



# మన దునియా

RNI Number  
TELTEL/2023/85680

**రిపోర్టు కావాలను**

వెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం వల్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.

రెండు లక్షలలో సంవేషాలు పుస్తకం.

**మన దునియా**

మీకు సరైన వేరే... అన్ని లక్షలకు మించినది మనం సాధించగలగ్గాలని వందలలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తాం.

రచనకు ఇవ్వండి.

ఇంకెందుకు అమ్మండి...  
9490056011, 9603969335

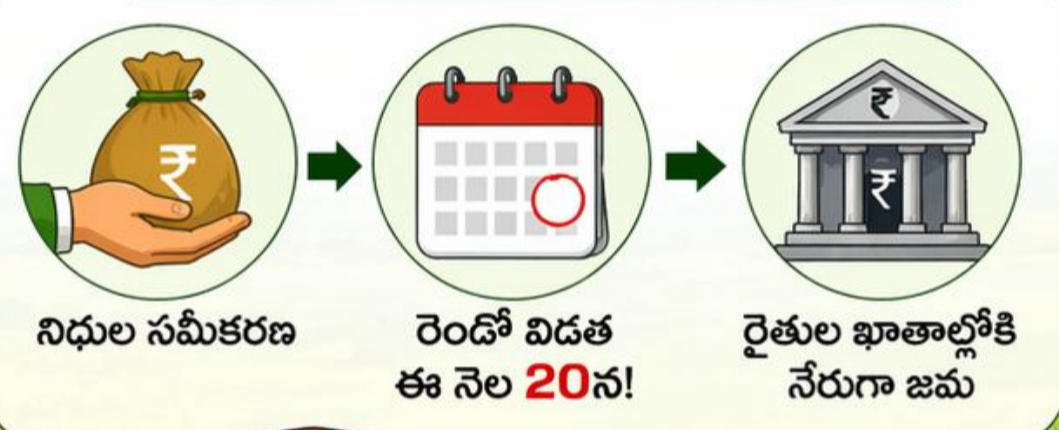
వ్యాపారంలో మీ బహుశ్రమను మనం.

సంపుటి : 3 | సంచిక : 232 | ఏప్రిల్ 19 ఆదివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



## రైతు భరోసా రెండో విడత నిధుల జమ తేదీలో మార్పు..!

### తాజా ముఖ్యార్థం ఇదే..!!



**ఈ నెల 20న రెండో విడత నిధుల విడుదలకు సన్నాహాలు**

రైతుల ఖాతాల్లో త్వరలోనే నగదు జమ

రెండో విడతలో 5 ఎకరాల వరకు రైతులకు లబ్ధి

మూడో దఫా నిధులు నెలాఖరులోగా పూర్తి చేసే యత్నం

రైతుల నిరీక్షణకు ముగింపు దశ

భారీగా నిధుల సమీకరణతో ప్రభుత్వం

రూ.3,0004,000 కోట్ల నిధుల విడుదలకు అంచనా

యాసంగి సీజన్కు ముందు రైతులకు ఊరట

దశలవారీగా రైతు భరోసా అమలు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్షలాది రైతులకు లాభం

మొదటి విడత తర్వాత రెండో విడతపై స్పష్టత

ఆర్థిక వనరుల సమీకరణతో వేగం పెంచిన ప్రభుత్వం

**మన దునియా, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18**

తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రైతు భరోసా రెండో విడత నిధుల విడుదల పైన కీలక అప్డేట్ ఇచ్చింది. ముందుగా నిర్ణయించిన తేదీలో మార్పు జరిగింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రైతులు సుదీర్ఘ నిరీక్షణ తరువాత తొలి విడత నిధులు విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం.. రెండో విడత కోసం నిధులు సమీకరిస్తోంది. ఈ మేరకు ముఖ్యార్థం ఖరారు చేసింది. అయితే, రెండో విడతలో ఎవరికి నిధులు జమ కానున్నాయనేది స్పష్టత వస్తోంది. అదే విధంగా ఈ నెలలోనే మూడో విడత

### రాత్రి 8:30 గంటలకు ప్రధాని మోదీ జాతినుద్దేశించి ప్రసంగం.. సంచలన ప్రకటన

**మన దునియా, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18**

లోక్ సభలో 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు పేజీవేదం, ఆ వెంటనే శనివారం ఉదయం కేంద్ర క్యాబినెట్ అత్యవసరంగా భేటీ కావడంతో దేశవ్యాప్తంగా రాజకీయ వాతావరణం ఒక్కసారిగా వేడెక్కింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈరోజు రాత్రి 8:30 గంటలకు జాతినుద్దేశించి ప్రసంగించనున్నారు. మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత పార్లమెంటులో ఎన్నియే ప్రభుత్వానికి తొలిసారిగా ఇలాంటి భంగపాటు ఎదురవడం, అతి ముఖ్యమైన బిల్లుకు వివక్షలు బ్రేక్ చేయడంతో ప్రధాని తన ప్రసంగంలో ఎలాంటి నిర్ణయాలు



### ఇరాన్ మమ్మల్ని బ్లాక్ మెయిల్ చేయలేదు: ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు



### మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై బీజేపీకి చిత్తశుద్ధి లేదు: జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత!

**మన దునియా, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18**

లోక్ సభలో మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై బీజేపీకి చిత్తశుద్ధి లేదని మరోసారి నిరూపితం అయ్యిందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్యాణకుంట్ల కవిత విమర్శించారు. ప్రతిపక్షాలు అడ్డుకుంటూ యనే స్పష్టమైన అవగాహన ఉన్నప్పటికీ బీజేపీ కుట్ర పూరితంగా రెండు బిల్లులను కలిపి పార్లమెంట్ ముందుకు తీసుకువచ్చింది.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

### సింహం బయటకు వస్తుంటే గుంటనక్కల గుండెల్లో దడ పుడుతారంది: కేటీఆర్

కేటీఆర్ సభకు వస్తున్నారని తెలిసి ప్రభుత్వం కుట్రలకు తెరలేపుతోందని విమర్శ

కేటీఆర్ జగిత్యాల వస్తున్నారనే రేవంత్ రెడ్డి మేడిగడ్డ పర్యటనకు వెళుతున్నారని ఆగ్రహం

కేటీఆర్ సభ అనేసరికి రోడ్డును తవ్వకుతున్నారని విమర్శ

సింహం బయటకు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లుపై బీజేపీకి చిత్తశుద్ధి లేదు: జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

దని పేర్కొన్నారు. లోక్ సభలో మహిళా రిజర్వేషన్లకు సంబంధించిన కీలక బిల్లు వీగిపోవడంపై శుక్రవారం కవిత వీడియో సందేశం విడుదల చేశారు. మహిళా కోటా బిల్లుతో డీలిమి బీజేపీ బిల్లును ముడి పెట్టడంతో ప్రతిపక్షాలన్నీ ఒక్కతాటిపైకి వచ్చి లోక్ సభలో బిల్లు వీగిపో యేలా చేశాయని చెప్పారు. రాజకీయాలపై కోసమే బిజెపి ఈ ప్రయత్నం చేసిందని ఆరోపించారు. కొత్త పార్లమెంట్ భవనం ప్రారంభం అప్పుడే మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు పెట్టి పాస్ చేసి దానిని సెన్సెస్ కు లింక్ చేశారని తెలిపారు. ఇప్పుడు 2011 సెన్సెస్ ఆధారంగా మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు ప్రవేశ పెడుతున్నట్లు చెప్పి మరోసారి వంచించిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆడబిడ్డలు బిజెపి మోసాన్ని గుర్తించాలని కోరారు.

రాత్రి 8:30 గంటలకు ప్రధాని మోదీ జాతినుద్దేశించి ప్రసంగం.. సంచలన ప్రకటన

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రకటిస్తారనే దానిపై యావత్ దేశం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తోంది. ముఖ్యంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజన, మహిళా రిజర్వేషన్ల అంశంపై వివక్షల అడ్డంకులను ఢీకొంటూ ఎదుర్కొనేందుకు ప్రధాని మోడీ ఏదైనా సంచలన ప్రకటన చేసే అవకాశం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. బిల్లు వీగిపోవడంపై ప్రజలకు నేరుగా వివరణ ఇవ్వడంతో పాటు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై ఆయన స్పష్టత ఇచ్చే అవకాశం ఉందని చర్చించుకుంటున్నారు. ఎన్నియే ప్రభుత్వానికి ఇదొక పరీక్షా సమయంగా భావిస్తున్న తరుణంలో, ప్రధాని మోడీ తన ప్రసంగం ద్వారా వివక్షలకు చెక్ పెట్టేలా బలమైన నిర్ణయం తీసుకుంటారా? లేక ముందస్తు ఎన్నికల వంటి నిర్ణయాలు ఏమైనా ఉంటాయా? అన్న కోణంలో రాజకీయ పార్టీలు తీవ్ర ఉత్సాహంతో వేచి చూస్తున్నాయి.

సింహం బయటకు వస్తుంటే గుంటనక్కల గుండెల్లో దడ పుడుతారని: కేటీఆర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

వస్తుంటే గుంటనక్కల గుండెల్లో దడ పుడుతుందని, అందుకే కేటీఆర్ జగిత్యాలలో బహిరంగ సభకు వస్తున్నారంటే రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఎన్నో కుట్రలకు తెరలేపుతోందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. జగిత్యాలలో మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డిని కేటీఆర్, హరీశ్ రావులు కలిశారు. అనంతరం కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ, కేటీఆర్ సభ పెడతానంటే అడ్డుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని అన్నారు. రేవంత్ రెడ్డి చాలా సిల్లీ పాలిటిక్స్ చేస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. కేటీఆర్ జగిత్యాల సభకు వస్తున్నారంటే రేవంత్ రెడ్డి మేడిగడ్డకు వెళుతున్నారని అన్నారు. రెండున్నరేళ్లలో మేడిగడ్డ వెళ్లేందుకు ముఖ్యమంత్రికి సమయం లేదా అని ప్రశ్నించారు. ఇక్కడ కేటీఆర్ కీలక బహిరంగ సభ జరుగుతుంటే టీవీల్లో కేటీఆర్తో పాటు తన మేడిగడ్డ పర్యటన కూడా చూపించాలని, అలాగే పత్రికల్లో పతాక శీర్షికన కేటీఆర్తో పాటు తన వార్త రావాలనే విల్లర ప్రయత్నం రేవంత్ రెడ్డి చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అలాగే జగిత్యాల వచ్చే రోడ్డు మూడేళ్లలో గుర్తుకు రాలేదు కానీ, ఇప్పుడు కేటీఆర్ సభ అనేసరికి రోడ్డును తవ్విస్తున్నారని మండిపడ్డారు. కోర్టుల నుంచి ఎవరూ రాకుండా తవ్విస్తున్నారని ఆరోపించారు. గతంలో ఎన్నో బహిరంగ సభలు జరిగాయని, ఇప్పుడు కూడా విజయవంతమవుతుందని ఢీమా వ్యక్తం చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి హైట్ మాత్రమే చిన్నది కాదని మెదడు కూడా చిన్నదేనని ఎద్దేవా చేశారు. కాగా, ఎల్లండి జగిత్యాలలో జరగనున్న బహిరంగ సభలో జీవన్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరనున్నారు.

పవన్ అన్నా... మీరు త్వరగా కోలుకోవాలి: మంత్రి నారా లోకేశ్

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ త్వరగా కోలుకోవాలని రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆకాంక్షించారు. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న పవన్ కల్యాణ్ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి ప్రజా సేవలో పాల్గొనాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. “పవన్ అన్నా.. డాక్టర్ల సలహా మేరకు విశ్రాంతి తీసుకోండి. రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమమే ఆశ, శ్యామ్ గా పనిచేసే మీరు త్వరగా పూర్తి ఆరోగ్యంతో ప్రజా సేవలో పాల్గొనాలని కోరుకుంటున్నాను” అని లోకేశ్ తన సందేశంలో పేర్కొన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ కు శనివారం సాయంత్రం విజయవంతంగా శస్త్రచికిత్స జరిగింది. గత కొంతకాలంగా అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న ఆయన, శుక్రవారం అధికారులతో సమావేశంలో ఉండగా తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. వెంటనే వ్యక్తిగత వైద్యుల సూచన మేరకు హైదరాబాద్ లోని ఓ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ వైద్యులు ఎంఆర్ఐ స్కాన్ సహా పలు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. అనంతరం శస్త్రచికిత్స అవసరమని సిఫార్సు చేయడంతో సర్జరీ నిర్వహించారు. శస్త్రచికిత్స విజయవంతమైందని, ప్రస్తుతం ఆయన కోలుకుంటున్నారని జనసేన పార్టీ వర్గాలు ఒక ప్రకటనలో తెలిపాయి. వైద్యుల సూచన మేరకు పవన్ కల్యాణ్ కొద్దిరోజుల పాటు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకున్నారని. ఈ నేపథ్యంలో ఆయన తన అధికారిక కార్యక్రమాలన్నింటినీ రద్దు చేసుకున్నారు.



ఇరాన్ మమ్మల్ని బ్లాక్ మెయిల్ చేయలేదు: ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు

హర్యాజ్ ను మూసివేయడం ద్వారా ఇరాన్ తమపై ఒత్తిడి తెచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోందన్న ట్రంప్

టెహ్రాన్ దశాబ్దాలుగా ఇలాగే వ్యవహరిస్తోందన్న ట్రంప్

ఇరుపక్షాల మధ్య చర్చలు కొనసాగుతున్నాయన్న ట్రంప్

ఒకవైపు హర్యాజ్ జలసంధి, ఇరాన్ నౌకాశ్రయాలను అమెరికా దిగ్బంధించడం, మరోవైపు జలసంధిని మూసివేసినట్లు ఇరాన్ ప్రకటించడం మరోసారి ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమురు ఆందోళనలకు కారణమైంది. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. హర్యాజ్ జలసంధిని మూసివేయడం ద్వారా ఇరాన్ తమపై ఒత్తిడి తెచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోందని, కానీ ఇలాంటి వాటిని ఉపేక్షించేది లేదని

అన్నారు. ఇరాన్ తమను బ్లాక్ మెయిల్ చేయలేదని హెచ్చరించారు. “టెహ్రాన్ దశాబ్దాలుగా ఇలాగే వ్యవహరిస్తోంది. కానీ వారు మమ్మల్ని బ్లాక్ మెయిల్ చేయలేరు” అని వైట్ హౌస్ లో విలేకరుల సమావేశంలో ట్రంప్ అన్నారు. ఇరుపక్షాల మధ్య చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని ఆయన తెలిపారు. ఇరాన్ తో సంప్రదింపులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ఈరోజు ముగిసే సమయానికి సంప్రదింపులకు సంబంధించి కొంత సమాచారం లభిస్తుందని వెల్లడించారు. హర్యాజ్ జలసంధిని తెరుస్తున్నట్లు ఇరాన్ తొలుత ప్రకటించింది. ఇరవై నాలుగు గంటలు తిరగక ముందే తిరిగి మూసివేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. తమ ఓడరేవుల చుట్టూ అమెరికా తన దిగ్బంధనాన్ని కొనసాగిస్తున్నందువల్లే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఇరాన్ తెలిపింది.

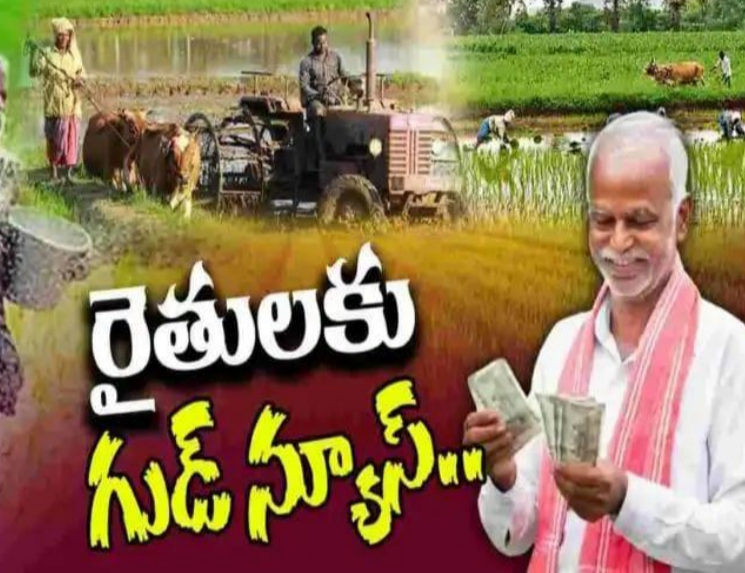
రైతు భరోసా రెండో విడత నిధుల జమ తేదీలో మార్పు, తాజా ముహూర్తం ఇదే..!!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిధులను పూర్తిగా జమ చేసేందుకు కనరత్తు జరుగుతోంది. రైతు భరోసా రెండో విడత కోసం ప్రభుత్వం నిధులు సిద్ధం చేస్తోంది. ఇప్పటికే మొదటి దఫా నిధులను రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసినప్పటికీ రెండో విడత కోసం వారు ఎదురుచూస్తున్నారు. యాసంగి పంటలు చేతికొచ్చే సమయం దగ్గర పడుతుండడంతో సాధ్యమైనంత త్వరగా ఈ నెలలోనే పంపిణీ పూర్తి చేయాలన్న ఆలోచనలో ఉంది. యాసంగి సీజన్ రైతు భరోసా నిధులను మూడు దఫాలుగా జమ చేస్తామని ప్రభుత్వం ఇదివరకే ప్రకటించింది. మొదటి దఫా నిధులను గత నెల 23న రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసింది. మొత్తం 68,89,955 మంది రైతులకు ఒక ఎకరంలోపు వరకు సొమ్మును వేసింది. 57,44,907.19 ఎకరాలకు మొత్తం రూ.3,446.94 కోట్లు జమ చేసింది. రెండో దశ నిధులను ఈ నెల 22లోగా విడుదల చేస్తామని ప్రభుత్వం గతం లోనే ప్రకటించింది. ఈ మేరకు ఈ నెల 20వ తేదీన రెండో విడత నిధులను విడుదలకు సిద్ధం అవుతోంది. ఇక.. మూడో దఫా నిధులను ఈ నెలాఖరుకల్లా వేస్తామని ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ మేరకు నిధులు సమీకరిస్తుంది..

21న మరో రూ.3,000 కోట్లు అప్పు తీసుకోనుంది. ఇలా మొత్తం రూ.6,900 కోట్లు ఖజానాలో ఉంటాయని తెలుస్తోంది. వాటి నుంచి రెండో దఫా రైతు భరోసాకు కొంతమేర నిధులు బదలాయించే అవకాశాలున్నట్లు తెలిసింది. రెండో దఫా కింద బదలకరాల వరకు సొమ్ము జమ చేయవచ్చని సమాచారం. ఇందుకు రూ.3,000 నుంచి రూ.4,000 కోట్లు అవసరమవుతాయని అంచనా. ఈ నెల 20న రెండో విడత... మూడో దఫాను నెలాఖరు లోగా చేస్తామని చెబుతున్నా... వచ్చే నెల తొలి వారంలో జమ చేసే అవకాశాలున్నాయి. కాగా, రైతు భరోసా స్కీమ్ ను ఒక సీజన్ లో అమలు చేయడానికి రూ.9 వేల కోట్ల పైగా అవసరం కానుంది.

ఈ నెల 20న రెండో విడత నిధుల జమ కు ఛాన్స్..! కాగా.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి జీఎస్టీ, ఎక్సైజ్ సుంకాలు, అమ్మకం పన్ను, స్టాంపులు-రిజిస్ట్రేషన్ల ద్వారా ప్రతి నెలా ఆదాయం సమకూరు తుంటుంది. రైతు భరోసా కోసం మార్చెట్ నుంచి రుణాలను పెద్ద మొత్తంలో సేకరిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నెల 7న ఒకేసారి రూ.3,900 కోట్లు రుణం తీసుకుంది. ఈ నెల



ఏపీకి కొత్త రైల్వే లైన్లు... కేంద్రానికి సీఎం చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ కు కొత్త రైల్వే ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం

నిడదవోలు-దువ్వూడ మధ్య 3వ, 4వ లైన్లకు గ్రీన్ సిగ్నల్

కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు తెలిపిన సీఎం చంద్రబాబు

పారిశ్రామిక, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి ప్రాజెక్టు దోహదం చేస్తుందని వెల్లడి

గోదావరిపై 4.3 కిలోమీటర్ల పొడవైన రైల్వే వంతెన నిర్మాణం

ఆంధ్రప్రదేశ్ కు కీలకమైన రైల్వే ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలపడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన ఆర్థిక వ్యవహారాల కేబినెట్ కమిటీకి ఆయన ఎక్స్ వేదికగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రాజమండ్రి సమీపంలోని నిడదవోలు నుంచి విశాఖపట్నం సమీపంలోని దువ్వూడ వరకు 3వ, 4వ రైల్వే లైన్ల నిర్మాణానికి కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా గోదావరి నదిపై 4.3 కిలోమీటర్ల పొడవైన రైల్వే వంతెన నిర్మించనున్నారని చంద్రబాబు తన ట్వీట్ లో పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల ఆ మార్గంలో ట్రాఫిక్ రద్దీ గణనీయంగా తగ్గి, ప్రయాణ సమయం ఆదా అవుతుందని వివరించారు. ఈ కొత్త లైన్లు



రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాలను అనుసంధానిస్తూ ప్రయాణికులకు, సరుకు రవాణాకు ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయని తెలిపారు. అంతేకాకుండా, అన్నవరం, అంతర్వేది, ద్రాక్షారామం వంటి ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రాలకు వెళ్లే భక్తులకు మెరుగైన ప్రయాణ సౌకర్యం అందుబాటులోకి వస్తుందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు రాష్ట్ర పారిశ్రామిక వృద్ధికి, ఓడరేవు ఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థల అభివృద్ధికి కీలకమని అభిప్రాయపడ్డారు. స్వర్ణాంధ్ర, వికసిత భారత్ లక్ష్యాల సాధన దిశగా ఈ ప్రాజెక్టులు మరో ముందడుగు అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.



# కేంద్ర కేబినెట్ అత్యవసర భేటీ..

మన దునియా, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18

పార్లమెంట్లో కేంద్ర ప్రవేశపెట్టిన 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు విగ్రహించిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో డిలమిటేషన్, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల సవరణ చట్టం బిల్లులకు కూడా ప్రభుత్వం వెనక్కి తీసుకుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే కేంద్ర కేబినెట్ శనివారం అత్యవసర మీటింగ్ నిర్వహించనుంది. ప్రధాని మోదీ నేతృత్వంలో ఉదయం 11.30 గంటలకు ఈ సమావేశం జరగనుంది. ఈ మీటింగ్లో తాజా రాజకీయ పరిస్థితులను సమీక్షించడం, పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకునే ఛాన్స్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. మహిళా రిజర్వేషన్ల చట్ట సవరణలపై చర్చించే అవకాశం కూడా ఉన్నట్లు ప్రచారం నడుస్తోంది. అద్దెకల్ 370 లాంటి పలు కీలక నిర్ణయాలను ఎన్డీయే ప్రభుత్వం ఇలాంటి అత్యవసర కేబినెట్ సమావేశాల్లోనే తీసుకుంది. ఈ క్రమంలోనే శనివారం నిర్వహించబోయే ఈ సమావేశంపై ఆసక్తి నెలకొంది. మరోవైపు పార్లమెంట్లో మహిళా రిజర్వేషన్లను సంబంధించిన బిల్లు విగ్రహించడంతో దీనికి గల కారణాలపై ఎన్డీయే కూటమి ఇప్పటికే సమీక్ష నిర్వహించింది. శుక్రవారం రాత్రి లోక్సభలో ఓటింగ్ ప్రక్రియ ముగిసిన తర్వాత ఎన్డీయే కూటమి నేతలు సమావేశమయ్యారు. బీజేపీ తరపున కేంద్ర మంత్రులు జేపీ నద్దా, అర్జున్ రాం, మేఘూల్, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ పాటు ఇతర మిత్రపక్ష పార్టీల నేతలు ఇందులో పాల్గొన్నారు. ఇదిలాఉండగా శుక్రవారం లోక్సభలో 131వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుకు ఓటింగ్ జరిగింది. ఇందులో



528 మంది ఎంపీలు పాల్గొనగా అనుకూలంగా 298 మంది ఓటువేశారు. వ్యతిరేకంగా 230 మంది సభ్యులు ఓటేశారు. బిల్లు అమలు కావాలంటే కనీసం 352 ఓట్లు కావాల్సి ఉండగా కేంద్రం ఈ మార్పును చేరుకోలేకపోయింది. దీంతో మహిళలకు చట్టసభల్లో 33 శాతం రిజర్వేషన్ అమలుకు బ్రేక్ పడినట్లుంది. ఈ బిల్లు విగ్రహించడంతో డిలమిటేషన్, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల చట్ట సవరణ బిల్లులను కూడా మోదీ ప్రభుత్వం వెనక్కి తీసుకుంది. మొత్తానికి ఈ మూడు బిల్లులకు పార్లమెంటులో ఆమోదం లభించకుండా పోయింది.

# ఈనెల 20 నుంచి ఓపెన్ టెస్ట్, ఇంటర్, పరీక్షలు!



మన దునియా, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18

తెలంగాణ ఓపెన్ స్కూల్ సాసైటీ విద్యార్థులకు టాప్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ఓపెన్ టెస్ట్, ఇంటర్ పరీక్షలు ఏప్రిల్ 20 నుంచి 27వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్నట్లు టాప్ డైరెక్టర్ పీవీ శ్రీవారి, తెలిపారు. ఈ పరీక్షలకు సంబంధించి హాల్ టికెట్లను ఏప్రిల్ 9 నుంచే అందుబాటులో ఉంచినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ నెల 20 నుంచి నిర్వహించే ఓపెన్ టెస్ట్, ఇంటర్, పరీక్షలకు అధికారులు ఏర్పాటు పూర్తి చేశారు. ఈ పరీక్షలు ఉదయం 9 నుంచి 12:00 గంటల వరకు, మధ్యాహ్నం 2: 30 నుంచి 5:30 వరకు రెండు సెషన్ లో జరుగుతాయని అధికారులు తెలిపారు. ఇంటర్మీడియట్ ప్రాజెక్ట్ ఎగ్జామ్స్ ఏప్రిల్ 28 నుంచి మే 5 వరకు జరగనున్నట్లు తెలంగాణ సార్వత్రిక విద్యార్థులకు (టాప్) వెల్లడించింది.

# అత్తాపూర్ లో హైద్రా కూల్చివేతలు!



మన దునియా, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18

గ్రేటర్ హైదరాబాద్ రంగారెడ్డి జిల్లా అత్తాపూర్ సర్కిల్ పరిధిలో ఫుట్ పాత్ అక్రమణలపై మున్సిపల్ అధికారులు కొరడా ఝుళిపించారు. శనివారం అత్తాపూర్ నుండి శివరాం పల్లి వరకు అక్రమంగా నిర్మించిన ఫుట్ పాత్ అక్రమణలపై జి.పాచ్.ఎస్.ఎస్. అధికారులు కఠిన చర్యలు చేపట్టారు. పలుమార్లు హెచ్చరికలు జారీ చేసినప్పటికీ అక్రమణదారుల నుండి స్పందన రాకపోవడంతో టాప్ ఫ్రానింగ్ అధికారులు భారీ షోలీసు బందోబస్తు తో కూల్చివేతలు నిర్వహించారు. ఫుట్ పాత్లను అక్రమించడం వల్ల ప్రజలకు, ముఖ్యంగా పాదచారులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు కలుగు తున్నాయని అధికారులు తెలిపారు. నగరంలో ట్రాఫిక్ సమస్య లు కూడా పెరుగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఇకపై ఎవరైనా మున్సిపల్ నిబంధనలను ఉల్లంఘించి తిరిగి ఫుట్ పాత్లపై అక్రమణలు చేస్తే, వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, నిర్మాణాలను కూడా కూల్చివేస్తామని అధికారులు హెచ్చరించారు.

# వివాహాతర సంబంధానికి అడ్డుగా ఉన్నాడని బాలుడిని హత్య చేసిన దారుణం..!

మన దునియా, తామిళనాడు, ఏప్రిల్ 18

తెలంగాణ కామారెడ్డి పట్టణంలోని శ్రీరామ్ నగర్ కాలనీలో హత్య విచారక ఘటన చోటుచేసుకుంది. వివాహాతర సంబంధానికి అడ్డుగా ఉన్నాడని భావించి ఐదేళ్ల బాలుడిని హత్య చేసిన సంఘటన స్థానికంగా తీవ్ర సంచలనం రేపింది. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం, లక్ష్మి అనే మహిళ భర్తతో కొన్నేళ్ల క్రితం గౌడవ పడి విడిపోయింది. ఆమెకు సమీర (8) అనే కూతురు, శ్రావణ్ (5) అనే కొడుకు ఉన్నారు. గత ఆరు నెలలుగా సర్పంచులు అనే వ్యక్తితో లక్ష్మి సహజీవనం చేస్తోంది. అయితే లక్ష్మి కుమారుడు శ్రావణ్ తమ సంబంధానికి అడ్డుగా ఉన్నాడని భావించిన సర్పంచులు, బాలుడిని హత్య చేయాలని ముందుగానే పథకం రచించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇంట్లో లక్ష్మి లేని సమయంలో బాలుడి కళ్లలో కారం కొట్టి, గొంతు నులిమి, అనంతరం కర్రతో తలపై బాది నేలకేసి కొట్టి దారుణంగా హత్య చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. ఈ ఘటన వెలుగులోకి రావడంతో స్థానికులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని విచారణ ప్రారంభించారు. కేసు నమోదు చేసి లక్ష్మి, సర్పంచులను అదుపులోకి తీసుకుని దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ ఘటన సమాజంలో పెరుగుతున్న నేరప్రవృత్తులపై మరోసారి ఆందోళన వ్యక్తం చేసేలా చేసింది.



# బయ్యారంలో గ్రీన్ స్టీల్ ప్లాంట్ పెట్టండి: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి!

ఉక్కు శాఖ మంత్రి కుమారస్వామికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వినతి!

మన దునియా, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18

బయ్యారంలో గ్రీన్ స్టీల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయాలని ఉక్కు భారీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమార స్వామికి శనివారం తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, వినతి పత్రం సమర్పించారు. తెలంగాణ పారిశ్రామిక రంగాన్ని అంత రక్షితీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లే లక్ష్యంతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఢిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా కీలక అడుగులు వేశారు. కేంద్ర ఉక్కు భారీ పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామి, సహాయ మంత్రి శ్రీనివాస వర్మలతో ఈరోజు భేటీ అయిన ముఖ్యమంత్రి, రేవంత్ రెడ్డి, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి సంబంధించిన పలు ప్రతిష్టాత్మక ప్రతిపాదనలను వారి ముందుంచారు. ముఖ్యంగా బయ్యారంలో గ్రీన్ స్టీల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ పరిశ్రమ స్థాపన ద్వారా ఉక్కు కొరత తీరడమే కాకుండా, పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేకూరుతుందని ఆయన వివరించారు. 'తెలంగాణ రైజింగ్-2047' విజన్లో భాగంగా రూపొందించిన పారిశ్రామిక ప్రణాళికలను వివరిస్తూ, పాత వాహనాల స్ట్రాప్ ఓకక్యూ రీసైక్లింగ్ చేసే సరికొత్త పరిశ్రమను తెలంగాణలో నెలకొల్పాలని కేంద్ర మంత్రులను కోరారు. హైదరాబాద్ నగరాన్ని దేశ పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి కేంద్రంగా మార్చేందుకు ఉన్న అనుకూలతలను సీఎం ఈ సందర్భంగా నొక్కి చెప్పారు. హైద్రోజన్ టెక్నాలజీతో గ్రీన్ స్టీల్ క్లస్టర్, ఆటోమొబైల్, రక్షణ రంగాలకు అవసరమైన ఉత్పత్తుల తయారీ పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించాలని కోరారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల



వినియోగం విపరీతంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, ఈవీ బ్యాటరీల తయారీ కేంద్రాన్ని హైదరాబాద్లో ఏర్పాటు చేయడం అత్యవసరమని ఆయన వివరించారు. ఈ కీలక భేటీలో ముఖ్యమంత్రి త్రినివల్ సైక్లెట్ శ్రీనివాస రాజు, కేంద్ర ప్రాజెక్టుల సమన్వయ ప్రత్యేక కార్యదర్శి అద్వైత్ కుమార్ సింగ్ కూడా పాల్గొన్నారు. సీఎం చేసిన వినూత్న ప్రతిపాదనలపై కేంద్ర మంత్రులు సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సమాచారం.

# తెలంగాణలో త్వరలో జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ, ఎన్నికలు!

మన దునియా, హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 18

తెలంగాణలో జిల్లా ప్రజా పరిషత్ ప్రాదేశిక నియోజక వర్గాల, జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ, ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధమైంది. ఓటర్ల జాబితాను సిద్ధం చేయాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం శుక్రవారం సాయంత్రం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో మరోసారి తెలంగాణలో ఎన్నికల నగరా మోగనుంది...గత డిసెంబర్ నెలలో సర్పంచ్, వార్డు సభ్యుల ఎన్నికలు పూర్తి కాగా.. ఆ తర్వాత మున్సిపల్ ఎన్నికలు కూడా నిర్వహించారు. తాజాగా.. ప్రత్యేకాధికారుల పాలనలో ఉన్న మండల, జిల్లా ప్రజాపరిషత్లకు ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం కనరత్తు వేగవంతం చేసింది. ఇందులో భాగంగా ఓటర్ల జాబితా తయారీకి శుక్రవారం సాయంత్రం కీలక ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. పరిస్థితులు అనుకూలమైతే మే నెలలోనే జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీ ఎన్నికల పోలింగ్ జరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. హైదరాబాద్, మేడ్చల్-మల్కాజ్ గిరి మినహా మిగిలిన అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లకు ఎన్నికల సంఘం ఎన్నికల నిర్వహణపై దిశానిర్దేశం చేసింది. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం 2025 జూలై 10 నుండి 2026 ఫిబ్రవరి 5 వరకు సమీకరించిన ఓటర్ల జాబితా ఆధారంగా ఈ ప్రక్రియ కొనసాగనుంది. నియోజకవర్గాల్లోని అదనపు ఓటర్లను గుర్తించి, వారిని సంబంధిత పంచాయతీలు, పోలింగ్

కేంద్రాల వారిగా వర్గీకరించాలని అధికారులు ఆదేశించారు. ఈ డేటాను సెంటర్ ఫర్ గుడ్ గవర్నెన్స్ యూజర్ మాన్యువల్ ప్రకారం పోలింగ్ కేంద్రాలకు అనుసంధానించాల్సి ఉంటుంది. డేటాలో ఏవైనా లోపాలు ఉంటే ఈ నెల 23 వ తేదీలోపు నివేదించాలని, ఏ ఆ తర్వాత ముసాయిదా జాబితాలను విడుదల చేసి, అభ్యంతరాల స్వీకరణ అనంతరం తుది జాబితాను ప్రకటిస్తామని ఎన్.ఈ.సీ తాజా ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేసింది.



## బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన టీయూఎఫ్ నాయకులు అండగా ఉంటామని భరోసా



సంగెం, ఏప్రిల్ 18 ( మన దునియూ )

ఈ రోజు గవి చర్ల గ్రామంలో సంగెం లో మహబూబ్ పాషా బట మండల ఉపాధ్యక్షులు నజీమా కుటుంబ సభ్యులు ను వర్ణించిన ఖబీ జిల్లా ఉద్యమకారులు ఈ కార్యక్రమంలో ఉద్యమకారులు ఘోరం జిల్లా అధ్యక్షులు చల్ల వెంకన్న గారు రాష్ట్ర ఉద్యమకారులు టీ ఎఫ్ ఉపాధ్యక్షులు ఆకుల సాంబ రావు గారు మరియు రాష్ట్ర / ఉద్యమకారుల తరపున మీ కుటుంబానికి అండగా ఉంటామని మనోహర్యం చెప్పడం జరిగింది మా సహాయ సహకారాలు టీయూఎఫ్ తరపున మీకు ఎల్లవేళలా ఉంటాయని ధైర్యం చెప్పడం జరిగింది

## చలో హైదరాబాద్ సదస్సుకు సంగెం టీయూఎఫ్ నాయకుల బయలుదేరడం

సంగెం, ఏప్రిల్ 18 ( మన దునియూ )



చలో హైదరాబాద్ బట రాష్ట్ర ఉద్యమకారుల ఘోరం సదస్సు ఈ రోజు సికింద్రాబాద్ లో తారాక మర్రి కృష్ణ రెడ్డి హాల్ కు వెళ్ళిన సంగెం మండలం ఉద్యమకారుల ఘోరం తరపున రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డాక్టర్ సీమ సీనన్నకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఈ సమావేశానికి బయలుదేరడం జరిగింది బట నాయకులు వెళ్ళిన వారిలో బట ఉపాధ్యక్షులు పెండ్లి మైసాల్ రెడ్డి మండల అధ్యక్షుడు కొడ గాని శంకరావు యండి మైసూర్ మైసూర్ సెల్ అధ్యక్షుడు ఎండి మహబూబ్ పాషా మీడియా ప్రతినిధి మండలం బట ఉపాధ్యక్షులు మరియు నానం ఎల్లయ్య పచ్చిమట్ల రమేష్ మైసూర్ నాయకుడు బెజ్జంకి సదానందం రావుల సదానందం తోట లక్ష్మీనారాయణ కొత్తగూడెం ఇమ్మడి సంపత్ ఇమ్మడి ఎల్లయ్య గడ్డం రవి బండెల బలయ్య మైసూర్ కాపుల కనపర్తి నల్లతీగల విజేందర్ సదిరం కొమ్మలు జనగాం బిక్షవతి తదితరులు ఈ కార్యక్రమానికి హైదరాబాద్ బట బయలుదేరడం వెళ్ళడం జరిగి జరిగిందని మీడియా మిత్రుడు మహబూబ్ బాషాకు ప్రకటనలో తెలియజేస్తున్నాము పత్రికా మిత్రులకు సమస్యారం. ఈ కార్యక్రమం తప్పక ప్రెస్ కవర్ చేయగలరని కోరుచు సమస్యరిస్తున్నాను

## నిబంధనల మేరకే గ్రామ పంచాయతీ

### నిధులను ఖర్చు చేయాలి.

● పంచాయతీ నిధుల వినియోగంపై డిపిఓ వెంకయ్య హెచ్చరిక

మన దునియూ, ములుగు జిల్లా: ఏప్రిల్ 18

గ్రామ పంచాయతీలకు విడుదలైన 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులను కచ్చితంగా ప్రభుత్వ నిబంధనల మేరకే వినియోగించాలని ములుగు జిల్లా డిపిఓ వెంకయ్య స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు శనివారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ నిధుల వినియోగంలో ఎలాంటి అలసత్వం లేదా అవకతవకలు జరిగితే సహించబోమని హెచ్చరించారు. నిబంధనలను ఉల్లంఘించి సర్పంచ్ లు పంచాయతీ నిధులను ద్రా చేస్తే, తెలంగాణ పంచాయతీ రాజ్ చట్టం 2018 ప్రకారం చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా, ఇలాంటి చర్యలకు సహకరించిన పంచాయతీ కార్యదర్శులపై కూడా చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులను ద్రా చేయాలంటే గ్రామ పంచాయతీ తీర్మానం తప్పనిసరిగా ఉండాలని, ఖర్చులకు సంబంధించిన బిల్లులు మరియు ఎంబి (మెజిస్ట్రేట్ బుక్) రికార్డులు సక్రమంగా సమారు చేసి ఉండాలని ఆయన వివరించారు. ఈ ప్రక్రియలో ఎలాంటి పొరపాట్లు జరిగినా సంబంధిత అధికారులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని డిపిఓ వెంకయ్య హెచ్చరించారు. గ్రామ స్థాయిలో పారదర్శకత, బాధ్యతాయుత పరిపాలన ద్వారా అభివృద్ధి పనులు సమర్థవంతంగా అమలు కావాలని ఆయన సూచించారు.

## డాక్టర్ సురేష్ నాయక్ ఆత్మహత్య ప్రభుత్వ హత్య

డాక్టర్ సురేష్ నాయక్ లిఆత్మహత్యపై సి.బి.ఐ విచారణకు డిమాండ్: విశ్వవిద్యాలయాల వైస్ ఛాన్సలర్లతో అధ్యయనానికి కమిటీకి: కుటుంబానికి తక్షణ కోటి రూపాయలు సహాయం అందించాలని శ్రీనివాస్ నాయక్ బాదావత్ జిల్లా అధ్యక్షులు లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి.

ఖాసాపూర్ ఆర్క మన దునియూ ప్రతినిధి శరత్ (ఏప్రిల్:18

ఉస్మానియా మెడికల్ కళాశాలలో పీజీ చదువుతున్న గిరిజన విద్యార్థి డాక్టర్ సురేష్ నాయక్ అకాల మరణం అత్యంత దురదృష్టకరం మరియు బాధాకరం. ఆయన మరణం వెనుక ఉన్న పరిస్థితులు చూస్తే, ఇది ఒక వ్యక్తిగత విషాదం మాత్రమే కాదు విద్యా వ్యవస్థలో కొనసాగుతున్న తీవ్రమైన లోపాలకు, ముఖ్యంగా ర్యాగింగ్ అనే దుష్ప్రవర్తనకు ప్రతీకగా కనిపిస్తోంది. ఈ రోజుల్లో వైద్య విద్యలో పీజీ సీటు పొందిన విద్యార్థులు, తమకు ఇష్టం లేని బ్రాంచ్ వచ్చినా, మధ్యలో వదిలి వెళ్ళే అవకాశం లేకుండా 20 లక్షలు నుంచి 50 లక్షల వరకు భారీ బాండ్లతో బంధించబడుతున్నారు. ఈ విధానం విద్యార్థులపై తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడిని సృష్టిస్తోంది. సురేష్ నాయక్ ఉస్మానియా వంటి ప్రతిష్టాత్మక సంస్థలో ప్రీ సీట్ ద్వారా చేరినా, అక్కడి సీనియర్ విద్యార్థుల నుండి ఎదురైన వేధింపులు, ర్యాగింగ్, అధిక పనిభారం కారణంగా తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యాడు. తన సమస్యలను బయటపెట్టడానికి కూడా భయపడే పరిస్థితి ఏర్పడింది. కుటుంబ సభ్యులు ఆడిగినప్పుడు కూడా “నా సమస్య నేనే పరిష్కరించుకుంటా” అని చెప్పి తన బాధను లోపలే దాచుకున్నాడు. చివరికి ఈ ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక అతను ప్రాణాలు తీసుకోవడం మన సమాజానికి సిగ్గుచేటు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాలల్లో ర్యాగింగ్ పూర్తిగా నిర్మూలం కాలేదు. చాలా మంది విద్యార్థులు భయంతో బయట చెప్పుకోలేని పరిస్థితిలో ఉన్నారు. సీనియర్స్, కొంతమంది ఫ్యాకల్టీ సభ్యుల సహకారంతో కూడా ఒత్తిడులు, బెదిరింపులు కొనసాగుతున్నాయి. ప్రాక్టికల్స్, పరీక్షలలో ఇబ్బందులు పెడతారనే భయంతో విద్యార్థులు మౌనం వహిస్తున్నారు. గతంలో కూడా వరంగల్ మెడికల్ కాలేజీలో డాక్టర్ ప్రీతి పీజీ విద్యార్థిని కూడా ఇలాంటి వేధింపులు, ర్యాగింగ్ వల్ల ఆత్మహత్య చేసుకున్న విషయం భారతదేశం అంతట సంఘం సృష్టించింది, డాక్టర్ ప్రీతి ఆత్మహత్య ఆత్మహత్య కేసులో ప్రభుత్వం నిందితులపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకోకపోవడం మరియు అన్ని మెడికల్ కాలేజీలో ర్యాగింగ్ పై అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించకపోవడం వల్ల ఈ రోజు ప్రతిష్టాత్మకమైన ఉస్మానియా మెడికల్ కాలేజీలో మరియు పీజీ



విద్యార్థి సురేష్ నాయక్ ఆత్మహత్య చేసుకోవడం

రాష్ట్ర వైద్య విద్య వ్యవస్థలోని లోపాలను స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది. డాక్టర్ సురేష్ నాయక్ మరణం పై లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి డిమాండ్లు;

- 1). సురేష్ నాయక్ మరణంపై సీబీఐ విచారణ జరిపించాలి,
- 2). బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకొని గట్టి శిక్షలు విధించాలి,
- 3). రాష్ట్రంలోని అన్ని మెడికల్ కళాశాలల్లో ర్యాగింగ్ నియంత్రణకు ప్రత్యేక టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేయాలి,
- 4). పీజీ విద్యలో అమలులో ఉన్న భారీ బాండ్ విధానాన్ని ఉపసంహరించుకోవాలి,
- 5). విద్యార్థుల కోసం సైకాలజికల్ సపోర్ట్ సిస్టమ్ ఏర్పాటు చేయాలి.

డాక్టర్ కుటుంబాన్ని తక్షణమే ఆదుకోవాలి :

- 1). కుటుంబానికి 1 కోటి నష్టపరిహారం ఇవ్వాలి
- 2). కుటుంబంలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం కల్పించాలి.

భవిష్యత్తులో రాష్ట్ర వైద్య విద్య విద్యార్థులు కానీ ఇతర ఉన్నత విద్యార్థులు ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కోకుండా ప్రభుత్వం తక్షణమే వివిధ విశ్వవిద్యాలయాల వైస్ ఛాన్సలర్ల తో అధ్యయనానికి కమిటీ వేసి చర్యలు తీసుకోవాలని లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి డిమాండ్ చేస్తున్నది.

## రోడ్డు విస్తరణకు ఫార్వెస్ట్ క్లియరెన్స్ ఇవ్వాలి మూడు గ్రామాల ప్రజల ఆవేదన



మంత్రి సీతక్క జర మా ప్రాణాలకు హానిలేకుండా రోడ్డు మార్గం ఫార్వెస్ట్ క్లియరెన్స్ చేసే సహకరించగలరని పేరూరు ధర్మారం చింతూరు మూడు గ్రామపంచాయతీ ప్రజల ఆవేదన

మన దునియూ వాణిమ ఏప్రిల్ 18

ములుగు జిల్లా వాణిమ మండలం ధర్మారం అయ్యవారిపేట చింతూరు గ్రామపంచాయతీల ప్రజలు పెద్దలు సమక్షంలో రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది ఈ సమావేశం ధర్మారం ఉప సర్పంచ్ కాళేశ్వరుడు సర్వీస్ రావు గారి అధ్యక్షతన జరిగింది ఈ సమావేశంలో చెరుకూరు నుండి ధర్మారం వరకు రోడ్డు విస్తరణకు ప్రతికూల అంశాలను చర్చించారు దీనిలో భాగంగా నూ గూరు వెంకటాపురం లో ప్రజాదర్శార్థో మంత్రి సీతక్క గారు చెరుకూరు టు ధర్మారం రోడ్డు విస్తరణ కోసం ఫార్వెస్ట్ డిపార్మెంట్ కి రెండు కోట్లు పెట్టవలసి ఉన్నది అది కట్టిన అనంతరం విస్తరణ



పనులు ప్రారంభం అవుతాయని తెలియజేశారు ధర్మారం అయ్య వారి పేట చింతూరు పేరూరు గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని కోట్ల విలువ చేసే సహజ సంపద ద్వారా ప్రభుత్వానికి ఆదాయం సమకూర్చిందని అట్టి రోడ్డు లారీల వలన ధ్వంసం అయ్యింది ధర్మారం టు చెరుకూరు రోడ్డు విస్తరణ కోసం రెండు కోట్లు ప్రభుత్వం ఫార్వెస్ట్ డిపార్మెంట్ కి చెల్లించి వెంటనే రోడ్డు విస్తరణ పనులు ప్రారంభించవలసిందిగా మూడు గ్రామాల పెద్దలు ప్రభుత్వాన్ని ఈ సమస్యకు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్ళడానికి ముఖ్యమైన వ్యక్తులు ముఖ్యబోయిన మహేందర్ గౌరారావు చంద్రశేఖరను కోరుచున్నారు వారికి పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని పెద్దలు అయ్యవారిపేట ఉప సర్పంచ్ కాళేశ్వరం సర్వీస్ రావు బొల్లె సూర్యం గ్రామ పెద్దలు తెలియజేశారు ఈ సమావేశంలో పేరూరు పంచాయతీ నుండి నాగేంద్రబాబు పెద్దలు పాల్గొన్నారు

## పెరుగు వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయా?

పేగులకు మంచిది: పెరుగు లోని ప్రోబయోటిక్స్ పేగులు బాగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంటాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా ఈ పెరుగుకు ఉంటుంది. మానసిక ఒత్తిడి: పెరుగులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మంచి కొవ్వులు, ప్రోబయోటిక్లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఒత్తిడిని కలిగించే కార్టినోల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని పెరుగు తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదల: జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలనుకుంటే ప్రతిరోజూ పెరుగు తినాలి అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని కాల్షియం, విటమిన్ డి జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయం చేస్తుంది. చర్మ సంరక్షణ: పెరుగు తినేవారి చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. తేమ వల్ల యువ్వనంగా కనిపిస్తారు కూడా. దురద ఉంటే కూడా పెరుగు తినడం వల్ల ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగులోని జింక్, విటమిన్ సి, కాల్షియం చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంటాయి.

ఎముకలు, దంతాల బలం : ఎముకలు, దంతాలను బలోపేతం చేస్తుంది ఈ పెరుగు. వీటికి అవసరమైన ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం లు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. దీన్ని ప్రతిరోజూ తినడం వల్ల దంతాలు చాలా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటాయి. ఎముకలను కూడా బలోపేతం చేయడం వల్ల కీళ్లనొప్పులు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. బిబి %౦% షుగర్ నియంత్రణ: పెరుగులోని పోషకాలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడుకు మంచిది: పెరుగులో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాలు పెరుగుదల , నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. పెరుగు, పంచదార రెండింటిని కలిపి తింటే మెదడుకు మంచిదే. ఎందుకంటే పెరుగుతో పాటు పంచదార తిన్నప్పుడు లభించే గ్లూకోజ్ మెదడు శక్తిని పెంచడానికి మరింత సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది పెరుగు. ఇందులోని ట్రైరోసిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మెదడులో డోపమైన్, సెరోటోనిన్, నోర్ఎపిన్డ్రైన్ వంటి హార్మోన్లను నియంత్రిస్తాయి.

# షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విపరీతం అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనకి ఎదురౌతున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ సమస్య కాలంలో షుగర్, స్టూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యల పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం, చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి. కానీ తీసుకుంటున్న ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడలేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవచ్చు. మిథాయిన్ కోసం మార్కెట్లో వెళ్లిస్తే చక్కెర లేని రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే

ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాడ్ ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవచ్చు. మిథాయిన్ కోసం మార్కెట్లో వెళ్లిస్తే చక్కెర లేని రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే



విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిథాయిన్ కోసం చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తులను ఉపయోగించారు. కానీ ఆ మిథాయిన్ తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీసి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టేమె, సాచరిన్, సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిథాయిన్ కోసం చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తులను ఉపయోగించారు. కానీ ఆ మిథాయిన్ తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీసి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టేమె, సాచరిన్, సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

## ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!



ప్రస్తుత రోజుల్లో స్త్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పనులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ షేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీలు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే తీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫెయిన్, సాలిఫెనాల్స్. అదనపు ట్రిగ్లిజిరైడ్లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా, సాలిఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రిగ్లిజిరైడ్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుంది, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగేస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

## ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు.. నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాలిందే!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేల డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయాలి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుంది. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. బంగాళాదుంప అలోవెరా, శనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళాదుంప గుజ్జు, అలోవెరా జెల్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ షో ఫేస్ ప్యాక్ అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టాంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సాంకేతిక కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంలో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.



## ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?



నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజూలో ఎక్కువ భాగం పనిని కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం, ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్ళు, మణికట్టు, మోచేతులు, చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఆఫీసుకు వెళ్ళేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి. ఇది కండరాలు, న్యూయిన్లు, నరాలలో మంట, మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు, భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్, మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు, మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రిప్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కుర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్, మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు, చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్, న్యూయిన్లు వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని, ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్సిన్ ఎల్స్ లేదా గోల్ఫ్స్ ఎల్స్ వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది, ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పిలు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన, నిమ్మియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు, శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఊబకాయం, మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు, చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా డ్రైవింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి, మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

## తిప్పటిగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్పటిగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప టీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్ళీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప టీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప టీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కర్రను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప టీగలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప టీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిని గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

## అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని పావుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పటిక నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పటిక నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రూ నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు డ్రైవేట్ ప్యాట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.



పటిక పొడి శరీరంలో వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంపై దీన్ని పూయడం మంచిది. పటిక నీటిని ముఖానికి పట్టించడం వల్ల ముడతలు తగ్గుతాయి. రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం బిగుతుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. పటిక చెమట వాసనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పటిక నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చెమట సమస్య తగ్గుతుంది. పటిక నీటితో పుక్కిలింపడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.



# అభిషేక్ శర్మ ఖాతాలో అరుదైన రికార్డు

సన్రైజర్స్ తరపున ఫాస్టెస్ట్ హాఫ్ సెంచరీ కొట్టిన అభిషేక్ శర్మ

కేవలం 15 బంతుల్లోనే 50 పరుగుల మార్కు అందుకున్న వైనం

తన పాత రికార్డును (16 బంతులు) తానే అధిగమించిన అభిషేక్

22 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లతో 59 పరుగులు చేసిన ఇన్నింగ్స్

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో ఈ అరుదైన ఘనత

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026 సీజన్ లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ యువ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో కేవలం 15 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసి, సన్రైజర్స్ తరపున ఫాస్టెస్ట్ ఫిఫ్టీ నమోదు చేసిన బ్యాటర్ గా నిలిచాడు. హైదరాబాద్ లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ స్టేడియం ఈ ఘనతకు వేదికైంది. గతంలో ముంబై ఇండియన్స్ పై 2024లో 16 బంతుల్లో

చేసిన హాఫ్ సెంచరీ రికార్డును అభిషేక్ పెవిలియన్ కు చేరాడు. ధర్మ మ్యాన్ దిశగా స్వయంగా బద్దలు కొట్టడం విశేషం. అదే సీజన్ లో సహచర ఓపెనర్ ట్రావిస్ హెడ్ కూడా ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్, లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ జట్లపై రెండుసార్లు 16 బంతుల్లోనే ఈ ఫీట్ సాధించాడు. టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్ కు దిగిన హైదరాబాద్ ఇన్నింగ్స్ లో అభిషేక్ మొదట నెమ్మదిగా ప్రారంభించినా, ఆ తర్వాత దూకుడు పెంచాడు. మ్యాథ్యూ షార్ట్ వేసిన బాల్ ఓవర్ లో ఏకంగా 25 పరుగులు రెండుకున్నాడు. ఈ ఓవర్ లో మూడు ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్ తో చెలరేగి తన రికార్డు ఫిఫ్టీని పూర్తి చేసుకున్నాడు. మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడిన సన్రైజర్స్ తరపున 100కు పైగా సిక్సర్లు కొట్టిన రెండో ఆటగాడిగా నిలిచాడు.



## తనకు అప్పు ఉందన్న క్రిస్ గేల్.. లలిత్ మోదీ ఏం చేశాడంటే..!

2011 వేలంలో అమ్ముడుపోని క్రిస్ గేల్ కథను చెప్పిన లలిత్ మోదీ ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న తనకు సాయం చేయాలని గేల్ కోరినట్లు వెల్లడి విజయ్ మాల్యాతో మాట్లాడి ఆర్సీబీలో అవకాశం ఇప్పించిన లలిత్ మోదీ ఆ సీజన్ లో అద్భుతంగా రాణించి ఆరెంజ్ క్యాప్ గెలిచిన యూనివర్సల్ బాస్ పాడ్ క్యాప్ లో ఈ ఆసక్తికర విషయాన్ని పంచుకున్న ఐపీఎల్ మాజీ చైర్మన్



ఐపీఎల్ మాజీ చైర్మన్ లలిత్ మోదీ, వెస్టిండీస్ విద్యుంసకర బ్యాటర్ క్రిస్ గేల్ కు సంబంధించి ఒక ఆసక్తికరమైన పాత జ్ఞాపకాన్ని పంచుకున్నారు. 2011 ఐపీఎల్ వేలంలో క్రిస్ గేల్ అమ్ముడుపోని (అన్ సోల్డ్) సమయంలో, అతడి కెరీర్ మలుపు తిరగడానికి తాను ఎలా కారణమయ్యానో ఒక పాడ్ క్యాప్ లో వెల్లడించారు. ఇంగ్లండ్ మాజీ కెప్టెన్ మైఖేల్ వాన్ తో మాట్లాడుతూ లలిత్ మోదీ ఈ విషయాన్ని బయటపెట్టారు. “2011 వేలంలో గేల్ ను ఏ జట్టు కొనలేదు. ఆ సమయంలో అతను నాకు ఫోన్ చేసి, ‘నున్ను ఎవరూ తీసుకోలేదు’ అని నిరాశగా చెప్పాడు. అప్పుడు నేను, ‘నువ్వు సరిగ్గా ఆడలేదు. ఐపీఎల్ అంటే పెర్ఫార్మెన్స్ ముఖ్యం. కేకేఆర్ తరపున సోమరితనం చూపించావు’ అని అన్నాను. దానికి గేల్, ‘నాకు పెద్ద అప్పు ఉంది, బిల్లులు కట్టాలి’ అని తన ఆర్థిక ఇబ్బందుల గురించి చెప్పాడు” అని మోదీ గుర్తుచేసుకున్నారు. గేల్ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్న తాను, ఇతర జట్లకు ఫోన్ చేసినా ప్రయోజనం లేకపోయిందని మోదీ తెలిపారు. ఆ తర్వాత నేరుగా విజయ్ మాల్యా ఇంటికి వెళ్లి, “విజయ్, ఈ కుర్రాడికి ఒక అవకాశం ఇవ్వు” అని కోరినట్లు చెప్పారు. దానికి మాల్యా, “మా జట్టులో ఓపెనర్ డర్బి నానెన్ గాయపడ్డాడు. ఖాళీ ఉంది. కానీ, గేల్ రాణిస్తేనే డబ్బులు చెల్లిస్తాను” అని షరతు పెట్టారని వివరించారు. ఈ విషయాన్ని గేల్ కు చెప్పి, “వెళ్లి సత్తా చాటు” అని ప్రోత్సహించానని లలిత్ మోదీ అన్నారు. ఆ తర్వాత జరిగిందంతా చరిత్ర. ఆరేసీబీ తరపున ఆ సీజన్ లో 12 మ్యాచ్ లో 608 పరుగులు సాధించి గేల్ ఆరెంజ్ క్యాప్ గెలుచుకున్నాడు. అప్పటి నుంచి అతని కెరీర్ తిరిగి పుంజుకుని, ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే ఒక లెజెండ్ గా నిలిచిపోయాడు.

## చివరి ఓవర్ ఢిల్లర్.. చెన్నైపై సన్రైజర్స్ ఉత్కంఠ విజయం!

చెన్నైపై సన్రైజర్స్ విజయం  
అర్ధ శతకాలతో చెలరేగిన అభిషేక్ శర్మ, హెన్రీచ్ క్లౌసెన్ చెన్నై బౌలర్ లో అస్సల్ కంబోజ్, ఓవర్ల మూడేసి వికెట్లు మూడు వికెట్లతో చెన్నైని దెబ్బతీసిన ఎషాన్ మలింగ 10 పరుగుల తేడాతో సన్ రైజర్స్ విక్టరీ ఆఖరి ఓవర్ లో అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేసిన ప్రఫుల్ హింగే

పరుగులు జోడించి బలమైన పునాది వేశాడు. అయితే, ముఖేష్ చౌదరి ఒకే ఓవర్లో హెడ్, ఇషాన్ కిషన్లను పెవిలియన్ వంపి చెన్నైకి ఊరటనిచ్చాడు. ఈ దశలో క్రీజులోకి వచ్చిన హెన్రీచ్ క్లౌసెన్ (39 బంతుల్లో 59; 6 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు) మరో అద్భుత ఇన్నింగ్స్ తో జట్టును ఆదుకున్నాడు. ఓవైపు వికెట్లు పడుతున్నా, క్లౌసెన్ తన క్లౌస్ ఆటతో స్కోరు బోర్డును ముందుకు నడిపించాడు. చెన్నై బౌలర్ లో అస్సల్ కంబోజ్, జామీ ఓవర్లన్ చెరో మూడు వికెట్లు తీయగా, ముఖేష్ చౌదరి రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. 195 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ కూడా ఢిల్లీగానే బదులిచ్చింది. ఆయుష్ మాత్రే (13 బంతుల్లో 30) మెరుపులు మెరిపించాడు. మాథ్యూ షార్ట్ (34), సర్పరాజ్ ఖాన్ (25), శివమ్ దూబే (21) తమ వంతు పోరాటం చేశారు. అయితే, సన్రైజర్స్ బౌలర్లు కీలక సమయాల్లో వికెట్లు తీస్తూ మ్యాచ్ ను తమవైపు తిప్పుకున్నారు. ముఖ్యంగా, ఎషాన్ మలింగ (3/29) తన అద్భుత బౌలింగ్ తో చెన్నై మిడిల్ ఆర్డర్ ను దెబ్బతీశాడు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి రెండు వికెట్లతో ఆల్ రౌండ్ ప్రదర్శన కనబరిచాడు. చివరి పరకు పోరాడినప్పటికీ, లక్ష్యానికి 10 పరుగుల దూరంలో నిలిచి చెన్నై ఓటమిని అంగీకరించింది. ఈ గెలుపుతో సన్రైజర్స్ పాయింట్ల పట్టికలో మరొక ముందుకు దూసుకెళ్లింది.



## అభిషేక్, క్లౌసెన్ అర్ధసెంచరీలు.. అయినా 200 దాటని సన్రైజర్స్!

హైదరాబాద్ లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ స్టేడియంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరుగుతున్న మ్యాచ్ లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ సాధారణ స్కోరుకే పరిమితమైంది. విద్యుంసక ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ, స్టార్ బ్యాటర్ హెన్రీచ్ క్లౌసెన్ అద్భుత అర్ధసెంచరీలతో రాణించినప్పటికీ, మిగతా బ్యాటర్ల నుంచి సహకారం కొరవడంతో 200 పరుగుల మార్కును అందుకోలేకపోయింది. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 194 పరుగులు చేసింది. టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్ కు దిగిన సన్రైజర్స్ కు ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ (22 బంతుల్లో 59; 6 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లు) మెరుపు ఆరంభం అందించాడు. పవర్ ప్లేలో స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించాడు. అయితే, మంచి ఊపు మీదున్న జట్టును ముఖేష్ చౌదరి దెబ్బకొట్టాడు. ఒకే ఓవర్ లో ట్రావిస్ హెడ్ (23), కెప్టెన్ ఇషాన్ కిషన్ (0)ను బెట్ చేసి రైజర్స్ జోరుకు శ్రేణులు వేశాడు. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన హెన్రీచ్ క్లౌసెన్ (39 బంతుల్లో 59; 6 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు) మరోసారి తన క్లౌస్ చూపించాడు. ఒకవైపు వికెట్లు పడుతున్నా ఒంటరి పోరాటం చేస్తూ ఇన్నింగ్స్ ను ముందుకు నడిపాడు. అయితే, మరో ఎండలో నితీష్ కుమార్ రెడ్డి (12), లియామ్ లివింగ్ స్టోన్ (1) వంటి కీలక బ్యాటర్లు విఫలమయ్యారు. దీంతో సన్రైజర్స్ భారీ స్కోరు ఆశలకు గుండెపడింది. శివాంగ్ కుమార్ 12 పరుగులు సాధించాడు. చెన్నై బౌలర్ లో అస్సల్ కాంబోజ్, జేమీ ఓవర్లన్ అద్భుతంగా రాణించి చెరో 3 వికెట్లు పడగొట్టారు. ముఖేష్ చౌదరి 2 వికెట్లు తీశాడు. కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్ తో రైజర్స్ ను 194 పరుగులకే కట్టడి చేయగలిగాడు.





## నెగెటివ్ క్యారెక్టర్ లో నటించడంపై రాశి సుందన

'నిజం' సినిమాలో నెగెటివ్ పాత్రలో నటించిన రాశి

ఆ రోల్ అంత నెగెటివ్ గా మారుతుందని తాను అప్పులు ఊహించలేదని వ్యాఖ్య ఇకపై తన పాత్రల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉంటానన్న రాశి

ఒకప్పుడు తెలుగు తెరపై వెలిగిపోయిన హీరోయిన్ రాశి, ప్రస్తుతం క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్ గా సెకండ్ ఇన్స్టిగ్నెట్ బిజీగా ఉన్నారు. తిరువీర హీరోగా నటించిన 'పాపం ప్రతాపం' సినిమా నిన్న (శుక్రవారం) విడుదలై మంచి ఆదరణ పొందుతున్న తరుణంలో, ఈ చిత్ర సక్సెస్ మీట్ లో రాశి తన సినీ ప్రస్థానంపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముఖ్యంగా మహేశ్ బాబు హీరోగా వచ్చిన 'నిజం' సినిమాలో తాను చేసిన నెగెటివ్ షేడ్ ఉన్న పాత్ర గురించి ప్రస్తావించారు.. "ఆ రోల్ అంత నెగెటివ్ గా మారుతుందని నేను అప్పులు ఊహించలేదు" అని పేర్కొన్నారు. కేవలం ఒక నటిగా అన్ని రకాల షేడ్స్ చేయాలనే ఉద్దేశంతోనే ఆ సినిమాలో నటించానని చెప్పారు. ఇకపై తాను చేసే పాత్రల విషయంలో చాలా స్పష్టంగా ఉంటానని రాశి తెలిపారు. "పాపం ప్రతాపం" దర్శకుడు నా కోసమే ఈ పాత్ర రాశానని చెప్పారు. పాత్రలో దమ్ముండి, అది ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుంది అనుకుంటేనే గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తాను. అది పాజిటివ్, నెగెటివ్ అన్నది నాకు ముఖ్యం కాదు" అని ఆమె వివరించారు. గోపీచంద్ విలన్ గా మెరిసిన 'నిజం'లో రాశి చేసిన బోల్ట్, నెగెటివ్ పాత్ర అప్పట్లో పెద్ద సంచలనమే సృష్టించింది. మళ్ళీ ఇన్నేక్షన్ తర్వాత ఆమె ఒక మంచి పిల్ మూవీతో ప్రేక్షకులను పలకరించడం విశేషం.

## 'మైసా' కోసం రఘుక కఠోర శ్రమ..

స్టార్ హీరోయిన్ రఘుక మందన్న తన రాజీయే యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'మైసా' కోసం తీవ్రంగా శ్రమిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలోని పాత్ర కోసం ఆమె థాయ్ లాండ్ లోని బ్యాంకాక్ లో ప్రత్యేకంగా స్టంట్స్, మార్షల్ ఆర్ట్స్ లో కఠోర శిక్షణ తీసుకుంటున్నారని చిత్ర యూనిట్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. రోజుకు దాదాపు 8 గంటల పాటు అంతర్జాతీయ నిపుణుల పర్యవేక్షణలో ఈ ట్రైనింగ్ కొనసాగుతోంది. రవీంద్ర పుల్ల దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రఘుక ఒక గిరిజన గోండు యువతి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. శారీరకంగా దృఢంగా ఉండటంతో పాటు, భావోద్వేగాలను కూడా వండించాల్సిన పాత్ర ఇది. కథ విని ఎంతగానో ప్రభావితమైన రఘుక, ఈ పాత్రకు పూర్తి న్యాయం చేసేందుకు శారీరకంగా, మానసికంగా సిద్ధమవుతున్నారు. ఇటీవల దర్శకుడు రవీంద్ర.. రఘుక శిక్షణ ఫోటోలను పంచుకుంటూ, ఆమె పాత్రను "గాయాలతో రాసిన యుద్ధంలో ఒక ఆయుధం" అని అభివర్ణించారు

త్వరలోనే కేరళలో 16 రోజుల పాటు కీలకమైన యాక్షన్ షెడ్యూల్ ప్రారంభం కానుంది. ఈ షెడ్యూల్ కోసమే రఘుక బ్యాంకాక్ లో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందుతున్నారు. హ్యాండ్-టు-హ్యాండ్ ఫైట్స్, అధునాతన స్టంట్ బెక్టిక్స్ వంటివి నేర్చుకుంటున్నారు. అంతర్జాతీయ యాక్షన్ డైరెక్టర్ అండ్ లాంగ్ ఈ చిత్రానిటి స్టంట్స్ పర్యవేక్షిస్తున్నారు. రఘుకతో పాటు ఈశ్వరీ రావు, గురు సోమసుందరం, రావు రమేష్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. శ్రేయాస్ పి కృష్ణ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తుండగా, జేక్స్ బిజోయ్ సంగీతం సమకూరుస్తున్నారు. ఈ సినిమా భారతీయ సినిమాలో మహిళా ప్రధాన యాక్షన్ చిత్రాలకు కొత్త బెంచ్ మార్క్ సెట్ చేస్తుందని చిత్ర యూనిట్ ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది.



# తెలుగు టు హిందీ... చేతి నిండా ప్రాజెక్టులతో రాశి ఖన్నా వుల్

హిందీలో వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్న రాశి ఖన్నా ప్రస్తుతం అక్షయ్, విద్యా బాలన్ లతో కలిసి నటిస్తున్న వైనం మూటింగ్ సెట్లో తనకు విద్యా బాలన్ డోనట్స్ బహుమతిగా ఇచ్చారని వెల్లడి

మే 8న ప్రైమ్ వీడియోలో రాశి నటించిన 'లుక్మే' సిరీస్ విడుదల 'ఫర్టీ 2' సహా మరో మూడు శ్రేణి ప్రాజెక్టులు లైన్ లో ఉన్నాయి

తెలుగులో స్టార్ హీరోయిన్ గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి రాశి ఖన్నా, ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ లోనూ వరుస అవకాశాలతో దూసుకెళ్తున్నారు. దక్షిణాదిలో విజయవంతమైన కెరీర్ ను కొనసాగిస్తూనే, హిందీలోనూ చేతి నిండా శ్రేణి ప్రాజెక్టులతో బిజీగా మారారు. ప్రస్తుతం ఆమె ప్రముఖ దర్శకుడు అనీస్ బాబ్జీ తెరకెక్కిస్తున్న ఓ చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో అక్షయ్

కుమార్, విద్యా బాలన్ ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తుండగా, రాశి ఖన్నా కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా మూటింగ్ సెట్లోని సరదా క్షణాలను ఆమె సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నారు. సహనటి విద్యా బాలన్ తనకు ప్రేమగా ఓ బాక్స్ డోనట్స్ బహుమతిగా ఇచ్చారని, ఆ గ్రాటోలను షేర్ చేశారు. "ఈ డోనట్స్ అందించిన స్వీట్స్ విద్యా బాలన్ మ్యూమ్ కు థ్యాంక్స్" అంటూ తన పోస్టులో రాశి పేర్కొన్నారు. ఇదిలా ఉండగా, రాశి ఖన్నా నటించిన 'లుక్మే' అనే వెబ్ సిరీస్ మే 8న అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో విడుదల కానుంది. 8 ఎపిసోడ్ల ఈ మ్యూజికల్ యాక్షన్ డ్రామా సిరీస్ లో ఆమె ప్రధాన పాత్ర పోషించారు. వీటితో పాటు షాహిద్ కపూర్, విజయ్ సేతుపతిలతో కలిసి 'ఫర్టీ' సిజన్ 2లో, విక్రాంత్ మాస్సేతో 'తలాఖా' మే ఏక్, ఆర్. మాధవన్ తో 'బ్రిడ్జ్' వంటి ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టులు కూడా రాశి చేతిలో ఉన్నాయి.