



# సంపాదకీయం

## నయా ఉదారవాదంలో వృథిరేటు?

నయా ఉదారవాద విధానాల అమలుకు పూర్వ కాలంలో వ్యవసాయ రంగంలో ఉత్పత్తి అభివృద్ధి రేటు ఎంత ఉండేదో అంతకన్నా ఎక్కువ అభివృద్ధి రేటు నయా ఉదారవాద కాలంలో సాధించడం జరిగిందని ఎవరూ చెప్పుకోలేదు. అప్పిలికన్నా ఎంతో కొంత తగ్గింది తప్ప పెరిగింది ఏమీ లేదు. కానీ మరోపైపు జడిపి వ్యక్తి రేటు మాత్రం గణియంగా పెరిగినట్టు అంచనాలు ఉన్నాయి. కొంతమంది ఆర్థికవేతలు ఈ జడిపి వ్యక్తిరేటును ఉన్నదానికన్నా ఎక్కువగా పెంచి చూపించారని వాడిస్తున్నారు. ఏదిపైనా, అంతకు పూర్వపు కాలంలో కన్నా నయా ఉదారవాద కాలంలో జడిపి వ్యక్తిరేటు ఎక్కువానే ఉండని అంగీకరిద్దాం. 1990 కన్నా ముందు కాలంలో ఆపోరధాన్యాల ధరలు నిరంతరం పెరగుతూ వుండేవి. వాటిని అదువు చేయడానికి ధరలను నియంత్రించే చర్యలు తీసుకుంటూ వుండేవారు. అంటే ఆ కాలంలో ఆపోరధాన్యాల ఉత్పత్తి కన్నా వాటికి దిమాండ్ ఎక్కువగా ఉండేదన్నమాట. కానీ నయా ఉదారవాద కాలంలో ప్రభుత్వం ప్రతి ఏడాదీ ఆపోరధాన్యాల అదనపు నిల్వలను ఏ విధంగా నిర్వహించాలి అన్న సమస్యను ఎదుర్కొంటూ వస్తోంది. పోర సరఫరాల వ్యవస్థ ద్వారా పంపిణీ చేసిన ఆపోరధాన్యాల కన్నా ఎక్కువగా ధాన్య సేకరణ జరుగుతూ వస్తోంది. పైగా ఇందియా ఆపోరధాన్యాలును ఎగుమతి కూడా చేస్తోంది. 2023-24లో 1040 కోట్ల డాలర్ల విలువైన బియూన్ని ఎగుమతి చేసింది. ఒకపై తలసరి ఆదాయాలు వ్యక్తి చెందుతుంటే మరోపై ఆపోరధాన్యాల వినియోగం తగ్గిపోవడాన్ని ఏ విధంగా ఆర్థిక చేసుకోవాలి? నయా ఉదారవాద సమర్థకులు ఈ ధోరణి పెద్దగా ఆశ్చర్యం కలిగించరు. ప్రజల ఆర్థిక స్థితిగతులు మెరగుపడినా, అలా పెరిగిన ఆదాయాన్ని తప్పించి ఆపోరం కోసమే ఖర్చు చేయరు. కనుక వారి ఆదాయాలతో పోల్చికి ఆపోరం కోసం చేసే ఖర్చు శాతం తగ్గుతుంది అని వారు వివరిస్తారు. ఆపోరధాన్యాల మార్కెట్లో మిగులు ఉండడం అంటేనే నయా ఉదారవాద వ్యవస్థలో అన్ని తరగతుల పజులూ మెరగిన



ఉపు చట్టలను ధిక్కరించడం ద్వారా గాంధీ శాసనోల్లంఘననస ప్రారంభిస్తారని ఫిబ్రవరి 5 న వార్తా పత్రికలు రాశాయి. ఉపు సత్యాగ్రహ మార్చి 12 న అప్పుదాబాదు లోని సబర్బుతి ఆర్టమంలో ప్రారంభిస్తే ఏప్రిల్ 6 న దండిలో ముగస్తుండని పత్రికలు పేర్కొన్నాయి. ఉపు పస్సు ధిక్కరిస్తూ మహాత్మా గాంధీ, 1930 మార్చి 12 నుండి 1930 ఏప్రిల్ వరకు, 384 కిలోమీటర్ల దూరం, వేలమంది సత్యాగ్రహులతో కవి పాదయాత్ర చేసి గుజరాత్ లోని దండి వద్ద ఉపు తయారు చేసారు శాసనోల్లంఘన ఉద్యమంలో ఎక్కువ మంది పాల్గొనేలా స్వార్థినిచ్చే బలమై ప్రారంభ ఘటనగా దండి యాత్ర ఉపయోగ పడింది. మహాత్మా గాంతన 79 మంది సత్యాగ్రహ వాలంబీర్లతో సబర్బుతి ఆర్టమంలో ఈ యాత్రానికి ప్రారంభించారు. ఈ సత్యాగ్రహం ప్రారంభానికి కొన్నిరోజులకు ముందు త్రిటిష్ట వారు గాంధీని మార్చి 5, 1930 న అరెస్టు చేశారు. ఈ సత్యాగ్రహ దాదాపు ఒక సంవత్సర కాలం నడిచింది. ఈ సత్యాగ్రహం మూలం దాదాపు 80,000 వేలకు శ్రీ భారతీయులు కారాగారాల పొలయార్పాల

లక్ష్ముల కొద్దీ భారతీయులు స్వాతంత్ర్యద్వారా పట్ల ఆకర్షితులయ్యారు. దండి మార్పిలో మహాత్ముడిచే పాటు 78 మంది అనుచరులు పాల్గొన్నారు. అంధ్ర ప్రాంతం నుంచి దండి మార్పిలో గాంధీజీ పాటు నడిచిన ఏకైక తెలుగు వ్యక్తి యేర్చేని సుబ్రహ్మణ్యం. తర్వాత కాలంలో ఆయన గాంధీ సిద్ధాంతాలతో కొమరవోలులో ఒక ఆశ్రమాన్ని స్థాపించారు. నెల్లూరులో ఉప్పు సత్యాగ్రహం నిర్వహించిన దండు నారాయణ రాజును నాలీ ప్రభుత్వం అర్పస్తు దేసి క్లో పెట్టడంతో ఆయన అక్కణ్ణ మరిణించారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహం సమయం లోనే 'కవిరాజు' త్రిపురనేని రామస్వామి చౌదరి... "వీర గంధము తెచ్చిచారము వీరులుప్పుల్ని తెలుప్పి" అనే గేయ కవితను రాశారు. మాక్సిం గోర్కు రాసిన రఘ్యం నవల 'ది మదర్సు' 'అమ్మ' పేరుతో తెలుగులోకి అనువదించిన క్రొవీలీ లింగరాజు ఈ ఉ ర్యమ సమయంలోనే దేశ ద్రోహం నేరంపై జైలుకెళ్లారు. బ్రహ్మ జీస్సుల సుబ్రహ్మణ్యం సీతానగర అత్రమాన్ని స్థాపించారు. దీన్నే 'అంధ్ర దండి'గా పిలుస్తారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహం సందర్భం లోనే కేంద్ర శాసన సభకు రామదాసు పంతులు, శాసన మండలి సభ్యుల్లానికి స్వామి వెంకటాచలం రాజీనామాలు చేశారు. ఉప్పు చట్టాలను ఉల్లఫ్ఱించి బాలును సాంబమార్తి, ఉన్నప లక్ష్మినారాయణ (మాలపల్లి నవల రచయిత), భాసా సుఖ్యారావు లారీ దెబ్బలు తెిన్నారు. టంగంటారి ప్రకాశం పంతులు మార్సులోని తన నివాసం వేదవనంలో సత్యాగ్రహ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. విశాఖ పట్టంలో తెన్నేటి విశ్వసాధం, మచిలీ పట్టంలో ఆయ్యుదేవర కాళేశ్వరరావు, రాయలసీమ పరిధిలో కల్పారి సుఖ్యారావు ఉప్పు సత్యాగ్రహానికి నాయకత్వం వహించారు. నెల్లూరులోని మైపాడు బీచ్లో దెజవాడ గోపాలరెడ్డి ఉప్పు తయారు చేసి ప్రజలకు అపూర్వ. అలా లక్ష్మలాది మంది తమ సాంత ఉప్పును తయారు చేసుకున్నారు.

# సిజాం వ్యతిరేక పోరాట యొధుడు

మందుముల నరసింగరావు (మార్చి 17, 1896 - మార్చి 12, 1976) నిజం విమోచన పోరాట యొధుడు, రాజకీయ నాయకుడు పత్రికా రచయిత, న్యాయవాది, అంధ్ర జనసంఘ స్థాపకులు, సంఘ సంస్కర్త, పాలమూరు జిల్లాకు చెందిన సమరయోధుడు మందుము నరసింగరావు మార్చి 17, 1896 న ప్రస్తుత రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ళు జన్మించారు. తలకొండపల్లి మండల కెంప్రానికి చెందిన నరసింగరావు న్యాయ శాస్త్రంలో పట్టబ్ద్రులు అయినారు. పర్మియన్ భాషలో కూడా అయిన గొప్ప పండితులు, పత్రికా రచయితగా పేరు పాండారావు 1921లో అంధ్ర జనసంఘాన్ని స్థాపించిన వారిలో ఒకడు. 1927లే న్యాయువాద వ్యక్తి స్ఫూర్తి చెప్పి పత్రికారచన, రాజకియాలు చేపట్టారు 1927లో రయ్యత్త అనే ఉర్దూ వార్తాపత్రిక స్థాపించి సంపాదక బాధ్యతల చేపట్టారు. మందుముల, సమర రంగంలో కూడా కీలకపాత్ర వహించి 1937లో ఇందూరు (నిజామాబాదు)లో జరిగిన 6వ అంధ్ర మహాసభల అధ్యక్షత వహించారు. 1938-42 కాలంలో నిజాం లెజిస్ట్రేటీవ్ కౌన్సిల్ నభ్యులుగా ఉన్నారు. 1947లో జాయిన్ ఇండియా ఉద్యమంలో పాల్గొన్న అరెస్ట్ అయ్యారు. బాల్య వివాహాల రదుకు, వితంతు వివాహాలక

బగా కృష్ణి చేశారు. 1952లో కల్వకుల్తి ఆసెంబ్లీ నియోజకవర్గం నుం  
కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున ప్రాదరాబాదు శాసనసభకు ఎన్నికయ్యారు. 1957  
62 కాలంలో రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలో పని చేశారు. నిజాం కాలంలో  
దుష్పరిపొలను వర్షిస్తూ “50 సంవత్సరాల ప్రాదరాబాదు” గ్రంథాల్  
స్వీయజీవిత చరిత్రగా రచించారు. బేకుమాల రంగారావు, మాడపా-  
హనుమంత రావు, మిట్ట లక్ష్మినరసర్యు, అదిరాజు వీరభద్రరావు, నడింప-  
జానకి రామయ్య, బూర్గుల రామకృష్ణ రావు, బోయినపల్లి వెంక-  
రామారావు, కొమ్మిపరపు సుబ్బారావు బూర్గుల నరసింహ రావు, దాట్ల వందింటి రామస్వామి నాయుడు తదితరులతో కలిసి ‘ఆంల-  
జనసంఖుం’ను స్థాపించారు.

ప్రాదరాబాద్ సంస్థాన ఆధునిక చరిత్రలో రావి నారాయణరెడ్డి, ముఖ్యా  
మె హియుద్దీన్ వంటివారు అతివాద వర్గం ప్రతినిధులు కాగా, బూర్గుల  
రామ కృష్ణరావు, మందుముల నరసింగ రావు, మాడపాటి హనుమం-  
రావు, మాదిరాజు రామకోటీశ్వర రావుతిడితరులు మిత్తవాదుల  
భువనగిరిలో జరిగిన అంధ్రమహా సభలకు వివిధ గ్రామాల నుండి ఎ-  
బండ్లపై వచ్చిన వారు...రావి నారాయణరెడ్డి, ఆరుట్ల రామచంద్రారెడ్డి

లక్ష్మీనరಸింహరద్ది, మందుముల నరసింగరావు, బూర్గుల రామకృష్ణరావు లాంటి ప్రముఖులను ఎడ్డ బండ్ల మీద ఊరేగించారు. ఆయన బాల్య వివాహాల రద్దుకు, వితంతు వివాహాలకు బాగా కృషిచేశారు. 1952లో కల్వకుర్తి నియోజక వర్గం నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున ప్రాదరాబాదు శాసనసభకు ఎన్నికయ్యాడు. 1957-62 కాలంలో రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలో వినిచేశాడు.

నిజాం కాలంలోనీ దుష్పరిపాలనను వర్రిస్తూ “50 సంవత్సరాల ప్రాదరాబాదు” గ్రంథాన్ని స్వీయజీవిత చరిత్రగా రచించాడు. యాణ్ణ ఏళ్ల ప్రాదరాబాదు నగర సముగ్గవరిత ఈ గ్రంథం. ప్రాదరాబాదు రాజకీయ సామాజిక జీవనంలో ప్రధానపాత పోషించి, అంతర్ప్రదేశీ ఏర్పడిన తర్వాత ప్రజాస్మామ్య ప్రభుత్వంలో మంత్రిగా వినిచేసిన మందుముల నరసింగరావు కలం నుండి వెలువడిన రచన. ప్రత్యేక సాక్షిగా ఆయన కథనం. మందుముల నరసింగరావు కూతురు అనంతలక్షీని బూర్గుల రామకృష్ణరావు రెండో వివాహం చేసుకున్నారు.

న సమర యోధుడిగా వేరుపొందిన మందుముల రామచంద్రారావు ఆయన సోదరుడు. మార్చి 12, 1976 న మందుముల మరణించారు.

# లక్షురాది మంచికి స్వార్థిదాయకం

చట్టాలను ఉల్లంఘించి, వేలాది మందితో నిరసన తెలిపి, లక్ష్మా మందిని చైతన్య పరిచిన సంఘటన. ఉపు వన్నును ధిక్కరిస్తా మహాత్మగాంధీ, 1930 మార్చి 12 నుండి 1930 ఏప్రిల్ 6 వరకు, 38 కిలోమీటర్ల దూరం, వేలమంది సత్యాగ్రహాలతో కలిసి పాదయాత్ర చేసి గుజరాత్ లోని దండి వద్ద ఉపు తయారు చేసి సూటిని కల్పించి మరిచి పోలేని నేపథ్యం. ఉపు సత్యాగ్రహ ప్రచారం గాంధీ ప్రవచించి సత్యాగ్రహ సూత్రాలపై ఆధార పడింది. 1930 ప్రారంభంలో, బ్రిటిష్ పాలన నుండి భారత సార్వ భౌమత్వాన్ని స్వయం పాలననూ సాధించి కోపటానికి భారత జాతీ య కాంగ్రెస్, తన ప్రధాన వ్యాహం 1 సత్యాగ్రహాన్ని ఎంచుకుంది. ప్రచారాన్ని నిర్వహించడానికి గాంధీ నియమించింది. 1882 బ్రిటిష్ ఉపు చట్టాన్ని గాంధీ తమ సత్యాగ్రహ మొదటి లక్ష్మంగా ఎంచుకున్నారు. గాంధీ, తన ప్రార్థన సమావేశాలోనూ పత్రికలతో ప్రత్యక్షంగా మాటల్లడుతా, ప్రకటనలు ఇస్తూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మీడియాను ఈ మార్క్ కోసం సిద్ధం చేశాడు. మార్క్క ముందు రోజు సాయంత్ర వు ప్రార్థనలో గాంధీ చేపేది వినడా ని వేలాది మంది భారతీయులు సబర్తతించి చేరుకున్నారు. అమరి కన్ పత్రితి ది నేషన్ ఇలా రాసింది: “గాంధీ ఇచ్చే పోరాట ప్రకటన వినడాని 60,000 మంది ప్రజలు నది బట్టన గుమిగూడారు. ఈ పోరాటు విలువు బహుశా ఇప్పటి వరకు ఇచ్చిన విలువులన్నిటి లో విలక్షణమైనది”. భారతదేశంలో బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యక్తికంగా జిరిపి శాసనోలం మనలో భాగంగా, మరోత్తు గాంధీ నేతులుగంటే భారత

లాంటి వ్యాధ్రోగలకు దారి తీసున్న పొగ తాగడమనే దురలవాటు బారి పడిన మిలియన్ ప్రజలు మరణం అంచున తమ జీవితాలను బుగ్గిపాల చేసుకోవడం, కుటుంబాలు ఆర్థిక సమస్యలను ఎదురోవడం, కుటుంబాల్లులు అనాధలుగా మారడం లాంటి ప్రతికూలతలు పొగరాయుళ్లకు వెంటాదుతున్నాయి. పొగ తాగడాన్ని క్రమంగా తగ్గించడంతో ఘనితంగా సత్యరేపే బీపీ, ఊపిరితిత్తులు, గుండె స్పుందనలు మెరుగవుతాయి. పొగ మానేస్తే శరీరంలో ప్రమాదకర కార్బన్ మోనాక్షైడ్ పరిమాణం తగ్గుత ఆరోగ్య పునరుద్ధరణకు బాటలు పడతాయి. సిగరెట్లు కాల్పుడంతో వేసంభ్యలో రసాయనాలు ఏదుదల అయినప్పటికీ అందులో 70 వరకు ప్రమాదకర రసాయనాలు (కర్బన్ రసాయనాలు, క్యాస్సర్ కారకాలోపేలు, వాయువులు, నికోలీన్, తార్ లాంటివి) ప్రాణాంతకమైనవి స్వట్టు గుర్తించారు. పొగ తాగడమనే దురలవాటు తీవ్ర ప్రభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకొన్న ప్రపంచ పొర సమాజం 1984 సుంచి ప్రతి ఏట 2 బుధవారం రోజున విశ్వవ్యాప్తంగా “నేపసల్ నో స్టోకింగ్ డే” పాటించడ కొనసాగుతున్నది. పొగను వదిలితే ఆరోగ్యం మెరుగవుతుండనే నినాదానికిందటి స్థాయి వరకు ప్రచారం చేయడం నేటి అపసరంగా భావించాడి ప్రత్యక్షుంగా పొగ తాగడంతో పొటు పొగరాయుళ్లతో పొటు వారు వదిలి పొగను పీట్లే సెకండ్ హండ్ స్టోకర్లు కూడా పొగ తాగినట్లుగా, అనారోగ్యాలు అవుతారని భావించాలి. పొగ తాగడం ప్రాణాంతకం కావడంచంటి బహిరంగ ప్రదేశాల్లో స్టోకింగ్ నివేధం విధించబడడం సముచిత నిర్దయించాలి. పొగ తాగడంవల్ల ఊపిరితిత్తులు, నోటీ క్యాస్సర్ సంభావ్య

మూత్రత్వింధాలు, కాలేయం, యూరినిరీ బ్లాడర్ లాంటి ప్రధాన అవయవాలు కూడా దెబ్బతినడం థాయమని తేలింది. 2025 నేపస్టల్ నో సోక్కింగ్ డే జతివ్యత్తంగా “అన్సమాస్ట్రోగ్ డి అప్పీల్” లేదా “విజ్ఞప్తులను విందాం” అనే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతున్నది. పొగ తాగడమనే దురలవాటు వల్ల వ్యక్తి జీవితకాలం కనీసం 10 ఏండ్రు తగ్గుతుందని తేలడం ప్రమాద హెచ్చరికగా భావించాలి. స్లెగ్గా పొగ పీల్చడం వల్ల అనారోగ్యాలు, అర్థక భారం, అనుష్టుతి బిల్బులు, సమాజంలో చెడు పేరు, కుటుంబాల్లో చీకట్లతో పాటు చివరికి అకాల మరణం లాంటివి ఉచితంగా వస్తాయని పొగరాయుభ్రు బుద్ధి తెచ్చుకోవాలి. పొగ తాగడం వల్ల చికాకు లేదా ఇర్లిట్స్పెన్, పొగ పట్ల తీవ్రమైన కోరిక, చంచలత్వం, నిద్రలేమి లాంటి రోగ లక్షణాలు బయట పడడం, తర్వాత తీవ్రమైన ఊపిరితిత్తులు, హృద్రోగాలు, శ్వాస క్రియ రోగాలకు దారి తీస్తుంది. “పొగకు స్వస్థి పలుకుదాం - కొత్త జీవితాలను ప్రారంభించాం” అంటూ శారీరక మానసిక అరోగ్యాలను అపోనిస్తూ, తన కోసమే కాదు తనను నమ్మిన వారి కోసం అరోగ్యకర జీవనశైలిని అలవర్పుకుండాం. మన ప్రాణాలు తీయక ముందే మనమే పొగకు విడాకులిద్దాం. పొగకు లౌంగకుండా మన జీవితాలను సునంపన్ను చేసుకుండాం. పొగ దురలవాటు డబ్బుతో ముడిపడింది కాదని, కుటుంబ జీవితాలతో సంబంధాన్ని పెనవేసుకుండని తెలుసుకోవాలి. పొగను వదిలితే నీ అరోగ్యంతో పాటు పర్యావరణ అరోగ్యం కూడా దెబ్బ తీంటుందని మరువారాము. తమ బఱకులు పొగసూరక ముందే బుద్ధి తెచ్చుకొని పొగకు ‘నో’ చెబుదాం, అరోగ్యకర జీవితానికి

# మనకబారుతున్న పాగబతుకులు

అత్యధిక మరణాలకు కారణంగా నిలుస్తున్న పొగ తాగడమనే దురలవాట పట్ల ప్రజలో అవగాహన కల్పించాలనే సద్గుణశంతో ప్రతి ఏట 1 మార్చిన “నేనెవనల్ నో స్టోకింగ్ డే” నిర్వహించడం ఆనవాయితీగి మారింది. ఊహిరితిత్తులకు సంబంధించిన ప్రాణాంతక వాయులు శరీరంలో ప్రాణ వాయువు మోతాదులు తగ్గడం, బీపీ/స్టోక్ లాం హృద్రోగాలకు దారి తీస్తున్న పొగ తాగడమనే దురలవాటు బారిన పడి మిలియన్ ప్రజలు మరణం అంచున తమ జీవితాలను బుగ్గపాశచేసుకోవడం, కుటుంబాలు ఆర్థిక సమస్యలను ఎదురోష్టడం, కుటుంబాలు అనాధలుగా మారడం లాంటి ప్రతికూలతలు పొగరాయుళ్లన వెంటాడుతున్నాయి. పొగ తాగడాన్ని క్రమంగా తగ్గించడంతో ఘనితంగా సత్యరమే బిపీ, ఊహిరితిత్తులు, గుండె స్పందనలు మెరుగవుతాయి. పొగ మానేస్టే శరీరంలో ప్రమాదకర కార్బూన్ మొనాక్షైడ్ పరిమాణ తగ్గుతూ ఆరోగ్య పునర్వురథాలకు బాటులు వడతాయి. సిగరెట్లు కాల్పుడంచ వేల సంఖ్యలో రసాయనాలు విడుదల అయినప్పటికీ అందులో 7 వరకు ప్రమాదకర రసాయనాలు (కర్బన్ రసాయనాలు, క్యాస్సు కారకాలు, ల్రోఫోలు.

బహిరంగ ప్రదేశాల్లో స్టోకింగ్ ని పేధం విధించబడడం సముచ్చిత నిరజయంగా కొనియూడాలి. పొగ తాగడంవల్ల ఊపిరితిత్తులు, నోటిఫైస్ నుస్ర సంఖార్యత పెరుగుతుందిని పొగరాయుభు గమనించాలి. పొగ తాగడం వల్ల జీర్ణాశం, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, యురారిసీ భూడడ్క లాంటి ప్రధాన అవయవాలు కూడా దెబ్బతినడం ఖాయమని తేలింది. 2025 నేషనల్ నో స్టోకింగ్ దే ఇతివ్యత్తంగా “అన్సమాస్టోగ్ ది ఆప్టోల్” లేదా “విజ్ఞప్తులను విందాం” అనే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేయడం జరుగుతున్నది. పొగ తాగడమనే దురలవాటు వల్ల వ్యక్తి జీవితకాలం కనీసం 10 ఏండ్లు తగ్గుతుందని తేలడం ప్రమాద పొచ్చరికగా భావించాలి. షైల్టగా పొగ పీట్చడం వల్ల అనారోగ్యాలు, ఆర్టిక భారం, ఆసుపత్రి బిల్లులు, సమాజంలో చెడు పేరు, కుటుంబాల్లో చీకట్లతో పాటు చివరికి అకాల మరణం లాంటివి ఉచితంగా వస్తాయని పొగరాయుభు బుద్ధి తెచ్చుకోవాలి. పొగ తాగడం వల్ల చికాకు లేదా ఆర్టిషెప్స్, పొగ పట్ల తీవ్రప్రమేష కోరిక, చంచలత్వం, నిద్రలేమి లాంటి రోగ లక్షణాలు బయట పడడం, తర్వాత తీవ్రప్రమేష ఊపిరితిత్తులు, హృద్యగాలు, శౌస్ క్రియ రోగాలకు డారి తీస్తున్నది. “పొగకు స్టోక్ పలుకుదాం - కొత్త జీవితాలను ప్రారంభిదాం” అంటూ శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాలను ఆహారాన్ని, తన కోసమే కాదు తనను నమ్మిన వారి కోసం ఆరోగ్యకర జీవనసైల్ని అలవర్పుకుండా. మన ప్రాణాలు తీయక ముందే మనమే పొగకు విడాకులిద్దాం. పొగకు లొంగకుండా మన జీవితాలను సుసంపన్చు చేసుకుండాం. పొగ దురలవాటు డబ్బతో ముడి వడి ఎంది కాదని, కుటుంబ జీవితాలతో నంబంధాన్ని పెనిశేసుకుందని తెలుసుకోవాలి. పొగను వదిలితే నీ ఆరోగ్యంతో పాటు పర్యావరణ ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బ తీంటుందని మరువరాదు. తమ బతుకులు పొగసూరక ముందే బుద్ధి తెచ్చుకొని పొగకు ‘నో’ చెబుదాం,













# సిహివు



# ମେତ୍ରୀ ପ୍ଲଟ୍‌ଗୀଳ୍ ବଠକାରୀ ଧୂର୍ବଲ..

బంగారం ధరలు పరుగులు పెదుతున్నాయి. కనీషినీ ఎరుగని విధంగా రేట్లు దూసుకెళ్తున్నాయి.. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో పసిడి కొత్త రికార్డులు సృష్టిస్తోంది. గత ఏడాదికాలంలో దేశీయంగా గోల్డ్ ధర 38 శాతం పెరిగినట్లు బులియన్ మార్కెట్ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.. అయితే.. అంతర్జాతీయంగా జరుగుతున్న పరిణామాల ప్రకారం.. ఎప్పటికప్పుడు బంగారం, వెండి ధరల్లో మార్పులు, చేర్పులు జరుగుతుంటాయి. బంగారం ధరలు పరుగులు పెదుతున్నాయి. కనీషినీ ఎరుగని విధంగా రేట్లు దూసుకెళ్తున్నాయి.. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో పసిడి కొత్త రికార్డులు సృష్టిస్తోంది. గత ఏడాదికాలంలో దేశీయంగా గోల్డ్ ధర 38 శాతం పెరిగినట్లు బులియన్ మార్కెట్ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.. అయితే.. అంతర్జాతీయంగా జరుగుతున్న పరిణామాల ప్రకారం.. ఎప్పటికప్పుడు బంగారం, వెండి ధరల్లో మార్పులు, చేర్పులు జరుగుతుంటాయి. బంగారం ధరలు పరుగులు పెదుతున్నాయి. కనీషినీ ఎరుగని విధంగా రేట్లు దూసుకెళ్తున్నాయి.. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో పసిడి కొత్త రికార్డులు సృష్టిస్తోంది. గత ఏడాదికాలంలో దేశీయంగా గోల్డ్ ధర 38 శాతం పెరిగినట్లు బులియన్ మార్కెట్ నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.. అయితే.. అంతర్జాతీయంగా జరుగుతున్న పరిణామాల ప్రకారం.. ఎప్పటికప్పుడు బంగారం, వెండి ధరల్లో మార్పులు, చేర్పులు జరుగుతుంటాయి.. కొన్నిసార్లు ధర పెరిగితే.. మరికొన్ని సార్లు తగ్గుతూ ఉంటుంది.. తాజాగా గోల్డ్ ధర స్వల్పంగా పెరగగా.. సిల్వర్ ధర తగ్గింది. మంగళవరం (11 మార్చి 2025) ఈదయం ఆరు గంటల వరకు పలు వెబ్సిస్ట్లలో నమోదైన ధరల ప్రకారం.. 22 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.80,510, 24 క్యారెట్ల పదిగ్రాముల గోల్డ్ ధర రూ.87,830 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.98,900 గా ఉంది. కాగా.. దేశీయంగా బంగారం 10 గ్రాములపై రూ.10 మేర ధర పెరగగా.. వెండి కిలోపై రూ.100 మేర ధర తగ్గింది. ప్రైదరాబాద్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.80,510, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.87,830 గా ఉంది. విశాఖపట్టం, విజయవాడ నగరాల్లో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.80,510, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.87,830 గా ఉంది. ధిల్లీలో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.80,660, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.87,980 గా ఉంది. ముంబైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.80,510, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.87,830 గా ఉంది. చెన్నైలో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.80,510, 24 క్యారెట్ల రేటు రూ.87,830 గా ఉంది. బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల ధర రూ.80,510, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.87,830 గా ఉంది.



# ದೇಶೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನವ್ಯಾಲತೆ ಪ್ರಾರಂಭಣ



దేశీయ స్టోక్ మార్కెట్ సూచిలు మంగళవారం నష్టాలతో ప్రారంభమయ్యాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ప్రతికూల సంకేతాలు సూచిల్లపై ఒత్తిడి పెంచాయి. అంగెరికా టొరిఫీల ప్రకటనలు, ఆ దేశంలో నిరుద్యోగిత పెరగడం లాంటి వరిణిమాలతో మదుపర్చు అప్రమత్తతను

కొనసాగిస్తున్నారు. దీంతో మార్కెట్ ప్రారంభాన్నే సెప్పుక్కి 230 పాయింట్లు నష్టశీలా.. నిష్టి 23,350 దిగువన త్రైడింగ్ మొదలుపెట్టింది.  
ఉదయం 9 :30 గంటల సమయంలో సెప్పుక్కి 388 పాయింట్లు నష్టంతో 73,726వద్ద.. నిష్టి 113 పాయింట్లు కుంగి 22,346 వద్ద ఉన్నాయి. సెప్పుక్కి 30 సూచితో

ఇండన్షన్‌లు 10 బ్యాంక్, ఇస్టోన్‌సిన్, జమాటో, ఎన్‌అండ్‌ఎం, పవర్‌గ్రిడ్ కార్బోరేషన్, టెక్ మహీంద్రా, బజాట్‌ఫిన్సిస్‌సర్వ్, యూక్స్సిన్ బ్యాంక్, శాచ్‌ట్రైఫ్‌ఎఫ్‌ఎస్సీ బ్యాంక్, కోటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్, హెచ్‌ఎస్‌ఎల్ టెక్‌క్లాబ్‌లెస్టిన్ నష్టాల్స్ ట్రైడ్‌డవతున్నాయి. ఐస్‌ఎస్‌ఎల్ బ్యాంక్, సన్‌ఫోర్మ్‌సిఎస్ మార్కెట్ సుజక్, నెస్సీ ఇండియా, ఐటీఎస్, హెచ్‌యూ‌ఎల్ పైర్లు మాత్రమే లాభాల్స్ కదలాడుతున్నాయి.  
 అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో త్రింట్ క్రూడ్ బ్యారెల్‌లో 70 డాలర్ దిగువన ట్రైడవతోంది. బింగారం బౌన్స్ 2,899.60 డాలర్ వద్ద కదలాడుతోంది. డాలర్‌తో రూపాయి మారకం విలువ 87.38 వద్ద కొనసాగుతోంది. అమెరికా మార్కెట్లల్ల సోమవారం భారీ నష్టాలతో ముగిశాయి. ఎన్‌అండ్‌పీ సూటీ 2.69 శాతం, డోబోన్స్ 2.08 శాతం కుంగగా.. నాస్‌డాక్ ఏకంగా 4 శాతం నష్టపోయింది.  
 ఆసియా-పసిఫిక్ మార్కెట్లు నేడు బలహీనంగా ట్రైడవతున్నాయి. ఆష్ట్రేలియా ఏఎస్‌ఎస్ 0.78 శాతం, జపాన్ నిక్కీ 1.74 శాతం నష్టపోయింది.

కదలాడుతుండగా.. షాంప్లై  
హోంకార్ హోంగ్ సెంగ్ ఫ్లాట్ గా  
తైడవుతున్నాయి. విదేశీ నంస్టాగత  
మదువర్లు సోమవారం నికరంగా  
రూ. 485 కోట్ల విలువ చేసే పేర్లను  
విక్రయించారు.

ದೇಶೀಯ ಸಂಸಾರಗಳ  
ರೂ. 264 ಕ್ರಿಕ್ಕೆಟ್  
ಚೇಷಾರು. ಇಂಡನ್  
ನೇಡು ಪ್ರೈಡಿಂಗ್ ನೆ  
ಶಾತಂ ನವ್ವಪೋ  
ಚೆಂದಿನ ದೆರಿವೇಟ್  
ಅವಕತವಕಲು  
ವನ್ನುನ್ನ ನೇನ್  
ಪತನಮಯ್ಯಾಯ  
ನೀ ಈಟ್ ನುವರು  
ಪದವೀಕಾಲಾನ್ನಿ ಮು  
ಸಂಪತ್ತರಂ ಪಾ  
ಆರ್ಬಿಎ ಅನುಮತಿ  
ಕೂಡಾ ಪ್ರೈರ್ಪೈ ಕ್ರಿ



## ପ୍ରକ୍ଷେପ ତ୍ରୈଗୀଂଚେମନାଳୁ

పన్నులను తగ్గించాలని పారిత్రాకపేత్తలు అడుగవడ్డని రోడ్డు రవాణా, రవాదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్డరీ అన్నారు. సోమవారం స్వాధీనిలో జిరిగిన ఓ కార్బూక్సమంలో మంత్రి గడ్డరీ మాటలుడుతూ.. పేదల కోసం సంచేష్య పథకాలు అమలు చేసిందుకు ప్రభుత్వానికి నగదు అవసరం అవుతుండన్నారు. వచ్చే రెండేళ్లలో భారత్తలో రవాణ వ్యయాలు 9 శాతానికి తగ్గిపున్నారు. జిఎస్టి, ఇతర పన్నులు తగ్గించాలని డిమాండ్ చేయకూడదన్నారు. ఒక్కసారి పన్నులు తగ్గిస్తే మరింత డిమాండ్ చేస్తారన్నారు. ఇది మానవ లక్షణం అన్నారు. తాము పన్నులను తగ్గించాలని అనుకూటున్నామని.. కానీ పన్నులు లేకుండా ప్రభుత్వం సంకేమ పథకాలను అమలు చేయలేదని గడ్డరీ పేర్కొన్నారు. ధనవంతుల నుంచి పన్నులు తీసుకొని పేదలకు ప్రయోజనాలు కల్పించడమే ప్రభుత్వ దార్శనికత అని.. ప్రభుత్వానికి కూడా కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయన్నారు. ప్రస్తుతం దేశంలో రవాణ ఖర్చు 14-16 శాతంగా ఉండని.. రాబోయే రెండేళ్లలో ఇది 9 శాతానికి తగ్గసుందన్నారు. చైనాలో లాజిస్టిక్స్ ఖర్చు 8 శాతం ఉండగా.. అమెరికా, యూరోపియన్ దేశాల్లో ఇది 12 శాతంగా ఉందన్నారు. నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడకుండా భారత పరిత్రమ ఉత్పత్తి వ్యయాన్ని తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉండని సూచించారు. మూలధన పెట్టుబడిని పెంచడం చ్చారా భారతదేశం మరిన్ని ఉద్యోగాలను స్వాప్తించబోతుందన్నారు.

# మార్కెట్‌కు ఆధునిక నవ్యాలు

# సన్మానం 217 పాయింట్ల పతనం

దేశీయ స్కోర్సు మార్కెట్లు తీవ్ర  
 ఒడిదుకులను ఎదురొచ్చాయి. ఉ  
 దయం లాభాల్లో ప్రారంభమైన  
 నసాచీలు.. చివరి గంటలో  
 అమ్ముకాల ఒత్తిడిని  
 ఎదుర్కొంటాయి. సెసెట్ట్ 74,475  
 పాయింట్లు వద్ద ప్రారంభమైన  
 సూచీ.. ఓ రశలో 407 పాయింట్లు  
 పెరిగి 74,741 గరిష్టానికి  
 చేరింది. చివరి గంటలో అమ్ముకాల  
 ఒత్తిడి చోటు చేసుకోవడంతో 217  
 పాయింట్లు కోల్పోయి 74,115కు  
 పడిపోయింది. ఓ రశలో 74,022  
 కనిష్ఠాన్ని చి చూసింది. ఎన్వెసెఱ  
 నిష్టి 92 పాయింట్లు తగి 22,460  
 వద్ద ముగిసింది. ఇండున్జిండ  
 బ్యాంక్, జోమాటో, లర్సన్ అండ  
 టర్మో, మహీంద్రా అండ్



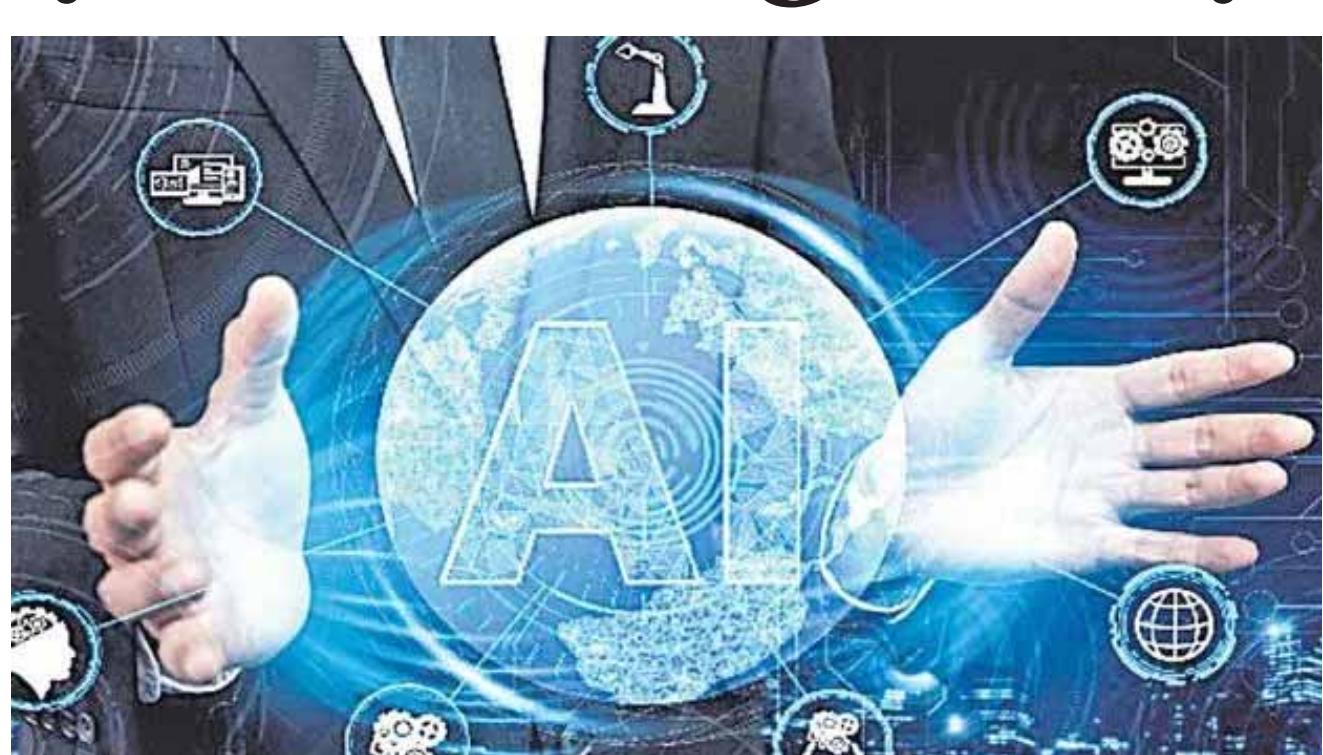
వుహీంద్రా షేర్లు అధికంగా  
నష్టపోయిన వాటిలో ఉన్నాయి.  
మరోపై పరవర్ గ్రిడ్, హిందుస్కాస్ట  
యూనిలీవర్, ఇస్టోన్సిన్, నెస్ట్ ఇండియా, ఐటిసి షేర్లు అధికంగా  
లాభపడిన వాటిలో టావ్లో ఉన్నాయి. బిఎస్ఎచ్ మిడ్క్యూబ్ ఇండెక్స్ 2.1  
1.5 శాతం, స్ట్యూర్క్యూబ్ ఇండెక్స్ 2.1  
శాతం చొప్పున నష్టపోయాయి.  
ఎఫ్ ఎంసిజి మినపో మిగగా అస్సి  
రంగాల సూచిలు ప్రతికూలతను  
ఎదుర్కొన్నాయి. ఆటో, కన్స్యూమర్ గూడ్స్  
డ్యూరబిల్స్, మెటల్, క్యాపిటల్ గూడ్స్  
అయిల్, గ్లోబ్, రియాలీ, పిఎస్ఎయు  
బ్యాంక్ సూచిలు రెండు శాతం వరకు  
నష్టపోయాయి. మార్కెట్లో ఇప్పటికీ  
వరకు రూ. 15,502 కోట్ల విలువ చేసే  
ఈక్విటీలను విధేశీ నం స్టాగ్త  
మరుపరు తరలించుకోయారు.



# దుబాయ్ బంగారం తేస్తే ఎందుకు పట్టుకుంటారు..

## లీగల్గా ఎంత తెచ్చుకోవచ్చు?

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా సుమారు 14 కేజీల అక్రమ బంగారంతో రన్యూరావు పట్టబడడం సంచలనం రేపింది. అయితే.. ఈ ఘటన తర్వాత దుబాయ్ నుంచి బంగారం తెచ్చుకుంటే ఎందుకు పట్టకుంటున్నారు?.. దుబాయ్ గోల్డ్ క్రూ ఎందుకంత క్లేష్?.. అనసు.. దుబాయ్ నుంచి మనం ఎంత బంగారం తెచ్చుకోవచ్చు? నటి రన్యూరావు ఎయిర్పోర్డ్ తర్వాత అందరి ఫోకన్ దుబాయ్ గోల్డ్ పై పడింది. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా సుమారు 14 కేజీల అక్రమ బంగారంతో రన్యూరావు పట్టబడడం సంచలనం రేపింది. అయితే.. ఈ ఘటన తర్వాత దుబాయ్ నుంచి బంగారం తెచ్చుకుంటే ఎందుకు పట్టకుంటున్నారు?.. దుబాయ్ గోల్డ్ క్రూ ఎందుకంత క్లేష్?.. అనసు.. దుబాయ్ నుంచి మనం ఎంత బంగారం తెచ్చుకోవచ్చు? కన్వడ నటి రన్యూరావు ఘటనతో అందరూ దుబాయ్ బంగారం సైఫల్ ఏంటో తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. నటి రన్యూరావే కాదు.. సాధారణంగా దుబాయ్ నుంచి అక్రమంగా బంగారాన్ని ఎవరు తీసుకొచ్చినా ఎయిర్పోర్డ్లలో కష్టమ్మ అధికారుల పట్టకుంటారు. ఇలాంటి ఘటనలు దేశంలోని అన్ని ఎయిర్పోర్డ్లలో కామన్గా ప్రతిరోజు వెలుగులోకి వస్తూనే ఉంటాయి. అయితే.. ఈసారి ఓ సెల్విలీ థారీగా అక్రమ బంగారంతో పట్టబడడం సంచలనంగా మారింది. ఘలితంగా దుబాయ్ నుంచి బంగారాన్ని ఎందుకు ఎక్కువగా తరలిస్తుంటారు?.. అక్కడి నుంచి బంగారం తీసుకొస్తే ఎందుకు పట్టకుంటారు? అనసు.. దుబాయ్ నుంచి లీగల్గా ఎంత బంగారాన్ని తెచ్చుకోవచ్చు? అనే అంశాలు హాట్టటావిక్ అవునున్నాయి. వాస్తవానికి.. మన దేశంతో పోల్చే దుబాయ్లో బంగారం ధర చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా దుబాయ్లో బంగారం కొనుగోళ్లపై ఎలాంటి టాక్స్‌లు ఉండవు. మన దేశంలోని బంగారం ధరకు, దుబాయ్ నుంచి తెచ్చుకున్న బంగారం ధరకు సుమారు 7, 8 వేల రూపాయిల వరకు రేటు తేడా ఉంటుంది. అందుకే.. దుబాయ్ నుంచి బంగారం తెచ్చుకునేందుకు ఎక్కువగా మొగ్గు చూపుతుంటారు. అయితే.. అక్కడి నుంచి బంగారం తీసుకొచ్చేందుకు కష్టమ్మ డిపార్ట్మెంట్ రూల్స్ తప్పకుండా పాటించాలి. భారతీకు బంగారం తీసుకురావాలంబే ముందుగా దిగుమతి సుంకం చెల్లించాలి. ప్రస్తుతం ఈ హన్సు 6 శాతం ఉండగా.. దీనిని కట్టకుండా ఎగ్గుట్టేందుకే దుబాయ్ నుంచి భారతీకు చాలామంది అక్రమంగా బంగారం తీసుకొనూ ఎయిర్పోర్లులో పటుపడుతుంటారు.



ప్రవంచ కృతిమ మేధ (ఏపి) నిపుణుల హాబీగా ఎదిగేందుకు భారతీయించిని దిగ్ంగా ఉండని బెయిన్ అండ్ కంపెనీ తాజా నివేదిక పేర్కొంది. కానీ,

ప్రపంచ కృతిమ మేధ (ఎఱ) నిపుణుల హాట్స్గా ఎదిగేందుకు భారతీ దేశంలో ఏపి నిపుణుల కొరత పెరుగుతోందని, ఈ రంగంలో భారత పురోగతికి నీదంగా ఉండని బెయిస్ అండ్ కంపనీ తాజా నివేదిక వేర్పొంది. కానీ, ఇది అవరోధంగా మారపచుని అభిప్రాయపడింది. 2027 నాల్కి భారత ఏపి ప్రాయస్సును, ఈ ఉండనాలకు ప్రస్తుతం ఈ పన్ను 6 శాతం ఉండగా.. దీనిని కట్టకుండా ఎగొబ్బేందుకే దుబాయ్ నుంచి భారతకు చాలామంది అక్రమంగా బిల్డరాం సీఎస్ఎస్ లోన్ ఐఎస్స్ సంస్కరుతున్నారు





# ବନ୍ଦୁମି ପ୍ରକାଶନୀ

# వెండి ర్భానులో లీఖు తాగడం అంత మంచిదా..

మనం తోతుగా చూడాలేకానీ ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో వ్యాధులకు సింపల్ పరిపోళ్చాలున్నాయి. అలాంటిదే ఒకటి వెండి పాత్రతల్లో ఆహార పాశీయాలు తీసుకోవడం. ఇప్పుడంటే వెండి ధరలు కొండక్కి కూర్చున్నాయి క్షానీ, ఒకప్పుడు చాలా మంది ఇళ్ళలో వెండి పాత్రతలు ఉండేవి. భోజనానికి కూడా వీటినే ఉపయోగించేవారు. వీటిని వాడటం వల్ల ప్రస్తుతం మనం ఎదుర్కొంటున్న ఎన్నో జీవనసైలి వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చని ఆయుర్వేద నిష్పత్తిలు చెప్పున్నారు. ఆహారాన్ని వద్దించే కళ ఎన్నో విషయాలను ప్రతిబింబిస్తుంది. నిజానికి, భారతదేశంలో, వేడుకలు, పండుగల గొప్పతనమంతా ఆహారాన్ని వండటం, వడ్డించే విధానంలోనే చూడవచ్చ. భారతీయ సంప్రదాయాల్లో ముఖ్యంగా పుట్టిన నాటి సుంచి జరిగే ఆనేక శుభకార్యాల్లో వెండి, బంగారం, రాగి, ఇత్తడి మంటి లోపాలను ఉ పయాగిస్తుంటారు. పుట్టిన పిల్లలకు వెండితో తయారు చేసిన చెంచాలు, పాత్రతల్లో ముదటి భీషణం తినిపిస్తుంటారు. ఇది కేవలం సంప్రదాయం మాత్రమే కాదు దీని వెనుక ఆనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. వెండి పాత్రతలో తినడం ఆరోగ్యకరమైన పెద్దలు చెప్పుంటారు. వెండి పాత్రతలో తినడం వల్ల జీవక్రియ బాగా పెరుగుతుంది మరియు రోగినిరోధక శక్తి బలపడుతుంది.



# ମୁଁ ଆରାଗ୍ନିକ୍ୟୋଗ କଂଠାଳା..?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా జీర్ణక్రియ బాగా పని చేయాలంటే, కడుపుకు మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. మంచి బ్యాక్టీరియాలను పెంచే ఆహారాలు, ప్రొబయోటీక్, షైబర్ అభికంగా ఉండే ఆహారాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం చాలా అవసరం. శరీరానికి మేలు చేసే ఆహారం తింటే కేవలం శక్తినే కాకుండా కడుపు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరచుకోవచ్చు. మన కడుపు ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరంలోని హార్టోస్టస్ నమతల్యంగా ఉంటాయి, జీర్ణక్రియ బాగా పనిచేస్తుంది, శరీరంలో అనవసరమైన కొవ్వు తగ్గుతుంది. కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల కోసం కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహారాలను మన రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకోవాలి. ఆకుకూరలు, అల్లుం కలిపి స్వాళ్ళిగా తీసుకుంటే ఇది శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లుం సహజసిద్ధమైన బెప్పఁ గుణాలు కలిగి ఉండటంతో జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఆకుకూరల్లో ఉండే పోపుకాలు కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాల పెరుగుదలకు సహాయపడతాయి. ఓట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి, పీటిలో పీచు ఎక్కువగా ఉండటంతో జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. ఓట్టులో అవిని గింజలు, బెట్రీలు కలిపి తింటే కడుపు ఆరోగ్యం మెరుగుపరిచే ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. పెరుగు మంచి ప్రొబయోటీక్ ఆహారం. ఇందులో సహజసిద్ధమైన బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరిచి, మంచి బ్యాక్టీరియాలను పెంచేలా సహాయపడుతుంది. రోజుా కొంత పెరుగు తీసుకుంటే కడుపు సమస్యలు తగ్గుతాయి. గుఢు ప్రోటీన్ లో పుప్పలంగా ఉంటాయి. కిమ్మి లేదా ఉప్పుకాట్టిన క్యాబేజీ లాంటి పులిసిన వదార్థాలతో కలిపి తింటే, కడుపు ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను సమతల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అవకాశ్ లోచ్చేను పులిసిన వదారాలతో కలిపి తింటే, కడుపు ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది. అవకాశ్ లో ఉండే మంచి కొప్పలు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. చియా విత్తనాలు అభిక పీచు కలిగిన ఆహారం. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేయడంతో పాటు కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాల పెరుగుదలకు సహాయపడతాయి. రోజూా చియా విత్తనాలు తీసుకుంటే కడుపు సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సరైన ఆహారం తినడం తప్పనిసరి. కడుపు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఆహారాలను రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు, శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచేందుకు సహాయపడతాయి.

# ଭାରତୀ ଶମ୍ଭୁଲତେର ବାଦ ପିତାଙ୍କୁ

# ପ୍ରିଣାପ୍ସର୍ ଲିଫ୍ଟିଂସ୍ ଗ୍ରେନ୍‌ଡାର୍ମିନ୍..!

చలికాలం, వేనవికాలం..ప్రతి



బాధ పద్మవాళ్లకు పైనాపిల్ వల్ల లాభం కంఠం  
నష్టం ఎక్కువగా కలుగుతుంది. అలగే, దయాదెలీక్  
రోగులు పైనాపిల్ తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇది  
చాలా తీవిగా ఉంటుంది. దానిలో చక్కర శాతం  
చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దయాదెలీక్ రోగులు  
పైనాపిల్ తింపే, వారి చక్కర స్థాయి పెరుగుతుంది.  
సమన్య పెరిగే అవకాశం ఉంది. మరికొంత  
వాగిదిగి పైనాలీన్ సిద్ధ ఖండాష అంగి నవ్వును

ఇకి ముక్కలో దురద, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు ఉంటుంది. మీకు ఇలాంటివి విదైనా సమస్య ఉంటే మానేయుండి. గర్భిణీ శ్రీలు పైనాపిల్ తినకుండా ఉపైనాపిల్ కోర్ గర్భిణీ శ్రీలో రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది. అది నుండి సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఆలాంటి శ్రూక్తలు పైనాపిల్ తినకూడదు. ఎందుకంటే తీపి, పుల్లని చూస్తే ఇది మీ దంతాలలో నున్నితత్త్వం వంటి సమస్యలను పైనాపిల్ ను అభికంగా తీసుకోవడం మానుకోవాలి. మిల్లీగ్రాములు మాత్రమే పైనాపిల్ తీసుకోవాలి. అంతకు శాత్రం కిష్టి సంబంధిత సమస్యలు తలతే అవకాశాలు ను పరిమితికి మించి తీసుకుంటే ఆరోగ్యం క్షీపించే నుంటాయి. శ్వాసకోశ సమస్యలు, చర్చ సంబంధిత వేవాళ్లు సైతం పైనాపిల్ కు వీలైనంత దూరంగా ఉంటే సమస్యతో భాద పడే వాళ్లు సైతం పైనాపిల్ ను తినడం కూర్చుతుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడం లాంటి సమస్యలతో కొన్నిటిను కూడా కొన్నిటికి కొన్నిటికి కొన్నిటికి

నిటిని శుద్ధి చేయడంలో వపడుతుంది. ఏ రకమైన కళ్లులతో నైనా పోరాడుతుంది. వపల్ల, వెండి పాత్రలలో నీరు ఎల్లప్పుడూ మంచిది. వెండికి అనేక ఆయుర్వేద జైవధాలలో శీల వదార్థంగా ఉన్నస్తున్నారు. ఇది ఆరోగ్యాన్వితమైన వరపడంలో సహాయపడటమే కాకా, వయసు పెరుగుతను కొడ్ది శక్తిని పెంచడంలో కూడా వపడుతుంది.

వపల్ల, పిల్లలను ఆరోగ్యంగా ఉక్కి వెండి పాత్రల్లో తినిపించడం



ఉత్తమ మార్గం. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, శరీరం అనేది మూడు దోషాల యొక్క ప్రత్యేకమైన కలయిక. కథం, పిత్తం మరియు కఫం. వెండి గ్లాసుల్లో నీళ్ళ తాగడం వల్ల అదనపు పిత్తం చల్లబడి సమతల్యం అవుతుందని చెబుతారు. పేగు ఆరోగ్యానికి అంతరాయం కలిగించే హోనికరమైన బ్యూకిలియాను చంపతుంది. వెండి గ్లాసుల్లో నీళ్ళ తాగడం వల్ల రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, విషపదార్థాలను బయలుకు పంపడం మరియు మొత్తం జీవక్రియ మెరుగుపడుతుందని చెబుతారు. మెదడు కణాలను ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి మరియు ట్రైడికల్ నష్టం నుండి కాపాడుతుంది. ఇది

పార్చిన్న మరియు అల్లీమర్స్ వంటి న్యూరోడైజెనర్సేటివ్ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వెండికి సహజంగా చలబలిచే లక్షణాలు ఉండడం వల్ల శరీరంలోని అరసవు వేడిని తగ్గింపడుంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో,

వెండి కవ్వు నుండి నీరు త్రాగడం వల్ల శరీర అంతర్గత ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించడానికి మరియు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. వెండికి యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయని చెబుతారు.

# పుగ్గ కంటుల్ చేసే ఇడ్చిలు..

ఎలాంటి వారికొన్నా ట్ప్పిగా ఉ  
ంటునే ఈజీగా డైజెంషన్ అయ్యే  
పుడ్ ఏదైనా ఉండా అంటే అది  
జ్ఞానే. ఇందులో పోషకాలతో  
పాటుగా అవిరి మీద చేయడం  
వల్ల ఎన్నో రకాల  
ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.  
అయితే దీనికి మరిన్ని పోషక  
విలువను యాడ్ చేస్తూ ఇచ్చి  
రుచిని రెట్టింపు చేసుకునే  
మార్గం ఒకటుంది. ఈ సారి  
రొటీన్ గా ఇచ్చిలు చేసే బధులు  
మీ ఇంట్లో హాళ్కి కి స్నేహితీ

జొస్సులతో చేసే ఇచ్చి కూడా ఒకబి. రొటీన్ గ  
ఎమ్మడూ చేసుకునేవే  
కాకుండా ఇలా కొత్తగా  
ఓసారి త్రై చేసి మాడండి.  
ఇప్పటికే విధి రకాల  
జీవనశైలి వ్యాధులతో  
బాధపడుతున్న వారికి  
డయాబెటీన్, అధిక బరువు  
తగ్గించుకోవాలనుకునే  
వారికి ఈ జొస్సు ఇచ్చిలు డెట్టే  
ఆప్షన్. ఇవి ఆరోగ్యంతో  
పాటు రుచిలోనూ  
అద్భుతంగా ఉంటాయి.



రెసిఫీని చేసి పెట్టండి. ఎలాంటి అరోగ్య నమస్కారమైన వారైనా వీటిని ఈజీగా లాగించేయుచ్చు. దీని వల్ల ఎన్నో అరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ రోజుల్లో జబ్బులకు భయపడి ప్రతి ఒక్కరూ అరోగ్యకరమైన ఆవశ్యకం వైపే వెంగుగ్గు చూపుతున్నారు. అందులో ముఖ్యంగా చిరుదాన్నాలతో చేసే పుడ్చు కు అటు పొందలన్న తో పాటు ఇళ్ళలోనూ మంచి డిమండ్ ఉంటోంది. అందులో మరి ఈ రెసిఫీని ఎలా ప్రిపేర్ చేసుకోవాలో మీరే చూడండి.

జొన్సు ఇణ్ణి రెసిఫీకి కావలసిన పదార్థాలు: జొన్సు రవ్వ - మూడు కప్పులు, మినప్పుప్పు - ఒక కప్పు, నీరు - సరిపడినన్ని, ఉప్పు - రుచికి సరిపదా జొన్సు ఇణ్ణి రెసిఫీ తయారి విధానం.. 1. మినప్పుప్పును శుద్ధంగా కడిగి 6 గంటల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. ఇణ్ణి రవ్వకు బదులుగా జొన్సు రవ్వను తీసుకోవాలి. దీన్ని కూడా కడిగి ఒక ఆరు గంటల పాటు నాననివ్వాలి. 2. మినప్పుప్పును మిక్స్ జార్లో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. 3. ఆ పిండిని జొన్సు రవ్వలో వేసి బాగా కలపాలి. 4. జొన్సు రవ్వు మినప పిండిని బాగా కలిపి రాత్రంతా

5. ఇది పులిన ఇడ్లులు చక్కగా వస్తాయి. 6. ఉదయం పిందిలో ఉపు కలుపుకోవాలి. 7. ఇప్పుడు ఇద్ది కుక్కర్లో ను పెట్టుకోవాలి. 8. పాపుగంలలో జొన్న ఇడ్లీలు రెడ్డి యి. 9. వీనిని కాంబినేషన్ గా పరీ, కొబ్బరి, తొమాటోలతో లను వాడుకోవచ్చు.

కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలివే.. తప్పకుండా తినాల్సిన అలో జొన్నలు ఒకటి. ఇవి తక్కువ ట్రైసమిక్సిని కలిగి ఉధుమేహం కలిగి ఉన్నవారు తమ శరీరంలో ఉన్న చక్కర కంట్రోల్ చేయాలనుకుంటే జొన్నలు బట్టి ఆపమ్మ. జొన్నలను చేర్చుకోవడం వల్ల రక్తంలో గూకోజ్జల్ వచ్చే ప్రైక్లు, నివారించవచ్చు. ఇవి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి ఉఱాయి.జొన్నలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇందులో కంగా ఉంటుంది. బ్రైక్ ఫాస్ట్ లో ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారాన్ని రోజుంతా మనములు మరుగ్గా ఉంటారు.

# క్రిష్ణాయ్ తీసుకోవడం వల్ల

## ఆరోగ్యనికి ఎంతో లాభం..!



మీ ఆపోరం మీ ఆరోగ్యంపై సానుకూల లేదా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అందుకే మీ రోజు వారి భోజనంలో ఆరోగ్యక్రమాన్ని, సమతల్య ఆపోరం తప్పనిసరిగా ఉండలొ చూసుకోవాలని వైద్య ఆరోగ్య నిష్పత్తిలు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు ఫిట్గా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటే మీ ఆపోరంలో కొన్ని ట్రై ప్రొట్టును చేర్చుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ట్రై ప్రొట్టును సరైన పరిమాణంలో సరైన రీతిలో తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు. **ట్రైప్రొట్టు** తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజుగు ప్రెప్చు ట్రైప్రొట్టు తీసుకుంటే.. నీరసం, నిస్సపుత్త దరిచేరవు, శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా ఈ ఐదు ట్రై ప్రొట్టు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

**ఎండుధ్రాక్ష :** ఎండుధ్రాక్షలో విటమిన్-బి, సి థినిజాలు ఉంటాయి. వీటిల్లో బరన్, పొట్టాషియం, మెగ్నెషియం యాంటీ ఆప్టిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి సహజమైన చక్కనిలు కలిగి ఉంటాయి. ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం వనిలో శక్తి పుంజుకోవడానికి వీటిని తినవచ్చు. పైబర్ వువ్యలంగా ఉండడం వల్ల ఇవి ప్రేగు ఆరోగ్యానికి దోహరపడతాయి. మలబర్డుకున్ని నివారిస్తాయి.

**జీర్జు ఆరోగ్యానికి**

మెరుగుపరుస్తాయి. ఎండుధ్రాక్షలో కాల్బియం, బోరాన్ ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలకు బలాన్ని చేకూర్చుతాయి. వీటిలో ఉండే పొట్టాషియం శరీరంలో సోడియం స్టాబిలిటీ నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. రక్త పోటును కాదా నియంత్రిస్తుంది.

**పిస్టా పప్పులు:** ఈ పప్పులో జింక్ అభికంగా ఉంటుంది. వీటిలో విటమిన్ బి 6 ఉంటుంది. ఇవి రోగినికి శక్తిని పెంచుతేంది. వీటిలో సెలీనియం యాంటీఆక్సిడెంట్స్?గా వని చేస్తోంది. ఇది కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాదుతేంది వీటిలో జింక.. వైరల్ జెన్కషన్ కాదు.. వాటి తీవ్రతను సైతం తగ్గిస్తుంది. వీటిలో ఏవండీ.. కంటిసుక్కలు, కళ్ళై ఆక్రీబికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. తద్వారా కంటి దృష్టిని

కాపాడుతుంది. విస్తారవ్యులో పాటిష్ట నాల్స్, కెరోటినాయిడ్స్ రోగినిరోధక కణాల కార్బోకాపాలను పెంచుతుంది. ఇందులోని ప్రీ బయోటిక్ లక్కణాలు వేగులోని భూజీడిరియాను పోషిస్తుంది. ఇది కైప్పు పొర రోగినిరోధక వ్యప్పస్తను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

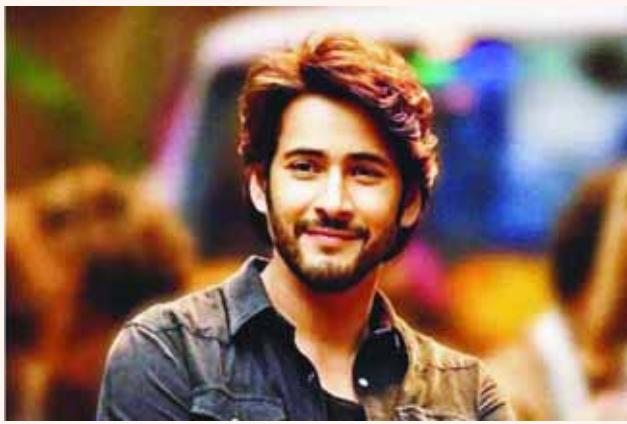
వాల్నస్ట్స్: వాల్నస్ట్స్ లో పోవకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పైబర్, విటమిన్స్, మినరల్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. 100 గ్రాముల వాల్నస్ట్స్ తినడం వల్ల 654 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. వాల్నస్ట్స్ తింటే మెటాబలిజం రేటు కూడా పెరుగుతుంది. వాల్నస్ట్స్ లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇందులోని పైబర్ కడుపు నిండిన ఫీల్ అందిస్తుంది. వాల్నస్ట్స్ తింటే ఆకలి వేయడు. ఘలితంగా బరువు తగ్గొచ్చు. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మానసిక సమస్యలను కూడా తొలగిస్తాయి.. వాల్నస్ట్స్ తినడం వల్ల మోదడు, నరాల వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగువడుతుంది. ఇది చర్చ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగువర్ధించి సహాయపడతాయి. దీంతో ఎముకలు, దంతాలు బలంగా, దృఢంగా ఉంటాయి. కండరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.  
 ఖర్జారం: ఖర్జారాల్లోని పైబర్, విటమిన్లు జీర్జువువస్తును మెరుగుపరచడంతో పాటూ పొట్టము కుట్రం చేస్తాయి. ఖర్జారాలు విరివిగా తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తాయి. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఖర్జారాలు ఎంతో సాయిపడతాయి. ఖర్జారాల్లోని కాల్బియం, ఫాస్టరన్, వంటి భిన్నిజాలు ఎముకల వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. నానబెట్టిన ఖర్జారాలు తినడం వల్ల ఎసిదిటీ కంబ్లోల్లో ఉంటుంది. చర్చం, జిట్టు నం రక్షణలో కూడా ఖర్జారాలు ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తాయి. ఖర్జారాల్లోని ఐరన్ కంపెంట్ హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి దోషపడుతుంది. ఖర్జారంలో విటమిన్ డి కంపెంట్ వర్ధాధ్య ప్రక్రియను అలస్యం చేస్తాయి. మీరు రోజంతా ఉఱ్ఱాహంగా ఉండాలనుకుంటే, ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఖర్జారం తినడం ప్రారంభించాలి



# సుఖామి



# ఒక్క లీక్.. డిస్ట్రిబ్యూషన్ అంతా టీని గులించే



రాజమాళి-మహార్థ బాబు కాంబోలో ఓ సినిమా తీస్తున్నారు. దీని ఘాటింగ్ ప్రస్తుతం ఒడిశాలోని కోరాపుర్ కొండల్లో జరుగుతోంది. అయితే చిత్రికరణ జరుగుతున్న వీటిలో రహస్యంగా తీసిన వీడియో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో లీకెంది. దీన్ని చూసిన చాలామంది ఏకంగా కథ ఇదే అని కొన్ని చెప్పేస్తున్నారు. లీకెన వీడియాలో మహార్థ బాబు నడుచుకుంటూ వస్తుండగా.. డిఫరెంట్ గా ఉండే వీల్ ఛైర్ లో వృథ్తీరాజ్ కూర్చుని ఉంటాడు. కానీపేటటికి మహార్థ ని మొకాళ్లపై కూర్చోబడతారు. వీడియో ఇంతవరకే ఉంది. కానీ పలువురు నెటిజన్స్ మాత్రం కథ ఏమై ఉంటుందా అని చెప్పి అల్లేస్తున్నారు. వృథ్తీరాజ్ ఏదో నిధి కోసం వెతుకుతుంటాడు. ఈ క్రమంలోనే నడవలైని స్థితికి వెళ్డాడని.. దీంతో మహార్థ బాబుని ఆ నిధి వెతికేందుకు ఒప్పిస్తాడని.. ఇలా నోటికొచ్చినపంతా మాట్లాడుతూ సోషల్ మీడియాలో డిస్ట్రిబ్యూ పెట్టేస్తున్నారు. ఇది నిజమా కాదా అనే సంగతి పక్కనబడితే సినిమా మాత్రం జంగిల్ అడ్వోచర్ అని మాత్రం తెలుసు. రూ. 1000 కోట్ల వరకు బడ్డెట్ తో ఈ సినిమాను తీస్తున్నారని.. ప్రస్తుతం ఒడిశాలో ఘాటింగ్ జరుగుతోందని.. త్వరలో వైజాగ్, శ్రీలంక, కెన్యా తదితర ప్రాంతాల్లో చిత్రికరణ జరగనుండని సమాచారం. చూడాలి మరి ఏం జరుగుతుందో?



## చేతులు మారిన నాని సీనిమా?

టూలీవుడ్డే గ్రామ లేకుండా సినిమాలు చేస్తూనే క్యాలిటీ, వెరైటీ మాపించే హీరో నాని. దసరా, హాయ్ నాన్సు, సరిపోదా శనివారం.. ఇలా ఏడాడిస్కుర వ్యవధిలో మూడు భిన్న చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను మెప్పించాడు. ఇక ఈ వేసపికి నాని నుంచి రాలోతున్న హాట్-3' మీద కూడా భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి. ఒక సినిమా చేస్తుండగానే.. ఇంకో సినిమాకు అన్ని సిద్ధం చేసుకుని.. కొత్త చిత్రం విదుదలైన వెంటనే ఆ చిత్రాన్ని పట్టాలెక్కించడం నానికి అలవాటు. ఈపారి కూడా అలాగే ప్లేన్ చేసుకున్నాడు కానీ.. తాను ఓకే చేసిన చిత్రాన్ని డ్రైరెక్ట్ చేయాల్సిన వ్యక్తి సందిగ్గంలో ఉండడం వల్ల అది వెంటనే పట్టాలెక్కే పరిస్థితి లేదు. 'హాట్-3' తర్వాత సుజీత్ దర్జక్షంలో సినిమాను ఓకే చేశాడు నాని. కానీ అతను 'బిజీ' సినిమాను పూర్తిచేయాల్సి ఉంది. అది పవన్ కళ్యాణ్ చేతుల్లోనే ఉంది. కానీ పవన్ ఇంకా 'హరిహర వీరమల్లు'నే పూర్తిచేయలేదు. అది అయ్యాకే 'బిజీ' పని మొదలుపెడతాడు. కాబట్టి సుజీత్ భాళీ అయ్యానికి పైం పడుతుంది. ఈలోప నాని ప్యారాడైజ్ పూర్తి చేయసున్నాడు. ఇదిలా ఉండగా.. నాని-సుజీత్ సినిమాను నిర్మించాల్సిన ఓపీవీ ఎంటల్లేస్తుంట్సి ఆ మూవీ నుంచి తప్పకుండన్నది తాజా సమాచారం. కారణాలేంటున్నది తెలియదు మరి. అలా అని సుజీత్-నాని మూవీ ఆగిపోతుందని అనుకోవడానికిమీ లేదు. నానితో 'శ్యామ్ సింగరాయ్' చిత్రాన్ని ప్రాచుర్యాన్ చేసిన వెంకట్ బోల్లినేని లైన్లోకి వచ్చారట. ఈ సినిమాను తన బేసర్లో చేస్తానని.. అందుకోసం ఎన్నిరోజులైనా వెయిట్ చేస్తానని ఆయన అంటున్నారట.

సమంతలాగే నాకూ  
ఆ వ్యాధి సేచుకేంది..  
చాలామందికి తెల్చు

లకొన్నేళ్లగా ఆరోగ్యం అస్పులు బాగుండట్లేదంటోంది విగీబాన్ బ్యాటీ, నటి సనా మక్కల్ సమంతల్గా తనకు ఆటోఇమ్మాన్ వ్యాధి వచ్చిందని వాపోయింది. శరీరంలోని కణాలు.. అవయవాలపై దాడి చేస్తున్నాయింది. తాజాగా ఓ పాడ్కాస్ట్లో సనా మక్కల్ మాట్లాడుతూ.. కొన్ని అనారోగ్య కారణాల వల్ల నేను ఈ మధ్యే శాఖాపోరిగా మారిపోయాను. నేను ఆటోఇమ్మాన్ హెపటైన్ రోగినని చాలామండికి తెలియదు.

2020లో బయటవడింది నాకు కాలేయ వ్యాధి ఉంది. ఇది 2020లో బయటవడింది. ఎటువంటి లక్ష్ణాలు లేకపోవడంతో ఈ వ్యాధి ఉందన్న విషయం ఆలస్యంగా తెలిసింది. ఈ వ్యాధి కారణంగా నా శరీరంలోని కణాలు నా అవయవాలపై దాడి చేస్తున్నాయి. అది శరీరమంతటా పాకొచ్చు, కిందీలపైనా దాడి చేయుచ్చు, మోకాళ్ల నొప్పులకు కారణం కావచ్చు, ఇలా ఏదైనా జరగొచ్చు. సమంతకు ఉన్న ఆటోషిమ్యూన్ వ్యాధి మయోసైటిస్. దీని వల్ల ఆమె కండరాల బలహీనతను ఎదుర్కొంటోంది. అలాగే నాకున్న ఆటోషిమ్యూన్ వ్యాధి వల్ల కాలేయం డ్యూమేషన్ అవుతోంది.

నయమవుతుందో.. లేదో!

స్ట్రాయిప్స్, కొన్సిరకాల షైఫ్టాలు తీసుకున్నాను. జీవన్శైలిలో వస్తున్న మార్పుల వల్ల ఇది వచ్చిందనుకుంటున్నాను. నా ఆరోగ్యం ఎప్పుడు ఎలా ఉంటుందో తెలియజ్ఞేదు. ఈ వ్యాధి హృతిగా నయం అవతుందో, లేదో కూడా తెలియదు అని చెప్పుకొచ్చింది. సనా మక్కల్.. దిక్కులు చూడకు రామయ్య, మామ ఓ చందమామ వంటి తెలుగు సినిమాల్లో హీరోయిన్గా నటించింది. హింది బిగ్బాన్ కిటీటీ మూడో సీజన్ విజేతగానూ నిలిచింది.



# చిరంజీవి మూర్ఖ ప్లైన్‌లో పవన్ సినిమా

పవర్ స్టోర్ పవన్ కళ్యాణ్ నటిస్తున్న ‘హరిహర వీరమల్లు’ సినిమా విడుదలతే మరోసారి వాయిదా పడబోతోంది. ఈ విషయాన్ని ఇంకా నిరూత ఎం. దయాకర్ రావు అభికారికంగా ప్రకటించాలు కానీ ఫిల్మ్ నగర్ లో ఈ వార్త విశేషంగా చక్కన్న కొడుతోంది. బ్రిటీష్ న్యూగలాయి చక్కవర్షుల కాలానికి సంబంధించిన చారిత్రక కథతో ఎ.ఎం. రత్నం సమర్పణలో ‘హరిహర వీరమల్లు’ తెరకెక్కుతోంది. రెండు భాగాలుగా రాబోతున్న ఈ సినిమా ఘాటింగ్ తోలి భాగం రాదాపు పూర్తయింది. అయితే పవన్ కళ్యాణ్ షై ఓ కీలక ఘట్టాన్ని రాజస్థాన్ లో చ్రిత్తికంించాల్సి ఉండని తెలుస్తోంది. దానికి పవన్ కళ్యాణ్ డేట్ ఇప్పులేకపోవడంతో అనివార్యంగా ఈ సినిమా విడుదలను వాయిదా వేయబోతున్నారని సమాచారం. ఆ ఎపిసోడ్ లేకుండానే సినిమాను విడుదల చేయాలని కూడా మేకర్స్ భావించారట. అయితే... అత్యంత కీలకమైన ఆ ఘట్టం లేకుండా విడుదల చేస్తే... అభిమానులు నిరాశ పడే ఆస్ట్రూరం ఉండని భావించి, దానికంటే విడుదలను వాయిదా వేయడమే బెట్ట అని అనుకున్నారట. ఇప్పటికే పోస్ట్ ప్రాడక్షన్ పసులను కూడా దాదాపుగా పూర్తి చేసిన బృందం ఈ చిత్రాన్ని ఇప్పుడు ముందు అనుకున్న మార్పి 28న కాకుండా మే 9న విడుదల చేస్తుందట. నిజానికి కొంతకాలంగా ‘హరిహర వీరమల్లు’ సినిమా మార్పి 28న రాకపోవచుననే ప్రచారం జరుగుతోంది. అందుకే ఆ తేదీలలో నితిన్ ‘రాబిన్ హాస్’ సంగీత శోభన్ ‘మౌడ్ సేఫ్ట్రో’ (%మీహున్ గానబుతీత్వపరిశీలన) మూర్ఖీన్ ను ఆ చిత్రాల నిరూతలు విడుదల చేయడానికి సిద్ధపడ్డారని తెలిసింది. కానీ మొన్సుటి వరకూ ‘హరిహర వీరమల్లు’ చిత్ర సమర్పకులు ఎ.ఎం. రత్నం మార్పి 28న తమ చిత్రం వస్తుందనే పోస్ట్ ర్షీ ద్వారా తెలిపారు. మార్పి చివరి వారంతో ఈ రెండు తెలుగు సినిమాలతో పాటు మోహన్ లాల్, వృథ్యురాజ్ మలయాళ చిత్రం ‘ఎంపరాన్’, విక్రమ్ తమిళ చిత్రం ‘వీరధీర శూర్నాటకం’ కూడా తెలుగులో దబ్ అయ్య విడుదల కాబోతున్నాయి. ఇప్పుడు ‘హరిహర వీరమల్లు’ విడుదల వాయిదా పడిందని తెలియడంతో వీరందరూ హ్యాపీ. అయితే... ‘హరిహర వీరమల్లు’ సినిమా మే 9న విడుదల కాబోతోందనే వార్తలలో నిజం ఉంటే మాత్రం... ఇప్పటికే ఆ డేట్ ను భ్లాక్ చేసుకున్న ఇద్దరు నిరూతలు కాస్తుంత ఇబ్బంది పడాల్సిందే. సంకూతి బరిలోకి ‘విశ్వంభర’ తో దిగ్ాల్సిన మొగాస్టర్ చిరంజివి తన కొడుకు రామ్ చరణ్ గేమ్ ఫేంజర్కు దారి ఇచ్చి... తన చిత్రాన్ని వాయిదా వేసుకున్నారు. పోస్ట్ ప్రాడక్షన్ పసులు అనుకున్న సమయంలో పూర్తి కాకపోవడంతో ‘విశ్వంభర’ మేకర్ తమ చిత్రాన్ని మే 9 కి వాయిదా వేశారు. ఎందుకంటే మే 9 చిరంజివి కలిసిచ్చిన రోజు. ఆయన నటించిన ‘జగదేకపీరుడు అతిలోకసుందరి’, ‘గ్యాంగ్ లీడర్’ చిత్రాలు అదే తేదిన విడుదల అయ్య, ఘన విజయాలను సాంతం చేసుకున్నాయి. అయితే... ఇప్పుడు తమ్ముడు పవన్ కళ్యాణ్ కోసం చిరంజివి ‘విశ్వంభర’ మరోసారి వెనక్కి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. అలానే ప్రస్తుతం రవితేజ తన 75వ చిత్రం ‘మాన్ జాతర’ చేస్తున్నారు.

# ఇక రథవల్లె మార్కె

ప్రశాదరాబాద్ : కాంగ్రెస్ పార్టీ అంటే అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యానికి పెట్టింది పేరు. నాయకులు ఎవరికి వారు తమ ఇష్టమొచ్చినట్లు మాటల్లాడుతుంటారు. స్వేచ్ఛ ఉంది కదా అని తమకు అనుగుణంగా మలుచుకుంటూ పార్టీ లైన్ దాటుతుండే వారు. ఈ స్వేచ్ఛతో పార్టీ కి వచ్చే తిప్పటిలు అన్ని జన్మి కావు.. ఆ క్రమంలో ఇటీవలే సీవం రేవంతీరెడ్డి మంచిని వైక్ లో చెప్పండి. మహా సముద్రం లాంటి పార్టీ.. ఏ రాజిక్యి పార్టీలో లేని స్వేచ్ఛ కాంగ్రెస్ పార్టీ లో ఉంటుంది. సాంత పార్టీ నేతెల్సే స్థాయి బేధం లేకుండా టార్డెట్ చేస్తుంటారు నాయకులు. మహే పార్టీలో అలా ఉండదు.. తమ పార్టీలో ఉన్న అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యం గురించి ఆ పార్టీ నాయకులు కూడా గొప్పగా చెప్పుకుంటారు. అయితే నాయకులకు అంత స్వేచ్ఛ వల్ల అనేకసార్లు మిన్ పైక్ర అయిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. అందుకే ఆ పరిస్థితికి బ్రైక్ వేసేందుకు రెడీ అయ్యారుంట తెలంగాణ నూతన ఏపసిని రాష్ట్ర వ్యవహరాల ఇన్ఫ్చాష్టిక్ మిసాజీ నటరాజన్. అందులో భాగంగా రాగానే తీన్నార్ మల్లన్నపై సస్పెన్షన్ వేటుతో తన మార్క్ చూపించారనే చర్చ జరుగుతోంది. మార్క్ చూపించడమే కాదు అది కంచిన్య అవుతుందనే సంకేతాలు కూడా ఇస్తున్నారుంట. పార్టీ నిర్దయానికి వ్యక్తిరేకంగా మాటల్లాడినా, పార్టీ ఇంటర్వెల్ విషయాలు బయట మాటల్లాడినా చర్చలు తప్పవనే ఇండికేషన్ ఇవ్వకనే ఇచ్చారు నటరాజన్.. పార్టీ ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకొని కులగణ సర్వే చేసింది. ఈ సర్వేన్లు ఉధేశించి ఎమ్మెల్సీ తీన్నార్ మల్లన్న తప్పుడుతూ.. తన సొంత యాట్టూఎల్ ఛానల్లో ఆ సర్వే నివేదికను తగలి పెడుతూ అభ్యకరంగా మాటల్లాడారు. దాంతో ఆయనకు పార్టీ షోకాజ్ నోటీసు లు ఇచ్చింది. దానికి మల్లన్న వివరణ ఇవ్వేదు. దాంతో పార్టీ చాలా రోజులు తీన్నార్ మల్లన్న పై వేటు వేయడానికి అలోచించింది. అయితే మిసాజీ నటరాజన్



వచ్చిన వెంటన ఈ ఇష్టాపై రియాల్టీ అయి. తిన్నారు మల్లార్థసు పార్టీ నుంచి నస్సెండ్ చేశారు. దీంతో కాంగ్రెస్‌లో అంతర్గత ప్రజాసాధ్యాన్ని అనుభవిస్తూ ఇష్టాపుసారం వ్యవహారించే నేతలు ఒకపోరిగా అలట్టే అవుతున్నారంట. మరొపైపు పార్టీ సీనియర్ నేత పీప్పాచ్ సైతం తన నివాసం లో రాజకీయ పార్టీ లకు అతీతంగా మున్నార్థు కాపు సాముజికవర్గానికి చెందిన నేతలతో సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సమావేశం లో అఫిలిపెక్ష కమిటీ వేయడంతో పాటు మున్నార్థు కాపులకు కాంగ్రెస్‌లో ప్రాధాన్యత తగ్గిందని కాపెంట్లు చేశారు. అలాగే కులగణనపై మిచింగులో పాల్గొన్న ప్రతిపక్ష నేతలు నగటివ్గా మాట్లాడారు. తమ బలం చూపించుకోడానికి పార్టీ కత్తితంగా ఒక సభ పెట్టాలనే నిర్ణయం తీసుకున్నారుబిల్ఎన్, బీజేపీ మున్నార్థు కాపు నేతలు కూడా పాల్గొన్న ఈ మిచింగులో ఆ వర్డానికి మంత్రి

The image shows a massive outdoor gathering of people. In the center, a large banner is held high, featuring a portrait of a man, possibly a political figure. Numerous Indian flags are visible throughout the crowd. The people are dressed in casual attire, and the atmosphere appears to be one of a organized public event or protest.

# అడ్డగోలుగా ఎర్రమట్టి తవ్వకాలు

**వరంగల్ :** ఊరికి చెరువులు ఎంతో ఉపయోగకరమని భావించిన పెద్దల ఆశయాలకు భరంగం కలిగించే రీతిలో చెరువులలోని మట్టి, ఎరువుల్లి, మొరం దండ్యానసాగుతోంది. చెరువులలో మట్టి పూడిక తీయడానికి జిల్లా అధికార యంత్రాంగం నుంచి అనుమతులు తీసుకొని, మార్గదర్శకాల మేరకు మాత్రమే మట్టి తప్పకాలు చేపట్టాలని నియమ నిబంధనలు ఉన్నప్పటికీ, వాటిని స్థానికంగా ఉన్న సంబంధిత నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం పట్ల పట్ల ప్రజాసాధికి తీరని శాపంగా మారుతుంది. సమాజానికి విఫూతం కలిగించే సందర్భం ఏదైనప్పటికీ, కట్టడి చేయాల్సిన పోలీస్ యంత్రాంగం, పంచాయితీరాజ్ శాఖలు కల్పుడి కబోది లాగా వ్యవహారిస్తున్నాయని ప్రజలు విస్మయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కాటూరం మండలం లో నిత్యం మట్టి, ఎర్ర, మొరం దండ్య మూడు పుష్పులు ఆరు కాయలుగా నిరాటకంగా సాగుతుంది. తాజాగా మండలంలోని ఆదివారం పేట గ్రామపంచాయితీ కి చెందిన ఎర్ర చెరువులో మట్టి, ఎరువుల్లి, మొరం తప్పకాలను చేపడుతున్నారు. మండలంలోని ధన్వాడ జాధరావు పేట రోడ్డు పనులు చేస్తున్న పీడిత్తరు నంద్య ఈ చెరువు నుండి మట్టి తరలిస్తోంది. ఉదుయం సాయం సంధ్య వేళలో గత నెల రోజుల నుండి ఇష్టారీతిన మట్టి తరలింపు జరుగుతోందని గ్రామస్తులు తెలిపారు. రహదారుల నిర్మాణానికి ఇరు ప్రక్కల సైన్ బర్యులను ఏర్పాటు చేయడానికి మట్టి అవసరం ఏర్పడుతుండగా, సదరు కాంట్రాక్టర్లు అందుబాటులో గల ఆడవల్లో లేదా చెరువుల్లో మట్టిని తరలించేందుకు ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం చెరువుల్లోని మట్టిని తప్పదానికి మండస్తు అనుమతులు తప్పినిసరి. చెరువు పరిశీతుల నేపర్చుంటో పూడిక మట్టి లాగా తీయడానికి మాత్రమే అవకాశాలు ఉండగా, అందుక విరుద్ధంగా జెసిని ప్రోక్రైస్ట ద్వారా గోతుల మాదిరిగా తప్పుతూ, భారీ తీప్పిప్పద ద్వారా మట్టి తరలింపు జరుగుతోంది. చెరువులో మట్టి తీయడానికి మూడు నాలుగు ఫీట్ల లోతుతో సమాంతరంగా మట్టి తప్పకాలు చేపట్టాలని మార్గదర్శకాలు పేర్కొంటుండగా, వాటిని



క్షేత్రసాధులో పరిశీలించాల్సిన పంచాయతీ అధికారులు, నీచిపొరుదల శాఖ అధికారులు పత్రు లేకుండా పోవడంతో మౌరం దండా నిర్వాహకులకు ఆడింది ఆట.. పాడింది పాటగా సాగుతోంది. కాంట్రాక్టర్లు మళ్ళీ తప్పకాలు చేపడితే ప్రభుత్వానికి రాయట్లీ రూపేనా పన్నులు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. కానీ ఇవేమి పట్టనట్టుగా అడ్డు అదుపు లేకుండా రియల్ ఎప్పోట వ్యాపారులతో పాటు కాంట్రాక్టర్లు ఔతం మళ్ళీ తరలింపు యదేచ్చగా కొనసాగుతోంది. ప్రజా అవసరాలకు భిన్నంగా కొనసాగుతున్న కార్బకలాపాలను అదుపు చేయాల్సిన పోలీసు యింత్రాంగం చోద్యం చూస్తూ మిన్నుకుండి పోతుండా అని పలువురు ప్రత్యుల వర్షం కురపిస్తున్నారు. చెరువులలో పెద్దపెద్ద గోతులు ఏర్పడం వల్ల వర్షాకాలంలోనీ నీరు గుంతలలో నిలువ ఉండి, చెరువు కింది ఆయకట్టుకు ప్రయోజనం లేకుండా పోతుందని రైతాంగం ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తూము మత్తడి ద్వారా నీటిం

సరఫరా కావాల్సిన అవసరం ఉందని రైతులు పేర్కొంటున్నారు. ఏది ఏమైనుపోతీకి చెరువులో ఏర్పడిన నూతుల మాదిరిగా తలపిస్తున్న గోతుల వల్ల రాబోయే రోజుల్లో నీటి నిల్వలు ఉన్నప్పుడు ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు అధికంగా ఉన్నాయి. నీటి గుంతలలో పడి చిన్నారులు, చెరువులో చేపలు పట్టడానికి వెళ్లిన జాలర్లు, పశువులు ప్రమాదాలు ఎదుర్కొన్న సంఘటనలు ఉన్నాయి. ఇప్పటికైనా జీల్లా అధికార యంత్రాంగం సంబంధిత శాఖలు చెరువులలో మట్టి, ఎత్ర మట్టి, మొరం దండాలను నిలువరించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. చెరువులలో మట్టి తవ్వకాల వల్ల మున్సుందు ప్రమాదాలు సంభవించకుండా భవిష్యత్తు ప్రణాళికలను రూపొందించాలని, అందుకు అనుగుణంగా నిరంతరం సదరు శాఖల అధికారులు క్షేత్రస్తాయిలో పరిశీలనలు చేసి, ప్రజలకు న్యాయం చేయాలని కోరుతున్నారు.

# వేణుగోపి స్నేహం టూర్...

కడవ : వైసీపీ అధికారంలో ఉన్నపుడు టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు, జనసేనా అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ మిశన్ తీవ్ర అభ్యంతర పదజాలంతో విమర్శలు గుహించిన పోసాని కృష్ణమురళీ.. పోలీసు స్టేషన్లు, కోర్టుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. ఒక కేసులో అరెస్టు రిమాండ్ మగిసిన వెంటనే.. మరో కేసులో అరెస్టుకు రంగం సిద్ధమవతోంది. ఒక కేసులో బయటకు వచ్చే లోగానే.. అటుసుంచి అటే మరో కేసులో విచారణ పేరుతో పోలీసులు పట్టుకుపోతున్నారు. ప్రశాంతంగా సినిమా పరిశ్రమలో ఉన్న పోసాని.. తన నోటికి పని చెప్పడంతో ఇప్పుడీ పరిస్థితి కొని తెచ్చు? కున్నారు అంటున్నారు.. ఆయన సన్మహితులు. ఇన్నాళ్ళికి కానీ, అసలు రాజకీయాలు అంటే ఎలా ఉంటాయి, వాటి ప్రభావం ఏ తీరుగా ఉంటాయో తెలిసాచేలా చేస్తున్నారు. కాగా.. ఈ మధ్య కడవలోనీ మొబైల్ కోర్టు పోసానికి బయల్ మంజూరు చేసింది. ఆయన కోర్టులు, స్టేపట్ చుట్టూనే తిరిగుతున్నారు. అందుకు కారణమేందీ. ఎన్నాళ్ల పోసాని కేసుల ఊచి నుంచి బయటవడే అవకాశాలు లేవు అనే చర్చ రాష్ట్రంలో తీప్రంగా జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే పోసానిపై రాష్ట్రంలో నమోదైన వివిధ కేసులు.. పోసాని బయటకు రాకపోవడాని కారణాల్ని తెలుసుకుండా. ఆలోచనకు తోచిందే మాట, నోటికి వచ్చిందే విమర్శ అన్నట్లు వైసీపీ హయాంలో ప్రెస్సీట్లలో తీవ్రమైన అభ్యంతర, వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేసిన పోసాని కృష్ణమురళీపై అంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అనేక జిల్లలో కేసులు నమోదువుతున్నాయి. వీటిలో ఆయన చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలు, వ్యక్తిగత దూషణలు, అసభ్య పదజాలం ఉపయోగించడం వంటి కారణాలతో నమోదైన కేసులే అధికం. ఏం జిల్లల్లో కేసులు నమోదు చేశారు అంటే..

కడవ జిల్లాలోని వివిధ పోలీస్ స్టేపట్లో పోసాని కృష్ణ మురళీపై పోలీసు కేసు నమోదైంది. పవన్ కల్యాణ్, నారా లోక్ కౌప్ ఆనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ బీఫీ సెల్. వైసీ సెల్ నేతులు

రాజమహేంద్రవరం వనట్టాన్ పోలీస్ స్టేషన్లో జనసేన నాయకులు ఫిర్యాదు చేశారు. పోసానికి పవన్ కళ్యాణ్స్‌పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ ఫిర్యాదు చేశారు. అల్లూరి సీతారామరాజుజిల్లాలోనీ పాడెరు పోలీస్ స్టేషన్లోనూ ఇలాంటి కేసే నమోదైని. సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యుటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, టీటీఎస్ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడుపై సోపర్ విధియాలో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ ఫిర్యాదు చేశారు. ఇలాగే.. శ్రీకాకుళం జిల్లా పాతపట్టుం పోలీస్ స్టేషన్, కృష్ణాజిల్లా గుడివాడ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో, అనంతపురం జిల్లాలో ఇలా.. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఫిబ్రవరి చివరి నాటికి దాఢాపు 50ికి పైగా పోలీసు కేసులు నమోదైయాయి. ఇష్టాన్స్.. ఆయన చేసిన వివాదాన్ని వ్యాఖ్యలు, మాటలపైనే నమోదైయాయి. పోసానిపై నమోదైన కేసుల్లో చాలా వరకు భారతీయ న్యాయ స్తుతి (ఎచ్) 2023 లోని వివిధ సెక్షన్లు కింద కేసులు పెట్టారు. వాటిలో... వ్యక్తిగత అవమానం చేయడం(సెక్షన్ 323), ఇతరుల గౌరవాన్ని పూనం చేయడం లేదా తప్పుడు అరోపణలు చేయడం(సెక్షన్ 499), ఉండిపోర్వంగంగా అవమానించడం ద్వారా శాంతికి భంగం చేయడానికి ప్రపాఠించడం(సెక్షన్ 504), ఇతరులను బెదిరించడం లేదా హని చేయలని బెదిరించడం (సెక్షన్ 506), గోప్యంగా లేదా గుర్తు తెలియని విధంగా బెదిరింపులు పంపించడం(సెక్షన్ 507), మహిళల వినయం అవమానపరిచే చర్యలు(సెక్షన్ 509) వంటి సెక్షన్లను జాడించారు. సినీ నటుడు, వైఎస్ఐస్టీపీ నాయకుడు పోసాని కృష్ణముర్ఖీపై ఏపీలోని అన్నమయ్య జిల్లా దైల్చే కోడూరు నియోజకవర్గంలోని ఓబులాపారివలై పోలీస్ స్టేషన్లో నమోదైన కేసులో తొలిసారిగా 2025 ఫిబ్రవరి 24న అరెస్టు చేశారు. బైదురాబాద్ లోని ఆయన నివాసంలో పోసానిని అరెస్టు చేసిన పోలీసులు.. దైల్చే కోడూరులో విచారించి, అరెస్టు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. అనంతరం కోర్టులో హజరుపరిచగా.. 14 రోజుల రిమాండ్ విధించడంతో.. రాజం పేట సబ్ జైలుకు తరలించారు. అప్పటి నుంచి ఏపీ వ్యాప్తంగా అన్నమయ్య జిల్లాల్లో పోలీసు కేసులు నమోదువుతానే ఉన్నాయి. పోసానికి అన్నమయ్య జిల్లాలోని ఓబులాపురంలో నమోదైన కేసులో బియల్ మంజారు అయింది. కానీ.. రాష్ట్రంలోని మిగతా కేసుల్లో ఆయపై నమోదైన కేసుల కారణంగా.. ఇంకా విదుదల సాధ్యం కాలేదు. తాజగా.. పోసాని కష మురళీపై విజయవాడలోనీ ఓ పోలీసు సేపన్లో కేసు నమోదు చేశారు. ఈ కేసుల్లో

# ప్రాణ్ అంటునే ప్రాణ్లో ముంచేస్తున్నారు...

**పైదరాబాద్ :** పైదరాబాద్లో ఎరో అతిపిడ్డ స్వాళుకోండి వచ్చినది. ఇప్పుడీకి మార్కెట్లో పెద్ద పెద్ద కుంభకోణాలు వెలుగులోకి వస్తుండగా.. ఇప్పుడు మరో కొత్త స్వాళు బయటపడింది. అందులోనూ పూటకో సైబర్ మోసం వెలుగులోకి వస్తూ.. జనాలను గజగజా వణికిస్తున్నాయి. అమాయుకులను బురిది కొల్పిస్తూ ఖాతాలు ఖ్రీ చేస్తున్న సైబర్ నేరగాళ్లను కట్టడి చేసిందుకు పోలీసులు ఎంత ప్రయత్నిస్తున్నా.. కొత్త కొత్త రూపాల్లో దోషిఫిలీకు పాల్పడుతూ సవాళ్లు విసురుతూనే ఉన్నారు. మోసం జరుగుతుంది అని తెలుసుకునేలోపే.. జరగాల్చిన సప్పుం అప్పబోకే జరిగిపోతుండటంతో.. లబోదిబోమంటూ గుండెలు బాదుకోవటమే బాధితుల వంతవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో.. నగరంలో కొత్త స్వాళు వెలుగులోకి వచ్చింది. అమెరికాకు చెందిన పే పాల్ యాప్ వినియోగిస్తున్న కస్టమర్ దేటాను చోరి చేస్తున్న మురా గుట్టు రట్టయింది. విదేశాల్లో ఉంటున్న కస్టమర్లే టారెట్గా ఈ కుంభకోణానికి తెరతీసినట్టు పోలీసులు గుర్తించారు. దీంతో పాటు.. హోక్ అయిన బ్యాంకు ఖాతాలను సరిచేస్తామంటూ కస్టమర్లను నమ్మించి.. బ్యాంకు ఆకోంట్, డబీట్, క్రెడిక్ కార్డుల వివరాలు సేకరించి ఖాతాల్లో నగదు కాజేస్తున్నట్టు గుర్తించారు. ఈ కాల్ సెంటర్ మిాద.. తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యారో సోదాలు చేసి సుమారు 63 మందిని అదుపులోకి తీసుకుంది. అలాగే, భారీగా కంప్యూటర్లు, సెల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకుంది.

**పైట్క** సిటీలోని పత్రికా నగర్ వెదికగా సైబర్ నేరాలకు పాల్పడుతున్న ముతా ఆగడాల గురించి.. సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యారో అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ స్వాళులో భాగంగా ఇప్పుడివరకు 63 మంది సైబర్ నేరగాళ్లను అదుపులోకి తీసుకున్నామని పేర్కాన్నారు. నిందితుల్లో ఎక్కువ మంది ఈశాస్త్ర దేశాలకు చెందిన వాళ్లే ఉన్నారని తెలిపారు. అమెరికాకి చెందిన పే పాల్ అనే యాప్ ద్వారా సైబర్ నేరాలకు పాల్పడుతున్నట్టు వివరించారు. విదేశాల్లో ఉన్న కస్టమర్లనే లక్ష్యంగా చేసుకుని ఫిపింగ్ మెయిన్ పంపుతున్నారని... ప్రోడ్ ప్రివెస్ట్ టీమ్ అని చెప్పుకుంటూ కాల్ చేస్తున్నారని అధికారులు తెలిపారు. 63 మంది నిందితుల్లో 22 మంది అమృయిలు ఉన్నట్టు పేర్కాన్నారు. సోషల్ మిాడియాలో ఉద్యోగాల పేరుతో ప్రకటనలు ఇచ్చి వీళను లిక్రాట్ చేసుకున్నారని చెప్పుకొచ్చారు. కాల్ సెంటర్లో ఉద్యోగాల పేరుతో వీరిని నియమించుకున్నట్టు తెలిపారు. ఎలా సైబర్ నేరాలకు పాల్పడాలో కూడా శిక్షణ ఇచ్చారని తెలిపారు. ఒక్కాక్రమికి రూ. 30 వేల జీతం కూడా ఇచ్చారని అధికారులు వివరించారు. ఎక్సిటో సొల్యూషన్స్ ఎండీ చందా మనస్సిని కూడా అరెస్ట్ చేసినట్టు అధికారులు ప్రకటించారు. నెట్వర్క్సును అపేట్ చేస్తున్న జాదు భాయ్, రాపుల్ అలియాన్ ప్రతిక్షును కూడా అదుపులోకి తీసుకున్నామని చెప్పుకొచ్చారు. నిందితుల నుంచి 52 మొబైల్ ఫోన్స్, 63 ల్యాప్ టాప్స్, 27 ఐ కార్ట్ స్వాధీనం చేసుకున్నామని అధికారులు తెలిపారు.

హోళి నుంచి అమరావతి ప్రస్తుతి

**అమరావతి :** ఆమరావతి రాజ్యాంశునికి సంబంధించి కీలక పరిణామం. పనుల ప్రారంభానికి సంబంధించి ప్రభుత్వం ముహూర్తం సిద్ధం చేసింది. ఈనెల 12 నుంచి 15 మధ్య రాజ్యాని పునర్వ్యాప పనులు ప్రారంభించేందుకు ఖచ్చితమైన ముహూర్తాన్ని ఎంపిక చేయసున్నారు. ఈ మేరకు మంత్రి నారాయణ కీలక ప్రకటన చేశారు. దిన్తో అమరావతి రాజ్యాని నిర్మాణ పనులు శర్వేగంగా జరిగే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. గత అనుభవాల దృష్టి మూడు సంవత్సరాల్లో పనులు పూర్తి చేసిందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక పూర్వోన్ని రూపొందించింది. అన్ని విధాలూ ఆమరావతి రాజ్యానిని అందుబాటులోకి తేవాలన్నది సీఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేక ప్రణాళిక. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అమరావతి రాజ్యాని విషయంలో కదలిక పచ్చింది. 2014లో తీడిపి అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత ఆమరావతి రాజ్యాని ఎంపిక జరిగింది. అందరి ఆమోదంతో ఏకాభిప్రాయంతో అమరావతిని ఎంపిక చేశారు. రాజ్యాని నిర్మాణ పనులు కూడా ప్రారంభం అయ్యాయి. అయితే వైయస్సుర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత సీన్ మారింది. అమరావతి రాజ్యాని స్థానంలో మూడు రాజ్యానుల అంశం తెరపైకి వచ్చింది. అయితే మూడు రాజ్యానుల నిర్మాణం పూర్తి చేయడంలో వైయస్సుర్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలం అయింది. ఇప్పుడు మళ్ళీ కూటమి అధికారంలోకి రావడంతో అమరావతి రాజ్యానిని శర్వేగంగా పూర్తి చేయాలని సంకల్పంగా పెట్టుకుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం సైతం అమరావతి రాజ్యానికి అన్ని విధాల సహకారం అందిస్తోంది. ఇప్పటికే 15 వేల కోట్ల రూపాయల సాయం ప్రకటించింది. మరోవైపు వివిధ సంస్థల ద్వారా పెట్టుబడి సేకరణ కూడా జరిగింది. అమరావతి రాజ్యాని నిర్మాణానికి దాదాపు 40 వేల కోట్ల రూపాయలు సమాకరించింది కూటమి ప్రభుత్వం. మరోవైపు వివిధ సంస్థలు సైతం తమ కార్యకలాపాలు ప్రారంభించేందుకు ముందుకు వచ్చాయి. ఒకవైపు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల నిర్మాణం.. ఇంకోవైపు బ్రైవేటు సంస్థల భవనాల నిర్మాణం కూడా ప్రారంభం కాసుంది. గత అనుభవాల దృష్టి 2028 నాటికి ఆమరావతి రాజ్యాని నిర్మాణం పూర్తి చేశామని.. తమను ఆశీర్వదించాలని ప్రజల వద్దకు వెళ్లేందుకు కూటమి ఆలోచనగా తెలుస్తోంది. మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి నారాయణ అమరావతి రాజ్యాని నిర్మాణ పనులను పర్షపేక్షించున్నారు. తమ సాంత శాఖ కంబే రాజ్యాని నిర్మాణానికి ఆయన అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. విలువైన సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారు.

2029 කොන්වුන්සියු ප්‍රජාජිත්

వప్ప సింహ చంద్రబాబు మరొనారి అధికారింటో వచ్చాయికు ప్రయత్నాలు చెస్తున్నారు. అందుకే ప్రజల్లోకి బలంగా వెళ్లాలని నిర్ణయించారు. అయితే అది బిజెపి, జనసేన లతో స్టోంగ్ బంధానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ప్రధాని మోదీ జపం పశిస్తున్నారు. దీనికి కారణాలు లేకపోలేదు. చంద్రబాబు ఎక్కువగా సేఫ్ జోన్ చూస్తుంటారు. సేఫ్ గేమ్ ఆడేండుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఎన్నికల సమయంలో లాభసప్షాలు బేరీజి వేసుకొని అడుగులు వేస్తుంటారు. అందుకే 2024లో హిట్ అయిన కాంబినేషన్ కొనసాగాలని కోరుకుంటున్నారు. మాడు పార్టీల కలయిక సూపర్ హిట్ కావడంతోనే చంద్రబాబు.. 2029 లోను ఇదే రిపీట్ చేయాలని భావిస్తున్నారు. 2018లో ఎద్దివిషుంచి బయటకు వచ్చిన చంద్రబాబు మూల్యం చెల్లించుకున్నారు. మోదీ ఆగ్రహానికి గుర్తై అధికారానికి దూరమయ్యారు. గత ఐఫోలో రాజకీయంగా ఇచ్చింది పద్ధారు. అందుకే మళ్ళీ అలాంటి తప్పు చేయకూడదని భావిస్తున్నారు. అందుకే జాతీయస్థాయిలో ప్రధాని మోదీని అనుసరిస్తున్నారు. వాస్తవానికి మోదీ చంద్రబాబు కంపే జూనియర్. ఈ విషయాన్ని చంద్రబాబు చాలా సార్లు చెప్పుకొచ్చారు కూడా. అయితే ఇప్పుడున్న రాష్ట్ర రాజకీయ సంబిష్ట పరిస్థితి దృష్టి కేంద్రంతో ముందుకొల్పిన అనివార్య పరిస్థితి చంద్రబాబుకి ఏర్పడింది. కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఏ విషయంలో కూడా చంద్రబాబు ప్రశ్నించడం లేదు. వీలైనంతపరకు విధేయత ప్రదర్శిస్తూ వస్తున్నారు. హిందిని రాష్ట్రాల మిద రుద్దీందుకు కేంద్రం ప్రయత్నిస్తుండడం ఔలైవిష్ణులు అగ్రహంతో ఉన్నాయి. మరోపైపు జనాభా ప్రాతిపదికన దీ లిమిటేషన్ చేస్తే దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు తీరని అన్యాయం జరుగుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం అవుతోంది. అయితే ఎద్దివిలో కీలక భాగస్థామిగా ఉన్న చంద్రబాబు ఈ విషయంలో నోరు మెదపడం లేదు. ఎపీలో పవన్ కళ్యాణ్ విషయంలో చంద్రబాబు ఎన్నడూ చూపని రాజకీయ ఉదారత చూపిస్తున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ కు ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పదవి ఇచ్చారు. ఎపీలో అన్ని ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో ఆయన ఫోలో పెట్టించారు. నాగబాబును ఎమ్మెల్చి చేసి మంత్రిగా అవకాశం ఇస్తున్నారు. అయితే ఇక్కడే ఒక రకమైన పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. కేంద్రంలో మోదీని, రాష్ట్రంలో పవన్ కళ్యాణ్ ప్రాధాన్యం ఇస్తే సరిపోతుందా.. తమ పరిస్థితి ఏంటని టీడిపి టేంపలు ప్రశ్నిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా 21 మంది ఎమ్మెల్చేలు ఉన్న జనసేనకు నాలుగు మంత్రి పదవులు ఇస్తే.. ఏంటనేడి ఇప్పుడు ప్రశ్న. ఇంకోపై బిజెపి సైతం తమకు మరో మంత్రి పదవి కావాలని కోరుకుంటుంది. అయితే చంద్రబాబుకు ఇవేంటి కనిపించడం లేదు.. ఇవేంటి వినిపించడం లేదు. ఆయన దృష్టి అంత 2029 ఎన్నికలపైనే ఉంది.