

2లో

**సీట్ పేపర్ లీకేజీలో మరొకరు అరెస్ట్**

రంజన్ అనే నిందితుడిని పట్టుకున్న సిబిఐ

2లో

**ఎన్నికల కేసులో జయప్రదకు ఊరట**

2లో

**అటవీ సంపదను పునరుద్ధరించుకోవాలి**

ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం 20 మొక్కలు నాటాలి

అప్పడే లక్ష్యం చేరుకోగలం

2లో

**బతుకమ్మ బకాయిలు చెల్లించలేని అసమర్థులు**

కేబీఆర్ లేఖపై మండిపడ్డ బండి సంజయ్



# పుడ్ సేష్టే వ్యవస్థను సమూల ప్రక్షాళన

**హైదరాబాద్:** రాష్ట్రంలోని పుడ్ సేష్టే వ్యవస్థను సమూల ప్రక్షాళన చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ప్రజలకు నష్టమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలు అందించేలా హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, హాస్టళ్లు, వీధి ఆహార సంస్థల విక్రయ కేంద్రాలపై నిఘా పెంచుతోంది. ఈ క్రమంలో ఆరోగ్య తెలంగాణ దిశగా రాష్ట్రవ్యాప్త తీర్చిదిద్దే విధంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ పుడ్ సేష్టేకి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లు, ఆహార పదార్థాల తయారీ సంస్థల యాజమాన్యాల అసోసియేషన్ ప్రతినిధులతో పుడ్ సేష్టే పై రాష్ట్ర సచివాలయ లో అవగాహన సమావేశం జరిగింది. ఇందుకు కొత్తగా 10 మొబైల్ పుడ్ ల్యాబ్స్ ను ఏర్పాటు చేయాలని ఇప్పటికే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం

నిర్ణయించింది. ఈ మొబైల్ ల్యాబ్స్ ద్వారా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రోజువారీగా సుమారు 200 పుడ్ సేష్టే టెస్టులను నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే పుడ్ సేష్టే విభాగాన్ని బలోపేతం చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతనంగా 17 మంది పుడ్ సేష్టే అధికారులను నియమించింది. ఆహార విక్రయ కేంద్రాలపై వరుస తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ దేశంలోనే పుడ్ సేష్టే నిబంధనలను అమలు చేయడంలో ఇతర రాష్ట్రాలకు తెలంగాణ ఆదర్శంగా నిలిచింది. ఆహార పదార్థాలు సరఫరా చేసే, విక్రయించే సంస్థలు తప్పనిసరిగా పుడ్ సేష్టే లైసెన్సు ను తీసుకోవాలనే నిబంధనలను రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ కఠినంగా అమలు చేస్తోంది. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల్లోని బోర్డింగ్ హాస్టల్స్, క్యాంటీన్లలోపాటు హోటళ్లు,

రెస్టారెంట్లు, వీధి ఆహార విక్రయ కేంద్రాల్లో వరుస తనిఖీలు నిర్వహిస్తోంది. తనిఖీల్లో భాగంగా ఇప్పటికే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇప్పటికే 387 హాస్టల్స్ పైన తనిఖీలు నిర్వహించి పుడ్ సేష్టేలైసెన్సులు విధిగా పొందాలని ఆదేశించింది. ఆహారాన్ని కల్పి చేసే సంస్థలు లైసెన్సును రద్దు చేస్తూ కఠిన చర్యలకు ఉపక్రమిస్తోంది. గత ప్రభుత్వం నాచారంలోని స్టేట్ పుడ్ ల్యాబ్ ను నిర్వహించే సీఎం రేవంత్ తెలిపారు. స్టేట్ వెండర్లు కు పుడ్ సేష్టే లైసెన్సులు తీసుకునేలా అవగాహన కల్పిస్తున్నామని అన్నారు. ఆహార పదార్థాలు సరఫరా చేసే సంస్థలు తప్పని సరిగా ఈ కౌంసెల్ లైసెన్స్ ను తీసుకోవాలనే నిబంధనలను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. పుడ్ సేష్టే

నిబంధనలు పాటించని వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వం పుడ్ సేష్టే పై తీసుకుంటున్న చర్యలపై ఇదే ' ఎక్స్ ' వేదికగా ప్రపంచం అంతా ప్రచురిస్తుంటే... కళ్ళుండి చూడలేక కొందరు అదే వనిగా ఆరోపణలు చేయడం గురువెంద సామెతలను బీఆర్ఎస్ నాయకులను గుర్తు చేస్తున్నారని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన ఘటనలను ఇంకా మరచిపోలేదంటూ.. గత ప్రభుత్వాల పాలనలో సంక్షేమ హాస్టల్స్ కలపిత ఆహారం తిని ఆనారోగ్యం పాలైన విద్యార్థుల జ్ఞాపకాలు పదిలంగానే ఉన్నాయన్నారు.

హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లలో వరుస తనిఖీలు పుడ్ సేష్టేపై అసోసియేషన్ ప్రతినిధులతో సమావేశం బిఆర్ఎస్ విమర్శలను తిప్పికొట్టిన సిఎం రేవంత్

# అదుపుతప్పిన శాంతిభద్రతలు

**కుప్పకూలుతున్న రియల్ రంగం**  
**పాతకశీల్పి కల్లోల వార్తలు వస్తున్నా లేని చలనం**  
**రేవంత్ ప్రభుత్వంపై కేబీఆర్ ఆగ్రహం**

**హైదరాబాద్:** ఈ మహానగరానికి ఏమైంది అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేబీఆర్ ప్రశ్నించారు. రియల్ రంగం కుప్పకూలిపోతుందా, శాంతిభద్రతలు అదుపు తప్పాయని అన్నారు. ప్రముఖ పత్రికలు కూడా ఈ నగరానికి ఏమైందని ప్రముఖంగా వార్తలు రాస్తున్నాయంటే నగరంలో శాంతి భద్రతలు పూర్తిగా అదుపుతప్పాయని ఆగ్రహం వివరించారు. పరిపాలనా అనుభవం లేని నాయకత్వం ఎలా ఉంటుందో హైదరాబాద్ నుంచి తెలంగాణ పల్లెటూరు వరకూ అంతటా కనిపిస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 'ట్రాండ్ హైదరాబాద్' ఎందుకు మనకెలాంటిది . విశ్వనగరంగా ఎదుగుతున్న

వేళ.. ఎందుకంత కళ కోల్పోతోందని నగలు హైదరాబాద్ కి అనిపిస్తుందని కేబీఆర్ అన్నారు. హైదరాబాద్ ను ప్రేమించే ప్రతిఒక్కరిలో ఇదే ఆవేదన ఉందని తెలిపారు. పదేళ్లు ప్రకాంతంగా ఉన్న నగరంలో వరుస హత్యలు.. అంతరాష్ట్ర మూఠాలు పెరిగిపోతున్నాయని, పేట్రీగిపోతున్న అన్నారు. రాజధాని హైదరాబాద్ లో శాంతి లేదని.. నగర ప్రజల జీవితాలకు భద్రత లేదని కేబీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సీఎం గారు స్వయంగా పోలీసు కమాండో కంట్రోల్ సెంటర్ కు వస్తున్నా.. పోలీసింగ్ కు కమాండో ఏది అని ప్రశ్నించారు. కీజీస్సున్న శాంతిభద్రతలపై కంట్రోల్ ఏది అని నిలదీశారు. ఓవైపు.. కుప్పకూలిన రియల్ ఎస్టేట్ రంగం.. పరిపాలనా వైఫల్యాన్ని వేరెత్తి చూపుతోందని తెలిపారు. మరోవైపు.. పడగవిప్పిన హత్యల సంస్కృతి.. ప్రతి కుటుంబంలో వణుకు పుట్టిస్తోందన్నారు. ఇంకోవైపు.. తరలిపోతున్న పెట్టుబడుల పర్యం.. యువత ఉపాధి అవకాశాల దెబ్బతిస్తోందని చెప్పారు.

కాంగ్రెస్ పవర్ లోకి రాగానే గడియ గడియకు ఏమిటీ.. పవర్ కట్ అని కేబీఆర్ ప్రశ్నించారు. సేఫ్ సిటీగా ఉన్న మహానగరంలో క్లెయి్ రేట్ ఎందుకు పెరిగిపోతుందని నిలదీశారు. ఇదేనా మీరు తెస్తానన్న మార్పు అని మండిపడ్డారు. విశ్వనగరంగా తీర్చిదిద్దడానికి.. పదేళ్లు కష్టపడి పూనుదులు వేస్తే.. అధికారంలోకి రాగానే ఆగం చేస్తే ఎలా అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచంతో పోటీపడే నగరంగా ఎదుగుతున్న హైదరాబాద్ ప్రగతికి అడ్డంతురంగా త్రేకులు వేస్తే ఎలా ?? దేశ రాజధాని చుట్టూ.. రాజకీయ చక్రవర్తి కొట్టడంపై ఉన్న త్రడ్డ.. చిక్కుల్లో కొట్టుమిట్టాడుతున్న రాష్ట్ర రాజధానిపై లేకపోతే ఎలా ?? అని మండిపడ్డారు. హైదరాబాద్ అంటే.. కేవలం రాజధాని కాదు.. తెలంగాణ ఎకనమిక్ ఇంజన్ అని కేబీఆర్ స్పష్టం చేశారు. ఇకనైనా.. కాంగ్రెస్ న్యాయ మేల్కొనకపోతే.. మన హైదరాబాద్ దెబ్బతింటే.. యావత్ దేశానికి కూడా నష్టమని కేబీఆర్ తెలిపారు.



# ఎమ్మెల్యేల అనర్హతపై విచారణ

విచారణ 15కు వాయిదా వేసిన హైకోర్టు

**హైదరాబాద్:** పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్ పై గురువారం తెలంగాణ హైకోర్టు విచారణ చేపట్టింది. ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేం దర్, స్టేషన్ ఘన్ పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి , భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకట్రావులపై అనర్హత వేటు వేయాలని బీఆర్ఎస్ నేతలు పిటిషన్ వేశారు. గురువారం హైకోర్టు విచారణ సందర్భంగా అడ్వకేట్ జనరల్ సుదర్శన్ రెడ్డి కోర్టుముందు వాదనలు వినిపించారు. వాదోపవాదాలు విన్న హైకోర్టు .. తదుపరి విచారణను సోమవారానికి వాయిదా వేసింది. పార్టీ ఫిరాయించులపై తెలంగాణ



హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలైంది. పార్టీ ఫిరాయించు ఎమ్మెల్యేలపై స్పీకర్ చర్యలు తీసుకోవడం లేదని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే వివేకానంద న్యాయస్థానంలో పిటిషన్ వేశారు. కడియం శ్రీహరి, దానం నాగేందర్, తెల్లం వెంకట్రావులు బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలుగా గెలిచి

కాంగ్రెస్ లో చేరారని తెలిపారు. వీరిపై స్పీకర్ కు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ఆయన చర్యలు తీసుకోలేదని, కోర్టు స్పందించి ఆ ఎమ్మెల్యేలపై స్పీకర్ చర్యలు తీసుకునేలా చేయాలని వివేకానంద పిటిషన్ లో వెల్లడించారు.

# ప్రణీతకు 14 రోజుల రిమాండ్

**హైదరాబాద్:** మంచీచెరుల వివక్షణ మరచి తండ్రి, కూతురు బంధానికి అశ్శీలం జోడించి మాట్లాడిన బూతు యూట్యూబర్ ప్రణీత హనుమంతుకు హైదరాబాద్ నాంపల్లి కోర్టు 14 రోజుల జ్యూడిషియల్ రిమాండ్ విధించింది. ప్రణీతపై 67బీ ఐటీ యాక్ట్, ఫోక్స్ యాక్ట్ ,79, 294 బీఎన్ఎస్ సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేసి బెంగళూరులో అరెస్టు చేసిన సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో పోలీసులు గురువారం నాంపల్లి కోర్టులో హాజరు పరచారు. ప్రణీతకు 14 రోజుల రిమాండ్ విధిస్తూ న్యాయమూర్తి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఇదే కేసులో ఏ2గా డల్గాస్ నాగేశ్వరరావు, ఏ3గా బుర్రా యువరాజ్, ఏ4గా సాయి ఆదినారాయణను చేరారు.

# హైదరాబాద్ ను నిర్లక్ష్యం చేసిన ఘనత కిషన్ రెడ్డిదే



**కేంద్రమంత్రిగా ఒక్క పసీ చేయలేక పోయారు మండిపడ్డ మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్**

**హైదరాబాద్:** పాద్రమంత్రిగా ఉండి హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి కిషన్ రెడ్డి ఏం చేశారో చెప్పాలని తెలంగాణ మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ డిమాండ్ చేశారు. హైదరాబాద్ ను నిర్లక్ష్యం చేసినట్లుగా, అభివృద్ధి కుంటుందనిట్లుగా కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడటం ఆశ్చర్యంగా ఉందన్నారు. గాంధీభవన్ లో మంత్రి పాన్నం మీడియాతో మాట్లాడారు. కేంద్ర హైదరాబాద్ ను స్పార్డ్ సీట్ చేయలేదని, అప్పులే పథకం నుంచి ఒక్క రూపాయి ఇవ్వలేదని మండిపడ్డారు. జీహెచ్ఎస్ సి ఎన్నికలు దగ్గరకుకుంటుంటున్న రాజకీయ లబ్ధి కోసం హైదరాబాద్ ను విమర్శిస్తున్నారని ఆక్షేపించారు. హైదరాబాద్.. చారిత్రక నగరం ఇస్లాంబుల్ వంటిది. చార్మినార్, గోల్కొండ వంటి ఆర్కియాలజీకి సంబంధించి ఎన్నో ఉన్నాయి. కేంద్ర పర్యాటక మంత్రిగా గత ఐదేళ్లలో కేంద్రం నుంచి హెరిటేజీ, టూరిజం, ఆర్కియాలజీ విభాగాల నుంచి హైదరాబాద్ కు కిషన్ రెడ్డి ఏం తెచ్చారు? ఒక్క రూపాయి అయినా తెచ్చారా? మేం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కేంద్రం నుంచి నిధులు కావాలని అనేక సార్లు విజ్ఞప్తి చేశాం. హైదరాబాద్ లో 151 ప్రాంతాల్లో వర్షం వచ్చినప్పుడు నీటి నిల్వలతో సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి. రాజకీయాలకు అతీతంగా ఇంఫ్రాస్ట్రక్చర్ ఇక్కడి సమస్యలు చెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా. వీరైతే హైదరాబాద్ అభివృద్ధికి సహాయం చేయండి. భాజపాపై ఒత్తిడి తెచ్చి ప్రత్యేక నిధులు తీసుకురాలేకపోయిన కేబీఆర్.. ఇప్పుడు హైదరాబాద్ గురించి మాట్లాడుతున్నారు. ఆయన మాట్లాడుతుంటే దయ్యాల వేరాలు వచ్చిందన్నట్లు ఉంది. భూకల్లాలు, అక్కడ కట్టడాలతో హైదరాబాద్ ఇలా కావడానికి కారణం కేబీఆర్.. మా ప్రభుత్వం వచ్చి అరు నెలలే అయింది. ఈ అరు నెలల్లో జీహెచ్ఎస్ సి, హైదరాబాద్ కలెక్టరేట్ లో అనేక సమాక్షలు నిర్వహిస్తూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ వస్తున్నాం. బోనాల పందగ తర్వాత నేరుగా బస్ స్టేట్ కి వెళ్లి ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకొని పరిష్కరిస్తాం. ఎన్నికల కోర్ కారణంగా జాప్యం జరిగితే ఉర్దూగ్ నియామకాలు ఏమైందో తెలుసుకోగలిగింది ప్రతిపక్షాలే. ప్రతియ ప్రారంభమైన తర్వాత అధ్యక్షుడి ప్రయత్నం చేస్తున్నది వీక్షే.

# నీట్ పేపర్ లీకేజీలో మరొకరు అరెస్ట్

న్యూఢిల్లీ: నీటీ ప్రవేశ పరీక్ష లిక్ కేసులో రాకీ అలియాస్ రాకేష్ రంజన్ అనే మరో నిందితుడిని సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ సిబిఐ అదుపులోకి తీసుకుంది. బీహార్ లోని నవాబ్ అతని స్వగ్రామం. రాకీ కొన్ని సంవత్సరాలుగా రాంచీలో ఓ



పాపిరెడ్డి నడుపుతున్నాను. అతను నీటి పేపర్ లీక్ ఆయన తర్వాత అందులోని ప్రభుత్వలకు సహాయాలు రాని వింటూ మొదటనే పంపారు. రాకీని పట్టుకు నేనుడుకు పట్టా. కోర్టుకా సహాయంలోని పలు ప్రాంతాల్లో నీటిని దాడులు నిర్వహించింది. అతని భార్య ఇమ్మయిల్ ఎల ఇవీ అద్రస్ ద్వారా రాకీని పట్టుకోగలిగారు. అర్హస్థ అనంతరం కోర్టులో రాకీని హజరు పరిచారు. తరువాత విచారణ కోసం నీటిని అతనికి 10 రోజుల విమాండ్స్ ను పంపారు చేసింది. అతను ఇప్పటికీ కాన్స్టో పోడి పట్టణ పేపర్ లీకేజీకి పాల్పడినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. బిహార్ రాష్ట్రం మలంకారు చెందిన మార్కెట్ మైండ్ సంతజీ ముఖియాహ్ ఇతనికి సందంధాలు ఉన్నట్లు అనుమానిస్తున్నారు. కాకేముకు సందంధించి ఇటీవలే ఇద్దరు అనుమానితులైన సన్నీ, రంజితేను నీటిని అర్హస్థ చేసింది. సన్నీ విద్యార్థి కాగా, రంజితే ఓ విద్యార్థి గురించి వినిన ఆరు రోజుల విమాండ్స్ తరలించారు. వారిని విచారిస్తుం డగానే రాకీ గురించి తెలిసింది. హజారీబాగ్ లోని ఓయిన్ నీ సూర్యల్ నుంచి పేపర్ లీక్ జరిగిందని విచారణలో తెలింది. సంతజీ ముఖియా పరకర్ష వ్రతాలులు అందుకున్నాడు. వారిని ఇప్పటికే నీటిని కర్రబీడ్ ఉన్న నిందితుడు వింటూ మొత్తెల్తుకు ఫార్వార్డ్ చేశాడు. వింటూ, రాకీ, పట్నూల్ని లెర్నీ ప్లే సూర్యల్ ప్రభుత్వ పాపిరెడ్డి నాడుకు పేర్ చేశారు.

## ಎಸ್ಕಾರ್ ಕೆಸುಲೆ ಜಯಪ್ರದಕ್ತು ಘರಟ

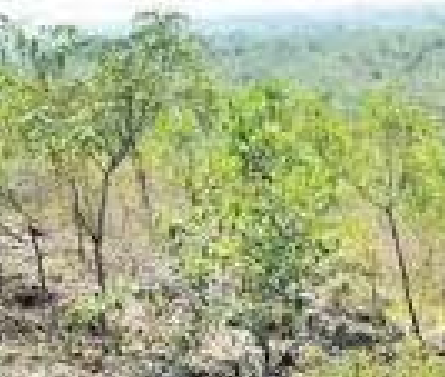


**అక్కో:** ఎన్నికల నియమపటి కిల్లంపునకు సంబంధించిన కేసులో మాజీ ఎంపీ, సిపిఎన్టీ జయప్రదకు ఊరల లభించింది. ఈ కేసులో ఆమెను యూజీ కోర్టు నిర్దోషా ప్రకటించింది. 2019 లో యూజీఫ్ ఎన్నికల్లో ఆమె ఉత్తరప్రదేశ్ లోని రామృత్ స్థానం నుంచి భాజపా అభ్యర్థిగా పోటీ చేశారు. సమాజ్ వాదీ పార్టీకి చెందిన ఆజం ఖాన్ చేతిలో ఓటమిని చవిచూశారు. అయితే.. ప్రచార

వ్యాఖ్యల క్రమంలో ఎన్నింటి కోడ్ కల్లంఘించారంటూ పోలీస్ స్టేషన్లో ఆమెపై తేను సమాధానం. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన ప్రజాప్రతినిధుల న్యాయస్థానం గురువారం ఆమెను నిర్దోషిగా ప్రకటించినట్లు సీనియర్ న్యాయవాది అమర్ నాథ్ తివారీ వెల్లడించారు. న్యాయమూర్తి తుది తీర్పు వెలువడినందుకు సముచితం అని కోర్టులోనే ఉన్నారు. అనంతరం పేదకలెరువలో పాల్గొనినవారి... రామ్మోర్తయంబి రెండున్నర ఎంపికా ఎన్నికలకున్నారు. ఎప్పుడూ ఇక్కడే ఉంటారు. నేనప్పుడూ తప్పుడూ వ్యాఖ్యలు చేయలేదు. సత్కర్మమే జయం' అని పేర్కొన్నారు.

## అటవీ సంపదను పునరుద్ధరించుకోవాలి

నిజామాబాద్: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యం ప్రకారం వచ్చురాన్నాన్ని 33 శాతానికి చేరాలంటే జిల్లాలో ప్రతి ఒక్కరూ 20 మొక్కలు నాటాల్సి ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. కేవలం ప్రభుత్వం ద్వారానే ఇది విజయవంతం కాదని, ప్రజల అభివృద్ధిని కూడా అవసరమని అంటే అధికారులు అన్నారు.



అటవీవాహు అధికారుల నిర్లక్ష్యం మూలంగా చాలా చోట్ల అడవి తగ్గిపోయింది. చుట్టూనే ఉన్నా కనుమరగి మైదానాలను తలచిపోంది. కామారెడ్డి జిల్లా అంటే ఒకప్పుడు సువిశాల అటవీ ప్రాంతం ఇప్పుడు కానా అడవి హరించుకుపోవడంతో వర్షాలు లేక ఏటా అక్కడకు అల్ప వర్షాపాతం సైతం సమయ అంతోంది. అటవీ సంపదను పునరుద్ధరించి ఇలాంటి పరిస్థితులను అధిగమించడానికీ ప్రభుత్వాలు మొక్కులు నాటి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తున్నాయి. ఏటా లక్షలాది మొక్కలను నాలుగున్న వర్షల్లో పచ్చదనం వెల్లివిరిసే లా చూస్తోంది. ఈసారి వర్షాలు అంచనాను తగ్గట్టుగా కురిస్తే నాటిను మొక్కల్లో 70%ని 80%కంటే మెక్కులు బతికి వీలుంది. ఈసారి భారీగా మొక్కలు నాటేందుకు నర్సరీల్లో మొక్కల పెంచకన్నా ప్రభుత్వం భారీగా చేపట్టింది. గ్రామాల, పట్టణాల్లో ప్రైవేటువంతులైన ప్రభులు మొక్కలు నాటి కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యం చేసకపోయి సరవేసినట్లైనా ఏడేకలాలు భావిస్తామన్నా. లేకు మొక్కలే పాలు వివిధ రకాల పూలు, పండ్ల మొక్కలు, యాకలిష్టస్, కానుగ, వేప, జామాయిల్ తదితర రకాల మొక్కలు కొద్ది రోజుల్లోనే నాటేందుకు సిద్ధం కానున్నాయి. మొక్కలు నాటడంలో కొన్ని శాఖలు విఫలం అయ్యాయనే నాటింపజలు ఉన్నాయి. ఈసారి మా త్రం అలాంటివి పునరావృతం కాకుండా పటిష్టపంతుమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నారా. నాటిను మొక్కలను బతికించుకునేందుకు ప్రభుత్వం ఈసారి ప్రత్యేకంగా దృష్టి సూచించింది. వానలు సరియ్యగ్గా కురిసే అవకాశం ఉండన్న అంచనా నేపట్టులో నాటిను మొక్కలకు జీవం పోసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్లకు ప్రభుత్వం నుంచి ఆదేశాలు చేస్తున్నాయి.

# బతుకమ్మ బకాయిలు చెల్లించలేని అసమర్థులు

హైదరాబాద్: బతుకమ్మ  
బఠాయిలు చెప్పినవలేని  
అనవధులు అంటూ  
కెఆర్జీ లేళ్ళు బంది  
సంఘం లోపు మండిపడ్డారు.  
కేంద్రం నుంచి సినిమీల్లక  
మోగా పవర్ లామ్ క్లస్టర్  
తీసుకురావాలని భారం  
ఇవ్వలే రానన లేళ్ళు కే  
జీఆర్జీకు గర్తచెల్పారు.  
చేరారు. సినిమీల్ల 15  
నేతన్నల ఆకలి చావులు  
నుంచి గట్టెక్కించకపోవడం  
సంస్థలు మూతపడేలా చే  
పట్టిటైలే పోవును ప్రకటన  
నవ్వలేదం నుంచి గట్టెక్కి  
బాధ్యత అని బంది



శ్రీ బండి సంఘం కోరికల ఇవార్లు. నేతన్నలు  
రాష్ట్రాన్ని పాలించినది మిగతా కదా? అది వస్తే  
పాలించినదేదో మహిమన్నాకు కదా! మహిమ అంటే  
శత్రున్నాడు. మిరియందు పాలని సంక్షోభం  
శత్రుకున్న బకాబులు కూడా చిల్లించకుండా వపర లామ  
నాకు కదా అని ప్రశ్నిస్తాడు. ప్రధాని లలితాగణాధికారి  
మీకు మిగిలి నిలిచి గుర్తురాల్లేదా? నిలిచి నేతన్నలను  
కాదుశక్తులూ ప్రయత్నిస్తా. కరీంనగర్ ఎంపీగా అది పా

# సిఎం రేవంత్ బండారం బట్టబయలు

[illegible]

# ವೈಕಾರವೂ ಮೂಲನೆಯೇ ರಾಷ್ಟ್ರಂ ದಿವಾಲಯ



దబ్బులేని  
దుర్భర పరిస్థితి నెలకొంది  
ఉత్తరాంధ్రను దోచుకున్న జగన్  
రాష్ట్రం నిలదొక్కుకునేలా చేస్తా  
పోలవరం ఎడమకాలువ  
పనుల పరిశీలన  
విశాఖ ఉక్కును  
కాపాడుకకుంటామన్న  
చంద్రబాబు

పాజెక్టును  
పూర్తిచేస్తాం.  
పురుషోత్తపట్నం  
ఎత్తిపోతల  
పథకం ద్వారా  
2500  
క్యూసెక్కుల  
నీటిని తీసుకుని  
వచ్చు. గోదావరి  
నది అనకాపల్లి  
రావాలి. ఈ  
నీరు సేద్యం చేసి నా  
పురుగునీరు.  
నీరు విశాఖను

దేవుడున్నారని అన్నారు. ఉత్తరాల ప్రజల ప్రపంచం ప్రాజెక్టు వంశధార వరకు వెళ్ళింది. గోదావరి, కృష్ణా వంశధార వరకు వలకు అనుసంధానం చేయాలి. దాంతో రాష్ట్రంలో కరవు తీరుదా వస్తోంది. అనకాపల్లి జిల్లాలో 3 వక్తరు కర్మాగారాలను పడతేనే పరిస్థితికి తీసుకొచ్చారు. రైతులకు న్యాయం చేయడం ఎన్నో కాలమి కరవు. అబద్ధాలు చేప్పే నేతల వ్యాఖ్యలు ఎప్పుడీకప్పుడు ఖండించారు. కరవుగడ్డిని ఆర్థిక ఉగ్రదానాలు విశాఖ దేవుడుకున్నా. ప్రజల భూములన్నీ కొట్టేయాలనుకున్నారు. ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఉచిత ఇసుక పంపితే చేస్తున్నాం.. ల్యాండ్ డివలప్ మెంట్ యాక్ట్ రద్దు చేయాలని చంద్రబాబు వివరించారు.

**రిజిస్ట్రేషన్ కార్కాలయాల్లో  
సర్వర్ల మొరాయింపు  
నిలిచి పోయిన రిజిస్ట్రేషన్లు**

**స్వాచార్యాచార్య:** తెలంగాణ వ్యాప్తంగా రిజిస్ట్రేషన్లు నిలిచిపోయాయి. సాంకేతిక సమస్యల కారణంగా సేవల్లో అంతరాయం కలుగుతున్నాయి. ఇదానీ లింక్ కాకపోవడంతో కార్యాలయంలో సేవలు స్తబ్ధంగాయాయి. యూజీఐఎల్లో ఈకెన్వైలర్ వెబ్సైట్లో లోడ్ సాంకేతిక సమస్యల తలెత్తింది. రిజిస్ట్రేషన్ కోసం వచ్చిన జనం కార్యాలయం వద్ద పడిగావులు కాశారు. ఇందు, ప్లాట్ల క్రయ విక్రయాలు కోసం స్టాల్ చేసుకున్న వారంతా సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల వద్ద గుంటల తరహాలో నిర్బీకరించారు. గురువారం స్టాల్ బుక్ చేసుకున్న రిజిస్ట్రేషన్లు ఖరీదాదారు పూర్తి చేసేవిని ఆలస్యం వహించి పరాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 140 సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల్లో రిజిస్ట్రేషన్లు నిలిచిపోయాయి. సామాన్య సేవలను సాంకేతిక రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 5వేల నుంచి 7వేల రిజిస్ట్రేషన్లు జరుగుతుంటాయి. దీంతో రూ.60కోట్లు నుంచి రూ.70కోట్ల వరకు ప్రభుత్వానికి ఆదాయం నష్టకూరుతుంది. గతంలో ఇదే తరహాలో సాంకేతిక సమస్య తలెత్తిన విషయం తెలిసిందే.

## జివో 317పై కేబినెట్ సభకమిటీ భేటీ

## భార్యాభర్తల బదిలీలపై సానుకూల నిర్ణయం

**పాపరాజాద్:** జీవో 317పై చైర్మార్యోక్తాభి మంత్రి దామోదర రాజనన్గిరివా అధ్యక్షుడన కేటినెట్ సభ కమిటీ నమూనేకమైంది. నమూనేకంలో మంత్రులు శ్రీధర్మరాజు, హెన్రీ ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక నిర్ణయాలు సభ కమిటీ ప్రకటించింది. నమూనేకంలో స్పృశి, మేడికర్ర, మ్యూనుమర్రీ, కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల భార్య, భర్త చేసుకున్న దరగాస్తులపై కమిటీ సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంది. కేటినెట్ సభ కమిటీకి చేసుకున్న దరగాస్తులను సంబంధిత శాఖల అధిపతులకు పంపించాల్సిందిగా జీవీడి అధికారులకు సభ కమిటీ ఆదేశించింది. మిగతా దరగాస్తులను వివిధ శాఖలకు పంపి వాటిని పరిశీలన చేసిన అనంతరం తిరిగి కేటినెట్ సభ కమిటీ దృష్టికి తీసుకురావాలని కమిటీ నమూనేకంలో నిర్ణయించింది. కేటినెట్ సభ కమిటీ నమూనేకంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యదర్శి రఘునందన్ రావు, రిటైర్డ్ ఐఎస్సీ శివచంకర్, జీవీడి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

**పారిశుధ్య కార్మికులకు సకాలంలో జీతాలు**

## హామీ ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్

**సప్రగోచర:** చందూరు మున్సిపాలిటీ పాఠశవ్వు కార్యకలకుల ముసగోరు ఎమ్మెల్యే కోమలిదిర్ది రాజగోపాలరెడ్డి ఛరోహా ఇచ్చారు. కంఠ కాలంగల తమకు వేవనలా రావడం లేదని ఈ సారి 1 వేలరే నుంచి చందూరు మున్సిపాలిటీ పాఠశవ్వు కార్యకల అండగోరు చేరారు. మానమనలను ప్రభుత్వం ధృవ్వికే తీసుకెళ్ళే ప్రచీనిలా వేవనం అండలా ప్రయత్నిస్తానన్నారు. ఎమ్మెల్యే కోమలిదిర్ది కార్యకలపాలరెడ్డి చహూ ఇవ్వడంకోసం పాఠశవ్వు కార్యకల అండగోరు మిమరమించారు. అధికారంకోసం చర్చించే మున్సిపాలిటీలో ఆదారు వనరలను సమకూర్చుకోవాలని చందూరు మున్సిపలరే? కమిషనరే? ను ఆడివంఠారు. మున్సిపాలిటీ రాలనలను ఇంఠి వన్నులు... ఇతర వన్నులు వనూలు చేసే పాఠశవ్వు కార్యకల వేవనలా ఇనూలుని నూనించారు.

# బురదచల్లుడం ఆపి

# ఓటమిని సమీక్షించుకోండి

## విమర్శలతో నిజాలను కప్పిపుచ్చలేరు

## బిఆర్ఎస్పై మంత్రి శ్రీధర్బాబు విమర్శలు

పాదపాదాభిషేకం: బీఆర్ఎస్ నేతలు తమపై చేసిన చల్లదనం అవీ ఓటమి సమస్యపై కూడా వారిని మంత్రి దుద్దిన్ ఠీర్థర్ బాటు సూచించారు. అధికారం కోల్పోయి ఏడు నెలలైనా బీఆర్ఎస్ పెద్దలు ఇప్పటికీ ప్రభుత్వంలో సమస్యపై బయటకు రాలేకపోతున్నారని విమర్శించారు. అసెంబ్లీ, లోక్ సభ ఎన్నికల భంగంపాటు తర్వాత లేవం ఎక్కడవోనో సమస్యపైకావాలింది పోయి ప్రభుత్వంపై బురద చల్లదనంపై దృష్టి పెట్టారని మండిపడ్డారు. గురువారం గాంధీభవన్లో మీడియా



సమావేశంలో మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ... ప్రజాక్షేత్రంలోకి వెళ్లి ప్రభుత్వ లోటబుడులను ఎత్తిచూపితే కస్టునిస్తామని తెలిపారు. నిర్వహతా కాడిసే ప్రజలనలతో గుండరగొన్నా కస్టుపచ్చుకోవడం వల్ల ప్రజాభిమానం ఉండదని చెప్పారు. హాజరీయ పార్టీల గెలుపు ఓటములను ప్రజలే నిర్ణయిస్తారని అన్నారు. వారి అభిమానం ఉన్నంతకాలమే ఏ రాజకీయ పక్షమైనా కొనసాగుతుందని తెలిపారు. ఇంత జరిగినా బీఆర్‌ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ తీరులో ఏమాత్రం మార్పు రాలేదని ప్రజలు పెదవి విరుస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. అధికారంలోకి ఉన్నప్పుడు నేలవిలయూనికీ రాకుండా నివాసం నుంచే పార్టీని గాంధీనగర్‌ని ద్వీపమైతారు. కనీసం ప్రతిపక్ష నేతగానైనా ఆయన జనం మద్దతు వెక్కిరిస్తుకున్నామని కాని ఇంట్లోనే కూర్చుని కార్యక్రమాల తనవద్దకు రప్పించుకుంటున్నారని దిప్పిబోడపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ యాధృచ్ఛికంగా అధికారంలోకి వచ్చిందని ఇప్పటికీ ప్రచారం చేస్తుండటం వాళ్ళ ఆలోచనలో ఏమాత్రం మార్పు రాలేదని తెలిసికోవోందని చెప్పకొచ్చారు. అనిబ్బి ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ 64 స్థానాలు గెలుకుతుందని... బీఆర్ ఎస్‌కు దక్కేది 39 వాతమే. 25 సీట్ల అధికత్వతన మార్చుకోతున్నారన్నారు. లోకసభ ఎన్నికల్లో 2019 లో 9 స్థానాలు గెల్చిన ఆ పార్టీ నునాకే పరిమితమైందని సెల్తర్చు గుచ్చిపారు. ఇది ప్రజలిచ్చిన తీర్పు కాదా? అయినా ఓటమితో దిగ్గి తొలగిందని సమర్థింపం చేవడం ఏంటో? అని ప్రశ్నించారు. మళ్ళీ అధికారంలోకి వచ్చి 15 ఏళ్ళు అధికారంలో ఉంటామని గాంధీర్వాలకు చేవడం కలలో జీవింపడం కాదా అని ఎద్దేవా చేశారు. అధికారంలో ఉన్న పార్టీ ప్రజలకు ఏలోటా రాకుండా చూసుకుని మళ్ళీ మళ్ళీ గెలుస్తాం అనడంలో హేతుబద్ధత ఉందని తెలిపారు. నేలమట్ట మైన పార్టీని నాలుగున్నరేళ్ళ తర్వాత అధికారంలోకి తీసుకొచ్చి 15 ఏళ్ళ నిరాటంకంగా పరిపాలిస్తామని తలచు కంటున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. కేసీఆర్ ది తార్కికతకు దగ్గరగా లేని అంధమైన ఊహ అనుకోవాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు విమర్శించారు.

శీతాకాలంలో కొందరు బరువు పెరుగుతారు. ఈ సీజన్లో కొన్ని వస్తువులు మన దైత్యంలో చేర్చుకుంటే.. బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. శీతాకాలంలో చాలామంది బరువు పెరుగుతారని చెబుతున్నాయి కొన్ని అధ్యయనాలు. శీతాకాలంలో చల్లదీ వాతావరణం కారణంగా ఉదయాన్నే లేచి వ్యాయామం చేయడానికి కాస్త బద్ధకంగా ఉంటుంది. దీంతో ఫిట్నెస్ అడుపు తప్పుతుంది. చలికాలంలో శరీరానికి ఎండ తగలకపోవడం వల్ల సీజనల్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్ (ఎన్ఎమ్డీ) సమస్య తలెత్తే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఒక రకమైన డిప్రెషన్ లాంటిదే. దీని కారణంగా ఆహారపు కోరికలు, మోతాదుకు మించి ఆహారం తీసుకోవడం వంటివి తలెత్తుతాయి. దీనికారణంగా బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ సీజన్లో కొన్ని ఫ్రూట్స్ మన దైత్యంలో యాడ్ చేసుకుంటే బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు.



తక్కువగా ఉంటాయి, పొటాషియం, మినరల్స్, ఫోలేట్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. కమల



## జుట్టు రాలడం తగ్గి పెరుగుతుంది..



జుట్టు రాలకుండా ఉండేందుకు బయోటిన్ అనేది చాలా ముఖ్యం. దీని వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. మరి ఈ పౌడర్ని ఇంట్లోనే ఎలా తయారుచేయాలో తెలుసుకుందాం. ఈ పౌడర్ని నీటిలో కలిపి తాగితే జుట్టు రాలడం తగ్గి పొడుగ్గా పెరుగుతుంది.. జుట్టు రాతే సమస్య అందరినీ వేధిస్తోంది. కానీ, కారణాలు అందరికీ వేర్వేరు కారణాలు ఉంటాయి. కొందరికీ నీటి కారణంగా జుట్టు రాలితే, మరికొందరికీ చుండ్రు వల్ల జుట్టు రాలుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సమస్యకి కొన్ని రకాల ఇంటి చిట్కాలు ఫాలో అవ్వచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి. జుట్టు రాలడం తగ్గించే విటమిన్.. జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించేందుకు జుట్టుని ఒత్తుగా చూర్చేందుకు కొన్ని టిప్స్ ఉన్నాయి. విటమిన్ బి 7, కొన్నిసార్లు విటమిన్ బయోటిన్ హెల్ప్ అవుతాయి. ఇవి జుట్టుని బలపరిచే జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించే సప్లిమెంట్ బయోటిన్ కొత్త కణాల నిర్మాణం లేటని పెంచుతుంది. జుట్టు పల్లబడడాన్ని తగ్గిస్తుంది. సహజంగా జుట్టు కుదుళ్ళని పెంచుతుంది. బయోటిన్ లోపం.. బయోటిన్ లోపం అసాధారణం అయినప్పటికీ దీని వల్ల జుట్టు రాలడం, ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. పోషకాహార లోపం కూడా ఉంటుంది. ఈ సమస్యని దూరం చేసేందుకు బయోటిన్ పౌడర్ హెల్ప్ చేస్తుంది. ఏయే వధారాలు.. కాయధాన్యాలు, సోయా బీన్స్, ఇతర చిక్కుళ్ళు బయోటిన్ని అందిస్తాయి. ఓల్స్, బార్లీ, హెల్త్ బీట్ వంటి తృణధాన్యాలు బయోటిన్కి మంచి మూలం. బాదం, వేరుశనగలు, పొద్దుతిరుగు గింజలు, వాల్నట్స్లో బయోటిన్ ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. లాల్బాగ్, ట్యూనాతో సహా కొన్ని రకాల చేపల్లో బయోటిన్ ఉంటుంది. దీనిని మీరు పొడి రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు. తయారీ విధానం.. ముందుగా బాదం, పల్లెలు, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, వాల్నట్స్ని గ్రైండర్లో మెత్తగా గ్రైండ్ చేయండి. గ్రైండర్లో ఓల్స్, బార్లీ చేసి గ్రైండ్ చేయండి. ఇప్పుడు శనగపప్పు వేసి గ్రైండ్ చేయండి. చివరిగా ఫ్లెక్స్ సీడ్స్, చియా విత్తనాలు చేసి గ్రైండ్ చేయండి. గుళిబ్రెన్ గిన్నె తీసుకుని అన్నింటినీ పొడిలా చేయండి. దీనిని ఓ గుళు బాటిల్లో వేసి స్టోర్ చేయండి. ఈ పౌడర్ని మీరు స్నాతి, పాలలో వేసి తాగవచ్చు. ఓ గ్లూస్ గోరువెచ్చని నీటిలో ఓ టేబుల్ స్పూన్ బయోటిన్ పౌడర్ వేసి రోజు ఉదయాన్నే తాగండి. దీని వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గి ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

మన శరీర జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి, తద్వారా శరీరంలో కొవ్వు త్వరగా కరుగుతుంది. శీతాకాలంలో మీ బరువును తగ్గించే వండ్లు ఏమిటో ఈ స్థిరీలో చూద్దాం. కమల..కమల పండులో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. కమల పండులో కేలరీలు

పండులో ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది. వీటితో పాటు డి-విటమిన్ కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇవి శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాదు.. ఇన్నెక్షన్లు దరిచేరకుండా కాపాడతాయి. గ్రేప్ ఫ్రూట్..జర్బల్ ఆఫ్ మెడిసిన్లో ఫుడ్లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, గ్రేప్ ఫ్రూట్లో ప్లేనిటో సమూహం.. బరువును తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి. గ్రేప్ ఫ్రూట్లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, ఫైబర్, మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువును తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. ఈ వెరైటీ మిర్చి మీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. ఇమ్యూనిటీ పెరగడమే కాదు, గుండెకు కూడా మంచిదే..! బెర్రీలు.. రాస్బెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లూబెర్రీస్ వంటి బెర్రీలలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బెర్రీల్లో పోషకాలు, ఫైటోకెమికల్స్ ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి, అనేక దీర్ఘకాలిక సమస్యలను దూరం చేయడానికి సహాయపడతాయి. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్

## శీతాకాలంలో బరువు తగ్గాలంటే..



ప్రచురించిన ఒక పరిశోధన ప్రకారం, కివీలో విటమిన్లు పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, కాపర్, ఆఫ్ హెల్త్

ఇరన్, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కివీ పండులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. మీడియం-సైజ్ కివీలో దాదాపు 50 కేలరీలు ఉంటాయి. కివీలోని ఫైబర్ కంటెంట్ జీర్ణవస్తువు మేలు చేస్తుంది. ఇది, కడుపు ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఎక్కువ సేపు ఆకలి చేయదు. దీంతో, మీరు జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినకుండా ఉంటారు. దీంతో త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. యాపిల్.. యాపిల్స్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లతో పాటు, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియను ప్రోత్సహిస్తాయి. తద్వారా త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. యాపిల్స్లో బరువు తగ్గడానికి సహాయపడే.. కెరోటినాయిడ్స్, డైటరీ ఫైబర్, పాలీఫెనాల్స్ ఇతర పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయని ఓ అధ్యయనం



సృష్టం చేసింది. యాపిల్లోని పాలీఫెనాల్స్ బరువు తగ్గించడానికి సహాయపడతాయని అనేక అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. రోజుకొక యాపిల్ కచ్చితంగా తినేలా చూసుకోండి.

పుట్టగొడుగులు.. వీటిని వెజిటేరియన్స్ నాన్వెజ్ అని అంటారు. వెజిటేరియన్స్కు ప్రోటీన్ అందించే సూపర్ ఫుడ్. ముఘామ్మోలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్-బి1, బి2, బి9, బి12, విటమిన్-సి, విటమిన్-డి2 ఉంటాయి.

పుట్ట గొడుగుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ-ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు సహాయపడతాయి.

క్యాన్సర్ నుంచి రక్షణ పొందడానికి, క్యాన్సర్ డ్రీప్యంట్ తీసుకునే వ్యక్తులు.. వారి దైత్యంలో

పుట్టగొడుగులు చేర్చుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. క్యాన్సర్ పేషెంట్స్ వారి ఆహారంలో పుట్టగొడుగులు ఎందుకు చేర్చుకోవాలో ఈ స్థిరీలో చూద్దాం. ?

పిల్లలకి వారి హద్దులు గురించి ఇలా చెప్పండి దాని ఇమ్యూనోమోడ్యులేటరీ లక్షణాల కారణంగా.. దాని ఇమ్యూనోమోడ్యులేటరీ లక్షణాల కారణంగా..

పుట్టగొడుగులను క్యాన్సర్ పేషెంట్స్కు సిఫార్సు చేయడానికి గల మొదటి కారణం దాని ఇమ్యూనోమోడ్యులేటరీ ప్రభావాలు.

పుట్టగొడుగులలో బీటా-గ్లూకాన్ ఉంటాయి. ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరచే.. పాలిసాకరైడ్. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరిచుకుంటే

## క్యాన్సర్ పేషెంట్స్ పుట్టగొడుగులు ఎందుకు తినాలి తెలుసా..?



ప్రమాదం ఉంది. పుట్టగొడుగులలోని రీషి, మైటోక్ వంటి రకాలకు సమేతనాల్లో శోధ నిరోధక లక్షణాలు ఉంటాయి. ముఘామ్మోలో ట్రైటర్సినాయిడ్స్, పాలీసాకరైడ్స్ వంటి బయోయాక్టివ్ కాంపౌండ్స్ ఉంటాయి, ఇవి శరీరంలో మంటను తగ్గించడానికి తోడ్పడతాయి. పుట్టగొడుగులు క్యాన్సర్ పెరుగుదలకు ప్రతికూల వాతావరణాన్ని సృష్టించగలవు. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి..

పుట్టగొడుగులలో సెలీనియం, విటమిన్ సి, వివిధ పాలీఫెనాల్స్తో సహా యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీర కణాలను దెబ్బతీసే, క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి దోహదపడే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్ రక్షణను అందించడం ద్వారా, పుట్టగొడుగులు క్యాన్సర్ చికిత్సలు, ఇతర కారకాల వల్ల కలిగే ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుంచి ఆరోగ్యకరమైన కణాలను రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. వీటిల్లో ఎర్గోథియోనీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ దండీగా ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ నివారణకు తోడ్పడుతుంది.

కిమోథెరపీ వంటి చికిత్సలు చేయించుకుంటున్న క్యాన్సర్ రోగులకు, వారి ఆహారంలో

పుట్టగొడుగులను చేర్చుకోవడం వారి శరీరం రక్షణ సహాయపడుతుంది. విధానాలను బలోపేతం చేయడానికి యాంటీఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉంటాయి.. శరీరంలో దీర్ఘకాలిక మంట కారణంగా.. క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుంది, వ్యాధి కూడా పెరిగే

## వీటిని ఎక్కువగా తింటే షుగర్, బీపీలొస్తాయి..

పిజ్జా చాలా మందికి ఇష్టం. ఇది చూడగానే నోరూరుతుంది. కానీ, ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఎందుకుంటే, ఇది ప్రాసెస్డ్ ఫిండ్తో తయారవ్వడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా ఇందులో శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాట్స్, కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి చిన్న వయసులోనే హైబీపీ, గుండె సమస్యలు వస్తాయి.

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొన్ని హెల్త్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆహారం మంచిదా కాదా అని ముందుగా తెలుసుకోవాలి. మనం తీసుకునే పుష్కలమైన మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎందుకంటే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. జంక్ ఫుడ్ తింటే.. చాలా మంది చలికాలంలో వేడివేడిగా ఉండే ఫ్రైస్, పిజ్జా, బర్గర్స్, నూనెలో వేయించిన ఆహారాలు ఫుడ్ తీసుకునేందుకు ఇష్టపడతారు. ఇవి మన శరీరంలో నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. కాబట్టి, అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిలోని కేలరీలు, ట్రాన్స్ఫాట్స్ కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి గుండెసమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అదే విధంగా, షుగర్ రాకుండా ఉంటుంది. స్వీట్స్.. కొందరు చలికాలంలో స్వీట్స్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ముఖ్యంగా పాలతో తయారైన కేక్స్, పిండి వంటలు, స్వీట్స్ ఎక్కువగా చక్కెర, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ వాడతారు. దీని వల్ల రక్తంలో ట్రైగ్లిజెరైడ్స్ పెరుగుతాయి. దీని వల్ల బీపీ, షుగర్, గుండె సమస్యలు, ఇతర సమస్యల్లో అవకాశం ఉంది. పిజ్జా చాలా మందికి ఇష్టం. ఇది చూడగానే నోరూరుతుంది. కానీ, ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది

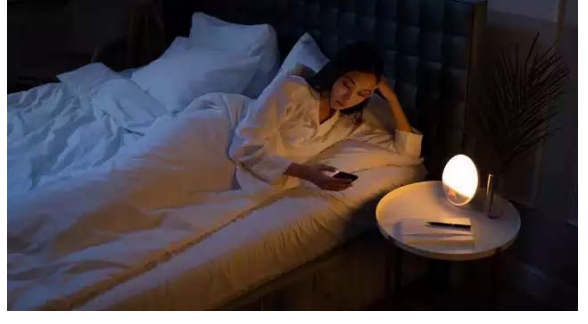


కాదు. ఎందుకుంటే, ఇది ప్రాసెస్డ్ ఫిండ్తో తయారవ్వడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా



ఇందులో శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాట్స్, కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి చిన్న వయసులోనే హైబీపీ, గుండె సమస్యలు వస్తాయి. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్.. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్లో ఎక్కువగా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో వీటిని ఎక్కువగా తింటే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగి హైబీపీ, గుండె సమస్యలు చిన్న వయసులోనే వస్తాయి. ఉప్పు.. ఉప్పు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. కానీ, ప్యాకెట్డ్ ఫుడ్స్లో ఎక్కువగా ఉప్పు ఉంటుంది. ఉంది. దీనిని తీసుకుంటే బీపీ పెరగడమే కాకుండా గుండె సమస్యల్లోస్తాయి. అందుకే, ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు.

## వెయిట్ లాస్ జర్నల్ తప్పులు చేస్తే..



అధిక బరువు.. ఈ రోజుల్లో చాలామంది ఎదుర్కొనే సమస్య. ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడాని, అందంగా.. నాణ్యంగా కనిపించాలని, ఫిట్గా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో చాలా మంది బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. కొందరైతే.. వెంటనే బరువు తగ్గిపోవాలని రకరకాల దైటింగ్ లు చేస్తూ ఉంటారు. చాలిచాలని ఆహారం తింటారు. ఇలా చేస్తే.. బరువు తగ్గడం చూపకచ్చన పెడితే కష్టాలు కోరి తెచ్చుకుంటారు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు.. ఎలాంటి తప్పులు చేయకూడదో ఈ స్థిరీలో చూద్దాం. నోటికి రుచిగా అనిపించినప్పుడు మనకు తెలియకుండానే కాస్తా ఎక్కువ తినేస్తాం. అందుకని బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఉప్పు, కారం వీలైనంత తక్కువగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడతారు. అంతేకాకుండా సైన్స్ ఫుడ్స్కి దూరంగా ఉంటారు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు మరీ అంత కష్టమైన రూల్స్ పాటించనవసరం లేదు. మీకు నచ్చిన ఆహారాన్ని, సమతుల్య ఆహారాన్ని తినండి. కానీ తిన్న తర్వాత ఫిజికల్ గా యాక్టివ్ గా ఉండాలని మర్చిపోకండి. అంతేకాదు, నచ్చిన ఫుడ్ అని అతిగా తినొద్దు. రాత్రిపూట తినరు.. చాలామంది బరువు తగ్గేవారు.. రాత్రి డిన్నర్ ను స్లిప్ చేస్తూ ఉంటారు, లేకపోతే చాలిచాలక తింటూ ఉంటారు. దీంతో ఓవైపు ఆకలితో కడుపు మండిపోతున్నా.. నగరంతోనే ముగిస్తారు. అయితే ఇది మంచి పని కాదని నిపుణులు అంటున్నారు. రాత్రిపూట సరిపడినంత తిండి తినడం చాలా అవసరం. మరుసటి రోజు పని చేయడానికి కావాల్సిన శక్తి దీని ద్వారానే లభిస్తుంది. అయితే మనం తినే ఆహారంలో శరీరానికి అవసరమైన పిండిపదార్థాలతోపాటు ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. క్యాలరీలు కొంటే చేయవద్దు.. చాలామంది బరువు తగ్గాలనుకునేవారు.. ఎన్ని కేలరీలు తినేస్తున్నావో అంటూ చాలా మంది కంసారు పడుతుంటారు. ఎన్ని కేలరీలు తీసుకుంటున్నావో రెక్కలేసుకొని, క్రమంగా వాటిని తగ్గించేస్తుంటారు. అది మంచి పద్ధతి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల మన శరీరం శక్తిని కోల్పోయి. జీవక్రియ రేలు మందగిస్తుంది. సరిపడానిద్రవతపోతే.. చాలామందరి రాత్రిపూట ఫోన్ చూస్తూ నిద్రను నిద్రవ్వం చేస్తూ ఉంటారు. రాత్రి ఎప్పుడీకో నిద్రపోతారు. దీంతో శరీరంలో హార్మోన్స్ స్థాయి అడుపు తప్పుతుంది. ఫలితంగా అధికబరువుకు అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని.. రోజుకు 7 నుంచి 8 గంటల పాటు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని గుర్తుంచుకోండి. అంతేకాదు.. కొందరు రాత్రిపూట తిన్నారన్నా.. నిద్రపోతూ ఉంటారు. దీనివల్ల కూడా బరువుపెరిగే అవకాశముంది.

## తంగలాన్ ట్రైలర్ విడుదల ఆసక్తి రేకెత్తిస్తున్న పోరాటాలు

విక్రమ్ కథానాయకుడిగా పా.రంజిత్ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకున్న పీరియాడిక్ యాక్షన్ చిత్రం 'తంగలాన్'. కేఈ జ్ఞానవేల్ రాజా నిర్మించారు. మాళవిక మోహనన్, పార్వతీ తిరువోతు, పశుపతి తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే బుధవారం ఈ చిత్ర ట్రైలర్‌ను విడుదల చేశారు. కర్ణాటకలోని కోలార్ గోల్డ్ ఫీల్డ్స్ నేపథ్యంలో బ్రిటిష్ పాలనలో జరిగిన వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా ఈ చిత్రం రూపొందించిన సంగతి తెలిసిందే. దీని కోసం అప్పటి వాతావరణాన్ని తలపించేలా ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించారు పా.రంజిత్. దాన్ని ట్రైలర్‌తో ఆసక్తికరంగా పరిచయం చేశారు. కోలార్ గనుల్లోని బంగారాన్ని వెలికి తీసేందుకు బ్రిటిష్ అధికారులు స్థానిక గిరిజనుల్ని పనిలో పెట్టుకోవడం.. అందులో ఓ గిరిజన తెగ నాయకుడిగా విక్రమ్ విభిన్నమైన లుక్‌లో కనిపించడం.. బంగారాన్ని వెలికి తీసే క్రమంలో రెండు తెగల మధ్య పోరు మొదలవడం.. ఇలా ఆద్యంతం ఆసక్తిరేకత్తిన్న సాగిందీ ప్రచార చిత్రం. ఇందులో విల్లు, బరిసెలు, ఈటెలతో చేసిన యాక్షన్ సీక్వెన్సులు, ఆఖర్లో బ్లాక్ పాంథర్‌తో విక్రమ్ చేసిన ట+ట్ అన్ని అలరించాయి. 'చావుని ఎదురించే వాళ్ళకు మాత్రమే ఇక్కడ జీవితం' అంటూ ట్రైలర్ ఆఖర్లో విక్రమ్ చెప్పిన డైలాగ్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ సినిమా ఆగస్టులో థియేటర్లలోకి రానున్నట్లు ప్రచారం వినిపిస్తోంది.



దర్శకుడు శంకర్ ఆసక్తికర ప్రకటన రామ్ చరణ్ హీరోగా తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'గేమ్ ఛేంజర్' సినిమా గురించి దర్శకుడు శంకర్ ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. తన మరో చిత్రం 'భారతీయుడు 2' ప్రచారంలో భాగంగా పాల్గొన్న ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆయన మాట్లాడారు. 'నేను తెరకెక్కించిన తమిళ చిత్రాలకు తెలుగులోనూ మంచి ఆదరణ దక్కింది. అందుకే నేరుగా తెలుగులోనే ఓ సినిమా తీయాలని ఎప్పుడూ అనుకుంటూ ఉండేవాణ్ణి. ఆ మేరకు చేసిన కొన్ని ప్రయత్నాలు విఫలమయ్యాయి. ఎట్టకేలకు 'గేమ్ ఛేంజర్'తో నా కల నెరవేరుతోంది. కార్తీక్ సుబ్బరాజు కథతో దీన్ని

రూపొందిస్తున్నా. ఇది పూర్తిస్థాయి యాక్షన్ చిత్రం. నా నుంచి ఇలాంటి మాస్ సినిమా వచ్చి చాలా కాలమైంది' అని పేర్కొన్నారు. సంబంధిత విజువల్స్‌ను రామ్‌చరణ్ ఫ్యాన్స్ నెట్టింట పోస్ట్ చేస్తూ ఆనందం వ్యక్తంచేస్తున్నారు.



### గేమ్ ఛేంజర్‌తో నా కల నెరవేరింది

'గేమ్ ఛేంజర్' మాస్ ఫిల్మ్ అంటూ ఎమోజీలు జత చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో చరణ్ ద్విపాత్రాభినయం చేశారని సమాచారం. కియారా అడ్వాణి హీరోయిన్. అంజలి, శ్రీకాంత్, ఎస్‌జే సూర్య, నవీన్‌చంద్ర కీలక పాత్రలు పోషించారు. హీరో పాత్రకు సంబంధించిన చిత్రీకరణ ఇటీవల పూర్తయింది.

దాదాపు 10 రోజుల షూటింగ్ మిగిలిఉందని శంకర్ ఇటీవల ప్రెస్‌మీట్‌లో చెప్పారు. ఫైనల్ ఎడిటింగ్ అయ్యాక రిలీజ్ డేట్ ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. కమల్ హాసన్ కథానాయకుడిగా ఆయన తెరకెక్కించిన 'భారతీయుడు 2' శుక్రవారం బాక్సాఫీసు ముందుకురానుంది. 1996లో వచ్చిన 'భారతీయుడు'కి సీక్వెల్ ఇది. సిద్ధార్థ్ రకుల్‌ప్రీత్ సింగ్ కీలక పాత్రధారులు.



## మిస్టర్ బచ్చన్‌లో మరో రెమోంటిక్ సాంగ్

'మిస్టర్ బచ్చన్'గా సినీప్రియుల్ని అలరించనున్నారు రవితేజ. ఆయన కథానాయకుడిగా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని హరీశ్ శంకర్ తెరకెక్కించారు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ సంస్థ నిర్మించింది. భాగ్యశ్రీ బోర్నే కథానాయిక. జగవతిబాబు, సచిన్ ఖేడేకర్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు

రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రచార పర్యాన్ని వేగవంతం చేస్తోంది చిత్ర బృందం. ఇందులో భాగంగా బుధవారం ఈ చిత్ర తొలి గీతాన్ని విడుదల చేశారు. 'చిట్టిగుప్ప పెట్టి పట్టుచీర కట్టుకోమ్మా' అంటూ సాగిన ఈ మెలోడీ గీతానికి మిక్కి జె మేయర్ స్వరాలు సమకూర్చగా.. సాహితీ సాహిత్యమందించారు. సాకేత్ కొమండూరి, సమీర భరద్వాజ్ సంయుక్తంగా ఆలపించారు. ఈ

పాటలో రవితేజ, భాగ్యశ్రీ జంటగా కనిపించిన తీరు.. శేఖర్ మాస్టర్ తీర్చిదిద్దిన పైపులు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి.

స్టైలిష్ మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్‌గా ముస్తాబవుతోన్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం నిర్మాణానంతర పనుల్లో ఉంది. త్వరలో విడుదల తేదీ ప్రకటించనున్నారు. ఈ సినిమాకి కూర్పు: ఉజ్జ్వల్ కులకర్ణి, ఛాయాగ్రహణం: ఆయనంక బోస్.

## రిలీజ్‌కు ముందు పుష్ప-2 సంచలనాలు

ప్రకటించిన ప్రకారం ఆగస్టులో రావాల్సిన ఈ చిత్రాన్ని వాయిదా వేస్తూ.. డిసెంబర్ 6న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల చేస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. కాగా ఇప్పుడు పుష్ప 2 హిందీ వెర్షన్ నాన్

ఇండస్ట్రీగా నిలుస్తున్నాయి. ఈ మామీకి రాక్‌స్టార్ దేవీ శ్రీ ప్రసాద్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్స్ అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే మ్యూజిక్ ప్రమోషన్స్ పురూ చేసిన బన్నీ టీం.. పుష్ప పుష్ప సాంగ్ లాంచ్ చేయగా నెట్టింట మిలియన్ల సంఖ్యలో వ్యూస్ రాబడుతోంది. మరోవైపు రెండో సాంగ్ సూసేకి కూడా తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, హిందీ, బెంగాలీ భాషల్లో నెట్టింట

రమేష్, ధనంజయ, షణ్ముఖ్, అజయ్, శ్రీతేజ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

## వచ్చే నెలలో వస్తోన్న విజయ్ తుఫాన్



విజయ్ అంటోనీ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'తుఫాన్'. ఇన్నిటిలో ఫిల్మ్ వెంచర్స్ బ్యానర్ పై కమల్ బోరా, డి.లలితా, బి. ప్రదీప్, పంకజ్ బోరా నిర్మిస్తున్నారు. పొయటిక్ యాక్షన్ ఎంటర్ టైనర్ జానర్ లో ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు దర్శకుడు విజయ్ మిల్టన్. ఆగస్టు 2న వరల్డ్ వైడ్ గా గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు తీసుకొస్తున్నట్లు మేకర్స్ ఈ రోజు ప్రకటించారు. 'తనను చిన్న చావు చూసే సమాజం భవిష్యత్ మార్చిన ఓ వ్యక్తి కథ ఇది. ఓ దీవి నేపథ్యంగా సాగే ఈ సినిమా షూటింగ్ ను అందమాన్, డయ్యూ దామన్ లలో చిత్రీకరించాం. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన పాటలకు, ట్రైలర్ కు హ్యాజ్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సినిమాకు కూడా ఇదే పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ వస్తుందని నమ్ముతున్నాం' అని మేకర్స్ అన్నారు. విజయ్ అంటోనీ, శరత్ కుమార్, సత్యరాజ్, దాబీ ధనుంజయ, మేఘా ఆకాష్, మురళీ శర్మ, పృథ్వీ అంబర్, శరణ్య పాన్సన్నన్, తల్లెవాసన్ విజయ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అచ్చు రాజమచి, విజయ్ అంటోనీ.



గట్టిగా సమాధానం ఇచ్చిన హరీష్ శంకర్ రవితేజ హీరోగా హరీశ్ శంకర్ 'మిస్టర్ బచ్చన్' సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. క్యాడ్‌బర్ యాడ్‌తో మంచి గర్జింపు తెచ్చుకున్న భాగ్యశ్రీ బోర్నే ఈ చిత్రంతో టాలీవుడ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇస్తున్నారు. ఈ హీరోహీరోయిన్లపై చిత్రీకరించిన 'సితార్ సాంగ్' ను ప్రచారంలో భాగంగా చిత్రబృందం బుధవారం విడుదల చేసింది. సాహిత్యం బాగుండంటూ పలువురు క్రోతలు నెట్టింట పెట్టిన పోస్టల్‌పై శంకర్ స్పందిస్తూ వారికి థ్యాంక్స్ చెప్పారు. మరోవైపు, రవితేజ, భాగ్యశ్రీల మధ్య వయసు వ్యత్యాసాన్ని హైలైట్ చేస్తూ.. ఫిల్మ్‌మేకర్స్ హీరోయిన్ల ఎక్స్‌పోజింగ్‌కి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. అందుకే ఈ పాటలో ఆమె ఫేసీని చూపించే ప్రయత్నం చేయలేదు అని ఒకరు కామెంట్ చేశారు. దానిపై హరీశ్ స్పందించారు. మీరు కనుగొన్న దానికి కంగ్రాట్స్. మీరు నోటెల్ ప్రేక్షకు అపై చేస్తే బాగుంటుంది. ఇలానే మీ పని కొనసాగించండి. మేం స్యాగతిస్తాం అని వ్యంగ్యంగా పేర్కొన్నారు. మిక్కి జె.మేయర్ స్వరాలు సమకూర్చిన ఈ పాట యూట్యూబ్‌లో మంచి వ్యూస్ సొంతం చేసుకుంది. రవితేజ-హరీశ్ కాంబినో ఇంతకుముందు 'షాక్', 'మెరకహాయ్' చిత్రాల్లో చ్చిన సంగతి తెలిసిందే.