

వేగంగా ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం - జెసి లావణ్య వేణి

నూజివీడు డిసెంబరు 11 ప్రభాతవార్త: జగనన్నకు చెబుదాం.. స్పందన కార్యక్రమం ద్వారా వేగంగా ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించబడుతుందనీ, అందిన దరఖాస్తులను ప్రజలకు సంతృప్తి కలిగే రీతిలో పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ బి. లావణ్య వేణి అధికారులను ఆదేశించారు. నూజివీడు సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సోమవారం



'జగనన్నకు చెబుదాం కార్యక్రమంలో డి. ఆర్. ఓ. ఎం. వెంకటేశ్వర్లు, నూజివీడు సబ్ కలెక్టర్ ఆదర్శ రాజేంద్రన్, ఆసిస్టెంట్ కలెక్టర్ శ్రీహాజ, డి. పి. ఓ. తదాతిక శ్రీనివాస్ విశ్వనాథ్ తో కలిసి



ప్రజల నుండి వివరాలను సేకరించి, వాటి పరిష్కారానికి అక్కడికక్కడే అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జేసీ లావణ్య వేణి మాట్లాడుతూ జగనన్నకు చెబుదాం స్పందన కార్యక్రమం ప్రజల నుండి అందే విజ్ఞప్తులను క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించిన తరువాత, పరిష్కార విధానంపై ప్రజలు సంతృప్తి చెందిన కారణంగా దరఖాస్తులు రీ ఓపెన్ కానీ రీతిలో పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పంచాయతీ కార్యదర్శులు, గ్రామ, వార్డు సచివాలయ సిబ్బంది, సంబంధిత శాఖల అధికారులు ప్రజలు తెలియజేసిన సమస్యలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేసి, దరఖాస్తులు ఎందుకు రీ ఓపెన్ అవుతున్నాయో కారణాలు తెలుసుకుని, సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. మండల స్థాయిలో నిర్వహిస్తున్న జగనన్నకు చెబుదాం, స్పందన కార్యక్రమంలో అందిన దరఖాస్తులపై జిల్లా స్థాయిలో కూడా సమీక్షించడం జరుగుతుందని, స్పందన దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో నిర్లక్ష్యం వహించే అధికారులు, సిబ్బందిపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని జేసీ హెచ్చరించారు. శుక్రవారం స్పందన కార్యక్రమం ద్వారా దరఖాస్తులు అందాయని జేసీ చెప్పారు. స్పందనలో అందిన దరఖాస్తులలో కొన్ని నూజివీడు మండలం మెర్సూడి సర్పంచ్ శెట్టిపల్లి హరి రామకృష్ణ ప్రసాద్ తన దరఖాస్తులో తమ

కారు ,ఆటో డి పలుపురికి గాయాలు....

ఉండి. డిసెంబర్ 11. ప్రభాతవార్త : ఉండి, భీమవరం 216 జాతీయ రహదారిపై పాల కేంద్రం వద్ద కారు ఆటో ఢీ కొట్టిన సంఘటన సోమవారం సాయంత్రం చోటు చేసుకుంది. కారు ఆటో ఎదురెదురుగా ఢీకొనటంతో ఆటో లోని పలువురు ప్రయాణికులకు గాయాలు అయ్యాయి. ఇదే సమయంలో అటువైపుగా వెళుతున్న ఉండి నియోజకవర్గ వైఎస్ఆర్ఎస్ ఇన్చార్జ్ పివిఎల్ నరసింహారాజు పార్టీ కార్యకర్తలు 108 ఫోన్ చేశారు. క్షేత్ర గతులను 108 వాహనంలో భీమవరం లోని వివిధ ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రులకు తరలించారు. ప్రమాద సంఘటనతో 216 జాతీయ రహదారిపై రెండు కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ నిలిచి పోయింది.

బలుసులమ్మ గుడిలో శివాకృతిలో కార్తిక పీఠోత్సవం

బలుసులమ్మ గుడి లో కార్తిక దీపోత్సవం తాడేపల్లిగూడెం, డిసెంబర్ 11: ప్రభాతవార్త పురప్రజల ఇలవేల్పు, గ్రామ దేవత శ్రీ శ్రీ బలుసులమ్మ అమ్మ వారి దేవస్థానంలో సోమవారం రాత్రి కార్తిక దీపోత్సవం నిర్వహించారు. శివాకృతిలో 365 ఒత్తులతో లలిత పారాయణ బృందం నభ్యులు, అమ్మవారి సేవకులు దీపాలు వెలిగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్ కొట్న అంజిబాబు, సిజిఎస్ కమిటీ మెంబర్ కర్ర భాస్కరావు, ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు ఆవున రమేష్, వర్ధిరాజు రామ, గుంటుబోయిన రామస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చురుగ్గా సాగుతున్న లక్షమ్మ లింకమ్మ అమ్మవార్ల దేవాలయ నిర్మాణం



ఆరుగొలనుపేట(చాట్రాయి) డిసెంబర్ 11, ప్రభాతవార్త : చాట్రాయి మండలం ఆరుగొలనుపేట గ్రామంలో వేంచేసి ఉన్న లక్షమ్మ అంకమ్మ అమ్మవారి దేవాలయం పునర్నిర్మాణం పనులు చురుగ్గా సాగుతున్నాయి. సుమారు 104 సంవత్సరాల క్రితం నిర్మాణం చేసిన శ్రీ లక్షమ్మ అంకమ్మ వారి దేవాలయం శిథిలావస్థకు చేరడంతో నూతన ఆలయం నిర్మాణం కోసం శ్రీకారం చుట్టారు. ప్రస్తుతం ఉన్న అమ్మవారి విగ్రహాలు దేవాలయ ప్రాంగణంలోనే ఉన్న ప్రాంగణ గడిలో భద్రపరిచారు. అలయ నిర్మాణం కొరకు శంకుస్థాపన ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 4వ తేదీన చేయగా అప్పటినుండి పనులు చురుగ్గా సాగుతూ స్ట్రాబ్ పోసేందుకు సిద్ధమవుతోంది. గ్రామంలోని దాతలు విరాళాలు ఇవ్వేందుకు ముందుకు రావడంతో పనులు చురుగ్గా సాగుతున్నట్లు ఆలయ కమిటీ తెలియజేసింది. ఆరుగొలనుపేట గ్రామం కట్టబడాలి కలిగిన గ్రామం కావడంతో ప్రతి ఎకరాకు 2000 చొప్పున ఆలయానికి విరాళంగా ఇవ్వేందుకు

గ్రామస్థులు అందరూ అంగీకారం తెలిపారు. ఆలయ నిర్మాణానికి సుమారు 60 లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతుందని ఆలయ కమిటీ తెలియజేస్తుండగా ఇప్పటికి 30 లక్షల వరకు విరాళం రూపంలో వచ్చినట్లు కమిటీ తెలియజేసింది. ఆరుగొలను పేట లక్షమ్మ అంకమ్మ అమ్మవారి దేవాలయానికి మహిమ ఉన్నట్లుగా గ్రామస్థులతో పాటు చుట్టపక్కల గ్రామాల ప్రజలు కూడా విరివిగా ఈ ఆలయానికి వచ్చి మొక్కులు తీర్చుకుంటారు. ఇది అలాగే వస్తున్న ఆచారం అని గ్రామ ప్రజలు తెలియజేస్తున్నారు. ఆలయ శిథిలాలను వెలికితీస్తుండగా 104 సంవత్సరాల క్రితం ఆలయాన్ని నిర్మాణం జరిగినట్లు అవశేషాలు బయటపడ్డాయి. దీనికి సంబంధించిన ఒక రాయి బయటపడటంతో గ్రామస్థులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే ఆరుగొలనుపేట గ్రామంలో కోసిన కోర్కెలు తీర్చే వైయంగా లక్షమ్మ అంకమ్మ అమ్మవారిని గ్రామస్థులు కొలుస్తూ ఉంటారు. ప్రతి ఏటా మే నెలలో జరిగే తిరునాళ్లకు చాట్రాయి మండలం నుంచే కాకుండా ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వేలాది మంది భక్తులు తరలివస్తారని అనుమతిగా వస్తోంది. నూతన ఆలయ నిర్మాణానికి దాతలు ముందుకు వచ్చి అమ్మవారి కృతకు పాత్రలు కావాలని ఆలయ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని ఆలయ కమిటీ కోరుతున్నారు.

బస్సు ఢీకొని వ్యక్తి మృతి

అత్తిలి - డిసెంబర్ 11(ప్రభాత వార్త) : అత్తిలి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో కేవెన్ గట్టు గవర్నమెంట్ గ్రామాల మధ్య ప్రైవేట్ కశాశాల బస్సు ఢీకొన్న ప్రమాదంలో కేవెన్ గట్టు కు చెందిన బుంగా రామ కృష్ణ (35) మృతి చెందారు . రామకృష్ణ పొలం కు నడుచుకుంటూ వెళుతుండగా బస్సు ఢీకొనటంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. అత్తిలి ఎస్ ఐ బి. రాంబాబు కేసు నమోదుచేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

నేడే ఏలూరు జిల్లాలో గవర్నరు అబ్దుల్ నజీర్ పర్యటన



ప్రభాతవార్త-ఏలూరు : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర గవర్నరు ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్ ఈ నెల 12వ తేదీ

ఏలూరు జిల్లాలో పర్యటిస్తారు. దెందులూరు మండలం గాలాయిగూడెం గ్రామంలో వికసిత్ భారత్ సంకల్పయాత్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. గవర్నరు 12వ తేదీ ఉదయం 9.35 గంటలకు విజయవాడ రాజ్ భవన్ నుండి రోడ్డు మార్గాన బయలుదేరి ఉదయం 10.50 గంటలకు ఏలూరు జిల్లా దెందులూరు మండలం గాలాయిగూడెం గ్రామానికి చేరుకుంటారు. ఉదయం 11.00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12.40 గంటల వరకు గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న వికసిత్ భారత్ సంకల్పయాత్ర కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 12.45 గంటలకు గాలాయిగూడెం గ్రామం నుండి రోడ్డు మార్గంలో విజయవాడ రాజ్ భవన్ కు చేరుకుంటారు.

ఆడుదాం..ఆంధ్ర క్రీడా హార్వమెంట్ లిజిస్ట్రేషన్

12వ తేదీలోగా పూర్తి చేయండి : కలెక్టర్



బాల్ పోటీలో టీమ్ ప్యాసివేషన్ పెరిగేలా చూడాలన్నారు. మంచి ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులకు బహుమతులు అందించడం కోసం, రాష్ట్ర యువ క్రీడాకారుల వైభవాన్ని పెంపొందించడం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆడుదం ఆంధ్రా క్రీడా పోటీల ప్రాథమిక లక్ష్యమన్నారు. ఈ పోటీలో పది నాణ్యతకు పైబడిన వారు పాల్గొనవచ్చని, క్రీడలలో పాల్గొనే వారు ఈనెల 12వ తేదీ మంగళవారం లోగా తమ పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ చెప్పారు. సమావేశంలో డిఆర్ఎస్ యం.వెంకటేశ్వర్లు, డిఎల్ఎస్ డి.శ్రీనివాసరావు, డిఎల్ఎస్ లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మొలకలొస్తున్న కనీకట్ల

- రెండున్నర లక్షల ఎకరాల్లో ధాన్యం గట్టుకు చేరాలి
- తడి చిన రంగు మాలిన మొక్కలు వచ్చిన ధాన్యం ఎవరు కొంటారు
- నష్టం ఎ న్యూమరేషన్ ఎప్పుడు చేస్తారు
- అసలు ఆదుకుంటారా లేదా
- మరో తుఫాన్ హెచ్చరికతో గజగజ



నరసాపురం.... ప్రభాతవార్త తుఫాను వెళ్లి నాలుగు రోజులైంది. అయినా పొలాల్లో నీరు ఏమాత్రం తగ్గలేదు. నాలుగు రోజులుగా ఎండలు విపరీతంగా కాస్తున్న పొలాల్లో నీరు మాత్రం మురుగు కాలువల్లోకి దిగడం లేదు. ఎక్కడికక్కడ ఆక్రమణలు తూటు పెరిగిపోయాయి. చాలా చోట్ల పంట మురుగబోదులు కనబడడం లేదు. వర్షాలు తగ్గడంతో నీరు లాగుతుండనుకునే రైతులకు నిరాశ మిగిలింది. జిల్లాలో ఇంకా రెండున్నర లక్ష ఎకరాల్లో వరి ఓట్టి డీ కావాలి ఉంది. ముంపు చాల్లో నుంచి పడవల ద్వారా పదిని గట్టుకు తెచ్చుకుంటున్నారు. తుఫాను నాటికి పస మీద ఉన్న ధాన్యం మొత్తం రంగు మారిపోయింది. కొయ్యకుండా నీళ్లలో పడితేనేన ధాన్యం మొక్కలు వచ్చింది. దాదాపు 75 వేల ఎకరాల్లో



ధాన్యం నీళ్లలో ఉన్నట్లు అధికారులు అంచనా వేశారు. ఎకరాకు వచ్చి 25 వేల నుండి 40 వేల వరకు దిగుబడి వచ్చేలా రైతు పెట్టుబడి పెట్టారు. కానీ వారి ఆశలను తుఫాను పెనుగాలులు భారీ వర్షం నుటూ మాయం చేశాయి

నందమూరులో “వై ఎ.పి. నీడ్స్ జగన్”

తాడేపల్లిగూడెం, డిసెంబర్ 11: ప్రభాతవార్త తాడేపల్లిగూడెం రూరల్ మండలం నందమూరు గ్రామంలో సోమవారం “వై ఎ.పి. నీడ్స్ జగన్” కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. దీనికి వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ యూత్ లీడర్ కొట్న విశాల్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. తొలుత గ్రామంలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జెండాను ఎగురవేశారు. అనంతరం సచివాలయంలో సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి పనులు వివరాలతో కూడిన బోర్డులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో ఎ.పి. నీడ్స్ జగన్ కార్యక్రమం గురించి అవగాహన చేల్చింది.

అనంతరం గ్రామంలోని ఇంటింటికి వెళ్లి ఈ రాష్ట్రానికి జగన్ ఎందుకు కావాలి సమగ్రంగా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కొట్న విశాల్ మాట్లాడుతూ నందమూరు సచివాలయం పరిధిలోని నందమూరు, మారంపల్లి గ్రామాల పరిధిలో వైకాపా ప్రభుత్వంలో సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి పనులకు 25 కోట్ల 65 లక్షల 79 వేల 730 రూపాయలు ప్రభుత్వం వెచ్చించిందని గణాంకాలతో సహా వివరించారు. గతంలో ఏ ప్రభుత్వమైనా, ఏ ముఖ్యమంత్రి అయిన ఇంత పెద్ద మొత్తంలో నిధులు ఇచ్చారా అని ప్రశ్నించారు.

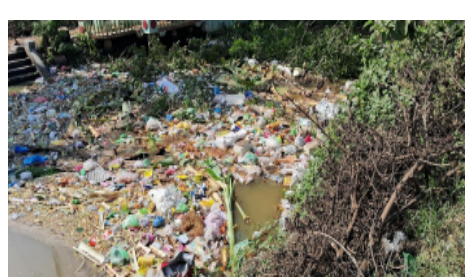


జగనన్న సంక్షేమ పథకాలు ద్వారా ప్రతి కుటుంబం ఆర్థిక లబ్ధి పొందింది అన్నారు.

డంపింగ్ యార్డ్ ను తలపిస్తున్న ఉండి మెయిన్ పంట కాలువ....

ఉండి. డిసెంబర్ 11. ప్రభాత వార్త : ఉండి మెయిన్ పంట కాలువ చూడకుండా అక్కరపడకుండా, చెత్తా, చెదారం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో వృక్షల కొమ్మలతో రంపింగ్ యార్డ్ ను తలపించేలా దర్శనమిస్తుంది . వ్యర్థాల కట్టబోవడంతో దుర్వాసన వెదజల్లుతుంది. పేరుకుపోయిన చెత్తా, చెదారం, ప్లాస్టిక్, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు చెట్లు కొమ్మలు నీటిపారుదలకు తీవ్ర అటంకం కలిగిస్తున్నాయి. ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అనే సందంగా ఇరిగేషన్ అధికారులు వ్యవహారం తెలిసింది. పంట కాలువల నిర్వహణలో ఇరిగేషన్ అధికారులు నిమగ్నం నిర్వహిస్తున్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. పూర్తి నిర్లక్ష్యంతో పంట కాలువలను గాలికి పదిలేస్తున్నారు. చెత్త, చే దారం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు, తురు గుర్రపు డెక్క పంట కాలువలు నిండిపోయిన చూసి చూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. ఉండి మెయిన్ పంట కాలువ సుమారు 45 గ్రామాలకు, తాగు సాగునీరు అందించే ప్రధాన కాలువ. ప్రజలకు రైతులకు జీవనాధారమైన ఇంతటి ప్రాధాన్యత గల పంట కాలువ వ్యర్థాలతో నిండిపోయి దర్శనం ఇవ్వని ఇరిగేషన్ అధికారులకు చీమకుట్టినట్లు లేదని పలు ప్రజా సంఘాల నాయకులు రైతు సంఘాల నాయకులు స్వస్వంధ సంస్థల నాయకులు విమర్శిస్తున్నారు. అసలు ఇరిగేషన్ అధికారులు ఉండి లో పనిచేస్తున్నారా లేదా కాలువలో నిర్వహణలో అంత నిర్లక్ష్యం

ఏమిటి అనే సవా లక్ష ప్రశ్నలు ప్రజలు సందిస్తున్నారు. ఇరిగేషన్ అధికారులను తమ తప్పిదాలను ఎవెన్నా ప్రశ్నిస్తే ఎదురుదాడికి దిగుతున్నారు నే ప్రచారం మండలంలో జోరంగా సాగుతుంది. వివిధ పంట కాలువలు ద్వారా వివిధ గ్రామాల మంచినీటి చెరువులకు ఉండి మెయిన్ పంట కాలువ నుండి వచ్చే నీటితోనే చెరువులు నింపుకోవలసిన పరిస్థితి ఉంది. ఆయా గ్రామాల ప్రజలకు ఈ కాలువ నీరు తాగునీరు వివిధ అవసరాలకు వినియోగిస్తారు. పేరుకు పోయిన వ్యర్థాలతో నీరు కలుషితం అవుతుంది. గ్రామాల్లో కలుషితమైన నీటితోనే చెరువులను నింపుకోవాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీంతో ప్రజలు కలుషిత నీటితో అనారోగ్య భారిన పడే దుస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని ప్రజలు, వివిధ ప్రజాసంఘాల, నాయకులు స్వస్వంధ సంస్థల నాయకులు, విమర్శిస్తున్నారు. కాలువల నిర్వహణను ఇరిగేషన్ అధికారులు గాలికి పదిలేయడంతో ఏ గ్రామంలో చూసిన చుక్క మంచినిరు దొరక నీ పరిస్థితులు దాపురించాయని ఆయా గ్రామాల ప్రజలు హామీతున్నారు. దీంతో ప్రైవేట్ సంస్థలు అందించే మంచినీటిని డీప్లికే 20 నుండి 60 రూపాయలు వే చ్చింది కొనుగోలు చేయవలసి వస్తుందని ఆయా గ్రామాల ప్రజలు అనేదన ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కూలీ నాలి చేసుకుని తెచ్చుకు నే సొమ్ములు



లో మూడో వంతు మంచినీళ్లకు ఖర్చు చేయవలసి వస్తుందని వాపోతున్నారు. ఇప్పటికైనా ఇరిగేషన్ అధికారులు పంట కాలువలు నిర్వహణను గాలికి పదిలేయకుండా పంట కాలువ లో డంపింగ్ యార్డుల పేరుకుపోయిన చెత్తా, చెదారం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను, చెట్లు కొమ్మలను తొలగించి ప్రజలకు రైతులకు మంచినీరు అందించే దిశగా అడుగులు వేయాలని ప్రజలు వివిధ ప్రజాసంఘాల నాయకులు స్వస్వంధ సంస్థల నాయకులు అభ్యుదయవాదులు కోరుకుంటున్నారు. ఇరిగేషన్ అధికారులు ఆ దిశగా అడుగులు వేస్తారో లేదో వేచి చూడవలసిందే.

ఆడుదాం ఆంధ్రా క్రీడా పోటీలు విజయవంతం చేయాలి :జె సి రామ్ సుందరరెడ్డి

భీమవరం డిసెంబర్ 11 ప్రభాతవార్త : ఆడుదాం ఆంధ్రా క్రీడా పోటీలలో విజయవంతం చేయడానికి సంబంధిత అధికారులు కృషి చేయాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్. రామ్ సుందర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. స్థానిక జిల్లా కలెక్టరేట్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో సోమవారం జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్. రామ్ సుందర్ రెడ్డి ఆడుదాం ఆంధ్రా కార్యక్రమంపై సంబంధిత డివిజన్, మండల స్థాయి అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షలో జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఆడుదాం ఆంధ్రా కార్యక్రమంలో క్రీడాకారుల బృందాలను ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో ఏర్పాటు చేయకపోవడం పట్ల వీరవాసరం, ఇరగవరం మండల ఎంపీ.వేలు, భీమవరం, నరసాపురం, తాడేపల్లిగూడెం, పాలకొల్లు మున్సిపల్ కమిషనర్లపై అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంకు సంబంధించి ఉన్న పెండింగ్ పనులను రేపు సాయంత్రం నాటికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లో పూర్తి చేసుకోవాలని

సంబంధిత డివిజన్, మండల స్థాయి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం చేయడానికి జిల్లా యంత్రాంగం సమగ్రంగా పనిచేయాలని ఆయన అన్నారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన ఆటలకు ప్రతి సచివాలయం పరిధిలో స్త్రీ, పురుషులకు వేరువేరుగా రెండు బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు. ప్రతి సచివాలయంకు సుమారు 400 చొప్పున ఆడియెన్స్ రిజిస్ట్రేషన్ కూడా పూర్తి పూర్తిచేయాలని తెలిపారు. క్రీడలకు సంబంధించిన కీల్ లను ప్రతి గ్రామ సచివాలయంకు అందే విధంగా సంబంధిత అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని, జిల్లా నుండి ప్రతి మండలానికి రెండు రకాల కిట్లు పంపడం జరిగిందని, ఒకటి సాధారణ కిట్లు, మరొకటి ప్రొఫెషనల్ కిట్ అని వివరించారు. సచివాలయం పరిధిలో ఆటలను పూర్తిచేసుకుని విజయం సాధించిన బృందాలతో మండల స్థాయిలో పోటీలు నిర్వహించేందుకు ప్రొఫెషనల్ కిట్లును ఉపయోగిస్తారని వివరించారు. ఆటలకు ఎటువంటి అసౌకర్యాలు



కలగకుండా క్రీడా మైదానాలను పూర్తిస్థాయిలో సిద్ధం చేయాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్ రామ్ సుందర్ రెడ్డి ఆదేశించారు. సమీక్షలో డి ఎల్ డి. ఓ. కె సిహెచ్ అప్పారావు, జిల్లా పంచాయతీ రాజ్ శాఖ అధికారి, జీవిత మల్లికార్జునరావు, జిల్లా పశుసంరక్ష శాఖ అధికారి డాక్టర్ కె మురళీకృష్ణ తదితర జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యవంతమైన పూల టీలు



రంగు రంగుల చూడచక్కని పూలు కనువిందు చేయడంతోపాటు మనసునూ ఆనందంతో నింపేస్తాయి.

అంతేకాదు వాటితో తయారుచేసే వివిధ రకాల టీలు చక్కని ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. మరెందుకాలస్యం మనమూ ప్రయత్నిద్దామా..

గులాబీ టీ.. కావాల్సినవి : ఎండిన గులాబీలు-మాడు, గులాబీనీరు-టీస్పూన్, తేనె-రెండు టేబుల్స్పూన్లు, నిమ్మరసం- అర టీస్పూన్, నీళ్లు-లీటర్, గ్రీన్టీబ్యాగ్లు రెండు.

తయారీ: పావు లీటరు నీటిని బాగా మరిగించి గులాబీరేకులు, నిమ్మరసం చేయాలి. దీన్ని స్వల్ప మీద నుంచి దింబి ఎనిమిది నుంచి పది గంటలపాటు వక్కన పెట్టేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గులాబీరేకుల పూర్తిగా నానిపోతాయి. తర్వాత వాటిని వడకట్టేయాలి. దీంట్లో టీ బ్యాగులు వేసి మరిగించాలి. ఐదు నిమిషాల తర్వాత వాటిని తీసి తేనె, గులాబీనీరు వేసి బాగా కలపాలి. పాలతో కూడా దీన్ని తయారు చేయవచ్చు. దీంట్లో ఎక్కువగా ఉండే విటమిన్-సి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తరచూ దగ్గు, జలుబు బారినపడకుండా చేస్తుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లతో బోరాడుతుంది.

శంఖుపుష్పాలతో.... కావాల్సినవి : శంఖుపుష్పాల



రేకుల- అర కప్పు, తేనె- టేబుల్ స్పూన్, నిమ్మచెక్క-ఒకటి, నీళ్లు-రెండు కప్పులు. తయారీ : నీళ్లను మరిగించి అందులో శంఖుపుష్పాల రేకులను వేయాలి. తక్కువమంట మీద కాసేపు మరిగిస్తే రంగు దిగుతుంది. ఈ



కొంత మంది అమ్మాయిలు ఐదుపు తగ్గల నుకొని అల్పాహారాన్ని మానివేస్తారు. తగ్గలేదు సరికదా సీరసం, నిస్సత్తువ తోడవుతాయి. జుట్టు రాలడం మొదలైంది. ఉదయం ఆరోగ్య పరంగా పలు ప్రయోజనాలను అందించే అల్పాహారాన్ని మానేయడం సరైనది కాదంటున్నారు నిపుణులు.

జీవక్రియలు. శరీరానికి దాదాపు 12 గంటల విరామం తర్వాత అందించే అల్పాహారం జీవక్రియలను సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. ఈ విరామాన్ని పెంచిస్తే రేచా పూర్తి దాటవేసినా కూడా జీవక్రియల వేగం క్రమేపీ మందగిస్తుంది. కెలోరీలను ఖర్చు చేసే శక్తిని నెమ్మదిగా శరీరం కోల్పోతుంది. దాంతో కొవ్వు పెరుగుతుంది. అల్పాహారాన్ని తీసుకోనివారిలో కన్నా తీసుకున్నవారిలో

టిఫిన్ మానేస్తే ..



అల్పాహారం దాటవేత కురులనూ ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రొటీన్ల శాతం తగ్గడంతో శరీరంలోని కెలోరీస్ స్థాయిల్లో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. దీంతో శిరోజాల పెరుగుదలకు అటంకం ఏర్పడుతుంది. దీంతో జుట్టు రాలుతుంది. ఒత్తైన జుట్టు కావాలంటే ప్రొటీన్లను ఉదయం ఆహారంలో అధిక మొత్తంలో తీసుకోవడం తప్పని సరి. అల్పాహారం తీసుకోకపోవడంతో కొవ్వు స్థాయిలు పెరిగి అధికభరువు సమస్య దరిచేరుతుంది. లండన్ క్యాన్సర్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రకటించిన నివేదిక ప్రకారం. ఈ సమస్య క్యాన్సర్ కు కారణమవచ్చు. అలాకాకుండా ఉండాలంటే పోషకవిలువలన్న అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. □

సమస్యయం చేస్తుంది. లేదంటే మైగ్రేన్ సమస్య, రక్తపోటు వంటివి వచ్చే ప్రమాదమూ ఉంది. శిరోజాలపై.. పలు రకాల అనారోగ్యాలకు కారణ మయ్యే

మారం చేసుకోవ వుంటున్నాడు నిపుణులు. □ పాలను ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంటయ్యాక గడిగేసుకోవాలి.

వన్యకూళ్ళ వేసి దీన్ని చల్లగానూ తయారుచేసుకుని తాగవచ్చు. ఆంధోళన, ఒత్తిడిని నియంత్రించి మానసిక ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. శక్తిస్థాయులను పెంచుతుంది. మెదడు చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది.

గోంగూరపూలతో...

కావాల్సినవి : ఎండిన గోంగూరపూలు-ఆరు, నీళ్లు-రెండు కప్పులు, తేనె-రెండు టేబుల్స్పూన్లు, తయారీ : నీళ్లను బాగా మరిగించి దాంట్లో



గోంగూరపూల రేకులను వేయాలి. స్వల్ప ఆపేసి గిన్నె మీద మూతపెట్టి ఐదు నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. అప్పుడు పూలలోని సారవంతా నీళ్లలోకి దిగుతుంది. చివరగా తేనె కలిపితే సరిపోతుంది. వీటిలో విటమిన్-ఎ, సి, ఇనుము, జింక్, కాల్షియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలోని



పోషకాలు అంతర్గత వాపులను నియంత్రిస్తాయి. ఇవే కాక సింధూలతో నీలం టీ తయారుచేస్తారు. □

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

జిడ్డు చర్మంతో బాధపడే అమ్మాయిలు చాలామంది ఉంటారు. ఈ చర్మతత్వం మొటిమలు, మచ్చలకు కారణమవుతుంది. అందుకే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలతో జిడ్డుదనాన్ని

ఓ టీనేజీ పిల్లడు డబ్బుల కోసం తెలియని వ్యక్తిని ఆత్మంత కిరాతకంగా చంపడమే కాదు.. ఆపై మృతదేశం ముందు డ్యాన్స్ చేస్తూ పైశాచికంగా ప్రవర్తించాడు. ఢిల్లీలోనే కాదు.. చిన్న కారణాలకే తోటివారిపై దాడికి దిగుతున్న ఉదంతాలను చూస్తున్నాం. ఈ టీనేజింగ్లు, వేధింపులు సరేసరి. ఇలాంటివారికి సరైన దిశను చూపిస్తున్నాం. మాకేమీ చేతకాదంటూ నిరాశతో కుంగిపోతున్న మహిళలు.. ఒంటరితనంతో బాధపడే పెద్దల జీవితాల్లో ఆనందాన్ని నింపుతున్నాం.

చిన్నయి తమ్మారెడ్డి. అందుకే సామన్యాలే కాదు.. సెలబ్రిటీలూ తనను ఆశ్రయిస్తున్నారు. సమస్యను చూసి బాధపడుతూ కూర్చోను. దాని పరిష్కారం కోసం వెతుకుతూ నన్ను నేను ఆనందంగా ఉంచుకుంటా. చిన్నప్పటి నుంచి ఇదే తత్వం. చుట్టూ ఉన్నవాళ్లు బాధపడుతున్నా తట్టుకోలేను. స్కూల్లో ఉన్నప్పుడు స్నేహతురాలితో కలిసి మురికివాడలకు వెళ్లి పరిసరాలు, వ్యక్తిగత శుభ్రతలపై అవగాహన కల్పించేవాళ్లం. ఇలా చేయమని నాకేవరూ చెప్పలేదు. ఇదంతా నాన్న ప్రభావం. నాన్న బాలగంగాధర్

నిజామాబాద్లోని అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీలో పనిచేసేవారు. ఎవరికి సాయం కావాలన్నా కాదనకుండా చేసేవారు. అమ్మ రాణి. స్వస్థలం కృష్ణాజిల్లా అయినా నేను పుట్టి పెరిగింది రుద్రూల్లో.

దారి మార్పుకుది.. నాకు ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ చేయాలి ఉండేది. కానీ ఎదుటివారి ఆనందం మరింత సంతృప్తినివ్వడం గమనించి దారి మార్పుచేశాను. బిమ్ సైకాలజీ, ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్, లైఫ్ కోచ్ కోర్సులు చేశా.

ఆమెరికా విశ్వవిద్యాలయం నుంచి గౌరవ డాక్టరేట్ అందుకున్నా. కొన్నాల్లోని సైకాలజీస్టా ఫ్రైడరాజాద్లో స్థిరపడ్డా.

13 ఏళ్లు అప్లై వయసు వారికి

కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐమ్ క్యూబ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

గడ్డులోని తెల్లనిన, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన కేస్స్ ర్గ పనిచేస్తుంది. గడ్డులోని తెల్లనిన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి

కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐమ్ క్యూబ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

గడ్డులోని తెల్లనిన, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన కేస్స్ ర్గ పనిచేస్తుంది. గడ్డులోని తెల్లనిన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి

కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐమ్ క్యూబ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

గడ్డులోని తెల్లనిన, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన కేస్స్ ర్గ పనిచేస్తుంది. గడ్డులోని తెల్లనిన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి

కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐమ్ క్యూబ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

గడ్డులోని తెల్లనిన, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన కేస్స్ ర్గ పనిచేస్తుంది. గడ్డులోని తెల్లనిన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి

కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐమ్ క్యూబ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

గడ్డులోని తెల్లనిన, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన కేస్స్ ర్గ పనిచేస్తుంది. గడ్డులోని తెల్లనిన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి

కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐమ్ క్యూబ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

గడ్డులోని తెల్లనిన, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన కేస్స్ ర్గ పనిచేస్తుంది. గడ్డులోని తెల్లనిన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి

కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐమ్ క్యూబ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

గడ్డులోని తెల్లనిన, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన కేస్స్ ర్గ పనిచేస్తుంది. గడ్డులోని తెల్లనిన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి

కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకునే నీళ్లలో నిమ్మరసం కలుపుకొన్నా. నిమ్మరసంతో తయారుచేసిన ఐమ్ క్యూబ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుకున్నా చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

గడ్డులోని తెల్లనిన, డ్రాక్షరసం, నిమ్మరసం.. ఈ మూడింటినీ కొద్ది మొత్తాల్లో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి పూసుకొని పావుగంట తర్వాత కడగేసుకోవాలి. నిమ్మరసం సహజసిద్ధమైన కేస్స్ ర్గ పనిచేస్తుంది. గడ్డులోని తెల్లనిన చర్మం బిగుతుగా మారడానికి, డ్రాక్షరసం చర్మం మృదువుగా మారడానికి

కొన్నా లింగ్ చేస్తా. అమ్మాయిల్ని ఏడిపించడం, దాడి, వెంటపడటం చేసిన టీనేజర్లకు పీటీఎమ్ 'భరోసా'తో కలిసికొన్నా లింగ్ ఇచ్చా. వీళ్లలో సానుకూలత నింపి, తిరిగి ఆ మార్గంలోకి వెళ్లకుండా చూశా. నిజానికి వీళ్ల సమయం గడవకపోవడం, మొబైల్స్పై ఊరుకోవడం, బలవంతంగా తమ ఇష్టాలను రుద్దుడం.. చేస్తుంటారు. తీరా వాళ్లు కోరుకున్నట్లుగా సాధించలేకపోతే తిడుతుంటారు. దీంతో ఆ పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బతినే దేనికీ పనికిరాదున్న స్థితిలోకి వెళ్లిపోతారు.

ఫలితమే తీవ్ర నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వగైరా. నేను లైఫ్ కోచ్, మోటివేషనల్ స్పీకర్ని కూడా, యువత ఈ స్థితి వరకూ రాకుండా చేయాలని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలలు, కాలేజీలకు వెళ్లి వారితో ఈ చర్చల వల్ల కలిగే సమస్యలు చెప్పడమే కాదు ప్రేరణని నింపుతున్నా స్పెషల్ ఒలింపిక్ భారత్తో కలిసి మానసిక సమస్యలన్న పిల్లల కోసం పనిచేస్తున్నా. ఇవేకాదు కార్పొరేట్ సంస్థల ఉద్యోగులు, టీచర్లు ప్రొఫెసర్లకు మోటివేషనల్ స్పీటింగ్లుంటా.

పదిహేను వేలమంది పోలీసులతోనూ కలిసి పనిచేస్తున్నా. పెద్దవాళ్లుగా... ఇల్లు, పిల్లల కోసం కెరియర్ని వక్కన పెట్టేస్తారు. వాళ్లే లోకంగా బలికేస్తారు. తీరా చదువు కోసమని వాళ్లు దూరప్రాంతాలకు వెళ్లగానే ' నా ఆస్తివ్వేమంటన్న సందర్భంలోకి వెళ్లిపోతారు. ఎంతో అనుభవమున్న పెద్దవాళ్లు పలకరించేవారు లేక కుంగిపోతుంటారు. వీళ్లకోసం 'రీ డిస్కవరీ, రీఇన్వెంట్' సెషన్లు నిర్వహిస్తుంటా. ఇప్పటివరకూ వేలమందికి కొన్నా లింగ్ ఇచ్చా. అయితే వాళ్ల ఇబ్బందిని దగ్గరుండి చూస్తే కదా.. నా కారణంగా వాళ్ల జీవితాల్లో మార్పు రావడం చూస్తే చాలా సంతృప్తి. అందుకే పెళ్లి కూడ చేసుకోలేదు. నేనెప్పుడూ సలహాలు ఆలోచించి పెట్టుకోను. వాళ్లతో మాట్లాడి, సమస్య తెలుసుకున్నా.. దానినుంచి బయటపడడానికి నాకు తోచిన, నలువైన మార్గాన్నే సూచిస్తా. కాబట్టి ఇంతమందితో కలిసి పనిచేసే అవకాశమొచ్చింది. సెలబ్రిటీలకూ కొన్నా లింగ్ ఇస్తున్నా.

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

హిందీ నటి మనీషా

