

పాదాలు, మడమ నొప్పి కొందరిని తీవ్రంగా వేదిస్తాయి. అలాంటప్పుడు ఈ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా నొప్పి నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందవచ్చు.

- నీళ్లలో కొద్దిగా ఎప్పుమ్ సాల్ట్ వేసి పాదాలు అందులో పెట్టాలి. నెమ్మదిగా మడమల దగ్గర మసాజ్ చేయాలి.

నొప్పి నుంచి ఉపశమనానికి...



ఎముకల్లో నిలువ అవుతుంది. మెగ్నీషియం సల్ఫేట్‌నే ఎప్పుమ్ సాల్ట్ అంటారు.

- రోజుమేరీ, లామెండర్, అలివ్ ఆయిల్ వంటి నూనెలతో మసాజ్ చేసుకోవడం వల్ల నొప్పి దూరమవుతుంది.

- యాపిల్ సిడార్ వెనిగర్ ఎముకల్లో ఉన్న ఆదనపు కాల్షియంను తొలగించి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గోరువెచ్చని నీళ్లలో కొన్ని చుక్కలు యాపిల్ సిడార్ వెనిగర్ వేసి పాదాలు పెట్టాలి.

- నొప్పి ఉన్న చోట ఐస్ ప్యాక్ పెడితే తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

- నీళ్లలో ఒక టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడా వేసి పేస్టులా చేసి నొప్పి ఉన్న చోట రాస్తే తొందరగా తగ్గుతుంది.



బ్యూటీ

అందం మరింత పెరుగు

ఆందమే ఆనందం. ముఖారవిందాన్ని పెంచుకోవటానికి మార్కెట్లో ఫిన్‌క్రీమ్స్పై ఆధారపడతారు కొందరు. అయితే మీ ఇంట్లోనే మేనిచాయసు మెరుగ్గా చేసుకోవచ్చు. పెరుగుతో చేసే ఫిన్‌స్కాక్స్ కొన్ని తెలుసుకుందాం.

- బోల్‌లో సగం కప్పు పెరుగు తీసుకుని అందులోకి రెండు టీ స్పూన్ల శనగపిండి వేయాలి. రెండు టీ స్పూన్ల టోమాటో రసం వేయాలి. బాగా కలియబెట్టాలి. ఆ పేస్టును ముఖానికి పట్టించుకోవాలి. ఐదు నిమిషాలయ్యాక మంచి నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకోవాలి.

- బోల్‌లో సగం కప్పు పెరుగు తీసుకోవాలి. అందులోకి అలివ్ ఆయిల్ వేసి కలియబెట్టాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి, 25 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి.

- సగం కప్పు గట్టి పెరుగును తీసుకోవాలి. దానికి రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తేనెను యాడ్ చేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించుకోవాలి. అరగంట తర్వాత కడిగిస్తే ఓ ప్రైమ్ ఫీలింగ్ కలుగుతుంది.

పుస్తకాలను ఒక పద్ధతి లేకుండా పెయిల్లో పెడుతుంటారు. అసయోజనీ అవసరమైన పుస్తకం దొరక్క, ఇబ్బంది పడుతుంటారు. నిజానికి పుస్తకాలను ఒక క్రమపద్ధతిలో అమర్చుకోవడం ఒక కళ. ఏ పుస్తకం ఎక్కడుంటే సులభంగా దొరకాలంటే



ఇదెగ్గో ఇలా అమర్చుకోవాలి...

- పుస్తకాలను రంగుల ఆధారంగా అమర్చుకోవచ్చు. ఎరుపు రంగు కవర్స్ ఉన్న పుస్తకాలను ఒక పెయిల్లో అమర్చుకోవడం, అలాగే గట్టి అట్టలు ఉన్న పుస్తకాలన్నీ ఒక చోట, పేపర్ కవర్స్ ఉన్న పుస్తకాలను ఒకచోట అమర్చుకోవచ్చు.

- సబ్జెక్టు ఆధారంగా పుస్తకాలను విభజించి అమర్చుకోవడం వల్ల అవసరమైనప్పుడు సులభంగా దొరుకుతాయి.

- మీ పెపరేట్ అనుకున్న పుస్తకాలన్నింటిని ఒక రాకెట్ అమర్చుకోవడం చేయవచ్చు.

- అల్ఫాబెటికల్ ఆర్డర్‌లో అమర్చుకోవడం వల్ల పుస్తకాలను వెతుక్కునే సమయంలో ఇబ్బంది ఉండదు.

- ఉదాహరణకు ఒక చోట, చదవని పుస్తకాలను ఒక చోట పెట్టుకోవడం అలవర్చుకోవడం చేయవచ్చు.

- మీ దగ్గర పుస్తకాల సంఖ్య చాలా ఎక్కువ ఉంటే కనుక వాటి ఎత్తు, సైజును బట్టి పెయిల్లో అమర్చుకుంటే లుక్ వైబ్ బాగుంటుంది.

- రచయితల పేర్లు, ఫిక్షన్, నాన్ ఫిక్షన్ కేటగిరీలు విభజించి కూడా అమర్చుకోవచ్చు.

కట్టలమీను చోటే పూలమ్మే స్థాయికి చేరుకున్నారు **అన్నీ శివ**. నా అన్నవారందరూ వదిలేసి... తలదాచుకోదానికి నీడ లేకపోయినా... ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోలేదు. లక్ష్యం మీద నుంచి దృష్టిని మరల్లేదు. ఆమె చేసేది సాధారణ ఎన్‌ఐ ఉద్యోగమే కావచ్చు... కానీ దాన్ని సాధించడానికి ఆమె చూపిన పట్టుదల ఎందరికీ ప్రేరణగా నిలుస్తోంది. ముష్టిరెండేళ్ళ ‘అన్నీ’ జీవన పోరాటం గురించి ఆమె మాటల్లోనే...

“ఆరునెలల బిడ్డతో నడిరోడ్డు మీద నిలబడిన ఆ రోజు ఇప్పటికీ నా జ్ఞాపకాల్లోంచి చెరిగిపోలేదు. జీవితాంతం తోడుంటాడనుకున్న మనిషి వదిలేసి వెళ్ళిపోయాడు. చిన్నప్పటి నుంచీ గారాబంగా పెంచిన కుటుంబం కూడా కాదు పొమ్మంది. ఎక్కడ ఉండాలి? ఎలా బతకాలి? నా బిడ్డను ఎలా బతికించుకోవాలి? అన్నీ ప్రశ్నలే. దేనికీ సమాధానం మాత్రం లేదు. పద్దాలుగేళ్ళ తరువాత వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే... నిస్సహాయ్ ఉన్న ఎంతోమందికి ఎదురయ్యే ప్రశ్నలకు నా జీవితం ఒక జవాబు కావచ్చేమో అనిపిస్తోంది.

బతుకు తలకందులైంది...

మాది కెరళలోని కంజిరంకుళం. అక్కడ కెఎన్ఎం కాలేజీలో సోషియాలజీలో డిగ్రీ పస్తియర్ చదువుతున్నప్పుడు ఒక వ్యక్తితో



ప్రేమలో పడ్డాను. ఈ సంగతి తెలిసిన నా కుటుంబం మా పెళ్ళికి అంగీకరించలేదు. ‘మవ్వే నా ప్రాణం’ అని అతను చెప్పిన మాటలు నమ్మాను. పెళ్ళి చేసుకున్నాను. దీంతో నాతో సంబంధాలను మా వాళ్ళు తెంచేసుకున్నారు. రెండేళ్ళు బాగానే గడిచాయి. నాకోక అబ్బాయి పుట్టాడు. అప్పటి నుంచీ పరిస్థితులు క్రమంగా మారిపోయాయి. నా భర్త మమ్మల్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యడం మొదలుపెట్టాడు. మా అబ్బాయికి ఆరు నెలల వయసున్నప్పుడు మమ్మల్ని వదిలేసి వెళ్ళిపోయాడు. దీంతో నా బతుకు ఒక్కసారి తలకిందులైసట్టయింది. అప్పటికి నేను డిగ్రీ ఫైనలియర్‌లో ఉన్నాను.

ఎన్నో రోజులు పస్సులున్నాం...

బిడ్డతో కలిసి నా తల్లితండ్రుల దగ్గరకు వెళ్ళి, మాకు ఆశ్రయం కల్పించాలని ప్రాధేయపడ్డాను. నా ఫైనలియర్ పరీక్షలు పూర్తయ్యే వరకైనా తలదాచుకోనిస్తే... ఆ తరువాత నా దారి నేను చూసుకుంటానన్నాను. వాళ్ళు అంగీకరించలేదు. ఇంట్లో అడుగుపెట్టాడని నిష్పర్ధగా చెప్పేశారు. నాకు దిక్కు తోచలేదు. కన్నీరు ఆగలేదు. రోడ్డుమీద పడిన మా

అన్నీ...

పోరాడి సాధించింది

పనుల మధ్య బిడ్డ సంరక్షణకూ, నా చదువుకూ తీరిక చేసుకోవడం కష్టమయ్యేది. కానీ అన్నిటిని మార్చేది చదువేనని నాకు అర్థమైందప్పుడు.

వేధింపులు తప్పించుకోదానికి...

ఒంటరి తల్లిగా ఈ సమాజంలో బతకడం ఒక పెద్ద సవాల్. ఏదో రకంగా

ఆ ప్రశంస ప్రత్యేకం

వర్షలా పోలీస్ స్టేషన్‌లో ప్రొబిహిషన్ ఎన్‌ఐగా ఈ ఏడాది జూన్ 25న అన్నీ బాధ్యతలు తీసుకుంది. ఆమె నియామకం గురించి పోలీస్ శాఖ సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రకటించింది. ఆమె కథను వివరించింది. ఇది సోషల్మీడియాలో వైరల్ అయింది. ‘అమ్మాయిలకు స్వార్థిప్రదాక’ అంటూ ఎందరో ఆమెను అభినందిస్తున్నారు. వారిలో కేరళ రాష్ట్ర మంత్రులు, ప్రతిపక్ష నేతలు కూడా ఉన్నారు. “అంతీతబావంతో మీరు జీవితంలో సాధించిన విజయానికి అభినందనలు. జీవన స్పష్టాలను సాకారం చేసుకోవడంలో ఎంతో మందికి మీ విజయం ప్రేరణగా నిలుస్తుంది” అని సూపర్‌స్టార్ మోహన్‌లాల్ ప్రశంసించడం ఎంతో ప్రత్యేకంగా అనిపిస్తోందంటున్నారు అన్నీ.

ఆ నలుగురు అమ్మాయిల వృత్తులు వేరైనా వారి ప్రవృత్తులు ఒక్కటే! కరోనా కాలంలో గతి తప్పిన మహిళల జీవనశైలి, సరికొత్త జీవనవిధానంతో వారి మీద పడిన అదనపు భారాలు ఆ నలుగురినీ కదిలించాయి. ఆ క్రమంలో నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్న మహిళల ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి గాడిలో పెట్టడమే లక్ష్యంగా ‘ఆరా హెల్త్’ అనే హెల్త్ టెక్ కంపెనీని స్థాపించారు. ఆ నలుగురిలో ప్రముఖ హిందీ నటుడు అమితాబ్ బచ్చన్ మనవరాలు ‘సవ్య నవలీ’ ఒకరు.

సమయంలో అటు ఇంటి పని, ఇటు ఆఫీసు పనులను సమర్థంగా ముగించడం కోసం మహిళలు కొత్త మార్గాలను ఎంచుకోవలసి వచ్చింది. ఆ క్రమంలో ఆరోగ్యం కుద్రలైనా దాస్తేలా గాడిలో పెట్టుకోవాలి, అందుకు వచ్చే ఆశ్రయించాలి తెలియని పరిస్థితిని ఎందరో మహిళలు ఎదుర్కొన్నారు. అందుకు అవసరమైన వైద్యపరమైన వెసులుబాట్లు, వైద్యులూ కూడా అందుబాటులో లేకపోవడం ఈ నలుగురు అమ్మాయిలూ గ్రహించారు. అలాంటి మహిళల కోసం ‘ఆరా హెల్త్’ అనే సంస్థను స్థాపించారు. ఇది పూర్తిగా మహిళలకై ఉద్దేశించిన హెల్త్ టెక్ కంపెనీ. హెల్త్ కేర్ ఉత్పత్తులతో పాటు, ఆరోగ్య సేవలను అవసరమైన మహిళలకు అందించడమే లక్ష్యంగా ఈ కంపెనీ పని చేస్తుంది.

పనిచేస్తుందిలా...

ఈ డిజిటల్ ఫ్లాట్‌ఫాం వైద్యులు, ఆరోగ్య నిపుణులతో సన్నిహితంగా పని చేస్తూ, 15 నుంచి 65 ఏళ్ళ వయసులో ఉన్న మహిళలకు తోడ్పడే ఆరోగ్య సమాచారాన్ని అందుబాటులో ఉంచుతుంది. ఇందుకోసం లండన్‌కు చెందిన క్లినికల్ డిగ్రీని, ఇంపీరియల్ కాలేజితో పాటు, ఓపీఎం, అబుదాబికి చెందిన సుమారు 140

మహిళల ఆరోగ్యమే లక్ష్యంగా...

మహిళల వెతలను ఆమె గ్రహించింది. అమెరికాలో మాస్టర్ డిగ్రీ ముగించిన మల్లికా సహానేకు వ్యాపారవేత్తగా స్థిరపడాలనేది తీరిన కల. ఎన్ఆర్ఐఐ ఇండస్ట్రీయల్ టేరింగ్కు స్థాటజీ అండ్ బిజీ హెడ్‌గా మారిన మల్లికా, ఆ తర్వాత వ్యాపారవేత్తగా ఎదిగి అవకాశం కోసం ఎదురుచూడడం మొదలుపెట్టింది. ప్రజ్ఞా సాబూ జార్జియా టెక్స్టో ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసి, ఆస్సార్ హెల్త్ అనే కంపెనీలో ప్రొడక్ట్ మేనేజర్‌గా స్థిరపడింది. అంతకుముందు వ్యాపారవేత్తగా ఎదగాలనే ఆకాంక్షతో అందుకోసం విఫల ప్రయత్నాలు చేసింది. నవ్వ నవలీ సందా వీళ్ళందరి కంటే వయసులో చిన్నది. అమితాబ్ బచ్చన్ కుతురు శ్వేత సందా మనవరాలైన నవ్వ గత ఏడాది స్థానియార్స్‌లోని పోర్టామ్ యూనివర్సిటీ నుంచి గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసి, కెరీర్ తీర్చిదిద్దుకునే ప్రయత్నాల్లో పడింది. లాక్‌డౌన్ సమయంలో చిక్కిన ఖాళీ సమయంలో సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ఒకరికోరకు పరిచయం అయ్యారు. మహిళలు, వాళ్ళ ఎదుర్కొనే ఆరోగ్య సమస్యలు, వాటి పట్ల సన్నతా నెలకొని ఉన్న సమస్యల మొదలైన అంశాలు ప్రధానంగా వాళ్ళ చర్చలు సాగేవి.

ఆరా హెల్త్ అలోపన వెనక...

మహిళలు తమ కంటే తమ కుటుంబానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. ఆ క్రమంలో తమ ఆరోగ్యాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. మరి ముఖ్యంగా పాండమిక్



మంది ప్రపంచప్రఖ్యాత వైద్యులను ఎంచుకుంది. అలాగే మహిళలకు సంబంధించిన అతి ముఖ్యమైన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్య అంశాలకు సంబంధించిన బహిరంగ చర్చల కోసం మహిళలను పోగ చేసి కార్యక్రమాలనూ చేపడుతుంది. ఇలాంటి కమ్యూనిటీ మీటింగులను పాట్నామ్, టెలిగ్రామ్, జామ్స్ ఆధారంగానే సాగేలా ఏర్పాటు చేసింది. ఇలాంటి వ్యక్తిగత ఆరోగ్య విషయాలను చర్చించే సమయంలోనే, ఆ సమస్యలు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తాయో, వాటికి అడ్డుకట్ట వేయడం ఎలాగో వైద్యులు వివరించడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమాలతో పాటు లాక్‌డౌన్ సమయంలో శాసీటరీ ప్యాన్స్ మంపిటీ కూడా ఆరా హెల్త్ చేపట్టింది. దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన ఉన్న 11 నుంచి 15 ఏళ్ళ అమ్మాయిలతో, వర్చువల్ హెల్త్ కేర్ ఇన్‌స్ట్రక్షన్ సిరీస్ ద్వారా మహిళల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అంశాల పట్ల అవగాహన ఏర్పరచింది. ఇలా ఇప్పటివరకూ తమ డిజిటల్ ఫ్లాట్‌ఫాం



ద్వారా 35 వేల మంది మహిళలకు తోడ్పడింది. వారానికి రెండు సార్లు ఏర్పాటయ్యే కమ్యూనిటీ మీటింగ్స్లో ఒక్కోదానికి సుమారు 50 నుంచి 100 మంది మహిళలు హాజరవుతూ ఉంటారు.

మా లక్ష్యం అదే!

“ఆరా అంటే వెలుగును తీసుకువచ్చేది అని అర్ధం. మహిళల్ కుటుంబానికి వెలుగు దివ్యులు. కాబట్టే మేం కంపెనీకి ఈ పేరు పెట్టుకున్నాం. ఆన్‌లైన్ మీటింగ్ ద్వారా మీటింగుకు హాజరయ్యే వారి కంటే, దాని ద్వారా మేముందించే సమాచారంతో అంతకంటే ఎక్కువ మంది మహిళలు అవగాహన ఏర్పరుచుకోవాలనేది మా ఉద్దేశం. భారతీయ మార్కెట్‌లో మహిళల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే సాధారణ సప్లైమెంట్లు అందుబాటులో ఉండడం లేదు. కాబట్టి టాప్ ఎక్స్‌పర్ట్ సహాయంతో ప్రత్యేకంగా మహిళల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే స్కూటాస్కూటికల్ సప్లైమెంట్లను త్వరలో మార్కెట్లోకి ప్రవేశపెట్టబోతున్నాం. మహిళల ఆరోగ్యం గురించిన కొన్ని భయాలూ, అపోహలూ, మాట్లాడడానికి జంకుపడే అంశాలు ఇప్పటికీ మన సమాజంలో ఉన్నాయని మేం సొంత అనుభవాల ద్వారా తెలుసుకున్నాం. లైంగిక ఆరోగ్యం, కుటుంబనియంత్రణ, గర్భనిరోధకసాధనాల గురించి మాట్లాడే సందర్భాల్లో ఇప్పటికీ ఎంతో అసౌకర్యానికి గురవుతున్నాం. ఈ పరిస్థితుల్లో మార్పు రావాలి. మార్పు మహిళల నుంచే మొదలవాలి. అందుకు ఆరా హెల్త్ వేదికగా ఉపయోగపడుతోంది” అంటూ తమ నలుగురినీ కలిపిన ఏకైక లక్ష్యం గురించీ, ఆరా హెల్త్ ద్వారా తాముందిస్తున్న సేవల గురించీ చెప్పుకోవ్చారు ఆ నలుగురు అమ్మాయిలు.



రానీ ఎంపికయ్యాను. కొన్నేళ్ళ కిందట నేను ఏ ఊరు వీధుల్లో నిమ్మ సోడాగా ఐస్‌క్రీమ్‌లూ అమ్మానే... అదే ఊల్లో... వర్షలా స్టేషన్‌లో ఎన్‌ఐగా పోస్టల్ రౌవడం నాకు ఎంతో ఆశ్చర్యంగా, ఆనందంగా అనిపిస్తుంది.

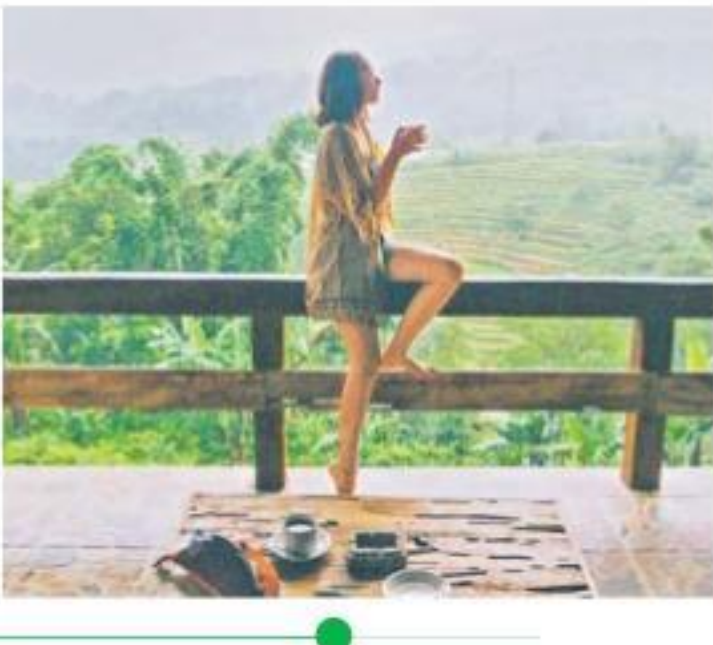
ఒకటక పదింతలు కష్టపడ్డాను...

మా అబ్బాయి శివసూర్య ఇప్పుడు ఏడో తరగతి చదువుతున్నాడు. మేమిద్దరం స్నేహితుల్లా ఉంటాం. వాడికి మంచి జీవచ్ఛత్ర అందించగలనన్న నమ్మకం నాకుంది. నేను పడిన కష్టాలు చూసి జాలిపడిన వాళ్ళు ఉన్నారు. నా గురించి అసత్యాలు ప్రచారం చేసినవారూ ఉన్నారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురైనా మానసిక స్థైర్యాన్ని మాత్రం ఎన్నడూ కోల్పోలేదు. చదువును విడిచిపెట్టలేదు. పోలీసు శాఖలో చేరిన తరువాత... దూరవిద్యలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ కూడా చేశాను. పరిస్థితులను తలచుకోని ఏడుపును కూర్చోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. మన కలలను సాకారం చేసుకోదానికి ప్రయత్నించాలి. జీవితం నన్ను ఒక బాల్కనీని రెయిన్‌ఫ్రెండ్స్ లాగినప్పుడల్లా నేను పదింతలు కష్టపడి పైకి చేరడానికి ప్రయత్నించాను. నేను సాధించాల్సింది ఇంకా చాలా ఉంది.” ఉద్యోగం వచ్చింది. 2019లో ఎన్‌ఐ పరీక్ష

బొల్కనీ అంటేనే ఇంటికి అందం. ఉదయం, సాయంత్రాలు సేదతీరే అద్భుతమైన చోటు. టీ, కాఫీలు తాగుతూ కబుర్లు చెప్పుకునే అందమైన ప్రాంతం. పూలకుండీలే కాదు ఆలోచనాపూలు వికసించే చక్కటి చోటు ఇదే. అయితే వానాకాలంలో బొల్కనీల్లో కాస్త ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది. అయితే వానాకాలంలో కూడా బొల్కనీని రెయిన్‌ఫ్రెండ్స్ చేసుకోవాలంటే కొన్ని టిప్స్ పాటించాల్సిందే మరి. బొల్కనీలో వేసవికాలంలో, చలికాలంలో బాష్పంటుంది కానీ వానాకాలం మాత్రం ఇబ్బందిగా పీలవుతారు. అయితే దీన్ని కూడా సులువుగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. సన్‌షెడ్ ప్రూప్‌ను మీ బొల్కనీలో అమర్చిస్తే మాత్రం గాలి వల్ల కూడా లోలప వాన పడే అవకాశం ఉండదు. ఇది రకరకాల రంగుల్లో, డిజైన్స్‌లో మార్పుల్లో దొరుకుతాయి. సులవుగా ఫిక్స్ చేసుకోవచ్చు.

వానా కాలంలో బొల్కనీ

బొల్కనీలో ఎండకు, వానకు పాడైపోని పర్చిచర్ ఉండాలి. వాటర్‌ప్రూఫ్ అయిన బీన్ బ్యాగ్ ఉంటే సరిపోతుంది. ఇలా ఉంటే బొల్కనీలో పొరపాటున తడి పడినా ఎలాంటి సమస్య ఉండదు. అందమైన రెయిన్ కర్రియన్స్ మార్కెట్‌లో దొరుకుతాయి. సరెక్టాగా బొల్కనీలో ఫిక్స్ చేయవచ్చు. దీనివల్ల రాత్రిపాట జడవాన కురిసినా నీరు చేరదు. వీటిని ఎండాకాలంలో కూడా సూర్యుడి కిరణాలు వచ్చి అనుకుంటే క్లోజ్ చేయడానికి కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. వానాకాలంలో బొల్కనీలో పంగు రాకుండా.. వాటర్‌ప్రూఫ్ పెయింట్‌ల్నిగ్ వేయించడం మంచిది. అది కూడా కంటికి ఇంపుగా ఉండే లైట్ కలర్స్‌ను వేయించాలి. ఇలా చేస్తే ఎండనుంచే కాదు.. వాననుంచి బొల్కనీని కాపాడుకోవచ్చు.



నవ్య యంగ్

- గిరిజనుల కోసం పల్లెబాట
- ఈ 'ప్రతిపాదన' ఖరీదు 4 కోట్లు

నవ్య 'యంగ్ పీజీ'లోని ఆసక్తికర కథనాల కోసం ఈ క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి.

లేదా ఈ క్రింద యూఆర్‌ఎల్
<https://qrco.page.link/T2ZUw> లోకి చదవండి.



బ్యాంకింగ్ టెక్నాలజీలో పీజ్ డిప్లోమా

కోర్సు వివరాలు: ఇది ఏడాది వ్యవధి గల ఫుల్ టైమ్ ప్రోగ్రామ్. ఇందులో అయిదు టర్ములు ఉంటాయి. బ్యాంకులు/ ప్రముఖ ఆర్థిక సంస్థల్లో ప్రాజెక్టు వర్కులు చేయాల్సి ఉంటుంది. కోర్సు చివరలో వీటిపై ప్రజెంటేషన్తోపాటు ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్ సబ్మిట్ చేయాలి. ఇటీ, బ్యాంకింగ్ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖ నిపుణులతో ఇంటరాక్టివ్ సెషన్స్, సెమినార్లు ఉంటాయి. మొదటి టర్మ్లో బ్యాంకింగ్ టెక్నాలజీ మేనేజ్మెంట్, డేటాబేస్ మేనేజ్మెంట్, సిస్టమ్స్, కంప్యూటర్ నెట్వర్క్స్, ప్రోగ్రామింగ్ లాంగ్వేజెస్, క్రిప్టోగ్రఫీ అంశాలు వివరిస్తారు. రెండో టర్మ్లో ఆర్థిమిటికల్ ఇంటెలిజెన్స్ అండ్ మెషిన్ లెర్నింగ్, పండ్ మెంబర్స్ ఆఫ్ సైబర్ సెక్యూరిటీ, క్లౌడ్ కంప్యూటింగ్, డిస్ట్రిబ్యూటెడ్ లెడర్ టెక్నాలజీ అండ్ అప్లికేషన్స్ ఇంటర్నెట్ టెక్నాలజీస్ అంశాలపై తరగతులు ఉంటాయి. మూడో టర్మ్లో ఫైనాన్షియల్ అనలిటిక్స్ అడ్వాన్స్డ్ సైబర్ సెక్యూరిటీ, ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్ అండ్ కంప్యూటింగ్, ఎమర్జింగ్ టెక్నాలజీస్ ఫర్ బ్యాంకింగ్ అండ్ ఫైనాన్స్, మెట్రెల్ అప్లికేషన్ డెవలప్మెంట్ అడ్వాన్సెస్డ్ సంబంధించిన అంశాలు బోధిస్తారు. నాలుగో టర్మ్లో సాఫ్ట్వేర్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్మెంట్ అండ్ డెవలప్మెంట్, డిజిటల్ పేమెంట్ సిస్టమ్స్ అండ్ రెండింగ్, బిగ్ డేటా అండ్ క్లౌడ్ ప్రాజెక్ట్స్ అంశాలపై వివరణ ఉంటుంది. అయిదో టర్మ్లో ప్రాజెక్టు వర్క్కు మూడు నెలలు కేటాయించారు.

లబర్నీ బ్యాంకింగ్ అఫ్
ఇండియా స్టాంపించిన
ఇన్ స్టిట్యూట్ ఫర్ డెవలప్ మెంట్
అండ్ రిసెర్చ్ ఇన్ బ్యాంకింగ్ టెక్నాలజీ
(ఇండియాలోని పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ డిప్లోమా ఇన్ బ్యాంకింగ్ టెక్నాలజీ ప్రోగ్రామ్లో ప్రవేశానికి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. బ్యాంకులు, ఫైనాన్షియల్ సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు, స్టాఫ్ సెలక్షన్ లక్ష్యంగా ఉన్నా వీరికి అభ్యర్థించుకునే అవకాశం ఉంది. అనలిటికల్ స్కిల్స్, పింపాంబిం చే రీలలో ఈ ప్రోగ్రామ్ గుర్తించబడింది. దానిలో 10 సీట్లు స్టాఫ్ సెలక్షన్ లక్ష్యంగా ఉన్నాయి. కేటాయించారు. నిబంధనల మేరకు ప్రోగ్రామ్ పూర్తి చేసి టాప్ పాజిషన్ లలో నిలిచిన అభ్యర్థికి డా. వి.ఎస్.రామశాస్త్రి గౌరవ మెడల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ప్రదానం చేస్తారు.

ఏటీఎం వ్యాపార స్కాం, తప్పునిసరి. ఎంపిక: పైన తెలిపిన జాతీయ పరీక్షల్లో సాధించిన స్కోరు ఆధారంగా అభ్యర్థులను పార్సల్స్ చేస్తారు. వీరికి గ్రూప్ డిస్కషన్, వర్చువల్ ఇంటర్వ్యూ నిర్వహిస్తారు. వీటిలో సాధించిన మెరిట్ ఆధారంగా అభ్యర్థులకు ప్రవేశాలు కల్పిస్తారు. స్టాఫ్ సెలక్షన్ లక్ష్యంగా ఉన్నాయి. బ్యాంకులు/ ఫైనాన్షియల్ సంస్థల ఉద్యోగులు గ్రూప్ డిస్కషన్, ఇంటర్వ్యూలకు హాజరు కావవలసి ఉంది. వీరికి జాతీయ పరీక్షల స్కోరు తప్పనిసరి కాదు.

ముఖ్య సమాచారం

- ఎన్ టెక్ నీ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: జూలై 18
- ప్రోగ్రామ్ ప్రారంభం: ఆగస్టు 16 నుంచి
- వెబ్ సైట్: idrbt.ac.in

జెఎన్టీయూహెచ్ లో పీహెచ్ డీ

ఇంజనీరింగ్ స్పెషలైజేషన్లు: సివిల్, మెకానికల్, మెటలర్జికల్, కంప్యూటర్ సైన్స్, ఎలక్ట్రికల్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్, ఎలక్ట్రానిక్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్స్

సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ స్పెషలైజేషన్లు: బయో టెక్నాలజీ, కెమికల్ సైన్స్ (కెమిస్ట్రీ), ఎన్విరాన్ మెంట్ సైన్స్, నాన్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, పార్మాస్యూటికల్ సైన్స్, వాటర్ రిసెర్చ్.

మేనేజ్మెంట్ సైన్స్ స్పెషలైజేషన్లు: మేనేజ్మెంట్

అర్హత: ఇంజనీరింగ్ స్పెషలైజేషన్లకు సంబంధిత విభాగంలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసి ఉండాలి. నిబంధనల మేరకు అభ్యర్థికి మార్కులతో బీఈ/ బీటెక్ ఉత్తీర్ణులైన అభ్యర్థులు కూడా అర్హులే. సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ స్పెషలైజేషన్లకు ఎమ్మెస్సీ/ ఎమ్మెస్సీ(టెక్నాలజీ) పూర్తి చేసి ఉండాలి. పార్మసీ విభాగానికి ఎంపార్మసీ/ పార్మ డీ లేదా నిర్దేశ స్కోరుతో బీఫార్మసీ ఉత్తీర్ణులై ఉండాలి. మేనేజ్మెంట్ స్పెషలైజేషన్లకు ఎంబీఏ పూర్తి చేసి ఉండాలి. అన్ని స్పెషలైజేషన్లకు మాస్టర్ డిగ్రీ కోర్సుల్లో కనీసం 50 శాతం మార్కులు తప్పనిసరి. రిజర్వ్డ్ వర్గాలకు 50 శాతం చాలు. అభ్యర్థులకు నెట్/ జిహెచ్/ గేట్ స్కోరుతోపాటు యూజీసీ/ సీఎస్ఎఫ్/ డీఎస్ఎల్ ఇన్ ఫర్మయర్/ ఇన్ ఫర్మ అర్ నుంచి జూనియర్ రిసెర్చ్ ఫెలోషిప్ అర్హత ఉండాలి.

ముఖ్య సమాచారం

- దరఖాస్తు ఫీజు: రూ.1500
- ఎన్ టెక్ నీ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: జూలై 26
- వెబ్ సైట్: www.jntuh.ac.in

మరుక్షేత్రంలో నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (నెట్)- ఎంబీఏ ప్రోగ్రామ్ లో ఎన్ టెక్ నీ సాఫ్ట్ రెండ్ అడ్మిషన్ కు నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. మొత్తం 27 సీట్లు ఉన్నాయి. జనరల్ అభ్యర్థులకు 4, ఓబీసీలకు 11, ఎస్ టీలకు 8, ఎస్ టీలకు 4 సీట్లు ప్రత్యేకించారు.

నెట్ కురుక్షేత్రంలో ఎంబీఏ

అర్హత: కనీసం 50 శాతం మార్కులతో ఏదైనా డిగ్రీ ఉత్తీర్ణులై ఉండాలి. ఎస్సీ ఎస్టీ అభ్యర్థులకు 45 శాతం మార్కులు చాలు. ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసిన అభ్యర్థులూ అర్హులే. క్యాట్/సీఎస్ఎస్/జీఎమ్ఎస్/హ్యూట్ వ్యాపార స్కాం తప్పనిసరి.

ఎంపిక: జాతీయ పరీక్ష స్కోరుకు 70 మార్కులు, వర్చువల్ ఇంటర్వ్యూకి 30 మార్కుల వెయిటేజీ ఇస్తూ అభ్యర్థులను ఎంపిక చేస్తారు.

ముఖ్య సమాచారం

- దరఖాస్తు ఫీజు: రూ.1000(ఎస్సీ, ఎస్టీ అభ్యర్థులకు రూ.500)
- ఎన్ టెక్ నీ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: జూలై 31
- ఇంటర్వ్యూకి ఎంపికైనవారి లిస్టు విడుదల: ఆగస్టు 3
- వర్చువల్ ఇంటర్వ్యూలు: ఆగస్టు 5
- మొదటి మెరిట్ జాబితా విడుదల: ఆగస్టు 7
- రెండో మెరిట్ జాబితా విడుదల: ఆగస్టు 12
- మూడో మెరిట్ జాబితా విడుదల: ఆగస్టు 16
- వెబ్ సైట్: nitkkr.ac.in

సీఐటీడీలో టెక్నికల్ పర్సన్స్

హైదరాబాద్ సీఐటీడీ అధ్యర్థులలోని ఎంఎస్ఎంఈ టూల్ రూమ్ - ఒప్పంద ప్రాతిపదికన టెక్నికల్ పర్సన్స్ నియామకానికి ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తోంది

మొత్తం ఖాళీలు: 19

ఉద్యోగాలు: టూల్ డిజైనింగ్ 2, పాస్ నూ హర్వైజర్స్ 2, యాక్టివ్ ప్రోగ్రామర్/ ఆపరేటింగ్ 2, మాన్యువల్స్ రింగ్ ఇంజనీర్స్ 2, మెకట్రానిక్స్ ఇంజనీర్స్ 2, మెయింటెనెన్స్ ఇంజనీర్ 1, ట్రైని ఇంజనీర్స్ (మెకానికల్/ మెకట్రానిక్స్) 6, ఆఫీస్ అసిస్టెంట్లు 2.

అర్హత: మొదటి మూడు పోస్టులకు మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్లో డిప్లోమా/ డిగ్రీ పూర్తి చేసి ఉండాలి. నిర్దేశించిన మేరకు టెక్నికల్ అర్హతలతోపాటు అనుభవం తప్పనిసరి. మాన్యువల్స్ రింగ్ ఇంజనీర్లకు మెకానికల్, ప్రొజెక్ట్ విభాగాల్లో మెకట్రానిక్స్ ఇంజనీర్లకు మెకట్రానిక్స్ సంబంధిత విభాగాల్లో బీఈ/ బీటెక్/ ఎంఈ/ ఎంఐకె ఉత్తీర్ణతతోపాటు నిర్దేశిత అనుభవం అవసరం. మెయింటెనెన్స్ ఇంజనీర్లకు ఎలక్ట్రానిక్స్ మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగాల్లో బీఈ/ బీటెక్ ఉత్తీర్ణతతోపాటు 10 నుంచి 15 ఏళ్ల అనుభవం ఉండాలి. ట్రైని ఇంజనీర్లకు మెకట్రానిక్స్లో పీజీ/పీజీఐ/ పీడి/పీడి/పీజీ వీఎంఎస్ఎం/ పీజీఐ ఉత్తీర్ణత అవసరం. ఆఫీస్ అసిస్టెంట్లకు ఏదైనా డిగ్రీ ఉత్తీర్ణతతోపాటు కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం, టైపింగ్ స్కిల్స్ ఉండాలి. కనీసం రెండు నెలల అయిదేళ్ల అనుభవం అవసరం.

ఒప్పంద వ్యవధి: 11 నెలలు

ఇంటర్వ్యూలు: మొదటి రెండు పోస్టులకు జూలై 8, తరవాతి నాలుగు పోస్టులకు జూలై 12, చివరి రెండు పోస్టులకు జూలై 14.

వేతన: సెంట్రల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టూల్ డిజైన్ (సీఐ టీడీ), బాలానగర్, హైదరాబాద్.

వెబ్ సైట్: www.citindia.org

భూపాలపల్లిలో అంగన్వాడీలు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారి కార్యాలయం అంగన్వాడీల భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.

మొత్తం ఖాళీలు: 135

- అంగన్వాడీ టీచర్లు: 36
- అంగన్వాడీ ఆయాలు: 83
- మిసి అంగన్వాడీ టీచర్లు: 16

అర్హత: పదోతరగతి ఉత్తీర్ణులై ఉండాలి. అభ్యర్థిని తప్పనిసరిగా వివాహితురాలై ఉండవలసివచ్చు. స్థానికంగా గ్రామం అయితే గ్రామ పంచాయితీ పరిధిలో, పట్టణం అయితే స్థానిక మున్సిపాలిటీ వార్డులో నివసిస్తూ ఉండాలి.

వయస్సు: 2021 జూలై 01 నాటికి 21 నుంచి 35 ఏళ్ల మధ్య ఉండాలి

దరఖాస్తు విధానం: ఆన్ లైన్ లో

ఎన్ టెక్ నీ దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: జూలై 15

వెబ్ సైట్: https://mis.tgwdcw.in/

నెట్ వరంగల్ లో సీనియర్, జూనియర్ ప్రోగ్రామర్లు

వరంగల్ లోని నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ(నెట్)కి చెందిన సెంటర్ ఫర్ ఇన్ ఫర్మేషన్ అండ్ సాఫ్ట్వేర్ సిస్టమ్స్/ఎంఎస్ఎస్ టాక్నాలజీ ప్రాతిపదికన ప్రోగ్రామర్ భర్తీకి దరఖాస్తులు కోరుతోంది.

మొత్తం ఖాళీలు: 05

సీనియర్ ప్రోగ్రామర్(పుర్రెం/పార్సల్):02

అర్హత: బీటెక్(సీఎస్ఈ/ఇటీ)ఎంబీఏ ఉత్తీర్ణత. ఎంబీకె(సీఎస్ఈ/ సీఎస్ఐఎస్/ ఇటీ/ ఎస్ఈ) వారికి

జాబ్ కార్పర్

ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. సాఫ్ట్వేర్ డెవలప్ మెంట్ స్పెషలిటీపాటు సంబంధిత పనిలో అనుభవం ఉండాలి.

జీతభత్యాలు: నెలకు రూ.50,000 (పుర్రెం), రూ.25,000(పార్సల్) చెల్లిస్తారు.

జూనియర్ ప్రోగ్రామర్: 03

అర్హత: బీటెక్/సీఎస్ఈ(ఇటీ)/ఎంబీఏ ఉత్తీర్ణత. ఎంబీకె(సీఎస్ఈ/ సీఎస్ఐఎస్/ఇటీ/ఎస్ఈ) వారికి

ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. సాఫ్ట్వేర్ డెవలప్ మెంట్ స్పెషలిటీపాటు సంబంధిత పనిలో అనుభవం ఉండాలి.

జీతభత్యాలు: నెలకు రూ.40,000(పుర్రెం), రూ.20,000(పార్సల్) చెల్లిస్తారు)

ఎంపిక విధానం: ఇంటర్వ్యూ ఆధారంగా ఎంపిక ప్రక్రియ నిర్వహిస్తారు

దరఖాస్తు విధానం: ఆన్ లైన్ ద్వారా

దరఖాస్తుకు చివరి తేదీ: జూలై 08

వెబ్ సైట్: https://www.nitw.ac.in/

ఐకార్-ఎస్ బీఐ, తమిళనాడులో యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్

భారత ప్రభుత్వరంగ సంస్థ ఐకార్ అధ్యర్థులలోని తమిళనాడుకు చెందిన యంగ్ టీఎస్ ట్రీడింగ్ ఇన్ స్టిట్యూట్(ఎస్ బీఐ) 7 యంగ్ ప్రొఫెషనల్స్ పోస్టుల భర్తీకి దరఖాస్తులు అహ్మదిస్తోంది.

అర్హత: పోస్టును అనుసరించి సంబంధిత స్పెషలైజేషన్ లో బీకా/ బీబీఏ/ బీబీఎస్, గ్రాడ్యుయేషన్(కంప్యూటర్ అప్లికేషన్స్/ ఇటీ/ కంప్యూటర్ సైన్స్/ ఎం/ ఆపరేటింగ్ సిస్టమ్/ సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీరింగ్/ కంప్యూటర్ గ్రాఫిక్స్) ఉత్తీర్ణత.

వయస్సు: 21 నుంచి 45 సంవత్సరాలు మించకూడదు.

జీతభత్యాలు: నెలకు రూ.25,000 వరకు చెల్లిస్తారు.

ఎంపిక విధానం: స్ట్రీనింగ్, రాతపరీక్ష ఆధారంగా తుది ఎంపిక జరుగుతుంది.

దరఖాస్తు విధానం: ఈమెయిల్ ద్వారా.

ఈమెయిల్: aa_estab.sbi@icar.gov.in

దరఖాస్తుకు చివరితేదీ: జూలై 15

వెబ్ సైట్: sugarcane.icar.gov.in/index.php/en/vacancyannouncements

శ్రీకాకుళంలో సహకారి స్టాఫ్

శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని కొండే కేర సెంటర్ లో పనిచేసే సేందుకుగాను ఔట్ సోర్సింగ్ ప్రాతిపదికన సహకారి స్టాఫ్ నియామకానికి దరఖాస్తులు కోరుతున్నారు.

ఖాళీలు: 27

ఉద్యోగాలు: మేల్ నర్సింగ్ ఆర్డర్లు, పీమేల్ నర్సింగ్ ఆర్డర్లు

అర్హత: పదోతరగతి ఉత్తీర్ణతతోపాటు వన్స్ ఎయిడ్ సర్టిఫికేట్ పొంది ఉండాలి. ఆసుపత్రులలో పనిచేసిన అనుభవం తప్పనిసరి.

వయస్సు: జూన్ 31 నాటికి 42 ఏళ్ల మించకూడదు.

ఒప్పంద వ్యవధి: అర్హులు

దరఖాస్తు స్వీకరణకు చివరి తేదీ: జూలై 9

వెబ్ సైట్: srikakulam.ap.gov.in

కృష్ణా జిల్లాలో ఎన్ హెచ్ఎం సిబ్బంది

కృష్ణా జిల్లాలో నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ (ఎన్ హెచ్ఎం) కోసం ఒప్పంద ప్రాతిపదికన మెడికల్ సిబ్బంది నియామకానికి ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహిస్తున్నారు.

ఖాళీలు: 30

ఉద్యోగాలు: డిస్ట్రిక్ట్ ఎపిడెమియాలజిస్టు 1, స్పెషలిస్ట్ మెడికల్ ఆఫీసర్లు (గైనకాలజీ 10, ఆనెస్థెసిస్టులు 2, పీడియట్రిషియన్లు 2), మెడికల్ ఆఫీసర్లు 8, స్టాఫ్ నర్సులు 3, కన్వలెంట్ 1, డెంటల్ టెక్నిషియన్ 1, స్పెషలిస్ట్ ఎడ్యుకేటర్ 1, టీబీహెచ్ఎం 1

అర్హత: ఎపిడెమియాలజిస్టుకు ఎంబీబీఎస్ఎస్తోపాటు పీజీ డిప్లోమా (ప్రివెంటివ్ అండ్ సోషల్ మెడిసిన్/ పబ్లిక్ హెల్త్/ ఎపిడెమియాలజీ) లేదా ఎమ్మెస్సీ (టైప్ సైన్స్/ ఎపిడెమియాలజీ)తోపాటు మాస్టర్స్ ఇన్

పబ్లిక్ హెల్త్ పూర్తి చేసి ఉండాలి. స్పెషలిస్ట్ మెడికల్ ఆఫీసర్లకు సంబంధిత ఎండ్/ ఎంఎస్/ డిపీఎస్ ఉత్తీర్ణత అవసరం. నర్సులకు జీఎస్ఎం కోర్సు/ బీఎస్సీ (నర్సింగ్) ఉత్తీర్ణత ఉండాలి. కన్వలెంట్లకు ఎండ్ (కమ్యూనిటీ మెడిసిన్/ పబ్లిక్ హెల్త్/ మైక్రోబయాలజీ/ పాథాలజీ/ రిపోర్ట్ మేనేజ్మెంట్) ఎన్వైరాన్ మెంట్ హెల్త్, డెంటల్ టెక్నిషియన్లకు సంబంధిత సర్టిఫికేట్, స్పెషలిస్ట్ ఎడ్యుకేటర్లకు పీజీఎం/ పీజీఐతోపాటు ఎమ్మెస్సీ(డిజిటిలైజేషన్ స్టడీస్)పూర్తి చేసి ఉండాలి. బీకా(సైపర్ ఎడ్యుకేషన్) / డిగ్రీ(రిహబిలిటేషన్ సైన్స్/ మెంటల్ రికవరేషన్) అభ్యర్థులూ అర్హులే. టీబీహెచ్ఎం డిగ్రీతోపాటు ట్యూటర్షియల్ సైన్స్ హెల్త్ విజిటర్ కోర్సు పూర్తి చేసి ఉండాలి. కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం అవసరం.

వేతనం: ఎపిడెమియాలజిస్టుకు రూ.50,000, స్పెషలిస్ట్ మెడికల్ ఆఫీసర్లకు రూ.1,10,000, మెడికల్ ఆఫీసర్లకు రూ.59,495, నర్సులకు రూ.22,500, కన్వలెంట్లకు రూ.53,495, డెంటల్ టెక్నిషియన్లకు రూ.18,000, స్పెషలిస్ట్ ఎడ్యుకేటర్లకు రూ.24,310, టీబీహెచ్ఎం రూ.21,900

ఇంటర్వ్యూలు: జూలై 7

వెబ్ సైట్: krishna.ap.gov.in

విషిట్

ప్రతిభ

పీరియాడిక్ టేబుల్ ను గుర్తుతిప్పుకోకుండా..!

మూలకాల పబ్లిక్ గురించి అడిగితే హైస్కూల్ విద్యార్థులు సైతం తటపటాస్తున్నారు. అలాంటిది ఇదే గుర్తుతిప్పుకోకుండా పీరియాడిక్ టేబుల్ గురించి మొత్తం చెప్పిస్తుంది.

- తమిళనాడులోని తిరుచిరాపల్లికి చెందిన ఇదే గుర్తుతిప్పుకోకుండా పీరియాడిక్ టేబుల్ గురించి మొత్తం చెప్పిస్తుంది.
- అది కూడా 3 నిమిషాల 53 సెకన్లలోనే 118 మూలకాల పేర్లు, వాటి పరమాణుసంఖ్యలు చెబుతుంది. ఈ చిన్నారి తన ప్రతిభతో ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డులోనూ స్థానం సంపాదించింది.

8 తేదీలు కనుక్కోండి?

నేను గీసిన బొమ్మ

ఎ. కార్తికవెనెన, 4వ తరగతి, క్యాంపర్ హైస్కూల్, చిత్రదుర్గ

పదాలను పట్టికలో గుర్తించండి

X	K	H	P	O	T	A	T	O	E
P	O	X	T	P	C	M	L	J	G
U	N	J	O	E	A	U	N	T	G
M	I	J	M	P	R	S	F	G	P
P	O	E	A	P	R	H	F	A	L
K	N	G	T	E	O	R	N	R	A
I	X	L	O	R	T	O	V	L	N
N	S	B	E	Q	T	O	C	I	T
S	Q	M	S	Z	T	M	X	C	U
F	C	O	R	N	R	S	S	W	E

MUSHROOMS, PUMPKIN, PEPPER, POTATO, GARLIC, ONION, CORN, CABBAGE, TOMATOES

సరైన నీడ ఏది?

జత ఉన్న బొమ్మ ఏది?

డైరీ సుదోకు - 770

1	8		7	5
7		1	5	6
			1	
8			2	1
3				9
	7	6	8	
	2			
9		6	2	8
5	6		7	4

సుదోకు - 769 సమాధానం

8	1	9	5	4	2	7	3	6
4	2	6	8	7	3	1	5	9
7	5	3	6	1	9	8	4	2
2	4	7	3	9	1	5	6	8
3	9	8	2	5	6	4	1	7
5	6	1	4	8	7	9	2	3
9	3	4	1	6	8	2	7	5
6	7	5	9	2	4	3	8	1
1	8	2	7	3	5	6	9	4

ప్రతి బాక్స్ లో 9 గళ్ల ఉంటాయి. ఒక్క బాక్స్ ను 1 నుంచి 9 వరకు అంకెలతో పూరించాలి. అన్ని బాక్స్ లను కలిపి చూస్తే నిలువుగా, అడ్డంగానూ ఏ లైన్ లోనూ ఒకసారి వాడిన అంకెలు తిరిగి వాడకూడదు.



Taylor Ward
Riyad Mahrez

ఈ ప్రతిపాదన ఖరీదు

రూ.కోట్లు



ఈ వారం అమెజాన్ మూజీక్ లో దేశవ్యాప్తంగా ట్రెండ్ అవుతున్న టాప్-10 పాటలు...



1. లెవిటేటింగ్ (లెవిటేటింగ్)
2. లుట్ గయే (లుట్ గయే)
3. బైండింగ్ లైట్స్ (ఆఫ్ లైట్స్)
4. డోడా డోడా ప్యార్ (డోడా డోడా ప్యార్)
5. ఆస్ట్రోనాట్ ఇన్ ద ఓవర్స్ (ఆస్ట్రోనాట్ ఇన్ ద ఓవర్స్)
6. టైలెయిట్ (చివర)
7. పీచెస్ (జస్టిస్)
8. మాంటెర్ (మాంటెర్)
9. కైసే హవా (కబీర్ సింగ్)
10. దునియా (లుకా చుప్రీ)

సక్సెస్ మంత్ర
కల అంటే నిద్రలో చూసేది కాదు... నిన్ను నిద్రపోకుండా చేసేది.
- అబ్దుల్ కలామ్

ఇటలీ లెజండ్ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ అలెస్సాండ్రో మెటెల్ అంటే మనోడికి ఎవరైనా అభిమానం. అందుకే ఈ ఫోటోలు పోస్ట్ చేసి, నాకు అత్యంత ఇష్టమైన వ్యక్తి అలెస్సాండ్రో అంటూ వ్యాఖ్యానించాడు రణవీర్. అయిన స్పూర్తితోనే ఇలా అవతారమెత్తాడు. ఇక ఇది చూసిన నెటిజనులు సరదా కామెంట్స్ నవ్వులు హులుస్తున్నారు. రకరకాల మీమ్స్ పెట్టి ఆనందిస్తున్నారు. అభిమానులే కాదు... టైగర్ షరాన్, అర్జున్ కపూర్, అలియాభట్, జోయా ఆక్టర్, పూజా హెగ్డే తదితర బాలీవుడ్ తారలు కూడా రణవీర్ 'విచిత్ర వేషానికి' పిదా అయిపోయారు. సుషు సుష్యే అంటూ ముచ్చటైన కామెంట్స్ ముంచెత్తుతున్నారు. మొత్తానికి ఇప్పటికి 15 లక్షల మందికి పైగా డిస్ట్ వీక్షించారు. అదే సంఖ్యలో లైక్ లతో చోర్రెంటించారు. ఏదైనా రణవీర్ తరువాత ఏ ప్యాషన్ నా ఎందు కంటే మనోడు ట్రెండ్ పాలో అప్పుడు... నెట్ చేస్తాడు.



నవ్వయంగ్

కుటుంబ కథంబం

ప్రేయసి పై గుండె లోతుల్లో దాగున్న ప్రేమ ఎంతని అడిగితే? మాటలు రావు. చేతలు చాలవు. ప్రేమకు ఖరీదు కట్టగలమా! ఇంతని కొలిచి చూపించగలమా! తన ఊహల్లోనే బతుకుతూ... ఆ తోడులో తనను తాను మరిచిపోతూ... ప్రేమలో మునిగి తేలుతుంటే... సముద్రమంత ఆ ప్రేమను ప్రియురాలి ముందు ప్రదర్శించి... నీలి నీలి ఆకాశం బహుమతిగా ఇవ్వాలని కోరుకోని ప్రియుడు ఎవరుంటారు! అది స్టార్ అయినా... సూపర్ స్టార్ అయినా ప్రేమ ప్రేమ కదా! కాదంటారా!

అయితే ఇదిగో ఇతగాడిని చూడండి... పేరు రియాద్ మహరెజ్. 29 ఏళ్ల తన ప్రేయసి టేలర్ వార్డ్ కు ప్రేమ ప్రతిపాదించడానికి ఓ అంగరంగ ఠోడిగాడు. దాని విలువెంతో తెలుసా...? ఆక్షరాలా నాలుగు కోట్ల పద్మాలుగు లక్షల రూపాయలు. అశుభ్యంగా ఉందా? మీరే కాదు... అతడి ప్రియురాలికి కూడా అంత ఖరీదైన రింగ్ చూసి నోట మాట రాలేదట. ఆ మాట చెప్పింది ఎవరో కాదు... రియాద్! "టేలర్ అన్నలు ఊహించలేదు. ఆ క్షణం ఆమె ఆకాశంలో విహరిస్తున్న అనుభూతికి లోనైంది" అంటాడతడు. గ్రీన్ లో సెలవులను అన్వేదిస్తున్న తరుణంలో రియాద్ మోకాళ్లపై నిలుచుని టేలర్ కు ఈ అద్భుతమైన వజ్రాల ఉంగరం ఇచ్చి తన ప్రేమను వ్యక్తం చేశాడు. "నాకిది మధుర క్షణం. జీవితాంతం నువ్వు నా పక్కన ఉండాలని కోరుకొంటున్నా" అంటూ రియాద్ బావోద్వేగానికి లోనయ్యాడు. అందుకు ఆమె "నాకు నీకంటే ఎవరూ ఎక్కువ కాదు. తుది శ్వాస వరకు నీతోనే కలిసి జీవిస్తాను. లవ్ యూ" అంటూ అతడి ప్రేమను అంగీకరించింది. అక్కడే ఉన్న టేలర్ తల్లితండ్రుల సమక్షంలో నిశ్చితార్థం జరిగిపోయింది. ఈ ఘోషాన్ని రియాద్ తన ఇన్ స్టాగ్రామ్ పేజీలో పోస్ట్ చేశాడు. లక్షల లైక్ లు, అభినందనలతో కొత్త జంటకు అభిమానులు శుభాకాంక్షలు చెప్పారు.

అల్లరియోడు చెందిన 80 సంవత్సరాల రియాద్... ఫుట్ బాల్ ప్రేమికులకు సుపరిచితుడు. ప్రముఖ ఫుట్ బాల్ క్లబ్ మాంచెస్టర్ సిటీ స్టార్ అటగాడు. ఒక్క ఇన్ స్టాగ్రామ్ లోనే అతడికి ఏడు మిలియన్లమంది ఫాలోవర్స్ ఉన్నారు.

టాప్ స్టోరీ



గిరిజనుల కోసం పల్లెబాట

పట్టించాలంటే ప్రభుత్వ పథకాలు, వనరులు, సౌకర్యాలకు సంబంధించిన సమాచారం ప్రతి ఒక్కరికీ చేరాలి. అప్పుడే వాటిని వినియోగించుకోగలుగుతారు. "ఉదాహరణకు అమితాబ్ బచ్చన్ ప్రచారకర్తగా వ్యవహరిస్తున్న 'స్వచ్ఛభారత్ మిషన్' అక్కడ పనిచేయడు. కారణం వారికి అర్థమయ్యే భాషలో అది లేకపోవడమే. ఇలా ఎన్నో దీంతోపాటు తప్పదు సమాచారం జనాలకు వెళ్లాలి. దాన్లో నిజమెంతో తెలుసుకొనే అవకాశం వారికి లేదు. వీటన్నిటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని, గిరిజనులందరికీ ప్రయోజనం చేకూర్చడానికి 'అదివాసీ జన్ జాగృతి' పేరిట ఒక వేదిక తీసుకువచ్చాను. ఇది స్వచ్ఛంద సంస్థ అంటాడు ఆ యువకుడు.

వైవల్లం నుంచి... జ్యోతిలోని సీహాన్ గ్రామానికి చెందిన నితేష్ ప్రయాణం వైవల్లం నుంచి మొదలైంది. సైన్స్ పాఠాలు అర్థంకాక పన్నెండో తరగతి రెండుసార్లు తప్పాడు. "దాంతో ఇంజనీరింగ్ నాకు వంటబట్టడం తెలుసుకుని జర్నలిజం కోర్సులో చేరా. డిగ్రీ యూనివర్సిటీ నుంచి డిగ్రీ పట్టా వచ్చిన తరువాత ఓ ఏడాది పాటు పలు మీడియా సంస్థలు, ప్రొడక్షన్ హౌస్ లో పని చేశాను. తరువాత 'డెవలప్ మెంట్ కమ్యూనికేషన్స్'లో పబ్లిక్ కోసం మాస్టర్స్ చదివాను. 2017లో 'ఎనీటివ్ ఫెలోషిప్' దక్కింది. అది నా జీవితాన్నే మార్చింది. దగ్గర్లోని మరో గ్రామంలో చదివే విద్యార్థులకు క్యాంపస్ స్కూల్ పెవర్ లేవడంతో సహాయపడ్డాను. డిజైనింగ్ కూడా నేర్పించాను. దాంతో వారు నాకు బాగా దగ్గరయ్యారు. మొత్తం బీడీయాలతో మార్పు... విద్యార్థులు తెన్నున్న వారైతే కేవలం క్యాంపస్ కే పరిమితమైంది. "కానీ వారు తమలోని ప్రతిభను మరింత ఎత్తుకు తీసుకువెళ్లాలనుకున్నారు. వారికి మొబైల్ లో బీడీయాలను ఎలా తీయాలి చూపించాడు. ఆలోచనలు పంపకోవడం దగ్గర నుంచి స్క్రిప్ట్, కెమెరా యాంగిల్స్, ఎడిటింగ్, డబ్బింగ్, అవేలో డింగ్... అన్నట్లే తర్కీదునిచ్చాను. నా కృషి ఫలించింది. నాగరాజ్ మంజులే అనే విద్యార్థి 'సైరత్' పేరుతో ఏకంగా ఓ మరాఠీ చిత్రాన్ని తీశాడు. యూట్యూబ్ లో విడుదల చేస్తే, సూపర్ హిట్ అయింది. ఎలాంటి సౌకర్యాల లేని ఒక చిన్న గ్రామం నుంచి వచ్చి, ఇంత అద్భుతంగా తీయగలిగానంటే అది వాళ్లలో దాగివున్న ప్రతిభకు నిదర్శనం" అంటున్న నితేష్ కథల ఎపిసోడ్ కూడా కుర్రాళ్లకు సూచనలిస్తున్నాడు... వివిధ నేపథ్యాలవారు... అది కాస్తా హాంట్ సందర్భాల్లో గిరిజన యువత సాధికారతకు నితేష్ ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాడు. గ్రామానికి చెందిన ముప్పై మంది యువకులతో ఒక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశాడు. వారంతా వివిధ నేపథ్యాల నుంచి వచ్చి



జనం మెచ్చిన నాయకులు
నితేష్ ఫెలోషిప్ అయిపోయింది తిరిగి జ్యోతిలో వెళ్లిపోయాడు. కానీ అతడు తయారు చేసిన కుర్రాళ్ల గ్రామంలో అభివృద్ధికి శ్రీకారం చుట్టారు. నితేష్ నేతృత్వంలో సమన్వయ పీఠియాలూ తీసి ప్రభుత్వం దృష్టికి తెచ్చారు. స్కింగ్ ఆపరేషన్ లతో అవి నీతి అధికారులను పట్టించి పథకాలు అందరికీ అందేలా చేశాడు. సమన్వయ పరిష్కారానికి ప్రజలు కూడా ఈ బృందాన్ని సంప్రదించడం మొదలుపెట్టారు. కరోనా వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడానికి వెనకాడుకున్న గ్రామస్థులకు అవగాహన కల్పించారు. వ్యాక్సిన్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా ముగించారు. ఇప్పటికీ ఆ వాలంటీర్లందరూ కమ్యూనిటీ లీడర్లు అయ్యారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా తాగునీరు లేక అల్లాడుకున్న ప్రజలకు నీటి వసతి కల్పించగలిగారు. తమ బీడీయాలను యూట్యూబ్ లో అప్లోడ్ చేయడం ద్వారా ఎంతోకొంత సంపాదించుకొంటున్నారు.



నవారు. అందరికీ విద్యనుగా మొబైల్ బీడీయాల తీయడంలో శిక్షణ ఇచ్చాడు. అలా వారందరూ కలిసి బాలకార్మిక వ్యవస్థపై ఓ లఘుచిత్రం రూపొందించారు. దానికి విపరీతమైన ఆదరణ లభించింది. యూట్యూబ్ లో అవేలోడ్ చేసిన ఈ చిత్రం గురించి సోనీ వార్తాపత్రికలు గొప్పగా రాశాయి. అది ఆ కుర్రాళ్లలో ఎవరైనా అత్యున్నతం నింపింది. తరువాత స్వచ్ఛభారత్ పై తీసిన 'పావాలి' పోస్టర్ లోని జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి వెళ్లింది. ఆయన ఇచ్చి, వాళ్లందరికీ మొబైల్ ఫోన్లు, ప్రాజెక్టర్లు బహుమతిగా ఇచ్చారు. ఊరంతా ప్రసారం... "మేం తీసిన చిత్రాలను అక్కడక్కడా మొబైల్ ఫోన్స్ పెట్టి, 88 గ్రామాల్లోని స్వయంసహాయక బృందాలు, గ్రామపంచాయతీల్లో ప్రదర్శించాం. ఎంత స్పందన వచ్చిందంటే... ఆ తరువాత మా బృందం ఆలోచనే మారిపోయింది. ఇకపై ప్రతి ప్రభుత్వ పథకంపైనా బీడీయో తీసి, మారుమూల గ్రామాలన్నిటికీ చేరే ఏర్పాటు చేశాం. దానివల్ల రెండు ప్రయోజనాలు... ఒకటి ప్రభుత్వ పథకాల నింపింది. అందుకే అందుతాయి. రెండోది మొబైల్ బీడీయాలపై నేటికే దానిని ఆసక్తి పెరుగుతుంది. వారికి ఉపాధి దొరుకుతుంది. మా ప్రయత్నం ఫలించింది. రెండోళ్లలో మా టీమ్ సభ్యుల సంఖ్య యాభైకి చేరింది" అని నితేష్ చెప్పుకొచ్చాడు. కొలుపు వదిలేసిన... అయితే జ్యోతిలో కమిషనర్ కార్యాలయంలో మంచి ఉద్యోగంలో చేరిన నితేష్కు 'అదివాసీ జన్ జాగృతి' పనులు చూసుకోవడం కష్టమైపోయింది. దీంతో అంబ్లో వాళ్ల పద్ధతి వారిచినా వినకుండా కొలుపు వదిలేసి సందర్భాల్లో బాట పట్టాడు. తనకు వచ్చిన బహుమతలు, సగదు ప్రోత్సాహకాలను కూడా సంస్థ కోసమే ఖర్చు పెట్టాడు. 'అదివాసీ జన్ జాగృతి'ని బీడీయో అవే ద విలేజెస్ గా మార్చడమే లక్ష్యం అంటున్న నితేష్ కృషికి ప్రముఖులు, ప్రజాప్రతినిధుల నుంచి నిత్యం ఎన్నో ప్రశంసలు, అభినందనలు.

యూట్యూబ్ హిట్

ఎక్కడికో వెళుతున్నట్టున్నావ్! ఏమైనా మర్చిపోయావా? ... సైరెంటిగా నక్కి, నక్కి, బయటకు పోతున్న అతడిని అడుగుతుంది ఆమె. "లేదే... అన్నీ ఉన్నాయి. నేనూ ఉంటా. బాయ్... అతడిలో ఏదో కంగారు. 'కావాలని వదిలేసి వెళ్లిపోతాడా? ఇన్ని రోజులా బానే ఉన్నావా? నడెనా? ఏమైంది? ఇట్లో ఓవర్ అనుకుంటా...' తనలో తనే మాట్లాడుకొంటుంది. 'అనుకోకా కాదు... ఇట్లో ఓవర్... అతడి దీమా! ఇంతలో అతడి ఫోన్ లో ఏదో నోటిఫికేషన్. అది గత ఏడాది జూలై 15... 'అప్పుడే ఒన్ ఇయర్ అయిపోయింది...' అదే నిర్వేదం అతడిది. కట్ చేస్తే... ఫ్యాషన్ డిజైన్. సరిగ్గా సంవత్సరం కిందట. కరోనా పన్నే వేవే సమయం. 'ఇప్పుడు బయటికెళ్లితే మనం కూడా పోతామా? ఉన్నట్టు రోజులా లోపలే ఉండాలా? కేసులు తక్కువన్నప్పుడే బెటర్. లేదంటే మన పేరు స్క్రీనింగ్ లో కూడా చేయరు... ఇంట్లో కూర్చోని తనలో తానే మదనపడుతుంటే అందమైన అమ్మాయి వచ్చి అతడి పక్కన కూర్చోంటుంది. 'నీకు నేనున్నాను' అంటుంది. 'ఇలా రిలేషన్ పర్డంబ్లావా...' అతడి సందేహం. 'ఇట్లో ఓవర్... తన సమాధానం. ఇంకా ఏవో సందేహాలు వెలిబుచ్చుతుండగా... ఆ అమ్మాయి మాయమై అతడి నోటికి మాన్య వచ్చి పడుతుంది. ఏడాది కిందట ఈ సీన్ గుర్తుకొచ్చి... 'అయినా ఎన్ని రోజులు బయటపెట్టావా? ఈ రోజు ఏ విషయం తేలిపోవాలి' అనుకుంటూ లోపలికి వెళ్తాడు. 'నీతో కొంచెం మాట్లాడాలి' అంటే ఏ ఫిల్లర్ లేకుండా మాట్లాడా. నాకు ఇక నీతో ఉండాలని లేదు అంటాడు తనతో. 'ఓవే... ఎందుకో తెలుసుకోవచ్చా?' తన ప్రశ్న. 'ఎందుకంటే...! ఉండాలని లేదు. మన రిలేషన్ ఎండ్ కావడానికి ఇది టైమింగ్... బదులిస్తాడు. 'నీకు గుర్తుందా? నేను రేకుడా అన్నలు ఉండలేకపోయావాడివి. నేను రేకుడా కనీసం బయటకు వెళ్లాలన్నా ఆలోచించాడివి. ఇప్పుడు మన రిలేషన్ షిప్ అయిపోయిందంటున్నాను.

