



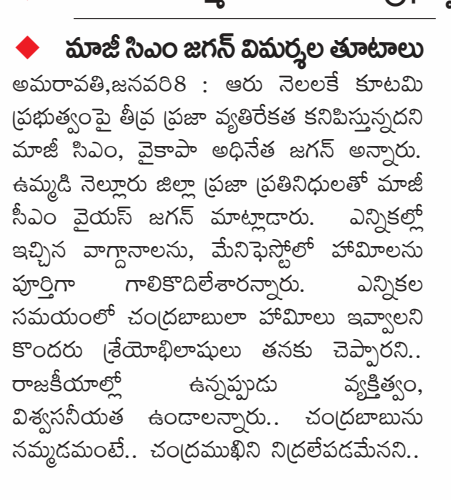
# చంద్రబాబు లక్ష్యాలకు అండగా ఉండటా

**భుజంభుజం కలిపి అభివృద్ధి కోసం నడుస్తా**  
**ప్రజల ఆశలు, ఆశయాల సాధనకు మద్దతు ఇస్తా**  
**రూ.2.08 లక్షల కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు**  
**2047 నాటికి 2.5 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ లక్ష్యం**  
**విశాఖపట్టణం బహిరంగ సభలో ప్రధాని మోడీ వెల్లడి**

విశాఖపట్టణం, జనవరి 8 : ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పెట్టుకున్న లక్ష్యాలకు తాము ఎప్పుడూ అండగా ఉంటామని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ భరోసా ఇచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రజల ఆశలు, ఆశయాల సాధనకు మద్దతుగా నిలుస్తామని మోడీ హామీ ఇచ్చారు. ఏపీలో రూ.2.08 లక్షల కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులకు ప్రధాని మోడీ శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా విశాఖ ఏయా ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో ఆయన ప్రసంగించారు. 'ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రజల ప్రేమ, అభిమానానికి కృతజ్ఞతలు. మీ ఆశీర్వాదంతో 60 ఏళ్ల తర్వాత తొలిసారి మేం మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చాం. రాష్ట్రానికి

అన్ని రంగాల్లో మద్దతుగా నిలుస్తున్నాం. 2047 నాటికి 2.5 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థను లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. ఈ రాష్ట్రంతో భుజం భుజం కలిపి నడుస్తాం. ఇవాళ తలపెట్టిన ప్రాజెక్టులు రాష్ట్ర విశాఖానికి తోడ్పడతాయని మోడీ అన్నారు. ఐటీ, టెక్నాలజీకి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రధాన కేంద్రం కానుంది. ఈ ప్రాజెక్టులు రాష్ట్ర అభివృద్ధిని సరికాత్త శిఖరాలకు చేరుస్తాయి. 2030లోగా 5 మిలియన్ టన్నుల గ్రీన్ హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి మా లక్ష్యం. దేశంలో 2 గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్లు వస్తుంటే.. దానిలో ఒకటి విశాఖకు కేటాయించాం. గ్రీన్ హైడ్రోజన్ హబ్ ద్వారా ఎంతో మందికి ఉపాధి లభిస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. 'సకృష్టబిల్డ్ బిల్డర్స్ పార్కుకు శంకుస్థాపన చేశాం. కేవలం 3

**ఆరు నెలలకే ప్రజల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి**  
**హామీలను విస్మరించిన కూటమి ప్రభుత్వం**  
**మాజీ సిఎం జగన్ విమర్శలు తూటాలు**  
 ఆరు నెలలకే కూటమి ప్రభుత్వంపై తీవ్ర ప్రజా వ్యతిరేకత కనిపిస్తున్నదని మాజీ సిఎం, వైకాపా అధినేత జగన్ అన్నారు. ఉమ్మడి నెల్లూరు జిల్లా ప్రజా ప్రతినిధులతో మాజీ సిఎం వైయస్ జగన్ మాట్లాడారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన వాగ్దానాలను, మేనిఫెస్టోలో హామీలను పూర్తిగా గాలికొదిలేశారన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో చంద్రబాబులా హామీలు ఇవ్వాలని కొందరు శ్రేయోభిలాషులు తనకు చెప్పారని.. రాజకీయాల్లో ఉన్నప్పుడు చట్టక్షేపం, విశ్వసనీయత ఉండాలన్నారు.. చంద్రబాబును నమ్మడమంటే.. చంద్రముఖిని నిద్రలేపడమేనని..



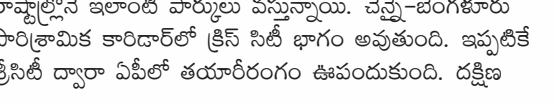
## ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధికి పెద్ద అడుగు

డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ తో ఇక పరుగులు గత ఐదేళ్ల పాలనలో ఎపిలో విధ్వంసం రైల్వేజోన్ సహా అనేక పరిశ్రమలకు శ్రీకారం ముంపై తరహాలో ఆర్థిక సగరంగా విశాఖ అభివృద్ధి ప్రపంచం మెచ్చే నాయకుడు ప్రధాని మోడీ ఇద్దరం కలిసి ఎపి అభివృద్ధికి కృషి చేస్తాం విశాఖ బహిరంగ సభలో సిఎంచంద్రబాబు



## ఎన్డిఎను నమ్మి ప్రజలు పట్టం కట్టారు

బలమైన భారత్ నిర్మాణమే మోడీ లక్ష్యం మోడీ కారణంగా 2లక్షల కోట్ల అభివృద్ధి పనులు విశాఖ సభలో డిప్యూటీ సిఎం పవన్ కళ్యాణ్



రాష్ట్రంలోనే ఇలాంటి పార్కులు వస్తున్నాయి. చెన్నై-బెంగళూరు పారిశ్రామిక కారిడార్లో క్రిస్ సీటీ భాగం అవుతుంది. ఇప్పటికే శ్రీసీటీ ద్వారా ఏపీలో తయారీరంగం ఊపందుకుంది. దక్షిణ

## రూ.2,600 కోట్లతో గ్రామీణ రహదారుల నిర్మాణం

◆ ప్రతి ఊరు నుంచి మండలం వరకు ఏర్పాటు  
 ◆ సిఎం ఆదేశాలతో అధికారులతో మంత్రి సీతక్క సమాఖ్య

హైదరాబాద్, జనవరి 8 : రాష్ట్రంలో రూ.2,600 కోట్లతో గ్రామీణ రహదారుల నిర్మాణం చేపడుతున్నామని పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి డాక్టర్ అనసూయ సీతక్క తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ప్రతి ఆవాసం నుంచి గ్రామపంచాయతీ, అక్కడ నుంచి మండలానికి, జిల్లా కేంద్రానికి రహదారులు నిర్మిస్తున్నామని చెప్పారు. సరైన రహదారి సౌకర్యాలు లేక



## కేసులు అసలు సమస్యే కాదు

◆ ఫార్ములా కేసులో పైసా అవినీతి లేదు  
 ◆ న్యాయం కోసం సుప్రీంలో నేను కొట్లాడుతా  
 ◆ రైతు, ప్రజా సమస్యలపై పార్టీ శ్రేణులు కొట్లాడాలి  
 ◆ బిఆర్ఎస్ డైరీ ఆవిష్కరణలో కెబీఆర్ పిలుపు

హైదరాబాద్, జనవరి 8 : పార్టీ సమితి

**కెటిఆర్ కు హైకోర్టులో మరోమారు చుక్కెదురు**  
 ◆ లాయర్ తో విచారణ కుదరదన్న ధర్మాసనం  
 ◆ కనుచూపు మేరలో లాయర్ ఉండేలా అనుమతి  
 ◆ ఎసిబి విచారణకు సహకరించాలని సూచన

హైదరాబాద్, జనవరి 8 : బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కు తెలంగాణ హైకోర్టులో చుక్కెదురయ్యింది. ఎసిబి విచారణలో లాయర్ ను

## ఫార్ములా ఈ కార్ రేసు కేసు పసీబీ దూకుడు

◆ నిధుల విడుదలపై అరవింద్ కుమార్ కు ప్రశ్నలు  
 ◆ ఇదీ విచారణలో హెచ్ఎండ్ ఓ మాజీ చీఫ్ ఇంజనీర్ బిఎన్ఎల్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, జనవరి 8 : ఫార్ములా ఈ కార్ రేసు కేసు దర్యాప్తులో పసీబీ దూకుడు పెంచింది. ఈ కేసులో నోటీసులు అందుకున్న అప్పటి పురపాలకశాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి అరవింద్ కుమార్



## హ్యాట్రిక్ విజయం కోసం ఆప్ కృషి

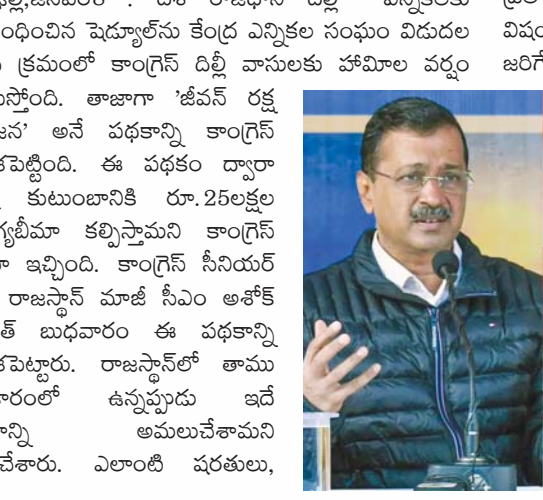
◆ ఆప్ కు మద్దతు పలికిన మమతా బెనర్జీ  
 ◆ ఎక్స్ వేదికగా కృతజ్ఞతలు తెలిపిన కేజ్రీవాలర్

హ్యూడ్కోట్, జనవరి 8 : దిల్లీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో హ్యాట్రిక్ విజయం కోసం తీవ్రంగా శ్రమిస్తోన్న ఆప్ ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం మధ్య ప్రకటించింది.

## వేదెక్కిన ఢిల్లీ ఎన్నికల ప్రచారం

◆ 25 లక్షల ఆరోగ్యహామీ ప్రకటించిన కాంగ్రెస్  
 ◆ శీషుపూర్ విమర్శలపై ఆప్, బిజెపిల ఆందోళన

హ్యూడ్కోట్, జనవరి 8 : దేశ రాజధాని ఢిల్లీ ఎన్నికలకు సంబంధించిన షెడ్యూల్ ను కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం విడుదల చేసిన క్రమంలో కాంగ్రెస్ ఢిల్లీ వాసులకు హామీల వర్షం కురిపిస్తోంది. తాజాగా 'జీవన్ రక్ష యోజన' అనే పథకాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రవేశపెట్టింది. ఈ పథకం ద్వారా ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.25లక్షల ఆరోగ్యహామీ కల్పిస్తామని కాంగ్రెస్ హామీ ఇచ్చింది. కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, రాజస్థాన్ మాజీ సీఎం అశోక్ గహ్లోత్ బుధవారం ఈ పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. రాజస్థాన్ లో తాము అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఇదే పథకాన్ని అమలుచేశామని గుర్తుచేశారు. ఎలాంటి షరతులు,



## గ్రూప్-3 ప్రిలిమినరీ కీ విడుదల

◆ 12 వరకు అభ్యంతరాల స్వీకరణ  
 ◆ మే 1 నుంచి కొత్త ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్లు  
 ◆ టీజీపీఎస్సీ ఛార్జ్ బుర్రా వెంకటేశం వెల్లడి

హైదరాబాద్, జనవరి 8 : రాష్ట్రంలో 1,365 ఉద్యోగ ఖాళీలకు నిర్వహించిన గ్రూప్-3 ప్రిలిమినరీ కీని టీజీపీఎస్సీ విడుదల చేసింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 1,401 కేంద్రాల్లో గతేడాది నవంబర్ 17, 18 తేదీల్లో ఈ పరీక్షలు నిర్వహించిన విషయం తెలిసిందే. మొత్తం మూడు పేపర్లుగా నిర్వహించిన ఈ పరీక్షలకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 5.36లక్షల మంది

## వేదెక్కిన ఢిల్లీ ఎన్నికల ప్రచారం

పరిమితులు లేకుండా దీన్ని అమలుచేసినట్లు తెలిపారు. దిల్లీకి ఈ పథకం ఓ గేమ్ ఛేంజర్ అవుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే 'పాస్ బి దీ యోజన' పథకం కింద ప్రతి మహిళకు ప్రతి నెలా రూ.2,500 ఇస్తామని కాంగ్రెస్ హామీ ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఇదిలాఉండగా.. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో జరిగే ఎన్నికలకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మంగళవారం







# చలికాలంలో హైబీపీ ఉన్నవారు జాగ్రత్త.. బీపీని ఇలా కంట్రోల్ చేయండి..!



ప్రస్తుత తరుణంలో హైబీపీ అనేది చాలా మందికి వస్తోంది. ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీద పడిన వాళ్లకే వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా హైబీపీ బారిన పడుతున్నారు. ఇందుకు ఒత్తిడి ప్రధాన కారణమని తెలుస్తోంది. దీని వల్ల చాలా మందికి గుండె జబ్బులతోపాటు హార్ట్ ఎటాక్లు వస్తున్నాయి. దీంతో యుక్త వయస్సులోనే ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. కనుక ఎవరికైనా హైబీపీ ఉంటే అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇక సైంటిస్టుల అధ్యయనాల ప్రకారం చలికాలంలో హార్ట్ ఎటాక్లు ఎక్కువగా వస్తాయని తేలింది. ఈ సీజన్లో రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా ఉండదు. దీంతో బీపీ పెరుగుతుంది. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక చలి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ గుండె ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త వహించాల్సి

ఉంటుంది. **యోగా, ధ్యానం..:** చలికాలంలో పలు సూచనలు పాటించడం వల్ల గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. దీంతోపాటు హైబీపీ కూడా తగ్గుతుంది. బీపీ తగ్గించుకు గాను పలు సూచనలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా రోజూ ఉదయం యోగా చేయాలి. అలాగే శ్వాస వ్యాయామాలపై దృష్టి సారించాలి. ముఖ్యంగా ప్రాణాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి అనే బీపీ పెరిగేందుకు ప్రధాన కారణం అవుతుంది. కనుక ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇందుకు గాను రిలాక్సేషన్ పద్ధతులను పాటించాలి. ముఖ్యంగా డీప్ బ్రీటింగ్, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో బీపీ అదుపులో ఉంటుంది. **ఉప్పు..:** రోజూవారి ఆహారంలో మనం ఉప్పును తింటుంటాం. కానీ

బీపీ ఉన్నవారు అసలు ఉప్పును మానేయడమే మంచిది. లేదంటే రాక్ సాల్ట్ లేదా పింక్ సాల్ట్ వాడాలి. దీని వల్ల బీపీ పెరగదు. ఆహారంలో ఉప్పు శాతాన్ని తగ్గించడం వల్ల బీపీ గణనీయంగా తగ్గుతుంది. ఈ సీజన్లో ఎక్కువగా సూపర్ ఫుడ్లు, వీటిల్లో ఉప్పు అధికంగా ఉంటుంది. కనుక సూపర్ ఫుడ్లు తాగకపోవడమే మంచిది. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే బీపీ అదుపులోకి వస్తుంది. **మద్యం..:** హైబీపీ ఉన్నవారు మద్యం సేవించడం మానేయాలి. మద్యం వల్ల బీపీ పెరుగుతుంది. ఇది బ్రెయిన్ స్ట్రోక్కు దారి తీస్తుంది. కనుక హైబీపీ ఉన్నవారు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ మద్యం సేవించకూడదు. ఇక చలికాలంలో మనకు సహజంగానే పెద్దగా దాహం అనిపించదు. అలాంటప్పుడు నీళ్లను కూడా తక్కువగా తాగుతాం. కానీ రోజూకు శరీరానికి అవసరం అయినన్ని నీళ్లను మాత్రం కచ్చితంగా తాగాల్సింది. దీంతో డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటారు. రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. బీపీ తగ్గుతుంది. రోజూకు కనీసం 7 నుంచి 8 గంటల పాటు నిద్రపోయే వారికి బీపీ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కనుక రోజూ తగినన్ని గంటల పాటు నిద్రించాలి. అలాగే రోజూ ఒకే బ్రెయిన్ నిద్రించి ఒకే బ్రెయిన్ నిద్ర లేవాలి. ఇలా చేస్తుంటే బీపీ అసలు ఎప్పుడీ పెరగదు. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. **బరువు..:** బరువు పెరగకుండా చూసుకుంటే బీపీ నియంత్రించే ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు బరువు తగ్గే ప్రయత్నం చేయాలి. చిన్నగా కాస్త బరువు పెరిగినా చాలు అది బీపీపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. కనుక అధిక బరువును తగ్గించుకోవాలి. శీతల పానీయాలను అధికంగా సేవించకూడదు. పూర్తిగా మానేస్తే ఇంకా మంచిది. చలికాలంలో అసలే తాగకూడదు. ఇలా పలు సూచనలను చలికాలంలో పాటించడం వల్ల హైబీపీని తగ్గించుకోవచ్చు. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడకుండా ఉంటారు.

# ఒత్తిడి నుంచి బయట పడేదెలా...



హైదరాబాద్, జనవరి : ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సినిమా ధరలను పెంచేవారు. సంక్రాంతి పండగకు విడుదలయ్యే సినిమాలకు అధిక ధరలకు విక్రయించేందుకు ఏపీ ప్రభుత్వం అనుమతి ఇచ్చేసింది. రోజూకు ఐదు షోలకు కూడా అనుమతి ఇచ్చింది. తెలంగాణలో సంఖ్య థియేటర్ జరిగిన తర్వాత కూడా ఏపీ ప్రభుత్వం టాలీవుడ్ ను దూరం చేసుకోలేక ఈరకమైన నిర్ణయం తీసుకుందన్న విమర్శలు సోషల్ మీడియాలో ఐటారంగా వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ఆ సంఘటన ఏపీలో జరగకపోవడంతో అక్కడి ప్రభుత్వం కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లను చేస్తుందనకోవాలి. అలాగే హీరోలు, సినీ నటులు థియేటర్లకు రాకుండా కూడా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకునే అవకాశముంది. ఒక్కొక్క టిక్కెట్ ధరను ఆరువందల రూపాయల వరకూ పెంచారు. అయితే తెలంగాణలో ఇప్పటి వరకూ సంక్రాంతి సినిమాలకు సంబంధించి టిక్కెట్ల ధరలపై ప్రభుత్వం ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదు. ఈ నెల 10వ తేదీన గేమ్ ఛేంజర్ విడుదల కానుండటంతో పాటు బాలకృష్ణ సినీమా దాకూ మహారాష్ట్ర, వెంకటేశ్ నటింపించే సంక్రాంతికి వస్తున్నాం సినీమాల విడుదలవుతున్నాయి. ఈ సినీమాలకు టిక్కెట్ల ధరలను

పెంచాలని నిర్ణాతల సహజంగా కోరే అవకాశముంది. ఇప్పటికే తెలంగాణ ఫిల్మ్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ దిల్ రాజు పోలీసు ఉన్నతాధికారులతో చర్చించి టిక్కెట్ల ధరల పెంపు, అదనపు షోలకు అనుమతులపై చర్చించినట్లు చెబుతున్నారు. అయితే నిర్ణయం మాత్రం ఇంకా బయటకు వెల్లడి కాలేదు. ఒకవేళ రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం టిక్కెట్ ధరల పెంపును అనుమతి మంజూరు చేసే మాత్రం మొన్న పెరిగిన వరవతి మాత్రం దిగజారే అవకాశముంటుంది. ఎందుకంటే అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్ తో కొంత ఇమేజ్ పెంచుకున్న తెలంగాణ సర్కార్ తిరిగి అదే తప్పును చేసే మాత్రం ప్రజలు ఓసే ఇంకా? అన్న రీతిలో పెదవి విరుస్తారన్నది గ్యారంటీ. ఇటీవల టాలీవుడ్ పెద్దలతో జరిగిన సమావేశంలోనూ టిక్కెట్ల ధరల పెంపుదల, టెలిఫీట్ షోలకు అనుమతి లేదని చెప్పినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. ఒకవేళ ఆ నిర్ణయాన్ని వెనక్కు తీసుకుంటే కేవలం దిల్ రాజు కోసమే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారన్న విమర్శలను ఎదుర్కొనక తప్పదు. ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో దీనిపై కామెంట్స్ కనపడుతున్నాయి. ఏపీలో ధరలు పెంచడంతో ఇక్కడ కూడా ధరలు పెంచాలని నిర్ణాతల కోరుతున్నారు. మరి రేవంత్ సర్కార్ ఏం

## రేవంత్ వ్యూహం ఏమిటి..

చేస్తుందన్నది వేచి చూడాలి. పోలవరంపై అధ్యయనం: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తన రాజకీయ గురువైన చంద్రబాబుకు మాస్టర్ స్ట్రాక్ ఇచ్చారు. పోలవరం ప్రాజెక్టు వల్ల తెలంగాణ పై వైపే ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. హైదరాబాద్ కు చెందిన ఐఐటిఐఎంఠో వెంటనే అధ్యయనం చేసి నివేదిక సమర్పించాలని రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. నెల రోజుల్లోగా దీనిపై తమకు సమగ్రమైన నివేదికను సమర్పించాలని కోరారు. ఇందుకోసం రేవంత్ రెడ్డి ఐఐటిఐఐఎంఠో సమన్వయం చేసుకునేందుకు ప్రత్యేక అధికారిని కూడా నియమించనున్నారు. ప్రధానంగా పోలవరం కారణంగా భద్రాచలానికి ఏర్పడే ముప్పును తెలియజేయాలని రేవంత్ రెడ్డి కోరారు. 2027లో గోదావరి వరదల కారణంగా భద్రాచలం మునిగిపోయిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తు చేశారు బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అభ్యంతరం తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ చీఫ్ సెక్రటరీకి మన అభ్యంతరాలను తెలియజేయాలని తెలంగాణ చీఫ్ సెక్రటరీని ఆదేశించారు. వరద జలాల ఆధారంగా ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా ఆ ప్రాజెక్టును నిర్మిస్తున్నారని రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ మంత్రి వర్గ సమావేశంలో అభిప్రాయపడ్డారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం అవసరమైతే కేంద్ర జలసరఫరా శాఖకు, కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కూడా లేఖ రాయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. గోదావరి నది నుంచి నీటిని కృష్ణానదికి తరలించి అక్కడి నుంచి బనకచర్ల ప్రాజెక్టుకు మళ్లించి అక్కడి నుంచి రాయలసీమలోని అన్ని జిల్లాలతో పాటు ప్రకాశం, నెల్లూరు జిల్లాలకు కూడా నీటిని సరఫరా చేయాలన్నది ఈ ప్రాజెక్టు ఉద్దేశ్యమన్నారు. ఇప్పటికే పోలవరం ప్రాజెక్టు కారణంగా భద్రాచలంలో పాటు అనేక గ్రామాలు నీట మునుగుతున్నాయని, గోదావరి నీటిని ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా ప్రాజెక్టులను నిర్మించి తరలించడంపై రేవంత్ రెడ్డి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి "గేమ్ ఛేంజర్" అని చెప్పిన ప్రాజెక్టుపై అభ్యంతరాలను తెలియజేస్తూ లేఖలను రాయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. అయితే ఈ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం వల్ల కేవలం వరద నీటిని మాత్రమే తరలిస్తున్నామని, వృధాగా పోయే నీటిని మాత్రమే రాష్ట్రానికి వినియోగించాలని నిర్ణయమని ఏపీ తరుపున వాదన వినిపిస్తుంది. కానీ దానివల్ల తెలంగాణకు కూడా నష్టమేనని ఆ ప్రాంత అధికార పార్టీ నేతలు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

# రైతు సంక్షేమాన్ని చూసి ఓర్వ లేకనే ధర్నాలు

- కేటీఆర్ మాటలకు చేతలకు పాంతన లేదు - ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు



పెద్దపల్లి : రైతుల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషిని చూసి ఓర్వలేకనే బీఆర్ఎస్ పార్టీ ధర్నాలు, ఆందోళనలు చేస్తోందని పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణ రావు విమర్శించారు. జిల్లా కేంద్రంలోని స్థానిక ఆర్ కే గార్డెన్స్ లో మంగళవారం విలేజరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు మాట్లాడుతూ, రాజ్యంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఉనికి కూడా లేకుండా పోతుందనే భయంతో బీఆర్ఎస్ లీడర్లు రోడ్లపైకి వచ్చి రైతుల పట్ల మొసలి కన్నీరు కారుస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రెండుసార్లు అధికారంలో ఉన్న బీఆర్ఎస్ రైతులకు ఎందుకు రుణమాఫీ చేయలేదని ఆయన ప్రశ్నించారు. కటింగ్ లేకుండా వడ్లు కొనుగోలు ఎందుకు చేయలేదని నిలదీశారు. రైతులకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రూ. 2 లక్షల చొప్పున రుణమాఫీ చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీకి దక్కుతుందన్నారు. నియోజకవర్గంలో రూ. 239 కోట్ల రుణమాఫీ చేయడం జరిగిందని చెప్పారు. సాంకేతిక కారణాల వల్ల రుణమాఫీ కానీ కొందరికి త్వరలోనే మాఫీ చేయడం జరుగుతుందని వివరించారు. సన్న వడ్లకు రూ. 59.20 కోట్ల బోనస్ రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశామని తెలిపారు. కొద్ది రోజుల్లోనే రైతుల కౌటలకు సంవత్సరానికి రూ. 12 వేలు అందిస్తామని తెలిపారు. రైతులకు ఇలా అధికారంలోకి వచ్చిన సంవత్సరం లోపే సంక్షేమ పథకాలు చేపడుతుంటే 10 సంవత్సరాలు పాలించిన బీఆర్ఎస్ రైతులకు ఏం చేసిందని ఆయన నిలదీశారు. ప్రజలు అన్నీ గమనిస్తున్నారని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ చేస్తున్న ధర్నాలను చూసి ప్రజలు నవ్వుకుంటున్నారని అన్నారు. ఈ -రేస్ ఫార్ములా కేసులో కేటీఆర్ ప్రజలకు చెప్పేదాకటి చేతల్లో చేసేది మరొకటి గా ఉండన్నారు. ఒకవైపు విచారణకు హాజరవుతా అవసరమైతే జైలుకు వెళ్తానని ప్రగల్భాలు పలికిన కేటీఆర్ తిరిగి అరెస్టు భయంతో హైకోర్టులో పిటిషన్ వేశారని అన్నారు. హైకోర్టు తాజాగా ఆయన పిటిషన్ కొట్టి వేసిందన్నారు. ఈ కేసులో తన నిజాయితీని నిరూపించుకోవాలంటే ఏసీబీ విచారణకు హాజరు కావాలని విజయరమణ రావు సూచించారు. చట్టం ఎవరికి చుట్టం కాదని, చట్టం నాని తనను చేసుకోవోతుందని ఎమ్మెల్యే గుర్తు చేశారు. ఈ సమావేశంలో మార్కెట్ చైర్మన్లు ఈర్ల స్వరూప, మినుపల ప్రకాష్ రావు, పట్టణ కౌన్సిలర్లు నూగిల్ల మల్లయ్య, భువగడ్డ సంవత్, బండారా రామూర్తి, సందనవేమి రాజేందర్, తూముల సుభాష్, ఆశాఫ్, సయ్యద్ మసూద్, బొడ్డుపల్లి శ్రీనివాస్, కుమార్, గాజుల రాజమల్లు, సామ రాజేశ్వర్ రెడ్డి, మూల ప్రేమ్ సాగర్ రెడ్డి, శ్రీగిరి శ్రీనివాస్, అల్ల సుమన్ రెడ్డి, దుగ్గల సంజీవ్ రావు, సర్వర్, మాజీ సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు, మార్కెట్ డైరెక్టర్లు, పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అన్నదాత సుఖీభవ పంపిణీకి ఏర్పాట్లు

గుంటూరు, జనవరి 8, : రైతులకు పెట్టుబడి సాయం అందించేందుకు ఏపీ ప్రభుత్వం అన్నదాత సుఖీభవ పథకం అమలు చేయనుంది. కేంద్రం అమలు చేస్తున్న పీఎం కిసాన్ పథకంతో కలిపి ఈ పథకాన్ని అమలు చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తుంది. ఈ స్కీమ్ అమలుకు సర్కార్ ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టింది. ఏపీలో కూటమి ప్రభుత్వం...ఎన్నికల హామీల్లో ఒక్కొక్కటి అమలు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. తాజాగా అన్నదాత సుఖీభవ పథకంపై ప్రభుత్వం అప్డేట్ ఇచ్చింది. కొత్త సంవత్సరంలో రైతులకు శుభవార్త చెప్పింది. రైతుల సంక్షేమానికి సంబంధించిన అన్నదాత సుఖీభవ పథకం అమలుపై ఇటీవల కేబినెట్ లో చర్చించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం పీఎం కిసాన్ పథకం కింద రైతులకు పెట్టుబడి సాయంగా ఏడాదికి మూడు విడతల్లో రూ. 6 వేలు ఇస్తుంది. పీఎం కిసాన్ నిధులతో కలిపి రూ. 20 వేలు అందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. పీఎం కిసాన్ నిధులు తరహాలో మూడు విడతలుగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్నదాత సుఖీభవ నిధులు విడుదల చేయాలని భావిస్తుంది. ఈ మేరకు కేంద్రం ఒక్కో విడతలో ఎంత మొత్తం నిధులు విడుదల చేస్తుంది, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంత విడుదల చేయాలని విషయాలపై చర్చిస్తుంది. త్వరలోనే అన్నదాత సుఖీభవ విధి విధానాలను ఖరారు చేసి పథకాన్ని అమలు చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ పథకానికి సంబంధించిన మార్గదర్శకాలను త్వరలోనే విడుదల చేస్తామని ప్రభుత్వం చెబుతోంది. అర్హత ఉన్న ప్రతిరైతుకు ఏడాదికి రూ. 20వేలు అందిస్తామని కూటమి నేతలు చెబుతున్నారు. ఈ మేరకు ఇటీవల బడ్జెట్ లో అన్నదాత సుఖీభవ పథకానికి రూ. 4,500 కోట్లను కేటాయించారు. అన్నదాత సుఖీభవ నిధులను ఈ ఏడాది మే నెలలో విడుదల చేస్తామని మంత్రి నిమిషం రామానాయుడు తెలిపారు. ఇటీవల నరసాపురంలో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో మంత్రి రామానాయుడు మాట్లాడుతూ... అన్నదాత సుఖీభవ పథకంపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. అదే విధంగా కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు మత్స్యకారులకు మే నెలలోనే రూ. 20 వేలు అందిస్తుందన్నారు.

# తీవ్రంగా ఉన్నది నిజమే.. కానీ భయపడాల్సిన అవసరం లేదు

బీజింగ్, జనవరి 7.: కరోనా మిగిలిన విషాదం, సవ్యాన్ని మర్చిపోకముందే.. చైనాలో మరో వైరస్ వెలుగులోకి రావడం కలకలం రేపుతోంది. ఇతర దేశాలకూ ఈ వైరస్ వ్యాప్తికి సంబంధించిన నివేదికల మధ్య, చలికాలంలో సంభవించే శ్వాసకోశ వ్యాధుల కేసులు గతేడాది కంటే ఈ సంవత్సరంలో తక్కువగా ఉన్నాయని చైనా తెలిపింది. విదేశీయులు బీజింగ్ కు వెళ్లొచ్చిన, ఎలాంటి ప్రమాదమూ, రిస్క్ లేదని చైనా విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటించింది. "ఉత్పారగ్గోళంలో శీతాకాలంలో సాధారణంగా శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు గరిష్ట స్థాయిలో ఉంటాయి. కానీ అంతకుముందు సంవత్సరంలో పోల్చితే ఈ ఏడాది చైనాలో ఇన్ఫెక్షన్లు, ఇతర శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు తక్కువ స్థాయిలో వ్యాప్తి చెందాయి" అని చైనా విదేశాంగ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రతినిధి మావో నింగ్ చెప్పారు. "చైనాలోని పౌరులు, విదేశీయులు ఆరోగ్యం గురించి చైనా ప్రభుత్వం శ్రద్ధ వహిస్తుందని

నేను మీకు హామీ ఇస్తున్నాను. చైనాలో ప్రయాణించడం సురక్షితమే" అని తెలిపారు. రిసెంట్ గా చైనాలో వెలుగులోకి వచ్చిన హ్యూమన్ మెటాన్ ఫ్లూమా వైరస్ అనే వైరస్.. ఇప్పుడు ఇతర దేశాలనూ వణికిస్తోంది. సోషల్ మీడియాలోనూ ఈ వైరస్ కు సంబంధించిన పోస్టులు, వైరల్ అయ్యాయి. అనేక వీడియోల్లో ఆస్పత్రులు పేషెంట్స్ తో కిక్కిరిసిపట్టు కనిపించాయి. ముఖానికి మాస్క్ లతో జనాలు కుప్పలు కుప్పలుగా కనిపించాయి. ఇవి నెటిజన్లతో పాటు ఇతరులకూ భయాందోళనలకు గురిచేశాయి, ఆరెడి కొవిడ్ తో నానా అవస్థలు పడిన జనం... మళ్లీ ఆ రోజులు వస్తాయా అంటూ ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కరోనాతో కోల్పోయిన తమ బంధువులు, స్నేహితులను తలచుకుని.. లాక్ డౌన్ వంటి పరిస్థితుల్ని తలచుకుని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇక శీతాకాలంలో శ్వాసకోశ వ్యాధుల నివారణ, నియంత్రించుకు సంబంధించి నేషనల్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్







# పరిహాసం!

ఒక ప్రాజెక్టు కారణంగా ఎవరు తమ సర్వస్వం కోల్పోతున్నారో వారికి తొట్టతొలిగా న్యాయం జరగాలి. పూర్తిస్థాయి పునరావాసం, జీవనోపాధి కల్పించి, ఆ తరువాతనే ప్రాజెక్టు పనిని తలకెత్తుకోవాలి. ఇది అంతర్జాతీయ పునరావాస సూత్రం. చేపడుతున్నది భారీ బహుళాక్షర ప్రాజెక్టు అయినప్పుడు, అది పూర్తి కావడానికి ఏళ్లకు ఏళ్లు పడుతున్నప్పుడు, ఆ భారీతనం పట్టిన వందలాది గ్రామాలు ముప్పును గుర్తి, లక్షలాది మంది నిర్వాసితులు అవుతున్నప్పుడు - ప్రభుత్వాలు మొట్టమొదటగా దృష్టి పెట్టాల్సింది పునరావాస కల్పన మీదనే! కానీ, మనదేశంలో ఏ ఒక్క ప్రాజెక్టు విషయంలోనూ ఇలాంటి సహజ న్యాయ విధానం అమలు కాలేదు. మన రాష్ట్రంలో వందలాది గిరిజన గ్రామాలను ముంచెత్తే పోలవరం ప్రాజెక్టు లక్షల మంది అదివాసీల బతుకులను అన్వేషించే స్తోంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రెండూ పునరావాసానికి అత్యంత అధమ ప్రాధాన్యం

ఇస్తున్నందువల్ల తాగ జనుల ఇక్కట్లూ, ఇబ్బందులూ ఏళ్ల తరబడి కొనసాగుతున్నాయి. కాలువల్లో పారాల్సింది నీళ్లు తప్ప నిర్వాసితుల కష్టాన్ని కాదన్న ఇంగితం పాలకులకు లేకుండా పోయింది! రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తాజాగా తొలి విడత నిర్వాసితులంటూ 20,946 కుటుంబాలకు నష్టపరిహారం విడుదల చేసింది. వదేళ్ల క్రితం ప్రకటించిన ప్యాకేజీ లెక్కల్లోనే పరిహారం చెల్లించటం అన్యాయం. పోస్టాఫీసు పథకాల్లో డిపాజిట్లు చేసుకున్న సొమ్ము సైతం వదేళ్లలో రెట్టింపునకు పైగా పెరుగుతుంది. 2015లో నిర్ణయించిన రూ.5.86 లక్షల పరిహారాన్నే చెల్లించటం నిర్వాసితులను వంచించటమే అవుతుంది. అత్యంత మానవత్వంతో చేపట్టాల్సిన పరిహారం చెల్లింపు ప్రక్రియను పాలకులు పరిహార స్థాయికి దిగజార్చటం దారుణం. పోలవరం ప్రాజెక్టును ఇప్పటికే 70 శాతానికి పైగా పూర్తి చేశామని, 2027 నాటికి సంపూర్ణ చేసి, కాలువల్లో నీళ్లు పారిస్తామని రాష్ట్రంలోని డిడిపి కూటమి ప్రభుత్వం

ఘనంగా చెబుతోంది. తనకు అమరావతి, పోలవరం రెండూ రెండు కళ్ళు వంటివని ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన కొద్దిరోజుల్లోనే ప్రాజెక్టును నేరుగా సందర్శించి, శ్వేతపత్రం విడుదల చేసి, వివిధ పనుల దశాదిశలపై సమీక్షించారు. ప్రాజెక్టు పూర్తిపై ఎంతో శ్రద్ధాసక్తి ప్రదర్శిస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం- ప్రాజెక్టు కోసం తమ భూమిని, ఊరిని, ఉ నికిని, చరిత్రని, చెట్లని, సంస్కృతిని ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే- తమ సమస్యాన్ని త్యాగం చేస్తున్న నిర్వాసితుల గురించి, వారికి పూర్తిస్థాయిలో పునరావాసం కల్పించటం గురించి ఒక్క మాటా చెప్పటం లేదు. పోలవరం నిర్మాణానికి తనదే పూర్తి బాధ్యత అని విభజన చట్టంలో పేర్కొన్న కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా పునరావాసం మీద శ్రద్ధ చూపటం లేదు. బదేళ్ల పాటు రాష్ట్ర పాలన సాగించిన వైసిపి ప్రభుత్వం రూ.10 లక్షల చొప్పున పరిహారం ఇస్తానని చెప్పింది తప్ప- దానిని ఆచరణలో పెట్టలేదు. పునరావాస కల్పన, నిర్వాసితుల తరలింపు 13 శాతానికి మించి ముందుకు సాగలేదు. నిర్మించిన పునరావాస కాలనీల్లో కూడా పూర్తిస్థాయి వసతులను ఏర్పాటు చేయలేదు. మనుషులను మనుషులుగా గుర్తించని, గౌరవించని ఛోర నిర్ణయానికి ఈ ఉదంతం ఒక తారాణం. ప్రాజెక్టు నిర్మిస్తే ముంపు ఎంత మేర జరుగుతుందన్న నిర్ధారణ కూడా శాస్త్రీయంగా జరగలేదు. నిర్మాణం ఇంకా పూర్తి కాకుండానే 2022 జులైలో చచ్చిన వరదలకు 41.75 కాంటూరుకు పైన ఉన్న గ్రామాలు నైతం దారుణమైన ముంపును గురయ్యాయి. శాస్త్రీయంగా, సవ్యంగా మళ్లీ లెక్కలు తీసి, ముంపు గ్రామాలను, నిర్వాసితు కుటుంబాల సంఖ్యను పునః నిర్ణయించాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రాజెక్టును ప్రకటించి, దాదాపు ఒక తరం కాలం గడిచిపోయింది. పునరావాసం పూర్తిస్థాయిలో సమకూర్చుకుండానే ప్రభుత్వాలు నిర్వాసితులను కష్టస్థాల్లో ముంచెత్తుతున్నాయి. ఇప్పటికైనా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పునరావాసం పట్ల, నిర్వాసితుల పట్ల ప్రదర్శించిన నిర్దానీతనాన్ని వదులుకోవాలి. కాంటూరు లెక్కలను తాజాపరిచి, 18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి ఒక్కరికీ 2013 భూసేకరణ చట్టం ప్రకారం 70% పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా పరిహారం చెల్లించాలి. ఇందుకోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం వెంటనే నిధులు కేటాయించాలి. పునరావాసం పూర్తిస్థాయిలో చేపట్టి, నిర్వాసితులు తమ బతుకు దారిలో కాళ్ళునుకనలా చేసిన తరువాతనే ప్రాజెక్టు పనులు చేపట్టాలి. ఈలోగా అదివాసీ ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను కొనసాగించాలి.

## గురుకులాలు సద్వినియోగం చేసుకోండి

-మంథని గురుకుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనాథ్



మంథని జనవరి 08: గురుకులాలను సద్వినియోగం చేసుకోగలరని మంథని గురుకుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనాథ్ బుధవారం పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వంచే ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహించబడుతున్న గురుకులాలలో 2025-26 విద్యా సంవత్సరానికి ఉమ్మడి గురుకులాల 5వ తరగతి ప్రవేశ పరీక్షకు అర్హత కలిగిన విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకోగలరని ఆయన కోరారు. ప్రస్తుతం నాలుగో తరగతి చదువుతున్న విద్యార్థులు ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ జనరల్ గురుకులాలలో 5వ తరగతి ప్రవేశ పరీక్షకు, ఎస్సీ, ఎస్టీ గురుకులాల్లో 6 నుండి 9 తరగతిలో ఖాళీల కొరకు ప్రవేశానికి, తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ గౌలిద్దొడ్డి, అలుగునూరు సిఓ.ఈలో 9వ తరగతి ప్రవేశానికి, తెలంగాణ బ్రెయిల్ వెల్ఫేర్ ఖమ్మం, పరిగి ఎన్ఓ.ఈలో ఎనిమిదో తరగతి ప్రవేశానికి, తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రుక్మాపూర్ సైనిక్ స్కూల్, మల్లాపే గిరి మైన్ ఆర్ట్స్ స్కూల్ లో ఆరో తరగతి ప్రవేశానికి దరఖాస్తులు అప్లోడ్ చేస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు ఫిబ్రవరి 01 లోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి విద్యార్థి కులం సర్టిఫికేట్ నెంబర్, అదాయం సర్టిఫికేట్ నెంబర్, అదార్ కార్డు నెంబర్, బర్త్ సర్టిఫికేట్, స్టడీ సర్టిఫికేట్, ఫోటో లతో అప్లైన్ లో దరఖాస్తు చేసుకోగలరని ఆయన సూచించారు. ప్రవేశ పరీక్ష ఫిబ్రవరి 23వ తేదీన ఉంటుందని ఆయన గుర్తు చేశారు. గురుకులాలను సద్వినియోగం చేసుకొని జీవితంలో ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవాలని ఆయన తెలిపారు.

## నల్గొండ వర్కిటీలో గొడ్డు కారంతో లంచ

నల్గొండ, జనవరి 8, : పిల్లల చదవుల కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఏటా కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తున్నాయి. విద్యా హక్కు చట్టం ప్రకారం.. అందరూ చదువుకోవాలన్న ఉద్దేశంతో నిర్బంధ విద్య అమలు చేస్తున్నారు. పాఠశాల విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనం, కళాశాల విద్యార్థులకు కూడా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో మధ్యాహ్న భోజనం అమలు చేస్తున్నాయి. ఇకపేదలు కూడా ఉన్నతచదవులు చదువకోవాలని ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ ఇస్తున్నాయి. ఇక యూనివర్సిటీల్లో చదువుకునే పిల్లలకే కేంద్రం యూసీసీ ద్వారా నిధులు అందిస్తోంది. భోజనంతోపాటు, చదువులకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పిస్తోంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా తమ వాటాగా సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నాయి. ఇలాంటి నేపథ్యంలో తెలంగాణలోని ఓ యూనివర్సిటీలో విద్యార్థులను ఖైదీలకన్నా అధ్వానంగా చూస్తున్నారు. గొడ్డుకారంతో భోజనం పెడుతున్నారు. విద్యార్థులు ఈ దృశ్యాలను ఫోటోలు తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేశారు. నల్గొండలోని మహాత్మాగాంధీ యూనివర్సిటీ యాజమాన్యం విద్యార్థులను ఖైదీల్లా చూస్తోంది. హాస్టళ్లలో ఉండే ఆడ పిల్లలకు ఉదయం టిఫిన్, మధ్యాహ్నం భోజనం గొడ్డుకారంతో పెడుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని విద్యార్థులు పలుమార్లు యాజమాన్యం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. అయినా యాజమాన్యం స్పందించడం లేదు. ఖైదీలకు కూడా ఇలా గొడ్డుకారంతో భోజనం పెట్టరని విద్యార్థులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కారంతో భోజనం చేయలేక పన్నులు ఉంటున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కృష్ణవేణి హాస్టల్లోని విద్యార్థినులు భోజనం నిర్వాహకులతో గొడవకు దిగారు. రోజూ కారంతో టిఫిన్, భోజనం పెట్టడంపై యాజమాన్యం

**విద్యార్థులను ఆందోళనలతో మార్చి...**  
స్పందించకపోవడంతో విద్యార్థులు నిర్వాహకులను నిలదీశారు. ఇలాంటి అన్నం ఎలా తినినా ప్రశ్నించారు. మీ పిల్లలకు ఇలాగే పెడతారా అని నిలదీశారు. ప్రభుత్వాలు తమ కోసం కోట్ల రూపాయలు మంజూరు చేస్తున్నా తమకు ఎందుకు ఇలాంటి భోజనం పెడుతున్నారని ప్రశ్నించారు. అయినా అధికారులు వట్టిండుకోవడంతో వీడియోలు, ఫోటోలు తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేశారు. మహాత్మాగాంధీ యాజమాన్యం తీరుపై నెటిజన్లు మండిపడుతున్నారు. విద్యార్థినులను పిల్లల్లా చూసుకోవాల్సిన యాజమాన్యం ఇలా గొడ్డుకారంతో భోజనం పెట్టడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలని కోరుతున్నారు. నిర్వాహకులపై చర్య తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

## మళ్లీ పెరిగిన బంగారం ధరలు

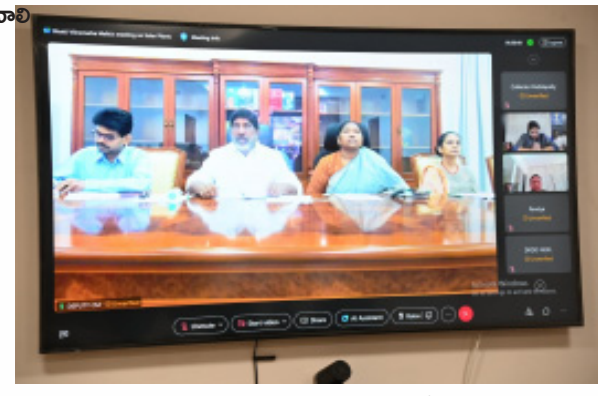
అమరావతి, జనవరి 8 : పుట్టి ధర మరోమారు పెరిగింది..! వరుసగా మూడు రోజులు స్థిరంగా కొనసాగిన బంగారం ధరలు బుధవారం మళ్లీ పెరిగాయి. 2024లో గోల్డ్ రన్ పై స్పీడ్లో సాగింది. ఈ 2025లో కూడా అంతకుమించి బంగారం పరుగులు తీస్తుందని వ్యాపారవేత్తలు అంటున్నారు. దేశీయ మార్కెట్లో రూ.90 వేలకు చేరే ఛాన్స్ ఉండటంన్నారు..! ప్రస్తుతం 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి పై రూ.100 పెరగగా, 24 క్యారెట్లపై రూ.110 పెరిగింది. బలియన్ మార్కెట్లో బుధవారం (జనవరి 8) 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర రూ.72,250గా.. 24 క్యారెట్ల ధర రూ.78,820గా ఉంది. మరోవైపు నిన్ను భారీగా పెరిగిన వెండి ధర నేడు స్థిరంగా ఉంది. బలియన్ మార్కెట్లో కిలో వెండి రూ.92,500గా నమోదైంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రధాన నగరాల్లోని హైదరాబాద్,



విశాఖ, విజయవాడలో కిలో వెండి రూ.లక్షగా కొనసాగుతోంది.

## స్వశక్తి మహిళా సంఘాల ద్వారా 1000 మెగా వాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి

- ప్రతి జిల్లాలో విద్యుత్ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటుకు 150 ఎకరాల భూమి సేకరించాలి
- ప్రధాన మంత్రి కుసుం పథకం పై రైతులకు ప్రచారం కల్పించాలి
- అటవీ హక్కు భూములలో లాభసాటి వంటల సాగు జరిగేలా కృషి
- రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు



సంఘాలను గుర్తించి నిర్ధారించడం, భూ సేకరణ, బ్యాంకుల నుంచి అర్థిక సాయం వంటి పనులను గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ, కలెక్టర్లు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశించారు. ఒక మెగా వాట్ ఉత్పత్తికి నాలుగు ఎకరాలు అవసరం ఉంటుందని ప్రతి జిల్లాలో 150 ఎకరాలకు తగ్గకుండా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు నాలుగువేల ఎకరాలు సేకరించాల్సి ఉంటుందని వివరించారు. దేవాదాయం, ఇరిగేషన్ శాఖల పరిధిలోని భూములను గుర్తించాలని, కేంద్ర అటవీ హక్కుల చట్టం ప్రకారం గిరిజనులు భూమి అభివృద్ధి చేసుకునే అవకాశం ఏర్పడిందని, అటవీ ప్రాంతాల్లో భూముల పై హక్కులు ఏర్పడినప్పటికీ స్తంభాలు వేసి విద్యుత్ లైన్ ల ద్వారా విద్యుత్ సౌకర్యం ఏర్పాటు చేసే క్రమంలో ఆ శాఖ అధికారులతో ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని, ఆయా భూముల్లో సోలార్ పవర్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేస్తే ఎవరికి ఇబ్బంది ఉండదని స్పష్టం చేశారు. సోలార్ విద్యుత్తు అందుబాటులోకి వస్తే అటవీ ప్రాంతాల్లోని రైతులు డిజి ఇరిగేషన్ ద్వారా పెద్ద ఎత్తున పంటలు సాగు చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుందని తెలిపారు. ఈ దిశగా కలెక్టర్లు పనిచేస్తే గిరిజనులు అత్యగౌరవంతో బతికే అవకాశం సృష్టంగా ఉందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి నియోజమవర్గంలో సౌత్, మైక్రో పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసేందుకు నాలుగు నుంచి ఐదు ఎకరాల భూమి అవసరం అవుతుందని, చిన్నపాటి ఇండస్ట్రియల్ ఏరియాల ఏర్పాటుకు అధికారులు భూములు సేకరించాలని ఆదేశించారు. దీని ద్వారా స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు వ్యాపారం చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుందని తెలిపారు. అటవీ హక్కుల ద్వారా లభించిన భూముల్లో పంటలు సాగు చేస్తే అటవీ సంపద పెరగడంతో పాటు గిరిజనులు అర్థికంగా బలోపేతం అవుతారని వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో 6.67 లక్షల ఎకరాలను ఇప్పటివరకు



ప్రభుత్వం గిరిజనులకు పంపిణీ చేయగా ఆ భూముల్లో లాభసాటి వంటల సాగు జరగడంలేదని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. లిజక నుంచి అటవీ శాఖ పంపిణీ చేసిన భూముల్లో ఉపాధి హామీ, గిరిజన శాఖ, స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా వచ్చే పథకాలు అన్నిటిని సమన్వయం చేసుకొని అర్థికంగా ప్రయోజనం కలిగించే వంటల సాగును ప్రోత్సహించడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని గిరిజన శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. హైదరాబాద్ వంటి మహానగరాల్లో భారీ భవంతుల పైన సోలార్ పవర్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి జిల్లాల పరిధిలో గుట్టల తో విస్తరించిన భూములు అత్యధికంగా ఉన్నాయి వీటి పైన సోలార్ పవర్ ప్లాంట్ లు ఏర్పాటు చేసే అలోచన చేయాలని ఇంధన శాఖ అధికారులను డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశించారు. వీటి ఏర్పాటు ద్వారా ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణకు అవకాశం ఉంటుందని వివరించారు. ప్రధానమంత్రి కుసుం పథకంలో భాగంగా రైతులు రెండు మెగావాట్ల వరకు సోలార్ పవర్ ఉత్పత్తి చేసుకునే అవకాశం ఏర్పడిందని, ఈ దిశగా రైతులను చైతన్యం చేయాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. తెలంగాణ రెడ్డి పోర్టల్ ద్వారా రైతులు సోలార్ పవర్ ఉత్పత్తికి దరఖాస్తులు చేసుకోవాలి ఉందని, దీని ద్వారా తక్కువ ధరకు విద్యుత్తు అందుబాటులోకి రావడమే కాకుండా కాలువ్వ రహిత విద్యుత్ ఉత్పత్తికి అవకాశం ఏర్పడుతుందని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ జిల్లాలో సబ్ స్టేషన్ సమీపంలో మెగా వాట్ విద్యుత్ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటుకు వీలుగా అనువైన ప్రభుత్వ స్థలాలను గుర్తించి వివరాలను రెండు రోజులలో అందజేయాలని సబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి ఎం.కాళిందిని, జిల్లా అటవీ అధికారి శివయ్య, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## భారత్ భూభాగం ఆక్రమణ

**బంగ్లా కథనాలను తిప్పికొట్టిన బిఎస్ఎఫ్**  
న్యూఢిల్లీ, జనవరి 8 : భారత్ లో 5 కిలోమీటర్ల మేరకు భూభాగాన్ని బంగ్లాదేశ్ సైన్యం ఆక్రమించుకుందన్న మీడియా కథనాలను సరిహద్దు భద్రతా దళం బిఎస్ఎఫ్ ఖండించింది. అవి పూర్తిగా బాధ్యతారాహిత్యమైనవి, ఆధార రహిత కథనాలని పేర్కొంది. 'నార్త్ 24 పరగణాని జిల్లాలో రాంపూట్ గ్రామంలోని బాగ్లా ఖాక్ లోని భూభాగంపై సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇక్కడ అంతర్జాతీయ సరిహద్దు కొడతూ నడి తీరం నుంచి వెళుతుంది. ఇరువైపులా కచ్చితమైన హద్దులను గుర్తించి స్తంభాలు పాతి వేసిన కంచు ఉంది. ఇక ఈ సరిహద్దు వెంట బిఎస్ఎఫ్ గస్తీలో ఎటువంటి మార్పు జరగలేదు. ఒక్క అంగుళం భారత భూభాగాన్ని తీసుకోలేదు, తీసుకోలేదు కూడా. 1975 భారత్ బంగ్లా ఖోర్డర్ గైడ్లైన్స్ ఆధారంగా బిఎస్ఎఫ్, బీజీబీ వాటి విధులను ప్రశాంతంగా నిర్వహిస్తున్నాయి' అని బిఎస్ఎఫ్ దక్షిణ బెంగాల్ ప్రాంతీయల్ పేర్కొంది. అంతేకాదు.. కంచు లేని చోట్ల కూడా బంగ్లాదేశీల చొరబాట్లు, స్పృగ్గింగ్ వంటివి జరగకుండా కఠినచర్యలు తీసుకొన్నట్లు బిఎస్ఎఫ్ వివరించింది. బంగ్లాదేశీలకు చెందిన మీడియాలోని కొన్ని వర్గాలు నిరాధారంగా వీటిని ప్రచారం చేస్తున్నాయని బిఎస్ఎఫ్ అభిప్రాయపడింది. అంతేకాదు.. ఖోర్డర్ గార్డ్స్ బంగ్లాదేశ్ (బీజీబీ) మోటార్ డివిజన్, ఏటీవీలతో డిసెంబర్ 19 నుంచి గస్తీ మొదలుపెట్టిన ప్రచారాన్ని కూడా కొట్టిపారేసింది. మాలా జిల్లాలో సుకేంద్ర్ పోస్ట్ లో సరిహద్దుల వెంట బిఎస్ఎఫ్, బీజీబీ గార్డ్స్ కు మధ్య ఫెన్సింగ్ విషయంలో గొడవ జరిగింది. భారత్ వైపు కంచు నిర్మాణానికి బంగ్లాదేశ్ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ఆ తర్వాత కొద్దిసేపటికే అక్కడ గ్రామాల్లో ప్రజలు చేరుకొని వందేమాతరం, భారత్ మాతాకి జై వంటి నినాదాలు చేశారు. ఆ తర్వాత బిఎస్ఎఫ్ దళాలు స్పందిస్తూ ముందస్తుగా ఇరుదేశాలు చేసుకొన్న ఒప్పందం ప్రకారం దానిని నిర్మిస్తున్నట్లు బీజీబీకి సచ్చెబివారు. ఆ తర్వాత తిరిగి కంచు పనులు మొదలు పెట్టారు.









# ఆరోగ్యం

**అరటి పండు తిన్న తర్వాత ఈ పండ్లు మర్చిపోయి కూడా తినకండి.. ఎందుకంటే?**

బరువు పెరుగుతారనే భయంతో చాలామంది అరటిపండ్లకు దూరంగా ఉంటారు. కానీ రోజువారీ ఆహారంలో ఒక పండ్ల అరటిపండు తినడం వల్ల రక్తపోటు నుంచి కొలెస్ట్రాల్ వరకు అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. అరటిపండులో ఫైబర్, ప్రోటీన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. అందువల్ల, అరటిపండ్లు మలబద్ధకం నుండి రక్షణను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అకలితో పండిన అరటిపండు తింటే కడుపు నిండుతుంది. అయితే అరటి పండుతోపాటు ఈ 5 రకాల ఆహారాల మాత్రం అన్నలు తినకూడదు. వీటితో కలిపి అరటిపండ్లు తినడం వల్ల మేలు కంటే కీడే ఎక్కువ జరుగుతుంది. అరటిపండులో ప్రోటీన్, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, బి విటమిన్లు వంటి అవసరమైన

పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి పోషక విలువలను ఈ పండును పాలతో కలిపి తింటే జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. దానికాదు మంచి ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. అంటే మాంసం, గుడ్లు.. ఈ రకమైన ఆహారాలతో అరటిపండుతో తినడం వల్ల జీర్ణక్రియకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. ప్రోటీన్ స్థాయిలు పెరగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలో గ్లూస్ ఏర్పడుతుంది. చక్కెర అధిక మొత్తంలో ఉండే ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లతో ఇటువంటి ఆహారాలు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పడిపోతాయి. ఇది శారీరక అలసట, అసౌకర్యం, ఆకలిని పెంచుతుంది. నిమ్మ, నారింజ వంటి సిట్రస్ పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివి. కానీ సిట్రస్ పండ్లలో యాసిడ్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాటిని అరటిపండ్లతో తినకూడదు. అరటిపండు, నిమ్మకాయల కలయిక కడుపు సమస్యలను పెంచుతుంది.

# వంటకు ఏ నూనె వినియోగిస్తున్నారు..? ఆ నూనెలు యమ డేంజర్..

వంటలో ఏ నూనె వాడతారు అనే దానిపై మీ పూర్తి ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. మార్కెట్లో వివిధ రకాల వంటనూనెలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడం నుంచి బరువు పెరగడం వరకు ఎన్నో దుష్ప్రభావాలు చూపుతాయి. కాబట్టి వంటనూనెను ఎంపిక చేసుకోవడంలో చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. అలివ్ ఆయిల్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న నూనెలను కూడా చాలా మంది వినియోగించరు. అలాగే బాదం నూనె మీ రోజువారీ వంటలో వినియోగించవచ్చు. వంటలో చవక నూనెను ఉపయోగించడం వల్ల రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కానీ బాదం నూనె తింటే అందుకు విరుద్ధంగా మంచి ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చు. బాదం నూనెలో మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ఈ నూనె చెద్ర కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఎక్కువ వేయించిన ఆహారాన్ని తింటే, కొలెస్ట్రాల్తో పాటు బరువు కూడా పెరుగుతుంది. అయితే బాదం నూనెతో చేసిన ఆహారపదార్థాలు తింటే బరువు పెరుగుతారనే భయం అక్కరలేదు. బాదం నూనెలో కొవ్వు



పెరుగుదలను నివారిస్తుంది. బాదం నూనెలో అధిక మొత్తంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. అలాగే వివిధ రకాల క్యాన్సర్ల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. బాదం నూనెలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ విజింగ్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. బాదం నూనెతో చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల చర్మ సమస్యలు దరిచేరవు. మొటిమలు, ముడతలు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు బాదం నూనె వంటలలో వినియోగించవచ్చు. జుట్టు మోనోఅన్సాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి సంరక్షణలో కూడా బాదం నూనె ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

# పారిజాతం ఆయుర్వేదవైద్యంలో అగ్రస్థానం.. పువ్వు, ఆకులు అనేక రకాల వ్యాధులకు దివ్య ఔషధం

పూరాణంలో ప్రస్తావన ఉన్న పువ్వు పారిజాతం. ఈ పువ్వును కిక్కిరిస్తూ వివిధ వైద్యవైద్యులు అధ్యయనం చేస్తున్నారు. ఆయుర్వేదం ఈ పూలమొక్కకు అగ్రస్థానాన్ని ఇచ్చింది. ఆయుర్వేద వైద్యం, జానపద ఔషధాలు పారిజాతాన్ని అత్యంత యాంటీమైక్రోబయల్ గా గుర్తించాయి. రెండు వేర్వేరు అధ్యయనాలలో పారిజాతాన్ని అతి ఉత్తమంగా ఏ దిశలో ఎలా ఉపయోగించాలి అన్న విషయంపై పరిశోధకులు పరిశోధన జరిపారు. అనేక రకాల జ్వరాలకు పారిజాత పువ్వు ఆకులు దివ్య ఔషధాలు. మలేరియా లక్షణాల చికిత్సలో పారిజాత ఆకులు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉన్నాయని అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి. పారిజాత ఆకులు మలేరియా జ్వరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. పారిజాతం స్త్రీలలో వచ్చే నెలసరి సమయంలో తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనానికి సహాయపడుతుంది. దంత సమస్యలు, హైపర్ ఆసిడిటీ, వికారం మొదలైన జీర్ణ సమస్యలను నివారిస్తుంది. పారిజాతం చెట్టు రాత్రిపూట మాత్రమే పువ్వులు పూసి, ఉదయం పూల తాను పూసి పూలన్నింటినీ రాల్చివేస్తుంది. అందుకే దీనిని 'రాత్రి కి రాతీ' గా పిలుస్తారు. ఈ రోజు పారిజాతం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య

ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.. పారిజాత అనేది ఆయుర్వేదంలో ఒక అద్భుత మొక్క, ముఖ్యంగా అపారమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి. దీనిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అధికం. ఔషధ మొక్క నొట్టని తగ్గించడం నుండి జ్వరాన్ని తగ్గించడం వరకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. పారిజాత గొప్ప జ్వర నివారణిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది మలేరియా, డెంగ్యూ, చికున్ గున్యా జ్వరంతో సహా వివిధ జ్వరాలను నయం చేస్తుంది. ఆర్థరైటిస్, సయూటికా వంటి సమస్యలకు పారిజాత ఆకులు, పువ్వులు శోభ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్, మోకాళ్ల నొప్పిల చికిత్సలో పారిజాత నూనెను ఉపయోగిస్తారు. నిరంతరం దగ్గు, గొంతు చిక్కాతో బాధపడేవారికి పారిజాత ఆకులు, పువ్వులతో తయారు చేసిన టీ దగ్గు, జలుబు, బ్రోన్చైటిస్ నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు ఉపయోగిస్తారు. యాంటీ అల్లర్జి, యాంటీవైరల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటే పారిజాత నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. అంతేకాదు చర్మం మీద వివిధ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.



పారిజాతం డెంగ్యూ, చికున్ గున్యా జ్వరాలలో ఫ్లేబిలేట్ కొంటస్ పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది జ్వరాన్ని కలిగించే బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. పారిజాత పువ్వులు, ఆకులు ఇథర్నల్ ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇమ్్యూనోస్టిమ్యులేటరీగా పనిచేస్తాయి. పారిజాత పువ్వులు పొయర్ టానిక్ గా పనిచేస్తాయి. జుట్టును బలోపేతం చేయడానికి, జుట్టు రాలడాన్ని నివారించడానికి ఉపయోగిస్తారు. పారిజాతం జుట్టు నెరసిపోవడాన్ని, ఇతర స్కాల్ప్ సంబంధిత సమస్యలను నివారిస్తుంది.

## శీతాకాలంలో మధ్యం సేవిస్తే.. దగ్గు, జలుబు నయం అవుతాయా? దీనిలో నిజమెంత..

చలికాలం దాదాపు మొదలైంది. ఈ కాలంలో దగ్గు, జలుబు సర్వసాధారణం. చాలా మంది దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం కోసం వైద్యం వద్ద చికిత్స తీసుకుంటూ ఉంటారు. మరికొందరు చలికాలంలో రాత్రిపూట బ్రాండ్ లేదా రమ్ తాగితే.. దగ్గు, జలుబు నయం అవుతుందని వీటిని సేవిస్తూ ఉంటారు. నిజానికి శీతాకాలంలో ఆల్కహాల్ సేవించడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు దూరం అవుతాయి అనేదానికి ఎలాంటి శాస్త్రీయ ప్రాతిపదిక లేదు. దీనిలో అసలు నిజమెంత ఉందో.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో.. ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. అసలు మద్యాన్ని ఎలా తయారు చేస్తారో తెలుసా.. మద్యం త్రీయలు ఇష్టంగా సేవించే రమేసు 98% వాస్తవానికి చెరకుతో తయారు చేస్తారు. అయితే బ్రాండ్ ని తయారు చేయడానికి మాత్రం వివిధ రకాల పండ్ల రసాలు, డిస్టిల్ చేసిన ఉపయోగిస్తారు. చలికాలంలో ప్రతిరోజూ నాయంత్రం పూట దీన్ని తాగడం వల్ల శరీరం వెచ్చగా ఉంటుందని భావిస్తారు. అందుకే విదేశాల్లో సైతం సాయంత్రం వేళల్లో మద్యం సేవిస్తూ కొంతమంది మద్యం వ్యాధులను నయం చేస్తుందని నమ్ముతారు. ముఖ్యంగా బ్రాండ్, రమ్ వంటి మద్యం రకాలు.. జలుబు, దగ్గుతో పాటు కీళ్ల నొప్పిలు లేదా ఆర్థరైటిస్ ను కూడా నయం చేస్తాయని విశ్వసిస్తారు. దీంతో పాటు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుందని చెబుతుంటారు. కొంతమంది ఇది శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని అంటారు. మద్యంలోని తాపజనక లక్షణాలు వీటిని నయం చేయడంలో దోహదపడుతుందని అంటుంటారు. దీని గురించి సైన్స్ ఏం చెబుతోందంటే.. సైన్స్ ప్రకారం ఆల్కహాల్ శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుతుంది. అంటే ఆల్కహాల్ సేవించిన తర్వాత అది శరీర వేడిని మరింత వేచ్చగా మారుస్తుంది. కానీ ఇది వ్యాధులను నయం చేస్తుందనే వాదనలు మాత్రం పూర్తిగా నిరాధారమైనవి. ఎందుకంటే ఆల్కహాల్ శరీరానికి అన్ని విధాలుగా హానికరం అని వైద్యులు సైతం చెబుతుంటారు. అది రమ్, బ్రాండ్ ఏ బ్రాండ్ అయినా.. శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని క్రమంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఫలితంగా ఉన్న రోగాలు నయం చేయకపోగా కొత్త రోగాలు పుట్టుకొస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

# న్యూమోనియా కేసులపై చైనా కీలక ప్రకటన.. ఏం చెప్పిందంటే..

చైనాలో ఆసుపత్రుల్లో చిన్నారులతో పేరెంటల్ బారులు తీరుతున్నాయి. ఈ దృశ్యాలు చూస్తుంటే మళ్లీ కరోనా రోజులు గుర్తొస్తున్నాయి. శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులతో పాటు, జ్వరం, ఉబ్బరితిత్తుల ఇన్ ఫెక్షన్ తో చిన్నారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ అంతు చిక్కని వ్యాధి వ్యాప్తి చెందకుండా పారశాలలను యూజుమాన్యాల తాళాలింకగా మూసివేశాయి. ఇక ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా ఈ సమస్యపై దృష్టిసారించింది.. కరోనా మహమ్మారి మిగిలిన విషాదం ఎలాంటిదో ప్రత్యేకంగా చెప్పాలిని పనిలేదు. ఈ మాయదారి రోగం సృష్టించిన భీకర పరిస్థితులు ఇప్పటికీ కళ్ల ముందు కనిపిస్తున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే ప్రపంచాన్ని పశికించిన కరోనా పుట్టిల్లు అయిన చైనాలో మరో ప్రమాదకర వ్యాధి కలవరపెడుతోంది. ప్రస్తుతం చైనాలో చిన్నారుల్లో అతుచిక్కని చైనాలో ఆసుపత్రుల్లో చిన్నారులతో పేరెంటల్ బారులు తీరుతున్నాయి. ఈ దృశ్యాలు చూస్తుంటే మళ్లీ కరోనా రోజులు గుర్తొస్తున్నాయి. శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులతో పాటు, జ్వరం, ఉబ్బరితిత్తుల ఇన్ ఫెక్షన్ తో చిన్నారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ అంతు చిక్కని వ్యాధి వ్యాప్తి చెందకుండా పారశాలలను యూజుమాన్యాల తాళాలింకగా మూసివేశాయి. ఇక ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా ఈ సమస్యపై దృష్టిసారించింది. ఉత్తర చైనాలో ఎక్కువగా ఈ కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎస్) అల్లర్లు అయ్యింది. అంతు చిక్కని ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను తెలియజేయాలని చైనాను కోరింది. జబ్బు లక్షణాలు, అనారోగ్యానికి గురవుతున్న చిన్నారులుండే ప్రాంతాల



వివరాలు ఇవ్వాలని అధికారులను అడిగింది. అలాగే, ఈ జబ్బు వ్యాప్తి చెందకుండా చైనా ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తెలిపింది. ఇదిలా ఉంటే ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అడిగిన ప్రశ్నకు చైనా అధికారులు స్పందించారు. చైనాలో నమోదవుతోన్న న్యూమోనియా కేసుల్లో ఎలాంటి అసాధారణమైన లేదా కొత్త వ్యాధికారకాలను గుర్తించలేదని అధికారులు వివరించారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అడిగిన ప్రశ్నకు బదులుగా ఈ సమాధానం ఇచ్చారు. అక్టోబర్ నెల నుంచి చైనాలో చిన్నారుల్లో పెరుగుతోన్న వ్యాధులను సంబంధించి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చైనీస్ నిపుణులను సంబంధించి సేకరించిన డేటాను పర్యవేక్షిస్తోంది. అయితే మరింత సమాచారం కోసం చైనాను అధికారికంగా అభ్యర్థన చేసినట్లు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ బుధవారం తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలోనే తాజాగా చైనా ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. చైనీస్ నెటర్ ఫర్ డిజిటల్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ అండ్ బీజింగ్ హాస్పిటల్ తో గురువారం

టెలికన్ఫరెన్స్ నిర్వహించినట్లు %బెనా% తెలిపింది. అసాధారణమైన వ్యాధికారక లేదా అసాధారణమైన క్లినికల్ ప్రెజెంటేషన్లను గుర్తించలేదని చైనీస్ అధికారులు తెలిపారు. అయితే సాధారణ కారకాల వల్ల శ్వాసకోశ వ్యాధుల్లో పెరుగుదల ఉందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తెలిపింది. చైనాలో జరుగుతోన్న పరిస్థితులను నిశితంగా పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు, చైనాలోని అధికారులతో ఈ విషయంపై ఎప్పటికప్పుడు మాట్లాడుతున్నట్లు WHO అధికారులు తెలిపారు. ఇదిలా ప్రస్తుతానికి చైనాకు వెళ్లే అధికారుల కోసం ఎలాంటి నిర్దిష్ట నిబంధనలు విధించలేదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తెలిపింది. అయితే శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులతో ఇబ్బందిపడుతోన్న వారికి దూరంగా ఉండాలని, మాస్కును కచ్చితంగా వాడాలని సూచిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే చైనాలో కోవిడ్ 19 వైరస్ వెలుగులోకి వచ్చి నాలుగేళ్లు గడుస్తోన్న తరుణంలో ఇప్పుడి కేసులు పెరుగుతుండడం అందోకన కలిగిస్తోంది.

## మధు మేహం ఉన్న వారు తేనె తీసుకోవచ్చా.. తింటే ఏం జరుగుతుంది?

ప్రస్తుత కాలంలో మధు మేహం వ్యాధి చాప కింద వీరులా వ్యాప్తి చెందుతోంది. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరికీ ఘగర్ వచ్చేస్తుంది. డయాబెటిస్ రావడానికి ప్రత్యేకంగా ఒక్క కారణం అంటూ ఉండదు. ముఖ్యంగా మారిన జీవన విధానం కారణంగా ఈ ఘగర్ వ్యాధి వచ్చేస్తుంది. అయితే లైఫ్ స్టైల్ కొన్ని మార్పులు చేర్పులతో మధు మేహాన్ని కంట్రోల్ చేయవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఘగర్ ఉన్న వారు తీపిగా ఉన్న పదార్థాల జోలికే అన్నలు రావద్దని వైద్యులు చెబుతారు. అయితే కొందరు తేనె తీసుకోవచ్చని అంటున్నారు. మరి తేనె తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి లాభ నష్టాలు ఉంటాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తేనె అనేది నేపరుల్ స్వీట్నర్. తేనె.. పంచదార కంటే తియ్యగా ఉంటుంది. అలాగే ఇందులో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ ఉంటాయి. అదే విధంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు, బరన్, కాలియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. పంచదార కంటే తేనె తినడం వల్ల ఆరోగ్య పరంగా బలంగా ఉంటారు. రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. బరువును తగ్గించుకోవడంలో కూడా తేనెను వినియోగించు కోవచ్చు అంటారు. కానీ తేనెలో మాత్రం కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తేనెను బరువు తగ్గించుకోవడానికి ప్రత్యేకంగా ఉపయోగించకపోవడే మంచిది. బరువు తగ్గి అనుకునే వారు కార్బోహైడ్రేట్లు, కేలరీలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. కానీ ఆరోగ్య పరంగా చూస్తే మాత్రం చక్కెర కంటే తేనె మంచిది. పంచదారను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన.. డయాబెటిస్ రావడంతో పాటు బరువు కూడా విపరీతంగా పెరిగి పోతారు. కానీ కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీని బట్టి చూస్తే మధు మేహం ఉన్న వారికి పంచదార బదులు తేనె వాడటం బెటర్. అయితే మంచిది మరీ ఎక్కువగా తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వీలైనంత వరకూ మితంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.



## బెస్ట్ ట్రైక్ ఫాస్ట్ డిష్ : ఈ అల్పాహారంతో అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

న్యూట్రిషి : సాత్తో ట్రైక్ ఫాస్ట్ అనగానే అందరికీ ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది దోశ. ఈ దక్షిణాది డిష్ ను ప్రాంతాలకు అతీతంగా అందరూ ఇష్టంగా ఆరగిస్తారు. చట్నీ, సాంబార్ తో దోశ తినేందుకు పిల్లలతో పాటు పెద్దలూ ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే ఈ దోశను ఆరోగ్యంగా మలిచేందుకు రోజును ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఆంబించేందుకు విభిన్నంగా ప్రయత్నించాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే బీట్రూట్ రాగి దోశను త్రీ చేయడం మేలని చెబుతున్నారు. కలర్ ఫుల్ గా, క్రీస్టిగా దాంతో పాటు సూర్య పాల్ దోశను తరచూ తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన ఫైబర్, విటమిన్లు, మినరల్స్



లభిస్తాయని స్పష్టం చేస్తున్నారు. బీట్రూట్ రాగి దోశ పర్ఫెక్ట్ ట్రైక్ ఫాస్ట్ డిష్ గా చెబుతున్నారు. బీట్రూట్, రాగి రెండింటిలో ఆరోగ్యకర పోషకాలు మెరుగంగా ఉన్నాయి. రాగిలో క్యాలియం, ప్రోటీన్, డైటరీ ఫైబర్ లతో పాటు కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఉంటాయి. బరువు పెరుగుతారని, అధిక క్యాలరీలు ఉంటాయనే అపోహ లేకుండా బీట్రూట్ రాగి దోశను ఆహారించవచ్చు. ఇక రాగి తరహాలోనే బీట్రూట్ లో సూ, ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బరన్, ఫోలేట్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. బీటీ నియంత్రణ, వాపు తగ్గించడం, అనిమియా నివారణ, చర్మ సంరక్షణ వంటి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను బీట్రూట్ రాగి దోశ ద్వారా పొందే అవకాశం ఉంది.

NEWS

# త్రెండుని పట్టేసుకున్న బెల్లంకొండ 'హైందవ'



అల్లుడు అదుర్తి తర్వాత తెలుగులో దర్శనం లేకుండా మాయమైపోయిన బెల్లంకొండ సాయిశ్రీనివాస్ ఛత్రపతి హిందీ రీమేక్ కోసం విలువైన సమయాన్ని బోలెడు ఖర్చు పెట్టాడు. అయినా ఫలితం దక్కలేదు కానీ తర్వాత టాలీవుడ్ కెరీర్ వైపు సీరియస్ గా దృష్టి పెట్టాడు. ఒకేసారి నాలుగు సినిమాలకు కమిటై యమా బిజీగా ఉన్నాడు. వాటిలో మొదటిది బైరవం ఫిలింవారిలో విడుదల కానుంది. తమిళ సూపర్ హిట్ గరుడన్ రీమేక్ గా రూపొందిన ఈ విలేజ్ ద్రామాలో నారా రోహిత్, మంచు మనోజ్ తో కలిసి స్ట్రీట్ పంచుకున్నాడు. ఇవాళ మరో కొత్త మూవీ హైందవ టీజర్ ని లాంఛ్ చేశారు. కాన్సెప్ట్ ఏంటో చూపించారు. అనగనగా వందల సంవత్సరాల నాటి ఒక పురాతన గుడి. దాని మీద దుండగుల కన్ను పడుతుంది. ఏకంగా దాన్ని తగలబెట్టే సాహసం చేస్తారు. ఎక్కడ ఉంటాడో ఎక్కడి నుంచి వచ్చాడో అర్థం కానంత వేగంగా దూసుకొస్తాడో యువకుడు. తోడుగా సింహం, చరాహం వెంట వచ్చి అదపులో కాచుకున్న దుర్మార్గుల భరతం



# లెజెండరీ సలహా వినవయ్యా అనిరుద్

దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో అత్యధిక డిమాండ్ ఉన్న సంగీత దర్శకుల్లో ముందుగా వినిపించే పేరు అనిరుద్ రవిచందర్. స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో కొంచెం అటుఇటుగా ఉన్న ఎపిసోడ్స్ ని సైతం తన బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ తో ఎలివేట్ చేయడం ఎన్నోసార్లు చూశాం. జైలర్, దేవర్, విక్రమ్, లియో లాంటివి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమే. దేట్స్ లేవని తెలిసినా, అలసత్వపుతుందని చెప్పినా సరే దర్శక నిర్మాతలు ఎదురు చూసేందుకు వెనుకాడటం లేదు. ప్రస్తుతం తను తెలుగులో గొత్తమీ తిన్నసారి దర్శకత్వం వహిస్తున్న రెండు సినిమాలు విజయ్ దేవరకొండ 12, మేజిక్ కి వని చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంకా బాగానే ఉంది అనిరుద్ మ్యూజిక్ మీద ఒక కామెంట్ ఉంది. ఇప్పటిదేదో ఊపేసినా, ధియేటర్లలో దాల్చి సాంఘిక అదర్గొట్టినా తన పాటల్లో అధిక శాతం వాటికి లాంగ్ లైఫ్ లేదనేది ప్రధానంగా విన్నవించి వివర్య. ఎంత రెహమాన్ ఈ విషయంలోనే ఒక సలహా ఇచ్చాడు. నిన్ను చెప్పేలో జయం రవి - నిత్య మీసన్

వట్టేందుకు కాపు కాస్తాయి. శ్రీవిష్ణు నామాల సాక్షాత్కారం జరిగిన ఈ అద్భుత సంఘటన వెనుక ఉన్న రహస్యం ఏంటో తెలుసుకోవాలంటే హైందవ చూడాలి. ప్యాన్ ఇండియా భాషల్లో తీస్తున్న ఈ ఫాంటసీ డ్రెస్ లర్ విడుదల తేదీ ఇంకా నిర్ణయించలేదు కానీ కాన్సెప్ట్ అయితే ఆసక్తికరంగా ఉంది. ఇప్పుడున్న ట్రెండ్ కు తగ్గట్టే సాయిశ్రీనివాస్ చేసుకుంటున్న సెలక్షన్ కోరుకున్న ఫలితాలు ఇచ్చేలా ఉంది. బైరవం కూడా గుడి బ్యాక్ డ్రాప్ లోనే జరగడం గమనార్హం. ఊరు పేరు బైరవకోన, విరూపాక్ష మా ఊరి పాలిమేర్ 2, క లాంటి సూపర్ హిట్స్ కు ఈ ఫాన్ ట్రెండ్ లాని అనుసరించి సక్సెస్ అయినవే. హైందవ కూడా అదే దారిలో వెళ్తున్నట్టు కనిపిస్తోంది. బెల్లంకొండ మరో సినిమా టైసన్ నాయుడు ఇదే సంవత్సరం ధియేటర్లకు వచ్చేందుకు రెడీ అవుతోంది. కౌశిక్ దర్శకత్వంలో ఇంకో ఫాంటసీ మూవీ నిర్మాణంలో ఉంది. హైందవ దర్శకుడు లుదీర్ బైరెడ్డి. విజవల్ ఎఫెక్ట్ కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉండటంతో వచ్చే ఏడాది రావొచ్చు.

# మీనాక్షిని మార్చేసిన ఒక్క ట్రోలింగ్

ఏదో అనుకుంటూ కానీ సోఫల్ మీడియా ట్రోలింగ్ తారల మీద చూపించే ప్రభావం కొన్నిసార్లు మామూలుగా ఉండదు. పర్సనల్ గా తీసుకుని బాధ పడే దాకా వెళ్తుంది. హీరోయిన్ మీనాక్షి చౌదరి అనుభవాన్నే ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు. వెంకటేష్ మాజీ ప్రీయురాలిగా చేసిన సంక్రాంతికి వస్తున్నాం జనవరి 14 విడుదల కాలోతున్న నేపథ్యంలో ప్రమోషన్ లో భాగంగా పలు ఆసక్తికరమైన కబుర్లు పంచుకుంటోంది. అందులో తన ఆలోచన విధానాన్ని మార్చేసిన ట్రోలింగ్ ఘటన గురించి చెప్పుకొచ్చింది. గత ఏడాది ఆమె విజయ్ గోల్ లో నటించిన సంగతి తెలిసిందే. కానీ అది పేరుకు బదులు రివెన్యూ లో ట్రోలింగ్ తెచ్చింది. గోల్ లో విజయ్ కొడుకు పాత్రని ఏల వాడి సృష్టించడం అప్పట్లో హాట్ టాపిక్ అయ్యింది. తనకు జోడిగానే మీనాక్షి చౌదరి నటించింది. పెద్దగా ప్రాధాన్యం లేకుండా ఊజిగా విజయ్ చేతిలోనే చచ్చిపోయే పేలవమైన క్యారెక్టర్ ఇచ్చాడు దర్శకుడు వెంకటే ప్రభు. ఇది చూసిన కొందరు నెటిజెన్లు తనను అకారణంగా టార్గెట్

చేసి బాధపెట్టారట. ఇది ఏ దశకు చేరుకుందంటే మీనాక్షి చౌదరి ఏకంగా డిప్రెషన్ కు లోనయ్యేంత. ఇలా కుమిలిపోతున్న టైంలో లక్ష్మి భాస్కర్ బ్లాక్ బస్టర్ ఒక్కసారిగా జాతకం మార్చింది. అందులో దుల్లర్ సల్మాన్ భార్యగా పెర్ఫార్మెన్స్ కు సోఫ్ట్ దక్కి సూపర్ హిట్ కొట్టేసింది. అప్పుడు కానీ మీనాక్షి చౌదరికి రిలీఫ్ దక్కలేదు. ఆ తర్వాత మళ్ళా మెకానిక్ రాకీలు ఆశించిన ఫలితం ఇవ్వనప్పటికీ ప్రస్తుతం తన ఆశలన్నీ సంక్రాంతికి వస్తున్నాం మీద ఉన్నాయి. ఎప్పటి నుంచో కలగంటున్న పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్ర దక్కడం పట్ల తన ఆనందం మామూలుగా లేదు. ప్రమోషన్ లో ఇదే చెప్పుకుంటూ మురిసిపోతోంది. ఐశ్వర్య రాజేష్ వెంకటేష్ భార్యగా నటించినప్పటికీ మీనాక్షికి మంచి సోఫ్ట్ దక్కింది. ట్రైలర్ లో కనిపించింది కూడా. సవీన్ పోలిశెట్టితో జట్టు కట్టిన అనగనగా ఒక రాజు మీద చాలా అశలు పెట్టుకుంది. సితార బ్యానర్ కావడంతో కంటెంట్, బడ్జెట్ రెండింటిలోనూ కాంప్రోమైజ్ ఉండదు.



# ఊహించని ట్విస్టు - వార్ 2 యా కూలీ ?

పెద్ద సినిమాల రిలీజ్ డేట్స్ విషయంలో ఏర్పడే సందిగ్ధత, అలస్యం మిగిలిన వాటి మీద ప్రభావం చూపించడం చాలాసార్లు చూసిందే.



అప్పటికంతా పనులు పూర్తయ్యేలా లేకపోవడంతో బ్లాక్ బస్టర్ జైలర్ కు అచ్చివచ్చిన అగ్గెస్ట్ సెంటిమెంట్ ని ఫాలో కావాలని నిర్ణయించుకున్నారు. కూలిని తక్కువంచనా వేయడానికి లేదు. ఎందుకంటే దర్శకుడు లోకేష్ కనగరాజ్ బ్రాండ్ తో పాటు నాగార్జున, ఉపేంద్ర, అమీర్ ఖాన్, శృతి హాసన్ లాంటి పేర్లు ఎక్కడ లేని క్రేజ్ పెంచుతున్నాయి. కేవలం ఫస్ట్ లుక్ షాస్తర్లతోనే బజ్ వివరీతంగా పెంచుకున్న రేంజ్ దీనిది. సో కూలి చూపించే ప్రభావం అంత ఈజీగా తీసుకోలేం. ఒకవేళ ఇది

కొన్నిసార్లు వాయిదాలు పడటం, ఓపెనింగ్స్ ని పరస్పరం దెబ్బ తీసుకోవడం అన్న భాషల్లో చూసిన అనుభవమే. సరైన ఫ్రానింగ్, నిర్మాతల మధ్య అండర్ స్టాండింగ్ లేకపోతే వచ్చే సమస్య ఇది. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ - పూజిత రోషన్ కలయికలో రూపొందుతున్న బాలీవుడ్ బిగ్గెస్ట్ బ్లాక్ బస్టర్ వార్ 2 ని అగ్గెస్ట్ 14 విడుదలకు ఆఫీషియల్ గా లాక్ చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. దానికి తగ్గట్టుగానే దర్శకుడు ఆయన్ ముఖర్జీ మాటింగ్ పూర్తి చేస్తూ షాస్ట్ ప్రాడక్షన్ కోసం తగిన సమయం పెట్టుకున్నాడు. తీరా చూస్తే సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ కూలి కూడా అదే డేట్ మీద కన్నేసిందని చెప్పే అట్టేట్. ముందు వేసవిలో రావాలనుకున్నారు కానీ

నిజమైతే వార్ 2కి సాత్ లో ముఖ్యంగా తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటకలో ఎఫెక్ట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇంకా అధికారికంగా ప్రకటించలేదు కానీ దాదాపుగా నిర్ణయం తీసుకున్నారని కోలివుడ్ వర్గాల కథనం. ఇంకో ఎనిమిది నెలల సమయం ఉన్నప్పటికీ ఇలాంటివి ఇప్పటి నుంచే టెన్షన్ కలిగిస్తాయి. వార్ 2 మీద యెట్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ వందల కోట్లు కుమ్మరించింది. సోలో రిలీజ్ కోసమే ముందస్తుగా తేదీని లాక్ చేసుకుంది. అందుకే హిందీలో వేరెవరూ క్లాష్ కు వెళ్లేదే. కానీ అనూహ్యంగా ఇప్పుడు కూలి కనక అగ్గెస్ట్ 14 కావాలంటే మాత్రం పోటీ మహారాష్ట్రరంగా మారుతుంది. చూడాలి మరి ఏం చేస్తారో.

# జరగండి జరగండి పాటలో AI మాయాజాలం



కొత్త టెక్నాలజీగా మొదలై విప్లవంగా మారుతున్న ఏబి సాంకేతికత భవిష్యత్తులో ఎన్ని పుంతలు తొక్కుతుందో కానీ ప్రాథమిక దశలో ఇది చేస్తున్న అద్భుతాలు చూసి ఒక పక్క ఆనందం, మరోపక్క ఆందోళన వ్యక్తమవుతున్నాయి. నిన్నటికి నిన్ను స్టూడ్ గేమ్ లో మన హీరోలు నటిస్తే ఎలా ఉంటుందనే ఊహతో ఒక టెక్నాలజీ చూపిన ఏబి మీడియా సోఫల్ మీడియాలో వివరీతంగా వైరలయ్యింది. నిజ జీవితంలో చూసే అవకాశమే లేని కాంటోలు డాంట్స్ రియల్ గా అనిపించాయి. ఇది వీటికే పరిమితం కావడం లేదు. సంగీతంలోనూ అదుగు పెట్టింది. ఇటీవలే తమన్ AI గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన సంఘటన వివరించారు. గేమ్ ఛేంజర్ లో తొలుత అసాధికారంగా లీకై విమర్శలకు గురైన మొదటి పాట జరగండి జరగండి. ఆడియో కాంట్రీ సరిగా లేకవడం పట్ల దాని మీద నెగటివ్ కామెంట్స్ చాలా వచ్చాయి. అయితే మొదటగా దీన్ని హైదరాబాద్ కు చెందిన హనుమాన్ అనే గాయకుడితో పాడించారు. బాదాలో బంధిపూల జానకి సాంగ్ ని రిఫరెన్స్ గా తీసుకుని జరగండి జరగండి పాటకు దలేర్ మేపాంది పాడినట్లుగా ఏబి టెక్నాలజీ వాడి రీ క్రియేట్ చేశారు. దీంతో ఆయనే నిజంగా పాదారనే అనుభూతి కలిగింది. అఫోర్ట్ ఇవన్నీ అనుమతులు గట్టా తీసుకునే చేస్తారు కాబట్టి నో ప్రాబ్లమ్. ఇంతకు ముందు ఎంత రెహమాన్ ఈ ప్రయోగం చేశారు. ఏది ఎలా ఉన్నా గేమ్ ఛేంజర్ ముందు హైలైట్ లో జరగండి పాట ప్రధానంగా ఉంటుందని ఎన్నో సూర్యతో సహా టీమ్ లో పలువురు వ్యక్తం చేస్తున్న అభిప్రాయం. తమన్ కూడా దీని గురించి మామూలు ఎలివేషన్ ఇవ్వడం లేదు. ఖరీదయిన సెట్లలో ప్రభుదేవా కొరియోగ్రఫీకి రామ్ చరణ్, కియారా అద్వానీలు కలిసి చేసిన డాన్స్ ధియేటర్లకు ఊపేస్తాయని నమ్మకంగా చెబుతున్నారు. ఇంకో రెండు రోజుల్లో ఇందులో ఏ పేరుకు నిజమయ్యే తెలిసిపోతుంది. సంక్రాంతికి మొదటగా వస్తున్న సినిమాగా గేమ్ ఛేంజర్ మీద ఇటు సైక్లకులు, అటు ఇండస్ట్రీ వర్గాలు ఫలితం పట్ల చాలా ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

# విశాల్ ఆరోగ్యం వెనుక అసలు నిజం



ఇటీవలే చెన్నైలో జరిగిన మదగజరాజు శ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో హీరో విశాల్ లుక్స్ చూసి అభిమానులు కానీ వాళ్ళు సైతం షాక్ తిన్నారు. త్వరగా కోలుకోవాలని టీవీల్ను పెట్టారు. మైకు పట్టుకున్నప్పుడు పబ్లికను తన చేతులు చూసి ఏదో పెద్ద సమస్య అంటూ కోలివుడ్ మీడియాలో రకరకాల కథనాలు వచ్చాయి. మోహంలో కళ తగ్గిపోయి నవ్వులో జీవం లేనట్లుగా అనిపించిన విశాల్ పడిన తీవ్ర ఇబ్బంది కెమెరా సాక్షిగా బయట పడింది. సినిమాకు పని చూసినవాళ్లందరూ ఉత్సాహంగా మాట్లాడితే విశాల్ ఒక్కటే తడబడుతూ ప్రసంగించారు. బయట ప్రచారం కాస్త ఎక్కువైపోవడంతో అసలు నిజాలు బయటికి వచ్చాయి. విశాల్ ఢిల్లీలో ఉన్నప్పుడు జ్వరం వచ్చింది. అక్కడే చికిత్స తీసుకుంటూ ఉండగా 12 సంవత్సరాల తర్వాత మదగజరాజు రిలీజవుతున్న సంగతి తెలిసి హుటాహుటిన చెన్నై వచ్చారు. అప్పటికికా కోలుకోలేదు. తీరా ఈవెంట్ లో పాల్గొన్నాక అది మరింత ఎక్కువయ్యింది. ఇది గమనించిన ఖుష్నా, సుందర్ సి వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లక అక్కడ

క్రమంగా కోలుకుంటున్నాడు. వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా ఈలోగా ఎవరికి తోచిన రీతిలో వాళ్ళు స్టోరీలు వండేయడంతో ఫ్యాన్స్ ఆందోళన చెందారు. కొంత ఎక్కువ రెస్ట్ అవసరం ఉండటంతో విశాల్ మరికొన్ని రోజులు బయట కనిపించకపోవచ్చు. డాక్టర్ల సలహా కూడా ఇదే. ఇదంతా ఖుష్నా స్వయంగా పంచుకున్నారు. జనవరి 12 విడుదలవుతున్న మదగజరాజుకు అనూహ్యంగా మద్దతు దొరుకుతోంది. అంత పాత సినిమాని జనం పట్టించుకుంటారనే అనుమానాలకు భిన్నంగా విశాల్, సంతానం కామెడీని ఎంజాయ్ చేసేందుకు ఎదురు చూస్తున్నామని సోఫల్ మీడియాలో చెప్పడం గమనార్హం. భిన్నంగా హీరో విజయ్ ఆంజోనీ సంగీతం సమకూర్చిన ఈ మాస్ ఎంటర్ టైనర్ కి సుందర్ సి దర్శకుడు. హీరోయిన్లు వరలక్ష్మి శరణ్ కుమార్, అంజలిలు మాత్రం ఈ సినిమా ప్రమోషన్ కు దూరంగా ఉన్నారు. గేమ్ ఛేంజర్ తో పాటు మరో ఆరేడు సినిమాలతో మదగజరాజుకు పెద్ద పోటీనే ఉంది.