

## 20,876 కిలోల గంజాయి దహనం

**-మాదక ద్రవ్యాలపై ఉక్కుపాదం - హోంమంత్రి అనిత వెల్లడి**

పరవారం: కూటమి ప్రభుత్వం గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలపై ఉక్కుపాదం మోపిందని హోంమంత్రి వంగలపూడి అనిత పేర్కొన్నారు. విశాఖ రేంజ్ పరిధిలో గతేడాది పోలీసులు 490 కేసుల్లో స్వాధీనం చేసుకున్న 20,876 కిలోల గంజాయి, 23.68 లీటర్ల హాష్ ఆయిల్ ను అనకాపల్లి జిల్లా పరవడ జేఎన్ ఫార్మా సిటీలోని కోస్టల్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ ప్రాజెక్టులో శాస్త్రీయ పద్ధతిలో దహనం చేశారు. ఈ ప్రక్రియను పెండ్లర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ రమేశ్ బాబు, ఐజీపీ గోపీనాథ్ జెడ్డితో కలిసి ఆమె ప్రారంభించారు. 'గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాలతో ఈగల్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేశాం. పోలీసు అధికారుల సమష్టి కృషితో అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలో గంజాయి సాగు లేకుండా చేశారు. గంజాయి నిర్మూలనతో రాష్ట్రంలో క్రైం రేటు తగ్గింది. విశాఖ రేంజ్ పరిధిలో మాదకద్రవ్యాల లేని గ్రామాలు 234 ఉన్నాయి. వాటికి పంచాయతీరాజ్ శాఖ నుంచి ప్రోత్సాహకాలు



ఇవ్వడానికి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ కు ప్రతిపాదన పెడతాం' అని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్పీలు తుపాన్ సిన్హా (అనకాపల్లి), అమితే బద్దర్ (అల్లూరి సీతారామరాజు), మహేశ్వరరెడ్డి (శ్రీకాకుళం), ఏఆర్ దామోదర్ (విజయనగరం), ఎస్వీ మాధవ్ రెడ్డి (పార్వతీపురం మన్యం) తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పారిశ్రామికాభివృద్ధి ఫలాల పేదలకు అందాలి



**-ఇథనాల్, సెమీకండక్టర్ల పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహం - రూ.30,515 కోట్ల పెట్టుబడులు.. 29,677 మందికి ఉపాధి - 18వ ఎన్ఎస్ఐసీ సమావేశంలో చంద్రబాబు - సూక్ష్మసేద్య పరికరాల తయారీ పార్కులు**

అమరావతి: రాష్ట్రంలో రూ.30,515 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు వివిధ సంస్థలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనుమతించింది. వాణిద్యారా ఏర్పాటుచేసే పరిశ్రమల్లో 29,677 మందికి ఉపాధి కల్పించనున్నట్లు సంస్థలు ప్రతిపాదనల్లో పేర్కొన్నాయి. సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన రాష్ట్ర పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలి (ఎన్ఐపీబీ) 18వ సమావేశం జరిగింది. 50 సంస్థల పెట్టుబడుల ప్రతిపాదనలను పరిశీలించి ఆమోదించింది. సీఎం మాట్లాడుతూ 'పారిశ్రామికాభివృద్ధి ఫలాల పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలకు అందించేందుకు వీలుగా పారిశ్రామిక ఎకోస్టెమ్ రూపొందించాలి. సామాన్యులకు కంపెనీలను స్థాపించే అవకాశం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. స్టార్టప్లను ప్రోత్సహించేందుకు రతన్ టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ రీసెర్చ్ ఇన్ సేవలను వినియోగించుకోవాలి. పరిశ్రమలు, ప్రాజెక్టుల్లో పన్నున్న మార్పులకు అనుగుణంగా కరిక్చులమ్ ఉండాలి. రేర్ ఎర్డ్ మినరల్స్ పై ప్రత్యేక విద్యాసంస్థ ఏర్పాటుచేసే ఆలోచనను పరిశీలించాలి' అని సీఎం సూచించారు. అమరావతికి వచ్చే పెట్టుబడులకు మౌలిక సదుపాయాల కల్పించేందుకు ఒక కేంద్రీకృత వ్యవస్థ ఏర్పాటుచేయాలని, విశాఖలో ప్రస్తుత సదుపాయాలను మరింత మెరుగుపరుస్తూ... శాటిలైట్ టోనోషివలు అభివృద్ధి చేయాలని సీఎం పేర్కొన్నారు.



జీవ ఇంధన ప్రాజెక్టులను ప్రోత్సహించడం ఇథనాల్ తయారీపై దృష్టి సారించాలని సీఎం అధికారులకు సూచించారు. '40% ఇథనాల్ బ్లెండింగ్ కు కేంద్రం అంగీకరించింది. జీవ ఇంధన రంగాన్ని ప్రోత్సహించే విషయమై ఆయిల్ కంపెనీలతో సంప్రదింపులు జరపాలి' అన్నారు. - ఈ ఏడాది విద్యుత్ డిమాండ్ లో 17% వృద్ధి నమోదైంది. ఐటీ, పరిశ్రమలు, వాణిజ్య వినియోగానికి అవసరమయ్యే విద్యుత్ అంచనాలు తయారుచేయాలి. సౌర, పవన, పంప్ స్టోరేజి ప్రాజెక్టులతో పాటు బ్యాటరీ ఎనర్జీ స్టోరేజి సిస్టం సాంకేతిక వినియోగించాలి. 160 గిగావాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తికి చర్యలు తీసుకోవాలి. - లిథియం అయోన్ బ్యాటరీల ఉత్పత్తిపై ప్రత్యేకంగా దృష్టిపెట్టాలి. ఈవీలకు ఫ్యాస్ ఛార్జింగ్ బ్యాటరీలను వినియోగించాలి. - సెమీకండక్టర్ల తయారీ యూనిట్ల ఏర్పాటు ద్వారా ఆ ఎకోస్టెమ్ అభివృద్ధిపై దృష్టిపెట్టాలి. పులికాట్ సరస్సు వద్ద బీచ్ రిసార్ట్ ప్రాజెక్టుల ఏర్పాటుకు ముంపా క్రబ్ సంస్థ ఆసక్తి చూపుతోందని సీఎం పేర్కొన్నారు. 'అరకు లాంటి ప్రాంతాల్లో ఐటీఐఐ భాగస్వామ్యంతో సంస్థ ప్రాజెక్టులు ఏర్పాటుచేసే అవకాశముంది. ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకాన్ని ప్రోత్సహించేలా క్షేత్రాలను గుర్తించాలి. తిరుపతి, అమరావతి, విశాఖలో బాబా రామ్ దేవ్ యోగాకేంద్రాల ఏర్పాటుకు అవకాశం ఉంది. హోల్టీ పోల్స్ దగ్గర రిసార్టులు నిర్మిస్తే పర్యాటకుల సంఖ్య పెరుగుతుంది. సూర్యులకు బీచ్ ను తీర్చిదిద్దేందుకు మ్యాస్టర్ ప్లాన్ తయారుచేయాలి' అని చంద్రబాబు సూచించారు.

## సాయికృష్ణ కేసును సీబీఐకి ఇవ్వాలి

**-కంటితుడుపు చర్యగా సీబీఐపై సస్పెన్షన్ వేటు - బాధితుడి తల్లిని పరామర్శించాక జగన్ వ్యాఖ్యలు**

అమరావతి: విజయవాడలో కృష్ణలంకకు చెందిన గాదె సాయికృష్ణ అర్చకం కేసును సీబీఐకి ఇవ్వాలని వైకాపా అధినేత జగన్ డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర రాజధానిలో ముఖ్యమంత్రి ఇల్లు, డిజిపీ కార్యాలయం, పోలీసు కమిషనరేట్ కు కూతవేటు దూరంలోనే ఉన్న కృష్ణలంక పోలీస్ స్టేషన్ లో 23 ఏళ్ల కుర్రాడిని చంపేయడం దారుణమన్నారు. సాయికృష్ణ తల్లి విజయలక్ష్మిని జగన్ పరామర్శించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'ఇంత పెద్ద నేరానికి పాల్పడితే కంటితుడుపు చర్యగా ఆ సీబీఐ సస్పెన్షన్ చేసి వదిలేస్తారా? ఈ నేరంలో సీబీఐ నుంచి ఏసీబీ, సీపీ, డిజిపీ, హోంమంత్రి, ముఖ్యమంత్రి అందరికీ భాగస్వామ్యం ఉంది. సీబీఐతో విచారణ చేయిస్తేనే వాస్తవాల బయటపడతాయి. ఇదే పోలీస్ స్టేషన్ లో గత నెలలో క్రాంతికుమార్ అనే వ్యక్తి ఈ సీబీ వేధింపులు తట్టుకోలేకపోతున్నట్లు వీడియోలో చెప్పి ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. సాయికృష్ణ రెండో ఘటన' అని పేర్కొన్నారు. తెలిసో తెలియకో తప్పు చేస్తే: 'ఆ 23 ఏళ్ల పిల్లడు తెలిసో తెలియకో తప్పు చేస్తే ఇలా చేస్తారా? తీసుకొచ్చి కోర్టుకు అప్పగించాలి. శిక్షించడానికి మీరవ్వరా?' అని జగన్ ప్రశ్నించారు. నీ కొడుకు ఫోటోకు దండేసుకో.. అని ఆ తల్లితో సీబీఐ మరీ చేశారటని జగన్ పేర్కొన్నారు. 'ఆ తల్లి రోజూ వెళ్లి తన కుమారుడిని చూపించాలని వేడుకున్నా.. చూపించలేదు. డిజిపీ



కార్యాలయానికి వెళ్లి ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోలేదు. చివరికి వివాదం పెద్దది కావడంతో సీబీఐ సస్పెన్షన్ చేసి వదిలేశారు' అని జగన్ వ్యాఖ్యానించారు. పార్టీ వేడుకలూ: జగన్ రావడానికి ముందే.. వైకాపా శ్రేణులను కృష్ణలంకలో మోహరించారు. కృష్ణలంక సర్వీసు రోడ్డులో వాచానాలు కిలోమీటరు మేర ఆగిపోయాయి. వైకాపా ఎస్పీఆర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు దేవిచేని అవినాష్ అధ్యక్షులలో ఈ జనసమ్మేళనం చేశారు. జగన్ రాగానే వైకాపా జెండాలు ఊపుతూ.. జైజగన్, సీఎం అంటూ నినాదాలు చేస్తూ కేకలు.. ఈలలు వేశారు. వాళ్లందరికీ జగన్ అభివాదం చేస్తూ.. కరచాలనాలు చేసుకుంటూ ముందుకు సాగడం కొనమొరబు.

## బీచ్ షాకల్ ఏర్పాటును స్వాగతిస్తున్నాం

**-పర్యాటక రంగం అభివృద్ధికి అవసరం - ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ రాష్ట్ర పర్యాటక కమిటీ చైర్మన్ ఆర్వీ స్వామి**

అమరావతి: తీర ప్రాంతాల్లో బీచ్ షాకల్ ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని స్వాగతిస్తున్నామని, గోవా సహా పలు రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటికే అవి ఉన్నాయని ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ రాష్ట్ర పర్యాటక కమిటీ చైర్మన్ ఆర్వీ స్వామి పేర్కొన్నారు. విజయవాడలో ఛాంబర్స్ పర్యాటక రాష్ట్ర కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఏపీ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్, ఇండస్ట్రి రాష్ట్ర కమిటీ అధ్యక్షుడు పి.భాస్కరరావుతో కలిసి ఆయన మాట్లాడారు. 'అల్లూరి సాంద్రత తక్కువ ఉన్న వైస్సె, బీర్సెను బీచ్ షాకల్ ప్రభుత్వం అనుమతిస్తుంది. రాష్ట్రవారీ, విదేశీ పర్యాటకులను ఆకట్టుకోవాలంటే బీచ్ షాకల్ ఏర్పాటు అవసరం. పాతి 11 గంటల పరకు వీడిని నిర్వహించేలా అనుమతించాలి. వాటి వైశాల్యం 1,000-1,500 చదరపు అడుగుల నుంచి 3 వేలకు పైగాని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. పర్యాటక రంగంలో రూ.50 కోట్ల కంటే తక్కువ వ్యయంతో చేపట్టే ఎంఎస్ఎంఈ ప్రాజెక్టులకు వెంటనే



అనుమతులివ్వాలి. హోటళ్లలో వినియోగించే వంటగ్యాస్ పై ఉన్న 18% జీఎన్ఎస్ఐ 5%కి తగ్గించాలి' అని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. టెంపుల్ టూరిజం అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు డిజిటల్ మార్కెటింగ్ పై దృష్టిపెట్టాలని ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ రాష్ట్ర పర్యాటక కమిటీ ఉపాధ్యక్షుడు పవన్ కార్తీక్, సభ్యులు శ్రీనివాస్, లక్ష్మీనారాయణ కోరారు. అనంతరం వీరంతా రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ జైన్ ను కలిసి ఆయా అంశాలపై వినతిపత్రం సమర్పించారు.

## మెడ్ టెక్ జోన్ కు ప్రతిష్ఠాత్మక గుర్తింపు

**-ఎన్ఎస్ఐఐతో కీలక ఒప్పందం**

పరవారం: కేంద్ర ప్రభుత్వ నైపుణ్యాభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ ఓకేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ట్రైనింగ్ (ఎన్ఎస్ఐఐ), విశాఖలోని ఏపీ మెడ్ టెక్ జోన్ కు బయోమెడికల్ స్మిల్ అవార్డింగ్ బాడీగా గుర్తింపు ఇచ్చింది. దిల్లీలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రెండు సంస్థల మధ్య ఒప్పందం కుదిరింది. ఈ గుర్తింపుతో మెడ్ టెక్ జోన్ క్యాంపస్ లో లేదా దాని పర్యవేక్షణలో నడిచే కేంద్రాల ద్వారా శిక్షణ పొందిన అభ్యర్థులకు మూల్యంకనం చేసే ఎన్ఎస్ఐఐఎఫ్ ప్రమాణాలతో కూడిన ధ్రువపత్రాలు జారీచేసే అధికారం లభించింది. వైద్య పరికరాల తయారీ కేంద్రానికి అవసరమైన నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరులను తయారు చేయడంలో మెడ్ టెక్ జోన్ పాత బలోపేతం కానుంది. ఈ గుర్తింపు ప్రక్రియలో భాగంగా వైద్య పరికరాల తయారీ పరిశ్రమలో మారుతున్న ప్రాతిమణి శక్తి అవసరాలను తీర్చడానికి మెడ్ టెక్ జోన్ (ఏఎంటీఐఐ) రూపొందించిన ప్రాధికార ఆఫీసీయల్ మాన్యుస్క్రిప్టింగ్ (మెడికల్ డివైజ్) ఎన్ఎస్ఐఐఎఫ్ లెవెల్ 4.5 కోర్సుకు ఎన్ఎస్ఐఐఐ ఆమోదం తెలిపింది. ఆధునిక తయారీ పద్ధతులు, నాణ్యతా ప్రమాణాలపై విద్యార్థులకు ప్రాక్టికల్ ట్రైనింగ్



ఇచ్చేలా ఈ కోర్సును రూపొందించారు. ఎంఎస్ఐఐఈ కార్యదర్శి, ఎన్ఎస్ఐఐఐ చైర్మన్ దేబ్రీ ముఖర్జీ సమక్షంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మెడ్ టెక్ జోన్ తరఫున ఏపీ మెడికల్ సీఈఓ దిలీప్ కుమార్ చేకూరి, ఐటీఎస్ఐ నేషనల్ కో-ఆర్డినేటర్ నరేష్ నిల్దూరి, ఎన్ఎస్ఐఐఐ ఎగ్జిక్యూటివ్ మెంబర్ ప్రాఫెసర్ అశోక్ కుమార్ గాణా, డైరెక్టర్ లెఫ్టినెంట్ కర్నల్ విక్రమ్ సింగ్ ఖాటి హాజరయ్యారు. ఈ గుర్తింపుపై మెడ్ టెక్ జోన్ సీఈఓ డాక్టర్ జితేంద్రశర్మ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

## డీఎస్సీపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలి

**-గవర్నర్ కు వైకాపా నేతల ఫిర్యాదు**

అమరావతి: డీఎస్సీ-2025లో అక్రమాలు జరిగాయని, వాటిపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలని శాసనమండలిలో ప్రతిపక్ష నేత బొత్తు సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. 'ప్రశ్నపత్రం రూపకల్పన నుంచి ఉద్యోగాలు ఇచ్చేవరకు, స్పెషల్ కోటా సహా అన్నీ లోపాలే. ఎంపిక జాబితా కూడా కలెక్టర్/డి.ఈ.ఈ. కార్యాలయాల వద్ద పెట్టలేదు. ఎందుకంటే దాపరికం? ప్రభుత్వంలోని పెద్దలు ఇందులో ఉన్నారు' అని ఆరోపించారు. డీఎస్సీ వ్యవహారంపై ఆయన ఆధ్వర్యంలో వైకాపా ఎమ్మెల్యేలు, నేతలు గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్ ను లోక్ సభలో కలిసి ఫిర్యాదుచేశారు. తర్వాత అక్కడే బొత్తు విలేజ్ లో మాట్లాడారు. 'అర్హత సాధించినా ఉద్యోగం పొందలేకపోయిన అభ్యర్థుల ఆత్మహత్యల దెబ్బతింది. వారు సరిగా రాయలేకపోయి ఉంటే.. మెరిట్ ఉన్నవారికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చారంటే అనుకుని నర్దుకుపోయేవారు. కానీ, శుంఠలకు ఉద్యోగాలు వస్తే ఎలా?



ఇప్పుడు ఉద్యోగాలు వచ్చినవారంతా శుంఠలని మేం అనబోదాం. కానీ న్యాయంగా, మెరిట్ తో ఉద్యోగాలు పొందినవారిని అలా అనుకునే పరిస్థితిని ప్రభుత్వం కల్పించింది' అని ఆరోపించారు.

## మాతృ భాషను విస్తరించొద్దు

**-వైపేటు బడుల్లో ఫీజులను బోర్డుపై ప్రదర్శించాలి - విద్యాశాఖ సమీక్షలో మంత్రి లోకేశ్**

అమరావతి: మాతృభాష తెలుగును ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ విస్తరించొద్దని అధికారులకు విద్య, ఐటీశాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ సూచించారు. పబ్లిక్ పరీక్షల్లో ఫెయిలవుతున్న విద్యార్థుల్లో ఎక్కువ మంది గణితం, సామాన్య శాస్త్రంతో పాటు తెలుగు సబ్జెక్టుల్లోనూ ఉంటున్నారని అధికారులు మంత్రి దృష్టికి తీసుకురాగా ఆయన వైవిధ్యంగా స్పందించారు. ఆయా సబ్జెక్టుల విషయంలో ఉపాధ్యాయులను అప్రమత్తం చేయాలని ఆదేశించారు. ఉండవల్లిలోని తన నివాసంలో విద్యాశాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షలో మంత్రి లోకేశ్ మాట్లాడుతూ 'చదువుల్లో వెనుకబడిన విద్యార్థులకు ఇప్పటి నుంచే ఆదనపు తరగతులు నిర్వహించాలి. డ్రిడ్జి కోర్సు మెటీరియల్ తయారుచేసి అందజేయాలి. సాధ్యమైనంత త్వరగా ఉన్నత పాఠశాలల విద్యార్థులకు క్రోమ్ బుక్స్ తో కూడిన కంప్యూటర్ ల్యాప్ ను ఏర్పాటు చేయాలి. తెలుగు అకాడమీ ముద్రించే పాఠ్యపుస్తకాలు ఎందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చేలా ఆమెజాన్, షిప్ కార్డ్ లాంటి ఈ-కామర్స్ ఆన్ లైన్ ప్లాట్ ఫామ్ ద్వారా విక్రయించాలి' అని సూచించారు. పీఎంఐ నిధుల వినియోగంలో మొదటి స్థానం



...ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పీఎంఐ పథకం నిధుల వినియోగంలో ఏపీ మొదటిస్థానంలో నిలిచిందని మంత్రి తెలిపారు. 'కడప జిల్లా మోడల్ లో ఈ ఏడాది రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 844 స్కూల్స్ కి చెప్పే నిర్మాణానికి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలి. రాష్ట్రంలో 430 కస్తూర్బాగంధీ బాలికా విద్యాలయాల్లో 53,180 బండ్ల బెడ్స్ ఏర్పాటుకు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలి.

సంపాదకీయం

అంతర్జాతీయ సమాజం ముందు ఎండగట్టాలి

పేరుకు పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్(పీవోకే)కు ప్రత్యేక జెండా, అధ్యక్షుడు, ప్రధాని ఉన్నా- ఆ ప్రాంతాన్ని శాసించేది పాకిస్తాన్ అన్నది జగమెరిగిన సత్యం. కశ్మీర్పై తాను సృష్టించిన వివాదాన్ని అంతర్జాతీయంగా సజీవంగా ఉంచేందుకు పీవోకేను వాడుకుంటున్న ఇస్లామాబాద్- అక్కడి ప్రజలను రాజకీయంగా అణగదొక్కతూ, వారి కనీస హక్కులనూ కాలరాస్తోంది. స్థానిక సమస్యలను పట్టించుకోకుండా అమానుషంగా వ్యవహరిస్తోంది. పాక్ దుర్మార్గాలపై జమ్మూకశ్మీర్ జాయింట్ అవామీ యాక్షన్ కమిటీ(జేకేజేఏపీసీ) ఆధ్వర్యంలో లోగడ పీవోకేలో పెద్దయెత్తున నిరసనలు వెల్లువెత్తి రక్తపాతానికి దారితీశాయి. త్వరలో అక్కడి లెజిస్లేటివ్ అసెంబ్లీకి ఎన్నికలు జరగనున్న తరుణంలో తాము ఎదుర్కొంటున్న ఆర్థిక అగచాట్లపై ఆగ్రహం వ్యక్తంచేస్తూ, హక్కుల నిరాకరణను నిరసిస్తూ పీవోకే ప్రజానీకం మళ్లీ రోడ్లపైకి వచ్చింది. పాకిస్తాన్లోని జమ్మూకశ్మీర్ వలసదారులకు పీవోకే అసెంబ్లీలో 12 సీట్లను రిజర్వు చేయడం ద్వారా ఆ ప్రాంతం మీద పాక్ తన భల్లకంపట్టును విస్తరించడంపై స్థానిక జనసామాన్యం మండిపడుతోంది. దానిపై ఉద్యమిస్తున్న జేకేజేఏపీసీపై ఉగ్రవాద సంస్థ అనే ముద్రవేసి, ఇస్లామాబాద్ దాన్ని తాజాగా నిషేధించింది. పాకిస్తాన్ పాపాలను తూర్పారవడుతూ, నిత్యావసరాల ధరాభారాన్ని తగ్గించాలంటూ గళమెత్తిన పీవోకే హుసునపై పాక్ సైన్యం విచలించిడిగా కాల్పులకు తెగబడి పలువురి ప్రాణాలను బలిగొంది. న్యాయం అడిగిన వారి నెత్తురు కళ్లజూడటం ద్వారా పాకిస్తాన్ తన పైశాచికత్వాన్ని మరోసారి బయటపెట్టుకుంది. యాభై లక్షలకు పైగా జనాభా కలిగిన పీవోకేలో ఆర్థిక వృద్ధి పడకేసింది. నిరుద్యోగం 11శాతం దాకా పెరిగింది. యువతలోనైతే అది 27శాతానికి చేరింది. స్థానికంగా భారీ పరిశ్రమలు లేకపోవడంతో అధికశాతం జనాభాకు సాగురంగం, విదేశాల్లో కష్టపడుతున్న కుటుంబసభ్యులు వంటి సామూహిక జీవనాధారాలవుతున్నాయి. పర్యావరణ మార్పుల కారణంగా ఇటీవల పంట దిగుబడులు తెగ్గోసుకుపోతున్నాయి. కట్టుతప్పిన ద్రవ్యోల్బణం ధాటికి ఉన్న అరకొర ఆదాయాలూ హరించుకుపోతున్నాయి. విద్యుదుత్పత్తిలో పీవోకే ముందున్నా, కరెంటు బిల్లుల మోతతో ప్రజలు విలవిల్లాడుతున్నారు. సుదీర్ఘ విద్యుత్ కోతలతో సతమతమవుతున్నారు. రోడ్లు, ఆసుపత్రులు, బడులు వంటి మౌలిక వసతులూ చాలినన్ని లేవు. ఆర్థికల్ 370 రద్దు తరవాత జమ్మూకశ్మీర్లో ఊపందుకుంటున్న ప్రగతి పనులను చూసి పీవోకే వాసుల్లో నిరాశ, నిస్పృహలు కమ్ముకొంటున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే తాము భారత్లో కలిసిపోతామన్న స్థానికుల నినాదాలు గతంలో గిల్లిత్, బాల్టిస్టాన్లో మిన్నంటాయి. ఇలా పీవోకేలో తన పట్టు సడలిపోతోందన్న భయంతోనే ప్రజా ఉద్యమాలపై పాకిస్తాన్ ఉక్కుపాదం మోపుతోంది. తాజా నిరసనలనూ అలాగే నిర్దుంగా అణచివేయాలని పాక్ సైన్యాధిపతి అసీమ్ మునీర్ ఆదేశించడం దాయాది దేశ దమననీతికి అద్దంపడుతోంది. పీవోకేలో అస్థిరత మాటున జమ్మూకశ్మీర్లోకి చొరబాట్లను పాక్ ప్రేరేపించే ప్రమాదముంది. ఈ విషయంలో ఇండియా అప్రమత్తంగా మెలగాలి. పీవోకేలో ఉద్రిక్తతలకు భారతదేశానిదే బాధ్యత అంటూ ఇస్లామాబాద్ వండివార్చి విషప్రచారాన్ని నేర్చుగా తిప్పికొట్టాలి. చైనా-పాకిస్తాన్ ఎకనామిక్ కారిడార్ ప్రాంతంలో ఆందోళనలు పెరిగితే, ప్రాజెక్టుల రక్షణ పేరిట బీజింగ్ నేరుగా రంగంలోకి దిగవచ్చు. పీవోకేలో డ్రాగన్ దళాల కదలికలు పెరిగితే- మన జాతీయ భద్రతకు ముప్పు ముంచుకూరవచ్చు. ఈ ప్రమాదాన్ని సమర్థంగా కాచుకోవడంలో ఇండియా వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరించాలి. పీవోకేలో మానవ హక్కులను ఘోరంగా హరిస్తున్న పాకిస్తాన్ పాతకాలను అంతర్జాతీయ సమాజం ముందు ధాటిగా ఎండగట్టాలి.

జీవీఎంసీ వెస్ట్ జోన్లో జూన్ 23న రెవెన్యూ (ట్యాక్స్) మేళా

**- వెస్ట్ జోన్ జోనల్ కమిషనర్ బ.హేమావతి**  
 విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ వెస్ట్ జోన్ పరిధిలో దిగువ తెలుపబడిన వార్డులలో ఉన్న నివాసీతుల ఆస్తులకు సంబంధించిన పలు సేవలను మల్తూరం న్యూ మెరిడిమాంబ కళ్యాణ మండపంలో జీవీఎంసీ రెవెన్యూ (ట్యాక్స్) మేళాలో పరిష్కరించడం జరుగుతుందని జోనల్ కమిషనర్ బి.హేమావతి గురువారం పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. వెస్ట్ జోన్ పరిధిలో 40, 58, 59, 60, 61, 62, 63 వార్డుల ప్రజల సౌకర్యార్థం ప్రభుత్వ విప్, విశాఖ వెస్ట్ నియోజవర్గం శాసనసభ్యులు పి.జి.వి.ఆర్.నాయుడు (గణబాబు) ఆధ్వర్యంలో జోనల్ కమిషనర్, రెవిన్యూ అధికారులు జూన్ 23న ఉదయం 9 గంటలకు మల్తూరం న్యూ మెరిడిమాంబ కళ్యాణ మండపం నందు నిర్వహించనున్న జీవీఎంసీ రెవెన్యూ (ట్యాక్స్) మేళాలో అందుబాటులో ఉంటారని తెలిపారు. కావున ప్రజలు, ఆస్తి పన్నుదారులు తమ ఇంటి పన్నులు, నీటి చార్జీలు మొదలైన దీర్ఘ కాలంగా ఉన్న సమస్యలను ఈ మేళాలో పరిష్కరించుకోవచ్చునని తెలిపారు. ఆస్తి పన్ను చెల్లింపుదారులు, గృహ యజమానులు ఈ



నడవకాశాన్ని వినియోగించుకొని వారి సమస్యలను పరిష్కరించుకునేందుకు సంబంధిత పత్రాలతో రెవెన్యూ (ట్యాక్స్) మేళాలో పాల్గొనాలని జోనల్ కమిషనర్ తెలియజేశారు.

ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత కార్యక్రమాల అమలులో నిర్దేశిత లక్ష్యాలు సాధించాలి



**- జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్షిప్రన్**  
 అనకాపల్లి, చైతన్యవారం: జిల్లాలో అమలువుతున్న ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలులో నిర్దేశిత లక్ష్యాలను తప్పనిసరిగా సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్షిప్రన్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ వీసీ హాల్ నుండి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా జిల్లా, మండల స్థాయి అధికారులతో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో కలెక్టర్ పలు కీలక అంశాలపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ పీజీఆర్ఎస్ను అందుతున్న ప్రజా వినతులను సంబంధిత మండలాలకు వెంటనే పంపించి, వాటి పరిష్కారానికి తేగంగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వరద ముప్పు ఉన్న లోతట్టు ప్రాంతాలను గుర్తించి, అక్కడి ప్రజలను అవసరమైతే సమీప సచివాలయాలు, పాఠశాలలు లేదా ఇతర షెల్టర్లకు తరలించేలా ముందస్తు మ్యాపింగ్ పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. షెల్టర్లలో ఆశ్రయం పొందే ప్రజలకు ఆహారం,



తాగునీరు, విద్యుత్, ఫ్యాన్లు, లైట్లు తదితర అన్ని మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించేలా ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. ఈ-కేవైసీ, మన మిత్ర, క్రాప్ బుకింగ్, ఓడీఎఫ్ గ్రామాలు, డీఆర్డీవి కార్యక్రమాలు, స్వచ్ఛాంద్ర తదితర ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల పురోగతిని సమీక్షించి, నిర్దిత గడువులో లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. గృహ నిర్మాణాలు, పీఎం సూర్య ఘర్ యోజనలో నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను సకాలంలో పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఓడీఎఫ్ హోదాను కొనసాగించేలా చర్యలు చేపట్టాలని, అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రభుత్వ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని సూచించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ జాయింట్ కలెక్టర్ శౌరభాన్ పట్టి, డిప్యూటీ కలెక్టర్ సుబ్బలక్ష్మి, ఇన్చార్జ్ డీఆర్ఓ కె. శ్రీనివాసో పాటూ జిల్లా, మండల స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

తాగునీటి సరఫరాలో ఆధునిక సాంకేతికత, ఉత్తమ విధానాలపై అవగాహన

**- జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎన్. వర్మ**  
 విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: అమృత్ 2.0 కార్యక్రమంలో భాగంగా "డింక్ ఫ్రం ట్యాప్" ప్రాజెక్టు అమలుపై మూడు రోజుల శిక్షణ మరియు పరస్పర అభ్యాస కార్యక్రమం జీవీఎంసీ పాత కౌన్సిల్ హాలులో కేంద్ర గృహ నిర్మాణ, పట్టణ వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని సీపీఎన్ఈఈఓ, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ స్టాఫ్ కాలేజీ ఆఫ్ ఇండియా, గ్రేటర్ విశాఖపట్నం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ తరఫున అదనపు కమిషనర్ ఎస్.ఎన్. వర్మ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భవిష్యత్ పట్టణ అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఇంటికి సురక్షితమైన, నాణ్యమైన తాగునీటిని 24 గంటలూ అందించేందుకు "డింక్ ఫ్రం ట్యాప్" కార్యక్రమం దోహదపడుతుందని తెలిపారు. పట్టణ స్థానిక సంస్థల అధికారులు, ఇంజనీర్లు ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నిర్వహణ విధానాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవడం ఈ శిక్షణ ప్రధాన ఉద్దేశమన్నారు. కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ ప్రధాన ఇంజనీర్ పి.వి.వి. నత్యనారాయణ, ఏపీయూఎఫ్బిడీసీ సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ వాణి, పబ్లిక్ హెల్త్ ఇంజనీరింగ్ శాఖ సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ కామేశ్వరరావు, ఎస్ సి బి అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డా. ఎం. స్నేహలత పాల్గొన్నారు. సీపీఎన్ఈఈఓ సంయుక్త సలహాదారు డా. వి.కె. చౌరాసియా "డింక్ ఫ్రం ట్యాప్" కార్యక్రమ లక్ష్యాలు, సేవా ప్రమాణాలు, పట్టణ స్థానిక సంస్థల బాధ్యతలను వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా వివరించారు. అనంతరం ఒడిశా ప్రభుత్వ వాట్సాప్ కన్ఫెరెన్స్ చిన్మయ్ త్రిపాఠి నిరంతర తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థల ప్రణాళిక, రూపకల్పన, అమలు అంశాలపై సాంకేతిక ప్రజెంటేషన్ అందించారు. జీవీఎంసీ ప్రధాన ఇంజనీర్ పి వి వి నత్యనారాయణ రాజు మాట్లాడుతూ జీవీఎంసీలో 24/7 నీటి సరఫరా వ్యవస్థ, తాగునీటి శుద్ధి



కేంద్రాలు, స్నాన వ్యవస్థ నిర్వహణ తదితర అంశాలను కార్యక్రమంలో వివరించారు. సాంకేతిక సమావేశాల్లో నాన్-రెవెన్యూ వాటర్ తగ్గింపు, ప్రాజెక్టు వ్యయ నియంత్రణ, 24x7 నీటి సరఫరా వ్యవస్థల నిర్వహణ, బాగాల్, నేషనల్ అర్బన్ లెర్నింగ్ ప్రాజెక్టు ద్వారా సామర్థ్యాభివృద్ధి అంశాలపై నిపుణులు వివరించారు. డాక్టర్ ఎం. స్నేహలత ఆచరణాత్మక అవగాహన కల్పించారు. కొనసాగుతున్న నగర స్థాయి సామర్థ్య నిర్మాణ ప్రయత్నాలలో ఈ సాధనాలను ఎలా అమలుపాదించవచ్చో ఆమె ప్రదర్శించారు. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం జూన్ 20 వరకు కొనసాగుతుండగా, మాధవధారలోని స్నాన వ్యవస్థ, గాజువాక నీటి శుద్ధి కేంద్రాలకు క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలతో పాటు నగర కార్యాచరణ ప్రణాళికల రూపకల్పన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ నీటి సరఫరా ఇంజనీర్లు పల్లమరాజు, ఏడుకొండల, కార్యనిర్వాహక ఇంజనీరు మురళీకృష్ణ, రాష్ట్రంలోని వివిధ పట్టణ స్థానిక సంస్థల అధికారులు, ఇంజనీర్లు, తాగునీటి రంగ నిపుణులు, జీవీఎంసీ ఉప కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్లు సహాయక ఇంజనీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీట్ యూజీ-2026 అభ్యర్థులకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం

**- జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర**  
 విశాఖపట్నం: నీట్ యూజీ-2026 పరీక్షకు హాజరయ్యే విద్యార్థులకు (స్ట్రీ, పురుషులకు) జూన్ 21న ఏపీఎస్ ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించినట్లు జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధర ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. అభ్యర్థులు తమ నూతన ఒరిజినల్ హాల్ టికెట్ చూపించి మాత్రమే ఉచితంగా ప్రయాణించవచ్చని, పాత హాల్ టికెట్లు, ఫోటోకాపీలు లేదా ఇతర పత్రాలు చెల్లవని స్పష్టం చేశారు. ఈ సౌకర్యం పరీక్ష రోజు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు పరీక్షా కేంద్రాలకు సకాలంలో చేరుకునేలా ముందుగానే ప్రయాణ ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని, తల్లిదండ్రులు సహకరించాలని కోరారు. విద్యార్థులందరూ ప్రశాంతంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్ష రాసి మంచి ఫలితాలు సాధించాలని జాయింట్ కలెక్టర్ ఆకాంక్షించారు.



భీమిలి డివిజన్లో జిల్లా కలెక్టర్ అభిషిక్ట్ కిశోర్ సుడిగాలి పర్యటన



**- తగరపువలస ఎరువుల దుకాణంలో ఆరా, క్షేత్రస్థాయి సర్ ప్రక్రియ పరిశీలన - చంద్రంపాలెం పాఠశాల.. ల్యాబ్ సందర్శన, తాళ్లవలస సచివాలయం తనిఖీ**  
 విశాఖపట్టణం: జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్ట్ కిశోర్ భీమిలి డివిజన్ పరిధిలో సుడిగాలి పర్యటన చేశారు. తగరపువలసలో ఎరువుల దుకాణాన్ని తనిఖీ చేసి అక్కడ పరిస్థితులపై ఆరా తీశారు. తాళ్లవలస సచివాలయాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి సేవలను పరిశీలించారు. చంద్రంపాలెం పాఠశాలను సందర్శించి అక్కడ డివిన్ సహకారంతో జరుగుతున్న మైదానం అభివృద్ధి పనులను చూశారు. అలాగే తగరపువలసలో జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియను పరిశీలించి, ప్రజలతో, బీఎల్ఎస్ తో మాట్లాడారు. క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో భాగంగా తగరపువలస వెళ్లిన ఆయన ముందుగా శ్రీమన్నారాయణ ఎరువుల దుకాణాన్ని తనిఖీ చేశారు. ప్రభుత్వం నూనెతంగా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చిన ఏపీఐఎంఎస్ యాప్ వినియోగం, ఓడీపీ ఆధారంగా యూరియా, డీపీఏ ఎరువుల సరఫరా తదితర అంశాలపై క్షుణ్ణంగా పరిశీలన చేశారు. ఎరువుల సరఫరా ప్రక్రియ దుర్వినియోగం కాకుండా చూడాలని సంబంధిత అధికారులకు చెప్పారు. అనంతరం



తగరపువలస గ్రామంలో జరుగుతున్న సర్(స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్) ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ప్రజలు, బీఎల్ఎస్ తో మాట్లాడి ప్రక్రియ కొనసాగుతున్న తీరుపై ఆరా తీశారు. పారదర్శకంగా జరిగేలా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం తాళ్లవలస సచివాలయాన్ని తనిఖీ చేసి అక్కడ పరిస్థితులను గమనించారు. ప్రజలకు అందుతున్న సేవలపై ఆరా తీశారు. ప్రగతి వివేదికలను, హాజరు రిజిస్ట్రును పరిశీలించారు. అలాగే చంద్రంపాలెం పాఠశాలను సందర్శించిన ఆయన అక్కడ జరిగిన అభివృద్ధి గురించి అడిగారు. తగరపువలస ఏ విధంగా జరుగుతున్నాయి.. పాఠ్య పుస్తకాలు అందించారా లేదా అని ఆరా తీశారు. ఏబి కంప్యూటర్ ల్యాబ్ ను పరిశీలించి అక్కడి వారితో మాట్లాడారు. అలాగే డివిన్ సహకారంతో అభివృద్ధి చేస్తున్న మైదానాన్ని పరిశీలించారు. వీలైనంత త్వరగా పనులను పూర్తి చేసి విల్లలకు అందుబాటులోకి తీసుకు రావాలని ఈ సందర్భంగా విద్యాశాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. పర్యటనలో ఆయన వెంట భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మార్గుర్, వ్యవసాయ శాఖ జేడీ అప్పలస్వామి, ఏపీసీ చంద్రశేఖర్, భీమిలి తహశీల్దార్ రామారావు, ఇతర అధికారులు తదితరులు ఉన్నారు.

# భోజనానికి బదులు చిరుతిళ్లు!..

ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్న నిపుణులు మనం రోజూ మొత్తంలో యాక్టివ్ గా ఉండటానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగని ఆరోగ్యానికి మేలు చేయనిది మాత్రం తీసుకోవడం నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే కొందరు తమ ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి మధ్యాహ్నం పూట ఏదో ఒక బిస్కెట్, ఇతర తినుబండారాల్లో 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 బ్రేమ్లో తినడానికి బయటి ఆహారాలపై ఆధారపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా వేయించిన పదార్థాను, చిప్స్, స్వీట్స్ వంటివి కూడా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిని ఆవైడ్ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్లో తినాలని, స్నాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ ఆవైడ్ చేయాలని చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకనో, ఓపిక లేకనో, బాగానే ఉందనే ఉద్దేశంతోనే రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన వంటకాల్లో 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. సలాడ్స్ : లంచ్లో అన్నం లేదా రొట్టె వంటివి తినకుండా కేవలం సలాడ్లు, సూప్లతో గడిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల కొంత కాలానికి



మంచిది కాదని, వాటిని ఆవైడ్ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్లో తినాలని, స్నాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ ఆవైడ్ చేయాలని చెబుతున్నారు. రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకనో, ఓపిక లేకనో, బాగానే ఉందనే ఉద్దేశంతోనే రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన వంటకాల్లో 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. సలాడ్స్ : లంచ్లో అన్నం లేదా రొట్టె వంటివి తినకుండా కేవలం సలాడ్లు, సూప్లతో గడిపేస్తుంటారు. దీనివల్ల కొంత కాలానికి

# 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 కంటే అని చాలా చీవగా 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 జారుతుంది. అయితే శీతాకాలంలో మన చర్మాన్ని ఇది పొడి బారకుండా రక్షిస్తుంది. 3. ఆడవారికి అందం కనురెప్పలు అందం. అయితే కనురెప్పలు కాపాడటంలో కూడా వాసెలిన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. 4. మేకప్ రిమూవర్గా , 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 తొలిగిపోతాయింటుంది. 8. లెడర్ షూస్ శుభ్రం చేయడానికి, వాటిని మెరిసేలా చేయడానికి వాసెలిన్ గ్రేట్ గా సహాయపడుతుంది. బూట్లకు వాసెలిన్ రాసి, గుడ్లతో రుద్దితే నిమిషాల్లో షూస్ కొత్తవిగా మెరిసిపోతాయి.

# రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రపోయేవారిలోనే తెలివి అధికం

తాజా అధ్యయనం ఇంటెలిజెన్స్ డిటెయిల్స్ షేర్ చేసింది. సాధారణంగా రాత్రి త్వరగా పడుకునే వారు ఆరోగ్యవంతులు, ఇంటెలిజెంట్స్ అనే ముద్ర పడిపోయింది.కానీ వీరికన్నా ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమించేవారే ఉన్నతమైనవారని, తెలివివంతులు అని తేలింది. లండన్ లోని ఇంపీరియల్ కాలేజ్ పరిశోధకులు ఇంటెలిజెన్స్, రీజనింగ్, రియాక్స్ టైమ్, మెమరీ పరీక్షలను పూర్తి చేసిన 26,000 డేటాను అధ్యయనం చేశాక ఈ ఫలితాలను గుర్తించారు. నిద్ర వ్యవధి, నాణ్యత, క్రోస్టైప్ మెడడు పనితీరును ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఆలస్యంగా నిద్రపోయే వారు బెస్ట్ కాగ్నిటివ్ స్కిల్స్ కలిగి ఉండగా.. త్వరగా పడుకునేవారు అత్యల్ప స్కోర్ పొందారు. అంటే లేట్ నైట్స్ మేల్కాండం అనేది క్రియేటివిటీతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ నిద్ర వ్యవధి మాత్రం ఇంపాక్టివ్. రోజూ రాత్రి ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర కచ్చితంగా అవసరం. మెడడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి చాలా కీలకం. లేదంటే జ్ఞానం, సామర్థ్యంలో క్షీణత కనిపిస్తుందని



చెబుతున్నారా శాస్త్రవేత్తలు. కాగా నైట్ ఓల్స్ లిస్ట్ లోని కళాకారులు, రచయితలు, సంగీతకారులలో హెన్రీ డి టాలాన్-లాట్రెక్, జేమ్స్ జాయిస్, కాన్యే వెస్ట్, లేడీ గాగా ఉండటం విశేషం.

# చెత్తను అమ్మి కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు...

మన అలవాట్లు మనని పైకి ఎత్తి కూర్చోబెట్టి సిరిసంపదలు, రాజ భోగాలు ఇవ్వవచ్చు.. లేదంటే కింద పడేసి బికారిని చేయొచ్చు. ఇదంతా ఎందుకు చెబున్నామంటే...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.. నచ్చితే 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 వదిలేసి లేట్స్ లగ్గర్ థింగ్స్ కొనాలని అనుకునేవారు. బాగా పనిచేస్తున్న వస్తువులను కూడా పడేసేవారు. దీంతో ఆయనకు కాలర్, కంప్యూటర్, గోల్డ్, సిల్వర్, డ్రెస్స్, 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 చిట్టాలు ఎంతో ఎఫెక్టివ్ గా పని చేస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్: యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్తో ఇంట్లో ఈగలు తరిమి కొట్టవచ్చు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నుంచి ఘూలు 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 మూలాల్లో, 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.

# మీరు బోర్లా తిరిగి పడుకుంటున్నారా..

నిద్ర పోయే సమయంలో చాలా మంది రకరకాలుగా పడుకుంటారు. వెల్లకిలా, పక్కకు, బోర్లా తిరిగి ఇలా ఎవరికి నచ్చిన పోజీలో వారు నిద్రిస్తూ ఉంటారు. ఇలా పడుకుంటేనే వారికి నిద్ర బాగా పడుతుంది. కంఫర్ట్ బుల్ గా ఫీల్ అవుతారు. అయితే కొన్ని రకాల స్లీపింగ్ పోజీషన్స్ 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 సస్టైనబు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరి ఇలా పడుకోవడం వల్ల ఎలాంటి నష్టాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.1. బోర్లా తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక, మెడపై 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 అటంకంగా మారుతుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా అరగదు.3. పొట్టపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముకపై ఎక్కువగా ప్రభావం పడుతుంది. సహజంగా ఉండే షేప్ పోతుంది. వక్రత ఏర్పడవచ్చు. బాడీ వెయిస్ ఎక్కువగా పడతాయి.4. బోర్లా



తిరిగి పడుకోవడం వల్ల మీ తలను ఒక వైపు తిప్పి పడుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల మెడకు సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే పర్యాలేదు. 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 వర్క్ ఔట్ మొదలు తీసుకునే ఆహారం వరకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు పాటిస్తుంటారు. డైటింగ్ పేరుతో ఆహారం మానేస్తుంటారు.వర్క్ ఔట్ పేరుతో జిమ్ లలో కుస్తీలు పడుతుంటారు. అయితే వీటన్నింటితో పాటు హాయిగా నిద్ర కూడా పోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిద్రకు, బరువు తగ్గానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటని ఆలోచిస్తున్నారు కదూ! అయితే ఈ స్టోరీలోకి వెళ్దామి. సరైన నిద్ర లేకుండా ఎన్నిరకాల కుస్తీలు పడ్డా బరువు తగ్గడం కష్టమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి సమస్య బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు అటంకం కలిగిస్తోందని చెబుతున్నారు. పైగా నిద్రలేమి బరువు పెరగడానికి కూడా కారణమవుతుందని అంటున్నారు. సాధారణంగా నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో కార్బినోల్ స్టాయిలు భాగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది బరువు పెరగడాన్ని బాగా ప్రోత్సహిస్తుంది.బరువు పెరగడానికి ప్రధాన కారణాల్లో కార్బినోల్ ఒకటి. ఇది ఒక స్ట్రెస్ 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. మెటబాలిజంను కంట్రోల్ చేసేది మంచి నిద్ర. 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. మెంతికూరలో విటమిన్ ఎ, ఇ చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది అలెర్జీలను 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..?

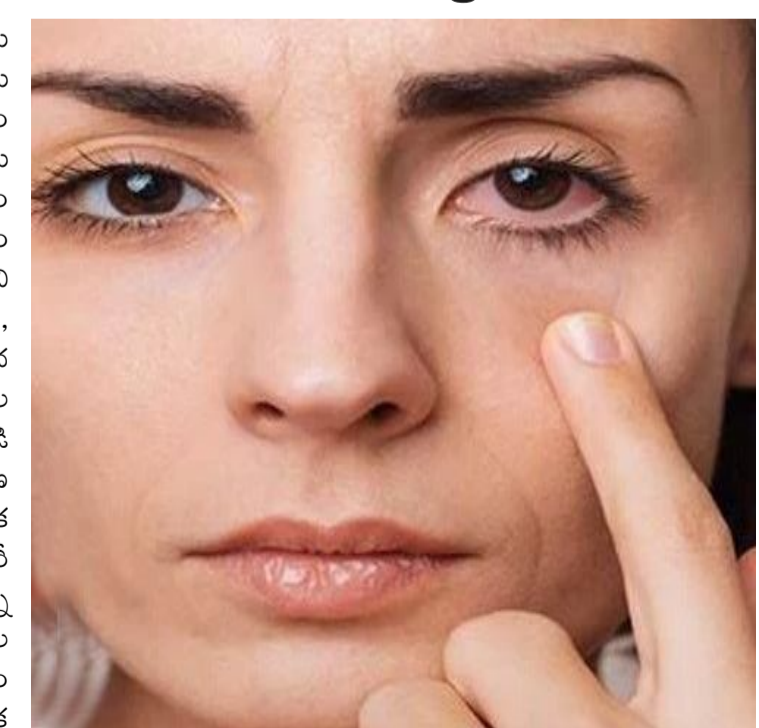
బొద్దింకలు.. వీటిని చూస్తేనే కొందరికి శరీరంపై తేళ్లు, జెర్లు పాకినట్లు అవుతుంది. ఉదయం పూట ఎక్కువ దాక్కుంటాయో గానీ, రాత్రి పూట వంట గది, బెడ్ రూమ్, బాత్రూమ్ అన్ని గదులనూ కబ్బా చేసేస్తాయి. మనకు ఒకటి కనిపించిందంటే.. దాని గుంపు లోపల దాక్కున్నట్టే లెక్క వర్షా కాలం రాగానే బొద్దింకల సమస్య ఎక్కువవుతుంది. ఇంటి పెరటిలో, వంట గదిలో కానీం త చెత్త పోగైనా అక్కడ బొద్దింకలు వాలిపోతుంటాయి. 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 బ్యాక్టీరియాలును స్ప్రెడ్ చేస్తాయి. బొద్దింకల బెడదను పదిలం చేసుకోవాలి.. అనారోగ్యాల పాలయ్యే ప్రమాదం



ఉంది. ఇంటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకున్నానీ.. బొద్దింకలు ఏదో మూల కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిని నింపుల్, 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 కళ్ళ 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 బ 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 విపాకం కలిగిస్తుంది. పర్యావరణ కారణాలు, జీవనశైలి ఎంపికలు లేదా అంతర్లీన ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల



సంభవించినా, కంటి ఆరోగ్యం మరియు సాధారణ శ్రేయస్సును కొనసాగించడానికి పొడి కళ్ళకు ఉపశమనాన్ని కనుగొనడం చాలా అవసరం. డ్రై బ సిండ్రోమ్ లేదా కెరాటోకాన్జున్క్టివిటీస్ సికా 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 కళ్ళు 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 నెగటివ్ ఎఫెక్ట్ చూపుతుందని అభిప్రాయపడింది. “సెలవులు ఎక్కువ మంది మహిళలను శ్రామికశక్తిలో భాగం కావడానికి ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి” అని పిటిషనర్ ను ప్రశ్నించింది. అలాంటి తప్పనిసరి లీప్స్ వర్క్ ఫోర్స్ నుంచి దూరం చేస్తాయని.. అక్కర్లేదని అభిప్రాయపడింది. బహిష్కార నోప్పి 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 సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ డెసిషన్ స్త్రీలను తక్కువ విశ్వసనీయమైన ఉద్యోగులుగా చిత్రించగలదని, లింగ మూస పద్ధతులను బలోపేతం చేయగలదు అనే చట్టబద్ధమైన ఆందోళన ఉంది. ఇది వివక్షకు దారితీయవచ్చు. ప్రొడక్టివిటీ 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 ప్రొటెక్ట చేయడం వంటివి.. 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 బహిష్కార సెలవు అవసరం ఉన్నా.. సుప్రీం కోర్టు వెలుగులోకి తెచ్చిన జరగబోయే సామాజిక-ఆర్థిక పరిణామాల గురించి కూడా ఆలోచించాలి. సరైన నిర్ణయంతో ముందుకు సాగి, వ్యతిరేకమైన అవకాశాలకు కోత విధించకుండా మహిళల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆఫీస్ కల్చర్ ను క్రియేట్ చేయగలగాలి. అప్పుడే నిజమైన పురోగతి 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 ‘నెజీరిసిన్’ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది డయాబెటీస్ 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 చేసుకొని 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.



# శిశువుకు తల్లి స్వర్ణ వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

అమ్మ ఒడి ఓ స్వర్ణం లాంటిది అంటారు. ఒక బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత, ఆ తల్లి పొందే అనుభూతి చిన్నగా ఉండదు. అయితే కొంత మంది ప్రీ టర్మ్ నెలలు నిండకుండానే పుడుతారు. ఇక ఈ సమయంలో కొంత మంది వైద్యులు అలా పుట్టిన శిశువులను ఎన్బిసియూలో 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 హెల్థీగా ఉంటారు. తమ బిడ్డను తల్లి ఛాతిపై 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 ఇంబెస్టివ్ 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 ఛాతిపై 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.

# 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 వండుగ 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 ఎమంటున్నారంటే కోడి మాంసాన్ని కడగి వండటం కంటే దానిని తీసుకొచ్చిన తర్వాత వండటం చాలా మంచిదంట. చికెన్ను కడగడం వలన దాని మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా వంటింట్లో పక్కన్ను ఇతర వస్తువులపైకి వెళ్తుందంట. దీనినే క్రాస్ కంటామినేషన్ అంటారుంట. ఇది ఆహారాలు త్వరగా పాడేయ్యాలా చేస్తుందంట. అందువలన అన్నలే చికెన్ కడిగి వండ కూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. దీని కంటే ఫాస్ నుంచి చికెన్ తెచ్చుకున్న వెంటనే, బొలోలో వేసి, చికెన్ మీద



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

# గంగా నదిలో స్నానం చేసినట్టు కల వస్తే

మన నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎన్నో రకాల కలలు వస్తూ ఉంటాయి. అందులో కొన్ని మంచి కలలు అయితే మరికొన్ని చెడ్డ కలలు మరికొన్ని మీద 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 నందర్పించి 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 సంతకం. ఈ కల మీ వైవాహిక జీవితంలో ఏవైనా 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.

# 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 సున్నతంగా ఉండడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖాన్ని సబ్బుతో కడగటం వల్ల చర్మం లో పీహెచ్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది. దీనివల్ల చర్మం కణాలు దామేజ్ అవుతాయి. సబ్బుతో కాస్టిక్ యాసిడ్ అనే అమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నేచురల్ అయిల్ ని పొగొట్టి చర్మం పొడి బారేలా చేస్తుంది. సబ్బును ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సబ్బు వల్ల చర్మంపై కుల్లాజైన్ 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 డిహైడ్రేట్ 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 సల్లగా కూడా మారుతుంది సబ్బు వాడటం వల్ల. అలాగే టెంపుల్స్ వంటివి కూడా వస్తాయి. సబ్బుని వాడకుండా ఫేస్ వాష్ ని వాడితే మొఖం అందంగా కనిపిస్తుంది.

# వెయిట్ లాస్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తున్నారా?

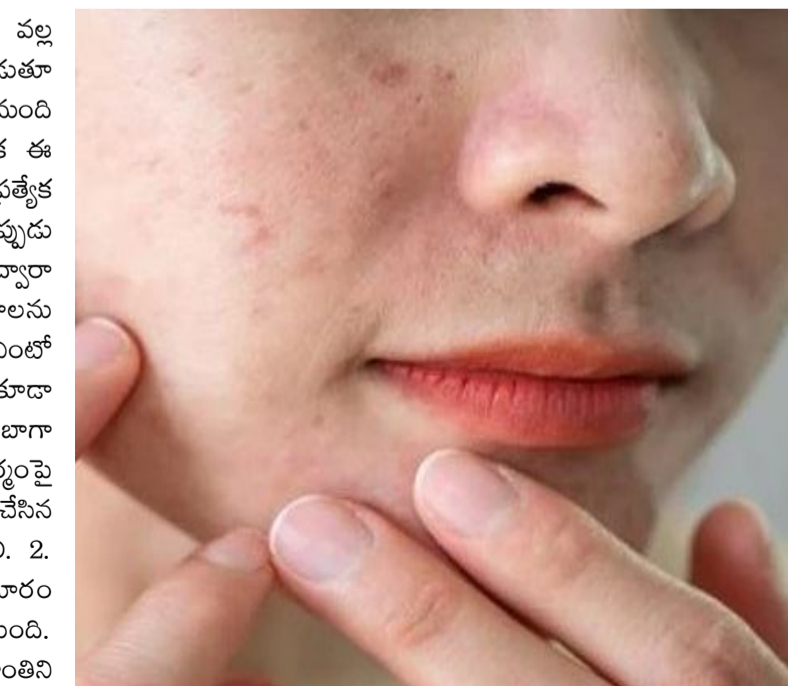
సోషల్ మీడియాలో బిగ్ బాస్ ర్యాలిటీ షో సందడి ఇప్పటికే మొదలైంది . కొన్ని రోజులుగా తెలుగు బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 గురించి అనేక రూమర్స్ సోషల్ మీడియాలో హల్చల్ చేస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలోనే ఈ షో స్టార్ట్ కావాల్సి ఉండగా.. ఈసారి కాస్త ముందుగానే అంటే ఆగస్టులోనే ఈ షోను ప్రారంభించినట్లు సమాచారం . అంతేకాకుండా.. ఇప్పటికే కంటెస్టెంట్లు కూడా ఫిక్స్ అయ్యారు అంటూ ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈసారి బిగ్ బాస్ సీజన్ 8 లో సీరియల్ యాక్టర్స్ హవా ఎక్కువగా ఉండటా అదే విధంగా పలువురు యాంకర్స్ అండ్ సోషల్ మీడియా యూక్లెస్ కూడా ఉండనున్నారని టాప్ నడుస్తుంది. ఇక ఇప్పటికే పలువురి పేర్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. కుమారి ఆంటీ అండ్ బర్రెలక్కా యూట్యూబ్ నిఖిల్ పేర్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఇక తాతాగా మరో సెలబ్రిటీ పేరు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. బుల్లితెర్రపై తనదైన యాంకరింగ్ ఫేసుస్ 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. వచ్చేసారి తెలుగు లో మాట్లాడుతూ అల్లరి చేస్తుంది. ప్రస్తుతం



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

# 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 ట్రై 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 ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలు పోతాయి . 4. పసుపులోని యాంటీ బయోటిక్స్ కారణంగా ముఖంపై పేరుకుపోయిన రంధ్రాలను తొలగించేందుకు సహాయపడతాయి. పసుపుని కనుకా ప్రతిరోజు మీ ముఖానికి



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

# అదాని గంగవరం పోర్టు సి ఎస్ ఆర్ నిధులతో ఆర్వో నీటి ప్లాంట్ కు శ్రీకారం..



గాజువాక, చైతన్యవారణి: గాజువాక నియోజకవర్గం గంగవరం గ్రామం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో అదాని గంగవరం పోర్టు సహకారంతో సి ఎస్ ఆర్ నిధుల సుంచి ఆర్వో వాటర్ ప్లాంట్, ల్యాబ్ ను టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు, అదాని పోర్ట్ సీఈఓ అమిత్ మాలిక్, విశాఖ నగర మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి గోవిందరెడ్డి కలిసి ప్రారంభించారు.. ఈ ప్లాంట్ ను జూలై 2026లో ప్రారంభించారు.



పాలెం గ్రామం యొక్క గుడి మండపానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సి ఎస్ ఆర్, మేనేజర్ రమేష్, 64వ వార్డ్ జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు చోడిపిల్లి మునలయ్య, వార్డు టీడీపీ అధ్యక్షులు హరికృష్ణ, ఎస్ బి ఐ ఎస్ చైర్మన్ చోడిపిల్లి దేవుడు సూల్ లింగుంది ఎంకాఓ, జనసేన టీడీపీ బిజిపి నాయకులు మహిళలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# కశింకోటలో వైభవంగా శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన

-ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బీజేపీ నేత, ఎం వి ఆర్ ట్రస్ట్ అధినేత ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు(ఎం వి ఆర్)



అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: నియోజకవర్గంలోని కశింకోట గ్రామంలో శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవం అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో, కనులపండువగా జరిగింది. ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమానికి ప్రముఖ సామాజిక వేత్త, ఎం వి ఆర్ ట్రస్ట్ అధినేత, బీజేపీ ముఖ్య నాయకులు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. దీనిలో భాగంగా, ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు ఎం వి ఆర్ కు ఘన స్వాగతం పలుకుతూ ఆలయానికి తీసుకువెళ్లి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఉదయం సుంచే ఆలయ ప్రాంగణంలో వేద పండితుల మంత్రోచ్ఛారణల నడుమ విఘ్నేశ్వర పూజలు, విశేష హోమాలు, విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన మరియు పూర్ణాహుతి కార్యక్రమాలను శాస్త్రోక్తంగా, వైభవంగా నిర్వహించారు. స్వామివారిని దర్శించుకునేందుకు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన అనంతరం మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి ఆలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన భారీ అన్నసమారాధన (అన్నదానం) కార్యక్రమాన్ని ముత్యాల

వెంకటేశ్వరరావు సాంప్రదాయబద్ధంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజలందరికీ ఆయురారోగ్యాలు, అష్టేశ్వర్యాలు కలగాలని, ఆ విఘ్నేశ్వరుని ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ అందరిపై ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు ద్వారాపర్తి పరమేశ్వరరావు తో పాటు ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు గ్రెహారి రాజా, ఏపూరి వాసు, సత్య మణికంఠ, పలకా సూరిబాబు మరియు ఆలయ కమిటీ ప్రతినిధులు, స్థానికులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# తాడి ప్రజల చిరకాల ఆకాంక్షను నెరవేర్చే బాధ్యత నాది

- గ్రామంలో లబ్ధిదారులు పెరగడం, పరివహం సామ్య రెట్టింపు అవడం వల్లనే తాడి తరలింపు ఆలస్యం అవుతుంది - పెండుర్రి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ రమేష్ బాబు



పరవాడ, చైతన్యవారణి: తమ గ్రామ తరలింపు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలంటూ పెండుర్రి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ రమేష్ బాబును తాడి కూటమి నాయకులు కలవడం జరిగింది. ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు గడుస్తున్న తరుణంలో తమ గ్రామ తరలింపు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని వారు కోరారు. దీనికి పంచకర్ రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ గత ఎన్నికల్లో తాను గెలిచిన వెంటనే తాడి గ్రామాన్ని తరలిస్తానంటూ మాట ఇచ్చిన సంగతి తనకు గుర్తుందని, ఇందులో భాగంగానే గెలిచినప్పటి నుండి సందర్భం వచ్చిన ప్రతిసారి అసెంబ్లీలో ఈ తాడి తరలింపు పై ప్రస్తావించడం, ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టి తొలిసారి విశాఖపట్నం వచ్చిన చంద్రబాబు నాయుడు గారికో కలెక్టర్లు సమావేశంలో దీనిపై అదేశాలు ఇచ్చేలా చేశానని అన్నారు. ఇన్స్ట్రాక్షి మంత్రిని కలిసి ఈ తాడి తరలింపు విషయం చెప్పడం జరిగిందని, అనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ ను కలిసిన ప్రతిసారి దీనిపై గుర్తు చేస్తున్నారని అన్నారు. అయితే ఒక పెద్ద గ్రామపంచాయతీని ఒక చోటు నుండి మరొక చోటికి తరలించే సమయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, కావలసిన నిధులు, గ్రామంలో ఉన్న ఆసలు లబ్ధిదారులను గుర్తించడం వంటి ఎన్నో విషయాలపై జాగ్రత్త వహించాల్సి ఉందన్నారు. 2009 ఎన్నికల్లో తాను పెండుర్రి ఎమ్మెల్యేగా పనిచేసిన సమయంలో తాడి తరలింపు ప్రక్రియ ప్రారంభించి, తరలింపుకు సన్నాహాలు చేసినప్పటికీ కొన్ని

అనివార్య కారణాల వలన అది పూర్తి కాలేదని, అయితే తరువాత రెండు ప్రభుత్వాలు మారినప్పటికీ ఇప్పటికీ తాడి తరలింపు ప్రక్రియ జరగకపోవడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయన్నారు. గ్రామంలో అప్పటికి ఇప్పటికీ లబ్ధిదారుల సంఖ్య బాగా పెరిగిందని, గ్రామ తరలింపుకు కావలసిన నిధుల విషయంలో కారా మూడు రెట్లు తేడా వచ్చిందని అన్నారు. ఈ మధ్యకాలంలోనే తాడి తరలింపుకు అనువైన స్థల పరిశీలన కూడా చేశామని, త్వరలోనే తాడి గ్రామాన్ని సురక్షితమైన ప్రాంతానికి తరలించి చిరకాల తాడి గ్రామ ప్రజల ఆకాంక్షను నెరవేర్చే సమయం హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాడి కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# ఎన్టీఆర్ హాస్పిటల్ లో కిమ్స్ సహకారం తో సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు

-ఎలక్ట్రానిక్ ఐడి కార్డ్, యూనికోడ్ ఐడి నంబర్ తో ఏ ప్రాంతం లోనైన వైద్య సేవలు.. -సూపర్స్పెషాలిటీ రవి కుమార్, కిమ్స్ రిజనల్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కొణతాల నాగేశ్వర రావు, డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేట్ హాస్పిటల్ సర్వీసెస్ శ్రీనివాసరావు, హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ



అనకాపల్లి, చైతన్యవారణి: ఎన్టీఆర్ హాస్పిటల్లో సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు కిమ్స్ హాస్పిటల్ సహాయ సహకారాలు తో ప్రజలకు అందించబోతున్నామని డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేట్ హాస్పిటల్ సర్వీసెస్ డాక్టర్ శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. స్థానిక ఎన్టీఆర్ హాస్పిటల్లో అభివృద్ధి కమిటీ అధ్యక్షులతో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో శ్రీనివాస రావు, కిమ్స్ రిజనల్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ కొణతాల నాగేశ్వరరావు, హాస్పిటల్ సూపర్స్పెషాలిటీ రవి కుమార్, అభివృద్ధి కమిటీ డైరెక్టర్లు మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన ఈ రెండేళ్ల కాలంలో హాస్పిటల్లో మరిన్ని మెరుగైన సేవలు తో పాటు అన్ని విభాగాల్లో డాక్టర్లను నియమించడం జరిగిందన్నారు. మా వైద్యుల అనుభవంతో అరుదైన రెండు శస్త్రచికిత్సలు చేశామన్నారు. హాస్పిటల్ సేవలకు గుర్తింపుగా ఎం సి హెచ్ సర్వీసుల్లో రాష్ట్రంలో మొదటి రెండు స్థానాల్లో నిలబడ్డాం, అదేవిధంగా ఎస్ ఎస్ సి యు, ఎం సి హెచ్ లాస్ట్ క్వార్టర్ లో రాష్ట్రం లో అత్యున్నత వైద్య సేవలు అందించినందుకు ప్రశంసాపత్రం అందుకున్నామన్నారు. ఇప్పుడు ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ కలెక్టర్, విజయ కృష్ణ కృషి తో హాస్పిటల్ లో కిమ్స్ హాస్పిటల్ వారు ఇక్కడ మరిన్ని సేవలు అందించడానికి ముందుకు వచ్చారన్నారు. గత ఏడాది సంవత్సరాలనుండి కిమ్స్ కార్డియాలజిస్ట్ ప్రతి గురువారం మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు వస్తున్నారని

అన్నారు. ఇప్పుడు వారమంతా సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు అందుతాయన్నారు. సోమవారం కార్డియాలజిస్ట్, మంగళ వారం, యురాలజిస్ట్, బుధవారం, నెఫ్రాలజిస్ట్, గురువారం కార్డియాలజిస్ట్, శుక్రవారం అంకల్జిస్ట్, శనివారం న్యూరాలజిస్ట్, మధ్యాహ్నం రెండు గంటలకు వస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ కారణంగా అవసరమైన మందులు కూడా 99% అందించడానికి పైకి లిస్ట్ పెడతామన్నారు. ఇక హాస్పిటల్ లో రోగులకు ఎలెక్ట్రానిక్ హెల్త్ రికార్డ్ ఉండి ఐడి కార్డ్ ఉంటుందన్నారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ఏర్పాటు చేస్తున్న ఈ సేవలతో ఎక్కడైనా వైద్యం భావంతో ప్రయేయం లేకుండా అందుకోవచ్చన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యులు డాక్టర్, దోరవ్యం నాయుడు, ఆళ్ల రామచంద్ర రావు, ఉల్లింగల రమేష్, గొర్తి శేఖర్, తాడి శాంతిరామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రూ.30వేల కోట్లతో తొలిదశ ఔటర్ లింగ్ రోడ్డు

- 'సుపరిపాలనకు రెండేళ్లు' సభలో కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని



అమరావతి: వైకాపా అధినేత జగన్ కు డబ్బు ఆశ తప్ప రాష్ట్రాభివృద్ధి పట్టదని కేంద్ర సహాయ మంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్ ధ్వజమెత్తారు. గుంటూరులో కూటమి సుపరిపాలనకు రెండేళ్ల విజయోత్సవ సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రశేఖర్ మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక రూ.860 కోట్లతో రోడ్ల గుంతలు పూడ్చించామని, రూ.2,500 కోట్లతో రహదారులను బాగు చేశామని, 22వ నిషేధిత జాబితాలో ఉన్న భూసమస్యలు పరిష్కరించామని వివరించారు. 'సీఎం చంద్రబాబు కోరుకున్న విధంగా అమరావతి ఔటర్ లింగ్ రోడ్డు 140 మీటర్ల వెడల్పు ఉండేలా, రెండువైపులా సర్వీసురోడ్లు, అమరావతిలో ప్రతి గ్రామానికి అనుసంధానం చేసే లింకురోడ్లు కలిపి నిర్మిస్తే రూ.35 వేల కోట్ల సుంచి రూ.40 వేల కోట్లు కావాలి. ఫేజ్-1లో సర్వీసురోడ్లు, లింకురోడ్లు తీసేసి రూ.25 వేల కోట్ల సుంచి రూ.30 వేల కోట్లతో పూర్తి చేస్తాం. ఫేజ్-2లో సర్వీసు రోడ్లు చేస్తాం' అని చంద్రశేఖర్ వివరించారు. రింగ్ రోడ్డు ఏపీ అభివృద్ధికి బార్ కోడ్ లా ఉండబోతోందని పేర్కొన్నారు. వైకాపా నాయకులు కులాలు,

మతాల మధ్య చిచ్చు పెడుతున్న విషయాన్ని ప్రజలు గమనించాలని కోరారు. జిల్లా ఇన్స్పెక్టర్ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ మాట్లాడుతూ రాబోయే మూడేళ్లలో రాష్ట్రాన్ని సర్వతోముఖాభివృద్ధి దిశగా తీసుకువెళ్లేందుకు అందరూ సహకరించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో రాజ్యసభ సభ్యుడు భాష్యం రామకృష్ణ, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.

# ఆక్యా మేత కిలోకు రూ.4 తగ్గింపు

-ధరల నిర్ణయానికి కమిటీ -రైతులు, ఫీడ్ తయారీదారుల సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు



అమరావతి: పెంచిన ఆక్యా మేత ధరలను కిలోకు రూ.4 తగ్గించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఆక్యా మేత ధరల స్థిరీకరణలో భాగంగా ఆక్యా రైతులు, ఫీడ్ తయారీదారులతో కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని.. ఆ కమిటీ 20 రోజుల్లో తుది నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించారు. అనంతరం తుది నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. సచివాలయంలో ఆక్యా రైతులు, ఫీడ్ తయారీదారులతో చంద్రబాబు సమావేశమయ్యారు. అటు ఫీడ్ తయారీదారులు స్పష్టమైనా.. ఇటు రైతులపై అధిక భారం పడకుండా కిలోకు రూ.4 తగ్గించాలని సూచించగా.. ఇరువర్గాలూ అంగీకరించాయి. వనామీ మేతపై కిలోకు రూ.10, టైగర్ మేతపై కిలోకు రూ.12 తగ్గించాలని ఇటీవల పెంచారు. చంద్రబాబు ఆదేశాలతో ఇందులో కిలోకు రూ.4 తగ్గించనున్నారు. దీంతో వనామీ మేత ధర కిలో రూ.108కి తగ్గింది. ఈ సందర్భంగా ఆక్యా రైతులు సీఎంకె ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆక్యా విద్యుత్ రాయితీగా రూ.1,543 కోట్లు ...ఆక్యా రంగాన్ని పరిరక్షించే బాధ్యత కూటమి ప్రభుత్వానిదేనని.. రెండేళ్లలో విద్యుత్ రాయితీగా రూ.1,543 కోట్లు ఇచ్చామని చంద్రబాబు వివరించారు. ఫీడ్ ధరలు పెంచడంపై ప్రభుత్వం జోక్యం చేసుకుని తగ్గించిందని చెప్పారు. రైతు సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసుకుని సమస్యలకు పరిష్కారాలు వెదకాలని సూచించారు. 'ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లు మారుతున్నాయి. ఆక్యా ఉత్పత్తులకు మరింత డిమాండ్ మెరుగుతోంది. దీన్ని వినియోగించుకోవాలి. అమెరికా అంక్షలతో ఇతర దేశాలకు మార్కెట్ విస్తరించేలా చేశాం. మిరపలో రహాయణలు వినియోగం పెరగడంతో ఇటీవల చైనా వాటిని తిరస్కరించింది. నాణ్యత, సర్టిఫికేషన్ విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి' అని సీఎం పేర్కొన్నారు. వైకాపా హయాంలో పెరిగిన ఫీడ్ ధర...2019లో ఆక్యా మేత ధర

కిలో రూ.87.80 ఉండగా.. 2024 నాటికి కిలో రూ.107.80 అయిందని రైతులు వివరించారు. వైకాపా ప్రభుత్వంలో ఆరు సార్లు మేత ధరలు పెంచినా అప్పటి సర్కారు పట్టించుకోలేదని, కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక కిలోకు రూ.5.80 తగ్గించిందని చెప్పారు. ఆక్యా రైతులు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకం కాదని, ఇటీవల కొందరు రైతులు మునుగులో రాజకీయం చేశారని పేర్కొన్నారు. ఆక్యా సాగుకు యూనిట్ విద్యుత్ రూ.1.50 చొప్పున ఇస్తున్నందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గోదావరి జిల్లాలకే పరిమితమైన ఆక్యా సాగును శ్రీకాకుళం నుంచి నెల్లూరు జిల్లా వరకు తీరంలో విస్తరింపజేసిన ఘనత సీఎం చంద్రబాబుకు దక్కుతుందని పేర్కొన్నారు. ముడి సరకుల ధరలు పెరగడం వల్ల.. సోయా, ఫిష్ మిల్ సహా ముడి సరకుల కొరత ఉందని.. దేశీయంగా వీటి ధరలు అధికంగా ఉన్నాయని మేత తయారీ సంస్థల ప్రతినిధులు సీఎం చంద్రబాబుకు వివరించారు. అమెరికా నుంచి సోయా దిగుమతులకు అనుమతి లేకపోవడంతో దేశీయ మార్కెట్లో రెట్టింపు ధరలకు కొనుగోలు చేస్తున్నామని.. అందుకే ధరలు పెంచాలి వచ్చిందని వివరించారు. ఆక్యా రంగం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను చంద్రబాబుకు ఈ సందర్భంగా రైతులు వివరించారు. సమావేశంలో మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, అప్పడా వైస్ చైర్మన్ ఆసం వెంకటరమణారెడ్డి, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# పారదర్శకంగా 'సర్'

విశాఖపట్నం: ఓటర్ల జాబితా సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ (సర్)ను పూర్తి పారదర్శకంగా, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా అధికారులను కలెక్టర్ ఎం.అభివీక్షి కిశోర్ ఆదేశించారు. 'సర్'పై నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఓటర్ల జాబితాల సవరణలో ఎటువంటి లోపాలు, అవకతవకలు లేకుండా చూడాలని, అన్ని రాజకీయ పార్టీలను సమానంగా పరిగణించి చట్టాలు, నిబంధనలకు లోబడి పనిచేయాలని స్పష్టంచేశారు. నిబంధనలు అతిక్రమించి అక్రమాలకు పాల్పడినా, అసాధారణంగా ఓట్లను తొలగించినా కఠిన చర్యలు ఉంటాయన్నారు. తప్పు చేసినట్లు తేలితే ఉద్యోగం కోల్పోవడమే కాకుండా జైలు శిక్ష ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. తొలగించే ప్రతి ఓటుకు ప్రత్యేక ఫైలు నిర్వహించి సరైన కారణాలు సమాధానాలు అందించాలని ఆదేశించారు. ఓటర్

జాబితా మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ పక్కాగా పూర్తిచేయాలని, క్షేత్రస్థాయిలో ఎటువంటి అవకతవకలు పాల్పడకుండా చూడాలన్నారు. గాజువాక, పెండుర్రి ప్రాంతాల్లోని కొన్ని పోలింగ్ స్టేషన్ల పరిధిలో ఎన్నుమరేషన్ ఫారాలు పంపిణీ కాకపోవడంపై కలెక్టర్ అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు. బీఎల్వోలను కేవలం ఎన్నుమరేషన్ మాత్రం వినియోగించాలని, ఇతర విధులను అప్పగించవద్దన్నారు. సమావేశంలో జేసీ జి.విద్యాధర్, జీపీఎస్ కమిషనర్ కేతన్ గార్, డిఆర్వో విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఆర్డీవోలు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.



# జర్నలిస్టు రాముకు పరామర్శ

### -ఆరోగ్య వైద్య పరిస్థితిపై ఆరా -పరిధి మేరకు సహాయం అందిస్తా గంట్ల

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: గోపాలపట్నం ప్రాంతానికి చెందిన సీనియర్ జర్నలిస్టు జాడేటి రామును జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి..అంధ్ర ప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనుబాబు, విశాఖ జిల్లా అధ్యక్షులు పి నారాయణ తదితరులు పరామర్శించారు.. ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదానికి గురై గత కొద్ది రోజులుగా పినాకిల్ ఆసుపత్రిలో రాము చికిత్స పొందుతున్నారు.. ఐసీయూ లో చేరిన రాముకు తాజాగా డాక్టర్లు సర్టిఫై చేసి రూముకు తరలించారు.. ప్రస్తుతం వైద్యులు పర్యవేక్షణలో రాము కోలుకుంటున్నారు. అయితే పూర్తిగా నయం కావడానికి మరి కొంత సమయం పడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.. ఈ నేపథ్యంలోనే, రాము ను పరామర్శించి ఆయన సతీమణితో గంట్ల శ్రీనుబాబు.. నారాయణ తదితరులు మాట్లాడారు.. వైద్యం అందుతున్న తీరును వీరు అడిగి తెలుసుకున్నారు.. అయితే ఖరీదైన వైద్యం కావడంతో కొంత ఆర్థికంగా ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు వారు చెప్పారు.. త్వరలో రామును ఇంటికి పంపించడం జరుగుతుందని అయితే ఎప్పటికప్పుడు ఆసుపత్రికి తీసుకురావాలని వైద్యులు చెప్పినట్లు ఆయన సతీమణి తెలియజేశారు.. ఈ సందర్భంగా గంట్ల



శ్రీనుబాబు.. జర్నలిస్టు మిత్రులు రాము సతీమణికి ధైర్యం చెప్పి ఓదార్చారు.. అలాగే రాముని కూడా ధైర్యంగా ఉండాలని ఆరోగ్యం త్వరగా కుదుటపడుతుందని గంట్ల శ్రీనుబాబు భరోసాగా చెప్పారు.. తన పరిధి మేరకు సహాయం కూడా అందిస్తానన్నారు.. అలాగే ఆసుపత్రి చైర్మన్ తో కూడా మాట్లాడి బిల్లు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయనున్నట్లు గంట్ల శ్రీనుబాబు చెప్పారు.. రాముని పరామర్శించిన వారిలో ఏపీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ ఉపాధ్యక్షులు పి నగేష్ బాబు కోటా రాము.. బ్రాడ్ కాస్ట్ విశాఖ జిల్లా కార్యదర్శి కింతాడ మదన్ తదితరులు ఉన్నారు.

# గాజువాక 190 బూత్ లో ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను పంపిణి

### - బిఎల్ఓ తో కేఎన్ఆర్, రంగనాయకులు

గాజువాక, చైతన్యవారధి: గాజువాక అసెంబ్లీ కౌత్ గాజువాక మండలం 67వ వార్డు శంకర్ నగర్ 190 బూత్ లో బిఎల్ఓ బాస్కరరావుతో కలిసి గాజువాక బిజేపీ కన్వీనర్, బిఎల్ఓ వన్ కరణంరెడ్డి నరసింహారావు, బిఎల్ఓ టూ నుంచి మండల అధ్యక్షులు ఒమ్మి రంగనాయకులు ఇంటింటికి వెళ్లి ఓటర్లకు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కేఎన్ఆర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను నింపి తిరిగి బిఎల్ఓ కి అందించాలని సూచించారు. ఫారం 6 కౌత్ ఓటు నమోదు కోసం, ఫారం 7 పనిపోయిన వారి ఓట్లను



తొలగించడానికి, ఫారం 8 చిరునామా మార్పు కోసం నింపి బిఎల్ఓకి అందజేయాలని తెలిపారు.

# విశాఖ విమల విద్యాలయం అక్షయపాత్ర ద్వారా మధ్యాహ్నం భోజన పథకం ప్రారంభం

గాజువాక, చైతన్యవారధి: స్ట్రీట్ ఫ్యాంట్ ఉక్కునగరం విశాఖ విమల విద్యాలయం ఇటీవల ప్రభుత్వ విద్యా శాఖలో విలీనం అయిన తర్వాత గాజువాక విద్యాశాఖ అధికారి ఎం సునీత ఎం సునీత పర్యవేక్షణలో మధ్యాహ్నం భోజనం పథకం ప్రారంభించారు. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు అనిత మాట్లాడుతూ పల్లె శ్రీనివాసరావు కృషితో విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ ఒప్పించి పాఠశాల ప్రారంభించారని అన్నారు ఇప్పటికే 650 మంది పిల్లలు చేరడం జరిగిందని, వీరికి ప్రభుత్వం ద్వారా కల్పించే పథకాలన్నీ వర్తిస్తాయని అన్నారు. అనంతరం ఏ డి సి చైర్మన్ బలిరెడ్డి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ఉక్కు నిర్మాణ పిల్లలు, వరినర ప్రాంత పేద వర్గానికి విశాఖ విమల విద్యాలయ ప్రారంభం ఎంతో ఉర్రూతలూగి కలిగించిందని, అదేవిధంగా 30 మంది ఉపాధ్యాయులకు జీవనోపాధు కలిగించిందని నాణ్యమైన భోజనం అక్షయపాత్ర ద్వారా ఇచ్చట చదివే పిల్లలకు ఏర్పాటు చేయడం ఆనందకరమని అన్నారు. పాఠశాల స్టాఫ్ సెక్రెటరీ బి.సత్యనారాయణ సభ



అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు కొర్రయ జగదీశ్వరరావు, బండారు చందు రమేష్, పలక అమృత్, జనసేన పార్టీ నాయకులు విందుల కళ్యాణ్ ఉపాధ్యాయులు రవిచంద్ర దేవదాస్ మధుసూదన్ రావు నూకరాజు సిబ్బంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు..

# బాలల హక్కుల పరిరక్షణకు.. కమిషన్ కట్టుబడి ఉంది



**-విలేజరుల సమావేశంలో చైర్మన్ వేటుకూరి ఏపీఎస్ సూర్యనారాయణరాజు - ఆర్టికల్ చట్టం ప్రకారం పాఠశాలలో ఉచిత సీట్ల తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలని నిర్దేశం**  
విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ మార్చి 30, 2026న బాధ్యతలు స్వీకరించినప్పటి నుంచి రాష్ట్రంలోని బాలల సంక్షేమం, భద్రత, విద్యా హక్కుల పరిరక్షణ కోసం విస్తృతంగా పనిచేస్తోందని కమిషన్ చైర్మన్ వేటుకూరి ఏపీఎస్ సూర్యనారాయణరాజు పేర్కొన్నారు. కమిషన్ గత రెండు నుంచి మూడు నెలల కాలంలో రాష్ట్రంలోని 50 శాతానికి పైగా జిల్లాలను సందర్శించి, బాలల సంస్కరణలను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించిందన్నారు. బాలికలపై జరుగుతున్న అపూయత్యాల విషయంలో కమిషన్ కఠినంగా వ్యవహరిస్తోందని, పోస్ట్ కేసుల దర్యాప్తులో జాప్యం జరగకుండా పోలీసు శాఖతో సమన్వయం చేస్తూ నిందితులకు శిక్ష వదిలూ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. ఒక్కరోజు పర్యటనలో భాగంగా గురువారం కమిషన్ సభ్యుడు గంగా సూర్యనారాయణతో కలిసి కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో వివిధ శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతరం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాలులో మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడుతూ పలు అంశాలపై వివరించారు. జూన్ 12న అంతర్జాతీయ బాల కార్యకర్తల దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అపరాధన కార్యక్రమాలు నిర్వహించామని, బాల కార్యక నిర్మాణం కోసం ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపట్టాలని సంబంధిత శాఖలకు సూచించినట్లు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని 14



సంవత్సరాల లోపు ప్రతి చిన్నారి తప్పనిసరిగా పాఠశాలలో ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. విద్య హక్కు చట్టం ప్రకారం ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలలో 25 శాతం సీట్లను ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాల విద్యార్థులకు కేటాయించే నిబంధనను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, హాస్పిటల్స్, పాఠశాలలో పిల్లలకు అందుతున్న సదుపాయాలను పరిశీలించి, మౌలిక వసతుల మెరుగుదలకు సంబంధించిన నివేదికలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పిస్తున్నామని చెప్పారు. భిక్షులలో నిమగ్నమైన పిల్లలను గుర్తించి విద్యా వ్యవస్థలోకి తీసుకురావడానికి చర్యలు చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించారు. సోషల్ మీడియా ప్రభావం వల్ల పిల్లలపై ఏర్పడుతున్న ప్రతికూల పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రత్యేక విధానాన్ని రూపొందించి త్వరలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సమర్పించనున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని బాలబాలికలపై ఎటువంటి అపూయత్యాల జరిగినా వెంటనే చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ 10988 లేదా రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ ఫిర్యాదు చేయాలని కోరారు. ప్రతి చిన్నారికి భద్రత, నాణ్యమైన విద్య, ఆరోగ్యం, సంక్షేమం అంటేలా కమిషన్ నిరంతరం కృషి చేస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఐసీడిఎస్ పీడీ రామలక్ష్మి, జిల్లా మిషన్ కో-ఆర్డినేటర్ సి.హెచ్. సంతోషి కుమారి, జిల్లా బాలల సంరక్షణ అధికారి కన్నూరు హరికృష్ణ, డిపీవో శ్రీధర్, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ చైర్మన్ ఎం.ఆర్.ఎల్. రాధ, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ సభ్యులు, జువెనైల్ జస్టిస్ బోర్డు సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

# లక్ష్మి పాత్ర ఓ సవాలు

'ఇందులో నా పాత్ర పేరు లక్ష్మి. పక్కంటి అమ్మాయిలా సహజంగా అనిపించే పాత్ర. మేకప్ లేకుండా నటించాను. భర్తకు ప్రతి విషయాల్లోనూ సపోర్ట్ గా నిలిచే ఓ చక్కటి గృహిణి పాత్ర నాది. నా రియల్ లైఫ్ కి పూర్తి వ్యతిరేకమైన ఈ తరహా పాత్ర చేయడం నిజంగా నాకొక ఛాలెంజ్' అని కథానాయిక రాశీసింగ్ అన్నారు. వడ్డే నవీన్ హీరోగా నటించి, నిర్మించిన చిత్రం 'ట్రాన్స్ ఫర్మ్ త్రిమూర్తులు'. కమలీతేజ నార్ దర్శకుడు. ఈ నెల 19న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా గురువారం రాశీసింగ్ హైదరాబాద్ లో విలేజరులతో మాట్లాడారు. 'వడ్డే నవీన్ హీరో అని తెలిశాక, ఆయన నటించిన సినిమాలపై సెర్చ్ చేశాను. నిజంగా ఆ హిట్స్ చూసి షాక్ అయ్యాను. 'యాక్టింగ్ కి ఇంత గ్లావ్ ఇచ్చారెందుకు?' అని ముందుగా నేనే ఆయన్ను అడిగాను. నవీన్ నిజంగా చాలా ఇంటెలిక్చువల్. ఆయన దగ్గర వరల్డ్ నాలెడ్జ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ సోషల్ మీడియాకు మాత్రం ఆయన దూరం. నేనే బలవంతంగా ఇన్స్టా అకౌంట్ ఓపెన్ చేయించాను. ఈ సినిమాలో ఆయన పాత్ర చాలా కొత్తగా ఉంటుంది' అని తెలిపింది రాశీసింగ్. దర్శకుడు కమలీతేజ్ పూర్తి క్లారిటీ ఉన్న దర్శకుడని, అనుకున్న అవుట్ లైట్ వచ్చేవరకూ తను రాజీ పడదని, ఆయనతో జర్నీ చాలా స్పూర్ట్ గా ఉంటుందని, రిసెంట్ గా సినిమా మొత్తం చూశానని, అద్భుతంగా అనిపించిందని, ముఖ్యంగా కైమాక్స్ టీవీస్ సూపర్ అని రాశీసింగ్ పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం 'గాసిమ్' అనే ఓటీటీ సినిమా చేస్తున్నట్లు, మరికొన్ని సినిమాలు చర్చల దశలో ఉన్నట్లు రాశీసింగ్ తెలిపింది.



# 'కల్కి-2'లో కీలక పాత్ర?

'కల్కి 2' మాటింగ్ భాగ్యనగరంలో గవేచుపేట జరిగిపోతున్నది. ప్రభాస్ తన సన్నివేశాలను దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే.. అలియాభట్ ఈ సినిమాలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమెకు చెందిన సన్నివేశాలనే నాగ్ అశ్విన చిత్రీకరిస్తున్నట్లు తెలిసింది. 'కల్కి 2898ఏడీలో డిపికా పడుకోవ్ పోషించిన 'సుమతి' పాత్రనే 'కల్కి2'లో అలియా పోషిస్తున్నదనే గాసింపులు సోషల్ మీడియాలో జోరందుకున్నాయి. అయితే.. తాజాగా అందుతున్న విశ్వసనీయ సమాచారం ప్రకారం.. అలియా పోషిస్తున్నది 'సుమతి' పాత్ర కాదంట. కథను కీలకమైన మలుపు తిప్పే అత్యంత ప్రాధాన్యత గలిగిన ఓ సరికొత్త పాత్రలో అలియా కనిపిస్తారట. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా మాటింగ్ పనిమీద అలియా హైదరాబాద్ లోనే ఉన్నారని వినికొడి. ఇక 'కల్కి 2898ఏడీలో డిపికా పోషించిన 'సుమతి' పాత్రకు సాయిపల్లవిని ఎంపిక చేసినట్లు ఇప్పటికే వార్తల్లోచ్చాయి. వీటికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటనలు రావాల్సివుంది.



# వినోదాల పండుగకు శ్రీకారం

అగ్ర కథానాయకులు వెంకటేష్-కల్యాణ్ రామ్ నటిస్తున్న భారీ మల్టీస్టార్ గురువారం హైదరాబాద్ లో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో ప్రెస్ ప్రీస్ ప్రకారంపై సాహు గారపాటి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. కీర్తి సురేష్, కృతిశెట్టి కథానాయికలు. నాయకానాయకులపై చిత్రీకరించిన ముహూర్తపు సన్నివేశానికి అల్లు అరవింద్ క్లాప్ నివ్వగా, సురేష్ బాబు కెమెరా స్విచ్ ఆన్ చేశారు. ప్రముఖ దర్శకుడు కె.రాఘవేంద్రరావు తొలి సన్నివేశానికి గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి శైలిలో ఆద్యంతం హాస్యభరితంగా సాగే చిత్రమిదని, సంక్రాంతి బరిలో వినోదాల పండుగలా ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తుందని, త్వరలో రెగ్యులర్ మాటింగ్ మొదలుపెడతామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ: సమీర్ రెడ్డి, ఆర్ట్: ఏఎస్ ప్రకాష్,



సంగీతం: జీవీ ప్రకాష్ కుమార్, సమర్పణ: సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, జీ స్టూడియోస్, అర్చన, నిర్మాత: సాహు గారపాటి, రచన-దర్శకత్వం: అనిల్ రావిపూడి.

# క్షుద్రపూజల నేపథ్యంలో..

చేతబడులు, క్షుద్రపూజల నేపథ్యంలో నిజజీవితంలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనల ఆధారంగా తెరకెక్కుతున్న మిస్టికల్ థ్రిల్లర్ 'కాళంకి ధైర్యం'. రాజశేఖర్ వర్మ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రితిక, పూజ కిరణ్, భవ్యశ్రీ కీలక పాత్రధారులు. హరిహరన్.వి దర్శకుడు. కేఎన్ రావు, డా.రఘుమల్ల శ్రీనివాసరావు నిర్మాతలు. వచ్చే నెల 24న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా టీజర్ లాంచ్ ఈవేట్ ని హైదరాబాద్ లో నిర్వహించారు. దర్శకుడు సాయిరాజ్ ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం వల్ల ప్రధాన పాత్రధారులంతా ఆనందం వెలిబుచ్చారు. దర్శకుడు హరిహరన్ విజన్ అద్భుతమని, ఆసక్తికరమైన, స్పూర్తిదాయకమైన సంఘటనలతో సినిమా రూపొందుతున్నదని నిర్మాత కేఎన్ రావు అన్నారు. నిజజీవిత సంఘటనల ప్రేరణతో ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్లు దర్శకుడు హరిహరన్.వి తెలిపారు. ఇంకా సంగీత దర్శకుడు పి.ఆర్ కూడా మాట్లాడారు.

