









# అనురావతి

# చైతన్యరథం

<https://www.telugudesam.org/>



ప్రతిపక్షాన్ని చూసే ఈ స్థాయిలో భయపడే ముఖ్యమంత్రిని ఇప్పుడే చూస్తున్నాం. యువగళం పాదయాత్రలో లభిస్తున్న ఆదరణను చూసి ఓర్వలేక అడ్డంకులు సృష్టిస్తున్నారు.

- డోండా ఉమ, మాజీ ఎమ్మెల్యే



## జగన్ రాజీనామా చేయాలి

కోడి కత్తి డ్రామాలతో అబద్ధపు మాటలతో అధికారంలోకి వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డికి ఒక్క క్షణం కూడా పరిపాలించే హక్కు లేదని తక్షణమే తన పదవీకి రాజీనామా చేయాలని పెదన నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ కాగిత కృష్ణ ప్రసాద్ డిమాండ్ చేశారు. సొంత బాబాయి వివేకానంద రెడ్డిని హత్య చేసి ఎదుటి వారి మీద నిందలు మోపి ఉద్యోగ జగన్మోహన్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చాడని విమర్శించారు.



## 'జగనాసుర రక్త చరిత్ర' పుస్తకం ఇంటింటికి పంపిణీ చేస్తాం

- దేవినేని ఉమామహేశ్వరరావు

వివేక హత్య కేసులో పూర్వాలను సమగ్రంగా వివరిస్తూ 'జగనాసుర రక్త చరిత్ర బహిరంగం' పేరుతో ప్రచురించిన పుస్తకాన్ని టీడీపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మాజీ మంత్రి దేవినేని ఉమామహేశ్వర రావు, రాష్ట్ర పరిశీలకులు యం. దారు నాయక్, రాష్ట్ర పార్టీ కార్యదర్శి బాబ్బా రామకృష్ణ మైలవరం నియోజకవర్గ సమన్వయ కమిటీ సభ్యులు కొన్నిసార్లు పార్టీ సీనియర్ నేతలు కలిసి గొల్లపూడి లో విడుదల చేశారు. చింతలపూడి ఎత్తిపోతల పథకం నీరు మన ప్రాంతానికి రావాలని నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా పాదయాత్ర చేయాలని అనుకున్నాం. రాష్ట్ర పార్టీ డిసెంబర్ నెలలో ఇదేం కర్క మన రాష్ట్రానికి అనే ప్రోగ్రామ్ ఇవ్వడం జరిగింది. రాష్ట్ర పార్టీ ఆదేశాల ప్రకారం ముందుగా నియోజకవర్గంలో ఇదేం కర్క మన రాష్ట్రానికి అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగిందని అన్నారు.



వెలగపూడి గ్రామంలో ఇదేం కర్క మన రాష్ట్రానికి కార్యక్రమంలో తెనాలి శ్రావణ్ కుమార్, తదితరులు.



'జగనాసుర రక్త చరిత్ర' పేరుతో ప్రచురించిన పుస్తకాన్ని గురజాల మాజీ శాసనసభ్యులు యరపతివేని శ్రీనివాసరావు పిడుగురాళ్ల మండలం టీడీపీ కార్యాలయంలో ఆవిష్కరించారు.



## కుమ్మర శాలివాహన ఆశ్రీయ సదస్సు

పల్నాడు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో సోమవారం ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లా కుమ్మర శాలివాహన సాధికార సమితి నాయకులు ఆధ్వర్యంలో ఆశ్రీయ కలయిక సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమీక్ష సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన టీడీపీ కుమ్మర శాలివాహన సాధికార సమితి రాష్ట్ర కన్వీనర్ మలియు ఎ.పి.కుమ్మర శాలివాహన సంఘం రాష్ట్ర కోశాధికారి మదనాపు బోతులయ్య నరసరావుపేట తెలుగుదేశం పార్టీ ఇంచార్జ్ డాక్టర్ చరలవాడ అరవింద్ బాబు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర తెలుగు రైతు అధికార ప్రతినిధి, గొల్లపూడి జనార్దన్ బాబు, రాష్ట్ర కుమ్మర శాలివాహన సాధికార సమితి మీడియా కోఆర్డినేటర్ నడికొండ వెంకటేశ్వరరావు, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు మోదుగుల చంద్రశేఖర్, పల్నాడు జిల్లా తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి కొట్ల కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**ముఖ్యగమనిక**  
 తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు ప్రతిరోజూ ఈ క్రింది ఈ మెయిల్ బాక్స్ కి పంపించగలరు. చైతన్యరథం పత్రికలో వాటిని ప్రచురించడం జరుగుతుంది. మీరు పంపించే కార్యక్రమాల వివరాలకు ఒక ఫోటో జత చేసి, మీ జిల్లా, నియోజకవర్గం పేరును స్పష్టంగా పేర్కొనగలరు. మీ చార్జుల పంపవలసి ఈ మెయిల్ బాక్స్ కి [crnews.tdp@gmail.com](mailto:crnews.tdp@gmail.com)

## 'జగనాసుర రక్త చరిత్ర' పుస్తకావిష్కరణ

విజయవాడ సింగ్ నగర్ లోని టిడిపి సెంట్రల్ నియోజకవర్గ కార్యాలయంలో జగనాసుర రక్త చరిత్ర పుస్తకాన్ని తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులచే ఆవిష్కరించడం జరిగింది. వివేకానంద రెడ్డి హత్య కేసులో ఉన్నటువంటి దోమల పేర్లను తక్షణమే బహిష్కరణ చేయాలని పాత్రధారులను సూత్రధారులను ఆరెస్టు చేసి చట్టపరమైన న్యాయపరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. అనంతరం టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి నియోజకవర్గ కోఆర్డినేటర్ నవనీతం సాంటిశివరావు మాట్లాడుతూ వివేకానంద హత్య కేసులో సూత్రధారులు ఎంత పెద్ద స్థాయిలో ఉన్న వారికి శిక్ష పడకపోతే నరహంతకులు విప్పలబడిగా రెడ్డిపోతారు. రాష్ట్రంలో ప్రజల ధన,మాన, వ్రాణాలకు రక్షణ ఉండదని అన్నారు. గుండెకు స్టంట్ వేయించుకొని బికిత్త పొందుతున్న 70 ఏళ్లు పైబడిన పెద్దమనిషి వివేకానంద రెడ్డిని, 2019 మార్చి



15 రాత్రి 1 గంట నుండి 3 గంటల మధ్య కిరాతకంగా హత్య చేశారు, వివేకా గృహంలోకి ప్రవేశించిన నరహంతకులు ఆయన ముఖంపై పిడి గుద్దులు గుద్దడంతోపాటు ఛాకి గొడ్డలి వేటును గుండెపోటుగా విజయసాయిరెడ్డి చేత త్రెస్కో చేప్పిచ్చింది ఎవరు, అవినాష్ రెడ్డి భాస్కర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో హత్య ఆనవాళ్లు సర్పించేసింది ఎవరు, హత్యకు 40 కోట్లు సుపాలి ఇచ్చే స్టేషన్ జైలులో ఉన్న వారికి లేదు 2019 ఎన్నికల అపదఫీట్ ప్రకారం అవినాష్ రెడ్డి ఆస్తు 18 కోట్ల మరల 40 కోట్ల సుపాలి ఇచ్చే స్టేషన్ ఎవరికి ఉంది తెలియజేయాలని అన్నారు. నవీన్ ఓ ఎన్ డి కృష్ణమోహన్ రెడ్డి ఫోన్ భాగోతం బహిష్కరించిన తరువాత కూడా సీఎం జగన్ రెడ్డి అతని భార్య భారతి రెడ్డి ఎందుకు మానం పాటిస్తున్నారని అన్నారు.

## కాల డేటా బహిష్కరణ చేయాలి



తిరువూరు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో పత్రికా సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ శ్రీ కావల రేవంత్ గారు జగనాసుర రక్తచరిత్ర బహిరంగం అనే పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా దేవదత్ గారు మాట్లాడుతూ వివేకా హత్య జరిగిన తరువాత అవినాష్ రెడ్డి, కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, నవీన్ ఫోన్ ల ద్వారా భారత్ రెడ్డి . జగన్ రెడ్డిలతో ఏం మాట్లాడారు?వివేకా హత్య గురించి కాకపోతే ఆ సమయంలో అన్ని సార్లు ఎందుకు ఫోన్ చేస్తారు? వీరి కాల డేటా బహిష్కరణ చేయాలని అవసరం వుందన్నారు. గుండెపోటుతో చనిపోయారు అని విజయసాయి రెడ్డి ద్వారా త్రైస్ లో వెట్టించటం,హత్యను తప్పుద్రోవ పాటించటం కాదా? అని అన్నారు.

## కలిసంగా శిక్షించాలి



వివేక క్రూర హత్యలో సూత్రధారులు ఎంత పెద్ద స్థాయిలో ఉన్నా వారికి శిక్ష వండాలని టిడిపి జాతీయ కోశాధికారి , జగ్గయ్యపేట నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్చార్జ్ శ్రీరాం రాజగోపాల్ తాతయ్య అన్నారు. శ్రీరామ్ తాతయ్య మాట్లాడుతూ జగన్ క్రూరత్వం ప్రజలకు తెలిసిపోయిందన్నారు. వివేకానందరెడ్డి హత్యపై అన్ని అధికారాలతో టీడీపీ విడుదల చేసిన జగనాసుర రక్త చరిత్ర పుస్తకంతో ప్రజలకు జగన్ క్రూరత్వం తెలిసిపోయిందని అందుకే తాడేపల్లి వ్యాసని కంపించిపోతుందన్నారు. వివేకా హత్య కేసులో సూత్రధారుల తాడేపల్లి వ్యాసెన్ లో ఉంటే, ప్రధాన పాత్రధారులు ఎంటి అవినాశ్ రెడ్డి, అతని కుటుంబ సభ్యులని ప్రజలకు తెలిసిపోయిందన్నారు. డీగలాగే డొంక కదలింది. సీజన్ అవినాశ్ రెడ్డిని విచారించగానే తాడేపల్లి గుట్టు అంతా బయటపడిందన్నారు.







# సంపాదకీయం



<https://www.telugudesam.org/>



1952



సువ్వా స్వరాజ్ జయంతి. కేంద్రమంత్రి, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేశారు. భారతీయ జనతా పార్టీకి చెందిన మహిళా నాయకురాలు.



**మీనే చంద్రన్న** **నాడే పచ్చదనం - పరిశుభ్రత**  
అభివృద్ధి, సంక్షేమ నిజనరీతి

1980 లోనే మంత్రిగా ఉండగానే పచ్చదనం - పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించిన మన చంద్రన్న

- టి.డి. జనార్ధన్

మంగళవారం, 14 ఫిబ్రవరి 2023

1923 100 2023

వచ్చిన 100 ఏన్ డి రామారావు



రూ. 50/- కే పరిశుభ్రత పరిష్కారం కొరకు రైతులకు వ్యవసాయ విద్యుత్తు చార్జీల మోయలేని భారాన్ని తగ్గించడానికి రూ. 50/- కే పరిశుభ్రత పరిష్కారం అందచేసిన మొదటి ముఖ్యమంత్రి అన్న ఎన్.టి.ఆర్.

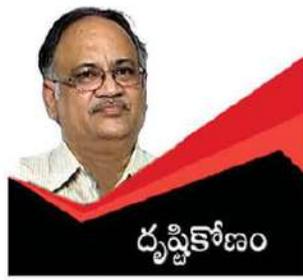
- టి.డి. జనార్ధన్

శతవర్షం జాల యుగపురుషుని సైరాజ్యం

## మత్స్యకార బద్దల వెతలు తీరేదెన్నడు?

దేశాభిలాషగా ఉత్తరాంధ్ర మత్స్యకారుల వెతలు తీరే మార్గం కనిపించడం లేదు. ఇక్కడ వేట గిట్టుబాటు కాక మూతి మీద మీసం కూడా మొలవకముందే మత్స్యకారులు వలసల వలన వలలో చిక్కుకుంటున్నారు. ఒడిశా, కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటక, గోవా, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్ తీర ప్రాంతాలకు వలస వెళ్తున్నారు. దేశంలో గుజరాత్ తర్వాత అత్యంత తీర ప్రాంతం ఉన్న రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్. అందులోనూ క్రీకాకుళం జిల్లాకి 193 కిలోమీటర్ల పొడవైన సముద్రతీరం ఉంది. ఈ జిల్లాలో 154 గ్రామాల్లో చేపల వేటలో ఉపాధి కోసం మత్స్యకారులు 60 వేల మంది వరకు ఉంటారు. మంచినీళ్లలో జిల్లీలు కట్టిస్తామని హామీలున్నా 2019లో అధికారంలోకి వచ్చిన వైసీపీ ప్రభుత్వం ఏకంగా మంచినీళ్లలో జిల్లీలు కాదు ఫిషింగ్ హార్బర్లు నిర్మిస్తామని, బుడగట్లపాలెం వద్ద కూడా ఇంకొక ఫిషింగ్ హార్బర్ నిర్మిస్తామని వైసీపీ అరచేతిలో వైకుంఠం చూపించింది. విజయనగరం జిల్లా, విశాఖపట్నం జిల్లాలోపాటు రాజయ్యపేట వద్ద ఫ్లోటింగ్ జిల్లీ నిర్మాణాలు చేపడతామని జగన్ సర్కార్ మాట్లాడడమే గాని పనులు ముందుకు సాగుతున్నట్లు ఎక్కడ దాఖలాలు కనిపించడం లేదు. రాష్ట్రంలోని తీర ప్రాంతాల్లో ప్రతి 50 కిలోమీటర్లు ఒక జిల్లీతో పాటు కొన్నిది హార్బర్లు ప్రారంభించడానికి జగన్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వారని చెబుతూ కూడా కాలయాపన చేయటం వైసీపీ సర్కార్ చేసింది. ఇప్పటివరకు ఒక జిల్లీ రాలేదు. మిగిలి రాలేదు. మత్స్యకారుల జీవితాలతో రాజకీయాలు చేయడం వైసీపీ సర్కార్ మానుకుంటే బాగుంటుంది. లేదంటే చివరకు నష్టపోయేది ఆ పార్టీ అని వైసీపీ గ్రహిస్తే మంచిది. జిల్లీ లేక గిట్టుబాటు కాక వినాయక పవిత్ర తర్వాత ఉత్తరాంధ్ర మత్స్యకారులు ఇతర ప్రాంతాలకు వలస వెళ్తారు. సుమారు ఎనిమిది నెలల పాటు అక్కడే ఉండి వేట సాగిస్తారు. చేపలు పిల్లులు పెట్టే సమయంలో వేటపై కేంద్రం నిషేధం విధిస్తోంది. కాబట్టి ఏప్రిల్లో మత్స్యకారులంతా సొంత గ్రామాలకు చేరుకుంటారు. ఈ సమయంలో వైఎస్ఆర్ మత్స్యకార భేరిసా కింద రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పదివేల రూపాయలు ఆర్థిక సాయం అందిస్తోంది. ఈ పదివేలతో రెండు మూడు నెలలు వారి కుటుంబం గడవలేని పరిస్థితి. ఇతర పథకాల పొందుతున్న వారికి మినహాయింపులు, ఆంక్షలు పెరిచి ఈ భేరిసా లబ్ధిదారుల సంఖ్యను ప్రభుత్వం తగ్గించుకుంటూ వస్తోంది. ముఖ్యమంత్రిగా సహా మంత్రులు ఇతర అధికారపక్ష నాయకులు ఉత్తరాంధ్ర మత్స్యకార గ్రామాల్లో పర్యటిస్తే వారి సమస్యలు తెలుస్తాయి. వారిని ఏప్రిల్ పూర్ చేస్తున్న వైసీపీ ప్రభుత్వం అత్త నాకిగా ఆలోచించి మత్స్యకార జడ్జలను ఆదుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. జగన్ పాలనలో రాష్ట్రంలోని ఏ వర్గం వారు కూడా సుఖంగా లేరు. వారిని బట్టించుకోని కిలక కూడా సర్కార్ కు ఏమాత్రం దొరకడం లేదు. చిట్టన్నటికి ఫలితాలను వచ్చే ఎన్నికల్లో అనుభవించవలసి వస్తుందన్న విషయం జగన్ గ్రహిస్తే మంచిది.

## అనేక కారణాలతో నిరాశగా ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు



చెరుకూరి కుటుంబరావు

అమెరికా ఫెడరల్ బ్యాంక్ ఫలితాలు, ఆర్టీపి మాసిటరింగ్ కమిటీ సమావేశం, సూక్ష్మ ఆర్థిక డేటా కారణాలవల్ల గత వారాంతంలో స్టాక్ మార్కెట్లు నిరాశగా ముగిశాయి. సెన్సెక్స్ 159 పాయింట్లు పతనమై 60, 683కి దిగజారింది. నిఫ్టీ మాత్రం 2.5 పాయింట్లు పెరిగి 17,856.కి చేరింది. బిస్కత్ పరిధి గల మార్కెట్లు ఫలితాలు ఆశాజనకంగా ఉన్నాయి. 61 స్టాల్ క్యాష్ స్టాక్స్ రెండంకెల వృద్ధిని సాధించాయి. నిఫ్టీ మిడ్ క్యాప్, స్మాల్ క్యాప్ సూచీలు పరుగుగా రెండు, ఒక శాతం పెరిగాయి. సాంకేతిక, ఇన్ ఫ్రా, ఫార్మా, కొన్ని ఎంపిక చేసిన బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్స్ కంపెనీల షేర్లు ఒక మోస్తరుగా అమ్ముడుపోయాయి. ఆలో, ఇంద్రస, మెంటల్, ఆయిల్, గ్యాస్ కంపెనీల షేర్లు కొద్దికొద్దిగా అమ్ముడయ్యాయి. ఫిబ్రవరిలో ఇంతవరకు విదేశీ మదుపరులు రూ.5 వేల కోట్లకు పైబడిన విలువైన షేర్లను ఆమ్మేసుకున్నారు. అయితే అదే కాలంలో స్వదేశీ మదుపరులు అంతకంటే ఎక్కువగా రూ. 6 వేల కోట్లు విలువైన షేర్లు కొనుగోలు చేసి స్టాక్ మార్కెట్ను ఆదుకున్నారు. చైనా వల్ల మనకొచ్చిన పెద్ద ప్రమాదం ఏమీ లేదు. అమెరికా, యూరప్, చైనా మార్కెట్ల మాదిరిగా భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్లను కూడా మదపరులు గట్టిగా నమ్ముతున్నారని ఆర్థిక విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. భారత్ లో పెట్టుబడి పెట్టుబడులు పెడితే పర్మిట్లన్న భావన మదుపరులలో ఉందని చెప్పవచ్చు. ఇది ఇలా

ఉంటే అదానీ గ్రూపు, మార్కెట్ రెగ్యులేటర్లు ఎన్ని హామీలు ఇచ్చినప్పటికీ మదుపరులలో తిరిగి నమ్మకం కలిగితే తప్ప అదానీ గ్రూపునకు ఉపశమనం లభించే అవకాశం లేదు. అమెరికా, ఇండియాలో కీలకమైన వినియోగదారుల ధరల సూచిక వివరాలను ఈ వారం ప్రకటిస్తాయి. భారత్ లో వినియోగదారుల సూచిక ఆరు శాతం పెరిగి మూడు నెలల గరిష్ఠానికి చేరుకుంది. గత ఏడాది పరిస్థితి దీనికి కారణంగా భావించవచ్చు. ఫిబ్రవరి 10వ తేదీ నాటికి మొత్తం పరోక్ష పన్నుల వసూళ్లు 24% పెరిగి 15.65 లక్షల కోట్లకి చేరుకుంది. తిరిగి చెల్లించిన చెల్లించవలసిన వాటికి సర్దుబాటు చేసిన తర్వాత ప్రత్యక్ష పన్నుల నికర వసూళ్లు 12.98 లక్షల కోట్ల వరకు ఉన్నాయి. గతంతో పోలిస్తే ప్రత్యక్ష పన్నుల్లో వసూళ్లలో 18.40 శాతం పురోగతి కనిపించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ప్రత్యక్ష పన్నుల వసూళ్లు సమర్పించిన అంచనాల ప్రకారం 79 శాతం నికర వసూళ్లుగా చెప్పవచ్చు. అదానీ గ్రూపు సృష్టించిన ప్రకంపనాల వల్ల షేర్ మార్కెట్ కు తగిలిన దెబ్బ ఈ త్రీ మాసికం చివరలో కోలుకోనే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం కృత్రిమ మేధా ప్రపంచం మీద అభివృద్ధి చెలాయించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కృత్రిమ మేధాతో గూగుల్, టైడు, ఆలిబాబా వంటి సంస్థలు ముమ్మందుకు సాగుతున్నాయి. అమెరికా చైనాలో ఈ సాంకేతికత పెద్ద వ్యాపారంగా మారబోతోంది. దాని ప్రభావం స్టాక్ మార్కెట్లపై కూడా పడే అవకాశం ఉంది. మదుపరులు ఆ మాయాజాలంలో చిక్కుకుంటూ జాగ్రత్త పాటించవలసిన అవసరం ఉంది. రానున్న వారాలలో అదానీ ఎంటర్ప్రైజెస్, నెస్లే, సెయిల్, ఓఎస్సీ, సీమన్, గ్రాసెం, ఆఫోల్ హాస్పిటల్స్, భారత్ ఛార్జ్, ఇఫ్ఎం మోటార్స్ వంటి ప్రముఖ కంపెనీలు తమ త్రైమాసిక ఫలితాలను విడుదల చేయబోతున్నాయి.









అమ్మాయి అయినా, అబ్బాయి అయినా శరీరానికి వ్యాయామం అవసరం. మీ విషయంలోనూ ఇది ముఖ్యం. రోజూ ఒక సమయం పెట్టుకుని వ్యాయామం చేయండి.



# ఈ టిప్స్ పాటిస్తే మీ గుండె పదిలం



గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవటం, గుండెజబ్బుల బారినపడకుండా చూసుకోవటం చాలా ముఖ్యం. గుండెజబ్బులతో బాధపడేవారికి కరోనాజబ్బు శీఘ్ర చిక్కులు తెచ్చి పెట్టటం చూస్తున్నాడే. కరోనాతో మరణించినవారిలో గుండెజబ్బులు గలవారి సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటం తెలిసింది. కానీ గుండెజబ్బుల మీద దశాబ్దాలుగా అధ్యయనాలు సాగుతూనే ఉన్నాయి. జనసౌకరి పరమైన అలవాట్లు గుండె మీద ఎంతగానో ప్రభావం చూపుతాయన్నది ఇవన్నీ స్పష్టంగానే తెలియజేస్తున్నాయి. నావనాలు, విస్కీలు అందుబాటులోకి వచ్చాక కాలిరక శ్రమ బాగా తగ్గిపోయింది. వీలైనప్పుడల్లా నడవటం, మెట్లు ఎక్కటం ద్వారా దీన్ని బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. ఒత్తిడితో గుండె వైఫల్యం, గుండెపోటు ముప్పు పెరుగుతుంది. రోజూ తనసం 20 నిమిషాల నీపు ధ్యానం చేస్తే ఒత్తిడి పలాయనం దిశ్చిస్తుంది. కార్నిజోల్ వంటి పోల్సోస్ట్రోలు గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతినేలా చేస్తాయి. వ్యాయామంతో ఇలాంటి పోల్సోస్ట్రోలు స్థాయిలు ఉద్ధృతం కాకుండా చూసుకోవచ్చు.



నిద్రలేమితో రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది గుండెజబ్బుకు దారితీస్తుంది. రాత్రిపూట 7-8 గంటలు నిద్రపోతే గుండె ఆరోగ్యమూ పుంజుకుంటుంది. నవ్వుటం వల్ల రక్తనాళాలు విప్పారి, రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అందువల్ల సమయం దొరికినప్పుడు జోక్స్ చదవండి. నవ్వు తెప్పించే సినిమాలు చూడండి. గుండె కూడా కండరమే. దీనికి జ్యోకోస్ట్రోలు అవసరమే. దిక్కుళ్ళు, బలానీలు, చేపలతో పాటు బొంద, పిస్తా వంటి గింజపప్పులు తీసుకోండి. అధిక బరువు గుండెకూ చేబీ. బరువు పెరగటం వల్ల గుండె మరింత కష్టపడాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి ఆహార, వ్యాయామాలతో బరువు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండండి. దీంతో మధుమేహం ముప్పు పెరుగుతుంది. మధుమేహానికి గుండెజబ్బుకూ లంక ఉండన్న సంగతి తెలిసింది. అప్పుడప్పుడు యాత్రలకు వెళ్లండి. దీంతో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఒంటికి ఎండ తగిలతే ఖటాఖట డి కూడా రాబుస్తుంది. ఇవి గుండెకు మేలు చేస్తాయి. తగినంత నీరు తాగండి. ఒంట్లో నీటిశాతం తగ్గితే రక్తం దిక్కుబడుతుంది. గుండెజబ్బు గలవారికి మరింత హాని చేస్తుంది.

## ఆరోగ్య చిట్కాలు

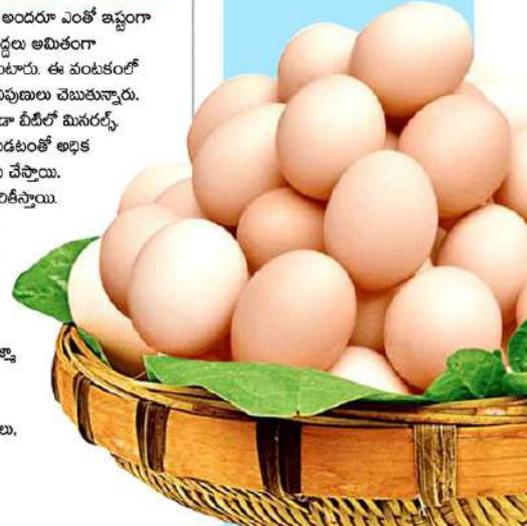
**1** శరీరం కొప్పుతో నిండి పోయి బరువు పెరిగేవారు అవిసి గింజలకి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వీటిలో ఆరోగ్యకరమైన కొప్పులని పంచే ఒమెగా త్రి ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఉంటాయి.



**2** పెరుగే కదా అని తక్కువ అంచనా వేయద్దు. జ్యోకోక్తి పెరగాలన్నా బరువు తగ్గాలన్నా ప్రాటీన్ అందాలన్నా పెరుగు తినడమే మేలైన మార్గం. ఆరోగ్యాలకి ఎంతో మేలు కూడా.



**3** ఆరు గ్రాముల ప్రాటీన్ తో పాటు వ్యాధినిరోధక శక్తిని పంచే జంక్, క్యాల్షియం, లూటీన్, జియూంటిన్ సందిపన్ను పుష్కలంగా అందిస్తుంది గుడ్లు. మసాలాలు చేసి నేపుళ్ల రూపంలో ఉన్న టెన్సిని కాకుండా.. మసాలా తగ్గించి సలార్డ్ పద్ధతిలో తింటే మంచిది. కండబలం పెరుగుతుంది.



## హెల్త్ డెస్క్

### నెలసరి సమస్యలను నియంత్రించే ఉసిరి..!



ఉసిరితో ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. ఉసిరిలో విటమిన్-సి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆడపిల్లల్లో నెలసరి సమస్యలు తగ్గించడానికి కూడా ఉసిరికాయ రసం ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. మెటిమల నివారణకు కూడా ఉసిరికాయ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఫేషియల్ చేసుకుంటున్నప్పుడు ఉసిరికాయ పొడిని మిక్స్ చేసి ముఖానికి అద్దుకోవడం వల్ల ఈ సమస్యను నివారించవచ్చు. అయితే ఉసిరిని తగుమాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తీసుకుంటే అసర్దాలు కూడా ఉన్నాయి సుమండీ.. అందుకే ఉసిరిని ఆహారంలో కొద్ది భాగంగానే తీసుకోవాలి తప్పితే.. ఎక్కువగా ఇష్టం వచ్చినట్లు తినకూడదు.

## రాజ్జా చావల్ తో అధిక బరువుకు చెక్



రుబిలో మేదీ.. ఆరోగ్యానికి సాటిరాని రాజ్జా చావల్ ను అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. ఈ ఫేషన్ పంజాబ్ డిష్ ను పిల్లలు, పెద్దలు అమితంగా ఇష్టపడతారు. రోజీలో ఈ డిష్ ను ప్రత్యేకంగా భావిస్తుంటారు. ఈ వంటకంలో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పాపకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాజ్జా లేదా కిడ్నీ బిస్కెట్స్ ప్రాటీన్ కు పవన్ హాస్ కాకుండా వీటిలో మినరల్స్, విటమిన్స్, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటంతో అధిక బరువును నియంత్రించడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అధిక బరువు, ఉబ్బకాయం ఎన్నో అనారోగ్యాలకు దారితీస్తాయి. రాజ్జాలో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కడుపు నిండిన భావన కలుగుచేయడంతో ఆదేపనిగా తినడం నిలిపివేస్తారు. దీంతో పాటు జస్ట్ ట్యూరగా అరగడంతో జీవక్రియల వేగం పెరిగి బరుగు తగ్గుతారు. రాజ్జాలో పుష్కలంగా ఉండే ఇంటామిన్ తగ్గుతుంది. వికారం వంటి ఇబ్బందులనూ అధిగమించవచ్చు. రాజ్జా ఇతర జస్ట్ రకాలు తరచూ తీసుకుంటే క్యాన్సర్ ముప్పునూ తగ్గించవచ్చని వల ఆధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. రాజ్జాతో పాటు జస్ట్ లో ఉండే సోషికాలు, ఫైబర్లు క్యాన్సర్ వ్యతిరేక కారకాలుగా పనిచేస్తాయని సోషికాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

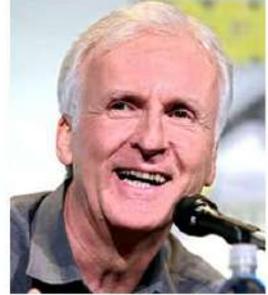
చిత్రం

చైతన్యరథం

విజయశాంతి ఏ పాత్రనైనా సులభంగా చేయగలరు. శ్రీదేవి డ్యాన్స్ చూస్తే చావ్ అనాల్సిందే. ఇతర హీరోయిన్స్ కోసాల్సి శ్రీదేవితో కలిసి నటించడాన్ని నేను ఎక్కువ అన్యాయం చా - చిరంజీవి



<https://www.telugudesam.org/>



“ఆర్ఆర్ఆర్” చూసి ఆశ్చర్యపోయా : జేమ్స్ కామెరూన్

అవతార్ దైర్యరథ జేమ్స్ కామెరూన్ గతంలో ఓసారి ‘ఆర్ఆర్ఆర్’ను పొగడతూ మంచెత్తిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఓ ప్రముఖ మీడియా ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ “ఆర్ఆర్ఆర్ ఒక అద్భుతం. నేను మొదటిసారి చూసినప్పుడు ఆశ్చర్యపోయాను. గ్రాఫిక్స్ మాత్రమే కాదు కథలో ఉన్న ప్రతి పాత్రను చాలా బాగా చూపించారు. కథ చెప్పడంలో షేక్స్పియర్ ను తలపించారు. ఇక సినిమాలో రామ్ పాత్ర మరో స్థాయిలో ఉంది. రాజమౌళితో వీటన్నిటి గురించి వివరంగా మాట్లాడాలనుకున్నా కానీ, అతడిని కలిసినప్పుడు సమయం లేక సరళా మాట్లాడలేకపోయాను. ఈ సినిమా గురించి అకడిమీ అవార్డులు మాట్లాడాలని నేను అనుకుంటున్నాను అని చెప్పారు.



23

నందమూరి బాలకృష్ణ నటించిన ‘పేద సినిమా’ ఈ నెల 23 నుంచి ఓటీటీలో అందుబాటులో ఉండనుంది.

ఆ రోజు కోసం ఎదురుచూస్తున్నా: తమన్నా

ఇటీవల ‘గురుండా శీతాకాలం’ అంటూ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మెప్పించింది మిల్కీ బ్యూటీ తమన్నా. తన నటన, డ్యాన్స్ కో ఆర్డీనేషన్ ఈ అమ్మడు ఇప్పుడు ఇద్దరు అగ్ర హీరోలతో ఆడివాడడానికి సిద్ధమైంది. భోళా శంకర్ సినిమాలో చిరంజీవితో, ‘జైలర్’లో రజనీకాంత్ తో ఈ బ్యూటీ నటించనున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ రెండు సినిమాల గురించి తమన్నా మాట్లాడింది. “రజనీకాంత్ సరేతో కలిసి పనిచేస్తానని ఎప్పుడూ ఊహించలేదు. నా కల నిజమైంది. అయ్యి సెట్లో చూసే రోజు కోసం ఎదురుచూశా. అలాగే చిరంజీవి తో కలిసి నేను ‘సైరా సరసింహారెడ్డి’ లో నటించాను. ఇప్పుడు మళ్లీ భోళా శంకర్ లో నటించే అవకాశం వచ్చింది. అయినతో కలిసి డ్యాన్స్ చేయాడానికి నేను ఉత్సాహంగా ఉన్నాను” అంటూ తన సంతోషాన్ని పంచుకుంది తమన్నా. ఇక తమన్నా ఈ సినిమాలతో పాటు హిందీలో ‘బోల్ చుడియా’, మలయాళంలో ‘బాంద్రా దిత్తాల్లో’ నటించనుంది.

క్రీడలు

భారత్, ఆస్ట్రేలియా రెండో టెస్ట్ మ్యాచ్ ఫిబ్రవరి 17 నుంచి జరగనుంది.



రంజీ ట్రైబిల్ ఫోరుకు సారాస్థ్ బెంగాల్

ప్రతిస్పృహక దేశవాణి బోర్ని రంజీ ట్రోఫీలో సారాస్థ్ బెంగాల్ పునలకు దూసుకెళ్ళాయి. కర్ణాటకతో జరిగిన సెమీఫైనల్లో సారాస్థ్ 4 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. కర్ణాటక తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 407 పరుగులు చేయగా సారాస్థ్ 527 పరుగులతో తొలి ఇన్నింగ్స్ అధిక్యం సాధించింది. ఆనంతరం రెండో ఇన్నింగ్స్ లో కర్ణాటక 234 పరుగులకు ఆటలో కాగా.. 115 పరుగుల లక్ష్యాన్ని సారాస్థ్ 6 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. సారాస్థ్ కెప్టెన్ అల్పాన్ కు మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు దక్కింది. పైనల్ ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో గురువారం ఆరంభమవుతుంది.

నేటి మ్యాచ్లు ఆస్ట్రేలియా ఉమెన్ x బంగ్లాదేశ్ ఉమెన్ (సా.5.30 నుంచి)

మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ లో పాకిస్థాన్ పై భారత్ విజయం

దక్షిణాఫ్రికాలో జరగుతున్న పాస్టి ప్రపంచకప్ లో భారత్ బోటి కొట్టింది. పాకిస్థాన్ పై ఏడు వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. జెమీమా రోడ్రిగ్స్ ఆర్డ్రు సెంచరీ (53 నాటౌట్) తో గెలిచింది. ఫాతిమా సనా వేసిన 19వ ఓవర్ లో జెమీమా రోడ్రిగ్స్ మూడు ఫోర్లు బాదింది. దాంతో, ఒక ఓవర్ మిగిలి ఉండగానే భారత్ విజయం సాధించింది. జెమీమా, రీచా ఘోష్ (31) నాలుగో వికెట్ కు 58 రన్స్ జోడించారు. ఖలేదతంగా ఆడి జట్టును గెలిపించిన జెమీమ ఫేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు అందుకుంది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన పాక్ 149 రన్స్ చేసింది. రాధిక యాదవ్ విజ్ఞానభండం తో ఒక దశలో పాకిస్థాన్ 68 రన్స్ కే నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. కెప్టెన్ జస్మిన్ హుసేన్ అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడింది. 55 బంకుల్లో 7 ఫోర్స్ తో 68 రన్స్ చేసింది. భారత బౌలర్లలో రాధ యాదవ్ రెండు వికెట్లు పడగొట్టింది. దీప్తి శర్మ, పూజా పన్నకర్ తలా ఒక వికెట్ తీశారు. 150 లక్ష్యంతో బ్యాటింగ్ కు దిగిన భారత్ కు షషాలీ పద్మ, యస్విక భాటియా శూరారంభం ఇచ్చారు. వీరేంద్రూ తొలి వికెట్ కు 31 రన్స్ జోడించారు. అయితే.. నవ్ల సంధు షషాలీ (33), హార్షన్ ప్రీత్ కౌర్ (16)లను బెట్ చేసి ఇందియాను ఒత్తిడిలోకి నెట్టింది. అయితే.. జెమీమాతో జత కలిసిన రీచా సోనీ బోర్లును పరుగులు పెట్టింది. సాధించాల్సిన రన్ రేటు 10 పైనే ఉండడంతో వీళ్లు ధాటిగా ఆడారు. నవ్ల సంధు రెండు వికెట్లు, సాదిక్ ఇక్బాల్ ఒక వికెట్ తీశారు. 93 రన్స్ పద్మ హార్షన్ ప్రీత్ కౌర్ బెట్ అయింది. నవ్ల సంధు బౌలింగ్ లో షషాలీ ముదాక బతగా భాలీ షాట్ ఆడింది. అందరూ సిక్సర్ అనుకున్నారు. కానీ, అమీన్ చాలా ఒడుపుగా క్యాచ్ వట్టింది.







# యువగళం జైత్రయాత్ర



యువనేత నారా లోకేష్ యువగళం 18వ రోజు పాదయాత్ర సగరి నియోజకవర్గంలో కార్యకర్తలు, ఆధిమానుల కోపాచలం నడుమ సోమవారం సాయంత్రం ప్రారంభమైంది. పాదయాత్ర ప్రారంభానికి ముందు చిన రాజకుప్పం శ్రీ వెంకటేశ్వర పెరుమాళ్ కాలేజ్



చినరాజకుప్పంలో యువనేతను నివీణ సగరి నియోజకవర్గ కార్యకర్తల కోడండయ్య కలసి నియోజకవర్గంలో నెలకొన్న సమస్యలపై విసతిపత్రం సమర్పించారు. పుతూరులో లోకేష్ ను హస్తం ఖద్దాలినులు లోకేష్ ను కలిసి తాము ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వివరించారు. పద్మావతిపగర్ వద్ద పాదయాత్ర సత్యవేడు నియోజకవర్గంలో ప్రవేశించినపుడు అక్కడి ప్రజలు మహిళలు ఎదురేగి హారతులినూ నీరాజనాలు పలికారు. సత్యవేడు నియోజకవర్గం నారాయణవరం చేరుకునే సరికి రాత్రి 10 గంటలైనా జనం రోడ్డువెంట బారులు తీరి యువనేత రాకకోసం వేదిచూశారు.



అఫ్ ఇంజనీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ ఎదుట ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన బహిరంగసభకు నియోజకవర్గం నలుమూలల నుంచి జనం పెద్దఎత్తున హాజరయ్యారు. యువనేత లోకేష్ కు సగరి నియోజకవర్గ ప్రజలు బ్రహ్మరథం పట్టారు. పుతూరు శివార్లలో భారీ గజమాలతో యువనేతను సగరి నియోజకవర్గ కార్యకర్తలు సత్కరించారు. మేళతాళాలు, డప్పు వాయిద్యాలతో కార్యకర్తల కేరింతల నడుమ ఉత్సాహంగా సాగింది. పాదయాత్రకు వచ్చిన జనంతో జాతీయ రహదారి కిటకిటలాడి ట్రాఫిక్ జామ్ అయింది. పుతూరులో చిన్నపిల్లలనుంచి వృద్ధులవరకు యువనేతకు ఎదురేగి ఘనస్వాగతం పలికారు. వందలాది పోలీసులు డేగకళ్లతో పాదయాత్రను అనుసరిస్తూ ఎవరెవరూ హాజరవుతున్నారనే విషయమై ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వానికి సమాచారం చేరవేస్తున్నారు.

నీళ్లు లాడిగివే ఇల్లు ఎవరు కట్టుకోమన్నారుని రోజు కనీరాలు!  
-కృష్ణకుమార్, 19వ వార్డు, పుతూరు  
మేము పుతూరు వలిధిలోని 19వ వార్డులో నివాసం ఉంటున్నాము. మా ఇల్లు కొంచెం కొండ ప్రాంతంలో ఉంటాయి. కాగడానికి మంచినీళ్లు ఉండవు. నీటి సౌకర్యం కల్పించండని మంత్రి రోజూను అడిగితే.. ముమ్మిల్ని అక్కడ ఇల్లు ఎవరు కట్టుకోమన్నారు ఎదురు ప్రశ్నించారు. మరి మా ఓస్ట్రా అడగడానికి పద్దినప్పడు ఆ కొండ ప్రాంతం ఎత్తినప్పుడు గుర్తులేదా?

