

**Simultaneously published from Adilabad, Hyderabad, Khammam, Karimnagar, Guntur & Warangal**

సంపుటి: 12 || సంచిక: 257

## ଓଡ଼ିଆବାଦ

గురువారం, మార్చి 06, 2025

|| VOODAYAM Telugu Daily

వెల: రూ. 3.00 || పేజీలు: 12



# పోస్ట్ స్కూల్ లీఫ్ వారసిన తెలంగాంధార నింస్‌తు రచిభు.

**ప్రైదారుడు :** రాష్ట్రపతి భవన్లో “వివిధతా కా అమృత్ మహాత్వమ్” ప్రారంభ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న రాష్ట్ర గవర్నర్, ఉప మంత్రీ మంత్రి.

బుధవారం నాడు భారత రాష్ట్రపతి “శ్రీమతి ద్రౌపది ముర్యు” ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్రపతి భవన్ లోని

అమృత ఉద్యాన్ లో ఏర్పాటు చేసిన “విధిభా కా  
అమృత ఉత్సవ” ప్రారంభం కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర

కార్యాలయ ఆధ్వర్యంలో ఈ వివిధతక అమృత ఉత్పాలు జరుపుతున్నారు. భారతదేశంలోని సాంస్కృతిక, భాషా, మరియు నంప్రదాయ తైవిద్యాన్ని పురస్కరించుకుంటూ “భిన్నత్వం లో ఏకత్వం” అనే స్వార్థిని చాలీ చెప్పటమే ఈ కార్యక్రమ లక్ష్మి. ఈ రోజు ప్రారంభమయ్యే ఉత్పాలలో అన్ని దక్షిణ భారత భారత రాష్ట్రాలు పాల్గొంటున్నాయి. అందరికి ఉచితంగా ప్రవేశ సదుపాయం కల్పించారు. ఈ నెల నుండి 9వతేది వరకు జరగనున్న ఈ ఉత్సవంలో భాగంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం సైతం పెవిలియన్ ఏర్పాటు చేసింది.

ఈ పెవిలియన్ లో రాష్ట్రానికి చెందిన పద్మశ్రీ వరస్తుర గ్రహీతలు గజం అంజయ్యగజం గోవర్ధన్ లతే సహ 20మంది వివిధ ప్రాంతాల ప్రముఖ చేసేత కార్యక్రులు, 20 మంది హాస్టల్ కళా నివుణుల చే స్టోక్స్ విర్మాటు చేయబడ్డాయి.

అంతే కాకుండా ముగ్గురు హాస్టల్ కళా నివుణులు స్వయంగా ఆయా వస్తువుల తయారీ పద్ధతిని అతిథులకు చూపించసన్నారు. అదే విధంగా అతిథులకు నోరురించే విధంగా తెలంగాణ రుచులతో కూడిన ఫుడ్ స్టోల్లు విర్మాటు చేశారు. అంతేకాకుండా అతిథులను అలంరించడానికి రాష్ట్ర సాంస్కృతిక శాఖ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ కళా రూపాలైన ఒగ్గు దోలు, పేరిచి, గుస్సాదీ ప్రదర్శనలు ఉంటాయి.



# భ్రమములు అస్తుతే కాని ప్రభ్రమాత్మాన్

## నడవలేని స్థితి తెలంగాణ సరావ్ - కేటీఆర్

కాంగెన్ ప్రభుత్వం అడ్డగోలు అప్పులు రాష్ట్ర భూముల తాకట్టు  
రూ. 30వేల కోట్ల విలువైన 400 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూముల అమ్మకానికి సర్వాదు పన్నగా  
నాడు భూములు అమ్ముదని సుద్ధులు, నేడు అమ్మకానికి టెండర్లు

నిధుల సమీకరణ పేరుతో అడ్డికి పాపుశేరుకు భూముల ఆమ్మకం

# ମୁଣତ୍ର କୌଣସି ମୁହଁଲାପୁ ଶିଳୟା ଗାଂଧୀ ପ୍ରଚାନ୍ଦନା

**ప్రైదరూబాద్ : 42 విళ్ల తర్వాత ప్రత్యేక సురేఖ ప్రత్యేక చౌరవత్తులు**

ప్రకటన ప్రమాదం వివరించారు. ఇదే మీటింగ్‌లో భారత్, చైనా సహ పలు దేశాలపై విధించిన ప్రతీకార సుంకాలు వచ్చే నెల 2 సుంచి అమలు చేస్తూ పుని వెల్లడించారు. కొన్ని దేశాలు దశాబ్దాల పాటూ అమరికాపై టూరిష్టులు విఫ్ఫస్తున్నట్లు ట్రంప్ ఈ నందర్భంగా తెలిపారు. యూరోపియన్ యూనియన్, చైనా, బ్రిటిష్, భారత్ పంటి చాలా దేశాలు తమ సుంచి అధిక సుంకాలు వసూలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఇది చాలా అన్యాయమన్నారు. భారత్ తమపై 100 శాతం కంతో ఎక్కువ్ టూరిష్టులు వసూలు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. ‘భారత్ మాపే 100 ఇంఫాల్ మార్పి 5 : మహిపూర్లో గ్రంథమంలు వచ్చాయి. బుధవారం ఉంఘాల్ తూర్పు జిల్లాలోని త్రుపిష్టకు గుర్తించినట్లు ప్రిలాంగ్‌లోని ప్రాంతాలు రూపుల్లో ప్రాంతాల్లో ప్రకంపనం 4.1 తీవ్రతతో రెండో భూకంపం గుర్తించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. జిల్లాలోని వాంగ్సింగ్ లామ్సింగ్‌లో జిల్లింగ్ కూడా పగ్గిల్చినట్లు అధికంపై అంచనా వేస్తున్నట్లు వెల్లడి

ప్రతి వారం కంటే ఎక్కువ నుంకాలను వసూలు చేస్తాంది. మా ఉత్సవాలపై చేయా సగటు సుంకం మనం వసూలు చేసే దానికంటే రెండింతలు ఎక్కువ. ఇక దక్కిం కొరియా సగటు సుంకం నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంది. ఇప్పుడు మనకు నమయం వచ్చింది.

ఎప్పిల్ 2 నుంచి ఆయా దేశాలపై ప్రతికార సుంకాలు ఉంటాయి. ఆయా దేశాలు మన ఉత్సవాలపై ఎంత టారిఫలు విధిస్తే మనమూ తిరిగి అంతే వసూలు చేస్తాం అని ట్రాంప్ స్పృష్టం చేశారు.

# మణిపుర్ రోడ్ గంట వ్యవథల్

## రెండు బ్యాక్‌ంపాలు

ಇಂಥಾಲ್ ಮಾರ್ಟ್ 5 : ಮಹಿಳ್ಯಾರ್ಲೋ ಗಂಟ ವ್ಯವಹಿತ್ತೋ ರೆಂಡು ಭೂಕಂಪಾಲು ಸಂಭವಿಂಚಾಯಿ. ಅಲಾಗೆ ಪಲು ಈತನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಕಂಪನಲು ವರ್ಣಾಯಿ. ಬುಧವಾರಂ ಉದಯಂ 11.06 ಗಂಟಲ ಸಮಯಂಲೋ ತೊಲುತ 5.7 ಶ್ವೀಪತತ್ವ ಭೂಕಂಪಂ ಸಂಭವಿಂಚಿದೆ. ಇಂಥಾಲ್ ತೂರ್ಪು ಜಿಲ್ಲಾಲೋನಿ ದ್ಯುರೀಪೋಕ್ಕು ತೂರ್ಪುನ 44 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರಂಲೋ, 110 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಲೋಟುಲೋ ಭೂಕಂಪ ಕೆಂಪ್ರಾನ್ನಿ ಗುರ್ತಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾತಿಯೇ ಭೂಕಂಪ ಕೆಂಪು ಅಧಿಕಾರುಲು ತೆಲಿಪಾರು. ದೀನಿ ಪ್ರಾಣಂ ವಲ್ಲ ಅನ್ನಾಗೂ, ಮೇಘಾಲಯತೋಪಾಲು ಪಲು ಈತನ್ನು ಪ್ರಾಂತಾಲ್ಲೋ ಪ್ರಕಂಪನಲು ವರ್ಣಾಯನಿ ಚೆಪ್ಪಿರು. ಕಾಗಾ, ಗಂಟ ತರ್ಹಾತ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಾಂ 12.20 ಗಂಟಲ ಸಮಯಂಲೋ 4.1 ಶ್ವೀಪತತ್ವ ರೆಂಡೆ ಭೂಕಂಪಂ ಸಂಭವಿಂಚಿದೆ. ಕಾಮಣಿಂಗ್ ಜಿಲ್ಲಾಲೋ 66 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಲೋಟುಲೋ ಭೂಕಂಪ ಕೆಂಪ್ರಾನ್ನಿ ಗುರ್ತಿಸಿದೆ. ಅಧಿಕಾರುಲು ತೆಲಿಪಾರು. ಮಹಿಳ್ಯಾರ್ಲೋನಿ ಪಲು ಭೂವಾಲ್ಲೋ ಪರ್ಗಣ್ಟು ಕನಿಪಿಂದಿನಿಂದು ಚೆಪ್ಪಿರು. ಮರ್ದಾವೈಪು ತೌಳಾಲ್ ಜಿಲ್ಲಾಲೋನಿ ವಾಂಗ್ಸಿಂಗ್ ಲಾಮ್ಪಿಂಗ್ಲೋ ಜಾತಿ ಫುರ್ಬಾಲ್ಲೋ ಬಾಡಿತುಲ್ಲೆನ ನಿರ್ಬಾಶಯುಲ ಕೇಸಂ ಸಹಾಯ ಶಿಬಿರಂ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸ್ವಾತ್ಮ ವಿಶ್ವಿಂಗ್ ಕೂಡಾ ಪರ್ಗಣ್ಟಿನಿಂದು ಅಧಿಕಾರುಲು ತೆಲಿಪಾರು. ಗಂಟ ವ್ಯವಹಿತ್ತೋ ಸಂಭವಿಂಚಿ ರೆಂಡು ಭೂಕಂಪಾಲು ವಲ್ಲ ಜರಿಗಿ

# ఎమ్మెల్చీ అభ్యర్థిగార నాగబాబు



# ಕೇಂದ್ರಾರ್ಥಿಗಳ ರಸ್ತೆ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕ ಕೇಂದ್ರ ಕರ್ಮಾಂಶವೇಂದ್ರ ಅವೊರ್ಡರ್

న్యాధిలీ మార్పి 5 : ప్రముఖ శైవ క్షేత్రం కేదార్నాథ్కు వెళ్లి భక్తులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం పుభువార్త అందించింది. కేదార్నాథ్లో రోవే నిర్మాణానికి కేంద్ర క్యాబినేట్ ఆమాదం తెలిఫింది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మాడీ అధ్యక్షతన జరిగిన క్యాబినేట్ సమావేశంలో రూ. 4,081 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టే ఈ ప్రాంతముకు ప్ర గ్రిం సిగ్నల్ వచ్చింది.

సోన ప్రయాగ్ నుంచి కేదార్నాథ్ వరకూ 12.9 కిలో మీటర్ల వరకూ సాగే ఈ రోవే పూర్తాతే.. 8-9 గంటల పాటు సాగే ప్రతిక్రింగ్ ప్రయాణాన్ని.. కేవలం 36 నిమిషాల్లో వూర్తి చేస్తుంది. ప్రస్తుతం కేదార్నాథ్కి వెళ్లి భక్తులు గౌరీకుంఢ్ నుంచి కాలినడకన, గుర్రాలపై లేదా హెలికాప్టర్ ద్వారా కేదార్నాథ్ పేరుకోవాలి. కానీ, ఇప్పుడు రోవే ఈ ప్రయాణాన్ని సులభతరం చేయడమే కాకుండా వృద్ధులు, దివ్యాంగ యాత్రికులకు మరింత సమీక్షిత అనుభవాన్ని అందిస్తుంది.

# ಸಂಪಾದಕೀಯ

# సవాళ్ల మధ్య నొగేనా అభివృద్ధి?

# అధికారి వ్యవస్థలు

## గురు రాఘవేంద్రుడు



కలిగి ఉన్న పరిస్థితులలో విచారించి, భగవత్ కైంకర్యంనకే తన భవిష్య జీవితాన్ని అంకితం చేయడానికి కృత నిశ్చయు డయ్యారు. సుధింద్రులు ఎంకట నాథుని తంజావూరు చెంతగల హనుమంత పురం లోనే తన ఆశ్రమానికి తీసుకునిపోయి శాస్త్రోక్తంగా సన్యాస దీక్షనిచ్చి పీఠాధిపత్యం అప్పించారు. దీంఘినామం “శ్రీ రాఘవేంద్ర తీర్థస్వామి” అనే పేరు స్వీకరించారు. కొద్ది కాలానికి అనంతరం సుధింద్ర తీర్థస్వామి తనువు చాలించారు. శ్రీ రాఘవేంద్రుడు పీర అధిపతి అయ్యారు. ఆయన ప్రశ్నాదుని అపరాపతారమని, అందువలన యెన్నో యోగ మహిమలు నెరపగలు గతున్నారని ప్రఖ్యాతి కలిగింది. కాలక్రమాన రాఘవేంద్ర స్వామి వ్యాధుడయ్యారు. భౌతిక కాయం బృందావనంలో ప్రవేశించు వలసిన కాలం వచ్చిందని తెలుసు కున్నారు. ప్రశ్నాదు యాగం చేయడం చేత వచ్చిత్రత కూర్చుకున్నదని ప్రఖ్యాతి గల మాంచాలి అనే గ్రామాన్ని స్వామి తన బృందావన స్థాపంగా ఎంచుకున్నారు. ఆ గ్రామం తుంగ భద్ర తీరాన అదేనీ తాలూకా ఉత్తరవు కొనును ఉన్నది. గ్రామ దేవత పేరు మాంచాలమ్మ. మాంచాలమ్మ ఆలయాన్ని పట్టి ఆ ఊరికి మాంచాలి అనే పేరు వచ్చింది. స్వామి బృందావనం వెళ్ళాక, అక్కడికి వెళ్లిన రోగులు కుష్మ, మూగ, గుడ్డి మున్సుగు దారాల వ్యాధులతో భాధపడే వారు. మంత్ర ముగ్గులయి రోగి నిర్ముక్తులు అపుతూ ఉండడం వల్ల దానికి మంత్రాలయం అనే పేరు వచ్చింది. ఆ గ్రామాన్ని నపాబు సిద్ధి మస్సానెత్తభాన్, స్వామికి (మద్రాస్) డిస్ట్రిక్ట్ గెజెటీర్ పునర్వ్యుదణ 1916 చాప్టర్ 15 ఆడోని తాలూకా పేజీ

# సార్వరాయంద్ర నిషుంటు నిర్మత

# අව්‍යාපෘතිය මේගි මෙයුග් නේරු සිංහල තොතුක කද

క్రోత్తియంగా జ్ఞాను. మధ్రాసు గవర్నర్ ధామన్ మహేశ్ కు ప్రాణమీ చూపిన అద్భుతాలు బళ్ళారి జిల్లా గజిటీర్ లో చూడవచ్చు. రాఘవేంద్రుల యశశ్వంద్రికతు దశదిశలా పాకాయి. వెంకన్న విశేష ధనం వెచ్చించి అక్కడ స్వామి బృందావనానికి ఏర్పాట్లు గోపురాలు కట్టించారు. రాఘవేంద్రస్వామి నంగితంలో కూడా, ఆయన కాలంలో ఆయనే గొప్ప వైణికుడు కూడా. గురువు మరం బాధ్యత లు స్పీకరించి ఆపై దచ్ఛిణి భారత దేశమంతా చేయటానికి వెళ్లి వచ్చి, మార్గంలో ఎన్నో అద్భుతాలను తన దాచానికి చూపిస్తూ మర్మాంశ్లోకి డ్రైష్ సిద్ధాంతానికి బాగా ప్రచారం అసమాన శేముషీ దురంధరదైన రాఘవేంద్రు నికి తీవ్రమార్యా ఓ బిరుదు లభించింది. వ్యాకరణ శాస్త్రం లో ఆయన ప్రజ్ఞాలకు మెచ్చి మహా భాష్యకార బిరుదంతో సన్మానించారు. ఆయన రచనల్లో జ్ఞానివి పూర్వ మీమాంస సూత్రాలకు రాసిన భాష్యం గహం భారతీయ తత్త్వశాస్త్రానికి అపు రూపమైన కానుక. వివిధ సులభంగా వ్యాఖ్యానాలు రచించి మధ్య సిద్ధాంత జ్ఞానుమ్మించారు. ఐతరేయాపనిషత్తు మినహో తొమ్మిది ప్రధాన ఉకు వ్యాఖ్యానాలు రచించారు. 1671 లో తన శిష్యుల్యందంతో 800 సంవత్సరాలు జీవించే ఉంటానని చెప్పి మంత్రాలయంలో ధి పొందడానికి సంసీద్ధిదైనాడు. క్రీస్తుకు 1671 వ సంవత్సరం బహుళ ద్వితీయ గురువారం నాడు శ్రీ రాఘవేంద్ర స్వామి నంలో ప్రవేశించారు. వేదమంత్ర పరసం జరుగుతూ ఉండగా ఉండులో కూర్చున్నారు. అక్కడ చేరిన వేల్కొలది భక్తులు హరిమాను గిస్తూ ఉండగా స్వామి వైమిత్తికాలు పూర్తి చేసుకుని తుఫియై ఉణు పట్టుకుని సమాధిలో ప్రవేశించారు. శ్వాసని నిలిపివేసి రుం చేశారు. గండకీ నది నుంచి తెప్పించిన 1200 మాలతో బృందావన సమాధిని మూసి వేశారు. సమాధి గతుడైన ఆయన చూపిన మహిమలు, చేసిన అద్భుతాలు కోకొల్లు. 700 మాల సూక్ష్మరాపంలో బృందావనంలో ఉండి తన భక్తులను స్తానని ఆయన ప్రకటన చేశారు. శ్రీరాఘవేంద్రులు జ్ఞాన ద్వారం, సిద్ధ పురుషుడు. మంత్రాలయం లోని బృందావన లో భక్తులు పొందే శాంతి నంతృపుల మాటల కండిని. అశాంతి, ఆందోళనలతో నిండిన నేటి నాగిరిక సమాజానికి చీసి సత్కరుపుల పాపీ త్యం, పాన్నిపీత్యం, పాన్నిర్ధ్యం ఎంతో. ఆది నిరంతరం వెలిగే అభండ జోతీ. బ్రతికి ఉండగా జరిపిన మహిమలు స్వామి బృందావనంలో ప్రవేశించాక కూడా చేస్తూ చేసుకూవడం చేతనే మంత్రాల యంలో శ్రావణ బహుళ ద్వితీయ గొప్ప తీర్థదినమై వరలుతూ ఉంది. మధ్యమత స్నేలేకాక తులు మున్గురు భిన్న మతస్థలు కూడా ఈ తీర్థానికి విశేషంగా తీర్థం మూడు రోజులు సాగుతుంది. స్వామి తీర్థంతో పాటు త సంబంధం కూడా సాగుతేంది. మహిమాన్వితు లైన రాఘవేంద్ర ఎయంతి వేదుకలు ఆరు రోజుల పాటు సంప్రదాయ రీతిలో వడం సాంప్రదాయం. 404వ పట్టిఖేకం, మార్చి పెర తేదీ ద స్వామి 430వ జన్మదినం సందర్భంగా మూల బృందావనానికి ఉత్సవం అభిప్పేకలు, విశేష పూజలు నిర్వహించ నున్నారు.

వేశ లేదనూ.. “ చెవిలో జోరీగ లాగా “ నన పెట్టకుండా ది. ఏదో చెప్పి ముందు..” అనాటు కాంతారావు.

“ ఇంకేం వుంది చెప్పడానికి.. మీకు ఎప్పుడూ” కడుపే  
కైలానం.. ఇల్లే వైకుంరం” నా మాట ఎప్పుడైనా  
పట్టించుకున్నారు గనకనా.. అమృత్యుకో మంచి  
సంబంధం వాకబు చేఢాం అని గానీ.. అల్లుడి కాళ్ళు  
కడిగి కన్యాదానం చేఢామనిగానీ.. అలోచనే లేదు.. “  
అంది సుమతి నిష్టారం గా..  
“ ఓసి, పిచ్చిదానా.. “ కళ్యాణం వచ్చినా కక్కొచ్చినా

ఆగదే .. ఆ ఘడియ రాలేదింకా మన పిల్లకి.. “  
 అన్నాడు తాపీగా..” అబ్బాయి మీకు చెప్పి చెప్పే నా “  
 తల ప్రాణం తోకకివస్తోంది” . “ చెవినిల్లు కట్టుకుని  
 పోరినా” వినిపించుకోరు. మీ పెదనాస్తు కొడుకు..  
 చూడండి.. ఎంచక్కారెండేళ్ళలో ఇద్దరి ఆడపిల్లలు పెళ్ళి  
 చేసి” గుండెల మీద కుంపటి “ దించేసుకున్నారు.. కాస్త  
 ఆయన ఎరికలో ఏవైనా మంచి సంబంధాలున్నాయేమా  
 అడగుండి. “ అంది సుమతి.

“ వాడినా.. వాడు “ ఉపకరం అలటే ఊళ్ళోచి పారిపోయేరకం.” వాడినుంచి నేను నవోయం ఆశించడు “ ఇసుకలో నూనె పిండినంత”.. అయినా

” వాడు ” అయినవాళ్ళకి ఆకలు.. కని వాళ్ళకి కంచాలు  
 ఉచి  
 ఉది  
 వేవ్  
 ట్లు  
 ఏం  
 ను ”  
 వ్వస్  
 ఆ..  
 కతి

“ పెట్టే తరహి.. వాడిని వచ్చినా అడగను. “ అన్నాడు  
 కాంతారావు... ” అయ్యా.. అలా అనుకుంటే ఎలా  
 అండీ.. ” వనుదేవుడంతటి వాడే గాదిద కాళ్ళు  
 వట్టకున్నాడు “ ఆయన మందు మనమెంతటివారం..  
 అంఱునా మన ” నోరు మంచిదైతే ఊరు  
 మంచిదువుతుంది.” మిలోసారి ఫోను చెయ్యింది.. ఆ  
 తర్వాత ” అందితే జుట్టు అందక పోతే కాళ్ళు ”  
 వట్టకుండాం... ” అంది సుమతి.. ” వాడి గురించి “  
 అరటిపండు వలని చేతిలోపెట్టినట్లు “ చెప్పినా నీకు

ఆర్థం కావడం లేదు. సేలే..  
“ తుమ్మితే ఊఫోయే ముక్కు ఉన్నా ఒకటే పోయినా  
ఒకటే “ నీ తృప్తి కోసం వాడిని అదుగుతాను. ఆ ఫోన్  
ఇటు తీసుకురా.. “ హలో.. అన్నయ్యా.. నేనురా..  
కాంతారావు నిఁ.. ఎలా వున్నావు? అమ్మాయిల దగ్గర  
నుంచి ఫోన్ను వస్తున్నాయా? కులసాగా వున్నారా ?..  
ఆ.. ఏం లేదు.. ఈ ఏడు మేము మా శ్రీపత్నికి  
సంబంధాలు చూడడం మొదలెట్టాము.. నీ ఎరికలో  
ఏవైనా మంచి సంబంధాలుంటే చెప్పమని మీ మరదలు  
అడగుమణి.. అందుకని ఫోను చేస్తున్నాను.. నీకు.. “  
“ మేనిరకమా.. లేదన్నయ్యా.. నీకు తెలీనిదేముందీ..  
“ పెరటి చెట్టు వైర్యానికి పనికి రాదు” అయినా...  
వాడిని గారాబంతో చెడగొట్టింది అక్క.. “ మొక్క  
వంగనిది మాసై వంగునా” వాడికి ఇంకా ఉద్దోగం..  
సద్గోగం లేదు.. సిరపడలేదు... ఓ పక్క.. అక్కయ్య  
అంటూనేవుందిలే.. నంబంధం కలుపుకోరా..  
అంటూ... మా ఇద్దరికి సుతారామూ ఇష్టం లేదు.. “  
అంత్య నిష్టారం కన్నా ఆది నిష్టారం మేలు “ వద్ద  
అని చెప్పేసాలే అక్కకి... తీటి గూర్చ గూసు ఉన్నటు













# ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಣ



# రుణాలకు వీంగల పరుగు

# క్రెడిట్ సోర్ట్ పర్యవేక్షణ కూడా ఎక్కువే.

మహిళలు రుణాల కోసం పురుషులతో పోటీ పదుతున్నారు. గత ఈడ్కె కాలం (2019-2024)లో రుణాలు తీసుకునే మహిళల సంఖ్య 22 శాతం పెరిగిందని, వారిలో అధిక శాతం మంది సెమీ అర్ప్స్, గ్రామీణ ప్రాంతాల వారేని ట్రాన్స్ యూనివెన్ సిబిల్, నీతి ఆయోగ్కు చెందిన మహిళా ఆంత్రప్రైన్యార్డ్స్ప్షెప్లాట్ఫార్మ (డబ్బుక్రిప్ట్), మైల్స్ నేచ్ కన్సల్టింగ్ (ఎంఎస్సీ) ఉమ్మడిగా విదుదల చేసిన నివేదిక వెల్లడించింది. రుణగ్రహీతల నుంచి నిర్మాతలుగా పరిపర్సన: భారత ఆర్థిక వ్యాప్తి కథనంలో మహిళల పాత్ర” పేరిట ఈ నివేదిక రూపొదించారు. వారు తీసుకుంటున్న రుణాల్లో అధిక మొత్తం వినియోగ డిపాండ్ పెరగడానికి పోతున్నదని, వ్యాపారాలకు పోతున్న సెప్పు చాలా తక్కువగా ఉంటున్నదని ఆ నివేదికలో తెలిపారు. వ్యాపార అవసరాల కోసం

# పదు లక్షల స్తోత్ర విశేష విక్రయ లక్ష్మి



ప్రముఖ ఎయిర్ కండీషనింగ్ ఉత్పత్తుల కంపెనీ బ్లాస్టర్ లిమిటెడ్ ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25)లో 5 లక్షల యూనిట్ల స్నార్ట వీసీలను విక్రయించాలని లక్ష్యించా పెట్టుకుంది. ఇంతకితం ఏడాది 70,000 యూనిట్ల అమ్మకాలు చేసినట్లు బ్లాస్టర్ మేసేజింగ్ డైరక్టర్ వి త్యాగరాజ్ ను తెలిపారు. మంగళవారం ప్రైడరాబాద్లో ఆయన నూతన శ్రేణీ ఎని లను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మీదియతో మాట్లాడుతూ.. తమ కంపెనీ 0.8 టీఆర్ నుంచి 4 టీఆర్ సాపుర్సం కలిగిన 150 వీసీలను కొత్తగా అందుబాటులోకి తెచ్చిందన్నారు. వీటి మాట్లాడుతూ.. స్నార్ట వీసీల్లో వాయిన్ కమాండింగ్, ఎబ్ ఫీ చర్చ కలిగిన ఉత్పత్తులను అందుబాటులోకి తెచ్చమన్నారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో మొత్తంగా 15 లక్షల యూనిట్ల అమ్మకాలను అంచనా వేస్తున్నామన్నారు. 2023-24లో 10 లక్షల యూనిట్ల విక్రయాలు చేశమన్నారు. స్నార్ట వీసీ విక్రయాలపై ప్రధాన దృష్టి కేంద్రికస్తోన్నామన్నారు.

# గుణ్ణ, పాఠసింజర్ వాహనాల్కో ఇక ఆ డివైజ్ తప్పనిసరి !

కొత్తగా వాహనాలు కొనచోతున్న వారికి అలర్ట్. ప్రతీ టూకీస్, ట్రైవేటు ట్రావెల్స్ బస్సులు, గూస్ వాహనాలకు 'పెఫికల్ లొక్షపన్ ట్రాకింగ్ డివైష్ణ్ పీఎస్టిడీ'లను అమర్యకోవడాన్ని తెలంగాణలో తప్పనిసిరి చేయసున్నారు. దీంతో ఈ నిబంధనను అమలు చేయసున్న దేశంలోనే తొలి రాష్ట్రంగా తెలంగాణ నిలువనుంది. సరుకు రవాణా వాహనాలతో పాటు ప్రయాణికుల వాహనాలకు తప్పనిసిరిగా వీఎస్టిడీ ఉండాలని తెలంగాణ ర వాణా శాఖ అధికారులు అంటున్నారు. రాష్ట్రంలో ఈ నిబంధన అమలుకు అనుమతి కోరుతూ కేంద్ర రవాణా శాఖ అధికారులకు ఇచ్చివలే లేఖ రాశమని తెలిపారు. అవనరమైతే ప్రాదరాబాద్ లోని భూరతాబాద్ లో ఉన్న రవాణా శాఖ ప్రధాన కార్యాలయంలో ప్రత్యేకంగా కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేసి, అత్యవసర సమయంలో వీఎస్టిడీ అమర్యిన వాహనాల కడలికలపై నిఘ్న ఉంచుతామని చెబుతున్నారు.



బస్సు, గూడ్స్ వాహనాలతో పాటు ఇప్పటికే తిరుగుతున్న ఈ రకం వాహనాలకు వీఎటీడిలను (**Location Tracking Device**) అవురు స్తామని అంటున్నారు. ఏ వాహనంలోనైనా అనుకోని ఫుటులు జరిగితే, క్షణాల్లో పోలీసులు వాహనాన్ని వెంబడించి పట్టుకోవచ్చు. అయితే తప్పనిసరిగా వాహనం నంబరు లేదా వాహనం నంబరులోని కనీసం చివరి నాలుగు అంకెలను చెప్పాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి లంగాణ రవాణా శాఖకు అనుమతులు నన తర్వాత ప్రయాణికుల వాహనాలు, వాహనాలను తయారు చేసే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గైడ్ లైన్సు జారీ చేస్తారు చేసే క్రమంలోనే వీఎటీడిని ఇప్పటికే వినియోగంలో ఉన్న పమర్చేందుకు దాదాపు రూ 10 వేల రథికరం లేని వాహనాలను రవాణా

# మనాలాల తయారీలోకి జెమినీ ఎడిబుల్



A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling broadly. She is holding a fan of Indian rupee banknotes in front of her. The notes are fanned out, showing various denominations, including 500 and 200 rupee bills. The background is a plain, light-colored wall.

# ବାଣିଜ୍ୟ ଯ୍ୟାଦ୍ୱାନ୍ତ

ప్రపంచ ఆర్థికవ్యవస్థలై వాణిజ్య యథదం ప్రభావాలతో అందోళనలు పెరగడంతో బంగారం, స్వల్పకాలిక బాండ్లు, మేజర్ కరెస్టీలు తరలిపోవడంతో అన్ని చోట్లు స్టోక్సు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. చమురు క్లిష్టించింది. న్యూయార్క్ నుండి లండన్, టోక్యూ వరకు రక్కిటీలు పడిపోయాయి. స్కోట్ మార్కెట్ ఇండెక్స్ 500 ( $mdt & |^{3/4}$ ) ఎన్నికల ర్యాలీ తర్వాత 3.4 ట్రైలియన్లు తుఫిచిపెట్టుకొంటాయి. దాదాపు ఒక శతాబ్దింలో ఎవ్వడూ లేనంతగా వైనా, కెనడా, మెక్సికోలపై అవెరికా కొత్త సుంకాలను విధించిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రతి చర్చగా ఆయా దేశాలు కూడా అవెరికా దిగువుతులపై సుంకాలు విధిస్తున్నాయి.

2025లో పెదరల రిజర్వ్ మూడు క్యార్బన్ పాయింట్ రేట్లు కేవలటో వ్యాపారులు పూర్తిగా ధర నిర్జయించారు. ఎన్ & పి 500లో 1.9 శాతం పడిపోయింది. నాన్-డాక్ట్ 100- 1.7 శాతం నష్టపోయింది. దౌ.జోన్స్ జండిస్ట్రియర్ యావరేజ్ 1.7 శాతం పడిపోయింది. మాగ్రిఫిసంట్ సెవెన్ మెగాక్యాప్స్ గేజ్ 2.8 శాతం పడిపోయింది. రస్పెన్ట 2000 - 2.4 శాతం పడిపోయింది. పదేళ్ళ త్రిజీలపై దీగుబడి నాలుగు బేసిన్ పాయింటు తగి 4.11 శాతానికి చేరుకుంది. డాలర్ మార్కెట్లో పెద్దగా మార్పు రాలేదు. ప్రధాన కరన్సీల్లో స్విస్ ప్రాంక్ , జపన్ నీ యెన్లు పెరగగా, మెక్సికో పెసో నష్టపైకు దారి తీసింది. కెనడా లూనీ హెచ్చుతగ్గులకు గుర్తింది. అమెరికా కార్బోరేట్ క్రెడిట్ మార్కెట్లో నష్టపైను కూలిచే దఱివేట్ట్ సూచికలు వేగం పుంజుకున్నాయి. ట్రంప్ తిరిగి అమెరికా అధ్యక్షులుగా ఎన్నిక కావడం వాల్ట్‌ట్రైప్ల్స్ లో సంబరాలు జరుపుకునేనందుకు కారణమైంది. ఎందుకంటే ట్రంప్ పరిపాలన ఆర్థిక వ్యవస్థను దొఱిస్తున్నారని సందేహ చేస్తున్నారు.

# తయారీ, ఎగుమతుల ప్రోత్సాహనికి రెండు కొత్త కార్బూక్షమాలు



శ్రీడమ్ బ్రాండ్ నేమ్తో వంటనునెలు విక్రయిస్తున్న పైదరాబాద్ కంపెనీ 'జెమీనీ ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫోట్స్ ఇండియా' జాగా మసాలా ఉత్పత్తుల తయారీ, డిస్ట్రిబ్యూషన్ వ్యాపారంలోకి ప్రవేశించింది. ఇందుకోసం కోయంబత్తురుకు చెందిన శ్రీ అన్నపూర్ణ పుడ్చుతో కలిసి లేకఁఎఫ్ పుడ్చు ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పేరుతో జాయింట్ వెంచర్ (జెఫీ)ను ఏర్పాటు చేసినట్లు మంగళవారం ప్రకటించింది. ఈ జెఫీలో ఇప్పటికే రూ. 70 కోట్లు పెట్టుబడిగా పెట్టినట్లు జెమీనీ ఎడిబుల్స్ అండ్ ఫోట్స్ ఇండియా గ్రూప్ వైస్ ప్రైసింగ్ అస్ట్రోయ్ చెదరి తెలిపారు. ఈ జెఫీ ద్వారా భింపుతోలో ప్లాంట్ ఏర్పాటు కోసం వచ్చే రెండేళ్లలో మరో రూ. 50 కోట్లు పెట్టుబడిగా పెట్టినున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. ఈ భాగస్సుమ్మ సంస్థ తొలి ఏదాదిలోనే రూ. 100 కోట్ల ఆదాయాన్ని చేరుకోగలదని భావిస్తున్నామని అన్నారు. వచ్చే ఐడేళ్లలో రెవెన్యూను రూ. 1,000 కోట్లకు పెంచాలని లక్ష్మింగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం తమికనాడుకు పరిమితమైన అన్నపూర్ణ మసాలా ఉత్పత్తులను తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, కేరళ మార్కెట్లకు సైతం విస్తరించున్నట్లు వెల్లడించారు. ఏపీలో మసాలా తయారీ ప్లాంట్: రోజుకు వంద టస్యుల తయారీ సామర్యంతో కూడిన ప్లాంట్ను అంధ్రప్రదేశ్లో ఏర్పాటు చేయసున్నట్లు శ్రీ అన్నపూర్ణ పుడ్చు మేనేజింగ్ ప్రైవేట్ విజయ్ ప్రసాద్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం కంపెనీ కోయంబత్తురులో రోజుకు 30 టస్యుల తయారీ పొనుగుణం కూడిన పొంట్స్ కుగి కొదిగి అయిన సాచించారు. ప్రపంచ దీమాండును తీర్చగల సామర్యం భారత పరిశ్రమకున్నదని ఆయన అన్నారు. ఎన్నో సంఖ్యిక పరిస్థితులను అధిగమించి నిలిచి భారత్ నేడు ప్రపంచ వ్యదికి చోదకశ్కిగా మారిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. నేడు ప్రతి దేశం భారతతో ఆర్కి భాగస్సుమ్మం పట్టిష్ఠం చేసుకోవాలనుకుంటున్న కారణంగా ఆ అవకాశాన్ని చక్కగా వినియోగించుకోవాలని పారిశ్రామిక రంగానికి సూచించారు. ఫీర్మమైన విధానాలు, సంస్కరణల పట్ల చిత్తపుద్ది కారణంగా పరిశ్రమకు ప్రభుత్వంపై కొత్త విశ్వాసం ఏర్పడిందని చెప్పారు. ఎంపసంఘాలకు కొత్త రుణ విధానాలు: దేశంలోని సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశలకు (ఎంపసంఘం) తక్కువ వ్యక్తిపై సకాలంలో రుణాలందించేందుకు కొత్త విధానాలు అందుబాటులోకి రావలసిన అపసరం ఉన్నదని ప్రధాని నొక్కి చెప్పారు. తొలిపారిగా పారిశ్రామికవేత్తలుపుతున్న మహిళలు, ఎన్సీ, ఎన్టీ అంతపెన్మార్గుకు రూ. 2 కోట్ల వరకు రుణాలు అందించునుట్టు తెలిపారు. ఎంపసంఘాలకు రుణాలందించినంత మాత్రాన చాలదని, చక్కని మార్గదర్శకత్వం కూడా కావాలని పేర్కొంటూ వారికి అపసరం అయిన మెంటార్షివీ కార్బూకమాలు రూపొందించాలిగిందిగా పారిశ్రామిక రంగ ప్రతినిధులకు పిలుపు ఇచ్చారు. తాము జనవిశ్వాస్ 2.0 బిల్లును క్రెడిట్ మార్కెట్లో అందించి కొనిపోతాడని అన్ని విశ్వాస్ కు అందించారు.





# పక్కన ఔరజగ్దా

**ముల్నిల్చ జివధ గుణాలెన్ను..! తేజ వైస్క్రింట్స్...**



మానసిక ఇత్తిడిని అలుపులో ఉంచి ప్రశాంతతను చేరువ చేయడంలో తలనూకు ఎంతో కీలకపొత్ర పోషిస్తుంది. ఇత్తిడిని కలిగించే హరోస్టస్, కొలాప్రాల్ను శరీరం నుంచి తొలిగిస్తుంది. ప్రతిరోజు 10-12 తులసి ఆకులను నమలడం వల్ల నరాల పని ధిఫానం, రక్త ప్రసరణ బాగా మెరుగవుతుంది. అలాగే, తులసి ఆకుల నుంచి తీసిన రసాన్ని ముఖానికి పౌర్ణమేసుకోవడం వల్ల చర్చాం అందంగా తయారపడుతుంది. గుప్పెదు తులసి ఆకులను మెత్తగా గైండ్ చేసి, కొబ్బరిసూనెలో కలుపుకొని, తల వెంటుకలకు పట్టిసే కుటుథు గల్లిపడటంతో పాటు ఊడిపోదు. తులసి పొడిలో బ్రష్ చేస్తే దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు శ్వాస సంబంధిత సనుస్యలు దూరమవుతాయి. గ్లూసు నీటిలో ఏదు తులసి ఆకులను, యాలకుల పొడిని వేసి బాగా మరిగించిన తర్వాత త్యాగితే మలేరియా, అలర్ట్ పంటి సనుస్యల నుంచి కొంతపరక ఉపశమనం దొరుకుతుంది.

రోజుకు రెండుసార్లు దంతాలు పుట్టం చేసొనా.. తిన్నప్పుడ్లు నోటిని పుట్టు చేసుకున్నా.. కొంతమంది నోరు దుర్వాస వస్తుంది. దాన్ని పోగొట్టడానికి కొన్ని హామ్ రెషెడ్స్... పొవకప్పు నీటిలో రెండు చెంచాల యాపిల్స్డెడ్ వెనిగ్ర్ కలపండి. దీనిని నోటిలోకి తీసుకుని 15 సుంచి 20 సెక్షన్స్పాటు ఉంచి, తరువాత ఉమ్మేయులి. అల్లం శ్వాసను తాజాగా ఉంచడమే కాదు.. జీర్జ్ క్రియసు మెరుగుపరవడంలో బాగా పనిచేస్తుంది. కాటట్టి రోజు కొద్దిగా అల్లం ముక్కును చప్పరించండి. బ్రైక్ టైప్లెలో చారు, కాఫీ తాగడానికి బదులుగా గ్రీన్ టీ తాగండి. దంతాల మధ్య క్యాపిటీలురాకుండా... నోటిలో ఆప్టాలు, భూక్షీరియా వ్యధి కాకుండా కాపాడుతుంది. సిట్రస్ జాతి ద్రాక్ష పండ్లు కూడా నోటిని తుప్పవరచడానికి బాగా సహాయపడతాయి. గ్రేష్ తినడం మంచిది. పెరుగులో నిన్నురసం కలుపుకొని రెండు చెంచాలు తీసుకోండి. దుర్వాసనకు కారణమయ్యే భూక్షీరియా, క్యాపిటీలు రాకుండా నివారిస్తుంది. పెరుగు నోటిలో మంచి భూక్షీరియసు వ్యధి చేసి... తుప్పంగా ఉండటానికి సాయప దుతుంది. నీటిలో ఉపు వేసుకుని... ఆ ఉపు నీటితో నోటిని పుక్కిలించండి. ఇలా రోజుకు రెండుసార్లు చేయండి. ఇది నోటిలో చెడు వాసనను పోగొడుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన సమస్యలను పోగొట్టడంలో జామను ఏంచింది లేదు. ఇది కొన్ని



శత్రూలుగా మన పూర్వీకులు కూడా వాడుతున్న దివ్య జీవధం. తరచూ జామను తీనడం వల్ల దంత సమస్యలు దూరమవుతాయి. చిగుళ్ళు బలపడతాయి. నోటిటి దుర్వాసన మాయమవుతుంది. నోటిటి దుర్వాసను పోగొట్టడంలో యాలకులు, దాల్చిన చెక్క కూడా అధ్యతంగా పనిచేస్తాయి.

# తెలుగు విమర్శన

నిద్రలేమి, వుడ్ హాబిట్స్, మానసిక బత్తిట్లు తలనొప్పికి కారణం అవుతాయి. మనం తీసుకునే ఆఫరంలోనూ తలనొప్పి కారకాలు ఉంటాయంటున్నారు ఆరోగ్య నివుణులు. కాఫీ లోని కెఫిన్, పెరుగులోని టైరమైన్, పులుపు పదార్థాల్లో ఉండే సిట్రస్ తలనొప్పిని రేకెత్తిస్తాయి. మన డైట్లో కొద్దిపాటి తేదాలతో తలనొప్పికి ఇత్తే టాటా చెప్పేయొచ్చు, వెన్ను మటన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల తలపోటు పెరుగుతుంది. విటమిన్-సి, డి, కాల్యూలియం, బి12 ఎక్కువగా ఉండే ఆఫోర పదార్థాలు తీసుకోవాలి. మసాలా పుడ్కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత బెట్టర్. పోపకాలున్న అపోరాలతో పొటు, మంచి నిద్ర, కొద్దిపాటి వ్యాయామం వంటివి తలనొప్పిని దూరం చేస్తాయి. కాసింత రాళ్ల ఉప్పును చేర్చిన పాలను తీసుకోవడం ద్వారా తలనొప్పి మాయం అవుతుంది. ఒక గ్రాసు వేడి నీటిలో కాసింత నిమ్మరనం కొలుపుకుని ఉండి మీ మానసిక వ్యాధికి మార్చి వేసి వుండి.



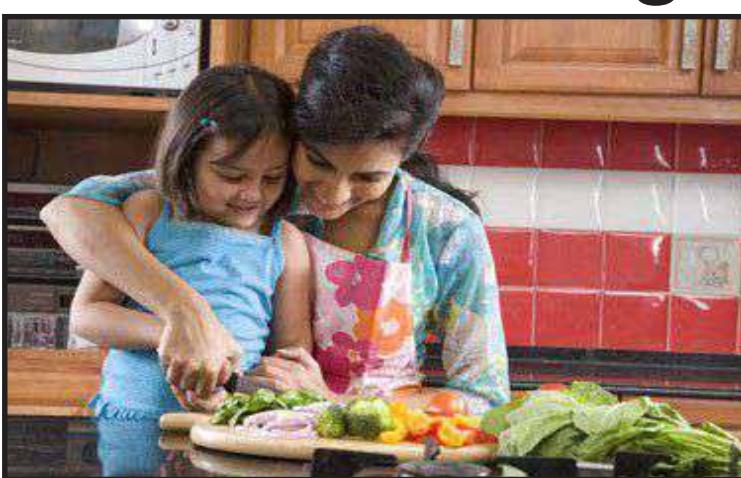
# వంటింట్లనే పరిషోధం

# వంటింట్లనే పరిష్కారం



మహార్దాల్ (ఎర కండిపప్ప)ను కచ్చాపచ్చాగా క్రింద చేశాక అందులో కొద్దిగా తేనె, గంధం, ముల్లానీ మట్టి వేసి కలపాలి. ఈ మిత్రమాన్ని చర్చం మిాద రాసుకోవాలి. అరిన తరువాత అవసర్ప దిశలో మర్దనా చేసి, కడిగేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల అవాంచిత రోమాల పెరుగుదల వేగం తగ్గుతుంది. పచ్చి బోప్పాయి, అల్లిపెర కలబంద) జెల్, శెనగిండి, పసుపులను కలిపి శరీరానికి రాసుకోవాలి. బోప్పాయిలోని పషైన అనే ఎంజైమ్ కుడుళ్ళలోకి వెళ్లి రోమాలు పెరగుండా చేస్తుంది. ఇంకాకూడా శెనగిండి, పాలు, పసుపులను పేట్లూ చేసి పాడినా ఫలితం కనిపీస్తుంది. పంచదార, నిమ్మరసం, తేనెల మిత్రమాన్ని పాడినా అవాంచిత రోమాలు తొలగించుకోవచ్చు. గుడ్డు తెల్లసొనలో కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి మాస్సులా వేసుకున్నా ఫలితం ఉంటుంది. ఇది చర్చాన్ని బిగుతుగా ఉంచుతుంది. మాస్సులాగుతుర్పుపుడు అవాంచిత రోమాలు దాంతోపాటు కోణి వచ్చేస్తాయి. చేతులు, కాళ్ళ వంటి భాగాల్లో అవాంచిత రోమాలను తొలగించేం దుకు అరటి, బియ్యప్పిండిలతో తయారుచేసిన స్రుభ్జ్ బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ మిత్రమాన్ని స్నానానికి ముందు శరీరమంతటా రాసుకుని మర్దనా చేస్తోవాలి.

# తలుల ఆరోగ్యం కోసం...!



పరీక్షల వేళ... పిల్లలతో చదివించడం, వారికి స్టైన ఆఫోరం ఇప్పుడం... ఇలా వారికన్నా ఆందోళన పెరుగుతుంది. తప్పదనుకుంటే తక్కు ఎక్కువ టెస్సన్ పేరంట్స్కే ఉంటుంది. 'ఈ సమయంలో తల్లిదంప్రులు ఎలాంటి బ్రత్తిడిని పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. ప్రైప్స్ట్స్, జంక్ పుడ్స్న అస్పెషన్ ఎదురోపుండా, అలసబ చెందకుండా ఉండాలంపే అందుకోసం స్టైన డైట్ తీసుకోవాలిందే' తీసుకోకూడదు. ఈ తరహ ప్రైప్స్ట్స్ ల్యాప్ టెల్ఫోన్ లోపిస్తున్న అంటున్నారు ప్రాదరాబాద్ లోని కొండాపూర్ అపోలో మెడికల్ సెంటర్లో క్లీనికల్ లేబ్స్న్యూప్ర్స్ తీసుకోవాలసుకుంటే మళ్ళీ, పోయి, నశ్య, మేరనెను స్యాట్టిఫియన్సి?స్పూగా ఉన్న సాయి నిఖిల. తల్లుల ఆరోగ్యం కోసం అమె ఏం చెబుతున్నారంటే... పెరుగు లాంటి తీసుకోవచ్చు, ప్రొస్ట్స్ ప్రెస్ట్స్ బిడ్లు కాంప్లెక్స్ కార్బోప్రోట్స్ అధికంగా ఉండే తృణదాన్యాలను డైట్లో భాగంగా చేసుకోవాలి. తీసుకోవడం మంచిది. వంట వండే తీరు కూడా పరీక్ష వీటిలో విటమిన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇపి నెమ్ముదిగా జీర్ణం కావడంతో పాటుగా సమయంలో మార్కుకోవాలి. ఉండికించడం, అవిరి మిాద స్థిరంగా శక్తిని విడుదల చేస్తుంటాయి. కిచిదీ, ఇడ్లీ, దోశ, పూహ, ఓట్ మీాల్, చపాతీలు డికించడం, ప్రెపర్ కికింగ్. వంటివి కికింగ్ విధానాల మంచివి. ఘైడా, చక్కరతో తయారుచేసిన పదార్థాలు తినకపోవడం మంచిది. ఇపి శక్తిని హంసాపోరులు చేపలు తీసుకోవాలి. చేపల్లో ప్రొచీన్స్తో పాట ఒకేసారి విడుదల చేయడం లేదా తగ్గించడం చేస్తాయి. ఎక్కువగా గ్రదహాఫరం తీసుకోవడంతో ఘైడీల్లో 3 రూపాయిచ్చు అధికాగా ఉంటాయి. ఆపోర్ సమయాలు పాటుగా కొద్ది మొత్తంలో ఆపారాన్చి ఎక్కువపార్టు తీసుకోవడం మంచిది. ఆపోర్ సమయాలు కూడా చాలా ముఖ్యం. బ్రేక్షిప్స్ ఉదయం 7 గంటల నుంచి 9 గంటల లోపు ముగించాలి. అంచ్ మధ్యాహ్నం 1-2 గంటల నడుమ, డిస్ట్రీ రాత్రి 8-9 గంటల నడుమ పూర్తి త్వాసిని అని గుర్తుపాటుకోవాలి.

ఆవ తినేస్తున్నారా? మేలు  
చేస్తుందో లేదో చెక్కి చేసుకోండి...



మనం అనేక రకములైన పదార్థాలను తింటాము. అవి మన శరీరానికి మేలు చేస్తాయో లేదో అనే విషయం దాదాపుగా పట్టించుకోము. కానీ కొన్ని రకాల పదార్థాలను మన ఆహారంలో భాగంగా చేరుకోడం పలన మన అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకారుతుంది. అవేంటో చూద్దా. టొమాటో : దీనిలోని లైకోఫిన్ కాన్సర్ నిరోధకంగా పనిచేస్తుంది. గుండె , రక్తనాళాలకి సంబంధించిన అనారోగ్యాన్ని కూడా నిరోధిస్తుంది. మన చర్యానికి ఎండ తాలూకు ప్రఖ్యాతాలనుండి రక్షించడమలో మిగతా పోపుకాలతో పాటు ఉపాటోల పాత్ర చెప్పుకోదగినదే . గింజ ధాన్యాలు : ముఖ్యముగా వాల్ సట్ట లోని ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిణ్ణు, ప్లాంట్ స్టోర్ల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి . కొలప్పరూరు లేవల్ తగ్గించడంలో వీటి పాత్ర అమోఘం. వాల్యూట్ పీచుపదార్థము. ఇందులో మెగ్రీచియం, కాపర్, ఫోలేట్, విటమిన్-జి ఉండి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ని శరీరానికి అందిస్తాయి. జ్లూడ్ ప్రపర్ తగ్గిస్తుంది. ఆస్ట్రోయోపారోసిస్ రాకుండ అపుతుంది. గుండె అరోగ్యాన్ని, చర్యానికి ఎండనుండి కలగే హోని నుండి కాపాడుతుంది. నిజానికి టీ ఓ సూపర్ ట్రైంక్. జ్లూడ్ ప్రైపర్ల్చు కొంత తగ్గిస్తుంది. ఆస్ట్రోయోపారోసిస్ రాకుండా అపుతుంది, గుండె అరోగ్యానికి ఉపకరిస్తుంది. చర్యానికి ఎండచేసే హోని నిరోధిస్తుంది. చర్యాన్ని అంత త్వరగా ముడతలు పడనివ్వుదు. కళ్ళకు మొరుపు అందిస్తుంది. కేరటార్ట్ ముదరటాన్ని నెమ్ముదింపచేస్తుంది. ప్రోటీన్, కాల్బియం, విటమిన్-బి లను అందిస్తుంది. ఇప్పన్నీ కలిసి రోగినిరోధక శక్తిని బలిపేతం చేస్తాయి. ఇన్వెక్షన్ కలగకుండా పోరాడతాయి. పైగా కొన్సర్, ఎలట్రైలు, అధిక రక్తపోటు, ప్రై-కొల్పాస్రోర్ బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది.

# వేసవిలో ఆరోగ్యానికి హని కలిగించే శీతలపానీయం

సాధారణంగా కాలానికి అతీతంగా శీతలపాసేయాలను నేవిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా.. వేసవి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరు కూడా కూల్ డ్రింక్ త్రాగాలని

అనుకుంటారు. అయితే, ఈ కూల్‌డింక్‌ను సేవించే ముందు.. ఒక్క విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాల్సి ఉంటుంది. చల్లటి పాసీయం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హోనికరం అంటున్నారు వైమ్యులు. గొంతు, దంతాలు, జీర్ణ్యక్రియలై ఈ చల్లటి పాసీయం తీవ్రమైన ప్రభావం చూపిస్తుందని వారు పాచ్చరిస్తున్నారు. చల్లటి పాసీయాలు అధికంగా తీసుకునేటట్లుయితే మించరిం దానిని ఎంతపరచు స్థిరుకోవాలి ముందుగా మించుకోవాలి. నొడాలాంటి పాసీయాలను త్రాగేటప్పుడు సివ్ చేస్తూ సేవించరాడు. అలా త్రాగితే దంతాలు తియ్యటి అవ్యాలతో దంతాలు పూర్తిగా తడిని వాల్సి ఉండే ఎవామిల్ ప్రాపోయే ప్రమాదం ఉండి కాబట్టి చల్లటి పాసీయాలు త్రాగా సేవించాలంటున్నారు. ముఖ్యంగా మించుకోవాలి ఏ మోతాదులో క్యాల్యూయం తీసుకుంటున్నారో తెలుసుకోండి. చల్లటి పాసీయాలు మించినట్టంలోని క్యాల్యూయంను మాత్రమే కాకుండా శరీరంలోనున్న క్యాల్యూయంను కూడా హరించివేస్తాయి. కాబట్టి ఆరోగ్యం ర్థపోత్త చల్లటి పాసీయాలు తీసుకోకపోవడం మంచిదని వైమ్యులు సూచిస్తున్నారు.





# సునిష్ట



# మ్యాజికల్ ఎంటర్టెన్రెన్ గా ‘టుక్ టుక్’

పార్ట్ రోఫ్స్, కార్త్రికేయ దేవ, స్టీవెన్ మధు, సాన్స్ మేఘున, నిహల్ కోధాబి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన తాజా చిత్రం ‘టుక్ టుక్’. సుట్రీత్ కృష్ణ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని. చిత్రపాచారి మరియు ఆర్ షై జి సినిమాన్ పతాకంటై రాహుల్ రెడ్డి, లోక్కు త్రే పరుడ్, శ్రీరాముల రెడ్డి, సుట్రీత్ సి కృష్ణలు నిర్మిస్తున్నారు. చిత్రికరణ పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణానంతర పనులను జరుపుకుంటోది. కాగా ఈ చిత్రాన్ని మార్చి 21న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విదుదల చేస్తున్నారు మేకర్డ్. మంగళవారం ఈ చిత్రం టీజెర్సు విదుదల చేసింది చిత్రభృందం. ఈ సందర్భంగా శాస్త్రీ మేఘున మాట్లాడుతూ “పుష్క విమానం తరువాత నేను చేసిన అటో ఎంటర్టైనర్ టుక్ టుక్. టీజెర్ అందరికి నచ్చిందని అనుకుంటున్నాను. ఈ సినిమాలో సూపర్ నేచురల్, మూజికల్ పవర్ ఎలిమెంట్ ఉన్నాయి. ఈ సినిమాలో ఉన్న చాలా సర్ప్రైజెన్ ఎంజాయ్ చేయడానికి అందరూ ఈ సినిమాను థియేటర్లో చూడాలి” అన్నారు. రోఫ్స్ మాట్లాడుతూ “టీజెర్ అందరికి నచ్చిందని అనుకుంటున్నాను. ముగ్గురు యువకుల ప్రయాణం. వాళ్ళ జీవితంలో పచ్చిన మూజికల్ ఎలిమెంట్సు ఎలా ఫేన్ చేశాడో ఈ సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి. తప్పకుండా ఈ సినిమా అందరి హృదయాలకు హత్తుకుంటుందనే నమ్మకం ఉంది” అన్నారు. కార్త్రికేయ మాట్లాడుతూ “చాలా ఎంజాయ్ చేస్తూ ఈ సినిమా చేశాం. ఈ సినిమాలో ఎమాఫ్నెన్, ఎంటర్టైన్మెంట్ అన్నీ ఉన్నాయి. అందరూ సినిమాను ఎంజాయ్ చేస్తారు. మంచి కిక్ ఇస్తుంది” అన్నారు. దర్శకుడు సుట్రీత్ కృష్ణ మాట్లాడుతూ “థియేటర్లో ఎక్స్పొరియన్ చేయాలన్న సినిమా ఇది. ఇదొక డిఫరెంట్ కాస్పిష్ట్. త్వరలో ఈ సినిమా గురించి ఓ బిగ్నెస్ నర్స్‌ప్రైస్ రాబోతుంది. అది చూసి అందరూ పోక్ అవుతారు. ఈ సినిమాను అందరూ ఆదరిస్తారని కోరుకుంటున్నాను. నిహల్ కోధాబి మాట్లాడుతూ “ఈ సినిమా చాలా అందంగా డిజైన్ చేశాం. ఫస్ట్ హోఫ్ ముగ్గురు యువకుల ఎంటర్టైన్ ఉంటే సెకండాఫ్లో బ్యాప్టిష్ట్ ల లవ్‌స్ట్రీట్ ఉంటుంది. సాధారణంగా పెద్ద సినిమాలో పొంటసీ అంశాలు ఉంటాయి. ఈ సినిమాలో ఫొంటసీ, లవ్, ఎంటర్టైన్మెంట్ ఉన్నాయి. మార్చి 21న అందరూ థియేటర్లో ఎంటర్టైన్ అవ్వాచ్చు. ప్రేమకు, మనీకి వాల్యూ ఇచ్చే సినిమా ఇద్ది” అన్నారు.



ఎవరికీ చెప్పుకుండా..  
బంటలగా వెళ్లి అబార్షన్  
చేయించుకున్నా

నెట్‌ఫిల్స్ నుంచి వచ్చిన సాక్రేడ్ గేమ్స్ వెబ్ సిరీస్‌తో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న భాలీవుడ్ నటి కుబ్రా సైత్ తన వ్యక్తిగత జీవితంలో జరిగిన సంచలన విషయం గురించి మీదియాతో తాజాగా పంచుకుంది. తాను అండమాన్ ట్రైవ్లో ఉన్నప్పుడు ఒక స్నేహితుడితో కలవడం వలన గర్భం దాల్చానని.. దీంతో ఒకసారిగా ఏం చేయాలో తోచలేదని అందుకే వెంటనే ఎవరికీ చెప్పుకుండా.. ఒంటరిగా వెళ్లి అబార్ఫ్ చేయించుకున్నాను అంటూ నటి చెప్పుకోచ్చింది. అబార్ఫ్ చేయించుకోవడానికి వెళ్లినప్పుడు నేను చాలా బలహేనంగా ఉన్నాను. అప్పుడే అర్థం అయ్యాంది. దీనిని నేను మొయిశేను అని.. ఒకవేళ నేను అబార్ఫ్ లేదనిపించింది. అందుకే ఎవరికీ చెప్పుకుండా ఒంటరిగా వెళ్లి అబార్ఫ్ చేయించుకున్నా. అబార్ఫ్ అనంతరం నేను చాలా రీలిఫ్ అయ్యాను. ఎదో బరువు దిగినట్లు అనిపించింది. అయితే అబార్ఫ్ తర్వాత ఈ విషయాన్ని చాలా ఏండ్ వరకు ఎవరితో పంచుకోలేదని తెలివింది. ఇక ఈ విషయాలన్నిటిని తన బయోగ్రఫీ అయిన ఓపెన్ బుక్: నాట్ క్ల్యూట్ ఎ మొమాయ్లో” (2022) అనే పుస్తకంలో ప్రస్తువించింది కుబ్రా సైత్ సినిమా విషయాలకు వహే.. సాక్రేడ్ గేమ్స్ తర్వాత మళ్ళీ కనిపించలేదు ఈ నటి. అయితే తాజాగా భాలీవుడ్ నుంచి వస్తున్న రామాయణ్లో ఈ భాష రావణాడి చెల్లి శూర్పణభ పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. కాగా దీనిపై చిత్రబ్యందం ప్రకటించాలి

**గృహాణి నుంచి సీలంగా ఎదిగిన మహిళ.. ఆసక్తికరంగా టీజర్!**

ఓటీటీలో విశేష ప్రేక్షకాదారణ సొంతం చేసుకున్న వెబ్ సిరీస్ ‘మహారాణి’ బాల్యవ్యాప్తి కథానాయిక ఘృంఘమా ఖురేపీ టైలీల్ పొత్తులో నటించిన ఈ సిరీస్ ఇప్పటికే మూడు భాగాలుగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి విమర్శకుల ప్రశంసల అందుకుంది. ఇప్పుడిందులో ‘మహారాణి 4’ రాబోతుంది. పునీత్ ప్రకాశ్ ఈ వెబ్ సిరీస్కు దర్శకత్వం వహిసున్నారు. తాజాగా ‘మహారాణి’ సీజన్ 4కు సంబంధించిన టీజర్సు విడుదల చేశారు. చదువు రాని ఓగ్రహిణి నుంచి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా ఎదిగిన రాణి భారతి (ఘృంఘమా ఖురేపీ) జీవిత ప్రయాణాన్ని తెలియజేసే సిరీస్ ఇది. ఈ వ్యవస్థలో ఆమెకు ఎదురైన సపాళ్ల, అధికారంలో ఉన్న ఇబ్బందులు, కుట్టలు, రాజకీయ వైరుద్ధాలు ఇందులో మనం చూడాచ్చు. ప్రేక్షకాదరణ పొందిన గత మూడు సీజన్ల తరవాతినే నాలుగో సీజన్ కూడా మరింత గ్రిప్పింగ్ ప్రేక్షకులను మెప్పించనుంది. టీజర్సు గమనిస్తే ఎంతో ఆసక్తికరంగా ఉంది. ఎలాంటి భయం లేకుండా ఉండే ముఖ్యమంత్రి రాణి భారతిగా ఘృంఘమా ఖురేపీ తన రాష్ట్ర ప్రజలను కాపాడుకోవటానికి ఎంత దూరమైనా వెళ్లే పవర్పుల్ పొత్తులో అలరించబోతున్నారు. టీజర్సు చాలా గ్రిప్పింగ్గా ఉంటూ రానున్న సీజన్ 4కై అంచనాలను మరింతగా పెంచుతోంది. త్వరలోనే ప్రముఖ ఓటీటీ సాసీ లివ్ ఈ సిరీస్ స్ట్రింగ్ కానుంది.



# సర్లకాత్మనా

## ‘లవ సోలీ బగిన్స్’

‘చిన్నపుటి నుంచి సినిమాలే లోకంగా పెరిగా.  
అవే నా జీవితంగా ఫిక్ష్యూయ్యా, నా జీవితంలో  
జరిగిన యదార్థ సంఘటనల ఆధారంగా  
బోలెడు వినోదానికి రవ్వంత సందేశాన్ని  
జోడించి ‘లవ స్టోర్ బిగ్‌స్ట్రోప్’ పేరుతో  
రూపొందిస్తున్నాం. ఇది ప్రేమ కథా చిత్రాల్లో  
ఒక కొత్త ఒరవడిని సృష్టిస్తుంది. ఈ  
ఏడాడిలోనే ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు  
రానుంది’ అని కథానాయకుడు, నిర్మాత,  
దర్శకుడు మిథున్ చక్రవర్తి అన్నారు. వర్ష  
ఫిల్మ్ ఫ్యాక్టరీ పతాకంపై మిథున్ సరసన  
వర్ష-శ్వేత నటిస్తున్నారు. వీరపై చిత్రికరించిన  
‘వస్తావా’ అనే గీతాన్ని శైదరాబాద్‌లో  
అవిష్యంచారు. అమర్యిగీత సంగీత సారద్యంలో  
శివమణి రాసిన ఈ పాటను, భవదాయిని  
నాగరాజ్, విద్యుత్ శ్రీనివాస్, ధామన్ చిరమేల  
అలెగ్జాండర్ అలపించారు. అనంతరం  
ఏర్పాటుచేసిన సమావేశంలో మిథున్ చక్రవర్తి  
మాట్లాడారు.



