



శంకరమంచి జానకి.. పొవుకారు చిత్రంతే ఇంటిపేరు వారిపోయింది. తోప్పిల్లి పదులు నిండినా ఇప్పటికీ తన పని తనే చలాకీగా చేసుకుంటున్నారు. 74 సంవత్సరాల క్రితం నటించిన పొవుకారు చిత్రంలోని దైలాగులను నిద్రలో లేపి అడిగినా నేటికీ ఒప్పచెబుతున్నారు. దీనిని బట్టే అర్థం చేసుకోవచ్చ ఆవిడ ఎంత మాక్షివ్గా ఉన్నారో! వయసు తన శరీరానికి కానీ, తన మనస్సు మాత్రం బొండరీల దాటుతోందంటున్న పొవుకారు జానకి తన ఆరోగ్య రహస్యాలను తెలుసుకుందాం.. ను బిట్టిపువారి పరిపాలనా కాలంలో 1931 డిసెంబరు 11న తూ.గో.జిల్లా

ను బట్టివార ఏర్పాలనా కాలంలో 1931 దసింబరు 11న తూ.గి.జల్లూడు జమండ్రిలో పుట్టాను. మాది చాలా ఆచారవంతుల కుటుంబం. అమ్మ శచీదేవి, నుండి టేకుమళ్ళ వెంకోజీరావు. అమ్మ పద్ధతులు, శుభ్రత అన్నీ అలవడ్డాయి. నాకు ప్పుడు 89 పూర్తయ్య 90కి వచ్చాను. నా కంటే ముందు అన్నయ్య, నా రవాత, చెల్లి కృష్ణకుమారి. అక్క చాలా చిన్నతనంలోనే కన్నుమూసింది. రాజమండ్రి ప్రభుత్వ బాలికల పౌర్ణామిలో ఏడో తరగతి వరకు చదువు

గరీత్యా చాలా రాష్ట్రాలకు మారుతండటం వల్ల
నూ సాగలేదు. నాన్న హిందూ పేవర్ చదవటం
చేశారు. మద్రాసు ఆంధ్ర మహిళా
సబలో మెట్రికలో చేరించారు.
క్రమేషీ తెలుగు రాయటం,
మాట్లాడటం నేర్చుకున్నాను
పదిహేను

సంవత్సరాలక పెళ్ళి చేసారు. మద్రాసు ఆకాశవాణిలో బాలానందం ప్రోగ్రామ్లో నా గొంతు విన్న బి.ఎన్.రెడ్డిగారు నన్నుపిలిపించి, ‘సినిమాలో చేస్తావా’ అన్నారు. ఏమీ తెలియకపోయినా ‘చేస్తాను’ అనేసి, ఇంటికి వచ్చి జరిగిందంతా చెప్పాను. నాన్న చీవాట్లు పెట్టి, శంకరమంచి శ్రీనివాసరావుతో నాకు పెళ్ళి చేసేశారు. ఆ తరవాత నాన్నగారు బదిలీ మీద అస్సాం వెళ్లిపోయారు. మేం విజయవాడ సత్యనారాయణపురంలో కాపురం పెట్టాం. అయితే ఆయనకు సంపాదన అంతగా లేకపోవడతో క్రమేహీ మాకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు మొదల య్యాయి. దాంతో మమ్మల్ని అస్సాం రమ్మన్నారు నాన్న. అక్కడ కొన్నాళ్లు ఉన్నాం. పెళ్ళి అయ్యాక పుట్టింట్లో ఉండట ఇబ్బందిగా అని పించింది. అప్పట్లో మా చెల్లి కృష్ణకుమారి చదువుకుంటోంది. ఊరికే

బతకడనిక ఎంత డబ్బు కావాలో అంత కావాల అని కొరుకుంటాను. పిల్తు సహాయం చేస్తూంటాను. పట్టిసిటీ, ఆర్బటం ఇష్టం లేదు. నాకు వంట బాగ అలవాటు. స్వీట్స్‌లో అరిసెలు ఇష్టం. ఇవి తినలంటే మిగిలినవి కట్ చేస్తాను. పెరుగు, అరటి పండు, ఒక కూర/పప్పుచారు/ పులుసు ఏదో ఒకటి మాత్రమే. వెన్న, నెయ్య, పాల వంటివి పరిమితంగా తింటాను. ఆలోగ్యకరమైన భోజనం రోజుకొకసారి చాలా. ఆకలి లేకపోతే పండ్లు తిని, మంచినీళ్లు తాగి పడుకుంటా. ఈ అలవాట్ల పల్ల నాకు సుగర్, బిపిలు లేవు. రెండు మోకాళ్లకు ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. గుండె ఆపరేషన్ అయినా పని చేస్తానే ఉన్నాను. సినిమాల లేకపోయినా ఇంటి పనే నాకు పెద్ద వ్యాయామం. దేవుడి మీద భక్తి ఉంది. మూనమ్మకాలు లేవు. మంచి ఆలోచనలతో ఉంటే దేవుడు ఇక్కడే ఉన్నాడని భావిస్తా పుల్లయ్యగారి దర్శకత్వంలో ‘పెంకటేశ్వర మహాత్ముం’లో ఎరుకలనాని వేషం వేసే

పెంకటేశ్వరును నాది



సంచరీలు కొట్టే వయస్సు, నాటి

కూర్చోలేక, తనని చదివిస్తా, నేను ప్రైవేటుగా పరీక్ష రాశాను. అప్పుడు నాకు పదిహేడు సంవత్సరాలు. నిండు నెలలు, ఓవర్కోట్ కప్పుకుని పరీక్ష రాశాను. ఎక్కువ రోజులు పుట్టింట్లో ఉండటం మర్యాద కాదని, మద్రాసు మా మేనమామ ఇంటికి చేరాం. అక్కడే నాకు పెద్దమ్మాయి యజ్ఞప్రభ పుట్టింది. ఒక రోజున మా వారితో, గతంలో నాకు వచ్చిన సినిమా అవకాశం గురించి చెప్పి, నేను నటించటానికి ఒప్పించి, బిఎన్ రెడ్డిగారిని కలిశాను. చేతిలో పాపాయి, పక్కన మా వారు. ఆయనకు నా కళల్లో మా ఇబ్బంది కనిపించి, వారి తమ్ముడు తీస్తున్న ‘పొవుకారు’ చిత్రం గురించి చెప్పారు. ఎన్నో పరీక్షల తరవాత ఆ చిత్రంలో హీరోయిన్ అవకాశం వచ్చింది. అప్పటి నుంచి పొవుకారు జానకి అయ్యాను. పొవుకారు వేదన అనుభవిస్తా, ఆ సినిమా చేశాను. ఆ సినిమాకు 2500 రూపాయలు పారితోషికం. అలా కుటుంబం కోసం సినిమాలలోకి ప్రవేశించాను. నాలుగు కాలాల పాటు ఉండే పొతలు చేస్తా, ‘నువ్వు పనికిరావు’ అన్న కె.వి. రెడ్డిగారితో ‘పనికి పస్తావు’ అనిపించుకునే స్థాయికి ఎదిగాను. శివాజీ గణేశన్ గారి ప్రోదృష్టాలంతో పుదియ పరవై అనే తమిళ చిత్రంలో గ్లామర్రోల్చేసి, అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నాను. 500సినిమాలు చేసినా, నాటకాల మీద వ్యామోహం పోలేదు. సినిమాలలో చేస్తానే, పైసాకూడా తీసు కోకుండా 300 నాటకాలు చేశాను. అప్పట్లో కె.బాలచంద్ర రచన, దర్శకత్వం వహించిన నాటకాలలో కూడా వేశాను. కల్మెమామణి అవార్డు, అరిజోనా యూని వర్సిటీ డాక్టరేట్ కూడా అందుకున్నాను. ఈ రోజు ఎంత ఆనందంగా ఉన్నానో, ప్రతిరోజు అలాగే గడవనీ’ అని దేవుడికి దండం పెట్టుకుంటాను. మా కుటుంబం నుంచి ఎవ్వరూ నన్ను ప్రోత్స హించకున్నా, వృత్తి పట్ల అంకితభావంతో పనిచేశాను. నా కష్టాలు ఎవ్వ రికీ తెలియని ఇవ్వలేదు. మూడు ప్రసవాలు జరిగినా కెరీకు ఇబ్బంది రాకుండా సంవత్సరానికి 20సినిమాలు చేశాను. ఉదయమే దేవుడికి దండం పెట్టుకుని, కాఫీ, రబెడ్ తీసుకున్నాక, వేపర్ చదువుతాను. ఇప్పుడు కాఫీ మానేసి, వెడినీశ్లు, తేనె, శౌంటి పొడి, జీలకర్ర పొడి కలిపిన నీళ్లు తాగుతున్నాను. ఆరోగ్యకరమైన భోజనం తింటాను. ఎవరినీ బాధపెట్టను. గౌరవంగా, మర్యాదగా, తృప్తిగా



పదవులు పగలకుండా..

- ▶ పెదవులపై తనె రాసే. ఆపై వెజిలిన రాసే వదిహేను నిమిషాలు వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత తడిబట్టతో తుఫిస్తే పెదవులు మెరవడమే కాదు పగలకుండా ఉంటాయి.
 - ▶ కీరా గుజ్జలో తేనె కలిపి పెదువలకు రాయాలి. వదినిమిషాలు తర్వాత నెమ్ముదిగా తుడవాలి. ఇలా రెగ్యులర్గా చేస్తే పెదవులపై తేమ ఎప్పుడూ ఉంటుంది.
 - ▶ రాత్రి పడుకునే ముందు ఆలోవెరాజెలను పెదవులకు రాసుకోవాలి. వారానికి రెండు, మూడు సార్లు ఇలా చేస్తే పెదవులపై పైనింగ్ ఉంటుంది.
 - ▶ ఎక్కువగా నీల్లు తాగితే పెదవులు పొడిబారవు.
 - ▶ బయటకు వెళ్లేటప్పుడు కచ్చితంగా లిప్పబామ్ రాయాలి.
 - ▶ పదేపదే లిప్సును నాలుకతో తడపొద్దు. ఇలా చేస్తే పెదువులు తొందరగా పొడిబారతాయి. □

ఎలా తీవ్రత్వం తెలుసో?

తినటం కూడా ఒకరు చెప్పాలా అనుకుంటాం కానీ. ఏది తినాలో ఏ పైంకి . తినాలో తెలియకపోవటం వల్లనే సగం ఆరోగ్యం పాడవుతోందట. మన రెగ్యులర్ ఫుడ్లో ప్రొటీన్స్, కార్బోహాడ్రైట్స్ రెండూ అవసరమూ. లావెక్కుతున్నాం అనే భయంతో ప్రొటీన్స్ ఫుడ్లని దూరం పెట్టేస్తుంటారు కొందరు. ఇమ్మూనిటీ పెరగాలి అంటూ ప్రొటీన్ ఉండే ఫుడ్నే ఎక్కువగా తింటారు. ఇంకొందరు అయితే మన బాఢికి కార్బోహాడ్రైట్స్, ప్రొటీన్ రెండు అమనసరమూ. ఏది ఎక్కువైనా, తక్కువైనా సమస్య. మాయమన్ బాఢికి ఇప్పటి లైప్ స్టైల్ ప్రకారం 70% వర్గఫుట్స్, 30% ఫుడ్ సరిపోతుంది. అయితే.. ఏది ఎంత చేయాలో చాలామందికి సరైన నాల్ట్ర్డ్ ఉండటం లేదు. ప్రొటీన్ ఫుడ్ ప్లాట్కి మంచిదే కానీ, అది ఎక్కువైనా ప్రమాదమే. అలాగని పైబర్ లేని

१० ఏవైనా ప్రూట్స్ తీనొచ్చు. అవి కూడా మగర్ తక్కువగా ఉండే ప్రూట్స్ అయితే బెటర్.

- ▶ సాయంత్రం పూట శ్యామ్ల్ తినాలనిపిస్తే లైట్ ఫుడ్ చిప్స్, బీస్కుట్స్ లాంటి వాటిని తినాలి. అవసరమైతే అవకాష్ లాంటివి కలిపి తినొచ్చు. శ్యామ్ల్ తినమన్నారుకదాని ఎక్కువ తినొద్దు. ▶ ఎడు గంటలకి మధ్యాహ్న సూప్ లేదా వేడిగా ఏవైనా సూప్ తీసుకుంటే ఈవెనింగ్ యాక్టివ్గా ఉంటారట. ▶ డిస్కోర్ చేసేటప్పుడు బ్రైన్సెప్స్ అన్నంతో పాటు 150 గ్రాముల సోయాపస్సీర్ ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. లేదంటే రెండు చపాతీలతో ఎక్కువ వెజిటబుల్స్ ఉంటే మెనూ రెడీ చేసుకోవాలి. రాత్రిపూట వీలైనంత వరకూ నాన్‌వెజ్ వద్ద నిద్రకి ముందు నాన్‌పెట్టిన అయిదు బాడం



ప్రాటీన్ ఘడ్. అస్యలు మంచిదికాదు.

కార్బోఫ్రాడ్యెట్స్ అవసరమే. అవి ఎక్కువైతే కూడా సమస్యలు తప్పవు. అందుకే ఏ ఘడ్ ఎంత తినాలో ఎలాంటిడైట్ ఫాలో కావాలో చెబుతున్నారు డాక్టర్లు. ఈ డైట్స్ వల్ల సైండ్ ఎఫైట్స్ ఏమీ ఉండవంటున్న ఆమె చెప్పిన విషయాలు కొన్ని..

ఘడ్ మెనూ ఇలా..

- ▶ నిద్రలేవగానే ఒక కప్పు వాటర్. స్యాన్ గోధుమ గడ్డి (పీట్ గ్రాన్) పోడర్. ఒక టీ స్యాను కొబ్బరి నునె లేదా టీ స్యాను హీనట్ బటర్ కలుపుకొని తాగాలి.
- ▶ బ్రేక్ ఫాస్ట్లో ప్రాటీన్ న్ను కలిగిన పదార్థాలలో కొబ్బరి నీళ్ళు ఉండాలి. టిఫిన్లోకి మూడు ఎగ్గైట్స్, ప్రాటీన్ ఉండే శెనగలు, నట్స్ ఎండాలి. ఒక వేళ వెజిటేరియన్స్ అయిఏ గుడ్డుకు బదులుగా 100 గ్రాముల పస్సీర్ కలుపుకోవచ్చు.
- ▶ లంచ్కి ముందు ఒక కప్పు మొలకెత్తిన గింజలు. ఒక టీ స్యాన్ నానబెట్టన వేరుశెనగలు తినాలి.
- ▶ భోజనం చేసేటప్పుడు అన్నంతోపాటు ఒక కప్పు పెరగు, వందగ్రామ పస్సీర్. ఆకుకూరలు. కూరగాయలు ఉండాలి. రొష్టోపప్పులేదా బెండకాయ, కూరగాయలు తింటే సరిపోతుంది.
- ▶ మధ్యాహ్నం మూడింటికి అంటే లంచ్ చేసిన రెండు గంటలు తరా



ఆద సమస్యలు తస్తురా. రోజుకి 30 నిమిషాలు వర్గవుట్టు చేయడం ద్వారా మనం తీసుకునే ప్రాటీన్ బాడీకి సరిగ్గా చేరుతుంది. ▶ ఎక్కువ ప్రాటీన్ శరీరంలో యాసిడ్సు రిలీజ్ చేస్తుంది. ▶ మొలకల్ని బాగా నమిలితినాలి. అంటే గుప్పెదు మొలకలు తినటానికి కనీసం 20 నిమిషాలు తీసుకోవాలి. అలా తినకపోతే గ్యాస్ట్రిక్ ప్రాబ్లూం వస్తుంది. ▶ నాన్వెజ్ తినడం మంచిదే కానీ, రోజూ దానికి తగినంత శారీరక శ్రమ చేస్తున్నామా? లేదా? చూసుకొని దానికి సరిపడేంత మీట్ మాత్రమే తినాలి. □

వైషణవి

ఆమె ఒక బ్రాహ్మణాట్లే. వివాహమై పిల్లల్ని
కనిన తల్లి. ఆమె మరణించింది. శ్రుశానికి తీసుకెళ్లి
ఆ శవాన్ని దహనం చేయాలి. కానీ లింగం పెట్టారు,
గుడికట్టారు, చుట్టూ ఆ శ్రమం ఏర్పడింది. జదీ నేడు
తిరువణ్ణామలైలో నున్న శ్రీరమణాశ్రమం. లక్ష్మలమంది
దర్శించే పుణ్యక్షేత్రం 1946-47 ఆ ప్రాంతంలో కామకోటి
పీరాధిపతులు ప్రచారంగా అరుణాచలం (తిరువణ్ణామల) వెళ్లారు.
రఘుణాశ్రమం ముందు నుంచే వెళ్లిపోయి ఒక బహిరంగ సభలో
పాల్గొని ఉపన్యసిం చారు. ‘అన్ని ఆశ్రమాలకు కట్టుబాట్టున్నవనీ, అవి
ఉల్లంఘించేందుకు వీలుకాదని అత్యాశ్రమికి ఏమీ ఉండవనీ అదే
అవధూత ఆశ్రమమనీ, ఆ భాగ్యం లభించటం చాలా దుర్లభమని,
‘మణమహార్షి వంటి మహానీయులకే అది సాధ్యమనీ చెబుతూ అనర్థంగా
ఉన్నానేపు ఉపన్యసించారు’ (పుటు 641-శ్రీరఘుణాశ్రమ లేఖలు-సూరి
గమ్య). ఆ తర్వాత ఏమైందో చూద్దాం. నాలుగైదు రోజుల తర్వాత
శ్రమంలో వేదపారాయణ చేయటానికి, అమ్మ కోవెలలో మహాన్యాసం
ప్పేందుకు టపున్ నుంచి రాజు, శాస్త్రి మొదలైన శ్రోతియులంతా
ప్పచ్చారు. వారు రఘుణమహార్షితో ‘భగవాన్! కామకోటి పీరాధిపతులు నిన్న
మాకందరకూ నిషేధ పత్రికలు పంపారు’ అని విన్నవించారు. ‘ఏమని?’
అని అడిగారు భగవాన్. స్త్రీ సన్యాసం పనికి రాదనీ, అందువల్ల
అమ్మసమాధి, సమాధి మీద లింగం శాస్త్రియం కాదని, అక్కడ మహా
న్యాసం చెప్పురాదని నిషేధిం చారు’ అన్నారు. (పుటు 641- 642
శ్రీరఘుణాశ్రమలేఖలు సూరి నాగమ్య) అంటే అక్కడ జరుగు తున్నది

తర్వాత ఊళ్లోకి పోయి, స్నానాలు చేసి, తర్వణాలు విడిచి తర్వాత తినాలన్నది వారి ఉద్దేశం. రమణాశ్రమం శ్శశానంలో ఏర్పడిం దన్న భావం ఉన్నందున ఆ కాలంలో శ్రేత్రియులెవరూ ఆశ్రమంలో భోజనం చేసేవారు కారు. ఆశ్రమం నుంచి ఇంటికి పోగానే స్నానం కూడా చేసి ఆ తర్వాతనే భోజనం చేసేవారు. కానీ ఆ రోజు ఆ శ్రేత్రియులతో మాటల్లాడిన తర్వాత వారిని ఫలహరానికి రమ్మని పిలిచాడు భగవాన్ రమణమహర్షి ‘ఎట్లా అమావాస్య! స్నానం లేదు, తర్వణం లేదు. కానీ ఎవరన్నా పెదతానన్నపుడు తినకపోతే ఆ రోజు తిండి పుట్టదని భయం పైగా తమను పిలుస్తున్నవారు స్వామి. ఏం తోచక చివరికి అందరితోపాట ఉప్పుతిని, కాఫీతాగారు. భగవాన్ తిరిగి వచ్చి హల్లు కూచుని, ఉల్లిపాయలు ఎంత ఆరోగ్యకరమో, ఉల్లిపాయల వల్ల ఎన్ని వ్యాధులు నయం చేయవచ్చునో ఉపన్యాసం ఇస్తున్నారు. ఊళ్లో నుంచి వచ్చిన పెద్దలందరూ చుట్ట చేరి వింటున్నారు. ఉల్లిపాయలు వాసన అంటారుగా సరిగా వండితే వాసన వేయవ అని పెద్దల వంక అడిగారు. వారి నోట మాటలేదు. తెల్లబోయి నారు. ఉల్లిపాయలు సన్మగా తరిగి ఆముదంలో వేయించి ఉప్పులో కలిపితే, వాసనరాదు, మలబద్ధమూ ఉండడన్నారు భగవాన్ (పుట 208, భగవాన్ స్మృతులు-చలం) ఎట్టిట్టో ఆ ఉప్పును దళిత వితంతువు చేస్తే ఇంకా బాగుంటుందని మహర్షి చెప్పలేదు. చెప్పింటే ఆ శ్రేత్రియులకు వెంటనే ప్రాణం పోయి మోక్షం వచ్చి ఉండేది. అక్కడికక్కడే చూడండి. అది శ్శశానం, ఆ రోజు అమావాశ్య. స్నానం, సంధ్య, తర్వణం ఏమియి లేకుండానే ఉల్లిపాయలు వేసిన ఉప్పును ఆ సదాచార సద్గ్ంఘణులు ఆ రోజు తినాల్సి వచ్చింది. ఎంత విచిత్రం. వాటి పని తీరిపోగానే అంతర్థానమవుతాయి. మనం ఎంత గట్టిగా వాటిని అంటిపెట్టుకోవాల నుకున్నా, కలకాలం కొనసాగించాల నుకున్నా అది సాధ్యం కాదు.

పుట్టగొడుగుల్లో
కెలారీలు, పిండి,
కొవ్వు పదార్థాలు
తక్కువ. ఇందులో పీచు
పదార్థాం ఎక్కువగా
ఉంటుంది. ఇవి కొలెస్ట్రాల్
స్టాయులు అదుపులో ఉంచి
గుండెనితరోగ్యంగా ఉంచు
తాయి. బరువు తాగ్గాలనుకునే
వారు వీటిని తినడం మంచిది.

► మహ్మామ్సులో విటమిన్ - సి
అధికంగా ఉంటుంది. ఇది
శరీరంలోని హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడి
కల్సును తొలగించడంలో సహాయ

శీత

పుట్ట గొడుగుల్లో వేరీపుకాలు..

పడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల మధుమేహం మచ్చే ముఖ్య తక్కువగా ఉంటుంది. ▶ పొట్టాషియం, మెగ్నీయం ఖనిజాలు పుట్టగొడుగుల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును క్రమబద్ధికరించి, ఎముకలు బలంగా మారదానికి ఉపయోగపడతాయి. ▶ ఇందులో సలీనియం సమృద్ధిగా ఉండడం వల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

అంతేకాకుండా ఇది ఛైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరునూ మెరుగుపరుస్తుంది. ▶ పుట్టగొడుగుల్లోని కాపర్ ఎర్ రక్తకణాలు పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. రక్తప్రసరణ సముంగా జరిగేలా చూసుంది. □

ప్రాంగీలు
కూల్ డింస్ ఎక్కువగా
రదగా బయటకు వెళ్లినా..
లు వచ్చినా..
ల్ డ్రింగ్స్ తప్పనిసరిగా
రు. తియ్యతియ్యగా..
.. ఉండే ఈ శితల
లు అరోగ్యనికి మంచిది
యే కి ఏ ఏ

A photograph showing four glasses filled with various iced beverages. From left to right: a glass of orange-colored juice or tea, a glass of white or light-colored juice, a glass of dark brown or black juice, and a glass of red juice. Each glass contains several large, clear ice cubes. The glasses are placed on a light-colored surface against a blurred background of greenery.

అత్యదిక సాయలో చక్కార

ఉండుంది. ఇది శరీరంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.

► ఒ అధ్యయనం ప్రకారం కూల్ డ్రింక్స్ తాగిన వారిలో ఒబెసిటీ (ఊబకాయం) సమస్యలు పెరుగుతాయి.

► కూల్ డ్రింక్స్ ఎప్పుడో ఒకసారి తాగితే పెద్దగా ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ తరచూ తాగితే గుండె సంబంధ వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. ► శీతల పాసీయాలతో ఎనిడిలీతో పాటు జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదముంది. గ్యాష్ట్రిక్ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడతారు. ► కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగే వారిపై సర్వే చేయగా.. వారిలో ఎక్కువ మంది అనారోగ్య సమస్యలకు గురయినట్లు అధ్యయనంలో తేలింది. అందుకే కూల్ డ్రింక్స్ కు దూరంగా ఉండడం మంచింది. □

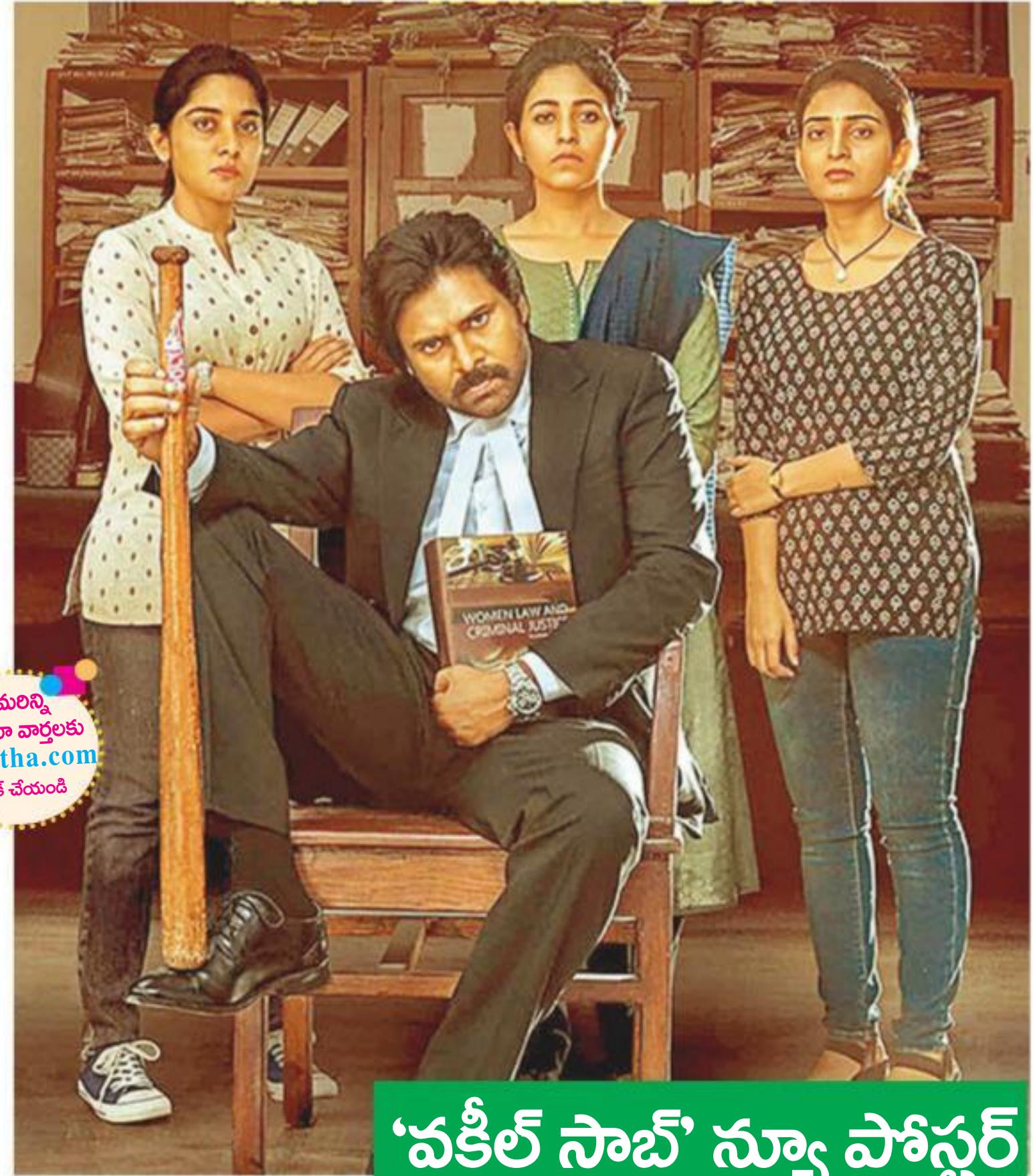


12ನೇ 'ವೈಲ್ ಡಾಗ್' ತ್ರೈಲರ್

క్రినేని నాగార్జున ట్రైల్ రోల్ పోషిస్తున్న చిత్రం 'వైల్డ్ డాగ్'.. ఇది మ్యాటీ ఎంటర్టెన్మెంట్ బ్యానర్పై నిర్మాణమవుతున్న 6వ చిత్రం. యదారనధికంథితంగా వ్యాపారం చేసుకుని రాసిన కథతో అహిషోర్ సాల్యూన్ డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈచిత్రంలో ఎసిపి విజయ్ వర్మ అనే ఒక వైపిధ్యమైన పొత్తులో నాగార్జున



కన్నించనున్నారు. ఎప్పిల్ 2న ఈ సినిమాను గ్రాండ్గా రిలిజ్ చెయటానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.. ఇప్పటిదాకా సినిమాలోని ప్రధాన పాత్రధారులను పరిచయం చేస్తూ పోస్టర్లను విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే.. అవి ఆడియోన్లో మంచి క్యారియాసిటీని రేకెత్తించాయి.. ఇప్పుడు ఈసినిమా దేవి గురించనే విషయాన్ని వెల్లడించే థిమ్చెట్రికల్ ట్రైలర్ను విడుదల చేయనున్నట్టు నిర్మాతలు ప్రకటించారు.. నిర్మాణ సంస్కృతాంశుల్ని ఎంటర్టెన్మెంట్ అధికారిక ట్యూట్టర్ హ్యాండిల్ ద్వారా మారినచ 12న సాయంత్రం 4 గంటలకు ట్రైలర్ను విడుదల చేస్తున్నట్టు తెలిపారు.. దీనికి సంబంధించి ఒక పోస్టర్ను కూడ పేర్చేశారు. నాగార్జున సరసన బాలీవుడ్ తార దియా మిర్జా నటిస్తోంది.. నటి సమామీ ఫేర్ ఔ కీలకపాత్రలో నటిస్తోంది.. నిరంజన్ రెడ్డి, అనేవ్వెరెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు.



‘వక్టీల్ సాబ్’ న్యూ పెన్ఫర్మ

వ వర్స్టార్ పవన్కల్యాణ్ రీ ఎంటీ ఇష్టబోతుననన సినిమా ‘వకీల్ సాబీ’.. ఈసినిమాపై తొలి నుంచి భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.. బాలీవుడలో బిగ్గిబి అమితాబ్ బచ్చన్ చేసిన పింక్ సినిమాకు ఇది రీమెక్ అనే విషయం తెలిసిందే.. ఈసినిమాలో పవన్ లాయర్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు.. తాజాగా మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఓ పోస్టర్సు విడుదల చేశారు.. ఈ సినిమాలో మూడు ముఖ్యమైన లేడీ క్యారెక్టర్లు ఉన్నాయి.. ఈ సరికొత్త పోస్టర్లో హీరోయిన్ అంజలి, నివేదా ధామ్సెలతోపాటు అన్యాను నాగల్ల కూడ ఉన్నారు.. ఇందులో పవన్ కుర్చ్చిపై బేస్ బాల్ బ్యాట్ పట్టుకుని, మరోచేతిలో మహిళా చట్టం క్రిమినల్ జస్టిస్ బుక్ తో ఉన్నారు. వేణుశ్రీరామ్ దర్జకత్వం వహిస్తున్నారు.. ఈచిత్రం ఏప్రిల్ 9న ప్రేక్షకుల వద్దకు రాబోతేంది.

వ్యాధరాబాద్ పెడ్యూల్ పూర్తి



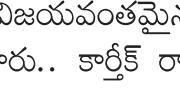
‘ಹಂಡಾಯ್ ಚೆಯಂಡಿ’



నీన పోలిశెట్టి , రాహుల్ రామకృష్ణ, ప్రియదర్శి ప్రధాన పాత్రలతో తెరకెక్కుతుననన చిత్రం ‘జాతిరత్నాలు’.. అనుదీపకేవి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈచిత్రంతో దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ నిర్మాతగా పరిచయం అవుతున్నారు.. ఘరియా అబ్బల్లా హీరోయిన్. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా మార్చి 11న విడుదలకానుంది.. ఈసందర్భంగా ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్స్ ఘనంగా నిర్వహించారు.. ‘రొడీహీరో’ విజయ్యదేవరకొండ ముఖ్యాతిథిగా పాల్గొని బిగ్ టిక్కెట్స్ ను ఆవిష్కరించారు.. ఈసందర్భంగా ఆయన మాటల్లాడారు.. ఇక్కడకు రావటం చాలా సంతోషంగా ఉండన్నారు. ఈచిత్రంలో కథ ఆసక్తికరంగా ఉంటుందని ప్రతిభక్కరికీ నచ్చేలా ఉంటుందన్నారు. అందరూ మార్చి 11న జాతిరత్నాలు సినిమాచూసి ఎంజాయ్ చేయండి అని అన్నారు. నిర్మాత నాగ్ అశ్విన్ మాటల్లాడుతూ, మార్చి 11న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నామని ఆశీర్వదించాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు.. దర్శకుడు అనుదీప, ప్రియదర్శి, రాహుల్ రామకృష్ణ, హీరోయిన్ ఘరియా అబ్బల్లా తదితరులు మాటల్లాడారు.

‘ହିନ୍ଦୁ ମାନ୍ଦ କର’




 ముఖ నిర్మణ సంస్థల్లో యువి క్రియేషన్స్ ఒకటి.. దీనికి అనుబంధ సంస్థగా యూవీ కానెప్పు బ్యానర్ను మొదలు పెట్టారు. ఈ బ్యానర్లో నిర్మణం పూర్తిచేసుకున్న ఏక మినీ కథ చిత్రం ఫస్టులుక్కను విడుదలచేశారు.. పేపర్బోయ్ సినిమాతో నటుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సంతోష శోభన్ ఈసినిమాలో హీరోగా నటిస్తున్నారు.. ఈయన లక్కకు మంచి స్వందన వస్తోంది.. వెంకటాది ఎక్స్‌ప్రెస్, ఎక్స్‌ప్రెస్ రాజు వంటి విజయవంతమైన చిత్రాలను తెరకెక్కించిన ప్రముఖ దర్శకుడు మేర్లపాక గాంధీ కథ అందించారు.. కార్తీక రాపోలు ఏక మినీ కథ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు.. ప్రవిణ్ లక్కురాజు సంగీతం అందిస్తున్నారు.. మరిన్ని వివరాలను తెలియజేస్తామని యూనిట్ ప్రకటించింది..

నుష్టితర్థా..
అ తాజాగా
 ఓ బిడ్డకు
 జన్మనిచ్చిన సంగతి
 తెలిసిందే. ఏడాబి
 కాలంగా తన
 డెరీకు కాస్త బైక్
 ఇచ్చిందామే..
 ప్రస్తుతం మాతృ
 త్వాని ఆస్త్వాది
 సార్తంది.. విరుష్ణ
 జంట తమ కిడ్తోనే
 ఎక్కువగా ట్రైం
 స్పెండ్ చేసున్నారు.
 కొంత గ్యాప్ తర్వాత
 మాలిన లుక్తోనే
 అనుష్టితర్థ సుదన్నగా
 సర్పైజ్ ఇచ్చింది...
 తాజాగా ప్రభ్యాత
 మ్యాగజైన్ కవర్
 పేజీపై కన్ఱించిన
 తీరు యూట్కు
 షాకీచ్చినట్టంది..
 ఇటీవలనే కదా
 మామ్ అయ్యంది..
 ఇంతలోనే ఇంతగా
 లుక్ ఎలా సాధ్య
 మైంది.. అంటూ పే
 తిన్నారు.. వైట్ సూ
 లో కిల్లర్ లుక్తోనే
 అనుష్ట తీరు హాట్
 టాపిక్కిగా మాలింది
 అంతేకాదు గ్రేట్
 యాక్షెస్ శర్టు గార్టి
 చేసినా సంఘింగ్
 స్పెషల్ అంటూ అఖి
 మానులు ప్రశంసలు



ఫోన్‌కు సర్వప్రజ్ఞ

ప్రాయమిలీతో కలిసి చుసి ఆదలించాలని కోరుకుంటున్నాః అనిల్ రావిపూడి



నిల్ రావిపూడి సమర్పణలో శ్రీ విష్ణు, లవ్ లీ సింగ్ హీరోహీరోయిన్నగా రూపొందుతున్న చిత్రం ‘గాలి సంపత్తి’.. **ల్ల** నటకిరీటీ డాక్టర్ రాజేంద్రప్రసాద్ టైటిల్ రోల్ పోషిస్తున్నారు. అనిల్ ఈచిత్రానికి సమర్పించి వ్యవహరించటంతో పాటు స్థ్రీన్స్ప్లే, దర్శకత్వ పర్యవేక్షణ కూడ చేయటం విశేషం.. అనిల్ కో డైరెక్టర్ ,రైటర్ ఎన్. క్రిష్ణ నిర్మాతగా ఇమేజ్ స్టోర్క్ ఎంటర్టెన్మెంట్ బ్యార్ను స్థాపించి షైన్ స్ట్రీన్స్ తో కలిసి ఈచిత్రాన్ని నిర్మించారు.. అనీష్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ మూలీ మార్చి 11న విడుదల కానుంది.. ఈసందర్భంగా జేఅర్సి కన్వెన్షన్స్ లో ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్ను నిర్వహించారు.. ప్రముఖ హీరో రామ్ముబ్యాపిథిగా పాల్గొన్నారు. అనిల్ రావిపూడి మాట్లాడుతూ, మంచి టీం కుదరిందని అన్నారు. అందరూ బాగా వర్క్షచేశారన్నారు. అనీష్కు మనం ఎం చెసినా భగవంతుడు మనకు ఇచ్చు అవకాశం అది రానిదే ..ఎవరూ జీవింలో ఏమీ చేయలేరు అన్నారు. 44 ఏళ్ల సినిమా జీవితం నన్న నటుడిగా నిలబెట్టిన మొదటిసినిమా లేటీస్ టైలర్ ..ఆసినిమా లేకపోతే నేను లేను అన్నారు.. ఇక నా జీవితంలో జన్మింతం నటుడిగా గుర్తించుకునే ఒక అద్భుతమైన కథ కథను సాయి రాశారని అన్నారు.. తన జీవితంలో మర్చిపోలేని సినిమా అన్నారు.. శ్రీ విష్ణుతో నటించటం హ్యాపీగా ఉండన్నారు.. అనీష్ అద్భుతంగా తెరకెక్కించాడని అన్నారు. కార్బూకమంలో చిత్ర నిర్మాత ఎన్ . క్రిష్ణ. ఎనరిటిక్ స్టోర్ రామ్, హీరో శ్రీవిష్ణు దర్శకుడు అనీష్, హీరోయిన్ లవ్ లీ సింగ్, సంగీత దర్శకుడు అచ్చరాజుణి, ప్రముఖ దర్శకుడు శివ నిర్మాణ, హీట్చిత్రాల నిర్మాత దిల్రాజు, ప్రముఖ దర్శకుడు గోపించండ్ మలినేని, ప్రముఖ నిర్మాత బివిఎస్ రవి తదితరులు మాట్లాడారు.



ఇష్టమైన కలర్...

శ్రీ బ్యాటీ
తమన్నా
అందం
గురించి చెప్పాల్సిన
వనిలేదు.. తాజాగా
ఆమె షాటో ఒకటి

హాల్చల్ చేస్తోంది.. అందంగా నవ్వులు
కురిపిస్తోందీ బ్యాటీ.. ఇంకేముంది కుర్రకారు
గుండెల్ని గుల్లచేస్తోంది.. అంటూ కామెంట్లు
వచ్చిపడుతున్నాయి.. తనకు ఏం రంగు అంతే
ఇష్టం అని అంటే.. నావీ బ్లూ అంటే
చాలా చాలా ఇష్టమని పేర్కొంది..
కలర్పుల్డ్రెస్‌లో కన్నించటం
తనకు ఇష్టం.. ఇలా బులుగు
జిలుగు డిజైనర్లో
కన్నించటం ఇంకాఇంకా
ఇష్టం.. అంటూ
పేర్కొంది.. ఈ భావు
ప్రస్తుతం బిజీగా
ఉంది.. గోవీచంద్రతో
సిటీమార్ రిలీజ్‌కు
రెడీ అవ్వగా,
'గుర్తుందా
శీతాకాలం'లో
నటిస్తోంది..
'దటీజ్ మహాలక్ష్మీ'
రిలీజ్ కావాల్సి
ఉంది.. ఇంకా
మరికొన్ని



ଅଂଦରୁ ଥାଇଁ... ଅଂଦରୁ ଥାଇଁ...

రాజీతరుణ్, కొండా విజయ్యమార్ల కాంబినేషన్లో తెరకెక్కిన చిత్రం పవర్ పై. శ్రీమతి పద్మ సమర్పణలో వనమాలి క్రియేషన్స్ ప్రై.లి. పతాకంపై ప్రొడక్షన్ నెం 1గా మహిధర్, దేవేష్ సంయుక్తంగా నిర్మించారు. మార్చి 5న ఈ మూవీ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదలై పాజిటివ్ టాక్టోమంచి కలెక్షన్లు సాధిస్తోంది.. ఈ సందర్భంగా ప్రౌదరాబాద్ ప్రసాద్ ల్యాబ్స్ లో థాంక్స్ మీట్‌ను ఏర్పాటుచేశారు.. దర్శకుడు విజయ్యకమార్ల కొండా మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రంకు పాజిటివ్ స్టండన వస్తోందన్నారు. చూసిన అందరూ మంచి



సినిమా అంటూ ప్రశంసలు అందిస్తున్నారని తెలిపారు
 ఈచిత్రాన్ని సపోర్ట్ చేస్తున్న వారందరికి ధాంక్యు
 అన్నారు..కొత్త జోనర్లో చేశానని, అందరం కలిసి కొత్తగ్రా
 చేసిన సినిమా అని అన్నారు. హీరో రాజీతరుగా
 మాట్లాడుతూ, లాక్డోన్ తర్వాత వెంటనే మా ఇద్ద
 కాంబినేషన్లో వచ్చిన ఉరైయ్ బుజ్జిగా, మూ
 రిలీజైందని, అది కంప్లెట్ ఎంటర్టెనర్ అన్నారు. తర్వాత
 వెంటనే మేం అందరం కలిసి డిఫరెంట్‌గా తై చేసి
 చిత్రమన్నారు.. మా కష్టానికి మంచి స్వందన
 వస్తున్నందుకు చాలా హ్యాపీగా ఉందని అన్నారు..
 మధునందన్, పూజా రామచంద్రన్, భూపాల్,
 ఐ.ఆంధ్రూ, హీరోయిన్ హేమల్ మాట్లాడారు.

యమురావు బ్రింత ర్మతుల లిబ్రన్. ఉప్పక్కత

- నడీరోడ్సుపై పదేసిన ఆహారం తింటూ నిరసన ● రాజధాని గ్రామాల్లో మహిళల ర్యాలీని అడ్డుకున్న పోలీసులు ● మహిళల నిర్బంధంతో గ్రామాల్లో ఉద్దృక్త పరిస్థితి



అమరావతి బుస్టర్స్, ప్రభాతవార్త, మార్లీ 8 : అంత

ర్జుతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కారించుకొని అమరావతి ప్రాంత రైతులు తమ నిరసనలను మరింత ఉధృతం చేశారు. రాష్ట్రంలో మూడు రాజధానులను ఏర్పాటు చేయడానికి ముఖ్యమంత్రి జగన్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు వ్యతిరేకంగా అమరావతి ప్రాంత రైతులు చేస్తున్న నిరసన ప్రదర్శనలు సోమవారం నాటికి 442 వ రోజుకు చేరుకున్నాయి. అయినా ప్రభుత్వం మాత్రం మూడు రాజధానుల ఏర్పాటు ప్రక్రియను వెనక్కి తీసుకోకపోవడంతో రైతుల్లో ఆగ్రహావేశాలు వెల్లువెత్తాయి. ప్రభుత్వ మొండి వైభరికి నిరసనగా అమరావతి ప్రాంత మహిళా రైతులు రోడ్డుక్కారు. అమరావతిని పూర్తిస్థాయి రాజధానిగా కొనసాగించాలంటూ వారు నినదించారు. ష్టకార్పులను ప్రదర్శించారు. రహదారులపై బైతాయించారు. ఎండన సైతం లెక్క చేయకుండా రైతుల, మహిళలు నిరసన ప్రదర్శనల్లో పాల్గొన్నారు. ఏపీ సచివాలయం వైపు కవాతుగా వెళ్లడానికి వారు చేసిన ప్రయత్నాలను పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. అమరావతి ప్రాంతానికి చెందిన రైతులు, మహిళలు ఇంద్రకీలాదిపై వెలసిన కనకదుర్గమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకోవడానికి మూకుమ్మడిగా బయల్దేరి వెళ్లగా మాగ్గమధ్యలో పోలీసులు వారిని ఎక్కడిక్కడ అడ్డుకున్నారు. దీంతో పోలీసులకు, మహిళలకు మధ్య తీవ్ర వాగ్యాదం చోటు చేసు కుంది. పోలీసులు తమను భోజనాలు చేయడానికి కూడా అనుమతించడం లేదని మహిళలు నినదిస్తూ రోడ్డుపైన బైతాయించగా, అమరావతి పరిరక్షణ సమితి ప్రతినిధులు పులిహార్స

యైకేట్లను వారికి అందజేశారు. దీంతో వారు లిహారోరను నడిరోడ్సుపై వేసుకొని ప్లెట్లు, పేవర్లు కుండా తినడంతో అక్కడున్న వారంతా వాక్కుయ్యారు. తాము కష్టపడి పండించుకున్న అంటను, ఆహారాన్ని జగన్ ప్రభుత్వం నేలపాలు సిందంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంతో జగన్ డౌన్‌డౌన్ అంటూ నినదించారు. తుల పొట్టకొట్టిన ప్రభుత్వం ఎంతోకాలం నుగడ సాగించలేదంటూ వారు ఆగ్రహం వ్యక్తం శారు. అమరావతి రైతులు, మహిళలు చేపట్టిన అందోళనల్లో పలువురు తెలుగు మహిళాయకురాళ్లు పాల్గొన్నారు. అమరావతి ప్రాంతమహిళల సత్తా చూపుతామని వారు పోచ్చరించారు. మున్సిపాలిటీ తమ ఉద్యమాన్ని మరింత ధృతం చేస్తామని, ప్రభుత్వం దిగొచ్చేంత వరకూ సాగిస్తామని వారు ప్రభుత్వాన్ని పోచ్చరించారు. ముఖ్యమంత్రి అమరావతి ప్రాంత రైతులు అంటే భయం పట్టుకుండని వారు ఎద్దోవా చేశారు. అందుకు ఇక్కడినుండి వెళ్లిపోవడానికి ఆయన యత్నిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. అమరావతిని ఒంగుళం కూడా కదపనివ్వని విధంగా తమ ద్వయం కొనసాగుతుందని పోచ్చరించారు. అందంలో నిర్వహించిన ఆందోళన కార్యక్రమంలో టిడిపి మహిళా నాయకులు దివ్యవాణింల్గొన్నారు. అమరావతి రైతులు, మహిళలు మవారం చేపట్టిన ర్యాలీలను పోలీసులు కృఢిక్కడ అడ్డుకోవడంతో రాజధాని గ్రామాల్లలో ఉప్ప ఉద్ధిక్కత నెలకొంది. అమరావతి ప్రాంతములు ర్యాలీగా ఇంద్రకీలాధికి చేరుకోవడానికి పోలీసులు అడ్డుపట్టారు. దీంతో వారంతా ప్రకాశం బ్యారేజీపై బైలాయించారు. సేవ అమరావతి అంటూ నినాదాలుచేశారు. ఈసందర్భంగా వారిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిం చడంతో పెనుగులాట చోటు చేసుకుంది. అనంతరం వారిని అరెస్టు చేసి, పోలీస్‌స్ట్రేషన్‌కు తరలించారు. వెలగపూడి, మందడం, తుళ్లారు, పెదపరిమి వంటి చోటు రైతుల నిరసనలతో ఉద్దిక్క పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. సోమవారం ఉదయం నుండి ఎండలో రైతులు, మహిళలు నిరసనలు తెలిపారు. ఉదయం ఆరుగంటల నుండి అమరావతి ప్రాంతానికి చెందిన రైతులు, మహిళలు అమ్మవారి గుడికి, అలాగే మేరీమాత చర్చికి వెళ్లాలని బయలుదేరారు. అయితే వారిని పోలీసులు మార్గమధ్యంలోనే అడ్డుకున్నారు. కొంతమంది ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్దకు చేరుకున్నారు. వారికి అక్కడే అడ్డుకోవడంతో బ్యారేజీపై వారిని నిలిపి చేశారు పోలీసులు. మేము ఏం పాపం చేశామని మమ్మల్ని ఎందుకిలా చేస్తున్నారు. మహిళలను కింద పడేసి పోలీసులు తొక్కుతున్నారని అమరావతి మహిళలు కోసి పర్యంతమైయ్యారు. శాంతి యతంగా పాదయా త్రం ద్వారా అమ్మవారిని దర్శించుకోవడానికి వెళ్లున్న తమను పోలీసులు వెంబడించడం ఏమిటని నిలిధిశారు. తన పొట్టమీద పోలీసులు కాళ్లుతో తొక్కారని ఉమహిళ ఆవేదన వ్యక్త చేశారు. ఇంత దారుణం ఏ ప్రభుత్వంలోనూ తాము చూడలేదని వారా ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జగన్కు పరిపాలన చేయడం చేతకావడం లేదని, ఇంత వరకూ రాజధాని నిర్మాణం చేయలేదని మహిళలు విమర్శించారు. మహిళలను హింస పెడుతున్న దిక్కుమాలిన ప్ర

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 11 కోట్ల 75 లక్షల 91 వేల 889 మంచికి కరోనా

కరోనా బారి నుంచి కోలుకున్నవారు 9 కోట్ల 30 లక్షల 85 వేల 504 మంది

బ్యారేజీపై బైతాయించారు. సేవ అమరావతి అంటూ నినాదాలుచేశారు. ఈసందర్భంగా వారిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిం చడంతో పెనుగులాట చోటు చేసుకుంది. అనంతరం వారిని అరెస్టు చేసి, పోలీస్‌స్టుషన్కు తరలించారు. వెలగపూడి, మందడం, తుళ్లారు, పెదపరిమి వంటి చోట్ల రైతుల నిరసనలతో ఉద్దిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. సోమవారం ఉదయం నుండి ఎండలో రైతులు, మహిళలు నిరసనలు తెలిపారు. ఉదయం ఆరుగంటల నుండి అమరావతి ప్రాంతానికి చెందిన రైతులు, మహిళలు అమ్మువారి గుడికి, అలాగే మేరీమాత చర్చికి వెళ్లాలని బయలుదేరారు. అయితే వారిని పోలీస్ కులు మార్గమధ్యంలోనే అడ్డుకున్నారు. కొంతమంది ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్దకు చేరుకున్నారు. వారికి అక్కడే అడ్డుకోవడంతో బ్యారేజీపై వారిని నిలిపి వేశారు పోలీసులు. మేము ఏం పాపం చేశామని మమ్మల్ని ఎందుకిలా చేస్తున్నారు. మహిళలను కింద పడేసి పోలీసులు తొక్కుతున్నారని అమరావతి మహిళలు కన్సీటి పర్యంతమైయ్యారు. శాంతి యుతంగా పాదయా త్రం ద్వారా అమ్మువారిని దర్శించుకోవడానికి వెళ్లున్న తమను పోలీసులు వెంబడించడం ఏమిటని నిలదేశారు. తన పొట్టమీద పోలీసులు కాళ్చుతో తొక్కురని ఓ మహిళ ఆవేదన వ్యక్త చేశారు. ఇంత దారుణం ఏ ప్రభుత్వంలోనూ తాము చూడలేదని వారా ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జగన్కు పరిపాలన చేయడం చేతకావడం లేదని, ఇంత వరకూ రాజధాని నిర్మాణం చేయలేదని మహిళలు విమర్శించారు. మహిళలను హింస పెదుతున్న దిక్కుమాలిన ప్ర

మత్వమని దుయ్యబట్టారు. పోలీసులు, ఉద్యోగాలను అడ్డంపెట్టుకొని డబ్బులు కుమ్మరించి అధికారంలోకి రావడానికి చూస్తున్నారని వారు ఆగ్రాం వ్యక్తం చేశారు. తాము చేసిన తప్పేంటని రశించారు. రాజధాని కోసం తమ భూములను వ్యడం తప్పా అని అమరావతి మహిళలను ఉపాధికున్నారు.

ఎలగపూడిలో ఉద్ధిక్తత: ప్రకాశం బ్యారేజీపై నుండోలన చేస్తున్న మహిళా రైతులను పోలీసులు రథ్యందించడంతో రాజధాని గ్రామాల్లో ఉద్ధిక్తరిస్తేతులు నెలకొననానయి. రాయపూడి నుండి నుండడం వస్తున్న రైతుల్ని పోలీసులు వెలగపూడి ఉద్ద ఆడ్డుకున్నారు. రోడ్డుపై ముళ్ళ కంచెలు వేసి కపోకల్ని నిలిపివేశారు. మందడం శివాలయం ఉంటర్చుట మహిళలు రోడ్డుపై బైలాయించారు. అమరావతికి మద్దతుగా నినాదాలు చేశారు. ధర్మానుస్తున్న మహిళలకు అల్ఫాపోరం అందిస్తుండగా పోలీసులు అడ్డుకోవడంపై రైతులు తీవ్ర ఆగ్రాం వ్యక్తం చేశారు. పోలీసుల తీరను నిరసిస్తూ మహిళలు పురుగుల మందుల డబ్బాలను చేతపట్టినారు. ఏడాదికి పైబడి నిరసనలు కొనసాగిస్తున్నా ప్రభుత్వం నుండి స్పందన కరువైందని రాజధాని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జైమరావతి.. సేవ అమరావతి అంటూ నిరసనలు స్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం స్పందించి యాడు రాజధానుల నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోంటాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. సోమవారం పోలీసులు అరెస్టుచేసిన మహిళలను తక్కుణమే విడుదలంయాలని, అప్పటి వరకూ వెనిక్కు తగ్గేది లేదదని మహిళలు, అమరావతి రైతులు వెల్లడించారు.

వికర్తీవాల పిటిషన్స్‌ఫోర్మ్ హాక్ట్ర్యూల్స్ విచారణ

అమరావతి బ్యారీస్, ప్రభాతవార్త, మార్చి 8 : గత
ఏడాది జరిగిన ఎంపీటీసి, జట్టిటిసి ఎన్నికల
నామినేషన్కు తాజగా నోటిఫికేషన్ ఇచ్చేలా
ఎన్నికల కమిషనర్సు ఆదేశించాలని జనసేన
పార్టీ కార్బోడర్స్ శ్రీనివాసరావు ప్లౌకోర్సులో
దాఖలు చేసిన పిటిషన్స్‌పై సోమవారం విచారణ
జరిగింది. అధికారపార్టీ తీవ్ర అడ్డంకులు,
బెదిరింపులు, బలవంతపు ఉపసంహరణలు
జరిగాయని పిటిషన్లో పేరొన్నారు. అప్పుడు
నామినేషన్ వేయలేకపోయిన వారు, వేధింపుల
కారణంగా ఉపసంహరించుకున్న వారు
అందజేసిన వివరాలను పరిగణలోకి తీసుకొని
కల్కటక్లు నివేదికలు ఇవ్వాలంటూ ఫిబ్రవరి 18న
రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం కమిషనర్ ఇచ్చిన
ఆదేశాలపై వ్యాజ్యాలు దాఖలయ్యాయి.
ఎక్రీవాల్స్ ఫాం 10 ఇచ్చినచోట విచారణ
జరపవద్దని విచారిస్తే ఫలితాలు వెల్లుడించవద్దని
ఇప్పటికే ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. పిటిషన్స్‌పై
సోమవారం వాడనలు విన్న రాష్ట్ర అత్యన్నత
న్యాయస్థానం తీర్పును రిజర్చు చేసింది.

టైఎస్ టీఎస్ సెక్యులర్ కి వేదిరం ఫర్ గుడ్గివరన్ వినతి

ఎన్నిసి 'ఈ
వాచ్' యాప్కు
అనుమతి లేదు
కీలక నిర్ణయం తీసుకున్న ప్రాకోర్టు
టెక్కికల్ ప్రశ్నలకు సమాధానం
ఇవ్వని ఎన్నిసి
యాప్ ను నిలిపివేస్తూ
ప్రాకోర్టు ఆదేశాలు

కేను ముగించినట్లు వెల్లడి
 అమరావతి బ్యారో, ప్రభాతవార్త, మార్చి 8
 ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం ప్రవేశపెట్టిన
 ఈ వాచ్ యాప్ పై రాష్ట్ర ప్రౌకోర్చు సోమవారం
 కీలక నిర్దయం తీసుకుంది.
 ఎన్నికల పర్యవేక్షణ, ఫిర్యాదులు కోసం
 ఎన్నిజసిన రూపొందించిన యాప్కు అనుమతులు
 లేవని ప్రౌకోర్చు ధర్మాసనం స్పృష్టం చేసింది.
 యాప్ పై ప్రౌకోర్చు లేవనెత్తిన సాంకేతికపరమైన
 అంశాలకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం సంతృప్తిక
 రమైన సమాధా నాలు ఇవ్వకపోవడంతో ప్రౌకోర్చు
 యాప్ను నిలిపివేస్తా తీర్పు వెల్లడించింది. కేను
 విచా రణను ఇంతటితో ముగిస్తున్నట్లు స్పృష్టం
 చేసింది. అయితే రాబయే ఎంపటిసీ, జట్టటిసీ
 ఎన్నికల్లో ఈ వాచ్ యాప్ పై అభ్యంతరాలు
 ఉంటే కోర్చుకు రావచ్చనని స్పృష్టం చేసింది.



డుకోట్ల 16 లక్షల 57 వేల 180 రూపాయల నగదు, 1.944కిలోల బంగారం, 2.482 కిలోల వెండి, 21 కార్బు, 26 మోటారు సైకిల్లు, 602 సెల్ఫోన్లు, 752 భూముల పత్రాలు, ఒక బుల్లెట్ ప్రూఫ్ జాకెట్, 130 డైరీలు వున్నాయని, ఇదంతా కోర్టులో వుందని ఆయన తెలిపారు. నయాం నేరు సామూజ వ్యంగ్ గుట్టు వీడాలంటే దీనిపై సిబిల చేతి సమగ్ర విచారణ జరిగేలా చూడాలని ఆయన కోరారు. ఈ కేసులో పోలీసుల విచారణ సవ్యంగా లేక పోవడం వల్ల సిబిల విచారణకు డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు ఆయన పేరొన్నారు.

బాలిక్కపై అత్యాచారం... కావుంధుడికి జీవిత వైదు

ప్రాదరాబాద్, మార్చి 8, ప్రభాతవార్త: పదమూడెళ్ల బాలికపై అత్యాచారానికి పాల్పడిన ఓ కామాం ధుడికి జీవిత ఫైదు శిక్షతో పాటు 50 వేల రూపాయల జిరిమానా విధిస్తూ నాంపల్లి 11వ మెట్రో పాలిటన్ సెషన్స్ జడ్డి శ్రీనివాసరావు సోమవారం తీర్చునిచ్చారు. కాచిగూడ పరిధిలో 2012 ఏడాది లో వడ్డె శ్రీను (32) అనే కామాంధుడు తన ఇంటికి సమీపంలో ఆడుకుంటున్న మైనర్ బాలికపై అత్యాచారానికి పాల్పడగా దీనిపై ఫిర్యాదు అందిన వెంటనే రంగంలో దిగిన కాచిగూడ పోలీసులు నిందితుడిని అరెస్టు చేశారు. అనంతరం అతనిపై అత్యాచారంతో పాటు ఫోక్స్ చట్టం కింద కేసు నమోదు చేశారు. ఈ కేసును నాంపల్లిలోని 11వ ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టు విచారణ చేబట్టింది. అనంతరం దీనిపై విచారించిన 11వ మెట్రో పాలిటన్ సెషన్స్ కోర్టు ఈ కేసులో ఇరువర్గాల వాదనలు విన్నది. పోలీసుల తరఫున అదనపు పబ్లిక్ ప్రొసిక్యూటర్ నారాయణ తన వాదనలు వినించారు.

కాచిగూడ పోలీసులు నింది తుడు నేరంచేశాడనే దానిపై ఆధారాలను సమ ర్చించారు. ఇరువర్గాల వాదనలు విన్న తరువాత 11వ మెట్రో పాలిటన్ సెషన్స్ కోర్టు న్యాయమూర్తి శ్రీనివాసరావు నిందితుడు శ్రీనుకు యావజ్జీవ కారాగార శిక్షతో పాటు 50 వేల రూపాయల జరి మానా విధించారు. ఈ కేసులో కీలక ఆధారాలు సేకరించి కోర్టులో నిందితుడికి యావజ్జీవ శిక్ష పదేలాచేసిన కానిస్టేబుళ్ల ప్రభాకర్, రాజగోపాలును కాచిగూడవసిపి ఎ. శ్రీనివాసరావు అభినందించారు.

నేటి నుంచి గ్రామ్యయేట్లు వేర్సైల్ ఓట్లు నీకరణ

ప్రాదరూబాద్-రంగారెడ్డి - మహబూబ్‌నగర్ గ్రామ్య యేట్ నియోజకవర్గానికి సంబంధించి పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఉట్ల సేకరణ ఈ నెల 9 నుంచి ప్రారం భం కానుంది. ప్రాదరూబాద్ జిల్లాలోని 15 అసెం బ్లీ నియోజకవర్గాల్లో పోస్టల్ బ్యాలెట్ నిర్వహణ కోసం నోడల్ అధికారుల బృందాలను నియమి స్తా జిల్లా ఎన్నికల అధికారి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. దివ్యాంగులు, 80 ఎళ్ల వయస్సు కలిగిన

**ఉత్తరాంధ్రకు 40వైంజెక్షులు
విశాఖను వరించిన సాగర మాల
రాజ్యసభలో విజయసాయరెడ్డి ప్రశ్నకు
కేంద్ర మంత్రి మన్మఖ్ మాండలీయ జవాబు**

విశాఖపట్టం, మార్చి 8, ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి
 సాగర మాల పథకం కేంద్రం విశాఖకు పలు భారీ నిర్మాణ ప్రాజెక్టులకు మంజూరు చేసింది. సాగర మాల పథకం రాష్ట్రంలో కేంద్రం నిర్మించనున్న 92 రోడ్లు, రైళ్లర పోర్టులు, జెటీలు, జల రవాణా అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులలో 40కి ప్రాజెక్టులను విశాఖతో పాటు విజయనగరం, శ్రీకాకుళం జిల్లాలకు మంజూరుచేసిందని ఐప్పింగ్ శాఖ మంత్రి మన్సు భ్రమాండపీయ సోమవారం రాజ్యసభలో విజయసాయిరెడ్డి అడిగిన ప్రశ్నకు సమాధానమిచ్చారు. మొత్తం 85వేల 576 కోట్ల కోసం తలపెట్టిన జెటీ నిర్మాణ ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి డిపిఆర్లు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు మంత్రి చెప్పారు. 2352 కోట్ల రూపాయలతో విశాఖలో శీలానగర్ జంక్షన్ నుంచి అనకాపల్లి, సబ్బివరం, పెందుర్తి మీదుగా ఎన్‌హెచ్ 16కు కలిసేలా రోడ్డు ప్రాజెక్టు నిర్మాణానికి ఎన్‌హెచ్‌ఎలు ఆమోదం తెలిపినట్లు మంత్రి చెప్పారు. అలాగే, 138 కోట్ల రూపాయలతో గంగవరం పోర్టు నుంచి అచ్చు తాపురం ఎస్‌ఈజెడ్ వరకు నాలుగు వరసల బీచ్ రోడ్డు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టు ప్రభుత్వం పరిశీలనలో ఉండన్నారు. ఎన్‌హెచ్ 16పై మింది నుంచి నాత

రూపాయల అంచనా వ్యయంతో 92 ప్రాజెక్టులు చేపడుతున్నట్లు మంత్రి వెల్లదించారు. ఇందులో 4,717 కోట్ల రూపాయలతో పోర్టు ఆధునికరణ 22 ప్రాజెక్టులు, రోడ్లు, రైలు, జల రవాణా కనెక్టివిటీసి పెంచేందుకు 47వేల 852 కోట్ల రూపాయలతో చేపట్టే 54 ప్రాజెక్టులు, పోర్టు పరిసర ప్రాంతాల్లో పారిశ్రామీకరణను ప్రోత్సాహించేందుకు 32వేల 50కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టే 10 ప్రాజెక్టులు, కోస్టల్ కమ్యూనిటీ దవలప్పమెంట్ కింద 952 కోట్ల రూపాయలతో ఖరు చ్చతో చేపట్టే ఆరు ప్రాజెక్టులు ఉన్నట్లు మంత్రి వివరించారు. మొత్తం 92 ప్రాజెక్టులలో ఇప్పటివరకు 25వేల కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో 28 ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. 51వేల కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో 29 ప్రాజెక్టులలో పనులు కొనసాగుతున్నాయి న్నారు. 8,945 కోట్ల రూపాయలతో 35 ప్రాజెక్టులు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయన్నారు. విశాఖ పోర్టు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులన్నీ విశాఖ పోర్టు ట్రస్టు పర్యవేక్షణలో కొనసాగుతున్నాయన్నారు. పోర్టుల ఆధునికరణ కింద శ్రీకాకుళం జిల్లా బారువా, కళింగపట్టుం, విశాఖ జిల్లా భీమిలి ప్రయాణీకుల య్యపాలెం వరకు పైటివర్ నిర్మాణం, గంగవరం పోర్టు నుంచి విశాఖపోర్టును కలిపేలా నాలుగు వరసల కోస్టల్ రోడ్లు ప్రాజెక్టు, సగరంలోనీ సీహర్స్ జంక్షన్ నుంచి డాక్ ఏరియాను కలిపేలా పైటివర్ బ్రిడ్జీ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం పరిశీలనలో ఉన్నాయన్నారు. నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్ ఐలెన్స్ ఇన్ మారిటైమ్, షిప్ బిల్డింగ్స్ ను 574 కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి పనులు పూర్తి చేశామన్నారు. 500 కోట్ల రూపాయలతో జౌటర్ హర్బర్ కాస్ట్యూంట్ జంక్షన్ వరకు నాలుగు వరసల రోడ్లు అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ఆమోదం లభించిని మంత్రి చెప్పారు.

కాకినాడలో హోప్ ఐలాండ్సు ప్రపంచస్థాయి కోస్టల్ ఎకోటూరిజం సరూగ్యోగా అభివృద్ధి చేశామని ఆయన తెలిపారు. కాకినాడ ఎన్జినీయర్లో 2123కోట్ల వ్యయంతో జీఎంఆర్ గ్రూపు కొత్త పోర్టును అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. విజయవాడ భవానీ ద్వీపంలో 22 కోట్ల రూపాయలతో జెట్టీ పనులు కొనసాగుతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. రాష్ట్రంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో సాగర మాల కింద చేపడుతున్న పలు ప్రాజెక్టుల పనుల పురోగతిని మంత్రి గణాంకాలతో వివరించారు.

యాంక్రిస్టన్ నవలకు ఎలక్షణాలం

అమరావతి బ్యారీస్, ప్రభాతవార్త, మార్చి 8 : మహిళలు కుటంబాలకు చుక్కానిలా ఉండి అందిస్తున్న సేవలను కొలమానాలు లేవని రాష్ట్ర అటవీశాఖ ప్రధాన ముఖ్య సంరక్షణాధికారి ఎన్. ప్రతీష్టేష్టుకుమార్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్ర అటవీశాఖ ప్రధాన కార్యాలయంలో మహిళా దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మహిళలు రెండు పాత్రలు పోషిస్తున్నారని గృహినిగా ఉంటునే తాను చేస్తున్న ఏ పనిసైనా దానికి తగిన న్యాయం చేస్తున్నారని కొనియాడారు. అటవీశాఖలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పనిచేస్తున్న మహిళా సిబ్బందికి అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించడం జరుగుతుందన్నారు. ఒకైవు ఉద్యోగ ధర్మం బాధ్యతగా నిర్వహిస్తూ మరోవైపు కుటుంబాన్ని కూడా మహిళలు సమర్థవంతంగా, చక్కగా చూసుకుంటున్నారని ప్రతీష్టేష్టుకుమార్ కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమానికి సీసీఎఫ్(అడ్మిన్) శాంతి ప్రియాపాండే సంధాన కర్తగా వ్యవహారించారు. కార్యక్రమంలో అటవీశాఖ ప్రధాన కార్యాలయ అధికారులు, సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాలోన్నారు.

చిత్తారు కార్బోరైప్స్‌పై హైకోర్స్‌లో విచారణ

అమరావతి బ్యారీస్, ప్రభాతవార్త, మార్చి 8 : చిత్తారు నగర పాలకసంస్థ ఎన్నికలల్లో జరిగిన ఏకగ్రేవాలను రద్దు చేయాలంటూ వేసిన పిటిషన్స్‌పై రాష్ట్ర ప్రౌకోర్టులో సోమవారం విచారణ జరిగింది. చిత్తారు కార్బోరేషన్లో 37 డివిజన్స్ ఏకగ్రేవాల య్యాయి. వీటిలో దాదాపు 18 డివిజన్స్ అక్రమంగా ఏకగ్రేవాలయ్యాయని ప్రౌకోర్టులో పలువురు పిటిషన్స్ వేశారు. తదుపరి విచారణను ప్రౌకోర్టు ఈ నెల 22కు వాయిదా వేసింది. ప్రౌకోర్టు తీర్పుపై తీవ్ర ఉత్సంఘ నెలకొంది. చిత్తారు కార్బోరేషన్ పరిధిలోని 50 డివిజన్స్కు ఆను 37 డివిజన్స్ ఏకగ్రేవం అయ్యాయి. ఎన్నికలతో సంబంధం లేకుండా కార్బోరేషన్ను వైసీపీ కైవసం చేసుకుంది.

చిత్తారులో అధికారపార్టీ భారీ ఎత్తున అక్రమాలకు పాల్ప డిందని ప్రతిపక్ష టీడీపీ ఆరోపించింది. దాదాపు 18 డివిజన్స్తో టీడీపీ అభ్యర్థుల నామినేషన్సు పోజ్యరీతో వైసీపీ నాయకులు విత్తడా చేశారని టిడిపి ఆరోపించింది. ఈ వ్యవహారంపై సమగ్ర దర్శాపు జరిగేదాక ఎన్నికల ప్రక్రియను నిలిపి వేయాలంటూ ప్రౌకోర్టును టిడిపి ఆశ్రయించింది.

