

# పెరుగుతున్న ఎండల తీవ్రత

వడదెబ్బతో భూపాల పల్లిలో నలుగురు మృతి

వరంగల్ : తెలంగాణలో ఎండలు రోజురోజుకీ మరింత తీవ్రరూపం దాల్చుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా నిప్పులకొలిమిలా మారింది. భూపాలపల్లిలో వడదెబ్బతో ఒక్కరోజే

నలుగురు మృతి చెందడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. రేగండ మండలం భాగిద్రిపేటకు చెందిన యాకూబ్(45), మొగుల్పల్లి మండలం పోతుగల్లుకు చెందిన నక్కమ్మ(59) 2లో



# Crime News దిక్కెమ్ నూచీ

తెలుగు దినపత్రిక

శనివారం, మే 23, 2026 సంపుటి - 20 సంచిక 244 వెల - 4రూ పేజీలు - 12

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

## గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు

# డోతమివ్వాలి

వ్యవసాయాధార పరిశ్రమలకు రుణాలు పెంచాలి

సంప్రదాయ వ్యవసాయ రుణాలకే పరిమితం కారాదు బ్యాంకర్ల సమావేశంలో మంత్రి తుమ్మల సూచన

రాష్ట్ర గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతానికి బ్యాంకులు భాగస్వాములు కావాలి



తెలంగాణ రాష్ట్ర గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయడంలో బ్యాంకులు చురుకైన భాగస్వాములు కావాలని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పిలుపు నిచ్చారు. ప్రజా భవన్ లో నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి బ్యాంకర్ల కమిటీ సమావేశంలో వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల మాట్లాడుతూ.. బ్యాంకర్లు కేవలం సాంప్రదాయ పంట రుణాలకే పరిమితం కాకుండా, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనలో పాటు పుడే ప్రాసెసింగ్ రంగానికి రుణాల పంపిణీని భారీగా పెంచాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు.

హైదరాబాద్ : గ్రామీణ తెలంగాణలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఇదే సరైన సమయమని, ఈ అవకాశాన్ని బ్యాంకులు ఉపయోగించుకోవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. తెలంగాణలో క్రిడిట్-డిపాజిట్ నిష్పత్తి రికార్డు స్థాయిలో 130.78 శాతం సమాధానం గొప్ప

విశేషం అన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో బ్యాంక్ డిపాజిట్లు రూ. 9.43 లక్షల కోట్లూ ఉంటే, అధ్యక్షులు (రుణాలు) రూ. 12.33 లక్షల కోట్లకు చేరాయి. వ్యవసాయ రంగానికి రుణాల పంపిణీలో రాష్ట్రం అద్భుతమైన ప్రగతిని సాధించింది. నిర్ణీత లక్ష్యం కంటే ఎక్కువగా 102 శాతం

ప్రగతిని సమాధానం చేయడం హర్షణీయం. రాష్ట్రంలో పంట రుణాల పంపిణీ రూ. 75,486 కోట్లకు చేరిందని, వ్యవసాయ రంగానికి మొత్తంగా రూ. 1.68 లక్షల కోట్ల రుణాలను బ్యాంకులు అందజేశాయి. ప్రతిష్టా తృకంగా చేపట్టిన రైతు రుణ మాఫీ తరువాయి 2లో



### వివాదంగా త్రిభాషా విధానం

మూడు భాషలు తప్పనిసరి చేయడంపై సవాల్ సుప్రీంలో ప్రజాప్రయోజన వాఙ్మయ దాఖలు

న్యూఢిల్లీ : సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ తొమ్మిదో తరగతి విద్యార్థులకు మూడు భాషల బోధనను తప్పనిసరి చేస్తూ తీసుకువచ్చిన సూతన విద్యా విధానం ఇప్పటికీ న్యాయ వివాదానికి దారితీసింది.

### పదేపదే కొందరికే రిజర్వేషన్లు ఇస్తే ఎలా

మిగతా వారికి కూడా ఈవ్యయోజనం అందజేద్దా

కొందరికే రిజర్వేషన్లు దక్కితే మిగతా ప్రజలు ఏం కాను

ఇలా అయితే దేశంలో రిజర్వేషన్లు సులభం బయటపడేదా

విఎస్ శర్మారెడ్డిల పిల్లలకు రిజర్వేషన్లు అవసరమా

సుప్రీం ధర్మాసనం సంచలన వ్యాఖ్యలు



### వ్యూహం సిటి పేరుతో రియల్ వ్యాపారం

బిఆర్ఎస్ రాగానే వ్యూహం సిటి రద్దు చేసాం

మాజీమంత్రి పోలీస్ రావు హెచ్చరిక



### తెలంగాణ విద్యా రంగంలో సంచలనం

విద్యా కమిషన్ చైర్మన్ పదవికి ఆకునూరి మురళీ రాజీనామా విద్యారంగంలో అనేక మార్పులు సూచిస్తూ నివేదిక అంతలోనే రాజీనామా చేయడంపై స్పష్టతా చర్చ

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ విద్యా రంగంలో సంచలనం చోటుచేసుకుంది. రాష్ట్ర విద్యా కమిషన్ చైర్మన్, మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి ఆకునూరి మురళీ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. విద్యా వ్యవస్థలో సమూల మార్పులు తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో రేవంట్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆయనను ఈ కీలక బాధ్యతల్లో నియమించింది. అయితే, తన పదవికి నాలుగు నెలల ముందుగానే రాజీనామా లేఖను ప్రభుత్వానికి 2లో



### డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ లో రోల్ మోడల్ గా తెలంగాణ

పౌర సేవలు ప్రజలకు మరింత చేరువయ్యేలా 'కాంప్రహెన్సివ్ రోడ్ మ్యాప్' ఇన్వీషేషన్స్, టాలెంట్, ఎకనామిక్ గ్రోత్ ను అనుసంధానించేలా 'ఎతో సిస్టం' 'డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ ఫైనాన్స్ సమ్మిట్ 2026'లో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్ : పేర్కొన్నారు. ఇందులో భాగంగా... ప్రభుత్వ పౌర సేవల్ని మరింత సమర్థవంతంగా, పారదర్శకంగా ప్రజల ముంగిటకే చేర్చేలా ఒక ప్రత్యేక కాంప్రహెన్సివ్ రోడ్ మ్యాప్ ను సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ దిఇన్ఫిట్యూట్ ఆఫ్ ఛార్జర్



### భూదోపిడీ మీద ఉన్న తర్ఫ.. రైతన్నలపై ఏదీ

భూ ఆక్రమణలపై ఎందుకు స్పందించడం లేదు

సిఎం రేవంట్ తీరుపై మండిపడ్డ కెటిఆర్

హైదరాబాద్ : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి భూముల దోపిడీ మీద ఉన్న తర్ఫ దేశానికి అన్యాయంపెట్టే రైతులపై లేదని బీఆర్ఎస్ వర్గింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. శుక్రవారం ఆయన తెలంగాణ భవన్ లో



### మలేషియాలో 6న తెలంగాణ ఆవిర్భావ వేడుకలు

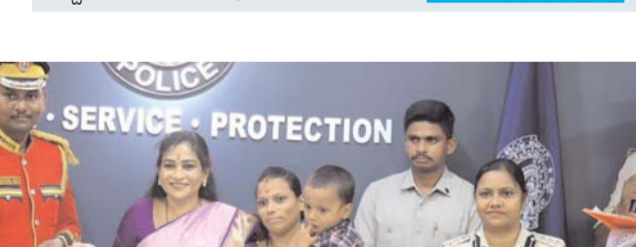
ముఖ్య అతిథిగా హాజరు కానున్న కెటిఆర్

బ్రోచర్ ను ఆవిష్కరించిన ఎమ్మెల్యే జగదీశ్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ : మలేషియా తెలంగాణ అసోసియేషన్, బీఆర్ఎస్ మలేషియా సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో జూన్ 6 న కౌలాలంపూర్ లో జరిగే తెలంగాణ ఆవిర్భావ వేడుకల్లో బీఆర్ఎస్ వర్గింగ్ ప్రెసిడెంట్ కే టీ రామారావు పాల్గొంటున్నారు. ఈ కార్యక్రమ

### ఎవరెస్ట్ పర్వతారోహణలో విషాదం

కిందకు వస్తున్న క్రమంలో ఇద్దరు భారతీయుల మృతి



న్యూఢిల్లీ : ఎవరెస్ట్ పర్వత శిఖరంపై విషాదం చోటుచేసుకుంది. పర్వతారోహణ ముగించుకున్న కిందకి దిగివస్తుండగా ఇద్దరు భారతీయులు ప్రాణాలు



### మావిగన్ పేరుతో మభ్య పెట్టే యత్నం

ఐదేళ్లలో రాష్ట్రాన్ని ప్రస్తు పట్టించిన జగన్ గొడ్డలి పార్టీ నాయకుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి గనుల శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర



### అటవీశాఖకు టార్గెట్ విధించిన డిప్యూటీ సీఎం

అటవీ శాఖ అధ్యక్షులలో 2.5 కోట్ల విత్తన బంతులను పంపిణీ చేయాలని అధికారులను ఉప ముఖ్య మంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశించారు. వీటి తయారీ కార్యక్రమాన్ని ప్రజా ఉద్యమంగా మార్చాలని అన్నారు. అందుకు అన్ని వర్గాల ప్రతినిధులను భాగస్వామ్యం చేయాలని సూచించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ అటవీ శాఖపై పవన్ కళ్యాణ్ సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. జూన్ నెలలో నిర్వహించనున్న విత్తన బంతుల (సీడ్ బాల్స్) తయారీ కార్యక్రమంపై అధికారులకు ఆయన దిశానిర్దేశం చేశారు. తరువాయి 2లో



### విశాఖలో హోంగార్డు ఆరోగ్య బీమా సహాయ కేంద్రం

తొలిసారిగా ఏర్పాటు చేసిన ఎపి ప్రభుత్వం లాంఛనంగా ప్రారంభించిన హోంమంత్రి అనిత

విశాఖపట్నం : విశాఖలో హోంగార్డు ఆరోగ్య బీమా సహాయ కేంద్రం శుక్రవారం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమంలో హోంమంత్రి అనిత హాజరు ఉన్నారు. హోం మంత్రి అనిత

దేశంలోనే మొదటిసారిగా హోంగార్డులకు ప్రత్యేక ఆరోగ్య బీమా సౌకర్యాన్ని ప్రభుత్వం అందిస్తోంది. సుమారు రూ. 33 లక్షల వరకు బీమా కవరేజీను పొందవచ్చు. హోం మంత్రి అనిత







# రైతును రాజును చేస్తామని.. హమాలీని చేసిండ్లు

- మొక్కల కొనుగోళ్లలో విపరీత జాప్యం
- ఒక్క ట్రాక్టర్ దిగుమతికి నాలుగు రోజులు
- కిరాయి తో పాటు వెయిటింగ్ చార్జీలు అదనం
- రైతులే హమాలీలుగా మారిన వైనం
- ప్రజా పాలనలో రైతుకు బహుభిక్షకం
- మక్కల కొనుగోళ్లపై డి క్రిమీ న్యూస్ అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం...

బ్యారో, (డి క్రిమీ న్యూస్): మాది రైతు ప్రభుత్వం.. రైతు సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నాం.. చిత్తశుద్ధితో పని చేస్తున్నాం.. రైతును రాజును చేస్తాం అని సభల్లో సమావేశాల్లో మైకులు పగిలేలా ఆరిచిన నాయకులు ఇప్పుడు అదే రైతును గోదాముల వద్ద హమాలీలుగా మార్చి వీపున బిస్తాలు మోయిస్తున్నారు. ప్రచారాల్లో రైతు తలపై కిరీటం పెట్టిన ప్రభుత్వం గ్రౌండ్లో మాత్రం రైతు భుజాలపై మక్కల బిస్తాలు ఎక్కించింది.. దీని పేరే ప్రజాపాలన.. రైతు సంక్షేమమట.. ఆ తర్వాత రైతు ముఖంలో చిరునవ్వులట.

ప్రియమైన నాయకులారా.. ఒక్కసారి గోదాముల దగ్గరకు వచ్చి చూడండి అంటూ బిలుస్తున్నారు అన్నదాటలు. అక్కడ రైతు ముఖంలో చిరునవ్వు కాదు.. ఎండలో ఎండిపోయిన చెవట చారలు కనిపిస్తాయి. రోజుల తరబడి ట్రాక్టర్ మీద కాపలా కాస్తూ కోజైనా లోడు దిగక పోతుందా? అని ఎదురుచూస్తున్న రైతు కళ్ళలో నిద్ర లేదు.. నిన్ను మా మాత్రమే కనబడుతుంది. ప్రభుత్వం గన్ను బ్యాగులను సరఫరా చేయాలి, హమాలీలను పెట్టాలి,

వేగంగా కొనుగోళ్లు జరపాలి.. కానీ ప్రస్తుతం పరిస్థితులు అందుకు భిన్నంగా ఉన్నాయి. రైతే సమయం కొనుగోళ్లలో.. ట్రాక్టర్ కిరాయి పెట్టుకోవాలి.. గోదాముల చుట్టూ తిరగాలి.. రైతే బిస్తాలు దించాలి. అంటే చివరికి రైతు తన కష్టానికి తానే కూలిగా మారాలి. ఇది నేటి దేశానికి అన్నం పెట్టే అన్నదాత దుస్థితి. ఒక ట్రాక్టర్లో సుమారు 100 బిస్తాలను తీసుకొస్తే.. ఆ లోడు దిగడానికి కనీసం నాలుగు రోజుల సమయం పడుతున్నది. అంతవరకు ట్రాక్టర్ యజమాని కిరాయితో పాటు వెయిటింగ్ చార్జీలు అదనంగా వేస్తున్నారు. రోజుల తరబడి ఒకే చోట లోడుతో ఉండడంతో టైర్లు దెబ్బతింటున్నాయి కనుక ఈ అదనపు చార్జీని రైతుకు మోపక తప్పడం లేదంటున్నారు.

పండించిన పంట కంటే ట్రాక్టర్ వెయిటింగ్ మీటర్ వేగంగా పరుగుడుతున్నది. కొంచెం ఎక్కువ మొత్తంలో సాగు చేసిన రైతు పరిస్థితి మరి దారుణం. వాటిని అమ్ముకోవడానికి నాలుగు సార్లు గోదాముల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. ఒక లోడు దిగి మరోలోడు సిద్ధమయ్యేసరికి సీజన్ మారిపోతున్నది. ఎండాకాలం మొత్తం మక్కలు



అమ్ముకోవడానికే సరిపోతుందని, కాలం నెత్తి మీదికి రావడంతో రాబోయే పంట కాలానికి దుక్కులు నిద్దం చేసుకోలేకపోతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఇక నాయకుల మాటలు మరోలా ఉంటున్నాయి. వాళ్ల మాటలకు నవ్వాలి ఏడవాలి అర్థం కాని పరిస్థితి. రైతు చాలా ఆనందంగా ఉన్నాడట. సంతోషంతో ఆనందభాషాలు కాదుస్తున్నాడట. నిజమే ఎండలో కాబోతూ.. భగభగ మందే ఎండలో పడగాడుపులను తట్టుకుంటూ.. బిస్తాలు మోస్తూ.. ట్రాక్టర్ చార్జీలు చెల్లిస్తూ.. రాత్రి పగలు తేడా లేకుండా గోదాముల దగ్గర పడిపోతుంటామని కాస్తూ.. చాలా సంతోషంగానే ఉన్నాడు.

ఏసీ గదుల్లో కూర్చున్న నాయకులకు అధికారులకు ప్రస్తుతం రైతు పడుతున్న కష్టం కనిపించడం లేదు. కాగితాల్లో మాత్రం రికార్డు స్థాయిలో

కొనుగోలు జరిపామంటూ ప్రకటనలు ఇస్తున్నారు.

రైతుల సంక్షేమం పట్ల చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తూ రైతును రాజును చేస్తామన్న పెద్దలు కనీసం ఆ రైతును కూలిగా మారుకుండా కాపాడ లేకపోతే ఇచ్చిన హామీలకు విలువ ఏముంటుందనే ప్రశ్న రైతు నోట వివరబడుతున్నది.

ప్రచారాల్లో రైతుకు కిరీటం పెట్టడం చాలా సులువు కానీ అతని కన్నీళ్లు తుడవడం అంత సులభం కాదు. అందుకే ఇప్పటికైనా నాయకులు అధికారులు మొద్దు నిద్ర వదిలి ధాన్యం కొనుగోళ్లను వేగవంతం చేయాలని, అదనపు హమాలీలను ఏర్పాటు చేసి ట్రాక్టర్ వెయిటింగ్ సమస్యతో పాటు రైతు కష్టాలను పరిష్కరించాలని లేకపోతే రైతు రాజ్యం అన్న నినాదం అర్థంమే మారిపోతుందని రైతులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

# అర్జులైన వారందరికీ పెన్నన్ను తప్పనిసరి సర్పంచ్ ఆదిలక్ష్మి



మధిర ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్) మే 23: మండలం పరిధిలో ఇల్లూరు గ్రామ సర్పంచ్ చేకూరి ఆది లక్ష్మి అధ్యక్షంలో శుక్రవారం నాడు వృద్ధులకు, పెన్నన్ను, పొలాల ఈ కేవేసీ. గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలోని వితంతు వృద్ధాప్య పెన్నన్ను కోసం అర్జులైన లబ్ధిదారులను, గుర్తించే వెరిఫికేషన్, చేయించడం వారికి ప్రభుత్వం చేపట్టిన లైవ్ అగెండ్ కేవేసీ, బయోమెట్రిక్ డాక్టర్ల చేకూరి, చేకూరి లక్ష్మి మాట్లాడుతూ వితంతువులు వృద్ధులు అధైర్య పడవద్దు. అని వారందరికీ పెన్నన్న తప్పకుండా పస్తుందని తెలియజేశారు. అలాగే పొలాల ఈ కేవేసీ గ్రామంలో ఉన్నటువంటి పేదలకు చేపించడం జరిగింది. వృద్ధులు వితంతువులు ఆదిలక్ష్మి కి అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీ సెక్రటరీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు జవ్వాజ్ ఆనందరావు పాల్గొన్నారు.

# సీఎం లివీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల పంపిణీ చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు



మధిర ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్) మే 23: కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల కార్యాలయంలో మండల అధ్యక్షులు పారుపల్లి విజయ్ కుమార్ చేతుల మీదుగా శుక్రవారం నాడు రొంపిమల్ల గ్రామానికి చెందిన తేలూరి కళ్యాణి 42,500 పెన్షన్లను నాగేశ్వరావు 21,500 రూపాయల ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కులను పంపిణీ చేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో మధిర టౌన్ అధ్యక్షులు తలుపుల వెంకటేశ్వర్లు మోదుగు బాబు రొంపి మల్ల గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు గొల్లమండల శ్రీనివాసరావు గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు మేడ వెంకటేశ్వర్లు బాల గాని నాగరాజు సేలం కృష్ణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నకిలీ విత్తనాలు అమ్మితే కఠిన చర్యలు తప్పవు



మధిర ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్) మే 23: మధిర మండలంలోని విత్తన దుకాణాలు ట్రాన్స్ఫర్ ఆఫీసులో సీడ్ ట్యాగ్స్ ఫోర్మ్ సిబ్బంది అయినా మధిర ఏ డి ఏ ఎస్. విజయ చంద్ర రూల్ సీజన్ సమీపిస్తున్న సందర్భంగా వచ్చినటువంటి విత్తనాలు వాటికి సంబంధించిన ఇన్వాయిసులు ప్రావిజన్ సర్టిఫికెట్ల మరయు స్టాక్ రిజిస్టర్స్ తనిఖీ చేశారు. విత్తనం అమ్మే డీలర్ల కచ్చితంగా ఇన్వాయిసులు పిసిలు కలిగి ఉండాలని మరియు స్టాక్ రిజిస్టర్ల ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేయాలని ఆదేశించారు. ఎవరైనా సరియైన డాక్యుమెంట్స్ లేకుండా విత్తనాలమ్మినట్లయితే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.. అందరూ విత్తన చట్టం 1966 లోబడి విత్తనాల అమ్మాలని సూచించారు. స్టాక్ టోర్స్ తప్పనిసరిగా తెలుగులోనే గ్రామాలని సూచించారు. హెచ్ ఐ టి కాటన్ స నిషేధించబడినదని ఎవరైనా అమ్మినట్లయితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఒకవేళ గ్రామాలలో రాత్రిపూట ఎవరైనా అమ్ముతున్నట్లు సమాచారం ఉన్నట్లయితే వెంటనే సంబంధిత వ్యవసాయ అధికారికి మరియు పోలీసు శాఖకు ఫిర్యాదు చేయాలని డీలర్లకు సూచించారు. తదనంతరం ట్రాన్స్ఫర్ ఎజిస్ట్రీ అయినా నవత మరియు క్రాంతి ఆఫీసుల్లో కూడా తనిఖీలు నిర్వహించి వారికి కూడా లూసీ గా వచ్చే విత్తనాలు మీద ఎటువంటి సమాచారం వచ్చినా వెంటనే మండల వ్యవసాయ అధికారి కానీ దగ్గర్లో ఉన్న పోలీస్ వారికి కానీ సమాచారం ఇవ్వాలని చెప్పారు. ఈ తనిఖీలలో మండల వ్యవసాయ అధికారి సాయి దీక్షిత్ పాల్గొన్నారు.

# కరీంనగర్ లో ఆధునిక ఏబీసీ సెంటర్ ప్రారంభం

- జంతు సంరక్షణతో పాటు ప్రజారోగ్య పరిరక్షణే లక్ష్యం: నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్



కరీంనగర్ టౌన్, మే 22 (డి క్రిమీ న్యూస్): కరీంనగర్ నగరంలో వీధి కుక్కల నియంత్రణ, జంతు సంక్షేమం మరియు ప్రజారోగ్య పరిరక్షణను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆధునిక సౌకర్యాలతో ఏర్పాటు చేసిన యావనల్ బర్డ్ కంట్రోల్ సెంటర్ ను నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్

మాట్లాడుతూ నగరంలో పెరుగుతున్న వీధి కుక్కల సంఖ్యకు శాశ్వత పరిష్కారం అందించేందుకు ఏబీసీ సెంటర్ కీలకంగా మారుతుందని తెలిపారు. జంతువులకు హాని కలగకుండా శాస్త్రీయ విధానంలో శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించి తిరిగి వాటిని సంరక్షణతో విడిచిపెట్టడం జరుగు తుందన్నారు. ప్రజల భద్రతతో పాటు జంతు సంక్షేమాన్ని



సమానంగా కాపాడే విధంగా నగర పాలక సంస్థ చర్యలు చేపడుతోందని పేర్కొన్నారు. అందించేందుకు ఏబీసీ సెంటర్ కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఈ కేంద్రంలో శస్త్రచికిత్సలు, వ్యాక్సినేషన్, వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించ బడతాయని తెలిపారు. నగరాన్ని పరిశుభ్రంగా, ఆరోగ్యకరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు మున్సిపల్ అధికారులు ప్రత్యేక కార్యచరణతో ముందుకు సాగుతున్నారని మేయర్

వెల్లించారు. జంతువుల పట్ల ప్రేమ, భాద్యత ప్రతి ఒక్కరిలో ఉండాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ వై సునీల్ రావు , మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రఫుల్ దేశాయ్, ఆడిషనల్ కమిషనర్ సువార్, కార్పొరేటర్లు, మున్సిపల్ అధికారులు, వెటర్నరీ వైద్యులు, జంతు సంక్షేమ సంస్థల ప్రతినిధులు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

# గంజాయి విక్రయించినా, సేవించినా కఠిన చర్యలు తప్పవు

- సుల్తానాబాద్ సీబి రంజిత్ రావు ● బస్టాండ్, రైస్ మిల్లులు, ఇటుక బట్టిల్లో ముమ్మర సోదాలు ● రంగంలోకి దిగిన యాంటీ నార్కోటిక్స్ స్పెషల్ డాన్ స్వాజ్

సుల్తానాబాద్, మే 22 (డి క్రిమీ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ సర్కిల్ పరిధిలో గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాలను సేవించినా, విక్రయించినా, రవాణా చేసినా చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తప్పవని సుల్తానాబాద్ సీబి రంజిత్ రావు హెచ్చరించారు. శుక్రవారం సుల్తానాబాద్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో మండల కేంద్రంలోని బస్టాండ్, రైస్ మిల్లులు, ఇటుక బట్టిలలో పాటు ప్రజలు రద్దీగా ఉండే ప్రదేశాలలో నార్కోటిక్ బృందం, స్థానిక పోలీసులు సంయుక్తంగా 'యాంటీ నార్కోటిక్స్ స్పెషల్ డాన్ స్వాజ్' (జాగ్రత్త బృందం)తో ఘట్టంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీబి రంజిత్ రావు మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే తీవ్ర పరిణామాలు ఉంటాయన్నారు. మత్తు పదార్థాలకు యువత, ప్రజలు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు.

నిబంధనలు అతిక్రమించే వారిని వివిధ రకాల వైద్య, సాంకేతిక పరీక్షల ద్వారా గుర్తించి కేసులు నమోదు చేస్తామని, ఎట్టి పరిస్థితిలో ఎవరినీ ఉపేక్షించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. రైస్ మిల్లులు, ఇటుక బట్టిల యజమానులు తమ ప్రాంగణాలలో విధిగా సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సీబి ఆదేశించారు. ఇండస్ట్రిలో పనిచేస్తున్న ప్రతి కార్మికుని గుర్తింపు కార్డులను సేకరించి, వారి పూర్తి సమాచారాన్ని యాజమాన్యం వద్ద ఉంచుకోవాలన్నారు. అక్కడ పనిచేసే మహిళలు, చిన్న పిల్లల కదలికలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలని, ఎలాంటి ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు జరిగినా యాజమాన్యమే భాద్యత వహించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. మిల్లులు, ఇటుక బట్టిల పనిసరిలో ఎవరైనా గంజాయి మొక్కలను పెంచితే చట్టపరమైన కేసులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందన్నారు. సర్కిల్



పరిధిలోని ప్రజలందరూ శాంతియుత వాతావరణానికి సహకరించాలని కోచారు. ఈ తనిఖీలలో ఎస్సై చంద్రకుమార్,

మూడవ ఎస్సై ఆశోక్ రెడ్డి, నార్కోటిక్ బృందం, డాన్ స్వాజ్ సిబ్బందితో పాటు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# మధిర పట్టణ లోని పాలశుద్ధి పై ప్రత్యేక దృష్టి: చైర్ పర్సన్ సామినేని సుజాత

మధిర ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్) మే 23: అభివృద్ధి సంక్షేమ రెండు కళ్ళుగా ప్రజా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతుందని మధిర మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సామినేని సుజాత అన్నారు. శుక్రవారం ఖమ్మం భక్త రామదాసు కళా క్షేత్రంలో నిర్వహించిన 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ దినాకర ఠీవెస్, అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి.శ్రీజ, జిల్లాలో వివిధ పట్టణ, మండల ప్రతినిధులతో కలిసి మధిర మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సామినేని సుజాత పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రజా సమస్యలే పరిష్కారంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం మల్ల భట్టి విక్రమార్కు ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమానికి తీకడం చూపారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మధిర పట్టణంలోని పాలశుద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టటం జరిగింది అని అన్నారు. పట్టణంలో ఉన్న ప్రతి డ్రైనేజీలో ఫౌండేషన్ తీయటం, డోమల నివారణకు డోమల మందు పిచికారి, తాగునీటి సరఫరా, వీధి దీపాల ఏర్పాటు మరియు రహదారుల మరమ్మత్తులపై ప్రణాళిక. సంక్షేమ పథకాలు అర్జులైన పేదలకు రేషన్ కార్డులు, మరియం ఇతర పథకాలు సక్రమంగా చేరాలా చూస్తున్నాం అని తెలిపారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే సమస్యలను సత్కరమే పరిష్కరించేందుకు అధికారులతో సమన్వయం చేసుకొని ముందుకు వెళుతున్నాం అని అన్నారు. ఇప్పటికే విస్తారిత శాసనసభ్యులు డిప్యూటీ సీఎం మల్ల భట్టి విక్రమార్కు చొరవతో పట్టణంలో అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి అన్నారు. అందరే డ్రైనేజీ పనులు, రైస్ నెట్ వాలు, హిందూ సృశాన వాటికలో మహాప్రస్థానం నిర్మాణం, పర్యాటక అభివృద్ధి, బస్టాండ్ నిర్మాణం, మున్సిపాలిటీ కొత్త బిల్డింగ్ నిర్మాణం పనులు చేరవేగంగా జరుగుతున్నాయి అని తెలిపారు.



# తిరుమలాయపాలెం మండలం గోల్ తండాలో దారుణ ఘటన

## ● భార్యను కొట్టి ఉరివేసి ఆత్మహత్యగా చిత్రికరణ

ఖమ్మం ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్): మండలంలో దారుణ ఘటన వెలుగు సూచించింది. భార్యను తీవ్రంగా కొట్టి అనంతరం చుట్టితో ఉరివేసి హత్య చేసి దాన్ని ఆత్మహత్యగా చిత్రికరించడనే ఆరోపణలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మండలంలోని గోల్ తండాకు చెందిన బానోల్ శివాజీ దంపతులు 12 సంవత్సరాల క్రితం ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు వీరికి ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు అయితే గత కొంతకాలంగా దంపతులు మధ్య తరచుగా గొడవలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. ఈ క్రమంలో గురువారం రాత్రి మరోసారి ఇద్దరి మధ్య ఘర్షణ చేసుకుంది ఆ సమయంలో శివాజీ మీనాక్షి తీవ్రంగా కొట్టాడని అనంతరం చుట్టితో ఉరివేసి చంపి దాన్ని ఆత్మహత్యగా చూపించే ప్రయత్నం చేశాడని కుటుంబ సభ్యులు గ్రామస్థులు ఆరోపిస్తున్నారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటన స్థలానికి చేరుకుని మృత్యుదేహాన్ని పరిశీలించారు. మీనాక్షి ఒంటిపై గాయాలు ఆనవాళ్లు గుర్తించినట్లు సమాచారం అనంతరం పోస్టుమార్టం నిమిత్తం మృతదేహాన్ని ఖమ్మం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తిరుమలాయపాలెం ఎస్సై కూచిపూడి జగదీష్ తెలిపారు. పోస్టుమార్టం నివేదిక అనంతరం పూర్తి వివరాలు వెల్లడి కానున్నాయి. కానీ అక్కడ స్థానికులు చెప్పే కథనాల ప్రకారం ఇంటిపై 80 లక్షలు లోన్ ఉంది, ఆమె పేరు మీద కోటి రూపాయల ఇన్సూరెన్స్ ఉంది. ఇన్సూరెన్స్ క్లెయిమ్ కోసం భార్యని చిత్రపద చేసి, చివరకు హత్య చేసినట్లు ఆరోపణ వెల్లు వెల్లుతున్నాయి. గతంలో భార్యను కింద పడేసి పిడిగుడ్డులతో హింసించిన దృశ్యాలు చూపించి... భర్త శాడీజాన్ని చూపెట్టినట్లు బంధువులు ఆరోపిస్తున్నారు. 14 సంవత్సరాల క్రితం పెళ్లి చేసుకొని ఇద్దరు



బాలులతో తిరుమలాయపాలెం మండలం పాతర్రపాడు స్టేజీ దగ్గరలోని గోల్ తండాలో కాపురం ఏర్పాటు చేసుకున్న మీనాక్షి, శివాజీ దంపతులు ఈరోజు ఆమెను హత్య చేసి ఉరివేసుకున్నట్లుగా చిత్రికరించిన భర్త ఏమీ తెలియనట్లుగా పోలీస్ స్టేషన్ లోగిపోయినట్లు సమాచారం. ఇన్సూరెన్స్ దబ్బు కోసమే ఈ హత్య జరిగిందా? శివాజీ మనసులో మరి ఏదైనా దురుద్దేశం ఉందా అనే కోణంలో విచారణ జరపాలని కోరుతున్న మృతురాలి బంధువులు. ఈ విషయంపై పూర్తి సమాచారం తెలవాలంటే పోస్టుమార్టం రిపోర్టు వస్తే గాని హత్య జరిగిందా లేకపోతో ఆత్మహత్య తానే చేసుకుందా అనే పూర్తి సమాచారం తెలుస్తుందిని స్థానికులు చెబుతున్నారు.

# నేడు కోన ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో

## వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు

మధిర ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్) మే 23: మధిర పట్టణంలోని నవశకం అండ్ కోనా ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం నాడు ఉదయం 10 గంటలకు పట్టణం లో డిఎం స్కూల్, మెయిన్ రోడ్ నందు ఉచిత వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు పట్టణ ప్రజలందరూ ఈ యొక్క వైద్య శిబిరాన్ని అందరూ దీనిని సద్వినియోగం చేసుకోగలరని, కోన ఫౌండేషన్ వైర్లన్ కోన సరనిహారావు శుక్రవారం నాడు పత్రిక ప్రకటనకు తెలిపారు.



# జిన్నారం తహసీల్దార్ కార్యాలయం ముందు

## న్యాయం కోసం 85 ఏళ్ల వృద్ధుడి ధర్మా

భూమి ఇతరుల పేరుపై మార్దారని రెవెన్యూ అధికారులపై ఆరోపణలు పటాస్పెరు (జిన్నారం) మే 22(డి క్రిమీ న్యూస్): సంగారెడ్డి జిల్లా శివనగర్ గ్రామానికి చెందిన 85 సంవత్సరాల వృద్ధుడు రవిచంద్ర న్యాయం కోసం జిన్నారం తహసీల్దార్ కార్యాలయం ముందు ఆందోళనకు దిగారు. గ్రామంలోని సర్వే నంబర్ 172లో ఉన్న తన 14 గుంటల భూమిని రెవెన్యూ అధికారులు తప్పుడోపి పట్టించి ఇతరుల పేరుపై మార్దారని ఆయన ఆరోపించారు. తన భూమికి సంబంధించిన పక్కా సాక్ష్యాలు, పత్రాలు చూపించినప్పటికీ అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని రవిచంద్ర వాపోయారు. భూమిని తిరిగి తన పేరుపై సమోదా చేయాలని పలుమార్లు విసతిపత్రాలు ఇచ్చినా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అమెరికాలో నివసిస్తున్న రవిచంద్ర, సమస్య పరిష్కారం కోసం ఆరు నెలల క్రితం భారత్ కు వచ్చి రెవెన్యూ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరుగుతున్నప్పటికీ ఫలితం లేకపోయిందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం నెలరోజుల్లో తిరిగి అమెరికాకు వెళ్లాల్సి ఉన్నా, తన సమస్య మాత్రం అలాగే ఉందని బాధ వ్యక్తం చేశారు. దిక్కుతోచని పరిస్థితిలో న్యాయం కోసం జిన్నారం తహసీల్దార్ కార్యాలయం ముందు కూర్చున్నానని, అధికారులు కనిపించి తనకు న్యాయం చేయాలని రవిచంద్ర వేడుకుంటున్నాడు.



# జిల్లా వ్యాప్తంగా రోడ్లెక్కిన ఇందిరా క్రాంతి గ్రామదీపికలు

## ● వివోప జేపీసీ ఆధ్వర్యంలో నిరవధిక సమ్మెలు ప్రారంభం

ఖమ్మం ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇందిరా క్రాంతి పథకంలో పనిచేస్తున్న గ్రామదీపికలు, వివోపిలు (విలేజ్ ఆన్లైన్ జేపీసీ సిస్టమ్) తమ డిమాండ్ల సాధన కోసం ఉద్యమబాట పట్టారు. రాష్ట్ర గ్రామదీపికల సంఘం జేపీసీ, వివోప జేపీసీ పిలుపుపేరకు తిరుమలాయపాలెం మండల కేంద్రాల్లో నిరవధిక సమ్మెను ధర్మాను ప్రారంభించారు. ఖమ్మం జిల్లా వ్యాప్తంగా తిరుమలాయపాలెం మండల కేంద్రాల్లో గ్రామదీపికలు భారీ సంఖ్యలో రోడ్లెక్కి నిరసనలు చేపట్టారు. చేతుల్లో ఫ్లకార్డులు పట్టుకుని ప్రభుత్వం వెంటనే తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా జేపీసీ నాయకులు మాట్లాడుతూ, గత రెండు దశాబ్దాలుగా గ్రామీణ మహిళా సంఘాల బలోపేతం, స్వయం సహాయక సంఘాల

నిర్వహణ, పేద మహిళల ఆర్థికాభివృద్ధికి గ్రామదీపికలు, వివోపిలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం సరైన గుర్తింపు ఇవ్వడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామ స్థాయిలో ప్రభుత్వ పథకాల అమలు, మహిళా సంఘాల పర్యవేక్షణ, బ్యాంకు లింకేజీలు, ఆర్థిక కార్యకలాపాల నిర్వహణలో నిరంతరం సేవలందిస్తున్న తమను శాశ్వత ఉద్యోగులుగా గుర్తించాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే గౌరవ వేతనాలు పెంచడం, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించడం, ఈఎస్ఐ, పీఎఫ్, ఆరోగ్య బీమా వంటి సర్వేమ పథకాలు అమలు చేయాలని కోరారు. ప్రస్తుతం అందుతున్న వేతనాలతో కుటుంబ పోషణ భారంగా మారినందున, పెరుగుతున్న ధరలకు అనుగుణంగా జీవనం సాగించడం కష్టమవుతోందని తెలిపారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోవడంతో



ఉద్యమమే మార్గమైందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలకు రావాలని, తమ అమూల్యమైన డిమాండ్లపై స్పష్టమైన ఉత్తర్వులు జారీ చేసేంత వరకు నిరవధిక సమ్మెలు కొనసాగిస్తామని జేపీసీ నాయకత్వం హెచ్చరించింది. ఈ నిరసన కార్యక్రమాల్లో గ్రామదీపికలు, వివోపిలు, మహిళా సంఘాల కష్టమవుతోందని తెలిపారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోవడంతో

# జిన్నారం పురపాలక సంఘ

## సాధారణ సమావేశం

తైబజార్ నిర్వహణ, ఆదాయ వనరుల పెంపుపై కీలక నిర్ణయాలు



పటాస్పెరు (జిన్నారం) మే 22 (డి క్రిమీ న్యూస్): జిన్నారం మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఉదయం జిన్నారం పురపాలక సంఘ సాధారణ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో మున్సిపాలిటీ ఆదాయ వనరుల పెంపు, తైబజార్ నిర్వహణ తదితర అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించి ఆమోదం తెలిపారు. పారదర్శక విధానంలో వార్షిక వేలం నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. ఇందులో భాగంగా జిన్నారం వార్డులో ప్రతి బుధవారం, సోలైపల్లి వార్డులో ప్రతి శనివారం నిర్వహించే వారపు సంతలకు తైబజార్ ఏర్పాటుపై సమావేశంలో చర్చించారు. మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధికి అవసరమైన ఆదాయ వనరులను పెంచేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సభ్యులు అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు జిన్నారం పురపాలక సంఘ కమిషన్ ప్రకటన విడుదల చేశారు.

# కొత్త పెన్షన్లు ఇవ్వాలని, పెంచిన ఆస్తి పన్నులు తగ్గించాలని 25న ధర్మా: వై. విక్రమ్

ఖమ్మం ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో హామీ ప్రకారం అర్హులైన వారికి వెంటనే నూతన పెన్షన్లు ఇవ్వాలని, పెన్షన్ 2016 రూపాయలు నుంచి 4016 రూపాయలు పెంచి ఇవ్వాలని, ఖమ్మం నగరంలో పెంచిన ఆస్తి పన్నులు తగ్గించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈనెల 25 సోమవారం కార్పొరేషన్ కార్యాలయం వద్ద జరగబోయే ధర్మా జయప్రదం చేయాలని సీపీఎం పార్టీ ఖమ్మం డివిజన్ కార్యదర్శి వై విక్రమ్ కోరారు. శుక్రవారం సుందరయ్య భవనంలో జరిగిన పార్టీ టూ టోన్ కమిటీ సమావేశంలో వై విక్రమ్ మాట్లాడుతూ గతంలో ఎఠిం ప్రభుత్వం పున్నప్పూ కొత్త పెన్షన్ లు ఇవ్వలేదు అని, మేము అధికారంలోకి రాగానే కొత్త పెన్షన్ లు ఇస్తామని, ఇచ్చే పెన్షన్ పెంచి ఇస్తామని కాంగ్రెస్ ఎన్నికల ముందు హామీ ఇచ్చి అధికారంలో వచ్చి రెండున్నర సంవత్సరాల దాటిన కూడా నూతన పెన్షన్

లు ఇవ్వడం లేదు అని విమర్శించారు. 57 సంవత్సరాలు నిండిన వారికి పెన్షన్ లు ఇస్తామని హామీ కూడా అమలుచేయడం లేదు అని ఆరోపించారు. ఖమ్మం నియోజకవర్గం వేలాది మంది అర్హత వున్న వారు పెన్షన్ కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు అని తెలిపారు. తాము అధికారంలోకి రాగానే పింఛను 2016 రూపాయలు నుంచి 4016 రూపాయలు పెంచుతాం అని రేవంట్ రెడ్డి ప్రభుత్వం హామీ వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇప్పుడు అధికారులు వెరిఫికేషన్ పేరుతో అర్హత కల్గిన వారిని తీసివేస్తే సమాచారం లేదని హెచ్చరించారు. పింఛను పరిశీలన కూడా మాజీ కార్పొరేటర్ ఇండ్రోల్ కొద్దిమంది అధికారులు విచారణ చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. కమిషన్ వెంటనే అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలి డిమాండ్ చేశారు. పింఛను వస్తున్న ఇండ్రోల్ అధికారులు వెళ్లి వెరిఫికేషన్ చేయాలని



డిమాండ్ చేశారు. ఖమ్మం నగరంలో ఆస్తి పన్నులు భారీగా ప్రజలపై ఆర్థిక భారాలు చేయాలని వెంటనే పెంచిన ఆస్తి పన్నులు తగ్గించాలని డిమాండ్ చేశారు. వస్తున్న ఆస్తి పన్నులు బిల్లులు చూసి సామాన్య మధ్యతరగతి ప్రజలు బెంబేలెత్తితున్నారని అని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రజా సమస్యలపై సోమవారం కార్పొరేషన్ కార్యాలయం వద్ద జరగబోయే ధర్మా కు ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని వై విక్రమ్ కోరారు. ఈ సమయంలో పార్టీ టూ టోన్ కార్యదర్శి బోడపల్లి సుధర్శన్, జె వెంకన్న బాబు, సి ఎస్ భద్రం, ఉపేంద్ర నాయక్, మార్కా సూర్యం, రవీంద్ర, చాన్సెస్, షఫీ, రాజీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళికపై జిల్లా స్థాయి సమీక్ష

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్): కొంగర కలాన్ లోని రంగారెడ్డి జిల్లా సమీక్షక కార్యాలయాల సముదాయం (కలెక్టరేట్ కాంప్లెక్స్) సమావేశ మందిరంలో శుక్రవారం 99 రోజుల కార్యచరణ "ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక" రంగారెడ్డి జిల్లా స్థాయి సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ప్రభుత్వ చీఫ్ విప్, ఎమ్మెల్యే పట్నం మహేందర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు మల్ రెడ్డి రంగారెడ్డి, ప్రకాష్ గౌడ్, కాలే యాదయ్య, వీరవల్లి శంకర్, కసిరెడ్డి నారాయణ రెడ్డి, చైర్మన్ల కోదండారెడ్డి, చల్లా సర్పంచి రెడ్డి, మల్ రెడ్డి రామిరెడ్డి, జగదీశ్వర్, కలెక్టర్ నారాయణ రెడ్డి, అదనపు కలెక్టర్ల చంద్రారెడ్డి, కిరణ్ బాయి తదితరులతో కలిసి పీవీసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పీవీసీ చైర్మన్ గాంధీ మాట్లాడుతూ ప్రతి పేద కుటుంబానికి సంక్షేమ పథకాలు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. ఎలాంటి తారతమ్యాలు లేకుండా లబ్ధిదారుల ఎంపిక జరగాలని, ప్రతి పేదవాడికి సంక్షేమ పథకం అందేలా అధికారులు కృషి చేయాలని సూచించారు. పేదవారి కుటుంబంపై ఇబ్బు అని, పేదలకు భారం కాకుండా ప్రభుత్వం అన్ని రకాల నిర్ణయాలు తీసుకుంటుందని, అర్హులైన నిజమైన లబ్ధిదారులకు డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇబ్బు, ఇందిరమ్మ ఇబ్బు, రేషన్ కార్డులు, పింఛన్లు అందేలా చూడాలని తెలిపారు. ప్రజా ప్రభుత్వం బాధ్యతలు స్వీకరించి రెండు సంవత్సరాల మూడు నెలలు



పూర్వాయందని, ఆర్థిక సహజ్జను అధిగమిస్తూ సంక్షేమం, అభివృద్ధిలో రాజీవడకుండా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. "మేం పాలకులం కాదు, సేవకులం" అన్న భావనతో ప్రజల అవసరాలే కేంద్ర బిందువుగా పని చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పథకాలు కాగితాలపై కాకుండా ప్రజల జీవితాల్లో స్పష్టమైన మార్పు తీసుకురావాలనే ఉద్దేశంతో "ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక" కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించామని తెలిపారు. మార్చి 6 నుంచి 99 రోజుల పాటు గ్రామ స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు అన్ని శాఖల సమన్వయంతో ఈ కార్యక్రమం ఉద్యమంలా సాగాలని సూచించారు. గ్రామాలు, వాడల సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా అధికారులు పని చేయాలని, వేగంగా షైట్ పరిష్కారం, ప్రభుత్వ

కార్యాలయాల్లో పరిశుభ్రత, నిర్ణయాల్లో పారదర్శకత ఉండాలని తెలిపారు. మహిళాత్మక పథకం, ఉచిత బస్సు సౌకర్యం, రూ.500కే గ్యాస్ సిలిండర్, 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్, ఆరోగ్యశ్రీ, రేషన్ కార్డులు, సస్పెన్షియం, ఇందిరమ్మ ఇబ్బు, మహిళా సేవీకార వంటి పథకాలు అర్హులకు చేరాలా చూడటం అందరి బాధ్యత అన్నారు. "తెలంగాణ రైజింగ్ - 2047" విజన్ తో తెలంగాణను అన్ని రంగాల్లో ప్రపంచంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టే ప్రభుత్వ సంకల్పమని తెలిపారు. సీఈయోఆర్, పీయూఆర్, ఆర్ అవెఆర్ ఈ మూడు విభాగాల పరిధిలో సేవా, తయారీ, వ్యవసాయ రంగాల్లో రాష్ట్రాన్ని ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దడామని పేర్కొన్నారు. ఈ 99 రోజుల కార్యచరణ సాధారణ కార్యక్రమం

కాదని, ఇది ఒక డిక్ష అని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి ఆశయాలు అనుగుణంగా నాలుగు కోట్ల తెలంగాణ ప్రజలు ఒక్కటే దేశానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం ఒక మినీ ఇండియా అని పేర్కొంటూ, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా చూస్తామని అన్నారు. మహిళల కోసం త్వరలో ఎల్లమృతందలో మహిళా ప్లెజర్ బంక్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలిపారు. మహిళలను ఆర్థికంగా బలపర్చడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, మహిళా భవనం కూడా నిర్మిస్తామని వెల్లడించారు. అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసి అభివృద్ధి ఫలాలు ప్రజలందరికీ అందేలా చూడాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వైద్యుల నిర్లక్ష్యం

## రక్త పరీక్షలు నిలిచిపోవడంతో రోగుల ఇబ్బందులు

సిబ్బంది లేక వైవేట్ ఆసుపత్రిల బాట పట్టుతున్న పేషెంట్లు



పటాస్పెరు(జిన్నారం) మే 22(డి క్రిమీ న్యూస్): జిన్నారం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రక్త పరీక్షలు నిర్వహించే సిబ్బంది అందుబాటులో లేకపోవడంతో రోగులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. గత నెల రోజులుగా రక్త పరీక్షలు చేసే ఉద్యోగిని విధులకు హాజరు కావడం లేదని, ఆసుపత్రిలో ఎప్పుడూ ఖాళీ కుర్చీ మాత్రమే కనిపిస్తోందని పలువురు రోగులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వైద్యులు పలు రకాల రక్త పరీక్షలు సూచించినప్పటికీ, వాటిని నిర్వహించే సిబ్బంది లేకపోవడంతో రోగులు నిరాశతో వెనుదిరుగుతున్నారు. ఆసుపత్రి సిబ్బందిని ప్రశ్నిస్తే "లీవ్ లో ఉన్నాం. ఆసుపత్రి పనిమీద వెళ్లారు" అంటూ సమాధానాలు చెబుతున్నారని ఆరోపిస్తున్నారు. డింకో చాలామంది రోగులు ప్రైవేట్ ల్యాబ్ లు, ఆసుపత్రిలను ఆశ్రయించాల్సి వస్తోందని, అక్కడ అధిక ఖర్చులు భరించాల్సి వస్తోందని వాపోతున్నారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి చికిత్స కోసం వస్తే కూడా సరైన సేవలు అందకపోవడం బాధాకరమని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించి రక్త పరీక్షల విభాగంలో సిబ్బందిని నియమించి, రోగులకు నిరంతర సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

# క్వాటి లాటిలు నాలుగొద్దులు కొనుగోళ్ళకు పెడితే సాలు....! నారాయణ, నారాయణ అంతా నీ దయా....!

## మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్

తిమ్మాపూర్, మే22(ది తెలంగాణ): కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండల కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ మండలాధ్యక్షుడు రావుల రమేష్ అధ్యక్షులలో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేజ్ కలెక్షన్ మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్ హాజరై మాట్లాడుతూ.... కొనుగోలు కేంద్రాల్లో గత రెండు నెలలుగా పడిగాపులు కాస్తున్న కొనుగోళ్ళు లేక అప్పులు తీర్చలేక రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారని, బెజ్జెంకి మండలం బీలాపూర్ లో బాలయ్య అనే రైతు ఆత్మహత్య చేసుకోవడం కలివివేసిందంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ ఇవి ఆత్మాహత్యలు కావు సర్కార్ హత్యలు మండిపడ్డారు. కార్యకర్తలను వెంటపెట్టుకుని తిరుగుతూ ప్రారంభోత్సవాల్లో ఫోటోలకు ఫోజులిచ్చే ఎంపీలను కొనుగోళ్ళ నిర్వహణపై ఎందుకు

ఆరా తీయడం లేదని ప్రశ్నించారు. మిల్లర్ వద్ద జరిగే దోపిడీతో వడ్డకోత కాదిది మా కడుపుకోత, ఇంత నిరక్షమ ప్రభుత్వాన్ని ఇంత వరకు చూడలేదని రైతులు కన్నీళ్ళు పెడుతున్నారని మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో రిజర్వాయర్ల ద్వారా పొలాలకు నీరందించి పంటను ఏ-గ్రేడ్ తో కొనుగోలు చేస్తే నేడు ఏ-గ్రేడ్ ఉన్నదాన్ని బి-గ్రేడ్ కు తీసుకువచ్చి క్వింటాలుకు 2360 పెడుతున్నారని, ఒక్క ధాన్యం గింజైనా ఏ-గ్రేడ్ లా కనిపించడంలేదా అంటూ ప్రశ్నించారు. అసమానం గత ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించే ఎమ్మెల్యే ధాన్యం కోతలో విడిచే 20రూపాయలు ఎవరు తింటున్నారో చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. కల్లాల్లో పుట్టకొద్ది పంటపండించే రైతు నేడు కంచంలో మెతుకు దొరకక



తల్లిదండ్రులను దాని, ఇంత వరకు రైతు కుటుంబాలను పరామర్శించని దౌర్జన్యపు ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లెని ఆరోపించారు. రైతులకు హామీ ఇస్తేనే అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీపార్టీని గుర్తుచేస్తూ పంట కొనుగోలు ప్రభుత్వంపై తిట్ల పురాణంతో కొత్తపల్లి, ఉటూరు క్వారీల లాంటి నాలుగు రోజులు వడ్డకొనుగోలుకు పెడితే చాలు నారాయణ, నారాయణ నీరయా అని రైతులు మొరపెడుతున్నారన్నారు. ఇల్లంతకుంట,

# అప్పులు తీర్చే మార్గం లేక అన్నదాత ఆత్మహత్య...!

## బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి



బెజ్జెంకి, మే22(ది తెలంగాణ): సిద్దిపేట జిల్లా బెజ్జెంకి మండలం ఎర్రవెల్లి వాడం చిలాపూర్ పల్లికి చెందిన గుంటి బాలయ్య అనే రైతు అప్పుల బాధ తాళలేక ఇటీవల ఆత్మహత్య చేసుకోగా మాజీ ఎమ్మెల్యే రసమయి బాలకిషన్ మృతుడి కుటుంబాన్ని శుక్రవారం పరామర్శించారు. బాలయ్య తనకున్న రెండేకరాలతో పాటు మరో 5 ఎకరాలు కొలుకు తీసుకుని పంటవేయగా సాగులో నష్టం వాటిల్లింది. మరోవైపు బాలయ్య తల్లి అనారోగ్యం పాలై దవాఖాన ఖర్చు పది లక్షల వరకు కావడంతో పెరిగిన అప్పులు తీర్చే మార్గం లేక బాలయ్య ఆత్మహత్య చేసుకోవడంతో ఇంటి పెద్దదిక్కు చనిపోయి కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరు మున్నీరుగా విలపించడం రసమయిని కలచివేసింది. అప్పుల బాధ తాళలేక బాలయ్య ఆత్మహత్య చేసుకోవడం అత్యంత బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ బాధిత రైతు కుటుంబానికి రసమయి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. రైతులు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులతో జీవనం సాగిస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని, ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి మృతుడి కుటుంబానికి తగిన నష్టపరిహారంతోపాటు కుటుంబంలో ఒకరికి ఉద్యోగం కల్పించి రైతుల సమస్యలపై ప్రభుత్వం నిరక్షమై వైఖరి వీడి తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉప సర్పంచ్ ఫోరం మండల అధ్యక్షుడు డి.టి బాలనర్సూ, పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు పాకాల మహిపాల్ రెడ్డి, లింగాల లక్ష్మణ్, ఎలా శేఖర్ బాబు, శ్రీను తదితరులు పరామర్శలో రసమయి వెంట ఉన్నారు.

# దాసరి జై రమేష్ జన్మదిన సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం

రంగారెడ్డి జిల్లా, ప్రతినిధి (ది తెలంగాణ): విద్యుత్ కాంటులను ప్రజలకు అందించడంలో సరికొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడంతో పాటు వేలాది కుటుంబాల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిన, విద్యుత్ రంగంలో మహోన్నత శిఖరాలను అందుకున్న విజయ్ ఎలక్ట్రికల్ లిమిటెడ్ సంస్థ చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ దాసరి జై రమేష్ 80వ జన్మదినం వేడుకలు శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ పరిధిలోని డి.సి.సి క్లబ్ లో విజయ్ ఎలక్ట్రికల్ పూర్వ కార్యకర్తలు, ఉద్యోగులు వారి గౌరవార్థం సాంబిమూర్తి అభ్యర్థనలో, రెడ్ క్రాస్ సౌజన్యంతో నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరాన్ని పీవీసీ చైర్మన్ అండ్ సీనియర్ డివిజన్ గాంధీ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని, సీనియర్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మల్లికార్జున, కార్యకర్తల నాయకుడు సుధర్శనలతో కలిసి జ్యోతి ప్రజలను చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పీవీసీ చైర్మన్ అండ్ సీనియర్ మాట్లాడుతూ విద్యుత్ కాంటులను ప్రజలకు అందించడంలో సరికొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావడంతో పాటు వేలాది కుటుంబాల



జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిన విజయ్ ఎలక్ట్రికల్ లిమిటెడ్ సంస్థ చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ దాసరి జై రమేష్ 80వ జన్మదినం సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. వారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. సుమారు 40 మంది రక్తదానం చేయడం గొప్ప విషయమని పేర్కొంటూ, ప్రతి ఒక్కరూ రక్తదానం చేసి ప్రాణదాతలుగా నిలవాలని సూచించారు. రక్తదానం చేసే వారు దేవుళ్లతో సమానమని, రక్తదానం ద్వారా ఇతరుల ప్రాణాలను కాపాడగలమని తెలిపారు. ఆరోగ్యం వ్యాపారంగా మారిన ఈ రోజుల్లో సామాజిక దృక్పథంతో రక్తదాన శిబిరం, ఉచిత వైద్య ఆరోగ్య శిబిరాలు నిర్వహించడం గొప్ప విషయమన్నారు. పేద ప్రజలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇలాంటి ఉచిత వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని కొనియాడారు. పేద ప్రజలకు ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేయడం మంచి కార్యక్రమమని తెలిపారు. మానవతా దృక్పథంతో పేద వద్దకు నాణ్యమైన వైద్యాన్ని అందించడం ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, పేద ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటోందని పేర్కొన్నారు. రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించిన నిర్వాహకులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజయ్ ఎలక్ట్రికల్స్ పూర్వ ఉద్యోగులు, కార్యకర్తలు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# డార్క్ చాక్లెట్ తో మీకు తెలియని ప్రయోజనాలు ఎన్నో..!



డార్క్ చాక్లెట్.. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని ఇప్పటికే అనేక అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. ఆరోగ్యంతో పాటు అందానికి కూడా డార్క్ చాక్లెట్ మేలు చేస్తుంది. డార్క్ చాక్లెట్ లో ఫ్లేవనాయిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన మెదడు పనితీరును, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు, డార్క్ చాక్లెట్లను తినడం వల్ల ఇంకా ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. డార్క్ చాక్లెట్ ను క్రమం తప్పకుండా తగినంత మోతాదులో తినడం వల్ల ఒత్తిడి చాలా వరకు తగ్గుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెద కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డార్క్ చాక్లెట్ కేలరీలతో నిండి ఉన్నప్పటికీ ఇది బరువు తగ్గడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ లెవల్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. డార్క్ చాక్లెట్లో అధిక మొత్తంలో ఉండే మెగ్నీషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. డయాబెటీస్ పేషెంట్లకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి. డార్క్ చాక్లెట్ ను తింటే ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే థియో బ్రోమిన్ శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. డార్క్ చాక్లెట్లో ఉండే మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఈ చాక్లెట్లను తింటే మన చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పుష్కలంగా ఛాయలను కూడా తగ్గించుకోవచ్చు.

# పోకో కేసులో ఆర్ఎస్. ప్రవీణ్ కుమార్ అత్యుత్సాహం తగ్గించుకోవాలి...!

## సుగుర్తి జగదీశ్వర చాటి

తిమ్మాపూర్, మే22(ది తెలంగాణ): సమాజంలో ఉనికి కోసం ఉత్త మాటలు మాట్లాడవద్దని కరీంనగర్ జిల్లా తిమ్మాపూర్ మండల బీజేపీ మాజీ అధ్యక్షులు, న్యాయవాది సుగుర్తి జగదీశ్వరాచారి బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ కు సూచించారు. బండి భగీరథ్ పై పోక్స్ కేసు నమోదైన సందర్భంగా ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ భాధితల కంటే ఎక్కువగా స్పందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. నిజంగా భాధితల కోసం కాకుండా కేవలం తన రాజకీయ మైలేజీ కోసమే ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతున్న విషయాన్ని ప్రజలు గమనిస్తున్నారని, రాష్ట్రంలో ఎంతో మంది మైనర్ భాగీతలు, మహిళలు అత్యాచారానికి గురైనప్పుడు ఏ మాత్రం స్పందించిన ప్రవీణ్ ఇంతలా స్పందించడంలో కారణమేంటని ప్రశ్నించారు. భగీరథ్ పై నమోదైన కేసు విషయంలో వాస్తవాలు వెళ్లడయ్యేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని నియమించిందని తెలిపిస్తూ, ఇష్టమొచ్చిన రీతిలో మాట్లాడటం సమంజసం కాదన్నారు. కోర్టులో ఉన్నట్టువంటి అంశాన్ని మీడియా ముందు మాట్లాడటమనేది సబ్ జ్యూడిస్ మూటర్ అవుతుందని తెలిసి కూడా ఇలా ప్రవర్తించడం రాజ్యాంగ సూత్రాలకు విరుద్ధం కాదని ప్రశ్నించారు. భాధితలకు సంబంధించిన



ఆధారాలేమైనా ఉంటే సీట్ కు అప్పగించాలి కానీ ప్రతిరోజోక మీడియా సమావేశం నిర్వహించి, గొప్పంగా జరుగుతున్న భారతదేశంలో బిడ్డ క్యాన్సర్ కేసులు ప్రతి సంవత్సరం పెరుగుతున్నాయి. దాని చికిత్స కోసం బోన్ మ్యారీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ విభాగంలో డాక్టర్ మీట్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. భారతదేశంలో బిడ్డ క్యాన్సర్ కేసులు ప్రతి సంవత్సరం 2,500 నుండి 3,000 బిందీలు చేస్తున్నారు. వీటి సంఖ్య పెరిగింది. కానీ నేటికీ భారతదేశంలో కేవలం 10% జనాభాకు మాత్రమే రక్త సంబంధిత వ్యాధుల లక్షణాలు, చికిత్స గురించి తెలుసు. రక్త రుగ్మతలు క్యాన్సర్ ప్రాణాంతక రాపాలలో ఒకటి. ఇది జీవిత నాణ్యతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బోన్ మ్యారీ ట్రాన్స్

ల ద్వారా అవసరమైన ప్రచారం చేయడం కేంద్ర మంత్రి, బీజేపీ జాతీయ నాయకులైన బండి సంజయ్ పై కక్ష సాధింపు చర్యలను పేర్కొన్నారు. పోకో వంటి సున్నితమైన చట్టాన్ని రాజకీయ లాభాల కోసం వాడుకోవడమనే బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుల ఆలోచనలను న్యాయ వ్యవస్థ గమనిస్తుందని అన్నారు. కొడుకు తప్పు చేసినట్లుగా చూపించే కేసులో తండ్రిని ముద్దాయిగా చూపాలను కోవడమనేది వ్యక్తిగత నేర భాద్యత అనే రాజ్యాంగ సూత్రానికి విరుద్ధమని అన్నారు. విచారణ పూర్తి కాకముందే రాజకీయ తీర్మానింపుల ద్వారా సామాజిక న్యాయం పేర్కొన్నారు. బహుజన రాజ్యాధికారమే లక్ష్యమని రాజకీయాల్లో ప్రవేశించి, దేవుళ్లను పూజించవద్దని, అగ్రవర్ణాలతో అంటకారాదని తప్పుడు ప్రచారాలు చేసి బదుగు బలహీన వర్గాలకు చెందిన దళితులను, బహుజనలను విడదీసే ప్రయత్నం చేసిన చరిత్ర ప్రవీణ్ కుమార్ దని విమర్శించారు. గతంలో బీఎస్పి లో ఉన్నప్పుడు కేసీఆర్ ను, కేటీఆర్ ను తిట్టి మట్టి అడే పార్టీ లో బానిస బతుకుతున్న ప్రవీణ్ కు విశ్వసనీయత లేదని అన్నారు. భగీరథ్ కేసులో ప్రవీణ్ కుమార్ అత్యుత్సాహాన్ని తగ్గించుకొని రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న ఎన్నో అన్యాయాలపై స్పందించి భాధితలకు న్యాయం చేసే మేధావి గా ఉండాలే తప్ప, బీఆర్ఎస్ పార్టీ కి బానిస గా మారొద్దని కోరుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

# బిడ్డ క్యాన్సర్ కేసులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి..

గత దశాబ్దంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. వ్యాధుల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల నివారణ చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ కేసులు ఏలా పెరుగుతున్నాయి. ఈ వ్యాధి శరీరంలోని ఏ భాగానైనా రావచ్చు. రక్తంలో క్యాన్సర్ వస్తే దానిని బిడ్డ క్యాన్సర్ అంటారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరిలో బిడ్డ క్యాన్సర్ కేసులు వస్తుంటాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం.. గత దశాబ్దంలో బిడ్డ క్యాన్సర్ కేసులు 20 శాతం పెరిగాయి. బిడ్డ క్యాన్సర్ రావడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. వీటిలో రక్తంలో కణాలు వేగంగా పెరగడం, వయసు పెరగడం, కబీబీ వైరస్, బెంజీన్ కు గురికావడం ప్రధానమైనవి. బిడ్డ క్యాన్సర్ లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. లుకేమియా, లింఫోమా,

మల్టిపుల్ మైలోమా, మైలోప్రోఫెరేటివ్ నియోప్లాజం వీవిధ రకాల రక్త క్యాన్సర్. రక్త క్యాన్సర్ లక్షణాలు పదేపదే జ్వరం రావడం వల్లని అనుభూతి స్థిరమైన అలసట బలహీనతజి రాత్రి చెమటలు కడుపు నొప్పి తలనొప్పిజి శ్వాసకోసం ఇబ్బంది లుకేమియా చికిత్స మారెంగ్ ఆసియా హాస్పిటల్ లోని హెమటాలజీ, బోన్ మ్యారీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ విభాగంలో డాక్టర్ మీట్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. భారతదేశంలో బిడ్డ క్యాన్సర్ కేసులు ప్రతి సంవత్సరం పెరుగుతున్నాయి. దాని చికిత్స కోసం బోన్ మ్యారీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ కూడా చేస్తారు. భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం 2,500 నుండి 3,000 బిందీలు చేస్తున్నారు. వీటి సంఖ్య పెరిగింది. కానీ నేటికీ భారతదేశంలో కేవలం 10% జనాభాకు మాత్రమే రక్త సంబంధిత వ్యాధుల లక్షణాలు, చికిత్స గురించి తెలుసు. రక్త రుగ్మతలు క్యాన్సర్ ప్రాణాంతక రాపాలలో ఒకటి. ఇది జీవిత నాణ్యతను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బోన్ మ్యారీ ట్రాన్స్

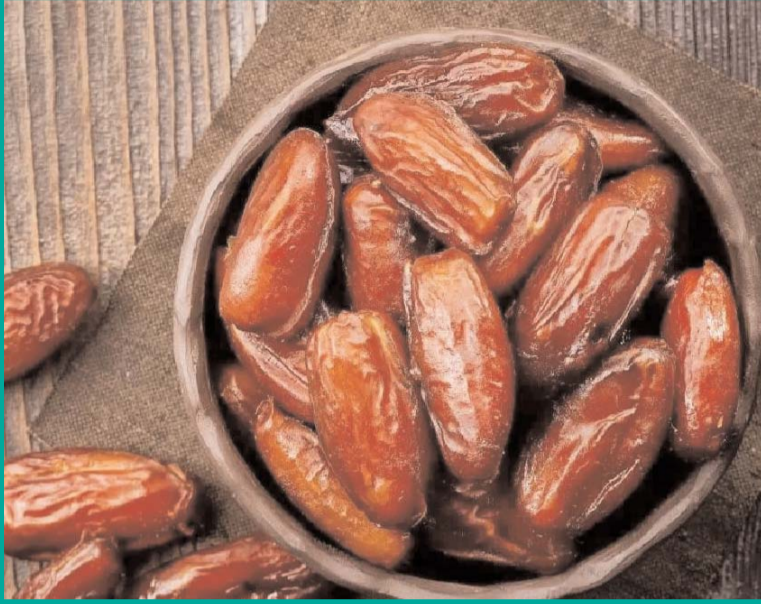
షాంట్ పేషెంట్ ద్వారా ఈ వ్యాధులను శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చని ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. బిందీ ఏలా జరుగుతుంది? బిందీతో అనేక రకాల సమస్యలు నయమవుతాయి. ఇది రక్త క్యాన్సర్, తలసేమియా, కొన్ని స్వయం ప్రతిరక్తక రుగ్మతలను కూడా నయం చేస్తుంది. ఇది కాకుండా బిందీ మెదడు కణితలకు కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. బిందీ అవసరమయ్యే రోగులలో 6 నెలల వయస్సు నుండి ప్రతి నెలా రక్తమార్పిడి చేయించుకునే వారు ఉంటారు. ఇది కాకుండా, రక్తహీన రోగులు, అలసట, నిరంతర జ్వరం లేదా శరీరంపై రక్తస్రావం మచ్చలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా బిందీతో చికిత్స పొందవచ్చు.

# తలనొప్పి ఇబ్బంది పెడుతుంటే..? ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..!

కొంతమందికి శరీరం డీ హైడ్రేట్ అయినప్పుడు తలనొప్పి ఎరుగొంటారు. కాబట్టి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. తలనొప్పికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి డీ హైడ్రేషన్. మీరు హైడ్రేట్ గా ఉండటానికి, తలనొప్పిని నివారించడానికి రోజంతా తగినంత నీరు తాగాలని గుర్తించుకోండి. సుదీర్ఘ లేదా మెడ మొనక భాగంలో కూల్ కంప్రెస్ ని అపై చేయడం వల్ల తలనొప్పి తీవ్రత తగ్గుతుంది. చల్లని అనుభూతి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అసౌకర్యాన్ని ఉపశమనం చేస్తుంది. ఇది నుదుటికి రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో ఆహారం మార్చుకోండి. నీరు అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి ఇది గొప్ప మార్గం. ప్రకాశవంతమైన లైట్లు, వేడి తలనొప్పిని పెంచుతుంది. కాబట్టి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి నిశ్చలమై, చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి. లైట్లు డిమ్ చేయడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. లావెండర్ అయిల్ తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కోసం, డిప్లూమ్ పేపర్ పై కొన్ని చుక్కల లావెండర్ అయిల్ పోసి, దాని సువాసనను పీల్చుకోండి. పిప్పరమింట్ అయిల్ తలనొప్పిని తగ్గించడంలో సహాయపడే కూరింగ్ గుర్రాలను కలిగి ఉంటుంది. సున్నితంగా, మీ నుదిటిపై కొన్ని చుక్కల పిప్పరమెంటు సూసెస్ చేయడం వల్ల రిఫ్రెష్ అనుభూతిని అందిస్తుంది. నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. అల్లం తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించే వివేక మనశా. దీని కోసం, అల్లం రసం, నిమ్మరసం సుమంగా కలుపుకుని తాగటం వల్ల కూడా వేడి కారణంగా తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. హెల్త్ లీలు తాగడం వల్ల కూడా తలనొప్పిని నివారించవచ్చు.



# జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా? అయితే కాసిన్ని ఖర్జూరాలు తినండి..



ఏదాది పాదపునా మార్కెట్లో లభించే పండ్లలో ఖర్జూరం ఒకటి. వివిధ రకాల ఖర్జూరాలు మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. అన్ని రకాల ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే వీటిని 'సూపర్ ఫుడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. రోజూ ఖర్జూరం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఖర్జూరంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, కె అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఖర్జూరంలో పోషక విలువలు చాలా



ఎక్కువ. ఖర్జూరం తినడం వల్ల ప్రక్షోభ, సుక్రోజ్ వంటి చక్కెరలు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరానికి వెంటనే శక్తి అందుతుంది. అందుకే ఉపవాసం తర్వాత ఖర్జూరం తినడం మంచిది. ఖర్జూరం పొట్లకు చాలా మంచిది. ఖర్జూరాలు జీర్ణక్రియలో సహాయపడతాయి. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. పీచు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఖర్జూరం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండే ఖర్జూరాలు హృదయనాళ వ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే శక్తి కూడా ఖర్జూరాలకు అధికంగా ఉంటుంది. ఖర్జూరంలో చక్కెర ఉన్నప్పటికీ ఇవి రక్తంలో చక్కెరను పెంచవు. అయినప్పటికీ డయాబెటిస్ పీపేంట్లు వీటిని తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఖర్జూరాలు మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

# వీరికి సంజీవని ఈ పండు.. రోజూ ఒకటి తిన్నారంటే ఈ వ్యాధికి దీన్ని మించిన దివ్యోషధం లేదు.!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహజంగా నియంత్రించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి పండ్లు తినడం. కొన్ని పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా మీ శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో అవకాడో ఒకటి. దీనిని బటర్ ఫ్రూట్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండు మన శరీరానికి చాలా పోషకాలను అందిస్తుంది. అవకాడోలో కారకరూప మాదిరిగానే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇందులో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇది మీ శరీరాన్ని అదనపు కొవ్వు నుండి రక్షిస్తుంది. మీ శరీరం ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పండును పచ్చగా తినవచ్చు. అవకాడో మీ

శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజిరైడ్ స్థాయిలను కూడా నియంత్రించే ఉంటుంది. అవకాడోను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రోక్ లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అవకాడోలో ఉండే కొవ్వు అమ్లాలు, లైపిన్ ఎంజైమ్ శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో విటమిన్ బి, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అవకాడోలో ఉండే ఫైబర్ మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.



# కొబ్బరినీళ్లు తాగే అలవాటుందా..? ఈ సమస్యలున్న వారు అస్సలు తాగకూడదంట.. ఇక మీ ఇష్టం..

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతున్నాయి. ఈ తరుణంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా ఎండకాలంలో చాలామంది డీహైడ్రేషన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. వాస్తవానికి.. శరీరంలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒకవేళ నీటిశాతం తగ్గితే.. అనేక అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. బాడీ డీహైడ్రేషన్ కు గురైనప్పుడు కొబ్బరి నీరు అమృతంలా పనిచేస్తుంది.. వాస్తవానికి కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, ఐరన్, కార్బియం, కాపర్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సాయపడతాయి.. కొబ్బరినీళ్లు ఎప్పుడు తాగినా తాగినా మంచిదే కానీ.. కొండరికి మాత్రం సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయని పేర్కొంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. కొన్ని సమస్యలున్న వారు కొబ్బరినీటికి దూరంగా ఉండాలి.. ఏ వ్యాధితో బాధపడేవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి. కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నవారు: కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడేవారు కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదు. ఇందులో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. మధుమేహ రోగులు: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదు. ఎందుకంటే దానిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువ. అందుకే.. కొబ్బరినీళ్లు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి చేరగా పెరుగుతుంది. అల్సీ: అల్సీ బాధితులు కొబ్బరినీళ్లు తాగకూడదు. కొబ్బరి నీరు తాగితే చర్మంపై దుబద, మంట, చర్మం ఎర్రబడడం వంటి అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. అధిక రక్తపోటు: అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారు కూడా సాధ్యమైనంతవరకు కొబ్బరినీటికి దూరంగా ఉండాలి.. అయితే, వైద్యుల సలహా మేరకు మాత్రం కొబ్బరి నీళ్లు తాగవచ్చు.

# కప్పు కాఫీ.. తాగితే అమేజింగ్ అంటే! వీళ్లు మాత్రం అస్సలు జోలికి వెళ్లొద్దు..



ప్రపంచవ్యాప్తంగా కాఫీ లవర్స్ చాలామంది ఉంటారని చెప్పడంలో అతిశయోక్తి లేదు. కొంతమందికి కాఫీ తాగినదే రోజు గడవదు. అంతలా ఎడ్విక్ట్ అవుతారు. ఉదయాన్నే బెడ్ కాఫీ తాగితేనే గానీ తమ రోజు మొదలుపెట్టరు. అయితే కాఫీ లిమిట్ గా తాగితే ఫర్వాలేదు. కానీ అధిక మోతాదులో తీసుకుంటేనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తితాయి. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధులు ఉన్నవారు కాఫీని తాగకూడదు. మీరు మైగ్రేన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటే.. అస్సలు కాఫీ తాగొద్దు. కాఫీలో కెఫిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మెదడు నరాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణ కూడా మందగిస్తుంది. అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ శరీరంలోకి చేరితే.. మైగ్రేన్ మరింత ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. మీకు హై-బీపీ ఉన్నట్లయితే.. కాఫీ తాగకండి. కాఫీ తాగడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయి మరింతగా పెరుగుతుంది. దాని వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీంతో టీపీఓ హెచ్చుతగ్గులు ఉండొచ్చు. దయాబెటిక్ పీపేంట్లు కాఫీ తాగడం మానేయాలని చాలామంది ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కాఫీ తాగడం వల్ల దయాబెటిక్ రోగులకు అధిక రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసమతుల్యంగా ఉన్నవారు కూడా కాఫీ తాగకూడదు. గర్భధారణ సమయంలో కాఫీ తాగడం మంచిది కాదు. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ శాతం మీ శరీరంలోని రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని వల్ల కడుపులో పెరుగుతున్న పిండానికి రక్తం సరఫరాలో అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఒకవేళ మీకు ఒత్తిడిని ఎదురుకుంటున్నట్లయితే.. కాఫీ గురించి అస్సలు ఆలోచించొద్దు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్ హోల్డ్స్ పై అధిక ప్రభావం పడుతుంది. ఇది ఒత్తిడిని మరింత ఎక్కువ చేస్తుంది. కాగా, ఈ వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు, వైద్య నిపుణుల రీసెర్చ్ ఆర్టికల్స్ ఆధారంగా ప్రచురించినది మాత్రమే. మీరు ఏదైనా డైట్ ఫోలో కావాలన్నా.. డాక్టర్ సలహా కచ్చితంగా తీసుకోండి.



# మీ బుజ్జాయి కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. రోజూకొక్కసారి ఇలా చేయండి



మన శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. చూపు లేని లోకం అంధకారం అని పెద్దలు అందుకే అంటారు. కాబట్టి కంటి సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా నేటి డిజిటల్ యుగంలో పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచే ఫోన్ స్క్రీన్ల అలవాటు పడుతున్నారు. దీంతో పిల్లల కళ్లు బాల్యం దశలోనే ప్రమాదంలో పడుతున్నాయి. కాబట్టి చిన్న వయసు నుంచే పిల్లల కళ్లకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి. మీ కంటిపాప చూపును జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు. మంచి కంటి చూపుకు, కంటి సంరక్షణకు ఆయుర్వేద నివారణలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. తర్బన్ అనేది ఒక రకమైన ఆయుర్వేద చికిత్స. ఇది కళ్లను తేమగా ఉంచడానికి, దృష్టిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది కంటి దురదను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. నెయ్యిని కళ్లపై నెమ్మదిగా రాసి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కళ్లకు చాలా మంచిది. కళ్లలోకి చేరే రకరకాల దుమ్ము, కాలుష్య కారకాలను తొలగించి కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే అధిక వేడి, చల్లదీ నెయ్యిని కళ్లకు ఎప్పుడూ పూయకూడదు. అలాగే కళ్లపై ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లల కళ్లలోకి యుచి కిరణాలు నేరుగా పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సూర్యుడి నుండి కళ్లను రక్షించడం కూడా అవసరమే. నేటి యుగంలో పిల్లల ముందు టీవీ, ల్యాప్ టాప్, మొబైల్ స్మార్ట్ ఫోన్ల కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని నివారించలేం. అయితే పిల్లలను స్మార్ట్ ఫోన్ల దూరం ఉంచడం మీ చేతుల్లో వనే. ఇది మీ పాపాయి కళ్లను కొంత వరకు కాపాడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సోపు గింజలు తినడం కళ్లకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సోపు గింజలు నోటి దుర్వాసనను తొలగించడంలో కూడా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి రోజూ భోజనం తిన్న తర్వాత సోపు తింటే కళ్లకు మేలు చేస్తుంది. అలాగే త్రిఫల, ఉసిరి కళ్లకు చాలా మేలు చేస్తుంది. త్రిఫల పాడి, ఉసిరి పాడి కలిపి మీ చిన్నారికి ఆహారంలో ఇవ్వవచ్చు. దానితో పాటు కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కూడా అలవాటు చేయాలి. విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని పిల్లలకు తినిపిస్తే కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

# పోషకాల్లో తిరుగులేని పొద్దుతిరుగుడు.. తింటే అద్భుతమైన శక్తి



పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి6, ఫైబర్, ఐరన్, జింక్, కాపర్, ఫాస్ఫరస్ మరియు కార్బియం వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ ఎముకలను బలోపేతం చేయడమే కాకుండా మీ జీర్ణవ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. అలాగే, అవి డయాబెటిక్ రోగులకు ఔషధం లాంటివి. ఎందుకంటే వీటి సహాయంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. పొద్దుతిరుగుడు పుష్కలం ఎంత అందం ఉంటుందో, దాని గింజల్లో అంత ఆరోగ్యం దాగివుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు ఆరోగ్యానికి వరం లాంటివి. ప్రతిరోజూ వాటిని తినడం వల్ల ఈ అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. నేటి అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో, ఆహారం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీ ఆహారంలో పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను చేర్చుకోవడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ నుండి రక్షణ పొందే వరకు నియంత్రించవచ్చు. పొద్దుతిరుగుడులో డైటరీ ఫైబర్, ఎస్సెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులలో గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో అద్భుతమైన ఆరోగ్య నిధి దాగి ఉంది. శరీరాన్ని ఫిట్గా ఉంచుకోవడానికి ఆహారంలో కొన్ని గింజలను చేర్చుకోవడం చాలా మేలు చేస్తుంది. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు మలబద్ధకం సమస్య నుండి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాటిని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, ఈ విత్తనాలను తీసుకోవడం ద్వారా మీరు చాలా వరకు ఉపశమనం పొందవచ్చు. పొద్దుతిరుగుడు గింజలు డయాబెటిక్ రోగులకు ఒక ఔషధం లాంటివి., ఎందుకంటే వాటిలో పాలిసాచరైడ్స్ కొవ్వు పుష్కలంగా ఉంటుంది. కార్బోహైడ్రేట్ పరిమాణం తక్కువగా ఉంటుంది. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలను తినడం వల్ల జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. వాటిలో మెగ్నీషియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో సన్షువర్ సీడ్స్ రెగ్యులర్ వినియోగం బరువు తగ్గడానికి, స్థూలకాయాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సహాయపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో కూడా ఈ విత్తనాలు చాలా మేలు చేస్తాయి. మీరు కూడా కీళ్ల నొప్పులు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో కార్బియం, మెగ్నీషియం, జింక్ మరియు ఇనుము మంచి మొత్తంలో ఉంటాయి. పొట్లను శుభ్రం చేయడంలో పొద్దుతిరుగుడు గింజలకు మరోకటి పోటీ లేదు. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా మీరు జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడమే కాకుండా, శరీరంలోని టాక్సిన్లను కూడా బయటకు వంపవచ్చు. ప్రతిరోజూ 2 టేబుల్ స్పూన్ పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు మీ ఆరోగ్యానికి వరం కంటే తక్కువ కాదు.

# కోల్ కతా ఇంకా ఫ్లేఆఫ్ రేసులోనే..

# సెక్వెన్స్

ఈడెన్ గార్డెన్స్ వేదికగా తాజాగా ముంబయి ఇండియన్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ జట్టు విజయం సాధించింది. ముంబయి నిర్దేశించిన 148 పరుగుల లక్ష్యాన్ని కోల్ కతా కేకేఆర్ 6 వికెట్లు కోల్పోయి 18.5 ఓవర్లలో ఛేదించింది. కేకేఆర్ బ్యాటర్లలో మనీష్ పాండే (45 పరుగులు), రోమన్ పావెల్ (30 బంతుల్లో 40 పరుగులు) రాణించారు. తాజా విజయంతో కోల్ కతా ఫ్లేఆఫ్ రేసులో నిలిచింది. ఇప్పటికే ఆ జట్టుకు అవకాశాలు ఉన్నాయి. అదిలాగే చూద్దాం! ప్రస్తుత సీజన్ లో కేకేఆర్ కు ఇది ఆరో విజయం. ఇప్పటిదాకా 13 మ్యాచ్ లు ఆడగా, ఆరింట్లో వెగ్గెన్ కోల్ కతా అన్నే మ్యాచ్ లో ఓడిపోయింది. ఇంకో మ్యాచ్ (పంజాబ్ తో) వర్షం కారణంగా రద్దు అయ్యింది. దీంతో కేకేఆర్ ప్రస్తుతం పట్టికలో 13 పాయింట్లతో ఆరో స్థానంలోకి దూసుకొచ్చింది. నెట్ రన్ రేట్ (0.011) పాజిటివ్ లో ఉండడం కలిసొచ్చే విషయం. కేకేఆర్ తో పాటుగా రాజస్థాన్ రాయల్స్, పంజాబ్ కింగ్స్, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, దిల్లీ క్యాపిటల్స్ కూడా రేసులోనే ఉన్నాయి. దీంతో ఒక్క టెన్ కోస్ ఐదు జట్లు మధ్య తీవ్ర పోటీ ఏర్పడింది. రేసులో ఉన్న డీమ్స్ అన్నీ ఈ లీగ్ లో ఇంకొక్క మ్యాచ్ ఆడాలి ఉంది. ఈ క్రమంలోనే కోల్ కతా తమ చివరి మ్యాచ్ మే 24న దిల్లీ క్యాపిటల్స్ తో ఈడెన్ గార్డెన్స్ లో ఆడనుంది. అయితే దిల్లీ, చెన్నై కంటే కేకేఆర్ కు కొద్ది శాతం ఎక్కువగా ఛాన్స్



ఉంది. కోల్ కతా తమ ఆఖరి మ్యాచ్ లో దిల్లీని కచ్చితంగా ఓడించాలి. దీంతో తమ ఖాతాలో 15 పాయింట్లు ఉంటాయి. అప్పుడు ముంబయిపై రాజస్థాన్ రాయల్స్, లఖ్ నౌవాపై పంజాబ్ కింగ్స్ తమతమ చివరి లీగ్ మ్యాచ్ లో ఓడిపోవాలి. అప్పుడు ఈ రాజస్థాన్ (14), పంజాబ్ (13) పాయింట్లు వద్దే ఆగిపోతాయి. అలాగే చెన్నై లాస్ట్ మ్యాచ్ ఫలితంపై ఆధారపడకుండానే కేకేఆర్ క్యాంపై అప్పవచ్చు! ఒకవేళ

వర్షం లేదా పరీ ఇతర కారణం చేతనైనా కేకేఆర్ చివరి మ్యాచ్ రద్దయితే ఒక పాయింట్ వస్తుంది. దీంతో కోల్ కతా 14, దిల్లీ 13 పాయింట్లతో లీగ్ ను ముగిస్తాయి. అప్పుడు కోల్ కతా ఫ్లేఆఫ్ అవకాశాలు ఇతర మ్యాచ్ ఫలితాలపై ఆధారపడాలి ఉంటాయి. అప్పుడు నెట్ రన్ రేట్ కీలకం అవుతుంది. ఒకవేళ రాజస్థాన్ తమ చివరి మ్యాచ్ లో వెగ్గెన్ మాత్రం పరిస్థితి వేరుగా ఉంటుంది. ఆ జట్టే 16 పాయింట్లతో

నేరుగా ఫ్లేఆఫ్ కు దూసుకెళ్తుంది. అప్పుడు పంజాబ్ తో సహా, కేకేఆర్, దిల్లీ, చెన్నై ఒకేసారి రేసు నుంచి నిష్క్రమిస్తాయి. అది తేలాలంటే మే 24 దాకా ఆగాల్సింది. ఆ రోజు ముంబయిని రాజస్థాన్ ఢీకొట్టనుంది. ఈ మ్యాచ్ ఫలితం వచ్చేదాకా ఫ్లే ఆఫ్ రేసుపై ఉత్తర కోసాగోతునే ఉంటుంది. మ్యాచ్ విషయానికొస్తే, తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ముంబయి జట్టు 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు కోల్పోయి 147 పరుగులు చేసింది. కర్టెన్ బోవ్ 32, హార్షీత్ పాండ్య 26, తిలక్ వర్మ 20 పరుగులు చేశారు. కోల్ కతా బౌలర్లలో సౌరభ్ దూబే, గ్రీన్, కార్తిక్ త్యాగి తలో రెండు వికెట్లు తీశారు. 148 పరుగుల లక్ష్యాన్ని కోల్ కతా జట్టు 18.5 ఓవర్లలో ఛేదించింది. కేకేఆర్ బ్యాటర్లలో మనీష్ పాండే 45, పావెల్ 40, రహానే 21 పరుగులు చేశారు. ముంబయి బౌలర్లలో బోవ్ మూడు, దీపక్ చావర్, బువ్రా, గజన్ ఫర్ తలో వికెట్ తీశారు.



## అకీబ్ నబీకి దక్కని చోటు!

ప్రతిష్టాత్మక దేశవాళీ క్రికెట్ టోర్నీ రంజీ ట్రోఫీ కంటే ఐపీఎల్ ఎక్కువ అనే విషయం మరోసారి స్పష్టమైంది. అఫ్ఘానిస్తాన్ తో సాంతగడ్డపై జరిగి ఏకైక టెస్టుకు సెలెక్షన్లు భారత జట్టును ఇటీవల ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ జట్టులో జమ్ముకశ్మీర్ పేస్ సంచలనం అకీబ్ నబీకి చోటు దక్కకపోవడం విస్మయానికి గురి చేసింది. రంజీ ట్రోఫీలో అతను 60 వికెట్లతో షేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ గా నిలవడంతో పాటు తన జమ్ముకశ్మీర్ జట్టు విజేతగా నిలవడంతో కీలక పాత్ర పోషించారు. ఈ అద్భుతమైన ప్రదర్శన అతనికి కాన్ఫిడెన్స్ ఐపీఎల్ లో సాధించడానికి మూలం ఇది సరిపోవని తెలిసింది. దేశవాళీ క్రికెట్ లో అత్యుత్తమ రెడ్-బాల్ బౌలర్ గా నిరూపించుకున్నా.. దిగ్భజ జట్టును ఓడించి తమ రాష్ట్రానికి రంజీ ట్రోఫీని అందించినా.. కీలక మ్యాచ్ లో అత్యధిక వికెట్లు పడగొట్టినా.. భారత టెస్టు జట్టులో మాత్రం అతనికి చోటు దక్కలేదు. ఐపీఎల్ లో ఆంచిన స్థాయిలో రాణించకపోవడం.. కెప్టెన్ శుభ్ మన్ గిల్ మద్దతు లేదన్న కారణాలతో అకీబ్ నబీని పక్కనపెట్టినట్లు ఆర్జున్ వాత్సావ్ తోంది. భారత గడ్డపై ఆడేటప్పుడు పేసర్ల అవసరం అంతగా ఉండదని, అందుకే నబీని ఎంపిక చేయలేదని భారత చీఫ్ సెలెక్షర్ అజిత్ అగార్ వల్ వివరణ ఇచ్చారు. విదేశీ పర్ఫార్మెన్స్ వెళ్లిస్తున్న అతనికి కచ్చితంగా అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. కానీ పంజాబ్ పేసర్ గుర్తూర్ బ్రాం ఎంపిక చేసి, నబీని పక్కన పెట్టడం తీవ్ర విమర్శలకు దారితీసింది. రంజీ ట్రోఫీలో గుర్తూర్ బ్రాం ఏడు మ్యాచ్ లో 21.26 నగటుతో 23 వికెట్లు పడగొట్టారు. నబీ ప్రదర్శనతో పోలిస్తే ఇది చాలా తక్కువ. కానీ ఆస్ట్రేలియా పర్ఫార్మెన్స్ లో భారత్-వి తరఫున గుర్తూర్ బ్రాం.. పింకీ బాల్ టెస్టులో 8 వికెట్లు పడగొట్టారు. ముఖ్యంగా బాల్స్ కు అనుకూలించే పివీలపై అతను చెలరేగాడు. ఒకటిలోనూ నిలకడగా రాణించే సామర్థ్యం ఉండటంతో పాటు సౌభాగ్య వేదికా జరిగి వస్తే ప్రపంచకప్ కు సిద్ధం చేయాలనే ఉద్దేశంతో గుర్తూర్ బ్రాంను ఎంపిక చేసినట్లు చీఫ్ సెలెక్షర్ అజిత్ అగార్ వల్ వివరణ ఇచ్చారు. 'గత సీజన్ లు గుర్తూర్ నిలకడగా రాణిస్తున్నాడు. పోటీలైన వ్యక్తి కావడంతో అతని బౌలింగ్ లో మంచి పేస్ ఉంది. వస్తే ప్రపంచకప్ కు దృష్టిలో ఉంచుకొని కొత్త బౌలర్లను సిద్ధం చేయాలనుకుంటున్నాం. ఆ ప్రణాళికలో భాగంగానే బ్రాంను ఎంపిక చేశాం.' అని అజిత్ అగార్ వల్ పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా బ్రాం భారత టెస్టు కెప్టెన్ శుభ్ మన్ గిల్ మద్దతు ఉంది. బ్రాం ఐపీఎల్ లో గుజరాత్ బ్రెటాన్స్ తరఫున ఆడుతున్నాడు. అక్కడ అతను అజిత్ నెహ్రూ పర్ఫార్మెన్స్ లో మరింత రాటు దేలుతున్నాడు. అగార్ వల్ వివరణ సమర్థవంతంగానే ఉన్నా.. అకీబ్ నబీని ఎంపిక చేయకపోవడం మాత్రం తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది. మరోసారి రంజీ క్రికెట్ కు సెలెక్షన్లు విలువ ఇస్తేనేనే వాదన చర్చనీయాంశమైంది. రంజీ క్రికెట్ లో టాప్ వికెట్ టేకర్ కు భారత జట్టులో చోటు దక్కకపోతే.. ఆ టోర్నీకి ఉన్న విలువ ఏంటి? అని క్రికెట్ విశ్లేషకులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

## రఘువంశీపై వరుణ్ చక్రవర్తి తీవ్ర ఆగ్రహం

ఐపీఎల్ 2026లో భాగంగా ముంబయి ఇండియన్స్, కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ జట్టు మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ తీవ్ర ఉత్సాహంతో పాటు స్టేడియంలో హైపోటేజీ డ్రామాకు వేదికైంది. ముంబయి ఇండియన్స్ నమయంలో కేకేఆర్ ఫ్లేయర్ల మధ్య జరిగిన ఓ పాఠపాటు సోఫట్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఫామ్ లో ఉన్న ముంబయి బ్యాటర్ తిలక్ వర్మ ఇచ్చిన ఓ సులువైన క్యాచ్ ను కేకేఆర్ ఫీల్డర్ నేలపాలు చేశారు. మిస్టర్ సిగ్నల్ వరుణ్ చక్రవర్తి ఆ క్యాచ్ ను రెండు చేతులతో సురక్షితంగా అందుకునే సమయానికి వికెట్ కీపర్ అంగ్రిష్టె రఘువంశీ చేసిన అత్యుత్సాహం వల్ల ఆ క్యాచ్ చేజారింది. ఫీల్డింగ్ సమయంలో వరుణ్ చక్రవర్తి క్యాచ్ కోసం ముందే కాలే ఇచ్చినప్పటికీ.. అంగ్రిష్టె రఘువంశీ అంటిని క్యాచ్ పట్టుకోవడానికి వరుణ్ వైపు దూశాడు. ఈ క్రమంలో ఇద్దరు గట్టిగా ఢీకొనడంతో వరుణ్ చక్రవర్తి చేతుల్లో పడిన బంతి కాస్తా కిందపడిపోయింది. తాను పట్టుకున్న క్యాచ్ ను కీపర్ నిర్లక్ష్యం వల్ల చేజార్చుకోవాల్సి రావడంతో వరుణ్ చక్రవర్తి స్టేడియంలోనే రఘువంశీపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. ఈ ఊహించని ఘర్షణ, డ్రామాను చూసి స్టేడియంలోని అభిమానులతో పాటు టీవీ ప్రేక్షకులు సైతం షాకకు గురయ్యారు. అయితే ఈ క్యాచ్ డ్రావ్ వల్ల కేకేఆర్ జట్టుకు పెద్దగా నష్టం జరగలేదు. లభించిన రైఫ్ లైసెన్సు ముంబయి బ్యాటర్ తిలక్ వర్మ అన్నలు ఉపయోగించుకోలేకపోయాడు. ఈ సీజన్ లో ఇప్పటికే ఓ అద్భుతమైన సెంచరితో ఫామ్ లో ఉన్న తిలక్.. ఈ మ్యాచ్ లో మాత్రం తీవ్రంగా నిరాశపడినాడు. కేవలం 20 పరుగులు మాత్రమే చేసి టెటుయ్యారు. తిలక్ వర్మ తక్కువ పరుగులు చేయడం ఒకతప్పుతే.. డి20 మ్యాచ్ లో వస్తే కంటే ఘోరంగా అత్యంత నిదానంగా బ్యాటింగ్ చేయడం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. తిలక్ వర్మ 20 పరుగులు చేయడానికి ఏకంగా 32 బంతులు ఆడారు, దీనితో తిలక్ వర్మ డ్రైక్ రేట్ కేవలం 62.5 గా నమోదైంది. ఈ మ్యాచ్ లో తిలక్ వర్మ ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే ఓ చెత్త రికార్డును మూలగట్టుకున్నాడు. ఐపీఎల్ చరిత్రలో 30 కంటే ఎక్కువ బంతులు ఆడి ఇంత తక్కువ డ్రైక్ రేట్ నమోదు చేయడం దాదాపు 14 ఏళ్ల తర్వాత ఇదే మొదటిసారి. ఇంతకుముందు మే 2012లో జైపూర్ లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ బ్యాటర్ మైఖేల్ హాస్ 32 బంతుల్లో కేవలం 19 పరుగులు చేశాడు (డ్రైక్ రేట్ 59.77). మళ్లీ ఇనాజ్జుకు తిలక్ వర్మ అంతటి పేలవమైన ప్రదర్శన చేయడంతో, ఇది అతని డి20 కెరీర్ లోనే ఒక పెద్ద మైనస్ గా మిగిలిపోయింది.



## సీఎన్ కే ఆటగాళ్ల జేబులను తనిఖీ చేస్తా గుజరాత్ వైస్ కెప్టెన్ రషీద్ ఖాన్ సరదా హెచ్చరిక

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 8వ దశ ముగింపునకు రావడంతో ఫ్లేఆఫ్ రేసు క్రెమోక్స్ కు చేరింది. మే 21న అహ్మదాబాద్ లోని సరేంద్ర మోడి స్టేడియంలో గుజరాత్ బ్రెటాన్స్, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టు తమ చివరి లీగ్ మ్యాచ్ లో తలపరుతున్నారు. అయితే, ఈ హై-వోల్టేజ్ మ్యాచ్ కంటే ముందే ఇరు జట్టు ఆటగాళ్ల మధ్య జరిగిన ఒక ఘర్షణ చాలింగ్ ఇప్పుడు సోఫట్ మీడియాలో వివరంగా వెల్లడై అవుతోంది. సీఎన్ కే ఆటగాళ్లు మైదానంలోకి వస్తే వారి జేబులను తనిఖీ చేస్తానంటూ గుజరాత్ వైస్ కెప్టెన్, ఆఫ్ డ్యూటీ స్టార్ రషీద్ ఖాన్ సరదాగా హెచ్చరించడం క్రికెట్ వర్గాల్లో నవ్వులు పూయిస్తోంది. ఈ సీజన్ ఐపీఎల్ లో సెంచరి లేదా హాఫ్ సెంచరి కొట్టినా, సెంచరి చేసుకోవడం ఒక కొత్త ట్రెండ్ గా మారింది. సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ స్టార్ అభిషేక్ శర్మ ఈ సీజన్ లో సెంచరి కొట్టిన తర్వాత తొలిసారిగా ఇలాంటి వీటీని చూపిస్తూ తన కుటుంబానికి సందేశం ఇచ్చాడు. ఆ తర్వాత ముంబయి ఇండియన్స్ షేయర్ రఘు శర్మ తన మొదటి వికెట్ తీశాక జై శ్రీరామ్ అని రాసి ఉన్న నోట్ ను సెలర్పించాడు. లక్నో పేసర్ అంకావ్ సింగ్ కూడా సీఎన్ కేపై 3 వికెట్లు తీసి ఇలాంటి మోటిషన్ నోట్ చూపించాడు. ఈ వీటీల ప్రలభంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ యువ బ్యాటర్ ఉర్విల్ పటేల్ కూడా చేరిపోయాడు. లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో కేవలం 13 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరి బాది, ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే అత్యంత వేగవంతమైన హాఫ్ సెంచరి రికార్డును సమం చేసిన ఉర్విల్.. అనంతరం జేబులో నుంచి ఒక పేపర్ తీసి ఆ ఇన్ఫర్మేషన్ తన తండ్రికి అందించాడు. నిన్ననే ముంబయి, కోల్ కతా మ్యాచ్ లో దీపక్ చావర్ సైతం ఒక వికెట్ తీశాక, జేబులో నుంచి సరదాగా ఏమీ లేని ఖాళీ చేతిని తీసి కెమెరాకు చూపిస్తూ ఈ ట్రెండ్ ను తెగ వెళ్లిపోయాడు. గుజరాత్ బ్రెటాన్స్ అధికారికంగా పేర్ చేసిన వీడియోలో రషీద్ ఖాన్.. సీఎన్ కే బ్యాటర్ ఉర్విల్ ఉర్విల్ పటేల్ ను అటవర్ణించాడు. "రేపు నువ్వు బ్యాటింగ్ కు వచ్చేటప్పుడు నీ జేబులో ఏమైనా నోట్స్ ఉన్నాయోమో నేను పర్సనల్ గా చెక్ చేస్తా తమ్ముడా" అని రషీద్ అనడంతో అక్కడ నవ్వుల జల్లు కురిసింది. కేవలం ఉర్విల్ మాత్రమే కాదు, సీఎన్ కే మీడియాలో బ్యాటర్ డెవాల్ బ్రెవిన్ కూడా ఇలాంటి ఘాటనే ఉంటాడని, వారిద్దరిపై తాను కన్నేసి ఉంచుతానని రషీద్ ఖాన్ సరదాగా వార్నింగ్ ఇచ్చాడు. ఈ మ్యాచ్ విషయానికే వస్తే.. శుభ్ మన్ గిల్ నేతృత్వంలోని గుజరాత్ బ్రెటాన్స్ 13 మ్యాచ్ లో 16 పాయింట్లతో ఇప్పటికే ఫ్లేఆఫ్ కు క్యాంపై అయి ప్రకాశంగా ఉంది. ఈ మ్యాచ్ గెలిచి టాప్-2 లో నిలవాలని చూస్తోంది. కానీ, రుతురాజ్ గెక్వాడ్ కెప్టెన్ లోని చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ పరిస్థితి మాత్రం చాలా దారుణంగా ఉంది. 13 మ్యాచ్ లో కేవలం 12 పాయింట్లతో 7వ స్థానంలో ఉన్న సీఎన్ కే.. ఫ్లేఆఫ్ అశలు సజీవంగా ఉంచుకోవాలంటే ఈ మ్యాచ్ లో భారీ తేడాతో గెలవడమే కాకుండా, పంజాబ్ కింగ్స్, రాజస్థాన్ రాయల్స్ జట్టు తమ చివరి మ్యాచ్ లో ఓడిపోవాలని ప్రార్థించాల్సి ఉంటుంది.

## మహమ్మద్ షమీకి కోర్టులో భారీ ఊరట

ఐపీఎల్ 2026లో బిజీగా ఉన్న డిమిడియా స్టార్ పేసర్ మహమ్మద్ షమీకి కోర్టులో భారీ ఊరట లభించింది. ఆయన భార్య హసీన్ జహాన్ దాఖలు చేసిన ఓ వివాదాస్పద కేసులో న్యాయస్థానం షమీని నిర్దోషిగా ప్రకటించి సంచలన తీర్పునిచ్చింది. భార్య హసీన్ జహాన్ గతంలో మహమ్మద్ షమీపై చెక్ బౌన్స్ కేసు దాఖలు చేసింది. షమీ తనకు ఇచ్చిన లక్ష రూపాయల విలువైన చెక్ బ్యాంకులో బౌన్స్ అయిందంటూ ఆమె న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించింది. ఈ కేసు గత నాలుగేళ్లుగా కోర్టులోనే అలీపూర్ కోర్టులో విచారణలో ఉంది. ఇరుపక్షాల వాదనలను విన్న అలీపూర్ కోర్టు.. తుది తీర్పును వెల్లడిస్తూ మహమ్మద్ షమీపై ఉన్న చెక్ బౌన్స్ ఆరోపణలను కొట్టివేసింది. ఆయనను ఈ కేసు నుంచి పూర్తిగా విముక్తిని చేసింది. ఈ కేసు విచారణ సందర్భంగా జస్టిస్ అజయ్ కుమార్ ముఖర్జీ కీలక ఆశీస్సులు జారీ చేశారు. ఈ వివాదం పూర్తిగా పరిష్కారం అయ్యిందనడం హసీన్ జహాన్ ఖర్చుల నిమిత్తం నెలకు రూ. 1.5 లక్షలు, అలాగే వారి కుమార్తెకు రూ. 2.5 లక్షల చొప్పున చెల్లించాలని న్యాయస్థానం పేర్కొంది. ఒకవేళ మహమ్మద్ షమీ తన కూతురు అదనపు అవసరాల కోసం తన స్వచ్ఛంద నిర్ణయంతో ఇంకా ఎక్కువ మొత్తాన్ని ఇవ్వాలనుకుంటే.. దానికి ఆయనకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఉంటుందని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. కాగా గతేడాది జస్టిస్ అజయ్ కుమార్ ముఖర్జీ భార్య కుమార్తె భృతి కోసం షమీ నెలకు రూ. 4 లక్షలు ఇవ్వాలని ఆదేశించిన సంగతి తెలిసింది. అయితే ఈ నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ హసీన్ జహాన్ తనకు రూ. 4 లక్షలకు బదులుగా రూ. 10 లక్షల భృతి కావాలని న్యాయస్థానంలో డిమాండ్ చేసింది. మరోవైపు మహమ్మద్ షమీ ప్రస్తుతం ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో లక్నో జట్టు తరఫున



ఆడుతున్నాడు. అయితే ఈ లీగ్ లో ఆయన ప్రదర్శన ఆశించిన స్థాయిలో లేదు. ఈ సీజన్లో మహమ్మద్ షమీ ఇప్పటివరకు సగటు ప్రదర్శనతోనే సరిపెట్టుకున్నాడు. ఆడిన 12 మ్యాచ్ లో కేవలం 10 వికెట్లు మాత్రమే పడగొట్టాడు. లక్నో యాజమాన్యం మహమ్మద్ షమీపై ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నప్పటికీ.. ఆయన తన బౌలింగ్ తో అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయాడు. ఇలాంటి మైదానంలో గడ్డు కాలం నడుస్తున్న తరుణంలో న్యాయస్థానం నుంచి చెక్ బౌన్స్ కేసులో సానుకూల తీర్పు రావడం షమీకి మానసికంగా పెద్ద ఊరటనిచ్చింది.

## ఐపీఎల్ రికార్డులను బద్దలు కొట్టిన వైభవ్ సూర్యవంశీ

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 సీజన్ లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ డీనేజ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీ తన రికార్డుల పరంపరను కొనసాగిస్తున్నాడు. జైపూర్ లో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ విధించిన 221 పరుగుల భారీ ట్రాఫ్ ను ఛేదించే క్రమంలో సూర్యవంశీ కేవలం 38 బంతుల్లోనే 93 పరుగులతో విరుచుకుపడ్డాడు. ఈ క్రమంలోనే ఒక ఐపీఎల్ సీజన్ లో 500 పరుగుల మార్కును అందుకున్న అత్యంత పిన్న వయస్కుడిగా రికార్డు సృష్టించాడు. ఇంతకుముందు 2018 లో ఢిల్లీ డెర్ డెవెల్ప్ తరఫున 20 ఏళ్ల వయసులో ఈ ఘనత సాధించిన రిషభ్ పంత్ రికార్డును ఈ యువ అటూరు అధిగమించాడు. ప్రస్తుత ఎడిషన్ లో కనీసం 500 కంటే ఎక్కువ పరుగులు చేసిన బ్యాటర్లలో 236.3 అత్యధిక డ్రైక్ రేట్ తో సూర్యవంశీ మొదటి స్థానంలో నిలిచాడు. ఈ అస్పెక్ట్ లో ద్వారా ఒకే ఐపీఎల్ సీజన్ లో 50 సిక్సర్లు బాది మొట్టమొదటి భారతీయ బ్యాటర్ గా వైభవ్ సూర్యవంశీ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు.

# షాడోజి

# లైఫ్ ట్రామ్ప్ లాల్ లాల్



ఈ భయం మీ నిబద్ధతను చూపించకపోగా, నిజమైన ప్రేమను కూడా అంగీకరించలేని పరిస్థితిలోకి నెట్టేస్తుంది. ప్రాణం అయినా ఇస్తాను నా భాగస్వామి సంతోషంగా ఉంటే చాలు.. వాళ్ల కోసం ఏదైనా చేస్తాను.. పైకి చూస్తే ఇలా ఆలోచించడం గొప్ప విషయమే! ప్రేమంటే త్యాగమే!! కానీ, లవ్ జర్నల్లో ఇదే ప్రమాదకరమైన ట్రాప్. చిన్నప్పటి నుంచి ఇంట్లో వాళ్ల కోసం త్యాగాలకు అలవాటుపడిన ప్రాణమైతే మరీ ప్రమాదం. ఎదుటివ్యక్తిని సంతోషపర్చడానికి ఎలాంటి త్యాగాలైనా సిద్ధపడుతుంటుంది అలవాటుగా చేసుకుంటారు. ఇక ప్రేమించిన వ్యక్తి కోసం చేసే అపరాధాలకు పాల్పడుతుంటారు. సరైన అయితే త్యాగం చేసినా కొంత ఫర్వాలేదు. కానీ, మీ బలహీనతను అలుసుగా తీసుకునే బాపతు ప్రేమకు ఎదురుపడితే.. మీ త్యాగాలకు విలువ ఉండదు సరికదా, కొన్నిసార్లు భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి కూడా రావచ్చు. ఈ త్యాగశీలరు తమ భాగస్వామి నుంచి కూడా అదే తరహా త్యాగాలను ఆశిస్తే 90% మీ ప్రేమ మొగ్గలోనే వాడిపోవడం ఖాయం. జెన్-జీ అమ్మాయిలు సోషల్ మీడియా, ఆన్లైన్ ప్రపంచంలో పెరుగుతున్నారు. వారికి బంధాలపై స్పష్టమైన అవగాహన ఉండటంలేదు. అపరిచితలతో తేలికగా కనెక్ట్ అవుతున్నారు. ఈ క్రమంలో బాల్యంలో ఎదురైన అనుభవాలు, మనసుకు తగిలిన గాయాలు.. ఈ సంబంధాలపై పడితే.. మరింత డేంజర్ జోన్లోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, రిలేషన్లోకి ప్రవేశించడానికి ముందు.. మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలి. ఎదుటివ్యక్తిని సరిగ్గా అంచనా వేయగలగాలి. అప్పుడే ఆరోగ్యకరమైన ప్రేమను పొందే అవకాశాలు ఉంటాయి.

## దుర్వాసన దూరం..

గుట్టలు తినేవారో.. మధ్య పాన-ధూమపానం చేసేవారో నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దంతభావనం సరిగ్గా చేయబోయినా.. ఈ సమస్య వేధిస్తుంది. కానీ, కొందరిలో ఏ దుర్బలవాట్లా లేకపోయినా.. రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేసినా.. నోటి నుంచి చెరువాసన వస్తుంటుంది. ఇది నలుగురిలో తీవ్రమైన ఇబ్బందికి గురిచేస్తుంది. కాబట్టి, నోటి దుర్వాసనను దూరం చేసే కొన్ని ఇంటి విటామిన్లు నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. నోటిలో పేరుకుపోయే బ్యాక్టీరియా, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు.. నోటి దుర్వాసనకు ప్రధాన కారణాలు. కాబట్టి, రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేయడంతోపాటు ఫ్లూస్ చేయడం, నాలుకపై బ్యాక్టీరియాను తొలగించుకోవడం ముఖ్యం. నోటి దుర్వాసనను కలిగించే బ్యాక్టీరియాను ఉప్పు నీటితో పుణ్యింపడం ద్వారా నిర్మూలించవచ్చు. బేకింగ్ సోడాలో యాదీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. దీనిని మోత్ వాషింగ్ వాడితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. నోరు పొడిబారి.. దుర్వాసన వేస్తుంది. కాబట్టి, ఈ సమస్య నుంచి బయట పడటానికి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగండి. దాంతో, శరీరం హైడ్రేటెడ్గా ఉండి, నోటి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. శ్వాసను తాజాగా ఉంచడంలో తులసి, పుదీనా ఆకులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. రాత్రిపూట విడులు నిర్మూలించే సమయంలో.. తులసి, పుదీనా ఆకులను నమలండి. ఆపిల్, క్యారెట్లు, పువ్వుకాయలు, పైనాపిల్ వంటి పండ్లు.. నోటి దుర్వాసనను తగ్గిస్తాయి. నోటిలో బ్యాక్టీరియాను తొలగించడం, లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచడంలో ముందుంటాయి. అయినా.. సమస్య అలాగే ఉంటే దంతవైద్యులను సంప్రదించండి.

## నిద్ర రావట్టేదా?

వృద్ధుల్లో నిద్రలేమి సాధారణ సమస్యగా మారింది. నిద్ర మాత్రం తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని అందించినా.. తరచుగా వాడితే దుర్బలవాట ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇందుకు నిపుణులు సిఫారసు చేస్తున్న ఒక సులభమైన చిట్టా.. క్రమం తప్పని శారీరక శ్రమ. పయను పెరిగేకొద్దీ.. నిద్రను నియంత్రించే మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. అదనంగా ఆర్థరైటిస్, గుండె సమస్యలు, మందుల వాడకం వంటివి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి. దాంతో పెద్దవాళ్లు నిద్రపోవడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. రాత్రిపూట తరచుగా మేల్కొంటూ ఉంటారు. ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, మానసిక స్థితిలో మార్పులు లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వీటినుంచి బయటపడాలంటే.. వృద్ధుల్లో నిద్ర సమస్యలను నివారించాలి. అందుకు 'వ్యాయామం' చక్కని పరిష్కారం చూపుతుంది. వ్యాయామంతో నిద్ర.. చిన్నచిన్న వ్యాయామాలతోనూ కాల్సిస్టాల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దాంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరమవుతుంది. మనసు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం.. జీవ గడియారాన్ని రీసెట్ చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయంపూట ఆరుబయట నడక వల్ల.. శరీరానికి సహజమైన సూర్యకాంతి అందుతుంది. ఇది రాత్రిపూట మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. మితమైన వ్యాయామంతో శరీరం ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో అలసిపోతుంది. ఫలితంగా.. రాత్రిపూట మంచి నిద్రవట్టేస్తుంది. సాయంత్రాల్లో ఓ మోస్తరు యోగాసనాలు చేయడం వల్ల.. శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి లభిస్తుంది. రాత్రి గాఢనిద్రలోకి జారుకునేలా చేస్తుంది. నిరంతరం వ్యాయామం చేసే వృద్ధులు నాణ్యమైన నిద్రపోతారని ఇటీవలి అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. అయితే, పడుకునే రెండు గంటల ముందు వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండటమే మంచిది. వ్యాయామం.. కేవలం శారీరక ఆరోగ్యం కోసమే కాదు. ఇది పెద్దల్లో మనశ్శాంతిని పునరుద్ధరిస్తుంది.

ఈరోజుల్లో ప్రేమంటే? కాఫీ డేట్స్, రీల్స్, స్టోరీస్ లాల్ వైబ్స్, షాపింగ్.. అంతేనా? నిజానికి బంధాలు అంత తేలికైనవి కావు. మీరు మనస్సుల్నిగా ఎవరినైనా ప్రేమిస్తే, ఆ బంధం మీకు సంతోషాన్ని ఇవ్వాలి. కానీ, కొన్నిసార్లు ప్రేమ పేరుతో విసిరే ఉప్పులో మనం చిక్కుకుపోతుంటాం. పడేపడే మనకు సరిపోని వాళ్ల మాయలోనే పడిపోతుంటాం. అందుకు కారణం కూడా మన ఆలోచనలే కావడం విచిత్రం. మనలో కొన్ని 'లైఫ్ ట్రాప్ లాల్' పనిచేస్తుంటాయి అని మీకు తెలుసా? బాల్యంలో మొదలయ్యే కొన్ని భావనలు పెద్దవాళ్లకు సంబంధాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. డాక్టర్ జెఫ్రీ యంగ్ అనే సైకాలజిస్ట్ స్వీడన్ థియరీతో ఈ 'లైఫ్ ట్రాప్ లాల్' గురించి వివరించారు. ఇవి మన ఆలోచనల్ని, నిర్ణయాల్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. సరైన భాగస్వామిని ఎంచుకోవడంలో తప్పులు చేసేలా ప్రోత్సహిస్తాయి. చివరికి ఇంకేముంది హార్ట్ బ్రేక్!! అమ్మాయిలు ముఖ్యంగా మూడు లైఫ్ ట్రాప్ లాల్ వల్ల ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. ఎమోషనల్ డిప్రెషన్

(భావోద్వేగాల లేమి, అబాండెన్సెంట్ (విడిచి వేలిపోతారేమో అనే భయం), సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ (స్వీయ త్యాగం). ఈ మూడు ధోరణుల వల్ల భాగస్వామి ఎంపికలో, ప్రేమను నిలబెట్టుకోవడంలో తప్పులు చేస్తుంటారు. కావాలిని ప్రేమ దొరకడమో?! నాకు కావాలిని ప్రేమ దొరకడం లేదు!! వాళ్లు నన్ను ప్రేమించినా.. సరిగ్గా వ్యక్తపరచడం లేదు.. ఇలాంటి ఆలోచనలు మీలో ఉన్నాయా? చిన్నప్పటి నుంచి ఆప్యాయత దొరకలేదా? అమ్మానాన్నలు దూరంగా ఉన్నారా? వాళ్లు మీకు అన్నీ ఇచ్చినా, మీ మనసులో ఏం ఉందో అర్థం చేసుకోలేదా? అలాంటివూ, మీరు భావోద్వేగాలు అంతగా వ్యక్తపరచని వ్యక్తులతో త్వరగా ఆకర్షితురాలు అవుతారు. చిన్నప్పటి నుంచి భావోద్వేగాల లేమితో సతమతమైన మీ మనసు.. మీ తరహా వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారితో అలాంటి అవుతుంది. కానీ, లేనిది వెతుక్కోవడమే కదా జీవితం! బాల్యం నుంచి దొరకని ఆప్యాయత భాగస్వామి నుంచి ఆశించడం తప్పు కాదు. కన్నెళ్ల మామిచే వారిని కాదని, మీలా

బోర్గా ఫీలయ్యే వాళ్ల వెంటపడితే.. చివరికి జీవితంలో భావోద్వేగాలు మృగ్యమైపోతాయి. నన్ను వదిలేస్తారేమో?! ప్రేమించినవాడు వదిలేస్తాడేమో అన్న అనుమానం.. వాళ్లు కాస్త దూరం జరిగినా ఆత్మరక్షణలో పడిపోవడం.. మీలో ఈ తరహా ఫీలింగ్స్ వస్తుంటే కొన్ని ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి. చాలామంది తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండరు. పిల్లలంటే ప్రేమ ఉన్నప్పటికీ 90% పరిస్థితులను బట్టి వాళ్ల అభిమానం వ్యక్తమవుతూ ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు అతి గాలాబం చేయడం, కొన్నిసార్లు మరీ ఎక్కువ నిర్ణయం చేయడం లాంటి పరిస్థితులు ఎదురొస్తూ ఆడపిల్లల ఆలోచన కాస్త చిత్రంగా ఉంటుంది. ప్రేమలో అడుగుపెట్టినప్పటి నుంచి అనుమానాలు వాళ్లను వీడిస్తూ ఉంటాయి. భాగస్వామి ఏ కొంచెం స్పందించకపోయినా.. అతిగా స్పందిస్తుంటారు. ఎప్పుడూ అతణ్ణి అందిపెట్టుకొని ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. మరింత గాఢమైన ప్రేమను ఆశిస్తూ ఉంటారు.

## జుట్టుకు మునగాకు!

మునగా ఆకుల్లో పోషకాలు పుష్పలంగా లభిస్తాయి. ఇవి అనేక శారీరక సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ ముందుంటాయి. మునగాకులో ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ బి6, సి, ఐరన్, జింక్, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అవన్నీ జుట్టు సమస్యలకు చక్కటి పరిష్కారం చూపుతాయి. మునగాకుతో హాయిర్ కండిషర్ తయారుచేసుకొని వాడితే.. అద్భుత ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. తయారీ విధానం.. ఒక గెన్నెట్ బోబుల్ స్పూన్ మునగాకు పొడి, టోబుల్ స్పూన్ ఉసిరి పొడిని తీసుకోవాలి. రెండింటినీ బాగా మిక్స్ చేసి.. కొద్దికొద్దిగా పెరుగు కలుపుతూ మెత్తని పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్లకు పట్టేలా జుట్టుకు ప్యాక్ చేసుకోవాలి. అరగంట సేపు అలాగే ఉంచండి.. గోరు వెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. అనేక

ప్రయోజనాలు.. మునగాకులో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ గుణాలు పుష్పలం. ఇవి జుట్టు కుదుళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వెంట్రుకలు ఒత్తుగా పెరిగేందుకు సాయపడతాయి. ఇందులో ఉండే జింక్.. జుట్టు కుదుళ్లలోని సీబమ్ను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. దాంతో కుదుళ్లు తేమగా మారుతాయి. చుండ్రు, దురద వంటి సమస్యలను తరిమేస్తాయి. తెల్ల జుట్టు సమస్యకూ మునగాకు చక్కని పరిష్కారం. ఇందులో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి.. వెంట్రుకలు నెరవడానికి కారణమయ్యే ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. మునగాకులో ఉండే బెహెనిక్, ఓలియక్ ఆమ్లాలు.. జుట్టు ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. కుదుళ్లలో ఇన్ఫ్లమేషన్, ఇతర సమస్యల్ని తగ్గిస్తాయి.



## మూర్కెట్

### ముంబైలో టెస్లా తొలి పోరూం.. నెల అద్దె ఎంతో తెలుసా..?

ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్కు చెందిన లగ్జరీ ఎలక్ట్రిక్ కార్ల తయారీ దిగ్గజం టెస్లా భారత వివరణలోకి అడుగుపెట్టింది. ఇకాశ ఉదయం ముంబై నడిబొడ్డున బాంబ్రా కుర్లా కాంప్లెక్స్ మేకర్ మ్యూక్తిలీ మోటోర్ టెస్లా తన తొలి పోరూంను గ్రాండ్ గా లాంఛ్ చేసింది. ఈ పోరూం కోసం బిజినెస్ డిస్ట్రిక్ట్లో 4,000 చదరపు అడుగుల స్థలాన్ని టెస్లా సంస్థ అద్దెకు తీసుకుంది. పార్కింగ్ సౌకర్యాలుగల ఈ పోరూం స్పేస్ కుగానూ కంపెనీ ప్రమాటర్, బిలియనీర్ ఎలాన్ మస్కు నెలకు రూ. 35 లక్షల అద్దె (%వీటివృత్తీల =వత్%) చెల్లించనున్నారని తెలిసింది. అద్దె ఏడాదికి 5 శాతం పెంపు ప్రాతిపదికన ఐదేళ్ల కాలానికి యూనిట్ కోట్ల ప్రాపర్టీని నుంచి లీజుకి తీసుకుంది. ఈ ప్రాపర్టీ గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ దేశీయంగా ఏర్పాటు చేసే తొలి యూనిట్ స్టోర్ కు దగ్గరగా ఉంటుంది. రెంటల్ అగ్రిమెంట్ ఫిబ్రవరి 27న రిజిస్ట్రేషన్ చేసింది. రూ. 2.11 కోట్ల సెక్యూరిటీ డిపాజిట్ గా కూడా టెస్లా జమ చేసినట్లు సమాచారం. మరోవైపు తొలిపోరూం కోసం టెస్లా సంస్థ వై మోడల్ కార్లను వైనోలోని షాంపై నగరంలో గల తమ ఫ్యాక్టరీ నుంచి తీసుకొచ్చింది. ప్రస్తుతం ఎలక్ట్రిక్ కార్లలో అత్యధిక అమ్మకాలతో రికార్డు నెలకొల్పిన వై మోడల్ కారు ధర వస్తులు, బీమా కలిపితే రూ. 48 లక్షలపైనే ఉండనుంది. డిమాండ్ ను బట్టి ఆ తర్వాత డిల్లీలోనూ రెండో పోరూంను ఏర్పాటు చేయాలనే ప్రణాళికతో టెస్లా ఉంది సమాచారం.



## నాలుగు రోజుల నష్టాలకు బ్రేక్.. 317 పాయింట్లు సెన్సెక్స్ జంప్..!

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లో నాలుగు రోజుల తర్వాత మార్కెట్టు లాభాల్లో ముగిశాయి. జూన్ నెలలో భారత దేశ ప్రవృత్తి 77 నెలల కనిష్ట స్థాయి 2.1 శాతానికి తగ్గింది. ఈ క్రమంలో మార్కెట్లో అన్నిరంగాల్లో కొనుగోళ్లు కనిపించాయి. క్రీతం సెషన్ తో పోలిస్తే సెన్సెక్స్ 82,233.16 ఫ్లాట్ గా మొదలైంది. ఈ తర్వాత కోలుకొని లాభాల్లోకి దూసుకెళ్లాయి. ఇండ్రాడేల్లో 82,221.74 పాయింట్ల కనిష్టానికి పెరిగిన సెన్సెక్స్.. గరిష్టంగా 82,743.62 పాయింట్లకు చేరింది. చివరకు సెన్సెక్స్ 317.45 పాయింట్లు పెరిగి 82,570.91 వద్ద స్థిరపడింది. ఇక నిస్సీ 113.50 పాయింట్లు పెరిగి 25,195.80 వద్ద ముగిసింది. అన్ని రంగాల సూచీలు ఫారూ, ఆటో, మీడియా, పీఎస్ యూ బ్యాంక్, కన్యూమర్ డ్యూరబుల్స్, రియాల్టీ 0.5-1 శాతం పెరిగాయి. బీఎన్ఈ మిడ్ క్యాప్, స్మార్ట్ ఫోన్ల సూచీలు దాదాపు ఒకశాతం పెరిగాయి. హీరో మోటోకార్స్, సన్ ఫారూ, బజాజ్ ఆటో, అపోలో హాస్పిటల్స్, శ్రీరామ్ ఫైనాన్స్ నిస్సీలో ప్రధానంగా లాభాలను నమోదు చేశాయి. హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, హెచ్డీఎఫ్సీ లైఫ్, ఎన్ఐఐ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్, ఎటర్నల్, టాలూ స్టీల్ నష్టపోయాయి. విస్తరణ ప్రణాళిక నేపథ్యంలో హీరో మోటోకార్స్ షేర్లు 5 శాతం పెరిగాయి. ర్యాబీన్ ఇండియా షేర్లు 52 వారాల గరిష్టాన్ని తాకాయి. క్యూ 1లో లాభం దాదాపు రెట్టింపు అయిన విషయం తెలిసిందే. తేజస్ నెట్వర్క్ షేర్లు క్యూ 1లో నష్టాల నేపథ్యంలో షేర్లు 6 శాతం పడిపోయాయి. యూఎస్ పీటెంట్ సెటిల్మెంట్ లెక్సెన్స్ ప్రారంభానికి మార్గం సుగమం కావడంతో సన్ ఫారూ షేర్లు దాదాపు 3శాతం పెరిగాయి. ఈస్ట్ సెంట్రల్



రైల్వే నుంచి ఆర్డర్ తో రైల్వే కార్పొరేషన్ షేర్లు 2 శాతం పెరిగాయి. టాలూ టెక్నాలజీస్ షేర్లు జూన్ త్రైమాసికంలో నికర లాభం 5శాతం పెరగడంతో షేర్లు 2 శాతం పెరిగాయి.

బీఎస్ఈలో 140 స్టాక్లు 52 వారాల గరిష్ట స్థాయికి చేరాయి. ఇందులో అధిష్ట ఇన్వెస్ట్మెంట్, నిపాన్ లైఫ్, హెచ్డీఎఫ్ ఏఎస్ఐ, గాడ్ ఫ్రెడ్ ఫిట్స్, జిల్లెట్ ఇండియా, యూటీఐ

ఏఎస్ఐ, పిరమల్ ఎంటర్ ప్రైజెస్, అనుపమ్ గ్రూపుస్, లారన్ ల్యాబ్స్, ఈఐడి ప్యారి, రిబల్ హెల్త్, సియల్, జేఎం పైనాన్షియల్ ఉన్నాయి.



