

పోలవరం నిర్వాసితుల తరలింపు వచ్చే ఏప్రిల్ కు పూర్తి

>>> సంధర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రతి నెలా పోలవరం పనుల పురోగతిపై సమీక్షిస్తారు. ఈసారిఎఫ్ డ్యామ్ గ్యాస్ 1.2 పనులు చెప్పిన సమయానికి పూర్తి చేయాలి. ఈ ఏడాది జూలై నెల నుంచి పురుషోత్తమపట్నం ఎత్తిపోతల ద్వారా ఎడమ కాలువ నుంచి నీరు అందివ్వాలి. ఎడమకాలువ నీరు మేపూర్ గడ్డకు పోలవరం జలాలు తీసుకువెళ్లక ఆకర్షిణి నుంచి వంశధారనాగవళిపంపావతి వరకూ నీరు వెళ్లేలా చూడాలి. మేపూర్ గడ్డ నుంచి చంపావతి లింకుల ఎంత వ్యయం అవుతుందో అధ్యయనం చేయాలి. పోలవరం ఆర్ఆండ్ఆర్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణ తులకు పరిహారం అందించే విషయంలో చట్టప్రకారం ముందుకు వెళ్లాలి. 2027 ఏప్రిల్ నాటికి నిర్వాసితుల తరలింపును పూర్తి చేయాలి. ఎలాంటి వివాదాలు లేకుండా ఆర్ అండ్ ఆర్ వేగంగా పూర్తి కావాలి. పోలవరం స్పెల్ వే డిగువన ఐకానిక్ ట్రిప్లీ నిర్మాణం చేపట్టాలి. ఔస్ట్ టూరిజం ప్రాంతంగా పోలవరం ఐకానిక్ ట్రిప్లీ నిర్మాణం కావాలి అని సీఎం సూచించారు.

వెలిగండకు పూ ప్రయాణి వెలిగిండు ప్రాజెక్టు మొదటి దశ జూలై నాటికి పూర్తి కావాలి. హెడ్ వర్క్స్, కాలువలు, డ్రిగ్టింగ్ కార్యక్రమాలు, ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్యాకేజీ, భూసేకరణ లాంటి పనుల కోసం ఐకా రూ. 2019 కోట్లు అవసరం. డీబీఎంను తొలగించి అధికం

లేకుండా నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలి. పుంగనూరు, కుప్పం డ్రాంవ్ కెనాల్ బ్యాకెప్టు పనులు వేగంగా పూర్తి కావాలి. అడవిపల్లి, శ్రీనివాసపురం నుంచి నీవా కాలువ ద్వారా చిత్తూరుకు నీరు వెళ్లేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. హంద్రీ నుంచి నీవా వరకూ సీక్వ్ తీసుకోవాలి ప్రాధాన్యతగా తీసుకుని పనులు పూర్తి కావాలి. సీక్వ్ మాస్ట్రో ప్రజెక్ట్ ఓ నమ్మకం వస్తుంది. మైదుకూరు, మడకశిర లాంటి వివిధ ప్రాంతాలకు సీక్వ్ వెళ్లాలి. నీవాకు ఈ ఏడాది నీరు ఇవ్వాలి లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి. కర్ణాటక డ్యామ్ నీవా డ్రాంవ్ కెనాల్ ద్వారా మూలపల్లి చెరువుకు నీరు ఇచ్చేలా చర్యలు చేపట్టాలి. జింతలపూడి ఎత్తిపోతల ప్రాజెక్టు కాలువ పనులు వచ్చే ఏడాది జూలై నాటికి పూర్తి కావాలి. పరికెప్పడివెలుగు కూడా నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలి. ప్రతి ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన ఇంఫాక్ట్ స్టడీ చేయాలి. అంతరాష్ట్ర సమస్యలు లేకుండా ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసుకుందాం. నల్లమల సాగర్ ప్రాజెక్టు విషయమై కేంద్రంతో ముట్టడింపాం. గోదావరికావేరి అనుసంధానం పైనా కేంద్రంతో సంప్రదింపులు జరుపుదాం." అని సీఎం చంద్రబాబు ఆడియోబాండ్.

భారీఫీకు నిలవే లంఠంపై జలవనరులశాఖకు ముఖ్యమంత్రి **విజయవాడ:** ఎల్ నీవో లాంటి పరిస్థితులు వేపట్టడంలో ముందస్తు అంచనాలను సిద్ధం చేసుకుంటూ పంటలు వేసేలా రైతులను సహాయుత్తం చేయాలి. నెల్లూరు సాగర్ తీరును మార్చేలా చర్యలు

తీసుకోవాలి. ఈసారి రెయిన్ ఫాల్ మైన్స్ 3 శాతంగా ఉంది. భూగర్భ నీటి నిల్వలు 9.49 మీటర్లుగా ఉన్నాయి..గతేడాదిలో పోలిస్ట్ 0.5 మీటర్లు ఎక్కువ ఉంది. ప్రస్తుత నీటి వనరుల్ని సింపెలా ద్రుక్కుర్ల నిర్మాణం జరగాలి. స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలు చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాలి. సాగనీటి సంఘాలతో పాటు ప్రజల భాగస్వామ్యం ఉండాలని పేర్కొన్నారు. నీటి భద్రత అత్యంత కీలకమనే అంశాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలి. కృష్ణా డెల్టాలో గతంలో అలస్యంగా సాగర్ నిజన్ ఉండేది. తుపాన్లు ప్రభావం వల్ల పంటసాగని పరిస్థితి ఇప్పుడు వచ్చేది. పట్టిసీమ ద్వారా గతంలో నీరుపారుచున్నాయి.

ఈసారి సీజన్ ముందుకు తీసుకు వచ్చేలా నిర్ణయాలు తీసుకు న్నామన్నారు. వాటర్ మేనేజ్మెంట్లో ఇది కీలకమైన అంశమ న్నారు. మైక్రో ఇరిగేషన్ రంగంలో ఏపీ అగ్రస్టానెంట్ ఉంది. నీటి భద్రతకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. జలభారజలహరతి కార్యక్ర మాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలి. ప్రస్తుతం వ్యవసాయం కోసం సుమారు రూ.17వేల కోట్ల మేర విద్యుత్ ఖర్చులను భరిస్తూ న్నామని పేర్కొన్నారు. భూగర్భజలాలు పెరిగితే విద్యుత్ విని యోగం తగ్గుతుందని, అప్పుడు ప్రభుత్వంపై విద్యుత్ భారం కూడా తగ్గుతుందన్నారు. అందుకే నీటి భద్రతకు ప్రాధాన్య మిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు.

'న్యూక్లియర్ ఆర్థికం'లో ఎపి ముందంజ

>>> ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్, కర్షణ ఉద్యాల తగ్గింపు వంటివి ఏకకాలంలో ఎలా సాధించాలని ఆలోచిస్తున్నాయని లోకేష్ అన్నారు. వాతావరణ మార్పులపై ఇచ్చిన హామీలను పాటిస్తూ, ఏమ యుగానికి అవసరమైన విద్యుత్ను తక్కువ ఖర్చుతో, సురక్షితంగా ఎలా అందించాలన్నది పెద్ద సవాల్ అని పేర్కొన్నారు. "ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి ఆకాంక్షలు విస్తృతంగా ఉన్న నేపథ్యంలో ఇంధన భద్రత (ఎనర్జీ సెక్యూరిటీ) మాకు అత్యంత ప్రాధాన్య అంశం. నేడు ఏపీ దేశంలోనే కీలకమైన పారిశ్రామిక, డిజిటల్ కేంద్రంగా మారుతోంది." అని లోకేష్ స్పష్టం చేశారు.

ఇంధన పరిశుభ్రత ఆంధ్రప్రదేశ్ దృష్టి: రాష్ట్రంలో క్రేజ్ పారిశ్రామిక కారిడార్లను నిర్మిస్తున్నామని, ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతున్నామని లోకేష్ తెలిపారు. విశాఖపట్టణాన్ని ఏపి, డేటా సెంటర్ హాబిగా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, అక్కడ 6 గిగావాట్ల సామర్థం గల డేటా సెంటర్లు రాబోతున్నాయని వెల్లడించారు. భవిష్యత్ పరిశ్రమలకు భారీ పరిమాణంలో, 24/7 నిరంతరాయంగా, కాలుష్యరహిత, తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన విద్యుత్ అవసరమని, అందుకే ఇంధన ప్రణాళిక ఆర్థిక ప్రణాళికలో కీలకంగా మారినది వివరించారు. "మా ఇంటిగ్రేటెడ్ క్లీన్ ఎనర్జీ పాలిసీలో భాగంగా రెనూవబుల్స్, స్టోరేజ్, గ్రీన్ హైడ్రోజన్, ట్రాన్సిమిషన్, గ్రీడ్ ఆధునికీకరణ వంటి రంగాల్లో సుమారు రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులను లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం," అని ఆయన ప్రకటించారు.

భవిష్యత్తులో భారీగా విద్యుత్ అవసరం: భవిష్యత్ పారిశ్రామిక వృద్ధికి కేవలం పునరుత్పాదక శక్తి సరిపోదని తాము వాస్తవికంగా ఆలోచిస్తున్నామని లోకేష్ అన్నారు. ఏమ కంప్యూటింగ్ విస్తరణకు కొద్ది విద్యుత్ డిమాండ్ వివరితంగా మెరుగుతోందని, ఒక హైపర్ స్కైల్ ఏపిఎస్ డిటా సెంటర్ ఒక మధ్యస్థ పట్టణానికి సమానమైన విద్యుత్ను వినియోగిస్తుందని ఉదహరించారు. గ్లోబల్ కంపెనీలు విశాఖలో గిగావాట్ సామర్థ్యం ఏపిఎస్ డిటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ముందుకొస్తున్నాయని, వీటికి భారీ విద్యుత్ అవసరమవుతుందని తెలిపారు.



సోమవారం రాత్రి తిరుమలలో కురిసిన భారీ వర్షం

పలకరించిన నైరుతి: తిరుమలలో జోరువాన

తిరుమల,మే 18వార్తావార్తావార్తా: నైరుతిరుతువనల ప్రవేశంప్రభావంతో సోమవారం రాత్రి తిరుమలలో ఈడుగులులతో భారీ వర్షంకురిసింది. వాతావరణంలో మార్పుతో సాయంత్రం చల్లదీగాలులు వీచి జోరువాన అతలాకుతలం చేసింది. రాత్రి కూడా వీరుజల్లులతో పడుతూనే ఉంది. కురిసిన వర్షం నీటికి అలయం పరిసరాలు,ఘాట్లోపై జలమయంగా మారాయి. బలమైన చలిగాలులు వీస్తున్నాయి. కొండను పూర్తిగా పొగమంచు కప్పిసింది. అలయం వెలుపలకు వచ్చిన భక్తులు వానలో తడుస్తూనే గడులకు చేరుకోవాల్సి వచ్చింది.

వేటకు విరామం..నేడు 'మత్స్యకార చేయాత' ఆరంభం

గంగపుత్రులకు అండగా ప్రభుత్వం

కావలిలో నిధులు విడుదల చేయనున్న సీఎం చంద్రబాబు

విజయవాడ మే 18 వార్తావార్తావార్తా: ఆంధ్రప్రదేశ్లోని మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు ప్రజా ప్రభుత్వం వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తోంది. వేట నిషేధ కాలంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోకుండా మత్స్యకారులకు కుటుంబాలకు అమలు చేస్తోన్న మత్స్యకారుల సేవల్లో పరిశ్రమ కింద వరుసగా రెండో ఏడాది ఆర్థిక సాయం అందించనుంది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 1,30,796 మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు రూ.262 కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రభుత్వం మత్స్యకారుల భారతీ జమ చేయనుంది. నెల్లూరు జిల్లా కావలి మండలం తుమ్మలపాలం గ్రామంలో జరిగి కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నిధులు విడుదల చేయనున్నారు. ప్రతి ఏడాది ఏప్రిల్ 15 నుంచి జూన్ 14 వరకు... 61 టోబా పాటు సమూహంలో చేపలు పిల్లలు పెళ్లి సమయంలో వేటకు విరామం ఉంటుంది. ఈ సమయంలో మత్స్యకారుల జీవనానికి ఇబ్బంది లేకుండా చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రతి కుటుంబానికి రూ.20 వేల వోచ్చున ఆర్థిక సాయం అందిస్తోంది.

రెండేళ్లలోనే రూ.505 కోట్ల సాయం: వేట నిషేధ సమయంలో మత్స్యకారులకు రూ.20 వేలు ఆర్థికసాయం ఇస్తామని ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఎన్డీఎ కూటమి హామీ ఇచ్చింది. హామీ ఇచ్చినట్లుగానే గతేడాది 1,21,433 కుటుంబాలకు రూ.243 కోట్లు సాయం అందించగా... ఈ ఏడాది 1,30,796 మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు రూ.262 కోట్ల ఆర్థిక సాయాన్ని ఇస్తోంది. ఈ ఏడాది లబ్ధిదారుల సంఖ్యను సుంఖ్య కూడా పెరిగింది. రెండేళ్లలోనే మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు వేట నిషేధ సమయంలో రూ.505 కోట్లను సాయంగా అందించింది. గత ప్రభుత్వం మత్స్యకారులకు కేవలం రూ.10 వేల సాయాన్ని మాత్రమే అందించింది. అయితే రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితులు సవాళ్లతో కూడుకున్నప్పటికీ బలహీన వర్గాల సంక్షేమానికే కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తూ సాయాన్ని రూ.20,000 పెంచుతూ ప్రజా ప్రభుత్వం బాసటగా నిలిచింది. వరుసగా రెండో ఏడాది ఇవ్వడంతో పాటు లబ్ధిదారుల సంఖ్యను పెంచి నిధులు విడుదల చేయడం ద్వారా మత్స్యకారుల సంక్షేమంపై ప్రభుత్వ చిత్తబద్ధి స్పష్టమవుతోంది.

ముఖ్యమంత్రి పర్యటన వివరాలు: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మత్స్యకారుల సేవలో కార్యక్రమంలో భాగంగా నెల్లూరు జిల్లా కావలి నియోజకవర్గంలో పర్యటింపనున్నారు. ఉదయం 09.30 గంటలకు అమరావతి క్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి బయలుదేరి 10.30 గంటలకు కావలి మండలం తుమ్మలపాలంకు చేరుకుంటారు. 10.45 గంటలకు ప్రజావేతన సభలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని ఉద్ఘాటించి ముఖ్యమంత్రి ప్రసంగిస్తారు. నిధులు విడుదల చేస్తారు. మధ్యాహ్నం 01.15 గంటలకు గ్రామంలోని మత్స్యకారు కుటుంబాలతో భేటీ అవుతారు. 2 గంటలకు టీటీపీ శ్రేణులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహిస్తారు. సాయంత్రం 04.45 గంటలకు తిరిగి అమరావతికి చేరుకుంటారు.

జూన్ 1 నుంచి కాలువల్లోకి సాగునీరు

>>> ఉన్న ఆయకట్టుకు జూలై10 నుండి, కేసి కెనాల్, తెలుగుగంగ, ఎన్ఆర్డీసి, టిడిపివల్ ఆలసీ,తాడిపూడి, పుష్పర ప్రాజెక్టుల కింద ఉన్న ఆయకట్టుకు జూలై15 నుండి, టిడిపిపావనీవల్ కింద ఉన్న ఆయకట్టుకు జూలై20 నుండి, హంద్రీనీవా సుజలప్రపంత్రి (హెచ్ఎంఎస్ఎస్) ఆయకట్టుకు జూలై31 నుండి, నాగార్జున సాగర్ ఆయకట్టు కింద జూన్1 (పల్నాడు, గుంటూరు, బాపట్లకు జూలై 31న, జూన్2 (ప్రకాశం, మార్కాపురం) ఆయకట్టుకు ఆగస్టు విదిరి వారంలో సాగనీటి విడుదల చేయనున్నట్లు పెద్దపూర్ల కింద జూన్15 నుండి, ఈ సమావేశంలో ఇరిగేషన్ ప్రత్యేక ప్రధానకార్యదర్శి శశిభాషణ్, వ్యవసాయ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి బుడిత రాజశేఖర్, వ్యవసాయ శాఖ డైరెక్టర్ మంజీర్ జిలాలీ సముహ్, జలవనరుల శాఖ సలహాదారు వెంకటేశ్వరరావు, ఇరిగేషన్ ఈఎస్సీ కుండా శాఖాధికారులు పాల్గొన్నారు.

డిల్టా ప్రాంతాలకు నీటి విడుదల షెడ్యూల్: గోదావరి డెల్టాకు జూన్ 1 నుంచి సాగనీరు విడుదల చేయనున్నట్లు మంత్రులు ప్రకటించారు. కృష్ణా డెల్టాకు జూలై 1 నుంచి, నాగార్జున సాగర్ ఆయకట్టుకు జూలై బివరికి, కె.సి. కెనాల్లో జూలై 15 నుంచి, పంశాధార ఆయకట్టుకు జూన్ 15 నుంచి సాగనీరు విడుదల చేస్తామని తెలిపారు.

అధికారుల హెచ్చరికలు: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జిల్లాల వారీగా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో మంత్రి ఆజ్ఞానాయుడు వర్చువల్ మీటింగ్ నిర్వహించారు. ఖరీఫ్ 2026 ప్రణాళికలు, ఎలసీవో ప్రణాళికలపై సమీక్షించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మిత్త నాలు, ఎరువులు అందుబాటులో ఉన్నాయని మంత్రి తెలిపారు. ఎరువులు వక్రదారి పడితే అధికారులపై చర్యలు తీసుకుంటారని మంత్రి హెచ్చరించారు. యూరియా సరఫరా కోసం రైతులకు ప్రత్యేక కార్యలు అందజేస్తామని, ఆవ సరం మేరకు ఆ కార్య ద్వారా యూరియా తీసు కోవచ్చని తెలిపారు. ముందస్తు నిల్వలు మరదూరి, రెండుమాడు దశల్లో నాన్ యూరియా వినియోగించాలని సూచించారు. యుద్ధం కాం ంణంగా యూరియా దిగుమతులకు ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశంఅతతఉండని, అందువల్ల యూరియాను అవసరం మేరకు మాత్రమే వర్షాల ని రైతులకు అభివృద్ధియుడు సూచించారు.

12 మంది దుర్మరణం

>>> చేపట్టారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసునమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం పెళ్లి బృందంతో వెళ్తున్న ప్రజలు వేగంగా పచ్చిన కంప్లెక్స్ డీకోట్లంది. కంప్లెక్స్ డీకోట్లను తీవ్రతకు వాహనం పూర్తిగా డిబ్బాతీస్తుంది. ఘటనాస్థలంలోనే పదిమందికిపైగా మృతి చెందారు. ఈ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారిని సమీప ఆస్పత్రులకు తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. క్షతగాతుల్లో వలుపురి పరిస్థితి విషమంగా ఉందని మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగి అవకాశం ఉందని వైద్యులు తెలిపారు. ముంబై-అహ్మదాబాద్ జాతీయ రహదారిపై ఈ ఘటన ఆచగడంలో ట్రాఫిక్కు అంతరాయం కలిగింది.

పోలీసులు సహాయక చర్యలు చేపట్టి వాహనాల రాజభోలను పునరుద్ధరించారు. అతివేగం, నిర్లక్ష్య డ్రైవింగ్ కారణంగానే ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు పోలీసులు ప్రాథమికంగా భావిస్తున్నారు. ఈ విషాద ఘటనలో పెళ్లి ఇంట్లో తీవ్రవిషాదం వెలకొంది.



సోమవారం న్యూఢిల్లీలో రష్యా రాయబారి డెన్సి అలిపోవ్తో భేటీ అయిన మంత్రి లోకేష్

రష్యా రాయబారి డెన్సి అలిపోవ్తో లోకేష్ భేటీ

విజయవాడ,మే 18 వార్తావార్తావార్తా: మంత్రి నారా లోకేష్ ఢిల్లీ వర్యటన కొనసాగుతోంది. వర్యటన లో భాగంగా ఢిల్లీలో భారత దేశంలో రష్యా రాయబారి డెన్సి అలిపోవ్తో లోకేష్ సమావేశమయ్యారు. క్లీన్ ఎనర్జీ, మ్యూనుఫ్యాక్చరింగ్, ఎమ్పిఐఓ టెక్నాలజీ రంగాలపై చర్చించారు. ఆయా రంగాల్లో రష్యాతో ఆంధ్రప్రదేశ్ భాగస్వామ్యాన్ని కోరుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. అలాంటి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నట్లు ఎన్టీలో పోస్ట్ చేశారు. భారత్, రష్యా మధ్య దేశాభివృద్ధి నమ్మకమైన భాగస్వామ్యం ఉందని లోకేష్ గుర్తుచేశారు. రాజ్ హోమ్ రోజుల్లో మరెన్ని అర్ధవంతమైన సహకార అవకాశాలను అన్వేషించడానికి ఎదురుచూస్తున్నామని మంత్రి లోకేష్ తెలిపారు.

ప్రధాని మోడీకి నార్వే అత్యున్నత పురస్కారం

>>> రాష్ట్ర అందుకున్నారు. ఇది 140 కోట్ల మంది భారతీయులకు గర్వకారణమని మోడీ పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోడీ ఐదు దేశాల పర్యటనల భాగంగా సోమవారం మోడీ నార్వేకు చేరుకున్నారు. ఓస్లోలో ఘనసాగరం లభించింది. రెండు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై చర్చ జరిగింది. అనంతరం నార్వేకు చెందిన అత్యున్నత పురస్కారమైన గ్రాండ్ క్రాస్ ఆఫ్ ది రాయల్ నార్వేజియన్ ఆర్డర్ ఆఫ్ మెరిట్ ను మోడీకి ప్రధానం చేశారు. విదేశాల నుంచి ప్రధాని మోడీ అందుకున్న 32వ ప్రధాన అంతర్జాతీయ పురస్కారం ఇది. గ్రాండ్ క్రాస్ ఆఫ్ ది రాయల్ ఆర్డర్ ఆఫ్ మెరిట్లో అత్యున్నత శ్రేణి పురస్కారమని, ఆసాధారణమైన సేవలు అందించిన వ్యక్తులకు మాత్రమే దీనిని ప్రధానం చేస్తారని నార్వే ప్రభుత్వం పేర్కొంది. గౌరవాన్ని అందుకున్న అనంతరం మోడీ సోషల్ మీడియాలో తన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. రాయల్ నార్వేజియన్ ఆర్డర్ ఆఫ్ మెరిట్ గ్రాండ్ క్రాస్ ను అందుకోవడం నాకు గౌరవంగా ఉంది. ఈ గౌరవాన్ని భారతదేశ ప్రజలకు, బలమైన భారత్ నార్వే స్నేహానికి అంకితం చేస్తున్నాను. ఇది ప్రపంచ పురోగతికి మన ఉమ్మడి నిబద్ధతను ప్రదర్శిస్తుందని పేర్కొన్నారు.

'పంచాయతీ' మరింత పారదర్శకం

>>> పొడి వ్యర్థాలను గ్రీన్ షాపుల్లో ఇస్తూ, ప్రజలు నిత్యావసరాలను తీసుకోవచ్చని విస్తృత ప్రచారం కల్పించింది. తద్వారా ప్రజలకు పరిశుభ్రతపై అవగాహన పెంచండి

రోడ్డు పూర్తి చేయడానికి నిర్ణయం: పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధ్యక్షులలో చేపడు తున్న రోడ్డు నిర్మాణ పనులు నిర్బంధ సమయంలో నాణ్యతతో పూర్తయ్యేలా చూడండి. రోడ్డు నిర్మాణం, పనుల పురోగతి ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకునేలా ప్రత్యేకమైన డ్యాష్ బోర్డును ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురండి. రోడ్డు నిర్మాణ పనులను అధికారులు బాధ్యతగా తీసుకోవాలి. ప్రతి పని మొదలుపెట్టే ముందు కచ్చితంగా ఎప్పటికీగా పూర్తి చేస్తామనీది సమయం పెట్టుకోండి. ప్రజల వినతుల ద్వారా వచ్చే ప్రతి రోడ్డు పని చక్కగా జరగాలి. ప్రజలకు శాఖ తరపు నుంచి పూర్తి జవాబుదారీ తనం కనీపించాలి. రోడ్డు విషయంలో నాణ్యతకు పెట్టడం చేయాలి. నిరంతరం క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలు ఉంటేనే రోడ్డు పరిస్థితి అర్థం అవుతుంది. దీనిపై ఉన్నతాధికారులు దృష్టి సారించాలి" అని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో పంచాయతీరాజ్ శాఖ డైరీవల్ సెక్టరుల కాలిటాల్ దండే, పంచాయతీరాజ్ కమిషనర్ కృష్ణతెజ, పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం ఈఎన్టీ జాలనాథ్ పాల్గొన్నారు.

కలెక్టరేట్ ఎదుట మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నం

విజయవాడ,మే 18 వార్తావార్తావార్తా: మబిలీ పట్టణంలోని కలెక్టరేట్ ఎదుట మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నానికి ప్రయత్నించగా వెంటనే అప్రమత్తమైన పోలీసులు పురుగులపాడు దుర్గాను రాక్షసులను, బాధితురాలు భట్టిప్రోలు మండలం పెద్దపల్లెరుకు చెందిన సంధ్యారాణి గుర్తించారు. గతేడాది తన సోదరి సుధారాణి అనుమానాల్లో మరణించినది సంధ్యారాణి తెలిపారు. తన సోదరిపట్టి కోమల పోలీసులు పట్టింపకోవడంలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.పీజీఆర్ఎస్లో పలుసార్లు ఫిర్యాదు చేసి సా పట్టింపకోవడంలేదని సంధ్యారాణి వివరించారు.

'నీట్' నిందితుడు రఘునాథ్ అరెస్టు

>>> సెల్లోనీట్ నీట్ ప్రస్థాపితం ప్రతి కూడా కనుగొన్నారు. నీట్ సేవర్స్ విక్రయాల గొలు సులభమై వ్యవస్థాపితం రఘునాథ్ కు రుద్రనే వ్యక్తిగా ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. పరీక్షకు పది రోజులముందు ఈ వ్యక్తి ఇతర కుటుంబాల నుంచి ప్రకాశ్ నాథ్ కు సంపాదించాడు. జవా బులు కూడా సేకరించుకుని అక్రమణి పాల్ప డ్డట్లు ప్రాథమికంగా గుర్తించారు.దీనితో ఆయ నను అరెస్టు చేసినట్లు సిబిఐ వర్గాలు తెలిపాయి. బోరాలు కుదుర్చుకున్న వారికి ప్రకాశ్ నాథ్ నాథ్ రాజప్రతల రూపంలో సమకాలాని వెల్లడైంది. పరీక్షలు రాయగానే ఈ కారణాలను సంబంధితులు నలిపి వెళ్లబట్టల్లో వేసారని గుర్తించారు. ఈ వ్యవహారంలో ఇప్పటివరకూ పలువురిని అరెస్టు చేసిన సిబిఐ లెక్కర్లపై పివి కులకర్ణి, మనీషా అరెస్టుతో కేసు విచారణను వేగవంతం చేసింది. వీరికి మూప్పురే అనే వ్యక్తి ప్రధానంగా సహకారిం చావడం తెల్లడైంది. అందుకు సిబిఐ కేసుకి వెళ్లి రఘునాథ్ ను సిబిఐ విచారిస్తుంది. ఈ వ్యక్తి ఆరెస్టు కోరిండ్ సెంటర్ ను వారాకాలంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఇప్పుడు అరెస్టు అవుతున్న పలువురితో రఘునాథ్ షోన్లో మాట్లాడుతున్నప్పటి వీడియోలు కూడా సిబిఐ సేకరించింది. ఇప్పుడు సిబిఐ అరెస్టు చేసిన వారిలో కీలకమైన ముగ్గురు నలుగురు కూడా మహారాష్ట్రకు చెందిన భారీ కావడంతో అక్కడి పోలీసు వర్గాలు, నిఘా సంస్థలు ముంబై , పుణే ఇతర చోట్ల కోవింగ్ సెంటర్లపై దృష్టి పెట్టారు.

భగీరథ్ కేసు మల్కాజిగిరి పోక్సో కోర్టుకు బదిలీ

హైదరాబాద్, మే 18 వార్తావార్తా: బండి భగీరథ్ పై నమోదైన పోక్సో కేసు మే 20 వరకు సుందీ మల్కాజిగిరి ప్రిన్సిపల్ పోక్సో కోర్టుకు బదిలీ అయ్యింది. వేట్ బహిరాబాద్ పోలీసు స్టేషన్లో భగీరథ్ పై కేసు నమోదు కాగా తొమ్మిది రోజులు తరువాత అతన్ని పోలీసులు అరెస్టు చేయడం తెలిసింది. ప్రస్తుతం అతను చర్యలక్షణ్ రిమాండు ఖైదీగా వున్నాడు. ఈ కేసుకు సంబంధించిన విచారణ ఇప్పటి వరకు మే 20 వరకు పరిష్కరింపగలగా కేసు తీవ్రతను దృష్టిలో వుంచుకుని దీనిని మల్కాజిగిరి ప్రిన్సిపల్ పోక్సో కోర్టుకు బదిలీ చేశారు. మరోవైపు భగీరథ్ అరెస్టు, తదనంతరం జరిగిన పరిణామాల, ఈ కేసులో అతని పాత్రకు సంబంధించి సీట్ అధికారులు కోర్టుకిమాండు రిపోర్టు ఇచ్చి నల్లపల్లెరిసింది.దీనికి సంబంధించిన వివరాలను పోలీసులు వెల్లడించేందుకు నిరాకరిస్తున్నారు. దీనిపైమంజీరవారం నిర్ణయంతీసుకునే వీలుంది.

3 రోజులు వర్ష సూచన

>>> నికోబర్ దిప్పలకు, తూర్పు మధ్య బంగాళాఖాతంలోని కొన్ని ప్రాంతాలకు దగ్గరగా చేరుకున్నాయని స్పష్టం చేసింది. రాజ్ హోమ్ 3 4 రోజుల్లో ఈ నైరుతి రుతువననాలు ఆగ్నేయ అరేబియన్ 3 అ సమూహంలోని మరికొన్ని ప్రాంతాలు కొమ్మరిన్ ప్రాంతం , నైరుతి, ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతం, అం దమాన్ సముద్రంలని మిగిలిని భాగాలు తూర్పు మధ్య బంగాళాఖాతంలోని మరికొన్ని ప్రాంతాలలోకి మరింతగా విస్తరించడానికి పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉన్నాయని డి.ఓతో మే 24 నాటికి అంటే 4 రోజుల ముందుగానే ఈసారి రుతువననాలు కేరళా తీరాన్నికాతే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. అలాగే ప్రస్తుతం ఉపవతల ఆవర్తనం దక్షిణ కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ దాని పరిసర ప్రాంతాలపై సగటు సముద్ర మట్టానికి 3.1 నుండి 5.8 కిలోమీటర్ల మధ్య ఎత్తులో విస్తరించి ఉందని డ్రోజీ అంతరాయం, దక్షిణ లక్షద్వీప్ ప్రాంతాన్ని అనుకుని ఉన్న ఆగ్నేయ అరేబియన్ సముద్రం నుండి కేరళ దక్షిణ ఆంధ్రకంపట్ల కర్ణాటక, రాయలసీమ మీదుగా దక్షిణ కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ పై ఉన్న ఉపవతల ఆవర్తనం వరకు సగటు సముద్ర మట్టానికి 3.1 నుండి 5.8 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో విస్తరించి ఉందని తెలిపింది. వీటి ఫలితంగా రాష్ట్రంలో రాగల మూడు రోజుల్లో ఉత్తర కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాయలసీమలో తేలికపాటి నుండి మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు ఒకటి లేదా రెండు చోట్లకు సంభావ్యమయి వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. అలాగే ఈ వర్షాల సమయంలో గంటలకు 30-40 కిలోమీటర్ల వేగముతో బలమైన ఈడుగుగాలులు వీచే అవకాశముందని వాతావరణశాఖ స్పష్టం చేసింది. ఇక దక్షిణ కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్లోనూ రాజ్ హోమ్ 3 రోజులు ఇదే తరహా వాతావరణ పరిస్థితులు కొనసాగుతాయని అధికారులు తెలిపారు. అలాగే కొస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ యానాథం మంగళవారం వేడి తేమ, ఆసాధారణమైన వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశముందని తెలిపారు. ఆ తరువాత 5 రోజుల్లో వడగాలులు ఒకట లేదా రెండు చోట్ల వీచే అవకాశముంది. రాయలసీమలో రాగల 5 రోజుల్లో గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు 40-43 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ సమాధు కావచ్చని తెలిపారు.

బాలికపై అత్యాచారం

>>> పడకపోవడంతో ఈ ఘాతుకానికి అం తమన్నది లేకుండా పోతోంది. వివరాల్లో కలిపి విస్తా కోడేరు గ్రామానికి చెందిన తొమ్మిదవ తర గతి విద్యార్థిని ఒక యువకుడు పెళ్లి చేసుకుం దానని నమ్మింది. భయపెట్టి మరో ఇద్దరు అత్యాచారం చేసి గర్భవతిని చేశారు. ఈ ముగ్గురి తోపాటు మరోకరి పైన పోక్సో కేసు నమోదు చేసినట్లు పాలకోడేరు పోలీసులు తెలిపారు. పోలీసు కఠినం ప్రకారం పాలకోడేరు మండలానికి చెందిన ఒక బాలిక ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 9వ తరగతి చదువుతోంది. ఆడీ గ్రామానికి చెందిన వెంకట గణేష్ ఈ బాలికను పెళ్లి చేసుకుంటానని సీఎంబి 2024 నుంచి బలుమార్లు శారీరకంగా కలిశారు. ఇదే అడుగుగా గణేష్ స్నేహితుడు దుర్గ మహేష్ (బాబీ) బాలికను బలవంతంగా లోయించుకున్నాడు. ఇదే గ్రామంలోకి చెందిన భోగేశ్వరరావు కూడా ఇదే పద్ధ తీసుకున్నాడు



పెరుగుతున్న వేడి మనల్ని ఉత్పీడిస్తోంది చేసేస్తోంది కదూ! దీనికి ఉత్పీడితకీ చర్మం జిక్కింద, దడదడ, దురద సహా ఇంకొన్ని సమస్యలో! పోగొట్టుకోవడానికి

వేడిమిని తట్టుకుందామిలా!

మార్చెట్లో బోలెడు ఉత్పీడులు. కానీ ఖచ్చితంగా ఎక్కువ. దాన్ని తగ్గినట్లు సహజ మార్గాలను ప్రయత్నిద్దాం. పనిమీద ఆలా బయటికి వెళ్ళావామంటే చాలు. ముఖం ఎర్రగా కమిలిపోతుంది. కొందరిలో కాసేపటికి తగ్గిపోయి, కానీ చాలామందిలో దడదడ, చర్మంపూతా నల్లగా మారడం లాంటివి కనిపిస్తాయి. తప్పింపుకోవాలంటే ఇంటికి రాగానే ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి కలబంద గుజ్జును రాసి చూడండి. దీనిలోని యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఈ సమస్యలన్నింటికీ చెల్లెట్టేస్తాయి. గ్రీన్ టీని చల్లార్చి దూడతే రాసి, ఆలాక కడిగినా మంచిది. ఇంట్లో ఉన్నా ఉత్పీడిత తక్కువ? అదేమో చెబుట కాదు. దురదలకు దారితీస్తుంది. సాధారణంగా పొడర చల్లుతుంటాం కదా? బదులుగా ఓటీపీలీని ప్రయత్నించండి. దీన్ని మెత్తగా పొడరలా వేసుకుని, బజెట్ గోరువెచ్చని నీటిలో రెండు పెద్ద చెంచాలు కలపాలి. పావుగంట ఆలా వదిలి, ఆ నీటితో స్నానం చేయండి. ఇలా తరచూ చేస్తే సరి. చర్మానికి పోషణ అందుతుంది. సమస్య అదుపులోకివస్తుంది. చెమటకి జిడ్డుగా అనిపిస్తుందిని మాంశ్యరైజెరిని రాయడానికి సందేహించేవారి ఎక్కువ. దీంతో చర్మం నిర్లతంగా, కశాపిసానంగా తయారవుతుంది. రాత్రిల్లు స్నానం చేశాకానీ, ఉదయం స్నానానికి ముందుగానీ కొబ్బరి నూనెను ఒక్కొక్కా వట్టించండి. నలుగుకు ముందులా కాకుండా రెండు మూడు చుక్కలు వేసు కుంటూ మృదువుగా రాసుకుంటూ వెళితే చాలు. దీనిలో సమృద్ధిగా ఉండే ఫోలేయియాసిడ్లు చాలాల్ని తేమను అందించునంతే చర్మం అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలానూ మార్చాయి. అదీ జిడ్డే అనిపిస్తే పువ్వుకాయ రసాన్ని కాసుకొని, అలాక కడిగినా చాలు. చివరకే కానీ.. చర్మసంరక్షణలో చూపే ప్రయోజనమెంతో. ఈ చిట్కాలతో వేసవి నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుకుందాం.

పిల్లలు ఒక పదునైన కత్తి చేతిలో పెట్టుకుని కనిపించాడు అది మెరుస్తోంది. అందుకే కావాలి. తండ్రి చూశాడు. ఇంకా ఏమైనా వుందా? నాకీగా ఆకత్తిని బిచ్చోడి చేతి నుండి తీసేసుకున్నాడు. ఆ పిల్లలు ఏమవు ప్రారంభించాడు. తన తండ్రి దుర్బలమే తన ఆటను పాడుచేశాడని తిట్టుకుంటాడు. కానీ ఆ తండ్రికి తెల్లు, ఆకత్తినితన కొడుకుని గాయపరుస్తుందని. అలాగే దేవుడు కూడా అంతే మనకు మంచి వారుగా కనిపించే మనసుల్లో

దేవుడికి అంతా తెలుసు

విషం మారి మనస్సు లో నిండి వుండ వచ్చును ఆ విషం మనకు తెలియకుండానే ఎంతో అవకాశం వేస్తుందిని ఆ దైవానికి మాత్రమే తెల్లు వారంటే మనకు ఎంతో ప్రాణం. ఇష్టం అయినా భగవాన్ మనకు దూరం చేస్తాడు. మనకు ఇష్టం లేకపోయినా దూరంగావిస్తాడు. నీ చేతిలో వున్న మట్టి పాత్రను దేవుడు నేలకేసి కొట్టాడనే అనుకోండి. అంటే నిన్ను ఏ పాత్రాలేకుండా ఉండాలని ఆయన ఉద్దేశ్యం కాదు నమా! నీకు ఒక బంగారు పాత్ర ఇవ్వజేతున్నాడన్నమాట. మనకు ఇష్టమైనవివేగినే మనం ఏమిటాను కానీ మనకు అవసరమైనది మాత్రం కచ్చితంగా ఇస్తాడు. ఆయన చేతులు మనస్సుల్ని రక్షించేవి మాత్రమే.

-డా. పులివర్తి కృష్ణమూర్తి

'లగోలీ' ఆడదామా!



కండం. శ్రీకృష్ణుడు తన స్నేహితులతో ఎక్కువగా ఈ ఏడు పెరుకులతో ఆడేవాడట. దాన్ని దిప్పగొక్కగా తీసు కునే ఈ లగోలీని రూపొందించారు. గోవాలో జాతీయ క్రీడలకి ఒక ఆటని ఎంపిక చేయాలి వచ్చినప్పుడు అక్కడ క్రీడల మంత్రి ఈ లగోలీని ఎంపిక చేశాడట. ఆ తర్వాత దీన్ని గురించి ప్రధానమంత్రి మోదీ కూడా మనోజాతీయ ప్రస్థావించి తన చిన్ననాటి రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు. ఇంతటి చరిత్ర గల ఈ ఏడు రాజులు మన భారత సంకెటికి చెందినది. తలుపుకుంటేనే ఎంతో గర్వంగా అనిపిస్తుంది కదూ.. ఇంకెందుకు అలస్యం.. ఈ లగోలీని పిల్లలకి నేర్పించండి.

రెండు జట్లు.. ఏడు రాళ్లు లేదా పెంకులు.. ఒక టెన్నిస్ బంతి. ఆ రాళ్లను ఒకదానిపై ఒకటి టవర్లా పేర్చి ఒక జట్టు దాన్ని వదలగొట్టి మళ్ళీ కడుతూ ఉంటే ప్రత్యర్థి జట్టు ఈ రాళ్లను వెదర గొడుతూ ఉండాలి. ఆడటానికి ఓపిక ఉండాలి గానీ వయసుతో సంబంధం లేదు. అదేవారాత్మం మరుకుగా అల్లర్లు ఉంటూ ఆ రాళ్లను పేరుస్తూ ఉంటే వేరే వాళ్లు వెదర గొడుతూ ఉంటారు. దీన్నే లగోలీ అనీ, ఏడు రాళ్లట అనీ పిలుస్తారు. సరదాగా ఆరుబయలు ఆడే ఈ లగోలీకి దేశ విదేశాల్లో కూడా మంచి క్రేజ్ ఉండని తెలుసా! అంతేనా. దీనికి జాతీయ స్థాయిలో ఛాంపియన్లు ఉన్నారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో టోర్నమెంట్లు జరుగుతాయి. దీనికి ప్రపంచ కమీ కూడా ఉంది. చాలా చోట్ల ఈ ఏడురాళ్లటని విద్యాసంస్థల్లో కూడా భాగం చేశారు. ఇంత చరిత్ర ఉన్న ఈ లగోలీ ద్వారాపర యుగం నుంచే ఉండటం, శ్రీకృష్ణుడు తన స్నేహితులతో ఎక్కువగా ఈ ఏడు పెరుకులతో ఆడేవాడట. దాన్ని దిప్పగొక్కగా తీసు కునే ఈ లగోలీని రూపొందించారు. గోవాలో జాతీయ క్రీడలకి ఒక ఆటని ఎంపిక చేయాలి వచ్చినప్పుడు అక్కడ క్రీడల మంత్రి ఈ లగోలీని ఎంపిక చేశాడట. ఆ తర్వాత దీన్ని గురించి ప్రధానమంత్రి మోదీ కూడా మనోజాతీయ ప్రస్థావించి తన చిన్ననాటి రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు. ఇంతటి చరిత్ర గల ఈ ఏడు రాజులు మన భారత సంకెటికి చెందినది. తలుపుకుంటేనే ఎంతో గర్వంగా అనిపిస్తుంది కదూ.. ఇంకెందుకు అలస్యం.. ఈ లగోలీని పిల్లలకి నేర్పించండి.

ముస్తాబు పూర్వయాక అద్దంలో చూసుకుంటే అది భలే అందంగా ఉన్నానే అని ఎప్పుడైనా అనిపించిందా? క్షణం తెలియకుండానే ముఖంలో చిరునవ్వు విరిచుకుంటే కాదు, ఒక్కటి స్థాయిలో తగ్గుతుంటుంది. మనపై మనం చూపించే ప్రేమ మూత్రం అది. కొనసాగా.. సెల్ఫీకి అవసరం.. ఎట్టిథింగ్ షపరీని ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడిదో బ్రెండ్ కూడా! అనలేమిటిది అంటే.. సాధారణంగా వేదకలు, పండగలు ఉన్నప్పుడు ఆడవాళ్ళ స్వీయశ్రద్ధ పెట్టడం మామూలే మిగతాలోలో సమయం లేదని తాము పట్టించుకోవాలి. దాంతో శారీరకంగానే కాదు, మానసికంగానూ సమస్యలు కొనితప్పకుండా. వారికి సెల్ఫీకి అలవాటు చేసే ప్రయోగం కూడా ఉంది.. ఈ ఎట్టిథింగ్ షపరీ దీనికానూ.. వారంలో ఒకరోజు కేటాయింబాలి అలాక.. గుబుజా స్నానం ముగించే దామన్న తొందరొద్దు. స్నానాల గదిలో సెంబిడ్ క్యాండిల్స్ లేదా నవ్వున పరిమళాన్ని చల్లుకోవాలి. ఈ సువాసనలు మనసును తేలికపరుస్తాయి. ఆపై మరీ చల్లగా, వేడిగా కాకుండా గోరువెచ్చని

సెల్ఫీకే అవసరం..



నీటిని సిద్ధం చేసుకోండి. దానిలో ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్ లేదా జాతీయ సాల్స్ వేసుకోండి. ఇప్పుడు నవ్వున బాడివాన్ లేదా సబ్బుతో నింపాడిగా స్నానం చేయండి. శరీరానికి తాజాదనం అందడమే కాదు, మనసులోని ప్రతికూల భావనలూ తొలగిపోతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇప్పుడు బాడిగ్రూబ్ కాంబో సున్నిపిండి లేదా బియ్యపిండితో శరీరంపూ మృదువుగా రుద్దండి. మృతకణాలుంటే తొలగి, మృదువైన చర్మం సొంతమవుతుంది. మందమైన చర్మముండే మోకాళ్లు, మోచేతులు, పాదాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి మరి. అవాంఛిత రోమలను తొలగించుకోవాలింది కూడా ఇప్పుడే. ఇక కురులు.. ఎట్టిటిలా ఆదరాజాదరాగా కాకుండా మృదువుగా మసాజ్ చేస్తూ పొంపును పట్టించాలి. వలయాకారంలో తలరా దుర్లడం ఆయ్యాక నీటితో కడిగేయాలి. ఎంత విశ్రాంతిగా అనిపిస్తుందో? అయితే కండిషనర్ పెట్టడం మాత్రం మర్చిపోవద్దు. చివర్లో ఓ మగ్గు చల్లబీ సిక్కు తలమీదుగా పోసుకోండి చూయితోపాటు కుదుళ్లకి మేలు చేశారుతుంది. ఇక చివరగా.. తడి లేకుండా తుడిచి, మాంశ్యరైజెరి లేదా బాడి ఆయిల్ రాయాలి. తేమ అందడమే కాదు, మేనికీ మెరుపూ వస్తుంది. ఈ మొత్తం ప్రక్రియకు మహా అయితే 20-30 నిమిషాలు పడుతుంది. కానీ.. శరీరమూ, మనసునూ తేలికపడతాయి. అందుకే ఇది బ్రెండ్గా మారి యువతను ఆకర్షిస్తోంది మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి మరి. □

పెరిగిపోతామే మోసం నచ్చినవి తినడం జైటింగ్ పేరుతోనాడు కట్టే సుకుండాను మరి కొందరు. లావైతే శరీరాన్ని అసహ్యించు కునే చారు లేకపోలేదు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాదు.. మనసునూ వెళ్ళిస్తాయి. కోరి కోరి ఈ సమస్యల్ని కొనితప్పకోవడం కంటే నిచ్చినవి తింటూ, ఎలా ఉన్నా శరీరాన్ని అంగీకరిస్తే అంతకంటే ఆరోగ్యం ఇంకే ముంబుంది? ఇదే పాజిటివిటీని చాటి చెబుతోంది. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించేలా అందరిలో అమాహాన కల్పించడం వ్యక్తిగత అవసరాల రీత్యా ప్రత్యేకమైన ఆహార నియమాలు పాటించేవారు. ఈ రోజు మాత్రం ఇవన్నీ పక్కన పెట్టి నవ్వున ఆహారం తీసుకునేలా ప్రోత్సహించడం. విభిన్న శరీరతత్వాలూ, శరీరాకృతుల్ని ప్రోత్సహిస్తూ.. స్వీయ ప్రేమను పెంచుకునేలా వెన్నుతట్టడం. బాడి షేమింగ్, ఫ్లాట్ షేమింగ్.. వంటి వివక్షను అంతమొందించేలా చర్మం తీసుకోవడం. వేగంగా బరువు తగ్గించడం ఉపయోగపడే క్రామ్ డైట్లతో తర్రత సమస్యలపై అమాహాన పెంచడం. వివిధ రకాల కబోగిన డిజార్డర్లతో బాధపడుతున్న వారిని చేరదీసి.. ఆయా సమస్యల నుంచి బయటపడేసేందుకు వారికి సహకరించడం. కార్యాలయాల్లో / వని ప్రదేశాల్లో.. సహాధ్యోగిల్ని బాడి షేమింగ్ చేయకుండా.. వాళ్లలో ఉన్న ప్రత్యేకమైన నైపుణ్యాలని, వాళ్లు సాధించే విజయాల్ని ప్రశంసించడం.. స్వీయ ప్రేమను పెంపొందించుకోవాలనే నియమాలు..

నచ్చింది తిందాం..

కొవ్వులు, క్యాలరీలు సంగతి పక్కన పెట్టి.. మనసుకు నచ్చిన ఆహారం తీసుకోవాలి. తద్వారా మనసు, బరువు రెండూ తృప్తి పడతాయి. జీవులు తూచుకోవడాలు, నడుం కలుపుకోవడాలు, తమను విమర్శించుకోవడం.. వంటివిన్నీ పక్కన పెట్టి మిమ్మల్ని మీరు నిజాయితీగా స్వీకరించండి. ఆ క్షణం మనసు ఎంతసంతోష పడుతుందో స్వయంగా అన్వయించవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఏదో ఒక ప్రత్యేకత దాగుంటుంది. దాన్ని వెలికి తీయండి. మీకు మీరు కొత్తగా కనిపిస్తారు. పాజిటివిటీ తో అడుగు ముందుకు వెళుతుంటారు. వంట రాని వారు కూడా నవ్వున రెసిపీ తయారు చేసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపు తారు. ఈ రోజున మీరూ అలాంటి ప్రయత్నమే చేయచ్చు. ఇది మీకు కొత్త అనుభూతిని అందించడమే కాదు. మీలో ఉన్న పాక శాస్త్ర నైపుణ్యాలూ మీకు అవకాశమవు తాయి. అయినా వంటలు మించిన థెరపీ మరేముంది చెప్పనవలసి? □

తోతాపురి మామిడి పచ్చడి



కావాలి నవీ : తోతాపురి పచ్చి మామిడికాయ- ఒకటి, అల్లం-చిన్నముక్క, పచ్చిమిర్చి-నాలుగు, నువ్వులు-రెండు టేబుల్స్పూన్లు, ఉప్పు-తగినంత, తాలింపు కోసం, జీలకర్ర, ఆవాలు-ఆర టీస్పూన్ల చొప్పున, ఎండుమిర్చి- ఒకటి. తయారీ : మామిడికాయ వెక్కర తీసి చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. అల్లం ముక్కలు కుట్రంగా కడిగి తురచాలి. కడాయిలో నూనె వేడిచేసి పచ్చిమిర్చి, అల్లం తురుము వేసి మూడి ముక్కలు మెత్తగా అయ్యంత వరకు తేయాలి. అయినా వంటలు మించిన థెరపీ మరేముంది చెప్పనవలసి? □

మే

'పురుష' ఫ్యామిలీ చిత్రం: పవన్ కళ్యాణ్ బతులు

పవన్ కళ్యాణ్ బతులు హీరోగా బతులు సరస్వతి సమర్పణలో కళ్యాణ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద బతులు కోటేశ్వరరావు 'పురుష' సినిమాను నిర్మించారు. ఈ మామిడి వీరు పులవల దర్శకత్వం వహించారు. మీ నేపథ్యం చెప్పండి?..

మాది పల్నాడులోని మాచర్ల దగ్గరేని కారంపూడి. మాకు సినిమా ఇండస్ట్రీలో ఎలాంటి రిలేషన్ లేదు. మా నాన్న కన్సల్టెంట్ ఫీల్డర్ ఉన్నారు.

మీ పేరు వెనకాల ఉన్న స్టోరీ చెప్పండి? ఈ ఇండస్ట్రీలోకి రావాలన్నది ఎవరి ఆలోచన?..

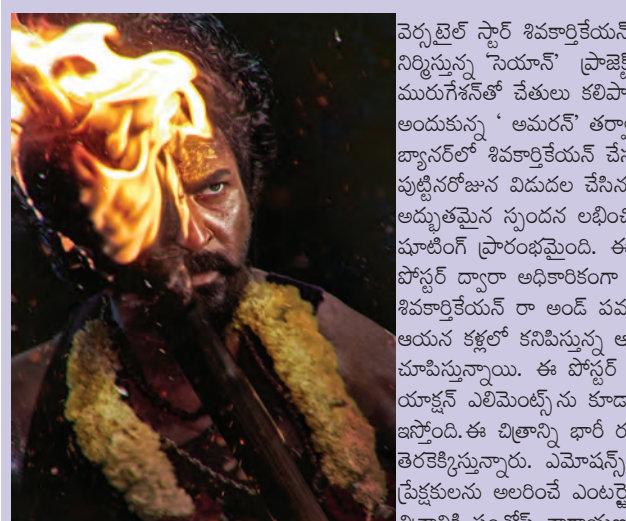
మా నాన్న 'గోకులం'లో సీతసీమను చూశారు. అప్పటికి నేను ఇంకా పుట్టలేదు. అయితే 'తమ్ముడు' బ్రెండ్ వుట్టాను. నాకు పవన్ కళ్యాణ్ అని పేరు పెట్టారు. పురుష పాత్ర చేయాలన్నది మా నాన్న కల.

నటనలో శిక్షణ తీసుకున్నారా?.. వైశాఖలో సత్సానండ్ వద్ద యూజింగ్లో శిక్షణ తీసుకున్నారు. సరీ ఉండే కమ్యూనిటీలోనే నేను కూడా ఉన్నాను. నాలుగు నెలలు ఆయనతోనే కలిసి ఉన్నాను.

'పురుష'కథనే ఎందుకు ఎంచుకున్నారు?.. దీనిమీద సీమాంతం ప్రాజెక్టు మా దగ్గరకు వచ్చింది. సినిమాలతో ప్రేక్షకులకు మంచి వినోదాన్ని అందించాలని ఆసక్తున్నాం.

సీనియర్ ఆర్టిస్టులతో కలిసి నటించడం ఎలా అనిపించింది?.. 'పురుష'లో చాలా మంది సీనియర్ ఆర్టిస్టులున్నారు. అం దరూ నాకు ఎంతో సహకరించారు. మరీ ముఖ్యంగా సప్త గిరి అన్నా. బీసెర్లె అన్నా ప్రతీ ఒక్కీ విషయంలో హెల్ప్ చేశారు.

'సియాన్' షూటింగ్ నేడు ప్రారంభం



విజయకుమార్ సినిమాలో గ్రేఫీ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తుంటూ, పానీ లోకేష్ ఎడిటింగ్ చేస్తున్నారు. యాక్షన్ డైరెక్టర్గా సుప్రీమ్ సుందర్ పని చేస్తున్నారు. ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్ అందుకే వెంటబామాడి రూపొందిస్తున్నారు.

21st Chiru158 ఘనంగా ప్రారంభం

జిమ్ సెవన్ వీడియోలో మోగిస్తోంది ఇంటెన్స్ ఫిజికల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ రివీల్ మోగిస్తోంది బిరంజీవి మరోసారి సక్సెస్ ఫుల్ దర్శకుడు డాబ్బీ కొల్లితో చేతులు కలుపుతున్నారు. ప్రతిష్టాత్మక టెవిఎన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై వెంకటే త నారాయణ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ కమర్షియల్ ఎంటర్ టైన్మెంట్ ఈ ప్రకటనను బిరంజీవి స్వయంగా ఒక పవర్ ఫుల్ జిమ్ వీడియో ద్వారా రివీల్ చేశారు. ఆ వీడియోలో ఆయన చూపించిన డెడికేషన్, ఇంటెన్స్ వర్మేషన్ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. కొత్త లుక్ కోసం ఆయన పడుతున్న కష్టం, ఫిజికల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ కోసం చేస్తున్న ట్రైనింగ్ ఈ సినిమాలో ఉండబోయే హై వోల్టేజ్ యాక్షన్కు హిట్ ఇస్తోంది. వీడియోలో మోగిస్తోంది బిరంజీవి మాట్లాడుతూ... గెట్టింగ్ రెడీ ఫర్ 158.. బాబీ.. 21 మూవీలూ... టెవిఎన్ ప్రొడక్షన్స్ వారిది.. అంటే ఇంకో నాలుగైదు రోజుల్లో కలుస్తున్నాం. గేట్ రెడీ.. ఇప్పటికే వీరు అన్న నాకు ఎంతగానో సపోర్ట్ చేశారు. నేను చాలా ఇంట్రోవర్టిగా ఉండేవాడిని. నన్ను నా కేంఫర్ట్ జోన్ నుంచి బయటకు తీసుకు వచ్చారు. మీకు ఎలాంటి జానల్స్ అంటే ఇష్టం?.. నా ఫ్రెండ్స్ ఎక్కువగా యాక్షన్ చిత్రాలు చేయమని సలహాలు ఇస్తుంటారు. కానీ ఎ జానల్లో సినిమా చేసినా కూడా ప్రేక్షకుల్ని ఎంటర్టైన్ చేయాలన్నది అక్క ంటం. 'పురుష' గురించి ఆడియెన్స్ కి ఏం చెబుతారు? నెక్స్ట్ ప్రాజెక్ట్ గురించి చెప్పండి?.. 'పురుష' సినిమాని ఇప్పటి వరకు చూసిన వారంతా మెచ్చుకున్నారు. కచ్చితంగా విజయం సాధిస్తుందని అన్నారు.

'ది రెడ్ బ్యాగ్' చిత్రంలో కీలక పాత్రలో రాశీ

కంటెంట్లో కొత్త నిర్మాత హరికృష్ణ సోమిశెట్టి 'ది రెడ్ బ్యాగ్' అనే సినిమాని నిర్మిస్తున్నారు. బ్యాగ్ చుట్టూ తిరిగి ఈ మామిడి రవి కుమార్ సీరంపు కథ, కథనం, దర్శకత్వ బాధ్యతల్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో కలిసి సీనింగ్, ప్రసారా, రూపక, మోనిక, స్పృహ సింగ్, ఆకాశం, ఈషాన్ శంకర్, అనివాడు బదల్, భావి తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్ని పోషించారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్లు సినిమాపై అంచనాల్ని పెంచాయి. తాజాగా ఈ సినిమాలో రాశీ సుధాకర్ నువ్వేలే రోల్ పోషిస్తున్న రాశీ పాత్రకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ ను రిలీజ్ చేశారు. సావిత్రి పాత్రలో రాశీ 'ది రెడ్ బ్యాగ్' సినిమాలో ఒక పవర్ ఫుల్ రోల్ ను పోషించారు. ఇక ఈ పాత్రకు సంబంధించిన గేటప్, లుక్స్ ఎంతో అసభ్యంగా ఉన్నాయో.. అమె లు ఆలంబం ఇంటెన్స్ గా ఉంది. ఈ చిత్రాన్ని మలుపు తీపు ఒక కీలక పాత్రలో రాశీ నటించారు. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రాన్ని త్వరలోనే రిలీజ్ చేసేందుకు మేకర్లు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే టీజర్ ను రెడీ చేస్తున్నట్లుగా టీం తెలిపింది. ఇక టీజర్తో మూపిపై మంచి బజ్ క్రీయేట్ చేసుకుంది. తోలి సినిమానే అయినా, రాశీకే హరికృష్ణ సోమిశెట్టి ఎక్కడా కాంప్రమైజ్ కాకుండా భారీ బడ్జెట్తో చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ మామిడి శీఖర మోపురి సంగీతమందించా.. ప్రయేష్ గురుసామి కెమరామెన్, శివ శంకర్ ఎడిటింగ్ పని చేశారు.

భారతీయ సనాతన ధర్మంలో దాగి ఉన్న రహస్యాలను ఆధారంగా చేసుకుని రూపొందిన మైఖేలాజిత ఫిక్షనల్ డ్రీల్స్ 'త్రికాల' మే 29న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

హీరోయిన్ శ్రద్ధాన్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మాస్టర్ ఫేమ్ మహేంద్రన్, అజయ్, సీనియర్ నటి అమని కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రానికి మణి తెల్లగూటి కథ, దర్శకత్వం

29న శ్రద్ధాన్ 'త్రికాల' విడుదల

వహించగా, రాధిక- శ్రీనివాస్ నిర్మించారు. ఈ సినిమా నచ్చడంతో వాగంటి ప్రొడక్షన్ ఎల్ఎల్పి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేస్తున్నది. ఇటీవలి కాలంలో మైఖేలాజిత టవితో వచ్చిన డ్రీల్స్ చిత్రాలకు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ఆదరణ లభిస్తుండటంతో 'త్రికాల' పై కూడా ఇండస్ట్రీలో ఆసక్తికర చర్చ మొదలైంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు మణి తెల్లగూటి మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచంపై బీకటి కమ్ముకున్న సమయంలో వెలుగుగా అవతరించే శీర్షి మట్టూ 'త్రికాల' కథ తీరుగుతుంది. భారతీయ సనాతన ధర్మంలో దాగి ఉన్న కొన్ని ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలను డ్రీల్స్ లో ఎలిమెంట్స్ తో మిళితం చేసి తెరకెక్కించాం. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ.. సరికొత్త క్యాన్వేస్ తో, మైఖేలాజిత టవితో రూపొందిన 'త్రికాల' ప్రతి పర్సన్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుంది. సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మికత, ఆసక్తి.. వంటి అంశాలు కలిపిన ఈ కథ ప్రేక్షకులకు కొత్త ఫీల్డింగ్ ఇస్తుంది" అని పేర్కొన్నారు. ఈ సినిమాకు హరవర్ధన్ రమేశ్వర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. 'త్రికాల'కు కూడా మంచి మూ్యాజికీ అందించారు. టాలీవుడ్లో శ్రద్ధాన్ సిద్ధు ప్రమ్ శ్రీకాశం సినిమాతో హీరోయిన్ గా పరిచయమై, తరువాత ఆర్య 2 ద్వారా మంచి గుర్తింపు సంపాదించింది.

సమ్మర్ బ్లాక్ బస్టర్ 'గోదారి గట్టుపైన'

'గోదారి గట్టుపైన' నాకు కొత్త అడియన్స్ ను పరిచయం చేసింది. ఫ్యామిలీతో థియేటర్ల కలకలాలడడం ఎంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చింది. థాంక్ యూ మీటింగ్ హీరో సుమంత ప్రభాస్ యంగ్ హీరో సుమంత ప్రభాస్ యంగ్ సుభాష్ చంద్ర దర్శకత్వంలో రెడ్ వుట్టెట్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మించింది. నిధి ప్రదీప్ ఈ చిత్రంలో కథానాయికగా నటించగా, జగదీప్ బాబు కీలక పాత్రలో కనిపించారు. మే 8న వల్లెట్ రిలీజ్ అయిన ఈ చిత్రం సమ్మర్ కుల్ ఎంటర్టైన్ గా అలరించి థియేటర్లో సక్సెస్ ఫుల్ గా రన్ అవుతోంది.. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ థాంక్స్ మీట్ నిర్వహించారు. థ్యాంక్స్ మీటింగ్ హీరో సుమంత ప్రభాస్ మాట్లాడుతూ.. "అందరికీ ఎవరైనా రాళ్ళి నిలిపితే, ఆ రాళ్లతోనే మైలులూరాయి చేసుకోండి. అని.. 'గోదారి గట్టుపైన' మాకు అలాంటి మైలు రాయి. దేవి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. నిర్మాతలు రాధాల దీక్ష సాగుతుండటం చాలా ఆనందంగా ఉంది. రేణు మాట్లాడుతూ.. మా సినిమాను ఆదరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు. ఇక్కడికి పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు.

