



గురువారం న్యూఢిల్లీలో ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా నామినేషన్ దాఖలు చేస్తున్న జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి, చిత్రంలో సోనియా, ఖగ్గే, పవార్, రాహుల్ తదితరులు

## జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి నామినేషన్

ఉపరాష్ట్రపతి పదవికి విపక్షాల అభ్యర్థి

ఆయనకు మద్దతుగా 160 మంది ఎంపీల సంతకాలు

ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికలో  
ఊహించని  
ఫలితాలుంటాయ్  
- ఎంపీ మల్లారవి

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 21: ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికలో ప్రతిపక్షాల ఉమ్మడి అభ్యర్థి జస్టిస్ బి.సుదర్శన్ రెడ్డి నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. తన నామినేషన్ పత్రాలను రిటర్నింగ్ అధికారికి సమర్పించారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లి కార్జున ఖగ్గే, సోనియాగాంధీ, రాహుల్ గాంధీ, శరద్ పవార్ సహా విపక్ష పార్టీల >>2

## నివేదికపై చర్యలు ఏ దశలో?

జస్టిస్ ఫోఫ్ లిపోర్టుపై విచారణలో ప్రశ్నించిన హైకోర్టు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 21: బిఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు, మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీష్ రావు కాశీశ్వరం కమిషన్ నివేదికపై వేసిన పిటిషన్లపై తెలంగాణ హైకోర్టులో గురువారం విచారణ జరిగింది. 2 పిటిషన్లను కలిపి హైకోర్టు బీచ్ జస్టిస్ బెంజ్(ధర్మాసనం) విచారించింది. ఇదు అంశాలను ప్రయోగంగా పిటిషన్లకు పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ తరపున వాదనలను సుప్రీంకోర్టు న్యాయవాది సుందరం వినిపించారు. కాశీశ్వరం కమిషన్ నివేదిక రద్దు చేయాలని కేసీఆర్, హరీష్ రావు కోరారు. కాశీశ్వరం కమిషన్ ను నియమిస్తూ గతఏడాది జారీ చేసిన జీఓను కొట్టివేయాలని కేసీఆర్, హరీష్ రావు పేర్కొన్నారు. కమిషన్ విచారణ సమయంలో యాక్ట్ సెక్షన్ 8బీ, 8సి నోటీసులు ఇవ్వలేదని పిటిషన్లో సుందరం తెలిపారు. కాశీశ్వరం కమిషన్ నివేదికపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడని పిటిషన్లో సుందరం వెల్లడించారు. ఎలాంటి ఆదా రాలు



60 పేజీల నివేదికను ఎందుకు బయట పెట్టారు?

అసెంబ్లీలో చర్చించాకే పబ్లిక్ డొమైన్ లో పెడతామన్న ఎజి

కెసిఆర్, హరీష్ రావు పిటిషన్లపై వాడి, వేడిగా వాదనలు

విచారణ నేటికి వాయిదా

లేకుండా బీఆర్ఎస్ ని అప్రదిష్టపాలు చేయాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని పిటిషన్ తరపు న్యాయవాది తెలిపారు. రాజకీయ పూర్వహాంసే జస్టిస్ గోష్ కమిషన్ నియామకం జరిగిందని వెల్లడించారు. నిజం ధనలకు విరుద్ధంగా కమిషన్ నివేదిక రూపొందించినందు వివరించారు. దురదృష్టవశాత్తూ వివిధ కారణాలతో మేడిగడ్డ బ్యారేజ్ ఒక పిల్లర్

కుంగిందని, పర్యాకాలం లో అకాల వర్షాలు కారణంగా కూలిందని తెలిపారు. కుంగిపోవడానికి డిజైనింగ్ కానీ ఇంజనీరింగ్లో ఎలాంటి సంబంధం లేదని పిటిషన్ల తరపు న్యాయవాది స్పష్టం చేశారు. నివేదిక కాటాలను తమకు అందజేయకుండా మీడియాకు అందజేయడంలో దురుద్దేశం ఉందని చెప్పుకోవచ్చు. సాధారణ ప్రజల్లో తమ పరపును అప్రతిష్టపాలు చేయాలని చూస్తున్నారని >>2

## ఆ బిల్లుపై అంత ఉలుకా!

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 21. ప్రభాతవార్త: రాజకీయాల్లో ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు స్వచ్ఛందంగా వదలి నుంచి వైదొలగాలని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. ఆలోచనలతో జైలుకు వెళ్లే వదలి నుంచి వైదొలగాలన్నారు. ఢిల్లీ మద్దం కుంభకోణంలో అరవింద్ కేజ్రీవాల్ 6 నెలలుగా పైగా జైలులో ఉన్నప్పుడు ఆక్రమణ అధికారులతో రివ్యూ మీటింగ్స్ పెట్టారని విమర్శించారు. జైలు నుంచే పాలన చేసి, ప్రభుత్వ యంత్రాంగాన్ని భ్రష్టు పట్టించారన్నారు. తమిళనాడులో మంత్రి సింధిలిజారాజ్ జైలుకెళ్లినా రాజీనామా చేయలేదన్నారు. ప్రభుత్వాలను కాపాడే నేతలు, పార్టీలకు నైతిక విలువలు అవసరమన్నారు. గురువారం ఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. కొందరు నాయకులు బిఆర్ అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగాన్ని ఉల్లంఘిస్తున్నారని, దీంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం నైతిక విలువలను కాపాడేందుకు రాజ్యాంగ సవరణ తీసుకువస్తోంది. ఇందు కోసం లోక్సభలో బిల్లు పెట్టామని, దీన్ని ఏకపక్షంగా తీసుకురావాలని అనుకోవడం లేదన్నారు. జేపీసీ ద్వారా దేశంలోని ప్రజలు, మేధావులు, విద్యార్థులు, రాజ్యాంగ నిపుణులు, న్యాయ నిపుణుల సలహాలు తీసుకుంటున్నారని, లోక్సభలో పెట్టిన బిల్లు వల్ల దోచుకున్న వారికి కొంత బాధ కలుగుతోంది. కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎందుకు బాధ కలుగుతుందో అర్థం కావడం లేదన్నారు. భవిష్యత్తులో జరిగే 3 రాష్ట్రాల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఘోరంగా ఓటమి చెందుతుందన్నారు. సాంకేతిక సమస్యతోనే యూరియా కొరత కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ

నేతలు, పార్టీలకు నైతిక విలువలు అవసరం

దోచుకుంటున్న వారికే దానితో బాధ..

సాంకేతిక సమస్యల వల్లే యూరియాలో జాప్యం

ఢిల్లీలో మీడియాతో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి



యూరియా విషయంలో సాంకేతిక సమస్యలు వచ్చాయని అన్నారు. యూరియాపై తెలంగాణకు రూ. 76 వేల కోట్ల సబ్సిడీ ఇచ్చామని స్పష్టం చేశారు. ఎరువుల ధరలను కేంద్రం పెంచలేదని క్లారిటీ ఇచ్చారు. యూరియాను సమానంగా పంచే బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానిదే అని చెప్పారు. రైతులు సమస్యలు తీర్చాలని యూరియా ఇస్తామని, అది కేంద్ర ప్రభుత్వంగా తమ బాధ్యత అని అన్నారు. ఇప్పటికే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వద్ద స్టాక్ పెట్టాం.. అదేమైందో తెలియడం లేదన్నారు. యూరియాను వద్దటి ప్రకారం వాడుకోవాలని చెప్పారు. దుర్గినియోగం కాకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చూడాలని సూచించారు. రైతుల విషయంలో కేంద్రం కమిటీమెంట్తో ఉంది.. అందుకే అంతర్జాతీయంగా ఇబ్బందులు ఉన్నా. రైతులకు మేలు చేస్తున్నామన్నారు. తెలంగాణ మంత్రులు రోజూ యూరియా లేదని మాట్లాడటం

కారణంగా.. దొరికిన చోట కొందరు దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవడం కారణంగా సమస్య ఉత్పన్నమైందని చెప్పారు. 11 ఏళ్లలో ఏనాడూ యూరియా కొరత ఏర్పడలేదన్న కిషన్ రెడ్డి తెలంగాణకు 20 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల అవసరం ఉందని అడిగారని, ఇప్పటివరకు 20 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల స్వయం జరిగిందని, మరో 2 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు యూరియా అందజాబాలోకి తీసుకోస్తామన్నారు. వర్షాలు బాగా కురియడంతో రైతులు పంటలు వేడారన్న ఆయన వారికి సహకరించాల్సిన బాధ్యత, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలదే అన్నారు.



## వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాలపై జిఎస్ టీ మినహాయింపుచండి

ప్రధాని మోడీ, నిర్మలా సీతారామన్, శివరాజ్ సింగ్

చౌహాన్ కు మంత్రి తుమ్మల లేఖలు

>>2

## సాగునీటి భూములూ 'అక్రమా'ర్పణం!

ప్రాజెక్టుల పరివాహక ప్రాంతాల్లో యధేచ్ఛగా దురాక్రమణలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 21. ప్రభాతవార్త: తెలంగాణలో సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పరివాహక భూములను సీటిపారుదలశాఖ అధికారులు కళ్ళకు గంతలు కట్టి ఆక్రమార్కులు యధేచ్ఛగా దురాక్రమణకు పాల్పడుతున్నారు. దురాక్రమణ చేసిన భూములలో కొంత మంది క్రయవిక్రయాలు కొనసాగిస్తూ సామ్యచేసుకుంటున్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో అధికారుల పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో ఎక్కడిక్కడై కబ్జాలకు పాల్పడుతున్నారు. కొందరు హద్దురాళ్లు తొలగించి సాగు చేయటం, భవన నిర్మాణాలు చేపట్టడం తదితర ఆక్రమాలకు పాల్పడుతున్నారు. వంటపొలాలకు నీరు తీసుకోవ్వ కాలువలలో ఉపాధిహామి కూలీలు పూడిక తీయకుండా ఆక్రమణదారులు



నిటిపారుదల, రెవెన్యూ శాఖల మధ్య సమన్వయం లోపం కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. కృష్ణా, గోదావరి బేసిన్ లో భారీ, మధ్య తరహా, చిన్నతరహా ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి సుమారు 8071 హెక్టార్లు అన్యత్రాంతమై ఉంటుందని ఒక అంచనా. నాగార్జున సాగర్ కు సంబంధించి ఉమ్మడి నల్లగొండజిల్లాలోనే 3946 ఎకరాలు, మూసి, దిండి తదితర ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి 872 ఎకరాలు, నిజామాబాద్ లో ఎస్సారెస్సీకి సంబంధించి 900 ఎకరాలు ఖమ్మం జిల్లా అర్బన్ మండలంలో ఎన్ఎస్ఐ కాలువ భూములు అన్యత్రాంతమైనట్లు గతంలో సీటిపారుదల శాఖ కూడా గుర్తించారు. సగరాలలో చిన్ననీటి >>2



గురువారం భద్రాచలం వద్ద ఉద్భవంగా ప్రవహిస్తున్న గోదావరి నది

ఉప్పాంగుతున్న గోదావరి

వరద ముంపులో జాతీయ రహదారులు

మూడో ప్రమాద హెచ్చరికకు చేరువలో ఉధృతి

విస్తృతంగా పర్యటిస్తున్న లభికార యంత్రాంగం

ఎప్పటికప్పుడు పరిస్థితులను సమీక్షిస్తున్న మంత్రులు తుమ్మల, పాంగులేటి

## ద్వీపకల్పంలా భద్రగిరి



భద్రాచలం, ప్రభాతవార్త: భద్రాచలం వద్ద గోదావరి నీటిమట్టం ఉపనదులు ఉప్పొంగడంతో అనూహ్యంగా వరద నీరు పెరిగి జాతీయ రహదారిపైకి చేరి ద్వీపకల్పంగా మారింది. దీంతో భద్రాచలం చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు నల్లంబంధాలు తెగి పోయాయి. భద్రాచలం నుండి వర్ష, వెంకటాపురం మార్గం, ఉండ్రా ప్రాంతంలోని కూనవరం ప్రాంతం, ఇటు బూర్గంపాడు మార్గంలో జాతీయ రహదారిలపైకి వరదనీరు చేరడంతో ప్రజా రవాణా ఎక్కడిక్కడై స్తంభిల్చిపోయింది. ప్రభుత్వ అధికారులు ముంపునకు గురైన జాతీయ రహదారుల వద్దకు చేరుకుని ప్రజలెవ్వరూ అటుగా ప్రయాణించకుండా భారీకేడ్లు అడ్డుగాపెట్టి గట్టి బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. దుమ్మగూడెం మండలంలోని తూరుజాక ట్రిడ్ల డైవర్షన్ రోడ్డు మీదకు వరద నీరు చేరింది. దీంతో మారాయిగూడెం, చెరువల్లి, ఎటపాక మీదుగా రాకపోకలు సాగుతున్నాయి. అదేవిధంగా ఆంధ్ర రాష్ట్రంలోని నెల్లెపాక రోడ్డుపైకి వరద నీరుగా కూనవరం, పి.ఆర్.పురం, చింతూరు మండలాలకు రాకపోకలు నిలిచాయి. భద్రాచలం వద్ద బుధవారం రాత్రి 10 >>2

## నేటి నుంచి మళ్లీ సినిమా షూటింగ్లు

ప్రభుత్వ టోక్యంతో కొలిక్కి వచ్చిన వివాదం

నిర్మాతలు, కార్మికుల మధ్య

చర్చలు సఫలం: బిల్ రోజు

హైదరాబాద్ (ముఖ్యపత్రిక), ఆగస్టు 21. ప్రభాతవార్త: 18 రోజుల విరామం తరువాత టాలీవుడ్ సినిమా షూటింగ్లు నేటి నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. గురువారం ఆరేణి క్రాసీరోడ్డు లోని కార్మికుల భవనంలో నమ్మ ముగింపు సందర్భంగా నిర్మాతలు, ఫెడరేషన్ సంద్యుక్త అధ్యక్షులలో విలీఖరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎఫ్ఎస్ఐ డైరెక్టర్ డిల్ రాజ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ జోక్యంతో టాలీవుడ్ వివాదం కొలిక్కి వచ్చిందని హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఫెడరేషన్ నాయకులు, నిర్మాతలు అర్థం చేసుకుని ముందుకు రావలసి అభినందనీయమని, ముఖ్యమంత్రి రేచంతారెడ్డి >>2

## నటుడు విజయ్ బహిరంగ సభలో తొక్కిసలాట

ఒకరు మృతి, స్త్రీ హతయిన 400 మంది

12 మంది పరిస్థితి విషమం

రెండు లక్షలకు పైగా అభిమానులు రాక



మదురై, ఆగస్టు 21: తమిళనాడులోని మదురైలో గురువారం నిర్వహించిన తమిళగ వెట్టి కళగం ( టీవెకె) రెండో మహాసాధుకు భారీ ఎత్తున విజయ్ అభిమానులు పోటెత్తారు. దీంతో బహిరంగ సభలో రద్దీ ఏర్పడింది. తోపులాట జరిగింది. ఈ క్రమంలో 400 మంది అభిమానులు, కార్యకర్తలు స్పృహ తప్పి పడిపోయారు. వీరిలో ఒకరు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మరో 12 మంది పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. అసస్యతకు గురైనవారిని చికిత్స కోసం సమీపంలోని ఆసుపత్రులకు తరలించారు. అంతకు ముందు విజయ్ జెండా ఎగురవేస్తూ 100 >>2















# ఈ తరమైనా మారాలని..



పీరియడ్... ఈ మాట బయటికి వచ్చిందో లేదో వక్రవారి నోట్లోంచి ఏ... మెల్లగా అన్న సూచన వచ్చేస్తుంది. ఆ సమయంలో వచ్చే ఇబ్బందిని చెప్పాలన్నా ఎవరైనా ఉన్నారేమోనని చుట్టూ పరిశీలించు కోవడం. ఈ ఇబ్బందులన్నీ తట్టుకోలేక ఎంతోమంది అమ్మాయిలు ఇప్పటికీ చదువు మానేస్తున్నారు. ఆ పరిస్థితిని మార్చాలనుకున్నారు **ప్రీతి శర్మ**. అందుకే నెలసరిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారామె. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని గోకుల్... ప్రీతి శర్మ. స్కూల్లో మాములుగానే అమ్మాయిలు తక్కువ. ఇక నెలసరి మొదలైందంటే పూర్తిగా చదువు మానేసేవారు. కొందరైతే సరైన సౌకర్యాలు లేవని ఆ సమయంలో స్కూలుకే వచ్చేవారు కాదు. తన పరిస్థితి అంతే. అయితే ఇదంతా కొన్నేళ్ల క్రితం! కానీ ఇప్పటికీ... దాదాపు రెండు దశాబ్దాల తరవాత... తన కూతుళ్ల సమయంలోనూ ఎన్నో ఇబ్బందులు. చదివే స్కూళ్లు మంచివే. సేవలపరంగా ఎలాంటి దోకా లేదు. కానీ పీరియడ్ సమయంలో ఇబ్బందులను బయటికి చెప్పే వీలే లేదు. నవ్వుతారేమో, హాజరే చేస్తారేమోనన్న భయం. తన పరిస్థితి ఈ తరాలకు రాకూడదనుకున్నారు ప్రీతి. నెలసరి కారణంగా ఎవరూ చదువుకి దూరం కాకూడదని అనుకున్నారు. 2018లో రాజస్థాన్‌లో 'ప్రజ్ఞా కౌండేషన్' ప్రారంభించారు. దానిద్వారా స్కూలు విద్యార్థినులకు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఓ నివేదిక ప్రకారం కేవలం 2019లో 2.3 కోట్లమంది అమ్మాయిలు నెలసరి ప్రారంభమయ్యాక చదువులు మానేశారు. ఇప్పటికీ శానిటరీ ప్యాడ్ కొనుక్కోలేని వారు ఉన్నారంటే సమస్యతారా? అందుకే మొదట శానిటరీ, శుభ్రత కిట్లను అందించడంపై దృష్టిపెట్టా. కానీ ఆలోచ్యతే చాలదనిపించి 'కిశోరీ' పేరుతో నెలసరి శుభ్రత, ఆరోగ్యాలపై అవగాహన కలిగించడం ప్రారంభించా. ఉపాధ్యాయులు, పిల్లలనూ పూర్తిగా చేశా. అప్పుడే వారికి అమ్మాయిలు ఇబ్బందులు అర్థమవుతాయి. అమ్మాయిలూ ధైర్యంగా సమస్యని అందరి ముందు చూట్టాడతారు. నెలసరి సిగ్గుపడాలన్న, అసహ్యించుకునే విషయం కాదని తెలిసొస్తుంది. అయితే ఒక్కసారి ఉత్పత్తులు ఇవ్వడం సాధ్యం కాదు, అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించే మార్పు కాదు. అందుకే ప్రభుత్వ కిట్లను సాయం తీసుకుంటున్నా అనే ప్రీతి 'అక్షర్ కట్', 'పేరింగ్ కేరింగ్', 'ఫస్ట్' వంటి ఎన్నో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. అధికంగా వెనకబడిన మహిళలకి వర్గోపావేళ ఉన్నాయి. వారికి ఆసక్తి ఉన్న రంగాల్లో ఉపాధి శిక్షణ ఇస్తున్నారు. మురికివాడల పిల్లలను బడిబాట వట్టిస్తున్నారు. ఈ అవార్డులే కాదు, ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి కితాబులూ అందుకున్నారు ప్రీతి. ఆమె ప్రయత్నాన్ని అభినందించాల్సిందే కదూ! □

ప్రపంచంలోనే అతి పొడవైన నదుల్లో ఒకటి బ్రహ్మపుత్ర. అత్యంత ప్రమాదకరమైనది కూడా. అలాంటి నదిలో 28 రోజుల సాహసానికి సిద్ధమైంది మన ఆర్మీ! విజయవంతంగా పూర్తి చేసి శభాష్ అనిపించుకుంది. ఆ బృందంలో ఏకైక మహిళా చరిత్ర సృష్టించారు **మేజర్ కవితా వాసుపల్లి**. ఈ తెలుగింటి ఆడపడుచు గురించి తెలుసుకుందాం..

శ్రీకాకుళం ఏర్పాటు మొట్టమొదట కవిత. నాన్న వాసుపల్లి రామారావు రైల్వేలో క్లర్క్, అమ్మ రమ్మ. వైజాగ్‌లో స్కూలింగ్, శ్రీకాకుళం ప్రభుత్వ వైద్యకళాశాలలో ఎంబీబీఎస్ చేశారు. ఆర్థిక కారణాల రీత్యా పిజీ పూర్తిచేయలేని పరిస్థితి తప్పక ఉద్వేగం సంపాదించాలి. ఏం చేద్దామనుకుంటున్నప్పుడు ఆర్మీ గురించి తెలిసింది. వైద్యులూ ఆర్మీ యూనిఫాం ధరించొచ్చని అప్పటివరకూ



# నోరు తెరిస్తే చనిపోయేదాన్నే!

అమెకు తెలియదు. తెలిశాక చేరాలనుకున్నారు. ఇక్కడ పోటీ తక్కువేమీ కాదు. 550 సీట్లలో 50 మాత్రమే అమ్మాయిలకు ఉండేవి. చాలా కష్టపడి సాధించారు. కవితకు సాహసం క్రిడలంటే ఆసక్తి, వైద్యవిద్య చదువుతున్నప్పుడే బ్రికింగ్ చేసేవారు. మౌంటెనీరింగ్ కి ప్రత్యేకంగా స్త్రీ కోర్సులుంటాయని తెలిసి... ఆర్మీలో చేరాక సెలవుపెట్టి మరీ పూర్తిచేశారు. దీనితో నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మౌంటెనీరింగ్ అండ్ అడ్వెంచర్ స్పోర్ట్స్ (ఎన్ఐఎంఎంఎస్)లో మెడికల్ అఫీసర్‌గా పోస్టింగ్ దక్కింది. ఏడాదిలో అయిదుసార్లు 1800 అడుగులు ఎత్తు వరకూ ఎత్తు వరకూ ఎక్కేవారు. అది 15 కేజీల బరువుతో! నెట్‌వర్క్ కూడా ఉండదు. ఆమె పట్టుదల మానీ సంస్థ డైరెక్టర్.. రాష్ట్రాంగ్ కోర్సు చేయమన్నారు.

**ఇది రెండోది! ...** ఆమె తొలి ఎక్స్ పెడిషన్ అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లోని గోరిచెన్. రెండో అవకాశం... బ్రహ్మపుత్ర నదిలో ఈ సాహసం. ఇండో టిబెటన్ బోర్డరు నుంచి ఇండో బంగ్లాదేశ్ బోర్డరు వరకు సాగింది. పన్నెండుమంది బృందంలో కవిత ఒక్కరే అమ్మాయి. రోజూ ఎంత దూరం వెళ్తారీ. ఎక్కడ బస చేయాలన్న గ్రౌండ్ వర్క్ అంతా ఈమె చేశారు. 28 రోజుల్లో 1040 కి.మీ. ప్రయాణించారు. తెల్లవారుజామున అల్పాహారం చేసి రాష్ట్రలోకి వెళ్తే ఏ సాయంత్రమో అపేమాళ్లం భోజనమూ స్కీల్‌లోనే అత్యంత ప్రమాదకరమైన సాహసమనే చెప్పాలి. నీటి లోతు ఎక్కువ.

నాలుగుసార్లు రాష్ట్ర నుంచి పడిపోయినా ధైర్యంగా ముందుకే సాగారు. ఒకరోజులో 70 కి.మీ., ఏకదాటిగా 12గం. రాష్ట్రాంగ్ చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయి.

బ్రహ్మపుత్ర రాష్ట్రాంగ్ లేదా కయాంకింగ్ ఉత్తమ ప్రదేశం. పర్యటక ప్రాంతంగా తీర్చిదిద్దితే స్థానికంగా ఉపాధి పెంచడం కాదు, సంస్కృతిని బతికించగలమన్న ఉద్దేశంతో ఈ ప్రయోగం చేశారు. అందరి మన్ననలూ అందుకున్నారు. 'బ్రహ్మపుత్ర ఎక్స్ పెడిషన్' చేసిన తొలి మహిళా నేలవడం ఆనందంగా ఉంది. ఏదైనా చేస్తానన్నప్పుడు అమ్మాయిలకు 'పద్మ, సీపల్ల కాదు, చేయలేవు' అన్నమాటలే వినిపిస్తున్నాయి. మా ఇంట్లో తొలి గ్రామ్యయేత్ర, ఆర్మీ వ్యక్తిని. సాహస క్రిడల్లోకి అడుగు పెట్టినది నేనే! విశిష్ట సేవా మెడల్‌ని అందుకున్నా నిజానికి ఆర్మీలోకి వెళ్తానన్నప్పుడు, ఎన్ఐఎంఎస్‌లో చేరతానన్నప్పుడూ అంతా వద్దన్నవారే. పట్టుదలగా సాగి. ఒక్క జీవితం... ఎదుటివారి అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవచ్చు. కానీ బతకాలింది మాత్రం మనమే. అందుకే నచ్చింది ప్రయత్నించాలి, చేయాలి. త్వరలో పీజీలో చేరతా. మౌంట్ గోరిచెన్ మాత్రమే ఏక్కా. మిగతావీ ఏక్కారీ! అందరూ మేజర్ కవిత. □

ప్రస్తుతం పోస్ట్ అందరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. దీని మాయలో పడి చుట్టూ ఉన్నవాళ్లని వట్టింపుకోవడం లేదు. ముఖ్యంగా భార్యభర్తల

## ఫోన్‌తో గొడవలా..



మధ్య గొడవలకు కారణం మొబైలే అంటున్నారు నిపుణులు.ఆవేంటో చూసేద్దాం.. వివాహబంధాలు బలహీన పడడానికి సోషల్ మీడియా, సాంకేతికత చాలా వరకూ కారణం అవుతున్నాయి. రోజులో సంగంపైనే ఫోన్‌లో వీడియోలు చూడటం, చిన్న విషయాలకు మెసేజ్, మెయిల్ రూపంలో సమాధానం ఇవ్వకోవడం వల్ల ఇద్దరిమధ్యా కమ్యూనికేషన్ తగ్గుతుంది. తిరిగి అదీగనడానికి అనాసక్తిగ సమాధానాలు చెబితే కోపాలు తలెత్తుతాయి. భాగస్వామితో సంభాషించేటప్పుడు ఫోన్‌ను దూరంగా ఉంచండి. ఇది ఇద్దరిలో సఖ్యతను పెంచుతుంది. ♦ సోషల్ మీడియాలో ఇతరులతో పరిచయాలు

అది భాగస్వామితో అసూయకీ, అవినీతికానికీ దారితీస్తుంది. ఫలితంగా సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి ఇద్దరి మధ్య అపారాలు రావద్దు అంటే మీ పరిచయాలు గురించి మీ భాగస్వామితో చెప్పండి. దాంతో మీ దాంపత్యం దృఢంగా మారుతుంది. ♦ వారంతంలో కుటుంబంలో సమయం గడపకుండా ఫోన్ చూస్తుండడం వల్ల ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ తగ్గుతూ పోతుంది. సెలవురోజు అయినా కాస్త భాగస్వామితో బయటకు వెళ్లడం కలిసి భోజనం చేయడం వంటివి మీ బంధాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచు తాయి. □

గత వారం న్రాబెల్ ఇన్‌ఫ్యూజ్డ్ వాటర్ తాగితే ఎన్ని రాజాలో తెలుసుకున్నాం కదా! యూటివ్ సీట్ల కూడా చాలా మంచిది. దిన్నెల చేయాలంటే యూటివ్ నన్నగా పైనులుగా కట్

## ఈ నీళ్లతో ఊబకాయం రాదు..

చేసి ఒక పాత్రలో చేయాలి. అందులో దాల్చినచక్క ముక్కలు రెండు జతచేయాలి. నిండా నీళ్లు పోసి రెండు మూడు గంటలు నానబెట్టి.. యూటివ్, దాల్చినచక్క తీసి సరిపోతుంది. యూటివ్ రుచి, వాసనలతో ఈ నీరెంతో రుచిగా ఉండి ఇష్టంగా తాళాలనిపిస్తుంది. శరీరం డీఫ్లాడ్‌లే అవదు. ♦ శక్తి పెరుగుతుంది. నీరసం, నిస్సత్తువ ఉండవు. ♦ యూటివ్‌లో ఉండే యూటి ఆక్సిడెంట్స్, సి-పెంటిన్ చర్మానికి రక్షణ ఇస్తాయి. ముఖానికి సునుపుదనం, మెరుపు వస్తాయి. ♦ రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జీర్ణ ప్రక్రియ సజావుగా ఉంటుంది. వాపు, దద్దుర్లు లాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తవు. కొవ్వు పెరుకోదు, ఊబకాయం రాదు. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. గుండె జబ్బులకు చెక్ పెట్టినట్లువుతుంది. నెలసరిలో వచ్చే కడుపు నొప్పి వంటి ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం కలుగు తుంది. □

ముఖ్యంగా చేసిన పని విజయవంతమైనప్పుడు అది తన కృషితోనే సాధ్యమైంది అనడం తరిపాటి. కానీ దైవకృప లేనిదే ఏదీ పూర్తయినా, మనం నిమిత్తమాత్రులమే అని మహనీయులు ఉద్ఘాటించారు. అర్జునుడు మత్స్య యంత్ర పరీక్షలో నిగ్గి

## దైవకృప

ద్రౌపదిని వివాహం చేసుకున్నాడు. ఆ సందర్భంలో స్వయంవర మేడుకకు విచ్చేసిన రాజులు, పెద్దలు అందరూ అర్జునుణ్ణి అభినందించారు. కృష్ణుడు మాత్రం నోరు మెదపక పోవడంతో భావ, సువ్యోక్త్యాడే నన్ను ప్రశంసించ లేదు. ఎందుకో తెలుసుకోవచ్చా? అనడిగాదు అర్జునుడు. అప్పుడు కృష్ణుడు ఇందులో నీ గొప్పతనం ఎవమంది అర్జునా? అన్నాడు.



లేక చేప కన్నును సృష్టించా చూసీ గురిపెట్టగలిగావు. అంతే అన్నాడు. కనుక నేను అనే అనాం లేకుండా ప్రయత్నించాలి. దానికి దైవకృప తోడైతేనే పనిలో విజయం సాధ్యమౌతుంది. □

చిన్న చిట్కాతో.. పెద్ద మార్పు! ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.. గ్యాస్ కూడా వృధా! అదే చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేస్తే.. త్వరగా ఊడికి పోతాయి.. కాలవృష్టు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు.. కూర అలలుగా కడలడం వల్ల చేప నీడను సరిగా చూడలేక పోయిందారు. అలా గరి తప్పి ఉంటుంది. సువ్వు బాణం ఎక్కువ పెట్టినప్పుడు వాయుదేవుడు సహకరించి నందున అలలు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.. గ్యాస్ కూడా వృధా! అదే చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేస్తే.. త్వరగా ఊడికి పోతాయి.. కాలవృష్టు తగ్గుతుంది.. అంతేకాదు.. కూర

నిత్యావసరాలు, కాయగూరలు తీసుకురావ దానికి చాలామంది ఫ్లాస్క్ సంచులే ఉపయోగిస్తారు. వీటికి బయలుగా క్లాత్ బ్యాగ్స్ ఉపయోగించడం, నిత్యావసరాలను గాజు/ స్టీల్/సిలికాన్ తయారుచేసిన డబ్బాల్లో భద్రపరచుకోవడం.. వంటివి కిచెన్‌లో కాలవృష్టు తగ్గించుకునేందుకు చక్కటి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు అంటున్నారు నిపుణులు. □

## విమర్శల్ని విందాం !



నియంత్రణ, సహనభూతి వంటి ఎన్నో నైపుణ్యాలను మీకు తెలియకుండానే చేజిక్కించుకుంటారు. ఇవి మిమ్మల్ని మరింత

## మెరిసే చర్మం కోసం..

మచ్చలేని చర్మంతో ఉండాలి ఎవరి కుండడు. కానీ చర్మంపై అక్కడక్కడా వచ్చే తెల్ల మచ్చలు అందాన్ని పాడుచేస్తాయి. శరీరంలో మెరిసిన ఉత్పత్తి తక్కువ కావడంతో ఈ మచ్చలు ఏర్పడు తుంటాయి. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా నివారించవచ్చు. **దానివ్వు తొక్కలు ...** చెండా దానివ్వు తొక్కల పొడికి అదే పరిమాణంలో రోజ్‌వాటర్‌ను కలిపి ముఖానికి రాయాలి. పావుగంటాని చల్లటి నీటితో కడిగి శుభ్రం చేస్తే సరి. ఇది చర్మాన్ని లోపలి నుంచి హైడ్రేట్ చేస్తుంది. దురద, యాక్నే నుంచి రక్షణ కల్పించి ముఖాన్ని మెరిసిస్తుంది. ముచ్చలని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యూటి ఆక్సిడెంట్లు ప్రీరాడికల్స్ తో పోరాడి చర్మాన్ని ఇన్‌ఫ్లెక్షన్ నుంచి కాపాడతాయి. **బీ ట్రీ ఆయిల్..** చర్మంపై మచ్చలు, మురికిని తొలగించడంలో సమర్థవంతంగా పని చేస్తుంది. ఇందులోని యూటి మైగ్రోబియల్, యూటి ఫంగల్ రోజులూ చర్మాన్ని ఇన్‌ఫ్లెక్షన్ నుంచి కాపాడతాయి. శరీరం నుంచి వెలువడే వెసుట బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చేస్తుంది. దీని కారణంగా అనేక చర్మ సమస్యలు కలుగు తాయి. ఇలా కాకుండాంటే డీబుల్‌స్క్వాన్ అలివ్ ఆయిల్‌కి అదే పరిమాణంలో కొబ్బరి నూనె, పదిమకల్ల టీ ట్రీ ఆయిల్ కలిపి మృదువుగావర్చన చేయాలి. అరగంటాని గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రపరచాలి. ఇలా రోజూ రెండు సార్లు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. **కొబ్బరినూనె:** ఇందులో యూటి మైగ్రోబియల్ లక్షణాలు పుష్కలం.ఇవి చర్మంపై ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లను తొలగించి ముఖాన్ని మెరిపిస్తాయి. రోజూ నిద్రించే ముందు రాస్తే..తగిన తేమ అందించిమెరిసేలా చేస్తాయి. **నిమ్మ, చక్కెర స్క్రబ్..** చెండా చక్కెరకొట్టిగా నిమ్మరసం తేనె కలిపి సమస్యల ఉన్న చోట రాయాలి. నిమ్మలోని సి విటమిన్ పిహాన్ స్థాయితీ సమతుల్యం చేస్తుంది. తెల్లమచ్చలను నివారిస్తుంది. తేనెలోని యూటి ఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి తగినంత తేమను అందించిమెరిసేలా చేస్తాయి. **చందనం, రోజ్‌వాటర్ మాస్క్:** తగినంత చందనం పొడికి సరిపడ గులాబీనీరు కలిపి మెత్తని పేస్టు చేసుకోవాలి. దీన్ని తెల్లమచ్చలన్న చోట రాసి ఆరూక చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేస్తే సరి. గుండంలో ఉండే యూటి ఆక్సిడెంట్లు ముఖాన్ని తేమగా కాంతమంతంగా కనిపింలేలా చేస్తాయి. □

జీవితంతంగా మలుస్తాయి. అయినా అన్నిసార్లు ప్రశంసలు మేలే చేయవు. వాస్తవానికి దూరంగాను తీసుకెళ్లగలవు. అప్పుడప్పుడు విమర్శలని తీసుకోవాలి. అప్పుడే మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోగలం. మార్పుకుంటూ ముందుకు సాగాలం. కాబట్టి... ఈసారి ఎవరైనా మీ వ్యక్తిత్వం, పనితీరులోపాల గురించి చెబుతుంటే వినండి. అలాగని అవి వాస్తవమని భావించి, మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోమని కాదు. కేవలం వినండి. అవసరమైతే ఉదాహరణలతో చెప్పమనండి. వాస్తవమే అనిపించిందా... 'థాంక్స్' చెప్పి పోండిచండి. లేదంటారా పదిలేయండి. అంతచెప్పినా ఒకరు 'నువ్విది... ఇలా చేశావే లేదా చేస్తావే' అంటే తెలిసి తెలియక చేసినా అది బాధగానే అనిపిస్తుంది. వ్యక్తిగత దాడిగానూ తోస్తుంది. అయితే వాళ్లముందు బయటపడాలన్న పనిలేదు కదా! ఇది నేర్పుకోవడమే అనుకుని వినండి. కానీ దానికి ఓ వాడు ఉంటుంది. మాట తూలినా, అగౌరవంగా మాట్లాడినా ఊబకోవద్దు. అయితే ఇది ఎదుగుదలో ఓ భాగం కాబట్టి, భయపడొద్దు.. ప్రశాంతంగా ఎదుర్కోండి. □

