

# జయభేరి

ఎడిటర్ మోతె రఘు తిరుపతి రెడ్డి  
మేడ్చల్ - మల్కాజిగిరి | బుధవారం 01-04-2026  
Medchal - Malkajigiri | Wednesday 01-04-2026

ప్రజల పక్షాన అక్షర యజ్ఞం

సంపుటి : 02 | సంచిక : 304  
పేజీలు : 8 | వెల : 5  
Vol. 02 | Issue 304 | Pages : 8 | ₹ : 5

Follow: jayabherinews



2 లో

## పొంగులేటి టార్గెట్ వెనుక... ఎం జరుగుతోంది

- బిఆర్ఎస్ పెద్దలు పొంగులేటి అక్రమ మెనింగ్ పై హాస్ కమిటీ వేయాలని డిమాండ్
- పొంగులేటిని ఒత్తిడిలోకి నెట్టడం ద్వారా తమ పాత పనులను చక్కబెట్టుకోవాలనే న్యూహం
- పొంగులేటి వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని దెబ్బతీయడం ద్వారా ఆయన రాజకీయ ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చని బిఆర్ఎస్



జయభేరి, హైదరాబాద్, మార్చి 31 :

తెలంగాణ రాజకీయ క్షేత్రంలో ప్రస్తుతం బిఆర్ఎస్ వరస మంత్రి పొంగులేటి తీవ్రవాని రెడ్డి మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధం అత్యంత ఆసక్తికరంగా మారింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కంటే ఎక్కువగా పొంగులేటిని టార్గెట్ చేయడం వెనుక బలమైన రాజకీయ కనిపిస్తోంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీ నాక్కిగా ఒక కీలక విషయాన్ని లేవనెత్తారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో...



## బీఆర్ఎస్ మీద బురదజల్లడానికే ఇదంతా..

హరీష్ రావు  
జయభేరి, హైదరాబాద్ :  
రేవంత్ రెడ్డి, సీఆర్ పాలిట్ వ్యాఖ్యలకు మధ్య తేడా లేదు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అన్ని అనుమతులు ఇచ్చిందని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు అన్నారు. మంగళవారం ఆయన మీడియాలో మాట్లాడారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం, కేంద్ర మంత్రులు, సుప్రీంకోర్టు కూడా కాళేశ్వరం చాలా గొప్ప ప్రాజెక్టు అని ప్రశంసించాయి. నితిన్ గడ్కరీ, పీవీ నరసింహన్ లాంటి ఎందరో ప్రముఖులు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు తెలంగాణకు వరప్రదాయిని అని అన్నారు. ఇటీవల పార్లమెంటులో కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్టిన ఎక నామిక సర్వేలో కాళేశ్వరం వల్ల సాగు భూమి విస్తీర్ణం పెరిగిందని చెప్పింది. అసెంబ్లీలో ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి కూడా కాళేశ్వరం వల్ల గత రెండున్నెండు ఏక ఎకరాల సాగు భూమి విస్తీర్ణం పెరిగిందని నిరీక్షించి చెప్పింది. అసెంబ్లీలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం పెట్టిన ఎకరాల నియోజకవర్గంలో గుండ్లమల్ల ప్రాజెక్టుకు, మునీల్ తెచ్చే గోదావరి నీళ్లు కాళేశ్వరం నుండి వచ్చేవేకదా.



## 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు విడుదల

తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ సంస్థలకు రూ. 247.94 కోట్ల అన్ టైడ్ గ్రాంట్స్

జీతాలకు కాకుండా కేవలం అభివృద్ధి పనులకే ఈ నిధులను వినియోగించాలని కేంద్రం నిబంధన విధించింది. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులను మేరకు రాష్ట్రంలోని పంచాయతీరాజ్ సంస్థల బలోపేతానికి రూ. 247.94 కోట్ల నిధులను విడుదల చేస్తూ కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ మంత్రిత్వ శాఖ కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. 202526 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన మొదటి విడత అన్ టైడ్ గ్రాంట్స్ కింద ఈ నిధులను కేటాయించింది. తెలంగాణలో పాటు మరో ఐదు రాష్ట్రాలకు కలిపి మొత్తం రూ. 1,500 కోట్లకు పైగా నిధులను కేంద్రం విడుదల చేసింది. కేంద్రం విడుదల చేసిన ఈ నిధుల ద్వారా తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఉన్న దాదాపు 12,600 గ్రామ పంచాయతీలకు నేరుగా ప్రయోజనం చేకూరనుంది. ఇవి అన్ టైడ్ గ్రాంట్స్ కావడంతో, స్థానిక అవసరాలకు అనుగుణంగా గ్రామ సభలు నిర్ణయించిన ప్రాధాన్యత పనులకు ఈ నిధులను ఖర్చు చేసే వేసులుబాటు ఉంటుంది. గ్రామాల్లో అంతర్గత రహదారుల నిర్మాణం, మురుగునీటి కాల్వల మరమ్మతులు, వీధి దీపాల ఏర్పాటు, శ్యాన వాటికల నిర్వహణ వంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ఈ నిధులు

### చల్లపల్లి పోలీస్ వాహనంలో అగ్నిప్రమాదం

- ఎస్సై సహా మరో నలుగురికి తీవ్ర గాయాలు
- బాణాసంచా పేలుడు ఘటన దిగ్భ్రాంతి
- చల్లపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్

ఆసుపత్రిలో క్షతగాతులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పిన ఎమ్మెల్యే

- జయభేరి, సందిగామ :

చల్లపల్లి పోలీసు వాహనంలో అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది. దీపావళి సందర్భంగా సీట్ చెసిన టపానులను తరలిస్తుండగా ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఈ ప్రమాదంలో ఎస్సై సహా మరో నలుగురికి తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి. పోలీసు వాహనంలో టపానులు ఒక్క సారిగా పేలి మంటలు చెలరేగటంతో వాహనం దగ్ధమైంది. ప్రమాదంలో డ్రైవర్ నాగరాజు, కోర్టు కానిస్టేబుల్ అబ్దుల్లా, పాస్ కానిస్టేబుల్ తేజ, ఎస్ ఐ డుర్గ వీరాంజనేయులుకు తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి.



...మిగతాది 2 లో

## బందారి కుటుంబానికి జీవిత కాలం గుర్తుండే జాపిక

ఉప్పల్ నుంచి నారపల్లి వరకు ఎలివేటెడ్ కారిడార్ కు బందారి రాజిరెడ్డి కారిడార్ గా నామకరణం

ఉప్పల్ నారపల్లి కారిడార్ కు ఉప్పల్ తొలి శాసనసభ్యులు బందారి రాజిరెడ్డి పేరు పెట్టడం చాలా సంతోషదాయకం.. ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బందారి లక్ష్మారెడ్డి



3 లో

## ఏపీ రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధత

పార్లమెంటులోకి కీలక బిల్లు.. సర్వత్రా ఉత్సాహం

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగే కేంద్ర కేబినెట్ భేటీలో ఈ సవరణ బిల్లుకు అధికారికంగా ఆమోదం తెలపనున్నారు. కేబినెట్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చిన వెంటనే, కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి నిత్యానందరాయ్ లోక్ సభలో ఈ బిల్లును ప్రవేశపెట్టనున్నారు. దీని ద్వారా ఏపీ రాజధాని అమరావతి హోదాపై ఉన్న న్యాయపరమైన, సాంకేతిక పరమైన చిక్కులు తొలగిపోయి, కేంద్రం నుంచి అందే నిధులు, అభివృద్ధి యువబద్ధత కల్పించే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక అడుగు వేసింది. బుధవారం (ఏప్రిల్ 1న) లోక్ సభలో ఏపీ పునర్విభజన చట్టం సవరణ బిల్లు 2026 పేరుతో ఈ ప్రతిపాదిత బిల్లును ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు కేంద్ర హోం శాఖ ఇప్పటికే స్పీకర్ కార్యాలయానికి సమాచారం అందించింది. రాష్ట్ర

## రేవంత్ రెడ్డి మైండ్ బ్లోయింగ్ గ్రాఫ్

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అగ్రస్థానంలో నిలవడం సహజమే..

రేవంత్ రెడ్డి 25వ స్థానానికి చేరుకోవడం విశేషం

భవిష్యత్తులో జాతీయ రాజకీయాల్లో, ముఖ్యంగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో రేవంత్ రెడ్డి కీలక పాత్ర



భారతదేశంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సాధించిన స్థానం ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అగ్రస్థానంలో నిలవడం సహజమే అయినా, కేవలం కొన్ని ఏళ్లలోనే ప్రాంతీయ స్థాయి నుంచి జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు పొందడంలో రేవంత్ రెడ్డి సక్సెస్ గ్రాఫ్ అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. ఈ జాబితాలో ఆయనకు లభించిన 25వ స్థానం కేవలం ఒక అంకె మాత్రమే కాదు, అది ఆయన రాజకీయ చతురతకు, పూర్వచరచకు నిదర్శనం. ఢిల్లీ రాజకీయాల్లో దశాబ్దాల అనుభవం ఉన్న ఏటాపీసీ

## ఏపీకి జూపల్లి వార్నింగ్



తెలంగాణ రైతుల హక్కుల కోసం సమిష్టిగా పోరాడుతామని జూపల్లి స్పష్టం

తెలంగాణ నీళ్లు దోచుకుంటే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరిక

ఏపీ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు



# బందారి కుటుంబానికి జీవిత కాలం గురుండే జాపిక

- ఉప్పల్ నుంచి నారపల్లి వరకు ఎలివేటెడ్ కారిడార్ కు బందారి రాజిరెడ్డి కారిడార్ గా నామకరణం
- ఉప్పల్ నారపల్లి కారిడార్ కు ఉప్పల్ తొలి శాసనసభ్యులు బందారి రాజిరెడ్డి పేరు పెట్టడం చాలా సంతోషదాయకం.. ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బందారి లక్ష్మారెడ్డి

జయభేరి, ఉప్పల్ మార్చి 31 :

ఒక నిజాయితీ గల నిస్వార్థ నాయకుడు బందారి రాజిరెడ్డి వారు వారి కుటుంబం సుమారు 50 సంవత్సరాలు కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉండి పార్టీకి ఎన్ని లేని సేవ చేయడం జరిగింది. వారు కాస్తా తొలి మున్సిపల్ చైర్మన్ గా సేవలందించడం జరిగింది అలాగే ఉప్పల్ తొలి శాసనసభ్యులుగా సేవలందించడం జరిగింది అలాగే ఎంతో అత్యున్నతమైన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం బోర్డు మెంబర్ గా సేవలందించడం జరిగింది. అలాంటి గొప్ప నాయకుడి పేరు కారిడార్ కు పెట్టడం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బందారి కుటుంబానికి జీవిత కాలం గురుండే జాపికను ఇవ్వడమే. బందారి రాజిరెడ్డి సొంత తమ్ముడు నేడు బారాన పార్టీ నుండి ఉప్పల్ శాసనసభ్యులుగా ఉన్నా కూడా ముఖ్యమంత్రి ఎలాంటి రాజకీయాలకు తావు లేకుండా ఇచ్చిన చాలా ప్రకారం కారిడార్ రాజిరెడ్డి పేరు పెట్టడం రాజిరెడ్డి కుటుంబం ఎప్పటికీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్



రెడ్డిని గుర్తుంచుకుంటుంది. కారిడార్ అన్న పేరు రావాలని బందారి లక్ష్మారెడ్డి చేసిన కృషి దగ్గర నుండి చూసిన వ్యక్తిగా నేను రాజిరెడ్డి లాంటి గొప్ప నాయకుడి లక్షణాలు ఉనికిపచ్చుకున్న మరో గొప్ప నాయకుడు మన బందారి లక్ష్మారెడ్డి. తన అన్న అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ తన అన్న ఆనయా సాధన కోసం అహర్నిశలు శ్రమిస్తూ నిజాయితీగా నిస్వార్థ సేవలందిస్తున్న గొప్ప నాయకుడు మన బందారి లక్ష్మారెడ్డి. బందారి రాజి రెడ్డికి నిజమైన నీవాళి ఈరోజు తన తమ్ముడు కృష్ణ ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి ఇంత పెద్ద కారిడార్ వారి అన్న పేరు పెట్టేలా కృషి చేయడం నిజంగా రాజిరెడ్డి చేసుకున్న

పట్టుమే లక్ష్మారెడ్డి తమ్ముడు ఉండడం. ఉప్పల్ నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరమైన “ఉప్పల్ నుంచి నారపల్లి వరకు ఎలివేటెడ్ కారిడార్”కు “ బందారి రాజిరెడ్డి కారిడార్”గా నామకరణం చేస్తూ ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జి.ఓ. ఎం.ఎస్. నెం. 104కు సంబంధించి ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బందారి లక్ష్మారెడ్డి హార్దం వ్యక్తం చేశారు. ఉప్పల్ రింగ్ రోడ్డు వద్ద జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ నిర్ణయం తీసుకున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యంగా సంబంధిత అధికారులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజల అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తూ, ప్రజల మనసుల్లో చిర

స్థాయిగా నిలిచిన మా అన్న ఉప్పల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే బందారి రాజిరెడ్డి సేవలను స్మరించుకుంటూ ఈ నామకరణం చేయడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. ఉప్పల్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ఇది ఒక ముఖ్యమైన ముందడుగుని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వం సహకారం అందించాలని ఎమ్మెల్యే ఆకాంక్షించారు. ఇదే విధంగా ప్రజల ఆశయాలు నెరవేర్చేందుకు తాను నిరంతరం కృషి చేస్తానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్లు, BRS పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## స్టడీ హాల్స్ ఏర్పాటుచేయడం అభినందనీయం

జయభేరి, కాప్తా :

ECIL పరిధిలో గల గ్రీన్ హిల్స్ కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన రాధా స్టడీ హాల్స్ గ్రాండ్ ఓపెనింగ్ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మంత్రి కార్యక్రమాల మంత్రి Dr. గద్దం వివేక్ తోకలిసి ఉప్పల్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే బందారి లక్ష్మారెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బందారి లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకొని ఇలాంటి స్టడీ హాల్స్ ఏర్పాటుచేయడం అభినందనీయమని తెలిపారు. పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న అభ్యర్థులకు ప్రశాంత వాతావరణం, అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించడం ద్వారా వారి విజయానికి ఇది దోహదపడుతుందని అన్నారు. మంత్రి గద్దం వివేక్ చెంకల్ స్వామి మాట్లాడుతూ, యువతకు విద్యా వసరలు అందుబాటులో ఉండడం చాలా అవసరమని, ఇలాంటి కార్యక్రమాలు సమాజ అభివృద్ధికి దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో BRS పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు స్థానిక నాయకులు, విద్యార్థులు, ప్రాంతీయ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

## బాక్స్ డ్రైన్ నిర్మించడని ఎమ్మెల్యేకు వినతి



జయభేరి, ఉప్పల్ :

నారారం డివిజన్ భవని నగర్ లో బందారి లక్ష్మారెడ్డి ఎమ్మెల్యే ఎన్నికైన తర్వాత భూగర్భ డ్రైనేజీల కొరకు అలాగే సిమెంట్ రోడ్ల కొరకు నిధులు మంజూరు చేయడం జరిగింది. పనులు చక్కచా నడుస్తున్నాయి. కానీ వర్షాకాలంలో తార్కాక, వివిన బి కానీ స్నేహపూరిత కాలనీలో వరద నీరు భవని నగర్ లో వచ్చి ఇళ్లలోకి చేరుతుందని.. ఈ సమస్య పరిష్కరించడానికి.. హనుమాన్ టెంపుల్ నుండి పెద్దనాల వరకు బాక్స్ డ్రైన్ నిర్మించాలని భవని నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు ఎమ్మెల్యే బందారి లక్ష్మారెడ్డికి వినతిపత్రం అందజేయడం జరిగింది. తప్పకుండా బాక్స్ డ్రైన్ కొరకు నిధులు మంజూరు చేయమని ని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ అధ్యక్షులు మోహన్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి మధుసూదన్ రెడ్డి, రాయుడు మధుసూదన్ రెడ్డి, BRS నాయకులు నాయిజెన్ శేఖర్, మేడల మల్లికార్జున్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే అభివృద్ధి

యాదగిరిగుట్ట మున్సిపల్ 12వ వార్డు కౌన్సిలర్ బబ్బారి శ్రీధర్



జయభేరి, యాదగిరిగుట్ట, మార్చి 31:

ప్రజల భాగస్వామ్యంతోనే వార్డు అభివృద్ధి జరుగుతుందని యాదగిరిగుట్ట మున్సిపల్ 12వ వార్డు కౌన్సిలర్ బబ్బారి శ్రీధర్ అన్నారు. మంగళవారం యాదగిరిగుట్ట పట్టణంలోని బుద్ధిగాను ఆశ్రమంలో 12వ వార్డు సభ నిర్వహించారు. 12వ వార్డు అభివృద్ధికి ప్రజలను భాగస్వాములను చేయాలని, తద్వారా సమస్యలు త్వరితగతిన సమస్యలు పరిష్కారం చేయాలని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యలను గుర్తించి, ప్రజాభీక ప్రకారం 12వ వార్డును అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు తెలిపారు. 12వ వార్డు సభలో శానిటేషన్, వాటర్, విద్యుత్, వీధి దీపాలు, ఆరోగ్యం వంటి సమస్యలపై చర్చించినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శానిటేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ సురేందర్ గౌడ్, ఎంపీఆర్ రమేష్, ఆశా చంద్రన్, నిర్మల, జ్యోతి, ఆర్పీలు భాగ్య, నాగమణి, భార్య, సత్యవతి, వాటర్, విద్యుత్ ఇంচার్జి అంజెద్దూర్, మల్లేశ్, మధు, 12వ వార్డు ప్రజల కోకొల్లలు రవి, రాయగిరి జగదీష్, బదుగు మల్లేశ్, గుండ్లపల్లి శ్రీరామ్, మల్లెపల్లి బలరాం, బబ్బారి వెంకటేష్, గుండ్లపల్లి లింగం, హరికృష్ణ, కార్తీక్, గడ్డమిద రాజులు, మహిళలు మన్నా నర్సు బాయి, జగిని స్వాతి, కొల సుశీల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## లబ్ధిదారులకు చెక్కులను అందజేసిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్

ఎమ్మెల్యే కు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన గ్రామస్థులు



జయభేరి, దేవరకర్ణ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా దేవరకర్ణ నియోజకవర్గం పరిధిలోని దేవరకర్ణ మండలం బిన్నాయిపల్లి గ్రామానికి చెందిన లబ్ధిదారులకు మంగళవారం దేవరకర్ణలో ఎమ్మెల్యే జి. మధుసూదన్ రెడ్డి (జిఎంఆర్) కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ శివకుమార్, ఉపసర్పంచ్ గోపర్ణ కాంగెస్ పార్టీ గ్రామ అధ్యక్షుడు విక్ర పర్వం రెడ్డి, గ్రామ నాయకులు పుక్రెడ్డి, శ్రీహరి, వాకిలి వెంకటేష్, కుమ్మరి పాండు లతోపాటు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ లబ్ధిదారులకు చెక్కులను అందజేసిన ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ కు గ్రామస్థులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

## మహాలక్ష్మి పథకం మహిళలకు వరం

- భీమిడి జైపాల్ రెడ్డి
- రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో మహిళల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం

జయభేరి, శామిర్ పేట్, మార్చి 31:

మహాలక్ష్మి పథకం రాష్ట్రంలోని మహిళలకు ఎంతో చేకూరుస్తుందని మేడ్యల్ జిల్లా ఆర్డీపి సభ్యులు భీమిడి జైపాల్ రెడ్డి అన్నారు. శామిర్ పేట్ డివిజన్ పరిధిలోని హాకింపేట డివిజన్ ఆర్డీపి అధికారులు మహిళలకు సన్మాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి భీమిడి జైపాల్ రెడ్డితో పాటు మాజీ ఎఓపీటీసీ సింగిరెడ్డి ఇంద్ర హాజరయ్యారు. అనంతరం పలువురు మహిళలను సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అధ్వర్యంలో అమలు



చేస్తున్న మహాలక్ష్మి పథకం దిగ్విజయాంగా కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ పథకం ద్వారా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు సుమారుగా 290 కోట్ల మంది ఉచిత బస్సు ప్రయాణం చేశారని గుర్తు చేశారు. మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసేందుకు

ప్రభుత్వం ధృఢ సంకల్పంతో పనిచేస్తుందని స్పష్టం చేశారు. మహిళా సాధికారతే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతుందని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీపి అధికారులు, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## దేవరయాంజాల్లో రామనామంతో మారుమ్రోగిన హంససేవ వైభవం

- శోభాయమాన హంసవాహనంపై స్వామివారి ఊరేగింపు
- రామనామ ధ్వనులతో మారుమ్రోగిన దేవరయాంజాల్ - హంసవాహనంపై సీతారాముల వైభవ దర్శనం

జయభేరి, శామిర్ పేట్, మార్చి 31:

మల్కాజిగిరి కార్పొరేషన్ పరిధిలోని శామిర్ పేట్ డివిజన్ దేవరయాంజాల్ గ్రామం బుధవారం సాయంత్రం రామనామ జపంతో మారుమ్రోగింది. శ్రీ సీతారామ స్వామి దేవస్థానంలో జరుగుతున్న బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా నిర్వహించిన హంససేవ కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా సాగింది. ఉదయం నుంచి వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన ఆలయ సిబ్బంది సాయంత్రం వేళ దేవాలయ ప్రాంగణం నుంచి ప్రారంభమైన హంసవాహన సేవతో గ్రామమంతా ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని అలముకుంది. దేవస్థానం ఈవో వీరేశం పర్యవేక్షణలో, డాతల సహకారంతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు కందాళ సీతారామ చార్యులు ప్రత్యేక హాజరు నిర్వహించారు.



అనంతరం స్వామివారిని శోభాయమానంగా హంస వాహనంపై అలంకరించి గ్రామ ప్రధాన వీధుల్లో ఊరేగించారు. హంస వాహనంపై విరాజిల్లుతున్న సీతారాముల దర్శనం కోసం భక్తులు తండోపతండాలుగా విచ్చేసారు. ఊరేగింపులో భాగంగా భక్తులు స్వామివారికి హారతులు పట్టి, భజనలు చేస్తూ భక్తి పాఠపఠ్యంలో మునిగిపోయారు. మహిళలు మంగళహారతులతో స్వాగతం సాసిన ఈవో వీరేశం పర్యవేక్షణలో, డాతల సహకారంతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ అర్చకులు కందాళ సీతారామ చార్యులు ప్రత్యేక హాజరు నిర్వహించారు.

మాట్లాడుతూ స్వామివారి బ్రహ్మోత్సవాలు ఎంతో వైభవంగా జరుగుతున్నాయని, ఈ ఉత్సవాల్లో భాగంగా బుధవారం రాత్రి జాతర మరియు గురువారం ఉదయం స్వామి వారి రథోత్సవం నిర్వహిస్తున్నట్లు, ఈ వేడుకల్లో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీపి సభ్యుడు భీమిడి జైపాల్ రెడ్డి, దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్లు పేదం లక్ష్మీనారాయణ, దాసరి గోపాల్ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ గోల్ల శ్రీనివాస్, బీజేపీ మున్సిపల్ మాజీ అధ్యక్షులు పట్నం సర్పంచ్ రెడ్డి, మాజీ ధర్మకర్తలు రోడ్డు శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

జయభేరి, నరసరావుపేట :

నరసరావుపేట గుంటూరు ప్రధాన రహదారిపై మంగళవారం చోటుచేసుకున్న ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. అతివేగంగా వచ్చిన గుర్తుతెలియని వాహనం ద్వితీయ వాహనాన్ని బలంగా డిక్రాసంట్లో ఈ విషాదం చోటుచేసుకుంది. మృతులను పల్నాడు జిల్లాలోని గుండాలపాడు గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తులు గా పోలీసులు గుర్తించారు. ప్రమాద ధాటికి

బాధితులు రోడ్డుపై చెబ్బాచెదురుగా పడిపోవడంతో తలకు తీవ్ర గాయాలై బాణాలు కోల్పోయారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం నరసరావుపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు, పలు జరిగిందో దృష్ట్యా చేపట్టారు. మృతుల కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించడంలో గుండాలపాడు గ్రామంలో విషాద వాయలు అలముకున్నాయి.



## ఎండలో సైతం ఓపికతో కార్యక్రమాలకు ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ హాజరు

ఎమ్మెల్యేకు ప్రజల నుండి అభినందనలు వెల్లువ

జయభేరి, దేవరకర్ణ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా దేవరకర్ణ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే జి. మధుసూదన్ రెడ్డి (జిఎంఆర్) మంగళవారం నియోజకవర్గంలోని ఆయా మండలాలలో సుడిగాలి పర్యటన జరిపారు. ఎండను సైతం లెక్కచేయకుండా ఎంతో ఓపికతో నియోజకవర్గంలోని భూత్పూర్, దేవరకర్ణ మండలాలలో జరిగిన పలు కార్యక్రమాలకు ఆయన హాజరయ్యారు. ప్రజల సమస్యలను ఆయన అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా భూత్పూర్ మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలో జరిగిన మున్సిపాలిటీ సర్వసభ్య సమావేశానికి ఆయన హాజరయ్యారు. అలాగే మండలంలో మండలాల నీకీ చెందిన లబ్ధిదారులకు కళ్యాణ లక్ష్మి షాది, షాది ముబారక్ చెక్కులను అందజేశారు. అలాగే ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కులను కూడా అందజేశారు. దీంతో ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ కు ప్రజలు అభినందిస్తున్నారు. రాత్రి, పగలనక నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం ఆయన చేస్తున్న కృషిని అభినందిస్తున్నారు. గత రెండు రోజులుగా హైదరాబాద్ లో జరిగిన అసెంబ్లీ తో పాటు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తో కలిసి అక్కడ జరిగిన క్రీడలకు సాటి ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి ఎమ్మెల్యే జిఎంఆర్ హాజరయ్యారు. ఆ కార్యక్రమం ముగిసిన వెంటనే నియోజకవర్గంలో జరిగిన పలు కార్యక్రమాలకు ఎమ్మెల్యే నేరుగా హాజరయ్యారు. పలు కార్యక్రమాలను పాల్గొన్నారు.

## గోశాలో కోడలు మృతి



జయభేరి, వేములవాడ :

వేములవాడ గోశాలో అనారోగ్యంతో నాలుగు కోడలు మృతి చెందారు. వేములవాడ రాజన్న ఆలయానికి అనుబంధంగా ఉన్న తిప్పాపురం గోశాలో అనారోగ్యంతో నాలుగు కోడలు చనిపోయారు. ఎండ తీవ్రత వల్ల చనిపోయాయని నిబ్బంది చెప్పిస్తూ, సరైన నిర్వహణ, వసతులు లేకనే కోడలు చనిపోతున్నాయని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు.







# పోరాడి ఓడిన గుజరాత్..!

■ ఒంటిచేత్తో పంజాబ్ను గెలిపించిన కూపర్..

పంతోమ్మో సీజన్లో వరుసగా నాలుగో మ్యాచ్లో ఛేజింగ్ జట్టే విజేతగా నిలిచింది. ఆఖరి ఓపర్ వరకూ ఉత్తంర రేపిన మ్యాచ్లో పంజాబ్ కింగ్స్ అదిరే బోణీ కొట్టింది. బౌలర్ విజ్ఞాంభజతో గుజరాత్ టైటాన్స్ను కట్టడి చేసిన పంజాబ్ను కూపర్ కొస్టాబ్లీ (74 నాటౌట్) ఒంటిచేత్తో గెలిపించాడు. ఓపెనర్ ప్రభాసిప్రన్ సింగ్ (37) మెరుపులతో అలవోకగా లక్ష్యాన్ని అందుకునేలా కనిపించి నా.. ఇంప్యాక్ట్ ఫ్లేయర్ ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ (329) వరుస వికెట్లతో భయపెట్టాడు. కానీ, చివరదాకా నిలబడిన కూపర్.. గ్లావియర్ బార్ట్లెట్ (11 నాటౌట్)తో కలిసి జట్టును గెలిపించాడు.

పద్దెనిమిదో సీజన్ రన్నరవ్ పంజాబ్ కింగ్స్ విజయంతో పంతోమ్మో సీజన్ను మొదలెట్టింది. ఉత్తంర పోరులో గుజరాత్ టైటాన్స్పై వికెట్ల తేడాతో జయభేరి మోగింది. ప్రధాన ఆటగాళ్లు విఫలమైనా కూపర్ కొస్టాబ్లీ (74 నాటౌట్) అర్ధశతకంతో జట్టును గెలిపించాడు. ఓవైపు వికెట్లు పడుతున్నా చివరదాకా నిలబడిన కూపర్ పంజాబ్ను విజయ తీరాలకు చేర్చాడు. ముల్లన్పూర్లో గుజరాత్ను 162కి కట్టడి చేసిన పంజాబ్ కింగ్స్కు కగిసో రబడ అదిలోనే షాకిచ్చాడు. డేంజర్స్ ఓపెనర్ ప్రియాన్ అర్య (7) అశోక్ శర్మ క్యాచ్ అందుకోగా పెవిలియన్ చేరాడు. 7 పరుగులకే వికెట్ పడిన వేళ కూపర్ కొస్టాబ్లీ జతగా మరో ఓపెనర్ ప్రభాసిప్రన్ సింగ్ (37) లు

దూకుడుగా ఆడాడు. రెండో వికెట్కు 76 రన్స్ జోడించిన ఈ జంటను రఫీద్ ఖాన్ విడదీశాడు. ప్రభాసిప్రన్ బెటయ్యాక పచ్చిన శ్రేయాన్ అయ్యర్ (18), నేహల్ వధేరా (3)లు విఫలమయ్యారు. అప్పటికి పంజాబ్ విజయానికి 42 బంతుల్లో యాభై రన్స్ అవసరమవుతూ కొస్టాబ్లీ, శషాంక్ సింగ్ (9)లు జట్టును గెలిపించే బాధ్యత తీసుకున్నారు. కానీ, ఇంప్యాక్ట్ ఫ్లేయర్ ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ (329) తెలివైన బౌలింగ్తో వరుస బంతుల్లో శశాంక్, మార్కస్ స్ట్రాయిసిన్ (0)ను బెట్ చేయడంతో గుజరాత్ రేసులోకి వచ్చింది. రబడ ఓవర్లో కొస్టాబ్లీ రెండు పోల్లు బాదగా.. ప్రసిద్ధ్ బౌలింగ్లో యాన్వెన్ సిక్వర్తో మ్యాచ్ను పంజాబ్ వైపు తిప్పాడు. ప్రసిద్ధ్ విరివిని షార్ట్ బిట్ బంపిని గ్లావియర్

బార్ట్లెట్ (11 నాటౌట్) స్టాండ్స్లోకి గుజరాత్ ఆశలపై నీళ్లు చల్లాడు. చివరి ఓవర్లో 2 పరుగులు అవసరమవుతూ.. బౌండరీతో పంజాబ్కు 3 వికెట్ల విజయాన్ని కట్టబెట్టాడు కూపర్. గుజరాత్ టైటాన్స్ శుభారంభాన్ని నద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయింది. ఓపెనర్ల సాయి సుదర్శన్ (13), శుభమ్ గిల్ (39)లు రాణించినా.. సొంత మైదానంలో పంజాబ్ కింగ్స్ బౌలర్ల ధాటికి గుజరాత్ మిడిలార్ల తేలిపోయింది. సాయిని బెట్ చేసిన యాన్వెన్ తొలి బ్రేకిచ్చాడు.. జోన్ బట్టర్ (38)తో కలిసి గిల్ ఆడుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. కానీ, చాహల్ ఓవర్లో అతడు కొస్టాబ్లీ చేతికి చిక్కడంతో వీరి భాగస్వామ్యునికి తరపడింది. అనంతరం గ్లెన్

ఫిలిప్స్ (25) మెరుపు బ్యాటింగ్తో అలరించి స్కోర్బోర్డును ఉరికించాడు. అయితే.. విజయకు మార్ ఓవర్లో అతడు అరెష్టెడ్స్ చేతికి చిక్కగా.. కానీ పటితే చాహల్ బౌలింగ్లో సిక్వర్కు యత్నించిన బట్టర్ బౌండరీ లైన్ వద్ద బార్ట్లెట్ల పైకెగిరి క్యాచ్ అందుకోవడంతో వెనుదిరిగాడు. ఆ తర్వాత పంజాబ్ బౌలర్లు మరింత కట్టుదిట్టంగా బంతులు సంధించగా వాసింగ్స్ సుందర్ (18), షారుక్ ఖాన్ (4), రాహుల్ తెవాటియా (11 నాటౌట్)లు బౌండరీలు కొట్టేందుకు ఇబ్బంది పడ్డారు. చివరి ఓవర్లో అరెష్టెడ్స్ వైట్స్ వేయడంతో గుజరాత్ 6 వికెట్ల కోల్పోయి 162 పరుగులు చేయగలిగింది.



## ఈడెన్ గార్డెన్స్లో తెస్తులకు బ్రేక్..

■ గంగూలి రియాక్షన్ ఇదే..!

భారత్లో టెస్టు మ్యాచ్లకు కొన్ని మైదానాలు కేరాఫ్. ప్రతి సిరీస్లో కచ్చితంగా ఆయా స్టేడియాల్లో మ్యాచ్లు ఉండేలా భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (BCCI) షెడ్యూల్ ప్రకటిస్తుంది. ఈ రెక్కస్ కోరికతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్లో మ్యాచ్ ఉండి తీరుతుంది. అయితే.. ఈసారి 2026, 27 షెడ్యూల్లో ఈడెన్ను కాదని మిగతా వేదికలకు మ్యాచ్లు కేటాయించింది బీసీసీఐ. దాంతో, ఈ విషయంపై రగడ మొదలైంది. అయితే.. ఈ అంశంపై బెంగాల్ క్రికెట్ సంఘం అధ్యక్షుడు సౌరభ్ గంగూలి అన్నాడు. 'ఈడెన్ గార్డెన్స్లో పెద్ద టెస్టు మ్యాచ్లు జరగడం గొప్పగా అనిపిస్తుంది. మాజీ ఆటగాడిగా, బెంగాల్ క్రికెట్ సంఘం అధ్యక్షుడిగా ఈ మైదానంలో మ్యాచ్లు నిర్వహించడానికి ప్రయత్నిస్తా. అయితే.. దక్షిణాఫ్రికాతో టెస్టు మ్యాచ్.. ఆపై టీ20 ప్రపంచకప్, ఇప్పుడు ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు ఈడెన్ గార్డెన్స్లో జరుగుతున్నాయి. ఈడెన్లో ఎక్కువ మ్యాచ్లు ఆడించాలని నేను అనుకుంటాను. కానీ, అదే సమయంలో ఇతర మైదానాల్లో కూడా మ్యాచ్లు జరగాలిగా' అని గంగూలి పేర్కొన్నాడు. వచ్చే ఏడాది ఆరంభంలో బోర్డర్ - గవాస్కర్ ట్రోఫీలో భారత్, ఆస్ట్రేలియా బదు టెస్టులు ఆడనున్నాయి. జనవరి 21 నుంచి మొదలయ్యే ఈ సిరీస్ మ్యాచ్లను నాగ్పూర్, చెన్నై, గువాహటి, రాంచీ, అహ్మదాబాద్లో నిర్వహించనున్నారు.

# తెలంగాణ పతక జోరు

■ ఖేలో ఇండియా గిరిజన క్రీడలు జయభేరి, హనుమకొండ, మార్చి 31:

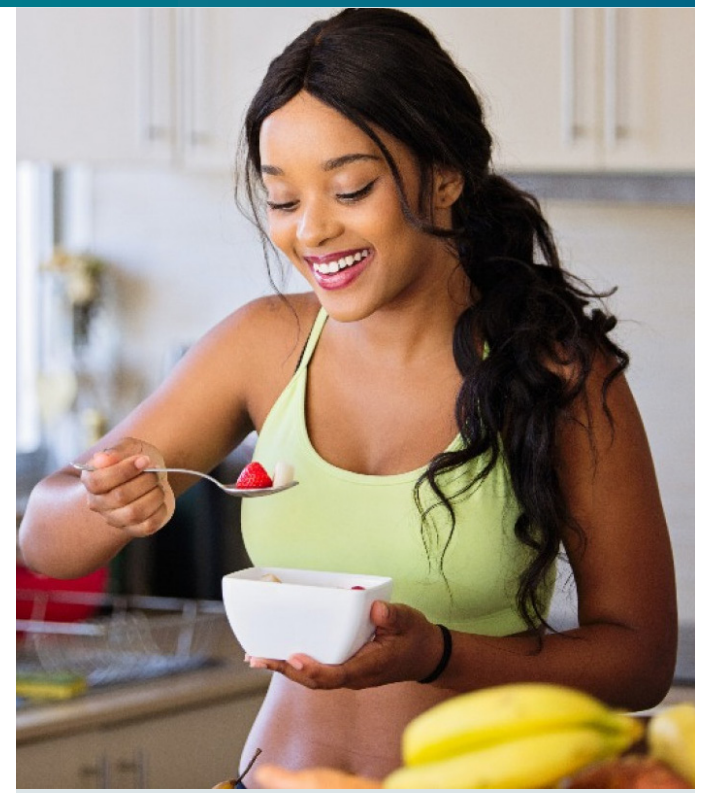
చత్తీస్ గడ్ వేదికగా జరుగుతున్న ఖేలో ఇండియా గిరిజన క్రీడల్లో తెలంగాణ షేయర్లు సత్తాచాటారు. మంగళవారం జరిగిన రెజ్లింగ్లో పాటు అద్దెటి

కెన్లో స్వర్ణం సహా రజతం, రెండు కాంస్య పతకాలు మన ఖాతాలో చేరాయి. మహిళల రెజ్లింగ్ 57 కిలోల విభాగంలో యువ రెజ్లింగ్ నాగలక్ష్మి పసిడి పతకంతో మెరిసింది. పూర్తి ఏకపక్షంగా సాగిన ఫైనల్ పోరులో నాగలక్ష్మి 100 తేడాతో సాయి నిద్ది (కర్ణాటక)పై అలవోక విజయం

సాధించింది. పురుషుల గ్రీకోరోపన్ 77 కిలోల పోరులో జాదవ్ చరణ్ (తెలంగాణ) 80తో హానీశకుమార్ (సత్తీస్ గడ్) పై గెలిచి కాంస్య పతకం కైవసం చేసుకున్నాడు. గ్రీకోరోపన్ 135 కిలోల నార్లిక్ విభాగంలో రాజు కాంస్యం దక్కించుకున్నాడు.

మరోవైపు జగ్గల్ పూర్లో జరిగిన అథ్లెటిక్స్ 110 మీటర్ల హార్డిల్స్లో దత్తు రజత పతకం సొంతం చేసుకున్నాడు. ఇదిలాఉండగా గిరిజన క్రీడల రెజ్లింగ్ మహిళల విభాగంలో తెలంగాణ జట్టు ఓపియన్ షిప్లో రన్నరవ్ గా నిలిచింది.





మీ జుట్టు వేగంగా.. బలంగా పెరగాలంటే...

శరీరానికి పూర్తి ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు లభిస్తే, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వాటి పెరుగుదల కూడా బాగుంటుంది. ఒక నివేదిక ప్రకారం, జుట్టు బలం, మెరుపు, వేగంగా పెరగడానికి సమతుల్య ఆహారం అవసరం. అందువల్ల, మీరు జుట్టు వేగంగా పెరగాలంటే ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఈ ఆహారాలు తప్పక తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జుట్టు పెరుగుదలకు సూపర్ ఫుడ్స్: జుట్టు వేగంగా పెరగడానికి పోషకాహారం ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉంది. సరైన ఆహారం లేకపోవడం, ఒత్తిడి, మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా జుట్టు రాలడం సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. పరిశోధన ప్రకారం, మన జుట్టులో 90 శాతం ప్రోటీన్ అంటే కెరాటిన్ తో తయారవుతుంది. శరీరానికి పూర్తి ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు లభిస్తే, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వాటి పెరుగుదల కూడా బాగుంటుంది. ఒక నివేదిక ప్రకారం, జుట్టు బలం, మెరుపు, వేగంగా పెరగడానికి సమతుల్య ఆహారం అవసరం. అందువల్ల, మీరు జుట్టు వేగంగా పెరగాలంటే ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఈ ఆహారాలు తప్పక తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- 1. గుడ్లు - గుడ్లలో ప్రోటీన్, బయోటీన్, జింక్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. జుట్టు నిర్మాణానికి ప్రోటీన్ అవసరం. అంటే కెరాటిన్, బయోటీన్ జుట్టును బలపరుస్తుంది. దాని కొత్త పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తుంది. జింక్ నెర్విమీద చర్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.
2. పాలకూర - పాలకూరలో ఫోలేట్ పాటు ఇసుము, విటమిన్ ఎ, సి ఉంటాయి. శరీరానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా చేయడం ద్వారా ఇసుము జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. విటమిన్ ఎ, సి తలపై సహజ నూనె అంటే సెబమ్ ఏర్పడటానికి సహాయపడతాయి. ఇది జుట్టు పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తుంది.
3. బెల్లెలు - స్ట్రాబెర్రెలు, ఖాబెర్రెలు, రాస్బెర్రీస్ వంటి బెల్లెలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు కణాలను ఫ్రీరాడికల్ నష్టం నుండి రక్షిస్తాయి. జుట్టు విచ్ఛిన్నతను నిరోధించే కొలాజెన్ ను నిర్మించడంలో సహాయపడతాయి.
4. చేపలు - సాల్మన్, సార్డిన్ వంటి చేపలలో ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ డి, ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ఇవి జుట్టు మూలాలను బలోపేతం చేస్తాయి. కొత్త జుట్టు పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తాయి. ఒమేగా 3 జుట్టు పొడిగా మారడానికి అనుమతించదు.
5. వాల్ నట్స్ - వాల్ నట్స్ ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ ఇ, బయోటీన్ లకు చాలా మంచి మూలం. అవి జుట్టు కణాలలో వాపును తగ్గిస్తాయి. బలాన్ని పెంచుతాయి. బయోటీన్ జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది.
6. క్యారెట్లు - క్యారెట్లలో బీటాకెరోటిన్, విటమిన్ ఎ ఉంటాయి. ఇవి తల చర్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. జుట్టుకు సహజమైన మెరుపును తెస్తాయి. విటమిన్ ఎ జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జుట్టు విరిగిపోకుండా, రాలకుండా నిరోధిస్తుంది.
7. విత్తనాలు - గుమ్మడికాయ, అవిసె, చియా వంటి విత్తనాలలో జింక్, ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్ బి పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి జుట్టు ఆక్సీజన్ మెరుగుపరుస్తాయి. కొత్త పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తాయి.
8. బీన్స్ - బీన్స్ వంటి ఆహారాలు అంటే కిడ్నీ బీన్స్, చిక్ పీస్, బ్లాక్ బెన్ బలాన్ని ప్రోటీన్, ఐరన్, బయోటీన్ తో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శాఖాహారులకు జుట్టుకు ఉత్తమమైన ఆహారాలు.
9. చిలగడదుంప - చిలగడదుంపలో బీటాకెరోటిన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారి జుట్టు పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తుంది. ఇది తల చర్య సహజ తేమను కూడా నిర్వహిస్తుంది.
(NOTE: ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయబడలేదు. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా నేరుగా వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది)

రష్యన్ భామల బ్యూటీ సీక్రెట్స్!

రష్యా పడతులు.. అత్యంత ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు. లేత గులాబీ వర్ణంలో. అందానికి సరికొత్త నిర్వచనంగా మెరిసిపోతుంటారు. తాజాగా, వీరి బ్యూటీ సీక్రెట్స్ ను వెల్లడించారు బ్యూటీషియన్లు. రష్యా మహిళల మేనిఫాయర్ రహస్యాన్ని బయటపెట్టారు.

తితోపాటు చర్యానికే మెరుపు, ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుంది. ఫ్లాస్టిక్, రసాయన ఉత్పత్తులకు పూర్తి దూరంగా ఉంటారు. చర్యాన్ని ఎక్స్ ఫోలియేట్ చేసేందుకు బిర్/ఓక్ కొమ్ములతో తయారైన స్రబ్ బేలను ఉపయోగిస్తారు. వీటితో చర్యాన్ని సున్నితంగా మనాజే చేయడం వల్ల.. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఎప్పుడూ చల్లగా, పొడిగా ఉండే రష్యాలో.. చర్మం పొడిబారుతూ ఉంటుంది. అందుకే, చర్యాన్ని ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవడానికి కొన్ని రకాల సముద్రపు ఉత్పత్తులు, పొద్దు తిరుగుడు, ఆముదం నూనెను వాడుతారు.

వీటిలో చర్మ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే పోషకాలు, వృద్ధాప్య నిరోధక లక్షణాలు ఎక్కువ. అవి చర్మం, జుట్టుకు మంచి హైడ్రేషన్ అందిస్తాయి. కోల్డ్ వాటర్ థెరపీ, ఐస్ ఫేషియల్స్ తో చర్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు రిఫ్రెష్ గా ఉంచుకుంటారు. ఈ థెరపీలతో ముఖచర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటంతో పాటు ముదతలూ తగ్గుముఖం పడుతాయి. ఇక కళ్లకింద వాపును నివారించడంలో కోల్డ్ వాటర్ థెరపీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రష్యన్ సాంప్రదాయ మాస్కలలో ఎక్కువగా ఉపయోగించే పదార్థాలు.. సోర్ క్రీం, తేనె. వంటింట్లో

నిత్యం అందుబాటులో ఉండే ఈ పదార్థాలు.. చర్యాన్ని తేమగా, కాంతివంతంగా ఉంచుతాయి. ఇక క్షైన్ ధర్మగా పాల ఉత్పత్తులకు ఓటీసారు రష్యన్ అమ్మాయిలు. ఇందులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్.. చర్యాన్ని మృదువుగా, హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. చర్మం పీహెచ్ సమతుల్యతను కాపాడటంతో పాటు చర్మ సహజవర్ణాన్ని మెరుగు పరచడంలోనూ ముందుంటుంది. ఇలా రసాయన ఉత్పత్తుల పై వ్యతిరేకంగా ఆధారపడకుండానే రష్యన్ అమ్మాయిలు అందాన్ని కాపాడుకుంటున్నారు. సంప్రదాయ పద్ధతులను పాటిస్తూ.. 'బ్యూటీ కి కెరాఫా' నిలుస్తున్నారు.



చిన్న పిల్లలకూ నిద్ర ఉండట్లేదు.. మంచిగా పడుకోవాలంటే...

ఒత్తిడి.. పెద్దల్లో కాదు, పిల్లల్లో చిట్టచేస్తుంది. విద్యార్థులమైన టార్గెట్లలో బాల్యం బండి అవుతున్నది. ఇక డిజిటల్ గ్యాడ్జెట్ల వాడకం.. పిల్లల నిద్రానాణ్యతను దెబ్బతీస్తున్నది. వాటిలోంచి వచ్చే బ్లూలైట్ వల్ల.. నిద్రను నియంత్రించే మెలటోనిన్ సహజ ఉత్పత్తికి అంతరాయం ఏర్పడుతున్నది. మొత్తంగా.. నేటితరం చిన్నారులకు కంటినిండా నిద్ర కరువైపోతున్నది. జీవనశైలిలో మార్పుల వల్ల ఈ సమస్య నుంచి బయట పడే అవకాశం ఉన్నది.

అహారం తర్వాత నిద్రే కీలకమైంది. మెదడు విశ్రాంతికి నిద్ర దోహదం చేస్తుంది. కాబట్టి, పిల్లలకు కంటినిండా నిద్ర ఎంతో అవసరం. ఇందుకోసం పిల్లలకు ప్రత్యేక దినచర్యను అలవాటు చేయాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కథల పుస్తకాలు చదవడం, చిన్న చిన్న వ్యాయామాల, మృదువైన సంగీతం వినడం వంటివి పిల్లల మనసును ప్రశాంతం చేయగలిగిస్తాయి. ఇక స్ట్రీస్ మేనేజ్ మెంట్ తగ్గించడం, పడుకునే ముందు విక్టోరిక్ గ్యాడ్జెట్లను పక్కన పెట్టేయడం.. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తాయి. వారంతాల్లోనూ ఒకే సమయానికి నిద్రలేచే అలవాటు.. నిద్ర చక్కాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక పిల్లల్లో నిద్రను ప్రోత్సహించడానికి.. బెడ్రూమ్ లిట్టిగా, సెక్యూర్డ్ గా, చల్లగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మంచం సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. మనసుకు ప్రశాంతత చేకూర్చే పుస్తకాలు కూడా మంచి నిద్రకు అవకాశం పలుకుతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు శరీరాన్ని సున్నితంగా స్ట్రెచ్ చేయడం,

యోగా లాంటివి.. నిద్రకు సహకరిస్తాయి. అయితే, ఇలాంటి దినచర్యలను పాటించడం కేవలం స్వల్ప కాలిక పరిష్కారం కోసమే కాదు. ఇది పిల్లల్లో భావోద్వేగ పరంగా, మానసికంగా సానుకూల మార్పు తీసుకొస్తుంది. స్థిరమైన, ప్రశాంతమైన దినచర్య.. పిల్లలకు స్వీయ నియంత్రణ పై నైపుణ్యాన్ని నేర్పుతుంది. దీర్ఘకాలంలో పిల్లలు ఒత్తిడిని నిర్మూలించడానికి సన్నద్ధమవుతారు. మెరుగైన భావోద్వేగాలను కలిగి ఉంటారు. మంచి నిద్ర వేసే ఈ పుస్తకం.. పిల్లల తరువాతి జీవితంలో మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. నిద్ర సర్వేలూ చెబుతున్నాయి.

నుంచి 13 గంటలు నిద్రపోతే ఆరోగ్యం. పాఠశాలకు వెళ్లే ఆరు నుంచి పన్నెండేళ్ల పిల్లలు రోజుకు 9 నుంచి 12 గంటలు నిద్రపోవాలి. యుక్త వయసులోకి వచ్చిన వారు వెళ్లొకటి 8 నుంచి 10 గంటల వరకు నిద్రపోవాలి. మంచి నిద్ర గలవాలంటే.. పిల్లలు మంచి నిద్రపోయేలా వారి వయసుకు తగ్గట్టుగా కొన్ని అలవాట్లు చేయాలి. పడుకునే ముందు పిల్లలు రిలాక్స్ కావాలి. 'బెడ్ రొటీన్స్' ను అలవాటు చేయాలి. చిన్నారుల రాత్రి భోజనాన్ని త్వరగా ముగించాలి. అలాగే, రాత్రిపూట డిస్టర్ లైట్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. రాత్రిపూట నిద్రపోవడానికి మారాం చేసే పిల్లలకు పెరుగున్న, అరటిపండును తినిపిస్తే.. త్వరగా పడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. పడుకునే ముందు పిల్లలకు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయిస్తే.. త్వరగా నిద్రపోతారు. ఇంట్లో అందరూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోతే.. వారితో పాటు పిల్లలూ నిద్రలోకి జారుకుంటారు.





మాస్ లుక్ లో ఫరియా అబ్దుల్లా

జాతిరత్నాలు సినిమాతో పరిచయమైన ఫరియా.. ఆ సినిమాలో తన క్యూట్ పర్సా మెన్స్ తో కట్టిపడేసింది. అలాగే తర్వాత వచ్చిన సినిమాల్లో గ్రామరస్ గా కనిపించి కచ్చింది. తన అందాలతో మతిపోగొట్టింది ఫరియా అబ్దుల్లా.. కానీ సినిమాలు పెద్దగా ఆకట్టుకోలేకపోయాయి. సింహా హీరోగా నటించిన మత్తుపదలరా 2 సినిమా ఒక్కటి కొంత పేరు తెచ్చింది. కానీ ఆ తర్వాత మళ్ళీ ఫ్రామ్స్ పలకరించాయి. చివరిగా ఈ అమ్మడు గుర్తం పొందింది అనే సినిమాలో నటించింది. ఇక ఇప్పుడు రూటు మార్చి మాస్ పాత్రతో ఆకట్టుకోనుంది. ప్రస్తుతం ఫరియా అబ్దుల్లా భగవంతుడు అనే సినిమాలో నటిస్తుంది. ఇటీవలే ఈ సినిమా నుంచి టీజర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ టీజర్ లో ఫరియా అబ్దుల్లా మాస్ పాత్రలో కనిపించింది. అలాగే బోల్డ్ గానూ నటించింది. ఈ సినిమాతో ఫరియా అబ్దుల్లా హిట్ కొట్టాలా కనిపిస్తుంది. కాగా సోషల్ మీడియాలో మాత్రం ఈ అమ్మడు ఓ రేంజ్ లో అందాలతో రచ్చ చేస్తుంది. కుర్రాళ్లు చూపుతున్న కోరికలకు దాని పోజులకు కుర్రకారు ఫిదా అవుతున్నారు. నెటిజన్స్ రెచ్చిపోయి కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

సల్మాన్ ఖాన్ - వంశీ పైడిపల్లి సినిమాలో హీరోయిన్ గా నయనతార!



ఇండియన్ సినిమా ఇండస్ట్రీలో మరో భారీ క్రేజీ కాంట్రాక్ట్ సెట్ అయింది. బాలీవుడ్ కండల వీరుడు సల్మాన్ ఖాన్, బాలీవుడ్ ప్రముఖ దర్శకుడు వంశీ పైడిపల్లి కాంట్రాక్ట్ షన్ లో ఒక సినిమా రాబోతున్న విషయం తెలిసింది. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి కథా నాయికగా పరిచయం చేశారు మేకర్స్. ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రంలో కథానాయికగా లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతారను ఎంపిక చేసిన ట్టు చిత్ర బృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. బాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ (SVC) బ్యానర్ పై స్టార్ ప్రొడ్యూసర్ దిల్ రాజు, శిరీష్ సంయుక్తంగా ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. దిల్ రాజు నిర్మాణ సంస్థ ఇది 63వ చిత్రం (SVC63) కావడం విశేషం. ఈ అవకాశాన్ని వెల్లడిస్తూ.. SVC63 ప్రాజెక్ట్ లోకి ది క్లీన్ అడుగుపెట్టింది.. ఎంతో ప్రత్యేకంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ లోకి నయనతారను అహోంసించడం తమకు దక్కిన గౌరవంగా భావిస్తున్నామని చిత్ర బృందం రాసుకో సరసన 'జవాన్' సినిమాతో బాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టి రికార్డు స్థాయి భాక్ట్ బస్టర్ విజయం సాధించింది. ఇప్పుడు మరోసారి బాలీవుడ్ అగ్ర హీరో అయిన సల్మాన్ ఖాన్ తో అమెజాన్ కంట్రీవల్ భారతీయ సినిమాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఈ ముగ్గురు దిగ్



పూరి జగన్నాథ్ పరిచయం.. నా లైఫ్ కు టర్నింగ్ పాయింట్..

టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో సంగీత దర్శకుడిగా తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారూ రఘు కుంచె. కానీ చాలా కాలంగా ఇండస్ట్రీలో ఆయన సైలెంట్ అయిన సంగీత తెలిసింది. గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమ హైదరాబాద్ కు మారిన తర్వాత కూడా సంగీత పరిశ్రమ మాత్రం చెన్నై కేంద్రంగానే కొనసాగిందని రఘు కుంచె తన ప్రస్థానాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. చెన్నైలో అవకాశాల కోసం వెళ్లాల్సి రావడం, స్థానిక కళాకారులకు తక్కువ ప్రాధాన్యత లభించడం వంటి సవాళ్లను ఆయన వివరించారు. ఈ పరిస్థితుల్లో జెమిని టెలివిజన్ ప్రారంభం ఆయనకు కొత్త ద్వారాలు తెరిచింది. జీకే మోహన్ పరిచయంతో "యువర్స్ లవింగ్" కార్యక్రమానికి యాంకర్ గా మారిన రఘు, దాదాపు పదేళ్ల పాటు మంచి పేరు సంపాదించుకున్నారు. ఆ సమయంలో ఎక్కువ మంది మహిళా యాంకర్లు ఉండగా, రఘు ఒక మేల్ యాంకర్ గా ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారు. కెమెరామెన్ సుధాకర్, మధు పర్వ, శ్రీధర్ వంటి సాంకేతిక నిపుణుల సహకారంతో ఆయన ఇమేజ్ మరింత పెరిగిందని చెప్పారు. "యువర్స్ లవింగ్" కార్యక్రమానికి సంగీత దర్శకుడిగా తన మొదటి పాటను కంపోజ్ చేసిన రఘు, దానిని చంద్రబోస్ గారు రచించారని తెలిపారు. "క్షేమమా స్నేహం" పల్లవితో సాగే ఆ పాట అప్పట్లో ఎంతో మందిని అలరించింది. ఇప్పటికీ చాలా మంది ఆ పాటను గుర్తుచుకోవడం తన కెరీర్ కు ఎంతో తోడ్పడిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ దశలో పూరి జగన్నాథ్ తో రఘు కుంచెకు పరిచయం ఏర్పడింది. జెమిని టీవీలోకి రాకముందే పూరితో ఈ పరిచయం జరిగిందని, ఇది తన జీవితంలో అతి పెద్ద టర్నింగ్ పాయింట్ అని రఘు స్పష్టం చేశారు. పూరి జగన్నాథ్ అప్పుడు దర్శకుడిగా అవకాశాల కోసం ప్రయత్నిస్తున్న ఒక స్ట్రగ్గర్ అని, శ్రీకాంత్, ఆచూతి ప్రసాద్, శివాజీ రాజు వంటివారితో కలిసి మధు ఫిలిం ఇన్ స్టిట్యూట్ విద్యార్థి బృందంలో ఒకరని రఘు తెలిపారు. కొన్నాళ్లు తామిద్దరం రూమ్ మేట్స్ గా కూడా ఉన్నామని, ఆ తర్వాత పూరికి "బద్ది" సినిమా, ఆపై "బాచి" చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించే అవకాశం వచ్చిందని చెప్పారు. "బాచి" సినిమాలో "లక్ష్మి లక్ష్మి" పాటతో పూరి జగన్నాథ్ తనకు ఫ్లేట్ బ్యాక్ సింగర్ గా మొదటి అవకాశం ఇచ్చారని, చక్రి ఆ చిత్రానికి సంగీత దర్శకుడిగా పనిచేసారని రఘు పేర్కొన్నారు. "బాచి" సినిమా ఫ్లాప్ అయినా, "లక్ష్మి లక్ష్మి" పాట మాత్రం పెద్ద హిట్ అయిందని, ఈ పాట తర్వాతే చిరంజీవి "మ్యగరాజు" సినిమాలో పాడే అవకాశం తనకు లభించిందని రఘు కుంచె వివరించారు.

లైన్ లో మాడు సినిమాలు.. నితిన్ మళ్ళీ ట్రాక్ పైకి వచ్చేనా..?



టాలీవుడ్ యాక్టర్ నితిన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా కొత్త సినిమాను అనాన్స్ చేశాడని తెలిసింది. ఈ చిత్రాన్ని టాలీవుడ్ లీడింగ్ ప్రొడ్యూసర్ సూర్య దేవర నాగవంశీ సీతార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ పై నిర్మించనున్నారు. ప్రొడక్షన్ నంబర్ 43గా వస్తున్న ఈ చిత్రానికి దర్శకుడెవరనేది మూవీ లవర్స్ లో క్యూరియాసిటీ పెంచేసింది. తాజాగా దీనిపై క్లారిటీ వచ్చేసింది. ఈ మూవీని కొత్త డైరెక్టర్ టేకోవర్ చేయబోతున్నట్లు, ఇదిలా ఉంటే నితిన్ మరోచెపు అయ్ ఫేం అంజి కే మణిపుల్ డైరెక్షన్ తో కూడా ఓ సినిమాను చేయబోతుండగా.. దీనికి సంబంధించి చాలా రోజుల కిందే అధికారికంగా ప్రకటన కూడా వెలువడింది. అయితే ఈ సినిమా ఎప్పుడు సిట్స్ పైకి వెళ్తుందనేది క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది. ఈ మూవీని రుచిర ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై నిఖితా రెడ్డి నిర్మించనుంది. తిన్ నటించిన ఎక్స్ ట్రా ఆర్షివర్ మ్యాన్, రాబిన్ హూడ్, తమ్ముడు చిత్రాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద మూవీ లవర్స్ ను నిరాశపరిచాయి. కొంతకాలంగా సరైన హిట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు నితిన్. మరి ఇలా బ్యాక్ టు బ్యాక్ ట్రీ మూవీస్ ను లైన్ లో పెట్టిన నితిన్ ఈ సారెరా మంచి ట్రేక్ అందుకుంటాడా..? అన్నది చూడాలి.



ఏం వయ్యారం రా బాబు..

ఒకే ఒక్క సినిమాతో ఓవర్ నైట్ లో స్టార్ గా మారిన హీరోయిన్స్ చాలా మంది ఉన్నారు. తమ అందంతో కుర్రకారుకు కిరెక్టింగ్.. డ్రీమ్ గర్ల్ అనే ట్యాగ్ ను సొంతం చేసుకున్న వారిలో దివ్య భారతి ఒకరు. ఈ జ్యూటీ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. తమిళ సినిమా బ్యాచిలర్ మూవీతో సినిమా ఇండస్ట్రీకి పరిచయం అయింది ముద్దుగుమ్మ దివ్య భారతి. ఈ సినిమాలో బోల్డ్ పాత్రలో కనిపించి ఆకట్టుకుంది. ముఖ్యంగా రొమాంటిక్ సీన్స్ లో రెచ్చి పోయి నటించింది ఈ సుందరి. దాంతో ఈ జ్యూటీ కుర్రాళ్లు ఫిదా అయ్యారు. ఆ తర్వాత ఈ అమ్మడు వరుస సినిమాలతో బిజీ అవుతుందని అంతా అనుకున్నారు. కానీ అలా జరగలేదు. చాలా గ్యాప్ తర్వాత జీవీ ప్రకాష్ తో కలిసి కింగ్ స్టన్ అనే సినిమా చేసింది. కానీ ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను మెప్పించలేకపోయింది. ఇక ఇప్పుడు తెలుగులో సినిమాలు చేస్తుంది ఈ అందాల తార. సుడిగాలి సుధీర్ హీరోగా నటిస్తున్న గోల్డ్ సినిమాలో హీరోయిన్ గా చేస్తుంది. కానీ ఈ సినిమా విడుదలకు మూడం నోచు కోవడం లేదు.. ఎప్పటినుంచో ఈ సినిమా పూటింగ్ జరుగుతూ ఉంది. త్వరలోనే ఈ సినిమా రిలీజ్ అవుతుందని అంటున్నారు. ఇదిలా ఉంటే నోషల్ మీడియాలో దివ్య భారతి ఫాలోయింగ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామరస్ ఫోటోలతో నెటిజన్స్ ను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది దివ్య భారతి. తాజాగా ఈ అమ్మడు పదిలిన ఫోటోలు కుర్రాళ్లకు నిద్రపట్టకుండా చేస్తున్నాయి.