



డాక్టర్ కేఎల్ రావు విగ్రహానికి నివాళులర్పిస్తున్న రామానాయుడు

నదుల అనుసంధానానికి
ఆద్యుడు కెఎల్ రావు

120వ జయంతి సభలో మంత్రి నిమ్మల

విజయవాడ, జూలై 15, ప్రభాతపాఠశ్రవణిని: నడుల అనుసంధానం ద్వారా దేశాన్ని సత్వశ్శామలం చేయ వచ్చని చెప్పిన మహానీయుడు డాక్టర్ కెఎల్ రావు అని రాష్ట్ర జలవనరుల శాఖా మంత్రి డాక్టర్ నిమ్మల రామానాయుడు శ్లాఘించారు. ఆయన మన తెలుగువారు కావడం గర్వకారణ మన్నారు. విజయవాడలో కెఎల్ రావు 120వ

జయంతిని జలవనరులశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆయన వీరహాసినీ నిమ్మల రామా నాయుడు పూటదండను వేసి నినాటాలిచ్చించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ నిమ్మల మాట్లాడుతూ కెఎల్ రావు స్ఫూర్తితో రాష్ట్రంలో జరిగిన ప్రాజెక్టు నిర్మించినీ వేగవంతంగా పూర్తి చేస్తామన్నారు. ఉమ్మడి ఎనికీ మంచినీరు, సాగు >>2

కోడి కత్తి కేసు:
శ్రీనివాసరావు
బెయిలు రద్దుకు
సుప్రీం తిరస్కృతి

విజయవాడ, జూలై 15, ప్రభాతవార్త ప్రతినិధి:
కొడికత్తి కేసులో నిందితుడు శ్రీనివాసరావు బెయిల్ రద్దు చేసేందుకు సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించింది. ఎఫ్ ఘోష్కర్ మంజూరు చేసిన బెయిల్ ఉత్తర్వులపై జోక్యంగిని ఆతుర్పునగా న్యాయస్థానం ఆగ్రహించినట్లుంది. 2019 ఏప్రిల్ 2న మంజూరు విశాఖ విమానాశయానికి అప్పటి ప్రతినిధి నేత జగన్మోహన్ శ్రీనివాసరావు కొడికత్తితో దాడి చేశాడు. ఈ కేసును దర్యాప్తు చేసిన బెయిల్ నిందితుడిని ఆర్డెన్స్ చేసింది. సుమారు ఐదేళ్ల జైల్లో ఉన్న శ్రీనివాసరావుకు ప్రాక్టర్ బెయిల్ మంజూరు చేసింది. దీన్ని రద్దు చేయాలంటూ నివేదన సుప్రీంకోర్టు ఆశ్రయించింది. దీనిపై విచారణ జరిపిన సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం బెయిల్ రద్దుకు నిరాకరించింది.

ఇసుక అక్రమ తవ్వకాలపై
సుప్రీం విచారణ
 ఆగస్టు 2కు వాయిదా

విజయవాడ, జూన్ 15, ప్రభాకరవార్డుప్రతినిధి:
 ఏపీలో ఇసుక అక్రమ తక్కువగా వ్యవహారాలను నుత్తంకొండ విచారణ చేపట్టింది. అక్రమ నుత్తంకొండ వ్యవహారాలపై రాష్ట్ర అభివృద్ధి దాఖలు చేసింది. మరిన్ని వివరాలు కోర్టు ముందుంచే అధికారి కొంత సమయం కోరింది.
 గతంలో ఆదికారాలు దాఖలు చేసిన నేషనల్ కోర్టు అనుమానాలున్నాయని బేరీగ్గా, వాస్తవాలు దాఖలు చేయలేదంటూ మీడియం లోను కథనాలు వచ్చాయని గుర్తుచేసింది. నేషనల్ కోర్టు పునఃపరిశీలించి ఆధారాలతో వివరాలు సరికొత్తమని తెలిపింది. పూర్తి వివరాలను సేరికొత్తమని ముందుంచుకొను ప్రభుత్వం తరపు న్యాయవాదులు చెప్పారు. తమకొచ్చే పూర్తిస్థాయి నేషనల్ సమర్పణకు చతురత సమయం కావాలని కేంద్రం కోరింది. గవారా సమయం కావాలని కేంద్ర పర్యవరణ మంత్రిత్వశాఖ తెలిపింది. >>>2

ప్రధాని మోడీతో
హేమంత్ సారెన్ భేటీ

స్వాధీని, జూలై 15: జైలు నుంచి విడుదలయ్యాక జాబ్బంద్ ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సారెన్ తొలిసారి కీర్తిరథం, సిఎం పదవి చేపట్టాడు. ప్రధానోత్ జరిగిన తొలి సమావేశం ఇది. ఈ యేడాది బివర్గ్ జాబ్బంద్లో ఆరుబిల్లి ఎన్నికలు జరగనుండగా మోడీని కలవడం చర్చానామంశం అయింది. అంతే మోడీతో సమావేశానికి నెలబెరిందిన భోజ్పూరు ను సారెన్ ఎక్స్‌పోర్ట్ పేర్ చేస్తూ మార్కెటింగ్‌గ్ కేబిన్ ఆఫ్ తెలియారు. ఎవరిని మాజీ అధ్యక్షురాలు సోనియాకాంధీని కూడా సారెన్ కలిశారు. భూవనపర్వతం కేసులో మునిసిపాలిటీ రిగ్ ఆఫ్ వజలతో సారెన్‌ను ఇటీవల రిస్క్ చేయగా జూన్ 29న జాబ్బంద్ హైకోర్టు ఆయనకు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. అదేపు ఆయనప్పటి నుంచి ఆయన దిల్లీ ముంబై జైల్లో ఉన్నారు. ఈ కేసులో బెయిల్ కోసం సారెన్ పలు న్యాయ స్థానాలను ఆశ్రయించారు. >>>2

కూటమి ఘనవిజయంలో
జనసేన గెలుపే వెన్నెముక

- ప్రజలిచ్చిన విజయాన్ని దుర్వినియోగం చేయొద్దు ● అధికారిక కార్యక్రమాల్లో కుటుంబ సభ్యులను దూరంగా ఉంచండి ● వారంలో ఒక రోజు పాల్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, కేంద్ర కార్యాలయంలో వినతులు స్వీకరించాలి ● జనసేన ప్రజాప్రతినిధుల ఆత్మీయ సత్కారంలో అధ్యక్షుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్

అలరామవతి, జూలై 15, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి:
భారతదేశ రాజకీయ పరిస్థితుల్లో జననీనసాధించిన విజయం విజయం, రాజకీయం నిపుణులు, రాజకీయ శాస్త్రం విజయగలల్లో ఒక కేసు నీడ అయ్యారని జననీనసాధించిన పార్టీ అధ్యక్షుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. జాతీయస్థాయిలో తాను ఎక్కడినీ వెళ్లినా నన్ను అమితతంగా గౌరవించటానికి జననీనసాధించిన విజయం ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగించిన అన్నారు. జననీనసాధించిన ముఖ్యమంత్రి అలాంటి కుమారుడి జననానికి వెళ్లిన సమయంలోనూ అక్కడి అతిథులు జనసేన 100 శాతం ప్రయత్నం చేసి విజయంని ప్రస్తావించి ఇది అలా సాధ్యమని అడగటం గొప్పగా అనిపించినది పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ప్రజలు ఇచ్చిన ఒక విజయం ఓ గురుభార బాధ్యత అని మరుపదన్ని పేర్కొన్నారు. సోమవారం జనసేన పార్టీ కేంద్ర కార్యకర్తలంతా పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కల్యాణ్ ఎన్నికయిన లోక్ సభ సభ్యులు, శాసన సభ్యులు, శాసన మండలి సభ్యులు, పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ అత్యున్న సత్కారం చేశారు.



సోమవారం జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కు సత్కరించిన పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు

ఈ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ మాట్లాడారు. రాష్ట్ర ప్రజల భవిష్యత్ కోసం జనసేన పార్టీ సీట్లను పరిమితం చేసుకుని ఎన్నికల బరిలో దిగినప్పుడు చాలా మంది చాలా రకాలుగా మాట్లాడారని

అన్నారు. మనంతీసుకున్న 21సీట్లు 175లో
తక్కువే కావచ్చని, కానీకూటమి 164 చోట్ల విజయ
దుందుభి మోగించటంలో ఆ 21 సీట్లే
వెన్నెముక అయ్యాయని అన్నారు. క్షేత్ర >>2

ఉద్యోగుల నగదురహిత వైద్యానికి
రూ. 5లక్షల సీలింగ్ కు
అడ్డంకులెందుకు?
ఇహెచ్ఎఫ్ లో ప్రముఖ ఆస్పత్రులు చేర్చండి!

తిరుమల,జులై 15ప్రభాకరవాదప్రతినిధి: దాదాపు 7వేలమందివరకు సాత్వత ఉద్యోగులు వివిధ విభాగాల్లో వివిధ హోదాల్లో సేవలందిస్తున్నారు. రోజునాగోగా 1.30లకు ముగిసే వరకు వస్తున్న భక్తులకు నకల సౌకర్యాల కల్పించి, సంతృప్తిని సేవలందిస్తున్న ధార్మిక సంస్థ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమేలో ఉద్యోగులు ఏదీని అనారోగ్యం బాధన పడతే నగదు రహిత వైద్యసేవలందనగగనంగా మారందని ఉద్యోగ సంఘాలనేతలు ఆవేదన చెందుతున్నారు. ఇప్పటికే వదుసుమీరిని ఉద్యోగులు, వలరుకాలుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వాళ్ళు వీన్చిన్లు జబ్బులు బారిన పడతే వారికి తిరుపతిలోని కేంద్రం ఆస్పత్రి, సిగ్మి,బర్ల ఆస్పత్రిలో వైద్యం అందుతుంది. ఆస్పత్రి ఏదీని తీవ్రమైన వ్యాధులు బాధపడతే ఈ ఆస్పత్రిలోని తెలుగున నాణ్యమైన వైద్యం అందకపోగా మెరుగుకాస్తాలోని కార్పొరేటు ఆస్పత్రులు, తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో కార్పొరేట్ ప్రముఖ ఆస్పత్రిలో వైద్యం చేయమ కోవాలంటే ఉద్యోగుల నోరు దబ్బులు చెప్పించ కోవాలిన్ వరదిత్తి వసోందని చెబుతున్నారు. పైగా ప్రస్తుతం టీటీఎల్లో నగదు రహిత వైద్యసేవలకోసం 3 కలల రూపాయలు మాత్రమే పరిమితం ఉన్న సిటీఎస్ 5 లక్షల రూపాయల వరకు పెంచాలని ఉద్యోగులు వెర్లో అసోసియేషన్స్ విజ్ఞప్తి చేర్చేదని, ఇహావేమేలో ఉన్న ఆస్పత్రిలో సంఖ్యను పెంచాలని, నగదు రహిత వైద్యసేవలకు

తిరువతిలోని అమర ఆస్పత్రి, ఆకుర, డిడిఆర్, మదర ఉచ్చల్లి, సంకల్ప, రమ్మ, తెఆర్, రమూడేపి తదితర ఆస్పత్రులను ఇడాపేష్విలోని అంబబాబు లోకీష్ మహారావాలని ఉద్యోగస్థులు కొరకున్నారు. అంతేగాక స్వీస్య,బర్లీ ఆస్పత్రుల్లో నగదు రికార్డు వైద్యులనునుండి మినహాయించి గతంలోలాగా కలసి ఉన్నప్పుడేవారిని విజ్ఞప్తిచేసారు. ఇప్పటికే టీడీపీ నుతన జిల్లా వచ్చి, తిరుమల తిరువతి దేవస్థానములో పట్టుస్థానిరకుంటున్న శ్యామలరావు ఉద్యోగుల సంతోషముపై దృష్టిపెట్టాలని జిల్లా ఉద్యోగుల సంఘాలాయకుడు కలసి విజ్ఞప్తిచేశారు. శాశ్వత ఉద్యోగులతోబాటు వారి 123లందరిని వరకు బెయిన్స్పర్సీ, సాఫ్ట్వేర్ క్రింద సేవలందిస్తున్న ఉద్యోగులకు వైద్యసేవలను స్వీస్య,బర్లీలో నగదు రికార్డుల అందించాలని కూడా తెలిస్తే తీసుకువస్తున్నారు. లక్షలవందల ద్వితీల సంఖ్యకు తగ్గట్లు ఆకిత శాఖవంతో, సేవాభావ సేవలందిస్తున్న తిరుమల తిరువతి దేవస్థానంలో ఉద్యోగుల సంతోషమునీ ప్రాధాన్యతనువిధించే లేదని ఆవేదన వెలిబుకున్నారు. సుమారు 10వేలవందల వరకు శాశ్వత ఉద్యోగులను ఎవరైనా అనారోగ్యబాధన పడితే మెరుగైన వైద్యులతోనూ అత్యాధునిక వైద్య బీజిత్రులకు తిరువతి స్వీస్య ఆస్పత్రితోబాటు బర్లీ ఆస్పత్రి, ఇంకా బెంగుళూరు, హైదరాబాద్, చెన్నై నగరల్లో, కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులను రిఫరల్ ఆస్పత్రులుగా గుర్తించారన్నారు.

క్యాబ్‌లో ఘోర ప్రమాదం

కంకించెప్ప, జులై 15, ప్రభాతవార్త: కంకించెప్ప మండలం పరిటాల నమీమంలోని దోనబండ కొండల్లోని ప్రవర కొండల్లో సోమవారం ఉదయం పెను ప్రమాదం నెలకొనిపోయింది. దోనబండ కొండపై క్యారెట్ బండరాళ్లకు డ్రైలింగ్ చేస్తుండగా పెను ముత్తలలో బండరాళ్లు జారి పడటంతో, ముగ్గురు క్యారెట్ డ్రైవర్లు అక్కడికీకీకే దుర్మరణం చెందారు. ప్రామాణికైన, పెద్ద పెద్ద మిషన్ల సహాయంతో బండరాళ్లు తొలగించి ముప్పవేలపాన వెలికి తీసే పనిలో క్యారెట్ యూజులనుగ్గు తొలగించు ఆధారాలు నిమగ్నమయ్యారు బాతుల చేత పట్టుకుని వేరే రాడ్లపై నుంచి బతుకుతెరువు పని సమగ్న క్యారెట్లకు కొండల్లోని క్యారెట్లు బండ్లు

గురుకులంలో గుబులు



నాయుడుపేట గురుకుల పాఠశాలలో విద్యార్థులతో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్

సాయుధుడవేసి, జూలై 15 పూర్ణాంతరాయ: సూర్యాస్తమిపేట నియోజకవర్గం వరిదోనిలోని గురుకులాలూ తరహా వివాలాచన కేంద్ర బిరుదువుగా మారుతున్నారని, తిమ్మియ వేదో విక సమన్వయతా సాయుధుడవేసిని బాల్యం గురుకులం వార్తల్లోకివ్వాలని అంది. ఒక పరమస్థితే. సాయుధుడవేసి పట్టణం ఎవరినామగంధరిని మిస్సా బిశి అంబేద్కర్ గురుకులం పాఠశాలలో ఆదివారం ఆర్థరాత్రి వలువురు మిస్సా ద్వుల అస్వస్థతకు గురై ఆరువులు కేలతో అవచిందింటే ఘటన సంఘటన రేకెక్కింది. ఆదివారం రాత్రి 90 మందికిపైగా అస్వస్థతకు గురికాగా, ప్రస్తుతం ఆ సమూహ 1368 చేరుకుంది. వీరిలో ఐదుగురు వరకీలతి విషమంగా మారంది. తిరుపతి జిల్లా కలెక్టర్ వెంకటేశ్వర్, ఎమ్మెల్యే నేలపాటి విజయశ్రీ,

ముగ్గురు కార్తికుల మృతి

రాక్షసిందే చిద్రమయ్యాయి. అత్యంత విషాదకర ఈ దుర్బ్రతున వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. కంఠపచ్చ మందలం పరిటాల సమీపంలో దొనబండ పవన క్రవ్వరికి పెండల క్యారికి భ్రాస్థిగ్గి పూర్తయింది. భ్రాస్థిగ్గి అంతతరం పుర్వదిన పెద్ద బండల స్లాబులున చిన్నదీని భ్రాస్థి చేసేదనుకు సోపానం క్యారిగ్గి చేరుకున్న నలుగురు క్యారిగుల జాల్స్త్రి పెడుతున్నారు. జి కొందరు >>2

ಅರ್ಧರಾತ್ರಿ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆತ್ಮನಾಡಾಲು

**కలుషిత ఆహారంతో 136 మంది పిల్లలకు అస్వస్థత
ఐదుగురి పరిస్థితి విషమం; అధికారులు, డాక్టర్ల నిర్లక్ష్యం
గురుకుల ప్రెస్నిపాల్, పాఠ్లాన్పై కలెక్టర్ వేటు**

ಜಿಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧಾಧಿಕಾರಿ ಡಾಕ್ಟರ್

విశ్రేణి చిరునవ్వు విద్యార్థులకు ముంగిని వుద్ధి చిరస్మృతి సమత్రిం నిల్వ్వా
ప్రభుత్వాన్నవపత్రికి తరలించ్చారు.

కలుషిత ఆవరణ కాకాం

నాయుడపేటలోని గురుకుల పాఠశాలలో కలుషిత ఆవరణ తిని విద్యార్థులు
తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. శనివారం రాత్రి తయారు చేసిన పూరిలను
ఆదివారం ఉదయం పెట్టడమే కాకుండా, మధ్యాహ్నం నుండిన వికేస కర్ర దింత్రి
ఉంచాడు పెట్టానిని విద్యార్థులలో పాలు తల్లిందల్లులు సైతం వాహాయ్యారు. దీంతో
విద్యార్థులకు పుడ్ పాలుజుసేపాలు రాత్రినంది వాంతులు, వీరేనపాలు అయ్య
యని తెలిపారు. కొంతమంది విద్యార్థులు మధ్యాహ్నం నుంచి అస్వస్థతకు
గురపుతున్నా గురుకులం ప్రిన్సిపాల్ దాదాపీర్తో పాలు వాడ్నిన విజయభాస్కర్
విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయడం గోవ్యంగా ఉంటుంది. కానీ, విద్యార్
థుల పరిస్థితినివిమంగా మరచిపోయే చేసేది లేక నాయుడపేట లోని
అల్లం హోల్ సింగర్ వైద్యులకు సమాచారం అందించి గురుకులంలోనే >>2



సోమవారం సింం చంద్రబాబుతో పాలిత్రామికవేత్త జందాల్ భేటీ అయిన దృశ్యం

సింం చంద్రబాబుతో జందాల్ భేటీ

విజయవాడ,జూలై 15**ప్రభాతవార్తాప్రతినిధి:** సింం నారా చంద్రబాబు నాయుడితో జెఎన్‌డబ్ల్యూ గ్రూప్‌ వైర్లెస్‌ సజ్జన జిందాల్‌ సోమవారం భేటీ అయ్యాడు. ఈ సందర్భంగా ఏపీలో పారిశ్రామిక రంగ విస్తరణకు ముందుకు వచ్చేందుకు ఆసక్తి చూపే సంస్థలకు ప్రభుత్వం సహకరిస్తుందని జిందాల్‌తో సింం చంద్రబాబు తెలిపారు. పెట్టుబడులకు రాష్ట్రంలో మంచి అవకాశాలు ఉన్నాయన్నారు.ఆ దిశగా ప్రతిపాదనలతో వస్తే సహకరిస్తామని వివరించారు. సజ్జనకు అనున రణగా వలువురు వివిధరంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు సింం చంద్రబాబును కలుసు కున్నారు.

ఆద్యుడు కెఎల్ రావు

>>> సీరు అందించిన వ్యక్తి కెఎల్‌రావు అన్నారు.నాకాధ్యుసాగోగ్‌ వంటి ఆతిష్ఠెడ ప్రాజెక్ట్‌ను రాతితో కట్టారన్నారు. కెఎల్‌రావు ఆలోచనతో పోలవరం ప్రాజెక్టు త్వరితగతిన పూర్తి చేస్తామన్నారు.పోలవరాన్ని వైఎస్సార్సీ నాయకులు నాశనం చేసారన్నారు.కేవలం కేవ ప్రభుత్వ అల సత్యం కావాలనే దయాప్రంవాలే నాశనం అయిందన్నారు.జగన్‌ ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్టును ఐదేళ్ళలో పూర్తి చేస్తామని చెప్పిందన్నారు.తీరా చూస్తే 20 ఏట్ల వెనక్కునెట్టిందన్నారు.పోలవరంపై ఇప్పటికే సింం చంద్రబాబునాయుడు శ్రేేత పత్రం విడుదల చేసారన్నారు.విడితీ నీరునిజాలు అక్కడ పరిశీలింపారన్నారు. వారు ప్రాథమిక నివేదికను కేంద్ర జలశక్తి సంఘానికి పంపారన్నారు. విడితీ

నిపుణులు సైతం కొత్తగా ధయాప్రవవాలే నిర్మించడం మంచిబలున్నారున్నారు. ప్రాజెక్టును సమగ్ర నివేదికను అనుసరించి తదుపరి నిర్మాణాలు జరుగుతాయన్నారు.కెఎల్‌రావు జయంతిని తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం గతంలో అధికారింంగా నిర్వహించిందన్నారు. ఆయన జయంతి ఇక మీదట అధికారికంగా జరుగుతుందన్నారు. విజయవాడ సెంట్రల్‌ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యుడు బొండా ఉమామహేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ కెఎల్‌రావు ఉమ్మడి కృష్ణాజిల్లా ముద్దుబిడ్డ అన్నారు.ఆయన విజయవాడ నియోజకవర్గం ఎంపీగా, కేంద్రమంత్రిగా రాష్ట్ర అభివృద్ధికి, ముఖ్యంగా జరిగేషన్‌ రంగంలో ఆయన చేసిన కృషి మరుపలేదన్నారు.

కబ్బా భూములు ఇక స్వాధీనం

>>> కార్యాలయాల పేరుతో అక్రమాలకు పాల్పడ్డారు. వైఎస్సార్సీ నేతలు, కార్యకర్తలకు ఆస్పత్తి భూములు అప్పగించారు. ల్యాండ్ ట్రైబ్‌ లింగ్‌ చట్టం పేరుతో భూ దోపిడీకి కుట్రపన్నారు.” అని చంద్రబాబు మండిపడ్డారు. విశాఖలోని రామానాయుడు స్టూడియో భూములు కొట్టేసేందుకు విఫలయత్నం చేశారు. పృథ్వాక్‌మానిక్‌ ఇప్పిన హయగ్రీవ ల్యాండ్స్‌ను కూడా కొట్టేశారు. దన్నుల్లా భూములను కాజేసి ఇళ్లు కట్టారు. మాజీ ఎంపీ ఎంపీఎీ అనేక భూ అక్రమాలకు పాల్పడ్డారు. ఒంగోలులో నశిల్ పత్రాలతో రూ.101 కోట్ల ఆస్తి కాజేసేందుకు యత్నించారు. ఒంగోలు భూ కబ్బాలపై కేసులు నమోదు చేసి విచారణ చేపట్టాం. తిరుపతి, రేచేగుంటలోని మఠం భూములను కొట్టేశారు. తిరుపతి జిల్లాలో భూ అక్రమాలకు రెక్కెలేదు. 22-ఏ పెట్టి భూ అక్రమాలను చేశారు. చిత్తూరులో 782 ఎకరాలు కాజేసేందుకు ప్రయత్నించారు. పుంగనూరులో 982 ఎకరాలను పట్టా చేయించుకున్నారు. పేదవారి ఆస్పత్తి భూములను లాక్కన్నారు. హాసినగ్‌ కాలని ఎక్కడ రావాలో వైఎస్సార్సీ నేతలే నిర్ణయించేవారు. ముందే స్థలం కొనేవారు. అనేక రెట్లు పరిపాతం కొట్టేసేవారు. గ్రామాల్లో ఉండే ఖాళీ భూములను ఆక్రమించారు. నివాసయోగ్యం కాని ఆ భూములను ఇళ్లు కేటాయించారు. అక్రమంగా భవనాలు కట్టేశారు. ప్రతిరోజు పార్కింగ్‌ దాడులు చేశారు. 13,800 ఎకరాలను వైఎస్సార్సీ ప్రభుత్వ ఆ పార్టీ నేతలకు ధారదత్తం చేసింది. వైఎస్సార్సీ నేతలు తక్కువ ధరకు 40 వేల ఎకరాలు కొన్నారు. అధికారాలను బెదిరించి భూములకు పట్టాలు తెచ్చుకునేవారు. అని చంద్రబాబు ఆరోపించారు.“భూహక్కు పత్రం పేరుతో ప్రవాసానికి రూ.13 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. భూముల రిసర్చ్‌ పేరుతో జగన్‌ చిత్రం ముడించు కున్నారు. ల్యాంగ్‌ టైటిలింగ్‌ చట్టం మేరకు డ్రైవేటు వ్యక్తులను నియమించవచ్చు. ఎంతో అహంకారంతో ల్యాండ్‌ టైటిలింగ్‌ చట్టం తెచ్చారు. ఆ చట్టం దురుద్దేశాలను ప్రజలు గ్రహించారు. ఒకసారి భూములను చెక్‌ చేసుకోవాలని ప్రజలను కోరుతున్నా భవిష్యత్లో భూ కబ్బాల చేయించే భయపడేలా చేస్తాం. భూములు, అస్యుల కట్టాకు గుర్తేలే ప్రభుత్వానికి ఫిర్యాదు చేయాలి. గుజరాత్‌లో ఉన్న ల్యాండ్‌ గ్రాబింగ్‌ చట్టాన్ని అమలు చేసుకొస్తాం. తాము భూమి అధిపతులమని కట్టాదూరేలే నిరూపింకోవాలి.” అని చంద్రబాబు అన్నారు.మైనింగ్‌ క్వారీ లీజుల్లో అనేక అక్రమాలకు పాల్పడ్డారు. బెదిరింపులు, భారీ జరిమానాలతో అనేక గనులు కొల్లగొట్టారు. ఫస్ట్‌ కమ్‌ ఫస్ట్‌ నిబంధనలను తూట్టూ పొడవారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించి గనులు తవ్వేశారు. అధికారులను డిప్పుటేషన్‌ పై తెచ్చుకొని అక్రమాలకు పాల్పడ్డారు.

ఇనుక తవ్వకల్లో డ్రైవేట్‌ ఏజెన్సీలను తెచ్చారు. అక్రమంగా భారీ యంత్రాలు వాడారు. తవ్వకాల కోసం నదులు, కాలువలపై రోడ్లు వేశారు. ఇనుక దండాను ప్రవృత్తి వారిపై అట్రాసెటి కేసులు పెట్టారు. కృష్ణా, గుంటూరు, గోదావరి జిల్లాల్లో భారీ ఇనుక దండాలు జరిగాయి. వైఎస్సార్సీ నేతలకు కప్పం కట్టలేక అనేక మంది ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు. ఇనుక దండారం రూ.9750 కోట్లు కొట్టేశారు. కుప్పంలోనూ వదల్లేదు ఏ ప్రభుత్వం లోనైనా అటపి, గనులశాఖను సాధారణంగా ఒక వ్యక్తికి ఇవ్వరు. కానీ, వైఎస్సార్సీ హయాంలో మాత్రం ఆరెండు శాఖలను ఒకే వ్యక్తికి అప్పగించారు. తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో లేటరైట్‌ గనులను బలవంతంగా లాక్కన్నారు. ప్రకాశం జిల్లాలో 250 క్వారీలపై దాడులుచేశారు. కుప్ప నియోజక వర్గంలోనే అక్రమంగా గనులుతవ్వేశారు. దౌర్జన్యం, బెదిరింపులు, జరిమానాల పేరుతో గనులను ఒకరినొకరు పాల్పడ్డారు. ప్రకాశం జిల్లాలో 250 క్వారీలపై దాడులుచేశారు. కుప్ప నియోజక వర్గంలోనే అక్రమంగా గనులుతవ్వేశారు. దౌర్జన్యం, బెదిరింపులు, జరిమానాల పేరుతో గనులను ఒకరినొకరు పాల్పడ్డారు. ప్రకాశం జిల్లాలో టార్పెటెడ్‌ ఇన్‌స్ట్రక్షన్‌ పేరుతో వేడిగనులు, గనుల కేటాయింపులో పారదర్శకత తీసుకువచ్చామని చంద్రబాబుఅన్నారు. గనుల బాధితులు ముందుకు రావాలి. ప్రభుత్వానికి ఫిర్యాదు చేయాలి. అవరూపతి రోడ్డుపై ఉన్న మట్టిని తవ్వకొని పోయారు. ఎర్రపందనం దొంగ రవాణా కోసం అక్రమాలకు పాల్పడ్డారు. ఎర్రపందనాన్ని అక్రమంగా వైనాకు పంపారు. ఎర్రపందనం టాక్సిగ్రోల్లో సిబ్బందిని తగ్గించారు. స్వగర్జను ప్రాప్తిహించారు. రుషీకొండలో రూ.500 కోట్లతో ప్యారెల్‌ కట్టారు. రుషీకొండ కట్టడాలు, ప్రజభనాన్ని, దుర్గనియోగం చేయడమే. టీఎలీ ఎర్రమట్టి డిబ్బిల్లో పూర్తిగా మింగేశారు. ప్రభుత్వ డ్రైవేటు భూముల పరిరక్షణకు ప్రజలంగా కలిసి రావాలి. భూగర్భ ఖనిజ సంపద సమాజహితానికి వినియోగించాలి. అదృష్టవశాత్తు మింగేసిన అసకేరిలను శిక్షిస్తాం అని చంద్రబాబు అన్నారు. విశాఖ రుషీకొండ ప్రస్తుత స్థితి తనకు తీవ్ర బాధను కలిగిస్తుందన్నారు.ఈ ప్రాంతాన్ని టూరిజం స్కాట్‌ అవ్వరు అమీంబునన్నా విడిచికి దారుణంగా మార్చారు. ఇక్కడ ప్యారెల్‌ను రూ.500కోట్లుపైగా ఖర్చు పెట్టి కట్టారు.వాటిని ఏం చేయాలో పాలుపోసి పరిశీలి అన్నారు. రాష్ట్రంలో ఏఒక్కరి భూమి ఎక్కడిపోదు, ఎవ్వరు ఆమీంబుకోరదు.గత ప్రభుత్వంలో భూములు కొల్లోయిన వారంతా కేంద్రంగా ఉండాలన్నారు.వారు తమను జరిగిన అన్యాయం ఫిర్యాదు చేస్తే భూములు తిరిగి ఇప్పిస్తామన్నారు.నన్ను ఎవ్వరు బెదిరించలేరన్నారు.తాను ఎవ్వరికీ భయపడనన్నారు. రాష్ట్రమంతటా అసగిన సత్య ప్రసాద్‌, కొల్లు రవీంద్ర తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

జనసేన గెలుపే వెన్నెముక

>>>స్థాయిలో ప్రజలు జనసేన తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని స్వాగతించాలని తెలిపారు. ప్రజలు కుట్రమి ప్రభుత్వంపై ఎంతో విశ్వాసంతో పాటు ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారని అన్నారు. వాటిని మనమంతా సమర్థుగా పనిచేసి ప్రజలకు ఉజ్వలు భవిష్యత్తు ఇవ్వాలని ఆవనరిం ఉండన్నారు. **మన బలం 2018తానికి పెరిగిం:** పోటీ శ్రీరాములు, దొక్కా సీతమ్మ వంటి మహనీయుల సేవలు మనం మర్చిపోతే కృతఘ్నులుగా మిగిలిపోతామన్నారు. అలాంటి మహనీయుల ప్రేరణతోనే ఏ పదవీ ఆదినకుండాన రాజకీయ ప్రయాణం మొదలుపెట్టెనని అన్నారు. ఈ ప్రయాణంలో ఇప్పటివరకు అక్రారం చూడలేదని, ఇప్పుడు కుట్రమి ప్రభుత్వంలో కీలకమైన శాఖలను తీసుకున్నామని అన్నారు. ఈ శాఖల్లో తగిన విధి, విధానాలు నిర్ణయించి శాఖలను పటిష్ఠంగా తీర్చి దిద్దిన తర్వాత ఈజాద్యతలు కూడా తగిన విధంగా అప్పగిస్తానని అన్నారు. ప్రధాని మోడీతో ఏంమాట్లాడాలని ఇటీవల పార్టీ ఎంపీలు అడిగారని, 140 కోట్ల మంది భారతీయుల బరువు మోసి ఆయనకు మన తరపున బరువు దించే అంశాలే మాట్లాడిరావాలని సూచించానని అన్నారు. ప్రధాని మోడీతో అవసరం అయిన సందర్భంలో కచ్చితంగా 5 కోట్ల ఆంధ్రుల కోసం మాట్లాడతామని అన్నారు. **అధికార కార్యక్రమాల్లో కుటుంబ సభ్యులను దూరంగా ఉంచండి:** పార్టీని పటిష్ఠం చేయడానికి ఎవరి స్థాయిలో వారు బలంగా పనిచేయాలన్నారు,. నియోజకవర్గస్థాయి

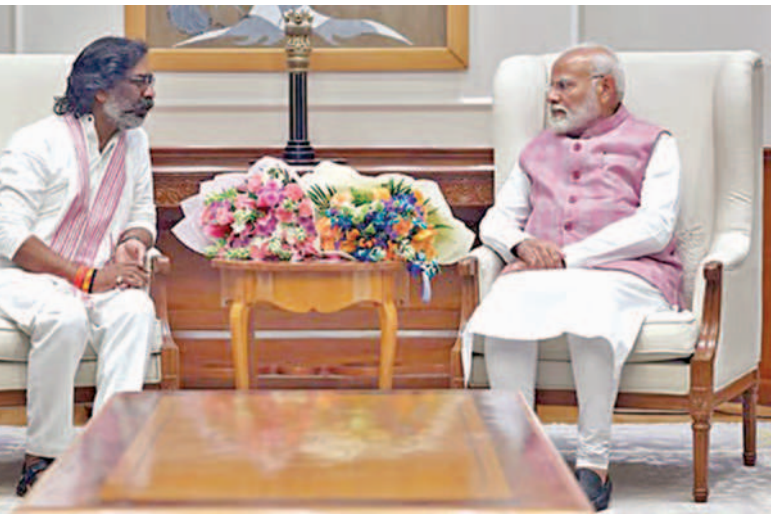
ఫోర ప్రమాదం

>>>మండలం చెరువు మాధవరానికి చెందిన శ్రీద్వీంగయజుమాని బత్తుల దుర్గారాజ్, జికోందూరు మండలం చెప్పటూరు గ్రామంలో నివసిస్తున్న ఒడిపా శ్రీల్లర్ బీబి నాయక్, చెప్పటూరు లోనే నివసిస్తున్న చత్తీనీరాజ్ కార్కులను రామ్‌దేవ్ నివసిస్తున్న ఒడ్డెరెడ్డ బండరాళ్లకు హోల్స్ పెడుతున్నారు. ఖ్లాస్‌ంగ్ కు కదిలిలాజుగా మారిన పెద్ద

గురుకులంలో గుబులు

>>> విద్యార్థులకు రహస్యంగా చికిత్స అందించారు. అయితే పరిస్థితి మరింత తీవ్రం కావడంతో నాయుడుపేట పట్టణంలోని ప్రభుత్వాసుపత్రికి తీసుకురాగా, అక్కడ సేవలు అందించాల్సిన కెన్డ్యూలు అందుబాటులో లేకపోవడం, ఉన్న ఆరోగ దాక్టర్ వైద్యులతోనే సరిపెట్టారు. ఇదిలావుంటే విద్యార్థులు వాంతులు, విరేచనాలతో తీవ్ర అస్వస్థులకు గురై ఆసుపత్రికి వస్తే ప్రభుత్వ వైద్య సిబ్బందిని ఆప్రమత్తం చేసి ఇక్కడికి వచ్చే రోగుల ఆరోగ్య భద్రతకు అనుసరమైన చర్యలు తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. **కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే రాక**

నాయుడుపేట గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థులు తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైన సమాచారం అందుకున్న



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో ప్రధాని మోడీతో భేటీ అయిన హేమంత్ సోరెన్

హేమంత్సోరెన్ భేటీ

>>> ఎన్నికల వేళ ప్రచార నిమిత్తం బెయిల్ ఇవ్వాలని సుప్రీంకోర్టును కోరినప్పటికీ ఉపకమనం లభించలేదు. బెయిల్ పిటిషన్పై విచారణ జరిపిన జార్జండ్ హైకోర్టు జూన్ 13న తీర్పు రిజర్వ్ చేసింది. జూన్ 29న బెయిల్ మంజూరు చేస్తూ బకేసారి జర్‌గసున్నాయి. ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో రూ.50వేల చొప్పున రెండుపూడికేతులు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. ప్రాథమిక అధికాలను పరిశీలిస్తే ఆయన ఏసేరానికి పాల్పడలేదు. బెయిల్‌పై ఉన్నప్పుడు నేరంచేసే అవకాశాలు కూడా

మరింతగా పెంచాలి

>>> విభాగం అధికారులను ఇందులో భాగస్వామలను చేశారు. 2019లో ప్రారంభించిన క్యాలెండ్ర్ల ప్రస్తుత పరిస్థితిని పరిశీలించి, వాటిని వినియోగంలోకి తెచ్చేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కమిషనర్లను ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. క్యాలెండ్ర్ల పునరుద్ధరణకు పాత డిజైన్ ప్రకారం భవన నిర్మాణ పనులకు మున్సిపల్ ఇంజినీర్లు, పట్టణ ప్రణాళికా విభాగం అధికారులతో కలిసి కమిషనర్లు అంచనాలు నిర్ధం చేయాలి.ఇప్పటికీ భవన నిర్మాణాలు జరగని క్యాలెండ్ర్లను కొత్తగా పనులు చేపట్టేందుకు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి కమిషనర్లు స్థలాలును ఎంపికచేయాలి. కాంటీన్ భవన నిర్మాణ పనులు, కొత్త పరికరాలు, సాఫ్ట్‌వేర్ సమీకరణ, ఇతర హాళీల సదుపాయాలను ఏజెన్సీలతో చేసుకున్న ఒప్పందాలకు ప్రభుత్వం నుంచి ఆనుమతులు తీసుకోవాలి. మిగిలిన క్యాలంటీన్ భవనాల నిర్మాణ పనుల కోసం టెండర్లు తీలించి గుత్తాల్లో సంస్థలతో అగ్రిమెంట్ చేయాలి. త్వరలో 100 అన్న క్యాలంటీన్ అందుబాటులోకి తీసుకుని వచ్చే దిశలో కార్యచరణ జరుగుతుందన్నారు.రాష్ట్రానికి అన్ని రంగాల్లోను

లేవు. అందుకే ఆయనకు బెయిల్ మంజూరు చేస్తున్నాం అని న్యాయమూర్తి వ్యాఖ్యానించారు. జైలు నుంచి విడుదలైన వక్రం రోజుల్లోనే ఆయన ప్రధాని మోడీని కలవడం చర్చలకు దారి తీసింది. జార్జండ్‌లో ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలు షెడ్యూల్‌కి రెండు నెలల ముందే ఆక్టోబర్‌లో జరిగే అవకాశం ఉంది. హర్యానా, మహారాష్ట్రకు ఆసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఒకేసారి జరగనున్నాయి. ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికలకు ముందు ఓటరు జాబితా సవీకరణ, సవరణ ప్రక్రియ ఒకే షెడ్యూల్‌లో కొనసాగుతుండగా, జార్జండ్‌లో కూడా అదే షెడ్యూల్‌ను అనుసరిస్తున్నారు.

పెట్టుబడులు రావాల్సి ఉందన్నారు.ఇందుకు అనుగుణంగా పలు పరిశ్రమల సమాచారం,మన పోరుగు రాష్ట్రాల్లో పెట్టుబడులను ఆకర్షించడానికి అనుసరిస్తున్న విధానాలపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు.ఈ సమాచారాన్ని విధిగా తనకు తెలియజేయాలన్నారు. భారత్‌లో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఆసక్తి కనబరుస్తున్న విదేశీ విద్యాసంస్థలు, కార్పొరేట్, బిజినెస్ రంగాల్లో పరిణామలన్నింటినీ తన దృష్టికి తీసుకురావాలని అధికారులకు సూచించారు. ముంబై, ఢిల్లీ కేంద్రంగా వెలువడే ఆర్థిక, వ్యాపార, పెట్టుబడుల వ్యవహారాల వార్తలను రిపోర్ట్ చేసే నిర్మాణాలు జరగని క్యాలెండ్ర్లను రాష్ట్రంలోని పాఠశాలలు వార్తాపత్రికలను రోజూ ఉదయం తన డ్యాడబోర్డులో పెట్టాలని నిర్దేశించారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి అవసరమైన ప్రణాళికలను చంద్రబాబు నిర్ధం చేస్తున్న క్రమంలో ప్రతి అంశాన్ని కీలకంగా తీసుకుంటున్నాము.ఈ లక్ష్యాలు సాధన కోసం సభను సజావుగా నడిపించుకోవాలన్నారు. పోలవరం పూర్తయితే రాష్ట్రం మొత్తానికీ నీరు వస్తుందనే ఉద్దేశంతో దానిని పూర్తి చేసేందుకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వామన్నారు.పోలవరం పూర్తయితే రాయలసీమ రతనాల సీమగా మారుతుందన్నారు. అందు కోసం విభజన చట్టం తోడ్పాటు తీసుకున్నామన్నారు.

సుప్రీం విచారణ

>>> ఇప్పటికే తాము 7 జిల్లాల్లో తనిఖీలు జరిపి నివేదికను కోర్టు ముందుంచినట్లు చెప్పింది. మిగిలిన జిల్లాల్లోనూ తనిఖీలు జరిపేందుకు 6 వారాల సమయం కావాలని కోరింది. తమ ఆధారాలు పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని పిటిషనర్ దండా నాగేంద్రకుమార్ విజ్ఞప్తి చేశారు. వాదనలు విని ఇప్పిన్ అఫ్టర్ ఎన్ పో కా ధర్యావాసం నివారణను ఆగస్టు 2కు వాయిదా వేసింది. వాయిదా నాటికే అన్ని వివరాలను న్యాయ స్థానానికి ప్రభుత్వం అందజేయాల్సి ఉంటుంది.

వారం - వర్షం
తేదీ : 16-07-2024, మంగళవారం, 16 శ్రోధి నామ సంవత్సరం, ఆషాఢమాసం, దశ్మిమాసం, గ్రీష్మ ఋతువు, చుత్తవక్షం, రదషమి రా.8.34 విశాఖ రా.2.13 వర్షం : ఉ.6.29-8.12 దు.ఉ.8.26-9.18 2) రా.12.07-12.59 ఉత్తరరాశి : ఉ.9.30-10.05, సా.5.30-6.15 రాహుకాలం - మ.3.00-4.30

వార్తాధిఫలం
పేషం : అంధ్రువులతో విర్బుడిన వివారాలు పరిష్కరించుకొంటారు. పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు.
వ్యవభం : మిత్రతలతో కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. విలువైన వస్తు ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు.
మిథునం : ఉద్యోగ్గ యత్నాలు ఫలిస్తాయి. విలువైన ఆభరణాలు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు.
కర్కాటకం : కుటుంబంలో సుఖకార్యాల ప్రస్తావన వుంటుంది. ఆర్థిక లావాదేవీలు లాభిస్తాయి.
సింహం : రుణాలు తీరి ఉరటం చెందుతారు. ఆకస్మిక ప్రయోజాలు లాభిస్తాయి.
కన్య : కుటుంబ సభ్యులను కలిసి బయటపడతారు. ఆరోగ్య సమస్యల నుండి బయటపడతారు.
తుల : దూరపు బంధువులను కలిసి కష్టసుఖాలను పంచుకొంటారు. పరపతి పెరుగుతుంది.
మృగశిర : పనులు చక్కచతా సాగుతాయి. ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.
ధనుస్సు : ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుండి బయటపడతారు. ఇంటాబయటా ప్రోత్సాహం.
మకరం : రుణ వత్తిడుల నుండి బయటపడతారు. ముఖ్య వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు.
కుంభం : కుటుంబ సమస్యల నుండి బయటపడతారు. వస్తు, వస్త్రాల కొనుగోలు చేస్తారు.
మీనం : అశ్రుధక్రరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. మేలైన ప్రణిధిపాటవాలు వెలుగులో వస్తాయి.
శ్రవణం : శ్రవణం



మళ్ళీ మరుగుతున్న 'కావేరి'



చెన్నై జిల్లా 15 : తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాల మధ్య వివాదం మరోసారి ముదురుతున్నది. కాకేరి జిల్లా వివాదం మళ్ళీ తేలికైన చట్టం. ఈ విషయంలో కర్ణాటక అవలంబిస్తున్న ప్రైవేట్ కంపెనీ తమిళనాడు నుండి ఎంతో స్థానిక విమర్శించబడింది. అంతర్రాష్ట్ర నడిజిల్లా వివాదం నుండి దాదాపు 16 నాటి అజిల్లా మహావేదికను ఏర్పాటు చేశారు. ఈనెల 15 నాటికి కర్ణాటకలోని నాలుగు ప్రధాన డ్యామల్లో నీటి నిల్వ టీఎంసీ75.586

దీపావళిలు ఉండగా... తమిళనాడు మెట్టూరు
రిజర్వాయర్‌లో నీటి మట్టం 13.808
దీపావళిలు మాత్రమే ఉందని తెలిపారు.
వాతావరణ శాఖ అంచనాల ప్రకారం... ఈ సారి
తగిన మర్కట కుర్రిన అవకాశం ఉందని... కావేరి
జలాల నియంత్రణ కమిటీ సూచనల మేరకు
కర్ణాటక నీటి మేధావతుల నిరాకరణ వేరకు
తమిళనాడు రైతులకు ద్రోహం చేయడమేన
న్నారు. దీని తమిళనాడు ఎమ్మెల్యే సీనియరదని

నేడు అఖిలపక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేసిన సిఎం స్టాలిన్!

స్టాలిన్ స్పష్టం చేశారు. తమిళనాడుకు కావేరి నది నుంచి ప్రతిరోజూ ఎనిమిది వేల క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేయాలని కావేరి వాటర్ రెగ్యులేషన్ కమిటీ కర్ణాటక ప్రభుత్వానికి ఆదేశించిన విషయం తెలిసిందే.

తమకానాదుడు రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో అన్ని పార్టీల
సాసనసభాపక్ష నేతలతో సమావేశాన్ని ఏర్పాటు
చేసింది. అసెంబ్లీ సమస్యలను చర్చించారు. భేటీలో
విషాదంపై అన్ని సందేహాల్ని న అంశాలపై చర్చించి
నసన్నారు. సమావేశం 16వ తీదయం 11
ం. లకు సవిపాలయంలో జరగుననున్నది.
తమకానాదు, కర్ణాటక రాష్ట్రాల మధ్య నదీ
జలాల వివాదం 140 ఏళ్లకు పైగా కొనసా
గుతున్నది.
కర్ణాటక నదీపై ఆనకట్ట నిర్మించాలని నిష్పయం
చుగా ..దాన్ని తమకానాదు వ్యతిరేకించింది. ఈ
వివాదం చాలా సమస్యలను కేససాగన..
లిటిద్ ప్రభుత్వం జ్యోత్సనా చేసకొని రెండు
రాష్ట్రాల మధ్య ఒప్పయం కుదిరింది.
ఒప్పయం ప్రకారం .. 556 వేల మిలియన్

మృతికి అడుగున నీటిని తమకొనాడుకు, 177
వేల మిలియన్ క్యూబిన్ అడుగున నీరు
కట్టించుకు మళ్ళించానిని నిర్ణయించారు. కావేటి
నది కర్ణాటకలోని కొడగు జిల్లాలో వుట్టి
తమిళనాడు గుండా ప్రవహించి బంగాళా
ఖాతంలో కలుస్తుంది. నదిలో కొంత భాగం
కేరళ, పుదుచ్చేరి సైతం ఉన్నది.
1972లో కే మణిమేని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ
కామిటీ 1976లో నది జలాల నుంబంధించి
నాలుగు రాష్ట్రాల మధ్య ఒప్పందం చేసుకున్న
వుట్టికి నది జలాల విషయంలో ఇంకా వివాదం
కొనసాగుతూ వస్తున్నది. బ్రిటీష్ ఒప్పందం
చేసుకున్నప్పటికీ నది జలాల విషయంలో ఇంకా
వివాదం కొనసాగుతూ వస్తున్నది. బ్రిటీష్
కాలంలో రిగిన ఒప్పందాన్ని కర్ణాటక పరిగణలో
ఇంకా వివాదం కొనసాగుతూ వస్తున్నది. బ్రిటీష్
కాలంలో జరిగిన ఒప్పందాన్ని కర్ణాటక పరిగణ
లోకి తీసుకునేందుకు ఆసక్తి చూపడం లేదు.
తమిళనాడుమాత్రం ఆ ఒప్పందమే నరైందన
భావిస్తుంది.



నాలుగోసారి నేపాల్ ప్రధానిగా
కెపి శర్మ ఓలి ప్రమాణం



ఖ్యాతం, జులై 15: అస్పీరేతకు మారుపేరైన హిమాయూయ దేశం నేపాల్లో కొత్త ప్రభుత్వం కొలువదీరింది. నూతన ప్రధానమంత్రిగా కెమి శర్మ ఓలి నేమరూయ ప్రమాణి స్వీకారం చేశారు. ఆయనతో పాటు 22 మంత్రులను ప్రధానం చేశారు. కాగా, నేపాల్ ప్రధానిగా ఓలి బాధ్యత వేపట్టడం ఇది నాలుగోసారి కావడం విశేషం. నేపాల్ ప్రధానిగా కెమి శర్మ మరోసారి నియమితులైన విషయం తెలిసింది. అంతకుముందు ప్రధానిగా ఉన్న పుష్పకమల్ దహల్ అలియాస్ ప్రధానం చేసినప్పుడు నేపాల్లో దండెత్తిన ప్రభుత్వం ఇటీవలే కుప్పకూలింది. ప్రశాస్తి ప్రతినిధుల

సమర్థం విశ్వాన వరీక్షణలో ప్రధాని పుష్పకుమారి దహలో ప్రచంద ఓడిపోయారు. 275 సీట్లన్నా సమర్థం విశ్వాన అత్యంత సంకెదానికి 138 సీట్లన్నా నచ్చాటికి ఉండగా ప్రచందకు అనుకూలంగా 63 సీట్లన్నా మత్రమే వచ్చాయి. 194 ఓట్లన్నా మ్యూజికంగా వదలంతో ప్రచంద ప్రధాని వదవి నియం వైఫల్యాలని. దీంతో నేపాల, యునైటెడ్ మార్కుస్స్ లెనిన్స్, నేపాల కాంగ్రెస్ లోలో పర్వదీన సంక్షిప్త ప్రభుత్వంలో కొత్త ప్రధానిగా ఓటిన ఆధ్వర్యంగా రామచంద్ర పాండే నియమించారు. మరోవైపు ఓటిన శ్రేష్ఠతలలోలో సిపిఎన్, యుఎఫ్ఎల్, మతో మాజీ ప్రధాని పేర్ బహదూర్ దేవీవా సారథ్యంలోలో నేపాల ప్రధాని కూటమి మధ్య కొన్ని రోజుల క్రితమే ఆధిరంకం పంపిణీవందపై ఓట్లందం కదుర్చుకున్న విషయం తెలిసిందే.

ఈ ఓట్లందం ప్రకారం తొలి 18 నెలలు ఓటిన ప్రధానిగా ఉంటారు. ఆ తర్వాత పార్లమెంటు గడువు ముగిసే వరకు దేవీవా ప్రధానిగా కొనసాగుతారు. ఓటిన గతంలో ప్రధాని పార్కు నేపాల ప్రధానిగా పనిచేశారు. 2015, 2016, 2018, 2021, ఆ తర్వాత కూడా కొన్ని రోజులు ప్రధానిగా పనిచేశారు. ఇప్పుడు నాలుగసారి అధికారం చేపట్టారు.

నేనసలు చనిపోయాననే అనుకొన్నా! : ట్రంప్



పాపాంగ్లెస్, జులై 15: కాబుల ఘటన తర్వాత మళ్లీ ఇలా అందరి ముందుకు వచ్చానని అనకోడదన దొన్నట్టే బ్రంపే అన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. అమెరికా ముఠా అధ్యక్షుడు దొన్నట్టే బ్రంపే మృత్యువు నంది తృప్తితో తప్పించుకున్నారు. ఆయన ప్రసంగిస్తుండగా ఓ వ్యక్తి కాబులు జవహరదత్తే పెసిగి గాయమైన సంగతి తెలిసింది. దీని గురించి తాజాగా బ్రంపే స్పందించారు. ఆ దాడిలో తానూ చనిపోయానని అనుకున్నానని పాపాంగ్లెస్ బాధను ఈ మేరకు అమెరికన్ల వద్దా నున్నట్లతో మాట్లాడారు. 'అసలు నేను మీ ముందు

ఇలా ఉండేవాడని కాదు. కాబుల ఘటనలో పనిచేయూనా అని కనుకన్నా ఇదొక చిత్రమైన పరిస్థితి" అని బ్రైలి పేరిట వ్యాఖ్యానించినట్లు మీదయ నుంపు ప్రశ్నలేచింది. ఆ సమయంలో ఆయన చెవికి బ్యాండ్‌జ్ ఉన్నట్లు పేర్కొంది. రిపబ్లిక్ నేషనల్ కన్వెన్షన్‌లో పాల్గొనేందుకు విమానం ప్రయాణిస్తూ మాజీ ఆర్మ్య్‌కు మాజీ మద్యంగా స్పందించారు. "ఇలాంటి వర్క్ మనదేశంలో జరగడం నమ్మశక్యంగా లేదు. కాబుల జబ్బాల విసననే ఏదో జరుగుతోందని ఆశ్రయించి, నా కుడి చెవి బ్రూక్స్ నుంచి బలబైజ్ దూసుకెళ్లింది. అని బ్రైలి వాడే వెంటనే స్పందించిన సంగతి తెలిసిందే.

ఈ ఘటన తర్వాత ఆర్థర్స్ రేసు ఏకపక్షమవు తుందని రాజకీయ వినోదపరులు అంపనా వేస్తు న్నాడు. తూర్పు తాకిన వెంటనే కిందకు పడి... తర్వాత పీడికలి లిగింది బలంగా పైకి లేచిన బ్రైలి తీర్చి బలువులను ఆకట్టుకొంది. "ఆమెరికన్ కావాలి చిది ఇలాంటి యోధుడు" అలాంటి బలభక్తుల ప్రచారాన్ని హోరెత్తిస్తున్నాడు. మరోవైపు ఆయన వ్యతిరేకులు కుట్ర సిద్ధాంతా లు తరతరాలలో ఆవిరించారు. ఇదంతా సానుభూతి పోకసమా..? ఇలాంటి నమ్మలేమని ఓ నెటిజన్లు పోస్టు పెట్టారు.

జమ్మూ కాశ్మీర్ మాజీ సిఎం భార్గవు సుప్రీం నోటీసులు

[illegible]

ఆయన భార్యకు నోటీసులు జారీ చేసింది. ఒమర్ అబ్దుల్లా ఇప్పటికే 15 యేళ్ల నుంచి విడిగా ఉంటున్నారని ఆయన తరపున న్యాయవాది పినిలవారిలో కోర్టుకు తెలియజేశారు. ఇన్స్ యేక్పాటూ విడిగా ఉన్న వారి వివాహ బంధం నశించగా లేదని కోర్టు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ కేసు ఆర్టికల్ 142ను ఉపయోగించి తన క్లైంట్ ఒమర్ అబ్దుల్లాకి విడాకులు మంజూరు చేయాలని కోర్టును కోరారు.

2016లో తనకు తన భార్య నుంచి విడాకులు కావాలని ఒమర్ అబ్దుల్లా ఫ్రామ్బిలి కోర్టుకు ఆశ్రయించగా... ఆయన చెప్పిన కారణాలు నరైనవి కాదని, నిరూపించడానికి అవకాశం లేదని విడాకులు పిడిషన్ ను తిరస్కరించింది. అనంతరం ఆయన ఢిల్లీ హైకోర్టును ఆశ్రయించగా... ఫ్రామ్బిలి కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సమర్థించడంలో ఒమర్ అబ్దుల్లా నుప్రంకోర్టులో పిడిషన్ చేశారు.

ఇమాన్‌ఖాన్ పార్టీ పిటిషన్లపై నిషేధం!

ఇస్లామాబాద్, జూలై 15: జైలు శిక్ష అనుభవిస్తున్న తెలీఫ్ - ఈ - ఇస్లామ్ చీఫ్, మహల్ ప్రధాని ఇబ్రహీం ఖాన్ - పాకిస్థాన్లోని మహబూబ్ పర్రోవీ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం పోక్ ఇస్లామ్, జైలు అనుభవిస్తున్న తెలీఫ్ - ఈ - ఇస్లామ్ చీఫ్, మహల్ ప్రధాని ఇబ్రహీం ఖాన్ పాకిస్థాన్లోని మహబూబ్ పర్రోవీ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం పోక్ ఇస్లామ్, ఇబ్రహీం పార్సీ పీఠీని నిర్మించడానికి నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు ఆ దేశ సమాచార, ప్రసార మంత్రి ఆత్మాహుద్ తరార్ నోమపావారి పేరుపేరిచారు. దేశ వ్యూహిక కాద్యకావాలి నామ పాల్వచుచున్నారనే ఆరోపణపై పిడివిని నిషేధించడానికి ఏదోకీ సహకార కేసు, మే 9 న అమర్, సైబర్ ఎవీసోక్ నుండి పలు న్యాయప్రక్రియలు ఆధారాలు ఉన్నాయని తాము విశ్వసిస్తున్నట్లు

మంత్రి తీర్మానం. కాగా, రిజర్వ్డ్ స్టేట్స్ విషయంలో వీటినికీ, అక్షమం వివాహం కేసులో ఇప్పటికీ ఖానీకి జడీయల్ సుప్రీంకోర్టులో ఉపసభ్యుల కలీగిని విషయంలో పార్టీనిడే. సుప్రీం తీర్పు వెలువడిన రెండు రోజులకే ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయంఅనుకూలం గమనార్హం. మహిళలు, మైనారిటీలకు రిజర్వ్డ్ సేసిన స్టేట్స్ కేటాయింపు చేయడం ఆ పార్టీకి అర్హత ఉందని ఆ దేశ సుప్రీం కోర్టు రెండు రోజుల క్రితం కీలక తీర్పు వెలువడినది విషయం తెలిసింది. సుప్రీం తీర్పును జూజీలు ఆసంబ్ధిలో 23 రిజర్వ్డ్ స్థానాలకు వీటిని కచ్చితంయకుంది. తర్వాత పార్టీ పేజీలు 86 నుంచి 109కి పెరిగాయి. దీంతో వీటిని ఆ దేశంలో అతిపెద్ద ప్రతిపక్ష పార్టీగా అవతరించింది. 71 ఏళ్ల ఇప్పటికీ ఖానీ 1996లో వీటిని సుప్రీంపాడు. విషయంలో పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చింది.



డికె శివకుమార్ కు సుప్రీంలో ఎదురుదెబ్బ!

ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల కేసు

స్వామిగీర్తి, జూలై 15: ఆదాయానీసి మిందిన ఆస్తుల కేసులో కర్ణులకు ఉపమవ్యూహములలో దీకె శివ పరమార్థ దాఖలు చేసిన క్యాష్ పీటీషన్లను సుప్రీం కోర్టు తిరస్కరించింది. కర్ణులకు ఉప మవ్యూహములలో దీకె శివపరమార్థకు నుప్రీం కోర్టులో ఎదురు దెబ్బ తగిలింది. ఆదాయానీసి మిందిన ఆస్తుల పష్టపూర్వ తరంలో తనపై నమోదైన సీనియర్ కేసును కర్ణులయరంటూ ఆయన దాఖలుచేసిన పీటీషన్లను కర్ణుల నుత్త శ్వాయచ్ఛాసన కోసీపుట్టించింది. దీనిపై కర్ణులకు పైకోకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్యుల్లో తాము కర్ణుల కేసుకోరేషన్లను దర్యాసనం పైబడింది. దీకె పీటీషన్లను కోర్ట్ పేస్తున్నట్లు తెలిపింది. 2013-18మర్పు ఆస్తుల కొరెన్ల ప్రభుత్వంలో శివపరమార్థ మంత్రిగా పష్టపూర్వమయ్యారు. ఆ సమయంలో దీకె సంచానంలో రూ.74 కోట్లు

తెలంగాణ మించిన ఆదాయం ఉందని ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఈ క్రమంలోనే ఆయన నివాసం, ఆఫీసుల్లో బటి కాబ నోదాదు జరిపి కౌంటర్ మోకానిస్ నాస్దం చేసుకుంది. జనవరిలో ఈ వ్యవహారంలో ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ మనీలాండ్లోగో దర్యాప్తు చేపట్టింది. విచారణ ఆధారంగా 2020 సీబీఐ ఆయనపై కేసు నమోదు చేసింది. ఈ కేసును నవాలీ సేన్సు ఇన్వెస్టమెంట్ 2021లో కర్ణాటక హైకోర్టును ఆశ్రయించారు.

అప్పట్లో దీనిపై ఉన్నత న్యాయస్థానం కొంత కాలం మధ్యంతర స్టే విధించింది. ఈ క్రమంలోనే సిబిఐ కేసును కొట్టేయాలంటూ ఆయన దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను గతేడాది అక్టోబరులో హైకోర్టు కొట్టేసింది. అంతేగాక..



దీనిపై దర్యాప్తు చేసి మూడు నెలల్లోగా నివేదికకు
అందివ్వాలని సీబీఐ ఆదేశించింది. ఈ తీర్పుపై డిీకే సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించగా.. ఆయనకుమల
ఎలాంటి ఉపశమనం లభించలేదు. ఆయనను
క్యాష్ విధిషన్ను కోర్టు సోమవారం కొట్టివేసింది.

జగన్నాథుడి ఆలయం రహస్య గదిలో పాములు?



పూరి, జులై 15: పూరి జగన్నాథ స్వామి ఆలయం రహస్య గదిలో పాములు కాపాలా ఉన్నాయంటూ జరిగిన ప్రచారంపై విశ్రాంతి జిడ్డి జస్టిస్ బిశ్వనాథ్ స్పందించారు. ఓడిశాల్‌ని విశ్వప్రసన్న శ్రీ క్షేత్రంలో పూరి జగన్నాథుని రత్న

భాండగారాన్ని అధికారులు తెలివిన విషయం తెలియని యావత్ దేశం కళ్ళందరికా ఎదురు పాపాన్నేనే వేళ 46వ శుద్ధికి విరామం తర్వాత అయిదురోజుల పరస్పర గది తలుపులు మెజిస్ట్రేట్ సమక్షంలో తెరిచారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారికి చెందినవిలువైన వస్తువులు లెక్కెందుకు దురుగ్గ 11 మందిలో ఏర్పాటు చేసిన బృందానికి పాపం తప్పామన్నట్లు ఒడిశా హైకోర్టు విశ్రాంత జజ్జి జస్టిస్ లిఖ్విరాట్ మాట్లాడారు. మెజిస్ట్రేట్ సమక్షంలో గది తాళాలు పగులగొట్టిన తర్వాత తప్ప బృందం గదిలోకి ప్రవేశించిందని తెలిపారు. ఈ 'పాపానికి' లోలోపు భాండగారాన్ని పాపములు కాపాడగా ఉన్నాయంటూ పెద్ద ఎత్తున జరిగినప్రచారాన్ని ఆయన తోసిపుచ్చారు. మేముబందలో ఏదెనిమిది మంది ఉన్నాము. తనవేణిమెంట్ సభ్యులు ఉన్నారట. వీరంతా బుబాగా యాత సన్నహార్ట్ లిజీగా ఉన్నందున

తనీఖీలకు, ఆభరణాల తరలింపు నకు తనని నమయం లభింపజేసిన చెప్పారు. అందువల్ల దేవతా మూర్తుల ఆభరణాలు, ఎటు వైనన రత్నాలను తరలింపునకు మరో తేదీని నిర్ణయిస్తామని తెలిపారు. జై జగన్నాథ్ ఆలయం పాలనాధిపతి పాడిమాట్లాడుట.. ఆపుటలో త్రిజగత్తు భద్రపరిచిన ఆభరణాలను ఆలయం ప్రాంగణమునకు తాత్కాలికంగా ఏర్పాటు చేసిన స్త్రాంఖీ రూమకు తరలింపబడ్డ చెప్పారు. ఆ తర్వాత దీనికి బేదిస్త్రాంఖీ సమక్షంలో సీలు చేసినట్లు వెల్లడించారు.

తల్లిరాకుండా .. పెంచిన శక్తి నన్నిదివో జగన్నాథుని లీలలు ముగియ డంతో సోమవారం బుధవద్ర, సుభద్ర, సుదర్శ నలతో కలిసి స్వామిని బేదిస్త్రానికి బయల్పెట్టినా. సందర్భోష్మి, తాళద్వజ, దుర్గదేవినీ రత్నాలపై చేయకనీవన్నారు. ఈ దేవతల బహుదా యాత్రగా పేర్కొంటారు.

శరద్పవార్ను కలిసిన అజిత్పవార్ అనుచరుడు



ముండ్రి, జులై 15: మహారాష్ట్ర మంత్రి, ఎస్సీపీ చీఫ్ అజిత్‌వార్ అనుచరుడు షగన్ భుజబల్ ఎస్సీపీ(ఎస్సీ) చీఫ్ శరద్‌వవార్‌ను సోమవారం కలిశారు. ఆయన నివాసానికి వెళ్లిన భుజబల్ మరాఠీ కోటా, ఓబిసి నిరసనలపై చర్చించారు. ఈ సమస్యల పరిష్కారానికి జోక్యం చేసుకో

పాలని శరద్దేవవార్నిను కోరారు. అనంతరం మంత్రి చగన్ భుజ్జేబల్ మీడియాతో మాట్లాడారు. శరద్దేవవార్తో దాదాపు గంటన్నరసేపు సమావేశమైనట్లు తెలిపారు. మరాఠా కోటా, ఒడిషి నిరసనల సేవభ్యంతో రాష్ట్రంలోని కొన్ని జిల్లాల్లో పరిస్థితులు చాలా ఉదిక్పంగా ఉన్నాయని

అసోం, ఉత్తరాదిలో భారీ వర్షాలు

పలుచోట్ల విద్యాసంస్థలకు సెలవులు



స్వామీశ్వీ, జులై 15: కేరళ, గోవా, మహారాష్ట్ర, ఒడిస్సా, మేఘాలయ, అస్సాం, పశ్చిమబెంగాల్, సిక్కిం, బీహార్, నాగాలాండ్, మణిపూర్, మిజోరం, త్రిపుర, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటకతో సహా దేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. భారీ

పేదలూ కారణంగా వరదలు ముంచెత్తడం, ఈమధ్యకాలాలుల కారణంగా నెల్లూ, మిన్కెట్ల సమగ్రాలు నేటికరులుకున్నాయి. దీంతో ఆయన రాష్ట్రాల్లో నేటికరులు నున్నట్లు, కాలేజీలు సహా అన్ని విద్యార్థులకు సేవలను ప్రకటించినారు. అంతేకాదు రానున్న రోజుల్లో భారీ వర్షాలు, అతివర్షాలు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ ప్రకటించడంతో మరింత అలర్జి అయ్యారు. భారీ వర్షాల దృష్ట్యా కర్షకులు, గోవా, కేరళ ప్రాంతాల్లో వాతావరణ శాఖ రెడ్ అలర్జి ప్రకటించింది. ఈ రాష్ట్రాల్లో పాఠశాలలు, కళాశాలలు సహా అన్ని విద్యార్థులకు సేవలను ప్రకటించారు. గోవాలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసి అవకాశం ఉందంటూ వాతావరణ శాఖ రెడ్ అలర్జి

ప్రకటించింది. దీంతో జూలై 15,16 తేదీల్లో విద్యార్థులకు అక్కడే ప్రభుత్వం నెలవల్ల ప్రకటించింది. తరగతీని మెలవులకు, కన్సర్వేటర్, కానగర్గడలకు సోమవారం రేటి అల్టర్ ప్రకటించి చగా ఎర్నాకులం, త్రిమూర్తి, పాతర్నాడ్, కోజీకోడ్, వాయనాడ్ జిల్లాల్లో ఆరెంజి అల్టర్ ప్రకటించింది. త్రిమూర్తి, మలప్పురం,కోజీకోడ్, కన్సర్వేటర్, కానగర్గడ, ఎర్నాకులం, వాయనాడ్ తో సహా ఏడు జిల్లాల్లోని అన్ని పాఠశాలలు నూతన పాఠశాల. ఉత్తర కన్నడ జిల్లాలో కురుస్సున్న భారీ వేర్వార కాంబెనా కర్ణాటకలోని కన్సర్వేటర్, అతల్లా, కుంటూ, హోన్నావర్, భత్తర్, సిర్సి, సిర్సి, సిర్సి, ఎర్నాకులం, దండేటి, జోయిడ్, నాల్వారాలోని పాఠశాలలు, కళాశాలలు నెలవల్ల ప్రకటించారు.

సానియూ సింగ్,
వవన్ సిద్దు బిడ్ డోల్ఫ్స్
విహోడి గాలి దర్దుతక్కువలో
రూపొందిన వెబ్ సీరిస్ శశి
మధనం. హాబిడ్ కోహార్గర్
నిర్మింధారు. జటివర్ కుటీబీ
విన్లో రిలైజన్ ఈ వెబ్
సీరిస్ ట్రైమండ్స్ రెస్పాన్స్
కో సూపర్ హీరో అయ్యింది.
ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర
యూబిడి గ్రాండ్ గా సిక్సెన్
మీటేన్ నిర్వహించింది.
సక్సెస్ మీటేర్ హీరోయన్
సానియూ సింగ్ మహల్లా
దుకూ, నా టీవీ కేరర్

వివేచన అద్భుతం
మైన సృష్టికర్త వహ్మన. పవన
కేత హేమ ఈ సిరిసిల్ల అవ
రికే ధ్యాంకర్. హీరో పవన్ సిద్ధు మూల్యజుతూ.
సినియోటో హరిష్ అన్న. నితిష్, సాయి అన్న ధ్యాంకర్.
శో మదనం సన్నేని చాలా అనందాన్ని ఇచ్చింది. డైరెక్టర్
జోషి అనే అద్భుతంగా తీశాం. అలాగే టీఎల్ అందరూ డి జెన్న
ఇచ్చారు. ఈటీవీ వీన్స్ కృతజ్ఞతలు. మా నుంచి వచ్చే ప్రాజెక్ట్
నే సహోర్ కావాలి. సోనియా వుంది. కాబట్టి నేను ఇంకాను ప్రీగా
ఎవర్నో పెట్టగలిగాను. మిగిలిన ప్రాజెక్ట్ కి కూడా సహోర్ ఇవ్వాలని
కోరుకుంటున్నాను. అందరికీ థాంక్స్ యూ నామేవ ధ్యాంకర్. డైరెక్టర్ వీన్స్
గాలి మూల్యజుతూ, మా డైరెక్టర్ డిపార్ట్మెంట్ అలాగా చాలా హార్డ్ వర్క్
చేశాం. మా నియోటో హరిష్ థాంక్స్. మొదటి నుంచి బలంగా నమ్మారు.
వీన్స్, సాయి అన్న థాంక్స్. ఈ టీవీ వీన్స్ అందరికీ థాంక్స్. ఈ సన్నేని
రామోజీ రావుకి అంతరిమిస్తున్నాం అన్నారు. ఈటీవీ వీన్ కుడియే హెడ్ నితిష్

‘శశి మధనం’ సూపర్ సక్సెస్



ఈటీవితో మొదలైంది. మళ్ళీ
 ఓటీటీలో ఈ టీవీ విన్లో
 చేయడం చాలా ఆనందంగా
 వుంది. శశి మధనంను ఇంత
 పెద్ద సక్సెస్ చేసి ఆందరికీ
 థాంక్స్. హోప్ ఆన్స్ లేక
 పోతే ఈ ప్రాజెక్ట్ వుండేది
 కాదు. అలాగే నితిన్, సాయి
 ఆన్స్ కూడా చాలా సపోర్ట్
 చేశారు.

థాంక్స్ యూ. ఈజీవీ వీన్ నుంచి చాలా అద్భుతమైన కంటెంట్స్ రాబోతోంది. శిశు మధనం లేని అందరికీ పేరు పేషన్ థాంక్స్ చెప్పారు. ఈజీవీ వీన్ సామర్థ్య మహిమలు, శిశు మధనం నన్నెన్ మీటీస్ సిలబ్రేట్ చేసుకోవడం చాలా ఆనందంగా వుంది. డైరెక్ట్ వీన్స్, నటీనటులు అందరికీ థాంక్స్యూ, సోనియా, సిద్ధు సిరీస్ చాలా క్యూట్గా మహ్యేశారు. విడాహిలో 16 సినిమాలు నాలుగు వెబ్ సిరీస్లు చేస్తున్నాం. ఈ ఇరవై మంది కొత్త దర్శకులే. సినిమాలు రిలీజ్

హిరోల్ ఆధిమానులకి సంబూరాల్లో మునిగి తేలుతుంటారు. మార్వెల్ యూస్ వర్స్ నుంచి డెడ్ పుల్ సిరీస్ లో భాగంగా జులై 26న డెడ్ పుల్ అండ్ వాల్వరీన్ మూవీ

దెడ్డే పుల్ అండ్ వాల్టర్స్
మూవీ

మార్వెల్ ఫ్యాన్స్ సంబురాలు..

రిలీజ్ రేట్ అయిన
విషయం విదితమే. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకే

సంబంధించిన ట్రైలర్ యూట్యూబ్‌లో మిలియన్స్ కొద్దీ వ్యూస్ అందుకోవడంతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మార్నెట్ ప్లాస్స్‌లో ఉత్కంఠ రేపుతోంది.

[illegible]

నీనిమా మీద ప్యాపనల్తో నీనిమా
ఐండ్స్ట్రీలోకి వచ్చాను. మోయన్, మోహెట్,
అంజీస్సినీ చక్కగా నటించారు. రాజా అద్భుతంగా నటించారు. మా
నీనిమాను ఐండ్ అదర్స్కు ప్రేక్షకులకు థాంక్స్ అని అన్నారు. ఎగ్జిక్యూటివ్
నీనిమాకు మహేష్ మాట్లాడుతున్నాడు. సాంగర్గరెయిన్ నీనిమాకు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. కొత్తపైస పెరు
గుతున్నాయి. హోస్ట్ అవుతున్నాయి. ఐండ్ రెండ్ రెస్పాన్స్ ఇవ్వనున్న థియేటర్స్ థాంక్స్ అని అన్నారు.
అద్భుత మ్యూజిక్ రిలీజ్ మహల్లాపతూ, రాజా వందల అద్భుతంగా నటించారు. డెయ్యూ ధర్మకుడిని నమ్మి
అయిన సాహసం చేశారు. నీనిమాకు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. నీనిమాను ఆదర్శకుని ప్రేక్షకులకు థాంక్స్
అని అన్నారు. ఢిల్లీబ్యాంకర్ విక్రీనాత్ మాట్లాడుతున్నాడు. సాంగర్గరెయిన్ విమర్శలై అన్ని థియేటర్లలో హోస్ట్
వులే నడుస్తోంది. గోమదాంధం నుంచి మినిస్ట్రీ స్క్రీన్లు పెండుతున్నాయి. మోట్ బాక్స్ నీనిమాకు కొత్తపైస
పెరుగుతున్నాయి. మంచి థాంక్స్ వస్తున్నాయి. నీనిమాను చూడండి అని అన్నారు. హోస్ట్ మాట్లాడుతున్నాడు.
నీనిమాకు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది. అన్ని పాత్రలకు జనాల నుంచి మంచి ఆదారం దక్కుతోంది. అందరూ
నామా ఎంతో సంతోషి చేశారు. అందరూ అంత బాగా నటించిపోగాను. నీనిమాను ఐండ్ పెడ్ట్ హెట్ చేసిన
పాతర్గరెయిన్ థాంక్స్ అని అన్నారు. యుక్తిస్సినీ మాట్లాడుతున్నాడు. సాంగర్గరెయిన్ టీం వర్క్ అందరూ కలిసి
చనచేయడం వల్ల ఈ నక్సెస్ వచ్చింది. ఆక్సిస్టుం తెలస్తే కనిపిస్తాం. కానీ టెక్నీషియన్లు కనిపించారు. అన్ని



యంగ్ టాలెంటెడ్ హీరో కిరణ్

అబ్బవరం నడిస్సున్న భారీ
పీరియూడిక్ డ్రిల్లర్
సినిమా 'క'. నయనా
నూరు. కా సినీ
అన్న థ్యాంక్స్. శ్రీపాదాని
ఇచ్చింది. డైరెక్టర్
నోలో అందరూ బి డెస్ట్
మా నుంచి వచ్చే ప్రాజెక్ట్
కాబట్టి నేను ఇంకాను ప్రా
క్ట్ కి కూడా సపోర్ట్ ఇవ్వాలని
మా సోమవ డైరెక్టర్ వివేన్
ర్మైంట్ అంతా చాలా హార్డ్ వర్క్
. మొదటి నుంచి బింగం నమూనా
నది, అందరికీ థ్యాంక్స్. కా కన్నెని
నూరు. ఈటీవీ వీన్ కంబెండ్ హెడ్ నిజాన్

‘క’ టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్

న సారిక, తన్నీ రామ్ హీరోయిన్స్ గా నటిస్తు
నిమాను శ్రీమతి చింతా వరలక్ష్మి సమర్పణలో
ఎంటర్టైన్మెంట్స్ తో బ్యాంకపై చింతా గోపాల
రెడ్డి భారీ ప్రొడక్షన్ వ్యాల్యూస్ తో నిర్మిస్తున్నారు



సన్నె నీ నందమీ విరజితబాక్ష్మీ ద్రావ్య యాత్ర
మీ. త్రిపుర కథతః రూపాంధిమన్నూరు
రిండ్ కి నీనిమ మత్తరం తెలుగుతః
ంధి. పాట తమిళ, బలమతః, కన్నడ
క గ్రాంధి ధియేటికరీ బలమతః తీసుకు
క రాబోతున్నాడు. సోమవారం కనీసం
దీక్షర రిండ్ లాండ్ కార్మకమన్నీ
పూడరంబిత్తం గ్రాంధి నిర్వహించారు
ఈ కార్మకమంత్రి కో ప్రాధ్యక్షం వినిపి
రెడ్డి మాట్లాడుతూ 'క' మా అందరికీ ఎంత
స్పృహ పెట్టి, డైరెక్టర్లు నుజీత్, నందమీ కత్త
అనుష్టోతః ఈ సినిమం రూపాంధిమన్నూరు
డైరెక్టర్ నుధిర మాట్లాడుతూ, హీరో కిరణ్ అన
క గోపాలకృష్ణ, డైరెక్టర్లు నుజీత్, నందమీ కత్త
కుండేడి కాదు అన్నాడు. ఎదిలర్ సీ పరప్రమా
క 'సినిమా మోతః కిరణ్ అన్న రెరెరెరె డిష్ట
అవుతుంది. సాండ్. మేవల్, ఇతర ప్రాధ్య

ఎం.ఎల్.ఎ.లకు ఈ వెంట్రా

దేశంలో మాట్లాడుతూ ఈ మామిడి వర్గం చేసేందుకు మా ప్రాధాన్యత గౌరవార్థం ఎంతో ప్రీడమే ఇస్తారు. ఈ సిస్టమ్ మిస్స్ తర్వాత మెన్యూజేట్ అయ్యను అన్నారు. డిపాంట్ పటిష్ఠ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, 'ఈ సినిమా కథ మిస్స్ తర్వాత మా టీమ్ అందరికీ ఇది జీవితంలో ఒకసారి దొరకే'

నీనిమా అనిపించింది. దర్శకులు సుజీత్, సందీప్ కథను అంత బాగా రాసుడమే కాదు అంతే బాగా స్క్రీన్ మీదకు తీసుకొచ్చారు అన్నారు. క్రిమినల్ ప్రొడ్యూసర్ రితికేష్ గోగ్గే మాహ్లాడుతూ, మా ప్రొడ్యూసర్ నమ్మకం, డైరెక్టర్ విజన్, కిరక్ కష్టం కలిస్తే మా క సీనిమా అవుతుంది. ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ చవన్ మాహ్లాడుతూ డబ్బుతో పాటు గుండె ఉన్న ప్రొడ్యూసర్ కే పోలవల్సే. అందుకే క లాంటి సీనిమా చేయదలిగామన్నారు. నిర్మాత చిలరా గోపాల్ కష్టం రెడ్డి మాహ్లాడుతూ మూడు క లను నమ్ముతూ క సీనిమా నిర్మించాను. అందులో మొదటి క కథ, చాలా కథలు మిన్న తర్వాత క సీనిమా కథలో డిఫరెన్స్, కంబోలో ఉన్నాయని బంబం క అనిపించింది అన్నారు. దర్శకుడు సుజీత్ మాహ్లాడుతూ, మాకు క సీనిమాకు డైరెక్టర్ వేసే అవకాశం రావడానికి మొదటి కారణం శ్రీధర్. ఆయన ఎన్ఆర్ కల్పాణిమదంపం డైరెక్టర్. మేము చెప్పిన కథ వీని కిరక్ దగ్గరకు తీసుకెళ్ళాం. ఈ మూవీ ఇంత బాగా రావడానికి మా ప్రొడ్యూసర్ సహాధ్రి అంతో ఉంది అన్నారు.

నీనూ ఇది **రైస్ మిక్** హీరో విష్ణు మందు 'కన్నప్ప' ప్రాజెక్టు మీద భారీ అందాచూపు ఏర్పడ్డాయి. రీనోబోగా విడుదల చేసిన థీజర్తో కన్నప్ప మీద మంరంభ పేజర్ విడుదలైంది. నీనూలోని యాక్టర్ సీత్వెన్స్, మిజాన్తో గురంగి అందరూ మాట్లాడుకున్నారు. కన్నప్ప ఎప్పుడొచ్చానో వస్తున్నా? అని ప్రేక్షకుల లాటా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈ మధ్యే కన్నప్ప వాడిని విల్లు విశేషాలు నెట్టింట్లో ట్రెండ్ అయ్యాయి. తాజాగా కన్నప్ప చిత్రం నుంచి కేరళకుమార్ పాత్రలో నుబంబిరిని అప్డేట్ వచ్చింది. శతశతమార్లు వ్యక్తం రోజు శతశతంగా ఉ అయిన క్యాక్టర్స్ చిన్నరీస రిలీజ్ చేశారు. ఈ చిత్రంలో అయిన నాథనాధుడి

'కన్నప్ప'లో నాథనాథుడుగా శరత్కుమార్



గా కనిపించబోతున్నారు. తాజాగా రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్లో ఆయన ఉగ్రరూపాన్ని మనం చూడొచ్చు. ఓ యోధుడిలా శరత్కుమార్ కనిపిస్తున్నారు. పోస్టర్లో ఆయన ఉగ్ర రూపాన్ని మనం చూడొచ్చు. ఓయోధుడిలా శరత్కుమార్ కనిపిస్తున్నారు. అలా ఎంబ్రెస్సింగ్, 24 డ్రెస్సు ఫ్యాక్షన్ బ్యాగుల మీద కలితాన్ని చప్పట్లు డా. మోహన్ బాబు నిర్విస్తున్నారు. ఈ మాహీతి మఖేష్ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. స్టేషన్ డెవ్స్ నగరాన్ని అందిస్తున్నారు. విజయల్ టీటీ ఉచ్చేలా, ఇండియన్ స్ట్రీట్ మీద మునుపెన్నడూ చూడనటువంటి వంటి గ్రాండ్యూట్ లో కన్నప్ప వీధి కనిపిస్తుంది. మోహనలలో, ఆక్రమ కుమార్, ప్రభాన్, మోహన్బాబు, బ్రహ్మానందం, ప్రీతి ముకుందన్, కాజల్ అగర్వాల వంటి భారీ తారాగణంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం డిసెంబర్లో డివ్యుట్ల ముందుగా రానుంది.

హైదరాబాద్

సంగం దర్శకుడు వేటి ప్రసాద్
 విప్లవ పర్యాప్తిని ఉంటుందని స్వయంగా ఆయనే
 ప్రకటించారు. అయితే 14న రిలీజ్లోకి వేసిన ఈ సావధాన మేధావీ భావాలే వివరిస్తే
 ప్రజలందరినీ ఘోరంగా మోసం చేసినట్లు ప్రకటించారు. దేశ

దేవిత్రీ ప్రసాద్ శ్రీవ్ షో..

వ్యాపంగా ఆయన మ్యూజీక్ ప్రదర్శనలు ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించారు. అందులో భాగంగా హైదరాబాద్ నుంచే ఈ వేడుక ప్రారంభం కానున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ప్రకటన చూసిన సంగీతప్రియులు ఆనందానికి అవధులులేవు. 25 సంవత్సరాలుగా తాను సంగీత ప్రపంచంలో ఎన్నో విషయాలు సాధించారు. అలాంటి మొదటి సారి హైదరాబాద్ లో డీఎస్పీ లైవ్ షో ఉంటుందంటే ఎలా ఉంటుందో అని అందరూ ఎంతో సంకోషంగా ఉన్నారు. ఇన్నాక్షన్ సిని ప్రపంచంలో సంగీత రాజాగా ఉన్నారు. తెలుగు, తమిళ, హిందీ ఇతర భాషల్లో సైతం సంగీతం అందించి అందరినీ ఉర్బరతులగాంచివారు. ఇప్పుడు లైవ్ షో ద్వారా తన సొంత ప్రజల్ని, ఆయన్ని నుండేర్ పెట్టుకున్న అభిమానులను అలరించడానికి సిద్ధం అయ్యారు. కళ్ళు మరుమిట్ట గలిపే లైటింగ్, స్టేజ్ సెటప్, లైవ్ కంపోజిషన్లలో అద్భుతం అలరించే విధంగా ఈ ఉండ వోన్ లో. సంగీత ప్రియులు అభిరుచి తగ్గట్టు ఉండే వాతావరణంలో అందరిలో జోష్ నింపే మ్యూజీక్ లో ఈ హాస్టల్ ఓ చురుగైన రాని ఆనుభూతిగా పరితలో మిగిలి పోనుంది. యుఎస్, యుకె, యూరప్, ఆస్ట్రేలియా, యుఎఇ లతో పాటు ఇతర దేశాలలో విజయవంతంగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చి ఇప్పుడు న్యూఢెల్లీ తిరిగి వచ్చారు. సొంతగడ్డపై సంగీత ప్రియులను మైకంలో పడేయడానికి సిద్ధం అయ్యారు. డీఎస్పీ మ్యూజీక్, ఎన్ గ్రే గురించి అందరికీ తెలుసు. అంతరాష్ట్రీయ వేదికలపై ఆయన చేసిన ఎన్నో ప్రోగ్రామ్స్ విపరీతమైన క్రేజ్ ను సంతోషించుకున్నాయి. ఆయన మ్యూజీక్ ప్రపంచమే ఊగిపోయింది. అలాంటి డీఎస్పీ ఇప్పుడు మనదేశంలో ప్రదర్శనలు ఇవ్వడానికి పూనుకున్నారు. అందులో భాగంగా సొంత గడ్డ హైదరాబాద్ లో ఆయన మొదటి ప్రదర్శనతో ఈ డీఎస్పీ లైవ్ ఇండియా టూర్ ప్రారంభించనున్నారు. డీఎస్పీ లైవ్ ఇండియా టూర్ ప్రోగ్రామ్ ము, ఎనిమిది ఆవే ఈవెంట్ ను స్వస్థ నిర్వహిస్తోంది. అది కేవలం సంగీత కవేరి మాత్రమే కాదు, ద్వారా లతో అలరించే ఓ అయ్యత్తుమైన నుండి కలిగించే ఈవెంట్.

హీరో అల్లరి నరేష్ అమ్మత అయ్యర్,



కవచంబే.

హీలో అల్లరి నరమ్

తన అమ్మ కమింగ్ మూవీ
'బచ్చల మల్లి'లో ఇంటర్వ్యూ రోల్‌లో
కనిపించబోతున్నాడు. నోలో బతుకే నో
బెటర్ ఫేమ్ ను సుబ్బు మంగడే ఈ చిత్రానికి
దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. సామజవర్గమన, ఊరు
పేరు బైవత్తోన వంటి భాకే బస్సర్ చిత్రాలను అందించిన
హాస్య మూవీస్ బ్యానర్‌పై రాజ్‌మ్మ దండ, బాలాజీ గ్రూప్ ఈ
చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నాడు. రేసింటా రిలీజ్ చేసిన హీలో నరమ్
హూస్-అప్సైలింగ్ బడ్జెట్ ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రెస్పాన్స్ వచ్చింది.
ఇప్పుడు మేకర్స్ మూవీజ్ ప్రమాణికే సీ కీ స్టార్ చేస్తున్నాడు.
'బచ్చల మల్లి' ఫస్ట్ సింగిల్ ఫస్ట్ సింగిల్ వాడు ఊరి జాతకం బాల్ 16:00
విడుదల కానుంది. నీలామాచం పేం విహార్ చంద్రశేఖర్ ఈ సినిమా

అమృత అయ్యర్, రోహిణి, రావు రమేష్, అమృత్ కుమార్, బలగం జయరామ్, హరి వేణు, ప్రవీణ్, వైరా హర్ష తదితరులు. కథ, మాటలు, దైర్ఘ్యకల్పకం: సుబ్బు మంగిడిపే, నిర్మాతలు: రాజేష్ దండా, బాలాజీ గ్రూప్, బ్యాన్లర్: హన్స్ మూవీస్, స్ట్రోన్స్ షే: విస్పర్షిత్తు మధు, డిజిన్: స్రోన్స్ షే: విశ్వనేత, సంగీతం: విశాల్ చంద్రశేఖర్, డిజిటైజ్: రివర్స్ ఎం నాథన్, ఎడిటింగ్: వోటా కె ప్రసాద్, ప్రొడక్షన్ డిజైన్: బ్రహ్మ కదలి, పిలర్స్: వంశీ-శిఖర్.

'బచ్చల మల్లి' ఫస్ట్ సింగిల్

కేసం చార్జ్ బస్టర్ అల్లుడు కంపోజ్ చేశారు. ఈ
మూవీలో నరేష్ ఇంతకు ముందు ఎన్నడూ
చేయని మాస్ క్యారెక్టర్లో అదరగొట్టబోతున్నారు.
డైరెక్టర్ సుబ్బు నరేష్ని మును ఎన్నడూ చూడని
అంతారంలో ప్రెజెంట్ చేస్తున్నారు. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్
కేసం ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.
అల్లరి నరేష్ సరసన అమృత అయ్యర్ హీరో
యినగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో జోషియా, రావు
రమేష్, అచ్యుత్ కుమార్, బలగంగ్ ఓమర్, రామ్,
హరి తేజ, ప్రవీణ్, వైమా హర్ష తదితరులు
ముఖ్య పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ
చిత్రానికి టాప్ టెక్నిషియన్స్ పని చేస్తున్నా
రు. మానూ, రంగం, మల్టీ కన్న వంటి
చిత్రాలకు పనిచేసిన రిచర్డ్ మానన్
డివీషిగా చేస్తున్నారు. బోటా కెప్టెనాద్
ఎడిటర్, బ్రహ్మ కడలి ప్రొడక్షన్స్
డిజైన్లో కళ, హైగ్రూ సబ్బు
స్వయంగా అందించగా,
బిస్మిల్ల ముద్దు ట్రైనింగ్స్
ఎడిషనల్ ట్రైనింగ్స్
ఈ చిత్రంలో స్టార్
లాస్త్ చేశారు. మీర్
చారు.



నటీనటులు: అల్లరి
నరేష్, మార్కెటింగ్: ఫస్ట్ షో.

**సిద్ధార్థ్ 40వ మూవీ కోసం
బ్యాక్ బస్ట్ టీంతో జత**

హిరో సిద్ధార్థ్ తన 40వ సినిమా కోసం బ్లాక్ బస్టర్ టీంతో చేతులు కలిపారు. ఈ అప్ కమింగ్ ప్రాజెక్టుకు '8 తొట్టకలై' ఫం శ్రీ గణేష్ దర్శన



పాతల్ మామిగన్ నిర్మాత అరణ్ విశ్వ, శాంతి టాకీస్‌ను తెలుగు-తమిళంలో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించిన వ్యవస్థాపక, తాజాగా ఈ ప్రొజెక్టులో ఆ పని కేటగిరి అక్కిన్నెని వెంకటేష్ వచ్చింది. ఈ చిత్రంలో స్టార్ హీరో శరత్ కుమార్, రూపాన్తరీ దేవదత్త కుమార్ పాత్రలో నటించనున్నట్లు అక్కిన్నెని వెంకటేష్ తెలిపారు. వీరి క్యారెక్టర్స్ కథలో చాలా క్రూరులుగా ఉండవలసివచ్చింది. సిద్ధార్థ్ 40 కేసుల డైరెక్టర్ శ్రీ గణేష్ వరదేపుల్ ను నిర్మించిన సినిం తెలిపారు. బుల్ డిగ్రీ, బాబ్ ట్రాన్స్‌ఫర్ చాలాస్థానిక ఈ సినీమూ రూపొందించేలోంది. ఈ చిత్రానికి నటులందరినీ ఇతర నటీనటులను, టెక్నికల్ టీమ్ విదగర్హ మెర్కర్ కేంద్రంలో నిర్మించేవారు.

కత్వం
వహి
స్తున్నా

ఫేస్ వ్యాక్సింగ్ సహజ పద్ధతులే మేలు



చేసుకోవాలి. అగ్రగణ్యత ఒక కాటన్ క్లాత్ సహాయంతో గుండంగా రుద్దుతూ తొలగించుకోవాలి.

+ బాగా పండిన అరటిపండును రెండు టేబుల్స్పూన్ ఓటీమీల్తో కలిపి పేస్ట్లా మిక్సి వట్టుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని సమస్య ఉన్న చోట అప్లై చేసి.. పదిహేను నిమిషాల పాటు మర్చన చేయాలి. ఆపై చల్లటి నీటితో ముఖం కడిగేసుకోవాలి.

+ టేబుల్స్పూన్ చొప్పున తేనె, నిమ్మరసం తీసుకొని.. దానికి ఐదు టేబుల్స్పూన్ల బంగాళాదుంప రసం కలుపుకోవాలి. మరోవైపు రాత్రంతా నానబెట్టిన శనగపప్పును పేస్ట్ చేసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ కలుపుకొని సమస్య ఉన్న చోట అప్లై చేసుకోవాలి. ఆరిన తరవాత చల్లటి నీటితో కడిగేసుకుంటే సరిపోతుంది.

+ టేబుల్స్పూన్ చొప్పున కార్బోస్టార్ట్, చక్కెర తీసుకొని.. అందులో గుడ్డలోని తెల్లసొన కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని

అపాభిత రోమూలు మహిళల అందాన్ని చెబు తీస్తుంటాయి. ముఖంగా పై పెదవి, గడ్డం, కొంత మందికి బుగ్గల పైనా ఇవి పెరుగుతుంటాయి. ఈ అసౌకర్యాన్ని దూరం చేసుకోవడానికి చాలామంది వ్యాక్సింగ్ పద్ధతినీ ఆశ్రయిస్తుంటాం. అయితే ముఖంపై వ్యాక్సింగ్ చేయడం వల్ల కొందరితో పలు దుష్ప్రభావాలు ఎదురుపెక్కాయంటున్నారని నిపుణులు. అందుకే సహజసిద్ధమైన పద్ధతుల్లోనే ముఖంపై అపాభిత రోమాల్ని తొలగించుకోవడం మేలంటున్నారు.

సహజమే మంచిది!..

ఫేస్ వ్యాక్సింగ్ వల్ల కోరి సమస్యలు కొని తెచ్చుకోవడం కంటే కొనిసన సహజసిద్ధమైన విధులతో ఫలితం ఉంటుందంటున్నారని నిపుణులు. వీటిలో నొప్పి తెలియకుండానే శాశ్వత పరిష్కారం దొరకే అవకాశం ఎక్కువంటున్నారు.

+ రెండు టేబుల్స్పూన్ల చొప్పున చక్కెర, నిమ్మరసానికీ.. పది టేబుల్స్పూన్ల సీతగ్ల వేసి కలుపుకోవాలి. ఇది కాస్త చిక్కదే దాదా ముగించుకొని చల్లాల్సుకోవాలి. సమస్య ఉన్న చోట ఈ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసుకొని. అగ్రగణ్యత గుండంగా రుద్దుతూ తొలగించుకోవాలి.

+ రెండు టేబుల్స్పూన్ల చొప్పున చక్కెర, నిమ్మరసం తీసుకొని.. దానికి టేబుల్స్పూన్ తేనె కలుపుకోవాలి. దీన్ని ఐదు నిమిషాల పాటు వేడి చేసి చిక్కబడుతుంది. ముందు వెంట్రుకలు ఉన్న చోట కార్బోస్టార్ట్ అప్లై చేసుకొని.. చల్లారిన చక్కెర మిశ్రమాన్ని వెంట్రుకలు మొటివే దిశలో అప్లై



సమస్య ఉన్న చోట అప్లై చేసుకొని ఆరనివ్వాలి. తద్వారా ఇది ఒక పొర మాదిరిగా ఏర్పడుతుంది. ఆపై తొలగించు కుంటే సరిపోతుంది. అయితే ఇన్ని చిట్కాలు పాటించినా సమస్య సులభి విముక్తి పొందకపోయినా, ఈ క్రమంలో ఇతర దుష్ప్రభావాలేమైనా ఎదురైనా.. ఆలస్యం చేయకుండా నిపుణుల్ని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది. □

హరియాణా.. ఆడపిల్లలపై అక్కలు ఎక్కువగా ఉండే రాష్ట్రమిది. అమ్మాయిలు చదువుకోవడాదు. ఆటల్లో రాణించకూడదు అనే నియమాలు ఉంటాయిక్కడ. అయినా సహజాన్ని ఎదిరించి తనకు నచ్చిన క్రీడలే రాణించాలనుకుంటే అమ్మాయి, ఆడపిల్ల అంటూ ఆట నేర్పడానికి నిరాకరిస్తే.. అబ్బాయిలా వేషం మార్చుకొని మరీ క్రీడపై పట్టు పెంచుకుంది. ఈ పట్టుదలే ఇప్పుడు అమెను ప్రపంచంలోనే డి బెస్ట్ విమెన్ క్రికెటర్లలో ఒకరిగా నిలబెట్టింది. రెండు పదుల వయసులోనే భారతీయ మహిళల క్రికెట్లో సంచలనంగా మారిన **షఫాలీ వర్మ**. తాజాగా మరో అరుదైన మైలురాయిని అందుకుంది. బెస్టుల్లో అత్యంత వేగంగా డబుల్ సెంచరీ చేసిన తొలి మహిళా క్రికెటర్గా చరిత్రకెక్కిందామె.

మిథాలీ తర్వాత ఈ ఘనత సాధించినరెండో భారతీయ మహిళా క్రికెటర్గా నిలిచింది షఫాలీ. ఈ నేపథ్యంలో ఈ యువ మహిళా ప్లేయర్ గురించి కొన్ని అసక్తికర విశేషాలు తెలుసుకుందాం.. ఒక మ్యాచ్.. రెండు ఘనతలు... చెన్నైలోని ఎంఎ చిదంబరం స్టేడియంలో భారత్-దక్షిణాఫ్రికా మహిళా జట్ల మధ్య తొలి టెస్ట్ మ్యాచ్ జరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగా ఓపెనర్ షఫాలీ వర్మ తన అద్భుత బ్యాటింగ్ విన్యాసంతో ప్రత్యర్థిపై విరుచుకుపడింది. ఆట మొదలైన తొలి రోజే 197 బంతుల్లో 205 పరుగులు చేసి.. టెస్టుల్లో అత్యంత వేగంగా డబుల్ సెంచరీ చేసిన తొలి మహిళా క్రికెటర్గా ఆవిర్భవించింది షఫాలీ. అంతేకాదు.. మిథాలీ రాజ్ తర్వాత ఈ ఘనత సాధించిన రెండో భారతీయ మహిళా క్రికెటర్గానూ నిలిచింది యంగ్ క్రికెటర్. 22 ఏళ్ల క్రితం మిథాలీ ఇంగ్లండ్పై 407 బంతుల్లో 214 పరుగులు చేసింది. అయితే ప్రస్తుత టెస్టులో షఫాలీకి జత కలిగిన స్పృతి కూడా 149 పరుగులతో విజ్ఞానించినదంతో మన జట్టు ఒక్క రోజులోనే 525 పరుగులు చేసింది. ఇలా టెస్టుల్లో ఒక్క రోజులో ఎక్కువ పరుగులు చేయడం కూడా మహిళల టెస్టు క్రికెట్లో ఒక రికార్డు కావడం మరో విశేషం. గత మూడు వన్డేల్లో పెద్ద స్కోర్లు సాధించలేక పోయా. కానీ ఈ మ్యాచ్ ముందు నా బలాబలాల్ని ఓసారి పునశ్చరణ చేసుకున్నా. ఇవే నేను డబుల్ సెంచరీ చేసి శరీరిస్తావా. రోజంతా ఆడాలనుకున్నా.. ఆదా! అంటూ తన బ్యాటింగ్ స్వేచ్ఛలోని బయటపెట్టింది యువ బ్యాటర్.

అబ్బాయిలతో కలిసి ఆడా!.. మనసు పెట్టి చేసే ఏ పనినా మనకు జీవితాన్నిస్తుంది. చిన్నతనం నుంచి నేను నమ్మే సిద్ధాంతమిదే! నిజానికి క్రికెట్లోకి రావాలని కానీ, వస్తానని కానీ నేను ఎప్పుడూ అనుకోలేదు. కానీ నా పదేళ్ల వయసులో మా సోంతురు రోహిత్తో కోంతమంది అబ్బాయిలు క్రికెట్ ఆడడం చేశా. వాళ్లు కోట్ల ఖాందరీలు చూస్తుంటే నాకు ముప్పటిసినంది. ఎలాగైనా ఈ ఆట నేర్చుకోవాలనిపించింది. కానీ మా ప్రాంతంలో అమ్మాయిల్ని ఇలాంటి ఆటలు ఆడనిచ్చే వారు కాదు. అయినా ధైర్యం చేశా. నా మనసులోని కోరికను మా నాన్నతో పంచుకున్నా. తనూ ప్రోత్సహించాడు. భారత

మహిళల జట్టులో చోటు సంపాదించాలంటే నీకంటూ ఓ ప్రత్యేకత ఉండాలి. అదే నీకు అవకాశాలు తెచ్చిపెనుతుంది. అంటూ వెన్నుతట్టాడు. నాన్న మాటలు నాలో మరింత స్ఫూర్తి నింపాయి. ఈ క్రమంలోని నాకు ఇష్టమైన బ్యాటింగ్పై దృష్టి పెట్టా. అయితే ఆ సమయంలో రోహిత్తో అమ్మాయిల కోసం ప్రత్యేకంగా తరగతులు లేకపోవడం, ఆడపిల్లకు ఈ క్రీడలో ట్రైనింగ్ ఇవ్వడానికి నిరాకరించడంతో అబ్బాయిగా వేషం మార్చుకొని అబ్బాయిలతో క్రికెట్ సాధన చేసేదాన్ని. **జట్టు కత్తిరించుకున్నా!** నేను చిన్నతనం నుంచే ఎత్తు ఎక్కువగా ఉండేదాన్ని. క్రికెట్ను కెరీర్గా ఎంచుకునే క్రమంలో ఇది కూడా నాకు బాగా కలిసొచ్చింది. అంతేకాదు.. మొదట్లో నాజుట్లు చాలా పొడవుగా ఉండేది. నడుస్తుంటే నా నడుమును తాకే నాజుట్లను చాలా ఇష్టపడేదాన్ని కానీ అబ్బాయిలతో ఆడే క్రమంలో ఇదే నాకు అడ్డుగా అనిపించింది. అందుకే



వేషం మార్చుకొని క్రీడపై పట్టు..

జట్టు కత్తిరించుకున్నా. ఆ సమయంలో ఇది నా గుర్తింపును దాచి ఉంచడమే కాదు.. ఆడే క్రమంలో సౌకర్యాన్ని అందించింది. అందుకే అప్పట్నుంచి ఇదే హెయిర్ స్టైల్ని కొనసాగిస్తూన్నా. జట్టు విషయంలోనే కాదు. నా వేషాన్ని అబ్బాయిలా మార్చుకున్నా. మొదట్లో నా డ్రస్సింగ్ చూసి కొంతమంది వింతగా చూసారు. ఎవరెలా చూసినా, ఎమనుకున్నా నాకు నచ్చినట్లుగా నేను ఉండాలనుకున్నా. ఈ మనస్తత్వమే నాకు నచ్చిన రంగంలో నన్ను నిలబెట్టింది. ఇక ట్యాటూలంటే నాకు చాలా ఇష్టం. మొదట్లో అమ్మనాన్న



ఏమంటారోనన్న భయంతో దుస్తులు కవరయ్యే ప్రదేశాల్లో మాత్రమే ట్యాటూలు వేయించుకునేదాన్ని కానీ ఆ తర్వాత

నా ఇష్టాని మా ఇంట్లో వాళ్లు గౌరవించడంతో మరిన్ని ట్యాటూలు వేయించుకున్నా **అప్పుడంతా మారిపోయింది!..** ఆడపిల్లలన్న కారణంతో చిన్నతనంలో సహజం నుంచి ఎంతో విపక్షను ఎదుర్కొన్నా. క్రికెట్లోకి వస్తానన్నప్పుడూ చాలామంది నన్ను నిరుత్సాహ పరచాలని చూశారు. కానీ నేను మాత్రం వెనక్కి తగ్గలేదు. మా నాన్న చిన్న జ్యూయలరీ షాప్ నడిపేవారు. మొదట్లో ట్రైనింగ్ కోసం, పోటీల్లో పాల్గొనడానికి ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు ఆర్థికంగా పలు సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి. అయినా 'నాన్న ప్రోత్సాహంతో ముందుకు సాగాను. ఫిట్నెస్ కోసం రోజూ రోజు సబ్జీ తప్పకుండా తీసుకునేదాన్ని. నడక, పరుగు, జాగింగ్, వంటి వ్యాయామాలు చేసేదాన్ని. ఈ కష్టానికి ప్రతిఫలంగా నా 15 ఏళ్ల వయసులో భారతదేశానికి జట్టులో చోటు దక్కింది. అన్ని ఫార్మాట్లలో కలిపి అతి పిన్న వయసులో భారత దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించిన తొలి క్రీడాకారిణిని కూడా నేనే అని గర్వంగా చెబుతా. నేను ఆటలో రాణించడం చేశాక మా ఊళ్లో నన్ను చూసి దృష్టి కోణం మారింది. నన్ను ఈ క్రీడలోకి పట్టన్న వారే. ఇప్పుడు తమ కూతుల్లకు నన్ను స్ఫూర్తిగా తీసుకోమని నలవో ఇప్పుడే సంతోషంగా అనిపిస్తుంటుంది. ఏదేమైనా గతేడాది అండ్-19 డి 20 మహిళల ప్రపంచకప్ సెగ్నెం, ఆ జట్టుకు నేను కెప్టెన్గా వ్యవహరించడం మర్చిపోలేని అనుభూతి. ఆ సమయంలో నన్ను ఆభిసరించిన 'దానికివచ్చిన అభిరుచితో మా ఇల్లు నిండిపోయింది, అది చూసి మా అమ్మనాన్నల పూర్వయం ఉప్పొంగింది. ఒక కూతురిగా నాకు అంతకంటే ఇంకెం కావాలి! □

మంచి నీరు ఇలా తాగండి !



శరీరం పరుగుగా ఉండాలన్నా.. అందమైన మేని సొంతం అవ్వాలన్నా రోజూ తగినన్ని నీటిని తీసుకోవడం తప్పని సరి. ఒకసారి పనిలో పడితే చాలు. తలమున్నగ్లేపోతారు మనలో చాలామంది. ఇక సీతగ్ల గుర్తుంటాయి. మీరు ఇదే భావతా? అయితే ఇలా ప్రయత్నించి చూడండి..

+ ఇంట్లో ఉన్నా, ఎక్కడికైనా వెళుతున్నా.. వెంట బాటర్ బాటిల్ తప్పనిసరి అన్న నియమం పెట్టుకోండి. అది కళ్ల ముందు ఉంటే అదే మీకు సీతగ్ల తాగలన్న విషయానిన గుర్తువస్తుంది. దాన్ని గమనించుకోవట్లేదు అనిపిస్తోందా? అయితే ఎన్నిగంటాకు ఎన్ని సీతగ్ల తాగాలో సూచించే బాటిల్లు వస్తున్నాయి. వాటిని కొనుక్కోండి ఫిట్నెస్ యాప్స్ వేసుకుంటే సరి. ఓ రిమైండర్ పెట్టుకుంటే అదే గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది.

+ అస్సమానూ అలాంటి సమయంలో బోర్

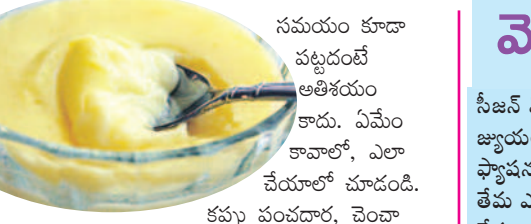
కొట్టడం కాయం. దానిలో నారింజ, నిమ్మ, కీర, ఖర్జూర, ఎండుదాక్ష వంటివాటిల్లో నచ్చినవి వేసి ఉంచండి. కావాల్సిన పోషకాలు అందడమే కాదు.. తాగాలనే ఉత్సాహం కలుగుతుంది. మజ్జిగ, పాలు, జ్యూస్, కొబ్బరినీళ్లు.. ఇలా ప్రయత్నించినా మంచిదే.

+ పువ్వుకాయ, కీర బత్తాయి, నారింజ, పంటి నీరు సమృద్ధిగా ఉండే పండ్లను తీసుకోండి ఇవి

శరీరానికి కావాల్సిన సీతగ్ల భర్తి చేస్తాయి. □

కస్టర్ పాడర్

ఇంట్లోనే.. మనందరికీ చాలా ఇష్టమైన వాటిల్లో కస్టర్ ఒకటి.మార్కెట్లో దొరికే కస్టర్ పాడర్ కస్టర్ చేసుకుంటాం కదా! నిజానికి ఆ పాడర్ కూడా కొనకుండా ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. అందుకు పావు గంట సమయం కూడా పోయేది. ఇప్పుడే ఇలా ఉంటే



వెనీలా ఎక్స్ట్రాక్ట్, అర కప్పు చొప్పున మొక్కజొన్న పిండి, పాలపొడి, పావు చెండా ఫుడ్ కలర్ అవసరం కాదు. మిక్సీ జారీలో పంచదార, మొక్కజొన్న పిండి వేసి.. మెత్తగా గ్రౌండ్ చేయాలి. ఏ మాత్రం బరకా ఉండకూడదు కనుక, జల్లెడ పట్టాలి. అందులో వెనీలా ఎక్స్ట్రాక్ట్, పాలపొడి, ఫుడ్ కలర్ కలిపి.. తడి లేని పొడి సీసాలో భద్రం చేసుకుంటే.. కావాలనుకున్నప్పుడు కస్టర్ చేసుకోవచ్చు. అందులో మామిడి, అరటి, కర్పూర, ద్రాక్ష.. ఇలా ఆయా కాలాల్లో దొరికే తాజా పండ్ల ముక్కలు కలపాల్సి ఉంటుంది. పండ్లు అందుబాటులో లేకుంటే డ్రైఫ్రూట్స్ వేయవచ్చు. నాలుగు కప్పుల పాలకు 3 తర్రాత తర్రాత మరెన్ని సమస్య లాస్తాయో చొప్పున, రెండు టేబుల్ అనే భయం స్ఫూర్తి కేసీమిన్ అవసరం వేయకుండానే విడిపోయేలా చేస్తుంది. □

పెల్లె.. వైవాహికబంధంలోకి అడుగుపెట్టేటప్పుడు నూతన దంపతులు భవిష్యత్తును రంగులప్రపంచంగా ఊహించుకుంటారు. ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా కలిపి



ప్రేకమ్ చెబుతున్నారా? ..

అయితే ఆ సమస్యలెక్కువైనప్పుడు మాత్రం బరువు మెయిల్కోవాలి. తాము ఊహించిన జీవితం అది కాదనే నిరాశ లోనవుతారు. ఆక్రమితో ఆ బంధం నుంచి బయటపడాలనుకుంటారు. అలాకాకుండా ఇరువురో ఏ ఒక్కరైనా సరైన రీతిలో ఆలోచించి సమస్యలను చేరుదానికి ప్రయత్నిస్తే వివాహబంధాన్ని కలకాలం నిలుపుకోవచ్చు అంటున్నారని నిపుణులు. పెళ్లిముందు ఉన్న స్నేహిన్ని కొనసాగిస్తూనే ఉండిన ఒకరు గౌరవించుకుంటే చాలు. ఏ సమస్య అయినా ఆకాశ్మతమే అవుతుంది. సహనాన్ని పాటిస్తే, ఊహించినట్లుగా జీవితాన్ని తీర్చి దిద్దుకోవచ్చు. ప్రేకమేక అవకాశం లేకుండా చేయవచ్చు. □

తన ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలతో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందిన తర్రాత్..

స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చారు. కొన్నాళ్లకే ఆశ్వాసుకు వెందిన కొందరు ప్రముఖులు ఆయనను విందుకు ఆహ్వానించే వచ్చేవారే!

సాయం మరవని స్వామీజీ !

ఆహ్వానించారు. కానీ స్వామీజీ ప్రవభమంగా ఆ పేద వృద్ధులని ఆహ్వానాన్ని మన్నించారు. వివేకానంద అతీ సాధారణమైన వ్యక్తిలా, పాదచారిగా దేశమంతా పర్యటిస్తున్నప్పుడు సమయానికి భోజనం కూడా లభించేది కాదు. ఆయన ఆర్థిక పరిస్థితి కూడా అంతంత మాత్రమే! అలాంటి సమయంలో ఆ వృద్ధులూ స్వామీజీ ఆకలిని గుర్తించి ప్రేమగా చవాతీలు తెచ్చి ఇచ్చేది. ఆమె కారుజ్యాన్ని ఆయన మర్చిపోలేదు. ఆశ్వాసుకు



రాగానే.. గతంలో తాను తిన్న చవాతీలను, వాటిని వడ్డించిన ఆ వృద్ధులని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆ కబురు విన్న వృద్ధులని ఆనందానికి అడులేవు. ఆమె మునుపటిలా ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో చవాతీలు చేసి వివేకానందకు వడ్డించింది. స్వామీజీ ఆ చవాతీలను తృప్తిగా ఆరగించి సోదర సాధువులతో ఈ వడ్డావిడ చూపించే మాతృవాత్సల్యం మరచలేనిది. ఆమె ప్రసవతో పెట్టే ఆకలిని ఎంత పవిత్రమైందో కదా! అన్నాడు. అంతేకాదు వివేకానంద గెలుపు తీసుకొని వెళ్ల బోతూ.. ఆ ఇంటి యంజనుని రక్షించే దబ్బు ఆయన చేతిలో పెట్టి.. ఆ వృద్ధులకి గొప్పంగా ఇవ్వమని చెప్పారు. □

తినాకా ఆకలా?

'అరె.. ఇందాకే తినాకా కదా! అయినా ఆకలి అనిపిస్తోందేంటి? అంటూ ఏదో ఒక తినుబండారం కోసం వెతకడం! తీరా తినాకా మరీ ఎక్కువగా తినేస్తున్నా. బరువు పెరుగుతున్నా అని భావపడటం. ఇలా మీకా జరుగుతోందా? దానికి కారణాలేంటే తెలుసా? • మనకు ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్, కొవ్వులు అవసరమవుతాయి ప్రోటీన్.. గ్లూకాన్ వంటి హాకీను విడుదలచే కారణమవుతుంది. కడుపు నిండినట్లుగా అనిపించి, ఆకలి భావనను దరిచేరేసేయదు. అదే అది తగినంత పరిమాణంలో శరీరానికి అందకపోతే ఇలాంటి భావన కలుగుతుంది. కాబట్టి, ప్రోటీన్ సరిగా అందుతోందా



అన్నది చెక్ చేసుకోండి. • మీరు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారా? తీసుకుంటున్నారా? జీర్ణమవుతుంది. దీంతో చాలా సేపు కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అంతేకాదు ఆహారంపైకి మనసు మళ్లకుండానూ చూస్తుంది. శరీరానికి ఇది తగినంత అందకపోయినా ఇలా ఆకలి అనిపిస్తుంది. అందుకే ఫైబర్ అధిక మోతాదులో అందించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. • డైట్ అంటే చాలామందికి తక్కువ మోతాదులో తినడమేక అని మన శరీరంలో పైవే రెసాల్ట్స్ ఉంటాయి. అవి తీసుకుని పరిమాణం

బట్టే కడుపు నిండిందా లేదా అన్న అందనాకి వస్తాయి. నిండకపోతే మెదడుకి ఆకలి సంతృప్తాలను పంపిస్తాయి. కాబట్టి , కడుపు నిండా తినండి.. కాకపోతే తెలియకుండా తక్కువ ఉండేలా చూసుకుంటే చాలు. కడుపు, మనసూ రెండూ నిండిపోతాయి. • మన శరీరంలో ఉండే ప్రధాన హార్మోన్లలో లెప్టిన్ కూడా ఒకటి. ఇది కడుపు నిండిందన్న సంతృప్తిని మెదడుకు చేరవేస్తుంది. ఇది సరిగా ఉత్పత్తి కాకపోతేనే ఇదిగో ఇలా ఎంత తినా మనసు అందకపోయినా రోగివస్తుంది. కాబట్టి, హార్మోన్లలో అసమతుల్యత ఉండేమో చెక్ చేసుకోవాలి. లేదంటే బరువు అడుపులో ఉండదు. ఒత్తిడి కూడా అతిగా ఆహారం ముఖ్యంగా స్వీట్లు, జంక్ ఫుడ్లపై మనసు మళ్లాలచేస్తుంది. కాబట్టి, దీన్ని చెక్ చేసుకోవాలి. • సరిగా నిద్రపోతున్నారా? నిద్రలో శరీరం తనని తాను రేపే చేసుకుంటుందని తెలుసుకొని? కానీ ఇంటి పనులు, కుటుంబానికి అన్ని అమర్చాలని మన దాన్నే నిద్రగ్ధం చేస్తాం. కానీ తగినంత నిద్రలేకపోతే జీవక్రియలన్నీ కుంటుపడతాయి. హార్మోన్లలో సమతుల్యత ఏర్పడి అతిగా ఆకలేస్తుంది. కాబట్టి, రోజులో 7 గంటలు నిద్రకు కేటాయించడం తప్పనిసరి. □

