

సుక్రవారం  
25 అక్టోబర్ 2024

## ఎడిటర్:

# నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 168  
వేడీలు : 6  
కెలు : 2/

మెడ్చల్

# అమరావతికి రైల్వే లైన్

- కేంద్ర కేబినెట్ అమోదం
  - అమరావతికి పైదరాబాద్, చెన్నై, కోల్ కత్తాతో కనెక్షన్లింగ్
  - 57 కిలోమీటర్ల మేర నూతన రైల్వే లైన్ నిర్మాణం
  - కృష్ణ నదిపై 3.2 కిలోమీటర్ల పొడవైన వంతెన నిర్మాణం
  - రూ. 2,245 కోట్ల వ్యయంతో అనుసంధాన ప్రాజెక్టు

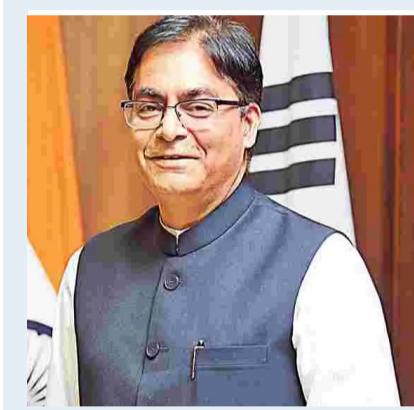


# ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

- ప్రియాంక గాంధీ ఆస్తుల వివరాలు
  - పయనాడ్ లోక్ సభకు నామినేషన్ దాఖలు చేసిన ప్రియాంక గాంధీ
  - రూ. 12 కోట్ల విలువైన ఆస్తులను ప్రకటించిన కాంగ్రెస్ నాయకురాలు
  - రూ. 4.24 కోట్ల చరాస్తులు, రూ. 7.74 కోట్ల స్థిరాస్తులు వెల్లడి

# ఉద్యోగాలకు

# ବୁଦ୍ଧି କେନ୍ଦ୍ରିୟ!



# మూనీ అభివృద్ధి నాథ్యమే!

- వరల్డ్ బ్యాంక్ ప్రైసిడెంట్ అజయ్ బంగాతీ కేంద్రమంతి నిర్వహించిన సీతారామున్ భేటీ..
  - భవిష్యత్తులో సిఫార్సుల అమలును తమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాలి
  - ప్రపంచ పల్కొక గూడ్లు ప్రైవేట్ క్యాపిటల్ భాగస్వామ్యం, ఇంధన భద్రత, బహుపాక్షిక అభివృద్ధి బ్యాంకుల సంస్కరణలకు సంబంధించిన అంతాలపై చర్చ
  - 2030 నాటికి ప్రపంచ ప్రజా వస్తువుల కోసం స్థిరమైన రుణస్థాయిలను మూడురెట్లు పెంచేందుకు దీపాదం చేయాలి
2

ఫుట్ కేసర్ నుంచి యాదార్థి వరకు  
ఎంచంటీవైన్ పోడిగెస్సున్నాం



- 90 శాతం రైల్వే టైప్ విద్యుదీకరణ పూర్తయిందన్న కేంద్రమంత్రి
  - వరంగల్ లో రైల్ మాన్యఫ్యాక్చరింగ్ యూనిట్ ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడి
  - రూ. 720 కోట్లతో సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ పనులు చేస్తున్నామన్న కేంద్రమంత్రి

# ರಣಸಾಲಿ ಚೆಟ್ಟಪ್ಪೆ ‘ಹೊಡು’ ವರ್ತಿಕನ್

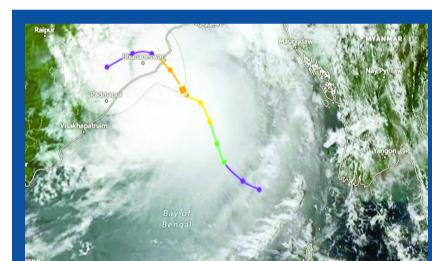
- ఇక ప్రైదరాబాద్ వాసుల త్రాఫిక్ సమస్యకు చెక్ కి?
  - ప్రైదరాబాద్ మహానగర సమస్యలపై ప్రైద్రా భీకస్
  - త్రాఫిక్కు అంతరాయం కలుగుతున్న చెట్ల కొమ్ములను తొలగింపు
  - ప్రైద్రా అధికారులు ఇతర విభాగాలను సమన్వయం చేసుకుని ఉన్నాడు



శుభ తెలంగాణ ప్రైదరూబాద్ తెలుసుకుని జీకే  
ప్రైదరూబాద్ నగర సమస్యల్లో ఫోకన్ చేసిన ప్రైద్రా  
లిష్టును రెడీ చేసుకుంది. మొదటగా ట్రాఫిక్, డ్రైవేస్ వ్యవస్థల్లో  
ఫోకన్ చేసింది. ముఖ్యంగా నగరంలో ట్రాఫిక్ సమస్య రోజు  
రోజుకు విపరితంగా పెరిగిపోతోంది. దీనివల్ల దృష్టి సారించిన  
ప్రైద్రా అధికారులు ఇతర విభాగాలను సమస్యల్యం చేసుకు  
ంచుకున్నారు. కేవలిన ప్రార్థిక్ క్రమాలకు ప్రార్థించి ఉన్నారు.

దీపావళ్లోప ఉపానులు పేలుతుంది

- గత ప్రభుత్వంలో ధరణి, ఇతర నాలుగైదు కుంభకోణాలు చేశారు
  - రెండు రోజుల్లో ఏం జరుగుతుందో మీరే చూస్తారు..
  - బావ, బావ మరుదులిడ్డరు పట్టిసిటీతో పబ్బం గడువుతున్నారు
  - ఫోన్ ట్యాపింగ్, కాచేష్టరం, ధరణి వంటి సుమారు 8 నుంచి 10 ప్రధాన అంశాల్లో చర్చలు ఉంచాయి
  - ఆవి పొక్కాదారాలతో పెళ్ళ కూడా సిదం చేశాయి : మంత్రి పొంగులేటి



తీవ్ర తుఫానుగా  
మారిన దానా..

- ఈ రాష్ట్రాలపైనే ఎక్కువ ప్రభావం ఉంటుందన్న ఐఎండీ..
  - శుక్రవారం వేకువ జామున తుఫాను తీరం దాటే అవకాశం
  - గరిష్టంగా 120 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన గాలులు
  - ఒడిశా, పశ్చిమ బెంగాల్‌పై తీవ్ర ప్రభావం
  - తీరం దాటక భారీ నుంచి అతిబారీ వరాలు

# మూనీ ప్రాజెక్టు బి ఎద్డ సాక్షు

- మూసీని కాంగ్రెస్ నేతులు ఏటివంలా మార్పుకున్నారు
  - కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బండి సంజయ్ హోట్ కామెంట్స్
  - పేదల ఇండ్ర కూల్చివేయదాన్ని భారతీయ జనతా పార్టీ పక్షాన తీవ్రంగా వృత్తిరేకిస్తున్నాం
  - మూసీ ప్రాజెక్టు పేరిట కాంగ్రెస్ అవిసీతికి పాల్పడుతోంది
  - వఢ్డిల రూపంలో రూ. 10 నెలల్లోనే రూ. 60 వేల కోట్లు కట్టారు
  - హామీలు అమలు చేయకుండా కాంగ్రెస్ చేతులతేసింది



# అమరావతికి రైల్వే టైమ్

**స్వాబిలీ :** అమరావతి రైల్వే కనక్కివిలీ ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర క్యాబినెట్ పచ్చజిండా ఊహింది. ఏపీ రాజధాని అమరావతి నగరాన్ని ప్రైదరాబాద్, కోల్ కతూ, చెన్నై నగరాలకు అనుసంధానం చేసేలా రైల్వే లైన్ నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. రూ. 2,245 కోట్ల వ్యయంతో 57 కిలోమీటర్ల మేర నూతన రైల్వే లైన్ నిర్మించనున్నారు. ఈ క్రమంలో కృష్ణా నదిపై 3.2 కిలోమీటర్ల మేర భారీ వంతెనను కూడా నిర్మించనున్నారు. ఈ రైల్వే లైన్ తో అమరావతికి దక్షిణ, మధ్య, ఉత్తర భారతదేశంతో అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది. ఈ రైల్వే ప్రాజెక్టుకు మచిలీపట్టం, కృష్ణపట్టం, కాకినాడ పోర్టులను కూడా అనుసందానించనున్నారు.

అమరావతి 2.0 వర్షం నడుస్తోందివ్యుదు. రాజధాని నిర్మాణ పనులను పునఃప్రారంభించారు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు. తుళ్లూరు మండలం లింగాయపాలెం-ఉద్ధండరాయినిపాలెం వద్ద 160 కోట్ల రూపాయలతో సీఆర్డిపీ కోసం జీ+7 బిల్టింగ్ పనులను 2017లో ప్రారంభించారు. దాదాపు ఏడేళ్ల గావ్ తరువాత ఆ ప్రాజెక్ట్ పనులను మళ్లీ ప్రారంభించారు. ఈసారి పనులు ఆగడం కాదు.. టార్టెల్ లోపు పూర్తిచేయలనే టార్టెల్ కూడా పెట్టారు. ఈ క్రమంలోనే అమరావతి మియారుగా కొత్త రైల్వే లైన్కు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ఎరుపాలం, అమరావతి, నంబారు మధ్య 57 కిలోమీటర్ల పొడవున కొత్త రైల్వే లైన్ నిర్మాణానికి కేంద్ర గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. దాదాపు రూ. 2,245 కోట్లతో రైల్వే లైన్ నిర్మాణానికి నిధులు కేటాయిస్తా మౌద్ద సర్కార్ నిర్ణయం తీసుకుంది. అమరావతి ప్రగతికి రైల్వే ద్వారా పనుల వేగాన్ని పెంచింది. ప్రస్తుతం అమరావతికి వెళ్ల రైలు మార్గాన్ని రూపొందించేందుకు భారతీయ రైల్వే సంస్థ వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది. ముఖ్యంగా ఎరుపాలం, అమరావతి, నంబారు మధ్య ప్రాంతాలలో రైలు మార్గానికి అవసరమైన భావిని సేకరించాలని ఇప్పటికే రైల్వే శాఖ కార్యాపరం మొదలు పెట్టింది. ఇప్పటికే గుంటూరు జిల్లాలోని 97



గ్రామాలలో భూనేసేకరణకు నోటిఫికేషన్ ఇప్పటంతో భూనేసేకరణలో వేగం పుంజుకోనుంది. కొత్త రైల్వే లైన్ ద్వారా ప్రజలు అంధ్రప్రదేశ్‌లోని రాజధాని నగరం అమరావతికి సులభంగా ప్రయాణించేందుకు పీలవపుండి. కొత్త రైల్వే లైన్లో భాగంగా కృష్ణా నదిపాటి కృష్ణా నదిపాటి 3.233 కి.మి పొడవైన బ్రిడ్జీ నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. ఈ రైల్వే లైన్ కారణంగా అమరావతికి చెంచు, కొలకత్తా, హైదరాబాద్, ఫిల్మీ నగరాలతో అనుసంధానం చేయనున్నారు. గుంటూరు, పల్నాటు, కృష్ణా, ఖమ్మం జిల్లాల మిాదుగు కొత్త రైలు మార్గాన్ని నిర్మించేందుకు దాదాపు 450 హెక్టార్ల భూమిని వినియోగించుకోనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుకు అవసరమైన భూమిని సేకరించటం కోసం

దాదాపు 2000 కోట్ల రూపాయలకు పైగా భర్పు అవుతుండని లేద్దే శాఖ ఇది వరకే అంచనా వేసింది. ఈ కొత్త లేద్దే లైన్ లో మొత్తం తొమ్మిది పేసస్టు ఉండనున్నాయి. పెద్దాపురం, చిన్నాపులాం, గొట్టిముక్కల, పరిటాల, కొత్తపేట, వద్దమాను, అమరావతి, తాడికొండ, కొప్పురావురు పేసస్టు ఈ లేద్దే లైన్ లో ఉంటాయి. వీటిలో అమరావతిని ప్రథాన సేషఫ్ట్‌ఫోన్ అభివృద్ధి చేయచానికి లేద్దే నిర్దిశయం తీసుకుంది. 2029 నాటికి అమరావతి నగరాన్ని 01 నగరంగా నుండరంగా తీర్చిదిద్దాలని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు సంకల్పించారు. వచ్చే మూడేళ్లలో అమరావతికి లేద్దే ట్రూక్ ఫూర్చి చేసేందుకు రైలు శాఖ కనసత్త చేస్తోంది.

## ರೂ.5.63 ಕೋಟ್ಟು ಸಿಮ್ಮಾ ಪರೋನ್.. 4 ಕೆಜೀಲ ಬಂಗಾರಂ

కొరళలోని పయనాడ్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా నామినేషన్ దాఖలు చేసిన ప్రియాంక గాంధీ తన ఆస్తులను రూ. 12 కోట్లుగా ప్రకటించారు. తల్లి సోనియా గాంధీ, సోదరుడు, లోక్ సభలో ప్రతివక్ష నేత రావుల్ గాంధీ, ఏపసీసీ చీఫ్ మల్కికార్జున భర్తే కలిసి వచ్చిన ప్రియాంక నిన్న నామినేషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా తన ఎన్నికల అఫిడవిట్లో ఆస్తుల వివరాలను వెల్లడించారు. నిన్న మొన్స్టీ పరకూ పార్టీ ప్రచారానికి పరిమితమైన కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి ప్రియాంక గాంధీ తొలిసారిగా క్రియాతీల రాజకీయాల్కి అగుసుపెట్టారు. కేరళలోని పయనాడ్ లోక్సభ స్థానం నుంచి ఎన్నికల బిరులోకి దిగబోతున్నారు. ఈ మేరకు నామినేషన్ కూడా దాఖలు చేశారు. తల్లి సోనియా గాంధీ, సోదరుడు రావుల్ గాంధీ, కాంగ్రెస్ చీఫ్ మల్కికార్జున భర్తే కలిసి బుధవారం నామినేషన్ వేశారు. ఈ సందర్భంగా తన ఎన్నికల అఫిడవిట్లో ఆస్తుల వివరాలను ప్రకటించారు. తనకు 12 కోట్ల రూపాయిల విలువైన ఆస్తులు ఉన్నట్టు ఎన్నికల అఫిడవిట్లో ప్రియాంక వెల్లడించారు. అందులో రూ. 4.24 కోట్ల విలువైన చరాస్తులు కాగా, ప్రియాంక ఆస్తులు రూ. 7.74



కొట్టుగా ప్రకటించారు. మూడు బ్యాంకు భాతాల్స్ వివిధ మొత్తాల్స్ దిపాజిట్లు, మృయచువర్ల ఫండ్లో పెట్టుబడులు ఉన్నాయన్నారు. తన భర్త వాద్రా బహుమతిగా ఇచ్చిన పోండా సీఅర్ఎఫ్ కార్యతో పాటు రూ. 1.15 కోట్ల విలువైన 4,400 గ్రాముల బంగారు నగలు ఉన్నాయని తెలిపారు. న్యా ధిక్కిలోని మోహ్రాలీ ప్రాంతంలో వారసత్వంగా వచ్చిన వ్యవసాయ భాషి, శామ్సుహాన్ భవనంలో సగం వాటా ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని సిమల్స్ తన పేరిట ఓ నివాస భవనం (%రూప్తులువల్తీ)

# ఎయర్ ఇండియా, ఇండిగో సహ.. 80కిమీల విమానాలకు బాంబు బెదిలంపులు

దేశంలో వరుస బాంబు బెదిరింపులు అందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గత పది రోజులుగా ఎయిర్ ఇండియా సహా పలు విమానాలకు వరుస బాంబు బెదిరింపులు రావడం కలకలం స్ఫైస్టోర్స్‌ంది. దేశ, విదేశాలకు వెళ్లే వండకుపైగా విమానాలకు ఇప్పటికే ఇలాంటి బెదిరింపులు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా మరో 80కిప్పొలో విమానాలకు ఎమర్జెన్సీ అలర్ట్ వచ్చింది. ఇండిగో, ఎయిర్ ఇండియా, విస్తారా, ఆకాశ ఎయిర్లైన్స్‌కు చెందిన దాదాపు 85 విమానాలకు గురువారం బాంబు బెదిరింపులు వచ్చాయి. ఇందులో 25 ఆకాశ ఎయిర్ షైట్స్కాగా, 20 ఎయిర్ ఇండియా, 20 ఇండిగో, 20 విస్తారా షైట్స్ ఉన్నాయి. సోషల్ మీడియా ద్వారా ఈ బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారు. అప్రమత్తమైన అభిధానాలు ఆయా విమానాల్లో తనిఫీలు చేపట్టారు. కాగా, గత పది రోజుల్లోనే (తాజా బెదిరింపులతో సహా) 250కిపైగా విమానాలకు బాంబు బెదిరింపులు వచ్చాయంటే పరిస్థితి తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవచ్చ). మరోషైపు ఇలాంటి బెదిరింపులపై కేంద్రం తీవ్రంగా స్వందించింది. ఇలాంటి ఘటనలకు పాల్పడే వారిపై కనిపు చర్యలు తీసుకుంటామని పొచ్చరించింది. నిందితులను నో షైప్పులో చేర్చనున్నట్లు కేంద్ర విమానయాన మంత్రి రామోహన్ నాయుడు వెళ్లిందిచారు.

A wide-angle photograph taken from inside an airport terminal looking out onto the tarmac. In the foreground, a long line of IndiGo-branded ground support vehicles, including several blue buses and pink luggage carts, stretches across the frame. Behind them, two IndiGo airplanes are parked at gates. The planes have white bodies with pink vertical stabilizers featuring the IndiGo logo. The background shows a large airport complex with multiple buildings and other aircraft parked further down the runway.

బడిరింపులకు విమానయాన సంస్థలు దాదాపుగా 600 కోట్లు నష్టపోయి ఉంటాయని గతంలో ఓ విమానయాన సంస్థలో పని చేసిన ఓ అధికారి తెలిపారు. సాధారణంగా ఒక దొమెస్టిక్ విమాన నీళ్లనుకు అంతరాయం కలిగేతే సగటున రూ. 1.5 కోట్లు నష్టం వస్తుందని, అంతర్జాతీయ విమానానికి ఇది దాదాపు రూ. 3.5 కోట్లు వరకు ఉండ్చునే అంచనాలు ఉన్నాయి.

కలిన నిబంధనల తీసుకొచ్చే అవకాశం విమానాలకు వస్తున్న బెదిరింపులల్ని నకిలివే. ఇంతకుమయిందు అడపాదడపా ఇలాంటి బెదిరింపుల వచ్చేవి. ఇవి చాలావరకు ఆక్రాయిలు చేసే పనులే అయి ఉండవి. ఆప్పుడు మాత్రం ఒకేసారి పెడ ఎతున బెదిరింపుల వనుండటంతో కుటకోణం ఏమైనా ఉండా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. వీటి తోడు నవంబరు 1 నుంచి 19 వరకు ఎయిర్ ఇండియి విమానాల్లో ప్రయాణించ్చాడని ఖలిస్టెస్ ట్రైవాది గుర్తపత్తులు సింగ్ పొచ్చరించాడు. దేశంలో విమానయాన రంగానికి ఆటంకం కలిగిస్తున్న బాంబు బెదిరింపులకు అడ్డకు వేయడం ప్రభుత్వానికి సవాల్గా మారింది. బెదిరింపుల పొల్పుడే వారిని నో షై లిస్టలో చేర్చి ఎప్పుడూ విమానాల ఎక్కుండా నిషేధించాలని విమానయాన శాఖ భావిస్తున్న దీంతో పాటు బెదిరింపులకు పొల్పుడిన వారిని పారెంట్ లేకుండా అరెస్టు చేసేలా స్పెషన్ ఆఫ్ అనెలాపుల్ యూ ఆగ్రానెస్ సేక్షన్ ఆఫ్ సివిల్ ఎవిమేషన్ యూక్(స్ట్రోస్క్ చట్టం 1982కు నవరణ చేయాలని నిరయం తీసుకుంది.

రుణస్తాయిలను పెంచేందుకు.



డీజె కన్నిల్ లిపేర్కు డబ్బులు ఇవ్వలేదని.

**స్నేహితులతో కవిసి తల్లిని చంపిన వ్యక్తి**



స్వరూపులను వ్యక్తులను అరెస్ట్ చేశారు. ధీశ్ శివారు ప్రాంతమైన ఉత్తరప్రదేశ్లోని ఘజియాబాద్ జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. అక్షోబర్ 4న ఘజియాబాద్లోని ట్రోనికా సిటీ ప్రాంతంలో 47 ఏళ్ల మహిళ మృత్యువేషం ఉన్నట్లు పోలీసులకు సమాచారం అందింది. దీంతో ఆ ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. చిన్న బట్టల ఫ్యాక్టరీలో పనిచేసే సంగీతా త్యాగిగా మృత్యువాలిని గుర్తించారు. ఆమె మాత్రమై కేను నమాదు చేసి దర్శయ్య జరిపారు. కాగా, ఆ ప్రాంతంలోని సీఎసీఎపీ పుట్టేజీసు పోలీసులు పరిశీలించారు. సంగీతా కుమారుడైన సుధీర్ తన స్నేహితులతో కలిసి తల్లిని మాత్ర చేసినట్లు దర్శయ్యలో తెలుసుకున్నారు. పలు దోషించి, ఇతర నేరాల్లో నిందితుడిగా ఉన్న అతడు మద్యానికి బానిసుయ్యాడని గుర్తించారు. డీజే కార్యాక్రమాల్లో పని చేసే సుధీర్, డీజే కన్సోర్ రిపేర్ కోసం తల్లి సంగీతాను రూ.20,000 అడిగాడని పోలీసులు తెలుసుకున్నారు. అయితే మద్యం తాగుతాడని భావించిన ఆమె డబ్బులు ఇచ్చేందుకు నిరాకరించిందని చెప్పారు. మరోవైపు అసంతృప్తి చెందిన సుధీర్, అక్షోబర్ 3న బట్టల ఫ్యాక్టరీ వద్దకు వెళ్లాడని, బైక్కపై తల్లిని ఎక్కించుకుని ఒక ప్రాంతానికి తీసుకెళ్లాడని పోలీస్ అధికారి తెలిపారు. అక్కడ ఉన్న స్నేహితులు అంకిత్, నచిన్ సహాయంతో ఇటుక రాయాతో ఆమె తలవై కొట్టి మాత్ర చేశారని చెప్పారు. మృత్యువేషాన్ని పడేసి అక్కడి నుంచి పారిపోయారని పోలీసులు వివరించారు. ఈ ముగ్గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి జ్ఞాలకు తరలించినట్లు వెల్లించించారు.

దీపావళి, చట్టపూర్ణకు 2వేల ప్రత్యేక రైట్లు.

వెల్లడించిన రైల్వేమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవీ



ప్రాజెక్టులకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. అనంతరం మంత్రివర్గ నిర్ణయాలను అశ్చేసీ వైష్ణవ మీడియాకు వివరించారు. కేబినెట్ రెండు ప్రధాన రైల్స్ ప్రాజెక్టులకు ఆమోదముగ్ర వేసింది. ఏపీ రాజధాని అమరావతి రైల్స్ లెన్స్ కు ఆమోదం తెలిపినట్లు కేంద్రమంత్రి తెలిపారు. కృష్ణ నదిపై కొత్తగా 3.2 కిలోమీటర్ల పొడవైన రైల్స్ వంతెన నిర్మించనున్నట్లు చెప్పారు. అమరావతిని ప్రాదరాభాద్, చెంప్లె, కోల్కతా, నగపూర్తో అనుసంధానించనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే. ఉత్తర బిహార్ను ఈశాస్య రాష్ట్రాలతో అనుసంధానించేందుకు సార్కోలియగంజ్ - రక్కాల్, సీతామర్పి దర్జంగా - సీతామర్పి ముజఫర్పూర్ మార్గాన్ని విస్తరించనున్నట్లు తెలిపారు. రూ. 4553కోట్ల వ్యయంతో 256 కిలోమీటర్ల మేర డాస్‌లింగ్ పనులు చేపట్టమన్నారు. ఈ నిర్ణయంతో ఉత్తరపదేశ్, ఉత్తర బిహార్లకు ప్రయోజనం చేకూరుతుందన్నారు. అంతరిక్ష రంగంలో స్టోర్ప్స్ లను ప్రోత్సహించేందుకు రూ. 1000కోట్లతో వెంచర్ క్యాపిటల్ ఘంట ఏర్పాటుకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపిందని వివరించారు.

తీవ్ర తుఫానుగా మారిన దానా

వాయువు బంగాళాభారతంలో ఏర్పడిన దానా తీవ్ర తుఫానై భారత వాతావరణశాఖ కీలక అవ్వదేట్ అందించింది. గడిచిన ఆరుగంటల్లో గంటకు 12 కిలోమీటర్ల వేగంతో వాయువ దిశగా కదులుతూ ఉదయం 8.30 గంటల వరకు పొరాడ్వెక్క ఆగ్నేయంగా 210 కిలోమీటర్ల దూరంలో, సాగర్ ద్విపానికి 310 కిలోమీటర్ల దూరంలో తుఫాను కేంద్రిక్యతప్పుడని భారత వాతావరణశాఖ వెల్లడించింది. ఉత్తర, వాయువు దిశగా కదిలి ఉత్తర ఒడిశా, పశ్చిమ బెంగాల్ తీరాల మధ్యనున్న పూరీ, సాగర్ ద్విపం మధ్య భితార్జునికా, ధుమర దగ్గరలో గురువారం అర్థరాత్రి నుంచి శుక్రవారం వేకువ జామున తుఫాను తీరం దాటే అవకాశం ఉండని పేర్కొంది. తీరం దాటే సమయంలో బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని పోచ్చరించింది. గంటకు 100 నుంచి 100 కిలోమీటర్ల వేగంతో గరిష్టంగా 120 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన గాలులు వీస్తాయని చెప్పింది. తుఫాను ప్రభూతం ఎక్కువగా ఒడిశా, పశ్చిమ బెంగాల్‌పై ఉంటుందని ఐఎండీ డీజీ దాక్టర్ మృత్యుంజయ్ మోహపాత్ర పేర్కొన్నారు. తుఫాను తీరం దాటాక ఉత్తర వాయువు దిశగా కదులుతుందని.. దాని ప్రభావంతో దక్కిం జార్ఫండ్లోనూ వానలు కురిసే అవకాశం ఉండని తెలిపారు. భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు కురుస్తాయని పోచ్చరించారు. గురు, శుక్రవారాల్లో జార్ఫండ్లో గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీస్తాయని విపరించారు. ఇక తీవ్ర తుఫాను నేపట్టుంటో పూరీ బీచ్లో అలలు భారీగా ఎగిసిపడుతున్నాయి. సముద్ర తీర ప్రాంతం నుంచి పర్యాటకులతో పాటు స్థానికులను అధికారులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. భద్రక జిల్లాలో బలమైన గాలులు వీస్తున్నాయి. మరో పై తుఫాను నేపట్టుంటో భారత సావికాదళం మానవతా దృక్పథంతో సహాయక చర్యలు చేపట్టేందుకు సిద్ధమైంది. నొకాదళ కమాండ్ ఒడిశా, ఏమీ, పశ్చిమ బెంగాల్ అధికారులతో కలిసి కార్బూకలాపాలను పర్యవేక్షిస్తున్నది. నేమీ సహాయ కార్బూకమాల్లో సహాయం అందించసున్నారు. అలాగే, అవసరమాతే ఆరోగ్య సేవలను అందించసున్నారు.

# ఉద్యోగాలకు రెండు డీవెల్యూ!

-ಮೆದಟಿಪ್ಪು ತರುವಾಯ

# దివొవళ్లోప టపానులు పేలుతుంది



వెలికి తీస్తాము  
చేశారు. సియో  
కొరియాలో /  
మంత్రులు పదా  
సియోలో ము  
జిహీవల సండ  
నదిని దక్కిణ  
పునరుద్దించింది  
సియోలే నగరా  
వసరుగా ఏర్ప  
పొంగులేటి త్రీ  
తీరతామని,  
న్యాయం చేస్తా

**పత్రిక మద్దతు ధర ఇవ్వకపోతే..  
జీజీపి ఎమ్మెల్స్, ఎంపి వెంట పడుతాం**

**ఆదిలాబాద్ :** గుజరాత్లో పత్రికి మద్దతు ధర ఇచ్చినట్టే.. తెలంగాణలో పండించిన పత్రికి కూడా మద్దతు ధర ఇవ్వాలని బీఅల్వఎన్ వర్షింగ్ డ్రైసిడెంట్ కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. పత్రికి మద్దతు ధర ఇవ్వకపోతే స్థానికంగా ఉన్న బీజేపీ ఎంపీ, ఎమ్ముళ్ళే వెంట పదుతాం.. వదిలిపెట్టం అని కేటీఆర్ తేఖ్యిచెప్పారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని రామ్పీలీ మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన రైతు పోరుబాటు మీటింగ్లో కేటీఆర్ పాల్గొని ప్రసంగించారు. ఒక్క కాంగ్రెస్‌క్లే మోసగాళ్లు కాదు.. అంతకంటే పెద్ద మోసగాళ్లు బీజేపోళ్లు కూడా. కాంగ్రెస్, బీజేపీ వేర్పేరు కాదు.. దొందు దొందే. ఇక్కడ బీజేపీ ఎంపీ, ఎమ్ముళ్ళే ఉన్నారు. గుజరాత్లో పత్రి పండించే రైతు రైతు. కానీ ఆదిలాబాద్లో పత్రి పండించే రైతు రైతు కాదా..? గుజరాత్లో పత్రికి రూ. 8800 మద్దతు ధర ఇస్తున్నారు. మన తెలంగాణ ఆదిలాబాద్లో నీసీబ ద్వారా రేపట్టుంచి కొనుగోళు ప్రారంభమవుతాయట. గుజరాత్లో ఇచ్చినట్టు ఇక్కడ కూడా మద్దతు ధర ఇప్పుకుంటే బీజేపీ ఎంపీ, ఎమ్ముళ్ళే వెంటపదుతాం.. వదిలిపెట్టం. గుజరాత్కు ఒక నీతి.. తెలంగాణకు ఒక నీతి ఉంటుందా..? గుజరాత్ పత్రి కంటే మన పత్రి క్యాలిటీ ఉంటుంది. ఏపీ, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్

శ్రీవర్ణాలు ప్రభుత్వానికి విందినా

రైతుల కల్లాల పద్ధకు మనమే పోదాం.. అక్కడ రైతులతి మాటల్లాడి బోన్సెపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీద్దాం. పతి కేంద్రాల వాళ్ళిష్టేపి నేతలను నిలదీద్దాం. బీఐఆర్వెన్ అంటే భారత రాష్ట్ర సమమితినే కాదు.. భారత రైతు సమితి కూడా. రైతుల పక్కా ఉండి గట్టిగా పోరాటుతాం. ఈ ప్రభుత్వానికి సంవత్సరిక కూడా పెట్టేది ఉంది. ఇప్పుడే మొదలైంది పోరాటం తెలిమాసిక పెట్టే రోజు వస్తది. ఈ రోజు అధ్యాత్మంగా రైతు కోసం జోగు రామన్న కదిలిందు. ఉమ్మెడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాల బ్రహ్మండంగా కదులుతాం.. కాంగ్రెస్ పార్టీకి బుద్ధి చెప్పేదాక వెనుకదుగు వేసే ప్రసక్తి లేదని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. సింగెంటి మీద అదానీ కన్ను. కేటీఆర్ కీలక వ్యాఖ్యలు సింగెంటి మీద అదానీ కన్ను ఉన్నదని, ఈ దొంగల నుండి తెలంగాణను కాపాడుకోవాలటే మనకు ఉన్న ఒకే ఒక్క శత కేటీఆర్ అని బీఐఆర్వెన్ వర్ధంగి ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి తెలంగాణను సాధించి కేటీఆర్ సాయికష్ణంలో నదుధాం.. ఈ దొంగల జేతి నుండి రాష్ట్రాన్ని రక్కించుకుండామని కేటీఆర్ పిలుపునిచ్చారు.

మూనీ అభివృద్ధి సాధ్యమే

సియోల్ : మానీ పునరుష్టవం, అభివృద్ధి ప్రాజెక్టు ఆవరణ సార్ఫ్వేనని.. అయితే ఇందుకు ప్రాజెక్టును అమలు చేయాలన్న గట్టి సంకల్పం, రాజకీయ నిబంధత అవసరం అని దక్కిణ కోరియాలో భారత రాయబారి అమిత్ కుమార్ పేర్కొన్నారు. నదుల అభివృద్ధి అనేది దక్కిణ కొరియా అభివృద్ధి బాటలు పరిచిందని చెప్పారు. ఒకప్పుడు పేద దేశంగా ఉన్న దక్కిణ కొరియా కేవలం 30 ఏక్లలో స్పృశ్యతో అధ్యతమైన పురోగతి సాధించి, అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా ఆవిర్ధవించిందని చెప్పారు. దక్కిణ కొరియా తలసరి ఆదాయం సుమారు రూ. 25లక్షలు (30వేల అమెరికన్ డాలర్లు) అని.. ఇక్కడ ప్రతికా స్వేచ్ఛ ఖాగుండన్నారు. నైపుణ్యాల అభివృద్ధిలో దక్కిణ కొరియానే ఎవ్వుడూ నంబర్ వన్గా ఉంటుందని, ప్రాదురాబాద్లో స్కూల్ యూనివరిటీని పెట్టాలని సంకల్పించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దాన్ని ప్రొరంభించడం మంచి ముందుగు అని కితాబిచ్చారు. రేవంత్ రెడ్డి ఇతీవల సియోల్ పచ్చనప్పుడు ఇక్కడి స్కూల్ డెవల్పమెంట్ విభాగానికి చెందిన అధికారులు, స్టోర్స్ యూనివరిటీ అధికారులతో వర్ధించారని.. సహకారం కోసం చర్చలు జరిగాయని, అవి ఘలప్రదమవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. సీఎం సందర్భం సందర్భంగా ఇక్కడి అధికారులతో చర్చించిన అంశాలను... మరింత ముందుకు తీసుకెళ్ళే ప్రయత్నం, పారిత్రామికవేత్తలను ఆకట్టుకునేందుకు చేసిన చర్చలను ముందుకు తీసుకెళ్డంపై దృష్టి పెట్టామని విపరించారు. సియోల్ పర్యాటన కు వచ్చిన పొత్తికీయ బృందంతో ఎంబసీలోని కార్యాలయంలో అమిత్ కుమార్ ఇష్టగోప్త్వాగా మాట్లాడారు.

షిప్పింగ్ రంగంలో భారతీయులకు అవకాశాలు

దక్షిణ కొరియాలో పిప్పింగ్ పరిశ్రమ, సెమీ కండక్టర్లు, అటోమేబైల్ల్, డిజిటల్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రాక్చర్ రంగాల్లో రాబోయే లోజ్సల్లో భారీగా ఉద్యోగావకాశాలు ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. పిప్పింగ్ పరిశ్రమలో వనిచేసేందుకు భారత్ నుంచి 200 మందిని తీసుకొచ్చామని చెప్పారు. ఈ రంగంలో భారత్కు చెందినవారు వనిచేయుణానికి కొరియా వచ్చేందుకు రెండు దేశాల మధ్య ఉన్నతస్థాయిల్ ఒప్పందం జరగాలని అభిప్రాపద్దారు. దక్షిణ కొరియాకు సంబంధించిన పిప్పింగ్ కంపెనీల్లో వనిచేస్తున్నవారిలో ఎక్కువమంది 60వీళ్ళకు సమపంలోకి వచ్చేశానని... ఇంకో పద్ధతిలో వీరు వనిచేసే స్థితిలో ఉండరన్నారు. అందుకే ఈ రంగంలో భారతీయులకు అనేక అవకాశాలంటాయన్నారు. ఈ దేశంలో 12వ తరగతి వరకు ఉచిత విద్య అందుతుందన్నారు. అక్కరాస్యుత వందశాతం అనడం కంటే దాదాపు అంతా గ్రామ్యయేషణ్ చేసినవాళ్ళ ఉంటారని చెప్పారు. భారత్-కొరియాల వాణిజ్య పరిమాణం ఏటా 25బిలియన్ దాలర్లన్నారు. దక్షిణ కొరియా నుంచి భారత్కు వచ్చే ఎగువుతలే ఇందులో ఎక్కువని... దీన్ని సమతూకం చేసేందుకు భారత్ ప్రయత్నిస్తోందని పేర్కొన్నారు. దక్షిణ కొరియాలో మొత్తం 15వేలమంది భారతీయులున్నారని వెల్లడించారు.

దడిక్కి కొరియాలో జననాల రేటు తగ్గుతోంది దడిక్కి కొరియా ప్రధానంగా రెండు సమస్యలను ఎవర్కొనబోందని అమిత్ తెలిపారు. ఈ దేశం చైనా దిగువుతులపై ఎక్కువగా ఆధారపడుతోందని, అయితే క్రమంగా వాటిని తగ్గించుకునేందుకు ఇక్కడి ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని చెప్పారు. దడిక్కి కొరియాలో జననాల రేటు తగ్గడం అందోళన కలిగిస్తోందన్నారు. తాజా అంచనాల ప్రకారం జననాల రేటు 6.8 శతాం మాత్రమే ఉండన్నారు. ఈ దేశంలో పరిశోధనలపై ఎక్కువగా ఖర్చుపడతారని, వెడ్డ కంపెనీలు భారీ మొత్తాల్లో సామయ్యను వెళ్ళిస్తాయన్నారు. కాన్న తయారీ రంగంలో, షైఫ్రోజన్ మొబిలిటీ దిగా పరిశోధనల్లో మెర్కున ఘలితాలు సాధించిందన్నారు. హృషికేయ్ కంపెనీ ఐపీవోకు వెళ్లడం ఊహించలేదని, భారతీలోని తన వ్యాపార విస్తరణ లక్ష్యాల కోసమే ఈ పనిచేసి ఉంటుందని భావిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

మూనీ ప్రాజెక్టు ఓ పెద్ద సౌక్రమ్య

-మురలీపేట తురవాయ

మంత్రి ప్రశ్నించారు. మూసీ నది సుందరీకరణ కోసం లక్ష్ముర కోట్లు అప్పు చేస్తే ఆ భారం ఎవరిపై పడుతుందని కాంగ్రెస్ సర్కార్ ను బండి సంజయ్ నిలదీశారు. ఇప్పటికే రాష్ట్ర పరిస్థితి దారుణంగా ఉండనన్నారు. వడ్డిల రూపంలో రూ. 10 నెలల్లోనే రూ. 60 వేల కోట్లు కట్టరని ఆండోళన వ్యక్తం చేశారు. హామీలు అమలు చేయకుండా కాంగ్రెస్ చేతులైసిందని విమర్శించారు. మూసీ ప్రక్కణసు బీజేపీ వ్యతిశేకం కాదని చెబుతానే.. కాంగ్రెస్ దోషించి, వేదల ఇళ్ల కూల్చివేతలకు తాము వ్యతిరేకం అని బండి సంజయ్ స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ తీరుకు నిరసనగా శుక్రవారం నాడు ఇందిరాపార్క్ పద్ధతిధర్మాన్ని నిర్వహిస్తామని ప్రకటించారు కేంద్ర మంత్రి.

మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో ఇళ్లను కూల్చివేయడాన్ని నిరసిస్తూ బీజేపీ నాయకత్వంలో శుక్రవారం నాడు మహాధర్మాన్ని పెట్టుపున్నారు. పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడి నాయకత్వంలో ఇందిరాపార్క్ పద్ధతిధర్మాన్ని నిర్వహించున్నారు. ఈ ధర్మాలో పార్టీ ఎమ్మెల్సీలు, ఎంపీలు, రాష్ట్ర జీలు స్థాయి నాయకులు పాల్గొనున్నట్లు సమాచారం. మూసీ సుందరీకరణ పేరుతో ప్రజల ఇళ్లను కూల్చిద్దని దిమాండ్ చేస్తోంది బీజేపీ. అదే సమయంలో మూసీ ప్రాజెక్టు పేరుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం భారీ దోషించి పాల్గొనుతోందని ఆరోపిస్తున్నారు ఆ పార్టీ నేతలు.

మూసీ సుందరీకరణ పేరుతో పాలకులు తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం నిధులు ఖర్చు చేస్తున్నారే తప్ప మూసీ పరిస్థితి ఏ మాత్రం మారలేదని విమర్శించారు. గత పాలకులు లక్ష కోట్లు రూపాయలకుప్రాగా అప్పు చేసి కాశేశ్వరం ప్రాజెక్టును ఏటీఎంలా వాడుకుంటే, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ పాలకులు ‘మూసీ పునర్జీవం’ పేరుతో మరో లక్ష్ముర కోట్లు అప్పు చేసి ఏటీఎం మాదిరిగా వాడుకోవాలని చూస్తుండటం బాధాకరం. ఈ అప్పుల భారమంతా వివిధ రకాల వస్తుల రూపంలో ప్రజలపై భారం పడుతుంది. దేశంలోనే అత్యధికంగా అప్పుల్లో ఉన్నది తెలంగాణ వాసులే. రాష్ట్రంలో ఒక్కే కుటుంబంపై సగటున రూ. 1,29,599 అప్పు ఉంది. జాతీయ సగటు కంబే రూ. 40 వేలు ఎక్కువ. రాష్ట్రంలో దాదాపు 92 శాతం కుటుంబాలు అప్పుల్లోనే ఉన్నాయి. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ తీరును నిరసిస్తూ మూసీ బాధితుల పక్కాన రేపు (ఈనెల 25న) ఇందిరాపార్క్ ధర్మాచాక్ వద్ద భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జి.కిషన్ రెడ్డి అధ్యర్థుల్లంటో చేపట్టిన మహాధర్మాను విజయవంతం చేయాలని కోరుతున్నా. మూసీ బాధితులు, ప్రజలు పెద్దవత్తున మహాధర్మా కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలని విజికర్యాత్మి చేస్తున్నామని అన్నారు. .

ఫుట్ కేసర్ నుంచి యాదాది వరకు

ఎంఎంటీవ్స్ ప్రాడిగిస్టున్యూ

ఘుట్ కేసర్ నుంచి యాదాద్రి వరకు ఎంఎంబీఎస్‌ను పొడిగించాలని నిర్జయం తీసుకున్నట్టు కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. రైల్వే జీవం అరుణ్ కుమార్తో తెలంగాణ ఎంపీల సమావేశం అనంతరం రైల్ నిలయంలో నిర్మిపొంచిన పీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ... దక్కిణ మధ్య రైల్వే పరిధిలో 90 శాతం రైల్వే లైన్ విద్యుదీకరణ పూర్తయిందన్నారు. వరంగల్ లో రూ. 650 కోట్లతో రైల్ మాన్యుఫ్యూక్షరింగ్ యూనిట్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్టు చెప్పారు. ఇదివరకు ఎన్నడూ లేనివిధంగా దక్కిణ మధ్య రైల్వే బడ్జెట్‌ను పెంచినట్లు చెప్పారు. దక్కిణ మధ్య రైల్వే పరిధిలో 5 వందే భారత రైళ్లను ఉన్నాయని కేంద్రమంత్రి తెలిపారు. మరిన్ని రైళ్లను తీసుకువస్తామన్నారు. రూ. 720 కోట్లతో సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ పనులను చేస్తున్నామని, వచ్చే ఏడాది డిసెంబర్ నాటికి అవి పూర్తపూతాయిని తెలిపారు. యాదాద్రి వరకు ఎంఎంబీఎస్‌ను పొడిగించాలని నిర్జయం తీసుకున్నామని, ఇందుకు రూ. 650 కోట్లు అవసరం అప్పాయన్నారు. ప్రస్తుతం ఘుట్ కేసర్ వరకు ఎంఎంబీఎస్ రైలు సేవలు ఉన్నాయని, దీనిని యాదాద్రి వరకు విస్తరిస్తామన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం సహకరించకపోయినా ఎంఎంబీఎస్ సేవలను పొడిగిస్తోమన్నారు.

ಈಸ್ಟರ್ ಚೆಟ್ಪೆ ‘ಹೊಡ್ಡಾ’ ಪೋಕ್ಕೆ

**మొదటిపేసి తరువాయ**  
 సమీక్షించారు. జీవెవంసీ, ప్రాంతా, అటవీశాఖ అధికారులతో జోన్ వారీగా ఒక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసి క్లైత్ స్టోయలో చెట్ల పరిశీతిపై నర్సీ చేయాలని సూచించారు. ఎండిపోయి కూలడానికి సిద్ధంగా ఉన్న చెట్లను వెంటనే తొలగించాలని, ట్రై ట్రాన్స్ ప్లాంటేషన్కు అధిక ప్రాథాన్యత ఇప్పాలని రంగానాథ అధికారులను ఆడిశించారు. అలాగే వాల్ఫ్ చట్టం అమలు తీరుపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. శాస్త్రీయ విధానంలో చెట్ల పరిరక్షణ : ప్రాథిక్కకు ఇఖ్వందికరంగా మారుతున్న చెట్ల కొమ్మెలను తొలగించాలని, ఇంకా ఇఖ్వందిగా ఉంటే ఆ చెట్లను ప్రాన్ లాకేట్ చేయాలని సూచించారు.



# కై త్వాట్నా తింటే బరువు తగ్గుతారా!

బరువు తగ్గడం అన్నది అంత ఈజీ విషయం కాదు అన్న  
విషయం మనందరికి తెలిసిందే. ఎందుకంటే బరువు  
పెరగడం ఎంత ఈజీనో, బరువు తగ్గడం  
అన్నది అంత కష్టమైన వని. బరువు  
తగ్గడం కోసం ఎన్నో ప్రయత్నాలు  
కూడా చేస్తూ ఉంటారు. కొందరు  
అయితే తినడం మానేస్తూ  
ఉంటారు. కొందరు రకరకాల  
ప్రయత్నాలు కూడా  
చేస్తుంటారు. వాటితో పాటు  
కొన్ని రకాల పనులు చేస్తే  
తప్పకుండా బరువు  
తగ్గతారని చెబుతున్నారు.  
మరి అందుకోసం ఏం  
చేయాలో ఇప్పుడు మనం  
తెలుసుకుండాం.. బరువు  
తగ్గించడంలో డి ప్రూట్స్  
ఎంతో బాగా  
ఉపయోగపడతాయట. అందులో  
ఖర్జారం కూడా ఒకటి. కాగా  
ఖర్జారాలు మన ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు  
అంతా ఇంతా కాదు. ఇలి మీరు బరువు

తగ్గడానికి కూడా బాగా సహాయపడతాయి. అలాగే ఈ భర్జురాల్లో షైబర్ కంపెంట్ పుష్టలంగా ఉంటుంది. అంటే మీరు తినాలనే కోరికను చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. అలాగే దీనిలో నేచరల్ ఘగ్న్ పుష్టలంగా ఉంటాయి. అంటే ఇవి ఒక రోజుక అవసరమైన ఎనర్జీని మీకు అందిస్తాయి. అసలిపోకుండా పనినేయడానికి కూడా సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే అంజీర పండ్లో మన అరోగ్యానికి అవసరమైన ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ అంజీర పండ్లు కూడా బిరువు తగ్గించడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగ పడతాయట. అంజీర పండ్లు కూడా ఛా దొరుకుతాయి. ఈ పండ్లలో షైబీన్ పుష్టలంగా ఉంటుంది. అలాగే దీనిలో కేలరీలు తక్కువగా, షైబర్ కంపెంట్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది మీరు అతిగా తినకుండా చేసి బిరువు తగ్గేలా చేస్తుంది. బిరువు తగ్గడానికి నానచెట్టిన అంజీర పండ్లను తినాలనీ చెబుతున్నారు. జీడిపప్పు తినడం వల్ల కూడా ఈంజీగా బిరువు తగ్గవచ్చు అని చెబుతున్నారు. జీడిపప్పును ప్రతిథిక్కరూ ఇష్టంగా తింటారు. ఈ ఛా ప్రూట్స్ బేస్ట్గా ఉండటమే కాదు. మన అరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయట. ముఖ్యంగా బిరువు తగ్గాలనుకనే వారికి ఇవి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయట. ఈ ఛా ప్రూట్స్ మెగ్నీషియం పుష్టలంగా ఉంటుంది. ఇది మీరు బిరువు తగ్గడానికి, ఇన్సులిన్ నున్నిత్తాస్సి మెరుగుపర్చడానికి సహాయపడుతుండట. అయితే జీడిపప్పులో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాలట్లీ మీరు బిరువు తగ్గాలనుకుంటే జీడిపప్పులను ఎక్కువగా తినకపోడడమే మంచిది. మోతాదులో తెంటేనే మీరు బిరువు తగ్గుతారు. లేదంటే బిరువు పెరిగిపోతారు. పిస్టాలు చాలా బేస్ట్గా ఉంటాయి. అయితే ఇవి మీరు ఫోష్ట్ గా బిరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడతాయి. పిస్టాలను తెంటే మీరు ఇంజ్యంది లేకుండా బిరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే బాదంపప్పు ఎందు ద్రాక్ష వంటినీ కూడా బిరువు తగ్గడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.



# పుల్లని తేస్వలు వస్తున్నాయా?

ఆపోరం తిన్న తర్వాత వీరేచనాలు కావడం సర్వోషారణం. కానీ కొన్నిసార్లు పుల్లబి త్రైన్సు వస్తుంది. ఇది అసాకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది , నోటిలో రుచిని కూడా పాడుచేయ వచ్చ. ఇది ఛాతీ , గొంతులో మంటను కూడా కలిగిస్తుంది. పుల్లని త్రైన్సు అనేక కారణాలను కలిగి ఉంటుంది. వాటిలో ఒకబిటి ఎక్కువగా నూనెతో కూడిన ఆపోరాన్ని తినడం. అతిగా తినడం సహా... ఈ పుల్లబి త్రైన్సు, అసిడిటీని పోగాట్టుకోవడానికి కొన్ని హోం రెమడీస్ చెప్పాము. జీలక్రూ జీర్క్లియకు మంచిదని భావిస్తారు. తిన్న తర్వాత పుల్లగా అనిపిస్తే జీలక్రూ నీళ్ళు తాగండి . ఇది జీర్క్లవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. ఒక చెంచా జీలక్రూ పొడిని గ్లాసు నీళ్లిలో కలిపి తాగవచ్చ. లేదా జీలక్రూను నీళ్లిలో వేసి మరిగించి తాగవచ్చు ఆపోరం తిన్న తర్వాత గ్యాస్ , బెల్వింగ్ ఉంటే, పుండీనా ఆకులను ఊపయోగించండి పుండీనా ఆకులు శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇది గుండెల్లో మంటను తగ్గిస్తుంది , ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. ఇది పుల్లని త్రైన్సు, గ్యాస్ నుండి ఊపశమన అందిస్తుంది. సోంపు పొక్కకు చాలా మేలు చేస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ఫింక్ అసిడిటీ , పుల్లని త్రైన్సుసమయలకు సహాయపడుతుంది. సోంపు జీర్క్ల ఎంజైముల ఉత్పత్తి పెంచుతుంది , ఆపోరాన్ని సులభంగా జీర్క్లం చేస్తుంది. కాబట్టి భోజనం తర్వాత అచెంచా సోంపు తినండి. అల్లం కడుపుకు మంచిదని భావిస్తారు. పుల్లబి త్రైన్సు విషయంలో అల్లం సేవించడం మేలు చేస్తుంది. అల్లంలో యాంతీష్కిడెంట్ , యాంట్ ఇఫ్సిమెటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది జీర్క్లవ్యవస్థను అరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అల్లం రను తాగడం వల్ల గ్యాస్ , ఎసిడిటీ , సోర్ టీ సమయాల నుండి ఊపశమనం పొందవచ్చ. పుల్ల త్రైన్సు ఉంటే ఇంగువ నీరు తాగండి. ఇంగువ నీరు తాగడం వల్ల కడుపు నోప్పి, గ్యాస్ అమ్మత్తుం , పుల్లని త్రైన్సునుండి ఊపశమనం లభిస్తుంది. దీని కోసం, 1 గ్లాసు గోరువెచ్చు నీటిని తీసుకుని, దానికి 1 చిట్టికెడు ఇంగువ వేసి త్రాగాలి. ఇది మీకు ఏ సమయంలోనైన ఊపశమనం ఇస్తుంది.



## ప్రతీరోజు ఒక అరటిపండు తింటే.

మార్కెట్ లో మనకు ఏడాది  
 పొడవునా లభించే పండ్లలో  
 అరబీ పండ్ల మొదటి స్థానంలో  
 ఉంటాయి అనడంలో ఎటువంటి  
 సందేహం లేదు. అరబీపండు  
 వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు  
 ఉన్నాయి అన్న విషయం  
 మనందరికి తెలిసిందే. అరబీ  
 పండ్లను తరచుగా తీనడం వల్ల  
 ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలను  
 కూడా పొందవచ్చు.. వీటిని చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ప్రతి ఒక్కరు  
 ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. అయితే ప్రతిరోజు ఒక అరబీపండు తింటే ఆనేక  
 లాభాలను పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి తరచూ అరబీ పండ్లను తింటే  
 ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇష్టుడు మనం తెలుసుకుండా... .  
 అరబీపండ్లలో విటమిన్సు, మినరల్సు, పైలర్ పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని  
 ఎన్నో వ్యాధుల నుంచి రక్కిస్తాయి.. అరబీపండ్లలో ప్రక్షోభ్, కార్బోఫ్రైట్లు, గ్రూక్స్  
 సుట్రోజ్ వంటి చక్కరలు మెండుగా ఇవి మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని  
 అందిస్తాయి. అరబీపండ్లలో పైలర్ కంటెంట్ కూడా ఉంటుంది. ఇది మన  
 జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే మలఖర్షకం వంటి జీర్ణ సమస్యలను  
 నయం చేయడానికి సహాయపడుతుందట. అరబీపండ్లలో విటమిన్ సి, విటమిన్  
 బి6, పొటాషియం పుష్టిలంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు ఈ పండులో యాంటీ  
 ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయట. ఇవి మన శరీరాన్ని హెల్పీగా ఉంచుతాయి.  
 అరబీపండును తింటే రక్తపోటు పెరుగుతుందన్న భయం కూడా ఉండడట.  
 ఎందుకంటే ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడానికి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని  
 తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఈ పండులో ఉండే  
 పొటాషియం గుండెను అరోగ్యంగా ఉంచుతుందట. ఈ పండులోని పైలర్  
 కంటెంట్ కడుపు హూతలను తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుందట. అరబీ  
 పండ్లలో ట్రైపోఫాన్ అనే అమైన్ ఆష్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది మన ఒత్తిందిని  
 తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.



# చపాతీ ఎక్కువ తీంటున్నారా?



ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆకుకూరల్లో మునగాకు ఒకటి. ఇందులో ఉండే పోపుకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. దైలీ ఈ మునగాకులను వండుకని తింటే రోగినిర్భథ శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులో జెపథ గుణాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి కీళ్ళ నొప్పులు, ఉబ్బసం, అజీర్జం, జ్వరం వంటి ఎన్నో సమస్యల నుంచి విముక్తి కల్పిస్తుంది. వీటితో పాటు జాట్టు రాలే సమస్యను కూడా తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా ఒకటేంలి.. చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే చాలా మంది మునగాకు తినడానికి అంతగా ఇష్టపడదు. బయట దొరికే ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినడానికి చూపించేంత ఇంతైస్ట్ వీటి మీద ఉండదు. ఇది ఉండగా.. మునగాకు తినడం వల్ల కేవలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కాకుండా.. చర్చ సౌందర్యాన్ని కూడా పెంచుకోవచ్చు. కేవలం ఈ మిమ్మల్ని మీరే గుర్తుపడుతేనంతగా కూడా మారవచ్చు. అనఱు ఈ



తీసుకుని పేస్తే చేసుకోవాలి. ఈ పేస్తేను ముఖానికి పట్టించిన లేకపోతే, దాని నుంచి తీసిన రసాన్ని అయిన ముఖానికి అపై చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే ట్యాన్ అంతా తగ్గిపోతుంది. చర్చం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ చిట్టాలను కనీసం వారానికాకునారి అయిన చేస్తే చర్చగు కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. ఇలా పేస్తే చేసుకునేతం సమయం లేదని భావిస్తే.. కనీసం ఆహారంలో అయిన చేర్చుకోండి. అయితే మునగాకు రసం మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. కానీ ఇది సహజంగా ఉండదు. ఎన్నో రసాయనాలు కలిపి దీనిని తయారు చేస్తారు. కాబట్టి ఇంట్లోనే సహజంగా చేసుకోవడం మేలు. దీనివల్ల చర్చగు కాంతివంతంగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటారు. ఎన్నో రకాల వ్యాధుల సునంచి విముక్తి కల్పించడంలో మునగాకు ముఖ్యా పాత వహిస్తుంది. కాబట్టి తప్పనిసరిగా మునగాకును డైట్లో చేర్చుకోవడం మంచిది.



# డిసెంబర్ 05న ‘పుష్టి 2’

టూలీవుడ్ ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్బ్జన్ ఫ్యాన్స్‌కు క్రేచ్ అవడేట  
వచ్చింది. బస్సి ఫ్యాన్స్‌తో పాటు మూవీ లవర్స్ ఎప్పుడెవ్వుడా అని  
ఎదురుచూస్తున్న సమయం రానే వచ్చింది. ‘పుష్టి ది రూల్స్’ చిత్రం  
డిసెంబర్ 05న విదుదల కాబోతున్నట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా  
ప్రకటించింది. ఈరోజు పుష్టి 2 టీఎం భారీ ప్రెన్ మీట్ ఏర్పాటు  
చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇక ఈ ప్రెన్ మీట్ ఇండియాలోని పుష్టి  
విదుదలయ్యే అన్ని రాష్ట్రాల నుంచి నిర్మాతలతో పాటు డిస్ట్రిబ్యూటర్లు  
హోజరయ్యారు. ఇక ఈ ప్రెన్ మీట్‌లోనే పుష్టి 2 ఆఫీషియల్  
విదుదల తేదీని ప్రకటించారు. దీంతో చెప్పినరోజు కంటే ఒకరోజు  
ముందే వస్తుండటంతో ఫ్యాన్స్ సంబంధాలు చేసుకుంటున్నారు.  
అల్లు అర్బ్జన్ ప్రథాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రఘ్విక  
కథానాయికగా నటిస్తుంది. నుకుమార్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు.  
ఘహద్ ఘాజిల్, సునీల్, అనసూయ, జగదీశ్ ప్రతాప్, ధనుంజయ  
కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. రూ. 500 కోట్ల భారీ బడ్జెట్‌తో మైత్రి  
మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంస్లు సంయుక్తంగా ఈ  
సినిమాను నిరిస్తున్నాయి.



## గేము చేంజర్ టీజర్ ట్రైం ఫిక్చుయినట్టేనా?

గోల్లర్ స్టోర్ రాంచర్ట్ వరున సినిమాలను లైన్లో పెట్టడని తెలిసిందే. వీతిలో ఒకటి స్టోర్ డైరెక్టర్ శంకర్ దర్జకత్వం వహిస్తున్న గేమ్చేంజర్ రాంచర్ట్ టైలీలో నిలిస్తున్న ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ భామ కియారా అద్యాన్ని, రాజీలు సుందరి అంజిల్ థీ ఫేల్ లీడ్ రోట్లో నిలిస్తున్నారు. ఈ మూవీ నుంచి ఇప్పటికే జరగండి జరగండి, రా మచ్చ మచ్చ సాంగ్స్ విదుదలవగా నెట్లోంట హల్ చల్ చేస్తున్నాయి. రాంచర్ట్ అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న టీజర్ లాంచ్ టైం రానే వచ్చిందా.. అంటే నెట్లోంట రొండప్ చేస్తున్న కథనాలు అవుననే అంటున్నాయి. గేమ్ ఛేంజర్ టీజర్ టీజర్ అనెన్స్ మెంట్ ఈ వీకెండ్లో ఉండబోతుందన్న అవేదేట్ సోషల్ మిడియాలో వక్కర్లు కొడుతుండగా.. శంకర్ అండ్ రాంచర్ట్ టీఎం నుంచి అభికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. గేమ్ ఛేంజర్ చిత్రాన్ని 2024 డిసెంబర్ 20న విదుదల చేయస్తున్నారు. తెలుగు, తమిళం, హింది భాషల్లో రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో నవీన్ చంద్ర, సునీల్, శ్రీకాంత్, బాలీవుడ్ యాక్టర్ హృదీ జోష్, కోలీవుడ్ యాక్టర్ ఎన్జెస్ సూర్య, సముద్రఖని, కన్నడ నటుడు జయరామ్ ఇతర కీలక పాత్రలు పోస్తున్నారు. గేమ్ ఛేంజర్లో కథానుగణంగా రాంచర్ట్ తండ్రి కొడుకులుగా కనిపించబోతున్నాడట. శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యాసట్ టైల్ రాజు తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి కార్ట్రీక్ సుభృతాజు కథనందిస్తుండగా.. సాయిమాధవ్ బుర్రా డైలాగ్స్ అందిస్తున్నారు. ఎన్ థమన్ మూజిక్, బాలీక్ గౌండ సోర్త్ అందిసున్నారు.



# పాపులర్ ఒటీటీ ప్లాట్‌ఫాంకు శివకార్తికేయన్ అమరన్ స్ట్రీమింగ్ రైట్స్

కోలీపుడ్ స్టార్ యూట్‌ర్ శివకార్తికేయన్ నతిస్తోన్న తాజా చిత్రాల్లో ఒకటి అమరన్ మేజర్ ముకుంద్ జీవితంలోని పలు కోణాలను ఆవిష్కరిస్తూ తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో శివకార్తికేయన్ మేజర్ ముకుంద్ పాతల్లో నిటిస్తున్నాడు. సాయిపల్లవి మేజర్ ముకుంద్ సతీమణి ఇందు రెబెకా వర్దీన్ పాత పోషిస్తోంది. ఈ చిత్రం ఆక్షోబర్ 31న తెలుగు, తమిళంతోపాటు వివిధ భాషల్లో గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఇటీవలే విడుదల చేసిన త్రైలర్కు మంచి స్పురందన వస్తోంది. కాగా విడుదల తేడి దగ్గర వడుతున్న నేవప్పుంలో ఇంట్రిస్టింగ్ అవ్వేట్ అందించారు మేకర్న్. పాపులర్ ఓటీటీ ప్లాటఫోం నెట్ ఫైఫ్స్ ప్రైమింగ్ రైట్స్‌ను కొనుగోలు చేసింది. భారీ మొత్తానికి ప్రైమింగ్ రైట్స్‌ను కొనుగోలు చేసినట్టు ఇన్‌సైట్ టాక్. వస్తున్న ఈ మూవీకి రాజ్‌కమార్ పెరియసామి దర్జకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే అమరన్ నుంచి జీవి ప్రకార్ కుమార్ కంపోజిషన్ చేసిన పాటలకు మంచి రెస్టాప్ వస్తోంది. ఈ చిత్రంలో విశేషరూపం పేం రాహుల్ బోన్ విలన్గా నిటిస్తున్నాడు.

