

# మూసీపై వెనకడుగులేదు

**హైదరాబాద్‌ను కాపాడుకోవాలంటే మూసీ ప్రక్షాళన తప్పదు**



● నగరానికి మూసీ నది లైఫ్లైన్ ● మూసీ నదిపై 30 ఏళ్లుగా మంచి పాటసీ ఏదీ లేదు ● మేం ఉత్తమ విధానాన్ని ఎంచుకుంటున్నాం ● ప్రతిపక్షాలు ఎందుకు వద్దంటున్నాయో అర్థం కావడం లేదు

**హైదరాబాద్, మార్చి 13 (పురయం ప్రతినీల) :**

హైదరాబాద్ మహా నగరాన్ని అన్ని విధాలాగా కాపాడుకోవాలంటే మూసీ నది ప్రక్షాళన తప్పనిసరి అని ముఖ్యమంత్రి దేవేంద్ర రెడ్డి పునరుద్ధరించారు. రాష్ట్రానికి రోజూ 2 కోట్ల జనాభా చేరుకుంటే ఈ నగరానికి అవసరమైన నీటి వసతుల కల్పించాలంటే ఉత్తమమైన విధానం కావడం ప్రక్షాళన అనుసరించాలని చెప్పారు. తెలంగాణకు ఆయుధమవుతున్న హైదరాబాద్ నగరం ఆర్థికంగా, పర్యావరణ పరంగా, సాంస్కృతిక పరంగా, వాణిజ్య పరంగా మరింత ఎత్తుకు ఎగదావాలంటే జీవరేఖాగమన మూసీ నదిని ప్రక్షాళన చేసి పునరుద్ధరించాలంటే అతిపెద్ద పని. ఇందుకోసం తాను 2 ఏండ్ల నుంచి నిరంతరం అధ్యయనం చేస్తున్నానని, అతడే ముంది నిజమైతే చరిత్రనున్నానని నీలం

తెలిపారు.

గండికిట నుంచి బాహుమూలే వరకు మూసీ నదిని తొందరతో 7 వేల క్షేట్ర రూపాయలతో శుద్ధి చేసి నుండగలరనిచనుచును. 21 కిలోమీటర్ల పొడవున ఈ ప్రాంతాన్ని తొలి ప్లేజోలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీర్చిదిద్దునున్నారు. దీనికి నుంచినిది దీక్షితరీతి విధివలెంది. ఈ మేరకు అధికారులు శుక్రవారం జరిగిన సభరీ మూసీ రిజిస్ట్రేషన్ కార్యక్రమంలో వివరాలు వెల్లడించారు. ముఖ్యమంత్రి రేంపేరేడ్డి, డిప్యూటీ సెలెంట్ బట్టి ప్లేజుమార్, మంత్రులు పొంగలెట్టి, బాన్సుం ప్రభాకర్, క్యాంపులరీడ్డి వెంకటేరెడ్డి తదితరులు హాజరైన ఈ కార్యక్రమంలో మూసీ రివర్ ప్రభుత్వ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ ఎం.డి. ఈ వెంకట సర్నింహరెడ్డి మూసీ షుదర్ధరణ వివరాలను ప్రజలేషన్ ఈ ఉచ్చారు. 5 జోన్లుగా విభజించిన నగరంలో గండికిట నుంచి ముదల్

గౌరవ కమిషనర్ 55 కిలోమీటర్ల పొడవునా ప్రవహించే మూసీ నదిని సుందరీకరించే నిమిత్తం 5 జోన్లగా విభజించారు. కందుకూరు, కంపేనలైల మేన్ హోల్, కుచ్చిమూడి ఆండ్ డేక్ ఫీల్డ్, రియోని కన్నూర్నియమ్మకు హద్దులై ఫైనానింగ్ బాధ్యతలు అప్పగించారు. జలమండలి కేంద్రంగా ఉన్న గోదావరి జలాల 20 థీమేటిక్ 1.75 థీమేటిక్ త్రాగనీటికి..2.5 థీమేటిక్లను మూసీ పునరుద్ధరణ కోసం వినియోగిస్తారు. 365 కోటి మూసీలో నీళ్లు పనిచేసినట్లు ఉండేలా గోదావరి జలాలను వాడుకుంటారు. 55 కిలోమీటర్ల పొడవునా 9 కొత్త వంతెనలు, 3 బ్యారేజీలు నిర్మిస్తారు. ఇప్పటికే ఉన్న 5 వంతెనలను పునరుద్ధరిస్తారు.

దద్దరిల్లిన  
దుబాయ్

## 13వ రోజు యుద్ధం మరియు ఉద్రిక్తం

● పేలుళ్లతో కకావికలైన వర్షిమాసీయా అర్థిక కేంద్రం ● వరుసగా బాంబు పేలుళ్లతో దట్టమైన పొగలు ● ఇరాన్ నూతన సుప్రీం ప్రీడర్ ప్రాణాలకు ముప్పు? ● ఖమెనీ నజీవంగానే ఉన్నప్పటికీ తీవ్రంగా గాయపడి ఉంటారు : అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ● శాంతి దౌత్యం కోసం భారత్ ప్రేమ చూస్తున్న యుఎజి, ఇరాన్ ● ఇరాక్లో కూలీల అమెరికా విమానం, నలుగురు మృతి ● నాలుగు విమానాలను కోల్పోయిన అమెరికా ● టెహ్రాన్లో పేలుడు

● నాలుగు విమానాలను కోల్పోయిన అమెరికా ● టెహ్రాన్లో పేలుడు



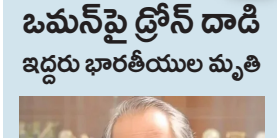
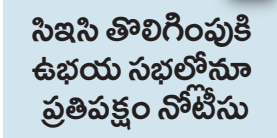
**పురావస్తు దెసినేపాల్లి 13 :** మధ్య ప్రాచ్య ఆర్థిక కేంద్రంగా ఉన్న వుబాల్లాలోని భవనాలను కుదిసేస్తూ వున్న వానర పరిసరాలలోని పేలుతల వైపు చేసుకున్నాము. దీనితో సగం పరిసరాలు బోధ్య ప్రాంతం నుంచి దట్టమైన పోగులు వెలువడ్డాయని తెలుసుకోవడం సులభం. సమస్త బోధ్య ప్రాంతం లోని పేలుతల వైపుగా వెళ్ళాము. తొలి పేలుతల నున్నవలలోని పురుగులు సులభంగా కనిపించాయి. పేలుతల బోధ్య ప్రాంతాలతో, ఆ పేలుతల దగ్గర ఉన్న భవనాలను కుదిపేస్తూ వున్న వానర శక్తి ముందుగా కనిపించాయి. మరొకటి సులభంగా కనిపించింది. పురుగులు చాలా దూరంగా వున్నాయి. పురుగులు పేలుతల వైపుగా వెళ్ళాయి. పురుగులు పేలుతల వైపుగా వెళ్ళాయి. పురుగులు పేలుతల వైపుగా వెళ్ళాయి.

పూవుతున్న వీడియోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లోకి వచ్చాయి. దూసుకుపోతున్న డ్రాస్సులు, క్రిప్టులును అలెక్సుకు సరఫ్ఫ ఫలితంగా ఏర్పడిన శిథిలాలను, ముప్పు దుబాబ్లోలోకి ఒక భవనం చెలువల ఒక చిన్న నవ్వును, పురుగు దుబాబ్లోలోకి ఒక చిన్న శివాలిని కారణమయ్యాయని అధికారులు దృవీకరిస్తున్నారు. ఎవరికి ఒకప్పుడు కాలేదని తెలుస్తోంది అని దుబాబ్ మీడియా ఆన్లైన్ ఏక్స్లో ఒక డివ్లర్ల పోర్టల్, పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న చిన్నత ప్రాంతీయ సంఘర్షణకు సంబంధించిన దాదలను పేర్కొంది. ఈ పరిణామం చోటుచేసుకుంది. అతనికి సంబంధించిన కక్షలూ చేసుకుంటున్నవి ఇరాన్ పాచ్చిందిన పేర్కొంది. అక్కడ నాడు సామంత నాడు సామంత అతనికి కేంద్రానికి సమీపంలో ఒక డ్రోన్ కూలిపోయింది; దీంతో ఆ ప్రాంతంలోని పలు సంస్థలు మంచిదైన జాగ్రత్త పరంగా తమ ఉద్దేశాలను అక్కడి నుండి తరలించాయి. ముగ్గు ప్రాచ్చింలో కొనసాగుతున్న యుద్ధం ప్రారంభమవుతున్నది నుండి. యుద్ధంలో అరబ్ ఎమిర్లలో, ఇరాక్ ఆపాదించిన పరుగు దుబాబలను ఎదుర్కొంటోంది. దుబాబ్లోలోని పలు కిలక ప్రాంతాలను ఈ దుబాబకు గురైపట్టిన సమాచారం.

రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ గా  
గుర్తించాడు

సర్వావరణ, అటవీశాఖ  
అధికారిక ఉత్తర్వులు

అక్కడ మరో భారీ అర్బన్  
పార్క్ ఏర్పాటుకు కసరత్తు



ఉమ్మడి ఎపి మాజీ డిజిపి  
దొర మృతి

**హైదరాబాద్, మార్చి 13 (పురయం):**  
వామపక్ష తీవ్రవాదాన్ని అరికట్టేందుకు, సమర్థవంతంగా హింసను అరికట్టేందుకు గణనీయ కృషి చేసిన ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ డీజీపీ హెచ్‌జే దొర...

## సినిమా టికెట్ ధరల పెంపుపై పాత విధానమే

90 రోజుల ముందు జివా పద్ధతిపై 'సుప్రీం' స్టే అప్పటికప్పుడు రేట్లు పెంచుకునేందుకు మళ్లీ అవకాశం?

# ರಾಷ್ಟ್ರಾನ್ನಿ ಗಾಡೀಲೊ ಪೆಟ್ಟಂಡಿ

● దర్శాపు సంస్థలకు విచారణ ఆదేశించండి  
● అభివృద్ధి పేరుతో కాంగ్రెస్ రాష్ట్రాన్ని దోచుకుంటోంది ● తెలంగాణలో విచారణ సంస్థలు, పోలీసులు అధికార పార్టీకి అండగా నిలిచారు ● కేంద్ర హోం, ఆర్థిక శాఖల మంత్రులకు కేటీఆర్ లేఖ

**హైదరాబాద్, మార్చి 13 (పుడయం ప్రతినిధి) :** తెలంగాణలో కొనసాగినట్లున్న విచారణ సంస్థలు, పోలీసు అధికారులను నమ్మి, పరిసిటీ లేదని బీఆర్ఎస్ వ్యంగి ప్రసిడెంట్ కేటీఆర్ వెల్లడించారు. సీఎం వేంకట రెడ్డి ఆసుపరులు రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలకు విషాహం కలిగిస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఈ ప్రాంతంలో దిగజారిన పరిసితులను గాడితే తీసుకురావాలని

కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా... కేటీఆర్ కారకులు. ఆయనకు రాష్ట్ర శాఖ వసీతులను వివరించు సుప్రకారం హోంశాఖ మంత్రికి లేఖ రాశారు. దీనిపై అడ్డంకి బీజామ్ కంపెనీ కేవలమే ఆర్థిక ఇంజనీరింగ్ కంపెనీ పైన నమోదైన కేసులు విచారణ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముఖ్యమంత్రి అడిశాశా మేకు నాన్స్టాదారావారు తాదుమారు చేసినవిని ఆరోపించారు. సీకరించిన నాన్స్టాదారాలు పోయాయని ప్రభుత్వ అధికారులు కోర్టులో చెప్పడం దారుణమన్నారు.

మిగతా 2లో...


 జాతీయ స్థాయిలో నెలసరి సెలవు విధానం  
**మహిళలకు మేలు చేయదు**

వారి ఉపాధి అవకాశాలను దెబ్బతీయవచ్చు మూసవిధానం మంచిది కాదు  
ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యాన్ని తిరస్కిస్తూ సుప్రీం కోర్టు వ్యాఖ్య

**ఇండియా యే శరణ్యం : ఇరాన్, యుఎఇ**

**పురయం దెన్సి, మార్చి 13 :** ఇహాన్, యునెస్కో, ఇజ్రాయెల్ మధ్య కొనసాగుతున్న యుద్ధం 13వ రోజులోకి ప్రవేశించింది. ఆ ప్రాంత వ్యాప్తంగా డ్రోన్, క్షిప్తిక దాడుల కొనసాగింపునే ఉన్నాయి. పలువురు విధ్వంస పాలైన నడుపాఠశాలలను విధ్వంసం చేసి, పశువులనుగోవులను హతం చేసినట్లు తెలుసుకుతున్నాము. తొందరలోనే సంస్కరణ నిధినిపోకపోతే, ఆర్థిక మానవీయ పరిణామాలకు దారి తీయగలదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉత్తం సంకల్పం నడుమ, కాంతిని డ్రోప్ హిస్సా, యుద్ధం చేస్తున్న రెండు పార్టీల మధ్య మధ్యస్థతం చేయగల సామర్థ్యం, క్షుణ్ణ క్షేత్ర

[illegible]

గల్ఫ్ ప్రాంతంలో భారత్కు గల గౌరవం, ప్రభావాన్ని వారు ఉదహరిస్తున్నారు. అలాగే, ఈ ప్రాంతంలో భారత్దేదే దౌత్యపరమైన ప్రభావాన్ని బలోపేతం చేస్తూ, తమ భౌగోళిక ప్రాంతాన్ని దేశాన్ని వ్యతిరేకంగానూ దాదాపు చేరుదానీ ఉపయోగించడాన్ని తాము అంగీకరించమని యుఎస్ఎస్ కోర్టు చెప్పింది.

**భారత్ సమతుల్య పాత్రను గుర్తించిన ఇరాన్..**

ఈ సంఘర్షణ సందర్భంగా భారత్ అనుసరిస్తున్న నిర్మాణాత్మక, సమతుల్య వైఖరిని ఇరాన్...

**మిగతా 2లో...**

మిగతా 2లో...













## సంపాదకీయం

వెనుకబడిన తరగతుల విద్యా ఉద్యోగులకు సుఫీం కోర్టు ఒక మంచి మేలు చేసింది.బిసి లోక్రీమీ లేయర్ ను సీరారిం చేటపుడు కేవలం తలిదండ్రుల ఆదాయాన్ని మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకుంటే సరిపోదని, వారు ఎటువంటి ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు, వాటి హోదా ఏమిటి అనే విషయాన్ని కూడా ప్రాతిపదికగా తీసుకోవాలని న్యాయమూర్తులు ఏ పి నరసింహ, అర్మమహదేవన్ ల తో కూడిన సుఫీం కోర్టు ధర్మాసనం గురువారం నాడు ఇచ్చిన తీర్పు గణనీయమైనది.వాస్తవానికి విద్యా ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్ లు సమానత్వ సూత్రానికి విరుద్ధమైనవి. కాని తరతరాలుగా సంప్రదాయ, సహితన భారతీయ సమాజం నిచ్చినమెట్ల కులవ్యవస్థను కఠోరంగా అమలు చేసి

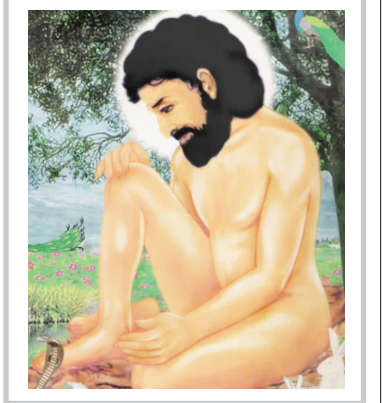
ఇరాన్ పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడి చేయడం తప్పు. ఆత్మరక్షణ చర్య అన్నవాదన సమర్థనీయం కాదు. చర్చలు జరుగుతున్న సమయంలో, ఇరాన్ తన నుంచి కోరిన వాటన్నింటినీ స్పష్టంగా అంగీ కరిస్తున్నట్లు కనిపిస్తున్న తరుణంలో, ఆత్మరక్షణ హక్కును వినియోగించుకోవడం సమర్థనీయం కాదు. అయితే, మరోచైపు యుద్ధంలో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనని, పౌరుగుదేశాలపై దాడులు చేస్తూ, అమాయక పౌరులకు హాని కలిగిస్తున్నందుకు ఇరాన్ నింద భరించవలసిందే. ఈ దాడుల్లో ఇద్దరు లేదా ముగ్గురు భారతీయులు కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయారు; వాస్తవానికి, వారికి ఇరాన్ కుగా మధ్య ఎటువంటి యుద్ధమూ లేదు. ఒక ట్యాంకర్ పై దాడి చేశారు. అది థాయ్ జెండా కలిగిన ట్యాంకర్. మన విదేశాంగ మంత్రి గల్ఫ్ దేశాలలోని తన సహచరులతో కూడా మాట్లాడుతున్నారు. భారతదేశం చురుకుగా ఉండాలని నేను భావిస్తున్నాను. మనం సివిల్యంగా కూర్చోలేం.

- శశి థరూర్, కాంగ్రెస్ ఎంపి

మెజారిటీ ప్రజలను విద్యకు దూరం చేసినందున 340(1),15(4),16(4) అధికరణలు ప్రధానంగా సామాజిక, విద్యాపరమైన రెజర్వేషన్ ల కోసం అవత

## వేమన పద్యం

తల్లిదండ్రులపయి దయలేని పుత్రుండు పుట్టనేమివాడు గిట్టనేమి యింటబుట్టి పెరిగి యిల్లాలి బంటురా విశ్వదాభిరామ విసురవేమ.



## రచనలు పంపండి



పుదయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం ఫటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక లేఖలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor: 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

# అరువు తెచ్చుకున్న హోదా.. అప్పల్లో మునిగిన జీవితం!

ఈ రోజుల్లో మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని నితరంగా గమనిస్తే ఒక విచిత్రమైన, ఆంధోళనకరమైన దృశ్యం అవిచ్ఛేదమవుతోంది. స్మార్ట్ ఫోన్ తెరను తాకగానే ఇన్ స్టాగ్రామ్ రీల్స్, ఫేస్ బుక్ పోస్టులు మనల్ని ఒక అద్భుత లోకంలోకి తీసుకెళ్తున్నాయి. అక్కడ ప్రతిరోజూ పండగే, ప్రతి క్షణం ఒక వేడుకే. మెరిసే లగ్జరీ కార్లు, చేతికి లక్షల విలువైన గడియారాలు, విదేశీ తీరాలలో విహారయాత్రలు, ఖరీదైన డిజైన్స్ రుస్తులు, మరియు ఐదు నక్షత్రాల హోటళ్లలో విలాసవంతమైన విందులు, ఇవన్నీ ఒక వరదలా మన కళ్లముందు ప్రవహిస్తున్నాయి. ఈ గృహం మెరుపులో చిక్కుకుని, ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి కుటుంబాలు తమ వాస్తవ జీవన ప్రమాణాలను మరిచిపోతున్నాయి. తాము లేని దానికోసం, తాము కా లేని దానికోసం నిరంతరం పరుగులు తీస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో వారు తమ ఆర్థిక భద్రతను, మానసిక ప్రశాంతతను, చివరికి కుటుంబ సామరస్యాన్ని కూడా పణంగా పెడుతున్నారు. సాంకేతికత పెరిగిన తర్వాత ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఒక ప్రపంచం దాగి ఉంది. ఆ స్మార్ట్ ఫోన్ ద్వారా ప్రపంచంలోని ఏ మూలన జరిగే విలాసవంతమైన జీవితమైనా సెకన్లలో మన కళ్లముందుకు వస్తోంది. సోషల్ మీడియాలో ఇన్ ఫ్లోయెన్సర్స్, అని పిలవబడే వ్యక్తులు తమ పర్సెన్టీవ్ జీవితాలను నిరంతరం ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఐదు లక్షల రూపాయల బిల్లియన్ల వ్యాపారం, కోట్లాది రూపాయల విలువైన విలాలో నివసించడం అనేది చాలా సాధారణ విషయం అన్నట్లుగా వారు చిత్రీకరిస్తారు. కానీ, ఈ రంగురంగుల తెర వెనుక ఉన్న నిర్వహణ కష్టం వేరేలా ఉంది. చాలా మంది ఈ లగ్జరీ జీవితాన్ని కేవలం కెమెరా కోసమే నిర్వహించుకుంటున్నారు. వారు ఆర్థిక తీసుకున్న కార్డుల్లో పిశాచు చేస్తూ, ఆర్థిక దుస్తులు ధరించి, షూటింగ్ కోసం కేటాయించిన విలాల్లో ఫోటోలు దిగి అవీలోడ్ చేస్తుంటారు. ఈ మాయాజాలం తెలియని సామాన్య మధ్యతరగతి ప్రజలు, ఆ జీవితమే వాస్తవమని భ్రమపడుతున్నారు. వారందరూ అంత గొప్పగా ఎంజాయ్ చేస్తుంటే, మనం

ఎందుకు వెనుకబడి ఉంటామో? అనే ఒక అభద్రతా భావం వారిని నిరంతరం వెంటాడుతోంది. దీనినే సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు ఎఫ్ఓఎంఓ (ఫియర్ ఆఫ్ మిస్సింగ్ జెట్) అని పిలుస్తున్నారు. సాధారణంగా మధ్య తరగతికి అంటే నెలకు ముప్పై వేల నుంచి లక్ష రూపాయల లోపు ఆదాయం ఉంది, గౌరవప్రథమైన జీవితం గడపాలని ఆశించే వర్గం. వీరి జీవితం ఇప్పటికే అనేక సవాళ్లతో ముడిపడి ఉంటుంది. పెరిగిన ఇంటి అద్దెలు, పిల్లల భారీ స్కూల్ ఫీజులు, ఆరోగ్య ఖర్చులు, ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి కుటుంబాలు తమ వాస్తవ జీవన ప్రమాణాలను మరిచిపోతున్నాయి. తాము లేని దానికోసం, తాము కా లేని దానికోసం నిరంతరం పరుగులు తీస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో వారు తమ ఆర్థిక భద్రతను, మానసిక ప్రశాంతతను, చివరికి కుటుంబ సామరస్యాన్ని కూడా పణంగా పెడుతున్నారు. సాంకేతికత పెరిగిన తర్వాత ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఒక ప్రపంచం దాగి ఉంది. ఆ స్మార్ట్ ఫోన్ ద్వారా ప్రపంచంలోని ఏ మూలన జరిగే విలాసవంతమైన జీవితమైనా సెకన్లలో మన కళ్లముందుకు వస్తోంది. సోషల్ మీడియాలో ఇన్ ఫ్లోయెన్సర్స్, అని పిలవబడే వ్యక్తులు తమ పర్సెన్టీవ్ జీవితాలను నిరంతరం ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఐదు లక్షల రూపాయల బిల్లియన్ల వ్యాపారం, కోట్లాది రూపాయల విలువైన విలాలో నివసించడం అనేది చాలా సాధారణ విషయం అన్నట్లుగా వారు చిత్రీకరిస్తారు. కానీ, ఈ రంగురంగుల తెర వెనుక ఉన్న నిర్వహణ కష్టం వేరేలా ఉంది. చాలా మంది ఈ లగ్జరీ జీవితాన్ని కేవలం కెమెరా కోసమే నిర్వహించుకుంటున్నారు. వారు ఆర్థిక తీసుకున్న కార్డుల్లో పిశాచు చేస్తూ, ఆర్థిక దుస్తులు ధరించి, షూటింగ్ కోసం కేటాయించిన విలాల్లో ఫోటోలు దిగి అవీలోడ్ చేస్తుంటారు. ఈ మాయాజాలం తెలియని సామాన్య మధ్యతరగతి ప్రజలు, ఆ జీవితమే వాస్తవమని భ్రమపడుతున్నారు. వారందరూ అంత గొప్పగా ఎంజాయ్ చేస్తుంటే, మనం

నిజమైన లగ్జరీ అంటే ఏమిటి? కోట్ల విలువైన కారులో కూర్చున్నా ట్రాఫిక్ జామ్ నుంచి తప్పించుకోలేం. ఐదు నక్షత్రాల హోటల్లో భోజనం రుచిగా ఉండవచ్చు, కానీ అది అన్నా చేతి వంట ఇచ్చే తీర్మాని, ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వలేదు. బ్రాండ్డ్ బట్టలు మన శరీరాన్ని కప్పగలవు కానీ మన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించలేవు. నిజమైన ఆనందం అనేది వస్తువులలో లేదు, అది మన అనుభవాల్లో, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో ఉంది. ఈ అప్పుల ఊటి నుండి బయటపడటానికి మార్గాలు ఆర్థిక అక్షరాస్యత అవసరం మనకు ఎంత వస్తోంది, ఎంత పోతోంది అనే దానిపై స్పష్టమైన లెక్క ఉండాలి. ఒక వస్తువు కొనేముందు అది మనకు అవసరమా లేదా కేవలం కోరిక అని ప్రశ్నించుకోవాలి. డిజిటల్ డిటాక్స్, సోషల్ మీడియాలో గడిపే సమయాన్ని తగ్గించండి. అక్కడ కనిపించే ప్రతిదీ నిజం కాదని గ్రహించండి.



ఈ దృశ్యం అసాధ్యం అవుతోంది. ఫలితంగా అత్యవసర సమయాల్లో చేతిలో చిల్లిగవ్వ లేక, పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం దాచుకున్న డబ్బును కూడా వాడేస్తున్నారు. హైదరాబాద్ కు చెందిన రవి (పేరు మార్చబడింది) అనే సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగి కథ దీనికి నిదర్శనం. నెలకు డబ్బు అనేది కేవలం జీవిత పరిమితం జీతం వచ్చే రవి, తన స్నేహితుల ఒత్తిడితో మరియు సోషల్ మీడియా ప్రభావంతో ఒక ఖరీదైన ఎస్యూపీ కారును ఈ ఎంజాయ్ కోన్నాడు. దానికి తోడు క్రెడిట్ కార్డులతో ఖరీదైన గ్యాడ్జెట్లు

బ్యాంకు వాయిదా ఎలా కట్టాలి? క్రెడిట్ కార్డ్ రికవరీ ఏజెంట్ల ఫోన్ల వస్తే ఏం చేయాలి? అనే భయం మనిషిని లోలోపల కాలేస్తుంది. ఈ ఒత్తిడి వల్ల భార్య పరల మధ్య మనస్ఫుర్తల పెరిగి, విడాకుల వరకు వెళ్తున్న కేసులు కూడా తక్కువేమీ లేవు. బెంగళూరుకు చెందిన ప్రముఖ సైకియాట్రిస్ట్ డాక్టర్ వర్మన్ అభిప్రాయం ప్రకారం, గత ఐదేళ్లలో ఆర్థిక కారణాల వల్ల మానసిక సమస్యలతో వచ్చే యువతీయువకుల సంఖ్య 45 శాతం పెరిగింది. సోషల్ మీడియాలో ఇతరుల కృత్రిమ ఆనందాన్ని చూసి, తాము ఏదో కోల్పోతున్నామనే భావన వారిని కుంగిదీస్తోంది. తల్లిదండ్రుల ఈ ప్రదర్శన బుద్ధి పిల్లల మీద కూడా విష ప్రభావాన్ని చూపుతోంది. స్కూళ్లలో ఇతర పిల్లలు తెచ్చుకునే బ్రాండ్డ్ బ్యాగులు, షూలు చూసి తమ పిల్లలు చిన్నదే అనిపించే లగ్జరీ అంటే ఏమిటి? కోట్ల విలువైన కారులో కూర్చున్న ట్రాఫిక్ జామ్ నుంచి తప్పించుకోలేం. ఐదు నక్షత్రాల హోటల్లో భోజనం రుచిగా ఉండవచ్చు, కానీ అది అన్నా చేతి వంట ఇచ్చే తీర్మాని, ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వలేదు. బ్రాండ్డ్ బట్టలు మన శరీరాన్ని కప్పగలవు కానీ మన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించలేవు. నిజమైన ఆనందం అనేది వస్తువులలో లేదు, అది మన అనుభవాల్లో, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో ఉంది. ఈ అప్పుల ఊటి నుండి బయటపడటానికి మార్గాలు ఆర్థిక అక్షరాస్యత అవసరం మనకు ఎంత వస్తోంది, ఎంత పోతోంది అనే దానిపై స్పష్టమైన లెక్క ఉండాలి. ఒక వస్తువు కొనేముందు అది మనకు అవసరమా లేదా కేవలం కోరిక అని ప్రశ్నించుకోవాలి. డిజిటల్ డిటాక్స్, సోషల్ మీడియాలో గడిపే సమయాన్ని తగ్గించండి. అక్కడ

కనిపించే ప్రతిదీ నిజం కాదని గ్రహించండి. ఇతరుల హైలైట్స్ రీల్ ను మీ బిహింద్ డన్ స్క్రీన్ తో పోల్చుకోకండి. ఎమర్జెన్సీ పండ్ల విద్రావా ఆవర వస్తే కనీసం ఆరు నెలల పాటు కుటుంబం గడవడానికి సరిపడే డబ్బును ముందుగా పొదుపు చేయాలి. ఆ తర్వాత విలాసాల గురించి ఆలోచించాలి. క్రెడిట్ కార్డ్ నియంత్రణ, క్రెడిట్ కార్డును ఒక వరండా కాకుండా, అత్యవసర ఆయుధంగా మాత్రమే వాడండి. సాధ్యమైనంత వరకు డెబిట్ కార్డు లేదా నగదుతోనే లావాదేవీలు జరపండి. జీవితంలో విజయం సాధించడం అంటే ఖరీదైన వస్తువులను పోగొచ్చేయడం కాదు. అప్పులు లేని జీవితం, ప్రశాంతమైన నిద్ర, కుటుంబంతో గడిపే నాణ్యమైన సమయం ఇవే అసలైన లగ్జరీ. మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఈ సత్కాన్తి ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత మంచిది. పౌరుగువారిని ఇంజనీర్ చేయడానికి మన జీవితాలను బలిపర్వం మార్చుకోవద్దు. మనం ఎంత సంపాదిస్తున్నాం అన్నది ముఖ్యం కాదు, ఉన్న దానితో ఎంత సంతృప్తిగా, భగ్ధంగా జీవిస్తున్నాం అన్నదే ముఖ్యం. గృహం అనేది ఒక రంగుల కల, కానీ ఆర్థిక భద్రత అనేది ఒక శాశ్వతమైన వస్త్రాది. ఆ వస్త్రాదినీ నిర్మించుకోవడమే నేటి కాలంలో మనం చేయవలసిన అతిపెద్ద సాహసం. గుర్తుచుకోండి, మెరిసేదానికంటే బంగారం కాదు, అలాగే సోషల్ మీడియాలో కనిపించే దంతా నిజమైన జీవితం కాదు.



డా. సూర్యదేవర రామకృష్ణ, +91 9490754169

## ఇండియా : సమర సవాళ్లు

ప్రపంచం మళ్లీ ఒక అస్థిర దశలోకి జారుతోంది. ఒకప్పుడు దూర ప్రాంతాల్లో జరిగే యుద్ధాలు మన రోజువారీ జీవితాలను అంతగా ప్రభావితం చేయవని భావించేవారు. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారింది. గ్లోబలైజేషన్ యుగంలో ఒక ప్రాంతంలో చెలరేగిన ఘర్షణ కూడా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆర్థిక వ్యవస్థలను కుదిపేస్తోంది. జాతీయత కాలంలో జరిగిన రష్యా - ఉక్రెయిన్ వార్ మరియు మధ్యప్రాచ్యంలో కొనసాగుతున్న ఇజ్రాయెల్ - హమాస్ వార్ వంటి సంఘటనలు ప్రపంచ శాంతి ఎంత సుస్థిరంగా మారిందో గుర్తు చేస్తున్నాయి. ఇలాంటి సంఘటనలు కేవలం యుద్ధభూముల్లోనే కాదు - ఇంధన ధరలు, ఆహార భద్రత, వాణిజ్యం, రాజకీయ సమీకరణాలు వంటి అనేక రంగాల్లో ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద ప్రజాసామ్య దేశమైన ఇండియా కూడా ఈ ప్రభావాల నుండి పూర్తిగా తప్పించుకోలేని స్థితిలో ఉంది.

### ఇంధన భద్రత - ఆర్థిక వ్యవస్థపై మొదటి దెబ్బ..

భారత్ తన అవసరమైన చమురు లో భారీ భాగాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటుంది. ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా యుద్ధం చెలరేగితే చమురు సరఫరా మార్గాలు దెబ్బకుంటాయి. ఫలితంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ధరలు పెరుగుతాయి. దాని ప్రభావం దేశీయ ఆర్థిక వ్యవస్థపై వెంటనే కనిపిస్తుంది. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెరగడం అంటే రవాణా ఖర్చులు పెరగడం, రవాణా ఖర్చులు పెరగడం అంటే దాదాపు అన్ని వస్తువుల ధరలు పెరగడం. ఈ విధంగా యుద్ధం మన ఇళ్లలోని కిన్నె వరకు చేరుతుంది.

### ఆహార భద్రతకు కొత్త సవాళ్లు..

ప్రపంచ ఆహార సరఫరా వ్యవస్థ కూడా యుద్ధాల వల్ల తీవ్రమైన అడ్డంకి ఎదుర్కొంటోంది. ముఖ్యంగా ఉక్రెయిన్, రష్యా ప్రపంచానికి గోధుమలు, ఎరువులు అందించే ప్రధాన కేంద్రాలు. ఈ ప్రాంతాల్లో యుద్ధం జరిగితే గ్లోబల్ సరఫరా గొలుసు దెబ్బకుంటుంది.

ఎరువుల ధరలు పెరగడం, ధాన్యాల కొరత వంటి సమస్యలు రైతులను నేరుగా ప్రభావితం చేస్తాయి. వ్యవసాయం ఆధారంగా జీవిస్తున్న కొట్లాది భారతీయులకు ఇది పెద్ద సవాల్. రైతు ఖర్చులు పెరిగితే చివరికి వినియోగదారుడి ఎక్కువ ధర చెల్లించాల్సి వస్తుంది.

### వాణిజ్యం, ఉద్యోగాలపై ప్రభావం..

ప్రపంచ యుద్ధ వాతావరణం పెట్టుబడులను కూడా భయపెడుతుంది. అంతర్జాతీయ కంపెనీలు పెట్టుబడులు పెట్టడంలో జాగ్రత్త పడతాయి. వాణిజ్య మార్గాలు అస్థిరంగా మారుతాయి.

### భారత్ వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలకు

ఇది దృఢ్య పరిస్థితిని సృష్టిస్తుంది. ఒకవైపు ఎగుమతులు తగ్గే ప్రమాదం ఉంటుంది. మరోవైపు విదేశీ పెట్టుబడులు కూడా మందగించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఉద్యోగ అవకాశాలపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది.

### భద్రతా సమీకరణాలు - వ్యూహాత్మక నిర్ణయాల కాలం..

ప్రపంచం అస్థిరంగా మారుతున్న కొద్దీ దేశాలు తమ భద్రతా వ్యూహాలను పునర్నిర్మిస్తున్నాయి. భారత్ కూడా ఇందుకు మినహాయింపు కాదు. ప్రాంతీయ భద్రతా సమీకరణాలు మారుతున్నాయి. సరిహద్దు భద్రత, రక్షణ ఖర్చులు, వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాల అన్ని మరింత ప్రాముఖ్యత పొందుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో భారత్ విదేశాంగ విధానం సమతుల్యతను

కాపాడుతూ ముందుకు సాగాలి. ఒకవైపు ప్రపంచ శాంతిని ప్రోత్సహించాలి; మరోవైపు దేశ ప్రయోజనాలను రక్షించాలి.

### సంక్షోభంలో లబ్ధికాశాలు...

ప్రపంచ సంక్షోభాలు ఎప్పుడూ సవాళ్ళ కాదు - కొన్ని అవకాశాలను కూడా తీసుకొస్తాయి. గ్లోబల్ సరఫరా గొలుసులు పునర్వ్యవస్థీకరణ అవుతున్నాయి. అనేక కంపెనీలు కొత్త తయారీ కేంద్రాల కోసం చూస్తున్నాయి. ఇది భారతదేశానికి ఒక పెద్ద అవకాశం కావచ్చు. సరైన విధానాలు, మౌలిక సదుపాయాలు, పారదర్శక పాలన ఉంటే భారత్ ప్రపంచ తయారీ కేంద్రంగా ఎదగగలదు. వ్యవసాయం, జెడపాల, బలీ వంటి రంగాల్లో కూడా భారత్ తన స్థానాన్ని మరింత బలపరచుకోగలదు. యుద్ధం ఎక్కడ జరిగినా దాని ప్రతిధ్వని ప్రపంచ మంతా వినిపిస్తుంది. ఆధునిక ప్రపంచంలో శాంతి కేవలం ఒక విలువ మాత్రమే కాదు - అది ఆర్థిక అభివృద్ధికి, సామాజిక స్థిరత్వానికి అవసరమైన మౌలిక స్పందన. భారత్ వంటి దేశాలకు ఈ కాలం ఒక పరీక్ష. ఒకవైపు ప్రపంచ ఆస్థిరతను ఎదుర్కోవాలి; మరోవైపు తన ఆర్థిక, వ్యూహాత్మక శక్తిని పెంచుకోవాలి. ప్రపంచం యుద్ధాల నీడలో నిలబడిన ఈ

సమయంలో ఒక నిజం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది: శాంతి కోసం పోరాడటం కూడా ఒక గొప్ప రాజకీయ ధైర్యం.

దేశంలో సామాన్యుడి పరిస్థితి ఇప్పుడు "పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్లు" తయారైంది. ఎప్పుడెప్పుడు తగ్గకాలయా అని ఎదురుచూస్తున్న వంట గ్యాస్ ధరలు, తగ్గక పోగా ఒక్కసారిగా భారీగా పెరగడం సగటు మనిషి నడ్డి విరుస్తోంది. గృహ వినియోగ నిలిదర్పై రూ.60, కమర్షియల్ నిలిదర్పై రూ. 115 పెరగడం అనేది కేవలం అంకెలు కావు.. అది ఒక పేదవాడి ఆకలి కేక, ఒక మధ్యతరగతి గృహిణి కన్నీటి వృధ. ప్రశ్న ఏమిటంటే.. ఎక్కడో పశ్చిమాసియాలో ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ కొట్టుకుంటే, మన వంటింట్లో మంట ఎందుకు పుడుకోంది..? భారత్ తన గ్యాస్ అవసరాల కోసం సగానికి పైగా ఇతర దేశాల మీద ఆధారపడుతోంది. అక్కడ యుద్ధ వాతావరణం ఉంటే, గ్యాస్ సరఫరా ఆగిపోతుందేమో అన్న భయంతో ప్రపంచ మార్కెట్లో ధరలు పెరుగుతాయి. దాంతో మన దేశంలోని చమురు సంస్థలు కూడా ధరలను పెంచేస్తాయి. కానీ, అంతర్జాతీయంగా ధరలు తగ్గినప్పుడు ఆ ప్రయోజనం సామాన్యుడికి అంత వేగంగా చేరకపోవడమే ఇక్కడ విషాదం. గ్యాస్ నిలిదర్పే ధర పెరగడాన్ని సామాన్య విషయంగా చూడకూడదు. ఒక నిలిదర్పే ధర పెరిగితే అది కేవలం గ్యాస్ కోసనే ఆగదు. హోటళ్లలో టిఫిన్ ధరలు పెరుగుతాయి, భోజనం ఖరీదవుతుంది. బయట దొరికే ఆహార పదార్థాల ధరలు పెరుగుతాయి. రవాణా, సాక్ష్య పరీక్షలకు ఖర్చులు కూడా పెరుగుతాయి. ఇది వర్తమాంగా సామాన్యుడి జీవితం కొండలా పుడుతుంది. మరోవైపు జీతాలు పెరగడం లేదు కానీ, నెలనెలా ఖర్చులు కూడా రిఫ్టిల్లింగ్ భారాన్ని భరించలేకపోతున్నారు. ఉజ్వల లబ్ధిదారులకు ధరల్లో మార్పు లేదని చెబుతున్నప్పటికీ, గ్యాస్ రిఫ్టిల్లింగ్ శాతం క్రమంగా తగ్గుతుందటం గమనార్హం.

ప్రాంతభంలో ఉచిత కనెక్షన్ ఇచ్చినా, పెరిగిన ధరల వల్ల రిఫ్ట్ చేయించుకోలేక మళ్లీ కట్టెల పొయ్యి వైపు మళ్లుతున్న గ్రామీణ మహిళల సంఖ్య పెరిగి ప్రమాదం ఉంది.

ఆదాయంలో ప్రధాన భాగాన్ని కేవలం అధిగతం, నిత్యావసరాలకే వెచ్చించాల్సి రావడం గమనార్హం. ఈ లెక్కన తాజా ధరల పెరుగుదల కేవలం ఆర్థిక అంశమే కాదు, అది సామాజిక సంక్షోభానికి దారితీసే అంశంగా కూడా చూడాలి. అవసరం ఉంది.

ఇక ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 'ప్రధానమంత్రి ఉజ్వల యోజన' (పీఎంఐజీ) కింద కోట్లాది మంది పేద మహిళలకు కనెక్షన్లు అందాయి. అయితే, ధర రూ. 900 దాటితే, ఆ కనెక్షన్లు కేవలం 55% దిగుమతులపైనే ఆధారపడుతోంది. యుద్ధం కారణంగా సముద్ర మార్గాల్లో రవాణా నెమ్మదించడం వల్ల భవిష్యత్లో స్టాక్ కొరత ఏర్పడవచ్చనే సందేహాలు వెలువడుతున్నాయి. దీంతో ధరలు ఇంకా పెరుగుతాయనే ఆశతో కొంతమంది డిల్లర్లు స్టాక్ హోల్డింగ్ (నిల్వ చేయడం) చేసే అవకాశం ఉంది. ఇది సామాన్య వినియోగదారుడికి నిలిదర్పే బుక్ చేసినా సకాలంలో అందకుండా చేస్తోంది. ఈ పరిస్థితులపై గ్యాస్ కొరతను అధిగమిస్తూ నిజం ఉందనేది అర్థం చేసుకోవాలి.

తీయంగా ధరలు పెరిగినప్పుడు సామాన్య దీప్తి భారం వేసే ప్రభుత్వం, ధరలు తగ్గినప్పుడు ఆ ప్రయోజనాన్ని ఎందుకు ఇదిగో చేయడం లేదని ప్రశ్నిస్తున్నాయి. గ్యాస్ పై స్టాక్ కొరత ఏర్పడవచ్చనే సందేహాలు వెలువడుతున్నాయి. దీంతో ధరలు ఇంకా పెరుగుతాయనే ఆశతో కొంతమంది డిల్లర్లు స్టాక్ హోల్డింగ్ (నిల్వ చేయడం) చేసే అవకాశం ఉంది. ఇది సామాన్య వినియోగదారుడికి నిలిదర్పే బుక్ చేసినా సకాలంలో అందకుండా చేస్తోంది. ఈ పరిస్థితులపై గ్యాస్ కొరతను అధిగమిస్తూ నిజం ఉందనేది అర్థం చేసుకోవాలి.

విడిమైనప్పటికీ ప్రజలు కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు ఆదుకోవడమే రాజధర్మం. ఈ రాజధర్మాన్ని పాటించి పెరిగిన ధరల నుంచి ఉపశమనం లభింపజేసేది కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తమ పన్నుల వాటాను తగ్గించాలి. కంపెనీలు ఇష్టానుసారంగా ధరలు పెంచకుండా ప్రభుత్వ కఠినంగా వ్యవహరించాలి. కేవలం అంతర్జాతీయ కారణాలను సామాన్య చూపకుండా, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులను జీవనీకరించే తీసుకురావడం లేదా పన్నులను హేతుబద్ధీకరించడం వంటి ధైర్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. గ్యాస్ కొరత లేకుండా బస్లో స్టాక్ నుంచాలి. ఆశాశ్రమే హద్దుగా పెరుగుతున్న ధరల మధ్య సామాన్యుడు ఊపిరి పీల్చుకోవడమే కష్టంగా మారుతున్న పరిస్థితుల్లో యుద్ధాలు ఎక్కడ జరిగినా, ఆర్థిక సంక్షోభాలు ఎప్పుడూ వస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరూ పేదవాడి వళ్లం మీద పడుకుండా చూడాలి. బాధ్యత పాలకులకుంది. పాలకుల నిర్ణయాలు వంటింట్లో మంటలకు అర్పేలా ఉండాలి కానీ, సామాన్యుడి కడుపు కాల్చేలా ఉండకూడదు. గ్యాస్ మంటలు అరిచేవాలి.. పెదవాడి వంటింట్లో పొయ్యి వెలగాలి. అప్పుడే అది నిజమైన అభివృద్ధి అనిపించుకుంటుంది.

- రాజేందర్ రామెన్ (దాదా), సీనియర్ జర్నలిస్ట్, rajenderdamara@gmail.com

























# మెంతులు.. లాభాలు మాత్రం బోలెడు

మెంతులు అనేక ఔషధ గుణాలు కలిగిన దివ్యోపద్రం. ఇవి మధుమేహ నియంత్రణ, మలబద్ధకం నివారణ, కీళ్ల నొప్పులు ఉపశమనానికి తోడ్పడతాయి. జలుబు, శరీర ఉష్ణోగ్రత, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలోనూ, కాలేయం, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి మెంతులు ఎంతగానో సహాయపడతాయి. ప్రసవించిన తల్లుల్లో పాల ఉత్పత్తిని పెంచడంలోనూ ఇవి ఉపచయ్య.

మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడే వారికి మెంతులు మంచి పరిష్కారం. దీనిద్వారా జీర్ణక్రియ మరింత మెరుగుపడుతుంది. జలుబు లేదా ఒంటి నొప్పులు ఉన్నప్పుడు గోరువెచ్చని నీటిలో మెంతుల కలిపి తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది. మెంతులు శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. బాలింతల్లో పాల ఉత్పత్తిని



కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మనం నిత్యం వంటల్లో రుచి, సువాసన కోసం ఉపయోగించే మెంతులు కేవలం వంట దినుసులే కాకుండా ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. అల్లం, వెల్లుల్లి, యాలకులు, లవంగాలు, కరివేపాకు, పుడినా, కొత్తిర పంటి ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాల మాదిరిగానే మెంతులు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పచ్చి చేపల కూరలలో సువాసన కోసం, నిల్వ పచ్చళ్లలో చలదనం కోసం వాడే ఈ మెంతులలో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. చిన్నగా కనిపించే ఈ గింజల్లో శరీరానికి మేలు చేసే ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. మెంతుల గింజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, విటమిన్ ార్ల పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అలాగే, వీటిలోని ఫైబర్ కెమిస్ట్రీ అనే సహజ పదార్థాలు వల్ల శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన టాక్సిన్లను బయటకు పంపడంలో ఇవి సహకరిస్తాయి. మెంతులు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నియంత్రించవచ్చు. నానబెట్టిన మెంతులను తినడం ద్వారా మధుమేహాన్ని అదుపులో

పెంచడంలో మెంతులు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. మెంతులు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ (బిఎల్) ను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (ఊఎల్) ను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు తమ ఆహారంలో మెంతులను చేర్చడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక లాభాలను పొందవచ్చు. నిత్యం మెంతులు తీసుకోవడం వలన కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. కాలేయం, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి ఇవి చాలా అవసరం. నెలసరి సమయంలో వచ్చే కడుపు నొప్పికి గోరువెచ్చని నీటిలో మెంతులు తీసుకుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతే కాకుండా, మెంతులు కండరాల నొప్పిల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగిన మెంతులను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఎంతో మంచిదని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెంతులను ఆహార పదార్థాల్లో ఉపయోగించడంతో పాటు.. మెంతులను నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవచ్చు..



## కొబ్బరి నూనె కాదు... నీళ్లు!

ఎండలు బాగా మురుగుతున్నాయి. వేడికి ఎన్ని నీళ్లు తాగినా దప్పిక తీరదు. వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగానూ పోషకాలు అందుతాయనీ కొబ్బరినీళ్లు తాగుతుంటాం. ఎండ ప్రభావం మనమీదే కాదు కురల మీద చూపే దుష్ప్రభావాలు చాలానే. అందుకే వాటిని కురలకి పట్టించండి. కొబ్బరి నూనె కాదు నీళ్లు చేసే మేలూ చాలానే! కొబ్బరినీళ్లు చెమట, వేడి కారణంగా నిద్రపైస మైన మాడు, కురలకు తేమను అందిస్తాయి. వీటిలోని కె, సి విటమిన్లు, మినరల్స్ కుదుళ్లకు పోషణను అందించి, జుట్టు పెగడంలో పాఠ్యపడతాయి. చిట్టదాన్నే కాదు దురద, దద్దుర్లు, చుండ్రు వంటివాటిని తగ్గిస్తాయి. ఎలా ఉపయోగించాలంటే... షాంపూ చేశాక కొన్ని కొబ్బరినీళ్లను మాడు నుంచి కురల వరకూ పట్టించాలి. పది నిమిషాలయ్యాక నీటితో కడిగిస్తే మంచి కంటిషన్ లా పనిచేస్తుంది. అరకప్పు పెరుగు లేదా రెండు పండు అతీక్షకాలుల గుజ్జుకు రెండు స్పూన్ల కొబ్బరి నీళ్లను కలపండి. దీన్ని మాడుకు పట్టించి, పావుగంట యాక్ ప్లైడ్ షాంపూతో తలస్నానం చేస్తే సరి. మంచి హెయిర్ మాస్క్ లా పనిచేస్తుంది. సమాన పోషక నీళ్లు, కొబ్బరినీళ్లు తీసుకుని స్నై బాటిల్లో పోసుకోవాలి. దీన్ని మాడుకి స్నై చేయండి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ కనిపించడమే కాదు, చిక్కులు విడిచిపడడంలోనూ సాయపడుతుంది. తలస్నానానికి ముందు కొబ్బరినూనెను కొబ్బరి నీళ్లు చేర్చి మాడుకి పట్టించండి. కురలకు కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తుంది. వీలుని బట్టి, ప్రయత్నించి చూడండి.

## మినప సున్నుండలు..

## ఉక్కు లాంటి బలం.. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం

మినప సున్నుండలు శారీరక బలానికి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే అద్భుతమైన సాంప్రదాయ పంటకం. నల్ల మినుములను, బెల్లం, నెయ్యి ఉపయోగించి తయారుచేసే ఈ సున్నుండలు పిల్లల ఎదుగుదలకు, పెద్దలకు శక్తిని అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఈ సున్నుండలను సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మినప సున్నుండలు.. నల్ల మినుములతో తయారుచేసే బలవర్ధ

ఈ ఆరోగ్యకరమైన సాంప్రదాయ లడ్డూల్లో.. మినపప్పు, బెల్లం, నెయ్యి ఉండటం వల్ల, ఇవి ఎముకల బలానికి, జీర్ణక్రియకు, చిన్న పిల్లల ఎదుగుదలకు, నడుము నొప్పి తగ్గడానికి చాలా మంచిది. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.. ఇవి తక్షణ శక్తిని అందివ్వడంతోపాటు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ మినపల్ల బాలింతలకు నడుము నొప్పి తగ్గించి, బలాన్ని ఇస్తుంది. పిల్లల ఎదుగుదలకు, జ్ఞాపకశక్తికి మంచిది. అంతేకాకుండా.. గుండె ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా.. కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించే ఉంచుతుంది. ఎముకల బలానికి సహాయపడుతుంది. బెల్లం సున్నుండలు



కమైన, ఆరోగ్యకరమైన సాంప్రదాయ పిండి పంటకం.. ఇవి రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా, శారీరక శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో గొప్పగా సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలకు బలాన్నిచ్చి, పెద్దలలో నడుము నొప్పి, కాళ్ల నొప్పులు, నీరసం వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి సున్నుండలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. మినప లడ్డూల్లో ప్రోటీన్, ఐరన్, కార్బియం, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.

తీసుకోవడం వల్ల రక్త పీసాత సమస్య కూడా దూరమవుతుంది. మినప సున్నుండల తయారీ ఇలా.. సున్నుండలు తయారు చేయడానికి నల్ల మినుములను మాత్రమే ఉపయోగించడం మంచిది. సుమారు ఒకటి స్పూర్ కిలోల నల్ల మినుములను తీసుకుని, వాటిని ఒకటిసారి లేదా కొన్ని కొన్ని భాగాలుగా విడదీసి నేయించుకోవాలి. స్టవ్ ను నీమ్ లో లేదా డియం ఫ్లేమ్ లో పెట్టి ఐదు నుండి పది నిమిషాల పాటు నేయించుకోవాలి. మినుములు మంచి సువాసన వచ్చి, రంగు మారిన తర్వాత ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని చల్లారాలి. ఈ విధంగా మిగిలిన మినుములను కూడా నేయించుకోవాలి. ఇలా నేయించడం వల్ల సున్నుండలు రుచి రంగా ఉండటంతో పాటు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటాయి. నేయించిన మినుములను మర పట్టి లేదా మిక్సిలో మెక్సటి పొడిగా చేసుకోవాలి. అదే విధంగా, ఒకటిస్పూర్ కిలోల బెల్లంను కూడా తీసుకుని.. పాకం తయారు చేసుకోవాలి. తురిమిన బెల్లం, నెయ్యి కలిపి ఈ లడ్డూలు తయారు చేసుకోవాలి.. పాకం లేదా బెల్లం, మినప పొడిని పొడిని ఒక పెద్ద పాత్రలో వేసి, ఉండలు లేకుండా చేస్తే లేదా కంటే పొడుగు సమానంగా కలపకపోతే ఒక డగ్గర నీళ్లు ఎక్కువగా, ఇంకో డగ్గర తక్కువగా ఉండవచ్చు. పొడుగు బాగా కలిపిన తర్వాత, కొద్దికొద్దిగా వేడి చేసిన నెయ్యిని కలుపుతూ సున్నుండలను చుట్టుకోవాలి. నెయ్యి వేడిగా ఉంటే ఉండలు చక్కగా వస్తాయి. నెయ్యి కూడా తక్కువ పడుతుంది. నవ్వి పరిమాణంలో సున్నుండలను తయారు చేసుకోవచ్చు. కావాలనుకుంటే, సువాసన కోసం యాలకుల పొడిని కూడా కలుపుకోవచ్చు.. అయితే కలపకపోయినా రుచి బాగుంటుంది. ఇలా తయారుచేసిన సున్నుండలను నిల్వ ఉంచుకుని, రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు తినడం ద్వారా శారీరక బలాన్ని పొందవచ్చు.

## 15 రోజులు వెల్లుల్లిని ఇలా తింటే శరీరంలో వచ్చే మార్పులు

వెల్లుల్లి మన భారతీయ వంటకాల్లో ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. కేవలం రుచిని పెంచడమే కాకుండా, ఖాళీ కడుపుతో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఒక పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బాను సరైన పద్ధతిలో తీసుకుంటే, శరీరంపై అద్భుతమైన ప్రభావం చూపుతుంది. మన ఇళ్లల్లో సాధారణంగా లభించే వెల్లుల్లి కేవలం వంటకు రుచిని అందించే పదార్థం మాత్రమే కాదు.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న ఒక అద్భుత ఔషధం. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఒక పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యంలో అద్భుతమైన మార్పులను గమనించవచ్చు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వెల్లుల్లి అనేక అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లిని దించినప్పుడు లేదా



చిన్న ముక్కులుగా కట్ చేసినప్పుడు, దాని నుండి అలసిన అనే శక్తివంతమైన యాంటీబయోటిక్, యాంటీవైరల్, యాంటీపంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో ఆహార అలవాట్లు మార్పుకోవడం తప్పనిసరి. ఈ కాలంలో ఆహారం మార్పుకోవడంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా ఉల్లిపాయలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో కొలెజెస్ కూడా ఉంటుంది. ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కణాల నిర్మాణం, అణు అభివృద్ధిలో పోలేట్ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో పచ్చి ఉల్లిపాయలను చేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయలోని క్లస్ట్రిన్ అనే పదార్థం, వేడివల్ల వచ్చే బొబ్బలా దద్దురకి కారణమైన హిస్టమైన్ అనే పదార్థానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అందుకే వేసవిలో పచ్చి ఉల్లిపాయని తినడం మేలని దీనివల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని అంటారు.

దానిమ్మ పండు వంద వ్యాధులను నివృణులు. దానిమ్మ పండుతో పాటు ఈ మెక్కులోని ప్రతి భాగం మనకు ఉపయోగపడుతుంది. అది దానిమ్మ పువ్వు

## దానిమ్మ జ్యూస్ తాగుతున్నారా?

అయినా, దాని బెరడు అయినా, దాని వేర్లు అయినా లేదా దాని పండు అయినా దానిమ్మ రసం మన శరీరంలోని వివిధ రకాల జీవ, నేంద్రియ పక్రియలను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంది. శాస్త్రీయ అధ్యయనాల ప్రకారం, దానిమ్మలో ఉండే వివిధ పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల దీనిని ఔషధ పండుగా చేస్తాయి. లెక్కలేనన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. దానిమ్మ ఒక సూపర్ ఫుడ్ కంటే తక్కువ కాదు. జ్యూసిగా ఉండి ఎర్రటి విశ్వాసంతో నిండిన ఈ పండు యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాల నిధి. అందువల్ల, ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ, ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ రసం తాగడం ప్రారంభిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు జరుగుతుందో కు తెలుసా? అవును, ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల శరీరం పోషకాలను వేగంగా గ్రహించి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాస్ దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఉత్తేజితమవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రేగులు శుభ్రమై, టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్లి లివర్ పనితీరు మెరుగుపడుతుందంటున్నారు. ఇందులో విటమిన్ ఎ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండి, ఇన్ఫ్లెక్షన్లు తట్టుకునే శక్తిని పెంచి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ (బిఎల్) తగ్గుతుంది. గుండెపోటు, స్టోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దానిమ్మలో విటమిన్ సి, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి.



ఇది ఇన్ఫ్లెక్షన్ పోరాటానికి సహాయపడుతుంది. దానిమ్మలో ఉండే మంచి ఫైబర్ కంటిలో జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. వేసవి కాలం వచ్చినందుకే చాలా, భానుడి భగభగలకు శరీరం విలవిలలాడుతుంది. కేవలం చల్లని నీళ్లు తాగడం లేదా వీసీ గదుల్లో ఉండటం వల్ల మాత్రమే శరీరానికి ఉపశమనం లభించదు. ఎండలు పెరిగి కొద్ది మన శరీరానికి నీటి అవసరం కూడా పెరుగుతుంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన కొన్ని రకాల పండ్లు మనల్ని కేవలం చల్లబరచడమే కాకుండా, శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి. పువ్వుకాయ: వేసవి అంటేనే పువ్వుకాయ! ఇందులో 90 శాతం కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. దాహాన్ని తీర్చడంతో పాటు విటమిన్ ఎ, సి, లైకోపీన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి, చర్మ రక్షణకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముక్కులుగా కోసుకుని లేదా పుడినాతో కలిపి జ్యూస్ లా తీసుకుంటే చాలా బాగుంటుంది. కర్బూజా: దీనిని

వేసవిలో శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురికావడా ఉండాలంటే ప్రకృతి నిర్మితమైన పండ్లను మించిన ఆహారం లేదు. ఇవి మనకు తక్షణ శక్తిని ఇవ్వడమే కాకుండా, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

## సమ్మర్ లో బాడిని కూల్ గా ఉంచే పండ్లు!

వచ్చినందుకే చాలా, భానుడి భగభగలకు శరీరం విలవిలలాడుతుంది. కేవలం చల్లని నీళ్లు తాగడం లేదా వీసీ గదుల్లో ఉండటం వల్ల మాత్రమే శరీరానికి ఉపశమనం లభించదు. ఎండలు పెరిగి కొద్ది మన శరీరానికి నీటి అవసరం కూడా పెరుగుతుంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన కొన్ని రకాల పండ్లు మనల్ని కేవలం చల్లబరచడమే కాకుండా, శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి. పువ్వుకాయ: వేసవి అంటేనే పువ్వుకాయ! ఇందులో 90 శాతం కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. దాహాన్ని తీర్చడంతో పాటు విటమిన్ ఎ, సి, లైకోపీన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి, చర్మ రక్షణకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముక్కులుగా కోసుకుని లేదా పుడినాతో కలిపి జ్యూస్ లా తీసుకుంటే చాలా బాగుంటుంది. కర్బూజా: దీనిని



కాటాల్లో అనే కూడా పిలుస్తారు. ఇందులో నీటి శాతంతో పాటు ఎలక్ట్రోలైట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఎండలో మన శక్తి తగ్గుకుండా చూస్తాయి. పొటాషియం, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉండే ఈ పండ్లను స్నాతిలలో కూడా వాడుకోవచ్చు. మామిడి పండు: పండ్లలో రాజు అయిన మామిడి పండు కేవలం రుచికే కాదు, హైడ్రేషన్ కోసం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. మిర్చి: మిర్చి కంటే కూడా పండ్లను పండ్లుగా తీసుకుంటే ఇది చాలా రిఫ్రెషింగ్ గా ఉంటుంది. బోప్పాయి: అనాస పండు: హైసాబిల్లో నీటి శాతంతో పాటు 'బ్రోమెలైన్' అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది మంటును తగ్గించడానికి, జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మద్యాహ్నం స్నాక్స్ లా తీసుకుంటే ఇది చాలా రిఫ్రెషింగ్ గా ఉంటుంది. బోప్పాయి: బోప్పాయిలో నీరు, విటమిన్ డి, సి, ఈ సముద్రిగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే 'పాప్వెన్' అనే ఎంజైమ్ వేసవిలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో దీనిని తీసుకోవడం ఉత్తమం. స్నాక్స్ లా: వీటిలో నీటి శాతం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ఇవి ఎంతగానో దోహదపడతాయి. వీటిని పెరుగు లేదా నెలకల్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. నారింజ: నారింజ పండ్ల మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, పొటాషియంను అందిస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని నీటి నిల్వలను సమతుల్యం చేస్తాయి. రసం తీయడం కంటే తొలిన రూపంగా శరీరానికి అందుతుంది. వేసవిని ఆరోగ్యంగా ఎదుర్కోవాలంటే కేవలం కృత్రిమ పానీయాల ర ఆధారపడకుండా, ఇలాంటి ప్రకృతి నిర్మితమైన పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి. ఇవి మిమ్మల్ని రోపి నుంచి చల్లబరిచి, ఉత్సాహంగా ఉంచుతాయి.

## ఒంటికి చలువ చేసే పచ్చి ఉల్లి తింటున్నారా?



ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో ఆహార అలవాట్లు మార్పుకోవడం తప్పనిసరి. ఈ కాలంలో ఆహారం మార్పుకోవడంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా ఉల్లిపాయలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వాటిలో పెద్ద మొత్తంలో కొలెజెస్ కూడా ఉంటుంది. ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కణాల నిర్మాణం, అణు అభివృద్ధిలో పోలేట్ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో పచ్చి ఉల్లిపాయలను చేర్చుకోవడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయలోని క్లస్ట్రిన్ అనే పదార్థం, వేడివల్ల వచ్చే బొబ్బలా దద్దురకి కారణమైన హిస్టమైన్ అనే పదార్థానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అందుకే వేసవిలో పచ్చి ఉల్లిపాయని తినడం మేలని దీనివల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని అంటారు.

## చప్పట్లు కొడితే గుండె జబ్బులు రావా?



కుండా ఊపిరితిత్తులకు ఆక్సిజెన్ సరఫరా పెరగడం వల్ల ఉబ్బనం, దీర్ఘకాలిక దగ్గు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మెదడులోని హ్యాపీ హోర్మోన్లను ఉత్తేజపరిచే శక్తి చప్పట్లకు ఉంది. ఇది ఆండోళన, ఒత్తిడిని తగ్గించి మనసుకు ప్రశాంతత ను ఇస్తుంది. మానసిక ఉద్ఘాటం కోసం ఉదయాన్నే ఈ డెరెస్సి చేయడం ఎంతో మేలు.

## 40 ఏళ్లు దాటిన మహిళల్లో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా?

మహిళల ఆరోగ్యం విషయంలో 40 ఏళ్లు అనేది ఒక కీలకమైన మలుపు. ఈ సమయంలో శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు అందకపోతే అది రక్తహీనతకు దారి తీస్తుంది. రయన్ ఫెర్నాండో ప్రకారం, ఐరన్, ఫోలేట్, విటమిన్ బి12 అనేవి ఒక జట్టుగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఏ ఒక్కటి తగినా మిగిలినవి సరిగ్గా పనిచేయవు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలో అనేక మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి.



ముఖ్యంగా 40 ఏళ్ల దాటిన మహిళల్లో తరచుగా నీరసం, ఎముకల నొప్పులు, అకస్మాత్తుగా లేచి నిద్రబడినప్పుడు కళ్లు తిరగడం లేదా కళ్ల ముందు నల్లటి చుక్కలు కనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. చాలామంది వీటిని కేవలం అలసటగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ, ఇవి శరీరంలో పోషకాల లోపానికి సంతకాలు కావచ్చని ప్రముఖ ఒలింపిక్ స్పోర్ట్స్ స్కూల్ డైరెక్టర్ రయన్ ఫెర్నాండో హెచ్చరిస్తున్నారు. అనుభవ శ్రమ వంటి తారలకు డైట్ ప్లాన్ రూపొందించిన కెర్నాండో, 40 దాటిన మహిళలకు అవసరమైన కీలక పోషకాల గురించి ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుపుతున్నారు. ఐరన్ - శరీరంలోని ఎర్ర రక్త కణాలు ఆక్సిజెన్ ను అన్ని భాగాలకు చేరేయడానికి ఐరన్ చాలా అవసరం. ఐరన్ లోపాన్ని రక్త హీనత వల్ల దీని విపరీతమైన నీరసం, బలహీనత కలుగుతాయి. రోజుకు 18 మి.గ్రా ఐరన్ తీసుకోవాలి. బెన్జిలికార్, గుమ్మడు డై ఫ్రూట్స్, అల్పాల్ట్స్ ద్వారా దీనిని పొందవచ్చు. ఫోలేట్ - ఫోలేట్ లేకపోతే శరీరం ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాలను తయారు చేయలేదు, ఐరన్ ను సరిగ్గా గ్రహించలేదు. రోజుకు 400 మి.గ్రా ఫోలేట్ అవసరం. ఒక బీల్ రూట్, ఒక నారింజ పండు లేదా ఒక కప్పు ఉడికించిన బ్రోకలీని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా ఈ లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు. విటమిన్ బి12 - మెదడు, నరాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో, అలాగే డివైవ తయారీలో బి12 కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఫోలేట్ సరిగ్గా ఉపయోగపడటానికి సహాయపడుతుంది. బి12 లోపాన్ని గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ మరియు ఎముకల బలహీనత వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రోజుకు 2.6 మైక్రో గ్రాములు. పాలు, చేపలు లేదా ఫోర్టిఫైడ్ ఆహార పదార్థాల ద్వారా బి12 లభిస్తుంది. ఫోలేట్, విటమిన్ బి12 రెండూ ఒకేచోట లభించే అద్భుతమైన ఆహారం గుడ్లు. రోజుకు కేవలం రెండు గుడ్లు తినడం వల్ల ఈ పోషకాల లోపాన్ని సమభంగా భరించేయవచ్చని స్కూల్ డైరెక్టర్ సూచిస్తున్నారు. వయసుతోపాటు వచ్చే శారీరక మార్పులను గమనిస్తూ, తగిన ఆహారపు అలవాట్లను మార్పుకోవడం చాలా ముఖ్యం.



### ధరలను పెంచిన ఆడి ఇండియా

ప్రముఖ లగ్జరీ కార్ల తయారీ సంస్థ ఆడి ఇండియా తన కార్ల ధరలను పెంచుతున్నట్లు గురువారం ప్రకటించింది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 1 నుంచి అన్ని కార్ల ధరలను 2 శాతం వరకు పెంచనున్నట్లు తెలిపింది. వాహనాల తయారీలో కీలకమైన ఇన్ఫ్లోట్ ఖర్చులు పెరగడం, కరెన్సీ హెచ్చుతగ్గుల ప్రభావాన్ని పాక్షికంగానైనా భరి చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కంపెనీ వివరణ ఇచ్చింది. ధరల పెంపు విధానం కారు మోడల్, వేరియంట్‌ను వేర్వేరుగా ఉంటుందని, కార్ల ఎక్స్-షోరూమ్ ధరలపై ఈ పెంపు అమలువుతుందని ఆడి ఇండియా డైరెక్టర్ ఐర్విన్ సింగ్ దిల్లో స్పష్టం చేశారు.



## 3.21 శాతానికి పెరిగిన రిల్ డ్రవ్స్ లాభం

దేశ రిల్ డ్రవ్స్ లాభం స్వల్పంగా పెరిగింది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి నెలకు సంబంధించి వినయోగదారుల ధరల ఆధారిత రిల్ డ్రవ్స్ లాభం(సీపీఐ) 3.21 శాతానికి చేరుకుంది.దీనికి ప్రధానంగా అంతర్జాతీయంగా వాణిజ్య, భౌగోళిక రాజకీయ పరిణామాల ప్రభావంతో పాటు కీలక ఆహారపదార్థాలు, దుస్తులు, వినయోగ వస్తువుల ధరలు పెరగడమే కారణం. ఈ మేరకు కేంద్ర గణాంక కార్యాలయం(ఎన్ఎస్ఓ) గురువారం డిటాను విడుదల చేసింది. కొత్త 2024 జేసీ ఇయర్ సీసీసీ ప్రకారం.. జనవరిలో 2.75 శాతంగా సమాధైన రిల్



డ్రవ్స్ లాభం, గత నెలలో 47 జేసీసీ పాయింట్లు పెరిగింది. అయితే, ఇప్పటికీ సీపీఐ డ్రవ్స్ లాభం భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆర్బీఐ) 4 శాతం లక్ష్యం కంటే తక్కువగానే ఉంది. ఎన్ఎస్ఓ డిటా ప్రకారం, ముఖ్యంగా రిల్ డ్రవ్స్ లాభం పెరిగేందుకు ఆహార పదార్థాల, బంగారం, వెండి లాంటి విలువైన లోహాల ధరలు పెరగడం, ఇదే సమయంలో మధ్య ప్రాచ్యంలో భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్దిగ్ధతల కారణంగా ముడి పనులు ధరలు పుంజుకోవడం వంటి అంశాలు ప్రభావితం చేశాయి. ఫిబ్రవరిలో కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాల ధరలు పెరగడంతో ఆహార డ్రవ్స్ లాభం 3.75 శాతానికి చేరింది. గ్రాణ ప్రాంతాలలో ధోళిన్ సగర్లో ధరల ఒత్తిళ్లు కొంచెం ఎక్కువగా ఉండటంతో పట్టణ డ్రవ్స్ లాభం 3.32 శాతంగా, గ్రాణ డ్రవ్స్ లాభం 3.07 శాతంగా సమాధైనది.

## రూ.49,999 కే టీవీఎస్ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్



ఆర్బీఓ ప్రధానంగా రెండు వేరియంట్లలో అందుబాటులో ఉంది. ఆర్బీఓర్ వీ1 మోడల్ 1.8 \*చిచ్చ బ్యాటరీతో వస్తుంది. ఇది ఒకసారి ఛార్జ్ చేస్తే 86 కిలోమీటర్ల (ఎఅల) రేంజ్ ఇస్తుంది. ఇక షీమీయం మోడల్ అయిన ఆర్బీఓర్ వీ2 ధరను కంపెనీ 99,900 గా నిర్ణయించింది. ఇందులో అమర్చిన 3.1 \*చిచ్చ భారీ బ్యాటరీ ద్వారా ఏకంగా 158 కిలోమీటర్ల మేర ప్రయాణించవచ్చు. ఈ రెండు స్కూటర్లలోనూ 34 లీటర్ల విశాలమైన 'అండర్ సీట్ స్టోరేజ్' ఉంది, ఇది రెండు హెల్మెట్లు పెట్టుకో

టీవీఎస్ మోటార్ కంపెనీ తన సరికొత్త ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ టీవీఎస్ ఆర్బీఓర్ ద్వారా భారత ఈపీ మార్కెట్లో సరికొత్త విప్లవానికి తెరలేపింది. మెట్రో ధరల భారం పెరుగుతున్న తరుణంలో, సామాన్యుడికి అందుబాటులో ఉండేలా బ్యాటరీ-యాజ్ -ఎ-సర్వీస్ అనే వినియోగదారుల సబ్స్క్రిప్షన్ మోడల్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. దీనివల్ల వినయోగదారులు స్కూటర్ కొనేటప్పుడు బ్యాటరీ ధరను చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. ఫలితంగా, టీవీఎస్ ఆర్బీఓర్ వీ1 జేసీ వేరియంట్‌ను కేవలం ₹49,999 (ఎక్స్‌షోరూమ్, డీలీ) ప్రారంభ ధరకే సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ రు బ్యాటరీని కూడా కొనుగోలు చేయాలనుకుంటే, ఈ స్కూటర్ ధర ₹84,500 గా ఉంటుంది. ఈ స్క్రీమ్ కింద బ్యాటరీ కోసం నెలకు కేవలం రూ. 862 నుండి ప్రారంభమయ్యే అద్దె ప్లాన్లను కంపెనీ ఆఫర్ చేస్తోంది. దీనివల్ల స్కూటర్ కొనుగోలు చేసేటప్పుడు అయ్యే ప్రారంభ పెట్టుబడి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. సాంకేతిక వివరాలాికి వెళితే, టీవీఎస్

పదానికి వీలుగా డిజైన్ చేయబడింది. అదనంగా, ఈ స్కూటర్లకు 5 ఏళ్లు లేదా 70,000 కిలోమీటర్ల వరకు బ్యాటరీ వారంటీని కంపెనీ అందిస్తోంది. వినయోగదారులకు బ్యాటరీ ఛార్జింగ్ లైఫ్, అలాగే నిర్వహణపై పూర్తి భరోసాను ఇస్తుంది. ఈ స్కూటర్ కేవలం బ్లడ్లైట్ ధరకే పరిమితం కాకుండా, అత్యున్నత సాంకేతిక ఫీచర్లతో నిండి ఉంది. ఇందులో 5.5 అంగుళాల ఎల్సీడీ క్లస్టర్ ఉంది. ఇది స్మార్ట్‌కెనెక్ట్ యాప్ ద్వారా బ్లూటూత్ కనెక్టివిటీని అందిస్తుంది. దీని ద్వారా కాలి, ఎస్సెమెస్ అలర్లు, టర్న్ బై టర్న్ నావిగేషన్ వంటి సదుపాయాలను రైడర్ పొందవచ్చు. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా, టీవీఎస్ ఇందులో వాల్చుప్ ద్వారా పెరింటే కంట్రోల్ అనే ప్రత్యేక ఫీచర్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. దీని ద్వారా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు స్కూటర్ నడిపేటప్పుడు వారి ప్రయాణాన్ని పర్యవేక్షించవచ్చు. హిల్ హోల్డ్ అసిస్ట్, క్రూయిజ్ కంట్రోల్, రివర్స్ హార్క్ అసిస్ట్ వంటి ఫీచర్లు సగర్ క్రాఫ్టిక్ ప్రయాణాన్ని మరింత సులభతరం చేస్తాయి.

### ఆగని స్టాక్ మార్కెట్ల నష్టాలు



భారతదేశంలో అత్యంతగా అభిమానించే, విశ్వసనీయ ఫ్యాషన్ రిటైలర్ అయిన పాంటలూన్స్ తాజాగా సబ్, ఫ్యాషన్ ఐకాన్ సమంతా రాట్ ప్రభు స్థాపించిన సమకాలీన ఫ్యాషన్ రేబల్ ట్రూలీ SMA ఆవిష్కరణను ప్రకటించింది. పాంటలూన్స్‌లో ట్రూలీ SMA ఈ మొదటి ఆవిష్కరణ కార్డు క్రమం అనేది పాంటలూన్స్ ప్రచారకర్తగా సబ్తో ఈ బ్రాండ్ కొనసాగుతున్న అనుబంధాన్ని కూడా నిర్వహించి, భాగస్వామ్యాన్ని మరింత లోతుగా మిలితం చేస్తుంది. ఆధునిక భారతదేశ మారుతున్న శైలిని ప్రతిబింబించే ఆలోచనాత్మకంగా కూర్చేడిన రేబల్స్ ను కళ్లు మర్చుకు అందించే పాంటలూన్స్ నిబద్ధతను ఈ బ్రాండ్ ప్రవేశం మరింత బలపరుస్తుంది. ఆదిత్య బిర్లా ఫ్యాషన్ అండ్ రిటైల్ లిమిటెడ్ నుండి వచ్చిన పాంటలూన్స్ అనేది యువతకు సచ్చే ఉల్లాసభరితమైన, సరికొత్త ఫ్యాషన్ గమ్యస్థానం.నేటి మహిళలు తన వార్డ్రోబ్ నుండి ఏమీ కొరుకుంటున్నారో స్పష్టంగా ఆర్గం చేసుకుని, పాంటలూన్స్ తన ఫ్యాషన్ పోర్ట్‌ఫోలియోను ఆకాంక్ష మరియూ ప్రాప్యతను సమతుల్యం చేసే బ్రాండ్‌లలో విస్తరిస్తూనే ఉంది. నిజంగా SMA ఈ ప్రయాణానికి ఒక సహజమైన జోడింపు, ఇది విశ్వాసం, సౌకర్యం, వ్యక్తిగత శైలి, స్వీయ-వ్యక్తికరణ, సులభమైన డ్రెస్సింగ్ గురించిన సంభాషణలతో పాంటలూన్స్ స్టోర్ ప్రాణం పోసుకుంది.ఈ ఆవిష్కరణ గురించి పాంటలూన్స్ మరియు OWN! టీవీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ సంగీత తన్నాని మాట్లాడు తూ, "పాంటలూన్స్, మా కస్టమర్లతో మమేకమయ్యే ఫ్యాషన్ ను తీసుకురావడంపై మా దృష్టి ఉంది. నిజంగా SMA ఒక సులభ శైలికి ఆధునిక సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉంది. ఇది మా దార్శనికతకు అందంగా సరిపో

## సమంత ఫ్యాషన్ బ్రాండ్ 'ట్రూలీ SMA' పాంటలూన్స్ లోకి..

భారతదేశంలో అత్యంతగా అభిమానించే, విశ్వసనీయ ఫ్యాషన్ రిటైలర్ అయిన పాంటలూన్స్ తాజాగా సబ్, ఫ్యాషన్ ఐకాన్ సమంతా రాట్ ప్రభు స్థాపించిన సమకాలీన ఫ్యాషన్ రేబల్ ట్రూలీ SMA ఆవిష్కరణను ప్రకటించింది. పాంటలూన్స్‌లో ట్రూలీ SMA ఈ మొదటి ఆవిష్కరణ కార్డు క్రమం అనేది పాంటలూన్స్ ప్రచారకర్తగా సబ్తో ఈ బ్రాండ్ కొనసాగుతున్న అనుబంధాన్ని కూడా నిర్వహించి, భాగస్వామ్యాన్ని మరింత లోతుగా మిలితం చేస్తుంది. ఆధునిక భారతదేశ మారుతున్న శైలిని ప్రతిబింబించే ఆలోచనాత్మకంగా కూర్చేడిన రేబల్స్ ను కళ్లు మర్చుకు అందించే పాంటలూన్స్ నిబద్ధతను ఈ బ్రాండ్ ప్రవేశం మరింత బలపరుస్తుంది. ఆదిత్య బిర్లా ఫ్యాషన్ అండ్ రిటైల్ లిమిటెడ్ నుండి వచ్చిన పాంటలూన్స్ అనేది యువతకు సచ్చే ఉల్లాసభరితమైన, సరికొత్త ఫ్యాషన్ గమ్యస్థానం.నేటి మహిళలు తన వార్డ్రోబ్ నుండి ఏమీ కొరుకుంటున్నారో స్పష్టంగా ఆర్గం చేసుకుని, పాంటలూన్స్ తన ఫ్యాషన్ పోర్ట్‌ఫోలియోను ఆకాంక్ష మరియూ ప్రాప్యతను సమతుల్యం చేసే బ్రాండ్‌లలో విస్తరిస్తూనే ఉంది. నిజంగా SMA ఈ ప్రయాణానికి ఒక సహజమైన జోడింపు, ఇది విశ్వాసం, సౌకర్యం, వ్యక్తిగత శైలి, స్వీయ-వ్యక్తికరణ, సులభమైన డ్రెస్సింగ్ గురించిన సంభాషణలతో పాంటలూన్స్ స్టోర్ ప్రాణం పోసుకుంది.ఈ ఆవిష్కరణ గురించి పాంటలూన్స్ మరియు OWN! టీవీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ సంగీత తన్నాని మాట్లాడు తూ, "పాంటలూన్స్, మా కస్టమర్లతో మమేకమయ్యే ఫ్యాషన్ ను తీసుకురావడంపై మా దృష్టి ఉంది. నిజంగా SMA ఒక సులభ శైలికి ఆధునిక సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉంది. ఇది మా దార్శనికతకు అందంగా సరిపో



జెఐహేమలు ఈ కార్యక్రమానికి భారీగా హాజరయ్యారు. హై-ఎనర్జీ రిటైల్ సెట్టింగ్‌లో ఆతి ఘులు ట్రూలీ SMAని దగ్గరగా అనుభూతి చెందడంతో, వ్యక్తిగత శైలి, స్వీయ-వ్యక్తికరణ, సులభమైన డ్రెస్సింగ్ గురించిన సంభాషణలతో పాంటలూన్స్ స్టోర్ ప్రాణం పోసుకుంది.ఈ ఆవిష్కరణ గురించి పాంటలూన్స్ మరియు OWN! టీవీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ సంగీత తన్నాని మాట్లాడు తూ, "పాంటలూన్స్, మా కస్టమర్లతో మమేకమయ్యే ఫ్యాషన్ ను తీసుకురావడంపై మా దృష్టి ఉంది. నిజంగా SMA ఒక సులభ శైలికి ఆధునిక సున్నితత్వాన్ని కలిగి ఉంది. ఇది మా దార్శనికతకు అందంగా సరిపో

తుంది. ఎంపిక చేసిన స్టోర్‌లలో బ్రాండ్‌ను పరిచయం చేయడానికి, హైదరాబాద్‌లో ప్రత్యేక ఆవిష్కరణ తో ఈ మైలురాయిని వేడుకు చేసుకోవడానికి మేం సంకోపిస్తున్నాం. ఇది సమంతతో మా కొనసాగుతున్న అనుబంధంలో ఒక శ్రేణికరమైన కొత్త అధ్యాయాన్ని కూడా సూచిస్తుంది" అని అన్నారు. సమంత రాట్ ప్రభు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, "నిజంగా SMA నాకు చాలా ముఖ్యమైనది. నేను ప్రామాణికమైన, సాధికారత కలిగివే దుస్తులను సృష్టించాలనుకున్నాను - అవి రోజువారీ జీవితంలో మికో కదిలి భాగాలు. పాంటలూన్స్‌లో ట్రూలీ SMAని ప్రారంభించడం చాలా భాగం ఏందుకంటే ఇది బ్రాండ్‌తో నా అనుబంధాన్ని ముందుకు తీసుకువెళ్తుంది. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళలకు ట్రూలీ SMA కలెక్షన్‌ను అందించడానికి ఇది మాకు వీలు కల్పిస్తుంది. హైదరాబాద్ ఈ ప్రయాణంలో ప్రారంభ పరుసరో ఉండటం నిజంగా ప్రత్యేకమైనదిగా అనిపిస్తుంది" అని అన్నారు. సమంతా వ్యక్తిగత ప్రామాణికత, బుద్ధిపూర్వక జీవన తాత్వికత నుండి పుట్టిన ట్రూలీ SMA సరళంగా, సులభంగా, బహుమూఖంగా ఉండేలా రూపొందించబడింది. తొలి కలెక్షన్‌లో బహుముఖ కో-ఆర్డ్స్, టాప్స్, డ్రెస్సులు, సెవరేట్‌లతో సహా రోజువారీ వార్డ్రోబ్ అవసరాల శ్రేణి ఉంది. ఇది సౌకర్యం, రిపేటిబ్లిక్, సులభ శైలి కోసం రూపొందించబడ్డాయి - నిజ జీవితంలో సజావుగా కదిలే భాగాలు.పాంటలూన్స్‌లో ప్రారంభించడం ద్వారా, ట్రూలీ SMA ఇప్పుడు ప్రధాన భారతీయ మెట్రోలో తక్షణ ఉనికిని పొందింది.

# క్రీడలు

## హైజంప్ లో క్లీన్ స్వీప్ 16 స్వర్ణ పతకాలతో టాప్ లో భారత్



ప్రపంచ పారా అథ్లెటిక్స్ గ్రాండ్ ఫీల్డ్ భారత అథ్లెట్ల సత్కాచాటుతున్నారు. తొలిరోజు భారతీయ రెండు స్వర్ణపతకాలతో సహా ట్రాక్ అండ్ ఫీల్డ్లో ఫైనల్ కు చేరి పతకాలు ఖాయం చేశారు. తొలిరోజు పోటీల్లో భాగంగా గురువారం జరిగిన హైజంప్ లో భారత పారా అథ్లెట్లు పతకాలన్నీ సాధించి క్లీన్ స్వీప్ చేశారు. పురుషుల హైజంప్ టీ-42లో సైలెస్ట్ (1.84.) స్వర్ణ పతకం కైవసం చేసుకోగా.. రామ్ సింగ్ భార (1.65.), లోకేశ్ మాతా (1.60.) ఇతర కాంస్య పతకాలను సాధించారు. హైజంప్ టీ-44 విభాగంలో ప్రదీప్ కుమార్ స్వర్ణ పతకంతో సత్కాచాటాడు. 1.96. జులె చేసి అగ్రస్థానంలో నిలిచి బంగారు పతకాన్ని కైవసం చేసుకున్నా.. ఉన్ని రేణు (1.86.), బంటి (1.83.) రజత, కాంస్య పతకాలను కైవసం చేసుకున్నారు. ఇక మహిళల 100. టీ-35/టీ-37 విభాగంలో ఫ్రీతిపాల్ బంగారు పతకాన్ని కైవసం చేసుకున్నారు. ఆమె 14.46సెకన్లలో గమ్యానికి చేరి ప్రథమస్థానంలో నిలువగా.. రష్యాకు చెందిన మార్గెరిటా 16.25 సెకన్లపై రెండో స్థానంతో రజత పతకం, కరీనా మధుల్యూరూ 17.38సెకన్లలో గమ్యానికి చేరి మూడో స్థానంతో కాంస్య పతకాన్ని సాధించారు. పురుషుల డిస్క్స్ ట్రో లోనూ భారత్ క్లీన్ స్వీప్ చేసింది. ఈ విభాగంలో మూడు పతకాలూ భారత అథ్లెట్లకే దక్కాయి. ఎఫ్-11/ఎఫ్-12 విభాగంలో

బలింపిక్స్ ఛాంపియన్ సుమిత్ర అంటిల్ స్వర్ణ శతకంతో మెరిసాడు. గురువారం జరిగిన ఫైనల్లో సుమిత్ర 69.25. వీసీరి అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు. ఇక పుష్పేంద్ర సింగ్ (56.91.), పూసమ్మ టీ20 ప్రపంచ కప్ 2026 టీల్ సాధించిన భారత జట్టులో పరుణ్ చక్రవర్తి ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. మిస్టరీ స్క్వెర్స్ గా భారత జట్టుకు సెలెక్ట్ అయిన పరుణ్ చక్రవర్తి, టీ20 ప్రపంచ కప్ లో అద్భుతంగా రాణించాడు. ఇండియాకు వరల్డ్ కప్ తేవడంలో తన పంతు కృషి చేశాడు. ఇక టీల్ గెలిచిన తర్వాత తన సొంతకూ చెన్నైకి వెళ్లిపోయాడు పరుణ్ చక్రవర్తి. ఈ సందర్భంగా ఓ కిరాణా కొట్టులో కూర్చోని అందరికీ పాక్ ఇచ్చాడు. బీదర్ లో పట్టి పొగిన పరుణ్ చక్రవర్తి, చెన్నైలో సెటిల్ అయ్యాడు. పరుణ్ చక్రవర్తిని మిడల్ క్లాస్ ప్యామెట్, ఆర్బీఓక్ చదివిన పరుణ్ చక్రవర్తి ఆ తర్వాత క్రికెట్ వైపు అడుగులు వేశాడు. ఈ తరుణంలోనే ఐపిఎల్ టోర్నమెంట్ లో రాణించి.. భారత జట్టులోకి ప్రవేశించాడు. అందరూ స్పెన్సర్ల కంటే

రామ్ (49.48.) రజత, కాంస్య పతకాలను సాధించారు. దీంతో ఈ విభాగం లోనూ భారత్ క్లీన్ స్వీప్ చేసింది.

పరుణ్ చక్రవర్తి చాలా భిన్నం. అతని బోలింగ్ ఆర్గం చేసుకోవాలంటే, సాధన చేయాల్సిందే. అతనికి సమయిత అవకాశం వస్తుంది. కుల్చీన్ యాదవ్ లాంటి ప్లేయర్స్ ను పక్కకు పెట్టి మరి, పరుణ్ చక్రవర్తికి అవకాశాలు ఇస్తున్నారు. అయితే మొన్న వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తర్వాత ప్రస్తుతం తన సొంతకూలోనే ఉంటున్నాడు పరుణ్. ఈ సందర్భంగా ఓ కిరాణా కొట్టులో దర్శనమిచ్చాడు. దీంతో వరల్డ్ కప్ హీరో కిరాణా కొట్టు నడిపిస్తున్నాడని సోషల్ మీడియాలో హాస్యాలు పెడుతున్నారు. అయితే పరుణ్ చక్రవర్తికి సంబంధించిన సన్నిహితులదే వచాకాం. చిన్నప్పటి నుంచి అక్కడే తిరిగేవాడు పరుణ్ చక్రవర్తి. అయితే సక్సెస్ అయి ఉన్నత స్థాయికి వెళ్లిన తర్వాత కూడా తన మూలాలను మర్చిపోకుండా సింప్లిసిటీని ప్రదర్శించాడు. ఎప్పటిలాగేనూ, ఓ కిరాణా షాప్ లో కూర్చుని అతడట్టుకున్నాడు.

## కిరాణి షాపు నడిపిస్తానన్న వరల్డ్ కప్ హీరో!



### యువరానింగ్ లో మరో భారత క్రికెటర్

లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ కెప్టెన్ రిషభ్ పంత్ వచ్చే ఐపీఎల్ సీజన్ లో అద్భుతంగా రాణించే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నాడు. ఇందులో భాగంగానే గంటల తరబడి ప్రాక్టీస్ కూడా చేస్తున్నాడు. ముఖ్యంగా



యువరాజ్ సింగ్ అదర్బర్లో రిషభ్ పంత్ ప్రాక్టీస్ చేయడం మొదలుపెట్టాడు. ఇప్పటికీ నాలుగు రోజుల పాటు ముంబైలో బ్యాటింగ్ సెషన్లు జరిగాయి. గతంలో అభిషేక్ శర్మ, భారత వన్డే కెప్టెన్ గిల్ లాంటి ప్లేయర్లకు యువరాజ్ శిక్షణ అందించిన సంగతి తెలిసిందే. యువరాజ్ అదర్బర్లో శిక్షణ పొందిన ఈ ఇద్దరు ప్లేయర్లు, ఇప్పుడు భారత జట్టును ఏలుతున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం రిషభ్ పంత్ దారుణమైన ఫామ్ లో ఉన్నాడు. ఇలాంటి నేపథ్యంలో యువరాజ్ సింగ్ (జబీలీజీటిజ్ శిక్షణ ఇచ్చు) అదర్బర్లోని సింగ్ తీసుకుంటున్నాడు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు వైరల్ గా మారాయి. అయితే ఇది చూసిన క్రికెట్ అభిమానులు రియోక్ అవుతున్నారు. ఇకపై రిషభ్ పంత్ 2.0 వెర్షన్ చూడబోతున్నామని వెల్లడిస్తున్నారు. యువరాజ్ సింగ్ అదర్బర్లో రిషభ్ పంత్ కచ్చితంగా రాటు తేలుతాడని అంటున్నారు. ఈ శిక్షణ ప్రభలింప ఐపీఎల్ 2026లో స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని పేర్కొంటున్నారు. మరి యువరాజ్ సింగ్ అదర్బర్లోని సింగ్ తీసుకుంటున్న రిషభ్ పంత్... మరో అభిషేక్ శర్మ లాగా ఆడతాడా? లేక ఎప్పటిలాగా విఫలమవుతాడా అనేది చూడాలి.

### సన్రైజర్స్ 'జట్టులోకి పాక్ స్పిన్నర్ అబ్రార్..

ఇంగ్లాండ్ లో గురువారం జరిగిన 'ది హింద్' లీగ్ వేలంలో పాక్ స్పిన్నర్ అబ్రార్ అహ్మద్ ను ఐపీఎల్ ప్రాంబైజ్ నన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ కు చెందిన నన్రైజర్స్ లీడ్స్ కొనుగోలు చేయడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. అబ్రార్ అహ్మద్ ను నన్రైజర్స్ లీడ్స్ రూ. 2.34 కోట్లకు జట్టులోకి తీసుకుంది. మరో ప్రాంబైజ్ ట్రైబల్ రాకెట్స్ లో పోటీపడి మరి అతన్ని దక్షిణంపంపింది. వేలంలో కావా మారన్ కూడా పాల్గొంది. 2009 లో ఐపీఎల్ నుంచి పాక్ క్రికెటర్లను నిషేధించి విధించినప్పటి నుంచి ఓ పాక్ క్రికెటర్తో భారత్ కు చెందిన ప్రాంబైజ్ ఒప్పందం చేసుకోవడం ఇదే తొలిసారి. అబ్రార్ ను 'సన్రైజర్స్' కొనుగోలు చేయడంపై భారత అభిమానులు మండిపడుతున్నారు. ఆవరో



పాక్ స్పిన్నర్ పాల్గొన్నారు. మరో స్పిన్నర్ ఉస్మాన్ తారీఖ్ ను బరింగ్ హామ్ సొంతం చేసుకుంది. హరీన్ రహ్మాన్, షారాఫ్ ఖాన్, సైమి అయూబ్ లపై ఏ ప్రాంబైజ్ ఆక్రమి హుంపించలేదు.

### ఒక ఇంటివాడు కాబోతున్న కుల్చీప్ యాదవ్



టీమండియా స్పిన్నర్ కుల్చీప్ యాదవ్ తన చిన్ననాటి స్నేహితురాలు వంశికతో కలిసి ఓ ఇంటివాడు కాబోతున్నాడు. ఉత్తరాఖండ్ లోని ప్రముఖ పర్యాటక కేంద్రం మున్సిరీ వేదికగా రేపు వీరి వివాహ వేడుక అంగరంగ వైభవంగా జరగనుంది. ఈ హై-ప్రాఫైల్ వివాహం కోసం మున్సిరీలోని చారిత్రక సావోయ్ హోటల్ లో ఏర్పాటు మనంగా జరుగుతున్నాయి. పెళ్లి కోసం హోటల్ ను మొత్తం ఖాళీ చేశారు. ఈ హోటల్ లోని 80 గదులతో పాటు సమంతోన ఇతర లగ్జరీ హోటళ్లతో కూడా గదులను రిజర్వ్ చేశారు. అతిథులు, కుటుంబ సభ్యులు, భద్రతా సిబ్బంది కోసం ఈ భారీ ఏర్పాటు చేసినట్లు హోటల్ యాజమాన్యం వెల్లడించింది. రెండు మూడు రోజుల పాటు ఈ హోటల్ ఇతరులకు అందుబాటులో ఉండదని స్పష్టం చేసింది. ఈ వేడుకకు టీమండియా ఆటగాళ్లు పాల్గొంటే, రోజువారీ శర్మ, జస్మీట్ బుభూ సహా పలువురు ప్రముఖులు హాజరకానున్నారని తెలుస్తోంది.



వుడయం

సినిమా

MOVIE TIME!

## నెట్ఫ్లిక్స్ ఐలైన్ ను లాంచ్ చేసిన సీఎం

హైదరాబాద్ లోని నెట్ఫ్లిక్స్ కు చెందిన ఐలైన్ స్టూడియోస్ కార్యాలయాన్ని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి శ్రీ సుజయ్ జాహ, ఎన్డీసీ చైర్మన్, ప్రముఖ నిర్మాత దీర్ రాజు, హీరో నిర్మాత రానా దగ్గుబాటి, నెట్ఫ్లిక్స్ ఇండియా హెడ్ మోనికా పెర్గెల్ పాల్గొన్నారు. నెట్ఫ్లిక్స్ కార్యాలయం

ప్రారంభం కావడం హైదరాబాద్ లో ఎంటర్టైన్మెంట్ రంగానికి ఒక గర్వకారణమైన ఘట్టంగా నిలిచింది. ఈ స్టూడియో ప్రారంభంతో హైదరాబాద్ గ్లోబల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ హబ్ గా మరింత బలపడుతుందని పరిశ్రమ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. నెట్ఫ్లిక్స్ ఐలైన్ స్టూడియోస్ ప్రారంభంతో ఓటీటీ కంటెంట్ ప్రొడక్షన్, డిస్ట్రిబ్యూషన్, టెక్నాలజీ, క్రియేటివ్ అవకాశాలు మరింత విస్తరించనున్నాయి.



# వృషకర్త

## బిటిఎస్ స్టైల్స్ రిలీజ్

యువ సామ్రాట్ నాగ చైతన్య తన అవకాశం నెవర్ బిఫోర్ మిడికల్ సైక్లకిల్ 'వృషకర్త' కోసం చాలా హార్డ్ వర్క్ చేస్తున్నారు. 'విరూపాక్ష' తో భాగ్ బస్టర్ సాధించిన కార్మిక దండు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ఎన్ విసిసి, సుకుమార్ రైటింగ్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. బిటిఎస్ ఎన్ ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన 'వృషకర్త' గ్లింప్స్ అన్ని ఫ్లాట్ హిట్లు, ప్రేక్షకుల నుండి అద్భుతమైన స్పందనను పొందింది. వెంటనే వైరల్ అయ్యి భారీ సంచలనాన్ని సృష్టిస్తోంది. ఇంటెన్స్ విజువల్స్, పవర్ ఫుల్ పరర్ట్ బిల్డింగ్ అందరినీ ఆకట్టుకుంటున్నాయి. సినిమాపై భారీ అంచనాలను పెంచాయి. మేకర్స్ ఈ రోజు యువ సామ్రాట్ నాగ చైతన్యను ఫియర్లెస్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ లో ప్రజెంట్ చేసే సరికొత్త బిటిఎస్ స్టైల్స్ ను రిలీజ్ చేశారు. ఈ

ఫోటోలు పాత్ర కోసం ఆయన చేసిన కఠినమైన ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్, అలాగే అర్జున్ పాత్రను సహజంగా తెరపై చూపించేందుకు పెట్టిన అంకితభావాన్ని స్పష్టంగా చూపిస్తున్నాయి. ఒక బిటిఎస్ స్టైల్ లో చైతన్య ఇంటెన్స్ గా వర్క్ చేస్తూ కనిపిస్తున్నారు. ఆ ఫోటోలో ఆయన ప్రత్యేకంగా ఈ పాత్ర కోసం తీర్చిదిద్దుకున్న లీన్, చిన్ లో ఫిజిక్ స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. వృషకర్త ప్రపంచంలో పావర్ ఫుల్ అర్జున్ పాత్రను పోషించేందుకు ఆయన చూపిన క్రమశిక్షణ, అంకితభావం ఈ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ ద్వారా వెల్లడవుతోంది. మరో స్టైల్ లో చైతన్య గాయాలతో, యుద్ధానికి సిద్ధమైన యోధుడిలా కనిపిస్తున్నారు. ఈ రన్ అండ్ రగ్ లుక్ సినిమాలో ఉండటం హైలైట్స్ యాక్షన్ తో పాటు ఎమోషన్ ని సూచిస్తోంది. ఇది చైతన్య కెరీర్ లో ఇప్పటివరకు ఎన్నడూ కనిపించని ఇంటెన్స్ అవతారంలో ఒకటిగా నిలవనుంది. భారీ స్టాండ్ తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా మిస్టరీ, మైథాలజీ, యాక్షన్ అంశాలను కలిపి ఒక గొప్ప సినిమాటిక్ అనుభూతిని అందించబోతుంది. ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుండటంతో వృషకర్తపై అసక్తి మరింత పెరిగింది. బిగ్ స్క్రీన్ పై నాగ చైతన్య పవర్ ఫుల్, విభిన్నమైన నటనను చూడాలని ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. మరోవైపు ఈ సినిమా థియేటర్ల బిజినెస్ కూడా జోరుగా సాగుతోంది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటక ప్రాంతాల థియేటర్లలో హక్కులు సుమారు ₹ 45 కోట్లకు అమ్ముడయ్యాయి. ఈ హక్కులను ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ సొంతం చేసుకుంది.

# బైకర్ కోసం

## శర్మా ట్రైనింగ్

చార్మిన్ సోల్ శర్మా మోస్ట్ ఎవైబ్డ్ సోఫ్ట్ డ్రామా బైకర్ ఏప్రిల్ 3న థియేటర్లలోకి రానుంది. అఖిలాద్ రెడ్డి కంకర దర్శకత్వంలో, ప్రతిష్టాత్మక బ్యానర్ యువి క్రియేషన్స్ నిర్మాణంలో భారతదేశపు మొట్టమొదటి కంప్లైట్ మోటోక్రాస్ డ్రామాగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా ప్రతి కొత్త అవేదీతో ఉత్సాహాన్ని పెంచుతూనే ఉంది. క్యాచివ్ గ్లింప్స్, సినిమాలోని మొదటి రెండు సెంటీమెంట్లు ట్రైనింగ్ రెసార్స్ వచ్చింది. శర్మా బైకర్ కోసం టాప్ గ్రేడ్ కి మారారు. ఆయన ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ ఏడిమో చూస్తూ ప్రాజెక్ట్ కోసం ఎంత కష్టపడ్డారో స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. ఇప్పుడాయన శరీరం మరింత లీన్ గా, అథ్లెటిక్ గా కనిపిస్తోంది. చక్కగా తీర్చిదిద్దిన మిడ్ సెక్షన్, కట్ ఫోర్మ్స్, డిస్టెంట్ అవర్ బాడీ ఆయన నెలల తరబడి చేసిన కఠినమైన ట్రైనింగ్ ను చూపిస్తున్నాయి. ఇది కేవలం యక్ కోసం చేసిన మార్పు కాకుండా, పద్ధతిగా ఫైనల్ చేసిన ఫిట్ నెస్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్, మోటోక్రాస్ రేసింగ్ ప్రపంచాన్ని విజంగా చూపించేందుకు శర్మా ప్రత్యేకమైన ట్రైనింగ్ ను తీసుకున్నారు. ఆయన వర్క్ ఓట్స్ స్ట్రోంగ్ సర్క్యూట్స్, కోర్ స్పెషిలైజేషన్ ఎక్సర్ సైజులు, ఎక్స్ ఫోసిల్ షవర్ డ్రిల్స్ ఉన్నాయి. భారీ టాక్స్ ఉన్న మోటోక్రాస్ రేసింగ్ ను అత్యంత మేగంతో నియంత్రించాల్సిన మోటోక్రాస్ రేసింగ్ కి తగినట్లు ఈ ట్రైనింగ్ రూపొందించబడింది.



# ఆయాషేర్ కోసం 2.5 ఎకరాల భారీ సెట్



'ది ప్యారడైజ్' చిత్రంలోని 'ఆయాషేర్' పాట ఈ ఏడాది బిగ్గెస్ట్ హిట్స్ లో ఒకటిగా నిలిచింది. పలు భాషల్లో మిలియన్ల హిట్ సాధించడంతో పాటు, ఇన్ స్టాగ్రామ్ రీల్స్ లో వైరల్ గా రికార్డులు సృష్టించింది. ఈ పాటలో చూపించిన ప్రపంచాన్ని తీర్చిదిద్దేందుకు మేకర్స్ ఒక భారీ సెట్ ను సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించారు. ఇందులో హీరోను స్టేజీల సామ్రాట్ లా చూపించేలా ప్రత్యేకంగా సెట్స్ రూపొందించారు. టీజర్ విడుదలైనప్పటి నుంచి ఈ సినిమాపై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. ప్రేక్షకుల నుంచి వచ్చిన అద్భుతమైన స్పందనతో పాటు సోషల్ మీడియాలో భారీ బజ్ క్రియేట్ చేస్తోంది. ది ప్యారడైజ్ ఈ ఏడాది అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సినిమాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది



ఇటీవల విడుదలైన 'ఆయాషేర్' పాట రా ఎవర్ గ్రి, స్ట్రెక్టింగ్ విజువల్స్ తో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఈ పాటకు వచ్చిన గ్రాండ్ లుక్ వెనుక ప్రధాన కారణం ఆర్టి డిజైన్ మెంట్ రూపొందించిన అద్భుతమైన సెట్స్, గ్రాండ్ యింట్ పాటు సహజత్వాన్ని కలిపి ఈ సెట్స్ రూపొందించారు. అత్యంత ఆకట్టుకునే సెట్ వీల్ లో ఒకటి హీరో హ్యాస్ (కమాన్

సెట్). హీరో పవర్ ఫుల్ డివ్ మోమెంట్ కోసం ప్రత్యేకంగా ఈ భారీ నిర్మాణాన్ని రూపొందించారు. ఈ నిర్మాణం వెడల్పు 60 అడుగులు, ఎత్తు 45 అడుగులు, లోతు 25 అడుగులతో నిర్మించబడింది. మొదట ఈ సెట్ ను 30 అడుగుల వెడల్పుతో నిర్మించగా, తర్వాత ఇరువైపులా 15 అడుగుల చొప్పున విస్తరించి మొత్తం వెడల్పును 60 అడుగులకు పెంచారు. దాదాపు 25 మంది కార్మికులు సుమారు 20 రోజుల పాటు శ్రమించి ఈ భారీ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేశారు. సెట్ చుట్టూ వాతావరణంలో సహజంగా కలిసిపోయేలా ప్రత్యేక ఏజింగ్ టెక్నిక్స్ ఉపయోగించి దాన్ని మరింత సహజంగా కనిపించేలా తీర్చిదిద్దారు. వాల్స్ బాడీ విలేజ్ సెట్ మరో హైలైట్. ఇది 2.5 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఏర్పాటు చేయబడింది. ఇందులో డబ్బీ నిర్మాణాలు కాకుండా పూర్తిగా నిర్మించిన 60 ఇళ్లు ఉన్నాయి.



డా దా పు



# మా రాముడు అందరివాడు నుంచి ఇడిసెల్లిపోయావా..



ఈ చిత్రాన్ని అనుముల ప్రొడక్షన్స్, శ్రీరామ్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్స్ పై అనుముల లక్ష్మణరావు, పల్లకొండ శ్రీరాములు నిర్మిస్తున్నారు. యద్దనపూడి మైకెల్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. నిర్మాత అనుముల లక్ష్మణరావు ఈ చిత్రంలో విలన్ గా నటిస్తున్నారు. శ్రీరామ్ సరసన స్వాతి హీరోయిన్ గా కనిపించనుంది. సుమన్, సమైట గాంధీ, నాగ మహేష్, బాపూబలి ప్రభాకర్, ఆనంద్ భారతి, జబర్దస్త్ అప్పారావు, చిట్టి బాబు, గడ్డం సవీర్, కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. త్వరలో 'మా రాముడు అందరివాడు' సినిమా పాస్ ఇండియా రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. తాజాగా తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ గారి చేతుల మీదుగా ఈ సినిమాలోని 'ఇడిసెల్లిపోయావా..' సాంగ్ లాంఛ్ చేశారు. ఈ పాటకు డైరెక్టర్ యద్దనపూడి మైకెల్ సాహిత్యాన్ని అందించి, నల్లగొండ గడ్డర్ గా ప్రసిద్ధమైన సర్కారెడ్డి గారితో కలిసి పాడారు. 'ఇడిసెల్లిపోయావా..' సాంగ్ లాంఛ్ కార్యక్రమంలో హీరో శ్రీరామ్, నిర్మాత, నటులు అనుముల లక్ష్మణరావు, డైరెక్టర్, సాంగ్ రైటర్ యద్దనపూడి మైకెల్, సింగర్ నల్లగొండ గడ్డర్ సర్కారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. 'మా రాముడు అందరివాడు' సినిమాలో తండ్రిని కోల్పోయిన కొడుకు అలాగే గొప్ప వ్యక్తిని కోల్పోయిన మనిషి ఊరి ప్రజలు కలిసి విషాదంతో పాడుకునే ఒక అద్భుతమైన పాట 'ఇడిసెల్లిపోయావా..'. ఈ పాట చాలా బాగుందని తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ గారు ప్రశంసించారు. 'ఇడిసెల్లిపోయావా..' పాటను, పాట పోస్టర్స్ ను ఆయన లాంఛ్ చేసి, సాంగ్ విన్నారు. 'మా రాముడు అందరివాడు' మూవీ మంచి విజయం సాధిస్తుందని ఆయన తన కుటుంబాకాంక్షలు తెలిపారు.

# బిష్టిబొమ్మ ట్రైలర్ విడుదల !

కె.ఎన్.సినిమాస్ బ్యానర్ పై హుండ్ల ఉమాపతి సమర్పణలో శ్రీ అలిమే లుమంగమ్మ వారి ప్రొడక్షన్స్ లో ఆర్.గోపాల్ నిర్మాణంలో రాధే తున్న చిత్రం దిష్టి బొమ్మ. ఆర్.గోపాల్ బాలాజీ దర్శకత్వంలో, పుండల ఉమాపతి, ఆర్.గోపాల్ నిర్మాతలుగా ఉమేష్ రావుల్, గాయత్రి, మౌనిక్, మురళి, ఆవిడాబ్, ముఖ్య పాత్రలుగా ఈ సినిమా రూపొందించబడింది. ఈ సినిమా పస్ట్ లుక్ మరియూ ట్రైలర్ ను ప్రముఖ దర్శకులు వి.ఎన్ ఆదిత్య విడుదల చేశారు, ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'త్వరలో విడుదల కాబోతున్న దిష్టి బొమ్మ సినిమా సక్సెస్ అవ్వాలని, అందరికీ మంచి పేరు రావాలని' తెలిపారు.

