









# అఫ్ఘానిస్థాన్‌లో మూడోసారి భూకంపం!

**కాబూల్, అక్టోబరు 15:** పేదరికంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్న అఫ్ఘానిస్థాన్‌ను వరుస భూకంపాలు భయపెడుతున్నాయి. తాజాగా ఆదివారం మూడోసారి భారీ భూకంపం సంభవించింది. దీని తీవ్రత భూకంపశ్రేణిపై 6.3గా నమోదైనట్లు అమెరికా జియోలాజికల్ సర్వే వెల్లడించింది. పశ్చిమ అఫ్ఘానిస్థాన్‌లో ఇది కిలోమీటర్ల దూరంలో దాదాపు 8 కిలోమీటర్ల ఉపరితలం కింద ఈ భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ భూకంపంలో ప్రాణనష్టం వివరాలు తెలియరాలేదు. ఈ నెల 7న హెరాత్

ప్రావిన్స్‌లో వచ్చిన భూకంపానికి ఇప్పటికే 2 వేల మందికిపైగా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఆ దేశ చరిత్రలోనే అత్యంత తీవ్రమైన భూకంపాల్లో ఇది కూడా ఒకటిగా నిలిచింది. ఈ భూకంపంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారిలో 90 శాతం మంది పిల్లలు, మహిళలే. ఈ భూకంప కేంద్రం ఉన్న జిల్లాలో 1,200 మందికిపైగా మరణించారు. ఇక 11న తేదీన మరోసారి 6.3 తీవ్రతతో ఇక్కడ భూకంపం వచ్చింది. ఈ దెబ్బకు వందల సంఖ్యలో ఇళ్లు నేల మట్టం అయ్యాయి. పాఠశాలలు, హెల్త్ క్లినిక్‌లు, గ్రామంలోని కిలక కార్యాలయాలు కూడా ఈ భూకం

పంలో దెబ్బ తీస్తాయి. ఇక్కడ సహాయక చర్యల్లో కూడా తీవ్రజాప్యం జరుగుతోంది. తొలిసారి భూకంపం సంభవించినప్పుడు.. బాధితులను ఆదుకోవడానికి ఎవరూ రాలేదు. స్థానికులే తమ ప్రయత్నాలు చేసి.. క్షతగాత్రులను శిథిలాల కింద నుంచి వెలికితీశారు.

## దేశంలో కరోనా తాజా కేసులు - 27

**ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబరు 15:** భారత్‌లో కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి కొనసాగుతోంది.గడిచిన 24 గంటల్లో దేశవ్యాప్తంగా 27 కేసులు నమోదయ్యాయి. మృతి నమోదు కాలేదు. ఇప్పటివరకు దేశంలో కరోనా బారిన పడిన మొత్తం బాధితుల సంఖ్య 4,49,99,588కు చేరిందని కేంద్ర ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ వెల్లడించింది.మొత్తం బాధితుల్లో ఇప్పటి వరకు 4,44,67,211మంది కోలుకోగా 340మంది దేశంలోని వివిధ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు దేశంలో కరోనా కారణంగా మృతి చెందినవారి సంఖ్య 5,32,037కు చేరినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది.ప్రస్తుతం దేశంలో కరోనా వైరస్ బారినపడి కోలుకుంటున్న వారి(రికవరీ రేటు) 98.82 శాతంగా ఉంది. దేశంలో కరోనా కారణంగా మరణాల రేటు 1.18 శాతంగా ఉంది. మహారాష్ట్రలో కరోనా పాజిటివ్ కేసుల సంఖ్య 81,71,782కి చేరగా,80,23,146మంది వరకు కోలుకు న్నారు.1,48,561 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు.కేరళలో కరోనా పాజిటివ్ కేసుల సంఖ్య 69,07,358కి చేరింది.అందులో 68,35,292మంది కోలుకున్నారు.72,043మంది మరణించారు.



ఆపరేషన్ లజయిలో భాగంగా ఇజ్రాయెల్ నుంచి వచ్చిన భారతీయులు

## గాజాపై ఇజ్రాయెల్ దాడులు ఆక్రేపణీయం ఆత్మరక్షణ పరిధి దాటి కొనసాగుతున్నాయి : చైనా విదేశాంగమంత్రి వాంగ్ యీ ఆరోపణ

**బీజింగ్, అక్టోబరు 15:** గాజాపై ప్రతిదాడికి దిగిన ఇజ్రాయెల్ చర్యను చైనా తీవ్రంగా తప్పుబట్టింది. ఇజ్రాయెల్ తమ రక్షణకు మించి గాజా పౌరులపై దాడులు కొనసాగిస్తోందని ఆరోపించింది. ఇజ్రాయెల్ తమ ఆత్మరక్షణ పరిధికి మించి దాడులు చేస్తోందని ఆరోపించింది. గాజా పౌరులపై ఇజ్రాయెల్ దాడులను ఆపేయాలని కోరింది. స్థానిక మీడియా కథనాల ప్రకారం.. గాజా-ఇజ్రాయెల్ మధ్య శాంతి నెలకొనడమే తాము కోరుకుంటున్నట్లు చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యీ తెలిపారు. గాజాపై ఇజ్రాయెల్ కొనసాగిస్తున్న దాడులను ఆయన వ్యతిరేకించారు. 'గాజా పౌరులపై ఇజ్రాయెల్ కొనసాగిస్తున్న దాడులను నిలిపివేయాలి. శాంతియుతంగా దృష్టిపెట్టే.. ఈ వివాదానికి సరైన పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఇజ్రాయెల్-హమాస్ వివాదంలో ఇతర దేశాలు సంయమనం పాటించాలి. అలాగే పాలస్తీనా సమస్యలపై ఐక్యరాజ్య సమితి తన వంత పాత్ర వహించాలి' అని అన్నారు.



చేయకుండా.. వీలైనంత త్వరగా శాంతి చర్యలు జరపాలని వాంగ్ యీ సోదీ అరేబియా నేతకు సూచించినట్లు చైనా విదేశాంగమంత్రిత్వ శాఖ ఓ ప్రకటనలో వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో వచ్చే వారం చైనా రాయబారి ఇరాన్, సోదీ అరేబియాల్లో వర్యటింపన్నట్లు స్థానిక మీడియా పేర్కొంది. అంతేకాకుండా.. ఇజ్రాయెల్-హమాస్ వివాదం మరింత విస్తరించకుండా నిరోధించేందుకు చైనా సహకారాన్ని అమెరికా కోరినట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా.. పాలస్తీనాకు స్వతంత్రత కల్పించినప్పుడే ఈ పరిస్థితి మారుతుందని చైనా హమాస్ దాడులకు మద్దతుగా చూట్టాడీంది. తమ దేశంపై హమాస్ ఉగ్రవాదులు జరిపిన దాడులను బీజింగ్ సృష్టంగా ఖండించక పోవడంపై చైనాలోని ఇజ్రాయెల్ రాయబారి కార్యాలయం తీవ్ర నిరాశ వ్యక్తం చేసిన విషయం తెలిసిందే.



ఆదివారం న్యూఢిల్లీ లో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓంబర్లా

# తైచాల వ్యూహంతో ఇజ్రాయెల్



## హమాస్‌ను తుడిచిపెట్టడమే తొలి లక్ష్యం కొనసాగుతున్న ఉగ్రవాదుల మెరుపు దాడులు.. తిప్పికొడుతున్న ఇజ్రాయెల్ సైనికులు సరిహద్దుల్లో భారీగా మొహరించిన ఉభయపక్షాల దళాలు

**జెరూసలేం, అక్టోబరు 15:** ఇజ్రాయెల్ ఆక్సిక్ర మెరుపు దాడులకు దిగిన హమాస్ ఉగ్రవాదులు వేల సంఖ్యలో ఇజ్రాయెలియన్లను హతమార్చారు. దీనికి ప్రతీకారంగా ఇజ్రాయెల్ సైతం పాలస్తీనా మెరుపుదాడులకు దిగింది. అయితే ఇజ్రాయెల్ భారీ స్కైన్ వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. హమాస్‌పై ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి పూర్తి స్థాయిలో సైన్యాన్ని మోహరిస్తున్నట్లు వలు నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. హమాస్ మిలిటెంట్లను తుడిచిపెట్టాలనే లక్ష్యంతో ఇజ్రాయెల్ ఉన్నట్లు ఓ నివేదిక వెల్లడించింది. అదే సమయంలో విపరీతమైన భూతల దాడులతో గాజా నగరాన్ని పూర్తిగా తమ ఆధీనంలోకి తీసుకురావడానికి చూస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. మొత్తంగా హమాస్ చెరలో ఉన్న బందీలను విడిపించడం, హమాస్ నాయకత్వాన్ని తలదమట్టించడం, గాజాను స్వాధీనం చేసుకోవడం.. ఇలా త్రిశూల వ్యూహంతో ఇజ్రాయెల్ ముందుకు సాగుతోంది. ఇందుకు అనుగుణంగా ఇప్పటికే గాజాపై భూ, వాయు, సముద్ర మార్గాల ద్వారా ఎకరాలలో దాడులు చేసేందుకు సిద్ధం అవుతోంది. 2006 తర్వాత ఇజ్రాయెల్ చేస్తున్న భారీ ఆపరేషన్ ఇదే. ఇజ్రాయెల్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్ మూడు మార్గాల్లో దాడికి ఉన్నామని ప్రకటించింది. ఆ దేశ సైన్యం గాజా సరిహద్దు వెంట పెద్ద సంఖ్యలో సైనికులను

మోహరించి, చివరి కమాండ్ ఆదేశాల కోసం ఎదురుచూస్తోంది. హమాస్‌ను నాశనం చేయడం, వారి చేతిలో మరణించిన ప్రతి ప్రాణానికి వడ్డీతో సహా తిరిగి ఇవ్వడానికి తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని ఐడిఎఫ్ ప్రధాన ప్రతినిధి డేనయల్ హగారి స్పష్టం చేశారు. హమాస్‌లకు కంప్యూటర్ ఉన్న గాజా తొలుత బాంబులతో దెబ్బతీసి హమాస్ ఉగ్రవాదులను మూసేసేకంగా, శారీరకంగా, ఆర్థికంగా దెబ్బతీసేలా ప్రణాళికలు రచిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. **సరిహద్దుల్లో 30 వేల మంది సైన్యం..** ఇజ్రాయెల్ సైన్యం దక్షిణ ఇజ్రాయెల్‌లోని గాజా సరిహద్దులో 30 వేల మంది సైనికులను మోహరించింది. వారు ముఖ్యమైన గ్రౌండ్ ఆపరేషన్లకు ప్రణాళిక చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే 10 వేల మంది సైనికులు గాజాలో అడుగుపెట్టారు. **గూగుల్ సిఇఐ సుందర్ పిచాయ్‌కి ఐరోపా సమాఖ్య హెచ్చరిక** ఇజ్రాయెల్-హమాస్ యుద్ధానికి సంబంధించి హింసాత్మక దృశ్యా లతో యూట్యూబ్ ఉన్న విషయాన్ని ఐరోపా సమాఖ్య గూగుల్ సిఇఐ సుందర్ పిచాయ్ దృష్టికి తీసుకెళ్లింది. వీటిని తక్షణం



తోలగించాలని కోరింది. నిబంధనలు పాటించని వక్రంలో సంస్థపై జరిమానా విధించాలి వస్తుందని కూడా హెచ్చరించి. ఇజ్రా యెల్-హమాస్ యుద్ధానికి సంబంధించి హింసాత్మక అసత్య కంటెంట్ నెట్టింబు చక్కర్లు కొడుతోంది. అనేక అవాస్తవ కథనాల తాలూకు విడియోలు వైరల్‌గా మారుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఐరోపా సమాఖ్య ఆప్రమత్తమైంది. వివిధ ఆన్‌లైన్ వేదికలపై దృష్టి సారించింది. వీటి వ్యాప్తికి కారణమవుతున్న ఎక్స్‌పై ఇయు ఇప్పటికే దర్యాప్తు మొదలెట్టింది. ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామల మాత్రు సంస్థ మెటాను కూడా హెచ్చరించింది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా గూగుల్ సంస్థ సిఇఐ సుందర్ పిచాయ్‌ను కూడా ఇయు హెచ్చరించింది. హింసాత్మక, అవాస్తవ కంటెంట్ యూట్యూబ్‌లో వైరల్ అవుతోందంటూ పేర్కొంది. ఇలాంటి కంటెంట్ వ్యాప్తికి కట్టడి చేసేందుకు ఇయు తెచ్చిన డిజిటల్ చట్టాన్ని గురించి కూడా తన లేఖలో ప్రస్తావించిన ఇయు వీటి కట్టడికి చర్యలు తీసుకోవాలని హెచ్చరించింది. ఈ విషయంలో కంపెనీ ఆప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఇలాంటి కంటెంట్‌ను తోలగించాలని హెచ్చరించింది. కచ్చితంగా ఇయు నిబంధనలకు లోబడే ఉండాలని స్పష్టం చేసింది. మైనర్డ్ గోప్యత, భద్రత దృష్ట్యా ఈ కంటెంట్ వ్యాప్తికి తక్షణం అడ్డుకట్ట వేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ఇందుకు సంబంధించి అవసరమైతే ప్రభుత్వ అధికారులు, యూరోపోల్‌ను కూడా సంప్రదించాలని సూచించింది. ఈ విషయాన్ని సుందర్ పిచాయ్‌తోపాటూ యూట్యూబ్ సిఇఐకు కూడా స్పష్టం చేసింది. ఇయులో మీ ఫ్లాట్‌ఫామ్స్‌ను వినియోగిస్తున్న లక్షలాది మంది పిల్లలు, టీనేజ్స్‌ను రక్షించేందుకు కంటెంట్ విషయంలో మీ కంపెనీ నిర్లక్ష్య నిబంధనలు పాటించాలి' అని లేఖ ద్వారా తెలిపింది. నిబంధనల ఉల్లంఘన జరిగినట్లు తెలితే జరిమానా కూడా వేస్తామని హెచ్చరించింది.

## అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎంఎన్ఎఫ్‌కు 25-35 స్థానాలు ఖాయం

### ● మిజోరం ముఖ్యమంత్రి జోరంతగా

**ఇజ్వాల్, అక్టోబరు 15:** మిజోరాం అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి జోరంతగా ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మొత్తం 40 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో తమ పార్టీ 25 నుంచి 35 సీట్లు గెలుచుకుంటుందని చెప్పారు. 2018 ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌ను తమ పార్టీ ఓడించిన రీతిలోనే ఈసారి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కూడా ఆ పార్టీ చతికిలపడుతుందని వీటిఐకి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో జోరంతగా జోస్యం చెప్పారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల సన్నాహకాల్లో మేము చాలా బీజీగా ఉన్నాం. ఈ ఎన్నికల్లో మెజారిటీ సీట్లు సాధించి, తిరిగి ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామని గట్టి నమ్మకంతో ఉన్నాం. మా పార్టీ 25 నుంచి 35 సీట్లు గెలుచుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నాను. కాంగ్రెస్‌కు ఒకటి రెండు సీట్లు వచ్చినా అది లెక్కనే. అది కూడా రాకపోవచ్చు. బిజెపికి సైతం రెండు సీట్లు వస్తే రావచ్చు. అది కూడా రాకపోయే అవకాశం ఉంది. ఎన్నికల్లో మాకు జోరం పీపుల్‌ను మూమెంట్ (జెపిఎం) ప్రధాన ప్రత్యర్థి. ఆ పార్టీ 10



సీట్లు గెలుచుకుంటే లెక్కేనే. ఆ ప్రకారం చూసినప్పుడు మేము ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసే అవకాశాలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి' అని జోరంతగా తెలిపారు. కొవిడ్ సమయంలో కూడా మిజోరం అభివృద్ధికి తమ ప్రభుత్వం పాటుపడిందని అన్నారు. ఐదేళ్లు అధికారంలో ఉన్నామని, దురదృష్టవశాత్తూ కోవిడ సమయంలో కూడా తాము శక్తివంతన లేకుండా రాష్ట్రంలో అభివృద్ధిని ముందుకు తీసుకువెళ్లాలనే చెప్పారు. **వరుసగా రెండోసారి..** కాగా, 2023 ఎన్నికల్లో కూడా గెలిచి వరుసగా రెండోసారి అధికారం చేపట్టాలని ఎంఎన్ఎఫ్ పట్టణంగా ఉంది. మిజో శాంతి ఒప్పందంపై అమెరికా రాష్ట్రం అభివృద్ధించింది. అప్పటి నుంచి మూడుసార్లు ఎంఎన్ఎఫ్ అధికారం చేపట్టింది. 2018 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎంఎన్ఎఫ్ 26 సీట్లు గెలుచుకుని అధికారంలోకి వచ్చింది. కాంగ్రెస్ 5 సీట్లు, బిజెపి ఒక సీటు గెలుచుకుంది. జెపిఎం 8 సీట్లతో రెండో స్థానంలో నిలిచింది.

## తెలంగాణలో 80 లక్షల ఎకరాలలో సాగు

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 15, ప్రభాతవార్త:** ప్రస్తుతం వానాకాలం పంటల సాగు సీజను ముగియనుండగా, మరోపక్క యాసంగి సాగు ప్రారంభం కానుంది. ఇందుకు అనుగుణంగా వ్యవసాయ శాఖ యాసంగి ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది. రానున్న యాసంగి సీజనులో వివిధ సాగు నీటి ప్రాజెక్టులు, రిజర్వాయర్లు, చెరువులు, కుంటలలో నీటి లభ్యత, విద్యుత్ సరఫరాను పరిగణలోకి తీసుకుని తెలంగాణ వ్యాప్తంగా 80 లక్షల ఎకరాల్లో వివిధ పంటలను సాగు చేయాలని లక్ష్యం వ్యవసాయ శాఖ ఉంది. ఇందుకు అనుగుణంగా విత్తనాలను అందుబాటులో ఉంచేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. గత యాసంగి సీజనులో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 74 లక్షల ఎకరాల్లో వివిధ పంటలు పండించారు. దీని కంటే రానున్న యాసంగి సీజనులో ఆదనంగా మరో 6 లక్షల ఎకరాల్లో మొత్తంగా 80 లక్షల ఎకరాల్లో పంటలను సాగు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఇందుకుగాను యాసంగి పంటల సాగుకు అవసరమైన విత్తనాలను అందుబాటులోకి ఉంచేందుకు వ్యవసాయ శాఖ చర్యలు చేపడుతోంది. యాసంగిలో విత్తనాలను ఉంచేందుకు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టింది. రైతుకు అందుబాటులో ఎరువులు, విత్తనాలు ఉండేలా చర్యలు చేపట్టింది. ఇందుకు రాష్ట్ర విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ ద్వారా తెలంగాణలో విత్తనాని నిల్వల వివరాల సమాచారాన్ని సేకరిస్తోంది. విత్తనాలకు ఎక్కడా

కోరత లేకుండా నాణే సమయానికి అందుబాటులో ఉంచేందుకు సిద్ధమవుతోంది. మరోపక్క ఎరువుల వివరాలానికి వస్తే యాసంగి పంటల సాగు కోసం అన్ని రకాల ఎరువులు కలిపి 18.64 లక్షల టన్నుల వరకూ అవసరం అవుతాయి. ఇందులో ప్రధానంగా 9.8 లక్షల టన్నుల యూరియా తప్పనిసరిగా వినియోగిస్తారని కేంద్రానికి సమర్పించిన నివేదికలో స్పష్టం చేయడంతో 9.2 లక్షల టన్నులను కేటాయించింది. కాగా రాష్ట్రంలో వరి సాగుకు నీరు, ఖర్చులు, ఎరువులు, పురుగు మందులు తదితర వాటికి కింద ఎక్కువ ఖర్చు చేయాల్సి అవసరం ఉందని, అదే కూరగాయలు, వాణిజ్య వంటలు సాగు అయితే అవన్నీ మిగులు తాయని ఉద్ఘాట శాఖ ఇప్పటికే ఒక ప్రతిపాదన చేసింది. ఎకరం పొలంలో వరి సాగుకు అవసరమయ్యే నీటితో సీతాఫలం పంటను 7.50 ఎకరాల్లో వేయవచ్చని చెబుతోంది. సీతాఫలం సాగుకు ఎకరానికి 57,900 రూపాయలు ఖర్చవుతుండగా, దిగుబడి అయితే 65 నుండి 75 క్వింటాళ్ళ వరకూ దిగుబడి వస్తుంది. అయితే సీతాఫలంపై ఎకరం పొలానికి 2.80 లక్షల రూపాయల మేర ఆదాయం వస్తుంది. దీంతో ఖర్చులు పోసే నికర ఆదాయం రైతుకు ఎకరానికి 2.20 లక్షల రూపాయలు మిగులుతుంది. అదే

## మరో వారం మండే ఎండలే

### 34 నుండి 37 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలకు అవకాశం

**హైదరాబాద్, అక్టోబరు 15, ప్రభాతవార్త:** తెలంగాణలో పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలతో ప్రజలు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. సాధారణంగా ఈ సమయానికి నైరుతి రుతు పవనాలు సీజన్ ముగిసి, ఈశాన్య రుతుపవనాలు ప్రవేశించడంతో సహజంగానే వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. కానీ చలికాలంలో క్రమంగా తగ్గల్గిన ఉష్ణోగ్రతలు ఎండా కాలం మాదిరి పెరుగుతుండటంతో ఎండలు మంట పెడుతు న్నాయి. నగటన 3 నుండి 5 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. దీంతో రాష్ట్రంలో వాతావరణం వేసవి సీజన్‌ను తలపిస్తోంది. అయితే మరో వారం రోజులు మండే ఎండలు తప్పవని వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. రాష్ట్రంలో గరిష్ఠంగా 34 నుండి 37 డిగ్రీల వరకూ, కనిష్ఠంగా

డిగ్రీలు, కనిష్ఠంగా 20 నుండి 22 డిగ్రీల సెల్సియస్ సమాధి అయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లు వెల్లడిం చింది. కాగా గత 24 గంటల్లో అత్యధికంగా ఆదిలాబాద్‌లో గరిష్ఠంగా 36 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు, కనిష్ఠంగా 21.7 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డయ్యాయి. వివిధ ప్రాంతాల్లో సరైన ఉష్ణోగ్రతలను పరిశీలిస్తే భద్రాచలంలో గరిష్ఠంగా 34.6 డిగ్రీలు, కనిష్ఠంగా 25.5 డిగ్రీలు, హాకింపేట్‌లో 32.9 డిగ్రీలు, 21.1 డిగ్రీలు, దుండీగల్‌లో 33.5 డిగ్రీలు, 22.2 డిగ్రీలు, హన్మకొండలో 34.5 డిగ్రీలు, 22.5 డిగ్రీలు, హైదరాబాద్‌లో 32.9 డిగ్రీలు, 22.2 డిగ్రీలు, ఖమ్మంలో 35 డిగ్రీలు, 26.6 డిగ్రీలు, మహబూబ్‌నగర్‌లో 32.5 డిగ్రీలు, 24 డిగ్రీలు, మెదక్‌లో 34.6 డిగ్రీలు, 19.8 డిగ్రీలు, నల్లగొండలో

## సకాలంలో అందుబాటులో విత్తనాలు ఎరువులు 18.64 లక్షల టన్నుల అవసరం ఒక్క యూరియా 9.8 లక్షల టన్నులు వ్యవసాయ శాఖ ప్రణాళికలు సిద్ధం

వరి పంటను సాగు చేస్తే ఎకరానికి నికర ఆదాయం 12,500 రూపాయలు మాత్రమే వస్తుందని పేర్కొంది. వరి సాగుకు ఎకరానికి రోజుకు 60 వేల లీటర్ల నీరు సాగుకు ఉండగా, 25 వేల రూపాయల వరకూ ఈ పంట సాగుకు ఖర్చవుతుంది. అలాగే పత్తి సాగుకు అయితే ఎకరానికి రోజుకు 28 వేల లీటర్ల మేర సాగు నీరు అవసరం ఉండగా, ఎకరానికి 30 వేల రూపాయల చొప్పున ఖర్చవుతుంది. నికర ఆదాయం 14 వేల రూపాయలు రైతుకు మిగులుతుంది. అల్లం సాగుకు ఎకరానికి రోజుకు 32 వేల లీటర్ల నీరు అవసరం ఉండగా, సాగు వ్యయం 69 వేల రూపాయలు అవుతుందని, ఖర్చులు పోసే నికర ఆదాయం 2,16,000 రూపాయలు ఉంటుందని, బెండకాయల సాగుకు ఎకరానికి 32 వేల లీటర్ల సాగు నీరు అవసరం ఉండగా, 50 వేల రూపాయలు ఖర్చవుతుండగా 1,03,000 రూపాయలు నికర ఆదాయం లభిస్తుంది. ఈ విధంగా పండ్లు, కూరగాయలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు వంటివి ఇతర పంటలు తీసుకున్నా వరి పంట కన్నా తక్కువ నీటితో ఎక్కువ ఆదాయం సంపాదించ వచ్చని తేల్చిచెప్పింది.



గాజా-ఇజ్రాయెల్‌లో కొనసాగుతోన్న యుద్ధంలో యుద్ధ ట్యాంకు వద్ద సైనికులు





# ‘లియో’ సెన్సేషనల్ రికార్డు



తమిళ సినీమా అంతా కూడ భారీ అంచనాలు పెట్టుకుని ఎదురుచూస్తున్న మోస్ట్‌అవైటెడ్ చిత్రం ‘లియో’.. ఈచిత్రం కోసం అందరూ వెయిట్ చేస్తున్నారు. తమిళం సహా తెలుగులో కూడ సాలిడ్ బజ్‌ను నెలకొల్పుతున్న ఈ చిత్రం వరల్డ్‌వైడ్‌గా కూడ హవా కనబరుస్తోంది.. ఓవర్సీస్ బుకింగ్స్ సహా ఇతర అంశాల్లో కూడ లియో సూపర్‌ట్రెండింగ్ లో కంటిన్యూ అవుతుండగా, లేటెస్ట్‌గామోస్ట్ పాపులర్ ఆన్‌లైన్ టికెట్ బుకింగ్ యూవ్ బుక్స్‌మై షోలో అయితే ఈచిత్రం ఏకంగా 1 మిలియన్ ఇంట్రెస్ట్ తో బిగ్గెస్ట్ రికార్డు కొట్టింది.. తమిల్ నంచి రెండో సినీమాగా ఇది నిలచగా, సౌత్‌ఇండియాలో కూడ చాలా తగ్గువ విత్రాలు అందుకున్న రేర్ ఫీట్‌లో ఇది ఒకటిగా నిలిచింది.. మొత్తానికి లియో విషయంలో ఎలాంటి అంచనాలు ఉన్నాయో ఆడియెన్స్ ఎంత ఆసక్తిగా ఉన్నారో అర్థం అవుతోంది.. ఇక ఈచిత్రంలో ఆర్జున్ సార్థా, సంజయ్ దత్ సహా గౌతమ్ మీనన్, శ్రీవ తదితరులు నటించారు. అనిరుద్ సంగీతం అందించారు. అలాగే 7 స్క్రీన్ స్టూడియోస్ నిర్మాణన వహించిన ఈచిత్రం ఈ అక్టోబర్ 19 గ్రాండ్‌గా పాన్‌ఇండియన్‌స్థాయిలో రిలీజ్‌కాబోతోంది.

## ‘హాయ్ నాన్న’ యూనిక్ మూవీ : నాని

డే అంటే ఫ్యామిలీ టైమ్.. నాచురల్‌స్టార్‌నాని తన పాన్ ఇండియా చిత్రం హాయ్ నాన్న నుంచి మనసుకుని హత్తుకునే టీజర్‌ను విడుదల చేశారు.. ఈ సందే మరింత ప్రత్యేకంగా నిలిచింది.. నాని, టేబీ కియారా ఖన్నా మధ్య అందమైన ప్రయాణంతోతండ్రి కూతుళ్ళ కథగా టీజర్ ప్రారంభం అవుతుంది.. తర్వాత నాని మృణాల్ రాకూర్ లవ్ జర్నీని ప్రజెంట్ చేసింది.. టేబీ కియారా అతని కూతురా? నాని, మృణాల్‌ని ఇంతకుముందు కలిశాడా? మృణాల్ వేరొకరితో తన పెళ్లికే ముందు నానికి ఎందుకు ప్రపోజ్ చేసింది? ఈ ప్రశ్నలననంటికే సమాధానలు



తెలియాలంటే సినీమా చూడాలిందే.. దర్శకుడు శౌర్యన్ తన మొదటి సినీమాతోనే మ్యాజిక్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా అడిగిన ప్రశ్నలకు హాయ్ నాన్న యూనిట్ సమాధానాలు చెప్పింది.. నాని మాట్లాడుతూ, ఈచిత్రం చాలా యూనిక్ సబ్జెక్ట్ అని అన్నారు. ఒక్కొక్క ప్రమోషన్ కంటెంట్ వచ్చేకొద్దీ కథ, కాన్సెప్ట్ గురించి తెలుస్తూనే ఉంటుంది.. ఇది టీజర్ ఈవెంట్ కాబట్టి అన్నీ టీజ్ చేయటానికే (సవ్యతా).. నిజానికి నేను ఏదీ పెద్దగా కాలిక్యలేట్ చేసి చేయను.. మనసుకు నచ్చింది చేసేస్తాను.. ఈ రోజు వరకూ చేసిన ప్రతిసినీమాకూడా ప్రేక్షకులు గొప్పగా ఆదరించారని అన్నారు. నాకు నచ్చింది ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుందనే భరోసా ఇచ్చారు. డిసెంబర్ 7న అది మరో సారి ప్రూవ్ అవుతుందని అన్నారు.

## డెవిల్‌లో పవర్‌ఫుల్ పాలిటిషియన్‌గా



దమూరి కళ్యాణ్‌రామ్ తాజాగా నటిస్తున్న చిత్రం డెవిల్.. ఆభిషేక్ నామా ఈచిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నా ననరు.. ఆదివారం ఈ మూవీలో పవర్‌ఫుల్ పాలిటిషియన్ పాత్రలో నటిస్తున్న హీరోయిన్ మాళవికా నాయర్ పాత్రకు సంబంధించిన లుక్ పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. మణిమేకల పాత్రలో మాళవికా నాయర్ కనిపించ నుంది.. ఆమె లుక్ పోస్టర్‌ను గమనిస్తే .. డిఫరెట్ హాయిర్ స్టైల్‌లో కనిపిస్తున్నాననరు. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో నవంబర్ 24న విడుదల చేయనున్నారు. డెవిల్ చిత్రంలో ఎవరికీ అంత చిక్కని ఓ రహ స్వాన్ని ఆయన చేధించే బ్రిటిషు సీక్రెట్ ఏజెంట్‌గా నందమూరి కళ్యాణ్‌రామ్ ఆకట్టుకో నున్నారు.. దేవాన్ నామా సమర్పకుడిగా ఆభిషేక్ పిక్చర్స్ బ్యానర్‌పై ఆభిషేక్ నామా దర్శక, నిర్మాతగా రూ పొందిస్తున్నారు.

## విజయ్ చిత్రం టైటిల్‌కు ముహూర్తం

లీపుడ్ రౌడీస్టార్ విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా నటించిన రీసెంట్ మూవీ ‘ఘటిత్‌మట్టి’ తాను ట్రాన్స్‌లోకి వచ్చారు.. ఇక తదుపరి ప్రాజెక్టులపై మరిన్ని అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.. ఇక ఈచిత్రాల్లో తన సెన్సేషనల్ హిట్ దర్శకుడు వరశూరమ్ పెట్టతో ఓ చిత్రం చేస్తున్నారు.



ఈసినీమా ఇప్పుడు శరవేగంగా కంప్లీట్ అవుతోంది.. మరి ఈచిత్రం రిలీజ్ కోసం ఆభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.. ఈసినీమా విషయంలో ఇప్పుడు మేకర్స్ టైటిల్‌పై ఆసక్తి కర అవ్‌డేట్ ఇచ్చారు. సినీమా టైటిల్ రివీల్‌పై నామకరణ అంటూడిన్ని ఈ అక్టోబర్ 18న సాయంత్రం 6 గంటలకు రివీల్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. దీన్ని ఓ స్పెషల్ టైటిల్ టీజర్‌గా అనౌన్స్ చేస్తున్నట్లు ట్విగా కన్ఫర్మ్ చేశారు. మరి ఈ టైటిల్ టీజర్ ఎలా ఉంటుందో అని ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈచిత్రానికి గోపీసుందర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. మృణాళ రాకూర్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది..

# రిలీవ్ డేట్ ఫిక్స్



టాలీవుడ్‌లో రీసెంట్‌గా కొత్త ట్రెండ్ స్పృష్టమైతూ రీలీజ్ ట్రెండ్‌లో పలు తెలుగు సినీమాలు సహా తమిళ డబ్బింగ్ చిత్రాలు కూడ వచ్చి సూపర్ సక్సెస్ అందుకుంటున్నాయి.. ఈ క్రమంలోమోగాస్టార్ చిరంజీవి నుంచి ఇప్పుడు ఓసూపర్ హిట్ చిత్రం రీలీజ్‌కు సిద్ధమైంది.. ఆ చిత్రమే తన కెరీర్‌లో ఓ సాలిడ్ ఎంటర్‌టైనర్ అండ్ ఎమోషనల్ డ్రామా అయిన చిత్రం శంకర్‌దాదా ఎంటిబీఎస్.. ఈచిత్రం మోగాస్టార్ కెరీర్‌లో ఉన్న పెదనడ హిట్స్‌లో ఒకటి.. పైగా కామెడీ కూడ ఓ రెంజ్‌లో ఉంటుంది. దీంతోఈచిత్రానికి కూడ చాలా మంది ఫ్యాన్స్ ఉన్నారరు.. ఇక పైసల్‌గా ఈచిత్రానికి రీలీజ్ డేట్‌గా నవంబర్ 4ని ఫిక్స్ చేశారు. ఈచిత్రానికి జయర్ సి.వర్ధానీ దర్శకత్వం వహించారు. శ్రీకాంత్ మంచి పాత్రలో కనిపించారు. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందించారు.

# ప్రేక్షకుల మనసులో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుంది

దమూరి బాలకృష్ణ, అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో సంప్రేన్స్ బ్యానర్‌లోరూపొందుతున్న చిత్రం భగవంత్ కేసరి... కాజల్ అగర్వాల్ హీరోయిన్గా నటిస్తోంది. శ్రీలీల కీలకపాత్రలో కనిపించనుంది.. ఈచిత్రం దసరా కానుకగా ఈనెల

## ‘భగవంత్ కేసరి’ యూనిట్ పైన్‌మీట్‌లో బాలయ్య

19న విడుదల కానుంది. ఈనేపథ్యంలో యూనిట్ మీడియాతో మాట్లాడింది.. నందమూరి బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ, దుర్గమ్మ వారి నవరాత్రులు జరుపుకుంటున్న ఈ తరుణంలో నా 108వ చిత్రంగా భగవంత్ కేసరి ప్రేక్షకుల ముందుకు రావటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. దుర్గ అంటే స్త్రీ శక్తి అని అన్నారు. ఈ సినీమా కథ కూడ స్త్రీ శక్తికి సంబంధించినదే అని అన్నారు. దుర్గమ్మవాహనం పులి అన్నారు. ఈ సినీమాలో కూడ అమ్మాయిని పులిలా పెంచాలనే మాట ఉందన్నారు. ఈ చిత్రం చేయటం నా పూర్వజన్మ సుకృతంగా భావిస్తున్నానని అనాననరు. భగవంత్ కేసరి పాత్ర కూడ గుర్తుండిపోతుందన్నారు. సినీమాతో పాటు ఇందులోపాత్రలు కూడ చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతాయన్నారు.అంతవత్తగా పాత్రలను దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి



మలిచారన్నారు. తనతోపాట్ల కలసి పనిచేయటానికి ఎదురు చూస్తుంటానని అన్నారు. 19న మా భగవంత్ కేసరి సినీమా విడుదల కాబోతోందని అన్నారు. తప్పకుండా మీ అందరి ఆశీర్వాదం ఉంటుందన్నారు..

## కాజల్ అగర్వాల్‌తో రాశిఖన్నా..

లీపుడ్‌లో ప్రస్తుతం హీరోయిన్‌గా మంచి అవకాశాలతోఅలాగే విజయాలతోముందుకు దూసుకెళ్తున్నారు. వారిలోకాజల్ అగర్వాల్, రాశిఖన్నా ఉన్నారున సంగతి తెలిసిందే.. ప్రస్తుతం బాలకృష్ణతో భగవంత్ కేసరి , కమల్‌హాసన్‌తో ఇండియన్ 2, లేడీ ఓరియెంటెడ్ మూవీ సత్యభామ చిత్రాలు చేస్తున్నారా కాజల్. మరోవైపు తమిళంలో అరణ్యశైలి, మేధావి, హిందీలో యోధ మూవీస్‌ను రాశిఖన్నా చేస్తున్నారు.. అయితే విషయం ఏంటంటే.. తాజాగా కాజల్ అగర్వాల్ ఇంటికి రాశిఖన్నా వెళ్లి ఆమె ఫ్యామిలీతో కలిసి సరదాగా గడిపిన పిక్చర్ తన ఇన్‌స్ట్రామిల్‌లో పోస్ట్‌చేసింది రాశిఖన్నా.. ఈ రోజుకి చాలా కృతజ్ఞతలు , ఎట్టతేలకు తనని కలుసుకున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది అంటూ రాశిఖన్నా పెట్టిన పోస్టుకు, జటువంటి లఫ్టి బ్యూటీఫుల్ డివైన్, పాజిటివ్ అమ్మాయిని కలుసుకోవటం సరదాగా గడవటం, ఎంతోసంతోషంగా ఉందని కాజల్ రిప్ప ఇచ్చింది. ఈ సందర్భంలో వీరిద్దరూ కలిసి దిగిన లఫ్టి ఫోటో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది.

# సాయితేజ్‌లో పక్కా మాన్ షేడ్‌తో ‘గాంజా శంకర్’

గా సుప్రీం హీరో సాయిధరమతేజ్ హీరోగా దర్శకుడు సంపత్ నంది కాంటినేషన్‌లో తెరకెక్కిస్తున్న సాలిడ్ మాన్ ఎంటర్‌టైనర్ అందరికీ తెలిసిందే.. మరి ఇది తేజ్ కెరీర్‌లో 17వ చిత్రంగా తెరకెక్కుతోంది.. ఈసినీమా నుంచి మేకర్స్ ఆదివారం ఓఫీస్ల పై ని లాంఛ చేస్తున్నట్లుగా తెలి పారు.. మరి ఈచిత్రంపై మొదటి నుంచి కూడ ఉన్న మాన్ టైటిల్ ‘గాంజా శంకర్‌తోనే



మేకర్స్ ఈ సినీమాను కన్ఫర్మ్ చేయగా, పక్కా మాన్ షేడ్‌లో అయితే తేజ్‌ను దర్శకుడు సంపత్ నంది డైరెంట్ చేస్తున్నట్లుగా ఈసినీమా మోషన్ పోస్టర్ టీజర్ మాస్ట్రీ అర్థం అవుతుంది.. ఇక తనని ఇంట్లో చేసిన విధానం కానీ తేజ్ మేకేపర్ నెవర్ బిఫోర్ ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నారరు.. అలాగే ఇందులోబీమ్స్ సినీలోలియో ఇచ్చిన స్కోర్ కూడ ఆదిరింది.. ఒక మాన్ కొలాబరేషన్‌లో సాలిడ్ ట్రీట్ ఇవటానికి వీరు సిద్ధంగా ఉన్నాని చెప్పాలి.. ఈచిత్రాన్ని సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్, ఫార్చ్యూన్‌ఫోర్ సినీమాస్ నిర్మాణం వహిస్తున్నాయి.

## విదేశాలకు కొబ్బరిపాలు ఎగుమతి



సాధించగలమా అంటూ కూర్చోక... వచ్చిన అవకాశాలను అందుకుంటే ఏదైనా సాధించొచ్చని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నారామె. అదే ఆమెను ఉద్యోగిని నుంచి వ్యాపారవేత్తగా మార్చింది. విదేశాలకూ ఉత్పత్తులను ఎగుమతి చేస్తూ ఎందరికీ స్ఫూర్తి గా నిలిచిన **సమీరా ఇయరాజ్** మనోగతమిది.

మాది కేరళలోని చావక్కడ్. లిటరేచర్లో పిజి చేభాక వివాహమైంది. మావారు ముంబయిలో ఉద్యోగం చేస్తుండటంతో అక్కడికేళ్లా. కవలపిల్లలకు తల్లినియ్యా. ఆరేళ్లకు మావారు ఉద్యోగరీత్యా విదేశాలకెళ్లడంతో పిల్లలతో కేరళ వచ్చా. బాళిగా ఉండలేక ఎక్స్ నరటా పబ్లిష్ కోబ్బరి నూనె తయారుచేసి ఓ ప్రైవేటు సంస్థలో అసిస్టెంట్

మేనేజర్గా చేరా. కోకోనట్ డెవలప్ మెంట్ బోర్డు సహకారంతో ఈ సంస్థ వనిచేసింది. వినియోగదారుల నుంచి ఆర్డర్లు తీసుకొనే బాధ్యత నాదే. ప్రపంచ నలుమూలల నుంచి ఆర్డర్లు వచేసవని. ఓసారి లండన్, అమెరికా నుంచి పెడనద ఆర్డరు రావడం చేసి ఆశ్చర్యపోయా. మూడేళ్లు అనుభవంతో దేశవిదేశాల్లో ఈ నూనెకు ఉన్న డిమాండ్ అర్థమై, సొంతంగా తయారు చేయాలనుకున్నా.

**బెషిధంలా...** శుద్ధ కొబ్బరినూనెతో కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలపై మరింత అధ్యయనం చేశా. దీనిలో భాగంగా తీరువనంతపురం క్యాన్సర్ ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్ననన ఓ అంకాలజిస్టును కలిశా. అక్కడి 72 మంది క్యాన్సర్ బాధిత చిన్నారులకు కీమోథెరపీ చేసినప్పుడు కలిగి నోటి అల్సర్ లకు బెషిధంలా దీన్ని వాడుతున్నట్లు తెలిసింది. ఇలా బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిశాక ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి 2012లో గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఇంటర్నేషనల్ ప్రారంభించా. మైసూరులోని సెంట్రల్ ఫుడ్ టెక్నాలజీ రిసెర్చ్ ఇన్ స్టిట్యూట్ (సిఎఫ్ టిఆర్ఐ)లో శిక్షణ తీసుకొని, ఇంటి ఆవరణలో సెంట్రల్ ఫుడ్ టెక్నాలజీ రిసెర్చ్ ఇన్ స్టిట్యూట్ (సిఎఫ్ టిఆర్ఐ)లో శిక్షణ తీసుకొని, ఇంటి ఆవరణలో ఇద్దరు మహిళల సాయంతో తయారీ మొదలుపెట్టా. స్థానికంగా చిన్నచిన్న డెలివరీలు ఇచ్చేదాన్ని. ఒక కో ఆపరేటివ్ సంస్థ అధికారి మా యూనిట్ కోచ్చి వారి మా యూనిట్ కోచ్చి వారి బ్రాండ్ పేరుతో విక్రయిస్తామని అడిగితే సరేనన్నా. ఏడాదికల్లా ఆర్డర్లు పెరిగాయి. దీంతో ఒక పెద్ద యూనిట్ అద్దెకు తీసుకొని 2021లో సొంతంగా గ్రీన్ ఫీల్డ్ బ్రాండ్ ప్రారంభించా. శిక్షణ తీసుకొని రెండేళ్లలోనే కొబ్బరి నూనె, పాలు పొడి, చట్నీ, కోకోనట్ వాటర్ వెనిగర్, హాయిరనరకీం, ఊరగాయ వంటి వదికిపైగా ఉత్పత్తులు తయారు చేసునతన్నా. ఇది రూ.18 కోట్ల ప్రాజెక్టు. వ్యాపారానికప్పుడైతే సవాళ్లు



ఉన్నాయి. పెట్టుబడి, మెషిన్ల కొనుగోళ్ల కోసం బ్యాంకుల మట్టా తిరిగా. చివరకు రూ.70 లక్షల రుణం దొరికింది. కొవిడ్ లో పూర్తిగా యూనిట్ ను మూసేయాల్సి వచ్చింది. అయినా సిబ్బందికి జీతాలిచ్చా. ఏడాది తర్వాత తిరిగి ప్రారంభించా. ఫుడ్ సేఫ్టీతోపాటు ఐఎస్ఓ సర్టిఫికేషన్ పొందాం. ఉత్పత్తులకు కావాల్సిన కొబ్బరి కాయలను స్థానిక రైతుల నుంచి తీసుకుంటాం. మా ఉత్పత్తులు దేశవ్యాప్తంగా సూపర్ మార్కెట్లలో, ఈ కామర్స్ వెబ్ సైట్ ద్వారా విక్రయిస్తున్నాననం. లండన్, న్యూజీలాండ్, మలేషియా, సింగపూర్లకూ ఎగుమతి చేస్తున్నాననం. 50 కుటుంబాలకు ఉపాధినిస్తూ కేరళ ప్రభుత్వం నుంచి ఉత్తమ వ్యాపారవేత్త బెస్ట్ ఎంటర్ప్రైజ్, బెస్ట్ ఉమన్ మేనేజ్మెంట్ ఎంటర్ప్రైజ్ వంటి పురస్కారాలు అందుకున్నా. ఇవన్నీ భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉత్పత్తులు తయారు చేయాలనే స్ఫూర్తినిచ్చేస్తే.

ఆరోగ్య మనో, ఉత్సాహం నింపడానికనో.. పిల్లల్ని స్కూలు నుంచి వచ్చాక కొద్దిసేపు ఆడుకోనిస్తాం. బయటేమో వర్షాలు. తడిస్తే జలుబు, జ్వరాలంటూ ఇబ్బంది వడతా రని మన భయం. వాల్చర్ మో స్కీల్ ఆడటమంటే సరదా. అలాగని ఇంటికొచ్చానని ఆడుకోమంటే బోర్ అనేస్తుంటారు. అలాంటప్పుడు ఈ మార్గాల్ని అనుసరించేయండి.

ఆడమంటే వాళ్ళకి మాత్రం ఏం ఉత్సాహముంటుంది? కాబట్టి, ఎక్కువసేపు కూర్చోబెట్టి అటలపై దృష్టిపెట్టండి. ఒక డబ్బాలో కొన్ని పదాలను రాసి చిన్న బీటెలు చేయండి. డ్యాన్స్, ఎక్సర్ సైజ్, ఆలోచనకు పడునుపెట్టి ఏదైనా పని చేయడం, పొడుపు కథలు.. ఇలా భిన్న అంశాలకు ప్రాధాన్యమివ్వండి. వ్యాయామం, బుర్రకు పడును, వడవడం.. ఇలా బోలెడు విషయాలకు చోటిచ్చినట్లువుతుంది.

## పిల్లలతో ఇలా ఆడేయండి..



ఎంత నచ్చి కొనుక్కున్నా ఒకే బొమ్మలతో రోజూ కూర్చోని

కలిసి పూర్తిచేస్తే బోలెడు కాలక్షేపం పైగా ఆలోచనతోపాటు భావప్రకటన వైపుత్యాలు మెరుగుపడతాయి.

కొండరు మహిళలకి పిల్లలు పుట్టాక పొట్ట రావడం మాన్పించాలి. దెంతో భారంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల అందం తగ్గితోందని బాధ ఒక పక్కం.. చూపేమాళ్లు ఏమనుకుంటారో అనిపించే న్యూనత మరో పక్క. ఈ

ఇందులో పాదాలను కింద పెట్టుకుంటాం. శరీర బలవంతా పిరుదుల మీదే ఉంచాలి. కర్ర సాయంతో మోకాళ్లను మెల్లగా ముందుకి. వెనక్కి జరుపుతుండాలి. ఇది కొంచెం నొకసానాన్ని తలపిస్తుంది. కర్ర వాడటం వల్ల ఎక్కువసార్లు

## పొట్ట తగ్గాలంటే..

పరిస్థితి నుంచి బయటపడేందుకు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసిన ప్రయోజనం లేకపోయింది? అయితే దండ యోగా చేసి చూడండి, తప్పుకుండా ఫలితం ఉంటుంది. పొట్ట, పిరుదుల దగ్గరన్న కొవ్వు తగ్గడానికి ఈ సాధన చేయండి. కింద కూర్చుని మోకాళ్ళ కింది భాగంలో కర్రను ఉంచి చేతులతో పట్టుకోవాలి. కాళ్లను కాస్త పైకి లేపాలి. మొదట మోకాళ్ళ జాయింట్ల దగ్గర కాస్త దగ్గరగా మడిచి కాళ్లను కొంచెం ముందుకు జూపాలి. అనక కర్రను ఊతంగా పట్టుకుని మోకాళ్లను వెనక్కి తీసుకురావాలి.



చేయగలుగుతాం. పిరుదుల మీద బరువు మోపుతూ సాధన చేస్తాం కనుక పొట్ట, పిరుదుల పద్ధ పిరుకున్న కొవ్వు వేగంగా కరిగిపోతుంది. ఈ యోగాసాధనతో పదిఏను రోజుల్లోనే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

## తలనొప్పిని తరిమేయండి ..

నిద్రలేమి, పిల్లల కోసమంటూ మధ్యలో లేస్తుండటం, ఉద్యోగినులైతే అదనంగా తెర సమయం, కనిపించని ఒత్తిడి.. ఎన్ని కారణాలో తలనొప్పి! అందుకే మనలో చాలామందిలో ఈ సమస్య తరచూ కనిపిస్తుంటుంది. త్వరగా తగ్గించుకోవాలా? ఈ చిట్కాలు ప్రయత్నించేయండి.

- పనిలో బాగా నిమగ్నమైతే కళ్లు చెప్పుకోట్లదం మర్చిపోతం టాం. ముఖ్యంగా స్క్రీనిని చూసేప్పుడు ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. కళ్లు పొడిబారి తలనొప్పికి దారి తీస్తాయి. కళ్లు మూసుకొని కనుగుడ్లను గుండ్రంగా క్లాక్, యాంటి క్లాక్ పద్ధతిలో తిప్పాలి. తర్వాత రెంటినీ ఒక దగ్గరికి తీసుకురావడం నలు మూలలకి తీసుకెళ్లడం లాంటి వ్యాయామాలు చేస్తే త్వరగా ఉపశమనం ఉంటుంది.
- కళ్లు మూసుకుని నుదుటి మీద నుంచి పక్కల వరకు మృదువుగా మసాజ్ చేసుకుంటే సరి. మజిలీ టెన్షన్ వల్ల వచ్చిందైతే ఈ మర్చనతో తగ్గుతుంది.
- బాలాసాస్ట్ర వేడివేడి టీ లేదా కాఫీ తాగుమంటాం కదా! ఏదైనా చల్లటి వస్తువునో, చన్సీలో ముంచి తీసిన కర్ఫీస్ నో నుదుటి



మీద పెట్టుకొని అలా కొద్దిసేపు కళ్లు మూసుకోండి. దెబ్బకు నొప్పి దూరమవుతుంది. బియ్యన్ను పస్త్రంలో చుట్టి వేడి చేసి కావడంలా పెట్టుకున్నా ఫలితం ఉంటుంది.

- నువ్వాసనలూ కొన్నిసార్లు తలనొప్పిని దూరం చేస్తాయి. నొప్పి అనిపించినప్పుడు వాటి వాసన చూస్తే ఒత్తిడి దూరమై ఉపశమనం కలుగుతుంది. అల్లం లేదా చామంతి వంటి పుల టీలను తాగినా త్వరిత ప్రయాణం కలుగుతుంది.
- ఒంట్లో నీటిశాతం తగ్గినా ఈ సమస్యకు దారితీస్తుండటం. అలాంటప్పుడు కొబ్బరినీళ్లు కానీ గ్లూకోజ్ కలపిన నీళ్లను కానీ తాగిచూడండి. పనిఒత్తిడి, ఆందోళన వల్ల వచ్చిన నొప్పి అయితే నెమ్మదిగా ఊరి పీల్చి వడలడం లాంటివి చేస్తే తగ్గిపోతుంది. రోజులో కనీసం 7 గంటల నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవడమూ తప్పనిసరే.

## నేటి అలంకరణ

## శ్రీ గాయత్రిదేవిగా దుర్గమ్మ



“ముక్తా విద్రుమ హేమనీల భవళచ్చాదై ముఖైస్త్రీ క్షణైః యుక్తామిందు నిబద్ధరత్న మకుటాం తత్సార్వ వర్ణాత్మికామ్ గాయత్రీం పరదాభయంకుశకళాశృంగరకాలం గదాం శంఖం చక్రమధార విండ యుగళం హస్తార్పహం తీం భజే”

**అలంకారం :** అమ్మవారిని ఆరెంజ్ లేదా తెలుపు వర్షంతో ఉన్న పట్టువీరతో అలంకరిస్తారు. **మంత్రం :** “ఓం భూర్భువస్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యనదీమహి ధియో యోనః స్రవోదయాత్” అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపిస్తూ అమ్మను ధ్యానించాలి. **నైవేద్యం :** అల్లపు గారె నివేదన చేసి, గాయత్రీ స్తోత్రాలు పారాయణ చేయాలి. అలాగే గాయత్రీ స్మరణపంగా వేదం చదువుకున్న బ్రాహ్మణులకు అర్చన చేయాలి.

—భక్తప్రేమ సటరాజకుమార్, ప్రభాకర్ వార్త, విజయవాడ

## నేడు ముద్దపప్పు బతుకమ్మ

బతుకమ్మ సంబురాల్లో మూడవ రోజు తంగేడు, గునుగు, బంతి, చెమంతి తదితర పూలను మూడు ఎత్తుల్లో పేర్చి, గౌరవ్వును వాటిపై పెడతారు.

ఈ రోజు నైవేద్యం : శనగపప్పు, బెల్లం, పాలు



## ముఖ చర్మంపై మ్యాజిక్



నాలుగువ దశలో.. రెండు చెంచాల గోధుమడికి సరిపడినంత జెల్ వేసి మెత్తని పేస్టుగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పట్టించి అయిదు నుంచి పది నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత చేతివేళ్లను తడిచేబెనుకుని మృదువుగా మర్చన చేసి, చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటే మెరిసే మోము మీ సొంతమవుతుంది. నలుగురిలోనూ మిమ్మల్ని ప్రత్యేకంగా కనిపించేలా చేస్తుంది.

మూత్రపిండాల శుభ్రపదాలంటే కొత్తిమీరతో ఇంట్లోనే ఇలా చేస్తే..

ఏళ్ల తరబడి మన మూత్రపిండాల నీరంతరంగా రక్తాన్ని వడగడుతూ, ఉప్పు, విషాలు, మలినాలను తొలగిస్తూ ఉంటాయి. ఈ ప్రక్రియలో మూత్రపిండాల పనితీరు కొంత మేరకు కుంటుపడుతూ ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని సరిదిద్దాలంటే మూత్రపిండాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇందుకోసం.. ఒక కొత్తిమీర కట్టను తీసుకుని, ఆకులను శుభ్రంగా నీళ్లతో కడగాలి. తర్వాత

## మూత్రపిండాల శుభ్రత కోసం..

సన్నగా తరిగి, గిన్నెడు నీళ్లలో వేసి, 10 నిమిషాల పాటు మురిగించాలి. చల్లారిన తర్వాత వడగట్టి సీసాలో నింపి ఫ్రిజ్లో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఈ నీటిని ప్రతి రోజూ తాగుతూ ఉంటే, మూత్రపిండాల శుభ్రపడతాయి. ఫలితంగా శరీరంలో చోటుచేసుకునే మార్పును ప్రత్యక్షంగా గ్రహించవచ్చు. శరీరం తేలికపడతోపాటు, చలాకీగా తయారవుతుంది. మలబద్ధకం వదిలిపోతుంది. పేగుల కదలికలు మెరుగుపవుతాయి.



