





కరాటీలో ప్రతిభ కనబలంచిన వారికి ప్రసంగ పత్రాలను అందజేసిన ఎమ్మెల్యే తెల్లం.



సీ కే హైస్ భూటాది కొత్తగూడం జిల్లా ప్రతినిధి, (సాయ కౌలిక), దిసెంబర్ 15, జిల్లాలో పర్యాటక రంగ అభివృద్ధిలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాలీల్ చౌపత్తే టైం వాటర్ ప్రోజెక్ట్ బ్యాంకం మధ్య స్థాపించారు. పం పర్యాటక బ్యాంకం జిల్లాలో విస్తరించారు. ఈ పర్యాటక రంగం అభివృద్ధి కేసంలో చేపడున్న పనిలు మరియు తీసుకోవలసిన పర్యాటక గంగిల్లిని వివరించారు. అనంతరం కిన్నెరసాని ప్రోజెక్ట్ లో భేటు లో ప్రయాణించి అనంద స్టేప్సిపం సందర్శించారు. ప్రోఫెసర్ రామ్రా కిన్నెరసాని అభయారణ్యం అందాలను బ్యాండ సభ్యులు విచ్చించారు. జిల్లా కిల్ పార్క్ ప్రోజెక్ట్, బాతుల పెర్క్ సు పరిశిలించారు. అనంతరం కిన్నెరసాని ప్రోజెక్ట్ కే టీ పిచ్చి కిల్ కాలులో స్టైన్ ప్రాంగం వారికించారు. అనంతరం భీరాలం లో సీ సీతాకూమరపంచన్యాసి వారి ద్వారా ప్రాంగం నందర్శించారు. తదుపరి గోవాల్ ఘాట్ సు సందర్శించారు. అనంతరం భీరాలం ఏపీవి పరిధిలో నిర్విష్టస్తులుని గిరిజన మాటలించించారు. ఈ సందర్శించారు. గిరిజనలు పెంచుల సంపూతి సాంపొదాయాలు. గిరిజనలు ఉపయాగించే పసుపులు మరియు గిరిజనల ప్రత్యేక పంటకాల గురించి బ్యాండాలకు కలెక్టర్ వివరించారు.

ఈ సందర్శించారు ఎమ్మెల్యే దాక్టర్ తెల్లం వెంకటరావు మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల దశ సుందర్శించారు. కార్పుల క్రెప్సులు కొత్తండ్రాల స్టేప్ దోషాదిపడేలా ఎంతో మందిని కరాటీ వీపులూ కిల్ ప్రాంగంలును విచ్చుకొనియారు.

ఈ కార్బూకమంంలో లోర్లో అర్ధచెర్చలు, ప్రతినిధులు, కరాటీ శిక్షకులు, విద్యార్థులు, పలువురు నాయకులు, కార్బూక్రూలు పాల్గొన్నారు.

## మునంగా దత్త జయంతి



పలమనేయ దిసెంబర్ 15 సీ కే హైస్: పలమనేయ పట్టణంలో, బసవర్ష కట్టిని వీటినీ, బసవర్ష గుడి యందు, ఉత్తి భగవద్గిత తరగతులు కొస్టాపీక ఉపాధ్యాయులైన పట్టిని వీటినీ చేసి విష్ణువీచందులును విషయం అందరికి తెలిసింది.

ప్రతి ఆదివం ఉత్తి భగవద్గిత తరగతులు విష్ణువీచు ఆశ్చర్యంలుని విషయం ఈ కొస్టాపీక ఉపాధ్యాయులు కటోజుల దత్త జయంతిని మరియు భగవద్గిత జయంతిని అత్యంత ఫుసంపు విచ్చార్థులని అందించారు.

ప్రమాణ్యాయ స్టోపికి ప్రాంగంలు, పారికి చేసి ప్రసాద విచ్చార్థు. భగవద్గిత కటోజుల దత్త జయంతిని అందించారు.

భగవద్గిత కటోజుల దత్త జయంతిని అందించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో లోర్లో అర్ధచెర్చలు, ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు. ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.

ఈ కార్బూకమంంలో ఉపాధ్యాయులును పలువురు ప్రతంజించారు.





ఇల్లు, ఇంటి స్థలం కోల్పోయిన బాధితులకు డబల్ బెడ్రూమ్ ఇల్లు కేటాయించి ఆదుకోవాలి.



సీ కే స్వాన్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జీల్లా ప్రతింధి, ( సాయి కౌణిక ), డిసెంబర్ 15,

భద్రాద్రాలం గ్రామ పంచాయితీ కి ఇంటి పన్ను వెలిపు సొంత ఇల్లు కోల్పోయిన మాకు దుఱుల్ బెడ్రూమ్ ఇల్లు ఇష్టవ్యాహి అంటా ఆదివారం స్థానిక రాజీవ్ నగర్ వాసులు డబల్ బెడ్రూమ్ ఇండ్ మాందు వంట వార్గు కార్బూకమం చేసేను మా ఇల్లు మాకు ఇష్టవ్యాలని ప్రథ్యుత్సాహి వేడుకున్నారు. భద్రాద్రాలం ఏటిచీప్ కార్బూలయం వెనక రాజీవ్ కాలలీ, (మనుశోఖుల చెరువు ) ప్రాంతంలో గత ఇష్టవ్ సంపత్తుల నుంచి నిసిస్సు 16 కుటుంబాల ఇల్లు, ఇంటి స్థలాన్ని ప్రథ్యుత్సాహి అధికారులు బలబంచంగా భాగీ చేయించి దండు దీన్ రూమ్ ఇల్లు నిర్మించడం జిరిగిన నిర్మాణం జిల్లానికి తార్కాఫ్ మీ అందరికీ ఈ కుటుంబాల ఇంట్లు ఇష్టవ్యాహి అప్పటి తుమ్మిల్లో క్రీనివాన్ పహి ఇష్టవ్యాహి, కానీ ఇష్టవ్యాహి వేరెన్నెర్కుండల రాజులు రాజులు ఈటిచీప్ కుటుంబాల ఇంట్లు జరుపుతు లేవ్వర్ సహాయంతో తరలిస్తున్నారు. ఒక్కస్ట్రీ లేవ్వర్ కు రూ.3000 నుంచి రూ.5000 వరకు ఇష్టుకొని లక్ష్య సంపాదిస్తున్నారు. ఇంత తత్కాలం ఇయుగుతున్న సంభంధిత అధికారులు పర్మించుకోపడంతో పలు అనుమాలు తావిస్తున్నారి ప్రజలు ఆంశికాన్నారు. ఇంత కేస్లం కోల్పోయిన బాధులు తైన మాకు దబల్ దీన్ రూమ్ ఇల్లు కేటాయించాలని నిరు కేటాయించిన మాకులాను అయికోవాలి చిజ్యుల్ చేస్తున్నామని ఇల్లు కోల్పోయిన మేము అనేక సంపత్తులాగా అర్థిలు క్రెప్లెక్ చాలా ఇష్టించి పదుపులుని ఇన్నారు. మేము అనేక సాధువులు ప్రథ్యుత్సాహి అధికారులు చేసేకుముని ప్రథ్యుత్సాహి, ప్రథ్యుత్సాహి అధికారులు అనేకసాధువుల దబల్ దీన్ రూమ్ ఇల్లు ఇష్టవ్యాహి వోమిలిన ఇష్టుకొని ఇల్లు కలక్టర్, రాంగ్ గ్రూప్ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొగుల్లోచి త్రీనివాసర్ పాట్ వేస్తున్నారు. గాలి, నిర్మాణ ఇష్టవ్యాహి వోమిలిన ఇష్టుకొని ఇల్లు కలక్టర్, రాంగ్ గ్రూప్ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొగుల్లోచి త్రీనివాసర్ పాట్ వేస్తున్నారు. ఇంత తత్కాలం ఇయుగుతున్న సంభంధిత అధికారులు పర్మించుకోపడంతో పలు అనుమాలు తావిస్తున్నారి ప్రజలు ఆంశికాన్నారు. ఇంత కేస్లం కోల్పోయిన బాధులు తైన మాకు దబల్ దీన్ రూమ్ ఇల్లు కేటాయించాలని నిరు కేటాయించి మాకులాను అయికోవాలి చిజ్యుల్ చేస్తున్నామని ఇల్లు కోల్పోయిన మేము అనేక సంపత్తులాగా అర్థిలు పదుపులుని ఇన్నారు. మేము అనేక సాధువులు ప్రథ్యుత్సాహి అధికారులు చేసేకూడు మాకు దబల్ దీన్ రూమ్ ఇల్లు ఇష్టవ్యాహి వోమిలిన ఇష్టుకొని ఇల్లు కలక్టర్, రాంగ్ గ్రూప్ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొగుల్లోచి త్రీనివాసర్ పాట్ వేస్తున్నారు. గాలి, నిర్మాణ ఇష్టవ్యాహి వోమిలిన ఇష్టుకొని ఇల్లు కలక్టర్, రాంగ్ గ్రూప్ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొగుల్లోచి త్రీనివాసర్ పాట్ వేస్తున్నారు. ఇంత తత్కాలం ఇయుగుతున్న సంభంధిత అధికారులు పర్మించుకోపడంతో పలు అనుమాలు తావిస్తున్నారి ప్రజలు ఆంశికాన్నారు.

## రాదీ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు



సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు



సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ కే స్వాన్ విశాఖపట్టం ప్రతింధి ( రచికమార్ ) డిసెంబర్ 15 : వన్ టోన్ పీటర్లకు కాన్విలింగ్ ఇస్తున్న వన్ టోన్ సీవి జీడీ బాబు

సీ క



## ధైర్య నగరానికి ఏమైంది..

# వర్షాలు పదుతున్నాయి.. జ్వరాలు, జలుబు రాకుండా తీసుకోవాలిన జాగ్రత్తలు ఏంటే



వర్షాకూలం వచ్చేసింది. ఇప్పుడిప్పుడే చిన్న జల్లలు కాస్తా.. వర్షాలుగా మారుతున్నారు. ఈ కాలంలో రోగినిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. వాతావరణంలో మార్పులు కూడా రావచ్చ. ఘోర, దగ్గర, జలబు లాంటి ఇతర వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా వర్షాకూలంలో అడనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వాటిని నివారించేందుకు చిట్టాలు కూడా చాలానే ఉన్నాయి. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, గొంతునొప్పి, దగ్గర, జలబు మినహా దాదాపు ప్రతిదీ రుతుపవనాల్లో ఆఫ్సోదకరంగా ఉంటుంది. వేడి, తాజా అనుభూతి నుంచి ఉపశమనంతో పాటు, రుతుపవనాలు ఈ వ్యాధులకు కారణమయ్యే చాలా సూక్ష్మజీవులను కూడా తీసుకువస్తాయి. వైరల్ జ్యోరం అంటువ్యాధి, జ్యోరం, సాధారణ ఘోర, కడుపు సమస్యలు, పైన్ ఘోర వంటి ఇన్ఫెక్షన్లకు ఈ కాలం మరింత దోహదం చేస్తుంది. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ అత్యంత సాధారణ లక్షణం జ్యోరం. జ్యోరం అనేది సాధారణంగా మీ శరీరం ఒక రకమైన బ్యాక్టీరియా లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్తో పోరాడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నదనే సంకేతం. ఈ వర్షాకూలంలో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను అరికట్టడంలో సహాయపడే కొన్ని ప్రభావపంతమైన చిట్టాలేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

## 1. పరిశుద్ధత

సరైన పరిశుద్ధత పాటించడం వల్ల వర్షాకూలంలో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ను నివారించవచ్చ. భోజనానికి ముందు, తర్వాత, తుమ్ములు, దగ్గర, పెంపుడు జంతువులు, తోట పని, వాషిరూమ్ ని ఉపయోగించడం లాంటి పసులు చేయడం సాధారణమైన విషయమే. కాబట్టి తినే ముందు, తర్వాత మీ వేటులును

కడుకోఫ్పడం మర్చిపోకండి. అలాగే, బ్యాస్టిరియు వ్యాపి చెందకుండా ఉండటానికి మీరు మీ గాయాల కాకుండా చూసుకోండి.

**2. ఇంట్లో వండిన ఆహారాన్ని తినండి**

మీరు తినే ఆహారమే, మీకు వైరసులు, ఇన్సెప్ట్సులను కలిగిస్తున్నదన్ను విషయం మర్చిపోకండి. వర్షాకాలంలో మీ రోగినిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాన్ని తినడ మంచిది. ఈ కాలంలో బయటి ఆహారాన్ని తినడ మానుకోండి. ఇది చాలా సూక్ష్మికముల సంతానోత్పత్తి చేయడంతో అపరిష్కరించాలంగా ఉండిపోయే అవకాశం ఉండి వర్షాకాలంలో కట్ చేసిన పండ్లు, కూరగాయలన తినకుండా ఉండాలని కూడా సలహా ఇస్తారు.

**3. ప్రైండ్రెటెడ్ గా ఉండండి**

మిమ్మల్ని మీరు బాగా ప్రైండ్రెటెడ్ గా ఉంచుకోవడ అనేది మెరుగైన ఆరోగ్యానికి ఉత్తమ చిట్టాన్ని ఇంచు ఎల్లప్పుడూ మీకు అనుకూలంగా పని చేస్తుంది. ఇది మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాకుండా ఇది వ్యాధులు రాకుండా చేస్తుంది, బరువు తగ్గడానికి సహాయం చేయడంతో పాటు, ప్రైండ్రెటెడ్ గా ఉండడంల్లో పల్ల జెర్మ్స్, ఇన్సెప్ట్సులతో పోరాడడంల్లో సహాయపడుతుంది.

**4. బాగా నిద్రపోండి**

ఆరోగ్యకరమైన రోగినిరోధక శక్తికి మంచి రాత్రి నిప్పుటానికి ముఖ్యం. నిద్రను కోల్సేవడం లేదా రోజుకు అరుగంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం పల్ల నిద్ర లేమిదారి తీయవచ్చు. తద్వారా మీరు అలసిపోయినట్టు అలసటతో ఉంటారు. ఇది మీ శరీరాన్ని బలహీనంగా చేస్తుంది. అంటువ్యాధులు, వైరల్ ఫీవర్స్ అంటుకునే అవకాశం కూడా చాలా ఉంటుంది.

చూసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

**6. వంట చేయదానికి ముందు పండ్లు,**  
**కూరగాయలను కడగాలి**

సీజన్స్తో సంబంధం లేకుండా ఇది ఎప్పుడూ పాటించాలిన ఒక ముఖ్యమైన చిట్టాగ్ని వంట చేయదానికి ముందు, కూరగాయలు, పండ్లను బాగా కడగాలి. పండ్లు, కూరగాయలు మీ దగ్గరకు వచ్చే కన్నా ముందు, అవి దుమ్ము, ధూళి, హోనికరమైన బ్యాక్టీరియాకు గురవుతాయి. ఇవి వైరల్ జ్వరం, ఇస్టెక్షన్లను కలిగిస్తాయి.

**7. జలబు లేదా జ్వరంతో**  
**బాధపడుతున్నప్పుడు పంచకోవడం**  
**మానుకోండి**

పైన చెప్పినట్లుగా, వైరల్ జ్వరం అంటువ్యాధి. మీరు ఇప్పటికే ఇస్టెక్షన్తో బాధపడుతున్నట్లుయితే లేదా జలబు లేదా దగ్గుతో బాధపడుతుంటే, మీ ఆహారం, పాసీయాలను ఎవరితోనూ పంచకోవద్దు. వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి నుంచి ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిగా మారదానికి కొన్ని సూక్ష్మకిములు మాత్రమే అవసరం.

**8. నివారణ కంటే నివారణ ఉత్తమం**  
వర్షాకాలంలో మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి. వేడి సూప్లు, పులియబెట్టిన ఆహారాలు, ఎండిన పండ్లు, గింజలు, అకు వచ్చని కూరగాయలు వంటి కొన్ని రోగినిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలతో మిమ్మల్ని మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోండి. ఘ్రా వ్యాస్టిన్నని పొందండి. మీ చుట్టూ ఉన్న ఇతరులను కూడా అదే విధంగా చేయమని ప్రోత్సహించండి.

— **www.vincentvanquinten.com** —

# బరువు తగ్గాలి... లేకపోతే ఎన్ని సమస్యల్లో!

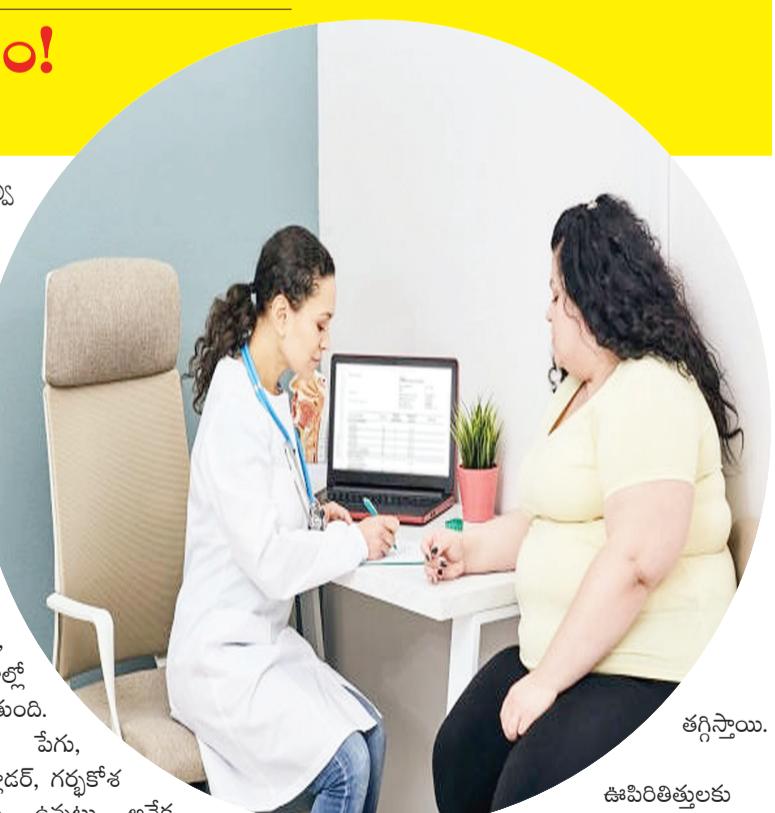
200 కోట్లకు చేరువలో అధికబరువుతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య

# 650 మిలియన్ల మంది ఊబకాయులే!

---

హోర్ట్ డిసెంబర్ లు, క్వాన్స్ రక్కు అధికబరుపులు

ಈ ಬಕ್ಕಾಯಲನು ಎಂಬೂದ ಮಧುಮೊಂ



452

అనుసంధానమైన  
స్వస్థాలను కుచించుకుపోయేలా  
ం తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆహారం

శ్వాసనాళాలను కుచించకపోయేలా  
చేస్తాయి. ఊబకాయం తగ్గించుకోవడానికి సరైన ఆహారం  
తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం  
సులువైన మార్గాలు. చక్కెర, కొవ్వు ఉంటే ఆహారం  
పరిమితంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. పవ్వుధాన్యాలు,  
తుంఢాన్యాలు, పుఢి చేయని ఆహార పదార్థాలు, ప్యాక్జెక్ట్ పుడ్  
కు రూపుండా ఉండాలి

పిశ్చర్య మినన్  
షైల్ గేమును  
ఎలా  
చంపాలీ  
చూపుతుంది



# కాన్సెట్‌టిక్ సర్కరీలపై కృతి సనోన్ అభివృద్ధయమిద్

‘మీమీ’ చిత్రంతో జాతీయ అవార్డు అందుకోవడం కృతి కెరీర్ కి కీలక మలుపు. ఆ తర్వాత పాజిటివ్ వైబ్స్ మొదలుయ్యాయి. అంతకుమందు వచ్చిన ఆధిపత్రువు పరాజయాన్ని కూడా ఎవరూ టైంచుకోలేదు. ఆ తర్వాత  $\% - \%$ కూ  $\% - \%$  సినిమాతో టీవ్ బ్లూక్ సాఫ్ట్ అందుకోవడం కృతికి కెరీర్ పరంగా కలిసాసోంది. ఇలాంటి ప్రతిమమైన దశలో, కీలక సమయంలో ఈ బ్యాప్టిస్టుల నిరూతగాను ఆరంగీటుం చేసింది. కృతి తాజాగా ఎల్లె మ్యాగ్జైన్ కవర్ మాట్ లో మెరుపులు మెరిపించింది. అందుకు సంబంధించిన సోఫ్ట్-ఎంస్ — రెష్ట్రెక్షన్ —

## ఫోటోగ్రాఫ్స్ వైరల్ గా

మారుతున్నాయి.  
 కృతి సనన్ నటించి  
 నిర్మించిన %-%దో  
 పట్టి%-% ఈ రోజు  
 నెట్టిక్కులో విడుదలైంది.  
 కృతి పూర్తి స్వింగ్‌లో  
 తన చిత్రాన్ని ప్రమాణ్  
 చేస్తోంది. ఇటీవలి  
 ఇంటర్వ్యూలో  
 బొటాన్, కాస్ట్రోటీక్  
 సర్జరీల గురించి  
 మాట్లాడింది. తాను  
 అందంగా

కనిపించడం కోసం..

ముఖ్యంగా చిత్ర పరిత్రమలో  
ఉండటం వల్ల ఒత్తిడిని  
అనుభవిస్తున్నానని అంది. అయితే  
అందం కోసం చికిత్స తీసుకునే  
వారి గురించి, కాస్పైటీక్  
మార్పులకు లోనయ్య వారి గురించి

తాను తీర్చు చెప్పనని  
వ్యాఖ్యానించింది. యుపతులు  
ఇప్పుడూ పరిపూర్ణంగా కనిపించాలనే  
వడం తనకు ఇష్టం లేదని కృతి  
యించుకోవడం అనేది వారి ఇష్టం.  
ను. మీ శరీరంలో కొంత భాగాన్ని  
ఇందనిపిస్తే అది మీ ఇష్టం. అప్పుడు  
నిర్దయంతో ఏం పొరపాటు జరిగినా  
దా

ಎಲ್ಲವುದೂ ವರಪ್ಪಾಗಿ ಕನವಂಚಾಲನ  
ಒತ್ತಿದಿನಿ ಅನುಭವಿಂದವಂ ತನಕು ಇಷ್ಟಂ ಲೇದನಿ ಕೃತಿ  
ತೆಲಿಪಿಂದಿ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೊಂಬಕ್ಕೋವಡಂ ಅನೆದಿ ವಾರಿ ಇಷ್ಟಂ.  
ದೀನಿನೈ ನೇನು ತೀರ್ಪು ಚೆಪ್ಪನು. ಮೀ ಶರೀರಂಲ್ಲಿ ಕೊಂತ ಭಾಗಾನ್ನಿ  
ಮಾರ್ಪಡಂ ದ್ವಾರಾ ಬಾವಂಟುಂದನಿಹಿಸ್ತೇ ಅದಿ ಮೀ ಇಷ್ಟಂ. ಅವುದು  
ಅದಿ ಮೀ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಯಂ. ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಯಂತೋ ಏಂ ಪೊರಪಾಟು ಜರಿಗಿನಾ  
ಎಡುರ್ಕೊಳ್ಳಿಂದಿ ಕೂಡಾ  
ಮೀರೇ.. ಅನಿ ಕೃತಿ  
ಅಂದಿ.



మీ జీవితం

మీ శరీరం, మీ ముఖం. నేను దానికి తీర్చు ఇవ్వలేను. యువతులు ఎల్లప్పుడూ పరిపూర్కంగా కనిపించాలనే ఒత్తిడిని అనుభవించకూడదని నేను ఆర్థం చేసుకున్నాను. ఎవ్వరూ ఎప్పుడూ పరైక్కగా కనిపించరని తాను కూడా అలా లేనిని వివరించింది. మీరు వ్యాసిటీపై అధారపడిన ఇలాండి వ్యతిలో ఉంటే కొంతెనా అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు! అని కృతి

చెప్పింది.

అన్నయైక్క  
ఫోషపున్ సెన్లు  
ఎల్లప్పుడూ  
పాయింట్లో  
కుంటుంది

# కమర్సియల్ సినిమా.. చెప్పి మరీ పిచ్చేక్కించిన బన్నీ!

పకాన్ స్టార్ అల్లు అర్చున్ “ప్పు 2” సినిమాతో బాక్స్ బోస్ వద్ద జాతర మాన్ చూపిస్తున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రెండు రోజుల్లోనే రూ. 449 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించారు. ట్రిండ్ చూస్తుంటే తక్కువ రోజుల్లో 1000 కోట్ల మైల్ స్టోన్ క్లబ్ సినిమాగా రికార్డ్ క్రియేట్ చేసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. నిజానికి క్రిటిక్స్ నుంచి ఈ స్టోన్లో కు యునాసిమన్ గా పాజిటివ్ రిప్యూలు ఏమీ రాలేదు. అయినా సరే పుప్పురాజ్ వసూళ్ల వేటలో ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో బస్సీ గతంలో రిప్యూ రైటర్స్, కమర్రియల్ సినిమాల గురించి మాట్లాడిన ఓ వీడియో ఇప్పుడు నెట్లోంట కైరల అవుతోంది. ‘డిస్ట్రిక్షన్ దుహ్వాద జగన్నాథం’ సినిమాకి మిక్స్ రిప్యూలు రావడంపై అల్లు అర్చున్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో స్పుందిస్తూ.. కమర్రియల్ సినిమాల గురించి విశ్లేషించారు. “ఆలోస్ట్ రిప్యూ రైటర్స్ ఎవరికీ కమర్రియల్ సినిమా మీద రెస్పక్ట్ లేదు. ఒక సింగిల్ జోనర్ సినిమా చేయడం చాలా చాలా ఈజీ. ఒక మళ్ళీ జోనర్ సినిమా చేస్తే, ఇది లేదు అది లేదు అంటాం. కమర్రియల్ సినిమా అంటే డ్యాన్స్, పాటలు ఉండాలి.. అవి ఉంటే అది మూల్జికల్ జోనర్. పైట్స్ ఉంటే అది యాక్షన్ జోనర్. లవ్ ఉంటే అదో రొమాంటిక్ జోనర్. ట్రైస్టులు ఉంటే క్రిల్చర్ జోనర్. సెంటిమెంట్ ఉంటే డ్రామా జోనర్. వరల్డ్ వైడ్ గా ఇన్ని జోనర్ కలిసిన ఒక సినిమా ఏదైనా చెప్పుమనండి?”“ప్రటానిక్ లాంటి ఇంగ్లీష్ సినిమా తీసుకుంటే లవ్, డ్రామా వంటి ఒకటి లేదా రెండు జోనర్ కలిసి ఉంటాయి. అదే ఒక తెలుగు సినిమా లేదా సాత్ ఇండియన్ కమర్రియల్ సినిమా ఫార్మాట్ ని తీసుకుంటే, అది ఒకిజినాలిటిట్లో కూడిన మళ్ళీ జోనర్ ఫిలిం అవుతుంది. ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేని యునిక్ నెన్ మన సినిమాల్లో ఉంటుంది. కానీ మన యునిక్ నెన్ ని మనం ఓన్ చేసుకోవడం వల్ల వచ్చిన దరిద్రమే ఇది. కమర్రియల్ సినిమాల్లో ఉండే మరో యునిక్ నెన్ ఏంటంటే.. ప్రపంచంలో ఎక్కడా కూడా ఏ సినిమాలోనూ ఇంటర్వ్యూ అనేది ఉండడు”“ఎన్ని బుక్స్ ఉన్నా, యాక్షన్ ఉన్నా, ఎంతమంది ట్రైస్ట్ ప్లే రైటర్స్ ఉన్నా మనకి అఱ్పు కాదు. రీజన్ ఏంటంటే ఇంటర్వ్యూ పొయింట్ దగ్గర మనం సీట్లో నుంచి లేచి, మళ్ళీ వచ్చి కూర్చుని సినిమా చూస్తాం. ఇది చాలా యునిక్ పొయింట్. ఫారినర్ ఇండియాలో సినిమా చూసునుపుడు ఇంటర్వెల్ వసే.. ఏంటి మధ్యలో సడన్ గా సినిమా ఆపేసారు? అనుకుంటారు. అది మన

కల్పర్.. మన యునిక్ నెన్న. మనం దాన్ని ఓన్ చేసుకోకుండా, ఎవడో తెల్లోడిలా తీటే గొప్ప సినిమా.. ఒక జోనర్ లో తీటే గొప్ప సినిమా. ఫాటోగ్రఫీ బాగుంటే గొప్ప సినిమా అంటుంటారు. కానీ మన విషయాన్ని మనం గొప్పగా అందంగా చెప్పుకుంటేనే అది గొప్ప సినిమా అవుతుంది” “ఇవాళ ప్రపంచమంతా, భారతదేశం మొత్తం కలిసి ‘బాహుబలి’ని గొప్ప సినిమా అన్నారు. ఎందుకంటే అది పాటలు, షైట్స్, కామడీ.. ఇలా అన్ని కలిసిన మల్లి జోనర్ ఫిల్మ్. అది మన బరిజానిలిటీ.. మన ఇండియన్ మెంటాలిటీ. మనకి ఒక వంటకం ఇస్తే సరిపోదు.. మనకి స్టీట్, హాట్, బిర్యానీ, డ్రింక్ అన్ని కావాలి. మనం సినిమా విషయంలోనూ అలానే

ఆలోచిస్తాం. అదే మన యునిక్ నెన్. దయచేసి మన కమర్సియల్ సినిమాని ఓఎస్ చేసుకొని, అర్థం చేసుకొని మళ్ళీ జోనర్ చిత్రాలను ప్రమాణించే సుకుంటే, మనం వరల్డ్ వైడ్ గా రీచ్ అవతాం” అని బస్టీ అన్నారు. అలనే “అల వైకుంఠపరమలో” టైంలోను అల్లు అర్పున్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో కమర్సియల్ సినిమా గురించి మాట్లాడారు. “కమర్సియల్ సినిమాలోనే నేను ఆ రిపోస్చెంట్ తీసుకొస్తా.. నేను ఆ డిగ్రీటీ తీసుకొస్తా.. కమర్సియల్ సినిమాతోనే పిచ్చెక్కిపోయేలా చేస్తా.. మంచి యాక్టర్ అని కాదు.. స్టార్ పెరఫార్మర్ అనిపించుకుంటా” అని బస్టీ వ్యాఖ్యానించారు. దీంతో పక్కనే ఉన్న త్రివిక్రమ తీసినిమాన్, సునీల్, నవదీవ్ క్లాప్ కొట్టారు. ఈ వీడియో కూడా ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది.

కమర్సియల్ సినిమాపై మొదచి నుంచే అల్లు అర్పున్ కి ఓ క్లారిటీ ఉండని నెబిజన్స్ కామెంట్లు చేస్తున్నారు చెప్పినట్టుగానే “పుపు 2” లాంటి కమర్సియల్ చిత్రాన్ని ఇండియన్ భాక్షణ్యిస్ దగ్గర టాప్ లో కూర్చోబెట్టాడు అని అంటున్నారు. “పుపు 1” సినిమాతో నేపసంల ఫిలిం అవార్డ్ అందుకున్న విషయాన్ని గుర్తు చేస్తున్నారు. కమర్సియల్ మాహితోనే ఉత్తమ నటుడిగా జాతీయ పురస్కారాన్ని సాధించాలని టార్డెట్ గా పెట్టుకున్నట్లు బస్టీ ‘అన్ స్టాపబుల్ టాక్ పోలో’ చెప్పారు. ఇప్పుడు చెప్పి మరీ అదే కమర్సియల్ సినిమాతో పిచ్చెక్కిపోయేలా చేయడం విశేషం.