



బద్వేలు పోలీస్ స్టేషన్ ను సందర్శించిన జిల్లా ఎస్పీ

వైఎస్ఆర్-అన్నమయ్య

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

వార్త

గురువారం 01 ఆగష్టు 2024



కలెక్టరేట్ లో ఉన్న వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాలు నందు జిల్లా కలెక్టర్ శివశంకర్ నిర్వహించిన ఇంటరాక్షన్ విత్ మీడియా కార్యక్రమంలోని దృశ్యాలు

78వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను విజయవంతం చేయండి

కదిరాయచెరువులో వ్యక్తి దారుణహత్య



కడప, జూలై 31, ప్రభాతవార్త

78వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను పండగ వాతావరణంలో నిర్వహించేందుకు ఎటువంటి లోటుపాట్లు లేకుండా పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ శివశంకర్ జిల్లా అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం స్థానిక కలెక్టరేట్ ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ హాలులో 78వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల నిర్వహణకు చేయాల్సిన ముందస్తు ఏర్పాట్లపై జాయింట్ కలెక్టర్ అదితీసింగ్, డిఆర్ఓ గంగాధర్ గౌడ్, ఎస్సీ సుధాకర్ లతో కలిసి అన్ని శాఖల అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ శివశంకర్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఈ నెల 15న స్థానిక పోలీసు పరేడ్ గ్రౌండ్ లో నిర్వహించే వేడుకల్లో జెండా వందన కార్యక్రమానికి అవసరమైన అన్ని ఏ

ర్పాట్లను వేదికను అందంగా అలంకరించాలని పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమానికి హాజరయ్యే ప్రజాప్రతినిధులు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల కుటుంబసభ్యులు, ఇతర అతిథులను వేడుకలకు ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమానికి హాజరైన వారికి తాగునీటిని సరఫరా, మొబైల్ టాయిలెట్లను ఏర్పాటు చేయాలని కడప ఇన్చార్జ్ మున్సిపల్ కమిషనర్ రాకేష్ ను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వం ఆమలు చేస్తున్న సక్షేప వధకాలు, అభివృద్ధికి సంబంధించి జిల్లాలో సాధించిన ప్రగతిని చాటివేస్తూ శ కటాలు, ఎగ్జిబిషన్ స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేయాలని డిఆర్ఓ, డ్యామా, హార్టికల్చర్, ఏపిఎంఐసీ జలవనరుల శాఖ, వ్యవసాయం, ఎస్సీ కా ర్పొరేషన్, తదితర శాఖల అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఉద

యం పెరేడ్ మైదానంలో, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను కన్నుల పండువగా సాగేలా సంసిద్ధం చేయాలని డిఈఓను ఆదేశించారు. పెరేడ్ మైదానంలో రంగు కాగితాలు, పూల అలంకరణతో శోభాయమానంగా తీర్చిదిద్దాలన్నారు. ఆయా శాఖల్లో విశిష్ట సేవలు అందించిన ఉత్తమ అధికారులు, సిబ్బంది ఉద్యోగులకు ప్రశంసాపత్రాలు అందజేయడానికి సంబంధిత ప్రతిపాదిత జాబితాను నిర్ణీత గడువులోపు అందించాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కడప ఇన్చార్జ్ ఆర్థిక వెంకటపతి, సీపిఓ వెంకటరావు, జి డ్పీ సిజెఓ సుధాకర్ రెడ్డి, సోపల్ వెల్లేర్ డిడి సరస్వతి, డిఎంహె డా నాగరాజు, వ్యవసాయం శాఖ జెడి సాగేశ్వరరావు, డిటీసీ మీరా ప్రసాద్ అన్ని శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండలంలోని కదిరాయచెరువులో మంగళవారం రాత్రి వ్యక్తి దారుణ హత్యకు గురైన సంఘటన జరిగింది. పోలీసుల కథనం మేరకు వివరాలు కదిరాయచెరువు చెందిన ఉసిరికాయల రామచంద్ర(45) తన గ్రామం నుంచి కిలోమీటరు దూరంలో వడ్డిపల్లె సమీపంలో తన పొలంలో ఆవులకు షేడ్ వేసుకుని పశుపోషణ జీవనంగా జీవిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో తను కాపురం ఉన్న కదిరాయచెరువు గ్రామం నుంచి యధావిధిగా మంగళవారం రాత్రి 9 గంటల సమయంలో తన కుమారుడు వినోద్ కుమార్(7) తో కలిసి మోటారు సైకిల్ పై వెళ్లి పెద్ద బయట మంచం వేసుకుని ఇరువురు నిద్రించారు. అక్కడ రాత్రి సమయంలో గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ముసుగులు ధరించి రామచంద్రపై పరుసైన ఆయుధాలతో దాడిచేశారు. ఈ ఆరువులకు పక్కనే మంచంపై ఉన్న కుమారుడు వినోద్ కుమార్ మెలుకువ వచ్చి లేచి మాని భయభ్రాంతులకు గురై పెద్దలోపలికి వెళ్లి గడియపెట్టుకున్నాడు. పెద్దలో ఉన్న వినోద్ కుమార్ భయంతో నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. బుధవారం ఉదయం లేచి పక్క పొలానికి చెందిన రైతు చలపతి మోటారు సైకిల్ పై ఇంటికి వెళ్లి భయంతో తల్లికి సమాచారం ఇచ్చారు. మతునికి 20 సంవత్సరాల క్రితం ఒక హత్యకేసులో నిందితుడిగా ఉండి 10 సంవత్సరాలు జైలు అనుభవించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మతుడు పెద్ద వేసిన పొలం సైతం వివాదాస్పదమై కోటకొండ వెంకటేశ్ అను అతనితో ఘర్షణలు జరిగి 2023లో ఇరువురి వర్గాలపై స్టేషన్ లో కేసులు నమోదైయ్యాయి. ఈమేరకు మతునికి భార్య లలిత ఫిర్యాదు చేశారు. వీరికి ఇద్దరు సంతానం కూతురు పరమేశ్వరి(9) కుమారుడు వినోద్ కుమార్(7) ఉన్నారు. సంఘటనాస్థలాన్ని రాయచోటి డిఎస్పీ రామచంద్రరావు, కలకడ సీబి శ్రీనివాసులు, ఎస్సీ రామకృష్ణారెడ్డిలు పరిశీలించారు.

జిల్లాలో ఆరుగురు డిఎస్సీల బదిలీ

కడప క్రైం, జూలై 31, ప్రభాతవార్త

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వివిధ సబ్ డివిజన్ల పరిధిలో పనిచేస్తున్న 96 మంది డిఎస్సీలను బదిలీ చేస్తూ రాష్ట్ర డిజిపి సిహెచ్ డ్వారకాతిరుమలరావు బుధవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇందులో భాగంగా వైఎస్ఆర్ జిల్లాలో పనిచేస్తున్న ఆరుగురు డిఎస్సీలను బదిలీ చేశారు. బదిలీ అయిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. అనంతపురం అటామ్డ్ పిటిసిలో పనిచేస్తున్న హుస్సేన్ బీరాను జమ్మలమడుగు డిఎస్సీగా బదిలీ చేశారు. అలాగే ఇన్వెస్టిగేషన్ విభాగంతోపాటు తిరుపతి పిటిసిలో పనిచేస్తున్న బుక్కు మురళి పులివెందుల డిఎస్సీగా బదిలీ చేశారు. ఇక్కడ పనిచేస్తున్న వినోద్ కుమార్ ను పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ లో రిపోర్టు చేసుకోవాలని ఆదేశించారు. రెండవ డివిజన్ లో ఏపిఎస్సీ డిఎస్సీగా పనిచేస్తున్న ఎం భక్తవత్సలంను ప్రొద్దుటూరు డిఎస్సీగా, ప్రొద్దుటూరులో పనిచేస్తున్న మురళీధర్ ను పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ లో రిపోర్టు చేసుకోవాలన్నారు. అలాగే కడప డిజిపిలో పనిచేస్తున్న కె రవికుమార్ ను అల్లగడ్డ డిఎస్సీగా బదిలీ చేస్తూ డిజిపి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ మేరకు బదిలీ అయిన వారు వెంటనే విధుల్లో చేరాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

జిల్లాలో సివిల బదిలీలు

కడప క్రైం, జూలై 31, ప్రభాతవార్త

కర్నూలు రేంజ్ పరిధిలో వైఎస్ఆర్ జిల్లాలో వివిధ ప్రాంతాలలో పనిచేస్తున్న సివిలను బదిలీ చేస్తూ డిఐజి కోయప్రవీష్ బుధవారం ఉత్తర్వులను జారీ చేశారు. వారి వివరాలు టి. రామకృష్ణను కర్నూలు ఎస్ హెచ్ఆర్ డి నుండి కడప ఓఎస్ పిఎస్ కు, సి భాస్కర్ రెడ్డి కడప ఓఎస్ పిఎస్ నుండి విఆర్ ఎస్సీ కడపకు, ఎస్ తేజమూర్తిని అదోని ఓఎస్ పిఎస్ నుండి కడప చిన్నచౌకు పిఎస్ కు, పి. నరసింహారెడ్డిని చిన్నచౌకు పిఎస్ నుండి విఆర్ఎస్ పి కడపకు, జి.శ్రీనివాసనారాయణ్ ను సిసిఎన్ కడప నుండి అలూరు పిఎస్ కర్నూలుకు, పి.రామంజులును ఖాజీపేట పిఎస్ నుండి మంత్రాలయం సర్కిల్ కు, జి.శివశంకర్ విఆర్ కడప నుండి మైదుకూరు రూరల్ కు, ఎం.శ్రీనాధ్ రెడ్డి మైదుకూరు రూరల్ నుండి విఆర్ ఎస్సీ కడపకు, జి. నరేష్ బాబును విఆర్ అన్నమయ్య నుండి ఎర్రగుంట్ల పిఎస్ కు, ఆర్ ఈశ్వరయ్యను ఎర్రగుంట్ల పిఎస్ నుండి విఆర్ ఎస్సీ కడపకు బదిలీ చేశారు.

జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

Happy Birthday

మా గారాల కుమారుడు పడియపురాజు దైవికసాయి నేడు 5వ పుట్టిదినోజు జరుపుకుంటున్న శుభసందర్భంగా జన్మదిన శుభాకాంక్షలు. నీవు ఇలాంటి పుట్టిదినోజులు మరెన్నో జరుపుకోవాలని కోరుకుంటూ...

అమ్మ: ఖద్వతీ నాన్న: మంజునాథ్ మరియు కుటుంబ సభ్యులు బి.కొత్తకోట, అన్నమయ్య జిల్లా.



ప్రొద్దుటూరు, జూలై 31, ప్రభాతవార్త:

ప్రొద్దుటూరు మున్సిపల్ పరిధిలోని మున్సిపల్ ఆస్సులలో ఆక్రమంగా నిర్మాణాలు చేస్తున్న టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు అవినీతికి పాల్పడి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం లేదని మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం స్థానిక మున్సిపల్ కార్యాలయ సమావేశ భవణంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ భీమనిపల్లె లక్ష్మీదేవి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన సాధారణ సమావేశంలో ఎక్స్ అఫీషియో సభ్యులుగా ఎమ్మెల్యే సంద్యాల వరదరాజుల రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే అర్జున్ రమేష్ యాదవ్ లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బద్ వార్డు కౌన్సిలర్ వంగనూరు మురళీధర్ రెడ్డి

ఉందని దీనిపై ఎమ్మెల్యే వరద ఆలోచన చేయాలని సూచించారు. అనంతరం అధికారులు తయారచేసిన అజెండాలోని 17అంశాలు మరియు కేబుల్ అజెండాను పాలకమండలి ఆమోదం కోరకు కౌన్సిల్ ముందు ఉంచారు. ప్రధానంగా 4వ అంశానికి చెందిన మున్సిపల్ కార్యాలయానికి సెక్యూరిటీ సిబ్బంది రాత్రి ఇద్దరు, పగలు ఇద్దరు కావాలని కౌన్సిల్ ముందు ఉంచగా రాత్రి ఒక్కరు, పగలు ఒక్కరు మాత్రమే కౌన్సిల్ ఆమోదం తెలిపింది. అలాగే 13వ అంశానికి చెందిన 15లక్షల అంచనా వ్యయంతో కాలువలలోని పూడికతీత వనరులను కౌన్సిల్ ఆమోదం లభించలేదు. 10వ ఉంబట్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా ఒక కోటి 20లక్షల గ్రాంట్ నిధులతో కాలువల పూడికతీత వనరుల కేబుల్ అజెండా ద్వారా కౌన్సిల్ ఆమోదం తెలిపిన కారణంగా 13వ అంశాన్ని పరిశీలించాలని తెలిపారు. మిగిలిన 15అంశాలు మరియు టేబుల్ అజెండాలోని అంశాన్ని కౌన్సిల్ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం తెలిపింది. 17వ వార్డు కౌన్సిలర్ లింతకుంట్ల సువరత్ మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ కాలువలపై ఆక్రమంగా నిర్మాణాలు పూర్తి చేశారని తాను ఎన్నో సార్లు ఫిర్యాదు చేసిన అధికారులు పట్టించుకోలేదని అన్నారు. అక్కడ చేపట్టిన ఆక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యలలో భాగంగా ఎలాంటి నోటీసులు ఏమైనా ఇచ్చారని టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులను నిలదీశారు. అలాగే పడే వార్డు కౌన్సిలర్ గరిశపాటి లక్ష్మీదేవి మాట్లాడుతూ శ్రీరాముల పేటలోని సాయినాథ్ కాంప్లెక్స్ ఆక్రమంగా నిర్మాణాలు జరిపిన అధికారులు పట్టించుకోవడంపై ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తక్షణమే ఆక్రమ నిర్మాణాలు తొలగించాలని లేదంటే తాను చైర్మన్ భీమనిపల్లె డగ్గర్ బైతాయిస్థానని అన్నారు. 19వ వార్డు కౌన్సిలర్ మునీర్ మాట్లాడుతూ స్కూల్ సీట్ పేరుతో మైదుకూరు రోడ్డులో నిర్మించిన ఫుట్ పాత్ నిర్మాణం సంవత్సరం తిరగకముందే నాసిరకంగా నిర్మించడంతో కోరిగోయిందని అన్నారు. 13వ వార్డు కౌన్సిలర్ ఇర్లాన్ బాప మాట్లాడుతూ టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారి అవినీతి అంతా ఇంతా కావచ్చు. నెల్లూరు కార్పొరేషన్ లో పనిచేసే సమయంలో ఆయన లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీకి పట్టుబడ్డారని పత్రికలో వర్ణించిన వివరాలను, రాజకీయ నాయకుల ఇళ్ల దగ్గర ఉన్న రా్యపులను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తే అడ్డుకుంటారని తెలిసి పట్టణంలోని ఇతర ఆక్రమ నిర్మాణాలు యధేచ్ఛగా చేసుకోవచ్చు అన్నది టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారి ఉద్దేశం అని ఆరోపించారు. తక్షణమే టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారి అవినీతిపై విచారణ జరిపించి చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యేను కోరారు. దీంతో ఎమ్మెల్యే

మాట్లాడుతూ లిఖిత పూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేస్తే అవినీతి అధికారిపై విచారణ జరిపించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. 4వ వార్డు కౌన్సిలర్ వరకూటి ఓబుల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తాము అభివృద్ధికి అటంకం కాదని స్థానిక ఎమ్మెల్యే వరద ఆదేశాలతో ఆక్రమ కట్టడాలు తొలగించడం మున్సిపల్ కౌన్సిల్ దృష్టికి తేవాలని అధికారులకు సూచించారు. మున్సిపల్ నిబంధనలకు లోబడి ఆక్రమ కట్టడాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే వరద మున్సిపల్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఇటీవల చైర్మన్ భాంబర్లో జరుగుతున్న ఫోటోల తొలగింపు వివాదంలో నిబంధనలు తెలియజేస్తానన్న కమిషనర్ ఇంతవరకు తెలపలేదని మున్సిపల్ చైర్మన్ భాంబర్లోని సీఎస్ ఖాతా మొహిద్దీన్ ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర రాజకీయ అమరావతిలోని అనిబ్బిల్లో కూడ రాజకీయ పార్టీలకు టేబులించిన వాంభర్లలో ఆయా రాజకీయ పార్టీల నాయకుల ఫోటోలు పెట్టుకోవడం చూస్తున్నామని మరో చైర్మన్ పాతకోట బంగారు మునిరెడ్డి అన్నారు. చైర్మన్ భాంబర్లో వారి నాయకుల ఫోటోలు పెట్టుకోవడంలో అభ్యంతరం ఏమిటో అర్థం కావడం లేదన్నారు. ఫోటోలు పెట్టుకోవడంపై నిబంధనలు ఏమైనా ఉంటే తమ దృష్టికి తేవాలని కోరారు. తక్షణమే తమకు నిబంధనలు తెలియజేయాలని లేదంటే మున్సిపల్ చైర్మన్ భీమనిపల్లె లక్ష్మీదేవి నాగరాజు ఆదేశానుసారం మున్సిపల్ అవరణలోని డెక్కు కింద నుండి పాలన కొనసాగిస్తామని ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో భాంబర్లోకి రామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో మున్సిపల్ అధికారులు ఎంఈ సాయికృష్ణ, డిఈలు దస్తగిరి, ఆలకరావరము, టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారి మునిరత్నం మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



గడువు ముగిసిందా?

ఒకటి కొంటే మరోకటి ప్రి అనో, ముందే కొనిపెట్టినకుంటే నయం అని బియ్యం ఉత్పత్తులు స్టాక్ పెట్టుకుంటూ ఉంటాం కదా! కొన్ని సార్లు ఎక్కడో పెట్టి మర్చిపోతాం. తీరా చూసుకునే సరికి ఎక్స్ పైరీ అవుతుంటాయి. ఇలాంటి అనుభవం మీకు అయిందా? అంతంత డబ్బు పోసి కొంటాం. పడేయాలంటే మనసు బాధపడుతుంది కదూ! పోనీ ఇలా వాడేద్దాం.

◆ సిగ్నల్ కేర్ తొటర్ మొదలయ్యేదే క్లెన్సర్తో కదా! అదే గడువు తీరితే వాడాలంటే భయమేస్తుంది కదూ! అదే గడువు తీరితే వాడాలంటే భయమేస్తుంది కదూ! దాన్ని ఇతర వస్తువుల శుభ్రతకి వాడొచ్చని తెలుసా? మేకుల బ్రష్లు, ట్యూవెలను దీంతో క్లీన్ చేస్తే సరి. జిడ్డు వదలడమే కాదు, తేలిగ్గా శుభ్రమవుతాయి.

◆ మాయిశ్చరైజర్ని అయితే పాదాలు, మోకాళ్ళూ మోచేతులకు వాడొచ్చు. ముఖంతో పోల్చిస్తే అక్కడి చర్మం కాస్త మందంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, తట్టుకుంటుంది. అయినా రిస్క్ తీసుకోలేమంటారా? అయితే హ్యాండు బ్యాగుల శుభ్రతకు వాడేయండి. మెత్తని వస్త్రంపై కొద్దిమొత్తంలో మాయిశ్చరైజర్ తీసుకొని, దాంతోపైనే తుడిస్తే సరి. మెరుపు కోల్పోవు. అయితే లెదర్ బ్యాగులు... ముందు రంగులవి శుభ్రం చేసేప్పుడు జాగ్రత్త. కాస్త రంగు మారే అవకాశముంది.

◆ టోనర్లు సాధారణంగా కాస్త పెద్ద బాటిల్లోనే వస్తుంటాయి. ఆనర్లైన పాపింగులోనేవేమో తేదీ



చెక్ చేసుకునే వీలుండదు. పొరపాటున వచ్చాకా చెక్ చేసుకోలేదో.. అది పూర్తయ్యేలోపు గడువు ముగిసి దాఖలాల్లోన్నో. అదికాకపోయినా కొన్నిసార్లు చర్మతీరుకు సరిపడకపోవచ్చు. దాంతో పక్కన పెట్టేస్తాం. అదీ వుభాసేగా! వాటితో అద్దం ఫర్మిఫర్, మా, చెక్క వస్తువులు తుడిచి చూడండి. మెరవడం ఖాయం. ◆ ఫ్లేవర్ నచ్చిందని ఒకటి, ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉండాలని బ్యాగులోకొకటి..ఇలా ఎక్కువ కొనేవాటిల్లోవివేకం ఒకటి. ఇది సరిపడకపోయినా, ఎక్స్ పైరీ అయినా బాధపడనక్కర్లేదు. గోళ్ళ పక్కన చర్మం తరచూ పొడిబారడం, కాళ్ళ పగుళ్ళ లాంటి సమస్యలున్నాయా? వాటికి వాడిస్తే సరి. సమస్య తీరతుంది. డబ్బు వుభా అయిందన్న బాధా ఉండదు.

క్రికెట్ చూసేటప్పుడు కొంతమందికి కొన్ని సెంటిమెంట్లు ఉంటాయి. ఈ కుర్చీలో కూర్చుని చూస్తే ఇండియా గెలుస్తుందని.. నడిస్తే ప్రత్యర్థి జట్టు వికెట్ పడుతుందని.. ఇలా ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో నమ్మకం ఉంటుంది. అలాగే తాను ఓ సెంటిమెంట్ను సమ్మతానబోందో హిట్మ్యాన్ రోహిత్శర్మ సతీమణి రితికా సశ్శే. గ్యాలరీలో కూర్చుని తన భర్తను అనుక్షణం ఫీర్ చేసే ఆమె. ప్రతి మ్యాచ్లోనూ ఫింగర్స్ క్రాస్ చేసి (చూపుడు వేలు, మధ్య వేలిని క్రిస్టాస్గా పెట్టడం) 'పాజిషన్ పెడతానంటూ ఇటీవలే ఓ సందర్భంలో చెప్పకొచ్చింది. 'మ్యాచ్ అడ్డం తం క్రాస్ చేసి ఫింగర్స్ తోనే కూర్చుంటుందని, ఇదే తనకు కలిసొస్తుందని రోహిత్ కూడా తన భార్యను ఆకాశనికెత్తేశాడు. ఇలా ఈ ఒక్క విషయంలోనే కాదు.. ఆధాంగిగా రోహిత్ జీవితంలో సగ భాగమైన రితికా.. తన పర్సనల్ మేనేజర్గా కెరీర్లోనూ సగ భాగమైంది.

యుపి కలిపాడు!..... రోహిత్శర్మ.. మైదానంలో హిట్మ్యాన్గానే మనకు తెలుసు! సైలెంట్గా సిక్కులు, ఫోర్లు బాడే కూల్ కెప్టెన్గానే మనం ఇటీవలి చూశాం కానీ తెర వెనుక తన భర్త ఓ రోమాంటిక్ ప్రేమికుడు అంటోంది రితిక. పెళ్లికి ముందు నుంచే ఓ స్పార్ట్స్ మేనేజ్మెంట్ సంస్థను నడుపుతోన్న ఆమె.. యువరాజ్ సింగ్, విరాట్ కోహ్లా.. వంటి క్రికెటర్లకు మేనేజర్గానూ వ్యవహరించింది. ఇలా యుపికి మేనేజర్గా వ్యవహరిస్తోన్న సమయంలోనే రోహిత్ను కలుసుకున్నట్లు ఓ సందర్భంలో పంచుకుంది మిసెస్ రోహిత్. యుపికి మేనేజర్గా వ్యవహరించే సమయంలో ఇద్దరం కలిసి వలు మీటింగ్లకు హాజరయ్యే వాళ్లం. తను నన్ను ఓసోదరిలా భావించేవాడు. అలా ఓ ఈవెంట్లో పాల్గొన్న మాకు రోహిత్ కలిశాడు. అప్పుడే నేను, రోహిత్ ఒకరినొకరం చూసుకున్నాం. ఆపై తనకు మేనేజర్గా మారాను. క్రమంగా మా మధ్య అనుబంధం బలపడింది. ఒకరి మనసులో ఒకరం ఉన్నామని తెలుసుకున్నాక.. ఒకరినొకరం విడిచి ఉండలేకపోయాం. ముంబయిలోని ఓ స్పార్ట్స్ క్లబ్లో రోహిత్ నాకు రోమాంటిక్గా ప్రపోజ్ చేసిన ఆ క్షణం నేను మర్చిపోను. ఇక మా ప్రేమకు పెద్దల ఆశీర్వాదం కూడా తోడవడంతో 2015లో మా పెళ్లి జరిగింది. అంటూ తన క్యూట్ ప్రేమకథను పంచుకుంది రితిక. ఈ ఉండాల జంటకు ప్రస్తుతం సమైదా అనే ఐదేళ్ల పాప ఉంది.

భార్య.. మేనేజర్గా... క్రికెట్ అంటే ఎప్పుడూ ఏదో ఒక మ్యాచ్ ఉండనే ఉంటుంది. మ్యాచ్ల కోసం దేశవిదేశాలకూ తిరిగివచ్చే వస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు ఇంటిని మిస్సువుతుంటారు చాలామంది క్రికెటర్లు. కానీ తాము ఇందుకు మినహాయింపు అంటున్నారే రోహిత్-రితిక. ఎందుకంటే భార్యగా రోహిత్ జీవితంలో సగ భాగమైన ఆమె.. అతడికి పర్సనల్ స్పోర్ట్స్ మేనేజర్గా వ్యవహరిస్తూ కెరీర్లోనూ అర్ధాంగిగా మారింది. ఈ క్రమంలోనే రోహిత్కు సంబంధించిన క్రికెట్ వ్యవహారాలు

కెరీర్లోనూ అర్ధాంగిగా మారింది. ఈ క్రమంలోనే రోహిత్కు సంబంధించిన క్రికెట్ వ్యవహారాలు, ప్రకటనలు, ఇతర విషయాలన్నీ రితికే ధగ్గరుండి చూసుకుంటోంది. అందుకే తమ మధ్య ఉండే ప్రేమే కాదు. కెరీర్ కూడా తమ అనుబంధాన్ని మరింత దృఢం చేస్తుంటున్నారన్నీ లబ్ధి కవులే. తన నా లక్ష్మీ చాక్లెట్.. ఇక ఎక్కడ మ్యాన్ జరిగినా తన భర్తతో కలిసి అక్కడ వాలిపోతూ.. గ్యాలరీలో కూర్చుని తన భర్తను ఫీర్ చేస్తుంటుంది మిసెస్ రోహిత్. అంతేకాదు.. తన భర్త ప్రతి మ్యాచ్లోనూ రాజీందానిని, జట్టు గెలవాలనికోరుకుంటూ.. ఓ సెంటిమెంట్ను కూడా ఫాలో అయిపోతుందట రితిక. ఇటీవలే 'కపిల్ శర్మ షోలో' పాల్గొన్న రోహిత్ తన భార్య సెంటిమెంట్ గురించి మరోసారి చెప్పకొచ్చాడు. సిక్కులు కొడుతూ తమ గర్వప్రింట్స్ని ఇంప్రెస్ చేయడని ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాళ్లు అప్పుడప్పుడూ అడుగుతుంటారు. అవును.. ఇలాంటి సరదా విషయాలు కూడా అప్పుడప్పుడూ మా డ్రస్సింగ్ రూమ్లో



అతని విజయంలో ఆమె..

చర్చకొస్తాయి. ఆ సమయంలో వాళ్లతో నేను ఒక్కటే చెప్పా.. నేను కోట్ల ప్రతి పాల్ వెనుక నా భార్య రితిక ప్రోత్సాహం, స్ఫూర్తి ఉన్నాయి. నేను రాజీందానిని, భారత్ గెలవాలనే తాను



ఎప్పుడూ కోరుకుంటుంది. అందుకే మ్యాచ్ అడ్డం తం ఫింగర్స్ క్రాస్ పెట్టి కూర్చుంటుంది. తనే నా అప్పుడే దేవత. అంటూ తన భార్యను ఆకాశనికెత్తేశాడీ హిట్మ్యాన్. ఇటీవలే టి 20 ప్రపంచకప్ గెలిచిన సమయంలోనూ తన భర్తను ఫీర్ చేసిన ఈ క్రికెట్ లవరే.. ఆ మ్యాచ్లోనూ రితిక చేతివెళ్లి క్రేస్ క్రాస్గా

పెట్టి కూర్చుందని, అందువల్లే టీమిండియా విజయం సాధించిందంటూ ఫ్యాన్స్ అంతా ఆమెకు ధన్యావాదాలు చెబుతున్నారు.

రో.. నిన్న చూసి గర్వపడుతున్నా... ప్రతి మగాడి విజయం వెనుక ఒక మహిళ ఉన్నట్టే.. మన హిట్మ్యాన్ రోహిత్ శర్మ విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తోన్న ఆయన ఇష్టసఖి రితిక తన భర్త కెప్టెన్సీలో టి20 ప్రపంచకప్ రావడంతో ఉప్పొంగిపోతోంది. ఆ క్షణం భావోద్వేగంతో నిండిపోయిన రోహిత్ ఫొటోల్ని సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన ఆమె. గర్వంగా ఉందంటూ మురిసిపోయింది. 'రో... ఈ కప్ నీకు ఎంత విలువైందో నాకు తెలుసు! ఈ ఫార్మాట్, కప్, జట్టు, వీటన్నింటి కోసం నువ్వెంత పరితపించావో నేను చూశాను. ముఖ్యంగా గత కొన్ని నెలలుగా నువ్వు పడ్డ శ్రమకు ప్రతిఫలమిది! ఆఖరికి నువ్వు కన్న కల ఇలా సాక్షాత్కారమవు తుంటే అది చూసి నా మనసు ఉప్పొంగింది నీ జర్నీ స్ఫూర్తిదాయకం! నువ్వు సాధించిన విజయాలు చూసి ఓ భార్యగా గర్వపడుతున్నా. అదే సమయంలో టి 20 ఫార్మాట్ నుంచి రిటైర్ అవడం అంతో బాధగా ఉంది. అప్పుడే సో మచ్ డియర్! అంటూ ఎమోషనల్ అయింది రితిక. ప్రపంచకప్ మ్యాచ్ ముగిశాక స్టేడియంలో తన భార్య రితిక, చూతురు సమైరాతో కలిసి సరదాగా గడిపాడు రోహిత్. ఆ ఫొటోలు, వీడియోలు కూడా ఈ జంట అన్వేష్య డాంపర్త్యానికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యాంగా నిలిచాయని చెప్పచ్చు.



గ్లాసుని మడత పెట్టేద్దాం..

అనుగుణంగా మారుతుంటాయి. చూద్దానికి చిన్న కాయిన్లా జేబులో ఇమిడిపోయే ఈ పరికరాన్ని టీ తాగాలనుకున్నప్పుడు స్వీట్ కప్పులా మార్చుకోవచ్చు. పనైన తర్వాత.. మడతపెట్టి జేబులో ఉంచుకోవచ్చు. వ్యర్థాల సమస్య ఉండదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

పాపాన్ మాడండి.

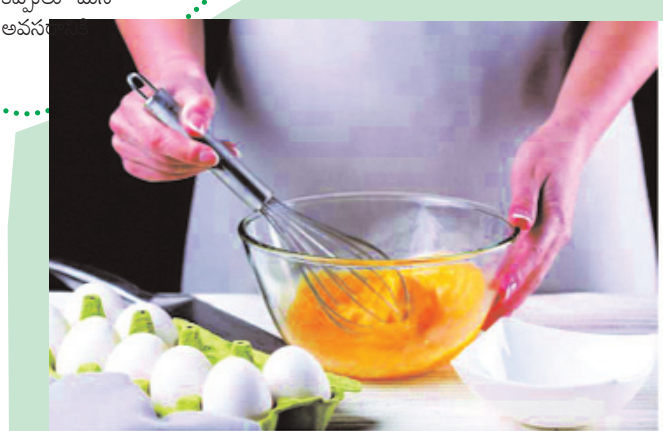
పాపాన్ మాడండి.

పాపాన్ మాడండి.

బయటకు వెళ్లినప్పుడు టీ, మంచి నీళ్లు తాగడానికి ఫ్లాస్క్ గ్లాసులు వాడుతుంటాం. అవి ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి ప్రమాదం అని తెలిసినా ప్రత్యామ్నాయం లేక వాటిపైనే ఆధారపడుతుంటాం. అయితే ఇక నుంచి అలా రాజీ పడాల్సి అవసరం లేదేమో! ఎందుకంటే మార్కెట్లోకి కొత్తగా వచ్చిన 'స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ ఫోల్డింగ్ కొలాప్సుబుల్ కప్పులు' మన అవసరం

కావాల్సినవి : కోడిగుడ్డ సోస-1,తేనె-ఒక చెంచా, అలివ్ ఆయిల్- ఒక చెంచా, ఆముదం నూనె- ఒక చెంచా, ఆర్గన్ ఆయిల్- ఒక చెంచా,

కురులకు గుడ్డు



తయారీ : ముందు కోడిగుడ్డు సోస ఒక పాత్రలో వేసుకుని బాగా గిలకరించాలి. తర్వాత తేనె, అలివ్ ఆయిల్, ఆముదం నూనె, ఆర్గన్ ఆయిల్ కూడా వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకి పట్టించి అరగంట పాటు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత మంచి పొంపూ, కండిషనర్తో జుట్టుని

నిగనిగ లాడే సల్లడి వాలు కురులు అంటే ఎవరికీ ఇష్టం ఉండదు చెప్పండి. ఈ రోజుల్లో అహారపు అలవాట్లతో పాటు మారుతోన్న జీవనశైలి ప్రభావం కురులపై కూడా పడుతోంది. వీటికి తోడు స్టైలింగ్ కోసం ఉపయోగించే ఉత్పత్తులు

శుభ్రపరచు కుంటే సరి. నిగనిగలాడే కురులు

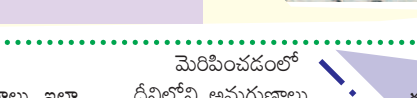
మార్చి స్తున్నాయి. దీనికి పరిష్కారంగా ఇంట్లోనే సుఖభాగం చేసుకునే

కురులకు గుడ్డు

ఒక ధనికుడు తనకోక మంచి గురువును చూపమని రోజూ ప్రార్థించేవాడు. అతడోరోజు ఆయన నుంచి వస్తుంటే చినిగిన బట్టలతో ఉన్న వ్యక్తి కనపించాడు. అతని ముఖంలో తేజస్సు, ప్రశాంతత చూసి.. ఇంత పేదవాడు ఎలాంటి అలజడి లేకుండా

దైవం శాంతంగా ఎలా ఉన్నాడని ఆశ్చర్యపోయాడు. అతడిలో ఏదో ప్రత్యేకత ఉంది. కొంత ధనమిచ్చి 'పేదరికం నుంచి బయటపడేస్తే సంతోషిస్తాడు అనిపించింది. ఇది నీకు చాలా మంచిరోజు. అందుకే నా కంట పడేలా చేశాడు దేవుడు. భగవంతుడు నా ద్వారా నీకు అద్భుతాన్ని ప్రసాదించడంలా వాడు అన్నాడు ధనికుడు కాస్త గర్వంగా. నాకు చెబు రోజుంటూ ఎన్నడూ లేదే! నేను దురదృష్టవంతునికే చెప్పానా? నాలో అలాంటి భావమే లేదు అని అతడంటే.. అది ప్రత్యేకంగా

చెప్పారా? నువ్వు బాధల్లో ఉన్నావని నువ్వేగా తెలుస్తోంది. పోనీ నీకే భగవంతుడు నాద్వారా సంతోషాన్ని ప్రసాదిస్తాడు అన్నాడు ధనికుడు. దానికి పేదవ్యక్తి దైవాన్ని నమ్ముతున్నాను. నా జీవితంలో విషాదమనేది లేదు. అది నీ ఊహ మాత్రమే అన్నాడు. ధనికుడిలో సహనం నశించి, ఏం చూసుకుని నీకింత పొగరు? అన్నాడు. అతడు నవ్వి భగవంతుడు ఏం చేసినా.. అంతిమంగా అది మన మంచికే అని నమ్ముతాను. అందుకే నాకు కష్ట సమయంలోనూ సుఖమూ, అద్భుతమే అనిపిస్తుంది అన్నాడు. ధనికుడికి చిరాకేని నీలాంటివాడు నరకానికి వెళ్తాడు అన్నాడు. అయితేనేం. వినయం, ప్రేమ అనే రెండు చేతులతో భగవంతుని అలింగనం చేసుకుంటాను. అప్పుడాయన కూడా నాతోపాటే ఉంటాడు. దైవం తోడుంటే నరకం కూడా స్వర్గమే. ఆయన లేకుంటే స్వర్గం కూడా నరకమే బయలివ్వాడు పేద. దాంతో ధనికుడికి జ్ఞానోదయమైంది. భగవంతుడు నీ రూపంలో గురువును ప్రసాదించాడన్న మతం అన్నాడు. □



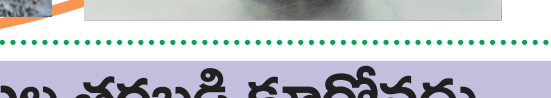
మరిపించడంలో దీనిలోని అష్టగుణాలు సహజరస్యాయి. వెనిగర్, నీటిని సమపాళ్లలో తీసుకొని స్నై బాటిల్లో నింపు కోవాలి. శుభ్రం చేయాలనుకున్న వస్తువులపై ఈ మిశ్రమాన్ని స్నై చేసి కూడా, షవర్చాడ్.. వంటివి మూసుకుపోయి నప్పుడు. వెనిగర్ను నేరుగా వాటి ఓపెనింగ్ ధగ్గర స్నై చేసి కాసేపు అలా పదిలేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. బెకాంగ్ నోడా, నీళ్లు కలిపి షేన్లలా తయారుచేసుకోవాలి. దీన్ని జిడ్డుగా ఉన్న ప్రదేశాల్లో, దుస్తులపై పడిన గ్రీజు మరక



అనాసపండు పైన గరగరలాడితేనేం.. లోపలి గుజ్జు అద్భుతం కదూ! ఆ రుచి పరిమళాల గురించి చెప్పడానికి మాటలు చాలవు. అంత గర్వకైన అనాసను ఎంత సాగసుగా చిత్రిక పట్టారో, ఎన్ని చిత్రాలు చేశారో చూడండి!



నిమగ్నమవుతున్నార. అలా ఆస్మిలో గంటల తరబడి కూర్చోవడం వల్ల ఆరోగ్యం మీద తీవ్ర ప్రభావం చేస్తుంది. అంటున్నారని నిపుణులు. ఆస్మికి వెళ్లిన వెంటనే కూర్చుంటారు. ఆపై పని కారణంగా లేవలేని పరిస్థితి అలా గంటల కొద్దీ కూర్చోవడం వల్ల శరీరంలో



గంటల తరబడి కూర్చోవద్దు.. కణాలు బలహీనపడతాయి. దీని కారణంగా రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రభావితమవుతుంది. మెద, వెన్నునొప్పి సమస్యలు మొదలవు తాయి. కాబట్టి, ఎంత బిజీగా ఉన్నా, పని మధ్యలో కొంత విరామం తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. పని ముగిసిన తర్వాత కొడిచాటి వ్యాయామం చేస్తూ ఉంటే కండరాలు చురుకూ పని చేస్తాయి.



నిరంతరం ఒకే చోట కూర్చుని పనిచేయడం వల్ల కెలోరీలు ఖర్చుకావు. దాంతో ఊబకాయం, బరువు పెరగడం జరుగుతుంది. పని మధ్యలో నీళ్లు తాగుతూ, విరామం సమయంలో నడవడం చేస్తుండాలి. ఇబ్బ లేదా ఆస్మిలో ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల మోకాళ్లు, నడుము నొప్పి వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా

