



గురువారం విజయవాడలో జరిపిన వైబిడీపీ ప్రచారణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న డి.సిఎం పవన్

ప్రతి జిల్లాలో బయో డైవర్సిటీ పార్కు

ప్రతి గ్రామంలో పల్లెవనం సనాతన ధర్మం మతోన్మాదం కాదు: డిప్యూటీ సీఎం పవన్

విజయవాడ, మే 22, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ప్రకృతిని పరిరక్షించుకుంటేనే మనం ఉంటాం. చెట్లు తొలగించడం కాదు. ప్రతిఒక్కరు మొక్కలు నాటడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి, అటవీ పర్యావరణశాఖ మంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. ప్రకృతి నుంచి తీసుకోవడం కాదు. ఇవ్వడానికే అలవాటు పడాలని పిలుపునిచ్చారు. నేటి సమాజంలో ప్రకృతి నుంచి తీసుకోవడమే కానీ ఇవ్వడం >>2

పంటలవారీగా సాగు ప్రణాళిక

• డిమాండ్ ఉన్న పంటలనే రైతులు వేయాలి • హెచ్చి బడ్డే పాగాకుకు ఈ యేడాది క్రాప్ హాలిడే • ప్యూర్ జ్యూస్ పై జిఎస్టీ తగ్గించునకు కృషి: సిఎం చంద్రబాబు

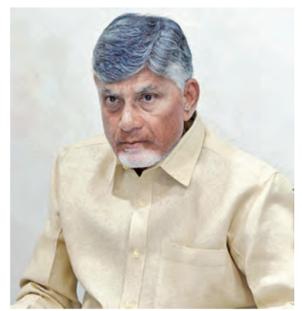
విజయవాడ, మే 22, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో పంటల సాగు అనేది జాతీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల డిమాండ్ కు అనుగుణంగా జరగాలని, ఇందుకు సంబంధించి పంటల వారీ సాగు ప్రణాళికపై వ్యవసాయ శాఖ ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. ఏ పంటలు ఎంతమేర విస్తీర్ణంలో సాగు చేయాలో రైతులకు ముందే చెప్పడం వల్ల డిమాండ్ సప్లయ్ మధ్య సమతుల్యం ఉంటుందన్నారు. అలాగే కేవలం డిమాండ్ ఉన్న పంటల్ని మాత్రమే సాగు చేస్తే రైతులు నష్టపోకుండా పోకుండా ఉంటారని అన్నారు. క్రాప్ హాలిడే అనేది చాలా శాస్త్రీయంగా జరగాలని, జాతీయ అంతర్జాతీయ ప్రరిణామాలు, మార్కెట్లు, దిగుబడులను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలని ఆదేశించి, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులకు

సూచించారు. వ్యవసాయ రంగంలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న స్వల్పకాలిక, దీర్ఘకాలిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ దృష్టిపెట్టాలన్నారు. కమిటీలో కొత్తగా మంత్రులు గొట్టిపాటి రవికుమార్, రామానాయుడును సభ్యులుగా తీసుకున్నారు. పొగాకు, కోకో, మామిడి, ధాన్యం రైతుల సమస్యలపై సిఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో గురువారం అధికారులు, మంత్రులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష జరిపారు.

అవసరాన్ని బట్టి ప్రభుత్వం ద్వారా కోకో కొనుగోళ్లు: రైతుల దగ్గర ఉన్న కోకో పంట నిల్వలను కేటీ రూ. 500కు కంపెనీల ద్వారా కొనుగోళ్లు జరపాలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులకు సూచించారు. రూ.500 కన్నా తక్కువకు రైతులు పంట అమ్మాలని ఆవసరం లేదని... ఆవసరమైతే ప్రభుత్వం ద్వారా నేరుగా కొనుగోళ్లు జరపాలని

చెప్పారు. ప్రస్తుతం 1,200 మెట్రిక్ టన్నుల నుంచి 1,500 మెట్రిక్ టన్నుల కోకో నిల్వలు ఉన్నాయని... వీటిలో 600 మెట్రిక్ టన్నులు మాత్రమే రైతుల దగ్గర ఉన్నాయని వాటిని మాత్రమే కొనుగోళ్లు చేయాల్సి ఉందని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు.

హెచ్చి బడ్డే పాగాకు నిల్వల వివరాల సమాచారం: సుమారు 20,000 మిలియన్ కేజీల మేర రాష్ట్రంలో రైతుల దగ్గరున్న హెచ్చి బడ్డే పాగాకు నిల్వలను కొనుగోళ్లు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులకు నిర్దేశించారు. డిమాండ్ లేనందున రైతులు నష్టపోకుండా ఉండడానికి ఈ ఏడాది హెచ్చి బడ్డే పాగాకు రకానికి క్రాప్ హాలిడే ప్రకటిస్తున్నట్లు అధికారులు చెప్పారు. రైతుల దగ్గర హెచ్చి బడ్డే రకం పాగాకు నిల్వలు ఎంత ఉన్నాయనే దానిపై యావే ద్వారా కచ్చితమైన వివరాలు



సేకరించాలని చెప్పారు. టోబాకో బోర్డులో ఇందుకు సంబంధించి సెల్ ఏర్పాటు చేసి రోజువారీ కొనుగోళ్ల వివరాలను సమాచారం చేస్తున్నామని అధికారులు ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. మరోవైపు హెచ్చి బడ్డే, వైట్ బడ్డే రకాలను టోబాకో బోర్డులో చేర్చాల్సిందిగా ముఖ్యమంత్రి ఇప్పటికే కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ మంత్రికి >>2

రాష్ట్రంలో సంక్షేమం ఊసేలేదు.. విజయసాయిరెడ్డి అమ్ముడుపోయారు: మాజీ సిఎం జగన్

విజయవాడ, మే 22, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్ర ఖజానాను ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు తాకట్టు పెట్టారని మాజీ సిఎం వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. వైకాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో గురువారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇందులో భాగంగా ఆయన రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న వివిధ అంశాల మీద ఆయన ఈ సమావేశం ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఆయన వివిధ అంశాలపై ప్రభుత్వంపై విమర్శలు చేస్తూ, వాటికి సంబంధించి పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్ చేసారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఇక నాణెనికి రెండో వైపులా..



కూటమి ప్రభుత్వం గురించి ప్రజలకు వాస్తవాలను తెలియజేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఉన్న నవీనాలయం, అసెంబ్లీ భవనాలు సరిపడా ఉన్నప్పటికీ, 53 లక్షల చదరపు అడుగుల పైచిలుకు విస్తీర్ణంలో కొత్త నిర్మాణాలు చేపట్టాల్సిన ఆవసరం ఏముందని కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. అనవసరపు వ్యయంతో పాటు, కాంట్రాక్టులు కట్టబెట్టి ఆర్థిక ప్రయోజనాలు పొందడానికే ఈ భారీ నిర్మాణాలకు తెరలేపుతున్నారని ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం తాత్కాలిక అసెంబ్లీ, నవీనాలయం ఆరు భాగాల్లో >>2

26కు 'సీమ'లోకి రుతు పవనాలు! భారీ వర్షసూచన

విజయవాడ, మే 22, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: నైరుతి రుతుపవనాలు మే 23 లేదా 24 నాటికి కేరళలోకి ప్రవేశించడానికి అత్యంత అనుకూల పరిస్థితులు ఉన్నాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. 26 నాటికి రాయలసీమ మీదుగా ఆంధ్రాలోకి ప్రవేశిస్తాయని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇకపూతే వచ్చే 2,3 రోజుల్లో రాష్ట్రంలో పలుచోట్ల భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని మిదుగా ఉత్తర కర్ణాటక-గోవా తీరాల్ సుండి కోస్తాంధ్రపరకు సముద్ర మట్టా >>2

ధిల్లీలో సిఎం చంద్రబాబు రెండు రోజులు పర్యటన, నేడు పలువురు కేంద్ర మంత్రులతో భేటీ

విజయవాడ, మే 22, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రెండోజులు పర్యటన కోసం ఆమరావతి నుంచి ఢిల్లీకి గురువారం బయలుదేరి వెళ్లారు. శుక్రవారం ఈ నెల 23వ తేదీన ఏడుగురు కేంద్ర మంత్రులతో సీఎం భేటీ కానున్నారు. రాష్ట్రానికి సంబంధించి పలు ప్రాజెక్టులు, కేంద్ర పథకాలపై మంత్రులతో చర్చించి సహకారం కోరనున్నారు. అమిత్ షా, రాజీనాథ్ సింగ్, నిర్మలా సీతారామన్, ప్రవీణ్ జోషి, ఆశ్వినీ కుమార్ భేటీ కానున్నారు. ఢిల్లీలో పర్యటించే సమయంలో 12 గంటలకు జలశక్తిశాఖ మంత్రి సీఆర్ పాటిల్, జితేంద్ర సింగ్ తో ముఖ్యమంత్రి భేటీ కానున్నారు. ఢిల్లీలో పర్యటించే సమయంలో 3 గంటలకు ఆర్థికశాఖ మంత్రి >>2

MARUTI SUZUKI ARENA

మా అతి పెద్ద ప్రత్యేకత మీ ప్రశాంతత

6 ఎయిర్ బ్యాగ్స్ అన్ని మారుతి సుజుకి ఎలీనా కార్లలో* స్టాండర్డ్ గా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

6 ఎయిర్ బ్యాగ్స్ స్టాండర్డ్ గా

6 Airbags | ESP® | ABS with EBD | Hill Hold Control* | Reverse Parking Sensors
3-Point ELR Seat Belts | Seat Belt Reminder | 3 Years or 100 000 km Warranty**

SCAN TO CONNECT TO SHOWROOM NEAR YOU

E-BOOK TODAY AT WWW.MARUTISUZUKI.COM

ప్రత్యేక ఆఫర్లు

WAGONR ₹71 100* / ALTO K10 ₹71 100* / BREZZA ₹90 600*
SWIFT ₹73 000* / CELERIO ₹71 000* / EECO ₹41 100*

Contact us at **1800-102-1800**

T&C apply. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black glass shade on the vehicle is due to lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. Offers may vary across variants. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. *Offer includes consumer offer, exchange bonus and institutional or rural offer (wherever applicable) on select models/variants. Above mentioned savings amount is the value of maximum savings on select models. **Except Ertiga & Spresso. ESP is the registered trademark of Mercedes-Benz Group AG. **3 years or 100 000 km whichever is earlier. Above offers are valid till 31st May 2025. *Hill hold control feature available in select variants and models only.

తాత్కాలిక పోలీస్ స్టేషన్ ప్రారంభం

పెనుమంట్ల, మే-22, ప్రభాతవార్త: మండల కేంద్రం పెనుమంట్లలో తాత్కాలిక పోలీస్ స్టేషన్ ను ఆచంబ ఎమ్మెల్యే పిఠాని సత్యనారాయణ, జిల్లా ఎస్పీ అద్వానీ నన్నీ ప్రారంభోత్సవం చేశారు. ప్రస్తుత పోలీస్ స్టేషన్ భవనం శిథిల వ్యవస్థకు చేరుకుంది. దీంతో పాత ఎంపీడీవో కార్యాలయం ఖాళీగా ఉండడంతో దానిని ఆధునికీకరణ చేసి ఈ పోలీస్ స్టేషన్ ను తరలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పిఠాని, ఎస్పీ ఆదాం నన్నీ మాట్లాడుతూ తాత్కాలిక పోలీస్ స్టేషన్ ఏర్పాటుపై చార్జ్ వ్యక్తం చేశారు. ఈ భవనాన్ని పోలీస్ సిబ్బంది చక్కగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. అనంతరం పోలీస్ సిబ్బందికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిఎస్పి వేద, పెనుగొండ సీఐ రాయుడు విజయకుమార్, పెనుమంట్ల ఎస్సై స్వామి, ఆచంబ ఎస్సై కట్టా వెంకటరమణ, పెనుగొండ ఎస్సై గంగాధర్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



హై లిస్ట్ గర్భిణీలపై ప్రత్యేక రద్ద పెట్టాలి..

- మాతా, శిశు మరణాలు అరికట్టాలి..
- మాతా, శిశు మరణాలపై వైద్యాధికారులతో సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్ కె. వెట్టిసర్వీ.

ఏలూరు, మే 22(ప్రభాతవార్త): జిల్లాలో మాతా, శిశు మరణాలు సంభవించకుండా కృషిచేయాలని, గత మరణాలను సమగ్రంగా విశ్లేషించి చూర్నికాయలో మరణాల నియంత్రణకు ప్రత్యేక ప్రణాళిక అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కె. వెట్టిసర్వీ వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులు, సిబ్బందిని ఆదేశించారు. గురువారం సానిక కలెక్టరేట్ గౌరవ సమావేశ మందిరంలో వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ అధికారులతో కలిసి జిల్లాలో చేటుచేసుకున్న మాతా, శిశు మరణాలపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఏతల్లి జన్మనిస్తూ మరణించకూడదు, ఏ బిడ్డా జన్మిస్తూ మరణించకూడదనే లక్ష్యంతో పనిచేయాలన్నారు. అక్టోబర్ 2024 నుంచి మార్చి 2025 వరకు చోటుచేసుకున్న 8 మాతృమరణాలు, 7 శిశు మరణాలకు సంబంధించి నివేదికలను పరిశీలించారు. వీటిపై ప్రత్యేకంగా చర్చించి కారణాలను వెలికితీయాలని



ఆదేశించారు. తిరిగి అమరణాలు సంభవించకుండా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. మహిళా గర్భంచాలిని సుందరి ప్రసవం అయ్యేవరకు ప్రతి ఆశా, ఆరోగ్యకార్యక్రమ, హెల్త్ సుందర్ వైజర్ నిరంతరం వారికి అందుబాటులో ఉంటూ ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్య వివరాలు సేకరించాలన్నారు. అలాగే ఐసీడిఎస్ సిబ్బంది హాస్టాచోరం అందిస్తూ రక్షణానత లేకుండా చూసుకోవాలన్నారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వారీగా సమాధైన గర్భిణులకు ముఖ్యంగా హై రిస్క్ గర్భిణీలకు కోస్సిలింగ్ నిర్వహించాలన్నారు. ప్రతి నెల క్రమం తప్పకుండా అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని, రక్తహీనతతో బాధపడే వారిపై ప్రత్యేక దృష్టి సాగించాలన్నారు. హై రిస్క్ కేసులను సమీక్షించి మంచి సిపాన్ సి లేదా ఏరియా ఆసుపత్రికి రిఫర్ చేసి మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించాలన్నారు. బరువు ఎక్కువవున్న(ఓబిసిసి) గర్భిణీల విషయంలో బరువు తగ్గేలా అవగాహన పరచాలన్నారు.



వైభవంగా హనుమత్ జయంతి వేడుకలు.

ఆగిరిపల్లి మే 22 ప్రభాతవార్త: స్థానిక శ్రీ శోభనాచల వ్యాఖ్య లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి ఆలయంలో యోగాంజనేయ స్వామికి, మెట్ల కోనేరు వద్ద గల శ్రీ సంజీవరాయ హనుమాన్ను ఆవిష్కరించిన గల కోనేరు రామాలయంలో, శ్రీ శోభనాచల రామకృష్ణ భజన మందిరంలో హనుమాన్ జయంతిని పరిష్రంభించుకుని స్వామివారికి అప్రోత్తర మన్యునాక పారాయణ పంచామృతాభిషేకం సహజ నాగవల్లి దళారుని హనుమాన్ చాలీసా పారాయణలు అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాలు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. మండలంలోని పలు గ్రామాలలో హనుమాన్ జయంతి వేడుకలను అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భక్తుల ఆధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



మార్చేరులో హనుమద్ జయంతి వేడుకలు

పెనుమంట్ల, మే-22, ప్రభాతవార్త: మండలంలోని మార్చేరు జెడ్ పంచె దగ్గర వేంచేయున్న శ్రీ అభయంజనేయ స్వామి ఆలయంలో హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు గురువారం ఘనంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా నందు 350 మంది భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు జరిపారు. క్రలే అత్యుత్తర రామారెడ్డి వెంకటలక్ష్మి శాంతం దంపతులు స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ సామాహిక పూజలకు పూజా సామాగ్రి తమనంపూడి చారిత్రిక రెడ్డి శిరీష దంపతులు సమకూర్చారు. ఈ పూజలు జరుపుకున్న భక్తులకు అంజనేయ స్వామి జ్ఞాపికలు అందజేశారు. అనంతరం భారీ అన్న సమాధానం జరిగింది. వానర సైన్యముకు 30 మందికి బహుమతులు అందజేశారు. సాయంత్రం స్వామి వారిని కాలువ రోడ్డు మీదుగా మార్చేరు సెంటర్ కి, భారీ బాణ సంచాకో పెద్దపల్లి గుండా గుడి దగ్గరికి ఊరేగింపుగా తీసుకొచ్చారు. ఈ ఊరేగింపులో భక్తులు ఏక వస్త్రధారణ ఎరువు రంగ ధరించి ఆకర్షణగా నిలిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో అర్చకులు శ్రీనివాసుల విజయ గోపాలచార్యులు ఆధ్వర్యంలో నిలిచారు. పెద్ద ఎత్తున భక్తులు దర్శనం చేసుకుని స్వామివారి అన్న ప్రసాదం స్వీకరించారుని హనుమాన్ యువజన సేవా సంఘం కమిటీ తెలిపింది.



ఈనెల 23వ తేదీన ఏలూరు రానున్న రాష్ట్ర మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు..

ఏలూరు, మే, 22 : ప్రభాతవార్త : రాష్ట్ర వ్యవసాయ, సహకార, మరైటింగ్, పశుసంవర్ధక, పాడిపరిశ్రమ అభివృద్ధి, మత్స్యశాఖల మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు ఈనెల 23వ తేదీ శుక్రవారం ఉదయం 11.00 గంటలకు ఏలూరు కలెక్టరేట్ కు చేరుకుంటారు. ఉదయం 11.00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల వరకు ఉద్యానవన ప్రత్యేక కార్యదర్శి, జిల్లా కలెక్టర్, కోకో రైతులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, కోకో కంపెనీ ప్రతినిధులతో సమావేశం ముగిసారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు ఏలూరు నుండి బయలుదేరి విజయవాడ వెళతారు.

యోగాంధ్రాను విజయవంతం చేయాలి: జె. సి. రావూల్ కుమార్ రెడ్డి

భీమవరం మే 22 ప్రభాతవార్త : జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా సెలెబ్రేషన్ల ముందు సుందే యోగాపై పలు కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డి. రావూల్ కుమార్ రెడ్డి అన్నారు. కలెక్టరేట్ జాయింట్ కలెక్టర్ ఛాంబర్ నందు గ్రామ, మండల, జిల్లా స్థాయిలలో యోగాంధ్ర 2025కు తీసుకోవలసిన చర్యలకు సంబంధించి అయిష్, మెడికల్, ఎడ్యుకేషన్, రెవిన్యూ సంబంధిత శాఖలతో సమీక్ష సమావేశమును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ డి. రావూల్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో జూన్ 19వ తేదీన నిర్వహించవలసిన యోగాంధ్ర ఏర్పాట్లపై గ్రామ, మండల, జిల్లా స్థాయిలో యోగా క్యాంపులు నిర్వహించాలని తద్వారా ప్రజల జీవన శైలిపై యోగా యొక్క ప్రాముఖ్యతను అందరికీ తెలిపేలా చేయాలని అన్నారు. గ్రామ మండల జిల్లా స్థాయిలో యోగా నిర్వహణలను గుర్తించి వారి చేత పెద్ద ఎత్తున క్యాంపులు నిర్వహించి ప్రజలను చైతన్య పరచాలన్నారు. స్వల్ప వుస: ప్రారంభించిన అనంతరం పాఠశాలలు కళాశాలలో విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు యోగా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని అన్నారు. యోగా అంతంపై వివిధ రకాల వక్రత్వ పోటీలు పెయింటింగ్, కాంటిబేషన్,



స్టోగిస్టు, సూర్య నమస్కారం, అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారిని ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఉన్న స్పోర్ట్స్ వర్క్స్ తప్పనిసరిగా పాల్గొనాలని వారందరికీ కామన్ డ్రెస్ ఉండేలా అయిష్ స్పోర్ట్స్ అధికారి అధికారులు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. జూన్ 19వ తేదీన సుమారు 5 వేల మంది యోగా కార్యక్రమంలో పాల్గొనేలా ప్రణాళికలు రూపొందించాలన్నారు. యోగా చేయటంపై ప్రజల్లో చైతన్యం కలిగించి ప్రతి ఒక్కరు యోగాలో పాల్గొనేలా చేయాలని అన్నారు. శాఖల వారీగా నిర్వహించే విధులు గురించి ఆయా

శోభాయమానంగా శోభాయాత్ర

కైకలూరు మే 22(ప్రభాతవార్త): సనాతన ధర్మంలో భాగమైన హిందూ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కామినేని శ్రీనివాస్ అన్నారు. హిందూ శోభాయాత్ర సంఘం గురువారం ఏర్పాటు చేసిన బైక్ ర్యాలీని జెండా ఊపి ఆయన ప్రారంభించారు. కైకలూరు మండలం వింజరం గ్రామంలో అంజనేయస్వామి ఆలయం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. అదేవిధంగా నియోజమవర్గంలో హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా శోభాయాత్ర ర్యాలీ నిర్వహించడంతో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ అంజనేయ సుతుడు పరమ రామ భక్తుడు శ్రీ అంజనేయుడి శోభాయాత్రలో పాల్గొనటం చాలా సంతోషంగా సమస్యకు అడ్డంపడారంగా ఉందని అన్నారు. రామ భక్తుడిగా, సీతారామల దాసుడిగా, విజయ ప్రదాతగా, రక్షకునిగా కొలిచే దేవుడిగా



అంజనేయుడు తన శక్తి, భక్తి ద్వారా ఎల్లప్పుడూ విజయాన్ని ఘటిస్తాడు. అలాంటి దైవం అనుగ్రహంతో సమస్త మానవాళి సుఖీకృత్యం ఉండాలని అన్నారు. ఈ యాత్రలో కూటమి నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, హనుమాన్ భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వీర సైనికుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది, తిరంగా యాత్రలో ఎమ్మెల్యే పిఠాని

పెనుమంట్ల, మే-22, ప్రభాతవార్త: ఆపరేషన్ సింధూర్ లో ప్రాణాలిచ్చిన వీర సైనికుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని మాజీ మంత్రి, ఆచంబ ఎమ్మెల్యే పిఠాని సత్యనారాయణ అన్నారు. గురువారం మండలంలోని సత్తా రామేశ్వరం నుండి కోడేరు వరకు తిరంగా యాత్రను ఎమ్మెల్యే పిఠాని ప్రారంభించారు. అనంతరం పిఠాని మాట్లాడుతూ తెచ్చాల్సిన పన్నులకులను హతమార్చిన పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాదులపై భారత సైన్యం చేసిన దాడి అభినందనీయమని అన్నారు. పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాదులు పర్షియన్లపై మారణహోమం కు ప్రతి దాడులకు దేశం గర్వింపే విధంగా భారత సైన్యం పనిచేయడం అభినందనీయం అన్నారు. దేశ సమగ్రతను కాపాడడంలో సరేంద్ర మోడీ కృషి అభినందనీయం అన్నారు. తొలిత దేశ రక్షణలో పనిచేసిన మాజీ సైనికులైన విద్యార్థి సత్యనారాయణ,



మన్నే రమేష్, బాలం రమేష్, కుసుమ జగదీష్ కుమార్, దారపు రెడ్డి నాగవంద్రం లను ఎమ్మెల్యే పిఠాని సత్యనారాయణ సత్కరించారు. దేశ రక్షణలో ఆపరేషన్ సింధూర్ లో ప్రాణాలు అర్పించిన వీర జవాన్లకు నివాళి అర్పించారు దేశభక్తలను ప్రాణ త్యాగాలు చేసిన అపరవీరులకు ఘన నివాళి అర్పించారు. ఏకకాలంలో 30 నిమిషాలలో 9 స్థానాలను మట్టు పెట్టిన భారత సైన్యాన్ని అభినందించారు. భారతదేశంపై పాకిస్తాన్ కవ్వంపు చర్యలు చేపట్టిన శాంతికాముఖంగా ఉంటే పర్షియన్లపై మరణ హోమం చేయడంపై త్రివిధ దళాలు చేసిన ప్రతి దాడిలో పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాద స్థావరాలను మట్టు పెట్టి భారత ఖ్యాతిని ప్రపంచ దేశాలకు చాటి చెప్పిన సైనికులకు హన్మండ్రుప్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిడ్పీసీసీ ఉప్పలపాటి సురేష్ బాబు, ఎంపీపీ దిగంజు సూర్య కుమార్ తమిషేడి ప్రసాద్,

చెత్త ద్వారా వర్మితయారు చేయండి.

ఆగిరిపల్లి మే 22 ప్రభాతవార్త ఆగిరిపల్లి మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో జిల్లా ప్రాజెక్ట్ వనరుల కేంద్రం ఏలూరు జిల్లా డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేటర్ ప్రసంగరాజు ఎంపీడీవో బి.ఆనంద బాబు ల సమక్షంలో ఎస్ డబ్ల్యూ పిసి నిర్వహణపై పంచాయతీ కార్యదర్శులకు, ఇంజనీరింగ్ అనిస్టెంట్లకు సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ప్రసంగరాజు ఎస్ డబ్ల్యూ పిసి నిర్వహణలో ప్రతిరోజు ప్రతి గ్రామంలో క్లౌడ్ మిట్రాల ద్వారా తడి చెత్త మరియు పొడి చెత్త కలెక్షన్ చేసే సదరు చెత్తను ఎస్ డబ్ల్యూ పిసికి తరలించి తద్వారా వర్మి తయారుచేయ విధానమును వివరించారు. అనంతరంఆగిరిపల్లి గ్రామ



పంచాయతీ ఎస్ డబ్ల్యూ పిసి షెడ్ , పోతపరప్పాడు షెడ్ లను సందర్శించి పలు రికార్డు పరిశీలించినారు.

అంజనేయ స్వామికి హైకోర్టు స్వామివాది చిదంబరం వెండి తొడుగు బహుకరణ

ప్రభాతవార్త నరసాపురం : నరసాపురం ప్రాంతంలో పలు దేవాలయాలకు ఇతోధికంగా సాయం అందించిన హైకోర్టు బారీ ఆనాసియేషన్ అధ్యక్షులు హైకోర్టు సీనియర్ న్యాయవాది కలిగినీడి చిదంబరం నరసాపురం చిన్నమామిడిపల్లిలో వేంచేసి వున్న అంజనేయ స్వామి వారికి హనుమద్ జయంతి సందర్భంగా గురువారం మూడు కోట్ల వెండి తొడుగును బహుకరించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దంటి శేష పూజాది కాలు నిర్వహించారు. చిదంబరం కుటుంబ సభ్యులు అభిషేకాలు జరిపారు. గ్రామస్థులు భక్తులు పాల్గొని తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. కలిగినీడి వీరభద్రం కలిగినీడి కుమార్ నిమ్మలేటి శ్రీనివాస్ నల్లం సూర్యచంద్రారావు పాలూరి ప్రసాద్ గునిశెట్టి సత్యనారాయణ పాలూరు బాబ్బి బల్ల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వైసీపీ నాయకులకు మాట్లాడే అర్హత లేదు....

- రూ 64 లక్షల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన మంత్రి రామానాయుడు.



ప్రభాతవార్త పాలకొల్లు : వైసీపీ బెడ్రే పాలనలో అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించి రూపాయి పని కూడా చేయలేని వైసీపీ నాయకులకు మాట్లాడే అర్హత లేదని రాష్ట్ర జల వనరుల శాఖ మంత్రి డాక్టర్ నిమ్మల రామానాయుడు అన్నారు. పాలకొల్లు పట్టణంలో 9.99 లక్షలతో సహా రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసు ప్రాంతంలో ఓల్డ్ నెం.3 చానెల్ త్రవ్వకం, లక్షలు నాలుగు లక్షలతో రాంకాపేట పూలపల్లి చానెల్ త్రవ్వకం, 16 లక్షలతో తిల్లపూడి రాంకాపేట చానెల్ గ్రావెల్ రోడ్డు నిర్మాణం, 38 లక్షలతో తిల్లపూడి రాంకాపేట చానెల్ సి.సి.వార్డ్ నిర్మాణం పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి రామానాయుడు మాట్లాడుతూ వైసీపీ బెడ్రేలో పాలకొల్లు నియోజకవర్గం లో మొద్దు నిద్రపోయిన వైసీపీ నాయకులు నేడు తెల్ల చొక్కాలు వేసుకొని మైకులు ముందు మాట్లాడుతున్నారు... అభివృద్ధి ప్రజల గురించి పట్టించుకోలేని వీరికి మాట్లాడే అర్హత ఉండాలంటూ ప్రశ్నించారు. కాటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన

పది నెలల్లోనే ఇంగ్లీషన్ శాఖ సంబంధించి 70 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు సర వేగంగా జరుగుతున్నాయి అన్నారు. వైసీపీ ప్రభుత్వంలో రైతుల అవసరమైన ఏ ఒక్క పని నోచుకోలేదన్నారు. ప్రధానంగా గత డిడిపీ ప్రభుత్వంలో 15 శాతం పనులు జరిగిన దప్పెట్టి డ్రైన్ పనులను గత ప్రభుత్వం గాటికి పదిలేనిదని నేడు మళ్ళీ 14 కోట్లు తీసుకువచ్చి అభివృద్ధి చేస్తున్నామన్నారు. కాలువల వెంబడి పెద్ద ఎత్తున గ్రావెల్ రహదారులు, కాలువ త్రవ్వకం పనులు, కాలువ గట్ట వెంబడి కాంక్రీట్ గోడ నిర్మాణాలు, లాకులు పట్టర్ల మరమ్మత్తులు వంటివి చేస్తున్నారని చెప్పారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో మంత్రి రామానాయుడుకు ప్రజలు రైతులు ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు కోడి విజయభాస్కర్, దిందు లక్ష్మణ్, అంబటి శేషగిరి, ముద్దూర అంజనేయులు, కామి తెట్టి అయ్యప్ప నాయుడు, నందరాం అంజనేయ్, బోడపాటి కాశీ విశ్వనాథం, నడవం జగన్మోహన్ బొమ్మనపల్లి రంగారావు, జేసీసీ ఎంపీటీసీ దిద్ద రామాంజనేయులు, అంగర చిన్న, పాములు రజనీ కుమార్, అందుకోటి వీరభద్రం, వడ్డేగిని, కోటిపల్లి చిన్నబాబు, గొట్టముక్కల సూర్యనారాయణ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నరసాపురం శాఖా గ్రంథాలయంలో గురువారం జరిగిన వేసవి విజ్ఞాన తరగతులు. లైబ్రేరియన్ కే జి ఎన్ ఎల్. కుమారి సంస్కృత అధ్యాపకురాలు వరలక్ష్మి తదితర నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులకు పలు అంశాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు. ప్రభాతవార్త నరసాపురం

ప్రిక్షేంపషియా దినోత్సవ ర్యాలీ

కాళ్ళ మే 22 (ప్రభాతవార్త) : స్త్రీలకు గర్భిణీ మందు లేక గర్భిణీ సమయంలో గాని బీబీ ఉన్నట్లయితే ప్రసవ సమయంలో ఇబ్బందులు వడే అవకాశం ఉందని దీనిపై ప్రతి స్త్రీ అవగాహన కలిగి ఉండాలని వైద్యాధికారి సరబు సునీల్ అన్నారు. మండల కేంద్రమైన కాళ్ళ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం నందు ప్రసవం ప్రీక్షేంపషియా దినోత్సవ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యాధికారి మాట్లాడుతూ గర్భిణీ మందు లేక గర్భిణీ సమయంలో గాని బీబీ ఉన్నట్లయితే ప్రసవ సమయంలో ప్రమాదానికి గురై ఒక్కోసారి తల్లి, పుట్టణోయే బిడ్డ కూడా చనిపోవచ్చునని, ప్రసవం కష్టమై తల్లి బిడ్డలకు ప్రమాదకరమని అందువల్ల ప్రతి గర్భిణీ తమ గర్భకాలంలో బీబీ లేకుండా జాగ్రత్తపడాలన్నారు. బిబి ఉన్నట్లయితే తరచుగా హాస్పిటల్ చేకవి చేయించుకుని బిబి కంట్రోల్ ఉంచుకుంటూ



పుచ్చకాయ గింజలూ మంచివే!



ఉంటుంది. **కుంభు బలంగా..!** చర్మమే కాదు కురుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఎన్నో పోషకాలు పుచ్చకాయ గింజల్లో ఉన్నాయి. జుట్టు పొడవుగా పెరిగేందుకు సహకరిస్తాయి. ఈ గింజల్లోని మాంగనీస్ జుట్టు రాల్చిపోవడాన్ని బాగా నిరోధిస్తుంది. కురులకు మృదువుగా సిట్టిగా మార్చడంలో ఇందులో కావర కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి.. సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు కూడా బలహీనంగా మారిపోతాయి. చిన్న చిన్న వృత్తి దెబ్బలు తగిలినా చాలా రోజుల పాటు వెంటాడుతుంటాయి. మీరు పుచ్చకాయ గింజలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యలను అధిగమించవచ్చు. ఈ గింజల్లోని మెగ్నీషియం, కావర, పొటాషియం వంటి పోషకాలు కురులను దృఢంగా మార్చుతాయి.

ఇలా తినవచ్చు! సాధారణంగా చాలామంది పుచ్చకాయ గింజలను ఎండబెట్టి తింటారు. ఇలా డైరెక్టుగా తినడం ఇష్టం లేకపోతే వేయించుకుని తినవచ్చు. అదేవిధంగా వీటిని పొడిగా చేసుకుని వివిధ రకాల ప్రూల్స్ నరాఫ్స్, సూప్స్, స్మూతీలలో కలుపుకొని కూడా తీసుకోవచ్చు. అటున్నారు నిపుణులు

గుండె పనితీరును.. పుచ్చకాయ గింజల్లో పాలీ ఆన్ థ్యామరెటిడ్ ప్యాంటీ అమ్లాల పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని యాంటీ డెల్టా యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇక మాంగనీస్ రక్తపోటులో హెచ్చు తగ్గులను నివారిస్తే..

శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రక్తాన్ని చేరవేయడంలో ఇవర కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న నిపుణులు. □

వేసవిలో ముడబెండల నుంచి ఉపశమనం పొందాలంటే పుచ్చకాయకు మించిన పండు మరొకటి లేదు. దాదాపు 95 శాతం నీటిని నింపుకొన్న ఈ సీజనల్ ఫ్రూట్లో శరీరానికి చలువనిచ్చే గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే చాలామంది ఈ పండును తినేటప్పుడు గింజలను వక్కన వడేస్తుంటారు.

అయితే ఇలా పుచ్చకాయ గింజలు వడేయడమంటే చేతికందిన పోషకాలను దూరం చేసుకున్నట్లేనని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు లాంటి పోషకాలు వీటిలో పుష్కలంగా ఉంటాయని వాపోతున్నారు. పండ్రలోనే కాదు.. గింజల్లోనూ! పుచ్చకాయ పండులో ఉన్న పోషక విలువల్లో ఎక్కువ భాగం వాటి గింజల నుంచే లభిస్తుంది. వీటిలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు పాటు మెగ్నీషియం, ఇవర్, పొటాషియం, కావర, జింక్, మాంగా జిమ్కా 3, జిమ్కా6 ప్యాంటీ అమ్లాల సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించడమే కాకుండా చర్మం, జుట్టు సంరక్షణలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

చర్మ సంరక్షణకు.. ముఖంపై ముడతలు తొలగిపోయి మిలెటలదాదాంటే పుచ్చకాయ గింజలను డైరెక్ట్ చేర్చుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులోని మెగ్నీషియం, జింక్, ఇతర ఖనిజ చర్మంలోని విష తుల్యాలను తొలగిస్తాయి. పుష్కలంగా ఉంటాయి కాకుండా అద్భుతంగా డైరెక్టుగా తీసుకోవడం ఇష్టం లేకపోతే వేయించుకుని తినవచ్చు. ఈ గింజల్లో నీటి శాతం ఎక్కువగా

చర్మం, జుట్టు మృదువుగా..



కొంచెం కాఫీ తాగితే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో.. కాఫీ ప్రియులు తరచుగా చెప్పే మాట ఇది. మామిడి ఉష్ణాంశం మార్చే కాఫీ సౌందర్య పోషణలోనూ ఉపకరిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీ పొడి/గింజల వల్ల ఎన్నో సౌందర్యరమైన ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు.

ప్రత్యేకం.. కాఫీపొడి చర్మానికి మంచి ప్రయోజనాలను చేస్తుంది. ఇది చర్మంపై ఉన్న మృతకణాలను సులభంగా మార్చే కాఫీ సౌందర్య పోషణలోనూ ఉపకరిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీ పొడి/గింజల వల్ల ఎన్నో సౌందర్యరమైన ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు.

కళ్ల విషయంలో.. నిద్ర తక్కువ కావడం, ఒత్తిడికి లోనవడం వల్ల కళ్ల కింద నల్లటి వల యాలు వస్తూ ఉంటాయి. అనేక కొసం సహజమైన ఉత్పత్తులతో పాటు మార్కెట్లో దొరికే వాటిని కూడా వాడుతూ ఉంటారు. ఈ క్రమంలో ఒకసారి కాఫీపొడిని కూడా ప్రయత్నించి చూడవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీలో ఉన్న బెన్జిన్ గుణాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో పాటు, నిద్ర లేకపోవడం వల్ల అలసటకు గురైన కళ్లను తిరిగి సాధారణ స్థితిని తీసుకోస్తాయి. అలాగే కళ్ల కింద వచ్చే నల్లటి వలయాలను తగ్గించుకోవడానికి మనం ఉపయోగించే క్రింతో మెత్తగా ఉండే కాఫీపొడి కొద్ది మొత్తంలో కలిపి రాసుకోవాలి. అయితే ఎప్పుడూ కాఫీ పొడిని నేరుగా మాత్రం కళ్ల కింద రాసుకోకూడదు.

కురుల ఆరోగ్యాన్ని పెంచాలి.. జుట్టును సంరక్షించుకోవడానికి మనం అనేక రకాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తుంటాం. మరి కాఫీ వల్ల జుట్టుకి కలిగే ప్రయోజనమేంటి అనుకుంటున్నారా? ఇది మంచి కండిషనర్గా పనిచేసే జుట్టును మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది. దీని కోసం కాఫీపొడిని నీటిలో వేసి బాగా మరిగించాలి. తర్వాత దీనిని ఒక గిన్నెలోకి వడ పోయాలి. ఈ నీటిని జుట్టుకు అప్లై చేసి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. కాఫీపొడి జుట్టుకు కలరింగ్ చేసే ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

ఈ సువిశాల విశ్వమే ఒక మాయ. భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతూ వుంటుంది. అందుకే ఒక్కోకో ఒక రకంగా వాతావరణం మారుతూ ఉంటుంది. మనకు పగలు అయినప్పుడు, కొన్ని వేళ్ళ రాత్రి అవుతుంది. మనకు వర్షం పడితే కొన్నివేళ్ళ వల్లని గాలులు వస్తూ ఉంటాయి. ప్రకృతి అంతా ఒకే తీరుగా ఉండదు. ఇలా ఒక వాతావరణం అంటూ

విశ్వమే ఒక మాయ

ఉండదు. ఈ విశ్వ మాయకు మానవుడు అలవాటు పడుతున్నాడు. జీవన శైలి కూడ ఒక్కో కోటి ఒక్కోక్కో తీరుగా ఉంటుంది. మన అలవాటు, సంప్రదాయాల ఒక రకంగా ఉంటాయి. వరాయి దేశాల్లోని వేరే విధంగా ఉంటాయి. అయితే చాలా దేశాలలో భారత నే ఇష్టపడుతున్నారు. ఆసియకు కావచ్చు నాస్తికులు కావచ్చు మాదుతున్న ఆరానికి అబ్బుర పడవల నీంది. ఆసియకులు అయితే ఇందరా దైవతాల అంటారు. నాస్తికులు మాత్రం దీనితో ఏకీభవింపరు. ఇది దైవతాల ఎలా అవుతుంది, అంటూ పలు రకాలుగా మాట్లాడుతూ, భూగోళంలో మార్పులు జరుగుతూ ఉంటాయి. సైన్స్ అభివృద్ధి చెందింది అంటూ ఘర్షణకు దిగుతారు. విశ్వం ఒక మాయ అంటే, కాదు



కనుమ ఎల్లారెడ్డి

సమాజంలో మహిళలు ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇంత, బయట తమకెదురయ్యే ఆసమానతలు, అపమానాలను జయించేందుకు నిత్యం పోరాటం చేస్తున్నారు. అలాంటి కొందరు మహిళల కథల్ని 'హార్ట్ ల్యాంప్' పేరుతో ఓ పుస్తకంగా తీసుకోవ్వారు కన్నడ రచయిత్రి **జానా ముత్తట్**. ప్రపంచ పుస్తక ప్రేమికుల మనసుల్ని కదిలించిన ఈ కథ సంపుటికి తాజాగా 'అంతర్జాతీయ బుకర్ ప్రైజ్ 2025' దక్కింది. 12 లక్షల కథలతో కూడిన ఈ పుస్తకం.. ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం గెలుచుకున్న తొలి 'హార్ట్ ల్యాంప్' నిలిచింది. దీనితో జానా పేరు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మార్మోగుతోంది.

మన చుట్టూ రోజూ ఎన్నో సంఘటనలు జరుగుతుంటాయి. వాటిలో కొన్ని మహిళా సమస్యలూ మన దృష్టికి వస్తాయి. అయినా వాటిని మానీ చూడనట్లుగా వదిలేస్తుంటారు చాలామంది. ఇక కొంతమంది వారికి తోచిన విధంగా వారికి సహాయపడే ప్రయత్నం చేస్తారు. కానీ జానా ఓ కవి వ్యాధయంతో ఆలోచించారు. ఆ మహిళల సమస్యల్నే కథలుగా కూర్చి ఈ ప్రపంచానికి తెలియ జేయాలనుకున్నారు. ఇలా తన ఆలోచననే 'హార్ట్ ల్యాంప్' పుస్తకంగా తీసుకోవ్వారామె.

12 చిన్న చిన్న కథలతో కూడిన పుస్తకమిది. దక్షిణ భారతంలోని పితృస్వామ్య వ్యవస్థలో మహిళలు, బాలికల దైనందిన జీవితాలను ఇది ప్రతిబింబిస్తుంది. ఇందులోని ఓ కథలో భాగంగా.. ఓ మహిళ తన సమస్యలతో విసిగిపోయి ఆత్మహత్య చేసుకుంటుంది. కానీ తన కూతురిని ప్రేమగా హత్యకున్న మరుక్షణం ఆమె తన మనసు మార్చుకుంటుంది. ఇకపై తన కోసం, తన కూతురి కోసం బతుకాలని నిర్ణయించుకుంటుంది. ఇక మరో కథలో భాగంగా.. ఓ భర్త తన భార్యకు ప్రేమతో హిల్స్ తీసుకొస్తాడు. వాటిని ధరించి నడవాలని భార్యను కోరతాడు. అయితే ఆమెకు ఇవి ఇష్టమా? కాదా?, తనకు అనుకూలంగా ఉంటాయా? లేదా? అన్న విషయాలేవి ఆలోచించు. దీనితో పాదాల్లో నొప్పి పుడుతున్నా వాటిని ధరించే నడుస్తుందామె. ఇలా తన భర్త సంతృప్తి కోసం తన సంతోషాన్ని త్యాగం చేస్తుంది. ఇలా ఒకటి కాదు, రెండు కాదు.. మొత్తంగా 12 కథలతో కూడిన సంపుటి ఇది. పంట్లది, పూజగది మొదలు పడకగది దాకా.. మహిళల ఇంట్లో ఎదుర్కొంటున్న హింస/ఇతర సమస్యలను కళ్లకు కడుతుంది పుస్తకం. జానా దీన్ని కన్నడ భాషలో రాసుకుంది. కథలకంటే కొడగుకు చెందిన రచయిత్రి, సాహిత్య అనువాదకారులు దీనిపై భిష్ణి ఇంగ్లీషులోకి అనువదించారు.

అవే నాకు నూర్తి! ప్రపంచ సాహిత్య ప్రియులను ఆకట్టుకున్న 'హార్ట్ ల్యాంప్' తాజాగా ప్రతిష్టాత్మక 'అంతర్జాతీయ ప్రైజ్ గెలుచుకుంది. ఇలా లభించిన కథలతో కూడిన పుస్తకానికి బుకర్ ప్రైజ్ దక్కడం ఇదే తొలిసారి. కాగా, జానా రచనల్లో ఆంగ్లంలోకి అనువదించిన తొలి పుస్తకం కూడా ఇదే కావాలిని విశేషం! ఇలా ఈ ప్రతిష్టాత్మక సాహిత్య పురస్కారం అందుకున్న రెండో భారతీయ రచయిత్రిగా చరిత్ర సృష్టించారు జానా. 'నా ఈ లభించిన కథలన్నీ మహిళల చుట్టూనే అల్లుకున్నాయి. కులమతాల, రాజకీయాల, సమాజం.. వాళ్ల నోళ్ల నొప్పేని వారిపై ఎలా అధిపత్యం చెలాయిస్తున్నాయో ఈ కథల గురించి ప్రపంచానికి తెలియజేయాలి న్నారు. మీడియాలో

వచ్చిన ఘటనలు, నా చుట్టూ జరిగే సంఘటనలే నాకు నూర్తి! ఈ మహిళల కథలు, నిన్ను హాయిలో నన్ను తీవ్ర భావోద్వేగాలు గురిచేశాయి. ఈ ఎమోషన్లలో పుట్టిందే హార్ట్ ల్యాంప్.. అంటూ తనకు బుకర్ తెచ్చిపెట్టిన పుస్తకం గురించి చెప్పారు జానా.

నాన్న ప్రోత్సాహంతో.. కర్ణాటకలోని హస్సన్ పట్టణంలో 1948లో ఓ ముస్లిం కుటుంబంలో పుట్టారు జానా. మొదట ఉర్దూ మీడియంలో విద్యనభ్యసించినా.. తన ఎనిమిదేళ్ల వయసులో కన్నడ భాష బోధించే పాఠశాలలోకి మారారు. ఏ విషయాన్నైనా సరే.. ఇట్టే గ్రహించే నైపుణ్యాలన్న ఆమె.. కేవలం నెల రోజుల్లోనే కన్నడ భాషపై పూర్తి పట్టు పెంచుకున్నారు. కథలు చదవడం, రాయడంలో చిన్నతనం నుంచే మక్కువ చూపిన జానా ఆమె తండ్రికి ఇదే దిశగా ప్రోత్సహించారు. నూర్తి అంటే దేశంలోనే రచనలపై పట్టు పెంచుకున్న ఆమె.. పెళ్లయ్యాక తన మొదటి లభించిన కథలను రాశారు. అది ఆల్బమ్ ఓ ప్రముఖ పత్రికలో ప్రచురితమైంది. తనకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది. అయినా జానా ఇలా



చేస్తున్నారు. అంతేకాదు.. పలు ఉద్యమాలు, రాజీతుల్లో పాల్గొని నిరసన తెలిపారు. 1980లో కర్ణాటకలో కుల, వర్గ వ్యవస్థల్ని విమర్శించే సాహిత్య 'బండరు సాహిత్య' ఉద్యమంలోనూ పాల్గొని తన నిరసన తెలిపారామె. ఈ విధంగా ఓసారి కత్తి పోటాకు గురై.. దానుంచి క్రమంగా కోలుకున్నారు. ఇప్పటివరకు ఆరు లభించిన పుస్తకాలు, ఓ నవల, పలు వ్యాసాలు, కొన్ని కవితలు రాసిన జానా.. తన రచనలతో ఎంతోమంది సుస్థిర రగిలించారు. ఇందుకు గతంలో 'కర్ణాటక సాహిత్య అకాడమీ', 'దాన చింతామణి అతిమాజీ' వంటి ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాలు అందుకున్నారు. ఇక ఇప్పుడు బుకర్ ప్రైజ్ తో ప్రపంచీయ స్థాయిలోనూ గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఇక ప్రతిష్టాత్మక లామెర అయిన ఆమెకు మహిళా హక్కుల ఉద్యమకారిణిగానూ పేరుంది.

రచనలు చేయడం ఆమె అత్తింది వారికి నచ్చలేదు. దాంతో ఓ రోజు గొడవ జరిగింది, దాంతో తాను ఆత్మహత్యాయై త్యాగిని పాలాదీనట్లు ఓ సందర్భంలో పండుకున్నారామె. 'నా ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా, సాహిత్య కట్టుబాట్లో మగ్గిపోవడం నాకు ఇష్టం లేదు. అందుకే ఇంట్లో తరచూ గొడవలు జరిగేవి. అలా ఓ రోజు మా అత్తింటి వారితో పెద్ద గొడవైంది. దాంతో ఆత్మహత్య చేసుకున్నామని ఒంటిపై పెట్టెలో పోసుకున్నా. త్వటిలో మా వాలోట్లు ఆపారు. వేతిలో ఉన్న అగ్గిపెట్టె లాక్కొని 'ఎందుకీలా చేస్తున్నావ్?' అనేడగారు. ఆపై నా మనసు తెలుసుకున్న నా భర్త నన్ను



రచనల దిశగా ప్రోత్సహించారు.. అంటూ అప్పటి సంఘటనను గుర్తు చేసుకున్నారు జానా. **కత్తిపోటకు వెరకంక!** విషవ భావాలున్న జానా.. తన ఆలోచనల్ని కథలుగా, పుస్తకాలుగా రాయడం. ఈ నేపథ్యంలో ఎక్కువగా మహిళా అనుభవాలను స్ఫూరించిన ఆమె.. తన కథలతో మహిళా సాధికారతకు కృషి

రైటర్ ట్రాన్స్ లెటర్! జానా కన్నడలో రాసిన 'హార్ట్ ల్యాంప్' పుస్తకాన్ని ఆంగ్లంలోకి అనువదించి అంతర్జాతీయ సాహిత్య ప్రియులకు దీన్ని చేరువ చేశారు. దీనితో అనువాదం ఆమెకు బుకర్ ప్రైజ్ దక్కింది. ఇలా ఈ ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారం అందుకున్న తొలి భారతీయ అనువాదకారిణిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు దీప కర్ణాటకలోని కొడగులో పుట్టి పెరిగిన ఆమె.. రచయిత్రిగా, ట్రాన్స్ లెటర్ గా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఆమె రాసిన వ్యాసాలు, కథనాలు, నవల శాతీయ, అంతర్జాతీయ పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యాయి. ప్రముఖ కన్నడ రైటర్స్ కోట శివరామ కారంత్, కొడగిన గౌరమ్మ రాసిన నవలలన్నీ ఆంగ్లంలోకి అనువదించారు దీప అవి ఆమెకు అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు తెచ్చాయి. జానా రాసిన 'టవర్స్ ల్యాంప్' పుస్తకాన్ని అనువదించినందుకు గాను బుకర్ ప్రైజ్ కంటే ముందు "PEN Translates" అవార్డు అందుకున్నారు. □

పెరి మెనోపాజ్ ట్రాకర్

మెనోపాజ్.. స్త్రీ పునరుత్పత్తి వయసు అయిపోయిన తర్వాతి దశ. సాధారణంగా మహిళల్లో 47 నుంచి 55 వయసు మధ్య ఈ దశ ప్రారంభమవుతుంది. కానీ ఈ మెనోపాజ్ కి 5 నుంచి 7 సంవత్సరాల ముందు నుంచే కొన్ని మార్పులు ప్రారంభమవుతాయి. వీటిని గుర్తించడం చాలా కష్టం. ఈ విషయం తెలియక చాలామంది ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇప్పుడు ఈ సమస్యను 'పెరి మెనోపాజ్ ట్రాకర్' డివైజ్ తో సులభంగా గుర్తించవచ్చు. ఈ డివైజ్ డివైజ్ ను సదుముఖంగా అతికించుకుంటే, వెంటనే 'పెరిమెనోపాజ్' లక్షణాలను తెలుసుకోవచ్చు. దీనిని మొత్తం యావత్ అనుసంధానం చేసుకొని వాడుకోవచ్చు. ఎవరవశీకరమైన మెనోపాజ్ లక్షణాలను ట్రాక్ చేస్తూ సమచారం అందిస్తుంది. □

ఊబకాయాన్ని నివారించే యోగర్ట్

అనేక వంటల్లో యోగర్ట్ ఉపయోగిస్తుంటాం. ఇందులో క్యాల్షియం, విటమిన్లు, రైబోఫ్లేవిన్, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం విస్తారంగా ఉన్నాయి. ఆరోగ్యనిపుణులు దీన్ని ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ అంటారు. యోగర్ట్ లో ఎన్ని ఆరోగ్య రహస్యాలూ దాగి ఉన్నాయో చూడండి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని క్రమబద్ధం చేస్తుంది. ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మృదువుగా ఉంచుతుంది. కొబ్బరి ముక్కలు వీటిని సీటికి



జోడించి రాత్రితా ప్రైజ్ లో ఉంచి తెల్లారి తాగి చూడండి. శరీరానికి మేలు చేసే కొవ్వులు అందడంతోపాటు.. ఎండ నుంచి తక్షణం ఉపశమనం కలిగించే ఎలక్ట్రోలైట్లు అందుతాయి. * దానివల్ల గింజలు, దాల్చిన చెక్క వీటిని కలిపి తాగితే దీని తగ్గి.. వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. * సన్నగా చక్కెర తగ్గిన ఆరోగ్యం సైనులని సీక్వెంట్ కలిపి తాగితే బరువు తగ్గడంతోపాటు శరీరం ఎక్కువ సేపు తేమగా ఉంటుంది. □

అందమైన పంచలోహ పట్టీలు

రెట్టింపు అందాన్ని తెచ్చిపెడతాయనడంలో సందేహం ఏముంది? ఇవి అమ్మాయిల మనసు దోమకొవడమే కాదు.. మగవారి గుండెల్లోనూ అలజడి



రేవుతుంటాయి. అందుకే కాబో అందియలు ఘట్టుఘట్టుమన రాజహంసలా రావే.. గజ్జి ఘట్టుఘట్టుమనాడో గుండె జల్లుమన్నాడో అంటే సినీ కవులు వట్టాల ప్రత్యేకతను చెప్పకనే చెప్పారు. పట్టీలు, అందియలు, గజ్జిలు.. అంటూ ప్రాంతానికో 'పెరుతో పిటి' ఇంటి మగువలకు ఎంతో ముర్రపెం ఒకప్పుడు వట్టా, చిన్నా తేదాలేకండా ప్రతి మహిళా

వీటిని ధరించేవారు. అయితే వీటిల్లో ఎక్కువగా వెండినే కనిపిస్తుంటాయి. ఇవి నాదుల్ని ప్రేరేపితం చేసి ఆరోగ్యంగా ఉండుతాయనేది పెద్దల నమ్మకం. బంగారాన్ని ధరించేవారు అరుదుగా ఉన్నా.. ఈ మధ్య కాలంలో అప్పుగా పనిచేసిన పట్టీలకూ ప్రాధాన్యం పెరిగింది. పంచలోహాలంటే బంగారం, వెండి, రాగి, జింక్, ఇనుము అనే ఇదు లోహాల కలయిక. ఇవి అప్పుగా పుట్టిన పోలి ఉండటం, మెరుపు ఎక్కువ కాలం లీటిలి ఉండటంతోపాటు చేసిన అందాలకూ ఆదరణ లభిస్తుంది. □

ఆరోగ్యానికి పండ్ల రసాలు

మంది ట్రిటిసన పిల్లల ఆహారశైలిని పుట్టిన నాటి నుంచి పెద్దయ్యేవరకూ పరిశీలించారు. అందులో సోడా, కార్బోడిక్ యి లాంటి పానీయాల తాగే అలవాటు ఉన్న రెండేళ్లలోపు పిల్లలు 24 ఏళ్ల వచ్చేసరికి ఊబకాయం బారిన పడవచ్చు. తెలివైన, కొవ్వు, ప్రోటీన్, పంచదారలు ఎక్కువగా ఉండడమే అందుకు కారణం. అయితే, తాజా పండ్ల రసాలను తాగిన పిల్లల్లో ఈ సమస్య లేదట. అంతేకాదు, ఇవి తాగిన పిల్లలు పెద్దయ్యాక కూడా చేపలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు తినడం లాంటి మంచి ఆహార నియామాలూ అలవరచుకుంటే, ఈ డ్రింగ్స్ తాగిన పిల్లలు బద్దళ్లు, పిజ్జాలు, ఫ్రాంప్ ఫ్రైస్, మాంసం, వాళ్లెట్లు, స్టీక్లు వంటివి అధికంగా తినడానికి అలవాటు పడతారు. అదే క్రమంలో వారితో అనేక అనారోగ్యాలకు 'హేతువైన ఊబకాయానికి దారితీసింది. అందుకే తొలిశాఖలోనే పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపుటలు వ్యాప్య నేర్పించాలి. అవే వారి ఆరోగ్యానికి శ్రీరామరక్ష! □



అనేక వంటల్లో యోగర్ట్ ఉపయోగిస్తుంటాం. ఇందులో క్యాల్షియం, విటమిన్లు, రైబోఫ్లేవిన్, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం విస్తారంగా ఉన్నాయి. ఆరోగ్యనిపుణులు దీన్ని ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ అంటారు. యోగర్ట్ లో ఎన్ని ఆరోగ్య రహస్యాలూ దాగి ఉన్నాయో చూడండి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని క్రమబద్ధం చేస్తుంది. ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, మృదువుగా ఉంచుతుంది. కొబ్బరి ముక్కలు వీటిని సీటికి

