









# ప్రజలను పట్టించుకోని గత బిఆర్ఎస్ పాలన

- ప్రజల కోసం సంక్లేషము పద్ధతాలు ప్రవేశపెట్టిన ఘనత నీఱం రేవంత్ రెడ్డి
  - ఓదెల మండలని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేస్తా.
  - కొలనుారుల్లో సింగిల్ విండ్ సాసైట్ ఏర్పాటు
  - ఓదెల ప్రభుత్వ ఆనుపత్రి 24 గంటల వైద్య సదుపౌయం .
  - పది సంవత్సరాలు తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని పాలించిన టీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ప్రజలను పట్టించుకోకుండా అభికారం నిర్వహించారు..
  - పెద్దవల్లి ఎమ్ముల్చే విజయరమణ రావు

పెద్దవల్లి, జనవరి 23 ( ది క్రీస్తు న్యాయః )  
కీదెల మండలంలో గురువారం రోజున  
శానగొండ, కీదెల, కనగర్తి, పోతువల్లి  
కొలనూరు గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసిన  
ప్రజాపాలన కార్బూక్మంలో భాగంగా తెరు  
భరోసా, కొత్త రేప్స్ కార్బు, ఇందిరమ్మ  
ఆట్టీయు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు అమలు  
కార్బూక్మంలో గ్రామ సభలక  
ముఖ్యాతిధిగాస్టానికి పెద్దవల్లి ఎవ్వుల్సే  
చింతకుంట విజయరమణా రావు  
హోజురైయారు అనంతరం వారు  
మాట్లాడుతూ దుర్భత్వం తల పెట్టిన నాలుగు  
సంక్షేపు పథకాలు అమలులో ఆర్టులైన  
ప్రజలందరికి న్యాయం జరుగుతున్నాయని  
ఎవరి వద్దకు పైరులీకు వెళ్లవద్దిని సంక్షేపు  
పథకాలు ఎవరికి దబ్బులు ఇచ్చినా తీసుకున్న  
తాను కచ్చితంగా చర్యలు తీసుకుంటానని ఈ  
సందర్భంగా ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఆర్టులైన  
ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు వ్యతస్తందని  
రేప్స్ కార్బులు కన్చితంగా వస్తాయని, ఆయన  
వినిపించారు. పోతువల్లిలో త్రాగినిటి  
సమస్యను తొందల్లోనే తీర్చాస్తానని గ్రామాన్ని  
అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయుటకు తాను  
ప్రత్యేక శెడ్చ వహిస్తానని సందర్భంగా  
పేర్కొన్నారు. మండలంలోని అంత ముఖ్య  
గ్రామమైన కొలనూరుకు తొందల్లోనే సిగిల్  
విండో సాసైటీనీ ఏర్పాటు చేస్తానని  
మండలాల ఏర్పాటులో భాగంగా సమయం  
వచ్చినప్పుడు మండలం కోసం తప్పకుండా  
ప్రయత్నం చేస్తానని ఈ సందర్భంగా  
కొలనూరు గ్రామస్తులకు వివరించారు.  
మండల కేంద్రం కీదెలలో ప్రభుత్వ  
అసుపత్తిని 24 గంటల వైర్యం సదుపాయం  
కోసం చర్యలు తీసుకుంటానని ఈ  
సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ సంక్షేపు  
పథకాల అమలులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం  
నిక్కిచ్చింగా వ్యవహరిస్తుందని ప్రతిపక్ష ప్రాణీలు  
చేస్తాన్ని అనత్యాలను ప్రజలు ఖాదించాలని  
సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ఈ కార్బూక్మంలో  
కంార్టి గ్రామ సభకు మండల ప్రత్యేక  
అధికారి జిల్లా పరిపత్తి సీ లోడ్ సరేందర్,  
పెద్దవల్లి మార్కెట్ కమిటీ చెర్కున్ రాన్  
సరూప, స్టానికి సింగల్ విండో చైర్మన్ ఆల  
సుమన్ రెడ్డి, తాసిలార్ప యాకచ్చు, ఎంపీఫో  
సికార్డి, ఎంసీఎస్టి, ఎస్-ఎస్-ఎస్



# ದೇಶಭಕ್ತಿ, ಸಾಹಸಾನಿಕ ಪ್ರತೀಕ ನೆತಾಜೀ ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರಬೋಂ

- అవగాహన రాయ్లీ నిర్వహించిన విద్యార్థులు
  - ఐఏఎస్ పారశాల చైర్‌మాన్ మాటేటి సంజీవ్ కుమార్, ప్రైన్సిపల్ క్లిప్పియ

సుల్తానాబాద్, జనవరి 23 (ది క్రమ సూర్యాన్):  
శ్రీచీవ్ సాప్రాజ్యవాదులకు వ్యతి రేకంగా  
సాయుధ పోరాటునికి సిద్ధపడిన నేతాజీ  
సుభాష్ చంద్రబోస్ దేశభక్తికి, సాహసానికి  
ప్రతీక అని ఇదియు పట్టిక పారశాల చైర్మన్  
మాటీ సంబంధించి కుమార్ ప్రినిపల్  
కృష్ణప్రియ అన్నారు. నేతాజీ సుభాష్  
చంద్రబోస్ 128వ జయంతి  
పురస్కరించుకొని సుల్తానాబాద్  
పట్టంటో ఇండియన్ పల్టీక పారశాల  
విద్యార్థులు, యజమాన్యం పురవీధుల గుండా  
నేతాజీ నినాదాలతో అవగాహన  
ర్యాలీ నిర్వహించారు. ప్రజలకు నేతాజీ  
గురించి అపాహాన కల్పించేందుకు  
పట్టిక ను నేతాజీ గురించి అంగిన  
ప్రశ్నలకు పట్టిక సరిటైన సమాధానాలు  
ఇచ్చి విద్యార్థుల్లో స్వార్థిని నింపారు.  
ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాటీ  
సంబంధించి కుమార్, ప్రినిపల్ కృష్ణప్రియ  
మాట్లాడుతూ నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్  
గురించి ప్రజలకు అపాహాన కల్పించడం  
కోసం విద్యార్థులచే ర్యాలీ నిర్వహించడం  
జరిగిందని అన్నారు. నేతాజీ జీవితం  
యువతకు స్వార్థిదాయకం అని  
, దేశ ప్రజల గుండెల్లో స్విరస్థానం  
పొందిన మహాసుత నాయకుడు నేతాజీ  
సుభాష్ చంద్రబోస్ అని, సాయుధ  
పోరాటం రావ్యా అంగీయులను దేశం  
సుంది తరిమికొళ్ళాచ్చని నమిను నేతాజీ  
సుభాష్ చంద్రబోస్ దానిని ఆపరాలో  
పెట్టి ఆజార్ హింం ఫోట్ సైన్యాన్ని  
స్వాపించి స్వాతంత్య సంగ్రామంలో ప్రధాన  
భూమిక పోషించారని తెలిపారు. దేశం  
కోసం 11 సార్లు జైలు జీవితాన్ని  
గడ్డిపారని ఉర్దోశాన్ని దేశం కోగి



తుణప్రాయంగా తేజించరని మీరు నాకు  
రక్తాన్ని ఇవ్వండి నేను మీకు స్వాతంత్రం  
ఇస్తున్న అంటూ దేశ యువతులో  
స్వాతంత్ర కాంక్షలు రగిల్చారని అన్నారు.  
ఎన్నాగూర్చి, ఎన్నిచీచి హర్షించే కెళ్లాయి

విద్యార్థులు పెంపాందించుకేవాలని తద్వారా  
నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబాబున్ అశయ  
సాధనకై మనం కృషి చేయాలని  
ప్రియపునిచ్చారు. అలాగే ఈ రాయిలో  
సాధారణాభాసం ఏకో లక్షణం కన్యాకు పొల్చాలి

విద్యార్థులకు సుభాష్ చంద్రబాణిన్ గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పారశాల ఉపాధ్యాయు బ్యండం, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థిని విశ్వాగులు తెల్పాడారు.

## కర్త కాచ్చి వాత పెట్టిన కనగల్

- గ్రామ సభలో ఎదురు తిలిగిన జనం
  - గల్లిస్తున్న జనగళం - నిలచీస్తున్న ప్రజలు....
  - సమాధానం లేని అభికారులు



ବିଦେଲ (ଦି ଲୈମ୍ ପ୍ରୟୋଣ୍) ଜନପରି 23: ପେର୍ଚାତାଳି ଜିଲ୍ଲା ବିଦେଲ ମୁଂଦଳମ କନଗାର୍ତ୍ତ ଗ୍ରାମମଳୀ ଗ୍ରାମ ନଭ ରସାଭାସ୍ତ୍ରା ପାଇଗିଥିଲା. ପ୍ରଶ୍ନାର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନନ ଅଧିକାରୁଲଙ୍ବନ ମୁଂଚେତ୍ତଦଂତେ ଦିକ୍ଷିତ୍ତେଚକ ମୂରନ ପହାନ୍ତର ପକ୍ଷରେରୁ. କାଂର୍ଦ୍ରିନ୍ ପୌରୀ ଅଭିନ ପହିଲଙ୍କ ତୁଳଗର୍ତ୍ତ ତୋକ୍ତି ପ୍ରଜଳନ ପକ୍ଷଦାରି ପଟ୍ଟିନାହାନିକେ ରା ଗ୍ରାମ ନଭଲୁ ଅଳ୍ପା ଏଦରୁ ଫିରିଗାରୁ. ପ୍ରଜା ପାଲନ ପେରୁତେ ଇଂତକମୁଂଦୁ ତୀରୁକୁଣ୍ଠ ଦରଖାସ୍ତ୍ରଲୁ ଏମଯ୍ୟାଯ୍ୟ ଅନି... ମନ୍ତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରୀ ଦରଖାସ୍ତ୍ର ଚେର୍ଯ୍ୟାନିନ ଅଵସରନ ଏମୁଂଦନି ଜନନ ଅଧିକାରୁଲଙ୍ବନ ପ୍ରଶ୍ନିତାରୁ. ଇଂଦିରମ୍ବୁ ଇଂଢୁ, ଦେହନ୍ କାର୍ତ୍ତୁଲୁ, ଇଂଦିରମ୍ବୁ ଆଶ୍ରିତ୍ୟ ଭର୍ତ୍ତାଙ୍କ ମେରୁଲାନ ଅନେକ ପଥକାଳକୁ ଲାଘ୍ଵିଦାରୁଲଙ୍ବନ ଏ ପ୍ରତିବିପଦକନ ଏଠିକି ହେଶାରୁ ଅଳ୍ପା, ଏଠିକି ଚେସିନିଦି ଏଵର ଅଳ୍ପା ପ୍ରଜଳ ନିଲାଦୀରୁଙ୍କତେ ନମାଧାନନ ଲେନି ଅଧିକାରୁଲ ପୋଲୀନିଲ ନମାକାରଙ୍କତେ ନମୁଦାଯିଲା ଗ୍ରାମ ନଭନୁ ମମ ଅନି ମୁଖିଂଚଦଂ ଜରିଗିଥିଲା.

## ನೇತಾಜೀ ಅವಯಾಲನು ಕೊನಸಾಗಿದ್ದಾಂ



పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (ది ట్రిమ్ స్వైస్): నేతాజీ సుభావ్ చంద్రబోన్ అశయాలను కొనసాగిద్దామని ఆల్ ఇండియా ఫార్మాచ్యూలక్ ఉమ్మడి జిల్లా కార్బూడర్ బొంకూరా సురేందర్ సన్ని యువతకు లిలుపునిచ్చారు. నేతాజీ సుభావ్ చంద్రబోన్ బోన్ 128వ జయంతేత్వవాన్ని పురస్కరించుకొని గురువారం పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలో నేతాజీ విగ్రహంకి పూలమాలలు చేసి నాయకులు నిపాళులు అర్పించారు. ఈసందర్భంగా సురేందర్ సన్ని మాట్లాడుతూ స్పృతంత్ర్య సంగ్రామంలో గాంధీ మొదలగు వారు శాంతియుత పోరాటాలు చేస్తుంటే అందుకు భిస్సుంగా సాయుధ పోరాటాల ద్వారానే స్పృతంత్ర్యం సిద్ధిస్తుందని ఆజాద్ హింద్ ఫోర్స్ అనే ప్రయావేట్ సైన్యాన్ని ఏర్పాటు చేసి అంగ్దీయులను గడగడలాడించిన మాపో స్పృతంత్ర్య పోరాట యోధులు సుభావ్ చంద్రబోన్ అని కొనియాదారు. ఈ కార్బూక్మంలో గద్దల వినియో కుమార్, తూమలు లైనివాస్, మంద భాస్కర్ యాదవ్, బోడ్పుపల్లి రాంమూర్తి, కల్పుపల్లి రవి, తాలుపల్లి అంజయ్, లైనివాస్, బొంకూరా భూమయ్, వల్లే రాజేందర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రీడ్స్‌ ప్రమాదంలో కాలు కోల్పయిన

# జర్మనీకు చేయాల

- రూ.30,300, నిత్యవసర సరుకులు అందజేత



**పెద్దవల్లి ప్రతినిధి (ది క్రిమ్ న్యూస్):** ఇటీవల జరిగిన రోడ్స్ ప్రమాదంలో మనం దినప్రతిక జిల్లా స్టోఫ్ రిపోర్టర్ బందల రాజశేఖర్ తీవ్ర గాయాలపాలై ఆనుప్రతిలో చికిత్స పొందుతున్న క్రమంలో పరిశీలించిన వైద్య బ్యందం పరిణ్మితి చేజారకుండ ఉండటానికి రాజశేఖర్ కుడి కాలును తూలిగించారు. నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన రాజశేఖర్ కుటుంబానికి చేయూతనందినచేందుకు పెద్దవల్లి ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నేకరించిన విరాళాలు రూ. 30,300, అలాగే నిత్యావసర సరుకులను గురువారం క్లబ్ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు చింతకింది చంద్రహూళి, నారాయణదాసు అశోక్ ఆధ్వర్యంలో క్లబ్ సభ్యులు కాల్య ల్రీంపూర్ మండలం చిన్నరాతువల్లిలో రాజశేఖర్ ను పరామర్థించి వారి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు. పెగడవల్లి సన్ పైన్ స్కూల్ కరస్పాండెంట్ సయ్యద్ నసీర్ నిత్యావసర సరుకులు అందజేశారు. చేయూత నందినచేందుకు సహ్యాద్యమంతో ముందుకు వచ్చిన జర్లుల్లిస్ట్ లకు పెద్దవల్లి ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇంకా దాతలెవరైనా ఉంటే రాజశేఖర్ కు అండగా ఉండటానికి ముందుకు రావాలని, నేరుగా రాజ శేఖర్ సెల్ నెంబరులో 9490099402 సంప్రదించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ సలహోదారు కేతిరెడ్డి ప్రపాఠ రెడ్డి, కోశాధికారి బెజ్జంకి నరేష్, ఉపాధ్యక్షులు పోగుల విజయ్ కుమార్, వీరమల్ల విద్యాసాగర్ రావు, కార్యవర్గ సభ్యులు జిలకర రమేష్, సభ్యులు కృంత్, శిలిశ్రద్ధులు కొల్పొలూరు.



**అర్థాలు కాకున్నా పథకాలను దారిమల్సించే  
ఆలోచన ఉన్నవాళ్లు ఆలోచనలు మానుకోవాలి**

మానకొంధార్ (ది ల్వెమ్ స్వాన్ ): కరీంసగర్  
జిల్లా మానకొంధార్ మండలంలోని  
ముంజంపల్లిలక్కి పూర్, లైనివాస్ నగర్,  
జగ్గయ్యపల్లి, వస్వారం, తలలగట్టపల్లి  
గ్రామాల్లోని గ్రామపంచాయితీలి అవరంతో  
గురువారం గ్రామసభ నిర్వహించారు.  
ముంజంపల్లిలో నిర్వహించిన గ్రామసభకు  
స్థానిక ఎమ్మెల్తే కప్పంపల్లి సత్యాశాయణ  
హోజరై మాటలూడుతూ.....గత వదేళ్లలో  
ముంజంపల్లిలో ఒకర్కేపన్ కార్చెనా వచ్చిందా  
అని అడుగుగా నుంచే కొట్టేశారని ప్రజలు  
తెలుపడుంతే మరి ఏ ముఖంపెట్టుకుని  
ప్రతిపక్షాలు ప్రభుత్వంపై విమర్శలు  
చేస్తున్నాయో గమనించాలని కోరారు. ఏ  
రాజియి నాయకుడి ప్రమేయం లేకుండా  
అర్పుతున్ వారికి రేస్సన్ కార్డ్ ఇచ్చేందుకు  
కాంగ్రెస్ సిద్ధంగా ఉండని హమీ ఇస్తూ  
జనవరి26 సుండి భూమి లేని ప్రతి ఒక్కరికి  
ఇందిరమ్మ ఆత్మియ భరోసా ద్వారా ఏదాదికి  
12000 రూపాయలు ఇప్పటిన్నస్తు  
తెలిపారా. గత ప్రభుత్వం మాదిరిగా బీడు  
భూములు, ఘంక్కన్ హేల్లు, గుట్టలు,  
కొండలకు కాకుండా పంఠ భూములకే  
ఇస్తుందన్నారు. భూమి ఉండి ఇందిరమ్మ  
ఆత్మియ భరోసాకు దరబాసు చేసుకోవాలన్న  
అలోచన ఉన్నవాళ్ళు ఎవర్తొనా ఉంటే  
పథకాలను దారి మల్లించే ఆలోచన  
మానుకోనీ భూమిలేని నిజమైన తెతుకూలీకి  
పథకం అందే విధంగా ప్రభుత్వానికి  
సహకరించాలని కోరారు. బీడుబూమికీ



**సుల్తానాబాద్ మండల కేంద్రంలో ఘనంగా నేతాజీ  
సుభావ్ చంద్రబోన్ జయంతి వేడుకలు...**

సుల్తానాబాద్, జనవరి 23(ది క్రమ స్వాస్థ): నేతాజీ సుభావ్ చంద్రబోస్ 128వ జయంతి సందర్భంగా సుల్తానాబాద్ మండల భారతీయ జనతా పేదీ ఆధ్వర్యంలో సుల్తానాబాద్ మండల కేంద్రంలో వారి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి జయంతి వేదుకలు ఘనంగా నిర్వహింపడం జరిగింది. ఈసందర్భంగా మండల పార్టీ ఆధ్వర్యకు కందుల శ్రీనివాస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు కూకట్ల నాగరాజు, సీనియర్ సాయకుడు కడారి అశోక్ రావ్ మాట్లాడుతూ - స్వతంత్ర సంగ్రామంలో నేతాజీ సుభావ్ చంద్రబోస్ కృషి మరువర్తనిదని నేఱి యువతకు నేతాజీ సుభావ్ చంద్రబోస్ సూటి దాయకుమని ఆయన ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని, మీరు నాకు రక్తాన్ని ఇష్టండి నేను మీకు స్వతంత్రాన్ని ఇష్టాను అని చాలా మంది యువకులలో సూటి నింపి స్వతంత్ర ఉద్యమంలో పాల్గొనే చేసారని, అణువమవునా



ದೇಶಭೂತಿನಿ ನಿಂಪುಕುನಿ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಯಾಮ್ಯವಲ್ಕೆ  
ಚಲರೆಗಿನ ಶ್ರೇತನ್ಯ ಪವನಮನಿ,, „ಆಜಾಂಡ್ ಹೊಂಡ್  
ಫೋಟ್“ ನು ಸ್ಥಾಪಿಂಚಿ ಅಂದೆಯುಲ ಗುಂಡೆಲ್ಲೋ  
ಫಿರಂಗುಲೆ ಪ್ರೇತಿನ ವಿಶ್ವವ ವೀರ ಕಿರೋಂ ಸುಭಾಷ್  
ಪಂಡಬ್ರ್ಹಂ ಅನಿ ಕ್ಷಿಣಿಯಾದಾರು, ವಾರಿ ಅಶಯ

సాధనకు బీజేపీ నాయకులు కార్బూక్రూలు  
నిరంతరం క్రషి చేయాలని కోరారు..  
కంకార్బూక్రూమంత బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు  
సాదరి మహాందర్ యదవ్, కొమ్ము తిరుపతి,  
కామని రాజేంద్రపసార్, అశోకి రాజు, అల్ల

నివాన్, కొల్లారి సంతోష్, ఎనగందులు  
 తీవ్ర కందునూరి కుమార్, మల్క  
 గృలక్కి, శేఖర్ మాస్టర్, మండె శంకరయ్య,  
 మమల శ్రీనివాస్, అనెంక వెంకలైష్, భాస్కర్  
 ప్రి, పుంత తడితరులు పాలొనారు...

# కమాన్ పూర్ మండలంలో మగిసిన రామసబులు



**రామగిరి(ది క్రొమ్ స్యాస్)జనపరి 23:** కమాన్ పూర్ మండలంలో నాలుగు పథకాలాపై పెట్టిన గ్రామసభలు గురువారంతో ముగిశాయి. గురువారం మండలంలోని పేరాపల్లి, కమాన్ పూర్, జూలపల్లి గ్రామాల్లో గ్రామసభలు ముగిశాయి. ఆయా గ్రామాల్లో గతంలో వచ్చిన ఇందిరమ్మ గృహాలు, నూతన రేషన్కార్డులు, ఇతరత్రా దరఖాస్తులవివరాలనుఆయా గ్రామసభల్లో వెల్లడించారు. అర్పులైన వారందికీ ప్రభుత్వ ఘలాలు అందజేయడం జరుగుతుందని ఎంపీడివో జీ లలిత, తపసిల్డార్ వాసనతి, పేర్కొన్నారు. అలాగే కొన్ని గ్రామాల్లో లభిదారుల పేర్లు లేకపోవడంతో గ్రామ సభలో అధికారులను నిలదీయడం జరిగింది. అర్పులమైన మా పేర్లు ఎందుకు తొలగించారు అని ప్రశ్నించారు. దీంతో మళ్ళీ దరఖాస్తు చేసుకోవాలని అధికారులు ప్రజలకు వివరించడంతో గొడవలు సద్గుమణిగాయి. ఈ గ్రామ సభలో ఎష్టె కొట్టి ప్రసాద్, వ్యవసాయ అధికారి రామకృష్ణ, ఎంపీ ఓ కాట భాస్క్ర్, ఆర్ ఐ స్పచంతి, ఏపీఎల లావణ్య, బిపీఎం శైలజ శాంతి, తోపాటు గ్రామ కార్యదర్శులు పేరాపల్లి లఘుల ప్రసాద్, జూలపల్లి అంబటి శంకర్, కమాన్ పూర్ రాజ్ కుమార్ తదితరులు పాలొన్నారు. ఏరితోపాటు సింగల్ విండో చైర్మన్ ఇనగంటిభాస్క్రూరావ్, మాటీ ఎంపీటీసీ బోనాల వెంకటస్థామి, కిషన్ రెడ్డి, నక్క శంకర్, మల్చుల తిరుపతి, గుప్రం లక్ష్మీ మల్లు, జొమ్ముగాని అనిల్, జంగేపల్లి అజయ్, మత్స్యగిరి రామ్, మల్లారపు అరుణ్ కుమార్, రాజ వేట లక్ష్మిపారాయణ, తోట రాజ్ కుమార్, పోల్ దాసరి సాయి, రంగు సత్యం, నక్క శంకర్ తదితరులు పాలొన్నారు.

## సుభావ్ చంద్రబోన్ జన్మించిన వేడుకలు



**రామగిరి(ది క్రెమ్ స్క్యూన్)జనవరి 23:** పెద్దపల్లి జిల్లా కమాన్ ఫూర్ మండల కేంద్రంలో సుఖాప్ష చంద్రబోన్ జన్మదిన కార్యక్రమాన్ని వన్ వరల్డ్ వన్ పీపుల్ ఆధ్యార్యంలో బుధవారం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమితిగా బీసీ సంఘం నాయకుడు నల్లవెల్లి శంకర్, మరియు ఆట్లో యూనియన్ ప్రైసిడెంట్ మట్ట నరసయ్య, కోల్చెటీ శివ, అనవేన లక్ష్మీరాజం, దాసరి రామచంద్రం, గుడిసెల స్ట్యామ్, భోనాల సత్యం, గుర్రం లక్ష్మీ కలవల రాజేశం దాసరి రామస్ట్యామ్, మొదలు వారు పాల్గొన్నారు. కంఫర్ట్ గ్రామర్ స్కూల్ పిల్లలతో ఆపీల్ కిట్టు స్కూల్ పిల్లలతో కార్యక్రమం నిర్వహించి వారికి బట్టి పెన్స్ ప్రముఖులు చేత అందించారు. సుఖాప్ష చంద్రబోన్ లేకుంటే భారతదేశమే లేదు అనే నినాదంతో ఆయన అదుగుజాడల్లో దేశ ప్రజల అభిపృద్ది కోసం ప్రజలు నడవాలని వక్తలు సందేశం ఇచ్చారు ఈ కార్యక్రమానికి విచేసిన ప్రతి ఒకర్కి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఆజాద్ హింద్ ఫౌండ్ ను సాపించి, భారత దేశాన్ని దాస్త శ్యంభులాల నుండి విముక్తి చేయడానికి అవిక్రాంతంగా పోరాడిన స్పాతంత్ర్య నమరయోధులు “ప్రత్యేకి నుబాప్ చంద్రబోన్”నుణి వక్తలు తుండ్రాంగా కొనీఆడారు.

# కీదా వార్లుకోత్తవ వేడుకలు

రామగిరి(ది త్రమ్ స్వాన్)జనవరి 23: రామగుండం-తీ,  
ఆదియల ప్రాజెక్ట్ ఏరియా వర్క్ పీపుల్ స్టోర్స్ అండ్  
గేమ్స్ ఆసాసియ్సప్సన్ ఆఫ్సర్స్స్ 2024-25  
సంవత్సరానికి గాను క్రీడా వారికోస్ట్వ పేదుకలను తేదీ:  
25-01-2025 ( శనివారం ) రోజున సాయంత్రం 05  
గంటలకు స్నానిక రాణి రుద్రమదేవి క్రీడా ప్రాంగణం  
లోని సి.ఇ.ఆర్. క్లబ్ నందు నిర్వహించలభునని,  
అధికార ప్రతినిధి బి.సుదర్శనం ఒక ప్రతకటన ద్వారా  
తెలియజేశారు. కావున క్రీడాకారులు, క్రీడాభిమానులు,  
ఉద్యోగులు, ఈ పేదుకల్లో పాల్గొని విజయవంతం  
చేయగలరని కోరారు.



**స్టేడియంలో పూర్తిస్థాయిలో ఏర్పాట్లు చేయాలి**  
**- ఆర్.జి-తీ ఏలయా జిలం రఘువతి**

రామగిరి (ది క్రిమ్ స్యాన్) జనవరి 23: రామగిరి మండలం సీనియర్ కాలనీలో ఈనెల 26న స్టోనిక రాణి రుద్రమదేవి క్రీడా ప్రాంగణంలో నిర్వహించున్న 76వ గణతంత్ర దినోత్సవ వేదుకల ఏర్పాట్లను పూర్తిస్థాయిలో చేయాలని ఇన్నార్థి జిఎం గుంజపదుగు రఘువతి అన్నారు. గురువారం రామగండం-3 ఏరియా ఇంధార్జు జనరల్ మేనేజర్ గుంజపదుగు రఘువతి స్టేడియం ను పరిశీలించారు. క్రీడా ప్రాంగణంలో వేదుకల నిర్వహణ కోసం సివిల్, సెక్యూరిటీ, ఎలక్ట్రికల్ విభాగాల అధ్యక్షులు చేస్తున్న ఏర్పాట్లను పరిశీలించి పలు సూచనలు అందించారు. వేదుకల్లో పాల్గొనున్న విద్యుత్తర్వలు, ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబ నశ్యులు, పరిసర ప్రాంతాల ప్రజల కోసం తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆధిశించారు. నీర్దేశించిన పసులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సివిల్ డిజియం రాజీంద్ర కుమార్, పర్సనల్ విభాగాధిపతి బి.సురద్రునం, ఏరియా సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ షట్టీరాండ్రీన్, అధికారులు గుర్రం లైఫ్‌స్టేషన్, రాజీంద్ర ప్రసార్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# విద్యార్థులకు పాఠు తల్లులకూ ఆటల పోటీలు



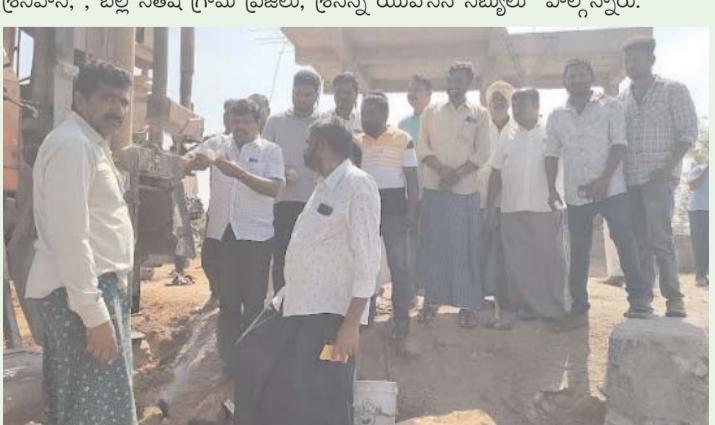
**మానకొండూర (ది క్రీమ్ స్వాస్చ):** కరీంగార్ జిల్లా మానకొండూరు మండలం చెంజల్లోని మండల పరిషత్ ప్రాధిమిక పారశాలలో ఈనెల26న గణతంత్ర దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని విద్యార్థులకు గురువారం అటల పోటీలు నిర్వహించారు. విద్యార్థులతో పాటు విద్యార్థుల తల్లులకు కూడా పోటీలను నిర్వహించడం విశేషం. గోలి చెంచా, తాడు అటల, కర్బీ అటల పోటీలను విద్యార్థుల తల్లులకు నిర్వహించగా గిలుపొందిన వారికి గణతంత్ర దినోత్సవం రోజున బహుమతులను ప్రధానం చేయున్నట్లు పారశాల ప్రధానోపాధ్యాయులాలు రాజేస్టర్ తెలిపారు. కార్బీకమంలో ఉపాధ్యాయులు పద్మజ మనోజ్ విద్యార్థులు విద్యార్థులు తల్లు పాల్గొన్నారు.

# ఫునంగా నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబాబోన్ 128వ జయంతి వేడుకలు



**గోదావరి భిన్న టాన్ (ది త్రిమ్ స్వాన్):** నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబాబోనే 128 వ జయంతి వేడుకలను పురుస్సరించుకొని ప్రేమ చారిటబల్ ట్రస్ట్, పార్ట్రైవ్ ఎద్వ్యూషన్స్ స్పౌస్‌లీ సంయుక్త ఆధ్యాత్మిక వ్యాసాలు లోనే విద్యార్థిని విద్యార్థులకు నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబాబోనే జీవిత చరిత్రలై వ్యాసరచన పోలీలు నిర్విహాచగా గెలిపాందిన విజేతలకు తరగతి వారీగా ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ, ప్రోత్సాహక బహుమతులతో పాటు ప్రశంస పత్రాలు పంపిణీ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి నాయకులు వద్దేప్పల్లి శంకరాన్న, టి. వి. జి. కె. ఎస్ అర్చ. జి. - ఏరియా ఉపాధ్యక్షులు, తెలంగాణ అవశరణ పత్రిక ఎదిటర్ కిషోర్ యాదవ్, నినాదం పత్రిక చీఫ్ పూసల మోహన్ పాల్నాని నేతాజీ చిత్రపటానికి పూర్లామాలలు వేసి నివాశులు అర్పించారు. మహానీయులు నేతాజీ దేశానికి చేసిన సేవలను కొనియాదారు. ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి ఆయనును ఆదర్శంగా తీసుకొని దేశానికి సేవలందించాలన్నారు. ట్రస్ట్ నిర్మాపుకలు దానసి. స్వప్న మహేశ్ చేస్తున్న సేవలను వారు అభిసందించారు. అనంతరం వ్యాసరచన పోలీలలో గెలుపాందిన విజేతలకు వద్దేప్పల్లి శంకర్, కిషోర్ యాదవ్, పూసాల మోహన్, ట్రస్ట్ నిర్మాపుకలు దానసి స్వప్న మహేశ్ బహుమతులు ప్రధానోత్సవం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పారశాల యాజమాన్యం బండి చంద్రవ్యాశి, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్నాన్నారు.

# పెద్దమ్మ అలయానికి బోరు ఏర్పాటు చేసిన తుమ్మనపల్లి శీనివాసరావు







# నిరుపేదలకు ప్రభుత్వ పథకాలు అందని ద్రాక్షేనా

- రామసుభల్ని గంథర గీతం.. - అర్పాత ఉన్న పథకాల జాబితాల్ని పేర్లు నున్నాయి.. - అధికారులపై రామస్తుల ఆగ్రహం..



ఇవ్వాలని గ్రామపులు ఎలాంచి అనుమానాలు  
పెట్టుకోవర్తున్న అన్నారు. ఇప్పటికే ఇందిరమ్మ  
జండ్లు 480, జండ్ల స్థలం లేనివారు  
116, కొత్త రేప్పన్ కార్డులు 96, రేప్పన్  
కార్డులో మార్పులు చేయులు 111,  
కైతు భరోసా పథకంద్వారా ప్రభత్వానికి

అందిన సమాచారం 56వేకరాలను విచారణ  
జరపి తేలిగుంచడం జరిగిందని అన్నారు.  
ఆందిరమ్య భోసా 61మంది  
అర్పులుగా గుర్తించడం జరిగిందని  
పేర్కొన్నారు. ముదటి జాబితాలూ పేరు  
రాని వారు మళ్ళీ దరఖాస్తు చేసుకునే

పెనులుబాటు ఉండని ఈ సందర్భంగా  
అన్నారు. ఈ కార్బూక్చమంలో స్టేషనిక  
ఎం ఆర్ ఓ రఫికాంత్, ఆర్ ఓ అశ్విన్,  
అధికారులు లావణ్య, మానిక  
నాయకులు ఎండీ ఆథి, గ్రామస్తులు  
తదితరులు పొల్గొన్నారు.

# అర్థాలైన వారందలికి ప్రభుత్వ పథకాలు అందడమే లక్ష్యం

- ప్రభుత్వ విష ధర్మపురి ఎమ్ముల్చే అడ్డాలి లక్ష్మణ్ కుమార్..



దరభాసులు చేసుకోవాలని కోరారు. మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, మంత్రి పొన్ను ప్రభాకర్ నిన్ను రోజున జైన గ్రామానికి వచ్చినపుడు ధర్మశ్రూరి నియోజకవర్గంలో అర్పుతున్న లభ్యాదారులకు రేపున్ కార్బులు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ళను పంపిణీ చేస్తామని ప్రకటించడం జిరిగిందని, అర్పుతున్ వారందరికి ల్భి చేకూరే విధంగా స్వయంగా మేమే బాధ్యత

తీసుకుంటామని, జంగల్ నాలా ప్రాజెక్టు  
 ద్వారా ఈ ప్రాంత రైతాంగానికి సాగు వీరు  
 అందించే విధంగా వర్షయు  
 తీసుకుంటాన్నావని, పశీమా వర్ష  
 రోడ్సు ప్రమాదాలు జరిగినపుడు అత్యహసర  
 చికిత్స నిమిత్తం ఒక అత్యాధునిక  
 సదుపాయాలతో వైద్య సిబ్బందితో ఒక  
 త్రూమా సెంటర్ ను కూడా మంజారు

చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రద్దిని  
 కోరడం జరిగిందని, అధికారులు కూడా ల  
 ఒక్కరి దరఖాస్తాలు తీసుకొని వివరాలు  
 సమేకు చేసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా  
 తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్  
 షైర్స్, అధికారులు, మండల కాంగ్రెస్  
 పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు  
 తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పేదలను అభివృద్ధి చేయడమే మన ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- పిఎసీఎన్ చైర్మన్ చల్లా తిరుపతిరెడ్డి



ఉపాధి పామీ పనిచేసుకునే నిరువేదలకు  
 ఆర్థిక భరోసా ఇవ్వడం, గత పదేళ్లుగా రేషన్  
 కార్బుల కోసం ఎదురు చూస్తున్న  
 లభ్యదారులకు నూతన లేపన్ కార్బులు  
 ఇవ్వడం లాంటి పథకాలు ప్రవేశ  
 పెదుతున్న మనత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి  
 దక్కుతుందని కొనియాదారు. గత ప్రభుత్వం  
 పదేళ్ల అధికారంలో ఉన్న తీర్మానివ్వు  
 ప్రభుత్వం ఒక్క రేపన్ కార్బు ఇవ్వలేదని  
 విమర్శించారు. పేదలకు సంకేర్మం కోసం  
 అమలు చేసున్న పథకాలకు రాజకీయాల  
 కత్తితంగా మర్దతు పలకాలని కోరారు.  
 సంకేర్మ పథకాలు లేపన్ కార్బులు  
 ఇందిరమ్మ ఇల్లు రైతు భరోసా రైతు  
 ఆత్మియ భరోసా లాంటి పథకాలు  
 అంశుభాగాలు దాటుటాలికి నీటి నుండి

A photograph showing a group of approximately 20-30 people seated in rows of plastic chairs, facing a man who is standing at a podium and speaking. The man is wearing a blue shirt and dark trousers. The setting appears to be an outdoor or semi-outdoor hall with a concrete floor and walls. A large window or glass partition is visible in the background. On the wall above the speaker's podium, there is a plaque with text in Telugu. The text on the plaque reads:

ప్రాచీన కులాంగి  
కులాంగి 1  
ప్రాచీన కులాంగి

# గ్రామసభలు ఉత్తముచ్చటేనా....

## రానున్న ఎన్నికల స్థంట్ కోసమే గ్రామ సభలు

- మాజీ మేయర్ రాప్ట సివిల్ సప్లై కార్బోరెఫన్ చైర్మన్ పట్టబడుల ఎమ్ముచ్చి అభ్యర్థి సర్థార్ రహిందర్ సింగ్



కరిం సగర టాన్, జనపద23(ది క్రమ స్వాస్థా): బూటకు హమిలిచి అధికారంలోకి వచ్చాడ మొందిచెయ్యి చూపిన కాంగ్రెస్ ప్రజల్లో ఆగ్రహం వెల్లుపెత్తుతూనే ఉన్నదని మాణి మేయర్ రాష్ట్ర సివిల్ సప్లై కార్బోరేషన్ ట్రైల్ పట్టశిర్డుల ఎప్పుటీస్ ఎన్నికల అభ్యర్థి సర్దార్ రఫిండర్ సింగ్ మండిపడ్డారు. అన్ని అర్థశతలు ఉన్నా గతంలోను దరఖాస్తు చేసుకున్నా జాబితాలో పేర్లు రాలేదని, లభీదారులుగా ఎంపిక చేసిన వారికి రశీదు జవ్వలేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రేషన్ కార్బూలు, రైతుభరోసా, అత్యుయ భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇండ్ లబ్బియారుల ఎంపిక కోసం ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న గ్రామసభలు కేవలం ఎన్నికల స్టాంట్ కోసమే అని, ఇందిరమ్మ ఇండకు అనర్పులను ఎంపిక చేశారని, రుణమాటీ, పింఘన్న అందదం లేదని, మహాలక్ష్మీ దబ్బులను ఎప్పుడు పంపిణి చేస్తారని అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులపై ఆయా గ్రామస్తులు ప్రశ్నల వర్ధం కురిపించడమే కనిపించిందని ఆయా గ్రామాల్లో ఎదురైన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పుకే అధికారులు, పజుప్రతినిధులు తలలు పట్టుకున్నారని, పలవోట్లు సర్వే సరిగ్గ లేదని, అవకతవకలు జిరగాయని అధికారులకు చెప్పిన పట్టించుకోవడం లేదని, ఇందిరమ్మ ఇండ్పై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కర్కశంగా వ్యవరిస్తుంది. ఉన్నవారికి ఇండ్స్ట్రీస్ గరీబోళ్ళను పట్టించుకోండి అంటూ సర్దార్ రఫిండర్ సింగ్ గారు ధృజమెత్తారు. ఇప్పుటికేనా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మెల్ల్చి ప్రజా సమస్యలను పరిగణనలోకి తీసుకుని గ్రామ సభల్లో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై పారదర్శకంగా దృష్టిసారించి అర్థరూపే పథకాలను అమలు చేయాలని సర్దార్ రఫిండర్ సింగ్ గారు దిమాండ్ చేశారు. ఈ విశేషకరులు సమాచేసంటో గుంజపడుగు హలిప్రసాద్, ఎడ్డ అంసోక్, పోస్టు అనీల్ గాండ్, కెమసారం తిరుపతి, పెండ్చాల మహేష్, మేకల చంద్రశేఖర్ యాదవ్, తూల భాస్కర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంరక్షణ చట్టానికి కృపి చేస్తా పట్టభద్రుల స్వతంత్ర ఎమ్మెల్ని అభ్యర్థి యాదగిలి శేఖర్ రావు...



**కరీంసగర టాన్, జనవరి23(ది క్రిమ్ స్యాన్):** ఎప్పుడీని ప్రచారంలో భాగంగా కరీంసగర లోని ప్రైవేట్ పారశాలల యాజమాన్యం, పట్టభద్రులతో సమావేషణ మర్దతు కోరిన పట్టభద్రుల స్వతంత్ర ఎప్పుడీని అశ్యామల యాదగిరి శేఖర్ రావు. పట్టభద్రుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని అన్నారు. ప్రైవేట్ పారశాలల సురక్షణ కోసం 2018 లోనే కేంద్రంతో మాటల్డాడి రాండ్ బెబుల్ సమావేశం నిర్వహించి ప్రైవేట్ సంరక్షణ చట్టాన్ని ప్రైవేట్ బిల్లు చేసి ప్రవేశపెట్టినమని అన్నారు కానీ దీనిని ఎవరు సపోర్ట్ చేయక మరుగున పడిపోయిందని అన్నారు. పట్టభద్రులు తమ మొదటి ప్రాధాన్యత ఓటు వేసి అధిక మెజారిటీతో గలిగిపే సంరక్షణ చట్టం తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తానని 22 సంవత్సరాలుగా ప్రజాసాంస్కరణ చేస్తూ ప్రక్కా సమస్యల పరిష్కారానికి పని చేస్తున్నానని పట్టభద్రులు సేవే మార్గంగా అభివృద్ధి ధ్యేయంగా వస్తున్నానని అన్నారు. కనీస వేతన పట్టం అమలుకు కృషి చేస్తానన్నారు అశ్రూదించండి అభివృద్ధి చేస్తానని పాలకుడిగా కాదు మీలీ ఒకగిగా ఒక సేవకుడిగా మీ ముందుకు వస్తున్నానని ప్రైవేట్ విధానంసల్స్ వినిచేస్తున్న టీచర్లకు 10 లక్షల ఇమ్మార్సెన్స్ పదిలక్షల హౌర్ట్ కార్బు కై కృషి చేస్తానని అన్నారు.

**ప్రభుత్వ సంక్షేమ పద్ధకాలను ప్రజలు  
సభ్యులియోగం చేసుకోవాలి..**

- వ్యవసాయం చేసే వారికి, దైతు కూలీలకు దైతు భరీసా ఇస్తాం - చామనపల్లిలో ప్రజా పాలన గ్రామ సభకు హిజరైన నుడా చైర్మన్ కోమబిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి



**కరీంనగర టాన్, జనవరి23(ది క్రమ న్యాస):** ప్రజలందరూ ఓపికతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్లేషు పథకాలను సిద్ధించియాగం చేసుకోవాలని శాతవాహన అర్థాన్ దెవలపైంట అభారిటీ టైర్ట్రౌన్ కోమబిర్డీ నరేందర్ రెడ్సి కోరారు. గురువారం కరీంనగర్ రూరల్ మండలం చామనపల్లి గ్రామంలో నిర్వహించిన ప్రజా పాలన ఇందిరమ్మ గ్రామసభకు ముఖ్య అతిథిగా హోజులు నరేందర్ రెడ్సి మాట్లాడారు. వ్యవసాయం చేసే రైతులకు పెట్టులుణి సాయాన్ని ప్రభుత్వం అందిస్తున్నదని రైతు కూలీలకు సైతం ఇందిరమ్మ ఆట్టీయు భరోసా ద్వారా 12, ఆర్కి సహాయాన్ని ప్రభుత్వం అందజేస్తున్నదని చెప్పారు. గతంలో పాలించిన తీఱెవెన్ ప్రభుత్వంలో రాశ్లు రఘులు వ్యవసాయ యోగ్యత లేని భాములకు కొండలకు గుట్టలకు రైతు భరోసా ఇచ్చారని ఆరోపించారు ఇందులో నిజమైనటువంటి రైతులకు తీర్థ అన్యాయం జరిగిందని విమర్శించారు. ప్రతి ఒక్కరికి డబుల్ బెడ్ రూములు ఇస్టామని ఆనాడు కేసీఆర్ ఫ్యారంగా ప్రజలను మోసం చేసి వంచించారన్నారు. దశలాపరీగా ఏందిరమ్మ ఇళ్కకు బిల్లులను చెల్లిస్తామని చెప్పారు. పూర్తిగా స్థలం లేని వారికి ఏం చేయాలనని ప్రభుత్వం త్వరలో నిర్ణయం తీసుకుంటుంది అన్నారు. ప్రజలందరూ ఎవరు అందోళన చెందకుండా ఓపికతో ప్రభుత్వ సంక్లేషు పథకాలను దరఖాస్తు చేసుకొని సంక్లేషు ఘలాలను పొందాలని పిలుపునిచ్చారు. గత చి ఆర్ ఎన్ పాలన అవినీతిమయంగా మారిందని విమర్శించారు. దీఱెవెన్ దొంగల మురా లక్ష్మి కోట్లు దోషుకుని రాష్ట్రాన్ని అప్పుల కుపూర్ మార్చిందని ఆరోపించారు. అందుకే ప్రజల్లో బిఱెవెన్ పాట్రీ విశ్వసింయుత కోల్పోయిందని చెప్పారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీనీ అత్యధికంగా మెజారీతో గలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్బూకుమంలో అభిధారులు ఎంపీవో జగన్మహారాణ రెప్పి, విశాఖ సూచారిత్, పంచాయతీ సెక్రటరీ మహేందర్ గ్రామశాఖ అధ్యక్షుడు దీకొండ సంకరయ్య, మాజీ ఎంపీటీనీ డోమటి అశోక, యూత్ అధ్యక్షుడు గంగయ్య, పెంపుల్ చెర్ట్రౌన్ రాజయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గృహధారण సమయంలో బొప్పెయి తినడం వల్ల<sup>1</sup> అబార్థన్ అవుతుందా? వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారు?



గ్రహధారం సమయంలో మహిళలు ప్రత్యేక త్రద్ధ తీసుకోవాలి. తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరి భద్రత ముఖ్యం. చిన్న పొరపాటు కూడా తల్లి, బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సమయంలో ఆపారం, పానీయాలపై ప్రత్యేక త్రద్ధ పెట్టడానికి ఇది కారణం. గ్రెగ్రాన్సీ సమయంలో బొప్పాయి తినకూడని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. ఇంటి పెద్దలు కూడా అలానే చెబుతుంటారు. వైద్యులు కూడా విఫిర సలవోలు ఇస్తారు. గర్భిణీ స్త్రీలు బొప్పాయి తింటే గృజాపాఠం అవహండని కూడా కొందరు అంటున్నారు. ఇందులో ఎంత నిజం ఉండో చెబుతారా? ఒక

ఆధ్యయనం ప్రకారం, గర్వాధారణ  
సమయంలో పచ్చి బొప్పుయి తినడం వల్ల  
గర్వప్రాపం లేదా అకాల డెలివరీ ప్రమాదాన్ని  
పెంచుతుందని, పండిన బొప్పుయి తినడం  
గర్వప్రాపం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.  
ఎలుకలశై చేసిన ప్రయోగం తర్వాత  
2002లో ప్రధానితమైన ఒక అధ్యయనంలో  
పండిన బొప్పుయిని తిన్న గర్వాధారీ ఎలుకలకు  
గర్వప్రాపం అయ్యే ప్రమాదం తక్కువగా  
ఉండని, అయితే పచ్చి బొప్పుయి తినడం  
వల్ల గర్వప్రాపం, నెలులు నిండంకుండానే  
డెలివరీ అయ్యే ప్రమాదం ఉండని నిపుణులు  
అభిప్రాయపడుతున్నారు. బొప్పుయిలో ఉండే

ఎంజైమ్ ల వల్ల గర్భస్తు శిక్షపుకు నష్టం పెరుగుతుంది. అయితే, ఇప్పటి వరకు మనములపై అలాంటి అడ్యయనం లేదా పరిశోధన జరగలేదు. కానీ బొప్పుయి వినియోగం పూర్తిగా ప్రయోజనపరం లేదా హోనికరం అని చెప్పలేదు. పచ్చి లేదా పండిన బొప్పుయిలో లేతెన్న, పొవైన ఉంటాయి. ఇది అభిఫ్ఫుద్ది చెందుతున్న పిండానికి హోనికరం. బొప్పుయిలోని రఘ్యరు పాలు గర్భాశయం సంకోచించటానికి కారణమవుతుంది. ఇది పిండానికి చాలా హోనికరం. గర్భాధారణ

పిన్ వచ్చని కొందరు ఆరోగ్య ని విపులు  
అంటున్నారు. పూర్తిగా పండిన బోధప్పాయి  
విభమిన్ సి, విటమిన్ ఇ మూలం. అలాగే  
ఫోలిక్ యాసింటో పాటు షైబర్ కూడా  
పుపులంగా ఉంటుంది. ఇది  
ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. (గమనిక:  
ఆందులోనీ అంశాలు కేవలం అవగాహన  
కోసం మాత్రమే. నివుపుల సలహీలు,  
సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది.



## 6 నెలల వయస్సు వరకు పిల్లలకు నీరు తాగించకూడదు..

ఆంట్లోకి చిన్న అధిథి రాగానే.. తాత్యులే  
కాదు, ఇంట్లోనీ ప్రతి పెద్దాయన కూడా విద్ద  
అరోగ్యంగా ఉండేందుకు తల్లిదండ్రులకు  
సలహ్యులు ఇవ్వడం మొదలుపెడతారు.  
తల్లిదండ్రులకు పైద్యులు ఇచ్చే సలహ్యుల్లో ఆర  
నెలల శిశువులకు నీరు తాగించకూడదనేది  
ఒకటి. నవజాత శిశువులకు మొదటి అరు  
నెలలు తల్లిపాలు మాత్రమే ఇస్తారు. పైద్యులు  
వారికి అపోరం ఇష్వదానికి నిరాకరిస్తున్నారు.  
అంతే కాదు తాగేందుకు నీళ్ళ కూడా  
ఇష్వదానికి పైద్యులు నిరాకరిస్తున్నారు.  
వేసవిలో విపరీతమైన వేడిలో, కొన్నిసార్లు  
తల్లులు, కుటుంబ నభ్యుల మనస్సులో ఒక  
ప్రత్యు ఉంటుంది. పిల్లలాడు నీరు తాగకపోతే  
అతనికి ఏ దీంచ్చాడైఫ్ఫ్ సమస్య వస్తుందని.  
అయితే, పైద్యుల తెలిపిన విపరాల ప్రకారం,  
తల్లి పాలలో 80 శాతం నీరు ఉంటుంది.  
ఇది అవసరమైన అన్ని పోషణ, దీప్యాడైప్పున్  
సమస్యను తీరుస్తుంది. 6 నెలల పరక  
నవజాత శిశువుకు తల్లి పాలు తప్ప మరేమీ

ప్రవృత్తకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ  
(డబ్బులూహాప్పావీ) పేర్కొంది. నవజాత శిశు  
వలలకు నీరు ఇస్తే, ఎలక్ష్మీలై అనమతుల్యత  
ప్రమాదం ఉంది. ఈ ఫ్టిలో శరీర ఉప్పొగ్రేత  
తగ్గుతుంది. ఎలక్ష్మీలై శరీరంలోని  
ఖినిజాలు, రక్తం, మూత్రం, ఇతర శరీర  
ద్రవాలలో ఉంటాయి. సోడియం, క్లోరిన్,  
ఫాస్ట్రో, పొట్టాషియం అన్నీ ఎలక్ష్మీలై న్న  
ఉంటాయి. శరీరంలో ఎలక్ష్మీలై సరైన  
నమతుల్యతను నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం.  
ఇది కాకుండా, ఫార్మ్యూలా పాలు తాగి విల్లు  
శరీరం కూడా నీరు లేకుండా పైప్పుడేట్ గా  
ఉంటుంది. అందుకే కనీసం 6 నెలల తర్వాత  
మాత్రమే విల్లులకు నీరు ఇష్టాలని  
సూచిస్తున్నారు జైద్యులు. డైల్యూప్పెడ్ ఫార్మ్యూలా  
పాలను తీనిపించడం లేదా ఎక్కువ నీరు  
జైవ్పడం శిశువు ఆరోగ్యాన్ని మరింత  
దిగిజార్యుతండని గుర్తుంచుకోండి. సాధారణ  
సీటిని తాగడం వల్ల బిడ్డకు ఎలాంటి శక్తి  
అందదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది



కాకుండా ఇది భారీ కేలరీలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. కనుక ఇది 6 నెలల ముందు శిశువుకు ప్రయోజనికరం కాదు. బదులుగా ఇది పిల్లల అభివృద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది.

**బాదీ మనాజ్ ఎందుకు, ఎవరికి అవసరం..?  
తప్పక తెలుసుకోవాలి.**



వయసు యాభై దాలీతే మీ దినచర్యలో బాడీ మసాజ్ కూడ చేర్పుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. 45 సుంచి 50 దాలీతే శరీరం లోపల ఉండే భాగాల ఎదుగుదల ఆగిపోయి అరుగుదల క్రమంగా మొదలవుతుంది. ఫలితంగా పని సామర్థ్యం తగి కాళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు, మౌకాళ్ళ నొప్పులు, మెడ నొప్పులు, బ్యాక్ పెల్విస్ వంటి రగ్గుతలు వేధిస్తుంటాయి. వీటికి వెక్ష పెట్టాలంటే రెగ్యులర్ బాడీ మసాజ్ చాలా అవసరం. ఇంచుకోసం మన ఇంట్లోనే రోజు ఉదయం స్నానం చేయడానికి ఓ అరగంట ముందు 10-15 నిమిషాల పాటు మనకు మనంగా బాడీ మసాజ్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. బాడీ పెయిన్స్ మరీ ఎక్స్చ్యూపా ఉంటే ఫిజియోథెరపీ వంటివి తప్పవు. బాడీ మసాజ్తో ఒళ్ళ నొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. ముందే ఒంటి నొప్పులతో ఇబ్బంది పదుపున్నట్టయితే అవి తగ్గిపోతాయంటున్నారు. ఇంట్లోనే బాడీ మసాజ్ ఎలా చేసుకోవాలి.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో కూడా తెలుసుకుండా. ఇంట్లోనే బాడీ మసాజ్ చేసుకోడానికి కొబ్బరి నూనె లేదా బాదం నూనెను ఉదయం స్నానానికి వెళ్ళేముందు ఓ పది పదిహేను నిమిషాల పాటు ఆయుర్లతో బాడీ మసాజ్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుంటే. శక్కిలీ ఘలితం ఉంటుంది. ఇంచుకోసం కావాలంటే మంచి ఆయుర్వేద పెయిన్ రిలీఫ్ ఆయుర్ వాడినా మంచి ఘలితాలే వస్తుయి. మసాజ్ కోసం కావాల్సిన ఆయుర్ తీసుకుని మన చేతి వేళ్ళతోనే రాపిడి ప్రెషర్ తో ఒళ్ళంతా ప్రట్టించాలి. ఓ పది నిమిషాల తర్వాత గేరుపెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. రోజుా క్రమం తప్పకుండా ఇలా చేస్తూ ఉంటే ఒళ్ళ నొప్పులు మన దరి చేరవంటున్నారు. బాడీ పెయిన్స్ విషయంలో మంచి జాగ్రత్త పదటం చాలా అవసరం అంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే ఆ తర్వాత టైర్యూం కోసం, ఫిజియోథెరపీ మెడిసిన్లు అంటూ ఆస్పుతలు మట్టు తిరగాలిపి వస్తుంది. ఇలాంటి జాయింట్ పెయిన్స్, బాడీ పెయిన్స్ మరింత తీప్రమైతే వేలకు వేలు పెట్టి ఖరీదైన సర్జరీలు, టెస్టున్సు తప్పవని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒళ్ళ నొప్పుల సమస్యతో ఇబ్బంది పదుతున్న వారు అనేక మంది ఉన్నారు. కాబట్టి రోజుా మనం బాడీ మసాజ్ అలవాటు చేసుకుంటే.. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను రాకుండా మందే అడ్డుకోగలం అంటున్నారు. ప్రతిరోజు మార్పింగ్ వార్క్ తరువాత రెగ్యులర్గా బాడీ మసాజ్ చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మందిరంటున్నారు. బాడీ మసాజ్ వలన కవిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఒకటి, రెండు కాదు.. ఏకంగా 25 రకాల లాభాలు ఉన్నాయిని వైద్యులు, నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బాడీ మసాజ్ వలన రక్తప్రసరణ బాగా మెరుగుతుంది. లో భ్రాడ్ ప్రెషర్ ను నియంత్రిస్తుంది. ఒత్తిడిని బాగా తగ్గిస్తుంది. మజీల్ పెన్సన్ ని తగ్గిస్తుయి. రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. బాడీ పెయిన్స్ రాకుండా ఉంటాయి. ఆలడ్డి బాడీ పెయిన్స్ ఉంటే తగ్గుతాయి.

ఆ దేశంలో కొన్ని రకాల కాస్ట్టిక్ ఉత్పత్తులతో తీవ్ర అనారోగ్యం.. వాటి అమ్మకం, వినియోగంపై నిపేధం.

పడ అండ్ డ్రక్ అడ్సైనీస్ట్స్‌ఫ్స్ కొన్ని రకాల మెడిసిన్ అమృకాలపై నిషేధం విధించింది. ముఖ్యంగా మైక్రోడెర్యాబ్లేఫ్స్ వంటి కొన్ని కాస్పైలీక్ విధానాలకు ఉపయోగించే ముందులు లేదా కాస్పైలీక్ సరళీ తర్వాత నొప్పిని తగ్గించడానికి అమ్మే టిప్పర్-ది-కొంటర్ అనాల్జీసిక్ ఉత్సత్తులను ఉపయోగించపడ్డని వినియోగాదారులను హెచ్చరిస్ట్‌ది. లేజర్ హెయిర్ ఇమాపల్, టాబూయాంగ్, చెప్పలు లేదా శరీరం మీద ఎక్కడైనా ఫియర్సింగ్ చేసినప్పుడు ఉపయోగిస్తున్న కొన్ని రకాల మందులపై నిషేధం విధించింది. అంతేకాదు ఘడరల్ భట్టాన్ని ఉల్లంఘించి ఈ ఈ ఉత్సత్తులను మార్టాటీంగ్ చేసినందుకు అరు కంపెనీలకు, ఏస్‌ఎస్‌లక్క హెచ్చరిక్ లేఖలు జారీ చేసింది ప్రకారం ఈ ఉత్సత్తుల్లో కొన్ని లిడ్స్‌కాయిన్ వంటి పదార్థాలను కలిగి ఉన్నాయిని లేబల్ చేయబడ్డాయి. ఇవి టిప్పర్-ది-కెంటర్ అంటే నొప్పి వివారణ ఉత్సత్తుల కోసం అనుమతించిన దానికంటే ఎక్కువ సాంద్రతలలో లిడ్స్‌కాయిన్ వంటి పదార్థాలు ఉన్నట్లు తాము గుర్తించినట్లు చెప్పారు. ట్రెక్స్ కోసం కొత్త మార్టాటీంగ్ కోడ్ “కొన్ని కాస్పైలీక్ చికిత్స చేసే సమయాలో” ఈ ఉత్సత్తుల్లో క్రమమోత హృదయ స్పందన, మూర్ఖ వంటి వ్యాధులకు కారకులుగా మారపచ్చ అని పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు క్యాస్ తీసుకోవడంలో ఇఖ్యందులు కూడా కలుగుతున్నాయని తాము గుర్తించినట్లు.. ఈ ఉత్సత్తులు తీసుకుంటున్న వినియోగాదారుడు తీసుకునే ఆపోర పదార్థాలతో కూడా సంకరణా చెందుతాయి, “అని పేర్కొది. “ఈ ఉత్సత్తులు వినియోగాదారులకు ఆపోరయోగ్యాకాని నష్టాలను కలిగిస్తున్నాయని.. కనుక మార్టాట్లో వీటి అమృకాలపై నిషేధం విధించినట్లు జిల్ ఫర్మాన్, సెంటర్లో కంప్లెక్స్ అఫ్సర్స్ డ్రెఱక్టర్ అన్నారు. గత దశాబ్దంలో ఇలాంటి ఉత్సత్తుల గురించి వినియోగాదారులకు హెచ్చరికలు చేసినప్పాలీక్, ఏస్‌ఎస్ ఆన్‌లైన్, రిటైల్ స్టోర్ల్లో అందుబాటులో ఉంచుతూ ప్రమాదకరమైన ఉత్సత్తులను అమృకాలు కొనసాగుతున్నట్లు చెప్పారు. దుచెన్ మస్కలర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ స్టోర్స్ ఉపయోగించని చికిత్సకు ఆమారం తెలివింది. అంతేకాదు ఈ సమస్యలను ఎలా పరిపూర్ణార్థో లేదా ఉత్సత్తులు భట్టాన్ని ఉల్లంఘించే ఉత్సత్తుల తయారీని, పంపిణీని నిలిపియెరూని నదరు కంపెనీలను కోరతోంది. అంతేకాదు ఇందుకు సంబంధించిన కోర్స్‌లో ఇర్దర్కో సహ చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. మైక్రోడెర్యాబ్లేఫ్స్ ఉత్సత్తులనులోకి ప్రవేశించకుండా, వినియోగాదారుల వద్దకు చేరకుండా ఆపడానికి ఈ కంపెనీలలో కొన్నిందిని హాట్ లీస్ లో ఉంచినట్లు పేర్కొది.



ఉదయాన్నే పరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగితే అనేక వ్యాధులు పరార్.. అద్భుతమైన హెచ్చామ్ రెమిడీస్



ప్రస్తుతం చాలా మందిని అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. కొన్ని పూశామ్ రమీడిస్ పాటించడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే ఉదయాన్నే కొన్ని ట్రింప్ తాగినట్లయితే శరీరంలోని కొన్ని సమస్యలు తొలగిపోతాయి. అల్లం వల్ల కలిగి ప్రయోజనాల గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. అన్ని వేళల మందులు తీసుకునే బధులు, మీరు వంటగడలోని కొన్ని వస్తువులై ఆధారపడవచ్చు. అటువంటి పదార్థాలలో ఒకడి అల్లం. అల్లం అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇందులో ప్రాణీస్, కార్బోప్రైడేట్స్, జింక్, కాపర్స్, మాంగనిస్ వుప్పలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో క్రోమియం, విటమిన్ సి, కాల్బియం, థాస్పర్సన్, ఐరస్ కూడా ఉన్నాయి. ఇది భూక్షీరియా, పైరస్లెలతో పోరాడగలదు. మీరు టాన్సిల్ సమస్యలతో భాదహడుతుండి పీకు అల్లం ఎంతగానో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గొంతు నొప్పి నుండి టాన్సిలైట్స్ ని వరకు అన్నింటి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అల్లంలో యాంటీ ఆస్కిడెంట్, యాంటీ భూక్షీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటర్, యాంటీ క్లాస్పర్సన్ గుణాలు ఉన్నాయి. అలాగే ఇవన్నీ శరీరానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అల్లం రసం కూడా బిరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. భాక్షి కడుపుతో అల్లం రసం తాగడం వల్ల కూడా చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అల్లం రసం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా అల్లం రసం కలపండి. క్రమం తప్పకుండా తాగాలి. అప్పుడు తేడా మీకే ఆర్థముపుతుంది. మీరు రోజుంతా చాలా ఉల్లాసంగా ఉండగలరు. అయితే మీరు నిద్రలేచి, భాక్షి కడుపుతో ఈ అల్లం నీటిని తాగితే, మీరు కేవలం కొన్నిభిత్తిలో బిరువు తగ్గవచ్చు. అందుకే ఈరోజు నుండి అలాటు చేసుకోండి. (సోట్: ఇందులోని అంతాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణుల నలపోలు, సూచనల మేరకు అందించడం జరిగింది. వీటిని అనుసరించే మందు వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నాము.

# ದಯಾಬೆಟ್‌ನ ಎನ್ನ ರಕಾಲು..

ఎలా సంభవిస్తుంది? నివారణ చర్యలు ఏమిటి?



దయాబెట్టిన చాలా సాధారణ సమస్యగా మారుతోంది. నేడు ప్రతి ఇంట్లో ఒకరు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. భారతదేశంలో ఈ సంఖ్య చాలా వేగంగా పెరుగుతోంది. ఇష్టదు యువత చిన్న వయస్సులోనే ఈ వ్యాధికి గురవుతున్నారు. దయాబెట్టిన అనేది చాలా తీవ్రమైన సమస్య. ఇది శరీరంలో రక్తంలో చక్కర స్థాయి పెరుగుదల కారణంగా సంభవిస్తుంది. దానిని నియంత్రించకపోతే అది క్రమంగా శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్ని ప్రాచావితం చేస్తుంది. ప్రకారం, 2030 నాటికి భారతదేశంలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య రెట్లింపు అవుతుంది. మధుమేహం రావడానికి గల కారణాలను, దానిని నివారించే మార్గాలను తెలుసుకుండా. మధుమేహం అంటే ఏమిటి? శరీరంలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు ఈ సమస్యను దయాబెట్టిన అంటారు. వాస్తవానికి, శరీరంలోని రక్తంలో గ్లూకోజ్సును నియంత్రించే పని ఇస్సులిన్ ద్వారా జరుగుతుంది. ఇది ప్యాంక్రియాన్లో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ప్యాంక్రియాన్లో ఇస్సులీర్ ఉత్పత్తి అయిన తర్వాత రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్సును నియంత్రిస్తుంది. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల క్లోమం తగినంత పరిమాణంలో ఇస్సులిన్నను ఉత్పత్తి చేయలేకపోయినప్పుడు, శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగి మధుమేహం సమస్య ప్రారంభమవుతుంది. మధుమేహం రకాలు మధుమేహం ప్రధానంగా రెండు రకాలూగా విభజించబడింది: ట్రైప్-1, ట్రైప్-2 మధుమేహం. ప్యాంక్రియాన్లో ఏదైనా లోపం కారణంగా చిన్నతనం నుండి ఇస్సులిన్ ఉత్పత్తి కానప్పుడు, పిల్లలవాడు ట్రైప్-1 దయాబెట్టినకు గురవుతాడు. అతని శరీరం ఇస్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయలేకపోవటం వలన అతని జీవితానంతం ఇస్సులిన్ ఇప్పటిల్లపుతుంది. ట్రైప్-2 మధుమేహం మన అనారోగ్య జీవనశైలి కారణంగా వయస్సు పెరిగేకొండి పట్టుంది. కానీ ఈ రోజుల్లో యువత అనారోగ్య జీవనశైలి చిన్న వయస్సులోనే ట్రైప్-2 దయాబెట్టినకు కారణం అవుతోంది. ట్రైప్ 2 దయాబెట్టినకు కారపాలు అనారోగ్య జీవనశైలి ఒత్తిడి బయట జంక్ పుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం క్రమరహిత జీవనశైలి తక్కువ శారీరక ప్రమ ఊబకాయం మధుమేహం నివారణ జీవనశైలి మెరుగుదల అరోగ్యకరమైన, పోషకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఆహారంలో ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, సీజనల్ పండ్కున్న తీసుకోవడం తగినంత నీరు తాగడం ఒత్తిడిని తగ్గించండి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండడం రోజు అరగంట పాటు వ్యాయామం లేదా వాకింగ్ చేయడం స్నాలూకాయాన్ని నియంత్రిస్తుంది క్లెప్ట్రోల్, అధిక రక్తపోటు వంటి వాధులను నివారించడం బయట జటక్, ప్రోట్ పుడ్ తక్కువగా తినండి

# ఓర్క తాగితే ఒంటికి చలువ చేస్తుందా..?

కిడ్జీలీ రాష్ట్ర కరుగుతాయా?

ఎండాకాలం వస్తే మద్యం ప్రియులు  
బీర్లు తెగ సేవిస్తారు. అదెంటి  
అంటే.. బీర్ తాగితే ఒండికి చలవు  
చేస్తుందని చెబుతారు. కానీ ఇది  
ఎతమాత్రం కర్రక్క కాదంటున్నారు  
డాక్టర్లు. అందుకు ఎలాంటి  
శాస్త్రియుషైన ఆధారాలు  
లేవంటున్నారు. అంతేకాద బీర్  
తాగితే గుండెకు మంచిదనే  
ప్రచారాన్ని కూడా కొట్టి



పారేస్నున్నారు. ఇక కొందరు బీర్ తాగడం పల్ల కిట్టుల్లో రాశ్చ తగ్గుతాయిని చాలామంది నమ్ముతారు. ఇది నిజం కాదని నెప్పొలాస్టైల్ లైన్ లో నొక్కి చెబుతున్నారు. అయితే బీర్ తాగేవారు లావు అవుతారు అనడంలో కొంతమేర వాస్తవం ఉంది. అయితే బరువు పెరిగేందుకు ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఒక గ్రాము ఆల్ఫాషోల్ నేవిస్తే 7 కేలరీలు శరీరానికి అందుతాయి. ఈ క్రమంలో బీర్ అధికంగా నేవిస్తే బరువు పెరుగుతారు. ఇక బీర్ను తలకు పట్టిస్తే.. పొంపులా వాడితే జాట్లు పెరుగుతుండన్నది మరికొందరి వాదన. జాట్లు కుదుర్ల నుంచే బలంగా ఉండాలి. జాట్లుకు ఎల్లానొ రాసుకుంటే పెరుగుతుందనే దాన్ని పైన్ విశ్వసించదు అంటున్నారు డాక్టర్లు. ఆల్ఫాషోల్ కొద్ది మొత్తంలో తీసుకుంటే మంచిదిని గతంలో పరిశోధనల్లో తేలింది. అయితే వరల్డ్ హెల్ట్ అర్సనేప్పెన్. జనవరిలో విదుదల చేసిన రిపోర్ట్ ప్రకారం.. ఎంత మొత్తంలో ఆల్ఫాషోల్ తీసుకున్నా కూడా అది ఆరోగ్యానికి చేయే అని వెల్లడించింది. ఆల్ఫాషోల్ నేవనం పలు రకాల క్యాస్టర్లు కారణం అవుతంది. అయితే బీర్ కాకుండా ఇతర రకాల ఆల్ఫాషోల్ తీసుకునే వారికి లివర్ 5 ఏళ్లలో దెబ్బతింటే, బీర్ తాగే వారికి 10 సంవత్సరాల్లో దెబ్బతింటుందని కొందరు డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.



# ଏଠି ବେଦିଲିନ୍ଦୁନାୟରା..?

## అభివ్రద్ధనులపై అనుపమ ఆసహనం

సోషల్ మీదియాలో  
 సెలబ్రిటీల మీద  
 నెటీజన్సు చేసే కామెంట్లు  
 ఎలా ఉంటాయో  
 అందరికి తెలిసిందే. ఇక  
 బయట హీరోయిస్టు  
 కనిపైన్నే కొంత మంది  
 అక్షాయులు హాధ్యలు  
 దాటుతుంటారు. ఇక  
 హీరో హీరోయిస్టు  
 బయటకు వచ్చే ముందే  
 టైట్ సెక్యూరిటీలో  
 వస్తుంటారు. అందుకే  
 ఈ భౌస్సర్ కల్వర్  
 కూడా ఎక్కువగా  
 పెరిగింది. అభిమానం  
 పేరుతో కొంత మంది  
 అక్షాయులు చేసే  
 చేప్పలు హాధ్యలు  
 దాటుతుంటాయి.  
 తాజాగా అనుపమ  
 సింపుల్గా ఎంతో ఇచ్చే  
 ప్రయత్నం చేసింది. ఇక  
 అనుపమ పరదా  
 మూవీతో త్వరలోనే  
 అదియైన్ ముందుకు  
 రాబోతోంది. ఈ మాఫి  
 టీజర్ లాంచ్  
 ఈవెంటీను గురువారం  
 నిర్వహించారు. ఈ  
 కార్బుకమానికి అనుపమ

సింపుల్గా ఎలాంటి  
 బంధోబుస్తు లేకుండా  
 వచ్చేసింది. ఇలా  
 సినిమాలో వాడిన  
 వాహనంతో అనుపమ  
 సినిమాలోని గటువుతోనే  
 ఎంతో ఇచ్చింది. దీంతో  
 అనుపమని అభిమానులు  
 చుట్టూ ముఖ్యేశారు.  
 దీంతో వాహనం ఎక్కువ  
 వెగిగా ముందుకు  
 వెళ్లేకపోయింది. దీంతో  
 అనుపమను ఫోలోలు  
 తీసుకోవడం, సెల్ఫీలు  
 తీసుకోవడం, హాయ్  
 చెప్పండి.. బాయ్  
 చెప్పండి అంటూ ఇలా  
 అభిమానులు  
 ఇష్టమొచ్చినట్టుగా  
 ప్రవర్తిస్తూ వచ్చారు.  
 దీంతో అనుపమ  
 నవ్వుతూనే వారి మీద  
 అసహనం వ్యక్తం  
 చేసింది. ఏంటి?  
 బెదిరిస్తున్నారా? హాయ్  
 చెప్పు.. బాయ్ చెప్పు..  
 అని బెదిరిస్తున్నారా?  
 అంటూ అనుపమ తన  
 కోపాన్ని ఆపుకుంటూనే  
 నవ్వుతూ కొంటిర్చు  
 వేసింది. ప్రసుతం

అనుపమ వీడియో  
 అయితే నెట్లో బాగానే  
 ట్రైండ్ అవుతోంది.  
 అనుపమకు హాట్లు  
 వచ్చినా, ఝాపు వచ్చినా  
 కూడా గ్రాఫి పెరగడం  
 లేదూ.. తగడం లేదూ.  
 ఎప్పుడూ అదే గ్రాఫిను  
 మెయింట్రైన్  
 చేస్తున్నట్టుగా  
 కనిపిస్తోంది. కార్ట్రికేయ  
 2, 18 పేజీన్ అంటూ  
 మంచి వాట్లు వచ్చాయి.  
 అయినా కూడా  
 అనుపమకు అనుకున్న  
 రేంజీలో మళ్ళీ సినిమాలు  
 పడలేదు. అమె కూడా  
 చాలా సెలెక్షన్‌గా  
 స్క్రైప్టులను  
 ఎంచుకుంటున్నట్టుగా  
 కనిపిస్తోంది. అందుకే  
 ఈ పరదా మూఫిని  
 ఏరికోరి మరీ చేసింది.  
 సుఖ్య పాత్ర ఎప్పటికీ  
 గుర్తుండిపోతుండని  
 అనుపమ పరదా టీజర్  
 లాంచ్ ఈవెంట్లో  
 చెప్పిన మాటలు  
 అందరినీ  
 ఆకట్టుకున్నాయి.

# ನೆನು ಮನೀನಿ ಬ್ಲಾಕ್‌ಲೋ ಶೀಸುಕೋನು : ವೆಂಕಟೇಷ್

2025 సంక్రాంతి కానుకగా వచ్చిన  
సంక్రాంతికి పస్సున్నాడు సినిమా మొదటి  
వారం రోజుల్లో రూ. 230 కోట్ల పశుభ్ర  
రాబ్ధింది. కేవలం తెలుగులో విదుదల  
అయి ఈ స్థాయి పశుభ్ర సాధించడం  
రికార్డ్గా చెప్పుకోవచ్చ. తెలుగులో మాత్రమే  
విదుదల అయి పాన్ ఇండియా సినిమాల  
రెంజ్లో పశుభ్ర సాధించున్న ఈ సినిమాకి  
సక్కున్ మీటపు ఏర్పాటు చేశారు. దిల్ రాజు  
షట్ టైప్ జరుగుతున్న కారణంగా ఈ  
మీడియా సమావేశకు హాజరు కాలేదు.  
హీరోయిన్ ఇద్దరూ మొన్నటి వరకు  
శ్రౌదరబాదీలో ఉండి వెళ్లి పోయారు.  
దాంతో ఈ సక్కెన్ మీటలో హీరో వెంకట్టె,  
దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, సంగీత  
దర్శకుడు భీమ్స్ పాలు పాల్గొన్నారు. సినిమా  
సక్కెన్ నేపథ్యంలో మీడియాతో తమ  
అనుభవాలను, సంతోషాన్ని వంచుకున్నారు.  
ఆ సమయంలో రిపోర్ట్ పట ప్రత్యులను  
ఫీరిని అడిగారు. వెంకట్టె గారితో ఒక  
రిపోర్ట్... ఒకీ టైప్ గురించి నిర్మాతలతో  
మాటల్లాడిన సమయంలో హీరోలు కనుక తమ  
పారితోషికండు మొత్తం వైట్ తీసుకుంటే ఏ ఏ  
నిర్మాత భ్లాక్ మనీ ఇవ్వాలిన్న అవసరం లేదు  
అంటున్నారు.. దీనిల్లో మీ అభిప్రాయం ఏంట  
ని ప్రశ్నించారు. అందుకు వెంకట్టె స్పంది  
స్తూ.. ఇతర హీరోల విషయం తనకు తెలి  
యదు కానీ, తాను మాత్రం పూల్ వైట్.  
తీసుకునేది కొంచెమ్, ఎక్కువు తీసుకోను..  
అదీ అఫీస్ వాళ్ల తీసుకుంటారు అన్నారు.  
తాను పారితోషిక ఎక్కువు తీసుకోని,  
తీసుకునే కొంత మొత్తాన్ని పూర్తిగా వైట్  
మనీగా తీసుకుంటానని వెంకట్టె క్లియర్గా  
చెప్పుకొచ్చారు. తమమ్ము కాలంలో యంగ్  
స్టార్ హీరోలు వందల కోట్ల పారితోషికాలు  
అందుకుంటస్తు కారణంగా కొంత మొత్తాన్ని  
భ్లాక్ మనీగా తీసుకుంటారెన్ టాక్ ఉంది.

డైరెక్టర్ ఓం రమేష్  
కళ్ప మిస్నింగ్

ప్రాదురూపాద్రోలో మూవీ డైరెక్టర్ ఓ  
 రమేష్ కృష్ణ అద్యశ్యమైన ఘటన  
 అలస్యంగా వెలుగులోకి పచ్చింది.  
 మియాఫూర్ లోని ఫ్రెండ్స్ కాలనీలో  
 నివాసముంటున్న రమేష్ కృష్ణ ఇంటి  
 నుంచి బయటకు వెళ్లి తిరిగి  
 రాలేదు. దింతో ఆండోళన చెందిన  
 కుటుంబశ్యమ్యలు రమేష్ కృష్ణ కోసం  
 వెతికారు. ఎక్కడా కూడా ఆచూకీ  
 లభించకపోవడంతో తన భర్త  
 కనిపించడం లేదంటూ రమేష్ కృష్ణ  
 భార్య శ్రీదేవి మియాఫూర్ పోలీన్  
 స్టేషన్లో రెండు రోజుల క్రితం  
 ఫిర్యాదు చేసింది. తన భర్త ఈ నెల  
 4న ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లి  
 తిరిగి రాలేదని ఫిర్యాదులో  
 పేర్కొని. మిస్సింగ్ కేసు నమోదు  
 చేసిన పోలీసులు దర్శావ్రు  
 కొనసాగిస్తున్నారు. పోలీసులు  
 దర్శావ్రులో భాగంగా ఇండస్ట్రీలో  
 రమేష్ కృష్ణతో పని చేసిన వారిని,  
 స్నేహితులను విచారిస్తున్నారు.

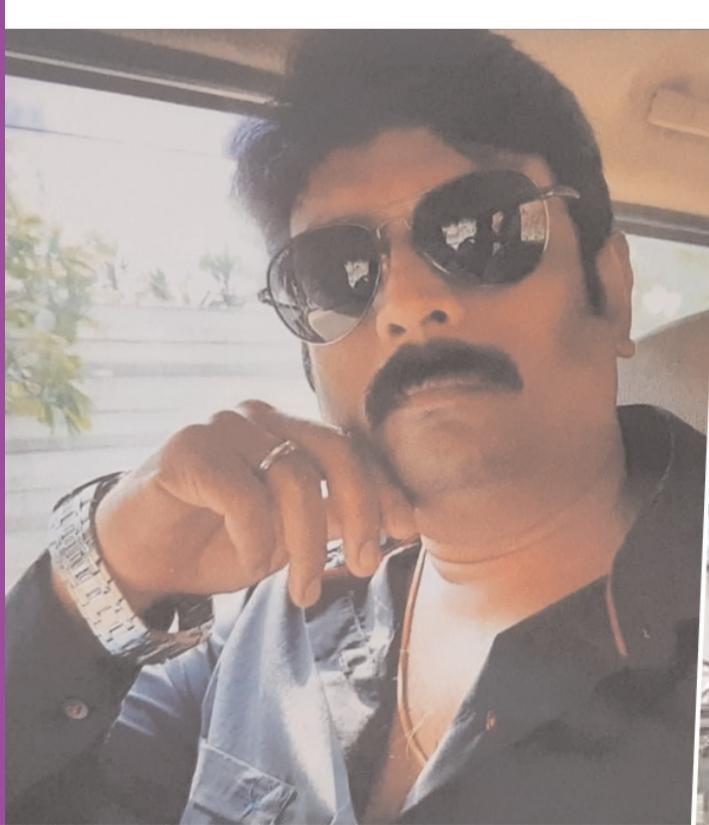


# దిల్‌రాజ్ తల్లికి అస్వాస్తత.. అనుష్టుకి తరవింపు

గత మాడు రోజులుగా టాప్‌పుడ్ ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు ఇంట్లో పటీ సోదాలు జరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. సోదాల్ని భాగంగా ఇప్పటికే పటీ అధికారులు దిల్ రాజుతో పాటు అతడి భార్యను విచారించడతో పాటు వారి బ్యాంక్ వివరాలను అడిగినట్లు సమాచారం. అయితే గత మాడు రోజులుగా జరుగుతున్న దాచి సేపర్చుంటో దిల్ రాజు తల్లి అస్ట్రోతకు గుర్తుయింది. దీంతో వెంటనే అమెను అనుమతికి తరలించారు. పటీ శాఖకు సంబంధించిన వెఫ్ఫికిలీనే అమెని హస్టిస్టిలీకు తీసుకొల్పరు కుటుంబ సభ్యులు. వీరితో పాటు పటీ శాఖకు సంబంధించిన హప్పిలా అధికారి పెళ్ళారు. మరోపై పటీ అధికారులు శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ , షైల్పి మూవీ మేకర్స్, మార్కాగో మీదియా సంస్థలు ఆయా సినిమాలకు పెట్టిన పాటుబద్ధులు, ఆదాయాలపై ఆరాలీసుపుట్టు ఇన్సోన్డ టాక్.

## మరీ వెబ్‌సిల్స్‌లో సమంత

ତେଲୁଗୁ, ତମିଳଂ, ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାକୁ  
ସ୍ଵାପର୍ ଫ୍ରେଣ୍ ବେଳେ ସଂପାଦିତମଙ୍କୁ  
ଭାଷାକୁ ଉପରୁ ସମୁନ୍ତ. ସିଟାଦେଲ୍  
ପେଟ୍ ପ୍ରାକ୍ଷୟତେ ବିଶ୍ଵାଗ୍ମାରିନ ରେ  
ବ୍ୟାପୀତି.. ଏମୁଦଳ ତର୍ପାତ ରିଲାକ୍ସେପନ  
ମୂଳଦୀର୍ଘକି ବେଳିପୋଯିଥିଲା. ସମୁନ୍ତ  
ପ୍ରିସ୍ଟନ୍, ନ୍ୟୂ ଇରିଂର ସ୍ଲେପ୍‌ନ୍ସ୍ କୋସଂ  
ଯୁଏପନ୍ ଟୁର୍‌ରେ ଉପରୁ ବିପର୍ଯ୍ୟଂ  
ତେଲିସିମୁଦି. ଯୁଏଲ୍‌ସ୍ଟୋ ତନ ପର୍ମାପର୍  
ପେନ୍‌ଟିକ୍‌କେପାଟୁ ଅତର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପାଲ  
ଗୁରିଠିବି ଅଧିକେନ୍ଦ୍ରୀୟ ନେଟ୍‌କ୍ରିବ୍ ପେର  
ଚେସୁକୁଣ୍ଡି. ଅଯାତେ ନାମ୍ ତନ ଲାଙ୍ଗ୍  
ଟ୍ରୈପ୍ ପେକେପନ୍ ମୁଗିନିଚୁକ୍କାନି  
ଅନ୍ତିମାତ୍ର ଫିରିଗ୍ରେଚ୍‌ରିଂଦି. ବୁଢ଼ପାରଂ  
ଚେପୁ, ମୁମ୍ବିଲୋ ଜରିନ କାପେଟିଂଲୋ



## వర్షాకు అంధేరీ కోర్టు వోక్

## మూడు నెలల జ్యేష్ఠశిక్షణీపాటు రూ.3.72 లక్ష్లల జరిమానా విధిస్తూ తీర్చు

సంచలన దర్శకుడు రాగో గోపాల్ పర్మిక్ అంధీర కోర్టు పొక్క ఇచ్చింది. చెక్ హోస్ కేసులో ఆర్థిర్ మాచు నెలల జైలు శిక్షకు విధించింది. అంతే కాటుండా 3.72 లక్షలు సప్పపరిపోరం చెల్లించాలిందేనని కోర్టు స్వప్తం చేసినట్టుగా తెలుస్తోంది. 2018లో మహాశ్రీ చంద్ర మిత్ర వేసిన ఈ కేసులో భాగంగా కోర్టు నేను ఈ విధంగా తీర్చుచిచ్చింది. మరి పర్య దినిపై ఎలా రియాక్ట్ అవవాడో చూచాలి. గత ఏదేళు కోర్టులో వాదనలు జరుగుతానే ఉన్నాయట. కానీ పర్య మాత్రం విమాన కోర్టులో పాజిరు కాలెదని సమాచారం. దీనితో ఆగ్రహించిన కోర్టు పర్యకు నాన్ బియిలబ్యూల్ వారెంట్ జారి చేసి ఇలా తీర్చున్ని ఇచ్చింది. పర్య ప్రస్తుతం కమ్ బ్యాక్ ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. రీసెంట్‌గానే సత్య రి రిలీస్ సంచర్యంగా

పర్మ రియలైజ్ అయిందు. తాను ఇంత గొప్ప సినిమాల్ని తీచానంటే నమ్మబుడ్డి కావడం లేదని, తనకు పరికరు ఇచ్చిన అపాశాల్ని ఉపయాగించుకోలేదని, మధ్యలో పిచ్చి పిచ్చి చిత్రాల్ని చేశానని పర్మ పశ్చాతాపుయ్యాదు. ఇక తాను మంచి చిత్రాలే తీస్తానని చెప్పుకోచూడు. ఈ క్రమంలోనే సిండికేట్ అనే ఒక్క మాఫీ గురించి ప్రకటించాడు.

తీటిల్లో పాటుగా సినిమా కాన్సెషన్స్‌ను కూడా పంచుకున్నాడు. ల్రోమ్ ఎప్పుడూ అంత కాడని, రూపం మార్పుకుంటుందని, మనుషులే జంతువుల కంటే క్రూరమైన వాళ్లు అనే కాన్సెషన్స్‌లతో సిండికేట్ సినిమా ఉంటుందని పర్మ చెప్పుకోచూడు. మాస్టుంటే మల్లి సరార్, సత్య రేంకోలో మాఫీని పర్మ ప్లైన్ చేసినట్లుగా కనిపొస్తింది. తప్పలోనే సిండికేట్ కాస్ట్ అండ్ క్రూ గురించి ప్రకటిస్తానని పర్మ తెలిపాడు. మరి పర్మ మాటలు ఇప్పుడు నిర్మాతలు నమ్మే శ్రేష్ఠిలో ఉన్నారా? అనటు పర్మ చిత్రాలు అంపే ఆదియోన్స్ చూస్తారా? అన్నది అనుమతమే. గత కొన్నేట్లుగా పిచ్చి, అడట్లు పనికి రాని చిత్రాలు తీస్తూ పర్మ తన ఇమ్మెణ్టును తానే సర్ప నాళనం చేసుకున్న సంగతి తెలిసింది. అయితే ఈ కేసుకు సంబంధించి ట్రైస్ట్ వేదికాగా స్పందించారు పర్మ. నా మీద అంధేరి కోర్టు విధించిన శిక్షకు సంబంధించి నేను క్లారిటీ ఇహాల్ని అనుకుంటున్నాను. అది 7 ఏండ్రు క్రితం నాటి విషయం. నా మాత్రి ఉడ్డోగ్గిలో? 2.38 లక్షల వివాదానికి సంబంధించినది. నా న్యాయవాదులు ఈ ఫిర్మాడు పై విచారణ జరువుతున్నారు. కేసు ప్రస్తుతం కోర్టులో ఉన్నందున దిని గురించి ఇంతకంబే ఏం చెప్పలేను అంటూ ఆశ్చేపీ రాసుకోచూడు.