



Published from Hyderabad, Kadapa, Guntur, Kurnool, Khammam, Vijayawada & Warangal



సంపుటి: 19 సంఁచిక:213

హైదరాబాద్, బుధవారం, 26 ఫిబ్రవరి 2025

పేజీలు: 12 మేల: 1.00

# తెలంగాణను ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దుతాం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి..



హైదరాబాద్: ప్రతి ఏటా నిర్వహించే బయో ఏషియా సదస్సు హైదరాబాద్ నగరాన్ని ప్రపంచ లైఫ్ సైన్స్ రాజధానిగా నిలబెట్టిందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. హెల్త్ కేర్ రంగం భవిష్యత్ నిర్దేశించటంతోపాటు ప్రపంచానికే మార్గదర్శనం చేసేలా బయో ఏషియా దేశ విదేశాలను ఆకర్షిస్తోందని చెప్పారు. దీని ద్వారా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పేరుపొందిన ఫార్మా, హెల్త్ కేర్, లైఫ్ సైన్స్, బయోటెక్ కంపెనీలు ఎన్నో హైదరాబాద్ నుంచి పనిచేస్తున్నాయని సీఎం చెప్పుకొచ్చారు. హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన బయో ఏషియా-2025 కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..”రాబోయే 10 సంవత్సరాలలో తెలంగాణను ఒక ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. అందుకే పరిశోధనలు, కొత్త ఆవిష్కరణలను అందించే సంస్థలను ప్రోత్సహించాలనే ఉద్దేశంతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పని చేస్తోంది. మేము ఇంతకాలం ఉన్నత విద్యపై పెట్టుబడులు పెట్టాం. ఎందరో శాస్త్రవేత్తలు, శాస్త్ర, సాంకేతిక నిపుణులు, ఇంజనీర్ల సమూహాన్ని తయారు చేశాం. జీనోమ్ వ్యాలీని కూడా ఏర్పాటు చేసుకున్నాం. హైదరాబాద్ కోర్ అర్బన్ సిటీ ఏరియా సేవల రంగానికి ప్రాధాన్యమిస్తాం. హైదరాబాద్ లో ఫ్యూచర్ సిటీ, ఏబి సిటీతోపాటు ఎన్నో భారీ ప్రాజెక్టులు చేపడుతున్నాం.

దేశంలో ఇప్పుడు హైదరాబాద్ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల రాజధానిగా అవతరించింది. దేశంలోనే అత్యధిక ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల అమ్మకాలు ఇక్కడే జరుగుతున్నాయి. 3,000 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులను ఆర్టీసీలో

ప్రవేశపెడుతున్నాం. కోర్ సిటీ వెలుపల ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు నుంచి రీజనల్ రింగ్ రోడ్డు వరకూ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్స్ అభివృద్ధి చేస్తాం. ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద తయారీ కేంద్రాలలో ఒకటిగా దీన్ని నెలకొల్పుతాం. ప్రపంచం నలుమూలాల నుంచి పెట్టుబడులను ఆహ్వానిస్తాం. ఓఆర్ఆర్.. ఆర్ఆర్ఆర్.. ఈ రెండు రింగ్లను రేడియల్ రోడ్లతో అనుసంధానిస్తాం. ఈ రహదారులకు ఇరువైపులా క్లస్టర్లను అభివృద్ధి చేస్తాం. తెలంగాణ భూ పరివేష్టిత రాష్ట్రం. ఒక మెగా డ్రై పోర్టును అభివృద్ధి చేసి ఏపీలోని సీ పోర్టుకు అనుసంధానించేందుకు ప్రత్యేక రైలు, రోడ్డు రవాణా సదుపాయాలు మెరుగుపరుస్తాం.

బయోసైన్స్, బయోటెక్, లైఫ్ సైన్స్ రంగాల్లో ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ పర్యావరణ వ్యవస్థకు చిరునామాగా హైదరాబాద్ ను అభివృద్ధి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. ఆవిష్కరణలు, పరిశోధన, అభివృద్ధి, తయారీ, నైపుణ్యాల కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేయాలనే ప్రణాళికతో పని చేస్తున్నాం. నిన్ననే హైదరాబాద్ లో ఆమ్సెన్ సంస్థ తమ కార్యకలాపాలను విస్తరించింది. ఇది మా సహకారానికి నిదర్శనం. తెలంగాణలో ఉన్న అనుకూలతలు, మా ప్రభుత్వ సహకారాన్ని అందుకోవాలని, మాతో భాగస్వామ్యం వంచుకోవాలని ప్రపంచస్థాయి దిగ్గజ కంపెనీలు అన్నింటినీ ఆహ్వానిస్తున్నాం. సులభమైన పారిశ్రామిక విధానం, మౌలిక సదుపాయాలు, ఆశించినంత మద్దతు అందించేందుకు మా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది.

దేశ విదేశాల నుంచి పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో

దేశంలోనే తెలంగాణ నంబర్ వన్ స్థానంలో ఉంది. ఇక్కడ అత్యున్నత ప్రవృత్తులు, అత్యధిక ఉద్యోగాల కల్పన ఉంది. ఇటీవల దావోస్ ప్రపంచ ఆర్థిక వేదికలోనూ తెలంగాణ రూ.1.8 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు సాధించింది. విభిన్న రంగాలలో దాదాపు 50,000 ఉద్యోగాలు రానున్నాయి. గతేడాది లైఫ్ సైన్స్ రంగంలోనూ రూ.40 వేల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులను విజయవంతంగా ఆకర్షించాం. దాదాపు 150పైగా ప్రాజెక్టుల్లో ఈ పెట్టుబడులు విస్తరించాయి. ఓఆర్ఆర్, ఆర్ఆర్ఆర్ మధ్య ఫార్మా గ్రామాలు అభివృద్ధి చేస్తున్నాం. ఐదు లక్షలకు పైగా కొత్త ఉద్యోగాలను సృష్టించాలని ఆశిస్తున్నాం. ఫ్యూచర్ సిటీ ప్రాజెక్ట్ కింద కీలకమైన గ్రీన్ ఫార్మా సిటీ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. అతిపెద్ద ఫార్మాస్యూటికల్ కంపెనీలు అవగాహన ఒప్పందాలపై సంతకం చేశాయి.

%జర్మన్ కంపెనీ మిలైని బయోటెక్ జీనోమ్ వ్యాలీలో తన సెల్, జన్యు చికిత్సను ప్రారంభించింది. ఈ వేదిక పైనుంచి మరో నాలుగు బహుళజాతి కంపెనీలను మా పర్యావరణ వ్యవస్థలోకి స్వాగతిస్తున్నాం. 25 సంవత్సరాల్లో ఫార్మా తయారీ, ఐటీ, డిజిటల్ హెల్త్ వరకే హాస్సాగా హైదరాబాద్ పేరు నిలుపుకుంది. గతేడాది ఏబి హెల్త్ కేర్ నమ్మిల్ ను విజయవంతంగా నిర్వహించాం. దేశవిదేశాల నుంచి బయో ఏషియా సదస్సుకు హాజరైన ప్రముఖల గొప్ప మనస్సుకు అభినందనలు. మీరందరూ తెలంగాణను అనువైన వేదికగా ఉపయోగించుకుంటారని ఆశిస్తున్నా. జీనోమ్ వ్యాలీ ఎక్స్ ప్రెస్స్ అవార్డ్ పొందిన ప్రొఫెసర్ పాట్రిక్ టాన్ ను ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తున్నానని” చెప్పారు.

## ఎల్ఆర్ఎస్ ఆదాయం.. 500 కోట్లు

హైదరాబాద్ సిటీ: లే అవుట్ క్రమబద్ధీకరణ పథకం(ఎల్ఆర్ఎస్)లో భాగంగా ప్లాట్ల క్రమబద్ధీకరణకు పురపాలక శాఖ నవరణ మార్గదర్శకాలు విడుదల చేసిన నేపథ్యంలో దరఖాస్తుల పరిశీలనపై జీహెచ్ఎసీకి దృష్టి సారించింది. తాజా ఉత్తర్వుల ప్రకారం దరఖాస్తుల పరిశీలనను ముమ్మరం చేయాలని అధికారులు భావిస్తున్నారు. జీహెచ్ఎసీకి 1,06,920 ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులు వచ్చాయి. వీటిలో 40వేల దరఖాస్తులను ఇప్పటి వరకు పరిశీలించగా, 3 వేల వరకు తిరస్కరించారు.

28 వేల మంది దరఖాస్తుదారులకు మరిన్ని ధ్రువపత్రాలు సమర్పించాలని(షార్ట్ ఫాల్), కొంత మందికి రుసుము చెల్లించాలని సందేశం వంపారు. వాటి ద్వారా సంస్థకు సుమారు రూ.450 కోట్ల నుంచి రూ.500 కోట్ల మేర ఆదాయం వస్తుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల నేపథ్యంలో ఇది ఎంతో ఉపశమనంగా ఉంటుందని రెవెన్యూ విభాగం వర్గాలు చెబుతున్నాయి. నవరణ మార్గదర్శకాల ప్రకారం చెరువులు, కుంటల ఎఫ్డీఎల్, బఫర్ జోన్, ప్రభుత్వ స్థలాలు పక్కనున్న లే అవుట్/ప్లాట్ల విషయంలో క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన అనంతరమే నిర్ణయం తీసుకోవన్నారు.



సర్వే సంబర్ధ ఆధారంగా లే అవుట్/ప్లాట్ ఎక్కడున్నది గుర్తించి.. ఆ వివరాలు సెంటర్ షర్ గుడ్ గవర్నెన్స్(సీజీజీ)కుపంపుతారు. అక్కడి నుంచి ఇరిగేషన్, రెవెన్యూ విభాగాలకు దరఖాస్తులు వెళ్తాయి. ఆయా విభాగాల అధికారుల సిఫారసు ఆధారంగా దరఖాస్తులను మునిసిపల్/ పంచాయతీరాజ్ విభాగాలు ప్రాసెస్ చేస్తాయి. ఆ రెండు కేటగిరీల్లో లేని భూములకు సంబంధించి ఆటోమేటిక్ ఫీజు జనరేట్ అయి దరఖాస్తుదారుడికి సందేశం వెళ్తుంది. మార్చి 31వ తేదీలోపు 25 శాతం రాయితీతో రుసుము చెల్లించే అవకాశముంది. క్షేత్రస్థాయిలో యంత్రాంగం పరిశీలించిన అనంతరం క్రమబద్ధీకరణకు సంబంధించి ఫైనల్ ప్రొసీడింగ్స్ ఇవ్వనున్నారు. దరఖాస్తు తిరస్కరించిన పక్షంలో చెల్లించిన మొత్తం రుసుములో 10 శాతం మినహాయించుకొని, మిగతాది దరఖాస్తుదారుడి బ్యాంకు ఖాతాలో తిరిగి జమ చేస్తారు.

## 35 సార్లు బిల్లీ వెళ్లినా మంత్రివర్గ విస్తరణ చేయలేకపోయారు: కేటీఆర్

%హైదరాబాద్: అధికార పార్టీని వదిలిపెట్టి ప్రతిపక్ష పార్టీలో.. హస్తం నేతలు, కార్యకర్తలు చేరుతున్నారంటే రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వ పరిస్థితి ఏమిటో అర్థం చేసుకోవచ్చని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. స్టేషన్ ఘనీషూర్ నియోజకవర్గానికి చెందిన నేతలు, కార్యకర్తలు కేటీఆర్ సమక్షంలో హైదరాబాద్ లోని తెలంగాణ భవన్ లో గులాబీ కండువా కప్పుకొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. గడచిన 48 గంటల్లో రాష్ట్రంలో ఏడుగురు రైతులు అత్యుహత్య చేసుకున్నారని, రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ అత్యవసర పరిస్థితి ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఎన్ఎల్బీసీ వర్గ ప్రమాదం జరిగి ఎనిమిది మంది కార్మికులు సారంగంలో చిక్కుకున్నారని, రాష్ట్రంలో ఇటువంటి పరిస్థితులు ఉంటే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం ఎన్నికల ప్రచారంలో బిజీగా ఉన్నారుని, గాల్లో చక్కర్లు కొడుతున్నారని విమర్శించారు. ఇప్పటి వరకు 35 సార్లు దిల్లీ వెళ్లిన రేవంత్ రెడ్డి చేసిందేమిటి.. తాజాగా 36వ సారి వెళ్లి చేసేదేమిటని ప్రశ్నించారు. కనీసం మంత్రివర్గ విస్తరణ కూడా చేసుకోలేకపోతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రానికి హోంమంత్రి, విద్యాశాఖ మంత్రి, సంక్షేమ శాఖ మంత్రి లేరని ఆక్షేపించారు. భారానకు ఓటు ఎందుకు వేయలేదా అని ప్రజలు



ఇప్పుడు బాధ పడుతున్నారన్న కేటీఆర్... రేవంత్ రెడ్డిని చూసిన తర్వాతే కేటీఆర్ విలువ తెలుస్తోందని అన్నారు.

## :2 రోజుల్లోనే రూ. 30,77,000 కోట్ల పెట్టుబడులు..

## కేంద్ర హోమామంత్రి అమిత్ షా ప్రశంసలు

భారతదేశాన్ని తయారీ కేంద్రంగా మారుస్తామని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మధ్యప్రదేశ్ రాజధాని భోపాల్ లో 2 రోజుల పాటు జరిగిన గ్లోబల్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ సమ్మిట్ చివరి రోజైన నేడు అమిత్ షా హాజరైన క్రమంలో పేర్కొన్నారు. ఒకప్పుడు మధ్యప్రదేశ్ అనారోగ్య రాష్ట్రాలలో ఒకటిగా లెక్కించారన్న ఆయన, ఇప్పుడు విద్యుత్, రోడ్లు, నీటి పరంగా ఎంపీ

ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందన్నారు. దీంతోపాటు రాష్ట్రంలో గనులు, ఖనిజాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉన్నాయన్నారు. గత 20 ఏళ్లలో 5 లక్షల కిలోమీటర్ల రోడ్లు నిర్మించబడాయని, రాష్ట్రం 25 శాతం పత్తిని కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుందన్నారు. దీంతో మధ్యప్రదేశ్ దేశానికి పత్తి రాజధానిగా మారిందన్నారు.

## బండి సంజయ్ వ్యాఖ్యలు.. సీతక్క మాన్ వార్నింగ్

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 25: బీజేపీ టీం ఇండియా, కాంగ్రెస్ పాకిస్తాన్ అంటూ కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ (చేసిన వ్యాఖ్యలపై మంత్రి సీతక్క ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. గత 11 సంవత్సరాలుగా యువకులకు, నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీలు ఒకటి కూడా బీజేపీ కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేయలేదని విమర్శించారు. సంవత్సరానికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు అని చెప్పి జిల్లాకు 200 ఉద్యోగాలు కూడా



ఇవ్వలేదన్నారు. నిరుద్యోగులకు యువకులకు జవాబు చెప్పుకోక మత రాజకీయాలకు బండి సంజయ్ పాల్పడుతున్నారని ఆగ్రహించారు. చెప్పుకోవడానికి అభివృద్ధి లేదని.. సజ్జెక్టు అంతకన్నా లేదన్నారు. అందుకే బండి సంజయ్ నోరు తెరిస్తే హిందూస్తాన్, పాకిస్తాన్, హిందూ, ముస్లిం తప్ప మరో మాట తెలియదని విరుచుకుపడ్డారు.

“సూరీగా బండి సంజయ్ ను అడుగుతున్నా... పట్టభద్రులకు మీరే చేశారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో ఓటు అడిగే నైతిక హక్కు బీజేపీకి లేదు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఎంతమందికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చారు? ఎంత ఉపాధి కల్పించారు? ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను తెగనమ్మారు. ప్రైవేటీకరణ పేరుతో ఉన్న ఉద్యోగాలను ఊడగొట్టారు. దేవుని

పేరుతో రాజకీయాలు చేసే బీజేపీ... దేవునికి వినియోగించే అగ్రద్రుత్తిల మీద కూడా జీఎస్టీ వేసింది. ఉన్నత విద్య మీద 18% జీఎస్టీ విధిస్తూ ప్రజలను ఇబ్బందులు పెడుతుంది. అలాంటి బీజేపీకి ఓటు అడిగే నైతిక హక్కు లేదు. తెలంగాణ విభజన హామీలు అమలు కాలేదు. ఎన్నికలప్పుడే హిందూ ముస్లిం అని రెచ్చగొడతారు. బండి సంజయ్.. పాకిస్తాన్ తో పోల్చి భారతదేశం గొప్పతనాన్ని తగ్గించాడు. పాకిస్తాన్ తో పోల్చి దేశాన్ని కించపరచడం తప్ప మీరు దేశానికి చేసింది లేదు. దమ్ముంటే అభివృద్ధి ప్రాతిపదికన ఎన్నికల్లోకి రండి” అంటూ సవాల్ విసిరారు.

బ్రిజ్ లత్ యూనివర్సిటీ పనులు కూడా మొదలుపెట్టలేని అసమర్థ కేంద్ర ప్రభుత్వం అంటూ విమర్శించారు. బండి సంజయ్ కు చెప్పుకోవడానికి ఏం లేదని.. మాట్లాడడానికి రెండు మాటలు రావన్నారు. పాకిస్తాన్ తో యుద్ధం చేయాలనుకుంటే.. భారత సరిహద్దుల్లో ఉన్న సైనికుల మాదిరిగా యుద్ధంలో పాల్గొనాలని ఉచిత నలదా ఇచ్చారు. ఆకలి చావులు అంతర్గత సమస్యలతో దివాలా తీసిన పాకిస్తాన్ తో పోల్చి.. దేశాన్ని అవమానపర్చువద్దన్నారు. పాకిస్తాన్ తో భారతదేశాన్ని పోల్చి దేశ గౌరవాన్ని బండి

సంజయ్ తగ్గిస్తున్నారని.. దేశ గౌరవాన్ని తగ్గిస్తున్న బండి సంజయ్ ను బీజేపీ పెద్దలు నియంత్రించాలని డిమాండ్ చేశారు.

“భారత రాజ్యాంగం మీద ప్రమాణం చేసిన భారతీయులంతా నా సోదరులే అన్న మీరు భారత రాజ్యాంగాన్ని కాపాడతానని చెప్పిన మీరు.. అధికారం కోసం విద్వేష ప్రసంగాల అవసరమా. మీరు చేసింది శూన్యం. పట్టభద్రులారా ఆలోచించండి విద్యా వేతన సరేందర్ రెడ్డికి ఓటు వేసి గెలిపించండి. సంవత్సరాలంలో 54 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం. సరేందర్ రెడ్డిని గెలిపించి పనిచేసే ప్రభుత్వాన్ని సపోర్ట్ చేయండి. భావోద్వేగాలతో రాజకీయాలు చేసే బండి సంజయ్ కు, బీజేపీకి గట్టిగా బుద్ధి చెప్పండి” అంటూ విలుపునిచ్చారు యువవతన మత కొట్లాట వైపు మళ్లించి కేసులు నమోదు చేయించడమే బీజేపీ రాజకీయం చేస్తోందన్నారు.



**ఒబేసిటీ నియంత్రణ కోసం  
10 మంది  
నామినేట్ చేసిన ప్రధాని**

నూ్యాధిష్టి, ఫిబ్రవరి 25, ఒడోనిటీ(ఊబకాయం, న్యూలకాయం) ధ్వ అర్ధగృ నమన్యగా మారందని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. 22లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు 250 కోట్ల మంది అధిక రుపుతో బాధపడుతున్నట్లు డబ్ల్యూహెచ్ఐఐ(పరల్లే హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్) తీదికలు చెబుతున్నాయని వివరించారు. అలాగే ఇండియాలో రాడా ఎనిమిది మందిలో ఒకరు అధిక బరువుతో ధమతున్నారని, ఈ సమస్య నుంచి అధిగమించాలని ప్రధాని తీది తన మనీకి బాతీ కార్యక్రమంలో పిలుపునిచ్చారు. తిన్ హోరంలో నూనె వాడకాన్ని తగ్గించడంపై కూడా మోదీ ట్టాడారు. దీన్ని ఒక ఉద్యమంలా కొనసాగించేందుకు టి 10 ంది ప్రముఖులను నామినేట్ చేశారు.అధిక బరువు సమస్యను రారించడం, ఆహారంలో నూనె వాడకం తగ్గించడంపై అవగాహన ంపించడమే కాకుండా, దానికి అనరమైన జాగ్రత్త చర్యలు నుకునేంటా ఈ మూమెంట్ను మరింత ముందు తీసుకెళ్లేందుకు ాని పది మందిని నామినేట్ చేస్తూ ఎన్టీ వీడియో పోస్ట్ చేశారు. న్నటీ మనీకి బాతీల్ చేప్పినట్లుగా.. ఊబకాయంపై పోరాటాన్ని ంపేతం చేయడానికి, ఆహారంలో నూనె వినియోగాన్ని ంపించడంపై అవగాహన కల్పించడానికి నేను ఈ వ్యక్తులను మినేట్ చేయాలనుకుంటున్నాను. మన ఈ ఉద్యమం మరింత ధ్వలాగా మారేందుకు ఒక్కొక్కరు మరో పది మందిని నామినేట్ ంపించాలి కూడా కోరుతున్నాను” ప్రధాని మోదీ ట్వీట్చేశారు. ముఖే మోదీ నామినేట్ చేసిన వారిలో మహీంద్ర గ్రూప్ ఛైర్మన్ నంద్ మహీంద్ర, భోజ్పుర నటుడు, గాయకుడు, బీజేపీ నేత రహువా(దిన్ ష్ లాల్ యాద్వ్), అద్దెట్ మనూ భాకర్, మెయిల్ టెస్టర్ రాబామ్ చాను, మలయాళ నటుడు మోహన్ లాల్, ఇన్స్టిసిన్ ఖాందర్ నందన్ నీతకిని, జమ్ము కశ్మీర్ ముఖ్యమంత్రి ఒమర్ ఖల్లా, నటుడు మాధవన్, సింగర్ శ్రీయా ఘోషల్, సుధా మూర్తి ానూరు.ఎందుకు మోదీ ఈ ఉద్యమం మొదలుపెట్టారంటే.. బకాయం తెలియకుండానే అనేక మంది జీవితాలను క్షిప్తం ంపుంది. ఊబకాయం శరీరంలో కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోవడం, ధమహం, గుండె జబ్బులు, రక్తపోటుతో పాటు మరికొన్ని కలకా క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని ంచుతుంది. ప్రాపెన్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెర పనీయాలూ, స్టై ఫ్ట్ వంటి ఆహార పదార్థాలు బరువు పెరగడానికి కారణం ంతున్నాయి. అలాగే అధిక నూనె వినియోగం ఊబకాయానికి ాన కారణం, ఎందుకంటే నూనెలు కేలరీలు అధికంగా ఉ ాయి, ఒక బేబుల్ స్కూన్ నూనె దాదాపు 120 కేలరీలు కలిగి ంటుంది. ఎక్కువ శుద్ధి చేసిన నూనెలను తీసుకోవడం, ముఖ్యంగా ంస్ ఫ్యాట్స్, ఒమేగా-6 క్యాప్సు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉన్న నూనెను ండలం వల్ల కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోయేలా చేస్తాయి. ఇది రువు పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. కాలక్రమేణా, అధిక ంనె వినియోగం జీవక్రియకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది, చెడు ంక్రెటిన్సు పెంచి, ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు దోహదం చేస్తుంది. ప్రతిరోజు ఊబకాయంపై పోరాటం గురించి ప్రధాని మోదీ తన నీకి బాతీతో ప్రస్తావించడమే కాకుండా.. ప్రజలకు అవగాహన ంపించాలని ఓ పది మంది ప్రముఖులను నామినేట్ చేశారు. ాదాి మరి ఆ పది మంది ఎవరిని నామినేట్ చేస్తారో.

పవన్ రాజకీయాలకు  
పనికిరాడు  
నైకాపా ఎమ్మెల్యేలు రాజీనామా  
చేయాలి: కే పి పాల్

విజయవాడ ఫిబ్రవరి 25,  
అసెంబ్లీ కి జగన్మోహన్ రెడ్డి వెళ్లి 11 నిమిషాలు ఉండటం  
లా విచారం.వైసీపీ 11 మంది ఎమ్మెల్యేలు రాజీనామా  
యాలని ప్రజాశాంతి పార్టీ కే వి పాల్ అన్నారు. ప్రజలకోసం  
నవీ నాయకులు అసెంబ్లీ కి వెళ్లి పోరాడాలి. ప్రజాశాంతి పార్టీ  
ఒక్క ఎమ్మెల్యే సిద్ధు లేకపోయినా ప్రజల సమస్యల పై నిరంతరం  
రాదుతున్నా ఎన్నికల ముందు పవన్ కళ్యాణ్ రాష్ట్రంలో 30  
ం మంది మహిళలు మిస్సింగ్ అని అన్నారు. ఇప్పుడు వారి  
రించి ఎందుకు మాట్లాడటం లేదు. పవన్ కళ్యాణ్ కి సమస్యలు  
పై పరిష్కారం చేయడం చేతకాదు. పవన్ రాజకీయాలకు  
సరైనాదు. కూటమి ప్రభుత్వం కోట్ల అమలుతో రాష్ట్రం  
ర్వనాశనం అవుతుంది. రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి కేవలం ప్రజాశాంతి  
ర్టీ తోనే సాధ్యం. తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఉన్న అన్ని పార్టీలు మోదీ  
తోత్సలు. రాష్ట్ర సమస్యలను కేవలం 1 ఏడాది లోనే  
సమర్పిస్తానని అన్నారు.

# పవన్ మాటలు హాస్యాస్పదం

విజయవాడ ఫిబ్రవరి 25,  
 పూంధాతనం గురించి పవన్ కళ్యాణ్ మాట్లాడటం  
 స్వాగృహమని వైయస్ఆర్ సీపీ అధికార ప్రతినిధి ఆర్కే రోజా  
 ఓందిపడ్డారు. ఏ ఎండ్ కాగొడుగు పడుతూ తన స్వలాభానికే  
 ఎదురుతున్న పవన్ ప్రజలను గాలికొడిలేతాడు. రాష్ట్ర ప్రజలకు కానీ,  
 తమ పార్టీ నేతలకు కానీ, అయిన కులానికి కానీ పవన్ ఏం  
 కాడు? రోడ్డిలా అరిచిన పవన్ ఇష్టమైన నీతులు చెబుతున్నారని  
 కోపించారు.

## పంటపొలం లో 20 లక్షలు

నల్గొండ నల్గొండ జిల్లా రామచర్ల మండలం బోత్తలపాలెం  
మంల్ పోలానికి వెళ్లి ౬ రైతుకు రూ. 20 లక్షల విలువైన  
00 నోట్ల కట్టలు కనిపించాయి. నోట్లపై బిల్డిన్స్ బ్యాంక్ ఆఫ్  
డియో అని ముద్రించి ఉండటంతో ఇది దొంగ నోట్లు ముద్రించే  
రి వనే అయి ఉండటంపై భావించి పోలీసులు అదుపులోకి  
రాదు. నకిలీ నోట్లు ముద్రించిన వారిని పోలీసులు అదుపులోకి  
కుని విచారిస్తున్నారు.

=====

# జగన్ ఎందుకీలా...

హామీలా ఇచ్చింది. రాజధాని అమరావతి నిర్మాణం, పోలవరం ప్రాజెక్టు వంటి కీలక అంశాలున్నాయి. వీటిపై ఆధికార పక్షాన్ని నిలదీసేందుకు వచ్చిన అవకాశాన్ని చేజిక్కిలా జగన్ చేజార్చుకుంటున్నారని సొంత పార్టీ నేతలే చెబుతున్నారు. బయట ఎంత మొత్తుకున్నా మిడియా సమావేశాలు పెట్టి విమర్శలు చేసినా ఫలితం లేదు. ప్రజా సమస్యలకు రెస్పాన్స్ రావాలంటే సభకు వెళ్లాలని పలువురు ప్రైవేటీ సీనియర్ నేతలు కూడా చెబుతున్నప్పటికీ జగన్ మాత్రం వట్టిచుక్కవడం లేదు. బెంగళూరులో కార్యక్రమ జరిగిన సందర్భం సమావేశా మా ప్రత్యక్ష ప్రసారానికి చూస్తారేమో. మరి జగన్ ఇకనైనా ఆలోచనను మార్చుకుని సభకు రావాలేమో ప్రైవేటీ క్యాండర్ కూడా కోరుతుంది.

మండలి సెంట్రీక్ గా రాజకీ?యం

సమావేశాలకు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ హాజరుపై పుల్లె  
కూర్చి వచ్చింది. ఈరోజు సభకు హాజరయ్యాారు జగన్మోహన్ రెడ్డి.  
పార్టీ ఎమ్మెల్యేలతో కలిసి శాసనసభకు వచ్చారు. అప్పటికే గవర్నర్  
ప్రసంగం కొనసాగుతోంది. ఈ క్రమంలో అక్కడికి దూసుకొచ్చే  
ప్రయత్నం చేశారు. గవర్నర్ ప్రసంగాన్ని సైతం బహిష్కరించి  
బయటికి వచ్చేశారు. ప్రతిపక్ష హోదా ఇచ్చేవరకు సభలో అడుగు  
పెట్టమని తెలిసి వచ్చారు. అయితే బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టే రోజు  
వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు హాజరవుతారని అంతా  
భావించారు. దానిపై కూడా పుల్లె కూర్చి ఇచ్చారు జగన్మోహన్  
రెడ్డి. కూటమి ప్రభుత్వానికి వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ప్రతిపక్ష  
హోదా ఇచ్చే ఆలోచన లేదని.. అందుకే శాశ్వతంగా శాసనసభ  
సమావేశాలను బహిష్కరిద్దామని పార్టీ క్రీబలకు పిలుపునిచ్చారు  
జగన్. 2029 ఎన్నికల వరకు బయట జూలాల్లో సమస్యపై  
పోరాటం చేద్దామని చెప్పుకొచ్చారు. అయితే శాసనమండలిలో వైసిపి  
సభ్యులు హాజరవుతారని ప్రకటించారు జగన్మోహన్ రెడ్డి. వాస్తవానికి  
ఎన్నికల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాత శాసనసభకు వచ్చారు జగన్.  
పులివెందుల శాసనసభ్యుడిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. తరువాత  
ప్రతిపక్ష హోదా ఇవ్వలేదన్న సాకుతో సభకు హాజరు కాలేదు.  
ఈరోజు మాత్రం బడ్జెట్ సమావేశా నేపథ్యంలో హాజరవుతారని  
అంతా భావించారు. అందుకా భావించినట్లే జగన్ శాసనసభ  
సమావేశాలకు వచ్చారు. కానీ గవర్నర్ ప్రసంగాన్ని బహిష్కరించి  
బయటకు వెళ్లిపోయారు. ఇకనుంచి ఎమ్మెల్యేలు ఎవరు శాసనసభ  
సమావేశాలకు హాజరు కారని.. ఎమ్మెల్యేలు మాత్రం శాసనమండలి

# టార్గెట్ కమ్ సామాజిక వర్గం

గుంటూరు, ఫిబ్రవరి 25,

ఏపీలో రాజకీయాలు అంటేనే సామాజిక సమీకరణంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇప్పుడ సామాజిక వర్గాలు రాజకీయాలను శాసిస్తుంటాయి. ఫలానా కులం ఫలానా పార్టీ అని చాలా సులువుగా చెప్పవచ్చు. కమ్మ సామాజిక వర్గం అయితే తెలుగుదేశం, వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటే రెడ్డి సామాజిక వర్గం.. కాపులంటే జనసేన కాంగ్రెస్ రకరకాలు అని ద్వేషించుకోవచ్చు. అయితే ఒక రాజకీయ పార్టీకి బలమైన మద్దతుదారులుగా సామాజిక వర్గాలు ఉంటాయి. ఇవి సహజం కూడా. అయితే కొన్ని సామాజిక వర్గాలు కొన్ని పార్టీలను విపరీతంగా ద్వేషిస్తుంటాయి. 2019లో రెడ్డి సామాజిక వర్గం టీడీపీని ద్వేషించింది. 2024 ఎన్నికల్లో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని కమ్మ సామాజిక వర్గం ద్వేషించింది. అయితే రాజకీయ పార్టీలకు సామాజిక వర్గాల మద్దతు మాట అటంచితే.. శత్రువులుగా మారిపోవడం ఇటీవల పరిపాటిగా మారింది. అందుకే పార్టీలు ఇప్పుడు సామాజిక వర్గాల వ్యతిరేకి అనే ముద్ర పోగొట్టుకునేందుకు ఒక్కటే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు అనేక ప్రయత్నంలో ఉన్నార వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ అధినేత జగన్మోహన్ రెడ్డి. ఈ ఎన్నికల్లో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి వ్యతిరేకంగా బలంగా పనిచేసింది కమ్మ సామాజిక వర్గం. ప్రపంచంవ్యాప్తంగా వివిధ రంగాల్లో స్థిరపడిన కమ్మ సామాజిక వర్గం వ్యక్తులు ఏకతాటిపైకి వచ్చారు. తెలుగుదేశం పార్టీ గెలుపు కోసం విశేషంగా కృషి చేశారు. దీనికి కాణం లేకపోలేదు. గత బడెళ్ల వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో కమ్మ సామాజిక వర్గం ఒక రకమైన దాడి జరిగింది. వారి ఆర్థిక మూలాలపై దారులు చేసిన సరంగధ్వాల ఉన్నాయి. ఆ సామాజిక వర్గానికి చెందిన ముగ్గురు సమశ్రమలను వెళ్ళగొట్టారు. వీటన్నింటికీ తోడు చంద్రబాబును జైలులో పెట్టి ఇబ్బంది పెట్టారన్న కనికతో కమ్మ సామాజిక వర్గం ఒకే తాటి పైకి వచ్చింది. అయితే 2019లో రెడ్డి సామాజిక వర్గం చేసిన ట్వెట్, 2024 ఎన్నికల్లో కనిపించలేదు. అది జగన్మోహన్ రెడ్డికి మైనస్ గా మారింది.

వాస్తవానికి ఏ సామాజిక వర్గాన్ని దూరం చేసుకోవాలని

# క్యూ

కాకినాడ, ఫిబ్రవరి 25,

కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీకి సంబంధించి కీలక అప్డేట్ వచ్చింది. వచ్చే నెల నుంచి కొత్త కార్డుల జారీకి రంగం సిద్ధమవుతోంది. వీటిని క్యూ. వాస్తవానికి ఏఏలో కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీకి సంబంధించిన ప్రక్రియ కొనసాగుతూ వస్తోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్షలాదిమంది ఈ కొత్త రేషన్ కార్డుల కోసం ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నారు. గత తొమ్మిది నెలలుగా అదిగో ఇదిగో అంటూ ప్రకటనలు చేస్తూ వస్తున్నారు. ఈ తరుణంలో ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. మార్చి నుంచి కొత్త కార్డుల జారీకి రంగం సిద్ధమవుతోంది. అధికారంలోకి వస్తే కొత్త రేషన్ కార్డులుజారీ చేస్తామని చంద్రబాబు ఎన్నికల్లో హామీ ఇచ్చారు. అయితే వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పయంలో ఏటా రేషన్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియ చేపట్టారు. అయితే అది తొలి నాలుగేళ్లకు మాత్రమే పరిమితం అయింది.



వ్యూహం ఉండదు ఏ రాజకీయ పార్టీకి. అందుకే జగన్మోహన్ రెడ్డి గత ఐదేళ్లుగా కమ్మ సామాజిక వర్గానికి చెందిన నేతలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. ఆ సామాజిక వర్గానికి చెందిన కొద్దాలి నానికి మంత్రి పదవి ఇచ్చారు. కానీ విస్తరణలో భాగంగా తీసేసారు. వల్లభనేని వంశీ మోహన్ లాంటి నేతలు వైసీపీలోకి ఫిరాయించారు. కరణం బలరాం వంటి సీనియర్లు ప్రలోభ పెట్టి వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేర్చుకున్నారు. దేవినేని అవినాష్ వంటి నేతకు ప్రోత్సహించారు. అయితే అదే సమయంలో కమ్మ సామాజిక వర్గం మూలాలపై దెబ్బ తగలడంతో వారు వీడిన పరిగణలోకి తీసుకొలేదు. ఒకరిద్దరు నాయకులు తప్ప కమ్మ సామాజిక వర్గాన్ని తోడ్కొన్నారని ఆరోపణలు మూలుగుట్టుకున్నారు జగన్మోహన్ రెడ్డి. అయితే ఎన్నికల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాత జగన్మోహన్ రెడ్డికి దీని పర్యవసానాలు తెలిసాయి. అందుకే దిద్దుబాటు చర్యలకు ఉపక్రమించినట్లు తెలుస్తోంది. వల్లభనేని వంశీని పరామర్శించడం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ క్రేబ్లాడ్లో చాలామందికి నచ్చలేదు. కొంతమంది సీనియర్లకు కూడా ఇది మింగుడు పడలేదు. గత ఐదేళ్లలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్ల ప్రజల్లో వ్యతిరేకత పెంచడానికి వల్లభనేని వంశీ లాంటి నేతలు కారణం. అయితే ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో పార్టీ క్రేబ్లాడ్లో ధైర్యం నింపడంతో పాటు కమ్మ సామాజిక వర్గానికి అండగా నిలిచారన్న అంశం ముఖ్యం. దానిని గుర్తించిన జగన్మోహన్ రెడ్డి వల్లభనేని వంశీని పరామర్శించారు. అటు తన వెంట కొద్దాలి నానితో పాటు దేవినేని అవినాష్ ను పెట్టుకున్నారు. చంద్రబాబు, తన కుమారుడు ఎదగాలున్న కోణంలోనే ఆలోచిస్తున్నారు.. కమ్మ సామాజిక వర్గంలో ఇతర నేతల ఎదుగుదల వారికి ఇష్టం లేదని వ్యాఖ్యానించారు జగన్మోహన్ రెడ్డి. అయితే ఇదంతా కమ్మ సామాజిక వర్గం వద్దట కోపమేనేని ప్రచారం నడుస్తోంది. వద్దట తెలపకుండా ముందుగా పర్యావేళి కానీ.. కమ్మ సామాజిక వర్గం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీని శత్రువుగా చూడడంకూ చేయాలన్నదే జగన్ ప్లాన్ గా తెలుస్తోంది. మరి ఆ ప్రయత్నం ఎంతవరకు పక్కోటి అవుతుందో చూడాలి.

# క్యూ ఆర్ కోడ్స్ తో రెషన్

గత ఏడాదిన్నరగా కొత్త కార్డుల జారీ అనేది లేకుండా పోయింది. వాస్తవానికి సంక్రాంతి నాటికి కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీకి ప్రభుత్వం సన్నాహాలు చేసింది. కార్డులను క్యూఆర్ కోడ్ తో కిందేలా.. ప్రత్యేక రంగుతో రూపొందించింది. కానీ అదిగో ఇదిగో అంటూ కాలయాపన తప్ప జారీ ప్రక్రియ మాత్రం ప్రారంభం కాలేదు. దీనిపై విమర్శలు వస్తున్న క్రమంలో ప్రభుత్వం మార్పునుంచి ఎత్తి పరిస్థితుల్లో రేషన్ కార్డుల జారీ చేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. తాజాగా రేషన్ కార్డుల జారీ పై మాట్లాడారు మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్. మార్పునుంచి క్యూఆర్ కోడ్ తో కూడిన కొత్త రేషన్ కార్డులు అందజేస్తామని చెప్పారు. మార్పులకు, చేర్పులకు



ననుచువేసాలకు హాజరువుతారని పుల్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఓ 30 మంది వరకు ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నారు. మండలిలో ఆ పార్టీ దే ఎక్కువ బలం. వాస్తవానికి 45 మంది వరకు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఎమ్మెల్యేలు ఉండేవారు. ఎన్నికల కు ముందు ఓ నలుగురు పార్టీకి దూరమయ్యారు. ఎన్నికల ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాత ఓ ఆరోధుగురు పార్టీకి గుడ్ బై చెప్పారు. ఎమ్మెల్యే పదవులకు సైతం రాజీనామా చేశారు. కానీ వారి రాజీనామాలు అమోదానికి సీన్ కోట్లేదు. వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన మోసెస్ రాజు మండలి చైర్మన్ కా ఉండడంతో ఆయన కూడా రాజీనామాలకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడం లేదు. అయితే మండలిలో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి స్పష్టమైన బలం ఉండడంతో దానిని వేడిచేసి చేసుకుని రాజకీయాలు చేయాలని జగన్ భావిస్తున్నారు. బొత్తు సారధ్యంలో.. శాసనమండలిలో వైసిపి వక్ర నేతగా సీనియర్ నేత బొత్తు నత్తనారాయణ ఉన్నారు. మండలిలో ఆయనకు విపక్ష నేత హోదా ఉంది. అది క్యాబినెట్ తో సమానం. మరోవైపు శాసనమండలి చైర్మన్ కూడా వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన వ్యక్తి. దీంతో శాసనమండలి నమావేశాలకు వైసిపి నభ్యులు హాజరుకావాలని జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆదేశించారు. బొత్తు నేతృత్వంలోని కాలాచిమ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ప్రశ్నించాలని ఎమ్మెల్యేలకు ఆదేశించారు జగన్మోహన్ రెడ్డి. మొత్తానికి అయితే తాను తప్పకొని ఆ బాధ్యతను బొత్తుకు అప్పగించారు. బయట ఉండి ప్రభుత్వంపై యుద్ధం చేస్తానని.. కానీ మండలి వేదికగా చేసుకుని ప్రభుత్వంపై యుద్ధం చేసే బాధ్యతను బొత్తుకు అప్పగించారు జగన్మోహన్ రెడ్డి.

వల్లభనేని వంశీ పై  
భూ కబ్లా కేసు

గన్నవరం ఫిబ్రవరి 25,

మాజీ ఎమ్మెల్యే వల్లభనేని వంశీ పై భాకర్బా కేసు నమోదయింది. గన్నవరం పోలీస్ స్టేషన్ లో కేసు నమోదయింది. గన్నవరం లో గాంధీ బొమ్మ సెంటర్ లో 10 కోట్లు విలువైన స్థలం కట్టా పై కేసు నమోదు అయింది. హైకోర్టు న్యాయవాది నశీమజీ సుంకర సీతామహాలక్ష్మి పేరిట ఉన్న స్థలం కట్టా చేసినట్లు ఫిర్యాదు అందింది. వ్యవస్థీకృత నేరం క్రింద కేసు నమోదు చేయాలి అని ఫిర్యాదు అందింది. హైకోర్టు న్యాయవాది నశీమజీ సీతామహాలక్ష్మి వల్లభనేని వంశీ తో పాటు మరో 15 మంది ఫిర్యాదు చేసింది. ఆ రోజు స్థలం కట్టా పై ఫిర్యాదు చేసిన పోలీసులు వట్టిండుకులేదని ఫిర్యాదు లో పేర్కొంది.

కేసీఆర్ వ్యాఖ్యాలు వెనక్కి  
తీసుకోవాలి

మేధువహాణి సీంం కేసీఆర్ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు పై చేసిన అనవచిత వ్యాఖ్యలను వెనక్కి తీసుకోవాలని తెలుగుదేశం పార్టీ మల్లాదిగిరి రాష్ట్రమేంట్ ఇంచార్జి అంకంకంటి అశోక్ కుమార్ ఆనాడు, ముంగళచారం సమర్థి లోని టీడీపీ కార్యాలయంలో టీడీపీ నేలంత కనకని ఆయన మీడియా నువ్వవేతం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అశోక్ మాట్లాడుతూ చంద్రబాబు నాయుడు కూటమి జతకట్టి తెలంగాణ కు వస్తాడు అని అంటూ తెలంగాణ ప్రజలను మరోసారి కేసీఆర్ మోసం చేసే ప్రయత్నం చేసి తెలంగాణ లో మరోసారి తెలంగాణ సెంటిమెంట్ రగిల్చాలని చూస్తున్నాడు.దీన్ని తెలంగాణ ప్రజలు నమ్మే పద్ధితి లో లేదు.తెలంగాణ సెంటిమెంట్ ను ఉపయోగించి ధనిక రాష్ట్రాన్ని అప్పుల రాష్ట్రం గా చేసిన ఘనత కేసీఆర్ ది అని ఎద్దేవా చేశారు.కుటుంబ పానశాసన వారి కుటుంబ సభ్యులు తెలంగాణ కు 7 వక్షల కోట్ల అప్పులు మిగిల్చారని ఆనాడు,కేసీఆర్ ఎన్ని మాయ మాటలు చెప్పిన ప్రజలు నమ్మే పద్ధితి లో లేదు. కచ్చితంగా వచ్చే మున్సిపల్ ఎన్నికలలో,స్థానిక ఎన్నికల్లో చంద్రబాబు నాయుడు సారధ్యంలో ప్రతి డివిజన్ నుండి తెలుగుదేశం పార్టీ అభ్యర్థి పోటీలో ఉంటారని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీకి మళ్ళీ పూర్వ వైభవం తీసుకువచ్చే విధంగా ప్రతి తెలుగుకుడు కృషి చేస్తాడు అన్నారు.















## పాక్ జట్టు.. అబ్బో ఘోరం : సీనియర్ల విమర్శలు

స్వయంగా ప్రధానమంత్రి వచ్చి మనం భారత్ పై గెలవాల్సిందే అని చెప్పినా పాక్ ఓడిపోవడంతో ఆ దేశ మాజీ క్రికెటర్లు భగ్గుమంటున్నారు. ఆ దేశ లెజండ్స్ ఆల్ రౌండ్ర్ వసీం అక్రమ్ స్పందిస్తూ దేశ క్రికెట్ లో భారీ మార్పులు అవసరమన్నాడు. వీసీబీ, సెలక్టర్ల వనితీరు తీవ్రంగా తప్పుపట్టాడు. ఆడలేకపోతున్న సీనియర్లను జట్టు నుంచి నిర్దాక్షిణ్యంగా తప్పించి కొత్తవారికి అవకాశం ఇవ్వాలన్నాడు. పాక్ బౌలింగ్ ఘోరంగా ఉందని మండిపడ్డాడు. “గత ఐదు మ్యాచ్ లో మా బౌలర్లంతా 60 న గంటుతో 24 వికెట్లు మాత్రమే పడగొట్టగలిగారు. ఈ ఏడాది అమెరికా, ఒమన్ సహా వన్డేలు ఆడే 14 జట్లలో అత్యంత దారుణమైన బౌలింగ్ యావరేజీ ఉన్న రెండో జట్టు పాకిస్తాన్. ఈ జట్టును చూసి వీసీబీ చైర్మనే నిరాశ చెందారు. అవసరమైతే మార్చాలని కోరాడంటే సెలక్టర్స్ ఎంత దారుణంగా ఉందో ఊహించుకోండి. ఆ సమయంలో వీరంతా కలిసి ఓ గంట

సమావేశమై.. మళ్లీ అదే జట్టుతో వచ్చారు. ఓటమికి కెప్టెన్ కూడా బాధ్యత తీసుకోవాలి. పాక్ జట్టు 18 ఓవర్లు బౌలింగ్ చేయగానే పాక్ ఫ్యాన్స్ వైదానాన్ని వీడటం గమనించాను. దేశ చరిత్రలో ఇలాంటి దృశ్యాలు నేను చూడలేదు” అని వసీం అక్రమ్ మండిపడ్డాడు.

ఇది రాజకీయ సెలక్షన్..

పాక్ జట్టు సెలక్షన్ కమిటీని సీనియర్లు తప్పుపడుతున్నారు. తాజాగా అఫ్రిది స్పందిస్తూ.. ఒక రెగ్యులర్ ఓపెనర్ ను పక్కనపెట్టి, ఒక స్పిన్నర్ తో మోగా బోర్లీకి వెళ్లడమేంటని ప్రశ్నించారు. “గ్లోబల్ ఈవెంట్లకు వెళ్లే జట్టు సెలక్షన్ చాలా కీలకం. దీనిని చాలా ముందుగానే.. మెరుగ్గా నిర్వహించాలి. జట్టులోకి ఫహిమ్ అఫ్రాఫ్, కువ్విద్ షా ఎంపిక పూర్తిగా రాజకీయం. ఉపఖండంలో స్పిన్నర్లు అవసరం. జట్టులో మరో స్పెషలిస్ట్ స్పిన్ బౌలర్ ను ఎంపిక చేయాల్సింది” అని పేర్కొన్నారు.

ఇదేం బ్యాటింగ్: ఇజాజ్ అహ్మద్

పాక్ జట్టుపై మాజీ బ్యాటర్ ఇజాజ్ అహ్మద్ మండిపడ్డారు. కనీసం 50 ఓవర్ల పాటు వైదానంలో నిలవలేని బ్యాటింగ్ ఉన్న జట్టు నుంచి విజయాన్ని ఏం ఆశిస్తామని ఎద్దేవా చేశాడు. తమ జట్టు బ్యాటర్లు నాణ్యమైన స్పిన్నర్లను ఎదుర్కోలేరు. అలాగే సీమర్లను తట్టుకోలేరని పేర్కొన్నాడు.

భారత్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో పాక్ బ్యాటర్లు అమూల్యమైన పవర్ ప్లే సహా తొలి 26 ఓవర్లలో చేయాల్సినంత సప్లం చేశారు. స్వేచ్ఛగా ఆడాల్సిన సమయంలో దాట్ బాల్స్ తో కాలయాపన చేశారు. తొలి 26 ఓవర్లలో పడిన 156 బంతుల్లో 100 దాట్ బాల్స్ ఆదారంలే వరిస్థితి అర్థం చేసుకోవచ్చు. భారత జట్టులోని అక్షర్, కుల్టీష్, హర్షిత్ లు దాయాది బ్యాటర్లను బాగా కట్టిడి చేశారు. స్వేచ్ఛగా ఆడి రిజిస్ట్రన్ కూడా పరుగులకు అవస్థలు వడ్డాడంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు.

## దుబాయ్ లో భారత్ మ్యాచ్ లు.. అక్కను వెళ్లగక్కిన ఇంగ్లాండ్ మాజీలు



: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ( )లో

టీమ్ ఇండియా వరుసగా రెండు మ్యాచ్ లో గెలిచి సెమీస్ కు చేరింది. బోర్లీకి పాకిస్తాన్ ఆతిథ్యమిస్తుండగా.. భారత మ్యాచ్ లు మాత్రం దుబాయ్ లో నిర్వహిస్తున్నారు. సెమీ ఫైనల్ మ్యాచ్ కూడా దుబాయ్ లోనే జరగనుంది. ఒకవేళ భారత్ ఫైనల్ చేరితే ఆ మ్యాచ్ కూడా యూఏఈ లోనే నిర్వహించేలా షెడ్యూల్ రూపొందించారు. భద్రతా కారణాల వల్ల టీమ్ ఇండియాను పాకిస్తాన్ కు పంపడానికి భారత్ నిరాకరించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, టీమ్ ఇండియా ఒకే వేదికలో మ్యాచ్ లు ఆడుతుండటంపై ఇంగ్లాండ్ మాజీ కెప్టెన్లు మైకేల్ అథర్ థన్ నాజర్ హుస్సేన్ అక్కను వెళ్లగక్కారు.

ఇతర జట్ల మాదిరిగా ఎక్కడికి

వెళ్లకుండా ఒకే మైదానంలో మ్యాచ్ లు ఆడటం భారత్ కు కలిసొస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు. ‘టీమ్ ఇండియా దుబాయ్ లో మాత్రమే మ్యాచ్ లు ఆడటం వల్ల ఎంతమేరకు ప్రయోజనం పొందుతుందో కచ్చితంగా చెప్పడం కష్టమైన వని. కానీ, ఎంతో కొంత టెనిషిట్ జరుగుతుంది. భారత్ ఒకే వేదికలో మ్యాచ్ లు ఆడుతుంది. ఇతర జట్ల మధ్య మాదిరిగా ఆ జట్టు ఎక్కడికి ప్రయాణించాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకే స్టేడియంలో ఆడితే అక్కడి పరిస్థితులపై ఫోకస్ పెట్టవచ్చు’ అని మైకేల్ అథర్ థన్ అన్నాడు.

నాజర్ హుస్సేన్ (కూడా ఇదే ఆఫ్రికాయాన్ని వ్యక్తం చేశాడు. ‘ఒకే వేదికలో మ్యాచ్ లు ఆడటం కలిసొచ్చే అంశం.

యూఏఈ పిచ్ లు స్పిన్ కు అనుకూలిస్తాయనే అంచనాలతో టీమ్ ఇండియా ఎక్కువ మంది స్పిన్నర్లను ఎంపిక చేసింది. ఇంగ్లాండ్, పాకిస్తాన్ లాంటి టీమ్ లు ఒకరిద్దరూ స్పిన్నర్లనే ఎంపిక చేశాయి. పాకిస్తాన్ లో మ్యాచ్ లు ఆడే జట్టు అక్కడి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఫ్లేయింగ్ %x%లను ఎంచుకోవలసి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఆ వాతావరణానికి అలవాటు పడాలి. కాబట్టి.. ఒకే వేదికలో మ్యాచ్ లు ఆడటం ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది’ అని నాజర్ హుస్సేన్ పేర్కొన్నాడు. ఆస్ట్రేలియా ఆటగాడు పాట్ కమిన్స్ కూడా ఈ విషయంపై స్పందించాడు. భారత్ ఇప్పటికే బలమైన జట్టని, భారత్ దుబాయ్ లో మ్యాచ్ లు ఆడటం ఆ జట్టుకు మరింత అద్వాంబేజ్ గా మారిందన్నాడు.

## ధోనీ లాంటి వ్యక్తి కూడా పాక్ జట్టుతో ఏమీ చేయలేడు: సనా మీర్

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా భారత్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో పాకిస్తాన్ జట్టు పేలవ ప్రదర్శన ఇచ్చింది. దీంతో సొంత ఆటగాళ్లపై మాజీ క్రికెటర్లు తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నారు. తాజాగా పాక్ ఆటతీరుపై మాజీ మహిళా కెప్టెన్ సనా మీర్ (స్పందించారు. ఆటగాళ్లు ఎంపిక సరిగా లేదని వ్యాఖ్యానించారు.

“ప్రస్తుతం 15 మంది ఆటగాళ్లున్న పాక్ జట్టుకు.. ఎమ్ఎస్ ధోనీ లేదా యూనిస్ ఖాన్ లాంటి వ్యక్తులను కెప్టెన్ గా నియమించినా ఈ జట్టుతో ఏమీ చేయలేరు. నేను మ్యాచ్ చూస్తుండగా నా స్నేహితుడి నుంచి ఒక మెసేజ్ వచ్చింది. భారత్ స్కోర్ 100/2.. ఇక మ్యాచ్ చేజారి నట్టే అని రానుంది. జట్టును ప్రకటించినప్పుడే నాకు తెలుసు ఈ మ్యాచ్ మన చేజారిపోయిందని బదులిచ్చా” అని సనా మీర్ తెలిపారు.

“నియమాలకు అనుకూలంగా జట్టు ఎంపిక జరగలేదు. 15 మందితో కూడిన



ఆ జట్టును ప్రకటించినప్పుడే బోర్లీలో సగం మ్యాచ్ లు ఓడినట్టే అని అనుకున్నా. ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన గత రెండు సిరీస్ లలో ఆడిన కీలక ఆటగాళ్లను సెలక్షన్ కమిటీ తొలగించింది” అని ఆమె

విమర్శించారు. కాగా.. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా న్యూజిలాండ్, భారత్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో ఆతిథ్య పాకిస్తాన్ పరాజయం పాలైన సంగతి తెలిసిందే. ఆ తర్వాత తదుపరి మ్యాచ్ లు నుంచి ఆ జట్టు నిష్క్రమించింది.

## ఇది బుర్ర లేని జట్టు: షోయబ్ అక్తర్

దుబాయ్: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత్ చేతిలో ఓడిన పాకిస్తాన్ జట్టుపై ఆ దేశ మాజీ ఫాస్ట్ బౌలర్ షోయబ్ అక్తర్ మండిపడ్డాడు. ప్రస్తుత పాకిస్తాన్ బుర్ర లేని జట్టు అని అతననన్నాడు. ఈ మ్యాచ్ లో సెంచరీ చేసిన కోహ్లాపై అక్తర్ ప్రశంసలు కురిపించాడు.

“పాక్ తో మ్యాచ్ ఆడాలని చెప్పినప్పుడు కోహ్లా సన్నద్ధతతో వచ్చి సెంచరీ సాధిస్తాడు. కోహ్లాకి హ్యాట్ ట్రాఫ్. అతని సూపర్ స్టార్. తెల్ల బంతి క్రికెట్ లక్ష్య ఛేదనలో ఎదురులేని మొనగాడు. ఆధునిక క్రికెట్లో గొప్ప ఆటగాడు. అతను నిజాయతీ కలిగిన వ్యక్తి. 14,000 పరుగులు మైలరాయిని అధిగమించాడు. అతను 100 సెంచరీలు చేస్తాడని ఆశిస్తున్నా. ఇక భారత్ చేతిలో పాక్ ఓటమితో నేను నిరాశ చెందలేదు. ఏం జరుగుతుందో నాకు ముందే తెలుసు. ప్రపంచమంతా ఆరుగురు బౌలర్లతో ఆడుతుంటే పాక్ అయిదుగురిని ఎంపిక చేయలేదా? బౌలర్లకు బదులుగా ఇద్దరు ఆల్ రౌండ్ ర్లతో ఆడటం బుర్ర లేని, అర్థరహిత నిర్ణయం. దీనికి ఆటగాళ్లను మాత్రమే నిందించలేం. వాళ్లు కూడా జట్టు మేనేజ్మెంట్ మారే తెలివి తక్కువాళ్లు.

## సమయం, సందర్భం ఉండవా?: వసీం అక్రమ్

అక్రమ్

దుబాయ్: ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ మ్యాచ్ లో భారత ఓపెనర్ శుభమ్ గిల్ ను ఔట్ చేసినప్పుడు, పాకిస్తాన్ స్పిన్నర్ అబ్రార్ అహ్మద్ అతణ్ని సాగనంపుతున్నట్లుగా సంజ్ఞ చేయడాన్ని ఆ జట్టు మాజీ కెప్టెన్ వసీం అక్రమ్ తప్పుబట్టాడు. “అదే అద్భుతమైన బంతి. కానీ అబ్రార్ సంబరాల మీదే నా ఆభ్యంతరం. దేనికైనా సమయం, సందర్భం ఉండవా? జట్టు గెలుస్తున్నప్పుడు సంబరాలు చేసుకుంటే పర్వాలేదు. కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు వికెట్ లభిస్తే వినయంగా ఉండాలి. కానీ అలా జరగలేదు. అతనికి చెప్పడానికి ఎవరూ లేరు. ఆ సంబరం అన్నింటినీ చంపేసింది. అయిదు పరుగులకు ఏడు వికెట్లు తీసినప్పుడు నేను అర్థం చేసుకోగలను.



అబ్రార్ వ్యవహరించిన తీరు సరిగా లేదు. టీవీలో చూస్తున్నప్పుడు అలాగే అనిపించింది” అని అక్రమ్ తెలిపాడు.

## ఆర్నీ బీకి ఎకిల్ స్ట్రాక్

బెంగళూరు: యూపీ వారియర్స్ కు అదిరే విజయం. ఒత్తిడిలో నిలిచిన ఆ జట్టు సూపర్ ఓవర్లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరును ఓడించింది. సోమవారం మొదట ఆర్నీబీ 6 వికెట్లకు 180 పరుగులు చేసింది. అలీన్ పెర్రి (90 నాటౌట్) 56 బంతుల్లో 9బ4, 3బ6), దాని వ్యాట్ (57బీ 41 బంతుల్లో 4బ4, 3బ6) మెరిశారు. ఛేదనలో యూపీ తడబడినా.. ఆఖర్లో సోఫీ ఎకిల్ స్ట్రాన్ (33బీ 19 బంతుల్లో 1బ4, 4బ6) మెరుపులతో స్కోరు సమం చేసింది. మొదట సూపర్ ఓవర్లో (కిమ్ గార్ట్ బౌలింగ్) యూపీ వికెట్ నష్టానికి 8 పరుగులే చేసింది. ఛేదన ఆర్నీబీకి సులభమే అనిపించింది. కానీ ఎకిల్ స్ట్రాన్ అద్భుత బౌలింగ్ తో ఆ జట్టుకు మళ్లీ అడ్డుపడింది. స్ఫుటి మంధాన, రిచా ఫోషెలకు కళ్లెం వేసిన ఆమె 4 పరుగులే ఇచ్చి యూపీని గెలిపించింది.

యూపీ తడబాటు: భారీ ఛేదనలో యూపీ ఆరంభంలో బాగానే ఆడింది. ఓపెనర్లు కిరంత్ గిరి (24), దినేశ్ వుండ (14) జంట 2.4 ఓవర్లలో 30 పరుగులు జత చేసింది. కానీ తర్వాత రేణుకా, స్పెహరాణా విజృంభించడంతో యూపీ 72/ 4తో తడబడింది. కిరణ్, వుండ%రి%లను రేణుక పెవిలియన్ చేర్చగా.. కెప్టెన్ డిప్తి



శర్మ (25), తాలియా మెక్ గ్రాథ్ (0)లను స్పెహరాణా ఔట్ చేసింది. ఈ స్థితిలో శ్వేత సప్రహత్ (31) నిలిచినా.. ఆమెకు మరో ఎండ్ నుంచి సహకారం కొరవడింది. శ్వేతతో పాటు షినల్ హెన్రీ (8) కూడా ఔట్

కావడంతో యూపీ 134/8తో ఓటమి అంచున నిలిచింది. బెంగళూరు విజయం లాంఛనమే అనుకున్న దశలో.. ఎకిల్ స్ట్రాన్ చెలరేగిపోయింది. సెహ (14)తో కలిసి యూపీ ఆశలను నశింపగా ఉంచింది.





# సూర్య భార్యగా లింగ వివక్షను ఎదుర్కొన్నాను : నటి జ్యోతిక

ప్రముఖ నటి జ్యోతిక గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. తెలుగుతో పాటు తమిళం హిందీ సినిమాల్లో నటించి

శ్రీకాంత్ సినిమాతో పాటు పైతాన్ సినిమాలో హీరోయిన్ గా నటించి ప్రశంసలు అందుకుంది. ఇక ఆమె ప్రధాన పాత్రలో

లింగ వివక్ష( అనేది ప్రస్తుతం రోజువారీలో జరిగే ఒక విషయంగా మారిపోయింది. నేను సూర్యను పెళ్లి చేసుకున్నా కూడా సమాజంలో ఇప్పటికీ లింగ వివక్షను ఫేస్ చేస్తూనే ఉన్నా. నేను ఎప్పుడైనా ఇంటర్వ్యూలలో సూర్యని పెళ్లి చేసుకున్నందుకు అదృష్టవంతురాలిని అని చెబితే.. ప్రజలు సూర్య చాలా మంచి వాడు అంటారు. అదే విషయంలో సూర్య నన్ను పెళ్లి చేసుకుని అతడు సంతోషంగా ఉన్నాడని చెబితే.. సూర్య ఎంత మంచి వాడు భార్య గురించి ఇంతలా అలోచిస్తున్నాడు అంటారు. ఇందులో నేను ఎక్కడ కనిపించను. ఎందుకంటే సమాజం అలా చిత్రికరిస్తుంది.

చివరికి వస్తువుల విషయంలో కూడా మేము లింగ వివక్షను ఎదుర్కొంటాం. నేను ఒక కారు లేదా ఇంకా ఏదైనా వస్తువు కొన్నప్పుటికి దాని ఫీచర్లు చూడాల్సింది వేరొకరు అనే ధోరణి ఉంది. ఎందుకంటే ఆడవాళ్లు బాగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు అనే చిన్నచూపు ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు అయితే ఇది మా గుర్తింపుకి కూడా సంక్షోభం కలిగించే స్థాయికి చేరుకుంటుందని ఆమె పంచుకుంది.



మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. తెలుగులో మాన్, రాగూర్, షాక్ వంటి సినిమాల్లో నటించి సూపర్ హిట్లు అందుకుంది. తమిళ హీరో సూర్యను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్న ఈ భామ ఆ తర్వాత చెప్పికి షిఫ్ట్ అయ్యింది. అయితే దాదాపు 26 ఏండ్ల తర్వాత మళ్లీ ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది జ్యోతిక. ఇప్పటికే రాజ్ కుమార్ రావు నటించిన

తెరకెక్కిన తాజా వెబ్ సిరీస్ 'డబ్బా కార్టల్()' ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక నెట్ఫ్లిక్స్ లో ఫిబ్రవరి 28 నుంచి ఈ సిరీస్ స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా వరుస ప్రమోషన్స్ లో పాల్గొంటుంది జ్యోతిక. తాజాగా ఒక ప్రమోషన్ లో మాట్లాడుతూ.. తాను కూడా లింగ వివక్షను ఎదుర్కొన్నట్లు తెలిపింది.

## తప్పుడు వార్తలను ప్రచారం చేయడం సిగ్గుచేటు.. కాంగ్రెస్ పార్టీపై ప్రీతి జింటా ఆగ్రహం

కాంగ్రెస్ పార్టీపై బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి ప్రీతి జింటా తీవ్ర స్థాయిలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. న్యూ ఇండియా కో ఆపరేటివ్ బ్యాంక్ లో ఆమె తీసుకున్న రూ.18 కోట్ల రుణం మాఫీ అయ్యేందుకు నటి తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలను బీజేపీకి అప్పగించిందని కేరళ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆరోపించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన ఆరోపణలపై నటి తాజాగా స్పందించింది. ఈ మేరకు హస్తం పార్టీపై తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడింది.

%తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలను తానే సొంతంగా నిర్వహించుకుంటున్నానని స్పష్టం చేసింది. ఎవరికీ ఇవ్వలేదని తెలిపింది. తన రుణాన్ని ఎవరూ మాఫీ చేయలేదని పేర్కొంది. పదేండ్ల కిందటే బ్యాంకు నుంచి తాను రుణం తీసుకొని తీర్చేశానని స్పష్టం చేసింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన పోస్ట్ చూసి తాను షాక్ అయ్యానని



చెప్పింది. తనపై ఇలా తప్పుడు ప్రచారం చేయడం సిగ్గుచేటని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఈ మేరకు ఎన్స్ వేదికగా పోస్ట్ చేసింది. ఆరోపించింది. గత వారం ఆ

కాగా, సోమవారం కేరళ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎక్స్ లో ఓ పోస్టు పెట్టింది. నటి ప్రీతి జింటా తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలను

బీజేపీకి అప్పగించినందుకు న్యూ ఇండియా కో ఆపరేటివ్ బ్యాంక్ లో ఆమె తీసుకున్న రూ.18 కోట్ల రుణం మాఫీ అయ్యిందని ఆ పోస్ట్ లో ఆరోపించింది. గత వారం ఆ బ్యాంకును మూసేయడంతో డిపాజిటర్లు రోడ్డున పడ్డారని పేర్కొంది. ఈ మేరకు ఈ పోస్టుకు ప్రీతి జింటా ఫోటోను చూడా జత చేసింది. దీనిపై నటి తాజాగా స్పందించింది.

## కనికరం లేని క్రూరత్వం

'హిట్' ఫ్రాంచైజీలో ఇప్పటివరకూ వచ్చిన రెండు సినిమాలూ భారీ

%సోమవారం హీరో నాని పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ఈ సినిమా టీజర్ ని

అత్యంత శక్తిమంతమైన పాత్రలో కనిపిస్తారని, కలిసెత్తానీకీ, కనికరం లేని

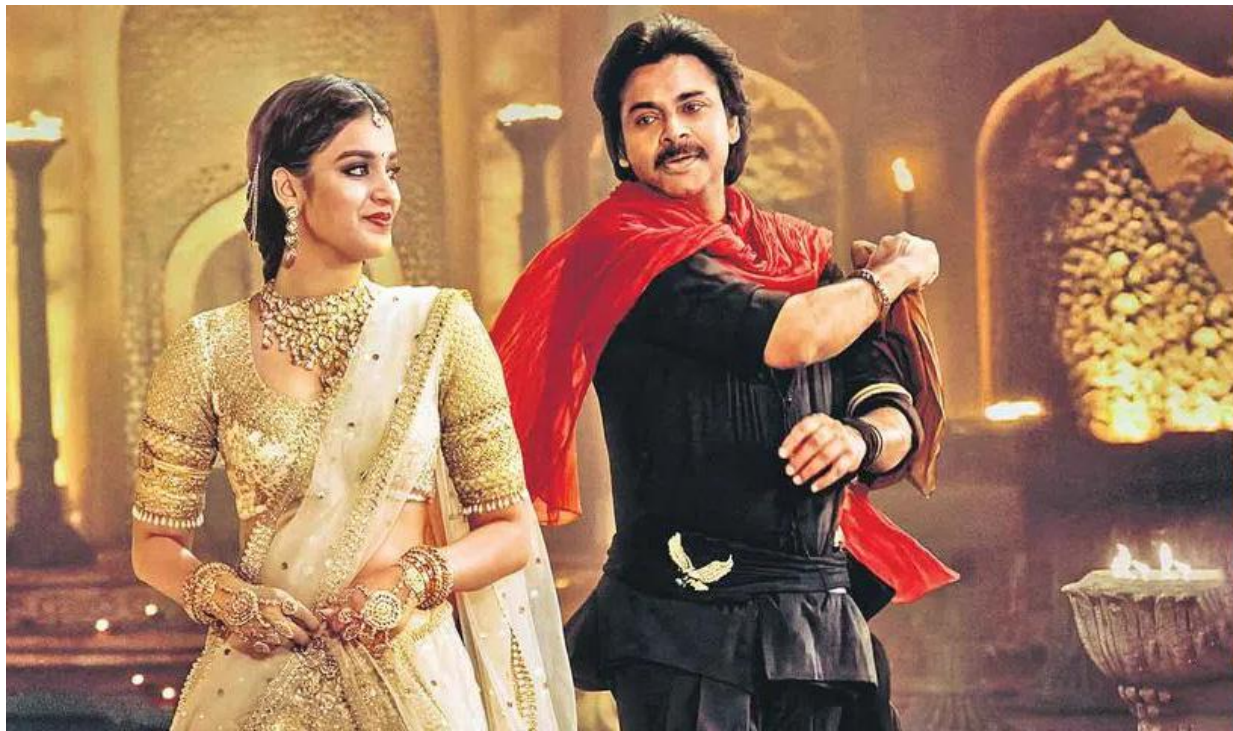


విజయాలను అందుకున్న విషయం తెలిసిందే. తొలి భాగంలో విశ్వక్ సేన్, మలిభాగంలో అదీవి శేషు కథానాయకులుగా నటించగా, ఈ మూడో భాగంలో స్టార్ హీరో నాని హీరోగా నటిస్తుండటంతో సినిమాపై అంచనాలు తారాస్థాయికి చేరాయి. తొలి రెండు భాగాలను తలదన్నేలా మూడో భాగాన్ని దర్శకుడు శైలేష్ కాలను తెరకెక్కిస్తున్నారని చిత్ర బృందం చెబుతున్నది.

మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. పోలీసులను కలవరపెట్టే వరుస హత్యల నేపథ్యంలో ఈ టీజర్ మొదలైంది. హంతకుల్ని పట్టుకోవడంలో పోలీసులు విఫలం అవుతున్నారు. చివరి ప్రయత్నంలో టెర్రిఫిక్, బ్రూటల్ ఇన్వెస్టిగేటర్ అర్జున్ సర్కార్ ని పోలీసులు ఆశ్రయించారు. ఇలా ఆద్యంతం ఉత్పాతగా టీజర్ సాగింది.

ఇందులో నాని అర్జున్ సర్కార్ గా

తత్వానికి ప్రతీకగా ఆయన పాత్ర సాగుతుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. టీజర్ లో ఓ నేరస్థుడి కనిగా పొడిచి, కత్తిని పైకి లాగడం.. ఆ రక్తం రూఫ్ పై చిమ్మడం ఆ పాత్ర క్రూరత్వాన్ని వెల్లడిస్తున్నది. శ్రీనిధి శెట్టి కథానాయకుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సాను జాన్ వర్గీస్, సంగీతం: మిక్కి జె.మేయర్, నిర్మాత: ప్రశాంథి తిపిర్రేని, నిర్మాణం: వాల్ పోస్టర్ సినిమా, యునానిమస్ ప్రొడక్షన్స్.



## సరసర వచ్చినాడు చిచ్చరపిడుగంటివాడు

. అగ్ర హీరో పవన్ కల్యాణ్ నటిస్తున్న తొలి జానపద చిత్రం 'హరిహర వీరముల్లు'. చారిత్రాత్మక పాత్రలతో కూడిన ఈ ఫిక్షన్ డ్రామాలోని కొంతభాగాన్ని క్రిష్ జాగర్లమూడి దర్శకత్వం వహించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతానికి ఈ సినిమాకు దర్శకుడు జ్యోతికృష్ణ

అగ్ర హీరో పవన్ కల్యాణ్ నటిస్తున్న తొలి జానపద చిత్రం 'హరిహర వీరముల్లు'. చారిత్రాత్మక పాత్రలతో కూడిన ఈ ఫిక్షన్ డ్రామాలోని కొంతభాగాన్ని క్రిష్ జాగర్లమూడి దర్శకత్వం వహించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతానికి ఈ సినిమాకు దర్శకుడు జ్యోతికృష్ణ మోగా సూర్య ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై ఎ.దయాకర్ రావు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం మార్చి 28న ప్రపంచవ్యాప్తంగా పానిండియా స్థాయిలో విడుదల కానుంది. ప్రమోషన్ లో భాగంగా సోమవారం ఈ సినిమాలోని రెండో పాటను విడుదల చేశారు.

%'కోరకోర మీసాలతో కొదమ కొదమ అడుగులతో.. కొంటె కొంటె చెణుకులతో.. కాలిమి లాంటి మగటిమితో.. సరసర వచ్చినాడు చిచ్చరపిడుగంటివాడు.. ఏదో ఏదో తలచినాడు.. ఎవ్వరినో వెతికినాడు.. ఎవరంట.. ఎవరంట..' అనే కోరన్ తో ఈ పాట మొదలైంది. 'కొండపల్లి ఎండిబొమ్మ.. కోలకళ్లతో చూసిందమ్మా.. తీరుతీయ్యని తేనెలకొమ్మా.. తీయని తెరలే తీసిందమ్మా.. వజ్రాల జిలుగులున్నా.. రత్నాల ఎలుగులున్నా.. కెంపుల్లా జాగర్లమూడి దర్శకత్వం వహించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతానికి ఈ సినిమాకు దర్శకుడు జ్యోతికృష్ణ మోగా సూర్య ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై ఎ.దయాకర్ రావు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం మార్చి 28న ప్రపంచవ్యాప్తంగా పానిండియా స్థాయిలో విడుదల కానుంది. ప్రమోషన్ లో భాగంగా సోమవారం ఈ సినిమాలోని రెండో పాటను విడుదల చేశారు.

రాహుల్ సిద్ధిగంజ్, రమ్య బెహరా అలవించారు. ఇది పానిండియా సినిమా కావడంతో వివిధ భాషల్లో వివిధ గాయనీగాయకులు ఈ పాటను పాడగా, తమిళంలో పా.విజయ్, మలయాళంలో మంకొంబు గోపాలకృష్ణన్, కన్నడంలో వరదరాజ్, హిందీలో అబ్బాస్ టైరేవాలా సాహిత్యం అందించారు. పవన్ కల్యాణ్, నిధి అగర్వాల్ పై చిత్రీకరించిన ఈ పాట అభిమానుల్ని అలరించేలా కలర్ ఫుల్ గా ఉంటుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. అనసూయ భరద్వాజ్, పూజిత పొన్నాడ నృత్యాలు ఈ పాటకు అదనపు ఆకర్షణ. 17వ శతాబ్దపు మొగల్ సామ్రాజ్య నేపథ్యంలో భారీ షిక్స్ డ్రామాగా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో రాబిన్ హుడ్ తరహా పాత్రలో పవన్ కల్యాణ్ కనిపిస్తారు. బాబీ డియోల్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: మనోజ్ పరమహంస, జ్ఞానశేఖర్ వి.ఎన్, సమర్పణ: ఏ.ఎం.రత్నం.

## నోటితో విసిరి.. చేతులతో ఏరుకునేదేంటి?

నందేశం, వినోదం కలగలిపిన కథాంశంతో రూపొందుతోన్న చిత్రం 'అనగనగా'. సుమంత లీడ్ రోల్ పోషిస్తున్నారు. కాజల్ చౌదరి కథానాయిక. సన్నీ సంచయ్ దర్శకుడు. రాకేశ్ రెడ్డి గడ్డం, రుద్రా మదిరెడ్డి నిర్మాతలు. చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం ఉగాది కానుకగా ఓటీటీ వేదిక ఈటీవీ వినోద్ స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ప్రమోషన్ లో భాగంగా మేకర్స్ ఈ సినిమా టీజర్ ని విడుదల చేశారు. ఈ టీజర్ లో సుమంత ఉపాధ్యాయుడిగా కనిపించారు.

వీల్లలకు పాఠాలు ఎలా చెబితే అర్థమవుతాయో వివరిస్తూ ఆయన కనిపించారు. 'నోటితో విసిరి.. చేతులతో ఏరుకునేది ఏంటి?' అంటూ సుమంత సందించిన పొడుపుకథ టీజర్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తున్నది. ఈ సినిమాలో సుమంత క్లాస్ పెర్ ఫార్మాన్స్ తో ఆకట్టుకుంటారని, కాజల్



చౌదరి, అవసరాల శ్రీనివాస్ పాత్రలు కూడా అలరిస్తాయని, మనసుల్ని హత్తుకునే కథాంశంతో దర్శకుడు సినిమాను

మలిచారని నిర్మాతలు చెబుతున్నారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: పవన్ పప్పుల, సంగీతం: చందు రవి.

## సీక్వెల్ గా 'డబుల్ మజాకా' చేస్తాం

'ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్ తో కూడిన పూర్తి వినోదాత్మక చిత్రం ఇది. ముఖ్యంగా ఇంటర్వెల్ టీస్ట్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. అది సెకండాఫ్ ని లీడ్ చేస్తుంది. అదే సినిమాకి హైలైట్. సందీప్ కిషన్, రావురమేష్ సీన్స్ ఆడియన్స్ ని ఓ రేంజ్ లో నవ్వెస్తాయి. అలాగే సందీప్, రీతూ లవ్ స్టోరీ, రావురమేష్, అన్నా లవ్ ట్రాక్ కూడా బాగా అలరిస్తాయి. ఇది సందీప్ కి 'ఛైరమకోస' కంటే బెటర్ సినిమా అవుతుంది.' అని నిర్మాత రాజేష్ దండా సమ్మతం వ్యక్తం చేశారు.

సందీప్ కిషన్ కథానాయకుడిగా, నక్కిన త్రినాథ రావు దర్శకత్వంలో ఆయన నిర్మించిన చిత్రం 'మజాకా'. రావురమేష్ కీలక పాత్ర పోషించిన ఈ చిత్రంలో రీతూవర్మ, అన్నా కథానాయికలు. మహాశివరాత్రి కానుకగా రేపే సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం రాజేష్ దండా విలేకరులతో ముచ్చటించారు. 'ఒక సెలబ్రేషన్ వైట్ ఉన్న సినిమా ఇది. అందుకే 'మజాకా' అనే టైటిల్ పెట్టాం.

దర్శకుడు నక్కిన త్రినాథ రావుతో



పనిచేయడం గొప్ప అనుభవం. సినిమాను అద్భుతంగా తీశారాయన. ఆయనతో మరో సినిమా చేస్తాం. ఇదే సినిమాకు సీక్వెల్ చేయాలని ఉంది. అందుకే ఎండింగ్ లో 'డబుల్ మజాకా' అని టైటిల్ కూడా వేశాం.' అని తెలిపారు రాజేష్ దండా.

'తండ్రికొడుకు మాత్రమే ఉండే ఓ ఇల్లు, ఎలాగైనా ఆ ఇంట్లో ఓ ఫ్యామిలీ ఫోటో

పెట్టుకోవాలి. ఇది ఆ తండ్రికొడుకుల తపన. ఇలాంటి బ్యూటీఫుల్ ఎమోషన్ తో ఆద్యంతం కామెడీగా సినిమా సాగుతుంది. కొందరు శ్రేయోభిలాషులకు సినిమా చూపించాం. అందరూ బావుందని చెప్పారు. నేనేదైతే సమ్మానో అది కచ్చితంగా వర్కవుట్ అవుతుంది.' అని రాజేష్ దండా సమ్మతంగా చెప్పారు.

ఈ నడుము నొప్పి ఎందుకు?

ప్రేవుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడేందుకు

నా వయసు 37 సంవత్సరాలు. తొలిసారి గర్భం ధరించాను. సహజ గర్భమే. నెల తప్పి 20 రోజులు అయింది. అయితే బాగా నడుము నొప్పి వస్తున్నది. తొలి రోజుల్లో ఇలా జరగడం సహజమేనా. ఇలా నొప్పి ఎందుకు వస్తుంది. తొమ్మిది నెలలూ ఉంటుందా?

సాధారణంగా నెల తప్పుగానే నడుము నొప్పి రావడం జరగదు. మీ విషయంలో ఇలా ఎందుకు అయింది అన్నదానికి కొన్ని పరీక్షలు చేస్తే తప్పు తేల్చులేం. ఇందుకోసం మంచి గైనకాలజిస్టుని సంప్రదించండి. బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్, పీసీఓఎన్‌లాంటి వాటికి సంబంధించిన పరీక్షలు చేస్తారు. అలాగే ఆస్టియోపోరోసిస్ ఏమైనా ఉందా నిర్ధారించుకోవాలి.

37 సంవత్సరాలకు తొలి గర్భం అంటున్నారు. ఎందుకు ఆలస్యం అయింది, ఇంతకు ముందు ఏమైనా మందులు వాడారా అన్నది తెలియాలి. బరువు ఎక్కువగా ఉన్నారా, ఎత్తుకు సరిపడా ఉన్నారా అన్నది చూసుకోవాలి. వీటి ఫలితాల ఆధారంగా మీ నొప్పికి కారణాలు తెలియవచ్చు. ఈ సమయంలో మీరు నొప్పి మాత్రలు మాత్రం వేసుకోకూడదు.



అలాగే గర్భం ఆలస్యం అయింది కాబట్టి, పిండం ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకునేందు జెనెటిక్ టెస్ట్ అని చేస్తారు. అది చేయించుకోండి. ఇక, మీ నొప్పి గర్భధారణ సమయం అంతా ఉంటుందా అన్నది ఇప్పుడే చెప్పడం కష్టం.

గర్భిణులు పొగ తాగితే

ఇన్ని అనర్థాలు ఉన్నాయా?



ఆధునికత పేరుతో ఆడవాళ్ళు కూడా ధూమపానం చేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు ఎవరికైనా అనారోగ్యకరమే! అయితే, ఇది గర్భిణులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని చైనాకు చెందిన ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తున్నది. తాజాగా నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో ధూమపానం వల్ల గర్భిణులకు కలిగే అనర్థాలను వెల్లడించింది.

సిగరెట్ పొగలో దాదాపు నాలుగు వేల రకాల రసాయనాలు

ఉంటాయి. అవి గర్భిణుల రక్తంలో కలిసిపోయి.. ప్లాసెంటా ద్వారా కడుపులోని పిండాన్ని చేరుతాయి. అలా.. శిశువు ఎదుగుదలకు, మానసిక అభివృద్ధికి తీవ్రమైన ఆటంకాలను కలిగిస్తాయి. అంతేకాదు.. ఇందులోని కొన్ని రసాయనాలు తల్లి హృదయ స్పందనల రేటుపై ప్రభావం చూపుతాయి. దానివల్ల కాస్తూ సమయంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.

ముందునుంచే ఈ అలవాటు ఉండి, గర్భధారణ తర్వాత మానేసినా.. 27 శాతం మందికి ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుందట. అదే (ప్రెగ్నెన్సీ) సమయంలోనూ ధూమపానం చేస్తే.. ముప్పు అవకాశం 31 శాతం నుంచి 32 శాతం వరకు ఉంటుందని సర్వే చెబుతున్నది. పని ఒత్తిడిలోనో.. ఇంకేదో టెన్షన్‌లోనో రోజులో ఒక్క సిగరెట్ తాగినా.. పుట్టబోయే పిల్లలు ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని సర్వేకారులు చెబుతున్నారు. అందుకే తల్లితోపాటు పుట్టబోయే బిడ్డకూడా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అనుకుంటే.. స్మోకింగ్ తక్షణం మానేయాలని సర్వే సారాంశం.

ఈ డైట్‌తో మలబద్ధకానికి చెక్

ఆధునిక జీవితంలో ఇవాళ వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎంతోమంది మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతిరోజూ నిరేచనం సాఫీగా కాకుంటే అది మానసిక ఒత్తిడికి దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరికి వైద్య చికిత్స కూడా అవసరమవుతుండగా, ఆహార అలవాట్లలో మార్పులతో మలబద్ధకాన్ని నివారించవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

ప్రముఖ న్యూట్రిషనిస్ట్ మామి అగర్వాల్ మలబద్ధకానికి చెక్ పెట్టేందుకు అనువైన ఆహారాలను ఇన్‌స్టాగ్రాం పోస్ట్‌లో వివరించారు. నిర్దిష్ట ఆహార పదార్థాలతో సుఖ విరేచనం సాధ్యమవుతుందని ఈ పోస్ట్‌లో ఆమె రాసుకొచ్చారు. తాను సూచించిన ఆహారాన్ని ప్రయత్నిస్తే మీరిక మలబద్ధకాన్ని మరచిపోవచ్చని ఆమె తన పోస్ట్‌కు క్యాప్షన్ ఇచ్చారు.

మలబద్ధకాన్ని నివారించేందుకు ఎండు ద్రాక్షను మించింది లేదని ఈ స్కాల్ ఫ్రూట్స్ ఫైబర్‌తో నిండి జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేందుకు సహకరిస్తాయని ఆమె చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే సార్బిటాల్, ఫెనోలిక్ పదార్థాలు గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్‌కు సహకరిస్తాయి. ఇక యాంటీఆక్సిడెంట్స్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండే చియా సీడ్స్ జీర్ణక్రియకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. (ప్రేవుల్లో వాపును ఇవి



నివారించడంలో ఉపకరిస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని నివారించే ఆహార పదార్థాలివే.. ఎండు ద్రాక్షచియా సీడ్స్‌డేట్స్‌జిఅలోవర జ్యూస్‌దాల్చిన చెక్క టీ

గర్భిణులకు డెంగీ గండం.. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇద్దరికీ ప్రమాదకరమే!

వర్షకాలం వచ్చిందంటే చాలు డెంగీ, మలేరియా వంటి విషజ్వరాలు ప్రబలుతుంటాయి. అయితే, ఇతర జ్వరాలకంటే డెంగీ పేరు వినగానే ఆందోళన ఎక్కువగా కలుగుతుంది. నిజానికి డెంగీ సాధారణ సింప్టమాటిక్ (క్లిట్‌మెంటోనే నయమవుతుంది. కానీ, చికిత్స సకాలంలో అందించాల్సి ఉంటుంది. ఇకపోతే పిల్లలు, పెద్దలకు డెంగీ వస్తేనే తెగ భయపడిపోతాం. అలాంటిది గర్భిణులకు వస్తే పరిస్థితి ఏంటనేది మరింత కంగారుపెట్టే అంశం. డెంగీ బారినపడ్డప్పుడు గర్భిణులు సాధారణ రోగులల్లా ఏమో కొన్ని మందులు వాడటానికి వీలుండదు. పూర్తిగా వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే చికిత్స తీసుకోవాలి. పైగా గర్భిణులకు డెంగీ సోకితే అది తల్లి బిడ్డలు ఇద్దరికీ కొంచెం ప్రమాదకరమే. కాబట్టి, గర్భిణులకు డెంగీ జ్వరం రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఒకవేళ వస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి, చికిత్స ఎలా తీసుకోవాలో అవగాహన ఉంటే మంచిది.

వానాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులతోపాటు డెంగీ, మలేరియా,

డయేరియా తదితర రోగాలు జనాలను చుట్టేస్తుంటాయి. ప్రతి ఇంటిని ఏదో ఒక సీజనల్ వ్యాధి పలకరిస్తుంది. వాస్తవానికి డెంగీ, డయేరియా మినహా ఇతర సీజనల్ వ్యాధులు అంత ప్రమాదకరం కాదు. డెంగీ, డయేరియా కూడా సకాలంలో సరైన చికిత్స తీసుకుంటే సాధారణ జ్వరాల్లానే తగ్గిపోతాయి. వీటికి ప్రత్యేక చికిత్స అంటూ ఏదీలేదు. డాక్టర్లను సంప్రదిస్తే వారు సింప్టమాటిక్ (క్లిట్‌మెంటే) ఇస్తారు. కాకపోతే ఇది సాధారణ రోగుల విషయంలో మాత్రమే వర్తిస్తుంది. గర్భిణులకు మామూలు చికిత్స పనికిరారు. డెంగీ, డయేరియా వంటి సీజనల్ వ్యాధులు గర్భిణులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వీటిని ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే సాధారణ చికిత్సతో నయం చేయవచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తల్లి బిడ్డలు ఇద్దరికీ ప్రమాదకరమే.

ఇమ్మ్యూనిటీ తగ్గుతుంది  
మహిళలు గర్భం దాల్చడంతో వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి

(ఇమ్మ్యూనిటీ) తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల వీరికి ఇన్ఫెక్షన్స్, సీజనల్ వ్యాధులు సోకే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే గర్భిణులు పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి. విటమిన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం మంచిది. అంతేకాకుండా వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వానాకాలం, చలికాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. వర్షకాలంలో ఎక్కువగా దోమల కారణంగా డెంగీ, మలేరియా వంటి విషజ్వరాలు వస్తుంటాయి. కాబట్టి, దోమలు కుట్టకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వీటికితోడు వానలో తడవకుండా, చల్లటి వాతావరణం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఈ జ్వరాలు ప్రమాదకరం  
గర్భిణులపై డెంగీ, డయేరియా, కామెర్లు వంటి సీజనల్ వ్యాధులు తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. ఇవి తల్లిబిడ్డలు ఇద్దరికీ ప్రమాదకరం. డెంగీ వల్ల రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ పడిపోతాయి. ప్రసవం సమయంలో ఇది చాలా ప్రమాదకరం.

జీవక్రియలు సవ్వంగా ఉండటంతో పాటు, కడుపుబ్బరం, వికారం వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడంలోనూ ఈ పానీయాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. నులభంగా తయారుచేసుకునే వీలున్న ఈ గట్ హెల్త్ డ్రింక్స్ డ్రింక్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మేలు.

ఈ పానీయాల్లో జింజర్ టీ అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, డైజెస్టివ్ ప్రొపర్టీలు అధికంగా ఉండే అల్లం టీలో జింజర్‌లో అనే పదార్థం జీర్ణ క్రియను పెంపొందించే ఎంజైమ్‌లను ప్రేరేపిస్తుంది. తరచూ అల్లం టీ తీసుకోవడంతో ద్వారా గ్యాస్, కడుపుబ్బరం, వికారం వంటి సమస్యలను నియంత్రించవచ్చు. గట్ ఫ్రెండ్లీ డ్రింక్‌లను పరిశీలిద్దాం..

జింజర్ టీ  
పెప్పర్‌మెంట్ టీ  
యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ డ్రింక్  
అలోవెరా జ్యూస్  
టర్నెరిక్ లాట్టె

చిన్నారుల నవ్వులు

చిరకాలం ఉండాలంటే?

చాలామంది తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లల నోటి ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళన ఉంటుంది. చిన్నారులకు ఎప్పుడు బ్రష్‌ింగ్ మొదలుపెట్టాలి, ఏ టూత్‌పేస్ట్ వాడాలి, వాళ్ల నోటి ఆరోగ్యం గురించి ఎలా శ్రద్ధ చూపాలి? అనే సందేహాలు సహజంగానే ఉంటాయి. వాటిని నివృత్తి చేసుకుందాం!

చాలామంది పిల్లలకు దంతాలు వచ్చాకే నోటి ఆరోగ్యం పట్టించుకోవాలనే భావనలో తల్లిదండ్రులు ఉంటారు. కానీ దంతాలు రాకముందు నుంచే నోరు శుభ్రం చేయడం మొదలుపెట్టాలి.

చిట్టి చిగుళ్ల రక్షణ



ఆరు నెలలు వచ్చేటప్పటికి శిశువులు ఘనాహారం తినడం మొదలుపెట్టేస్తారు. కాబట్టి ఈ సమయం నుంచి చిగుళ్లను శుభ్రపర్చడం ఆరంభించాలి. దంతాలు లేనప్పటికీ ఆహార పదార్థాలు చిగుళ్లలో ఇరుక్కుపోతాయి. దీంతో ఆయా ప్రదేశాల్లో బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అయితే, ఈ దశలో సాధారణ బ్రష్ వాడకూడదు. మృదువుగా, సాగుదలతో ఉండే సిలికోన్ ఫింగర్ బ్రష్‌ను ఉపయోగించి పిల్లల చిగుళ్లను సున్నితంగా శుభ్రంచేయాలి.

మస్సినీ గుడ్డతోనూ  
ఫింగర్ బ్రష్ అసౌకర్యంగా అనిపిస్తే తెల్లటి మస్సినీ గుడ్డను కూడా వాడొచ్చు. ముందుగా స్వచ్ఛమైన సీళ్లలో మీ వేలిని శుభ్రం చేసుకోవాలి. దానికి మస్సినీ గుడ్డను చుట్టుకోవాలి. శిశువులు తిన్న

తర్వాత ప్రతీసారి మస్సినీతో వాళ్ల నోరు శుభ్రం చేయాలి. పిల్లలకు మూడు నాలుగు దంతాలు వచ్చేవరకు ఈ విధానం మంచిది.

టూత్‌పేస్ట్ వాడకం  
దంతాలు వస్తున్న దశలోనే టూత్‌బ్రష్, టూత్‌పేస్ట్ పరిచయం చేయాలి. పిల్లలకు ప్రత్యేకించిన చిన్న టూత్‌బ్రష్ వాడాలి. ఇక టూత్‌పేస్ట్ విషయంలో అయితే, జీరో పీపీఎం ఫ్లోరైడ్ ఉన్నది ఎంచుకోవాలి. పరిమాణం విషయానికి వస్తే బియ్యం గింజంత సరిపోతుంది. అదే రెండు నుంచి ఆరేండ్ల పిల్లలకైతే 500 పీపీఎం ఫ్లోరైడ్ ఉన్నది ఎంచుకోవాలి. వీరికి బటానీ గింజంత ప్రమాణంలో పేస్టు తీసుకోవాలి. ఇది చిన్నారుల దంతాలు క్యావిటీస్ బారినపడకుండా కాపాడుతుంది.

మిశ్రమ దంతాల దశ  
ఆరేళ్లు వచ్చేటప్పటికి పిల్లల్లో పాలదంతాలు ఊడిపోయి శాశ్వత దంతాలు వస్తుంటాయి. దీన్నే మిశ్రమ దంతాల దశ అంటారు. ఈ దశలో దంతాలను క్యావిటీల బారినపడ కుండా సంరక్షించుకోవాలి. కాబట్టి, దంతాల ఆరోగ్యం కోసం 1000 పీపీఎం ఫ్లోరైడ్ ఉన్న టూత్‌పేస్ట్ వాడాల్సి ఉంటుంది.

టీనేజీలో% ఆ తర్వాత  
పిల్లలకు 12 ఎండ్లు నిండగానే పెద్దలు వాడే టూత్‌పేస్ట్‌కు మారిపోవాలి. 1000 పీపీఎం ఫ్లోరైడ్ టూత్‌పేస్ట్‌ను వాడాలి. ఇక పేస్ట్ పరిమాణం బ్రష్ వరకు తీసుకోవచ్చు. రోజుకు రెండుసార్లు రెండు నిమిషాలపాటు బ్రష్‌ింగ్ చేసే అలవాటును ప్రోత్సహించాలి. రెండో బ్రష్‌ింగ్ పడుకునే ముందు చేసుకోవడం మంచిది.

రెగ్యులర్ చెక్‌ప్స్  
పిల్లల నోటి ఆరోగ్యం కోసం క్రమం తప్పకుండా దంతాల పరీక్ష చేయించాలి. దంత వైద్యులు పిల్లల దంతాలను సరైన పద్ధతిలో శుభ్రపరచడం, ఫ్లోరైడ్ (క్లిట్‌మెంట్, అవసరమైన సూచనలు ఇవ్వడం లాంటివి చేస్తారు. ఇలా పిల్లల రోజువారీ జీవితంలో నోరు, దంతాల సంరక్షణ వాళ్ల చిన్నతనంలోనే భాగం చేస్తే జీవితకాలంపాటు వారి చిరునవ్వులకు పునాది వేసినవాళ్లవుతామని గుర్తుంచుకోవాలి.

