

# ఉత్తైజిత

పాడిటర్ : చంద్ర శేఖర్ యం **దినపత్రిక**

Published from Kurnool --- Circulated by Andhrapradesh, Telangana & New Delhi

సంపుటి : 04 సంఠిక : 193 పేజీలు 8 వెల : 5 శుక్రవారం 27 ఫిబ్రవరి 2026

**విలేకరులు కావలెను**

తెలుగు పత్రికా రంగంలో **మరో సంచలనం**

విమాత్య రీతిలో వెలువడుతూ విశేష ఆదరణ పొందుతున్న **ఉత్తైజిత** తెలుగు దినపత్రికకు మరియూ **UV9** కేబుల్ TV చానల్ కు **తెలంగాణ** మరియు **ఆంధ్రప్రదేశ్** ల నందు పనిచేయటకు జిల్లాల వారిగా **స్వచ్ఛ రాజకీయ** నియోజకవర్గాల వారిగా **ఆర్.సి.పి.పి.బి.బి.బి.బి.** మండలాల వారిగా **విలేకరులు** కావలెను

**ఉత్తైజిత** **UV9**

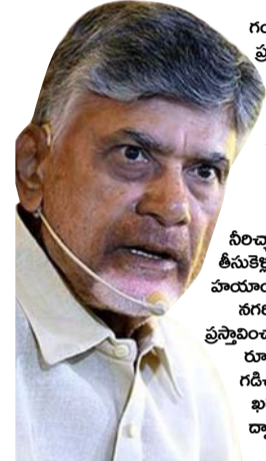
Contact : 94401 40418, 63038 17489



## జెబ్బిలకు రాజ్యసభ ఇవ్వాలి

స్వచ్ఛి: తెలంగాణలో ఖాళీ అవుతున్న రెండు రాజ్యసభ స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత వి. హనుమంతరావు, జెబ్బిల కుసుమ కుమార్లకి ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి అన్నారు. ఈ మేరకు ఏపీసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేను కాంగ్రెస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి గురువారం ఢిల్లీలో కలిశారు. ఖర్గేతో ఆయన వల కీలక అంశాలపై చర్చించారు. తెలంగాణలో ఖాళీ కానున్న రెండు రాజ్యసభ స్థానాలపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, డీపీసీసీ ప్రెసిడెంట్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, ఇన్చార్జ్ మీనాక్షి సుబరాజుతో కూడా ఈ విషయంపై మాట్లాడారని, వి. హనుమంతరావు, జెబ్బిల కుసుమ కుమార్లకి రాజ్యసభ ఇవ్వాలని కోరానని అన్నారు. ఇదే విషయంపై రాహుల్ గాంధీని, మల్లికార్జున ఖర్గేని కలవడానికి ఢిల్లీకి వచ్చానని తెలిపారు. రాహుల్ గాంధీ ముందస్తు షెడ్యూల్ కారణంగా ఆయన బీజేపీ ఉస్మానీని చెప్పుకొచ్చారు. వి. హనుమంతరావు, జెబ్బిల కుసుమ కుమార్లకు రాజ్యసభ అవకాశాలపై ఆలోచన చేయాలని కోరానని తెలిపారు. జెబ్బిల కుసుమ కుమార్.. యూత్ కాంగ్రెస్ లీడర్గా, స్టూడెంట్ లీడర్గా.. కమ్యూనికేషన్ వర్గం నుంచి ఉస్మానీని ప్రస్తావించారు. జెబ్బిల కుసుమ కుమార్ ఫ్యామిలీ ఫ్రీడమ్ ప్రైవైట్స్ అని, వాళ్ల కుటుంబం నుంచి అంతా కాంగ్రెస్లోనే ఉస్మానీని గుర్తుచేశారు. హనుమంతరావు తెలంగాణలో అనేక మంది ముఖ్యమంత్రులతో పని చేశారని తెలిపారు. మూడుసార్లు రాజ్యసభ ఎంపీగా పని చేశారని చెప్పుకొచ్చారు.

# నదుల అనుసంధానమే ప్రారామరక్ష



గంగా-కావేరి అనుసంధానం జరగాలన్నది తన ప్రధానమైన ఆరాంక్ష అని చెప్పాడు. గంగా - కావేరి అనుసంధానం సాధ్యమేనని తెలుపాలని ఆయన చర్చలు జరిగిన ప్రస్తావించారు. నదుల అనుసంధానం చేసి, తెలుగు తల్లికి జలపాతం ఇవ్వాలని ప్రణాళికలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. హంప్రీనా ద్వారా 738 కిలోమీటర్ల మేర కాలువలను నిర్మించి కుసుంలో పరమ సముద్రం చేరుపు వరకూ నీరును విడుదల చేసారు. మడకశిర వరకూ నీళ్లు తీసుకొని ఆ ప్రాంత దాహాల్ని తీర్చాలన్నారు. ఎన్టీఆర్ హయాంలోనే రాయలసీమకు తెలుగు గంగ, గాల్వీ నగరి, హంప్రీనా లాంటి ప్రాజెక్టులు చేపట్టినట్లు ప్రస్తావించారు. సాగునీటిపై 2014 నుంచి 2019లో రూ.68 వేల కోట్లు ఖర్చు చేశామని పేర్కొన్నారు. గడిచిన 20 నెలలుగా రూ.20 వేల కోట్ల వరకూ ఖర్చు చేయగలిగామని వివరించారు. పట్టణీయ ద్వారా కృష్ణా దెబ్బకు నీరు, శ్రీశైలంలో నీటిని పోషించు చేసి 100 టీఎంసీలను

పంచదార నుంచి పెన్నా వరకూ నదులను అనుసంధానించాలి పోలవరం - నల్లమల సాగర్ లింకు ప్రాజెక్టుతో మేలు కాళేశ్వరం కట్టినా మేం అభ్యంతరం చెప్పలేదు గోదవరిలో వృధా జలాలు వినియోగంలోకి తెస్తాం నదుల అనుసంధానంతో తెలుగుతల్లికి జలపాతం పడతా తాగు,సాగునీటి సరఫరా లక్ష్యంగా ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం సాగునీటి రంగంపై శాసనసభలో సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి, ఫిబ్రవరి 26 (ఆర్ఎన్ఎస్): పోలవరం - నల్లమల సాగర్ లింకు ప్రాజెక్టు వల్ల ఎవరికీ నష్టం లేదని ఏపీ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు మరోమారు స్పష్టం చేశారు. గోదావరి నుంచి సముద్రంలోకి వెళ్లే వృధాగా వరద జలాలను.. ఆయా ప్రాజెక్టులకు తరలిస్తామని పేర్కొన్నారు. గోదావరిపై ఎగువన తెలంగాణ రాష్ట్రం కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కట్టించి, దీనికి తాము అభ్యంతరం చెప్పలేదని ప్రస్తావించారు. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకూ దీని వల్ల లాభం కలుగుతుందని ఉద్ఘాటించారు. పోలవరం - నల్లమల సాగర్ లింకు ప్రాజెక్టుకి పొరుగు రాష్ట్రం అభ్యంతరం చెప్పుకొచ్చారు. ప్రకృతిని ఆరాధించడం.. నీటిని పూజించే సంప్రదాయం మనదని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. గోదావరికి అఖండ హోరతి ఇచ్చామని, కృష్ణాకు పవిత్ర హోరతి ఇచ్చామని గుర్తు చేస్తూ.. నదులను పూజించడం సంప్రదాయంగా

పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. సాగునీటి రంగంపై సీఎం చంద్రబాబు శాసనసభలో మాట్లాడారు. గంగా-కావేరి అనుసంధానం కావాలనేది నా ప్రగ్రాఫ్ ఆకాంక్ష అని చెప్పారు. ఏ వనైనా చిన్న ఆలోచనతోనే మొదలవుతుంది. గంగా-కావేరి అనుసంధానం సాధ్యమేనని తెలుపాలని ఆయన చర్చలు జరిగాయి. నదుల అనుసంధానం చేసి తెలుగుతల్లికి జలపాతం ఇచ్చే బాధ్యత మాది. నదుల అనుసంధానం వల్ల నీటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రాష్ట్రంలో కట్టిన ప్రాజెక్టులన్నీ ఎన్టీఆర్ లేదా తెచ్చే హయాంలోనే తీసుకొచ్చారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు నేనే శంకుస్థాపన చేశా.. నేనే పూర్తి చేస్తూ ధవళేశ్వరం వద్ద బ్యారేజీ నిర్మాణం వల్ల కాటన్ దారను ఇప్పటికీ గుర్తుపెట్టుకుంటున్నాను. పంచదార నుంచి పెన్నా వరకూ రాష్ట్రంలో నదులను

అనుసంధానిస్తే సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయని సీఎం చంద్రబాబు వెల్లడించారు. అందుకే ఆ ప్రాంతం రతనాల సీమగా మారిందన్నారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి మార్కెట్లో సహా వివిధ ప్రాంతాలకు న్యాయం చేస్తామని సీఎం చంద్రబాబు భరోసా కల్పించారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులున్నా కూడా మార్కెట్లో, ఒంగోలు జిల్లాలను సస్యశ్యామలం చేస్తామని సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడారు. 30 ఏళ్ల ముందు ఆ ప్రాజెక్టు శంకుస్థాపన చేసే.. మొదటి దశను ఈ ఏడాది జూలైలోనే పూర్తి చేసి నీళ్లు ఇస్తామని చెప్పుకొచ్చారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు రూ.2500 కోట్ల మేర ఇంకా ఖర్చు చేయాల్సి ఉందని వివరించారు. రూ.456 కోట్లతో ఫీదర్ కాలువ లైనింగ్ పనులకు శంకుస్థాపన చేశామని అన్నారు. ఈ క్రమంలో మొత్తం వైసీపీనే చోరీ చేస్తోందని ఆగ్రహించారు.

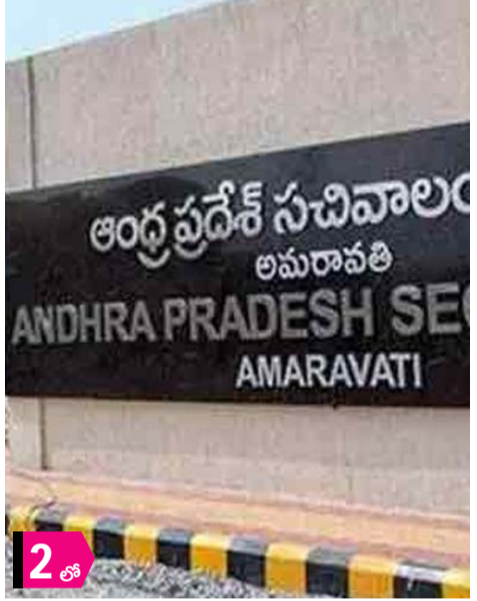
# తిరుమల లడ్డూపై మండలిలో స్వల్పకాలిక చర్చ

పరస్పర విమర్శలతో సభలో గందరగోళం

చర్చకు ముందే ప్రకటన చేస్తామన్న మంత్రి కేశవ్

చర్చకు ముందు కుదరదన్న ఛార్జీస్

గందరగోళం మధ్య సభ నేటికి వాయిదా



# ఇజ్రాయెల్-భారత్ మధ్య స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం

యాపీవీ ఏమెంట్స్ విషయంలో ఇరు దేశాల మధ్య ఎవోయా

రిణ, వ్యవసాయం తదితర రంగాల్లో ఒప్పందాలు

ఇజ్రాయెల్ పర్యటనలో ప్రధాని మోడీ ప్రకటన

త్వరలోనే ఇండియా చస్తానన్న నెతన్యాహు



# భారతీయ విద్యాభవన్ తరహాలో స్కూళ్లు

మాళక వసతులతో పాటు.. బ్రేక్ ఫాస్ట్ విజయ డెయిలీ ద్వారా అవసరమైన పాల సరఫరా రవాణా కోసం ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల వినియోగం ప్రైవేట్ స్కూళ్ల ఫీజులకు కట్టం వేసేలా చర్యలు విద్యారంగంపై సమాజ్ లో సీఎం రేవంత్ కీలక ఆదేశాలు

బ్రేక్ ఫాస్ట్ స్కీమ్లో తప్పనిసరిగా పాలు అందజేయాలని నిర్దేశించారు. ఇందుకోసం విజయ డైలీ నుంచి పాలు సేకరించాలని సూచించారు. మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యత కోసం ఏబి టెక్నాలజీని వినియోగించాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. కోర్ అర్బన్ లీజయన్ మినహా మిగిలిన నియోజకవర్గాల్లో పైలట్ ప్రాజెక్ట్ కింద ఒక్కొక్క మండలంలో ఆరుట్ల స్కూల్ తరహాలో ట్రాన్స్ ఫార్మాట్లో సహా అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని సూచించారు.



# ఫీజుల నియంత్రణకు కమిటీ

వైవేటు విద్యా సంస్థల్లో అధికంగా వసూలు చేస్తే అనుమతి రద్దు.. లికవర్

మరో 100 తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూళ్లు వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుంచి 1-12 తరగతుల విద్యార్థులకు అలాహాసం, పాలు విద్యాశాఖ సమీక్షలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలు

వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి విద్యార్థులకు అలాహాసంతోపాటు పాలు అందజేయాలి. అందుకు అవసరమైన పాలు విజయ డెయిలీ నుంచి సేకరించాలి. అలాహాసం పథకంపై అధికారులు, హార్వేస్ట్ ప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి. ఒక్కో విద్యార్థికి ఎన్ని క్యాలరీలు అందజేస్తున్నామనేది తెలుసుకునేందుకు సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించాలి. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

# తెలంగాణలో దుర్మార్గమైన ప్రభుత్వం

పేదల ఇళ్లు కూల్చిన దుర్మార్గులు ముగ్గురు మంత్రుల పన్నాగం ఇది అసెంబ్లీలో మా పక్షాన పోరాడుతాం కోర్టుల్లో పైనా ఖర్చు లేకుండా నిలబడతాం వెలుగుమట్ల బాధితులను పరామర్శించిన కెటిఆర్



రాష్ట్రంలో అభివృద్ధిపై చంద్రగోపాల కార్యక్రమాలు

మంత్రులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొనేలా కార్యచరణ ప్రతీ శాఖ వందరోజుల కార్యచరణపై ప్రణాళిక మార్చి 1న జిల్లా కలెక్టర్లతో సీఎం రేవంత్ సమావేశం అధికారుల సమావేశంలో సీఎం రామకృష్ణారావు ఆదేశం

అభివృద్ధిని చూసి ఓర్వలేక పిషం చిమ్ముతున్న బిఆర్ఎస్

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కేవలం కమిషన్ కోసమే నిర్మాణం నిజం విచారణ కోరినా పట్టించుకోని జజ్జు మోడియా సమావేశంలో మందిస్తూ మంత్రి పాంగులేటి

చిన్నారి మృతి కారకులను శిక్షించాలి లేదంటే హైదరాబాద్ ను దిగ్బంధిస్తాం మాజీమంత్రి తలసాని హెచ్చరిక



# ఉదయాన్నే అస్సలు మంచిది కాదు..

మన మార్కెట్లలో ఎంత హెల్థీగా స్టాక్ అయితే, దే మొత్తం కూడా అంతే హెల్థీగా ఉంటుంది. అందుకేనే ఉదయాన్నే కొన్ని ఫుడ్స్ని అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. అవేంటో తెలుసుకోండి. మనం ఉదయాన్నే హెల్థీ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. అప్పుడే మనచేయదానికే కావాల్సినంత శక్తి, పోషకాలు మనకి లభిస్తాయి. కొంతమంది కొన్ని ఫుడ్స్ని హెల్థీగా అనుకుంటారు. వీటిని ఉదయాన్నే తినడం అంత మంచిది కాదు. అలాంటి ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి. బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్.. మరొకొకమంది బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్ తింటారు. ఇది కూడా మంచిది కాదు. దీని వల్ల శక్తి తగ్గడం, దీని వల్ల డిప్రెషన్ వస్తుంది. దీని వల్ల బిస్కెట్స్, బ్రెడ్స్ తింటే తలనొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఉదయాన్నే శక్తి తగ్గడంతో పాటు అనిడిటీ సమస్యలొస్తాయి. పాన్ కేక్, కొంతమంది ఉదయాన్నే పాన్ కేక్ తింటారు. చాలా మంది పాన్ కేక్ తయారు చేస్తారు. ఎందుకంటే, అవి త్వరగా చేస్తాం. త్వరగానే జీర్ణమవుతాయి. వీటిని తింటే శక్తి తగ్గడం, వీటిని తినగానే ఇంకా స్వీట్ క్రేవింగ్ పెరుగుతాయి. కాబట్టి, వీటిని తినకపోవడమే మంచిది.



## అనాసపండ్లు ఇలా ప్యాక్ చేస్తే..

అనాసపండు.. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ శరీర పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు తోడ్పడుతాయి. జీర్ణ శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఇందులో ఉండే మాంగనీసు ఎముకలకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. పైనాచిల్ మన ఆరోగ్యానికి కాదు.. సౌందర్య సంరక్షణకూ సహాయపడుతుంది. అనాసపండులోని.. ట్రోపెలిన్ చర్మం వాపు, ఎరుపు, వాపు, చికాకును శాంతపరచడానికి తోడ్పడుతుంది. అనాసపండు మన సౌందర్య పోషకం ఎలా సహాయపడుతుంది? పైనాచిల్ ఫేస్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. మెరిపిస్తుంది.. అనాసలో ఉండే విటమిన్ సి మరలయ అమైనో యాసిడ్స్ చర్మంలో కొలాజెన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తియ్యాలా చేసి తద్వారా చర్మం బిగుతుగా, చుట్టూ క్రాక్చుకుండా చేస్తాయి. అలాగే చర్మంపై పేరుకొనే మృతకణాలను తొలగించి కాంబింపతంగా మారుస్తాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల మొటిమలు తగ్గముఖం పట్టడమే కాకుండా వాటి వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలు కూడా క్రమంగా చర్మంపై కలిసిపోతాయి. తేమనుందిస్తుంది.. శీతాకాలం వలెకాక.. చర్మం త్వరగా పొడిబారుతుంది. చర్మానికి తేమనుందించడానికి పైనాచిల్ ఫేస్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? చూద్దాం. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాచిల్ ఫుడ్స్, రెండు టీస్పూన్ల తేనె, రెండు టీస్పూన్ల ఓల్ మిల్ పౌడర్ మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్లా తయారుచేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మాస్క్లా అప్లై చేయండి. దీన్ని 15 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి.. తర్వాత నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఆ తర్వాత.. మాయిశ్చరజల అప్లై చేయండి. ఓపెన్ పోర్స్ తగ్గుతాయి.. మీరు ఓపెన్ పోర్స్ కారణంగా ఇబ్బంది పడుతుంటే.. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాచిల్ ఫుడ్స్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల గుడ్డి పెరుగు, ఓల్ మిల్ పౌడర్ కలిపి మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి.. 10 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. చర్మం మెరుగుస్తుంది.

అనాసపండు.. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ శరీర పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు తోడ్పడుతాయి. జీర్ణ శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఇందులో ఉండే మాంగనీసు ఎముకలకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. పైనాచిల్ మన ఆరోగ్యానికి కాదు.. సౌందర్య సంరక్షణకూ సహాయపడుతుంది. అనాసపండులోని.. ట్రోపెలిన్ చర్మం వాపు, ఎరుపు, వాపు, చికాకును శాంతపరచడానికి తోడ్పడుతుంది. అనాసపండు మన సౌందర్య పోషకం ఎలా సహాయపడుతుంది? పైనాచిల్ ఫేస్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. మెరిపిస్తుంది.. అనాసలో ఉండే విటమిన్ సి మరలయ అమైనో యాసిడ్స్ చర్మంలో కొలాజెన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తియ్యాలా చేసి తద్వారా చర్మం బిగుతుగా, చుట్టూ క్రాక్చుకుండా చేస్తాయి. అలాగే చర్మంపై పేరుకొనే మృతకణాలను తొలగించి కాంబింపతంగా మారుస్తాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల మొటిమలు తగ్గముఖం పట్టడమే కాకుండా వాటి వల్ల ఏర్పడిన మచ్చలు కూడా క్రమంగా చర్మంపై కలిసిపోతాయి. తేమనుందిస్తుంది.. శీతాకాలం వలెకాక.. చర్మం త్వరగా పొడిబారుతుంది. చర్మానికి తేమనుందించడానికి పైనాచిల్ ఫేస్ మాస్క్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? చూద్దాం. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాచిల్ ఫుడ్స్, రెండు టీస్పూన్ల తేనె, రెండు టీస్పూన్ల ఓల్ మిల్ పౌడర్ మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్ట్లా తయారుచేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మాస్క్లా అప్లై చేయండి. దీన్ని 15 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చి.. తర్వాత నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఆ తర్వాత.. మాయిశ్చరజల అప్లై చేయండి. ఓపెన్ పోర్స్ తగ్గుతాయి.. మీరు ఓపెన్ పోర్స్ కారణంగా ఇబ్బంది పడుతుంటే.. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పైనాచిల్ ఫుడ్స్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల గుడ్డి పెరుగు, ఓల్ మిల్ పౌడర్ కలిపి మిక్స్ చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి.. 10 నిమిషాల పాటు ఆరనిచ్చండి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే.. చర్మం మెరుగుస్తుంది.

## ఈ ఆయిల్ రాస్తే ఫ్రైడ్ మార్ఫ్ తగ్గుతాయట..

ఫ్రైడ్ మార్ఫ్ అనేవి కడుపుపై మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లో వస్తాయి. వీటిని దూరం చేసే ఓ బెస్ట్ ఆయిల్ గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ ఆయిల్ రాస్తే ఫ్రైడ్ మార్ఫ్ తగ్గుతాయట.. ఇవి చర్మం పెద్దగా మారిస్తున్న వస్తువంటాయి. ముఖ్యంగా డెలివరీ అయిన వారు తమ మునుపటి శరీర ఆకృతికి తిరిగి వచ్చినప్పుడు వస్తాయి. మరి ఇలాంటి సమస్యకి దానిమ్మ నూనె పొగడకుండా నివృణులు చెబుతున్నారు. మరి ఈ నూనెలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటి. వీటి వల్ల కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్.. దానిమ్మ గింజల నూనెలో పాలిఫెనాల్స్, అంథోసెనిన్స్ సహా యాంటీ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని వృద్ధాప్యం, హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. దీంతో మీ చర్మంపై ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మంపై ఉన్న ఫ్రైడ్ మార్ఫ్ని తగ్గిస్తాయి. కొలాజెన్.. కొలాజెన్ కూడా చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ పొమెగ్రానోల్ నూనె వాడడం వల్ల కొలాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మాన్ని కనిపించేలా చేసి సాగిన గుర్తులని తగ్గిస్తుంది. కొత్త సమస్యలు రాకుండా సాయపడుతుంది.



కణ పునరుత్పత్తి.. పొమెగ్రానోల్ ఆయిల్లో ప్యూనిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది ఒక్కో 5 ఫ్యాటీ యాసిడ్గా పనిచేస్తుంది. ఈ ఆమ్లం కణాల పునరుత్పత్తిని సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, ఇది కొత్త కణాల ఏర్పాటుకి సాయపడుతుంది. ఇది సాగిన గుర్తులని తగ్గిస్తుంది. అందుకేనే సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో ఆయిల్కి సర్కిల్ మోషన్లో మసాజ్ చేయండి. చర్మాన్ని హైడ్రేట్.. స్కిన్ హైడ్రేటింగ్ ఉంటే ఫ్రైడ్ మార్ఫ్ తగ్గుతాయి. చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో పొమెగ్రానోల్ ఆయిల్ కి రోల్ పోషిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని పొడిగా మార్చదు. ఫ్రైడ్ మార్ఫ్ని తగ్గించడంలో ఎలా వాడాలి.. ఫ్రైడ్ మార్ఫ్ని పొమెగ్రానోల్ ఆయిల్ని 4, 6 చుక్కల నూనె చేయాలి. తర్వాత సర్కిల్ మోషన్లో మసాజ్ చేయాలి. దీనిని రోజుకి రెండు సార్లు మసాజ్ చేయండి. దీంతో పాటు సమాన పరిమాణంలో రోజ్ బోజోబా ఆయిల్ కూడా కలపొచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని ఫ్రైడ్ మార్ఫ్ ఫ్లేస్లో అప్లై చేసి రాస్తే సమస్య తగ్గుతాయి తగ్గిస్తుంది.

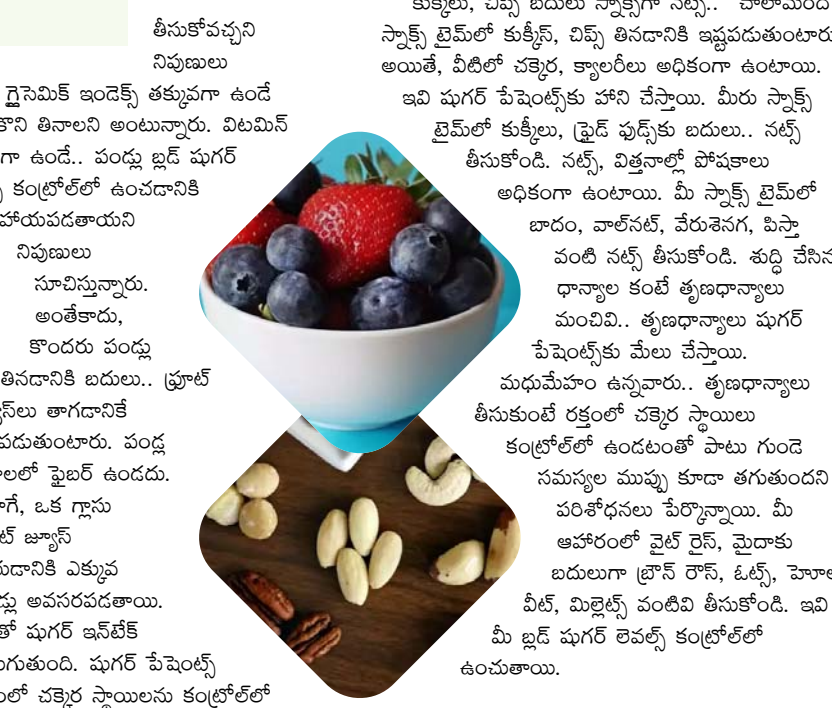
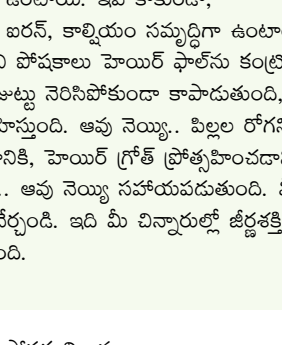


తోటకూర గింజలు మన దైట్ చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. ఈ గింజలను ఆహారంగా తీసుకుంటే.. గుండె ఆరోగ్యానికి ఉండటమే కాదు, క్యాన్సర్లకు కూడా చెక్ పడుతుంది..! తోటకూర ఆకుకూరల్లో రాజీ. తోటకూరలో ప్రోటినోజన్లను దూరంలో చేసి బరన్, ఎముకలను దృఢంగా మార్చి, కండరాల అభివృద్ధికి సహాయపడే పొటాషియం, జింక్, కంటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే విటమిన్ ఏ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే.. వారానికి ఒకసారిగా తోటకూరను మన దైట్లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు. తోటకూర కాదు.. తోటకూర గింజల్లోనూ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. తోటకూర

## ఈ గింజలను ఆహారంగా తీసుకుంటే..

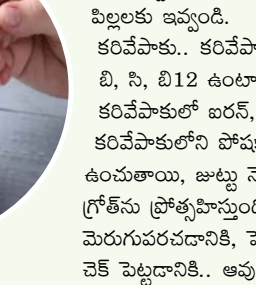
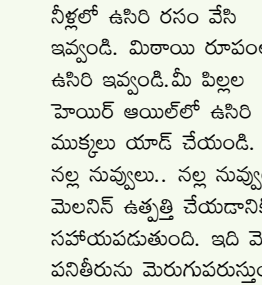
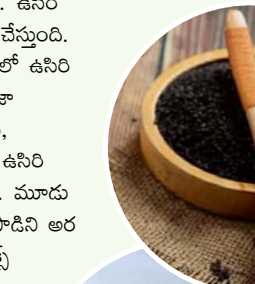
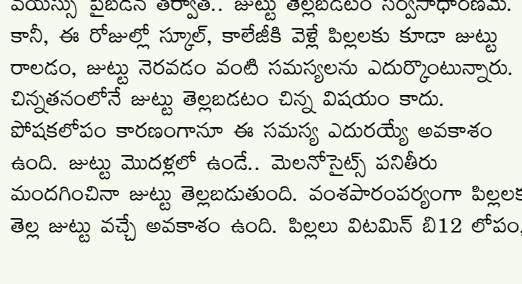
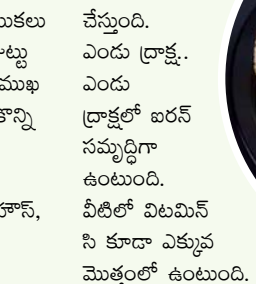
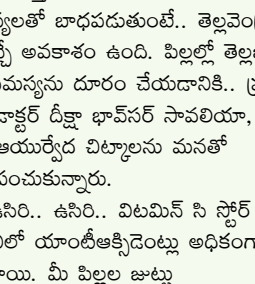
గింజలను ఆహారంలో సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. వీటిని చాలా చోట్ల.. అస్సలనూ తింటూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా అమెరికా, మెక్సికోలో ఎక్కువగా తీసుకుంటారు ఉంటారు. తోటకూర గింజల్లో.. విటమిన్లు, బరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫోరస్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, సెలెనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. తోటకూర గింజలు మన దైట్లో చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రోటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్.. తోటకూర గింజల్లో ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది జంతు ప్రోటీన్లా క్యాల్షియం ఉంటుంది. ఎదిగే పిల్లలకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. ప్రోటీన్ కణజాలాలను నిర్మించడానికి, మరదలమృత్యు చేయడానికి, ఎంజైమ్లు, హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కండర వ్యవస్థను దృఢంగా ఉంచడంలో ప్రోటీన్ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎముకలు, కండరాలు, చర్మం, రక్తం పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ అవసరం. శరీరం బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించేందుకు ప్రోటీన్ తోడ్పడుతుంది. అమెరికా సీడ్స్ గ్లూటెన్ ఫ్రీ. గ్రూటెన్ అల్లెరి ఉన్నవారు దీన్ని ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. గట్ ఆరోగ్యానికి మంచిది.. తోటకూర ఆకులు, గింజల్లోనూ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. పేగుల కదలికలు సక్రమంగా జరిగితే చూసుకుంటుంది. మలబద్దకం సమస్యతో బాధపడేవారు తోటకూర గింజలు ఆహారంగా తీసుకుంటే త్వరగా తగ్గుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.. తోటకూర గింజల్లో.. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, హైపర్టెన్షన్లను కంట్రోల్లో ఉంచుతాయి, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. తోటకూర గింజల్లో.. స్టెరాల్స్, ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. వీటిలోని హై పొటాషియం కంటెంట్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి, హైపర్టెన్షన్లను నియంత్రిస్తాయి. యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి.. తోటకూర గింజల్లో యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని మంటను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో దీర్ఘకాలిక మంట కారణంగా.. గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తోటకూర గింజలు మన దైట్లో చేర్చుకుంటే.. ఈ అనారోగ్యాల నుంచి రక్షణ పొందవచ్చు. క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గిస్తుంది.. తోట కూర గింజల్లోని పెప్టైడ్లకు యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ నుంచి రక్షిస్తాయని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. తోటకూర గింజల్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు.. శరీర కణాలను ప్రోటెక్ట్ చేస్తాయి. పండ్లు తినడమే బెస్ట్ ఆప్షన్ అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కుక్కీలు, చిప్స్ బదులు స్నాక్స్ నాల్సే.. చాలామంది స్నాక్స్ టైమ్లో కుక్కీస్, చిప్స్ తినడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే, వీటిలో చక్కెర, క్యాలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ పేషెంట్లకు హాని చేస్తాయి. మీరు స్నాక్స్ టైమ్లో కుక్కీలు, ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ బదులు.. సల్ట్ తీసుకోండి. సల్ట్, చిక్నోసైడ్ పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మీ స్నాక్స్ టైమ్లో బాదం, వాల్నట్స్, పేరుషెన్, పిస్తా వంటి నట్స్ తీసుకోండి. శుద్ధి చేసిన నట్లను కంటే తృణాహారాలు షుగర్ పేషెంట్లకు మేలు చేస్తాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు.. తృణాహారాలు తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్లో ఉండటంతో పాటు గుండె సమస్యల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు పేర్కొన్నాయి. మీ ఆహారంలో ఫైబర్ ఉంటే.. మైదాకు బదులుగా ట్రోన్ రౌస్, ఓట్స్, హెయిల్ వీట్, మిల్లెట్ల వంటివి తీసుకోండి. ఇవి దీనితో షుగర్ ఇన్వేట్ పెరుగుతుంది. షుగర్ పేషెంట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్లో



## పిల్లల జుట్టు తెల్లబడిందా..?

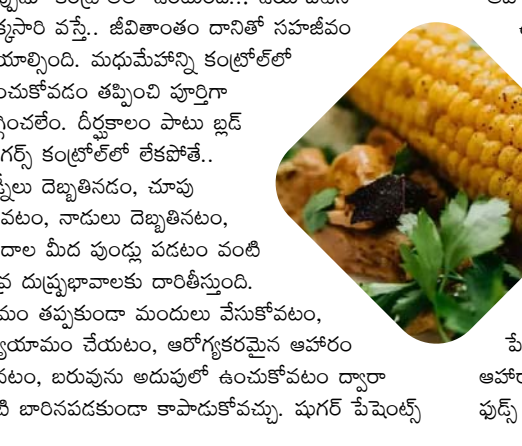
వయస్సు పెరిగిన తర్వాత.. జుట్టు తెల్లబడటం సర్వసాధారణమే. కానీ, ఈ రోజుల్లో నూర్లు, కాలేజీకి వెళ్లి పిల్లలకు కూడా జుట్టు రాదండం, జుట్టు నెరవడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. చిన్నతనంలోనే జుట్టు తెల్లబడటం చిన్న వయస్సు కాదు. పోషకాలేమీ కారణంగానూ ఈ సమస్య ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. జుట్టు మొదలలో ఉండే.. మెలనోసైట్స్ పనితీరు మందగించినా జుట్టు తెల్లబడుతుంది. వంశపారంపర్యంగా పిల్లలకు తెల్ల జుట్టు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పిల్లలు విటమిన్ బి12 లోపం,



## మార్పులు చేస్తే.. షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది..

మీ ఆహారంలో ఈ చిన్న మార్పులు చేస్తే.. షుగర్ ఎప్పుడూ కంట్రోల్లో ఉంటుంది..! డయాబెటిస్ ఒక్కసారి వస్తే.. జీవితాంతం దానితో సహజీవం చేయాల్సి వస్తుంది. మధుమేహాన్ని కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడం తప్పింది పూర్తిగా తగ్గించలేం. దీర్ఘకాలం పాటు బ్లడ్ సుగర్ కంట్రోల్లో లేకపోతే.. కిడ్నీలు దెబ్బతినడం, చూపు పోవడం, నాడులు దెబ్బతినడం, తీపి మీద పుండ్లు పడటం వంటి తీవ్ర దుష్ప్రభావాలకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. క్రమం తప్పకుండా మందులు వేసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం ద్వారా వీటి బారినపడకుండా కాపాడకోవచ్చు. షుగర్ పేషెంట్స్

ముఖ్యంగా వారి ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాల్సి ఉంటుంది. మీ ఆహారంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు క్రాక్టోల్ ఉంచేవారిని ఎంచుకోవాలి ఉంటుంది. మీ దైట్ చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే.. పెద్ద ప్యూయాసాల్ కలిగిస్తాయి. మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్లో ఉండే ఆ మార్పులు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. మనం వంట చేసే విధానం.. ఆహారంలోని పోషక విలువలను మారుస్తుంది. మీ షుగర్ పేషెంట్ అయితే.. వేయించిన ఆహారానికి బదులుగా, ఉడకబెట్టిన ఫుడ్స్ తినడానికి ప్రాధాన్యం



ఇప్పుంది. ఆహారం వేయస్తే.. దానిలో పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. క్యాలరీలు కూడా పెరుగుతాయి. షుగర్ పేషెంట్స్ పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఫ్రూట్ జ్యూస్లు బదులు.. పండ్లు తినండి.. షుగర్ పేషెంట్స్ పండ్లు తినకూడదనే అపోహ చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే, డయాబెటిక్స్ మితంగా పండ్లు తినవచ్చు. గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే పండ్లు ఎంచుకొని తినాలి అంటున్నారు. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే.. పండ్లు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, కొండర పండ్లు తినడానికి బదులు.. ఫ్రూట్ జ్యూస్లు తాగడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. పండ్ల రసాలలో ఫైబర్ ఉండదు. అలాగే, ఒక గ్లూస్ ఫ్రూట్ జ్యూస్ చేయడానికి ఎక్కువ పండ్లు అవసరపడతాయి. పండ్లు షుగర్ ఇన్వేట్ పెరుగుతుంది. షుగర్ పేషెంట్స్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్లో

# ఘనంగా ప్రారంభమైన శ్రీ మత్స్యాని దేల భ్రమరాంబ మల్లికార్జున తిరుణాల మహోత్సవాలు..

నందికొట్కూర్ ఫిబ్రవరి 26... ఉత్తేజిత ప్రతినిధి.

## కొలిచిన వారికి కొంగు బంగారం -- కొణిదేలలో శ్రీ భ్రమరాంబ..

### మల్లికార్జున స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం..

నంద్యాల జిల్లాలోని నందికొట్కూరు మండలం పరిధిలోని కొణిదేల గ్రామంలో వెలసిన శ్రీ మత్స్యానిదేల భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి వారి బ్రహ్మోత్సవాలు నేటి నుంచి ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. భక్తుల కోర్కెలు తీర్చే కొంగు బంగారంగా స్వామివారు ప్రసిద్ధి చెందారని ఆలయ అధ్యక్షులు తెలిపారు.



సుమారు 500 సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన ఈ ఆలయం రెడ్డి రాజుల కాలానికి చెందిందని, ఆలయం సమీపంలోని కొండారెడ్డి బావి ఇందుకు నిదర్శనమని తెలిపారు. తెలంగాణ నవాబుల పరిపాలన కాలానికి ముందే ఈ ప్రాంతంలో హిందూ రాజులు పరిపాలించిన కాలంలో ఆలయ నిర్మాణం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ప్రతిరోజూ బిందె సేవ, మధ్యాహ్నం మహా నైవేద్యం, సాయంత్రం ప్రదోష పూజలు నిర్వహిస్తూ గ్రామ ప్రజలు భక్తికర్షణతో సేవలందిస్తున్నారు.

నెహ్రూనగర్, ముచ్చుపూరి, పగిడ్యాల తదితర గ్రామాల నుండి భక్తులు భారీగా తరలివచ్చి స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నెల 26న అక్షతారోహణం, తలంబ్రాల కార్యక్రమంతో ఉత్సవాలు ప్రారంభమయ్యాయి. 27న గజారోహణం (ఏనుగు సేవ), తులాలగ్నంలో స్వామివారి కళ్యాణోత్సవం, 28న ప్రభోత్సవం జరుగనున్నాయి. మార్చి 1న సాయంత్రం 5.30 గంటలకు మంగళ వాయిద్యాల మధ్య దీపస్థంపంక రథోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు. మార్చి 2న పారువేల, పూర్ణాచుతి కార్యక్రమాలు, మార్చి 3న వసంతోత్సవంతో బ్రహ్మోత్సవాలు ముగియనున్నాయి. ఉత్సవాల సందర్భంగా ఆలయాన్ని విద్యుత్ దీపాలతో సుందరంగా అలంకరించారు. తిరుణాల సందర్భంగా గుండు పండేలు, పొట్టేళ్ల పండేలు, ఎద్దుల బండ పండేలు వంటి సాంప్రదాయ పోటీలు నిర్వహించనున్నారు. భక్తులకు ఉచిత అన్నదాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసినట్లు కార్యనిర్వహణాధికారి కార్తీక్, ధర్మకర్త కిరణ్ కుమార్, కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో విచ్చేసి స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందాలని కోరారు.

# కిరాణి షాపులలో తనిఖీలు నిర్వహించిన పోలీసులు



మల్లికార్జున ఉత్తేజిత న్యూస్:

మండల కేంద్రమైన మద్దికేర నందు పాఠశాలలకు సమీపంలో గల కిరాణి షాపుల యందు మద్దికేర ఎస్.ఐ హరిత తమ పోలీసు సిబ్బందితో కలిసి గురువారం రోజున తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్సై పోలీసు కిరాణి షాప్ యజమానులతో మాట్లాడుతూ పాఠశాలలకు 100 మీటర్ల పరిధిలోని గల కిరాణి షాప్ యజమానులు తమ షాపుల యందు సిగరెట్లు, పాగాకు సంబంధిత ప్యాకెట్లను విక్రయించరాదని ఆమె హెచ్చరించారు. పోలీసు వారి నిబంధనలను అతిక్రమించి పాఠశాలల సమీపంలో సిగరెట్లు, పాగాకు సంబంధిత ప్యాకెట్లను విక్రయిస్తే వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్.ఐ హరిత కిరాణి షాప్ యజమానులను హెచ్చరించారు. చదువుకునే విద్యార్థులు ఎటువంటి చెడు అలవాట్లకు బానిసలు కాకూడదని జిల్లా పోలీసు ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు ఈ తనిఖీలు నిర్వహించినట్లు ఎస్.ఐ హరిత తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మద్దికేర పోలీసు సిబ్బంది, కిరాణి షాప్ యజమానులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జనసేన సభ్యత్వం - కార్యకర్తకు భరోసా



ఉద్యమిలను తయారు చేసే సామర్థ్యం సాధకలవే - రేఖాగౌడ్ జనసేన పార్టీకి కొండంత బలం యువశక్తిదే :- గోనెగండ్ల ఉత్తేజిత న్యూస్

గోనెగండ్ల రివోల్టర్ రుద్ర :- జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పిలుపు మేరకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సభ్యత్వ సమోదా కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎమ్మీగనూరు నియోజక వర్గపు ఇంచార్జీ శ్రీశైలం దేవస్థాన పాలక మండలి సభ్యులైన రేఖాగౌడ్ అధ్యక్షులతో మండల కేంద్రమైన గోనెగండ్లలో గురువారం రోజు జనసేన సాధక్ సభ్యులకు సభ్యత్వ సమోదా కార్యక్రమంపై అవగాహన కల్పించి సభ్యత్వ సమోదా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ జనసేన కార్యకర్తలకు సభ్యత్వం ఎంతో భరోసా కల్పిస్తుందని, పార్టీ అధ్యక్షులు పవన్ కళ్యాణ్ ఆశయాలుకు అనుగుణంగా పనిచేసే వారిని సభ్యులు చేయించే వారిని పార్టీ సాధక్ లుగా గుర్తించడం జరిగిందన్నారు. పార్టీ సభ్యత్వం పొందే వారిని ఉద్యమి లుగా పిలువబడుతుందన్నారు. మండలంలో గ్రామ గ్రామాల్లో పార్టీ సాధక్ ఉన్నారని వారి ద్వారా పార్టీ సభ్యత్వం పొంది జనసేన పార్టీకి కొండంత బలం కలిగిన యువశక్తి సత్తా చాటితూ గ్రామీణ ప్రాంతాలలో అధిక సంఖ్యలో ఉద్యమిలను తయారు చేసేలా సభ్యత్వాలు చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ నియోజక వర్గ మీడియా ఇంచార్జీ గానిగ బాషా, మండల నాయకులు మాలిక్, రామంజి నేయులు, భాస్కర్, ఉత్తేజ్, దూడ పీరా, అలి బాషా, హనుమంతు, అదామ్ పాల్గొన్నారు.

# మరణించిన వివోవీ అరుణమ్మకు 50,000 ఆర్థిక సహాయం .సీఐటీయూ

ఉత్తేజిత న్యూస్ ఫిబ్రవరి 26 సి.వి.వి.కె

మండలంలోని పోలకల్ గ్రామంలో వివోవీ (వెలుగు యానిమేటర్ )గా పనిచేస్తున్న అరుణమ్మకు ఈ మధ్యకాలంలో యాక్సిడెంట్ లో మరణించడం జరిగింది. మరణించిన అరుణమ్మ కుటుంబానికి ఏపీ వెలుగు యానిమేటర్స్ ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ 50 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం చెక్కును గురువారం పోలకల్ గ్రామంలో సిఐటీయూ జిల్లా అధ్యక్షులు పి ఎన్ రాధాకృష్ణమూరియ్యు సిఐటీయూ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు జే.మోహన్, వివో ఏల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు రంగన్న, జిల్లా నాయకులు సుంకన్న చేతుల మీదుగా అరుణమ్మ భర్త వెంకటేశ్వర్ రెడ్డికి అందించడం జరిగింది., ఈ సందర్భంగా సిఐటీయూ జిల్లా అధ్యక్షులు పిఎన్ రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ, వివోవీలకు అన్ని విధాలుగా వివోవీల సంఘం మరియు సిఐటీయూ అండగా ఉంటుందని, వివో ఏల సమస్యల పరిష్కారం కొరకు వివో ఏలు చేస్తున్న పోరాటాలకు అన్ని విధాలుగా సిఐటీయూ సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని, కానీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వివోవీల సమస్యలు పరిష్కరించకుండా మారిస్తే పని ఒత్తిడి పెంచుతూ రాజకీయ వేధింపులకు గురి చేస్తున్నదని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెచ్చిన సంక్షేమ పథకాలను గ్రూపు సభ్యుల్లోకి తీసుకువెళ్లి వారికి వివరించి వారిని చైతన్య పరుస్తున్న వివో ఏలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చిన్న చూపు చూస్తున్నదని, వివో ఏ వ్యవస్థ ఏర్పడినప్పటి నుంచి పని చేస్తున్న వివోవీలు మరణిస్తే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కనీసం ఆ కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం కూడా అందించడం లేదని, అందుకే ఏపీ వెలుగు యానిమేటర్స్ ఉద్యోగుల సంఘం సిఐటీయూ రాష్ట్ర కమిటీ వివోలకు అండగా ఉందని, అందుకే ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన పోలకల్ వివో ఏ అరుణమ్మ కుటుంబానికి 50వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందించి ఆదుకున్నదని, అదేవిధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా అరుణమ్మ కుటుంబానికి 20 లక్షల రూపాయలు ఎక్స్ షియూ ఇచ్చి ఆదుకోవాలని, అలాగే వివో ఏలకు కనీసం వేతనం చట్టప్రకారం 26,000 ఇవ్వాలని, వారిపై పని ఒత్తిడి రాజకీయ వేధింపులు ఆపాలని, గ్రూప్ ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని, వివో ఏల సమస్యలన్నీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో పోలకల్ జేఘి లు భాగ్యలక్ష్మి, గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



ప్రభుత్వం చిన్న చూపు చూస్తున్నదని, వివో ఏ వ్యవస్థ ఏర్పడినప్పటి నుంచి పని చేస్తున్న వివోవీలు మరణిస్తే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కనీసం ఆ కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం కూడా అందించడం లేదని, అందుకే ఏపీ వెలుగు యానిమేటర్స్ ఉద్యోగుల సంఘం సిఐటీయూ రాష్ట్ర కమిటీ వివోలకు అండగా ఉందని, అందుకే ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన పోలకల్ వివో ఏ అరుణమ్మ కుటుంబానికి 50వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందించి ఆదుకున్నదని, అదేవిధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా అరుణమ్మ కుటుంబానికి 20 లక్షల రూపాయలు ఎక్స్ షియూ ఇచ్చి ఆదుకోవాలని, అలాగే వివో ఏలకు కనీసం వేతనం చట్టప్రకారం 26,000 ఇవ్వాలని, వారిపై పని ఒత్తిడి రాజకీయ వేధింపులు ఆపాలని, గ్రూప్ ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని, వివో ఏల సమస్యలన్నీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో పోలకల్ జేఘి లు భాగ్యలక్ష్మి, గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

కూడా అరుణమ్మ కుటుంబానికి 20 లక్షల రూపాయలు ఎక్స్ షియూ ఇచ్చి ఆదుకోవాలని, అలాగే వివో ఏలకు కనీసం వేతనం చట్టప్రకారం 26,000 ఇవ్వాలని, వారిపై పని ఒత్తిడి రాజకీయ వేధింపులు ఆపాలని, గ్రూప్ ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని, వివో ఏల సమస్యలన్నీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆయన కోరారు. కార్యక్రమంలో పోలకల్ జేఘి లు భాగ్యలక్ష్మి, గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

# డ్రగ్స్ కు 'నో' చెప్పాలి -- విద్యార్థులకు పిలుపు..

నందికొట్కూరు, ఉత్తేజిత ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి.. 26

నందికొట్కూరు పట్టణంలోని బసిరెడ్డి డిగ్రీ కళాశాలలో జిల్లా యువజన సంక్షేమ శాఖ, సెట్కూర్ అధ్యక్షులతో మూడక ద్రవ్యాల నివారణపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సెట్కూర్ సీఈఓ డాక్టర్ వేణు గోపాల్ విద్యార్థులు డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మూడక ద్రవ్యాలు యువత భవిష్యత్తును నాశనం చేస్తాయని, తాత్కాలిక సుఖాల కోసం జీవితాన్ని ప్రమాదంలోకి నెట్టకూడదని అన్నారు. మూడక ద్రవ్యాల వినియోగం ఆరోగ్యానికి, కుటుంబానికి, సమాజానికి తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తుందని తెలిపారు. విద్యార్థులు తమ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, పోలీసులు, సమాజం కలిసి పనిచేసి డ్రగ్స్ ను నిర్మూలించాలని అవసరం ఉందన్నారు. అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలపై వెంటనే అధికారులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మాన్యూర్, కాలేజ్ డైరెక్టర్ రమేష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చదువుపై దృష్టి సారించి కళాశాలను మూడక ద్రవ్యాల రహిత వాతావరణంగా



తీర్చిదిద్దాలని కోరారు. జిల్లా ఉపాధి కల్పనా శాఖ ఉపాధికారి సోమశివారెడ్డి మాట్లాడుతూ డ్రగ్స్ సరఫరా, వినియోగంపై పోలీసులు కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. మూడక ద్రవ్యాలకు సంబంధించిన సమాచారం కోసం టోల్ ఫ్రీ నంబర్ 172, అత్యవసర సహాయానికి 112 ను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు, సెట్కూరు సిబ్బంది పాల్గొని మూడక ద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలని ప్రతిజ్ఞ చేశారు.

172, అత్యవసర సహాయానికి 112 ను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు, సెట్కూరు సిబ్బంది పాల్గొని మూడక ద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలని ప్రతిజ్ఞ చేశారు.

# బాలికల మహిళల భద్రతపై అవగాహన



జూపాడుబండ్ల కస్తూర్బా బాలికల పాఠశాలలో సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ మల్లికార్జున అవగాహన ఉత్తేజిత ప్రతినిధి నందికొట్కూరు ఫిబ్రవరి 26 :

నంద్యాల జిల్లా ఎస్సీ సునీల్ షోరాట్ టవీ ఎన్ ఆదేశాలమేరకు అత్యుక్తారు డిఎస్సీ రామంజి నాయక్



సూచనలతో జూపాడుబండ్ల సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ మల్లికార్జున అధ్యక్షులతో జూపాడుబండ్లలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల పాఠశాల విద్యార్థులతో అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ మాట్లాడుతూ విద్యుత్ యొక్క ప్రాముఖ్యత, బాల్యవివాహాల నివారణ, పోక్సా చట్టం, సైబర్ నేరాలు, రోడ్డు

ప్రమాదాల నివారణ మరియు మహిళల, బిచ్చపిల్లల భద్రతా జాగ్రత్తలు, మూడకద్రవ్యాల దుష్ప్రభావాల గురించి, ర్యాగింగ్ మరియు సామాజిక వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు వంటి వివిధ అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థులు తమ చదువుపై దృష్టి పెట్టాలని, పోలీస్ అధికారులు చెప్పే భద్రతా చర్యలను పాటించాలని మరియు ఏదైనా అనుమానాస్పద లేదా చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాల గురించి ఉపాధ్యాయులకు లేదా పోలీసులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. పాఠశాల అధికారులు విద్యార్థిని విద్యార్థుల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని పాఠశాల ప్రాంగణంలో 09 సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు.

# నోవి పాఠశాల యందు ఘనంగా సరస్వతి పూజ వేడుకలు

పదవ తరగతి విద్యార్థులకు విలువైన సందేశాన్ని అందించిన అంజలి రమా వెంకటేశ్వర్లు, అలరించిన పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు.



తుంగులి: ఉత్తేజిత న్యూస్:

మండల కేంద్రమైన తుంగులిలోని స్థానిక నోవి ఇంగ్లీష్ మీడియం హై స్కూల్ నందు సరస్వతి పూజ, ఫేర్వెల్ ఫెస్ట్ వేడుకలను గురువారం రోజున ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మండల విద్యాధికారి రమా వెంకటేశ్వర్లు హాజరయ్యారు. మార్చి 16న 10వ తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షలు ప్రారంభం అవుతుండడంతో వేద పండితుల చేత విద్యార్థుల ఆధ్వర్యంలో సరస్వతి పూజను పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు తిప్పయ్య, ఉపాధ్యాయుల బృందం ఘనంగా నిర్వహించారు. అనంతరం మండల విద్యాధికారి రమా వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ పదవ తరగతి విద్యార్థులు పక్కా ప్రణాళికతో చదువుకొని మంచి ఉత్తీర్ణత సాధించాలని ఆయన తెలియజేశారు. విద్యార్థులు మంచి ఉత్తీర్ణత సాధించి పాఠశాలకు, తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకొని వచ్చి ఉన్నత శిఖరాలను అందుకోవాలని ఆయన తెలియజేశారు. అనంతరం చదువులో, క్రీడా పోటీలలో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు ప్రశంసాపత్రంతో పాటు బహుమతులను ప్రధానం చేశారు. అనంతరం చిన్నారులు, విద్యార్థులు చక్కటి స్మృత్యాలతో అలరించారు. అనంతరం పదవ తరగతి విద్యార్థులు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు తిప్పయ్యను తాలువారో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు, చిన్నారులు మరియు తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నాలగేళ్లయినా ముగియని ఉక్రెయిన్ సంక్షోభం!

ప్రపంచంలో ఏ యుద్ధాలను తీసుకున్నా నష్టపోతున్నది ప్రజలే. ఆయా దేశాలు ఆర్థికంగా నష్టపోతున్నాయి. ప్రపంచ దేశాలను సమైక్య కుంపణి పడేస్తున్నాయి. రష్యా, ఉక్రెయిన్ యుద్ధం మొదలై నాలుగేళ్లు దాటింది. ఎందుకు యుద్ధం మొదలు పెట్టారో తెలియడం లేదు. అలాగని ముగింపు కూడా పలకడం లేదు. ఈ రాష్ర్టం ఇప్పటికీ చల్లారేలా లేదు. అగ్రరాజ్యం తలచుకుంటే అంతే సంగతులు రష్యా నిరూపిస్తే... అమెరికా దానిని నిజం చేసింది. రష్యా బాటలోనే అమెరికా కూడా అడపాదడపా దాడులతో ప్రపంచాన్ని గుప్పిట పెట్టుకోవాలని చూస్తోంది. (ట్రంప్ అధికారంలోకి వచ్చాక భౌతిక దాడులతో పాటు, ఆర్థిక దాడులతో ప్రపంచాన్ని బెంబేలెత్తిస్తున్నారు. ఇకపోతే ఒకప్పటి సోవియట్ యూనియన్లోని ఉక్రెయిన్ అధినేత జెలెన్స్కీ చేస్తున్న కారణం రష్యాతో కయ్యూనిటీ దిారు. పులిన్, ఎలెన్స్కీ ఇద్దరూ బాగానే ఉన్నారు. కానీ ఇరు దేశాల ప్రజలు తీరని సంక్షోభంలో కూరుకు పోయారు. వేలాదిమంది మృత్యువాత పడ్డారు. ఫిబ్రవరి 24వ తేదీతో ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ఐదేండ్లు ప్రవేశించింది. దీనికి కార్యులైన నాటో కూటమి దేశాలు ఎలా, ఎప్పుడు ముగింపు పలుకుతాయో తెలియటం లేదు. నిజానికి (ట్రంప్ కూడా ముగింపు చేసే సాహసం జరగడం లేదు. యుద్ధాలకు నేను ముగింపు పలుకుతున్నానని బీరాలు పలికిన (ట్రంప్ ఈ యుద్ధాన్ని కూడా ఆపుతానని చెప్పినా, ఆ పని చేయలేక పోయాడు. ఉక్రెయిన్ తాజా సంక్షోభానికి నాలుగేళ్లు నిండినప్పటికీ నిజానికి 2014 నుంచి ఈ అంతర్వ్యుద్ధం కొనసాగుతున్నది. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత ఐరోపా ఖండంలో దీర్ఘకాలం సాగిన పోరాటం ఇప్పటికీ చరిత్రలో ఉక్రెయిన్ సంక్షోభం నమోదైంది. ఇది ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ప్రపంచం మీద ప్రభావం చూపుతున్నది. ఏ దేశం కూడా ఎదుర్కోని తీవ్రమైన ఆంక్షలను రష్యా మీద నాటో కూటమి దేశాలు అమలు చేస్తున్నాయి. రష్యాతో వాణిజ్య లావాదేవీలు నిర్వహించే భారత్ తదితర దేశాల మీద కూడా అపరాధ పన్నుల విధింపు, ఇతర చర్యలు తీసుకుంటామని అమెరికా బెదిరిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేసిన (ట్రంప్ ఎలా పెత్తనం సాగిస్తున్నాడో గమనించవచ్చు. ఇప్పటి వరకు ఉక్రెయిన్ పోరులో రెండు దేశాల జరిగిన సమైక్య గురించి పరస్పరం అతితయోక్తులు తప్ప నిజానిజాలు వెల్లడి కావటం లేదు. రెండు వైపులా 20 లక్షల మంది సైనికులు గాయపడటం లేదా మరణించి ఉంటారన్నది ఒక అంచనా. పన్నెండున్నర లక్షల మంది రష్యాను మరణించి నట్లు ఉక్రెయిన్ అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే సిఎన్ఐఎన్ అనే సంస్థ 3.25 లక్షల మంది మరణించటంతో సహా పన్నెండు లక్షల మంది రష్యా వైపు బాధితులు ఉన్నట్లు చెబుతున్నది. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత ఏ పోరులోనూ ఇంత నష్టం జరగలేదు. తమకు వ్యతిరేకంగా నాటో విస్తరణ పేరుతో ఉక్రెయిన్కు సభ్యత్వ మిచ్చి తమ ముంగిటకు అణ్ణాయుధాలను మోహరించాలన్న అమెరికా ఎత్తుగడలను మమ్మీ చేస్తూ గతంలో తన ప్రాంతంగా ఉన్న క్రిమియా ద్వీపాన్ని రష్యా ఆ ఏడాది విలీనం చేసుకుంది. ఉక్రెయిన్ పాలకులు అప్పటి నుంచి రష్యాను మెజారిటీగా ఉన్న తమ డాన్బాస్ ప్రాంతంపై దాడులకు మిలిటరీని దించారు. దానికి వ్యతిరేకంగా ఆ ప్రాంతంలో తలెత్తిన తిరుగుబాటుకు రష్యా సహకారం ఇచ్చింది. సైనిక చర్య ప్రారంభించి నప్పటి నుంచి నాలుగేళ్ల కాలంలో 26 శాతం ఉక్రెయిన్ ప్రాంతాన్ని తన ఆధీనంలోకి తెచ్చుకుంది. వెల్లెట్లగా కొత్త ప్రాంతాలకు చొచ్చుకుపోతున్నది. ఈ నాలుగేళ్ల యుద్ధ పర్వసానాలను పరిశీలిస్తే ఇది అంత తేలికగా ముగిసేలా లేదు. పులిన్ కూడా పదిలేలా లేరు. ఇప్పుడున్న యుద్ధానికి సైట్లో పోరు ముగించటానికి తాము సిద్ధమేనని, అయితే డాన్బాస్ తూర్పు ప్రాంతంలో తమ మిలిటరీ అక్కడే ఉండాలని జెలెన్స్కీ పట్టుబడుతున్నాడు. ఉక్రెయిన్ తిరుగుబాటు ప్రాంతాలకు స్వాతంత్ర్యం ఇవ్వాలని, దాని మిలిటరీ బలం, ఆయుధాలను పరిమితం చేయాలని, మరేదేక మిలిటరీ ఏ రూపంలోనూ ఉక్రెయిన్ గడ్డ మీద ఉండకూడదని పులిన్ పునరుద్ఘాటిస్తున్నాడు. అయితే అమెరికా ప్రభావంలో ఉన్న జెలెన్స్కీ మాత్రం పాత సోవియట్ బంధాన్ని మరచి ప్రపంచంపై మొదలుగా గుర్తించాలి. ప్రస్తుతం రష్యా ఆధీనంలో ఉన్న ప్రాంతం పారిశ్రామికంగా, మిలిటరీ రవాణాకు కీలకమైన రైల్వేలు, రోడ్లు ఈ ప్రాంతంలోనే ఉన్నందున దానిని వదులుకోసం దులిన్ సిద్ధంగా లేడు. ఇకపోతే వాడుక కారణాలను ఉక్రెయిన్ జనాభా 4.2 కోట్ల మందిలో నాలుగో వంతు మంది ఇతర దేశాలకు తరలిపోయినట్లు చెబుతున్నారు. రష్యా ఆధీనంలోని ప్రాంతాలలో 50 లక్షల మంది నివసిస్తున్నారు. క్రిమియాతో సహా 26 శాతం భూ భాగాన్ని ఉక్రెయిన్ కోల్పోయింది. అయితే జెలెన్స్కీ దళాలు తిరిగి స్వాధీనం చేసుకున్న ప్రాంతాలను తీసి వేస్తే ఆ మొత్తం 20 శాతానికి తగ్గినట్లు మరొక అంచనా. గత మూడు సంవత్సరాల్లో పెద్దగా రష్యాను ముందుకు పోలేదని మరీ కొందరు చెబుతున్నారు. రష్యా సైనిక చర్య ప్రారంభం నుంచి నాలుగేళ్లలో ఉక్రెయిన్ ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్రంగా నష్టపోయింది. రష్యా ప్రధాన కేంద్రీకరణ మౌలిక సదుపాయాలను నాశనం చేయటం, ఆర్థిక మూలాలను దెబ్బ తీయటంపైనే కొనసాగుతున్నది. విద్యుత్ సరఫరా తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న కారణంగా ఫ్యాక్టరీలను నడిపేందుకు డీజిల్ జనరేటర్లను ఆశ్రయించాల్సి దుస్థితి. మిలిటరీ చర్య ప్రారంభించిన తొలి రోజుల్లో పులిన్ యంత్రాంగం వేసిన అంచనాలు దెబ్బతిన్నాయి. నాటో కూటమి దేశాలు ఉక్రెయిన్కు అవసరమైన ఆయుధాలు, ఆర్థిక సాయంతో పాటు రష్యా మిలిటరీ కదలికల గురించి కీలకమైన సమాచారాన్ని అందించటంతో తీవ్రమైన ఎదురుదెబ్బలు తగిలాయి. దాంతో వ్యూహం మార్పు కోవాల్సి వచ్చింది. కొన్ని వారాల్లో కీవ్ పతనం అవుతుందని రష్యా అంచనాలు తప్పాయి. రష్యా కోరిన విధంగా కొంత ప్రాంతాన్ని కోల్పోయి ఒప్పందం చేసుకుంటే సరి లేకపోతే ఉక్రెయిన్ గెలిచే అవకాశాలు లేవని డోనాల్డ్ ట్రంప్ గతేడాది సందర్భంలో బహిరంగంగానే చెప్పాడు. గతేడాది ఇరాన్ విపర దాడులు, మరోసారి హెచ్చరికలు, వెనిజులా అధ్యక్షుడిని అపహరించిన డోనాల్డ్ ట్రంప్ రష్యా మీద చర్యకు ఎందుకు వెనకాడుతున్నట్లు అని కొందరు విశ్లేషకులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.



వాషింగ్టన్: అమెరికా గతంలో కన్నా దృఢంగా, మెరుగ్గా, సుసంపన్నంగా మారినది ఆ దేశాధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్వయం చేశారు. ఇది అమెరికాకు స్వర్ణయుగం అని ఆయన వెల్లడించారు. మంగళవారం స్టేట్ ఆఫ్ ది యూనియన్ కార్యక్రమంలో ట్రంప్ మాట్లాడుతూ.. ఇది చారిత్రాత్మక కాలంగా అభివృద్ధిచారు. తన పరిపాలన ప్రయాణం.. యుగాలకు మలుపుగా ఉంటుందని తెలిపారు. దేశ ఆర్థికాభివృద్ధి పరుగులు పెడుతుందన్నారు. భవిష్యత్తులో దేశాన్ని మంచి మెరుగు పరుస్తామని (ట్రంప్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. అలాగే జాతీయ పునరుజ్జీవం, ఆర్థిక వృద్ధిలోపాలు ప్రపంచ ప్రభావంపై దృష్టి సారించినట్లు డోనాల్డ్ ట్రంప్ వివరించారు. ప్రపంచ స్థాయిలో అమెరికా మెరుగుపడిందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల వరకు అమెరికా సాధారణంగా ఉండేదని.. కానీ

# గతం కన్నా దృఢంగా అమెరికా ఆర్థిక వృద్ధి

**దేశాన్ని మరింత దృఢంగా నిర్మించడమే లక్ష్యం సాధాసీదా స్థాయి నుంచి సుదృఢ అమెరికాను నిర్మించా పౌరుల సంక్షేమానికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం ఇరాన్ లాగు కార్యాక్రమాలతో అప్రమత్తంగా ఉన్నాం తన పాలనా ప్రయాణం యుగాలకు మలుపు స్టేట్ ఆఫ్ ది యూనియన్ కార్యక్రమంలో ట్రంప్ సుదిరీఘ ప్రసంగం**

ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోనే అగ్ర భాగాన నిలిచిందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ స్పృహకు, భాగస్వామి అయిన వెనిజులా నుంచి 80మిలియన్ డాలర్ల వరకును తీసుకున్నామని ఆయన వివరించారు. ఇరరా ఆ దేశ నాయకుడు నికోలస్ మదురోను పదవిచ్యుతుడని చేసిన నాటినుంచి నేటివరకు ఇది చోటు చేసుకుందన్నారు. దాంతో అమెరికా చమురు ఉత్పత్తి రోజుకు 60 వేల బ్యారెళ్ల మేర పెరిగిందని సోదాహరణగా విపులీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్నికల ప్రచారంలో చేసిన ప్రతిజ్ఞ.. డ్రిల్, బీబీ, డ్రిల్ను ట్రంప్ ఉటంకించారు. వాషింగ్టన్ డీసీలోని క్యాపిటల్ హిల్లో ఉభయసభలను ఉద్దేశించి ఆయన అతి సుదీర్ఘ ప్రసంగం చేశారు. సుమారు గంటా 50 నిమిషాల పాటు ట్రంప్ మాట్లాడారు. తన ప్రసంగాల్లో ఇదే అతిసుదీర్ఘమైందిగా రికార్డుకెక్కింది. 2000 సంవత్సరంలో అప్పటి అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్ అధ్యక్షుడిగా 90 నిమిషాల పాటు మాట్లాడారు. ఇప్పుడు ఆ రికార్డును ట్రంప్ ఖరీదీ చేశారు. గత ఏడాది మార్చిలో

తగ్గించామని.. ఆ తర్వాత అంతే.. మూడు నెలల్లో యూఎస్ ఆర్థిక వ్యవస్థ పుంజుకుందన్నారు. తమ కొత్త స్పృహకు, భాగస్వామి అయిన వెనిజులా నుంచి 80మిలియన్ డాలర్ల వరకును తీసుకున్నామని ఆయన వివరించారు. ఇరరా ఆ దేశ నాయకుడు నికోలస్ మదురోను పదవిచ్యుతుడని చేసిన నాటినుంచి నేటివరకు ఇది చోటు చేసుకుందన్నారు. దాంతో అమెరికా చమురు ఉత్పత్తి రోజుకు 60 వేల బ్యారెళ్ల మేర పెరిగిందని సోదాహరణగా విపులీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్నికల ప్రచారంలో చేసిన ప్రతిజ్ఞ.. డ్రిల్, బీబీ, డ్రిల్ను ట్రంప్ ఉటంకించారు. వాషింగ్టన్ డీసీలోని క్యాపిటల్ హిల్లో ఉభయసభలను ఉద్దేశించి ఆయన అతి సుదీర్ఘ ప్రసంగం చేశారు. సుమారు గంటా 50 నిమిషాల పాటు ట్రంప్ మాట్లాడారు. తన ప్రసంగాల్లో ఇదే అతిసుదీర్ఘమైందిగా రికార్డుకెక్కింది. 2000 సంవత్సరంలో అప్పటి అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్ అధ్యక్షుడిగా 90 నిమిషాల పాటు మాట్లాడారు. ఇప్పుడు ఆ రికార్డును ట్రంప్ ఖరీదీ చేశారు. గత ఏడాది మార్చిలో

కూడా (ట్రంప్ సుమారు 100 నిమిషాల పాటు ఉభయ సభలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన విషయం తెలిసిందే. (ట్రంప్ తన ప్రసంగంలో ఎక్కువగా ఆర్థిక ఎజెండా గురించి ప్రస్తావించారు. ఇక ఇరాన్ అంతంలో వార్నింగ్ ఇచ్చారు. వాస్తవానికి ఆ సమస్యను దౌత్యం ద్వారా పరిష్కరించేందుకు ఇష్టపడుతున్నట్లు (ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. కానీ అణ్ణాయుధాలను సమీకరిస్తున్న ఇరాన్ వైఖరిని మాత్రం (ట్రంప్ ఖండించారు. న్యూక్లియర్ వెపన్స్ ప్రోగ్రామ్ను ఇరాన్ విరమించుకోవాలన్నారు. అమెరికాను తాళి క్షిపణులను ఇరాన్ దెవలప్ చేస్తున్నట్లు (ట్రంప్ వెల్లడించారు. కానీ దీనిపై ఆయన తన ప్రసంగంలో ఎటువంటి ఆధారాలను బయటపెట్టలేదు. యురోపిక్ ప్రమాదంగా మారే కొన్ని మిస్సైల్స్ను ఇప్పటికే ఇరాన్ దెవలప్ చేసిందన్నారు. ఇతర దేశాల్లో ఉన్న అమెరికా జేసెలను కూడా టా+-గంట్ చేసే రేంజ్ ఇరాన్కు ఉండవచ్చు. ఇక అమెరికా భూభాగానికి చేరుకునే స్థాయికి తగ్గ క్షిపణులను కూడా ఇరాన్ అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు (ట్రంప్ చెప్పారు. మిడిల్ ఈస్ట్పై (ట్రంప్ ఎక్కువగా ఫోకస్ చేయడం వల్ల.. ఇరాన్తో యుద్ధానికి ఆ దేశం సిద్ధం అవుతుందేమో అన్న అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. అయితే తాము ఇచ్చిన డిమాండ్లను ఒకవేళ ఇరాన్ అంగీకరించకపోతే, అప్పుడు (ట్రంప్ అమరుస్తానని పనిచేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. మరీ ఎలాంటి ఇరాన్ అణ్ణాయుధ కేంద్రాలపై దాడి చేశామని, ఆ దాడి వల్ల ఆ దేశ న్యూక్లియర్ వెపన్స్ ప్రోగ్రామ్ ప్రభుత్వంపై (ట్రంప్ చెప్పారు. న్యూక్లియర్ వెపన్ అంతంలో ఇరాన్ ఇంకా ఎటువంటి హామీ ఇవ్వలేదన్నారు. అణ్ణాయుధాలను తయారు చేయమన్న వ్యాఖ్యలు ఇంకా ఇరాన్ నుంచి రావడం లేదన్నారు.

## 2019 ఈస్టర్ బాంబు పేలుళ్ల కేసు

### శ్రీలంక మాజీ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ అరెస్ట్

కొలంబో: 2019 ఈస్టర్ బాంబు పేలుళ్ల కేసులో శ్రీలంక మాజీ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ ను దర్యాప్తు అధికారులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. బుధవారం తెల్లవారుజామున రాజధాని శివారులో రిటైర్డ్ మేజర్ జనరల్ సురేష్ సల్లేసు అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈస్టర్ ఆదివారం పేలుళ్లకు కుట్ర పన్నడం, సహాయం చేయడం వంటివి అతనిపై ఆరోపణలు ఉన్నాయి.



గోబురు రాజపక్ష అధ్యక్షుడైన తర్వాత 2019లో స్టేట్ ఇంటెలిజెన్స్ నెట్వర్క్ (ఎన్ఐఎస్) బీచ్ గా సురేష్ పదోన్నతి పొందారు, అత్యాచారి బాంబుదాడులకు సహకారం అందించారని దర్యాప్తు అధికారులు పేర్కొన్నారు. సురేష్ ఇస్లామిక్ బాంబర్లతో సంబంధం కలిగి ఉన్నాడని, దాడికి ముందు వారిని కలిగించి బ్రిటిష్ మీడియా 2023లో వెల్లడించింది. ఆ ఏడాది జరిగిన అధ్యక్ష ఎన్నికలను రాజపక్షకు అనుకూలంగా ప్రభావితం చేసేందుకు ఈ దాడిని కొనసాగించేందుకు ఆయన అనుమతించాడని ప్రజావేగ ఒకరు మీడియాకు తెలిపారు. 2019లో ఈస్టర్ పండుగ సమయంలో దేశవ్యాప్తంగా జరిగిన బాంబు పేలుళ్లలో 45మంది విదేశీయులు మరణించగా, 500మందికి పైగా గాయపడిన సంగతి తెలిసింది.

## యాదాద్రిలో వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు

### రామావతారంలో హనుమంత వాహన సేవలో నారసింహుడు

యాదాద్రిగుట్ట: యాదాద్రిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ఎన్ఐఎడ్ రోజు బుధవారం ఉదయం శ్రీరామ అలంకారంలో హనుమంత వాహన సేవపై యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారు ఆలయ తిరు మాడ వీధిలో ఊరేగింపు భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. నయన మనోహరంగా స్వామివారు అలంకార సేవపై ఊరేగింపు భక్తులకు కనువిందు చేశారు. లోక కల్యాణం కోసం స్వామివారు వివిధ అవతారాలు ఎత్తారని ఈ సందర్భంగా ఆర్చుకులు ఉపదేశించారు. ప్రత్యేకంగా తెప్పించిన పూలతో స్వామివారిని సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించారు. వేద మంత్రలు, వేదపారాయణలు, మంగళ వాయిద్యాల నడుమ అంగరంగ వైభవంగా స్వామి వారి ఊరేగింపు సేవ పై ఊరేగారు. రాత్రి స్వామి అమ్మవార్ల కల్యాణోత్సవం నిర్వహించనున్నారు. దీనికోసం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ఉత్తర మాడవీధిలో ప్రత్యేకమైన కల్యాణ వేదికను సిద్ధం చేశారు. వీటిని, వీటిని, ఇతర భక్తులు స్వామి వారి కల్యాణాన్ని వీక్షించే విధంగా ప్రత్యేకమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. కొండపైన పలు ప్రాంతాల్లో ఎల్ ఈ సీట్లను ఉంచారు. ఈ సేవలో జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు, అలయ భవన శివర్, అలయ అనుమతికే ధర్మకర్త నరసింహ మూర్తి, డీఈవో భాస్కర్ శర్మ, ప్రధానార్చకులు కాండూరి వెంకటాచార్యులు, భట్ల సురేంద్రాచార్యులు, అలయ అధికారులు, భక్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# ఉదయ్ పూర్ లో విరోష్ పెళ్లసందడి

### విరోష్ జంటకు ప్రధాని శుభాకాంక్షలు విషిష్ చెబుతూ మోడీ లేఖ

న్యూఢిల్లీ: విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న మరీకొన్ని గంటల్లో వివాహ బంధంతో ఒక్కటి కాబోతున్నారు. వీరి వివాహం ఉదయ్ పూర్ లో జరగనుంది. రష్మిక, విజయ్ వివాహం రాజస్థాన్ లోని ఉదయ్ పూర్ లో ఉన్న బిటీస్ హోటల్లో గ్రాండ్ గా జరగనుంది. వారి వివాహ వేదిక వద్ద మూడు అంబుల భద్రతను మోహరించినట్లు తెలుస్తోంది. స్థానిక పోలీసులు, హైదరాబాద్ నుంచి వచ్చిన ప్రత్యేక బృందం, అంతర్జాతీయ భద్రతా మధ్య ఈ వేడుక జరగనుంది. వీరి వివాహానికి కొద్దిమంది అతిథులు మాత్రమే హాజరుకానున్నారు. అంబానీకి కుటుంబం విజయ్ దేవరకొండ వివాహానికి హాజరు కానున్నారు. ఇప్పటికే అంబానీ ఫ్యామిలీ ఉదయ్ పూర్ కు చేరుకుంది. అదేవిధంగా విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక వివాహానికి శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ.. ప్రధాని మోడీ లేఖ రాశారు. ఫిబ్రవరి 26 న విజయ్ , రష్మిక వివాహం జరగనుంది. కాబోయే వధూవరులు మోడీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నవపదితో జీవితాంతం స్నేహంతో వర్ణిస్తామని ఆశీస్సులు అందజేశారు. అలాగే విజయ్ రష్మిక జీవితం అద్భుతంగా ఉండాలని కోరుకుంటూ.. పరస్పరం గౌరవం, ప్రేమ, భాగ్యవంతులను పంపిణీచాలని మోడీ సూచించారు. కాగా విజయ్, రష్మిక వివాహానికి కేవలం 100 మంది అతిథులను మాత్రమే ఆహ్వానించారు. అతిథులు, సన్నిహితుల కోసం మార్చి 4న హైదరాబాద్ లో రిసెప్షన్ నిర్వహించనున్నారు. అభిమానుల కోరిక మేరకు తమ పెళ్లి వేడుకకు 'విరోష్' అని పేరు పెట్టినట్లు సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించారు.



దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న వివాహ వేడుకలు రాజస్థాన్ లోని ఉదయ్ పూర్ లో ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఫిబ్రవరి 26న జరగనున్న ఈ ప్రైవేట్ వెడ్డింగ్ కు సంబంధించిన ప్రీవెడ్డింగ్ వేడుకలు ఇప్పటికే పీక్ కు చేరుకున్నాయి. కేవలం 100 మంది అత్యంత సన్నిహితుల సమక్షంలో ఈ వేడుక జరగనున్నట్లు సమాచారం. ఈ సేవల్లో ఈ ప్రైవేట్ వ్యాపారవేత్త అంబానీ కుటుంబం ఉదయ్ పూర్ కు చేరుకోవడంతో జోరుగా చర్చ మొదలైంది. ఆయనతో పాటు నీతా అంబానీ, కోకిలాబెన్ అంబానీ, ఆకాష్ అంబానీ, శ్వాకా అంబానీ కూడా వచ్చినట్లు ప్రచారం సాగింది. దీంతో అంబానీ కుటుంబం విరోష్ వెడ్డింగ్ కు హాజరవుతున్నారన్న వార్తలు వైరల్ అయ్యాయి. అయితే తాజా సమాచారం ప్రకారం అంబానీ కుటుంబం ఉదయ్ పూర్ నందర్నకు ఈ వివాహంతో ఎలాంటి సంబంధం లేదని స్పష్టమైంది. ఉదయ్ పూర్ సమావేశంలోని నాథ్ ద్వారానే ఉన్న శ్రీనాథ్ జీ ఆలయంలో దర్శనం కోసం అంబానీ కుటుంబ సభ్యులు వెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. ఆలయం వద్ద తీసిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో అభిమానులు

వాటిని విరోష్ వెడ్డింగ్ కి ఆహ్వానం చేశారు. అయితే ఇది కేవలం యాదృచ్ఛికమేనని, పెళ్లికి సంబంధం లేదని సమాచారం. ఈ సెలబ్రేట్ వివాహం పూర్తిగా ప్రైవేట్ వేడుకగా జరుగుతోంది. ఇప్పటికే ఉదయ్ పూర్ వివాహాశ్రయంలో కనిపించిన వారిలో దర్శకుడు తరుణ్ భాస్కర్, నటి ఈషా రెబ్బా, నటి అమితా రంగనాథ్, దర్శకుడు రాహుల్ రవీంద్రన్ తదితరులు



ఉన్నారు. దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా కూడా హాజరయ్యే అవకాశమున్నట్లు ఊహించినప్పటికీ, వివాహ విందు పూర్తిగా దక్షిణాది వైఖరిలో ఉండబోతుందని సమాచారం. అతిథులకు అరిటాకుల్లో భోజనం వడ్డించనున్నారు. ప్రత్యేకంగా కొబ్బరి నీళ్లను కూడా ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు కలిసి సరదా క్రిడలతో సందడి చేశారు. ఫిబ్రవరి 26, 2026న ప్రధాన వివాహం జరగనుండగా, సినీ పరిశ్రమ స్నేహితుల కోసం మార్చి 4న ప్రత్యేక విందు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు సమాచారం. మొత్తానికి, అంబానీలు ఉదయ్ పూర్ లో ఉన్నారన్న విషయం నిజమే అయినప్పటికీ, అది విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్న పెళ్లితో సంబంధం లేదని సమాచారం.

### ఉదయ్ పూర్ లో విరోష్ పెళ్లసందడి హాజరవుతున్న అంబానీ కుటుంబం ఉదయ్ పూర్: టాలీవుడ్ క్రేజ్ జంట విజయ్







# ఈ పుడ్ల పిల్లలకి పెడితే ఎదుగుదల బాగుంటుందట..

ఎదిగే పిల్లలకి పోషకాహారం చాలా మంచిది. అప్పుడే వారు ఎదుగుదల బాగుంటుంది. అయితే, ఏ వయసులో ఏ పుడ్ల పెట్టాలి. దీని వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటో పూర్తి వివరాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.

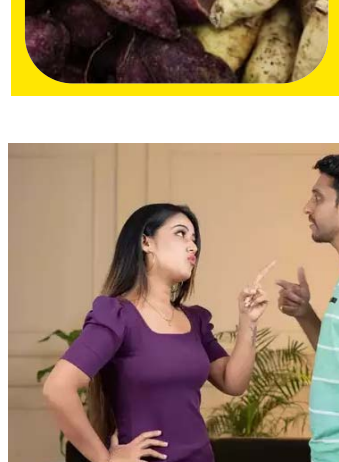
పిల్లలు పెరిగేకొద్దీ వారు ఘనమైన ఆహారాన్ని బాగా సమిలి తినితారు. ఇది సంవత్సరాల తర్వాత, వారి ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్స్, పాలు, పాల పదార్థాలు ఇవ్వాలి. పిల్లల బ్రెయిన్ కి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఎముకలకి కాల్షియం, కూరగాయలు, అన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు అవసరం. అందుకే వీటిని అందించాలి.

గుడ్లు.. గుడ్లలో 6 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12, ఐరన్ కూడా అందిస్తుంది. గుడ్లు పిల్లల బ్రెయిన్ డెవలప్ మెంట్ కి సాయపడే ఒకే 3 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్ కలిగి ఉంటాయి. ఫ్యాట్ పెరుగుతుందని భయపడవద్దని అవసరం లేదు. సంతృప్త, డ్రాస్ట్ ఫ్యాట్స్

గుడ్ల కంటే చెడు కొలిస్ట్రాల్ ని పెంచుతాయి. ఇది పిల్లలకి బెస్ట్ ఫ్రోఫెస్ట్ అని చెప్పొచ్చు. అయితే, ఏదాది లోపు ఉన్నవారికి గుడ్లు వద్దని డాక్టర్స్ చెబుతుంటారు. అయితే, 2020 అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ అల్టర్నెట్వ్ ఆన్ హెల్త్ అండ్ హెల్త్ కెర్స్ వారు ఖచ్చితంగా పిల్లలకి సాలిడ్ ఫుడ్ ఇన్ టైమ్లో గుడ్లు ఇవ్వచ్చు. దీని వల్ల ఫుడ్ అలర్జీలు నివారించుతారు. స్వీట్ పొటాటో.. శిశువుకి 6 నెలల వయస్సు ఉన్నప్పుడు స్వీట్ పొటాటో ఇవ్వచ్చు. 16 నెలల వయసులో కూడా వారు తినడానికి ఇష్టపడతారు. %ఖాణా% ప్రకారం, విటమిన్ ఎ, టైట్రోన్, పొటాషియం తయారు చేయడానికి బాడిక్ ఉపయోగపడే బీటా కెరోటిన్, పొటాషియం తగినంతగా తీసుకోవడం వల్ల ప్యూచర్లో పిల్లలని అరోగ్యంగా ఉంచడానికి సాయపడుతుంది. దీనిని ఉడకబెట్టి తినవచ్చునని చెప్పారు. ఎముకల్లో బలన్ని పెంచడంలో సాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రకారం, 8 ఔన్స్ మొత్తం అవు

పాలలో విటమిన్ ఫోస్ఫోరస్, పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. 8 గ్రాముల ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది. సంవత్సరంలోపు పిల్లలకు అవుపాలు ఇవ్వచ్చు. 2 సంవత్సరాల వయస్సు వరకూ పాలు ఇవ్వడం మంచిది. కానీ, సెంటర్ ఫర్ డిజిజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రెవెన్షన్ ప్రకారం, రోజుకి 16 ఔన్సుల కంటే తక్కువగా ఉంచండి. పాలు తక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్స్, తక్కువ స్ట్రోలో విటమిన్స్, కాల్షియం, విటమిన్ డి వంటి ఖనిజాలు కూడా అందిస్తుంది. సోయా పాలలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో కాల్షియం, విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి ఫుడ్స్ పిల్లలకి పెట్టడం వల్ల పిల్లల ఎదుగుదలకి హెల్ప్ చేస్తాయి. అదే విధంగా, ఇలాంటి ఫుడ్స్ పెట్టే ముందు డాక్టర్ నలభతో ఇవ్వడం మంచిది. దీని వల్ల పిల్లలకి ఎలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

# శీతాకాలం దుంప కూరగాయల తింటే..



కవుల్లో మధ్య చిన్నా, పెద్ద గొడవలు అవుతూనే ఉంటాయి. వీటిని ఎలా సాల్వ్ చేయాలో ముందు నుంచే ఆలోచించాలి. లేకపోతే ఈ గొడవలే చినికీ చినికీ గాలివానలా మారి విదాకుల వరకూ వెళ్తున్నాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే

క్రానిక్ అబ్రిక్విట్ పల్మనరీ డిజిజ్ భారతదేశంలో మరణాలకు రెండవ ప్రధాన కారణం. దేశంలో కనీసం 50 మిలియన్ల మంది ప్రజలను క్రానిక్ అబ్రిక్విట్ పల్మనరీ డిజిజ్ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఊపిరితిత్తుల వాయుమార్గాలను (బ్రూన్చి), ఊపిరితిత్తుల పరేనైమా (కణజాలం) ప్రభావితం చేసే వ్యాధి. ఇందులో ఊపిరితిత్తులు మనకు అవసరమైనంత గాలిని లోనికి తీసుకోలేవు. రెండు రకాలు ఉంటుంది.. ఎంఫెసిమా. ఇందులో ఊపిరితిత్తుల లోపలి కణజాలం క్షీణిస్తుంది.

2. క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్. ఇందులో శ్వాసమార్గాలు చికాకు గురవుతాయి. వాపు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సీవోపీడి బారినపడ్డ చాలామందిలో ఇది రెండూ కలిసే ఉంటాయి. క్రానిక్ అబ్రిక్విట్ పల్మనరీ డిజిజ్ రావడానికి.. స్మోకింగ్ ప్రధాన కారణం. సీవోపీడి బాధితుల్లో సుమారు 25% మంది పొగాకాగనివారే. ఇతరులు పదిలిన పొగను పిల్లటం కూడా సీవోపీడికి దారితీయచ్చు. వయసు, లింగ భేదం, చేసే పని, నివసించే చోటు వంటివి దీనికి కారణాలు కావచ్చు. ఇది మహిళల్లో, 40 ఏళ్లు పైబడినవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. రసాయనాల పొగలు, దుమ్ము వంటి వాటికి ఎక్కువకాలం ప్రభావితం కావటంతోనూ ముప్పు పెరగచ్చు. గాలి కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో నివసించేవారి ఊపిరితిత్తుల్లో ఎంఫెసిమా మారి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

ఈ లక్షణాల కనిపిస్తాయే.. వల్ల వ్యక్తులకు ఊపిరి ఆడకపోవడం, ఊపిరితిత్తుల నుంచి శ్లేష్మం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మొదట్లో కాస్త కష్టమైన పనులు (వేగంగా నడవటం వంటివి) చేసినప్పుడు ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఆ తర్వాత అలవాటులేని పనులు (మెట్లు ఎక్కటం వంటివి) చేసినప్పుడు శ్వాస కష్టమైపోతుంటుంది. అనంతరం చిన్న చిన్న పనులు, రోజువారీ పనులు (స్నానం, తల దువ్వకోవటం వంటివి) చేసుకోవాలన్నా ఆయాసం వేధిస్తుంది. చాలామంది వయస్సు మీద పడిన తర్వాత.. సమస్య ఎదురవుతుంది. ఈ లక్షణాలను అనుమానాలు అనుకుని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. సీవోపీడిలో ముఖ్యమైన లక్షణం దగ్గు, కళ్ల కూడా పడుతుంది. నిర్లక్ష్యం.. సీవోపీడి నిర్లక్ష్యం ప్రధాన పరీక్ష పురోమెట్రి. ఇందులో ఒక గ్యాట్లంలోకి గాలిని ఊదాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం బయటపడుతుంది. కొందరికి ఎక్స్రే, స్పానోగ్రాఫ్, రక్త పరీక్షల వంటివి అవసరమవుచ్చు. జబ్బు తీవ్రతను గుర్తించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చికిత్స.. సీవోపీడిని నయం చేసే చికిత్సలేవీ లేవు. కానీ జబ్బు త్వరగా ముదరకుండా చూసుకోవచ్చు. శ్వాస మార్గాలను విప్పగేస్తే, వాపు ప్రక్రియను తగ్గించే మందులతో శ్వాస తీసుకోవటం తేలికవుతుంది. పనులు చోయిగా చేసుకోవటానికి వీలవుతుంది. సమస్య తీవ్రమైనవారికి ఆక్సిజన్ చికిత్స అవసరం.

# ఆయాసం ఎక్కువగా వస్తుందా..?



# చలిలోనూ చర్మం మెరుస్తుంది

చలికాలంలో చర్మం సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ, ఈ టైమ్లోనే ఎక్కువ చర్మ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అవి రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని డిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. వీటి వల్ల చర్మ సమస్యలు చాలా వరకూ దూరమవుతాయి. చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మన చర్మం ముందులా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చలికాలంలో పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. సబ్జుతో క్లీన్ చేసిన వెంటనే తెల్లగా తేలుతుంది. ముఖ్యంగా పెదాలు, అరచేతులు, పాదాల పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి, చలికాలం మొదలవ్వగానే చర్మ సంరక్షణకు ఎక్కువ తేర్ తీసుకుంటే చర్మ పగుళ్లు ఉండవు. అందుకోసం చర్మాన్ని కాపాడేందుకు కొన్ని డిప్స్ ఉన్నాయి. పగిలిన పెదాలు.. చలికాలంలో నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. అప్పుడే పెదాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మీ పెదాల చుట్టూ ఉన్న స్కిన్ డ్రాగ్ మారి పగిలిపోతుంది. ఇలాంటిప్పుడు మీరు లిప్ ప్రొడక్ట్లు వాడాలి. తర్వాత కావాలంటే లిప్ స్టిక్ వేసుకోవచ్చు. ప్రొడక్ట్ చేయకుండా లిప్ స్టిక్ వేస్తే పెదాల దెబ్బతింటాయి. చలికాలంలో ముఖం డ్రాగ్ మారి మృతకణాలు పెరుగుతాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే మాయిశ్చరణరీని రెగ్యులర్ గా అప్జె చేయాలి. మీ చర్మ రకాన్ని బట్టి మాయిశ్చరణరీని వాడతే మీ చర్మం హైడ్రేటేడ్ గా ఉండి పొడిగా మారదు. మిగతా సమయాల్లో కంటే ఈ టైమ్లో చాలా మంది వేడి నీటితో స్నానం చేస్తారు. కానీ, ఇలా ఎక్కువగా చలి నీటితో స్నానం చేస్తే చర్మం పొడిబారడమే కాకుండా చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఎందుకంటే, వేడి నీరు సహజ నిర్మమైన నూనెని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల చర్మంలో తేమ స్థాయి మునుపటిలా ఉండదు. ఇది మీ చర్మాన్ని కఠినంగా మారుస్తుందని చెప్పొచ్చు. చలికాలంలో మీ ముఖం, చేతులు మాత్రమే కాకుండా అరచేతులపై ఉన్న చర్మం కూడా ఊడిపోతుంది. ముఖ్యంగా కొంతమందికి అరచేతి చర్మం ముదతల పడుతుంది. కాబట్టి, మీ చర్మాన్ని పురుగుతూ ఉంచేందుకు హ్యాండ్ క్రిమ్ అప్జె చేయండి. ఇందుకోసం స్కిన్ సైపెలిస్ట్ కన్సల్ట్ చేయాలి. మాయిశ్చరణరీ.. చలికాలంలో చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, మీకు మాయిశ్చరణరీ కూడా అవసరమే. కాబట్టి స్నానం చేసిన తర్వాత, ఫేస్ వాష్ చాలాకా చర్మానికి మాయిశ్చరణరీ అప్జె చేయడం మర్చిపోవద్దు. మీ చేతులని టవలతో క్లీన్ చేయండి. తర్వాత ఫేస్ సీరమ్, మాయిశ్చరణరీ, బాడీ లోషన్ రాయాలి.



# మైక్రోవేవ్ లో వేడి కూడా చేయచ్చు

పదార్థాల్ని అవెన్ లో పెట్టి వేడిచేసుకోవడం, వండుకోవడం.. వంటివి చేస్తే అవి పదార్థాన్ని సమానంగా వేడి చేయలేవు. అక్కడక్కడా చల్లదనం అలాగే ఉందిపోతుంది. ఆ ప్రదేశంలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందు తుంది. ఇది అనారోగ్యాల ముప్పును పెంచుతుంది. అలాగని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉన్న మాంసాహారాన్ని అవెన్ కంటే స్టా మీదే వండుకోవడం వల్ల అందులోని పోషకాలు అంటున్నాయి. అన్నం వండొచ్చు.. అవెన్ లో అన్నాన్ని వండితే.. అందులోని అనే బ్యాక్టీరియా అన్నాన్ని వివక్షింకం చేసే ప్రమాదం ఉంటున్నాయి నిపుణులు. దీని కారణం.. అజీర్తి, ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. మిగిలిపోయిన అన్నాన్ని కూడా మైక్రోవేవ్ లో వేడి చేయడం

మంచిది కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రాసెస్ చేసిన మంసం, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం మైక్రోవేవ్ అవెన్ రేడియేషన్ కి గురైస్తున్నావు కాల్స్తాలో ఆక్సిజన్ ప్రాక్షయం గా రూపొందించు చెందుతుంది. ఈ తరహా కాల్షియం కరారన్ ఆర్డర్ డిజిజ్ కు దారితీస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పుట్టగొడుగులు వద్దు.. పుట్టగొడుగులను మైక్రోవేవ్ లో వండినా, ఉడికించినా, వేడి చేసినా దానిలో పోషకాలు నాశనం అవుతాయి. మైక్రోవేవ్ లోని ఎలక్ట్రోమ్యాగ్నెటిక్ రేడియేషన్ కారణంగా పుట్టగొడుగుల్లోని పోషకాలు పోతాయి. కోడిగుడ్లను తక్కువ సమయంలో ఉడికించడానికి కొంతమంది అవెన్ వాడుతుంటారు. మైక్రోవేవ్ లో గుడ్లను ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఉడికిస్తారు. ఇలా చేస్తే.. అందులోని కీలక పోషకాలు పోతాయి.



# గొడవలు రావడానికి ఇవే 4 ప్రధాన కారణాలు..

కారణం అర్థం చేసుకోకపోవడం. భార్య ఏం ఆలోచిస్తుందో భర్త ఆలోచించడు. భర్త ఏమనుకుంటున్నాడో భార్య ఆలోచించదు. దీంతో ఇద్దరి ఆలోచనలు వేరు. అది అర్థం కాకనే గొడవలు జరుగుతాయి. కాబట్టి, ఎదుటివారు ఏం చెబుతున్నారో అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. పోల్చడం.. ఇది కూడా గొడవలకి పెద్ద కారణమే. దంపతుల్లో ఎవరో ఒకరు తమ పార్సనరీని పొరుగువారితో పోల్చడం మంచిది. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా ప్రత్యేకమే. ప్రతి ఒక్కరిలో ఒక్కో రకమైన లక్షణాలు ఉంటాయి గ్రహించి ముందుగా ఒకరినొకరు పోల్చుకోవడం మానేయండి. బ్లక్ మెయిలింగ్.. బ్లక్ మెయిలింగ్ కూడా సంబంధాల్లో చిన్నపెద్దదానికి ప్రధాన కారణం. అది ప్రేమైనా ఏ రకమైనా బంధమైనా బ్లక్ మెయిల్ చేయడం వల్ల రిలేషన్ షిప్ లో గొడవలకి ప్రధాన కారణం. కాబట్టి, ఎప్పుడు కూడా అలా కాకుండా ప్రేమగా (లీట్ చేయడం మంచిది.



వచ్చే సమస్యలు ఏంటి? వాటిని ఎలా పరిష్కరించాలో తెలుసుకుందాం. మాటలనడం.. గొడవలు అయినప్పుడు ఒకరినొకరు మాటలనుకోవడం చాలా కామన్. ఒకరు అంటుంటే మరొకరు ఆ మాటలు తీసుకోకుండా మరికొన్ని అంటారు. ఇవన్నీ ఆగ్ రాజీసనట్టు గొడవ పెద్దదవ్వడానికి కారణమవుతుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఒకరు మాటలనుప్పుడు మౌనంగా ఉండడం, వాదన తగ్గించడం మంచిది. అర్థం చేసుకోకపోవడం.. చాలా గొడవలకి

కారణం అర్థం చేసుకోకపోవడం. భార్య ఏం ఆలోచిస్తుందో భర్త ఆలోచించడు. భర్త ఏమనుకుంటున్నాడో భార్య ఆలోచించదు. దీంతో ఇద్దరి ఆలోచనలు వేరు. అది అర్థం కాకనే గొడవలు జరుగుతాయి. కాబట్టి, ఎదుటివారు ఏం చెబుతున్నారో అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. పోల్చడం.. ఇది కూడా గొడవలకి పెద్ద కారణమే. దంపతుల్లో ఎవరో ఒకరు తమ పార్సనరీని పొరుగువారితో పోల్చడం మంచిది. ప్రతి ఒక్కరూ కూడా ప్రత్యేకమే. ప్రతి ఒక్కరిలో ఒక్కో రకమైన లక్షణాలు ఉంటాయి గ్రహించి ముందుగా ఒకరినొకరు పోల్చుకోవడం మానేయండి. బ్లక్ మెయిలింగ్.. బ్లక్ మెయిలింగ్ కూడా సంబంధాల్లో చిన్నపెద్దదానికి ప్రధాన కారణం. అది ప్రేమైనా ఏ రకమైనా బంధమైనా బ్లక్ మెయిల్ చేయడం వల్ల రిలేషన్ షిప్ లో గొడవలకి ప్రధాన కారణం. కాబట్టి, ఎప్పుడు కూడా అలా కాకుండా ప్రేమగా (లీట్ చేయడం మంచిది.

# అందరి చూపు..



మెగాస్టార్ చిరంజీవి పాంగల్ బరిలో బంపర్ హిట్ చిత్రాలకు, ఇప్పుడు ఫ్యాన్స్ చూపు చిరంజీవి నెక్స్ట్ మూవీపై సాగుతోంది. అదేమిటా అన్నదే అభిమానుల ఆసక్తి. దానిపైనే చర్చలు చేస్తున్నారు. చిరంజీవి కెరీర్ లోనే కాదు, టాలీవుడ్ సీనియర్ హీరోస్ అందరిలోనూ భారీ పాత్రలు చూసిన చిత్రంగా మన శంకరవరప్రసాద్ గారు నిలచింది. దాంతో అభిమానులు మేఘాల్లో తేలిపోతున్నారు. చిరంజీవి రాజీయే సినిమా విశ్వంభర సైతం సక్సెస్ రూలులో సాగడం భార్యమని వారు ఆశిస్తున్నారు. చిరంజీవి కోసం ప్రాజెక్టుల తరువాత బిగ్ హిట్ పరుసగా సాగుస్తూ పోయారు. అందుకు ఆయన కెరీర్లో ఎన్నో ఉదాహరణలు ఉన్నాయి.

ఆ తరువాత 'మన శంకరవరప్రసాద్ గారు' ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తుంది. అప్పుడు 'విశ్వంభర' బిజినెస్ కూడా బాగా జరుగుతుంది కాబట్టి సక్సెస్ గ్యారంటీ అని మేకర్స్ భావించినట్లు సమాచారం. అనుకున్నట్లుగానే 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' బంపర్ హిట్ అయింది. అందువల్ల 'విశ్వంభర'కు కూడా క్రేజ్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఎలాంటి ప్రాజెక్టు లేదని సరైన సమయం చూసుకొని బాక్సాఫీస్ బరిలో దూకుతుందని పరిశీలకులు అంటున్నారు. ఇక్కడే కొందరిలో అనుమానాలు వస్తున్నాయి. ఇలా గ్రాఫిక్స్ కోసం దీర్ అయిన 'అంజి' సినిమా 2004

సంక్రాంతి సీజన్లో వచ్చినా, ఆశించిన స్టాయిల్ ఆకట్టుకోలేక పోయింది కదా అని గుర్తు చేస్తున్నారు. 'అంజి'లాగా 'విశ్వంభర' కూడా అవుతుందా అన్న అనుమానాలు ఉండవచ్చు. అయితే ఇక్కడే ఓ ఆసక్తికరమైన అంశం కూడా చోటు చేసుకుంది. అదేమిటంటే 'విశ్వంభర' చిత్రానికి పశ్చిమ దర్శకుడు. అతను యంగ్ డైరెక్టర్ కావడం వల్ల నవతరం ప్రేక్షకుల అభిరుచికి తగ్గట్టుగా సినిమాను రూపొందించి ఉంటారని నమ్ముతున్నారు ఫ్యాన్స్. అంతేకాదు, గ్రాఫిక్స్ పక్కా లోనూ పశ్చిమ అభిరుచిని ఆయన తొలి సినిమా 'బిలిసార' చూసిన వారికి అర్థమవుతుంది. అందులోనూ చిరంజీవి లాంటి మెగాస్టార్ తో తీసిన సినిమా కాబట్టి 'విశ్వంభర' పాత తరం అభిమానులను సైతం ఆకట్టుకుంటుందని భావిస్తున్నారు. ఇలా చిరంజీవి తరువాతి చిత్రం 'విశ్వంభర'పై చర్చ సాగుతోంది. ఈ దిశ్యువన సినిమాకు ముంత క్రేజ్ సంపాదించి పెరుతుందనీ భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం 'విశ్వంభర' చిత్రం జూలై 10 తేదీన విడుదల కానుందని విశేషంగా వినిపిస్తోంది. అదే సరైన సమయమనీ ట్రేడ్ సర్కిల్స్ భావిస్తున్నాయి. అంతేకాదు 2015 జూలై 10న రిలీజైన 'బాహుబలి-2 బిగినింగ్' ఇండస్ట్రీ హిట్ గా నిలచింది. అదే సీన్ 'విశ్వంభర' విషయంలోనూ రివీల్ కానుందనీ అభిమానులు అభిలాష.

# మహిళలు ఉంటే...



అక్షి కి రాత్ అంటూ బయ్యారాలు పోయినా... 'రా నువ్వ కావాలయ్యా' అంటూ బంపూసాంపులతో ఆకట్టుకున్నా... 'స్పింగ్ జుర' అంటూ శరీరాన్ని స్పృంగులా తిప్పినా... తమనాకే చెబ్బింది... అందుకే ఈమధ్య ఐటిఎస్సాంగ్స్ స్పెషలిస్టుగా ముద్ర చేసుకుంది. మరోవైపు ప్రేమ, ప్రేమ, వివాదాలతో ఇటీవల తరచూ వార్తల్లో నిలిచిన ఈ బ్యూటీ పంచుకున్న ఆసక్తికర విశేషాలివి...

నా దృష్టిలో ప్రత్యేక గీతం అంటే ద్యాన్స్ చేయడం మాత్రమే కాదు. అందులో కూడా భావం ఉంటుంది. దాన్ని అర్థం చేసుకుని ప్రేక్షకులపై ప్రభావం చూపించగలగాలి. కొద్ది సేపు తెరమీద కనిపించినా ప్రేక్షకులను మాయ చేయగలగాలి. అది కూడా ఒక కళే. నిజానికి ప్రేక్షకులు సినిమాను మర్చిపోవచ్చేమో గానీ... పాటలను కచ్చితంగా గుర్తుంచుకుంటారు. 'స్రీ 2'లో 'అక్షి కి రాత్...' పాట విడుదలైన తర్వాత చాలామంది నాకు ఫోన్ చేసి మెచ్చుకున్నారు. పదే పదే ఆ పాట వింటున్నట్టుగా చెప్పారు. గత ఏడాది అదే టాప్ సాంగ్. అంటే ఒక పాట ఎంతలా ప్రభావితం చేస్తుందో కదా. ఇప్పుడిదాకా అన్ని భాషల్లో కలిపి సుమారు తొంభై సినిమాలు చేశాను. ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణంలో ప్రతి సినిమా నుంచి ఏదో ఒకటి నేర్చుకున్నా. ప్రతి సినిమా కర్నాటక ఏ సన్నివేశం ఎలా చేశాను? ఇంకా ఎలా మెరుగుపరుచుకోవాలి? అని ఆలోచిస్తూ, ఇప్పటికీ నేర్చుకోవడం ఆపలేదు. ప్రతి సినిమా ఒక కొత్త ప్రాంతంలా ఉంటుంది. ఇంత దూరం వచ్చానంటే అది ప్రేక్షకుల ప్రేమ వల్లే. ఆ ప్రేమకు నేనెప్పుడూ కృతజ్ఞురాలిణి. నేను పరిశ్రమలోకి వచ్చినప్పుడు సెట్లో

ఎక్కువగా పురుషులే ఉండేవారు. కెమెరా, లైటింగ్, సాంకేతిక విభాగం... ఇలా అన్నింటా వాళ్లే. ఎక్కడోగానీ మహిళలు కనిపించేవారు కాదు. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితుల్లో మార్పు వచ్చింది. మహిళలు అనేక విభాగాల్లో కనిపిస్తున్నారు. దర్శకత్వ బృందం, ఆర్ట్, కాస్ట్యూమ్ డిజైనింగ్, నిర్మాణ భాగ్యతలు... ఇలా చాలా విభాగాల్లో కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. సెట్లో మహిళలు ఎక్కువగా ఉంటే... కొత్తగా వచ్చే అమ్మాయిలు మరింత భద్రతగా, సౌకర్యంగా ఫీలవుతారు.

హుందాల్ ఉండంటే దానికోసం ముందుగా కొంత నన్నుద్రమతా. కేవలం మేకప్, కాస్ట్యూమ్ గురించే కాదు... ఒక పాత్ర చేయాలి అంటే ఆ క్యారెక్టర్ మూడిలోకి వెళ్లాలి. అందుకే స్క్రీన్ ముఖ్యమూర్తి చదువుతా. సీన్లో ఎమోషన్ ను అర్థం చేసుకుంటా. చాలాసేపు సెట్లో ఉండాలి కాబట్టి... లైట్ డ్రైవింగ్, టాప్ మూవీమెంట్స్ చేసి శరీరం యాక్టివ్ గా ఉండేలా

# 'వెడింగ్ ఆఫ్ విరోప్'..



టాలీవుడ్ మోస్ట్ హ్యాపీనింగ్ పెయిర్ విజయ దేవరకొండ, రష్మి ముందస్తు మరో నాలుగు రోజుల్లో పెళ్లి పీటలు ఎక్కుతున్న విషయం తెలిసింది. ఇప్పటికే జైహూర్ ప్యాలెస్ లో వివాహానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లు చక్కగా జరుగుతుండగా సమీప బంధువులు, వీవీ ఐపీలు మాత్రమే ఈ వేడుకకు హాజరు కానున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో గడిచిన వారం పది రోజులుగా వీరి పెళ్లికి సంబంధించిన వార్తలు వస్తున్నప్పటికీ ఈ జంట మాత్రం ఎక్కడా అధికారికంగా దానిని ధృవీకరించ లేదు. అలా వచ్చిన వార్తలను ఖండించనూ లేదు. దీంతో అంతా పెళ్లి హడావుడిలోనే ఉండి పోయారు. ఈ క్రమంలో తాజాగా ఆదివారం రష్మి, విజయ్ స్వయంగా తమ పెళ్లి గురించి ఫస్ట్ టైం అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఒక ప్రకటనను తమ సోషల్ మీడియా సన్ను రివీవ్ చేసుకున్న విధానం మర్చిపోలేదు. తెలుగు సినిమా పరిశ్రమ కథలకు ఇచ్చే ప్రాధాన్యం అద్భుతం. ఇక్కడ భాష సమస్య అనిపించదు. ఎందుకంటే ఎమోషన్స్ అనేవి యూనివర్సల్. తెలుగులో నడించడం నాలో నడిచే మరంత వారంగువ రించింది. టాలీవుడ్ నాకు రెండో ఇల్లు వంటిది' అంటూ తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమపై అభిమానాన్ని చాటుకుంది.

టెలివిజన్ నుంచి వెంకటేశ్వర రావడం అంత సులభం కాదని మ్యూజిక్ గుర్తు చేసుకుంది. 'ప్రాంతంలో చాలా మంది నన్ను 'టీవీ నటి' అని ముద్ర వేశారు. నాకు గౌరవం పాత్రలు సెట్ కావచ్చాయి. కానీ వెనకటగు చేయలేదు. 'లవ్ సోనియా' నుంచి 'హేయ్ నాన్న' వరకు నేను ఎంచుకున్న ప్రతి పాత్ర ఒక చాలెంజ్. ఈ రోజు నేను ఎక్కడున్నా అది కేవలం నా కష్టం వల్ల మాత్రమే కాదు, నన్ను నమ్మిన దర్శకుల వల్ల' అని గుర్తు చేసుకుంది.

మాకు సంబంధించి ఏ నిర్ణయ మైనా, ప్రణాళిక జరుగక ముందే మీరు ఎప్పుడూ మా వెన్నుబట్టి ఉంటున్నారు. అంతే ప్రేమతో మాకు 'విరోప్' అనే పేరు సైతం పెట్టారు. 'మేం ఏదైనా ప్లాన్ చేసుకునే ముందు, ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకునే ముందు... మీరు అలాంటి ఆ పనులు చేసిపెడతారు. ఎంతో ప్రేమతో మీరు మాకొక పేరు పెట్టారు. మమ్మల్ని 'విరోప్' అని పిలుస్తున్నారు. అందువల్ల ఈరోజు మీ గౌరవార్థం అదే పేరుతో కలిసి వస్తున్నాం. మా వేడుకను ది వెడ్రెడ్ ఆఫ్ విరోప్ అని పిలువాలని నిర్ణయించుకున్నాం. మమ్మల్ని ఇంత ప్రేమిస్తున్నందుకు, ఆదరిస్తున్నందుకు మీకు ధ్యాంక్స్. మాలో ఎప్పటికీ మీరు ఓ భాగమే అని తెలుసుకోవాలి. ప్రస్తుతం ఈ రెండు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతోంది.

ఫిబ్రవరి 26న రాజస్థాన్ లోని ఉదయపుర్ ప్యాలెస్ లో చాలా సింపుల్ గా విడుదల చేసిన 'రష్మి పెళ్లి జరగనున్నట్లు సమాచారం. జరుకుంటుంది సభ్యులు, అతి కొద్దిమంది అత్యంత సన్నిహితుల సమక్షంలో వీరి వివాహ వేడుక జరగనుంది. మార్చి 4వ తేదీన హైదరాబాద్ లోని బంజారా హిల్స్ లో కృష్ణారాజ్ 7 గంటలకు గ్రాండ్ గా రిసెప్షన్ నిర్వహించనున్నారు.

తనదైన శైలిలో సమాచారానిస్తూ, ముఖ్యంగా తనపై వచ్చే విమర్శలపై ఫూటూగా స్పందించారు. సోషల్ మీడియాలో తన వ్యక్తిగత జీవితం, ఆరోగ్యంపై వచ్చే విమర్శలు కావాలని నెగిటివిటీని తీసుకొస్తూ మాత్రం సమాచారం వస్తుందిస్తూ, ప్రశంసలు తనను పొంగిపోయేలా చేయవని, అలాగే విమర్శలు తనను కుంగదీయలేదని స్పష్టం చేశారు. అయితే తన డిజిటల్ సైన్ లోకి ఎవరైనా కావాలని నెగిటివిటీని తీసుకొస్తూ మాత్రం సమాచారం వచ్చే రింపారు. తన ఇంటిని ఎంత శుభ్రంగా ఉంచుకుంటానో, తన సోషల్ మీడియా పేజీని కూడా అలాగే ఉంచుకోవాలని భావిస్తున్నానని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఎవరైనా ట్యాక్ చేశానంటే వారు తనను బాధపెట్టినట్లు కాదని, తన ప్రయంంలోకి వారికి ప్రవేశం లేదని అర్థమని అన్నారు.

ఇదే క్రమంలో సోషల్ మీడియా రిల్స్ వల్ల సమయం వృథా అవుతున్నానని కూడా ఆమె ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. చిన్నప్పుడు చదువుకోవడానికి ఒక టైమ్ టేబుల్ ఉండేదని, కానీ ఇప్పుడు రిల్స్ వల్ల ఏకాగ్రతను కోల్పోతున్నామేమో అనే భయం వేస్తోందని ఆమె అంగీకరించారు. ఈ పరిస్థితి నుంచి బయట పడటానికి తాను పుస్తకాలు చదవడం, పాఠాన్ని వివరం వంటి నియమాలను పాటిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే ఒక్కో ఒక్కో విషయం దృష్టించేయడం ద్వారా తనను బాధపెట్టినట్లు కాదని, తన తానని, ఏదైనా ఫస్ట్ విషయం ఎదురైతే కిందపడి మరీ సవ్యతాన తన వ్యక్తిగత విషయాలను పంచుకున్నారు.

# నెగిటివ్ కామెంట్లు



టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత తన సెకండ్ ఇన్స్టింక్షన్ వేగంగా ప్లాన్ చేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆమె నటిస్తున్న యాక్టివ్ డ్రామా 'మా ఇంటి బంగారం' హుందాల్ శరవేగంగా జరుగుతుండగా, ఈ చిత్రాన్ని మే 15న సమర్పకానుకగా వేసేందుకు చి...అ

నెగిటివ్ కామెంట్లు వచ్చినప్పుడు ప్రశాంతంగా వ్యవహరించాలి. ప్రశంసలు తనను పొంగిపోయేలా చేయవని, అలాగే విమర్శలు తనను కుంగదీయలేదని స్పష్టం చేశారు. అయితే తన డిజిటల్ సైన్ లోకి ఎవరైనా కావాలని నెగిటివిటీని తీసుకొస్తూ మాత్రం సమాచారం వచ్చే రింపారు. తన ఇంటిని ఎంత శుభ్రంగా ఉంచుకుంటానో, తన సోషల్ మీడియా పేజీని కూడా అలాగే ఉంచుకోవాలని భావిస్తున్నానని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఎవరైనా ట్యాక్ చేశానంటే వారు తనను బాధపెట్టినట్లు కాదని, తన ప్రయంంలోకి వారికి ప్రవేశం లేదని అర్థమని అన్నారు.

సోషల్ మీడియాలో ఈ వారం మ్యూజిక్ రాకార్డ్స్ పెళ్లి వార్తలు సెనేషన్ అయ్యాయి. దీని గురించి ఆమె వద్ద ప్రస్తావించినానే పెద్దగా సబ్జెక్ట్ ఫిబ్రవరి 14 వారైంట్స్ దేలా కాకుండా 'ఏప్రిల్ ఫూల్స్ దేలా' అనిపించింది. నేను ఎవరోనే పెళ్లి చేసుకుంటున్నానని రాసిస్తున్నారు. నిజం చెప్పాలంటే ఈ వుక్కార్ వల్ల నాకు కోట్ల రూపాయలు ఉచిత పబ్లిసిటీ లభించింది. కానీ సింథెటిక్ నా చెప్పాలంటే... నా పెళ్లి ఎప్పుడు జరిగినా అది నేనే స్వయంగా ప్రకటిస్తాను. మా నాన్న కూడా నన్ను సెటిల్ అవమని అడుగుతుంటారు. అయితే, నా

# వరుస ఛాన్సులు..

సాత్ ఇండస్ట్రీలోని యంగ్ హీరోయిన్లలో అచ్చ తెలుగుమ్మాయి శ్రీలీల వరుస అవకాశాలతో దూసుకుపోతోంది. ఎన్.టి. డ్యాన్స్, స్ట్రీట్ ప్రెజెంటేషన్ తక్కువ సమయంలోనే ఆమె మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. 'ధమాకా'లో తెలుగులో తొలి సినిమాతోనే హిట్ కొట్టిన ఈ బ్యూటీ హిట్లు, ఫ్లాపులతో సంబంధం లేకుండా వరుస ఛాన్సులు దక్కించుకుంటూ బిజీగా మారింది. తన టాలెంట్ నిర్మాతల దృష్టిని ఆకర్షించి అవకాశాలు అందిస్తున్నారంటోంది. ప్రస్తుతం టాలీవుడ్లో పాటు ఇతర భాషల్లోనూ ఆమె క్రేజ్ పెరుగుతోంది. తెలుగులో ఇప్పటికే పలువురు స్టార్ హీరోలతో స్ట్రీట్ షేర్ చేసుకున్న శ్రీలీల కమర్షియల్ సినిమాలో తనకంటూ ప్రత్యేక ఇమేజ్ ను నిర్మించుకుంది. మాన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ నుంచి లవ్ స్టోరీల వరకు విభిన్న కథల్లో నడిస్తూ కెరీర్ ను విస్తరించుకుంటోంది. ఇదే సమయంలో కోలీవుడ్ లోనూ ఆమె దృష్టి సాధించింది. శివకార్తీయన్ హీరోగా తెరకెక్కిన 'పరాశక్తి' ద్వారా తమిళ ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన శ్రీలీల అక్కడ కూడా తన అద్భుతాన్ని పరిచించుకుంటోంది. ధనుష్ హీరోగా రాజీకుమార్ పెరియసామి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ 'డివో' (వర్సింగ్ టైటిల్)లో శ్రీలీల హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. పండరబాల్ ఫిల్మ్ నిర్మాతలు ఈ చిత్ర పూజా కార్యక్రమాలు ఇటీవలే పూర్తయ్యాయి. ఇందులో సాయి పల్లవి కూడా కీలక పాత్రలో కనిపించనుండటం ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఈ సినిమా ద్వారా శ్రీలీల కోలీవుడ్ లో తన స్థానం మరింత బలపరచుకునే అవకాశముందని సినీ



మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్లనే, వై. రవి శంకర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని టీ-సిరీస్ సమర్పిస్తోంది. 2024 సంక్రాంతి భాక్తిబస్టర్ 'హనుమాన్ కు సీక్వెల్ గా వస్తున్న ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. అత్యధునిక సాంకేతికత, గ్రాఫిక్స్ తో భారతీయ సంస్కృతిని ప్రయోగించిన చాలావేషాల ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించనున్నట్లు దర్శకుడు ప్రశాంత్ పర్మ తెలిపారు. గౌరవ హి సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాను తెలుగులో పాటు హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో విడుదల చేయనున్నారు. త్వరలోనే రెగ్యులర్ హుందాల్ ప్రారంభం కానుంది.

నిర్మాతలు నవీన్ యెర్లనే, వై. రవిశంకర్ కలిసి ప్రశాంత్ పర్మకు స్క్రిప్టును అందించారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత, 'కాంతార' ఫేమ్ రిషభ్ శెట్టి ఈ చిత్రంలో అంజనేయ స్వామి పాత్రలో నడిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, టీ-సిరీస్ సంస్థల సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నాయి. దర్శకుడు ప్రశాంత్ పర్మ ఈ సినిమాను అత్యున్నత సాంకేతిక విలువలతో తెరకెక్కిస్తున్నారు.

