



# నీటి ఎద్దడి రానివ్వద్దు

ముందస్తు జాగ్రత్తలతో  
వడదెబ్బ మరణాలు  
నివారించాలి  
పొరశాలల్లో వాటర్ బెల్  
విధానం  
వేసవి ప్రణాళికపై  
సీఎం చంద్రబాబు



అనుగుణంగా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బోర్డుకు వెంటనే మరమ్మత్తులు చేయించాలి. మంచినీటి ఎద్దడి ఉన్న శివారు ప్రాంతాలకు వాటర్ బ్యాండ్ కర్చు, ఇతర ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతుల్లో నీరు అందించాలన్నారు. వేసవి ప్రణాళికపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సచివాలయంలో సోమవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నీటి ఎద్దడి అనే మాట ఎక్కడా వినిపించకూడదన్నారు. నగర, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఇది అవసరమన్నారు. ప్రతిపాఠకాలకు నీటి వనతి అందుబాటులో ఉండాలి. ప్రభుత్వ సంస్థలు, కీలకంగా రెవెన్యూ, పోలీసు, స్థానిక సంస్థలు మంచినీటిని ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండడానికి విరివిగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. ప్రజలకు నీటి అందుబాటులో ఉండాలి. వేసవిని దృష్టిలో ఉంచుకుని మంచినీటి సమస్య కనిపించకుండా చూడాలన్నారు. అందుకు

విజయవాడ మార్చి 24 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో ఏ ప్రాంతంలోనూ తాగునీటి ఎద్దడి తరలించకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి ఆపరేషన్ మోడల్ లో పోలవరం-బనకచర్ల ప్రాజెక్టు నిర్వహణ సీఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ మార్చి 24 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: పోలవరం-బనకచర్ల అనుసంధానం ప్రాజెక్టుకు ఆర్థిక భారం పడకుండా ఆపరేషన్ మోడల్ లో నిర్వహించేందుకు గల అవకాశాలను పరిశీలించాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులకు సూచించారు. ఈ ప్రాజెక్టు విషయంలో వెనక్కు తగ్గేది లేదన్నారు. గోదావరి జిల్లాలను పోలవరం నుంచి లిఫ్టుల ద్వారా తరలించేందుకు ఆయ్యే విద్యుత్ వినియోగాన్ని ప్రాజెక్టు ప్రాంతంలోనే పంప్ స్టోరేజ్, సోలార్ విద్యుత్ ప్లాంట్లు నెలకొల్పడం ద్వారా ఉత్పత్తి చేసి భారం తగ్గించవచ్చని చెప్పారు. దీనిపై

## టిటిడి ఆస్తుల పరిరక్షణకు ప్రత్యేక కమిటీ

విఠపి బ్లెక్ దర్శనాలు మళ్ళీ పాఠశాలను ముందులోనే ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు

తిరుమల, మార్చి 24 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: దేశవ్యాప్తంగా ఏడుకొండల వేంకటేశ్వరస్వామికి పలు రకాలుగా దాతలు, భక్తులు ఇచ్చిన విలువైన స్వధానాలు, ఆస్తులు అన్యాయానికి గురికాకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని, ఈ ఆస్తుల పరిరక్షణకు ప్రత్యేక కమిటీ నియమిస్తున్నామని టిటిడి ఛైర్మన్ బిఆర్ నాయుడు వెల్లడించారు. శ్రీవారి ఆస్తులకు సంబంధించి న్యాయస్థానాల్లో ఇప్పటికే ఫైట్ గేట్ లో ఉన్న కేసులను త్వరగా పరిష్కరించడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. టిటిడిలో అన్యాయం ఉన్నట్లు తెలుసుకుంటే తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు. దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల రాజధానుల్లోనూ ఇతర దేశాల్లో కూడా ఏడుకొండల వెంకటేశ్వరస్వామిని నిర్వహించేందుకు అనుభవం ఉన్న అధికారులను నిర్వహించాలని ఆయన కోరారు. ఏడుకొండల వెంకటేశ్వరస్వామిని నిర్వహించేందుకు అనుభవం ఉన్న అధికారులను నిర్వహించాలని ఆయన కోరారు. ఏడుకొండల వెంకటేశ్వరస్వామిని నిర్వహించేందుకు అనుభవం ఉన్న అధికారులను నిర్వహించాలని ఆయన కోరారు.

# సాయం అందించే చేతుల కోసం పి-4 పథకం రెడీ

## మొదటి దశలో 20 లక్షల కుటుంబాలకు ప్రయోజనం: సీఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, మార్చి 24 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో సంపన్నవర్గాల వారు పేదలకు సాయం అందించేందుకు వీలుగా ప్రభుత్వం పీ4 విధానం ద్వారా ఫ్లాట్ ఫామ్ నిర్మిస్తుందని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. ఊరికి రోజున ప్రారంభించే జీరో పావర్టీ - పీ4 విధానంపై సోమవారం సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. సాయం అందించేందుకు ఎవరైనా ముందుకు రావచ్చని, ఎవరికి ఇం దుకోసం ఒత్తిడి చేయొద్దని అధికారులకు సూచించారు. ఎన్నాలైనా కూడా పీ4లో భాగస్వాములు కావచ్చని, గతంలో తన హయాంలో చేపట్టిన జన్యభూమి తరహాలోనే పీ4 కార్యక్రమాలను కూడా ప్రజారంజన వస్తుందనే నమ్మకం తనకు ఉందన్నారు. పేదలకు మద్దతుగా నిలిచేందుకు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చే ఎవరైనా ఈ వేదికను వినియోగించుకోవచ్చని స్పష్టం చేశారు. పీ4 విధానంలో ప్రభుత్వ పాత్ర కేవలం ఇరువర్గాలను ఒక వేదికపైకి తీసుకురావడమేనని, ప్రభుత్వం తరఫున ఎవరికీ అదనపు సాయం

ఉండదని చెప్పారు. ఉన్నతవర్గాల వాళ్లు సాయానికి ముందుకొచ్చేలా వారిలో స్ఫూర్తిని నింపాలని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. లబ్ధి పొందేవారిని ద్వారా ఫ్లాట్ ఫామ్ నిర్మిస్తుందని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. ఊరికి రోజున ప్రారంభించే జీరో పావర్టీ - పీ4 విధానంపై సోమవారం సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. సాయం అందించేందుకు ఎవరైనా ముందుకు రావచ్చని, ఎవరికి ఇం దుకోసం ఒత్తిడి చేయొద్దని అధికారులకు సూచించారు. ఎన్నాలైనా కూడా పీ4లో భాగస్వాములు కావచ్చని, గతంలో తన హయాంలో చేపట్టిన జన్యభూమి తరహాలోనే పీ4 కార్యక్రమాలను కూడా ప్రజారంజన వస్తుందనే నమ్మకం తనకు ఉందన్నారు. పేదలకు మద్దతుగా నిలిచేందుకు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చే ఎవరైనా ఈ వేదికను వినియోగించుకోవచ్చని స్పష్టం చేశారు. పీ4 విధానంలో ప్రభుత్వ పాత్ర కేవలం ఇరువర్గాలను ఒక వేదికపైకి తీసుకురావడమేనని, ప్రభుత్వం తరఫున ఎవరికీ అదనపు సాయం

ఒకరైనా హాజరయ్యేలా, ప్రతి నియోజకవర్గం నుంచి ఒక బస్సు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు అధికారులకు ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. పేదరిక నిర్మూలనను జీవన ప్రమాణాలు పెంచడమే ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా మొదటి దశలో 20 లక్షల కుటుంబాలకు అర్హితులను గుర్తించాలని ఆయన కోరారు. గ్రామసభ, వార్డు సభలు నిర్వహించడం ద్వారా తుది జాబితా రూపొందిస్తే వివాదరహితంగా ఉంటుందని అన్నారు. పీ4 కార్యక్రమానికి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం వివిధ వర్గాల ప్రజలకు అనుభవం చేస్తున్న పథకాలకు ఎటువంటి సంబంధం లేదని సీఎం అన్నారు. పీ4 కార్యక్రమం అనేది సమాజంలో అత్యంత వెనకబడిన వర్గాలకు చేయూత నిచ్చేందుకు చేపట్టిన కార్యక్రమం అని అన్నారు. పీ4, ప్రభుత్వ పథకాల అమలుకు ఎటువంటి సంబంధం లేదన్నారు. ప్రజల్లో ఎలాంటి అసూయలు లేకుండా అధికారులు తావివ్వకూడదని తెలిపారు. ఊరికి రోజున అమరావతిలో జరిగే పీ4 ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ప్రతిగ్రామం నుంచి

## గుంటూరు సిఐడి ఆఫీసుకు పోసాని

విజయవాడ, మార్చి 24 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: వైకాపా నేత, సీసీ నటుడు పోసాని కృష్ణమూర్తి గుంటూరు సిఐడి ప్రాంతీయ కార్యాలయానికి వచ్చారు. ఏపీ సీఎం చంద్రబాబును డూషించిన కేసులో జైలులు మంజూరు చేసే క్రమంలో వారంలో రెండు రోజులు సిఐడి కార్యాలయం పోసాని హాజరయ్యారు. గుంటూరు న్యాయస్థానం వరకు విధించింది. అందులో భాగంగానే సోమవారం, గురువారం గుంటూరు సిఐడి కార్యాలయంలో సంతకం చేయాలని కోర్టు ఆదేశం విధించింది. ఈ నేపథ్యంలో సిఐడి కార్యాలయానికి ఆయన హాజరయ్యారు.

## జల సంరక్షణకు 'పల్లె పుష్కరిణి'

విజయవాడ, మార్చి 24 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: వర్షపునీటిని ఒడిసి పట్టి భూగర్భ జలాలు పెంపొందించేందుకు పల్లెపుష్కరిణి పేరుతో చెరువులను అభివృద్ధి చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకంలో జలసంరక్షణ కార్యక్రమాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇవ్వనుంది. మండలానికి ఒకటి నుంచి రెండు చొప్పున మొదటి విడతగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 660 చెరువులకు పూర్వ వైభవం తీసుకురానుంది. వీటిని ప్రజలకు అర్హత దాన్ని ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఉద్యాన వనాలనుగా అభివృద్ధి చేయనుంది. జలసంరక్షణలో అత్యంత ప్రాధాన్యంగా చెరువుల నిర్వహణపై పంచాయతీల నిర్దేశం కారణంగా అనేకచోట్ల వాటి రూపురేఖలు మారిపోయాయి. 2025-26 ఆర్థిక సం వత్సరంలో జలాంది చెరువులను గుర్తించి ఉపాధి పథకంలో అభివృద్ధి చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలు రూపొందించి విడుదల చేసింది. చెరువులను ఈ నెల 31లోగా అధికారులు పరిశీలించి ఏప్రిల్ 7న గ్రామ సభల్లో ఆమోదం తీసుకోవాలని. జూన్ 30లోగా 660 చెరువుల అభివృద్ధి పనులు పూర్తయ్యాలి. వర్షాకాలంలో చెరువుల్లో చేసిన నీటిని సం రక్షించి వాటిని ప్రభుత్వ ప్రధాన ఉద్దేశం.

ALWAYS FORWARD

## LIC ప్రీమియం పేమెంట్స్ ఇప్పుడు Bharat Connect తో మరింత సులభం.

ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా మీ నమ్మకమైన యాప్ మరియు వెబ్ సైట్ లో చెల్లించండి!

800+ ప్లాట్ ఫార్మ్స్ పై అందుబాటులో

సురక్షిత ట్రాన్సాక్షన్స్

రిమైండర్స్ మరియు ఆటో-పే మెంట్ చేయండి

భారతీయ జీవన్ బీమా నిగమం

సులభమైన LIC ప్రీమియం చెల్లింపులు అనుభవాన్ని పొందండి ఈ Bharat Connect-సక్రియమైన భాగస్వామి ఆప్స్ మరియు వెబ్ సైట్స్ లో!

















# ఆకతాయిలపై ధైర్యంగా..

ఆకతాయి చేయి పట్టుకున్నాడు ఎలా తప్పింపుకోవాలి? కిడ్నీ వల్ల ప్రయత్నిస్తే ఎదుర్కోవడమేలా? మెడలో గొలుసు లాగితే ఏం చేయాలి... ఇలా ఎన్నింటికో సమాధానం చూపిస్తోంది 'ఆర్డ్య' విద్యార్థినులు అక్కర్లేలు, ఈ నేటికే వంటి వాటినుంచి తమను తాము ఎలా రక్షించుకోవాలి? ఈ కార్యక్రమం ద్వారా సిద్ధం చేస్తున్నారు శ్రీసత్యసాయి జిల్లా పోలీసులు. ఈ పోలీసులతో పురుషులతో సమానంగా మహిళలు అన్ని రంగాల్లో రాణిస్తున్నారు. అలాంటివారికి వేధింపులు అప్పుగా నిలవకూడదు అనే ఉద్దేశంతో తీసుకొచ్చింది 'ఆర్డ్య' కార్యక్రమం. మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆమెయిల్లో ఆర్డ్య సైద్ధ్యం నింపడం, ఆర్డ్యరక్షణ పద్ధతులు నేర్పడం ఈ కార్యక్రమం ఉద్దేశం. నెలరోజులపాటు జిల్లావ్యాప్తంగా ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహించేలా ఎన్నో రకాల శ్రీకారం చుట్టారు. ఇందులో భాగంగా పాఠశాలలు, కళాశాలలు విద్యార్థినులకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. ఆర్డ్యరక్షణ కారు, మహిళా సాధికారత సవాళ్లు, వాటిని అధిగమించడం, ప్రేమ, వ్యామాహాలు, సోషల్ మీడియా పంటి వాటికి ఆకర్షణలు కాకుండా, జాగ్రత్తపడటం ఇలా ఎన్నో అంశాలలో అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. బీసీలో శారీరకంగా



మానసికంగా వారిలో మార్పులోస్తాయి. ప్రపంచం అద్భుతంగా తోస్తుంది. ఆ ఆకర్షణల బారినపడితే వెనకవడటం భాయిం. ఆపాయాలు ఎదురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే ఈ సమయంలో, తప్పకుండా వేయకూడదు, ప్రమాదాల బారిన పడకుండా ఎలా ఆప్రమత్తంగా ఉండాలి? కూడా చెబుతున్నారు. బాల్యవివాహాల వల్ల నష్టాలు, అపాయనాలు జరిగినప్పుడు ఎలా ఎదుర్కోవాలి, ఆపదవేళ ఎవరిని సంప్రదించాలి వంటివి చెబుతున్నారు. వీటివల్ల స్వీయరక్షణపై అవగాహన వస్తుంది, చాలావరకూ నేరాలకూ అడ్డుకట్ట వేయగలం అంటున్నారు. □

వీటికి సారంగం చివర వెలుతురు ఉన్నట్లే.. జీవితంలో కష్టాల వెంటే సుఖాలు వస్తుంటాయి. అందుకే కష్టాలకు కుంగిపోకుండా.. సానుకూల దృక్పథంతో ముందుకు సాగినప్పుడే జీవితాన్ని సాధ్యం చేసుకోగలమంటోంది **పరమేశ్వరి త్యాగరాజన్**. ప్రాణాంతకమైన 'తలసేమియా మేజర్' ఆరోగ్య సమస్యతో బాధపడుతోన్న ఆమె.. శారీరకంగా, మానసికంగా, ఎమోషనల్ గా చడని కష్టమంటూ లేదు. ఈ కష్టాలే తనను ఎలాంటి సవాళ్లైనా ఎదుర్కొనేంత దృఢంగా మార్చాయేమో అంటోంది. పట్టుమని 18 ఏళ్లైనా బతకడమే గొప్ప విజయం అనుకున్న పరమేశ్వరి.. పాతికేళ్లుగా ఈ వ్యాధితో పోరాటం చేస్తోంది. తన జీవితానికంటూ ఓ సార్లకత ఉండాలన్న లక్ష్యంతో ప్రస్తుతం ఇదే వ్యాధిపై అందరి లో అవగాహన పెంచుతోంది. పరమేశ్వరి తలసేమియాలోని తీరువీరవల్లి, ఆమె తల్లిదండ్రులకి తలసేమియా ఉంది. దీంతో ఇదే వ్యాధితో పుట్టిన ఆమె అస్సయ్య పుట్టిన మూడు నెలలకే చనిపోయాడు. మరోవైపు పరమేశ్వరి మేన మామ కూడా ఇదే వ్యాధితో కన్నుమూశాడు. ఇలా తన కుటుంబంలో వంశపారం వర్తంగా ఉన్న ఈ అరుదైన వ్యాధి పరమేశ్వరికి వచ్చింది. దీంతో నెలకోసారి రక్తం ఎక్కించుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఈ వ్యాధి కారణంగా తన బాల్యం మంతా

అలోచనలోనే ముంచుగా నన్ను నేను అంగిక రించా.. ఆ తర్వాత చదువుపై దృష్టి పెట్టా. కాస్త కుదురుకున్నాక నా జీవితానికంటూ ఓ సార్లకత ఉండాలని సంకల్పించుకున్నా. ఇలా ఆలోచిస్తున్నప్పుడే తలసేమియా బాధితుల్లో ఈ వ్యాధి పట్ల అవగాహన పెంచాలన్న ఐడియా తట్టింది. అనుకున్నట్లే తడవుగా దీని గురించి



## పాతికేళ్లుగా వ్యాధితో పోరాటం చేస్తూ..

అస్సయ్యల మట్టు తిరగడంతోనే సరిపోయింది దండు. 'రోజూ తలసేమియా కారణంగా చిన్నతనంలో తరచుగా జబ్బు పడేవానిని. ఈ విధంగా ఒకటిరెండు చిన్న చిన్న సర్జరీలయ్యాయి. గుండె గురించి సేవల్లో చదివారు. ఇలాంటి అనారోగ్య కారణంగా నన్ను డాక్టర్ వెళ్లబోయారు. నా తోటి అందరూ అడుకుంటూ, చదువుకుంటూ జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తుంటే.. నేమో ఆస్వాయంగా ఉన్నట్టుండే. 18 ఏళ్లకు మించి బతకాల్సిన విషయం అందులో ఉంది. ఇక శారీరకంగా ఎదురుదల లేకపోవడం తో నన్ను చూసి అందరూ హేళన చేసేవారు.. ఇది నా మనసును మురితే కుంగిపోయింది. **వ్యాధిపై అవగాహన** జీవితంపై ఆశను చదువుకొని చావు కోసం ఎదురుచూస్తోన్న పరమేశ్వరికి చూస్తుండగానే 18 ఏళ్ల నిండాయి. దీంతో ఆమె జీవితంపై తిరిగి ఆశలు రెక్కాయి. ఇన్నాళ్లూ ఏ చదువుకై దూరమైందో దానిపై దృష్టి పెట్టాలను కుంది. ఈ విధంగానే ట్యూమ్స్ పెట్టుకొని పదో తరగతి పూర్తిచేసిన పరమేశ్వరి.. ప్రస్తుతం సాగిన యూనివర్సిటీలోనే డిగ్రీ చదువుతోంది. 18 ఏళ్ల నిండగానే జీవితంపై నాలో కొత్త ఆశలు చిగురించాయి. దేవుడు ప్రసాదించిన ఈ కొత్త జీవితాన్ని అనుభవం ఆస్వాదించాలన్న నిర్ణయానికొచ్చారు. ఈ

వీడియోలు రూపొందించడం మొదలు పెట్టా. ఈ వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? జీవిత భాగస్వామికి ఉంటే పిల్లలపై ఆది ఎంత వరకు ప్రభావం చూపుతుంది? డాక్టర్ చెప్పే, చికిత్సలు.. ఇలా ప్రతి అంశంపై వీడియోలు వీడియోలు రూపొందించి సామూహ్యంగా భావనల 'పరమ హార్మోన్' లో పోస్ట్ చేస్తున్నా. వీటికి మంచి స్పందన వచ్చింది. వ్యాధితో బాధపడుతున్న పిల్లల తల్లిదండ్రులు నాకు ఫోన్ చేసి వారి సందేహాల తీర్చుకునే నా ఆనుభవా లను వారితో పంచుకుంటూ వారిలో ధైర్యం నింపేవానిని.. అంటూ చెప్పకొచ్చింది పరమేశ్వరి. **అసంతృప్తిగా ఉంది!** అటు యూట్యూబ్, ఇటు సోషల్ మీడియాలో తలసేమియా వ్యాధిపై అవగాహన కల్పించే వీడియోలను పోస్ట్ చేస్తూ ఎంతోమందిలో జీవితం పట్ల ఆశను రేకెత్తిస్తోన్న పరమేశ్వరి.. కొన్నిసార్లు బాధితుల అవసరాలకు రక్తాన్ని కూడా సేకరించి అందుబాటులో ఉంచుతోంది.. తలసేమియా బాధితుల తరచూ రక్త మార్పిడి చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ కోరికనే నేను నెలకోసారి రక్తమార్పిడి చేయించుకుంటున్నా. నాది "O+ve" ఇది గ్రూప్ కావడంతో సులభంగా దొరుకుతుంది. అదే ఇతర ఖైదీ గ్రూప్ వారికి ఈ వెసులుబాటు ఉండక పోవచ్చు. అలాంటి వాళ్ళ కోసం దాతలపై వెతికి వారికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని అందించా. ఇలా ఎదుటివారికి సహాయం చేయడంలో ఎంతో సంతృప్తి దొరుకుతోంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్య పరీక్షలు, మందులు, డాక్టర్ సలహాలు, కలిగిఉన్న ఆశల నియమాలు.. ఇవన్నీ పాటిస్తూనే.. జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నా.. వీలు చికిత్సపట్ల మితో కలిసి వ్యవస్థలకు వెళ్తున్నా. మన జీవితంలో మనకు స్పంది రెండే రెండు దారులు. ఒకటి కష్టం కూడుకున్నది. రెండోది సానుకూల దృక్పథంతో నిండింది.. కాస్త అలసత్వంగానైనా నేను రెండోది ఎంచుకోవచ్చు.. బహుశా ఈ సంతోషం, సంతృప్తి నా ఆయుష్యును పెంచుతున్నాయేమో అనిపిస్తోంది.. అంటూ తన మాటలతోనూ అందరితో స్పృహ నింపుతోంది తలసేమియా వారిని.. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన వీడియోలే కాదు. బ్యాండ్, ప్యాపర్, లైవ్ సైల్, వీసోదం.. వంటి అంశాలపైనూ వీడియోలను రూపొందించి యూట్యూబ్లో పోస్ట్ చేస్తోంది పరమేశ్వరి. ప్రస్తుతం ఆమె యూట్యూబ్లో భావనల 1.7 లక్షల మందికి పైగా సభ్యులైబిల్లు ఉన్నాయి. "Inspire Award" కూడా అందుకుందామె. □



## తల్లులకు అది అపోహ!

చాలా మంది తల్లులకి పిల్లల్ని చైల్డ్ హోం వదిలేసి ఉద్యోగానికి వెళ్లాలంటే గిట్టినా ఆనీపిస్తుంటే పిల్లలు సరిగా ఎదగరేమో, నేనే దగ్గరుండి చూసుకోవాలేమో అని అపోహ పడుతుంటారు. దాంతో మూడు నాలుగేళ్లు వచ్చేవరకూ వాళ్ళో చూసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే, తోకోకు యూనివర్సిటీ తాజా అధ్యయనం ప్రకారం...

## బెల్లన్నీ వీటితో కలిపి తీసుకుంటే..

జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా? అయితే బెల్లం తీసాల్సిందే! మలబద్ధకం వేధిస్తోందా? దానిని బెల్లం పరిష్కరించండి. నెలసరి నోపుతో సతమతమవుతున్నారా? బెల్లం ఉందిగా! ఇలా చెప్పకుండా పోతే బెల్లం తీసే నయం కానీ అవరోగ్యమంటూ ఉండదంటే అది అతికయోక్తి కాదు. అయితే ఈ బెల్లం నీరుగా కంటే, కొన్ని వధారాలతో కలిపి తీసుకుంటే దాని సుగుణాలు రెట్టింపవుతాయంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు, ఆయా ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో బెల్లం మరింత ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది. ఆ జీర్ణ దగ్గర్నుంచి అకలిని అదుపు చేసే దాకా, నెలసరి సమస్యల్ని తగ్గించడం డగ్గర్నుంచి చనుబాలు ఉత్పత్తి చేసేదాకా.. ఇలా 10 వంటి ఒకటి బెల్లం మండివడి ఉంటుందట. ఈ రకమైన బెల్లన్నీ ఎప్పుడు వధారాలతో కలిపి తీసుకుంటే ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయో తెలుసుకుందాం..

## ఎక్కువ కాలం నిల్వవుంటే?

చేపలు, కొయ్యలు, పచ్చి మాంసం లాంటివి నిల్వవుంటే తినడం వల్ల ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఆస్సం, పాస్తా, దుంపలు ప్రిజెర్వేట్ చేయకూడదు. +మర్నాడు పని సులువువు తుండని కూరగాయలను కట్ చేసి ఫ్రిజ్లో ఉంచాలి నిల్వ చేయకుండా. + ఒకేసారి వస్త్రోతుంది కదాని ఎక్కువ పరిమాణంలో కూరగాయలు, పండ్లు కొనుక్తూ అవసరమైన వాటిని కొనడం.. అలాగే ఎంత ఖర్చవుతుంటే అంతనా వేసి మంటచేయడం అవసరం చేసుకుంటే పండ్లూ వధారాలను ఫ్రిజ్లో ఉంచవసరం ఉండదు. □

## ఇళ్లలో గులాబి పెంపకం

+ పువ్వులూగానే బాగా విప్పకొన్న తరువాత పువ్వును పువ్వును కోసి జానీడు వరకు కొమ్మలని కత్తిరించేయండి. + ఉల్లిపొట్టు, బంగాళాదుంప పొట్టు సిగరెట్ పేకలు ఎక్స్ పైర్ అయిన మందులు మెక్కుబట్టా చేయండి. బీ పాడి, కాఫీ పాడికూడా గులాబీ మొక్కలకు మంచి ఎరువు. + నెలకి ఒక్కసారి మొక్కకు జానీడు వెడల్పులో. + పండిన, ఎండిన ఆకులను కోమ్మలను తుంచేయండి. మొక్కలను గుబురుగా ఉంటే అంత ఎక్కువగా పూలు పూస్తాయి. □

## మహిళ రక్షాభరణం

తీసుకెళ్లుంటాం. కానీ విపత్తు పరిస్థితుల్లో మన బ్యాగుల్లో ఉన్న వస్తువుల్ని తీసే సమయం ఉండదు. ఈ అంశాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రూపొందించిన గాడ్జెట్స్ ఇవి.. **హెల్ప్ ఫాయింట్ రింగ్:** మహిళల రక్షణ కోసం మార్కెట్లోకి వచ్చిన సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ ఆయుధాల్లో ఇది ఒకటి. పత్రం, స్టీల్, మెటల్తో వీటిని తయారుచేస్తున్నారు. మాడటానికి పట్టుబట్టుంగరలానే ఉంటుంది. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో దాడికి ప్రయత్నించే వ్యక్తిని పిడిచి బిగించి గుడ్ల పట్టు విడిచిపెట్టేయడం సహాయపడుతాయి. **నింటి రింగ్:** మంచి ఫ్యాషన్ లుకిని ఇవ్వాలా రింగ్. వీటి అడుగు భాగంలో సెన్సార్ బల్బు ఉంటుంది. ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో దాన్ని మూడుసార్లు టచ్ చేస్తే.. అలారం మోగుతుంది. కావల్సిన వాళ్ళకి ఫ్యాషన్ వైబ్ ఇవి. అవసరమైనప్పుడు లాక్టేషన్ టువేస్ట్ చాలు. అలారం, ఇంకో జీమిఎస్ అన్నీ యాక్టివేట్ అవుతాయి. □

## రోజూ మస్కారా వాడాలా?



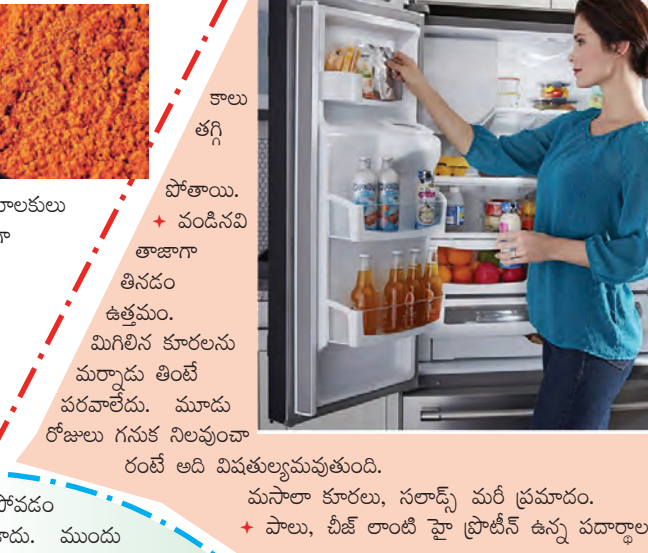
ఉపయోగించి తయారు చేసిన మస్కారాలు అసలు వాడకూడదు. + సాధారణంగా మేకప్ ఉత్పత్తుల్ని ఏడాదికోసారి మార్చాల్సి ఉంటుంది. అదే మస్కారాలైతే నెలలకోసారి మార్చుకుంటున్నారని నిపుణులు. అందుకే కొనే ముందే అవి ఎప్పుడు తయారయ్యాయి.. వాటి గడువు తేలి ఎప్పుడీ వరకు ఉంది.. వంటి విషయాలను ఒకటి రెండుసార్లు పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. + కనురెప్పలు ఒత్తుగా పెరగాలన్నా, మస్కారా ప్రభావం వాటిపై పడకుండా ఉండాలన్నా.. ఆహార నియమాల్లోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ 'డి', 'ఇ'విడిమిన్న అధికంగా లభించే చేపలు, గుడ్లు, పుష్కరగులు.. ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. + మస్కారా కండీషనర్ల కూడా ప్రస్తుతం మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిలో నాణ్యమైనది. ఏంపడుకోవాలి కనురెప్పల్ని తేమా ఉంచుకోవచ్చు.. ఒత్తుగా పెరిగేలా చేయవచ్చు. + కేవలం మస్కారా మాత్రమే అన్న చేసుకున్నట్టుడికి రాత్రి పడుకునే ముందు తొలగించు కోవడం మరలించుకోవాలి. అలాగే మస్కారా బ్రష్ కు కూడా వాడిన ప్రతిసారి శుభ్రం చేయాలి. మసం రోజూ వంటి చేసుకుంటాం. కానీ చిన్న చిన్న వికృతమంటే, కొన్ని వధారాలు మిగిలిపోవచ్చు. వాటిని వదిలేస్తే ప్రిజెర్వేట్ చేయాలి. కానీ రిఫ్రెజిరేటర్లో ప్రిజెర్వేట్ చేయకూడదు. అరోగ్య నిపుణులు. ఇంకా ఏం చెబుతున్నారంటే... + పండ్లు, కూరగాయలు తాజాగా ఉన్నవి మాత్రమే కొనండి. ఎక్కువ కొని ఫ్రిజ్లో ఉంచారంటే అందులో ఉండే పోషక

కనురెప్పల్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి చాలామంది మస్కారా వాడడం తెలిసిందే. అయితే రోజూ దీన్ని వాడడం వల్ల ఇండులోని రసాయనాలు కనురెప్పల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయంటున్నా నిపుణులు. ఒకవేళ వాడాలి వస్తే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. + కనురెప్పలకు పోషణనించడానికి, అవి పొడిబారకుండా చేయడానికి మస్కారా పెట్టుకునే ముందు మస్కారా ప్రైమర్ అన్న చేసుకోవడం మంచిది. ఫలితంగా రెప్పలు ఒత్తుగా, అందంగా కనిపిస్తాయి. + ఫ్రాన్కొస్ షాడ్, సింథెటిక్.. వంటి రసాయనాలు/ వధారాలు ల్లిండే! ఇదేం పెద్ద పని కాదు.. సింపుల్ గా వాటిని బిస్కాట్ తుడిచేస్తే సరిపోతుంది. □



## తందూరి చికెన్ మసాలా

ధనియాలు + బేబుల్స్మాన్లు, కనూరి మెంతి, జీలకర్ర, సోంపు 2 బేబుల్స్మాన్లు చొప్పున, డ్రై జింజర్ పౌడర్ 2 చెంచాలు, మిరియాలు, అవంగాలు, అంబరీ పౌడర్, గార్లిక్ పౌడర్ చెంచా చొప్పున, పసుపు అర చెంచా, యాలకులు 12, నల్లజాతి 3 యాలకులు 2, దాజికాయ ముక్కల చెక్క, అంగుళం 4 ముక్కలు తీసుకోవాలి. వీటి పసుపుల్లో, పాడర్లను పక్కనుంచి.. తక్కినవి దొరగా వేయించి చల్లారాకు, గ్రైండ్ చేయాలి. అందులో పాడర్లను కలిపి.. తడి లేని పాడి సీసాలో భద్రం చేసుకోవాలి ఈ కొలతల ప్రకారం ఇంకొకరికి ఎక్కువ మోతాదులో చేసుకోవచ్చు. కానీ మరి ఎక్కువ చేస్తే సువాసన తగ్గుతుంది కనుక బాధ్యులైనా సరిపోయేంత ఉత్తమం. □



## విశ్వజనీన ప్రేమ

'సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి

ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణులు 'సన్యాసంంటే ఇట్లు వదిలి ప్రపంచం వదిలివేయడం కాదు, సన్యాసం అంటే సర్వం వదిలేయడం కాదు, సమస్తాన్నీ ప్రేమతో హృదయానికి హత్తుకోవడం' అని చెప్పారు. వ్యక్తిత్వాన్ని పరిశ్రాజించడమే సన్యాసం అని పాతవు పలికేవారు. ఒకసారి ఓ ఉద్యోగి ముహూర్తి కలిసి సన్యాసం తీసుకుంటానన్నాడు. రమణ

