





# పేదల ఆదాయం పెంచుతాం... ఆనందాన్ని పంచుతాం



వినుకొండ, :- పేద ప్రజల ఆదాయాన్ని పెంచి వారి జీవితాల్లో ఆనందాన్ని నింపుతామని... ప్రతి ఒక్కరికీ ఆనందం పంచేలా కృషి చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. ప్రజలకు ఆదాయం పెంచే మార్గాన్ని నేర్పించి వారిని అభివృద్ధి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. పల్నాడు జిల్లా వినుకొండలో శనివారం నిర్వహించిన స్వచ్ఛంద-స్వచ్ఛంద కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పాల్గొన్నారు. స్వచ్ఛందంతో స్వచ్ఛంద సాధ్యమని, ప్రతి ఒక్కరూ ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు.

### పల్నాడులో అడుగుపెడితే వచ్చే చైతన్యం వేరు

వినుకొండలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పౌరుషాల గడ్డ పల్నాడులో స్వచ్ఛంద కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేసుకున్నాం. పల్నాడులో అడుగుపెడితే వచ్చే చైతన్యం వేరుగా ఉంటుంది. ఇటీవల కట్టప్పకొండలో శివరాత్రి ఉత్సాహంగా జరిగింది. భక్తులతో దర్శించింది. కోటప్పకొండ తిరునాళ్లు పునంగా నిర్వహించారు. శివరాత్రి ప్రభలు అంటే కోటప్పకొండ ప్రభలే గుర్తుకు వస్తాయి. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారాయణ అడ్డూర్తిలో స్వచ్ఛంద కార్యక్రమాలు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బాగా జరుగుతున్నాయి. నేను గతంలో ముఖ్యమంత్రిగా వచ్చిననం-పరిశుభ్రత, నీరు-మీరు, ఆకస్మిక తనిఖీలు వంటి ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టాను. స్వచ్ఛంద అంటే రోడ్డు ఉడ్డన్న కార్యక్రమం కాదు. స్వచ్ఛత మన జీవన విధానంలో భాగం కావాలి' అని ముఖ్యమంత్రి పిలుపునిచ్చారు.

### పరిసరాల శుభ్రత, మన బాధ్యత

'రాష్ట్రంలోని ప్రతి మండలానికీ స్వచ్ఛ రథం ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. వారానికోసారి రథాలు గ్రామానికి వస్తాయి. ఇక్కడో పనికి రాని పస్తువులు ఇస్తే బదులుగా నిత్యావసర పస్తువులు ఇస్తారు. అన్నింటికంటే మనకు ముఖ్యమైనది ఆరోగ్యం. ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే మంచి పరిసరాలు, శుభ్రమైన కార్యాలయాలు, గ్రామాలు ఉండాలి. నేను ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టే నాటికి రాష్ట్రంలో 108 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల చెత్త పేరుకుపోయింది. వర్షాలకు ఆ చెత్త భూమిలో ఇంకీ తద్వారా భూగర్భ జలాలు కలుషితమయ్యే పరిస్థితి వచ్చింది. నూటికి 97 శాతం మన నివాసితుల్లో ఇంటింటికీ వెళ్లి చెత్త సేకరిస్తున్నారు. వచ్చే నెల కల్లా రాష్ట్రంలోని అన్ని పంచాయతీల్లో 100 శాతం ఇంటింటికీ చెత్త సేకరిస్తాం. రాష్ట్రంలో 4,14,004 కుటుంబాలు హోం కంపోస్టింగ్ చేస్తున్నారు. 4,19,288 టెర్రస్ గార్డెన్లు ఉన్నాయి. రాజమండ్రి, కర్నూలు, కడప, నెల్లూరులో రూ.1,254 కోట్లతో పీవీపీ విధానంలో 'చేస్ట్ టు ఎనర్జీ' ప్లాంట్లను మార్చి 15కల్లా వినియోగంలోకి తీసుకువస్తాం' అని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు.

### ఫ్యాస్ట్ రవాణా రాష్ట్రంగా ఏపీ

'రాష్ట్రంలో సింగిల్ యాక్సెస్ ఫ్యాస్ట్ నిషేధించాం. ఫ్యాస్ట్ వల్ల ప్రజలు, పశువుల ఆరోగ్యం దెబ్బతింకోంది. ఘన వ్యర్థాలను ప్రాసెస్ చేసి చెత్త నుంచి సుందర సృష్టించటం, విద్యుత్

ఉత్పత్తి లాంటివి చేస్తున్నాం. చెత్త సేకరణ కోసం ట్రై సైకిళ్లు... ఈ-ఆటోలు, వివిధ యంత్రాలను వినియోగిస్తున్నాం. విశాఖ, గుంటూరులో చెత్త నుంచి విద్యుత్ తయారు చేసే ప్లాంట్లు ఉన్నాయి. రాజమండ్రి సహా మరో 5 ప్లాంట్లు త్వరలోనే ఏర్పాటు చేసి చెత్త నుంచి విద్యుత్ తయారు చేసేందుకు చర్యలు చేపడతాం. చెత్త, వ్యర్థాల నిర్వహణలో మన ఆలోచనా తీరు మారాలి. మలేరియా, డెంగ్యూ, డయేరియా లాంటి సంక్రమిత వ్యాధులు తడి వ్యర్థాల కారణంగానే వస్తున్నాయి. జపాన్ లో రోడ్డు చిన్న కాగితం ముక్కు కూడా కనిపించదు. అక్కడి పౌరుల తరహాలో మనమూ కాస్తా అలవాటైన మార్పుకావాలి' అని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు.

### రాష్ట్రంలో పెను మార్పులు రాబోతున్నాయి

'రాజీయే రోజుల్లో ఎన్నో ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో పెను మార్పులు తెచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. ఇచ్చిన హామీ మేరకు సూపర్ సిక్స్ సూపర్ హిట్ చేశాం. ప్రతి నెలా ఒకటో తేదీని పంఛస్సు అందిస్తున్నాం. నేను స్వయంగా కార్యక్రమంలో పాల్గొంటున్నాను. ఇంత పెద్ద సంక్షేమ కార్యక్రమం అమలు చేయడంలో దేశంలోని మరో రాష్ట్రంలోనూ మన దగదాపుల్లో లేదు. తల్లికి వందనం పథకం కింద కుటుంబంలో ఎంతమంది పిల్లలున్నా అందరికీ ఆర్థిక సాయం అందించాం. స్త్రీశక్తి పథకం ద్వారా ఆడపిల్లలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించాం. దీను 2.0 ద్వారా ఏడాదికి 3 సిరిలందర్లు ఉచితంగా మహిళలకు అందిస్తున్నాం. అన్నదాత సుబ్సిడీ ద్వారా రూ. 20 వేల రూపాయలు మూడు విడతల్లో రైతులకు అందిస్తున్నాం. వాల్చీవ్ గవర్నెన్స్ ద్వారా పౌరుల వద్దకే ప్రభుత్వ సేవలు అందిస్తున్నాం. గేట్స్ ఫౌండేషన్ సహకారంతో సంచీవని ప్రాజెక్టు ద్వారా పేదలకు మెరుగైన ఆరోగ్యసేవలు అందిస్తాం. అన్ని నియోజకవర్గాల్లోనూ అన్ని క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. ప్రతి ఎకరాకు నీరు అందిస్తాం. గిట్టుబాటు ధర వచ్చే పంటలనే రైతులు వేయాలని కోరుతున్నాను. వారసత్వంగా వచ్చే పంటలనే వండిస్తే ఆదాయం తక్కువ వచ్చి ఇబ్బందులు వస్తాయి. రైతుకు టెక్నాలజీ అలవాటు చేస్తున్నాం. ఏబి ద్వారా వ్యవసాయ నిపుణుణ్ణి అందుబాటులోకి తెచ్చి రైతుకు శిక్షణ అందిస్తాం. ఇటీవల బిల్ గేట్స్ రాష్ట్రంలో పర్యటించినప్పుడు మనవాళ్ల టెక్నాలజీ వినియోగాన్ని మెచ్చుకున్నారు. మైక్రో ఇంకేషనల్ దేశంలో మన రాష్ట్రమే మొదటి స్థానంలో ఉంది. రాయలసీమను హార్టికల్చర్ హాట్ గా చేస్తున్నాం. అందులో భాగంగా వినుకొండను కూడా అభివృద్ధి చేస్తాం. 175 నియోజకవర్గాల్లోనూ ఎంఎస్ఎంఈ పార్కులు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. మొదట్నుంచి ద్వారా మహిళలకు నాకు అందగా ఉన్నాడు. మహిళలను వ్యాపారవేత్తలుగా తయారుచేసే బాధ్యత తీసుకున్నాం. సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలుతో ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు తెస్తాం' అని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు.

### ఏ4తో పేదలకు లక్షక చేయూత

'సమాజంలో అట్టడుగున ఉన్నవారిని ఆర్థికంగా అడుకోవడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం. ఇప్పటికే ఏ4 కింద లక్షమంది మార్గదర్శులు... 10 లక్షల గురించి పేద కుటుంబాలను దత్తత తీసుకున్నాం. అట్టడుగున ఉండే 20

శాతం బంగారు కుటుంబాలు, పైన ఉండే 10 శాతం మార్గదర్శులు కలిసి పనిచేస్తే రోజున ఈ బంగారు కుటుంబాలలో మార్గదర్శులు అవుతారు. షీ4 ద్వారా 100 కుటుంబాలను దత్తత తీసుకున్న ఎమ్మెల్యే జీవీ అంజనేయులుని అభినందిస్తున్నాను. ఈ పథకం ద్వారా మరింతమంది పేదలకు ఆర్థిక చేయూత అందించేందుకు మరికొందరు ముందుకు రావాలి' అని సీఎం చంద్రబాబు కోరారు.

### ఢిల్లీలో ఏబి సదస్సు సమయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దారుణం

'ఢిల్లీలో నిర్వహించిన ఏబి సదస్సుకు నేను హాజరయ్యాను. ప్రపంచంలోని పెద్ద కంపెనీలను ప్రధాని మోదీ అహ్వానించారు. సుమారు 60 దేశాల ప్రతినిధులు సదస్సుకు హాజరయ్యారు. విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం సహా వివిధ రంగాల్లో ఏబి ఏం చేస్తుందో తెలిపారు. ఢిల్లీలో ఇంతమంది సదస్సు ఏర్పాటు చేస్తే కాంగ్రెస్ వాళ్లు దారుణంగా ప్రవర్తించారు. ఓవైపు ప్రపంచమంతా టెక్నాలజీలో ముందుకుపోతుంటే.. యువత ప్రయోజనాలు కాపాడాలని పార్టీలు అర్హులగు ప్రదర్శన చేయడం నన్ను బాధించింది. దీన్ని నేను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాను. ఈ తరహా శైలి దేశానికి నష్టం చేస్తుంది. మన రాష్ట్రంలో గత ఐదేళ్లలో ఏం జరిగిందో చూశాం. ఏపీ అంటే అందరూ ఛీ కొట్టారు. పారిశ్రామికవేత్తలు పారిపోయారు. ఆస్తులు తాకట్టు పెట్టి అమ్మలు చేశారు. అరాచక పాలనకు వ్యతిరేకంగా డి.డి.పీ, బీజేపీ, జనసేన కలిసి ఎన్నికలకు వెళ్లి ప్రజలు గొప్ప విజయం అందించారు. కొత్త విషయాలు నేర్పాకోవడమే కాకుండా వెంటనే ప్రజల కోసం అమలు చేయడం నాకు అలవాటు. 1995లో ఐటీఐ ప్రాధాన్యత ఇచ్చి హైటెక్ సిటీ కట్టాను. 25 ఏళ్లలో దేశంలోనే ఎక్కువ తలసరి ఆదాయం వచ్చే రాష్ట్రంగా తెలంగాణ నిలిచింది. అందుకు మన దూరదర్శి కారణం. విశాఖలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ మెరుగైన ఆమోదావతిని క్యాంటమ్ వ్యాతికి విరునామా చేస్తాం. విశాఖలో భాగస్వామ్య సదస్సు ద్వారా రూ. 20 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి. 23 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయి. మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 15,600 మందికి ఉద్యోగాలు ఇచ్చిన మనతో ఎన్నో కుటుంబాలు. రోడ్ల మరమ్మత్తులు చేపడుతున్నాం. కరెంటు చార్జీలు పెంచడం, వినుకొండ నియోజకవర్గంలో 100 పడకల ఆస్పత్రిని 1000 పడకల ఆస్పత్రిగా మార్చుతాం. ట్రామా కేర్ సెంటర్, డయాలసిస్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తాం. వినుకొండలో అగ్రికల్చర్, వెటర్నరీ కాలేజీల ఏర్పాటు చేసే అంశాన్ని పరిశీలిస్తాం. బస్టాండ్ ను ఆధునికీకరిస్తాం.' అని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు.

### స్వాగత సంబంధం... ఉత్కలపరిశీలన

వ్యర్థాల సేకరణ కోసం వినియోగించే స్వచ్ఛ రథాలను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రారంభించారు. ప్రజా వేదిక వద్ద వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలు ఏర్పాటు చేసిన స్వాగత పాటు మెప్పా, ద్వారా మహిళలు తయారు చేసిన ఉత్కలను పరిశీలించారు. పారిశుద్ధ్య కార్యకర్ల సేవలను అభినందిస్తూ నన్యానించారు. దాచేపల్లికి చెందిన స్వచ్ఛ రథం డ్రైవర్ దుర్గారావు, హోం కంపోస్టింగ్ విభాగంలో లక్ష్మి గోవిందమ్మను ముఖ్యమంత్రి సత్కరించి అవార్డులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు నారాయణ, గొట్టిపాటి రవికుమార్, స్వచ్ఛంద కార్యకర్తల చైర్మన్ పట్టాభిరామ్ సహా పలువురు నేతలు పాల్గొన్నారు.



# పరిశుభ్రతతోనే అభివృద్ధి సాధ్యం -- కమిషనర్ జి. వెంకటరామిరెడ్డి..

ఉత్తేజ ప్రతినిధి, నందికొట్కూరు, ఫిబ్రవరి 21

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్వచ్ఛ ఆంధ్ర.. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం నందికొట్కూరు పట్టణంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ జి. వెంకటరామిరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. నెలలో మూడవ శనివారం సందర్భంగా మున్సిపల్ కార్యాలయంలో అధికారులు, సిబ్బంది, ప్రజలు పాల్గొని పరిశుభ్రత ప్రతిజ్ఞ చేశారు. అనంతరం మున్సిపల్ కార్యాలయం నుంచి స్వచ్ఛ ఆంధ్ర.. స్వచ్ఛ ఆంధ్ర బ్యానర్లతో రాల్లీ నిర్వహించి ప్రజలకు పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ జి. వెంకటరామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని అన్నారు. పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు ప్రజల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని, అనారోగ్య సమస్యలు నివారించవచ్చని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్వచ్ఛతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ఈ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తోందని,



ప్రజలందరూ సహకరించి తమ ఇళ్లు, వీధులు, కాలనీలను శుభ్రంగా ఉంచాలని పిలుపునిచ్చారు. పరిశుభ్రతతోనే సమాజం, దేశం అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది, స్థానిక ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# అక్రమ ఇసుక రవాణా చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు!

ఉత్తేజ స్పెషల్ ఫిబ్రవరి 21 సి.బెళగల్



మండల పరిధిలోని తిమ్మండోడ్డి గ్రామంలో శుక్రవారం రాత్రి ఎస్సై వేణుగోపాలరాజు తన పోలీస్ సిబ్బందితో వాహనాలపట్టికి నిర్వహించగా, తనిఖీల్లో భాగంగా తిమ్మండోడ్డి పరిధిలో, మంత్రాలయం మండలం చట్టిహాల్లి గ్రామం నుంచి అక్రమంగా ఇసుకను రవాణా చేస్తున్న డిప్లొమేట్ పై (ఘా 39 బివీ 0378) తన నమోదు చేసిన వాహనాన్ని సీజ్ చేసామని తెలిపారు. అనంతరం అక్రమ ఇసుక రవాణా చేస్తే ఎంతటి వారికైనా కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. తనిఖీలో పోలీస్ సిబ్బంది కృష్ణ శ్రీను సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# స్వచ్ఛాంధ్ర-స్వచ్ఛాంధ్రతో గ్రామాల అభివృద్ధి సాధ్యం -- ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య..



పగిడ్యాల, ఫిబ్రవరి 21: నందికొట్కూరు

నియోజకవర్గంలోని పగిడ్యాల మండలం పగిడ్యాల గ్రామంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్వచ్ఛాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొని స్వచ్ఛతపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య మాట్లాడుతూ ప్రతి నెలా



పగిడ్యాల, ఫిబ్రవరి 21: నందికొట్కూరు

మాడో శనివారం స్వచ్ఛాంధ్ర--స్వచ్ఛాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ప్రతి ప్రాంతాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడమే ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. ఇందులో ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి అయ్యేలా చూడాలని బాధ్యత అధికారులపై ఉంచారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు కూడా పరిశుభ్రంగా, అందంగా ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మన మూలాలు, మన బలాలు, మన

చరిత్రను గుర్తుంచుకొని వనరులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. కాలవలు లేని పర్యావరణం, ఘన వ్యర్థాల సక్రమ నిర్వహణ, స్వచ్ఛమైన నీటి వనరులు, గ్రామాలు, కాలనీలు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా ప్రజలను భాగస్వాములు చేయాలని సూచించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే స్వచ్ఛ రథాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాపసినియార్ శివ రాముడు, ఎం.కె.ఓ. సుభాష్, మండల కన్వీనర్ పలుచాని మహేశ్వర్ రెడ్డి, డి.డి.పి నాయకులు వగైరం శేఖర్, కార్యకర్తలు, ప్రభుత్వ అధికారులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఆకస్మిక తనిఖీ

: ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య

ఉత్తేజ ప్రతినిధి నందికొట్కూరు ఫిబ్రవరి 21:



నందికొట్కూరు నియోజకవర్గం పగిడ్యాల మండల కేంద్రంలో ఉన్న సామాజిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో, నందికొట్కూరు ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంను ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఓ.వి.తో పాటు ప్రసవాల డీ.బి.యల్. అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం సిబ్బంది హాజరు రిజిస్టర్ తనిఖీ చేశారు. నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. అనంతరం వైద్యం కోసం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి వచ్చిన రోగులతో మాట్లాడి ఆరోగ్య కేంద్రంలో అందుతున్న సేవలపై ఆరా తీశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చాలా నిధులు కేటాయించి, వైద్యులను నియోజకవర్గం అభివృద్ధి చేస్తుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ పట్ల ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని కోరారు.



# నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన

: నంద్యాల పార్లమెంట్ ఇంచార్జ్ మాండ్ర శివానందరెడ్డి ఎమ్మెల్యే గిత్త జయ సూర్య



ఉత్తేజ ప్రతినిధి నందికొట్కూరు ఫిబ్రవరి 21 :

నందికొట్కూరు నియోజకవర్గం నందికొట్కూరు పట్టణం లోని ఎస్. ఐ. ఫంక్షన్ హాల్ నందు పగిడ్యాల మండలం లక్ష్మీపురం గ్రామంకు చెందిన డి.డి.పి నాయకులు నల్లభోతుల అయ్యప్ప కుమారుని వివాహంలో పరియు పగిడ్యాల మండలం, బండి జయరాజుఅయ్యడి రిసెప్షన్ కి హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన నంద్యాల పార్లమెంట్ ఇంచార్జ్ మాండ్ర శివానంద రెడ్డి నందికొట్కూరు నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే గిత్త జయసూర్య నందికొట్కూరు మండల కన్వీనర్ మాండ్ర సురేంద్రనాథ్ రెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో డి.డి.పి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# నయా నియంతృత్వంలో ట్రంప్

ట్రంప్ కారణంగా ప్రపంచ దేశాలకు పీడతప్పడం లేదు. సుంకాలపై అమెరికా సుప్రీంకోర్టు చెప్పి చెప్పి చెప్పి చెప్పి తగ్గేది లేదంటున్న ట్రంప్ తో చిక్కులు, ముప్పు తప్పేలా లేదు. ఎందుకంటే ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు ఉన్నాయని, సుప్రీం కోర్టును అడ్డంకున చేస్తున్నామని ప్రకటించారు. ఇది ఓ రకంగా అమెరికా పౌరులకే కాకుండా, ప్రపంచ పౌరులకు కూడా అశనివేశం లాంటిది. ఇంకా చెప్పాలంటే ప్రపంచానికి ట్రంప్ ఇప్పుడు గుడిబంటగా మారారు. ఆయన యుద్ధ పిపాస కూడా ప్రపంచ దేశాలకు శాపంగా మారతోంది. అధికారం కాల్చుకున్నావాక శాఖకు అప్పగించలేదని స్పష్టం చేసింది. ట్రంప్ నిర్ణయం రాజ్యాంగ విరుద్ధమని కోర్టు చెబితే.. సర్వోన్నత న్యాయస్థానం తీర్పు అమెరికా ప్రయోజనాలకే విరుద్ధంగా ఉండటం ట్రంప్ మండిపడ్డారు! విదేశీ కత్తుల ప్రభావానికి లోనయ్యారంటూ జడ్జిలపైనే ఆరోపణలు చేశారు. వారు అమెరికాకే అవమానకరమని దుయ్యబట్టారు. సుంకాలపై తగ్గలేదని.. వాటి స్థానంలో ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అమలుచేస్తామని తెల్పివెచ్చారు. వేరే చట్టాల కింద.. అన్ని దేశాలపైనూ 10 శాతం ప్రత్యామ్నాయ సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. అంటే కోర్టులన్నా ట్రంప్ లెక్కచేయడం లేదని అర్థం

చేసుకోవాలి. ఇది ఓ రకంగా చెప్పాలంటే నాజీలను మించిన నియంతృత్వ ధోరణిలో ట్రంప్ ఉన్నారు. నాజీనేత హిట్లర్ ను మించిన నియంతగా ఇప్పుడు ట్రంప్ అవతరించారు. ముక్కుపిండి సుంకాలు విధించడం, యుద్ధాలతో బెదిరించడం అలాంటివి చేసుకున్న అధునిక నియంతలా ట్రంప్ మారారు. ఇది ప్రపంచానికి ఓ హెచ్చరిక కావాలి. 'విమోచన దినం' పేరుతో గత ఏడాది ఏప్రిల్ 2వ తేదీన.. అంతర్జాతీయ అత్యవసర ఆర్థిక అధికారాల చట్టం కింద పలు దేశాలపై ఆయన విధించిన ఛార్జ్ టారిఫ్లను కోట్లాది డాలర్ల వరకు తీర్చి నిచ్చింది. ఆ చట్టం కింద ఇతర దేశాలతో వాణిజ్యాన్ని నియంత్రించే హక్కు మాత్రమే ఉంటుంది తప్ప సుంకాలు విధించే హక్కు ఉండదని తెల్పివెచ్చింది. తన అధికార పరిధిపై ట్రంప్ చేసిన అత్యంత వివాదాస్పద వాదనలను తోసివేసింది. అమెరికా రాజ్యాంగం ప్రకారం పన్నులు విధించే అధికారం కాంగ్రెస్ కే ఉంటుందని.. టారిఫ్లు కూడా పన్నుల్లో భాగమేనని మెజారిటీ జడ్జిలు స్పష్టం చేశారు. అయితేనా జడ్జిల తీర్పును తప్ప వట్టూరు. ఇది న్యాయవ్యవస్థ ఉనికికి కూడా సవాల్ లాంటిది.. సుప్రీం తీర్పును కూడా సవాల్ చేసే స్థితికి ఇప్పుడు ట్రంప్ ఎదిగారంటే ఏమవుతుందో అన్న భయం అమెరికన్లలోనే ఎక్కువగా ఉంది. టారిఫ్లను రూపంలో తాము తీసుకున్న తిరిగి చెల్లించాలంటూ అతి పెద్ద వేరహాస్ లైన్ కాన్ఫ్లక్ట్ సహా పలు కంపెనీలు ఇప్పటికే దిగువ కోర్టులకు కన్నా కట్టిన నేపథ్యంలో.. ఆ పక్షియం సంక్షిప్తంగా ఉండొచ్చని న్యాయమూర్తి బ్రెట్

క్యావన్ అభిప్రాయపడ్డారు. అంతేకాదు.. ఆయన తన తీర్పులో భారత్ పై విధించిన 25 శాతం అదనపు సుంకాల గురించి కూడా ప్రస్తావించారు. చైనా, యాకా, జపాన్, ఇతర దేశాలతో వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవడానికి అధ్యక్షుడు ఈ సుంకాలను ఒక సాధనంగా ఉపయోగించుకున్నారు. రష్యా నుంచి చమురు కొంటున్న భారత్ పై అదనంగా 25 శాతం సుంకాలను విధించారు. రష్యా చమురు కొనలేమని భారత్ హామీ ఇవ్వడంతో ఆ సుంకాలను తొలగించారని క్యావన్ గుర్తుచేశారు. ఇక.. ఈ తీర్పుతో అమెరికా స్టాక్ మార్కెట్ నూచిల్లో పెరుగుదల కనిపించింది. అంటే ఓ రకంగా మార్కెట్లు కూడా సుంకాల బారిన పడి విలవిల్లాడుతున్నాయని గుర్తించాలి. ట్రంప్ విధించిన టారిఫ్లతో అమెరికా ప్రభుత్వం గత ఏడాది ఏప్రిల్ నుంచి డిసెంబరు 14 దాకా 3,01,000 మందికిపైగా దిగుమతిదారుల నుంచి 133 బిలియన్ డాలర్ల అంటే రూ. 12 లక్షల కోట్లు పన్నులు సేసింది. ఆ తర్వాత నుంచి ఇప్పటిదాకా పన్నులైన మొత్తం కూడా కలిపితే అది 175 బిలియన్ డాలర్ల రూ. 16 లక్షల కోట్లకు పైగానే ఉంటుందని అంచనా. ఇది ఓ దేశ బడ్జెట్ కన్నా ఎక్కువే. ట్రంప్ ప్రారంభించిన ఈ వాణిజ్య యుద్ధం.. అమెరికా వాణిజ్య భాగస్వాములతో సంబంధాలను దెబ్బతీయడమే కాక, ఆర్థిక మార్కెట్లపై తీవ్ర ప్రభావం చూపి ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో తీవ్ర అనిశ్చితికి కారణమైంది.

# తిరుమలలో పెరిగిన రద్దీ

తిరుమల: తిరుమల శ్రీమారి దర్శనానికి శనివారం యాత్రికులు పోటీతారు. దీంతో స్వామి వారి సర్వదర్శనానికి ఏకంగా 18 నుంచి 20 గంటల సమయం పడుతోంది. వైకుంఠం కన్యా కుంభేక్ష్యలోని కంపార్ట్ మెంట్లు పూర్తిగా నిండిపోయి, క్యూలైన్లు బయట శిలాతోరణం వరకు విస్తరించాయి. కాగా శుక్రవారం ఒక్కరోజే 68,156 మంది స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. 28,295 మంది తలనీలాల సమర్పించుకున్నారు. భక్తులు సమర్పించిన కానుకల ద్వారా హుందీ ఆదాయం రూ. 3.46 కోట్లూ సమోదైంది. ఇదిలావుంటే త్వరలో ప్రారంభం కానున్న వేసవి సెలవులకు రానున్న భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రాణికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు పక్కా ప్రణాళికతో సమర్పనంగా చేపడుతున్నట్లు డి.డి.పి అదనపు ఉపా. సి. హె.ఎం.కె.య్య చౌదరి తెలిపారు. గత రెండు, మూడు సంవత్సరాల వేసవి డేటాను విశ్లేషించి, దర్శనాల సంఖ్య వేచి ఉండే సమయం, తర్వాత రోజు దర్శనాలకు క్యూలైన్లలో వేచి ఉండే భక్తుల సంఖ్య వంటి అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించినట్లు తెలిపారు. భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు అందించేందుకు అన్నప్రసాదం, తాగునీటి పంపిణీ, నడక దారి భక్తులకు మార్గదర్శిలో షెడల్ ఏర్పాటు, మాడ వీధులు తదితర ప్రాంతాల్లో కూల్ పెయింట్ లో, అవసరమైన చోట్ల షెడ్లు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే మజ్జిగ పంపిణీ పాయింట్ల సంఖ్యను పెంచి వేసవిలో భక్తుల దాహార్తిని తీర్చేలా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. వేసవి సెలవులో కుటుంబాలతో కలిసి అధిక సంఖ్యలో భక్తులు వచ్చే నేపథ్యంలో వసతి

సదుపాయాలు, అన్నప్రసాదం నిర్వహణను మరింత సమర్థంగా అమలు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు పేర్కొన్నారు. నడకదారి భక్తులు, అధిక రద్దీ ప్రాంతాల్లో వైద్య సదుపాయాలను బలోపేతం చేసి మరింత మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. సామాన్య భక్తులు దర్శనం కోసం వేచి ఉండే సమయాన్ని తగ్గించి వీటిని త్వరగా దర్శనం కలిగేలా చర్యలు చేపట్టడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు అదనపు ఉపా. తెలిపారు. ఈసారి ఇంటిగ్రేటెడ్ ఏబి కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ద్వారా టెక్నాలజీ వినియోగాన్ని మరింత పెంచి, గంటల వారీగా ఇన్ ఫోర్మేషన్ ఎ+లో, వేచి ఉండే సమయాన్ని ప్రతి నిమిషం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన చోట్ల తక్షణ నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. వివిధ కేటగిరీల దర్శనాలను డేటా ఆధారంగా హేతుబద్ధంగా కంపా+ -టం+ -మెంట్లు, క్యూ లైన్లలో భక్తులు వేగంగా దర్శనం పొందేలా చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. గత వేసవిలో జూన్ నెలలో సగటున రోజుకు 80 వేల నుంచి 82 వేల మందికి దర్శనం కల్పించామని, అలాగే 2026 జనవరిలో రోజుకు సగటున 74 వేల మందికి పైగా దర్శనం కల్పించినట్లు గుర్తు చేశారు. ఇది సమర్థవంతమైన టైమ్ మేనేజ్ మెంట్, అన్ని విభాగాల సమన్వయంతో సాధ్యమైందని వివరించారు. వేసవిలో భక్తులకు వేగవంతమైన, సౌకర్యవంతమైన దర్శనం కల్పించడమే లక్ష్యంగా డి.డి.పి అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేస్తాయని అదనపు ఉపా. ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

# దర్శనానికి 18 నుంచి 20 గంటలు వేసవి రద్దీకి అనుగుణంగా టిటిడి ప్రణాళిక



# ట్రెగ్గింట్ తినొచ్చా..

ట్రెగ్గింటా ఉన్నప్పుడు ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే మంచిది. మరీ ముఖ్యంగా ఫుడ్ విషయంలో ఈ నేపథ్యంలో బొప్పాయి తినొచ్చా లేదా అనే అనుమానం ఉంటుంది. దీని గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. ట్రెగ్గింటాగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని ఫుడ్స్ తినకపోవడమే మంచిది. అందులో బొప్పాయి ఒకటి. బొప్పాయి తింటే అభార్యన్ అవుతుందని చాలా మంది చెబుతారు. దీని గురించి కొండ్రీ, మలబార్ మెడికల్ సెంటర్ డా. సఖియా మూసా తన ఇన్స్టాగ్రామ్ పోస్ట్లో ఈ విషయాన్ని పంచుకున్నారు. పండిన బొప్పాయి.. పండిన బొప్పాయి గర్భిణీలకు చాలా మంచిది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, బి, సిలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందువల్ల, గర్భిణీలకు మంచిదని సఖియా మూసా చెప్పింది. ట్రెగ్గింటా చాలా మంది మలబద్ధకంతో బాధపడతారు. బొప్పాయి తింటే ఆ సమస్య తగ్గిపోతుంది. పండిన బొప్పాయి తింటే మంచిదే. కానీ, పచ్చి బొప్పాయి తినొద్దు. పచ్చి బొప్పాయిలో పసైన్ ఉంటుంది. ఇది ఊబకాయానికి కారణమవుతుంది. అందుకే దీనిని ఆస్సులు తినొద్దు.



# రాత్రిపూట ఆలస్యంగా నిద్రపోతున్నారా..?

అయితే ఈ ఆనారోగ్యం ముప్పు తప్పదు జాగ్రత్త..! రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, తెల్లవారుజామునే నిద్రలేవాలని పెద్దలు అంటూ ఉంటారు. అయితే, మనలో చాలామంది దీనికి రివర్స్ ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో.. యువత, కాలేజీ స్టూడెంట్స్ అర్ధరాత్రి వరకు ఫోన్లు, ల్యాప్ టాప్ లు ముందేసుకుని కూర్చుంటున్నారు. కొందరు పనిలో వడి.. రాత్రి 12 దాటినా మెలకువగానే ఉంటున్నారు. రాత్రి బాగా పొద్దుపోయాక నిద్ర పోవడం, ఆలస్యంగా లేవడం వల్ల మన 'జీవ గడియారంలో' ఎన్నో మార్పులు జరుగుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ట్రిటన్ లోని నార్స్ వెస్ట్రన్, సర్రే యూనివర్సిటీలు ఇటీవల జరిపిన పరిశీలన ప్రకారం.. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా నిద్రపోయేవారిలో దయాబెటిస్, మానసిక సమస్యలు, నాడీ సంబంధ సమస్యలు, ఉదర కోత, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు పెరుగుతాయని వెల్లడైంది. అయితే ముందు తగ్గిపోతుంది.. లాస్యెంట్ ఆరోగ్య అధ్యయనంలో భాగంగా దక్షిణ కొరియాలోని 3757 మందిని ఒక బృందం పరిశీలించింది. 16.7 సంవత్సరాల పరిశోధన తర్వాత, 40 నుండి 69 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వ్యక్తులు నిద్రపోవడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకునేవారి ఆయుర్రాయం తగ్గే ప్రమాదం ఉందని గుర్తించారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నిద్ర చాలా ముఖ్యమైన అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది.



# పేషెంట్స్.. సీతాఫలం తినొచ్చా..?

మగ్గర సీతాఫలం మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని మనకు తెలుసు. అయితే, కొంతమందికి సీతాఫలం తినడానికి కొన్ని సందేహాలు ఉంటాయి. మార్కెట్లో సీతాఫలాలు సందడి చేస్తున్నాయి. అమ్మతంలా ఉంటే ఈ పండును ఇష్టపడనివారుండరు. చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు.. ఎంజైమ్ చేస్తూ తింటూ ఉంటారు. దీని రుచిలోనే కాదు.. పోషకాలూ అద్భుతంగా ఉంటాయి. దీనిలో సి-విటమిన్ తోపాటు ఎ, బి, కె విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్లు, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. సీతాఫలం తింటే.. రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఇది శరీరానికి చలువ చేయడంతో పాటు రక్తహీనత సమస్య నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇందులో ఉండే కాపర్ మన తీసుకునే ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే కొంతమంది.. దీని తినడానికి సందేహిస్తూ ఉంటారు. సీతాఫలం గురించి వారికి ఎన్నో అనుమానాలు ఉంటుంటాయి. బరువు పెరుగుతారా..? సీతాఫలం తింటే.. బరువు పెరుగుతారనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. అయితే, ఇది అపోహ మాత్రమే అని నిపుణులు అంటున్నారు. సీతాఫలంలో కొవ్వులు, క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. దీనిలో షెడర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపు నిండిన భావన కలిగేలా చేస్తుంది. తద్వారా ఎక్కువ సమయం ఆహారం తీసుకోకుండా ఉండి క్రమంగా బరువు తగ్గుతుంది. సీతాఫలంలో ఉండే విటమిన్ బి6 కడుపుబ్బరం, అజీర్తి, అల్సర్లు.. వంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. వీసీఓఎస్ ఉంటే తినొచ్చా..? వీసీఓఎస్ ఉన్న వారిలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత కారణంగా అలసట, నీరసం, మూడే స్లింగ్స్, చికాకు.. వంటివి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. సీతాఫలంలో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఐరన్ ఈ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. వీసీఓఎస్ ఉన్నవారు సీతాఫలం తింటే.. మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ పండులోని షెడర్ - గర్భిణీల్లో మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో పాటు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు - వికారం, వాంతలు.. వంటి సమస్యలకు చెక్ పెడుతుంది. గుండె సమస్యలు ఉంటే మంచిది కాదా..? శరీరంలో మెగ్నీషియం లోపిస్తే గుండెపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. కాబట్టి మెగ్నీషియం నిండి ఉన్న సీతాఫలం ఆ సమస్యను నివారిస్తుంది. ఇక ఇందులో ఉండే ఇతర ఖనిజాలు, విటమిన్ 'సి' రక్తప్రసరణ వ్యవస్థను మెరుగుపరచి రివివి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. మగ్గర ఉంటే తినకూడదా..? సీతాఫలం చాలా మధురంగా ఉంటుంది. దీంతో, మగ్గర పేషెంట్స్ సీతాఫలం తినడానికి సందేహిస్తూ ఉంటారు. అయితే, సీతా ఫలంలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి మధుమేహ ఉన్న వారు ఎలాంటి భయం లేకుండా సీతా ఫలాన్ని తినవచ్చు. అయితే, మితంగానే తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



# జుట్టు ఎందుకు రాలుతుంది?

జుట్టు రాలడం నేడు చాలా కామన్ ప్రాబ్లమ్. దీనికి ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. అలాంటి కారణాలు ఏంటి? ఏం చేస్తే సమస్య జుట్టు రాలడం తగ్గుతుందో తెలుసుకోండి. చిన్న పిల్లలు మొదలు పెద్దల వరకూ జుట్టు రాలడం అనేది చాలా కామన్ ప్రాబ్లమ్. దీనిని తగ్గించాలంటే ముందుగా నూనె రాయాలని చాలా కాన్సెప్ట్లుగా ఉంటారు కానీ, అది ఒక్కటే సాల్యూషన్ కాదు. నూనె రాస్తే జుట్టు తేమగా మారుతుంది. దీంతో పాటు పోషక లోపం వల్ల కూడా జుట్టు ఉడుతుంది. మన బాడీలోని పోషకలోపం మన జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తుంది. కాబట్టి, జుట్టు రాలడం సమస్య అయితే నూనె కానీ ముందు కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోండి. జుట్టుకి నూనె రాయకపోవడం వల్లే సమస్య కాదు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. మనకి ఉన్న హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ కూడా జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. పొట్టికాహారం తీసుకోకపోతే జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది. కేవలం అన్నం తింటే సరిపోదు. శరీరానికి పోషకాలు అవసరం. ప్రోటీన్స్ తీసుకోవాలి. అదే విధంగా, కుటుంబం వారసత్వం జుట్టుపై ఎఫెక్ట్ వస్తుంది. బట్టతల వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీ ఇంట్లో ఎవరైనా సమస్య ఉంటే ఈ సమస్య ఉంటుంది. బాడీలోని హార్మోన్ల మార్పులు జుట్టు రాలడానికి కూడా కారణాలు. థైరాయిడ్, అలోపేసి యా, అలో ఇమ్యూన్ సమస్యలు కూడా జుట్టు రాలడానికి కారణాలు. వీటితో పాటు.. ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, ఏదైనా సమస్యలకి మందులు వాడడం, ఏదైనా డ్రీగ్ మెంట్ తీసుకోవడం, వ్యూహం, బరువు తగ్గడం, పొల్యూషన్ వంటి కారణాలు కూడా జుట్టు రాలడానికి



కారణాలు. ఐరన్ లానే ప్రోటీన్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మన జుట్టు కెరాటిన్ ప్రోటీన్ తో తయారవుతుంది. అందువల్ల, మన శరీరంలో ప్రోటీన్ లేకపోవడం జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తుంది. ఇది జుట్టు పల్లబద్ధకం, జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతుంది. కాబట్టి, పుష్కలంగా ప్రోటీన్ ఫుడ్ తీసుకోండి. ఏం తినాలంటే.. ముందుగా చెప్పినట్లు పోషకాల లోపం కారణంగా జుట్టు రాలుతుంది. దీనిని తగ్గించేందుకు ఐరన్ లోపం కారణం. శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ మనకు మంచి మొత్తంలో ఐరన్ అవసరం. రక్తస్రావం సరిగ్గా ఉన్నప్పుడే యాక్సిడెంట్స్ శరీర కణాలకు చేరుతాయి. వెంట్రుకలకి ఆక్సిజన్ సరిగ్గా అందినప్పుడే జుట్టు కుదుళ్లు బలంగా అవుతాయి. కాబట్టి ఐరన్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి.

# ఇంట్లోనే లిప్ బామ్..

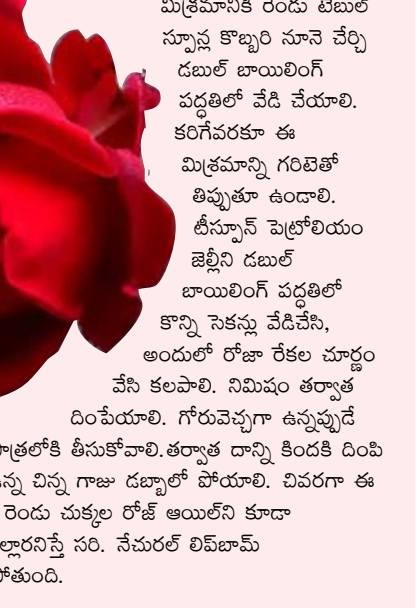
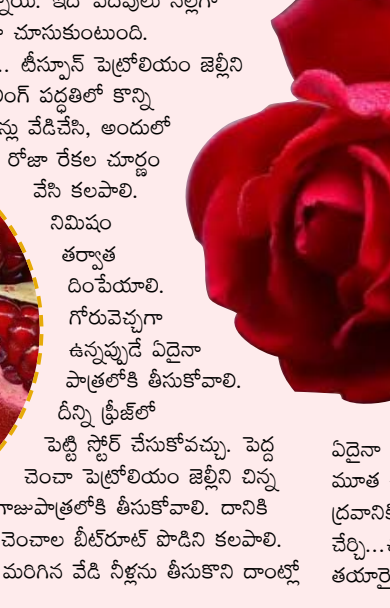
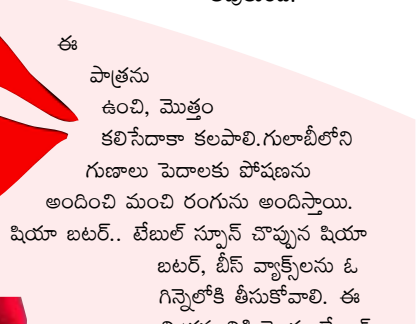
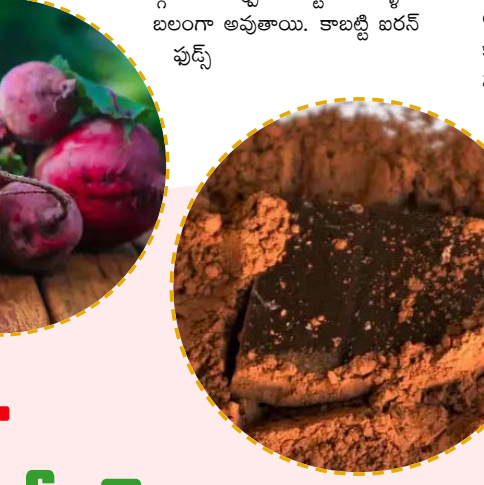
# ఇలా తయారుచేసుకోండి..!

చలికాలంలో పెదవులు పొడిబారడం సహజం. లే చలికాలం.. మనం ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా పెదవులు పొడిగా అయిపోవడం, వగలదం.. వంటివి జరుగుతూ ఉంటాయి. పెదవులకు తేమపంచించడానికి, మృదువుగా ఉంచుకోవడానికి లిప్ బామ్ అప్లై చేసుకుంటూ ఉంటారు. మరీ వాటిలోని రసాయనాలు నోటిలోకి వెళ్తే ప్రమాదం. అయితే వాటిని ఇంట్లోనే చేసుకునే లిప్ బామ్లతో మృదువుగా, తాజాగా మార్చుకోవచ్చు. దానిమ్మగింజలతో... మూడు పెద్ద చెంచాల దానిమ్మ గింజల రసానికి రెండు చెంచాల కొబ్బరి నూనె కలపాలి. దీన్ని గిన్నెలోకి తీసుకుని ఆరేడు నిమిషాలు చిన్న మంటపై వేడి చేయాలి. కాస్త రంగునీ

దగ్గరపడింది అనిపించాక పాత్రలోకి తీసుకొని చల్లారాలి. దీన్ని లిప్ బామ్లా వాడుకోవచ్చు. దీన్ని ఫ్రీజ్ లో పెట్టి స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. పెద్ద చెంచా పెట్రోలియం జెల్లీని చిన్న గాజుపాత్రలోకి తీసుకోవాలి. దానికి రెండు చెంచాల బీట్ రూట్ పొడిని కలపాలి. ఒక పాత్రలో బాగా మరిగిన వేడి నీళ్లను తీసుకొని దాంట్లో ఈ పాత్రను ఉంచి, మొత్తం కలిసేదాకా కలపాలి. తర్వాత దాన్ని ఏదైనా చిన్నపాత్రలోకి తీసుకొని ఆరనిస్తే గట్టిపడుతుంది. ఇది పెదాలకు తేమతోపాటు సహజ రంగునీ

అందిస్తుంది. దీన్ని ఫ్రీజ్ లో స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. కోకో పౌడర్... రెండు టీస్పూన్స్ పెట్రోలియం జెల్లీని డబుల్ బాయిలింగ్ పద్ధతిలో వేడిచేయాలి. దీనికి చెంచా కోకో పౌడర్ కలిపి కొన్ని సెకన్లు చెంచాతో తిప్పాలి. పొడి దబ్బాలోకి తీసి చల్లారనిచ్చి ఫ్రీజ్ లో ఉంచి వాడుకోవచ్చు. కోకోపౌడర్ లో పెదవులను సంరక్షించే సహజ గుణాలున్నాయి. ఇది పెదవులు సల్లగా మారకుండా చూసుకుంటుంది. రోజూ రేకలు... టీస్పూన్ పెట్రోలియం జెల్లీని డబుల్ బాయిలింగ్ పద్ధతిలో కొన్ని సెకన్లు వేడిచేసి, అందులో రోజూ రేకల చూర్ణం వేసి కలపాలి. నిమిషం తర్వాత దింపేయాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే ఏదైనా పాత్రలోకి తీసుకోవాలి. దీన్ని ఫ్రీజ్ లో పెట్టి స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. పెద్ద చెంచా పెట్రోలియం జెల్లీని చిన్న గాజుపాత్రలోకి తీసుకోవాలి. దానికి రెండు చెంచాల బీట్ రూట్ పొడిని కలపాలి. ఒక పాత్రలో బాగా మరిగిన వేడి నీళ్లను తీసుకొని దాంట్లో

పెరుగుతుంది. నిద్ర అస్థిరంగా ఉన్నప్పుడు, లెప్టిన, గ్రెలిన్ వంటి ఆకలి, సంపూర్ణతను సూచించే హార్మోన్లు అసమతుల్యత చెందుతాయి. దీనివల్ల ఆహారం ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. కేలరీలను సమర్థవంతంగా బర్న్ చేసే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించవచ్చు. తద్వారా బరువు పెరుగుతారు. రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది.. దీర్ఘకాలిక నిద్ర లేమి రోగనిరోధక వ్యవస్థపై హానికరమైన ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. శరీరానికి స్థిరంగా తగినంత విశ్రాంతి లేనప్పుడు, ఆనారోగ్యం, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించే దాని సామర్థ్యం రాజీపడు తుంది. అవసరమైన రోగనిరోధక కణాలు, ప్రతిరోధకాలను ఉత్పత్తి చేసే రోగనిరోధక వ్యవస్థ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. మగ్గర పెరుగుతుంది.. సెంటర్ ఫర్ డిజిజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రెవెన్షన్ ప్రకారం, రోజూ 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం మధుమేహ నిర్వహణను గణనీయంగా క్షీణితం చేస్తుంది. నిద్రలేమి ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం శరీరానికి మరింత సూలూగా మారుతుంది. రాత్రిపూట ఆలస్యంగా నిద్రపోతే.. హార్మోన్ల సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఈ కారణాలు దయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తుల్లో బ్లడ్ మగ్గర లెవల్స్ ను తగ్గించడం కష్టం అవుతుంది.







# బిశేషంగా



'వారణాసి' షూటింగ్ పార్ట్ పూర్తవుతుందని తెలుస్తోంది. తరువాత ఆ సినిమా షాట్స్ ప్రొడక్షన్ వర్క్ తో సాగుతుంది. మరి మహేశ్ బాబు తరువాత ఏ సినిమాలో నటించడానికి అంగీకరించారు అన్న అంశంపై ఫ్యాన్స్ తో పాటు సినీ లవర్స్ సైతం చర్చించుకుంటున్నారు. మహేశ్ తో సినిమా రూపొందించడానికి తెలుగు దర్శకులతో పాటు పలువురు పరభాషా దైర్యవంతుల సైతం ఆసక్తిగా ఉన్నారు. అయితే మహేశ్ మాత్రం మన తెలుగు దైర్యవంతుల సందేహాలకు గురికాకుండా బాలీవుడ్ లోనూ తన సత్తా చాటుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రభాస్ హీరోగా సందేహాలకు గురికాకుండా బాలీవుడ్ లోనూ తన సత్తా చాటుకుంటున్నారు. ఆ సినిమా కూడా వచ్చే యేడాది వెలుగు చూడనుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇటు మహేశ్, అటు సందేహాలకు గురికాకుండా బాలీవుడ్ లోనూ తన సత్తా చాటుకుంటున్నారు. మహేశ్ తో సందేహాలకు గురికాకుండా బాలీవుడ్ లోనూ తన సత్తా చాటుకుంటున్నారు.

మహేశ్ బాబు హీరోగా రాజమౌళి తెరకెక్కించిన 'వారణాసి' 2027 ఏప్రిల్ 7న రిలీజ్ కానుంది. అంటే ఇంకా సంవత్సరం పైగా ఉంది. ఈ సినిమా ప్రస్తుతం జాష్యూలో షూటింగ్ జరుపుకుంటోంది. ఈ యేడాది డిసెంబర్ లోగా



## లోక 2 సీక్వెల్..

గతేడాది మలయాళ చిత్రసీమలో సంవలన విజయాన్ని సమెదు చేసిన చిత్రం 'లోక చాక్లెట్ 1: చంద్ర'. 'లోక' సినిమాటిక్ యూనివర్స్ లో తొలి చిత్రంగా వచ్చిన ఈ ఫాంటసీ సూపర్ డిమాండ్ డ్రామా, విడుదలైన తొలి రోజే షాటింగ్ టాక్ తెచ్చుకుంది. కాన్సెప్ట్ వద్ద రికార్డులు సృష్టించింది. వేఫేరర్ ఫిట్స్ బ్యానర్ క్రింద సల్మాన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి డామినీ అరుణ్ దర్శకత్వం వహించారు. కల్యాణి ప్రయదర్శన్ 'చంద్ర' పాత్రలో మెరిసింది. నస్రత్, టావిన్ భాను, సావిత్రి షాహిర్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించారు. విడుదలైన మూడు రోజుల్లోనే మలయాళంలో రూ.42 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించిన ఈ చిత్రం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు రూ.300 కోట్ల మార్కెట్ అందుకుని మలయాళ ఇండస్ట్రీలోనే అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన చిత్రంగా నిలిచింది. ఇండియాలో తొలి సూపర్ డిమాండ్ కాన్సెప్ట్ వచ్చిన ఈ సినిమా కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ తో పాటు భావోద్వేగాలను సమతుల్యంగా చూపించి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ముఖ్యంగా 'చంద్ర' పాత్రలో కల్యాణి ప్రయదర్శన్ చూపించిన యాక్షన్, ఎమోషన్, స్ట్రీట్ డ్రెస్సింగ్ సినిమాకు ప్రధాన బలం అయ్యాయి. తాజాగా ఓ కార్పొరేషన్ పాల్గొన్న కల్యాణి ఈ చిత్ర సీక్వెల్ పై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. ప్రస్తుతం 'లోక 2' స్క్రిప్ట్ పనులు కొనసాగుతున్నాయని, సెప్టెంబర్ నుంచి షూటింగ్ ప్రారంభమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని తెలిపింది. తాను కూడా ఈ ప్రాజెక్ట్ లో భాగమై మళ్లీ 'చంద్ర' పాత్రనే పోషిస్తున్నానని స్పష్టం చేసింది.

# మళ్లీ తెరపైకి



ఒకప్పుడు తమ నటనతో తెలుగు ప్రేక్షకులను ఎంతగానో అలరించిన నటుడు శివాజీ, అయితే జోడీ చాలా కాలం తర్వాత మళ్లీ వెండితెరపై సందడి చేయబోతున్నాడు. వీరిద్దరూ ప్రధాన పాత్రలలో నటిస్తున్న కొత్త చిత్రం 'సాంప్రదాయం సుప్పినీ సుద్దపూసం'. ఈ సినిమా మార్చి 6న థియేటర్ లో విడుదల కానున్నట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ట్రైలర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. కుటుంబం, పరిస్థితులు, నేరం, ఇన్స్టిగేషన్ అనే అంశాలతో సినిమా గ్రూప్ లోగా సాగుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. అదృతం

# ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీసర్ గా

'రెక్వి', 'విరాటపాలెం' మేకర్స్ నుంచి రాబోతున్న మరో ఇన్వెస్టిగేటివ్ డ్రామా 'డాటర్ ఆఫ్ ప్రసాద్ రావు'. 'కనబడకుండా' అనే దీనిని ట్యాగ్ లైన్. ఇందులో రాజీవ్ కనకాల, ఉదయభాను, వానశి, శ్రీరామ్ వెంకట్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. గాయత్రి భార్య, హిమ బిందు ఇతర పాత్రలు పోషించారు. కృష్ణ పోలీసు దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని సాజీ ఇండియా స్క్రీన్స్ బ్యానర్ మీద తె.వి. శ్రీరామ్ నిర్మించారు. ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా తాజాగా మహాబీ ట్రైలర్ ను లాంచ్ చేశారు. 'అమ్మికి ఏమైందో' అని భయంగా ఉంది రమేషా' అనే డైలాగ్ తో ప్రారంభమైన 'డాటర్ ఆఫ్ ప్రసాద్ రావు' ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఉత్సాహం రేకెత్తించేలా సాగింది. జాబ్ కోసం హైదరాబాద్ వచ్చిన స్వాతి అనే అమ్మాయి మిస్సవ్వనందం, అమ్మన వెతకడానికి పోలీసులు రంగంలోకి దిగడం, ఇన్వెస్టిగేషన్ సాగి క్రమంలో ఎదురయ్యే డిస్కంట్లు, మిస్సయిన కూతురి కోసం ఓ తండ్రి పడే వేదన.. ఈ ట్రైలర్ లో చూపించారు. ఓవైపు తండ్రికూతుళ్ల మధ్య ప్రేమను అవిచ్ఛిన్నం.. మరోవైపు ఇన్వెస్టిగేటివ్ ఎలా సాగిందనేది ఉత్సాహంతో చూపించారు.



'డాటర్ ఆఫ్ ప్రసాద్ రావు' సినిమాలో రాజీవ్ కనకాల, వానశి తండ్రికూతురుగా కనిపించారు. రెజెకా జోసెఫ్ అనే పవర్ ఫుల్ ఇన్వెస్టిగేటివ్ ఆఫీసర్ పాత్రలో యాంకర్ ఉదయ భాను నటించింది. 'కళ్ల ముందే ఏదో ఉంది.. కళ్ల ఏదో మిస్ అవుతున్నాను.. ఏ మిస్ అవుతున్నాను' అంటూ ఆమె చెప్పే డైలాగ్ తో సినిమాలో చాలానే డిస్కంట్లు ఉన్నాయని అర్థమవుతోంది. అసలు స్వాతి ఎలా మిస్ అయింది? దీని వెనుకనున్నది ఎవరు? హాస్టల్ లో స్నేహితులు కారణమా? ఆఫీసులో కొలిగ్ కారణమా? ఈ కేసులో తండ్రి పాత్ర ఏంటి? అనే పలు రకాల ప్రశ్నల్ని లేవనెత్తేలా ఈ ట్రైలర్ ను కట్ చేశారు.

# మాస్ వార్నింగ్



టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో విశ్వక్ సేన్ తొలి ప్రారంభం నుంచి వైవిధ్యమైన చిత్రాల్లో నటించి, తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు. యూత్ లో మంచి ఫాలోయింగ్ క్రియేట్ చేసుకున్నారు. ఓవైపు హీరోగా నటించినా, మరోవైపు దైర్యవంతులు చేస్తున్నారు. ఆయన స్వీయ దర్శకత్వంలో ప్రస్తుతం 'కల్లో' అనే సినిమా తెరకెక్కుతోంది. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన అప్డేట్ అందించారు. విశ్వక్ సేన్ ఇంతకముందు తాను హీరోగా నటించిన 'ఫలక్ నుమా దాస్', 'దాస్ కా దమ్మి' వంటి సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించారు. ఈ క్రమంలో గతేడాది 'కల్లో' మామీని అనాన్స్ చేశారు. గ్రాండ్ గా టైటిల్ షాఫర్ లాంచ్ చేశారు. దీన్ని తెలుగు, హిందీలో పాటగా ఇంగ్లీష్, జపనీస్, స్పానిష్ వంటి అంతర్జాతీయ భాషల్లోనూ రిలీజ్ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆ తర్వాత ఈ చిత్రానికి సంబంధించి ఎలాంటి అప్డేట్ బయటకు రాలేదు. ఉన్నట్టుండి ఈ మామీ టీజర్ రిలీజ్ చేయనున్నట్లు మేకర్స్ వెల్లడించారు. 'కల్లో' మామీ టీజర్ ను 2026 ఫిబ్రవరి 21న విడుదల చేయబోతున్నట్లు విశ్వక్ సేన్ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టారు. 'వార్నింగ్: మ్యాన్ వెరైన్స్ జరగబోతోంది. అదే రోజు మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి టీజర్ లాంచ్ ఈవెంట్ నిర్వహిస్తున్నాం' అని తెలిపారు. 'కల్లో' అనేది ఇండియన్ సినిమాలో తీవ్రమైన హింసతో కూడిన ఫస్ట్ సాఫర్ అని, ఈ చిత్రానికి కథ, స్క్రిప్ట్, దర్శకత్వ బాధ్యతలు చేపట్టినానే పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఓ ఇంటర్వ్యూ పోస్ట్ ను షేర్ చేసుకున్నారు.

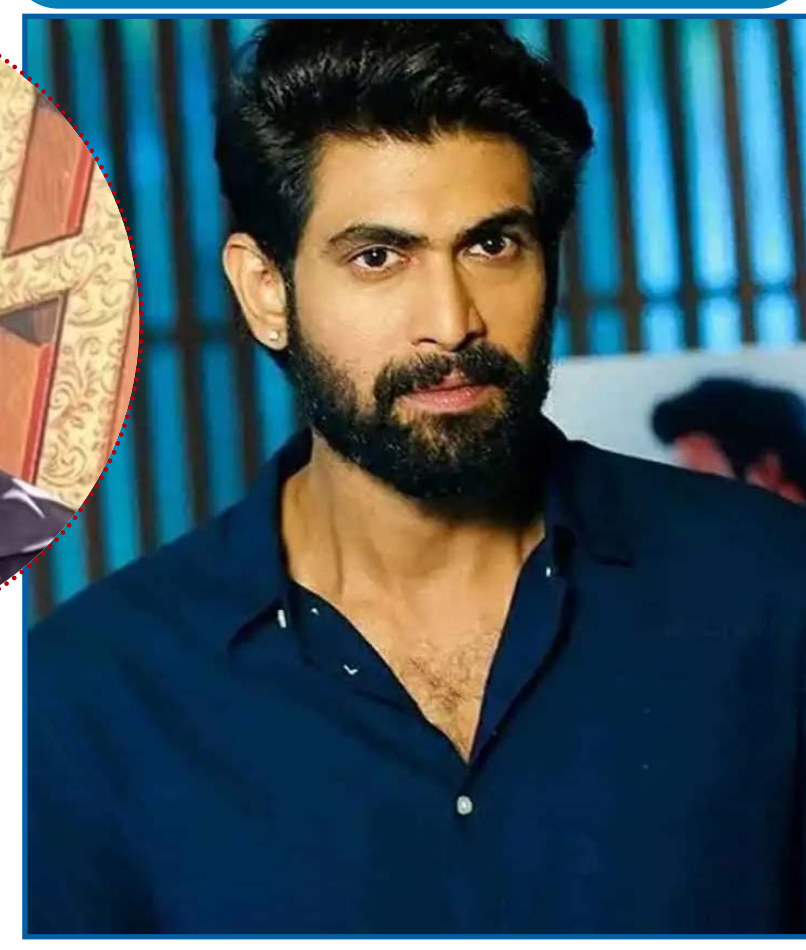
# ఎంటర్టైనర్ గా

జెట్ అండ్ జెట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ గా తెరకెక్కుతున్న 'మిరాకిల్' మామీ టాలీవుడ్ ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ప్రభాస్ నిమ్మల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాను సైదా ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ పై రమేష్ ఎన్. శ్రీకాంత్ మొగదాను, చందర్ గౌడ్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే 'సత్య గ్యాంగ్', 'పైలట్ శివ' చిత్రాలతో దర్శకుడిగా తనదైన ముద్ర వేసుకున్న ప్రభాస్ నిమ్మల ఈ ప్రాజెక్ట్ మరో కమర్షియల్ హిట్ లక్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తున్నారు. రజనీ ధీను హీరోగా నటించడం, సీనియర్ హీరోలు శ్రీరామ్, సురేష్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. సంక్రాంతి సందర్భంగా జనవరి 16న విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ కి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది.

ఈ మామీ ద్వారా నాయుడు పెండ్ల విలసిన పరిచయమవుతుండగా, సీనియర్ ఫిట్ జర్నలిస్ట్ ధీరజ్ అప్పాజీ ఫోరెన్సిక్ ఆఫీసర్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. జనార్థన్, యోగి కౌత్, విజయ్ నూర్, ఇంటియాజ్, సాయిబాబా, దిలీ రమేష్, రూప్సి, సూర్యనారాయణ, శ్రీధర్, శ్రీకాంత్, శివ, ఆమన, హైదరాబాద్, నన్న (అమ్మ), నమీర్ దత్తా, అనుశ్రీ, జెజ్జాద్ ముస్సా, ఆర్. కుమార్ తదితరులు ఇతర పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. టెక్నికల్ టీమ్ విషయానికి వస్తే, సురేందర్ రెడ్డి సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తుండగా, విశ్వనాథ్ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు చేపట్టారు. రాంబాబు గోసాల సాహిత్యం అందిస్తుండగా, శ్రీను మైట్స్ ను డిజైన్ చేస్తున్నారు. కథ, మాటలు, స్క్రిప్ట్, సంగీతం, దర్శకత్వం అన్నీ ప్రభాస్ నిమ్మల నిర్వహించడం ఈ చిత్రానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది.

ఇప్పటికే రెండు షెడ్యూల్స్ విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకున్న 'మిరాకిల్' టీమ్ మామీ షెడ్యూల్ కు సిద్ధమవుతోంది. ఇదే సమయంలో హీరోయిన్ హెబ్బా కపూర్ ఈ ప్రాజెక్ట్ లో చేరడం సినిమాపై మరింత హైపస్ పెంచింది. గ్లామర్ తో పాటు పెర్ఫార్మన్స్ కు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రలో ఆమె కనిపించబోతున్నట్లు యూనిట్ పర్సాలు చెబుతున్నాయి. ఫిబ్రవరి 24 నుంచి హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో జరిగే మామీ షెడ్యూల్ లో హెబ్బా కపూర్ హీరోయిన్ పాత్రలో పాల్గొనునందని మేకర్స్ తెలిపారు. దర్శకుడు ప్రభాస్ నిమ్మల ఈ చిత్రాన్ని కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ తో పాటు స్ట్రాంగ్ యాక్షన్ డ్రామాతో రూపొందిస్తున్నారని నిర్మాతలు వెల్లడించారు. హెబ్బా కపూర్, శ్రీరామ్, సురేష్ కీలక పాత్రలు, హై వోల్టేజ్ యాక్షన్ సన్నివేశాలు 'మిరాకిల్' చిత్రానికి హైలైట్ గా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. టైటిల్ తగ్గట్ట ప్రేక్షకులకు ఒక మాస్ ఎంటర్టైనింగ్ అనుభూతి ఇవ్వాలనే లక్ష్యంతో చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నామని చెప్పారు.

# ఎమోషనల్



మామీ మొఘల్ డి.రామానాయుడు మనపడిగా సినీ రంగంలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చి 'బాహుబలి : ది బిగినింగ్', 'బాహుబలి 2: ది కన్క్లూజన్' చిత్రాలతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు రానా దగ్గుబాటి. 'బాహుబలి' సిరీస్ లో పోషించిన 'భల్లూడేవ' పాత్రతో రానా భారీ క్రేజ్ ను సాధించి చేసుకున్నారు. ఆ పాత్ర కోసం ఆయన శారీరకంగా పడిన కష్టం, బాడీ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ గురించి అప్పట్లో విస్తృతంగా చర్చ జరిగింది. అందులో విలసిన నటించివచ్చుటే హీరోకి ఎమాత్రం తగ్గకుండా తనదైన ముద్ర వేసిన రానా, ఆ తర్వాతి కాలంలో అనేక విభిన్న పాత్రలను ఎంచుకుంటూ ముందుకు సాగారు. అయితే 'బాహుబలి' విజయానంతరం ఆయన వ్యక్తిగత జీవితంలో ఎదురైన ఆరోగ్య సమస్యలు మాత్రం అభిమానులను షాక్ కు గురి చేశాయి. తాజాగా ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో రానా తన అనారోగ్య సమస్యల గురించి మనసు విప్పి మాట్లాడారు. కిక్కి సమస్యలు తీవ్రమైన దాబ్బుడంతో శస్త్రచికిత్స కోసం అమెరికా వెళ్ళాల్సి వచ్చిందని. ఆ సమయంలో తన ముందున్న ఏకైక లక్ష్యం 'ఇతరకం' మాత్రమేనని, సినిమా కెరీర్ లేదా ఇమేజ్ గురించి అలోచించే స్థితిలో తాను లేనని పేర్కొన్నారు. దాదాపు ఏడాది పాటు చికిత్స తీసుకున్నాక భారతీయ తిరిగి వచ్చేటప్పుడు తన శరీరంలో వచ్చిన మార్పులు చూసి తానే అశ్చర్యపోయానని తెలిపారు. అద్దంలో చూసుకుంటే తనను తాను గుర్తుపట్టలేనంతగా కృశించిపోయానని అనేక ముక్తం చేశారు. అనారోగ్య సమయంలో తన మానసిక స్థితి కూడా పూర్తిగా మారిపోయిందని రానా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా పరుణ్ తేజ్ గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు కూడా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. అనారోగ్య సమయంలో పరుణ్ తనను పరామర్శించడానికి వచ్చాడని గుర్తుచేసుకున్న రానా, 'అతడిని చూస్తుంటే పాత రానా కనిపించినట్లు అనిపించింది. నేను ఉండాలని రూపంలో అతడు ఉన్నాడు. నా కథలన్నీ అతడికే ఇచ్చేయాలా? అని కూడా ఒక క్షణం అనిపించింది' అంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. తనలో వచ్చిన మార్పును పరుణ్ తో చూసుకున్నానని ఆయన చెప్పిన మాటలు అభిమానులను కదిలించాయి. అమెరికా నుంచి భారత్ కు తిరిగి వస్తున్న సమయంలో ఓ ఇమిగ్రేషన్ అధికారి తనను 'కింగ్ భల్లూడేవ' అని పిలవడం తనకు మళ్లీ ఆ పాత్రను అర్చి గుర్తు చేసిందని రానా ఆనందంగా వివరించారు. అనారోగ్య సమయంలో మానసిక దృశ్యాన్ని పెంచుకుంటే, ఆరోగ్యం కంటే గొప్పది ఏదీ లేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం రానా నటించినా కాకుండా నిర్మాతగా కూడా బిజీగా ఉన్నారు. వివిధ చిత్రాల్లో అతిథి పాత్రలు పోషిస్తూ, కొత్త ప్రాజెక్టులతో ముందుకు సాగుతున్నారు.

