

త్వరలో పట్టాలెక్కనున్న హైద్రోజన్ రైలు

పలు మార్గాల్లో రైళ్ళను నడపడానికి ప్రణాళిక సిద్ధం



న్యూఢిల్లీ : భారత్ లో హైడ్రోజన్ నడిచే రైల్వే త్వరలో పట్టాలెక్కనుంది. ఈ క్రమంలో.. జర్మనీకి చెందిన రైలు భద్రతకు సంబంధించి స్పెషల్ ఆడిట్ నిర్వహించనుంది. ఈ రైలు బ్రయల్ రన్ డిసెంబర్ 2024లో ప్రారంభమవుతుందని సమాచారం. జర్మనీ, ఫ్రాన్స్, స్వీడన్, చైనాలో హైడ్రోజన్ రైల్వే నడుస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో భారత్ కూడా ఈ జాబితాలో చేరనుంది. **2లో**

నాగార్జున పిటిషన్ పై విచారణ వాయిదా

హైదరాబాద్ : తెలంగాణ మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలపై సీని నటుడు అక్కినేని నాగార్జున న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు గురువారం నాంపల్లి మనోరంజన్ కోర్టులో తరుపు నష్టం దావా చేసిన సంగతి తెలిసిందే. నాగార్జున పిటిషన్ పై శుక్రవారం న్యాయస్థానం విచారణ చేపట్టాల్సి ఉండగా వాయిదా పడింది. న్యాయమూర్తి సెలవులో ఉండడంతో విచారణ సోమవారానికి వాయిదా వేశారు. **మిగతా 2లో**

ది క్రైమ్ న్యూస్ తెలుగు దినపత్రిక

శనివారం, అక్టోబర్ 05, 2024 సంపుటి - 20 సంచిక 13 వెల - 4రూ పేజీలు - 12

Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Mahabubnagar.

సకాలంలో ధ్రువపత్రాలను పరిశీలించాలి

జిల్లా కలెక్టర్లకు సీఎం రేవంత్ ఆదేశం 9,090 మంది సర్టిఫికేట్ల పరిశీలన పూర్తి

తెలంగాణ డీఎస్పీ జనరల్ ర్యాంకింగ్ లిస్ట్ (జీఆర్ఎల్) సెప్టెంబర్ 30న విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. ఫలితాలు విడుదలైన మరుసటి రోజు నుంచే అంటే అక్టోబర్ 1న తెదీ నుంచే సర్టిఫికేట్ వెరిఫికేషన్ ప్రారంభమైంది. 1:3 నిమిషాల్లో ఎంపిక చేసిన అభ్యర్థులను ధ్రువపత్రాల పరిశీలనకు హాజరవ్వాలంటూ అభ్యర్థుల రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్లకు, ఈమెయిల్ లకు విద్యాశాఖ అధికారులు ఇప్పటికే సమాచారాలు పంపించారు.



నేటితో డీఎస్పీ ధ్రువపత్రాల పరిశీలన పూర్తిచేయండి

హైదరాబాద్ :

డీఎస్పీ ధ్రువపత్రాల పరిశీలన ఈ ప్రక్రియను రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో అక్టోబరు 5వ తేదీలోపు పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్లకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. సచివాలయంలో ఆయన ఈ మేరకు కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. మొత్తం 11,062 మంది ఎంపికైన అభ్యర్థులకు అక్టోబరు 9న ఎల్బీ స్టేడియంలో నియామక పత్రాలు అందించేందుకు వీలుగా జిల్లాల్లో వేగంగా ధ్రువపత్రాల పరిశీలన పూర్తి చేయాలని అన్నారు. అందుకు తగిన విధంగా సకాలంలో ధ్రువపత్రాలను పరిశీలించాలని సూచించారు. ఇప్పటికే 9,090 మందికి సర్టిఫికేట్ల పరిశీలన పూర్తయిందని విద్యాశాఖ అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలియజేశారు.

మిగతా 2లో

విలేకరులు కావాలేను

అనతికాలంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విశేష ప్రజాదరణ పొందుతున్న డి క్రైమ్ న్యూస్ దిన పత్రికకు ఉమ్మడి బిల్డాలకు స్పాస్ రిహార్సర్లు నియోజకవర్గాల వారిగా ఆర్ఎస్ ఇంచార్జులు, మండల రిహార్సర్లు కావాలేను.

అనుభవజ్ఞులను ప్రోత్సహించే డి క్రైమ్ న్యూస్

రాజకీయ అవగాహన కలిగిన కొత్త వారికి అవకాశం ఇవ్వబడును.

వివరాలకు సంప్రదించండి **6305584064**

20 లక్షల మందికి రుణమాఫీ అందలేదు

రుణమాఫీ కాలేదని వ్యవసాయ మంత్రి చెప్పారు

సీఎం బండారం మరోసారి బట్టబయలైంది

100% రుణమాఫీ పూర్తి చేశామన్నది దొడ్డిమాటలే

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శలు

2లో

లడ్డు కల్తీ విషయంలో ఆధారాలను వెలికి తీయాలి

స్వతంత్ర దర్యాప్తు టీంను ఏర్పాటు చేయండి

ఐదుగురు సభ్యులతో కూడిన సిట్ అవసరం

తిరుమల లడ్డుపై సుప్రీం కీలక నిర్ణయం

సుప్రీంకోర్టు తీర్పును స్వాగతించిన సీఎం చంద్రబాబు

అమరావతి :

తిరుమల శ్రీవారి లడ్డు విషయంలో సుప్రీంకోర్టు మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేయడమే కాకుండా కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. తిరుమల శ్రీవారి లడ్డు విషయంలో శుక్రవారం సుప్రీంకోర్టు విచారణ జరిపింది. ఈ సందర్భంగా దాదాపు రెండు గంటల పాటు విచారణ జరిగింది. అనంతరం సుప్రీంకోర్టు లడ్డు విషయంలో కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. తిరుమల శ్రీవారి లడ్డు కల్తీ వ్యవహారంలో నిజానిజాలు తేల్చేందుకుగాను... స్వతంత్ర దర్యాప్తు టీం ను ఏర్పాటు చేయాలని.. స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చింది. ఐదుగురు సభ్యులతో కూడిన సిట్ ను ఏర్పాటుచేసి... తిరుమల శ్రీవారి లడ్డు కల్తీ విషయంలో ఆధారాలను.. వెలికి తీయాలని స్పష్టం చేసింది. ఐదుగురు సభ్యులలో... ఇద్దరు సిబిఐ ఆఫీసర్లు ఉండాలని పేర్కొంది. అలాగే సిట్ నుంచి అంటే ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం **2లో**

మరో 20 లక్షల మందికి త్వరలోనే రుణమాఫీ

అన్ని సబ్సిడీ పథకాలను మళ్ళీ పునరుద్ధరిస్తాం

రుణ మాఫీ పూర్తి చేసి రైతు భరోసా ప్రారంభిస్తాం

వ్యవసాయ శాఖ మంత్రితుమ్మల నాగేశ్వరరావు వెల్లడి

రుణమాఫీ గురించి పట్టించుకోని పార్టీలు ప్రస్తుతం మాట్లాడు తున్నాయని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. రైతన్నల ఆదరణతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చింది.. కష్టమైనా ఒక పథకాన్ని ఆపైన సరే రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, రైతు బీమాను అమలు చేస్తాం.. అన్ని సబ్సిడీ పథకాలను మళ్ళీ పునరుద్ధరిస్తాం.. ఖచ్చితంగా రెండు లక్షల వరకు రుణమాఫీ చేసి తీరుతాం అన్నారు.

హైదరాబాద్ : ఏ ఒక్క రైతు కూడా అదైర్య పడవద్దు అని కోరారు. అలాగే, రైతులకు ఇచ్చిన పంటలను సాగు చేసే హామీలను నెరవేరుస్తా.. 25 వేల కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేశాం.. మరో 25 వేల కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లోకి రావాల్సినవి ఉన్నాయి.. మరో 20 లక్షల మంది రైతులకు త్వరలో రైతు రుణ మాఫీ డబ్బులు జమ చేస్తామని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. రుణ మాఫీ పూర్తి చేసి రైతు భరోసా ప్రారంభిస్తామని తుమ్మల నాగేశ్వర రావు వెల్లడించారు. అలాగే, భారతదేశంలో ఎక్కువ పంటలను సాగు చేసే ఏకైక రాష్ట్రం తెలంగాణ అని మంత్రి తుమ్మల తెలిపారు. మన రాష్ట్రంలో ఒక కోటి 45 లక్షల టన్నుల వరి ధాన్యం పండిస్తున్నాం.. ఏ ఒక్క రైతు ఇబ్బంది పడకుండా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కష్టపడు తున్నాడు.. ఈ సీజన్లో రైతులు ఎక్కువగా సన్న ధాన్యాన్ని పండించారు.. **మిగతా 2లో**

ఏ ఒక్కరైతు కూడా అదైర్య పడవద్దు

రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, రైతు బీమాను అమలు చేస్తాం



నేడు హర్యానాలో పోలింగ్..

హర్యానా : దేశంలో నేడు మరో రసవత్తర పోరుకు హర్యానా రాష్ట్రం సిద్ధమైంది. లోక్ సభ ఎన్నికల తర్వాత జరుగుతున్న ఎన్నికలు కావడంతో దేశ ప్రజల చూపు హర్యానాపై పోకెస్ ముఖింది. ఇక్కడ కాంగ్రెస్-బీజేపీ మధ్య తీవ్ర పోటీ నెలకొంది. హర్యానాలో మొత్తం 90 అసెంబ్లీ స్థానాలు ఉన్నాయి.

మిగతాది 2లో

ఆర్థికంగా వెనుకబడిన నిరుద్యోగులకు కొత్త పథకం!



న్యూఢిల్లీ : కేంద్ర ప్రభుత్వం దేశంలోని నిరుద్యోగులకు శుభవార్త తెలిపింది. దేశంలో ఆర్థికంగా వెనుకబడిన నిరుద్యోగుల కోసం కొత్త పథకం ప్రారంభించింది. పిఎం ఇంటర్మీడియట్ స్కీమ్ పేరుతో ప్రతినెలా నిరుద్యోగులకు రూ.5000 ఆర్థిక సాయం అందించ నుంది. కార్పొరేట్ అప్లైడ్ మంత్రిత్వశాఖ ఈ పథకం

కింద నిరుద్యోగులకు కంపెనీలలో ఆర్థికంగా వెనుకబడిన నిరుద్యోగులకు ఇంటర్మీడియట్ అందిస్తోంది. దేశంలో నిరుద్యోగ సమస్యకు పరిష్కారం చే క్రమంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం పిఎం ఇంటర్మీడియట్ స్కీమ్ తీసుకువచ్చింది. 2024 లో కేంద్ర బడ్జెట్ లో ఈ పథకం గురించి ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఇండియా లోని టాప్ 500 కంపెనీలలో దేశంలోని

500 మంది నిరుద్యోగ యువతకు ఇంటర్మీడియట్ అవకాశాలు కల్పిస్తామని ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు. ఈ కోటి మంది నిరుద్యోగులకు వధకం కింద ఒకసారి రూ.6000, ఆ తరువాత ప్రతినెలా రూ.5000 ఇంటర్మీడియట్ ని ఆర్థిక సాయంగా అందజేస్తామని వెల్లడించారు.

మిగతాది 2లో

అభ్యంతరాల స్వీకరణ తర్వాత ఫలితాలు వెల్లడి

ఈ దశలో కోర్టు జోక్యం సరికాదు గ్రూప్ 1పై హైకోర్టులో టీజీపీఎస్సీ వాదనలు గ్రూప్ 1 నోటిఫికేషన్పై పిటిషన్లపై విచారణ



హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ గ్రూప్ 1 నోటిఫికేషన్పై హైకోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలైన సంగతి తెలిసిందే. 2022లో జారీ చేసిన గ్రూప్-1 నోటిఫికేషన్ను రద్దు చేయకుండా మరో ప్రాథమిక కీలో తప్పులున్నా యని, వాటిని సవరించాలన్న

దామోదర్ రెడ్డితో పాటు వికారాబాద్, యాదాద్రి, హనుమకొండ, వరంగల్ జిల్లాలకు చెందిన మరో అయిదుగురు ఈ పిటిషన్లను దాఖలు చేశారు. అంతేకా కుండా తాజాగా నిర్వహించిన గ్రూప్ 1 (ప్రిలిమ్స్) పరీక్ష ప్రాథమిక కీలో తప్పులున్నా యని, వాటిని సవరించాలన్న

అభ్యంతరాలను పట్టించుకోక పోవడాన్ని సవాల్ చేస్తూ పలువురు అభ్యర్థులు రెండు వేర్వేరు పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. వీటిపై జస్టిస్ పుల్లారా కార్తిక్ గురువారం విచారణ చేపట్టారు. విచారణ సమయం లో ప్రభుత్వం తరపు న్యాయ వాది కీలక వివరాలను ధర్మా సనానికి తెలియజేశారు. **2లో**

సంపాదకీయం

సురేఖ వ్యాఖ్యలు కాంగ్రెస్‌ని ఇరకాటంలో పడేశాయా?

ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా నాగార్జున కుటుంబం, సమంతలపై కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు దుమారం రేపుతున్నాయి. నెటిజన్ల నుంచి ప్రముఖ నటీనటులంతా కొండా సురేఖ పై ఫైర్ అవుతున్నారు. ఇక ఇండస్ట్రీ వర్గాలు అయితే అనవసరంగా రాజకీయాల్లోకి ఎందుకు సినీ నటులను లాగుతున్నారు అంటూ భగ్గుమంటున్నాయి. రాజకీయ లబ్ధి కోసం ఎలాంటి సంబంధం లేని సినిమా వాళ్ల గురించి ప్రస్తావించి, వాళ్ళ పరువు ప్రతిష్టలను దిగజార్చడం కరెక్ట్ కాదనీ, తమ జోలికి వస్తే ఊరుకునేది లేదంటూ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇస్తున్నారు. అక్కినేని ఫ్యామిలీ పై ఆమె చేసిన అసభ్యకర వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ సినీ సెలబ్రిటీలందరూ ట్వీట్స్ చేస్తుండగా, నాగార్జున మంత్రి సురేఖపై పరువు నష్టం దావా వేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే తాజాగా ఈ కేసులో నాగార్జునకు చుక్కెదురయింది. నాగార్జున వేసిన పిటిషన్ వాయిదా పడినట్టుగా తెలుస్తోంది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మరోసారి రాజకీయాలు చర్చకు దారితీశాయి. ఎప్పుడూ లేని విధంగా ఈసారి రాజకీయ పార్టీలు, సినీ ఇండస్ట్రీ మధ్య యుద్ధం కొనసాగుతోంది. దీనంతటికి నిన్న మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలే. ఆమె చేసిన సంచలన వ్యాఖ్యలతో ఇప్పుడు సినీ ఇండస్ట్రీ నుంచి పెద్ద ఎత్తున వ్యతిరేక వినిపిస్తోంది. నాగచైతన్య-సమంత విడాకుల గురించి తెలంగాణ మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు పెను దుమారం రేపాయి. కేటీఆర్‌ను విమర్శించే క్రమంలో సురేఖ హీరోయిన్ సమంతపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. నాగచైతన్య-సమంత విడిపోవడానికి కేటీఆర్ కారణమంటూ మాట్లాడారు. హీరోయిన్ల ఫోన్లు ట్యాప్ చేసి వారికి డ్రగ్స్ అలవాటు చేసి వాడుకుంటున్నారని కేటీఆర్‌పై విమర్శలు చేశారు. అయితే.. ఇదే క్రమంలో సమంతపై చేసిన వ్యాఖ్యలు సినీ ఇండస్ట్రీని మొత్తం ఆలోచనలో పడేశాయి. నాగచైతన్య-సమంత విడాకుల గురించి తెలంగాణ మంత్రి కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు పెను దుమారం రేపాయి. కేటీఆర్‌ను విమర్శించే క్రమంలో సురేఖ హీరోయిన్ సమంతపై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. నాగచైతన్య-సమంత విడిపోవడానికి కేటీఆర్ కారణమంటూ మాట్లాడారు. హీరోయిన్ల ఫోన్లు ట్యాప్ చేసి వారికి డ్రగ్స్ అలవాటు చేసి వాడుకుంటున్నారని కేటీఆర్‌పై విమర్శలు చేశారు. అయితే.. ఇదే క్రమంలో సమంతపై చేసిన వ్యాఖ్యలు సినీ ఇండస్ట్రీని మొత్తం ఆలోచనలో పడేశాయి. దాంతో ముందుగా మంత్రి కొండా సురేఖ వ్యాఖ్యలపై సినీనటుడు నాగార్జున స్పందించారు. మీ పార్టీల వ్యక్తిగత అంశాల్లోకి, రాజకీయాల్లోకి తమను లాగొద్దని కోరారు. అలాగే.. తనపై చేసిన విమర్శలకు సమంత కూడా రియార్డ్స్ అయ్యారు. తన విడాకుల అంశంలో ఎలాంటి రాజకీయ కోణం లేదని చెప్పారు. వ్యక్తిగత కారణాల వల్లనే తాను విడాకులు తీసుకోవాల్సి వచ్చిందని, ఇద్దరం ఒప్పుకునే తాము విడాకులు పొందామని అన్నారు. అనంతరం నాగ చైతన్య కూడా సురేఖ వ్యాఖ్యలపై స్పందించారు. అయితే.. ఆయన సొంతంగా మెస్సేజ్ ఏం చేయనప్పటికీ.. నాగార్జున చేసిన మెస్సేజ్‌నే రీ ట్వీట్ చేశారు. ఇక.. నాగార్జున అమల కూడా చాలా సీరియస్ అయ్యారు. మంత్రిని మనిషివా.. పశువువా అనే కోణంలో సంభోదించారు. ఇలా.. ఒక్కొక్కరిగా నిన్నటి నుంచి కొండా సురేఖ వ్యాఖ్యలపై సినీ ఇండస్ట్రీ నుంచి హీరోలు, నిర్మాతలు, ఇతర పెద్దలు స్పందిస్తూనే ఉన్నారు. చిరంజీవి, నాని కూడా సురేఖ వ్యాఖ్యలను తప్పుపట్టారు. ఇప్పుడు సురేఖ మాట్లాడిన తీరును విమర్శిస్తూ సినీ ఇండస్ట్రీ మొత్తం ఏకమైంది. ‘మా’ అధ్యక్షుడు మంచు విష్ణు సైతం తనదైన స్టైల్‌లో స్పందించి వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ప్రజలకు వినోదాన్ని పంచేందుకు కష్టపడుతున్న తమను రాజకీయాల్లోకి లాగి ఇబ్బందులు పెట్టొద్దని అన్నారు. ఇక.. ఇప్పటికే హైద్రా రగడతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇమేజీ కాస్త ద్యామేజీ అయింది. హైద్రా వల్ల పేదలకు ఎవరికీ నష్టం లేదని ప్రభుత్వం చెప్పినప్పటికీ చాలా వరకు విమర్శలు ఆగలేదు. ముఖ్యంగా మూసీ నిర్వాసితుల నుంచి ఆ నిరసన మరింత ఎక్కువగా కనిపించింది. చివరకు పార్టీలను ఆశ్రయించి.. వారి మద్దతు కోరాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. దాంతో గత మూడు రోజులుగా రాష్ట్రంలో హైద్రా చుట్టే రాజకీయాలు తిరుగుతున్నాయి. బీఆర్ఎస్, బీజేపీ నేతలు పోటాపోటీగా మూసీ నిర్వాసితులను కలుస్తూ ప్రభుత్వం దుమ్మెత్తిపోస్తున్నారు. నిన్న కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి సైతం బస్లో పర్యటించి వారికి భరోసా ఇచ్చారు. బీఆర్ఎస్ తరపున మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ పరామర్శించారు. వారికి అండగా ఉంటామని చెప్పారు. హైద్రా వివాదం ఇలా కొనసాగుతుండగానే కొండా సురేఖ చేసిన వ్యాఖ్యలు కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత ఇరకాటంలో పడేశాయి. ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలను ఇప్పటికే రాజకీయ పార్టీలు, సినీ ఇండస్ట్రీ పెద్దలు ఖండించగా.. తాజాగా ఆమెను మంత్రివర్గం నుంచి బద్దర్ఫ్ చేయాలన్న డిమాండ్ వినిపిస్తోంది. మరి ఈ క్రమంలో ప్రభుత్వం, పార్టీ పెద్దలు ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటారో వేచి చూడాలి. అయితే సమంతా-చై ఎందుకు విడాకులు తీసుకున్నారో నీకు చెప్పాలా ? అంటూ అక్కినేని ఫ్యాన్స్ ఫైర్ అవుతున్నారు. మరి ఈ వివాదం ఎక్కడికి దారి తీస్తుందో చూడాలి.

ఏపీ మహిళలకు దసరా కానుక



ఆర్టీసీ బస్సులలో ఉచిత ప్రయాణాని ప్రభుత్వం అదుగులు
మంత్రివర్గ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించే అవకాశం
ఈ నెల 10న చంద్రబాబు అధ్యక్షతన మంత్రివర్గ సమావేశం!
అమరావతి : టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వం ఏపీ ప్రజలకు దసరా కానుకను ఇస్తుందా అంటే భారీగానే అని ప్రచారం సాగుతోంది. ఈ నెల 10న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన మంత్రివర్గ సమావేశం జరగనుంది. ఈ సమావేశంలో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు అని అంటున్నారు. అందులో ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలలో కొన్నింటిని అయినా దసరా నుంచి అమలు చేయడానికి సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలిస్తారు అని అంటున్నారు. మహిళలకు దసరా కానుకగా ఉచితంగా ఆర్టీసీ బస్సులలో ప్రయాణించే వరాన్ని బాబు ఇవ్వబోతున్నారని అని పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం అయితే సాగుతోంది. మహిళలకు ఉచిత బస్సు సదుపాయం విషయం మీద మంత్రి వర్గం సీరియస్ గనే చర్చిస్తుంది అని అంటున్నారు. ఇప్పటికే ఆర్టీసీ అధికారుల బృందం కర్ణాటక, తెలంగాణా రాష్ట్రాలలో పర్యటించి వచ్చి మరో ఒక నివేదికను ప్రభుత్వానికి అందించారు అని అంటున్నారు. ఆ నివేదిక మీద మంత్రి వర్గం కీలకమైన నిర్ణయం తీసుకుంటుంది అని అంటున్నారు. జిల్లా పరిధిలోనే మహిళలకు ఉచిత బస్సు సదుపాయం కల్పించాలని ప్రభుత్వం సూత్రప్రాయంగా నిర్ణయం తీసుకుంది అని అంటున్నారు. అంటే సొంత జిల్లాలో మహిళలు ఎక్కడ నుంచి ఎక్కడికి అయినా వెళ్లవచ్చు. మరి దీనికి సంబంధించి విధి విధానాలను కూడా ఖరారు చేశారు అని అంటున్నారు. తెల్ల రేషన్ కార్డు ఉన్న వారికి ఈ చాన్స్ అని అంటున్నారు. పేదరికమే కొలమానంగా ఈ ఉచిత బస్సు సదుపాయాన్ని కల్పించాలా లేక

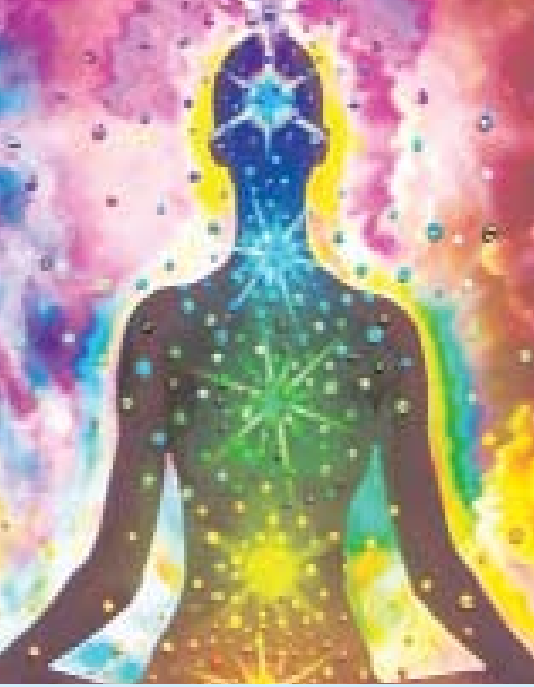
అందరికీ అవకాశం ఇవ్వాలా అన్న చర్చ కూడా ఉంది. అదే సమయంలో కొన్ని బస్సులను మాత్రమే ప్రీ సర్వీస్ కోసం రిజర్వ్ చేసి పెడితే మిగిలిన బస్సులలో ఆదాయం వస్తుంది అలాగే ప్రయాణీకులు అందరూ వాటిలో ప్రయాణించేందుకు వీలు ఉంటుందని కూడా ఆలోచిస్తున్నారుట. అదే విధంగా ఈ నెలాఖరున వచ్చే దీపావళి నుంచి ఉచితంగా మహిళలకు మూడు వంట గ్యాస్ సిలిండర్లను కూడా ఇచ్చే పథకానికి ప్రభుత్వం వస్తూ జెండా ఊపింది. ఇక మహిళలు వద్దెనిమిదేళ్ళు నిండితే చాలు నెలకు 1500 రూపాయలు ఇస్తామన్న దాని మీద కూడా మంత్రి మండలి చర్చిస్తుందని అయితే అది మాత్రం ఇప్పడే కాదని విధి విధానాలు పూర్తిగా రూపొందించిన మీదటనే నిర్ణయం తీసుకుంటారు అని అంటున్నారు. అదే విధంగా రైతులకు ఏడాదికి ఇరవై వేల రూపాయలు ఇచ్చే పథకాన్ని కూడా పీఎం కిసాన్ పథకంతో జత చేయడం ద్వారా ఆరు వేల రూపాయల భారాన్ని తగ్గించుకుంటూ మిగిలిన మొత్తానికి విడతలు వారిగా అందచేయడానికి చూస్తున్నారని చెబుతున్నారు. ఈ పథకాన్ని నాకొంతికి అమలు చేసే విషయం కూడా మంత్రి మండలి సమావేశంలో చర్చిస్తారు అని అంటున్నారు. ఇక తల్లికి వందనం పథకం అయితే వచ్చే ఏడాది నుంచి అమలు చేయాలని అనుకుంటున్నారు. ఏది ఏమైనా టీడీపీ కూటమి అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది అయ్యేలోపుగా ఇచ్చిన సూపర్ సిక్స్ హామీలు అన్నీ అమలు చేయాలని పట్టడంలా ఉన్నారని అంటున్నారు. వైసీపీ నుంచి ఏ ఒక్క విమర్శ రాకుండా ఈ పథకాలను అమలు చేసే తమ సత్తా నిరూపించుకోవాలని టీడీపీ కూటమి చూస్తోంది అని అంటున్నారు. మొత్తానికి ప్రీ బస్సు పథకం కనక దసరాకు అమలు అయితే మహిళలకు పెద్ద బహుమతే బాబు ఇస్తున్నట్టుగా భావించాలి అని అంటున్నారు.

సోయా మిల్క్ అమృతంతో సమానమే..!

హైదరాబాద్ : సోయా పాలు పూర్తిగా మొక్కల నుంచి లభించే ప్రోటీన్, శరీరానికి అవసరమైన అనేక ముఖ్యమైన అమినో యాసిడ్స్ ఈ పాలలో ఉంటాయి. సోయా పాలలో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ పాలలో కాల్షియం, పొటాషియంలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. సోయా పాలలో కొలెస్ట్రాల్ అనలు ఉండదు. అలాగే కామరేటెడ్ ఫ్యాట్స్ కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. సోయా పాలు తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అందాశయానికి సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారు మౌఖిక ఈ పాలను తాగకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల అలెర్జి, ఇతర చర్మ సమస్యలు ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం ఉందంటున్నారు. ఇందులో ఈప్రోజెన్ అధిక పరిమాణంలో లభిస్తుంది. ఇది శరీరంలో హారోజన్లను పెంచేందుకు సహాయపడుతుంది. కాబట్టి అతిగా ఈ పాలను తాగద్దు. మోసోపాజ్ సమయంలో చాలా మంది మహిళలు బోలు ఎముక వ్యాధి గురవుతారు. సోయా పాలు తాగడం వల్ల ఆ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. సోయా పాలలో కొవ్వులు తక్కువ. ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సోయా పాలు మంచి ఆహారం. జుట్టు పెరుగుదలకు సోయా పాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. జుట్టు పెరుగుదలకు అవసరమయ్యే ప్రోటీన్లను సోయా పాలు కలిగి ఉంటాయి.సోయా పాలలోని కొన్ని సమ్యేకాలు చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగిస్తాయి. అలాగే చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతాయి. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. కాల్షియం శాతం ఎక్కువగా ఉండే సోయా పాలను క్రమం తప్పకుండా తాగితే ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.సోయాబీన్ పాలు ప్రతి రోజూ తాగితే శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్‌ను పెంచుతాయి. ఇందులో ఫైబర్ వంటి మినరల్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. కాబట్టి సులభంగా రక్తమాసక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. సోయా పాలలో ప్రోటీన్, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అంతే కాకుండా సోయా మిల్క్ తాగడం వల్ల బరువు నిర్మూలన, మధుమేహం, చర్మానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది.ఇందులో విటమిన్ బి12 అధిక పరిమాణంలో లభిస్తుంది. కాబట్టి ఈ పాలను ప్రతి రోజూ తాగడం వల్ల శరీర బలహీనత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా శరీరం శక్తవంతంగా తయారవుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకుంటే సోయాబీన్ పాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

ఉగ్రం వీరం మహావిష్ణుం జ్వలంతం

యాదాద్రి : విష్ణుమూర్తి యొక్క దశావతారాలలోని 4వ అవతారమే నరసింహస్వామి అవతారం. నృసింహ జయంతి వైశాఖ శుక్ల చతుర్దశి నాడు జరుపుకోంటారు. నరసింహస్వామి రూపంలో దేహం మానవ రూపం, తల సింహం రూపంలో అవతరించిన దేవుడు.నృసింహస్వామి మాహా శక్తి వంతమైన అవతారంగా చూడాలి. ఇదే రోజున విష్ణుమూర్తి హిరణ్యకశిపుడిని సంహరించి, ధర్మాన్ని నిలబెట్టాడు కాబట్టి నృసింహ జయంతిని వేడుకగా జరుపుకోంటారు. నృసింహ జయంతి వృత్తాంతం ప్రకారం ప్రహ్లాదుడి కోసం ఆయనజన్మించారు. హిందూ పురాణాల ప్రకారం త్రిమూర్తులలో విష్ణువు లోకపాలకుడు. సాధు పరిరక్షణ కొరకు, దుష్టశిక్షణ కొరకు ఆయన ఎన్నో అవతారాలలో యుగయుగాల అవతరిస్తాడు. అలాంటి అవతారాలలో 21 ముఖ్య అవతారాలను ఏకవింశతి అవతారములు అంటారు. వానిలో అతి ముఖ్యమైన 10 అవతారాలను దశావతారాలు అంటారు. ఈ దశావతారాలలో నాలుగవ అవతారము నారసింహావతారము. మహాలక్ష్మిని సంబోధించే ‘శ్రీ’ పదాన్ని చేర్చి శ్రీనారసింహుడని ఈ అవతార మూర్తిని స్మరిస్తారు. హిరణ్యకశ్యపుడిని అంతమొందించి, ప్రహ్లాదుడినికాపాడే లక్ష్యంతో ఈ అవతారం ఏర్పడింది.



ఆధ్యాత్మికం

అనునిత్యం రైతుల గురించి ఆలోచించే మహానుభావుడు రత్నాకర్ రావు

- ప్రభుత్వ విప్ అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

ధర్మపురి అక్టోబర్ 4, (ది క్రిమి న్యూస్): అనునిత్యం రైతుల గురించి ఆలోచించే మహానుభావుడు రత్నాకర్ రావు అని ధర్మపురి ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. మాజీ మంత్రి జువ్వాడి రత్నాకర్ రావు జయంతి సందర్భంగా శుక్రవారం రోజున ధర్మపురిలోని రత్నాకర్ రావు గారి విగ్రహం వద్ద జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ పాల్గొని జువ్వాడి కృష్ణ రావు తో కలిసి రత్నాకర్ రావు గారి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడిన ధర్మపురి పట్టణానికి చెందిన మల్లికార్జున్ ఆసుపత్రి ఖర్చుల నిమిత్తం శ్రీవాణి విద్యాలయం మరియు అంగ్లవేదిక్ కేండ్స్ లో హై స్కూల్ యాజమాన్యాల ద్వారా సేకరించిన 65 వేల రూపాయల సగదును లక్ష్మణ్ కుమార్ చేతుల మీదుగా వారి కుటుంబానికి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మాజీ మంత్రివర్తులు కీ.శే రత్నాకర్ రావు గారికి నాకు ఆత్మీయ అనుబంధం ఉందని, శ్రీధర్ బాబు గారి

ద్వారా నాకు రత్నాకర్ రావు గారు పరిచయమని, నేను ఎన్నికల్లో ఓటమి చెందినప్పుడు కూడా నాకు ఎంతో ధైర్యాన్ని అందించిన మంచి వ్యక్తి అని, రైతుల అభివృద్ధి, ఏ పంటలు వేస్తే అధిక లాభాలు పొందుతారు, వంటి ఎప్పుడు రైతుల గురించి ఆలోచించే గొప్ప నాయకులు రత్నాకర్ రావు గారని, పెద్దమనిషి భౌతికంగా మన మధ్య లేనప్పటికీ వారి ఆలోచన విధానం, మనం ఆచరణలో పెట్టినప్పుడే అదే వారికి మనం ఇచ్చే ఘన నివాళి అని అన్నారు. అనునిత్యం రైతుల గురించి ఆలోచించే మహానుభావుడు రత్నాకర్ రావు గారని సాగు తాగునీటి కోసం జువ్వాడి కృషి చరిత్ర పుటలలో నిలిచి పోతుందని ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ లక్ష్మణ్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండలాధ్యక్షుడు సంగన బట్ల దినేష్, ఉపాధ్యక్షుడు మేమల రాజేష్, పట్టణాధ్యక్షుడు బిపిరెడ్డి రాజేష్, సీనియర్ నాయకులు చిల్లల లక్ష్మణ్, సింహరాజు ప్రసాద్, జక్కు రవీందర్, రమేష్, పవన్, అశ్వేధ్ శ్రీనివాస్, సుమఖ్, ముగిలి, సాగర్, షాకత్, పోచన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



ప్రతి పట్టభద్రుడు తన 5ఓటు నమోదు చేసుకోవాలి

- నిరుద్యోగులకు ఆలోన్స్ ఉచిత కోచింగ్ సెంటర్లు
- ఉద్యోగుల సమస్యలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ
- ఆలోన్స్ విద్యాసంస్థల అభినేత నరేందర్ రెడ్డి

సుల్తానాబాద్, అక్టోబర్ 04(ది క్రిమి న్యూస్): రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని వారికి ప్రతి జిల్లా కేంద్రంలో ఆలోన్స్ ఉచిత స్టడీ కోచింగ్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేస్తామని ఆలోన్స్ విద్యాసంస్థల అధినేత నరేందర్ రెడ్డి తెలిపారు. పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా శుక్రవారం సుల్తానాబాద్ లోని ఆర్మైడ్స్ భవన్లో ఓటు నమోదు పై అవగాహన సమావేశాన్ని ఆర్మైడ్స్ సంఘం యువతతో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వచ్చే పట్టభద్రుల ఎన్నికల్లో ఓటు నమోదు చేసుకునే ప్రక్రియ కీలకంగా ఉందని ప్రతి ఒక్కరూ నమోదుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. గతంలో ఎంతోమంది అవగాహన లేక ఓటు

నమోదు చేసుకోలేదన్నారు ఈ విషయంలో ఆలోన్స్ విద్యాసంస్థల ఆధ్వర్యంలో ఉచితంగా ఎన్ట్రాన్స్ కోచింగ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని ఈ అవకాశాన్ని పట్టభద్రులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. నిరుద్యోగ యువత హైదరాబాద్ వెళ్లి డబ్బులు వెచ్చించి కోచింగ్ సెంటర్లలో చదువుకునే పరిస్థితి లేక ఎంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న పరిస్థితులను చూస్తున్నామన్నారు. జీవో సెంటర్ 317 ప్రకారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 3,000 మంది ఉద్యోగులు తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్న సమస్య దారుణంగా ఉందని, ఈ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుని పరిష్కార మార్గం దిశగా ముందుకు పోతామన్నారు విద్యారంగంలో గత 35 ఏళ్లుగా ఎన్నో విషవాత్మక మార్పులు తీసుకువచ్చిన



నాకు రాజకీయంగా అండగా నిలబడండి నేనేంటో నిరూపిస్తానన్నారు. నిరుద్యోగులు యువత ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై ప్రణాళికబద్ధంగా ముందుకుపోయి వారి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు కార్యాచరణ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యేగా నన్ను గెలిపిస్తే తనకు ప్రభుత్వ పరిధి వచ్చే ప్రతి రూపాయి నిరుద్యోగులకు ఖర్చు చేస్తానన్నారు డబ్బుల కోసం రాజకీయాల్లోకి రావడం లేదని విషవాత్మక మార్పులు తీసుకురావడానికి మాత్రమే రాజకీయాల్లోకి వచ్చాను అని అన్నారు. ముందుగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి

పూలమాలవేసి అనంతరం స్థానిక వాసవి మాత ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం ఆర్మైడ్స్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నరేందర్ రెడ్డి నీ ఘనంగా సన్మానించారు. యువజన సంఘం నాయకులు ఆలోన్స్ నరేందర్ రెడ్డి కి సంపూర్ణంగా మద్దతు పలికారు. కార్యక్రమంలో ఆర్మైడ్స్ సంఘం నాయకులు కొమురవెల్లి భాస్కర్, పల్ల మురళి, అల్లకి సత్యనారాయణ, నాగమల్ల ప్రసాద్, అల్లకి అరుణ్, శివరాత్రి ప్రసాద్, సరదీష్, పల్ల సురేష్, లింగమూర్తి, పల్ల కిషన్, కొమురవెల్లి శ్రీనివాస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మపురి లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరం



ధర్మపురి అక్టోబర్ 4, (ది క్రిమి న్యూస్): ధర్మపురి లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం రోజున పట్టణంలో ని శ్రీ వాణివిద్యాలయం పాఠశాలలో ప్రభుత్వ విప్ ధర్మపురి శాసనసభ్యులు అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ చేతుల మీదుగా ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరాన్ని ప్రారంభించటం జరిగిందని లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మపురి మరియు పరిసర గ్రామాల నుండి 137 మందికి పరీక్షలు జరిపి అందులో 44 మందికి ఉచిత కంటి ఆపరేషన్ కోసం రేకుర్తి కంటి దవాఖానకు తీసుకువెళ్లడం జరిగిందని వారు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ సంగి సత్యమ్, లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు రావత్ నర్సయ్య, సెక్రటరీ స్తంభంకాడి రమేష్, బ్రెజ్మన్ సింగ్ రాజన్న, ఆర్మీ రాజేందర్, జేడీసీ బి. రామకృష్ణ, డి.సి. జక్కు రవీందర్, పిన్న శ్రీనివాస్, ఎస్. దినేష్, వొజ్జల మోహన్, బీమానాథి అశోక్, ఈ. వినోదరావు, వెంకటేశ్వర్లు, బి. మనోహర్ రావు, గట్ల శ్రీనివాస్, మామిడాల రవీందర్, మంతెన శ్రీనివాస్, కట్ల శ్రీహరి, సజ్జరావు, వినయ్, వనాపాణ్, శ్రీనివాస్, వెంకటరమణ, పైడి మారుతీ, శ్రీకర్, సాయికృష్ణ, శంకరయ్య, శ్రవణ్, సంగి శేకర్, రామగిరి నరేష్ పాల్గొన్నారు.

ఓసీపీ-వన్ లో దుర్గామాత వద్ద హోమగుండం ఏర్పాటు



రామగిరి, (ది క్రిమి న్యూస్): శ్రీ దుర్గా దేవి శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా రెండవ రోజు సంగరేణి రామగుండం మూడవ డివిజన్ ఓసీపీ-వన్ ప్రాజెక్ట్ లో శుక్రవారం అమృతాని విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన జరిగింది. ఉదయం ప్రాజెక్ట్ ఆవరణలోని మైనమ్మ తల్లి ఆలయంలో ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉత్సవాల్లో ఆలయ అర్చకులు జగ్గన్నాధ చార్వులు అమృతానికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం హోమం నిర్వహించి, వసం లోహంతో తయారు చేయించిన అమృతాని విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన చేశారు. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో ప్రాజెక్ట్ అధికారి ఎ.న.రాధాకృష్ణ, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ ఉదయ్ అర్జన్, ఐఎన్ యూసీ కేంద్ర కమిటీ కార్యదర్శి గడ్డం తిరుపతి యాదవ్, పిల్ కార్యదర్శి గునుగంటి వెంకటస్వామి, ఏబిడియూసీ పిల్ కమిటీ కార్యదర్శి డి.టి.రావు, రక్షణ అధికారి శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ పీఓ సునీల్ ప్రసాద్, సంక్షేమ అధికారి సాయికృష్ణ, ఆలయ కమిటీసభ్యులుగుటుక(శ్రీనివాస్,పి.నంజీవకుమార్,అశ్వరక్ష్మప్రభాకర్రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లేబర్ డిపార్ట్మెంట్ సాంకేతిక సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలి

- లేబర్ కార్యాలయం చుట్టూ తిరుగుతున్న భవన నిర్మాణ కార్మికులు
- బూడిద గణేష్ సీబెటీయూ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు

రామగిరి, (ది క్రిమి న్యూస్): గత నెల రోజులుగా లేబర్ డిపార్ట్మెంట్లో ఇంటర్నెట్ సాంకేతిక సమస్య తలెత్తుతుంది.దీని వల్ల భవన నిర్మాణ కార్మికులు దరఖాస్తుదారులు మీసేవ కేంద్రాల చుట్టూ మరియు లేబర్ కార్యాలయాలు చుట్టూ తిరుగుతూ అవ్వల పడుతూ నిరాశ చెందుతూ...ఏం చేయాలో తెలియక వెను తిరిగి వెళ్లిపోతున్నారు. లబ్ధిదారులు క్లెమ్ చేసుకునే విషయంలో గడువు దాటిపోతే స్పీంకు దూరమవుతారని దీనికి బాధ్యులు ఎవరని ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా భవన నిర్మాణ కార్మికుల సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని వెంటనే లేబర్ డిపార్ట్మెంట్లో నెలకొన్న ఇంటర్నెట్ సాంకేతిక సమస్యను పరిష్కరించాలని ఇట్టి విషయంలో సంబంధిత ఉన్నతాధికారులు దృష్టి సారించాలని సీబెటీయూ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు బూడిద గణేష్ డిమాండ్ చేశారు.లేనివక్షంలో భవన నిర్మాణ కార్మికులను అందరినీ సమీకరించి పోరాటాలు నిర్వహిస్తామని ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు.



గిరిజనులకు చేరువగా ప్రభుత్వ వైద్యం

- పి హెచ్ సి లను పెంచే యోచనలో ప్రభుత్వం
- ఐబీడిఎం పిఓ బి.రాహుల్ వెల్లడి



చర్ల, (ది క్రిమి న్యూస్): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా చర్ల మండల కేంద్రంలోని కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ ను భద్రాచలం ఐ టి డి ఏ, పి. ఓ. బి రాహుల్ శుక్రవారం సందర్శించారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర వైద్య ఆలోగ్య శాఖ మంత్రి ఆదేశాల మేరకు ఆసుపత్రుల్లో నెలకొన్న సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ ను సందర్శించడం జరిగిందని అన్నారు.చర్ల మండల కేంద్రంలోని కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ లో రోగులకు అందుతున్న వైద్య సేవలు,మౌలిక సదుపాయాలపై ఆరా తీశారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మారుమూల ప్రాంతాల్లోని కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్ లో 15, 20 రోజుల్లో పూర్తిస్థాయి వైద్యుల నియామకం చేపడుతామని,ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో విధులు నిర్వహిస్తున్న వైద్యులకు అదనంగా ఇన్సెంటివ్ ఇచ్చేలా ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్లు తెలిపారు.భద్రాచలం ఐబీడిఎం పరిధిలోని ప్రతి నవ్ సెంటర్, పి హెచ్ సి,సి హెచ్ సి సెంటర్లకు ప్రతి గ్రామం నుండి రోగులు 15 నిమిషాల్లో చేరుకునేలా ఇంకా అవసరమైన చోట నాలుగు పిహెచ్ సి లు రెండు సి హెచ్ సి లు ఏర్పాటుకు ప్రణాళికలు తయారు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో మందుల కొరతతో ఆసుపత్రుల్లో ఇబ్బందులు తలెత్తుకుండా కొత్తగూడెంలో డ్రగ్ స్టోర్స్ ఏర్పాటు చేశామని దానిని దసరా లోపే మంత్రి చేతుల మీదుగా ప్రారంభించనున్నట్లు తెలిపారు. దింకో పాట భద్రాచలం లలో మిగిలి డ్రగ్ స్టోర్ ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపిందని దింకో రానున్న రోజుల్లో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో మందులకొరత తీరనున్నట్లు తెలిపారు.

గాయత్రి రూపంలో దర్శనమిచ్చి పూజలు అందుకున్న దుర్గామాత



ఎండపల్లి, అక్టోబర్ 04(ది క్రిమి న్యూస్): నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా జగిత్యాల జిల్లా ఎండపల్లి మండలం రాజారాంపల్లి గ్రామంలోని పాత హనుమాన్ ఆలయం సమీపంలోని అమృతాని మండపం వద్ద శుక్రవారం రెండవ రోజు అమృతాని గాయత్రి రూపంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చి పూజలు అందుకున్నారు. ఈ క్రమంలో నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులతో కలిసి రెండవ రోజు కాంగ్రెస్ నాయకులు సంఘ రమేష్ యాదవ్ తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి గాయత్రి రూపంలో దర్శమిచ్చిన అమృతానికి వినయ్ శర్మ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రమేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ... గ్రామ ప్రజలు సంఘ సంతోషాలతో ఉండాలని, రైతులకు మంచి పంటల దిగుబడి ఇచ్చి గ్రామాన్ని సుభిక్షంగా ఉంచాలని, అమృతానిని కోరుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. గ్రామ హనుమాన్ ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో మొట్ట మొదటి సారిగా దుర్గాదేవి విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించడం చాలా ఆనందంగా ఉందని సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమానికి సహకరించిన విగ్రహ దాతలు గ్రామ గౌడ సంఘం అధ్యక్షులు పోడేటి సతీష్ గౌడ్ (బొంబోయ్ సతీష్) హనుమాన్ ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు, నాయకులు ఏలేటి చంద్రా రెడ్డికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

యువత వ్యాపారాల్లో రాణించాలి

- రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిక్కి శ్రీధర్ బాబు



రామగిరి(ది క్రిమి న్యూస్): యువత వాణిజ్య వ్యాపారాల్లో రాణించాలి అని రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిక్కి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. శుక్రవారం కమాన్ ఫూర్ ఎక్స్ రోడ్ వద్ద కల్నా శ్రీరాంపూర్ నాగరాజు రమేష్ లు సూపర్ బజార్ ను పెట్టడంతో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ యువత ఉద్యోగాల పైనే ఆధారపడకుండా వాణిజ్య వ్యాపారాల్లో రాణించాలని పేర్కొన్నారు. వ్యాపారాల్లో మంచి లాభాలు గడించాలని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఉద్యోగం దొరకాలంటే ఈ రోజుల్లో చాలా కష్టంగా మారిందని దీంతో యువత సైతం వ్యాపారాల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారని శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. సూపర్ బజార్ కమాన్ ఫూర్ లో పెద్ద అత్తున పెట్టడం ఆశ నియమని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు వైనాల రాజు, సింగల్ వింజ్ చైర్మన్ ఇనగంటి భాస్కరరావు, మాజీ ఎంపీపీ మల్లాల రామచంద్రం గౌడ్, తాజా మాజీ సర్పంచ్ ఆకుల ఓటెలు, కటకం రవీందర్, రంగు సత్యం, కుక్కు రవీందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీసీ రోడ్డు నిర్మాణం ప్రారంభం



మైలంకల్లుమ్ కాంపి. (క్రిమి న్యూస్): స్థానిక తెలంగాణ కూడలి నుండి ఆటో ట్రాఫిక్ అడ్డా వరకు సింగరేణి యాజమాన్యం చేపట్టిన సీసీ రోడ్డు నిర్మాణాన్ని శుక్రవారం 15వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ బి. శంకర్ నాయక్ ప్రారంభించారు. రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ కాకూర్ ఆదేశాల మేరకు సింగరేణి యాజమాన్యం చేపట్టిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన కొబ్బరికాయ కొట్టి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గుండెటి రాజేష్, సీహెచ్. నదానందం, తిరుపతి రెడ్డి, ఎ. రాములు, డి. చక్రపాణి, ఇరికి మహేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చెట్ల పోదలు తొలగింపు



రామగిరి, (ది క్రిమి న్యూస్): రామగిరి మండలంలోని రత్నాపూర్ గ్రామంలో బతుకమ్మ నిమిజ్జనం కొరకు గురువారం చెట్లపోదలను తొలగించి, దానినవదును చేశారు. గ్రామంలో ప్రవ హిస్తున్న వారుదారి ముళ్ళ పోదలతో కమ్ముకుపోయి ఉన్న పరిస్థితిని మండల కాంగ్రెస్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు కండ పోశం మండల ప్రత్యేకాధికారి, డిపిఓ. వీరా బుప్పయ్య దృష్టికి తీసుకెళ్ళి, జేసీబి సహాయంతో దారిని చదును చేశారు.

చింతగింజల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలోదలరు..ఆ సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు!

కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారికి చింతగింజలు దివ్యైషధంగా పనిచేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చింత గింజల పొడితో దంత సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చునని చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం ముందుగా చింత గింజలను పొడి చేసి అందులో నీళ్లు కలిపి షేన్డ్లా చేయాలి. దాంతో రోజూ దంతాలు తోముకోవాలి. దీంతో దంతాలు తెల్లగా మారుతాయి. దంతాలపై ఉండే గార, పాచి సైతం మాయమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారికి చింత గింజలు అద్భుతమైన వరం అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం చింతల గింజల పొడిని నీళ్లలో కలిపి మరిగించి డికాషన్ ను తయారు చేసుకోవాలి. ఈ డికాషన్ ను రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు కప్పు మోతాదులో తాగుతుందాి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాదు, తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే చింతగింజలను పొడి ఒక థీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగితే అజీర్ణం తగ్గుతుంది. చింత గింజల పొడి డికాషన్ ను తాగడం వల్ల హైబీపీ సైతం తగ్గుతుంది. ఈ గింజల్లో ఉండే పొటాషియం టీపీసి తగ్గిస్తుంది. చింత గింజల్లో యాంటీ చైరల్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ గింజల పొడిలో నీళ్లు కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని గాయాలు, పుండ్లపై రాదూరి, ఇలా చేస్తేంటే అవి త్వరగా మానుతాయి. చర్మంపై ముగ్గుల సువ్వులు ఇతర సమస్యలతో బాధపడేవారు చింత గింజలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చింత గింజల్లో ఉండే ఆయుర్వేద గుణాలు చర్మం పై ఉన్న ముగ్గు



మస్సల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. చింత గింజలను పొడిలా తయారుచేసి, ఆ పొడిలో తేనె కలిపి మస్సల ప్రభావిత ప్రాంతంలో అప్లై చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందుతారు. ఈ మిశ్రమాన్ని క్రమం తప్పకుండా అప్లై చేస్తూ ఉంటే.. మీ చర్మం సహజంగా కాంతివంతంగా మారుతుంది. చింతగింజల పొడిని రోజూ ఓ అర థీస్పూన్ మేర రోజుకు రెండు సార్లు నీటితో కలిపి తీసుకోవాలి. పాలు లేదా నెయ్యిని కూడా వాడొచ్చు. దీనివల్ల మోకాళ్ల నొప్పులు దూరమవుతాయి. నాలుగు వారాల్లో మోకాళ్ల నొప్పులు పూర్తిగా నయం కావడానికి అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మోకాలి నొప్పులతో బాధపడే వారు ఈ పొడిని క్రమం తప్పకుండా వాడితే ప్రయోజనం ఉంటుందని సూచించారు.



నాగకేసర పువ్వులతో ఆరోగ్యప్రయోజనాలు పుష్కలం..! ఇలా వాడితే అనేక సమస్యలకు దివ్యైషధం..!!

సహజంగా వచ్చే సీజనల్ వ్యాధులను అరికట్టడంలో నాగకేసర్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. నాగకేసర పువ్వుతో జలుబును తగ్గించుకోవచ్చు. అందుకు గాను.. ఈ పువ్వును తీసుకుని బాగా నలిపి పేస్ట్లా చేసి ఆ మిశ్రమాన్ని నుదుటిపై రాసుకుంటే జలుబు తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నేటి జీవనశైలిలో కడుపు సంబంధిత సమస్యలు సర్వసాధారణం. అజీర్ణం, అసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, గ్యాస్, కడుపునొప్పి, వాపు వంటి సమస్యలను అధిగమించడానికి నాగకేసర్ కొద్దిగా నాగకేసర పువ్వులతో తయారు చేసిన పొడి, తేనె కలిపి తీసుకుంటే, అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. చాలా మందికి వెక్కిళ్లు వచ్చాయంటే ఒక పట్టన తగ్గవు. అటువంటి పరిస్థితిలో నాగకేసర పువ్వుల పొడితో వెక్కిళ్లు తగ్గించుకోవచ్చు. అందుకు గాను ఆ పువ్వుల పొడిని తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. అదే పొడిని చెరుకు వనంతో కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు. దీంతో వెక్కిళ్లు



తగ్గిపోతాయి. ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందికి 40ఏళ్లు కూడా దాటకుండానే కీళ్ల నొప్పుల సమస్య కూడా సర్వసాధారణమైపోతోంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే నాగకేసర్ చక్కటి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని కోసం, నాగకేసర గింజల

అర థీస్పూన్ పొడితో కలిపి తీసుకోవాలి. దీన్ని రోజుకు 2 సార్లు తీసుకోవాలి ఉంటుంది. నాగకేసర పువ్వుల పొడిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటుంటే పైల్స్, అస్తమా వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆ మిశ్రమాన్ని రోజుకు 1 లేదా 2 సార్లు తీసుకోవాలి. నాగకేసర నూనెను గాయాలు, పుండ్లపై రాస్తేంటే అవి త్వరగా మానుతాయి. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో అర థీస్పూన్ పొడిని తలనొప్పి తగ్గుతుంది. చాలా మంది మహిళలు బహిష్టు సమయంలో అధిక రక్తస్రావంతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. బహిష్టు రక్తస్రావం సాధారణమైనప్పటికీ, అధిక రక్తస్రావం అనారోగ్యకరం. మీరు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే, నాగకేసరిని ఈ విధంగా ఉపయోగించండి. ఇందుకోసం 250-500 మి.గ్రా.నాగకేసర్ పొడిని పాలవిరుగుడుతో కలిపి మూడు రోజులపాటు తినాలి. ఇది కాకుండా మీ రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగ తీసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల మెనోరేజియా సమస్య నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది

తెల్ల జుట్టు నల్లగా మార్చడానికి హెన్నా అవసరం లేదు.. ఈ ఒక్కటి చాలు..!



తెల్లజుట్టును నల్లగా మార్చేందుకు రకరకాల బ్యూటీ ప్రాడక్ట్స్ ను వాడుతుంటారు. కానీ ఈ రకమైన ఉత్పత్తులు మీ జుట్టును తాత్కాలికంగా నల్లగా చేసి రసాయనాలను ఉపయోగిస్తాయని, అవి దీర్ఘకాలంలో తీరని నష్టాన్ని కలిగిస్తాయని మీకు తెలుసా? అందుకే సహజసిద్ధంగా జుట్టును నల్లగా మార్చుకోవడం ఉత్తమం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకు ఒక మంచి రెసిపీని కూడా సూచించారు. దానికోసం పెద్దగా కష్టపడనక్కర్లేదు కూడా. మన వంటింట్లో ఎప్పుడూ రెడీగా ఉండేదే.. అదే కాఫీపొడి. అవును, ఇది తెల్లజుట్టును నల్లగా మార్చడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో చూద్దాం. సహజంగా తెల్ల జుట్టును నల్లగా మార్చడానికి కాఫీ నుండి రంగును తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం, రెండు పెద్ద చెంచాల కాఫీ పొడి, ఒక కప్పు కండీషనర్ తీసుకోండి. ఈ రెండింటినీ బాగా కలపండి. తర్వాత ఆ పేస్ట్ ని జుట్టుకు బాగా పట్టించి గంటపాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడు మీ జుట్టును నీటితో మాత్రమే కడగాలి. షాంపూ వాడకూడదు. అలాగే మరో విధానంలో కాఫీపొడి తీసుకొని అందులో అలోచెరా జెల్ కలపండి. ఇప్పుడు ఈ పేస్ట్ ని జుట్టుకు పట్టించి గంటపాటు అలాగే ఉంచండి. తర్వాత మీ జుట్టును సాధారణ నీటితో కడగాలి. ఇప్పుడు కూడా షాంపూ ఏమార్తాం ఉపయోగించకూడదు. కాఫీ తెల్లని జుట్టును నల్లగా మార్చడానికి చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది హెన్నా కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనకరం. కాఫీ మీ జుట్టుకు సహజంగా పోషణను అందిస్తుంది, ఇది జుట్టుకు అనేక విధాలుగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. బ్రౌన్ కలర్ జుట్టు సహజంగా కూల్ గా కనబడేలా చేస్తుంది. కాఫీపొడితో మీ జుట్టు చక్కని మెరుపు సంతరించుకుంటుంది. కాఫీ లోపలి నుండి జుట్టుకు మెరుపు తెచ్చేలా పనిచేస్తుంది. దీనితో పాటు, ఇది తలలో కొల్లాజెన్ ను పెంచుతుంది. కాబట్టి మెరిసే జుట్టు కావాలంటే కాఫీని ఇలా వాడండి. అంతేకాదు, కాఫీ జుట్టుకి మంచి కండిషనర్ కూడా. మీ జుట్టు లోపలి నుండి తేమగా ఉండేలా కాఫీ పనిచేస్తుంది. కాఫీలోని గుణాలు మీ జుట్టును సహజంగా సిల్కీగా చేస్తాయి. ఈ సూచనలు అన్ని కేవలం మీకు అవగాహన కోసం మాత్రమే.. వీటిని ప్రయోగించేముందు నిపుణుల సలహాకూడా తీసుకుంటే మంచిది.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీళ్లు తాగండి.. దీని లాభాలు చూస్తే షాకవుతారు..!

బెండకాయ చాలా మందికి ఇష్టమైన కూరగాయ. దీంతో ఎన్నో రకాల వంటకాలు తయారుచేస్తాం. కొందరు పచ్చి బెండకాయలు కూడా తింటారు. అయితే బెండకాయను నీటిలో నానబెట్టి, ఆ నీటిని తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నాలుగు లేత బెండకాయలు తీసుకొని వాటిని శుభ్రంగా కడిగి, నిలుపుగా, అడ్డంగా ముక్కలుగా కోసి మంచినీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయం ఆ నీటిని వడపోసి తాగాలి. దీంతో కలిగే లాభాలు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు.. బెండకాయలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మాంగనీస్, విటమిన్ సి,బి, ఫోలిక్ యాసిడ్, పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, ఫెన్యూల్ వాటర్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో మాంగనీస్ ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు కీలకమైన ఖనిజం. బెండకాయలో విటమిన్ మరొక యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంతోపాటు టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఇది చర్మం వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గిస్తుంది. మచ్చలు ఇతర చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయ రోగనిరోధక వ్యవస్థపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. బెండకాయలో ఫైవనాయిడ్స్, పాలీఫెనాల్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కళ్లకు , ఎముకలకు బెండకాయ చాలా మంచిది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు బెండకాయ మంచి ఔషధం. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బెండకాయలు నానబెట్టిన నీటిని తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. బెండకాయలో క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉన్నాయి. పేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచడంలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడానికి, రక్తపోటు నియంత్రణలో బెండకాయ సహాయపడుతుంది. ముఖ్య గమనిక ఏంటంటే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకున్న విషయాలన్నీ కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే.. వీటిని ప్రయోగించేముందు నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.



మధుమేహం ఉన్నవారికి ఏ పిండి రొట్టె షుగర్ లెవల్స్ పెంచదు!



బ్రెడ్, పిజ్జా, బర్గర్, పాస్తా వంటి ఆహారాలు చాలా మందికి ఇష్టం. అయితే అవి ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదు. బ్రెడ్ నుండి పాస్తా వరకు ఈ రకమైన ఆహారాలు పిండితో తయారు అవుతాయి. అయితే పిండి శరీరానికి ప్రమాదం కలిగించేది. పిండితో చేసిన ఆహారాన్ని తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ఇది బైప్-2 మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అందుకే పిండితో చేసిన బ్రెడ్ కు కూడా దూరంగా ఉండాలి. డయాబెటిస్ లో పిండితో చేసిన ఆహారాలు అస్సలు పని చేయవు. మీరు పిండికి బదులుగా రొట్టె చేయడానికి ఎలాంటి పిండిని ఉపయోగిస్తారు? మీరు గోధుమ పిండి లేదా సాదా పిండి బ్రెడ్ తినవచ్చు. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా ఇంకా ఎలాంటి పిండిని తినవచ్చో తెలుసుకుందాం. రాగుల పిండిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ ఫైబర్ పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, ఊబకాయంతో బాధపడేవారు రాగుల పిండిని ఉపయోగించవచ్చు. గ్యాస్, అజీర్ణ సమస్యల నుండి విముక్తి పొందడానికి జొన్న పిండిని ఉపయోగించండి. మీరు గ్నూబెన్ రహిత ఆహారం కోసం చూస్తున్నట్లయితే, మీరు జొన్న పిండితో చేసిన రొట్టెని ప్రయత్నించవచ్చు. ఇది గ్యాస్, గుండెల్లో మంట, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఓట్స్ తో చేసిన పిండిని తినవచ్చు. ఈ మిల్లెల్ లాంటి తృణధాన్యాల పిండితో చేసిన రొట్టెలు పిండి అధారిత ఆహారాల కంటే చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి. అవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. గరం పిండి, జొన్నలు, రాగుల పిండి వంటివి మార్కెట్లో సులభంగా దొరుకుతాయి. మీరు కొబ్బరి పిండిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. డయాబెటిక్ రోగులకు కొబ్బరి పిండి మేలు చేస్తుంది. కొబ్బరి పిండితో కుటీలు, లడ్డూలు, రొట్టెలు చేస్తే మంచిది. బాదం పిండిని ఇతర పిండి కంటే ఎక్కువ ధరకు విక్రయిస్తున్నారు. బాదం పిండిలో అధిక ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. మీరు కేకులు, మఫిన్లు చేయడానికి బాదం పిండిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ పిండితో చేసిన ఆహారాన్ని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగవు. (ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల సలహా, సూచనల మేరకు అందిస్తున్నాము. వీటిని అనుసరించే ముందు నిపుణులను సంప్రదించండి.

పాదాల్లో కనిపించే ఈ లక్షణాలు.. గుండెపోటుకు సంకేతం కావొచ్చు..



ఇటీవల గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతోన్న వారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. చిన్న వయసు వారు కూడా గుండె పోటుకు గురికావడం అందరినీ కలవరపెడుతోంది. అయితే గుండె జబ్బులను త్వరగా గుర్తించి, చికిత్స అందుకోవడానికి ప్రాణాలును కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. పలు రకాల లక్షణాల ఆధారంగా గుండెపోటును ముందుగానే గుర్తించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి ఓ లక్షణం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఎలివేటెడ్ వొల్క్స్ట్రాల్, కాళ్ల వాపు గుండె జబ్బుకు ప్రాథమిక సంకేతాలుగా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాళ్లలో వాపు గుండె వైఫల్యానికి సంకేతంగా నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తప్రసరణలో సమస్యలు కూడా గుండె వైఫల్యానికి కారణమవుతుంటే, రక్త ప్రసరణలో సమస్య ఉంటే.. పాదాలలో నీరు నిండుతుంది. దీంతో ఇది పాదం వాపునకు దారి తీస్తుంది. అందుకే కాళ్లలో వాపు గుండె జబ్బుకు ప్రాథమిక సంకేతంగా చెబుతుంటారు. అందుకే కాళ్లు వాపునకు గురైతే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో లైట్ తీసుకోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుందని చెబుతున్నారు. పాదాలు, చీలమండలు, పొత్తికడుపు వాపు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాళ్లు, పాదాలలో వాపును పెరిఫెరల్ ఎడెమా అంటారు. దీంతో కాళ్లు బరువుగా ఉంటాయి. చర్మంలో కూడా వాపు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. బాల్లు అందచందంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. అలాగే వాపు కూడా పాదాలు వేడిగా, గట్టిగా మారడానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ చిట్కాలు పాటించాలి..చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదల గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దారితీస్తుందని తెలిసిందే. అలాంటి పరిస్థితిలో, తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే ఫుడ్ ను వీలైనంత వరకు తగ్గించాలి. ప్రతీ రోజూ కచ్చితంగా వ్యాయామం చేయడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. తీసుకునే ఆహారంలో ఉప్పును పూర్తిగా తగ్గించాలి. శరీరంలో సోడియం పరిమాణం పెరిగితే అది వాపునకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో సమయాన్ని వృథా చేయకుండా వైద్యునిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.

జున్ను తింటే ఆ వ్యాధులన్నీ మటాప్.. పరిశోధనల్లో వెల్లడి

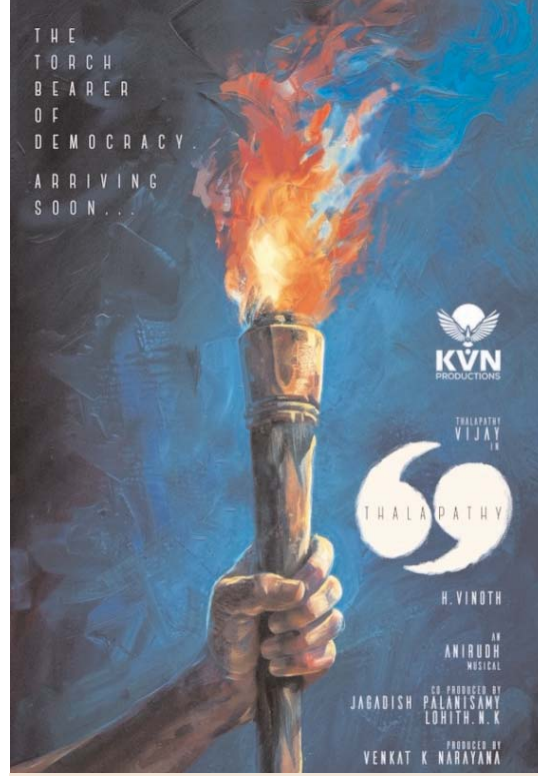


శాఖాహారంలో అత్యధిక పోషకాలు ఉండే వాటిల్లో జున్ను ఒకటి. పాలతో తయారుచేసే జున్నులో పోషకాలు చేపలు, మాంసంతో సమానంగా ఉంటాయి. అందుకే జున్నును ప్రోటీన్ ‘పవర్ హౌస్’గా పరిగణిస్తారు. అమెరికన్ ఫుడ్ డేటా సెంటర్ ప్రకారం.. 100 గ్రాముల చీజ్లో 21.43 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, కాల్షియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. జున్ను తినడం వల్ల శరీరంలోని అనేక వ్యాధులు నయం అవుతాయంటు. అనేక వ్యాధులకు చీజ్ ఔషధంలా పని చేస్తుందని చెబుతున్నారు.లో ప్రచురించిన యూనివర్సిటీ హాస్పిటల్లోని పరిశోధకుల అధ్యయనం.. క్యాన్సెరార్ట్ వ్యాధికి ప్రోటీన్ లోపంగా కారణంగా పేరొంది. ఈ వ్యాధి కారణంగా శరీరం బక్టెరిక్విహితం. ఇది అధిక బలహీనత, అలసట కలిగిస్తుంది. రోగి ఉటువంటి స్థితిలో జున్ను తింటే, త్వరగా కోలుకుంటాడని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ రోజుల్లో అధిక మంది ఫ్యాటీ లివర్తో బాధపడుతున్నారు. కాలేయ కణాలలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇది శరీరంలో ప్రోటీన్ లేకపోవడం వల్ల సంభవిస్తుంది. కాబట్టి ప్రోటీన్ లోపాన్ని అధిగమించడానికి జున్ను తినవచ్చు. ప్రోటీన్ లోపం వల్ల ఎముకల బలం తగ్గుతుంది. ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది. ఆ తర్వాత క్రమంగా చగుళ్లుకు దారితీస్తుంది. జున్నులో ప్రోటీన్, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందుకే ఇన్ని ప్రయోగాలు ఉన్న జున్నును ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.



పండంటి బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన హీరోయిన్ చిత్ర శుక్లా

టాలీవుడ్ స్టార్ చాలామంది ఇటీవల కాలంలో తల్లిదండ్రులయిన విషయం తెలిసిందే. నిన్న మొన్నటిదాకా వరుసగా టాలీవుడ్ లో పెళ్లి బాజాలు మోగగా, ఇప్పుడేమో వరుసగా 'పేరెంట్స్' అవుతూ వారల్లో నిలుస్తున్నారు పలువురు సెలబ్రిటీ కపుల్స్. తాజాగా తెలుగులో పలు సినిమాల్లో హీరోయిన్ గా నడించి మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకున్న హీరోయిన్ చిత్ర శుక్లా పండంటి మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. అది కూడా కరెక్ట్ గా తన పెళ్లి ముహూర్తానికి గుడ్ న్యూస్ అందింది అంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ఈ శుభవార్తను అభిమానులతో పంచుకుంది. హీరోయిన్ చిత్రా శుక్లా సోషల్ మీడియా వేదికగా తను పండంటి మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది అన్న విషయాన్ని పోస్ట్ చేసింది. నాలుగు రోజుల క్రితమే అంటే సెప్టెంబర్ 30న రాత్రి 9:31 తనకు బిడ్డ పుట్టాడని వెల్లడించిన బ్యాటీ, ఇదే ముహూర్తానికి తమకు పెళ్లి జరిగిందని, ఇప్పుడు అదే ముహూర్తానికి బాబు పుట్టడంతో ఆ టైమ్ అనేది తనకు మరింత స్పెషల్ గా మారింది అంటూ ఇంస్టాగ్రామ్ లో తన న్యూ బార్న్ బేబీ ఫోటోలను షేర్ చేసింది. ఆ ఫోటోలో అప్పుడే పుట్టిన చిత్రా శుక్లా వారసుడు చూడడానికి క్యూట్ గా ఉన్నాడు. ప్రస్తుతం ఆ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ బ్యాటీ 2023 డిసెంబర్ లో వైభవ్ ఉపాధ్యాయ అనే పోలీసు అధికారిని పెళ్లాడింది. ఇప్పుడు మగ బిడ్డని ప్రసవించి, ఆ ఆనందాన్ని అభిమానులతో పంచుకుంటూ కొడుకు ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసింది. దీంతో అభిమానులు ఈ సెలబ్రిటీ కపుల్ పేరెంట్స్ గా మారినందుకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. పెద్దగా పాపులర్ కాకపోయినా చాలా వరకు సినిమాలలో నడించింది. మరి పెళ్లియైన తర్వాత ఈ హీరోయిన్ సినిమాల్లో నటిస్తుందా లేదంటే వర్చువల్ లైఫ్ కి పరిమితం అయిపోతుందా అనేది చూడాలి.



మొదలైన తలపతి విజయ్ ఆఖరి చిత్రం

విశ్ సినీ పరిశ్రమలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్టుల్లో ఒకటిగా భావిస్తున్న చిత్రం 'తలపతి 69' ఈ చిత్రంలో తలపతి విజయ్ హీరోగా నటిస్తుండగా, ప్రముఖ దర్శకుడు హెచ్ విసోక్ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం పట్ల అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొనడం విశేషం. ఈ చిత్రంలో పూజా హెగ్డే కథానాయికగా కనిపించనుంది. అలాగే మలయాళ సినీమాల్లో ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించిన మమతా బాయిజు కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ప్రముఖ నటులు ప్రకాష్ రాజ్, ప్రియమణి, నరేష్, గౌతమ్ వాసుదేవ్ మీనన్ మరియు

బాలీవుడ్ స్టార్ బాబీ డియోల్ వంటి సీనియర్ నటులు ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం అనిరుద్ రవిచందర్ అందిస్తున్నారు. విజయ్ మరియు అనిరుద్ కాంబినేషన్ గతంలో పలు విజయాలను అందించినందున, ఈసారి మళ్లీ మాజీక్ చేసేందుకు అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. కేవీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్లో ఈ చిత్రం తెరకెక్కుతోంది. 'తలపతి 69' చిత్రం పూజా కార్త్యక్రమం గ్రాండ్ గా జరగగా, ఇందులో విజయ్, హెచ్ విసోక్ మరియు మిగతా తారాగణం హాజరయ్యారు. ఈ చిత్రం విడుదల తేదీని త్వరలోనే ప్రకటించనున్నట్లు చిత్ర బృందం వెల్లడించింది. విజయ్ అభిమానులకు ఈ చిత్రం పండగలాడిడిగా భావిస్తారు, మరియు ఇది విజయ్ కెరీర్లో మరో మైలురాయిగా నిలుస్తుందని నమ్మకంగా భావిస్తున్నారు.



ఘాటింగ్ ప్రారంభానికి యూనిట్ సిద్ధమవుతోంది

దసరా తర్వాత మాస్ మహారాజా రవితేజ ధమాకా మొదలుపుతుందా? అంటే అవుననే తెలుస్తోంది. ఏంటి ధమాకా అంటే దసరా సందర్భంగా ఉండాలి గానీ...పండగ వెళ్లిన తర్వాత దసరా ఏంటి? అనుకుంటున్నారా? అయితే వివరాల్లోకి వెళ్దామి. రవితేజ కథనాయకుడిగా భాను భోగవరపు దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా తెరకెక్కుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే యాక్షన్ సన్నివేశాల ఘాటింగ్ కారణంగా రవితేజ గాయపడటంతో తాత్కాలికంగా ఘాటింగ్ ఆపేసిన విషయం తెలిసిందే. అప్పటి నుంచి రవితేజ విశ్రాంతి లోనే ఉన్నారు. ఇప్పుడు దాటి వెళ్లే పరిస్థితి లేకపోవడంతో ఇంట్లోనే సమయాన్ని గడుపుతున్నారు. తాజాగా రవితేజ కోలుకోవడంతో మళ్లీ తిరిగి ఘాటింగ్ ప్రారంభానికి

లేకపోవడంతో ఇంట్లోనే సమయాన్ని గడుపుతున్నారు. తాజాగా రవితేజ కోలుకోవడంతో మళ్లీ తిరిగి ఘాటింగ్ ప్రారంభానికి సిద్ధమవుతోంది. దీనిలో భాగంగా ఈనెల 14 నుంచి కొత్త షెడ్యూల్ మొదలుపుతుందని సమాచారం. సుదీర్ఘంగా సాగే షెడ్యూల్ సన్నివేశాలతో పాటు టాకీ పార్కు చిత్రీకరణ ఉంటుందని సమాచారం. ప్రేక్షకాభిమానులకు మంచి కిక్కిచ్చే రవితేజ మార్క్ సన్నివేశాలు కొన్ని చిత్రీకరిస్తారు. అనంతరం సినిమాకి సంబంధించిన ఓ ఇంటర్వ్యూ అప్ డేట్ ఇవ్వబోతున్నారు. అది టీజర్ అవ్వచ్చని గెస్సింగ్స్ తెరపైకి వస్తున్నాయి. మరి అది టీజరా? లేక ఇంకేదైనా విశాల్ గా ఫైనల్ చేస్తున్నారా? అన్నది తెలియాలి.

యూనిట్ సిద్ధమవుతోంది. దీనిలో భాగంగా ఈనెల 14 నుంచి కొత్త షెడ్యూల్ మొదలుపుతుందని సమాచారం. సుదీర్ఘంగా సాగే షెడ్యూల్ సన్నివేశాలతో పాటు టాకీ పార్కు చిత్రీకరణ ఉంటుందని సమాచారం. ప్రేక్షకాభిమానులకు మంచి కిక్కిచ్చే రవితేజ మార్క్ సన్నివేశాలు కొన్ని చిత్రీకరిస్తారు. అనంతరం సినిమాకి సంబంధించిన ఓ ఇంటర్వ్యూ అప్ డేట్ ఇవ్వబోతున్నారు. అది టీజర్ అవ్వచ్చని గెస్సింగ్స్ తెరపైకి వస్తున్నాయి. మరి అది టీజరా? లేక ఇంకేదైనా విశాల్ గా ఫైనల్ చేస్తున్నారా? అన్నది తెలియాలి.

ఇందులో రవితేజకు జోడీగా శ్రీలీల నటిస్తోంది. ఇద్దరు మధ్య వయసు వ్యత్యాసం ఉన్నా? కెమిస్ట్రీ సూపర్ అని ధమాకా చిత్రం ప్రూవ్ అయింది. అందుకే రాజా మరోసారి ఆమెనే హీరోయిన్ గా తీసుకున్నారు. హైదరాబాద్ ధమాకా మంచి విజయం సాధించిన చిత్రం. ఆ తర్వాత నడించిన చిత్రాలన్ని ఫ్లాప్ అయ్యాయి. అలా రాజాకి శ్రీలీల ఎంట్రీ అన్నది చిన్న సెంటిమెంట్ గా కూడా కలిసిచ్చింది. ఇందులో రవితేజ ఆర్టిస్ట్ అధికారి పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. అన్ని పనులు పూర్తి చేసి వచ్చే ఏడాది సమ్మర్ లో రిలీజ్ చేయాలని ఫ్లాన్ చేస్తున్నారు.



వార్ 2 సెట్లో అడుగుపెట్టిన ఎస్టీఆర్!!

దేవర సినిమాతో తెలుగు సినీ ప్రేక్షకులను అలరించిన జూనియర్ ఎస్టీఆర్, తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ గా బాలీవుడ్ బ్లాక్ బస్టర్ ప్రాంజెక్షన్ 'వార్' సిరీస్ లోని రెండవ భాగం 'వార్ 2' లో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. తెలుగు సినీమా ఇండస్ట్రీలో స్టార్ ఎస్టీఆర్ మరియు బాలీవుడ్ యాక్షన్ హీరో హృతిక్ రోషన్ కలిసి నటిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం చర్చలు రేపుతోంది. ఈ చిత్రంపై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి, ముఖ్యంగా ఈ ఇద్దరు నటుల కలయికకు చూస్తుండటంతో అందరిలో ఆసక్తి నెలకొంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ చిత్రంలో ఎస్టీఆర్ మరియు హృతిక్ రోషన్ కలిసి ఒక క్రేజీ డ్యూస్ నంబర్ చేయబోతున్నారు. ఈ ప్రత్యేక డ్యూస్ కోసం ప్రత్యేకంగా సెట్స్ ఏర్పాటు చేసి, ఘాటింగ్ జరుపుతున్నారు. ఈ నృత్యాన్ని ప్రఖ్యాత కొరియోగ్రాఫర్ వైభవ్ మీర్చంట్ రూపొందిస్తున్నారు, ఇది సినిమా యొక్క ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని భావిస్తున్నారు. 'వార్ 2' సినిమాకు సంబంధించిన నటీనటుల జాబితాలో ఎస్టీఆర్, హృతిక్ రోషన్ మరియు కియారా అద్వానీ ఉన్నాయి, మరి ఈ చిత్రాన్ని అయ్యన్ ముఖర్జీ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. దీనిని యాష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ నిర్మిస్తోంది, ఇది సినిమాకు మరింత పటిష్టతను ఇచ్చింది. ఈ చిత్రం ప్రత్యేకంగా ఎందుకు ఉందంటే, పాన్ ఇండియా స్టార్ల కాంబినేషన్, యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా ప్రసిద్ధి చెందిన 'వార్' ప్రాంజెక్షన్, మరియు ప్రత్యేకమైన కథ ఆసక్తిని కలిగిస్తున్నాయి. అందువల్ల, 'వార్ 2' తెలుగు మరియు హిందీ సినిమా ప్రేక్షకులకు మరింత విసోదాన్ని అందించనుంది, ఎస్టీఆర్ మరియు హృతిక్ రోషన్ కలయిక, క్రేజీ డ్యూస్ నంబర్, యాక్షన్ సీన్స్ ఇవన్నీ కలిసి ఈ సినిమాను బ్లాక్ బస్టర్ గా మార్చుతాయని అంచనా వేయవచ్చు.



ఆకట్టుకునే సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ 'కలి'

శివ సాఫు దర్శకత్వంలో లీలా గౌతమ్ వర్మ నిర్మాణ సారధ్యంలో రుద్ర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిన సినిమా 'కలి'. సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ గా తెరకెక్కిన ఈ సినిమా కి జీవన్ బాబు సంగీతం సమకూర్చగా ఈరోజే విడుదలైన ఈ సినిమా ఎలా ఉందో ఈ సమీక్షలోకి వెళ్లి తెలుసుందాం. శివరామ్ (ప్రిన్స్), వేద (నేహ్ కృష్ణ) ఇద్దరు ప్రేమించుకున్నారు. పెద్దలకు ఇష్టం లేకపోయినా ఎదురించి పెళ్లి చేసుకున్నారు. తన మంచి తనంతో తండ్రి వారసత్వం నుంచి వచ్చిన ఆస్తులను పోగొట్టుకుంటాడు శివరామ్. తన బంధువులే తనను మోసం చేయడం తో శివరాం బాధపడుతుంటారు. తన

చేతకానితనంవల్లే తమ పరిస్థితి ఇలా అయ్యిందని వేద శివరామ్ ను పదిలివెళ్లిపోతుంది. ఒంటరితనంతో ఉన్న శివరామ్ కి సూసైడ్ ఆలోచనలు వస్తాయి. ఈ సమాజానికి తాను ఫిట్ అవునని ఉద్దేశ్యంతో ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి తీసుకువస్తాడు. ఆ సమయంలోనే తన ఇంటికి ఎవరో వస్తారు. ఓ గేమ్ ఆడదామా అని ప్రిన్స్ ని రెచ్చగొట్టి ఆ ఆటను ముందుకు తీసుకెళ్తాడు. ఇంతకీ శివరామ్ ఇంటికి వచ్చిందెవరు? సూసైడ్ చేసుకోవాలనుకున్న శివరామ్ చివరికి ఎం చేశాడు. అనేదే ఈ సినిమా కథ. ప్రిన్స్ తన పాత్రలో సాదాసీదా వ్యక్తిగా కనిపించి మెప్పించాడు. నరేష్ ఆగస్టు కలి పురుషుడి పాత్రలో అద్భుతంగా నడించాడు. నేహ్ కృష్ణ, మణి చందన, సివిఎల్ నరసింహారావు, కెడార్ శరత్ తమ పాత్రలను నిజాయతీగా చేశారు. చిన్న పాత్రలో

కనిపించిన గాయత్రి గుప్తా తన నటనతో ఆకట్టుకుంది. ప్రియదర్శి, మహేష్ విట్టా, అయ్యప్ప శర్మ వాయిస్ ఓవర్ పనితనం పాత్రలకు మరింత బలం చేకూర్చింది. చిత్రం ఎక్కువ శాతం ఒకే ప్రదేశంలో, రాత్రి సమయంలోనే చిత్రీకరించబడింది, అయితే రమణ జాగ్రద్దమాడి, నిశాంత్ కటారి సినిమాటోగ్రఫీ మెరుగ్గా ఉంది. జీవన్ బాబు బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ కొంచెం ఎక్కువగా వినిపించినప్పటికీ, దృశ్యాలకు కాస్త బలం చేకూర్చింది. సినిమాలో ఒక్క పాట మాత్రమే ఉన్నా, ఆ పాట ఆకట్టుకునే విధంగా ఉంది. కలి పాత్రతో పాటు అతని నివాసం డిజైన్ అద్భుతంగా నిలిచాయి. లీలా గౌతమ్ వర్మ చిన్న బడ్జెట్తో నిర్మించబడినప్పటికీ, సినిమా నిర్మాణ విలువలు స్పష్టంగా కనిపించాయి.