



# మన దునియా

RNI Number  
TELTEL/2023/85680

**రిపోర్టు కావాలను**

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం వల్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘాలు స్థాపించి, మన దునియా మీకు సరైన వెదికే... అన్ని అంశాలకు ముందు సామూహికంగా పనిచేసేందుకు లాభకారం కల్పించాం. దినపత్రిక కాకపో, ఇంకెందుకు అందం... 9490056011, 9603969335

సంపుటి : 3 | సంచిక : 291 | జూన్ 19 శుక్రవారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



## పుస్తకాలకు వేల రూపాయలు.. ఫీజులకు రెక్కలు..!

### 3వ తరగతి పుస్తకాలకు రూ.9,500..!

#### కార్పొరేట్ సూక్ష్మ దోపిడీకి అడ్డుకట్ట ఎప్పుడు..?

**వరంగల్, మన దునియా ప్రతినిధి:జూన్ 18**

విద్యార్థుల భవిష్యత్తు పేరుతో తల్లిదండ్రుల జేబులకు చిల్లులు పెడుతున్న ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలల వ్యవహారం రోజురోజుకూ వివాదాస్పదంగా మారుతోంది. విద్యను వ్యాపారంగా మార్చిన కొన్ని విద్యాసంస్థలు పుస్తకాలు, యూనిఫాంలు, ప్రత్యేక ఫీజుల పేరిట భారీ మొత్తాలు వసూలు చేస్తూ మధ్యతరగతి కుటుంబాలను అడ్డంకుగా కుంగదీస్తున్నాయి. వరంగల్-హనుమకొండ జంట నగరాల్లోని పలు కార్పొరేట్ పాఠశాలల్లో మూడో తరగతి విద్యార్థికి అవసరమైన పుస్తకాలు, నోట్బుక్స్ పేరుతో ఏకంగా రూ.9,500 వరకు వసూలు చేస్తున్నట్లు తల్లిదండ్రులు ఆరోపిస్తున్నారు. మార్కెట్లో తక్కువ ధరకే లభించే పుస్తకాలను పాఠశాల యాజమాన్యాలు తమ వద్ద నుంచే కొనుగోలు చేయాలని ఒత్తిడి తెస్తున్నాయని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, అడ్మిషన్ ఫీజు, ట్యూషన్ ఫీజు, ట్రాన్స్పోర్ట్ ఫీజు, యాక్టివిటీ ఫీజు, డిజిటల్ క్లాస్ రూమ్ ఫీజు, మెయింటెనెన్స్ ఫీజు అంటూ రకరకాల ఫీజుతో వసూళ్లు కొనసాగుతున్నాయని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. పిల్లల చదువుల కోసం అప్పులు చేసి ఫీజులు చెల్లించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని పలువురు తల్లిదండ్రులు వాపోతున్నారు. ప్రతి ఏడాది ఫీజుల నియంత్రణపై ప్రభుత్వం మార్గదర్శకాలు జారీ చేస్తున్నప్పటికీ, వాటి అమలు క్షేత్రస్థాయిలో కనిపించడం లేదని విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పాఠశాలల ఫీజుల నిర్మాణం, పుస్తకాల విక్రయాలపై విద్యాశాఖ అధికారులు ప్రత్యేక తనిఖీలు చేపట్టాలని తల్లిదండ్రులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. విద్యను హక్కుగా భావించాల్సిన సమయంలో కొందరు యాజమాన్యాలు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

### భారత్-ఫ్రాన్స్ ఫుట్ బాల్ కనెక్షన్...

#### ప్రధాని మోదీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

భారత్, ఫ్రాన్స్ను ఫుట్ బాల్ కలుపుతోందన్న ప్రధాని మోదీ

పారిస్ లో 'బొంజార్ మోదీ' కార్యక్రమంలో ప్రవాస భారతీయులతో భేటీ

ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026లో ఫ్రాన్స్ జట్టుకు శుభాకాంక్షలు

జీ7 సదస్సులో పాల్గొనేందుకు ఫ్రాన్స్ లో ప్రధాని పర్యటన

భారత్, ఫ్రాన్స్ దేశాల మధ్య ఫుట్ బాల్ క్రీడ (మిగతా 2వ పేజీలో..)



### తమిళ రాజకీయాల్లో కీలక మలుపు.. సీఎం విజయ్ కు దగ్గరవుతున్న వైగో!

డీఎంకే నేతృత్వంలోని కూటమి నుంచి వైదొలగనున్న ఎండీఎంకే

సీఎం విజయ్ సారథ్యంలోని టీవీకే ప్రభుత్వానికి దగ్గరయ్యేందుకు సన్నాహాలు

డీఎంకే గుర్తుపై గెలవడంతో ఎమ్మెల్యేల రాజీనామా అంశంపై పార్టీలో చర్చ



జూన్ 27న పార్టీ జనరల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో తుది నిర్ణయం (మిగతా 2వ పేజీలో..)

### నేను జైల్లో ఉన్నప్పుడు.. బీఆర్ఎస్ ను బీజేపీలో విలీనం చేయాలనుకున్నారు: కవిత

గులాబీ బాస్ లపై సంచలన ఆరోపణలు చేసిన కవిత

తాను జైల్లో ఉన్నప్పుడు కొందరు నేతలు తన వద్దకు వచ్చారన్న కవిత

బీఆర్ఎస్ ను బీజేపీలో విలీనం చేయాలనే ప్రతిపాదనతో వచ్చారని వెల్లడి

ఆ ప్రతిపాదనను తాను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించానన్న కవిత

పార్టీ కోసం ప్రాణాలు త్యాగం



### డిజిటల్ బాటలో తెలంగాణ కేబినెట్..

#### ఇకపై సమావేశాలు పూర్తిగా పేపర్లెస్

తెలంగాణలో పేపర్లెస్ కేబినెట్ సమావేశాల ప్రారంభం

మంత్రులకు ప్రత్యేక ట్యాబ్లు పంపిణీ చేసిన ప్రభుత్వం

పాఠదర్శకత, పాలనా సామర్థ్యం పెంచడమే లక్ష్యం

వ్యవస్థ పనితీరును స్వయంగా పరిశీలించిన సీఎం రేవంత్

తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్ర పరిపాలనలో మరో కీలక ముందడుగు వేసింది. మంత్రివర్గ సమావేశాలను ఇకపై పూర్తిస్థాయిలో 'పేపర్లెస్' (కాగితరహితం)గా నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా 'తెలంగాణ డిజిటల్ కేబినెట్' విధానాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభించింది. గురువారం ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి (మిగతా 2వ పేజీలో..)





## భారత్-ఫ్రాన్స్ ఫుట్ బాల్ కనెక్షన్... ప్రధాని మోదీ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఒక కీలకమైన సాంస్కృతిక వారధిగా నిలుస్తోంది ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అభివర్ణించారు. పారిస్ లో నిర్వహించిన 'బొంజోర్ మోదీ' కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రవాస భారతీయులను ఉద్దేశించి ఆయన ప్రసంగించారు. ఇరు దేశాల ప్రజలను ఈ క్రీడ ఎంతగానో అనుసంధానిస్తోందని ఆయన ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. "భారత్, ఫ్రాన్స్ లను కలిపే మరో ప్రధానాంశం ఫుట్ బాల్. ప్రస్తుతం ఫుట్ బాల్ ఫీవర్ తారాస్థాయికి చేరింది" అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న 2026 ఫిఫా ప్రపంచకప్ లో అద్భుత ప్రదర్శన కనబరుస్తున్న ఫ్రాన్స్ జాతీయ జట్టుకు ఆయన ఈ సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. జీ7 సదస్సులో పాల్గొనడంతో పాటు ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకునే లక్ష్యంతో మోదీ ఫ్రాన్స్ లో పర్యటిస్తున్నారు. ఈ పర్యటనలో సాంకేతికత, నూతన అవిష్కరణలపై ఆయన ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించారు. ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మేక్రాన్ తో సమావేశమైన ప్రధాని, పలు కీలక అంశాలపై చర్చలు జరిపారు. అలాగే, 'వివాబెక్ 2026' వంటి ప్రతిష్టాత్మక సాంకేతిక సదస్సులోనూ ఆయన పాల్గొన్నారు. రక్షణ, సాంకేతికత, సంస్కృతి వంటి కీలక రంగాల్లో భారత్, ఫ్రాన్స్ దేశాల మధ్య ఇప్పటికే బలమైన వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో, క్రీడల ద్వారా కూడా ఇరు దేశాల ప్రజల మధ్య సంబంధాలను మరింత సుదృఢం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ప్రధాని మోదీ ఈ వ్యాఖ్యలు చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

## డిజిటల్ బాటలో తెలంగాణ కేబినెట్.. ఇకపై సమావేశాలు పూర్తిగా పేపర్ లెస్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధ్యక్షతన జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఈ నూతన విధానానికి ఆమోదం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు.. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కుతో పాటు ఇతర మంత్రులకు ప్రత్యేక ట్యాబ్లెటు అందజేశారు. ఈ కొత్త విధానంలో భాగంగా, కేబినెట్ సమావేశాలకు సంబంధించిన అజెండా, నోట్స్ మరియు ఇతర అధికారిక పత్రాలను ముద్రించిన పైళ్ల రాపంలో కాకుండా డిజిటల్ గా ట్యాబ్లెట్ ద్వారానే అందుబాటులో ఉంచుతారు. ఈ వ్యవస్థ పనితీరును ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా పరిశీలించారు. పరిపాలనలో సామర్థ్యం, పార దర్శకత, సుస్థిరతను పెంపొందించడంతో పాటు కాగితం వాడకాన్ని తగ్గించడమే ఈ విధానం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశం. కాగా, ఈ సమావేశంలో కార్యదర్శులు లేదా ఇతర అధికారులు పాల్గొనలేదు. పొరుగు రాష్ట్రమైన ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆగస్టు 2024లో ఈ-కేబినెట్ విధానాన్ని అమలు చేసిన దాదాపు రెండేళ్ల తర్వాత తెలంగాణ ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం గమనార్హం. గతంలో 2014-19 మధ్య కాలంలో చంద్రబాబు నాయుడు హయాంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పేపర్ లెస్ సమావేశాలు నిర్వహించగా, ఆ తర్వాత వచ్చిన వైసీపీ ప్రభుత్వం దానిని నిలిపివేసింది. అనంతరం మరింత ఆధునిక వెర్షన్ తో ఆ విధానాన్ని అక్కడ పునఃప్రారంభించారు. జాతీయ సమాచార కేంద్రం (ఓీఐ) సహకారంతో ఈ-గవర్నెన్స్ ను బలోపేతం చేయడంలో భాగంగా ఈ డిజిటల్ కేబినెట్ ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ వ్యవస్థ ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయాధికార ప్రక్రియ మరింత వేగవంతం మరియు సులభతరం అవుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

## యుద్ధంలో పారపాట్లు జరుగుతాయి..

### ఇరాన్ స్కూల్ దాడిపై ట్రంప్

ఇరాన్ లోని పాఠశాలపై జరిగిన వైమానిక దాడి ఘటనపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్పందించారు. ఫ్రాన్స్ లో జరుగుతున్న జీ-7 సదస్సులో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. యుద్ధంలో ఇటువంటి "పారపాట్లు జరుగుతుంటాయని", దీనిని ఎవరూ "ఉద్దేశపూర్వకంగా చేయలేదని" వ్యాఖ్యానించారు. అయితే, ఈ ఘటనకు గల బాధ్యతపై అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన నేరుగా సమాధానం ఇవ్వకుండా దాటవేశారు. వీరిలో అత్యధికులు చిన్నారలే కావడం గమనార్హం. ఈ దారుణం జరిగి 100 రోజులు గడిచినప్పటికీ, దీనిపై పెంటగాన్ దర్యాప్తు ఇంకా కొనసాగుతోందని ట్రంప్ వెల్లడించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాల కోసం రక్షణ కార్యదర్శి పీట్ హెగ్నెట్ ను సంప్రదించాలని ఆయన సూచించారు. ఇరాన్ పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త సైనిక చర్యలు ప్రారంభమైన మొదటి రోజే ఈ దాడి చోటుచేసుకుంది. అయితే, ఘటన జరిగిన తొలినాళ్లలో ఇరాన్ ఆయుధాల వైఫల్యం వల్లే ఈ ఘోరం జరిగిందని ట్రంప్ ఆరోపించారు. కానీ, అక్కడ అమెరికా క్షిపణి అవశేషాలు లభించడంతో ఆ వాదన తప్పని స్పష్టమైంది. "యుద్ధం అనేది చాలా క్రూరంగా ఉంటుంది" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ఘటనపై పారదర్శక విచారణ జరిపి, బాధ్యులను శిక్షించాలని అమెరికా సెనేట్ లోని సభ్యులు, మానవ హక్కుల సంఘాల తీవ్ర ఒత్తిడి తెస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, జీ-7 సదస్సులో దర్యాప్తు పురోగతికి సంబంధించి ట్రంప్ ఎలాంటి కొత్త వివరాలను వెల్లడించలేదు.

# పుస్తకాలకు వేల రూపాయలు.. ఫీజులకు రెక్కలు..!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దానిని లాభదాయక వ్యాపారంగా మార్చుకోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది విద్యావేత్తలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరించే పాఠశాలలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజాసంఘాలు కోరుతున్నాయి.

తల్లిదండ్రుల ప్రశ్నలు...

3వ తరగతి పుస్తకాలకు రూ.9,500 ఎందుకు?

మార్కెట్ లో లభించే పుస్తకాలను స్కూల్ లోనే కొనాలని ఎందుకు

బలవంతం?

ఫీజుల నియంత్రణ కమిటీలు పనిచేస్తున్నాయా?

విద్యాశాఖ అధికారులు తనిఖీలు ఎందుకు నిర్వహించడం లేదు?

కార్పొరేట్ సూక్ష్మ దోపిడీకి అడ్డుకట్ట ఎప్పుడు?

విద్యార్థుల భవిష్యత్తును సాకుగా చూపించి తల్లిదండ్రులపై ఆర్థిక భారం మోపుతున్న విద్యాసంస్థలపై ప్రభుత్వం వెంటనే దృష్టి సారించి చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. విద్య వ్యాపారం కాకుండా సేవ అనే భావనను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉందని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

## నేను జైల్లో ఉన్నప్పుడు.. బీఆర్ఎస్ ను బీజేపీలో విలీనం చేయాలనుకున్నారు: కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మొదలయ్యాయి. ఇటీవల బీఆర్ఎస్ తో తెగదెంపులు చేసుకుని, సొంతంగా తెలంగాణ రక్షణ సేన పేరుతో పార్టీని ఏర్పాటు చేసిన కల్వకుంట్ల కవిత.. గులాబీ బాస్ లపై సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. ఒక ఛానల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం బీఆర్ఎస్ అనే పార్టీ మనుగడలో ఉందంటే దానికి కారణం తానేనని స్పష్టం చేశారు. తాను ఢిల్లీ లిక్కర్ కేసులో జైల్లో ఉన్న సమయంలో.. బీఆర్ఎస్ పార్టీని తీసుకెళ్లి బీజేపీలో విలీనం చేయాలనే ప్రతిపాదనతో కొంతమంది నేతలు తన వద్దకు వచ్చారని కవిత వెల్లడించారు. ఆ ప్రతిపాదన వినగానే తాను తీవ్రంగా వ్యతిరేకించానని, విలీనానికి అసలు ఒప్పుకోకుండా స్ట్రాంగ్ గా నిలబడ్డానని కవిత చెప్పారు. "నేనేం తప్పు చేయలేదు.. ఏదో

ఒకరోజు బెయిల్ పై కచ్చితంగా బయటకు వస్తాను, అంతవరకు పార్టీని వేరే పార్టీకి త్యాగం చేయవద్దని వారితో చెప్పాను. పార్టీ మనుగడ కోసం జైల్లో నా ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేయడానికి సిద్ధపడ్డాను" అని కవిత వివరించారు. ఇవాళ జైలు నుంచి బయటకు వచ్చాక కొందరు బీఆర్ఎస్ నేతలు ఢిల్లీలో కూర్చుని ఏది పడితే అది మాట్లాడుతున్నారని కవిత మండిపడ్డారు. గత ఆసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పార్టీ ఓటమికి తానే కారణమంటూ వస్తున్న ఆరోపణలను ఆమె పూర్తిగా ఖండించారు. ఎన్నికల సమయంలో చర్చ అంతా కేవలం ప్రభుత్వ వైఫల్యాల గురించే జరిగిందని, కానీ ఆ చేదు నిజాన్ని అంగీకరించడానికి బీఆర్ఎస్ నాయకత్వం ఇప్పటికీ సిద్ధంగా లేదని ఎద్దేవా చేశారు. పార్టీలో తాను తీవ్రమైన పక్షపాతాన్ని, అవమానాన్ని చవిచూశానని కవిత ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

## తమిళ రాజకీయాల్లో కీలక మలుపు.. సీఎం విజయ్ కు దగ్గరవుతున్న వైగో!

### తమిళ రాజకీయాల్లో కీలక మలుపు.. సీఎం విజయ్ కు దగ్గరవుతున్న వైగో!

విజయ్ ప్రభుత్వానికి మద్దతుగా మాట్లాడిన వైగో కుమారుడు దురై వైగో

తమిళనాడు రాజకీయాల్లో మరో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంటోంది. సీనియర్ నేత వైగో నేతృత్వంలోని మరుమలార్చి ద్రావిడ మున్నేట్ర కజగం (ఎండిఎంకే) పార్టీ, అధికార డీఎంకే నేతృత్వంలోని సెక్యులర్ ప్రోగ్రెసివ్ అలయన్స్ (కూకా) నుంచి వైదొలగాలని దాదాపుగా నిర్ణయించుకుంది. ముఖ్యమంత్రి సి. జోసెఫ్ విజయ్ సారథ్యంలోని తమిళగ వెట్టి కజగం (టీవీకే) ప్రభుత్వానికి దగ్గరయ్యేందుకు రంగం సిద్ధమవుతోంది. ఈ నెల 27న జరగనున్న పార్టీ జనరల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో డీఎంకే కూటమి నుంచి బయటకు వస్తున్నట్లు ఎండిఎంకే అధికారికంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అయితే, ఈ మార్పు అంత సులువు కాదు. గత ఆసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎండిఎంకే తరపున గెలిచిన ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు, డీఎంకే 'ఉదయించే సూర్యుడు' గుర్తుపై పోటీ చేసి విజయం సాధించారు. దీంతో వారు నేరుగా విజయ్ ప్రభుత్వానికి మద్దతు ప్రకటించేందుకు సాంకేతిక సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు తమ పదవులకు రాజీనామా చేసి, ఉప ఎన్నికల్లో మళ్లీ పోటీ చేసి గెలిచిన తర్వాత డీఎంకే ప్రభుత్వానికి మద్దతు ఇవ్వాలనేది ఆ పార్టీ యోచనగా కనిపిస్తోంది. గత వారం రోజులుగా చోటుచేసుకుంటున్న రాజకీయ పరిణామాలు ఈ ఊహగానాలకు మరింత బలం చేకూరుస్తున్నాయి. మంగళవారం రోజున రాష్ట్ర పబ్లిక్ వర్క్స్ మంత్రి ఆధిష్ అర్జున,

వైగోతో ఆయన నివాసంలో భేటీ అయ్యారు. ఆ మరుసటి రోజే, బుధవారం, వైగో స్వయంగా సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి విజయ్ తో సమావేశమయ్యారు. సుమారు 45 నిమిషాల పాటు జరిగిన ఈ భేటీ తర్వాత, పాత్రుల మార్పుపై వస్తున్న వార్తలను వైగో కొట్టిపారేసినప్పటికీ, వీరి మధ్య ప్రధానంగా రాజకీయ అంశాలే చర్చకు వచ్చినట్లు సమాచారం. మరోవైపు, వైగో కుమారుడు, తిరుచిరాపల్లి ఎంపీ అయిన దురై వైగో, విజయ్ ప్రభుత్వానికి బహిరంగంగా మద్దతు తెలుపుతూ మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో మహిళలపై జరుగుతున్న నేరాలపై ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శలను ఆయన తిప్పికొట్టారు. ఇది కేవలం ప్రభుత్వంపై వ్యతిరేకత తీసుకురావడానికి ఒక 'కథనాన్ని' సృష్టించే ప్రయత్నమని అన్నారు. గత డీఎంకే ప్రభుత్వ హయాంలోనూ ఇలాంటి ఘటనలు జరిగాయని, వాటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు నేరాలు గణనీయంగా ఏమీ పెరగలేదని వ్యాఖ్యానించారు. డీఎంకే గుర్తుపై పోటీ చేయడం అనే 'దురదృష్టం' వల్లే తాము డీఎంకే ప్రభుత్వానికి మద్దతు ఇవ్వలేకపోతున్నామని దురై వైగో ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు కూడా చర్చనీయాంశమయ్యాయి. ఇప్పటికే డీఎంకే మాజీ మిత్రపక్షాలైన పీసీకే, బయూఎంఎల్, సీపీఐ, సీపీఎం వంటి పార్టీలు విజయ్ ప్రభుత్వానికి మద్దతు ప్రకటించాయి. ఇప్పుడు ఎండిఎంకే కూడా అదే బాటలో పయనించనుంది. ఏప్రిల్ ఆసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో డీఎంకే గుర్తుపై నాలుగు స్థానాల్లో పోటీ చేసిన ఎండిఎంకే, రెండింటిలో గెలిచింది. ఒకవేళ ఈ ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేలు రాజీనామా చేస్తే, తమిళనాడు ఆసెంబ్లీలో ఖాళీల సంఖ్య 8కి చేరుకుంటుంది. ఇందులో ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత విజయ్ రాజీనామా చేసిన తిరుచ్చి ఈస్ట్ స్థానం కూడా ఉంది.



# విజయవాడలో దారుణం: లాకప్ లోనే చంపేసి శవాన్ని మాయం చేశారు!

'నీ కొడుకు ఫాలో, దండ రెడీ చేసుకో' అని బెదిరించిన కృష్ణలంక పోలీసులు!

**బాధితుడి తల్లి కన్నీరు.. ప్రభుత్వం ప్రతిపక్షాల తీవ్ర ఆగ్రహం!**  
**జూన్ 29 లోగా హాజరుపరచాలని హైకోర్టు డెడ్లైన్!**  
మన దునియా, అమరావతి, విజయవాడ జిల్లా జూన్ 18

రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతల పరిస్థితి ఏ స్థాయికి వడిపోయిందో చెప్పడానికి విజయవాడ కృష్ణలంక పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో జరిగిన గాడి సాయికృష్ణ ఉదంతమే నిదర్శనమని విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తప్పు చేస్తే చట్టప్రకారం శిక్షించాలని పోలీసులే, ఒక యువకుడిని లాకప్ లో పెట్టి చిత్రహింసలు ఇచ్చి, ప్రాణాలు తీసి, కనీసం బూడిద కూడా దొరక్కండా ఆధారాలు మాయం చేశారనే సంచలన ఆరోపణలు ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో రాజకీయ కార్మిచ్చు రగిల్చాయి.

### అమానుషం.. లాచకం!

విజయవాడ కృష్ణలంకకు చెందిన కాపు యువకుడు, జనసేన కార్యకర్త గాడి సాయికృష్ణ (25) పై పాత కేసులు ఉన్నాయనే సాక్షుతో మే 9వ తేదీన కృష్ణలంక పోలీసులు ప్రకాశం జిల్లా మార్కాపురం నుండి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అయితే పోలీసులు తీసుకెళ్లిన రోజు నుండి నేటివరకు సాయికృష్ణ ఏమయ్యాడో ఎవరికీ తెలియదు. "మీ కొడుకును చంపేస్తున్నాం.. ఫాలో, దండ రెడీ చేసుకో" అంటూ అరెస్ట్ నమయంలోనే కృష్ణలంక పోలీసులు తనను బెదిరించారని సాయికృష్ణ తల్లి విజయలక్ష్మి మీడియా ముందు కన్నీరుమున్నీరయ్యారు. లాకప్ లో సాయికృష్ణకు సరకం చూపించారని, థర్డ్ డిగ్రీ ఉపయోగించి కాలిగోళ్లు పీకేసి, తీవ్రంగా గాయపరిచారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. అరెస్టు దాకర్ తో గుట్టుచప్పుడు కాకుండా కట్టు కట్టించారని, పరిస్థితి విషమించి యువకుడు ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో, అర్ధరాత్రి వేళ శవాన్ని బైక్ పై తరలించి కృష్ణలంక శ్మశాన వాటికలో బూడిద కూడా మిగలకుండా దహనం చేసేసారని వివక్షలు, బాధితుడి కుటుంబ సభ్యులు తీవ్రంగా ఆరోపిస్తున్నారు. "నా కొడుకు బ్రతికి ఉంటే నా ముందే నిలబెట్టండి.. ఒకవేళ పోలీసులు చంపేసి ఉంటే కనీసం వాడి శవాన్ని, లేదంటే వాడి బూడిదనైనా నాకు ఇవ్వండి"

### అల్లాడిపోతున్న సాయికృష్ణ తల్లి విజయలక్ష్మి ఆవేదన.

### హైకోర్టు ఆగ్రహం.. పోలీసుల నాటకాలు!

తమ బిడ్డ అమాకీ కోసం తల్లి విజయలక్ష్మి బెజవాడ బార్ అసోసియేషన్ సాయంతో ఏపీ హైకోర్టులో హేబియస్ కార్పస్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం సాయికృష్ణను తమ ముందు

ప్రవేశపెట్టాలని ఆదేశించింది. అయితే, కోర్టులో విచారణ సందర్భంగా పోలీసులు "సాయికృష్ణ కోసం వెతుకుతున్నాం.. ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేశాం" అంటూ నాటకాలాడుతుండటంపై సర్వత్రా విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీనిపై తీవ్రంగా స్పందించిన హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్, జూన్ 29 లోగా సాయికృష్ణను కచ్చితంగా కోర్టు ముందు ఛాతికంగా హాజరుపరచాలని పోలీసులను గట్టిగా ఆదేశించింది.



### సీబీఐ విచారణకు ప్రతిపక్షాల డిమాండ్

ఈ అమానుషీయ ఘటనపై మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు స్పందిస్తూ, పోలీసులు పరిధి దాటి ప్రవర్తించారని, ఇది ముమ్మాటికీ లాకప్ డెత్ అని ఆరోపించారు. ఈ వ్యవహారంపై సిటింగ్ జడ్జిత్ లేదా సీబీఐ (సిబిఐ) తో నిష్పక్షపాత విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్ చేశారు. బాధితుడి కుటుంబానికి పార్టీలతీతంగా న్యాయం జరగాలన్నారు.

### కదిలిన ప్రభుత్వం.. సీబీఐ వెలు

ఈ ఘటన తీవ్ర రాజకీయ రంగు పులుముకోవడంతో కూటమి ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఈ అంశంపై అత్యవసరంగా భేటీ అయ్యారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ కు ప్రాధాన్యత ఇస్తామని, చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకునే అధికారులను సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. డీజీపీని పిలిపించి పూర్తి నివేదిక కోరారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రాథమిక చర్యగా కృష్ణలంక సీబీఐ నాగరాజును విధుల నుండి తప్పించి వెంకటే రిజర్వ్ (విఆర్) కు బదిలీ చేస్తూ ఎన్టీఆర్ జిల్లా పోలీస్ కమిషనర్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఒక పౌరుడు రక్షణ కల్పించాల్సిన పోలీసుల కన్నడీలోకి వెళ్లిన తర్వాత నెల రోజులుగా ఆమాకీ లేకుండా పోవడం, లాకప్ డెత్ ఆరోపణలు రావడం ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకే మాయని మచ్చ. జూన్ 29 నాటికి పోలీసులు సాయికృష్ణను కోర్టు ముందు ప్రవేశపెడతారా? లేక ఈ అదృశ్యం వెనుక ఉన్న దారుణ నిజాలు బయటపడతాయా? అనేది ఇప్పుడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉత్కంఠ రేపతోంది.

# విలేజీ సెక్రటరీల వింత పోకడలు..!

మన దునియా, పరంగల్, జూన్ 18

గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శుల తీరుపై పలుచోట్ల ప్రజల నుంచి విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఆర్టీఐ (సమాచార హక్కు చట్టం) కింద దరఖాస్తులు సమర్పించినప్పటికీ నెలల తరబడి స్పందించకపోవడం, కోరిన సమాచారాన్ని ఇవ్వకపోవడం వంటి ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. గ్రామాల్లో ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాల్సిన అధికారులు కొందరు మాత్రం తమ బాధ్యతలను విస్మరిస్తున్నారనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. పరంగల్ జిల్లా వర్తన్లుపేట మండలం పరిధిలోని ఓ గ్రామంలో దళిత కుటుంబం గుడిసె వేసుకుని నివాసం ఉంటున్నప్పటికీ వారికి ఇంటి సంబర్ కేటాయింపులన్నీ విజ్ఞప్తి నెలలుగా పెండింగ్ లో ఉందని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు. ఇంటి సంబర్ కోసం స్థానిక సర్పంచ్ మధ్యవర్తిత్వం అవసరమవుతోందని, సంబంధిత పంచాయతీ కార్యదర్శి పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపిస్తున్నారు. అలాగే హన్మకొండ జిల్లా శాయంపేట మండలంలోని ఓ గ్రామంలో కుటుంబ ఆస్తికి సంబంధించిన వివరాలు కోరుతూ కొందరు

ఆర్టీఐ దరఖాస్తు సమర్పించినప్పటికీ, సంబంధిత పంచాయతీ కార్యదర్శి కనీసం స్పందించలేదని బాధితులు వాపోతున్నారు. ఈ విషయంపై జిల్లా కలెక్టర్ కు కలిసి ఫిర్యాదు చేయాలని వారు ఆలోచిస్తున్నట్లు సమాచారం. ప్రజలకు సేవలు అందించాల్సిన గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శులు చట్టబద్ధమైన దరఖాస్తులకే స్పందించకపోవడం అందోళన కలిగిస్తోంది. కొందరు అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరి కారణంగా మొత్తం శాఖకే చెడ్డపేరు పస్తోందని ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పాటించాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.



# మహబూబాబాద్ లో దారుణం.. భార్య చేతిలో భర్త హతం..

మన దునియా, మహబూబాబాద్, జూన్ 18

కుటుంబ కలహాలు ఒకరి ప్రాణాన్ని బలితీసుకున్నాయి. క్షణికావేశంలో కట్టుకున్న భర్తనే కడతేల్చిందో భార్య. గూడూరు మండలం సోమ్మా తండాలో ఈ దారుణ సంఘటన వెలుగుచూసింది. సోమ్మా తండాకు చెందిన బోడ లాలు, విజయ దంపతుల మధ్య గత కొంతకాలంగా కుటుంబ కలహాలు నడుస్తున్నాయి. భర్త లాలు ఉపాధి నిమిత్తం హైదరాబాద్ లో కార్ డ్రైవర్ గా పని చేస్తూ, వారానికి ఒకసారి ఇంటికి వచ్చి వెళ్తుండేవాడు. ఈ క్రమంలోనే తండాలో జరిగిన ఒక వివాహ శుభకార్యానికి హాజరయ్యేందుకు లాలు గ్రామానికి వచ్చాడు. అయితే, అర్ధరాత్రి సమయంలో లాలు మధ్యం తాగి ఇంటికి రావడంతో భార్య భర్తల మధ్య మళ్లీ తీవ్రస్థాయిలో గొడవ జరిగింది. ఈ ఘర్షణలో కోపోద్దీకురాలైన భార్య విజయ.. ఇంట్లో ఉన్న బండరాయితో భర్త లాలు తలపై బలంగా బాదించి, దీంతో తలకు తీవ్ర గాయాలై లాలు అక్కడికక్కడే రక్తం మడుగులో ప్రాణాలు విడిచాడు. భర్త చనిపోయాడని గ్రహించిన విజయ.. నేరుగా స్థానిక గూడూరు పోలీస్ స్టేషన్ కు వెళ్లి పోలీసుల ఎదుట లోంగిపోయి, జరిగిన విషయాన్ని వివరించింది. సమాచారం అందుకున్న గూడూరు పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని



# యోగతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యం

మన దునియా, జూన్ 18, మంచిర్యాల జిల్లా

యోగ సాధన ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని, అనేక రకాల రుగ్మతలను నివారించుకోవచ్చని లయన్స్ క్లబ్ డిస్ట్రిక్ట్ చైర్మన్ సోత్తు సుదర్శన్, డైరెక్టర్ వున్నూరి నర్సింగరావు చైర్ పర్సన్ పోలు శ్రీనివాస్, అన్నారు. విలేజీ మండలంలోని రామాలయం సమీపంలో నిర్వహిస్తున్న ఉచిత యోగ శిక్షణ కార్యక్రమంలో వారు పాల్గొని మాట్లాడారు. సరసింగరావు--ప్రణతి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో, శ్రీమతి మీనాక్షి యోగ, పిరమిడ్ ధ్యాన శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. యోగ పట్ల ప్రతి ఒక్కరూ ఆసక్తి పెంచుకుని దానిని నిత్యజీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని సూచించారు. యోగతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు జీవనశైలి వ్యాధులను కూడా నియంత్రించుకోవచ్చన్నారు. యోగ శిక్షణ కార్యక్రమం ముగియనున్న నేపథ్యంలో, మండలపరిషత్ లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో శిక్షణలో పాల్గొని ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులు అందేవిధంగా ఈ శిక్షణలో పాల్గొన్న పిల్లలందరికీ యోగ పట్ల ఆసక్తి చూపాలని కన్సల్టేషన్ బహుమతులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగ మాస్టర్లు కొంపెల్లి లలిత, మీనాక్షి, లైన్స్ క్లబ్ సెక్రటరీ జాకీర్ హుస్సేన్, తాడికొండ లూథర్ భూపాల్, బింగి రాజన్న, అలయ పూజారి, తదితరులు, పాల్గొన్నారు.



# యోగ ద్వారా అన్ని వ్యాధులు నివారించవచ్చు

మన దునియా, జూన్ 18, మంచిర్యాల జిల్లా

మండలమీ మున్సిపల్ ఆఫీసులోని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య మందిర్లో డాక్టర్ నీరజ నిబ్బంది, ఆయుష్ యోగా డీవర్లు శైలజ, జి.రామ్మోహన్ ఆధ్వర్యంలో 12వ ఇంటర్నేషనల్ యోగ డే థీమ్ యోగా ఫర్ హెల్త్ ఏజింగ్ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మున్సిపల్ కమిషనర్ తుంగ పిండి రాజలింగు వ్యాపార సంఘం అధ్యక్షులు వడ్లకొండ కనకయ్య పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కమిషనర్, డాక్టర్ నీరజ, యోగా డీవర్లు కొంపెల్లి రమేష్, బర్ల సదానందం మాట్లాడుతూ వ్యూహంలో సంక్రమించే అన్ని రకాల వ్యాధులు (కీళ్ల నొప్పులు, రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెపోటు వంటి వ్యాధులు) యోగా చేయడం ద్వారా ఎలా నివారించవచ్చు లేదా తగ్గించుకోవచ్చు అనేది శాస్త్రీయ వివరణ ద్వారా తెలియజేశారు. సాత్విక ఆహారం చిన్న చిన్న ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఎలా శరీరం లోని గ్లాండ్స్ ప్రభావితం అవుతుందనేది తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగ సభ్యులు గుండెబోయిన సారయ్య, పోలు సంపత్, ఇతర సభ్యులు, వ్యాపార సంఘం కమిటీ మెంబర్స్ తిరుమలేష్, బండ ప్రసాద్ ఇతర సభ్యులు, లారీ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ ఓం ప్రకాష్, ఇతర సభ్యులు పిరమిడ్ మాస్టర్స్ కొంపెల్లి లలిత, సువర్ణ ఇతర ధ్యాన సభ్యులు, ఆశా నిబ్బంది, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



# సమాచార హక్కు చట్టం అమలు పటిష్టం చేయాలి, ఆర్టీఐ సాధన కమిటీ

మన దునియా

సమాచార హక్కు చట్టం--2005ను సమర్థవంతంగా అమలు చేసి ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పారదర్శక పరిపాలనకు చర్యలు చేపట్టాలని సమాచార హక్కు చట్టం సాధన కమిటీ సభ్యులు కోరారు. ఈ మేరకు గురువారం హనుమకొండ జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ జె.సి.ఎస్. రవికి వినతిపత్రం సమర్పించారు. జాతీయ చైర్మన్ డాక్టర్ చంటి ముదిరాజ్, రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు సూర ప్రవంతి ఆదేశాల మేరకు కమిటీ ప్రతినిధులు జాయింట్ కలెక్టర్ కు కలిసి జిల్లాలో ఆర్టీఐ చట్టం అమలులో ఉన్న లోపాలను వివరించారు. పలు ప్రభుత్వ శాఖల్లో ప్రజా సమాచార అధికారులు, పి ఐ ఓ లు అప్రీటిల్ అధికారుల వివరాలు అందుబాటులో లేకపోవడం, దరఖాస్తులకు సకాలంలో సమాధానాలు ఇవ్వకపోవడం, సెక్షన్ 4(1)(బి) నిబంధనల అమలులో నిర్లక్ష్యం జరుగుతోందని తెలిపారు. అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు, మండల కార్యాలయాలు, గ్రామపంచాయతీలు, మున్సిపాలిటీలలో ఆర్టీఐ అమలుపై ప్రత్యేక సమీక్ష నిర్వహించాలని, అధికారులకు శిక్షణతో పాటు ప్రజలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని కోరారు. వినతిపత్రాన్ని స్వీకరించిన జాయింట్ కలెక్టర్ సమస్యలను పరిశీలించి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనగాని నాగరాజు, పల్లకొండ విజయనారాయణ, మన్నా అన్నేష్, గోల్కొండ రజనీకాంత్, రామగోని రంజిత్ గౌడ్, కొడపాక అభిషేక్, ఊకటి ప్రభాకర్ రెడ్డి, రంగు మణిద్వీప్ గౌడ్, పసునోటి కుమారస్వామి, ఉబ్బని వెంకటస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## ఆదర్శ ఉపాధ్యాయుడు వాసాల రాజమౌళి సేవలు చిరస్మరణీయం

మన దునియా ప్రతినధి కమలాపూర్

ఉపాధ్యాయ వృత్తిని పవిత్రమైన బాధ్యతగా భావించి, విద్యారంగంలో విశిష్ట సేవలందించిన ఆదర్శ ఉపాధ్యాయుడు, విద్యావేత్త వాసాల రాజమౌళి, మరణం విద్యా లోకానికి తీరని లోటుగా నిలిచింది. సుదీర్ఘకాలం ఉపాధ్యాయుడిగా సేవలందించిన ఆయన తన బోధనా నైపుణ్యం, క్రమశిక్షణ, సమయపాలనతో విద్యార్థులకు మాత్రమే కాకుండా తోటి ఉపాధ్యాయులకు కూడా ఆదర్శంగా నిలిచారు. విద్యార్థుల్లో నైతిక విలువలు, నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందించడంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపేవారు. ఆయన వద్ద విద్యనభ్యసించిన అనేక మంది నేడు ఐపిఎస్, ఐపీఎస్, వైద్యులు, ఇంజనీర్లు తదితర ఉన్నత స్థానాల్లో కొనసాగుతున్నారు. పేద విద్యార్థులకు ఆర్థిక సహాయం అందిస్తూ వారి విద్యాభివృద్ధికి తోడ్పడ్డారు. విద్యారంగంలో చేసిన విశేష సేవలకు గాను ఆయన అనేక ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ పురస్కారాలు అందుకున్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం కూడా విద్యా, సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొన్నారు. గురువు భౌతికంగా దూరమైనా, ఆయన అందించిన జ్ఞానం, విలువలు శాశ్వతంగా నిలిచిపోతాయి" అనే మాటకు వాసాల రాజమౌళి జీవితం నిదర్శనం. ఆయన ఆశయాలను కొనసాగించడమే ఆయనకు అందించే నిజమైన నివాళి.



## జన్నారం 108 అంబులెన్స్ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన పి.ఎం. సామ్రాట్

ఖానాపూర్ ఆర్టీ మన దునియా, జన్నారం, జాన్ 18:

మంచెలపై జిల్లా జన్నారం కేంద్రంలోని 108 అంబులెన్స్ను పి.ఎం. సామ్రాట్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా అంబులెన్స్లో అందుబాటులో ఉన్న వైద్య పరికరాలు, అత్యవసర మందులు, సేవల నిర్వహణ విధానాన్ని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందేలా సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆయన సూచించారు. అలాగే అంబులెన్స్లోని పరికరాలు, మందులు ఎప్పటికప్పుడు సిద్ధంగా ఉంచాలని 108 సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా జన్నారం మండల ప్రజలు అత్యవసర వైద్య అవసరాల సమయంలో 108 అంబులెన్స్ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పి.ఎం. సామ్రాట్ కోరారు. ఈ తనిఖీలో 108 అంబులెన్స్ సిబ్బంది ఈఎంటి జె. రమేష్, ఫైలట్ హాబ్ కమార్ పాల్గొన్నారు.



## ములుగు జిల్లాలో ఘనంగా డ్రాయింగ్, వినూత్న వంటల పోటీలు



మన దునియా, ములుగు జిల్లా మదనపల్లి, జాన్ 18

తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా మోర్చా అధ్యక్షురాలు డా. శిల్పా రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు "12 సంవత్సరాల సుశాసనం -- వికసిత భారత్ కు సంకల్పం" అనే అంశంపై డ్రాయింగ్ పోటీలు, అలాగే నూనె, గ్యాస్ వినియోగం లేకుండా వినూత్న వంటల పోటీలు ములుగు జిల్లాలో ఘనంగా నిర్వహించబడ్డాయి. మదనపల్లి కోర్రా సుమలత ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థులు, మహిళలు ఉత్సాహంగా పాల్గొని తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. డ్రాయింగ్ పోటీల ద్వారా దేశ అభివృద్ధి, సుశాసనం, వికసిత భారత్ లక్ష్యాలను ప్రతిబింబించేలా విద్యార్థులు చిత్రాలు గీయగా, వినూత్న వంటల పోటీల్లో మహిళలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసి ఆకట్టుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ, ఇలాంటి కార్యక్రమాలు సమాజంలో సృజనాత్మకతను పెంపొందించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానంపై అవగాహన కల్పించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థులకు, మహిళలకు, అలాగే కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ నిర్వాహకులు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేశారు. సమాజ అభివృద్ధి, వ్యక్తిత్వ వికాసం, ఆరోగ్య పరిరక్షణ లక్ష్యాలతో భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.



## అభివృద్ధికి నోచుకోని మదనపల్లి--కోర్రవాడ



vivo T4R



vivo T4R



vivo T4R



vivo T4R

### సమస్యల సుడిగుండంలో గ్రామ ప్రజలు.. మౌలిక వసతుల కోసం ఎదురుచూపులు

మన దునియా, ములుగు జిల్లా, మదనపల్లి -- కోర్రవాడ, ప్రతినధి, జాన్ 18

అభివృద్ధి పరుగులు తీస్తున్న ఈ కాలంలోనూ కొన్ని గ్రామాలు ఇప్పటికీ కనీస మౌలిక వసతులకు నోచుకోక ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అలాంటి గ్రామాల్లో మదనపల్లి--కోర్రవాడ ఒకటి. ఎన్నో ఏళ్లుగా ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు మారుతున్నా గ్రామ సమస్యలకు మాత్రం శాశ్వత పరిష్కారం కనిపించడం లేదని గ్రామస్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామంలోని ప్రధాన రహదారులు అధ్వాన్నంగా మారి ప్రజలకు నిత్యకష్టాలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. వర్షాకాలంలో రోడ్లపై నీరు నిలిచిపోవడంతో రాకపోకలు సైతం కష్టసాధ్యంగా మారుతున్నాయని స్థానికులు చెబుతున్నారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అంబులెన్సులు కూడా గ్రామానికి చేరుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని వాపోతున్నారు. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగా లేక మురుగు నీరు రోడ్లపైనే ప్రవహిస్తోంది. దీంతో దోమలు, ఈగలు పెరిగి ప్రజలు అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. పారిశుధ్య నిర్వహణలో అధికారులు తగిన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని గ్రామస్థులు ఆరోపిస్తున్నారు. తాగునీటి సమస్య కూడా గ్రామ ప్రజలను వేధిస్తోంది. వేసవి కాలంలో నీటి కొరత తీవ్రంగా ఉండటంతో మహిళలు దూర ప్రాంతాల నుంచి నీటిని తెచ్చుకోవాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంటోందని చెబుతున్నారు. సరిపడా నీటి వసతి కల్పించాలని పలుమార్లు అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేసినా ఫలితం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వీధి దీపాల సమస్య కూడా గ్రామంలో ప్రధాన సమస్యగా మారింది. అనేక ప్రాంతాల్లో లైట్లు పనిచేయకపోవడంతో రాత్రి వేళల్లో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చీకటి కారణంగా ప్రమాదాలు, పాములు మరియు విష పురుగుల బెడద పెరుగుతోందని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. గ్రామంలో ఉన్న సమస్యలపై గ్రామాన్ని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామంలోని ప్రధాన రహదారులు అధ్వాన్నంగా మారి ప్రజలకు నిత్యకష్టాలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. వర్షాకాలంలో రోడ్లపై నీరు నిలిచిపోవడంతో రాకపోకలు సైతం కష్టసాధ్యంగా మారుతున్నాయని స్థానికులు చెబుతున్నారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో అంబులెన్సులు కూడా గ్రామానికి చేరుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని వాపోతున్నారు. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగా లేక మురుగు నీరు రోడ్లపైనే ప్రవహిస్తోంది. దీంతో దోమలు, ఈగలు పెరిగి ప్రజలు అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. పారిశుధ్య నిర్వహణలో అధికారులు తగిన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని గ్రామస్థులు ఆరోపిస్తున్నారు. తాగునీటి సమస్య కూడా గ్రామ ప్రజలను వేధిస్తోంది. వేసవి కాలంలో నీటి కొరత తీవ్రంగా ఉండటంతో మహిళలు దూర ప్రాంతాల నుంచి నీటిని తెచ్చుకోవాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంటోందని చెబుతున్నారు.

### మదనపల్లి--కోర్రవాడ గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు తక్షణమే రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, తాగునీటి సదుపాయం, వీధి దీపాలు వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోర్రా సుమలత కోరుతున్నారు.

మదనపల్లి--కోర్రవాడ గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు తక్షణమే రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, తాగునీటి సదుపాయం, వీధి దీపాలు వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోర్రా సుమలత కోరుతున్నారు.

కోర్రా, సుమలత



పలుమార్లు ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా చర్యలు కనిపించడం లేదని గ్రామస్థులు విమర్శిస్తున్నారు. మదనపల్లి--కోర్రవాడ గ్రామాన్ని అభివృద్ధి పథంలో

### మదనపల్లి కోర్రవాడ నీటి సమస్య ఒక బోరు బావి ఉంది దాని వాటరు ఎర్రగా వస్తాయి ఆ వాటర్ తో పిల్లల స్నానాలు చేయించిన చేతులు కడిగిన

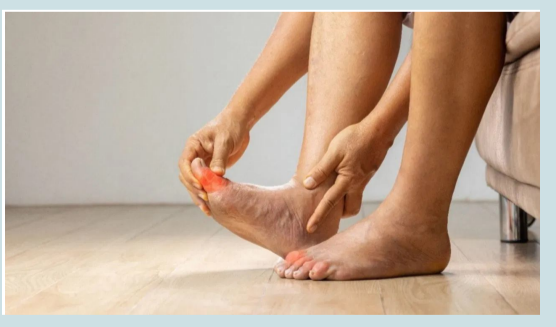
ముఖం కడిగిన దురద వస్తాది కావున మాకు వసతులు కరెంటు డ్రైనేజీ రోడ్లు వీధిలైట్లు కరెంటు స్తంభాలు గ్రామంలో కోర్రవాడ సదుపాయాలు కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోర్రవాడ పడియ. తులసి రామ్ కోరుతున్నారు

పడియ. తులసి రామ్

నడిపించేందుకు తక్షణమే రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, తాగునీటి సదుపాయం, వీధి దీపాలు వంటి మౌలిక వసతులు కల్పించాలని గ్రామ ప్రజలు కోర్రా సుమలత, కోర్రా కరంచండ్, పడియ తులసి రామ్, కోర్రా మోతిలాల్, కోర్రా సంతోష్, కోర్రా జుమ్మిలాల్, పోరిక మోహన్, కోర్రా జపాల్, మలోత్ కుంబరతి, మలోత్, విజయ ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు. "అభివృద్ధి మాటల్లో కాదు.. గ్రామాల్లో కనిపించాలి" అంటూ మదనపల్లి--కోర్రవాడ ప్రజలు తమ గోడును వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

## మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది. వచ్చి బతానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు వంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహారకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలర్లలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి వంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాశ్ ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పూగెన్లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పూగెన్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



# విస్తృత స్థాయిలో, బాధ్యతాయుతంగా మొక్కలు నాటాలి.



ములుగులో అటవీ సిబ్బందికి నూతన సదుపాయాలు. జిల్లా కలెక్టర్ బోర్డర్ హేమంత్ సహదేవరావు. మన దునియా, ములుగు జిల్లా జాకారం:జూన్ 18



జిల్లా కలెక్టర్ బోర్డర్ హేమంత్ సహదేవరావు, ఎస్పీ సుధీర్ రామ్మూర్తి కేకన్, డి ఎస్ ఓ వికాస్ మీనాలతో కలిసి మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బోర్డర్ హేమంత్ సహదేవరావు మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో ఈ ఏడాది 12 లక్షల మొక్కలు నాటి లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించామని, అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ఈ లక్ష్యాన్ని విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. విస్తృత స్థాయిలో, బాధ్యతాయుతంగా మొక్కలు నాటకం చేపట్టాలని సూచించారు. అన్ని శాఖలు ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యం అవుతాయని, ప్రభుత్వ శాఖలతో పాటు ప్రజలు కూడా స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి వన మహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అటవీ అధికారి వికాస్ మీనా మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో వన మహోత్సవ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు శాఖల వారీగా కార్యచరణ సిద్ధం చేశామని తెలిపారు. నిర్దేశించిన లక్ష్యానికి అనుగుణంగా విస్తృత స్థాయిలో మొక్కలు నాటకం చేపట్టడంతో పాటు, నాటిన ప్రతి మొక్క సంరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. మొక్కలు నాటడం మాత్రమే కాకుండా వాటి పెంపకం, పరిరక్షణ కూడా సమానంగా ముఖ్యమని, అన్ని శాఖల సమన్వయంతో జిల్లాను మరింత పచ్చదనంతో తీర్చిదిద్దేందుకు అటవీ శాఖ కట్టుబడి ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాకారం సర్పంచ్ సర్పంచ్ సమత, అటవీ శాఖ అధికారులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో పచ్చదనం పెంపు, పర్యావరణ పరిరక్షణ, అటవీ సంపద అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ చేపట్టిన వన మహోత్సవం-2026 కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి గురువారం రంగారెడ్డి జిల్లా గుర్రంగూడ ఎకో పార్క్లో మొక్క నాటి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం రూ.35.50 కోట్ల విలువైన అటవీ, పర్యావరణ అభివృద్ధి పనులకు ముఖ్యమంత్రి శ్రీకారం చుట్టారు. ఇందులో భాగంగా గుర్రంగూడ రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ పరిధిలో రూ.17.84 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. అదేవిధంగా ములుగు సహా రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో రూ.17.66 కోట్ల విలువైన అర్బన్ పార్కులు, ఎకో పార్కులు, వన్యప్రాణి సంరక్షణ, జూ ఆధునీకరణ, నివాస భవనాలు, పర్యావరణ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పనులను వర్చువల్ విధానంలో ప్రారంభించారు. ఈ క్రమంలో ములుగు జిల్లా జాకారం కేంద్రంగా అటవీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఫారెస్ట్ రేంజ్ ఆఫీసర్ క్వార్టర్స్లో పాటు అటవీ శాఖ ప్రెజ్ ప్రిజ్ సిబ్బందికి నూతన మౌలిక వసతులను ముఖ్యమంత్రి వర్చువల్ విధానంలో ప్రారంభించారు. అనంతరం

## అర్చనలైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

- వ్యవసాయం, విద్య, వైద్య రంగాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి
- రైతుకు మేలు చేసే ప్రతి కార్యక్రమం క్షేత్రస్థాయిలో ఫలితాలు ఇవ్వాలి
- ఖరీఫ్, రబీ సీజన్లకు ముందే రైతులకు విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి
- యూరియా, ఎరువుల లభ్యతపై నిరంతర పర్యవేక్షణతో రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలి
- సేంద్రియ వ్యవసాయానికి మార్కెటింగ్, ప్రచారం పెంచితేనే రైతులకు పూర్తి ప్రయోజనం
- ఇంటర్ క్రాపింగ్, సాయిల్ హెల్త్ పై ప్రత్యేక దృష్టితో రైతుల ఆదాయం పెంచాలి
- డీపీఆర్, టెండర్ జాప్యం తగ్గించి అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి
- ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో డ్రాపౌట్స్ తగ్గించి ఎన్రోల్మెంట్ పెంచేందుకు చర్యలు అవసరం
- వరంగల్ అభివృద్ధి కీలక శాఖల అధికారులు దిశా సమావేశాలకు తప్పనిసరిగా హాజరు కావాలి
- వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య

మన దునియా, వరంగల్:జూన్ 18

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలు క్షేత్రస్థాయిలో అర్చనలైన ప్రతి ఒక్కరికీ అందేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు, జిల్లా 'దిశ' కమిటీ కీ-చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ కడియం కావ్య అధికారులను ఆదేశించారు. వరంగల్ కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో గురువారం నిర్వహించిన జిల్లా అభివృద్ధి సమన్వయ పర్యవేక్షణ కమిటీ (DISH) సమావేశంలో ఆమె పాల్గొని పలు శాఖల పనితీరును సమీక్షించారు. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ శాసన మండలి డిప్యూటీ చైర్మన్ బండ ప్రకాశ్, మహబూబాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యుడు బలరాం నాయక్, ఎమ్మెల్యే బసవరాజు సారయ్య, నర్సంపేట ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి, వర్చువల్ ఎమ్మెల్యే కె.ఆర్. నాగరాజు, జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద, అదనపు కలెక్టర్లు జి. సంధ్యారాణి, వై.వి. గణేష్ పాటు వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు. వ్యవసాయ రంగంపై ప్రత్యేకంగా మాట్లాడిన వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య, రైతులకు అవసరమైన యూరియా, ఎరువులు, విత్తనాల లభ్యతపై నిరంతర పర్యవేక్షణ అవసరమన్నారు. ఖరీఫ్, రబీ సీజన్లకు ముందు కేవలం పది రోజుల ప్రచార కార్యక్రమాలు సరిపోవని, కనీసం రెండు నెలల పాటు రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమాలు గుర్తించిన సమన్వయ అధికారులు స్థాయిలో పరిష్కరించాలని, రైతులతో నేరుగా సమావేశాలు నిర్వహించి పంటల నిర్వహణ, ఎరువుల వినియోగం, పురుగుమందుల నియంత్రిత వాడకంపై నృప్తిపెట్టాలని

మార్గదర్శకాలు ఇవ్వాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా హానికరమైన కలుపు మందుల వినియోగంపై నియంత్రణ అవసరమని పేర్కొన్నారు. సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించడం మాత్రమే కాకుండా, ఆ ఉత్పత్తులకు సరైన మార్కెటింగ్, బ్రాండింగ్, ప్రచారం కల్పించాలని అధికారులకు సూచించారు. రైతులు సేంద్రియ సాగు వైపు ఆకర్షితులవ్వాలంటే మార్కెట్ హామీ ఉండాలి అన్నారు. అంతర పంటల సాగు (ఇంటర్ క్రాపింగ్) రైతులకు నష్టనివారణతో పాటు ఆదాయం పెంచే మార్గమని పేర్కొన్న ఎంపీ, కనీసం 60 నుంచి 70 శాతం రైతులు అంతర పంటల సాగు వైపు మళ్లాలి వ్యవసాయ శాఖ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. నేల ఆరోగ్య పరిరక్షణ, సాయిల్ హెల్త్ కార్బన్ విస్తరణ, భూసార పరీక్షలను అన్ని మండలాలకు విస్తరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. దిశా సమావేశాల అసలు ఉద్దేశ్యం గ్రౌండ్ రియాలిటీని ప్రజాప్రతినిధులకు తెలియజేయడమేనని పేర్కొన్నారు, ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి ఈ సమీక్షా సమావేశాల్లో తీసుకున్న నిర్ణయాలు అమలుపై తదుపరి సమావేశానికి నృప్తిపెట్టాలని వివేదిక ఇవ్వాలని సూచించారు. గత సమావేశ నిర్ణయాల్లో కేవలం 20 శాతం మాత్రమే పురోగతి కనిపించిందని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. డీపీఆర్లు తయారు చేయడం, టెండర్లు పిలవడం వంటి పనుల్లో అసవసర జాప్యం వల్ల అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు ఆలస్యమవుతున్నాయని అన్నారు. వరంగల్ అభివృద్ధిపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు ప్రత్యేక దృష్టి సారించినందున అధికారులు అదే స్థాయిలో చురుకుదనం చూపాలని సూచించారు. జిల్లాలో విద్య, వైద్య రంగాల బలోపేతంపై అధికారులు దృష్టి పెట్టాలన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో డ్రాపౌట్స్ తగ్గించి ఎన్రోల్మెంట్ పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ప్రతి పాఠశాలలో మౌలిక సదుపాయాలు మెరుగుపరచడంతో పాటు చిన్నారులకు గుడ్ టవ్--బ్యూటీ టవ్ పై అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు.



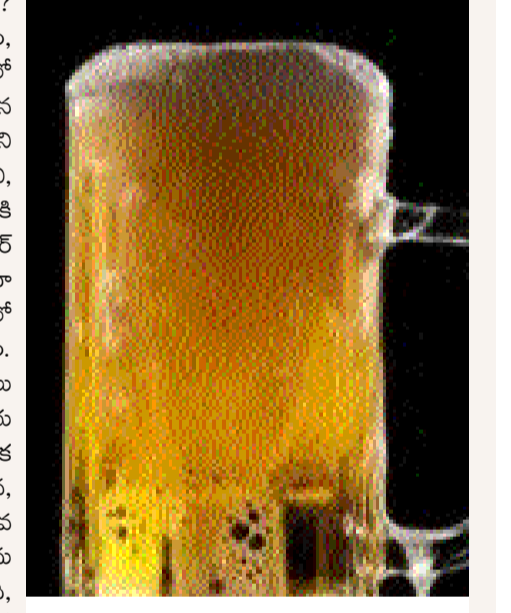
## చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?



చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుళ్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహా వృద్ధికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాల్షియం, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోగానే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఇంకా చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము. ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయోటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పొట్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ని తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందండి.

## బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కలిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్లను పగలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్ల వల్ల నొప్పి వస్తోందని, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక ఆల్కహోలిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రవిచ్ఛేదన, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వదు. నిజాన్ని చేరుబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని వర్ణవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యవసాయానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డిస్ట్రెస్డ్ కుడా వస్తుంది, మీ మూత్రపిండాల దెబ్బతింటాయి. అయితే, మధ్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగడానికి ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని పడపోతే చేయడం, తద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాల్షియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్ల రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్ అంటారు.



## వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా.. ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా అభివృద్ధి కలిగి ఉంది. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్ లో తప్పకుండా లభించే వదార్లం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగి ఉన్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయడంలాగు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అసర్వోత్తమం ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం.. వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య భజనంగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, క్యాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి న్యూట్రియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంటల చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది. వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.



## సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?



ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్ టాప్ లేదా మొబైల్ పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెడలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెడ బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిలూరుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెడను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెడ సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పుండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పుండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెడ పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు వుసరాపుతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెడ స్ట్రానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెడను నిలూరుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెడ వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి. దీన్ని 10 సార్లు వుసరాపుతం చేయండి.

## బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రక్కోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్ లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపీ రోగులకు ఇది ఒక దివ్యోషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం వుష్టులగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎస్స పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీసల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియూరీసిస్, నాట్రీయూరీసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ప్రక్కోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉడయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా సడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండులో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది.



# కాలెస్ట్రాల్ ఉన్న వారు నెయ్యి తినవచ్చా..?

నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు వుష్టులంగా దాగున్నాయి.. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యిలో అనేక విటమిన్లు, కాల్షియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నెయ్యిలో పోషకాలతో పాటు ఔషధ గుణాలు వుష్టులంగా దాగున్నాయి.. నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యిలో అనేక విటమిన్లు, కాల్షియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇది కాకుండా, నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉన్నాయి. శరీరానికి శక్తి రావాలంటే నెయ్యి తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయ్యి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. చర్మం, జుట్టు సమస్యలను కూడా నయం చేస్తుంది. నెయ్యి పోషకాలకు పవర్ హౌస్ గా పేరొంటారు. శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన విటమిన్-ఎ, విటమిన్-ఇ, విటమిన్-బి విటమిన్ కే తోపాటు విటమిన్ డి వుష్టులగా ఉంటాయి.. అంతేకాకుండా.. ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 వంటి ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యంటి ఆక్సిడెంట్లు, లినోలిక్, బ్యూటీరిక్ యాసిడ్స్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె

ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రస్తుత కాలంలో కొలెస్ట్రాల్ తోపాటు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని తినవచ్చా.. లేదా..? తింటే ఏమవుతుంది..? ఒకవేళ తింటే ఎంత తినాలి.. అనే ప్రశ్నలు సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరినీ వెంటాడుతున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో ఔషధ వినియోగం: నెయ్యిలోని పోషకాలు, విశిష్ట లక్షణాల కారణంగా ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. నెయ్యి శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతూ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుందని పేరొంటున్నారని ఆయుర్వేద

నిపుణులు.. కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్నవారు కూడా నెయ్యి తినవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అయితే.. రోజుకు కేవలం 2 నుంచి 3 స్పూన్లు నెయ్యి మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది.. అంతకు మించి నెయ్యి తీసుకోకూడదని పేరొంటున్నారు. కాబట్టి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయని పేరొంటున్నారు.. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకుని.. వారి సూచనల ప్రకారం.. నెయ్యిని తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



## వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం నర్మ రోగ నివారణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా.. ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్ లో తప్పకుండా లభించే వదార్దం వెల్లుల్లి. సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాళింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయడంలేదు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అనర్ధాలే ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం.. వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాల్షియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి స్పూటియంట్లు ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతిలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది. వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి

అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.



## ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, దబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ వరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచనాలు రీతే అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివీటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమీ ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారని కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారని. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సీరిస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో ట్రైక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్

టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించుకోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.



# క్రిస్టియానో రొనాల్డోపై విమర్శలు... మూడేళ్ల క్రితమే కోపీ ఏం చెప్పాడంటే..!

ప్రపంచకప్ 2026 తొలి మ్యాచ్ లో రొనాల్డో పేలవ ప్రదర్శన

41 ఏళ్ల రొనాల్డోపై వెలువెత్తుతున్న విమర్శలు

గతంలో రొనాల్డో గురించి కోపీ చేసిన వ్యాఖ్యలు మళ్లీ తెరపైకి

రొనాల్డో ఎప్పటికీ గొప్ప ఆటగాడేనని కీర్తించిన విరాట్ కోపీ

విమర్శలతో రొనాల్డో మరింత రాటుదెలుతాడని అంచనాలు



చాటుకున్నాడు. 2022లో ఖతార్ ప్రపంచకప్ నుంచి పోర్చుగల్ నిష్క్రమించినప్పుడు రొనాల్డో కన్నీటి వర్షం తువ్వగా, కోపీ స్పూర్తిదాయక సందేశాన్ని పోస్ట్ చేశాడు. “ఎ ట్రోఫీ లేదా టైటిల్ కూడా ఈ క్రీడకు మీరు చేసిన సేవను, ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్రీడాభిమానులపై మీరు చూపిన ప్రభావాన్ని తగ్గించలేదు. ప్రజలు మిమ్మల్ని చూసినప్పుడు పొందే అనుభూతిని ఏ టైటిల్ వివరించలేదు. అది దేవుడిచ్చిన వరం. ప్రతిసారి తన పూర్తిస్థాయిలో చూడడంతో ఆడే వ్యక్తికి ఇది నిజమైన ఆశీర్వాదం. క్రీడాకారులందరికీ మీరు నిజమైన స్ఫూర్తి. నా దృష్టిలో మీరే ఆల్ టైమ్ గ్రేటెస్ట్ ప్లేయర్” అని కోపీ పేర్కొన్నాడు. అంతేగాక 2023లో రియార్డ్ ఆల్-స్టార్స్ తరఫున ఆడిన రొనాల్డో.. మెస్సీ, నెయేమార్, ఎంబాపె వంటి స్టార్లు ఉన్న పీఎన్జీ జట్టుపై రెండు గోల్స్ చేశాడు. అప్పుడు కూడా కోపీ స్పందిస్తూ.. “ఇప్పటికీ 38 ఏళ్ల వయసులో అత్యున్నత స్థాయిలో ఆడుతున్నాడు. ప్రతి వారం అటెన్షన్ కోసం అతడిని విమర్శించే నిపుణులు ఇప్పుడు మౌనంగా ఉన్నారు.

ప్రపంచంలోని టాప్ క్లబ్ లలో ఒకదానిపై ఇలాంటి ప్రదర్శన చేసిన తర్వాత కూడా మాట్లాడేం. అతడు ముగిసిపోయాడన్నారు కదా?” అని విమర్శకులకు చురకలు అందించాడు. రొనాల్డో మాంచెస్టర్ యునైటెడ్, రియల్ మాడ్రీడ్ లేదా జువెంటుస్ లో ఉన్నప్పటి ఆటగాడు కాదనేది వాస్తవం. కానీ, 2025-26 సీజన్ లో అల్-సనర్ తరఫున 30 మ్యాచ్ లో 28 గోల్స్ చేశాడనే విషయాన్ని విమర్శకులు విస్మరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అతని సమస్య సామర్థ్యం కాదు, వేగవంతమైన యూరోపియన్ లీగ్ లో ఆడే సహచరులతో సరైన సమన్వయం లేకపోవడమే. రొనాల్డో, కోపీ ఇద్దరూ తమ కెరీర్ లో ఇలాంటి విమర్శలను ఎదుర్కొని, తమ ఆటతోనే సమాధానం చెప్పినవారే. కోపీ ఎలాగైతే విమర్శలను తిప్పికొట్టి తన స్థానాన్ని పదిలం చేసుకున్నాడో, రొనాల్డో కూడా తనపై వచ్చే ప్రతి విమర్శను ఒక సవాలుగా తీసుకుని, రాబోయే మ్యాచ్ లో తనదైన శైలిలో చెలరేగి, విమర్శకుల నోళ్లు మూయిస్తాడని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

## ఇషాన్ ప్రత్యేకత అదే.. ఇంగ్లాండ్ మాజీ స్పిన్నర్ స్వాన్ ప్రశంసలు



ఆఫ్నిస్టాన్ లో లక్ష్మీ వేదికగా జరిగిన రెండో వన్డేలో ఇషాన్ కిషన్ ఆడిన అద్భుత ఇన్నింగ్స్ పై ఇంగ్లాండ్ మాజీ స్పిన్నర్ గ్రేమ్ స్వాన్ ప్రశంసలు కురిపించాడు. జట్టులోకి పునరాగమనం చేసినా.. అసలు ఏమాత్రం గ్యాప్ లేదన్నట్లుగా ఆడిన తీరు తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకుందని పేర్కొన్నాడు. ఈ మ్యాచ్ లో ఇషాన్ కేవలం 79 బంతుల్లోనే 125 పరుగులు చేసి భారత భారీ విజయానికి పునాది వేశాడు. అతడి ఇన్నింగ్స్ లో 14 ఫోర్లు, 7 సిక్సర్లు ఉన్నాయి. కెప్టెన్ శుభామన్ గిల్ (154)తో కలిసి మూడో వికెట్ కు 224 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి ఆఫ్టన్ బౌలర్లను పూర్తిగా ఒత్తిడిలోకి నెట్టాడు. జియోస్టార్ తో మాట్లాడిన స్వాన్.. ఇషాన్ జట్టుకు అవసరమైన పాత్రను ఎలాంటి అభ్యంతరం లేకుండా పోషిస్తాడని చెప్పాడు. “అతడికి ఏ బాధ్యత అప్పగించినా అంగీకరిస్తాడు. తిరిగి జట్టులోకి వచ్చి ఇంత ప్రభావం చూపడం నిజంగా గొప్ప విషయం” అని వ్యాఖ్యానించాడు. ఇషాన్ ఇన్నింగ్స్ నిర్మించిన తీరు తనను మరింత ఆకట్టుకుందని స్వాన్ తెలిపాడు. తొలి అర్ధశతకాన్ని ఓపిగ్గా ఆడిన అతడు తర్వాత కేవలం 19 బంతుల్లోనే మరో 50 పరుగులు చేసి సెంచరీ పూర్తి చేయడం అసాధారణమని అన్నాడు. అయితే అవి నిర్లక్ష్యంగా కొట్టిన షాట్లు కాదని, బౌలర్లపై ఒత్తిడి పెంచుతూ సరైన బంతులను మాత్రమే బౌండరీలకు తరలించాడని వివరించాడు. తన బలహీనతలపై ఇషాన్ కష్టపడి పనిచేసి వాటినే బలంగా మార్చుకున్నాడని స్వాన్ ప్రశంసించాడు. అదే అతణ్ణి ప్రత్యేక ఆటగాడిగా నిలబెడుతోందని పేర్కొన్నాడు. ఇషాన్-గిల్ జోడీ చెలరేగడంతో భారత్ 402 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించిన విషయం తెలిసిందే. అనంతరం భారత్ బౌలర్లు ఆఫ్నిస్టాన్ ను 232 పరుగులకే ఆటోట్ చేసి 170 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించారు. దీంతో మూడు వన్డేల సిరీస్ ను భారత్ 2-0తో కైవసం చేసుకుంది.

## గిల్-కిషన్ విధ్వంసం.. ప్రపంచకప్ దిశగా భారత్ కు దొరికిన కొత్త ఫార్ములా!

వన్డే క్రికెట్ లో ఎడమ-కుడి చేతి బ్యాటర్ల కాంబినేషన్ కు ఎంత ప్రాధాన్యం ఉంటుందో మరోసారి స్పష్టమైంది. యువ బ్యాటర్లు శుభామన్ గిల్, ఇషాన్ కిషన్ అద్భుత శతకాలతో చెలరేగి భారత్ కు భారీ స్కోరు అందించడమే కాదు.. 2027 ప్రపంచకప్ కు జట్టు బ్యాటింగ్ ఎలా ఉండాలనే దానిపై కూడా స్పష్టమైన సంకేతాలు ఇచ్చారు. టీ20ల్లో ఎడమచేతి బ్యాటర్లకు పెద్దపీట వేస్తున్న భారత్ జట్టు మేనేజ్మెంట్.. వన్డేలో మాత్రం ఎక్కువగా కుడిచేతి బ్యాటర్లపైనే ఆధారపడుతోంది. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో కూడా ఈ లోటును అధిగమించేందుకు ఆక్షర్ పటేల్ ను పై స్థానంలో పంపాల్సి వచ్చింది. విరాట్ కోపీ గాయం కారణంగా వచ్చిన అవకాశాన్ని వినియోగించుకున్న జట్టు యాజమాన్యం.. ఇషాన్ కిషన్ ను మూడో స్థానంలో, యశస్వి జైస్వాల్ ను ఓపెనర్ గా బరిలోకి దింపింది. జైస్వాల్ త్వరగానే బెటైనా.. తర్వాత గిల్, కిషన్ ఆఫ్నిస్టాన్ బౌలర్లపై ఎదురుదాడికి దిగారు. ఇద్దరూ కలిసి మూడో వికెట్ కు 224 పరుగులు జోడించి ప్రత్యర్థి బౌలింగ్ ను చిత్తు చేశారు. ఎకానా స్టేడియంలో 40 డిగ్రీలకు పైగా ఉష్ణోగ్రత నమోదైనా.. ఇద్దరూ ఏమాత్రం వెనక్కి తగలేదు. మధ్య మధ్యలో క్రాస్ పోతో ఇబ్బంది పడ్డా భారీ భాగస్వామ్యాన్ని నిర్మించారు. మొదటి వన్డేలో మెరిసిన గిల్.. ఈ మ్యాచ్ లోనూ అదే జోరు కొనసాగించాడు. కేవలం 110 బంతుల్లో 154 పరుగులు చేసి ఆకట్టుకున్నాడు. అతడి ఇన్నింగ్స్ లో 22 ఫోర్లు, రెండు సిక్సర్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు.. భారత్ కెప్టెన్ గా అతడికి ఇది తొలి వన్డే శతకం కూడా. కవర్ డ్రెస్ లు, పుల్ షాట్లు, షికల్ తో గిల్ క్లాస్ ను చూపిస్తే.. మరోవైపు ఇషాన్ కిషన్ పవర్ హిట్టింగ్ తో విరుచుకుపడ్డాడు. మొదట నెమ్మదిగా ఆడిన కిషన్.. తర్వాత గేర్ మార్చి కేవలం 71 బంతుల్లోనే సెంచరీ పూర్తి చేశాడు. 125 పరుగుల వద్ద అతడి ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. ఇందులో 14 ఫోర్లు, ఏడు సిక్సర్లు ఉన్నాయి. గిల్-కిషన్ జోడీ నెలకొల్పిన 224 పరుగుల భాగస్వామ్యం.. భారత్ వన్డే చరిత్రలో మూడో వికెట్ కు నమోదైన అత్యుత్తమ భాగస్వామ్యంల్లో ఒకటిగా నిలిచింది. ఈ జాబితాలో రాహుల్ ద్రవిడ్-సచిన్ టెండూల్కర్ 237 పరుగులతో అగ్రస్థానంలో ఉన్నారు. ఈ మ్యాచ్ లో గిల్, కిషన్ భాగస్వామ్యం కేవలం పరుగులకే పరిమితం కాలేదు. ఎడమ-కుడి చేతి బ్యాటర్ల కాంబినేషన్ కారణంగా ఆఫ్నిస్టాన్ బౌలర్లు లైన్, లెంగ్త్ ను పదేపదే మార్చాల్సి వచ్చింది. ఫీల్డ్ సెట్టింగ్ లోనూ ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. ఇద్దరూ ఆటతీరు భిన్నమైనా.. స్కోరింగ్ రేటుపై ఎలాంటి ప్రభావం పడలేదు. చివర్లో భారత్ మిడిలార్డర్ ఆశించిన స్థాయిలో రాణించకపోయినా.. గిల్, కిషన్ భాగస్వామ్యం మాత్రం జట్టు మేనేజ్మెంట్ కు విలువైన సంకేతాలు ఇచ్చింది. 2027 ప్రపంచకప్ ప్రయాణం ప్రారంభమైన ఈ దశలో.. లక్ష్మీ మ్యాచ్ ను భారత్ జట్టు భవిష్యత్ బ్యాటింగ్ నమూనాకు నాంది పలికిన ఇన్నింగ్స్ గుర్తుంచుకునే అవకాశం ఉంది.



# రొనాల్డో ప్లాప్ షో.. ‘మెస్సీ, మెస్సీ’ నినాదాలతో హోరెత్తిన స్టేడియం..

ఫీఫా ప్రపంచకప్ లో పోర్చుగల్ కు డీఆర్ కాంగ్ ఊహించని షాక్

ఇరు జట్లు 1-1తో మ్యాచ్ ను ద్రాగా ముగించిన వైనం

గోల్ చేయడంలో విఫలమైన రొనాల్డోకు ‘మెస్సీ’ నినాదాలతో నిరసన

ప్రపంచకప్ లో తమ మొట్టమొదటి గోల్ ను నమోదు చేసిన కాంగ్

రికార్డు స్థాయిలో ఆరో ప్రపంచకప్ లో ఆడుతున్న క్రీస్టియానో రొనాల్డో

అదనపు సమయంలో ఆర్డర్ మసుయాకు ఇచ్చిన క్రాస్ ను యాన్ విస్సా హెడర్ తో గోల్ చేసి స్కోరును 1-1తో సమం చేశాడు. ప్రపంచకప్ చరిత్రలో డీఆర్ కాంగ్ కు ఇదే మొట్టమొదటి గోల్ కావడం విశేషం.

తీవ్రంగా నిరాశపరిచిన రొనాల్డో రికార్డు స్థాయిలో ఆరో ప్రపంచకప్ లో ఆడుతున్న 41 ఏళ్ల రొనాల్డో, ఈ మ్యాచ్ లో ఏమాత్రం ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. ఒక్క షాట్ ను కూడా లక్ష్యం దిశగా కొట్టలేకపోయాడు. ఆటలో కేవలం 25 సార్లు మాత్రమే బంతిని తాకగలిగాడు. రెండో అర్ధభాగంలో లభించిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాడు. మరోవైపు, ప్రత్యర్థి

అర్జెంటీనా ఆటగాడు లియోనెల్ మెస్సీ ముందురోజు మ్యాచ్ లో హ్యూట్రీక్ సాధించడంతో, రొనాల్డోపై ఒత్తిడి స్పష్టంగా కనిపించింది. మ్యాచ్ ముగిసి టన్నెల్ వైపు వెళ్తున్న రొనాల్డోను ఉద్దేశించి కాంగ్ అభిమానులు ‘మెస్సీ, మెస్సీ, మెస్సీ’ అంటూ పెద్దగా నినాదాలు చేశారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. అయితే, రొనాల్డో సంయమనం పాటిస్తూ, అభిమానులకు చప్పట్లతో అభివాదం చేసి ఎలాంటి ప్రతివర్త్య చూపకుండా లాకర్ రూమ్ కు వెళ్లిపోయాడు. ఈ ద్రాతో పోర్చుగల్ గ్రూప్ స్టేజ్ లో తదుపరి మ్యాచ్ లో తప్పక గెలవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.



ఫీఫా ప్రపంచకప్ 2026లో టైటిల్ ఫేవరెట్ లలో ఒకటిగా బరిలోకి దిగిన పోర్చుగల్ కు ఆరంభంలోనే ఊహించని ఫలితం ఎదురైంది. బుధవారం డెమోక్రాటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగ్ (డీఆర్ కాంగ్)తో జరిగిన గ్రూప్-కే ఆరంభ మ్యాచ్ లో పోర్చుగల్ 1-1 తేడాతో ద్రాగా ముగించింది. పోర్చుగల్ కెప్టెన్ క్రీస్టియానో రొనాల్డో ఈ మ్యాచ్ లో తీవ్రంగా నిరాశపరిచాడు. మ్యాచ్ అనంతరం కాంగ్ అభిమానులు ‘మెస్సీ, మెస్సీ’ అంటూ నినాదాలు చేసి అతడిని మరింత అసహనానికి గురిచేశారు. ఎన్ఆర్జీ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్ లో పోర్చుగల్ ఆధిపత్యం ప్రదర్శిస్తుందని అంతా భావించారు. అందుకు తగ్గట్టుగానే ఆట ఆరో నిమిషంలోనే పెడ్రో నెటో అందించిన అద్భుతమైన క్రాస్ ను జోవా నెవెస్ హెడర్ ద్వారా గోల్ గా మలిచి జట్టుకు ఆధిక్యాన్ని అందించాడు. అయితే, 1974 తర్వాత తొలిసారి ప్రపంచకప్ లో ఆడుతున్న డీఆర్ కాంగ్ అద్భుతంగా పుంజుకుంది. మొదటి అర్ధభాగం

## సమంత 'మా ఇంటి బంగారం' విడుదల..

### అంచనాలు పెంచుతున్న బుకింగ్స్

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రం విడుదలకు ముందే సంచలనం సృష్టిస్తోంది. రేపు (జూన్ 19న) ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానున్న ఈ సినిమాకు అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ భారీ స్థాయిలో జరుగుతున్నాయి. పలు ప్రధాన నగరాల్లో షోలు వేగంగా నిండుతుండటంతో సినిమాపై నెలకొన్న అంచనాలు స్పష్టమవుతున్నాయి. ట్రాలాలా మూవింగ్ పిక్చర్స్ నిర్మించిన ఈ సినిమా బుకింగ్స్ చాలా వేగంగా జరుగుతున్నాయని చిత్ర



యానిట్ సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించింది. గంట వ్యవధిలోనే దాదాపు 3.49 లక్షల టికెట్లు బుక్ అయినట్లు వారు ప్రకటించడం సినిమాపై ఉన్న క్రేజ్కు అద్దం పడుతోంది. ఈ ట్రెండ్ చూస్తుంటే సినిమాకు తొలిరోజు అదిరిపోయే ఓపెనింగ్స్ ఖాయమని ట్రేడ్ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. 'ఓ బేబీ' ఫేమ్ నందినీ రెడ్డి ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించగా, సమంత భర్త రాజ్ నిడిమెారు క్రియేటర్గా వ్యవహరించారు. స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ సంతోష్ నారాయణన్ సంగీతం అందించడం సినిమాకు మరో ప్రధాన ఆకర్షణ. సమంత, నందినీ రెడ్డి, రాజ్ నిడిమెారు వంటి విలక్షణమైన ప్రతిభావంతుల కలయికలో వస్తున్న ఈ చిత్రంపై ప్రేక్షకుల్లో తీవ్ర ఆసక్తి నెలకొంది.

## రమ్యిక 'మైసా' నుంచి అప్డేట్.. సాంగ్ షూటింగ్ పూర్తి!

స్టార్ హీరోయిన్ రమ్యిక మందన్న ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న యాక్షన్ డ్రైలర్ 'మైసా' నుంచి ఒక ఆసక్తికరమైన అప్డేట్ వచ్చింది. ఈ సినిమాలోని ఒక కీలకమైన పాట చిత్రీకరణ పూర్తయినట్లు చిత్ర దర్శకుడు రవీంద్ర పుల్లె వెల్లడించారు. తన ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీలో సెట్స్కు సంబంధించిన ఫోటోను పంచుకుంటూ, "ఎవీఎయ్యూ సాంగ్ షూటింగ్" అని ఆయన పోస్ట్ చేశారు. రమ్యికపై చిత్రీకరించిన ఈ పాటకు ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్ బృందా మాస్టర్ నృత్య దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రం ప్రకటించినప్పటి నుంచే ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇటీవల కేరళలో ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఒక సుదీర్ఘ షెడ్యూల్ పూర్తయిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ షెడ్యూల్లో స్టంట్ మాస్టర్ కెచా కంపాక్టీ పర్యవేక్షణలో భారీ యాక్షన్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించారు. ఇందులో రమ్యిక స్వయంగా కొన్ని హై-ఇంటెన్సిటీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్లలో నటించినట్లు సమాచారం. ఈ యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో సహజంగా నటించేందుకు రమ్యిక ధాయ్లాండ్లోని బ్యాంకాక్లో ప్రత్యేక శిక్షణ తీసుకున్నారు. అక్కడ రోజూ 8 గంటల పాటు శ్రమించి, అంతర్జాతీయ నిపుణుల వద్ద అధునాతన స్టంట్స్, హ్యాండ్-టు-హ్యాండ్ కంబాట్ వంటివి నేర్చుకున్నారు. ఈ చిత్రంలో రమ్యిక ఒక గిరిజన (గోండు) యువతి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో శ్రమ అవసరమైన ఈ పాత్ర కోసం ఆమె ప్రత్యేకంగా సిద్ధమయ్యారు. అంతర్జాతీయ యాక్షన్ డైరెక్టర్ ఆండీ లాంగ్ ఈ చిత్రానికి స్టంట్స్ పర్యవేక్షిస్తున్నారు. రమ్యికతో పాటు ఈశ్వరీ రావు, గురు సోమసుందరం, రావు రమేష్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. శ్రేయాస్ పి కృష్ణ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తుండగా, జేక్స్ బిజోయ్ సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు.



## ఈ మార్చింగ్ రోటీన్తో నెగటివ్

## ఆలోచనలకు చెక్ పెడుతున్న సమంత!

**రోజూ ఉదయం 5:30 నిద్ర లేస్తానన్న సమంత**  
**లేవగానే కృతజ్ఞతా డైరీ రాస్తానన్న స్టార్ హీరోయిన్**  
**తర్వాత ఎండలో ఐదు నిమిషాలు**  
**అనంతరం అరగంట ధ్యానం**  
**ఈ రోటీన్తో ఆత్మన్యూనత, భయాలు పోగొట్టుకోవచ్చని హితవు**

స్టార్ హీరోయిన్ సమంత తన వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎదురైన ఎన్నో ఒడుదొడుకులను ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటూ ముందుకు సాగుతున్నారు. అయితే తనలో కలిగే ఆత్మన్యూనత భావం, నెగటివ్ ఆలోచనలను ఎలా అధిగమిస్తుందో తాజాగా అభిమానులతో పంచుకున్నారు. గతంలో తన డైలీ మార్చింగ్ రోటీన్పై ఓ వీడియోను పంచుకున్నానని గుర్తు చేసిన సమంత.. అది కేవలం వీడియో కోసం చెప్పింది కాదన్నారు. ఉదయం ఎండలో కొంతసేపు గడవడం, కృతజ్ఞతా డైరీ రాయడం, ధ్యానం చేయడం, దేవుడికి కృతజ్ఞతలు చెప్పడం వంటి అలవాట్లు తన మనసులోని గందరగోళాన్ని

తగ్గించాయని తెలిపింది. ఇవి నెగటివ్ ఆలోచనలను దూరం చేయడంలో ఎంతో సాయపడ్డాయని పేర్కొంది. "ప్రతి ఒక్కరికీ భయాలు ఉంటాయి. ఆత్మన్యూనత కూడా ఉంటుంది. కానీ ఒక క్రమబద్ధమైన రోటీన్ను పాటిస్తే వాటిలో చాలా వరకు సహజంగానే తగ్గిపోతాయి. నేను నా అనుభవంతో చెబుతున్నాను" అని సమంత పేర్కొంది. అంతకుముందు 2024లో షేర్ చేసిన మరో వీడియోలో తన పూర్తి మార్చింగ్ రోటీన్ను కూడా వెల్లడించింది. రోజూ ఉదయం 5.30 గంటలకు లేస్తానని, వెంటనే కృతజ్ఞతా డైరీ రాస్తానని తెలిపింది. ఆ తర్వాత ఐదు నిమిషాలు ఎండలో గడపడం, స్వాస్ వ్యాయామాల చేయడం, సుమారు 25 నిమిషాలు ధ్యానం చేయడం తన దినచర్యలో భాగమని చెప్పింది. ఇటీవల 'ట్యూపింగ్' అనే వద్దతిని కూడా అలవాటు చేసుకున్నానని సమంత వెల్లడించింది. ఇది శరీరంలోని ఎనర్జీ బ్యాలెన్స్ను కాపాడటంతో పాటు నొప్పులను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపింది. ఈ అలవాట్లన్నింటినీ ఒకేసారి మొదలుపెట్టాల్సిన అవసరం లేదని, ఒక్కటి లేదా రెండింటితో ప్రారంభించినా మంచి మార్పు కనిపిస్తుందని అభిమానులకు సూచించింది. సమంత తాజా చిత్రం 'మా ఇంటి బంగారం' విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ సినిమా రేపు (జూన్ 19) ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.