







## ಅಮಿತ್ ಷೋ ಪೈ ಚರ್ಚಲು ತೀಸುಕೋವಾಲಿ

భారతదేశానికి అత్యున్నత రాజ్యాగాన్ని రలిచిన దాక్కర్ బి ఆర్ అంబీదర్ గారిని పారమాంట స్కిల్స్‌గా అవమానిచిన కెంటడ పోమ్ మంత్రి అమితాషా గారి ని మంత్రి పదవి నుండి భ్రథర్ఫ చేయాలని సుఖ్య మాదిగ ది మాండ చేసారు, ఎస్సీ ,ఎస్సీ అత్రాసినీ కేసు నమోదూ చేయవలినిసిదగి కోరిన కోటి సుఖ్య మాదిగ, అంబీదర్, అంబీదర్, అంబీదర్ అని మాట్లాడుతూ అంబీదర్ జపం చేస్తా మీకు పుణ్యం రాదు రాముడు నో కొప్పడిని జపం చేస్తా పుణ్యం వస్తుంది అని మాట్లాడుటం జిరిగింది అదే పండ లో అమితాషా గారికి సూటి ప్రత్యు ఒకప్పటి మానవ సమాజం మా జాతులను గుడి కి బడి కి దూరం చేసారు మమ్మల్ని ఆదరించని, వాళ్ళ మాకు దేవత్యు ఎలా అవుతారు మా జాతులను గుడి కి బడికి దూరం చేసిన వాళ్ళ మాకు మనువాడులే మాకు మా అంబీదర్ గారే మాకు దేవుడు

33 వేల కోట్ల దేవశుల్మి, దేవరతు ఉన్నా ఈ దేశం లో మా రద్దిత గిజిన వరాలను అంటురానివారిగా గుడి కి బణదికి దూరం నేశారు మా అంబేర్చుర్ గారే మాకు దేవదు అంబేర్చుర్ గారిని అమవస్కారంగా అప్పేళన గా మాట్లాడిన అమితాషాసు మంత్రి వర్గం నుండి వెంటనే భ్రమించి చేయాలని కోరడమైనది



ଶାନ୍ତି

# విద్యారథలో అయ్యామయం గందరగీళం



# ప్రజలకు భర్తానా

## మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయన్ పెద్దాల్

A portrait of Jagan Mohan Reddy, the Chief Minister of Andhra Pradesh. He is a middle-aged man with dark hair and a beard, wearing a white shirt. He is seated in an office chair, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.



- మున్సిపాలిటీకి ఫీజు చెల్లిస్తే అనుమతులు వస్తాయను  
నారాయణ
- వైసీపీ హాయాంలో మున్సిపల్ నిధులు పక్కదాట  
పట్టాయని ఆరోపణ
- ఆధునిక సాంకేతికతతో టీడీఐఎల్ నిర్మాణం  
చేపాడువున్ని వేఱడి

పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఈ రు అంతస్తుల వరకు భవన నిర్మాణాలకు ప్రత్యేక అనుమతులు అవసరం లేదని ఏమీ పురపాలక శాఖ మంగళి నారాయణ తెలిపారు. లేతపుర్వం, భవనాలకు నంబంధించి మున్సిపాలిటీకి ఫీజు చెల్చినే అనుమతులు పాశాయిని చెప్పారు. అన్న లైన్ లో దరఖాస్తు చేసి అనుమతులు పొందవచ్చని తెలిపారు. ఇతర శాఖల అనుమతులు అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రంలోని పట్టణాల్లో రోడ్లు, వీధి దీపిల్లు, ఆగుసీరు, వరదసీరు, ఘన వ్యాఘల నిర్వహణ తదితర అంతాలపై 15 రోడ్లల్లో దీఫిల్రెర్ రూపొందించాలని అధికారులను ఆడిశించారు. పొత వన్సు లికాయిల వస్తూలకు చర్చలు తీసుకోవాలని చెప్పారు. కైసేటి హాయంలో మున్సిపల్ నిధులను పక్కాదారి పట్టించారని నారాయణ ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం పనులు చేపట్టాడానికి కాంట్రాక్టు ముందుకు రావడం లేదని చెప్పారు. వైఎస్ లో వ్యాఘల నుంచి విద్యుత్ ఉత్పత్తి మొల్డు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఆర్డరునికి సాంకేతిక విద్యానంతో ఇంజీ ఇళ నిర్మాణం చేపడతామని చెప్పారు.



# ఫార్మ్ విద్యార్థులకు ప్రథమ బహుమతి

నిర్వల ఫార్మ్సీ విద్యార్థులు అమృతాల్ప, లీట్ ప్రసన్న టీం కు జల్లు ఎస్సీ ఎస్ సతీప్ కుమార్ చేతుల మీదగా నగదు, ప్రశంసా పత్రం అందుకున్నారు విద్యార్థులను అభినందించిన మంగళగిల గ్రామిణ సిబె శ్రీనివాసరావు ఎస్సీ చిరుమామిళ వెంకట్



సైబర్ నేరాలపై అవగాహన వారోట్సువాలు కార్బ్రూకమంలో భాగంగా పెట్టి వీడియో కాంప్యూటర్ పోలీలలోని నిర్మల పూర్వోని కళాశాల విద్యార్థులకు ప్రధమ బహుమతి గెలపొందినిల్లు పూర్వోని కళాశాల దక్కర య శారీలు, ((ప్రాచ్యవర్ష సుఖిరియర్ గుంటూరు ప్రొవిన్స్)), సెక్రెటరీ కరస్పాండంట్ రెవర్సన్ సిస్టర్ జి నిర్మల జ్యోతి తెలిపారు. సోమవారం గుంటూరు జిల్లా పోలీసు వారి నిర్వహించిన సైబర్ నేరాలపై అవగాహన వారానీల కార్బ్రూకమంలో భాగంగా సైబర్ పల్రం పెట్టి వీడియో కాంప్యూటర్ పోలీలలో మంగళం మండలం ఆత్మకారు (గ్రామంలో గల నిర్మల పూర్వోని కళాశాల విద్యార్థులు అమూల్య లిథి ప్రసస్త తీం, పెల్లునొ ప్రధమ బహుమతిగా 25,000 రూపాయలు ప్రశంసన పత్రాన్ని గుంటూరు వ్యో ఎవ్ సిత్తిం కుమార్ చేతులు మీరగా అందుకున్నారు. ఈ కార్బ్రూకమంలో మంగళగారి గ్రామీణ సీబ్ కై శ్రీనివాసరు, ఎప్పు చిరుమామిళ వెంకట్, నిర్మల పూర్వోని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ పాముల రద్ది, డాక్టర్ యుస్సన్ స్పందన విద్యార్థులు పోల్గొన్నారు. ప్రధమ బహుమతి పొందిన అమూల్య లిథి ప్రసస్త తీం కు పూర్వోని కళాశాల దక్కర యు శారీలు, ((ప్రాచ్యవర్ష సుఖిరియర్ గుంటూరు ప్రొవిన్స్)), సెక్రెటరీ కరస్పాండంట్ రెవర్సన్ సిస్టర్ జి నిర్మల జ్యోతి అధినందనలు తెలియజేసారు.

## జనవరి నుండి అమరావతి నిర్మాణ పనులు



ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో 2014-19 కాలంలో మున్సిపల్ శాఖ పనితీరు అయ్యాతంగా ఉండని, తయారి ప్రథుత్తును సమగ్ర ఆక్రిక్ విధానం లేకండా వ్యవహారించడం వలన ప్రసుతం భాజొనా భాళీ అయిందని పురపాలక శాఖ మరింతి పి.నారాయణ అన్నారు. సోమవారం అచార్య నాగార్జున యూనివెర్సిటీ డ్రైక్ మెన్ ఆధిటోరియంలో పురపాలక శాఖ కార్యదల్ని కె.కన్సుబ్రాహ్మ నేతృత్వంలో జరిగిన మున్సిపల్ కమిషన్, ఇంజినీర్ రాష్ట్ర వర్క్ షాఫ్ లో ముఖ్య అథిధిగా మంత్రి నారాయణ పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రివర్గులు మాటల్లడుతూ రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టే కాంట్రాక్టర్క బిల్లులు వెల్చించలేకి పోవడం వలన అభివృద్ధి పనుల్లు జాప్యం ఏర్పడుతున్నారు. సిఎఫ్‌ఎంఎస్ కి గత ప్రభుత్వం ప్రజల సామ్య పుమారు రూ.3200 కోట్లు తరలించార్నారు. సదరు సమస్యల పరిష్వారం కోసం వచ్చే మిదాది ప్రింటర్ 1 నుండి సిఎఫ్‌ఎంఎస్ తో సంబందం లేకుండా మునిసిపాలిటీలు, సగరపాలక సంస్థలు తమ నిధులను తామే సమర్పించంగా అభివృద్ధి పనులకు ఖర్చు చేసుకునేలా ముఖ్యమంత్రి అసుమిత ఇచ్చారని తెలిపారు. ప్రస్తుతం జరగుతున్న రాష్ట్ర వర్ష పొక్క లో అన్ని మునిసిపాలిటీలు కమిషనర్లు రాసున్న 3 విళల్లో ప్రజలకు త్రాగునిర్మి, వీధి దీపాలి, రోడ్స్, డ్రిష్టు, సాలీడ్ వేష్ట్ మేసైజ్యూంట్, వర్షం నీటి నిర్వాహకపై దిష్టిఫ్రెంచ్ ను 20 రోజుల్లో అందించాలని ముఖ్యమంత్రి అడేంటించార్నారు. అమావశి రాజధాని నిర్మాణంక రూ.62 వేల కోల్పుల అంచాలతో ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేశామని, అందులో తొలివిద్శతగా వచ్చే నెల నుండి ఘమారు రూ.47 వేల కోల్పుతో అమావశి నిర్మాణ పనులను చేపట్టడానికి కార్యాలయం నీద్రం చేశామన్నారు. రాష్ట్రంలోని 28 లక్ష మంది స్వాయు సహాయక సభ్యులు ఆదాయాలను రాసున్న కాలంలో రెల్చింపు చేయడానికి ముఖ్యమంత్రి అలోచన చేస్తున్నారని, అందు కోసమే గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా మెప్పు విభాగానికి ఐపివెన్ అభిభరితి భాధ్యతలు కేటాయించామన్నారు. ఇక నిర్మాణ విధానంలో దేశంలో రోడ్ ప్రాంతాల గా నిలిచిన దీస్ గ్రూపోల్స్ నివసించే వారిలో 10 శాతం మందికి సదరు ప్రాంతంలోనే జీవన్ బృత్తి కల్పించేలా చర్చలు తీసుకుంటుంచామని తెలిపారు. పట్ట ప్రాణాకిక విభాగంలో అనేక ఘాట్లలు తీసుకురావడం ద్వారా నిఱిందనలను సర్కిల్కితం చేస్తున్నామన్నారు. అందు కోసం పట్ట ప్రాణాకిక అభికర్మలు ఘమారు 15 రాష్ట్రాల్లో అమలులో ఉన్న నిఱిందనలను అధ్యయనం చేసి నివేదిక ఇచ్చారని, నివేదిక పేరుకు అభికారులు, బిల్లులు అసోయిటెస్ప్సుతో పలు రథాల చర్చించామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో జనవరి నుండి సింగర్ వింట్ ద్వారా 15 రోజుల్లోనే భవన అనుమతులు జారీ జరుగుతుందన్నారు. 15 మీటింగ్ ఎత్తు భవనాలకు లెస్నేషన్ ఇంజినీర్ (ఎఫ్టీ) నిరీశిత ద్వారామౌన్ ని అన్ లైన్ లో అండ్ లోడ్ కేసి, చలనాలు చెల్లిస్తే నిరీశిత గదువు పేరుకు అనుమతులు పస్తాయని, అందులోనే ఇతర శాఖల అనుమతులు కూడా పస్తాయన్నారు. నిర్మాణంలో నిఱిందనల ఉంఘింపున జరిగే లైసెన్స్ ఇంజినీర్ లెస్నేషన్ రద్దుతో పాటు చట్టపరమైన చర్చలు కూడా తీసుకుంచామన్నారు. అలాగే లే అప్పుక్క క్రాడా గతంలో 40 అడుగుల వెడుబ్బు లోడ్స్ ఉండాలనే నిఱిందన ప్లానంలో 30 అడుగులకు ఘాట్ల సున్నామని పేర్కొన్నారు. 2014-19 కాలంలో 13 జీల్లల్లో వ్యాధాల నుండి విర్యుత్ తయారీ ప్లాంట్ విర్యాయక అవోరడ తెలిపితే 2 ప్రోంతాల్లోనే విర్యాయ చేశామని, తదుపరి ప్రభుత్వం ప్లాంట్ విర్యాయకు నిర్మక్క వైపు కారణంగా ఎక్కడా ఘర్షి ప్లాంట్ నిర్మాణం జరగలేదన్నారు. ప్రస్తుతం కానీకార్డ-రాజమండ్రి, నెల్లూరు-గూడురా, రాయలసిమీ జీల్లల మద్యాలో ఒక్క ప్లాంట్ విర్యాయకు ముఖ్యమంత్రి నిర్మియించారని, వీటి వలన రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే ప్లాంట్ ల ఉన్న విభాగపట్టం, గంటారుతో కలిపి ఘమారు 75 శాతం వరుల నిర్వాహక పరిపారం లిపిసుందరిని తెలిపారు.

మన్నిపోలిచేసి లక్ష ఆదాయం పెంపు మార్గాలు: రాష్ట్రంలో 2014-19 మర్గలో ఏవిధమైన పనులు పెంచకుండా కేవలం అన్ అసెస్మెంట్, అండర్ అసెస్మెంట్ను రెగ్యులేట్ చేయడం ద్వారా ఘనమార్గ రూ. 750 కోట్లు ఆదాయం పెంచామని, తుర్లో అన్ని మనుసిపాలిటీల్లో కమిషనర్సు ప్రజలకు ఇఖ్యంది లేకుండా మనుసిపాలిటీల ఆదాయ పెంపుకు కృషి చేయాలన్నారు. నెల్లారు కార్బోవీఫ్స్ లో స్పూయింగా తామే పరిశీలించగా రూ. 120 కోట్లు పన్ను బికాయి ఉండున్నారు. బికాయాదార్ లీస్టులు నిర్దిశ చేసి, అదిక మొత్తంలో బికాయి ఉన్న వారు 10 రోజుల్లో వెళ్లించకుండా బిధ్యుల్, ట్యూవ్ వంటి హోలిక వనతులు తెలిగించడం చేశామని, తద్వారా తరువాత కాలంలోనే పాత బికాయిలు రూ. 6, 5 కోట్లు పన్నాళ్లు జరిగాయని తెలిపారు. ప్రతి మనుసిపాలిటీలో అన్ అసెస్మెంట్, అందర్ అసెస్మెంట్ను రెగ్యులేట్ చేయడం, పాత, కొత్త పన్ను పన్నాళ్లకు కమిషనర్సు కృషి చేయడం ద్వారా మరింతంగా అభివృద్ధి పసులు చేపుటవున్ని తెలిపారు. ప్రజలకు ఇఖ్యందులు లేకండా, మార్కిట వసతుల క్ల్యాపు, అభివృద్ధి పసులు వేగంగా చేపట్టుని తుర్లోనే రాష్ట్ర మనుసిపాలిటీలు దేశంలోని అత్యుత్తమ మనుసిపాలిటీలుగా తీర్చిదిద్దకుండా ద్వారా తుర్లోనే రాష్ట్ర ప్రాంత లో పురపాలక శాఖ కార్బూర్టర్ కె.కన్సుబాయ మనుసిపాలిటీల్లో త్రాగునీరు, రోడ్సు, డ్రైసేక్, వీధి దీపాలు, పన్నుల పన్నాళ్లు తడితర అంశాలై తీసుకోవాల్సిన చర్చలను

విపరోద్దారు.  
వర్ష తేడ లో మెట్టు ఎండి, సిదీఎం ఇంచార్లి ఎన్.టెడ్ భరత్, విశాఖపట్టణ కమిషనర్ నంపత్త కుమార్, గుంటూరు కమిషనర్ పుల్ ట్రైన్వాసులు, కాకినాడ కమిషనర్ థపవు, తళవీసీ డి.మరియున్స్ రాష్ట్రంలోని కాల్బోరేషన్, మున్సిపాలీ కమిషనర్లు, అంధ్రప్రదీప జిల్లాసార్డు





# యారీగ్ ట్రోలీ



# చెడు కోలెన్స్‌ల్ కంట్రోల్ చేసే ఆవోరాల్!

పోల్ స్వాన్ ,23 డిసెంబర్ (కొంతి స్వాన్ ):ప్రస్తుతం చాలామంది కొలప్రైల్ సంబంధిత సమస్యలలో బాధపడుతున్నారు. శరీరంలో ఎష్టివ్ కొలప్రైల్ ను చెడు కొలప్రైల్ గా చెబుతారు. ఇది మన రక్తాశాలలో కొప్పు నిల్చాలను పెంచుతుంది.

రక్కప్రసరణను నిరోధిస్తుంది.

గుండిపోటు కారణం అవుతుంది.  
హెచ్ డి ఎల్ కొలప్పుల్ ను మంచి  
కొలప్పుల్ గా చెబుతారు. అయితే వ  
శరీరంలో ప్రస్తుతం ఎంబీల్ కొలప్ప  
విపరీతంగా పెరుగుతుంది.

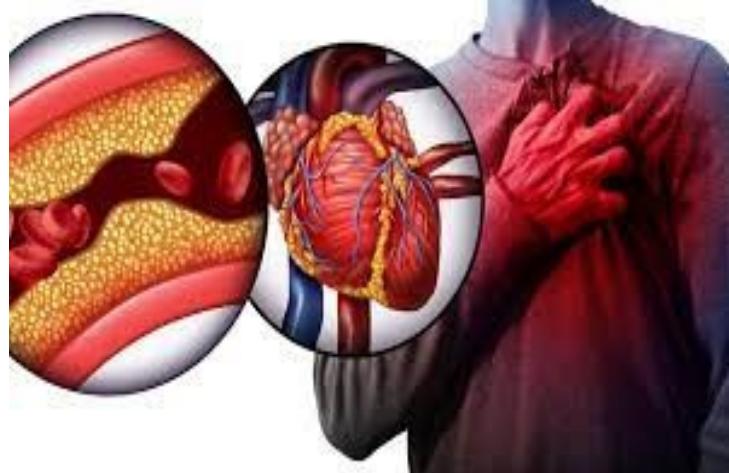
చెడు కొతప్పాల్ కంటోల్ చేసే

ఆపోరాలు

ఈ కొత్తప్రాల్ మనకు అనారోగ్యాలను  
తెచ్చిపెడుతుంది. చాలామందికి గుండెపోటు  
రావడానికి ఇది కారణమవుతుంది. మనం నిజ  
జీవితంలో తీసుకునే ఆహారంతో ఈ కొత్తప్రాల్  
ను కంట్రోల్ చేయవచ్చు. కొన్ని రకాల ఆహార  
పదార్థాలు మన శరీరంలో చెడు కొత్తప్రాల్ ను  
కంట్రోల్ చేయడానికి ఎంతగానో దోహదం  
చేస్తాయి. ప్రస్తుతం మనం వాటి గురించి  
కొన్నిపుట్టుకుండాం

## తెలుగు పదాల్లి.

ఒస్ట్ మరియు బార్ల్ గెరజలు  
బిట్స్ మరియు బార్ల్ గెరజలు మన శరీరంలో  
చెడు కొలెప్పాల్ ను కంటోల్ చేయడానికి



ఎంతగానో దోహరం చేస్తాయి. ఓట్టు మరియు బార్లీ గింజలలో భీటూ గూడాన్ అని ఒకరకమైన కరిగే పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో చెడు కొలప్పాల్ ను తగ్గించడానికి ఎంతగానో దోహరం చేస్తుంది.

కూరగాయలు, పండ్లతో చెడు కొలప్పాల్ కు చెక్క కూరగాయలు, ఆట కూరలు, మరియు పండ్లలో కూడా మన శరీరంలో చెడు కొలప్పాల్ ను తగ్గించే బోలెడు పోవకాలు ఉంటాయి

కూరగాయలు పండ్లను తిఱిపే గుండిజబ్బులు ప్రొట్స్క్స్ కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి వీలిల్లో కూడా కరిగే పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది ఇవి చెడు కొలప్పాల్ ను తగ్గిస్తాయి.

చిక్కుత్యు, బీన్స్, నట్ట  
తో చెడు కొలప్పాల్  
కంట్రోల్  
చిక్కుత్యు, బీన్స్ కూడా  
మన శరీరంలో చెడు  
కొలప్పాల్ ను  
తగ్గిస్తాయి. చిక్కుత్యు,  
బీన్స్ లో కరిగే షైబర్  
ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల  
ఇవి మన శరీరంలో  
ఎల్లివీల్ కొలప్పాల్ ను  
తగ్గించడానికి  
ఎంతగానో దోహదం  
చేస్తాయి. మన  
శరీరంలో చెడు

కొత్తప్రాల్ తగ్గాలంబే నట్ట ఎన్తో గానే  
 ఉపయోగపడతాయి. నట్ట ను క్రమం  
 తప్పుండ తినదం వల్ల మన శరీరంలో బ్యాడ్  
 కొత్తప్రాల్ తగ్గుటుంది.  
 సోయా ఉత్సవులతోనూ చెడు కొత్తప్రాల్ కంట్రోల్  
 ఇక సోయా ఉత్సవులలో కూడా మన శరీరంలో  
 చెడు కొత్తప్రాల్ ను, లై డిజిట్రెడ్ ను తగ్గించే  
 బోలెడు పోప్కాలు ఉంటాయి. కనుక వీళీని  
 మనం అపోరంలో భాగంగా తీసుకుంటే చెడు  
 కొత్తప్రాల్ ను కొంతమేరకు తగ్గించవచ్చు.  
 మొత్తంగా చెడు కొత్తప్రాల్ కంట్రోల్ కోసం ఈ  
 అపోరాలు తీసునది.

# మీకు ఈ అలవాట్లు ఉంటే మెదడు ఆరీగ్యం దెబ్బ తిన్నాట్ట.

పాల్తు మ్యాన్ , 23 డిసెంబర్ ( క్రాంతి మ్యాన్ ):  
 మన శరీరంలో మెదడు అభ్యుత్త ముఖ్యమైన  
 అవయవం. ఇది అనేక జీవక్రియలను  
 నిర్వహిస్తుంది. అలాగే మన అలోచనలు,  
 భావాల్స్ట్రగాలపు సైతం నియంత్రిస్తుంది. అయితే  
 కొన్ని రకాల అలవాట్ల వల్ల మన మెదడుకు  
 దీర్ఘకాలంలో హాని కలుగుతుంది. కానీ దీన్ని  
 చాలా మంది గమనించరు. దీర్ఘకాలంలో  
 మెదడుపై పదె ప్రఖ్యాతాన్ని చాలా మంది  
 తెలుసుకోలేకపోతుంటారు. దీనితో మెదడు  
 సంబంధిత సమస్యలు వస్తుంటాయి. కానీ పలు  
 జాగ్రత్తలను పాటిస్తే మెదడును అరోగ్యంగా  
 ఉంచుకోవచ్చు. మన శరీరంలో ఇతర  
 అవయవాలను అరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం  
 కోసం మనం ఎలాగ్గుతే జాగ్రత్తలను పాటిస్తామో  
 అలాగే మెదడు విషయంలోనూ జాగ్రత్త  
 తీసుకోవాలి ఉంటుంది. లేదంపే మెదడు దెబ్బ  
 తినే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీనితో తీప్ర  
 అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి.  
 బ్రైంకాస్ట్..  
 చాలా మంది ఉదయం బ్రైంకాస్ట్ ముచ్చేయరు.

ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. ఆఫీస్‌ిక్కు  
 లేట్ అవస్తుండని లేదా డైబీంగ్ అని చెప్పి  
 కొండరు ఉదయం బ్రైఫ్‌ఫాష్ట్‌ను సరిగ్గా చేయరు.  
 ఇలా కొండరు నిరంతరాయంగా ఉదయం  
 అపోరం తీసుకోరు. అయితే దీని ప్రభావం  
 మెదువై కచ్చితంగా పడుతుంది. అలాగే  
 కొండరు భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య చాలా  
 గ్రావ్ తీసుకుంటారు. ఇలా కూడా చేయరాదు.  
 ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ మెదడు  
 మొద్దుబారిపోతుంది. మెదడుకు గ్లూకోజ్ సరిగ్గా  
 లభించదు. దీంతో నీరసంగా అనిపిస్తుంది.  
 ఉత్సాహంగా ఉండరు. యాక్షిఎస్  
 పనిచేయలేదు. పనిపై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది.  
 అలాగే జ్ఞాపకశక్తి, వికాగ్రాత సన్సగ్గిల్లిపోతాయి.  
 ఇక మన శరీరం పోపకాలను సరిగ్గా  
 కోణించుకోలేదు. దీంతో మెదడు యాక్షిఎస్  
 పనిచేయలేదు. దీర్ఘకాలంలో ఇది మెదడు  
 ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. కనుక  
 ఉదయం బ్రైఫ్‌ఫాష్ట్ ను కచ్చితంగా చేయాలి.  
 అలాగే భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య గ్రావ్  
 పరీ ఎక్కువగా కూడా ఉండకూడదు.

పదుతుంది. దీనితో మెదడకు అల్సోచనా శక్తి తగిపోతుంది. మెదడు పార్వీగా పనిచేయదు. కనుక ఒక సమయంలో ఒకే పని మీద దృష్టి పెట్టాలి. దీనితో మెదడుపై ఒక్కింతిగా పడకుండా చూసుకోవచ్చు. కొండరు నిరంతరాయంగా ఇయర్ ఫోన్స్ పెట్టుకుని పెద్ద వాల్యూమెటో మూర్జిక్ వింటుంటారు. కానీ ఇలా చేయడం కర్కెట్ కాదు. దీని వల్ల దీర్ఘకాలంలో చెవుల వినికిది శక్తిపై ప్రభావం పదుతుంది. అలాగే మెదడు అర్థిగ్యంపై కూడా ప్రభావం పదుతుంది. ముఖ్యంగా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగిపోతాయి. కనుక ఇయర్ ఫోన్స్ను ఎక్కువగా ఉపయోగించకూడదు.

ନିର୍ଦ୍ଦତ୍ତ..

ప్రస్తుతం చాలా మంది రోజుా బిటీ జీవితం  
గడువుతన్నారు. అయితే దీని వల్ల ఒకటి  
అందోళన వంటి మానసిక సమస్యలను  
ఎదుర్కొటున్నారు. కానీ బిటీ నుంచి బయట  
పడకపోతే దీర్ఘకాలంలో మెదడు అరోగ్యంపై  
ప్రభావం పడుతుంది. ఇలా జరిగితే అల్పమీర్చి  
వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని  
సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.  
అలాగే చాలా మందిని నిరప్తమే సమస్య  
ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. రోజు తగినన్న  
గంటలపాటు నిటించకపోయినా కూడా ఆ  
ప్రభావం మెదడుపై పడుతుందట. దీన్తో  
మెదడులోని కొన్ని భాగాలు కుచించుకుపోయి  
అది మనిషి జ్ఞానకశక్తిపై ప్రభావం చూపిస్తున్నదని  
సైంటిస్టులు అంటున్నారు. కనుక ఈ అలవాట్లు  
ఉన్నవారు వెంటనే వాటిని మానుకుంటే  
మంచిది. లేదంటే మెదడు అరోగ్యం దెబ్బ తిని  
తీప్రవున అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడాల్సి  
పసుంది.



రోజు ఉదయం

## బ్రేకఫాస్ట్‌లో వీటిని తినండి

పొల్ న్యూన్ ,23 డిసెంబర్((కొంత న్యూన్ )) : మనం అరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజు వ్యాయామం చేయడమే కాదు, జంక్ పుడ్ తినడం తగించాలి. అరోగ్యకరమైన అవోరాలను దైటలో చేర్చుకోవాలి. అప్పుడే అరోగ్యంగా ఉండగలగుతాము. కానీ



ప్రస్తుతం చాలా మంది వ్యాయామం చేయడం లేదు. అలాగే తరచూ జంక్ ఫ్లూడ్సు తింటున్నారు. ఇది అనారోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతుంది. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తినడం అంటే చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని రకాల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అలా కాదు, ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. పైగా అనేక పోషకాలను అదిన్నాయి. మనవీ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పలు వ్యాధుల నుంచి మనవీ రక్తిస్తాయి. అలాంటి ఆహారాల్లో యాప్రికాట్స్ కూడా ఒకటి. ఇవి మనకు మార్కెట్లో ఎక్కువగా టై ప్ర్రొట్స్ రూపంలో లభిస్తాయి. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చి. యాప్రికాట్స్ ను రోజు ఉదయం 4 తింటే మనకు ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థకు : యాప్రికాట్స్‌ను తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రంగా మారుతుంది. మలబద్రకం అన్నది ఉండదు. నిత్యం చాలా మంది గంటల తరబడి టాయిలెట్‌లో ఏరేచనం అవక కాలం గడువుతుంటారు. అలాంటి వారు యాప్రికాట్స్ లను తినడం వల్ల మేలు జరుగుతుంది. యాప్రికాట్స్ లను తింపే జీర్ణశయం, పేగులు టీన్ అవుతాయి. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కడుపు ఉఱ్వరం, అజీట్రి సైతం తగ్గుతాయి. యాప్రికాట్స్‌లో విటమిన్ ఎ, యాంటీ ఆష్ట్రోమిట్రి సమ్మధిగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి మన చర్చాన్ని అరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి చర్చ కణాలను రిపేర్ చేస్తాయి. దీంతో చర్చ పొడిబారడం తగ్గుతుంది. చర్చ కాంతివంతంగా మారుతుంది.

କଣ୍ଠ ଦିଲ୍ଲିଯଂ ବ୍ରଜଭାଷ୍ଟ ଲୋ ଯାପ୍ରକାଳିତିନୁ ପିଂଟିବାଦାର ।  
ଅଧିକ ବରୁଷ ତଗ୍ଗାଲମୁକ୍ତନେ ହାରିକି : ଅଧିକ ବରୁଷ ତଗ୍ଗାଲମୁକ୍ତନେ  
ହାରିକି ଯାପ୍ରିକାଟ୍ଟ ଏଠିତେ ମେଲୁ ଚେସ୍ତାଯି । ଖାଲିନି ତିଂତେ କ୍ୟାଲୀରିଲୁ  
ଏକୁପ୍ପଗା ଚେରପୁ । ଶୈଳୀ ଏକୁପ୍ପ ନେପୁ ଉନ୍ନା କଢ଼ପୁ ନିଦିନ  
ଭାବନତେ ଉଠିବାର । ଆକଳି ହେଯଦୁ । ଦିଂତେ ଅହୋରଠି ତକୁପ୍ପଗା  
ତିଂଟାର । ଫଲିତଂଗା ଇଦି ବରୁଷ ତଗ୍ଗିନିମୁକ୍ତ ସହେଯଠି ଚେସ୍ତିଥିଲି ।  
କମ୍ବକ ଅଧିକ ବରୁଷ ତଗ୍ଗାଲନି ଚାପ୍ତିନ୍ତିନ୍ତି ବାରୁ ରୋଜ୍ଜା ଉଦୟଠି  
ଯାପ୍ରିକାଟ୍ଟ ନୁ ତିଂଟିମଂଟେ ଫଲିତଂ ଉଠିବାଦି । ଶରୀରଠିଲୋକି କୌପ୍ପା  
କରୁଗୁତୁଂଦି । ଅରୋଗ୍ନ୍ୟଂଗା ଉଠିବାର । କ୍ରି ଯାପ୍ରିକାଟ୍ଟଲୋ  
ପୀଟାପିଯଠି ଅଧିକଠିଙ୍ଗା ଉଠିବାଦି । ଇଦି ଗୁଂଡ଼େନୁ ଅରୋଗ୍ନ୍ୟଂଗା  
ଉଠିବାଦି । ଇଦି ବୀଷିନି ନିଯଂତ୍ରିତିନ୍ତି ଶରୀରଠିଲୋକି ନୀଦିଯଠି  
ନ୍ତାଯିଲନୁ ତଗିନ୍ତିନ୍ତି । ଦିଂତେ ଗୁଂଡ଼ ଅରୋଗ୍ନ୍ୟଂଗା ଉଠିବାଦି । ହେଲ୍ଲ

ఎటాక్ రాకుండా చూపుకోవచ్చు.

కంటి చూపు పెరుగుతుంది : యూప్రికాట్స్ లో బీటా కెరోలైన్ సమ్మధిగా ఉంటుంది. అందుకనే యూప్రికాట్స్ నారింజ రంగులో ఉంటాయి. ఇక ఈ పండును తింపే యూప్రికాట్స్ లో ఉండే బీటా కెరోలైన్ మన శరీరంలో విటమిన్ ఎ గా మారుతుంది. ఇది కంటి చూపును మొలుగు పరుస్తుంది. కళ్ళ పొడిబారదాన్ని తగిస్తుంది. కళ్ళపై పదే ఒత్తి పైతం తగ్గుతుంది. కంటి సమస్తాలు ఉండవు. కొందరు ఉదయం నిద్ర లేచిన దగ్గర నుంచి అలసటగా ఉండని, నీరసంగా ఉండని చెబుతుంటారు. అలాంతి వారు ఉదయాన్నే శక్తి స్థాయిలు పెరగాలంటే యూప్రికాట్స్ ను తింటుండాలి. దీని వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా మారుతారు. యూప్రికిల్ ఉంటారు. ఇలా యూప్రికాట్స్ ను ఉదయం బ్రేకఫాస్ లో తినడం వల్ల ఎన్నో అధ్యాత్మమన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అన్ని విధాలుగా



# សំគាល់ អ្នករឿង

# మర్కెట్‌కింద మనీషు

మూవీ న్యాస్  
,23 డిసెంబర్(  
క్రాంతి  
న్యాస్):  
ప్రమాదీదేవా,  
రణధీర్, కీర్తన,  
స్వగ్రం  
ముస్తాన్,  
రాజేందర్  
ప్రధాన  
పాత్రలు  
పోషిస్తున్న  
చిత్రం



‘మర్పిచెట్టు కింద మనోళ్లు’. నరేష్వర్య ముద్దం దర్శకుడు. శ్రీ నారసింహ చిత్రాలయ సంస్థ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఘాటింగ్ ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో మొదలైంది. ముహూర్తపు సన్నిహితానికి సినియర్ నటుడు బాబూమాహన్ క్లావ్ కోట్లగా, నటుడు నాగమ వేష్ కెమోరా స్విచాన్ చేశారు. ధర్మీ ఇయర్స్ ఇండస్ట్రీ పృష్ఠ, రాజీవ్ కనకాల, ఫిల్మ్చాంబర్ అధ్యక్షులు దామోదరప్రసాద్, నిర్మాత సి.కల్యాణ్, రప్పి రాగూర్ అతిథులుగా పాల్గొని చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ‘మర్పిచెట్టు కింద మనోళ్లు’ అనే టైటిల్ పల్ ప్రారంభానికి ముందే సినిమా జనాల్కోకి వెళ్లిపోయిందని దర్శకుడు చెప్పారు. చిత్రంలో నలీంచడం పట్ల పాత్రధారులంతా ఆనందం వెలిబుచ్చారు. ఇంకా సహ నిర్మాతలు ఆకుల రిషేండ్ నారసయ్య, బీసు చంద్రగౌడ కూడా మాట్లాడారు.

# అది నిజంగా నా విజయమే

మూవీ న్యూస్ ,23 డిసెంబర్( క్రాంతి న్యూస్ ):  
యానిమల్కి ముందు కూడా త్రిప్తి డిట్రీ సినిమాలు  
చేసింది. కానీ గుర్తింపు రాలేదు. కానీ 'యానిమల్'  
తర్వాత రాత్రికి రాత్రి స్టార్ అఱు కూర్చుంది.  
రీసెంట్గా ఈ అందాలభాష మరో అభీవ్హమెంట్  
కూడా సాధించింది. బాలీవుడ్లో తన తోటి  
హీరోయిస్టండర్ల్స్ వెనక్క నెట్లి నంబర్వన్గా  
నిలిచింది. ఇది ఎలా సాధ్యం?  
అనుకుంటున్నారా!.. అసలు విషయం  
వీటంటే అసలే బాలీవుడ్లో స్టార్ తాకిడి  
ఎక్కువ.వారండరినీ దాటుకొని గూగుల్  
సెర్చ్లో నంబర్వన్గా నిలిచింది త్రిప్తి  
డిట్రీ. ఇది కూడా తక్కువ విషయమేం  
కాదు. ఈ పరిణామంమై తెగ  
సంబరపడిపోతున్నది ఈ అందాలభాష. ఈ  
సంబర్థంగా ఆమె మాట్లాడుతూ 'నా గురించి  
తెలుసుకోవాలని ఇంతమంది ఉత్సాహపడ్డారంటే  
అది నిజంగా నా విజయమే. ఈ క్రేష్ణకి కారణం  
'యానిమల్'. ధ్వాంకూర్య సందీప్ సార్.  
'యానిమల్ 2' కోసం ఎదురు చూస్తున్నా. అందులో  
చెపుకొచ్చింది త్రిప్తి డిట్రీ.



# క్రికెట్‌కి సచివ్..

## అండియన్ సిసమాక్సు శంకర్

- రామ్పీశ్‌రావ్

మూవీ న్యాస్ ,23 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యాస్ ): ‘శంకర్గారు కింగ్ ఆఫ్ ఇండియన్ సినిమా. క్రికెట్కు సచిన్ ఎలాగో, ఇండియన్ సినిమాకు శంకర్గారు అలా. అలాంటి శంకర్గారుతో పనిచేయడం నా అదృష్టం. అవార్డు వస్తుండనిపించింది.’ అని తెలిపారు. ‘మా సంస్థలో ఇది 50వ సినిమా. ఇంత పెద్ద బడ్డెట్ సినిమా తీయడం ఇదే ప్రథమం. శంకర్గారి సినిమా సెల్ఫోన్లో చూస్తే ఫీల్ రాదు. దాన్ని బిగ్ ట్రైన్ప్లైన్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రియన్



నానుంచి సోలో ఫిల్మ్ వచ్చి అయిదేళ్లయింది. ఇది నాకు ప్రత్యేకమైన సినిమా. ఈ మూవీ ఏ ఒక్కర్నీ నిరాశపరచదు.' అని రామ్ చరణ్ అన్నారు. అయిన హీరోగా రూపొందుతున్న చిత్రం గేమ్ చేంజర్'. ఎస్.శంకర్ దర్శకత్వంలో దిల్రాజు, శిరీష్ నిర్మిస్తున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక పాన్ ఇండియా సినిమా జనపరి 10న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా ట్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ అమెరికా డల్లాస్‌లో గ్రాండ్‌గా జరిగింది. ఈ కార్బూకమానికి అగ్ర దర్శకుడు సుకుమార్ అతిథిగా హజరయ్యారు. అయిన మాట్లాడుతూ "రంగస్థలం"కు రామ్ చరణ్ జాతీయ అవార్డు తీసుకుంటాడని ఆశించా. కానీ రాలేదు. అయితే.. గేమ్ చేంజర్' ట్రైలైమాక్స్ చూశాక, ఈ సినిమాలోని రామ్ చరణ్ నటనకు పక్కాగా జాతీయ మామూలుగా కొట్టడంలేదు. గట్టిగా కొట్టబోతున్నాం.' అని దిల్రాజు నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. శంకర్ మాట్లాడుతూ 'పోకిరి, ఒక్కము లాంటి మాన్ మసాలా సినిమా చేయాలి.. కానీ అందులో కూడా నా మార్క్ ఉండాలి అనుకొని ఈ 'గేమ్ చేంజర్' చేశాను. ప్రభుత్వోణ్యేగి, పొలిటీషియన్ మధ్య జరిగే సంఘర్షణ ఈ సినిమా. రామ్ చరణ్ సెటీల్డ్ గా చేశాడు. పంచెకట్టులో అప్పన్నగా అదరగాటేశాడు. ఈ సినిమాకి అందరూ ప్రాణం పెట్టి పనిచేశారు. రేపు ఆ కప్పాన్ని తెరపై చూస్తారు.' అని శంకర్ చెప్పారు. ఇంకా అంజలి, సంగీత దర్శకుడు తమన్, నిర్మాత అనిల్ సుంకర, షైరిక్ బుచ్చిబాబు, ఎస్.జె సూర్య కూడా మాట్లాడారు.

# శ్యామ బెనగల్ మృతి

పైదరబాద్ ,23 డిసెంబర్ ( క్రాంతి స్వామీ ): భార్తియ చిత్ర పరిశ్రమలో తీవ్ర విపాదం. ఏడు సార్లు జాతీయ అవార్డు అందుకున్న దిగ్నర్థకుదు ర్యామ్ బెనగెక్ 90 సంవత్సరాల పయస్సలో కిట్టి సంబంధిత సమస్యలతో సోమవారం (డిసెంబర్ 23వ తేదీ) సాయంత్రం 6:30 గంటలకు మరణించారు. ఈ విషయాన్ని అయిన కుమార్తె పియా బెనగెక్ ద్రుఫీకరించారు.

శ్యామ్ బెనగెళ్ల కొద్ది రోజుల త్రిపమే దిసెంబర్ 14వ తేదీన తన 90వ పుట్టినరోజు వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. అయిన కుటుంబం, బంధువులు, శైయాభిలాషులతో పాటు కులభూషణ ఖర్చుందా, ససీరుద్దిన్ పో, దివ్య దత్తా, షఖానా అట్టు రజిట్ కప్పార్, అపుల్ టివార్, శశి కప్పార్ కుమారుడు కునాల్ కప్పార్ వంటి సిని ప్రముఖులు ఉండా ఈ వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు.

పద్మశ్రీ, పద్మ భూషణ్ కూడా..

శ్యామ్ బెనెగళ్ళ 1976లో పద్మశ్రీ అవార్డును  
1991లో పద్మభూషణ అవార్డును  
అందుకున్నారు. మంధన్, జబ్బెడా, సర్దా  
బేగం వంటి విజయవంతపైన నినిమాలను  
శ్యామ్ బెనెగళ్ళ తెరకెక్కించారు. అయినక  
విడు సార్లు జాతీయ అవార్డు కూడా దక్కింది.

పుట్టింది భాగ్యవగరంలోనే..

1934 డిసెంబర్ 14వ తేదీన ప్రాదరూబాద్ లోనే శ్యామ్ బెనెగళ్ల జన్మించారు. కొంకణి భాషను మాటల్లాడే చిత్రాపూర్ సర్పుసత్ కుటుంబం వారిది. శ్యామ్ బెనెగళ్ల తండ్రి త్రేధర్ బి. బెనెగళ్లిడి కర్ణాటక. అయిన ఒక పొట్టొగ్రాఫర్. శ్యామ్ బెనెగళ్లకు సినిమాలపై ఆసక్తి కలగడానికి రథయే కారణం. తన తండ్రి ఇచ్చిన కెమోరాతో కేవలం 12 సంవత్సరాల వయస్సులోనే శ్యామ్ బెనెగళ్ల ఒక సినిమాను తీశారు. ప్రాదరూబాద్ లోని ఉన్నానియా యూనివెర్సిటీలో ఎకమిక్సులో మాస్టర్ డిగ్రీ చేశారు. అక్కడే అయిన ప్రాదరూబాద్ ఫిల్మ్ స్టాషన్ ని స్థాపించారు. అంకర్, మంథన్, మండీ, నేతాజీ సుఖాషి వంద్రబోస్: ది ఫర్మగాటిన్ హోర్స్, జాబీదా, వెలడన్ అబ్బా వంటి ఎన్నో అష్టుతమైన సినిమాలను అయిన సెరికోంచారు. ఆయన ముఖిపై పటువరు సెలవీలీలు సంఘాసం వాకం చేశారు.

