

# పొరులే దేవులు

దిల్లీ: తమ ప్రభుత్వం 'పొరులే దేవులు' (నాగరిక్ దేవో భవ) అనే ప్రధానమైన పాలనా మంత్రంతో పని చేస్తోందని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. మారుతున్న ప్రపంచానికి అనుగుణంగా భారత్ దూసుకెళ్తోందని, ఈ తరుణంలో ప్రజలకు అందించే సేవలను ఎప్పటికప్పుడు ఆధునికీకరించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. ఈ లక్ష్యంతోనే పొరులే కేంద్రంగా ప్రజా సర్వీసులను తమ సర్కారు విస్తరిస్తోందన్నారు. దిల్లీలో 'కర్మయోగి సాధనా వారోత్సవం-2026' ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించారు. ఉత్తరాది నుంచి దక్షిణాది వరకు యాపత్ దేశంలోని అన్ని స్థాయిల సివిల్ సర్వెంటు పౌర కేంద్రక ప్రజా సర్వీసులనే అందిస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రతీ ప్రభుత్వ ఉద్యోగి పని సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు కర్మయోగి సాధనా వారోత్సవం దోహదం చేస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రజా సర్వీసులను మరింత మెరుగ్గా మార్చడానికి, ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా మల్చడానికి నిత్యం తమ ప్రభుత్వం శ్రమిస్తోందని వెల్లడించారు.



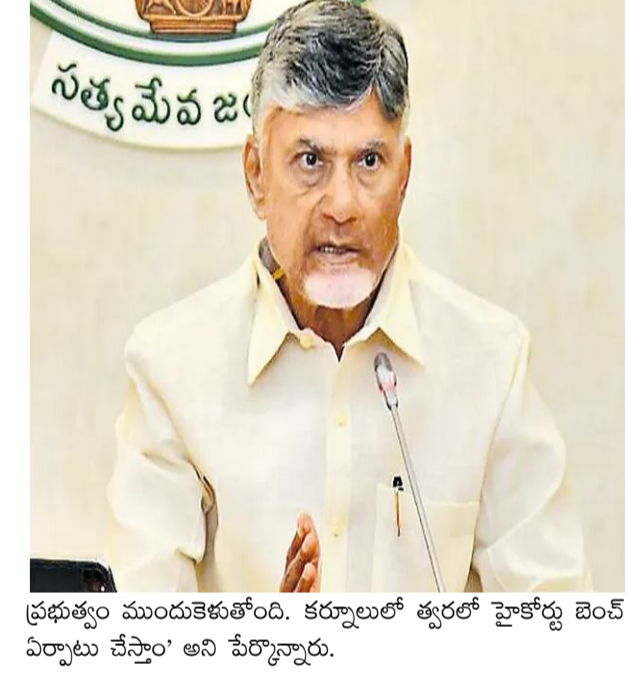
# 'అమరావతి బిల్లు'కు రాజ్యసభ ఆమోదం

దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా అమరావతికి చట్టపరమైన భరోసా కల్పిస్తూ ప్రవేశపెట్టిన ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టసవరణ బిల్లుకు రాజ్యసభలోనూ ఆమోదం లభించింది. మూజువాణి ఓటుతో బిల్లుకు రాజ్యసభ ఆమోదం తెలిపింది. అంతకుముందు కేంద్ర హోంశాఖ సహాయమంత్రి నిత్యానందరామ్ ఈ బిల్లును ప్రవేశపెట్టారు. ఎంపీ రేణుకా చౌదరి చర్చ ప్రారంభించారు. బిల్లుపై చర్చ సమయంలో వైకాపా వాకోట్ చేసింది. ఇప్పటికే అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లును లోక్ సభ ఆమోదించిన సంగతి తెలిసిందే. రాజ్యసభలో బిల్లు ఆమోదం పొందిన సందర్భంగా రాజ్యసభ చైర్మన్ సీపీ రాధాకృష్ణన్ ఏపీ ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అమరావతికి శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి ఆశీస్సులు ఉంటాయన్నారు. రాష్ట్రపతి ఆమోదంతో అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లు చట్టంగా మారునుంది. మొత్తం 11 పార్టీలకు చెందిన 17 మంది ఎంపీలు ఈ బిల్లుపై చర్చలో పాల్గొన్నారు. 10 పార్టీలకు చెందిన ఎంపీలు మద్దతిచ్చారు.



# అమరావతిపై జగన్ విద్యేషానికి పరాకాష్ఠ 'మావిగన్'

-త్వరలోనే కర్నూలులో హైకోర్టు బెంచ్ -ఎన్టీయే నేతలతో టెలికాన్ఫరెన్స్ లో సీఎం చంద్రబాబు  
 అమరావతి: రాజధాని అమరావతిపై జగన్ కున్న విద్యేషానికి 'మావిగన్' అని మాట్లాడటం పరాకాష్ఠ అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మండిపడ్డారు. బద్దేశపాటు రాష్ట్రానికి రాజధాని లేకుండా చేసి ఇప్పుడు కూడా అమరావతిపై విషం కక్కుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. అందుకే వింత పేరు మావిగన్ ను తెరపైకి తెచ్చారని దుయ్యబట్టారు. గతంలోనూ ఎన్ఆర్ఎం విశ్వవిద్యాలయం పేరు ఎన్ఆర్ఎం అమరావతిగా ఉంటే అందులో నుంచి అమరావతి పేరును తీసేయించారని పేర్కొన్నారు. ఎన్టీయే ముఖ్య నేతలతో సీఎం చంద్రబాబు టెలికాన్ఫరెన్స్ లో మాట్లాడారు. 'రాజధాని అమరావతి రాష్ట్ర ప్రజలకు ఒక సెంటిమెంట్. అది మన రాజధాని అనే భావన ప్రతి ఒక్కరిలోనూ రావాలి. అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లు పార్లమెంటులో ఆమోదం పొందినందుకు కేంద్రానికి ధన్యవాదాలు తెలిపాలి. రాష్ట్ర రాజధానికి స్థిరత్వం వచ్చేలా సహకరించిన ప్రధాని మోదీ, హోం మంత్రి అమిత్ షా, మద్దతు తెలిపిన వివిధ పార్టీల నేతలకు కృతజ్ఞతలు. రాష్ట్రాభివృద్ధి సవ్యంగా సాగాలని అందరూ సంకల్పం తీసుకోవాలి. అన్ని రాష్ట్రాల అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ఎన్టీయే



# ఇకపై రాజధాని అమరావతి అజేయం: పవన్ కల్యాణ్

విజయవాడ: అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లు ఆమోదం పొందడం శుభపరిణామమని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ప్రజలంతా సంబరాలు చేసుకునే సమయం వచ్చిందన్నారు. "ఇకపై రాజధాని అమరావతి అజేయం. బిల్లుకు మద్దతు పలికిన పార్టీలు, ఎంపీలకు కృతజ్ఞతలు. ప్రధాని మోదీ, హోం మంత్రి అమిత్ షాకు ధన్యవాదాలు. ఎవరో వచ్చి ఏదో చేస్తారనే అపోహలను ప్రజలు విడిచి పెట్టాలి. రాజధాని అంటే ఇష్టం లేనివాళ్ళ మాటలు వట్టింతుకోవాల్సిన అవసరం లేదు" అని పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు.



# క్యాంటమ్ వ్యాలీతో డీవ్ టెక్నాలజీ రీసెర్చ్ హబ్ గా ఏపీ

-జేఎన్టీయూకే స్నాతకోత్సవంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్  
 కాకినాడ: 'అమరావతిలో క్యాంటమ్ వ్యాలీ నెలకొల్పడం గొప్ప ముందడుగు. క్యాంటమ్ కంప్యూటింగ్, కృత్రిమ మేధ, సెమీకండక్టర్ పరిశోధన, అధునాతన సాంకేతికతలన్ని ఏకీకృతమవుతాయి. కొత్త తరం ఆవిష్కరణలు, ఉద్యోగ అవకాశాలు, శాస్త్రీయ నాయకత్వం పెరుగుతాయి. ఇవన్నీ ఆంధ్రప్రదేశ్ ను ఆసియాలోనే ఒక డీవ్ టెక్నాలజీ రీసెర్చ్ హబ్ గా మారుస్తాయి' అని రాష్ట్ర గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ పేర్కొన్నారు. కాకినాడ జేఎన్టీయూకే వైస్ చాన్సలర్ సీఎన్ఆర్ కే ప్రసాద్ అధ్యక్షతన నిర్వహించిన 12వ స్నాతకోత్సవంలో ఆయన మాట్లాడారు. వేగవంతమైన సమాచార వ్యవస్థ, పునరుత్పాదక శక్తి, నానో టెక్నాలజీ, ఎలక్ట్రీక్, సమాచార విశ్లేషణ వంటి రంగాలు పరిశ్రమల రూపురేఖలు మార్చిస్తున్నాయన్నారు. క్లిష్టమైన సవాళ్లను పరిష్కరించేలా విద్యార్థులకు ప్రత్యేక అనుభవాన్ని అందించాలని కోరారు. తొలిసారిగా డిజిటల్ లాకర్ ద్వారా ప్రవేశపత్రాలను పొందే సేవలను బటన్ నొక్కి ప్రారంభించారు. టర్నోవర్లో 25 శాతం పరిశోధనపైనే..: ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంలోనే శాంతా బయోటెక్నోలజీ రీసెర్చ్ పురుషోత్సాహం దా.వరప్రసాద్ రెడ్డి అన్నారు. గవర్నర్ చేతుల మీదుగా గౌరవ డాక్టరేట్ స్వీకరించిన



అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. 'మా సంస్థ టర్నోవర్లో 25 శాతం పరిశోధన, అభివృద్ధి పైనే వెచ్చిస్తున్నాం' అని పేర్కొన్నారు. జేఎన్టీయూకే ఎంటర్ప్రెన్యూరింగ్ ప్రోగ్రాంకు రూ.కోటి విరాళం అందిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. 2024-25లో బీటెక్, ఎంటిక్ ఉత్తీర్ణులైనవారిలో ప్రతిభావంతులైన 33 మందికి 39 బంగారు పతకాలు అందజేశారు. వీరిలో 25 మంది అమ్మాయిలే. ఉన్నత విద్యాశాఖ కౌన్సిల్ చైర్మన్ కె.మధుమూర్తి, జేసీ అపూర్వభరత్, రెక్కార్ నుబూరావు, రిజిస్ట్రార్ శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

# పకడ్బందీ గా వేసవి కార్యచరణ ప్రణాళిక అమలు చేయాలి



-సమీప్ కృషితో జిల్లాను అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకువెళ్తాం -జిల్లాకు మంజూరైన అభివృద్ధి నిర్మాణ పనులు సకాలంలో పూర్తి చేసేబాధ్యత అధికారులపై ఉంది -జిల్లా సమీక్ష కమిటీ (డి ఆర్ సి ) సమావేశంలో జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి, రాష్ట్ర గనులు, భూగర్భ వనరులు, ఎక్స్లైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర  
 అనకాపల్లి: వేసవి దృష్ట్యా జిల్లాలో త్రాగు నీరు సమస్య లేకుండా పకడ్బందీ గా వేసవి కార్యచరణ ప్రణాళిక అమలు చేయాలని జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి మరియు రాష్ట్ర గనులు, భూగర్భ వనరులు ఎక్స్లైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా సమీక్షా కమిటీ ( డి ఆర్ సి ) సమావేశం జిల్లా ఇంచార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అధ్యక్షతన జరిగింది. త్రాగు నీరు, ఎల్ నీసో, విద్యుత్, రహదారులు, మున్సిపల్ శాఖల పై ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్న పాత్రుడు, రాష్ట్ర హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత, పెందర్తి, వి మాడుగుల ఎమ్మెల్యే లు పంచకర్త రవేష్ బాబు, బండారు సత్యనారాయణ మూర్తి, జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జిల్లా ఎస్పీ తుపాన్ సిన్హా ల తో కలిసి ఇంచార్జి మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇంచార్జి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర మాట్లాడుతూ వేసవికాలం దృష్ట్యా జిల్లాలో త్రాగు నీరు సమస్య లేకుండా పక్క ప్రణాళిక తో అమలు చేయాలన్నారు. జిల్లాలో కనీసం ఒక్క గ్రామం లో కూడ త్రాగు నీటి కొరత రాకుండా చర్యలు తీసుకువాలని, ఎల్ నీసో ప్రభావం మన జిల్లాలో ఉంటుంది గనుక సంబంధించిన శాఖ ల వారు ముందస్తు కార్యచరణ ప్రణాళికలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు. జిల్లా అధికారులందరూ సమానవ్యం చేసుకొని స్వర్ణరథ 2047 లక్ష్య సాధనకై కృషి చేయాలన్నారు. ఇటీవల నక్కపల్లి లో అర్బిలార్ మిట్టల్ నివ్వన్ స్టీల్ ఫ్లాంట్ శంకుస్థాపన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమాన్ని ఘన విజయం చేసిన అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు అందరికీ ధన్యవాదాలన్నారు. బడ్జెట్ ఔట్ రీట్ కార్యక్రమంలో చర్చించిన



మేరకు అవగాహన కల్పించండి. రాష్ట్రాన్ని 2047 లక్ష్యంతో పాలన సాగిస్తున్నాం. అధికారులు కూడా బాగా పని చేయాలి. ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి అధికారులు పని చేయాలి. పొరుగు రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే మన రాష్ట్ర తలసారి ఆదాయ. తక్కువ ఉందన్నారు. తలసారి ఆదాయం లో మన జిల్లా మరింత వెనుకబడి ఉందన్నారు. జిల్లాకు మంజూరైన అభివృద్ధి, నిర్మాణ పనులను నిర్దేశించిన సమయంలో పూర్తి చేసి, వినియోగంలోకి తీసురావాలన్నారు. జిల్లాలో రోడ్ల నిర్మాణ పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయాలన్నారు. జిల్లాను వ్యవసాయ రంగం తోపాటు పారిశ్రామికంగా కూడా అభివృద్ధి బాటలో నిలిపేవిధంగా నిర్మాణకర్తల స్థాయిలో పారిశ్రామిక పార్క్ లు ఏర్పాటుచేసి జిల్లాపాక పారిశ్రామికవేత్తలతో పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఇందుకోసం ప్రతీ మండలంలోనూ అందుబాటులో ఉన్న ప్రభుత్వ భూములను గుర్తించేందుకు ల్యాండ్ బ్యాంకు ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ రాష్ట్రాభివృద్ధి కోసం ఎంతో శ్రమిస్తున్నారన్నారు. సమీప్ కృషితో అభివృద్ధి పథంలో అనకాపల్లి జిల్లాను అన్నిరంగాల్లో ముందుంచేందుకు తాము శారుశక్తుల కృషి చేస్తున్నామన్నారు. రైతాంగానికి మేలు చేసే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోంద న్నారు. పారిశ్రామికరంగ అభివృద్ధికి కూడా సమీప్ కృషి చేస్తామన్నారు. పేదప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి ముఖ్యంగా వేసవి దృష్ట్యా త్రాగునీరు, రోడ్లు, మౌలిక సదుపాయాలు వంటి సమస్యలను పరిష్కరించేలా అధికారులు కృషి చేయాలన్నారు. సమీక్షా సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ శౌర్యా మూన్ పటిల్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సత్యనారాయణ రావు, సీపీవో జి. రామారావు, సర్పంచ్ లు, అనకాపల్లి ఆర్డీఓలు వివి రమణ, షేక్ అయూబ్, వివిధ రాష్ట్ర కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు, డి సి ఎం ఎన్ చైర్మన్ కోట్నీ బాలాజీ, వివిధ శాఖలకు చెందిన జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# యుద్ధ ప్రభావం ప్రజలపై పడకుండా చూస్తున్నాం



-మంత్రులకు కార్యదర్శుల బృందం నివేదన  
 దిల్లీ: పశ్చిమాసియా యుద్ధ పరిణామాలను నిరంతరం గమనించాల్సిన అవసరాన్ని రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ నొక్కి చెప్పారు. ఎలాంటి పరిస్థితి తలెత్తినా దానిపై ఆచితూచి స్పందించాలని, దేశ ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు కట్టుబడాలని ఆయన ఉన్నతస్థాయి మంత్రుల బృందం సమావేశంలో పేర్కొన్నారు. విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి ఎన్. జైశంకర్, కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్, చమురు మంత్రి హరదీప్ సింగ్ పురి, విద్యుత్ మంత్రి మనోహర్ లాల్, ఎరువులు రసాయనాల మంత్రి జె.పి.నడ్డా, వినియోగదారుల వ్యవహారాల మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి, రైల్వే, సమాచార ప్రసారాల శాఖ మంత్రి అశ్వినీ చైవ్ వేలు ఈ సమావేశంలో పాల్గొని పరిస్థితిని సమీక్షించారు. ప్రస్తుత అనిశ్చిత పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రపంచ

పరిణామాలను 24 గంటలూ సమీక్షించాల్సిన అవసరం ఉంది, అని రాజ్ నాథ్ అన్నారు. ప్రజలపై యుద్ధ ప్రభావం అతి తక్కువగా పడేలా చూసేందుకు తీసుకోదగిన చర్యలన్నీ తీసుకోవాలని విలుపునిచ్చారు. గత నెలలో ఏర్పాటైన మంత్రుల బృందం సమావేశం కావడం ఇది రెండోసారి. అ సమావేశంలో ఏడు సాధికారిక కార్యదర్శుల బృందాలు ప్రజలపై యుద్ధ ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యల్ని మంత్రులకు వివరించారు. ఎల్పీజీ నిల్వలు డిప్లొమ్యాటర్ల వద్ద పూర్తిగా అడుగంటిపోయిన ఉదంతాలపై తమ దృష్టికి రాలేదని మంత్రుల బృందానికి వినియోగదారులకు తెలియజేశారు. సాధారణ షెడ్యూలు ప్రకారమే వినియోగదారులకు సిలిండర్లు అందుతున్నాయని వివరించారు. అక్రమాలకు పాల్పడుతున్న ఎల్పీజీ పంపిణీదారులపై చర్యలు తీసుకున్నట్లు వివరించారు. ఎల్పీజీ కొరత తలెత్తకుండా తీసుకుంటున్న చర్యల్ని ఏకరువుపెట్టారు.

సంపాదకీయం

జీవితాలకు కొత్త వెలుగులద్దుతుంది

బాలల హక్కులకోసం తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన ధన్యజీవి కైలాస్ సత్యాద్ది. యుద్ధాలూ అమానుష నేరాలకు బాధితులవుతున్న కోట్లాది మంది చిన్నారులను రక్షించుకోవడానికి కారుణ్య భావనతో అందరూ కదలిరావాలని ఆయన పిలుపిస్తున్నారు. 'ఈటీవీ భారత్' ప్రతినిధి నిసార్ ధర్మతో నోబెల్ శాంతి బహుమతి గ్రహీత సత్యాద్ది పంచుకున్న అభిప్రాయాలు ఆయన మాటల్లోనే... ఇరవై ఏళ్ల కిందటి ఒక విషాద జ్ఞాపకమిది.... హరియాణాలోని క్యారీల్లో కొన్ని కుటుంబాలు తరాలూ వెట్టిచాకిరీ చేస్తున్నాయని తెలిసింది. ఆ క్యారీల యజమానులు రాజకీయ పలుకుబడి కలిగినవారు కావడంతో మేము ఫిర్యాదు చేసినా స్థానిక పోలీసులు స్పందించడానికి సాహసించలేదు. ఆ కార్యకల తాతముత్తాతల సమయంలో ఆ కుటుంబాలను రాజస్థాన్ నుంచి అక్రమంగా తీసుకొచ్చి వెట్టిచాకిరీ చేయిస్తున్నారు. తుపాకీ ధరించిన క్యారీ గార్లు ద్యూటీలో ఉండని వేళలో- అంటే తెల్లవారుజామున మా బృందం గుట్టుగా వెళ్లి 50 మందికి పైగా బాలబాలికలను రక్షించింది. వారిలో ముగ్గురు బాలలను నా కారులో ఎక్కించుకున్నా. విషయం తెలిస్తే క్యారీ యజమానుల నుంచి ప్రాణహాని ఉంటుంది కాబట్టి బండిని వేగంగా నడుపుతున్నా. పిల్లలు ఆకలితో, తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడితో సతమతమవుతున్నారు. కారులో కొన్ని అరటి పండ్లు ఉన్నాయనీ, తీసుకుని తినమని చెప్పాను. అంతవరకు వారు అరటి పండునే ఎరుగరు. దాన్ని ఎలా తినాలో నేనే చూపించాను. ఇంతలో నా భుజం మీద ఒక చిన్ని చేయి పడింది. అది ఎనిమిదేళ్ల బాలికది. 'కోర్టు రే తూ పహాల్ కో నహీ ఆయా' (నువ్వు ముందే ఎందుకు రాలేదు) అని ఆ పాప ప్రశ్నించింది. వెంటనే నాకు ఏడుపు తన్నుకొచ్చింది. ఆ బాలిక పేరు దేవలి. చిన్నప్పటి నుంచీ సుత్తితో రాళ్లు కొట్టి కొట్టి తన చేతులు కాయలు కాశాయి. తల్లిపై క్యారీలో అత్యాచారం జరగడం, దాన్ని అపదానికి ప్రయత్నించిన తండ్రికి పెత్తందారులు వాతలు పెట్టడం, చికిత్స లేక చిన్ని తమ్ముడు తన ఒడిలోనే మరణించడం- ఇవన్నీ పసి పయసులోనే దేవలికి ఎదురైన దారుణానుభవాలు. రక్షించడానికి ముందే ఎందుకు రాలేదని తన అడిగిన ప్రశ్న నాకు మాత్రమే ఉద్దేశించినది కాదు. యావత్ మానవాళికి సంధించిన ప్రశ్న అవును... అలాంటి అభాగ్యులను మాటలు కాదు... ఆవరణ కావాలి. ప్రపంచం తగలబడిపోతూ, జనం అకారణంగా ఒకరితో ఒకరు పోట్లాడుకొంటున్న ఈరోజుల్లో అందరికంటే ఎక్కువగా బాలలే తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు. ఇవాళ యుద్ధాలతో నెత్తురోడుతున్న దేశాల్లో 47 కోట్లమంది బాలలు ఉన్నారు. గాజాలో చాలామంది పిల్లలు ఆకలితో మరణిస్తున్నారు. గాయాలతో చనిపోతున్నారు. వారికి అంతర్జాతీయ సహజం పంపుతున్న ఆహారం, మందులను మధ్యలోనే అడ్డుకుంటున్నారు. నేడు ఉగ్రవాదంలానే మానవ అక్రమ రవాణా కూడా సీమాంతర నేరమైపోయింది. ప్రపంచంలో 13 కోట్లమంది బాలలు వెట్టిచాకిరీలో ముగ్గుతున్నారు. మనలో కారుణ్య భావన, నైతిక బాధ్యత లేకపోతే అసహాయ చిన్నారుల సంరక్షణకు ఎన్ని చట్టాలు చేసినా ఉపయోగం ఉండదు. దయ, శాంతి సౌభ్రాతృత్వాల గురించి ప్రబోధించే వారుకులు ఇక అంతటితో చాలు అనుకుంటున్నారు. మాటలతో సరిపెట్టుకుండా కారుణ్య భావనను ఆచరించి చూపాలి. చైతన్యం, కరుణ అనేవి అందరిలో అంతర్లీనంగా ఉండే సహజ లక్షణాలు. కానీ మనం పెరిగిన తీరు, మన విద్యావ్యవస్థ, సామాజిక, సాంస్కృతిక, రాజకీయ వాతావరణం ఆ స్వాభావిక లక్షణాలను మరుగుపరుస్తున్నాయి. అందుకే కారుణ్యానికి ఉన్న రూపాంతరీకరణ శక్తిని మనం కోల్పోతున్నాం. దాన్ని మళ్లీ వెనక్కి తెచ్చుకోవాలి. ఐక్యత, ఈక్యూ అనేవి వ్యక్తిగత లక్షణాలైతే- సీక్యూ (కారుణ్య సూచీ) వాటికి భిన్నమైనది. దీన్ని నాలుగు అంశాల ఆధారంగా గణించవచ్చు. వాటిలో మొదటిది అపరాధ- ఇతరుల బాధలను అర్థం చేసుకోవడం. రెండోది అనుసంధానత- నాగరికత పుట్టినప్పటి నుంచి మనమంతా ఒకరికొకరం అనుసంధానమై ఉన్నాం... కలసికట్టుగా ముందుకెళ్తున్నామని గుర్తించడం. మూడోది సహాయభూతి- ఎదుటివారి సమస్యలను మన సమస్యలుగా పరిగణించడం. నాలుగోది కార్యచరణ. మొదటి మూడు గుణాలు కలగలిసినప్పుడు అవి సమస్య పరిష్కారం దిశగా కార్యచరణకు పురిగొల్పుతాయి. కారుణ్య భావన మన చుట్టూ జరుగుతున్న అన్యాయాలను, అక్రమాలను ప్రశ్నిస్తుంది. అది పరిస్థితులను మార్చేస్తుంది. జీవితాలకు కొత్త వెలుగులద్దుతుంది. మతాలన్నీ కారుణ్య భావన నుంచే ఉద్భవించాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతోమంది నిస్వార్థపరుల కారుణ్యం వల్లే విప్లవాలు, సామాజిక రూపాంతరీకరణలు సాధ్యమయ్యాయి. ఇవాళ కూడా అలాంటి కారుణ్య భావనతో జనబాహుళ్యానికి సేవలు అందించేవారు కావాలి. కారుణ్యాన్ని ప్రబోధించిన బుద్ధుడు పుట్టిన నేల మనది. అందువల్ల ప్రపంచంలో కారుణ్య భావనను పునఃప్రతిష్ఠించేందుకు భారతీయులు కాక వేరెవరు అర్హులవుతారు.

ఆంధ్రన సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు భారత్ సిద్ధం: రాజ్ నాథ్

తిరువనంతపురం: దేశంలో గ్యాస్ కొరత లేదని, పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల కారణంగా తలెత్తే ఎలాంటి సంక్షోభాన్నినా ఎదుర్కొనేందుకు భారత్ సిద్ధంగా ఉందని రక్షణమంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ వ్యాఖ్యానించారు. కేరళలోని తిరువనంతపురంలో జరిగిన 'సైనిక్ సమ్మాన్ సమ్మేళన్' కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. "సముద్ర వాణిజ్యానికి అత్యంత కీలక మార్గమైన హరూజ్ జలసంధి మీదుగా ప్రయాణిస్తున్న భారత చమురు నౌకలకు మన నౌకాదళం రక్షణ కల్పిస్తోంది. పశ్చిమాసియాలో పరిస్థితులను కేంద్రం నిశితంగా పరిశీలిస్తోంది. ప్రస్తుత పరిస్థితులను ఆసరాగా చేసుకొని హిరుగు దేశమైన పాకిస్తాన్ ఏదైనా దుస్సాహసానికి పాల్పడితే భారత్ ప్రతిస్పందన ఊహించనిరీతిలో నిర్ణయాత్మకంగా ఉంటుంది. కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యూపీఏ ప్రభుత్వ హయాంలో విచ్చలవిడిగా ఉగ్రదాడులు జరిగాయి. వాటిపై ఆ ప్రభుత్వం ఎలాంటి చర్యలూ తీసుకోలేదు. ఎన్నియే ప్రభుత్వం ఉగ్రవాదంపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటోంది" అని రాజ్ నాథ్ చెప్పారు. తమ దేశంపై రాజ్ నాథ్ వ్యాఖ్యల్ని పాక్ రక్షణశాఖ మంత్రి ఖ్యాజా ఆసిఫ్ ఖండించారు. తమపై భారత్ ఎలాంటి దాడిచేసినా ఈసారి మరింత శక్తిమంతంగా.. నిశ్చయాత్మకరీతిలో బదులిస్తామని 'ఎక్స్'లో పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి ఔదిరింపులు తమకు కొత్తకాదని చెప్పారు.



భారీగా పోర్టు విస్తరణ

విశాఖపట్నం: విశాఖ నగరంలో కాలుష్యానికి కారణమవుతున్న టోగ్గు, ఇతర సరుకుల ఎగుమతి, దిగుమతులను దశల వారీగా వేరే పోర్టుకు తరలిస్తామని ఇన్చార్జి కైరస్ ఎం.అంగముత్తు తెలిపారు. పోర్టు వాటాదారులతో నోవాలెట్ హోటల్లో ఆయన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విలేజ్ లతో మాట్లాడుతూ, విశాఖపట్నం పోర్టు ఏర్పాట్ల 92 ఏళ్లు పూర్తయ్యిందని, నగరంతో పాటే పోర్టు కూడా అభివృద్ధి చెందిందన్నారు. విశాఖలో ప్రతి పౌరుడికి పోర్టుతో అనుబంధం ఉందని, దానిని కొనసాగించాలనేదే తమ ధ్యేయమన్నారు. పోర్టులో ఒక మిలియన్ టన్ను సరుకు రవాణా చేస్తే మూడు వేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని, ఈ ఏడాది తాము 91 మిలియన్ టన్నులు హ్యాండ్లీ చేశామన్నారు. వంద మిలియన్ టన్నులు లక్ష్యం పెట్టుకున్నామని, తద్వారా మరో 30 వేల మందికి ఉపాధి లభిస్తుందన్నారు. నౌకా నిర్మాణ రంగంలోకి వెళుతున్నాం...విశాఖపట్నం పోర్టును భారీగా విస్తరిస్తున్నామని, ఇతర కార్యకలాపాల్లోకి కూడా వెళు తున్నామని అంగముత్తు చెప్పారు. శ్రీకాళం జిల్లాలో మూలపేట పోర్టును అభివృద్ధి చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేస్తున్నామన్నారు. విశాఖలో వాయు కాలుష్యానికి కారణమవుతున్న టోగ్గు, తదితర సరుకులను ఆ పోర్టుకు తరలిస్తామని చెప్పారు. కొత్తగా నౌకా నిర్మాణ రంగంలోకి కూడా వెళుతున్నామని, దుగరాజుపట్నంలో షిప్ బిల్డింగ్ సెంటర్ నిర్మించబోతున్నామన్నారు. విశాఖ పోర్టును దశల వారీగా సంప్రదాయ రీతిలో అభివృద్ధి చేస్తున్నామని అందరికీ పోటీగా నిలుస్తున్నామన్నారు. పోర్టులో లాజిస్టిక్స్ కోసం రూ.3 వేల కోట్లు



ఖర్చు చేస్తున్నామన్నారు. రైల్వే పనులు, రహదారుల విస్తరణకు ఈ నిధులు ఉపయోగిస్తున్నామన్నారు. కాన్వెంట్ జంక్షన్ నుంచి షీలంగర్, అక్కడి నుంచి నల్లపరం వరకు రహదారులను భారీగా విస్తరిస్తున్నామని, వీటికి రూ.1,100 కోట్లు పెడుతున్నామన్నారు. క్రూడాయిల్ హ్యాండ్లింగ్లో 25 శాతం వృద్ధి... గత ఏడాది 82.6 మిలియన్ టన్నుల సరుకు రవాణా చేయగా ఈ ఏడాది అది 91.17 మిలియన్ టన్నులకు చేరిందన్నారు. ఒక్క పెట్రోలియం ఉత్పత్తులే 25శాతం పెరిగాయన్నారు. ఇంకా ఎరువులు 45 శాతం, ఐరన్ ఓర్ 15 శాతం పెరిగాయన్నారు. నగరంలో పది లక్షల మొక్కలు పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని, ఇప్పటికీ నాలుగు లక్షల మొక్కలు నాటామని, మిగిలిన ఆరు లక్షలను రెండేళ్లలో పూర్తి చేస్తామన్నారు. ఈ సమావేశంలో పోర్టు డిప్యూటీ చైర్మన్ రోశ్ని అపరాంజి, సెక్రటరీ శంకర్ బాబు పాల్గొన్నారు.

రక్షణ శాఖ మంత్రి పర్యటనకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు చేయాలి

-ఏర్పాట్లపై సమీక్షలో అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్

విశాఖపట్నం: కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ విశాఖపట్నం పర్యటన నేపథ్యంలో అన్ని ఏర్పాట్లు కచ్చితంగా, సమర్థవంతంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. తన ఛాంబర్లో నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశంలో పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండా పర్యటన సజావుగా జరిగేలా అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా భద్రతా ఏర్పాట్లు అత్యంత కట్టుదిట్టంగా ఉండాలని, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రోటోకాల్ నిర్వహణలో ఎలాంటి లోపాలు లేకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కేంద్ర మంత్రి పర్యటనలో భాగంగా నావల్ డాక్ యార్డ్ లో ఐఎన్ఎస్ "తరగి" నౌక కమిషన్ గో కార్యక్రమం, నావల్ సదుపాయాల పరిశీలన, నావల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీకల్ లాబోరేటరీ సందర్శన వంటి కార్యక్రమాలు ఉన్నందున సంబంధిత విభాగాలు పూర్తి



సన్నద్ధతతో ఉండాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గాబ్రిళ్ల విద్యాధరి, డీసీపీలు మేరీ ప్రశాంతి, మణికంఠ, డీఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, రవాణా, మున్సిపల్, వైద్యారోగ్య, వుడ్ సేఫ్టీ, ఇతర శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వాటర్ ఏరోడ్రోమ్ ప్రాజెక్టుతో యువతకు ఉపాధి

సీలేరు 2: సీలేరు వాటర్ ఏరోడ్రోమ్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణ స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు వస్తాయని ఐటీడీఏ పీఠే తిరుమణి శ్రీపూజ అన్నారు ఇక్కడి ఏపీ జెన్ కో కల్యాణమండలం వాటర్ ఏరోడ్రోమ్ ప్రాజెక్టుపై ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ సభ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, సీలేరు పంచాయతీ పరిధిలో తగిన విద్యార్హతలు వున్న 50 మంది నిరుద్యోగులను ఎంపిక చేసి, గ్రామ పంచాయతీ తీర్మానం చేసిన వారికి ఉద్యోగం కల్పిస్తామని చెప్పారు. సెక్యూరిటీ గార్డులుగా 15 మంది, ఫైర్, పెట్రోలింగ్ సిబ్బంది 11 మందితో ఇతర సిబ్బందిని నియమిస్తామని ఆమె అన్నారు. ఎంపిక అయిన వారికి నైపుణ్య శిక్షణ కల్పించి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తామని చెప్పారు. స్థానిక మారెమ్మ అలయం ఎదురుగా ఉన్న ఏరోడ్రోమ్ వద్ద లాండ్లింగ్ ప్రదేశానికి మెయిన్ రోడ్డు నుంచి 1.5 కిలోమీటర్ల మేర రహదారి నిర్మాణం జరుగుతుందని, ఈ పనులను ఏరోడ్రోమ్ ప్రాజెక్టువారి చేస్తారని ఆమె వెల్లడించారు. వాటర్ ఏరోడ్రోమ్ ప్రాజెక్టు అభ్యంతరాలు ఏమైనా ఉంటే తెలపాలని ఆమె కోరారు. ఎంపీటీసీ సభ్యుడు పిల్ల సాంబమూర్తి, సర్పంచ్ దుర్గ, ఉపసర్పంచ్ కె.వల్లిప్రసాద్, కూటమి నాయకులు, గిరిజన సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ, వాటర్ ఏరోడ్రోమ్ ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుపై తమకు ఎటువంటి అభ్యంతరం లేదని, స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని కోరారు. వాటర్ ఏరోడ్రోమ్ ప్రాజెక్టు పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చెందాలంటే ఆర్వి నగర్ నుంచి



పాలెగడ్డ వరకు రహదారిని అభివృద్ధి చేయాలని, లేకపోతే ఈ ప్రాంతానికి పర్యాటకులు వచ్చే పరిస్థితి లేదని అన్నారు. దండకారణ్య రాష్ట్ర విమోచన సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మార్కూరాజు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు మనోజ్ మాట్లాడుతూ, వాటర్ ఏరోడ్రోమ్ ప్రాజెక్టులో ఆదివాసిలకు ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని, లేనివక్షంలో ప్రాజెక్టును అడ్డుకుంటామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పర్యావరణ ఇంజనీర్ బి.బి.నరేష్, సర్వే ఎన్వైరాన్మెంట్ ఇంజనీర్ కె.వెంకటేశ్వరరావు, జీకేపీడీ తహశీల్దార్ అన్నాజీరావు, ఏపీ జెన్ కో ఎన్ఈ జాకీర్ హుసేన్, ఈఈ బాలకృష్ణ, ఇన్చార్జి ఈఈ జైపాల్, ఏటీఈ అప్పలనాయుడు, తదితరులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం శ్రీపూజ.. మారెమ్మ అలయం ఎదురుగా నిర్మించతలపెట్టిన సీపీఎస్ ప్రాజెక్టు ప్లలాన్ని పరిశీలించారు.

రూ.900 కోట్లతో వీఎంఆర్ డీఏ బడ్జెట్

విశాఖపట్నం: విశాఖ మహా నగర ప్రాంత అభివృద్ధి సంస్థ (వీఎంఆర్ డీఏ) 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రూ.900 కోట్లతో బడ్జెట్ రూపొందించింది, బోర్డు సమావేశంలో పెట్టి ఆమోదం తీసుకోవాలని ఉందని కమిషనర్ తేజ్ భరత్ వెల్లడించారు. ఆయన తనను కలిసిన విలేజ్ లతో మాట్లాడారు. ఇది కాకుండా మరో వేయి కోట్ల రూపాయలు అదాయం సాధించేందుకు కొత్త లేఅవుట్లను అభివృద్ధి చేస్తామని, ప్రస్తుతం ఉన్న లేఅవుట్లలో మౌలిక పనులు కల్పించి ప్లాన్లు వేలానికి పెడతామన్నారు. మార్గ్ ఫ్యాన్-2041 పై స్వీకరించిన అభ్యంతరాలన్నీ క్రోడీకరించి, నివేదిక తయారు చేస్తున్నామని చెప్పారు. వాటిని వారం రోజుల్లో ప్రభుత్వానికి పంపిస్తామని, అక్కడ టెక్నికల్ కమిటీ ఉన్నతాధికారులు పరిశీలించి సూచనలు చేస్తారని, దానిపై తుది నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి అమలులోకి తీసుకువస్తామన్నారు. పర్యాటక ప్రాంతాల సందర్శనకు కొత్తగా అమలులోకి తీసుకువచ్చిన టిటివీ విధానంపై అందరికీ అపరాహన కల్పించామని, విస్తృత ప్రచారం కూడా చేస్తున్నామన్నారు. విశాఖపట్నం కేంద్రంగా ప్రకటించిన దక్షిణ కొస్తా జోన్ కు గెజిట్ నోటిఫికేషన్ పై రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ ఇంకా దోబూచులాడుతోంది. డిజిజెన్ సరిహద్దులను అతితూచి నిర్ణయించాలని చెబుతోంది. అయితే కూటమి నేతలంతా ఏప్రిల్ ఒకటో తేదీ నుంచే విశాఖలో కొత్త జోన్ కార్యకలాపాలు ప్రారంభమవుతాయని గత నెలలో ప్రకటించారు. కానీ ఇప్పటివరకూ ఎటువంటి ఆదేశాలు రాలేదు. రైల్వే బోర్డు మరో ప్రకటన జారీచేసింది. ఎప్పుడీ నుంచో తూర్పు కొస్తా రైల్వే జోన్ లోని ఖుర్దా రోడ్ డివిజన్ లో ఉన్న ఇర్నాపురం నుంచి పలస వరకు ఏడు రైల్వే స్టేషన్లను కొత్త జోన్ (దక్షిణ కొస్తా) పరిధిలోకి తీసుకువస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. దీనిపై కేంద్ర



పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు కూడా స్పందించారు. కొత్త రైల్వే జోన్ ప్రకటించినప్పటి నుంచి తాను ఆయా ప్రాంతాలను కొత్త జోన్ లోకి మార్చాలని, ఆ విధంగా చేస్తే ఏపీ ప్రాంతం అంతా ఒక దగ్గరే ఉంటుందని, విశాఖకు రాకపోకలకు, పరిపాలన అనువుతులకు సౌలభ్యంగా ఉంటుందని రైల్వే మంత్రిని కోరారు. ఎట్లకైనా స్పందించి వాటిని ఇటు మార్చారని హర్షం వ్యక్తంచేశారు. ఇకపై ఈ ప్రాంతాలు దక్షిణ కొస్తా జోన్ లోని విశాఖపట్నం డివిజన్ లో ఉంటాయన్నారు. ఇచ్చాపురం, జూదూపాడి, సోంపేట, బారువా, మందస రోడ్, సుమ్మాదేవి, వలస స్టేషన్లు ఏపీతో అనుసంధానమై ఉంటాయన్నారు.

కలెక్టరేట్ పనులు వేగవంతం చేయాలి

శ్రీకాళం: జిల్లా కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో నిర్మిస్తున్న సమీకృత కలెక్టరేట్ పనులు వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్ స్వప్నలీ దినకర్ పుండ్ర్ కోరారు. జేసీ ఫర్మాన్ అహ్మద్ ఖాన్ తో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో పనులు పరిశీలించారు. కార్యాలయ లో ఏసీ అమరిక పనులు పురోగతిని అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పనులు పురోగతిపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. యుద్ధ ప్రాతిపదికన పనులను పూర్తిచేయాలని, ప్రతీ అంతస్తులోనూ అదనంగా సిబ్బందిని నియమించి వేగవంతం చేయాలన్నారు. నిర్ణీత గ దువులోగా భవనాన్ని నిర్మించేయాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ సేవలపై సమృథం కలగాలి... ప్రభుత్వ సేవలపై ప్రజలకు మరింత సమృథం కలిగేలా, సానుకూల దృక్పథం పెంపొందేలా పనిచేయాలని కలెక్టర్ స్వప్నలీ దినకర్ పుండ్ర్ పిలుపునిచ్చారు. కలెక్టరేట్ నిర్వహించిన సమీకృత అయిన క్షేత్రస్థాయిలో సేవలను మరింత వేగవంతం చేసేలా సచివాలయ సిబ్బంది దిశానిర్దేశం చేశారు. జేసీ ఫర్మాన్ అహ్మద్ ఖాన్ తో కలిసి వివిధ శాఖల పనితీరును పరిశీలించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజలకు ప్రభుత్వ పథకాలు, సంక్షేమ, అభివృద్ధి ఫలాలూ అందాలని, తద్వారా పరిపాలనలో జిల్లాను ఆదర్శంగా నిలపాలని కోరారు. అమరావతికి చట్టబద్ధంపై హర్షం...



శ్రీకాళం: రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధం కల్పిస్తూ పార్లమెంట్ లో బిల్లు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం పొందడంపై కలెక్టర్ స్వప్నలీ దినకర్ పుండ్ర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇది రాష్ట్ర సుస్థిరతకు, ప్రగతికి, అభివృద్ధికి కొత్త నాంది అని ఆయన కొని యారారు. బిల్లు ఆమోదం పొందిన నేపథ్యంలో కలెక్టరేట్ ఆవరణలో జాయింట్ కలెక్టర్ ఫర్మాన్ అహ్మద్ ఖాన్ తో కలిసి ఆయన కేక్ కట్ చేశారు. కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ పుద్గీరాజ్ కుమార్, డీఆర్వో విశ్వేశ్వరరావు, డీఎస్వో సూర్యప్రకాష్, పంచాయతీ రాజ్ ఎన్ఈ వీరన్నాయుడు, జిల్లా ఉపాధి అధికారి కె.సుధ, గనులశాఖ డీడీ మోహ నరావు, ఏవో సూర్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

# భోజనానికి బదులు చిరుతిళ్లు!..

ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్న నిపుణులు మనం రోజూ మొత్తంలో యాక్టివ్ గా ఉండటానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగని ఆరోగ్యానికి మేలు చేయనిది మాత్రం తీసుకోవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు తమ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి మధ్యాహ్నం పూట ఏదో ఒక బిస్కెట్, ఇతర తినబడరాలో తినేస్తుంటారు. కానీ దీనివల్ల రిస్కులో పడతామంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మధ్యాహ్నం పూట భోజనానికి ప్రత్యామ్నంగా ఏవి తినకూడదో నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. (ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్) : చాలా మంది ఆఫీసుకు లేదా ఇతర పనులకు వెళ్ళినప్పుడు లంచ్ బ్రేక్ తో తినడానికి బయటి ఆహారాలపై ఆధారపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా వేయించిన పదార్థాలు, చిప్స్, స్టీప్స్ వంటివి కూడా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిని ఆవైడ్ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్ తినాలని, స్నాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ అవైడ్ చేయాలని చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకపోతే, ఓపిక లేకపోతే, బాగానే ఉండనే ఉద్దేశంతో రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన పంటకాల్లో మిగిలిన వాటిని, మరుసటి రోజు లంచ్ బాక్సులో పెట్టుకొని తింటారు. కానీ ఇది ప్రమాదం. మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలపై హానికారక ఫంగస్ లేదా బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోవచ్చు. కాబట్టి ఆరోజు వండిన ఆహారాన్నే మధ్యాహ్నం పూట తినడం మంచిది. నలాడ్స్ : లంచ్ లో అన్నం లేదా రొట్టె వంటివి తినకుండా కేవలం నలాడ్లు, సూప్లతో గడిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల కొంత కాలానికి



ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం లేకపోలేదు. ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ మధ్యాహ్నం భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాటిని తీసుకోవడం సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. (ఫ్రూట్స్) : పండ్లు సహజంగానే ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగని డ్రై ఫ్రూట్స్ లంచ్ మినహాయిస్తూనే లేదా ప్రత్యామ్నాయంగానే వాటిని మాత్రమే తినడం మాత్రం మంచిది కాదు. కావాలంటే భోజనానికి ముందు లేదా తర్వాత తినడం బెటర్ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అంతేగానీ మధ్యాహ్నం భోజనానికి బదులుగా కేవలం పండ్లు ఒక్కటే తీసుకోవద్దు. అలాగే ప్యాకెట్ ఫుడ్, అయిల్ ఫుడ్, పిజ్జా, బర్గర్ వంటివి మధ్యాహ్నం భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తినడం అస్సలు మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తడం, జీర్ణ క్రియ మందగించడం కారణంగా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు.

# చెత్తను అమ్మి కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు...

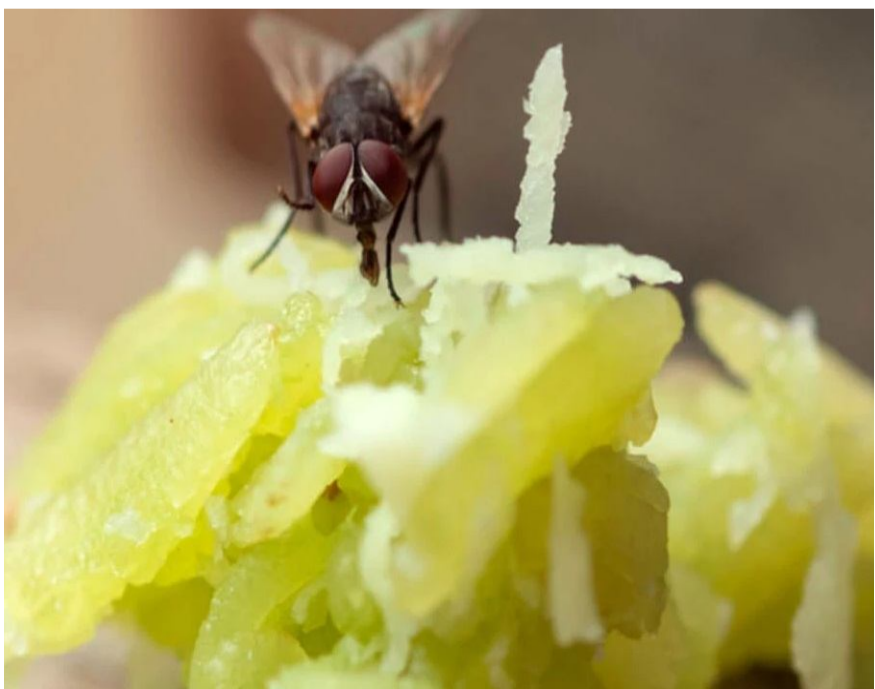
మన అలవాట్లు మనని పైకి ఎత్తి కూర్చోబెట్టి నిరసంపడలు, రాజ భోగాలు ఇవ్వవచ్చు.. లేదంటే కింద పడేసి బికారిని చేయొచ్చు. ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నామంటే...చెత్తను చూసే అలవాటు ఉన్న వ్యక్తి దాని వల్ల కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు. అదే చెత్తను బిజినెస్ గా మార్చుకుని గతేడాది రూ. 54 లక్షలు సంపాదించాడు. ఆస్ట్రేలియా సిడ్నీకి చెందిన లియోనార్డో అర్బనో ప్రతి రోజూ బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేశాక చెత్త కుప్పల చుట్టూ తిరిగేవాడు. అక్కడ దొరికిన వస్తువులను తీసుకొచ్చి.. సచ్చితే వినియోగించేవాడు. అయితే కొద్ది రోజుల తర్వాత ఇదే చెత్తను మనీ సోర్స్ గా మార్చుకున్నాడు. ఏడాదికి రెండు సార్లు అక్కడి ప్రభుత్వం ఫ్రీగా చెత్తను పడేసే అవకాశం ఇస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఇంట్లో ఉన్న వస్తువులను పదిలేసి లేట్స్ లగ్జరీ థింగ్స్ కొనాలని అనుకునేవారు. బాగా పనిచేస్తున్న వస్తువులను కూడా పడేసేవారు. దీంతో ఆయనకు కూలర్, కంప్యూటర్, గోల్డ్, సిల్వర్, ఫ్రీజ్, అప్పుడప్పుడు డ్రెస్సుల్లో దాచుకున్న మనీ కూడా దొరికేది. ఈ క్రమంలో వాటిని కలెక్ట్ చేసుకున్న అతను.. కాస్త



బాగు చేసి ఫేస్బుక్ మార్కెటింగ్ ద్వారా ఆన్లైన్ లో పెట్టేసేవాడు. దీంతో చాలా మంది ఈ వస్తువులను తీసుకునేందుకు ముందుకు వచ్చారు. ఒక్క బ్యాగ్ నే రూ. 16 వేలకు అమ్మిన లియోనార్డో.. ఇలా అట్రాక్టివ్ థింగ్స్ అమ్ముతూ గత ఏడాది దాదాపు రూ. 54 లక్షల వరకు సంపాదించాడు. ప్రస్తుతం ఆన్ లైన్ లో ట్రెండ్ అవుతున్నాడు.

# ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..

వర్షా కాలంలో దోమల బెడదే కాకుండా.. ఈగల బెడద కూడా ఉంటుంది. ఎంత శుభ్రం చేసినా కూడా ఈగలు వాలుతూనే ఉంటాయి. దోమలతోనే కాదు ఈగలతోనే కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈగలు ఎక్కడెక్కడో చెడు వ్యర్థాలపై వాలుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి వీటి పట్ల మరింత కేర్ తీసుకోవాలి. ఇంట్లోని ఆహార పదార్థాలపై కూడా వాలుతూ ఉంటాయి. అలాంటి ఆహారం తినడం వల్ల ఎన్నో రోగాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ముందు ఇంట్లోకి ఈగల్ని రానివ్వకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒక వేళ ఇంట్లోకి ఈగలు వచ్చినా.. వాటిని తరిమికొట్టేందుకు ఇప్పుడు చెప్పే చిట్కాలు ఎంతో ఎఫెక్టివ్ గా పని చేస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో ఇంట్లో ఈగలు తరిమి కొట్టవచ్చు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నుంచి ఛాటు వాసన వస్తుంది. ఈ వాసన ఈగలకు పడదు కాబట్టి ఒక స్ప్రే బాటిల్ తీసుకోండి. అందులో కొద్దిగా నీళ్లు, కొద్దిగా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరం పొగ: కర్పూరంతో కూడా ఈగల్ని రాకుండా చేయవచ్చు. ఈగలు బయటకు పోవాలంటే.. కర్పూరాన్ని కాల్చి ఇల్లంతా తిరగండి. ఇప్పుడు ఈ వాసన ఇల్లంతా ఉంటుంది. ఈ వాసనకు ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి. కర్పూరంతో పాటు లవంగాలు, బిర్యానీ ఆకులు కలిపి కాల్చితే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. బిర్యానీ ఆకుల



పొగ: కర్పూరంతోనే కాకుండా విడిగా బిర్యానీ ఆకులను కాల్చితే పొగ వస్తుంది. ఆ పొగను ఇల్లంతా చూపించండి. ఇలా చేయడం వల్ల కూడా ఈగలు ఇంట్లోకి రావు దాల్చిన చెక్క: ఈగల్ని ఇంట్లోకి రాకుండా చేయడంలో దాల్చిన చెక్క కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. అంతే కాకుండా దాల్చిన చెక్కలో ఔషధ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. దాల్చిన చెక్కను ముక్కలు కట్ చేసి.. ఇంటిలోని అన్ని మూలల్లో, కిటికీల దగ్గర కూడా పెట్టండి. ఈ వాసనకు ఈగలు ఇంట్లోకి రాకుండా ఉంటాయి. ఫినాయిల్: ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా చేయడంలో ఫినాయిల్ కూడా ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. కొద్దిగా నీటిలో ఫినాయిల్ వేసి ఇంట్లో మాప్ పెట్టండి. ఈ వాసనకు కూడా ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి.

# వాసెలిన్ డబ్బా చిన్నగా ఉంటే అని లైట్ తీసుకోకండి..

శీతాకాలం వస్తే చాలా చాలా మంది ఇంట్లో వాసెలిన్ చిన్న చిన్న డబ్బాలు దర్జనం ఇస్తుంటాయి. అయితే చాలా మంది చిన్న వాసెలిన్ డబ్బా కథా అని చాలా చీప్ గా చూడటం లాంటిది చేస్తారు కానీ, దీని వలన అనేక లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. 1. వాసెలిన్ ప్రథమ చికిత్సగా ఉపయోగిస్తారు. ఏవైనా గాయాలు అయినప్పుడు లేదా గాలిని గాయంపై దీనిని రాయడం వలన గాయం త్వరగా మానడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. 2. శీతాకాలంలో చర్మం పొలుసులుగా మారి పగలడం లాంటిది జరుగుతుంది. అయితే శీతాకాలంలో మన చర్మం ఇది పొడి బారకుండా రక్షిస్తుంది. 3. ఆడవారికి అందం కనురెప్పలు అందం. అయితే కనురెప్పలు కాపాడటంలో కూడా వాసెలిన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. 4. మేకప్ రిమూవర్ గా , అలాగే మేకప్ ఎక్కువ సేపు ఉండేందుకు కూడా వాసెలిన్ ఉపయోగపడుతుంది. 5. పెదాలను రక్షించి, అవి చీలిపోకుండా , చాలా సాఫ్ట్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. 6. ఇంట్లో ఉన్న కాస్టీ ఫర్నిచర్ మరకలు తుడవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. 7. నెయిల్ పాలిష్ క్యాప్స్ ను తొలగించడం చాలా కష్టం. కానీ ఈ వాసెలిన్



ద్వారా చాలా సులభం అంటుంది. క్యాప్ పై వాసెలిన్ పూస్తే కొద్ది సేపటి తర్వాత క్యాప్ తొలిగిపోతాయి. 8. లెడర్ షూస్ శుభ్రం చేయడానికి, వాటిని మెరిసేలా చేయడానికి వాసెలిన్ గ్రేట్ గా సహాయపడుతుంది. బూట్లకు వాసెలిన్ రాసి, గుడ్డతో రుద్దితే నిమిషాల్లో షూస్ కొత్తవిగా మెరిసిపోతాయి.

# రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోయేవారిలోనే తెలివి అధికం

తాజా అధ్యయనం ఇంటెలిజెన్స్ డిటెయిల్డ్ షేర్ చేసింది. సాధారణంగా రాత్రి త్వరగా పడుకునే వారు ఆరోగ్యవంతులు, ఇంటెలిజెన్ట్ అనే ముద్ర పడిపోయింది. కానీ వీరికన్నా ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమించేవారే ఉన్నతమైనవారని, తెలివివంతులు అని తేలింది. లండన్ లోని ఇంపీరియల్ కాలేజ్ పరిశోధకులు ఇంటెలిజెన్స్, రీజనింగ్, రియాక్షన్ టైమ్, మెమరీ పరిక్షలను పూర్తి చేసిన 26,000 డేటాను అధ్యయనం చేశాక ఈ ఫలితాలను గుర్తించారు. నిద్ర వ్యధి, నాణ్యత, క్రోనోటైమ్ మెడడు పనితీరును ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఆలస్యంగా నిద్రపోయే వారు బెస్ట్ కాగ్నిటివ్ స్కొల్స్ కలిగి ఉండగా.. త్వరగా పడుకునేవారు అత్యల్పు స్కొల్స్ పొందారు. అంటే లేట్ నైట్స్ మేల్కొనడం అనేది క్రియేటివిటీతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ నిద్ర వ్యధి మాత్రం ఇంపార్టెంట్. రోజూ రాత్రి ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర కచ్చితంగా అవసరం. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి చాలా కీలకం. లేదంటే జ్ఞానం, సామర్థ్యంలో క్షీణత కనిపిస్తుంది



చెబుతున్నా శాస్త్రవేత్తలు. కాగా నైట్ ఓల్డ్ లిస్ట్ లోని కళాకారులు, రచయితలు, సంగీతకారులలో హెన్రీ డి టౌలాన్-లాట్రెక్, జేమ్స్ జాయిస్, కాన్స్ వెస్ట్, లేడీ గాగా ఉండటం విశేషం.

# మీరు బోర్లా తిరిగి పడుకుంటున్నారా..

నిద్ర పోయే సమయంలో చాలా మంది రకరకాలుగా పడుకుంటారు. వెల్లకిలా, పక్కకు, బోర్లా తిరిగి ఇలా ఎవరికి వచ్చిన పోజ్ లో వారు నిద్రిస్తూ ఉంటారు. ఇలా పడుకుంటేనే వారికి నిద్ర బాగా పడుతుంది. కంఫర్టుబుల్ గా ఫీల్ అవుతారు. అయితే కొన్ని రకాల స్లీపింగ్ పొజిషన్స్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్ పడే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని రకాల బెనిఫిట్స్ ఉన్నప్పటికీ.. చాలా సస్టైనబుల్ ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరి ఇలా పడుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సస్టైనబుల్ ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక, మెదపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. ఇతర శరీర భాగాలపై కూడా ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇవి దీర్ఘకాలిక నొప్పులకు దారి తీస్తుంది. 2. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల ముందు పొట్టపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థకు ఆటంకంగా మారుతుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా అరగదు. 3. పొట్టపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముకపై ఎక్కువగా ప్రభావం పడుతుంది. సహజంగా ఉండే షేప్ పోతుంది. వక్రత ఏర్పడవచ్చు. బాడీ పెయిన్స్ ఎక్కువగా పడతాయి. 4. బోర్లా



తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ తలను ఒక వైపు తిప్పి పడుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల మెదడు సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే పర్వాలేదు. కానీ తరచూ పడుకుంటే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు. 5. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల శరీర భాగాలపై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంది. దీని వల్ల ఉదయం మీరు లేచేసరికి నొప్పులు అధికంగా వస్తాయి.

# బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా?!

బరువు తగ్గాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అందుకోసం పర్యటన మొదలు తీసుకునే ఆహారం వరకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు పాటిస్తుంటారు. డైటింగ్ పేరుతో ఆహారం మానేస్తుంటారు. పర్యటన పేరుతో జిమ్ లో కుస్తీలు పడుతుంటారు. అయితే వీటన్నింటితో పాటు హాయిగా నిద్ర కూడా పోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిద్రకు, బరువు తగ్గడానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటని ఆలోచిస్తున్నారు కదూ! అయితే ఈ స్టోరీలోకి వెళ్దామన్నాం. సరైన నిద్ర లేకుండా ఎన్నిరకాల కుస్తీలు పడ్డా బరువు తగ్గడం కష్టమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి సమస్య బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తోందని చెబుతున్నారు. పైగా నిద్రలేమి బరువు పెరగడానికి కూడా కారణమవుతుందని అంటున్నారు. సాధారణంగా నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో కార్బోనల్ స్టాయిలు బాగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది బరువు పెరగడాన్ని బాగా ప్రోత్సాహిస్తుంది. బరువు పెరగడానికి ప్రధాన కారణాల్లో కార్బోనల్ ఒకటి. ఇది ఒక డ్రైస్ హార్మోన్. నిద్రలేమి కారణంగా విడుదలయ్యే ఈ హార్మోన్ శరీరం బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. సరిదప నిద్రలేకపోతే శరీరానికి కొవ్వును తగ్గించే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు కరగదు, ఇది బరువు పెరిగేందుకు దారి



తీస్తుంది. దీంతో ఎంత ఎక్కువగా పనిచేసినా.. శరీరంలో తక్కువ కేలరీలే బర్న్ అవుతాయి. బరువు తగ్గాలంటే మెటబాలిజం సరిగ్గా ఉండాలి. మెటబాలిజం కంట్రోల్ చేసేది మంచి నిద్రే. అంతేకాకుండా నిద్రలేమి సమస్య మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో మనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడానికి కారణమవుతుంది.

# పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు?

పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు. మెంతులు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. మెంతుల లోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. ఇది మన శరీరాన్ని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది. ఇంకా అనేక రకాల వ్యాధులను కూడా ఈజీగా నివారిస్తుంది. మెటబాలిజంను పెంచడంలో మెంతులు బాగా సహకరిస్తాయి. ఇది బరువును ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కూడా ఈజీగా తగ్గుతుంది. మన శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది. మెంతికారలో విటమిన్ ఎ, ఇ చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అల్లెరీలను కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే మెంతి ఆకుకూరల్లో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఇది మలబద్ధకం ఇంకా అలాగే ఇతర జీర్ణ సంబంధిత రుగ్మతలను కూడా నివారిస్తుంది. పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అనేక రకాల వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పైగా ఇందులో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం గుండె వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని



కూడా తగ్గిస్తుంది. మెంతికూరలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, బి-కాంప్లెక్స్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, ప్రోటీన్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా మన శరీరానికి అనేక రకాల పోషకాలు అందుతాయి. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని ఈజీగా పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులతో పోరాడుతుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతికూర నమలడం వల్ల రక్తపోటు ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది. పొద్దున్నే ఈ ఆకులు తింటే ఏ జబ్బు రాదు.

# ఇలా చేస్తే బొద్దింకల బెడదే ఉండదు..?

బొద్దింకలు.. వీటని చూస్తేనే కొందరికి శరీరంపై తేళ్లు, జెర్లు పాకినట్లు అవుతుంది. ఉదయం పూట ఎక్కువ దాక్కుంటాయో గానీ, రాత్రి పూట వంట గది, బెడ్ రూమ్, బాతూమ్ అన్ని గదులనూ కబ్బా చేసేస్తాయి. మనకు ఒకటి కనిపించిందంటే.. దాని గుంపు లోపల దాక్కున్నట్టే లెక్క. వర్షా కాలం రాగానే బొద్దింకల సమస్య ఎక్కువవుతుంది. ఇంటి పెరటిలో, వంట గదిలో కాసంత చెత్త పోగైనా అక్కడ బొద్దింకలు వాటిపోతుంటాయి. అక్కడి నుంచి ఇల్లంతా తిరుగుతూ చికాకు పెడుతుంటాయి. పల్లెలు, పట్టణాలు అనే తేడా లేదు. ఎక్కడైనా ఈ బొద్దింకల సమస్య ఉంటుంది. బొద్దింకలు చాలా కలుషితమైన ప్రాంతాలలో జీవిస్తాయని అటవీ పర్యావరణ పరిశోధనా సంస్థలో పనిచేస్తున్న కీటక శాస్త్రవేత్త బ్రోనోయ్ చెప్పారు. బొద్దింకలు తరచుగా వాడని, తేమ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో తిష్ట వేస్తుంటాయి. కాబట్టి, కప్పొద్దులను నెలకొనడానికే శుభ్రం చేస్తుండండి. ఇవి సింకుల కింద ఎక్కువగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. సింకుల కిందా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. బొద్దింకల ద్వారా వ్యాధులు వస్తాయనే భయం పురాతన గ్రీస్ కాలం నుంచి బ్రోనోయ్ తెలిపారు. బొద్దింకలు, ఇంట్లో తిరుగుతూ ఖాళీగా ఉండవు.. ఇవి బ్యాక్టీరియాను వ్యాప్తి చేస్తాయి. వంట పాత్రలలో, కూరగాయలు, పండ్లపై తిరుగుతూ.. ఇ-కోలి, సాల్మోనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియాలను స్ప్రెడ్ చేస్తాయి. బొద్దింకల బెడదను పదిలం చేసుకోవాలి.. అనారోగ్యాల పాలయ్యే ప్రమాదం



ఉంది. ఇంటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకున్నానీ.. బొద్దింకలు ఏదో మూల కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిని సింపుల్, ఎఫెక్టివ్ టిప్స్ ఇంటి నుంచి తరిమేయవచ్చు. అవేంటంటే.. కెరోసిన్ బొద్దింకలకు చెక్ పెట్టడానికి సహాయపడుతుంది. బొద్దింకలకు.. కెరోసిన్ వాసన పడదు. మీరు బొద్దింకలను ఇంటి నుంచి తరిమికొట్టడానికి.. నీళ్లలో కెరోసిన్ మిక్స్ చేసి.. ఇంటి మూలల్లో, బొద్దింకలు ఎక్కువగా తిరుగుతున్న చొట్లు, సింక్ పై వద్ద స్ప్రే చేయండి. ఇలా చేస్తే.. బొద్దింకలు పారిపోతాయి.

# ఇలా చేస్తే కళ్ళు పొడిబారడమనే సమస్య ఉండదు..?

పొడి కళ్ళు ఒక నిరంతర మరియు చికాకు కలిగించే వ్యాధి కావచ్చు, కానీ సరైన చికిత్సలు మరియు జాగ్రత్తలతో, ఉపశమనం గ్రహించబడుతుంది. పొడి కళ్ల యొక్క కారణాలు మరియు లక్షణాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు ఈ చర్యలను మీ దినచర్యలో చేర్చడం వలన మీరు చాలా సంవత్సరాల పాటు మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ స్పష్టమైన, మరింత సౌకర్యవంతమైన దృష్టిని అనుభవించ గలుగుతారు. వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స సిఫార్సుల కోసం మీకు దీర్ఘకాలిక లేదా తీవ్రమైన పొడి కంటి లక్షణాలు ఉంటే కంటి సంరక్షణ నిపుణుడిని చూడాలని గుర్తుంచుకోండి. ఆధునిక జీవితం యొక్క హడావిడిలో, మన రోజువారీ కార్యకలాపాలపై మన కళ్ళు తరచుగా భారాన్ని భరిస్తాయి. స్ట్రీస్ మరియు గడిపిన గంటల నుండి పర్యావరణ అంశాలకు గురికావడం వరకు, మనలో చాలా మంది ఏదో ఒక సమయంలో పొడి కళ్ళు యొక్క అసౌకర్యాన్ని అనుభవించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. కానీ సరిగ్గా డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ అంటే ఏమిటి, మరియు అది మనకు ఉపశమనం కోసం ఎందుకు ఆరాటపడుతుంది. పొడి కళ్ళు తగినంత కన్నీటి ఉత్పత్తి లేదా తక్కువ కన్నీటి నాణ్యత వలన సంభవిస్తాయి, ఇది చాలా అసౌకర్యంగా మరియు రోజువారీ జీవితానికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. పర్యావరణ కారణాలు, జీవనశైలి ఎంపికలు లేదా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల



సంభవించినా, కంటి ఆరోగ్యం మరియు సాధారణ శ్రేయస్సును కొనసాగించడానికి పొడి కళ్లకు ఉపశమనాన్ని కనుగొనడం చాలా అవసరం. డ్రై ఐ సిండ్రోమ్ లేదా కెరాటోకాన్జున్క్టివిటీని సిక్వె అని కూడా పిలువబడే పొడి కన్ను, కంటి ఉపరితలంపై నీటి తేమ లేదా సరళత లేకపోవడం ద్వారా నిర్ణయించబడే ఒక సాధారణ పరిస్థితి. ఈ చికిత్సలతో పాటు, కొన్ని జీవనశైలి పద్ధతులను అనుసరించడం వల్ల కళ్లు పొడిబారకుండా నిరోధించవచ్చు.

# పీరియడ్ లీప్.. అవసరమా?

వర్క్ షేప్ లో మహిళలకు మెన్ స్ట్రువల్ లీప్ ఇంపార్టెన్స్ పై గత కొంతకాలంగా చర్చ కొనసాగుతోంది. భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కొందరు స్త్రీలకు కచ్చితంగా సెలవు కావాలని అంటే.. మరికొందరు మాత్రం అవసరం లేదని భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో రీసెంట్ గా సుప్రీం కోర్టు పీరియడ్స్ లీప్ మహిళలపై నెగిటివ్ ఎఫెక్ట్ చూపుతుందని అభిప్రాయపడింది. “సెలవులు ఎక్కువ మంది మహిళలను శ్రామికశక్తిలో భాగం కావడానికి ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి” అని పిటిషనర్ ను ప్రశ్నించింది. అలాంటి తప్పనిసరి లీప్ వర్క్ ఫోర్స్ నుంచి దూరం చేస్తాయని.. అక్కర్లేదని అభిప్రాయపడింది. బహిష్కారం చాలా మంది మహిళలను బలహీనపరుస్తుంది, పనితీరును గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి సెలవు అవసరమనే చర్చ తెరమీదకి వచ్చింది. దీనివల్ల ఉపశమనం, మద్దతు లభిస్తుందనే అభిప్రాయాలు వెల్లడయ్యాయి. అయితే ఈ లీప్ తప్పనిసరి చేయాలనే నిర్ణయాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ డెసిషన్ స్త్రీలను తక్కువ విశ్వసనీయమైన ఉద్యోగులుగా చిత్రించగలదని, లింగ మూస పద్ధతులను బలోపేతం చేయగలదు అనే చట్టబద్ధమైన ఆందోళన ఉంది. ఇది వివక్షకు దారితీయవచ్చు. ప్రాదేశికీయత తగ్గుతుందన్న ఆలోచనతో కంపెనీలు అమ్మాయిలను రిక్రూట్ చేసుకోకపోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో పూర్తిగా తప్పనిసరి సెలవులను అందించడం కంటే సౌకర్యవంతమైన పని విధానం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అంటున్నారు నిపుణులు. రిమోట్ వర్క్ తగ్గించిన పని గంటలు లేదా సిక్



లీప్స్ ప్రావైడ చేయడం పంటివి.. మహిళలు తమ ఆరోగ్యంపై రాజీ పడకుండానే ఉత్తమమైన సేవలను అందించడానికి వీలుంటుంది. అలాకాకుండా ఆఫీసులో పీరియడ్స్ సమయంలో ఉండే పరిస్థితులపై అవగాహన కల్పిస్తూ.. దీని చుట్టూ ఉన్న నిషేధాలను తొలగిస్తే బెటర్ ఉంటుంది అంటున్నారు ఎక్స్ పర్ట్. తద్వారా మరింత హెల్త్ ఫుల్ ఎన్విరాన్మెంట్ అందుతుందని అభిప్రాయ పడుతున్నారు. ఆరోగ్యం విషయం గురించి ఆలోచిస్తే బహిష్కారం సెలవు అవసరం ఉన్నా.. సుప్రీం కోర్టు వెలుగులోకి తెచ్చిన జరగబోయే సామాజిక-ఆర్థిక పరిణామాల గురించి కూడా ఆలోచించాలి. సరైన నిర్ణయంతో ముందుకు సాగాలి. వ్యతిరేకమైన అవకాశాలకు కోత విధించకుండా మహిళల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆఫీస్ కల్చర్ ను క్రియేట్ చేయగలగాలి. అప్పుడే నిజమైన ఫురోగతి సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు.

# పచ్చి పసుపు, పసుపు పొడి.. వీటిల్లో ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది..?

మనం తినే ఆహారంలో అనేక మసాలా దినుసులను ఉపయోగిస్తాము. ఇవి ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. పసుపు కూడా ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలలో ఒకటి. దీనిని ఆహారం రంగు, రుచిని మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా పసుపును పొడి రూపంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పసుపు పొడి లేకుండా ఏ వంటకాన్ని తయారు చేయలేరు. భారతీయ వంటలలో ఖచ్చితంగా పసుపు పొడిని వాడుతారు. పసుపు పొడి ఆహారం రుచిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. దీనిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేదంలో కూడా ఉపయోగించబడుతోంది. అయితే.. పసుపు పొడి కాకుండా, చాలా మంది తమ ఆహారంలో పచ్చి పసుపును కూడా వాడుతుంటారు. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు చాలా రకాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పసుపు పొడి కంటే పచ్చి పసుపు ఎందుకు ఎక్కువ ప్రయోజనకరమో తెలుసుకుందాం. పచ్చి పసుపులో అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ముఖ్యమైన నూనెలతో కూడిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. పచ్చి పసుపులో వాసన, రుచి కారణంగా ఆహార రుచిని పెంచుతుంది. దీనిలో ఉండే సహజ నూనె వంటల రుచిని పెంపొందించే రుచిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.



పచ్చి పసుపు కంటే పసుపు పొడి తక్కువ రుచి.. వాసన కలిగి ఉంటుంది. కర్కుమిన్ కంటెంట్ సాధారణంగా పచ్చి పసుపులో అధిక పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే క్రియాశీల సమ్మేళనాలు దాని శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలకు బాధ్యత వహిస్తాయి. పచ్చి పసుపును పొడిగా మార్చే ప్రక్రియలో దానిలోని కర్కుమిన్ స్థాయి తగ్గవచ్చు. పచ్చి పసుపు శరీరంలో మంటను తగ్గించడమే కాకుండా, ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతుంది. జీర్ణక్రియని మెరుగ్గా చేస్తుంది. చర్మానికి సహజ కాంతిని పెంచుతుంది.

# లవంగమే కదా అని లైట్ తీసుకుంటే పారపడినట్టే..!

ప్రతి వంటింటి పోపుల పెట్టెలో ఉండే మసాలా దినుసులు మన ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు. అందులో లవంగాలు ఒకటి. ఇది చాలా ఘాటుగా, అతి స్వల్పంగా తీపి కూడా ఉన్నట్లు అనిపించే లవంగాలతో చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తరచూ చెబుతుంటారు. లవంగాలను ప్రతిరోజూ రెండు చొప్పున తినడం వల్ల మీరు ఊహించని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పోషక పదార్థాలు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను సైతం దూరం చేస్తాయని అంటున్నారు. లవంగాల్లో ఐరన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాలియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సోడియం, హైడ్రాలిక్ ఆసిడ్, మాంగనీస్, విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. లవంగాలలో ‘నైజిరిసిన్’ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది డయాబెటిస్ ను నివారించడంలో, ఇన్సులిన్ చర్యను మెరుగుపర్చడంలో, నూతన కణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. పొటాషియం, ఐరన్, క్యాల్షియం వంటి ఎన్నో మినరల్స్, విటమిన్స్ లవంగంలో దొరుకుతాయి. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. రోజూ రాత్రి భోజనం తర్వాత రెండు లేదా మూడు లవంగాలు తింటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. లవంగాలను తింటే జీవక్రియల రేటు పెరుగుతుంది. సులభంగా బరువు



తగ్గుతారు. మనం ప్రతి రోజూ తాగే టీ లో లవంగం వేసుకొని తాగితే కడుపుబ్బరం తగ్గుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఆహారం లో లవంగాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆయాసం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వాతావరణం మార్పు వల్ల వచ్చే రుగ్మతలకు లవంగం మంచి మందులా పని చేస్తుంది. లవంగాలను తినడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన అవాంఛిత కొవ్వును తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. భోజనం తర్వాత లవంగాలను నోటిలో వేసుకుని నమలడం వల్ల నోటి దుర్వాసనను తొలగించడమే కాకుండా నోట్లో తయారయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది.

# ఆరోగ్యానికి ఆల్బుఖారా..

సీజనల్ పండ్లలో ఆల్బుఖారా ముఖ్యమైనవి. ఇవి వర్షాకాలంలో మార్చెట్లో అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఎరుపు రంగులో ఉండే.. నిగ నిగ లాడుతూ నోట్లో నీరు ఊరేలా చేస్తాయి. అయితే ఇవి కాస్త పుల్ల పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ చాలామంది ఈ పండు ఇష్టంగా తింటుంటారు. అలాగే వర్షాకాలం సీజన్ పోయేంతవరకు చిన్నా పెద్దా ఆల్ బుఖారాతో పలు వైద్య రేడి చేసుకుని లాగించేస్తారు. అయితే ఈ పండ్లకు కొందరు తినడానికి కూడా ఇష్టపడరు. కానీ దీని వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్స్, పొటాషియం, ఐరన్, కార్బియం, మెగ్నీషియం ఉండి పలు అనారోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్, మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే జీవక్రియకు సహాయపడడం తో పాటుగా, పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగించి పలు అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేస్తాయి. ఆల్ బుఖారా పండ్లు ఆంథోసైనిక్స్ అనే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి క్యాన్సర్ కణాలు ఉత్పత్తి చెందకుండా చేస్తాయి. అలాగే పలు రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇందులోని పొటాషియం రక్తపోటు రాకుండా చేస్తుంది. ఆల్ బుఖారా పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు కంటిచూపు మెరుగుపరచడంతో పాటుగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న బిజీ బిజీ లైఫ్లో వర్క్ ఇంట్లో



సమస్యల వల్ల ఒత్తిడి గురవుతుంటారు. దీంతో నిత్యం ఏదో ఆలోచిస్తూ చిన్న దానికి టెన్షన్ పడిపోతుంటారు. అలాగే ఎలా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ పండ్లు క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్స్, యాంజియాలైటిక్ లక్షణాలు ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి ఆల్ బుఖారనే డైట్లో చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా రక్తక్రమిత సమస్యతో బాధపడేవారు ఆల్ బుఖారా పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

# నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా..

టీ అంటే ఇష్టపడని వారు ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో ఇష్టంగా టీ తాగుతుంటారు. కొందరు రోజుకు ఒకసారి తాగి మరికొందరు రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు తాగుతుంటారు. అయితే చాలా మంది టీ తాగడం వలన తలనొప్పి తగ్గుతుంది అని చెబుతుంటారు. అంతే కాకుండా ఆఫీసుల్లో కూడా వర్క్ చేసేటప్పుడు మైండ్ ఫ్రెష్గా ఉండాలని, తలనొప్పి ఉంటే టీ తాగడానికి ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తుంటారు. మరి నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా? అసలు వాస్తవం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. టీ తాగడం వలన తక్షణ శక్తి లభించి, ఎనర్జిటిక్ గా ఉంటారు. అయితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా అంటే టీ అనేది తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుంది అంటున్నారు కరెంట్ ఓపీనియన్ ఇన్ న్యూరాలజీ వారు. వారు ఓ సమీక్షలో ప్రచురించగా టీలో ఉండే కెఫిన్ తలనొప్పి పెరిగేలా చేస్తుందని తెలిపారు. అలాగే టీ బదులు హెర్బల్ టీ తలనొప్పి తగ్గేలా చేస్తుందంటే. అంతే కాకుండా అల్లం టీ తాగడం వలన త్వరగా తలనొప్పి తగ్గుతుందంటే. కానీ టీ



తగడం వలన తలనొప్పి పెరిగే ఛాన్స్ ఉందని, అలాగే అతిగా టీ తాగడం వలన చాలా సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అంతే కాకుండా కొంత మంది టీకి ఎక్కువగా అలవాటు పడటం వలన వారు టీ తాగకపోతే తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు.

# నైట్ ఈ డ్రింక్స్ తాగితే ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది

రాత్రిళ్ళు ప్రశాంతంగా నిద్ర పట్టాలంటే ఇప్పుడు చెప్పే ఈ డ్రింక్స్ ఖచ్చితంగా తాగాలి. పాలు, దాల్చినచెక్కె ఇంకా అల్లం వంటి ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలతో పసుపు కలపాలి. అప్పుడు గోల్డెన్ మిల్క్ లాగా మారుతాయి. పసుపులో కర్నూమిన్ అనేది ఉంటుంది. ఇది మంచి నిద్రను అందిస్తుంది. పైగా ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అందుకే నిద్రపోయే ముందు ఈ పసుపు పాలు తాగడం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. దీనివల్ల నిద్ర నాణ్యత మెరుగుపడుతుంది. అందుకే నిద్రించే ఒక గంట ముందు ఈ పసుపు పాలను తాగడం మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సాయపడుతుంది. అలాగే అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, డైజెస్టివ్ గుణాలు ఉన్నాయి. కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంతో పాటు మంచి నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. నిద్రించే ముందు అల్లం టీ తాగడం వల్ల అజీర్ణం, ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ప్రశాంతమైన నిద్ర పోవచ్చు. నిద్రకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ అల్లం టీని సేవించాలి. అల్లం టీ కూడా వికారం తగ్గించడంతో పాటు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. ఇక అశ్వగంధ అనేది అదాప్టోజెనిక్ హెర్బ్. శరీరంలో ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. ఇది కార్బినోల్ స్టాయిలను తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడికి సంబంధించిన హార్మోన్ ఇంకా మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. నిద్రవేళకు ఒక గంట ముందు సాయంత్రం సమయంలో ఈ అశ్వగంధ టీని సేవించడం మంచిది. ఈ అశ్వగంధ టీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇంకా అలాగే పిప్పరమింట్ టీ రిఫ్రెష్గా ఉండటమే కాదు.. మీ కండరాలను రిలాక్స్ చేయడంలో కూడా చాలా బాగా



సాయపడుతుంది. అలాగే, ఇది టెన్షన్ ను కూడా ఈజీగా తగ్గించగలదు. అందువల్ల మీకు మంచి నిద్ర పడుతుంది. అందుకే నిద్రపోయే ఒక గంట ముందు సాయంత్రం ఈ టీని సేవించడం మంచిది. పిప్పరమింట్ టీ కూడా జీర్ణక్రియకు బాగా సాయపడుతుంది. ఇది ఫ్రైగు సింక్రోమ్ లక్షణాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే లావెండర్ అనేది మంచి సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అందుకే నిద్రకు ముందు లావెండర్ టీ తాగడం వల్ల మనస్సు, శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. తద్వారా మంచి నిద్ర పడుతుంది. మీరు నిద్రకు ఒక గంట ముందు ఈ టీని తీసుకోవడం మంచిది. ఇక లావెండర్ టీ కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది చాలా అద్భుతంగా సాయపడుతుంది.

# ఉదయం టిఫిన్ మానేస్తున్నారా..?

ఈ బిజీ లైఫ్లో చాలా మంది ఉదయం టిఫిన్ చేయకుండా డ్యూటీకి వెళ్లడం మనం చూస్తున్నాం. మీరు కూడా అదే చేస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. తొందరపడి అల్పాహారాన్ని విస్మరించే మీ అలవాటు మిమ్మల్ని తీవ్రమైన వ్యాధులకు గురి చేస్తుంది. టిఫిన్.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా మీ శక్తి స్థాయిని ఎక్కువగా ఉంచుతుంది. ఇది జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఉదయం పూట చేసే మొదటి భోజనం రోజంతా మిమ్మల్ని శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది. దీని లోపం ఏ వ్యక్తినైనా లోపల నుండి బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అల్పాహారం మానేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో తెలుసుకుందాం. ఇది మిమ్మల్ని 5 తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడేలా చేస్తుంది. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తక్కువ తింటే ఊబకాయం తగ్గుతుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. దీని కోసం కొందరు ఉదయం అల్పాహారం మానేస్తున్నారు. మీరు కూడా అదే చేస్తుంటే అది మీకు హానికరం. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. దీనికి కారణం మధ్యాహ్న భోజనంలో అతిగా తినడం, దీని కారణంగా వ్యక్తి బరువు పెరుగుతాడు. డయాబెటిస్ కు ప్రేక్ షిఫ్ట్ స్కిప్పింగ్ కారణాల వల్ల అల్పాహారం తీసుకోని వ్యక్తులకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. వీరికి టైమ్ 2



డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. దీన్ని నివారించడానికి అల్పాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఉదయం పూట అల్పాహారాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. దీని వల్ల ఎనర్జీ లెవెల్ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల అలసటగానూ, బలహీనంగానూ అనిపిస్తుంది. ఆకలి కారణంగా మానసిక స్థితి కూడా చెడుగా ఉంటుంది. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

# ఎర్రతోటకూర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

మార్కెట్లో మనకు ఎన్నో రకాల ఆకుకూరలు లభిస్తూ ఉంటాయి. అందులో మనం తరచుగా కొన్నింటిని మాత్రమే తింటూ ఉంటాము. అటువంటి వాటిలో కొద్దిమంది మాత్రమే తరచుగా తినే ఆకుకూరల్లో ఎర్ర తోటకూర కూడా ఒకటి. ఈ ఆకుకూర చూడగానే కాస్త ఆకర్షించే విధంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం చూడడానికి మాత్రమే కాదండోయ్ తింటే కూడా టేస్ట్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మరి ఎర్ర తోటకూర వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఎర్ర తోటకూరలో అనేక రకాల విటమిన్లు ఖనిజాలు ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఈ ఎర్ర తోటకూరలో అంథోసైనిన్ అనే సమ్మేళనం కూడా ఉంటుందట. ఇది శరీరంని ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా ఈ ఆకు కూరలో అధికంగా పొటాషియం కంటెంట్ ఉంటుందట. అలాగే ఇది రక్త పోటుని నియంత్రించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. తోటకూరలో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారంలో దీనిని భాగం చేసుకోవచ్చు. ఎర్ర తోటకూరలో ల్యూటీన్ ఉండటం వల్ల వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత , కంటిశుక్లం నుండి రక్షించడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుకూరని డయాబెటిస్ ఉన్న వారు ఎటువంటి భయం లేకుండా తీసుకోవచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.



చెబుతున్నాయి. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ ఆహారంలో దీనిని భాగం చేసుకోవచ్చు. ఎర్ర తోటకూరలో ల్యూటీన్ ఉండటం వల్ల వయస్సు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత , కంటిశుక్లం నుండి రక్షించడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుకూరని డయాబెటిస్ ఉన్న వారు ఎటువంటి భయం లేకుండా తీసుకోవచ్చు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

# పరోటా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..!

మనలో చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ఇష్టపడే ఆహార పదార్థాలలో పరోటా కూడా ఒకటి. ఈ పరోటాని మసాలా కూరల్లో తినడానికి ఎక్కువగా ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తూ ఉంటారు. టేస్ట్ పరంగా ఈ పరోటా చాలా బాగుండదని చాలామంది లొట్టలు వేసుకుని మరి తినేస్తూ ఉంటారు. అయితే టేస్ట్ వరకు బాగున్నా ఇది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదు అంటున్నారు వైద్యులు. మరి పరోటా తింటే ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయో ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పరోటాను మైదాతో తయారుచేస్తారు. మైదా మన ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. ఇది మన జీర్ణవ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. గోధుమపిండి నుంచి మైదాపిండిని వేరు చేయడం కోసం బెంజాయిల్ పెరాక్సైడ్ అనే ఒక రసాయనాన్ని అందులో కలుపుతారు. ఇది ఏమైనా జుట్టుకు అప్రై చేసే డై కలర్స్ లో కూడా మిక్స్ అవుతుంది. ఈ విషయం మనలో చాలామందికి తెలియదు. ఇలాంటి ఒక కెమికల్ రసాయనాన్ని తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా తొందరగా పాడవుతుంది. అదేవిధంగా మన శరీరానికి ఫైబర్ చాలా అవసరం. కానీ మైదాలో ఫైబర్ కంటెంట్ కొంచెం కూడా ఉండదు. అందుకే పరోటాను



ఎక్కువగా తినేవారికి మలబద్దకం సమస్య ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట పరోటాను తినడం ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. కేవలం పరోటా అని మాత్రమే కాకుండా మైదాపిండితో తయారు చేసే ఎటువంటి ఆహారమైన సరే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి ఇకమీదటైనా పరోటాను తినడం తగ్గించుకోండి. పూర్తిగా మానేయడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

# శిశువుకు తల్లి స్వర్ణ వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

అమ్మ ఒడి ఓ స్వర్ణం లాంటిది అంటారు. ఒక బిడ్డకు జన్మించిన తర్వాత, ఆ తల్లి పొందే అనుభూతి చిన్నగా ఉండదు. అయితే కొంత మంది ప్రీ టర్మ్ నెలలు నిండకుండానే పుడుతారు. ఇక ఈ సమయంలో కొంత మంది వైద్యులు అలా పుట్టిన శిశువులను ఎన్ఐసీయూలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచుతారు. అయితే అలాంటి సమయంలో కంగారు కేర్ అనేది చాలా మంచిదంట, అది పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, వారి ఎదుగుదలకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాగా, అసలు కంగారు కేర్ అంటే ఏమిటి? ఆ సమయంలో ప్రతీ తల్లి తన బిడ్డ పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తల్లి స్వర్ణ బిడ్డకు తగలదం వలన పిల్లలు చాలా హెల్తీగా ఉంటారు. తమ బిడ్డను తల్లి చాతిపై తల పక్కకు చూసే విధంగా పడుకోవడం వలన ఒకరి గుండె స్పందన మరొకరి తెలిసి, ఇద్దరి మధ్య బాండింగ్ పెరగడమే కాకుండా బిడ్డకు ఏదో తెలియని ఆనందం, భరో కలుగుతుందింట. కంగారు కేర్ సమయంలో బిడ్డకు ఎలాంటి వస్త్రాలు వేయకుండా తల్లి తన ఎదపై పడుకోబెట్టుకోవాలి. దాని వలన బిడ్డ మంచి అనుభూతి పొందుతుంది. అయితే కొన్ని సమయాల్లో తల్లికి చర్మ సమస్యలు ఉంటాయి. అయితే అలాంటి ప్రాబ్లమ్స్ లేనప్పుడు మాత్రమే కంగారు కేర్ తీసుకోవాలి. ముందుగా పుట్టిన పిల్లలు చికిత్స నిమిత్తం తమ తల్లిదండ్రులకు దూరంగా నియోనాటల్ ఇంట్రిన్స్ కేర్ యూనిట్లో ఉంచుతారు. దీని వలన ఆ బేబీ తన తల్లి స్వర్ణకు దూరం అవుతుంది. అయితే దీని వలన ఆ బిడ్డ ఆరోగ్యం పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే వైద్యులు కంగారు కేర్ తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు.



దీని వలన తన తల్లి లేదా తండ్రి చాతిపై బిడ్డ పడుకోవడం వలన వారికి వెచ్చటి అను భూతి, భరోసా కలుగుతుంది. కంగారు కేర్ శిశువు హృదయ స్పందన రేటును, ఉష్ణోగ్రతను, శ్వాస తీరును నియంత్రిణలోకి తెస్తుంది. తల్లిదండ్రుల స్వర్ణ వల్ల శిశువులో ఆక్సిటోసిన్ విడుదలవుతుంది. ఇది తల్లి, బిడ్డ మధ్య ఒత్తిడిని తగ్గించి, బంధాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే తల్లి కడుపులో ఉన్న వెచ్చని అనుభూతి బిడ్డకు కలుగుతుంది. ఇది శిశువు బరువు, రోగనిరోధక శక్తిపెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

# ముఖాన్ని సబ్బుతో రబ్ చేస్తున్నారా?

చాలామంది అందంగా ఉంటామని సోప్ తో ఫేస్ వాష్ చేసుకుంటారు. మరికొంతమంది సబ్బు మాత్రం వాడరు. చాలామంది మాత్రం గంటకొకసారి అయినా సబ్బుతో మొహం కడుక్కుంటూ ఉంటారు. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడుగుతున్నారా.. ఇవి తెలుసుకోండి అయితే. మనలో చాలామందికి ఇప్పటికే ఫేస్ వాష్ వాడే అలవాటు ఉండదు. రెగ్యులర్ గా వాడే సబ్బునే ముఖానికి కూడా వాడుతుంటారు. ఇలా చేయటం వల్ల కొన్ని సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. సబ్బులో కఠినమైన రసాయనాలు ఉంటాయి. అవి మిగతా శరీరంపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. కానీ ముఖంపై ఉండే చర్మం కాస్త సున్నితంగా ఉండడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడగటం వల్ల చర్మం లో పీహెచ్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. దీనివల్ల చర్మం కణాలు దామేజ్ అవుతాయి. సబ్బుతో కాస్టిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నేచురల్ ఆయిల్ ని పొగొట్టి చర్మం పొడి బాల్లా చేస్తుంది. సబ్బును ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సబ్బు వల్ల చర్మంపై కుల్జైన్ శాతం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో వాష్ చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. దీనివల్ల చర్మం డ్యామేజ్ అయినట్లు అనిపిస్తుంది. సబ్బులోని రసాయనాలు వల్ల టాక్సిన్స్, బ్యాక్టీరియా వంటివి చర్మం లోకి ప్రవేశించి ముఖంపై



వృద్ధాప్య సంకేతాలు కలిగిస్తాయి. సబ్బు వాడటం వల్ల ముఖంపై ఉండే ప్రేమ తొలిగిపోయే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చర్మం డిప్లాడ్రేట్ అయ్యి ముఖం పొడిబారిపోతుంది. మొఖం శుభ్రపరుచుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన క్లెన్సర్ ఉపయోగించండి. లేదంటే తేలికైన ఫేస్ వాష్ వాడటం మేలు. మీరు కూడా సబ్బుతో మొహం కడుక్కోకండి. సబ్బుతో వాష్ చేసుకుంటే అనేక సమస్యలు వస్తాయి. మొఖం నల్లగా కూడా మారుతుంది సబ్బు వాడటం వల్ల. అలాగే టెంపుల్స్ వంటివి కూడా వస్తాయి. సబ్బుని వాడకుండా ఫేస్ వాష్ ని వాడితే మొఖం అందంగా కనిపిస్తుంది.

# చికెన్ కడిగి వండుకోకూడదా?

చికెన్ అంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరు ఉంటారు. చికెన్ బిర్యానీ, చికెన్ పచ్చడి , చికెన్ కర్రీ ఇలా చికెన్ను ఎన్నో విధాలుగా వండుకొని చాలా ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇక ప్రతి ఇంట్లో చాలా వరకు సందే వస్తే చాలు, ప్రతి వాడ, ఇల్లు చికెన్ ఫ్రైల వాసనలతో పండుగ వాతవరణం ఉంటుంది. అయితే కొంత మంది మాత్రం చికెన్ను చికెన్ సెంటర్ నుంచి తీసుకొచ్చుకున్న తర్వాత దానిని కడిగి వండుతారు. అయితే అసలు ఇలా చికెన్కు కడగటం మంచిదేనా కడగాలా వద్దా అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. కాగా, ఇప్పుడు దాని గురించే తెలుసుకుందాం. అయితే దీనిపై నిపుణు ఏమంటున్నారంటే కోడి మాంసాన్ని కడగి వండటం కంటే దానిని తీసుకొచ్చిన తర్వాత వండటం చాలా మంచిదంట. చికెన్ను కడగడం వలన దాని మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా వంటింట్లో, పక్కనున్న ఇతర వస్తువులపైకి వెళ్తుంది. దీనినే క్రాస్ చికెన్ అంటారు. ఇది ఆహారాలు త్వరగా పాడేయ్యాలా చేస్తుందింట. అందువలన అన్నలే చికెన్ కడిగి వండ కూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. దీని కంటే షాప్ నుంచి చికెన్ తెచ్చుకున్న వెంటనే, బొల్లో వేసి, చికెన్ మీద



చికిత్సకు పనుసు, అల్లం పేస్ట్ వేసి కలుసు కుంటే మంచిదంట. ఇక ఎప్పుడు కూడా చికెన్ను ఫ్రీడ్లో పెట్టుకూడదంట. చికెన్ వండిన తర్వాత వంట రూమ్ మొత్తం శుభ్రంగా చేసుకోవాలంట. దీని వలన బ్యాక్టీరియా వ్యాపించకుండా ఉంటుంది.

# వెయిట్ లాస్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా?

సోషల్ మీడియాలో బిగ్ బాస్ ర్యాలిటీ షో సందడి ఇప్పటికే మొదలైంది . కొన్ని రోజులుగా తెలుగు బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 గురించి అనేక రూమర్స్ సోషల్ మీడియాలో హల్చల్ చేస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలోనే ఈ షో స్టార్ట్ కావాల్సి ఉండగా.. ఈసారి కాస్త ముందుగానే అంటే ఆగస్టులోనే ఈ షోను ప్రారంభించినట్లు సమాచారం . అంతేకాకుండా.. ఇప్పటికే కంటెస్టెంట్లు కూడా ఫిక్స్ అయ్యారు అంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈసారి బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 లో సీరియల్ యాక్టర్స్ హవా ఎక్కువగా ఉందంటూ అదే విధంగా పలువురు యాంకర్స్ అండ్ సోషల్ మీడియా యూట్యూబ్ కూడా ఉండనున్నారని టాప్ నడుస్తుంది. ఇక ఇప్పటికే పలువురి పేర్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కుమారి ఆంటీ అండ్ బర్రెలక్కా యూట్యూబ్ నిఖిల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఇక తాజాగా మరో సెలబ్రిటీ పేరు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. బుల్లితెరపై తనదైన యాంకరింగ్ ఫేమస్ అయిన వర్షిని కూడా ఈసారి బిగ్ బాస్ లోకి ఎంటర్ కానుంది అట. ఇక ఈ అమ్మడు హాస్ లోకి అడుగుపెడితే రచ్చ మామూలుగా ఉండదని చెప్పుకోవచ్చు. ఇప్పటికే పలు షోలలో తన కామెడీ అండ్ తెలుగు డైలాగ్తో అదరగొడుతుంది. వచ్చేరాని తెలుగు లో మాట్లాడుతూ అల్లరి చేస్తుంది. ప్రస్తుతం



ఈ భామకి అవకాశాలు తగ్గాయి. ఇక వర్షిని కేవలం బుల్లితెరపై యాంకర్ గానే కాకుండా పలు చిత్రాల్లోనూ కీలకపాత్రను పోషిస్తుంది. అయితే యాంకర్ వర్షిని సోషల్ మీడియాలో చాలా క్రేజ్ ఉంది. ముఖ్యంగా ఈ బ్యూటీ ఏ పోస్ట్ పెట్టినా చిటికలో లక్షలు లైకులు వందల కామెంట్లు వస్తాయి. అటువంటి ఈమెని తమ షోలో కి తీసుకుంటే తమ షో ఆర్బి రేటింగ్ మరింత పెరుగుతుందని భావించిన బిగ్ బాస్ టీమ్ ఈ డెసిషన్ తీసుకున్నట్లు తెలుస్తుంది.

# గంగా నదిలో స్నానం చేసినట్టు కల వస్తే

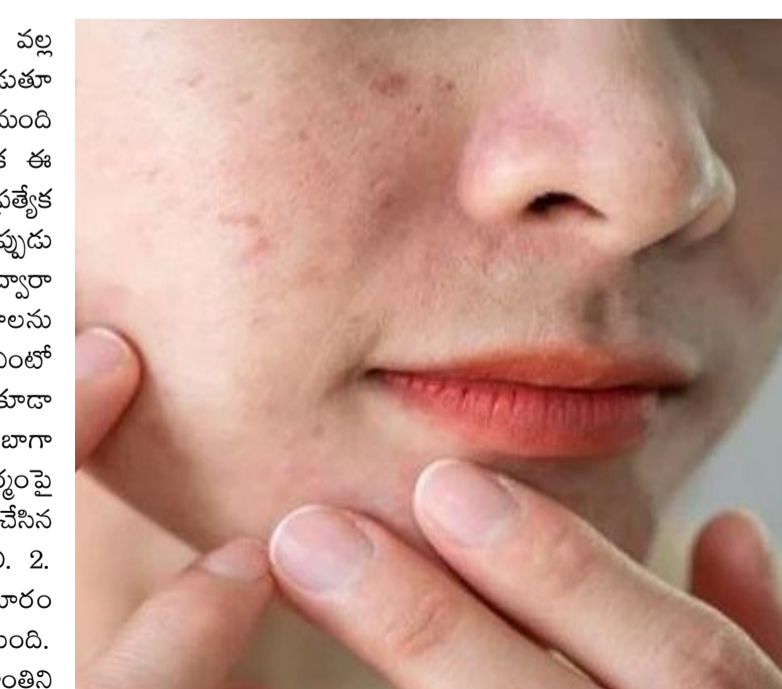
మన నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎన్నో రకాల కలలు వస్తూ ఉంటాయి. అందులో కొన్ని మంచి కలలు అయితే మరికొన్ని చెడ్డ కలలు మరికొన్ని పీడ కలలు కూడా వస్తూ ఉంటాయి. కాగా స్వప్న శాస్త్ర ప్రకారం మనకు వచ్చే కలలు భవిష్యత్తును సూచిస్తాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా మనకు వచ్చే కలలు వెనుక ఒక్కొక్క దానికి ఒక్కొక్క రీసన్ కూడా ఉందని చెబుతున్నారు పండితులు. ఆ సంగతి అటు ఉంచితే ఎప్పుడైనా మీకు కలలో గంగా నదిలో మీరు స్నానం చేస్తున్నట్టు కల వచ్చిందా మరి అలా వస్తే దాని అర్థం ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కలలో మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేయడం చాలా సార్లు మీరు చూసారు. మీరు ఎప్పుడైనా గంగా నదిని సందర్శించి ఉండవచ్చు. గంగను ఎల్లప్పుడూ అత్యంత పవిత్రమైన నదిగా కూడా పూజిస్తుంటారు. మీకు కలలో గంగా నది కనిపించడం అన్నది శుభ సూచకంగా భావించాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, ఈ కల రాబోయే కాలంలో మీ కష్టాలన్నింటినీ తొలగిస్తుందని సూచిస్తుంది. మీరు గంగా నదిని ఏ రూపంలో చూసినా, అది మీ జీవితంలో ఆర్థిక లేదా మానసిక సమస్యలకు ముగింపుని సూచిస్తుందని అర్థం. మీ కలలో గంగా నది పవిత్ర జలం కనిపిస్తే, అది మీకు అన్ని విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని నమ్ముతారు. అలాంటి కల చూసి కలత చెందకుండా, మీరు భవిష్యత్తు కోసం సంతోషంగా ఉండాలి. మీరు ఎప్పుడైనా మీ కలలో గంగా నదిని చూసినట్లయితే, దానిని శుభ సంతోషంగా పరిగణించాలి. మీరు దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే త్వరలో ముగుస్తుందని ఈ కల అర్థం. గంగా నది గురించి కలలు కనడం మీ ఆరోగ్యంలో మెరుగుదలని సూచిస్తుంది. అలాగే భవిష్యత్తులో మీకు ఎలాంటి పెద్ద ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యతో పోరాడుతున్నట్లయితే, ఈ కల త్వరలో సమస్య



తొలగిపోతుందని సూచిస్తుంది. గంగా నది పవిత్రమైనది. స్వచ్ఛమైనదిగా పరిగణిస్తారు. దానిని కలలో చూడటం మీ ఆరోగ్యం శ్రేయస్సు కోసం సానుకూల సందేశాలను తెస్తుంది. శారీరక , మానసిక స్వచ్ఛత ఆరోగ్యం మీ జీవితంలోకి వస్తాయి అని దీని అర్థం. ఒకవేళ మీరు గంగా నదిలో స్నానం చేస్తున్నట్టు కలలో కనిపిస్తే, అది మీ వైవాహిక జీవితం సంతోషంగా ఉండడానికి సంతకేతం. ఈ కల మీ వైవాహిక జీవితంలో ఏదైనా సమస్యలు త్వరలో పరిష్కారమౌతాయట. గంగా నదిలో స్నానం చేయడం స్వచ్ఛత , పవిత్రతకు చిహ్నం , దానిని కలలో చూడటం అంటే మీ జీవితంలో శాంతి , ఆనందం రాబోతున్నాయని అర్థం. మీరు ప్రస్తుతం మీ వైవాహిక జీవితంలో కొన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే త్వరలో ఈ సమస్యలు ముగుస్తాయని అర్థం. ఈ కల మీకు , మీ జీవిత భాగస్వామికి మధ్య విభేదాలు , విభేదాలు ముగుస్తాయని , మీ సంబంధంలో మళ్లీ సామరస్యం , ప్రేమ పునరుద్ధరించబడతాయని సూచిస్తుంది.

# ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలతో బాధిస్తున్నారా?

కొందరిలో ముఖంపై ఏర్పడిన మొటిమల వల్ల నల్లటి మచ్చలు అండ్ గుంతలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి . ఈ సమస్య కారణంగా చాలామంది ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతూ ఉంటారు . ఇక ఈ గుంతల ను పోగొట్టుకునేందుకు ఎన్నో ప్రత్యేక చిట్కాలు వ్రై చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇప్పుడు చెప్పబోయే సింపుల్ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా సులువుగా ముఖంపై ద్రవణాలను తొలగించుకోవచ్చు. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 1. అరటి తొక్క కూడా ముఖంపై ప్రాంతాలను తొలగించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అరటి తొక్కను చర్మంపై గుండ్రంగా రుద్దాలి. ఇలా 15 నిమిషాలు చేసిన తరువాత చల్లటి నీటితో ముఖం చేసుకోవాలి. 2. ముఖంపై ఏర్పడిన రంధ్రాలను దూరం చేసుకునేందుకు కీరదోస సహాయపడుతుంది. ఇందులోని సిలికా మీ చర్మాన్ని యవ్వనపు కాంతిని అందిస్తుంది. అలాగే రంధ్రాలను దరిచారనివ్వదు .3. క్యారెట్ గుజ్జుతో పచ్చిపాలు అండ్ నానబెట్టిన బాదం పేస్ట్ ని కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని మీ మొహం కి అప్లై చేయాలి . దీన్ని ముఖానికి రాసి 10 నిమిషాలు ఉంచిన అనంతరం వీటితో క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా మొఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలు పోతాయి . 4. పసుపులోని యాంటీ బయోటిక్స్ కారణంగా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలను తొలగించేందుకు సహాయపడుతాయి. పసుపుని కనుకా ప్రతిరోజు మీ ముఖానికి



అప్లై చేస్తే మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు . 5. బొప్పాయలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శర్మ రంధ్రాలను మూసేయడంలో సహాయపడుతాయి . బొప్పాయి గుజ్జులో కొద్దిగా శనగపిండి లేదా మొల్లనీ మట్టి కలుపుకోవాలి . ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి పది నుంచి 15 నిమిషాలు పాటు ఉంచుకుని అనంతరం క్లీన్ చేసుకోవడం ద్వారా ముఖంపై ఉన్న రంధ్రాలు పోవడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యం కూడా మీ సొంతం అవుతుంది .

# రైతుల పోరాటం గెలిచింది.. అమరావతి శాశ్వతంగా నిలిచింది



**- పార్లమెంటులో అమరావతి బిల్లు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం పొందడం - రాజధాని రైతులు, మహిళల త్యాగాలు వ్యూహాత్మకం - సీఎం చంద్రబాబు నేతృత్వంలో అమరావతి ప్రపంచ స్థాయి నగరంగా విరాజిల్లుతుంది - మావిగన్ జగన్ రెడ్డికి దేశం పారాగన్ బుద్ధి చెప్పింది - అనకాపల్లి జనసేన కార్యాలయం నుండి మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర ఆధ్వర్యంలో భారీ ర్యాలీ**

అనకాపల్లి : పార్లమెంటు ఉభయ సభలు అమరావతి బిల్లుకు ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం తెలపడం రాష్ట్ర ప్రజలు, రైతుల విజయం అని రాష్ట్ర గవర్నరు, భూగర్భ వనరులు ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర పేర్కొన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లా అనకాపల్లి పట్టణంలోని జనసేన కార్యాలయం నుండి మహిళలు, యువత ఆధ్వర్యంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర గారు మాట్లాడుతూ... ఆంధ్రుల కల అమరావతికి చట్టబద్ధత రావడం పట్ల రాష్ట్ర ప్రజలంతా పండుగ చేసుకుంటున్నారు. ప్రధానంగా అమరావతి ఉద్యమాన్ని ముందుండి నడిపించిన మహిళలకు ధన్యవాదాలు. రాష్ట్రాన్ని విదగ్ధి రాజధాని కూడా లేని పరిస్థితుల్లో శివరామకృష్ణన్ కమిషన్ నివేదిక మేరకు విజయవాడ గుంటూరు మధ్య అమరావతిని రాజధానిగా ప్రకటించాం. చంద్రబాబు గారిపై నమ్మకంతో 29 వేల మంది రైతులు 34 వేల ఎకరాల భూములిచ్చారు. దేశ వ్యాప్తంగా పుణ్య నదుల నుంచి నీరు, పుణ్యక్షేత్రాల నుంచి మట్టి తీసుకొచ్చి ప్రధానమంత్రి గారి చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన చేసాం. ఢిల్లీని మించిన రాజధానిగా అమరావతిని తీర్చిదిద్దామని ఆరోజు హామీ ఇచ్చాం. అందుకు అనుగుణంగా సచివాలయం అసెంబ్లీ హైకోర్టు సహా అనేక భవనాలను నిర్మించాం. ఫిక్ హామీలతో అధికారంలోకి వచ్చిన జగన్ రెడ్డి మూడు రాజధానిల పేరుతో అమరావతిని నాశనం చేయాలనుకున్నాడు. సౌత్ ఆఫ్రికా మోడల్ అంటూ వైజాగ్ అమరావతి కర్నూలులో మూడు రాజధానులు ఏర్పాటు చేస్తానని దగా చేశాడు. ఐదేళ్లు అమరావతిలో రైతుల్ని హింసించాడు.



దేవాలయాలు వెళ్ళే మహిళా రైతులని అవమానించాడు. బాబు కాళ్ళతో మహిళల పొత్తికడుపులో తన్నించాడు. అమరావతి రాజధాని అని కోర్టులు తేల్చి చెప్పినా వినకుండా మూర్ఖంగా ప్రవర్తించాడు. 2024 ఎన్నికల్లో ప్రజలంతా ఏకమై జగన్ రెడ్డికి తగిన గుణపాఠం చెప్పి... అమరావతి రాజధాని అని నివదించారు. 151 నుండి 11 కి వదేశారు. తాజాగా అమరావతిపై అసెంబ్లీలో తీర్మానానికి కూడా ఎగ్జిక్యూట్ చేయించాడు. అమరావతి అంటే జగన్ రెడ్డికి ఎందుకింత కడుపు మంట. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అభివృద్ధిని వికేంద్రీకరిస్తోంది. ఉత్తరాంధ్రలో అర్బులామెట్లల్ స్టీల్ ప్లాంట్, గూగుల్ లాంటి ప్రఖ్యాత కంపెనీలను తీసుకొస్తున్నాం. అమరావతిలో క్యాంటన్ కంప్యూటింగ్, రాయలసీమలో ఎలక్ట్రానిక్స్ క్లస్టర్, హార్టికల్చర్ అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. ఐదేళ్లు అమరావతిపై కాల కూట విషం చిమ్మిన జగన్.. నిన్ను మావిగన్ అనే కొత్త పేరు చెప్పాడు.. మొన్నటి వరకు మూడు రాజధానులు అన్నాడు.. ఇప్పుడు మావిగన్ అంటున్నాడు. పిచ్చి మందు పేరు మావిగన్ అయ్యుండచ్చు. అందుకే జగన్ రెడ్డికి ఆ పేరు గుర్తొచ్చి చెప్పాడు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి పట్ల విషం చిమ్ముతున్న జగన్ రెడ్డికి వారి పార్టీకి రాష్ట్రంలో పుట్టగతులు ఉండవు. రాల్ యే 25 సంవత్సరాలు రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వమే ఉంటుందని మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కార్పొరేషన్లలో కార్పొరేషన్ల వైర్యుల బతుల తాతయ్య బాబు, పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, మళ్ల నరేంద్ర, కృత్తి బాలాజీ, పి.వి.జి.కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ధా నాగ జగద్వీ, బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు ద్వారంపూడి పరమేశ్, బీజేపీ నాయకులు ముత్యాల వెంకటేశ్వర్ రావు, జనసేన నాయకులు భీమశెట్టి రాంకి తదితర నాయకులు కార్యకర్తల భారీగా పాల్గొన్నారు.

# జిల్లాలో అంబరాన్నంటిన అమరావతి రాజధాని సంబరాలు



**-అమరావతికి ఏపీ రాజధానికి చట్టబద్ధత వచ్చిన వేళ నెలకొన్న సందడి -ప్రజలు, విద్యార్థులు, యువత.. అధికారులు, నేతల్లో వెల్లువలిన ఆనందం**

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ కు శాశ్వత రాజధానిగా అమరావతి బిల్లుకు పార్లమెంట్ ఆమోదం లభించడం ప్రజల్లో అపార ఆనందాన్ని నింపింది. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అకాంక్షలకు అనుగుణంగా సాధించిన ఈ చారిత్రాత్మక విజయాన్ని విశాఖపట్నం జిల్లాలో ఘనంగా జరుపుకొన్నారు. జిల్లావ్యాప్తంగా క్యాంపింగ్ ర్యాలీలు, కేక్ కటింగ్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించి సంబరాలు చేపట్టారు. జిల్లాలోని 607 సచివాలయాలు, ఎంపీడీవో కార్యాలయాలు, మున్సిపల్ కార్యాలయాల్లో కూడా ఇదే ఉత్సాహం కనిపించింది. ఏడు నియోజకవర్గాల పరిధిలో కూడా ఆయా శాసన సభ్యులు, ఇతర ప్రజా ప్రతినిధుల సమక్షంలో సంబరాలు జరిగాయి. ఈ క్రమంలో ఒకరికొకరు శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. కలెక్టరేట్ భవనాన్ని విద్యుద్దీపాలతో అలంకరించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, వసతి గృహాలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో మన రాజధాని అమరావతి పేరుతో వేడుకలు నిర్వహించుకున్నారు. యువత బైక్ ర్యాలీలు చేపట్టారు. అమరావతి రాజధానిగా అభివృద్ధి చెంది దేశానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షిస్తూ, జిల్లా వ్యాప్తంగా సంబరాలు కొనసాగాయి. విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో ఎమ్మెల్యే గణబాబు ఆధ్వర్యంలో గోపాలపట్నం నుంచి శ్రీహరివరం వరకు మోగి బైక్ ర్యాలీ



నిర్వహించడం విశేషంగా నిలిచింది. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల స్ఫూర్తి, రాజ్యాంగ విలువలతోనే ఈ విజయాన్ని సాధించామని నాయకులు పేర్కొన్నారు. గాఢవాకలో తెదేపా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు నాయకత్వంలో నిర్వహించిన సంబరాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. భారీగా తరలి వచ్చిన నాయకులు, కార్యకర్తలు కేక్ కటింగ్, పటాకులు పేల్చుతూ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లు ఆమోదం తెలుగుజాతి ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఉత్తర నియోజకవర్గంలో ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు కార్యాలయం వద్ద కూడా ఘన సంబరాలు నిర్వహించారు. అమరావతి రాజధానిగా ఆమోదం పొందడం రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కొత్త దిశను చూపుతుందని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజల ఆశయాలు నెరవేరిన సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దక్షిణ ఎమ్మెల్యే పంశీకృష్ణ ఆదేశాల మేరకు సీతంపేటలోని జనసేన కార్యాలయం వద్ద అమరావతి రాజధాని సంబరాలు నిర్వహించారు. ప్రజా ప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు. భీమిలి, పెందుర్తి, తూర్పు నియోజకవర్గాల పరిధిలో అమరావతికి చట్టబద్ధత వచ్చిన బిల్లుపై ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ స్థానిక నేతలు, ప్రజలు సంబరాలు జరుపుకొన్నారు. కేక్ కట్ చేసి వేడుకలను నిర్వహించారు. ఇదిలా ఉండగా డిఆర్డిఎ, యూసీడి, స్వర్ణ గ్రామం- స్వర్ణ వార్డు సచివాలయాల పరిధిలో సంబరాలు ఉత్సాహంగా జరిగాయి. మహిళలు డిపాల వెలిగించి వారి అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు.

# కూడళ్లలో ప్రీ లెప్స్ అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు

విశాఖపట్నం: నగరంలో వాహనాలు రాకపోకలు అధికంగా పెరుగుతున్న దృష్ట్యా పలు కూడళ్లలో ప్రీ లెప్స్ అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని జివిఎంసి ఇంజనీరింగ్ అధికారులను కమిషనర్ కేతన్ గార్ ఆదేశించారు. తూర్పు జోన్ పరిధిలోని విమ్స్ హాస్పిటల్ నుండి విశాఖ వ్యాళి సూల్ జంక్షన్ వరకు, హనుమంతువాక జంక్షన్ వరకు తూర్పు ఎమ్మెల్యే వెలగపూడి రామకృష్ణ బాబుతో కలిసి పర్యటించారు. హనుమంతువాక జంక్షన్ నుండి విశాఖ వ్యాళి జంక్షన్ వరకు ప్రాంతాలలో వాహనాల రాకపోకలు అధికం కావడంతో వివేకంగా పెరిగిన ట్రాఫిక్ రద్దీ ఉంటోందని, వాహనాలు, ప్రజల రాకపోకలకు సౌకర్యంగా ప్రీ లెప్స్ ఏర్పాటు చేయాలని కమిషనర్ ను ఎమ్మెల్యే కోరారు. దీనిపై జివిఎంసి కమిషనర్ మాట్లాడుతూ, జంక్షన్లలో ప్రీ లెప్స్ అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తామని చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే సూచనల మేరకు ఆదర్శనగర్ ఓల్డ్ డెయిర్ ఫారం జంక్షన్ వద్ద ఇరువైపులా ప్రీ లెప్స్ ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆదర్శనగర్, ఇందిరానగర్ వద్ద హైవే రోడ్డులో కాలువ నిర్మిస్తే రోడ్డు వెడల్పు అవుతుందని, ఆ మేరకు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. విశాఖనగర్ మొదటి, రెండు రోడ్లను, కైలాసగిరి రోడ్డు తదితర ప్రాంతాలను ప్రీ లెప్స్ ఏర్పాటు కావాలని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలన్నారు. ఎమ్మెల్యే సూచనల మేరకు హనుమంతువాక జంక్షన్లో విశాలాక్షి నగర్ వైపు వెళ్ళే కుడివైపు ఉన్న భాణి స్థలంలో ఆకర్షణీయంగా గ్రీన్, ఫ్లోరిడ్, ఫ్లోరిడ్ నిర్మాణాలు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ శాంతిరాజుకు కమిషనర్ ఆదేశించారు. అనంతరం 9వ వార్డు వెటర్నరీ కాలనీలో పారిశుధ్య పనులను జివిఎంసి ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈఎన్.వి.నరేష్ కుమార్, జోన్ లో కమిషనర్ శివప్రసాద్ కలిసి పరిశీలించారు. ఈ పర్యటనలో కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ సుధాకర్, ఎం.ఎ.పావ్ బి.ప్రసాదరావు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, సచివాలయ కార్యదర్శులు పాల్గొన్నారు.



# ఆర్థిక కష్టాల్లోనూ... వరాల జల్లు

శ్రీకాకుళం: జిల్లా అభివృద్ధి, సంక్షేమంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. ఆర్థిక కష్టాల్లోనూ.. స్వర్ణాంధ్ర 2047 లక్ష్యంగా.. 2026-27 బడ్జెట్లో రూ.3,455 కోట్ల నిధులు కేటాయించింది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను కలెక్టరేట్లో కలెక్టర్ స్వప్నీల్ దినకర్ వుండ్యర్, శ్రీకాకుళం, వలస ఎమ్మెల్యేలు గోండు శంకర్, గౌతు శిరీష వెల్లడించారు. బడ్జెట్ కేటాయింపులో ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న పథకాలకే పెద్దపీట వేసిందని తెలిపారు. జిల్లాలో అమలు చేయనున్న ఫ్లాగ్ షిప్ పథకాలకు రూ.2,64,245 లక్షలు కేటాయించారు. ఎస్సీఆర్ భరోసా పథకానికి అత్యధికంగా రూ.1,61,596 లక్షలు దక్కాయి. తల్లికి వందనం పథకానికి రూ. 40,580 లక్షలు, అన్నదాత సుఖీభవకు రూ. 39,715 లక్షలు కేటాయించారు. డీపం-2 పథకానికి రూ. 11,357 లక్షలు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం కల్పించే స్త్రీ శక్తి పథకానికి రూ. 5,734 లక్షలు, మత్స్యకారుల సేవలో పథకానికి రూ.3,093 లక్షలు, ఆటో డ్రైవర్ సేవలో పథకానికి రూ.2,166 లక్షలు కేటాయించారు. విభాగాల వారీగా నిధుల పంపిణీ... జిల్లాలో మౌలిక వసతులు, ఇతర శాఖల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం భారీగా నిధులు పంపిణీ చేసింది. ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాల సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు రూ.27,866 లక్షలు కేటాయించింది. బలహీన వర్గాల గృహ నిర్మాణానికి రూ.23,930 లక్షలు దక్కాయి. పంచాయతీరాజ్ శాఖకు రూ.21,504 లక్షలు కేటాయించింది. రవాణా (రూ.21,350 లక్షలు), పాఠశాల విద్య (రూ. 20,650 లక్షలు), వైద్య విద్య(రూ.20,591 లక్షలు) శాఖలకు ప్రాధాన్యం దక్కింది. మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమశాఖకు రూ.19,378 లక్షలు, కుటుంబ



సంక్షేమ శాఖకు రూ.17,338 లక్షలు, రాష్ట్ర పోర్టుల డైరెక్టరేట్ కు రూ.10,000 లక్షలు కేటాయించింది. నియోజకవర్గాల వారీగా... బడ్జెట్ కేటాయింపుల్లో శ్రీకాకుళం నియోజకవర్గానికి అత్యధికంగా రూ.66,275 లక్షలు దక్కాయి. పాతపట్నానికి రూ.52,458 లక్షలు, బెక్కలికి రూ.52,330 లక్షలు, ఎచ్చెర్లకు రూ.38,584 లక్షలు, వలసకు రూ.35,412 లక్షలు కేటాయించారు. ఇచ్చాపురం నియోజకవర్గానికి రూ.34,296 లక్షలు, ఆమదాలవలసకు రూ. 34,201 లక్షలు, నరసన్నపేటకు రూ.32,013 లక్షలు దక్కాయి. ఆర్థిక ఏకీకరణలో భాగంగా వడ్డీ రేట్ల తగ్గింపు ద్వారా పాత రుణాలను పునఃసమీక్షించి సంవత్సరానికి రూ.327 కోట్ల ఆదా చేస్తోంది. స్వల్ప కాలంలో ఆర్థిక ఒత్తిడి ఉన్నా ప్రణాళికాబద్ధమైన విధానాలతో రాష్ట్రం ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని సాధించే దిశగా ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యేలు వెల్లడించారు.

# కలెక్టరేట్ విభాగాలను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్



విశాఖపట్టణం: జిల్లా నూతన కలెక్టర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్ కలెక్టరేట్లోని విభాగాలను పరిశీలించారు. ప్రతి సెక్షన్ కు వెళ్లి అక్కడ పరిస్థితులను గమనించారు. అక్కడి అధికారులు, సిబ్బందితో మాట్లాడారు. 2407 కంట్రోల్ రూమ్ ను సందర్శించి అక్కడే జరిగే ప్రక్రియను చూశారు. ఎలాంటి అంశాలపై ప్రజల నుంచి ఫోన్లు వస్తున్నాయో అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఫిర్యాదుల సమాధు, రికార్డుల నిర్వహణ, చర్యలపై ఆరా తీశారు. అదే ప్రాంగణంలో ఉన్న ఆర్డీవో కార్యాలయాన్ని సందర్శించిన ఆయన అక్కడ కొన్ని రికార్డుల సూచనలు చేశారు. కార్యాలయ బోర్డు క్యాన్ పెద్దదిగా పెట్టాలని, అప్పుడే ప్రజలకు సులభంగా కనిపిస్తుందని చెప్పారు. అనంతరం డిఎస్సో కార్యాలయం, దాని వెనుక కొత్తగా నిర్మిస్తున్న హాస్టో భవనాన్ని, కలెక్టరేట్ డ్రాంగ్ రూమ్, కలెక్టర్ పేషింటి కూడా కలెక్టర్



పరిశీలించారు. సెక్షన్ల పరిశీలన సమయంలో కలెక్టరేట్ కారిడార్లో కనిపించిన వ్యర్థాలతో మాట్లాడారు. వారి ఫిర్యాదు కాపీలను చూసి సంబంధిత అధికారులకు సూచనలు చేశారు. పీజీఆర్ఎస్, ఇతర సెక్షన్ల సందర్భంలో భాగంగా అక్కడనున్న అధికారులకు, సిబ్బందికి వలు అంశాలపై సూచనలు చేశారు. ప్రజలను ఎక్కువ సేపు వెంటాడే చేయించొద్దని, త్వరితగతిన వారికి సమాధానం చెప్పి పంపాలన్నారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులకు నిర్దిత సమయంలోనే పరిష్కారం చూపాలన్నారు. అందరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించి, ఎవరి పని వారు చక్కగా చేసుకోవాలని కలెక్టర్ హితవు పలికారు. ఆయన వెంట జాయింట్ కలెక్టర్ గోబ్బిళ్ల విద్యాధరి, డిఆర్సో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఇన్చార్జ్ ఆర్డీవో శేషలెజ, కలెక్టరేట్ ఏవో పీవీ రాణి, ఇతర అధికారులు ఉన్నారు.

# సీలేరు కాంప్లెక్సులో జోరుగా విద్యుదుత్పత్తి

సీలేరు: సీలేరు కాంప్లెక్సులోని అన్ని కేంద్రాల్లో జలవిద్యుదుత్పత్తి పూర్తిస్థాయిలో జరుగుతున్నదని చీఫ్ ఇంజనీర్ కేవీ రాజారావు తెలిపారు. సీలేరు పర్యటనలో భాగంగా ఆయన ఇక్కడ ఏపీ జెన్కో అతిథిగృహంలో అధికారులతో సమావేశం అయ్యారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఏపీల్, మే నెలల్లో విద్యుత్ వినియోగం అధికంగా వుంటుందని, అందువల్ల గ్రీడ్ ఆదేశాల మేరకు సీలేరు కాంప్లెక్సులో గరిష్టస్థాయిలో విద్యుత్ ఉత్పత్తికి ఇంజనీర్లు కార్యక్రమాలు సిద్ధంగా వున్నారని చెప్పారు. సీలేరు కాంప్లెక్సు పరిధిలోని మాన్ షాండ్, సీలేరు, పొల్లూరుల్లో గత వారం రోజుల నుంచినీత్యం తొమ్మిది మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి అవుతున్నదని అన్నారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో సీలేరు కాంప్లెక్సులో 2,314 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయాలని సెంట్రల్ అథారిటీ నిర్దేశించగా, అంతకు మించి 2,465 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేశామన్నారు. డౌంకరాయి జలవిద్యుత్ కేంద్రంలో 25 మెగావాట్ల సామర్థ్యంగల ఒక యూనిట్ మరమ్మతులకు గురైందని, దీనిని 45 రోజుల్లో తిరిగి వినియోగంలోకి తీసుకువస్తామన్నారు. ఒడిశా, ఆంధ్రా ఉమ్మడి నిర్వహణలో వున్న బలిమెల జలాశయం నుంచి గడచిన వారం రోజులుగా నిత్యం ఎనిమిది వేల క్యూసెక్కుల చొప్పున సీలేరు జలాశయానికి తీసుకుంటున్నామని ఆయన తెలిపారు. దీనిని



నాలుగు వేల క్యూసెక్కులకు తగ్గించామన్నారు. బలిమెలలో ఏపీ వాటా నీటిని కలుపుకొని సీలేరు, డౌంకరాయి జలాశయాల్లో మొత్తం 57.2563 టీఎంసీల నీరు అందుబాటులో వుందని ఆయన తెలిపారు. మార్చి ఒకటో తేదీ నుంచి ఇప్పటివరకు డౌంకరాయి మెయిన్ డ్యామ్ ద్వారా గోదావరి డెల్టాకు 12 టీఎంసీల నీటిని విడుదల చేశామన్నారు. ఆయన వెంట సీలేరు ఎస్ఈ జాకీర్ ముస్సేన్, డిఈ బాలకృష్ణ వున్నారు.

# గిరిజన భూములకు రక్షణ కల్పించాలి

మెళియాపుట్టి: గిరిజన భూములకు రక్షణ కల్పించాలని ఆదివాసీ అధికార రాష్ట్రీయ మంచ్ జాతీయ కన్వీనర్, మాజీ ఎంపీ మిడియం బాబూరావు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. చాపరలో జరిగిన గిరిజన సదస్సులో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. విభజన అనంతరం జిల్లాలో ఐటీడిఏ లేకపోవడం వల్ల గిరిజనులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని తెలిపారు. దీంతో గిరిజనులు తమ సమస్యలు తెలియజేసేందుకు సరైన వేదిక లేకుండా పోయిందన్నారు. అందువల్ల ఐటీడిఏ వచ్చేంత వరకూ గిరిజనులంతా ఐక్యంగా పొరాటాం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. షెడ్యూల్డ్ గిరిజన గ్రామాలను షెడ్యూల్డ్ ప్రాంతాలలో చేపాలని డిమాండ్ చేశారు. గిరిజనులు పండించే పంటలకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలన్నారు. గిరిజన సంఘ రాష్ట్ర ?ట్రాకర్లదర్శి సరేంద్ర మాట్లాడుతూ.. మద్దతు ధర కల్పించాలని కోరుతూ ఈ నెల 20న అన్ని



తహసీల్దార్ కార్యాలయాల వద్ద నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో సంఘ నాయకులు అప్పస్సు, లక్ష్మణరావు, మోహన్ రావు, ప్రసాదరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# శేఖర్ గంట్ల శ్రీను బాబు... సేవతో శిఖరాగ్రానికి చేరుకున్న వ్యక్తిత్వం

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: జర్నలిస్ట్ యూనియన్లకు అతీతంగా అన్ని వర్గాలకు చెందిన మీడియా సహచరుల మనసులు గెలుచుకుని, తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న మహోన్నత వ్యక్తిగా గంట్ల శ్రీనుబాబు నిలిచారు. పదవులు, హోదాలు కంటే సేవను పెద్దదిగా భావిస్తూ ముందుకు సాగుతున్న ఆయనకు నిర్వహించిన సత్కార కార్యక్రమం విశేష ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ఒక యూనియన్ కు జాతీయ కార్యదర్శిగా, సింహాచలం దేవస్థానం మాజీ ట్రస్ట్ బోర్డ్ సభ్యుడిగా కాకుండా అనేక దేవాలయాలకు గౌరవ అధ్యక్షులుగా ఆయన అందిస్తున్న సేవలు విశేషమైనవి. సమాజంలో ఏ వర్గానికైనా (మీడియా) అవసరం వచ్చినప్పుడు ముందుండి సహాయం చేయడం ఆయన ప్రత్యేకత. ఈ సేవా తపనే ఆయనను అందరి పూర్వయాల్లో స్థిరపరిచింది. ఈ సన్మాన కార్యక్రమం ప్రత్యేకత ఏమిటంటే - శ్రీను బాబుకు సంబంధించిన యూనియన్ లేదా ఆయన వర్గానికి చెందిన వ్యక్తుల ప్రయేమం లేకుండానే, లీడర్ రమణమూర్తి అధ్యక్ష్యంలో చైర్మన్ ప్రణవ గోపాల్ ఘనంగా నిర్వహించబడడం... ఇది గంట్ల వ్యక్తిత్వానికి ఉన్న విశ్వసనీయత, విస్తృత ఆదరణకు ప్రతీకగా నిలిచింది. ఇప్పటికే అనేక మంది ప్రముఖ జర్నలిస్టుల అభిమానాన్ని మద్దతును సంపాదించుకున్న శ్రీనుబాబు, అన్ని వర్గాలకు చెందిన వారితో సత్సంబంధాలు ఏర్పరుచుకుని ముందుకు సాగుతున్నారు. ఆయన చేపడుతున్న



సేవా కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ చర్యలు, స్వంత నిధులతో మీడియా మిత్రుల కోసం ఖర్చు చేస్తున్న విధానం ఇవన్నీ ఆయనకు మరింత గౌరవం, ఖ్యాతిని తెచ్చిపెడుతున్నాయి. రాష్ట్ర జాతీయ, జిల్లా స్థాయిల్లో అనేక అవార్డులు అందుకున్న ఆయనకు ఈ సత్కారం మరో మైలురాయిగా నిలిచింది. సేవనే ఆయుధంగా తీసుకుని సమాజానికి అంకితభావంతో కృషి చేస్తున్న గంట్ల శ్రీను బాబు భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోసాసారని పలువురు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సేవతో వెలుగొందుతున్న వ్యక్తిత్వానికి హోటాస్... గంట్ల శ్రీను బాబు అంటూ కితాభిస్తున్న ఉత్సాహం ప్రజలు...

# అమరావతి మన రాజధాని: విశాఖ పశ్చిమ లో ఎమ్మెల్యే గణబాబు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సంబరాలు

ఆంధ్ర రాష్ట్ర రాజధానిగా అమరావతిని ప్రకటిస్తూ రాజ్యసభలో బిల్లులు ఆమోదం పొందిన చారిత్రాత్మక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని, ప్రభుత్వం వివేక మరయు పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే గణబాబు గోపాలపట్నం మరియు శ్రీహరిపురం లో భారీ ఎత్తున సంబరాలు నిర్వహించారు. కేకే కటింగ్: గోపాలపట్నం క్యాంప్ కార్యాలయం వద్ద కార్యకర్తలు, అభిమానుల మధ్య ఎమ్మెల్యే గణబాబు కేకే కటింగ్ చేసి స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు. బైకే రాల్ఫీ అనంతరం గోపాలపట్నం క్యాంప్ కార్యాలయం నుండి పారిశ్రామిక ప్రాంత శ్రీహరిపురం వరకు భారీ బైకే రాల్ఫీ నిర్వహించారు. ఈ రాల్ఫీలో వందలాది మంది కార్యకర్తలు జాతీయ జెండాలతో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. "నా రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ - నా రాజధాని అమరావతి" అనే నినాదాలతో పరిసర ప్రాంతాలు మారుమోగాయి. నివాళులర్పణ : జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ మరియు డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహాలకు ఎమ్మెల్యే పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఎమ్మెల్యే గణబాబు సందేశం: ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గణబాబు మాట్లాడుతూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. "ఐదు కోట్ల ఆంధ్రుల ఆకాంక్ష నెరవేరిన శుభదినం ఇది. అమరావతిని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏకైక రాజధానిగా రాజ్యసభ ఆమోదించడం చారిత్రాత్మక విజయం. ఎన్నో అడ్డంకులు ఎదురైనా, న్యాయం వైపు దృఢం నిలుస్తుంది నేడు మరోసారి యుజువైంది. అమరావతి కేవలం ఒక నగరం కాదు, అది మన రాష్ట్ర ఆత్మగౌరవం మరియు భావి తరాల భవిష్యత్తు. రాజ్యాంగ నిర్మాత డా. బి.ఆర్. అంబేద్కర్ గారు కల్పించిన హక్కులు, గాంధీజీ గారు నేర్పిన పోరాట పటిమతోనే ఈ విజయం సాధ్యమైంది. రాష్ట్రాన్ని ప్రగతి పథంలో నడిపించేందుకు, అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణతో పాటు పరిపాలనా కేంద్రంగా అమరావతిని



తీర్చిదిద్దుకుంటాం. తెలుగు ప్రజల ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడటంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు మరియు ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణమాపిన పట్టుదల, తీసుకున్న చారిత్రాత్మక నిర్ణయాలు అభినందనీయం. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల డబుల్ ఇంజన్ వేగంతో అమరావతి నిర్మాణం వేగవంతం కాబోతుంది. గత కొన్నేళ్లుగా సాగిన అనిశ్చితికి తెరదించుతూ, రాష్ట్ర భవిష్యత్తుపై భరోసా కల్పించిన ఈ నేతలకు రాష్ట్ర ప్రజల తరఫున ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాం. 'నా రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్ - నా రాజధాని అమరావతి' అని ప్రతి ఒక్కరూ గర్వంగా చెప్పుకునే రోజు వచ్చేసింది."

# ఘనంగా శ్రీవేణుగోపాల స్వామి ఆలయ వార్షికోత్సవం



- ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న వైఎస్ఆర్ఎస్ గాజువాక ఇంచార్జ్ తిప్పల శ్రీనివాస దేవనరెడ్డి, విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కోమటి శ్రీనివాసరావు, రమాదేవి తదితరులు గాజువాక, చైతన్యవారం: జీవీఎంసీ 87వ వార్డు కణితి ఆర్.హెచ్ కాలనీ యూద్ధ వీధిలో, శ్రీ వేణుగోపాల స్వామి ఆలయ 19వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి గాజువాక వై.యస్.ఆర్.సీ.పీ ఇంచార్జ్ తిప్పల దేవనరెడ్డి, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, 87వ వార్డు ఇంచార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసారు, అనంతరం స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలో పాల్గొని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు... శ్రీకృష్ణ యాదవ సంఘం కమిటీ సభ్యులు నిర్వహించిన పూర్ణహతి హోమ, భజన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నారు. భక్తులకు విరాళులు చేసిన భారీ అన్న సమారాధన కార్యక్రమం వితరణలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్ఎస్ విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, శ్రీని చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్, వార్డు



ఇన్చార్జ్ కోమటి శ్రీనివాసరావు రమాదేవి దంపతులు, జిల్లా యువజన విభాగం అధ్యక్షులు ఉరుకుటి చందు, మాజీ కార్పొరేటర్స్ పల్లె శ్రీనివాస రావు, లేళ్ళ కోటేశ్వరావు, గొర్రె వెంకనాయుడు, చొప్పు నాగరాజు, మాజీ డి.సీ.యం.యస్ చైర్మన్ పల్లె చిన్నతల్లి, గోలగాని అప్పలకొండ, దేవర చినారావు, బొడ్డు రమణ, వియ్యపు లక్ష్మణ రావు, కోనేటి పారిపాల్లి వేణుగోపాల స్వామి ఆలయ కమిటీ సభ్యులు చట్టి తాతారావు, ఈసరపు అప్పలరాజు బొట్ల రవి చప్పా కృష్ణ, కడుపుట్ల శ్రీను, గోలగాని లక్ష్మణ్, వియ్యపు కొండబాబు, చొప్పు అర్జున్, బొట్ల అర్జున్, నమ్మి తాతారావు, సారిపల్లి తాతారావు, బొడ్డ సూరిబాబు, ఈసరపు అప్పలనాయుడు, డోప్పు రవి, ధూళి గణేష్, చొప్పు శ్రీనివాస్, చట్టి రాము, చట్టి లక్ష్మణ్, చట్టి శ్రీను, పల్లె సురేష్, ఊరిటి శ్రీను, బంధం పరదేశ్, దేవర తాత రావు, వియ్యపు భాస్కర్, పల్లె హరిష్, దేవర వాసు, కిరణ్, అనిల్, సతీష్, కాలనీ వాసులు, అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు...

# జానపద కథలాంటి సినిమా

సంగీత్ శేఖర్, నయనసారిక జంటగా నటించిన చిత్రం 'రాకాస'. మానసశర్మ దర్శకురాలు. నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. మంగళవారం ప్రీరిలీజ్ వేడుకను నిర్వహించారు. గ్లింప్స్ నుంచే ఈ సినిమాపై భారీ హైప్ ఏర్పడింది, అద్భుతం హాస్యప్రధానంగా సాగే చిత్రమిదని, ప్యామిలీ అంతా కలిసి ఎంజాయ్ చేస్తారని చిత్ర నిర్మాత నిహారిక కోణిదెల చెప్పింది. ఫాంటసీ, అద్వైతం, ఫన్ కలబోసిన సినిమా ఇదని, రామ్చరణ్ ఈ సినిమా గురించి గొప్పగా మాట్లాడటం ధైర్యాన్నిచ్చింది హీరో సంగీత్ శేఖర్ అన్నారు. మన జానపద కథలు ఈ తరం వారు అర్థం చేసుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ సినిమా చేశామని, అందమైన చందమామ కథలా ఆకట్టుకుంటుందని దర్శకురాలు మానసశర్మ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిత్ర యూనిట్ సభ్యులందరూ పాల్గొన్నారు. వెన్నెల కిషోర్, బ్రహ్మాజీ, గెటప్ శ్రీను తదితరులు నటించిన ఈ చిత్రానికి కెమెరా: రాజు ఎదురురోలు, సంగీతం: అనుదీప్ దేవ్,



నిర్మాతలు: నిహారిక కోణిదెల, ఉమేశ్ కుమార్ బన్నాల్, రచన-దర్శకత్వం: మానసశర్మ.

# డెకాయ్ ప్రేమగాథ

అడివి శేష్, మృణాల్ రాకార్ జంటగా నటిస్తున్న క్రైమ్ డ్రామా 'డెకాయ్'. షానియల్ డియో దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా ఈ నెల 10న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. తెలుగు, హిందీ భాషల్లో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించామని, సెన్సార్ పూర్తయిందని, యు.ఏ. సర్టిఫికేట్ లభించింది మేకర్స్ తెలిపారు. 13 ఏళ్ల విరామం తర్వాత కలుసుకున్న మాజీ ప్రేమికుల జీవన ప్రయాణానికి అద్దం పట్టే చిత్రమిదని, హృద్యమైన ప్రేమకథ.. ఇంటెన్స్ యాక్షన్ కలబోతగా ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతినిందిస్తుందని దర్శకుడు పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు సినిమా విజయంపై నమ్మకాన్ని పెంచాయని, అడివి శేష్ పాత్రలో భిన్నకోణాలుంటాయని ఆయన అన్నారు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పణలో సుప్రియా యార్పగడ్డ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల కానుంది.



# తల్లి అంత్యక్రియలపై విమర్శలు... ఘాటుగా స్పందించిన ప్రకాష్ రాజ్

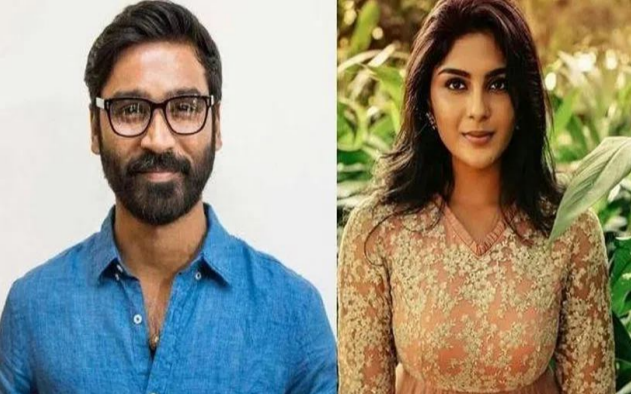
ప్రముఖ నటుడు ప్రకాష్ రాజ్ కుటుంబంలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఆయన తల్లి సువర్ణలత వృద్ధాప్య సమస్యలతో బాధపడుతూ 86 ఏళ్ల వయసులో సోమవారం ఉదయం స్వగృహంలో తుదిశ్వాస విడిచారు. అదే రోజు సాయంత్రం బెంగళూరు లో ఆమె అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. అయితే, ఆమెకు క్రైస్తవ సంప్రదాయాల ప్రకారం అంతిమ సంస్కారాలు నిర్వహించడంపై సోషల్ మీడియాలో చర్చ మొదలైంది. తనను తాను నాస్తికుడిగా ప్రకటించుకున్న ప్రకాష్ రాజ్ ఇలా మతాచారాల ప్రకారం అంత్యక్రియలు నిర్వహించడంపై కొందరు నెటిజన్లు ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. ఒక నెటిజన్ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకాష్ రాజ్ గతంలో "నాకు దేవుడిపై నమ్మకం లేదు" అని చెప్పిన వీడియో క్లిప్ను, తల్లి అంత్యక్రియల సమయంలో చర్చిలో ఉన్న ఆయన దృశ్యాలతో కలిపి పోస్ట్ చేశాడు. ఈ పోస్టు వైరల్ కావడంతో దీనిపై ప్రకాష్ రాజ్ స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రకాష్ రాజ్ తనదైన శైలిలో సమాధానం ఇచ్చారు. "అవును... నాకు దేవుడిపై నమ్మకం లేదు. కానీ మా అమ్మ తన దేవుడిని నమ్మింది. ఆమె నమ్మకాల ప్రకారం అంత్యక్రియలు జరిపించుకునే హక్కును నేను ఎలా కాదనగలను? ఒకరి నమ్మకాలను మరొకరు గౌరవించడం కనీస మానవత్వం. ద్వేషాన్ని రెచ్చగొట్టే వారికి ఇది ఎలా అర్థమవుతుంది?" అంటూ ఘాటుగా స్పందించారు. ప్రకాష్ రాజ్ నాస్తికుడని విషయం ఆయన గతంలో



పలుమార్లు స్వయంగా వెల్లడించారు. అయినప్పటికీ, తన తల్లి విశ్వసించిన మత సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూ ఆమెకు క్రైస్తవ పద్ధతిలో అంతిమ వీడ్కోలు పలికారు. ఈ నేపథ్యంలో కొంతమంది నెటిజన్లు ఆయనకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. ఒక కొడుకుగా తల్లి నమ్మకాలను గౌరవించడం తప్పుకాదని, వ్యక్తిగత విశ్వాసాలు వేరైనా కుటుంబ బాధ్యతలను నిర్వహించడం ప్రశంసనీయం అని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ ఘటన వ్యక్తిగత నమ్మకాలు, కుటుంబ విలువలు, పరస్పర గౌరవం మధ్య ఉన్న సున్నితమైన సంబంధాన్ని మరోసారి చర్చకు తెచ్చింది.

# ధనుష్ తో మళ్లీ నటించాలని ఉంది అంటూ సంయుక్త మీనన్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

సౌత్ సినీ ఇండస్ట్రీలో ప్రస్తుతం మోస్ట్ వాంటెడ్ హీరోయిన్లలో ఒకరిగా ఎదిగిన సంయుక్త మీనన్, తన నటనతో పాటు పాత్రల ఎంపికలోనూ ప్రత్యేకత చూపిస్తూ వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్నారు. కేవలం గ్లామర్ పాత్రలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, కథా బలమున్న సినిమాలను ఎంచుకుంటూ ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. మలయాళ సినిమా పాపికార్న్ ద్వారా 2016లో సినీ ప్రయాణం ప్రారంభించిన సంయుక్త, అతి తక్కువ సమయంలోనే తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరయ్యారు. టాలీవుడ్ లో ఆమె ఎంట్రి భీష్మ నాయక్ సినిమాలో జరిగింది. ఇందులో పవన్ కళ్యాణ్ నరసన నటించిన సంచలన సంచలన సంచలనం. అనంతరం బింబిసార్, సార్, విరుపాక్ష వంటి వరుస హిట్ చిత్రాలతో సంయుక్త స్టార్ హీరోయిన్ గా ఎదిగారు. ఈ సినిమాల విజయాల తర్వాత ఆమెను టాలీవుడ్ లో 'లక్ష్మీ బ్యూటీ'గా పిలవడం ప్రారంభమైంది. వైవిధ్యమైన పాత్రలను ఎంచుకోవడమే ఆమె సక్సెస్ రహస్యం అని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇటీవల ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో, ధనుష్ తో కలిసి పని చేసిన అనుభవాన్ని సంయుక్త గుర్తు చేసుకున్నారు. సార్ చిత్రంలో ఆయన నరసన నటించిన ఆమె, ధనుష్ ను ప్రశంసలతో ముంచెత్తారు. ధనుష్ తో పనిచేయడం నాకు ఒక గొప్ప పాఠం లాంటిది. ఆయన సెట్లో చాలా తక్కువగా మాట్లాడతారు. కానీ కెమెరా ముందుకు వచ్చేసరికి తన పూర్తి శక్తిని చూపిస్తారు. ఒక ట్విట్టను ఆయన ఎంచుకుంటే అందులో తప్పకుండా ప్రత్యేకత ఉంటుంది అని ఆమె పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, భవిష్యత్తులో



మళ్లీ ధనుష్ తో కలిసి నటించాలని తన కోరికను వ్యక్తం చేశారు. తాను మళ్లీ స్ట్రీట్ పేర్ చేయాలనుకునే నటుల జాబితాలో ధనుష్ ఎప్పుడూ ముందువరుసలో ఉంటారని న్యష్టం చేశారు. వెంకీ అల్లూరి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన సార్ (తమిళంలో 'శాతి') చిత్రం 2023లో విడుదలై ఘనవిజయం సాధించింది. ఈ సినిమాలో సంయుక్త 'మీనాక్షి' అనే బోటనీ లెక్చరర్ పాత్రలో ఒదిగిపోయి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. విద్యా వ్యవస్థలో ఉన్న అసమానతలను ప్రతిబింబిస్తూ, పేద విద్యార్థుల కోసం పోరాడే జూనియర్ లెక్చరర్ కథగా ఈ చిత్రం మంచి స్పందన పొందింది. సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదలై 100 కోట్లకు పైగా పసూళ్లు సాధించింది. జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ అందించిన సంగీతం కూడా సినిమాకు పెద్ద షన్ అయ్యింది.