



ఉర్వాదుల్నే కాదు  
మద్దతుదారుల  
అంతు కూడా చుస్తాం

- ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ
  - ఉగ్రవాదాన్ని అంతం చేయడమే  
లక్ష్మింగా పని చేస్తూం
  - ఉగ్రదాడి అనంతరం భారత్,  
పాకిస్తాన్‌ల మధ్య యుద్ధ  
వాతావరణ తలపిస్తోంది
  - ఈ ఉగ్రవాద చర్చ పాకిస్తాన్ భూ  
బాగం సుంచే జరిగిందేనని  
బలంగా నమ్ముతున్న భారత్

# పూర్వాచర సిటీగా రాజధాని అమరావతి

- రాజులూ పునఃప్రారంభ పనుల కార్యక్రమం విజయవంతం
  - ప్రజలకు, అధికారులకు ధన్యవాదాలు తెలిపిన సీఎం చంద్రబాబు
  - అన్ని ప్రాంతాల సమగ్ర అభివధి సాధించి.. మాకు అండగా ఉన్న ప్రజల నమ్మకాన్ని నిలబెడతాం
  - ప్రజల సహకారంతో, కేంద్ర మద్దతుతో, పక్కా ప్రణాళికతో అందరికీ అవకాశాలు సహించేలా



**అమరావతి**  
 ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోద్ది చేతులమీదుగా రాజధాని అమరావతి పనులు పున: ప్రారంభమయ్యాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయడు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని విధి ప్రాంతాల నుంచి తరలివచ్చిన ప్రజలకు, రాజధాని దైతులకు, కార్యక్రమాన్ని అధ్యక్షంగా నిర్వహించిన ప్రభుత్వ యంత్రాంగానికి, అధికారులు, మంతులు, ప్రజాప్రతినిధులకు, కార్యక్రమాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లిన మీదియా, సోషల్ మీదియా వారికి కృతజ్ఞతాపూర్వక నమస్కారాలు తెలియజేస్తున్నానని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీదియా మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా సీఎం చంద్రబాబు ట్రీట్ చేశారు. ప్రజల సహకారంతో, కేంద్ర ప్రభుత్వ - మగతా3లో



# వ్యక్తిగత తీసుకున్నా.. ఎడెల్ల చిన్నారికి రేబ్బెన్ వ్యధి

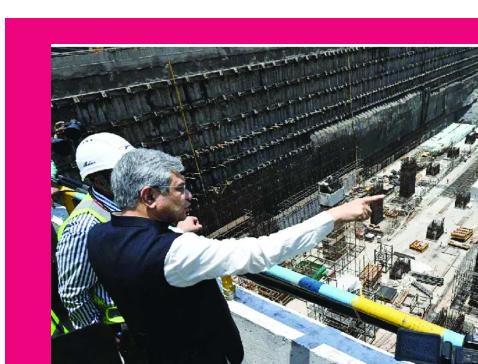
వ్యక్తిను తీసుకున్న తర్వాత కూడా అమెకు రేబిన్ సోకినట్లు గుర్తింపు  
వ్యక్తిను చివరి డోసు తీసుకోవడానికి ముందు వ్యాధి నిరాశ



బ్యాంక్‌ని సంప్రదించండి

భూతాని యాక్టివెట్ చేయడానికి  
మీ కేవైసీని అప్పదెట్ చేయండి.

- » రెండు సంపత్తుల పైగా ఏ లావాదేవీ లేకపోతే బ్యాంక్ థాతా ఇన్ఫరేషింగ్ అయిపోతుంది.
  - » మీ కేష్టసీసి మీ బ్యాంక్ తాలూకు ఏ శాఖలోపైనా లేదా ఏడియో కేవెన్ ద్వారా అప్పేట్ చేయించుకోండి.

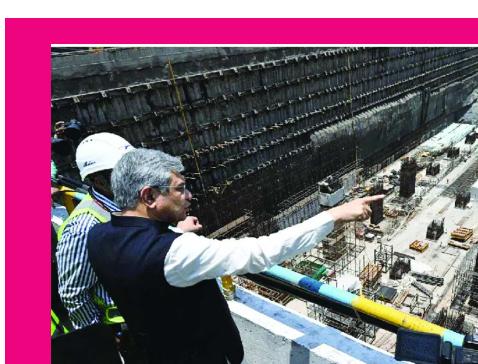


## శరవేగంగా బులెట్ రెలు సేపన్ పనులు

- బిలి బెన్‌మెంట్ స్టోర్సు, స్టేషన్ గోడల బిలీపేతం పూర్తయింది
  - అదే సమయంలో సారంగం పనులు చాలా వేగంగా జరుగుతున్నట్టు వెలిడి : రెలే మంత్రి అశోని వెష్టవ్



శాచేపల్లి అధినేత వైఎస్‌ఎస్‌ర్ఎస్ ఆందోళనలు వైఎస్‌ఎస్ రోడ్ రైఫల్ కోడ్ విభాగములు దుర్భాగ్యములు వైఎస్‌ఎస్ జగన్ స్టుడించారు. కనీస మద్దతు ధరలు లభించక రాష్ట్రంలో రైతులు రోడ్ డైక్టీ అందోళన చేస్తున్నా వారి గోడు పట్టించుకోవడం లేదు. కనీస మద్దతు ధరలు లభించక, పెట్టిన పెట్టబడులూ రాక రైతులు అష్టుల ఊచిలోకి కూరుకు పోతున్నారు. మీరు, మీ మంత్రులు, యంత్రాంగం కనీసం వారివైపు కన్నతికూడా చూడకపోవడం ధర్మమేనా? మిరప, రత్ని, జొన్సు, కందులు, మినుములు, పెసలు, మొక్కజొన్సు, సజ్జలు, రాగులు, వేరుకెనగ, టమోటా, అరటి, బీని, - మగతా**3లో**







# సంఘారకీయం

# సర్వోత్తమం దానం

# మానవ హక్కులకు టండ్రా విషయం

అమెరికా ఆద్యాత్మడు దొనాట్ ట్రింప్ చేపట్టిన సుంకాల అంక్లులు ఒక వంక అంతర్జాతీయింగా అస్థిరమైన ఆరిక వ్యవస్థకు దారితీస్తుండగా, వరోవంక ఆయన సాగిస్తున్న హక్కుల వ్యతిరేక ప్రచారం మానవ హక్కులు తుదిచిపెట్టుకు పోయేందుకు దారితీస్తున్నట్లు, బిలియన్ మంది ప్రజలను ప్రమాదంలోకి నెట్లోపున్నట్లు మానవ హక్కుల సంస్థలు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఈ ‘ట్రింప్ ప్రభావం’ 2024 అంతటా ఇతర ప్రపంచ నాయకులు చేసిన నష్టాన్ని మరింత పెంచిందని ఆమ్ముస్టీ ఇంట్లోపసనల్ తన వారికు నివేదిక ది స్టేట్ ఆఫ్ ది వరల్డ్ మాయమన్ టైప్స్సును విదుదల చేస్తూ హాచ్చరించింది. అందరికి సార్వత్రిక మానవ హక్కులను నిర్మించడానికి దశాబ్దాలుగా చేస్తున్న కృషిని వారించే విధంగా నిరంకుశ పద్ధతులు, కార్బోల్ దురశల కలయికతో కూడిన క్రూరమైన కొత్త యుగంలోకి మానవాలీ మనిగిపోవడాన్ని వేగపంతం చేసిందని ఆమ్ముస్టీ ఇంట్లోపసనల్ 150 దేశాలలో పరిస్థితిని అంచనా వేసింది. ‘తన రెండవ పదవికాలంలో వందరోజులు గడిచిన తర్వాత, ఆద్యకుడు ట్రింప్ సార్వత్రిక మానవ హక్కుల పట్ల హూర్తి ధిక్కారాన్ని మాత్రమే ప్రదర్శించారు. మన ప్రపంచాన్ని సురక్షితమైన, న్యాయమైన ప్రపంచంగా మార్పుడానికి రూపొందించిన కీలకమైన అమెరికా, అంతర్జాతీయ సంస్థలు, చౌరవలను ఆయన ప్రభుత్వం వేగంగా, ఉష్టపుర్వకంగా లక్ష్మిగా చేసుకుంది. బహుపాల్కిత, జాతి, లింగ న్యాయం, ప్రపంచ ఆరోగ్యం, ప్రాణాలను కాపాడే వాతావరణ చర్య అనే భావసలపై ఆయన చేసిన హూర్తి దాడి ఆ సూత్రాలు, సంస్కుల ఇప్పటికే ఎదుర్కొన్న గడుయిమైన నష్టాన్ని మరింత తీర్పతరం వేస్తోంది’ అని ఆమ్ముస్టీ సెక్రటరీ జనరల్ ఆగ్నేస్ కల్సమర్ట్ తెలిపారు. 2024లో ఆమ్ముస్టీ ఇంట్లోపసనల్ దాక్యుమెంట్ చేసిన భావప్రకటనా స్వేచ్ఛ, సంఘం- శాంతియుత సమావేశాలను లక్ష్మిగా చేసుకుని నిరంకుశ చట్టాలు, విధానాలు, ఆచరణల విస్తరణ మానవ హక్కులపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వ్యతిరేకతకు కేంద్రంగా ఉంటున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రభుత్వాల్లు జవాబుదారీతనం నుండి తప్పించుకోవడానికి, తమ అధికారాన్ని పెంచుకోవడానికి, మీదియా సంస్కలను నివేధించడం ద్వారా, ఎన్జిబలు, రాజకీయ పార్టీలను రద్దు చేయడం లేదా సస్పెన్డ్ చేయడం ద్వారా, ‘ఉగ్రవాదం’ అనే నిరాధారమైన ఆరోపణలపై విమర్శకులను జైలులో పెట్టడం ద్వారా, మానవ హక్కులు పరిరక్షలు, వాతావరణ కార్బోక్రటలు, గాజా సంఖీభావ నిరసనకారులు, ఇతర అనస్మర్మిభావులను నేరస్తులుగా చేయడం ద్వారా భయాన్ని కలిగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి. అనేక దేశాలలో భద్రతా డళాలు పోరాటించేయను అభిచివేసేడుకు సామూహిక ఏకపక్ష అరెస్టులు, బలవంతపు అదృశ్యాలు, తరచుగా ప్రాణాంతకమైన బలప్రయోగాన్ని ఉపయోగిస్తున్నాయి. బంగాదేర్ అధికారులు విద్యార్థుల నిరసనలపై ‘కనిపించినప్పుడు కాల్పులు’ అంచేశాలు జారీ చేయడంతో దాదాపు 1,000 మంది మరణించారు. మొజాంబికలో భద్రతా డళాలు వివాదాస్ర ఎన్నికల తర్వాత సంవత్సరాలలో నిరసనలపై అత్యంత దారుఖమైన అణివేశమైన ప్రారంభించడంతో కనీసం 277 మంది మరణించారు. టర్బి నిరసనలపై హూర్తి నివేధాలు విధించింది. శాంతియుత ప్రదర్శనకారులపై చట్టవి రుద్ధమైన, విచక్షణార్థితమైన బలప్రయోగం కొనసాగిస్తోంది. అయితే, అద్యకుడు యూన్ సుక్ యోల్ కొన్ని మానవ హక్కులను నిలిపివేసి, యుద్ధ చట్టాన్ని ప్రకటించినప్పుడు దక్షిణ కొరియాలో ప్రజాశక్తి ప్రటింగా ఎదురు తిరిగి ఆయను పదవి నుండి తొలగించారు. భారీ ప్రజా నిరసనల తర్వాత ఆ చర్యలను రద్దు చేసుకోవాలీ వచ్చింది. ఘర్షణలు పెరగేకాద్ది ప్రభుత్వ దళాలు, సాయధ సమాచౌలు ఘైర్యంగా

# అగ్ని ప్రమాద



యుద్ధ నేరాలకు పాల్పడుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మానవతా చట్టం, ఇతర తీవ్రమైన ఉల్లంఘనలకు పాల్పడుతూ ఉండడంతో లక్షలాది మంది ప్రజల జీవితాలను భిద్రం చేస్తున్నాయి. ఆమ్మిప్పి ఇంటర్వెఫ్సర్ గాజలో పాలస్టీయిల్స్‌పై ఇజాయోల్ చేసిన మారణపొమాన్స్ ఒక మైలురాయి నివేదికలో నమోదు చేసింది. వెస్ట్‌బ్యాగ్‌లో దాని పర్షివిషక్ చట్టవిరుద్ధమైన ఆక్రమణ వ్యవస్థ మరింత హింసత్వకంగా మారింది. రష్యా 2024లో అంతకు ముందు సంపత్తరం కంటే ఎక్కువ మంది స్క్రీనీయస్ పొరులను చంపింది. పొర మాలిక సమపాయా లను లక్ష్మీగా చేసుకోవడం కొనసాగించింది. నిర్వంధించిన వారిని హింసకు, బలవంతపు అదృశ్యానికి గుర్తిసేసింది. సూడాన్ ప్రభుత్వ రాఫిద్ సపోర్ట్ ఫోర్స్‌ను మాచిలు, బాలికలైపై విస్తృతమైన లైంగిక హింసను ప్రయోగించాయి. జివి యుద్ధ నేరాలు, మానవాళికి వ్యతిరేకంగా జిరిగే నేరాలకు సమానం. సూడాన్‌లో రెండు సంపత్తురాల అంతర్వుద్ధం కారణంగా మరక్కడా లేని విధంగా అంతర్గతం గా స్టేషన్స్‌పై చెందిన వారి సంఖ్య 11 మిలియనుకు పెరిగింది. అయినప్పటికీ, ఆ వివాదం దాదాపు మొత్తం ప్రపంచ ఉదాసీనితకు దారితీసింది. రోహింగ్యాలు మయున్స్‌లో జాత్యహంకార దాడులను ఎదురొంటూనే ఉన్నారు. దీనివల్ల చాలా మంది రాక్షణ్య రాక్షణ్యాలోని తమ ఇళ్ళనుండి పారిపోయారు. ట్రంప్ పరిపాలన భారీ విదేశీ సహాయ కోతలు విధించడం పరిస్థితిని మరింత తీవ్రతరం చేసింది. పొరుగున ఉన్న ధాయిలాండ్‌లోని శరణార్థి శిబిరాల్లోని ఆసుపత్రులను మయాసివేయడం, పారిపోతున్న మానవ హక్కుల పరిరక్షకులను బహిపూరణకు గురిచేయడం, సంఘర్షణ నుండి బయలుపడటానికి ప్రజలకు సహాయపడే కార్యక్రమాలను ప్రమాదంలో వదేసేలా చేసింది. పారిన్ ఒప్పందాన్ని విరమించుకోవాలన్న అధ్యక్షుడు ట్రంప్ నిర్మక్ నిరియం, ఆయన ట్రైల్, చేఫీ ట్రైల్ అనే పల్లవి ఈ వైఫల్యాలను మరింత పెంచాయి. 2024 రికార్డు స్థాయిలో అత్యంత వేగిగా ఉన్న సంపత్తరం. పారిక్రమాలకు పూర్వం స్థాయిల కంటే 1.5 ఒసి దాలీని మొదటి సంపత్తరం. దజ్జిణాసియా, యూరపును సర్వసాశనం చేసిన వరదలు, దక్షిణాప్రికాను ధ్వంసం చేసిన మంటలు, అమెజాన్ వర్షారణ్యాలను ధ్వంసం చేసిన మంటలు, అమెరికాలో విధ్వంసం స్థష్టించిన తుఫానులు ప్రస్తుత స్థాయిలలో కూడా ప్రపంచ తావన అపారమైన మానవ సప్పెన్ని బయటపెట్టాయి. ఈ శతాబ్దిలో కెబినీ పెరుగుదల అంచనా వేయడంతో ఇటీవలి కాలిఫోర్నియా కార్బోచ్యూలు ఇంటికి దారితీసినట్లుగా,

# అగ్నిప్రమాదాల పట్ల అప్రమత్తత ఏదీ?

అగ్ని వలన జిరిగే ప్రమాదాలను అగ్ని ప్రమాదాలు అంటారు. ఇవి వేడి ఎక్కువగా ఉండే వేసవి కాలంలో ఎక్కువగా జరుగుతాయి. ఈ ప్రమాదాల వలన ఎంతో ప్రాణ నష్టం, ఆస్తి నష్టం నంథవిస్తుంది. పాదచారులు, గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు బీడీలు, సిగరెట్లు తాగి వాటిని ఆర్పకుండా అలాగే పారేస్తుండటంతో అవి అంటుకొని మంటలు పాకి ప్రమాద ఘటనలు తరచుగా జిరుగుతున్నాయి. అగ్నిమాపక శాఖ ఆధ్యయ్యంలో ఏటూ ఏట్రిల్ మూడవ వారంలో వారం రోజులపాటు ప్రత్యేక అవగాహన కార్బూక్మాలు నిర్వహిస్తారు. జనం రద్దిగా ఉండే ప్రాంతాలు, ఆస్తిత్రాలు, కంపేనీల్లో అవగాహన కార్బూక్మాలు చేపడతారు. ఆర్టీసీ బస్సాంపులు, పెట్రోల్ బంకులు, మార్కులు, అప్పార్సమంట్లు, పారశాలలు, ఫ్లౌకరీల, గ్యాస్ సరఫరా కేంద్రాల వద్ద డెవో నిర్వహిస్తారు. అగ్ని ప్రమాదాల నివారణపై అవగాహన కల్పిస్తారు. అగ్నిమాపక శాఖను కేవలం అగ్నిప్రమాదాలకే పరిమితం కాకుండా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, రోడ్డు, రైలు ప్రమాదాలు, వానలు, వరదలు, భూకంపాలు... ఇతర ప్రాణాపాయ పరిస్థితులు ప్రజలకు ఏర్పడినప్పుడు వివిధ శాఖ అధికారులు వెంటనే రంగంలోకి దిగుతారు. భాద్రితలు, ఆర్తులకు అవసరమైన సేవలు అందించడం ద్వారా ప్రాణ, ఆస్తి నష్టాన్ని సాధ్యమైనంత తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. 101 నెంబరుకు భోన్ చేస్తే శాఖావరంగా బాధితులకు అవసరమైన సేవలు అందిస్తారు. అగ్ని ప్రమాదం సమయంలో ప్రతి క్షణం విలువైనది. వీలైనంత మేరకు అగ్నిమాపక శాఖకు సమాచారం అందించ గలిగితే, ఎక్కువ నష్టం కలుగకుండా నివారించ వచ్చు. ఆస్తి, ప్రాణం లేకుండా చూడవచ్చు. అగ్ని ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే 101కు భోన్ చేసి వివరాలను తెలియచేయాలి. ప్రమాద నంథుటన గురించి వివరించాలి. విద్యుతాభూతం, ఎండ వేడిమి ప్రమాదాలకు కారణాలపుతు న్నా, ప్రకృతి వైపరీత్యాల వల్ల నంథించే బీభత్యాలను పక్కన పెడితే మనిషి అజ్ఞాగ్రత్త వల్ల జరిగే అగ్నిప్రమాదాలే ఎక్కువ జరుగుతున్నాయి. ఎండా కాలంలో ఏమాత్రం అజ్ఞాగ్రత్తగా వ్యవహారించినా పెద్దపెద్ద అగ్నిప్రమాదాలు జరిగే ఆస్కారముంది. ముందు జాగ్రత్తగా కొన్ని నియమాలను పాటిస్తే వాటిని



ఆరికట్ట వచ్చు. రద్ది ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు కంగారు, అయోమయానికి గురికాకుండ ఉండాలి. గందరగోళం తోక్కిస్తులాటకు దారితీసి, అగ్ని ప్రమాదం కన్నా పెద్ద దుర్భటసకు కారణం కావొచ్చు. ఆసుపత్రులు, పేశాతుళ్ళు, ప్రాహింగ్ కాంపెక్షన్లు చుట్టూ పైర్ ఇంజన్ తిరిగేందుకు వీలుగా ఆవసరమైన ఖాళీ స్థలం ఉండాలి. భవనాలు చుట్టూ, ముందు భాగంలో గాలి వెలుతురు వచ్చే కిటికీలు ఏర్పాటు చేయాలి. భవనాలు ముందు పెద్ద సైజ్ పేశార్టింగ్లు ఏర్పాటు చేయకూడదు. అధిక నీటి సామర్థ్యం గల ట్యూర్కులను అమర్చుకోవాలి. నీళ్ళు తోడుటానికి అనుమతి మౌటార్సు అమర్చాలి. భవనాలకు ఒకే సైయర్ కేసు కాకుండా అత్యవసర సందర్భాల్లో ఉపయోగించటానికి మరో సైయర్కేస్ నమకూర్చుకోవాలి. ఎమ్బెస్సీలో విద్యుత్ సరఫరా లిలిపోయేలా సర్చూట్ బ్యోక్రూ అమర్చుకోవాలి. విద్యుత్ సంస్థలు, ప్లాటఫర్మలు, ఆసుపత్రులు, సినిమా హాఫ్లు తదితర వాటిల్లో కచ్చితంగా అగ్ని ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు తీసుకోవాలి. ఇళ్ళలో వంట గ్యాస్ కనెక్షన్లు, వాటి ఫిటీంగులు నరిగ్గా ఉన్నాయా లేదా ఎవ్వికప్పుడు నరిచూకోవాలి. స్టో మందుతున్న సమయంలో జాగ్రత్త అవసరం. మందుతున్న పొయ్యికి దూరంగా ఉండి వస్తువులను ఉపయోగించాలి. అగ్నిపెట్టెలు, లైటర్లు, కిర్సిన దీపాలను దూరంగా ఉంచాలి. కాగితం వంటి మండే పదార్థం, వప్పుం, కలప, పెయింట్స్, ఎల్పిజి సిలిండర్లు, ప్లాస్టిక్ సాధారణంగా భవనాలలో నిల్వ చేయ బడతాయి. ఇది ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రధానంగా దీపావళి సందర్భంగా బాణాసంచా కాల్పుడం వల్ల సామాన్యంగా అగ్ని ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. వీటి పట్ల పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలి. అగ్ని ప్రమాదం సంభించినప్పుడు ఇంటి తలుపులు మూసి పొరుగు వారిని పిలవాలి. ప్రమాదం జరగగానే అగ్నిమూపక కేంచ్రానికి సమచారమందించాలి. అగ్ని ప్రమాదం జరిగినపుడు కంగారు వడక, జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. దుస్తులకు నిష్పంటుకున్నప్పుడు పరుగెత్తడానికి ప్రయత్నించక, నేలమీద పడుకుని దుప్పి లేదా రగ్గు శరీరం మొత్తం చుట్టుకుని పొల్చాలం వల్ల మంటలను అర్పు కోవాలి. ఒళ్ళ కాలి గాయమైతే వదులుగా ఉండే దుస్తులను ధరించి వైర్యుడి దగ్గరకట్టి చికిత్స చేయించుకోవాలి.

# వివాహం దివ్యత్వ సాధనం పుస్తకావిష్కరణ

మె 3, (ప్రజాఛోట్టి), తిరపతి జిల్లా ప్రతినిధి జాతీయ సంస్కృత విశ్వవిద్యాలయంలోని చెలికాని అన్నారావు సభాభ్యవనంలో పుదిపట్ల రామకృష్ణ సేవా సమాజ, జాతీయ సంస్కృత విశ్వవిద్యాలయ సంయుక్తంగా విపాహం దివ్యత్తు సాధనం అనే గ్రంథాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అభిధులగా హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిపత్తి ప్రాజెక్ట్ స్పష్టర్ ఆఫీసర్ శ్రీ రావు రఘువార్థ విచ్చేసి విశ్వవిద్యాలయం వైస్ థాస్సలర్ ప్రొ. ఐ. ఎస్. అర్ కృష్ణమూర్తి కలిసి పున్సకావిప్పరణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా రఘువార్థ మాట్లాడుతూ అధునిక కాలంలో ఈ ప్స్టర్కం విపాహ దాంపత్తి జీవితానికి సంబంధించి ఒక దిగ్రిల్ని అని తెలియజేశారు. భారతీయ సభ్యత్వానికి ముఖ్యమైన కుటుంబ వ్యవస్థను వివరించారు. అనంతరం విశిష్ట అభిధులు మేడసాని మౌహన్ ఈ గ్రంథం కేసం మాట్లాడుతూ భారతీయ కుటుంబ పరంపర, గృహస్థుని ధర్మాలు, గృహస్థాత్రమం ద్వారా సాధించవలసిన విషయాలు, గృహస్థునికి ఉన్నటువంటి విలువలు, దాయిత్వాలు సమాజం ఏ విధంగా గృహస్థులపై ఆధారపడి ఉంటుంది మొ. విషయాలను వివరించడం జరిగినది. యావత్తు ప్రపంచం భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థను ఒక మార్గదర్శకంగా తీసుకుని విలువలతో కూడినటువంటి జీవన విధానాన్ని తెలియజేస్తుందని తెలియజేశారు. సభాధ్యక్షులు ప్రొ. ఐవిస్ట్రో కృష్ణమూర్తి మాట్లాడుతూ సీతాదేవిని ఒక చక్కని ఉదాహరణకు చూపిస్తూ ఉత్తర రామ చరితంలో భోభూతికవి పరించడం



భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థకు నిదర్శనంగాని తెలియజేశారు. శ్రీదేవి, రామకృష్ణ సేవా సమాజం పుధిపట్ల నిర్మాపకులు ప్రతి ఒకరు గృహస్థ ధర్మం పాటించాలని విపరించారు. ఈ సుధాకర్ రెడ్డి మరియు ప్రజలు విచ్చేసి కార్యక్రమం కార్యక్రమంలో ఆముదాల మురళి, ప్రాఘేసర్ దక్కిణామూర్తి విజయవంతం చేసారు.

శర్మ, డాక్టర్ సి వి రెడ్డి, సంపాదకత్వం వహించిన గంగవరం

# కీడాకారుల జీవిత భద్రతకు కూటమి భర్తానా



**35 ఏక్క కీడాకారుల కలను 35 రోజుల్లోనే నెరవేర్చం  
శాప్ ఛైర్మన్ అనిమని రవినాయుడు**

మే 3,(ప్రజాశోభితి),తిరుపతి జిల్లా ప్రతినిధి క్రీడల్లో గెలాపోట ములు సర్వసాధారణమని, కానీ క్రీడల కారణంగా క్రీడాకారుడికి చేకూర్చారే శారీరక, మానసిక షైర్యం అసాధారణమని శాప్ షైర్యన్ అనిమిని రివినాయుడు పేర్కొన్నారు. తిరుపతిలోని శ్రీ శ్రీనివాస స్టోర్స్ కాంప్లక్స్‌లో నిర్వహించిన వార్డ్రిక ఉచిత వేసవి శిక్షణ శిభిరంలో పాల్గొన్న 400 మంది క్రీడాకారులకు శనివారం ఆయన చేతులు మీదుగా క్రీడాసామగ్రిని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా శాప్ షైర్యన్ మాటలుదుతూ గతంలో మెడల్స్ సాధించిన క్రీడాకారులకు సైతం వారి భవిష్యత్తు పట్ల అభిదృత భావం ఉండేదని, కానీ నేడు ఆ పరిస్థితి అంద్రుపదేశలో లేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి వర్షులు నారా చంద్రబాణాయుడు క్రీడాకారులకు జీవిత భద్రతను కల్పిస్తూ ప్రభుత్వ కొలువులో రాతపరీక్ష లేకుండా సాహసాపేతమైన నిర్ణయాన్ని తీసుకుని బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేశారన్నారు. ఏపీలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు సంబంధించి ఇక్కణ ఏ నోటిఫికేషన్ విడుదలైనా రాత వరీక్ష లేకుండా క్రీడాకారులు సాధించిన మెడల్స్, వారి ప్రతిభ

ఆధారంగానే ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం కట్టబడి పనిచేస్తుందన్నారు. 35 ఎళ్ల క్రితం పలువురు క్రీడాకారులు రాతపరీక్ష లేకుండా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇప్పాలని దివంగత మాటి ముఖ్యమంత్రి సప్రియ ఎస్టీఆర్ దృష్టికి తీసుకొచ్చారని గుర్తు చేశారు. ఇదే విషయాన్ని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాణాయుడు, విద్యాశాఖామంత్రి నారా లోకేష్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి 35 ఎళ్ల క్రీడాకారుల కలను 35 రోజుల్లోనే సాకారం చేశామన్నారు. రాప్రోనికి, దేశానికి గర్వకారణంగా నిలిచే క్రీడాకారుడికి గౌరవం ఇప్పాలనే ఉద్యోగంతో స్టోర్స్ కోటూ కింద 3 శాతం హరిజంటల్ రిజర్వేషన్ విధానాన్ని తీసుకొచ్చామన్నారు. స్టోర్స్ కోటూ కింద 3 శాతం హరిజంటల్ రిజర్వేషన్ అమలు చేయడం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమన్నారు. దీని కారణంగా ఇటీవల ప్రకటించిన మోగా డీఎస్‌లో రాప్రోవ్యాప్టంగా 421 మంది క్రీడాకారులకు ఉద్యోగ భద్రత లభిస్తుందని వివరించారు. దేశ గౌరవాన్ని, రాప్రో గౌరవాన్ని పెంపాడించే క్రీడాకారులకు సముచితసాంస్కరిక కల్పించాలన్న

బాధ్యత తమపై ఉండని భావిస్తూ సీఎం చంద్రబాణు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారన్నారు. క్రీడల, క్రీడాకారుల పట్ల సీఎం చంద్రబాణుయాదు చిత్రపద్ధతి పనిచేస్తున్నారన్నారు. ముఖ్యంగా క్రీడాకారులకు రాప్రోవ్యాప్టంగా అప్పుకుతుమ క్రీడావసతులను కల్పించేందుకు క్రీడావసతులను కల్పించేందుకు క్రీడాప్రాధికార సంస్ క్షాప్తి చేస్తుందన్నారు. రాప్పొవ్యాప్టంగా క్రీడల పట్ల ఆసక్తి ఉన్నపారి కోసం క్రీడాప్రాధికార సంస్ ఆధ్యర్థంలో సమ్మర్ కోచింగ్ క్యాప్సలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. అలాగే శాప్ కల్పిస్తున్న క్రీడాసదుపాయాలను సద్గునియోగం చేసుకుని క్రీడాకారులు మరింత మెర్గు రాణించి క్రీడల్లో అప్పుకుత శిఖారాలను అధిరోహించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తిరుపతి, చిత్రారు జిల్లల డీవీసీలు సయ్యద్ సాహెబ్, బాలాటీ, తీవ్ ఎవ్ ఎవ్ విష తిరుపతి జిల్లా అధ్యక్షులు కొట్టే హేమంత్ రాయల్, శాప్ కోచులు, డీవీవ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# కమిషనర్ గాలికి సమ్మేళనీటిను ఇచ్చిన మన్నిపల్ యూనియన్ ప్రతినిధులు

మే 20న జరిగే దేశవ్యాప్త సార్వత్రిక సమైను  
జయప్రదం చేయండి.

పద్మేంద్ర మే 3 (ప్రజా జ్యోతి స్వాన్) శనివారం నాడు కార్బూక్ వర్గాన్ని బానిసలుగా మార్చి 4 లేబర్ కోడ్సు ను రద్దు చేయాలని, కాంట్రాక్ట్ -జెస్టోర్సింగ్ కార్బూకులను పర్షినెంట్ చేయాలని తదితర డిమాండ్ సాధనకై కేంద్ర కార్బూకులను పర్షినెంట్ పిలుపుమేరుక 2025 మే 20వ తేదీన జరుగుతున్న దేశవ్యాప్త సమ్మే మరియు మున్సిపల్ రంగంలోని ఉద్యోగ- కార్బూకుల సమస్యల పరిపూర్వానికి మే 21,22 తేదీలలో సమ్మే నిర్వహించుటకి మున్సిపల్ కమిషనర్ వి.వి నరసింహరాణ్డి గారికి బద్దేలు మున్సిపల్ వర్కర్స్‌వి ఎంప్లౌయిస్ యూనియన్(నిషిటీయు) పట్టణ కవితీ ఆధ్యార్యంలో సమ్మే నోటీసును అందించారు. ఈ సందర్భంగా యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కాలువ నాగేంద్రబాబు మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో స్వప్తంత్రం రాక పూర్వమే క్రిటిచ్ కాలం లోనే ప్రాణ త్యాగాలు చేసే పోరాడి సాధించుకున్న ట్రేడ్ యూనియన్ చట్టం-1926, వర్క్ మెన్ కంపెనీఫన్ యూక్-1923, వేతనాల చెల్లింపు చట్టం-1935 తో సహి కసీనీ వేతనాల చట్టం-1948, భోన్స్, గ్రాట్యూటీ, కసీవీఫ్, కసెవెసి పంటి 29 చట్టాలను కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వం నాలుగు లేబర్ కోడ్సు గా మార్చివేసిందిని, ఈ లేబర్ కోడ్సు వలన సంఘము పెట్టుకునే హక్కును, సమ్మే హక్కును నిర్మించాలని, ఉద్యోగ విధానంలో థిక్స్ డి టర్క్ ఎంప్లౌయిమంట విధానం ద్వారా ఉద్యోగ భద్రత లేకుండా కార్బూకులను బానిసలుగా మార్చి వేస్తాయని, వేతనాల కోసం బేరసారాలాడే హక్కులను కార్బూకులు కోల్పోతారని, ఇంతిల్చి ప్రమాదకరమాన లేబర్ కోడ్సు ను వెంటనే రద్దు చేయాలని, మన రాష్ట్రంలో ఆప్టాన్ సంస్థను రద్దుచేసి ప్రోవెట్ ఏస్టోలక్ కార్బూకులను అప్పగించాలనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకొని, మున్సిపల్ పారిశ



ర్షు, ఇంజనీరింగ్ కార్బుకులను పర్మిసెంట్ చేయాలని, ఇంజనీరింగ్, ఎన్.ఎం.ఆర్, డైలీ వేజ్, కోవిడ్, క్లావ్ డ్రైవర్లకు జీవో ఎంఎస్ నెంబర్ 36 తేదీ: -01-03-2024 ప్రకారం జీతాలు పెంచి చెల్లించాలని, వయా పరిమితిని ప్రభుత్వ ఉద్దోగుల మాదిరిగానే 62 సంపత్తురాల కు పెంచాలని, గత రాష్ట్రప్రాప్త 17 రోజుల నమ్మి కాలవు ఒప్పండాలైన రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్, ఎన్స్ ట్రైపియా పెంపు, దహన సంస్కరాలకు 15 వేల నుండి 20 వేలకు పెంపు, సంక్లేష్ము పథకాల అమలు, మునిపల్ సూట్ల స్టీపర్లు కు కనీస వేతనాల అమలు, పర్మిసెంట్ ఉద్దోగులకు డిపి, సరండర్ లీవ్ ల బికాయిల చెల్లింపు, సిక్కు డెట్ మరియు రిటైర్మెంట్ పోస్టుల భర్తిల్లో కుటుంబ సభ్యులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని మరియు తదితర డిమాండ్ పరిష్కారానికి 2025 మే 20వ తేదీ కేంద్ర కార్బుక సంఘాల పిలుపు మేరకు దేవశాప్త నమ్ముతో పాటు మే 21,22 తేదీలలో మునిపల్ కార్బుకులు నమ్ము పోరాటంలో పాల్గొంటున్నారని ఇప్పిక్కెనా కేంద్ర - రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కార్బుక సంఘ నాయకుల్ని చర్చలకి ఆపోనీనిచి నమ్ము నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని లేనివిషక్షణంలో నమ్ము మూలంగా ప్రజాస్థితికి ఎదురుచ్చే ఆఖ్యందులకు అసౌకర్యానికి కేంద్ర - రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలే బాధ్యత వహించాలని పోచుంచారు.

ఈ కార్బుకుమంలో యూనియన్ పట్టణ అధ్యక్షులు వులి శాంతప్రవీణ్, కార్బునిర్మాహక అధ్యక్షులు దియూల హరి, ఉపాధ్యక్షులు గంటా శ్రీనివాసులు, కార్బుదర్శి బద్ధేల్ ప్రవీణ్ కుమార్, కోశాధికారి కాలువ శివకుమార్, కమబీ సభ్యులు తేళ్ళ కిరణ్, ఇండ్ర చంద్రశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**ముక్కి మార్గానికి హలినామ సంకీర్తన సోపానం..**



మే 3, (ప్రజాశ్చేతి), తిరువతి జిల్లా ప్రతినిధి మౌక్కమార్గం పొందునానికి హరినామ స్వరం లేక హరి సంకీర్తన సులువైన మార్గమని రాయలసీమ రంగస్తలి చెర్రున్ గుండాల గోపీనాథ్ రెడ్డి అన్నారు. కలియుగ వైకుంరంగా పేరు పొందిన తిరువతి నగరంలో అడుగుదున ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం ఉప్పిటివదుతుంది. ముఖ్యంగా నగరవాసులు భజన మండలి గా ఏర్పడి ప్రతి శనివారం నగర సంకీర్తన చేయడం నగరానికి మరింత ఆధ్యాత్మిక శోభను తీసుకుని వస్తోంది. ఎప్పటిలాగే ఈ శనివారం కూడా భజన మండలి కళాకారులు సొంపుదాయ వస్తుధారణలతో నుదుట్టిపేస గోవింద నామలు తో మేళ తాళాలతో గోవింద నామ సంకీర్తనులు ఆలపిస్తూ భక్తి భావాన్ని తీసుకొని వచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ హరినామ సంకీర్తన లేక హరినామ స్వరం మనిషిని దేవునికి దగ్గర చేస్తుందని మౌక్కమార్గాన్ని ప్రసాదిస్తుందని తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో నగర సంకీర్తన మండలి సభ్యులు గుండాల గోపీనాథ్, వాసుదేవరెడ్డి, మునిసిపాలిటీ రెడ్డి, కొండె చెంగారెడ్డి, తొందమనాలి సులువుర్కొణం రెడ్డి, రాజశేఖర రెడ్డి, పొన్నాల జేజిరెడ్డి, విద్యాన్ కన్సె పర్వతాంధ, మధు, కన్నప్ప గారి కేవరెడ్డి, చంద్రబాయి నాయుడు, మేకల గంగయ్య, మల్లారపు వాసు, మురళి, విగ్రహం కళ్యాణి, కళావతి, పార్వతి, జయమ్మ, సుభ్రదమ్మ, అరుణ బీలావతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంవిధాన్ అభియాన్ బచావీను

జయప్రదం చేయండి - విజయ జ్యోతి



బద్వీల మే 3 (ప్రజా జ్యోతి సూర్యాన్) కడవ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు విజయ జ్యోతి శనివారం బద్వీలు పట్టణంలోని ఆర్ అండ్ బి అపిథి గృహంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాటల్లడుతూ భారత రాజ్యంగాన్ని అవమాన పరుస్తూ తప్పుదారి పట్టిస్తున్న ఎస్టీవీ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా 40 రోజులు జాయిత్య రాష్ట్ర నియోజకవర్గ మండల స్థాయిలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్యర్యంలో సంవిధాన్ అభియాన్ బచావో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ బద్వీలు నియోజకవర్గ మండల స్థాయి నాయకులకు విజయ జ్యోతి దికా నిర్దేశం చేశారు. బద్వీలు రెవెన్యూ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రజలకు సంబంధించి వచ్చిన విజ్ఞప్తులను స్థానిక రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారిని కలిసి పరిపురించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గోవరం మండలంలోని రాచాయిపేట బ్రాహ్మణపల్లి సూర్య పల్లి గ్రామాలకు ప్రస్తుతం వారానికి రెండు రోజులు మాత్రమే బస్సు నడుస్తున్నరన్నారు. వీటిని ప్రతిదినము నడిచేలా చర్చలు తీసుకోవాలని ఆర్టీసీ అధికారులకు ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సమావేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బద్వీల పట్టణ అధ్యక్షుడు పగడాల నరసింహ హిస్కిసి జనరల్ సెక్రెటరీ కై అమృతరాజు, హిస్కిసి నభ్యలు దాక్టర్ అన్నర్, బద్వీల మండల అధ్యక్షుడు అంబవరం సుధాకర్ రెడ్డి, మధు సుభన్ రెడ్డి, పామీర్, గోవరం మండల నాయకులు సాంబయ్య, అట్లారు మండల నాయకులు గంగయ్య, బి. కోడూరు మండల నాయకులు గుర్రపు, బతల వెంకట్టేష్, షైక్ పాహుస్సేన్, సయ్యద్, నాయబ్ తదితర కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఉపుర్ పల్లెలో ఉపాధి హమీ పనులు కల్పించాలి  
ఇంతవరకు మొదలు కాని ఉపాధి హమీ పనులు.

## వ్యవసాయ కాల్కులాషన్ (అధ్యక్షులు) మండల

## అధ్యక్షులు జి శ్రీరాములు

మండల పరిధిలోని ఉప్పరు పల్లె

A photograph showing a group of approximately ten people standing outside a white building with a blue sign above the entrance. The sign contains Telugu text: "గ్రామ కార్యాలయం, కమ్మలు జిల్లా" and "విధివిషయంలో పత్రాలు విడుదలం". In the center, a man in a light blue shirt and dark trousers holds a white document. To his left, a woman in a pink and yellow sari stands next to a man in a light-colored shirt and grey shorts. Other individuals are dressed in various casual attire, including shirts, dhotis, and lungis. The ground in front of them is dry grass.

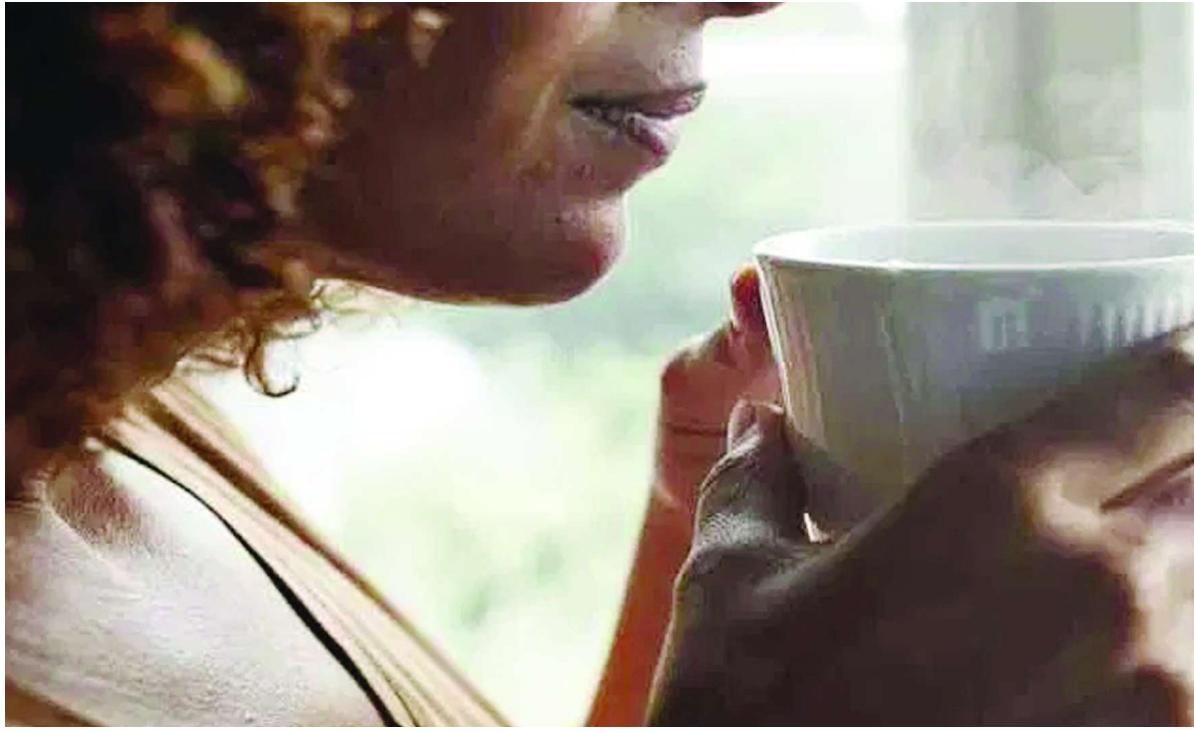








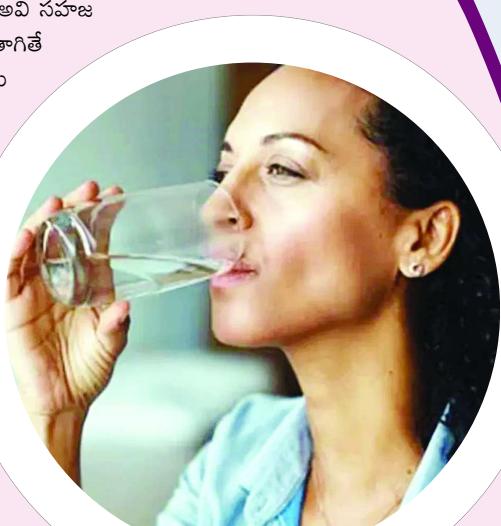
# ఒకే ఒక్క గ్లోబ్ మీ జీవితాన్ని మార్చేస్తుంది



చిన్నపుటీ నుంచి ఆరోగ్య నిపుణులు, మన తల్లిదండ్రులు ఉదయం నిద్ర లేవగానే గోరువెళ్ని నీరు తాగమని సలహ ఇస్తున్నారు. ఉదయం లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెళ్ని నీళ్లు తాగితే కదువు పూర్తిగా శుభ్రం అవుతుందని చెబుతారు.. అయితే.. చాలా మంది దీన్ని లైట్ తీసుకుంటారు.. కానీ ఉదయాన్నే గోరువెళ్ని నీరు తాగడం వల్ల ఏమి జరుగుతుందో మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? చిన్నపుటీ నుంచి ఆరోగ్య నిపుణులు, మన తల్లిదండ్రులు ఉదయం నిద్ర లేవగానే గోరువెళ్ని నీరు తాగమని సలహ ఇస్తున్నారు. ఉదయం లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెళ్ని నీళ్లు తాగితే కదువు పూర్తిగా శుభ్రం అవుతుందని చెబుతారు.. అయితే.. చాలా మంది దీన్ని లైట్ తీసుకుంటారు.. కానీ ఉదయాన్నే గోరువెళ్ని నీరు తాగడం వల్ల ఏమి జరుగుతుందో మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? మీరు ఉదయాన్నే గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం అలవాటు చేసుకుంటే... ఈ సాధారణ అలవాటు మీ జీవితంలో చాలా పెద్ద, సానుకూల మార్పులను తీసుకురాగలదు. ఇది మాత్రమే కాదు, ఆయుర్వేదం నుండి సైన్స్ వరకు, ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం ప్రయోజనకరంగా పరిగణిస్తారు. నిద్రలేవగానే ఉదయాన్నే గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది?.. ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకోండి.. జీర్ణవ్యవస్థ బలంగా ఉంటుంది: ఉదయాన్నే గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం వల్ల మీ జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపుతో పేరుకుపోయన గ్యాన్, అజీర్ణం, అష్టత్త్వం వంటి నమస్కరణ తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు ఉదయం గోరువెళ్ని నీరు త్రాగినప్పుడు, అది మీ పేగు కండరాలను నడవిలంచి, ప్రేగు కరలికలు నులభంగా జరుగుతాయి. ఇది మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.. కడుపు తేలికగా అనిపిస్తుంది. దీటాక్సిఫికేషన్: ఉదయాన్నే గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరం దీటాక్సిఫికేషన్ పొందుతుంది. గోరువెళ్ని నీరు శరీరం నుండి విషాచ్చి బయలుకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దీన్ని తాగితే, శరీరం లోపలి నుండి శుభ్రపడి, చర్చుం కాంతిపంతంగా మారుతుంది. కొంతమంది దీనికి నిమ్మకాయ, తేనె కలుపుకని తాగుతారు.. ఇది నిర్మిషేషకరణ ప్రక్రియలో మరింత సహాయపడుతుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది: మీరు బులువు తగ్గాలనుకుంటే, గోరువెళ్ని నీరు మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరం జీవక్రియ రేటును పెంచుతుంది.. దీని కారణంగా కేలరీలు వేగంగా కరుగుతాయి. సమాచారం ప్రకారం, ఉదయం గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం వల్ల రోజింతా శక్తి లభిస్తుంది.. శరీరం చురుకుగా ఉంటుంది. రక్త ప్రసరణ: ఉదయం గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రత్యుత్త్మ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది గుండె కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ప్రకాశవంతమైన చర్చు: ఉదయాన్నే గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం వల్ల చర్చు కూడా ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది. శరీరం లోపలి భాగాన్ని సరిగ్గా శుభ్రం చేసినప్పుడు, దాని ప్రభావం ముఖంపై కూడా కనిపీస్తుంది. గోరువెళ్ని నీరు చర్చున్ని బైడ్రెట్ చేస్తుంది.. మొదిమలు, ముడతలను తగ్గిస్తుంది. చర్చున్ని ప్రకాశవంతంగా మారునుంది. చర్చు నంబింధిత సమస్యలతో బాధపడేవారు ఉదయాన్నే గోరువెళ్ని నీరు త్రాగడం వల్ల ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

# నీటిలో వెండి కలుపుకుని తాగితే ఏమవుతుంది?

రాగి పొత్రలు లేదా మల్కీతో చేసిన కుండలోని వాటర్ తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని, అవి సహజ వాటర్ ఫిల్టర్గా పని చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతారు. ఇక వెండితో కలిపిన నీరు తాగితే అంతకు మించిన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని కొంతమంది ఫిల్టనేన్ నిపుణులు సూచిస్తాయి. అయింది.. వీటిని మార్కెట్లలో టాట్టెల్ రూపంలో దొరుకుతాయి. వీటిని నీటిలో కలపడం వల్ల నీరు శుద్ధి అవుతాయి. కానీ ఈ పర్షాతిని ఖచ్చితంగా అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. లేదంటే ఎలక్ట్రిక్ హ్యార్టెష్యూల్సు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. రాగి పొత్రలు లేదా మల్కీతో చేసిన కుండలోని వాటర్ తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని, అవి సహజ వాటర్ ఫిల్టర్గా పని చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతారు. ఇక వెండితో కలిపిన నీరు తాగితే అంతకు మించిన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని కొంతమంది ఫిల్టనేన్ నిపుణులు సూచిస్తాయి. సస్థిష్ట ఫిల్టనేన్ కోచ్ తేజల్ ఘరేట్ అనే వ్యక్తి ఆవరించి చూపిస్తాయి. ఈ విషయం ఇప్పుడు సోఫ్ట్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. అతను ఒక కుండ నీటిలో వెండి నాటిం వేసి తాగుతున్న వీడియో నెట్వీంట వైరల్ అవుతోంది. “నేను 10 సంవత్సరాలకు పైగా నా నీటి కుండలో వెండి నాటిం ఉంచుతున్నాము. ఇది నా కుటుంబ ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా నా పిల్లల రోగిస్తోధక ఏఱి చేస్తే ఈ వెండి నీటికి కొండి వెండి నీటికి విభిన్నమానికి మంచిదని, అవి సహజ వాటర్ ఫిల్టర్గా పని చేస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తాయి. అయింది.. వీటిని మార్కెట్లలో టాట్టెల్ రూపంలో దొరుకుతాయి. వీటిని నీటిలో కలపడం వల్ల నీరు శుద్ధి అవుతాయి. కానీ ఈ పర్షాతిని ఖచ్చితంగా అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. లేదంటే ఎలక్ట్రిక్ హ్యార్టెష్యూల్సు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. రాగి పొత్రలు లేదా మల్కీతో చేసిన కుండలోని వాటర్ తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిదని, అవి సహజ వాటర్ ఫిల్టర్గా పని చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతారు. ఇక వెండితో కలిపిన నీరు తాగితే అంతకు మించిన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని కొంతమంది ఫిల్టనేన్ నిపుణులు సూచిస్తాయి. సస్థిష్ట ఫిల్టనేన్ కోచ్ తేజల్ ఘరేట్ అనే వ్యక్తి ఆవరించి చూపిస్తాయి. ఈ విషయం ఇప్పుడు సోఫ్ట్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. అతను ఒక కుండ నీటిలో వెండి నాటిం వేసి తాగుతున్న వీడియో నెట్వీంట వైరల్ అవుతోంది. “నేను 10 సంవత్సరాలకు పైగా నా నీటి కుండలో వెండి నాటిం ఉంచుతున్నాము. ఇది నా కుటుంబ ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా నా పిల్లల రోగిస్తోధక ఏఱి చేస్తే ఈ వెండి నీటికి కొండి వెండి నీటికి విభిన్నమానికి మంచిదని, అవి సహజ



ఇవి నీటిని తాజాగా, హోనికరమైన బ్యాటీలీయర్ లేకుండా ఉంచుతాయి. ఇది పిల్లల రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ప్రతిరోజు స్వచ్ఛమైన, శుభ్రమైన నీటిని త్యాగాలా చేస్తుంది. జీవితియుకు సంబంధించిన వ్యాధులను అరికడుతుంది. నీటితో కలిగే వ్యాధులతో పోరాపుతుంది. చర్యాల్నికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సెల్యూలార్ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది” అని పరేఫ్థ్ ఇణ్స్ట్రోగ్రామ్లో పోస్టు పెట్టారు. సాధారణంగా వెండికి శీతలీకరణ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇప్పి అదనపు వేడిని సమతల్యం చేయడంలో నపయోపదాయా. ఒక్కిడిని జయించి మనసుకు ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుంది. మానసిక ప్రిర్ఫ్ట్యూం లభిస్తుంది. శక్తిరంపు వెండిని ధరించడం వల్ల శక్తిని సమతల్యం చేసే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండని, శక్తిని ప్రోత్సహిస్తుందని మరియు మానసిక మరియు శారీరక శక్తిని పెంచుతుందని నమ్ముతారు. వెండితో పుట్టి చేసిన నీటిని నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల సెల్యూలార్ ఆరోగ్యానికి మద్దతు లభిస్తుంది, ఇది దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి దారితీస్తుంది” అని పరేఫ్థ్ పేర్కొన్నారు. అయితే నీటిలో వేసే వెండినాణం 99 శాతం స్వచ్ఛమైన వెండితో తయారు చేయబడి ఉండాలి. మరొకసాధనం లేదా పూతలు లేకుండా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నాణింపు పొచు పేరుకుపోకుండా ఉండటానికి నిమ్మకాయ, బీంకింగ్ సోడా వంటి సహజ జ్యోస్టర్లో వారానికికసాధనం శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. నీటితో వెండి నాణింపు కలిపి ముందు ఆ నీరు శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. వెండి నీటి వడపోతకు ప్రత్యుమ్మాయం కాదని పరేఫ్థ్ అన్నారు. వెండి పాత్రలతో నీరు లేదా ఆపోరం ప్రమాదకరం కాదని భావించినప్పటికీ, వెండి లోహాన్ని నీటిలో కలిపి తాగడం మంచిదని చెప్పలేమని లైఫ్ కోర్సులలో మరియు ఎనర్జీ హీలింగ్ థరపిస్ట్ సోమూ ఛట్టి అన్నారు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు ఆ నీటిని త్యాగాలని సూచించకపోవడమే మంచిదని చెప్పారు. వెండి కలిపిన నీటితో తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడలేదు మరియు ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగిస్తాయి అని ముంబైలోని డైలీఫ్యూన్ జైఫోవా పాటీలలో పోస్ట్స్టుల జినాల్ పటీల్ నాక్కి చెప్పారు. “వెండి కలిపిన నీటిని వాడటం వల్ల హోనికరమైన దుప్పభావాలు వస్తాయి. వెండి సమ్మేళనాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థిరియస్టుల వస్తుంది, ఇది తిగి మార్గాలేని నీలం-బూడిద రంగు చర్చం రంగు మారడానికి కారణమవుతుంది. కాలేయం వంటి అవయవాలలో వెండి నానోపార్టీకల పేరుకపోవచ్చు, కాలక్రమేచా నష్టం కలిగిస్తుంది. వెండి వినియోగం నాడి సంబంధిత నష్టానికి కూడా ముందిపడి ఉంటుంది” అని పటీల్ వాదించారు. అంతేకాకుండా, వెండి వినియోగం కొన్ని యాంబీబీయాలీక్స్ మరియు మందుల ప్రయోజనాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. “వెండి కొంత జీర్ణశయాంతర చిచాక విరేచనాలు మరియు కడుపు నొప్పిని కలిగిస్తుంది. జాగ్రత్తగా ఉండడి మరియు మీ తాగునీటిలో వెండిని ఉపయోగించకుండా ఉండడంది. బదులుగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి శుభ్రమైన మరియు ఫీల్చర్ చేసిన నీటిని త్రాగండి. నిరూపించబడని నిపారణలపై ఆధారపడటం మంచిది కాదు” అని పటీల్ అన్నారు.

# ఇలాంటి లక్ష్మణాలు కనిపిస్తే యూరిన్ ఇన్వెక్షన్..

వేసవిలో తరచుగా మూత్ర సంక్రమణ సమస్య ఉంటుంది. అయితే, దాని లక్షణాలు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తాయి.. ఇసైక్స్ట్స్ ను త్వరగా గుర్తించలేదు. మూత్ర సంక్రమణ చాలా కాలం పాటు కొనసాగడం వల్ల అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మూత్ర సంక్రమణ మూత్రాశయం, మూత్ర నాళం, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన తీవ్రమైన సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. వేసవిలో తరచుగా మూత్ర సంక్రమణ సమస్య ఉంటుంది. అయితే, దాని లక్షణాలు చాలా తక్కువగా కనిపిస్తాయి.. ఇసైక్స్ట్స్ ను త్వరగా గుర్తించలేదు. మూత్ర సంక్రమణ చాలా కాలం పాటు కొనసాగడం వల్ల అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మూత్ర సంక్రమణ మూత్రాశయం, మూత్ర నాళం, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన తీవ్రమైన సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, యూరిన్ ఇసైక్స్ట్స్ లక్షణాలను త్వరగా గుర్తించి, దానికి చికిత్స పొందడం, తీవ్రమైన అనారోగ్యాల్ని నివారించడం చాలా ముఖ్యం.. అయితే.. వేసవిలో మూత్ర విసర్జనలో మార్పు అనిపిస్తే, వెంటనే మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ప్రారంభించండి. ఇది ప్రారంభ దశలనే యూరిన్ ఇసైక్స్ట్స్ ను నయం చేస్తుందిని.. వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మూత్ర సంక్రమణ అనేది మూత్ర నాళంలో (మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయం, మూత్రనాళం) వచ్చే సంక్రమణం. ఇది సాధారణంగా బ్యాక్టీరియా ద్వారా జరుగుతుంది.. అయితే కొన్సిపార్లు వైద్య లేదా శిలీంధ్రాల ద్వారా కూడా సంభవించవచ్చు. వేసవిలో, దీహాడ్రైషన్ కారణంగా మూత్ర సంక్రమణ తరచుగా సంభవిస్తుంది. వేడిలో తిరగడం వల్ల దీహాడ్రైషన్ ఏర్పడి .. దీనివల్ల యూరిన్ ఇసైక్స్ట్స్ వస్తుంది.. ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి.. దీనిని త్వరగా గుర్తించలేదు. అయితే, మూత్ర సంక్రమణ ప్రారంభంలో కొన్సి లక్షణాలు

ବ୍ୟାପକ ପଦତାଯେ, କାନି ଆ ଲକ୍ଷ୍ମୀରୁଳ ଚାଲା ତକ୍ଷପଗ ଉଠିଯାଏ..  
ଶୀର୍ଷରୁଳ — ହେ ବିଜୁନ୍ଦର, ହେ ରମେଶ, ହେ

మలు వాటిని విస్తరిస్తారు. దిని కారణంగా ఇస్కోన్ చాలా కాలం పాటు ఉంటుంది. దాని కారణంగా అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులు రోగిని చుట్టుముడతాయి. తరచూ మూత్ర సంక్రమణ మూత్రపిండాల్లో రాళ్కు కారణమవుతుంది. ఇది కాకుండా, మూత్ర నాళంలో ఇస్కోన్ ఉండవచ్చు.. ఇది చాలా నొప్పిని కలిగిస్తుంది. కొన్సోర్టు యూరిన్ ఇస్కోన్ కారణంగా యూరినరీ ప్రాణ్ కూడా ఇరుకుగా మారుతుంది.. దీనికి చికిత్స చేయడం చాలా కష్టమవుతుంది. వేసవిలో, డీప్యాడ్రెషన్ వల్ల కలిగే యూరిన్ ఇస్కోన్ లక్షణాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. వీటిలో మూత్ర విసర్జన విధానంలో మార్పు.. రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు మాత్రమే మూత్ర విసర్జన చేయడం వంటివి ఉంటాయి. మూత్ర విసర్జన చేస్తున్నప్పుడు కొంచెం మంటగా అనిపించదం. మూత్రం పసుపు లేదా ముదురు రంగులోకి మారడం. మూత్ర నాళంలో ఎల్లప్పుడూ కొంచెం మంటగా అనిపించదం. ఇవి నిశ్చలీకరణం వల్ల కలిగే మూత్ర ఉక్కమణ ప్రారంభ లక్షణాలు.. డీప్యాడ్రెషన్ వల్ల మూత్ర ఉత్పత్తి దీని కారణంగా మూత్ర నమూనా మారుతుంది. ఇది విస్తరిస్తారు. ఈ లక్షణం కనిపించిన వెంటనే వైద్యుడిని ఉంచుకోండి. రోజంతా తగినంత నీరు త్రాగండి.. ఎండలో మరు నీళు త్రాగపోతే ఖచితంగా వేరే ఏదెనా దరపం తాగండి.

మొదటగా కనిపించే లక్షణం, కానీ రోగులు దీనిని విస్తరిస్తారు. ఈ లక్షణం కనిపించిన వెంటనే తైర్యాడిని సంప్రదించాలి. వేసవిలో మిమ్మల్ని మీరు హైద్రోటెడ్ గా ఉంచుకోండి. రోజుంతా తగినంత నీరు త్రాగండి.. ఎండలో బయటకు వెళ్ళినప్పుడు నీటిని ఎక్కువగా తాగండి.. మీరు నీళ్లు తాగకపోతే ఖచ్చితంగా వేరే ఏదైనా ద్రవం తాగండి. లస్సి, కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం. సత్తు, రసం మొదలైని మిమ్మల్ని హైద్రోటెడ్గా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. వేసవిలో మూత్ర విసర్గసలో మార్పు అనిపిస్తే, వెంటనే మీ శరీరాన్ని హైద్రోట్ చేయడం ప్రారంభించండి. ఇది ప్రారంభ దక్కలోనే మూత్ర సంక్రమణసు నయం చేస్తుంది. వీలైనంత తక్కువగా ఎండలో బయటకు వెళ్లండి.

ಸ್ವಾನಂ ನೀಟಿಲ್ಲೋ ಚಿಟ್ಟಿಕೆಡು ಇದಿ ಕಲಿಪಾರಂತೆ..  
**ಉಪ್ಪಿಂಚಲೆನನ್ನಿಂದ ಅದ್ದುತಾಲು..!**

ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ಮನ ದಿನಚರ್ಯೆಗೆ ಒಕ ಮುಖ್ಯವೆನ ಭಾಗಂ. ಕೊಂತಮಂದಿ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಾನಿಕಿ ನೀಟಿಲೋ ಕೌಡಿಗಾ ರೋಟ್ ವಾಟರ್ ಲೇದಾ ಪನುಪು ಲೇದಾ ಪಚ್ಚಿ ಪಾಲು ಕಲುಪುತುಂಟಾರು. ದಿನವಲ್ಲ ಚಾಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಉಂಟಾಯ. ಅದೇವಿಧಂಗಾ ಚಾಲಾ ಮಂದಿ ನೀಟಿಲೋ ಚಿಲಿಕೆಡು ಉಪ್ಪು ಕಲುಪುತುನಿ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಸ್ತುಂಟಾರು. ಮೆಗ್ನೆಫಿಯಂ, ಕಾಲ್ವಿಯಂ, ಪಾಟಾಫಿಯಂ ಮಂಬಿ ಅನೇಕ ಜಿನಿಜಾಲತೋ ಸಮೃದ್ಧಿಗಾ ಉಂದೆ ಉಪ್ಪು ಶರೀರಾನಿಕಿ ಕೂಡಾ ಮೇಲು ಚೇಸ್ತುಂದಿ. ನೀಟಿಲೋ ಉಪ್ಪು ಕಲಿಪಿ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ಪರಿಸರಾಲ ನುಂಬಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಶಕ್ತಿ ತೊಲಗಿಪೋದವೆ ಕಾಕುಂಡಾ, ಶರೀರಾನಿಕಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಕೂಡಾ ಅಂಧತಾಯಾ. ಉಪ್ಪು ನೀಟಿತೋ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ಕಲಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಏಮಿಟ್ ಇಕ್ಕಡ ತೆಲುಸುಕುಂದಾಂ... ಸ್ವಾನವು ನೀಟಿಲೋ ಉಪ್ಪು ಕಲಿಪಿ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ಚರ್ಚುಂ ಮುರಿಕಿ ಪುಷ್ಟಮುವುತುಂದಿ. ಇದಿ ಮೃತಕಣಾಲನು ಪೂರ್ತಿಗಾ ತೊಲಗಿಸ್ತುಂದಿ. ವೇಸವಿಲೋ ಚೆಮಲ ವಲ್ಲ ಕಲಿಗೆ ರಿಂಗ್‌ಹಾರ್ಟ್ ದುರದ ಮೆಲದಲ್ಲನ ಚರ್ಚು ಯಾಗ್ಧಾಲ ನುಂಬಿ ಉಪಶಮನಂ ಕಲುಗುತುಂದಿ. ಇದಿ ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ಪ್ರಕಾಶವಂತಂಗಾ ಮಾರ್ಪಡಂಲೋ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯಪಡುತುಂದಿ. ಅಂತೆ ಕಾಕುಂಡಾ ಉಪ್ಪುಲೋ ಉಂದೆ ಯಾಂತೀ ಬಾಕ್ಸೀರಿಯಲ್ ಲಕ್ಷಣಾಲು ಚರ್ಚಾನ್ನಿ ಇಂಫೆಕ್ಷನ್ ನುಂಬಿ ರಕ್ಷಿಸ್ತಾಯಿ. ಪರಿಗಳ್ತೆಟಪ್ಪುದು, ನಡಿವೆಟಪ್ಪುದು ಶರೀರಂಲೋ ಎಕ್ಕಡೆನಾ ನೊಪ್ಪಿ ಅನಿವಿಸ್ತೇ, ಗೋರುವೆಘ್ನಿ ನೀಟಿಲೋ ಒಕ ಬೇಬುಲ್ ಸ್ವಾನ್ ಉಪ್ಪು ಕಲಿಪಿ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ಇದಿ ಕೀಕ್ಕ ನೊಪ್ಪಿ, ಮೊಕಾಲಿ ನೊಪ್ಪಿ, ವೆನ್ನುನೊಪ್ಪಿ ನುಂಬಿ ಕೂಡಾ ಉಪಶಮನಂ ಕಲಿಗಿಸ್ತುಂದಿ. ಗೋರುವೆಘ್ನಿ ನೀಟಿಲೋ ಉಪ್ಪು ಕಲಿಪಿ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ವಾಪು ಕೂಡಾ ತಗ್ಗುತುಂದಿ. ಪ್ರತಿರೋಜ್ಂ ಸ್ವಾನಂ ನೀಟಿಲೋ ಉಪ್ಪು ಕಲಿಪಿ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ಅಲಸಬ್ಲ, ಒತ್ತಿದಿ ನುಂಬಿ ಉಪಶಮನಂ ಲಭಿಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ಅಲಸಬ್ಲನು ದೂರಂ ಚೇಸಿ ಶರೀರಾನಿಕಿ ಉತ್ಸಾಹನ್ನಿ ಇಸ್ತುಂದಿ. ಉಪ್ಪು ಕಲಿಪಿನ ನೀಟಿತೋ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ಶರೀರಂ ನುಂಬಿ ವಿಪಾನ್ನಿ ಬಿಯಾಕು ಪಂಪುತುಂದಿ. ಅದನಂಗಾ ಇದಿ ಶರೀರಂಲೋ ಮಂಟ, ದುರದ, ವಾಪು ವಂಬಿ ಸಮಸ್ಯೆಲು ನುಂಬಿ ಉಪಶಮನಾನ್ನಿ ಅಂದಿಸ್ತುಂದಿ. ಉಪ್ಪುಲೋ ಶುಭಪರಿಚೆ ಲಕ್ಷಣಾಲು ಉನ್ನಂದುನ, ಸ್ವಾನವು ನೀಟಿಲೋ ಚಿಲಿಕೆಡು ಉಪ್ಪು ವೇಸಿ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ಶರೀರಂ ನುಂಬಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಶಕ್ತಿ, ಮಲಿನಾಲನು ತೊಲಗಿಂಬದಂಲೋ ಸಹಾಯಪಡುತುಂದಿ. ಮುಂದುಗಾ ಒಕ ಬಂಕೆಟ್ ತೀಸುಕೊನಿ ದಾನಿನಿ ನೀಟಿತೋ ನಿಂಪಾಲಿ. ಈ ನೀಟಿಲೋ ಒಕ ಬೇಬುಲ್ ಸ್ವಾನ್ ಉಪ್ಪು ವೇಸಿ 15 ನಿಮಿಷಾಲು ಅಲಗೆ ಉಂಚಾಲಿ. ನೀಟಿಲೋ ಉಪ್ಪು ಕಲಿಸಿನ ತರ್ವಾತ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯಾಲಿ. ಉಪ್ಪು ನೀಟಿತೋ ಸ್ವಾನಂ ಚೇಯದಂ ವಲ್ಲ ಶ್ರಾವಿಕಿ ವೇಲು ಜರಗಡುತ್ತೇ ಕಾಕುಂಡಾ ಡೆಕ್ಕಿಕಾಂ ಹಸ್ತಿನಿ ತೊಂಗಿಂಬದಂಲೋ ಕೂಡಾ ಸಹಾಯಪಡುತ್ತಾಗಿ

రోజుకో దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల శరీరంలో జలగే మార్పులు

రోజు ఒక దానిమ్మ వండు తినడం వల్ల గుండె అనేక ప్రయోజనాల

లభిస్తాయి. దానిములోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు శరీరాన్ని ఎన్నో వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. ఈ సూపర్ఫుడ్స్‌ను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని సాధించవచ్చు. తాజా దానిమ్మ గింజలు లేదా రసం తీసుకోవడం శరీరానికి సహజ శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. దానిమ్మ పండు రుచికరమైన రుచితోపాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే సూపర్ఫుడ్.







## రెండు లకార్టులు బ్రేక్ చేసిన నాని

హిరో నాని నుంచి లేటీస్ గా 'హిట్ 3' సినిమా వచ్చింది. మే 01న రిలైస్ ఈ విత్తానికి రెండు లోపల్లనే రూ.62 కోట్లకు పైగా గ్రాం వసూళ్లు వచ్చాయి. మూవీపై కొండరికి సచ్చస్పటికి. ఒపలార్ గా మాత్రం భింబీలకు జాలు పెట్టాన్నారు. ఈ క్రమంలోనే నాని రెండు సరిక్కు రికార్డ్ స్టాప్‌ిండాడు. గత కొన్నాళ్ల సుంచి తన ప్రతి సినిమాతో అక్కుకుంటున్న నాని.. ఓపర్‌స్టీన్ అంటే విదేశ్‌లోనూ తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని పూర్వి గా ఎంటర్ ట్రైన్ చేస్తున్నాడు. హిట్ 3తో పరసాగా 11వ పారి మిలియన్ మార్కెట్ వసూళ్లు సాధించాడు. ఈ క్రమంలోనే మేర్కేర్ బాబు సరసన చేరాడు. ఇంతకు ముందు మేర్కేర్ ఈ ఖనశ సాధించాడు. మరోపై రు. 5 కంటే ఎక్కువగా 1.5 మిలియన్ దాలర్ వసూళ్లు సాధించిన హిరోగానూ నాని నిలిచాడు. ఈ లిస్టులో ఇంతకు ముందు మహేశ్ బాబు, ప్రభున్, అల్లు అర్థన్, ఎస్టీఅర్ ఉన్నారు. ఇప్పుడు నాని కూడా వాళ్లతో చేరిపోయాడు. నాని అందరూ మీదియం రేంజ్ హిరో అంటున్నారు గానీ ఓపర్‌స్టీన్ అంటే వసూళ్లు చూసుంటే స్టేర్ హిరోలకు ఏ మాత్రం తగ్గట్టడని అనిపిస్తుంది. హిట్ 3 విషయానికోస్తే.. ప్రిల్చిగ్ ఎలిమంట్ కంటే వయిల్స్ ఎక్కువుండనే టాక్ వస్తోంది. నాని కూడా ఈ విషయం ముందే చెప్పుదు. కాబట్టి ఈ తరఫో రక్తపాతం సినిమాలు నేపోవాళ్లు హిట్ 3కి వెళ్లాన్నారు. దీని తర్వాత అంటే త్వరలో ద ప్రైపర్లోస్ట్ సెట్ట్ లో నాని అదుగుపెట్టుటోన్నాడు. అనంతరం డైరెక్టర్ సంఖ్య తో ఓ ఓ మావీ చేస్తాడు.



## అల్లు అర్జున్ బాడీ ట్రూన్స్ రైషన్ కోసం బరిలోకి దిగిన ప్రముఖ ఫిట్‌నేన్ తైనర్

బకాన్ స్టేర్ అల్లు అర్జున్ తన తరువారి విత్తం కోసం సమాచారం కొసం సమాచారం కొసం అయిన ప్రత్యేకంగా కనసరత్తులు చేయున్నారు. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్ట్ యొక్క డిష్ట్రిబ్యూషన్ కూడా పూర్తయింది. అంతేకాకుండా, అల్లు అర్జున్ ఈ విత్తంలో మూడు విలిన్ పొత్తులో కనిపించున్నారని వారలు విసిపిస్తున్నాయి. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ప్రముఖ ఫిలీస్ నేన్ ట్రైనర్ లాయిడ్ స్టీవ్ ఈ సినిమా కోసం అల్లు అర్జున్ కెప్ట్ ఇంట్రోల్తో కలిగి విజయుపంచును విత్తాలకు సంచేశాడు. టాలీవుడ్ సర్లో అయిన అసుభజ్యలైన ఫిటీన్ ని పుట్టాలు. అయితే తాను అల్లు అర్జున్తో పని చేయటోపుస్తుల్లో స్టీవ్ ఎలింపులు. ఈ విషయాన్ని స్పుర్యంగా లాయిడ్ స్టీవ్ కరోజ్స్ - ద్వారా ధృవికంచారు. అల్లు అర్జున్తో కలిగి పనిచేయడు వాలా సంశోధంగా ఉండిన తెలిపారు. ఏపి22 అనే వర్పిగ్ ట్రైలీలో రాష్ట్రాందులు ఈ విత్తం ఒక కెక్కింతపుస్త ఈ విత్తం ఒక కెక్కింతపుస్త న్నాని మాఫియా నేపట్టంలో సాగుతుందని సమాచారం. ఈ సినిమా ఘాలీంగ్ త్వరలోనే ప్రారంభం కానుంది. భారీ బడైల్తో సన్ పిక్చర్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించునంది. యువ తమిళ సంగీత దర్జకుడు సాయి అభ్యూంకార్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందించున్నారు. అల్లు అర్జున్ మరియు అట్లే కాంబినేషన్లో వశ్వస్తు ఈ ట్రైక్షెప్ట్ బారీవుడ్ ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. లాయిడ్ స్టీవ్ రాకతో అల్లు అర్జున్ సంకోత్త లక్ష్మి కనిపించున్నారని అభిమానులు అశిస్తున్నారు.



## బిటీబిలో రాబిన్?పాల్డ్.. ప్రకటనతో క్లారిటీ

నిలిక్, టీలీల హిరోగోల్యువ్హూ సలేచిన రాబిన్?పాల్డ్ మూవీ బిటీబిలోకి రాశుంది. ఈ ఏడాదిలో మార్చి 28న విదుదలైన ఈ విత్తం బాక్సోఫ్ిన్ వర్డ్ భారీ డిషాస్టర్గా నిలిచింది. నెఱకీ కథముల దర్జక్షుంలో తెరక్కిన ఈ విత్తం ముంది అందలాలో భింబీలుకోణి వచ్చింది. అయితే, మొదటిరేస్ మిక్స్ టాక్ రావడతో అముక్కనుంత కల్కట్స్ రాబ్బులోకియాంది. మైక్రీ మావీ మేక్రెస్ పాతకంపై నిఫీ యెర్సీనీ, రవిశంక్ ఈ మావీని నియ్యాచారు. ఇందులో నిలిక్, టీలీలో పాటు రాజీంద ప్రసార్, వెన్నెల కోర్, కేతిక శర్ప మెప్పించగా.. అస్ట్రేలియా స్టేర్ క్రికెల్ డేవిండ్ ప్రార్ట్ క్రూమియా రోల్సోన్ కనిపించారు. రాబిన్?పాల్డ్ సినిమా ఈ తెలుగు టీవీ చానల్లో మే 10వ తేదీన సాయంత్రం 6 గంతలకు ప్రసారం కానుస్తుల్లు ఒక పోస్టర్ నెట్టింట వైరల్ అపుతుంది అయితే, జీ అవ్కమింగ్ సినిమాల విభాగాల్లో మే 10వ టిలీలీ విదుదల కాశుందని ఒక ప్రకటన ఉంది. కొర్లోజులగా ఈ నెట్టింట్ ఇలాంటి ప్రాటిలేస్ అమలు చేసేంది. కొత్త సినిమాలను టీవీ ట్రైమియర్, టీలీలీ ప్రైమింక్ ఒక మార్కెట్ తో ఈ మావీని ప్రైమింగ్ కనుస్తుల్లు ప్రైస్ లోక్ వైరల్ అభిమానుల పెట్టుకుంటాడు. రామ్ (నిలిక్) అనాథ, చిన్సుశ్రుదు అతన్న ఒర్డం అపుతుంది. మే 10 సుంచి ఈ తెలుగు టిలీలీలో ఈ మావీ ట్రైమింగ్ కనుస్తుల్లు ప్రైస్ లోక్ అయింది. సుమారు రూ. 50కోట్ల బిటీబిలో తెరక్కిన ఈ విత్తం బాక్సోఫ్ిన్ వర్డ్ రూ. 10 కోట్ల కూడా రాబ్బులోని టాక్. రామ్ (నిలిక్) అనాథ, చిన్సుశ్రుదు అతన్న చేర్స్టార్స్. అక్కడ తిసానికి తిండికే ఇఖ్యానిధి దించుతున్న తోట ప్లేస్ లో ప్రైస్ లోక్ వైరల్ అభిమానులు పెట్టుకుంటాడు. దీంతో వైరల్ రాబిన్?పాల్డ్ చాంగ్ టాక్ కోసం రింగంలోకి దిగిన పీలీసు అభికారి విక్టర్ (ప్రైస్ చాంగ్ టాక్) ఈ గోనీ దెబ్బిస్తూ ప్రతిసారి దారికినట్టే దారిక తప్పించుకుంటాడు. దీంతో విక్టర్ రాబిన్?పాల్డ్ చాంగ్ టాక్ వించుని పెట్టుకుంటాడు.



## ఎవరినీ బాధపెట్టే ఉద్దేశం తనకు లేదు

త్రైబల్ వ్యాఖ్యలైపై క్లమాపణలు తెలిపిన విజయ్ దేవరకొండ

టాలీవుడ్ సింగ్ నటుడు విజయ్ దేవరకొండ ఇంచిన తమిక హిరో సూర్యు నటిచిన రోల్స్ మువీ ప్రీ లీఫ్ క్లమాపణలో విజయ్ దేవరకొండ మాటలుతూ.. క్రిల్ల అనే పదం వాడడు. అయితే ఈ వ్యాఖ్యలు అదివాసులను అవమానించేలా ఉన్నాయని విచారిస్తాడు. అయితే అస్ట్రేలియా లోని ఎన్సాలెన్సగర్ రాబ్బులు కిస్టీస్టేషన్లో ఫీర్మా చేశారు. గిరిజనులను అవమానించేలా మాటలుడం దారుణయి, విజయ్ దేవరకొండ జ్ఞమాపణలు వెప్పుని కోరారు. మాలోవైపు ఈ వ్యాఖ్యలను పలు అదివాసి సంఘాలు చెప్పుటాడనే కావండా క్లమాపణలు వెప్పుని కోరాయి. అట్లే వైపు ఈ వ్యాఖ్యలను నమాదు చేసి చర్చలు తీసుకోవాలని క