



సంపుటి : 19 సంచిక : 033 పేజీలు : 08, వెల రూ. 2 రూ/ సోమవారం 18-05-2026

## భారత్ చేతిలో కిల్లర్ మిస్సైల్...

చైనా నౌక వ్యూజయాన్ ను నిమిషాల్లో ధ్వంసం చేయగలదు!

- ▶ భారత్ అమ్ములపాదిలో 'ఎయిర్క్రాఫ్ట్ క్యారియర్ కిల్లర్' క్లిపిణి
- ▶ గంటకు 12,000 కిలోమీటర్ల వేగం, 1,500 కిలోమీటర్ల దూరీ పరిధి
- ▶ చైనాకు చెందిన అత్యధునిక పూజయన్ క్యారియర్ ను సైతం ధ్వంసం చేయగల సామర్థ్యం
- ▶ డీఆర్డీఓ అభివృద్ధి.. త్వరలో నౌకాదళంతో యూజర్ ట్రయల్స్ ప్రారంభం
- ▶ హిందూ మహాసముద్రంలో గణనీయంగా పెరగనున్న భారత సైనిక శక్తి



**ఢిల్లీ :** రక్షణ రంగంలో స్వయం సమృద్ధి దిశగా భారత్ మరో భారీ ముందడుగు వేసింది. శత్రు దేశాల భారీ యుద్ధ నౌకలను, ఎయిర్క్రాఫ్ట్ క్యారియర్లను సైతం సముద్రంలోనే జలసమాధి చేయగల అత్యంత శక్తివంతమైన హైపర్ సౌనిక్ క్లిపిణిని అభివృద్ధి చేసింది. దీనిని 'ఎయిర్క్రాఫ్ట్ క్యారియర్ కిల్లర్'గా అభివృద్ధి చేసింది. హిందూ మహాసముద్రంలో చైనా కరదళాలకు చెక్ పెట్టేలా దీనిని రూపొందించడం విశేషం. రక్షణ పరిశోధన మరియు అభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్డీఓ) ఈ లాంగ్ రేంజ్ యాంటి-షిప్ హైపర్ సౌనిక్ - మిగతా 2 లో

### 25 ఏళ్ల తర్వాత సీఎం నివాసానికి సీఎం... బెంగాల్లో ఆసక్తికర పరిణామం

- పాతికేళ్ల తర్వాత బెంగాల్ సీఎం అధికారిక నివాసానికి మారే అవకాశం
- బీజేపీ సీఎం సువేందు అధికారి కోసం 'సౌజన్య' భవనాన్ని సిద్ధం చేస్తున్న అధికారులు
- జ్యోతి బసు తర్వాత బుద్ధదేవ్, మమత తమ సొంత ఇళ్లలోనే నివాసం
- భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా సువేందు కోసం కొత్త నివాసం ఎంపిక
- మమత ప్రారంభించిన భవనమే ఇప్పుడు సువేందు నివాసం



**ఢిల్లీ :** పశ్చిమ బెంగాల్ రాజకీయాల్లో ఒక ఆసక్తికర పరిణామం చోటుచేసుకోసింది. సుమారు 25 ఏళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అధికారిక నివాసానికి మారే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

### యాదాద్రి ధర్మల్ ప్లాంట్లో అగ్నిప్రమాదం... యూనిట్-3లో ఎగసిపడిన మంటలు

- యాదాద్రి ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్లో భారీ అగ్నిప్రమాదం
- టర్బైన్ వద్ద చెలరేగిన మంటలు
- అయిల్ లీకేజీ వల్ల ప్రమాదమని ప్రాథమిక నిర్ధారణ
- ప్రాణనష్టం జరగకపోవడంతో ఉపరి పీల్చుకున్న అధికారులు
- ఘటనపై అంతర్గత విచారణకు ఆదేశం



**హైదరాబాద్ :** నల్గొండ జిల్లా దామరచర్లలో నిర్మాణ దశలో ఉన్న యాదాద్రి అల్ట్రా మెగా ధర్మల్ పవర్ స్టేషన్లో ఆదివారం భారీ అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. ప్లాంట్లోని యూనిట్-3లో ఒక్క సారిగా మంటలు ఎగసిపడటంతో అక్కడ వనిచేస్తున్న కార్మికులు, ఇంజనీర్లు తీవ్ర భయాందోళనకు గురయ్యారు. యూనిట్-3 వద్దలోని టర్బైన్ డ్రైవ్ బాయిల్ ఫీడ్ పవర్ ఏరియాల్లో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. - మిగతా 2 లో

## గత రెండున్నరేళ్లుగా తెలంగాణలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా దిగజారాయి

- ▶ పోక్సో కేసులో బండి సంజయ్ కుమారుడు అరెస్ట్
- ▶ ఈ నేపథ్యంలోనే కేటీఆర్ విమర్శలు
- ▶ నిందితుణ్ణి 9 రోజులు కేంద్ర మంత్రి దాచారని ఆరోపణ
- ▶ బాధిత కుటుంబాన్ని బెదిరించారన్న కేటీఆర్



**హైదరాబాద్ :** జరిగితే ప్రభుత్వం ఏమాత్రం పట్టించుకోకుండా మిన్నకుండిపోయిందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ పార్టీలు కలిసి బాధితులకు అన్యాయం చేయాలని చూశాయని విమర్శించారు. కానీ ఆ బాధితుకు న్యాయం జరిగేలా బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాత్రమే చొరవపెట్టింది తెలిపారు. గత రెండున్నరేళ్లుగా తెలంగాణలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా దిగజారాయని ఆరోపించారు. ప్రధాని మోదీ చెబుతున్న 'బీటీ పదావో', బీటీ బచావో నినాదం కేవలం మాటలకే పరిమితమైందని విమర్శించారు. దేశ చరిత్రలో బహుశా మొదటిసారి - మిగతా 2 లో

## బండి భగీరథ్ అరెస్ట్.. కేంద్రానికి సంబంధం లేదు: కిషన్ రెడ్డి



**హైదరాబాద్ :** పోక్సో కేసులో బండి భగీరథ్ అరెస్ట్ ఇప్పటికే సరెండర్ అయ్యాడన్న కిషన్ రెడ్డి ఇక చర్చించాల్సిన అవసరం లేదని వెల్లడి రాష్ట్ర పోలీసులే చూసుకుంటారని స్పష్టీకరణ **హైదరాబాద్ :** కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి భగీరథ్ పోక్సో కేసులో అరెస్ట్ కావడంపై బీజేపీ సీనియర్ నేత, కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి స్పందించారు. భగీరథ్ ఇప్పటికే సరెండర్ అయ్యాడని గుర్తుచేశారు. ఇక దానిపై చర్చించాల్సిన అవసరం లేదని అభిప్రాయపడ్డారు.



**3 నెలల పాటు ఉప్పల్ రింగ్ రోడ్ మూసివేత**

- మూడు నెలల పాటు ఉప్పల్ రింగ్ రోడ్ మూసివేత
- ఉప్పల్-నారపల్లి ఎలివేటెడ్ కారిడార్ నిర్మాణ పనుల దృష్ట్యా నిర్ణయం
- నాగోల్ నుంచి పరంగల్ వైపు వెళ్లే వాహనాలు ఉప్పల్ భగాయత్ మీదుగా మళ్లించు

**హైదరాబాద్ :** హైదరాబాద్ లోని ఉప్పల్ రింగ్ రోడ్ను మూడు నెలల పాటు మూసివేయనున్నారు. ఉప్పల్-నారపల్లి ఎలివేటెడ్ కారిడార్ నిర్మాణ పనుల దృష్ట్యా రేపటి నుంచి రింగ్ రోడ్ మూతపడనుంది. హైదరాబాద్ ఉప్పల్ రింగ్ రోడ్డు మీదుగా - మిగతా 2 లో

## నరసరావుపేట డిఎస్పీకి తన పాస్పోర్ట్ అప్పగించిన విదదల రజని



**డిఎస్పీ కార్యాలయానికి వెళ్ల పాస్పోర్ట్ అప్పగించిన విదదల రజని** అత్రానీటి కేసులో హైకోర్టు షరతులతో కూడిన ఆదేశం విధేయతకు వెళ్లకుండా పాస్పోర్ట్ స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు ఇప్పటికే ఏసీబీ కేసుతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న మాజీ మంత్రి

## అమరావతిలో క్యాంటన్-సెక్యూర్ టెన్స్ బెడ్.. దేశంలోనే తొలిసారి



**ఎన్ఆర్ఎమ్ యూనివర్సిటీ వేదికగా పరిశోధనలు సైబర్ రక్షణ పరిష్కారాలకు కేంద్రంగా అమరావతి మేకిన్ ఇండియా సాంకేతికతలకు ఈ ప్రాజెక్టుతో ఊతం**

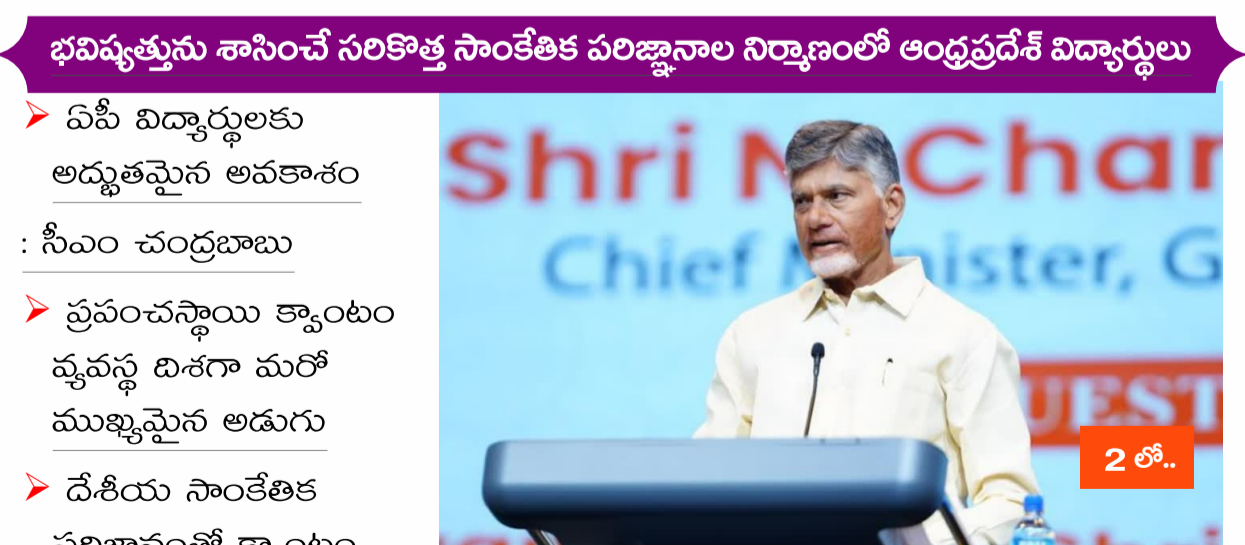
**అమరావతి :** దేశంలోనే తొలి క్యాంటన్-సెక్యూర్ కమ్యూనిటీ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అమరావతిలో ఏర్పాటు కానుంది. ఈ సరికొత్త ప్రాజెక్టుపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చార్జ్ వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచ టెలికమ్యూనికేషన్, ఇన్ఫర్మేషన్ సాఫ్ట్వేర్ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా ఈ విషయాలు వెల్లడించారు. భారత ప్రభుత్వ సమాచార మంత్రిత్వ శాఖకు చెందిన సి-డాక్ట్, అమరావతి క్యాంటన్ వ్యాళి భాగస్వామ్యంతో ఈ ప్రాజెక్టు రూపుదిద్దుకుంటోంది. అమరావతిలోని ఎన్ఆర్ఎమ్ యూనివర్సిటీలో ఈ టెన్స్ బెడ్ను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. నెక్స్ జనరేషన్ సైబర్ డిఫెన్స్ సామర్థ్యం అమరావతి ఇకపై కేంద్ర బిందువుగా మారుతుందని - మిగతా 2 లో

## వితంతువులకు శుభవార్త.. ఏపీలో జూన్ 12 నుంచి కొత్త పింఛన్లు



**ఏపీలో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు** వితంతువులకు కొత్తగా పెన్షన్లు త్వరలోనే ఆన్ లైన్ లో పేర్లు నమోదుకు అవకాశం

## ప్రపంచ టెలికమ్యూనికేషన్ దేశాల భవిష్యత్తుకు కీలకం



**అమరావతి :** ప్రపంచ టెలికమ్యూనికేషన్, సమాచార సమాజ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ముఖ్య మంత్రి చంద్రబాబు 'ఎక్స్' వేదికగా ఓ పోస్టు పెట్టారు. సురక్షితమైన సమాచార మార్పిడి, నమ్మకమైన డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాలు, సైబర్ స్థితిస్థాపకత దేశ భవిష్యత్తుకు అత్యంత కీలకమని ఈ దినోత్సవం మనకు గుర్తుచేస్తోందని ట్వీట్ చేశారు. ఏప్రిల్ 14న క్యాంటన్ కంప్యూటింగ్ రిఫర్వెన్స్ ఫెసిలిటీస్ ప్రారంభోత్సవం తర్వాత, అమరావతి క్యాంటన్ వ్యాళి ఆవిష్కరణలు, పరిశోధనలు, దేశీయ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ప్రపంచ స్థాయి - మిగతా 2 లో



# భార్యను గొడ్డలితో నరికి చంపిన 80 ఏళ్ల వృద్ధుడు

ఆస్తి తాపీగా పోలీస్ స్టేషన్ కు

గాజయాబాద్ లో 80 ఏళ్ల వృద్ధుడి దారుణం

నిర్బంధిస్తూ భార్యను గొడ్డలితో నరికి హత్య

నేరం అంగీకరిస్తూ పోలీసుల ఎదుట లోంగుబాటు

దంపతుల మధ్య నిత్యం గొడవలే కారణమని అనుమానం

నిందితుడికి మానసిక సమస్యలు ఉన్నాయన్న మనవళ్లు



ఇంటి బయట మంచంపై రక్తం మడుగులో పడి ఉన్న ఊర్విశ మృతదేహాన్ని గుర్తించారు. ఆమెను, మెడ, భుజంపై బలమైన గొడ్డలి గాయాలు ఉన్నాయి. వెంటనే ఆమెను ఆసుపత్రికి తరలించగా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు ధృవీకరించారు. ఈ వృద్ధ దంపతులు తమ కుమార్తె కంచన్ ఇంట్లో నివసిస్తున్నారు. ఘటన జరిగిన సమయంలో కంచన్, ఆమె భర్త మీరట్ లో బంధువుల వివాహానికి వెళ్లారు. ఇంట్లోని మరో గదిలో నిద్రిస్తున్న కంచన్

కుమారులు అజయ్, కునాల్... రాత్రి ఎలాంటి శబ్దమూ వినలేదని తెలిపారు. తల్లి మరణవార్త విని ఇంటికి తిరిగొచ్చిన కంచన్ కన్నీరుమున్నీరయ్యారు. తన తల్లిదండ్రుల మధ్య జీవితాంతం గొడవలు జరుగుతూనే ఉన్నాయని, కానీ విషయం ఇంత తీవ్రంగా ఉంటుందని ఊహించలేదని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల వారు తమతో కూడా మాట్లాడటం మానేశారని తెలిపారు. కాగా, హాల్ పాల్ కు మానసిక సమస్యలు ఉన్నాయని, తరచూ నానమ్మ ఊర్విశతో గొడవపడేవాడని మనవళ్లు పోలీసులకు చెప్పారు. కొద్దిరోజుల క్రితం తన మాటలకు కోపగించుకుని తాతయ్య తమ నానమ్మను చెంపపై కొట్టాడని కూడా వారు వెల్లడించారు. నిందితుడు హాల్ పాల్ ను అరెస్ట్ చేసి విచారిస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఘటనా స్థలం నుంచి గొడ్డలిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. చాలాకాలంగా కొనసాగుతున్న కుటుంబ కలహాలే ఈ హత్యకు దారితీసి ఉండొచ్చని ప్రాథమికంగా నిర్ధారించారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం తరలించి, కుటుంబ సభ్యులు, చుట్టుపక్కల వారి నుంచి వాంగ్మూలాలు సేకరిస్తున్నారు.

# తమిళనాట మారుతున్న రాజకీయం, స్థానిక ఎన్నికల వేళ

టీవీకేలోకి డీఎంకే, అన్నాడీఎంకే నేతలు

తమిళనాట త్వరలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు

అధికార టీవీకే పార్టీలోకి పెరుగుతున్న వలసలు

పశ్చిమ జిల్లాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న చేరికల జోరు

స్థానిక ఎన్నికల్లోనూ టీవీకే గెలుస్తుందన్న అంచనాలు

అన్నాడీఎంకే పార్టీ వర్గాల్లో ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఇటీవల పలువురు కీలక నేతలు డీవీకేలో చేరారు. ఈరోడ్ జిల్లాకు చెందిన డీఎంకే రాష్ట్ర స్థాయి ఫంక్షనరీ ఎల్లపాలయం ఆర్. శివకుమార్, నమక్కల్ తూర్పు జిల్లా కోశాధికారి ఏకీ బాలచందర్, రాశిపురం మున్సిపాలిటీ మాజీ కౌన్సిలర్లు రామకుమార్, గోల్ తంగవేల్ వీరిలో ఉన్నారు. అన్నాడీఎంకే నుంచి మాజీ మంత్రి కేపీ మునింగం కూడా సీనియర్ మంత్రి కేపీ సెంగోట్టయ్యార్ సమక్షంలో డీవీకేలో చేరారు. ఈ వలసలు ఆరంభం మాత్రమేనని, రాలోయే రోజుల్లో దక్షిణ, మధ్య జిల్లాల నుంచి మరిన్ని చేరికలు ఉండొచ్చని రాజకీయ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు



ప్రకటిస్తే అసెంబ్లీ ఫలితాలే పునరావృతం అవుతాయనే భావన క్షేత్రస్థాయి నేతల్లో బలంగా ఉందని, అందుకే అధికార పార్టీ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారని ఓ విశ్లేషకుడు తెలిపారు.

# వడగాల్పులకు 3,000 కోట్లు బలి, పడుగుపాటుకు యువకుడు, 30 గొర్రెల మృతి

తెలంగాణలో 44.5 డిగ్రీలకు చేరిన గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు

వడదెబ్బకు వనపర్తి జిల్లాలో వేల కోట్లు మృత్యువాత

రానున్న మూడు రోజులు ఎండలు మరింత పెరిగే అవకాశం

అందమాన్ లోకి ప్రవేశించిన నైరుతి రుతుపవనాలు



హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఈ ఎండల తీవ్రతకు వనపర్తి జిల్లా అమరచింత మండలంలోని ఓ కోళ్లఫారంలో

సుమారు 3,000 కోట్లు మృత్యువాత పడ్డాయి. మరోవైపు, ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో శనివారం సాయంత్రం కురిసిన ఆకాల వర్షం బీభత్సం సృష్టించింది. మార్కెట్ యార్డుల్లోని ధాన్యం రావలు తడిసి నీటిలో కొట్టుకుపోయాయి. జోగులాంబ గద్దాల జిల్లాలో పొలంలో పంటను కాపాడుకోవే ప్రయత్నంలో పడుగుపాటుకు గురై నగేష్ (26) అనే యువకుడు మరణించాడు. కొల్లాపూర్ మండలంలో మరో ఘటనలో పడుగుపాటుకు 30 గొర్రెలు బలయ్యాయి. కాగా, నైరుతి రుతుపవనాలు అందమహాన్ నికోబార్ దీవుల్లోకి ప్రవేశించాయని, మే 26వ తేదీకి అటుఇటుగా కేరళను తాకే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. బంగాళాఖాతంలోని అల్పపీడనం బలహీనపడింది. ఆదివారం రాష్ట్రంలో అత్యధికంగా తేలికపాటి వర్షాలు కురవొచ్చని పేర్కొంది.

# విచారణలో బండ్ల భగీరథ్ తన నేరాన్ని అంగీకరించాడు

సైబరాబాద్ సీట్

బండ్ల భగీరథ్ ను అరెస్ట్ చేసిన సైబరాబాద్ పోలీసులు

బాలిక్లైన్ లైంగికదాడి ఆరోపణలతో పోక్సో చట్టం కింద కేసు

విచారణలో నేరం అంగీకరించాడని వెల్లడించిన పోలీసులు

14 రోజుల జ్యూడీషియల్ రిమాండ్ విధించిన కోర్టు

తో పాటు పోక్సో చట్టంలోని సెక్షన్ 5 (1), 6లను జోడించినట్లు వివరించారు. కేసు దర్యాప్తును పర్యవేక్షించేందుకు కూకట్ పల్లి డీసీపీ రితిరాజ్ ను నియమించారు. నిందితుడిని చట్టకోపదం కోసం కరీంనగర్, ఢిల్లీలో పాటు అతడు తరచూ వెళ్లే ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక బృందాలు గాలింపు చేపట్టాయి. అంతేకాకుండా, దర్యాప్తు అధికారి లక్ అప్పల నర్సూలర్ కూడా జబ్బి చేశారు. ఈ క్రమంలో, మంచాలలోని బిక్ పార్క్ నమీవంలో నిందితుడు ఉన్నాడన్న కచ్చితమైన సమాచారంతో పోలీసులు నాశాబండ్ నిర్వహించారు. మే 16న రాత్రి 8:15 గంటల సమయంలో న్యాయంగా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో సైబరాబాద్ స్పెషల్ ఆపరేషన్స్ డివీ భగీరథ్ ను అదుపులోకి తీసుకుని పేట్ బడిరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించింది. అక్కడ 'పంచ సాక్షుల' సమక్షంలో విచారించగా భగీరథ్ నేరం చేసినట్లు అంగీకరించాడని కమిషనర్ తన ప్రకటనలో



పేర్కొన్నారు. వైద్య పరీక్షల అనంతరం అతడిని మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరుపరచగా కోర్టు అతడికి 14 రోజుల జ్యూడీషియల్ రిమాండ్ విధించిన సంగతి తెలిసింది.

# పోక్సో కేసు: బండ్ల భగీరథ్ కు 14 రోజుల రిమాండ్

చర్యలపై జైలుకు తరలింపు

మే 29 వరకు జ్యూడీషియల్ కస్టడీ విధిస్తూ

మేడ్చల్ కోర్టు ఉత్తర్వులు

శనివారం రాత్రి అప్పా జంక్షన్ వద్ద భగీరథ్ ను

అరెస్ట్ చేసిన సైబరాబాద్ పోలీసులు

కొడుకును తానే పోలీసులకు

అప్పగించానని బండ్ల సంజయ్ ప్రకటన



విట్ సెక్షన్ 6 కిందకు మార్చారు. శనివారం రాత్రి 8:15 గంటల సమయంలో హైదరాబాద్ లోని అప్పా జంక్షన్ వద్ద భగీరథ్ ను సైబరాబాద్ పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం పేట్ బడిరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించి రెండు గంటలకు పైగా విచారించారు. అక్కడ నుంచి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వైద్య పరీక్షలు పూర్తి చేసి, అర్ధరాత్రి సమయంలో మేడ్చల్ మేజిస్ట్రేట్ నివాసంలో హాజరుపరచారు. భగీరథ్ అరెస్ట్ చేసిన వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి.

గాలింపు చర్యల తర్వాత నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నామని సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎం. రమేష్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. అయితే, కేంద్ర మంత్రి బండ్ల సంజయ్ దీనిపై స్పందిస్తూ, "చట్టం, న్యాయవ్యవస్థపై గౌరవంతో, ఈరోజు మా న్యాయవ్యవస్థ ద్వారా నా కొడుకు బండ్ల భగీరథ్ ను విచారణ కోసం తెలంగాణ పోలీసుల ముందు హాజరుపరచాను. నా కొడుకు ఎలాంటి తప్పు చేయలేదని వచేపడే చెబుతున్నాడు" అని మీడియాకు తెలిపారు.

# ధిల్లీ వెళ్తున్న రాజధాని ఎక్స్ ప్రెస్ లో ఘోర అగ్నిప్రమాదం

రాజస్థాన్ లోని కోటా సమీపంలో ఘటన

బీ-1 ఏసీ కోచ్ లో చెలరేగిన మంటలు

68 మంది ప్రయాణికులు సురక్షితం

మంటలు వ్యాపించిన బోగీని వేరు చేసిన రైల్వే అధికారులు

ప్రయాణికులను ఇతర కోచ్ లోకి మార్చి ప్రయాణం కొనసాగింపు



రాజస్థాన్ లో పెను ప్రమాదం త్రుటిలో తప్పింది. ఢిల్లీ వెళ్తున్న రాజధాని ఎక్స్ ప్రెస్ లోని ఓ ఏసీ కోచ్ లో ఆదివారం ఉదయం భారీ అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. అధికారులు సకాలంలో స్పందించడంతో ప్రయాణికులంతా సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. ఈ ఘటనలో ఎవరికీ గాయాలు కాలేదని రైల్వే అధికారులు తెలిపారు. కేరళలోని తిరువనంతపురం నుంచి ఢిల్లీలోని హజ్రత్ నిజాముద్దీన్ స్టేషన్ కు వెళ్తున్న 12431 రాజధాని ఎక్స్ ప్రెస్ లో ఈ ప్రమాదం జరిగింది. ఆదివారం ఉదయం 5:15 గంటల సమయంలో రాజస్థాన్ లోని కోటా సమీపంలో ఉన్న విక్రమ్ గార్డ్ అలోట్ రైల్వే స్టేషన్ వద్ద రైలు బీ-1 ఏసీ కోచ్ లో మంటలు చెలరేగాయి. ఆ సమయంలో కోచ్ లో 68 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారు. వెంటనే అప్రమత్తమైన రైల్వే సిబ్బంది మంటలు వ్యాపించిన కోచ్ ను రైలు నుంచి వేరు చేశారు. ముందుజాగ్రత్త చర్యగా ఓ.బి. హెచ్ ఎలక్ట్రిక్ వైర్ (రా.నా.జా) నరభరాను నిలిపివేశారు. బోగీ నుంచి దట్టమైన నల్లటి పొగలు భారీగా వెగిస్తున్నాయి. ప్రయాణికులందరినీ సురక్షితంగా కిందకు దించి, ఇతర కోచ్ లోకి మార్చారు. కోటా స్టేషన్ లో ప్రయాణికుల కోసం మరో ఆదనపు కోచ్ ను జతచేస్తామని అధికారులు ప్రకటించారు.

# వాహనదారులకు ఫాక్, మళ్లీ పెరిగిన సీఎన్ జే ధరలు

కేజీ సీఎన్ జేపై రూ.1 పెంపు

రెండు రోజుల్లో రెండోసారి పెరిగిన ధరలు

మొత్తంగా రూ.3 అదనపు భారం

ధిల్లీలో కేజీ ధర రూ.80.09



వాహనదారులపై ఇంధన భారం మరింత పెరిగింది. సీఎన్ జే ధరలను కేంద్రం మరోసారి పెంచింది. కేజీ ఒక రూపాయి చొప్పున పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకుంది. రెండు రోజుల వ్యవధిలో సీఎన్ జే ధరలు రెండోసారి పెరిగాయి. శుక్రవారం కూడా కేజీ గ్యాస్ పై రూ.2 చొప్పున పెంచారు. దీంతో మూడు రోజుల వ్యవధిలో సీఎన్ జే వాహనదారులపై రూ.3 అదనపు భారం పడినట్లుంది. తాజా పెంపుతో దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో సీఎన్ జే ధర కేజీ రూ.80.09కి చేరింది. నోయిడా-గాజియాబాద్ ప్రాంతంలో ఈ రేటు రూ.88.70గా నమోదైంది. ముంబయిలో రూ.84.09కి, హైదరాబాద్ లో రూ.100కు చేరింది. పశ్చిమానగా యుద్ధం, హర్యాణా జలసంధిలో అంక్షల నేపథ్యంలో గ్యాస్, చమురు ట్యాంకర్లు నిలిచిపోయిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో అంతర్జాతీయ ఉత్పత్తి, సరఫరా దెబ్బతిన్నాయి. దీంతో ఇంధన కొరత ఏర్పడింది. దీంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్ లో ధరలు పెరిగాయి. ఫలితంగా దేశీయంగానూ ధరల పెంపు అనివార్యమైంది.

# ఉద్యోగాల పేరుతో భారీ మోసం, బీటెక్ విద్యార్థిపై కేసు

ఉద్యోగాల పేరుతో సహచర విద్యార్థులను మోసం చేసిన బీటెక్ స్టూడెంట్

స్టూడెంట్ కంపెనీలో ఇంటర్నల్ షిఫ్ట్ ఆఫ్ చూపి భారీ హనూళ్లు

దాదాపు రూ.1.5 కోట్లు కాజీనీస్ లు ఆరోపణలు

కడపకు చెందిన విజయ్ నరసింహాపు మంగళగిరి పోలీసులకు ఫిర్యాదు

కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించిన పోలీసులు



సహచర విద్యార్థుల అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని ఓ బీటెక్ విద్యార్థి భారీ మోసానికి పాల్పడిన ఘటన గుంటూరు జిల్లా మంగళగిరిలో వెలుగుచూసింది. స్టూడెంట్ కంపెనీలో ఉద్యోగాలు, ఇంటర్నల్ షిఫ్ట్లు ఇప్పిస్తానని నమ్మించి పలువురు విద్యార్థుల నుంచి ఏకంగా రూ.1.5 కోట్లకు పైగా హనూలు చేసినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. ఈ వ్యవహారంపై బాధితులు పోలీసులను ఆశ్రయించడంతో అసలు విషయం బయటపడింది. కడపకు చెందిన విజయ్ నరసింహా మంగళగిరి పరిధిలోని ఓ యూనివర్సిటీలో బీటెక్ రెండో సంవత్సరం చదువుతున్నాడు. తాను ఓ స్టూడెంట్ కంపెనీ నిర్వహిస్తున్నానని, అందులో ఉద్యోగాలు ఇప్పిస్తానని తోటి విద్యార్థులను నమ్మబెట్టాడు. అతని మాటలు విశ్వసించిన పలువురు విద్యార్థులు పెద్ద మొత్తంలో దెబ్బలు చెల్లించారు. రోజులు గడుస్తున్నా ఉద్యోగాలు రాకపోవడంతో అనుమానం వచ్చిన విద్యార్థులు తాము మోసపోయామని గ్రహించారు. దీంతో శనివారం మంగళగిరి రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ లో విజయ్ నరసింహాపు ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితుల ఫిర్యాదు ఆధారంగా పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈ మోసంలో ఎంత మంది బాధితులు ఉన్నారో, దెబ్బ ఎలా పసూలు చేశారనే పూర్తి వివరాలు పోలీసుల విచారణలో వెల్లడి కానున్నాయి.

తిన ఆహారమే కాదు ఈ అలవాట్లు కూడా పురుషుల్లో స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గించేస్తాయట.. తస్మాత్ జాగ్రత్త సుమా..



తిన ఆహారానికి, స్పెర్మ్ కౌంట్ కి మధ్య సంబంధం ఉందా? అంటే అవును అని చెప్పాలి. ఈ రెండింటికి మధ్య సంబంధం తప్పకుండా ఉంది. సరైన ఆహారం తినకపోయినా, తప్పుడు ఆహారాలు తినడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక పురుషులు దైనిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరైన సమయంలో సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన స్పెర్మ్ కౌంట్ ను నిర్వహించడానికి ఏమి తినాలి? ఏమి తినకూడదు? దాక్టర్ నుండి సమంత చెప్పిన విషయాలను గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. స్పెర్మ్ కౌంట్ ను నిర్వహించడానికి లేదా పెంచడానికి మొదటి నియమం సరైన జీవనశైలి. అంటే ఏడు సంవత్సరాల గుంటూరు గాఢంగా నిద్రపోవడం, ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, పురుషులు ఎంత చురుగ్గా ఉంటే.. అతని స్పెర్మ్ కౌంట్ అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. వైద్యులు అభిప్రాయం ప్రకారం మధ్య స్పెర్మ్ కౌంట్ కి అతి పెద్ద విలన్. అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల స్పెర్మ్ కౌంట్ ఎక్కువగా దెబ్బతింటుంది. అయితే మద్యం తాగడం మాత్రమే కాదు అతిగా ధూమపానం చేయడం వల్ల కూడా స్పెర్మ్ కౌంట్ తగ్గుతుంది. చిప్స్ వంటి ఫాస్ట్ ఫుడ్ ను క్రమం తప్పకుండా తినేవారిలో వీర్యకణాల సంఖ్య వేగంగా తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

**ఒత్తిడి అనుగ్రహం కావాలంటే వెంటనే ఈ అలవాట్లకు స్వస్తి చెప్పండి**

స్పెర్మ్ కౌంట్ ను ఎలా నిర్వహించాలంటే అది ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయండి. రోజూ జిమ్ కి వెళ్లి చాలా మంచిది. రోజంతా చురుకుగా, ప్రశాంతంగా గడవండి. తిన ఆహారంలో పుష్కలంగా కూరగాయలు చేర్చుకోండి. రోజుకు కనీసం ఒక పండు తినండి. మీరు పుచ్చకాయ, ఆపిల్, జామ తినవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. మెల్లల్ వాడగొట్టాలి తగ్గించండి. మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండేలా పుస్తకాలు చదవండి. సినిమాలు చూడండి. మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ సూట్స్ కోసం క్లిక్ చేయండి..

**రాగిజాప రోజూ తాగుతున్నారా లాభాలు సరే నష్టాలు తెలిస్తే..**



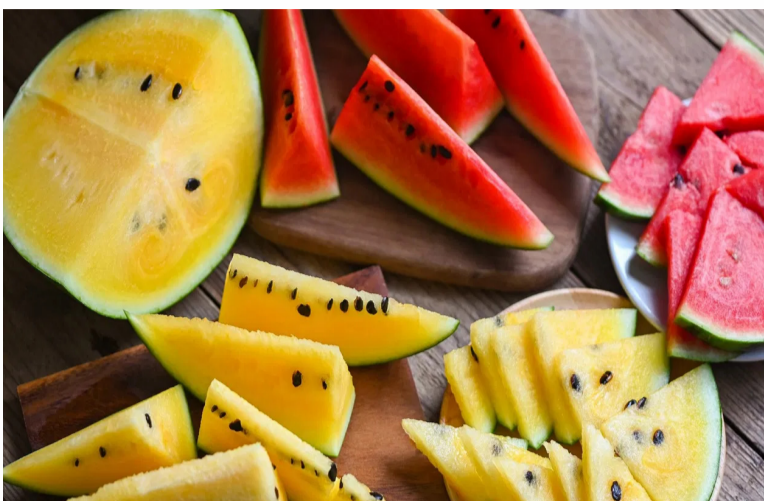
ప్రతిరోజూ రాగిజాపను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికంటూ ఓ టైమ్ ఫిక్స్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తాగటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జాపను ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, మూత్రపిండంలో రాళ్లు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిది అంటున్నారు. రోజూ రాగిజాప తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మంచి పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. విటమిన్లు, మినరల్స్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్లు, కాల్షియం వంటి అన్ని అవసరమైన న్యూట్రీషియల్ కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ రాగిజాపను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికంటూ ఓ టైమ్ ఫిక్స్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తాగటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జాపను ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. ఇక మూత్రపిండంలో రాళ్లు లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు రాగిజాపను దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. బరువు పెరగాలనుకునేవారు రాగి జాపను ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు. కొంచెం తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే రాగిజాప వినియోగం బరువు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. రాగి జాప అధిక వినియోగం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, ధర్మేరియా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కొందరికి దీని వల్ల కొందరిలో అల్లర్ల వంటివి కూడా రావచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు రాగిలు తినకపోవడం మంచిది. రాగిలో థైరాయిడ్ గ్రూప్ సాధారణ పనితీరుకు అలంకం కలిగించే గోయ్డోజెన్ లతో నిండి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, రాగి జాప ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, ధర్మేరియా వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారో చైత్ర నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

**సమ్మర్ స్పెషల్.. మామిడి పళ్లతో అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే..**



మామిడి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా నివారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటికి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు కదుపు నుండి కాపాడడంలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, అయితే పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితిగా తినాలి. పండ్లలో రాజాజ మామిడి.. వేసవి కోసం అందరూ ఎదురు చూసేది మామిడి పండ్ల కోసమే అంటే అశ్రద్ధతో వాటిని అవసరం లేదు. సమ్మర్ స్పెషల్ మామిడి పండ్లు కేవలం రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా శరీరానికి కూడా అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. మామిడి పండ్ల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. మామిడి పండ్లలో జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్ణ రుగ్మతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మామిడి పండ్ల తినటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీజన్ వ్యాధులు దరిచేరకుండా శరీరానికి మంచి ఇమ్మ్యూనిటీ పనిచేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఇన్ఫ్లెక్షన్ ను నివారిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మంచి అలోగ్లకరమైన వ్యవస్థలను తగ్గిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కలిగి చూపుకు మేలు చేస్తుంది. మంచి దృష్టికి విటమిన్ ఎ అవసరం. చదువు సంబంధిత పనిలో వ్యాధులను నివారించడంలో ఇది ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాల నుండి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా నివారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ కంటికి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు కదుపు నుండి కాపాడడంలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, మామిడి పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితిగా తినాలి. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారో చైత్ర నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

**దీనిని ఎదారి రాజు అని అంటారు.. ఎక్కడ దొరికినా వదిలిపెట్టకండి.. ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..**



వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలా దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి ఎక్కువగా పుచ్చకాయని తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఈ పండు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. శరీరంలోని నీటి లోపాన్ని నివారిస్తుంది. అయితే ఇప్పుడు పసుపు పుచ్చకాయ కూడా మార్కెట్లోకి వచ్చింది. దీనిని ప్రజలు చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశంలో ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? ఇది శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది? తెలుసుకుందాం. వేసవి కాలం రాగానే మార్కెట్లో వివిధ రకాల జ్యూస్ పండ్లు సందడి చేస్తాయి. అటువంటి పండ్లలో పుచ్చకాయ ఒకటి. ఇది అద్భుతమైన రుచిని కలిగి ఉండడమే కాదు శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా పనిచేసేవని చెబుతుంది. 'పుచ్చకాయ' అనే పదం వినగానే మనకు ఎరువు రంగు పండు గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే అతి తక్కువ మందికి మాత్రమే ఎరువు రంగు పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు పుచ్చకాయకు మరో రూపం కూడా ఉందని తెలుసు. అదే పసుపు పుచ్చకాయ.. ఇప్పుడిప్పుడే భారతదేశంలో క్రమంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పుచ్చకాయ బయట నుంచి చూస్తే ఎర్రటి పుచ్చకాయలా కనిపిస్తుంది, కానీ లోపల దీని గుజ్జు పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది రుచితో కూడా చాలా భాగుంటుంది. వేసవి కాలం రాగానే మార్కెట్లో వివిధ రకాల జ్యూస్ పండ్లు సందడి చేస్తాయి. అటువంటి పండ్లలో పుచ్చకాయ ఒకటి. ఇది అద్భుతమైన రుచిని కలిగి ఉండడమే కాదు శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా పనిచేసేవని చెబుతుంది. 'పుచ్చకాయ' అనే పదం వినగానే మనకు ఎరువు రంగు పండు గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే అతి తక్కువ మందికి మాత్రమే ఎరువు రంగు పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు పుచ్చకాయకు మరో రూపం కూడా ఉందని తెలుసు. అదే పసుపు పుచ్చకాయ.. ఇప్పుడిప్పుడే భారతదేశంలో క్రమంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పుచ్చకాయ బయట నుంచి చూస్తే ఎర్రటి పుచ్చకాయలా కనిపిస్తుంది, కానీ లోపల దీని గుజ్జు పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది రుచితో కూడా చాలా భాగుంటుంది.

గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని చాలా మంది రైతులు పసుపు పుచ్చకాయ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు, ఎందుకంటే భారతీయులు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. దీనితో పాటు, దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతమైనవి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ చేయడమే కాదు అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశానికి ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది, దానిని ఎలా పండిస్తారు. దీనిని తినడం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని చాలా మంది రైతులు పసుపు పుచ్చకాయ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు, ఎందుకంటే భారతీయులు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతున్నారు. దీనితో పాటు, దీని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అద్భుతమైనవి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేటింగ్ చేయడమే కాదు అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పసుపు పుచ్చకాయ భారతదేశానికి ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది, దానిని ఎలా పండిస్తారు. దీనిని తినడం వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం..

భారతదేశంలో పసుపు పుచ్చకాయ ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందంటే.. పసుపు పుచ్చకాయ జన్మ స్థలం ఆఫ్రికా. అక్కడ ఎరువు రంగు పుచ్చకాయ ఎంత సహజంగా ఉంటుంది.. పసుపు రంగు పుచ్చకాయ కూడా అంతే సహజంగా ఉంటుంది. ఈ పుచ్చకాయను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశానికి దిగుమతి చేసుకుంది. ఇప్పుడు దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొంతమంది రైతులు దీనిని పండించి మార్కెట్ కు తీసుకువస్తున్నారు. ఇది ఎక్కువగా ఎడారి ప్రాంతాలలో సాగు చేయబడుతుంది. అందుకే దీనిని ఎడారి రాజు అని కూడా పిలుస్తారు. భారతదేశంలో పసుపు పుచ్చకాయ ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందంటే.. పసుపు పుచ్చకాయ జన్మ స్థలం ఆఫ్రికా. అక్కడ ఎరువు రంగు పుచ్చకాయ ఎంత సహజంగా ఉంటుంది.. పసుపు రంగు పుచ్చకాయ కూడా అంతే సహజంగా ఉంటుంది. ఈ పుచ్చకాయను కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశానికి దిగుమతి చేసుకుంది. ఇప్పుడు దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పండిస్తున్నారు. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వంటి రాష్ట్రాల్లో కొంతమంది రైతులు దీనిని పండించి మార్కెట్ కు తీసుకువస్తున్నారు. ఇది ఎక్కువగా ఎడారి ప్రాంతాలలో సాగు చేయబడుతుంది. అందుకే దీనిని ఎడారి రాజు అని కూడా పిలుస్తారు.

సమృద్ధిగా యాంటీఆక్సిడెంట్లు: పసుపు పుచ్చకాయలో టీటా-కెరోటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారుతుంది. ఈ మూలకం కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చదువు పెరిగే కొద్దీ కళ్ళు బలహీనపడకుండా నిరోధిస్తుంది. ఇది చర్మ కణాలను

**ముఖానికి బాదం నూనె రాసుకుంటున్నారా..? అయితే, ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి**



బాదం నూనె స్నానం చేయడానికి ముందు శరీరానికి రాసుకొని బాగా మర్దన చేసుకోవడం వల్ల చర్మానికి మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే, ఇన్ని లాభాలున్న బాదం అయిల్ ముఖానికి అప్లై చేయటం వల్ల కొందరిలో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్

ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... బాదం పచ్చ ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో అందరికీ తెలుసు. అలాగే, బాదం నూనెలో కూడా అందు, ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే గుణాలన్నీ ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. బాదంలో విటమిన్లు, పోషకాలు చర్మ సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు. బాదం నూనెలో జుట్టు విపర్యం తగ్గించడం, పొడిబారడం వంటి సమస్యలు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. బాదం నూనె స్నానం చేయడానికి ముందు శరీరానికి రాసుకొని బాగా మర్దన చేసుకోవడం వల్ల చర్మానికి మంచి నిగారింపు వస్తుందని చెబుతున్నారు. అయితే, ఇన్ని లాభాలున్న బాదం అయిల్ ముఖానికి అప్లై చేయటం వల్ల కొందరిలో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం బాదం నూనె ముఖానికి రాస్తే స్కిన్ డ్యామేజ్ అయ్యే అవకాశం ఉందని

ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం నూనెలోని కొన్ని అంశాలు చర్మంలో దురద, మంటలు కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. అయితే స్కిన్ ఉన్నవారు బాదం నూనె ముఖానికి రాస్తే మెరిమేలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి బాదం అల్లెని కలిగిస్తుంది. నూనె రాస్తే చర్మం ఎర్రబడుతుంది, దురద, వాపు వస్తుంది. బాదం నూనె ముఖానికి రావటం వల్ల ముఖం జిడ్డుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల ముఖం అందంగా కనిపించదు. అయితేగా ఉంటుంది. అలాగే బాదం నూనె ముఖానికి రాసి ఎండలోకి వెళ్తే చర్మం రంగు మారుతుంది. చర్మం రంగు సగ్గా ఉండదు. అలాంటివో ఇలా రాస్తే, ముఖం మెరుగు కనపడుతుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారో చైత్ర నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

**పరగడుపున మునగాకు నీటిని తాగితే ఉపహించని ప్రయోజనాలు మీ సొంతం**

మునగాకు లో విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కార్బియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మునగాకు నీళ్ళు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే మునగాకు నీళ్ళు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మునగాకు నీళ్ళు తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరిగి, ఆకలి తగ్గి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం, విరేచనాలు, గ్యాస్ వంటి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో మునగాకు నీళ్ళు సహాయపడతాయి. మునగాకు నీళ్ళలో బనోథియాసైన్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. పాలిఫెనాల్, టానిన్లు, సాపోనిన్లు వంటివి మునగాకులో ఉంటాయి. రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడే సమ్యేకనాలు మునగాకులో ఉంటాయి.

**ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు పెరుగు తింటే ఏం జరుగుతుంది ఈ విషయం తెలియకపోతే ప్రమాదమే**



వ్యాయామం వల్ల అధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో చెమటనే పెరుగు తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఓ కప్పు పెరుగు తింటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనర్జీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రోటెయిన్స్ జీర్ణశక్తిని పెంచి గట్ పాల్ట్రీని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హెల్త్ గ్రెయిన్స్, సెరల్స్ తో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే, పెరుగును ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తింటే జలుబు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. పెరుగు చల్లని గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల, దానిని ఉడయం లేదా మధ్యాహ్నం భోజనంలో తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉడయం భోజనంలో పెరుగు తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో వేడి ప్రభావం తగ్గుతుంది. మధ్యాహ్నం పెరుగు తీసుకుంటే శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవి వేడి నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి పెరుగు తింటే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. జీర్ణక్రియ వెచ్చిస్తుంది. దీనివల్ల పెరుగు తింటే కావడం కష్టం అవుతుంది. ఉడయం భోజి కడుపుతో పెరుగు తింటే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. దీనివల్ల గ్యాస్, అప్లై వంటి సమస్యలు వస్తాయి. వ్యాయామం వల్ల అధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో చెమటనే పెరుగు తింటే జలుబు, దగ్గు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఓ కప్పు పెరుగు తింటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనర్జీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రోటెయిన్స్ జీర్ణశక్తిని పెంచి గట్ పాల్ట్రీని కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హెల్త్ గ్రెయిన్స్, సెరల్స్ తో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే, లాక్టోస్ అవహనం ఉన్న వారు వైట్ బ్రెడ్ పెరుగును అప్పులు తినకపోవడమే మంచిది. ఒక వెల ఇలాంటి వారు రాత్రిపూట పెరుగును తింటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, విరేచనాలు వంటి జీర్ణ సమస్యలు ఎదురొచ్చాయి వస్తుంది. లాక్టోస్ అవహనం ఉన్నవారు రాత్రిపూట పెరుగు తినకపోవడమే మంచిదిని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరీత్యా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారో చైత్ర నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

# నియోజకవర్గంలోని సాగునీటి ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేస్తూ

• ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్న • అక్కేపల్లి చెరువును పరిశీలించిన మంత్రి అడ్లూరి



ధర్మపురి, మే 17, (డి.లైమ్ న్యూస్): ధర్మపురి నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని, ఇందులో భాగంగా నియోజకవర్గంలోని పెండింగ్ ప్రాజెక్టులను ఏడాదిలోపు పూర్తి చేస్తామని రాష్ట్ర సాగుశాఖ సలహా మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. ఆదివారం ధర్మపురి మండల లోని అక్కేపల్లి చెరువును మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ ఇరిగేషన్ అధికారులతో పాటు స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు, రైతులతో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ గత

ప్రభుత్వంలో కాగితాలకే పరిమితమైన అక్కేపల్లి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టుతో పాటు రోల్వారా ప్రాజెక్టు, వెల్లూరి ఎత్తిపోతల పథకం, పత్తిపాక రిజర్వాయర్ పనులను పూర్తి చేస్తామని మంత్రి అడ్లూరి వెల్లడించారు. అక్కేపల్లి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ తో పాటు నియోజకవర్గంలోని అన్ని సాగునీటి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ని కలవడం జరిగింది, ఇందుకు సంబంధించిన చేయాల్సి ఇబ్బందులు లేకుండా నిధులు విడుదల చేయాలని ఉప ముఖ్య మంత్రి భట్టి విక్రమరాజు ని కలవడం



జరిగిందిని మంత్రి వివరించారు. ఏనాడోపు పెండింగ్ ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తి చేయడానికి కృషి చేస్తున్నట్లు మంత్రి అడ్లూరి వివరించారు. అక్కేపల్లి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ పనులు నిర్వహించే ఏజెన్సీ పనిచేయకపోవడంతో వారి స్థానంలో కొత్త ఏజెన్సీకి అవకాశం కల్పించినట్లు మంత్రి వివరించారు. అక్కేపల్లి రిజర్వాయర్ పనులు త్వరలోనే ప్రారంభించి రైతుల సౌకర్యాల మేరకు నియోజకవర్గంలోని ఏవేల ఎకరాలకు సాగునీటిని అందిస్తామని మంత్రి తెలిపారు. గత ప్రభుత్వ కాలంలో రోల్వారా ప్రాజెక్టుకు అటవీ శాఖ అనుమతి లేకుండానే పనులు ప్రారంభించారని మంత్రి ఆరోపించారు.

ప్రాజెక్టు అంచనాలు పెంచి రైతులకు ఒక ఎకరానికి సైతం నీళ్లు ఇవ్వాలనే మంత్రి ఆరోపించారు. రోల్వారా ప్రాజెక్టు అటవీ శాఖ అనుమతులు సాధించి ప్రాజెక్టు పనులు పూర్తి చేస్తామని మంత్రి తెలిపారు. వచ్చే గోదావరి పుష్కరాలకు ప్రభుత్వం మొదటి విడతగా రూ. 118 కోట్లు విడుదల చేసేందుకు సంబంధించిన పనులు బెంగళూరు త్వరలోనే పూర్తి అవుతాయని మంత్రి తెలిపారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలు సమస్యలను చేసుకొని పుష్కరాల పనులు పూర్తి చేయాలని మంత్రి అధికారులకు స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులను కోరారు.

# కరీంనగర్ లో 'వారీఆర్ విత్ ది సన్' సోలార్ షోరూం ఘనంగా ప్రారంభం



కరీంనగర్ లో, మే 17(డి.లైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ నగరంలోని గాంధీ రోడ్, హెచ్పి పెట్రోల్ పంప్ సమీపంలో అధికృత సౌర విద్యుత్ కేంద్రం 'వారీఆర్ విత్ ది సన్' షోరూం ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా సంస్థ యాజమాన్యం మాట్లాడుతూ భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద సోలార్ షాపులలో ఒకటిగా గ్రామ్స్ కు సంబంధించి, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇది 5వ షోరూం అని తెలిపారు. పర్యావరణంలో కార్బన్ ఉద్ధారాలను తగ్గించడమే లక్ష్యంగా తాము పనిచేస్తున్నామని, అన్ని రకాల సోలార్ బ్యాటరీలు తమ వద్ద అందుబాటులో ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. కస్తూరి సేవ కోసం ప్రత్యేక విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేశామని, ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే కాల్ చేసిన 2 గంటల వ్యవధిలోనే పరిష్కారాన్ని వారు హామీ ఇచ్చారు. "శక్తిని ఆదా చేయండి సూర్యునితో ఏకం", "దమ్మును ఆదా చేయండి సౌరశక్తిని వినియోగించండి" అనే నినాదాలతో నాణ్యమైన సౌర పరిష్కారాలను అందిస్తూ, స్వచ్ఛమైన శక్తితో ఉజ్వల భవిష్యత్తును అందిస్తామని యాజమాన్యం స్పష్టం చేసింది. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో సంస్థ యాజమాన్య ప్రతినిధులు సబీల్ అహ్మద్, ఖఫీజ్ అహ్మద్, మహ్మద్ దస్తగిరి, రాహుల్ కుమార్, చంద్రకాంత్ సింగ్ ఠాకూర్, ప్రాంతీయ అధికారి సలీమ్, రాష్ట్ర అధికారి, మరియు ప్రాంతీయ మేనేజర్ పాల్గొన్నారు. వీరితో పాటు ముఖ్య అతిథులుగా కరీంనగర్ కరెంటు శాఖ ఎన్.కె. రవీంద్ర, కరీంనగర్ కార్పొరేషన్ డిప్యూటీ మేయర్, 26వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ వి. అంజన్ కుమార్, 53వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కొంపెల్ల శ్రీకాంత్, మహమ్మద్ ఠాకూర్ తదితరులు పాల్గొని షోరూం నిర్వాహకులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

# కేక్ కట్ కాదు... చెట్టు నాటితేనే అసలైన సెలబ్రేషన్

• సర్పంచ్ కనికరెడ్డి సతీష్ ఆధ్వర్యంలో ఆదర్శ నిర్ణయం • పెద్దపల్లి జిల్లా ఓడల గ్రామ పాలకవర్గం విగ్రహాన్ని నిర్ణయం • పెజ్జెరోజు, పుట్టినిరోజు... ఇక మొక్కల పండుగ

బ్యారో, (డి.లైమ్ న్యూస్): ఈ కాలంలో శుభకార్యాల అంటే హోటళ్లు, కేకులు, ఖర్చులు అనే భావన ఎక్కువవుతున్న తరుణంలో... పెద్దపల్లి జిల్లా ఓడల గ్రామ పంచాయతీ ఒక గొప్ప సందేశాన్ని సమాజానికి అందించింది. "పుట్టినిరోజు... పెజ్జెరోజు... ఏ శుభకార్యమైనా సరే ఒక చెట్టు నాటాలి" అనే ఆదర్శిత ఆలోచనకు గ్రామ పాలకవర్గం శ్రీకారం చుట్టింది. ఈ నిర్ణయం ఇప్పుడు గ్రామంలోనే కాదు... మట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో కూడా వర్ధనీయాంశంగా మారింది. కరోజు వార్షిక సభలను చింతల విజయ - కుమారస్వామి దంపతులు పెజ్జెరోజు సందర్భంగా గ్రామ పంచాయతీ ఆవరణలో మొక్కలు నాటారు. ప్రకృతిపట్ల తమ బాధ్యతను గుర్తు చేస్తూ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి పచ్చదనానికి ఆంకితమిచ్చారు.

ఇటీవల తమ పెజ్జెరోజును జరుపుకున్న సర్పంచ్ కనికరెడ్డి సతీష్ -- కీర్తి దంపతులు, అలాగే వార్షిక సభలను దూలం సదానందం - సునూప దంపతులు కూడా మొక్కలు నాటి ఆదర్శంగా నిలిచారు. గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులంతా కలిసి ఇక నుంచి గ్రామంలో జరిగే ప్రతి పుట్టినిరోజు, పెజ్జెరోజు, శుభకార్యాలకి చెట్టు నాటే సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించాలని సమిష్టి నిర్ణయం తీసుకున్నారు. "గ్రామ అభివృద్ధి అంటే కేవలం రోడ్లు, భవనాలు కాదు... పచ్చదనం కూడా అంతే ముఖ్యమని" వారు స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు, తగ్గతున్న చెట్ల సంఖ్య, మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితుల మధ్య ఓడల గ్రామం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం నిజంగా అభినందనీయం. చిన్న గ్రామం నుంచి మొదలైన ఈ ఆలోచన... రేపు రాష్ట్రానికి ఆదర్శంగా మారితే



అభ్యుదయశాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక మొక్క నాటితే అది కేవలం చెట్లే కాదు... భవిష్యత్ కాలకు ఊపిరి. ఒక కుటుంబం ఇలా ప్రారంభిస్తే... మొత్తం గ్రామం పచ్చగా మారుతుంది. ప్రతి గ్రామం ఈ ఆలోచనను అమలు చేస్తే... పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ప్రత్యేక ఉద్యమాలు అవసరమే ఉండదు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కనికరెడ్డి సతీష్ -

కీర్తి దంపతులు, వార్షిక సభలను చింతల విజయ - కుమారస్వామి, దూలం సదానందం - సునూప, బుద్ధ తిరుమల రవి, అప్పని తిరుపతి, చింతల తిరుపతి, రాపెల్లి రాజయ్య, రాజ్ అశోక్, కొండలక్ష్మణ్, తోట ఉమామహేశ్వర్, గోపతి ప్రవీణ్, పెండం ఓడల, సిరిగిరి రాజారాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మంత్రి అడ్లూరికి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు చిలుముల లక్ష్మణ్



ధర్మపురి, మే 17, (డి.లైమ్ న్యూస్): మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ధర్మపురి మండల అధ్యక్షులు చిలుముల లక్ష్మణ్ ఎన్నుకున్న సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి కి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆదివారం మాట్లాడుతూ తనపై ఎంతో నమ్మకము, విశ్వాసంతో ధర్మపురి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులుగా నియామకమునకు సహకరించిన రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ని క్యాంపు కార్యాలయంలో మార్గాల పూర్వకంగా కలిసి మార్గదర్శక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన తో పాటు చట్టణ మునిపల్లె చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మి, గ్రామాలయ చైర్మన్ సంగం బద్ది దినేష్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

# బెనిఫిట్స్ డబ్బులు ఇవ్వండి ఆడుకోండి

• విలేకరుల సమావేశంలో లిటర్డ్ హెచ్ఎం చెరుకుపల్లి వెంకయ్య ఆవేదన

ఖమ్మం ప్రతినిధి, (డి.లైమ్ న్యూస్): ప్రధానోపాధ్యాయులుగా పనిచేస్తూ సంవత్సరం శ్రీతం పదవి విరమణ పొందిన తనకు ప్రాణాపాయ ఏమైనా క్యాన్సర్ తో పాటు ఇతర అనేక వ్యాధులు వ్యాపించాయని, చేతిలో చిల్లి గవ్వ లేక, ప్రభుత్వం నుంచి రావలసిన రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ డబ్బులు రాక చికిత్స చేయించుకునే పరిస్థితి లేకుండా పోయిందని రిటైర్డ్ హెచ్ఎం చెరుకుపల్లి వెంకయ్య ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఖమ్మం ప్రెస్ క్లబ్ లో ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఆశ్రమాపుపేట జడ్పీ జి హెచ్ఎస్ పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా పని చేస్తూ సంవత్సర కాలం శ్రీతం రిటైర్మెంట్ అయ్యానని, రిటైర్మెంట్ అనంతరం ప్రభుత్వం నుంచి రావాల్సిన అనేక రకాల బెనిఫిట్స్ డబ్బులు దాదాపు 60 లక్షలు రావాల్సి ఉందని, నేటికీ కూడా డబ్బులు రాక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నానని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం తన ఆరోగ్యం బాగోలేదని, గుండెకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా లేక రెండు స్టంట్ లు చేశారని, ఇవి కాక ఫ్యాంక్రియా, క్యాన్సర్ తోపాటు అనేక వ్యాధులు వ్యాపించినట్లు డాక్టర్లు నిర్ధారించడం జరిగిందని తెలిపారు. తన వద్ద ఉన్న డబ్బుతో చికిత్స కు ఖర్చు చేయడం జరిగిందని, ప్రస్తుతం



క్యాన్సర్ కు, ఇతర వ్యాధులకు చికిత్స చేయాలంటే వైద్యులు దాదాపు 10 లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతుందని డాక్టర్లు తెలిపినట్లు వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ లోని అనేక అనుపత్రులలోను ఖమ్మంలోని పలు అనుపత్రులలో చికిత్స కోసం వైద్యులను సంప్రదించటం జరిగిందన్నారు. ప్రస్తుతం ప్రాణాపాయ పరిస్థితిలో ఉన్నానని మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్, డీఐఎస్ ఇతర ఉన్నతాధికారులు స్పందించి తనకు రావాల్సిన బెనిఫిట్స్ డబ్బులను సకాలంలో ఇప్పించి చికిత్సకు కావాల్సిన డబ్బులను అందించి తనకు ప్రాణ బిక్ష పెట్టాలని వేడుకున్నారు. ఈ విలేకర్ సమావేశంలో ఎం ఆర్ ఇ ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కొత్తపల్లి గురు ప్రసాద్, జిల్లా అధ్యక్షులు మామపల్లి బాబు, అల్లంకి జయపాల్, ఎం ఈ ఎఫ్ జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు తెల్లపూట జయమాల, ఎం ఈ ఎఫ్ జిల్లా అధ్యక్షులు మేళ్లచెరువు బాబు, ప్రధాన కార్యదర్శి కోటిపంజర రాము, జిల్లా వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ చెరుకుపల్లి మురళి, కోశాధికారి దూరి జయరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి తెల్లూరి యాదగిరి, డి జి పి ఎన్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు మన్నె గురుమూర్తి, ఎం ఈ ఎఫ్ జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ కోటి ఆదినారాయణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సముద్రాల సూర్యనారాయణ మృతి పట్ల తిలక్ సంతాపం



ఖమ్మం ప్రతినిధి, (డి.లైమ్ న్యూస్): ఖమ్మం కార్పొరేషన్ డిసిసి కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యదర్శి సముద్రాల శ్రీనివాసరావు తండ్రి సముద్రాల సూర్యనారాయణ స్వర్ణస్తులయ్యారనే వార్త సన్ను తీవ్రంగా కలచివేసింది. సూర్య నారాయణ భౌతిక కాయాన్ని సందర్శించి ఘనంగా నివాళులర్పించడం జరిగింది. వారి కుటుంబ సభ్యులకు నా ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నాను. సూర్యనారాయణ పవిత్ర తత్వ సంపూర్ణ శాంతి చేశారని, సముద్రాల కుటుంబానికి, శ్రీనివాసరావుకి పార్టీ అందంగా ఉంటుందని ఖమ్మం అసెంబ్లీ ఎ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు అండ్ డి.టి. టౌన్ ఏరియా కోర్డినేటర్ యర్రం బాల గంగాధర్ తిలక్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి కలిమెల భద్రయ్య, కార్యదర్శులు పత్తికొండ శ్రీనివాసులు, కోనేటి నారాయణ, సంపటం నరసింహారావు, నాయకులు గజ్జల వెంకన్న, శెట్టి రంగారావు, దనాల రమణ, కలివల శ్రీను, సైదన్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఘనంగా నిర్వహణ



ఖమ్మం ప్రతినిధి, (డి.లైమ్ న్యూస్): పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం కార్యక్రమం ఆనందోత్సాహాలతో ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తమ విద్యార్థి దశలోని మధుర జ్ఞాపకాలను పరస్పరం పంచుకున్నారు. చాలాకాలం తర్వాత కలుసుకున్న స్నేహితులు ఆత్మీయంగా మాట్లాడుకుని ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా తమకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులను ఘనంగా సన్మానించారు. గురువుల సేవలను స్మరించుకుంటూ, వారి మార్గదర్శకత్వం తమ జీవితాలలో ఎంతగానో దోహదపడిందని పూర్వ విద్యార్థులు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమం మొత్తం స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో సాగి, పాల్గొన్న వారందరికీ చిరస్మరణీయ అనుభూతిని మిగిల్చింది. 10 సంవత్సరాల గురువులను ఒక చోటికి చేర్చి వారిని సన్మానించడం ఆనందాన్నిచ్చింది విద్యార్థులు సంతోషాన్ని పంచుకున్నారు. 1992 నుండి 2002 వరకు మొదటి బ్యాచ్ 10వ తరగతి మానుండే మొదలు కావడం చాలా సంతోషకరంగా ఉన్నదని పూర్వ విద్యార్థులు సంతోషించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గురువులు జ్యోతిబాన్, రమణ రావు, చంద్రశేఖర్, సుగుణబాయి, స్వర్ణలత, జ్యోతి, ఉపేందర్ సార్, సాయిరాం, దేవి వాణిశ్రీ, గురువులు పాల్గొన్నారు. పూర్వ విద్యార్థులు గొర్రెపాటి రమేష్, శ్రీను, గొర్రెపాటి నగేష్, బాబు, పుల్లయ్య, రంగారావు, ఉపేందర్, వల్లభ రవి, ఉమా, జ్యోతి, రమణ, హరిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా బండెల రాజశేఖర్



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి.లైమ్ న్యూస్): జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు మానసాని కృష్ణారెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అక్కేపల్లి శ్రీనివాస్, కామగంటి రాజుల రాష్ట్ర వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా సీనియర్ జర్నలిస్ట్ తెలుగు ప్రభ దినపత్రిక పెద్దపల్లి జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ బండెల రాజశేఖర్ ఎక్సలెంట్ ప్రకటించినట్లు తెలియజేశారు. ఆదివారం హన్మకొండ పట్టణంలోని ఆదర్శ లా కాలేజీలో జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధమ సదస్సు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తక్కెళ్లపల్లి శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సదస్సుకు హనుమకొండ పల్లిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు మానసాని కృష్ణారెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సదస్సు సందర్భంగా రాష్ట్ర కమిటీని ప్రకటించారు. అందులో భాగంగా పెద్దపల్లి జిల్లాకు చెందిన సీనియర్ జర్నలిస్టు ప్రస్తుతం తెలుగు ప్రభ దినపత్రిక పెద్దపల్లి జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ గా పనిచేస్తున్న బండెల రాజశేఖర్ ను రాష్ట్ర వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా జాతీయ అధ్యక్షులు మానసాని కృష్ణారెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తక్కెళ్లపల్లి శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కామగంటి రాజు మేరకు రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తక్కెళ్లపల్లి శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కామగంటి రాజు సంతోషంగా ఎన్నుకున్నట్లుగా ప్రకటించారు. జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం సంక్షేమ కోసం పోరాటం చేస్తామని, జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ బండెల రాజశేఖర్ జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వర్మింగ్ ప్రెసిడెంట్ తనపై నమ్మకంతో జాతీయ అధ్యక్షులు మానసాని కృష్ణారెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర అధ్యక్ష కార్యదర్శులు తక్కెళ్లపల్లి శ్రీనివాస్ కామగంటి రాజు ప్రకటించడంపై వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. రాజీదు రోజుల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం, వారి హక్కుల కోసం వారి సంక్షేమం కోసం పోరాటం చేస్తామని తెలిపారు. జర్నలిస్టులను బంధన చేస్తానని జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం అలోపితం చేసినందుకు తన పంతుగా కృషి చేస్తానని బండెల రాజశేఖర్ తెలిపారు. త్వరలోనే పెద్దపల్లి జిల్లాలో జర్నలిస్టుల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులలో భారీ సభ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లుగా ప్రకటించారు.

# పైవేటుకు భీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు...

● ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో వచ్చిన మంచి ఫలితాలు ప్రతి ఒక్కరికీ తెలిసేలా విస్తృత ప్రచారం చేయాలి ● మండలాల్లో మంచి మార్పులు సాధించిన విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలుపుతూ సన్మానించాలి ● ప్రతి హైస్కూల్ పరిధిలో టాపర్ విద్యార్థుల ఫైక్స్ లు ఏర్పాటు చేయాలి ● పిల్లలు చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండేలా పేరేంట్స్ అప్రమత్తంగా ఉండాలి ● ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణ రావు



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్): ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు అత్యుత్తమ ఫలితాలను సాధిస్తున్నాయని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మంచి మార్పులు సాధించిన విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలియజేస్తూ విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని ప్రభుత్వ విప్ స్టానిక్ ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణరావు అన్నారు. ప్రజాపాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ఆదివారం రోజున సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన విద్యా వాలోత్వ కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష గౌరితో కలిసి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణ రావు పాల్గొన్నారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష గౌరితో కలిసి ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణ రావు ప్రభుత్వ విద్యార్థులలో చదివి 10వ తరగతి మరియు ఇంటర్ పరీక్షల్లో అధిక మార్కులు సాధించిన 11 మంది విద్యార్థులను సన్మానిస్తూ, వారికి రూ.10 వేల చొప్పున నగదు బహుమతి చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ విజయ రమణ రావు మాట్లాడుతూ ఇటీవల విడుదలైన పదవ తరగతి ఫలితాలలో పెద్దపల్లి జిల్లాలో ప్రభుత్వ విద్యార్థులలో చదువుకున్న 98 మందికి

పైగా విద్యార్థులు 550కు పైగా మార్కులు సాధించడం అనందదాయకమని తెలిపారు. ఈ ఫలితాల సాధనలో కృషి చేసిన ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గత రెండు సంవత్సరాలుగా విద్యారంగంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టామని, జిల్లా కలెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అధునికీకరణ పనులు, టూలులెట్టు, అదనపు తరగతి గదులు, తాగునీటి సదుపాయాలు, చిన్నపాటి మరమ్మత్తులు వంటి అభివృద్ధి పనులకు ప్రత్యేక నిధులు మంజూరు చేసి పూర్తి చేశారని అన్నారు. ప్రస్తుతం అనేక ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ప్రైవేటు పాఠశాలలకు దీటుగా అభివృద్ధి చెందాయని పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో పోలింగ్ కేంద్రంగా సందర్భించిన తెలుగువాడ పాఠశాల అప్పట్లో శిథిలావస్థలో ఉండేదని, అనంతరం దానిని పూర్తిగా అధునికీకరణ చేసి ప్రజా ప్రభుత్వంలో అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దామని తెలిపారు. ఆ పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరగడం సంతోషకరమని అన్నారు. పెద్దపల్లి పట్టణ పరిధిలో పదవ తరగతిలో 500కు పైగా మార్కులు సాధించిన 98 మంది విద్యార్థులు ఉన్నారని, మిగిలిన ఐదు గ్రామీణ మండలాల్లో 138 మందికి పైగా విద్యార్థులు



మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించారని తెలిపారు. వీరందరికీ రాబోయే రోజుల్లో సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తామని చెప్పారు. మంచి ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులను సన్మానించడం ద్వారా ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు మరింత గుర్తింపు లభించడంతో పాటు ఉపాధ్యాయులు, టాప్ మాస్టర్లు చేసిన కృషి సమాజానికి తెలియజేసే అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. వచ్చే ఏడాది సన్మానించే విద్యార్థుల సంఖ్య రెట్టింపు కావాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో వచ్చిన మంచి ఫలితాలను ప్రజలకు విస్తృతంగా తెలియజేయాలని కలెక్టర్ సహా ఉన్నతాధికారులను ప్రభుత్వ విప్ సూచించారు. ప్రతి హైస్కూల్ పరిధిలో

మెరుగైన మార్కులు సాధించిన విద్యార్థుల పోటీలతో ఫైక్స్ లు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. పిల్లల భవిష్యత్తుపై తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని, ఇంటర్ చదివే దశలో కొంతమంది విద్యార్థులు చెడు అలవాట్లకు గురయ్యే అవకాశమున్నందున అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. విద్యార్థులు ఎటువంటి చెడు అలవాట్లకు ఆకర్షితులు కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి జి.కారద, జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ అధికారి కల్పన, సంబంధిత అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ఉపాధ్యాయులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# హామీల అమలుకు పోరాట కార్యచరణ

● ఎన్ఎఫ్ఐడబ్ల్యూ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులుగా నీరజ, లతాదేవి

ఖమ్మం ప్రతినిధి, (డి క్రిమీ న్యూస్): కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మహిళలకు ఇచ్చిన హామీల అమలు కోసం పోరాట కార్యచరణ రూపొందించుకోవడం జరిగిందని తెలంగాణ రాష్ట్ర మహిళా సమాఖ్య (ఎన్ఎఫ్ఐడబ్ల్యూ అనుబంధం) జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు బత్తినేని నీరజ, ఏపూరి లతాదేవి లు తెలిపారు. గ్రామస్థాయి నుంచి దళ వారిగా కార్యక్రమాలు చేపట్టునున్నట్లు వారు తెలిపారు. వైరలో జరిగిన మహిళా సమాఖ్య 22వ మహాసభ నిర్ణయాలు, తీర్మానాలను నూతన కమిటీ ఎన్నిక వివరాలను ఆదివారం ఖమ్మం గిరిప్రసాద్ భవన్లో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో వెల్లడించారు. మహాసభకు 20 మంది తాలూకా, ఐదు మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్ల ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ 500 మంది ప్రతినిధులు హాజరైనట్లు నీరజ, లతాదేవి లు తెలిపారు. మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలపై చర్చించడం జరిగిందని సమస్యలకు సంబంధించి 14 తీర్మానాలను ఆమోదించడం జరిగిందని వారు



తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికల సందర్భంగా మహిళలకు పలు హామీలు ఇచ్చిందని కేవలం ఉచిత బస్సు మినహా మిగిలిన ఏ హామీని నెరవేర్చలేదని నీరజ, లతాదేవి లు తెలిపారు. తులం బంగారం, మహిళలకు రూ.2,500 ప్రతి నెల ఖాతాల్లో జమ చేయడం, విద్యార్థులకు స్కూలులు వంటి తదితర పథకాలను వెంటనే అమలు చేయాలని లేని పక్షంలో ఆందోళన బాట పట్టక తప్పదని వారు హెచ్చరించారు. కేంద్రం గ్యాస్, పెట్రో ధరలను పెంచడంతో పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు పెనుభారంగా మారందని పెంచిన ధరలను తక్షణమే



ఉపసంహరించుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. నూతన కమిటీ ఎన్నిక: మహిళా సమాఖ్య 22వ మహాసభలో 72 మందితో జిల్లా కౌన్సిల్ను, 22 మందితో కార్యదర్శులకు వర్గాన్ని ఎన్నుకున్నట్లు బత్తినేని నీరజ, కార్పొరేషన్ల అధ్యక్షురాలిగా సిపాట్ సీతామహాలక్ష్మి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఏపూరి లతాదేవి, ఉపాధ్యక్షులుగా నల్లమాతు శైలజ, సుశీల, జమ్మలూరి లక్ష్మి, పుచ్చకాయల శ్రీదేవి, ఓరుగంటి ప్రవీణ, కాపిలేష్వరీ కిషన్, ఖాజాబీ, నాగ్ కి తిరుపతమ్మ, మచ్చా పద్మ, కొమ్మినేని సుజాత,

కోరం కాటమ్మ లు ఎన్నికయ్యారు. ఆర్డెనెన్స్ కార్యదర్శిగా దండి శ్రీజ లోకేశ్, కార్యదర్శులుగా మండలంపై రాజీ, కర్నూడి నళిని, అనంతలూర శారద, గునగంటి సరోజిని, మెక్కెరెవు లలిత, పాపలూరి శ్రీలత, యంగల కృష్ణవేణి, ఎన్నె బేగం లు ఎన్నిక కాగా కోకాధిరానిగా రంజాన్ ఎన్నికైనట్లు తెలిపారు. ఈ మీడియా సమావేశంలో మహిళా సమాఖ్య సీనియర్ నాయకురాలు పోటు కళావతి, నాయకులు సిపాట్ సీతామహాలక్ష్మి, దండి శ్రీజ లోకేశ్, మహిళా సమాఖ్య నిర్మాణ బాధ్యులు దొండపాటి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో వచ్చిన వాస్తవ లాభాలను సింగరేణి యాజమాన్యం వెంటనే ప్రకటించాలి

● ఎఐటియూసి అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శి మిరియాల రంగయ్య డిమాండ్

ఖమ్మం ప్రతినిధి, (డి క్రిమీ న్యూస్): సింగరేణి కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలపై ఇటీవల డైరెక్టర్ (పా)తో జరిగిన చర్చల్లో సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఎఐటియూసి) అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శి మిరియాల రంగయ్య పాల్గొన్నారు. ఆదివారం ఉదయం కొత్తగూడెం శేషగిరి భవన్ లో జరిగిన ముఖ్య నాయకుల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని చర్చల వివరాలను నాయకులకు వెల్లడించారు. అదేవిధంగా సింగరేణి గనుల్లో ఉత్పత్తి టార్గెట్ కోసం కార్మికుల పై ఒత్తిడికి జీవో ల జారీనీ మానుకోవాలి, కనీస సౌకర్యాలు, కొత్త యంత్రాలను లేకుండా ఉత్పత్తి పై ఒత్తిడికి మట్టి దిసిస్టినరీ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలి, అదేవిధంగా మెడికల్ బోర్డ్ పై చర్చల్లో యాజమాన్యం ఒప్పుకున్న విధంగా, పాత పద్ధతి లో మెడికల్ బోర్డ్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. మరియు పాత గనులు మాత్రమే ఉన్నాయని, ఓ.బీ లను సింగరేణి టేక్ ఓవర్ చేసుకొని సంస్థ మనుగడను



కాపాదాలని డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా ఇతర రాష్ట్రాల్లో సింగరేణి ప్రాజెక్ట్ ల పై శ్రేణి పత్రం విడుదల చేయాలని యాజమాన్యాన్ని కోరారు. మరియు అధికార పార్టీ అనుబంధం ఐ ఎన్ టీ యు సి తప్పుడు ప్రచారాలతో కార్మికులను మభ్యపెట్టుతున్నారని, అదేవిధంగా కేంద్రం నూతన లీబర్ కోడ్ లను సింగరేణి లో వ్యతిరేకిస్తున్నాం అని ముక్తకంఠంతో తెలిపారు. మరియు కాంట్రాక్ట్ కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించాలని, మట్టి డిపార్ట్మెంట్ మీటింగ్ లో పనిగంటలు పెంపు

చేసి కార్మికుల మీద పని భారం మోపడం కాదు ముందు మన పవర్ పెంచి పాత యంత్రాల స్థానంలో కొత్త యంత్రాలను సమకూర్చాలని అన్నారు. మరియు ఐ ఎన్ టీ యు సి నాయకులు కాంగ్రెస్ మంత్రుల వద్ద ఫోటోలకు పోజులు ఇస్తూ ఉత్తిమాటలు చెప్తూ మభ్యపెట్టుడు కాదు అధికార పార్టీగా ఉన్నమేర సింగరేణి కి జెన్సో ల నుండి రావాల్సిన 53 వేల కోట్లు బకాయిలు వసూలు చేయాలని సహాల్ వినిరారు. కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఎఐటియూసి

నిరంతరం పోరాటం చేస్తుందని, యాజమాన్యంపై ఒత్తిడి తీసుకొస్తూ సమస్యల పరిష్కారం దిశగా ముందుకు వెళ్తుందని కావున కార్మికులు గమనించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర కార్యదర్శి వంగ వెంకటే, కేంద్ర ప్రచార కార్యదర్శి వీరస్వామి, ట్రాన్స్ కార్యదర్శి రమణమూర్తి, వైస్ ప్రెసిడెంట్ క్రిస్టోఫర్, పిట్ కార్యదర్శిలు మధు కృష్ణ, కమల్, సీనియర్ నాయకులు లక్ష్మీనారాయణ, సోమయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మెడికల్ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి 20న దేశవ్యాప్త మెడికల్ షాపుల బండ్ జిల్లా అధ్యక్షులు మాడూరి వినోద్ కుమార్, కార్యదర్శి రాజేందర్



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రిమీ న్యూస్): తమ న్యాయమైన సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరుతూ అఖిలభారత కెమిస్ట్రులు, డ్రగ్స్ స్టూల పిలుపుమేరకు ఆదివారం రోజున గోదావరిఖని లో బంధు పోస్టర్లు ఆవిష్కరించడం జరిగిందని, పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు మాడూరి వినోద్ కుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి రాజేందర్ తెలిపారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ తమ న్యాయమైన డిమాండ్ల పరిష్కారానికై ఈనెల 20న దేశవ్యాప్త మెడికల్ షాపుల బంధు నిర్వహించిన సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆన్లైన్ మందుల అమ్మకాలు, నియంత్రణ లేకుండా ఆన్లైన్లో మందులు అమ్ముతున్నారనీ, డాక్టర్ చీటీ లేకుండా కూడా మందులు ఇస్తున్నారనీ, భారీ డిస్కౌంట్ పేరిట కార్పొరేట్ కంపెనీలు, ఆన్లైన్ యాపిలు 30-70% డిస్కౌంట్లు ఇస్తుండడం వల్ల చిన్న మెడికల్ షాపులు నష్టపోతున్నాయనీ, కట్టి బిషుదలు నకిలీ, నాసిరకం మందులను నియంత్రించాలని, డాక్టర్ చీటీ దుర్వినియోగం చేస్తూ ఆన్లైన్లో ఒకే టీటీని పదవేల వాడేస్తున్నారనీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమస్యలను కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వెంటనే పరిష్కరించాలని లేనియెడల ఆందోళన కార్యక్రమాలు తీవ్రతరం చేస్తామని వారు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు మెడికల్ షాప్ లో యజమానులు పాల్గొన్నారు.

# ఆదర్శ విద్యార్థులకు నగదు పురస్కారం, ప్రశంసా పత్రం



మానకొండూర్, మే17(డి క్రిమీ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం పోచంపల్లి ఆదర్శ పాఠశాల పదవ తరగతి విద్యార్థుల కొత్తకొండ శ్రీజ 576, ఇంటర్ బైపీ సి విద్యార్థిని రక్షిత 986 మార్కులు సాధించి అత్యుత్తమ ప్రతిభను కనబరించారు. ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన విద్యావారోత్సవాల ముగింపు కార్యక్రమంలో శ్రీజ 10వేలు, రక్షిత 5వేల నగదు పురస్కారంతో పాటు ప్రశంసా పత్రాన్ని అదనపు కలెక్టర్ అశ్విని తానాజీ, డిప్యూటీ మేయర్ సునీల్ రావు అందజేశారు. 10 ఫలితల్లో పాఠశాల విద్యార్థులు 100 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించినందుకు గాను ప్రిన్సిపాల్ పద్మశ్రీ, ఉపాధ్యాయులను అభినందించి ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు.

# గౌడ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా పోచమ్మ బోనాలు



మానకొండూర్, మే17(డి క్రిమీ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం చెంబళ్లలో గౌడ సంఘం ఆధ్వర్యంలో మూడు రోజుల పాటు నిర్వహించే ఎల్లమ్మ పట్నాలు ఆదివారం పోచమ్మ బోనాలతో ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. గౌడ మహిళలు బోనాలు నెత్తిన పెట్టుకొని దస్తుపప్పులు, శివసత్తుల పూసకాలు, బింద్ల పూజారుల విన్యాసాలతో ఊరిగింపు నిర్వహించారు. పోచమ్మకు నైవేద్యం సమర్పించి పిల్లలపాపాలను సల్లగ చూసి, వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పాడి పంటలు బాగా పండాలని కోరుకుంటూ మహిళలు మొక్కులు చెల్లించుకోగా గ్రామంలో పండగ వాతావరణం నెలకొంది.

# కొండపల్లెలో పోచమ్మ బోనాలు....!



మానకొండూర్, మే17(డి క్రిమీ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలం కొండపల్లెలో గౌడ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం పోచమ్మ బోనాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. గౌడ మహిళలు బోనం నెత్తిన పెట్టుకొని దస్తుపప్పులు, శివసత్తుల పూసకాలు, బింద్ల పూజారుల విన్యాసాలతో ఊరిగింపు నిర్వహించారు. పోచమ్మకు నైవేద్యం సమర్పించి పిల్లలపాపాలను సల్లగ చూసి, వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి పాడి పంటలు బాగా పండాలని కోరుకుంటూ మహిళలు మొక్కులు చెల్లించుకోగా గ్రామంలో పండగ వాతావరణం నెలకొంది. ఉత్సవ నిర్వాహకులు రంగం సంపత్ గౌడ్, దూలం మెగిలి గౌడ్, గాజుల రమేష్ గౌడ్, బొల్లం రవి, గౌడ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు నల్లగిరి గౌడ్, తిరుపతి గౌడ్, నియోజకవర్గం ఇంచార్జి గోపాగిని నవీన్ గౌడ్, దూలం దేవేంద్ర, బొంగోని రేణుక, దూలం తిరుపతి గౌడ్ గాజుల పద్మ, గౌడ సంఘం కుటుంబ సంఘాలు బోనాల వేడుకలో పాల్గొన్నారు.

# నందగిరి కృషితోనే మండలంలో కాంగ్రెస్ బలమైన శక్తిగా ఎదిగింది

## • ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ

హనుకొండూర్, మే17(డి. రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూరు మండలకేంద్రంలో సూతనంగా ఎన్నికైన కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు నందగిరి రవీంద్ర చారి, మండలాధ్యక్షుడు ద్వాప శ్రీనివాసరెడ్డి, మండల సర్పంచుల ఛోరం అధ్యక్షుడు పెంచాల కిషన్ రావులకు అభినందన సభను ఆదివారం ఏర్పాటు చేశారు. ఎమ్మెల్యే కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై నాయకులతో కలిసి అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.... కవ్వంపల్లి పనిని ఇప్పుడూ చేస్తూ పార్టీని విజయతీరాలకు చేర్చాలి మాజీ మండలాధ్యక్షుడిగా నందగిరి రవీంద్ర చారి కృషితోనే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మండలం నుండి 11వేల మెజార్టీ సాధ్యమై మండలంలో కాంగ్రెస్ బలమైన శక్తిగా

ఎదిగిందని కొనియాడారు. కార్యక్రమ క్రమంలోనే రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ను కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత పార్టీ శ్రేణులపైనే ఉందని సూచిస్తూ రవీంద్రచారికి మాదిరిగానే సూతన మండలాధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ రెడ్డికి కూడా సహకారం అందించాలని కార్యక్రమాలను ఎమ్మెల్యే కోరారు. సూతన మండలాధ్యక్షుడు ద్వాప శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.... కుటుంబం లాంటి పార్టీలో సమస్యలుండడం సహజమేనని, ఏ సమస్యవైనా తన దృష్టికి తీసుకువస్తే పరిష్కారం చేయడం కృషి చేస్తానని శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. నందగిరి మాట్లాడుతూ... మండలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు సమిష్టిగా కృషి చేయడం వల్లే 16 మంది సర్పంచులను గెలిపించుకో గలిగామని, రానున్న ఎంపీపీ జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో సైతం



కాంగ్రెస్ విజయధంకా మోగించాలని కోరారు. మార్కెట్ వైర్లన్ మర్రి ఓడలు యాడవ్, వైస్ చైర్మన్ తిరుమల్ రెడ్డి, తిమ్మపూర్ మాజీ మండలాధ్యక్షుడు మోరంపల్లి రమణారెడ్డి, గన్నేరువరం మాజీ మండలాధ్యక్షుడు మున్ను ఉపేందర్ రెడ్డి, జిల్లా నాయకులు తాళ్ళపల్లి సంపత్ గౌడ్, సాయిరీ దేవయ్య, సర్పంచ్ బుర్ర శ్రీధర్ గౌడ్, మండల నాయకులు కనకం అశోక్, బోళ్ళ మురళీధర్, మీస

సత్యనారాయణ, బుర్ర శ్రీకాంత్ గౌడ్, తమిళిని రాజేష్, బోలబల్ల అంజనేయులు, కానిగంటి రమేష్, వంగల మధు, బండెల మహేందర్, గుడాల మహేందర్, పరచాల చారి, సహదేవ్, ఇర్లాన్, మధువు ప్రేమ్ కుమార్, ముక్కైర సతీష్, కనకం కుమార్, కవ్వంపల్లి యువసేన కనకం రాజేష్, మాషం రామకృష్ణ కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

## ఎండాకాలం దొంగలు.... ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి: ఎన్ఐఐ సిరిసిల్ల అశోక్

ఇల్లంతకుంట్ల, మే17(డి. రైమ్ న్యూస్): రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట్ల మండల ప్రజలు ఎండాకాలం దొంగతనాలు జరుగుతున్న కారణంగా అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఎన్ఐఐ సిరిసిల్ల అశోక్ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇటీవల చుట్టుపక్కల ప్రాంతంలో ఆరు బయట నిద్రిస్తున్న మహిళల మెడలోని బంగారాన్ని దొంగలించిన సంఘటన నేపథ్యంలో ప్రజలు ఆరు బయట నిద్రించకూడదని సూచించారు. ఎండాకాలం కారణంగా గ్రామాల్లో ప్రజలు ఆరు బయట, దాబాలపై బంగారు ఆభరణాలు, విలువైన వస్తువులు, చరవాణిలు బయట పెట్టుకొని నిద్రించడం, ఇంటి దోర్లు తెరచి పడుకోకుండా ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరుతూ రక్తఞ్జా వీలైతే ఇంటిముందు సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని ప్రజలకు ఎన్ఐఐ సూచించారు.



## ఇబ్రహీంపేటలో జంట హత్యలు కలకలం కంట్రీ కారం చల్లి తల్లికూతురిని నరికి హత్య చేసిన దుండగులు



నల్గొండ, ప్రతినిధి, మే 17 (డి రైమ్ న్యూస్): ఆదివారం ఉదయం దారుణ ఘటన చోటుచేసుకుంది. గుర్తుతెలియని దుండగులు తల్లి, కూతురిపై అత్యంత క్రూరంగా దాడి చేసి హత్య చేసిన ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది. స్థానికుల వివరాల ప్రకారం, దుండగులు ముందుగా వారి కంట్రీ కారం చల్లి అనంతరం పడునైన ఆయుధాలతో నరికి చంపినట్లు తెలుస్తోంది. మృతులను రుద్రాక్ష సుమలత, రుద్రాక్ష లావణ్యు గుర్తించారు. భూతగాదాల నేపథ్యంలోనే ఈ జంట హత్యలు జరిగి ఉండవచ్చని గ్రామస్థులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు.

## రొమాన్స్ పండు.. ఉదయాన్నే పరగడుపున తింటే ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టినట్లే.. త్రి చేయండి..

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. కావున ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించడం మంచిది.. అందుకే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లను తినాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాంటి పండ్లలో కర్బూజు ఒకటి.. దీనిలోని పోషకాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్బూజు పండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా హైడ్రేషన్ ఉంచుతుంది. అయితే, ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే కర్బూజు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు చెక్ పెట్టవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కర్బూజును తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరతను, పోషకాల కొరతను నివారించాలంటే దీనిని తప్పనిసరిగా తింటే.. ముఖ్యంగా పరగడుపున (ఖాళీ కడుపుతో) తింటే చాలా మేలు జరుగుతుంది. కర్బూజు ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి.. కర్బూజును తినడం వల్ల అనేక సమస్యలు వస్తాయి. కర్బూజును రోజూ తీసుకుంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీనిలో ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మీ రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడంలో ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే చాలా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కడుపు సమస్యలు దూరం: వేసవి కాలంలో ప్రజలకు కడుపు సంబంధిత సమస్యలు మొదలవుతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం, కడుపులో నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలతో ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతుంటారు. అయితే, ఈ సీజన్లో ఎక్కువ సూనె, మసాలాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. కావున, అలాంటివి తగ్గించి.. తేలికపాటి వస్తువులను అంటే సులభంగా జీర్ణమయ్యే వాటిని తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. కావున కర్బూజును తినడం చాలా మంచిది. కంటి సంబంధిత సమస్యలు: కర్బూజు తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా నయమవుతాయి. విటమిన్ ఎ బీజా కెరోటిన్ కర్బూజులో లభిస్తుంది. ఇది మీ కంటి చూపును మెరుగుపర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా కంటిశుక్లం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం: కర్బూజులోని విటమిన్ కె, ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని వలన ప్రత్యక్షతల్లి వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మూత్రపిండంలో రాళ్ళు: కిడ్నీలో రాళ్ళ సమస్యతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది.. వాటి నుంచి బయటపడేందుకు నిత్యం పలు రకాల మందులు వాడుతుంటారు. అలాంటి వారు రోజూ పుచ్చకాయను తీసుకుంటే.. కిడ్నీలో రాళ్ళ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు..

# కలిసికట్టుగా పోరాడితేనే రాజ్యాధికారం..

## • మున్నూరు కాపుల ఐక్యత సమావేశంలో నేతల పిలుపు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి రైమ్ న్యూస్): రాజ్యాధికారంలో సముచిత వాటా కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలని మున్నూరు కాపుల ఐక్యత సమావేశంలో కాపునేతల పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించిన మున్నూరు కాపు సమావేశంలో సామాజిక, రాజకీయ, ఆర్థిక సాధికారత కోసం మున్నూరు కాపుల ఐక్యతతో మండలకు సాగలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. మున్నూరు కాపులకు చట్టసభల్లో జనాభా ప్రాతిపదికన సముచిత ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని, నామినేషన్ల వదపుల్లో తగిన వాటా ఇవ్వాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. రాజకీయంగా, సామాజికంగా బలపడాలంటే అన్ని పర్గాలను కలుపుకొని సంఘటితంగా పోరాటం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు.

రాజ్యాధికారంలో భాగస్వామ్యం సాధించాలంటే ముందుగా మున్నూరు కాపుల ఆర్థికంగా బలోపేతం కావాలని, విద్యా మరియు ఉద్యోగ రంగాల్లో మరింత ముందుకు రావాలని నాయకులు సూచించారు. రాష్ట్రంలో మున్నూరు కాపుల జనాభాను తక్కువగా చూపుతున్నారంటూ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వాస్తవ జనాభా ఆధారంగా రిజర్వేషన్లు మరియు సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. అదేవిధంగా మున్నూరు కాపులకు మంత్రి వర్గంలో స్థానం కల్పించాలని కూడా వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో పెద్దపల్లి జిల్లా మున్నూరు కాపు సంఘం ఇంచార్జ్ ఈసంపల్లి వెంకన్న పట్టి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు మరియు పెద్దపల్లి మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ ఎలువక రాజయ్య,



మున్నూరు కాపు యూత్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఆకుల స్వామి వివేక్ పట్టి, అమిరిశెట్టి రామాస్వామి, జడల సురేందర్ పట్టి, మల్లా రాజేశం, శ్రీధర్ పట్టి, ఆకుల కిరణ్ పట్టి (మంధని నియోజకవర్గ కోఆర్డినేటర్), వెంకన్న పట్టి (మంధని మార్కెట్), కొత్త శ్రీనివాస్ (పాక్స్ చైర్మన్, మంధని) తదితరులతో పాటు ప్రజాప్రతినిధులు, మున్నూరు కాపు సర్పంచులు, కౌన్సిలర్లు, మాజీ సర్పంచులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# ఊషన్నపల్లి హెచ్ఎం ఈర్ల సమ్మయ్యకు ఘన సన్మానం

• ఒకే వేదికపై సత్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష, ఎమ్మెల్యే విజయరామణారావు • వరుసగా రెండేళ్లు 'జిల్లా ఛాంపియన్ స్కూల్' గా ఊషన్నపల్లి పాఠశాల లికార్డు • ప్రభుత్వ పాఠశాల రూపురేఖలు మార్చిన ఆదర్శ ఉపాధ్యాయుడు

పెద్దపల్లి, మే 17 (డి రైమ్ న్యూస్): అన్ లైన్ ముఖ గుర్తింపు వ్యవస్థ (ఓసా - ఎఫ్ ఆర్ ఎన్) ఫెషియల్ రికార్డింగ్ సిస్టం పాఠశాల హాజరు శాతంలో జిల్లా స్థాయిలోనే టాపర్గా నిలిచిన పెద్దపల్లి జిల్లా శ్రీరాంపూర్ మండలం ఊషన్నపల్లి ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు (హెచ్ఎం) ఈర్ల సమ్మయ్యకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. విద్యా వారోత్సవాల్లో భాగంగా 2025-26 విద్యా సంవత్సరానికి గాను పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆదివారం ఉదయం ఆయనను జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష, తెలంగాణ రాష్ట్ర విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుండు విజయరామణారావు, జిల్లా కలెక్టర్లు సూర్యకాంత్ (డి.ఈ.వో)లు ప్రశంసాపత్రం, జ్ఞాపిక, శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. అంకితభావానికి నిదర్శనం.. రూ. 30 లక్షలతో కార్పొరేట్ వసతులు: గత రెండేళ్లుగా ఊషన్నపల్లి పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడిగా అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న

ఈర్ల సమ్మయ్య పాఠశాల రూపురేఖలను పూర్తిగా మార్చారు. పనిచేస్తున్న గ్రామంలోనే నివాసముంటూ, ప్రతిరోజూ సకాలంలో హాజరవుతూ, నిత్యం అదనంగా రెండు గంటల పాటు శ్రమిస్తూ పిల్లలను ఉత్తమ విద్యార్థులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. దాతల సహకారంతో పాఠశాలలో లోక్ వేయించడంతో పాటు మినరల్ వాటర్ ఫ్లాంట్, డ్రిటింగ్ విద్యులు చేశారు. అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధుల సహకారంతో రూ. 30.25 లక్షల నిధులతో రెండు అదనపు తరగతి గదులు, అభినాతన వంట గదిని నిర్మించి ప్రభుత్వ పాఠశాలను కార్పొరేట్ స్థాయిలో అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దారు. కేవలం మౌలిక వసతులే కాకుండా, పిల్లల విద్యా ప్రమాణాల్లోనూ ఊషన్నపల్లి పాఠశాల జిల్లాలోనే అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. నిర్మించిన సన్మానించారు. అంకితభావానికి నిదర్శనం.. రూ. 30 లక్షలతో కార్పొరేట్ వసతులు: గత రెండేళ్లుగా ఊషన్నపల్లి పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడిగా అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న



పాఠశాలకు చెందిన ఇద్దరు విద్యార్థులు రాష్ట్రస్థాయి సీత పద్యాల పోటీల్లో విజయం సాధించగా, ఆదర్శ (మోడల్), గురుకుల పాఠశాల ప్రవేశ పరీక్షల్లో వికంగా 13 మంది విద్యార్థులు అత్యంత ప్రతిభ కనబరిచి సీటు సాధించారు. విద్యా రంగంలో ఈర్ల సమ్మయ్య చేస్తున్న అద్భుతమైన సేవలను గ్రామస్థులు, మండల, జిల్లా ప్రజలతో పాటు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, శ్రేయోభిలాషులు కొనియాడారు. ఒకే వేదికపై జిల్లా కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే, డి.ఈ.వో ఇతర ఉన్నతాధికారుల చేతుల మీదుగా సన్మానం పొందడం తన బాధ్యతను మరింత పెంచినందుకు, ఈ గౌరవం దక్కడం చాలా సంతోషంగా ఉందని ప్రధానోపాధ్యాయుడు ఈర్ల సమ్మయ్య ఈ సందర్భంగా తెలిపారు.

# ఇదేం చేస్తుందిలే అని చీప్ గా చూడకండి.. ఆ సమస్యలకు పవర్ ఫుల్ వెపన్.. డైలీ జ్యూస్ తాగితే..

## • ఆ సమస్యలకు పవర్ ఫుల్ వెపన్.. డైలీ జ్యూస్ తాగితే..

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి జీవనశైలిని అవలంబించాలని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే దుంపల్లో బీట్ రూట్ ఒకటి.. బీట్ రూట్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వాస్తవానికి బీట్ రూట్ ను సలాడ్ గా తీసుకుంటారు. కొందరు బీట్ రూట్ మామూలుగా తింటే.. మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతారు. బీట్ రూట్ లో ఐరన్, సోడియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. రోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు మొదలైన వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే బీట్ రూట్ ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బీట్ రూట్ రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. బ్లడ్ ప్రెజర్ కంట్రోల్: బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో నైట్రోజ్ ఉండటం వల్ల శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: బీట్ రూట్ రసంలో కొవ్వు, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల రోజంతా శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది: బీట్ రూట్ లో బీటైన్ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్ కాలేయంలో కొవ్వు అవశ్యలు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: బీట్ రూట్ లో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: బీట్ రూట్ రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ప్లాస్మా నైట్రోజ్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది శరీరం స్టామినాను పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది: బీట్ రూట్ రసం యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మంచి జీవనశైలిని అవలంబించాలని.. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే దుంపల్లో బీట్ రూట్ ఒకటి.. బీట్ రూట్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వాస్తవానికి బీట్ రూట్ ను సలాడ్ గా తీసుకుంటారు. కొందరు బీట్ రూట్ మామూలుగా తింటే.. మరికొందరు జ్యూస్ చేసుకుని తాగుతారు. బీట్ రూట్ లో ఐరన్, సోడియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం అనేక వ్యాధులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. రోజూ బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు మొదలైన వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అందుకే బీట్ రూట్ ను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలంటున్నారు. బీట్ రూట్ రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. బ్లడ్ ప్రెజర్ కంట్రోల్: బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులో నైట్రోజ్ ఉండటం వల్ల శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: బీట్ రూట్ రసంలో కొవ్వు, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉదయాన్నే దీన్ని తాగడం వల్ల రోజంతా శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది: బీట్ రూట్ లో బీటైన్ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్ కాలేయంలో కొవ్వు అవశ్యలు పేరుకుపోకుండా చేస్తుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది: బీట్ రూట్ లో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని కండరాలు, నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మేలు చేస్తుంది: బీట్ రూట్ రసం తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ప్లాస్మా నైట్రోజ్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది శరీరం స్టామినాను పెంచుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది: బీట్ రూట్ రసం యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.



# వయస్సు సెంచరి కాటాలంట్..



జలవర్షం.. లాంటి లెబల్స్ మానీ అవి ఆరోగ్యవంతులైనవి అనుకొని మోసపోతుంటాం. నిజానికి చూడాలి అందులోని చక్కెర శాతం, అవి సడీవయస్సుకు మంచివి కావు. చక్కెరకు చెక్ పెడితే గానీ, కొలిస్ట్రాల్ కు కామా పడదు! చాపల్లం చాలు: యాభై ఏండ్ల వచ్చే వరకు ఆస్పాందించిన రుచులు చాలు. జిప్సో చాపల్లాన్ని ఎంత వదులుకుంటే అంత ఆరోగ్యం. రుచుల కోసం ప్యాకేజీ ఫుడ్ కు అలవాటుపడితే చేటు తప్పదు. వీటిలో కనిపించకుండా చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని హిడెన్ షుగర్ అంటారు. వీటి బదులు తాజా పండ్లు తినడం మంచిది. మందుకు నో: వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ.. మధ్యం వల్ల కలిగే రుష్టిలితాలు పెరుగుతాయి. మధ్యంతో కాలేయం మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. యాభయ్యో వృద్ధినరోజు నాడు డ్రింకింగ్ హ్యూబిల్ కు స్వస్తి చెలకండి. ఉప్పు ముప్పు: రోజువారీ ఆహారంలో 2300 మిల్లీగ్రాములకు మించి ఉప్పు ఉండకూడదన్నది నిపుణుల మాట. కానీ, మనం అంతకు ఎన్నో రెట్లు లాగించేస్తుంటాం. సడీవయస్సులో వచ్చే అధిక రక్తపోటు లాంటి సమస్యలను ఉప్పు తీవ్రతరం చేస్తుంది. వీలైనంత వరకు ఉప్పు తగ్గించడం అత్యవసరం అని గుర్తించండి.

ఏకే యాభైదాటక కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. యంగ్ ఏజ్ లో ఉన్నప్పుడు అలవాటైన ఆహారం నయమాలే కానపాగిస్తానంటే.. అరవైలోనే ఆస్పాందించాలి కావాలి వస్తుంది. డెబ్బయే దాటకుండానే రనోట్ అయ్యే ప్రమాదమూ ఉంది. యాభై ఏండ్ల దాటక జీవితక్రితా వందగస్తుంది. శరీర పోషక అవసరాలూ మారుతుంటాయి. సులివయస్సులో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను దూరంగా ఉంచడం ఎంతైనా మంచిది. అనేకంటే.. వేపుళ్లు వద్దు: వయస్సులో హాట్ సెంచరి కొట్టాక.. రోజువారీ ఆహారంలో వేపుళ్ల కోసం వేయించుకు తినడం మానేయాల్సిందే! పండుగకో పబ్లిసిటీకో రుచి చూడొచ్చు కానీ, ప్రతిరోజూ కరకరలాడే వేపుళ్లు తింటే ప్రమాదమే! వాటిలో ఉండే నూనె శరీరానికి మంచిది కాదు. పైగా పొట్టలో కొలిస్ట్రాల్ కూడా పెరుగుతోంది. అంతగా తినాలి అనుకుంటే.. ఎయిర్ ప్రయింట్ గానీ, ఓవెన్ గానీ తయారుచేసుకుంటే కాస్త మంచిది! చక్కెరకు చెక్: జాన్స్, గ్రీన్ టీ,



## ఈ ఆహారంతో కిడ్నీలు పదిలం

కిడ్నీలను దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేందుకు పోషకాలతో నిండిన సమతుల్య ఆహారం కీలకం. ఆహార నియమాల్లో చిన్నపాటి మార్పులతో కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. సోడియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియంతో కూడిన ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం కిడ్నీలపై అదనపు భారం మోపుతుంది. ఇతర కాంప్లికేషన్స్ తలెత్తకుండా ఈ తరహా ఆహారాన్ని తగిన మోతాదు మించకుండా చూసుకోవాలి. అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం కూడా కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో మూత్రవిసర్జనను పెంచుతుంది. ఆహారంలో తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకుంటే వాటిలో ఉండే పోషకాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కిడ్నీ పనితీరుకు ఉపయోగపడతాయి. పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు తృణధాన్యాలను తీసుకోవడం, బీప్, శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడంతో కిడ్నీ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. విటమిన్, మినరల్స్ తో కూడిన ఆహారం కిడ్నీలకు మేలు చేయడంతో పాటు రోజువారీ ఉత్సాహంగా, ఉత్తేజంగా ఉండేందుకు ఉపకరిస్తాయి. ఇవి వాపు ప్రక్రియని నివారించి, రోగ నిరోధక వ్యవస్థను ఉత్తేజితం చేస్తాయి. కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడేవారు పోషకాహారంతో పాటు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి పండ్లలో ముఖ్యంగా బానానా, యాపిల్, పియర్, పపాయ, పైనాపిల్ తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. వీటిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ కిడ్నీలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. ఇక ఐరన్, విటమిన్ కే వంటి కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే పాలకూర, కేలే వంటి ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి. పైబర్ అధికంగా ఉండే ట్రాన్స్ రైస్, క్విన్సా కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఫిష్, తోపు వంటి బీన్ ప్రోటీన్ కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



## ఈ అద్భుతమైన ఆకుపచ్చపండు రోజూ తింటే.. డాక్టర్ తో పని లేదు.. మందుల అవసరమే ఉండదట..!

సీజన్ లో పండ్లలో అవోకాడో ఒక ప్రసిద్ధ పండు. అవోకాడో చాలా పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇది అధిక కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్లు, ఫైబర్, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్ తో సహా అవసరమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మధుమేహం, క్యాన్సర్, అలెర్జిక్, డయేరియా వంటి వ్యాధుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అవోకాడో పండుతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆర్టరైటిస్ లో మేలు చేస్తుంది: ఆర్టరైటిస్ లో అవోకాడో చాలా ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది. ఇది కీళ్లు, కణజాలం, కండరాల వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మోకాళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ: అవోకాడో అధిక కొవ్వు, తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారం. తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ కారణంగా, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అవోకాడో అనేది శక్తిని పెంచే ఆహారం. అధిక రక్తపోటు నుండి ఉపశమనం: అవోకాడో అకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది రక్త కణాలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. క్యాన్సర్ లో మేలు చేస్తుంది: ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో అవోకాడో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వులతో తరచుగా తినడం ఉంటుంది.. ఇది క్యాన్సర్ ను తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: అవోకాడో పండ్లలో ఫైబర్ ముందుగా, సపోస్టివ్, టానిక్ ఉంటాయి. ఈ సమృద్ధులతో ఇది ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. చర్మ సమస్యలను నయం చేయడానికి : యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉండే అవోకాడో తీసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అవోకాడో అనేక చర్మ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేయడంలో మేలు చేస్తుంది.

## శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండాలంటే వీటిని తప్పక తీసుకోవాలి.. లేదంటే కప్పాలు కొని తెచ్చుకున్నట్లే!

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ సరిపడా నీళ్లు తాగాలని ప్రత్యేకంగా చెప్పువసరం లేదు. కానీ రోజువారీ పనుల్లోపడి నీటిని సమృద్ధిగా నీళ్లు తాగరు. రోజంతా గడవిన తర్వాత ఎక్కువ నీరు తాగలేదనే విషయం గుర్తుంది. కానీ ఇలా మళ్లీ మళ్లీ జరిగితే, మీరు పెద్ద ఇబ్బందుల్లో పడతారు. అందుకే రోజంతా తగినంత నీరు త్రాగాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీరంలో నీటి శాతాన్ని పెంచడానికి, నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలను కూడా తినవచ్చు. అవసరమైతే, పండ్ల రసాలు కూడా తాగవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత 1 గ్లాసు నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజులో ప్రతి భోజనానికి కనీసం అరగంట ముందు ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగి ఇలా చేస్తే ఆహారం జీర్ణపడడంతోపాటు ఆహారంలోని పోషకాలు సమృద్ధిగా శరీరానికి అందుతాయి. నిమ్మకాయ-పుడినా లేదా రోసకాయ-తులసి ఆకులతో తయారు చేసిన నీటిని కూడా త్రాగవచ్చు. నీటి రుచి మారడంతో, మళ్లీ మళ్లీ నీరు తాగాలనే విషయం మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. మొదట్లో కాస్త కష్టం అనిపించినా క్రమంగా అది అలవాటుగా మారుతుంది. ఇది మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అనేక వ్యాధుల నుంచి తేలిగ్గా బయటపడవచ్చు. శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉండాలంటే తాజా పండ్లు తినాలి. ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు పువ్వుకాయలు మార్కెట్లో అధికంగా దొరుకుతాయి. ప్రతిరోజూ కొన్ని పువ్వుకాయ ముక్కలు తినడానికి ప్రయత్నించాలి. పువ్వుకాయలోని పోషకాలు శరీరంలో నీటి కొరతను తీరుస్తాయి. పండ్లినోప్పికి.. ఇంటి చిట్టాలు పండినోప్పి.. భరించలేని సమస్య. దాని ప్రభావం ముఖం, తలమీద కూడా ఉంటుంది. కారణం ఏదైనా పండినోప్పి మనవాళ్లు ఇంటిచిట్టాలనే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.



## బేకేర్స్ ఫుల్..! శరీరంలో ఈ ఖనిజం లోపం ఉంటే జుట్టు నెరిసిపోతుందట..

అన్ని పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అందుకే.. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఖనిజాలు, విటమిన్లు, పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.. అలాంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాల్లో రాగి ఒకటి.. రాగి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది.. కానీ ఇది తక్కువ పరిమాణంలో అవసరం. ఈ పోషకం ఎర్ర రక్త కణాలు, ఎముకలు, బంధన కణజాలం, కొన్ని ముఖ్యమైన ఎంజైములను తయారు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. కావర్ కొలిస్ట్రాల్ ప్రాసిసింగ్, మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను సరైన పనితీరు, కడుపులో శిశువుల అభివృద్ధికి కూడా కావర్ అవసరం.. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. ఆరోగ్యకరమైన వయోజన వృద్ధికి ప్రతిరోజూ 9000రాగి అవసరం.. ఈ పోషకం లోపం వల్ల అలసట, బలహీనత, తరచుగా అనారోగ్యం, బలహీనమైన, పెళుసుగా ఉండే ఎముకలు, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, నడవడంలో ఇబ్బంది, చలికి సున్నితత్వం, లేత చర్మం, జుట్టు నెరిసిపోవడం, కంటి చూపు కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.. అందుకే.. ఆరోగ్య నిపుణులు సమస్యలను తగ్గించడానికి తీసుకోవాలి.. రాగి సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.. కావర్ రిచ్ ఫుడ్స్.. నట్స్ ను పోషకాల నిధి అని పిలుస్తారు. వీటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇందులో రాగి కూడా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. బాదం, వేరుశనగ లాంటి వాటిని తింటే ఈ పోషకాలలో లోటు ఉండదు రోయ్యలు సమృద్ధుల అందుగలగలగలగా ఉంటాయి. ఇంకా పలు ప్రాంతాల్లో వీటిని పెంచుతారు. రోయ్యల మాంసంలో తక్కువ కొవ్వు ఉంటుంది. అంతేకాకుండా అధిక ప్రోటీన్, సెలీనియం, విటమిన్ 12 తో సహా పలు విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, ఇందులో రాగి కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. డార్లీ చాక్లెట్: డార్లీ చాక్లెట్ ని ఇష్టపడని వారంటే ఎవరూ ఉండరు.. ఇందులో కోకో ఫునపదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. తక్కువ చక్కెర కంటెంట్ కూడా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. దీన్ని నిత్యం తినడం వల్ల శరీరానికి రాగి పుష్కలంగా అందుతుంది. తృణధాన్యాలు: తృణధాన్యాలు (గింజలు) వంటి వాటిల్లో కూడా పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో రాగి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇందులో సమృద్ధులను రాగి పవర్ హౌస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఆకు కూరలు: గ్రీన్ లీఫ్ వెజిటేబుల్స్ కూడా అన్ని మంచివి.. వీటిలో అన్ని రకాల పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పైబర్, విటమిన్ కె, కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్ ఇందులో ఉంటాయి. బెల్లెకొకర, పాలకూర లాంటివి తింటే శరీరంలో రాగి లోపం అనే మాటే ఉండదు.

## పంటినోప్పికి.. ఇంటి చిట్టాలు



పంటినోప్పి.. భరించలేని సమస్య. దాని ప్రభావం ముఖం, తలమీద కూడా ఉంటుంది. కారణం ఏదైనా పంటినోప్పికి మనవాళ్లు ఇంటిచిట్టాలనే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. అలాంటి ప్రభావవంతమైన చిట్టాలు ఓ. ఐదు ఉన్నాయి. అయితే, ఇవి వైద్యుడి చికిత్సకు ప్రోత్సాహాలు మాత్రం కాదు. చిట్టాలు ప్రయోగించినా పంటినోప్పి తగ్గలేదంటే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం మానుకోవద్దు. ఉప్పునీళ్లు ఉప్పులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఉప్పునీళ్లను పుక్కిలింపిస్తూ నోట్ ఉండే బ్యాక్టీరియా సరించుకోవచ్చు. నోప్పి, మంటి కూడా తగ్గిపోతుంది. దీనిని సో. ఓ. గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లలో డీసాన్ ఉప్పు కలుపుకోవాలి. ఈ డ్రాపింగ్స్ ఓ ముప్పై సెకండ్లపాటు పుక్కిలింపి ఉమ్మయాలి. ఇలా రోజులో కొన్నిసార్లు చేస్తూ ఉండాలి. ముఖంగా తిన్న తర్వాత, పడుకునే ముందు పుక్కిలింపడం మర్చిపోవద్దు. లవంగం నూనె పంటినోప్పి ఉపశమనానికి వందల ఏండ్లగా లవంగం నూనెను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇందులో కూడా ఎస్.ఎస్.ఎస్. యాంటిబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువే. లవంగం నూనెలో ఉండే యాజెనోల్ అనే మూలకం పంటినోప్పి నుంచి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. పత్తి ఉండను తీసుకుని దాన్ని కొన్నిచుక్కల లవంగం నూనెతో తడపాలి. తర్వాత నోప్పిగా ఉన్న రంజాలు, అన్న దగ్గర మర్తన చేయాలి. రోజులో పలుమార్లు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మంచుముక్కలు ఓ పల్లెటి వల్లంతో మంచుముక్కలు తీసుకోవాలి. దీంతో నోప్పి ఉన్న దగ్గర్లో బుగ్గె రుద్దుకోవాలి. ఇలాఓ.వడి పదిహేను నిమిషాలపాటు చేస్తే నోప్పి ఉన్నచోట మొద్దుబారినట్టుగా ఉంటుంది. పంటినోప్పిని తగ్గించుకోవడానికి ఈ ప్రక్రియను కొన్నింటలకోసారి చేస్తూ ఉండాలి. పెప్పర్ మింట్ టీ దీనిలో పుడినా ఉంటుంది. దీనిని నోటిని చల్లగా చేస్తూ తిమ్మిరి కలగజేసి గుణాలు ఉంటాయి. పెప్పర్ మింట్ టీని నోట్లోకి తీసుకోవడం ద్వారా పంటినోప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చల్లటి పెప్పర్ మింట్ టీని నోట్లో ఓ ముప్పై సెకండ్లపాటు పుక్కిలింపి ఉమ్మయాలి. ఇలా వీలైనన్ని సార్లు చేయాలి. వెల్లుల్లి వెల్లుల్లిలో యాంటిమైక్రోబియల్, యాంటిఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిని ఉండే అలెర్జిక్ డెమోటైటిస్ కు పుట్టింకగా పోరాడుతుంది. ఓ వెల్లుల్లి రేకును మెరుపుకోవాలి. దీన్ని నేరుగా చిగుళ్లు, పంటిపై ఉంచాలి. వెల్లుల్లి రేకును, పేస్టును చచ్చించినా మంచి ఫలితాల్లో ఉంటాయి.

## పంచామృతం అంటే ఏంటి..? ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. ఆరోగ్యానికిది అమృతంతో సమానం..!



దేవుడికి పంచామృతాలతో అభిషేకం చేస్తారు. భారతీయ సంప్రదాయం ప్రకారం, పంచామృతం అనేది పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, తేనె, పంచదార లేదా బెల్లం మిశ్రమం. ఇవి ఐదు పవిత్ర పదార్థాలు హిందూ మతంలో ఆరాధన, భక్తిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. పంచామృతం హెమోగ్లబిన్, పూజ సమయంలో అనేక మతపరమైన ఆచారాలలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ ఐదు పదార్థాలను ఉపయోగించడం ద్వారా, దేవునికి అంకితమైన పవిత్రమైన, స్వచ్ఛమైన నైవేద్యం సిద్ధపడుతుంది. ఇది శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి దోహదం చేస్తుంది. అవు పాలు, అవు పెరుగు, అవు నెయ్యి, తేనె, పండ్ల నుంచి వచ్చే రసం గానీ, కొబ్బరి నీళ్లు గానీ కలిపితే పంచామృతం అవుతుంది. ఐదు పవిత్ర పదార్థాలతో తయారు చేసే ఈ పదార్థం.. దేవుడికి అభిషేకం చేయడానికి, పూజలో ఉపయోగిస్తారు. పంచామృతాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమిటి? పూజలో పంచామృతాన్ని ఎందుకు ఉపయోగిస్తారు..? ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పంచామృతం ప్రయోజనాలు: 1. పాలు: పాలు స్వచ్ఛత, పోషణకు విస్తారంగా పరిగణించబడతాయి. 2. పెరుగు: పెరుగు ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సుకు విస్తారంగా పరిగణించబడుతుంది. 3. నెయ్యి: నెయ్యి జ్ఞానం, కాంతికి విస్తారంగా పరిగణించబడుతుంది. 4. తేనె: తేనె మార్పు, జీవితానికి విస్తారంగా పరిగణించబడుతుంది. 5. గంగాజలం: గంగాజలం స్వచ్ఛతకు విస్తారంగా పరిగణించబడుతుంది. పంచామృతం ఆచార ప్రయోజనాలు: పంచామృతం దేవతలను అభిషేకించడానికి ఉపయోగిస్తారు. దేవతలకు పంచామృతాలతో అభిషేకం చేయడం వల్ల దేవతలు త్వరగా ప్రసన్నమవుతారని, భక్తుల కోర్కెలు నెరవేరుతాయని విశ్వాసం. పూజలో కూడా పంచామృతాన్ని ఉపయోగిస్తారు. పంచామృతాలతో దేవుడిని పూజించడం ద్వారా పూజా ఫలాల రెట్టింపు అవుతాయని విశ్వాసం. ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు: పంచామృతం మనస్సును శాంతపరచడంలో, ఏకాగ్రతను పెంచడంలో సహాయకరంగా పరిగణించబడుతుంది. పంచామృతం ప్రతికూల శక్తిని వదిలించుకోవడానికి, సానుకూల శక్తిని ఆకర్షించడంలో సహాయపడుతుంది విశ్వసిస్తారు.

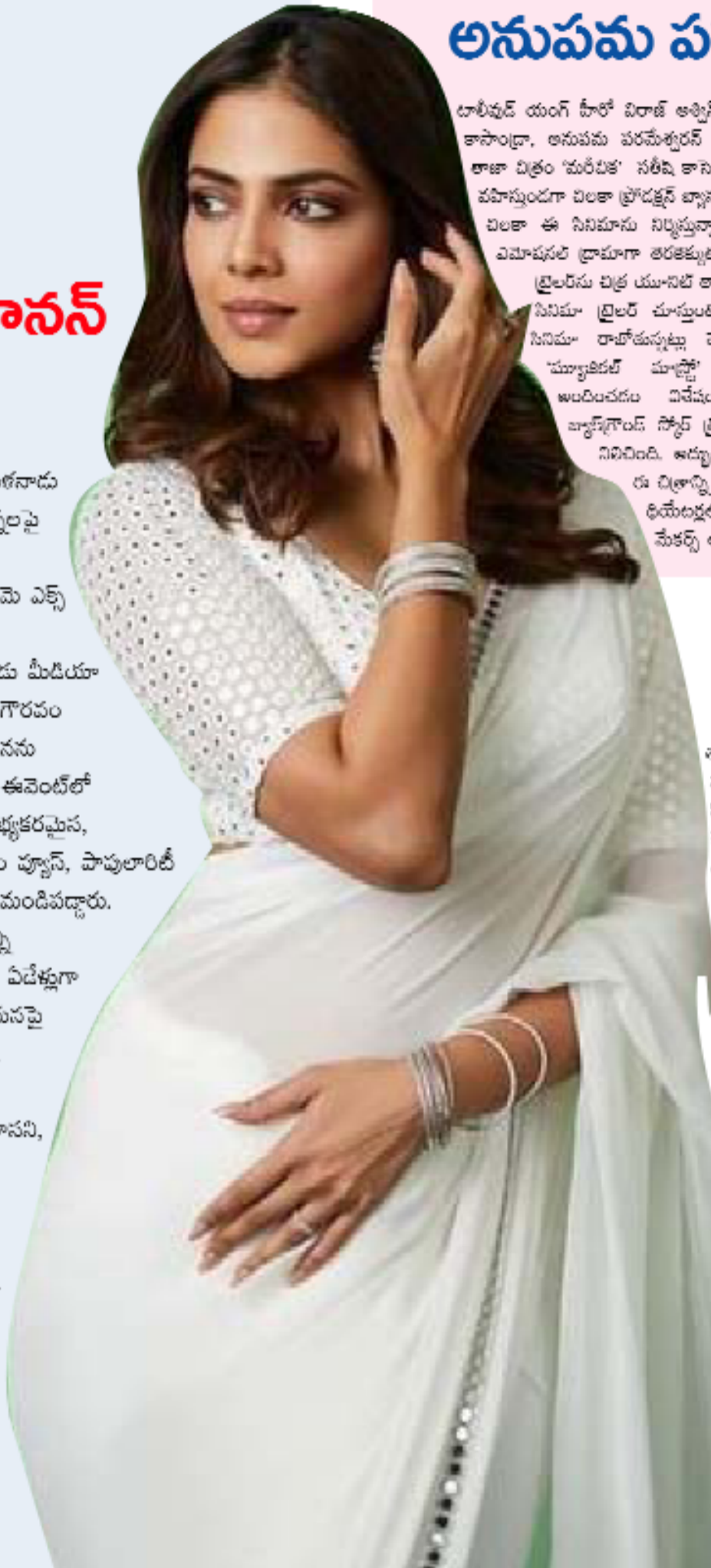
## పరగడుపున టమాటాలు తింటే ఇలా అవుతుందా..? బుచ్చితంగా తెలుసుకోవాలని విషయం ఇది..!

ఇంట్లో కూరగాయలు, పప్పు రుచిని పెంచడానికి ఉపయోగించే టమాటాలు తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. టమాటాలను తరచుగా కూరలు, సలాడ్లు, సూప్లు, చట్నీలలో ఉపయోగిస్తారు. టమాటాలు చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి. టమాటాలను అందుకోసం కూడా చాలా హెంపెం రెమోవల్ లో ఉపయోగిస్తుంటారు. అంతే కాదు, టమాటాలను అనేక సౌందర్య ఉత్పత్తులలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. టమాటాల్లో విటమిన్ సి, లైకోపీన్, విటమిన్ కె, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీన్ని తినడం వల్ల కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. టమాటా బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. టమాటాలు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. టమాటా తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. 1- బాగా పండిన టమాటాలను ఉడయం పూట నీళ్లు తాగకుండా ఖాళీ కడుపుతో తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. 2- రెట్టితో బాధపడేవారు పిల్లలకు రోజూ ఒక గ్లాసు టమాటా రసం ఇవ్వాలి. దీని వారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. 3- టమాటా తినడం వల్ల పిల్లల శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి మెరుగుపడుతుంది. 4- బరువు తగ్గడానికి, మీరు టమాటాలు తినండి. మీరు టమాటాలు సలాడ్ లో కూడా చేర్చుకుని తినవచ్చు. లేదా 1-2 గ్లాసుల టమాటా రసం చేసుకుని కూడా తాగవచ్చు. 5- ఆర్టరైటిస్ తో బాధపడేవారు టమాటా తినాలి. టమాటా జ్యూస్ లో సెలెనియం కలిపి తాగడం సహాయపడుతుంది. 6- గర్భిణీలకు కూడా టమాటా మేలు చేస్తుంది. దీని కారణంగా శరీరానికి విటమిన్ సి లభిస్తుంది. గర్భధారణ సమయంలో శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. 7- కడుపులో సులివురుగుల సమస్య ఉంటే ఖాళీ కడుపుతో టమాటా ఎంచుమిట్ల కలిపి తింటే మంచిది. 8- రోజూ పచ్చి టమాటాలు తింటే ముఖం మెరుగుస్తుంది. 9- టమాటా తినడమే కాకుండా ముఖానికి రాసుకుంటే ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ఇందుకోసం టమాటా గుజ్జును ముఖానికి రాసుకుంటే మెరుపు వస్తుంది. 10- టమాటా తినడం మధుమేహంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది.



# వ్యూస్ కోసం దిగజారొద్దు.. జర్నలిస్టులకు మాళవిక మోహనన్ స్ట్రాంగ్ కౌంటర్

ఇటీవల జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో తమిళనాడు మీడియా ప్రతినిధులు అడిగిన కొన్ని ప్రశ్నలపై ప్రముఖ నటి మాళవిక మోహనన్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఆమె ఎక్స్ వేదికగా స్పందిస్తూ.. నిన్న తాను ఒక కార్యక్రమానికి హాజరయ్యానని, తమిళనాడు మీడియా మరియు జర్నలిస్టుల పట్ల తనకు ఎంతో గౌరవం ఉన్నప్పటికీ, అక్కడ జరిగిన సంఘటన తనను బాధించిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. నిన్నటి ఈవెంట్ లో ఒకటిద్దరు రిపోర్టర్లు పదే పదే చాలా అసభ్యకరమైన, అసవసరమైన ప్రశ్నలు అడిగారని, కేవలం వ్యూస్, పాపులారిటీ కోసమే వారు అలా ప్రవర్తించారని ఆమె మండిపడ్డారు. దగ్గరటి విజయ్ తో తనకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుపెనుకుంటూ, ఆయనతో తనకు గత ఏడేళ్లుగా మంచి పరిచయం ఉందని మరియు ఆయనపై తనకు ఎంతో గౌరవం ఉందని తెలిపారు. విజయ్ తన మంచి స్నేహితుడిగా భావించడానికి తాను ఎప్పుడూ గర్వపడతానని, ఒక నటుడిగా మరియు వ్యక్తిగా ఆయన సాధించిన ఎదుగుదలను, అద్భుతమైన ప్రయాణాన్ని వక్కానించే చూడటం ఒక గొప్ప అనుభూతి అని ఆమె వివరించారు. భవిష్యత్తులో ఇరిగే ప్రెస్ మీట్ లలో లేదా మీడియా సమావేశాలలో సెలెబ్రిటీలను గౌరవించిస్తూ, మర్యాదపూర్వకంగా ప్రశ్నలు అడగాలని, అది అందరికీ మంచిదని ఆమె కోరారు.



# అనుపమ పరమేశ్వరన్ 'మరీచిక' ట్రైలర్ విడుదల

లాటిఫుద్ యంగ్ హీరో విరాట్ అల్లెన్, స్టార్ హీరోయిన్లు రేణికా కాసాంబ్రా, అనుపమ పరమేశ్వరన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మరీచిక' సరేష్ కౌన్సిల్ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తుంటూ బలకా ప్రొడక్షన్ బ్యానర్ పై రాజీవ్ బలకా, మేఘన బలకా ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. సన్నీ డే, లవ్ లంద్ ఎమోషనల్ డ్రామాగా తరతరకున్న ఈ సినిమా అధికారిక ట్రైలర్ ను చిత్ర యూనిట్ తాజాగా విడుదల చేసింది. ఈ సినిమా ట్రైలర్ చూస్తుంటే.. సన్నీ డే ప్రతిభగా ఈ సినిమా రాబోతున్నట్లు చెబుతుంది. ఈ చిత్రానికి 'మ్యూజికల్ మాస్టర్' యశ్వరాజ్ సంగీతం అందించడం విశేషం. ఆయన అందించిన బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోంట్ ట్రైలర్ ను ద్రాగిన అగర్బాగా నిలిచింది. అద్భుతమైన కథాంశంగా వస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా మే 29న రిలీజులోకి విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు.



# కెనీషాతో బ్రేకప్..

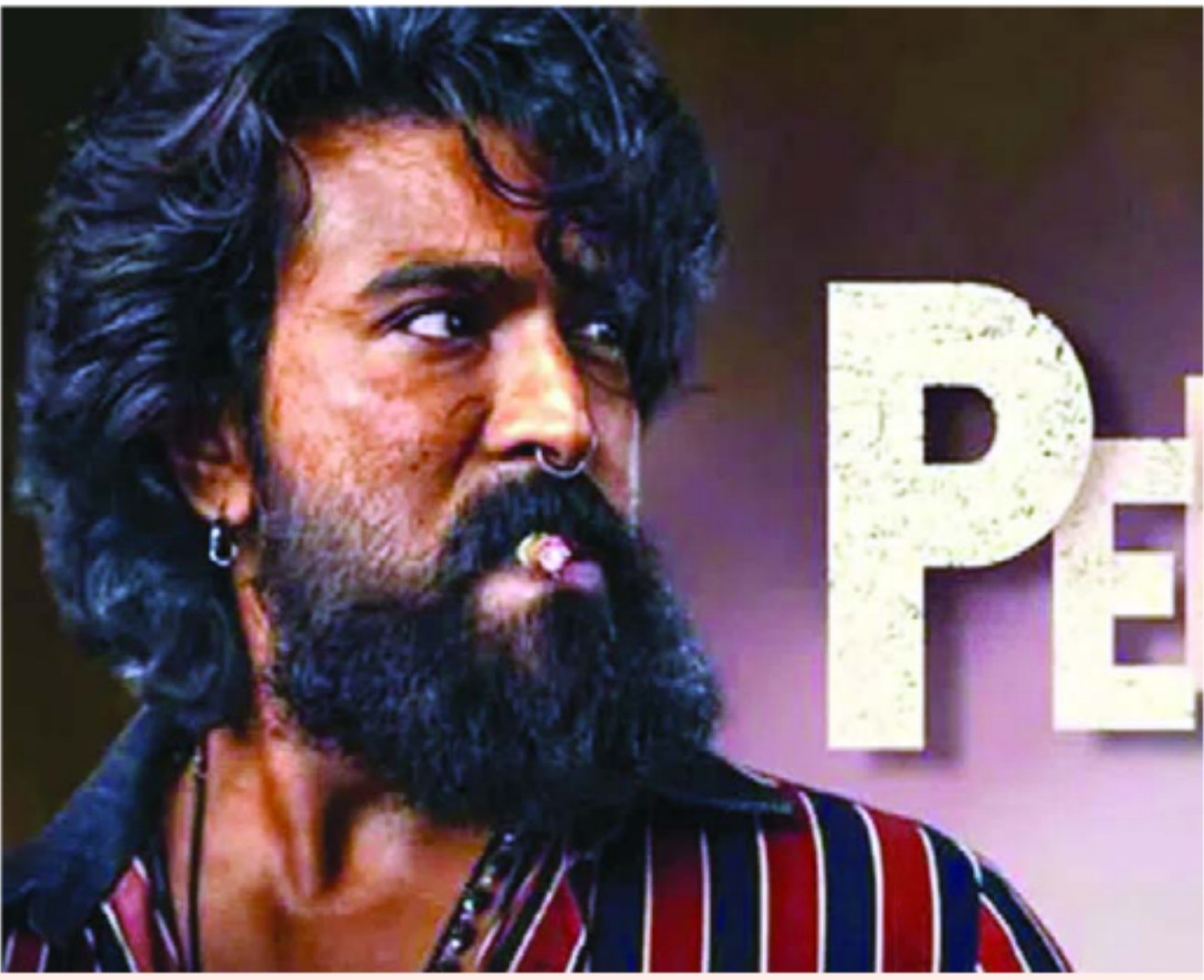
# మీడియా ముందు జయం రవి కన్నటి పర్యంతం!

శనివారం సైన్ హీరో జయం రవి (రవి మోహన్) మీడియా ముందు కన్నటి పర్యంతమయ్యాడు. అతని ప్రయోగాలు సాధించిన రవి కన్నటి ప్రాన్సిస్ రవితో ఉన్న రిలేషన్ షిప్ కి శ్రేణి చెందుతున్న ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది. జయం రవి తన భార్య అర్పితా వివాహం ప్రకటించిన రోజు నుంచి, ఈ వివాహం కెనీషా కారణమంటూ సోషల్ మీడియాలో వివరీకరణ ప్రారంభం. అలాంటివి చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే కెనీషాకు సోషల్ మీడియాలో తీవ్రమైన వేరుపాలు, చంపేస్తామనే చాళ్యా జరిపించుకుంటూ వచ్చాయి. ఈ వివాదంపై తాజాగా కెనీషా అనిస్టాగ్రామ వేదికగా ఒక సుదీర్ఘమైన ఎమోషనల్ పోస్ట్ పెడుతూ, తాను ఈ వ్యవహారం నుంచి పూర్తిగా తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ వివాదం, ట్రోలింగ్ లు తీవ్ర ముస్తామిని గురయ్యాయి, అందులో చెప్పే సగం సైతం చెప్పిపోతున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో మీడియా ముందుకు వచ్చిన సటుడు జయం రవి తీవ్ర అవేదనను తోస్తూ, కన్నటి పర్యంతమయ్యాడు. జయం రవి మీడియా ముందుకు వచ్చాడనూ.. ఒక ప్రమాణి నటి తన జీవితాన్ని సాధించే చేసింది అనేకమంది ఆయన, గత 14 ఏళ్ల వైవాహిక జీవితంలో జయం రవి బయటూ బయటూ అవేదన చెందారు. జయం రవికి సంబంధించిన కోట్లాది రూపాయల అప్పులన్నీ భార్య వైపు వాళ్లీ ఉంటున్నాయని, కనీసం తన పేరు మీద ఉన్న బ్యాంక్ అకౌంట్ కూడా తనదా చేశారని, ప్రస్తుతం తాను అన్ని అండ్లీ ఉంటున్నానని తెలిపారు. ఇప్పుడు వదిలి వచ్చేస్తున్న తన చేతిలో ఏమీ లేదని, తన బట్టలు తన ఇష్టపరంగా ఖర్చు పెట్టుకునే స్వేచ్ఛ కూడా ఇప్పటికే దిద్దారు. సినిమాల్లో మహిళల హక్కుల గురించి మాట్లాడే తాను, మహిళలను ఎప్పుడూ తప్పుగా మాట్లాడనని, 45 ఏళ్ల వయసులో తాను అమ్మాయిల చెంబు పదాల్పిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. తనను అప్పుడే సుకుమి తోడూగా విలివిన కెనీషాకు కూడా లాగేలే చేసి పంపించారని మండిపడ్డారు. తన పిల్లల కోసమే తాను అన్నాడని అతనిని, కానీ అప్పుడు కనీసం తన పిల్లలను కూడా చూడమని లేదని, వాళ్లను స్కూలుకు కూడా సెక్యూరిటీ గార్డులు కావాలా తో వంపుతున్నారని రవి మాటల్లో తీవ్ర ఆక్రోశం వ్యక్తమైంది. నా పిల్లల భవిష్యత్తు కోసమే అన్నాడని నోరు మూసుకుని ఉన్నారని.. నా వ్యక్తిగత జీవితాన్ని సరిదిద్దుకున్నాకే మళ్లీ సినిమాల్లోకి వస్తానని, అంతవరకు తాను సటింపన రవి స్పష్టం చేశారు. చివరగా రవి మాటలను మార్చుతూ 'మూడల్లం అన్నీ సటి' ఒకడు తన జీవితాన్ని నాశనం చేశారు, అమె ఎన్ని కుటుంబాలను బూర్జుయిలో తాను చెప్పారు అవి నిలదీశారు. తాను అనుకుంటే ఒకే రోజులో వివాహం తీసుకునేవాడినని, కానీ తన పిల్లల కోసమే అన్నాడని మాటలు అన్నాడని, అక్కడే సన్ను రెచ్చగొట్టడంపై మండిపడ్డారు. రవి మాటల్లో చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సినీ పరిశ్రమలో తీవ్ర దుమారం చేపుతుంటూ, ఆ 'మూడల్లం సటి' ఎవరనే దానిపై సర్వత్రా చర్చ సదుద్ధరించింది.



# స్టార్ హీరో సినిమాలో ఎన్టీఆర్ గెస్ట్ రోల్.. ఊహించని పాత్రలో తారక్..!!

ప్రస్తుతం జూనియర్ ఎన్టీఆర్ డ్రాగన్ (ప్రచారంలో ఉన్న పేరు) చిత్రంలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ నీర్ తరతరకున్న ఈ మూవీని ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నలకొన్నాయి. అందులో కన్నడ భాష రుక్మిణి కనక కథానాయికగా నటిస్తుంది. కొన్ని నెలలుగా ఈ మూవీ షూటింగ్ వేగంగా అడుగుతుంది. సాధారణంగా లాటిఫుద్ బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎప్పుడూ రకరకాల గానీష్, శ్రేణి కాపిలేష్ గురించిన వార్తలు చక్కచక్క కొడుకునే ఉంటాయి. తాజాగా ఫిట్నెస్ గెట్ వల్లలో వివరీకరణ హాజరైన స్టూడియోస్ లో ఎన్టీఆర్ సందర్శన, హాస్ మహారాజా అభిమానులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తోంది. హాస్ మహారాజా రుక్మిణి హీరోగా, ప్రాణి మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణంలో, సక్సెస్ ఫుల్ డైరెక్టర్ శివ నిర్మాణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'అరుముడి' (౨77). ఇదివరకే ఈ మూవీని అధికారిక ప్రకటన వచ్చింది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఒక సంచలన గానీష్ అప్పుడు లాటిఫుద్ 'గానీష్ గ్యారెంట్ లో' హాట్ లాటికా మారుంది. ఈ చిత్రంలో అక్కడ కీలకమైన, ద్రువక ప్రాధాన్యత కలిగిన అయ్యప్ప స్వామి పాత్రలో గ్లోబల్ స్టార్ జూనియర్ ఎన్టీఆర్ (ఓం) గెస్ట్ రోల్ లో కనిపించబోతున్నారనే ప్రచారం గట్టిగా సాగుతోంది. అయితే దీనిపై అప్పటివరకు క్లారిటీ రాలేదు. కానీ ఫిట్నీ వద్దాల్లో ఈ స్వూస్ మూత్రం చూపుతే చేస్తుంది. అదేవేల విడుదలైన 'అరుముడి' వల్ల అది పోస్టర్ ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచేసింది. రవికే అందులో సజ్జది దుస్తులు ధరించి, మెడలో మాల వేసుకుని భక్తిభావంతో ఉన్న ఒక పవిత్రుడి అయ్యప్ప స్వామి భక్తుడిగా (స్వామి మూలధారిగా) కనిపిస్తున్నారు. ఒకవైపు భక్తి, మరొకవైపు శంకరి-శుశుక్ల మధ్య సాగే ఎమోషనల్ డ్రామాగా ఈ సినిమాను శివ నిర్మాణ ముహూర్తమిస్తుంది. కథ ప్రచారం చిత్రంలో ఒక ప్రత్యేక సన్నివేశంలో గానీ, లేదా డైలాగ్స్ వైపు వెళ్లిన ప్రయత్నంలో గానీ అయ్యప్ప స్వామి హీరో దివ్య రూపం లేదా డైవిన్ మైన ఎనెంజీడ్ ఒకటి ఉంటుందని చెబుతుంది. ఈ ఎన్టీఆర్ నేపథ్యం కొన్ని నిమిషాల పాడే ఉన్నప్పటికీ, సినిమా మొత్తం ఒక అప్పు అనేక అవేసేలా ఎంతో సందర్భంగా డిటైల్ చేశారు. ఈ పాత్రకు ఎన్నడైనా పెద్ద స్టార్ హీరో అయితేనే న్యాయం అనుకుంటుంది భావించిన చిత్ర ద్వారం, జూనియర్ ఎన్టీఆర్ పేరును పరిశీలిస్తున్నట్లు అందరికీ లాభి. ఎన్టీఆర్ గతంలో నిజ జీవితంలో కూడా పలుమార్లు అయ్యప్ప దీప్తం ఎంతో నిష్ఠతో తీసుకున్నారు. ఆయన గురించిన వార్తలు, నటనలోని భేదిత తీవ్రత ఈ పాత్రకు నూటికి నూరు పాళ్లు సరిపోతాయని దర్శకుడు భావిస్తున్నట్లు సమాచారం. రవికే.. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ మధ్య రియల్ లైఫ్ లో ఎంతో మంచి స్నేహబంధం ఉంది. ఒకవేళ ఈ వార్త కనుక నిజమైతే, పీఠభర కాంటినెంట్ ను ఒకే స్ట్రీమ్ పై చూడటం అభిమానులకు పూనకాలు తెప్పించే విషయమే అవుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రాణి మూవీ మేకర్స్ సంస్థలో ఎన్టీఆర్ కు ఉన్న సాన్నిహిత్యం కారణంగా ఈ క్యామియా రోల్ నిజమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయంటూ నటికేళ్లు రక్తాలు వేస్తున్నారు. ఈ క్రేజ్ కాంటినెంట్.. 'అయ్యప్ప' పాత్రపై చిత్ర యూనిట్ గానీ, లేదా జూనియర్ ఎన్టీఆర్ తీవ్ర గానీ అప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన చేయలేదు. ఇది కేవలం చర్చల దశలోనే ఉండాలి లేదా కేవలం పుకారు మాత్రమేగా అనేది తెలియాలంటే మరకొన్ని రోజులు లాగిస్తుంది.



# జస్ట్ వాచ్.. 'పెద్ద' ట్రైలర్ పై మెగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రశంసలు

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్, అప్పస పేరు అచ్చిబాబు ను కాపిలేష్ లో ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'పెద్ద' (౨౫౦౦౦). అస్సాల్ విశేష విజయ్ రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాపై అప్పటికే భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. తాగా, ఈ చిత్రం మే 18న విడుదల కాబోతున్న ట్రైలర్ ను మెగాస్టార్ చిరంజీవి ముందే వీక్షించారు. ట్రైలర్ చూసిన అనంతరం జయం సోషల్ మీడియా వేదికగా స్పందిస్తూ, చిత్ర యూనిట్ పై ప్రశంసలు అన్న గురించుకున్నారు. ట్రైలర్ గురించి చిరంజీవి తీవ్ర మేచ్చు.. ఇప్పుడే పెద్ద ట్రైలర్ చూశాను, అప్పుడు అందరికీ 3 నిమిషాల సాధన సాగిన ఈ ట్రైలర్ పూర్తి సందర్ పాస్ట్రా అంది. చరణ్, బాబ్బిబాబు, రెహమాన్.. ఇలా ఒకొక్కరినీ తమ చెప్పే అప్పటివరకే అన్నారు. అందరూ కలిసి బాధ్యతను కలిగించారన్నారు. ఈ సినిమా గురించి మనం ఎంత అవేసేస్తున్నా, ఈ ట్రైలర్ దాన్ని మించి ఉంటుంది. ఇందులో ఎమోషన్, ఎలిమెంట్, మ్యూజిక్ అన్నీ చెప్పే రెసిలెంట్ ఉన్నాయి అని చిరంజీవి అన్నారు. ఎప్పుడోకప్పుడు తన సినిమాలకు లేదా చరణ్ సినిమాలకు సంబంధించిన అసక్తర విషయాలను లీక్ చేస్తూ అభిమానులను అలరించే విధంలో, ఈసారి కూడా తన అంచనాలను రిపీట్ చేశారు. "దాదా రోజులయ్యింది మీకు 'చిరంజీవి' ఇప్పి" అంటూ సరదాగా వ్యాఖ్యానిస్తూ, పెద్ద ట్రైలర్ లోని ఒక పవిత్రుల్ డైలాగ్ ను జయం లీక్ చేశారు. "మీరందరూ నేను అతనిని అనుకుంటున్నాను.. నేను బోధానా సాను.. అంటూ ట్రైలర్ లోని ఈ డైలాగ్ ఎంతో అద్భుతంగా ఉందంటూ మెగాస్టార్ ప్రశంసించారు. ఈ క్రమంలోనే దర్శకుడు బుద్ధిబాబుకు కృతజ్ఞతలు చెబుతూ.. "సారీ బుద్ధిబాబు.. ట్రైలర్ చూశాక కంట్లోకి తప్పి లీక్ చేయాల్సి వచ్చింది" అంటూ బరంటీ వచుతుంటారు. ప్రాణి మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రెడిగ్స్, వృద్ధ సినిమాని సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ చిత్రం యుక్త ట్రైలర్ మే 18న క్రైష్ణకుల ముందుకు రానుంది. మెగాస్టార్ స్వయంగా అప్పస ఈ రివ్యూతో మా అభిమానుల్లో, సినీ క్రైష్ణకుల్లో 'పెద్ద' ట్రైలర్ పై అంచనాలు అలాకొన్న తాజాగా.