



ఆక్వా రైతులకు రూ.1.50కే విద్యుత్

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 17, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: బంధించి జోన్ - నాన్ జోన్ విధానాన్ని అమలు తెలుగుదేశం పార్టీ, కూటమి ప్రభుత్వం ఆక్వా రైతులకు ఎల్లవేళలా అందగా నిలుస్తోందని ఇంధన శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవి కుమార్ తెలిపారు. ఆక్వా రైతులకు ఒకే రకమైన విద్యుత్ సబ్సిడీ అమలుపై ఆసెంబ్లీలో మాజీ మంత్రి నోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి ఆడిగిన ప్రశ్నకు



జోన్-నాన్ జోన్ విధానం అమలు పారదర్శకంగా లబ్ధిదారుల గుర్తింపు అసెంబ్లీలో మంత్రి గొట్టిపాటి

విద్యుత్ శాఖ మంత్రి గొట్టిపాటి రవి కుమార్ సమగ్ర సమాధానం ఇచ్చారు. మంత్రి వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. ఆక్వా కల్చర్ కు విద్యుత్ సబ్సిడీని కూటమి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్నామని మంత్రి గొట్టిపాటి వెల్లడించారు. ఆక్వాకు సం సంక్షేమం కోసం కూటమి ప్రభుత్వం రూ. 2.35 నబ్బీ డీ భారం భరిస్తూ యూనిట్లను కేవలం రూ. 1.50కే అందిస్తున్నదని మంత్రి తెలిపారు. గత ప్రభుత్వంలో నోటిఫైడ్ ఆక్వా కల్చర్ జోన్ పేరుతో కేవలం ఏడే ఏకరాల్లో పరిమితం >>2



ఫ్రాన్స్, భారత్ మధ్య 'రాఫెల్' బంధం

114 రాఫెల్, హామర్ క్లిపణుల కొనుగోలుపై కుదిరిన ఒప్పందం రక్షణ, వాణిజ్యం, ఆరోగ్యం సహా 12 రంగాల్లో ఎంఓయూలు ముంబైలోని లోక్ భవన్ లో ఫ్రెంచ్ అధ్యక్షుడు మెక్రాన్-ప్రధాని మోడీ డ్విపాక్షిక చర్చలు

మంగళవారం ముంబయిలోని లోక్ భవన్ లో భజీ అయిన ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మెక్రాన్, ప్రధాని మోడీ

ముంబై, ఫిబ్రవరి 17: భారత్- ఫ్రాన్స్ బంధాన్ని ప్రపంచ స్థిరత్వానికి శక్తిగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ అభివర్ణించారు. ఈ భాగస్వామ్యం సాంప్రదాయ దౌత్యానికి మించి ప్రజల భాగస్వామ్యంగా పరిణామం చెందిందని పేర్కొన్నారు. భారత్- ఫ్రాన్స్ భాగస్వామ్యం శాంతికి 'విశ్వసనీయ లంగరు' అని నొక్కి చెప్పారు. హిందూ

మహాసముద్ర ప్రాంతంలో ఫ్రాన్స్ ను 'అనివార్య భాగస్వామి'గా వ్యాఖ్యానించారు. భారత్- ఫ్రాన్స్ అవిచ్ఛర సంబంధం 2026 రోడ్ మ్యాప్ లో కేంద్ర బిందువు అని అన్నారు. 'అవిచ్ఛరం ఒంటరిగా జరగదు, సహకారం ద్వారా జరుగుతుంది. స్వచ్ఛమైన శక్తి, డిజిటల్ ఆలో గ్యంగలో ప్రపంచ సవాళ్లను పరిష్కరించడానికి >>2

విశాఖలో రాష్ట్రపతి ఘన స్వాగతం పలికిన గవర్నర్ నజీర్, డి.సి.ఎం పవన్



సిలెబ్రిటీలైనా.. జనంలో స్వేచ్ఛగా!

ముంబై, ఫిబ్రవరి 17: వాణిజ్య ప్రపంచ దేశాలకు సుపరిచితులు. ఒకరు ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్యా నుయేల్ మెక్రాన్, మరొకరు భారత్ లో అమెరికా రాయబారి సెర్గియో గోర్. ఇద్దరూ భారత్ లో సామాన్య పౌరులైనా సగరవాసులతో కలిసిపోయారు. ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మెక్రాన్

జాగింగ్ చేశారు ముంబయిలో ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మెక్రాన్

అటో ఎక్కారు బెంగళూరులో అమెరికా రాయబారి సెర్గియో



న మంగళవారం ఉదయం ముంబై విమానాశ్రయంలో దిగగానే, హోటల్ కు చేరుకుని దుస్తులు మార్చుకున్నారు. బూడిద రంగు టీషర్లు, నల్ల షాట్స్ ధరించి హోటల్ నుంచి ఎలాంటి వచ్చి మెరైన్ డ్రైవ్ లో జాగింగ్ చేశారు. మెక్రాన్ తో కూడా భద్రతా సిబ్బంది ఉన్నట్లు >>2

సిద్ధార్థ రెడ్డి 4 వారాల్లో లొంగిపోవాలి
సిసీనటి ప్రత్యూష మృతికేసులో 'సుప్రీం' సంచలన తీర్పు

నిందితుడి పిటిషన్ డిస్మిస్
ఫాదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 17, ప్రభాతవార్త: ఉమ్మడి ఎమ్ హయాంలో సంచలనం రేపిన ఆవుటి యువ నటి ప్రత్యూష మృతి కేసు లో 'సుప్రీం' కోర్టు మంగళవారం సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. ఈ కేసులో ప్రత్యూష మృతిపై ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న అమెన్ ప్రేమిందిన సిద్ధార్థ రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటిషన్ ను సుప్రీం ధర్మా సనం డిస్మిస్ చేయడంతో పాటు దీనిపై గతంలో ఫైకోర్టు భారం చేసిన శిక్షను సమర్పించింది. ఈ కేసులో సిద్ధార్థ రెడ్డి నాలుగు వారాల్లో లొంగిపోవాలని ఆదేశించింది. 2002 ఫిబ్రవరి 23వ తేదీన ప్రత్యూషతో పాటు అమెన్ ప్రేమిందిన సిద్ధార్థ రెడ్డి పురుగుల మందు కలిపిన కూల్ డ్రింక్ తాగి అత్యుపాత్యకు యత్నించడం ఆపట్టే సంద లనం రేపడం తెలిసింది. ఫాదరాబాద్ లోని బేగంపేట్ లో నిర్వహించాల్సిన వీరద్దరు అత్యుపాత్యకు యత్నించగా సమీపంలోని పాస్టి ప్రజలు గమనించి పోలీసులకు సమాచారం అందించి ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఇంటర్ వడుపుతున్న సమయంలోనే వీరద్దరు ప్రేమిండుకోగా ఇంటర్ హార్వయాక ప్రత్యూష సీసీ రంగంలో వెళ్లింది. సిద్ధార్థ రెడ్డి ఇంజనీరింగ్ లో చేరాడు. అయితే పాస్టి వీరయంలో అభిప్రాయ బేధాలు రావడంతో వీరద్దరు అత్యుపాత్యకు యత్నించారని పోలీసులు తెలిపారు. అయితే ఆసుపత్రిలో చేరిన మరుసటి రోజు ప్రత్యూష మరణించగా రెండు వారాల తరువాత సిద్ధార్థ రెడ్డి కోలుకున్నాడు. వీరద్దరు తాగిన కూల్ డ్రింక్ ను స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు దానిని ఎఫ్.ఎస్.ఎల్ వలంగా అందులో ఆర్కైవ్ ఫాస్టిల్ ఆనే పురుగుల మందు ఉన్నట్లు తేలింది. దీని కారణంగానే ప్రత్యూష మరణించిందని, సకాలంలో వైద్యం అందడంతో సిద్ధార్థ రెడ్డి కోలుకున్నట్లు ప్రత్యూష మరణంపై నిరూపణ వెలికితీసేందుకు >>2

కొత్తగా 10 ఎంజెపి స్కూళ్లు

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 17, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో త్వరలో టీసీ హాస్టల్ క్లలో 1,291 మంది పాఠశుద్ధు సిబ్బంది, 142 మంది కుక్ కమాటీ పోస్టులు భర్తీ చేయనున్నట్లు రాష్ట్ర టీసీ, ఈడబ్ల్యూఎస్ సలహాదారుల సలహాతో శాఖ మంత్రి ఎస్.నవిత వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా 10 ఎంజెపి టీసీ గురుకులాలను స్థాపించబోతున్నామని, ఆరు గురుకులా పాఠశాలలను జూనియర్ కాలేజీలుగా అప్ గ్రేడ్ చేయబోతున్నామన్నారు. టీసీలను

6బిసి గురుకులాలు జూ.కళాశాలలుగా అప్ గ్రేడ్
జిల్లా కేంద్రాల్లో 6బిసి భవనాల నిర్మాణం: అసెంబ్లీలో మంత్రి సవిత



పథకాలు అమలు చేస్తున్నారన్నారు. ఆదరణ 1.0, ఆదరణ 2.0 పథకాలను సీఎం చంద్రబాబు అమలు చేశారని, త్వరలో ఆదరణ 3.0 పథకానికి శ్రీకారం చుట్టబోతున్నారని వెల్లడించారు. టీసీలను పాఠశాలలుగా తీర్చిదిద్దుతున్నామన్నారు. ప్రతి కుటుంబం నుంచి ఒకరు పాఠశాలకు చేరే అనే పాలీసీ ద్వారా టీసీలకు ఎంఎస్ఎంకా పార్కుల్లో ప్రాధాన్యమిస్తున్నారని మంత్రి సవిత తెలిపారు.

త్వరలో 10 ఎంజెపి గురుకులాల స్థాపన: 1,100 టీసీ సంక్షేమ హాస్టళ్లలో 84,446 మంది విద్యార్థులకు వసతి, 109 ఎంజెపి గురుకులా పాఠశాలల్లో 39,832 మందికి వసతితో పాటు విద్యా బోధన చేస్తున్నామని మంత్రి సవిత తెలిపారు. పీఎంఎస్ఎస్ పథకం కింద 3,05,840 మంది విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూరేలా రూ.145 కోట్లు విడుదల చేశామన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు హాస్టళ్లు, గురుకులాల్లో యూపీఎస్ లు, ఆర్ట్స్ ఫ్లాంట్లు, డోమ్ తెరలు, వంటగది పాత్రలు వంటి సౌకర్యాలు అందించడానిని రూ.69.33 కోట్లు మంజూరు చేశామన్నారు. హాస్టళ్లలో 1,291 మంది పాఠశుద్ధు సిబ్బందిని, 142 మంది ఆదరణ పంటలారినీ, కామాటీ పోస్టు లను త్వరలో భర్తీ చేయనున్నామన్నారు. రూ.160.60 కోట్లతో ఎంజెపి గురుకులపాఠశాలల్లో నిర్మాణాలు, మరమ్మత్తులు >>2



మంగళగిరి ఎయిమ్స్ స్నాతకోత్సవంలో ప్రసంగిస్తున్న మంత్రి లోకేశ్

దేశంలో నిజమైన హీరోలు వైద్యులే

సమాజం వారిని దేవునిలా భావిస్తుంది: ఎయిమ్స్ స్నాతకోత్సవంలో మంత్రి లోకేశ్

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 17, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సంపద లేదా హోదా వల్ల కాకుండా, జీవితానికి మరణానికి మధ్య నిలబడి ప్రాణదాతలుగా సేవందించడం వల్లే వైద్యులకు సమాజంలో అత్యున్నత గౌరవం లభిస్తుందని రాష్ట్ర విద్య, బడి, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ పేర్కొన్నారు. లాభాపేక్షతో కాకుండా మానవత్వంతో సేవందించాలని, రోగుల నమ్మకాన్ని కూడా తమ విధి నిర్వహణలో భాగంగా మార్చుకోవాలని ఆయన యువవైద్యులకు పిలుపునిచ్చారు. మంగళగిరిలోని ఆల్ >>2

'మగవాంఛ'కు చిన్నారి బలి

ప్రమ్ములో బంబి అయిన పసి ప్రాణం నేతన్న ఇంట్లో తీరని విషాదం
అధ్యక్షమైన రిపబ్లికన్ దారుణ హత్య కన్నీటి పర్యంతమైన మదనపల్లి

నిందితుడు కులవర్షన్ (ఫైల్)

మదనపల్లి, ఫిబ్రవరి 17 ప్రభాతవార్త: ఆ ఇల్లు నిన్నటి వరకు చిన్నారి రిపబ్లికన్ కిలకల రావాలతో కళకళలాడేది. తండ్రి గోపినాథ్ తిరుమల కాటేజీ లో హాస్ కిపింగ్ పనిచేసుకుంటూ అందులోని తన కూతురి భవిష్యత్తును వెతుక్కునేవాడు. కానీ, ఒక్క సోమవారం సాయంత్రం ఆ కుటుంబంలో బీకటిని నింపింది. 'బొరుగులు ఇస్తా రామ్మా' అన్న ఆ పిలుపు ఒక పసి ప్రాణాన్ని బలి తీసుకుంటుందని ఎవరు ఊహించలేదు. తెలిసినవాడే కూడా అని చిన్నారి వెళ్లే, ఆడ ఆమెకు ఇబ్బంది ప్రయాణం అయింది. ఆడుకుంటూ కనిపించకుండా పోయిన తన బిడ్డ కోసం ఆ తల్లిదండ్రులు రాత్రంతా పడ్డ ఆవేదన వర్షనాతీతం. పోలీసులు వెతుకుతున్నంత సేపు నా బిడ్డ ఎక్కడో ఒకచోట సుదక్షిణంగానే ఉంటుంది అని వారు పెట్టుకున్న ఆశలు, చివరకు ఆ ప్లాస్టిక్ ప్రమ్ములో విగ్రహాన్ని పడి ఉన్న కూతుర్ని మాశక ముక్కలైపోయాయి. మృతదేహాన్ని గుర్తించిన సమయంలో అక్కడే దృశ్యాలు మావరలను కలిపేశాయి. తన ప్రాణ సమానమైన కూతురు క్రకృత మడుగులో, నిర్దీపంగా పడి ఉండటం చూసి ఆ తల్లి చేసిన ఆర్తనాదాలు ఆ వీధినంతా >>2

చట్టసభలను చూడండి..

విద్యార్థులతో స్ట్రీకర్ అయ్యున్నాత్రుడు
అసెంబ్లీ కార్యక్రమాలను వీక్షించేందుకు బస్సుల్లో తరలివచ్చిన విద్యార్థులు

మంగళవారం విద్యార్థులతో అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో స్ట్రీకర్ అయ్యున్న డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామ

విజయవాడ, ఫిబ్రవరి 17, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: శాసనసభా స్పీకర్ అయ్యున్న పాత్రుడు ఒక వినుతూ విధానానికి శ్రీకారం చుట్టారు. ప్రజాస్వామిక పుష్ట పుష్ట చట్టసభల పాత్రను ప్రత్యక్షంగా చూసేందుకు పాఠశాల విద్యార్థులకు అవకాశం కల్పించారు. భావి భారత పౌరులకు చట్టసభల పనితీరుపై అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో ఏపీ శాసనసభా సభ్యుల ప్రత్యేక కార్యక్రమం ముగిసిపోయింది. మంగళవారం ఒక్కరోజే 300 మంది విద్యార్థులు అసెంబ్లీని సందర్శించి సభా కార్యక్రమాలను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించారు. ఇందు కోసం వారు భీమవరం, ఉండి నుంచి ప్రత్యేకంగా బస్సుల్లో తరలివచ్చారు. గత ఐదు రోజులుగా కొనసాగుతున్న ఈ కార్యక్రమంలో ఇప్పటివరకు దాదాపు 1100 మంది విద్యార్థులు భాగమయ్యారు.

ప్రజా సమస్యలపై చర్చలు, చట్టాల రూపకల్పన విధానం, బడ్జెట్ ఆమోద ప్రక్రియ వంటి అంశాలను వారు అసెంబ్లీ గమనించారు. అనంతరం స్పీకర్ అయ్యున్న పాత్రుడు, డిప్యూటీ స్పీకర్ కనుమారు రఘురామకృష్ణారాజు ను వారు కలుసుకున్నారు. అసెంబ్లీలో ఓటింగ్ ఎలా జరుగుతుంది? బడ్జెట్ లో ఏ అంశాలను ప్రాధాన్యం ఉంటుంది? అంటూ పాఠశాల విద్యార్థులు అడిగిన ప్రశ్నలకు స్పీకర్ చింతకాయ అయ్యున్న పాత్రుడు ఓటింగ్, సరళంగా సమాధానాలు ఇచ్చారు. సరదా ప్రశ్నలతో కూడిన విద్యార్థుల జిజ్ఞాస ఆయన్ను అమితంగా ఆకట్టుకుంది. ఓటింగ్ ఎలా జరుగుతుంది? స్పీకర్ ను అడిగి తెలుసుకున్న విద్యార్థులు, సభా విరామ సమయంలో స్పీకర్ అయ్యున్న పాత్రుడు, డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణారాజు, ఎమ్మెల్యేలు >>2



ఆరోగ్య క్షేమ రికార్డు యామ్

రూపొందించారు. దీనిలో కుటుంబ సభ్యుల వివరాలు, ఎవరికి ఏ సమస్య ఉందో అన్నీ డిజిటల్ రికార్డుల రూపంలో భద్రంగా ఉంటాయి అని సరోజ్ అంటున్నారు. ఏంటి డిజిటల్ రికార్డు... దేశంలో వైద్య సేవలు మిగిలిన దేశాలతో పోలిస్తే భిన్నంగా ఉంటాయి. మన దేశంలో జనాభా ఎక్కువ. ఆభివృద్ధి చెందుతున్న దేశం పెరుగుతున్న జనాభాకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే పట్టణ ప్రాంతాల మట్టి స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులు ఉంటే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కనీసం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు కూడా లేవు. పల్లెల్లో ఆర్థికంగా వెనకబడి కొందరు ఆరోగ్యాన్ని నిరక్షణం చేస్తే... ఇంకొందరు సరైన అమాహాన లేక అలస్యం చేస్తున్నారు. దీనిలో మధ్యమేహం, టీపీ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఎప్పటికీగానీ బయటపడటం లేదు. కొంతమందికి ఇవి వారసత్వంగానూ రావచ్చు. అలాంటప్పుడు ఈ మెడికల్ డేటా ఉపయోగపడుతుంది. ఆసుపత్రులో ఏ మందులు వాడుతున్నారో అని అడిగితే ఎర్ర బిళ్ల, నీలం రంగులో ఉన్న డ్రాగ్ డ్రాఫ్ట్ వెసుకుంటున్నా అని చెప్పగలరు తప్ప డాక్టర్ పేరు, ఎంత ఎంతో వంటివాటిని అందరికీ అమాహాన ఉండదు. అంతేకాదు, కొందరికి కొన్ని మందులు అల్లర్లు కలిగిస్తాయి. అలాంటి వివరాలన్నీ ఈ మై డిజి రికార్డులో నమోదు చేసుకోవచ్చు. దీనికి ఇటీవల నంబర్ ఫోన్లు వ్యాప్తిలో ఉంటుంది. ఒకసారి మై డిజి రికార్డు లాగిన్ అయ్యి లోగి బయోమెట్రా.

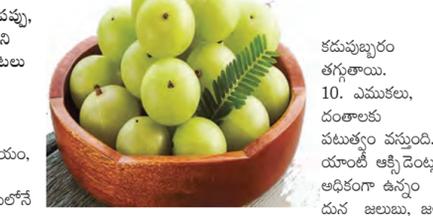
ఆధార్ కార్డు దగ్గర నుంచి బ్యాంక్ అకౌంట్ వరకూ అన్నీ మన ఫోన్లో డిజిటలైజ్ చేసుకుని పెట్టుకుంటాం. కానీ ఆరోగ్య సమాచారాన్ని మాత్రం రిపోర్టుల రూపంలో కాగితాలతో పరిమితం చేసేస్తాం. ఈ పద్ధతినే మార్చాలనుకున్నారు. **డాక్టర్ సరోజ్ గుప్తా**, మెడికల్ రికార్డుల నిర్వహణికి ఎంఆర్ (మై డిజి రికార్డు) అనే పేరుతో యాప్ ను రూపొందించి, రిపోర్టులను ఆన్లైన్ చేస్తున్నారు. మన దేశంలో వైద్యులు లేక, ఆసుపత్రులు లేక ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోవడం లేదు. సరైన మెడికల్ రిపోర్టులు నిర్వహించే ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి అంటూ సరోజ్ గుప్తా వివరించారు. మనదేశంలో అనేక స్టాప్ డౌన్స్ నడిపిస్తున్నారు. విదేశాల్లో చెండు దూరంగా ఉన్న వైద్యులకు ఉన్న సరోజ్ మన దేశంలో ప్రతి ఒక్కరూ డిజిటల్ రికార్డులను నిర్వహిస్తే మంచిది. ఈ పద్ధతి ఇక్కడ కొత్తగా ఉండొచ్చు కానీ, విదేశాల్లో ఎప్పటి నుంచో అమలు చేస్తున్నారు. ఆనాలోగ్ గుప్తా, మందుల జాబితా అన్నీ డిజిటల్ చేస్తే వైద్య సేవలు సులభం అవుతాయి. అందుకే మన దేశంలో ఈ ఎంఆర్ (మై డిజి రికార్డు) యాప్ ను

అనారోగ్య వివరాలు, వాడే మందుల పేర్లు, వాటి ఫోటోలతో సహా ఉంటుంది. 6. శరీరంలో చేసిన మలినాలు, వ్యర్థాలు కాపాడుకుంటున్నారు. దీనిని వీటిలోని ఎలమినేషన్ కంటిమాపును మెరుగుపరుస్తుంది. 7. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సి విటమిన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల రోగినోట్ల శక్తి పెరుగుతుంది. 8. జీర్ణ ప్రక్రియ సాఫీగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, కడుపుబ్బరం తగ్గుతాయి. 9. 10. ఎముకలు, దంతాలకు పలుకుల వస్తుంది. యాంటి ఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉన్నందున జలబు, జ్వరం వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ లను నిరోధించినట్లు పుతూంది. 1. యోగా నిర్వహించడం, 12. ఆహారం ముఖ్యంగా, ముర్రా, జామ్, జ్యూస్, మిఠాయి, సబ్బి, రైతా, కడి, క్యాండ్, ఫ్రెస్, ఖజూ, మీసా, పులిహోర, వాళ్లెట్లు, చామ, ఇలా ఎన్నోనే వైరెటీలు చేయవచ్చు. ఒంట్లో నలతగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ రుచిపెట్టకూడదు. అలాంటిప్పుడు వేడి అన్నంలో కాస్తో కాస్తో కాలేయం అల్లర్లు కలిపి తింటే నోటికి హితవుగానూ ఉంటుంది. ఆనాలోగ్ లక్షణాలు మలుమారులు అవుతాయి. □



అనారోగ్య వివరాలు, వాడే మందుల పేర్లు, వాటి ఫోటోలతో సహా ఉంటుంది. 6. శరీరంలో చేసిన మలినాలు, వ్యర్థాలు కాపాడుకుంటున్నారు. దీనిని వీటిలోని ఎలమినేషన్ కంటిమాపును మెరుగుపరుస్తుంది. 7. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సి విటమిన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల రోగినోట్ల శక్తి పెరుగుతుంది. 8. జీర్ణ ప్రక్రియ సాఫీగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, కడుపుబ్బరం తగ్గుతాయి. 9. 10. ఎముకలు, దంతాలకు పలుకుల వస్తుంది. యాంటి ఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉన్నందున జలబు, జ్వరం వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ లను నిరోధించినట్లు పుతూంది. 1. యోగా నిర్వహించడం, 12. ఆహారం ముఖ్యంగా, ముర్రా, జామ్, జ్యూస్, మిఠాయి, సబ్బి, రైతా, కడి, క్యాండ్, ఫ్రెస్, ఖజూ, మీసా, పులిహోర, వాళ్లెట్లు, చామ, ఇలా ఎన్నోనే వైరెటీలు చేయవచ్చు. ఒంట్లో నలతగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ రుచిపెట్టకూడదు. అలాంటిప్పుడు వేడి అన్నంలో కాస్తో కాస్తో కాలేయం అల్లర్లు కలిపి తింటే నోటికి హితవుగానూ ఉంటుంది. ఆనాలోగ్ లక్షణాలు మలుమారులు అవుతాయి. □

నోటికి హితవు.. పోషకాలకు నెలవు!



కడుపుబ్బరం తగ్గుతాయి. 10. ఎముకలు, దంతాలకు పలుకుల వస్తుంది. యాంటి ఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉన్నందున జలబు, జ్వరం వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ లను నిరోధించినట్లు పుతూంది. 1. యోగా నిర్వహించడం, 12. ఆహారం ముఖ్యంగా, ముర్రా, జామ్, జ్యూస్, మిఠాయి, సబ్బి, రైతా, కడి, క్యాండ్, ఫ్రెస్, ఖజూ, మీసా, పులిహోర, వాళ్లెట్లు, చామ, ఇలా ఎన్నోనే వైరెటీలు చేయవచ్చు. ఒంట్లో నలతగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ రుచిపెట్టకూడదు. అలాంటిప్పుడు వేడి అన్నంలో కాస్తో కాస్తో కాలేయం అల్లర్లు కలిపి తింటే నోటికి హితవుగానూ ఉంటుంది. ఆనాలోగ్ లక్షణాలు మలుమారులు అవుతాయి. □

రుతువు చలిగా ఉంటుంది. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. 6. శరీరంలో చేసిన మలినాలు, వ్యర్థాలు కాపాడుకుంటున్నారు. దీనిని వీటిలోని ఎలమినేషన్ కంటిమాపును మెరుగుపరుస్తుంది. 7. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సి విటమిన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల రోగినోట్ల శక్తి పెరుగుతుంది. 8. జీర్ణ ప్రక్రియ సాఫీగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, కడుపుబ్బరం తగ్గుతాయి. 9. 10. ఎముకలు, దంతాలకు పలుకుల వస్తుంది. యాంటి ఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉన్నందున జలబు, జ్వరం వంటి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ లను నిరోధించినట్లు పుతూంది. 1. యోగా నిర్వహించడం, 12. ఆహారం ముఖ్యంగా, ముర్రా, జామ్, జ్యూస్, మిఠాయి, సబ్బి, రైతా, కడి, క్యాండ్, ఫ్రెస్, ఖజూ, మీసా, పులిహోర, వాళ్లెట్లు, చామ, ఇలా ఎన్నోనే వైరెటీలు చేయవచ్చు. ఒంట్లో నలతగా ఉన్నప్పుడు ఏమీ రుచిపెట్టకూడదు. అలాంటిప్పుడు వేడి అన్నంలో కాస్తో కాస్తో కాలేయం అల్లర్లు కలిపి తింటే నోటికి హితవుగానూ ఉంటుంది. ఆనాలోగ్ లక్షణాలు మలుమారులు అవుతాయి. □

ఫాల్గుణ మాసం

పుణ్యకాలంలో ఉంటుంది. ఈ మాసం పండుగలకు పెట్టింది పేరు. ప్రతి తిథి ఒక విశేషాన్ని మోసుకొస్తుంది. తెలుగు సంవత్సరంలో ఇది చివరి నెల కావడంతో, గడిచిన ఏడాది జాప్యకాలం నెమరువేసుకుంటాం. కొత్త ఏడాదికి సాగరం వలికే సందికాలం దీన్ని భావిస్తున్నారు. ఫాల్గుణ మాసం త్రిమూర్తుల అమృతహారీని నిలయం. పురాణ కథనాలను అనుసరించి ఈ మాసంలో ఎన్నో దివ్య ఘట్టాలున్నాయి. అప్పునదికీ గల పది పేర్లలో 'ఫల్గుణ' ఒకటి. ఉత్తర ఫల్గుణి నక్షత్రంలో జన్మించడం వల్ల ఆయురకు అ పెరుగుతుంది.

మాడండి... 1. పొరు ఎ, సి, ఇ విటమిన్లు, బెరన్, క్యాల్షియం, సోడియం, పీచు, ప్రోటీన్లతో ఆహారం మంచి పోషకాహారం. 2. చంద్రుడు, వెంటులుల వల్ల, రాలడం, పిన్న వయసులోనే జుట్టు తెల్లబడటం వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్లుతుంది. కుడుళ్ల గట్టిపడి కురులు ఒత్తుగా, నల్లగా ఉంటాయి. 3. చర్మం పొడిబారడం, ముడతలు పడడం, ముఖానికి మెరుపు వస్తుంది. 4. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి, రక్తపోటు అదుపులో ఉంటాయి. గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. 5. మధుమేహం నియంత్రించడం



కావలసినవి: డేబీ పొటాటోలు అర కిలో, కశ్మీర్ కారం టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు రుచికి తగినంత, సోంపు, పాణీరా పొడలు టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, వసుపు, డ్రై జింజర్ పౌడర్ అర స్పూన్ చొప్పున, చాల్సినచెక్క అంగుళం ముక్క, మిరియాలు 10, లవంగాలు 3, యాలకులు 2, బిక్రీటీ పెరుగు ముచ్చాపు కప్పు, నూనె 5 టేబుల్ స్పూన్లు తయారీ: బంగాళదండ్ల కాస్త ఉప్పు వేసి ఉడికించి. చల్లగా పొట్టె తీసి, ఫోర్లో అక్కడక్కడ గాట్లు పెట్టి పక్కనవాలి. పెరుగును బాగా గిలకొట్టి.. అందులో కారం కలపాలి. మిరియాలు, లవంగాలు, యాలకులను మెత్తగా నూరి. కడాయిలో 3 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడిచేసి.. దుంపలను బంగాళ రంగులోకి మారే వరకూ వేయాలి. అరకిలోకు సుమారుగా 20 వరకూ వస్తాయి కాబట్టి రెండుమూడు విడతల్లో అన్నీ వేసుకోవాలి. మిగిలిన నూనె పోసి.. చాల్సినచెక్క, సోంపు, పాణీరా ఒక్కొక్కటిగా వేయాలి. అవి వేగం.. పెరుగు జోడించి కలియతిప్పు తుండాలి. అందులో వసుపు, మిరియాలు, యాలకులు, లవంగాల పొడి, డేబీ పొటాటోలు, ఉప్పు, డ్రై జింజర్ పౌడర్ జతచేసి కలపాలి. మూత పెట్టి సన్న గెగ మీద సుమారు పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. దించేసి కాస్త సోంపు పైస చల్లెట్.. కశ్మీర్ దమ్ అలా సిద్ధమైపోతుంది. □

'హే బల్వంత్' కోసం ఎదురుచూశాను

'హే బల్వంత్' సినిమా కోసం ఎదురుచూశాను: ఈ మామీని ఫిబ్రవరి 20న రిలీజ్ చేస్తున్నారు. హీలో సుహాస్ పాత్రోయిలతో ముచ్చటించారు. ఆ విశేషాలివి. 'హే భగవాన్' నుండి 'హే బల్వంత్' టైటిల్ మార్చడానికి కారణమేమిటి? భగవాన్ అంటే భగవంతుడు అనే అర్థం వస్తుంది కాబట్టి టైటిల్ మార్చాలని సెన్సార్ వారు సూచించడంతో 'హే బల్వంత్'గా మార్చాం. సినిమాలో నరేష్ క్యాస్టర్ల పేరు మార్చాం. ఈ సినిమాలో మీ పాత్ర ఎలా ఉంటుంది? చిన్నప్పటి నుంచి టిజిఎస్ చేయాలని ఆలోచించే కుర్రాడు, నాన్న టిజిఎస్ ను బేకప్ చేయాలని అనుకుంటాడు. ఈ సినిమా చాలా తక్కువ బడ్జెట్లో డేస్ లో ఈ సినిమాను పూర్తి చేశారు? అవును... నా కెరీర్లో సినిమా ఒకే కాగానే పూర్తిచేసి చాలా త్వరితగతిన విడుదల చేస్తున్న సినిమా ఖీహే బల్వంత్ సినిమా కూడా ఎంతో క్యాబ్లిటీగా ఉంటుంది. సినిమా ఒకే చేయడానికి కారణం? కథ వినిగానే నచ్చింది. ముఖ్యంగా ఎంటర్టైన్మెంట్ తో పాటు ఎమోషన్ గా కనెక్ట్ అయ్యాను. ఈ సినిమా సుహాస్ 2.0 అనుకోవచ్చా? అంత పెద్ద పదాలు వాడకండి. కాకపోతే ఈ సినిమా అయితే నాకు విజయాన్ని అందిస్తుందనే నమ్మకం ఉంది. ప్రతి సినిమా కోసం మీ ఎఫ్ క్లబ్ పెడుతున్నారా? కానీ సరైన సక్సెస్ రాలేకపోతే ఎలా అనిపిస్తుంది? విజయం కోసం ఎదురు చూడడం.. ఛాంపి అనిపిస్తుంది. 'హే బల్వంత్' పట్ల ఎలాంటి అంచనాలు ఉన్నాయి? ఈ సినిమాపై అందరికీ నమ్మకం ఉంది. వంటి నందిపాటి గారు మాకు ఈ సినిమాకు ఎంతో డైరెక్టర్ ఇస్తున్నారు. మీకు సక్సెస్ రావాలని ఆందరూ కోరుకుంటున్నారా? మీరు గమనించారా? అందరూ మంచి యాక్టర్. మంచి సినిమా వచాలి అనే సానుభూతి ఆందరిలో ఉంది. ఇది నా అభిప్రాయం భావిస్తున్నాను.

'ధర్మస్థల నియోజకవర్గం' ఈ వారంలోనే ఫస్ట్ సింగిల్ విడుదల

మూవీ (టీమ్) ఇంటియా ఇంటియా పతాకంపై సుమన్, సాయికుమార్, నలరాజ్, పరుత్ సందేశ్, విధిలా పేరు ప్రధాన పాత్రలలో నటిస్తున్న చిత్రంతో ప్రముఖ డ్యాన్సర్ అందీ కొరియోగ్రాఫర్ శ్రీవర్మ వర్మ ఓ బెటెం సాంగ్తో ఎంట్రీ ఇస్తున్నారు. శ్రీ జ్ఞాన ప్రభ తోట దర్శకత్వంలో మేర్లు థానర్ నిర్మిస్తూ పోలిటికల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్రం ధర్మస్థల నియోజకవర్గం. ఇటీవలే మాటింగ్ కంప్లీట్ చేసుకుని పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనుల్లో బిజీగా ఉన్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి తోట మాట్లాడుతూ.. ఒక డిజిటల్ పోలిటికల్ ఎమోషన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ధర్మస్థల నియోజకవర్గం చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నాం. ఈ చిత్రంలో సీనియర్ నటులైన సాయికుమార్, సుమన్లతో పాటు యంగ్ హీరో కూడా నటిస్తున్నారు.

'క్వీన్' టైటిల్ గ్లింప్ లలిజ్

ప్రముఖ సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లూయెన్సర్ యామిని కలెర్ ను హీరోయిన్ గా పరిచయం చేస్తున్నారు టాలెంటెడ్ యంగ్ డైరెక్టర్ రత్న రిషి. ఆయన గతంలో రూపొందించిన ఉత్తర, ఆర్మీ మూవీస్ మంచి ఫిలింమేకర్ గా పేరు తీసుకొచ్చాడు. ప్రస్తుతం తన మూడో చిత్రంగా యామిని కలెర్ తో హీరోయిన్ సెంట్రల్ కథతో 'క్వీన్' సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను వన్ సర్టిఫై ఫిలింస్ బ్యానర్ నిర్మిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో కాకేయ ప్రభాకర్, అజయ్ ఘోష్ విలన్ గా నటిస్తున్నారు. ఈ మామీలో ఎంతో సైబల్ గా, ఇంట్రెస్టింగ్ గా ఉండే హీరోయిన్ తండ్రి పాత్ర కోసం 90' హీరోల్లో ఒకరిని సంప్రదించారు. ఈ రోజు వారంపై 'క్వీన్' సినిమా టైటిల్ గ్లింప్ లలిజ్ చేశారు. ఈ టైటిల్ గ్లింప్ చూస్తే ప్రస్తుత సానైటీ తో ముడిపడి ఉన్న ఒక ఇంట్రెస్టింగ్ లవ్ స్టోరీని చూపించబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. రాజ్ మీడ్ పేర్లతో కొన్ని ప్రేమ కథలు మిగిలిపోతాయి. తాజీ మచో మీద గుర్తులుగా మరకొన్న ప్రేమ కథలు మిగిలిపోతాయి. కానీ దేశపు మనుగడను మార్చే కొత్త శాసనంగా ఈ ప్రేమ కథ అని చెబుతూ.. భారత రాజ్యాంగం, అరేబియా, పీపుల్ సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ సిస్టమ్, యాక్ట్ ఆఫ్ లవ్ వంటివి చూపించడం క్వీన్ సినిమా టైటిల్ గ్లింప్ పై క్యూరియాసిటీ క్రియేట్ చేస్తోంది.

'నిలవే' సక్సెస్ సెలబ్రేషన్

'నిలవే' సామెత పోలాడి హీరోగా నటిస్తూ సాయి కే వెన్నుతో కలిసి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం నిలవే. శ్రీయాస్ సేన్ హీరోయిన్ గా నటించగా, హార్ వెముడు, సుప్రియా బెనోలా మరో జంటగా నటించారు. POV ఆర్ట్స్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై రాజ్ అల్లాడ, గిరిధర్ రావు పోలాడి, సాయి కే వెన్ను నిర్మించారు. ఈ చిత్రం ప్రేమకుల దిశ్చన కాసుకగా ఫిబ్రవరి 13న విడుదలై అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ ను తెచ్చుకుంది. బిగ్గెస్ట్ మూవీజికల్ లవ్ డ్రామాగా ఆడరజ అందుకుంది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం రామానాయుడు స్టూడియోలో సక్సెస్ సెలబ్రేషన్స్ నిర్వహించారు. ఆస్కార్ అవార్డు గ్రహీత, గీత రచయిత చంద్రశేఖర్ వీడియో బైట్ డాకూ స్టూడియో బిగ్గెస్ట్ మూవీజికల్ హాట్ గా నిలిచిందని చెబుతూ టీమ్ ను అభినందించారు హీరో సామెత మాట్లాడుతూ.. కొత్త వాళ్లను ముచ్చటి సపోర్ట్ చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ థ్యాంక్స్. మూడేళ్ల కష్టమే ఈ సినిమా. రాజమోహి గారు కూడా భావబల్యుని ఆడియెన్స్ ముందుకు తీసుకురావడానికి మూడేళ్ల పట్టింది. మా 'నిలవే' మాకు భావబల్యుని థ్యాంక్స్. హీరోయిన్ శ్రీయాస్ సేన్ మాట్లాడుతూ. ప్రతి పాత్రలో నన్ను నమ్మిన సామెతకు థ్యాంక్స్. మొదటి చిత్రంతోనే సక్సెస్ ఇచ్చిన తెలుగు ఆడియెన్స్ కు థ్యాంక్స్ అని చెప్పారు. దర్శకుడు సాయి కే వెన్ను మాట్లాడుతూ.. ముచ్చటి జైన్ చేసిన అందరికీ థ్యాంక్స్.

ఎటెం నంబర్ లో అదరగొట్టిన సునీల్

బ్యానర్ పై పరిశ్రమ ముహూర్తం నిర్వహించిన గ్రాండ్ యాక్షన్ శ్రీలక్ష్మి కాలనల్ నుంచి ఫస్ట్ సింగిల్ విడుదలైంది. పుష్ప, జైలర్ వంటి చిత్రాల ద్వారా ఇప్పటికే మలయాళీ ప్రేక్షకులకు సుపరిచితుడైన తెలుగు స్టార్ సునీల్ ఈ ట్రాక్ లో అదర గొట్టారు. ఎటెం నంబర్ గా పట్టిన ఈ పాటలో సునీల్ హై ఎనర్జీ డ్యాన్స్ మామెంట్స్ హైలైట్ గా నిలిచాయి. డి. అజిష్ లోకేనాథ్ సంగ్రహించిన.. మజాకో మల్లికా అనే ట్రాక్ ను వినియోగి శిశుమూర్ రాశారు. అనంద్ శ్రీరాజ్, భద్ర పాదారు. ఇది మలయాళం, తమిళం, తెలుగు, కన్నడ, హిందీ భాషలలో విడుదలైంది. కాలనల్ మే 14న భారీ పాన్ ఇండియా విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. ఇండియా మూవీస్ మేకర్స్ నుంచి వస్తున్న ఈ భాక్టర్స్ మాల్కో మేకర్స్ నుంచి వస్తున్న ఈ చిత్రానికి కొత్త దర్శకుడు పాల్ జార్జ్

'సెయన్' పవర్ ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్

పర్వతైల్ సార్ శివకాళికేయన్, దర్శకుడు శివకుమార్ మురుగేశన్ దర్శకత్వంలో, కమల్ హాసన్, ఆర్. మహేంద్రన్ నిర్మిస్తున్న కొత్త చిత్రం సెయన్ చేతులు కలిపారు. భాక్టర్స్ విజయం సాధించిన అమర్ న తర్వాత శివకాళికేయన్ మరోసారి రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్ తో కొలాబరేట్ కావడం విశేషం. మిచ్చుకుల ప్రకారం పాటు కమర్షియల్ విజయాన్ని అందుకున్న ఆ చిత్రంతో ఏర్పడిన ట్రియూటీవ్ జర్నీ ఇప్పుడు మరింత బలపడింది. గ్రాండ్ రూపలో కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి 'సెయన్' అనే శక్తివంతమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. 2026లో బిగ్గెస్ట్ ఫ్యామిలీ స్పెక్టాకల్ గా నిలిచేలా ఎమోషన్స్, మాన్ ఎలిమెంట్స్, విశేషాన్ని మేకప్ చేశారు ఈ సినిమా రూపొందు తోంది. ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్లో శివకాళికేయన్ డిషైన్ లుక్ కనిపిస్తున్నారు. డో.వి, విధిలా, రుద్రాక్షలతో సంప్రదాయానికి దగ్గరగా కనిపిస్తూ, చేతిలో పంపు ఉన్న కత్తి ఆయన ప్రకాశిత మెసక దానిన శక్తిని సూచిస్తోంది. వెనుకన కనిపించే నెమలి రెక్కలు, చుట్టూ ఉన్న నెమళ్లు మురుగన్ స్వామి ప్రతీకను గుర్తు చేస్తూ పాత్రకు మిథికల్ ఆరా అందిస్తున్నాయి. ఈ చిత్రంలో శివకాళికేయన్ పవర్ ఫుల్, డైనమిక్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్, శివకాళికేయన్, ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు సంతోష్ నారాయణన్ కలిసి పనిచేస్తున్న తొలి సినిమా కావడం ఈ ప్రాజెక్టు మరో ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. తన ప్రత్యేకమైన మ్యూజికల్ స్టైల్ తో, భాక్టర్స్ అల్ట్రా మోడర్ పేరుగాంచిన సంతోష్ నారాయణన్ సంగీతం ఈ చిత్రానికి స్పెషల్ కానుంది. రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్ లెగిస్, బర్మింగ్ హిమ్మియా విజన్ కలిసిన 'సెయన్' 2026లో అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సినిమాలలో ఒకటిగా నిలవనుంది.

