











యాపీఎస్సీ సివిల్స్ ప్రిపరేషన్ ప్లాన్



క్రిమీలేయర్ సర్టిఫికేషన్ కూడా దాఖలు చేయాలి. నాన్ క్రీమీలేయర్ సర్టిఫికేట్ గడవిన మూడు ఆర్థిక సంవత్సరాలు(2021-22, 2022-23, 2023-24) సంబంధించినదై ఉండాలి...

వ్యక్తిత్వం, నాయకత్వ లక్షణాలు, కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, వారి పరిపాలన సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేసేవారు(దీనికి 275 మార్కులు). అర్హతలు:వయోపరిమితి: అభ్యర్థుల వయస్సు 21 నుంచి 32 ఏళ్ల మధ్య ఉండాలి...

జనవరి 22న, "979 ఫోన్లతో" యూపీఎస్సీ సివిల్ సర్వీసెస్ నోటిఫికేషన్- 2025 విడుదలైంది. అయితే గత ఏడాది (2024లో) వెయ్యికి పైగా పోస్టులదాగా, అంతకుముందు సంవత్సరం (2023లో) 110లకు పైగా పోస్టులున్నాయి...

ప్రిపరేషన్: సిలబస్ చాలా విస్తృతంగా ఉంటుంది, పరీక్ష సంక్లిష్టత కారణంగా చాలా మంది అభ్యర్థులు ఏడాది లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలంపాటు ప్రీపర్ అవుతారు. చాలామంది కోచింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్లు, స్టడీ మెటీరియల్, ఆన్లైన్ రిసోర్సెస్, కరెంట్ అఫైర్స్ అప్డేట్స్పై ఆధారపడతారు.

ప్రిపరేషన్లో నిరంతరం చదవడం, రైటింగ్ ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్ ఎగ్జాంప్లర్స్ రాయాలి. సంక్లిష్టంగా, యూపీఎస్సీ సీఎస్ఈ అనేది భారతదేశంలోని పరిపాలనా వ్యవస్థలో ఉన్నతమైన పదవులకు అత్యంత సమర్థులైన అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసే సవాలతో కూడిన పరీక్ష...

ఒక వ్యక్తి ఆహారాన్ని ఉన్నతంగా రూపొందించడంలో మేకప్, దుస్తులతో సమాన ప్రాధాన్యం పొందగలగడం కూడా అత్యున్నతమైన బిజినెస్ వ్యక్తి అనుభవాలతో తిరిగితే ఎప్పుట్టుగా ఉంటుంది...

సమాన ప్రాధాన్యం పొందగలగడం కూడా అత్యున్నతమైన బిజినెస్ వ్యక్తి అనుభవాలతో తిరిగితే ఎప్పుట్టుగా ఉంటుంది. సమయానికి అనుగుణమైన పాదరక్షలు ధరిస్తే సౌకర్యవంతంగా, హుందాగా ఉంటుంది.

షైనింగ్ కెరీర్ ఫుట్వేర్ డిజైనింగ్



కల్పిస్తోంది. రెడర్ ఇండస్ట్రీని మార్కెట్కు అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దడంలో 'ఫుట్వేర్ డిజైన్ అండ్ డెవలప్ మెంట్' ఇన్స్టిట్యూట్(ఎఫ్డీఐఐ)లు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి.

కాళ్లకీ కావాలి వ్యాయామం

దీనిలో ఒక మోకాలును ముందుకు వంచి రెండో మోకాలును నేరుగా పెట్టాలి. దీనివల్ల తొడలు, కాళ్లలో పేరుకున్న అదనపు కొవ్వు కరుగుతుంది. మోకాళ్లను సులభంగా వంచగలుగుతారు. పాదాల్లోని కండరాలు బలపడతాయి.



వీటిలో 2025-26 అకడమిక్ సంవత్సరం యాల్, షీజీ కోర్సుల్లో అధ్యయనం నోటిఫికేషన్ వెలువడింది. అనేకానేకా సెలక్షన్ టెస్ట్-2025 (ఏబిఎస్ఐ-2025) ఆధారంగా ఎంపిక జరుగుతుంది.

బ్యాచిలర్ డిగ్రీ ప్రోగ్రామ్లు: 1. బ్యాచిలర్ ఆఫ్ డిజైన్(బీడీఎస్): నాలుగు సంవత్సరాల కోర్సు ఇది. ఇందులో ఎనిమిది సెమిస్టర్లు ఉంటాయి. బీడీఐఎస్(ఫుట్వేర్ డిజైన్ అండ్ ప్రొడక్షన్) బీడీఐఎస్(ఫ్యాషన్ డిజైన్) బీడీఐఎస్(రెడర్, లైఫ్ స్టయిల్ అండ్ ప్రొడక్ట్ డిజైన్)



ఇందువదనకు.. బిందు వందనం



ప్రకృతిలో ప్రతిదీ అపురూపమే! మెరిసే మేఘం, కురిసే చినుకు.. అన్నీ అద్భుతాలే! అచ్చైరు వొందించే ఆ ప్రకృతి వింతలకు ఆభరణాల్లో చోటిచ్చి ఇంతల మనసు దోచుకుంటున్నారూ జువెలర్ డిజైన్లర్నూ, అలా రూపొందించినవే బింది నగలు. నీటి బిందువు ఆకారం ప్రధానంగా తయారైన నగలు అతివ మేనైన నిగనిగలు పోతున్నాయి.

%బంగారం, వెండి, ప్లాటినమ్ వంటి ఖరీదైన లోహాలతోపాటు రంగురంగుల పూసలతోనూ ఈ ఆభరణాలు అందబాటులోకి వచ్చాయి. ఏ రంగు దుస్తులైనా నప్పేలా అయో రంగు నగలనూ ఎంచుకోవచ్చు. అందమైన బిందువులను పొందిన కమ్మలు, కంఠాభరణాలు, డ్రెస్సెట్లు, ఉంగరాలు దొరుకుతున్నాయి.



పెరుగుతో ఫేషియల్...

ముఖం అందంగా కనిపించాలని మహిళలు ఫేషియల్ చేయించుకుంటూ ఉంటారు. ప్రతినాటి పార్లర్ కి వెళ్లకుండా ఇంట్లో వుండే పెరుగుతో స్వయంగా ఫేషియల్ చేసుకుని ముఖాన్ని కాంతివంతంగా మార్చుకోవచ్చు. ఏ వివరాలు తెలుసుకుందాం!



ముందుగా ముఖాన్ని సున్నిపిండితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో రెండు గంటల పుల్లని పెరుగును తీసుకుని చెంచాతో బాగా కలిపి చిక్కని మిశ్రమంలా చేయాలి. దీనిని వేళ్లతో కొద్దిగా తీసుకుంటూ ముఖమంతా పట్టింది అయిదు నిమిషాలు సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. పది నిమిషాల తరువాత చల్లని నీళ్లతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి ఒకసారి చేస్తూ ఉంటే చర్మానికి తగినంత తేమ అంది ముఖం మెరుపు చేస్తుంది. చర్మం మీద పేరుకున్న పుంజుకణాలన్నీ తొలగిపోతాయి. తరచూ ఇలా చేస్తూ ఉంటే ముఖం మీద బ్లాక్ హెడ్స్, మొటిమలు రావు. ఎండ వల్ల కలిగే నలుపుడం కూడా తగ్గిపోతుంది.







