

# నవంబరు లోపే స్థానిక ఎన్నికలు మత విద్వేషాలను సహించం

**-నాయకులు సిద్ధంగా ఉండి.. క్యాడర్లను - సంసిద్ధులను చేయాలి: డిప్యూటీ సీఎం - పార్టీ లీగల్ విభాగంపై పవన్ అసంతృప్తి - సోషల్ మీడియా హాస్సులకు కౌంటర్ ఇవ్వాలని సూచన -ముంబయిలో భుజం కండరాల శస్త్ర చికిత్సకు సిద్ధమైన పవన్**

అమరావతి: 'రాష్ట్రంలో నవంబరులోపే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు రాబోతున్నాయి. నాయకులు సిద్ధంగా ఉండండి, క్యాడర్లను సిద్ధం చేయండి' అని జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఆదేశించారు. విజయవాడలోని ప్రముఖ హోటల్లో పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు, కీలక నేతలతో సుదీర్ఘ సమావేశం నిర్వహించారు. దాదాపు మూడు గంటల పాటు జరిగిన ఈ సమావేశంలో పార్టీకి సంబంధించిన లోతైన అంశాలు చర్చకు వచ్చాయి. సమాచార సేకరణ కమిటీలు, లీగల్ విభాగం వైఫల్యాలు, సోషల్ మీడియా దుర్వినియోగం వంటి అంశాలను పవన్ చర్చించారు. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు నుంచి సమాచారాన్ని తీసుకున్నారు.

లీగల్ విభాగంపై అసంతృప్తి... జనసేన లీగల్ విభాగంపై పవన్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. పనితీరు సక్రమంగా లేదని, దానిని మరింత బలోపేతం చేయాలని స్పష్టం చేశారు. సోషల్ మీడియా విభాగాన్ని బలోపేతం చేయాలని, న్యాయ పరిధికి లోబడి కౌంటర్లు ఇవ్వాలని సూచించారు. సుగాలి ప్రీతి, ప్రశ్న రావణ్ అంశాలను పవన్ ప్రస్తావించారు. సుగాలి ప్రీతి విషయంలో ప్రభుత్వం తరపున తాను ఎంతో చేశానని గుర్తుచేశారు. ఈ విషయాన్ని పార్టీ నాయకులు చెప్పడంలో విఫలమయ్యారన్నారు. పార్టీ కార్యక్రమాలను ప్రభాణికాబద్ధంగా ఎప్పటికప్పుడు క్షేత్రస్థాయిలో చేపట్టడం తక్షణ కర్తవ్యమని పవన్ స్పష్టం చేశారు. పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులంతా నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలన్నారు. పార్టీ కోసం క్షేత్రస్థాయిలో బలంగా నిలబడ్డ ప్రతి వీర మహిళకు, జన సైనికుడికి అండగా నిలవాలన్నారు. శస్త్ర చికిత్సకు సిద్ధం...పవన్ కల్యాణ్ భుజం కండరాల నున్నంతో బాధపడుతున్న విషయం తెలిసిందే. రెండు వారాల క్రితం ముంబై వెళ్లి ఆస్పత్రిలో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. వైద్యులు శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఉందని సూచించారు. ఈ



నేపథ్యంలో ముంబై వెళ్లి రెండు, మూడు రోజుల్లో శస్త్ర చికిత్స చేయించుకోవాలని పవన్ నిర్ణయించారు. అనంతరం దాదాపు 20 రోజులు హైదరాబాద్లో విశ్రాంతి తీసుకోనున్నట్లు సమాచారం. తాను తిరిగి వచ్చే నాటికి కమిటీలు వాటి పని పూర్తి చేసి, స్థానిక ఎన్నికలకు సంసిద్ధంగా ఉండేలా తయారు చేయాలని నాయకులను ఆదేశించారు. కూటమి విషయంలో అత్యంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని, గ్రామస్థాయిలో అందరినీ కలుపుకొని వెళ్లాలని, సమస్యలు వస్తే పార్టీ దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలని పవన్ సూచించారు. కార్యక్రమంలో మంత్రులు మనోహర్, కందుల దుర్గేశ్, ఎంపీలు బాలశౌరి, ఉదయ్ శ్రీనివాస్, లింగమనేని రమేష్, ఎమ్మెల్యేలు నాగబాబు, పిడుగు హరిప్రసాద్తో పాటు మిగిలిన ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.

సర్లో చురుగ్గా పాల్గొనాలి...సమావేశం అనంతరం ఎమ్మెల్యేలు బొలిశెట్టి శ్రీనివాస్, లోకం మాధవి మీడియాతో మాట్లాడారు. స్థానిక ఎన్నికలు, పార్టీ బలోపేతంపై పవన్ కల్యాణ్ డైరెక్షన్ ఇచ్చారని, సర్లో చురుగ్గా పాల్గొనాలని సూచించారని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం న్యాయపోరాటం చేస్తూ ముందుకు వెళ్లాలని దిశానిర్దేశం చేశారని చెప్పారు.

## రావణ్ బ్యాంకు ఖాతాలు ఫ్రీజ్ చేయండి

**-ఐసీఐసీఐ, ఎస్ బ్యాంకులకు సర్వవరం పోలీసుల నోటీసులు - ఆయనపై నూజివీడులోనూ ఫిర్యాదు**

సర్వవరం: చట్ట విరుద్ధ కార్యకలాపాల నిరోధక చట్టం (యుఎఫ్ఐ-ఐపా) కేసులో ప్రస్తుతం నెల్లూరు జైలులో ఉన్న వివాదాస్పద యూట్యూబర్ బచ్చలకూరి జోసెఫ్ అలియాస్ 'ప్రశ్న' రావణ్ కు చెందిన బ్యాంకు ఖాతాలను ఫ్రీజ్ చేయాలని కాకినాడ జిల్లా సర్వవరం పోలీసులు బ్యాంకు అధికారులకు లేఖలు జారీ చేశారు. దేశ సమగ్రతను దెబ్బతీసే ప్రయత్నాలు చేశారని ఆయనపై 'ఉపా' కింద గన్నవరం పోలీసులు కేసు పెట్టిన విషయం తెలిసిందే. అంతకుముందు డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన కేసులో ఈ నెల 2వ తేదీన సర్వవరం పోలీసులు రావణ్ ను అరెస్టు చేయడం, కోర్టు బెయిల్ ఇవ్వడం విధితమే. ఈ నెల 4న సాయంత్రం గన్నవరం పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని కోర్టులో హాజరుపరచగా.. ఈ నెల 18 వరకు కోర్టు జ్యుడీషియల్ రిమాండ్ విధించింది. పోలీసులు రావణ్ నుంచి ఆపిల్ ఫోన్ ను స్వాధీనం చేసుకుని.. ఢిల్లీలో చేసిన వీడియోలు, ఫోన్లింగ్ వివరాల సేకరణ కోసం ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్ కు పంపారు. ఈ క్రమంలో రావణ్ బ్యాంకు ఖాతాలు, ఆర్థిక లావాదేవీల వివరాలను సర్వవరం పోలీసులు సేకరించారు. జోసెఫ్ రావణ్ పేరుతో ఐసీఐసీఐ బ్యాంకులో రెండు ఖాతాలు, ఎస్ బ్యాంకులో ఒక ఆకౌంట్ ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ మూడు బ్యాంకు ఖాతాల లావాదేవీలను స్తంభింపచేయాలని



కోరుతూ బ్యాంకు అధికారులకు నోటీసులు జారీ చేసినట్లు సర్వవరం పోలీసు స్టేషన్ ఎస్ హెచ్ ఎస్ సీపాన్ ప్రకాశ్ తెలిపారు. మరోవైపు.. జనసేన అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ పై దుష్ప్రచారం చేస్తున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ విలూరు జిల్లా నూజివీడులో గురువారం జనసేన నాయకులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. రావణ్ ను సమర్థిస్తున్న న్యాయవాది జడ శ్రావణ్, సీసీ నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్ పైనా చర్యలు చేపట్టాలని ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లా జనసేన అధికార ప్రతినిధి మరీదు శివరామకృష్ణ, నియోజకవర్గ నాయకులు ముమ్మలనేని సునీల్ కుమార్, రామిశెట్టి తేజస్విని తదితరులు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

## తెలుగు వైభవాన్ని ప్రపంచానికి చాటాలి



**-అంతర్జాతీయ తెలుగు రచయిత్రుల మహాసభల గౌరవ అధ్యక్షుడు మండలి బుద్ధప్రసాద్**

విజయవాడ: 'తెలుగు భాష వైభవాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పాలి. సమాజ చైతన్యానికి దోహదపడేలా రచనలు రావాలి. అందుకే 3వ అంతర్జాతీయ తెలుగు రచయిత్రుల మహాసభలు నిర్వహిస్తున్నారని' అని ఆ మహాసభల గౌరవ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్ తెలిపారు. విజయవాడ కొత్తపేట కేబీఎన్ కళాశాలలో మీడియా ప్రతినిధుల సమావేశం నిర్వహించారు. ముందుగా ఆహ్వాన పత్రాల

బుక్ లెట్ ను ఆవిష్కరించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. మండలి వెంకటకృష్ణారావు శత జయంతి ఉత్సవాలు సందర్భంగా ఈ నెల 11, 12 తేదీల్లో కేబీఎన్ కళాశాలలో ఈ మహాసభలు నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అంతర్జాతీయ తెలుగు రచయిత్రుల మహాసభల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు గుత్తికొండ సుబ్బారావు, జి.వి.పూర్ణవంధు మాట్లాడుతూ.. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాలకు చెందిన 50 మంది సీనియర్ రచయిత్రులకు విడుదలచే పురస్కారాలు అందించి గౌరవించనున్నట్లు చెప్పారు.

**-సంఘవిద్రోహ శక్తులను ప్రోత్సహిస్తే కఠిన చర్యలు - గొడ్డలి పార్టీ వాళ్లు దేవాలయాలను అపవిత్రం చేశారు -వాళ్లది రక్తచరిత్ర... నేను కొత్త చరిత్ర లిఖించబోతున్నా - అధునాతన పాను పుస్తకాల పంపిణీతో భూసమస్యలకు చెక్ -బనగానపల్లి సభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు**

నంద్యాల: రాష్ట్రంలో వంశ విద్వేషాల రెచ్చగొట్టేందుకు.. రౌడీలు, గూండలు, సంఘవిద్రోహ శక్తులను ప్రోత్సహించేందుకు వీరేదని.. అలాంటివారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. నంద్యాల జిల్లా బనగానపల్లిలో నిర్వహించిన 'మీ భూమి... మీ హక్కు' కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొన్నారు. అప్పలాపురం, కాపులపల్లి గ్రామాల రైతులకు అధునాతన పాను పుస్తకాలను పంపిణీ చేశారు. 'రాష్ట్రంలో గొడ్డలి పార్టీ వినును.. విరామం లేకుండా కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేస్తోంది. రాయలసీమలో వాళ్లు రక్తచరిత్ర రాశారు. నేను కొత్త చరిత్ర లిఖించబోతున్నా. అదే రతనాల సీమ. రాయలసీమలో మూరా సంస్కృతి లేకుండా చేసింది నేనే. 2019-24 మధ్య రాష్ట్రంలో భారీగా గంజాయి పెంచారు. ఇప్పుడూ రౌడీలు, గంజాయి, జైలు బ్యాచుల్ని, మాదకద్రవ్యాలు ఉపయోగించేవారిని వైకాపా ప్రోత్సహిస్తోంది. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక ఎక్కడా శాంతిభద్రతల సమస్యలు తలెత్తలేదు. వైకాపా హయాంలో శ్రీరాముడి విగ్రహం తల తొలగించారు. అంతర్వేది రథం కాల్చేశారు. దుర్గగుడిలో వెండిసింహాసన మాయం చేశారు. ఒక్క భుటనపైనా చర్యలేవు. ఆదోనిలో శివాలయంలో ఓ వ్యక్తి దీపంతో సిగరెట్ వెలిగించుకున్నాడు. ఈ ప్రభుత్వంలో అలాంటి పనులు చేసినవారిని వదిలిపెట్టబోమని హెచ్చరిస్తున్నా. దేవాలయాల్ని అపవిత్రం చేశారు. అన్నింటినీ ప్రక్షాళన చేస్తున్నాం. రౌడీలు ఆడబిడ్డల జోలికొస్తే వారికదే చివరిరోజు' అని హెచ్చరించారు. రావణ్ లాంటి వాళ్లకు ఆర్థికసాయం చేస్తోంది...రావణ్ అనే వ్యక్తి పురాణాల్ని దూషించాడు. అలాంటివారికి గొడ్డలి పార్టీ ఆర్థికసాయం చేస్తోంది. ఇది ఎంత బరితెగింపు? నేను చచ్చి, మనీదుకు వెళ్తే అక్కడి సంప్రదాయాల్ని గౌరవించాలి. జగన్ తిరుమలకు వస్తే డిక్షరేషన్ ఇవ్వరు. ఇలాంటి వింతలు జరుగుతాయని పోతులూరి వీరబ్రహ్మంగారు చెప్పారు. ఆయన కాలజ్ఞానం రాసిన రవ్వలకొండ బనగానపల్లిలోనే ఉంది. ఆ కొండనూ తవ్వేసేందుకు ప్రయత్నిస్తే అడ్డుపడి కాపాడుకున్నాం' అని గుర్తుచేశారు.

భూ సమస్య.. చాలామందిని క్షోభపెట్టింది....'రాష్ట్రంలో భూసమస్య చాలామందిని క్షోభ పెట్టింది. దళారీ వ్యవస్థ లేకుండా ఉండాలి.. గ్రామసభలు నిర్వహించి పాను పుస్తకాలు ఇస్తున్నాం. ఏడుసార్లు ఐటీఆర్ఎస్ సమాచారం తీసుకున్నాం. కార్యక్రమం



పూర్వాయోగం మరో ఎనిమిది నెలల సమయం పడుతుంది. ఇప్పటివరకు 29.04 లక్షల పాను పుస్తకాలిచ్చాం. 2027 మార్చి నాటికి 72.07 లక్షల పాను పుస్తకాలివ్వాలి. అవే ఇప్పిస్తే నాకు సంతృప్తి' అని సీఎం పేర్కొన్నారు. రైజింగ్ రాయలసీమ.....'రాయలసీమ.. రతనాల సీమ. ఇప్పుడు రైజింగ్ రాయలసీమ. సీమలో అనేక పరిశ్రమలకు నాందిపలికాం. ఓర్వకల్లులో ఒకటి, కొప్పర్లో మరోటి ఇండస్ట్రియల్ టౌన్ షిప్లు వస్తున్నాయి. పుట్టపర్తిలో ఫైబర్ జెట్లు తయారుచేస్తారు. అదీ రాయలసీమ సత్తా. కర్నూలు జిల్లా జొన్నగిరి ఇప్పుడు స్వర్ణగిరి. శ్రీనిధీలో హీరో మోటార్స్ సంస్థ విడిభాగాలు తయారు చేయబోతోంది. కుప్పంలో అడిడాన్ వస్తోంది. తిరుపతి దగ్గర స్పెస్ సిటీ వస్తోంది. ఎన్ఎఫ్టీ రాయలసీమలోనే తయారుకాతోంది. బనగానపల్లిలో ఎన్నో సిమెంటు పరిశ్రమలు వస్తాయి. నా సొంతగడ్డ రాయలసీమకు అన్యాయం జరగదు... జరగనివ్వను' అని పేర్కొన్నారు. వ్యక్తిగత సమస్యలను సభల్లో తేవద్దు.....సభ జరుగుతుండగా నలుగురు మహిళలు తమ సమస్యలు చెప్పేందుకు వైకాపా పురస్కారంపై ముఖ్యమంత్రి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సమస్య నిజమైనదైతే తాను వాటిని పరిష్కరిస్తానని.. వినవీవీత్రాలు ఇవ్వాలని సూచించారు. ఎక్కడినుంచో వచ్చి సభకు అవాంతరాలు కల్పిస్తున్నారని, ఇది మన సంస్కృతి కాదని హెచ్చరించారు. ఎల్సీఎస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉంది...ఎల్సీఎస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉంది. వర్షాలు కరపడలేదు. గతేడాది ఈ సమయానికి జలాశయాల్లో 57% నీళ్లుంటే ఇప్పుడు 37% మాత్రమే ఉన్నాయి. జలధార, జలహరతి కార్యక్రమాల్లో భాగంగా కొలిమిగుండ్ల మండలంలో 8 రోజుల్లో 18 కి.మీ. కాలువ పనులు పూర్తిచేశారు. పది చెక్ డ్యామ్లు పునరుద్ధరించి 1,707 ఎకరాల ఆయకట్టును స్థిరీకరించారు. ఇది జలధార విజయం. అధికారులకు అభినందనలు. ఎక్కడవదిన వర్షం నీటిని అక్కడే ఇంకించి భూగర్భ జలాలుగా మార్చుకోవాలి. అలా చేస్తే కరవనే మాట రాదు' అని వివరించారు. ఇన్ఫార్మి మంత్రి పయ్యప్పల కేశవ్, మంత్రులు బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, ఫరూక్, అనగాని సత్యప్రసాద్, ఎంపీ శబరి తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా కాపులపల్లికి చెందిన తులసమ్మ, రామంజనేయులుకు ప్రభుత్వ రాజముద్రతో ఉన్న పట్టాదారు పాను పుస్తకాలను అందించారు.

## ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టేలా కొరియా కంపెనీలను ప్రోత్సహించండి

**-కొరియా రాజకీయ వ్యవహారాలు, ఇంటర్నేషనల్ ట్రేడ్ శాఖల -మంత్రులకు లోకేశ్ విజ్ఞప్తి**

అమరావతి: దక్షిణకొరియా పర్యటనలో భాగంగా ఐదోరోజు కియా మోటార్స్, సునిక్ సిస్టమ్స్ ప్రతినిధులతో మంత్రి లోకేశ్ సీయోలో భేటీ అయ్యారు. కియా పరిశ్రమను విస్తరించాలని ప్రతిపాదించారు. ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టేలా కొరియా కంపెనీలను ప్రోత్సహించాలని కొరియా రాజకీయ వ్యవహారాలు, ఇంటర్నేషనల్ ట్రేడ్ అండ్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ శాఖల మంత్రులను కోరారు.

కియా ఫ్లాంటును విస్తరించండి...కియా మోటార్స్ డిజైన్ చేసిన పీబీవీలు సహా ఇంటిగ్రేటెడ్ ఈబీ, హైబ్రిడ్ వాహనాల ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేసి ఏపీలో కార్యకలాపాలను విస్తరించాలని సంస్థ ప్రతినిధులను మంత్రి లోకేశ్ కోరారు. కియా మోటార్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ (గ్లోబల్ ఆపరేషన్స్) టో హన్ లీ తదితరులతో సమావేశమయ్యారు. 'విశాఖపట్నం పోర్టు సమీపంలో సీకీడి అసెంబ్లీంగ్, ఎక్స్పోర్ట్ సెంటర్ ఏర్పాటుచేయండి. ఈ-జీఎంపీ ఫ్లాట్ ఫాం కాంపౌనెంట్లు, బ్యాటరీ సిస్టమ్లు, ఈబీ ఛార్జింగ్ కోసం ఒక ఈబీ కాంపౌనెంట్ల తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేయండి. ఈబీ పవర్ ట్రెయిన్ టెస్టింగ్ కేంద్రాన్ని అభివృద్ధి చేయాలి' అని లోకేశ్ విజ్ఞప్తి చేశారు. శ్రీనిధీలో డిస్కం తయారీ యూనిట్ పెట్టండి...సునిక్ సిస్టమ్స్ డిస్కం పరికరాల తయారీ యూనిట్ ను శ్రీనిధీలో ఏర్పాటుచేయాలని సునిక్ సిస్టమ్ కో లిమిటెడ్ ను లోకేశ్ కోరారు. ఆ సంస్థ సీఈవో ఎస్.దబ్బాసుంగ్, సంస్థ ఉన్నతస్థాయి బృందంతో మాట్లాడుతూ.. 'ఏపీలో యూనిట్ ఏర్పాటుకు



జాయింట్ వెంచర్ కోసం సహకారం అందిస్తాం. సెమీకాన్ టెక్ పై వైపుబాల్లిపర్తికి శిక్షణ అందించండి' అని కోరారు. కొరియా పెట్టుబడులకు ఏపీ సురక్షితం....ఏపీ అందించే పన్ను రాయితీలు, తక్కువ ధరకు భూమి, రాయితీలు పారిశ్రామికవేత్తలకు మద్దతుగా నిలుస్తాయని కొరియా రాజకీయ వ్యవహారాలు, విదేశాంగ శాఖ ఉపమంత్రి యుయ్-హే సినియా మంగ్ కు లోకేశ్ తెలిపారు. 'ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో సురక్షితమైన, సమృద్ధమైన ప్రత్యామ్నాయంగా ఏపీ నిలుస్తుంది. కొరియన్ వృత్తిప్రమాణాలు, భాష, సంస్కృతిపై స్థానిక యువతను సిద్ధం చేసేందుకు కొరియాతో కలిసి శిక్షణ అకాడమీల ఏర్పాటుకు మేం సిద్ధం. విశాఖపట్నం-బూసాన్/ఇంచుయాన్ మధ్య సంబంధాలను బలోపేతం చేయడానికి ఏపీలోని విశ్వవిద్యాలయాల్లో కొరియన్ లాంగ్వేజ్ సెంటర్లు ఏర్పాటుచేయాలి' అని లోకేశ్ కోరారు.

సంపాదకీయం

### ప్రతి పీఏసీఎస్‌నూ అభివృద్ధి కేంద్రంగా మలచాలి

వ్యవసాయ రుణ(పీఏసీఎస్), పాడి పరిశ్రమ, చేనేత, మత్స్యకార సంఘాలు- ఇలా తెలుగు నేలపై ప్రతి వృత్తికీ ఒక సహకార వేదిక ఏర్పడింది. జాతీయ సహకార గణాంక వ్యవస్థ (ఎన్‌సీడీ) లెక్కల ప్రకారం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సుమారు 2,058, తెలంగాణలో 909 ప్రాథమిక వ్యవసాయ పరపతి సంఘాలు (పీఏసీఎస్‌లు) నమోదయ్యాయి. దేశవ్యాప్తంగా లక్షకు పైగా పీఏసీఎస్‌లు పనిచేస్తుండగా, అందులో దక్షిణాది రాష్ట్రాల నుంచి 13,500 ఉన్నాయి. వడ్డీ వ్యాపారుల చెరనుంచి చిన్న సన్నకారు రైతులకు విముక్తి కల్పించిన ఘనత వాటిదే. కేంద్ర సహకార మంత్రిత్వశాఖ చేపట్టిన పీఏసీఎస్‌ల కంప్యూటరీకరణ పథకంలో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండు వేలకు పైగా సంఘాలను ఎంటర్‌ప్రైజ్ రిసోర్స్ ప్లానింగ్ (ఈఆర్‌పీ) వ్యవస్థతో అనుసంధానించింది. తెలంగాణ మాత్రం కేంద్ర పథకంలో చేరకుండా రాష్ట్ర సహకార అపెక్స్ బ్యాంకు (టీఎన్‌సీఎబీ) నేతృత్వంలో సొంతంగా 830 పీఏసీఎస్‌లను కంప్యూటరీకరించింది. పారదర్శకత పెరిగినకొద్దీ రైతుకూ, సంఘానికీ మధ్య నమ్మకం బలపడుతుంది. అదే అసలైన ‘శాంతియుత సహకారం’. పాడి పరిశ్రమ సహకార సంఘాలు, స్వయం సహాయక బృందాలు (ఎస్‌హెచ్‌జీలు), మహిళా రైతు ఉత్పత్తిదారుల బృందాల (డబ్ల్యుఎఫ్‌ఐజీల) ద్వారా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మహిళలు ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలక భాగస్వాములుగా మారుతున్నారు. వరి విలువ జోడింపు గొలుసుల్లో శ్రమభారం తగ్గించే ‘జీరో డ్రడ్డరీ’ నమూనాలు, మహిళా వ్యాపారవేత్తలను (షీ ప్రెన్యూర్‌షిప్) ప్రోత్సహించే కార్యక్రమాలు గ్రామీణ మహిళలకు కొత్త గుర్తింపునిచ్చాయి. కరవు కాటకాల వేళ పల్లె మనుగడను నిలబెట్టింది సహకార పరపతి సంఘాలే. మద్దతు ధరకు ధాన్యం సేకరణ, సకాలంలో ఎరువులు, విత్తనాల సరఫరా, తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు అందించడం- ఇవన్నీ గ్రామీణ రుణభారాన్ని దానివల్ల తలెత్తే కుటుంబ కలహాలను, అతృప్తాత్మల వంటి విషాదాలను నివారించడంలో పరోక్షంగా తోడ్పడుతున్నాయి. అందుకే సహకార సంఘాన్ని గ్రామంలో శాంతిని కాపాడే సామాజిక కవచంగా అభివర్ణించవచ్చు. రాబోయే దశాబ్దంలో సహకార సంఘాలు కేవలం రుణవితరణ కేంద్రాలుగా మిగిలిపోకూడదు. వాటిని బహుళార్థ సాధక గ్రామీణ సేవా కేంద్రాలుగా (కామన్ సర్వీస్ సెంటర్లుగా), డిజిటల్ వ్యవసాయ వేదికలుగా తీర్చిదిద్దాలైన అవసరం ఉంది. సాగును సులభతరం చేయడంతో పాటు, ప్రభుత్వ సేవలను వేగంగా అందించడానికి కేంద్రం తెచ్చిన అగ్రిస్టాక్‌తో అనుసంధానమవడం, ఉపగ్రహ ఆధారిత పంట రిస్క్ మ్యాపింగ్ (జియోఎబి), వాతావరణ-ఆధారిత రుణ మదింపు, తెలుగులో మాట్లాడే కృత్రిమ మేధ సలహా వ్యవస్థలు- ఇవన్నీ పీఏసీఎస్‌ల ద్వారానే గ్రామస్థాయికి చేరాలి. దేశవ్యాప్తంగా అతిపెద్ద వికేంద్రీకృత థాన్స్‌నిల్స్ పథకం, సహకార నాయకత్వాన్ని తీర్చిదిద్దే ట్రిభువన్ సహకార విశ్వవిద్యాలయం వంటి కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలకు తెలుగు రాష్ట్రాలు చురుగ్గా జతకలవాలి. డేటా, కృత్రిమ మేధ, మెషీన్ లెర్నింగ్, విశ్లేషణలకు మానవ అనుభవాన్ని కలిపి మెరుగైన నిర్ణయాలు తీసుకునే డెసిజన్ ఇంటెలిజెన్స్‌తో పీఏసీఎస్‌లను బలోపేతం చేస్తే రైతుకు సరైన సమయంలో సరైన సమాచారం, రుణం అందుతాయి. ప్రతి గ్రామంలో బలమైన, పారదర్శకమైన, డిజిటల్‌గా అనుసంధానమైన సహకార సంఘం ఉంటే, అదే గ్రామ ఆత్మనిర్భరతకు పునాదిగా మారుతుంది. తెలుగు రాష్ట్రాలు తమ వ్యవసాయ, పాడి, మత్స్య, చేనేత సహకార వ్యవస్థలను డిజిటల్ వ్యవసాయ మేధస్సుతో అనుసంధానిస్తే రైతు ఆదాయం స్థిరపడటమే కాక, గ్రామీణ యువతకు కొత్త ఉపాధి మార్గాలు అందివస్తాయి. మహిళలకు నాయకత్వ అవకాశాలు లభిస్తాయి. వికసిత భారత్ కలలో ప్రతి పల్లె భాగస్వామి కావాలంటే సహకార ఉద్యమమే అందుకు వారధిగా నిలుస్తుంది. శాంతి అంటే యుద్ధం లేని స్థితి మాత్రమే కాదు. న్యాయం, భాగస్వామ్యం, పరస్పర నమ్మకం ఉన్న సమాజానికి బాటలు విస్తృతమవడం. సహకార సంఘాలు శతాబ్దకాలంగా చేస్తున్నదీ అదే. తెలుగు నేల మీద పండిన ఈ సహకార స్ఫూర్తిని, రేపటి డిజిటల్ మేధస్సుతో మేళవించి, ప్రతి పీఏసీఎస్‌నూ ఒక చిన్న అభివృద్ధి కేంద్రంగా మలచాలి. అప్పుడే 2047నాటి వికసిత భారత్‌లో తెలుగు రాష్ట్రాల పాత్ర మరింత ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది.

## ధాన్యం గోతాలు నేరుగా రైతులకే..

-రైస్‌మిల్లర్ ప్రమేయం ఉండదు  
-రైతులే ధాన్యం తొలితే.. 48 గంటల్లో రవాణా  
ఖర్చుల జమ -ఖరీఫ్ సన్నద్ధత సమావేశంలో  
పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి మనోహర్

అమరావతి: ఖరీఫ్ నుంచి ఆర్‌ఎన్‌కే (రైతు సేవా కేంద్రాలు)ల ద్వారా రైతులకు గోతాలు అందించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని.. రైస్‌మిల్లర్ ప్రమేయం ఉండదని పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ వివరించారు. రైతులే ధాన్యాన్ని మిల్లులకు తరలిస్తే రవాణా ఖర్చులూ నేరుగా వారి ఖాతాల్లో 48 గంటల్లోగా జమచేస్తామని చెప్పారు. రేషన్ దుకాణాల ద్వారా స్టీమ్ బియ్యాన్ని పంపిణీ చేస్తామని, అందుకు అనుగుణంగా మిల్లర్లు డ్రయర్లను అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని సూచించారు. ‘రెండేళ్ల ధాన్యం సేకరణ, వచ్చే ఖరీఫ్ సేకరణకు సన్నద్ధతపై విజయవాడలో పౌరసరఫరాల సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మనోహర్ పాల్గొని రెండేళ్ల ధాన్యం సేకరణ వివరాలతో పవర్ పాయింట్ ప్రజనైట్‌షన్ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ‘వర్షంలో తడిచినా ఇబ్బంది లేకుండా.. ఎన్ని సార్లయినా వినియోగించుకునే పీపీ సంచులు అందుబాటులోకి తెస్తున్నాం’ అని వివరించారు. రేషన్ కార్డుదారులకు 10% నూకలే ఉండే నాణ్యమైన బియ్యాన్ని పంపిణీ చేయాలని కేంద్ర మంత్రివర్గంలో నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. రెండేళ్ల కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో రైతులకు వాట్సప్ ద్వారా ధాన్యం షెడ్యూలింగ్, క్యూఆర్ కోడ్‌తో మధ్యాహ్నాభోజన బ్యాగుల పంపిణీ, వేగవంతంగా నగదు జమ తదితర సంస్కరణల్ని ప్రవేశపెట్టామని మంత్రి వివరించారు. ఖరీఫ్, రబీల్లో 74 లక్షల టన్నులు.. రూ.17,592 కోట్లు.... గడచిన ఖరీఫ్, రబీల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 10.32 లక్షల మంది రైతుల



నుంచి రూ.17,592 కోట్ల విలువైన 74.13 లక్షల టన్నుల ధాన్యం సేకరించామని.. 24 గంటల్లోపే రైతుల ఖాతాల్లో నగదు జమచేశామని మనోహర్ పేర్కొన్నారు. వైకాపా హయాంలో 2023-24లో రూ.9,312 కోట్ల విలువైన 42.61 లక్షల టన్నులే సేకరించి.. 6-9 నెలలకు చెల్లించారని విమర్శించారు. సీఎంఆర్ విషయంలో కొందరు మిల్లర్లు చేస్తున్న అవకతవకలు వ్యవస్థకే మచ్చగా మారుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో రైతులు, మిల్లర్లతోపాటు వ్యవసాయ మిషన్ వైస్‌చైర్మన్ మర్రిడి శ్రీనివాసులరెడ్డి, పౌరసరఫరాల సంస్థ చైర్మన్ తోట సుధీర్, పౌరసరఫరాల శాఖ కమిషనర్ కన్నటాబు, సంస్థ ఎంపీ దీర్ధిరావు, డైరెక్టర్ శ్రీవాస్ నూపుర్ అజయ్‌కుమార్, రైస్‌మిల్లర్ల సంఘం అధ్యక్షుడు గుమ్మడి వెంకటేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఆర్టీసీలో ఏ ఒక్కరినీ తప్పించట్లేదు.. దుష్ప్రచారాన్ని నమ్మొద్దు

అమరావతి: ఆర్టీసీని ప్రైవేటీకరిస్తున్నారన్న వదంతులపై ఏపీ ప్రభుత్వం స్పష్టత ఇచ్చింది. అలాంటి ఆలోచన ఏదీ లేదని రవాణాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి ఎంకీ కృష్ణబాబు తెలిపారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.“ఆర్టీసీలో 750 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు ప్రవేశపెడుతున్నాం. కేంద్ర విధానాన్నే ఏపీలోనూ అమలు చేస్తున్నాం. ఆర్టీసీ ఆస్తులను ప్రైవేటు వ్యక్తులకు ఇవ్వడం లేదు. సంస్థపై జరుగుతున్న దుష్ప్రచారాన్ని నమ్మొద్దు. 11 నగరాల్లో పీఎం ఈ-బస్ సేవా స్కీమ్ కింద బస్సులు నడుపుతున్నాం. రూ.1,774 కోట్లు ప్రోత్సాహకాల రూపంలో వస్తాయి. రాష్ట్ర ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల్లో డ్రైవర్లుగా ఆర్టీసీ ఉద్యోగులే ఉంటారు. ఏ ఒక్క ఉద్యోగినీ తప్పుచడం లేదు. సిబ్బందికి పూర్తి ఉద్యోగ భద్రత ఉంటుంది. సంస్థ ఆస్తులు విక్రయించడం, లీజుకు ఇవ్వడం వంటివి చేయడం లేదు. ఆర్టీసీ సిబ్బంది జీతాలు, స్త్రీశక్తి, దివ్యాంగ శక్తి పథకాల భారాన్ని ప్రభుత్వమే భరిస్తుంది” అని కృష్ణబాబు వివరించారు.



## వార్షిక బ్రహ్మాత్మనాల తేదీల్లో బ్రేక్ దర్శనాలు రద్దు

-ఏర్పాట్లపై అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరి సమీక్ష  
తిరుమల: ఈ ఏడాది అధిక మాసం రావడంతో తిరుమలలో రెండు బ్రహ్మాత్మనాలు నిర్వహించనున్నారు. సెప్టెంబర్‌లో జరిగే సాలకట్ల (వార్షిక) బ్రహ్మాత్మనాలకు గడువులోగా ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని టిఐడే అదనపు ఈవో వెంకయ్యచౌదరి ఆయా విభాగాధిపతులను ఆదేశించారు. తిరుమలలోని పద్మావతి అతిథిగృహంలో వార్షిక బ్రహ్మాత్మనాలపై ఆయన తిరుపతి జేఈవో డాక్టర్ ఎ.శరత్, సీపీఎస్‌వో మురళీకృష్ణతో కలిసి సమీక్షించారు. బ్రహ్మాత్మనాల రోజుల్లో ప్రాటోకాల్ ప్రముఖులకు మినహా వీఐపీ బ్రేక్ దర్శనాలకు సిఫార్సు లేఖలు స్వీకరించవద్దని, వృద్ధులు, దివ్యాంగులు, చంటిపిల్లల తల్లిదండ్రులు, ఎన్‌ఆర్‌ఐలు, దాతలకు ప్రత్యేక దర్శనాలను రద్దు చేయాలని ఆదేశించారు. క్యూలైన్ల నిర్వహణ, ఇంజనీరింగ్, పారిశుధ్య పనులు, అన్నప్రసారం



పంపిణీ, లద్దూల తయారీ, అలయ అలంకరణ, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ తదితరాలపై అధికారులకు సూచనలిచ్చారు. శ్రీవారి సేవకులుగా యువతను ఆహ్వానించి భక్తులకు మెరుగైన సేవలందించాలని వెంకయ్యచౌదరి సూచించారు.

## “ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవం” పోస్టర్లు, బ్యానర్ల ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్

అనకాపల్లి: ఈనెల 11వ తేదీన జరగబోయే “ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవం” కార్యక్రమాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా కలెక్టరు ఛాంబర్ లో ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవ పోస్టర్లు మరియు బ్యానర్లను జిల్లా కలెక్టరు విజయ కృష్ణన్ ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టరు మాట్లాడుతూ.....జూలై 11వ తేదీ నుండి జూలై 18వ తేదీ వరకు జిల్లాలోని అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల స్టాయిలలో, ఉపకేంద్రాల స్టాయిలలో ర్యాలీలు, అవగాహన సమావేశాలు విస్తృతంగా నిర్వహించాలని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారిని ఆదేశించారు. 2026 సంవత్సరానికి ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన “పిల్లల మధ్య సరైన వ్యవధి పాటేద్దాం - ఆరోగ్యవంతమైన, సంతోషకరమైన కుటుంబాన్ని నిర్మిద్దాం” అనే నినాదంతో ఈ కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కుటుంబ నియంత్రణ తాత్కాలిక పద్ధతులపై దంపతులకు పూర్తి అవగాహన కల్పించాలని కలెక్టర్ కోరారు. ముఖ్యంగా నూతనంగా అందుబాటులోకి వచ్చిన తాత్కాలిక పద్ధతులైన ఛాయా నోటి మాత్రలు, PPIUCD, అంతర ఇంజక్షన్లు, ఇ.సి.పి మొదలగు వాటిపై క్షేత్రస్థాయిలో అవగాహన కల్పించి, అర్హులైన దంపతులచే వాటిని వాడించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని



పురస్కరించుకుని, “లక్ష్మీ డివ్” కార్యక్రమం ద్వారా వివిధ రకములైన తాత్కాలిక, శాశ్వత కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతులను విజయవంతంగా వాడుచున్న దంపతులను ఎంపిక చేసి, వారికి నగదు బహుమతులు అందజేసి ప్రోత్సహించాలని కలెక్టర్ ఈ సందర్భంగా సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి డా॥ ఎం. హైమావతి , జిల్లా ఇమ్మ్యునైజేషన్ అధికారి డా॥ చంద్ర శేఖర్, జిల్లా గణాంకాధికారి శ్రీ రామచంద్రరావు, ఇతర ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియ నిర్వహణలో విశాఖ ఆదర్శంగా నీలవారి

-కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ అవినాష్ కుమార్, అండర్ సెక్రటరీ సంజయ్ కుమార్ - విశాఖలో జిల్లా కలెక్టర్, ఇతర అధికారులతో ప్రత్యేక సమీక్ష, పలు చోట్ల క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

విశాఖపట్టణం: రాష్ట్రంలోని అత్యధికంగా ఓటర్లు కలిగిన జిల్లాల్లో విశాఖపట్టణం ఒకటని, ఇక్కడ నిర్వహించే ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియ రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు ఆదర్శంగా నిలవాలని, ఆ దిశగా అందరూ కలిసి కట్టుగా పని చేయాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ అవినాష్ కుమార్, అండర్ సెక్రటరీ సంజయ్ కుమార్లు పేర్కొన్నారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ పరిశీలనలో భాగంగా విశాఖపట్టణం విచ్చేసిన వారు ముందుగా కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్తి కిశోర్, జీపీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్డ్, జాయింట్ కలెక్టర్ గొబ్బిళ్ల విద్యాధరి, డీఆర్‌స్ విశ్వేశ్వరయ్యుడు, అన్ని నియోజకవర్గాల ఈఆర్‌సీలతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. జిల్లాలో జరుగుతున్న ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియ పురోగతి, ఇతర అంశాల గురించి తెలుసుకున్నారు. ఈఎఫ్ పత్రాల పంపిణీ, వెనక్కి తీసుకోవటం, డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియ తదితర అంశాల గురించి నియోజకవర్గాల వారీగా ఆరా తీశారు. ఈ క్రమంలో ముందుగా జిల్లాలోని తాజా పరిస్థితిని జిల్లా కలెక్టర్ వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ అవినాష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియలో ఈఆర్‌సీలు కీలక పాత్ర పోషించాలని, ఏ నిర్ణయమైనా పారదర్శకంగా ఉండేలా తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి చిన్న అంశాన్ని ఛ్చుర్చుంగా పరిశీలించాలని, జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని చెప్పారు. అర్హత కలిగిన వారిది ఒక్క ఓటు



కూడా పోవడానికి వీల్లేదని, అలాగే అసర్దుల పేర్లు జాబితాలో ఉండటానికి వీల్లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈఆర్‌సీలు తప్పకుండా వారి పరిధిలో ఉండే పోలింగ్ స్టేషన్లను సందర్శించాలన్నారు. తక్కువ ఫలితాలు నమోదైన చోట క్షేత్రస్థాయి పర్యటన చేసి దానికి గల కారణాలను విశ్లేషించుకోవాలని సూచించారు. ఆధార ఇతర కార్డులతో పాటు ఒక గుర్తింపు కార్డు మాత్రమే అని, అది ప్రామాణికం కాదని స్పష్టం చేశారు. పోలింగ్ స్టేషన్ రేషనలైజేషన్ ప్రక్రియను సహేతుకంగా నిర్వహించి, ప్రపోజల్స్ నివేదించాలని చెప్పారు. డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియను వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. తక్కువ శాతం ఫలితాలు సాధించిన వారు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఎన్‌ఐఆర్ ప్రక్రియ నిర్వహణలో వెనుకబడిన పోలింగ్ స్టేషన్ల వివరాలను చెబుతూ దిద్దుబాటు చర్యలు తీసుకోవాలని అండర్ సెక్రటరీ సంజయ్ కుమార్ సూచించారు.

## ఎస్సీ సబ్‌ప్లాన్ నిధులు దుర్వినియోగం చేస్తే సహించం

అమరావతి: ఎస్సీ సబ్‌ప్లాన్ నిధులు దుర్వినియోగం చేస్తే సహించేది లేదని మంత్రి డోలా శ్రీ బాలవీరాంజనేయస్వామి అధికారులను హెచ్చరించారు. అమరావతి సచివాలయంలో మంత్రి అధ్యక్షతన నోడల్ ఏజెన్సీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఎస్సీ సబ్‌ప్లాన్ నిధుల వినియోగంపై చర్చించారు. ఇప్పటి వరకు ఎస్సీ కాంపోసెంట్ నిధులు ఎంత మేర ఖర్చు చేశారో శాఖల వారీగా మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ‘ఈ ఏడాది ఎస్సీ సబ్‌ప్లాన్‌కి రూ.20,643 కోట్లు కేటాయించాం. ఆ నిధుల్ని జనవరి లోపు 100 శాతం ఖర్చు చేయాల్సిందే. సబ్‌ప్లాన్ నిధుల్లో ప్రతి ఒక్క రూపాయి ఎస్సీలకే వినియోగించాలి’ అని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఎన్ని శాఖలకు చెంది అధికారులు పాల్గొన్నారు. యువతకు నైపుణ్య శిక్షణతో ఉపాధి....రాష్ట్రంలో ప్రజల విద్య, వైద్యం, ఆరోగ్యం, ఆర్థిక అభివృద్ధిపై కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టిందని మంత్రి డోలా తెలిపారు. గురువారం సచివాలయంలో విభిన్న ప్రతిభావంతులు, వయోవృద్ధులు, ట్రాన్స్‌జెండర్స్ సంక్షేమ శాఖ అధ్వర్యంలో ‘సమర్థవంతంగా పని చేసే సంరక్షణ ఆర్థిక వ్యవస్థను రూపొందించడం’ అనే అంశంపై



వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పేదరిక నిర్మూలన, ఆకలి లేని స్థితి, మంచి ఆరోగ్యం, నాణ్యమైన విద్య, లింగ సమానత్వం, శాంతి, న్యాయం, బలమైన సంస్థలు, లక్ష్యాల సాధన కోసం భాగస్వామ్యం అనే అంశాలపై చర్చించారు. సమావేశంలో మంత్రి స్వామి పాల్గొని మాట్లాడారు. కార్యక్రమంలో విభిన్న ప్రతిభావంతులు, వయోవృద్ధులు, ట్రాన్స్‌జెండర్స్ సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి సూర్యకుమారి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# భోజనానికి బదులు చిరుతిళ్లు!..

ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్న నిపుణులు మనం రోజు మొత్తంలో యాక్టివ్‌గా 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 తినుబండారాల్తో తినేస్తుంటారు.కానీ దీనివల్ల రిస్కులో పడతామంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మధ్యాహ్నం పూట భోజనానికి ప్రత్యామ్నంగా ఏవి తినకూడదో నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. (ఫైడ్ ఫుడ్స్) : చాలా మంది ఆఫీసుకు లేదా ఇతర పనులకు వెళ్లినప్పుడు లంచ్ టైమ్‌లో తినడానికి బయటి ఆహారాలపై ఆధారపడుతుంటారు. ముఖ్యంగా వేయించిన పదార్థాను, చిప్స్, స్టీట్స్ వంటివి కూడా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిని అవైడ్ చేయాలని ఆహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంటిలో వండిన అన్నం, రొట్టె, చపాతి వంటివి మాత్రమే లంచ్‌లో తినాలని, స్నాక్స్, వివిధ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ అవైడ్ చేయాలని చెప్తున్నారు.రాత్రిపూట మిగిలినవి : కొందరు సమయం లేకనో, ఓపిక లేకనో, బాగానే ఉందనే ఉద్దేశంతోనో రాత్రిపూట తినడానికి చేసిన వంటకాల్లో మిగిలిన వాటిని, మరుసటి రోజు లంచ్ బాక్సులో పెట్టుకెళుుంటారు. 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 ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం లేకపోలేదు. ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ మధ్యాహ్న భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాటిని తీసుకోవడం సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. (ఫ్రూట్స్) : పండ్లు సహజంగానే ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగని డ్రైలీ లంచ్‌ను మినహాయిస్తూనో లేదా ప్రత్యామ్నాయంగానో వాటిని మాత్రమే తినడం మాత్రం మంచిది కాదు. కావాలంటే భోజనానికి ముందు లేదా తర్వాత తినడం బెటర్ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అంతేగానీ మధ్యాహ్న భోజనానికి బదులుగా కేవలం పండ్లు ఒక్కటే తీసుకోవద్దు. అలాగే ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్, ఆయిలీ ఫుడ్, పిజ్జా, బిర్రర్ల వంటివి మధ్యాహ్న భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తినడం అస్సలు మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తడం, జీర్ణ క్రియ మందగించడం కారణంగా ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీయవచ్చు.

# చెత్తను అమ్మి కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు...

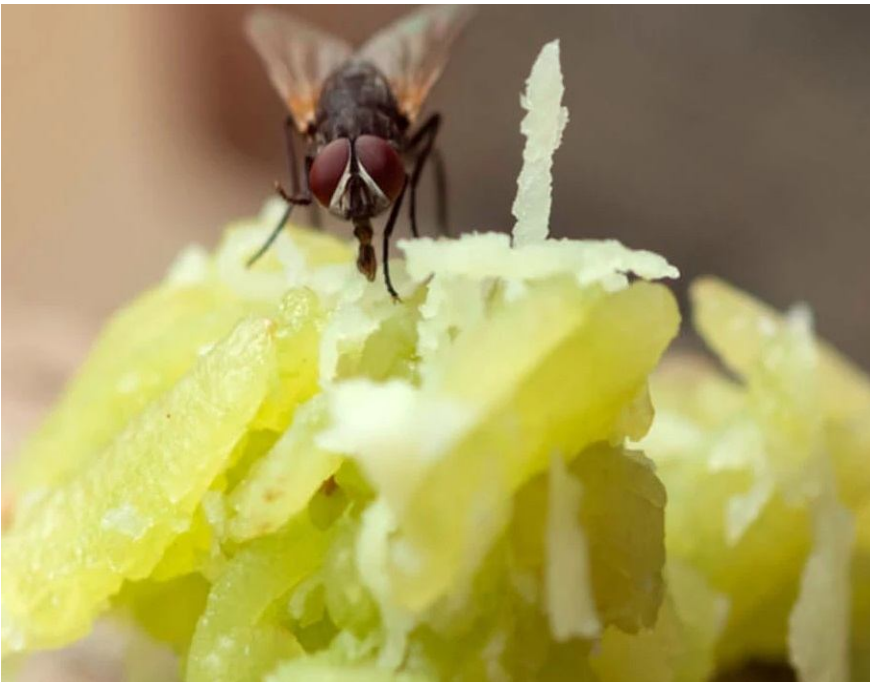
మన అలవాట్లు మనని పైకి ఎత్తి కూర్చోబెట్టి నిరిసంపదలు, రాజ భోగాలు ఇవ్వవచ్చు.. లేదంటే కింద పడేసి బికారిని చేయొచ్చు. ఇదంతా ఎందుకు చెప్తున్నామంటే...చెత్తను చూసే అలవాటు ఉన్న వ్యక్తి దాని వల్ల కోటీశ్వరుడు అయ్యాడు. అదే చెత్తను బిజినెస్ గా మార్చుకుని గతేదాది రూ. 54 లక్షలు సంపాదించాడు. ఆస్ట్రేలియా సిడ్నీకి చెందిన లియోనార్డో అర్నానో 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 లేటెస్ట్ 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 బెడద 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 కేరీ 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 ఎఫెక్టివ్‌గా పని చేస్తాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్:యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌తో ఇంట్లో ఈగలు తరిమి కొట్టవచ్చు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ నుంచి ఘాటు 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 మాపి పెట్టండి. ఈ వాసనకు కూడా ఇంట్లోకి ఈగలు రాకుండా ఉంటాయి.

# వాసెలిన్ డబ్బా చిన్నగా ఉంటిగా అని లైట్ తీసుకోకండి..

శీతాకాలం వస్తే చాలు చాలా మంది ఇంట్లో వాసెలిన్ చిన్న చిన్న డబ్బాలు దర్శనం ఇస్తుంటాయి. అయితే చాలా మంది చిన్న వాసెలిన్ డబ్బే కథా అని చాలా చీప్‌గా చూడటం లాంటిది చేస్తారు కానీ, దీని వలన అనేక లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. 1. వాసెలిన్ ప్రథమ చికిత్సగా ఉపయోగిస్తారంటు. ఏవైనా గాయలు అయినప్పుడు లేదా గాలిన గాయలపై దీనిని రాయడం వలన గాయం త్వరగా మానడానికి ఉపయోగ పడుతుందంటు. 2. శీతాకాలంలో చర్మం పొలుసులుగా మారి వగలడం లాంటిది జారుగుతుంది. అయితే శీతాకాలంలో మన చర్మాన్ని ఇది పొడి బారకుండా రక్షిస్తుందంటు. 3. ఆడవారికి అందం కనురెప్పలు అందం. అయితే కనురెప్పను కాపాడటంలో కూడా వాసెలిన్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందంటు. 4. మేకప్ రిమూవర్‌గా , అలాగే మేకప్ ఎక్కువ సేపు ఉండేందుకు కూడా వాసెలిన్ ఉపయోగపడుతుందంటు.5. పెదాలను రక్షించి, అవి చీరిపోకుండా , చాలా సాఫ్ట్‌గా ఉండేలా చేస్తుంది. 6, ఇంట్లో ఉన్న కాస్టీ ఫర్నిచర్ మరకలు తుడవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుందంటు.7. నెయిల్ పాలిష్ క్యాప్స్‌ను తొలగించడం చాలా కష్టం. కానీ ఈ వాసెలిన్



ద్వారా చాలా సులభం అంటు. క్యాప్‌పై వాసెలిన్ పూస్తే కొద్ది సేపటి తర్వాత క్యాప్స్ తొలిగిపోతాయంటు. 8. లెదర్ 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 ఇంటెలిజ్టింగ్ డీటెయిల్స్ షేర్ చేసింది. సాధారణంగా రాత్రి త్వరగా పడుకునే వారు ఆరోగ్యవంతులు, ఇంటెలిజెంట్స్ అనే ముద్ర పడిపోయింది.కానీ వీరికన్నా ఆలస్యంగా నిద్రకు ఉపక్రమించేవారే ఉన్నతమైనవారని, తెలివిమంతులు అని తేలింది. లండన్ లోని ఇంపీరియల్ కాలేజ్ పరిశోధకులు ఇంటెలిజెన్స్, రీజనింగ్, రియాక్షన్ టైమ్, మెమరీ పరీక్షలను పూర్తి చేసిన 26,000 డేటాను అధ్యయనం చేశాక ఈ ఫలితాలను గుర్తించారు. నిద్ర వ్యవధి, నాణ్యత, క్రోనోటైప్ మెదడు పనితీరును ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తుందో పరిశీలించారు. ఆలస్యంగా నిద్రపోయే వారు బెస్ట్ కాగ్నిటివ్ స్క్రీల్స్ కలిగి ఉండగా.. త్వరగా పడుకునేవారు అత్యల్పు స్కోర్ పొందారు. అంటే లేట్ నైట్స్ మేల్కొనడం అనేది క్రియేటివిటీతో ముడిపడి ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ నిద్ర వ్యవధి మాత్రం ఇంపార్టెంట్. రోజూ రాత్రి ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర కచ్చితంగా అవసరం. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి చాలా కీలకం. లేదంటే జ్ఞానం, సామర్థ్యంలో క్షీణత కనిపిస్తుందని



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

# 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. కంఫర్టుబల్‌గా ఫీల్ అవుతారు. అయితే కొన్ని రకాల స్లీపింగ్ పొజీషన్స్ 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 సస్టాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మరి ఇలా పడుకోవడం వల్ల ఎలాంటి నష్టాలు 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 పర్కాలేదు. 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 వర్కవుట్స్ మొదలు తీసుకునే ఆహారం వరకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు పాటిస్తుంటారు. డైటింగ్ పేరుతో ఆహారం మానేస్తుంటారు.వర్కవుట్ పేరుతో జిమ్‌లలో కుస్తీలు పడుతుంటారు. అయితే వీటన్నింటితో పాటు హాయిగా నిద్ర కూడా పోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నిద్రకు, బరువు తగ్గడానికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటని ఆలోచిస్తున్నారు కదూ! అయితే ఈ స్టోరీలోకి వెళ్లాల్సిందే.నరైన నిద్ర లేకుండా ఎన్నిరకాల కుస్తీలు వడ్డా బరువు తగ్గడం కష్టమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి సమస్య బరువు తగ్గించే ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తోందని చెబుతున్నారు. పైగా నిద్రలేమి బరువు పెరగడానికి కూడా కారణమవుతుందని అంటున్నారు. సాధారణంగా నిద్రలేమి కారణంగా శరీరంలో కార్బిసాల్ స్థాయిలు బాగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది బరువు పెరగడాన్ని బాగా ప్రోత్సాహిస్తుంది.బరువు పెరగడానికి ప్రధాన కారణాల్లో కార్బిసాల్ ఒకటి. ఇది ఒక డ్రైన్ హార్బోన్. నిద్రలేమి కారణంగా విడుదలయ్యే ఈ హార్బోన్ 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 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.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.. వీటని 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 కాసంత చెత్త పోగైనా అక్కడ బొద్దింకలు వాలిపోతుంటాయి. అక్కడి నుంచి ఇల్లంతా తిరుగుతూ చికాకు పెడుతుంటాయి.వల్లెలు, 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, కప్పొర్డులను నెలకొనానైనా శుభ్రం చేస్తుండండి.ఇవి సింకుల కింద ఎక్కువగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. సింకుల కిందా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాల్సి.బొద్దింకల ద్వారా వ్యాధులు వస్తాయనే భయం పురాతన గ్రీస్ కాలం నుంచి బ్రోనోయ్ తెలిపారు.బొద్దింకలు, ఇంట్లో తిరుగుతూ ఖాళీగా ఉండవు.. ఇవి బ్యాక్టీరియాలను వ్యాప్తి చేస్తాయి. వంట పాత్రలలో, కూరగాయలు, పండ్లపై తిరుగుతూ.. ఇ-కోలి, సాల్మోనెల్లా వంటి బ్యాక్టీరియాలను స్ప్రెడ్ చేస్తాయి. బొద్దింకల బెడదను వదిలించుకోకపోతే.. అనారోగ్యాల పాలయ్యే ప్రమాదం



ఉంది. ఇంటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకున్నాగానీ.. 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, బొద్దికలు ఎక్కువగా తిరుగుతున్న చొట్లు, సింక్ పైవే 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 సౌకర్యవంతమైనదృష్టిని 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. స్క్రీన్ల ముందు గడిపిన గంటల నుండి పర్యావరణ అంశాలకు గురికావడం వరకు, మనలో చాలా మంది ఏదో ఒక సమయంలో పొడి కళ్ళు యొక్క అసౌకర్యాన్ని అనుభవించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. కానీ సరిగ్గా డ్రై ఐ సింక్రోమ్ 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 సింక్రోమ్ లేదా కెరాటోకాన్జంక్టివిటిస్ సిక్వ అని కూడా పిలువబడే పొడి కన్ను కంటి ఉపతలంపై నీటి తేమ లేదా సరళత లేకపోవడం ద్వారా నిర్ణయించబడే ఒక సాధారణ పరిస్థితి.ఈ చికిత్సలతో పాటు, కొన్ని జీవనశైలి పద్ధతులను అనుసరించడం వల్ల కళ్ళు పొడిబారకుండా నిరోధించవచ్చు.

## పీరియడ్ లీవ్.. అవసరమా?

వర్క్ షేస్ లో మహిళలకు మెన్ స్ట్రువల్ లీవ్స్ 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 లీవ్ మహిళలపై నెగటివ్ ఎఫెక్ట్ చూపుతుందని అభిప్రాయపడింది. “సెలవులు ఎక్కువ మంది మహిళలను శ్రామికశక్తిలో భాగం కావడానికి ఎలా ప్రోత్సహిస్తాయి” అని పిటిషనర్ ను ప్రశ్నించింది. అలాంటి తప్పనిసరి లీవ్స్ వర్క్ ఫోర్స్ నుంచి దూరం చేస్తాయని.. అక్కర్లేదని అభిప్రాయపడింది. బహిష్టు నొప్పి చాలా మంది మహిళలను బలహీనపరుస్తుంది, పనితీరును గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి సెలవు అవసరమనే చర్చ తెరమీదకి వచ్చింది. దీనివల్ల ఉపశమనం, మద్దతు లభిస్తుందనే అభిప్రాయాలు వెల్లడయ్యాయి. అయితే ఈ లీవ్ తప్పనిసరి చేయాలనే నిర్ణయాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఈ డెసిషన్ స్త్రీలను తక్కువ విశ్వసనీయమైన ఉద్యోగులుగా చిత్రీకరించగలదని, 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



లీవ్స్ ప్రొవైడ 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 పర్ట్స్. తద్వారా మరింత హెల్త్ ఫుల్ ఎన్విరాన్మెంట్ అందుతుందని అభిప్రాయ పడుతున్నారు.ఆరోగ్యం విషయం గురించి ఆలోచిస్తే బహిష్టు 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 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 నూనెతో 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, ఇమ్యూనిటీని 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 ప్రతిరోజు 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, కార్బియం, 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 రోజు 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 వండల్ ఆల్బుఖారా ముఖ్యమైనవి. ఇవి వర్షాకాలంలో మార్చెట్లో అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఎరుపు రంగులో ఉండి.. నిగ నిగ లాడుతూ నోట్లో నీరు ఊరేలా చేస్తాయి.అయితే ఇవి కాస్త పుల్ల పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ చాలామంది ఈ వండు ఇష్టంగా తింటుంటారు. అలాగే వర్షాకాలం సీజన్ పోయేంతవరకు చిన్నా పెద్దా ఆల్ బుఖారాతో పలు వైరెటీస్ రెడీ చేసుకుని లాగించేస్తారు. అయితే ఈ వండ్రకు కొందరు తినడానికి కూడా ఇష్టపడరు. కానీ దీని వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఈ వండ్రలో ఫైబర్, విటమిన్స్, పొటాషియం, ఐరన్, కాలియం, మెగ్నీషియం ఉండి పలు అనారోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి.ఈ వండ్రలో 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 వండ్రలో 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 వండ్లు క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్స్, యాంజియోలైటిక్ లక్షణాలు ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి ఆల్ బుఖారనే డైట్లో చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు ఆల్ బుఖారా వండ్లు తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే జుట్టు పెరుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

## నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా..

టీ అంటే ఇష్టపడని వారు ఉందరు. 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, తలనొస్తుందని టీ తాగడానికి ఎక్కువ ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తుంటారు. మరి నిజంగానే టీ తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుందా? అనలు 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 చేస్తుందంట. అంతే కాకుండా అల్లం టీ తాగడం వలన త్వరగా తలనొప్పి తగ్గుతుందంట. 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, దాల్చినచెక్క ఇంకా అల్లం వంటి ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలతో పసుపు కలపాలి. అప్పుడు గోల్డెన్ మిల్క్ లాగా మారుతాయి. పసుపులో కర్క్యూమిన్ 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 స్థాయిలను తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడికి సంబంధించిన హోర్మోన్ 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 ప్రేగు 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 వెళ్ళడం 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 బ్రేక్ ఫాస్ట్ స్కిప్పింగ్ కారణాల వల్ల అల్పాహారం తీసుకోని వ్యక్తులకు మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా చాలా రెట్లు పెరుగుతుంది. వీరికి టైప్ 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 ఆక్సీకరణ 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 చేసుకోవచ్చుట. 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 అనలు 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 అపై 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 పరోతాను



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 స్వర్గ వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

అమ్మ ఒడి ఓ స్వర్గం 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 ఎన్ఐసీయూలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉంచుతారు. అయితే అలాంటి సమయంలో కంగారు కేరీ అనేది చాలా మంచిదంట, అది పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని, వారి ఎదుగుదలకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.కాగా, అసలు కంగారు కేరీ అంటే ఏమిటి? ఆ సమయంలో ప్రతీ తల్లి తన బిడ్డ పట్ల తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏవో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తల్లి స్వర్గ బిడ్డకు తగలదం వలన పిల్లలు చాలా హెల్తీగా 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 కలుగుతుందంట. కంగారు కేరీ సమయంలో బిడ్డకు ఎలాంటి వస్త్రాలు వేయకుండా తల్లి తన ఎదపై పడుకోబెట్టుకోవాలి. దాని వలన బిడ్డ మంచి అనుభూతి పొందుతుంది. అయితే కొన్ని సమయాల్లో తల్లికి చర్మ సమస్యలు ఉంటాయి. అయితే అలాంటి ప్రాజెక్టు లేనప్పుడు మాత్రమే కంగారు కేరీ తీసుకోవాలి.ముందుగా పుట్టిన పిల్లలు చికిత్స నిమిత్తం తమ తల్లిదండ్రులకు దూరంగా నియోనాటల్ ఇంబెన్యూవ్ కేరీ యూనిట్లో ఉంచుతారు. దీని వలన ఆ జేబీ తన తల్లి స్వర్గకు దూరం అవుతుంది. అయితే దీని వలన ఆ బిడ్డ ఆరోగ్యం పై కూడా ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే వైద్యులు కంగారు కేరీ తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు.



దీని వలన తన తల్లి లేదా తండ్రి ఛాతిపై బిడ్డ పడుకోవడం వలన వారికి వెచ్చటి అను భూతి, భరోసా కలుగుతుంది. కంగారూ కేరీ శిశువు హృదయ స్పందన రేటును, ఉష్ణోగ్రతను, శ్వాస తీరును నియంత్రణలోకి తెస్తుంది. తల్లిదండ్రుల స్వర్గ 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 వచ్చడి , చికెన్ కర్రీ ఇలా చికెన్ను ఎన్నో విధాలుగా వండుకొని చాలా ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఇక ప్రతి ఇంట్లో చాలా వరకు సందే వస్తే చాలు, ప్రతి వాడ, ఇల్లు చికెన్ పైలె 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 ఏమంటున్నారంటే కోడి మాంసాన్ని కడగి వండటం కంటే దానిని తీసకొచ్చిన తర్వాత వండటం చాలా మంచిదంట. చికెన్ను కడగడం వలన దాని మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా వంటింట్లో పక్కనున్న ఇతర వస్తువులపైకి వెళ్తుందంట. దీనినే క్రాస్ కంటామినేషన్ అంటారంట. ఇది ఆహారాలు త్వరగా పాడేయ్యాలా చేస్తుందంట. 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 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 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 సంతేకంగా 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. స్వప్నమైనదిగా 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 ఉందనడానికి సంతేకం. ఈ కల మీ వైవాహిక జీవితంలో ఏవైనా సమస్యలు త్వరలో పరిష్కారమౌతాయంట. 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 డామేజ్ అవుతాయి. సబ్బుతో కాస్టిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నేచురల్ ఆయిల్ ని పొగొట్టి చర్మం పొడి బారేలా చేస్తుంది. సబ్బును ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై ముడతలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సబ్బు వల్ల చర్మంపై కుల్జజైన్ 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 సంతేకాలు కలిగిస్తాయి. సబ్బు వాడటం వల్ల ముఖంపై ఉండే ప్రేమ తొలిగిపోయే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల చర్మం డిహైడ్రేట్ అయ్యి ముఖం పొడిబారిపోతుంది. మొఖం శుభ్రపరచుకోవడానికి 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.

## 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 యాక్ట్రెస్ 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 బాస్లో 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 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 బిగ్బాస్ టీమ్ 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 నిలికా 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 సహాయపడతాయి. పసుపుని కనుకా ప్రతిరోజు మీ ముఖానికి



అప్లై చేస్తే మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు . 5. బొప్పాయలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శర్మ రంధ్రాలను మూసేయడంలో సహాయపడతాయి . బొప్పాయి గుజ్జులో కొద్దిగా శనగపిండి లేదా మొల్లని 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 .

# స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రమాదాలకు ఉద్యోగులు బలికావాల్సిందేనా..?

**-ప్రమాదాల నిగ్గు తేల్చాలి -ఇంకా ఎంతమంది ఉసురు పోసుకుంటారు -విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ సిఎండిని అరెస్టు చేయాలి...!**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: 9:ఇంతకు మునుపు విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పేరు వింటే ప్రపంచ స్థాయిలో ఎన్నో విశిష్టమైన సేవలు అందించేటట్లు రికార్డ్స్ ఉండేవి, కానీ నేడు ఇదే విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ పేరు వింటే ప్రమాదాల్లో రికార్డ్స్ ఉండేటట్లు వినిపిస్తోంది, ఉద్యోగులు బేంబేలెత్తి పోతున్నారు. తక్కువ ఉద్యోగులతో ఎక్కువ పనిని చేయించడం కూడా ఒక కారణంగా మారుతోంది. భారీ ప్రమాదం జరిగి 10మంది కార్మికులు దారుణంగా మరణించి నెల రోజులు అయ్యింది. అయినా కేంద్ర స్టీల్ మంత్రి కుమారస్వామి నిరుమించిన దర్బాపు కమిటీ నేటికీ నివేదికను వెల్లడించలేదు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలోని ఫ్యాక్టరీ డిపార్ట్మెంట్ నిర్వహించిన దర్బాపులో 8 తీవ్ర లోపాలను గుర్తించింది. ఈ లోపాలకు సమాధానం ఇవ్వాలని.., జూన్ 23న విశాఖ స్టీల్ యాజమాన్యానికి నోటీసు ఇచ్చింది. ఫ్యాక్టరీ అధికార్లు 01-12-2025న విశాఖ స్టీల్పాంట్లో 645 భద్రత లోపాలను గుర్తించి 15 రోజుల్లో సంజాయిషీలను కోరారు. అయినా స్టీల్ యాజమాన్యం దేనికి సమాధానం ఇవ్వలేదు. విశాఖ స్టీల్పాంట్లో 2025లో జరిగిన తీవ్ర ప్రమాదాల్లో 12మంది కార్మికుల మరణించారు. విశాఖ స్టీల్ యాజమాన్యం భద్రత లోపాలపై కోర్టుల్లో 37 కేసులు విచారణలో ఉన్నాయి. వరుస నేరాలు చేస్తున్న విశాఖ స్టీల్పాంట్ సి.ఎం.డి.ని వెంటనే అరెస్టు చేయాలి. 2020లో ఎల్.జి పాలియర్స్ ప్రమాదంలో దక్షిణ కొరియా నుండి వచ్చిన డ్రైక్లక్లో సహా 12 మందిని క్రిమినల్ నిర్ణయం క్రింద అరెస్టు చేసి నెల రోజులు విశాఖ సెంట్రల్ జైల్లో బెయిల్ కూడా లేకుండా ఉన్నారు. అంత కంటే తీవ్రమైన భద్రతా నేరాలు జరుగుతున్న విశాఖ స్టీల్ అధికారులను ఎందుకు అరెస్టు చేయడం లేదు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్లో ప్రైవేటీకరణ విధానాల వల్లనే మెతకవైఖరి పాలిస్తున్నది. జూన్ 8వ తేదీ ప్రమాదానికి ముఖ్యంగా ముడిసరుకుల నాణ్యతలో లోపం, ఖనిజాలను వేడి చేయడంలో, ఉష్ణోగ్రతలు సరిగ్గా పరిశీలించే ఇన్ స్ట్రుమెంటేషన్ జూన్



5 తేదీ నుండి పనిచేయకపోవడం, స్టాగ్నె తొలగించడంలో వైఫల్యం. వేడి వర్ష పనిచేసే కార్మికులకు ఉండవలసిన ఎప్రాస్టు లేకపోవడం, లేడిల్లు ఉండవలసిన సేఫ్టీ కవర్ లేకపోవడం. డబ్బు పొదుపు పేరుతో కేవలం రూ.2లక్షలు ఖరీదు చేసే లాడిల్ కవర్ ఉండి ఉంటే ఒక్క కార్మికుడు కూడా చనిపోయేవారు కాదు. ప్రభుత్వం ప్రైవేటీకరణ పిచ్చిలో భద్రత ప్రమాణాలు పాటించడంలో పూర్తి నిర్లక్ష్యం వహించింది. స్టీల్పాంట్లోని అన్ని విభాగాల్లో ప్రక్షర్ణ బలహీనమై కూలిపోతున్నాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలోని ఫ్యాక్టరీ అధికారులు ఒక్క సందర్భంలోను స్టీల్ ఉన్నత అధికారులను అరెస్టు చేయలేదు. ఆవరేషన్ ఈడి ప్లాంట్లో ఆవరేషన్ లోపాలకు ప్రధాన బాధ్యులవ్వతారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల భద్రత చర్యల వైఫల్యం వల్లనే విశాఖ స్టీల్లో తీవ్రమైన ప్రమాదాలు తరుచుగా జరుగుతున్నాయి. విశాఖ స్టీల్ యాజమాన్యం కార్మిక సంఘాలతో నేటికీ ప్రమాదాలపై కనీసం చర్చించలేదు. ఇప్పటికైనా భద్రతా చర్యలు కట్టుదిట్టంగా చేపట్టాలని సిబిఐయు రాష్ట్ర కమిటీ డిమాండ్ చేస్తున్నది. కార్మికుల ప్రాణాలకు మించింది లేదు. కానీ విశాఖ స్టీల్లో ద్యూటీకి వెళ్ళిన కార్మికులు తిరిగి ఇంటికి క్షేమంగా వస్తారనే గ్యారంటీ లేకుండా పోయింది. 2025లో జరిగిన 12మంది కార్మికుల మరణాల వివరాలు పరిశీలిస్తే ప్రభుత్వం కార్మికుల సంఖ్యను తగ్గించడం, రిపేర్లు చేయించకుండా, నాణ్యత గల ఖనిజాలు వాడకపోవడం వల్లనే ఈ ప్రమాదాలన్నీ సంభవించాయి. కార్మికుల ప్రాణాలు పోతున్నా నష్ట పరిహారం ఇస్తే సరిపోతుందనే ధోరణిలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వ్యవహరిస్తున్నాయి. సేఫ్టీ డిపార్ట్మెంట్లో పనిచేస్తున్న అధికారులను, కార్మికులను కూడా యాజమాన్యం తొలగించింది. 3సంబరాల క్రితం కార్మికులు, అధికార్లు కలిసి 56 మంది పనిచేయగా నేడు 18 మంది మాత్రమే పనిచేస్తున్నారు. గతంలో కీలక విభాగాలలో ఒక్కక్క విభాగానికి ఒక సేఫ్టీ అధికారి పనిచేయగా నేడు మొత్తం స్టీల్పాంట్లో ముగ్గురు మాత్రమే 3 సిఫ్ట్లో పనిచేస్తున్నారు. ఇటీవల ప్రమాదం జరిగిన స్టీల్ మెల్లింగ్ పాపులో గతంలో 2వేల మంది కార్మికులు పనిచేయగా, నేడు 700 మంది మాత్రమే పనిచేస్తున్నారు. గతంలో స్టీల్ ప్లాంట్ యాజమాన్యంపై కోర్టులో భద్రత లోపాలపై ఫ్యాక్టరీ అధికారులు 22 కేసులు పెట్టారు. అన్నింటిలోనూ నేరం ఒప్పుకుని విశాఖ స్టీల్ యాజమాన్యం జరిమానాలు కట్టారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్లో భద్రతపై కార్మికులంతా ఉద్యమిస్తున్నారు. ప్రతి డిపార్ట్మెంట్లోని భద్రత లోపాలను కేంద్ర స్టీల్ మంత్రి దృష్టికి తెస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా కేంద్ర ప్రభుత్వం భద్రత ప్రమాణాలు పాటించక పోతే తీవ్ర ఆందోళనలు చేయక తప్పదు. చనిపోయిన కార్మికుల కుటుంబాలకు కోటి రూ..లు చొప్పున, గాయపడిన వారికి రూ.50లక్షల చొప్పున చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నామని సి ఐ టి యు నాయకులు కుమార్, సరసింగరావు తెలిపారు.

## జర్నలిస్టుల పిల్లలకు విద్యా ప్రోత్సాహకాలు

**-బీటెక్.. ఎం ఎల్ టీ .. ఇంటర్, విద్యార్థులకు ఆర్థిక భరోసా -నలుగురు విద్యార్థులకు 40 వేలు నగదు అందించిన గంట -15 ఏళ్లుగా నిరంతర సేవా కార్యక్రమాలు**

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారం: జర్నలిస్టుల పిల్లలు ఉన్నత విద్యాభ్యాసంలో అడ్డుతాలు సృష్టిస్తున్నారని.. దేశ విదేశాల్లో అపార ఉపాధి అవకాశాలు అందిపుచ్చుకుంటున్నారని జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి( ఎన్ఐజే) ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గంట శ్రీనుబాబు కొనియాడారు.. అత్యున్నతాలెం జంక్షన్ లో ఉన్న ఒక ప్రైవేటు కార్యాలయంలో నలుగురు జర్నలిస్టుల పిల్లల ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి తన వంతు ప్రోత్సాహం గా 40 వేలు అందించారు.. నగరానికి చెందిన పాత్రికేయులు పిల్లా నతీష్ బాబు కుమారుడు పిల్లా సిద్ధార్థ బీటెక్ మూడో సంవత్సరం( మెకానికల్ ) విద్యాభ్యాసం సాగిస్తుండగా ప్రతి ఏటా ఫీజు నిమిత్తం గంట శ్రీనుబాబు ఆర్థిక సహాయం అందిస్తూ వస్తున్నారు.. ఈ ఏడాది కూడా 10 వేలు ఫీజు నిమిత్తం అందజేశారు.. అలాగే గాజువాక ప్రాంతానికి చెందిన సీనియర్ పాత్రికేయులు.. పత్రికా సంపాదకులు జాన్ వరబాబు కుమారుడు జాన్ అలెక్స్ ప్రభుత్వ కృష్ణ కళాశాలలో ఎం ఎల్ టీ రెండో సంవత్సరం విద్యాభ్యాసం సాగిస్తున్నారు.. అలెక్స్ కి కూడా గత ఏడాది ఫీజు 10 వేలు చెల్లించగా .. ఈ ఏడాది కూడా ఫీజు ఇతర ఖర్చులు నిమిత్తం 10 వేలు గంట శ్రీనుబాబు అందజేశారు.. వీరితోపాటు ఇంటర్ విద్యాభ్యాసం సాగిస్తున్న మరో జర్నలిస్ట్ కుమారుడికి 10 వేలు ఫీజులు నిమిత్తం ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు.. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్ట్ కుమారుడు బీటెక్ విద్యాభ్యాసం కోసం 10 వేలు సహాయం అందించారు.. ఈ సందర్భంగా గంట శ్రీనుబాబు మాట్లాడుతూ ప్రతి ఏటా సుమారు 150 మంది జర్నలిస్టుల పిల్లలకు తాను సొంతంగా ఉపకార వేతనాలు అందజేయడం జరుగుతుందన్నారు.. ఈ ఏడాది కూడా సుమారు 152 మంది జర్నలిస్టులు పిల్లలకు ఉపకార వేతనాలు జూన్ 28న



వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ చిల్డ్రన్స్ థియేటర్ లో అందజేశామన్నారు. అయితే ఉన్నత విద్యాభ్యాసం సాగిస్తున్న కొంతమంది నిరుపేద విద్యార్థులకు ప్రతి ఏటా ప్రత్యేకంగా ఆర్థిక ప్రోత్సాహం అందజేస్తున్నట్లు గంట శ్రీనుబాబు చెప్పారు.. ఏడాది పొడవునా కొంతమందికైనా సహాయం అందించాలని భావించి ఇటువంటి విద్యా ప్రోత్సాహకాలు అందజేయడం జరుగుతుంది అన్నారు.. అలాగే కొంతమంది జర్నలిస్టులకు అనారోగ్యం.. అత్యవసర పరిస్థితుల దృశ్య తన వంతు సహాయం అందజేయడం జరుగుతుందన్నారు.. హుద్ హుద్ తో పాటు కరోనా సమయంలోను పెద్ద ఎత్తున తన సొంత నిధులు ఖర్చు చేసి జర్నలిస్టులతో పాటు అనాధ.. వృద్ధాశ్రమాలకు. ఆసుపత్రుల్లో గర్భిణీ స్త్రీలకు సహాయం అందజేశానన్నారు...జర్నలిస్టులతో పాటు వారి కుటుంబ సభ్యుల సంక్షేమానికి తమ వంతు పరిధి మేరకు కృషి చేయడం జరుగుతుందన్నారు.. ఇటువంటి అంశాలకు సంబంధించి యూనియన్లతో సంబంధం లేకుండా.. కుల మతాలకు తావు లేకుండా తన వంతు సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు.. సమాజం కోసం పాటుపడే జర్నలిస్టులకు ప్రతి ఒక్కరూ అండగా నిలవాలని తాను కోరుకుంటున్నట్లు గంట శ్రీనుబాబు తన ఆకాంక్ష వ్యక్తం చేశారు.. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు 40 వేలు మొత్తం అందించారు.

## ఎన్టీటీ డేటా కార్యాలయం ప్రారంభం

**-విభుల్లో 300 మంది ఉద్యోగులు**

విశాఖపట్నం: రుషికొండ ఐటీ హిల్ నంబరు -2లో ఎన్టీటీ డేటా బిజినెస్ సొల్యూషన్స్ కార్యాలయం 300 మంది ఉద్యోగులతో ప్రారంభమయింది. ఎంపీ శ్రీభరత్ హాజరై అనుబంధ సంస్థ ప్రూవెన్ టెక్స్ ను కూడా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ఈ కార్యాలయం రెండు షిఫ్టుల్లో పనిచేస్తున్నదని, త్వరలో ఉద్యోగుల సంఖ్య 900కు చేరేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారన్నారు. ఇక్కడి 300 మంది ఉద్యోగుల్లో 80 మంది ఇతర ప్రాంతాల నుంచి బదిలీపై రాగా 200 మంది స్థానిక యువతను తీసుకున్నారున్నారు. కంపెనీ ఇండియా ఎంఓ కునాల్ మాట్లాడుతూ ఇది విదేశీ బ్యాక్ ఆఫీస్ లేదా అవుట్ సోర్సింగ్ కేంద్రంగా కాకుండా ఇన్స్పైషన్ సెంటర్ గా రూపుదిద్దుకుంటుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రూవెన్ టెక్



ప్రతినిధి రాజు, సింబియాసిస్ టెక్నాలజీస్ సీఈవో సరేశ్ కుమార్, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

## ‘రోడ్డు’ నాణ్యతలో ఏపీ బెస్ట్

**-దేశంలోనే రెండో స్థానంలో నిలిచిన రాష్ట్రం -రోడ్డు నాణ్యతలో 2021-22లో 19వ స్థానం -కూటమి సర్కారు చర్యలతో మంచి ఫలితాలు**

అమరావతి: పంచాయతీరాజ్ (పీఆర్), గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ చేపట్టిన చర్యలతో రాష్ట్రంలో మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఈ శాఖ బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత తీసుకున్న చర్యలతో పలు కార్యక్రమాలు రోల్మోడల్ గా నిలుస్తున్నాయి. పవన్ చౌరవతో రోడ్డు నిర్మాణ సమయంలోనే క్వాలిటీ కంట్రోల్ సిబ్బందితో తనిఖీ చేయించడంతో రాష్ట్రంలోని రహదారుల నాణ్యత పెరిగింది. కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ చేపట్టిన తనిఖీల్లో ఈ విషయం స్పష్టమైంది. దేశవ్యాప్తంగా రోడ్డు నాణ్యత విషయంలో 2021-22లో ఆంధ్రప్రదేశ్ 19వ స్థానంలో ఉంటే... తాజాగా చేపట్టిన తనిఖీల్లో రెండో స్థానానికి చేరుకుంది. ప్రధాన మంత్రి గ్రామీణ నడక యాజన (వీఎంజిఎన్ఎ) ద్వారా చేపట్టిన పనులకు సంబంధించి కేంద్ర బృందం చేసిన తనిఖీల్లో



ఏపీలో రోడ్డు నాణ్యత మెరుగ్గా ఉందని స్పష్టమైంది. 2025 ఏప్రిల్ నుంచి 2026 మార్చి వరకు చేపట్టిన పనుల నాణ్యతను పరిశీలించగా గుజరాత్ దేశంలోనే ఆగ్రస్థానంలో నిలవగా.. ఏపీ రెండో స్థానం దక్కించుకుందని వీఎంజిఎన్ఎ నేషనల్ క్వాలిటీ మానిటరింగ్ విభాగం తెలిపింది.

## రిజనల్ ఏవియేషన్ కేంద్రంగా విశాఖ ఎయిర్పోర్టు

**-ఎంపీ శ్రీభరత్**

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం విమానాశ్రయాన్ని భవిష్యత్తులో రిజనల్ ఏవియేషన్, నిర్వహణ, మరమ్మతులు, ఆవరేషన్ (ఎంఆర్ఓ), కార్గో కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేస్తామని ఎంపీ శ్రీభరత్ అన్నారు. విశాఖపట్నం విమానాశ్రయం ఆఖరి సలహా సంఘం సమావేశాన్ని విమానాశ్రయంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, విశాఖపట్నం విమానాశ్రయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి 366 ఎకరాలు వుందని, దీని వినియోగంపై సీఎం చంద్రబాబుకు స్పష్టమైన ఆలోచనలు ఉన్నాయన్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయం స్థిరపడ్డాక, అక్కడ ప్రయాణికుల సంఖ్య పెరిగాక, విశాఖ విమానాశ్రయం అభివృద్ధిపై దృష్టి పెడతారని వివరించారు.



ద్వారా పునర్నిర్మామక అవకాశాలు కల్పిస్తామన్నారు. ప్రతి విభాగంలో కాంట్రాక్టు ఉద్యోగుల నైపుణ్యం అధారంగా జాబితా సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో విమానాశ్రయం డైరెక్టర్ పురుషోత్తం, సలహా సంఘం సభ్యుడు ఓ.నరేశ్ కుమార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల సేకరణ వేగవంతం

**-అధికారులకు కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశం -రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు సర్ కు సహకరించాలని సూచన**

పాడేరు: ప్రత్యేక ఓటరు జాబితాల సమగ్ర సవరణ (సర్)ప్రక్రియలో భాగంగా ఓటర్లు తమ వివరాలు పూరించిన ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల సేకరణ వేగవంతంగా జరగాలని అధికారులను జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, జిల్లా కలెక్టర్ టి.నిషాంతి ఆదేశించారు. జూయింట్ కలెక్టర్ టి.శ్రీహాస, ఐటీడిఎ పీవో ఆదిత్యవర్మ, డీఆర్ఓ ఎంఎస్ఎన్ లోకేశ్వరరావులతో కలిసి సర్ ప్రక్రియపై రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో కలెక్టర్ ఓలో నిర్వహించిన సమన్వయ సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. ఇప్పటికే శతశాతం ఓటర్లకు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను అందించామని, వాటిని తిరిగి స్వీకరించే ప్రక్రియ శుక్రవారంతో ముగుస్తుందన్నారు. ఇప్పటికే స్వీకరించిన ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియ 70 శాతం వరకు జరిగిందని, మిగిలిన ఫారాలను సిబ్బంది ఓటర్ల నుంచి సేకరిస్తున్నారన్నారు. శుక్రవారం నాటికి మొత్తం ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను సేకరించి, యుద్ధప్రాజెపదికన వాటిని డిజిటలైజేషన్ చేసే పనులు చేపట్టారు. అలాగే ఏదైనా కారణంతో ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు అందకపోతే, రిజనరేట్ చేసి ఓటర్లకు అందించాలన్నారు. ఈ ప్రక్రియలో రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు ఎన్యూమరేషన్ సిబ్బందికి సంపూర్ణంగా సహకరించి జిల్లాలో సర్ ప్రక్రియ విజయవంతంగా పూర్తి చే సేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. అర్హులైన అందరికీ ఓటు హక్కు కల్పించాలని, స్థానికంగా లేని, రెండు చోట్ల ఓట్లున్న మృతి చెందిన వారి పేర్లను వక్కాని పరిశీలించి మాత్రమే జాబితాల నుంచి తొలగించాలన్నారు. ఒకమారు తొలగించిన పేర్లు తిరిగి జాబితాల్లో నమోదు చేసే అవకాశం లేదని గుర్తించాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ చేపట్టేందుకు సచివాలయాల్లో సదుపాయాలను కల్పించి, నిరంతరం ఆయా



పనులు చేయిస్తున్నామన్నారు. అలాగే ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల సేకరణకు తమ వంతు సహకారాన్ని అందిస్తామని ఈ సందర్భంగా రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు అన్నారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ డివిజన్లో అధికారి ఎం.భుజంగరావు, ఆర్డీసీ విజయనగరం జోన్ చైర్మన్ దొన్నెదూర, మాజీ ఎమ్మెల్యే గిడ్డి ఈశ్వరి, రాష్ట్ర జానపద కళలు, సృజనాత్మక ఆకాడమీ చైర్మన్ వరపూరు గంగులయ్య, జీసీసీ డైరెక్టర్ బోర్రా నాగరాజు, వివిధ పార్టీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. 73.31 శాతం ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ (సర్)ప్రక్రియలో భాగంగా జిల్లాలో ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల డిజిటలైజేషన్ ప్రక్రియ 73.31 శాతం పూర్తయింది. జిల్లాలోని పదకొండు మండలాల్లో 4 లక్షల 99 వేల 752 మందికి గాను గురువారం నాటికి 4 లక్షల 99 వేల 752 మందికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు పంపిణీ చేసి, 3 లక్షల 66 వేల 386 మంది ఫారాలను డిజిటలైజేషన్ చేశారు. దీంతో జిల్లాలో 73.31 శాతం సర్ ప్రక్రియ పూర్తయింది.

## రేషన్ దుకాణాలపై ఫిర్యాదుల వెల్లువ

**- రాష్ట్ర ఫుడ్ కమిషన్ చైర్మన్ విజయప్రత్యపరెడ్డి**

రైల్వేకోడూరు: రేషన్ దుకాణాల్లో జరుగుతున్న అవకతవకలపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఫిర్యాదులు వెల్లువెత్తుతున్నాయని రాష్ట్ర ఫుడ్ కమిషన్ చైర్మన్ విజయప్రత్యపరెడ్డి తెలిపారు. రైల్వేకోడూరులో అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, రేషన్ దుకాణాలతోపాటు స్కూళ్లలో మధ్యాహ్న భోజనం పంపిణీ తదితరాలను ఆయన తనిఖీ చేశారు. లోకేషన్ పెట్టుకుని రైల్వేకోడూరులోని ఓ ప్రాంతానికి వెళ్లి రేషన్ పంపిణీని పరిశీలించి, సంతృప్తి చెందారు. ఈ సందర్భంగా ఏబీఎస్- ఆంధ్రజ్యోతితో మాట్లాడారు. సాధారణ తనిఖీల్లో భాగంగా రైల్వేకోడూరులోని రేషన్ దుకాణాలను పరిశీలించామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని చాలాచోట్ల చక్కెర అర కిలో రూ.17 ఉండగా రూ.20కి విక్రయాలు చేస్తున్నారన్న ఫిర్యాదు వచ్చాయని చెప్పారు. ఇక అవినీతికి పాల్పడుతున్న అధికారులపై చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. అనంతరం హమాల్ ని సమన్వయపై చైర్మన్ రేషన్ డీలర్లు విన్నవించారు. స్థానిక అధికారులతో చర్చించి



పరిష్కారం చేస్తామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. సిబిల్ సప్లయ్ డిలీ జయరాజు, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ రమేష్, ఎస్ఫోర్టుమెంట్ డిలీ శ్రీనివాసులు, ఐసీడిఎస్ సీడిఎస్ రేణుక, ఏఎనడబ్ల్యూవో డిసీ వేమయ్య, విద్యాశాఖాధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# రావణ్ లాంటి వారిని ప్యాకేజీలిచ్చి ప్రోత్సహిస్తున్నారు

**-భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు మాధవ్**

అమరావతి: రాష్ట్రంలో కుల, మత విద్వేషాలు రెచ్చగొట్టే కుట్రలు జరుగుతున్నాయని, రావణ్ వంటి వారిని కొందరు ప్యాకేజీలిచ్చి ప్రోత్సహిస్తున్నారని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ వ్యాఖ్యానించారు. విజయవాడలోని భాజపా కార్యాలయంలో ‘మన ఊరు- మన జెండా’ రాష్ట్ర కార్యకాలలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. ‘ప్రశ్నించడం పేరుతో దూషణలు చేయడం సరైన విధానం కాదు. కూటమి బలాన్ని విచ్చిన్నం చేయాలని చూస్తున్నారు. ప్రశాంతంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో అలజడి సృష్టించాలని చూడడం సరికాదు’ అని పేర్కొన్నారు. ‘రాష్ట్రంలోని ప్రతి గ్రామంలో భాజపా జెండా సగర్వంగా ఎగిరేలా, స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ప్రతి గ్రామం నుంచి ఒక ప్రజాప్రతినిధి తయారవ్వాలనే లక్ష్యంతో శ్రమించాలి. పార్టీని గ్రామస్థాయి వరకు విస్తరించి, సంక్షేమ పథకాలు చిట్ట విపరీత వ్యక్తికి చేర్చి బాధ్యత కార్యకర్తలు తీసుకోవాలి. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 6న ప్రారంభించిన మన ఊరు- మన జెండా కార్యక్రమాన్ని జనసంఘ స్థాపన దినోత్సవం వరకు కొనసాగించాలి. జెండా వద్ద ఏర్పాటు చేసే క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా గ్రామంలో జరిగిన



అభివృద్ధిని ప్రజలకు వివరించాలి’ అని సూచించారు. అధ్యక్షుడిగా ఏడాది పూర్తి: భాజపా ఏపీ అధ్యక్షుడిగా బాధ్యతలు స్వీకరించి ఏడాది పూర్తైన సందర్భంగా మాధవ్ ను భాజపా నాయకులు పూలతో స్వాగతం పలికి సన్మానించారు. ఏడాది కాలంలో మాధవ్ అధ్యక్షులలో చేపట్టిన కార్యక్రమాల వార్షిక ప్రస్థానం పుస్తకాన్ని అవిష్కరించారు.

# 87వ వార్డులో క్రీడా ప్రాంగణం త్వరలో ప్రజలకు అంకితం చేస్తాం

**- హార్దికల్లర్ సిబ్బందితో పరిశీలించిన మాజీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం (జగన్)**

గాజువాక, చైతన్యవారం: గాజువాక నియోజకవర్గం 87వ వార్డు పరిధి సిద్ధార్థ నగర్ కి ఆనుకొని ఉన్న స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ లో అభివృద్ధి పనులను మాజీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి బొండా జగన్నాథం జగన్, హార్దికల్లర్ ఆఫీసర్ దాసుబాబు తో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ ఈ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ త్వరలో ప్రారంభం కాబోతుందని అవసరమైన ప్రదేశాలలో మొక్కలను నాటాలని, వార్డ్ లో ఉన్న పార్కులను అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు, దినదిన అభివృద్ధి చెందుతున్న విశాఖ నగరంలో ఈ యొక్క వార్డు లో అతి పెద్ద 4 ఎకరాలు పైగా ఉన్న క్రీడా ప్రాంగణం స్పార్ట్స్ వార్డ్ గా తీర్చిదిద్దాలని



కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ హాస్పిటల్ అభివృద్ధి కమిటీ చైర్మన్ బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, జాన్ రమేష్, బొడ్డా సన్యాసి, ఆదినారాయణ, దశరథ, ఈశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సర్ పై భాజపా క్షేత్ర స్థాయిలో సమీక్ష

**-సర్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ అనపర్తి శాసనసభ్యులు నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి తో కే ఎన్ ఆర్**

గాజువాక, చైతన్యవారం: విశాఖపట్నం జిల్లా భాజపా కార్యాలయంలో జిల్లా అధ్యక్షులు పరశురామరాజు అధ్యక్షతన సర్ పై సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. ముఖ్య అతిథిగా అనపర్తి శాసనసభ్యులు, సర్ బిజేపీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విశాఖ జిల్లా ఏడు నియోజకవర్గాల్లో భాజపా బిఎల్ఎం వన్ లు, బిఎల్ఎం టూ లు సర్ లో చురుగ్గా పాల్గొంటున్నారని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్, ఈఆర్ ఓలు, ఏఈఆర్ ఓల పర్యవేక్షణలో బిఎల్ ఓ లు ఇంటింటికి వెళ్లి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలను విశాఖ జిల్లాలో ఇప్పటికే తొంద్రే ఎనిమిది శాతం పైగా జరగడం శుభవరిణామం అని అన్నారు. వారికి బిజేపీ బిఎల్ఎం టూలు సహకారం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా భాజపా బిఎల్ఎం లను అభినందించారు. జూలై 21న నమూనా ఓటరు జాబితా విడుదల అవుతుందని అన్నారు. ఆ జాబితాలో ఓటు లేకపోతే, ఫారం 6 నింపి , ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు వచ్చేలా భాజపా తరపున చూడాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఉత్తరాంధ్ర సర్ ఇంచార్జ్ మరియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి సురేంద్ర మోహన్, గాజువాక నియోజకవర్గం బిఎల్ఎం వన్ మరియు రాష్ట్ర మీడియా పేసెలిస్ట్ కరణంరెడ్డి సరసింగరావు , పచ్చిమ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ డాడీ రమేష్ నాయుడు, జిల్లా ఇంచార్జ్



పొలిమేర శ్రీనివాస్, సౌత్ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ బొత్తు సురేష్, ఉత్తర నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ రమేష్ బాబు, భీమిలి నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ కైలాస్ రెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ధానేష్, జిల్లా సోఫల్ మీడియా అధ్యక్షులు రాకేష్, సింహాచలం ఆలయం ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు దక్షిణాయనమ్మూరి, గాజువాక కోకన్నీసర్ రూపాదేవి , తూర్పు నియోజకవర్గం కోకన్నీసర్ మోహనరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ముందుగా సర్ కార్యక్రమంలో మొదటి సారి విశాఖ వచ్చిన అనపర్తి శాసనసభ్యులు నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డిని జిల్లా అధ్యక్షులు పరశు రామరాజు, సురేంద్ర మోహన్, కేఎన్ఆర్ తదితరులు సాలువాతో సత్కరించి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి సత్కరించారు..

# టెట్ మినహాయింపుపై చొరవ తీసుకోండి

న్యూఢిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా ఇన్ సర్వీస్ ఉపాధ్యాయులకు టెట్ మినహాయింపుపై చొరవ తీసుకోవాలని పౌర విమానయాన మంత్రి కింజరాపు రామోహన్ నాయుడుకి ఉత్తరాంధ్ర ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ గాది శ్రీనివా నులు నాయుడు విజ్ఞప్తి చేశారు. టెట్ నిబంధనల సమన్వయ పరిష్కరించాలని కోరారు. ఈ మేరకు కేంద్ర మంత్రి రామోహన్ నాయుడుకి ఎమ్మెల్సీ వినతిపత్రం అందించారు. గతంలో రెండు సార్లు కేంద్ర మంత్రి ధర్మేంద్రప్రధాన్ ను కలిసి టెట్ సమన్వయ ప్రస్తావించినట్లు గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఉపాధ్యాయుల ఆందోళనను తొలగించే బాధ్యత కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఉందని స్పష్టంచేశారు. రాబోయే పార్లమెంటు వర్షాకాల సమావేశాల్లో ఇన్ సర్వీస్ ఉపాధ్యాయులకు టెట్ మినహాయింపు అంశంపై చర్చ చేపట్టాలని, విద్యా హక్కు చట్టాన్ని సవరించాలని కోరారు. కేవలం భవిష్యత్తు కోసమే కాకుండా, ఇప్పటికే సర్వీసులో ఉన్న ఉపాధ్యాయులందరికీ రెట్రోస్పెక్టివ్ పద్ధతిలో మినహాయింపు లభించేలా చట్ట సవరణ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. తమ సమన్వయపై కేంద్ర మంత్రి



రామోహన్ నాయుడు సానుకూలంగా స్పందించారని, ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర మంత్రి ధర్మేంద్రప్రధాన్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి టెట్ సమన్వయ పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారని ఎమ్మెల్సీ గాది శ్రీనివాసులు చెప్పారు.

# అవినీతిపరులకు సింహస్వప్నం

అగ్ర కథానాయకుడు సందమూరి బాలకృష్ణ నటిస్తున్న ‘చీటిఖ 111’(వర్సింగ్ టైటిల్)లో కాజల్ అగర్వాల్ కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే ఆమె పాత్రకు సంబంధించిన ఫస్టులుకొని కూడా మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె షవర్ ఫుల్ పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు వార్తలు కూడా వచ్చాయి. తన లేటెస్ట్ ఇంటర్వ్యూలో ఆ పాత్ర గురించి కాజల్ మాట్లాడారు. బాలకృష్ణ ‘నేలకొండ భగవంత్ కేసరి’ సినిమాలో ఫస్ట్ గా కనిపించిన తాను, ‘చీటిఖ 111’లో మాత్రం సీరియస్ పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు ఆ ఇంటర్వ్యూలో కాజల్ పేర్కొన్నారు. ఫిల్మ్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం ఇందులో ఆమె నిజాయతీ గల ప్రభుత్వ అధికారిగా కనిపిస్తుందట. అవినీతిపరుల గుండెల్లో వణుకు పుట్టించేలా ఆ పాత్ర సాగుతుందని ఇన్ సైడ్ టాక్. ఇందులో బాలకృష్ణ, కాజల్ కాంబినేషన్ సీన్స్ భావోద్వేగపూరితంగా ఉంటాయట. కాజల్ కెరీర్ లో ఇప్పటివరకూ కనిపించని భిన్నమైన పాత్ర ఇదని తెలుస్తున్నది. నిజానికి ఈ పాత్రకు ముందు నయనతారను అనుకున్నారు. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల ఆమె స్థానంలో కాజల్ వచ్చి చేరింది. మలినేని గోపీచంద్ దర్శకత్వంలో వెంకటసతీష్ కిలారు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.



# క్లాసిక్ టైటిల్ తో దుల్కర్ సల్మాన్ కొత్త సినిమా.. వైరల్ అవుతున్న ‘శ్రీ శ్రీ’ ఫస్ట్ లుక్!

మలయాళ స్టార్ నటుడు దుల్కర్ సల్మాన్, గ్లామర్ బ్యూటీ పూజా హెగ్డే జంటగా నటిస్తున్న క్లెజీ ప్రాజెక్ట్ టూ41 చిత్రానికి సంబంధించిన సరికొత్త అవ్ డేట్ వచ్చేసింది. రవి నెలకుదిటి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాకు ‘శ్రీ శ్రీ’ అనే క్లాసిక్ టైటిల్ ను ఖరారు చేస్తూ చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా వైరల్ అవుతోంది. కాలేజీ బ్యాక్ డ్రాప్ లో డిజైన్ చేసిన ఈ పోస్టర్ లో దుల్కర్, పూజాల జోడీ ఎంతో ఫ్రెష్ గా, చూడముచ్చటగా కనిపిస్తూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ చిత్రానికి శాశిజవ ఔజశ్రీశ్రీ రాజుగృహినిశాస్త్రి అంజన (ప్రేమ మళ్ళీ చిగురిస్తుంది) అనే ఆనక్షికరమైన ట్యూకెలైన్ ను కూడా జోడించారు. ఒక అందమైన రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ గా రూపుదిద్దుకుంటున్న ‘శ్రీ శ్రీ’ సినిమాపై టాటిపుడ్ తో పాటు సిని వర్గాల్లో ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఎన్ ఎల్ టీ సినిమాస్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. కన్నడ నటుడు దీక్షిత్ శెట్టి ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తుండగా జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు.



# రష్మిక అరుదైన ఫీట్

‘మైసా’ సినిమా కోసం తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నది అగ్ర కథానాయిక రష్మిక మందన్న. ఈ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ లో ధైర్యసాహసాలు మూర్తీభవించిన గిరిజన మహిళగా ఆమె కనిపించనున్న విషయం తెలిసిందే. మహిళా ప్రధాన కథాంశంతో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో పోరాట ఘట్టాలు ప్రధానాకర్షణగా నిలుస్తాయని చెబుతున్నారు. ఈ సినిమా కోసం బ్యాంకాకోల్ మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో ట్రైనింగ్ తీసుకుంది రష్మిక మందన్న. దూవితేకుండా స్వయంగా పోరాట ఘట్టాల్లో పాల్గొన్నది. తాజాగా ఆమె భారతీయ సినిమాలో ఇప్పటివరకూ ఎవరూ చేయని ఓ అరుదైన ఫీట్ ని సొంతం చేసుకుంది. ‘మైసా’ కోసం రెండు రోజుల్లో దాదాపు 20 గంటల పాటు అత్యంత క్లిష్టమైన అండర్ వాటర్ ఫైట్ సీక్వెన్స్ ను చిత్రీకరించారు. వీటిలో దూవితేకుండా రష్మిక స్వయంగా పాల్గొన్నది. లేడీ ఓరియంటల్ చిత్రంలో కథానాయిక సొంతంగా చేసిన తొలి అండర్ వాటర్ ఫైట్ సీక్వెన్స్ ఇదే కావడం విశేషం. సన్నివేశాల్లో సహజత్వం కోసం రష్మిక స్వయంగా అండర్ వాటర్ ఫైట్ సీక్వెన్స్ చేసిందని, సినిమా పట్ల ఆమె అంకితభావానికి ఇదొక



నిద్రునమని మేకర్స్ పేర్కొన్నారు. త్వరలో ఈ సినిమా టీజర్ ను విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. రాహుల్ రవీంద్రన్, ఈశ్వరరావు తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జేక్స్ బిజోయ్, నిర్మాణం: అన్ ఫార్ములా ఫిల్మ్స్, రచన-దర్శకత్వం: రవీంద్ర పుల్లె.

# నా హాట్ పిక్స్ ఆశించి రావద్దు.. ఇన్ స్టాగ్రామ్ సబ్ స్క్రిప్షన్ పై స్పందించిన పాయల్ రాజ్ పుత్!

టాటివుడ్ బోటీ హీరోయిన్ పాయల్ రాజ్ పుత్ తన ఇన్ స్టాగ్రామ్ సబ్ స్క్రిప్షన్ ఛానెల్ కు సంబంధించి సోఫల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారానికి గట్టిగా ఫుల్ స్టాప్ పెట్టింది. ఇటీవల కాలంలో నెలకొంటున్న తమ అభిమానులకు మరింత దగ్గరవ్వడానికి ప్రత్యేకంగా సబ్ స్క్రిప్షన్ ఛానెళ్లను ప్రారంభిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే పాయల్ రాజ్ పుత్ ప్రారంభించిన ఈ ఛానెల్ పై నెట్టింట్ కొన్ని తప్పుడు అపోహలు, ప్రచారాలు మొదలయ్యాయి. దీనిపై ఆమె తాజాగా స్పందిస్తూ తీవ్ర అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేయడమే కాకుండా, అసలు విషయం ఏంటో వివరించింది. చాలా మంది నేటిజన్లు, అభిమానులు తన సబ్ స్క్రిప్షన్ ఛానెల్ లో ఎలాంటి కంటెంట్ ఉండబోతోందని వరుసగా మెనేజ్ మెంట్ చేస్తున్నారని, అందుకే అందరికీ ఒకేసారి క్లారిటీ ఇవ్వాలని భావిస్తున్నట్లు పాయల్ తెలిపారు. కేవలం ఎక్స్ ప్లైట్ కంటెంట్, గ్లామర్ లేదా ‘హాట్ పిక్స్’ ఆశించి ఎవరైనా తన ఛానెల్ ని సబ్ స్క్రిప్షన్ చేసుకోవాలనుకుంటే.. దయచేసి ఆ పని చేయవద్దని ఆమె స్పష్టం చేశారు. అలాంటి వారి కోసం ఈ వేదిక ఆస్సలు కాదని తేల్చి చెప్పారు. ఒక నటిగా కాకుండా, తెర మెకం ఉండే తన అందైన వ్యక్తిత్వాన్ని నిజ జీవితంలోని అన్ షేర్డ్ క్షణాలను, తన రోజువారీ



ప్రయాణాన్ని పంచుకోవడాకే ఈ ప్రత్యేక ఛానెల్ ని ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. కేవలం తనను ఒక వ్యక్తిగా ఇష్టపడేవారే ఈ స్పేస్ న్నాగతం చూకుతుందని పాయల్ అన్నారు. ఒక మహిళగా, నటిగా తన వ్యక్తిగత వార్తలను అర్థం చేసుకుని, వాటిని గౌరవిస్తున్న ప్రతి ఒక్క అభిమానికి ఆమె హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలుపుతోంది.