

శనివారం
0 మే 2025

ఎడిటర్: నాగశ్శు చంద్రశేఖర్

ಸಂಪುಟಿ : 8
ಸಂಚಿಕ : 66
ಪೇಜ್‌ಲು : 6
ವೆಲ : 3/-

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



పొక్క క్లియసలు, త్రైప్లస్ ను మధ్యలోనే అడ్డుకుని కూళ్ళే సేందుకు గురువారం కానీ, పెచ్చోరా, సమర్, ఏడ్ గన్స్ తబితరాలును రంగంలోకి బింబిసట్టు పైస్చం ప్రకటించింది. అత్యాధునిక ఎస్-400 ఎలుర్ డిఫ్స్వీ వ్యవహర మన గగనతలాన్ని కంటికి రెప్పులా కాపాడుతుండటం తెలిసిందే. ఎస్-400, ఆకార్ ఎన్జె, ఎంఆర్ ఎన్సిఎపిలకు తోడుగా కానీ, పెచ్చోరా, సమర్, ఏడ్ గన్స్ తబితరాలు మన వాయుతలాన్ని పూర్తిగా శత్రు దుర్గంగా మార్చే శాయ.

పోక్కలు మళ్ళీ

26 ప్రాంతాల్లో క్రీన్ దాడుల్కి తిప్పికొట్టిన భారత్

- విమానాశ్రయాలు, సైనిక కేంద్రాలపై ప్రయోగించినవి నిర్వర్ణం
 - శ్రీనగర్ ఎయిర్పోర్ట్, అవంతిపొరా ఎయిర్బేస్ సురక్షితం
 - మూడోరోజూ దద్దరిల్లిన సరిహద్దు
 - పంజాబ్, కశ్మీర్లలోని నగరాల్లో భూకౌట్
 - చౌరబాట్లకు యత్నించిన ఏడుగురు ఉగ్రవాదుల హతం
 - ప్రాదేశిక సైన్యం సేవల వినియోగానికి అనుమతి
 - త్రివిధ దళాధిపతులతో ప్రధాని మోదీ భేటీ
 - భద్రతపై అమిత షా, రాజ్యనాథ్ సమీక్షలు
 - సరిహద్దు గ్రామాల జనం ఇళ్లలోనే ఉండాలని ఆదేశాలు
 - పాక్ మనపైకి పంపిన 300-400 డ్రోన్లు తుర్పుయే దేశానివే
 - పోర విమానాలే రక్కణ కవచంగా పాక్ దుశ్శర్యాలు

3



ລົງຈະ ລົງ 20 ລົງມານາ

తెలంగాణ చైనా ప్లాన్‌గా తీర్చిదిద్దుతున్నాం

- విధానాల రూపకల్పన,
అమలులో వేగంగా
పనిచేస్తున్నాం
 - రాష్ట్రాన్ని త్రైలియన్ ఆర్థిక
వ్యవస్థగా మార్చడమే లక్ష్యం
 - ఈ మేరకు దక్కిణాదికి
ఊతమిచ్చేలా లోకసభలో
స్థానాలుండాలి
 - ‘ది హిందూ’ సదస్సులో
ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి

పైదరాబాద్, శబ్ తెలంగాణ
 "అమెరికా, చైనాల మధ్య వన్నుల యుద్ధాన్ని మనం
 చూస్తున్నాం. ఈ సమయంలో తెలంగాణకు
 పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం ద్వారా అన్ని రకాల
 ఉత్పత్తులను ఇక్కడే తయారయ్యేలా ప్రణాళికలు
 రూపొందించాం. చైనా స్థానికగా తెలంగాణను
 తీర్చిదిద్దాలన్నదే మా లక్ష్మిం. ఓటి, ఎలక్ట్రానిక్స్,
 ఇతర పరిశ్రమల సౌహనకు హరిలక వసతుల
 కల్పనకు అధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నాం. విధానాల
 రూపకలున, అమలులో ఓటి20 మోడల్లో పని



చేస్తున్నాం” అని ముఖ్యమంత్రి దేవంతిరెడ్డి సప్పం చేశారు. ‘ది హిందూ’ పుత్రిక బెంగళూరులో నిర్వహించిన ఒక కార్యక్రమంలో శుక్రవారం ఆయన జూమ్ మాధ్యమం ద్వారా పాల్గొని మాట్లాడారు. “దావోన్ వేదికగా తెలంగాణకు రూ.3 లక్షల కోటి పెట్టుబడులను ఆకర్షించాం. ఏపీలోని మచిలిపట్ట నుంచి తెలంగాణకు రఘుదారి నిర్మాణం ద్వారా డ్రైపోర్చుకు శ్రీకారం చుట్టున్నాం. నెట్ జీర్భో సిటీగా పూర్వచర్ సిటీని నిర్మించనున్నాం. గుజరాత్ మోదల్కు కాలం చెల్లింది. - మిగతా 2 లో



ఆందాల పండగ నేడె ముర్గా

- ప్రాదరూబాద్లోని గచ్చిబోలి స్టేడియంలో ప్రపంచ సుందరి పోటీల ప్రారంభ వేడుకలు
 - హజరుకానున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్తెరడ్డి
 - ఫునంగా ఏర్పాట్లు చేసిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం
 - ఇప్పటివరకు 111 మంది సుందరీసుల ద్వారా

3



అగ్రి.వీరుడా వందనం..

- యుద్ధ క్లైటంలో నేలరాలిన తెలుగుబిడ్డ
 - అపరేషన్ సింధూర్ లో పాకిష్మ పోరాటం
 - జమ్మా కశ్చర్ లో అమరుడైన మురళీనాయక్
 - శీసత్యసాయి జిల్లా కల్పితండ్రాలో విషాదం

3



ఆల్‌పివ్‌న్‌వెళ్ యద్దంలో పాల్చింటా

- గతంలో యుద్ధ విమానాలు నడిపా
 - పీవోకేను స్టోర్స్‌నం చేసుకోవడమే
సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం
 - విలేకరులతో ఇష్టాగోప్పిలో మంత్రి
ఉత్సవమార్కెట్‌లో

పైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ

పాకిస్తాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ ను భారత్ స్వాధీనం చేసుకోవడమే పాకిస్తాన్తో సమస్యలు శాశ్వత పరిష్కారమని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి కెప్టన్ డిత్తమ్కమార్కర్డ్‌ అభిప్రాయపడ్డారు. భారత్తో యుద్ధం జిరితే పాకిస్తాన్ పతనం భాయమని పేరొన్నారు. భారత త్రివిధ దళాలు ప్రదర్శిస్తున్న దైర్య సాహసాలు అధ్యతమని కొనియాడారు. ఒకవేళ పాకిస్తాన్తో పూర్తిసౌయి యుద్ధం యొదల్లు. తన అవసరం ఉండని ఆశ్చే భావించి పిలీస్తే తప్పకుండా వేళి యుద్ధంలో పాల్గొంటానని తెలిపారు. భారత రక్షణ శాఖలో మిగ 21, 23 యుద్ధ విమానాలు - మిగతా 2 లో

పోకు మళ్ళీ భంగపోటు

జమ్మా/శ్రీనగర్, దిల్లీ

దిల్లీలో శుక్రవారం రక్షణమంత్రి రాజునాథ్‌సింగ్, త్రిభువాంశులు జనరల్ అనిల్ చౌహాన్, ఆర్టీ చిఫ్ జనరల్ ఉప్‌పాండ్ర ద్విషేధి, జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అఖీల్ డోభాల్, నొకాదళాధిపతి అప్పిరల్ దినేస్ కె.త్రిపార్, వాయునేను అధిపతి ఎయిర్ చిఫ్ మార్క్‌ల్ ఎ.పి.సింగ్‌లతో సమావేశమైన ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోద్ది దాయాది దేశం పాకిస్తాన్‌కు మళ్ళీ భంగపాటు తప్పలేదు. రెండు దేశాల సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో శుక్రవారం పగిలిపూట కాస్త ప్రశాంతత నెలకొన్నా చీకటి చిక్కబడిన తర్వాత మరోసారి భారతపై దుస్సాహసానికి ఒడిగట్టింది. బారాముల్లా నుంచి భుజ్ వరకు 26 ప్రాంతాలపైకి వరసగా ట్రోస్‌న్లు పంపింది. ముబ్యంగా శ్రీనగర్ విమానాశ్రయాన్ని అవంతిపొరా ప్రేమానిక స్టావరాన్ని లక్ష్మిగంగా చేసుకుని పంపిన ట్రోస్‌ను భారత సైన్యం విజయవంతంగా నిర్విర్యం చేసి సత్తా చాటుకుంది. ట్రోస్‌న్లు, క్లిపసులతో విరుచుకుపడాలనే ప్రయత్నాన్ని గురువారమే సైన్యం తిప్పించుటగా ఏమాత్రం బుద్ధిమారని పాక్ మరోసారి విఫలయత్తు చేసి, చేతులు కాల్చుకుంది. జమున్, ఫిరోజ్‌పుర్, పరాన్కోట్, జైసల్మేర్, బాడ్‌మేడ్, భుజ్ తదితర ప్రాంతాలపై బేటిని మళ్ళీ పంపిందుకు ప్రయత్నించింది. బారాముల్లా జిల్లాలో పాక్ ట్రోస్‌ను సైన్యం పేచ్చివేస్తుంటే ఆకాశమంతా వెలుగులు కనిపించాయి. సరిహద్దు రాప్రోల్లో కొన్నిచోట్లు బాంబుపేలుళ్ళు వినిపిండడంతో అవుటీకప్పుడు విద్యుత్తు సరఫరా నిలిపివేసి ‘బ్లక్‌టోట్’ పొచించారు. ఆ మేరకు ప్రజలకు సూచనలు జారీ అయ్యాయి. అంతర్జాతీయ సరిహద్దు వెంబడి జమున్, సొంబ జిల్లాల్లో ఫిరంగులతో భారీగా శత్రుమూకలు విరుచుకుపడ్డాయి. వాటితోపాటు పరాన్కోట్, ఉధంపుర్, నగ్రోటా, జైసల్మేర్, అభూత్ ప్రాంతాలపైకి పాక్ పంపిన 50 ట్రోస్‌ను భారత ఆర్టీ కూచ్‌సింది. శ్రీనగర్ ప్రజలకు ముందు జాగ్రత్తలు చెప్పడానికి మనీదుల్లోని లొడ్ స్పీకరలను వాడాట్లు వచ్చింది. జమున్ డివిజన్ ఉధంపుర్లో పూర్తిగా ఖాళ్ అవుట్ పొచించారు. ఆ ప్రాంతంలో భారీగా సైన్య శబ్దాలు వినిపిస్తాయాయి. జమున్ అభూత్, జైసల్మేర్, హరియాణాలోని అంబాలా, పంచ్‌కుల, పంజాబ్‌లోని ఫిరోజ్‌పుర్, అమృతసర్, పోశాశియార్‌పుర్, మోగా, జలంధర్, ఫజల్కూ సహో పలు సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరాను నిలిపివేశారు.

అందువైపు భారీ నష్టం? పుంచ్, రాజోరీ, ఉండ సెక్షారలో దాడుల్ని భారత సైన్యం తిప్పికొట్టినప్పుడు పాక్కు పెద్దవిత్తున నష్టం వాటిల్లందని తెలుసోంది. మరో సరిహద్దు రాష్ట్రమైన రాజసాంస్కోని జైసలమ్రీలో గగనతల దాడులకు పటుమార్లు హౌచ్చరికలు జారీ అయ్యాయి. పాక్ నుంచి వస్తున్న డ్రోస్సను గాల్గోనే మన వ్యవస్థల వేల్పేశాయి. పోర్ట్‌ఎల్ నూ సైరస్సు మోగించి విద్యుత్తు నిలిపేశారు. జోఫ్పర్, బాడ్మేణ్, శ్రీగంగానగర్ వంటిచోట్లు పూర్తిగా చీకట్లు అలమురున్నాయి. ఈ రాష్ట్రంలో ఐదు సెనిక సామరాలపై పాక్ దృష్టి పడటంతో ఆత్మంత్ లాంకూరువుకు చుక్కించాడు. కట్టీ లోనుటో యూ కాంట్.

అప్పుమత్తత ప్రకటంచారు. కళ్ళర ల్యాల్నూ భ్రక్తం
పాటించారు. ఇళ్ళలోనే ఉండాలని, తెట్టు ఆవేయాలని
పోలీసులు నూచించారు. జమ్ములో, దక్షిణ కశ్మీర్లోని వలు
ప్రాంతాలో పేలుళ్ల శబలు వినిపించాయి. జమ్ము సాంబా,
పరాన్కోట్ జిల్లాల్లో డ్రోన్లను గురించి కూబ్రివేసినట్లు రక్కణశాఖ
వర్గాలు తెలిపాయి. ఉధంపుర్, నగ్రోటాల్లోనూ డ్రోన్లకు ఇదే
గతి పట్టించారు.
దీటుగా బదులిచ్చాం
చీకట్లో దొంగదెబ్బు కొట్టడానికి పాకిసాన్ గురువారం రాత్రి
వేర్చేరు రూపాల్లో చేసిన అన్ని ప్రయత్నాలకు దీటుగా
జవాబిచినట్లు భారత సెనైం ప్రకటించింది. పశ్చిమ

సరిహద్దులో డ్రోన్లు, మందుగుండు సామగ్రితో విరుచుకుపడిన

అగ్రివీర

తల్లిదండ్రులు: శ్రీరాంనాయక్, జ్యోతిభాయి
వృత్తి: దినసరి కూలీలు.

గోరంట్ల

ఆపరేషన్ సిందూర్లో తెలుగుబిడ్డ వీరమరణం పొందారు.
సరిహాద్దుల్లో దేశమాత కోసం పోరాదుతూ నేలకోరిగాడు.
మారుమూల తండ్రాలో నిరుపేద కుటుంబంలో జన్మించిన
మురళీనాయక్ (25)కు చిన్నతనం నుంచి పైన్యంలో చేరాలని
కోరిక. అదే ముక్కువతో కప్పపడి ఆర్టీలో చేరారు.
కొద్దిరోజులుగా జమ్ము కశీర్ సరిహాద్దులో సేవలు అందిస్తూ
గురువారం అర్ధరాత్రి పోక్కో జరిగిన ఎదురు కాల్పుల్లో
అమరుడయ్యారు. మురళి స్వస్థలం శ్రీసత్యసాయి జిల్లా గోరంట్ల
మండలం కళ్ళితండ్రా. తండ్రి శ్రీరాంనాయక్, తల్లి జ్యోతిభాయి.
మురళికి చిన్నతనం నుంచి దేశభక్తి ఎక్కువుని.. అందుకే రైల్వేలో
వచ్చిన ఉద్యోగాన్ని కూడా వదిలి ఆర్టీలో చేరాని
గ్రామస్తలు, బంధువులు తెలిపారు. 2022 డిసెంబరులో
గుంటూరులో జరిగిన ఎంపిక ప్రతియులో అగ్నివీరుగా సెల్పికి
అయ్యారు. తొలుత పంజాబ్, అస్సాంలలో పనిచేసినట్లు తండ్రి
శ్రీరాంనాయక్ చెప్పారు రెండున్నరేళ్ళ స్ట్రీసు పూర్తికావడంతో
మరో ఏడాదినురలో అగ్రమెంట్ పూర్తి చేసుకుని వస్తాడని
కలలుకంటున్న తల్లిదండ్రులు.. మురళి వీరమరణం గురించి
తెలిసి దుఃఖసాగరంలో మునిగిపోయారు. తండ్రాలో



విలుగా పాక రెంజర్లు ధనబారలోని గస్తి శిఖిరం నుంచి కాల్యులు జరుపుతుండటంతో దానిని, అక్కడి ఒక బంకర్ను మన దళాలు ధ్వంసం చేశాయి. సరిహద్దుల్లో శత్రు దేశానికి చెందిన పలు సైనిక శిఖిరాలను మన దళాలు ధ్వంసం చేశాయి. దానికి సంబంధించిన వీడియోను భారత పైన్యం విదుదల చేసింది. ట్ర్యాంకు విధ్వంసక క్రిపటులతో వీటిని ధ్వంసం చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

చండిగధ్లో ఉదయం మళ్ళీ ఎయిర్ సైరన్ శబ్దాలు వినిపించాయి. పాక్ నుంచి దాడులు జరిగే అవకాశం ఉండంటూ ఎయిర్ఫోర్స్ పేషన్ హెచ్చరించింది. ప్రజలంతా ఇశ్లోనే ఉండాలని, బాల్యాల్సోకి కూడా రావొద్దని తెలిపింది. పంచ్కల, మొహలీ, పటియాలా, అంబాలాలోనూ ఇదే విధమైన హెచ్చరికలు చేశారు. జమ్ములోనూ సైరన్ మోగాం తెల్లవారుజామున 4.15 గంటల ప్రాతంలో వేలుడు శబ్దాలు వినిపించడంతో నగరాన్ని భూక్షణ చేశారు. జమ్ముక్కిర్ణ, రాజస్థాన్, పంజాబ్, హరియాణా సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో పాక్ దాడులన్నింటినీ భారత సైన్యం సమరంగా తీవ్రికొట్టింది. అంతాల్లిను దఱ్వుని దూషణ (అంధ్రాన్) తుంగి సౌక్రణ రూ

అంతర్జాతియ ద్రవ్యసంధి సినిస్ (ఐఎంఎఫ) నుంచ పాకిస్తాను మంజూరును భారత్త గట్టిణిగా వ్యతిరేకించింది. ఆ నిధనాల్ని పాకిస్తాన్ తీవ్రపాదుల కోసం వాడుచ్చని అభ్యంతర పెట్టింది. ఆ తర్వాత ఐఎంఎఫ 100 కోట్ల డాలర్ల రుణం ఇష్టాడానికి అంగీకరించిందని పాక్ ప్రధాని కార్బూలయం ప్రకటించింది.

గగనతలాన్ని మానివేయని దాయాది దేశం

“పాకిస్తాన్ డోన్, కిపణి దాడులు మొదలుపెట్టినపుట్టికీ.. అక

ప్రకున్న న్యాస, క్లెవర దాడలు ముదలుపడ్డాయి.. అక్కా పోర వీమానాలకు గగనతలాన్ని మూసివేయలేదు. కరాచీ,

లాపోర్ మధ్య విమాన సరీసులు నడుస్తాచే ఉన్నాయి. తమ దాడులకు భారతీ నుంచి ప్రతిస్పందన ఉంటుందని తెలిసి.. పోర విమానాలను పాకిస్థాన్ రక్షణ కవచంగా వాడుకుంటోంది. జిది భారతీ-పాక్ మధ్య అంతర్జాతీయ సరిహద్దు సమీపంలో వెళ్లే విమానాలతో పాటు అక్కడి పోర విమానాలకు సురక్షితం కాదు. అంతర్జాతీయ విమానాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని భారత వాయుసేన పూర్తి సంయువనంగా వ్యవహారించింది” అని సోఫియా ఖురైఫ్, వ్యోమికా సింగలు వెల్లడించారు. పాక్ దాడులకు స్పందనగా ఆ దేశానికి చెందిన నాలుగు గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలపై మన సైన్యం సాయుధ ద్రోస్తులో దాడి జరిపిందని, వాటిలో ఒకబి ఎయిర్ డిఫెన్స్ రాడార్సును నాశనం చేసిందని వివరించారు. కాంధాన్, ఉరీ, పుంచ్, మెందెర్, రాజౌరీ, ఉధంపూర్లలలో పాక్ శతఘ్నుల దాడులో మన సైనికులకు కొంత నష్టం వాటిలిందని, మన ఎదురుధాడిలో పాక్కు ఎక్కువ నష్టం కలిగిందని చెప్పారు.

డ్రైన్ దాడుల్లో పాతలుడు: పాక
 ఇస్లామాబాద్: భారతీలోని పరాన్కోట్, జైసల్మేర్, శ్రీనగర్ సహ
 పలు ప్రాంతాల్లోకి తమ డ్రౌన్లు వెళ్లి దాడి చేశాయన్న వార్తల్ని
 పాకిస్తాన్ ఖండించింది. భారత్ జరిపిన దాడికి తగ్గణ్ణిలో
 సమాధానం ఇచ్చేదాకా ఉద్దిక్తతల నివారణ సాధ్యంకాదని
 చెప్పింది.
 త్రిష్ట్వాదిపతులతో పడాని పోదీ సమావేశం

ప్రాణికి మర్మణిల వేళ ప్రధాని నరేంద్ర మౌలికి త్రివిధ దళాల అధిపతులతో శుక్రవారం రాత్రి సమావేశమయ్యారు. దీనిలో రక్షణ మంత్రి రాజ్యాధికారి సింగ్, భద్రతా సలహాదారు అసీత్ దోభాల్ పాల్నాస్యారు. సరిహద్దులోని తాజా పరిస్థితిని సమీక్షించారు. సరిహద్దు రాష్ట్రాలైన రాజసాన్, గుజరాత్, వంజాబ్ ముఖ్యమంతులతో ఫోన్‌లో మోదీ మాట్లాడారు. త్రివిధ దళాల మాజీ అధిపతులతో సహా పలువురికో ఆయన మాట్లాడారు. అంతకుముందు రాజ్యాధికారి సింగ్ సైనిక ఉన్నతాధికారులతో భేటి అయ్యారు. వీరిలో త్రిదళాధిపతి అనిల్ చౌహాన్ సహా త్రివిధ దళాల అధిపతులు ఉన్నారు. ఉద్కృతత్తులు కొనసాగుతున్నావేళ సరిహద్దు రాష్ట్రాలు అప్రమత్తమయ్యాయి. ముందన్న చర్యలు చేపట్టాయి.

వలువార్య పాక చరబాటు అవరేషన్ సిందూరుకు సంబంధించి విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ కార్యదర్శి విక్రమ్ మిస్ట్రీ, కర్తల్ సోఫియా భురోచీ, వింగ్ కమాండర్ వ్యోమికా సింగ్ మీడియాటో మాట్లాడారు. పాక్ ప్రయత్నాలను మన దళాలు వమ్ము చేశాయని మిస్ట్రీ చెప్పారు. ప్రాథ్రన స్థలాలపై దాడులు చేసి దానికి భారత లైన్స్‌ఎపై నిందలు మాపడం పాక్ దుష్ట పన్నగానికి నిదర్శనమన్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితికి మతం రంగు పులిమేందుకు పొరుగుదేశం ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించారు. నంకానా సాహిబ్ గురుద్వాష్టాపై ట్రోన్ దాడికి భారత గురిపెట్టిందను ఆరోపణలు పచ్చి అబద్ధమని తోసిపుచ్చారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కర్తల్ పుర్ సాహిబ్ నెడవాను మూసిపేశామని చెప్పారు. మన సైనిక సాపరాలే లక్ష్మింగా పశ్చిమ సరిహద్దుప్రాంతంలో పాకిస్తాన్ చైన్స్యం భారత గగనతలాన్ని అనేకమార్లు ఉల్లుంఘించినట్లు వ్యోమికా సింగ్ తెలిపారు. నియంత్రణ రేఖతో పాటు అంతర్జాతీయ సరిహద్దు వెంబడి భారీ ఆయుధాలతో దాడులకు పొల్పద్దరిని చెప్పారు. 36 ప్రాంతాల్లో చౌరాటుయత్తాలు కోసం 300-400 ట్రోన్లు ఉపయోగించారని, మన సైన్స్యం అనేక ట్రోన్లను కూర్చుందని చెప్పారు. ట్రోన్ శిథిలాలపై ఫోర్మిన్ దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని చెప్పారు. తుర్కీయేకు చెందిన 'ఆసిన్గార్ సోంగర్' ట్రోన్లను ప్రయోగించినట్లు ప్రాథమిక సమాచారం ప్రకారం తెలిసిందన్నారు.

అగ్రవీరుడా వందనం..

అగ్నివీర్: మురళీనాయక్
స్వగ్రామం: కళ్లితండ్రా, గోరంటల్ మండలం, శ్రీసత్యానాయ జిల్లా
పైన్చున్నింటి: చేరింది: 2022 డిసెంబరు 29
పనిచేస్తున్న యూనిట్: 851 లైట్ రెజమెంట్
తల్లిదండులు: శ్రీరాంనాయక్, జ్యోతిబాయ
వారి: దినపురి కూర్తిలు

గోరంట

‘ఆపరేషన్ సిందూర్-లో’ తెలుగుబిడ్డ వీరమరణం పొందారు. సరిహార్షులో దేశమాత కోసం పోరాదుతూ నేలకొరిగాడు. మారుమూల తండ్రాలో నిర్వహిం చుట్టుంబంలో జిన్నించిన మురళీనాయక్ (25)కు చిన్నతనం నుంచి సైన్యంలో చేరాలని కోరిక. అదే మక్కువుతో కప్పడి ఆర్టీల్రో చేరారు. కొద్దిరోజులుగా జమ్ము కశ్చర్ సరిహార్షులో నేవలు అందిస్తూ గురువారం అర్థాత్ పాకిటో జిరిగిన ఎదురు కాల్పుల్లో అమరుడయ్యారు. మురళి స్ఫుర్షలం శ్రీనిత్యసాయి జిల్లా గోరంట మండలం కళ్ళితండ్రా. తండ్రి శ్రీరాంనాయక్, తల్లి జ్యోతిభాయి. మురళికి చిన్నతనం నుంచి దేశభక్తి ఎక్కువుని.. అందుకే రైల్వేలో వచ్చిన ఉద్యోగాన్ని కూడా వదిలి ఆర్టీల్రో చేరారని గ్రామస్తులు, బంధువులు తెలిపారు. 2022 డిసెంబరులో గుంటారులో జిరిగిన ఎంపిక ప్రతియులో అగ్నివీరుగా సెలక్ట అయ్యారు. తొలుత పంజాబ్, అస్సాంలలో పనిచేసినట్లు తండ్రి శ్రీరాంనాయక్ చెప్పారు రెండుస్నరేళ్ళ స్టీము పూర్తికావడంతో మరో ఏదాదినురల్లో అగ్రమెంట్ పూర్తి చేసుకుని వస్తాడని కలలుకంటున్న తల్లిదండ్రులు.. మురళి వీరమరణం గురించి తెలిసి దుఃఖసాగరంలో మనిషిపోయారు. తండ్రాలో కించెక్కు తుంపు అంతరుకు అమ్మా



మురళి తల్లిదండ్రులు తమ ఏకైక కుమారుడిని ఉన్నత సాయాలో చూడాలని ఆశించారు. ఇందుకోసం ఎన్ని కష్టాలకైనా నిధీపై పనుల కోసం ముంబయికి వెళ్లారు. అక్కడ తండ్రి భప్పన నిర్మాణ కార్బూకుడిగా పనిచేస్తుండగా, తల్లి ఇళ్లలో పనులు చేస్తున్నారు. మురళిని నాగినాయని చెరువు తండ్రాలో అముఖు దగర ఉంచి చదివించారు. మురళి పడో తరగతి వరకు జీవించాడని అని మాత్ర చెప్పాలేదు' అని మురళి చేశారు. శీరాంనాయక్, జ్యోతిభాయి దంపతులు తండ్రాలో మంగళవారం జరిగిన జాతరలో పాల్గొనడానికి ముంబయి నుంచి వచ్చారు. బంధువులు, సన్మిహితులతో ఆనందంగా గడిపారు. అంతలోనే ఈ యుర్వార్ వినాల్చి వచ్చిందని రోదిస్తున్నారు. 'పంజాబీలో పని చేస్తున్నట్లు చెప్పాడే తప్ప జమ్ము కశ్మీర్లో దూబ్బి అని మాత్ర చెప్పాలేదు' అని మురళి



వీడియో కార్ మాట్లాడాడు. తాను బాగున్నానని చెప్పాడు.
మేం ఎలా ఉన్నామని అడిగాడు. అంతలోనే ఈ దుర్వాళ
వినాటి వచ్చింది. అంటూ బంధువులు ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు.
పెళ్ళి చేయాలని.. ఇల్లు కట్టుకుని..

గారాబంగా పెంచుకుంటున్న కుమారుడికి పైల్లి చెయాలనే
యోచనతో తండాలో ఇటీవలే కొత్తగా ఇల్లు కట్టుకున్నారు.
ఆతడి మరణవారతో ఇక తామెవరి కోసం బతకలంటూ
తల్లిరందులు కశ్యాటి పర్యాంతమయ్యారు. మురళీసాయుక్
భాతికాయం శనివారం కళ్ళితండాకు చేరనుండని అధికార
వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. అదేరోజు ప్రభుత్వ అధికార
లాంఘనాలతో స్వగ్రామంలోనే అంత్యుక్కియలు
నిర్వహించనున్నారు.

మంత్రి సవిత రూ. 5 లక్షల సాయం
 మురళీనాయక్ వీరమరణం గురించి తెలిసి బీసీ సంహేమశాఖ
 మంత్రి సవిత శుక్రవారం తండ్రాకు చేరుకుని ఆయన
 తల్లిదండ్రులను ఓదార్చారు. తనవంతు సాయంగా రూ.5 లక్షల
 చెక్కు అందజేసారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తప్పురుండా
 ఆదుకుంటాయని భరోసా ఇచ్చారు. తండ్రి శ్రీరాంనాయక్
 కోరిక మేరకు యువతకు సుప్రార్థించేలా తండ్రాలోని వారి



బండి మీద బడ్జెలు మీ ఫేవరెట్స్

A large metal wok filled with yellow, fried pieces of food, likely pakoras or fritters, being stirred by a person's hand holding a metal spoon. The wok sits on a stove, and the background shows a colorful cloth and some containers.

రోడ్డు పక్కన బజ్జెలు, పునుగులు తినడం చాలా మందికి అలవాటు అయినప్పటికీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. ఈ ఆహారాలు రుచికరమైనవి అయినా, వాటి తయారీలో పరిశుద్ధత, నాణ్యత లోపిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు తప్పవు. స్వల్పకాలిక సమస్యలైన ఫుడ్ పాయిజనింగ్ నుండి దీర్ఘకాలిక సమస్యలైన గుండె జబ్బుల వరకు ప్రమాదాలు ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినేపారిలో ఈ 3 రకాల వ్యాధుల ప్రమాదం తప్పదు. రోడ్డు పక్కన స్టోల్లో విక్రయించే బజ్జెలు, పునుగులు రుచికరమైనవి, సరసమైనవి అయినప్పటికీ, వీటిని తరచూ తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ ఆహారాలు తయారీలో ఉపయోగించే పదార్థాలు, వంట పద్ధతులు, పరిశుద్ధత స్టోయలు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ ఆర్టికల్లో రోడ్డు పక్కన వేసే బజ్జెలు, పునుగులు తినడం వల్ల కలిగే సంభావ్య సమస్యలను వివరిస్తాము. రోడ్డు పక్కన స్టోల్లో తరచూ పరిశుద్ధత ప్రమాణాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఉపయోగించే నీరు, వంట సామగ్రి, చేతులు శుభ్రంగా లేకపోతే, బ్యాక్షీరియా, షైరస్ ఆహారంలో కలుస్తాయి. ఇవి పుడ్ పాయిజనింగ్, వాంతులు, దయీరియా, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో హెపటైటిస్ కూ, సాల్సానెల్లా వంటి తీపిమైన జెప్పక్కన్న కూడా సంభవించవచ్చు. బజ్జెలు, పునుగులు వేయడానికి ఉపయోగించే నూనె తరచూ పదేపదే వేడి చేయబడుతంది. ఇలా చేయడం వల్ల నూనెలో ట్ర్యాన్స్ ఫ్యాట్స్, ప్రైం రాడికల్ ఏర్పడతాయి, ఇవి గుండె జబ్బులు, కొలెప్ట్రో స్టోయల పెరుగుదలకు కారణమవుతాయి. అలాగే, నాణ్యత లేని లేదా కట్లీ నూనె ఉపయోగించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, కాలేయ ఒట్టిది వంటివి ఎదురుపుతాయి. బజ్జెలు, పునుగులు పాత నూనెలో చేయబడతాయి, ఇవి అధిక కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి. తరచూ ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల ముఖ్యంగా మూడు రకాల ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయి. అవే బరువు పెరగడం, ఊబకాయం వంటి సమస్యలు తలత్తుతాయి. ఈ ఆహారాలలో ఉండే అధిక కొప్పు, ఉప్పు రక్తపోటు, డయాబోలిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఈ ఆహారాలు తరచూ బరువైనవి, జీర్ణం కావడానికి సమయం పడతాయి. అధిక నూనె, మసాలాల వాడకం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కొన్ని స్టోల్లో వాడే మైదా, కట్లీ పదార్థాలు జీర్ణ వ్యవస్థా ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. రోడ్డు పక్క స్టోల్లో ఉపయోగించే పదార్థాలు ఎల్లప్పుడూ తాజగా లేదా నాణ్యమైనవిగా ఉండకపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో, కట్లీ రంగులు, సంరక్షణ పదార్థాలు లేదా అస్పచ్చమైన పదార్థాలు అలర్చిలకు కారణమవుతాయి. ఇవి చర్చంపై దర్శనర్లు, శ్వాస సమస్యలు లేదా ఆహార సున్నితత్వ లక్షణాలను కలిగించవచ్చు.



ఈ కూరగాయలు తింటే మలబద్ధకం గ్యారెంటీ?

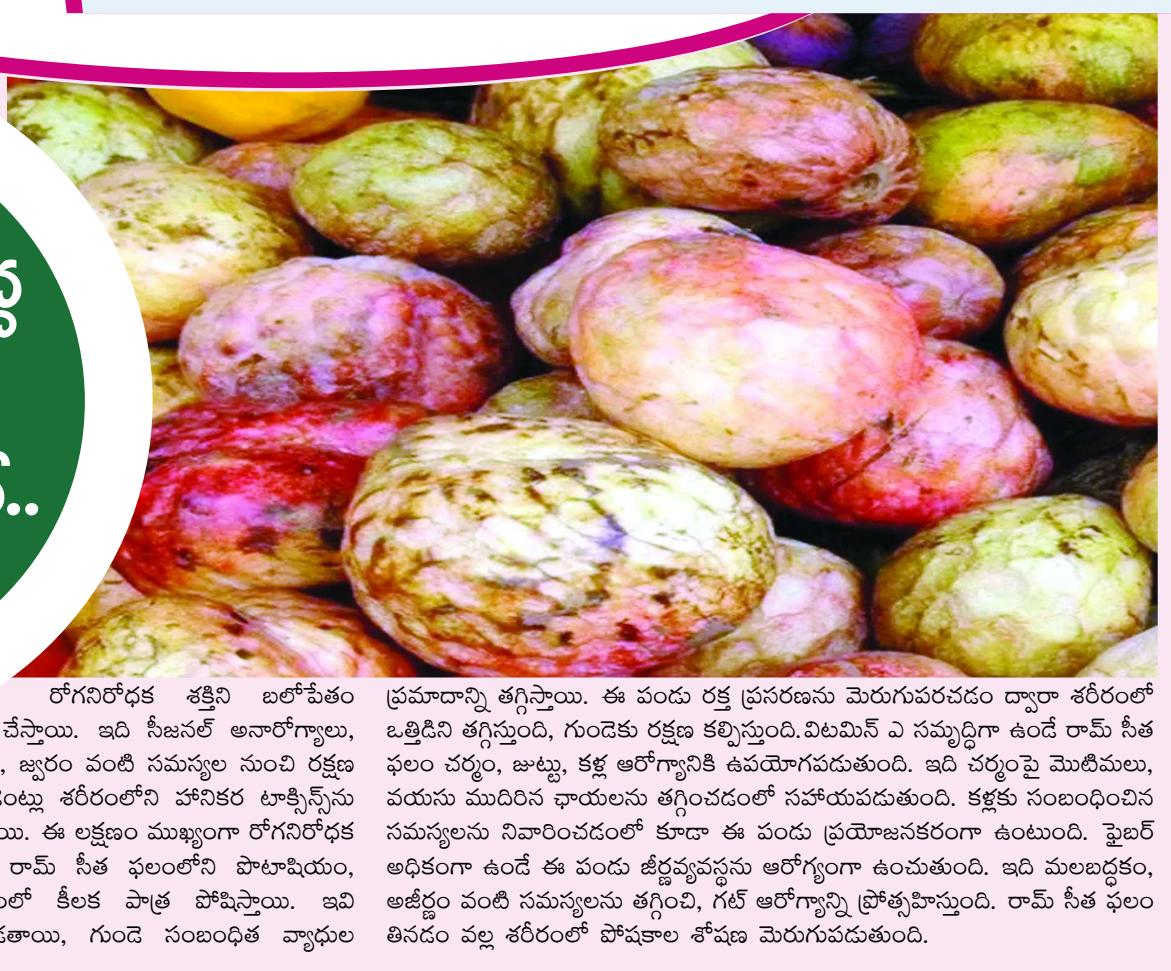
ఆహారం శరీరానికి శక్తిన్నటంది, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కానీ ప్రతి ఆహార పదార్థం అందరికి ఒకేలా పనిచేయదు. కొన్ని పోవకాలతో నిండిన కూరగాయలు కూడా కొంతమందిలో జీర్జ సమస్యలు కలిగించవచ్చు. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం సమస్య కొన్ని కూరగాయలు కారణంగా తలత్తె అవకాశముంది. బెండకాయను చాలా మంది వైగి గా చేసి తినడం ఇష్టపడతారు. ఇందులోనీ పీచు అధికంగా ఉండటంతో పాటు, జిగు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కొండరికి సులభంగా జీర్జం కావు. తరచూ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మలబద్ధకానికి దారి తీసుంది. బాగా జీర్జం కానీ ఆహారం పేగుల్లో ఎక్కువనేను ఉండిపోతే మలం సరిగా బయటకు రాదు. ట్రోకలీ, కాలీష్పవర్, ఐసెస్ట్ మొలకలలో షైటోకెమికస్, విటమిన్లు మెండుగా ఉన్నవటికీ. కొంతమందిలో ఈ కూరగాయలు తీసుకున్న వెంటనే ఉఱ్ఱనం, గ్రాస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాంతి పరిస్థితుల్లో మల విసర్గన సాఫీగా జరగక మలబద్ధకం తలత్తె అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వీటిని బాగా వండకుండా తింటే ఇబ్బందులు తలెత్తపడు. క్యారెట్సను ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కూరగాయగా భావిస్తారు. ఇందులో షైటోకెమికంగా ఉంటుంది. కానీ దీన్ని పచ్చిగా తీసుకున్నప్పుడు లేదా అధిక మోతాదులో తిస్సుప్పుడు జీర్జ ప్రత్యేకియ మందగిస్తుంది. తిస్సుది సరిగా జీర్జం కాకపోతే మలం గట్టిగా అయి మలబద్ధకం పడుంది. నెలిటీలో కరగని పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కొంతమందికి జీర్జ సమస్యలను కలిగిస్తాయి. శరీరానికి ఇది అంతగా సరిపోకపోతే మల విసర్గనలో ఆటంకం కలిగి మలబద్ధకంగా మారుతుంది. ఈ కూరగాయను తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవడం మంచిది. షైప్స్ మన ఆరోగ్యానికి మంచి కూరగాయలే అయినా.. కొన్నిపార్చు వీటి వల్ల మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన శరీరానికి ఏది సరిపోతుండో తెలుసుకొని మనం తీసే విధానాన్ని మార్చుకోవడం మంచిది. ఒకవేళ సమస్యలు ఎక్కువైతే డాక్టర్ ను కలవడం ఉత్తమం.



రామ

ఘలం, సీత ఘలం (కష్టర్ యాపిల్)తో సమానమైన లక్ష్మాలు కలిగి ఉంటుండని చాలామందికి తెలుసు. శీతాకాలం నుంచి వేసవి కాలంలోకి మారే సమయంలో ఈ పండు మార్కెట్లలో సులభంగా దొరుకుతుంది. రుచిలో సీత ఘలంతో పోలిస్తే ఎట్టి తేదా లేకుండా అదే స్వీట్, క్రీమీ అనుభూతిని అందిస్తుంది. సీజనల్గా మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే ఈ రామ ఘలం తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని తెలిస్తే దీనిని ఎవరూ వదులుకోరు. ఈ పండులో విటమిన్లు, మినరల్సు, ఇతర పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కాబట్టి, దీనిని తప్పకుండా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. సహజంగా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఈ పండు అనేక విధాలుగా శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. కష్టర్ యాపిల్ లేదా రామ్ సీతాఘలం అని పిలిచే ఈ పండు, దిష్టిణ్ అమెరికా, కరీబియన్ ప్రాంతాల్లో పుట్టిన ఉప్పమందల పండు. భారతదేశంలో అస్సాం, తమిళనాడు, కేరళ, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్, వశిము బెంగాల్ వంటి ప్రాంతాల్లో ఈ పండు సీజనల్గా లభిస్తుంది. ఈ పండు ఆకుపచ్చ, ముక్కల్తో కూడిన బయటి తొక్కు తెల్లటి, గుజ్జ కలిగిన గుండు కలిగి ఉంటుంది. రుచిలో తీపి, పులుపు కలగలిపిన ఈ పండు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో నిండి ఉంటుంది. రామ్ సీత ఘలం విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, పొట్టాషియం, మెగ్నెషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడితే, విటమిన్ ఎ చర్చం, కళ్ళ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. పొట్టాషియం, మెగ్నెషియం గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి, రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. షైబర్ జీర్షప్యవసను మెరుగుపరుస్తుంది, అజ్రీస్ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. రామ్ సీత ఘలం, ముఖ్యంగా శార్కోప్ (ముక్క సీత ఘలం), క్యాన్సర్కు వ్యతిరేకంగా పోరాదే గుణాలను కలిగి ఉండని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తాయి. ఈ పండులోని యాంటీఆస్కింటిట్యూ, ప్రీ రాడికల్స్తో పోరాడి, క్యాన్సర్కు కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయని చెబుతారు. ఆశ్వర్యకరంగా ఇందులోని కొన్ని సమేళనాలు కీమోథెరపీ కంటే ఎక్కువ శక్తితో క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తాయని కొన్ని పరిశోధనలు పేర్కొంటాయి. ఈ పండులోని అధిక విటమిన్ సి స్థాయిలు

ದಿಂತ್ರೀ ಎಂತ ಪೆಡ್ಡ ರೀಗಮೈನಾ ಪಾಲಪೇಶವಾಲ್ಲಿಂದೆ..



కాకరకాయ అని పాలిపోతున్నారా..?

కాకరకాయ చూడగానే చాలా మంది ముఖం తీవ్చేసుకుంటారు.. కానీ, కాకరకాయ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే చిన్న ముక్కకూడా వదిలిపెట్టుకుండా తీసేస్తారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వివిధ పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండే కాకరకాయ ఒక ఔషధం కంటే తక్కువేమి కాదని అంటున్నారు. కాకరకాయలో పైబర్ పుష్టలంగా ఉంటుంది. ఇది మరింత మరింత మంది అమ్లత్వం, ఇతర కడుపు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్జు ఎంజ్లేమలను ప్రేరిస్తుంది. ఇది ఆహారం సరిగ్గా జీర్జు కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. హోనికరమైన వ్యాధులతో పోరాడి రోగినిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. కాకరకాయలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు థ్రై రాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. ఇది క్యాస్పర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది. కాకరకాయ జ్యుస్ చర్చాన్ని శుభ్రంగా, ప్రకాశపంతంగా చేస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొదిమలు, మహ్యలు ఇతర చర్చ వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు. కాకరకాయను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవటం వల్ల జుట్టుకు పోషణిస్తుంది. చుండ్రును తగ్గిస్తుంది. జుట్టును బలంగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. చెడు కొలప్పాల్, ట్రిప్లిజిల్డ్రెండ్లను తగ్గించడంలో కూడా కాకరకాయ సహాయపడుతుంది. కాకరకాయ తినడం వల్ల ఒత్తిని తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాకరకాయ వేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచి ఆరోగ్యకరమైన జీర్జుకియను ప్రోత్సహిస్తుంది. కాకరకాయ అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రించే గుణం ఉంటుంది. దయాబాటీన్స్ బాధపడేవారికి ఇన్నుల్ని నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. కాకరకాయ తినడం వల్ల శరీరంలోని విష వ్యుత్తాలను తొలగిస్తుంది. రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నరైన జీర్జుకియను కూడా నిర్వహిస్తుంది. కాకరకాయ రసం కాలేయాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. కాలేయ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బలువు తగ్గడానికి కాకరకాయ మంచిది. బలువు తగ్గలని ప్రయత్నించేవారు క్రమం తప్పకుండా ఈ కాకరకాయ కూరగా, లేదంటే జ్యూస్గా కూడా తీసుకొచ్చని చెబుతున్నారు. కాకరకాయ జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఘ్యాల్ బర్బింగ్ కెపాసిటీ కలిగి ఉండదు. కాకరకాయ కొలప్పాల్ను నియంత్రిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఈ సూపర్ పుడ్న తింట ఘుగర్ ఇక మీ జీలికి రాదు..!



రక్తంలో చక్కర స్థాయిని సమతల్యం చేయడం మధుమేహ బాధితులకు ఎంతో ముఖ్యం. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలను చేర్చడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు కనిపించాయి. పసుపు.. శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే నహాజ ఔషధంగా పురాతన కాలం నుంచి ఉపయోగంలో ఉంది. ఇందులో ఉండే ముఖ్యమైన కర్మాక్రమిన్ పదార్థం శరీర ఇస్సులిన్ వినియోగాన్ని పెంచేలా పని చేస్తుంది. దీన్ని తేసెతో కలిపి తీసుకుంటే గూల్కోజ్ స్థాయి సమతల్యంలోకి వచ్చేందుకు సహకరిస్తుంది. రోజు ఉదయం భాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే మెరుగైన ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఉసిరిలో పుష్పంగా ఉండే విటమిన్ సి శరీరానికి రోగినిరోధక శక్తిని అందించడమే కాకుండా.. మగర్ నియంత్రణలోనూ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉసిరి రసం లేదా తాజా ఉసిరికాయ మధుమేహ నియంత్రణకు మంచి సహాయకారిగా మారుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కర స్థాయి తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఇస్సులిన్న మెరుగైన రీతిలో ఉపయోగించడమే కాకుండా ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఇస్సులిన్న మెరుగైన రీతిలో ఉపయోగించుకునే సామర్ఫ్ఫోన్ కలుగుతుంది. టీ లేదా గోరు వెళ్ళని నీటితో దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. బ్రోఫోలీ, క్యాబేజీ వంటి కూరగాయలు విటమిన్ సి, పైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. గూల్కోజ్ శరీరంలో శక్తిగా మార్పే ప్రతియును మెరుగుపరచడంలో ఈ పదార్థాలు పొత్తిస్తాయి. ఇవి తరచూ భోజనంలో చేర్చడం ద్వారా చక్కర నియంత్రణకు తోడ్పడతాయి. యాపిల్లో ఉండే పైబర్ వల్ల తీసుకున్న ఆహారం రక్తప్రవాహంలోకి చక్కరగా త్వరగా మారకుండా సహాయపడుతుంది. మధుమేహం ఉన్నపారు రోజుా ఒక యాపిల్ తింటే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభించడంతో పాటు గూల్కోజ్ స్థాయిలు సమతల్యంగా ఉంటాయి. బాదం, వాల్ నట్ట, చియా గింజలు.. ఈ ట్రిప్పూట్లు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తా.. ఒక్కసారిగా మగర్ పెరగకుండా నియంత్రణలో ఉంచేందుకు దోహదపడతాయి. ఇవి ప్రోబీన్, పైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగి ఉండటం వలన రక్తంలో గూల్కోజ్ స్థాయిని సమతల్యం చేస్తాయి. చిన్న పరిమాణంలో రోజు తీసుకోవచ్చు. పొట్టాపియం, పైబర్, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఈ పదార్థాలు మగర్ను తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయి. నారింజ, ముల్లంగి, క్యారెట్ లాంటి పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల మధుమేహ లక్షణాలు తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఈ పదార్థాలను రోజు సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే మధుమేహాన్ని నియంత్రించగలుగుతారు. వ్యాయామంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పొట్టిస్తు. ఈ సూపర్ ఫుట్స్ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

మన వరల్డ్ పోటీలు అంతా సిద్ధం



మంత్రులు, ఎఫ్సి, ఎవిభాలకు ప్రోటోకాల్ ఉంటుడన్న తెలిపారు. ఇతర జిల్లాల నుంచి కూడా ప్రత్యేక ఫోర్స్‌లు తప్పించామని తెలిపారు. మే 31న జరగనున్న మిన్ వరల్డ్ షైఫర్‌న్ని కి సంబంధించి కూడా భరత పరమైన చర్యలు చేపట్టామని అఖి గజార్వ భూపాల్ పేర్కొన్నారు. ఈ పోలీస్‌ల్లో పాల్గొనేందుకు ఇప్పటికే 100 మండికి పైగా నుండరీమణలు ప్రాదర్శార్థి చేరుకొన్నారు. మిన్ వరల్డ్ లిమిటెడ్‌కు చెందిన ప్రతినిధులు, సహాయకులు ఇప్పటికే వచ్చేశారు. రానున్న రెండు రోజుల్లో వివిధ దేశాల నుంచి మరింతమంది ప్రతినిధులు నగరానికి రానున్నారు. పోలీస్‌లకోసం సిద్ధమైన గచ్ఛిబౌతి స్టేడియంలో గురువారం రిపర్సన్‌నీ ఉత్సాహంగా సాగామ్. నగరంలో వివిధ ప్రాంతాల్లో జరిగే ఈ వేడుకలను

పీక్కించే అవకాశం సామాన్యలకు కల్పిస్తోంది ప్రభుత్వం. ఈ మేరకు టూరిజం వెబ్‌సైట్ లో రిఝస్టర్ చేసుకోవచ్చని సూచించింది. పోటీల జరిగే ఒక్కే కేంద్రంలో వెయ్యి మండి సామాన్యాలు వీక్షించేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నారు మరొకేవైపు విధిధ దేశాలకు చెందిన మిన్ వరల్డ్ కంటెస్ట్‌ల్లో మే16న మహాబూబ్ నగర్ జిల్లా కేంద్రం పిల్లల మరిసి నందర్భంచనున్నారు. ఈమేరకు జిల్లా పిల్లల మరితో అధికారులతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్‌ఎందిర బోయి క్లైట్‌సాయిలో ఏర్పాటును పరిశీలించారు. 750 సంవత్సరాల చరిత్రణన్న పిల్లల మారి చెట్టు, పురావస్తు మూలాలయం రాజరాజేశ్వరి సమేత రామలింగశ్వర స్వామి దేవస్థానాన్ని అందగత్తెలు నందర్భంచనున్నారు.

అంబటి రాయుడుకు వాళ్లంగ్



పైదాబాడ్ : భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య భీకర దాడులు జరుగుతున్నాయి. పహల్గం ఉగ్రదాడికి కొంటర్?గా భారత్ ఆపరేషన్ సించార్?తో ప్రతీకారం తీర్మాకోగా.. ఆపరేషన్ సించార్?కు కొంటర్?గా భారత్ శై పాక్ దాడులకు పాల్వుడింది. పాక్ దాడులను భారత త్రివిధి దళాలు ఎక్కడిక్కడ తిప్పికొట్టాయి. ప్రాణాలు ఫంంగా భారత జవాన్లు వీచితంగా పోరాడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో భారత జవాన్లు ధీరతవ్వాన్ని యావత్ దేశమే కొనియాడుతోంది. జవాన్లు దైర్యసాహసాలను పలుపురు సినీ, రాజకీయ, క్రీడా ప్రముఖులు ప్రశంసిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో లీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ అంబటి రాయుడు చేసిన టీట్వీ తీవ్ర విపాద్సుదంగా మారింది. పాక్ దాడులకు భారత్ అంతే ధిటుగా సమాధానం ఇస్తోన్న వేళ.. ‘కన్నుకు కన్ను సమాధానం కాదు’ అంటూ రాయుడు చేసిన టీట్వీ నెటీజన్లు తీవ్రస్థాయిలో విరుద్ధకపుడు న్నారు. ఇదిలా ఉండగానే.. “స్వాయం జరగాలి కానీ మానవత్వాన్ని మరిచిపోకూడదు. దేశాన్ని ప్రేమిస్తున్నప్పటికీ గుండెల్లో దయ ఉండాలి” అని మరో టీట్వీ చేసి అగ్నికి ఆయ్యిం పోశాడు. రాయుడు టీట్వు చూసి ఆగ్రహంతో రగిలిపోతున్న నెటీజన్లు.. అమాయుకుల ప్రాణాలను పొట్టనబెట్టుకుంటున్న ఉగ్రవాదులపై జాలి, దయ ఏంటంటూ మంచిపడుతున్నారు. నరరూప రాక్షసులు ఉగ్రవాదులపై జాలి, దయ చూపిస్తూ.. సైనికుల త్యాగాలను కించపరేలా మాటలాడుతోన్న అంబటి రాయుడిపై నెటీజన్లు దుమ్మిపోస్తున్నారు. ‘బేరేయ్ అంబటి రాయుడు.. నువ్వు పాకిస్తాన్ వైపిపో.. అని కొండరు..’ వీడిని జనసేన నుంచి తరిమేయండి పవన్ కల్యాణ్ గారు” అని ఇంకొండరు కామెంట్లతో విరుద్ధకపుడుతున్నారు. ఎప్పుడో ఏదో ఒక ఇఘ్యాతో వార్లో ఉండటం రాయుడికి అలాచాల్చిని కొండరు ఎద్దో చేస్తున్నారు. కాగా, క్రికెట్ నుంచి రిటైర్మెంట్ తీసుకున్న తర్వాత అంబటి రాయుడు పాలిటిక్స్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన

ం జరుగుతున్న ధ
బ్యాగులు, కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం మిల్లులకు తరలింపు
తదితర వివరాలను జిల్లా కలెక్టర్ తెలుసుకున్నారు. ఈ
సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ జగిత్తాల రూరల్ మండలంలో
బాల పల్లి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రతిక్రియ సజ్వాగ
జరుగుతుందని, కొనుగోలు కేంద్రాలకు వచ్చిన నాణ్యమైన
ధాన్యాల్చి పెంటనే కొనుగోలు చేసి మిల్లులకు తరలిస్తున్నారు
మని, ప్రతిరోజు మిల్లులకు పంపుతున్నామని, రవాణా
నిమిత్తం లారీల కూరత ఎక్షాప్ లేదని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు.
రెతులు దగ్గర నుంచి కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం వివరాలను
ఎన్నిటిగుగుగు ఉంచ్చి ఎంతో సారి చేయాలాలి అనిప్రా

జల్లాలో సజావుగా జరుగుతున్న ధాన్యం కొనుగోలు

జిల్లా కలెక్టర్ సత్య ప్రసాద్
జిగ్గెల్ లు : జిల్లాలో ధాన్యం కొనుగోలు ప్రకీయ సజావగా జరుగుతుండని, కొనుగోలు కేంద్రాలకు వచ్చే నొమైన ధాన్యాన్ని వేగవంతంగా మర్చతు ధర చెల్లించి కొనుగోలు చేయలని జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్య ప్రసాద్ అన్నారు. శుక్రవారం జిగ్గెల్ రూరల్ మండలంలోని పొలాన బాల పెల్లి బి.ఎ.సి.ఎస్ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఆకస్మికంగా తనిఫీ చేశారు. కొనుగోలు కేంద్రంలో ధాన్యం కొనుగోలు వీరాలు ఉండుతాయి దీన్ కావునిక్ దక్కన దీని

භාෂුග්‍යෙහි, කානුගේ පෙනී දානුද මූල්‍යෙහි තුරිවැඩා
ඡේඩිතර විවරාලනු සිලු කලුක්කරු තේලුසුක්කනාරු. රු.
සංදර්ජුගා සිලු කලුක්කරු ඝිණුලා රාරාල් ම්‍යංදලංලී
ඛාල පවි දානුද කානුග්‍යෙහි ප්‍රකිමි ස්‍යාවාග
ඡරුගතුවාදින්, කානුග්‍යෙහි කේංප්‍රාලකු වඩින නාඟුප්‍රේමු
දානුද්‍යා වේත්තන් කානුග්‍යෙහි ජේසි මූල්‍යෙහි තරවිසුනාද
ම්‍යනි, ප්‍රතිරෝධ මූල්‍යෙහි වංචුතුනාම්‍යනි, රාජා
නිමිත්ත් ලාර්ල කාරුත අකුරා එදින සිලු කලුක්කරු තේලුපාරු
දුරුවා දැනුර ම්‍යංච කානුග්‍යෙහි ජේසි දානුද විවරාලනු
ශ්‍රාක්ෂිකානුරා උරාන් පිට්‍රී පාරි ජේරාලාවි මානාරා

**అబలకు అత్యవసరంగా రక్తదానం చేసి మానవత్వాన్ని
చాటుకున్న సబ్ ఇంజనీర్ ఎక్స్‌ల్ దేవి హరిప్రసాద్**

అవసరం అని వైద్యులు చెప్పడంతో అరుదుగా దొరికే ఓ నెగబీవ్ రక్షణ్ణి కుటుంబ సభ్యులు రక్తదాత కోసం పెతుకుతు ప్రెంట్స్ వెల్వెర్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ స్టు థీనివాస్ రక్తదాత అనుసంధాన కర్త ఉదయ కుమార్ ను సంప్రదించవా మన్మశ్శాడెం విద్యుత్ శాఖ సబ్ ఇంజనీర్ ఎక్కుల్ దేవి హరిప్రసాద్ ను సంప్రదించారు. స్పుందించిన సబ్ ఇంజనీరీ ఎక్కుల్ దేవి హరిప్రసాద్ మెట్ పల్తిల్లోని జ్లడ్ బ్యాంక్ కి వెళ్లి రక్తదానం చేశారు. కుటుంబ సభ్యులతో ఘంక్షన్ కి వెళ్లవలసి ఉండుకు రక్తం ఔషధానం దీక్క చేయుటానే కొన్ని

బ్లైం బ్యాంక్ కి వెళ్లి మన్సుగూడం సబ్ ఇంజనీర్ ఎక్స్‌ల్ దేవి హారిప్రసాద్ రక్తదానం చేశారు. సాంతింబి వాళ్లు ఆపదల్ ఆడుకునేందుకు అల్లోచించే ఈ రోషల్లో ఒకక్షణం ఆల్టోచించుకొనండి అందుగా దొరికే ఏం నెగటివ్ రక్తం అవసరం అని చెప్పగానే వెంటనే స్పందించి కుటుంబ సభ్యులతో బ్లడ్ బ్యాంక్ కి వచ్చి రక్తదానం చేసిన మన్సుగూడం విద్యుత్ శాఖ సంస్థ ఇంజనీర్ ఎక్స్‌ల్ దేవి హారిప్రసాద్ ను బ్లడ్ బ్యాంక్ డాక్టర్ రాజనీకర్ రెడ్డి, విద్యుత్ ఉద్యోగులు, రోగి బంధువులు కేరళాత్మకా లువీన్‌గంగిలాగు.



శైదరూబాద్ : దేశవ్యాప్తంగా ఇంధనం, ఒఫుకు సరఫరాలు పుష్పలంగా ఉన్నాన్నయని ఇందియన్ ఆయుర్ కార్బోరేషన్ లిమిటెడ్ శుక్రవారం ప్రకటించింది. “ఇందియన్ ఆయుర్ దేశవ్యాప్తంగా తగినంత ఇంధన నిల్వులను కలిగి ఉంది. మా సరఫరా లైస్న్సు సజావుగా బాగానే పని చేస్తున్నాయి. భయాండోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. ఇంధనం, ఒఫుకు అవుటలెట్లు అన్నీ అందుబాటులో ఉన్నాయి” అని కంపెనీ ఒక ప్రకటనలో తెలిపిందిప్రజలు ప్రశాంతంగా ఉండాలని, అనవసరమైన భయాండోళన చెందకుండా ఉండాలని సూచించింది. దీని వల్ల సరఫరా కార్బూకలాపలు సాగించడానికి, అందరికి నిరంతరాయంగా పెట్రోల్సు సరఫరా చేయడానికి సహాయపడుతుందిని కంపెనీ నొక్కి చెప్పింది. “ప్రశాంతంగా ఉండటం, అనవసరమైన రధ్ని నివారించండి. మాకు సేవ చేయడంలో సహాయపడండి. ఇది మా సరఫరా లైస్న్సు సజావుగా ఉండేలా చేస్తుంది. అందరికి నిరంతరాయంగా పెట్రోల్ లభించేలా చేస్తుంది.” అని చీ (గతంలో టైట్లర్) లో పోస్ట్లో పేర్కొంది. రెండు అణ్ణాయుధ దేశాల మర్యాద పెరుగుతున్న ఉద్దిక్తతల మర్యాద ప్రజలు ఇంధనాన్ని నిల్వ చేసుకోవడానికి బారులు తీరుతున్నారు. పెట్రోల్ బంకుల వద్ద క్రూలు ఉంటున? నాయి. ఈ వీడిమోలు సోపల్ మిాడియా వైరల్ అవుతున్నాయి. దీన్ని చూసిన తర్వాత ఇంధన సంస్థ ఈ ప్రకటన చేసింది. పాకిస్తాన్, పాకిస్తాన్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ (ఖనిక) అంతటా తొమ్మిది ప్రదేశాల?లో ఉన్న ఉగ్రవాద మాలిక నదుపాయాలను లక్ష్మింగా చేసుకుని భారత్ దాడి చేసింది. ఈ ‘ఆపరేషన్ సిందూర్’ తర్వాత పాకిస్తాన్లో అలజడి రేగింది.

అమరులైన వాలకి పరిపోరం ఎంతో తెలుసా

శ్రోదారాబాద్ : భారత సైన్యంలో అగ్నివీరగా పనిచేస్తూ ఆమరుడైన సైనికుడి కుటుంబానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి పరిషోరం అందుతుంది. అయితే ఇది సాధారణ జవాన్ అమరుడైతే వచ్చే సామ్య కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే జీవిత బీమా, ఎక్స్‌ప్రైస్‌టీటు, సర్వీసులో మిగిలి ఉన్న కాలానికి సంబంధించిన జీతం, సేవా నిది పొక్కేతీ, ఆర్కిఫ్ ఫోర్స్‌ను బ్యాటీల్ క్వోజువాలిలీ థండ్ నుంచి అదనపు సహాయం, తక్షణ ఆర్థిక సహాయం వంటివి ఆ అగ్నివీర కుటుంబానికి అందుతాయి. అయితే ఇవన్నీ కలిపితే సుమారు రూ. 1 కోటి నుంచి రూ. 1.5 కోట్ల వరకు పరిషోరం అందుతుందిని సంబంధిత వర్గాల ద్వారా తెలుస్తాంది. పాకిస్తాన్ చేస్తున్న దాడులకు వ్యూతీర్కంగా భారత్ చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ తర్వాత నెలకొన్న పరిస్థితుల నేడ్వధ్యంలో జమ్మా కాశ్మీర్లో భారత్, పాక్ మధ్య జరిగిన కాల్చుల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని సత్యసాయి జిల్లా గోరంటల్ మండలం గడ్డం తాండ వంచాయితీలోని క్లీతండాకు చెందిన మురళీ నాయక్ అనే అగ్నివీర అమరుడయ్యాడు. సాధారణంగా భారత త్రివిధ దళాల్లో సైనికులుగా పనిచేస్తాయి. విధి నిర్వహణలో శత్రువులతో పోరాడుతూ దేశం కోసం ప్రాణాలు అర్పించిన వారికి.. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి వివిధ రకాల పరిషోరం, సహాయం, ఆవార్డులు వంటివి లభిస్తాయి. అయితే కొన్నేళ్ల కింద కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న నరేంద్ర మౌద్ద ప్రభుత్వం.. భారత్ త్రివిధ దళాల్లో చేరేవారి కోసం అగ్నివీర అనే పథకాన్ని తీసుకువచ్చింది. ఈ అగ్నివీర పథకం కింద భారత సైన్యంలో చేరే జవాను కేవలం 4 ఏళ్ల పాటు మాత్రమే సేవలు అందిస్తారు. ఆ తర్వాత అందులో 25 శాతం మందిని మాత్రమే తీసుకుని. మిగిలిన వారిని పక్కనపెడతారు. ఒకవేళ విధుల్లో ఉన్న అగ్నివీర అమరుడైతే ఎలాంటి సహాయం అందుతుంది అనేది ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. భారత సైన్యంలో అగ్నివీర పథకం కింద చేరిన సైనికుడు సర్వీసులో అమరుడైతే.. వారి కుటుంబానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయంతో పాటు వివిధ రూపాల్లో అండగా నిలుస్తుంది. అమరుడైన అగ్నివీర్ కుటుంబానికి ఆర్థికంగా అండగా ఉండేందుకు పలు కీలక గైడ్లైన్సు కేంద్రం రూపొందించింది.

జీవిత బిమా:
ఎం. టీ. ఎం.

ఆగ్నివీరం చెరిన ప్రతి స్నేహకుడక రూ. 48 లక్షల విలువనై జీవిత బీమా కల్పిస్తారు. ఒకవేళ సర్వీసులో అగ్నివీర్ మరణిస్తే ఆ మొత్తం వారి కుటుంబ సభ్యులకు అందిస్తారు. ఈ జీవిత బీమా ప్రిమియంను కేంద్ర ప్రభుత్వమే భరిస్తుంది. ఈ జీవిత బీమా అనేది శిక్షణలో ఉన్నపుడైనా, యుద్ధంలో అయినా, సహజ మరణానికి అయినా వర్తిస్తుంది. ఏది నిర్వహణలో భాగంగా అమరుడైన అగ్నివీర్ కుటుంబానికి అదనంగా రూ. 44 లక్షల ఎక్కువేంటూ చెల్లిస్తారు. ఇది జీవిత బీమాకు సంబంధం లేకుండా అగ్నివీర్ కుటుంబానికి అందే అదనపు ఆర్థిక సహాయం.

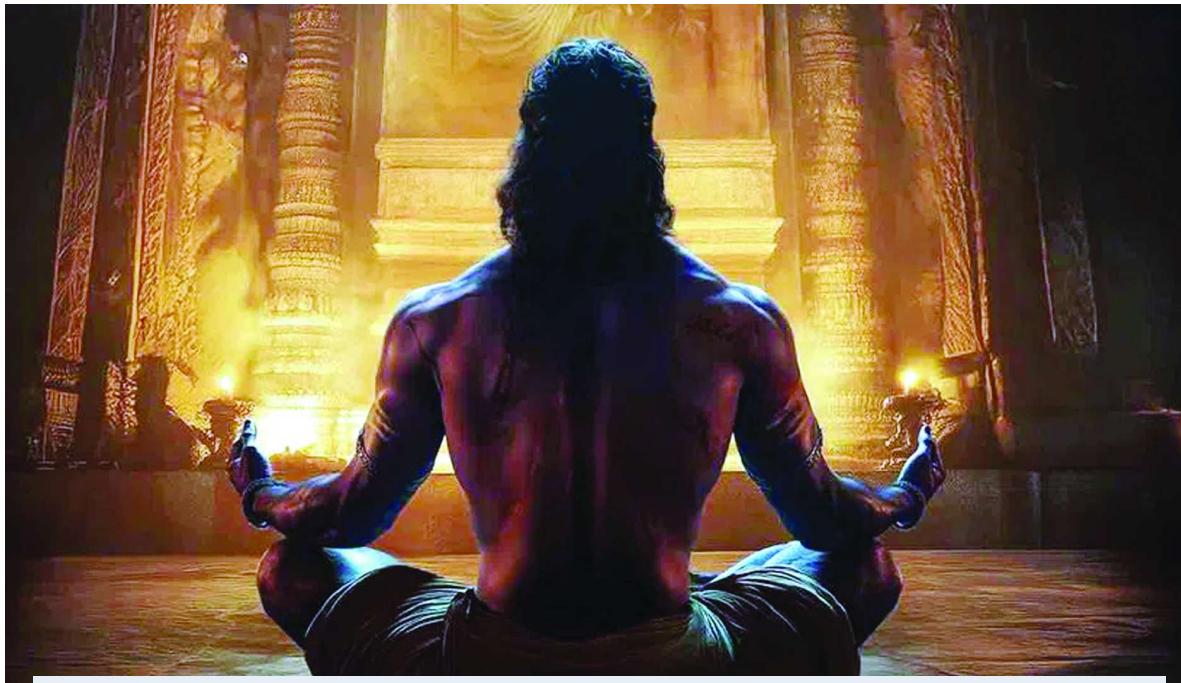
రేవంత్ రెడ్డి లాంటి దివాళ

కోరు మాటలు ఏవరూ మాట్లాడలేదు

ఖమ్మం : ఖ
తల్లడ
మిటుపల్లి
స్వగీయ డిసీవ
కైర్పున్
శేషగిరింపు
బీఅర్ఎన్



ప్రేసిడెంట్ కేసీఆర్. మాజీ ఎమ్ముచ్చే సంద్ర వెంకటపీరయ్య అవిష్కరించారు. మాజీ మంత్రి వువ్వాడ అజయ్ కుమార్, ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర, ఎమ్ముచ్చే తాతా మధుసూదన్, మాజీ ఎమ్ముచ్చేలు కండాక ఉపేండ్రప్రెస్ట్, రేగా కాంతారావు, వసమా వెంకటేశ్వరరావు, హరిప్రియ నాయక్, కొండబాల కోటేశ్వరరావు, మెచ్చా నాగేశ్వరరావు, తాటి వెంకటేశ్వరర్థు, మదన్ లాల్, జట్టి మాజీ చెర్చైన లింగాల కమల్ రాజు హజరయ్యారు. తల్లాడ మండలంలోని మిట్టపథి లో ఏర్పాటు చేసిన జపిరంగ సభలో మాట్లాడారు. కీ కే రాయల శేషగిరిరావు విగ్రహ ఆవిష్కరణ కు నన్ను ఆప్సోనించినందుకు ధన్యవాదాలు. ధార్యం కొనుగోలు జరగడం లేదు. జిల్లాలో ముగ్గురు మంత్రులు ఉన్నారు. 17 నెలల్లో జిల్లాకు ఏం జిరిగిందో ప్రజలు ఆలోచన చేయాలి. కేసీఆర్ ప్రజల కోసం సీతారామ ప్రాజెక్ట్ తేసే ఆ నీళ్ళు తెలిన జల్లుకునారు కానీ ప్రజలకు ఏమి చేయలేదు. ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి అభిసాధిట్, నోట్ లు అబద్ధపు హిమాలు అన్ని ఇచ్చాడు. తప్పకుండా ఇచ్చిన హిమాని 100 రోజుల్లో చేస్తామని ఊకడంపుదు ఉపన్యాసాలు ఇచ్చారు. కేసీఆర్ కిట అనే పథకం ఆధ్యాత్మమన పథకం. కాంగ్రెస్ వువ్వాక ఆ పథకం ఎత్తేశారని అన్నారు. రైతు బంధు గురించి ఆనాడు రెండు పంటలకు ఇస్తావా? అని అడిగిన రేవంత్ నేడు ఒక్క పంటకి కూడా ఇప్పుడం లేదు. రైతు రుణమాఫీ లేదు, పొది ముబారక్ లేదు. వాళ్ళు చెప్పిన ఏ హిమా అయినా నెరవేర్చా? మార్పు బాగుందా? మార్పు కావాలని జిల్లా మొత్తం కాంగ్రెస్ కి ఓటేశారు. కాంగ్రెస్ ను నమ్మి మంచి మంచి నాయకులను ఓడగాట్టారు. 10 ఏళ్ళ పొలన చేసిన కేసీఆర్ ను కాదన కాంగ్రెస్ విసిరిన ఆనందమైన వలలో చిక్కుకున్నారు. 6 గ్యారెంటీలు కాకుండా 420 హిమాలు ఇచ్చారు. నేను చాలా మంది ముఖ్యమంత్రులను చూసా. ఎవరూ కూడా రేవంత్ రెడ్డి లాంటి దివాళా కోరు మాటలు మాట్లాడలేదు. ధిల్లీకి పోతే దొంగలాగా చూస్తున్నారంటున్నా రేవంత్. దొంగను దొంగాలే చూస్తారు కడా. డిల్లీ లో అపాయింట్యూట్ కూడా ఇప్పుడం లేదు. అపాయింట్యూట్ ఇస్తే చెప్పులు ఎత్తుకుపోతాడని అంటున్నారు. జూన్ జూలై లో స్టోనిక సంస్థల ఎన్నికలు పెడతారని తెలుస్తుంది. ప్రతి ఒక్క ప్రజాప్రతినిధి ప్రజల్లో ఉండాలి. ఉప ఎన్నిక లో బి ఆర్ ఎన్ సత్తా ఏంటో చాటాలి. డిల్లీ పార్టీలను నమ్ముద్దు అని కేసీఆర్ చిలక్కి చెప్పినట్టు చెప్పారు.



రాదీ హార్స్ బర్త్ దే స్వషల్.. వీడి14 ఫన్ట్ లుక్ లిలీజ్

టాలీవుడ్ ఆగ్ర కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ నేడు తన 36న పుట్టినరోజుని జరుపుకుంటున్నారు. ఇక విజయ్ బంద్రే కానుకగా అయిన నటిస్తున్న సినిమాల్లో నుంచి అవ్వేదేట్స్ వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే కింగ్డమ్ నుంచి కొత్త పోస్టర్ విడుదల కాగా.. తాజాగా తన నెక్కు ప్రాజెక్ట్ వీడి 14సి సంబంధించి బండ్రే విషణు తెలుపుతూ కొత్త పోస్టర్సును పంచుకుంది చిత్రయూనిట్. అయితే ఈ పోస్టర్లో విజయ్ ముఖాన్ని చూపించలేదు. ఒక దేవుడి విగ్రహం ముందు విజయ్ ధ్వనిం చేస్తున్నట్లుగా ఉంది. కేవలం ఏపు భాగాన్ని మాత్రమే చూపించారు. ఈ పోస్టర్లో విజయ్ కండల తిరిగిన శరీరంతో ఆకట్టుకుంటున్నారు. దీంతో ఈ పోస్టర్ క్షణల్లో వైరల్ అవ్యాగా, అభిమానులు సినిమాపై భారీ అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. శ్యామ్ సింగరాయ్ దర్జకుడు రాహుల్ సంకృత్యాగ్ దర్జకృత్యం వహిస్తున్న ఈ సినిమాను మైత్రీ మూలి మేకర్స్ సంస్థ నిర్మించబడేతుంది. పీరియాడికర్ బ్యాక్‌డ్రాఫ్ట్ రాయల్సీమ నేవ్‌ధ్యంలో 1854 - 1878 మధ్య కాలంలో జరిగే ఆసక్తికర కథాంశంతో రూపొందనుంది. దీంట్లో విజయ్ ఓ యోధుడి పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు చిత్ర వర్ణాలు ఇప్పటికే ప్రకటించాయి. ఈ సినిమాలో రఘుకు కథానాయకగా నటించబడేతున్నట్లు సమాచారం.



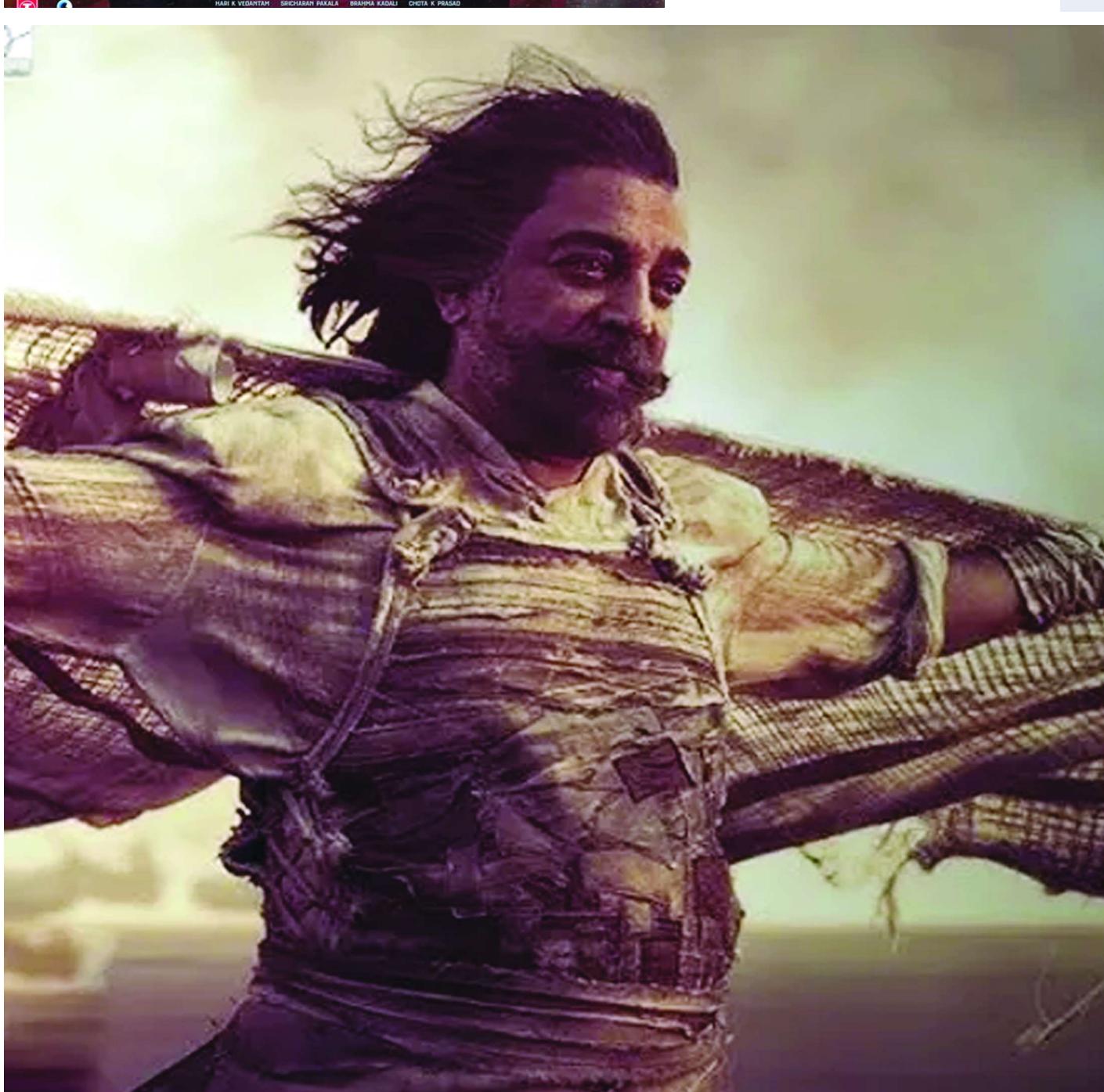
‘క్రిందమ్’కి పోటీగా
మనోజ్ మని మల్టిస్పార్క

కొన్నిరోజుల త్రీతం మంచ ఫ్యామిలీలో గొడవలు జరిగాయి. ప్రస్తుతం అంతా సైలంట్ గా ఉన్నారు. ?అయితే వివాదం నడుస్తున్న త్రీంలో కన్నప్ప గురించి మనోజ్ ఆసక్తికర కామెంట్ చేశాడు. తన సినిమాకు భయపడే విష్ణు 'కన్నప్ప' వాయిదా వేశాడని చెప్పుకొచ్చాడు. అసలు విషయానికాన్నే.. ఏప్రిల్ 25న వస్తుందను కున్న కన్నప్ప సినిమాని జూన్ 27కి వాయిదా వేశారు. ఇదే త్రీంలో మంచ మనోజ్ 'బ్రూరవం' కూడా చాలారోజులుగా వాయిదా పదుతూ వస్తోంది. లెక్క ప్రకారం గత డిసెంబరులోనే రిలీస్ ప్లోన్ చేశారు. మరి ఓటీటీ ఫీల్ కుదరకపోవడమే, మరేడైనా కారణాలు తెలియదు గానీ రిలీజ్ లేటు చేస్తూ వచ్చారు. షైనల్ గా ఇప్పుడు కొత్త విదుదల తేదీని ప్రకటించారు. మే 30న థియేటర్లలోకి వస్తామని పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. అంటే మనోజ్ ఆశపడ్డట్లు ఈసారి అన్న విష్ణు 'కన్నప్ప'తో పోటీ పెట్టుకోలేదు. అదే త్రీంలో విజయ్ దేవరకాండ 'కింగ్డమ్'కి పోటీగా బరిలో నిలివారు. మంచ మనోజ్, బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్, నారా రోహిత్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ మినీ మల్టీప్లారర్ కి విజయ్ కనకమేడల దర్శకుడు.



భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్దిక్తత.. అప్రమత్తంగా ఉండాలని రాజమౌలి విజిపీ

A portrait of a man with grey hair and a beard, wearing a blue shirt and holding a pair of glasses. He is looking slightly to the right.



థగ్ లైఫ్' ఈవెంట్ వాయిదా.. ఈది వేడుకల సమయం కాదు

కమల్ హసన్ పీరోగా ప్రముఖ దర్జకుడు మణిరత్నం తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం ‘ధగ్ లైఫ్’. మే 16న ఈ సినిమా ఆడియో వేడుక చెప్పెలో జరగాల్సి ఉంది. అయితే, భారత్-పాకిస్తాన్ ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని వాయిదా వేస్తున్నట్లు కమల్ హసన్ ప్రకటించారు. ఇలాంటి సమయంలో భారత పౌరలకు ఇబ్బంది కలిగినవడం ఎంతమాత్రం కర్ఱ్క్ కాదని తాము ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అయిన తెలిపారు. ‘ఆర్ కెన్ వెయిట్.. ఇండియా కమ్సిఫస్ట్’ అనే శీర్షికతో కమల్ హసన్ ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ‘మన దేశ సరిహద్దులో జరుగుతున్న పరిణామాలు, ప్రస్తుత పరిస్థితుల దృష్ట్యా, మే 16న జరగాల్సిన ‘ధగ్ లైఫ్’ ఆడియో విడుదలను వాయిదా వేస్తున్నాం. తిరిగి పెచ్చుయ్యల్ వివరాలను తెలుపుతాము. మన సైనికులు మన మాతృభూమి రక్షణలో అచంచలమైన దైర్యంతో ముందు వరుసలో ఉండి పోరాటం చేస్తున్నారు. ఇది నిశ్చిభ్రమించిన కోసం నిర్ణయం తీసుకున్నాం. వేడుకలకు ఇదీ సదై సమయం కాదని నేను నమ్మితున్నాను. కొత్త తేదీని త్వరలో ప్రకటిస్తాం’ అని ఆయన పంచుకున్నారు. ‘నాయగన్’ (1987) వంటి హిట్ మూవీ తర్వాత 38 సంవత్సరాలకు మళ్ళీ కమల్ హసన్ - మణిరత్నం కాంబినేషన్లో ‘ధగ్ లైఫ్’ సినిమా వస్తుంది. శింబు, త్రిపు, అశోక్ సెల్వన్, ఐశ్వర్య లక్ష్మి, జోజు జార్జ్, అభిరామి, నాజర్ ఇతర ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఉదయినిధి స్టాలిన్, ఆర్. మహాంద్రన్, శివ అనంత భారీ బడ్జెట్తో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం జూన్ నక విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రానికి ఏఅర్ రెహామాన్ సంగీతదర్శకుడిగా, రవి కె. చంద్రన్ ఛాయాగ్రాహకుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు.