



WANTED DISTRIBUTORS

The Purest Sip of **Life**

Launching Soon in Stores Near You!

For Distribution enquiry and Bulk Orders please call **+91 98490 55388**

fb.com/vaarth



లాస్ ఏంజెల్స్ లోని డాబ్ల్యు థియేటర్ లో ఉత్తమ నటుడిగా ఆడ్రయన్ బ్రాడ్, ఉత్తమ నటి మైకీ మ్యూడిసన్ ఆస్కార్ అవార్డులు అందుకున్న దృశ్యం

'అనోరా'కు ఆస్కార్ 2

అవార్డుల పంట

ఉత్తమ చిత్రం సహా ఐదు అవార్డులు సాధించిన రష్యన్ చిత్రం
లాస్ ఏంజెల్స్ లో డాబ్ల్యు థియేటర్ లో అట్టహాసంగా వేడుకలు

గ్రీన్ ఎనర్జీకి పెద్దపీట

తిరుపతిలో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్లాంట్ ను
వర్షువల్ గా ప్రారంభించిన సిఎం చంద్రబాబు
రూ. 1000 కోట్లు పెట్టుబడి, 2 వేల మందికి ఉపాధి
యేడాదికి 25 టన్నుల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం

విజయవాడ, మార్చి 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగంలో ఉత్తమోత్తమ ప్రయోజనాలు సాధించే దిశలో కార్యచరణను చేపట్టామని సిఎం చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఈ రంగంలో భారీగా పెట్టుబడులు వస్తున్నాయన్నారు. ఇప్పటికే రూ. లక్షల కోట్లు పెట్టుబడికి బడా పారిశ్రామిక సంస్థలు ముందుకు వస్తున్నాయన్నారు. ఈ క్రమంలో హీల్ ఫ్యూచర్ ఎనర్జీస్ మొట్టమొదటి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ బ్లెండింగ్ ప్లాంట్ ను ప్రారంభిస్తున్నామని తెలిపారు. తిరుపతిలోని రాజ్ మ్యూన్ ఓండ్లస్ట్రీట్ లో హీల్ ఫ్యూచర్ ఎనర్జీస్ మొట్టమొదటి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ బ్లెండింగ్ ప్లాంట్ ను ముఖ్యమంత్రి ఆస్కారం. ఈ సారథిత్వ కార్యక్మాన్ని తెలిపారు. తిరుపతిలోని రాజ్ మ్యూన్ ఓండ్లస్ట్రీట్ లో హీల్ ఫ్యూచర్ ఎనర్జీస్ మొట్టమొదటి గ్రీన్ హైడ్రోజన్ బ్లెండింగ్ ప్లాంట్ ను ప్రారంభించిన సిఎం చంద్రబాబు



సోమవారం తిరుపతిలో గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ప్లాంట్ ను వర్షువల్ గా ప్రారంభించిన సిఎం చంద్రబాబు

ఉద్ధారాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది, భారతదేశ శక్తి పరివర్తన కోసం బెంచ్ మార్కును నిర్దేశిస్తుంది వివరించారు. తిరుపతిలో ప్రవేశపెట్టబడిన స్కేలర్ బల మోడల్ ను ఆంధ్రప్రదేశ్ లోనూ, ఇంకా దేశవ్యాప్తంగా ఇతర పరిశ్రమల్లోనూ అనుకరించ వచ్చని చెప్పారు. ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో



ఖుషీ.. ఖుషీగా

ప్రకృతిని ఆస్వాదిస్తూ.. వన్యప్రాణుల ఫోటోలు తీస్తూ..

గుజరాత్ లోని 'గిర్' జంగిల్ సఫారీలో విహరించిన ప్రధాని

అమ్రావాద్, మార్చి 3: ప్రపంచ వన్యప్రాణుల దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని మోడీ గుజరాత్ లోని జనా గడ్ జిల్లాలో ఉన్న గిర్ జాతీయ ఉద్యానవనంలో జంగిల్ సఫారీ కొనసాగించారు. ప్రస్తుతం గుజరాత్ పర్యాటకం సోమవారం ఉదయం జంగిల్ సఫారీకి వెళ్లారు.

ఉన్న మోడీ ఆదివారం రాత్రి గిర్ జాతీయ ఉద్యాన వనంలో ఉన్న రాష్ట్ర అటవీశాఖ అతిథిగృహం సింగ్ నడవకు చేరారు. రాత్రి జాతీయ తీసుకుని సోమవారం ఉదయం జంగిల్ సఫారీకి వెళ్లారు.



ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో అనూమ్య ఫలితాలు!

ఉత్తరాంధ్రలో కూటమి బలపరచిన అభ్యర్థికి షాక్
పిఆర్ టీయు అభ్యర్థి గాదె శ్రీనివాసులు నాయుడు ఎన్నిక

గాదె శ్రీనివాసులు నాయుడు

పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్యే ఫలితంలో జాప్యం

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఎలక్షన్ లోని పట్టభద్రుల శాసనసమంధరి, ఒక ఉపాధ్యాయ నియోజకవర్గం ఎంఎల్ ఏ స్థానానికి ఎన్నికల ఓట్లు లెక్కింపు అనుమతాలను ఇచ్చింది. ఉత్తరాంధ్ర ఉపాధ్యాయుల ఎన్నికలో కూటమి బలపర్చిన ఎపిటిఎఫ్ అభ్యర్థి, పిడిఎఫ్ అభ్యర్థి ఓటుపాలయ్యారు, ఇక్కడ పీఆర్ డీ అభ్యర్థి గాదె శ్రీనివాసులు నాయుడు గెలుపొందారు. ఇది కూటమికి ఉపాధ్యాయుల ఎన్నికలో వరకు లభించిన సమాచారాన్ని గుంటూరు-కృష్ణా ఉమ్మడి జిల్లాలో 27వ ఎన్నికల్లోని టిడిపి అభ్యర్థి నిమ్మగడ్డ రాజేంద్ర ప్రసాద్ ప్రస్తుతం ఎంఎల్ ఏ షార్ అధికారి ఉన్నారు. ఉమ్మడి గోదావరి పట్టభద్రుల నియోజక వర్గ ఫలితాలు షాగా అలవ్యం అయ్యాయి. ఉంది. ఏపిటిఎఫ్ మూడు శాసనసమంధరి స్థానాలకు గత 27వ ఎన్నికల్లోని టిడిపి అభ్యర్థి నిమ్మగడ్డ జిల్లా పట్టభద్రుల నియోజకవర్గం ఎన్నికల్లో 69.57 శాతం షాకింగ్ నమోదైంది. మొత్తం ఓట్లు 3,47,116 మంది ఉండగా, 2,41,502 మంది తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. ఉభయగోదావరి జిల్లా పట్టభద్రుల ఎన్నికల్లో 69.50 షాకింగ్ నమోదైంది. మొత్తం 3,14,984 మంది ఓటుపర్చుకుంటూ 2,18,902 మంది ఓటు హక్కు బలపర్చిన ఉత్తరాంధ్ర ఉపాధ్యాయుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో 92.40 శాతం షాకింగ్ నమోదైంది. మొత్తం 22,493 మంది ఓటుపర్చుకుంటూ 20,783 మంది ఓటు వేశారు. అత్యధికంగా 5,529 ఓట్లు కలిగిన విశాఖపట్టణ జిల్లాలో 4,829 మంది ఓటు వేశారు. ఇక్కడ 87.34 శాతం షాకింగ్ నమోదైంది. మూడు ఎమ్మెల్యే స్థానాల్లోనూ ఓట్ల లెక్కింపు ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు ప్రారంభం కానుంది. తొలకల ఒక్కో అభ్యర్థికి లభించిన మొదటి ప్రాధాన్యత ఓటును లెక్కిస్తారు. 50 శాతం ప్లస్ 1 ఓట్లు వచ్చిన వారిని విజేతగా ప్రకటిస్తారు. అలా జరగకపోతే ద్వితీయ ప్రాధాన్యత ఓట్లను లెక్కిస్తారు. తదుపరి ఎలమి నేషన్ రౌండ్ అరంభమవుతుంది. ఉత్తరాంధ్ర ఉపాధ్యాయుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల ఫలితాలు



రాష్ట్రంలో పోసానిపై 17 కేసులు

కస్టడీ కోరుతూ కడప కోర్టులో పిటిషన్


రాజంపేట అర్జంట్, మార్చి 3 ప్రభాతవార్త: సీని నటుడు పోసాని కృష్ణ పై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 17 కేసులు నమోదయ్యాయి. ఒకే రోజు మూడు మని బోత్ తీసివేసిన నంది పిటి వారెంట్ తో ఆయన్ను అదుపులోకి తీసుకునేందుకు సోమవారం ప్రయత్నించారు. అయితే జైల్లశాఖ ఉన్నతాధికారులు పరాధుడు జిల్లా నరసరావుపేట పోలీసుల అదుపులోకి ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. సోమవారం ఉదయం పోసాని అదుపు లోకి తీసుకునేందుకు ఆసంతపూర్వం, >>2

త్వరలో 16,347 టీ-చర్ పోస్టులు

మెగా డిఎస్ టీ నిర్వహిస్తామన్న మంత్రి లోకేష్ స్పూర్ణ ప్రహారీ గోడలకే రూ. 3వేల కోట్లు ఖర్చు

విజయవాడ, మార్చి 3 ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: అసెంబ్లీలో ప్రకృతివారం భాగంగా పాఠశాలలో ప్రవేశం నిర్వహించి, డిఎస్ టీ పై సభ్యులు ద్వారా 16347 ఉపాధ్యాయుల పోస్టుల భర్తీకి త్వరలోనే ప్రకటన విడుదల చేస్తామని చెప్పారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా స్పూర్ణ ప్రహారీ గోడలను పూర్తిచేయాలంటే రూ. 3 వేల కోట్లు ఖర్చు అవుతుంది. మన బడి-మన భవిష్యత్తు నిరూపణతో ఉపాధి హామీ కింద దళల వారీగా వాటిని నిర్మించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటాం. ప్రజ్ఞ వద్ద డో అనే క్యాంపెయిన్ ను ఈ ప్రభుత్వం చేపట్టింది. ప్రతి పాఠశాల కాలేజీలో ఈగల్ బృందాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. పేరెంట్-టీచర్ మీటింగ్ లో ఇచ్చిన స్టార్

రేటింగ్ ఆధారంగా మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రణాళికలు వేస్తున్నాం. గత ప్రభుత్వం హయాంలో 117 జీవోతో నిరుపేదలకు విద్యను దూరం చేశారు. దీంతో 12 లక్షల మంది విద్యార్థులు విద్యకు దూరమయ్యారు. దీనికి ఓ ప్రత్యామ్నాయం పై సభ్యులతో చర్చించాలని నిర్ణయించాం. సభ్యుల సలహాల తీసుకుని ముందుకు వెళతాం రంపచోడవరం నియోజక వర్గంలో 80 పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పిస్తున్నాం. పాఠశాల వద్ద సినిమాలు లైటింగ్ ఏర్పాటుచేస్తాం. లెర్నింగ్ ఎక్స్ ప్లెన్స్ ఆఫ్ ఎపి కింద సిఎన్ ఆర్ నిధులు తెచ్చి అభివృద్ధి చేయాలనుకుంటున్నాం. డిప్యూటీ >>2



రాష్ట్రంలోని పేదలందరికీ ఇళ్ల స్థలాలు

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 3 సెంట్లు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రెండు సెంట్లు ఇస్తాం
ఇంటి నిర్మాణానికి రూ. 4 లక్షల ఆర్థిక సాయం: మంత్రి అనగాని

జే.సీ.ఎం. ఇప్పటి వరకు ఇళ్ల పట్టణ కోసం 70, 232 దరఖాస్తులు వచ్చాయి గత ప్రభుత్వం సెంటు స్థలం మాత్రమే ఇవ్వగా మా ప్రభుత్వం రెండు, మూడు సెంట్లు స్థలం ఇస్తోంది అంటేకాక ఇంటి నిర్మాణానికి 4 లక్షల రూపాయల ఆర్థిక సాయాన్ని అందిస్తోంది. జగన్ నన్న ఇళ్ల పథకం పెద్ద కుంభకోణంలా మారినట్లు దారులు ఎంపికలో పెద్ద ఎత్తున అవకతవలకు పాల్పడ్డారు. ధనవంతులు, ఉద్యోగులు, పార్టీకార్యకర్తలు, ఆను యాయులు ఇళ్ల పట్టణ వంటి పెట్టారు. ఇళ్ల పట్టణ కోసం భూములు కోసుకుని లోనూ పెద్ద ఎత్తున అవకతవలకు పాల్పడ్డారు. ప్రతి పేద వాడికి తినడానికి తిండి, కట్టుకోవడానికి బట్ట, ఉండడానికి ఇళ్ల ఉండడానికి టిడిపి విధానమని, అందులో భాగంగానే కూటమి ప్రభుత్వం పేదలకు గ్రామీణ ప్రాంతంలో మూడు సెంట్లు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రెండు సెంట్లు ఇళ్ల స్థలం ఇవ్వాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. గత నెలలో ఇందుకు సంబంధించి జీవో ఇవ్వగా ఇప్పటి వరకు 70,238 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారని తెలిపారు. దరఖాస్తుదారులెందరో లెక్క తేలికతనాథ ప్రభుత్వ భూములు ఉన్న చోట తేటాంపులు చేస్తామని, ప్రభుత్వ భూములు లేకుండా >>2

డిజిటల్ అక్షరాస్యత మరింతగా పెరగాలి

వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ను ప్రజలు సమర్థంగా ఉపయోగించాలి
ఈ నెలాఖరుకు వాట్సాప్ ద్వారా 350 సేవలు అందిస్తాం: సిఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ, మార్చి 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలోని ప్రతి పౌరుడూ డిజిటల్ అక్షరాస్యుడిగా మారాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. తద్వారా రాష్ట్రాన్ని సంపూర్ణ డిజిటల్ అక్షరాస్యత కలిగిన రాష్ట్రంగా తీర్చి దిద్దాలన్నారు. ఆ దిశగా కృషి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. పీపుల్స్ పర్ఫెమెన్స్, ఆర్టిజిఎస్ పైన సోమవారం సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ప్రగతి గురించి సమీక్షించారు. రాష్ట్రంలో ప్రజలందరూ వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ను సులభంగా ఉపయోగించుకోవడం, ప్రభుత్వం నుంచి ఏ సేవ కావాలన్నా అధికారులు, కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగల్గిన అవ సరం లేకుండా కేవలం తమ ఫోన్ లో వాట్సాప్ ద్వారా తమకు కావాలి ఉంది, ప్రజలందరూ సమర్థవంతంగా వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ను విరివిగా వినియోగించు కునేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్లందరూ ఈ బాధ్యత తీసుకుని తమ జిల్లాలో ప్రజల్లో వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ను పెద్ద ఎత్తున ఉపయోగించుకోవడం చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సచివాలయాలు, సచివాలయ సిబ్బంది ద్వారా ఆయా ప్రాంతాల్లో డిజిటల్ ప్రజల్లో అవగాహన పెంచే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. వాట్సాప్ ద్వారా అర్జీలు ఇవ్వచ్చువాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా ప్రజలు కేవలం ప్రభుత్వం నుంచి సేవలు పొందడమే కాదని, ఫిర్యాదులు, అర్జీలు కూడా పెట్టుకోవచ్చని సిఎం చంద్రబాబు అన్నారు. నిరక్షరాస్యులు కేవలం తమ ఫిర్యాదును వాయిస్ ద్వారా కూడా వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా ప్రభుత్వానికి తెలిపే సదుపాయాన్ని త్వరలో కల్పించడంపై ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. వాట్సాప్ లో క్యూఆర్ కోడ్ ద్వారా కూడా ప్రజలు వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ఉపయోగించుకోవడం సదుపాయం కల్పించే చర్యలు కూడా వేగంగా చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. డిజిటల్ వాట్సాప్ చేయడంలో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనుసరిస్తున్న అత్యుత్తమ ప్రమాణాలను పాటించాలన్నారు.

నెలాఖరుకు 350 సేవలు వాట్సాప్ ద్వారా వాట్సాప్ ద్వారా ప్రస్తుతం 200 రోజులకు సేవలు ప్రజలకు అందిస్తున్నామని ఇటీవల రియల్ టైమ్ గవర్నెన్స్ కార్యదర్శి భాస్కర్ కాటనేని ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. ఈ నెలాఖరులో మరో 150 అదనపు >>2

3 రాజధానులపై పునరాలోచిస్తాం

- మాజీ మంత్రి బొత్స

విజయవాడ, మార్చి 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాజధానిపై తమ పార్టీ విధానాన్ని పునరాలో చించుకుంటామని శాసన సమంధరిలో విపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ ప్రకటించారు. గతంలో మూడు రాజధానులకు తాము కట్టుబడి ఉన్నామని ప్రకటించిన మాటలను ముందుకు తీసుకువచ్చారు. అప్పటి సందర్భం మేరకు అలా మాట్లాడారన్నారు. అప్పట్లో ఉన్న పరిస్థితులను బట్టి తాము మూడు రాజధానుల వైపు వెళ్లాలని బొత్స అన్నారు. రాజధానిపై ఇప్పుడు మా విధానం ఏమిటనేది చర్చించి త్వరలో వెలుగుతుంది సుష్టం చేశారు. ఈ ఆంధ్రపై పార్టీలో సమగ్రంగా చర్చించి తమ నిర్ణయాన్ని వెల్లడిస్తామని బొత్స తెలిపారు. అమరావతి శిశుశాసనం ఉంది గతంలో తాను వ్యాఖ్యానించిన మాట వాస్తవమేనన్న బొత్స, ఆర్థిక శ్రీతం అప్పటి సందర్భాన్ని బట్టి ఆ రోజు నేను అలా మాట్లాడారని తెలిపారు. టిడిపి హయాంలో అమరావతి కోసం రూ.6000 కోట్లు కూడా ఖర్చు పెట్టలేదని దీంతో అమరావతి వల్లూ దులా మారినట్లున్నారు. ఈ క్రమంలో >>2



పుతిన్ కంటే వసలవాదులతోనే ప్రమాదం: డొనాల్డ్ ట్రంప్

జే.సీ.ఎం. ఇప్పటి వరకు ఇళ్ల పట్టణ కోసం 70, 232 దరఖాస్తులు వచ్చాయి గత ప్రభుత్వం సెంటు స్థలం మాత్రమే ఇవ్వగా మా ప్రభుత్వం రెండు, మూడు సెంట్లు స్థలం ఇస్తోంది అంటేకాక ఇంటి నిర్మాణానికి 4 లక్షల రూపాయల ఆర్థిక సాయాన్ని అందిస్తోంది. జగన్ నన్న ఇళ్ల పథకం పెద్ద కుంభకోణంలా మారినట్లు దారులు ఎంపికలో పెద్ద ఎత్తున అవకతవలకు పాల్పడ్డారు. ధనవంతులు, ఉద్యోగులు, పార్టీకార్యకర్తలు, ఆను యాయులు ఇళ్ల పట్టణ వంటి పెట్టారు. ఇళ్ల పట్టణ కోసం భూములు కోసుకుని లోనూ పెద్ద ఎత్తున అవకతవలకు పాల్పడ్డారు. ప్రతి పేద వాడికి తినడానికి తిండి, కట్టుకోవడానికి బట్ట, ఉండడానికి ఇళ్ల ఉండడానికి టిడిపి విధానమని, అందులో భాగంగానే కూటమి ప్రభుత్వం పేదలకు గ్రామీణ ప్రాంతంలో మూడు సెంట్లు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రెండు సెంట్లు ఇళ్ల స్థలం ఇవ్వాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. గత నెలలో ఇందుకు సంబంధించి జీవో ఇవ్వగా ఇప్పటి వరకు 70,238 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారని తెలిపారు. దరఖాస్తుదారులెందరో లెక్క తేలికతనాథ ప్రభుత్వ భూములు ఉన్న చోట తేటాంపులు చేస్తామని, ప్రభుత్వ భూములు లేకుండా >>2

పుతిన్ కంటే వసలవాదులతోనే ప్రమాదం: డొనాల్డ్ ట్రంప్

పుతిన్ కంటే వసలవాదులతోనే ప్రమాదం: డొనాల్డ్ ట్రంప్

సేంద్రియ సంతోషాన్నిచ్చున్నాయే!



సేంద్రియ సాగు చేస్తున్న రైతులు పెరిగారు... వాటిని కొనేవారు ఎక్కువయ్యారు. సమస్యల్లా వీళ్ళ మధ్య సమస్యమైన ఆసునందానకర్త లేకపోవడమే! విశాఖలో బి సంద్య ఆ పాత్రను పోషిస్తూ ఉ ప్రత్యేక సంతను ప్రారంభించారు.

అ ప్రయాణం వెనక కథ ఆమె వివరిస్తున్నారు... బ్యూటీ అఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ (బీఎంఎల్)లో ఉన్నత హోదాలో పనిచేసినాన్ని, కానీ ఆనాటి గృహం కారణంగా 12 ఏళ్ల సర్టిఫైడ్ 2021లో రాజీనామా చేశా. ఎన్నో మందులు వాడినా ఉపశమనం లేదు. తర్వాత సేంద్రియ ఉత్పత్తి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నా. రెండేళ్లలో వారూ సమస్యలు తగ్గడంతో బీబీ వినయోగం పెరిగి కృషిచేయాలనిపించింది. ముందు మా ఇంటి దగ్గరే మిడ్లై తోటలు వేసి పలు రకాల ఆకుకూరలు సహజ పద్ధతుల్లో పండించేస్తూ వచ్చిన మరొకరందర స్నేహితులూ మొదలు పెట్టారు. మాలో వేం ఆకుకూరలూ, కూరగాయల్ని ఇచ్చివచ్చుకునేవాళ్లం అయినా చాలా మిగిలేవి. వాటిని నగరంలోని బజారుల దగ్గరకే కాకుండా తీసుకువెళ్లి సేంద్రియ ఉత్పత్తులని బోర్డు పెట్టి ఉంటే, గంటలో అయిపోయింది. కొండపిండి,

మరింతమంది సేంద్రియ రైతులూ, వినయోగ దారులు పరివర్తనముయ్యారు ప్రత్యేకంగా ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులు దొరికే మార్కెట్ ఏర్పాటుచేస్తే ఇరువైపులా వ్యయప్రయోనలు తగ్గుతాయనిపించింది.

అదివారం సంత: వాట్సాప్ ఇన్స్టాలో వీటిని ఎక్కడ అమ్ముతామో చెబుతూ ప్రచారం చేసేవాళ్లం. సేంద్రియ రైతులు, ఉత్పత్తి దారుల్ని వినయోగదారులకు పరిచయం చేసేవాళ్లం. ఫామీ టు ఫ్యామిలీ విధానంలో వినయోగదారులు తమకు కావాల్సిన ఉత్పత్తులను ఆడిగి రైతులతో పంపింపుకోవచ్చని చెబుతున్నాం. దీనికి మంచి అదరణ వస్తోంది రసాయన రహితంగా సాగు చేస్తున్నది లేనిది తెలుసుకునేందుకు రైతులకు ముందుగా చెప్పకుండా ఒక బ్యూందం వెళ్లి వారి పొలాల్లో తనిఖీ చేస్తుంది. ప్రస్తుతం విశాఖలో ప్రతి అదివారం సేంద్రియ సంత నిర్వహిస్తున్నాం.

విశాఖ, అలలూరి సీతారామరాజు, ఆనకాపల్లి, విజయనగరం, శ్రీకాకళం జిల్లాలకు చెందిన వందల మంది రైతులు, ఉత్పత్తిదారులు ఇక్కడకు వస్తారు. అన్ని రకాలూ దొరికేలా.. సంతకు ఏ రైతు ఏ పంట తీసుకోస్తాలో ముందే తెలుసుకుంటాం. ప్రస్తుతం గురుద్వారా సమీపంలోని వసంతబాల విద్యా కేంద్రంలో సంత నిర్వహిస్తున్నాం. ఆదరణ ఇచ్చింది. వానానికి సరిపడా పండ్లు, కూరగాయలు.. నెలకు సరిపడా పువ్వులు, 2-3 నెలలకు సరిపోయేలా బియ్యం తీసుకువెళ్లగలతారు. వేసవిలో మామిడి మేళా నిర్వహిస్తాం. ఇక్కడకు రాలేని రైతులు వారి సరకు పంపిస్తే అమ్మి పెడుతున్నాం. ఇంతలా లాభాపేక్ష లేకుండా సేంద్రియ పంటల ప్రాధాన్యం పెరగాలనే వేస్తున్నా. ఇలాంటి సంతలే అన్నిచోట్లా ఉంటే ఆర్గానిక్ పంటలకు అదరణ పెరగడమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమూ అందుబాటులోకి వస్తుంది. □

అంతర్జాతీయ మహిళా వారోత్సవాల సందర్భంగా..

పునర్జన్మ, గలిజేరు, పొన్నగండి, వామాకు, పాలకూర... కలిపి ఒకటి కట్టుగా అమ్మేవాళ్లం. ఏరోజూ సరకు మిగిలిందిలేదు. ఈ క్రమంలో ముగిసే వరకు ఎన్ని కష్టాలు ఎదుర్కొన్నా, తనపైనే ఆధారపడి జీవిస్తున్న పురుషుడిని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటూ రావడం నిజంగా పురుషుల అధ్యక్షం. అందుకే ఆమెను ఆర్గానిక్ మహిళా వారోత్సవాలలో కనీసం పెడుతుంటే అక్కడ సిరిసంపడలు తొలగిపోతాయంటారు. ఎక్కడయితే స్త్రీలు గౌరవంపడతారో అక్కడ దేవతలు కొలువయి ఉంటారని చెబుతారు. లిలింకే తల్లిగా, ప్రేమను పంచే అర్ధాంగిగా నేటి సమాజానికి స్ఫూర్తి, రేపటి సమాజానికి బెలుగు మహిళ. మానవ సమాజంలో మహిళల పాత్ర మహోన్నతమైనది.



అంటే ఓర్పు, సహనం, ప్రేమ, ఆణకం, అప్యాయత, త్యాగం, అసూయ, తల్లిగర్భంలో ఉన్నప్పటినుంచి జీవితయాత్ర

వాటిని అమలు పరచడంలో అధికారుల లోపం కనబడడంతో నిత్యం మహిళలపై అక్రమత్వాల జరుగుతున్నాయి. మన పాలకులు చెబుతున్నవి అవరణలో జరగడం లేదు. ఇప్పటివైపు మహిళలకు మరింత భద్రత కల్పించాల్సి బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై ఉంది. కేవలం మహిళా దినోత్సవం రోజునే మహిళలపట్ల గౌరవం పాటిస్తే సరిపోదు. నిత్యం మహిళలలో అభ్యుత్సాహం, వైతన్యం తెచ్చేందుకు సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించి భారత రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులు, చట్టాల గురించి వారికి తెలియ జేయాలి. ఎన్ని అధ్యంతలు ఎందుకైనా వాటిని అధిగమిస్తూ నిరాశను దరిజేరని యుక్త, మొక్కవోని అత్యు విశ్వాసమే

వారి పాత్ర మహోన్నతమైనది..

తల్లిగా, భార్యగా, కూతురుగా, సోదరిగా మమతానురాగాలకు పెట్టింది పేరు. అయితే పురుషాధిక్య సమాజంలో అత్యాచారాలు, అభ్యుత్సాహం స్త్రీకి శాపాలుగా మారాయి. ప్రభుత్వాలూ ఎన్ని చట్టాలు చేసినా, ఎన్ని శిక్షలు వేసినా ఈ అగడాల వరంపరలు కొనసాగుతునే ఉన్నాయి. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో దూసుకుపోతున్నారని చెప్పకునేందుకు గొప్పగా ఉన్నా, నిత్యం అత్యాచారాలకు, హింసకు, విపక్షకు గురవుతూ ఉండటం బాధాకరం. మహిళలపై అపరాధాలు, దాడులు పెరుగుతునే ఉన్నాయి. మహిళలకు తెగవ మామిడిపండ్లు వీటన్నిటికీ పరిష్కారం. ఎవరిపైనా ఆధారపడకుండా తననుతాను రక్షించుకోవాలి శక్తిని పొందాలి. సామాజికంగా, ఆర్థికంగా మహిళలకు పురుషులతో సమానంగా తగిన ప్రాధాన్యత పొందాలి. మనకు చట్టాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కానీ,

అంబికా మహిళలు ప్రగతిపథంలో వరుసగా వారి. తమ హక్కులను నిలబెట్టుకోవడం కోసం నిరంతరం పోరాటం జరుపుతున్నా ఉంటాయి. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా మహిళలు అన్ని రంగాలలో పురుషులకు ధీమాగా సమైక్య శక్తులుగా, సాహస మూర్తులుగా ఉద్భవించాలని కోరుకుంటూ..

- కాయల నాగేంద్ర

భర్త బయటపనులు చూసుకుంటే భార్య ఇంటిపనులు చేయాలి. నాన్న ఉద్యోగం చేసి వస్తే, అమ్మ పంట చేసి పెట్టాలి. ఇప్పటివరకూ మనం చూసినవీ, వినినవీ ఇవే కానీ, రోజులు మారాయి కదా! భార్యభర్తలద్వారా జాబ్ చేస్తోన్న పరిస్థితి. మరి ఇలాంటిప్పుడు భర్తగారే అన్ని పనులూ చేసుకోలేం. అది మనపై తెలియని భారాన్ని

పంచుకోవడమూ ప్రేమే!



మొండిపట్టు పట్టుకండి. ఒక్కోసారి అవతలి వారికి ఆఫీస్ నుంచి అనుకోని అసైన్మెంట్లు ఏవో రావచ్చు.. దాంతో ఆ పని మీరు చేయాల్సి రావచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో సర్దుకుపోవడం, ఒకరికొకరు సహాయం ఉండటం చేస్తేనే ఆ బంధం బాగుంటుంది. అంతేకాదు, సమయంతోపాటు పిల్లల అవసరాలు, జీవనశైలి పద్ధతులు కూడా మారిపోతుంటాయి. వాటికి తగ్గట్టు పనులు విభజనలోనూ మార్పులు చేసుకుంటూరావాలి. ఇది నిరంతర ప్రక్రియగా ఉండాలి తప్ప కొద్ది రోజులు చేసి మానేసేలా ఉండకూడదు.

పాపగడ్డ అవసరమే.. ఏ బంధంలో అయినా సరే.. ఎదుటివాళ్ళ శ్రమను గుర్తించడం కీలకం అంత. అది తన పనేకదా.. చేశాను. అందులో ఏముంది? అనుకోవచ్చు.. పనులు పంచుకోవడమూ ప్రేమే మనం ఇచ్చే ఓ చిన్న ప్రతీకం బహుమతి లేదా చెప్పి భాగస్వామి. ఇవన్నీ సంతోషాన్ని సంతృప్తిని ఇచ్చేవే. వాళ్ళ ఇంత కష్టపడేది బంధాన్ని బలపరచడమే అన్న విషయం గుర్తుంచుకుంటే చాలు! సంసారం సాఫీగా సాగిపోతుంది. □

బిక్కలజీని వాడుకుందాం.. ఇంటిపనులను మేనేజ్ చేసుకోవడానికి వీలు అనేక యానిలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటి సాయంతో మన పనిని తేలికగా ప్రాక్ చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు, ప్రస్తుతం అనేక రకాల హోమ్ ఆప్షన్లున్న అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వాంగ్విమెట్, వాక్యూమ్ క్లీనర్ కిచ్చినో సాయపడే అనేక పరికరాలు ఉన్నాయి. వాటిని

ముగ్గురు స్నేహితులు ఆదివారం సమస్యలను చర్చించారు. వారాల్లో పెద్దపాత్ర ఆడుతున్నారని తెలియపడింది. మొదటి వ్యక్తి

జ్ఞానభక్తి, ప్రేమభక్తి

భయపడిపోతూ 'మిత్రులారా! మనకు కాలం తీరిపోయింది జీ బతికి బహుకృష్టులకు ఆసాధ్యం' అని నీరుగారిపోయాడు. రెండో వ్యక్తి 'భయపడొచ్చిన సరిలేదు. భగవంతుడున్నాడు. ఆయన్ని ప్రార్థిస్తే' తప్పకుండా మనల్ని రక్షిస్తాడు అని భరోసా ఇచ్చాడు. మూడో వ్యక్తి 'జ్ఞానం చేసుకుని ఇంత చిన్న విషయానికి భగవంతుడు ఎందుకు ఇబ్బంది పెట్టాలి? ఇదిగో ఈ చెట్టునెక్కి ప్రాణాలు కాపాడుకుందాం అన్నాడు. గృహస్థభక్తులకు ఈ కథను చెప్పిన రామకృష్ణవరమహాన 'కాలం వీరిపోయింది' అని ప్రాణాలపై ఆశలు

వాడుకుంటే మీకు పనిభారం తగ్గడమే కాదు, ఒకరితో ఒకరు గడవడానికి సమయం మిగులుతుంది. .. సర్దుకుపోతేనే.. పనులు విభజించు కున్నాం కదా అని.. ఈ రోజు మీ దుబ్బిత మీరే చేయాలి అన్న

వారాపరణం ఎలా ఉన్నా సరే.. కొందరి చేతులు, కాళ్ళు.. పొడిబారి పగులుంటాయి. ఇలాంటిప్పుడు ఈ సీపుల్ బిచ్చాల్లు మేలు చేస్తాయంటు న్నారు సౌందర్య నిపుణులు. ♦ కాళ్ళు, చేతులపై మృతకణాలు పేరుకున్నప్పుడు కూడా చర్మం పొడిబారి నిర్దిష్టంగా కనిపిస్తుంది. అందుకే వాటిని తొలగించు

ప్రేమకు వివక్షాం భావించే ఎర్ర గులాబీలకు ఉండే డిమాండ్ అంత ఇంతా కాదు. కానీ ప్రేమకు ప్రతి రూపంగా భావించే మరికొన్ని పుల రకాలూ ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

ఈ పూలు ప్రేమను పంచుతాయి!

ప్రేమకు వివక్షాం భావించే ఎర్ర గులాబీలకు ఉండే డిమాండ్ అంత ఇంతా కాదు. కానీ ప్రేమకు ప్రతి రూపంగా భావించే మరికొన్ని పుల రకాలూ ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

కామలినీ మైండ్ లో ఒకటిన్నర కప్పులు, యలకులపొడి, ఆర తీసుకుని, సోంపు తీసుకుని, పాము: ఒకటిన్నర కప్పులు, నెయ్యి వేయించడానికి సరిపడా, పాలపొడి లేదా కోవా : 3 టేబుల్ స్పూన్లు పంచదార, పంచదార పాకం కోసం: పంచదార అరకప్పు, మంచిస్పృష్ట పొప్పకప్పు, నిమ్మరసం: 2 టీస్పూన్లు

కాయలచేసే విధానం: ఓ గిన్నెలో పాలు పాలపొడి లేదా కోవా వేసి కలపాలి తరవాత అందులోనే మైదా, సోంపు, యలకులపొడి వేసి కలపాలి. ఆవసరమైతే మరికొన్ని పాలు పోసి చక్కెర కలిపాలి. ఇప్పుడు దీన్ని సుమారు నాలుగు గంటలపాటు నాననివ్వాలి. బాజిలో

రాత్రి పడుకునే ముందు కొబ్బరినూనెను చేతులు, కాళ్ళు, పొడాలకు దాసుకొని మర్చన చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత సాఫ్టులు వేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల పొడిబారిన చర్మం తిరిగి మృదువుగా మారుతుంది. ♦ గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా వంటసోడా, ఎవైనా కొన్ని చుక్కల అభ్యవసర నూనెను చేయాలి. కొన్ని గులాబీ

చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది.

వడ్డారట. ఆ సమయంలో తన మాయలను ప్రదర్శించే

నీటిలో కొద్దిగా ఎప్పుడూ సాఫ్ట్ వేసుకుని అందులో చేతులు కాళ్ళను కాస్త ఉంచాలి. పదినిమిషాల తర్వాత బయటికి తీసి కడిగేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆయా భాగాలకు రక్తప్రసరణ మెరుగై కాంతి వంతంగా మారతాయి. తేమను సంతరించుకుంటాయి. ♦ నగం నిమ్మచెక్కను తీసుకుని చచ్చెరలో ముంచి.. దాంతో కాళ్ళు, చేతులను రుద్దకోవాలి. అలాగే రాత్రి పడుకునే ముందు అలివీనూనెను రాసుకొని. మర్చన చేసుకున్నా ఫలితం ఉంటుంది. ఈ రెండు బిచ్చాల్లు చర్మాన్ని కొంచెం మృదువుగా మారుస్తాయి.

కొందరు ప్రేమికులు ఇచ్చివుచ్చు కుంటారు. దీని సువాసనతో కూడిన పరీపూర్ణమలనూ వాడుకుంటారు. □

మాల్పూవా పంచదార, మంచిస్పృష్ట పోసి మీడియం మంట మీద మరిగించి నన్నని తీగ పాకం రానివ్వాలి. తరవాత నిమ్మరసం కూడా కలిపి చిక్కబడకుండా వేడినీటి గిన్నెలో ఉంచాలి. బాజిలో నెయ్యి వేసి కాక గరిటోతో మాల్పూవాల్ని వేసి యెంచాలి. రెండువైపులా వేగం తీసి వీటిని పంచదార పాకంలో వేసి పది నిమిషాలు ఉంచి తీసి పిస్తూ ముక్కల్లో అలంకరించాలి.

అసహజ భూతం..

కోటి కలలతో కొత్త కాపురంలోకి అడుగు పెట్టిన అమ్మాయి... వేల ఆశలతో దాంపత్య జీవితాన్ని పండించుకోవాలనుకునే వే.. 'అసహజ భూతం కోరలు చాస్తే! ప్రేమ విందాల్సిన మనిషిలో క్రూరత్వం కట్టులు తెంచుకుంటే



సహించొద్దు. మౌనంగా భరించొద్దు... భర్త అయినా సరే.. నో మీస్ నో! తాజాగా విశాఖలో జరిగిన యువతి అభ్యుత్సాహ ఉదంతం ఈ అంశాన్ని మరోసారి గుర్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని లేవనెత్తుతోంది. పొర్నో వీడియోలు చూడటానికి అందుబాటు వడిన ఓ భర్త... అసహజ శృంగార ప్రయత్ని విశాఖవల్లం యువతి ప్రాణాలు తీసింది. కొన్నాళ్లకే ప్రేమ ప్రాణాలాది కి చెందిన ఓ తండ్రి... అల్లిల వితలా విక్లబతు బానిస కన్నకూతల్నే బలాత్కరించబోయాడు. ప్రతిఘటించడంతో ప్రాణాలు తీశాడుగతేదాది ఆర్థిక అసౌకర్యాన్ని వైద్యులూని చెలరేపిన నిందితుడూ ఈ వ్యవసం బారిన పడటం వల్లే ఇంతటి ఘాతుకానికి పాల్పడ్డాడని పోలీసు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే... 2023లో నిర్వహించిన అలో చార్జ్ సర్వే మనదేశంలో 57శాతం మందికిపైగా లైంగిక విద్యుక్తం అల్లిల వితలాపై ఆధారపడుతున్నారంటోంది. మరికొన్ని అధ్యయనాలూ ఈ విషయాన్ని నొక్కి చెబుతున్నాయి. ఈ అలవాటు మహిళలను లైంగిక వస్తువుగా చూస్తున్నదని, ఇది అదవారితోపాటు పిల్లల జీవితాల్ని బీదీమస్తున్నదని, దీన్ని నియంత్రించాలని హక్కుల కార్యకర్తలు నిరదీస్తున్నారు.

ఎందుకీలా.. అంతర్జాలం అందరికీ అందుబాటులో ఉండటం, సోషల్ మీడియా, ఇతర మాధ్యమాల పోర్నోగ్రఫీని పూర్తిస్థాయిలో నియంత్రించలేక పోవడం వంటి కారణాల వల్ల దీని ఉనికి రోజురోజుకీ పెరిగిపోతోంది. దీని బారిన పడిన వారు... లైంగిక హింసను ఆస్పందించడం, మితిమీరిన కోరికలతో అత్యాచారాలకు తెగబడటం చేస్తున్నారు. వాస్తవం ఏమిటనే అలోచన లేకుండా తాము చూసినవీ, వినినవీ తమ దాంపత్య జీవితంలో పాటించాలని భాగస్వామిపై ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. దీంతో సున్నితమైన ఈ విషయాన్ని బయటకు చెప్పకోలేక కొందరు మహిళలు కుంగిపోతున్నారు మరికొందరు అభ్యుత్సాహ శరణ్యమనుకుంటున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో ఆభాయిలే కాదు, అమ్మాయిలూ పోర్నోగ్రఫీ చూడటానికి అలవాటు పడుతున్నారు. అయితే, దీనికి బానిసలుగా మారుతున్నవారితో మగవారే ఎక్కువ పోలికే పడిన వ్యక్తిని గుర్తించడం చాలా క్లిష్టమైనది. కొన్ని లక్షణాలను గమనించి అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఫోన్, ట్యాబ్లెట్ల అతిగా అతుకుక్కోతున్నా ఎక్కువ సమయం ఒంటరిగా ఉండటానికి ఇష్టపడుతున్న ఓ కంట కనిపెట్టండి డిప్రెషన్, అత్యుత్సాహశాఖాంతో బాధపడేవారూ పోర్నోగ్రఫీ బారిన పడొచ్చు, అసహజ శృంగారం, పాంపిసి వీడియోల ఆధారంగా తమ వైవాహిక జీవితం ఉదాహరణలతోపాటు వల్ల సమస్యలు తీవ్ర స్థాయికి చేరుకోవడమే తగిన చిహ్నం అవసరం. వీరికి కాగ్నీటివ్ బిహేవియర్ డెవెల్ అందిస్తాం అయితే, ఈ విషయంలో కుటుంబ సభ్యుల మద్దతు అవసరం. □

