస్ట్రేలియాలో ఏడాదికి 29,000 ఆస్ట్రేలియన్ డాలర్ల గ్రాంటు
- ఏడాదిపాటు మోనాష్ యూనివర్సిటీలో పరిశోధనలు చేసే అవ కాశం కల్పిస్తారు. ఇక్కడ చెల్లించాల్సిన ఇంటర్నేషనల్ స్టూడెంట్ ట్యూషన్ ఫీజు మాఫీ చేస్తారు.
- ముఖ్య సమాచారం: దరఖాస్మకు ఆఖరు తేదీ: సెప్టెంబరు 25

• ជីស៊ីសម៏: www.iitbmonash.org



ಮಂವಿ ಮಾಟ చెడు స్మేహం చేయడం

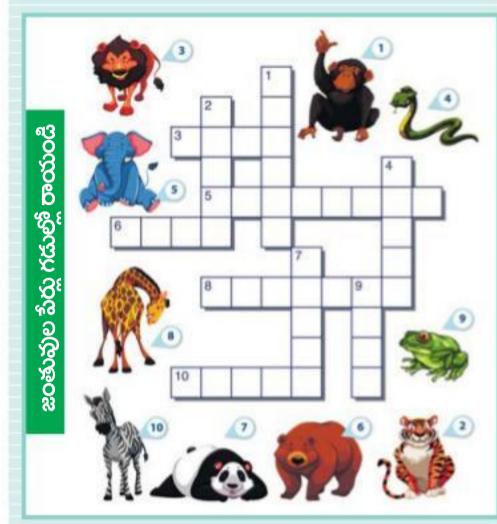
ടನ್ನಾ ಒಂటಲಿಗಾ ఉಂడటಂ

ವಿಯ್ಯೆಕ್ಲ್ ನಾಟಿ ದಿಗುದು ಬಾವಿ!



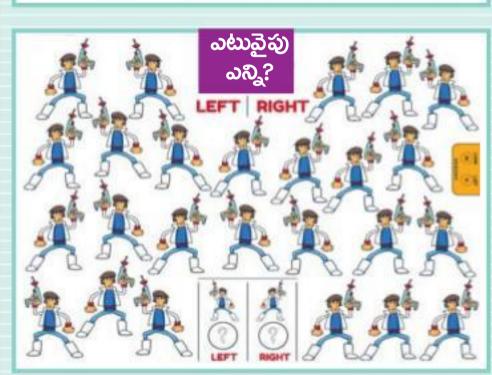
ఈ బావిని వెయ్యేళ్ల క్రితం నిర్మించారు. బావిలోకి దిగడానికి నిర్మించిన మెట్లు ఇప్పటికీ చెక్కు చెదరకుండా ఉన్నాయి. రాజస్థాన్లోని అభనేరి గ్రామంలో ఉన్న బావి విశేషాలు ఇవి.

- 8వ శతాబంలో నికుంభ రాజ వంశీయుల పాలనలో ఈ బావి నిర్మాణం జరిగింది. ఈ బావి లోతు ఎంతో తెలుసా? 13 అంతస్తుల భవనాన్ని ఈ బావిలో పెడితే మునిగిపోతుంది. ఈ బావిలోకి ದಿಗಡಾನಿಕೆ 3500 ಮಟ್ಲು ನಿರ್ಶಿಂಪಾರು.
- ఈ బావిలోకి దిగడానికి మూడువైపులా మెట్లు నిర్మించారు. నాలుగో వైపు అందమైన మంటపాలు ఉన్నాయి. బావి సమీపంలోని రాజ నివాసం, ప్రదర్శనల కోసం ఏర్పాటు చేసిన వేదిక ఇప్పటికీ ఉన్నాయి.
- బావి సమీపంలోనే హరత్ మాత ఆలయం ఉంది. ఇక్కడికి వచ్చే భక్తులు బావిలోని నీటితో కాళ్లు, చేతులు శుభం చేసుకున్నాకే ಆಲಯಂಲ್ $^{\circ}$ ಕಿ ವಿಕ್ಟೆ ವಾರು. 10ವ ಸತಾಬಂಲ್ ಮహಮ್ದು $^{\circ}$ ದ್ದಿನಿ ಈ ఆలయాన్ని ధ్వంసం చేశారు. ఇప్పటికీ శిథిల ఆలయ ఆనవాళ్లు కనిపిస్తాయి.
- ∣పజలకు నీటి సరఫరా కోసం ఈ బావిని తవిఁంచారు. తరువాత కాలంలో ఈ బావి నిరుపయోగంగా మారింది. అయితే ఈ బావిని చూడటం కోసం పర్యాటకులు వస్తుంటారు.









4		9	2					డైలీ సుడోకు - 481										
3		2	6			1		స	ායි	కు) - 48 0 సమాధానం							
		_		_	L		Н	8	7	1	6	5	2	3	4	9		
	8		3			6		3	9	5	4	8	1	6	7	2		
7		5			2		1	2	6	4	3	7	9	1	8	5		
	^	-		-	-	-	-	6	3	9	2	4	5	7	1	8		
	9			7		5		4	1	2	7	6	8	5	9	3		
								7	5	8	1	9	3	4	2	6		
	5			2	7		9	5	4	6	8	2	7	9	3	1		
	J				1	_	9	1	8	7	9	3	6	2	5	4		
				4	5		3	9	2	3	5	1	4	8	6	7		

ప్రతి బాక్స్ల్ 9 గళ్లు ఉంటాయి. ఒక్కో బాక్స్ ను 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలతో పూరించాలి. అన్ని బాక్స్లనూ కలిపి చూస్తే నిలువుగా, అడ్డంగానూ ఏ లైనులోనూ ఒకసారి వాడిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.



ದಿತ್ತುವಿ

ಸ್ಥಾದರಾಬಾದ್ \bullet ಗುರುವಾರಂ 10 ಸಾಸ್ಟ್ರಾಂಬರು 2020

జేఎన్టీయూపెంచ్లో

विद्यार्थ विद्यान्त्री

హైదరాబాద్ల్ లోని జవహర్లలాల్ నెహ్రూ టెక్నలాజికల్ యూనివర్సిటీ(జేఎన్ట్లీయూ హెచ్) 2020 - 21 విద్యా సంవత్సరానికి పార్ట్ టైం విధానంలో ఎంటెక్, ఎంటిఏ ప్రాశ్రామ్స్త్ర్న్ ఆఫర్ చేస్తాంది. మూడేళ్ల వ్యవధి గల ఈ కోర్ఫుల్లో చేరేందుకు ఆసక్తిగల అభ్యర్థుల నుంచి దరఖాస్తులు కోరుతోంది. ఒక్కో కోర్ఫుల్లో 30 సీట్లు ఉన్నాయి. ప్రవేశ పరీక్ష ఆధారంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక ఉంటుంది. మొత్తం సీట్లలో మూడో వంతు మహిళ లకు ప్రత్యేకించారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకు లిజర్వేషన్లనూ పాటిస్తారు.

ಎంటెక్ కోర్ములు - అర్హతలు

- ఎలక్టికల్ పవర్ ఇంజనీరింగ్: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ ఎలక్ష్మికల్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ / ఎలక్ష్మికల్ ఇంజనీరింగ్ లేదా తత్స
- 💠 🗘 🗘 🕳 ఇంజనీరింగ్: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ మెకానిక ల్ / ఆటోమొబైల్ / మెకానికల్(మెకాట్రోనిక్స్) / ఏరోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్ లేదా తత్సమానం.
- 💠 ఎనర్జీ సిస్టమ్స్: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ మెకానికల్ / ఈఈఈ / కెమికల్ / ఏరోనాటికల్ / ఆటోమొబైల్ / మెకానికల్ (బ్రొడక్షన్ / మెక్రాట్రోనిక్స్) / మెటలర్జీ / మెటలర్జీ & మెటల్ టెక్ / అగ్రికల్చర్ ఇంజనీరింగ్ / మైనింగ్ / మైనింగ్ మిషనరీ లేదా తత్సమానం.
- 💠 సిస్టమ్స్ అండ్ సిగ్నల్ పాెసెసింగ్: ఈసీఈలో బీఈ / బీటెక్ /ఎఎంఐఈ ఇన్ ఈసీఈ / ఎలక్ష్మానిక్స్ & టెలీకమ్యూనికేషన్ / ఎ ఎంఐఈటీఈ (ఎలక్షానిక్స్ & టెలీమాట్రిక్స్ ఇంజనీరింగ్. బీఎస్పీ (ఎలక్ష్మానిక్స్) అభ్యర్థులు దరఖాస్తుకు అనర్ములు.
- 💠 కంప్యూటర్ సైన్స్: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ సీఎస్ఈ / సీఎస్ఐటీ / ఎలక్ర్హానిక్స్ అండ్ కంప్యూటర్/ఐటీ అండ్ కంప్యూటర్ సైన్స్ అండ్ సిసమ్స్ ఇంజనీరింగ్ లేదా తత్సమానం.
- 💠 ఇండ్స్ట్రీయల్ మెట్లర్మీ: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ మెట లర్జీ / మెకానికల్ / ఆటోమొబైల్ / ఇండస్ట్రియల్ / మెకానికల్ (ప్రొడక్షన్) / ప్రొడక్షన్ / ఇండస్ట్రియల్ & ప్రొడక్షన్ / మెటలర్జి కల్ అండ్ మెటీరియల్స్ ఇంజనీరింగ్ లేదా తత్సమానం.
- 💠 బయోటెక్సాలజీ: బీఈ / బీటెక్ / ఎఎంఐఈ ఇన్ కెమికల్ ఇంజ నీరింగ్ / బయోటెక్సాలజీ / బయోకెమికల్ / బయోఇన్నర్సాటిక్స్ / ఇండ్రస్టియల్ బయోటెక్నాలజీ / అగ్రికల్చరల్ / జెనిటిక్ ఇంజ

» సమాచార<u>ం</u> దరఖాస్తు విధానం: ఆఫ్లేలైన్

రిజి్స్టేషన్ ఫీజు: రూ.1000 చివరి తేదీ: సెప్టెంబరు 24 పరీక్ష తేదీ: తరువాత స్థకటిస్తారు ವិబិ៍ ស្តិម៍: https://jntuh.ac.in/

నీరింగ్, సంబంధిత సబ్జెక్టులతో ఎమ్మెస్సీ / ఎంబీబీఎస్ / బీడీఎస్ / బీఫార్మసీ / ఫుడ్ టెక్సాలజీ ఉత్తీర్హత.

- ఎన్విరాన్మెంటల్ మేనేజ్మెంట్: సివిల్ / బయోటెక్సాలజీ / మెకానికల్ / ఎన్విరాన్మెంటల్ అండ్ కెమికల్ ఇంజనీరింగ్లో గ్రాడ్యుయేషన్. మెడీసిన్ / అగ్రికల్చర్ / వెటర్నరీ సైన్స్ / ఫార్మ సీ / ఫిషరీస్ /యానిమల్ హజ్బెండ్రీ / హార్టికల్చర్ లేదా సంబం ధిత సైన్స్ సబ్లెక్ట్ లలో పీజీ డిగ్రీ.
- 💠 ఎంబీఏ (హెచ్ఆర్ / ఫైనాన్స్ / మార్కెటింగ్ / సిస్టమ్స్ / ఎంట్రు స్మార్ష్ ఏడైనా బ్యాచిలర్ డిగ్రీ ఉత్తీర్ణత.
- 💠 అర్హతలకు తోడు రెగ్యులర్ ప్రాతిపదికన ఏదైనా ఉద్యోగం చేస్తూ, అనుభవం ఉన్నవారు దరఖాస్తుకు అర్తులు.

జేఎన్టీయూహెచ్ నిర్వహించే ఎంటైన్స్ టెస్ట్ ఆధారంగా అభ్యర్థుల ఎంపిక ఉంటుంది. డ్రశ్నప్రతంలో 60 అబ్జెక్టివ్ టైప్ డ్రశ్నలు ఇస్తారు. పరీక్ష సమయం 60 నిమిషాలు. ఇందులో అభ్యర్థి చూపిన ప్రతిభ ఆధారంగా మెరిట్ లిస్ట్ తయారు చేస్తారు.

రంగారెడ్డి జిల్లాలో 232 అంగన్వాడీ పాస్తులు

రంగారెడ్డి జిల్లా మహిళా, శిశు, వికలాంగుల, వయోవు దుల సంక్షేమ శాఖ విభాగం ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్తుల పరి ధిలో ఖాళీగా ఉన్న అంగన్వాడీ టీచర్, ఆయా, మినీ అంగన్వాడీ టీచర్ పోస్టుల నియామకానికి నోటిఫికే షన్ విడుదల చేసింది. అర్హులైన వివాహిత మహిళల నుంచి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.

ఖాళీల వివరాలు

- జిల్లాలోని ఏడు ఐసీడీఎస్ ప్రాజెక్టుల పరిధిలో మొత్తం 232 ఖాళీలు ఉన్నాయి.
- **అంగన్***వా***డీ టీచర్:** మొత్తం 41 పోస్టులు ఉన్నాయి.

హీంపట్నం - 4, మహేశ్వరం - 6, శేరిలింగంపల్లి -11. షాద్నగర్ - 8. • ఆయా: మొత్తం 174 ఖాళీలు ఉన్నాయి. ఆమన్గల్

ఆమన్గల్ - 3, చేవెళ్ల - 4, హయత్నగర్ - 5, ఇబ

- 7, చేవెళ్ల 35, హయత్నగర్ 26, ఇబ్రహీం పట్నం - 15, మహేశ్వరం - 29, శేరిలింగంపల్లి -33, షాద్నగర్ - 29.
- **మినీ అంగన్వాడీ టీచర్:** మొత్తం 17 పోస్తులు ఉన్నాయి. ఆమన్గల్ - 8, చేవెళ్ల - 3, ఇబ్రహీం పట్నం - 1, మహేశ్వరం - 1, శేరిలింగంపల్లి - 1, <u></u> పాద్నగర్ - 3.

అర్హతలు

- పదో తరగతి ఉత్తీర్మరాలై
- 2020 జూలై 1 నాటికి 21 35 ఏళ్ల మధ్య వయసు ఉన్నవారు అర్పులు. ఎస్బీ, ఎస్టీలు అయితే 18 ఏళ్లు నిండి ఉండాలి.
- అభ్యర్థిని తప్పనిసరిగా ఆ గ్రామ పంచాయతీ/మున్నిపా లిటీ పరిధిలోనే నివసిస్తూ
- ఇతరుల సహాయం లేకుండా విధులను నిర్వర్తించగ లిగే దివ్వాంగులు కూడా దరఖాస్తుకు అర్పులు.



ఆన్లైన్ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: సెప్టెంబరు 18 వెబ్బైట్:https://mis.tgwdcw.in/, http://wdcw.tg.nic.in

జిల్లా కమ్యూనిటీ

ಮುಬಿಲಾಜರ್ ಪ್ಯಾಲು

- వయసు: జూలై 1 నాటికి 42 ఏళు మించకూ డదు. ఎస్బీ, ఎస్టీ, బీసీ వర్గాలకు అయిదేళ్లు; దివ్యాంగులకు ఎనిమిదేళ్ల సడలింపు వర్తిస్తుంది. ightharpoonup దరఖాస్మకు ఆఖరు తేదీ: సెప్టెంబరు 16
- చిరునామా: ఫై. కామేశ్వర స్రామాద్, జిల్లా ఫైద్య
- ఆరోగ్య అధికారి కార్యాలయం, అనంతపురం.
- 🕨 ລెబ్ సైట్: ananthapuramu.ap.gov.in

🕨 ಕೃವ್ಣಾ

- ightharpoonup igh
- 🕨 దరఖాస్తు సమర్పణకు ఆఖరు తేదీ: సెప్టెంబరు
- ightharpoonup తుది జాబితా విడుదల: సెప్టెంబరు 18🕨 చిరునామా: జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి కార్యా
- లయం, నాయుడు బడ్డీ సెంటరు దగ్గర, పరసు పేట, మచిలీపట్నం, కృష్ణా జిల్లా.
- D ລີຂົ້າ ຂໍ້: krishna.ap.gov.in

ಅರ್ವ್ಹತಲು, ದರಭಾಸ್ತು ಸಮಾ-ದಾರಂ

- ఒప్పంద వ్యవధి: ఏడాది వేతనం: నెలకు రూ.31.500 అర్హత: ఎంఏ (సోషల్ వర్క్ / సోషియాలజీ) పూర్తిచేసి ఉండాలి. పీజీడీసీఏ కోర్పు ఉత్తీర్హులై ఉండాలి. ఎంఎస్ వర్డ్, ఎక్బెల్, పవర్ పాయింట్, డేటా బేస్ మేనేజ్మెంట్ పరిజ్ఞానం అవసరం. కమ్యూ నిటీ హెల్త్, ఫీల్డ్ హెల్త్ బ్రోగ్రాముల నిర్వహణలో కనీసం రెండేళ్ల అనుభవం ఉండాలి. తెలుగు, ఇంగ్లీషు భాషలు చదవడం, రాయడం తెలిసి ఉండాలి. స్వానికులతో మంచి సంబంధాలు ఉండడం తప్పనిసరి.
- వెయిటేజీ: అకడమిక్ చ్రపతిభకు 75 మార్కులు, సీనియారిటీకి గరి ಕ್ಷಂಗ್ 10 ಮ್ರಾಲು, ಅನುಭವಾನಿಕಿ 15 ಮ್ರಾಲು ಕೆಟ್ಯಾಂ
- దరఖాస్తు విధానం: అభ్యర్థులు వెబ్బెంట్ నుంచి దరఖాస్తు ఫారాన్ని డౌన్లోడ్ చేసుకొని పూర్తిగా నింపాలి. అర్హత, వయసు, కులం, అనుభవం తదితర అంశాల ధృవీకరణ పత్రాలు జతచేసి సంబంధిత జిల్లా వైద్య అధికారి కార్యాలయంలో సమర్పించాలి.

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ జిల్లాల్లో అమలవుతున్న ఆశా ప్రాశ్రగ్రామ్ కోసం డిస్టిక్ట్ కమ్మూనిటీ మొజలైజర్ల నియామకానికి దరఖాస్తులు కోరుతు న్మారు. స్థానికులు మాత్రమే దరఖాస్తు చేసుకోవాలి. అకడమిక్ ప్రతిభ, వయసు ఆధారంగా అభ్యర్థులను ಎಂపిక చేస్తారు.



ఇండియన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్సాలజీ (ఐఐటీ -బాంబే), ఆస్టేలియాలోని మోనాష్ యూనివర్సిటీ ఉమ్మ డిగా నిర్వహిస్తున్న ఐఐటీబీ - మోనాష్ రీసెర్స్ అకాడమీ పీహెచ్డీ ప్రోగ్రామ్కు దరఖాస్తులు కోరుతోంది. ఎంపికైన అభ్యర్థులకు స్కాలర్షష్ సౌకర్యం కల్పిస్తుంది. కోర్పు వ్యవధి మూడున్నరేళ్లు. అభ్యర్థులు కనీసం మూడు నెలల నుంచి ఏడాది వరకు మోనాష్ యూనివర్సిటీలో చదవాల్సి

ఉంటుంది. అకడమిక్ ప్రతిభ ఆధారంగా అభ్య ర్థులను షార్ట్ లిస్ట్ చేసి 🔏 ఇంటర్వూ నిర్వహిస్తారు.

ಐಐಟಿಬ್ - ಮಾನಾಸ್ನ పేహెచ్ ప్రాంస్తు

అర్హత వివరాలు:

• అభ్యర్థులు ఇంజనీరింగ్, సైన్స్ విభాగాల్లో డ్రుథమ (శేణి మార్కులతో డిగ్రీ ఉత్తీర్ణతతోపాటు పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తిచేసి ఉండాలి. గేట్ స్కోరు అవసరం. లేదా రెండేళ్ల ఇండస్టియల్ అనుభవం ఉండాలి. జీఆర్ఈ, జామ్, సీఎస్ఐఆర్ నెట్ తదితర జాతీయ పరీక్షలో అరత సాధించిన అభ్యర్థులు కూడా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. ఆంగ్ల భాషలో స్రావీణ్యం తప్పనిసరి.

స్కాలర్ష్మిప్ వివరాలు:

- మొదటి రెండేశు ఏడాదికి రూ.4,20,000; తరవాత ఏడాదికి రూ.4,68,000 నగదు ఇస్తారు.
- ఆస్ట్రేలియాలో ఏడాదికి 29,000 ఆస్ట్రేలియన్ డాలర్ల గ్రాంటు
- ఏడాదిపాటు మోనాష్ యూనివర్సిటీలో పరిశోధనలు చేసే అవ కాశం కల్పిస్తారు. ఇక్కడ చెల్లించాల్సిన ఇంటర్నేషనల్ స్టూడెంట్ ట్యూషన్ ఫీజు మాఫీ చేస్తారు.
- ముఖ్య సమాచారం: దరఖాస్మకు ఆఖరు తేదీ: సెప్టెంబరు 25
- ជីស៊ីសម៏: www.iitbmonash.org



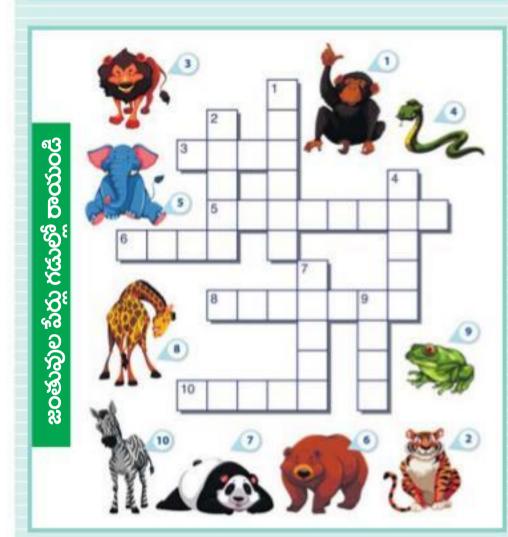
ಮಂವಿ ಮಾಟ చెడు స్మేహం చేయడం ടನ್ನಾ ಒಂటಲಿಗಾ ఉಂడటಂ

ವಿಯ್ಯೇಕ್ಷ ನಾಟಿ ಬಗುದು ಬಾವಿ!

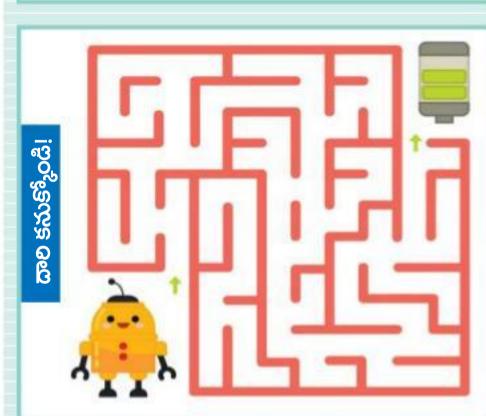


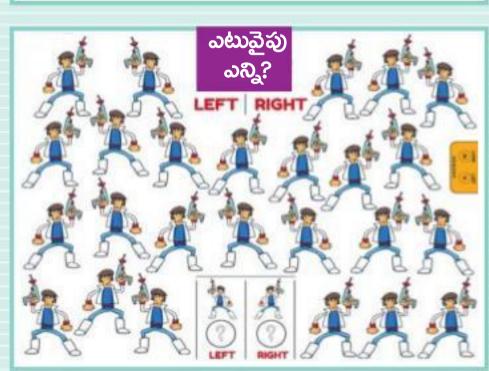
ఈ బావిని వెయ్యేళ్ల క్రితం నిర్మించారు. బావిలోకి దిగడానికి నిర్మించిన మెట్లు ఇప్పటికీ చెక్కు చెదరకుండా ఉన్నాయి. రాజస్థాన్లోని అభనేరి గ్రామంలో ఉన్న బావి విశేషాలు ఇవి.

- 8వ శతాబ్దంలో నికుంభ రాజ వంశీయుల పాలనలో ఈ బావి నిర్మాణం జరిగింది. ఈ బావి లోతు ఎంతో తెలుసా? 13 అంతసుల భవనాన్ని ఈ బావిలో పెడితే మునిగిపోతుంది. ఈ బావిలోకి ದಿಗಡಾನಿಕೆ 3500 ಮಟ್ಲು ನಿರ್ಶಿಂಪಾರು.
- ఈ బావిలోకి దిగడానికి మూడువైపులా మెట్లు నిర్మించారు. నాలుగో వైపు అందమైన మంటపాలు ఉన్నాయి. బావి సమీపంలోని రాజ నివాసం, ప్రదర్శనల కోసం ఏర్పాటు చేసిన వేదిక ఇప్పటికీ ఉన్నాయి.
- బావి సమీపంలోనే హర్షత్ మాత ఆలయం ఉంది. ఇక్కడికి వచ్చే భక్తులు బావిలోని నీటితో కాళ్లు, చేతులు శుభం చేసుకున్నాకే ಆಲಯಂಲ್ $^{\circ}$ ಕಿ ವಿಕ್ಟೆ ವಾರು. 10ವ ಸತಾಬಂಲ್ ಮహಮ್ದು $^{\circ}$ ದ್ದಿನಿ ಈ ఆలయాన్ని ధ్వంసం చేశారు. ఇప్పటికీ శిథిల ఆలయ ఆనవాళ్లు కనిపిస్తాయి.
- ∣పజలకు నీటి సరఫరా కోసం ఈ బావిని తవిఁంచారు. తరువాత కాలంలో ఈ బావి నిరుపయోగంగా మారింది. అయితే ఈ బావిని చూడటం కోసం పర్యాటకులు వస్తుంటారు.









4		9	2					Ç	ည်ရှိ	ر ان	ນຕົ	ිරිද	ઇ -	- 4	8	1	
3		2	6			1		సుడోకు - 480 సమాధానం									
		_		-			Ш	8	7	1	6	5	2	3	4	9	
	8		3			6		3	9	5	4	8	1	6	7	2	
7		5			2		1	2	6	4	3	7	9	1	8	5	
	^	-		-	-	-	-	6	3	9	2	4	5	7	1	8	
	9			7		5	ш	4	1	2	7	6	8	5	9	3	
								7	5	8	1	9	3	4	2	6	
	5			2	7		9	5	4	6	8	2	7	9	3	1	
	J				1		9	1	8	7	9	3	6	2	5	4	
				4	5		3	9	2	3	5	1	4	8	6	7	

ప్రతి బాక్స్లో 9 గళ్లు ఉంటాయి. ఒక్కో బాక్స్ ను 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలతో పూరించాలి. అన్ని బాక్స్లనూ కలిపి చూస్తే నిలువుగా, అడ్డంగానూ ఏ లైనులోనూ ఒకసారి వాడిన అంకెను తిరిగి వాడకూడదు.

epaper.andhrajyothy.com

A B N Click Here For TODAY BREAKING & Trending Videos

