

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

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

రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు కేంద్రం కొత్త పథకం



- రూ.1.5 లక్షల వరకూ ఉచిత వైద్యం
- దేశవ్యాప్తంగా రోడ్డు ప్రమాద బాధితులకు నగదు రహిత చికిత్స పథకాన్ని ప్రకటిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ జారీ
- బాధితుడు ప్రమాదం జరిగిన తేదీ నుంచి ఏడు రోజుల వరకు ఏదైనా గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రిలో గరిష్ఠంగా రూ.1.5 లక్షల వరకు నగదు రహిత చికిత్స పొందవచ్చు.
- ఈ పథకానికి 'క్యాష్‌లెస్ డ్రీమ్‌లంట్ ఆఫ్ రోడ్ యాక్సిడెంట్ విక్టిమ్స్ స్కీం-2025' గా కేంద్ర ప్రభుత్వం నామకరణం

సోలార్ విద్యుత్ మాకు కుదించకండి



- కేంద్రమంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషితో డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క
- సోలార్ విషయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కేంద్రం సహకరించాలి
- గతంలో కుదుర్చుకున్న 4వేల మెగావాట్ల విద్యుత్ ఒప్పందాన్ని కొనసాగించాలని విజ్ఞప్తి

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాటలతో తెలంగాణ పరువు పోయింది



తెలంగాణ రాష్ట్రం దివాలా తీసిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పడం సిగ్గు చేటు కాంగ్రెస్ మీద ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉంది భవిష్యత్ పై కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు భయపడుతున్నారు కేంద్రమంత్రి, కరీంనగర్ బీజేపీ ఎంపీ బండి సంజయ్ కుమార్

శుభ తెలంగాణ రాజన్న సిరిసిల్ల

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై కేంద్రమంత్రి, కరీంనగర్ బీజేపీ ఎంపీ బండి సంజయ్ కుమార్ హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. మంగళవారం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో బండి సంజయ్ వర్చువారు. వలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బండి సంజయ్ మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం దివాలా తీసిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చెప్పడం సిగ్గు చేటన్నారు. కాంగ్రెస్ మీద ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉందని అన్నారు. ప్రభుత్వం చివరి దాక ఉంటుందా అని ప్రజల్లో చర్చ మొదలైందని బండి సంజయ్ కుమార్ చెప్పారు. భవిష్యత్ పై కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు - మిగతా3లో



పాత బంకర్లను పునరుద్ధరిస్తున్న ఇండియన్ ఆర్మీ

- పాక్ ఉగ్రవాదులను వెంటాడి వేటాడుతామంటూ భారత్ భీషణ ప్రతిజ్ఞ చేయడంతో యుద్ధ మేఘాలు
- అంతర్జాతీయ సరిహద్దుల వెంబడి దశాబ్దాల నాటి పాత బంకర్లను పునరుద్ధరించే పనులను ఇండియన్ ఆర్మీ చేపట్టింది
- కండుకోట లాంటి ఈ బంకర్లను 1965, 1971 యుద్ధ సమయాల్లో ఆర్మీ వినియోగంలోకి తెచ్చింది.

హైదరాబాద్ లో 439 ఎకరాల్లో కొత్త ఐటీ పార్క్

- ఏ ప్రాంతంలో వస్తుందో తెలుసా?
- గోపన్నపల్లిలోని 439.15 ఎకరాల భూములపై ప్రభుత్వానికి సమాచారం
- ప్రతిపాదిత ఐటీపార్క్ కు గోపన్నపల్లి-తెల్లూపూర్ అవుటర్ రింగ్ రోడ్డు, గోపన్నపల్లి విప్రో సంస్థ, తెల్లూపూర్ లు సమాన దూరంలో ఉన్నాయి
- అమెరికన్ కాన్సులేట్ కార్యాలయం ప్రారంభమవుతుంది
- ఈ రెండు కారణాలతో ఈ భూములు తెరపైకి వచ్చాయి

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

హైదరాబాద్ ఐటీ కారిడార్ లో కొత్తగా ఐటీ పార్క్ ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేస్తోంది. కంచ గచ్చిబౌలి భూములకు రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో అమెరికన్ కాన్సులేట్ కు సమీపంలో నిర్మించాలని ఉన్నతాధికారులు కొద్దినెలల క్రితం నిర్ణయించారు. గోపన్నపల్లి తండా పరిసరాల్లోని నర్సారీ,



ప్రైవేటు, నిషేధిత జాబితాల్లోని భూముల వివరాలను పంపాలని రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ ను ఆదేశించారు. దీంతో శేరిలింగంపల్లి మండల తహసీల్దారును ఆదేశించగా ఆయన ఆ వివరాలను మార్చి నెలలో సమర్పించారు. హైదరాబాద్ గోపన్నపల్లిలోని సర్వే నంబర్లు 127 నుంచి 173 వరకు ఉన్న భూములు, 263 నుంచి 286 వరకు ఉన్న 439.15 ఎకరాల భూములు - మిగతా3లో

- తెలంగాణలో ఆర్టీసీ సమ్మె వాయిదా..
- ఆర్టీసీ జేఏసీతో ప్రభుత్వ చర్చలు సఫలం
- సమ్మెను తాత్కాలికంగా మాత్రమే వాయిదా వేస్తున్నాం
- సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే భవిష్యత్ లో సమ్మె చేయక తప్పదు
- ఆర్టీసీ కార్మికులంతా సమన్వయంగా ఉండాలి
- మరోసారి సమ్మె చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

తెలంగాణ ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు సమ్మె విరమించారు. ప్రభుత్వ ప్రతినిధులతో జరిపిన చర్చలతో వారు సంతుప్తి చెందారు. సమ్మె యోచన విరమించుకుంటున్నట్లుగా ప్రకటించారు. ఇతర ఉద్యోగులు కూడా ప్రభుత్వంపై సమరమేనని ప్రకటించడంతో వారితో చర్చలు జరిపేందుకు ముగ్గురు ఐఏఎస్ అధికారులతో ఓ కమిటీని నిమించారు.ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు ఏడో తేదీ నుంచి అంటే బుధవారం నుంచి సమ్మెకు వెళ్లాలన అనుకున్నారు. తేదీ దగ్గర పడుతుంటే ప్రభుత్వం వారి డిమాండ్లకు ఏ మాత్రం సానుకూలంగా వ్యవహరించకపోగా

కఠినంగా వ్యవహరించింది. తెలంగాణ ఆర్టీసీ జేఏసీతో ప్రభుత్వం జరిపిన చర్చలు సఫలమయ్యాయి. మే7వ తేదీ, బుధవారం ఆర్టీసీ జేఏసీ సమ్మెకు పిలుపునిచ్చిన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం వారితో చర్చలు జరిపింది. ఈ మేరకు జరిపిన చర్చలు సఫలం కావడంతో ఆర్టీసీ జేఏసీ.. తమ సమ్మెను వాయిదా వేసుకుంది. సమ్మెను తాత్కాలికంగా మాత్రమే వాయిదా వేస్తున్నామని ఆర్టీసీ జేఏసీ ప్రకటించింది. సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే భవిష్యత్ లో సమ్మె చేయక తప్పదని హెచ్చరించింది. సమ్మెను తాత్కాలికంగా మాత్రమే వాయిదా వేస్తున్నామని, ఆర్టీసీ కార్మికులంతా సమన్వయంగా - మిగతా3లో



అందుకే కశ్మీర్ ట్రిప్ ను ప్రధాని మోదీ రద్దు చేసుకున్నారు

- ఉగ్రవాదులు జరిగే ప్రమాదం ఉందని ఇంటెలిజెన్స్ సమాచారం ఇచ్చినా, పెహల్గామ్ లో ఎందుకు అదనపు భద్రతను పెంచలేదు
- దాడులు చేసే అవకాశం ఉన్నట్లు ఇంటెలిజెన్స్ శాఖ నివేదిక ఇవ్వడం పట్లే ప్రధాని మోదీ తన పర్యటన రద్దు
- పెహల్గామ్ దాడి ఘటనలో ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోయారు
- కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లిఖార్జున్ ఖర్గే



నేడు కేంద్ర కేబినెట్ కీలక సమావేశం

- ఆ సమావేశంలో సరిహద్దుల్లో భద్రతా పరిస్థితులతో పాటు పలు విషయాలపై చర్చించనున్నారు
- ఇప్పటికే జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోవల్ తో ప్రధాని మోదీ 48 గంటల్లోనే రెండుసార్లు భేటీ అయిన విషయం తెలిసిందే.
- ఈ కేబినెట్ మీటింగ్ పై అందరిలో ఆసక్తి

యుద్ధానికి సిద్ధమా?

- భారత్, పాకిస్థాన్ ల మధ్య తీవ్ర ఉద్రిక్త వాతావరణం
- ఈ రెండు దేశాల మధ్య యుద్ధం తప్పదనే వార్తలు వైరల్
- యుద్ధం చేయాలంటే భారీగా నిధులు కలిగి ఉండాలి
- అది కూడా బిలియన్లు, ట్రిలియన్లలో నగదు ఉండాలి
- ఈ యుద్ధం తర్వాత ఏ దేశమైనా మళ్లీ తిరిగి కోలుకోవాలంటే చాలా ఏళ్లు పడుతుంది.





సూర్యాస్తమయానికి ముందే

రాత్రి భోజనం?

చాలా మంది రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తింటుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఆలస్యంగా కంటే కాస్త ముందుగానే తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మీరు సాధారణంగా జైన ఆహారం గురించి వినే ఉంటారు. జైనలు సూర్యాస్తమయానికి ముందే భోజనం చేస్తారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మనం తీసుకునే ఆహారమే కాదు, దానిని తీసుకునే సమయం కూడా చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తింటుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఆలస్యంగా కంటే కాస్త ముందుగానే తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మీరు సాధారణంగా జైన ఆహారం గురించి వినే ఉంటారు. జైనలు సూర్యాస్తమయానికి ముందే భోజనం చేస్తారు. ఆ తర్వాత ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోరు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది చిన్న అభ్యాసంలా అనిపించినప్పటికీ, దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సాయంత్రం పూట సూర్యాస్తమయానికి ముందే భోజనం తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. సాయంత్రం తర్వాత మన శరీరంలో ఆహారం జీర్ణమయ్యే ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. అంటే జీవక్రియ చీకటి పడే కొద్దీ క్రమంగా నెమ్మదిస్తుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే అది శరీరంలో కొవ్వుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. దీనివల్ల బరువు పెరగడం, అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి రాత్రి భోజనం త్వరగా తినడం వల్ల ఈ రకమైన సమస్యలు తగ్గుతాయి. శరీరం ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేసుకుంటుంది. కాబట్టి ఈ రకమైన అభ్యాసం మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మన శరీరానికి రాత్రిపూట విశ్రాంతి అవసరం. కాబట్టి భోజనం ఆలస్యం అయితే, శరీరం విశ్రాంతిపై పూర్తిగా దృష్టి పెట్టలేకపోతుంది. అదే సాయంత్రం త్వరగా భోజనం చేస్తే, అప్పుడు మీ శరీరం బాగా విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. ఇది నిద్రలేమి సమస్యను నివారిస్తుంది. రాత్రిపూట నిద్రపోవడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో లెప్టిన్, గ్రెలిన్ అనే హార్మోన్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆకలి, తృప్తిని నియంత్రిస్తుంది. కాబట్టి భోజనం ఆలస్యం చేయడం వల్ల ఈ హార్మోన్లపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. నిద్రకు అవసరమైన మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ పనితీరు కూడా బలహీనపడుతుంది. దీని కారణంగా రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోలేరు. ఇది మరింత అలసిపోయేలా చేస్తుంది. మీరు ఆలస్యంగా తినేవారైతే, మీ ఆహారంలో ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటే అవి మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అదే రాత్రి మీరు కాస్త ముందుగా భోజనం చేస్తే, ఇన్సులిన్ స్థాయిలు మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఈ చర్య మధుమేహం వంటి సమస్యను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా, సాయంత్రం 7 గంటలకు ముందు తినే అలవాటు మీకు అనేక విధాలుగా సహాయపడుతుంది. ఇది అర్ధరాత్రి ఆకలి నేయకుండా, అవాంఛిత ఆహారాలు తినకుండా నిరోధిస్తుంది. కాబట్టి వీలైతే, జైనలు ఇప్పటికీ అనుసరిస్తున్న ఈ పద్ధతిని అవలంబించండి. ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

రాత్రిళ్లు మీకూ కాళ్లల్లో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా?

గుండెపోటు వచ్చే ముందు శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు హెచ్చరిక సంతకాలను ఇస్తాయి. ఒక్కోసారి గుండెపోటుకు ముందు కాళ్లలో నొప్పి వస్తుంది. గుండె ధమనులలో కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్, కొన్ని అడ్డంకులు పేరుకుపోతాయి. ఇలాంటి సందర్భంలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ అడ్డంకులు గుండెకు ఆక్సిజన్ అందకుండా రక్తం సరఫరాను అడ్డుకుంటాయి. ఇది గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. శరీరంలోని ప్రతి భాగం ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. దీని అర్థం శరీరంలోని ఒక భాగంలో వచ్చే మార్పులను మరొక భాగం సంతకీకరిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన భాగంలో గుండె ఒకటి. అయితే హార్ట్ బ్లాకేజ్ అనేది ఇటీవల కాలంలో పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరినీ వేధిస్తున్న ఒక ప్రధాన సమస్య. గుండెపోటు వచ్చే ముందు శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు హెచ్చరిక సంతకాలను ఇస్తాయి. ఒక్కోసారి గుండెపోటుకు ముందు కాళ్లలో నొప్పి వస్తుంది. గుండె ధమనులలో కొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్, కొన్ని అడ్డంకులు పేరుకుపోతాయి. ఇలాంటి సందర్భంలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ అడ్డంకులు గుండెకు ఆక్సిజన్ అందకుండా రక్తం సరఫరాను అడ్డుకుంటాయి. ఇది గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. గుండె ధమనులలో అడ్డంకులు ఏర్పడినప్పుడు, రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. దీనివల్ల రాత్రిపూట కాళ్లలో నొప్పి వస్తుంది. ఇది అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది. నొప్పి అనేక విధాలుగా వ్యక్తమవుతుంది. నడుస్తున్నప్పుడు తిమ్మిరి, భారంగా అనిపించడం లేదా కండరాల నొప్పులు (క్రాడికేషన్) ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. విశ్రాంతి తీసుకుంటే అది తగ్గుతుంది. ఈ నొప్పి రెండు రోజుల కన్నా ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే మాత్రం దానిని గుండెపోటుకు హెచ్చరిక సంతకంగా పరిగణించాలి. పాదాలు లేదా కాళ్లలో చలి లేదా తిమ్మిరి అనిపించడం గుండె ధమనులలో అడ్డంకుల సాధారణ లక్షణం. రక్త ప్రవాహం తగ్గినప్పుడు, ఆక్సిజన్ పోషకాలు పంపిణీ చేయబడవు. పాదాలు చల్లగా ఉంటే ఇది స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా తరచుగా సంభవిస్తే వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోండి. కాళ్లు లేదా పాదాలలో వాపు గుండె ధమనులలో అడ్డంకుల సంతకం కావచ్చు. రక్త ప్రసరణ సరిగా లేదని అర్థం. ఇది శరీరంలో ద్రవం పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఈ లక్షణాలు రాత్రిపూట కాళ్లలో కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాన్ని విస్మరించకూడదు. ఎందుకంటే ఇది గుండె సమస్యలతో సహా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు సూచన కావచ్చు. కాళ్లు మరియు కాళ్లు చర్మంలో మార్పులు గుండె ధమనులలో అడ్డంకులు ఉన్నాయని స్పష్టమైన సూచన. కాళ్లుపై చర్మం మెరుస్తూ, నీలం లేదా ఊడా రంగులో కనిపిస్తే, అది గుండెపోటుకు సూచన కావచ్చు.



మిర్చితో గుండెకు వేయి ఏనుగుల బలం

విగ్రహం చిన్నదే కావచ్చు, కానీ కీర్తి గొప్పది అనే సామెత మీరు వినే ఉంటారు. మిరపకాయ కూడా అలాంటిదే. ఇవి పరిమాణంలో చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం చాలా గొప్పగా ఉంటాయి. మిరపకాయను మర్చిపోయి కొరికితేనే దీని కారం నుంచి కోలుకోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. విగ్రహం చిన్నదే కావచ్చు, కానీ కీర్తి గొప్పది అనే సామెత మీరు వినే ఉంటారు. మిరపకాయ కూడా అలాంటిదే. ఇవి పరిమాణంలో చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మాత్రం చాలా గొప్పగా ఉంటాయి. మిరపకాయను మర్చిపోయి కొరికితేనే దీని కారం నుంచి కోలుకోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. అయినప్పటికీ కొందరు వీటిని తమ రోజువారీ ఆహారంలో తీసుకుంటూ ఉంటారు. సాధారణంగా మిర్చి వంటలో ఉపయోగించడం వల్ల ఆహార రుచి పెరగడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా అందిస్తాయి. వీటిని వంటలో క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పితో సహా జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మిరపకాయలను ఆహారంలో భాగంగా చేర్చుకోవడం వల్ల వంటి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి, దంత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. బరువు పెరగడం, ఊబకాయం సమస్యలను నివారిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, క్రిములకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. వంటల్లో కారపు మిరియాలను చేర్చుకోవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు, అర్థరైటిస్, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే ఇతర దీర్ఘకాలిక సమస్యలను నివారిస్తుంది.



గుండె పదిలంగా ఉండాలంటే..

వంటింట్లో ఇది తప్పక ఉండాలిందే



ఎండిన నిమ్మకాయలు అనేక పోషకాలను కలిగి ఉండటంతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివిగా పని చేస్తాయి. ఈ నిమ్మకాయలు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అందిస్తాయి. ఈ పోషకాలు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో తాజా నిమ్మకాయల కంటే ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రాముఖ్యంగా ఎండిన నిమ్మకాయలు విటమిన్ జి, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, విటమిన్ డీ12 వంటి కీలక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచుతాయి.. వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో పుష్కలంగా ఉండే ఫైబర్, జీర్ణవ్యవస్థను బలపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫైబర్ అజీర్ణం, పేగుల అసౌకర్యాలు వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తూ జీర్ణక్రియ సజావుగా కొనసాగేందుకు సహాయపడుతుంది. అలాగే ఎండిన నిమ్మకాయలు మలబద్ధకం లేదా ఇతర జీర్ణక్రియ సమస్యలను కూడా తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో ఉండే విటమిన్ జి శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతంగా పని చేసేలా చేస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని వైరస్లు, బ్యాక్టీరియా వంటి సంక్రమణల నుండి కాపాడడంతో పాటు వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులకు తట్టుకునే శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. నిత్యం చిన్న మోతాదులో ఎండిన నిమ్మకాయలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ బలపడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి మంచిది. వీటి ఉపయోగం వల్ల చర్మం శుభ్రంగా, కాంతివంతంగా మారడమే కాదు, జుట్టు, ముఖంపై వృద్ధాప్య లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం తగ్గుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు చర్మంపై ఉన్న మచ్చలను తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఆరోగ్యాన్ని అందించే పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఎండిన నిమ్మకాయలు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో చాలా సహాయపడతాయి. వీటిలో ఉన్న పొటాషియం రక్తపోటును క్రమంగా నియంత్రించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు హైపర్ టెన్షన్ ను నియంత్రించడానికి సహాయపడతాయి తద్వారా గుండెకి తగిన ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఎండిన నిమ్మకాయల్లోని ఫైబర్ శరీరానికి శక్తినిచ్చే ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఫైబర్ కడుపులో నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది తద్వారా ఆకలి తగ్గుతుంది. ఇది అధిక ఆకలికి నివారణగా పని చేస్తుంది. అదే సమయంలో తేలికపాటి అజీర్ణాన్ని కూడా తగ్గించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండిన నిమ్మకాయలు సహజ డిటాక్సిఫైయర్ గా పనిచేస్తాయి. అవి శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించి శరీరాన్ని శుభ్రం చేసే ప్రక్రియలో సహాయపడతాయి. ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన రసాయనాలను అందించి శరీరాన్ని శుభ్రపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఎండిన నిమ్మకాయను నేరుగా తీసుకోవచ్చు లేదా జ్యూస్, చాల్ లేదా ఇతర వంటకాలలో చేర్చుకుని తినవచ్చు. దీనిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యం మరింత బలపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఎండిన నిమ్మకాయను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరం ఈ విలువైన పోషకాలను పొందగలుగుతుంది.

ఉద్యోగుల పట్ల ముఖ్యమంత్రి వాఖ్యలు ఆక్షేపనీయం

జగిత్యాల, : ముఖ్యమంత్రి రేవత్ రెడ్డి గా తెలంగాణ రాష్ట్ర అత్యగ్రహస్థాని కించపరిచేలా తెలంగాణ ప్రజలను ఢిల్లీలో దొంగలుగా చూస్తున్నారని, ఉద్యోగులు ప్రజల అభివృద్ధిని అడ్డుకుంటున్నారనే విధంగా వాఖ్యలు చేయడాన్ని ఢిల్లీస్ తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నదని జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు ఎన్నం రాంరెడ్డి,ప్రధాన కార్యదర్శి ఎ. సరేందర్ లు పేర్కొన్నారు. మంగళవారం రాంరెడ్డి, సరేందర్ లు జగిత్యాల లో మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులు తెలంగాణ అభివృద్ధికి, సంక్షేమానికి వ్యతిరేకం కాదున్నారు. ప్రజలు పాలకులకు అధికారాన్ని అప్పగించింది ప్రజలందరి జాగ్రత్తల కోసమేనని చెబుతూ ఉద్యోగులు కూడా ప్రజలలో భాగమేననే విషయాన్ని ముఖ్య మంత్రి గుర్తుచుకోవాలన్నారు. ఉద్యోగులు జి.పి.ఎఫ్, డిఎస్ఐజిఎల్ లలో తాము దాచిపెట్టుకున్న సొమ్మును ప్రభుత్వం తిరిగి ఇవ్వకుండా సంవత్సరాలుగా పెండింగ్లో ఉంచడం, 30 ఏళ్ళకు పైగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా సేవలు అందించి రిటైర్ అయినప్పటికీ పెన్షన్ల ప్రయోజనాలను చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తే ప్రభుత్వం ఉద్యోగులు జోసెన్ ఇవ్వాలని ఉద్యమాల చేస్తున్నారని ప్రజలను, సమాజాన్ని తప్పుదోవ పట్టించే విధంగా ముఖ్యమంత్రి అసత్యాలను మాట్లాడడం శోచనీయమన్నారు. ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ మ్యూనిఫెస్టోలో పొందుపరిచిన హామీలనే డిమాండ్లుగా చేసుకొని నేడు ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ సంఘాలు



ఉద్యమిస్తున్నాయని, ప్రభుత్వం గత పదిహేను నెలలుగా అనేక మార్లు ఉద్యోగ జి.ఎ.సి.తో చర్చలు జరిపి పరిష్కరిస్తామని చెప్పి నేడు ఉద్యోగులకు మొండి చెయి చూపెడుతూ పంపించడం తగదన్నారు.ఉద్యోగ జి.ఎ.సి. ప్రభుత్వం ముందు పెట్టిన 57 డిమాండ్లలో సుమారు 40 డిమాండ్లు ఆర్థికతరమైనవేనని, సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం చేసిన మంత్రుల ఉప కమిటీ అనేది పేరుతో మిగిలిపోయిందన్నారు. రాష్ట్రం అర్థికంగా దివాళ తీయడానికి ప్రభుత్వ పాలకులే బాధ్యత వహించాలన్నారు. పాలకులు అడ్వర్టైజ్మెంట్లు, హెలికాప్టర్ల ప్రయాణాల మీద పెడుతున్న అడ్డగోలు

ఖర్చులను తగ్గించి ఆర్థిక పరిస్థితులను మెరుగు పరచకుండా సామాన్య, మధ్యతరగతి ఉద్యోగుల హక్కులకు భంగం కలిగించే విధంగా వ్యవహరించడం సరికదన్నారు. ఉద్యోగులను బెదిరించి ప్రజలకు, ఉద్యోగులకు మధ్య చిచ్చుపెట్టి బాధ్యతల నుండి తప్పించుకొనే ప్రయత్నంలో భాగంగానే ముఖ్యమంత్రి ఉద్యోగులపై అసంబద్ధ వాఖ్యలు చేయడం సమంజసం కాదన్నారు. ఉద్యోగులు న్యాయపరంగా రావాల్సిన హక్కుల కోసం నిరంతరం పోరాడుతామని, ప్రజల సంక్షేమానికి, హక్కులై డిలీఎఫ్ పక్షాన నిలబడతామని రాంరెడ్డి, సరేందర్ లు స్పష్టం చేశారు.

దేశవ్యాప్తంగా మాక్ డ్రిల్..

హైదరాబాద్ : సరిహద్దుల్లో ఏర్పడిన ఉద్రిక్తత పరిస్థితులు, ఉగ్రవాద శిబిరాలపై భారత్ దాడులు చేయడానికి రెడీ అవుతున్న సమయంలో.. దేశ ప్రజలందరిలో యుద్ధ సన్నద్ధత ఉండేలా చూసేందుకు సివిల్ మాక్ డ్రిల్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సివిల్ మాక్ డ్రిల్ ఏర్పాట్లపై కేంద్ర హోం కార్యదర్శి గోవింద్ మోహన్ మంగళవారం అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల (బులు) ప్రధాన కార్యదర్శులతో కీలకమైన సమావేశాన్ని నిర్వహించారు.హోం వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ (ఓఓం) అన్ని రాష్ట్రాలు మరియు బులు మే 7న సమన్వయంతో కూడిన సివిల్ మాక్ డ్రిల్ నిర్వహించాలని ఇప్పటికే సర్క్యులర్ జారీ చేసి చేసిందం?. భారతదేశంలోని 244 జిల్లాల్లో ఈ డ్రిల్స్ జరుగుతాయి. వీటిలో చాలా వరకు యుద్ధ సమయ పరిస్థితులతో సహా వివిధ ముప్పులకు గురయ్యే పరిస్థితుల్లో ఎలా బయట పడాలి ప్రాక్టీస్ చేస్తారు. శత్రు దాడులు లేదా అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కోవేందుకు సంసిద్ధతను అంచనా వేయడం, మెరుగుపరచడం ఈ సివిల్ మాక్ డ్రిల్ ముఖ్య ఉద్దేశం. ఈ మాక్ డ్రిల్ యుద్ధం లాంటి పరిస్థితిని కృత్రిమంగా సృష్టిస్తుంది. సైరన్ల మోత, స్థానిక అత్యవసర సేవలు, సమన్వయంతో స్పందించడం వంటివి ఉంటాయి. రతికాల వాతావరణంలో తలెత్తే ఆకస్మిక పరిస్థితులకు దేశాన్ని మరియు దాని పరిపాలనా చట్టాన్ని నిర్ధం చేయడమే ఈ సివిల్ మాక్ డ్రిల్ ఆలోచన. ఈ తరహా మాక్ డ్రిల్ దేశంలో నిర్వహించడం చాలా కాలం తర్వాత ఇదే మొదటి సారి. 1971లో చివరి సారిగా నిర్వహించారు. 1999 కార్గిల్ యుద్ధం సమయంలో కూడా అలాంటి జాతీయ స్థాయి పౌర రక్షణ డ్రిల్స్ నిర్వహించలేదు. ఈ మాక్ డ్రిల్స్ లో ప్రజాసహకారం ముఖ్యం. రాష్ట్ర వివక్ష ప్రతిస్పందన దశాలు, ఆరోగ్య విభాగాలు, స్థానిక పోలీసులు మరియు జిల్లా పరిపాలనలు అన్నీ ఈ కనరత్తులో పాల్గొంటాయి. బీజేపీ కార్యక్తలందరూ పాలు పంచుకోవాలని బీజేపీ పిలుపునిచ్చింది.



మే 7న సివిల్ ?కీ డ్రిల్ జరుగుతుంది. ఎయిర్ సైరన్స్ ఉం టాయని పౌరులను భయపడవద్దని కోరుతున్నారు. గ్రామ స్థాయి వరకు ఈ కనరత్తు చేరేలా జాగ్రత్తలు తీసుకుం టున్నారు. నగరాల్లో సంపూర్ణంగా విద్యుత్ నిలిచిపోతుందని ఇదంతా ప్రాక్టీస్ లో భాగమని చెబుతున్నారు. ఈ సమావేశంలో దాడులకు అవకాశం ఉన్న జిల్లాలను మూడు కేటగిరీలుగా విభజించారు. ప్రధాని నివాసం, త్రివిధ దళాల సెన్ట్రల్ కమాండ్స్ ఉండడంతో కేటగిరి 1లో దేశ రాజధాని ఢిల్లీ, తారాపూర్ అణు కేంద్రం ఉన్నాయి. కేటగిరి 2లో తెలగు రాష్ట్రాల్లోని విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్లు ఉన్నాయి.రేపు మొత్తం 259 పోట్ల మాక్ డ్రిల్స్ నిర్వహించనున్నారు. కశ్మీర్, గుజరాత్, హిర్యాబా, అస్సాం, రాజస్థాన్, పంజాబ్, పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లో అత్యధిక పోట్ల డ్రిల్స్కు ఏర్పాట్లు చేశారు.మెట్రోలు, రక్షణ సంస్థలు, కీలక ప్రాజెక్టుల రక్షణ పైన

రేపు మాక్ డ్రిల్ జరగనుంది. ఈ మాక్ డ్రిల్స్లో అధికారులతో పాటు సివిల్ డిఫెన్స్ వార్తాస్థు, వాలంటీర్లు, హోంగార్లు, ఎన్ఎస్ఐ/ ఎన్ఎస్ఎస్, నెహ్రూ యువకేంద్రాలు, కళాశాలలు/ పాఠశాలల విద్యార్థులను భాగస్వాముల్ని చేయనున్నారు. శత్రుదాడి జరిగినప్పుడు స్వీయరక్షణతో పాటు విద్యార్థులు, యువకులు ఎలా ప్రతిస్పందించాలి అవగాహన కల్పించాలని హోంశాఖ తెలిపింది. 54 ఏండ్ల తర్వాత దేశంలో సెక్యూరిటీ మాక్డ్రీల్స్ నిర్వహణ కొత్తదేమీ కాదు. అదే సంవత్సరం 1971లో బంగ్లాదేశ్ విముక్తి కోసమని భారత్, పాకిస్థాన్ మధ్య యుద్ధం జరిగింది. ఆ సమయంలో పౌరుల భద్రత కోసమని అప్పటి ప్రభుత్వం యుద్ధానికి ముందు సెక్యూరిటీ మాక్ డ్రిల్స్ను నిర్వహించింది. ఇప్పుడు 54 ఏండ్ల తర్వాత మళ్లీ ప్రభుత్వం మాక్డ్రీల్స్ నిర్వహిస్తుంది.

వికటించిన వైద్యం... వాట్సాప్ తో ఆపరేషన్ నర్సులతో ఆపరేషన్ చేయించిన వైద్యుడు

హైదరాబాద్ : ఏదేళ్ల నిరీక్షణ.. ఎన్నో మొక్కులు.. మరెన్నో ఆశలు.. చివరకు ఆమె కడుపు పండింది. కవలల రూపంలో ఆనందం తలుపు తట్టింది. తొమ్మిది నెలలు కాదు.. తన బిడ్డలను జీవితాంతం కడుపులో పెట్టుకుని పదిలంగా చూసుకోవాలని ఎన్నో కలలు కన్నది. కానీ.. ఆ ఆశలు ఐదు నెలలకే అడియాసలయ్యాయి. తానాకటి తల్లిత్వ దైవం మరొకటికి తలించిందన్నట్లుగా.. విధి అనుకూలం తీరని కడుపుకోతను మిగిల్చింది. రంగారెడ్డి జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నంలో జరిగిన ఘటన.. ఆ తల్లిదండ్రులకే కాదు.. ఎన్న ప్రతి ఒక్కరి గుండె తరక్కుపోయేలా చేస్తోంది.ఎలిమినేషన్ గ్రామానికి చెందిన బద్ది కీర్తి.. ఏదేళ్లుగా అమృతనం కోసం పరితపించింది. తన నిరీక్షణ ఫలించి తన కడుపు పండింది. కడుపులో ఇద్దరు చిన్నారులు పెరుగుతున్నారని తెలిసిన క్షణం ఆమె ఆనందానికి అంతే లేదు. ఎదురుచూడగా ఎదురు చూడగా వచ్చిన గర్భం కావటంతో.. ఖర్చయినా ఫర్వాలేదని ఇబ్రహీంపట్నంలోని ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో ఐదు నెలలుగా ఆమె చికిత్స పొందుతోంది. కడుపులో కవలలన్నారని గుర్తించిన డాక్టర్.. కీర్తికి కొన్ని కుట్లు వేసి పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలని అనుచింది. డాక్టర్ చెప్పినట్లుగానే.. కీర్తి తీసుకు చాలా జాగ్రత్తలు పాటించింది. ఆమె బిడ్డల్ని సవమాసాలు మోసింది. కడుపులో కవల పిల్లలు ఉన్నారని.. వారిని రెండు చేతుల్లో ఎత్తుకునే క్షణాల కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంది. కాన్ను కోసం ఎప్పుడూ తాను చూపించుకునే ఆస్పత్రికే వెళ్లింది. నొప్పులు వస్తూండటంతో అడ్మిట్ అయింది. అయితే డాక్టర్ లేదు. ఆ డాక్టర్ కు వచ్చే ఉద్దేశం కూడా లేదు. అలాంటప్పుడు వేరే ఆస్పత్రికి అయినా రిఫర్ చేయాల్సిలేదా..అందుబాటులో ఉన్న సైనికులైన వైద్యుడిని అయినా వచ్చేలా చేయాలి. కానీ ఆ డాక్టర్ కక్కుర్తి పడ్డారు. వాట్సాప్ లో ఆపరేషన్ చేశారు. ఇది వికటిచింది. ఫలితంగా ఆ తల్లి గర్భంలో ఉన్న కవలలు భూమి మీదకు రాకుండానే కన్నుమూశారు. ఈ ఘోరం హైదరాబాద్ లోని



ఇబ్రహీంపట్నంలో జరిగింది.విజయలక్ష్మి ఆస్పత్రి ఉంది. అందులో అన్ని విభాగాలకూ వైద్యం చేసే డాక్టర్ ఉన్నారు. ఆయన జనరల్ ఫిజిషియన్ అయినప్పటికీ అన్నీ వైద్యులూ చేస్తున్నారు. తన ఆస్పత్రిలో కాన్నులకూ ఏర్పాట్లు చేశారు. కన్నులైంటే డాక్టర్లు ఉన్నారని బోర్డులు పెట్టుకున్నారు కానీ ఎవరు వస్తారో.. ఎవరు రాలో రోగులకు తెలియదు. కాన్న దగ్గరగా ఉంటుందని ఆ ఆస్పత్రిలోనే వైద్యం చేయించుకున్న ఓ గర్భిణీ మహిళ.. కాన్ను కోసం ఆస్పత్రి చేరడం పెను విషాదానికి దారి తీసింది. కడుపులో కవల పిల్లలు ఉండటంతో హఠాత్తుగా ఆమెకు నొప్పులు వచ్చాయి.అప్పటికే కాన్ను సమయం దగ్గర పడుతూండటం, నొప్పులు పెరగడంతో కుటచుంబి సభ్యులు ఆమెను ఆస్పత్రికి తీసుకు వచ్చారు. అక్కడి నర్సులు డాక్టర్ కు సమాచారం ఇచ్చారు. ఉన్న పళంగా అయితే తాను రాలేనని కానీ తాను చెప్పినట్లుగా

చేయాలని నర్సులకు చెప్పారు. నర్సులు ఆమెను ఆపరేషన్ థియేటర్ కు తీసుకెళ్లారు. అక్కడ డాక్టర్ చెప్పినట్లుగా పాట్లకోసి ఆపరేషన్ చేశారు. అయితే వైద్యం అంటే.. అదీ ఆపరేషన్ అంటే.. వాట్సాప్ లో చేయడం సాధ్యం కాదు. చిన్న తప్పు జరిగినా ప్రాణాలు పోతాయి. అదే జరిగింది. తప్పు జరిగిపోయింది. ఆ కవలలు ఇద్దరూ చనిపోయారు. ఈ తల్లి తన బిడ్డల్ని కోల్పోవడంతో తీవ్రంగా ఆవేదన చెందింది. చివరికి ఈ విషయం బయటకు వచ్చింది. దీంతో కలకలం రేగింది. డిఎంహెచ్ఎస్ ఆస్పత్రిలో విచారణ చేశారు. చివరికి నిజంగానే ఆ డాక్టర్ వాట్సాప్ వైద్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాడని నర్సులకు కొంతపెట్రినింగ్ ఇచ్చి వాట్సాప్ లో ఆపరేషన్ చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాడని తెలింది. దాంతో ఆ ఆస్పత్రిని సీజ్ చేశారు. డాక్టర్ పై చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంది.

0తెలంగాణ ప్రజల్ని మోసం చేయడానికి

కొత్త రాగం తీసుకున్నకవిత

పదేళ్లు చూ నాయన సామాజిక తెలంగాణ పట్లించుకోలేదు అని ఒప్పుకున్న కవిత మనసులో మాటలు ఆమెకు తెలియకుండానే బయటకు వచ్చాయి

పిసిసి పర్సన్ డ్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి



హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ప్రజల్ని మోసం చేయడానికి కవిత కొత్త రాగం తీసుకున్నదని పిసిసి పర్సన్ డ్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి విమర్శించారు. గాంధీ భవన లో మెడియా సమావేశం లో మాట్లాడుతూ అధికారం పోయాక చాలా పెద్ద మాటలు మాట్లాడుతుంది అధికారంలో ఉండగా గుర్తుకు రాని మాటలు ఇప్పుడు మాట్లాడుతుంది . మీ నాయన సీఎం గా ఉన్నప్పుడు సామాజిక తెలంగాణ గుర్తుకు రాలేదా అధికారం పోయాక ఇప్పుడు గుర్తుకు వచ్చిందా..? అని ప్రశ్నించారు. ఇప్పటికే తెలంగాణ లో రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో..సామాజిక ప్రజా పరిపాలన కొనసాగుతుంది. . స్వేచ్ఛగా గొంతు విప్పి మాట్లాడే స్వేచ్ఛ కాంగ్రెస్ ఇచ్చింది ఆ స్వేచ్ఛ లోనే నీ గొంతు కూడా మాట్లాడుతుంది . కొత్త కొత్త రాగాలు ఎంచుకుని ..నటించడం కవిత మీ కుటుంబానికి సాధ్యం మీ నాయనది నటన పాలన...కాంగ్రెస్ ది ప్రజా పాలన ఇందిరా పార్క్ లో కూర్చొని మాట్లాడుతున్నారా అంటే అది కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన స్వేచ్ఛ నే అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే స్వేచ్ఛ కోరుకున్నారు తెలంగాణ ప్రజలు అందుకే కాంగ్రెస్ స్వేచ్ఛ ఇచ్చింది ఇందిరా పార్క్ కాదు...జిల్లాలో కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు కూడా ధర్మా చేసే స్వేచ్ఛ ఇచ్చింది ప్రజలు కోరుకున్న స్వేచ్ఛ ఇచ్చినం ప్రజా పాలన కోరుకున్నారు.. అదీ ఇచ్చాం సామాజిక తెలంగాణ కోరుకుంది... రాహుల్ గాంధీ ఆదేశాల మేరకు కుల గణన చేసింది ప్రభుత్వం బి ఆర్ ఎస్ పాలన యాక్టింగ్.. కాంగ్రెస్ పాలన రియల్టీ లో ఉంది బి ఆర్ ఎస్ పాలనకీ..కాంగ్రెస్ పాలనకు తేడా ఉందికొత్త నిలబన తో మోసానికి ప్రణాళిక లెక్క కవిత ప్లాన్ కనపడింది తెలంగాణ ప్రజలు బి ఆర్ ఎస్ నీ నమ్మే పరిస్థితిలో లేరు సీఎం రేవంత్..పదేళ్లు పరిపాలన ఇస్తారు అని అన్నట్లు ప్రజలు ఇస్తారు కాంగ్రెస్ కార్యక్తలకు విశ్వాసం ఉందిస్వేచ్ఛ ఉండాలంటే కాంగ్రెస్ ఉండాలి అని అనుకుంటారు బి ఆర్ ఎస్ నీ అధికారంలోకి తెచ్చుకుని బంధి గా ఉండాలని కోరుకోరు కాంగ్రెస్ నీ ప్రజలు నమ్మారు..నమ్ముతూనే ఉంటారు కవిత చెప్పకనే చెప్పింది..పదేళ్లు చూ నాయన సామాజిక తెలంగాణ పట్లించుకోలేదు అని ఒప్పుకుందికవిత మనసులో మాటలు ఆమెకు తెలియకుండానే బయటకు వచ్చాయన్నారు.

15 ఏళ్ల తర్వాత ఓబులాపురం

మైనింగ్ కేసులో సిబిఐ కోర్టు తుది తీర్పు

గాలి జనార్ధన్ రెడ్డి సహా ఐదుగురికి ఏడేళ్ల జైలు శిక్ష ఖరారు

హైదరాబాద్ : 15 ఏళ్ల తర్వాత ఓబులాపురం మైనింగ్ కేసులో సిబిఐ కోర్టు తుది తీర్పును వెలువరించింది. ఈ కేసులో గాలి జనార్ధన్ రెడ్డి సహా ఐదుగురిని దోషులుగా తేల్చింది. ఎ1గా బిబి శ్రీనివాసరెడ్డి, ఎ2గా గాలి జనార్ధన్ రెడ్డిలను, ఎ3గా విడి రాజగోపాలను, ఎ4గా ఒంపిని కంపెనీని, ఎ7గా మెప్పకే అభిఖాన్ దోషులుగా నిర్ధారించింది. ఈ కేసులో గాలి జనార్ధన్ రెడ్డి సహా మిగతా వారికి ఏడు సంవత్సరాలు జైలు శిక్ష విధించింది. 2022లోనే ఎ6గా ఉన్న శ్రీలక్ష్మిని ఈ కేసులో నుంచి హైకోర్టు డిశ్చారి చేసిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ కేసులో ఎ9గా ఉన్న సబితా ఇంద్రరెడ్డిని నిర్దోషిగా తేల్చింది. 2004-2009 మధ్య గనుల మంత్రిగా సచిత పని చేశారు. ఇప్పటికీ ఈ కేసులో ఎ5గా ఉన్న లింగారెడ్డి మృతి చెందారు. ఎ8 విశ్రాంత ఐఎస్ఐ కృపాసందంను కూడా నిర్దోషిగా కోర్టు తేల్చింది.ఓంపిని ఆక్రమణలు, అక్రమ మైనింగ్పై 2009లో నాటి ఉమ్మడి ఏపీ ప్రభుత్వం విజ్ఞప్తి మేరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సీబీఐ దర్యాప్తును ఆదేశించింది. 2011లో మొదటి ఛార్జీషీట్ దాఖలు చేసింది. అనంతరం ఐఎస్ఐ అధికారి శ్రీలక్ష్మీ, గాలి జనార్ధన్ రెడ్డి వ్యక్తిగత సహాయకుడు మెప్పకే అభిఖాన్, అప్పటి మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డిని నిందితులుగా చేర్చింది. మొత్తంగా ఈ కేసులో 9 మందిని నిందితులుగా చేర్చింది. ఎ1గా బీబీ శ్రీనివాసరెడ్డి, ఎ2గా గాలి జనార్ధన్ రెడ్డి, ఎ3గా గనుల శాఖ అప్పటి డైరెక్టర్ వీడి రాజగోపాల్, ఎ4గా ఓంపిని మైనింగ్ కంపెనీ, ఎ5గా లింగారెడ్డి, ఎ6 ఐఎస్ఐ శ్రీలక్ష్మీ, ఎ7గా మెప్పకే అభిఖాన్, ఎ8గా మాజీ ఐఎస్ఐ కృపాసందం, ఎ9గా నాటి తాటి ఇంద్రారెడ్డి పేర్లను చేర్చింది. ఈ కేసులో భాగంగా నాంపల్లి సీబీఐ కోర్టు 219 మంది సాక్షులను విచారించింది. 3400 పత్రాలను పరిశీలించింది.

వక్స్ చట్టం రద్దుకై ముస్లిం సోదరులు భారీ ర్యాలీ

జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో విసతిపత్రం సమర్పణ

జగిత్యాల : వక్స్ సవరణ చట్టాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ఈ చట్టాన్ని వెంటనే ఉపసంహరించు కోవాలని ముస్లిం సోదరులు డిమాండ్ చేశారు. వాక్స్ సవరణ చట్టానికి వ్యతిరేకిస్తూ సోమవారం జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలో ముస్లిం సోదరులు ముస్లిం జామియింట్ యాక్షన్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో రాజ్యాంగ నిర్మాత, ప్రపంచ మేధావి, సెక్యులరిస్టు, బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ చిత్రపటాలను పట్టుకుని,ప్రకారాలతో, నల్ల బ్యాడ్జీలు ధరించి వక్స్ సవరణ చట్టాన్ని వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. ఆనంతరం భారీ ర్యాలీ, నిరసన చేపట్టారు.ఈ మేరకు క్లాక్ టవర్ నుండి కలెక్టరేట్ వాకా ర్యాలీ వెళ్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో విసతిపత్రం సమర్పించారు.ఆనంతరం పలువురు ముస్లిం సోదరులు మాట్లాడుతూ వాక్స్ సవరణ చట్టాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. భారతదేశంలో ముస్లింల హక్కులను హరిస్తున్నారని,ముస్లింలు వారి అభివృద్ధి కోసం ఏర్పాటు చేసుకున్న వక్స్ భూములను, ఆస్తులను చట్టం రూపంలో ప్రభుత్వం దోచుకోవటానికి తెరతీసిందని అన్నారు. ముస్లింలకు ఇబ్బంది కలిగించే విషయముగాను, డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ రచించిన రాజ్యాంగంలో ఇష్టబడినటువంటి మత స్వేచ్ఛని మత కార్యక్రమాల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం జోక్యం చేసుకోవడం సరికాదని అన్నారు. లౌకిక దేశమైన భారత దేశము అన్ని మతాలకు సోదర భావాన్ని కల్పించే అత్యున్నత దేశమని ఈ దేశంలో హిందూ ముస్లింలు భాయ్ భాయ్ గా ఉంటున్న తరుణంలో ఇలాంటి సున్నితమైన అంశాల పట్లచట్టాలను తీసుకుని వచ్చి ముస్లిం సమాజంలో భయాందోళనలు రేకెత్తించే విధంగా ఉన్న ఈ చట్టాన్ని తామంతా వ్యతిరేకిస్తున్నామని ముస్లిం సోదరులు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో బారి,సీరాజ్ ఉద్దీన్ మన్సూర్,నేహల్,మిర్ ఖాజీమ్ అలీ,కమల్,మన్సూర్, మేరాజ్,ఆదిల్,ముబాశీర్,హాబీల్, రియాజ్ ,ముస్లిం సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బుద్ధ పూర్ణిమ మహోత్సవ కరపత్రాలు ఆవిష్కరణ

జగిత్యాల : ప్రపంచ మానవాళికి చరిత్రలో గొప్ప ఆధ్యాత్మిక గురువు గౌతమ బుద్ధుని జన్మదినం వైశాఖ పౌర్ణమి బుద్ధ పూర్ణిమ ఉత్సవాలు ఈనెల 12వ తేదీన మెట్టల్ని పట్టణ కేంద్రంలో నవయాన బుద్ధిమంతు సానైట్ మెట్టల్ని ,బుద్ధిష్ట ఇంటర్నేషనల్ నెట్వర్క్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న సందర్భంగా బుద్ధ పూర్ణిమ కరపత్రాలను జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని ఆర్ డి ఓ ఆఫీస్ కార్యాలయంలో వివిధ సంఘాల నాయకులతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు మాట్లాడుతూ భగవాన్ బుద్ధ పూర్ణిమ జయంతి మహోత్సవ కార్యక్రమానికి జిల్లాలోని అంబేద్కర్ సంఘాల నాయకులు బిసి ,ఎస్సీ సంఘాల నాయకులు మేధావులు దళిత బహుజన ఉద్యమకారులు కళాకారులు ,వివిధ సంఘాల మేధావులు కవులు కళాకారులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలని వారు కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో దర్మ్య రఘువీర్ నవయాన బుద్ధిష్ట సానైట్ అధ్యక్షుడు, ది బుద్ధిష్ట సానైట్ ఆఫ్ ఇండియా జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు డాక్టర్ కామితి శంకర్, దూడ తిరుపతి మహారాజ్, విష్ణు ,డి.మహేష్,న.నటిష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నాలుగేళ్ల తర్వాత ఓటీటీలోకి వస్తున్న థిల్లర్ సినిమా

పుష్ప సినిమాతో తెలుగు వారికి బాగా దగ్గరైన నటుడు ఫహద్ ఫాజిల్.. ఆయన విలన్ గా నటించిన 'ఇరుల్' మలయాళ సినిమా ఇప్పుడు తెలుగులో విడుదల కానుంది. అపరాధి టైటిల్ తో డైరెక్ట్ గా ఓటీటీలోకి రానుంది. 2021లో విడుదలైన ఈ మిస్టరీ థ్రిల్లర్ చిత్రానికి సనీఫ్ యూసుఫ్ ఇబ్రాహీన్ దర్శకత్వం వహించారు. ఫహద్ ఫాజిల్ తో పాటు సౌబిన్ షాహిర్, దర్శన రాజేంద్రన్ వంటి వారు ఇందులో నటించారు. ఈ చిత్రాన్ని ఆంటో జోసెఫ్ ఫిల్మ్ కంపెనీ, ప్లాన్ జె స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మించాయి. ఇప్పటికే మలయాళ వర్షన్ నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. అపరాధి పేరుతో డైరెక్ట్ గా అహ్ తెలుగు ఓటీటీలో ఈ చిత్రం మే 8న విడుదల కానుంది. ఈ విషయాన్ని ఆ సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ ఒక పోస్టర్ ను విడుదల చేసింది. అపరాధి సినిమా మొత్తం ఒకే ఇంట్లో కేవలం మూడు పాత్రలతోనే చాలా సస్పెన్స్ గా జరుగుతుంది. ప్రయోగాత్మకంగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో ఫహద్ ఫాజిల్ నెగటివ్ షేడ్స్ తో కూడిన క్యారెక్టర్ లో కనిపించాడు. 2021లో కొవిడ్ కారణంగా ఈ చిత్రం

డైరెక్ట్ గా నెట్ ఫ్లిక్స్ లో మలయాళ వర్షన్ విడుదలైంది. అప్పట్లో చాలామంది సబ్ టైటిల్స్ తో ఈ మూవీని చూశారు. ఈ సినిమా రన్ టైమ్ కేవలం 91 నిమిషాలే కావడం విశేషం. ఒక ప్రేమజంట జీవితంలోకి ఓ సీరియల్ కిల్లర్ ఎంటర్ అయితే ఎలా ఉంటుందో ఈ చిత్రం చెబుతుంది. కేవలం 30 రోజుల్లోనే ఈ మూవీ షూటింగ్ ను పూర్తిచేసి ఓటీటీలో విడుదల చేశారు. ప్రేక్షకులను

ప్రతి క్షణం సస్పెన్స్ కు గురిచేసే ఈ చిత్రం సుమారు నాలుగేళ్ల తర్వాత తెలుగులో



చిరు - అనిల్ రావిపూడి ప్రాజెక్ట్ సెట్స్ పైకి వెళ్ళేది అప్పుడేనా?

అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి కొత్త సినిమాను షురూ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇటీవలే 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం'తో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్న చిరుకు అనిల్ రావిపూడితో తన కొత్త ప్రాజెక్ట్ ను మొదలుపెట్టాడు. మేగా157 అనే వర్సింగ్ టైటిల్ తో ఈ ప్రాజెక్ట్ రాబోతుండగా.. ఉగాది పండుగ రోజున పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ చిత్రం ప్రారంభమైంది. మైన్ స్ట్రీమ్స్ పతాకంపై సాహు గారపాటి, చిరంజీవి కుమార్తె సుస్మిత సంయుక్తంగా ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుండగా.. చిరంజీవి ఈ చిత్రంలో తన నిజ పేరైన శంకర్ వరప్రసాద్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. అయితే ఈ సినిమా షూటింగ్ కి సంబంధించి తాజాగా ఒక అప్ డేట్ వైరల్ గా మారింది. ఈ సినిమా షూటింగ్ ను మే 22 నుంచి ప్రారంభించనున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం చిరంజీవి 'విశ్వంభర' సినిమా షూటింగ్ లో బిజీగా ఉన్నారు. ఆ చిత్రం పూర్తయిన వెంటనే అనిల్ రావిపూడి డైరెక్ట్ గా కొత్త సినిమా సెట్స్ పైకి వెళ్ళనున్నారు. అలాగే అనిల్ రావిపూడి ప్రస్తుతం ఈ సినిమా సెకండ్ హాఫ్ స్క్రిప్ట్ ను వైజాగ్ లో రాస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో చిరంజీవి ద్వైపాత్రాభినయం చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. చిరంజీవి సరసన నయనతార, క్యాథరీన్ త్రెసా నటించనున్నారని సమాచారం. అలాగే, సీనియర్ నటుడు వెంకటేష్ ఈ సినిమాలో గెస్ట్ రోల్ లో కనిపించనున్నారని తెలుస్తోంది. సంగీత దర్శకుడు భీమ్స్ సెసిరోలియా ఈ సినిమాకు సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం 2026 సంక్రాంతికి విడుదల కానుంది.

రూ.160 కోట్ల క్లబ్ లో మోహన్ లాల్ 'తుడరుమ్'..

ఒకేసారి రెండు బ్లాక్ బస్టర్లు

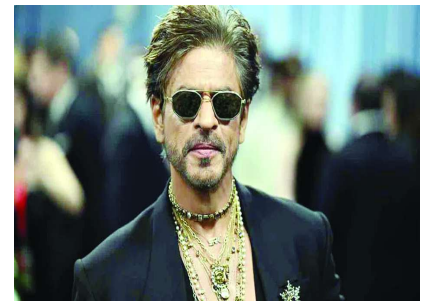
మలయాళ సూపర్ స్టార్ మోహన్ లాల్ నటించిన తాజా చిత్రం 'తుడరుమ్' బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనాలు సృష్టిస్తోంది. విడుదలైన మొదటిరోజు నుంచే హాజ్ ఫుల్ కలెక్షన్ తో దూసుకుపోతున్న ఈ చిత్రం తాజాగా 11 రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 160 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లను సాధించింది. కేవలం ఇండియాలోనే రూ. 75 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్లు రాబట్టింది. ముఖ్యంగా మలయాళ భాషలో విడుదలైన వెర్షన్ కు ప్రేక్షకుల నుంచి విశేషమైన స్పందన లభిస్తోంది. మార్చి 27న ఎంపురాన్ అంటూ వచ్చి బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న మోహన్ లాల్ ఈ సినిమా తర్వాత నెల రోజులు కూడా గ్యూప్ తీసుకోకుండానే తుడరుమ్ ని విడుదల చేశాడు. ఏప్రిల్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం ఫస్ట్ షో నుంచే పాజిటివ్ రావడంతో జనాలు థియేటర్లకి క్యూ కడుతున్నారు. దీంతో ఎల్2 ఎంపురాన్ తర్వాత తుడరుమ్ చిత్రం మోహన్ లాల్ కెరీర్ లో మరో మైలురాాయిగా నిలిచిందని ప్రేక్షకులు చెబుతున్నారు. 'తుడరుమ్' చిత్రానికి ధరుణ్ మూర్తి దర్శకత్వం వహించగా.. ఈ సినిమాలో మోహన్ లాల్ సరసన శోభన నటించింది. ప్రకాష్ వర్మ, బిను వప్పు వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రలు పోషించారు.

వారసుడిని సిద్ధం చేసిన మహేశ్

మహేశ్ బాబు తన ఇంట్లో నుంచి కొత్త హీరోని లాంచ్ చేసేందుకు సిద్ధమయ్యాడట. ఏంటి మహేశ్ కొడుకు గౌతమ్ ని అప్పుడే హీరోగా పరిచయం చేస్తున్నారా? ఇదంతా ఎప్పుడు జరిగింది? అని అనుకుంటున్నారా? ఇంతకీ సంగతి ఏంటంటే? సూపర్ స్టార్ కృష్ణ వారసుడిగా మహేశ్ బాబు హీరో అయ్యాడు. ఒక్కో సినిమా చేస్తూ మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. అంతకు ముందు కృష్ణ పెద్ద కొడుకు, మహేశ్ కి అన్నయ్య అయిన రమేష్ బాబు కూడా హీరోగా పలు చిత్రాలు చేశారు గానీ పెద్దగా నిలదొక్కుకోలేకపోయారు. తర్వాత వ్యాపారాలు చూసుకున్నారు. కొన్నేళ్ల క్రితం అనారోగ్య సమస్యలతో ఆయన చనిపోయారు. రమేష్ బాబుకి జయకృష్ణ అని ఓ కొడుకు ఉన్నాడు. ఇప్పుడు ఆ అబ్బాయినే హీరోగా లాంచ్ చేసే ప్లాన్ లో మహేశ్ ఉన్నాడని తెలుస్తోంది. ఇందుకోసం 'ఆర్ఎక్స్ 100', 'మంగళవారం' సినిమాల ఫేమ్ దర్శకుడు అజయ్ భూపతిని తీసుకున్నారని సమాచారం. మహేశ్ బాబుని లాంచ్ చేసిన నిర్మాత అశ్వనీదత్.. జయకృష్ణని కూడా హీరోగా పరిచయం చేయబోతున్నారని ఇండస్ట్రీలో టాక్. ప్రస్తుతం అంతా ఫిక్స్ అయినప్పటికీ, త్వరలో ఈ విషయమై క్లారిటీ ఇస్తారు. ఇకపోతే మహేశ్.. రాజమౌళి సినిమా బిజీలో

మెట్ గాలా అనగానే మొదటిసారి భయపడ్డాను

బాలీవుడ్ బాద్షా షారుఖ్ ఖాన్ మొట్టమొదటిసారిగా మెట్ గాలా 2025 వేడుకలో పాల్గొన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ వేడుకలకు హాజరైన తొలి భారతీయ నటుడిగా రికార్డు సృష్టించారు. న్యూయార్క్ లోని మెట్రోపాలిటన్ మ్యూజియం ఆఫ్ ఆర్ట్ లో జరిగిన ఈ వేడుకలో తొలిసారి కనిపించి ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించారు కింగ్ ఖాన్ షారుక్. ఈ సందర్భంగా వేడుకలో తన



అనుభవాలను పంచుకున్నారు. తాను ఈ వేడుకకు హాజరయ్యేముందు చాలా భయపడ్డానని షారుఖ్ తెలిపాడు. ప్రముఖ డిజైనర్ సబ్బసావి తనను ఒప్పించడంతోనే తాను మెట్ గాలాకు వచ్చానని ఆయన చెప్పారు. షారుఖ్ మాట్లాడుతూ.. ఏదైన వేడుకకి వెళ్లాలంటే నాకు చాలా సిగ్గు. అందుకే ఎక్కువ రెడ్ కార్పెట్ ఈవెంట్ లకు హాజరు కాలేదు. ఇది నాకు మొదటిసారి. నిజానికి నేను చాలా నర్వస్ గా ఉన్నాను, ఇప్పుడే ఇక్కడి నుంచి పారిపోవాలని ఉందని అని అన్నారు. అయితే, తన పిల్లలైన ఆర్వన్, సుహానా, అబ్రామ్ ఈ వేడుక గురించి చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నారని షారుఖ్ తెలిపారు. “నా పిల్లలు మెట్ గురించి చాలా ఎగైజైడ్ గా ఉన్నారు. బహుశా వాళ్ల కోసమే నేను ఇక్కడకు వచ్చాను. సబ్బసావి నన్ను రమ్మని అడిగినప్పుడు వాళ్లు 'వావ్!' అన్నారు. నన్ను విలిచారని వాళ్లు అశ్రుర్రుపోయారో, లేక నేను బాగా కనిపిస్తానని అనుకున్నారో నాకు ఇంకా అర్థం కాలేదు” అని షారుఖ్ నవ్వుతూ చెప్పారు. సబ్బసావి మాట్లాడుతూ.. షారుఖ్ ఖాన్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రసిద్ధ వ్యక్తుల్లో ఒకరని, ఆయనకు లెజెండరీ స్టాస్ ఫోలోయింగ్ ఉందని అన్నారు. షారుఖ్ ను బ్లాక్ డాండ్ గా చూపించడం తమ ఉద్దేశమని, ఆయనను ఆయనలాగే చూపించాలని తాము కోరుకున్నామని సబ్బసావి తెలిపారు. షారుఖ్ ఖాన్ మెట్ గాలాలో ధరించిన దుస్తులు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఆయన ఒక పొడవైన బ్లాక్ కోటు, టస్సానియన్ సూపర్ ఫైన్ ఉన్నితో తయారు చేయబడిన చొక్కా మరియు ప్యాంటు ధరించారు. దీనికి తోడుగా ఆయన మెడలో 'కె' అనే అక్షరం ఉన్న లాకెట్టు మరియు చేతిలో పులి తల ఆకారంలో ఉన్న కర్రను పట్టుకున్నారు. షారుఖ్ మొదటిసారి మెట్ గాలాకు హాజరు కావడంతో ఆయన అభిమానులు చాలా సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆయన లుక్ మరియు ఆయన మాటలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

