



మరిన్ని కథనాల  
కీసం  
యాచార్యుబ్బేర్లో  
ప్రసారమవుతున్న  
మీ  
**SREECHAKRA**  
**NewsTV**  
వీళ్లించవచ్చు.  
వీడీ, సబ్సైబ్, లైట్.

<https://www.sreechakranews.com>

The logo consists of two main parts. On the left, the characters 'శ్రీ' (Shri) are written in a large, flowing, blue and white stylized font. On the right, the characters 'చక్రాను' (Chakrana) are written in a similar large, blue and white stylized font.

**SREECHAKRA TELUGU DAILY**

సంపుటి 10 | సంచిక 146 | కర్రాలు | అధివారం | జూన్ 22, 2025

పేజీలు : 08 | వెల రూ. 5.00

Published from Kurnool... Circulated by Andhra Pradesh, Telangana & New Delhi



## ಯೋಗಾಂಡ್ರಲ್ ಪ್ರಥಾನಿ ಮೊದೀ..

విశాఖకు అర్పిదెన రికార్డు..!!”

# వైద్య చికిత్సలో యొగా ప్రాముఖ్యత

నారా లోకేష్ ను ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించిన ప్రధాని మోది



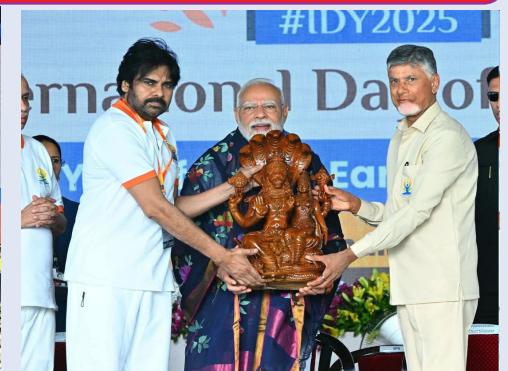
విశాఖపట్టం జూన్ 21: అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించు కుని సాగరనగరం విశాఖపట్టంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్బూక్మంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రసంగించారు. ప్రపంచానికి యోగాను పరిచయం చేయగలిగామని, ఆధునిక పరిశోధనల ద్వారా యోగ శాస్త్రాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేశామని అన్నారు. యోగా ద్వారా ప్రపంచం మొత్తం శక్తిమంత్రమాతున్నాయని చెప్పారు. యోగా ఆధారాల విద్య విధానాలు, చికిత్స కూడా ప్రోత్సహిస్తేన్నాయని ప్రధాని మోదీ వెల్లడించారు. ఫిల్మీలోని అభిలభారత తైడ్య విజాస్థన సంస్థ (ఎయిమ్స్) ఈ విషయంలో ఓ మండడగు వేసిందిని అన్నారు. గుండె, నాడీ సంబంధిత రుగ్గుతల చికిత్సలో యోగా కీలక ప్రాతి పోషిస్తోందని మోదీ చెప్పారు. మహిళలు మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా, ధృతాప్యాన్ని సాధించడానికి యోగా కీలక ప్రాతి పోషిస్తోందనే విషయం పరిశోధనల్లో సైతం తేలిందని అన్నారు. యోగా ఘర్ వన్ ఎర్, ఘర్ వన్ హెల్చ్ అనే థీమ్ తో ఈ సంవత్సరం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తోన్నట్టు మోదీ చెప్పారు. ఆరోగ్యం విషయంలో ఈ భూ మండలంపై నివసించే ప్రతి ప్రాణికి ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానపై ఉంటుందని, అది మానవ శైయస్కు దోహదపడుతుందని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. వ్యోమగాములు అంతర్జాతీయ అంతర్ిక్ష కేంద్రంలో యోగా సాధన చేయడాన్ని మనం చూశామని మోదీ గుర్తు చేశారు. దివ్యాంగులు కూడా బ్రియలీలో యోగా శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేయడం గర్కారణమని చెప్పారు. |గామాలో యోగా ఒలింపియాడ్లలో యువకులు వ్యాఖ్యానించారు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో యోగా శాంతి, ఆయురారోగ్యాలను కోరుకుంటూ యోగాను విశ్వవ్యాప్తం చేయాలిన అవసరం ఉండని చెప్పారు. ఒపెరా ఘాస్ అయినా, ఎవరెస్ లిఫిరం అయినా, సముద్ర జలాలు అయినా.. యోగా ఘర్ ఆల్ అనే నినాదం భారత సుంచి వినిపిస్తుందని మోదీ పేర్కొన్నారు. యోగాకు ఎటువంటి సరిహద్దులు లేవని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని తాము బక్యూరాజ్యసమితి సర్వసభ్యసమావేశంలో తీర్మానం చేసినప్పుడు.. ప్రపంచంలోని 175 దేశాలు ఏకీభవించాయని, దీన్ని ఏకగ్రిపంగా ఆమోదించాయని పేర్కొన్నారు. యోగా దినోత్సవ కార్బూక్మాన్ని విజయవంతం చేయడానికి మంత్రి నారా లోకేష్ చాలా కృషి చేశారని మోదీ ప్రశంసించారు. యోగాను ఒక సామాజిక ఉపసంహరణలు ఎలా నిర్వహించాలి, సమాజంలోని అన్ని వర్గాలను అందులో ఎలా భాగస్వాములను చేయాలి, వీటున్నిటిపైనా గడచిన నెలన్నరోజులుగా శ్రమించి చేసి చూపించారని కింతాచిచ్చారు. ఇటువంటి ఒక సామాజిక కార్బూక్మాన్ని సమర్పించడానికి దేశ ప్రజలందరికి ఈ కార్బూక్మాన్ని ఒక నమూనాగా నారా లోకేష్ నిలిపారు మోదీ పేర్కొన్నారు. యోగాంద్రపై అన్నివర్గాల్లో నారా లోకేష్ చైతన్యం కల్పించారని, యోగాంద్ర కార్బూక్మంపై విజయవంతం చేయడానికి ఎంతగానో కృషి చేశారని అన్నారు. చంద్రభాబు నేతృత్వంలో ప్రభుత్వం యోగాంద్రను అధ్యాత్మంగా నిర్వహించిందని మోదీ చెప్పారు. ఈ కార్బూక్మాన్ని సక్షేపించాలను అన్నారు.

# ନାରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ କୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଗୁର୍ବର୍ଜାହୀରେ?



విశాఖపట్నం: అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సారథ్యంలో రాష్ట్రంలో అధికారులో ఉన్న తెలుగుదేశం-జననేనెన్ - భారతీయ జనతా పార్టీ సంకీర్ణ కూటమి ప్రభుత్వం.. అరుదైన ఘనతను సాధించింది. ఓ సరికొత్త రికార్డును నెలకొల్పింది. విశాఖపట్నంలో ఏర్పాటు చేసిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమానికి గిన్స్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ గుర్తింపు లభించింది. ఈ తెల్లవారు జామున విశాఖ ఆర్ కే బీచ్ లో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమంలో మూడు లక్షల మందికి పైగా పాల్గొన్నారు. ఓ యోగా కార్యక్రమంలో ఇంతమంది పాల్గొనడం ఓ రికార్డు. “బాల్యాన్ని గుర్తు చేసుకున్న నారా లోకేష్” గతంలో గుజరాత్ లోని సూరత్ లో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం కార్యక్రమంలో 1,47,952 మంది పాల్గొన్నారు. ఆప్పుడు దీనికి రెటీంపు సంఖ్యలో ప్రజలను సమాకరించుకోగలిగింది చంద్రబాబు - పవన్ కల్యాణ్ ప్రభుత్వం. రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి పెద్ద ఎత్తున జనాన్ని రఘ్యంచుకోగలిగింది. కేంద్రమంత్రులు కింజరావు రామోహన్ నాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, భూపతిరాజు శ్రీనివాసర్పు దీనికి హజరయ్యారు. మంత్రి వంగలపూడి అనిత (హసోం), వైసంత్రేయకుమార్ (వైద్య-ఆరోగ్యం). సహోదరువురు మంత్రులు ఇందులో పాల్గొన్నారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర అధికారులు, లక్ష్మాదిమందితో విశాఖనగరం సందడిగా మారింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని మంత్రి నారా లోకేష్ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్నారు. దగ్గరుండి పర్యవేక్షించారు. జనసమాకరణ మొదలుకుని విశాఖపట్నంలో ఏర్పాట్ల వరకూ అన్ని అంశాలపైనా ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. దీన్ని విజయవంతం చేయడంలో కీలక పాత్రానో పోషించారు. యోగా ఎంతగానో కృషి చేశారని అన్నారు.

# రికార్డు సృష్టించాలనాయి.. ప్రీక్ చేయాలనాయి మాట్లాడికి మాత్రమే నొంద్యం: ఉండ్రుబాటు



విశాఖపట్టం జూన్ 21:అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సాగరనగరం విశాఖపట్టం కోలాహలంగా మారింది. దీనికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లు ఘర్షయ్యాయి. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఇష్టటికే విశాఖకు చేరుకున్నారు. ఇంకాస్నేపట్లో యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్.. ప్రధాని మోదీకి ఘన స్వగతం పలికారు. వారితోపాటు పలువురు మంత్రులు యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. గ్రేటర్ విశాఖపట్టం మునిపల్ కార్బోప్సన్.. నగరవ్యవస్థంగా యోగా క్యాంపచలను నిర్వహిస్తోంది.మొత్తం అయిదు లక్షల మందితో యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించడానికి ఏపి ప్రభుత్వం ఏర్పాట్లు చేసింది. ఆర్ కే బీవ్ దీనికి వేదిక. ఇదే రోజున దాదాపుగా 10 లక్షల మందికి యోగా సర్కిఫికెట్ అందజేయనుంది. వరల్డ్ రికార్డులతో పాటు గిన్స్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్లో కూడా ఈ వేదుకకు చోటు దక్కునుంది. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడారు. శుక్రవారం నాడు 22,122 మంది గిరిజన విద్యార్థులు యోగాననాలను వేశారని, గిన్స్ బుక్ లో చోటు సంపాదించారని ప్రకటించారు. యోగాను ప్రధాని మోదీ విశ్వవ్యాప్తం చేశారని, ప్రపంచం మొత్తానికి దీన్ని పరిచయం చేసిన ఘనత ఆయనకు దక్కుతుందని అన్నారు. మోదీని విజనరీ ప్రైమ్ మినిస్టర్.. అని సంబోధించారు చంద్రబాబు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 175 దేశాల్లో అంతర్జాతీయ యోగా కార్యక్రమం నడుస్తోందని అన్నారు. 13 లక్షలకు పైగా ప్రదేశాల్లో 10 కోట్లమందికి పైగా ప్రజలు యోగాననాలు వేస్తోన్నారంటే దానికి కారణం ప్రధాని మోదీయేనని పేర్కొన్నారు.



**స్వాధిలీ:** పహల్గా ఉగ్రదాడి అనంతరం పాకిస్థాన్‌పై కరిన చర్యల్లో భాగంగా సింధూ జలాల ఒప్పందాన్ని భారత్ తాత్కాలికంగా నిలిపివేయడం ద్వారా దాయాది దేశానికి ముకుతాడు వేసింది. ఈ ఒప్పందాన్ని పునరుద్ధరించే అవకాశం ఉండా? దీనిపై కేంద్ర పోం మంత్రి అమిత్ షా (ఎత్తిబి ఆష్టజీప్తు) శనివారంనాడు ఒక ఇంటర్వ్యూలో స్పష్టత ఇచ్చారు. పాకిస్థాన్‌తో సింధూ జలాల ఒప్పందాన్ని పునరుద్ధరించే ప్రస్తకే లేదని ఆయన సమాధానమి చ్చారు. ఈ ఒప్పందాన్ని ఏకపక్షంగా తాము రద్దు చేయలేదని, పాకిస్థాన్ పదేపదే రెఖగొట్టే చర్యలకు పాల్పడుతుండటంతో చట్టపరంగా ఒప్పందాన్ని సస్పెండ్ చేశామని చెప్పారు. 'లేదు, ఎప్పటికీ ఒప్పందాన్ని పునరుద్ధరిం చం. అంతర్జాతీయ ఒప్పందాలను ఏకపక్షంగా రద్దు చేయకూడదు. అయితే తాత్కాలికంగా నిలిపివేసే హక్కు మాకు ఉంది' అని అమిత్ షా తెలిపారు. 1960 ఒప్పందం లోని ట్రియాంబుల్‌ను ప్రస్తావిస్తూ, ఇండియా- పాకిస్థాన్ మధ్య శాంతి, ప్రగతికి ఉద్దేశించినట్టు అందులో చెప్పడం జరిగిందని అన్నారు. అయితే దానిని ఉల్లంఘించడం అంటూ జరిగితే ఒప్పందానికి అర్థమే లేకుండా పోతుండని అన్నారు.

**కెనాల్ ద్వారా రాజస్థాన్‌కు..:** తమకు హక్కుభూతమైన జలాలను తాము సక్రమంగా వినియోగించుకుంటామని, కెనాల్ నిర్మాణం ద్వారా నీటిని రాజస్థాన్‌కు మళ్ళిస్తామని చెప్పారు. ఏప్రిల్ 21న జరిగిన పహల్గా ఉగ్రదాడిపై మాట్లాడుతూ, కశ్చీర్‌లో శాంతి, పర్యాటకాన్ని దెబ్బతీసి, కశ్చీర్

యువకులను తప్పదారి  
పట్టించేందుకు ఉద్దేశపూర్వకంగానే  
ఈ దాడి జరిగిందని చెప్పారు.  
కశ్మీర్తో పాటు యావద్దేశం ఈ ఉ  
గ్రదాడికి వ్యతిరేకంగా సంఖ్యభావం  
తెలివిందన్నారు. పాకిస్థాన్  
ఎంచుకున్న మార్గాన్ని ఏమాత్రం  
జాప్యం చేయకుండా తిప్పికొట్టామని  
చెప్పారు. జనావాసాలను లక్ష్మిగా  
చేసుకుని పాకిస్థాన్ దాడులు  
జరపడంతో పాక్ ఎయిర్బేస్‌లను  
ఇండియా ధ్వనం చేసిందని,  
కాల్యూల విరమణకు పాక్ కోరడంతో  
అందుకు అంగీకరించామని  
చెప్పారు. మాత్రమే దాడులను  
పరమితం చేయాలని ప్రధానమంత్రి  
నరేంద్ర మోదీ స్థిరిన్నిశ్యయంతో ఉ  
న్నారని అమిత్‌షా చెప్పారు. కేవలం  
లక్షీత దాడులకే మేము పరిమితం  
అవుతున్నామని చాలా స్పష్టంగా  
చెప్పాం. అయితే టెర్రిటన్స్‌లపై  
మనం చేసిన దాడులను తమ  
భూభాగంపై జరిపిన దాడులు  
పాకిస్థాన్ భావిస్తూ వచ్చింది' అని  
ఆయన విపరించారు.

# పెద్ద అన్నపత్ర

**పుట్టాపుటీన అస్త్రికి తరలింప)!!**

విజయవాడ: వైసీపీ నేత చెవిరెడ్డి అస్పుష్టకు గురయ్యారు. లిక్కర్ కేసులో జైలులో రిమాండ్ త్వరిదీగా ఉన్న చెవిరెడ్డి ధాతీనొప్పి రావటంతో జైలు అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. దీంతో, వెంటనే చెవిరెడ్డి ని జైలు అధికారులు అస్పుత్రికి తరలించారు. వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించిన వైద్యులు సాయంత్రం వరకు పర్యవేక్షణలో ఉంచాలని సూచించినట్లు తెలుస్తోంది. బెంగళూరులో అరణ్య చేసిన చెవిరెడ్డి ని పోలీసులు విజయవాడకు తీసుకొచ్చారు. చెవిరెడ్డిని నగదు లావాదేవీల పైన విచారణ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. జైలులో లిక్కర్ కేసులో రిమాండ్ త్వరిదీగా ఉన్న చెవిరెడ్డి కొద్ద సేపటి క్రితం ధాతీలో నొప్పి వచ్చింది. వెంటనే జైలు అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. అధికారులు చెవిరెడ్డిని అస్పుత్రికి తరలించగా పరీక్షలు చేసారు. సాయంత్రం వరకు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచనున్నారు. కాగా, మద్యం కుంభ కోణం కేసుకు సంబంధించి చెవిరెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డికి ఎసీబీ కోర్టు రిమాండ్ విధించింది. చెవిరెడ్డితో పాటు వెంకటేష్ నాయుడుకు కూడా జులై 1వ తేదీ వరకు



రిమూండ్ విధించింది. అంతకు ముందు సిట్ అధికారులు ఆయన్ని మూడు గంటల పాటు విచారించారు. అయితే, సిట్ అధికారులు విచారణ చేసే నమయంలో నవూఢానాలు చెప్పుకుండా చెవిరెడ్డి ఎదురు ప్రశ్నలు వేసినట్లు తెలుసోంది.

# సంపాదకీయం

## యోగా విరామే బట్టన్

ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా విశాఖ నగరంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం యోగాంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమంలో లక్షలాది మంది పాల్గొన్నారు. అలాగే ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోది కూడా ఈ కార్యక్రమం కోసం ప్రత్యేకంగా విచ్చేసి.. యోగాంధ్రలో పాల్గొన్నారు. యోగా కేవలం వ్యక్తిగత సాధన మాత్రమే కాకుండా, ప్రపంచ భాగస్వామ్యానికి మధ్యమంగా మారాలని, ప్రతి దేశం, సమాజం యోగాను తమ జీవన విధానంలో, ప్రభుత్వ విధానంలో భాగంగా చేసుకోవాలని ప్రధాని మోది ఆకాంక్షించారు. 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఆయన, యోగా కేవలం వ్యాయామం కాదని, అదౌక జీవన విధానమని అన్నారు. “యోగా అంబే సరళంగా చెప్పాలంటే కలవడం. ఇది ప్రపంచాన్ని కలిపింది” అని ఆయన తెలిపారుయోగా ప్రపంచాన్ని కలిపింది. 175 దేశాల్లో యోగా చేయడం సాధారణ విషయం కాదు. ఇది మనతోనే సాధ్యమంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్ల మంది జీవనశైలిని యోగా మార్చింది. నేపీకి చెందిన నొకల్లో యోగాసనాలు వేస్తున్నారు. యోగా అందరి కోసం. ప్రగతి, ప్రకృతి సంగమస్తలి విశాఖ నగరం. చంద్రబాబు, పవన్, లోకేష్కు అభినందనలు. వన్ ఎర్త.. వన్ హెల్చ్ ధీమతో ఈ సారి యోగా డే జరువుకుంటున్నాం. ప్రపంచంతో మనం అనుసంధానం కావడానికి యోగా ఉపయోగపడుతుంది. అందరి క్షేమమే నాకర్తవ్యమని భారతీయ సంస్కృతి నేర్చుతుంది. ప్రపంచం ఏదో ఒక సమస్యను ఎదుర్కొంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో యోగా శాంతికి తోడ్పడుతుంది. యోగా మనతో మానవత్వం పెంచుతుంది. వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణకు యోగా ఒక అద్భుత సాధనం. నేను నుంచి మనం అనే భావనకు తీసుకొక్కే ఆయధం. ఒబేసిటీ అనేది ప్రపంచానికి పెద్ద సమస్య. తీసుకునే ఆఫోరంలో నూనె పదార్థాలను 10 శాతం తగ్గించాలి. యోగాను ఒక ఉద్యమంలా తీసుకెళ్లాలి. అందరికి యోగాతో ప్రతి రోజు మొదలవ్యాపిలి.” అని ప్రధాని మోది అన్నారు. ప్రధాన మంత్రి మోది మాటల్లడుతూ, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా గుర్తించాలని ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీకి భారతదేశం ఒక తీర్మానాన్ని సమర్పించిన రోజును గుర్తు చేసుకున్నారు. చాలా తక్కువ సమయంలో, ప్రపంచంలోని 175 దేశాలు మన దేశంతో నిలబడ్డాయి. నేటి ప్రపంచంలో ఈ ఐక్యత మరియు మద్దతు సాధారణ సంఘటన కాదు” అని ఆయన అన్నారు. సమకాలీన కాలంలో భోగోళిక రాజకీయ అశాంతి మరియు ప్రాంతియ అస్థిరతను ప్రస్తుతిస్తూ, మోది “యోగా మనకు శాంతి దిశను ఇస్తుంది” అని అన్నారు. “మానవాళికి శ్వాస తీసుకోవడానికి, సమతల్యం చేయడానికి మరియు తిరిగి సంపూర్ణంగా మారడానికి యోగా ఒక విరామించాలన్” అని ఆయన అన్నారు. యోగాను శతాబ్దాల నుంచి బుములు ఆచరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం, ప్రపంచం మొత్తం యోగా ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకుంది. దానిని అంగీకరించింది. చేడు, దేశంలోనే కాదు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు యోగాభ్యాసం ద్వారా తమను తాము ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. యోగా బరువు తగ్గడానికి ఒక మార్గం మాత్రమే కాదు. యోగాభ్యాసం సమయంలో, అనేక రకాల అసనాలు, కార్యకలాపాలు చేస్తుంటారు. ఇది ఒక వ్యక్తికి శారీరకంగా, మానసికంగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం వల్ల శరీర కొప్పి, శరీర భంగిమ, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు మెరుగుపడతాయి. బహుశా అందుకే నేటి కాలంలో, పిల్లల నుంచి వ్యధుల వరకు, ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఫిట్నెస్ దినచర్యలో యోగాను చేరుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మిచు యోగా నుంచి నిజంగా ప్రయోజనాలను పొందుతున్నారో లేదో తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి ఈ వ్యాసంలో ఇమ్మడు మనం యోగా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలుసుకుండాం. మిచు యోగాను క్రమం తప్పకుండా, సరిగ్గా సాధన చేసినమ్మడు, అది మిచ శరీరం వంటం వంటి సమస్య నుంచి కూడా దూరం అవుతారు. అంతే కాదు, శరీర భంగిమ సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల కలిగే మెడ నొప్పి, వెన్నునొప్పి వంటి సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. యోగా సాధన ప్రారంభించినప్పుడు, కొన్ని రోజుల్లలో మిచు మార్పును మిచు అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తారు. యోగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పుడు, కొన్ని సానుకూల మార్పులు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఉదాహరణకు, ఇది శరీర శక్తి స్థాయిని పెంచుతుంది. మిచు రోజుంతా మరింత చురుకుగా ఉంటారు. మిచు త్వరగా అలసిపోయినట్లు లేదా బలహీనంగా అనిపించడు. యోగాభ్యాసం ప్రారంభించినప్పుడు, అది మిచ జీర్ణవ్యవస్థపై కూడా సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మిచ జీర్ణ అవయవాలకు మంచి మసాజ్ ఇచ్చే అనేక యోగాసనాలు ఉన్నాయి. ఇది రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్స్ ను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఒక వ్యక్తి మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తక్కువగా ఎదుర్కొంటాడి



# సమాజ సేవకుడిన ఘనంగా స్నానించిన 11 కేవీ వద్దుత్త తీగల బాధతులు

ప్రాదరాబాద్, జాన్ 21(శ్రీచక్త): సోషల్ జస్టిస్ ఫర్ వరల్డ్ హ్యామన్ రైట్స్ కౌన్సిల్ సర్వసభ్య సమావేశం జాతీయ చైర్మన్ డా. కొప్పుల విజయ్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 18 మరియు 19 తేదీల్లో ప్రాదరాబాద్ లోని అబిష్ట్, హోటల్ రీగల్ సందర్భంలో నిర్వహించారు. అందులో భాగంగా కుబీర్ గ్రామంలోని స్వా అభాదీ కాలనీ వాసులు గత 20 సంవత్సరాలుగా తీవ్ర అవస్థలకు గురవుతున్నారని, వర్ష కాలం వస్తే అద్దె ఇండ్స్లో ఉండవలసి వస్తుందని, గత 8 సంవత్సరాల కిందట 8 ఇండ్స్ పూర్తిగా దగ్గం అయ్యాయని కేసు నమోదైనప్పటికీ, ఇప్పటివరకు పొలకలు, అధికారులు ఎందరో మారుతున్నప్పటికీ మా తలలూతలు మాత్రం మారడం లేదని జాన్ 23-2024 వరంగల్లోని టి. ఎస్. ఎస్. పి. డి. ఎస్. సిఎండి కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డికి సైతం వినతి పత్రం అందించామని, అంతే కాకుండా మాత్రే 4 లక్షల రూపాయల పై చిలుకు విద్యుత్ అధికారులు డిడి కూడా కట్టించుకొని సంవత్సరాలు గడుస్తున్నప్పటికీ, విద్యుత్ తీగలను మాత్రం తొలగించలేదని డా. సాప పండారి దగ్గర భాధితులు తమ భాదలు విన్నవించుకున్నారు. ఈ విషయాన్ని గ్రామానికి చెందిన సామాజిక సేవకుడు డాక్టర్ సాప పండారి సోషల్ జస్టిస్ ఫర్ వరల్డ్ హ్యామన్ రైట్స్ కౌన్సిల్ నేషనల్ చైర్మన్ డా. కొప్పుల విజయ్ కుమార్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి, ముఖీల్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు రామారావు పటీల్ తొలగింపుకై కృషి చేస్తున్నారనే విషయాన్ని, ఆర్డినేషన్ ప్రతిభిన్ధుల సహకారం కావాలని కోరగా-సానుకూలంగా స్పందించిన నేషనల్ చైర్మన్ డాక్టర్ కొప్పుల విజయ్ కుమార్



తప్పకుండ కృషి చేద్దామని హామింగ్ జవ్వడం హార్ట్‌సించదగ్గ విషయమని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా సోషల్ జస్టిస్ ఫర్ వరల్డ్ మాయామన్ రైట్స్ కెన్సిల్ నేషనల్ చైర్మన్ విజయ్ కుమార్ కి ధన్యవాదములు తెలియజేస్తూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార హక్కు చట్టం విభాగం చైర్మన్ డాక్టర్ సావ పండరిని తీపి తినిపించి, పూలమాలలతో, శాలువాలతో ఘనంగా సన్నానించారు. ఈ కార్బూకమంలో భాగంగా న్యా అబాది కాలనీ అధ్యక్షులు పేక్ ప్రౌదర్, సావ పోతన్న, బిల్డిన్ హాసుమాన్లు, మేర రమేష్, యుసుఫ్, వహీద్ భాన్, ఫారుక్, మధ్య పాపా, అయుష్ ఖుర్షిద్, మోసిన్, రఫిక్, వసిం పాల్గొన్నారు.

# ఒడు ఆలయాలకు కల్పినేయు...



తిరుమల, జూన్ 21, తిరుమలలో లడ్డు వివాదం ప్రకంపనలకు దారి తీసిన సంగతి తేలిసిందే. తిరుమల లడ్డు తయారీలో వినియోగించే నెఱ్య కళీ జరిగిందను అనుమానాలు ఉన్నాయి. వైయస్వార్ కాంగ్రెస్ హాయాంలో నెఱ్యలో జంతు కొవ్వు కలిపారు అన్న ఆరోపణలు వచ్చాయి... దీనిపై ప్రత్యేక దర్శాపు బృందం విచారణ చేపడుతోంది. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారుల సంయుక్తంగా ఏర్పాతైన ఈ బృందం విచారణను ప్రారంభించింది. అయితే ఈ దర్శాపులో సంచలన విషయాలు బయటకు వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉత్తరాభింద్ కు చెందిన బోలె బాబా డెయిరీ అక్రమాలు బయటవడ్డాయి. తిరుపతిలోని ఓ చిన్న డెయిరీ ద్వారా రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ దేవాలయాలకు కళీ నెఱ్యని సరఫరా చేసినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. ఒక్క తిరుమలకే కాదు శ్రీకాళహస్తి, కాణిపాకం, విజయవాడ దుర్గమ్మ, శ్రీశైలం, ద్వారకా తిరుమల వంటి దేవాలయాలకు కూడా ఈ కళీ నెఱ్య సరఫరా జరిగిందని తాజాగా తేలింది. తిరుపతిలోని డైరీకి కమిషన్సు చెల్లించి.. ఆ కంపెనీ పేరుతో కళీ నెఱ్యని దేవాలయాలకు వంపినట్లు తేలిందని

# శేంప్రాబాద్ ఎయిర్ పోర్ట్ విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్



పైదరాబాద్, జూన్ 21, (న్యూస్ వర్ష)తెలంగాణ రాజుధాని పైదరాబాద్లో అంతర్జాతీయ విమాన సేవలకు కేంద్రంగా ఉన్న శంషాబాద్లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం భారీ విస్తరణకు సిద్ధమవుతోంది. ప్రయాణికుల రద్ది, విమాన రాకపోకలు గణనీయంగా పెరిగిన నేపథ్యంలో.. జిఎంఆర్ పైదరాబాద్ ఇంటర్వెఫనల్ లిమిటెడ్ ఈ విమానాశ్రయాన్ని సుమారు రూ.14,000 కోట్లతో విస్తరించాలని యొచిస్తోంది. రానున్న కాలంలో పైదరాబాద్ను అంతర్జాతీయ కనెక్టివిటీకి ఒక కీలక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్మింతో ఈ బృథత్తర ప్రాణ్యక్షు ను చేపడుతున్నారు. ఈ విస్తరణ.. నగరం ఆర్థిక వ్యాధికి, ప్రపంచ వేదికపై దాని స్థానాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడానికి గణనీయంగా దోహదపడనుంది. 2008లో ప్రారంభమైన శంషాబాద్ విమానాశ్రయం.. అతి తక్కువ కాలంలోనే భారతదేశంలో అత్యంత రద్దిగా ఉండే విమానాశ్రయాలలో ఒకటిగా మారింది. దీని ప్రస్తుత సామర్థ్యం పెరుగుతున్న ప్రయాణికుల సంఖ్యకు సరిపోవడం లేదు. పైదరాబాద్, దేశంలోనే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ఐటీ, ఫార్మా, లాజిస్టిక్స్ కేంద్రంగా

## పేరంట్వు ను వచ్చిలేసిన వారికి బుట్టిచెప్పిన ఆర్థిక

కడవ, జూన్ 21, ఆస్తులు చేతికి వచ్చే వరకు అమృతాన్నస్తులు చేతికి వచ్చిన తర్వాత మూన లోళ్లు చేతకాని వాళ్లు అయిపోతున్నారు. వృద్ధాఘ్యంలో వారిని సరిగా చూసుకోవాల్సిన బిడ్డలు పట్టించుకోని ఘుటనలు చాలా చూశాం. అలాంటి బిడ్డలకు గట్టిగా బుద్ధి చెప్పారు జమ్మలమడుగు ఆర్ద్రవో సాయితీ. ఆస్తులు ఉన్నా లేకపోయినా కన్నవాళ్లను చూసుకోవడం పిల్లల బాధ్యత అని చెప్పుకొచ్చారామె. ప్రొద్దుటాయిరుకు చెందిన మాలేపాటి మోహయన్నమావు, గౌరమ్మ దంపతులు ఏదో చిన్న వ్యాపారం చేసి డబ్బులు కూడచెట్టారు. ఐదుగురు కుమార్తెలకు పెళ్ళిళ్లు చేశారు. వయోభారంతో వ్యాపారం సాగడం లేదు. దీంతో దాన్ని ఆపేశారు. తమను సాకుతారన్న ఆశతో రంగయ్యగారి సత్రంపీధిలో ఉన్న ఇంచిని ఏడాడి క్రితం పిల్లలకు రాసి ఇచ్చేశారు. ఈ మేరకు గిష్ట్ దీడ్ రాసి ఉంచారు. ఆస్తి తమ చేతికి రావడంతో కుమార్తెలు తమ నిజస్సరూపం చూపించారు. తమ పేరు మిాద ఆస్తి వచ్చేసరికి తల్లిదండ్రులను పట్టించుకోవడం మానేశారు. తిండి కూడా పెట్టడం లేదు. వాళ్ల అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు కూడా ఇప్పకుండా హింసించారు. వేరే గత్యంతరం లేకపోవడంతో ఆ ముసలిదంపతులు స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఇరుగుపొరుగువారి నపథయింపై ఇధారపడ్డారు. వాళ్ల వేస్తే తినడం లేదంచే పసులు ఉంటున్నారు. ఇలా ఎన్నిరోజులు ఇబ్బంది పడటమో ఆర్థం కాకపోవడంతో ఆ దంపతులు ఇద్దరూ కొన్ని రోజుల క్రితం వృద్ధాశ్రమంలో చేరారు. అక్కడ చేరిన తర్వాత పిల్లలు పూర్తిగా పట్టించుకోవడం మానేశారు. దీంతో కొండరి సలహా మేరకు ఉన్నతాధికారులను ఆశ్రయించారు మోహయన్నమావు, గౌరమ్మ దంపతులు. స్థానికంగా ఉన్న అధికారులతో మాట్లాడి విషయాన్ని ఆర్ద్రవోకు చేరవేశారు. దంపతులు విషాద గాఢను చిన్న ఆర్ద్రవో సాయితీ వెంటనే స్పందించారు.

# సింహాచలంలో ప్రముఖులు

సింహచలం, ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం సింహచలం శ్రీ వరాహ  
నరసింహ స్వామిని రాష్ట్ర రోడ్లు భవనాలు, పెట్టుబడులు, మాలిక  
సదుపాయాల శాఖ మంత్రి బీసి జనార్థన్ రెడ్డి దర్శించుకున్నారు.  
మంత్రితో పాటు నేడు సింహాది అప్పన్నను దర్శించు కున్న  
పలమనేరు ఎమ్మెల్చే అమ ర్మాధ్ర రెడ్డి, గిద్దలూరు శాసనసభ్య  
లు మత్తువు అశోక్ రెడ్డి, భావ్యం ప్రవీణ్, పులవర్తి నాని,  
మారిటైమ్ బోర్డు వైర్లున్ దామచర్ల సత్య, కోటంరెడ్డి గిరిధర్  
రెడ్డి, యువరాణ్, ప్రసాద్, విశాఖ మేయర్ పీలా శ్రీనివాస్  
రావు. శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనర సింహ స్వామి వారిని దర్శించుకు  
న్నారు వీరికి ఆలయ కార్యనిర్వహ ఛాధికారి వేండ్ర త్రినాథరావు  
డి ఈ ఓ రాధ సహాయ కార్య నిర్వహణ ఆధికారి రమణమార్తి  
ప్రోటో కాల్ ఏశెం ఎన్. అనందకుమార్. ఆల య ప్రధాన  
అర్పకులు శ్రీనివాసచార్యులు, సీనియర్ సహాయకులు  
సూర్యనారాయణ ఆలయ పిఅర్ట్ నాయుడు వేద పండితులు  
సాదస్యర వేదమంత్రాలతో స్వాగతం పలికి ముందుగా  
స్వామివారి కప్ప స్తంభము ఆలింగనం చేసుకున్నారు.  
సాదస్యరలతో వేదమంత్రాలతో బేడా మండపము ప్రదక్షిణ  
తదుపరి స్వామివారి అంతరాలయ దర్శనం అనంతరము వేద  
పండితులచే వేద ఆశీర్పచనము ఇచ్చి ఆలయ కార్య నిర్వహణ  
ఆధికారి వేండ్ర త్రినాథ రావు స్వామివారి చిత్రపటం  
ప్రసాదాలను బహుకరించారు.

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଅଷ୍ଟା କେଂଠାଳପୁ ଶ୍ରୀଯୁତ୍ ଭିକ୍ର ଦାସ୍ଲୁ

ఇజ్జాయెల్-ఇరాన్ మధ్య యుద్ధం తొమ్మిదో రోజుకు చేరింది. టెప్రోన్‌లోని అఱు కేంద్రాలే లక్ష్మణగా ఐడీవిఎఫ్ దళాలు దాడులు కొనసాగిస్తున్నాయి. తాజాగా ఇరాన్‌లోని కీలక అఱు కేంద్రాలపై ఇజ్జాయెల్ విరుదువుపడింది. ఇరాన్‌లోని కీలక అఱు కేంద్రానికి నిలయమైన ఇస్లాహోన్ నగరంపై ఇజ్జాయెల్ దళాలు దాడులు జరిపినట్లు ఇరాన్ తాజాగా పేర్కొంది. అయితే, ఈ దాడిలో ఎలాంటి ప్రమాదకర వాయువులు లీక్ అవ్వాలేదని తెలిపింది. అక్కడ అణ్ణాయుధాల తయారీకి అవసరమయ్యే పరికరాలు, ప్రాజెక్టులు ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. ఇజ్జాయెల్ దాడులతో ఇస్లాహోన్ నగరం పేలుళ్ళతో దద్దరిల్లినట్లు తెలిపింది. మరోపైపు భోండాబ్ అఱు పరిశేధనా రియాక్సర్ సమాపంలోని ప్రాంతంపై కూడా ఇజ్జాయెల్ దాడులు జరిపినట్లు పేర్కొంది. మరోపైపు టెప్రోన్‌లోని దజనుకుపైగా సైనిక స్థావరాలపై గురువారం రాత్రి 60కి పైగా తమ పైటర్ జెట్లు దాడి చేశాయని, 120కిపైగా బాంబులను ప్రయోగించాయని ఇజ్జాయెలీ వైమానిక దళం శుంక్ర వారం 0 వెల్లడించింది. క్లిపటి బ, ౨ ౮౦ ల ను

తయారుచేసే సైనిక పొరిక్రామిక ప్రదేశాలపైన, కీపటి ఇంజిన్ కోసం ఉపయోగించే ముడి పదార్థాలను తయారు చేసే ప్రదేశాలపైన పైటర్ జెట్లు దాడి చేసినట్లు ఎక్కు వేదికగా ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దళం తెలిపింది. ఏళ్ళ తరబడి వీటిని ఇరాన్ నిర్మించుకుందని, ఇరాన్ రక్కణ శాఖకు, అఱు కార్బూకమానికి ఈ పారిక్రామిక కేంద్రం అత్యంత కీలకమని తెలిపింది. వీటితోపాటు ఇరాన్ సైనిక సామర్థ్యాన్ని పెంచేందు కోసం అధునాతన ఆయుధాల పరిశోధన, అభివృద్ధి కోసం ఉపయోగించే టిప్పోన్లోని ఎన్వీఎన్డి కేంద్ర కార్బూలయంపైన కూడా పైటర్ జెట్లు దాడి చేశాయని తెలిపింది. ఇజ్రాయెల్స్‌పై ప్రయోగించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఇరాన్లోని మూడు క్రిపటి లాంచర్లను ధ్వంసం చేసినట్లు ఇజ్రాయెల్ వైమానిక దళం పేర్కూంది.



# ప్రజలను మోసం చేసిన కూటమి ప్రభుత్వం....

విస్తుత స్థాయి సమావేశం, వెంకటరాయుడి అభినందన సభలో వైవస్తాయిపి జిల్లా నేత ముదునూరి...

భీమవరం జూన్ 21 ( శ్రీ చక్ర ) హంద్రబాబు నాయుడు ఎప్పుడు అధికారంలోకి వచ్చిన ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామిాలను మర్చిపోవడం ఆయన నైజం అని వైఎస్‌ఆర్పి జిల్లా అధ్యక్షుడు ముదునూరి ప్రసాద్ రాజు విమర్శించారు స్థానిక కే ఎస్ రాజు ఫంక్షన్ హోల్ లో శనివారం వైఎస్‌ఆర్పి విశ్వతస్థాయి సమావేశం నూతనంగా నియమించిన భీమవరం నియోజకవర్గాల వైఎస్‌ఆర్పి సమన్వయకర్త చినమిల్లి పెంకటరాయుడు అధిసంధన సభలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా మాట్లాడారు. వైఎస్‌ఆర్పి అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్మహాన్ రెడ్డి మాత్రం ప్రజలకు ఇచ్చిన ఎన్నికల హామిాలను దైవ గ్రంథాలుగా భావిస్తారని, వాటిని అనుసరిస్తారని ప్రసాదరాజు అన్నారు. ప్రజలకు ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు తీసుకుపచ్చి జగన్మహాన్ రెడ్డి రికార్డ్ స్పెషించారన్నారు . తమ వైఎస్‌ఆర్పి ప్రభుత్వం లో ప్రజల్లో చేతుల్లో డబ్బులు ఆడేవన్నారునేటి కూటమి ప్రభుత్వం చేయుత, ఆస్రా ,అమృబడి వంటి పథకాల పేర్లను మార్చి ఆ పథకాలను నిర్వీర్యం చేసిందన్నారు. ఆరోగ్యశీల ఆగిపోయిందన్నారు. నేడు రాష్ట్రంలో కూటమి ఇచ్చిన హామిాలను నెరవేర్చాలని వైఎస్‌ఆర్పి పోరాటం చేస్తుందన్నారు అధికారంలో ఉన్న లేకపోయినా ప్రజల తరపున పనిచేసే పార్టీ వైఎస్‌ఆర్పి అన్నారు. నేడు రాష్ట్రంలో భారత రాజ్యాంగం నడవడం లేదని రెప్పక్ రాజ్యంగాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం నడుపుతుందన్నారు రాజకీయాల్లో యాక్షిఫ్ గా ఉన్న వారిని ,సోఫ్లో మిాడియాలో పనిచేస్తున్న వారిని ప్రభుత్వం కక్క కట్టి కేసులు పెడుతుందన్నారు విద్యుత్ ఛాళ్లు నిత్యావసర వస్తువులను పెంచి వేసిందన్నారు వైఎస్‌ఆర్పిపిని నేడు రాష్ట్రంలో సంస్థాగతంగా పునః నిర్మాణం చేస్తున్న మన్నారు. రాబోయే కాలంలో వైఎస్‌ఆర్పి తిరిగి అధికారంలోకి రావడం భాయం అన్నారు భీమవరం సమన్వయకర్త చినమిల్లి పెంకటరాయుడు మాట్లాడుతూ సమన్వయకర్తగా పనిచేయాలంటే ముందు



కొంత సందేహించాను అన్నారు అయితే శుక్రవారం రాత్రి కూటమి ప్రభుత్వం వైవస్తున్ని పట్టంలో కడుతున్న బ్యాసర్లను అధికారుల చేత తొలగించి వేసిందని ఈ సందర్భంగా వైవస్తున్ని పిల్ల నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున చేరుకోవడంతో తనకు తన పైన పాటీ పైన విశ్వాసం కలిగిందని దైర్యం వచ్చిందన్నారు .తమ పాటీ పిలువునిస్తే చాలు వైవస్తున్ని పిల్ల లేఖలు ప్రభుత్వం లాగా ముందుకు వస్తారని ఆయన అన్నారు రాబోయే రోజుల్లో పాటీ కార్యకర్తలు సైనికుల పనిచేసి వైవస్తున్ని పిలిని సమర్థవంతంగా ముందుకు తీసుకువెళ్లి అధికారంలోకి తీసుకు రావాలన్నారు. తనకు జగన్ వైవస్తున్ని పిలిని నాయకులు గుర్తింపును జప్పడం పట్ల ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. రానున్న రోజుల్లో పాటీ లేఖలతో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాటం చేస్తానన్నారు. ఈ సందర్భంగా వెంకట్రాయుడు ను పాటీ నాయకులు కార్యకర్తలు మిత్రులు, అభిమానులు పెద్ద సంబుల్లో పూలమాలతో శాలువాలతో సత్కరించారు.. కార్యక్రమానికి మున్సిపల్ మాజీ కైన్ కైర్యక్రమ కాచున నాగీస్పరరావు అధ్యక్షత వహించారు. నరసాపురం పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గం పరిశీలకులు ముదునూరి మురళీకృష్ణ రాజు, ఎమ్ముట్టి కవురు శ్రీనివాస్, గతకాలపు నర్సాపురం వైవస్తున్ని పాటీ అభ్యర్థి గూడూరు ఉమ బాల, పాలకొల్లు నియోజకవర్గ సమస్యలుకర్త గుడాల గోపి, చింతలపూడి సమన్వయకర్త కె.విజయరాజు, కోడే యుగంధర్, కోడే విజయలక్ష్మి పెంటడ వీరన్నపట్టణ అధ్యక్షుడు గాదిరాజు రామరాజు, భీమవరం మండల పాటీ అధ్యక్షుడు జల్లా కొండయ్య, వీరవాసరం పాటీ అధ్యక్షుడు చవాకుల సత్యనారాయణ, చిగురుపాటి సందీప్ బదుగు అశోక్, భీమవరం మండల పరిషత్ అధ్యక్షుడు పేరిచర్ల విజయ నరసింహరాజు, నాయకులు పేరిచర్ల సత్యనారాయణ రాజు, ఎన్ రాజు మాజీ జెడ్సిటీసి మానుకొండ ప్రదీప్ వీవస్ రాజు తోట రామకృష్ణ, మేడిడి జాన్సన్, గోడి షట్టుబ్రావు, రాజు బాలమస్తానయ్య, పాలవెల్లి మంగ తదితరులతో పాటు వందలాది మంది నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

# ఒత్తడిన జయంపదానికి యోగ అస్యత్తమవైన మార్గం

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం శుభాకాంక్షలు  
యోగ గురువు తొగరు మూర్తి

రామచంద్రపురం, జూన్ 21 (శ్రీవత్స)కసి ఆధునిక కాలంలో నిత్యం మానవుడు గురువుతున్న ఒత్తిడిని జయించడానికి యోగ ఉత్తమమైన మార్గమని యోగా గురువు తొగర మార్గి పేరొన్నారు. ఈ మేరకు శనివారం ఈ మేరకు శనివారం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ సందర్భంగా శ్రీ కృత్తివేంబి పేర్చాజా పంతులు ఉద్యోగవన పాలిటిక్షిక్ కళాశాల తోపాటు బుద్ధపరపు మహాదేవ కళా వేదిక యందు సూర్య నమస్కారములు, యోగ ఆసనాలు, ఓంకారం విశిష్ట గురించి యోగా గురువు మార్గి తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లడుతూ విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ప్రతిరోజు సూర్య నమస్కారములు చేయట వలన జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి ఆలోచనలు స్పష్టతావం వ్యక్తికరణలో ప్రజ్ఞ కలిగి ఉన్నత లక్ష్యాలకు చేరువ అవుతారని తెలిపారు. ప్రపంచంలోని అనేక యూనివరిటీలలో ఓంకారం మిాద పరిశోధన చేయగా మాత్రాంజలు జపంగా తేలిందని తెలిపారు. ఓంకారం



చేయటం వలన రక్తంలో ఆక్రిజన్ శాతం పెరిగి కార్బాస్టయాక్షైడ్, లాఫిక్ యాసిడ్ నిల్వల తగ్గుతాయని తద్వారా శరీరానికి మనసుకు అలసట ఉండడని పరిశోధనల ద్వారా తేలిందని తెలిపారు. రోజు 21 సార్లు ఓంకారం చేయటం ద్వారా మిం రక్తపోటు తగ్గి, రక్త ప్రసరణ సుక్రమంగా జిరిగి మిం గుండె ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మెరుగుపడుతుందని, కిడ్నీ వ్యవస్థ క్రమబద్ధంగా పని చేస్తూ ద్వీరాయిడ్ పనితీరును క్రమబద్ధం చేస్తుందని తొగరు మూర్తి తెలిపారు. ఓంకారం వలన ఇంకా అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయని ప్రతి ఒక్కరు సాధన చేసి ఆరోగ్యంగా జీవించాలని కోరారు. ఈ కార్బాస్టమంలో హోరికల్బ్రూ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ చిన్సుబ్బాయి, డాక్టర్ నిస్సి ష్లోరా, మహేష్ విద్యార్థిని విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. బుద్ధవరపు మహాదేవ కళావేదిక యందు పట్టణ ప్రముఖులు ప్రజాప్రతినిధులు అత్యధిక సంఖ్యలో పట్టణ పరిసర ప్రాంత ప్రజలు పాల్గొన్నారని తెలిపారు. పొద్దున్నే చేసిన యోగా.. దేవుడికి చేసిన పూజ, పెద్దలకు చేసిన సహాయం, ఎప్పటికీ వ్యధాగా కావని ఈ సందర్భంగా మూర్తి పేర్కొన్నారు.

24 నంతలు ప్రాంభంచిన బద్ధువును వెల్లేవల్లు...!

మూగబోయిన గొల్లపాలెం, కాజులారు, ,జగన్నాథగిరి ఎక్కేంజులు.బృందులు, పోస్టాఫీసు, వాణిజ్య వినియోగదారులు ఇక్కట్టు.కేసుల్ని నెఱ్చుకొన్ని సేవలు బంద్చ.గొర్రిపూడి-పాతర్లగడ్డ రహదారిలో కేసుల్ని కట.

କାଜଲାରୁ, ଜ୍ଞାନ୍ 21 (ଶ୍ରୀଚତ୍ରକ)ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ରଂଗ ସଂନ୍ଧ ଅଯିନ ବିଵେନ୍ଦ୍ରନ୍ଦିନ୍ଦର  
ସେବଲୁ 24 ଗଂଠଲ ପାଟୁ ସ୍ତୁଂଭିଂଚଦଂତୋ କାଜଲାରୁ, ଗୋଲ୍ପାତେଂ  
, ଜଗନ୍ନାଥଗିରି, ଏକ୍ଷେଣ୍ଟ ଲୁ ମୁଗବୀରୁ ବିନିଯୋଗଦାରୁଲୁ ଇକ୍କୁଟ୍ଟୁ  
ଗୁରଯ୍ୟାରୁ. ଦିନତେ ଶନିଵାରଂ ଗୋଲ୍ପାତେଂ କାଜଲାରୁ ଗ୍ରାମାଳ୍ଲେ  
ବ୍ୟାଙକଲୁ, ପୋଷ୍ଟ ଆଫ୍ରୀନୁଲୁ, ପ୍ରଭୁତ୍ୱ କାର୍ଯ୍ୟଲୟରୁଲୋ ବିଵେନ୍ଦ୍ରନ୍ଦିନ୍ଦର ସେଵଲୁ  
ନିଲିଚିହ୍ନେବଦଂତୋ ବେଳାଦିମଂଦି ବିନିଯୋଗଦାରୁଲକୁ ଇକ୍କୁଟ୍ଟୁ ପର୍ଜନାତୀତ.  
ଆଲାର୍ କେବଳ ନେଟ୍ଟୁର୍କୁ ସେଵଲୁ ଶୈତଂ ପ୍ରାର୍ଥିଗା ସ୍ତୁଂଭିଂଚାଯି. କାକିନାଦ  
-କୋଟିପଲ୍ଲି ପ୍ରଧାନ ରହାରିନି ଆମୁକାନୀ ଗ୍ରାମିହୁଦୀ- ପାତରଦ୍ଵା ଗ୍ରାମାଲ  
ମୂର୍ଗନ ମଦ୍ଦାଳୋ ଭୂମିକି ଆରୁ ଅଦୁଗୁଲ ଲୋତୁଲୋ ଉନ୍ନ କେବଳ କଟ  
ଅଯିନ କାରଣିଂଗା ସେଵଲୁ 24 ଗଂଠଲ ପାଟୁ ସ୍ତୁଂଭିଂଚାଯି. ବିଵରାଳ୍ଲେକେତେ  
ଶୁକ୍ରପାରଂ ନାଲୁଗୁ ଗଂଠଲ ପ୍ରାଂତରୁ ଅକଣ୍ଟ୍ରାଟ୍ରୁଟ୍ରା ବିଵେନ୍ଦ୍ରନ୍ଦିନ୍ଦର ସେଵଲୁ  
ସ୍ତୁଂଭିଂଚାଯି. ଅଯିତେ ବିଵେନ୍ଦ୍ରନ୍ଦିନ୍ଦର ସେଵଲୁ ତରଚୂ ସ୍ତୁଂଭିଂଚଦଂ  
ଅଗିହିୟେବଦଂ ପରିପାତେ କଦା ଅନି ବିନିଯୋଗଦାରୁଲୁ ଗଂଠ ରେଂଦୁ ଗଂଠଲ  
ପାଟୁ ବେଚି ଚାସିନପ୍ରାତିକୀ ଏପ୍ରାତିକୀ ରାକପୋବଦଂତୋ ବିନିଯୋଗଦାରୁଲୁ  
ସହନଂ କୋଟିଲ୍ଲିଯାରୁ. ଅଯିତେ ପ୍ରାତିକୀ ମାତ୍ରଂ ଏପରିକୀ ତେଲିଯିଲେଦୁ .  
ଶନିଵାରଂ ଉଦୟମୁକ୍ତ କାଦା ଯଧା ପ୍ରକାରଂ ସେଵଲୁ ସ୍ତୁଂଭିଂଚକୋବଦଂତୋ  
ବିନିଯୋଗଦାରୁଲୁ ମୁରିଂତା ଇକ୍କୁଟ୍ଟନୁ ଏଦୁର୍ବ୍ଲାକ୍ଯାରୁ. ଉଦୟମୁକ୍ତ 10:00  
କଲ୍ଲା ବ୍ୟାଙକଲୁ, ପୋଷ୍ଟ ଆଫ୍ରୀନ୍, ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ରଂଗ କାର୍ଯ୍ୟଲୟରୁ ବଚ୍ଚିନ  
ଉଦୟମୁକ୍ତ ଲୈତଂ କଂପ୍ୟୁଟରରୁ ମୋରାଯାଇଂଚଦଂତୋ ଅଯୋମ୍ୟାନିକି  
ଗୁରଯ୍ୟାରୁ. ଇଟିଲା ପ୍ରଭୁତ୍ୱରୁ ତଲ୍ଲିକି ବନ୍ଦନନ ପେରିଟ ସୌମ୍ୟାଲୁ  
ବ୍ୟାଙକଲୋ ବେଯଦଂତୋ ବିଷୟମୁକ୍ତ ତେଲିଯିନି ବିନିଯୋଗଦାରୁଲୁ ଭାରୀ



స్వాయంకుల వద్దకు చేరుకని క్షూ లైన్లో ఉంటూ విసుగు చెంది విషయం అనోట ఈనోటా తెలుసుకుని ఇప్పట్లో పని పూర్తి కాదని వెనుతిగి వెళ్లారు. ఇది ఇలా ఉండగా సెల్వైన్ వినియోగదారులైతే మరింతగా అనహనానికి గురయ్యారు. కేవలం బిఎస్‌వెన్‌ఎల్ నేవల మిండ్ ఆధారపడిన వార్తె మరింత ఇక్కణ్ణపాలె బావ్యా ప్రపంచానికి దూరంగా ఉన్నట్లు ఫీలయ్యారు. ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలైన బ్యాంకులు, పోస్ట్ ఆఫీసులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పలువురు వాటిజ్య వ్యాపారస్తలు, కేబుల్ నెట్వర్క్ వినియోగదారులు ఈ నేవలపైనే ఆధారపడటంతో 24 గంటలపాటు అయిమయ పరిశీలి ఏర్పడి ప్రత్యొమ్మాయ మార్గం లేక దిక్కు తోచని స్థితిలో వేచి మాడాల్సి పరిస్థితి నెలకొంది. ఎట్లకేలకు శుక్రవారం సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు స్తంభించిన బిఎస్‌వెన్ నేవలు శనివారం సాయంత్రం నాలుగు గంటల ప్రాంతంలో వునుస్ ప్రారంభయ్యాయి. దీంతో మండల పరిధిలో గొల్లపాలెం, శెలపాక, ఆర్యవటం, బంధనపూడి, టీ మామిడాడ, తర్లంపూడి జగన్నాథగిరి, చేదువాడ, శీల కాజులూరు, పెనుమళ్ళ, అండ్రంగి, తనుమళ్ళ, తిప్పురాజుపాలెం, తదితరు గ్రామాల ప్రజలకు నేవలు స్తంభించడంతో వినియోగదారులు ఇక్కణ్ణ వర్ధనాతీతం. కేబుల్ కట్టింగ్ కారణంగానే నేవలు బంద్: జె టి ఓ రాంబాబు. కాకినాడ - కోటిపల్లి ప్రధాన రహదారినిఱుకొని గొర్పుాడి పాతర్లగడ్డ గ్రామాల మార్గమధ్యంలో భూమి లోపల గల కేబుల్ కట్ అవ్వడం కారణంగానే నేవలు స్తంభించాయని జూనియర్ పెలికం ఆఫీసర్ బి. రాంబాబు స్వప్తం చేశారు. రహదారి వెంబడి కాలువ నుండి రైతులు రహదారి అటువైపుకు తూరలు వేసేందుకు ప్రోక్సైన్ తో తప్పుతుండగా భూమికి ఆరదుగుల లోతులో గల కేబుల్ వైరుకు తగిలి కట్ అయినట్లు తెలిపారు. దీంతో శుక్రవారం సాయంత్రం ఒక్కసారిగా నేవలు స్తంభించడంతో విషయం తెలుసుకున్నామని అప్పటికే చీకటి పడిపోయిన కారణంగా శనివారం ఉదయం నుండి తమ సిబ్బందితో సంఘటన ప్రదేశానికి చేరుకనే సమస్యను వరిపురించడం జరిగిందన్నారు. వినియోగదారుల కొర్కె దీంతో రహదారి వెంబడి కాలువ నుండి తమ సిబ్బందితో సంఘటన ప్రదేశానికి చేరుకనే సమస్యను వరిపురించడం జరిగిందన్నారు.

**పోన్న బాద్ సర్టంచ్ సతీవ్ రాఫ్ ఆద్వర్ణంలో యోగ కార్కమం.**

ఆరు కేంద్రాల్లో నిర్వహించిన కార్బూక్రమం . చూపరులను ఆకట్టుకున్న యోగ ఆకృతి. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కారుకునుల భాగంగా ర్యాలీ. వికసిత్ భారత 2047 ప్రతిజ్ఞ.

రామచంద్రపురం, జూన్ 21 (శ్రీచక్ర)11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోపవం పురస్కరించుకుని శనివారం రామచంద్రపురం మండలం హన్స బాధ గ్రామంలో సర్పంచ్ నాగిరెడ్డి సతీష్ రావు వాళ్ళు ఆధ్వర్యాల్తే గ్రామంలో ప్రజలకు దగ్గరగా ఆయు ప్రాంతాలలో ఆరు కేంద్రాల పద్ధతి నచివాలయ సిబ్బంది నిర్వహణలో యోగాంధ్ర కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించారు. జెట్టీపిఎచ్ స్కూల్ విద్యార్థులు యోగా ఆకృతిలో నిలబడి యోగా చేయడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.స్వర్ణాంధ్ర స్వచ్ఛ అందుల్క కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామంలో ర్యాలీగా తిరిగి పరిశుద్ధత, నీటి సంరక్షణ పై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. అదేవిధంగా



సర్వంచ్ ఆధ్యాత్మికమంలో 11 ఏళ్ల మొదిగీ ప్రభుత్వం సంకల్పముతో సాకారం కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామస్థులనే వికసిత భారత్ సంకల్ప వీధి సమావేశం నిర్వహించి “వికసిత భారత్ 2047 ప్రతిజ్ఞ”చేయించారు. 11 ఏళ్ల మొదిగీ సుపరిపాలనలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలతో కూడుకున్న కరపత్రాలను సర్వంచ్ నాగిరెడ్డి సతీష్ రావు గ్రామస్థులకు అందజేశారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా సర్వంచ్ గ్రామ మహిళలు మొక్కలను నాటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో కార్యక్రమాలు, వి ఆర్ ఓ నరపతికార్యాలు, సచివాలయం, పంచాయతీ, రెవిన్యూ, ఆరోగ్య, దోకా, అంగన్వాది సిబ్బంది, ఉపాధి పోమించారు. గ్రామ పెద్దలు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.





# స్టేట్ బ్లౌజు న్యూస్

## యశస్వి జోరుకు బ్రాడ్మన్ లకార్డు బద్దలు.. ధోనీని వెనక్కినెట్టిన పంతే..!

ఇంగ్లాండ్ పర్యాటనలో రెచ్చిపోయి ఆడుతున్న భారత యివ క్రికెటర్లు రికార్డులు బద్దలు కొడుతున్నారు. హెడెంగ్ ప్లస్టిల్ శతకంతో విజ్ఞంభించిన యశస్వి జైస్పాల్ తన బ్యాట్ పార్ట్ చాపిస్టా మరీసారి ఇంగ్లాండ్‌పై తన అభిపూజ్యున్ని చెలాయించాడు. ఈ వీడాది అరంథంలో ఆ జట్టుపై విశాఖ పెస్టాలోడలు సెంచరి బాదిన అతడు.. ఈసారి వాళ్ళ గడ్డపై పండ కొల్పి లెజెండ్ సర్ దాన్ ప్రాదీమన్ రికార్డును ట్రైన్ చేశాడు. ఇదే మ్యాన్లోల్లార్డషతకంతో చెలరీని వైన్ కెప్పెన్ లప్పు పంత్ దిగ్స అటగాడు ఎంవెన్ ఫోనీ ని వెస్క్యూ న్యూస్టాడు. తొలి రోజు నాబోట్స నిలివిన అతడు సేనా దేశాలప్పిణ్ణాప్రోకా, ఇంగ్లాండ్, న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియాలై అత్యధిక సగటుతో మహీ రికార్డు బద్దలు కొట్టాడు. సేనియర్ పీడ్జెల్లతో నవశకం మొదలైన ఇంగ్లాండ్ పర్యాటనలో యశస్వి జైస్పాల్ తన ఘర్లవర్క్ పెక్సిక్ తో క్రీజులో పాతకుపోయాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్లో 101 రప్పు బాదిన ఈ యంగ్స్టర్ స్టోక్స్ సేనపై 10 ఇన్నింగ్స్లో 813 పరుగులు సాధించాడు. ప్రస్తుతానికి అతడి సగటు 90.33 గా ఉంది. తద్వారా అత్యధిక సగటుతో అసీన్ దిగ్జాన్ని దాటేశారు యశస్వి 63 ఇన్నింగ్స్లో 46 ఇంగ్లాండ్‌పై 5,028 రప్పు వేసిన ప్రాదీమన్ సగటు 89.78 మాత్రమే. దాతో, ఇంగ్లాండ్ పై అతుతుపు సగటు కలిగిన బ్యాటుర్గా యశస్వి సికాత్త రికార్డు లిఖించాడు. లంక తర్వాత యశస్వి డెటయ్యాక్ క్రీజులోకి వచ్చిన రిఫ్ఫ్ట్ పంత్ తనమార్కు ఇన్వింగ్స్తో అలరించాడు. కెప్పెన్ పుథ్ఫెమ్ గిల్(127 నాటాల్) సెంచరీ కెప్పాక రెచ్చిపోయన పంత్.. హెక్కు, టంక్ ఇంవర్లో ఓండర్లలతో విజ్ఞంభించాడు. అట ముగిసే సరంకి 65 పరుగులతో నాటాల్గా నిలివిన ఈ దాపింగ్ బ్యాటుర్ సేనా దేశాలపై 38.80 సగటు నమోదు చేశాడు. వీడెంగ్ గిల్, యశస్వి వివేష్ వెలేరీపోయే పంత్.. ఈ దేశాలపై 27 మ్యాన్లో నాలుగు సెంచరిలు, ఆరు అర్థ శతకాలు సాధించాడు. హెడెంగ్ గిల్, యశస్వి సెంచరిలు.. పంత్ ఫైఫీతో శాలీజే 359 పరుగులు చేసింది దీమిందియా. ఈప్రెస్టానలో 2002లో చివరిసారి గఱుపొందిన భారత జట్టు పత్తిష్ఠితిలో నిలించింది. రెండోరోజు కూడా గిల్, పంత్, నాయర్ దంచేస్తే మ్యాన్సైప్పు పట్టిగించడం భాయం.



ఇంగ్లాండ్ పర్యాటనలో రెచ్చిపోయి ఆడుతున్న భారత యివ క్రికెటర్లు రికార్డులు బద్దలు కొడుతున్నారు. హెడెంగ్ ప్లస్టిల్ శతకంతో విజ్ఞంభించిన యశస్వి జైస్పాల్ తన ఘర్లవర్క్ పెక్సిక్ తో క్రీజులో పాతకుపోయాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్లో 101 రప్పు బాదిన ఈ యంగ్స్టర్ స్టోక్స్ సేనపై 10 ఇన్నింగ్స్లో 813 పరుగులు సాధించాడు. ప్రస్తుతానికి అతడి సగటు 90.33 గా ఉంది. తద్వారా అత్యధిక సగటుతో అసీన్ దిగ్జాన్ని దాటేశారు యశస్వి 63 ఇన్నింగ్స్లో 46 ఇంగ్లాండ్‌పై 5,028 రప్పు వేసిన ప్రాదీమన్ సగటు 89.78 మాత్రమే. దాతో, ఇంగ్లాండ్ పై అతుతుపు సగటు కలిగిన బ్యాటుర్గా యశస్వి సికాత్త రికార్డు లిఖించాడు. లంక తర్వాత యశస్వి డెటయ్యాక్ క్రీజులోకి వచ్చిన రిఫ్ఱెన్ పంత్ తనమార్కు ఇన్వింగ్స్తో అలరించాడు. కెప్పెన్ పుథ్ఫెమ్ గిల్(127 నాటాల్) సెంచరీ కెప్పాక రెచ్చిపోయన పంత్.. హెక్కు, టంక్ ఇంవర్లో ఓండర్లలతో విజ్ఞంభించాడు. అట ముగిసే సరంకి 65 పరుగులతో నాటాల్గా నిలివిన ఈ దాపింగ్ బ్యాటుర్ సేనా దేశాలపై 38.80 సగటు నమోదు చేశాడు. వీడెంగ్ గిల్, యశస్వి వివేష్ వెలేరీపోయే పంత్.. ఈ దేశాలపై 27 మ్యాన్లో నాలుగు సెంచరిలు, ఆరు అర్థ శతకాలు సాధించాడు. హెడెంగ్ గిల్, యశస్వి సెంచరిలు.. పంత్ ఫైఫీతో శాలీజే 359 పరుగులు చేసింది దీమిందియా. ఈప్రెస్టానలో 2002లో చివరిసారి గఱుపొందిన భారత జట్టు పత్తిష్ఠితిలో నిలించింది. రెండోరోజు కూడా గిల్, పంత్, నాయర్ దంచేస్తే మ్యాన్సైప్పు పట్టిగించడం భాయం.

## అతేని వీల్ కో సెంచరీ: యశస్వి జైస్పాల్

టీమిందియా నయా కెప్పెన్ పుథ్ఫెమ్ గిల్ సహకారంతో సెంచరి చేశాని ఓపెనర్ యశస్వి జైస్పాల్ తెలిపాడు. వికెట్ మధ్య పరుగులు తీయడంలో గిల్ అందగా నిలిచాడని చెప్పుకొచ్చాడు. అతను ప్రశాంతంగా.. నిలకడగా అద్యాత్మంగా బ్యాటీల్గా చేయడంతో తన ఘని మరింత సులైవెని తెలిపాడు. ఇంగ్లాండ్తో ఒడు ప్లస్టిల్ సిర్సీలో ఆగంగా లీట్ వేదికా పుక్కారం ప్రారంభమైన తెలి ప్లస్టిల్ యశస్వి జైస్పాల్ (159 బంతుల్లో 16 ఫోర్సు, సిక్స్టో 101) సెంచరీతో చెలాగుచుట్టాడు. అతనితో పాటు, పుథ్ఫెమ్ గిల్(175 బంతుల్లో 16 ఫోర్సు, సిక్స్టో 127 బ్యాటీల్గా) కూడా సెంచరి చేయగా.. రిప్ట్ పంత్(102 బంతుల్లో 6 ఫోర్సు, 2 సిక్స్టో 65 నాటాల్) పుథ్ఫెమ్ సెంచరీతో కెప్పాక రెచ్చిపోయి పంత్.. ఈ దాపింగ్ బ్యాటుర్గా యశస్వి సికాత్త రికార్డులో క్రీజులో చేయాడు. కేవల్ రామల్(78 బంతుల్లో 8 ఫోర్సుల్లో 42) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడాగు, తొలి రోజు అట మంచరం అధికారిక బ్రెక్కిస్టార్స్తో మాట్లాడిన యశస్వి జైస్పాల్.. తన సంచరి ల్రిట్ పుథ్ఫెమ్ గిల్దెనిని తెలిపాడు. కేవల్ రామల్, సాయి సుదర్శక్ వరుసగా జెప్పాన తర్వాత పుథ్ఫెమ్ గిల్, తాను ఇన్వింగ్స్ను నిలిపెట్టి ఇంగ్లాండ్ బొలర్డపై బ్రిడి తెచ్చామని తెలిపాడు. ఇది తన సంచరికి కలిసచ్చించిన పేర్కొన్నాడు. సంచరి ల్రిట్ పుథ్ఫెమ్ గిల్ దెచ్చిన తెలిపాడు. ఈ దాపింగ్ బ్యాటుర్గా బ్యాటీల్గా అసీన్ ఇన్నింగ్స్లో 85 ఓండర్లో 3 వికెట్లకు 359 పరుగులు భారీ సోర్ట్ చేసింది. కేవల్ రామల్ ఇంచుల్లో 8 ఫోర్సుల్లో 42) కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడాగు, తొలి రోజు అట అనంతరం అధికారిక బ్రెక్కిస్టార్స్తో మాట్లాడిన యశస్వి జైస్పాల్.. తన సంచరి ల్రిట్ పుథ్ఫెమ్ గిల్దెనిని తెలిపాడు. కేవల్ రామల్, సాయి సుదర్శక్ వరుసగా జెప్పాన తర్వాత పుథ్ఫెమ్ గిల్, తాను ఇన్వింగ్స్ను నిలిపెట్టి ఇంగ్లాండ్ బొలర్డపై బ్రిడి తెచ్చామని తెలిపాడు. ఇది తన సంచరికి కలిసచ్చించిన పేర్కొన్నాడు. సంచరి ల్రిట్ పుథ్ఫెమ్ గిల్ దెచ్చిన బ్యాటుర్గానూ జైస్పాల్ వింపుకొచ్చాడు. ఈ దాపింగ్ బ్యాటుర్గా అసీన్ ఇన్నింగ్స్లో 90.33 సగటుతో 813 పరుగులు చేశాడు.



**పాలిస్ ట్రైమండ్ లిగ్ విజెట్టాగా నీర్జ చార్జ్ చార్ప్రో**

ఈ పోరంమేడ్ ఫ్స్ మాన్యులార్జీ కొల్టాజన్ లెపల్స్ ను పెంచుకోవచ్చు



మచ్చలేని, వ్యక్తంక చర్చాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. కానీ అందరికీ అది సాధ్యపడదు. మరియు, ప్రతిరోజు మనం ఎదుర్కొనే మరికి, ధూళి మరియు కాలుప్పం కారణంగా, చర్చ సంరక్షణ అనేది అత్యంత క్రిష్టతరంగా ఉంటుంది. మనం తరచుగా ప్రభావిత ప్రాంతాలను శుభ్రం చేయడం, భీచ్ చేయడం, మరియు ఫేసియల్ చేయించుకోవటం వంటి సాందర్భ చికిత్సలను అనుసరించడం ద్వారా, కొన్ని చర్చ సమస్యలకు దూరంగా ఉండే అపకాశాలు ఉన్నాయి. కానీ వీటి కోసం తరచుగా, వివిధరకాల స్పృ మరియు సెలూస్సను సందర్శిస్తుంటాం. ఇవి ఖర్చుతో కూడిన వ్యవహారంగా ఉన్నా, నమ్మడగిన ఘలితాలను మాత్రం ఖచ్చితత్వంతో ఇవ్వదేవు. వాస్తవంగా ఈ సెలూన్ ఆధారిత చికిత్సలు, మించర్చాన్నికి హోనికలిగించే రసాయనాలతో కూడిన పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. మరి అలాంటప్పుడు మనం సులభమైన మరియు సరళతరమైన హోంమేడ్ రెమిడిస్ అనుసరించడం ఉత్తమంగా నూచించబడుతుంది. అంతేకాకుండా, దుష్పుభావాలులేని చికిత్సను అందించగలిగి, ఆరోగ్యకర చర్చాన్ని నిర్వహించేందుకు అనుపుగా ఉంటుంది. సహజసిద్ధమైన పదార్థాలను ఉపయోగించి తయారుచేయగలిగిన, కొన్ని అద్భుతమైన నేచురల్ హోంమేడ్ ఫేన్ ప్యాక్స్ క్రిండ పొందు పరచబడ్డాయి. మరిన్ని వివరాలకు వ్యాసంలో ముందుకు సాగండి. 1. అవోకాడో, టమాటో, మరియు ఎగ్ వైట్: అవకాడో నేచురల్ మాయిశ్రేజర్ గా పనిచేస్తూ, ప్రోడ్రైట్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనిలో బీటాకోరోఫిన్, లినోలేయిక్ ఆమ్లం, మరియు లెసితిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నమ్మడిగా ఉన్న కారణంగా, చర్చాన్నినిర్జలీకరణం కాకుండా చూస్తూ, మంచి పోషణము అందివ్యగ్లుగుతుంది. మించర్చాన్ని చర్చాన్లో కొల్పుటే ఉత్సత్తుని పెంచడానికి, తేమను నిర్వహించడంతో పాటుగా, మంచి పోషణము అందించడానికి టమాటో మరియు ఎగ్ వైట్ టైట్లను అవకాడోతో కలిపి ఫేన్ మాన్స్ తయారుచేయవచ్చు. కావలసిన పదార్థాలు :? 2 టేబుల్ స్పూన్ అవకాడో గుజ్జ? 1 ఎగ్ వైట్ అనుసరించు విధానం :? ఒక గిన్నెలో అన్ని పదార్థాలను వేసి, వాటిని మిశ్రమంగా కలపండి. చల్లలో నీటితో కడిగి, మించర్చాన్ని తపాలుతో పొడిగా చేసుకోండి. అశించిన ఘలితాల కోసం వారానికి ఒకసారి ఈ పద్ధతిని పునరావుతం చేయండి. 2. దాల్చిన చెక్కు తేనె, మరియు పసుపు: దాల్చిన చెక్కులోని యాంటీ మైక్రోబయల్ మరియు యాంటీ ఇస్ట్రుమెంటరీ లక్ష్మణాలు వెంటిమలు మరియు ఆక్సైస్ నమ్మన్సు తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. మరోపైపు, తేనె మరియు పసుపు హోనికరమైన ప్రీరాడికల్స్ నుండి మన చర్చాన్ని రక్కిస్తుంది. తద్వారా కొల్పుటే ఉత్సత్తుని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. కావలసిన పదార్థాలు :? 1 టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్కు పొడి? 1 టేబుల్ స్పూన్ తేనె? ఒక చిట్టికెడు పసుపుఅనుసరించు విధానం :? ఒక గిన్నెలో దాల్చిన చెక్కు పొడి, తేనెను తీసుకుని మిశ్రమంగా కలపండి. దీనికి కొంత పసుపు చేర్చి, అన్ని పదార్థాలను మరలా కలపండి. దీన్ని మించర్చాన్ని మరియు పసుపు మరియు పోషణము అందివ్యగ్లుప్పుతో పాటుగా, సన్ బర్బ్, టాన్, మరియు ప్రైచ్ మార్చ్ చికిత్సలో కాకూడా సహాయపడుతుంది. క్రమంగా అలోవేరి బియ్యంపిండి, మరియు టీట్రీ ఆయల్ ను ఉపయోగించి ఫేన్ మాన్స్ కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు - ఇవ్వస్తే మించర్చాన్ని ప్రెయాజనకరంగా ఉండి అనేక చర్చ సంబంధ పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి

# ఓట్ట అధికంగా తింటే అనర్థాలు.. జాగ్రత్త!

ఓట్టు... చాలామంది ప్రతిరోజు  
ఓట్టు తింటూ ఉంటారు. ఓట్టు తో  
మంచి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు  
చేకరుతాయని భావిస్తారు. ఓట్టు  
లో విటమిన్ బి2, విటమిన్ ని,  
పీమ పదార్థం, పిండి పదార్థాలు,  
మాంసకృతులు ఎక్కువగా ఉ  
ంటాయి. ఓట్టు చాలా మంచి  
హోష్టికాహోరంగా చెప్పవచ్చి.  
అతిగా ఓట్టు తింటే అనర్ధాలు ఇక  
ఓట్టు తింటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు  
కలుగుతాయి అన్నమాట ఎంత  
వాస్తవవౌ అతిగా తింటే  
అనారోగ్యం కూడా వస్తుంది అనే  
విషయం అంతే వాస్తవం. ఇక  
ఓట్టు తినడం వల్ల కలిగే  
అనారోగ్యాలు, మన శరీరానికి  
కలిగే నష్టాలు ఏమిటో ప్రస్తుతం  
తెలునుకుందాం. ఓట్టు అతిగా  
తినడం వల్ల అనేక అనారోగ్యాలు  
వస్తాయి. అధికంగా ఓట్టు తిన్న  
వారిలో కొంతమందికి కడుపు ఉ  
బ్యారం మరియు గ్యాన్ వంటి  
సమస్యలు వస్తాయి. అధికంగా  
ఓట్టు తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు  
ఓట్టు జీర్ణ నమస్యలకు



కారణమవుతుంది. అందుకే ఓట్టు అధికంగా తినడం మంచిదికాదు. ఓట్టు లోని పైటిక్ యసిడ్ క్యాల్చియం, ఇనుము మరియు జింక వంటి కొన్ని ఖినజాల శోషణను నిరోధిస్తుంది. ఓట్టు అధికంగా తిన్నవారు మలబద్ధకు వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడతారు. కొంతమందికి ఓట్టు లో ఉండే ప్రోటీన్ కారణంగా అలబ్జీలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఓట్టు పదేపదే తింటే ఇన్వెక్షన్ ఓట్టు ను సరిగ్గా పుట్టం చేయకపోతే, అవి తిన్నవారికి బాహీరియల్ ఇన్వెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం లేకపోలేదు. పోషకాలు బాగా ఉంటాయని అతిగా ఓట్టు తినడం వల్ల బరువు పెరిగి ప్రమాదం ఉంటుంది. ఓట్టు ప్రతిరోజు తీసుకోవడం వల్ల చాలామందిలో కడుపుకు సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఓట్టు ఎక్కువగా తినడం వల్ల వాటిలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం కారణంగా మన శరీరంలో కూడా క్యాలరీల లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. 5 రెండి మిలంగా తింటే ఆరోగ్యం కాబట్టి ఓట్టు న తినాలి అని అనుకుంటే ఒక నియమిత పద్ధతిలో తినడం మంచిది. ప్రతిరోజు బ్రేక్ ఫాస్ట్ గా ఓట్టు మాత్రమే తినడం మంచిది కాదు. ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూర్చే ఓట్టు అధికంగా తింటే కొన్ని దుప్పుభావాలు వస్తాయనే విషయాన్ని గురుంచుకొని తదనుగుణంగా మిలంగా తింటే మంచిది.

ఈ లక్ష్మాబుంటే కిడ్నీలరో రాళ్ళు వెనీకేసినట్టే... జాగ్రత్త

మానవ శరీరంలో మూత్రపిండాలు ముఖ్యమైన అవయవం. ఇవి రక్తాన్ని వడపోసి వ్యుర్దాలను మన శరీరం నుండి బయటకు పంపిస్తాయి. శరీరం వ్యుర్దాలను బయటకు పంపటంలో మూత్రపిండాల పొత్ర కీలకమైనది. అటువంటి మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా చూసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అయితే ఇటీవల కాలంలో చాలామంది మూత్రపిండాలలో రాళ్ళ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కింద్రీలలో రాళ్ళు ఉంటే కనిపించే లక్ష్ణాలు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళ వస్తే కొన్ని లక్ష్ణాలు కనిపిస్తాయి. ఎవరికైతే ఈ లక్ష్ణాలు కనిపిస్తాయో వారు మూత్రపిండాల విషయంలో అస్సలు అస్క్రిప్షన్లను చేయకూడదు. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఉంటే నడుము నొప్పి వస్తుంది. పక్కటముకల కింద నొప్పి లేదా పొత్రి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ నొప్పి తరచుగా ఒక వైపున మూత్రమే వస్తుంది. ఇలా ఉంటే దాక్షర్ దగ్గరకు వెళ్ళాల్సింది పొత్రికడువు నొప్పి పొత్రికడు నుంచి మన తొడల్లోకి, కాళ్ళలోకి కూడా వస్తుంది. ఈ విధంగా నొప్పి వస్తే అస్సలు నిర్దక్కం చేయకూడదు. కింద్రీలో రాళ్ళు ఉంటే తరచుగా మూత్రపిండాలలో కలుగుతుంది. సాధారణం కంటే ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జనకు వెళుతున్నట్టయితే కింద్రీల విషయంలో వైపు వైపు వెళ్ళవలసినదే. ఇబ్బందులు ఉంటే కింద్రీలలో రాళ్ళు ఉన్నట్టే కింద్రీలలో రాళ్ళు ఉంటే మూత్ర విసర్జన సమయంలో కూడా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఒక్కప్పారి మంట అనుభూతి కూడా కలుగుతుంది. సరిగ్గా మూత్ర విసర్జన కాదు. తక్కువ మూత్రవిసర్జన చేసే పరిస్థితి ఉంటుంది. నిర్దక్కం చేయుట్డు. కింద్రీలో రాళ్ళు మూత్రనాళ్లు దారా బయటకు వెళుతున్నప్పుడు మూత్రంలో రకం కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. కింద్రీలో రాళ్ళతో కలిగే నొప్పి కారణంగా ఆసాక్రం కలుగుతుంది.

# ಮೇಕಟ್ ಅವಸರಂತೆಕುಂಡಾ ರೆಡಿಯಂಟ್ ಸ್ಥಾನ

## పొందే ర్రాండ్ మదర్ చిట్టాలు...



అందం విషయంలో ఏ ఒక్కరు  
రాజీ పడరు. ఆనాటి కాలం నుండి  
ఈ నాటి వరకూ ఏ ఒక్కరూ రాజీ  
పడరు. ఆ విషయం అమ్ముమ్మె  
ఫోటోలను చూసినమ్ముడ  
తెలుస్తుంది. ఆ కాలంలోనే వారి  
చాలా బ్యాటీపుల్ గా...గ్లామరసి  
గా, సాప్ట్ అంద్ రేడియంట్ స్క్రైప్  
కలిగి ఉంటారు. ఆ క్లియర్ నెస్ట్  
వారి ఫోటోలను చూకే  
చెప్పేయవచ్చు. ఎలాంటి బ్యాటీ  
క్రీములు మరియు మేకప్ ప్రాడక్షన్  
ఉపయోగించకుండానే వారికి

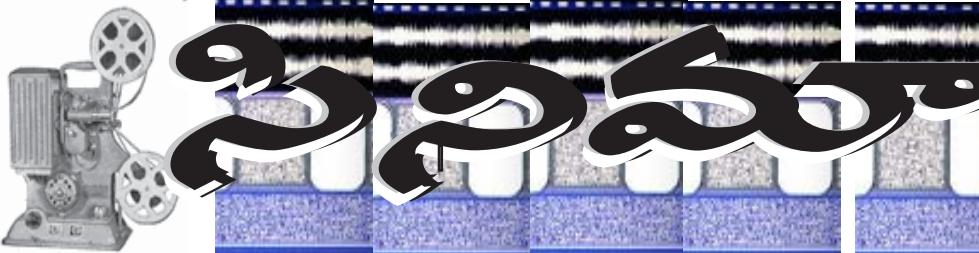
କାଂବିନେଷ୍ଟନ୍ ଲୋ ଅନେକ ବ୍ୟାଚୀ ପ୍ରୟୋଜନାଲୁଗୁରୁଯନ୍ ବିଷୟମ ମିଳିବାକୁ ତେବେଳା...? ଒କ ଟିପ୍ପଣୀନ୍ ହେବନ୍ଦାନେ ରେଂଦୁ ଚେଂଚାଲ ନିମ୍ନରନ୍ଦିଂ ମିଳି ଚେସି ଚର୍ଯ୍ୟାନିକି ଲେଖନଂଗା ଅପ୍ରେସ ଚେଯାଲି. 15 ନିମ୍ନପାଲ ତର୍ପାତ ଗୋରୁଚେଚ୍ଛନ୍ତି ନୀତିତେ ଶୁଭ୍ରଂଗା କଢିଗେନୁକୋହାଲି. ତଃ ନୀମ୍ ଫେରିଯାର୍ ଚିଟ୍ଟାଳନୁ ରେଗ୍ୟୁଲର୍ ଗା ଉପଯୋଗିଶୁଟିଂବେ. ମାରୁ ଅତି କୋଡ଼ି ରୋଜୁଲ୍ଲୋନେ ମିଳି ସିନ୍ଧୁ ଲୋ ପାଇଟିଵ ରିଜଟ୍ଟ ନୁ ଗମନିଶ୍ରାବ ଅବେଂଟ୍ରୋ ତେଲମୁକ୍ତେପାଲାବିଟ୍ ତଃ କ୍ରିଂଦି ଶୈଳ୍ କିନ୍ ମନିପିଂଚାଲ୍‌ପିଂଚାଲ୍ 1. ମେଉଟିମଲନୁ ନିଵାରିଶୁଟିଂଦି: ନୀମ୍ ଆଯାର୍ ମରିଯୁ ନିମ୍ନରନ୍ଦିଂ ରେଂଦୁ ମିଳି ଚେଯଦଂ ପଲ୍ ଫୀଲିଟ୍ ଉଠିଲେ ଯାଂଟ୍ ବାହ୍ଯରିଯାର୍ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଲୁ ମେଉଟିମଲକ କାରଣମୁହଁ ବାହ୍ଯରିଯାନୁ ନିଵାରିଶୁଟିଂଦି. ଦାଂତେ ଚର୍ଯ୍ୟାନିକି ଲକ୍ଷ୍ମଣାଲୁ ମେଉଟିମଲ, ମୁଚ୍ଚଲ ତଙ୍ଗୁତାଯି. 2. ଯାଂଟ୍ ଏବିଂଗ୍ ଏଫ୍ରିକ୍ କଲିଗି ଉଠାଯାଇଲେ: ହେବନ୍ଦାନେ ମରିଯୁ ନିମ୍ନରନ୍ଦିଂ ରେଂଦୂ କାଂବିନେଷ୍ଟନ୍ କୁ କୋଡ଼ିଗା ତେବେ ମିଳି ଚେଯାଲି. ତଃ କାଂବିନେଷ୍ଟନ୍ ଚର୍ଯ୍ୟାନିକି କୋଲାଜେନ୍ ନୁ ନିଵାରିଶୁଟିଂଦି. ଏବିଂଗ୍ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଲନୁ ତର୍ଗିଶୁଟିଂଦି. ମୁଦୁତଲ, ଶୈଳ୍ ଲୈନ୍ କନବଦକୁଳଂ ଦାଚେନ୍ତିଥିଲା. 3. ସିନ୍ଧୁ ଟୋନ୍ ମାର୍ଗୁତୁଂଦି: ନୀମ୍ ଆଯାର୍ ମରିଯୁ ନିମ୍ନରନ୍ଦିଂ କାଂବିନେଷ୍ଟନ୍ ଒କ ଭିଲ୍‌ଚିଂଗ୍ ଏଜିଞ୍ଚ ଗା ପନିଚେନ୍ତିଥିଲା. ଭିଲ୍‌ଚିଂଗ୍ ଏଜିଞ୍ଚ ଗା ପନିଚେନ୍ତିଥିଲା. ଦାଂତେ ସିନ୍ଧୁ ଟୋନ୍ ମେରଗୁପଦୁତୁଂଦି. ତଃ ମିଶ୍ରମଂ ଏଜି ସ୍ନାଇଟ୍ ଲକ୍ଷ୍ମଣାଲନୁ ତର୍ଗିଶୁଟିଂଦି. ସିନ୍ଧୁ ପିଗ୍ରୋବ୍‌ର୍‌ପନ୍ ନିଵାରିଂଚଦଂଲୋ ଗ୍ରେଟ୍ ଗା ପନିଚେନ୍ତିଥିଲା. ଦୁରଦ ତର୍ଗିଶୁଟିଂଦି: ହେବନ୍ଦାନେ ମରିଯୁ ନିମ୍ନରନ୍ଦିଂ ରେଂଦୀଂଟି ମିଶ୍ରମଂ ଯାଂଟ୍‌ସ୍ନାଇଟ୍ ଗା ପନିଚେନ୍ତିଥିଲା. ଇହି ମୈନର୍ ବର୍ଣ୍ଣ, ରାଷ୍ଟ୍ରେନ୍ ମରିଯୁ ଦୁରଦ ପଂଟି ଲକ୍ଷ୍ମଣାଲନୁ ନିଵାରିଶୁଟିଂଦି. 5. ନେଚୁରଲ୍ ସିନ୍ଧୁ ଟୋନ୍‌ରିକ୍ ଗା ପନିଚେନ୍ତିଥିଲା. ଇହି ଚର୍ଯ୍ୟାନିକି ପନିଚେନ୍ତିଥିଲା. ଦାଂତେ ଚର୍ଯ୍ୟାନିକି ମରିଯୁ ପଦୁତୁଂଦି. ଦାଂତେ ଚର୍ଯ୍ୟାନିକି ମରିଯୁ ପଦୁତୁଂଦି. 6. ସିନ୍ଧୁ କ୍ଲେନ୍ସର୍: ତଃ ରେଂଦୀଂଟି ମିଶ୍ରମଂଲୋନେ ନେଚୁରଲ୍ ସାମର୍ଜ୍ଯାନ୍ ପଲ୍ ଚର୍ଯ୍ୟାନାଲନୁ ତର୍କମକ୍କାନେଲା ଚେସି ମଲିନାଲନୁ ତର୍ଗିଶୁଟିଂଦି. ମରିଯୁ ଚର୍ଯ୍ୟାନାଲନୁ ମୂଳମକ୍କାନେଲା ଚେନ୍ତିଥିଲା. ଇହି ଡେଙ୍ ଗା ଚର୍ଯ୍ୟାନାଲନୁ ପାତ୍ରମାନ୍ ଚେସି, ସିନ୍ଧୁ କ୍ଲେନ୍ସର୍ ଗା, ପୋଟ୍‌ଗା କନବଦେଲା ଚେନ୍ତିଥିଲା. 7. ସିନ୍ଧୁ କଂଢିପନ୍: ତଃ ରେଂଦୀଂଟି କାଂବିନେଷ୍ଟନ୍ ନୂନେତୋ ବିଧିର ରକାଳ ସିନ୍ଧୁ ଇନ୍ଦ୍ରଜିତ୍‌ନ୍ତି ନିଵାରିଶୁଟିଂଦି, କ୍ରିମିଲ କୁଟ୍ଟାଙ୍ଗା ନିଵାରିଶୁଟିଂଦି, ରିଂଗ୍ ହାର୍ଟ୍‌ଗା, ଅଲଟ୍‌ଲାନ୍, ପୁଲିପୁରନ୍ ନିଵାରିଶୁଟିଂଦି.

## డయాబెటీస్ బాధితులు

# కొబ్బలనీశ్వరు తంగించా.. లేదా?



డయాబెటీన్.. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువ మంది ఈ సమస్యలో బాధపడుతున్నారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధి అయిన డయాబెటీన్ మన శరీరంలోని అన్ని ఆర్డాన్స్ పైన తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. డయాబెటీన్ బారిన పడినవారు జాగ్రత్త తీసుకోకుంటే తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొపులసి వస్తుంది. డయాబెటీన్ బాధితులూ జాగ్రత్త ముఖ్యంగా డయాబెటీన్ బాధితులు దీర్ఘకాలంలో గుండెజబ్బులను, మూత్రపిండాల వ్యాధులను, నరాల సంబంధిత జబ్బులను, కంటి చూపు కోల్చేవడం వంటి సమస్యలను ఎదురుంచారు. అందుకే డయాబెటీన్ బారిన పడినవారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతారు. జీవనశైలి మార్పుకోవాలిన అవసరం ఉండని, ఆహారపు అలవాట్లు కూడా మార్పుకోవాలని చెపుతారు. డయాబెటీన్ బాధితులు కొబ్బరినీళ్ళు తాగాచ్చా? డయాబెటీన్ బారిన పడినవారు చాలామంది ఏది తినాలన్నా, ఏది తాగాలన్న విపరీతంగా భయపడతారు. కొంతమంది డయాబెటీన్ బాధితులు కొబ్బరినీళ్ళు తాగాలన్న భయపడుతూ ఉంటారు. అసలు డయాబెటీన్ బాధితులు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగావచ్చా? తాగకూడదా అనేది ప్రస్తుతం తెలుసుకుండాం. డయాబెటీన్ బాధితులు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగావచ్చు. అయితే రోజుకు ఒకటి నుంచి రెండు కప్పులు కొబ్బరి నీళ్ళు మాత్రమే తాగడం మంచిది అంతకంటే ఎక్కువ కొబ్బరి నీళ్ళు డయాబెటీన్ బాధితులు తాగకూడదు. మగర్ కంట్రోల్ లో లేనివాళ్ళు కొబ్బరినీళ్ళు తాగితే ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను పెంచి డయాబెటీన్ ను నియంత్రణలో లేకుండా చేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్ళు తక్కువ క్యాలరీల పాసీయం అయినప్పటికీ టైప్ 1 టు డయాబెటీన్ తో బాధపడే వారికి, రక్తంలో గ్రూకోజ్ నియంత్రణలో లేనివారికి కొబ్బరి నీళ్ళను ఎక్కువగా తాగడం మంచిది కాదని చెబుతారు. కొబ్బరినీళ్ళు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లతో నిండి ఉండి, శరీరానికి హాని చేసే ప్రీ రాడికల్ నుంచి కాపాడటానికి సహాయ పడతాయి. కానీ డయాబెటీన్ బాధితులు మాత్రం ఏటిని మితంగానే తీసుకుంటే మంచిది. ముఖ్యంగా కొబ్బరి నీళ్ళలో పాటాషియం, మెగ్నెషియం మరియు ఎలఫ్రోలైట్స్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరి నీళ్ళలో ఉండే మంచి పోషకాలు అయిన ముఖ్యంగా పాటాషియం రక్తపోటు తగ్గటానికి దోహదం చేస్తుంది. గుండె జబ్బులను నియంత్రిస్తుంది. వ్యక్తి ఆరోగ్య ఫీటి, తాగే క్యాంటిటీ ఆధారంగా మగర్ లెవల్స్ శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను కొబ్బరి నీళ్ళ మెరుగు పరుస్తాయి. అయినప్పటికీ కొబ్బరి నీళ్ళను తాగే విషయంలో డయాబెటీన్ బాధితులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మధుమేహం ఉన్న వారి విషయంలో వారు కొబ్బరి నీళ్ళను తీసుకునే క్యాంటిటీ, వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్య స్థితి పైన ఆధారపడి పరిస్థితి ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్ళ వ్యాఖ్యానాలు కార్బాక్రూకాగట్టే వున్నారి



# చిరును ట్రైల్ మాస్టర్ చేసిన అగిల్ రావిపూడి



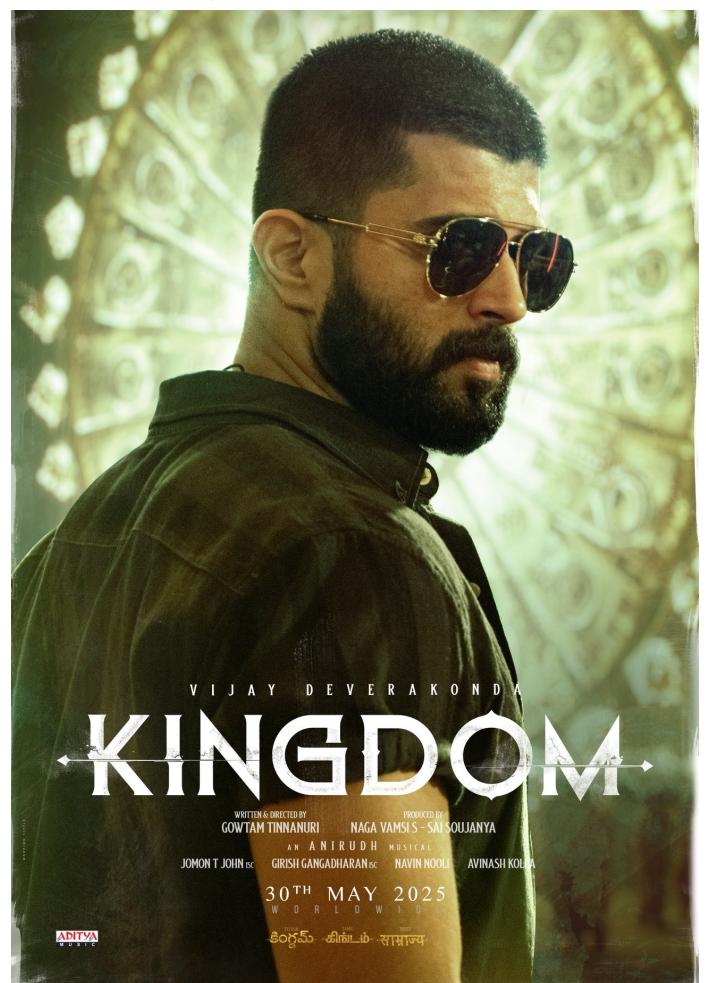
అనిల్ రావిపూడి దర్జకత్వంలో మెగాస్టేర్ చిరంజీవి హీరోగా ఓ సినిమా రూపొందుతున్నది. సంక్రాంతికి వస్తున్నాం మూవీ తర్వాత అనిల్ రావిపూడి కాంబోలో వస్తున్నా ఈ సినిమాపై ఇప్పటి నుండే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ సినిమాను భారీ చిత్రాల నిర్మాణ సంస్థ ప్లేన్ ట్రైన్స్ బ్యాంకర్ పై సాపు గారపాటి, సుఖిత్ కొణిదెల సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. చిరు సరసన నయనతార హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా ఘాటింగ్ ముస్టోలో జరుగుతోంది. చిరంజీవి, కేధరీన్ మరియు నయనతార కాంబినేషన్లో ముఖ్యమైన సన్నిఖేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నాడు దర్జకుడు అనిల్ రావిపూడి. అయితే ఈ సినిమాలో మెగాస్టేర్ చిరు సూల్ లో పిల్లలకు అటలు నేర్చించే డ్రైల్ మాస్టర్ పాత్రలో కనిపించబోతున్నాడు. బాలయ్యను కేర్ టేకర్ గా వెంకి ని కావ్ రోల్ లో చూపించి మెప్పించిన ఈ యంగ్ డైరెక్టర్ ఇప్పుడు చిరును డ్రైల్ మాస్టర్ గా చూపిస్తున్నారు. ఈ సినిమాతో వింటేజ్ చిరు మరోసారి ప్రేక్షకులను అలరిస్తాడని మెగా ఫ్యాన్స్ భావిస్తున్నారు.



మాన్ మూర్జిక్ స్పృహలిష్ట్ భీమ్స్ సిసిరోలియో సంగీతం అందిస్తున్న చిరు అనిల్ సినిమాను 2026 నంక్రాంతి కానుకగా రిలీజ్ చేస్తామని ఇదివరకే ప్రకటించారు మేకట్ట. అందుకు అనుగుణంగానే ఘూల్ ను వక వక ఫినిష్ చేస్తున్నారు. భారీ అంచనాల మధ్య వస్తున్న చిరు ? అనిల్ కాంబో ఎంతటి సంచలనం స్పష్టిస్తుందో చూడాలి.



**ଜୀବ୍ରି 25ଟୁ କିଂଗିଙ୍ଗମ୍ ଲାଟ୍ ଅଯ୍ୟିଦା?**



విజయ్ దేవరకొండ కెరీరో తెరకెక్కుతున్న అత్యంత కీలకమైన చిత్రం 'కింగ్డమ్'. తాజా సమాచారం ప్రకారం, 'కింగ్డమ్' సినిమా జూలై 25న, శుక్రవారం విడుదల కానుండని ఓ వార్త వైరల్ అవుతుంది. అధికారికంగా ఈ విషయంపై మేకర్స్ ప్రకటించనప్పటికీ, ఆ దేట్కే సినిమాను ప్లాన్ చేశారని ప్రచారం సాగుతోంది. పాన్ ఇండియా స్టోంఱ్లో విడుదలవుతున్న ఈ ప్రాజెక్ట్పై ప్రేక్షకుల్లో భారీగా అంచనాలు ఉన్నాయి. గతంలో లైగర్, ఫ్యామిలీ స్టార్ వంటి ప్లాట్స్ కారణంగా.. విజయ్ మార్కెట్ మించ చాలా ప్రభావం పడింది. ఈ నెపథ్యంలో 'కింగ్డమ్' ద్వారా తన కెరీరు మళ్లీ పైకి తీసుకెళ్లాలన్న నమ్మకంతో విజయ్ అడుగులు వేస్తున్నాడు. ఇక ఈ చిత్రానికి జెర్సీ వంటి హాట్స్ ను అందించిన గౌతమ్ తిన్నమారి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. విజయ్ దేవరకొండ కెరీరోనే ఇది అత్యధిక బ్లూడెట్ కలిగిన పాన్ ఇండియా చిత్రం. ఇక ఇప్పటికే విడుదలైన తీజర్ సినిమాపై భారీ హైప్సు క్రియేట్ చేయగా. విజపర్స్, బ్యాక్టోండ్ స్టోర్స్, విజయ్ లుక్ అన్నీ కలిసి సినిమాపై పాజిటివ్ బజ్ తెచ్చాయి. అయితే, తీజర్ తర్వాత ఎలాంటి ప్రమాణంల మెటీరియల్ విడుదల కాలేదు. పాటలు, ప్రైలర్ లేదా మిండియా ఈవెంట్స్‌పై ఎటువంటి ఆప్టడేట్లు లేకపోవడం కొన్ని అనుమానాలు మొదలయ్యాయి. సాధారణంగా ఇలాంటి భారీ చిత్రాలు విడుదలకు రెండు నెలల ముందే సాంగ్స్, ఈవెంట్స్ మొదలవుటాయి. కానీ 'కింగ్డమ్' మేకర్స్ ఇప్పటికీ ప్రమాణంల్ కార్బూకమాలపై మౌనమే పాటిస్తున్నారు. ఫ్యాన్స్ మాత్రం చిత్రయూనిట్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన కోసం ఆతురతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. తన కెరీరును మళ్లీ నిలబట్టుకోవాలనుకునే విజయ్ దేవరకొండకు ఈ సినిమా ఎంతో ముఖ్యం. మరి ఏం జరుగుతుందో చూడాలి.

# ಕೀರ್ತನಾ ಕವಿಸಂ ಯಾಜಿತ್ಯಾಗಂ



Printed and Published and Owned by **Dr. K. HARINATHA REDDY** on behalf of **Abhyudaya Publications**, cell : 098483 34101, Printed at Abhyudaya Publications, D. No. 203 IIInd Floor, SOMA Arcade, Raj Theater Road, Kurnool - 518004, Kurnool Dist., Andhra Pradesh and Published From **Abhyudaya Publications**, D. No. 203 IIInd Floor, SOMA Arcade, Raj Theater Road, Kurnool - 518004, Kurnool Dist., Andhra Pradesh, **Editor : Gudur Gopal, RNI No. APTEL/2012/46940**, e-mail: [sreechakratelugu@gmail.com](mailto:sreechakratelugu@gmail.com).