



9 నెలల్లో కొత్త లాక్.. నాచారం చెరువు సుందరీకరణ షురూ

సంపుటి : 01 సంచిక : 37 పేజిలు : 08, వెల రూ. 1 రూ/ శుక్రవారం 17 - 07 - 2026

Published by EAST GODAVARI : Circulated by: East Godavari, Polavaram, Kakinada

పవన్ కల్యాణ్‌ను పరామర్శించిన గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్

» లైబ్రరీపై ప్రత్యేక ఆసక్తి

» ఇటీవల పవన్ కల్యాణ్ కు శస్త్రచికిత్స

» హైదరాబాదులో పవన్ నివాసానికి చెల్లిన ఏపీ గవర్నర్

» ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్న వైసం

» పవన్ ఇంటిలోని గ్రంథాలయాన్ని సందర్శించి పుస్తకాలపై చర్చ

» త్వరగా కోలుకుని విధుల్లో చేరాలని ఆకాంక్ష

» గవర్నర్ రాక పట్ల కృతజ్ఞతలు తెలిపిన పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి :

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్‌ను రాష్ట్ర గవర్నర్ జస్టిన్ జస్టిన్ నజీర్ గురువారం పరామర్శించారు. ఇటీవల కుడి భుజానికి శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న పవన్ కల్యాణ్, ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లోని తన నివాసంలో విశ్రాంతి - మిగతా 2 లో

ఈనెల 22న 'తల్లికి వందనం'

- 'తల్లికి వందనం' లబ్ధిదారులకు గుడ్‌న్యూస్
- ఈనెల 22న నిధులు విడుదల
- తల్లికి వందనం నిధుల విడుదలపై ప్రభుత్వం కీలక అప్డేట్
- ఈ పథకానికి రూ.10,120.78 కోట్ల చెల్లింపునకు విద్యారాఖ అనుమతి
- తదవ్యా 67,47,190 మంది విద్యార్థులకు లబ్ధి

అమరావతి :

తల్లికి వందనం కోసం ఎదురుచూస్తున్న లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వం గుడ్‌న్యూస్ చెప్పింది. ఈనెల 22న తల్లిల ఖాతాల్లో నగదు జమ చేయనున్నట్లు తెలిపింది. ఈ పథకం కింద ఒకటి నుంచి ఇంటర్ వరకు చదివే విద్యార్థుల తల్లిల బ్యాంకు ఖాతాకు రూ. 13,000లు, పాఠశాల అభివృద్ధికి రూ.2000ల చొప్పున మొత్తం రూ.15,000ల నగదును నేరుగా జమ చేస్తోంది. ఈ మేరకు ఈ పథకాన్ని 2026-2027 విద్యాసంవత్సరానికి వర్తింపజేస్తూ ఉత్తర్వులిచ్చింది. ఇందుకోసం రూ.10,120.78 కోట్ల చెల్లింపునకు విద్యారాఖ అనుమతినిస్తూ ప్రభుత్వ కార్యదర్శి కోస శశిధర్ ఉత్తర్వులిచ్చారు. తదవ్యా 67,47,190 మంది విద్యార్థులకు లబ్ధి చేకూరునుంది.ఈనెల 22 నాటికి 64,76,590 మంది విద్యార్థుల తల్లిల ఖాతాల్లో నగదు ఖాతాల్లో నగదు జమకానుంది. అదే రోజున స్వర్ణ గ్రామ, వార్డు కార్యాలయాల్లో ఆర్థుల జాబితా ప్రకటిస్తారు. దీనిపై అభ్యంతరాలు ఉంటే ఆగస్ట్ 3 వరకు స్వీకరిస్తారు. ఆ తర్వాత సప్లీమెంటరీ జాబితాను ఆగస్ట్ 10 నాటికి విడుదల చేస్తారు. కొత్తగా ఆధ్విష్యుత్తు తీసుకున్న ఒకటో తరగతి నుంచి తొమ్మిదో తరగతి, ఇంటర్ - మిగతా 2 లో

పీపీపీతోనే వేగంగా అభివృద్ధి

- » 'వీజీఎఫ్ విప్లవం'పై సీఎం చంద్రబాబు దృష్టి
- » భవిష్యత్తులో వీజీఎఫ్ విప్లవం ఖాయమన్న సీఎం చంద్రబాబు
- » ప్రభుత్వ-ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతోనే వేగంగా అభివృద్ధి సాధ్యమని వెల్లడి
- » త్వరలో 'పీపీపీ-వీజీఎఫ్ పాలీస్ 1.0'కు రూపకల్పన
- » పీపీపీ కింద రూ.1.23 లక్షల కోట్ల విలువైన 260 ప్రాజెక్టులు
- » నిరర్థక ప్రభుత్వ ఆస్తులను అవకాశాలుగా మార్చుకోవాలని ఆవేశం

అమరావతి :

రాష్ట్రంలో అభివృద్ధిని (వీజీఎఫ్)తో కూడిన ప్రాజెక్టులు వేగవంతం చేసేందుకు ప్రభుత్వ-ప్రైవేటు భాగస్వామ్యం (పీపీపీ) ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సృష్టించిన పీపీపీ కీలకమని, భవిష్యత్తులో చేశారు. - మిగతా 2 లో

పూర్ జగన్నాథ రథయాత్రలో తొక్కిసలాట

» ఇద్దరు మృతి , అనేక మందికి గాయాలు

» మరీచకోట్‌కు చేరువలో ఘటన

» కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలు

» భగవంతుని దర్శనం కోసం పూరికి చేరుకున్న 2 లక్షల మంది భక్తులు

» భక్తులను అకట్టుకుంటోన్న జగన్నాథుని సైకత శిల్పం

ఒడిశా :

ఒడిశాలో గురువారం ప్రారంభమైన జగన్నాథుని రథయాత్రలో అవశతుతి జరిగింది. యాత్ర ప్రారంభమైన కొద్దిసేపటికే తొక్కిసలాట జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు మృతి చెందగా, అనేక మంది గాయపడ్డారు. అయితే, మృతులకు సంబంధించిన వివరాలు ఇంకా తెలియరాలేదు. భక్తుల రద్దీ విపరీతంగా పెరగడంతో గందరగోళ పరిస్థితి నెలకొందని, ఈ నేపథ్యంలో గ్రాండ్ రోడ్ వద్ద ఈ ప్రవారం - మిగతా 2 లో

ప్రియాంక గాంధీ పేరుతో మోసం

- » కేరళలో మంత్రి పదవులకు భేరం!
- » ప్రియాంక గాంధీ కార్యాలయం పేరుతో కేరళ కాంగ్రెస్ నేతలకు మోసపూరిత ఘోష
- » మంత్రి పదవులు ఇప్పిస్తామంటూ కోట్ల రూపాయల డిమాండ్
- » ఎలత్తూర్ ఎమ్మెల్యే విద్యా బాలకృష్ణన్‌కు రూ.3 కోట్లు ఇవ్వాలంటూ ఆఫర్
- » ప్రియాంక పీఎస్ ఫిర్యాదుతో సైబర్ పోలీసుల దర్యాప్తు ప్రారంభం

ధీర్ఘ :

కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీ వాదనా కార్యాలయం నుంచి మాట్లాడుతున్నామంటూ సైబర్ నేరగాళ్లు కేరళ కాంగ్రెస్ నాయకులను మోసం చేసేందుకు యత్నించారు. రాష్ట్రంలో మంత్రి పదవులు ఇప్పిస్తామని నమ్మలెలికి, వారి నుంచి కోట్ల రూపాయల డిమాండ్ చేశారు. ఈ ఘటనపై ఫిర్యాదులు అందడంతో పోలీసులు సైబర్ మోసం కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.ఈ మోసం ఎలత్తూర్ ఎమ్మెల్యే విద్యా బాలకృష్ణన్‌కు జూలై 6న వచ్చిన ఒక వాట్సాప్ కాలతో వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రియాంక గాంధీ - మిగతా 2 లో

6 నగరాల్లో ఇంటి ఓనర్ల వద్దే నిలిచిపోయిన రూ.1.26 లక్షల కోట్ల డిపాజిట్లు

- » ముంబైలో అత్యధికంగా రూ.41,156 కోట్లు, బెంగళూరులో రూ.31,628 కోట్లు
- » ఆదాయంలో 30 శాతానికి పైగా అద్దెకే చెల్లిస్తున్న నగరవాసులు
- » డిపాజిట్ తిరిగి పొందడంలో ధీల్లీలో 12 శాతం మందికి తీవ్ర వివాదాలు

హైదరాబాద్ :

దేశంలోని ఆరు ప్రధాన నగరాల్లో అద్దెదారులు చెల్లించిన సెక్యూరిటీ డిపాజిట్లు ఏకంగా రూ.1.26 లక్షల కోట్లకు పైగా గృహ యజమానుల వద్ద నిలిచిపోయాయని తాజాగా ఓ నివేదిక వెల్లడించింది. హైదరాబాద్, ముంబై, బెంగళూరు, ధీల్లీ-ఎన్సీఆర్, చెన్నై, పుణె నగరాల్లో ఈ పరిస్థితి నెలకొన్నట్లు 'నోట్రోకర్ రిపోర్ట్ 2026' సృష్టం చేసింది. నిరంతరం పెరుగుతున్న ఇంటి అద్దెలు, ఆర్థిక సహజ నేపథ్యంలో ఈ డిపాజిట్ల భారం అద్దెదారులకు పెను సవాలుగా మారుతోంది.ఈ నివేదిక ప్రకారం, ముంబై - మిగతా 2 లో

గోల్కొండలో ఘనంగా ఆషాఢ బోనాలు

- » ప్రభుత్వం తరపున పట్టుపస్త్రాలు
- » అమ్మవారికి పట్టుపస్త్రాలు సమర్పించిన మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ
- » ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజాప్రతినిధులు
- » భక్తికేంద్రాలతో తరలివచ్చిన వేలాదిమంది భక్తులు

హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే ఆషాఢ బోనాల జాతర హైదరాబాద్‌లోని గోల్కొండ కోటలో గురువారం అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమైంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ లంగర్ హౌస్ చౌరస్తా వద్ద శ్రీ జగదాంబ మహాలక్ష్మి అమ్మవారికి పట్టుపస్త్రాలు సమర్పించి ఉత్సవాలను లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ వేడుకతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నెలరోజుల పాటు జరిగే - మిగతా 2 లో

గ్రీన్‌వ్యాలీగా మారనున్న ఓయూ

- » వెయ్యి కోట్లతో సిద్ధమవుతున్న డీపీఆర్
- » కొత్త రూపును సంతరించుకోనున్న ఉస్మానియా వర్సిటీ
- » త్వరలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టనున్న అధికారులు
- » వర్సిటీ అభివృద్ధి పనులకు ఇప్పటికే రూ.1000 కోట్లు కేటాయించిన సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్ :

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ హైదరాబాద్ చరిత్రలో అంతర్భాగం. ఎన్నో లక్షల మంది విద్యార్థులకు చదువు చెప్పడంతో పాటు - మిగతా 2 లో

కక్షతోనే సీతారామ ప్రాజెక్ట్‌ను గాలికి వదిలేశారు

- రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి
- బీఆర్ఎస్‌పై పొంగులేటి పైర్
- ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ప్రజలు ఆదరించలేదని బీఆర్ఎస్ కక్షగట్టిందన్న పొంగులేటి
- సీతారామ ప్రాజెక్టుకు తీవ్ర అన్యాయం చేసిందని మండిపాటు
- అబద్ధాలు చెబుతూ కాలం గడుపుతున్నారని ఆగ్రహం

హైదరాబాద్ :

ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ప్రజలు బీఆర్ఎస్ పార్టీని ఎప్పుడూ సరిగా ఆదరించడం లేదనే కక్షతోనే... ఆ జిల్లాకు అత్యంత కీలకమైన సీతారామ ప్రాజెక్టుతో పాటు పలు నీటి పారుదల ప్రాజెక్టులను గత పాలకులు గాలికి వదిలేశారని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. డిప్యూటీ సీఎం భద్రి విక్రమార్క, నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డిలతో కలిసి ఈరోజు ఆయన ఖమ్మం జిల్లాలోని సీతారామ ప్రాజెక్టును సందర్శించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మంత్రి పొంగులేటి

మాట్లాడారు.గత ఎన్నికల్లో ఈ ప్రాంత ప్రజలు బీఆర్ఎస్‌కు ఓట్లు వేయలేదనే కోపంతో... గిరిజనులు అధికమంగా ఉండే కొత్తగూడెం, ఖమ్మం జిల్లాలకు లైఫ్ లైన్ లాంటి సీతారామ ప్రాజెక్టుకు గత ప్రభుత్వం తీవ్ర అన్యాయం చేసిందని పొంగులేటి ఆరోపించారు. ప్రాజెక్ట్ ప్రస్తుత పరిస్థితిని - మిగతా 2 లో

ధ్యానంతో దంపతుల మధ్య అనుబంధం!

రోజుకు 10 నిమిషాల పాటు ఇలా చేయండి!
దంపతుల మధ్య పార్టీ బాండింగ్ కోసం
సింపుల్ టీప్స్ సూచిస్తున్న నిపుణులు!



వ్యాయామాలు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయని అందరికీ తెలిసిందే. అలాగే, భావోద్వేగాల్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. అయితే, ఇవే వ్యాయామాలు అనుబంధాల్ని దృఢం చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా, ధ్యానం పాజిటివ్ ఆలోచనల్ని రేకెత్తించి, ఎదుటి వ్యక్తిని సానుకూల దృక్పథంతో చూసేలా (ప్రేరేపిస్తుందని చెబుతున్నారు. దంపతులిద్దరూ కలిసి ధ్యానం చేసినా, విడివిడిగా చేసినా, ఇది ఇద్దరి మధ్య అనుబంధాన్ని దృఢం చేస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.ఆఫీస్ లేదా ఇతర వసల వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన సర్దుసాధారణం. దీన్ని చాలామంది భాగస్వామిపై చూపిస్తూ ఉంటారు. అయితే, రోజూ ధ్యానం చేయడం వల్ల ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. అలాగే, చిన్న చిన్న విషయాలకే కోపతాపాలకు గురికావడం తగ్గుతుంది. దీంతో ఏ విషయం గురించి అయినా ప్రశాంతంగా ఆలోచించగలుగుతారు. ఈ ప్రశాంతతే భార్యాభర్తలిద్దరి మధ్య ఎలాంటి గొడవలు రాకుండా, ఒకవేళ వచ్చినా వాటిని తగిన పరిష్కార మార్గాలు వెతుక్కునే నేర్పును అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.మనసులోని ప్రతికూల ఆలోచనల్ని దూరం చేయడంలో ధ్యానం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల పాజిటివిటీని అలవర్చుకోవచ్చుట. ఇలా ప్రతిదీ సానుకూల దృక్పథంతో చూడగలుగాం. అంతేకాదు, భాగస్వామి కోణంలో నుంచి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకునే సహనం పెరుగుతుంది. వారి మాటలు, భావాల్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. ఈ క్రమంలో భార్యాభర్తల మధ్య పెరిగిన దూరాన్ని దగ్గర చేసుకోవాలంటే ఇది ముఖ్యమే.మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు ఇతరులతో సులభంగా కలిసిపోతాం. తద్వారా ఇటు మన మనసులో ఉన్న సమస్యలు, బాధల్ని వారితో పంచుకుంటాం. అలాగే, భాగస్వామి చెప్పేది మధ్యలో అడ్డుపడకుండా, పూర్తిగా వినే ఓపిక పెరుగుతుంది. ఇలా ఇద్దరి మధ్య ఎలాంటి దావరికాల్లేనప్పుడు అనుబంధంలోనూ ఎలాంటి కలతలు ఉండవని నిపుణులు చెబుతున్నారు.కొన్నిసార్లు దంపతులిద్దరిలో ఎవరికీ కోపం వచ్చినా, అవతలి వారు మాట పడరు. దీనివల్ల గొడవ పెద్దదవడం తప్ప మరో ప్రయోజనం ఉండదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటిప్పుడు ఓపికతో వ్యవహరించాలన్నా, భరించే శక్తిని పెంచుకోవాల్సన్నా ధ్యానం తప్పనిసరని పేర్కొంటున్నారు.క్షమాగుణాన్ని పెంచడంలోనూ ధ్యానం తోడ్పడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొరపాటు మీరు చేసినా, అవతలి వారు చేసినా, క్షమాపణ కోరడం, క్షమించగలగడం అలవాటు చేసుకుంటే, బంధం బ్యాండ్స్‌గా ముందుకు సాగుతుందట. ఈ క్రమంలో రోజుకు కేవలం 10 నుంచి 15 నిమిషాలు కలిసి ధ్యానం చేయడానికి కేటాయించాలని సూచిస్తున్నారు.

“ప్రతిసారీ నాకే ఎందుకీలా జరుగుతోంది”
మనసును వేధించే ‘రుమినేషన్’
రుమినేషన్ అంటే ఏమిటి
ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసా



రాత్రి రెండవతేరింది. శరీరం అలసిపోయింది. కానీ, మనసు మాత్రం నిద్రపోనీయకుండా ఒకటి అలజడి, ఆందోళన. గతంలో జరిగిన సంఘటనే మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తొస్తోంది. అప్పుడు ‘నేనలా మాట్లాడకుండా ఉండాల్సిందే’, ‘వాళ్ళు నా గురించి ఏమనుకున్నారో’, ‘ఎందుకు ప్రతిసారి నా విషయంలో ఇలా జరుగుతుంది’ అని చాలామంది అనుకుంటున్నారు. ఇలా ఒకే విషయం లేదా సంఘటన గురించి అదే పనిగా ఆలోచిస్తూ ఉండటాన్ని సైకాలజీలో ‘రుమినేషన్’ అంటారు. ఈ క్రమంలో రుమినేషన్ అంటే ఏమిటి దీనివల్ల ఎలాంటి మానసిక సమస్యలు వస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!మనలో చాలామంది ఒక విషయం లేదా సంఘటనను అప్పటి వరకు మాత్రమే గుర్తుపెట్టుకుంటారు. కానీ, కొంతమంది మాత్రం ఆ విషయం గురించి మళ్ళీ ఆలోచిస్తుంటారు. ఎలాగంటే, జంతువులు ఆహారాన్ని నెమరేసినట్లు, గత జరిగిపోయిన విషయాన్ని పదేపదే గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం అన్నమాట. ఇలా ఆలోచించడాన్ని రుమినేషన్ అంటారు. ఇది వారికి తెలియకుండానే అలవాటుగా మారిపోతుంది. పైకి చూడడానికి ప్రశాంతంగా కనిపించినప్పటికీ, లోపం మాత్రం మైండ్ ఒకే సీన్‌ను రిపీట్ మోడ్‌లో ప్లే చేస్తూనే ఉంటుంది. గతంలో ఎదురైన ఒక తిరస్కరణ, ఓటమి, జరిగిపోయిన పొరపాటు, ఎవరో చెప్పిన మాట, అవమానం ఇలా ఏదో ఒకటి మనసులో తిష్ట వేసుకుని దానికి సంబంధించిన ఆలోచనలే గిరున తిరుగుతుంటాయి.రుమినేషన్‌కి చదువు, మాటతీరు, స్నేహితులు, పెద్దలతోనో అభిప్రాయ ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!మనలో చాలామంది ఒక రోజుల్లో సోషల్ మీడియా కూడా రుమినేషన్‌కి ఒక కారణమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ‘ఫలానా వాళ్ళ ఫేస్‌బుక్‌లో అలా ఎందుకు పోస్ట్ పెట్టారు, ఆ పోస్ట్ దగ్గర కామెంట్ పెట్టకుండా ఉండాల్సింది’, ‘వాళ్ళిందుకు నా పోస్టును లైక్ చేయడం లేదు’ ఇలా ఏదో ఒక విషయం మనసులో నన పెడుతూనే ఉంటుంది.ఈ రుమినేషన్ ఎక్కువైతే ఒత్తిడి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా నిద్రలేమి, వసల మీద ఏకాగ్రత తగ్గుతుందట. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే దీర్ఘకాలంలో యాంగ్డయిటీ, డిప్రెషన్ ఆత్మహ్యూనత లాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఆలోచించడం తప్పు కాదు, అతిగా ఆలోచించడం, సరైన మార్గంలో ఆలోచించాలి.రుమినేషన్‌ని తగ్గించుకోవడం మన చేతిల్లోనే ఉంటుందట. ప్రతి విషయాన్నీ అతిగా ఆలోచించవద్దని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జరిగిపోయిన దాన్ని ఎలాగో మార్పులేం కాబట్టి వదిలేయాలని గట్టిగా మనసుకు సర్దుచెప్పుకోవాలి. ఆ ఆలోచనను వ్యస్తకది లేదా ఫేవర్ మీద పెట్టడం కూడా కొంత వరకు వదిలిచుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. అలాగే, వ్యాయామం చేయడం, ఏదైనా పెద్ద పని కల్పించుకోవడం లాంటివి మనసును వర్తమానంలోకి తెస్తాయి. లేకపోతే కుటుంబ సభ్యులు, ఫ్రెండ్స్‌తో పేర్ చేసుకున్నా దాని ప్రభావం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా, ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ లాంటివి లైట్ తీసుకోవాలి. ప్రతి సమస్యకి పరిష్కారం, ముగింపు ఉండవు. కొన్నింటిని కాలానికే వదిలేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



రక్తహీనత సమస్య ఉందా వీటిని
తెరిచే రక్తం ఎక్కువగా తయారవుతుంది

ప్రస్తుతం చాలా మంది రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడు తున్నారు. ఇది వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. ముఖ్యంగా మహిళలు, చిన్నారుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అయితే రక్తహీనత వచ్చేందుకు పోషకాహార లోపమే ప్రధాన కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పోషకాలు లేని ఆహారాన్ని తింటున్నందునే చాలా మందిలో రక్తం తగినంతగా ఉండడం లేదని వారు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఐరన్ లోపం సమస్య చాలా మందికి వస్తోంది. అలాగే ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం అయ్యే విటమిన్ బి12 కూడా చాలా మందిలో లోపిస్తోంది. ఇది కూడా రక్తహీనతకు కారణం అవుతోంది. ఈ క్రమంలోనే కేవలం ఐరన్ మాత్రమే కాకుండా విటమిన్ బి12 ఉండే ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇక రక్తహీనత తగ్గలంటే తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జిన్ను త్రాసే రైస్..

జిన్ను నుంచి మనకు విటమిన్ బి12 వుష్టులంగా లభిస్తుంది. కనుక జిన్ను పాలు లభించే అసలు విడిచిపెట్టుకుండా తీసుకోండి. జిన్నును విటమిన్ బి12కు గొప్ప వనరుగా చెప్పవచ్చు. అదేవిధంగా పాలు, పసీర్తోపాటు ఇతర పాల ఉత్పత్తుల్లోనూ విటమిన్ బి12 అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాలు తయారయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే త్రాసే రైస్‌ను ఎక్కువగా తినాలి. త్రాసే రైస్‌లోనూ మనకు విటమిన్ బి12 సమృద్ధిగానే లభిస్తుంది. ప్రస్తుతం చాలా మంది తెల్ల అన్నాన్ని ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీన్ని తినడం వల్ల బరువు పెరగడంతోపాటు డయాబిటీస్ బారిన కూడా పడుతున్నారు. కనుక త్రాసే రైస్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ బి12 రక్తం తయారయ్యేందుకు రోహదపడుతుంది. అలాగే పలు ఇతర పోషకాలు కూడా మనకు లభిస్తాయి.

పాలకూర జిన్ను..

రక్తహీనత అధికంగా ఉన్నవారు రోజూ పాలకూరతో జిన్ను ఈ పండ్లను తింటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది. లేదా ఈ



తయారు చేసే 30 ఎంఎల్ మోతాదులో సేవిస్తుంటే కచ్చితంగా ఫలితం ఉంటుంది. పాలకూర ద్వారా ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తకణాలు తయారయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. అదేవిధంగా బీటీరూట్ జిన్నును రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతున్నా కూడా రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. బీటీరూట్‌లో బీటా కెరోటిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అలాగే దీని ద్వారా ఐరన్ కూడా మనకు ఎక్కువగానే లభిస్తుంది. కనుక బీటీరూట్ జిన్నును తాగుతుంటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు.

దానిమ్మ పండ్లు..

దానిమ్మ పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఈ పండ్లను తింటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది. లేదా ఈ

తాటిబెల్లంలో ఉండే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు
అన్నీ ఇన్నీ కావు రోజూ తినాల్సిందే



మన చుట్టూ ఉండే ప్రకృతిలో ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ చాలా మంది మాత్రం రోజూ అనారోగ్యకరమైన ఆహారాలనే తింటున్నారు. బేకర్ీ పదార్థాలు, జంక్ ఫుడ్, నూనె పదార్థాలు, స్వీట్లను ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీని వల్ల రోగాల బారిన పడుతున్నారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను రోజూ తింటేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇక ప్రకృతి మనకు అందిస్తున్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాల్లో తాటి బెల్లం కూడా ఒకటి. దీన్ని ముంఠ రహదారుల పక్కన చూడవచ్చు. చాలా మంది తాటిబెల్లాన్ని విక్రయిస్తుంటారు. అయితే తాటి బెల్లంను అది ఉన్న రంగు కారణంగా చాలా మంది ఇష్ట పడరు. కానీ ఇది అందించే ఆరోగ్య

ప్రయోజనాలు తెలిస్తే తాటి బెల్లంను ఇప్పుడే తినడం మొదలు పెడతారు. అన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇది అందిస్తుంది.

రక్తహీనతకు ఔషధం..

తాటిబెల్లంలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. దీంతో రక్తం ఎక్కువగా తయారవుతుంది. రక్తహీనత సమస్య ఉన్నవారికి తాటిబెల్లం చక్కని ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. రోజువారీ ఆహారంలో తాటిబెల్లాన్ని తింటుంటే రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే ఇందులో మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది నాడీ మందల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా నలాల బలహీనత

తగ్గుతుంది. రాత్రి పూట కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయే సమస్య ఉన్నవారు తాటిబెల్లంను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. దీంతో కందరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కందరాలు పట్టుకుపోకుండా చూసుకోవచ్చు.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

తాటిబెల్లంలో కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. తాటిబెల్లంలో పొటాషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీడీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. కనుక హైబీడీ ఉన్నవారికి తాటిబెల్లం ఒక వరం అనే చెప్పవచ్చు. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. తాటిబెల్లాన్ని మహిళలు తినడం వల్ల నెలసరి సమయంలో వచ్చే సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తాన్ని తుద్ది చేస్తాయి. శరీరంలో దెబ్బ తిన్న కణజాలానికి మరమ్మత్తులు చేస్తాయి. దీంతో స్ట్రెబల్ వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

తాటిబెల్లంలో పైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం, అజీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. శరీరంలోని టాక్సిన్లను బయటకు పంపుతుంది. క్యాన్సర్ కారకాలతో పోరాడి క్యాన్సర్‌ను నివారించే గుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. అలాగే తాటిబెల్లంను తింటే పొడి దగ్గు, ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి విడుదలవుతుంది లభిస్తుంది. రోజూ ఒక టీస్పూన్ తాటిబెల్లం తినడం వల్ల మైగ్రేయిన్ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. అధిక బరువును తగ్గించేందుకు ఈ బెల్లం ఎంతగానో పనిచేస్తుందని డాక్టర్లు సైతం చెబుతున్నారు. కనుక తాటి బెల్లం మీకు కనిపిస్తే విడిచిపెట్టుకుండా కొని తెచ్చి వాడండి. అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

ఉన్నది ఒకటే జిందగీ

సంపాదించడం తెలిసినవాళ్ళకు ఖర్చు చేయడంపై కూడా అవగాహన ఉండాలి. లేకపోతే ఆదాయం పేరుకుపోతుంది కానీ, ఆనందం మీకు చిక్కుకుండా ఎక్కడో కూరుకుపోతుంది! పొదుపు చేసిన సొమ్ము, ముదురు చేసిన మొత్తం మీ ముందుతరాలకు ఇచ్చేస్తే.. మీ తిరుగుబాటు పరులు కూడా జూలిపడే పరిస్థితి వస్తుంది. జీవిత చరమాంకంలో అయినా, ఖుషీ చేయకపోతే ఎలా ఉన్నది ఒక్కటే జిందగీ! మీ లైఫ్ సుఖాంతం కావాలంటే.. సంపాదించింది ప్లాస్ట్ గా ఖర్చు చేయడమే మార్గం! ప్రతి మనిషి జీవితం గందరగోళంగానే మొదలవుతుంది. తల్లి కడుపు నుంచి బయటపడగానే ఏర్పేస్తాం. అది ప్రకృతి ధర్మం కాబట్టిోో తెలియకపోయినా పొదిస్తాం. ఆకలి కాగానే తల్లిపాలు తాగుతాం. అది స్పష్టమిత కాబట్టి.. తెలియకుండానే చేసేస్తాం. పెరిగి పెద్దయ్యాకొచ్చి మనలో ఆలోచనలు మొదలవుతాయి. చేయాల్సింది చేయకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తాం. చేయకూడనివి చేయాలని తాపత్రయపడతాం. అలా తప్పుల మీద తప్పులు చేస్తూ పెరిగి పెద్దవుతాం. ఏళ్లాల్లాక ఎక్కడ తప్పు చేసినా చెల్లుకుందేమో కానీ, ఆర్థిక విషయాల్లో పొరపాట్లకు తావిస్తే, జీవితం గ్రహపాలుగా మిగిలిపోతుంది. సంపాదించడం చేతకాని వాళ్ళు తప్పు చేసి అస్సారం ఉండదు. దురదృష్టవశాత్తూ నిందించుకుంటూ, ఇతరుల అదృష్టంపై ఏడుస్తూ భారంగా కాలం వెళ్ళదీస్తుంటారు. విశ్వ బాగు చేయడం ఎవరి తరచూ కాదు! కానీ, బాధ్యతగా బతుకుతూ, కుటుంబ బాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ, కష్టాలకు ఎదుర్ొచ్చి నిలబడి ఒక్కసారికి చేరుకుంటారు కొందరు. ఈ క్రమంలో కోరికలు చంపుకుంటారు, కష్టాలకు ఎదురీరుతారు, రూపాయి రూపాయి పోగు చేసే సంచలను జూలితాలో చోటు దక్కించుకుంటారు. జీవితం అంతా కుటుంబం కోసం పనిచేసిన ఈ వ్యక్తులు.. తమకుంటూ ఓ లైఫ్ ఉందని అర్థం చేసుకోరు. అలా అర్థం చేసుకున్నవాళ్ళు.. ఇదిగో ఈ పార్థసారథి గారిలా జిందగిని ముచ్చటగా ఎంజాయ్ చేస్తారు.



అందుకు ఆయనం కోట్లు ఖర్చు చేయలేదు. ఒక్కటంటే ఒక్క కోటి రూపాయలు వదిలం చేశాడు. పార్థసారథి ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా పనిచేసేవాడు. పిల్లలను బాగా చదివించాడు. సర్వీసులో ఉన్నప్పుడే పిల్లల పెళ్లిళ్ళూ అయిపోయాయి. కారుకు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్. కూతురు, అల్లుడూ బ్యాంకులో పనిచేస్తారు. రెండేళ్ల కిందట రిటైర్ అయ్యాడు. శేష జీవితం మనవలు, మనవరాళ్లతో ఎంజాయ్ చేయాలని ఛిక్కుయ్యాడు. రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ అన్నీ కలిపితే రూ.కోటి దాకా వచ్చాయి. ఈ మొత్తాన్ని ఏం చేయాలో పార్థసారథికి అర్థం కాలేదు. అప్పటికే ఇల్లు ఉంది. ఒకటి రెండు ఆస్తులున్నాయి. పిల్లలకు తండ్రి సొమ్ము కావాలన్న ఆశ లేదు. ‘ఈ కోటి ఏం చేయాలంటూ’ నా సలహా అడిగారు. జీవితం అంతా కష్టపడిన ఆయన్ను ‘ఈ కోటి రూపాయలు ఖర్చు చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా’ అని అడిగాను. ముందు కంగారుగా చూసినా.. తర్వాత తేరుకొని ‘ఓ ఎస్’ అన్నారు. ఈ కోటి రూపాయలను కరిగించకుండా.. జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేసే మార్గం ఉందని చెప్పడంతో.. ఆశ్చర్యంగా చూశారు. ఆ కోటి రూపాయలు హైట్రెడ్

మార్కెట్ క్రాష్ అయినా, దీర్ఘకాలంలో మీ పెట్టుబడి వదిలంగా ఉంటుంది. రిటైర్మెంట్ కొంత కొత పడుతుందేమో అంతో! తన పూర్తి పరివారంతో ఏడాదికి ఒక రేతం చుట్టేస్తూ జూయిఫుల్ గా లైఫ్ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారని పార్థసారథి. మనవలు, మనవరాళ్లనూ చదివిస్తూ మలిసంస్కారలో భాగం అనుకోకుండా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. అందరికీ ఇంత ఈజీగా సొల్యూషన్ దొరక్కపోవచ్చు. కానీ, విడేశాల్లో ‘గై విత్ జీరో’ కాన్సెప్ట్ ఎప్పుట్టుంచో ఉంది. పోయేలోపు ఉన్నదంతా ఖర్చు చేసి లైఫ్ ఎంజాయ్ చేయడమన్నమాట. అలాగని జల్లులకే ఖర్చు పెట్టాలన్న నియమం లేదు. నలుగురికీ సాయం చేయొచ్చు. చదివించి ఆకలి తీర్చొచ్చు. ఇలా మీ కష్టాధింక మీ ఇష్టం వచ్చినట్టు వెచ్చించడం అన్నమాట! బుద్ధిమంతులు ఏ ఆస్తి ఇవ్వకున్నా.. హాయిగా బతికేస్తారు. బుద్ధిమంతులకు ఏడు తరాలకు సరిపడా ఆస్తి ఇచ్చినా ఉషిషివేస్తారు. సో, మీ కష్టాధింకాన్ని ఎలా వినియోగిస్తారో ఇక మీ ఇష్టం!!



। ఎన్టీఆర్ అభిమానుల్లో చీలిక..

‘రా ఎన్టీఆర్’ వివాదంతో సోషల్ మీడియాలో ఫ్యాన్ వార్!

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో స్టార్ హీరోల అభిమానులు తమ అభిమానాన్ని వివిధ రూపాల్లో చాటుకుంటుంటారు. సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం, అభిమాన సంఘాలు ఏర్పాటు చేయడం, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం సాధారణమే. అయితే తాజాగా యంగ్ టైగర్ జూనియర్ ఎన్టీఆర్ పేరుతో ఏర్పడినట్లు ప్రచారం జరుగుతున్న ‘రా ఎన్టీఆర్’ సంస్థ వివాదం.. అభిమానుల మధ్యే విభేదాలకు దారితీసి సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చకు కారణమైంది. గత కొద్దిరోజులుగా సోషల్ మీడియాలో ‘రా ఎన్టీఆర్’ పేరుతో ఒక సంస్థ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోందని, తిరుపతిలో భారీ సమావేశం ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ప్రచారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఎన్టీఆర్ హాజరవుతారని, వంద కోట్ల రూపాయలతో సేవా కార్యక్రమాలు చేపడతామని, అందుకోసం విరాళాలు కూడా సేకరిస్తున్నట్లు పలు పోస్టులు వైరల్ అయ్యాయి. దీంతో ఈ కార్యక్రమం ఎన్టీఆర్ రాజకీయ ప్రవేశానికి సంబంధించినదా అనే ఊహాగానాలు కూడా మొదలయ్యాయి. ఈ ప్రచారం నేపథ్యంలో ఎన్టీఆర్ అధికారిక బృందం స్పష్టత ఇచ్చింది. విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ‘రా ఎన్టీఆర్’ సంస్థకు తమతో ఎలాంటి సంబంధం లేదని, ఎన్టీఆర్ పేరు లేదా ఆయన ఫోటోలను అనుమతి లేకుండా ఉపయోగించవద్దని పేర్కొంది. అలాగే ఆ సంస్థ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలు, ప్రచారాలు లేదా ప్రకటనలకు ఎన్టీఆర్ కు ఎలాంటి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేసింది. దీంతో సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారానికి అధికారికంగా తెరపడింది. ఎన్టీఆర్ టీమ్ ప్రకటన తర్వాత అభిమానుల్లోనే భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఒక వర్గం అభిమానులు ‘రా ఎన్టీఆర్’ పేరుతో ఎన్టీఆర్ ఇమేజ్ ను దెబ్బతీయొద్దని, ఆయన పేరుతో విరాళాలు సేకరించడం సరికాదని విమర్శిస్తున్నారు. మరోవైపు ‘రా ఎన్టీఆర్’ సంస్థ ప్రతినిధులు మాత్రం తాము గత ఏడేళ్లుగా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని, తమ ఉద్దేశం కేవలం సేవ మాత్రమేనని చెబుతున్నారు. ఎన్టీఆర్ పై తమకు అపారమైన గౌరవం ఉందని, ఆయన స్వయంగా ఆపమంటే వెంటనే అన్ని కార్యక్రమాలు నిలిపివేస్తామని కూడా వారు పేర్కొంటున్నారు. అయితే ఎన్టీఆర్ వ్యక్తిగత పీఆర్ టీమ్ అధికారికంగా ప్రకటన విడుదల చేసిన తర్వాత కూడా, “ఆ విషయాలు ఎన్టీఆర్ కు తెలిసి ఉండకపోవచ్చు” అని ‘రా ఎన్టీఆర్’ సంస్థ స్పందించడం మరిన్ని సందేహాలకు తావిచ్చింది. ఈ వ్యాఖ్యలపై సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ వ్యవహారం సోషల్ మీడియాలో ఫ్యాన్ వార్ గా మారింది. ఒక వర్గం ఎన్టీఆర్ పేరును అనధికారికంగా వినియోగించడం సరికాదని వాదిస్తుండగా, మరో వర్గం సేవా కార్యక్రమాల ఉద్దేశాన్ని సమర్థిస్తోంది.



‘ప్రభాస్ నుంచి దొంగిలించాల్సింది అదొక్కటే’

సినీ ప్రియుల గుండెల్లో బుట్టబొమ్మగా ముద్ర వేసుకున్న బ్యూటీ పూజా హెగ్డే. తెలుగులో స్టార్ హీరోల సరసన నటించింది. పలు సూపర్ హిట్ చిత్రాలను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. ప్రస్తుతం ఈ ముద్దుగుమ్మ నటించిన జన నాయగన్ రిలీజ్ కు సిద్ధమైంది. ఈనెల 23 నుంచే థియేటర్లలోకి రానుంది. విజయ్ హీరోగా వస్తోన్న చివరి చిత్రం కావడంతో అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సంగతి పక్కనపెడితే బుట్టబొమ్మ తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేసింది. రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ గురించి మాట్లాడింది. ఆయనతో రాధే శ్యామ్ మూవీలో హీరోయిన్ గా చేశానని తెలిపింది. ఈ మూవీ షూటింగ్ టైమ్ లో నాకు ప్రభాస్ పంపిన ఫుడ్ ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుందని ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. ఆయన దగ్గర నుంచి తీసుకోవడానికి ఇంకేం లేదని.. అవకాశం వస్తే ఆయన కుక్ ను దొంగిలిస్తానని ఫన్నీ కామెంట్స్ చేసింది బుట్టబొమ్మ. ఈ కామెంట్స్ నెట్టింట్ తెగ వైరలవుతున్నాయి.



అఫిషీయల్.. ‘జననాయగన్’ విడుదల తేదీ ఖరారు!



కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి దళపతి విజయ్ నటిస్తున్న అఖిర్ చిత్రం విడుదల తేదీ ఎట్టకేలకు అధికారికంగా ఖరారైంది. ఎన్నో వాయిదాలు, సెన్సార్ వివాదాల తర్వాత ఈ చిత్రానికి ‘జననాయగన్’ (తెలుగులో ‘జననాయకుడు’, హిందీలో ‘జన్ నేత’) అనే ఆసక్తికరమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేస్తూ ఈ నెల 23న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేయబోతున్నట్లు చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ ఖుచ్ చీ ప్రొడక్షన్స్ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటించింది. విజయ్ రాజకీయాల్లోకి పూర్తిస్థాయిలో ప్రవేశించి, సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత వస్తున్న చివరి సినీమా కావడంతో దీనిపై దేశవ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. హెచ్. వినోద్ దర్శకత్వంలో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ పాలిటికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో విజయ్ సరసన పూజా హెగ్డే కథానాయికగా నటిస్తుండగా, బాబీ డియోల్, మమిలా బైజు, ప్రకాష్ రాజ్, ప్రియమణి కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. రాక్ స్టార్ అనిరుద్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సెన్సార్ బోర్డ్ (జడిఫీజి) ఇప్పటికే ‘ఓ’ సర్టిఫికేట్ జారీ చేసింది. తెలుగు, తమిళం, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఏకకాలంలో జూలై 23న విడుదల కాబోతున్న ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.



‘పల్లీ చట్టీ’ అనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్లే.. ఓటీటీలోకి వచ్చేస్తాన్న క్రేజ్ యాక్షన్ డ్రామా ‘పల్లీచట్టంబ’!

‘పల్లీచట్టంబి’.. ఈ పేరు వినగానే తెలుగు ఆడియన్స్ కు ముందుగా డ్రైక్ అయింది ‘పల్లీ చట్టీ’. అవును, ఈ సినీమా టైటిల్ అలానే చేసినప్పుడు తెలుగువాళ్లంతా ఇలాగే అవాక్కయ్యారు. ఏంటీ.. తెలుగులో పెట్టడానికి నిర్మాతలకు ఇంతకంటే మంచి పేరు దొరకలేదా? అంటూ సోషల్ మీడియాలో మీమ్స్ తో ఆటాడుకున్నారు. కానీ, కట్ చేస్తే.. కంటెంట్ ఉన్న సినీమాకి టైటిల్స్ అద్భుతావని ఈ చిత్రం నిరూపించింది. కేరళ బ్యాక్ డ్రాప్ లో సాగే వవర్ ఫుల్ పీరియాడిక్ పాలిటికల్ యాక్షన్ డ్రామాగా థియేటర్లలోకి వచ్చిన ఈ మూవీ, బాక్సాఫీస్ వద్ద మోస్తరు విజయాన్ని అందుకొని విమర్శకుల ప్రశంసలు సైతం సొంతం చేసుకుంది. ఇక థియేటర్లలో ఈ టైటిల్ వెర్షన్ చూసి మిస్ అయిన వారి కోసం ఈ చిత్రం డిజిటల్ ప్లాట్ ఫామ్ పై వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్ ఫామ్ ‘సోనీ లివ్’ లో జూలై 24 నుండి ఈ సినీమా స్ట్రీమింగ్ కానుంది. మలయాళంతో పాటు తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో ఒకేసారి అందుబాటులోకి రాబోతోంది. సినీమా కథ విషయానికి వస్తే.. 1957 నాటి కేరళ భూసంస్కరణల బిల్లు నేపథ్యంలో ఈ సినీమా కథ సాగుతుంది. చర్చి భూములను కాపాడటం కోసం ‘పోతన్ క్రిస్టియన్’ (టోవినో థామస్) అనే యువకుడిని చర్చి రక్షకుడిగా (చట్టంబి) నియమిస్తారు. అయితే, అతని అసలు పేరు కృష్ణ పిళ్లై. ఒక హిందూ యువకుడైన కృష్ణ పిళ్లై, మారుపేరుతో చర్చిలోకి ఎందుకు అడుగుపెట్టాడు? కమ్యూనిస్ట్ భావజాలం ఉన్న రెబెక్కా (కయూదు లోహర్)తో అతని ప్రేమాయణం ఎలా సాగింది? అనే ఆసక్తికరమైన అంశాలతో ఈ పాలిటికల్ యాక్షన్ డ్రామాను దర్శకుడు డిజో జోస్ అంటోని తెరకెక్కించారు.