

మంగళవారం

6 మే 2025

ఎడిటర్:  
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8

సంచిక : 62

పేజీలు : 6

వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

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



ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి

## ప్లాన్ రెడీ

- ఉగ్రవాదులపై చర్యలు తీసుకునేందుకు త్రివిధ దళాలకు ఈ భేటీలో పూర్తి స్వేచ్ఛను ఇచ్చారు
- లక్ష్యాలు, దాడి సమయం అవి నిర్ణయిస్తాయి
- ప్రభుత్వ ఈ నిర్ణయం తర్వాత, పాకిస్తాన్ లో భయం మొదలైంది
- పాకిస్తాన్ సైన్యం ఎల్ ఓ సి పై కాల్పుల విరమణను నిరంతరం ఉల్లంఘిస్తోంది.
- ప్రధాని మోదీతో రక్షణ కార్యదర్శి కీలక భేటీ

## రాష్ట్రాల అభివృద్ధితోనే దేశం అభివృద్ధి

### తెలంగాణ అభివృద్ధికి కేంద్రం కట్టుబడి ఉంది



శుభ తెలంగాణ కొమరం భీం జిల్లా

తెలంగాణలో కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ పర్యటిస్తున్నారు కొమరం భీం జిల్లా లోని కాగజ్ నగర్ రూ. 3,694 కోట్లతో ఐదు జాతీయ రహదారులను ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రులు, బండి సంజయ్ కిషన్ రెడ్డి రాష్ట్ర మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి సీతక్క ఎంపీలు ఎమ్మెల్యేలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇక్కడ ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ

- చీకటి ఉండే చోట వెలుగులు నింపాలి...
- భూమి కోసం, భుక్తి కోసం పోరాటాలు చేసిన ఆదివాసీల జిల్లా ఇది
- పీఎం సడక్ యోజన కింద దేశవ్యాప్తంగా రోడ్లు నిర్మిస్తోంది
- రోడ్లు బాగున్న దేశాన్నే అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భావిస్తారు
- ఆదిలాబాద్ సామాజికంగా, ఆర్థికంగా వెనుకబడింది
- ఉపాధి కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.
- వ్యవసాయం, ఉపాధి, రవాణా, మౌలిక వసతులే దేశాభివృద్ధి
- కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ

సభా వేదిక పైనుంచే 7 జాతీయరహదారులు ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఆదిలాబాద్ జిల్లాకు ప్రత్యేక చరిత్ర ఉందని, భూమికోసం, భుక్తి కోసం.. జిల్లా ప్రజలు ఎన్నో పోరాటాలు చేశారని, ఆదిలాబాద్ సామాజికంగా, ఆర్థికంగా వెనుకబడిందని, ఉపాధి కోసం ఎదురుచూస్తున్నారని అన్నారు. చీకటి ఉండే చోట వెలుగులు నింపాలని, తనకు 13 డాక్టరేట్లు ఉన్నాయని.. తాను ఇంజనీరును కానని, అయినా - మిగతా3లో

## ఉద్రిక్తతలు కొనసాగితే పాకిస్తాన్ కే నష్టం

- మూడీస్ సర్వేలో వెల్లడి
- ఉద్రిక్తతలవల్ల భారత్ తో పోల్చుకుంటే పాకిస్తాన్ తీవ్రంగా నష్టపోతుంది.
- ఉద్రిక్తత కారణంగా పాకిస్తాన్ పృథ్విరేణు మందగించడం, నిధుల సేకరణకు పాక్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాల్లో ఇబ్బందులు
- పాకిస్తాన్ కు బాహ్య అప్పుల లభ్యత పరిమితమైపోవడంతోపాటు ఆ దేశ విదేశీ మారకద్రవ్య నిల్వలు కరిగిపోతాయి



తెలంగాణలో ఐదురోజులు

## వానలు

- ఈ జిల్లాల్లో వడగండ్లు, పిడుగులు పడుతాయని ఐఎండీ హెచ్చరిక..!
- రాబోయే మూడురోజులు గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే మూడు నుంచి నాలుగు డిగ్రీలు తక్కువగా నమోదయ్యే అవకాశం
- ఉరుములు, మెరుపులు, గంటకు 40-50 కిలోమీటర్ల వేగంతో అక్కడక్కడ వానలు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

తెలంగాణలో ఐదురోజులు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వానలు పడే సూచనలున్నాయని వాతావరణశాఖ హెచ్చరించింది. రాబోయే మూడు రోజులు గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే మూడు నుంచి నాలుగు డిగ్రీలు తక్కువగా నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని చెప్పింది. సోమవారం ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, నిజామాబాద్ - మిగతా3లో

## తెలంగాణలో పలు చోట్ల భూకంపం



- కొడిమూలలో ఆరు సెకన్లపాటు.. పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలో మూడు సెకన్లపాటు భూమి కంపించింది.
- రిక్టర్ స్కేలుపై 3.8 తీవ్రతతో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో భూమి ప్రకంపనలు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్  
తెలంగాణలోని పలు ప్రాంతాల్లో భూమి కంపించింది. రిక్టర్ స్కేలుపై 3.8 తీవ్రతతో సోమవారం సాయంత్రం ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో భూమి ప్రకంపనలు చోటు

చేసుకున్నాయి. కొడిమూలలో ఆరు సెకన్లపాటు.. పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలో మూడు సెకన్లపాటు భూమి కంపించింది. అటు నిర్మల్ జిల్లాలోనూ భూప్రకంపనలు స్పష్టించాయి. ఖానాపూర్, కడం, జన్నారం, లక్ష్మణ్ పేటలో - మిగతా3లో



## భారత్ కు అండగా ఉంటాం

- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో ఫోన్ లో మాట్లాడిన రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్
- ఉగ్రవాదాన్ని అరికట్టడంలో భారత్ కు పూర్తిగా సహకరిస్తామని హామీ
- ఈ దారుణమైన దాడికి పాల్పడిన వారిని, వారి మద్దతుదారులను చట్టం ముందుకు తీసుకురావాలి



## ఆ చావులకు మీరే సమాధానం చెబుతారు?

మావోయిస్టులతో కేంద్రం చర్యలు జరిపే ప్రసక్తి లేదు తుపాకీ చేతపట్టి అమాయకులను చంపుతుంటే చర్యలేంటి 'కాంగ్రెస్ రెండు నాల్గు ధోరణి ప్రదర్శిస్తోంది మావోయిస్టులు దశాబ్దాలుగా అమాయకులను కాల్చి చంపిన సంగతి గుర్తు లేదా? రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేసింది కులగణన కానేకాదు కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి, తెలంగాణ ఎంపీ బండి సంజయ్

శుభ తెలంగాణ పెద్దపల్లి

మావోయిస్టులతో కేంద్రం చర్యలు జరిపే ప్రసక్తి లేదనే విషయాన్ని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి, తెలంగాణ ఎంపీ బండి సంజయ్ మరోసారి స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు రామగుండంలో బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. తుపాకీ చేతపట్టి అమాయకులను చంపుతుంటే చర్యలేంటిని సంజయ్ ప్రశ్నించారు. ఆ చావులకు మీరే సమాధానం చెబుతారంటూ బండి సంజయ్ ఎదురు ప్రశ్నించారు. 'కాంగ్రెస్ రెండు నాల్గు ధోరణి ప్రదర్శిస్తోంది. మావోయిస్టులు దశాబ్దాలుగా - మిగతా3లో

## ఎవరిమీద మీ సమరం?

ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెపై సీఎం రేవంత్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

- ప్రతీ నెలా రూ. 7 వేల కోట్లు ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు జీతాలుగా ప్రభుత్వం చెల్లిస్తుం
- గత పాలకులు రూ. 8,500 కోట్లు రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ బకాయిలు పెట్టి వెళ్లారు
- ప్రభుత్వం అంటే మేం ఒక్కరమే కాదు.. మనమంతా కలిస్తేనే ప్రభుత్వం
- మనం పాలకులం కాదని సేవకులం
- ప్రజలపై యుద్ధం చేసి.. బాగుపడినవారు ఎవరూ లేరు
- ప్రభుత్వాన్ని అస్థిర పరిచాలనే రాజకీయ పార్టీల కుట్రలో ఉద్యోగ సంఘాలు పావులుగా మారాద్దు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

ఆర్టీసీ కార్మికులు చేపట్టిన సమ్మె నిర్ణయంపై వెనక్కి తగ్గి లేదంటూ ప్రభుత్వానికి వారు ఇప్పటికే స్పష్టం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆర్టీసీ కార్మికులు చేపట్టిన సమ్మెపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. సోమవారం హైదరాబాద్ లో జీ అవార్డులు 2025 ఫంక్షన్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా



పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. మీ సమరం తెలంగాణ ప్రజలపై.. ఎందుకు మీ సమరం? గతంలో లేని విధంగా మొదటి తారీఖునే జీతాలు ఇస్తున్నందుకా? అంటూ ఆర్టీసీ కార్మికులను ఆయన నూటిగా ప్రశ్నించారు. ప్రతీ నెలా రూ. 7 వేల కోట్లు ఆర్టీసీ ఉద్యోగులకు జీతాలుగా ప్రభుత్వం చెల్లిస్తుందన్నారు. గత పాలకులు రూ. 8,500 కోట్లు - మిగతా3లో



## అప్పు ఇవ్వొద్దు

- పాక్ పై భారత్ పైనాన్నియల్ స్ట్రైక్..
- ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్న పాక్ కు రుణాలు ఇవ్వొద్దని విజ్ఞప్తి
- కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ బ్యాంక్ చీఫ్ తో ప్రత్యేకంగా భేటీ
- ఆదేశానికి అప్పిస్తే.. ఆ సొమ్ము మొత్తం ఉగ్ర సంస్థల ఖాతాల్లోకి వెళ్తుందో

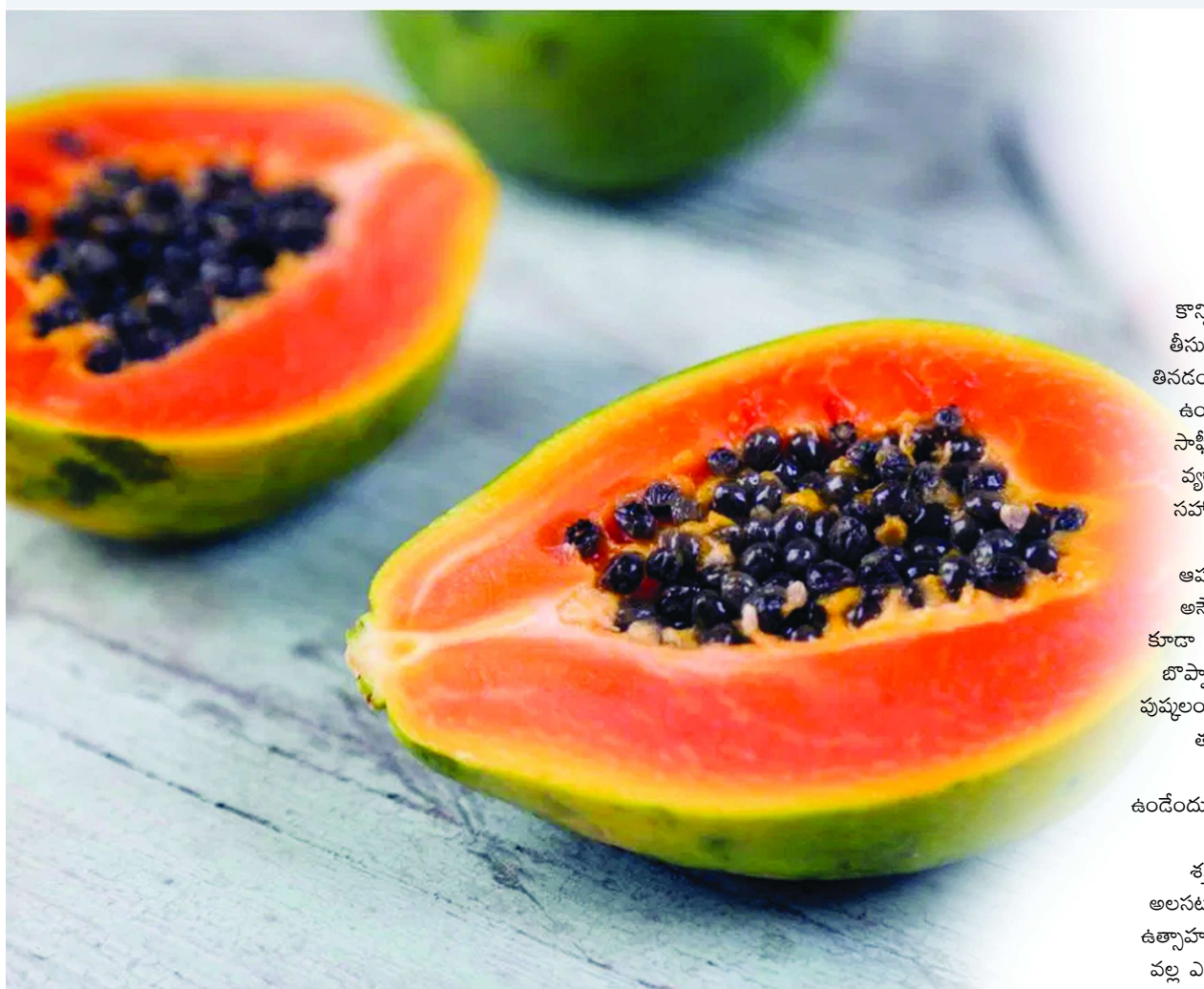












## ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ పండు తింటే..!

కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు మన ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనది ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయిని తీసుకోవడం. రాత్రంతా శరీరం జీవక్రియల ద్వారా ఏర్పడిన మలినాలను తొలగించడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో బొప్పాయి తినడం ఒక అద్భుతమైన అలవాటు. బొప్పాయిలో అధికంగా ఉండే నీటి శాతం శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉండే పపైన్ అనే ప్రత్యేకమైన ఎంజైమ్ జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ సాఫీగా పనిచేస్తుంది. పపైన్ ఎంజైమ్ అహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా ప్రేగు కదలికలు మెరుగుపడి వ్యర్థాలు తేలికగా బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. ఇది శరీరం సహజమైన శుద్ధి ప్రక్రియకు తోడ్పడుతుంది. రోజంతా శక్తివంతంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత కడుపు ఉబ్బరంగా అనిపించడం లేదా బరువుగా ఉండటం వంటి సమస్యలతో మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే, బొప్పాయిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బొప్పాయిలో ఉండే పపైన్ అనే ఎంజైమ్ మనం తీసుకున్న ఆహారంలోని ప్రోటీన్‌లను సులభంగా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. దీని ఫలితంగా ఆహారం తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. కడుపులో అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.అంతేకాకుండా రోజును బొప్పాయితో ప్రారంభించడం వల్ల మలబద్ధకం, అనిడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయిని తీసుకోవడం జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరచడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయి చర్మానికి కావలసిన అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంది. విటమిన్ సి, బీటా కెరోటిన్, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు బొప్పాయిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మెరుగు పరచడంలో సహాయపడుతాయి. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. దీర్ఘకాలంలో చర్మం మెరిసేలా తయారవుతుంది.బొప్పాయిలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఒకసారి తినడం వల్ల రోజుకు అవసరమైన విటమిన్ సి మోతాదుకు మించిన శాతం లభిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. అనారోగ్యాల ఎక్కువగా ఉన్నా కూడా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. బొప్పాయి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఫోలేట్, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇందులో ఉండటం వల్ల రక్తపోటు, కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా బొప్పాయిలో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని మంటను తగ్గించడమే కాకుండా కాల్షియానికి కూడా శక్తినిస్తాయి. ఒకచేజ్ మీకు తరచుగా అలసటగా అనిపిస్తే బొప్పాయిని తీసుకోవడం ఒక సహజమైన, ప్రభావవంతమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. తక్షణ శక్తిని అందించి మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది.బొప్పాయి తీపిగా ఉన్నా గైసెమిక్ సూచిక తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచదు. దీని వల్ల ఎక్కువసేపు తిన్నట్లే అనిపిస్తుంది. మధ్యాహ్నం ఆకలి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బొప్పాయిని తినడం వల్ల తక్షణమే ఆకలి తగ్గి తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. ప్రతి పండును ఖాళీ కడుపుతో తినడం మంచిది కాదు. బొప్పాయి వ్యుదవుగా ఉండడం వల్ల ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

## నెలరోజుల పాటు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఆకులు తింటే..!

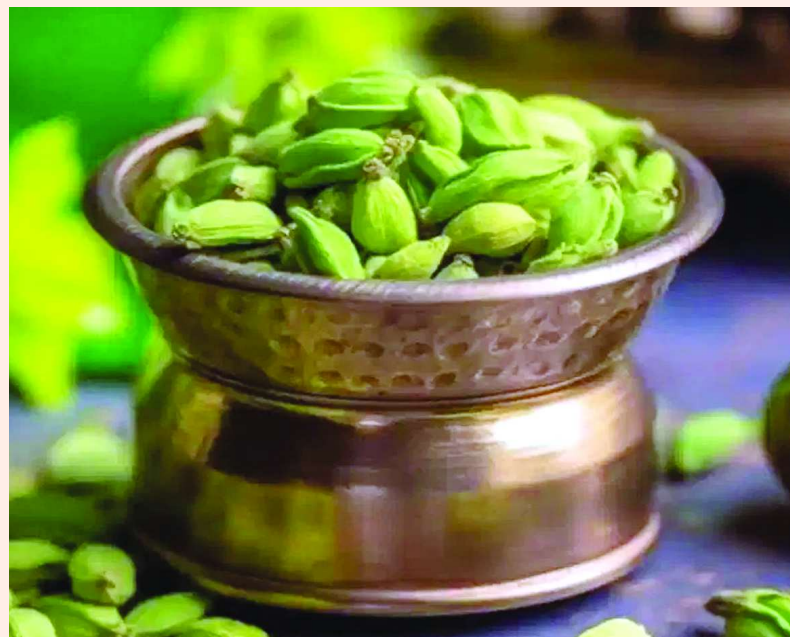
పుదీనా ఆకులలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నాలుగైదు పుదీనా ఆకులు నమిలితే రెక్కలేన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుదీనా ఆకులలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైటోసూట్రియెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వాటిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి మరియు బి-కాంప్లెక్స్, భాస్వరం, కాల్షియం, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పుదీనా ఇనుము, పొటాషియం, మాంగనీస్ గొప్ప వనరులలో ఒకటి. వీటన్నింటితో పాటు ఈ ఆకులలో తక్కువ కేలరీలు, తక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్, కొవ్వు ఉంటాయి. పుదీనా జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి పుదీనా ఆకులతో చేసే వైద్యం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో ఉండే మెంథాల్ అనే సమ్మేళనం కడుపులోని కండరాలను సడలించి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే, భోజనం తర్వాత ఒక కప్పు పుదీనా టీ తాగితే ఆహారం తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. కడుపులో అసౌకర్యం తగ్గుతుంది. వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యలను కూడా పుదీనా తగ్గిస్తుంది. బస్సు, కార్లు వంటి ప్రయాణాల్లో వికారంగా అనిపించేవారు పుదీనా ఆకులను సమలదం లేదా పుదీనా టీ తాగడం మంచిది. జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలకు పుదీనా ఒక సహజ ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. పుదీనాలో ఉండే మెంథాల్ ముక్కు దిబ్బడను తగ్గిస్తుంది, శ్వాసనాళాలను తెరిచి, శ్వాస తీసుకోవడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. ఆస్తమాతో బాధపడేవారికి కూడా పుదీనా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనా ఆకుల ఆవిరి పీల్చడం లేదా పుదీనా నూనెను ఛాతీకి, వీపుకు రాయడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి. పుదీనా సువాసన మనస్సుకు ప్రశాంతతను కలిగిస్తుంది. పుదీనా వాసన పీల్చడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి, మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. ఒత్తిడితో కూడిన రోజు తర్వాత పుదీనా టీ తాగితే లేదా పుదీనా నూనెతో మర్దన చేసుకుంటే మీరు రిలాక్స్ అవుతారు. పుదీనా నూనెను ఆరోమాథెరపీలో ఉపయోగిస్తారు. పుదీనా జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కొవ్వును కరిగించడంలో, బరువు తగ్గడంలో ఉపయోగపడుతుంది. బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారు తమ రోజు ఆహారంలో పుదీనాను తప్పక చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. నోటి దుర్వాసనతో బాధపడేవారు పుదీనా ఆకులు తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అంతేకాదు. పుదీనా ఆకులు తినడం వల్ల నోటి పూత వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.. ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. పుదీనాలో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు చర్మపు చికాకును తగ్గిస్తాయి. మొటిమలు, మంట, దురద వంటి చర్మ సమస్యలకు పుదీనా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాను ఫేస్ ప్యాక్‌లలో, టోనర్‌లలో ఉపయోగిస్తారు.



## నిద్ర మంచిగా పట్టాలంటే..

## రాత్రిపూట ఇవి రెండు తిని పడుకోండి!

రాత్రిపూట భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు గ్యాస్, ఉబ్బరం, గుండెల్లో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నోటికి రుచి కోసం మాత్రమే కాకుండా మానసిక ప్రశాంతత, మంచి నిద్ర కోసం కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. రాత్రి భోజనం తర్వాత యాలకులు తినడం ఒక మంచి అలవాటు. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. ఇది కేవలం రుచితో కాదు.. ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. యాలకులు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.



భోజనం తిన్న తర్వాత గ్యాస్, ఉబ్బరం లేదా గుండెల్లో మంట వస్తే యాలకులు వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. యాలకులు రాత్రిపూట తిన్నప్పుడు మన శరీరానికి హాయిగా ఉంటుంది. ఇది మానసిక ప్రశాంతతనిచ్చేలా సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సజావుగా జరిగితే శరీరానికి అలసట తగ్గుతుంది. దీని వల్ల మంచి నిద్ర కూడా వస్తుంది. తాజా యాలకుల గింజలు నమిలితే శ్వాస సులభంగా మారుతుంది. దీనిలో ఉండే సహజ యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు నోటిలో ఉన్న దుర్వాసన కలిగించే క్రిమీలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే చాలా మంది భోజనం తర్వాత యాలకులు తినటం ఇష్టపడతారు. యాలకులు శ్వాస సంబంధిత సమస్యలకు కూడా మేలు చేస్తాయి. దీనిని నమిలినప్పుడు శ్లేష్మం బయటకు రావడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. దీంతో దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు తక్కువ అవుతాయి. శ్వాస సౌకర్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. యాలకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది శరీరానికి అవసరమైన సమతౌల్యాన్ని ఇచ్చేలా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. దీంతో శరీరంలోని విషాలు సులభంగా బయటపడతాయి. యాలకుల వాసన చాలా మందిని రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఆరోమాథెరపీలో ఇది విరామాన్ని కలిగించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. దీనివల్ల మానసిక శాంతి లభిస్తుంది. రోజంతా పని చేసిన తర్వాత మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు రాత్రి భోజనం తర్వాత రెండు యాలకుల గింజలు నమిలితే చాలు. ఇది శరీరానికి తేలికగా ఉంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పెద్దలు, పిల్లలు అందరూ ఈ అలవాటును చేసుకోవచ్చు. ఇలా రోజూ రాత్రిపూట యాలకులు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది.

## ప్రతిరోజూ ఎండుద్రాక్ష తింటున్నారా?

ద్రాక్షలో రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఎండబెట్టిన (ద్రాక్ష, పచ్చి) ద్రాక్ష. ఈ రెండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ ఎండుద్రాక్షలో పోషకాలు కాస్త ఎక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే వీటిని ప్రస్తుతం చాలా మంది రాత్రిపూట నీళ్లలో నానబెట్టి ఉదయమే పరగడుపున తీసుకుంటూ ఉన్నారు. దీనివల్ల చర్మానికి, జుట్టుకు చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షలో పొటాషియం, భాస్వరం, కాల్షియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్ రక్త పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది, ఎండుద్రాక్షలో ఉండే ఫైబర్ కడుపులో గ్యాస్, ఆమ్లత్వం తగ్గిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలోని పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. దీనిలోని విటమిన్ ఎ కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారు ఎండుద్రాక్ష తినాలి. ఎండుద్రాక్ష పోషక విలువల పరంగా చాలా గొప్పది. ఎండుద్రాక్షలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని రోజూ నానబెట్టి తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎండుద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తినడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింతగా పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తహీనతను నివారించడం ఎండుద్రాక్షలో పెద్ద మొత్తంలో ఐరన్ లభిస్తుంది. దీని వినియోగం హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో రక్త లోపం ఉండదు. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు రోజూ ఉదయాన్నే ఎండు ద్రాక్షను తీసుకోవాలి. అంతేకాదు..ఎండుద్రాక్ష గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండుద్రాక్షలో పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తపోటును మెయింటెన్ చేయడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. తద్వారా గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



## ఈ పండును తినడం అస్సలు మిస్సవ్వకండి

పియర్స్ పండు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగువుతుంది, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచేందుకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి ఎంపిక. పియర్స్ పండు ఇది పోషకాలు అధికంగా కలిగిన పండు. శరీరానికి అవసరమైన అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు పియర్స్‌లో సులభంగా లభిస్తాయి. ఫైబర్, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, పొటాషియం, కాపర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. పియర్స్‌ను తరచూ ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ఈ పండులో ఉండే విటమిన్ సి శరీర కణాలకు రక్షణను అందిస్తుంది. వాతావరణ మార్పులు వల్ల వచ్చే జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవగల శక్తి పెరుగుతుంది. వైరల్ అటాక్‌లను నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. పియర్స్‌లో డైలీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నియంత్రించే ఉంచుతుంది. పేగుల లోపల పదార్థాలు సాఫీగా కదిలేందుకు తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధకం, పొట్టలో ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థకు బలం చేకూరుతుంది. ఈ పండులో ఫ్లేవనాయిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫ్లేమేషన్ ఉన్నవారికి ఇది సహజ చికిత్సగా పని చేస్తుంది. గుండెకు సంబంధించిన రుగ్మతలు, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు పియర్స్ మంచి నివారణ. రోజూ తినే అలవాటు వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.వేసవిలో శరీరానికి తేమ తగ్గిపోవడం సహజం. ఇలాంటి సమయంలో పియర్స్ లాంటి నీటి శాతం అధికంగా ఉన్న పండ్లు ఉపశమనంగా మారతాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతుంది. చర్మానికి నలుపు తగ్గి ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. నీటి లోపం వల్ల వచ్చే అలసట, మానసిక అలజడి కూడా తగ్గుతుంది. పియర్స్‌లోని ఫైబర్ శరీరంలోని చెడు కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పేగులలో ఉన్న బైల్ యాసిడ్స్‌ను శోషించి వాటిని కలిసి శరీరంలో నుంచి బయటకు పంపిస్తుంది. ఫలితంగా కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ఈ పండు సహజంగా రక్షణగా మారుతుంది.





# 72 మిస్ వరల్డ్ పోటీలుకు అంతా సిద్ధం

**హైదరాబాద్ :** హైదరాబాద్ వేదికగా 72 మిస్ వరల్డ్ పోటీలు జరగనున్నాయి. ఈ నెల 10 నుంచి 31వ తేదీ వరకు గచ్చిబౌలి ఇండోర్ స్టేడియంలో ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక మిస్ వరల్డ్ పోటీలను తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించబోతోంది. ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను తెలంగాణ పర్యాటక శాఖ చూసుకొంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో మిస్ వరల్డ్ పోటీల గురించి సెలబ్రిటీలు, స్టార్లు స్టార్తో ప్రచారం చేయసాగింది. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ జరూర్ అనా అంటూ తెలంగాణ స్టార్లు స్టార్ పీవీ సింధూ చేసిన వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. ఈ వీడియోలో భారతదేశం అందం, సంస్కృతి, ఐక్యతతో కూడిన ఈ ప్రపంచ వేడుక కోసం ఉత్సాహాన్ని పంచుకుందాం రండి తెలంగాణకు అంటూ పీవీ సిందూ పిలుపునిచ్చారు.హైదరాబాద్ వేదికగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకమైన 72 మిస్ వరల్డ్ పోటీలు నిర్వహించబోతోంది. ఈ నెల 10 నుంచి 31వ తేదీ వరకు గచ్చిబౌలి ఇండోర్ స్టేడియంలో ఈ పోటీలు జరగనున్నాయి. ఈ పోటీల్లో 120 దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొనున్నారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలను ప్రపంచ దేశాలకు తెలియజేయడానికి ఇది ఒక మంచి వేదిక అవుతుందని తెలంగాణ ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. అయితే ఈ మిస్ వరల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు వివిధ దేశాలకు చెందిన కంటెస్టెంట్స్ హైదరాబాద్ చేరుకుంటున్నారు. నగరాని చేరుకుంటున్న ముద్దుగుమ్మలకు తెలంగాణ పర్యాటకశాఖ పూర్తి సాంప్రదాయ పద్ధతితో ఆహ్వానం పలుకుతోంది.

**నగరానికి చేరుకుంటున్న అందగత్తెలు**

దరాబాద్ వేదికగా 72 మిస్ వరల్డ్ పోటీలు జరగనున్నాయి. ఈ నెల 10 నుంచి 31వ తేదీ వరకు గచ్చిబౌలి ఇండోర్ స్టేడియంలో ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక మిస్ వరల్డ్ పోటీలను తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించబోతోంది. ఈ పోటీల్లో 120 దేశాల



ప్రతినిధులు పాల్గొననున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను తెలంగాణ పర్యాటక శాఖ చరచక చేస్తోంది. మిస్ వరల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు వివిధ దేశాలకు చెందిన కంటెస్టెంట్స్ హైదరాబాద్ చేరుకుంటున్నారు. ఇప్పటికే పలు దేశాలకు చెందిన బామలు హైదరాబాద్లో వారిపోయారు. అయితే సోమవారం మరో మూడు దేశాలకు చెందిన అందగత్తెలు హైదరాబాద్ రానున్నారు. ఇవాళ పోర్చుగల్, ఘనా, ఐర్లాండ్ దేశాలకు చెందిన ప్రతినిధులు శంషాబాద్ రానున్నారు. వీరికి పూర్తి సంప్రదాయ లాంఛనాలతో స్వాగతం పలికేందుకు పర్యాటక శాఖ అన్ని ఏర్పాట్లు చేసింది. ఈ

పోటీలకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై మిస్ వరల్డ్ చైర్ పర్సన్ జూలియా మోర్గీ సన్యాహాక, ప్రభుత్వ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహిస్తారు. ఈ పోటీల కోసం పోర్చుగల్కు చెందిన మారి యా అమెలియా ఆంటోనియో, ఘనా నుంచి జుట్టా అమా పోకుహా అడ్జీ, ఐర్లాండ్ కు చెందిన జాస్మిన్లు సోమవారం హైదరాబాద్ చేరుకోనున్నారు. అయితే మిస్ సౌత్ ఆఫ్రికా జోయలైజ్ జన్నెస్ వాన్ రెస్స్ బర్గ్ , మిస్ బ్రెజిల్ జెస్సికా స్పీర్నియుజ్స్ పెడ్రోసో, మిస్ వరల్డ్ సీఈవో, చైర్ పర్సన్ జూలియా ఈవేలిన్ మోల్లి, మిస్ కెనడా మిస్ ఎమ్మా దయన్నా క్యాథరీన్ మెర్రిసన్లు ఇప్పటికే హైదరాబాద్కి చేరుకున్నారు.

## ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం

**నర్సంపేట :** ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జనగణన తో పాటు కులగణన చేయాలని తలపెట్టిన చారిత్రాత్మక నిర్ణయాన్ని స్వాగతిస్తూ,సోమవారం వరంగల్ రోడ్ నర్సల్ లో పట్టణ అధ్యక్షులు గూడూర్ సందీప్ అధ్యక్ష్యంలో అమరవీరుల స్మారం దగ్గర నర్సంపేట పట్టణ బీజేపీ నాయకులతో కలిసి మోదీ చిత్రపటానికి పాలభిషేకం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యతిధిగా విచ్చేసిన వరంగల్ ఉపాధ్యక్షులు రేను శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తలపెట్టిన జనగణనతో పాటు కులగణన చేపట్టడం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమని కొనియాడారు.జనగణన,కులగణన సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంటున్నన్నారు. 1872 ప్రారంభమైన ఈ కార్యక్రమం జనగణన అనేది ప్రతి 10 ఏళ్ళకోసారి 15 సార్లు కొనసాగించారని,చివరిగా 2011 లో చేపట్టగా, కోవిడ్ కారణంగా ఆలస్యం జరిగిందని తెలిపారు.ఈ వివరాలు సేకరించడం ద్వారా వెనుకబడిన అన్ని వర్గాల వారికి సామాజిక న్యాయం, రిజర్వేషన్ల విధానం,వనరుల పంచికీ, విద్యా ,ఉద్యోగం,ఎన్నో ఇతర ప్రయోజనాలు కలుగుతాయన్నారు.కులాల వాస్తవ జనాభా,ఆర్థిక పరిస్థితి, ఏ ప్రదేశాలలో ఉన్నారో తెలుసుకుని, ప్రభుత్వ పథకాలను సమర్థంగా అమలు చేయవచ్చన్నారు, దీజిటిల్ టెక్నాలజీ సహాయంతో డేటా సేకరణ చాలా సులభమని, జనగణన ఒక దేశం అభివృద్ధికి మార్గదర్శం అని,కులగణన అభివృద్ధిలో సమానతను తీసుకువచ్చే సాధనమన్నారు. ఇందులో అందరం భాగస్వాములం కావాలని కోరారు,ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కౌన్సిల్ మెంబర్ వడ్డేపల్లి నరసింహారాములు, ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర అధికార



ప్రతినిధి గడ్డం అంజనేయులు, సీనియర్ నాయకులు రాకూర్ రవీందర్ సింగ్ (చిన్న),జిల్లా కౌన్సిల్ మెంబర్ పొదిళ్ల రామచందర్,రూరల్ మండల అధ్యక్షులు తనుగుల అంబేద్కర్,బిజెపి నర్సంపేట పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శులు కందికొండ శ్రీనివాస్,నూత్రపు సరిత, ఉపాధ్యక్షులు కాసుల నాగేంద్రబాబు,రాకూర్ విజయ్ సింగ్,కార్యదర్శులు చేసు నరేష్,సామల ప్రవీణ్ కుమార్,సీనియర్ నాయకులు

పొనుగోటి రవీంద్ర చారి,దుగ్గాల సమ్యయ్య,రాకూర్ శివాంజన్ సింగ్,నూనె రంజిత్, రూరల్ నాయకులు బట్ల మదన్,తాళ్లపల్లి రామ,బూసాని సుదర్శన్, యువ మోర్చా జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి అచ్చ దయాకర్ ఉపాధ్యక్షులు కొంకిసా విగ్నిష్ గౌడ్,శ్రీనివాస్,కార్యదర్శి చిలువేరు అనేష్,నర్సంపేట యువ మోర్చా అధ్యక్షులు తప్పెల్ల నతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పానుగోటి హాస్పిటల్‌ను తనిఖీ చేసిన డాక్టర్ బి రవి రాధోడ్

**మహబూబాబాద్, :** సోమవారం జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ బి రవి రాధోడ్ మరియు ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ సారంగం అధ్యక్ష్యంలో మహబూబాబాద్ పట్టణంలోని పొనుగోటి హాస్పిటల్ ను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ రవి రాధోడ్ మాట్లాడుతూ ప్రతి హాస్పిటల్ మేనేజ్మెంట్ వారు అందించు సేవలకు సంబంధించిన రుసుముల పట్టికను ప్రదర్శించాలని, ఫైర్ సేఫ్టీకి సంబంధించిన పరికరాలను అమర్చు కోవాలని, బయో మెడికల్, హిస్టాలజీ కంట్రోల్ బోర్డ్ వారు ఇచ్చే సర్టిఫికేట్ లను విధిగా తీసుకోవాలని పేరుకొన్నారు. సాస్పింగ్ సెంటర్లలో లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు అనుమతి పొందిన రేడియాలజిస్టులు లేదా గైనకాలజిస్ట్ లు మాత్రమే గర్భవతులకు స్వాస్థింగ్ చేయాలని, లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేసిన తర్వాత ఆడ, మగ అని తెలుపుట చట్టరీత్యా నేరమని పేర్కొంటూ , అన్ని స్వాస్థింగ్ సెంటర్లలో స్వాస్థింగ్ చేసే గదిలో మరియు వేచి యుండు హాలులో తప్పకుండా ఇక్కడ లింగ నిర్ధారణ చెప్పబడదు అనే బోర్డు పెట్టబడిందిగా హాస్పిటల్ యాజమాన్యానికి ఆదేశించడం జరిగిందని అన్నారు. ఫామ్ -ఎఫ్ , ఏ రోజువి ఆ రోజే ఆన్లైన్ చేయాలని, ఆన్లైన్ చేసిన అన్ని ఫారం బిఎఫ్,



లు అన్నీ ప్రతినెల 5వ తారీఖు లోపు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖా కార్యాలయంలో సమర్పించాలని అన్నారు. ఈ తనిఖీ

లో ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ సారంగం, డిప్యూటీ మాన్ మీ డియో అధికారి కొప్పు ప్రసాద్, సి సి అనిల్ పాల్గొన్నారు.

## రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వానికి అందాల పోటీ పట్ల ఉన్న శ్రద్ధ రైతుల పట్ల లేదు

**హైదరాబాద్ :** ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు మరోసారి ఫైరయ్యారు. ఓ పక్క వడ్డు అమ్మేందుకు రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతుంటే.. సిఎం రేవంత్ మాత్రం అందాల పోటీలపై దృష్టి పెట్టారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు హరీష్ రావు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వానికి అందాల పోటీ పట్ల ఉన్న శ్రద్ధ రైతుల పట్ల లేదని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. రైతులను గాలికి పదిలేసిందని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మార్కెట్ యార్డుల్లో ధాన్యం కొనుగోలు కోసం పడిగావులు కాస్తూ ఇప్పటికే ఐదుగురు రైతులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని.. ఇవి సహజ మరణాలు కాదని.. ముఖ్యుడికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హత్యలేనని దుయ్యబట్టారు.పత్తి కానుగోళ్లలో సీసీబి అధికారులు రూ.3 వేల కోట్ల అవినీతికి

పాల్పడ్డారని హరీష్ రావు ఆరోపించారు. కేవలం 20 శాతం పత్తి రైతులకు మాత్రమే మద్దతు ధర లభించిందని, 80 శాతం పత్తిని బ్రోకర్లు రైతుల దగ్గర తక్కువ ధరకు కొని సీసీబికు ఎక్కువ ధరకు అమ్ముకున్నారు అన్నారు. సీసీబి అధికారుల పట్ల వెంటనే సిబిఐ దర్యాప్తు చేయాలని హరీష్ రావు డిమాండ్ చేశారు.



### శ్రీ తేజను పరామర్శించిన అల్లు అరవింద్

**హైదరాబాద్ :** సంధ్య థియేటర్ తొక్కిసలాట ఘటనలో తీవ్రంగా గాయపడి చికిత్స పొందుతున్న బాలుకు శ్రీతేజను సోమవారం ఉదయం ప్రొద్దుపగళ్ళ అల్లు అరవింద్, బన్నీ వాసు పరామర్శించారు. అతని ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. శ్రీతేజ్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.కిమ్స్ ఆస్పత్రి నుంచి ఇటీవలే డిశ్చార్జ్ అయిన శ్రీతేజ్ ప్రస్తుతం ఏషియన్ ట్రాన్స్ కేర్ రిహాబిలిటేషన్ సెంటర్లో చికిత్స పొందుతున్నాడు. అతని ఆరోగ్యం కుదుటపడేందుకు వైద్యులు అన్నీ చర్యలు చేపట్టారు. తమను ఇంకా గుర్తు పట్టడం లేదని శ్రీతేజ్ తండ్రి తెలిపారు. తాజాగా.. శ్రీతేజ్ను పరామర్శించిన అల్లు అరవింద్, బన్నీ వాస్.. అతని ఆరోగ్యం కుదుటపడి మామూలుగా మారే వరకూ అండగా ఉంటామని.. భవిష్యత్తులోనూ శ్రీతేజ్కు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అతని కుటుంబానికి అండగా నిలుస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. శ్రీతేజ్ ఎప్పటిలానే నార్మల్ స్థితికి వచ్చి అందరి పిల్లల మాదిరిగానే స్కూల్కు త్వరగా వెళ్లాలని ఆకాంక్షించారు.శ్రీతేజ్ ఆస్పత్రిలో చేరినప్పటి నుంచి అల్లు అర్జున్, బన్నీ వాస్ నిరంతరం అతని యోగ క్షేమాలను తెలుసుకుంటూనే ఉన్నారు. ఆస్పత్రి ఖర్చులు సహా, అతని కుటుంబానికి అల్లు అర్జున్, దర్శకుడు సుకుమార్, మైత్రీ మూవీస్ నిర్మాతలు ఆర్థిక సహాయం అందించారు. అలాగే భవిష్యత్లో ఏ అవసరం వచ్చినా అతనికి, అతని స్వామినికి అండగా ఉండేందుకు అల్లు అర్జున్ సైతం సిద్ధంగా ఉన్నట్లు బన్నీ టీం తెలిపింది. గతేడాది డిసెంబర్ 4న ‘పుష్ప 2’ ప్రీమియర్ షో సందర్భంగా హైదరాబాద్ సంధ్య థియేటర్ వద్ద తొక్కిసలాట జరిగింది. అల్లు అర్జున్ చూసేందుకు భారీగా ఫ్యాన్స్ ఎగబడ్డారు. ఇదే సమయంలో సినిమా చూసేందుకు వెళ్లిన డిల్ సుఖ్ నగర్ కు చెందిన భాస్కర్, అతని భార్య రేవతి, కుమారుడు శ్రీతేజ్ తొక్కిసలాటలో చిక్కుకున్నారు. రేవతి మృతి చెందగా.. శ్రీతేజ్ తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. అప్పటి నుంచి ఆస్పత్రిలో శ్రీతేజ్ చికిత్స పొందుతూనే ఉన్నాడు. క్రమంగా కోలుకుంటూ ప్రమాదం నుంచి బయటపడ్డారు. బాలుడి ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉండడంతో వైద్యులు డిశ్చార్జ్ చేయగా.. రిహాబిలిటేషన్ సెంటర్ కు తరలించారు. ఇక్కడ చికిత్సతో పాటు ఫిజియోథెరపీ అందిస్తున్నారు.తమను గుర్తు పట్టడం లేదని తాజాగా శ్రీతేజ్ తండ్రి మీడియాకు చెప్పారు. తన చెల్లి ఆస్పత్రికి వచ్చి మాట్లాడుతున్నా శ్రీతేజ్ స్పందించడం లేదని వాపోయారు. శ్రీతేజ్ గాయపడి అనుపమిత్రో చేరినప్పటి నుంచి పుష్ప 2 టీం, ప్రభుత్వం నుంచి పూర్తి మద్దతు లభించిందని చెప్పారు.

### బస్వాపూర్ గ్రామ వరిధాన్య

#### కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్

**కోపాడ :** కోపాడ మండలాలోని బస్వాపూర్ గ్రామ పరిధాన్య కొనుగోలు కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. మను చౌదరి పరిశీలించారు. బస్వాపూర్ సెంటర్ లో గన్నె బ్యాగ్ లు తేమ శాతం కొలిచే యంత్రాలు, వేయింగ్ మెషిన్స్, పాడి క్లీనర్లు, వేసవి కాలం దృష్టి కుండలో తాగునీటి వనతి, అకాల వర్షాలు వల్ల ధాన్యం తడవకుండా టార్చులిన్ పీట్లు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని తెలిపారు. తేమశాతం చెక్ చేసి తేమశాతం రాగానే వెంటనే లోడ్ చేసేవిధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. రిజిస్టర్ వెరిఫై చేశారు. రైతులతో మాట్లాడారు ధాన్యం లోడ్ చెయ్యడం కోసం లారీలు కొరత ఉందని తెలపగా ట్రాన్స్పోర్ట్ కాంటాక్టర్ లతో మాట్లాడి సరిపడినన్ని లారీలు అందుబాటులో ఉంటే విధంగా చూసుకోవాలని అధికారులు ఆదేశించారు. కలెక్టర్ వెంట్ర డిఎం సివిల్ సప్లై ప్రవీణ్, సెంటర్ ఇన్చార్జిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### మృతుల కుటుంబాలను

#### పరామర్శించిన మాజీ మంత్రి

**వనపర్తి :** 32 వ వార్షికు చెందిన డా॥ ఏషమొని రవి కుమార్ అనారోగ్యంతో మరణించడం జరిగింది . విషయం తెలుసుకొని మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి, వారి ఇంటికి వెళ్లి పూలమాల వేసి నివాళులు చెప్పింది కుటుంబ సభ్యులకు మనోధైర్యం చెప్పారు.వనపర్తి పట్టణం 28 వ వార్షికు చెందిన గుడి బండ ఎల్లా రెడ్డి ( రిటైర్డ్ మున్సిపల్ మేనేజర్) రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించడం జరిగింది.మాజీ మంత్రి వారి ఇంటికి వెళ్లి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించి కుటుంబ సభ్యులకు మనోధైర్యం చెప్పిన మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి మాజీ మంత్రి వెంట మాజీ కౌన్సిలర్ నాగన్న యాదవ్ నాయకులు ప్రేమ్ నాథ్ రెడ్డి గులం ఖాదర్ రవి ప్రకాష్ రెడ్డి చిట్టాల రాము వజ్రాల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### వడదెబ్బ పట్ల ఉపాధి హామీ కులీలు

#### అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

##### హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ మోహన్ రెడ్డి



**జమ్మకుంట :** వేసవి ఎండల తీవ్రతలకు ఉష్ణగ్రతలు పెరగటం వలన ఉపాధి హామీ కులీలు మరియు వ్యవసాయ కులీలు వడ దెబ్బకు గురయ్యే అవకాశం ఉందని, కావున ఉపాధి హామీ కులీలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని వావిలాల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ అడిదెల మోహన్ రెడ్డి, అన్నారు. సోమవారం జమ్మికుంట మండలం లోని పెద్ద వావిలాల గ్రామములోని పెద్ద చెరువు వద్ద పని చేస్తున్న ఉపాధి హామీ కులీలకు వడదెబ్బ పై ఆరోగ్య అవగహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ అవగాహన కార్యక్రమములో హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ మోహన్ రెడ్డి, మాట్లాడుతూ,ఉపాధి హామీ కులీలకు మరియు వ్యవసాయ కులీలకు వడదెబ్బ లక్షణాలు, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను గురించి వివరించి చెప్పారు. వడదెబ్బ నివారణకై ప్రజలు, వివిధ రకాల వసులు చేసే కులీలు, ప్రయాణికులు అందరూ రోజుకి 15 గ్లాసుల మంచి నీళ్ళు త్రాగాలని, నీరు, పళ్ళ రసాలు, కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగ, నిమ్మ రసం మరియు ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలని, లేత వర్షం తెలికైనా తెల్లని కాటన్ దుస్తువులు ధరించాలని, ఉదయం 7 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు మరియు సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత ఎండ లేని సమయం లో వసులు చేసుకోవాలని సూచించారు. పరిశు ద్రవకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చి, శుభ్రంగా రెండు పూటలా స్నానం చేయాలని, మాంసం, మందు, మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని తెలిపారు. ఎండ వేడిమికి డి హై డ్రైవ్ కాకుండా ఉండడానికి ఓ ఆర్ ఎస్ ద్రావణాన్ని త్రాగాలని సూచించారు. అనంతరం ఉపాధి హామీ కులీలందరికి ఓ ఆర్ ఎస్ పాకెట్స్ ని పంచికీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమములో హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ మోహన్ రెడ్డి, ఏఎన్ఎం రమ , ఆశా కార్యకర్త రమ, స్పీడ్ అసిస్టెంట్ కిషన్, మరియు ఉపాధి హామీ కులీలు పాల్గొన్నారు...

### వరి సాగులోనూ పాక్షికంగా

#### ఆరుతడి విధానం పాటించాలని తుమ్మల

**హైదరాబాద్ :** వ్యవసాయంలో మరిన్ని మార్పులు రావాలని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. రైతు వేదికలో..రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు’ అనే కార్యక్రమాన్ని తుమ్మల ప్రారంభించారు. సభాపతి ప్రసాద్ కుమార్, వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ కమిషన్ చైర్మన్ ఎం.కోదండ రెడ్డి, వీరితో పాటు ధరూర్ క్షేత్ర పరిధిలోని రైతులు, విద్యార్థులు హాజరయ్యారు.





## సాఫ్ట్ డ్రామాలో సుహాస్..

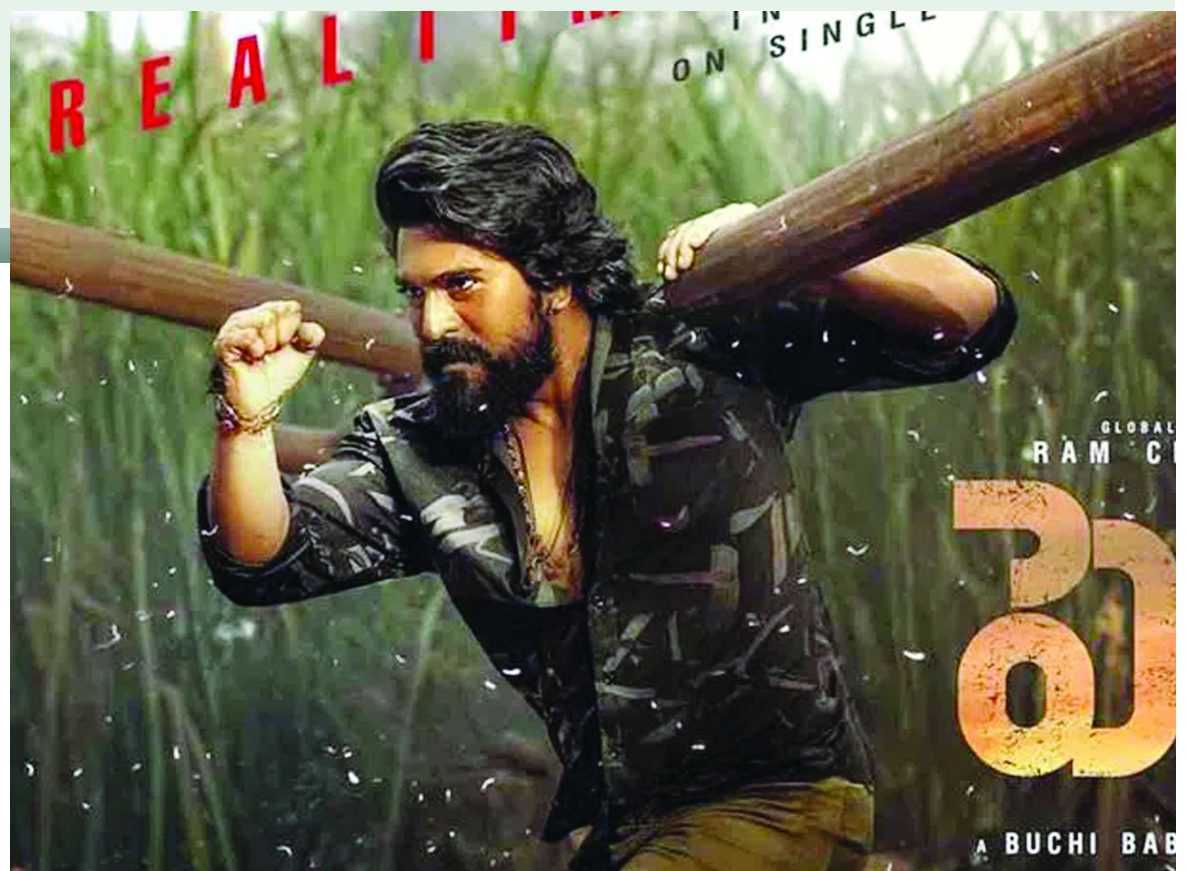
### తమిళంలో అరంగేట్రం

కలర్ ఫోటో, రైటర్ పద్మభూషణ్ తదితర సినిమాలతో ఆకట్టుకున్న హీరో సుహాస్.. ఇప్పుడు తమిళ చిత్రసీమలోనూ అడుగుపెట్టాడు. సూరి హీరోగా నటిస్తున్న ఓ మూవీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. ఇందుకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ ని తాజాగా రిలీజ్ చేశారు. సూరి, మహిమ నంబియార్ హీరోహీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా ముండాడీ. ఇందులో తెలుగు నటుడు సుహాస్ కీలక పాత్ర చేస్తున్నాడు. లుంగీ, నెరిసిన జుట్టుతో సునామీ రైడర్స్ ? అనే జెర్నీతో కనిపించాడు. ప్రతినాయక పాత్రలా అనిపిస్తోంది. మతిమారన్ దర్శకుడు కాగా త్వరలో రిలీజ్ వివరాలు ప్రకటించనున్నారు. జీవీ ప్రకాశ్ సంగీతమందిస్తున్నాడు.



## ఓటీటీలోకి సిద్ధు జొన్నలగడ్డ జాక్ మూవీ

యువ కథానాయకుడు సిద్ధు జొన్నలగడ్డ నటించిన తాజా చిత్రం 'జాక్'. కొంచెం క్రాక్ అనేది ట్యాగ్ లైన్. బొమ్మరిల్లు భాస్కర్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం గతనెల 10వ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. అయితే, ఇప్పుడు ఈ చిత్రం ఓటీటీలోకి వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. మే 8వ తేదీన ప్రముఖ ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్ నెట్‌ఫ్లిక్స్లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. తెలుగుతోపాటు తమిళం, మలయాళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో ఇది ప్రేక్షకులకు అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ నెట్‌ఫ్లిక్స్ ఇండియా సౌత్ ఎక్స్ ఖాతాలో తాజాగా పోస్ట్ పెట్టింది. డిజైన్ టిల్లుతో యూత్‌తోపాటు ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్‌లో సూపర్ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకున్నాడు సిద్ధు జొన్నలగడ్డ ఆ తర్వాత టిల్లు స్వేచ్ఛ మూవీతో మరో హిట్ అందుకున్నాడు. ఈ రెండు సినిమాల తర్వాత సిద్ధు జొన్నలగడ్డ కాంపౌండ్ నుంచి వచ్చిన చిత్రం జాక్ బొమ్మరిల్లు భాస్కర్ దైరెక్ట్ చేశాడు. బేబి సినిమాతో అదిరిపోయే క్రేజ్ సంపాదించిన వైష్ణవి చైతన్య హీరోయిన్‌గా నటించింది. కథ గురించి: జాక్ అలియాస్ పాజ్ నెరోడా (సిద్ధు జొన్నలగడ్డ) చాలా తెలివైన కుర్రాడు. చిన్నప్పటి నుంచి ఏవోవో కావాలని కలలు కంటుంటాడు. కానీ ఏది కూడా రూల్ ప్రకారం చేయడు. తనకంటూ ఒక సేఫరేట్ స్టయిల్ పెట్టుకుంటాడు. తనకి సాధారణమైన పని చేయడం ఇష్టం వుండదు. 'రా' ఏజెంట్ కావాలని అనుకుంటాడు. ఇంటర్వ్యూకి వెళ్తాడు. అయితే జాబ్ వచ్చేలోపే దేశాన్ని కాపాడే ఓ మిషన్ లో భాగంగా ఉగ్రవాదులు వెంటపడతాడు. తీవ్రవాదిన వెదుక్కుంటూ నేపాల్ వెళ్తాడు. తర్వాత ఏం జరిగింది? ఈ కథలో మనోజ్ (ప్రకాష్ రాజ్), రెవల్ (రాహుల్ దేవ్), అప్పాన్ బేగం (వైష్ణవి చైతన్య) ఎవరు? చివరి జాక్ మిషన్ సక్సెస్ అయ్యిందా లేదా? అనేది మిగతా కథ.



## సెంచరీ కొట్టిన అర్జున్ సర్కార్

'హిట్3: ది థర్డ్ కేస్' వంద కోట్ల క్లబ్‌లో చేరిపోయింది. కేవలం నాలుగురోజుల్లోనే ఈ రికార్డ్‌ను సాధించడంతో నాని ఫ్యాన్స్‌లో మరింత ఉత్సాహం పెరిగింది. మొదటిరోజే ఖారీ ఓపెనింగ్స్ రాబట్టిన ఈ మూవీ ఆ తర్వాతి రోజుల్లో కూడా జోరు పెంచింది. ప్రస్తుతం బాక్సాఫీస్ వద్ద ఈ మూవీకి పెద్దగా పోటీ లేకపోవడం ఆపై సినిమా పట్ల పాజిటివ్ టాక్ రావడంతో థియేటర్స్ వద్ద అర్జున్ సర్కార్ సందడి చేస్తున్నాడు. హిట్3 వంద కోట్ల క్లబ్‌లో చేరిందని తాజాగా ఒక పోస్టర్‌ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. శైలేష్ కౌలను దర్శకత్వంలో వాల్ పోస్టర్ సినిమా, నాని యూనానిమస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్స్ పై ప్రశాంతి తిపిర్రేని నిర్మించిన ఈ చిత్రం మే 1న విడుదలైంది. ఈ చిత్రంలో శ్రీనిధి శెట్టి హీరోయిన్‌గా నటించారు. హిట్3 సినిమా కేవలం నాలుగురోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 101 కోట్ల గ్రాస్ రాబట్టినట్లు ప్రకటించారు. నాని కెరీర్‌లో ఇప్పటి వరకు అత్యధిక కలెక్షన్స్ సాధించిన చిత్రంగా దసరా (రూ.120 కోట్లు) ఉంది. మరో వారంలోపే ఆ రికార్డ్‌ను సులువుగా హిట్3 చేరుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు నాని కెరీర్‌లో వంద కోట్ల క్లబ్‌లో ఉన్న సరిపోదా శనివారం రూ.101 కోట్లు, ఈగ రూ. 100 కోట్లు చిత్రాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు హిట్3 నాలుగో చిత్రంగా రికార్డ్? క్రియేట్ చేసింది. హిట్3 విడుదల సమయంలో సూర్య రెడ్డి, హిందీలో అజయ్ దేవగన్ రైడ్ 2' చిత్రాలు మే 1న థియేటర్లలోకి వచ్చాయి. వాటిలో ఏదీ పెద్దగా ప్రేక్షకులను మెప్పించలేదు. కానీ, హిట్3 మూవీలో కాస్త పయిలెన్స్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ నాని అద్భుతమైన నటనతో దుమ్మురేపాడు. ఈ మూవీకి నిర్మాత కూడా నానినే కావడం విశేషం. త్వరలో 'ప్యారడైజ్' షూటింగ్‌లో నాని జాయిన్ అవుతాడు. ఆ తర్వాత సుజీత్‌తో సినిమా చేస్తాడు. ఇదే కాకుండా మోగాస్టర్ చిరంజీవి-శ్రీకాంత్ ఓడెల చిత్రానికి నిర్మాత కూడా నానినే. ఇలా నాని లైన్‌ప్ డ్రాంగ్ గా ఉంది.



### పెద్దిలో రామ్ చరణ్ పాటని రీక్రియేట్ చేసిన డీసీ.. అదిరిపోలా?

రామ్ చరణ్, జాన్వి కపూర్ ప్రధాన పాత్రలలో బుచ్చిబాబు తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం పెద్ది. అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నాడు దర్శకుడు. అయితే ఈ మూవీని వచ్చే ఏడాది రామ్ చరణ్ బర్త్ డే సెలవుల్లోగా రిలీజ్ చేయనున్నారు. ఇటీవల మూవీ నుండి గ్లింప్స్ విడుదల కాగా, ఇందులో రామ్ చరణ్ క్రికెట్ పాట్ అయితే ఓ రేంజ్‌లో ఉంది. పెద్ది సినిమాను బుచ్చిబాబు ఏ స్థాయిలో ఊహించుకున్నాడో.. అతని విజన్ ఏంటో ఒక్క ఫస్ట్ పాట్‌తోనే అర్థమైపోయింది. గ్లింప్స్ రిలీజ్ అయిన తర్వాత నుండి ఆ పాటని చాలా మంది అనుకురించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. చిన్న చిన్న టోర్నమెంట్స్‌లోనే కాక ఇప్పుడు ఐపీఎల్ జట్టు డీసీ తమ ప్రమాషన్‌లో కూడా వాడుకోవడం విశేషం. ఉప్పల్ వేదికగా నన్నరెజర్స్ హైదరాబాద్ (ఎస్ఆర్‌హెచ్), ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ (డీసీ) మధ్య మ్యాచ్ జరగనున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ మ్యాచ్ నేపథ్యంలో డీసీ టీమ్ ఓ వీడియో విడుదల చేయగా, ఇది ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. 'పెద్ది' సినిమా గ్లింప్స్ ఆడియోతో ఈ వీడియోను ఎడిట్ చేయగా, ఇందులో రామ్‌చరణ్ కొట్టిన పాట్‌ను ఢిల్లీ ఆటగాడు సమీర్ రిజ్జీ రీక్రియేట్ చేసి చూపించాడు. దీన్ని ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ తన అధికారిక ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేయగా పెద్ది టీమ్ రీల్సీజ్ చేసింది. ఇప్పుడు ఈ వీడియో కూడా ప్రతి ఒక్కరిని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుంది. ప్రస్తుతం వీడియో అయితే నెట్లోకి తెగ హాల్‌చల్ చేస్తుంది. ఇక మ్యాచ్ విషయానికి వస్తే ఈ రోజు జరిగే మ్యాచ్ నన్నరెజర్స్ హైదరాబాద్‌కు చాలా కీలకం. ప్లేఆఫ్స్ ఆశలు సజీవంగా ఉండాలంటే ఈ మ్యాచ్‌లో తప్పనిసరిగా గెలవాల్సిందే. ఓడితే మాత్రం ప్లేఆఫ్స్ రేసు నుంచి ఎస్ఆర్‌హెచ్ తప్పుకున్నట్లే.