

హాల్చి

ఇతర రాష్ట్రాలు, ప్రపంచ దేశాల
ముఖ్యమైన పరిణామాలు
సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ
పుస్తక సమీక్షలు
ప్రతి ఆదివారం 'వార్త' మెయిన్లో
ఒక పూర్తి పేజీ

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

PUBLISHED FROM VISAKHAPATNAM, VIJAYAWADA, HYDERABAD, RAJAHMUNDY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM



దేశంలో కులగణనకు
సిడబ్ల్యుసి ఏకగ్రీవ మద్దతు

5

బిజెపి ఫేర్వెల్కు
మోగిన నగారా: ఖర్గే

విశాఖపట్నం fb.com/vaarthha

10-10-2023 మంగళవారం సంపుటి: 29 సంచిక: 251, పేజీలు: 10+6 వెల: 6.50

మార్చి, ఏప్రిల్ లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు



సోమవారం విజయవాడలో జరిగిన వైఎస్సార్స్ విప్లవ సమావేశంలో



విజయవాడ, అక్టోబరు 9, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఎన్డీఎల్ తమ ప్రభుత్వమే వస్తుందని, ప్రజలను నమ్ముకున్నాం, వారికిచ్చిన వాగ్దానాలన్నింటినీ నేరవేర్చాం కాబట్టి ఇంత నిర్ణయంగా, ధీమా ఈ విషయం చెబుతున్నామని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి సుప్రసం చేసారు. వైఎస్సార్స్ తప్ప ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాన్ని నిలబెట్టుకున్న పార్టీ దేశంలోనే లేదన్నారు. 2018లో ప్రజలు మనపై ఎంతో నమ్మకంతో అధికారం ఇచ్చారన్నారు. వారి ఆశల మేరకు పాలన అందించామన్నారు. ప్రజలు మనలను ఈ సారి ఎన్నికల్లో గతంలో కన్నా ఘన విజయం అందిస్తారని తెలిపారు. పరిపాలన వికేంద్రీకరణ ద్వారా అన్ని ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేసే దిశలో మూడు రాజధానులు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. 52 నెలలుగా ప్రజలకు తోలి

సేవకుడిగా బాధ్యతగా వ్యవహరించామన్నారు. అధికారం బాధ్యతను ఇచ్చిందన్నారు. మన ప్రభుత్వం సుపరాక్షాల్ తో లిఫ్ట్ రైలు పాలన అందించామన్నారు. మూడు ప్రాంతాల ఆర్థిక రహస్య కాపాడుతూ మూడు రాజధానులు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. వైఎస్సార్స్ పీ తప్ప ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకున్నామన్న నమ్మకంతోనే ప్రజలు ముందుకు వెళ్తున్నామన్నారు. విజయవాడ ఇందిరా గాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియంలో వైకాంగ్రెస్ పార్టీ కేతనాలు నుంచి ఎంఎల్ఎలు తదితర ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీనేతలు, ముఖ్యకార్యకర్తల విప్లవ సమావేశంలో భాగంగా సిఎం జగన్ మాట్లాడుతూ వైకాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలంతా నా కుటుంబసభ్యులే నన్నారు. 52 నెలల పాలనలో వ్యవస్థలో అనేక మార్పులు తీసుకువచ్చా >>2

రాష్ట్రంలో మళ్లీ మన ప్రభుత్వమే

వైఎస్సార్స్ విప్లవ సమావేశంలో సిఎం జగన్

99% వాగ్దానాలు నెరవేర్చే.. ఫిబ్రవరిలో కొత్త మేనిఫెస్టో

25 నుంచి 3 ప్రాంతాల్లో బస్సు యాత్రలు

నవంబర్ 10 దాకా జగన్ నన్న ఆరోగ్య

సురక్ష హెల్త్ క్యాంపులు

డిసెంబర్ 11 నుంచి 'ఆడుదాం ఆంధ్ర'

అన్ని ప్రాంతాల అభివృద్ధికి 3 రాజధానులు

చంద్రబాబుపై రాజకీయ కక్షలేదు, అరెస్టు

సమయంలో లండన్ లోనే ఉన్నా

చంద్రబాబును మోయడమే పవన్ పని: సిఎం జగన్



అర్ధశాస్త్రంలో క్లాడియాకు నోబెల్

స్టాక్ హోం, అక్టోబరు 9: 2023 సంవత్సరానికి గాను ఆర్థిక శాస్త్రంలో అమెరికాకు చెందిన క్లాడియా గోల్డ్స్టన్ నోబెల్ పురస్కారం లభించింది. మహిళల లేబర్ మార్కెట్ ఫలితాలపై విశేష కృషి చేసినందుకుగాను ఆమెకు రాయల్ స్వీడిష్ అకాడమీ ఆఫ్ ఈ బహుమతిని కేటాయింది. క్లాడియా గోల్డ్స్టన్ అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ లేబర్ ఎకనమిస్ట్. హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీలో ప్రొఫెసర్ గా పనిచేస్తున్నారు. మహిళా శ్రామికశక్తి, సంపాదనలో లింగ వ్యత్యాసం, ఆదాయ అసమానత, సాంకేతిక మార్పు, విద్య, వలసలతో సహా అనేక రకాల అంశాలపై ఆమె పరిశోధన చేశారు. 1990 లోనే హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఆర్థిక విభాగంలో పనిచేసిన ఏకైక మహిళా క్లాడియా గోల్డ్స్టన్. మహిళా ఆర్థిక శక్తిపై ఆమె తీవ్రమైన పరిశోధన చేశారు. నోబెల్ బహుమతుల విజేతలను ప్రకటించే క్రమంలో ఇప్పటికే వైద్య, భౌతిక రంగాల్లోని అద్భుత గ్రహీతలను ప్రకటించిన కమిటీ బుధవారం రసాయన శాస్త్రం, గురువారం సాహిత్యం, శుక్రవారం నోబెల్ శాంతి రంగాల్లో బహుమతుల విజేతలను ప్రకటించింది. వివరంగా ఈ నెల 9 ఆర్థిక శాస్త్రంలో విజేతను ప్రకటించింది జ్యూరీ. నోబెల్ విజేతలకు డిసెంబరు 10న బహుమతులను ప్రదానం చేస్తారు. గత యేడాది నోబెల్ గ్రహీతలకు 10 మిలియన్ స్వీడిష్ క్రోనర్లు అందజేశారు. ఈసారి ఆ బహుమతిని మరింత పెంచుతూ 11 మిలియన్ క్రోనర్లు ఇవ్వనున్నారు.



నవంబర్ 30న తెలంగాణలో పోలింగ్

మరో నాలుగు
రాష్ట్రాలకూ షెడ్యూలు
విడుదల చేసిన సిఇసి
రాజీవ్ కుమార్
చత్తీస్ గఢ్ లో రెండు
దశలుగా పోలింగ్
మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్,
మిజోరాం లో ఒకే
విడతలో ఎన్నికలు
డిసెంబర్ 3న కౌంటింగ్

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబరు 9: 2024 సార్వత్రిక సమరానికి ముందు కీలకమైన ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికలకు నగరా మోగింది. తెలంగాణలో పాటు రాజస్థాన్, మిజోరాం, మధ్య ప్రదేశ్, చత్తీస్ గఢ్ లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం సోమవారంనాడు ఢిల్లీలో షెడ్యూల్ ప్రకటించింది. మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, తెలంగాణ, మిజోరాం రాష్ట్రాలకు ఒకే విడతలో ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నట్లు జనీ వెల్లడించింది. రాజస్థాన్ లో నవంబర్ 23న, మధ్యప్రదేశ్ లో నవంబర్ 17న ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. చత్తీస్ గఢ్ లో రెండు విడతల్లో పోలింగ్ జరపనున్నట్లు ఈసీ తెలిపింది. నవంబర్ 7, 17వ తేదీల్లో పోలింగ్ నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొంది. మిజోరాంలో నవంబర్ 7న... బీవర్ గా నవంబర్ 30న తెలంగాణలో పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. అన్ని రాష్ట్రాల ఎన్నికల కౌంటింగ్ డిసెంబర్ 3న జరగనుంది. కౌంటింగ్ పూర్తయిన వెంటనే ఆదేశా ఫలితాలు విడుదల చేయనున్నట్లు ఈసీ ప్రకటించింది. తెలంగాణలో మొత్తం 119 స్థానాలకు అసెంబ్లీ ఎన్నికలు

జరగనుండగా... మధ్యప్రదేశ్ లో 230, రాజస్థాన్ లో 200, చత్తీస్ గఢ్ లో 90, మిజోరాంలో 40 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. షెడ్యూల్ విడుదలతో ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి అమలులోకి వచ్చింది. ఐదు రాష్ట్రాల్లో మొత్తం ఓటర్లు 16 కోట్లు, పురుష ఓటర్లు 8.2 కోట్లు, మహిళా ఓటర్లు 7.8 కోట్లు, తొలిసారి ఓటు వేసేవారు 60.2 లక్షలు ఉన్నారు. మొత్తం పోలింగ్ స్టేషన్లు 1.77 లక్షలు ఏర్పాటు చేయనున్నారు. రాజస్థాన్ లో అక్టోబర్ 30న నటిపా కేషన్ విడుదల కానుంది. నామినేషన్ స్వీకరణకు తుది గడువు నవంబర్ 6న, నామినేషన్ పరిశీలన నవంబర్ 7న, నామినేషన్ ఉపసంహరణ గడువు నవంబర్ 9న ఉండనుంది. ఇక్కడ మొత్తం ఓటర్లు 5 కోట్లు 25 లక్షల మంది ఉన్నారు. మధ్యప్రదేశ్ లో అక్టోబర్ 21న నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుంది. ఇక్కడ మొత్తం ఓటర్లు ఐదు కోట్లు 60 లక్షల మంది ఉన్నారు. చత్తీస్ గఢ్ లో అక్టోబర్ 13న తొలి విడత నోటిఫికేషన్, అక్టోబర్ 21న రెండో విడత నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుంది. ఇక్కడ >>2



హైకోర్టులో చంద్రబాబుకు పాక్ 3 కేసుల్లో పిటిషన్లు కొట్టివేత

ముందస్తు బెయిలు అభ్యర్థనకు తిరస్కరించి

విజయవాడ, అక్టోబరు 9, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభలో వివక్షత నారా చంద్రబాబు నాయుడుకు హైకోర్టు షాకిచ్చింది. ఆయన పైబరినెట్, అమరావతి ఇన్ఫర్మింగ్ స్ట్రక్చర్, అంగళ్లు కేసులో హైకోర్టులో దాఖలు చేసిన మూడు ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్లను కొట్టివేస్తూ సోమవారం హైకోర్టు తీర్పును వెలువరించింది. ఈ మూడు కేసులపై హైకోర్టు ఇటీవల విచారణ పూర్తి చేసి తీర్పును రిజర్వు చేసింది. ఎవరో అమరావతి పరిధిలో మార్కెట్ ప్లాస్ డిజైనింగ్, ఇన్ఫర్మింగ్ రోడ్డు, దానిని అనుసంధానించే రహదారుల ఎలైన్ మెంట్ వ్యవహారంలో ఆక్రమాల చోటు చేసుకున్నాయని ఆదికార పార్టీకి చెందిన మంగళగిరి ఎంఎల్ఎ ఆళ్ల రామకృష్ణారెడ్డి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా సిబిడి గత ఏడాది మే 9న పలుపురిపై కేసును నమోదు చేసింది. చంద్రబాబును మొదటి నిందితులుగా ఈ కేసులో సిబిడి పేర్కొంది. ఈ కేసులో తనకు ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేయాలంటూ చంద్రబాబు హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేసారు. ఈ కేసులో చంద్రబాబు తరపున సుప్రీంకోర్టు న్యాయవాది సిద్ధార్థ లూథా వాదనలు వినిపించారు. సిబిడి తరపున ఏటీ శ్రీరామ్ వాదనలు వినిపించారు. ఉభయ పక్షాల వాదనలు పూర్తయిన తరువాత న్యాయస్థానం తీర్పు రిజర్వు చేసింది. ఈ రోజు బెయిల్ పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. గత ప్రభుత్వచాయంలో పైబరినెట్ ఆక్రమాల జరిగాయంటూ చంద్రబాబు సిబిడి కేసు నమోదు చేసింది. ఈ కేసులో చంద్రబాబు తరపున సీనియర్ న్యాయవాదులు సిద్ధార్థ లూథా, సిద్ధార్థ ఆగర్వాల్ వాదనలు వినిపించారు. ప్రభుత్వ విధాన నిర్ణయాలకు చంద్రబాబును బాధ్యుని చేయడం సరికాదని, ఈ కేసులో ఆయన ప్రమేయం లేదని వాదించారు. ఆయనకు ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వాలని కోరారు. చంద్రబాబుపై ఈ కేసులో పక్కా

ఆధారాలున్నాయని, విచారణ జరుపకుండానే ఆయన ముందస్తు బెయిల్ కోరడం, కేసులం సాక్షులను ప్రభావితం చేయడానికి సిబిడి తరపున ఎజి శ్రీరామ్ వాదించారు. ఈ బెయిల్ పిటిషన్ హైకోర్టు కొట్టివేసింది. "సాగునీటి ప్రాజెక్టుల విధ్వంసంపై యుద్ధభేరి" అగస్టు 4న అన్నమయ్య జిల్లా చర్లపట్నంలో భాగంగా చంద్రబాబు చేసిన వ్యాఖ్యలు వివాదాస్పదంగా మారాయి. ఈ నేపథ్యంలో అంగళ్లలో వైకాంగ్రెస్ పార్టీ, టిడిపి కార్యకర్తల మధ్య ఘర్షణలు చెలరేగాయి. ఈ సందర్భంగా ఇరుపార్టీల నుండి ముందస్తు కేసుల్లో టిడిపి నేతలపై చంద్రబాబుతో సహా 179 మందిపై కేసులు నమోదయ్యాయి. ఈ కేసులో చంద్రబాబు ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ దాఖలు చేసుకున్నారు. ఈ పిటిషన్ ను ఏటీ హైకోర్టు కొట్టివేసింది.

చంద్రబాబు బెయిల్, సిబిడి కక్షపీ పిటిషన్లు డిస్మిస్ చేసిన ఎజి శ్రీరామ్
సిగ్నల్ డెవలప్ మెంట్ కేసులో తెలుగుదేశం పార్టీ ఆధిపత్య చంద్రబాబు దాఖలు చేసిన బెయిల్, సిబిడి కక్షపీ పిటిషన్లు రెండింటినీ ఎజి శ్రీరామ్ సోమవారం మధ్యాహ్నం తరువాత డిస్మిస్ చేసింది. తీర్పు సమయంలో ఎజి శ్రీరామ్ న్యాయవాది ఎటువంటి కీలక వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు నమోదయ్యాయి. ఇందుకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు వెల్లడి కావాల్సివుంది. చంద్రబాబు తరపున సుప్రీంకోర్టు న్యాయవాది ప్రమోద్ కుమార్ దూజి, సిబిడి తరపున ఎజి పొన్నవోలు సుధాకర్ రెడ్డి వాదించారు. గత శుక్రవారం విజయవాడ ఎజి శ్రీరామ్ కోర్టులో వాదనలు ముగిసాయి. ఈ కేసులో తీర్పును కోర్టు రిజర్వు చేసినట్లు న్యాయమూర్తి హిమచంద్ర ప్రకటించారు. ఈ రోజు తీర్పును >>2

చంద్రబాబు క్యాష్ పిటిషన్ పై 'సుప్రీం' విచారణ నేటికి వాయిదా

ఐఆర్ఆర్ కేసులో మరో ఐదుగురు నిందితులు

వారిలో నారాయణ భార్య రమాదేవి
విజయవాడ, అక్టోబరు 9, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఇన్ఫర్మింగ్ రోడ్డు కేసులో మరో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఈ కేసులో ఇప్పటికే మాజీ సిఎం చంద్రబాబు, మాజీ మంత్రిలు నారా లోకేశ్, పి. నారాయణ మరెంతో మంది నిందితులుగా ఉన్నారు. ఈ కేసులో నారా లోకేశ్, నారాయణ లను తదుపరి ఆదేశాల వరకు ఆరెస్ట్ చేయవచ్చని హైకోర్టు ఆదేశించింది. లోకేశ్ ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ న్యాయస్థానం విచారణ పరిధిలో ఉంది. తాజాగా ఈ కేసులో నిందితుడు నారాయణ భార్య రమాదేవితో సహా, నారాయణ కళాశాల ఉద్యోగి ధనుంజయకుమార్ భార్య ప్రమీల, నారాయణ బంధువు ఆవుల మణిశంకర్, నారాయణ భార్య రమాదేవి బంధువు రాఫూర్ నింబివరావు, వరుణకుమార్ కొత్తాపు పేర్లను సిబిడి నిందితుల జాబితాలో చేర్చింది. ఈ కేసులో చంద్రబాబు బెయిల్ పిటిషన్ ను ఎజి హైకోర్టు సోమవారం కొట్టివేసింది. ఇక ఈ కేసులో నారాయణ, లోకేశ్ మేలను విచారణకు హాజరు కావాల్సింది సిబిడి ఆదేశించింది.

కృష్ణాజలాలపై న్యాయపోరాటం కేంద్ర నోటిఫికేషన్ వ్యతిరేకిత్వాం: సిఎం జగన్



ఇరిగేషన్ శాఖ అధికారులతో సిఎం జగన్

ఉన్నతస్థాయి సమావేశం

విజయవాడ, అక్టోబరు 9, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: కృష్ణా జలాలపై పునః సమీక్షను చేసేందుకు కేంద్రం ప్రభుత్వం కొన్ని విధి, విధానాలను మార్చుస్తూ జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ అంశంపై తీవ్రంగా స్పందించా లని ఎజి ప్రభుత్వం అభిప్రాయపడుతుంది. ఈ క్రమంలో కేంద్రం నీటి జలాల కేటాయింపు అంశంపై జారీ చేసిన మార్గదర్శకాల అభ్యంతరం

తెలుపుతూ ప్రధాని సరేంద్రమోడి, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాలకు మరో పర్యాయం లేఖ రాయాలని నిర్ణయించారు. కృష్ణానది జలాల పరిమితిపై రాష్ట్ర ప్రయోజానికి సంబంధించి ఏ మాత్రం రాజీ పడద్దని అధికారులకు సిఎం జగన్ కీలకాదేశాలు జారీ చేసారు. జలవనరుల శాఖ అధికారులతో తన మజిలీ కార్యాలయంలో సిఎం జగన్ సోమవారం కీలక సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కృష్ణా జలాలపై కేంద్రం తాజా విధివిధానాలు జారీ చేసిన దృష్టిపై పీటీపై సమావేశంలో చర్చించారు. మంత్రి అంబటి రాంబాబు, జలవనరుల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శశిభూషణ్ కుమార్ తో ఇతర ఉన్నతాధికారులు సమీక్షలో పాల్గొన్నారు. కృష్ణా జలాల పునః సమీక్ష ద్వారా రాష్ట్రానికి జరిగే నష్టంపై సిఎం జగన్ సమీక్షా సమావేశంలో అధికారులు వివరించారు. సుప్రీం కోర్టులో స్పెషల్ లీట్ పిటిషన్ దాఖలు చేయాలన్న ప్రభుత్వ నిర్ణయంపైన సమగ్రంగా చర్చించారు. కృష్ణా జలాల పరిమితిపై గతంలో

ఇచ్చిన కేటాయింపులపై సమగ్రంగా చర్చించారు. రెడబ్ల్యుడి-2 తీర్పుద్వారా మిగులు జలాల కేటాయింపుల్లోను సప్లం జరుగుతోందని అధికారులు సిఎం జగన్ దృష్టికి తెచ్చారు. కేంద్రం ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలతో రాష్ట్రానికి తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుందని చెప్పారు. కేంద్రం జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ రాష్ట్ర పునః వ్యవస్థీకరణ పక్షాన్ని ఉద్ధరించేలా ఉండవచ్చు. ఇప్పటికే సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్లు పెండింగ్లో ఉండగా, గిజిట్ విడుదల చేసారని వివరించారు. అంతే రాష్ట్ర నడి జలాల వివాదాల పట్లలోని క్లారిటీ-4ను సైతం ఉల్లంఘించి ఈ విధి విధానాలు జారీ చేసారన్నారు లైబ్రరీనే కేటాయింపులు, పంపకాలను పునఃపరిశీలించాదని పట్టం చెబుతున్నా, దానిని విరుద్ధంగా కేంద్రం విధివిధానాలను చేసేందుకు సిఎం జగన్ దృష్టికి తీసుకునివెళ్లారు. అదే తెలంగాణా 214 టీఎంసీలు తరలిస్తున్నా ఆ మేరకు ఎజి వాదాలపై హోం పహించడంపై సమావేశంలో చర్చించారు. ఈ అంశంలో న్యాయపోరాటంలో పాటు కేంద్రంపై తీవ్రపరిశీలన తేవాలని సిఎం జగన్ ఆదేశించారు.



వాడపల్లిలో విస్తృత రీతిలో పడవలపై జెండాలు, ప్లకార్డులతో నిరసన తెలుపుతున్న దృశ్యం

ప్రజాస్వామ్యానికే ప్రమాదకరం

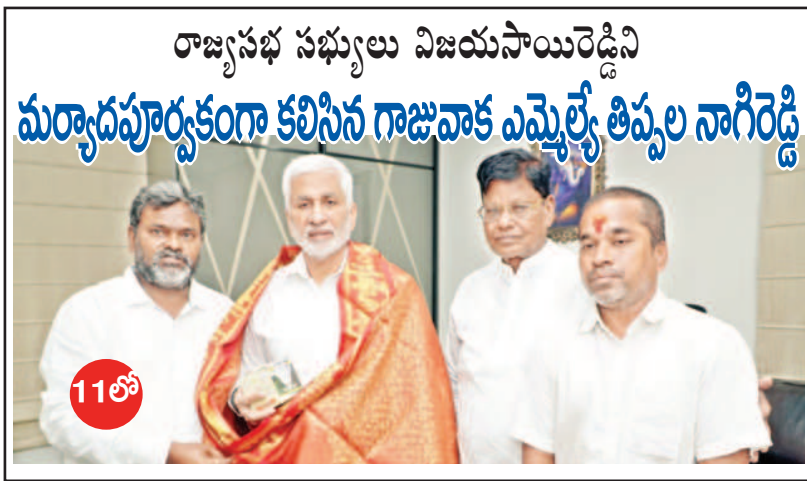
టిడిపి నిరసన చిక్షల్లో పాల్గొనే శ్రేణులు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న ఆందోళనలు

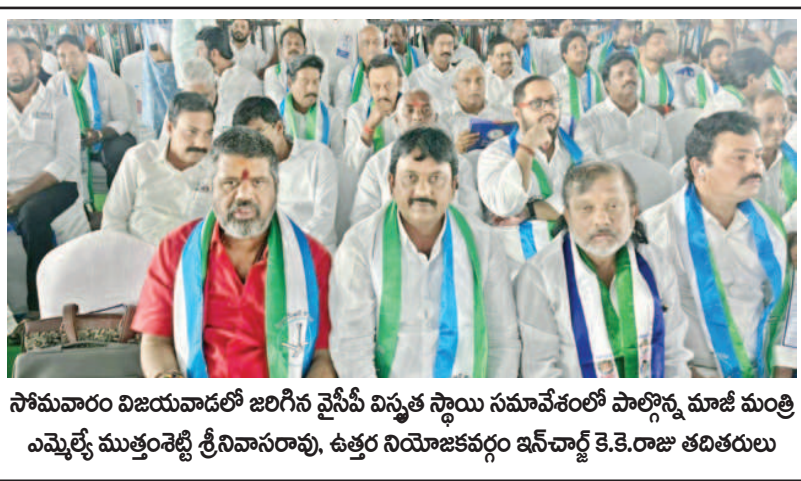
అమరావతి, అక్టోబరు 9, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: జగన్ రెడ్డిపై పాలనంతా క్షేపణ తీర్చుకోవటం, దాడులు చేయటం మాత్రమేనని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా టిడిపి నేతలు హోరెత్తారు. సిగ్నల్ డెవలప్ మెంట్ ప్రాజెక్టులో పైసా అవినీతి నిరాపింపకుండా చంద్రబాబుపై కక్షపాదంపూర్వకంగానే అరెస్టుచేశారన్నారు. రెండేళ్లగా విచారణ సాగిస్తూ కూడా ఇప్పటికీ రూపాయి చంద్రబాబుకు చేరిందనడానికి ఆధారాలే మాఫియాలోయారన్నారు. ఇంతకన్నా దిక్కుమాలిన పాలన ఇంకెక్కడా ఉంటుందా అని నేతలు పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు అరెస్టును నిరసిస్తూ 'బాబుతో నేను' కార్యక్రమాన్ని 27వ రోజు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించారు. ఎవరిని కుట్రలు చేసినా చంద్రబాబు కడిగిన ముత్యంలా బయటకు రావటం తప్పదు అన్నారు. శింగంపల్ల నియోజకవర్గ బుక్కరాయ సముద్రంలో ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు ఎంఎస్ రాజు ఆచురణ దీక్ష 27వ రోజు కొనసాగుతోంది... పార్లమెంట్ పోరైన అధ్యక్షుడు కాపల శ్రీనివాసులు ఆచురణ నిరాహార దీక్షకు సంఘీభావం తెలిపారు. ఎస్సీఆర్ జిల్లా తంగిరామ నియోజకవర్గం చంద్రబాబుతో ముందంజలోని నాడు కేసీఆర్ తీర్పును కోర్టు రిజర్వు వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. కొత్తపేట నియోజకవర్గంలో బండారు సత్యానందరావు మినూత్తు రీతిలో నిరసన తెలిపారు. కడప ఎస్సీఆర్ సర్కిల్ వద్ద జైసన్ధికార >>2

ఖర్గేతో రఘువీరా, గిడుగు భేటీ

రాజ్యసభ సభ్యులు విజయసాయిరెడ్డిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన గాజువాక ఎమ్మెల్యే తిప్పల నాగిరెడ్డి



11లో



సోమవారం విజయవాడలో జరిగిన వైసీపీ విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో పాల్గొన్న మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే ముత్తంరెడ్డి శ్రీనివాసరావు, ఉత్తర నియోజకవర్గం ఇన్‌చార్జ్ కె.కె.రాజు తదితరులు

విశాఖపట్నం అనకాపల్లి అల్లూరి సీతారామరాజు

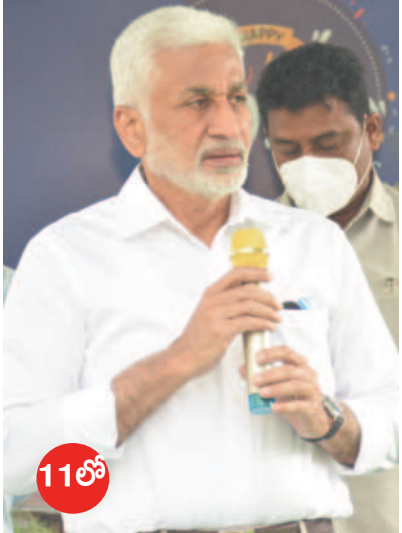
26

వార్త

మంగళవారం, 10 అక్టోబర్, 2023

7

ఢిల్లీలో కాళ్ళబేరానికి ప్రాకులాడుతున్న టీడీపీ



యువ గళాన్ని విన్నవించి నాన్నగళం అందుకున్న లోకేశ్ -అవినీతి చంద్రబాబు కోసం పురంధేశ్వరి ఢిల్లీ యాత్రలు -విశాఖలో భారీ ఐటీ బిజినెస్ పార్కు : ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి

11లో

విశాఖలో 2,300 కోట్లతో భారీ ఐటీ బిజినెస్ పార్కు

మధురవాడలో ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయం

విశాఖపట్నం, అక్టోబర్ 9, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి
విశాఖ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం వేగవంతంగా చర్యలు చేపట్టింది. ముఖ్యంగా ఐటీ పరిశ్రమలపై దృష్టి సారించింది. ఇందులో భాగంగా భారీ ప్రాజెక్టులకు తీసుకురావానికి ప్రభుత్వం ఆడుగుల వేస్తోంది. దీనిలో నుంచి విశాఖ నుంచే పాలన మొదలవుతుందని నేపథ్యంలో 2,300 కోట్ల తో భారీ ఐటీ బిజినెస్ పార్కు ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది. 18.93 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఐస్సెస్ పేరుతో ఈ బిజినెస్ పార్కును అభివృద్ధి చేస్తారు. ఈ బిజినెస్ పార్కును మధురవాడలో హిల్సెంటర్ -3లో మిగతా 11లో



చంద్రబాబు అక్రమ అరెస్టుకు నిరసనగా కాగడాల ప్రదర్శన



11లో

మాజీ మంత్రి గంటా శ్రీనివాసరావు



సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనకు పంచాయితీ అభివృద్ధి సూచికలు

జిల్లా కలెక్టర్ డా.ఎ.మల్లికార్జున



విశాఖపట్నం అక్టోబర్ 9, ప్రభాతవార్త
సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనలో భాగంగా గ్రామ పంచాయితీల్లో జరిగే అభివృద్ధిని అంచనా వేసేందుకు 23 రకాల అభివృద్ధి సూచికలకు అనుగుణంగా సంబంధిత అధికారులు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రగతి నివేదికలను ఈ నెల 12వ తేదీ లోగా నిర్ణీత ప్రాంతాల్లో నివేదించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. 2023 మార్చి 31నుంచి ఇప్పటి వరకు ఉన్న డేటాను పరిగణనలోకి తీసుకొని సంబంధిత కచ్చితమైన విధానాలను అందించాలన్నారు తో మొదటి రకాల అంశాల్లో ప్రగతి కనబరిచిన పంచాయితీలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ప్రత్యేక గుర్తింపు లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. స్థానిక కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో మిగతా 11లో

పేదలందరి ఇళ్ళ నిర్మాణాలను త్వరితగతిన పూర్తి చేయండి

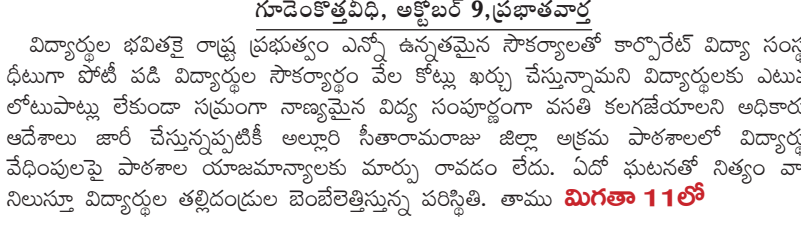
జీవీఎంసీ కమిషనర్ సిఎం సాయికాంత్ వర్మ



11లో

విద్యనభ్యసించే విద్యార్థులారా? బరువులు మోసే కూలీలారా?

దారకొండ గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలలో విద్యార్థుల చేత వెట్టిచాకిరి.. -గ్యాస్ బండలు, బస్తాలు మోయడం కూరగాయలు కోయడం...ఎంత దౌర్భాగ్యం...?



గూడెంకోటవీధి, అక్టోబర్ 9, ప్రభాతవార్త
విద్యార్థుల జీవితకై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నో ఉన్నతమైన సౌకర్యాలతో కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలకు ఢిల్లీగా పోటీ పడి విద్యార్థుల సౌకర్యాల వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని విద్యార్థులకు ఎటువంటి లోటుపాట్లు లేకుండా సమగ్రంగా నాణ్యమైన విద్య సంపూర్ణంగా వసతి కలగజేయాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నప్పటికీ అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా ఆశ్రమ పాఠశాలలో విద్యార్థులపై వేధింపులపై పాఠశాల యాజమాన్యాలకు మార్పు రావడం లేదు. ఏదో ఘటనతో నిత్యం వార్తల్లో నిలుస్తూ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల బెంబేలెత్తిస్తున్న పరిస్థితి. తాము మిగతా 11లో



రాష్ట్ర స్థాయి ప్రతినిధుల సదస్సులో సీఎం జగన్మోహన్ రెడ్డిని కలిసిన కెకె రాజు



విశాఖపట్నం అక్టోబర్ 9, ప్రభాతవార్త
విజయవాడలో ఇందిరాగాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియంలో జరిగిన వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర స్థాయి ప్రజా ప్రతినీధుల సదస్సులో విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త రాష్ట్రనెడ్ క్యాష్ వైర్లస్ కె కె రాజు నాయకులతో కలిసి పాల్గొని సదస్సు అనంతరం రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసిన విశాఖ ఉత్తర నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త కె కె రాజు

విశాఖ సిటీ పోలీస్ స్పందనకు 55 ఫిర్యాదులు

స్వయంగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన సిపి రవిశంకర్ అయ్యన్నార్



11లో

పాయకరావుపేట ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఘోరం..!

కాంట్రాక్టర్ నిర్లక్ష్య... ఉపాధ్యాయుల పర్యవేక్షణ లోపంతో విద్యార్థి దుర్మరణం



8లో

రెండవ విడత నాడు-నేడు పనులు వేగంగా పూర్తి చేయండి

జిల్లా కలెక్టర్ సుమిత్రకుమార్ ఆదేశం



11లో

హత్య కేసులో నిందితుడికి యావజ్జీవం



11లో

నిమిషంలో మెరిసిపోవడానికి..



అందంగా కనిపించాలని కోరుకోని అమ్మాయుండదు. ఉద్యోగం, వ్యాపారాలతో తీరిక లేని వారికి ముందు నుంచీ సన్నద్ధ మవడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయినా నిరుత్సాహవద్దాదు. ఆలాంటప్పుడు నిమిషాల్లో మెరిసిపోవడానికి ఈ ప్యాకేజీలు ప్రయత్నించేయండి.

- ▶ అరటివండు గుళ్ళుకాస్త తేనె, చెంచా నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి, మెడకి పట్టించండి. పావుగంటయ్యాక చేతిని కాస్త ఉడి చేసుకుంటూ రుద్ది, చల్లటి కడిగిస్తే సరి. మృతకణాలు తొలగడమే కాదు.
- ▶ చర్మాన్ని మృదువుగా, మెరిసేలా చేస్తుంది.
- ▶ పావుకప్పు కలబంద గుళ్ళుకు స్నానం బాదం నూనె కలిపి ముఖానికి, మెడకి రాయాలి. వీటిల్లోని

విటమిన్-ఇ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. పావుగంట ఉంచుకొని కడిగేసుకుంటే చర్మానికి కావాల్సిన తేమా అందుతుంది.

- ◆ చిన్న బొప్పాయి ముక్క రెండు స్నాన్లు ఓల్డ్, స్నానం పంపదార, కాస్త తేనె కలిపి మెత్తగా మిక్స్ పట్టాలి. ముఖా నికి, మెడకి పట్టించి అయిదు నిమిషాలు మర్చనా చేసి, కాస్త వదిలేయాలి.
- ▶ తర్వాత వృత్తాకారంలో రుద్దుతూ కడిగిస్తే సరి.
- ◆ ముద్దానీ మట్టికి కొన్ని పుడినా ఆకులు, కొంచెం పెరుగు కలిపి మెత్తగా చేయాలి. దీన్ని ముఖానికి రాసుకొని ఆరాక కడిగేయండి. దద్దుర్లు, యాక్నే వంటివి ఉంటే చిన్నా అవుతాయి. ముఖమూ కాంతిమంతమవుతుంది.

తరచూ రాస్తే మెడిమల తాళుకు ముగ్గు తగ్గుతాయి.



నెయ్యి స్వచ్ఛమైందో కాదో..



దేశీ నెయ్యిలో పోషకాలతోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమృద్ధికాలా మెండు. దీని పల్ల రుచితోపాటు ఆరోగ్యమూ. ఇన్ని ప్రయోజనాలన్నా ఈ నెయ్యి స్వచ్ఛమైందో కాదో తెలుసుకునేదెలా..

నీళ్లతో పరీక్ష. గ్లాసు నీటిలో చెంచా నెయ్యి వేయండి. నెయ్యి నీళ్ళపై తేలితే అది స్వచ్ఛమైంది. అదే అడుగుకు చేరితే కల్లీ అని.

వేడి చేయడం. పానెల్ రెండు మూడు చెంచాల నెయ్యి వేసి కాస్త వేడి చేయాలి. ఆ తర్వాత ఓ రోజంతా దాన్ని ఆలా వదిలేయాలి. మరుసటి రోజు అది చిన్న చిన్న రేణువులా మారి సువాసనలు వెడజల్లుకుంటే స్వచ్ఛమైందేనని. మధ్యలోనే ఉంటే కల్లీ అని.

ఉప్పుతో. రెండు చెంచాల నెయ్యిలో

పెట్టాలి. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత నెయ్యి రంగు మారితే అది కల్లీ అనే ఆర్థం.

ఇలా కూడా కనిపిస్తాయి..

- ▶ కాస్త నెయ్యిని అరటితో వేసుకోండి. కానీవంటికి అది కరిగితే నాణ్యమైందని ఆర్థం.
- ▶ చెంచా నెయ్యిని పానెల్లో వేసి వేడి చేయాలి.

వెంటనే కరిగి ముదురు చాక్లెట్ రంగులోకి మారితే అది

స్వచ్ఛమైంది. కరగరానిక ఇంకొక పనుయం పట్టి లేత పసుపు

రంగులోకి మారితే మాత్రం తేడా ఉన్నట్లు.

సీసాల్లో ప్యాకెట్లు బిలి గాలికి వదిలేస్తే.. తేమ చేరి బూజు పడుతుంది.

ఘాటైన వాసనలూ బొత్తాయి. ఫలితంగా వంటకాల్లో వాడినప్పుడు రుచిని కూడా క్రమంగా కోల్పోతాయి.

కాజు చిక్నెన్

అర చెంచా ఉప్పు వేసి పక్కన కాచారం, మాంసాచారం.. పచ్చెనా ఘుమఘుమ రాదాలంటే మసాలాలు దట్టించాల్సిందే! అయితే వాటిని నిల్వ చేయడంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి. ఆవేంటంటే !

దాల్చినెక్క, లవంగం, ధనియాల, జీలకర్ర.. ఏ మసాలాలయినా గాలి చొరగి గాజు

వీటి నిల్వలో జాగ్రత్తలు



మేనుకుంటే మంచిది. కానీన్ని ధనియాల, కొద్దిగా ఎండు మిర్చి, జీలకర్ర కలిపి వేయించి పొడి చేసి పెట్టుకోండి. మీ పని సులువవుతుంది. ఈ పొడి చల్లితే వేపుళ్లు సువాసన వస్తాయి. ఈమిశ్రమానికి కాస్త మిరి యాల

పొడివేర్చి వాట్ మసాలాలా కోవచ్చు.

సానుకూల

పెంపకమేపిల్లల ఎదుగుదలకు, వారు భవిష్యత్తులో పురోభివృద్ధి దిశగా అడుగులేయడానికి ఉపయోగపడిందని ఓ ఆధ్వర్యం ద్వారా తెలిసింది. వారి పెంపకంలో ప్రధానంగా నాలుగు రకాలు కనిపించాయి.

మీదే రకమో చూడండి..

అధికార పూర్వకం.. ఈ తరహా పెంపకంలో పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు కఠినంగా ఉంటూ తాము పెట్టిన నియమాలను శివసావహించేలా చేస్తున్నారు. ఎదురు ప్రశ్నించడానికి తల్లిదండ్రులు అనుమతించరు. పిల్లల వల్ల పొరపాలు జరిగితే శిక్షించడానికి కూడా వెనుకాడరు. దీంతో పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడటం, అందోళన, ఒత్తిడి, భయం వంటివి ఎక్కువగా కనిపించాయి.

అధిక్ లోకం.. పిల్లలలో అతితక్కువ కమ్యూనికేషన్, వారి జీవనశైలితో ప్రవేయం లేకుండా తల్లిదండ్రులు బాధాకారపాతంగా ఉంటారు. ఈ పెంపకంలో పెరిగిన పిల్లలు ఎదుటి వారి భావోద్వేగాలకు ప్రతిస్పందించడంలో వెనకబడ్డారు. అందోళన, ఒత్తిడితో కనిపించారు. ఎదుటి వారిని ప్రేమింపలేక పోవడంతోపాటు ఆనందం ద్వేషాన్ని పెంపకాని

కాజు చిక్నెన్



టీసూప్స్, సూప్: సరిపాక, కరివేపాక, కొత్తిమీర కొద్దిగా, పుడి కలర్: చిటికెడు

తయారీ విధానం : ముందుగా చిటినను బాగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలా కోసు కోవాలి. గిన్నెలో చిక్నెన్, చిక్నెన్, ఓడి పప్పు, శనపిండి, మైదా, కార్బోహైడ్రేట్, తురిమిన పచ్చిమిర్చి, కారం మిరియాల పొడి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ : అర

పేస్ట్ పసుపు, ఉప్పు, గరం మసాలా, పుడికలర్ వేసి బాగా కలిపి అగరంపా పాలు పక్కన పెట్టుకోవాలి. స్వేదన కదాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపాక సూప్స్, వేడయ్యాక చిక్నెన్ మిక్సాన్ని విడివిడిగా వేసుకుని ఎర్రగా వేయించుకోవాలి. పై నుంచి కరివేపాక, కొత్తిమీర తురుము పల్లుకుంటే కరకరలాడే కాజు చిక్నెన్ పకడి నిర్ధం.

పొడివేర్చి వాట్ మసాలాలా కోవచ్చు.

సానుకూల

పెంపకమేపిల్లల ఎదుగుదలకు, వారు భవిష్యత్తులో పురోభివృద్ధి దిశగా అడుగులేయడానికి ఉపయోగపడిందని ఓ ఆధ్వర్యం ద్వారా తెలిసింది. వారి పెంపకంలో ప్రధానంగా నాలుగు రకాలు కనిపించాయి.

మిలి మిలి స్పెషల్. పిల్లలు అడిగిన వాటన్నింటికీ అనుమతివ్వడం, క్రమశిక్షణ, నియమాలు లేకుండా పెంచడం కనిపించింది. పిల్లలలో తమకేమివంటి సంస్కర్షణ ఎదురు వాడు కాకుండానే తల్లిదండ్రులు భావించారు. వారిని సమృద్ధితోపాటు ఎదురయ్యే అనుభవాలతో వారే పాటలు నేర్చుకుంటారనే ఉద్దేశంతో స్వేచ్ఛనిచ్చారు పిల్లల ప్రవర్తనలో చెడు కనిపించినా హద్దులు గేయలేదు. ప్రతికూల పరిణామాలెదురైనా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించారు. ఇలా పెరిగిన పిల్లల్లో ఆలోచన లేకుండా తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం,

సానుకూల పెంపకం అవసరం

నియమాలను, హద్దులను అంగీకరించక పోవడం, దూకుడు సృష్టించడం అలవాటై పోయాయి.

సానుకూల ధోరణి.. ముఖ్యమైన అంశాల్లో మాత్రమే

చిన్నారులకు నియమాలు, నిబంధనలు విధించారు. భవిష్యత్తులో అవి ఎలా ఉపయోగపడతాయో సున్నితంగా అవగాహన కలిగించి, ఇష్ట పూర్వకంగా పాటించేలా చేశారు. సమయ పాలన విలువ తెలిసేలా చేశారు. వారికి ఎక్కడ సమయాన్ని కేటాయించడం వారు చెప్పేది వినడంతో పాటు, వారి భావోద్వేగాలకు స్పందించారు. పొరపాలు జరిగినప్పుడు మరోసారి ఆలా కాకుండా అవగాహన కలిగించారు. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకునేలా ప్రోత్సహించారు. ఇవన్నీ వారిలో అందరవల్ల గౌరవ మర్యాదలు, ప్రేమ వంటివి కలిగేలా చేశాయి.

నియమాలను, హద్దులను అంగీకరించక పోవడం, దూకుడు సృష్టించడం అలవాటై పోయాయి.

సానుకూల ధోరణి.. ముఖ్యమైన అంశాల్లో మాత్రమే

చిన్నారులకు నియమాలు, నిబంధనలు విధించారు. భవిష్యత్తులో అవి ఎలా ఉపయోగపడతాయో సున్నితంగా అవగాహన కలిగించి, ఇష్ట పూర్వకంగా పాటించేలా చేశారు. సమయ పాలన విలువ తెలిసేలా చేశారు. వారికి ఎక్కడ సమయాన్ని కేటాయించడం వారు చెప్పేది వినడంతో పాటు, వారి భావోద్వేగాలకు స్పందించారు. పొరపాలు జరిగినప్పుడు మరోసారి ఆలా కాకుండా అవగాహన కలిగించారు. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకునేలా ప్రోత్సహించారు. ఇవన్నీ వారిలో అందరవల్ల గౌరవ మర్యాదలు, ప్రేమ వంటివి కలిగేలా చేశాయి.

ఈ అలవాట్లతో ఆనందంగా..

కోతమంది అమ్మయిలు తెల్లవారుతుండంటే బోరు కొడుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది. రోజంతా ఏదో పోగొట్టుకున్నట్లు ఉంటుంది. ఈ ఆలోచన లోన్నయిలుంటే ఈ కింది అలవాట్లు నేర్చుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

సమృద్ధత.. ముఖంపై చిరునవ్వు చెదరకూడదు. నవ్వుదండల్ల మెదడులో డోపమిన్ విడుదలై మరింత సంతోషాన్నిస్తుంది. అలాగని తెచ్చి పెట్టుకున్నట్లుగా కాకుండా మనస్సుగ్రిగా నవ్వాల్సి.

ఆ భావం మనసును ఉత్సాహపరుస్తుంది. నిద్ర లేవగానే ఆధ్వర్యం చూసుకోంటూ.. ఓసారి నవ్వి చూడండి. ఉల్లాసంగా రోజు మొదలవ్వడమే కాదు, ప్రతికూల ఆలోచనలూ, రాత్రి, సమృద్ధత ముఖ కండలాలకు వ్యాధ్యామంగా మారి రక్త ప్రసరణ కూడా బాగా జరుగుతుంది. దీంతో మీ ముఖారవిందం మరింత అందాన్ని తెచ్చిపెట్టుకుంటుంది.

మరింతెందుకాలస్యం.. ఉదయం లేవగానే కోపం, విసుగులను దూరంగా నెట్టివేసి, ఓసారి హాయిగా నవ్వేయండి.

వ్యాయామం ... ఉదయం శరీరమంతా బద్దకంగా

అనిపించొచ్చు. కండలాలకు కాస్తంత కదలిక వచ్చేలా చిన్నచిన్న వ్యాయామాల చేస్తే చాలు. శరీరం ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకుంటుంది. లేదంటే రోజంతా ఆ బద్దకం అలాగే ఉండి, ఏ పని చేయబుద్ధికాదు. నిరుత్సాహంగానూ అనిపిస్తుంది. వ్యాయామంతో రోజుని ప్రారంభిస్తే ఎంతో ఆరోగ్యం. ఒత్తిడి, అనోళన వంటివి.. దూరమై నంతోపాటు, ఆత్మ విశ్వాసం దరిచేతాయి. ఇవన్నీ ముఖంలో ప్రతిఫలించి అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సొంతమవుతాయి.

నిద్ర.. రాత్రి మంచంపైకి చేరడానికి రోజూ నిశిత సమయాన్ని పాటించాలి. 6-7 గంటల సమయాన్ని నిద్ర కేటాయిస్తేనే, తెల్లారే సరికి మెదడు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజంతా మరుకగా పని చేయగలుగుతుంది. లేదంటే అలసటగా అనిపించి, సమయం దొరికితే చాలు.. చిన్న కుటుంబ వద్దామ అనిపిస్తుంటుంది. ఏ పనిపైనా.. ఆసక్తి రాదు.

కృతజ్ఞత.. మనిషి జీవించగలిగే అద్భుతం కలుగుతున్నందుకు కృతజ్ఞతగా ఉండాలి. ఎన్నో అనారోగ్యాలు, కష్టాలు, సమయమున్న బతుకుతున్న ఆరెక్కన్నా మన సర్వస్వే ప్రేమించగలుగుతాం. రోజూ ఎంతకైనా చిన్న సహాయాన్ని చేయాలనే నియమం ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటాం.. ప్రతి నిమిషాన్ని సంతోషంతో మలుపుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చాలు ఆనందమే.

అనిపించొచ్చు. కండలాలకు కాస్తంత కదలిక వచ్చేలా చిన్నచిన్న వ్యాయామాల చేస్తే చాలు. శరీరం ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకుంటుంది. లేదంటే రోజంతా ఆ బద్దకం అలాగే ఉండి, ఏ పని చేయబుద్ధికాదు. నిరుత్సాహంగానూ అనిపిస్తుంది. వ్యాయామంతో రోజుని ప్రారంభిస్తే ఎంతో ఆరోగ్యం. ఒత్తిడి, అనోళన వంటివి.. దూరమై నంతోపాటు, ఆత్మ విశ్వాసం దరిచేతాయి. ఇవన్నీ ముఖంలో ప్రతిఫలించి అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సొంతమవుతాయి.

నిద్ర.. రాత్రి మంచంపైకి చేరడానికి రోజూ నిశిత సమయాన్ని పాటించాలి. 6-7 గంటల సమయాన్ని నిద్ర కేటాయిస్తేనే, తెల్లారే సరికి మెదడు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజంతా మరుకగా పని చేయగలుగుతుంది. లేదంటే అలసటగా అనిపించి, సమయం దొరికితే చాలు.. చిన్న కుటుంబ వద్దామ అనిపిస్తుంటుంది. ఏ పనిపైనా.. ఆసక్తి రాదు.

కృతజ్ఞత.. మనిషి జీవించగలిగే అద్భుతం కలుగుతున్నందుకు కృతజ్ఞతగా ఉండాలి. ఎన్నో అనారోగ్యాలు, కష్టాలు, సమయమున్న బతుకుతున్న ఆరెక్కన్నా మన సర్వస్వే ప్రేమించగలుగుతాం. రోజూ ఎంతకైనా చిన్న సహాయాన్ని చేయాలనే నియమం ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటాం.. ప్రతి నిమిషాన్ని సంతోషంతో మలుపుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చాలు ఆనందమే.

అనిపించొచ్చు. కండలాలకు కాస్తంత కదలిక వచ్చేలా చిన్నచిన్న వ్యాయామాల చేస్తే చాలు. శరీరం ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకుంటుంది. లేదంటే రోజంతా ఆ బద్దకం అలాగే ఉండి, ఏ పని చేయబుద్ధికాదు. నిరుత్సాహంగానూ అనిపిస్తుంది. వ్యాయామంతో రోజుని ప్రారంభిస్తే ఎంతో ఆరోగ్యం. ఒత్తిడి, అనోళన వంటివి.. దూరమై నంతోపాటు, ఆత్మ విశ్వాసం దరిచేతాయి. ఇవన్నీ ముఖంలో ప్రతిఫలించి అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సొంతమవుతాయి.

నిద్ర.. రాత్రి మంచంపైకి చేరడానికి రోజూ నిశిత సమయాన్ని పాటించాలి. 6-7 గంటల సమయాన్ని నిద్ర కేటాయిస్తేనే, తెల్లారే సరికి మెదడు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజంతా మరుకగా పని చేయగలుగుతుంది. లేదంటే అలసటగా అనిపించి, సమయం దొరికితే చాలు.. చిన్న కుటుంబ వద్దామ అనిపిస్తుంటుంది. ఏ పనిపైనా.. ఆసక్తి రాదు.

కృతజ్ఞత.. మనిషి జీవించగలిగే అద్భుతం కలుగుతున్నందుకు కృతజ్ఞతగా ఉండాలి. ఎన్నో అనారోగ్యాలు, కష్టాలు, సమయమున్న బతుకుతున్న ఆరెక్కన్నా మన సర్వస్వే ప్రేమించగలుగుతాం. రోజూ ఎంతకైనా చిన్న సహాయాన్ని చేయాలనే నియమం ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటాం.. ప్రతి నిమిషాన్ని సంతోషంతో మలుపుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చాలు ఆనందమే.

అనిపించొచ్చు. కండలాలకు కాస్తంత కదలిక వచ్చేలా చిన్నచిన్న వ్యాయామాల చేస్తే చాలు. శరీరం ఉత్సాహాన్ని తెచ్చుకుంటుంది. లేదంటే రోజంతా ఆ బద్దకం అలాగే ఉండి, ఏ పని చేయబుద్ధికాదు. నిరుత్సాహంగానూ అనిపిస్తుంది. వ్యాయామంతో రోజుని ప్రారంభిస్తే ఎంతో ఆరోగ్యం. ఒత్తిడి, అనోళన వంటివి.. దూరమై నంతోపాటు, ఆత్మ విశ్వాసం దరిచేతాయి. ఇవన్నీ ముఖంలో ప్రతిఫలించి అందం, ఆరోగ్యం రెండూ సొంతమవుతాయి.

నిద్ర.. రాత్రి మంచంపైకి చేరడానికి రోజూ నిశిత సమయాన్ని పాటించాలి. 6-7 గంటల సమయాన్ని నిద్ర కేటాయిస్తేనే, తెల్లారే సరికి మెదడు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజంతా మరుకగా పని చేయగలుగుతుంది. లేదంటే అలసటగా అనిపించి, సమయం దొరికితే చాలు.. చిన్న కుటుంబ వద్దామ అనిపిస్తుంటుంది. ఏ పనిపైనా.. ఆసక్తి రాదు.

కృతజ్ఞత.. మనిషి జీవించగలిగే అద్భుతం కలుగుతున్నందుకు కృతజ్ఞతగా ఉండాలి. ఎన్నో అనారోగ్యాలు, కష్టాలు, సమయమున్న బతుకుతున్న ఆరెక్కన్నా మన సర్వస్వే ప్రేమించగలుగుతాం. రోజూ ఎంతకైనా చిన్న సహాయాన్ని చేయాలనే నియమం ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉంటాం.. ప్రతి నిమిషాన్ని సంతోషంతో మలుపుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చాలు ఆనందమే.

