



వరద బాధితులకు పూర్తి సాయం



విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో గోదావరి, కృష్ణా నదులకు భారీ వర్షానంతరం వరదలు వచ్చిన నేపథ్యంలో అధికారులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని, ముంపు ప్రాంతాల వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలని సీఎంజగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశించారు. తీవ్ర వర్షాలు, వరదలతో ప్రభావితమైన గోదావరి జిల్లాలకు అత్యవసర సహాయక చర్యలు నిమిత్తం రూ.12 కోట్ల మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. అల్లూరి సీతారామరాజు, అంజేడర్ కోనసీమ, ఏలూరు జిల్లాలకు రూ.మూడు కోట్లు చొప్పున, పశ్చిమగోదావరికి రూ.రెండుకోట్లు, తూర్పుగోదావరి జిల్లాకు రూ.కోటి కేటాయించామన్నారు. సహాయక చర్యలు నిమిత్తం ఈ నిధులు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. గోదావరి నదిలో పాటు, కృష్ణానదికి వరద ఉద్భవ పెరుగుతున్నందున ఆ తీరవాసులను విషయంలో పూర్తి శ్రద్ధను పెట్టాలన్నారు. వరదల వలన ప్రాణనష్టం జరుగకూడదన్నారు. ఎక్కడిక్కడై అక్కడ ఆర్థిక ప్రాంతాలను ఏర్పాటు చేసి, అన్ని నదుపాయాలు బాధితులకు కల్పించాలన్నారు.

ముంపు ప్రాంతాల వారిని సురక్షితంగా తరలింపు కచ్చా ఇళ్లు దెబ్బతింటే రూ.10 వేలు సహాయక చర్యలకు రూ.12 కోట్లు: సీఎం జగన్

తరలించాలన్నారు. సహాయక శిబిరాల్లో మంచి నీరు, మంచి ఆహారం, ఇతర సౌకర్యాలతో ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. బాధితుల పట్ల మానవతా దృక్పథంతో వ్యవహరించాలన్నారు. సహాయక శిబిరాల్లో ఆరోగ్యకార్యక్రమాలను అన్ని మందులతో సిద్ధంగా ఉండి వైద్యసేవలు అందించాలన్నారు. ప్రతి విలేజ్ క్వీన్, పీహెచ్.సీ. సీహెచ్.సీ.లో అన్ని మందులు ఉండాలన్నారు. నిత్యావసర సరుకులు సంబంధించి కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. అవసరమైన సరుకులు నిల్వ ఉంచేలా మానుకోవాలన్నారు. పారిశుధ్యం బాగుండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కరెంటు సరఫరాకు అంతరాయం వచ్చిన నేపథ్యంలో అత్యవసర సర్వీసులు నడిపేందుకు వీలుగా జనరేటర్లను అందుబాటులో ఉంచుకోండి. మంచినీటి కోసం ట్యాంకర్లను సిద్ధం చేసుకోవాలన్నారు. శిథిలావస్థలో ఉన్న నిర్మాణాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. చెరువులు, ఇరిగేషన్ కాల్వలు ఎక్కడ బలహీనంగా గమనించి వాటిని >>2

వర్షాలు తగ్గుముఖం పలు జిల్లాల్లో పొడి వాతావరణం

విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం బలహీనపడటంతో ఏపీలో వర్షాలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. శుక్రవారం రాష్ట్రంలో పలుజిల్లాల్లో పొడి వాతావరణం నెలకొంది. అక్కడక్కడ తెలికపాటి నుంచి ఒక మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. విజయవాడ (అమరావతి) వాతావరణం కేంద్రం తెలిపిన సమాచారాన్ని ఆసనంబించి ఉత్తరాంధ్రకు అనుకుని దక్షిణ ఒడిశా, దాని పొరుగు ప్రాంతాలపై విస్తరించిన అల్పపీడనం క్రమంగా బలహీనపడుతుంది. ఇది ప్రస్తుతం దక్షిణ ఒడిశా, దానికి అనుకుని ఉన్న ఉత్తర కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ పై కేంద్రీకృతమైంది. దీని ప్రభావంతో తెలికపాటి వానలు పడే అవకాశాలున్నాయి. వర్షాలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో రాష్ట్రంలో క్రమంగా వాగులు, వంతలు, ఉపనదులు నిండుగా ప్రవహిస్తున్నావరద ఉద్భవ బాగా తగ్గాయి. గత ఐదురోజుల పాటు కురిసిన వర్షాలకు గోదావరినది నీమిష ప్రజలు ఇబ్బందులు వడ్డారు. బహ్యప్రపంచంలో సంబంధాలు లేని స్థితిలో కొన్ని గ్రామాలు బలదీగ్రంధనమయ్యాయి. క్రమంలో ఆ పరిస్థితుల్లో మార్పులు చూచేసుకుంటున్నాయి. ఎన్టీఆర్, కృష్ణా, అల్లూరి సీతారామరాజు, తూర్పుగోదావరి, ఏలూరు, కాకినాడ, డాక్టర్ బీఆర్ అంజేడర్ కోనసీమ, పశ్చిమగోదావరి జిల్లాల్లోని 42 మండలాల్లో పలు గ్రామాలకు బాహ్య ప్రపంచంలో సంబంధాలు తెగిపోయాయి. వర్షాలు తగ్గుముఖం పట్టి, వరద నీరు తీసివేయడంతో ఈ గ్రామాలకు తిరిగి సంబంధాలను పునరుద్ధరణ ప్రయత్నాలను ఈ గ్రామాలకు విద్యుత్తు సరఫరాను పునరుద్ధరించే ప్రయత్నం >>2



హైకోర్టు కొత్త సెజ్ ధీరజ్ సింగ్ ప్రమాణం ఘనంగా సన్మానించిన సీఎం జగన్

విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజి) జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ ప్రమాణ స్వీకారం చేసారు. విజయవాడలో తుమ్మలపల్లి శైత్యుల్ల కళాశ్రేణులలో ఏపీ గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ ఆయన చేత ప్రమాణస్వీకారం చేయించారు. ప్రమాణ స్వీకారానికి ముందు గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, సీఎం జగన్లు జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ కు పుష్పగుచ్ఛం ఇచ్చి అభినందనలు తెలిపారు. ప్రమాణం చేసిన అనంతరం జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ బాధ్యతల వత్తాలపై సంతకం చేసారు. ఆపై సీఎం జగన్ సూతన సీజెగా బాధ్యతలు చేపట్టిన ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ కు శాలువా కప్పి సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ శాసనసభలో విప్లవనీతి నారా చంద్రబాబునాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి బూడి ముత్యాలనాయుడు, హోంమంత్రి తానేటి వనీత, జలవనరుల శాఖ మంత్రి అంబటి రాంబాబు శాసనమండలి చైర్మన్ కొయ్యమోహన్ రాజు, డిప్యూటీ చైర్మన్ జియో ఖాసం, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం హైకోర్టు కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్, సీఎం జగన్లతో జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ ప్రత్యేకంగా ముచ్చటించారు. ఏపీ హైకోర్టు నూతన సీజెగా బాధ్యతలను స్వీకరించిన జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ జమ్మూ కాశ్మీరుకు చెందిన వారు. ఆయన బాంబే హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా పనిచేస్తూ పదోన్నతి పొంది ఏపీ హైకోర్టుకు వచ్చారు. సుప్రీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ టీఎన్ రాజ్ కు జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ తమ్ముడు. ఆయన 1964 ఏప్రిల్ 25న జన్మించారు. 1989 ఆక్టోబరు 18న ఢిల్లీ జమ్మూ కాశ్మీరు బార్ కౌన్సిల్లో న్యాయవాదిగా నమోదు చేసుకున్నారు. 2011లో సీనియర్ న్యాయవాది హోదా పొందారు. 2013 మార్చి 8న జమ్మూ కాశ్మీర్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా నియమితులయ్యారు. 2022 జూన్ 10న బాంబే హైకోర్టుకు బదిలీ అయ్యారు. అక్కడ ఆయన సేవలను అందించారు. ఏపీ హైకోర్టులో నిబంధనలను అనుసరించి 37 మంది న్యాయమూర్తులు ఉండవచ్చు. సీజెగా జస్టిస్ ధీరజ్ సింగ్ రాకూర్ రాకతో న్యాయమూర్తులు >>2



అయితవరం వద్ద రోడ్డుపైకి మున్నేరు వరద చేరిన కారణంగా నిలిచిన రాకపోకలు

జాతీయ రహదారిపై ఇంకా వరద హైదరాబాద్-విజయవాడ నడుమ నిలిచిన వాహనాల రాకపోకలు

నందిగామ శివారు అయితవరం వద్ద బారులు తీరిన వాహనాలు
విజయవాడ, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: విజయవాడ, హైదరాబాద్ నడుమ 65వ జాతీయ రహదారిపై వాహనాల రాకపోకలు రెండురోజులుగా నిలిచిపోయాయి. మున్నేరు జాతీయరహదారిపై పొంగి ప్రవహించడంతో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఎగువ ప్రాంతాలను భారీగా వస్తున్న వాన నీటితో కృష్ణ ఉపనది మున్నేరు ఉప్పొంగుతుంది. మున్నేరు వరద ఉద్భవ బాధిగా పెరిగడంతో ఎన్టీఆర్ జిల్లా నందిగామ నమిషంలో అయితవరం వద్ద 65వ జాతీయ రహదారిపై భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరుతుంది. ఈ ప్రాంతంలో మున్నేరు పొంగితో వర్షాలు లేనప్పటికీ ఎగువ ప్రాంతాల్లో వానలకు ఉపనదికి నీటి వెల్లువగా భారీగా వస్తుంది. వత్స వాయి. పెనుగంచిప్రోలు, నందిగామల దగ్గర మున్నేరు వరద ఉద్భవించింది. కంగా ఉంది. నిన్న వరద ఉద్భవించి తగ్గుతుందనుకుంటున్న నేపథ్యంలో మద్యాహ్నం నుంచి వరద ఉద్భవించి బాగా పెరిగింది. కీసర దగ్గర వంతెన దిగువన భారీగా వరద నీరు చేరి, కృష్ణానది వైపుకు వెళ్తుంది. మున్నేరు వరద అంతంతకు పెరిగి అయితవరం వద్ద వరద నీరు మూడు అడుగులకు పైగా ప్రవహిస్తుంది. నమిష వంటి పొలాలు ముంపునకు గురయ్యాయి. ఈ క్రమంలో ప్రవాహాన్ని పసిగట్టిన ఇరిగేషన్ అధికారులు, జిల్లా కలెక్టరు ఆదేశాలను అనుసరించి దిగువన ప్రకాశం జిల్లాలోకి వర్షం >>2

ఆధ్యాత్మిక నగరానికి వరద ముప్పు తప్పదా?

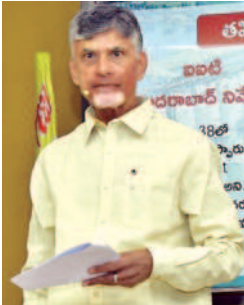
ఆక్రమణల్లో కాలువలు, గుంటల్లో కాలనీలు

తిరుపతి, జూలై 28, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: వరుసగా నాలుగైదు రోజులు భారీ వర్షాలు కురిస్తే తిరుపతిలో వరదనీరు ప్రవహించలేని దుస్థితి ఉంది. షార్ట్ షార్ట్ వర్షాలు, చెత్త, షార్ట్ కవర్లతో ప్రధాన మురికికాలువలు పేరుకుపోవడం, కాలువల్లో మురికినీటి కాల్వలు చాలావరకు వెడల్పులేకపోవడం వంటి ప్రధాన సమస్యలు నేటికీ ఎదురవుతున్నాయి. కుచింటి పోయిన కాల్వలు, షార్ట్ కవర్లతో పేరుకుపోయిన కాల్వలతో ప్రమాదం తప్పదనే సంతకాలు, హెచ్చరికలు ఉన్నాయి. ఈ విషయం ఇప్పుడు అటు నగరవాసులను, ఇటు నగరపాలక అధికారులను కలవరపరుస్తోంది. తెలంగాణ రాష్ట్రం హైదరాబాద్ నగరంలో వరదలకు నీరు రోడ్లపై మనిషిలోతులో నిల్వతో ఇళ్ళన్నీ నీళ్ళలోనే ఉండటం వింటున్నాం. ఈ నేపథ్యంలో తిరుపతి పుణ్యక్షేత్రంలో కూడా వరదనీటితో ముప్పు తప్పదనే ఆందోళన సీనియర్ సిటిజన్లు, పర్యావరణ >>2



5 కోట్ల ప్రజల కల దుర్మార్గుల చేతిలో బలి

రివర్స్ పోకడలతో 'పోలవరం' సర్వనాశనం
ముంపు బాధితులను ముంచేసిన ప్రభుత్వం మీడియా సమావేశంలో చంద్రబాబు ధ్వజం



అమరావతి, జూలై 28, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అసమర్థ నిర్ణయాలు, రివర్స్ పోకడల కారణంగా జీవనాడి అయిన పోలవరం ప్రాజెక్టు సర్వనాశనం అయ్యిందని తెదేపా జాతీయ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబునాయుడు అన్నారు. పోలవరం ప్రాజెక్టుకు జగన్ శని ఆని ఆయన ఆలోచించారు. రివర్స్ బెండర్లు అంటూ ప్రాజెక్టులను, రాష్ట్రాని రివర్స్ చేశారని చంద్రబాబు మండిపడ్డారు. శుక్రవారం పార్టీ కేంద్రకార్యాలయంలో మీడియాతో మాట్లాడారు. దయాప్రం వాల్ కోట్లు కుపోహానికి జగన్ మూర్ఖపు నిర్ణయాలతో కారణమని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ తప్పుదారిని అన్ని వ్యవస్థలు తప్పుపట్టాయని ఆధారాలతో సహా వివరించారు. పోలవరం విధ్వంసంపై మా ప్రశ్నలకు ఎదురుదాడి చేయటం కాదని, సమాధానం చెప్పాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. టీడీపీ హయాంలో పోలవరం ప్రాజెక్టు రూ.11,537 కోట్లు ఖర్చు చేస్తే, వైకాపా ప్రభుత్వం రూ.4611 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చుచేసిందన్నారు. ప్రతిపక్ష నేతగా పోలవరం ముంపు బాధితులకు పరిహారంపై ప్రగల్భాలు పలికిన జగన్ నేడు ముందస్తు బాధితులను ముంచేశారని మండిపడ్డారు. నడుమ సుసంధానంతో రాష్ట్రం మెడలో మణిహారం వేద్దాం అని తాను భావించి ఆ కలను జగన్ నాశనం చేశాడని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు విషయంలో నాటి నుంచి నేటి వరకు జరిగిన సంఘటనలను, ప్రోగ్రెస్ ను చంద్రబాబు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. 2020కి పూర్తి కావాల్సిన ప్రాజెక్టు ఎందుకు ఆలస్యం అవుతోంది.. సాంకేతికంగా జరిగిన తప్పులకు కారకులు ఎవరు.. >>2

ప్రభుత్వ హామీపత్రాలలో పెట్టుబడి పెట్టడం సురక్షితమే కాక, క్రెడిట్ లిస్ కూడా ఉండదు

<https://rbiretaildirect.org.in>

మరిన్ని వివరాల కొరకు <https://rbikehtahai.rbi.org.in/retaildirect> సందర్శించండి మీ ఆభిప్రాయాలను తెలియజేయడానికి rbikehtahai@rbi.org.in కి వ్రాయండి

అరేబి అంటుంది... విషయాలు తెలుసుకోండి, జాగ్రత్తగా ఉండండి!

జనహితానికై జాతీ చేయనది భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ RESERVE BANK OF INDIA www.rbi.org.in

2200 కిలోమీటర్ల
మైలురాయికి చేరిన లోకేష్
యువగళం
పాదయాత్ర

ఆగోలు, ప్రధానపార్టీ కలెగరడోరం పార్టీ జాతియ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేశ్ చేపట్టిన యువవళం పాఠ్యదర్శి 2200 కిలోమీటర్ల వైపు రాయికి శుభ్రపారం ట్రోపంగుల పుల్ల వేరింది. ఈ సందర్భంగా ఆగోలు నగర సమన్వయ పరిషత్తుగాని, అందగ్రాండ్ ట్రైజీ వ్యవస్థ ఏర్పాటుకు హామీ ఇవ్వ శిలా ఫలకాన్ని ట్రోపంగుల 1వ పార్కులో ఆవిష్కరించారు. పాదయాత్ర సందర్భంగా నిరుద్యోగయువత, రైతులు, గ్రామీణ రంగం ప్రతినిధులు తదితరులు లోకేశ్ను కలిసి తమ గోడును వెల్లెట్టించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నారా లోకేశ్, గ్రామీణ రంగం ప్రతినిధులతో ముఖ్యమంత్రి దోపిడీ దారులు, పేదలకు మద్దతు ఇవ్వడం జరుగుతుందన్నారు. దోపిడీదారు జాగ్ని పాలనలో అన్ని రంగాల ప్రజలు బాధితులేనన్నారు. మైనింగ్ రంగంపై ఆధారపడినవారు కూడా జాగ్ని బాధితులేనని ఆయన స్పష్టంచేశారు. గ్రామీణ పరిశ్రమపై రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 30లక్షల మంది ఆధారపడి ఉన్నారని, ఆ రంగాన్ని ముఖ్యమంత్రి ఉన్నారన్నారు. జాగ్ని మైనింగ్ కంపెనీలోనూ రాష్ట్రంలోని ఇతర మైనింగ్ కంపెనీలను వేగవంతమన్నారు. గ్రామీణ పరిశ్రమను జాగ్ని మోసం చేసి సుల్తాన్పూర్ నిర్వహిస్తారు. జిజ్ఞ 42 ను తెచ్చి రాయబీని 100 శాతం పెంచాడని, జిజ్ఞ 65 తెచ్చి డిడోరంను 10లక్షల పెంచాడన్నారు. జాగ్ని చీమకుర్తి అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే మెరుగైన గ్రామీణ పాలనని తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే మెరుగైన గ్రామీణ పాలనని

వర్షాల దృష్టా ప్రజలు
అప్రమత్తంగా ఉండాలి
ఇపిడిసిఎల్ చైర్మన్, మేనేజింగ్
డైరెక్టర్ ఇమ్మడి పృథ్విశేష్

విశాఖపట్నం, జూలై 28, ప్రభాతపాఠం
ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కరువుస్థితి కంఠహిత
పరిష్కార దృష్టి ప్రజల ఆందోళనగా ఉండగానే
మహారాష్ట్రలో ఈనెల వరకే డిప్రీవ్‌యూజ్ కంపెనీ
చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఇమ్మడి పుష్పకేశవ్
సూచించారు. ఈ మరలా కాణింగా విద్యుత్తు
సరఫరాలో కలుగని అస్థి అంతాయాలను
పర్యవేక్షించడానికి జిల్లా కేంద్రాల్లో ఉన్న
సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీరు వారి కార్యాలయంలో,
ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్, టెక్నికల్ నియంత్రణలో,
పర్యవేక్షణ కాంట్రాల ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని
తెలిపారు. ఇప్పటికే పున్న టోల్ ఫ్రీ నెంబర్
1912కు ఆదనంగా ఈ కేంద్రాలను ఏర్పాటు
చేసామని వివారు. తుపాను లేదా ఆదిక మరలా
వలన విద్యుత్ సరఫరాలో కలుగని అస్థి
అంతాయాలను నంబరించి అన్ని మనుషు
పూర్వం ద్ వరకు 24 ఖై 7 ఈ పర్యవేక్షణ
కేంద్రాలు పనిచేస్తాయి అన్నారు. ప్రజలు తమ
విద్యుత్ సరఫరాలో అంతాయాలు, సృంగాలు,
ట్రాన్స్ పార్సర్లు దెబ్బతినడం, ఇతర సరఫరా
నంబరికే నమస్కలు పంపగలరదానికి ఆదా
సర్కిల్ సర్కిల్ సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్,
ఆరేవేషన్ నిర్దిల్, ఏలూరు 9440812702,
సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్, ఆరేవేషన్ సర్కిల్,
రాజమహేంద్రవరం 9440812583 సూపరింటెండింగ్
ఇంజనీర్ ఇంజనీర్, ఆరేవేషన్ సర్కిల్,
విశాఖపట్నం 9440812487, సూపరింటెండింగ్
ఇంజనీర్, ఆరేవేషన్ సర్కిల్, విజయనగరం
9440812447, సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్,
ఆరేవేషన్ సర్కిల్ శ్రీకాకుళం 9440812386, ఈ
నెంబర్లను సందర్శించవచ్చు అని విదేశాగ
దారులకు సూచించారు.



తీసుకొన్నామని, అదే విధంగా తీసుకోలేదని దను తగ్గినామని, మైనింగ్ పరిశ్రమలను అదుకునే బాధ్యతను తానే కేసుకుంటున్నామని, జగన్ అధికారంలోకి వచ్చాక 2.30 లక్షల ఊడ్యంగాలు బడ్జెట్‌ను చెప్పి ముఖ్యమంత్రి వాటేస్తామన్నారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే జాజీ క్యాంపెయిన్‌ను విడుదల చేస్తామని అయిన వేరొక్కరూ. నిరుద్యోగ్ కుటుంబ సంక్షేమ యువగళం పథకం ద్వారా ప్రతివల 3,000 నిరుద్యోగ్ భుజి దిల్లెస్తామని అయిన నుష్టవేశారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు న్యాయం ఉపాధి రంగాల ద్వారా 20లక్షల ఊడ్యంగాలు కల్పిస్తామని, ప్రకాశం జిల్లాలో ఉన్న పాఠశాలకాదాగ తీర్చిదిద్దు యువతకు ఉద్యోగ్, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించి వలసలు తగ్గిస్తామన్నారు. వ్యవసాయం రాష్ట్రంలో అమగావన లేని ముఖ్యమంత్రి కారణంగా రాష్ట్రంలో అన్నదాతలు సంతోషంలో కూరుకుపోయారని తెలిపారు. ఆకారంగాని ఏ ఎలాంటి పరతులు లేకుండా యానాటికు రూ.1.50 పైసలకు విడుదల అందజేస్తామన్నారు. ఒంగోలు డైరీని పునరుద్ధరించి పాడికెత్తాల అందగా నిలుస్తామన్నారు. అన్నదాత పథకం కింద ప్రతి రైతులకు ఏడాదికి 20వేలు ఆదాపరచాయం అందజేస్తామన్నారు. అనంతరం కేరళయాత్ర నంతకుతలంపాడు నియోజకవర్గంలోని ప్రవేశించింది. రెండు పాటు ఒంగోలులో జరిగిన పాదయాత్రకు ప్రజలనుండి విశేష స్పందన లభించింది. దామరద్ర అభ్యర్థనలో యువగళం పాదయాత్ర పూర్తిస్యాలలో విజయవంతం కావడంతో పార్టీ క్షేణలు రెద్దివు ఉక్తావంతో జనాధి. కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దామరద్ర ఉంగోలు తదితరలు పాల్గొన్నారు.

నాటి విద్యార్థులకు
సర్వేపల్లి అవగాహన

వీడియో: శ్రీరామచంద్రుల రిలీజ్ కోరికపై జైల్లో 28 ప్రభుత్వ వాళ్లు ఏర్పాటుచేసి తిరుపతి ఐబిడి విద్యార్థులకు ఖైదీలవారి పరియల్లో సర్వే కార్యక్రమాల్పై సవరించిన విషయాలపై ఐ పాజ్ ఫౌండేషన్ సభ్యుల సారథులతో అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. మ్యాసింగ్ పరియల్లో సర్వే ఆరేవి అసోసియేట్స్ డైరెక్టర్ల బివి రెడ్డి సారథ్యంలోనే విద్యార్థులను పక్కటి అవగాహన కల్పించారు. ఐబిడి డైరెక్టర్ సత్యనారాయణ చౌదరితో 30 మంది సభ్యులతో కలిసి సర్వే మొట్టమొదట నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సర్వే సందర్శకుల వెంటనే ప్రతినిధి బివి రెడ్డి మాట్లాడుతూ దేశంలోనే ఏయేలో సర్వే మొట్టమొదట నిర్వహిస్తున్న రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ అని వివరించారు. విద్యార్థులకు హెల్పింగ్ వద్దకు తీసుకెళ్లి సర్వే గురించి వివరించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన జగన్ నన్నో శాశ్వత భూహక్కు రక్షణ పథకంలో భాగంగా హెల్పింగ్ ద్వారా ఖచ్చితమైన సర్వేను నిర్వహిస్తున్నట్లు వివరించారు. దేశంలో ఎన్నో ప్రాజెక్టులు చేసినప్పటికీ ఈ స్థాయిలో మొదటి సారి వివర వరకు భూసర్వే చేసిన రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ అన్నారు. తిరుపతి జైల్లో దాదాపు సర్వే పూర్తి కాబట్టిందని బివి రెడ్డి వివరించారు. ఇప్పటికే తమ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో అత్యసాధారణ జైల్లో అసంతృప్తుల జైల్లో సర్వే పూర్తి చేసినట్లు వివరించారు. తిరుపతి జైల్లో కుదాదా అత్యధిక ఉన్నా సర్వే చేస్తున్నట్లు వివరించారు. సర్వే పూర్తి అయినట్లు తెలిస్తే భూ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం దాదాపు ఉండదని వివరించారు. ఎవైనా హద్దులు కూడా ఒక చిన్న సెల్ ఫోన్, కంప్యూటర్ ద్వారా ఎవరైనా ఎక్కడ సులభంగా అయినా సర్వే వివరాలను పరశీలించుకోవచ్చునన్నారు. ఈ సర్వే పూర్తి అయిన వెంటనే ప్రతి ఒక్కరికీ వారి భూ హద్దులను రికార్డుల రూపంలో ప్రభుత్వం ప్రకటిస్తుందన్నారు. డివీజుల రైతులకు ఎంతో ఉపయోగపడతా ఉంటుందన్నారు. రోజుకు 400 నుండి 500 ఎకరాల్లో సర్వేలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వం కూడా ఏ ప్రాంతంలో ఎంత మేరకు భూమి ఉంది? వినియోగం తదితర వాటిపై వివరాలు అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సంబంధించిన కాకుండా దేశంలో వివిధ విభాగాలకు ఈ డేటాను వినియోగించుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. ఐబిడి తిరుపతి ఎలక్ట్రీక్ కంజెక్షన్లో అసోసియేట్స్ డైరెక్టర్ సత్యనారాయణ చౌదరితో సభ్యుల సారథి బివి రెడ్డి సారథ్యంలోనే నిర్వహించారు. హాజ్ ఆధ్వర్యంలో ఎన్నో అవకాశాలయిన నాలుగు విభాగాల్లో అవకాశం కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో డాక్టర్ల బంధువుల, మరణిస్తున్న, తిరుపతి ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ సర్వే రఫూరామరాజు, ఆరేవి సభ్యుల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రానికి జగన్మోయ కమ్మేసింది!

- నిధులు కేంద్రానివైతే ఫోటోలు, స్టిక్కర్లు జగన్ వి - చిశ యాప్ వల్ల ఉపయోగంపై ప్రభుత్వం స్వేచ్ఛపత్రం విడుదల చేయాలి
- బజెట్ మహిళా మార్చి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి లక్ష్మిప్రసన్న

శివరవితండ్రి, జూలై 28 ప్రభాతవార్త రాష్ట్రానికి జగన్మూర్తి కమ్మేసిందిపేదీ కేంద్రం నిపుల ద్వారా నడుస్తున్న పథకాలకు కూడా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎన్.ఎస్.జగన్మోహన్రెడ్డి తన భోజనాల, స్వీకర్తలను మేమోకాసి ప్రవారా చేసుకొంటున్నారని టీడీపీ రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి లక్ష్మిప్రసన్న అన్నారు. ప్రవాసి కార్యక్రమంలో భాగంగా ఖజువారి ఉదయం అమె కొర్రాటకు రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా కహ్నాకర్తలు చేర్చుప్రస్తు. అనంతవారిం జిల్లా రాష్ట్ర మేర్కల వందకకర రాయల్ తనదీకర జవర నాయకులు, టీడీపీ నాయకులుతో కలిసి మండల పరిధిలోని చిన్నమమ్మూరులో, గ్రామంలో రైతులతో మూటామంత్రి నిర్వహించి విస్తారం శ్రేయస్సు కోసం కేంద్రం అమల చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలా వివరంపి అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని నందర్కొంపి అభ్యర్థ వనతులు, పిల్లల, బాలింతలు, కిశోర బాలికలకు అందిస్తున్న సేవలూ, జిల్లా తీరాం. అనంతవారిం ఉరవకోండం ఉరవత్త కమ్మూనిటీ అనుపత్రిని నందర్కొంపి బృందం వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎల్లోజీ, వైద్యులు డాక్టర్ శైజి, కుమమ, నాపేదాని తనదీకరలతో కేంద్ర పథకాల అమల తీరుప్ర అరాతీని సాక్షాద్రా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ విత్తమలు తనవందంప్ర జానరి ప్రశ్నింపి అనవసం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా మోర్చా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి లక్ష్మిప్రసన్న, కొర్రాట రాష్ట్ర కహ్నాకర్తలూ శివప్రస్తు మేడీయంతో మల్లాభూమకూ 28, 29 తేదీలు రెండు రోజులపాటు ప్రవాసి కార్యక్రమం చేపట్టి కేంద్ర నిధులతో నడుస్తున్న అంగన్వాడీ కేంద్రాల, పుష్కారాలను పనులను నందర్కొంపి రైతులు, ద్వారా, సంహాలు, వీరు వ్యవసాయులు, ఆశపర్వద్రులు పలుకరింపి కేంద్ర ప్రభుత్వ పనితీరుప్ర అరాతీని వాటికెప్పు కలుగుతున్న ప్రయోజనాలను తెలుసుకొంటున్నామన్నా. రాష్ట్రంలో స్వీకర్తల ప్రభుత్వం నడుగోందని ఎద్దేవా చేసేన వారు కేంద్రం నిధులిచ్చే మోదీని తనకు కూడా జగన్ తన భార్యతో మమ్మోకాసి రక్షణ చేసేదీ భోజన ఎక్కడూ లేకుండా చేస్తున్నారన్నారు. రాష్ట్రంలో మహిళలకు ప్రధాన రోజిని నిత్యం ఏదో ఒకటోరు దాడులు, అభూయాయులు జరుగుతున్న ఉన్నాయన్నారు. జగన్ తన



పరిపూర్ణమైన పరిశోధన చేసినప్పుడు, శివుని అన్నాకొన్ని జీవిత మహిమ మోర్త రాష్ట్రం కార్యదర్శి లెక్చరర్, కర్ణాటక రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు శివకృష్ణ తదితరులు.

అయితే వల్ల ఇప్పుటివరకు ఎలాంటి ప్రయోజనం చేకూరలేదు శ్రేష్టతలం విడుదల చేయటం కోసం అందరినీ చేశారు. షి జీవితం లాగా వల్ల కేంద్రంగా మాత్రమే వనివచ్చినప్పటికీ అది అందరినీ తెలిస్తే ఉన్నాయి. నేనున్నాను. నేను మిన్నాను అనే జాగ్రత్త ఏ నవవ్యవస్థ వరకు పరిపూర్ణం చేయలేదు.

మహిమ నంక్షేమ వనశ్చిక్రమంలో సైతం పురుషులను కొనసాగిస్తున్నారని నానాపాత్రలు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు అధిష్టాధి, పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తోట సూర్యప్రకాష్, షీక్షేపర్లం రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు ఎమ్మెల్యే, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సురేష్, సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్ బాలకృష్ణ, ఎమ్మెల్యే మోర్త జిల్లా అధ్యక్షులు చాచేన రంజిత్రాయ్, సీనియర్ నాయకులు కె.రాజేంద్ర, మాదిసిని లక్ష్మినారాయణ, మండల అధ్యక్షులు మాంలాపాటి పారిప్రసాద్ చదివిన తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరద బాధితులను ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటుంది

- ప్రభుత్వవిప్, ఎమ్మెల్యే సామినేని ఉదయభాను హామీ

[illegible]

పెనుగంచిప్రోలులో మునేటి వరద ముంపు ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తూ
బాధితులను పరామర్శిస్తున్న సామినేని ఉదయభాను

పవన్ కల్యాణ్ పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన మంత్రి జోగి రమేష్

ఆంధ్రోళన,నిరసన వ్యక్తం చేసిన జనస్థానికులు



అమలాపురం, జూలై 28, ప్రభాతవార్త

డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ కోసినా ము జిల్లా
 నాకో చార్జి మంత్రి, రాష్ట్ర
 గృహనిర్మాణశాఖామంత్రి జోగి రమేష్
 జనసేనాపార్టీ అధినేత పవన్ కల్యాణ్
 అనుచిత మార్పులు చేయడం
 అమలాపురం జనసేన కార్యకర్తలు చేపట్టి
 అందోళ్ళ ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. ఇందుకు
 సుబంధించి మంత్రి జోగి రమేష్ ఇటీవల
 జనసేనాని పవన్ కల్యాణ్ను వరుసగా
 శుక్రవారం జరిగి వివిధ కార్యక్రమాలలో
 తీ జోగి రమేష్ పవన్ కల్యాణ్కు క్షమాపణ
 అందజేయడం సాక్షాత్ గవర్నరుగారి వద్ద
 ఎత్తున నివాసం చేసారు. వెంటనే
 ను వండు, మున్నప్పల ప్రతిపక్షనే యేదీ
 తలచుచున్నా తెలుసుకున్న మంత్రి జోగి రమేష్
 విషయాన్ని తెలుసుకున్న జనసేనపార్టీగ్లలో
 సైనిక పోలీస్ స్పెషల్ ఎదుట జనసేన
 అమలాపురం జనసేన భేదపరంగా క్షమాపణ చెప్పాల్సిందే
 అమలాపురంలో తీసుకుని కాలేనికోట పోలీస్
 జనసేనకు ముమ్మడించిన, కొట్టటం
 తదితర అమలాపురం చేరుకున్న
 పీఠ శుభకలము విడిచిపెట్టారు. కాలేనికోట
 నిరసన వ్యక్తం చేసారు.

పదహారంలో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసారు.అమలాపురంలో శుభ్రవారం జరిగి వివిధ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన నంద్యంపల్లం పురపంచంమనిషి మంత్రి జోగి రవేంద్ పవన్కల్యాణ్కు క్రూరశాసనం విధించి దీపావళి చేస్తూ నంద్యంపల్లం నేత లింగిలు పండు అదృశ్యంలో స్థానిక గడిమారపురంలో వద్ద ఉన్న పార్కులో ఆందోళన చేపట్టారు.మంత్రికి వ్యతిరేకంగా పెద్ద ఎత్తున నిరాహులు చేసారు.పెంటన్ ఆర్డర్లు అయిన పోలీసులు మంత్రి దిష్టికోర్టులో పాటు,కారు,లింగిలు పండు,ముగ్గునకు ప్రతిపక్షనేత దుడిచి తీసి,మహిళలను అదుపులోకి తీసుకున్నారు.దీంతో ఆరో విషయపు తెలుసుకున్న మంత్రి జోగి రవేంద్ పవన్ కల్యాణ్ పవన్కల్యాణ్ పై తీర్పుగా అనుచితంగా మార్చడం,ఈ విషయపు తెలుసుకున్న జనసేన పార్టీ నేతలు ముందే వచ్చి నిరసన వ్యక్తం చేసినందుకు బెదిరింపులు విధించడం,మంత్రి రవేంద్ బేరకంగా క్రూరశాసనం చెప్పాల్సివచ్చిందని ఆరోపణలు చేపట్టారు. ఎట్టివైపులోకి వెళితే కొంతమంది పోలీసులు అనుచితంగా తీసుకున్న కార్యక్రమాల పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించారు.అప్పటికే జిల్లా నలుమూలల నుండి జనసైనికులు,ముమ్మిడివరం,కొత్తపేట,అమలాపురం,అమలాజవపల్లం ఇన్చార్జిలు వీటినీ బాధ్యతవ్యతిరేకంగా తీసుకొని తరలించారు అమలాపురం చేరుకున్న పోలీసులు,జనసేనలో పాల్గొన్నవారిని లింగిలు పండుతో పాటు నేత మహిళలను విడిచిపెట్టారు.కాట్రేణికోన పోలీస్ స్టేషన్ వద్ద శరీరబల్యం రాజకాయ అదృశ్యంలో మినూశు నిరసన వ్యక్తం చేసారు.

జగనన్న కాలనీలు- పేదలకు కన్నీళ్లు

- కాలనీల మాటున వైఎస్సార్స్ నేతల భూ దందా

- జనసేన జిల్లా అధ్యక్షుడు డా॥పసుపులేటి హరిప్రసాద్

పరిపాలన ప్రెసిడెట్,జూలై 28 ప్రధానాధ్యక్షులు: పేదలకు ఇంటి స్థలాలు ఇచ్చామని గొప్పలు చెప్పుకునే ప్రభుత్వం...ఈ మధ్య కరువున్న పరిస్థితి జగన్ నన్న కాలనీలు మొత్తం నీటితో నిండిపోయి పేదలకు కన్నీళ్లు మిగిలారుగాని జగన్ నకు ఉమ్మడి పేద కార్కూరు జిల్లా అధ్యక్షుడు డా||పసుపులేటి వారిప్రసాద్ ఆవేదన వ్యక్తపరిచారు.శుభ్రంగా ఆయన కి కర్కూరులో వీడియోతో ముఖ్యమంత్రి పేదల కాలనీలు హులుకుని పేదల నీటి నాయకులు కోట్లు దండడుకుంటున్నారని దుయ్యబట్టారు.పేదళ్ల నొందితే కల మామూల వైసిపి పెద్దలు తమ ఇంటిని చక్కబెట్టుకుంటున్నారని అన్నారు.జగన్ నన్న కాలనీల్లో ఇళ్లు చెరువులను తలపిస్తున్నాయని,కనీసం మౌళిక సదుపాయాలు కూడా కల్పించలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. పేదలకు,గుట్టలు చదును చేసే స్థలాలు కటాయించామని వైసిపి నేతలు గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నావని,అయితే వీరకూరు జిల్లాలో 6 వేల మందికి పైగా ఇళ్లు కట్టుకోలేక అనాసక్తత అవుతున్నారని అన్నారు. మరో వైపు ఇచ్చిన ఇళ్ల స్థలాల్లో భారీ అవినీతి చోటు చేసుకుందన్నారు.

అవినీతి ఆరోపణలపై అమ్మవారి ఎదుట ప్రమాణం

- చంద్రగిరి నియోజకవర్గ ప్రజలను కాపాడండి!

- టిఎన్టీయుసి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు మొక్కల కుమార్ రాజారెడ్డి

పందొగ్గరి, జూలై 28 ప్రధానకథ: ఎంఎల్ఎ చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డిపై తాను చేసిన ఆరోపణలకు కట్టుబడిన అనుచువారి ఆయన ఎదుట ప్రమాణం చేస్తున్నట్లు బీసీసీయీసు రాష్ట్ర శిష్యాభ్యర్థకుడు మొక్కరెడ్డి కుమార్తె రాజారెడ్డి నున్నవం చేశారు. పందొగ్గరి గ్రామదేవత శ్రీ మూలాస్థానం ఎల్లమయన అయన ఎదుట బతుకవార ఆయనను చెవిరెడ్డి అవినీతివారి ప్రమాణం చేశారు. చెవిరెడ్డి భారీ నుండి పందొగ్గరి నీయాశ్రయం ప్రజలను కాపాడాలని చెవిరెడ్డియవారి చేడుకు స్వారు. ఆనంతరం ఆయన విలక్షణలతో మాట్లాడుతూ ఎంఎల్ఎ చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి అవినీతిని పెంచినందుకున్నట్లు గత వారం మీడియా సమావేశంలో ఆరోపించినట్లు వివరించారు. పందొగ్గరి చైర్మన్, బీడీఎం ఎక్స్ అభిషేకం సభ్యుడైన, ప్రభుత్వ ఏమీగా, ఎంఎల్ఎగా అవినీతిని ప్రమాణం చేయాలని చెవిరెడ్డికి సవారీ వీసినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీడీఎం నాయకులు శిష్యాపాఠశాలపంధరరపు, పందొగ్గరి రమేష్ రెడ్డి, శివశతరెడ్డి, గిరిధర్ రెడ్డి, శ్రీవారి నాయకులు, సింగు సుధ, పల్లెనీసె నుబ్రమజయం నాయకులు, కొండాలు ప్రదీప్ రాయల్, గౌడ్ భాషా, సుగర్ ధనంజయ రెడ్డి, ఏజిజిజయ, శిష్యా భాషా, శానంబుల తులసీరెడ్డి, కన్నయ నాయకులు, రాజులగిరి వీసినకుమార రెడ్డి, లోక్ సే రాయల్, శిష్యావతరెడ్డి, గురుమూర్తి రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

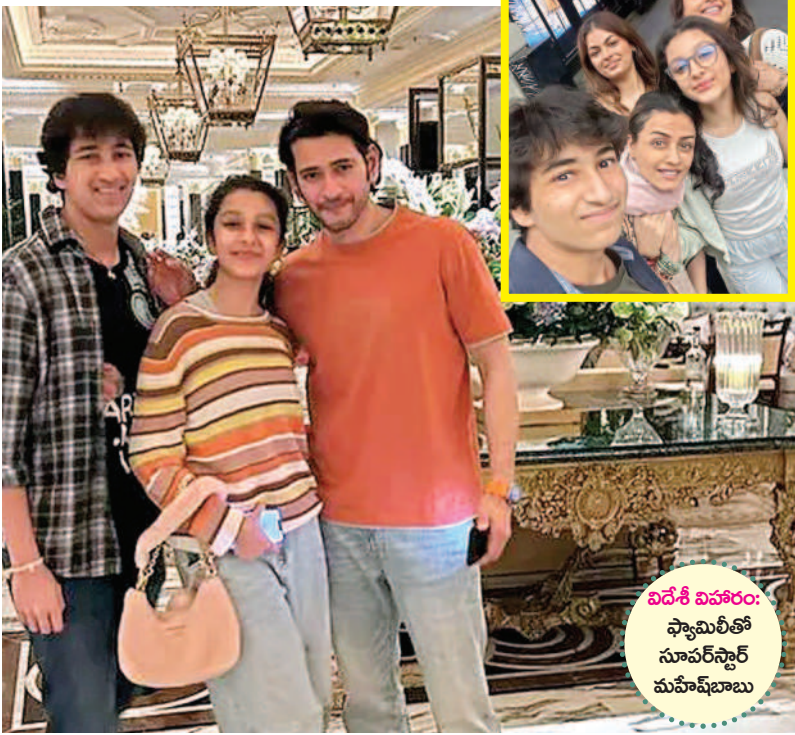
సేవ్ ఎస్వీ యూనివర్సిటీ క్యాంపస్

- సేవ్ నేచర్ నినాదంతో హైకోర్టుని ఆశ్రయిస్తా - రాయలసీమ పోరాట సమితి కన్వీనర్ నవీన్ కుమార్ రెడ్డి

అమెరికా (ట్రైబ్), జూలై 28 ప్రకాశవార్త: ఓ వెలసెన్సరర్ యూనియన్లోకి క్యాంపస్ సరిరక్షణలో భాగంగా టీవీలో నాన్ టీవీలో విద్యార్థుల సంస్కార విద్యార్థుల సంస్కార ప్రజా సంస్కార ప్రజల పూర్వ విద్యార్థుల అభ్యుదయ అభ్యుదయ అభ్యుదయ ప్రజల రాజకీయ పార్టీలకు అతీతంగా భాగస్వామ్యంగా కావాలని రామయ్యను పోలీసు సమితి కన్వీనర్ నవీన్ కుమార్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అన్ని యూనియన్లలో వాతావరణాన్ని సౌకర్యవంతంగా చేసే విధంగా అధికారాల అధికార పార్టీ నాయకులు నిర్ణయం తీసుకుంటే పూర్వ విద్యార్థుల హైకోర్టుని ఆశ్రయించాల్సి నలుమంచి పరిస్థితులు ఉన్నప్పుడు ఉంటుంది. తీరవంతే విషయ విషయ లేదని నాన్ యూనియన్లో టీవీ సాంఘికంలో రేషన్ వేయాలని అవసరం లేదని రేణీకుమార్ విమర్శించాల్సి ఉంటుంది వచ్చే విషయాల తీరువాసనా మార్పులో యార్ద గరుడ మహాదేవ్ శ్రీనివాసాచార్యులను అడగల రేషన్ వేసుకున్నా ఎన్ని రేషన్ వేసుకున్నా ఎవరికీ అభ్యుదయ అభ్యుదయ అభ్యుదయ పూర్తిగా కలుషితమైపోతుందని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీవీపూర్వ రాజకీయాల సాగింపుని విద్యార్థి విద్యార్థులకు అసౌకర్యం కలుగజేస్తుందని అన్నారు.



ఎస్సీ యూనివర్సిటీ విసి రాజారెడ్డికి వినతి పత్రం అందజేస్తున్న నవీన్ కుమార్ రెడ్డి



విదేశీ విహారం: ఫ్యామిలీతో సూపర్ హిట్ మూవీ భూమి

విజువల్ ట్రీట్ గా ‘భూమి’ సాంగ్

డా. పింగ్ హీరో ది విజయ దేవరకొండ, సమంత కలిసి నటిస్తున్న పాన్ ఇండియన్ చిత్ర భూమి.. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది.. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా సెప్టెంబర్ 1న విడుదల కాబోతోంది.. ఈ మధ్యే ఈ మూవీ షూటింగ్ పూర్తయింది.. బొన్సేదొడక్ల వసులు ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు మేకర్స్ మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా పుల్



స్వింగ్ లో వేపడుతున్నారు. ఈ చిత్రం థర్డ్ సింగిల్ ను రిలీజ్ చేశారు. ఖుఫి అంటూ సాగే ఈ టైటిల్ సాంగ్ ఇప్పడు సంగీత ప్రియలను అలరిస్తోంది.. ఈ పాటకు శివ నిర్వాణ సాహిత్యం అందించారు.. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సెప్టెంబర్ 1న తెలుగుతోపాటు తమిళ, మలయాళ, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో విడుదల చేయబోతున్నారు..

దుల్కర్ సల్మాన్ మూవీకి ‘లక్కి భాస్కర్’ టైటిల్

దుల్కర్ సల్మాన్ వివిధ భాషల్లో స్టార్ గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు.. ఈ మలయాళ యంగ్ స్టార్ పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ అలరిస్తూ, ప్రస్తుత తరం టాలీవుడ్ కు నటుల్లో ఒకరిగా ఖ్యాతిని పొందారు.. ఆయన ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా పాపులర్ స్టార్ ..తన గత చిత్రం సీతారామంతో బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న ఆయన తన తదుపరి పాన్ ఇండియా చిత్రం కోసం దర్శకుడు వెంకి అట్లూరి తో చేతులు కలిపారు. ధనుష్ తో చేసిన సార్.. తో వెంకి అట్లూరి బిగ్ బాక్స్ బాస్టర్ అందుకున్నారు.. ఈ చిత్రం సామాజిక బాధ్యత కలిగిన దర్శకుడిగా ఆయన ఖ్యాతిని పెంచింది. సార్ తో ఘన



విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న వెంకి అట్లూరి ఇప్పుడు తన ప్రతిభను పాన్ ఇండియా స్టాయికి తీసుకెళ్తున్నారు.. ఆయన తదుపరి చిత్రం కోసం సినీ ప్రియలు కూడా ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. సీతారా ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, ఫార్వూర్డ్ ఫోర్ సినిమాస్ వతాకాలపై సూర్యదేవర నాగవంశి, సాయిరాజుజ్జు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. వంశీ అట్లూరి బ్లాక్ బస్టర్ ఫిల్మ్ సార్ ని కూడా వారి నిర్మించటం విశేషం.. శ్రీకర్ స్వామియోస్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తోంది. దుల్కర్ సల్మాన్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని భారీ స్కేలులో రూపొందిస్తున్నారు.. ఈ చిత్రం ద్వారా వెంకి అట్లూరి మరో విభిన్న కథాంశంతో మెప్పించటానికి రెడీ అవుతున్నారు. నమ్మకస్థం కాని విధుల కన్నత శిఖరాలకు చేరిన ఒక సాధారణ మనిషి కథగా ఈ చిత్రం రూపొందుతోందని ప్రకటన సందర్భంగా చిత్ర నిర్మాతలు తెలిపారు. ఇప్పుడు ఈ చిత్రానికి లక్కి భాస్కర్ అనే టైటిల్ ను ఖరారు చేసినట్లు ప్రకటించారు.. ఇది సినిమా ప్రేమికులకు థియేటర్ లో గొప్ప ఆనందాన్నిచ్చే కల్పించే చిత్రమవుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. జాతీయ గ్రహీత జివి ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. మరిన్ని వివరాలను త్వరలో తెలియజేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు.



ఆర్త పాన్ ఇండియా మూవీ ‘మిస్టర్ ఎక్స్’లో శరత్ కుమార్

స్టార్ హీరోలు ఆర్త అండ్ గౌతమ్ కార్తీక్ ప్రధాన పాత్రల్లో మన ఆనంద్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న పాన్ ఇండియా మూవీ మిస్టర్ ఎక్స్... ప్రముఖ నటి మంజు వారియర్ ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ప్రిన్స్ పిక్చర్స్ పతాకంపై ఎస్.లక్ష్మణ్ కుమార్ ఈ భారీ బడ్జెట్ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ మోషన్ ప్లోటర్ కు అద్భుతమైన స్పందన వచ్చింది.. తాజాగా మేకర్స్ మరో బిగ్ అప్ డేట్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రంలో సుప్రీం స్టార్ శరత్ కుమార్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు మేకర్స్ తెలిపారు.. అనాన్స్ మెంట్ పోస్టర్ లో స్టైలిష్ అండ్ ఇంటెన్స్ లుక్ లో కనిపించారు. హై ఆక్టేవ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ రూపొందుతున్న మిస్టర్ ఎక్స్ యాక్షన్ సన్నివేశాలను ఇండియా, ఉగాండా, అజర్ బైజాన్, జార్జియా దేశాల్లో చిత్రీకరిస్తున్నారు.. స్టంట్ సిల్వా యాక్షన్ కోరియోగ్రఫీ అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం తమిళ, మలయాళ, తెలుగు, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో విడుదల కానుంది.

యూత్ ఫుల్ ఫన్ అండ్ థ్రిల్లర్ ‘జిలేబ్’

ఎన్నో సక్సెస్ ఫుల్ సినిమాలను తెరకెక్కించిన చిత్ర దర్శకుడు కె.విజయభాస్కర్ చాలావారాుం తర్వాత చేస్తున్న యూత్ ఫుల్ ఫన్ అండ్ థ్రిల్లర్ ఎంటర్టైన్ జిలేబి.. ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్త గుంటూరు రామకృష్ణ, ఎస్ఆర్ఆర్ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. అంజు అశాని చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారు. విజయభాస్కర్ తనయుడు శ్రీకమల్ హీరోగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రంలో



శివాని రాజశేఖర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది.. నటరీతి రాజేంద్రప్రసాద్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ చిత్రం టీజర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. జిలేబి హీరో యన్ థ్రిల్లింగ్ ఎంటర్టైన్ అని టీజర్ బరోసా నిచ్చింది.. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి ఆకు పాకు.. అనే పాటను విడుదల చేశారు.. మణిశర్మ సంగీతం ఆకట్టుకుంది.. ఈ పాటలోన లీడ్ పెయిర్ కంగారు పడుతూ పరుగులు తీయటం థ్రిల్లింగ్ గా ఉంది..

‘మాధవే మధుసూదనా’ సక్సెస్ కావాలి: విష్ణు మంచు

ఓ అమ్మాయి అబ్బాయి మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించుకుంటారు. వారి మధ్య అంతరాలు వారి ప్రేమకు అడ్డంకిగా ఎలా మారింది? దాన్ని వారెలా దాటి ముందుకెళ్తారు.. వారి ప్రేమ సక్సెస్ అయ్యిందా? అనే విషయం తెలుసుకోవాలంటే మాధవే మధుసూదనా.. సినిమా చూడాలంటున్నారు దర్శక, నిర్మాత బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు.. బొమ్మదేవర శ్రీదేవి సమర్పణలో సాయి రత్న క్రియేషన్స్ పతాకంపై తేజ్ బొమ్మదేవర, రిషిక్ లోక్ జంటగా బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు దర్శక, నిర్వాణ సాధర్నంలో తెరకెక్కిన చిత్రమిది.. టీజర్ ను తాజాగా ప్రముఖ నటుడు విష్ణు మంచు విడుదల చేశారు.. అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు.. ఈ చిత్రం టీకు అల్ డిబెన్స్ అన్నారు. సినీ ఇండస్ట్రీలో ఓ యాక్టర్ కి, మేకప్ మెన్ కు ఉన్న బంధం భార్యాభర్తల్లాంటిదన్నారు.. నేను చిన్నతనం నుంచే చంద్రగారిని చూస్తున్నానని, ఓ రైటర్ గా, డైరెక్టర్ గా నిర్మాతగా సినిమా చేయటం అంత సామాన్య మైన విషయం కాదన్నారు. ఆయన మంచి మనసుకి అంతా మంచి జరుగుతుందన్నారు.. హీరో తేజకి అభినందనలు అన్నారు.. సినిమా పెద్ద సక్సెస్ కావాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శక, నిర్మాత బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ, నన్ను ఈ స్టాయిల్ నిలబెట్టిన మా అన్నపూర్ణ స్వామియోస్ సంస్థకు, నాగార్జున గారికి రుణపడి ఉంటానని అన్నారు. అలాగే మేహనాబు గారికి ఛోసే చేయగానే, నాకు అండగా ఉంటానని చెబుతూనే సింగపూర్ లో ఉండటం వల్ల రాత్రేనని

ధనుష్ ‘కెప్టెన్ మిల్లర్’ టీజర్ రిలీజ్

నవనల్ అవార్డు విస్టర్, సూపర్ స్టార్ ధనుష్ హైబిడ్ టీ హీరోయిడ్ ఫిల్మ్ కెప్టెన్ మిల్లర్.. ఆరుజ్ మాతేశ్వరన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ధనుష్ కెరీర్ లోనే అత్యంత భారీ బడ్జెట్ చిత్రం. 2023లో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ హీరోయిడికల్ ఫిల్మ్ 1930-40ల మధ్య నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతోంది.. ఈ చిత్రాన్ని టీజి థ్యాగరాజన్ సత్యజ్యోతి ఫిల్మ్స్ సెంటిల్ థ్యాగరాజన్, అర్జున్ థ్యాగరాజన్ నిర్మిస్తున్నారు.. జి.శరవణ్, సాయి సిద్ధార్థ సహనిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ధనుష్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ చిత్ర నిర్మాతలు టీజర్ ను విడుదల చేశారు. హైదరాబాద్ లోని ఏఎఫ్ సినిమాస్ లో జరిగిన టీజర్ లాంఛ్ కార్యక్రమంలో హీరో సందీప్ కిషన్ తోపాటు పెద్ద సంఖ్యలో అభిమానులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం సందీప్ కిషన్ మాట్లాడుతూ, టీజర్ లాంఛ్ హైదరాబాద్ లో మాత్రమే జరగటోందని, ఇది నాకు చాలా ప్రత్యేకమైన సినిమా అన్నారు. ధనుష్ అన్న స్వయంగా దర్శకత్వం వహించే ‘డి50’లో నేను ఒక ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్నానని, ధనుష్ అన్నకు బర్డ్ శుభాకాంక్షలు అంటూ తెలిపారు. టీజర్ లో ధనుష్ బ్రిలియంట్ పెర్ఫామెన్స్ తో ఆకట్టుకున్నారు. ప్రియాంక మోహన్, సందీప్ కిషన్, డాక్టర్ శివ రాజ్ కుమార్ లు టీజర్ లో పరిచయం కావటంతో సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.. ఈ ఏడాది డిసెంబర్ 15న ఈ చిత్రం తెలుగు, తమిళ, హిందీ భాషల్లో ఏకకాలంలో విడుదల కానుంది..



సూపర్ హిట్ కావాలి: ‘స్లమ్ డాగ్ హజ్జెండ్’ ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో శ్రీవీల

సంజయ్ రావు, ప్రణవి మానుకొండ జంటగా నటించిన చిత్రం స్లమ్ డాగ్ హజ్జెండ్.. ఈ చిత్రాన్ని రిలయన్స్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ సంస్థ రిలీజ్ చేస్తోంది. మైక్ మూవీస్ బ్యానర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి డాక్టర్ ఎఆర్ శ్రీధర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.. ఈ నెల 29న ఈ చిత్రం విడుదల కానుంది.. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా హైదరాబాద్ లో ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ప్రముఖ దర్శకులు బాబీ, బుబ్లి బాబు సానా, కార్తీక్ దండం, స్టార్ హీరోయిన్ శ్రీలీల హాజరున్నారు.. ప్రముఖ హీరోయిన్ శ్రీలీల మాట్లాడుతూ, భగవంత్ కేసరిలో బ్రహ్మాజీగారు, మేం సీన్స్ చేస్తున్నప్పుడే ఈ చిత్రం గురించి తెలిసిందన్నారు. వాళ్ళ అబ్బాయి సంజయ్ హీరోగా నటిస్తున్నారన్నారు బ్రహ్మాజీ గారి లాగే మంచి పెర్ఫామెన్స్ చేసి ఉంటారన్నారు. ప్రణవి తెలుగమ్మాయి



..ఇదొక గౌరవం ఉన్న ఇండస్ట్రీ అన్నారు. మన హద్దుల్లో మనం ఉండి సినిమాలు సెలెక్ట్ చేసుకుంటే హద్దే ఉండదన్నారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావని తెలిపారు. టీం అందరికీ ఆల్ డిబెన్స్ అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో బ్రహ్మాజీ, హీరో సంజయ్ రావు, ప్రముఖ దర్శకుడు బాబీ, హీరోయిన్ ప్రణవి, చిత్ర దర్శకుడు ఎఆర్ శ్రీధర్, దర్శకుడు బుబ్లి బాబు సానా, విరుపాక్ష దర్శకుడు కార్తీక్ చందం, నిర్మాత అప్పిరెడ్డి, నిర్మాత వెంకట్ అన్నపరెడ్డి, సంగీత దర్శకుడు బీమ్స్, కమెడియన్ నవ్వుగిరి, హీరో సోహెల్ తదితరులు మాట్లాడారు.

‘నీతోనే నేను’ టైటిల్ పోస్టర్ లాంచ్

‘నీ నీమా బండి’ ఫేమ్ వికాష్ వశిష్ట హీరోగా మోక్ష, కుపిత కళ్ళు, హీరో యిన్నగా శ్రీమామిడి ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై అంజిరామ్ దర్శకత్వంలో ఎం. సుధాకర్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్న చిత్రం ‘నీతోనే నేను’.. ఈ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్ ను చిత్ర నిర్మాత ఎం. సుధాకర్ రెడ్డి బర్డ్ సందర్భంగా హైదరా బాద్ లోని ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. చిత్ర నిర్మాత ఎం. సుధాకర్ రెడ్డి మాటాడుతూ, చదువు కునే టైంలోనే సినిమా తీయాలనే కల ఉండదన్నారు. నాకు మంచి టీం దొరకటంతో ఇలా మీ ముందుకు రాగలిగానని అన్నారు. తమ్ముడు ప్రభాకర్ రెడ్డి, స్నేహితుడు నవీన్ కు మారలకు థాంక్స్ అన్నారు. అంజి రామ్ గారితో నాగరాజు ఇదివరకు పనిచే శారని, అందువల్లే ఈ ప్రాజెక్టు కుదిరిందన్నారు. ఈ చిత్రానికి పనిచేసిన అందరికీ థాంక్స్ అన్నారు. ప్రస్తుతం బొన్సే ప్రొడక్షన్ పనులు జరుగుతున్నాయని, త్వరలోనే సినిమా రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో హీరో వికాష్ వశిష్ట, దర్శకుడు అంజిరామ్, హీరోయిన్ మోక్ష, హీరోయిన్ కుపిత, ప్రభాకర్ రెడ్డి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ సమీర్, సినిమాటోగ్రాఫర్ మురళీ మోహన్, మ్యూజికల్ డైరెక్టర్ కార్తీక్ బి.కడగండ్ల, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఆకేళ్ళ పాల్గొన్నారు..



‘మాధవే మధుసూదనా’ సక్సెస్ కావాలి: విష్ణు మంచు

ఓ అమ్మాయి అబ్బాయి మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించుకుంటారు. వారి మధ్య అంతరాలు వారి ప్రేమకు అడ్డంకిగా ఎలా మారింది? దాన్ని వారెలా దాటి ముందుకెళ్తారు.. వారి ప్రేమ సక్సెస్ అయ్యిందా? అనే విషయం తెలుసుకోవాలంటే మాధవే మధుసూదనా.. సినిమా చూడాలంటున్నారు దర్శక, నిర్మాత బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు.. బొమ్మదేవర శ్రీదేవి సమర్పణలో సాయి రత్న క్రియేషన్స్ పతాకంపై తేజ్ బొమ్మదేవర, రిషిక్ లోక్ జంటగా బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు దర్శక, నిర్వాణ సాధర్నంలో తెరకెక్కిన చిత్రమిది.. టీజర్ ను తాజాగా ప్రముఖ నటుడు విష్ణు మంచు విడుదల చేశారు.. అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు.. ఈ చిత్రం టీకు అల్ డిబెన్స్ అన్నారు. సినీ ఇండస్ట్రీలో ఓ యాక్టర్ కి, మేకప్ మెన్ కు ఉన్న బంధం భార్యాభర్తల్లాంటిదన్నారు.. నేను చిన్నతనం నుంచే చంద్రగారిని చూస్తున్నానని, ఓ రైటర్ గా, డైరెక్టర్ గా నిర్మాతగా సినిమా చేయటం అంత సామాన్య మైన విషయం కాదన్నారు. ఆయన మంచి మనసుకి అంతా మంచి జరుగుతుందన్నారు.. హీరో తేజకి అభినందనలు అన్నారు.. సినిమా పెద్ద సక్సెస్ కావాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శక, నిర్మాత బొమ్మదేవర రామచంద్రరావు మాట్లాడుతూ, నన్ను ఈ స్టాయిల్ నిలబెట్టిన మా అన్నపూర్ణ స్వామియోస్ సంస్థకు, నాగార్జున గారికి రుణపడి ఉంటానని అన్నారు. అలాగే మేహనాబు గారికి ఛోసే చేయగానే, నాకు అండగా ఉంటానని చెబుతూనే సింగపూర్ లో ఉండటం వల్ల రాత్రేనని



విదేశీయులకు ఆన్‌లైన్‌లో యోగా నేర్పిస్తూ..



తగ్గడం. తిరిగి రావడం. ఇదే తంతు. ఇక నా జీవితం ఇంతే అనుకున్నా నిజానికి నాకు ఇంట్లోనే పరిష్కారం ఉందని తెలియలేదు. మావారు కరణం బాబూరావు యోగాసనాలు నేర్పుతారు. నా సమస్య చెబితే యోగా చేయమని సలహా ఇచ్చారు. నొప్పి తగ్గుతుందన్న ఆశతో నేర్చుకున్నా. క్రమం తప్పకుండా వేసిన ఆసనాలు నడుంనొప్పి నుంచి సాంత్యన ఇచ్చాయి. దాంతో యోగాపై ఆసక్తి పెరిగింది. 2014లో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో డిప్లొమా, పిజి డిప్లొమా ఇన్ యోగా కోర్సులు చేశా. ఇవి పూర్తయ్యాక 2016లో చైనా వెళ్లి.. 2019 వరకు ఆక్రడెట్ యోగా శిక్షకురాలిగా పనిచేశా. చైనాలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగులకు గంట నుంచి రెండు గంటల పాటు యోగా సాధన చేయిస్తారు. దీనివల్ల వారికి ఒత్తిడి దూరమై పనితీరు మెరుగవుతుందని విశ్వసిస్తారు. ఆలా ఐటి రంగంలో

పాప వట్టింది. గతంలో నడుంనొప్పి వచ్చిందన్నా కదా తిరిగి ఆ సమస్య రాకుండా ఉండేందుకు గర్భిణిగా తగ్గ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ యోగాసనాలు సాధన చేసి రికార్డులు సాధించా. నాకు సాధ్యమైన ఆసనాలు మీకూ సాధ్యమవుతాయి. కాకపోతే తగిన సాధన అవసరం. ప్రస్తుత జీవనశైలి కారణంగా మహిళలకు ఎన్నో రకాల గైనిక్ సమస్యలు వేధిస్తున్నాయి. దీనికి యోగానే మంచి పరిష్కారం. ప్రస్తుతం నేను లండన్, అమెరికా, ఇండోనేషియా, థాయ్‌లాండ్ దేశాల వారికి ఆన్‌లైన్‌లో యోగా నేర్పిస్తూ, ఆదాయం పొందుతున్నా. □



పెళ్లి.. ఇద్దరు పిల్లలు వుడితే మన ఆకృతి మన చేతిలో లేదనుకుంటాం. ఆరోగ్య సమస్యల్ని సహజమేలే అని సరిపెట్టుకుంటాం. **కరణం దేవిక** ఈ అభిప్రాయాన్ని తప్పని నిరూపించారు. యోగాతో తన ఆరోగ్యాన్ని చక్కదిద్దుకోవడమే కాదు చైనాలో ఎంతోమందికి ఈ విద్యని పంచి, యోగా గురువుగా మారారు. ఆ విశేషాలు తెలుసుకుందాం..

పనిచేసేవారికి యోగా గురువుగా వెళ్లి నాలుగేళ్లుపాటు ఆ దేశంలోనే పనిచేశా. కొవిడ్ సమయంలో ఆనకాపల్లి తిరిగి వచ్చేశా. ఆక్రడెట్ యోగాలైసెన్స్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేశా. స్థానిక యువత, ఉద్యోగులు, మహిళలు ఇలా అన్ని వర్గాల వారికి యోగాసనాలు నేర్పిస్తున్నా. ఎనిమిది నెలలక్రితం మా రెండో

మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత కాసేపు నడుంబాల్చితే ప్రాణానికి ఎంత హాయి! ఆ కాసేపు విశ్రాంతి తర్వాత మెదడు పనిచేసే వేగం పెరగడమే కాదు. బడలిక తీరి శరీరమూ ఉత్తేజితమవుతుంది. అయితే, ఆ నిద్ర పరిమితికి మించితే ఆరోగ్యానికి చేటు అని ఓ తాజా అధ్యయనం. మధ్యాహ్నం నిద్ర ఎక్కువైతే స్థూలకాయం రావచ్చు. అంతేకాదు, రక్తపోటు పెరగడం, శరీరంలో చక్కెర శాతం ఎక్కువ కావడం, నడుమునట్టూ కొవ్వు చేరడం. లాంటి పరిణామాలే తలెత్తుతాయి. మొత్తంగా ఆసాధారణమైన కొవ్వులు పెరగడంవల్ల గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం, మధుమేహం వచ్చే ముప్పు ఎక్కువవుతుంది. స్పెయిన్‌కు చెందిన 3275 మందిపైన ఈ పరిశోధన చేశారు. వీరి సగటు వయసు 40 ఏళ్లు. వీళ్లలో మహిళలు 78 శాతం. మధ్యా హ్నం నిద్రతోపాటు, వారి ఇతర జీవనశైలి అలవాట్లనీ అడిగి తెలుసుకున్నారు. మధ్యాహ్నం 30 నిమిషాలకు మించి నిద్రపోయే వారిలో బిఎమ్ఐ పెరుగుదల, జీవక్రియ సమస్యలు (రక్తపోటు, పక్షవాతం, బిఎమ్-2 మధుమేహం) వచ్చే ముప్పు



మధ్యాహ్నం కునుకు తీస్తున్నారా ?

ఆ సమయంలో అన్నలు నిద్రపోని వారికంటే ఎక్కువని తేల్చారు. మధ్యాహ్నం నిద్ర ఎక్కువైతే.. రాత్రిళ్లు అలస్యంగా తినడం, లేటుగా నిద్రపోవడం లాంటి పరిస్థితులకు దారితీస్తోందట. 30 నిమిషాల్లోపు కునుకు తీసుకోకపోతే ఈ సమస్యలేవీ లేవట. □

శారీరికీ క్రాప్‌టాప్‌తో కొత్త లుక్



చీరకట్టు హుందాతనం మనకు సుపరిచితమే. సంప్రదాయ వేడుకలైతే డిజైన్‌ర్ జాబితో ఇప్పుడు హంగామ, క్యాజువల్ లుక్‌కి ప్లేయిన్ బ్లౌజ్‌తో మ్యూచింగ్ మార్బులెన్ని చేసినా శారీ డ్రేప్ సెల్యూట్ చేయిస్తుంది. క్యాజువల్‌గానూ, పార్టీవేర్‌గానూ మురిపించే శారీ టాప్స్‌తో ఇప్పుడు స్టైలిష్‌గా వెలిగిపోతోంది.



ప్రాటీసన్లు, విటమిన్‌లూ.. ఇతర పోషకాలు ఖరీదైన ఆహారం లో మాత్రమే ఉంటాయనుకోవడం పొరబాటు. అందుబాటులో ఉండే కూరగాయలూ, ఆకుకూరల్లోనూ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అలాంటివాటిల్లో ముసగ ప్రత్యేకమైనది. మరిదాని గురించి

ప్రసవ ఇబ్బందుల్ని తీర్చే ముసగ

మహిళల్లో ఆస్ట్రోయో పోరోసిస్ సమస్య రాకుండా కాపాడుగలవు.
 • వీటి గింజలకూ రక్త శుద్ధికి తోడ్పడే లక్షణాలు

తెలుసుకుందామా..

• ముసగలో క్యాల్షియం, ఐరన్‌లతో పాటు ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ప్రోటీన్‌లు, విలువైన ఖనిజాలు అధికమోతాదులో లభిస్తాయి. ఇవి ఎముక బలాన్ని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా

ఉన్నాయి. మధుమేహ బాధితులు ముసగాకు తింటే రక్తంలోని గ్లూకోజ్ నిల్వలు నియంత్రణలో ఉంటాయి.
 • ముసగలోని విటమిన్ సి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పులు అదుపులో ఉంటాయి.
 • శ్వాసకోశ ఇబ్బందులతో బాధపడేవారికి చక్కని ఔషధం ముసగ, శరీర వ్యర్థాలను బయటకు పంపించే శక్తి ఇందులోని పోషకాలకు ఉంది. ప్రసవ ఇబ్బందుల్ని తగ్గించగలవు. తల్లిపాలను వృద్ధి చేయగలవు. □

వల్ల ఆన్‌లైన్ విద్యపై ఆధారపడ్డ వారి సంఖ్య పెరిగి పోయింది. మహమ్మారి ఉద్యోగితో తప్పక చేసిన డిజిటల్ పరికరాల వినియోగం ఇప్పుడు కొనసాగించాల్సి వస్తోంది. మారుతున్న సాంకేతికతను పిల్లలు అందిపుచ్చుకోవాలంటూ చాలా పాఠశాలలు ఫోన్లు, ట్యాబ్లెట్ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. దీనివల్ల ఒత్తిడి, కళ్లు పొడిబారడం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలను పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్నారు. వాటి నుంచి బయటపడాలంటే తల్లులు ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే..

• 20 నిమిషాలకు స్ట్రేన్ నుంచి విరామం తీసుకోవడం. డిజిటల్ పరికరాల చూసే సమయం రెండు గంటల కంటే ఎక్కువగా లేకుండా చూసుకోండి.
 • 20/20 నియమాన్ని అమలులోకి తీసుకురండి. 20 నిమిషాలు స్ట్రేన్ చూస్తే తర్వాతి 20 సెకన్లు దూరంగా ఉన్న వస్తువులను చూసి విడంగా దృష్టి పెట్టమని



మయోపియా ప్రమాదాన్ని తగ్గించిన వారవుతారు.
 • కళ్లు పొడిబారడం, నీరు కారడం, దురదల, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తే ప్రాథమిక దశలోనే వైద్యుల్ని సంప్రదించండి. □

తెరకు దూరంగా ..

వ్యాయామం బాగా పనిచేస్తుంది.
 • కంటి ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి తెర వెలుతురు, కాంట్రాస్ట్ సెట్టింగులను సర్దుబాటు చేయండి. బ్లూలైట్ ఫిల్టర్‌ను ఉపయోగించండి.
 • పిల్లలను స్నేహితులతో బయట ఆడుకునేలా చూడండి. డిజిటల్ పరికరాల వల్ల వచ్చే

టేబుల్ స్పూన్, సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, క్యాబ్బేజీ వంటి తయారీ : స్వీట్‌కార్న్ ఉడికించుకుని వలిచి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఆ తర్వాత పైన చెప్పినవి ఓ మిక్సింగ్ బోల్‌లోకి తీసుకుని, రుబ్బిన స్వీట్‌కార్న్ మిశ్రమంలో కలుపుకోవాలి. రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి వడలు మారినా చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటిని డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి లేదా నాన్‌స్టక్ పాన్‌లో కొద్ది

స్వీట్‌కార్న్ వడలు

మోతాదులో ఆయిల్ వేసుకుని డీప్ ఫై చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత వాటిని టమాటా, పుదీనా చెట్టోగాసి, టమాటా కెచప్‌తో గాని తింటుంటే ఆ రుచి వేరవ్వు. □



అధ్యాత్మికం

- కనుమ అల్లారెడ్డి

