



తెగని కరెంటు లడాయి

తెలంగాణ, మరో ఏడు రాష్ట్రాలపై కొనసాగుతున్న ఆంక్షలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ సహా ఆరు రాష్ట్రాలకు అనుమతి

బకాయిలు చెల్లించడంతో లావాదేవీలకు అంగీకారం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 19, ప్రభాతవార్త: బకాయిలు చెల్లించడంతో ఆంధ్రప్రదేశ్లో సహా ఆరు రాష్ట్రాలకు పవర్ ఎక్స్చేంజ్లో విద్యుత్ కొనుగోలు చేసేందుకు కేంద్రం అనుమతి నిచ్చింది. పవర్ ఎక్స్చేంజ్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లో కొనుగోలు, అమ్మకం నుండి తెలంగాణతో సహా 13 రాష్ట్రాలను నిషేధించిన ఒక రోజు తర్వాత అందులో 6 రాష్ట్రాలు బకాయిలను చెల్లించడంతో యధావిధిగా కేరెంలు కొనుగోలుకు కేంద్ర విద్యుత్ మంత్రిత్వ శాఖ అంగీకారం తెలిపింది. ఈ ఆరు రాష్ట్రాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్, ఛత్తీస్‌గఢ్, మహారాష్ట్ర, బీహార్, జార్ఖండ్, మణిపూర్ ఉన్నాయి. అయితే తెలంగాణ డిస్కంలు బకాయిలను చెల్లించక పోవడంతో పవర్ ఎక్స్చేంజ్ నుండి విద్యుత్ కొనుగోలు విషయంలో నిషేధం అమల్లో ఉంది. విద్యుత్ ఉత్పత్తి సంస్థలకు (జెఎస్కో) తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్తో సహా 13 రాష్ట్రాలకు చెందిన విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థలు (డిస్కంలు) 5,085 కోట్ల రూపాయలు మేర బకాయిలు ఉండడం తెలిసిందే. దీంతో వీటిని పవర్ ఎక్స్చేంజ్ నుండి

విద్యుత్ కొనుగోలు చేసే విషయంలో గురువారం అధికారి నుండి నిషేధం విధించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ 13 రాష్ట్రాల్లోని ఆరు రాష్ట్రాలకు చెందిన విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థలు శుక్రవారం తమ బకాయిలను చెల్లించాయి. వీటిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ 412.69 కోట్ల రూపాయలు, మహారాష్ట్ర 381.66 కోట్ల రూపాయలు, జార్ఖండ్ 214.47 కోట్ల రూపాయలు, బీహార్ 173.50 కోట్ల రూపాయలు, మణిపూర్ 29.94 కోట్ల రూపాయలు, ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్ర డిస్కంలు 27.49 కోట్ల రూపాయలను చెల్లించాయి. దీంతో ఆయా రాష్ట్రాలకు యధావిధిగా విద్యుత్ కొనుగోలుకు కేంద్ర విద్యుత్‌మంత్రిత్వశాఖ అనుమతినిస్తూ తక్షణం ఈనెట్‌యం అమల్లోకి వచ్చేలా అనుమతినిచ్చింది. అయితే పవర్ ఎక్స్చేంజ్‌ల ద్వారా కొనుగోలు చేసిన విద్యుత్ కోసం జనరేటర్లకు ఎటువంటి డబ్బు చెల్లించలేదని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం శుక్రవారం పేర్కొనడం గమనార్హం. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఇంధన శాఖ స్పెషల్ డిప్టీ >>2



కేంద్రం తప్పుచేస్తోంది - సిఎం కెసిఆర్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి,హైదరాబాద్,ఆగస్టు19: పవర్ ఎక్స్చేంజ్‌లో విద్యుత్ కొనుగోలు చేసే విషయంలో తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని కేంద్రం నిషేధించినవ్యవహారంపై ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు శుక్రవారంనాడు ప్రగతి భవన్‌లో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యుత్ మంత్రి జగదీష్‌రెడ్డి, ట్రాన్స్‌కో,జెఎస్కో సిఎండి ప్రభాకరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరిని సిఎం కెసిఆర్ తప్పుపట్టారు. కేంద్రనిర్ణయాలపై అప్ర >>2



మసీక్ సిసోడియా



రామచంద్ర పిత్తే

అధికారం ముసుగులో

లిక్కర్ దందా!

ఢిల్లీ డిప్యూటీ సిఎం సిసోడియాసహా

15 మందిపై ఎఫ్ఐఆర్

ఢిల్లీ, హైదరాబాద్‌లో రోజంతా సోదాలు జరిపిన సిబిఐ

ఎ-1 సిసోడియా, ఎ-2 అర్వా గోపీకృష్ణ

అభియోగాలకు గురైనవారిలో రామచంద్ర పిత్తే, అర్జున్ పాండే, ఆనంద్ తివారి ప్రభుతులు

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 19: దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని ఆమ్ ఆడ్మి పార్టీ ప్రభుత్వంలో మరోసారి సిబిఐ సోదాలు కలకలం రేపుతున్నాయి. ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి, విద్యాశాఖ మంత్రి మసీక్ సిసోడియా నివాసంలో శుక్రవారం సిబిఐ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు. మద్యం విధానంపై దాఖలైన కేసు విచారణలో భాగంగా ఈ తనిఖీలు చేస్తున్నారు. సిసోడియా నివాసంతో పాటు ఢిల్లీ ఎన్‌సిఆర్ ప్రాంతంలోని 21 చోట్ల ఈ సోదాలు జరుపుతున్నట్లు అధికారుల వెల్లడించారు. అంతేకాకుండా ఢిల్లీ అబ్జర్వర్ విధానంలో మొత్తం 15 మందిని నిందితులుగాచేర్చారు. వీరిలో ఎన్రైజ్ ఉన్నతాధికారులు, డిప్యూటీ సీఎంతోపాటు వలువురు ప్రైవేటు కంపెనీలప్రతినిధులు కూడా ఉన్నారు. అప్పటి ఎన్రైజ్ కమిషనర్ అర్జు గోపీకృష్ణ ప్రధాన నిందితునిగా సిబిఐ చేర్చింది. మొత్తం 11 మేజీల ఎఫ్ఐఆర్‌లో అవినీతి, నేరపూరిత కుట్ర, భాతాల్లో అవతతవకలకు పాల్పడటం వంటివాటికి పాల్పడ్డారని సిబిఐ ఆరోపించింది. >>2

విద్యార్థి ఆత్మహత్యాయత్నం

•నగరంలోని ఓ ప్రైవేటు కళాశాలలో సంచలనం సృష్టించిన ఘటన •టీసీ కోసం ప్రిన్సిపల్

ఎదుటే పెట్రోల్ పోసుకుని నిప్పంటించుకున్న విద్యార్థి •ప్రాణాపాయ స్థితిలో ముగ్గురు వ్యక్తులు



గాయపడిన విద్యార్థిని ఆసుపత్రికి తరలిస్తున్న దృశ్యం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు19 ప్రభాతవార్త: హైదరాబాద్, అంబర్‌పేట పరిధిలోని ఓప్రైవేటు కళాశాలలో దారుణం చోటు చేసుకుంది.ఫీజు చెల్లించనిదే టీసీ ఇవ్వలేదని మెండికేయడంతో ఓ విద్యార్థి కాలేజీ వద్ద ఆత్మహత్యాయత్నం చేశాడు. దీంతో ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్తత నెలకొంది. సాయినారాయణ అనే విద్యార్థి టీసీ కోసం మాట్లాడుమని ప్రిన్సిపల్ గదికి వెళ్లిన సందర్భే అనే విద్యార్థి నాయకుడు తనతోపాటు తెప్పకున్న పెట్రోల్ మీద పోసుకున్నాడు. పక్కనే దీపం ఉండటంతో ఒక్క సారిగా మంటలు అంటుకున్నాయి. వాటిని అదుపు చేసేందుకు ప్రయత్నించిన ప్రిన్సిపల్ సుధాకర్‌రెడ్డి, పాలనా అధికారి ఆకోర్‌రెడ్డికి గాయాలయ్యాయి. బాధితులు ప్రస్తుతం ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ప్రిన్సిపల్ టీసీ ఇవ్వకుండా ఇబ్బంది పెడుతున్నారని, అందుకే ఆ విద్యార్థి ఈ అపహాయిత్వానికి పాల్పడ్డాడని అతని సేపైమాటలు చెబుతున్నారు. ఈ ఘటనలో ప్రిన్సిపల్ గదిలో మంటలు అంటుకుని ఏసీతో పాటు అక్కడి సామాగ్రి కాలిపోయాయి. కుర్చీలు, ఇతర వస్తువులు దగ్ధమయ్యాయి. యాజమాన్యం ఫిర్యాదుతో

పోలీసులు కేసు నమోదు చేసినట్లు సమాచారం. మరోవైపు ఈ ఘటనపై ఎన్‌ఎఫ్‌ఐ, ఎఓబిపీ తదితర విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు కాలేజీ దగ్గర ధర్నా చేపట్టారు. కొంతమంది కళాశాలపై దాడిచేయగా అడ్డాలు వగిరిపోయాయి. దీంతో అక్కడ ఉద్రిక్త వాతావరణం ఏర్పడింది. పోలీసులు పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసువచ్చే ప్రయత్నం చేశారు. తుర్పు మండల అదనపు డీసీపీ శ్రీనివాసరెడ్డి అధ్వర్యంలో పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.

ఫీజు విషయంలోనే వివాదం..ముందుగానే పెట్రోల్ బాటిల్‌తో..అడిషనల్ డీసీపీ విద్యార్థి ఆత్మహత్య ఘనంపై అడిషనల్ డీసీపీ శ్రీనివాసరెడ్డి స్పందించారు. “విద్యార్థి సాయినారాయణ ఇంటర్ సెకండ్ ఇయర్ పూర్తి చేసుకున్నాడు. సాయి నారాయణ తన తండ్రి, విద్యార్థి సంఘం నాయకుడు సందీప్‌తో కలిసి కాలేజీకి వచ్చాడు. టీసీ ఇవ్వాలంటే దుర్భా ఉన్న రూ.16వేల ఫీజు చెల్లించాలని ప్రిన్సిపల్ సుధాకర్ చెప్పారు. ఈ క్రమంలో విద్యార్థి నేత సాయి నారాయణ, ప్రిన్సిపల్ మధ్య >>2

నేడు మునుగోడులో ‘ప్రజాదీవెన సభ’



సభాస్థలిని పరిశీలిస్తున్న భద్రా సెబ్బంది

ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన మంత్రి జగదీష్ రెడ్డి

మరోసారి కూసుకుంట్లకు టికెట్?

నల్లగొండ, ఆగస్టు 19 ప్రభాతవార్త: తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు నేడు మునుగోడులో జరిగే ప్రజా దీవెనసభ, ఉప ఎన్నిక ప్రచార శ్రీకారానికే రానున్నారు. ఈ సందర్భంలో మునుగోడు నియోజకవర్గంలో గత దశాబ్దాలుగా నెలకొన్న చిరకాల డిమాండ్లు తొలగిపోనున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ మునుగోడు నియోజకవర్గంలో రాష్ట్రంలోనే అత్యంత కీలకమైన ఉప ఎన్నికకు వరాల జబ్బు కలిపివేసే అవకాశం ఉంది. మునుగోడు నియోజకవర్గ ఉప ఎన్నికను ముఖ్యమంత్రి చంద్రశేఖరరావు ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుని గెలుపు బాధ్యతలను జిల్లా మంత్రి జగదీష్‌రెడ్డి అప్పగించారు. జిల్లా మంత్రి జగదీష్‌రెడ్డి నియోజకవర్గంలోని ఏడు మండలాలలో జిల్లాకు చెందిన వలువురు ఎమ్మెల్యేలకు బాధ్యతలు అప్పగించారు. మండలాల్లో నెలకొన్న సమస్యలను గుర్తించి ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి వెళ్లిన సమస్యలు ప్రజా >>2

కరోనా సమాచారం

ప్రపంచంలో
మొత్తం బాధితులు
59.92 కోట్లు
మరణాలు-64.67 లక్షలు
దేశంలో
తాజా కేసులు - 15,754
మరణాలు - 47
తెలంగాణలో
తాజా కేసులు- 450
మృతులు -0

మునుగోడువైపు కాంగ్రెస్ నేతల చూపు

నేడు పిసిసి చీఫ్ రేవంత్ పయనం

గ్రామగ్రామాన ఇన్‌చార్జిల నియామకం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 19 ప్రభాతవార్త: రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నేతల మునుగోడుపై దృష్టిసారించారు. మునుగోడు ఉప ఎన్నిక సందర్భంగా ప్రచారభేదిని మోగించేందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సన్నాహాలు ప్రారంభించింది. ఇప్పటికే ఇక్కడ టిజెపి, టిఆంఎస్‌ఎల దూకుడు ప్రదర్శిస్తుండే కాంగ్రెస్ మాత్రం తన ప్రచారాన్ని శనివారం నుంచి ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమైంది. మునుగోడులో కాంగ్రెస్ జెండా ఎగురవేయడంతో పాటు కాంగ్రెస్ నేతల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపేందుకు టిపిసీని అధ్యక్షుడు రేవంత్‌రెడ్డి శనివారం మునుగోడు వెళ్లనున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా మునుగోడులో కాంగ్రెస్ జెండా కార్యక్రమాల నిర్వహించనున్నారు. మన మునుగోడు అడ్డాగా ఉన్న మునుగోడులో మరోసారి హస్తం జెండా ఎగురవేయాలని పార్టీ నేతలు ప్రజాళిక చేస్తున్నారు. ప్రతి గ్రామంలో ర్యాలీలు, పార్టీజెండా ఆవిర్భవణ చేయనున్నారు. ఏడు మండలాలు, 176 గ్రామాల్లో కాంగ్రెస్ ఈ కార్యక్రమంలో చేపట్టనుంది. అదేవిధంగా మన మునుగోడు-మన కాంగ్రెస్ పేరుతో స్థిరస్థల పంపిణీ చేయనున్నారు. అంతేకాకుండా మునుగోడు ఉపఎన్నికకు సంబంధించి కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామాల వారిగా ఇంచార్జీలను ప్రకటించారు. >>2





అమర సైనికుల కుటుంబాలకు చేయూత

ఆమె భర్త దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించారు. కానీ తన కుటుంబంలో దేశభక్తిని నింపారు. ఆ స్ఫూర్తితో సేవే జీవితంగా మార్చుకున్నారు. సుభాషిణి వసంత్.

అమర సైనికుల కుటుంబాలకు చేయూత అందించడమే జీవితాశయంగా మార్చుకున్నారు. భర్తను కోల్పోయి, ఒంటరిగా పిల్లలతో దయనీయ స్థితిలో ఉన్న సైనిక వితంతువును సేనున్నానంటూ భరోసా ఇస్తున్నారు. సుభాషిణి భర్త కల్వల్ వసంత్ వేణుగోపాల్ సైన్యంలో కమాండ్‌ింగ్ ఆఫీసర్. 2007, ఏప్రిల్ ఇద్దరూ కలిసి బెల్గాంలో ఓ వేడుకకు వెళ్లారు. అక్కడ సైనిక అమరవీరుల కుటుంబాలను కలిశారు. వారిలో భర్తను కోల్పోయి. ఇద్దరు చంటిబిడ్డలతో కనీస అవసరాలు కూడా కరవైన ఒక యువతి దీనస్థితిని చూసి సుభాషిణి హృదయం ప్రదివి పోయింది.

ప్రపంచానికి తెలియజెప్పడం, ఆర్థికంగా చేయూత, వారి పిల్లలకు విద్యతోపాటు ఆ సైనిక వితంతువులకు సాధికారత కల్పించడానికి నడుం కట్టారు. 'దేశవ్యాప్తంగా అమరవీరుల కుటుంబాలను గుర్తించి, వారికి ప్రభుత్వ సౌకర్యాలను అందేలా కృషి చేయాలనుకున్నా. ఇది చాలా ఖర్చుతో కూడిన వ్యవహారం. నేను భద్రతనాట్య కళాకారిణిని. నా నృత్య ప్రదర్శనల ద్వారా వచ్చే సొమ్మును మా ఫౌండేషన్ కు కేటాయిస్తున్నా. ముందుగా నారాంటి అమరవీరుల భార్యల జీవితాలను



ప్రతిబింబించేలా 'సైలెంట్ ప్రంట్' నాటకాన్ని రూపొందించా. దీన్ని పలు నగరాల్లో ప్రదర్శించా. ఆలా వచ్చిన సొమ్ముతో పని ప్రారంభించా. అప్పటి నుంచి ప్రదర్శనలన్నీ ప్రభుత్వానికి, అమరవీరుల కుటుంబాలకు మా ఫౌండేషన్ వారధిలా పని చేస్తోంది. ముందు కర్ణాటకలోని మూమూల ప్రాంతాల్లో అమరవీరుల కుటుంబాలను గుర్తించాం. వారికి ప్రభుత్వవరంగా దక్కాల్సిన సౌకర్యాల కోసం చట్టపరమైన సాయాన్ని అందిస్తున్నాం. అవసరమైన వారికి కోస్టెలింగ్ ఇస్తున్నాం. ఆ వీరుల పిల్లలకు పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో అడ్మిషన్ దొరికేలా చేస్తున్నాం. ఉపకార వేతనాలు ఇస్తున్నాం. అమరవీరుల భార్యలకు వృత్తివిద్యల్లో శిక్షణ ఇప్పిస్తున్నాం. వందల కుటుంబాలకు మాత్రం సాయం చేయగలుగుతున్నాం. దేశవ్యాప్తంగా అమరవీరుల కుటుంబాలకు సేవలందించేలా వీనరించడం మా ఆశయం' అంటున్నారు. సుభాషిణి. ఆవిడ కృషికి గుర్తింపుగా ఎన్నో పురస్కారాలూ లభించాయి. వాటి ద్వారా అందిన మొత్తాల్ని సేవకే వెచ్చిస్తున్న సుభాషిణి దేశభక్తికి ప్రతిరూపం ఆమె.

చిన్నారులు తినడం లేదా!

చిన్నారుల్లో ఆహారంపై అనాసక్తి గా ఉండటం లేదా స్టీలులోని భోజనాన్ని చిందరవందగా చేయడం వంటి లక్షణాలకు కారణాలను కనుగొంది సౌత్ ఆస్ట్రేలియాలోని క్వీన్స్ ల్యాండ్ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తల బృందం. మీరు జరిపిన ఓ అధ్యయన నివేదిక 'ఇంటర్నెషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎన్విరాన్మెంటల్ రిసెర్చ్ అండ్ హెల్త్' ప్రచురిత మయ్యింది. పదేళ్లలోపు పిల్లలు ఆహారాన్ని సరిగ్గా తీసుకోకపోవడానికి కారణాలపై ఈ అధ్యయనం చేశారు. ఇప్పటికే వంటలు, ఒంటరిగా తినాల్సిన రావడం, నిత్యం ఒకే రకమైన పదార్థాలు.. పీటస్పాంటి వల్ల పిల్లలకు తిండిపై శ్రద్ధ తగ్గుతుంది. వీరిలో ఆకలిని పెంచి పౌష్టికారాన్ని తీసుకునేలా తల్లిదండ్రులు పాటించాల్సిన కొన్ని నియమాలను శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

అందరితో కలిసి... ఇంట్లో ముందుగానే చిన్నరలుకు భోజనం అందించకుండా, కుటుంబంతో కలిసి తినేలా చేయాలి. అందరితో కలిసి ఉన్నప్పుడు ఎదుటి వారి నుంచి పిల్లలు కూడా ఎటువంటి ఆహారం, దాన్ని ఎలా తినాలో నేర్చుకుంటారు. తోబుట్టువులతో కలిసి తింటే మరీ మంచిది. పలురకాల కూరగాయలతో చేసిన ఆహారంపై అవగాహన పెంచుకుంటారు. అంతేకాదు, రోజూ ఒకేలాంటి పదార్థాలు కాకుండా రకరకాల, రంగురంగుల కూరగాయలతో చేసి



ఆహార పదార్థాలను అందించడం కూడా చిన్నారుల్లో తినాలన్న ఆసక్తిని పెంచుతుంది.

నిశ్చిత సమయం : రోజులో నిశ్చిత సమయంలో కనీసం అయిదు సార్లు ఆహారం తీసుకోవడం చిన్నప్పటి నుంచి నేర్పాలి. మధ్యలో తీసిపెట్టడాలు, చిరు తిండి అలవరిస్తే ఆ ప్రభావం ఆహారంపై పడుతుంది. దాంతో చిన్నారులు ఆసక్తి భోజనంపై ఆసక్తి చూపించరు.

సానుకూల : ఇంటిల్లపాటి కలిసి భోజనం చేసేటప్పుడు ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. వాదోప వాదాలు, చర్చలు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి. లేదంటే ఇవన్నీ పిల్లలపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. అది వారిలో ఆత్మిని కలిగించి, ఉండే కొంచెం ఆకలిని కూడా దూరం చేస్తుంది. కుటుంబమంతా కలిసి ఉన్నప్పుడు టీవి లేదా ఎవరికీ వారు ఫోన్లో బిజీగా ఉండకూడదు. □

జుట్టుకి నగల హంగులు



పాతతరం ట్రెండ కొత్తగా వచ్చేసింది. అయితే అవి కాస్త ఆధునికత అద్దుకుని హెయిర్ స్టైలింగ్ కి మూలంగా మెప్పిస్తున్నాయి. అల్లిన జడలకే కాదు. గాలికి పదిలేసిన కురులకు, పోనీటెయిల్స్ కి కూడా చక్కడగా అమరిపోతున్నాయి. కుందస్సు, రాళ్ళూ, పూసలతో డిజైన్ చేసిన ఇవి తలకట్టుకు కొత్తకళను తెచ్చిపెడుతున్నాయి.



కొంతమందికి పొట్ట వద్ద కొవ్వు పేరుకుపోయి చూడటానికి ఎబ్బెట్టుగా

కంసుడి వధ



అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తాడు. కంసుడి వధకు సమయం అసన్నమయిందని కృష్ణుడు భావించి, కున్నీ పోటీలకు హాజరైన ప్రజల ముందు కంసుడ్ని హతమార్చుతాడు. ఉగ్రగన మహారాజుగా విడుదల చేసినింహాసం మీద కార్యోబెడతాడు. దేవకి, నానుడేవుల్ని కారాగారం నుండి విడుదల చేస్తాడు. అందరూ కలిసి సంతోషంగా మధుర చేరుకుంటారు.

- కాయ నార్తర్ర

కూరగాయలతోనే పొట్ట తగ్గించుకోండి

అనిపిస్తుంది. అయితే కూరగాయలతోనే ఈ కొవ్వును తగ్గించుకోవచ్చు.

కరిగించేందుకు గుమ్మడి కాయ తీసుకోవడం మంచిది. మంచి గుమ్మడికొర్రు కూర చేసుకుని తినడం, బూడిద గుమ్మడి జ్యూస్ చేసుకుని తాగడం మంచి ఫలితాలనిస్తుంది.

అహారంలో పచ్చి మిరపకాయలను విరివిగా వాడటం ద్వారా కూడా కొవ్వు కరుగుతుందని నిపుణులు మాట.

కాలిఫ్లవర్, క్యాబేజీలను మన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల మీలో ఉండే పీచు పదార్థాలు పొట్ట పెరగడాన్ని ఆరోగ్యంగా ఆరికడతాయి. అదే విధంగా వానానికి రెండు మూడు సార్లు



పుట్టగొడుగులు తీసుకోవడం కూడా కొవ్వు కరిగించడానికి తోడ్పడుతుంది. పుట్టగొడుగుల్లో ఉన్న ప్రోటీన్లు మన శరీరంలో మెటబాలిజంను బాగా పెంచుతాయి. దీంతో కొవ్వు బాగా కరుగుతుంది. అక్కువ మోతాదులో ఆకుకూరలు తీసుకోవడమూ శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించడానికి తోడ్పడుతుంది. □

ఈ పండ్లతో ఆరోగ్యం పదిలం

నేరేడు. దీని రసం తాగడం వల్ల అల్బర్ దరిచేరదు. ఇది గర్భాశయ సమస్యలను తగ్గించే దం రోసు బాగా ఉపకరిస్తుంది. అయితే ఎర్రనా ఆతిగా తింటే ప్రమాదమే. దీనికి నేరేడు కూడా మినహాయింపు కాదు.

అల్బర్. కేవలం వర్షాకాలం లో మాత్రం మే లభించే అల్ బకర పండ్లు శరీరా నిక ఇంంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ కాలంలో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే జలుబు సమస్య ను తగ్గించి, రోగనిరోధకశక్తి మెరుగుపడేలా చేస్తాయి. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు రోజూ 3 లేదా 4 ఆలోబకర పండ్లును తీసుకోవడం వల్ల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. టైప్-2 మధుమేహం ఉన్నవారికి కూడా ఇది మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. గుండెపోటు, రక్తముక్తాన్ని పదిలం ప్రాణాంతక వ్యాధుల ముప్పును తగ్గించడంతో ఆలు ఆస్పమా, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, అధిక బరువు వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడేస్తుంది. అయితే ఆలోబకరను మరీ ఎక్కువగా తీసుకోకపోవడం మంచిది. □

మధుమేహం, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులను నియంత్రించడంలో చెల్ల బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నిద్రలేమిలో బాధపడేవారు చెల్ల పండ్లరసాన్ని తరచుగా తీసుకుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల వృద్ధాప్య ధాయలు దరిచేరవు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచడంలో చెల్లకి మించి లేదు. కండరాల నొప్పుల నుంచి త్వరగా ఉపశమనం

ఫేషియల్ ట్రీట్ అనగానే అందరి చూపు బ్యూటీ పార్లర్లపై

నేరేడు. దీని రసం తాగడం వల్ల అల్బర్ దరిచేరదు. ఇది గర్భాశయ సమస్యలను తగ్గించే దం రోసు బాగా ఉపకరిస్తుంది. అయితే ఎర్రనా ఆతిగా తింటే ప్రమాదమే. దీనికి నేరేడు కూడా మినహాయింపు కాదు.

అల్బర్. కేవలం వర్షాకాలం లో మాత్రం మే లభించే అల్ బకర పండ్లు శరీరా నిక ఇంంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ కాలంలో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే జలుబు సమస్య ను తగ్గించి, రోగనిరోధకశక్తి మెరుగుపడేలా చేస్తాయి. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు రోజూ 3 లేదా 4 ఆలోబకర పండ్లును తీసుకోవడం వల్ల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. టైప్-2 మధుమేహం ఉన్నవారికి కూడా ఇది మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. గుండెపోటు, రక్తముక్తాన్ని పదిలం ప్రాణాంతక వ్యాధుల ముప్పును తగ్గించడంతో ఆలు ఆస్పమా, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, అధిక బరువు వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడేస్తుంది. అయితే ఆలోబకరను మరీ ఎక్కువగా తీసుకోకపోవడం మంచిది. □

నులభంగా హెర్బల్ జ్యూస్ ..

ఉంటుంది. కానీ, కాస్త ఓపిక వహిస్తే ఇంట్లోనే నులభంగా ట్రీట్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇదేదో బాగుండే! ఎలా సాధ్యం అనుకుంటున్నారా! ఆదెలాకో తెలుసుకోవాలంటే మరి..

కావాల్సినవి : పుల్లటి పెరుగు - పావు కప్పు పసుపు - పావు టీస్పూన్ చందనం పొడర్ - ఒక స్పూన్ తేనె - 2 టీ స్పూన్లు నిమ్మరసాన్ని పొడి - పావు టీస్పూన్ నారింజ తొక్కల పొడి - పావు టీస్పూన్ ట్రీట్ చేసుకునే విధానం : పైన చెప్పినవన్నీ ఒక గిన్నెలో వేసి బాగా కలపాలి. ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకుని తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పూతలా అప్లై చేసుకోవాలి. 15 నుంచి 20 నిమిషాల తర్వాత మర్దన చేస్తూ శుభ్రపరచుకోవాలి. దీన్ని వారానికి ఒకసారి చేసుకోవచ్చు. నున్నత చర్మతత్వం ఉన్న వారు తప్ప ఎవరైనా ఈ హెర్బల్ ట్రీట్ ను వాడి ప్రయోజనం పొందొచ్చు. □



