

ఆదివారం
11 మే 2025
ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్
సంపుటి : 8
సంచిక : 67
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

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

పట్నంలో పుట్టగొడుగుల్లా ప్రైవేటు ఆస్పత్రులు

- ఆర్ఎంపీ డాక్టర్లు, నర్సులతో చికిత్సలు
- ప్రముఖ వైద్యులపేరిట ఆస్పత్రులకు అనుమతులు
- స్టాఫ్ నర్సులు, ఆర్ఎంపీలతో వైద్యశాలలు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
ఇబ్రహీంపట్నం నియోజకవర్గ కేంద్రం ప్రైవేటు దవాఖానాలకు కేరాఫ్గా మారింది. గట్టికో దవాఖానాను ఏర్పాటుచేసి అర్హతలేని వైద్యులు, వైద్య చికిత్సలపై ఏమాత్రం అనుభవంలేని నర్సులను నియమించి పేద ప్రజల దగ్గర దవాఖానాల పేరిట పెద్ద ఎత్తున అక్రమ వసూళ్ళకు పాల్పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఇబ్రహీంపట్నం లోని ప్రైవేటు ఆస్పత్రులు వివాదాలకు కేరాఫ్గా మారుతున్నాయి. ప్రముఖ వైద్యులపేరిట ఆస్పత్రులకు అనుమతులు తీసుకుని స్టాఫ్ నర్సులు, ఆర్ఎంపీలతో వైద్యశాలలు కొనసాగిస్తున్నారు. అనుభవం, అర్హత ఉన్న డాక్టర్ల పేరుతో ఆస్పత్రులను నెలకొల్పి.. వైద్యులు నగరంలో ఎక్కడో ఉంటూ, స్థానికంగా ఉన్న నర్సులతో వాల్చుప్ కాల్స్ ద్వారా వైద్య చికిత్సలు కొనసాగిస్తున్నారు. డబ్బుల సంపాదనే పరమావధిగా రోగుల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతూ.. లక్షల్లో ఫీజులు - మిగతా3లో



సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తత

- కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్కు తెలుగు విద్యార్థుల లేఖ
- శ్రీనగర్ నుంచి స్వస్థలాలకు తెలుగు విద్యార్థులు
 - సరిహద్దుల్లో బాంబుల మోతతో విద్యార్థుల ఆందోళన
 - తమను వెంటనే సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాలి
 - వేంటనే స్పందించిన మంత్రి బండి

యుద్ధప్రాతిపదికన సీతారామ ఎత్తిపోతల పథకం పనులు

- మంత్రి ఉత్తమకుమార్రెడ్డి
- సమస్యలుంటే పరిష్కరించి పనులు వేగవంతం చేయాలని ఇంజనీర్లను ఆదేశం
- ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ప్రతిపాదించిన తరహాలో ఇల్లందు మీదుగా నీరు ఇస్తే జిల్లా మొత్తానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది
- అవసరమైన చోట లింక్ కెనాల్ ద్వారా పనులు చేపట్టవచ్చు



భారత సైన్యం పోరాటం అద్భుతం



- మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరికేరాపు
- 26 మంది పర్యటకులను ఉగ్రవాదులు కాల్చి చంపడం కలిచివేసిందన్నారు.
- తెలంగాణ రాష్ట్రం సుఖ సంతోషాలతో ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని ఆ భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నా
- మన సైనికులకు బలాన్ని అందించి, ఉగ్రవాదులపై విజయం సాధించాలని మనసారా ఆకాంక్షిస్తున్నా

ఉగ్రదాడికి గట్టిగా భారత ఆర్మీ జవాబు చెప్పారు

- భారత సైనికులకు మద్దతుగా కిషన్రెడ్డి కీలక పిలుపు
- భారత సైనికులు ధైర్యంతో, సాహసంతో వీరోచితంగా పాకిస్తాన్లోని 9 ప్రాంతాల్లో ఉగ్రవాదుల శిక్షణా కేంద్రాలు, ఉగ్రవాదుల ఇండ్లను మట్టుబెట్టారు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
పాకిస్తాన్ చేసిన అరాచకాలకు ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ గట్టిగా సమాధానం చెబుతున్నారని కేంద్రమంత్రి కిషన్రెడ్డి తెలిపారు. నరేంద్రమోదీ నాయకత్వంలో పహల్గాంలో జరిగిన ఉగ్రదాడికి గట్టిగా భారత ఆర్మీ జవాబు చెప్పారని అన్నారు. భారత సైనికులు ధైర్యంతో, సాహసంతో వీరోచితంగా పాకిస్తాన్లోని 9 ప్రాంతాల్లో ఉగ్రవాదుల శిక్షణా కేంద్రాలు, ఉగ్రవాదుల ఇండ్లను మట్టుబెట్టారని - మిగతా3లో



యుద్ధానికి బ్రేక్

కాల్పుల విరమణకు భారత్, పాక్ అంగీకారం

- శనివారం సాయంత్రం 5గంటల నుంచి ఇవి అమల్లోకి
- భారత్- పాక్లు కాల్పుల విరమణకు అంగీకరించాయి
- ఇందుకు అమెరికా మధ్యవర్తిత్వం వహించింది
- వీటికి సంబంధించి ఇరుదేశాల సైన్యానికి తగిన ఆదేశాలు
- ఉగ్రవాదంపై రాజీపదేది లేదు: జైశంకర్
- ఇరు దేశాలు సంయమనం పాటించాలి : డొనాల్డ్ ట్రంప్

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పెద్దన్న పాత్రిలో ఇరు దేశాల మధ్య రాజీ కోసం ప్రయత్నించారు. కాల్పుల విరమణకు అమెరికాను పాకిస్తాన్ ఆశ్రయించడంతో ట్రంప్ మధ్యవర్తిత్వం వహించి భారత్తో చర్చించారు. దీనికి భారత్ కూడా అంగీకరించి మే 12వ తేదీన పాక్తో చర్చలకు సిద్ధమైంది.

మే 27న కేరళకు నైరుతి రుతుపవనాలు

- నైరుతి రుతుపవనాలు అంచనాల కంటే ముందే ప్రవేశించనున్నాయి.
- జులై 8 నాటికి ఇవి దేశమంతా విస్తరిస్తాయి
- ఈ సీజన్లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం



రూ.300 కోట్లతో లక్నోలో బ్రహ్మాన్ ఉత్పత్తి యూనిట్..

- మే 11న ఢిల్లీ నుంచి వర్చువల్గా ప్రారంభించనున్న రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్, యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్
- స్ట్రాటజిక్ మిసైల్స్ టెక్నాలజీ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన
- తమిళనాడు తర్వాత దేశంలో దీఢెన్స్ ఇండస్ట్రీయల్ కారిడార్ను ఏర్పాటు చేసిన రెండవ రాష్ట్రం ఉత్తరప్రదేశ్.

దేశ రక్షణ కోసం అన్ని విధాలుగా సిద్ధంగా ఉన్నాం ఇండియన్ ఆర్మీ

వివరాలు 2లో..



- ఇరు దేశాల యుద్ధంలో పాక్ ఆర్మీకి భారీ నష్టం వాటిల్లింది
- పాక్ తప్పుడు కథనాలు ప్రచారం చేసింది
- భారత్ ఎయిర్ బేస్ పై దాడి చేసినట్లు అసత్య ప్రచారం చేశారు
- పాక్ చెప్పినట్లు.. భారత్ ఆర్మీకి ఏమీ నష్టం జరగలేదు
- ఎల్ఓఈ దగ్గర పాక్ తీవ్రంగా నష్టపోయింది.

ఈ టీ అందరికీ మంచిది కాదట..!

ప్రస్తుత రోజుల్లో మనలో చాలా మంది సాధారణ టీకి బదులు టెమన్ టీని ఎంచుకుంటున్నారు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ జి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు, శరీరం డిటాక్స్ అవడంలో సహాయపడతాయనే నమ్మకం వల్ల దీని వినియోగం పెరుగుతుంది. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు దీన్ని తాగడం వల్ల మరిన్ని సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటి సందర్భాల్లో దీన్ని ఉపయోగించకపోవడం మంచిది. పుల్లటి వాటితో పడని వాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి నిమ్మకాయ, పుల్లటి రుచులు పడవు. తిన్న వెంటనే చర్మం ఎర్రగా అవ్వడం, పొడిబారడం, ఊపిరి తీసుకోవడంలో కష్టం కలగడం లాంటివి జరగవచ్చు. ఇది అలెర్జి అని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అలాంటి వాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే ఒంటలో సమస్యలు ఎక్కువ అవుతాయి. ఎసిడిటీతో బాధపడుతున్నవారు.. పొట్టలో మంట ఎక్కువగా ఉండేవాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే ఆ మంట ఇంకా ఎక్కువయ్యే ఛాన్స్ ఉంది. దానివల్ల జిడ్డుగా అనిపించడం, బాగోలేనట్టు ఉండటం లాంటి ఇబ్బందులు ఎక్కువ అవుతాయి. నిమ్మకాయలో ఉండే ఫులుపు పొట్టలో మంటను పెంచుతుంది. పళ్లు బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లు ఈ టీ తాగకూడదు. నిమ్మరసంలో ఉండే ఫులుపు నిమ్మకాయ టీలో కూడా ఉంటుంది. దాని ఎస్సెన్స్ నేరుగా పళ్ల మీద ఉండే పొర (ఎనామిల్) మీద పడుతుంది. దీనివల్ల పళ్లు బలహీనంగా అవ్వడం, తియ్యటివి, చల్లటివి తింటే నొప్పి రావడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ముందే పళ్లు బాగోలేకపోతే ఈ టీ తాగడం వల్ల ఈ సమస్యలు ఇంకా ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఉన్నవాళ్లు ఇది తాగితే మంచిది కాదు. నిమ్మకాయ టీలో ఉండే ట్రైరమైన్ అనే పదార్థం కొందరికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వచ్చేలా చేస్తుంది. మైగ్రేన్ ఉన్నవాళ్లు ఇది తాగితే తలనొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. దానివల్ల రోజు చేసే పనుల్లో కూడా ఇబ్బంది వస్తుంది. పేగులో పుండ్లు (అల్సర్లు) ఉన్నవాళ్లు నిమ్మకాయ టీ తాగితే మంట, నొప్పి ఎక్కువ అవుతాయి. నిమ్మకాయలో ఉండే ఫులుపు ఆ పుండ్లను బాగా ఇబ్బంది పెడుతుంది. దీని వల్ల మరింత అసౌకర్యం కలగవచ్చు.కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నిమ్మకాయ టీలో ఉండే ఆక్సలేట్ అనే పదార్థం కిడ్నీలో మళ్లీ రాళ్లు వచ్చేలా చేయవచ్చు.



మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా అర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గోల్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహారకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది.



అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాశో ఉపయోగపడుతుంది. ఆస్పరాగస్‌లో ఫైబర్, ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

గుండె పదిలంగా ఉండాలంటే..

రాత్రి నిద్రకు ముందు పాలను తాగడం అనేది చాలా మందికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే ఈ పాలకు ఖర్జూరం కలిపితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పాలు, ఖర్జూరం రెండూ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.



ఖర్జూరం సహజంగా శక్తివంతమైన పండు. దీనిలో విటమిన్ ె, డి, జి లాంటి పోషకాలు, అలాగే ఐరన్, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరాన్ని కొంత సమయం నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలు మరింత శక్తివంతంగా శరీరంలో చేరవచ్చు. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారతాయి. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలహీనత, కీళ్ళ నొప్పులు వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో కనిపిస్తాయి. అప్పుడు ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. పాలు అందించే ప్రోటీన్, కాల్షియంతో కలిపి ఈ మూలకాలు ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి.ఖర్జూరం, పాలు కలిసి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చర్మంపై ఎలర్జిలు, మంటలు, పొడిబారిన సమస్యలు ఉంటే.. ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఖర్జూరంలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. పాలు అందించే లాక్టిక్ ఆమ్లం చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ రెండు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. ఈ రెండింటిలో ఉండే ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాన్ని అందించి కండరాల పునరుద్ధరణను వేగవంతం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ చేసిన తర్వాత పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతుంది. పాలతో ఖర్జూరం తీసుకోవడం వలన రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది హృదయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రక్తప్రసరణ పెరగడంతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సమర్పణ అందుతుంది. దీని వల్ల శక్తి స్థాయి పెరుగుతూనే.. ముఖానికి సహజమైన కాంతి కూడా వస్తుంది. ఇలా పాలతో ఖర్జూరం కలిపి తాగడం ద్వారా శరీరానికి శక్తి, ఆరోగ్యం, అందం అందుతాయి.

పుచ్చకాయ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

వేసవిలో పుచ్చకాయ తినడం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందనే సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు.. దాని గింజలు, దాని తొక్క కూడా ఆరోగ్యానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఇందులో హాని కంటే ఎక్కువ మేలు చేసే కారకాలు అధికంగా ఉంటాయట. వేసవిలో పుచ్చకాయ తినడం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందనే సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. పుచ్చకాయ మాత్రమే కాదు.. దాని గింజలు, దాని తొక్క కూడా ఆరోగ్యానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఇందులో హాని కంటే ఎక్కువ మేలు చేసే కారకాలు అధికంగా ఉంటాయి. పుచ్చకాయ తినంగా మిగిలిన తొక్క మీరూ వృధాగా పారవేస్తున్నారా? ఇకపై అలా చేయకండి. ఎందుకంటే.. దీన్ని అందానికి మెరుగులు దిద్దడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ముఖ్యంగా వేసవిలో వేడికి చర్మం కమిలిపోయి నలుగు రంగులోకి మారుతుంది. ఇలాంటప్పుడు పుచ్చకాయ తొక్కలోని తెల్లటి భాగాన్ని చర్మానికి వినియోగిస్తే.. చర్మం పూర్వపు రంగును సంతరించుకుంటుంది. దీనిని ఎలా వినియోగించాలంటే.. మిక్సర్‌లో పుచ్చకాయలను వేసి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ రసాన్ని ముఖం, చేతులు, కాళ్ళపై రాసుకోవాలి. కొద్దిసేపు అలాగే ఉంచి, ఆ తర్వాత కడిగియాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎండ వల్ల ఏర్పడిన టాన్ మాయమై తాజాదనం వస్తుంది. ఇలా కనీసం వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఈ వేసవిలో ముఖంపై మొటిమలు వస్తుంటే.. పుచ్చకాయ తొక్కలోని తెల్లటి భాగంతో రోజ్ వాటర్ కలిపి పేస్ట్ లా చేసుకుని.. దీన్ని మొటిమల మీద రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మొటిమలు చిటికెలో



అధికంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మ గాయాలను నయం చేస్తుంది. పుచ్చకాయ తొక్క చర్మాన్ని మెరుస్తూ ఉండటానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

ఇటీవలి విటమిన్ ఎ, సి, లైకోపీన్ అనే కాలంలో చాలా మంది యాంటీఆక్సిడెంట్లు నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు.

రాత్రిపూట తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొంతమంది ఉదయం వరకు హాయిగా నిద్రపోతుంటారు. కానీ మరికొందరు రాత్రి నిద్రలో పడే పడే మేల్కొంటారు. మన ఆరోగ్యానికి రాత్రి నిద్ర చాలా ముఖ్యం. మంచి నిద్ర మనల్ని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. కానీ ఇటీవలి కాలంలో చాలా మంది నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. రాత్రిపూట తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొంతమంది ఉదయం వరకు హాయిగా నిద్రపోతుంటారు. కానీ మరికొందరు రాత్రి నిద్రలో పడే పడే మేల్కొంటారు. అంతే కాకుండా నిద్రలో విశ్రాంతి లేకపోవడం కూడా ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఇలాంటి కారణాల వల్ల శరీరానికి అవసరమైన నిద్ర లభించదు. ఇవన్నీ మన ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడానికి ఈ కింది అలవాట్లే కారణమని నిపుణులు అంటున్నారు. మన శరీరానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామంతో పాటు, మంచి నిద్ర కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన నిద్ర కారణంగానే మంచి ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుంది. మన మెదడు సరిగ్గా పనిచేయడానికి నిద్ర కూడా అవసరం. మీరు సరిగ్గా నిద్రపోకపోతే అది మీ శరీరం, మనస్సుపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ రకమైన అభ్యాసం అనేక రకాల వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. వీటిలో గుండె జబ్బులు, ఊబకాయం, మధుమేహం, మూత్రపిండాల వ్యాధి, మెదడు సంబంధిత వ్యాధులు, అలాగే అల్జీమర్స్, చిత్తశుద్ధి, ఆందోళన, నిరాశ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు ఉన్నాయి. వీటన్నింటినీ నివారించడానికి రాత్రిపూట నిద్రపోవడం చాలా అవసరం. రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడానికి నాలుగు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. మొదటి కారణం టీవీ, మొబైల్ లేదా ల్యాప్‌టాప్ ఎక్కువగా చూడటం, రెండవది మొబైల్ వాడటం లేదా రాత్రి పొద్దుపోయే

రాత్రిక్లు పడేపడే మెలకువ వస్తుందా?

వరకు

ల్యాప్‌టాప్‌లో

పనిచేయడం. మూడవది పడుకునే ముందు నీరు లేదా ఇతర ద్రవాలు తాగడం వల్ల కూడా నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ఈ రకమైన అలవాట్ల వల్ల, మీరు రాత్రిపూట తరచుగా మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళవలసి వస్తుంది. ఇలాంటి సదర్భంలో బాగా నిద్ర పట్టదు. అదనంగా రాత్రిపూట ఎక్కువగా తినడం కూడా మంచి నిద్రకు అటంకం



కలిగిస్తుంది. నాల్గవది శరీరంలో విటమిన్ డి లేకపోవడం. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోకపోవడం కూడా మంచి నిద్రకు అటంకం కలిగిస్తుంది. ఇంకా నిద్రలేమి, స్లీప్ అప్నియా, రెస్టలెస్ లెగ్ సిండ్రోమ్ వంటి నిద్ర సంబంధిత పరిస్థితులు కూడా నిద్రలేమికి ముఖ్యమైన కారణాలు.

ఆపరేషన్ కగార్ కు తాత్కాలిక బ్రేక్

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ-ఛత్తీస్ గఢ్ సరిహద్దుల్లో మావోయిస్టుల ఏంజేత లక్ష్యంగా కొనసాగుతున్న ఆపరేషన్ కగార్ కు తాత్కాలికంగా బ్రేక్ పడింది. ఇండియా- పాకిస్తాన్ సరిహద్దుల్లో నెలకొన్న తీవ్ర ఉద్రిక్తతల దృష్ట్యా కేంద్ర ప్రభుత్వం అత్యవసరంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. మావోయిస్టుల కంచుకోటగా భావిస్తున్న కర్రగుట్ట అటవీ ప్రాంతంలో విస్తృతంగా తనిఖీలు చేస్తున్న అఖిఖ ఈ బలగాలను వెంటనే వెనక్కి రావాల్సిందిగా ఉన్నతాధికారులు ఆదేశించారు. తెలంగాణ సరిహద్దుల్లో పూర్వోత్పత్తంగా మోహరించిన అఖిఖ ఈ కోటా ప్రత్యేక దళాల జవాన్లు వెంటనే తమ హెడ్ క్వార్టర్స్ లో రిపోర్ట్ చేయాలని ఆదేశాలు అందాయి. దీంతో ములుగు జిల్లాలోని సున్నితమైన ప్రాంతాల నుంచి బలగాలు ఆపరేషన్ సిందూర్ లో పాల్గొనడానికి చూటాచూటిన బయలుదేరుతున్నాయి. భారత్-పాకిస్తాన్ సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్త వాతావరణం నెలకొన్న నేపథ్యంలో, దాదాపు 5 వేల మంది అఖిఖ ఈ జవాన్లను కర్రగుట్టల నుంచి వెనక్కి రప్పిస్తున్నారు. ఈ బలగాలు రేపటి ఉదయానకల్లా అంతర్జాతీయ సరిహద్దుకు చేరుకోనున్నాయి. దేశ భద్రత దృష్ట్యా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, ఛత్తీస్ గఢ్ లోని దండకారణ్యంలో మావోయిస్టులపై పోరాటం మాత్రం కొనసాగుతుంది. అక్కడ ఆఖీశ, నాఈ, బస్తర్ ఫైటర్స్ ఆధ్వర్యంలో ఆపరేషన్ కగార్ యధావిధిగా కొనసాగునుంది. దాదాపు 20 రోజులుగా కొనసాగుతున్న ఆపరేషన్ కగార్ లో పెద్ద సంఖ్యలో మావోయిస్టులు హతమయ్యారు. ఏప్రిల్ 26న 38 మంది, మే



7న 22మందితో పాటు మరెవరూ మరణించారు. ఈ ఆపరేషన్ లో నలుగురు పోలీసులు సైతం ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇద్దరు ఉండగా.. తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ చెందిన మావోయిస్టులు ఆరు నెలల పాటు కాల్పుల విరమణను ప్రకటించారు. పలు రాజకీయ పార్టీలు, ప్రజా సంఘాలు, ప్రజల నుండి శాంతి చర్యల కోసం వస్తున్న డిమాండ్ మేరకు

ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు మావోయిస్ట్ తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ప్రతినిధి జగన్ తేఖ విడుదల చేశారు.శాంతి చర్యలకు అనుకూలమైన వాతావరణం ఏర్పరచడానికి ఈ కాల్పుల విరమణ ప్రకటన ఒక ప్రయత్నంగా చూడాలన్నారు. తాజాగా భారత్, పాక్ సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తల నేపథ్యంలో ఆపరేషన్ కగార్ కు కేంద్రం తాత్కాలికంగా బ్రేక్ వేసింది.

పిల్లలను చంపే పాకిస్తాన్ కు ఇస్లాం పేరు పలికే అర్హత లేదు

హైదరాబాద్ : భారత్-పాక్ సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. పాకిస్తాన్ రెచ్చగొట్టే చర్యలకు భారత్ డీటుగా స్పందిస్తోంది. ‘ఆపరేషన్ సిందూర్’ తర్వాత పాకిస్తాన్ దీటుగా క్షిపణులు, యుద్ధ విమానాలతో వరుసగా దాడులకు పాల్పడుతోంది. అయితే, భారత సైన్యం ఈ దాడులను సమర్థవంతంగా తిప్పికొడుతోంది. ప్రతీకారంగా భారత దళాలు పాకిస్తాన్ లోని సైనిక స్థావరంతో పాటు ఉగ్రవాదుల లాంఛ్ ప్యాడ్ ను ధ్వంసం చేశాయి. పాక్ దాడులపై సైన్యం ఇవాళ ఉదయం మిడియా సమావేశం నిర్వహించింది.కల్వల్ సోఫియా ఖుర్రీ మాట్లాడుతూ.. పాక్ సరిహద్దు ప్రాంతాలతో పాటు భారత వైమానిక, సైనిక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని పాక్ దాడికి ప్రయత్నించిందని తెలిపారు. తీవగర్, అవంతిపర్, పరాన్ కోట్ వైమానిక స్థావరాలపై జరిగిన దాడులను తిప్పికొట్టమని ఆమె స్పష్టం చేశారు. పాక్ యుద్ధ విమానాలు అనేకసార్లు భారత భూభాగంలోకి చొచ్చుకువచ్చాయని.. 24 చోట్ల ఫైటర్ జెట్ లతో దాడికి ప్రయత్నించాయని ఆమె వెల్లడించారు. అంతేకాకుండా.. పాక్ పై బాలిస్టిక్ క్షిపణు



లు కూడా ఉపయోగించినట్లు తెలిపారు.ఇలా పాక్ కవ్వించు చర్యలకు పాల్పడుతున్న వేళ.. రాజకీయాలకు అతీతంగా కేంద్రం, సైన్యం చర్యలకు పార్టీలు మద్దతు ప్రకటిస్తున్నాయి. నేషన్ ఛన్స్ నివాదంతో సైన్యానికి అండగా నిలుస్తున్నాయి. తాజాగా.. ఎంఐఎం పార్టీ అధ్యక్షుడు అనరుద్దీన్ ఓవైసీ కీలక కామెంట్స్ చేశారు. పాకిస్తాన్ తీరుపై తీవ్రస్థాయిలో

పైరయ్యారు. అమాయకులను, చిన్నపిల్లలను చంపే పాకిస్తాన్ కు ఇస్లాం పేరు పలికే అర్హత లేదని అన్నారు. పాక్ మాటిమాటికి మజాక్ చేస్తుందని.. పాకిస్తాన్ దాడి చేస్తే భారత్ వెనక్కి తగ్గదన్నారు. ఈ భూమిద్దకు వచ్చాక.. చచ్చే వరకు ఈ భూమి కోసమే బ్రతకాలన్నారు.’అమాయకులను, చిన్న పిల్లలను చంపమని ఇస్లాం చెప్పలేదు. జవానులకు మద్దతుగా మనమందరం ఉండాల్సి. పాకిస్తాన్ మాటిమాటికి మజాక్ చేస్తుంది.. పాకిస్తాన్ దాడి చేస్తే భారత్ వెనక్కి తగ్గదు. అమాయకులను, చిన్నపిల్లలను చంపే పాకిస్తాన్ కు ఇస్లాం పేరు పలికే అర్హత లేదు. అమ్మ కడుపులో నుండి ఈ భూమిపై పడినప్పుడు.. చచ్చే వరకు ఈ భూమి కోసమే బ్రతకాలి.’ అనరుద్దీన్ ఒవైసీ వ్యాఖ్యనించారు. యుద్ధం జరిగితే.. భారతదేశంలోని ముస్లింలు దేశం కోసం పోరాడటానికి సిద్ధంగా ఉంటారని ఇటీవల ఓవైసీ కామెంట్స్ చేశారు.మా దేశాన్ని రక్షించడానికి ఏదైనా చేస్తామన్నారు. పాకిస్తాన్ ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహించడం మానుకోవాలని.. ఉగ్రవాదం ఏ దేశానికి మంచిది కాదని హితవు పలికారు.

టపాసులు కాల్చితే జైలుకే

హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ నగరంలో బాణాసంచా కాల్పుడంపై పోలీసులు నిషేధం విధించారు. పెళ్లిళ్లు, పండుగలు, షాపుల ప్రారంభోత్సవాలు వంటి ఏ సందర్భంలోనైనా సరే బాణాసంచా కాల్పుడంపై నిషేధం ఉంటుందని తెలిపారు.బాణాసంచా అమ్మేవారికి కూడా హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. బాణాసంచా కాల్చితే జైలుకు పంపుతామని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు.ఈ నిషేధానికి ప్రధాన కారణం దేశంలో నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులే. హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సీమీ ఆనంద్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, దేశంలో యుద్ధ వాతావరణం నెలకొనడం, నగరంలో భద్రతా చర్యలు కొనసాగుతుం డటంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. బాణాసంచా శబ్దాలు పేలుళ్లుగా అన్వయించుకునే ప్రమాదం ఉండటంతో ప్రజల్లో భయాందోళనలు నెలకొనే అవకాశం ఉంది. ఇది శాంతి భద్రతలకు విఘాతం కలిగించవచ్చు. అంతేకాకుండా, బాణాసంచా శబ్దాలు భద్రతా దళాలపై అనవసరమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి.దేశవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న ఉగ్రవాద కార్యకలాపాల నేపథ్యంలో, బాణాసంచా కాల్పుడం వల్ల ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడితే స్పందించడం కష్టమవుతుంది.హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సీమీ ఆనంద్ హైదరాబాద్ సిటీ పోలీస్ చట్టం, 1348 ఫస్ట్ (సం. ఎచ్) సెక్షన్ 67 (సి) కింద ఆయనకు అప్పగించిన అధికారాలను వినియోగించుకుంటూ ఈ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ చట్టం ప్రకారం ప్రజల భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉంటే బాణాసంచాపై నిషేధం విధించే అధికారం పోలీసులకు ఉంటుంది. ఈ ఆదేశాలను ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన



చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ నిషేధాజ్ఞలు తదుపరి ఆదేశాల వరకు కొనసాగుతాయని తెలిపారు.ఈ నిషేధం కేవలం బాణాసంచా కాల్పుడంపై మాత్రమే కాకుండా, వాటి అమ్మకాలపై కూడా వర్తిస్తుంది. లైసెన్స్ ఉన్న బాణాసంచా దుకాణదారులు కూడా ఈ సమయంలో బాణాసంచా అమ్మకాలు జరపకూడదని పోలీసులు హెచ్చరించారు. ఒకవేళ ఎవరైనా ఈ నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తే వారి లైసెన్సులు రద్దు చేయడంతో

పాటు చట్టపరమైన చర్యలు కూడా తీసుకుంటామని తెలిపారు.హైదరాబాద్ నగర ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన, వేడుకల్లో బాణాసంచా కాల్పుడండా ఉండాల్సిన పోలీసులు నూచిస్తున్నారు. ఇది దేశ భద్రతకు సంబంధించిన అంశం కాబట్టి ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఏదైనా అనుమానాస్పదంగా కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు.

గ్లోబల్ గ్రేస్ క్యాన్సర్ రన్ -2025 పోస్ట్ ఆవిష్కరణ

హైదరాబాద్ : గ్రేస్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్ (గ్లోబల్ రిసెర్చ్ అండ్ క్యాన్సర్ ఎడ్యుకేషన్) ఆధ్వర్యంలో క్వాంటియంట్ డెవలప్మెంట్ గ్లోబల్ గ్రేస్ క్యాన్సర్ రన్ -2025 ను ఎవరెస్టాడ్ పైన అనుబంధం తో నిర్వహించనున్నారు . హోటల్ దస్తర్లా, జూబ్లీ హిల్స్, హైదరాబాద్ లో జరిగిన ఒక కార్యక్రమం లో హెస్టర్ అవిష్కరించారు.ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద క్యాన్సర్ అవగాహన పరుగుగా ఇది పేరుగాంచింది.ఈ ఏడాది యొక్క థీమ్: “రన్ ఫర్ గ్రేస్ అండ్ స్క్రీన్ ఫర్ లైఫ్” ఈ రన్ అక్టోబర్ 12న హైట్రైడ్ మోడ్ లో నిర్వహించబడుతుంది హైదరాబాద్ లో ప్రత్యేకంగా మరియు ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి వచ్చువారిని పాల్గొనవచ్చు. ఈ కార్యక్రమాణికీ డా. అలగు వర్మిని, ఎం. కార్మలర్మి, తెలంగాణా సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ ఎడ్యుకేషనల్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ సొసైటీ ? ముఖ్య అతిథి శిల్ప రెడ్డి, మిసెస్ ఇండియా, మోడల్, ఫ్యాషన్ డిజైనర్, సామాజిక కార్యకర్త ? గెస్ట్ ఆఫ్ హానర్ డా.



చినబాబు సుంకవల్లి, సీనియర్ కన్సల్టెంట్, రోబోటిక్ సర్జిక్ అంకాలజిస్ట్, డ గ్రేస్ క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు కార్యక్రమానికి డా. సుజాతారావు, డా. ప్రమీల చినబాబు, విజయ గారు, యోగేంద్రనాథ్ గారు, భరణేంద్ర నల్లమట్టు, అశోక్ వెంకటాచలం తదితరులు హాజరయ్యారు. “జాతీయ క్యాన్సర్ వారం సందర్భంగా 70,000 బాలికలకు అవగాహన కల్పించాం. ఈసారి మా సంస్థ నుండి 10,000 విద్యార్థులను

రన్ కు పంపిస్తాం. క్యాన్సర్ గురించి ధైర్యంగా మాట్లాడాలి,” అని డా. అలగు వర్మిని అన్నారు.“ఆహారం మనకు జీవధంగా మారొచ్చు లేదా విషంగా మారొచ్చు. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ ను తప్పించాలి. శరీరాన్ని వినియోగించుకోవాలి. అవసరమైన వారికి స్క్రీనింగ్ టెస్టులను గిట్టే చేయొచ్చు,” అన్నారు శిల్ప రెడ్డి. “క్యాన్సర్ తక్షణమయిన మరణదండన కాదు. తొందరతో గుర్తిస్తే, చికిత్స సాధ్యమే. ఈ పరుగులో పాల్గొనడం వల్ల ఆరోగ్యపం తమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహిస్తాం, అలాగే వెనుకబడిన వారికి ఇంటివద్దనే ఉచితంగా స్క్రీనింగ్ అందించవచ్చు,” అన్నారు డా. చినబాబు సుంకవల్లి.ఇకలో రన్ స్థలం: గచ్చిబౌలి, హైదరాబాద్ నగరం పార్కు, పాల్గొనబోయే వారు: 30,000?40,000 మంది, అందులో 10,000 సహాయ విద్యార్థులరన్ కేటగిరీలు: 23, 53, 103,సమోదా ఫీజు: 600 23,?800 ? 53,?1200 ? 103,సమోదా కోసం సందర్శించండి:

ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డికి వ్యతిరేకంగా

బిఆర్ఎస్ నిరసన ర్యాలీ

సల్లాండ్ : చందూరు పట్టణ కేంద్రంలో చేపడుతున్న డబ్బులు రోడ్డు నిర్మాణ పనులలో నాణ్యత లేదని, నిధులు దుర్వియోగం చేస్తున్నారని మాజీ ఎమ్మెల్యే కూసుకుంట్ల ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆరోపించారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజ్ గోపాల్ రెడ్డి పనితీరుపై చందూర్ పట్టణ కేంద్రం లో ర్యాలీ నిర్వహించారు. చౌరస్తలో నిరసన వ్యక్తం చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే కూసుకుంట్ల ప్రభాకర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజ్ గోపాల్ రెడ్డికి మంత్రి పదవి పై ఉన్న సోయ,ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి పై లేదు. అబద్ధాలు మాటలతో అధికారం లోకి వచ్చింది. చందూరు పట్టణ అభివృద్ధికి గత డిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం 570 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేసింది. మున్సిపాలిటీలో నిధుల దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు. చందూర్ పట్టణంలో నాణ్యత లేకుండా డబ్బుల్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులు చేపడుతున్నారు. పనులు నత్తనడకన సాగుతున్నవి.నిధులు దోచుకోవడం,దాచుకోవడం కోసమే అధికారం లోకి వచ్చారు. నియోజవర్గం అభివృద్ధి వెనకపడింది. అధికారం వచ్చి 16 నెలలు అవుతున్న నియోజవర్గం అభివృద్ధి కాన్యం. ఎంపీ,ఎమ్మెల్యే గా ఈ ప్రాంత లో అధికారంలో ఉంది ఎం అవృద్ధి చేసారో చూపట్టాలని ప్రశ్నిస్తున్నాం. మారు చేసిన అభివృద్ధి మేము చేసిన అభివృద్ధి ఏంటో చూపిస్తాం చర్చకు సిద్ధమా అని అన్నారు..

మిర్యాలగూడ పట్టణ సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

మిర్యాలగూడ : మిర్యాలగూడ కళాభారతిలో పట్టణ అభివృద్ధిపై రెవెన్యూ,మున్సిపల్ అధికారులు సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. సమీక్ష సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి,సబ్ కలెక్టర్ నారాయణ అమిత,ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి పాల్గొన్నారు. వీడియో ప్రజెంటేషన్ ద్వారా పట్టణ సమస్యలను కలెక్టర్ కు ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి వివరించారు. సానుకూలంగా స్పందించిన కలెక్టర్ సమస్యలను పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. .

గచ్చిబౌలి స్టేడియం వద్ద ఉద్రిక్తత

హైదరాబాద్ : గచ్చిబౌలి స్టేడియం వద్ద ఉద్రిక్తత నెలకొంది. శనివారం సాయంత్రం గచ్చిబౌలి ఇండోర్ స్టేడియంలో మిస్ వరల్డ్ పోటీలు ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో అక్కడ ప్రగతిశీల మహిళా సంఘం,ఇతర మహిళా సంఘాలు నిరసనకు దిగాయి. మిస్ వరల్డ్ పోటీలను నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేసారు. స్టేడియం లోపలకు దూసుకెళ్ళే ప్రయత్నం చేయగా పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. పోలీసులకు,మహిళా కార్యకర్తలకు మధ్య తోపులాట జరిగింది. సీఎం రేవంత్ కు, ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరాదాన చేసారు. పోలీసులు నిరసనకారులను అరెస్ట్ చేసి పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు.

లంచం తీసుకుంటూ దొరికిన ఎకా

కరీంనగర్ : ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో లంచం లేకుండా పనులు జరగడం లేదనే భావన చాలా మందిలో ఉంది. నిజాయితీగా పనిచేసే ఉద్యోగులు ఉన్నప్పటికీ.. కొందరు అవినీతికి పాల్పడటం వల్ల వ్యవస్థకు చెడ్డపేరు వస్తోంది.తాజాగా... రాజన్న సిరిసిల్ల సీటిపారుదల శాఖ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ లంచం తీసుకొని అతి తెలివి ప్రదర్శించాడు. లంచం తీసుకొని తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేసినా అది బెదిసికొట్టింది. వివరాల్లోకి వెళితే హనుమకొండకు చెందిన ఒక కార్పొరేషన్ సిరిసిల్ల జిల్లాలో రూ.8 కోట్ల చెక్ డ్యూమీ ప్రాజెక్ట్ ను పూర్తి చేశాడు. అయితే పెండ్లింగ్ లో ఉన్న బిల్లుల కోసం అమరేందర్ రెడ్డి లంచం అడిగాడు. గతంలోనే రూ.4 లక్షలు లంచం తీసుకున్న ఈఈ.. మిగిలిన రూ.50 లక్షల బిల్లు కోసం మరో రూ.75 వేలు డిమాండ్ చేశాడు.అయితే, కథ ఇక్కడే ఊహించని మలుపు తిరిగింది. లంచం విషయం తెలుసుకున్న ఏసీబీ అధికారులు అతడిపట్టుకునేందుకు ఇంటికి వెళ్లారు. ఏసీబీ అధికారులు తన ఇంటికి వస్తున్నారని ముందే పనిగట్టిన అమరేందర్ రెడ్డి లంచం డబ్బును దానే ప్రయత్నం చేశారు. అతి తెలివి ఆలోచనతో ఆ డబ్బును తన చిన్న కుమారుడి డివైర్ట్ లో చుట్టి పరిశీలించి కనిపించకుండా ఇంటి వెనుక వైపు విసిరివేశాడు. ఆ తర్వాత అమాయకంగా ఏమీ ఎరగనట్లు నటించాడు. కానీ ఆ విషయాన్ని పనిగట్టిన ఏసీబీ అధికారులు లంచం సామ్మ్యను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇంట్లో అమర్చిన సీసీ కెమెరాల్లో లంచం తీసుకున్న దృశ్యాలు రికార్డ్ అయ్యాయి. అమరేందర్ రెడ్డిని అరెస్టు చేసిన ఏసీబీ అధికారులు కరీంనగర్ అనిశా కోర్టులో హాజరుపరచారు. కోర్టు అతడికి రిమాండ్ విధించింది. ఈ ఘటన అవినీతిపరులు ఎంత తెలివిగా తప్పించుకోవాలని ప్రయత్నించినా.. చట్టం తన పని తాను చేస్తుందని మరోసారి నిరూపించింది.ఇటీవల ఓ పోలీస్ అధికారి కూడా అతి తెలివిగా లంచం డబ్బులు తీసుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. శామిర్ పేట ఎస్టే ఎం.పరశురాం రూ.2.22 లక్షల లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీకి చిక్కాడు. ఓ వ్యాపారిని తప్పుడు కేసుతో బెదిరించి డబ్బు డిమాండ్ చేశాడు. టేబుల్ పక్కనున్న చెత్త డబ్బాలో డబ్బు వేయమని చెప్పగా.. బాధితుడు వెళ్లగానే లెక్కిస్తుండగా పట్టుబడ్డాడు. లంచం సొత్తు స్వాధీనం చేసుకుని ఎస్టేని రిమాండ్ కు తరలించారు. ఈ ఘటన పోలీసు శాఖలోని కొందరి అవినీతిని మరోసారి బయటపెట్టింది.

డ్రగ్స్ కేసులో ఒమేగా

సీఈఎఫ్ చిగురుపాటి నవ్వుత అరెస్ట్

హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ పోలీసులు శుక్రవారం ఓ డ్రగ్స్ రాకెట్ లో కీలక వ్యక్తుల్ని అరెస్టు చేశారు. ఒకరు ఓ యువతి..మరోకరు డ్రగ్స్ కొరియర్. పక్కా సమాచారంతో డ్రగ్స్ డెలివరీ తీసుకుంటున్నప్పుడు అరెస్టు చేశారు. ఆమె ఎవరో తెలుసుకుని పోలీసులు కూడా ఆశ్చర్యపోయారు. హైదరాబాద్ లో ఉన్న ఓ ప్రముఖ కార్పొరేట్ ఆస్పత్రి ఓమేగా హాస్పిటల్ యజమాని అయిన వైద్యుడి కుమార్తె నవ్వుత చిగురుపాటి. ఆమె కూడా స్వయంగా డాక్టర్.ఓమేగా ఆస్పత్రి సీఈఎఫ్ గా కూడా వ్యవహరిస్తున్నారు. పోలీసులు ఆమెను పట్టుకున్నప్పుడు ఐదు లక్షల రూపాయల విలువైన నరుకును డెలివరీ తీసుకుంటోంది. ఆమెను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు.. రిమాండ్ కు తరలించారు. కానీ ఆమె పరిస్థితి చూసి.. రిపాబ్లికేషన్ సెంటర్ కు తరలించాల్సి వచ్చింది. ముంబైలోని ఓ చబ్ లో ఆమెకు డ్రగ్స్ అలవాటు అయ్యాయి. డాక్టర్ నవ్వుత ముంబై నుండి వాల్కాప్ ద్వారా వంక్ ధక్కర్ ను సంప్రదించి రూ.5 లక్షల విలువైన కొత్తే ఆర్డర్ చేశారు. ఈ మొత్తాన్ని ఆన్ లైన్ లో బదిలీ చేసి, వంక్ కింద పనిచేస్తున్న డెలివరీ ఎజెంట్ బాలకృష్ణ అలియాస్ రాంప్యార్ రామ్ ద్వారా హైదరాబాద్ కు డ్రగ్స్ ను డెలివరీ చేశారు. సమాచారం అందడంతో రాయదుర్గం పోలీసులు 5:20 గంటల ప్రాంతంలో మాదకద్రవ్యాలను అందజేసేటప్పుడు నవ్వుత ,బాలకృష్ణ ఇద్దరినీ అరెస్టు చేశారు. వారు 53 గ్రాముల కొత్తేన్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అనుమానితుల నుండి 53 గ్రాముల కొత్తేన్, రూ.10,000 నగదు మరియు రెండు మొబైల్ ఫోన్లను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దర్యాప్తులో, డాక్టర్ నవ్వుత ఏడాదిలో దాదాపు రూ.70 లక్షలు డ్రగ్స్ కోసం ఖర్చు చేసినట్లు అంగీకరించారు. ధనవంతుల కుటుంబం కావడంతో చేతిలో కావాల్సినంత డబ్బు ఉండటంతో దాన్ని దురలవాళ్ళ కోసం మహిళా వైద్యురాలు ఉపయోగించడం ప్రారంభించారు. ముంబైలోని ఓ చబ్ లో పరిచయం అయిన వ్యక్తితో డ్రగ్స్ అలవాటు చేసుకుని దాన్ని వ్యవసంగా మార్చుకున్నారు.

మామిడి గోదాంలపై టాస్క్ ఫోర్సు దాడులు

హైదరాబాద్ : ప్రజల ఆరోగ్యానికి హానికరమైన కాల్షియం కాల్షియూమినియోగిస్తూ.. కృత్రిమ పదార్థంతో మామిడి పండ్లను మగ్గ పెడుతున్న గోదాంలపై సౌత్ ఈస్ట్ జోన్ టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు,జీహెచ్ఎస్ ఘడ్ సేఫ్టీ అధికారులతో స్పెషల్ డ్రైన్ నిర్వహించారు.. మలక పేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని సలీమ్ నగర్, శాలి వాహన నగర్ లలో గోదాములపై దాడి చేశారు . సలీమ్ నగర్ గోదాంలో సుమారు రూ.60 వేలు. శాలివాహన నగర్ లో రూ.3.50 లక్షల విలువ గల పండ్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇళ్లను గోదాములుగా ఉపయోగిస్తూ నిలంధనలకు విరుద్ధంగా పండ్లను మాగ పెట్టేందుకు ఎద్దిలైన్, కాల్షియం, కార్బైడ్, కాల్షియం ఎసిటైలైడ్ వంటి కెమికల్స్ను ఉపయోగిస్తున్నారని గుర్తించారు . నిబంధనలకు విరుద్ధంగా కెమికల్ వాడటం వల్ల ప్రజలకు చర్మ, ఊపిరితిత్తులు.. తదితర ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయన్నారు. కాల్షియం కార్బైడ్ ఇది నిషేధిత పదార్థం. కానీ పండ్ల వ్యాపారులు మాత్రం 15 కిలోల మామిడికాయలు పండ్లుగా మారేందుకు కాల్షియం కాల్షియూ నిబంధించి చిన్న సాషెట్లు సబ్బు పెట్టెల్లో పెట్టి మగ్గిస్తున్నారు. దీంతో 3 .4 రోజుల్లో జరిగే మగ్గింపు ప్రక్రియ కేవలం 1 రోజులోనే పూర్తవుతుంది. ఇదే వ్యాపారులకు దురాశను కలిగించింది.



తెరపైకి వెంకటేశ్, త్రివిక్రమ్ కాంబో!

ఇటీవల 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' చిత్రంతో భారీ విజయాన్ని అందుకున్నాడు నటుడు విక్టర్ వెంకటేశ్. ఈ చిత్రం దాదాపు రూ. 300 కోట్లకు పైగా వసూళ్లను రాబట్టి వెంకీ కెరీర్లోనే బిగ్గెస్ట్ హిట్ గా నిలిచింది. అయితే ఈ సినిమా అనంతరం తన తదుపరి సినిమా విషయంలో ఆచితూచి అడుగులు వేస్తున్నారని వెంకీ. ఇప్పటికే పలు కథలు విన్న ఆయన, మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ తో కలిసి పనిచేయడానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు టాలీవుడ్ వర్గాల్లో జోరుగా వినిపిస్తోంది. చాలా కాలంగా ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి చర్చలు జరుగుతుండగా, తాజాగా ఇది ఖరారైనట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ ఈ సినిమా కోసం ప్రత్యేకంగా స్క్రిప్ట్ సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇటీవలే వెంకటేశ్ తో కలిసి కథా చర్చలు జరిపినట్లు తెలుస్తోంది. అన్నీ అనుకున్న ప్రకారం జరిగితే, ఈ ప్రాజెక్ట్ ఈ ఏడాది చివరిలో సెట్స్ పైకి వెళ్లే అవకాశం ఉంది. ప్రముఖ నిర్మాత ఎన్. రాధాకృష్ణ ఈ చిత్రాన్ని హాంకా అండ్ హాస్ని క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై నిర్మించనున్నట్లు సమాచారం. అయితే, ఈ ప్రాజెక్ట్ పై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. వెంకటేశ్ మరియు త్రివిక్రమ్ కలయికలో వస్తున్న తొలి సినిమా కావడంతో ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. గతంలో వెంకటేశ్ నటించిన 'సువ్వు నాకు నచ్చావ్', 'మల్లీశ్వరి' వంటి సూపర్ హిట్ చిత్రాలకు త్రివిక్రమ్ రచయితగా పనిచేశారు. ఈ చిత్రాలకు ప్రేక్షకుల నుండి విశేషమైన ఆదరణ లభించింది. దీంతో, వీరిద్దరి కాంబోలో రాబోయే సినిమా కూడా అదే తరహాలో ఉంటుందని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. వింటేజ్ వెంకటేశ్ ను మళ్లీ చూడబోతున్నామంటూ వారు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

'బద్మాషులు' వచ్చేస్తున్నారు

మహేష్ చింతల, విద్యాసాగర్ కారంపురి, మురళీధర్ గౌడ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన తాజా చిత్రం 'బద్మాషులు'. శంకర్ చేగూరి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని తార స్టూర్ టెల్లర్స్ బ్యానర్ పై బి. బాలకృష్ణ, సి. రామ శంకర్ నిర్మించారు. సెన్సార్ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న బద్మాషులు చిత్రం జూన్ 6న థియేటర్స్ లో గ్రాండ్ గా విడుదల కాబోతోంది. దీపా ఆర్ట్స్ ఈ సినిమాను థియేట్రికల్ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్ మరియు టీజర్ కు ప్రేక్షకుల నుండి సానుకూల స్పందన లభించింది. గ్రామీణ నేపథ్యంలో సహజమైన హాస్యంతో, ఆకట్టుకునే కథనంతో రూపొందిన ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరించనుంది. దర్శకుడు శంకర్ చేగూరి రిఫ్రెషింగ్ టేకింగ్ తో, రెండు గంటల పాటు నవ్వులు పూయించేలా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. పాత్రలు సహజంగా, స్థానికతను ప్రతిబింబిస్తూ ప్రేక్షకులకు 'మన ఊరి కథ' అనే భావనను కలిగించనున్నాయి.



భారత్-పాక్ సరిహద్దు ఉద్రిక్తతపై జాన్వీ కపూర్ ఆందోళన..

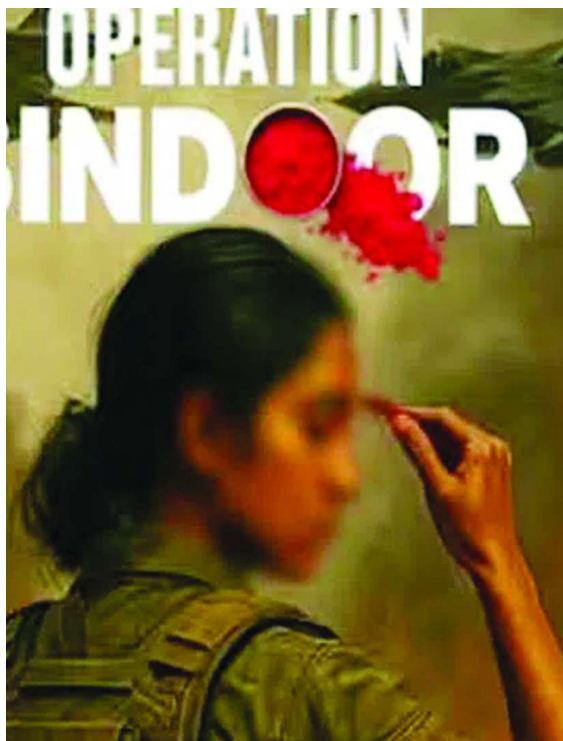
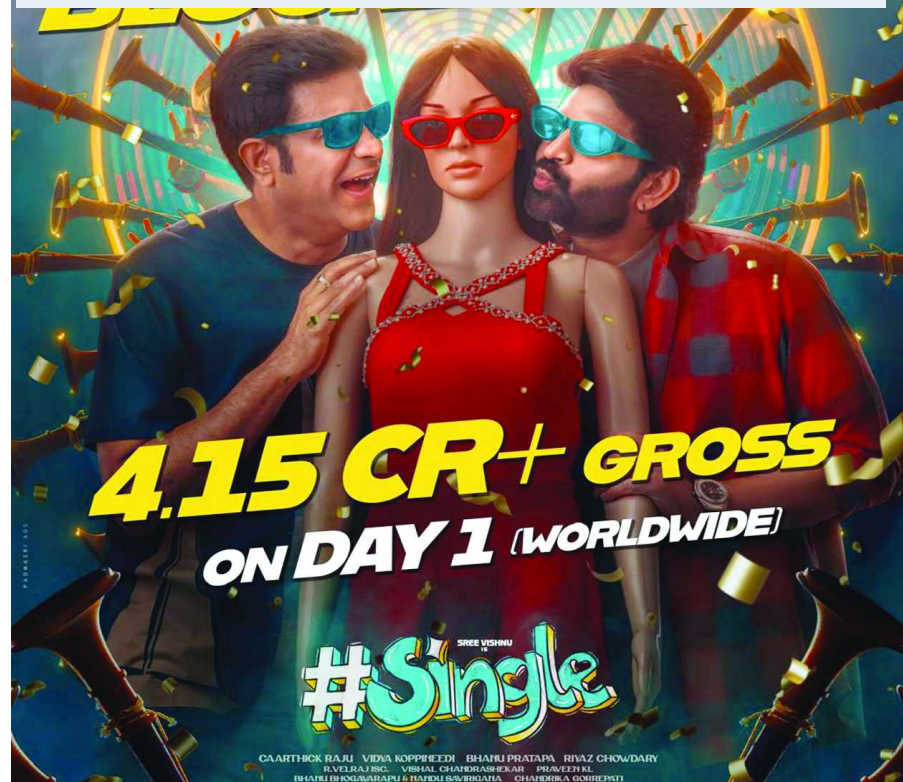
భారత్-పాకిస్తాన్ సరిహద్దుల్లో నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితులపై బాలీవుడ్ నటి జాన్వీ కపూర్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆమె స్పందిస్తూ.. వార్తా ఛానెళ్లు, సామాజిక మాధ్యమాల్లో చోటు చేసుకున్న సరిహద్దు ఘటనల దృశ్యాలు సినిమా సన్నివేశాలను తలపించాయని, ఇటువంటి పరిస్థితులను తాను జీవితంలో చూస్తానని ఊహించలేదని జాన్వీ తెలిపారు. సరిహద్దుల్లో నెలకొన్న గందరగోళం తనను తీవ్ర కలవరానికి గురిచేసిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. "ఇన్స్టాగ్రామ్ విడేకాల్లో ఇలాంటి దాడులు జరిగినప్పుడు శాంతి కోసం కోరుకున్నాం. కానీ ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి మన తలుపు వద్దకు చేరింది," అని జాన్వీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘర్షణకు దారితీసిన అగ్రహం, నోప్పి తనకు అర్థమవుతున్నాయని, అయితే ఇరువైపులా అమాాయక ప్రజల ప్రాణాలకు ముప్పు వాటిల్లడం తనను భయానికి గురిచేస్తోందని ఆమె అన్నారు. ఏ కారణంతోనైనా అమాయకులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత దారుణమని జాన్వీ అభిప్రాయపడ్డారు. "ఇది భారతీయ స్వభావానికి విరుద్ధం. మనం ఎప్పుడూ దురాక్రమణదారులం కాదు. ఇతరుల భూభాగంలోకి చొరబడటం, మనల్ని అహంసించని వారిపై మన అభిప్రాయాలను రుద్దటం మన సంప్రదాయం కాదు," అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. దశాబ్దాలుగా పిరికి దాడులను ఎదుర్కొన్న భారత్, ఇప్పుడు గట్టిగా తిరిగి కొట్టిందని, ఇకపై సహనం చూపేది లేదని స్పష్టమైన సందేశం ఇచ్చిందని జాన్వీ అన్నారు.



శ్రీవిష్ణు 'సింగిల్'కి రికార్డు ఓపెనింగ్స్

తొలి రోజు కలెక్షన్స్ ఎంతంటే?

శ్రీవిష్ణు ఖాతాలో మరో హిట్ పడింది. ఆయన నటించిన తాజా చిత్రం 'సింగిల్' ఈ శుక్రవారం (మే 9) ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి.. హిట్ టాకిని సంపాదించుకుంది. శ్రీవిష్ణు వన్ లైన్ పంతులు, వెన్నెల కిశోర్ కామెడీ ట్రెయింగ్ అదిరిపోయిందంటూ సినిమా చూసిన ప్రేక్షకులు చెబుతున్నారు. ఫస్ట్ షో నుంచే హిట్ టాక్ రావడంతో తొలిరోజు భారీ కలెక్షన్స్ రాబట్టింది. మొదటి రోజు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ సినిమా రూ. 4.15 కోట్ల వసూళ్లను రాబట్టినట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా వెల్లడించింది. బుక్స్ మై షోలో 24 గంటల్లోనే 50.71 వేల టికెట్లు బుక్ అయ్యాయి. హిట్ టాక్ రావడంతో రెండో రోజు కూడా భారీగానే బుకింగ్స్ జరిగాయి. సినిమాకు వచ్చిన టాక్ ని బట్టి చూస్తే.. ఏకెండ్ లో కలెక్షన్స్ మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని సిని పండితులు అంచనా వేస్తున్నారు. కాగా, ఈ సినిమాకు వచ్చిన లాభాల్లో కొంతభాగం భారత సైనికులకు విరాళంగా ఇస్తామని నిర్మాత అల్లు అరవింద్ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక సినిమా విషయానికొస్తే.. ఈ ట్రయాంగిల్ లవ్ స్టోరీలో శ్రీవిష్ణుకి జోడిగా కేతికా శర్మ, ఇవానా హోయిస్సుగా నటించగా, వెన్నెల కిశోర్ కీలక పాత్ర పోషించారు. అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో కళ్యా ఫిల్మ్స్ తో కలిసి విద్యా కొప్పినీడి, భాను ప్రతాప, రియాజ్ చౌదరి నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి కార్తీక్ రాజు దర్శకత్వం వహించారు.



ఆపరేషన్ సిందూర్ సినిమా టైటిల్..

క్షమాపణలు కోరిన దర్శకుడు

పహాల్గాం ఉగ్రదాడిలో 26 మంది పర్యాటకులు చనిపోవడంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆపరేషన్ సిందూర్ చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఆపరేషన్ లో దాదాపు వంద మంది ఉగ్రవాదులని మట్టుబెట్టారు. అయితే ఎంతో పవిత్రమైన సిందూరం దూరం చూసిన వారిని వేటాడే మిషన్ కి "ఆపరేషన్ సిందూర్" అని పెట్టడమే సరైనది ప్రధాని నరేంద్ర మోదీనే సూచించినట్లు తెలుస్తోంది. మన ఆకాశచైత్రముల నుదుటిన్ సిందూరం తుడిచేసిన ఉగ్రవాదుల గడ్డపై రక్త సిందూరం పారించేందుకే ఈ పేరు పెట్టారు. అయితే దీనికి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ పేరుతో సినిమాలు చేసేందుకు బాలీవుడ్ హిట్ పడ్డారు. ఆ టైటిల్ కోసం ఏకంగా 15 స్టూడియోల మధ్య యుద్ధం జరుగున్నట్లు ఇటీవల వార్తలు వచ్చాయి. ఆపరేషన్ సిందూర్ పేరు దేశవ్యాప్తంగా భావోద్వేగాన్ని రేకెత్తించగా, సినిమా నిర్మాతలు దీనిని వాణిజ్య ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. టైటిల్ కోసం పలు నిర్మాణసంస్థలు పోటీ పడుతున్న సమయంలో ఆపరేషన్ సిందూర్ టైటిల్ తో మామీ అనౌన్స్ మెంట్ వచ్చేసింది. అందుకు సంబంధించిన పవర్ ఫుల్ పోస్టర్ నెట్టింబు వైరల్ గా మారింది. ఉత్తమ్ సినిన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఆ సినిమాను నిక్కి విక్కి భగ్నానీ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ నిర్మిస్తోంది. పోస్టర్ లో ఓ మహిళను చూపించారు. సైనిక యూనిఫామ్ వేసుకుని.. రైఫిల్ పట్టుకుని.. నుదుటున సింధూరం పెట్టుకుని ఆమె కనిపించారు. బ్యాక్ గ్రౌండ్ లో ఫైటర్ జెట్స్ తో పాటు యుద్ధభూమిని కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించారు. అయితే యుద్ధ వాతావరణం సమయంలో టైటిల్, పోస్టర్ రివీల్ చేయడంతో కొందరు అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలో చిత్ర దర్శకుడు ఉత్తమ్ మహేశ్వరి క్షమాపణలు తెలియజేశారు.