

ఎవరు
సుప్రీం?



బిల్లుల ఆమోదంలో గవర్నర్లకు గడువుపై 'సుప్రీం' తీర్పును ప్రశ్నించిన రాష్ట్రపతి ముర్ము

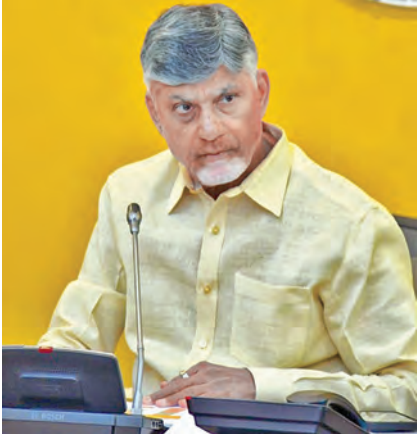
రాష్ట్రపతి, గవర్నర్లకు కోర్టులు గడువును నిర్దేశించగలవా?

రాజ్యాంగంలోని 142వ అధికరణం కింద సంపూర్ణాధికారం ఎవరిది?

కొత్త సెజిజి జస్టిస్ గవాయ్ త్వరలోనే దీనిపై రాజ్యాంగ ధర్మాసనం ఏర్పాటు చేసే అవకాశం

న్యూఢిల్లీ, మే 15: శాసనసభలు ఒకటికే రెండుసార్లు ఆమోదించిన బిల్లులు గవర్నర్లు ఆమోదం తెలపకుండా కాలయాపనచేయడం, రాష్ట్రపతి పరిశీలనలో ఉన్నవీ తీవ్రజాప్యానికి గురికావడంపై సుప్రీంకోర్టు ఇటీవల సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. గతంలో ఎన్నడూలేని విధంగా ఈ అంశంలో గవర్నర్లేపాటు రాష్ట్రపతికి గడువు విధించింది. దీనిపై ప్రభుత్వ పౌరురాలు ఆయన ద్రోపది ముర్ము స్పందించారు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఎలాఇచ్చిందని ముర్ము ప్రశ్నించినట్లు సమాచారం. రాజ్యాంగంలోని 143 అధికరణం కింద ఉన్న ప్రత్యేక అధికారాలను వినియోగించుకుని సుప్రీంకోర్టు తీర్పుపై రాష్ట్రపతి పలు ప్రశ్నలు సందించారు. ఈ ప్రశ్నలపై న్యాయస్థానం తమ అభిప్రాయాలను తెలియజేయాలని ఆడిగినట్లుతెలుస్తోంది. ఈ అంశంపై స్పందించేందుకు భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన జస్టిస్ బిఆర్గవాయ్ త్వరలోనే రాజ్యాంగ ధర్మాసనం >>2

పోర్టుల అభివృద్ధితో



త్వరలో కన్సల్టేన్సీల నియామకానికి టెండర్లు పోర్టులపై సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు

ఆదాయం వృద్ధి

ఓడ రేవులకు అనుసంధానంగా 8 పారిశ్రామిక నగరాలు

విజయవాడ,మే 15,ప్రభాతవార్తప్రతినీధి: ఏవీలో విస్తారమైన కోట్లలో తీరం ద్వారా రాష్ట్రంలో పోర్ట్ ఆధారిత ఎకానమీని సాధించేందుకు ప్రణాళికతో పనిచేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. ఏవీలో 1000 కిలోమీటర్లకు పైగా ఉన్న సముద్ర తీరాన్ని పూర్తి స్థాయిలో ఉపయోగించు కొని మారిటైం ప్రాజెక్టులు నెలకొల్పడామని తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో తీర ప్రాంతాల్లో చేపట్టే ప్రాజెక్టులు, పోర్టులపై సచివాలయంలో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వ పోర్ట్, షిప్పింగ్, వాటర్ వేస్ శాఖ సెక్రటరీ టీకే రామచంద్రన్, మంత్రి బిసె జనార్దన్ రెడ్డితో పాటు పలువురు కేంద్ర రాష్ట్ర అధికారులతో చంద్రబాబు సమీక్షజరిపారు. ఈ క్రమంలో రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం ఉన్న పోర్టులు, కొత్తగా నిర్మితవుతున్న పోర్టుల స్థితిగతులపై చర్చించారు. తీర ప్రాంతంలో ప్రతి 50 కిలోమీటర్లకు ఒక పోర్ట్ లేదా షిప్పింగ్ హార్బర్ నిర్మించాలనే ఆలోచనతో తాము ఉన్నామని చంద్రబాబు కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారులకు తెలిపారు. రాష్ట్ర విభజన సమయంలో నెల్లూరు జిల్లాలో దుగరాజుపట్నంలో పోర్ట్, ఆధారిత పరిశ్రమలఏర్పాటుకు నాడు కేంద్రం ప్రభుత్వం అంగీకరించిందని చంద్రబాబు గుర్తు



వివిధ బ్రేక్ దర్శనాలకు సిఫార్సు లేఖల పునరుద్ధరణ

తిరుమల,మే 15, ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: కలియుగ ప్రత్యక్షమైన తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి వివిధ బ్రేక్ దర్శనాలకు సంబంధించి వేసినవినిలపుల్లో సిఫార్సు లేఖలు స్వీకరణ పునరుద్ధరణ చేయడంతో తొలిరోజు గురువారం పరిమితంగానే లేఖలు అందినట్లు తెలుస్తోంది. ఖక్రవారం శ్రీవారికి అభిషేకం సేవ జరగనుండటంతో సాధారణంగానే వివిధ బ్రేక్ దర్శనాలు కేవలం ప్రోటోకాల్ వారికే పరిమితం చేస్తారు. ఆయితో వేసినవినిలపుల్లో సామాన్యజనకుల రద్దీ ఉంటుందనే కారణంతో ముందుగానే సిఫార్సులను రద్దుచేసిన విషయం విదితమే. సామాన్యజనకుల సంఖ్యతగ్గడం, వివిధ సందడి అక్రిడితో వివరాల బిడిబి పాలక >>2

3 రోజులు వర్ష సూచన

విజయవాడ,మే15,ప్రభాతవార్త ప్రతినీధి: రాష్ట్రంలో రాబోయే మూడు రోజులుతేలిక పాటి నుంచి మోస్తరు వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణశాఖ అధికారి తెలిపారు. ఉత్తర కోస్తా జిల్లాల్లో అల్లూరి జిల్లా, ఎలూరు, కాకినాడ, కోనసీమ, పశ్చిమగోదావరి జిల్లాల్లో రాగం 24 గంటల్లో ఒకటి రెండు చోట్ల భారీ వర్షాలు పడే అవకాశం వుందని హెచ్చరించారు. రాబోయే రెండురోజులూ ఉత్తర కోస్తా, దక్షిణ కోస్తాల్లో 40 నుంచి 50లలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన కుదురుగాలులు వీస్తాయని తెలిపారు. రాబోయే ఐదు రోజులు రాష్ట్రంలో కొన్నిచోట్ల ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందన్నారు. గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతల్లో చెప్పుకోదగ్గ మార్పులు ఉండవని, రాబోయే వారం రోజుల్లో ఉష్ణోగ్రతల్లో స్వల్ప తగ్గుదల కనిపించే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు.

సామర్లకోట మున్సిపల్ ఛైర్మన్ రాజీనామా

సామర్లకోట మే 15 (ప్రభాతవార్త): సామర్లకోట మున్సిపల్ ఛైర్ వర్గ్ న గంగిరెడ్డి అరుణ కృష్ణమూర్తి ఛైర్ వర్గ్ న పదవీకి రాజీనామా చేశారు. గురువారం ఉదయం 9 గంటలకు మున్సిపల్ కార్యాలయంలో తన రాజీనామా పత్రాన్ని మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీవిద్యకు అందజేశారు. అనంతరం కొన్నింటి సమావేశ మందరించే ఛైర్ వర్గ్ న సీటుకు సైభాగంలో ఉన్న దేశ నాయకులు చిత్రపటాలకు ఆమె గౌరవ వందనం చేశారు అనంతరం నాలుగు సంవత్సరాలు పాటు తను సేవలందించిన ఛైర్ వర్గ్ న కుర్చీకి పూలమాలలు వేసి గౌరవంగా తన రాజీనామాను నృష్టం చేశారు.

జూన్ నుంచి 'తల్లికి వందనం'

పెన్షన్లు పెంచి భారీగా ఇస్తున్నాం

స్థానిక యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తాం

టిడిపి కార్యకర్తల సమావేశంలో మంత్రి నారా లోకేష్



గురువారం రామరాజుపల్లెలో కార్యకర్తల సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి మంత్రి లోకేష్

అనంతపురం, మే 15, ప్రభాతవార్త బ్యూరో: రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చామని అలసత్వం వద్దని, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండి సేవ చేద్దామని రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ పేర్కొన్నారు. వచ్చే జూన్ నుంచి తల్లికి వందనం అమలు చేస్తామని, కార్యకర్తలకు ఇప్పుడు అందగా ఉంటామని మంత్రి లోకేష్ తెలిపారు. అనంతపురం జిల్లా గుత్తి సమీపంలోని రామరాజు పల్లెలో గురువారం గుంతకల్లు నియోజకవర్గ టిడిపి కార్యకర్తలు, నేతలతో మంత్రి నారా లోకేష్ సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. కార్యకర్తలతో ముఖామఖి నిర్వహించి వారి సమస్యలను ఆడిగి తెలుసుకున్నారు. ముందుగా ఎన్నికల్లో విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి నారాలోకేష్ మాట్లాడుతూ.. నియోజకవర్గ పర్యటనలో ముందుగా కార్యకర్తలతో సమావేశం నిర్వహిస్తానని హామీ ఇచ్చాను. మాట నిలబెట్టుకునేందుకే మీ ముందుకువచ్చా. 2019 ఎన్నికల్లో మనం ఓటమి పాలయ్యాం. అనాడు అసెంబ్లీలో అమరావతి అంశంపై చర్చ జరుగుతున్నప్పుడు అనగాని సత్కప్తసాధి, డోలా బాలవీరాంజనేయ స్వామి, పర్యూవుల కేశవ్, గొట్టిపాటి రవికుమార్ వైసీపీ దాష్ట్యాలకు ఎదురొడ్డి నిలిచారు. అందుకే పార్టీ వారి రుజువ తీర్పుకోవడం జరిగింది. చరిత్రలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా 94 శాత సీట్లతో విజయం సాధించాం. గెలిచినప్పుడు అందరూ చప్పుట్లు కొడతారు.



గురువారం పాగాకుకు గిట్టుబాటుధర కల్పించాలని ఆందోళన చేస్తున్న రైతులు

గిట్టుబాటు ధరకోసం ఆగిన పాగాకు వేలం రోడ్డుపై బైరాయించి రైతుల ధర్మా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు జోక్యం చేసుకొనకపోతే ఉద్యమం ఉధృతం: వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం నేత కెజె మస్తాన్

కొండపి,మే 15, ప్రభాతవార్త: కొండపిలోని స్థానిక పాగాకు వేలం కేంద్రంలో గురువారం నేటివారి పాలెం, రామచంద్రాపురం గ్రామాలకు చెందిన రైతులు వేలానికి బేజ్ ను తీసుకొని వచ్చారు. వేలం ప్రారంభించేందుకు పాగాకు ధరలను తగ్గిస్తూ బయర్లకు కొనుగోలు చేశారు. మంచి గ్రేడ్ పాగా కును కూడా తక్కువ ధరకి కొనుగోలు జరవడంతో 17 బేజ్ల వేలం ముగిసిన తర్వాత రైతులు వేలాన్ని బహిష్కరించారు. పాగాకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించాలని కిట్టుబాటు ధర కల్పించే వరకు వేలంలో పాల్గొనమని వేలం నిర్వహణ అధికారి సునీల్ కుమార్తో తేల్చి చెప్పారు. వ్యాపారులతో మాట్లాడి

పారిశ్రామిక ప్రగతికి వేగంగా అడుగులు

కూటమి ప్రభుత్వ పాలసీలతో పెట్టుబడులకు దేశ, విదేశీ సంస్థల ఆసక్తి సచివాలయంలో సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు అధ్యక్షతన 6వ ఎన్ఐబిబి ఎన్టీ, టూరిజం, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ రంగాల్లో 35 వేల మందికి ఉద్యోగావకాశాలు

రంగాల్లో ఈ పెట్టుబడుల ద్వారా దాదాపు 35 వేల మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ప్రాజెక్టుల పూర్తికాని నిరంతర పర్యవేక్షణ ఎన్ఐబిబి సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో పెట్టుబడుల కోసం ముందుకువచ్చి బిచ్చుదాటు చేసుకున్న సంస్థలు.. ప్రాజెక్టుల శంకుస్థాపన నుంచి ప్రారంభోత్సవం వరకు అధికారులు నిరంతర పర్యవేక్షణ జరపాలన్నారు.. ప్రతి ప్రాజెక్టు పూర్తికాని నిరంతరం పూర్తి అవే చేయాలి. ఆయా సంస్థల పెట్టుబడులు, శ్రేణి స్థాయి పనుల స్థితి >>2

తిర్పులో జోక్యానికి సుప్రీం కోర్టు నిరాకరించింది. విశ్వవిద్యాలయం దాఖలు చేసిన ఆఫీస్లో తాము జోక్యం చేసుకోవద్దని నిరాకరించినందుకు కారణాలు కనిపించడం లేదని పేర్కొంది. న్యాయమూర్తులు జస్టిస్ ఎంఎం సుందర్షెట్,జస్టిస్ రాజేంద్ సింగ్ >>2

ఈ సెట్టింగులు ఫోన్‌లో ఉన్నాయా?

ఉదయాన్నే వాకింగ్ చేస్తూ ఇష్టం పాటలు వినడం ఓ అమ్మాయికి అలవాటు. అదే అడుగెదిరి సెల్‌ఫోన్ దొంగలకి. ఎన్నోరోజుల నుంటే గమనించాలో... ఏమో? ఓరోజు బైక్‌పై వచ్చి... ఫోన్ లాక్కుని పారిపోయాడు. పాటలు మంటా బస్ స్టాండ్‌కు వెళ్లి మరో అమ్మాయిది ఇదే పరిస్థితి. దారి అడుగుతూ మాట కలిపారు. వీలుమానుకుని ఫోన్ లాక్కుని ఉదయించారు.



ఈ రెండు సంఘటనలు ఇటీవల జరిగినవే రోజుకి కేసులు వందల్లో నమోదు అవుతున్నాయి. దృష్టికి రానిది మరెన్నో. దొంగలతో పెనుగులాడితే గాయాలు తప్పవు మరి మనపంతు జాగ్రత్తగా ఫోన్‌లో ఈ సెట్టింగులు చేసుకుందామా!

*** ఫోన్ దొంగిలించినవారు ముందు స్క్రీన్ ఆఫ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు.** అలాకాకుండా ఉండాలంటే... మీ ఫోన్ సెట్టింగ్స్‌లోకి వెళ్లి... పాస్‌వర్డ్ లేకుండా ఫోన్ ఆఫ్ బటన్ కానీ క్లిక్ చేస్తే చాలు. అది ఆఫ్ అవుతుంది. ఫిర్యాదు చేశాక, పోలీసులకు దొంగను పట్టుకోవడం సులువవుతుంది.

*** స్క్రీన్ ఆఫ్ కానప్పుడు ఫ్లెట్ మోడ్‌లో పెట్టాలనుకుంటారు.** కంట్రోల్ సెంటర్ లాక్ చేసుకుంటుంది అది కూడా వీలుకాదు. సెట్టింగ్స్‌లో, నోటిఫికేషన్ అండ్ సైటన్ ఛానల్ ఫోన్ ఆన్ కాకుండా నోటిఫికేషన్ లను కనపడని ఆప్షన్‌ని ఎంపిక చేసుకోండి. అంతేకాదు, ఫ్లెట్ మోడ్ డివైజ్‌ను ఆన్ చేసి... అందులో ఫ్లెట్ యువర్ ఆఫ్ లైన్ డివైజ్ ఆన్ చేసుకుంటే.. దొంగిలించిన ఫోన్ ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడమూ సులువే.

అయితే ఈ ఆప్షన్‌ను కంపెనీలను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి సంబంధిత టెక్నిషియన్ దగ్గరకు వెళ్లి.. అడిగితే వాళ్లే వీటిని కనిపెట్టి ఇస్తారు. అమ్మాయిలూ జాగ్రత్త పడతారు కదూ! □

ఆంధోళన తగ్గించే రెడ్ డేట్స్



రెడ్ డేట్స్ వండ్ల గురించి ఎప్పుడైనా విన్నారా? ఇవి ఎర్రగా, కోలా ఉంటాయి. చూడటానికి రేగు వండ్లు, ఖర్జూరాలను పోలి ఉంటాయి. వండ్లు ముగ్గుని కొద్దీ ముదతలు పడతాయి. ఇవి

పుట్టింది చైనాలో అయినా... ఇప్పుడు చాలా దేశాల్లో దొరుకుతున్నాయి. ఈ వండ్లను చైనీస్ డేట్స్ అని కూడా అంటారు. ఈ రెట్లు 16 నుంచి 39 అడుగుల ఎత్తు వరకూ ఎదుగుతాయి. రెడ్ డేట్స్ వండ్లను అలాగే తినొచ్చు. లేదంటే జ్యూస్ చేసి తాగొచ్చు. వీటిలో యాంటీ డిప్రెసివ్ గుణాలు ఉంటాయి.. ఒత్తిడి ఆందోళనలు తగ్గుతాయి. ఇవి నరాల వ్యవస్థకు రక్షణ కల్పిస్తాయి. నొప్పి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో చేరిన బ్యాక్టీరియాను నశింపజేస్తాయి. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇంత మేలు చేసే వండ్లు మనకు కూడా అందుబాటులో ఉంటే బాగుంటుంది కదూ! □

72వ మిన్ వరల్డ్ పోటీలు వరసగా రెండోసారి మొత్తంగా మూడోసారి ఈ ప్రతిష్టాత్మక పోటీలు భారత్‌లో జరుగుతుండగా ఈ సారి తెలంగాణ అందుకు వేదిక అయింది. 'ఆల్ ఐస్ ఆఫ్ ది వరల్డ్ ఆర్ ఆన్ తెలంగాణ' సినిమాతో హైదరాబాద్‌లో ఘనంగా ప్రారంభం అయింది. ఈ పోటీల్లో **120** దేశాలకు చెందిన అందాల రాణులు కిరీటం కోసం పోటీపడుతున్నాయి. అందులో మనదేశం తరపున పోటీల్లో పాల్గొంటుంది **నందిని గుప్తా**. చక్కని రూపం, చెరగని చిరునవ్వు, మెరిసే పలువరస ఆమె అందానికి కొలమానాలైతే.. అణువణువునా ఉట్టిపడే ఆత్మ విశ్వాసం, మృదుమైన మాటలీరు, సహనభూతి, కష్టపడే తత్వం.. వంటివన్నీ ఆ సౌందర్యానికి పెట్టిన ఆభరణాలు. ఇవే.. నందిని గుప్తాను ప్రతిష్టాత్మక ఫెమినా మిన్ ఇండియా వరల్డ్‌గా ఎంపికై.. ప్రపంచ నుండరి పోటీల్లో పాల్గొనేలా చేశాయి. 'నువ్వేమొకా' అంటే పిల్లలు డాక్టర్ ఇంజనీర్ అని చెబుతారు. నాకైతే చిన్నప్పట్నుంచి రాజకీయాలే అందాల కిరీటం

స్థైరీ... ఇవన్నీ వాళ్ల వీడియోలు చూసే నేర్పుకున్నా ఎల్లప్పుడూ ఉద్ఘాటంగా ఉత్సాహంగా ఉంటా. నాలో నాకు నచ్చేవి ఇవే నృత్యం, సినిమాలు, ప్రయాణాలు ఇష్టమైన అంశాలు. నామీద అత్యంత ప్రభావం చూపిన వ్యక్తి రతన్ టాటా. ఆయన సంపాదనలో ఆధిక భాగం దానాలకే వెచ్చించారు. **సీత నా బాధ్యత** 2023లో ఫెమినా మిన్ ఇండియా వరల్డ్ పోటీల్లో... 'ప్రపంచాన్ని మార్చడమూ, నువ్వు మారడమూ' అని ప్రశ్నించినప్పుడు 'మార్పు కాలానుకుంటే మనం మారాలి. అప్పుడే ప్రపంచాన్ని మార్చగలం. మనలోని ఆ కొత్త వ్యక్తిని గుర్తించినప్పుడే ప్రపంచాన్ని మార్చే శక్తి వస్తుంది...' అన్న నా సమాధానం న్యాయ నిర్ణేతల్ని ఆకట్టుకుంది. కిరీటాన్ని తెచ్చిపెట్టింది. అప్పటినుంచి సమాజం పట్ల నా బాధ్యత మరింత పెరిగింది. అయితే సీత చేయాలన్నదీ నా చిన్ననాటి కల. కారణం మా బంధువోకరు ఆయనకే మెదడు సరిగ్గా పెరగలేదు. ఎవరూ ఆయన్ను మనిషిగా చూసేవారు కాదు.



విషయాలను పంచుకున్నారు. హైదరాబాద్‌లోని ఆదిత మెహతా ఫౌండేషన్‌లో పాఠా అడ్డెట్లు నుంచి ఎంతో తెలుసుకున్నా. **తెలంగాణం... ఆత్మీయం!** ఈ అందాల పోటీలకు వేదికైన హైదరాబాద్, తెలంగాణ వంటలు, సంప్రదాయాలు, చరిత్ర, ఆర్కిటెక్చర్, ఆత్మీయతతో కూడిన ఆతిథ్యం అద్భుతంగా అనిపించాయి. గడ్డాల చీర ఎంతో నచ్చింది. ఈ పోటీలకోసం వచ్చేవాళ్లంతా నగరం నుంచి ఎన్నో మధుర జ్ఞాపకాలను తీసుకెళ్లారు. ఏర్పాట్లు చేస్తోంది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం. ఈ పోటీల ద్వారా ప్రపంచం మనదేశ సంస్కృతిని సాంకేతిక ప్రగతిని చూస్తుంటే గర్వంగా అనిపిస్తోంది.

విజయం దిశగా... అనుకున్నంత ఈజీ కాదు అందాలపోటీ. బావ్య సౌందర్యమే కాదు, అందమైన మనసు ఉండాలనీ, ఉన్నత వ్యక్తిత్వంతో ఎదగాలనీ అక్కడికి వెళ్లాకే తెలిసింది. ఈ వృత్తిలోకి వచ్చేటప్పుడే సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధపడ్డా. తిరస్కరణలకి భయపడకూడదనీ నిశ్చయించుకున్నా. అవే పాఠాలుగా భావించి అడ్డంకులను అధిగమించి విజయం సాధించేందుకు అడుగులు వేస్తున్నా. నా సొంతగడ్డమీద ఈ పోటీలో గెలవాలనుకుంటున్నా. ఆ ఆలోచన నాకెంతో ఉత్సాహానిస్తుంది. 140 కోట్ల భారతీయుల కల నెరవేర్చడం కోసం నన్ను నేను నిత్యం మోటివేట్ చేసుకుంటా. రాష్ట్రం వ్యాక్, ఫిటిస్, మేకప్ కమ్యూనికేషన్ సిగ్నల్స్.. అన్నీ మెరుగుపరచుకుంటున్నా. ఇందుకోసం శాయశక్తులా కష్టపడుతున్నా. మిన్ వరల్డ్ కిరీటాన్ని ఇప్పటికే ఆరుసార్లు అలంకరించుకున్నా భరతమాత సిగ్గో మరో అందాన్ని చేర్చాలి. నాలాంటి సాధారణ అమ్మాయిలా ఆనాధారణ కలలు కళ్ళప్పున్న స్ఫూర్తిని కలిగించాలన్నదే నా ఆశయం. □

అందాల పోటీలో మన నందిని

పెట్టుకోవాలనే కల. పదేళ్ల చదువులో అమ్మతో కలిసి దేవదాస్ సినిమా చూస్తున్నా. అందులో ఐశ్వర్యారాయ్‌ని చూసి ఆమె ఎవరని అడిగా. మిన్ వరల్డ్ అని చెప్పింది. నేనూ అవుతానన్నా. ఆ పోటీకి వెళ్లాలంటే ముందు మిన్ ఇండియాగా గెలవాలి. అందుకోసం ఎంతో కష్టపడాల్సి. ఎన్నో త్యాగాలు చేయాలి. ఒకప్పుడు నేనూ అందాల పోటీల్లో పాల్గొనాలని కలగన్నా. కాలేకపోయా' అంది. అప్పుడే అనుకున్నా.. అమ్మ కల నెరవేర్చాలని. అలా చిన్నప్పుడే తెలియరే పట్ల నృత్యత ఎవరకూ కన్నా. అలాగని చదువు నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. బైసెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ డిగ్రీ చేస్తూనే మోడలింగ్‌పై దృష్టి పెట్టా. మిన్ వరల్డ్ కిరీటమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా.



నేర్చుకుంటానే... మాది రాజస్థాన్‌లోని కోటా. సాధారణ వ్యవసాయ కుటుంబం. నాన్న సుమిత గుప్తా, అమ్మ రేఖ. చెల్లి అనన్య. అందాల పోటీల గురించి నాన్నకేమీ తెలియదు. వేరెవరైనా అయితే మనవల్ల కాదులే అనేసారేమో. కానీ ఆయన కూతుర్ని నమ్మి ప్రోత్సహించారు. స్వతహాగా సిగ్గరిని. ఎంతంటే స్టేజీ ఎక్కితే చేతులు వణికితే, మాటలు తడబడితే. మిన్ ఇండియా ప్రయాణం నెన్సంతో మార్చింది. 13వేళ్ల సిగ్గరడే అమ్మాయి నుంచి డైరెక్టర్, స్క్రీన్‌టైల్, వ్యక్తిత్వం ఉన్న అమ్మాయిగా ఎదిగా. కొత్తవి నేర్చుకుంటూ పరిణతి సాధించేందుకు నన్ను నేను నిరంతరం మార్చుకుంటా. ప్రయాణం బోఫా, ఐశ్వర్యారాయ్, సినీ శెట్టి... అందరూ నాకు మెంటార్స్. నడక, మాట,

స్టైల్, మెంటల్ అని పిలిచేవారు. చాలా బాధనిపించేది. ఆయన్ను చూసుకోవడానికి మేం ఉన్నాం. కానీ మిగిలినవాళ్ల స్థితి ఏమిటి అనిపించేది. అలాంటి వాళ్లమీద చూపించాల్సింది సానుభూతి కాదు, సహనభూతి. అందుకే 'ప్రాజెక్ట్ ఏస్ట్రా' ద్వారా సేవందిస్తున్నా. ప్రత్యేక అవసరాల ఉన్నవాళ్లకూ మహిళలకూ ఉపాధి సౌకర్యాలను నేర్పించడం, ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించడం కోసం పనిచేస్తోంది ఎన్టీఆర్. బ్యూటీ విత్ ఎ ర్యూనిలో భాగంగా కోటలోని బుడేట్ డాల వికాస్ కేంద్ర స్కూల్ 50వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అక్కడి అందులు, బిగర్ పిల్లల్ని కలిసి ఎన్నో

పిల్లలకు ఎసి వినియోగంలో జాగ్రత్తలు



భానుదీ భగవంతుని నుంచి తప్పించుకోవడానికి ఎసిల వినియోగం ఎక్కువై పోయింది.

మరి చిన్నపిల్లలు ఉండే ఇళ్లలో వీటిని వాడొస్తా... వాటిదే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ..

- ◆ ఎసి ఉపయోగం 24 డిగ్రీల నుంచి 26 మధ్యలోనే ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. ఇదే పిల్లలకు ఆరోగ్య, సురక్షితం కూడా. ఇంతకు మించి చల్లదనం ఎక్కువైతే... ఉపయోగం తీసుకోవడంలో సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.
- ◆ ఎయిర్ క్యూలర్ నుంచి వచ్చే గాలి... నేరుగా పిల్లలపై పడకూడదు. ఎసి వాడాలనుకున్నప్పుడు... ముందుగానే ఆన్ చేసి, గది వాతావరణం చల్లబడేంత తర్వాతే పిల్లల్ని అక్కడికి తీసుకెళ్లాలి. ఒక్కసారిగా వాతావరణంలో వచ్చిన మార్పుల్ని తట్టుకోలేరు.
- ◆ ఎసిని ఎక్కువసేపు ఉపయోగిస్తే... గదిలో తేమ తగ్గిపోతుంది. దానివల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తాయి. హ్యూమిడిఫయర్‌ను వాడటం ద్వారా గాలిలో తేమను నియంత్రించవచ్చు.
- ◆ ఎసి ఫిల్టర్‌ను ఎప్పుడీతప్పుడు శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. లేదంటే దుమ్ము, శస్త్ర వికిరణ వేరి... పిల్లల్లో అలజడి, ఇన్ఫెక్షన్లు కారణమవుతుంది.

బరువు తగ్గాలంటే మ్యూజీనా ఓట్స్



రెండే దేనికవే సాటి కానీ బరువుతగ్గాలనుకునేవాళ్లు మాత్రం ఓట్స్ ను అల్పాహారంలో తీసుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు.

- ◆ తృణాహారంలో గ్లూటెన్ లేనివి ఓట్స్ మాత్రమే. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ దీనిలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మ్యూజీలో పాల, పండ్లు, ట్రైబ్యూల్స్, గింజలు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల దీనిలో కెలోరీలు ఎక్కువ.
- ◆ ఓట్స్ మీల్స్ ఎక్కువసేపు కడుపు ను నిండా ఉంచుతుంది. అల్పాహారంలో దీన్ని తినడం వల్ల ఆకలిని పెల్లి, పుట్టిసరోజుల్ని మరచిపోని మగవాళ్లకు ఉంటారా? మనం మార్చడం సమయంలో సహజ అన్నీ గుర్తు పెట్టుకుంటాం. అయితే వాళ్లు అలా కావాలని చేయరు.. దానికి హార్వేస్ట్ కారణమంటున్నారు నిపుణులు.
- ◆ మన మెదడులో జ్ఞాపకశక్తిని నిర్మించే సేసే హిస్టోరామిన్ అనే భాగం ఎక్కువగా మరుకుగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా భావోద్వేగాలకు సంబంధించినవన్నీ మనకు బాగా గుర్తుంటాయి. అందులో తేదీలు, మొదటి బహుమతి, మొదటిసారి కలిసిన స్థలం

వంటిల్లు సాకర్యంగా..



ఇంటి అలంకరణ అంటే.. హోం, వరండా, వడకగది బాల్కనీ మాత్రమే కాదు.. వంటగది కూడా. ఎందుకంటే ఆడవాళ్లు ఎక్కువ సేపు గడిపేది అక్కడే. కాస్త అలోచిస్తే అందంగానే కాదు, సౌకర్యకంగానూ మార్పుకోవచ్చు. అప్పుడే వంట శుభిగా, శుభ్రంగానే కాదు.. మనమూ ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు.

- ◆ వంటగదిలో గోడల రంగుల గురించి పెద్దగా పట్టించుకోక. కానీ, గ్రాస్‌గ్రీన్, పసుపు, గ్రీ, ట్రీటీ బ్లూ, నాఫ్‌గ్రీ వంటివి ఎంచుకుంటే.. మనసుకి ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయి. గది చిన్నగా ఉన్నా విశాలంగా అనిపిస్తుంది. ఇక్కడ వాల్ ఆఫ్ అంతగా నవ్వుదు.
- ◆ వంట సామాన్లు ఎన్ని ఉన్నా.. అవసరానికి ఏదో వెలితిగానే అనిపిస్తుంది. అలాగని ఇల్లంతా వస్తువులతో నింపేయకండి. ఎప్పుడో ఒకసారి వాడే పాత్రల్ని అక్కడి నుంచి తరలించి మరో చోట స్థగండి. పారదర్శకంగా ఉండే కంటైనర్లలో పోస్తే ఏ వస్తువు ఎక్కడందో ఇట్టే తీసుకోవచ్చు. అలానే మీరు వినియోగించే వదార్ల పరిమాణాన్ని బట్టి వాటికి అవసరమైన డబ్బాలను ఎంచుకుంటే స్థలం సరిపోవడం లేదనే సమస్య ఉండదు.
- ◆ ఇక, ఇప్పుడు పనిని సులువు చేసే

మార్కెట్‌లోని ఉన్నతమైనది, గంగా జలంలా పవిత్రమైంది హిందూధర్మం. అందుకే ఈ ధర్మం యుగయుగాలుగా మనకు దేవ సాగిస్తూ కొనసాగుతోంది. ఇది మేధాల్లోని జన్మించినందువల్లే ఇంతటి శక్తి కలిగింది.

ప్రాణకోటి ఐక్యతంగా ఉండాలని బోధిస్తుంది రుగ్వేదంలోని సంవత్సరం. సంవత్సరం అంటే జయించడం అనే అర్థమింది. అంటే అవసరమైనవి సాధించుకునేలా ప్రేరేపిస్తుంది. ఇలా వేద ఆధారితమైన హిందూధర్మం- 'సర్వేజనానామిహి' భవంతో అంటూ సర్వ జనావళి సుఖంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తుంది. ప్రకృతిలో అణువణువునా వరహాత్మకుని దర్శిస్తుంది. ప్రకృతినే గురువుగా భావిస్తుంది. ప్రకృతి నుంచే పాఠాలు నేర్చుకోవాలంటుంది. తులసిమొక్కకి పవిత్ర స్థానం ఇచ్చింది హిందూధర్మం. సర్వతీర్థాలను, దేవతలను కలిగొన్న తులసిని తులసిమాతగా కీర్తించింది. హిందూధర్మం ప్రపంచమే సూత్రాన్నింటిలో ఆధ్యాత్మికత అమిడి ఉంటుంది. మన ఆచారాలు భక్తిని ప్రేరేపించడమే కాదు, ప్రశాంతతనిచ్చి, అభ్యున్నతి దిశగా నడిపిస్తాయి.

ప్రకృతే గురువు

అందుకే మనదేశాన్ని వేదభూమి, కర్మభూమి, ధర్మభూమి, పుణ్య భూమి అంటూ పిలిచారు. సమైక్యంగా, ప్రేమభావంతో జీవించమని ఉపదేశిస్తున్నాయి వేదాలు. కుటుంబంలోనూ ఒకరిని ఒకరు ఎలా ప్రవర్తించాలో బోధిస్తాయి. తండ్రిని అనుకరించాలని, తల్లి మనసును సౌష్ఠించకూడదని, భార్యభర్తలు పరస్పర అవగాహనతో ఉండాలని తెలియజేస్తున్నాయి. తొడపుట్టినవాళ్లు కలహించుకోక కూడదని పేర్కొంది అధర్వణవేదం. కుటుంబమే కాదు, సమాజశ్రేయస్సూ ముఖ్యమని, సకల



ఆధ్యాత్మికం

వారు గుర్తుపెట్టుకోవడం కొంచెం కష్టం

వంటివన్నీ ఉంటాయన్నమాట. అబ్బాయిలు విషయానికొస్తే.. వాళ్లలో హిస్టోరీకాంపస్ పనితీరు ఈ విషయంలో కాస్త తక్కువ. అందుకే వాళ్లకు ఇవే గుర్తుండవు. *** పైగా అమ్మాయిల్లో ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.** ఇవి భావోద్వేగాలు, బంధాలకు సంబంధించిన విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకునేందుకూ సహకరిస్తాయి.

- ◆ సైకాలజీ వరంగా చెప్పాలంటే అమ్మాయిలు ఎక్కువ వసులు చేయగలరు. వాటిని గుర్తుపెట్టుకోగలరు కూడా. కానీ అబ్బాయిలకు ఒకే పని మీద ధ్యానం ఉంటుంది. అందుకే వాళ్లు ఇలాంటి విషయాలల్ని ఎక్కువగా గుర్తు పెట్టుకోలేరు. □



