

ప్రాదరాబాద్  
బుధవారం 3 సెప్టెంబర్ 2025

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT HYDERABAD | BANGALORE | CHENNAI | DELHI | MUMBAI | ANANTAPUR | GUNTUR | KADAPA | KHAMMAM | KARIMNAGAR | KURNool | MAHABOObNAGAR | MANGALAGIRI | NALGONDA | NELLORE | NIZAMAbAD | ONGOLE | RAJAHMUNDRY | SRIKAKULAM | TADE PALLI | GUDEM | TIRUPATHI | VIBAYAWADA | VISAKHAPATNAM | WARANGAL



# ស៊ីអូន មិនត្រូវបាន

- రాజకీయ ప్రత్యర్థుల్ని కట్టడి చేసేందుకు చేతికి వచ్చే ఆయుధాలను ఎవరూ పక్క పార్టీలకు ఇవ్వరు
  - అందుకే చాలా కేసుల్లో దమ్ముంటే విచారణ సీబీఐకి ఇవ్వాలన్న డిమాండ్లు వినిపిస్తూ ఉంటాయి
  - ఎందుకు ఆ కేసులను సీబీఐ తీసుకుని కోల్డ్ స్టోరేజ్లో పదేయడానికా అన్న కొంటర్లు వస్తూంటాయి
  - తెలంగాణలో ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో ఇప్పటి వరకూ ఇదే రాజకీయం జరిగింది.
  - సీబీఐ సహ కేంద్ర దర్శావ్తు సంస్థలు బీజేపీ గుప్పిల్లో ఉన్నాయని.. వారు ఏం చెబితే ఆ దర్శావ్తు అని చేస్తాయనేది కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానం.



# కేసీఆర్ ఆదేశాలతో కవిత సస్పెన్షన్

గత కొంతకాలంగా పార్టీ బైన్ దాటి ఆమె వ్యాఖ్యలు చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే  
అయితే కవిత వ్యాఖ్యలతో పార్టీకి నష్టం కలుగుతోందనే ఈ నిర్ణయం  
కవిత ప్రవర్తిస్తున్న తీరు తెలులు, పార్టీ క్యాప్ితేర్ కార్బూకలాపాలు నష్టం కలిగించే  
రీతిలోంప్యందున బీఆర్ఎవస్ అధిష్టానం తీవ్రంగా పరిగణించింది  
తక్కిమే ఆమెను పార్టీ నుచి ససెండ్ చేస్తూ అధ్యక్షుడు కేస్టెర్ నిర్ణయం

# ఎన్విల్బీసీ పూర్తి చేసి నల్గొండ ప్రజల రుణం తీర్మాకుంటాం చు



- రైతుల విద్యుత్ బకాయిలు రద్దు చేయడంతో పాటు, వారిపై కేసులు కొట్టివేసి వైవిష్ణవ్ గొప్ప నిర్ణయం తీసుకున్నారు
- ఉచిత విద్యుత్ ఎవరు ఇచ్చినా ఆయన పేరే గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు
- “భవిష్యత్తులోనూ ఎవరూ రద్దు చేయలేని పథకాలను వైవిష్ణవ్ అమలు చేశారు
- ఆరోగ్యశ్రీ, ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ వంటి పథకాలను రద్దు చేసే డైర్యూం ఎవరిక్ లేదు.

పాల్గొన్నారు. సుభావ్ పాలేకర్కు వైఎస్స్‌ర్ మొవారిల్ అవార్డును ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాటల్డాడుతూ.. తెలుల విద్యుత్ బియాయిలు రద్దు చేయడంతో పాటు, వారిపై కేసులు కొణ్ణివేసి వైఎస్స్‌ర్ గొప్ప నిర్ణయం తీవ్రుకుంచాగు కొనియొచ్చాడు. ఉచిత విరుద్ధ



మనల్ని ఎవరూ అపలేరు..  
హత్తిరేటుపై ప్రధాని మోది

- ఆర్థికస్వార్థం వల్ల ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా భారత్ 7.8 శాతం వృధిరేటు సాధించింది
  - ప్రపంచ ఆర్థిక పరిస్థితుల్లో అనిఖితి నెలకొన్నప్పటికీ భారత్ మాత్రం స్థిరంగా అభివృద్ధి షైపు ముందుగు వేస్తోంది



## రెండు కత్తుల సావానం!

- భారతీ, చైనాలను దగ్గర చేస్తున్న  
అమెరికా వ్యవహారశైలి
  - ఆర్థిక వ్యవస్థల పటిష్టతకు దోహదపడే  
అవకాశం
  - జనాభా పరంగా అతి పెద్ద దేశాల  
కలుయక పొముకూలమే



ప్రాదరాబాద్  
 సచివాలయంలో ఉద్యోగ సంఘాల జెపిఎస్‌తో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమర్థ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చర్చించారు. ఈనెల 8న విధివిధానాలు ఖరారు చేసి, త్వరలో పోల్ కార్డులు మంజారు చేస్తామని కేబినెట్ సభ కమిటీ హామీ ఇచ్చింది. టీచర్ల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తామని మంత్రి వర్గ ఉప సంఘం తెలిపింది. పెండింగ్ బిల్లుల విడుదల, నర్సింగ్ దైరక్టర్ ఏర్పాటుకు హామీ లభించింది. విజలెన్స్, ఎసీబీ కేసులతో రెండేళ్ళకు పైగా సస్పెన్షన్లో ఉన్న ఉద్యోగులకు పోస్టింగ్లు ఇచ్చేందుకు కేబినెట్ సభ కమిటీ అంగీకారం తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈనెల 8 నుంచి 19 వరకు చేవట్టనన్న జిల్లా బస్సు యాత్ర, 12న భలో ప్రాదరాబాద్ వాయిదా వేసునటు ఉర్ఫోగ సంఘాల పకాస తెలిపింది.



## వాళ్ల ఆస్తుల తగాదాలతో మాకేం సంబంధం లేదు

ఆమెపై సస్పెన్షన్ అ పార్టీ అంతర్జత వ్యవహరం  
 ఆస్తులు, వాటాల్స్ వారి మధ్య తగాదాలున్నాయి  
ప్రజలు మా వెంట ఉన్నారు  
 ఎవరికో వత్తాయి పలకాల్సిన అవసరం మా పార్టీకి, సీవింకు లేదు.  
మహాశ్వక్షముర్ గౌడ్

# జీనీ జిల్లా ఆమోదం చారిత్రాత్మక విజయం

- అ ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీకి దక్కుతుంది

- కుబీర్ మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు

నెర్చుర్ జిల్లా (సెప్టెంబర్ 2) మీ వార్త ప్రతిష్ఠి

బీసీ బిల్లు ఆమోదం చారిత్రాత్మక విజయమని ఆ ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వానికి దక్కుతుందని కుబీర్ మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు అన్నారు. అసెంబీ సమావేశాలలో సానిక సంస్థల ఎన్ఫిషల్ 42% బీసీ బిల్లు ఆమోదం ఓండడంపై కాంగ్రెస్ పార్టీ కేసులు సీఎం రేవం రెడీ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేశారు. కాంగ్రెస్ అధికారులోకి వచ్చాక ఉచిత కరంటీ, మహిళలకు ఉచిత బన్ సాకర్యం, ఇందిరమ్మ ఇట్లు నిర్మిస్తూ పేదలకు అండూ ఉంటుంచుటారు. ఇచ్చిన మార్కెట్ ప్రకారం 42 శాతం రిచర్స్యూషన్ శీలికు కల్పించినందుకు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవం రెడీ,

తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అద్భుతుడు మహిళ కుమార్ గాదీ కు కృత్జ్ఞతులు తెలిపారి. ఈ కార్యక్రమంలో కుబీర్ మహిళ కెప్పి చైర్మన్ కణ్ణు, మాజీ జెప్పిటిని శంకర్ వేవార్, మాజీ పిఎసిని కైర్సన్ రాములు, మాజీ ఏపిఎస్ తెర్స్ సంపోష్, ఏపిఎస్ వైన్



శైర్ప్రేషన్ కైర్సన్, ఏపిఎస్ వైన్ దైవర్ అరుణ్, రజ పింగ్, మాజీ సర్వాములు బిల్క అసాన్, దత్తు గౌట్, మీరా విజయ్ కుమార్, దేవేంద్ర్, దత్తరం పాటీల్, మాజీ ఎంపిటిని నాగలింగం, మైనాస్ నాయకులు జావిద్ ఉన్నారు.

## అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయండి:

వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద.

మీ వార్త మ్యాన్ 02 సెప్టెంబర్ : వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా ప్రతిష్ఠి.

కుడా వైర్స్, బిలియా కుమార్ నర్ లతే కలిసినంబంధిత శాఖల అధికారులతే సమీక్షించిన కలెక్టర్ జిల్లాలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద అధికారులను అందించారు. మంగళవారం వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ లేట్లో కుడా వైర్స్ ఇన్సార్ ల వెంకటరావిరెడ్డి, జి దబ్బు ఎం సి కమిషనర్ వాహ్ బాజ్యాయ్, అదన్న కలెక్టర్ సంఘ్యారాచి లతే కలిసి సంబంధిత శాఖల అధికారులతే సమన్వయ సమావేశం నిర్మించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ఇన్సార్ రోడ్ భూసేకరణ పూర్గతి, గుండుల వెంకటరావిరెడ్డి, జిల్లా వరంగల్, నిర్మాణితలకు పరిపోరం, వెలింపు, పర్యాటక ప్రదేశంగా ఉన్నసుట్టి ఇప్పిప్పికి కాకతీయు మొగా తెప్పెక్కలో గ్రీనరీ, చెరువులకు ఎష్టివెల్ ల ఏప్పాటు తదితర అంశాల పరోగని స్పీచ్‌ఇంచి సమర్పించి సమర్పించిన నిర్మించిన పర్యాటక దివ్యత్వం అయినా సెప్టెంబర్ 27 నాటికి పర్యాటించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆందించారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ అధికారి విజయలక్ష్మి ఇన్సార్ ఎంకి కలెక్టర్ ఇన్సార్ రోడ్ భూసేకరణ పూర్గతి, గుండుల వెంకటరావిరెడ్డి, జిల్లా వరంగల్, నిర్మాణితలకు పరిపోరం, వెలింపు, పర్యాటక ప్రదేశంగా ఉన్నసుట్టి ఇప్పిప్పికి కాకతీయు మొగా తెప్పెక్కలో గ్రీనరీ, చెరువులకు ఎష్టివెల్ ల ఏప్పాటు తదితర అంశాల పరోగని స్పీచ్‌ఇంచి సమర్పించి సమర్పించిన నిర్మించిన పర్యాటక దివ్యత్వం అయినా సెప్టెంబర్ 27 నాటికి పర్యాటించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆందించారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ అధికారి విజయలక్ష్మి ఇన్సార్ రోడ్ భూసేకరణ పూర్గతి, గుండుల వెంకటరావిరెడ్డి, జిల్లా వరంగల్, నిర్మాణితలకు పరిపోరం, వెలింపు, పర్యాటక ప్రదేశంగా ఉన్నసుట్టి ఇప్పిప్పికి కాకతీయు మొగా తెప్పెక్కలో గ్రీనరీ, చెరువులకు ఎష్టివెల్ ల ఏప్పాటు తదితర అంశాల పరోగని స్పీచ్‌ఇంచి సమర్పించి సమర్పించిన నిర్మించిన పర్యాటక దివ్యత్వం అయినా సెప్టెంబర్ 27 నాటికి పర్యాటించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆందించారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ అధికారి విజయలక్ష్మి ఇన్సార్ రోడ్ భూసేకరణ పూర్గతి, గుండుల వెంకటరావిరెడ్డి, జిల్లా వరంగల్, నిర్మాణితలకు పరిపోరం, వెలింపు, పర్యాటక ప్రదేశంగా ఉన్నసుట్టి ఇప్పిప్పికి కాకతీయు మొగా తెప్పెక్కలో గ్రీనరీ, చెరువులకు ఎష్టివెల్ ల ఏప్పాటు తదితర అంశాల పరోగని స్పీచ్‌ఇంచి సమర్పించి సమర్పించిన నిర్మించిన పర్యాటక దివ్యత్వం అయినా సెప్టెంబర్ 27 నాటికి పర్యాటించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆందించారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ అధికారి విజయలక్ష్మి ఇన్సార్ రోడ్ భూసేకరణ పూర్గతి, గుండుల వెంకటరావిరెడ్డి, జిల్లా వరంగల్, నిర్మాణితలకు పరిపోరం, వెలింపు, పర్యాటక ప్రదేశంగా ఉన్నసుట్టి ఇప్పిప్పికి కాకతీయు మొగా తెప్పెక్కలో గ్రీనరీ, చెరువులకు ఎష్టివెల్ ల ఏప్పాటు తదితర అంశాల పరోగని స్పీచ్‌ఇంచి సమర్పించి సమర్పించిన నిర్మించిన పర్యాటక దివ్యత్వం అయినా సెప్టెంబర్ 27 నాటికి పర్యాటించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆందించారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ అధికారి విజయలక్ష్మి ఇన్సార్ రోడ్ భూసేకరణ పూర్గతి, గుండుల వెంకటరావిరెడ్డి, జిల్లా వరంగల్, నిర్మాణితలకు పరిపోరం, వెలింపు, పర్యాటక ప్రదేశంగా ఉన్నసుట్టి ఇప్పిప్పికి కాకతీయు మొగా తెప్పెక్కలో గ్రీనరీ, చెరువులకు ఎష్టివెల్ ల ఏప్పాటు తదితర అంశాల పరోగని స్పీచ్‌ఇంచి సమర్పించి సమర్పించిన నిర్మించిన పర్యాటక దివ్యత్వం అయినా సెప్టెంబర్ 27 నాటికి పర్యాటించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆందించారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ అధికారి విజయలక్ష్మి ఇన్సార్ రోడ్ భూసేకరణ పూర్గతి, గుండుల వెంకటరావిరెడ్డి, జిల్లా వరంగల్, నిర్మాణితలకు పరిపోరం, వెలింపు, పర్యాటక ప్రదేశంగా ఉన్నసుట్టి ఇప్పిప్పికి కాకతీయు మొగా తెప్పెక్కలో గ్రీనరీ, చెరువులకు ఎష్టివెల్ ల ఏప్పాటు తదితర అంశాల పరోగని స్పీచ్‌ఇంచి సమర్పించి సమర్పించిన నిర్మించిన పర్యాటక దివ్యత్వం అయినా సెప్టెంబర్ 27 నాటికి పర్యాటించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆందించారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ అధికారి విజయలక్ష్మి ఇన్సార్ రోడ్ భూసేకరణ పూర్గతి, గుండుల వెంకటరావిరెడ్డి, జిల్లా వరంగల్, నిర్మాణితలకు పరిపోరం, వెలింపు, పర్యాటక ప్రదేశంగా ఉన్నసుట్టి ఇప్పిప్పికి కాకతీయు మొగా తెప్పెక్కలో గ్రీనరీ, చెరువులకు ఎష్టివెల్ ల ఏప్పాటు తదితర అంశాల పరోగని స్పీచ్‌ఇంచి సమర్పించి సమర్పించిన నిర్మించిన పర్యాటక దివ్యత్వం అయ

# రేవంత్ మాన్సర్ వ్యాస

**శ్రాద్ధరాబడ :** రాజకీయాల్లో పూర్వాత్మక నిర్ణయాలే కీలకం. రాజకీయ ప్రత్యర్థుల్ని కట్టాడి చేసేందుకు చేతికి వచ్చే ఆయుధాలను ఎవరూ పక్క పార్టీలకు ఇవ్వరు. అందుకే చాలా కేసుల్లో దమ్ముంటే విచారణ సీబీఐకి ఇవ్వాలన్న డిమాండ్ వినిపిస్తూ ఉంటాయి. ఎందుకు ఆ కేసులను సీబీఐ తీసుకుని కోల్చ స్టేరోజీలో పద్యేడానికి అన్న కొంటర్లు వస్తూంటాయి. తెలంగాణలో ఫోన్ ట్ర్యాపింగ్ కేసులో ఇప్పటి వరకూ ఇదే రాజకీయం జిరిగింది. అలాంటి రాజకీయం ప్రారంభం కాక ముందే కాళేశ్వరంపై విచారణను సీబీఐకి అప్పగిస్తూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పూర్వాత్మకంగా అసెంబ్లీనే నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సీబీఐ సహి కేంద్ర దర్శావు సంస్థలు బీజేపీ గుప్పల్లో ఉన్నాయని.. వారు ఏం చెప్పితే ఆ దర్శావు అవి చేస్తాయనేది కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానం. రాషుల్ సహి ఎంతో మంది అలాంటి విమర్శలు చేశారు. అయితే తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అత్యంత తీవ్ర కేసుగా పరిగణిస్తున్న కాళేశ్వరంను సీబీఐకి అప్పగిస్తూ అసెంబ్లీలో తీర్చానం చేశారు. కాళేశ్వరంలో తీవ్రమైన అవిసీతి ఉండని లక్ష కోట్ల స్థూర్ అని చెబుతున్న కాంగ్రెస్ ఇందులో కీలకమైన చర్యలు తీసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. కానీ ఆ అవకాశాన్ని వదులుకుంది. బీజేపీ గుప్పల్లో పెట్టేందుకు సిద్ధమయింది. రేవంత్ రెడ్డి రాజకీయాలను ఎవరూ తక్కువ అంచనా వేయలేదు. తెలంగాణలో ముఖాముఖి పోటీ ఉంటేనే కాంగ్రెస్ కు మేలు అని ఆయన భావిస్తాన్నారు. అందుకే బీత్తుల్ని పార్టీని బీజేపీకి ఎరగా వేయడానికి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారని చెబుతున్నా?.. జిస్ట్ హీస్ ఫోర్స్ కమిషన్ రిపోర్టలో నేరుగా కేసీఆరే తప్ప చేశారని వచ్చింది. ఇప్పుడు సీబీఐ విచారణ చేస్తే మొదటగా కేసీఆరే ఇఖ్యంది పడతారు. తమ చేతికి మట్టి అంటకుండా రేవంత్ రెడ్డి బీత్తుల్ని పార్టీని బీజేపీకి ఎరగా వేశారన్న అభిప్రాయాన్ని కొంత మంది వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్న నిర్ణయం రెండు రకాలుగా ప్రయోజనాలు కల్పించసుంది. కేసీఆర్ ను జైలుకు పంపాలన్నది ఆయన పొలిటికల్ టార్గెల్లో ఒకడి. కానీ ఆయన నేరుగా చర్యలు తీసుకోలేదు. ఏ కేసులో అరెస్టు చేసిన



అది రాజకీయ కక్ష సాధింపుగా ప్రజల్లోకి వెత్తుంది. అది బీఆర్వెన్ పార్టీకి, కేసీఆర్ కు ప్లస్ అవుతుంది. కాంగ్రెస్ పార్టీకి మైన్స్ అవుతుంది. అదే బీజేపీకి చాయిన్ ఇవ్వడం వల్ల .. చర్యలు తీసుకుంటే తనత టార్గెట్ ? చ్చ అయినట్లుగా అవుతుంది. ఒక వేళ బీజేపీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోతే.. అది కూడా రేవంత్ రెడ్డికి అడ్వాంటేజ్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆ రెండు పార్టీలు కమ్మక్కుయ్యాయుని. తమమ నీచీపకి ఇచ్చినా పట్టించుకోవడం లేదని.. ఆరోపించవచ్చు. అప్పుడు ఆ రెండు పార్టీలని ఒకే గాటన కట్టి.. తమ రాజకీయ ప్రయోజనాలను కాపాడుకోవచ్చు రేవంత్ రెడ్డి బహాముఖ ప్యాపాంతోనే ఈ విషయాన్ని నీచీపకి సిఫారసు చేశారని అర్థమపుతుంది. నీచీప విచారణ ప్రారంభమైన తర్వాతే చాలా అంశాలపై క్లారిటీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. మరో వైపు కాశేశ్వరం' కేసును నీచీపకి అప్పినస్తా కాంగ్రెస్ సర్కార్ తీసుకున్న నిర్ణయంపై బీఆర్వెన్ వరింగ్ ప్రైసిడెంట్ కేసీఆర్ మండిపడ్డారు. కేసీఆర్పై కాంగ్రెస్ చేస్తున్న కుటులకు నిరసనగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రెండు రెండు రోజుల పాటు అందోళనలకి దిగాలని పిలుపునిచ్చారు. దీనిపై పార్టీ నిర్మిశించారు. కేసులు, అరస్సెలు బీఆర్వెన్కి కొత్త కూడని. న్యాయవ్యవస్థపై ఉన్న నమ్మకంతో ఎంతటి ఆరోపణలనైన ఎదుర్కొంచామని కేసీఆర్ అన్నారు. ఇక కేసీఆరే స్పృయంగా పిలుపునివ్వడంతో మండల, జిల్లా సాయిలో బీఆర్వెన్ క్రేచులు ధరాలు, రాస్టర్కోలు, బైక్ ర్యాలీలు చేయడమేదలుపెట్టారు. ఇదిలా ఉంటే కేసీఆర్ ఇదే విషయంకై చేసిన టీఎస్ కూడా వైరల్ అవుతోంది. రాహుల్ గాంధీ ట్యూగ్ చేస్తా.. రాహుల్ గాంధీ, మిాకు మిా సీఎం ఏ చేస్తున్నారో తెలుసా? కాశేశ్వరం కేసును నీచీపకి అప్పగించారు. ఏ నీచీపైతే బీజేపీ 'ప్రతివక్షాల నిర్మాలన సెల్ అన్నారో అదే నీచీపకి అప్పగించారు. అయితే ఎలాంత కుటులు చేసినా న్యాయవరంగా, రాజకీయంగా పోరాపుతూనా ఉంటాం. న్యాయవ్యవస్థపై, ప్రజలపై మాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది' అని కేసీఆర్ తన ట్రైట్లో రాసుకొచ్చారు. అలాగే ఈ ట్రైట్కి రాహుల్ గాంధీ 2024లో రాహుల్ గాంధీ చేసిన టీఎస్ స్క్రీన్ పాటన్ని కూడా ట్యూగ్ చేశారు.

# హార్ట్ కు సరిపుల్ మాడియా సపోర్ట్

ప్రమాదకు: కాలేజీశ్వరం అవసితిపై సిబి విం తెల్పునుండో పక్కనపెడితే, ఆ సిబి ప్రభావం ఆదిలోనే బిఆర్ఎవ్స్ పార్టీలో పెను దుమారం రేపింది. బిఆర్ఎవ్స్ ఎమ్ముఖీ కవిత అదే పార్టీ కీలక నేత, మాజీ మంత్రి హరీష్వరావుపై చేసిన విమర్శలతో పార్టీలో ఊహించని పరిణామాలు చక్కని జరిగిపోతున్నాయి. ఇన్నాళ్ళ భరించాం, కేసీఆర్ కూతురు కాబట్టి ఉరుకున్నాయి. ఇంక చాలు, కవితపై చర్యలు తీసుకోవాలిందేనంటూ ఓ వైపు పార్టీ నేతలు అధినేతపై ఒత్తిటి తెచ్చే ప్రయత్నం చేస్తున్టే.. మరోవైపు కవిత విమర్శల తరువాత బిఆర్ ఎవ్ పార్టీ అధికారిక సోషల్ మిడియా మాత్రం కవితను దూరం పెట్టిసింది. హరీష్ రావుపై కవిత తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేసిన కొద్దిసేపటికే బిఆర్ ఎవ్ పార్టీ అధికారిక సోషల్ మిడియా చీ లో ఆశక్తికర పోట్ పెట్టింది. హరీష్ రావు నిన్న ఆసింభలీ కాలేజీశ్వరం కమిషన్ పై అధికార పార్టీ విమర్శలకు తిప్పికొడుతున్న వీడియో పోట్ చేసింది. ఇది ఆరదుగుల బుల్లెట్ అంటూ హరీష్ రావు ను ఓ రేంజిలో పైకిత్తింది. సింహం సింగిల్ గానే వస్తుందన్నట్టుగా కాలేజీశ్వరంపై కాలేజీశ్వరంపై కాంగ్రెస్ తప్పుడు ప్రచారాన్ని అసెంబ్లీ సాక్షిగా అధారాలతో సహ తిప్పికొడుతున్న మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు అంటూ వీడియో పోట్ చేసింది బిఆర్ ఎవ్ పార్టీ. బిఆర్ ఎవ్ పోట్ చేసిన వీడియాలో హరీష్ రావుకు ఓ రేంజ్ లో ఎలివేట్ చేసారు. కాలేజీశ్వరం ఇపోర్టులో 600 పేజీలకు , ఒక్కాక్క అక్షరానికి నేను సమాధానం చెబుతానంటూ హరీష్ రావు , కాంగ్రెస్ నేతలకు ఇచ్చిన కొంటర్ డైలగ్ తో , వరుస పంచ లతో ఆ వీడియో ఉంది. ఓవైపు కేసీఆర్ కుమార్త, అపార్టీ ఎమ్ముఖీ కవిత, హరీష్ రావుపై తీవ్ర అరోపణలు చేసిన కొద్ది సేపటికే హరీష్ ను అకాశానికిత్తరుంతో ఓ క్రారీటీ ఇచ్చేసింది. ఎవరు ఏమాన్నా. బిఆర్ ఎవ్ మద్దతు హరీష్ రావుకే ఉంటుండను క్లారిటీ ఇచ్చినట్టయింది. బిఆర్ ఎవ్ పోట్ క్రింద అంతే స్థాయిలో హరీష్ రావుకు మద్దతుగా బిఆర్ ఎవ్ క్యాదర్ కామెంట్స్ చేయడం ఆశక్తిగా మారింది. తెగేదాకా లాగేశారు.. ఇక మిగిలింది యాక్స్సన్ తీసుకోవడం మాత్రమే. ఆలస్యం వద్దూ.. ప్రకటన చేయడం ఖాయమంటూ , కవితపై వేటు తప్పదనే



వార్తలు చక్కన్న కొదుతున్న నేపథ్యంలో బిఅర్ ఎన్ సొప్పల్ మిాడియా సైతం హారీష్ కు మర్దతు పలకడంతో కవిత ఇక్కటి అధికారికంగా కూడా ఒంటరే అనే భావన క్యాదర్ లోకి తీసుకెళ్లింది బిఅర్ ఎన్ . ఇదిలా ఉంటే బిఅర్ ఎన్ అధికారిక వాట్స్ గ్రూపులలో సైతం కవితను అవమానించేలా బిఅర్ ఎన్ పార్టీ వ్యవహారించిందనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. సాధారణంగా బిఅర్ ఎన్ నేతలు మిాడియాతో మాటల్‌ఫిన్ కామెంట్స్, వీడియోలు బీఅర్ ఎన్ అధికారికి వాట్స్ గ్రూపులలో పోస్ట్ చేస్తారు. మిాడియాకు ఈ గ్రూపుల ద్వారానే సమాచారం ఇస్తారు. తాజగా బిఅర్ ఎన్ వాట్స్ గ్రూపులో హారీష్ రావుపై కవిత వ్యాఖ్యలు పోస్ట్ చేయడం, చేసిన కొద్ది సేపటికే డిలీట్ అల్ కొట్టడం చకషకా జరిగిపోయాయి. అంతేకాదు కవిత వ్యాఖ్యలు పోస్ట్ చేసిన కవిత వీర్ ను కూడా బిఅర్ ఎన్ వాట్స్ గ్రూప్ ల నుంచి రిమూవ్ చేసేశారు. ఇలా బిఅర్ ఎన్ మిాడియా రెండుగా చీలిపోయింది. కవిత

# పొంచి ఉన్న ప్రమాదం

**శ్రౌదరాబాద్ :** తెలంగాణను భారీ వరదలు ముంచేత్తాయి. గత కొద్ది రోజుల నుంచి భారీ వర్షాలు పడుతుండరుటంతో పాటు క్రైడ్ బరస్ట్ జరగడంతో కొన్ని జిల్లల్లో నీరు నిలిచిపోయాంది. అనేక ప్రాంతాలు నీట మనిగిపోయాయి. ప్రధానంగా మెదక్, సంగారెడ్డి, కావారెడ్డి, ఆదిలాబాద్, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లల్లో వరద తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంది. వరద నీరు ఇంకా తొలిగపోలేదు. ఇంకా కొన్ని ప్రాంతాలు నీటిలోనే నానుతున్నాయి. మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో వరద నీరు తొలిగపోలేదు. కొద్దిగా శాంతించిన చోట ఇశ్రలో బురద పేరుకుపోయింది. దీంతో వ్యాధుల వ్యాప్తి జరిగే అవకాశముందన్న ఆందోళన వ్యక్తమవుతుంది. కలుషిత నీరు తాగడంతో పాటు దోషుల కారణంగా అనేక రకాలైన వ్యాధులు వ్యాపించే అవకాశాలున్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎడతెరిపి లేకుండా కురిసిన వర్షాలు మరియు

వరదలు తెలంగాణను అతలాకుతలం చేశాయి. నదులు, వాగులు, కాల్పులు ఉప్పొంగాయి. రైల్వే ట్రాక్ లు కూడా కొట్టుకుపోయాయి. పంట పొలాలల్లో ఇసుక మేట వేసింది. ఇళ్లలోకి సీరు చేరి బరద మయంగా మారింది. ఇప్పుడిప్పుడే పునరావాస కేంద్రాల నుంచి ఇళ్లకు బయలుదేరిన వారు కొండరుయితే మరికొండరు వరద సీటిలోనే ఇళ్లలోనే కాలం గడుపుతున్నారు. మెడక్ జిల్లాలో రెండు రోజుల పాటు అరబై సెంటీమీటర్ల వర్షపాతం నమోదుయిందని వాతావరణ శాఖ చెప్పింది. ఇళ్లు, వాగులు ఏకమయ్యాయి. అయితే ఇప్పుడు వరద తగ్గముఖం పట్టినా వ్యాధుల ప్రమాదం పొంచి ఉండని అందోళన అభికంగా ఉందివరదల తర్వాత ఎక్కుడైనా వ్యాధులు సులవుగా సంక్లమిస్తాయి. కలిపిత సీటిని తాగడం వల్ల, దోషుల కారణంగా అనేక రకాల వ్యాధులు వస్తాయి.

వన్‌వల్‌బీసీ పూర్తి చేసి  
నల్గొండ ప్రజల రుణం తీర్చుకుంటాడు

-మొదటివేజీ తరువాత

ఎవరు ఇచ్చినా ఆయన పేరే గుర్తకు తెచ్చుకుంటారని చెప్పారు. “భవిష్యత్తులోనూ ఎవరూ రద్దు చేయలేని పథకాలను వైపుస్వార్థ అమలు చేశారు. ఆరోగ్యశీలి, ఫ్జూరియంబర్జుమెంట్ వంటి పథకాలను రద్దు చేసే ద్రైయం ఎవరికి లేదు. ఆయన స్వార్థిని ఈ ప్రభుత్వం కొనసాగిస్తోంది. రాజీవ్ ఆరోగ్యశీలి పరిమితి రూ. 2లక్షలు ఉంటే రూ. 10లక్షలు చేశాం. అధికారంలోకి వచ్చిన 3 నెలల్లోనే తైలుల రుణమాఫీ అమలు చేశాం. కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకారం లేకపోవడంతో రాష్ట్రంలోని తైలులకు యూరియా సమస్య వచ్చింది. సుఖాషి పాలేకర్ చెప్పినట్లు సేంద్రియ వ్యవసాయం చేస్తే ఉపయోకరంగా ఉంటుంది. ఆ దిశగా రసాయన వ్యవసాయం నుంచి సేంద్రియ వ్యవసాయం వైపు అడుగులు వేయాలి. గోదావరి జలాలు చేవెళ్ల నుంచి ప్రాణహిత వరకు తరలించాలని వైపుస్వార్థ అలోడన చేశారు. గోదావరిపై తుమ్మిచెప్పి ప్రాజెక్టు మేమే కడతాం. ప్రోర్డెస్ వల్ల ప్రజలు ఇఱ్పందులు పడుతుంటే. వాటిని అధిగమించడానికి రూ. 2వేల కోట్లతో ఎన్వెల్టీసీ ప్రాజెక్టును చేపట్టారు. అది పూర్తయితే నల్గొండ జిల్లాలో 3.60లక్షల ఎకరాలకు సాగు, తాగునీరు వచ్చేది. ఎన్వెల్టీసీ పూర్తి చేసి నల్గొండ ప్రజల రుణం తీర్చుకుంటాం. ఈదేశానికి రాష్ట్రాల్గాంధీని ప్రధాని చేయాలని వైపుస్వార్థ అనే వారు. ఆయన కోరిక తీర్చే బాధ్యతను నేను, పర్మిల్, కేవీపీ సహ మేమంతా తీసుకుంటాం. ప్రజల సహకారం కూడా కావాలి”అని రేవంత్ కెరద్ది అన్నారు. పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గాడ్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి వికమార్కుమంతి ట్రేడర్బాబు, కేవీపీ రామచంద్రరావు తదితరులు హోజరయ్యారు. పీపీ పీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైపు పర్మిల సభికుల మధ్యలోనే కూర్చొని కార్యక్రమాన్ని వీక్షించారు.

కెస్తార్ అదేశాలతో కవిత సన్మానం



ప్రాదుర్భావి : తెలంగాణ రాజక్యాల్లో కలక పరిణామం చోటు చెనుకుంది. కల్పకుంటు కవితను పార్టీ నుంచి సస్పెండ్ చేసేస్తూ బీఅర్వెన్ అధికారిక ప్రకటన విదుదల చేసింది. గత కొంతకాలంగా పార్టీ లైన్ రాటి ఆమె వ్యాఖ్యలు చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే కవిత వ్యాఖ్యలతో పార్టీకి సప్పం కలుగుతోందనే ఈ నిర్దయం తీసుకున్నట్లు స్పష్టం చేసింది.

కవిత ప్రవర్తిస్తున్న తీరు తెన్నులు, పార్టీ వ్యతిరేక కార్బూకలాపాలు నష్టం కలిగించే రీతిలోఉన్నందున బీఅర్వెన్ అధిష్టానం తీవ్రంగా పరిగణించినని, తక్కుమే ఆమెను పార్టీ నుంచి నస్సెండ్ చేస్తూ అద్భుతుడు కేసీఆర్ నిర్ణయం తీసుకున్నారని ప్రధాన కార్బూర్యల్ లీ రథిందర్యావు, పార్టీ క్రమశిక్షణ వ్యవహరాల కమిటీ మెంబర్ సోమ భరత్కుమార్ పేరిట లేఖ విడుదలైంది.

బిల్లువేన రజతోస్తువ పెడుకల నుంచి కవితు పార్టీకి మధ్య గ్యావ్ మొదలైంది. కేసిఆర్ ప్రసంగంపై ఆమె బహిరంగ లేఖ విడుదల చేయడం కలకలం రేపింది. అటుపై సోదరుడు.. పార్టీ వర్చ్‌ట్రోంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పైనా ఆమె అనంత్పుష్టి వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇక.. లిలీపుట్ అంటూ మాజీమంత్రి జగద్గిర్చరెడ్డిని ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యలు తీవ్ర చర్చనీయంశంగా మారాయి. తాజాగా.. హరీపురావు, సంతోష్మార్పులను ఉద్దేశించి తీవ్ర అరోపణలే చేశారామె.

వెట్లుపై కవిత రియాక్షన్.. సర్వోత్తమంగా ఉత్సవం కొనుతున్న విధించడంతో ఎమ్ముచ్చి కవితపై భవిష్యత్తు కార్బోవరల్ పై ఉత్సంఘ నెలకొంది. అయితే ఈ ఉత్సంఘకు తెరదించుతూ రేపు (బుధవారం) మధ్యాహ్నం 12గంటలకు కవిత మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ మీడియా సమావేశంలో కవిత తన రాజకీయ భవిష్యత్తు కార్బోవరలను ప్రకటించున్నారు. పార్టీ అధినేత కేసిఆర్ ఇదేశాలతో పార్టీ సుంచి కవితను స్పష్టండ్ చేస్తూ బీఆర్వెన్ అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది. కవిత పార్టీకి విరుద్ధంగా వ్యవహారిస్తున్నారనే అంతాన్ని సైలెట్ చేస్తూ బీఆర్వెన్ నోట్సు విడుదల చేసింది. ఆ నోట్సులో కవితపై వెటు గల కారణాల్ని ప్రసాదించింది. ఈ క్రమంలో బీఆర్వెన్ పార్టీ సభ్యుల్లానికి, ఎమ్ముచ్చి పదవికి ఎమ్ముచ్చి కవిత రాజీనామా చేసే యోచనలో ఉన్నారని తెలుస్తోంది. తనని సస్పెన్డ్ చేస్తూ పార్టీ నిర్ణయం తీసుకున్న నేపథ్యంలో కవిత ఈ కీలక నిర్ణయం తీసుకోనున్నారని సమాచారం. ఇదే అంశంపై కవిత స్పయంగా మీడియా ఎదుట వెల్లడించే అవకాశం ఉంది. ఎమ్ముచ్చి కవిత.. బీఆర్వెన్ పార్టీ సభ్యుల్లానికి, ఎమ్ముచ్చి పదవికి రాజీనామా అంశంపై అధికారిక ప్రకటన వెలువడాల్ని ఉంది.

# వాళ్ల ఆన్నల తగాదాలతో మాకేం సంబంధం లేదు



**శైదరాబాద్:** భారత రాష్ట్ర సమితి నుంచి ఎమ్ముటీ కవిత సస్పెండ్ కావడంపై తాము స్పుందింబచోమని టీపీసిసి అధ్యక్షుడు మహేశ్వరు మార్క్ గౌడ్ అన్నారు. ఆమెపై సస్పెన్షన్ల్ ఆ పారీ అంతర్గత వ్యవహారమని చెప్పారు. ఆస్తులు, వాటాల్లో వారి మధ్య తగాదాలున్నాయని గతంలోనే తాను చెప్పినట్లు గుర్తు చేశారు. ఆ తగాదాలే సస్పెన్షన్ల్కు దారి టీసి ఉండొచ్చున్నారు. “కొందరు కవిత వెనుక ఉన్నామన్నారు. మరికొందరు హరీశ్ రావు, సంతోష్ వెనుక ఉన్నామని చెబుతున్నారు. కానీ, మేం ప్రజల వెంట ఉన్నాం. మిగతా ఎవరి వెనకాల లేదు. మేం ప్రభుత్వాన్ని నడువుతున్నాం. ప్రజలు మా వెంట ఉన్నారు. ఎవరికో వత్తాను పలకాల్చిన అవసరం మా పార్టీకి, సీఎంకు లేదు. అవినీతిపరులందరినీ దూరం పెడతాం. కేసీఆర్ కుటుంబం కూడా అవినీతిలో కూరుకుపోయింది. అవినీతి సంపదలో వాటాల విషయంలో తగాదా వచ్చినట్లుంది. వారి తగాదాల్స్ట్రీట్ పూర్క పుణిగార్ లేర్స్” అని మహేశ్వరు పూర్క పూర్క గౌడ్ అన్నారు.













# పళ్ళ తోముకున్న వెంటనే నీళ్ళు ఎందుకు తాగింద్దు?

పళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మంచి నోటి పరిపుత్రత, ఆరోగ్యకరమైన అపోరం, క్రమం తప్పకుండా దంత వైద్యుడిని సందర్శించడం అవసరం. నోటి ఆరోగ్యం మొత్తం శరీర ఆరోగ్యంతో ముహిడపడి ఉంటుంది. కాబట్టి నోటి సమస్యలు గుండె జబ్బులు వంటి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీయవచ్చ. ఉదయం, రాత్రి బ్రష్ట చేసిన తర్వాత నీరు త్రాగవద్దని అంటారు. కానీ దీని వెనుక ఉన్న కారణం ఏంటో మీకు తెలుసా? బ్రష్ట చేసిన తర్వాత టూత్ పేస్ట్ నుండి వలుచని ఫ్లోర్డెడ్ పొర మన దంతాలపై పేరుకుపోతుంది. ఈ పొర బ్యాక్టీరియాతో పోరాడి ఎనామెల్ను బలపరుస్తుంది. ఫ్లోర్డెడ్ యొక్క పని దంతాలను కావిటీన్ నుండి రక్కించడం. ఎనామెల్ దెబ్యూపినకుండా నిరోధించడం. ఉదయం, రాత్రి బ్రష్ట చేసిన తర్వాత నీరు త్రాగవద్దని అంటారు. కానీ దీని వెనుక ఉన్న కారణం ఏంటో మీకు తెలుసా? బ్రష్ట చేసిన తర్వాత టూత్ పేస్ట్ నుండి వలుచని ఫ్లోర్డెడ్ పొర మన దంతాలపై పేరుకుపోతుంది. ఈ పొర బ్యాక్టీరియాతో పోరాడి ఎనామెల్ను బలపరుస్తుంది. ఫ్లోర్డెడ్ యొక్క పని దంతాలను కావిటీన్ నుండి రక్కించడం. ఎనామెల్ దెబ్యూపినకుండా నిరోధించడం. మీరు బ్రష్ట చేసిన వెంటనే నీరు త్రాగినా లేదా శుభ్రం చేసినా ఈ ఫ్లోర్డెడ్ త్వరగా కొట్టుకుపోతుంది. దీని కారణంగా టూత్ పేస్ట్ ప్రభావం అనంపూర్జంగా ఉంటుంది. మీ దంతాలు కావిటీన్ నుండి పూర్తిగా రక్కించబడవు. దంతవైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఫ్లోర్డెడ్ దాని ప్రభావాన్ని చూపించడానికి కనీసం 10-15 నిమిషాలు పడుతుంది. అప్పుడు మాత్రమే అది ఎనామెల్ను బలోపేతం చేస్తుంది. మీరు ఆరోగ్యకరమైన దంతాలను కోరుకుంటే



మీరు బ్రావ్ చేసిన తర్వాత కొంత సమయం వేళి ఉండాలి. నీరు మాత్రమే కాదు, టీ-కాఫీ లేదా ఏదైన తినడం కూడా బ్రావ్ చేసిన వెంటనే మానుకోవాలి. మీ ఈ ఒక్క అలవాటుతో మీరు మీ దంతాలను బలంగా, వాలా కాలం పొటు కావిటీన్ లేకుండా ఉంచుకోగలుగుతారు. ఇది మీ ఆరోగ్యకరమైన చిరునప్పును కాపాడుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్య కరమైన దంతాల కేసం రోకు రెండుపార్లు బ్రావ్ చేయాలని దంతవైద్యులు సిఫార్సు చేస్తారు. ఇది దంతాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మంచి అలవాటుతో మీ దంతాలను బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

# పెనర పప్పు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు?

వప్పులో పోకాలు పుష్టులంగా లభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. వప్పులో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. శనగపప్పు, కందిపప్పు, ఎర్రపప్పు, పుట్టులు పప్పు, కానీ, పెనర పప్పు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైనది అంటున్నారు ఆరోగ్యానిపుణిలు. ఇందులో కార్బోప్రైడేట్లు, పైబర్, ప్రోటీన్, ఏరన్, కాల్చియం, పొటాషియం, అనేక విటమిన్లు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది: పెనర పప్పులో మెగ్రీఫియం ఉంటుంది. దీని కారణంగా ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మీకు అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉంటే, మీరు మీ ఆఫరంలో మూంగ్ పప్పును తప్పక తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్జ వ్హప్స్ కోసం: పెనర పప్పులో పైబర్ పుష్టులంగా లభిస్తుంది. ఇది అల్రైట్రం, గుండెల్లో మంట సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వినియోగం జీర్జ శక్తిని బలిపేతం చేస్తుంది. మీ ఎముకలను బలంగా చేసుకోండి: పెనర పప్పులో కాల్చియం పుష్టులంగా ఉంటుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వగ్గక్క సమస్య ఉంటే, ఖల్చితంగా మూంగ్ పప్పును ఆఫరంలో చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు. మీ కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోండి: పెనర పప్పులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి5, విటమిన్ బి6 సమృద్ధిగా ఉంటాయి.. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి రటీసాను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చర్చం, జుట్టుకు ప్రయోజనకరమైనది: పెనర పప్పు చర్చానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా



తీసుకోవడం వల్ల చర్చ నంబంధిత సమస్యలు నయం అవుతాయి. మీరు మీ రోజువారీ ఆహారంలో పెనర పప్పును తీసుకుంటే ముఖం ముదతలు, మచ్చలు మొరలైన వాటిని తగ్గించవచ్చు. మూంగీ పప్పులో ఉండే రాగి జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. అలాగే, హెయిర్ మాస్క్గా వాడితే జుట్టును మందంగా, పొదవుగా, మెరిసేలా చేస్తుంది.

A close-up photograph of a woman with dark hair tied up in a bun. She is wearing large, round-framed glasses and has red-painted fingernails. Her right hand is raised to her face, with her fingers covering her eyes. She is wearing a light-colored, collared shirt. The background is plain and light-colored.

# ఈ లక్ష్మాలు కనిపిస్తే దయాబెట్టిన ఉన్నట్టే..

ఉదయం పూట మీకు కొంచెన్ అలసటగా లేదా బలహీనంగా అనిపిస్తుందా? ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ దానిని విస్మరించవద్దు.. ఎందుకంటే.. కొన్నిసార్లు ఈ చిన్న సమస్యలు కూడా పెద్ద వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చు.. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్ కు కారణం కావచ్చు. ఇది క్రమంగా శరీరాన్ని దెబ్బతిస్తుంది. దీని లక్షణాలు మొదట ఉదయాన్నే కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఈ లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తించి వైద్యుడిని సంచరించడం చాలా మధ్యం. చెదు జీవస్తైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా దేశంలో డయాబెటిస్ కేసులు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ వ్యాధి ప్రిల్లల నుంచి పెద్ద వరకు అందరినీ బాధితులుగా మారుస్తాంది. వాస్తవానికి, ఈ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి చాలా ప్రమాదకరమవునది. ఇది క్రమంగా శరీరాన్ని బలహీనవరుస్తుంది. సకాలంలో గుర్తించకపోతే, ఇది తీవ్రమైన రూపాన్ని తీసుకోవచ్చు. పరిస్థితి మరింత దిగజారే వరకు చాలా మందికి దాని లక్షణాలు తెలియివు. డయాబెటిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి.. ఇది శరీరం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంతించే సామర్ఖ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. శరీరం తగినంత ఇస్సులిన్ ఉత్సత్తి చేయలేనప్పుడు లేదా ఇస్సులిన్నను సరిగ్గా ఉపయోగించలేనప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది. అలసట - బలహీనత: మీరు ప్రతి ఉదయం అలసిపోయి బలహీనంగా అనిపిస్తే.. అది ఒక పొచ్చురిక సంకేతం కావచ్చు. ఈ రక్షమైన లక్షణం మధుమేహాన్ని సూచిస్తుంది. ఉదయం తక్కువ శక్తి అంటే శరీరంలో ఎదో సమస్య ఉందని అర్థం. అధిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల కారణంగా మీరు నీరసంగా లేదా శక్తి లేనట్లు బలహీనంగా అనిపించవచ్చు. తరచుగా దాహం వేయడం: ఉదయం నిద్ర లేచినప్పుడు చాలా దాహం వేయడం, అలాగే.. మీ నోరు తురగా ఎండిపోవడం రక్తంలో అధిక చక్కెరకు సంకేతం కావచ్చు. చక్కెర స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, మూత్రపీఠంలు మూత్రం ద్వారా అదనపు గ్యాకోజీన్ ను విసర్జించడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. దీని వల్ల శరీరం నిర్విలీకరణానికి గురవుతుంది. ఇవి మధుమేహం లక్షణాలు కావొచ్చు.. అస్పష్టమైన ర్ధుఫ్టి: అధిక రక్తంలో చక్కెర కళ్ళను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్నిసార్లు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల కారణంగా మనం సరిగ్గా చూడలేము. మీరు అకస్మాత్తుగా అస్పష్టమైన ర్ధుఫ్టిని అనుభవించడం ప్రారంభిస్తే, మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, మూత్రపీఠంలు ఎక్కువ నీటిని విసర్జిస్తాయి. దీనివల్ల తరచుగా మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది.

# నల్లమిరియాలలో దాగున్న అద్భుత ఆరీగ్య రహస్యాలు!



నల్ల మిరియాలను సుగంధ ద్రవ్యాల రాజు అని పిలుస్తారు. వంటకు రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా ఇవి ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. మిరియాలలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. మితంగా తీసుకోవడం తప్పనిసరి, నల్ల మిరియాలను సుగంధ ద్రవ్యాల రాజు అని పిలుస్తారు. ఇవి వంటకు రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా.. మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయిపేదుంలో వీటిని మందుగా కూడా వాడుతారు. మనం రోజు తినే ఆపోరంలో మిరియాలను చేర్చుకుంటే.. మన శరీరానికి చాలా రక్కణ దొరుకుతుంది. నల్ల మిరియాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. మిరియాలలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు మన శరీర రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. అల్లిమర్స్ వంటి వ్యాధులను కూడా నివారించడానికి సహాయపడతాయి. మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే ఒక రసాయనం ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. మిరియాలలో ఉండే యాంటీ ఇణ్ణప్పమేటరీ, యాంటీ బాస్టిరియల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు మన శరీరంలోని కణాలను కాపాడతాయి. టైప్ 2 దయాబెటీన్ ఉన్నవారిలో రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను తగ్గించడానికి నల్ల మిరియాల సహాయపడతాయి. కొద్దిగా వాడితే ప్రై భ్లడ్ మగర్ తగ్గి అవకాశం ఉంది. మిరియాలు మన జీష్ట ఎంజెమ్ లను ఉత్సేజిపరుస్తాయి. మనం తినే భోజనంతో పాటు వీటిని తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ సులభంగా జరుగుతుంది. మిరియాల లోని గుణాలు గాన్స సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి. నల్ల మిరియాలను మితంగా వాడితేనే మంచిది. ఎక్కువగా తింటే గ్యాన్స, కడుపు మంట వంటి సమస్యలు రావచ్చు, అందుకే ఎంత తిసాలనేడి డాక్టర్ ను అడిగి తెలుసుకోవడం మంచిది. నల్ల మిరియాలు కేవలం రుచి కోసం మాత్రమే కాదు.. అవి యాంటీఆక్సిడెంట్లో నిండి ఉంటాయి. జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. రక్తంలో చక్కరను అదుపులో ఉంచుతాయి. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. కానీ ఎప్పుడూ మితంగానే తీసుకోవాలి.

# పెయన్ కిల్ర్స్ టో యాంటీబయాటీక్స్ కలిపి వేసుకుంటున్నారా?

A circular inset photograph showing a close-up of a woman's hands. She is holding a dark, rectangular glass bottle in her right hand and pouring several white, oval-shaped tablets into her left palm. Her nails are painted with light-colored polish. The background is blurred, suggesting an indoor setting.

మనలో చాలా మంది నొప్పి మందులను యాంటీబియాటిక్స్‌తో కలిపి వాడుతుంటారు. కానీ శాజా పరిశోధనలు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని చెబుతున్నాయి. ఇలాంటి కలయిక వల్ల బ్యాక్టీరియా మరింత శక్తివంతమై యాంటీబియాటిక్స్‌ను తట్టుకునే స్థితికి చేరుకుంటుంది. దీని ఫలితంగా సాధారణ ఇస్ట్రైక్షన్‌కే పెద్ద ప్రమాదం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా మనం వాడే నొప్పి మందులను యాంటీబియాటిక్స్‌తో కలిపి వేసుకుంటే.. అది చాలా ప్రమాదకరం అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల బ్యాక్టీరియా మరింత త్వరగా ఆ యాంటీబియాటిక్ లను తట్టుకునే శక్తిని పెంచుకుంటుంది.

ఫలితంగా ఆ సూక్ష్మమీలు ఇంకా ప్రమాదకరంగా మారుతాయి. దక్షిణ ఆష్ట్రేలియా యూనివర్సిటీలో చేసిన పరిశోధనలో ఈ విషయం బయటవడింది. నొప్పి మందులు ఒంటరిగా వాడినా కూడా బ్యాక్టీరియా నిరోధకత పెరుగుతుంది. కానీ వాటిని యాంటీబియాటిక్స్‌తో కలిపి వాడినపుడు.. ఆ నిరోధకత మరింత వేగంగా పెరిగింది. నిపుణులు చెప్పిన దాని ప్రకారం.. యాంటీబియాటిక్ నిరోధకత ఆనేది మనం అనుకున్నదానికంటే చాలా ల్యిఫ్టమైన సమస్య. ఇది కేవలం యాంటీబియాటిక్ల వల్ల మాత్రమే కాదు.. మనం వాడే జితర మందుల వల్ల కూడా పెరుగుతుంది. ముఖంగా వృద్ధులు ఒకేసారి చాలా మందులు వాడేటప్పుడు ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇబ్లప్రోఫెన్, పొరాసిటమాల్ట్‌తో పాటు.. మధుమేహసికి వాడే మెట్యూర్పున్, కొలెప్టాల్కు వాడే అటోర్సిస్టాబిన్ వంటి మందులను ఒకేసారి వాడినపుడు

కొడా తల్లాంబ నమస్క వెన్నిదన ఎంశధకలు గుర్తంచాయి. దన ఎల్ల జి మందులను వాడటం మానేయలని కాదు.. కానీ యాంటీబియాలైస్ట్‌తో కలిపి వాదేటవ్వడు జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. 2024లో ప్రచరించబడిన మరో అధ్యయనం ప్రకారం.. యాంటీబియాలైస్ట్‌లకు తట్టుకునే ఈ రకమైన బ్యాక్టీరియా వల్ల 2050 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 3.9 కోట్ల మంది ప్రాణులు ప్రమాదంలో పడవచ్చు. ఆధునిక వైద్యంలో యాంటీబియాలైస్ట్ నిరీధకత ఒక పెద్ద సమస్య. నొప్పి మందులను యాంటీబియాలైస్ట్‌తో కలిపి వాడితే ఈ సమస్య పెరుగుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కైద్యులు సలహాలు తీసుకోవడం,





### 'మట్టి కుస్తి'కి సీక్వెల్సు

#### ప్రకటించిన విష్ణు విశాల్

తమిళ నటుడు విష్ణు విశాల్ కథానాయకుగా నదీంచిన భూక్ బ్లస్టర్ చిత్రం 'గట్ట కుస్తి' (తెలుగులో మట్టి కుస్తి) స్టేట్ బ్యాక్ట్రాఫెల్ వచ్చిన ఈ చిత్రం 2022లో విదుదల తమిళంతో పాటు తెలుగులో మంచి విజయాన్ని అంచుడు. అయితే తాజాగా సినిమాకు సీక్వెల్సు ప్రకటించారు మేకన్స్. కథానాయకుడు విష్ణు విశాల్ స్టోంగా ఈ విషయాన్ని లేదిగించారు. ఈ సినిమాకి 'గట్ట కుస్తి 2' లని పేరు పెట్టరు. దీనికి సంబంధించిన ఒక అన్యమొండ్ విదియాన్ చిత్రమూనిట్ తాజాగా విడుదల చేసింది. 'గట్ట కుస్తి' సినిమాకు దర్జకత్వం వహించిన అయ్యున్ ఈ సీక్వెల్సు కూడా దర్జకత్వం వహించుకుండగా.. మొదటి భాగంలో సంబంధిన విష్ణు విశాల్, ఐశ్వర్య లక్ష్మీ ఈ సీక్వెల్సు కూడా ప్రధాన పాతల్లో కనిపించున్నారు. అలాగే, కురుణాన్, మునిష్టాప్ట్, కాశ్ వెటల్ వంటి నటులు కూడా ఇందులో కొనసాగున్నారు. విష్ణు విశాల్ తన సాంత నిర్మాణ సంస్కరించారు. ఈ సీక్వెల్సు విష్ణు విశాల్ స్టోంగా పాటు 'వేల్ ఫిల్మ్ ఇంచేపుసల్సో' కలిసి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

## 'ఓజీ' కొత్త గ్రింప్సు.. విలన్ పాత్ర పరిచయం

'ఓజీ' సినిమా సంచి కొత్త గ్రింప్సు రిలీస్ చేశారు. పవన్ కల్యాణ్ పుట్టినఱోజు సంర్భూంగా ఉదయం.. కారుపై ఓజీ కూర్చున్న ఓ కొత్త లుక్ రిలీస్ చేశారు. ఇప్పుడు గ్రింప్సు వీడియో విడుదల చేశారు. ఇందులో విలన్ పాత్రధారిని పరిచయం చేశారు. అతడి పాత్ర పేరు ఓమి. బాలీవుడ్ స్టేర్ ఇధూనే హస్తి ఈ రోల్ చేశాడు. నటరు పాత్రతత్తు గ్రింప్సు చివరలో హస్తి బర్తు డే ఓటి అని చెప్పించారు. అంతా భాగానే ఉండి గానీ పవన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా అతడిని క్లౌలీట్ చేసే గ్రింప్సు లాంటిది పడితే అభిమానులు కాస్త ఖుట్టి అయ్యేవారు. అలా కాకుండా హోర్ కంటే విలన్ పాత్రకు ఎక్కువ ఎలిపెస్సు ఇచ్చేలా గ్రింప్సు రిలీస్ చేయడం కాస్త విచిత్రంగా అనిపించింది. ఎప్పుడొనే బ్యాక్ క్రొండ్ మూర్జిక్, విజప్పు బాగున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్ హోర్గా నదీంచిన ఈ గ్రాంగ్ స్టేర్ ద్రామాని ఈ నెల 25న థియేటర్లలో రిలీస్ చేయున్నారు. మరి ఏం జరుగుతుందో చూడాలి?



## సెకండ్ పార్ట్లో హార్స్ అతడే.. మొయన్ విలన్ కూ

గత వీకండ్లో మూడు నాలుగు తెలుగు సినిమాలు రిలీస్ చేతే వాతిలో కొన్సిప్పికి పాజటివ్ టాక్ వచ్చింది. కానీ జనాలు పెర్చగా ఇంప్లెష్ చూపించటాడు. మరొపై మంచి దబ్బింగ్ మూవి 'కొత్త లోక్క' తెలుగులో ఓ మాదిరి రెస్టాస్ వచ్చింది. మెట్రో సీల్స్ లో ఆదివారం పరకు మంచి ఆక్యుపెస్సీ చూపించింది. తొలి సుంచి ఇది సూపర్ హీరో తరఫు యూనివర్స్ అని చెప్పిన లీమ్స్.. ఇప్పుడు మరిన్ని ఆసక్తికర విషయాన్ని రిలీస్ చేసింది. మనం పురాణాల్లో విష్ణు యుధిష్ఠి పొత్తని తీసుకుని, దానికి సూపర్ పవన్ జోడించి 'కొత్త లోక్క' సినిమాని తీశారు. కల్యాణి ప్రైయదర్శన్ లీడ్ లోల్ చేసింది. బడ్ట్ కూడా రూ.35-40 కోట్ల మర్చన్ అని టాక్. అయితే ఇంత తక్కువ బడ్ట్ పెట్టి ఈ రేంజ్ డెల్ పుట్ చూపించడంపై ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్యపోతున్నారు. సినిమా పాజటివ్ టాక్ రావడంలో పాటు రూ.60-70 కోట్ల పరకు కలక్కున్న వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. అంటే లాభాల్కోకి ఎంట్రెన్మెంట్. తాజాగా ఈ చిత్రానికి పసుస్న అదరఱ గురించి మాల్యాదిని దర్జకుడు దొపినిక అరుణ్.. ఈ మూవి ప్రొంప్లెట్లో మొత్తం ఔదు పొట్టు ఉంటాయని చెప్పుకొన్నాడు. అలానే 'కొత్త లోక్క' సినిమా ప్రారంభంలోనే మొయన్ విలన్ ఎవరనేడి హింట్ ఇంప్పామని పేర్చార్చాడు. ఐదు భాగాలకు సంబంధించిన ప్రేక్షకులు వర్క్ అంతా ఘాలీంగ్ మొదలవకముందే పూర్తి చేశామని క్లోలీట్ ఇంప్పామని. ఈ మూవిలో అతిథి పాత్రలో కనిపించున్న లోవిన్ ధామన్.. రెండో పార్ట్లో రిలీస్ లోల్ చేస్తాడనే రూపర్స్ విష్ణుస్తున్నాయి. అయితే 'కొత్త లోక్క' తొలి పార్ట్ విపరాలో దుల్చైన సల్వాన్ కూడా కనిపించాడు. రాబోయే ప్రేక్షక్లో ఏదో ఒకటాలో దుల్చైన కూడా కచ్చితంగా ఉండటం గ్యారంది. ఇప్పుడివరకు కమర్చియల్స్ గూర్చింపు తెచ్చుకున్న కల్యాణి.. ఈ సినిమాతో మరింతగా క్రీట్ సంపాదిస్తుండటం విశేషం.



## బెల్లంకొండ సినిమా వాయిదా.. కానీ

తెలుగులో ఒకవ్యాపు పరుసగా సినిమాలు చేస్తూ.. అప్పుడ్వారు విజయాలు అందుకుంటూ కెరీన్ ను బాగానే ముందుకు తీసుకెళ్లాడు బెల్లంకొండ క్రీచివాన్. కానీ మధ్యలో 'శ్రుతపతి' బాలీవుడ్ రీమేక్లో నటించడం తన కెరీన్ ప్రేక్షకు ప్రేక్షణ దబ్బింగ్ మూవి 'కొత్త లోక్క'కి తెలుగులో ఓ మాదిరి రెస్టాస్ వచ్చింది. మెట్రో సీల్స్ లో ఆదివారం పరకు మంచి ఆక్యుపెస్సీ చూపించింది. తొలి సుంచి ఇది సూపర్ హీరో తరఫు యూనివర్స్ అని చెప్పిన లీమ్స్.. ఇప్పుడు మరిన్ని ఆసక్తికర విషయాన్ని రిలీస్ చేసింది. మనం పురాణాల్లో విష్ణు యుధిష్ఠి పొత్తని తీసుకుని, దానికి సూపర్ పవన్ జోడించి 'కొత్త లోక్క' సినిమాని తీశారు. కల్యాణి ప్రైయదర్శన్ లీడ్ లోల్ చేసింది. బడ్ట్ కూడా రూ.35-40 కోట్ల మర్చన్ అని టాక్. అయితే ఇంత తక్కువ బడ్ట్ పెట్టి ఈ రేంజ్ డెల్ పుట్ చూపించడంపై ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్యపోతున్నారు. సినిమా పాజటివ్ టాక్ రావడంలో పాటు రూ.60-70 కోట్ల పరకు కలక్కున్న వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. అంటే లాభాల్కోకి ఎంట్రెన్మెంట్. తాజాగా ఈ చిత్రానికి పసుస్న అదరఱ గురించి మాల్యాదిని దర్జకుడు దొపినిక అరుణ్.. ఈ మూవి ప్రొంప్లెట్లో మొత్తం ఔదు పొట్టు ఉంటాయని చెప్పుకొన్నాడు. అలానే 'కొత్త లోక్క' తొలి పార్ట్ దుల్చైన సల్వాన్ కూడా కచ్చితంగా ఉండటం గ్యారంది. ఇప్పుడివరకు కమర్చియల్స్ గూర్చింపు తెచ్చుకున్న కల్యాణి.. ఈ సినిమాతో మరింతగా క్రీట్ సంపాదిస్తుండటం విశేషం.