



# మన దునియా

RNI Number  
TELTEL/2023/85680

**విషాదాలు**  
కావాలిను

వెలుగులో రాయగల  
సమర్థత, సమాజం వల్ల  
అపగామాన ఉంటే చాలు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంఘాలు స్థాపించి,  
**మన దునియా**  
మీకు సరైన వేదిక... తిన్న, తిలకల, కుండలాల  
మరియు సామాజికస్థాయి వలెనాటి  
పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తామి.  
దానికైప్పు కావాలి.

ఇంకెందుకు అమ్మో...  
9490056011, 9603969335

హాల్కీలో టి బి అవార్డులు పొందండి.

సంపుటి : 3 | సంఛిక : 246 | మే 3 ఆదివారం 2026 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/-



## మక్క రైతుకు మద్దతేదీ?

### మక్క రైతుకు మద్దతు ధర మాయమైందా..?

- కొనుగోలు కేంద్రాల లేమితో దళారుల దోపిడీ..!
- క్వింటాకు రూ.800 వరకు నష్టపోతున్న రైతన్నలు..!
- ఎంఎస్పి ప్రకటించినా అమలు ఎక్కడ..?
- కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యంపై రైతుల ఆగ్రహం..!
- పంట పండించిన రైతుకు మార్కెట్లో న్యాయం దక్కదా..?
- స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫారసులు ఎప్పుడు అమలు..?
- మద్దతు ధర లేక మక్క రైతు జీవనాధారం సంక్షోభంలో..!
- ఎఫ్సీబి, నాఫెడ్ నిర్వీర్యంతో రైతుకు తీవ్ర నష్టం..!
- మాటల్లో రైతు రాజు... చేతల్లో రైతు దోపిడీ..!

**మన దునియా, హైదరాబాద్.మే 02**

మొక్కజొన్న పంట కొనుగోలు వ్యవస్థపై ఏర్పడిన సంక్షోభం, రైతుల జీవనాధారాన్ని ఎంతగా కుదిపేస్తోందో ఇటీవల పరిస్థితులు స్పష్టంగా చెబుతున్నాయి. కనీస మద్దతు ధర (ఎంఎస్పి) భరోసా లేకపోవడం, ధర ప్రకటించినా నడచిన కొనుగోలు యంత్రాంగం ఉండకపోవడం.. ఇవి రెండూ కలిసి రైతును మరింత అసహాయ స్థితిలోకి నెట్టేశాయి. "పంట పండించు.. రైతును రాజుగా చేస్తాం" అన్న నినాదం కాగితం మీదే మిగిలిపోయి, నేలమీద కూడా రైతు తన పంటను అమ్ముకునే పరిస్థితి లేక తలదించుకునే దశకు పాలకులు తీసుకురావడం బాధాకరం. అన్ని పంటలకూ కనీస మద్దతు ధరగ్యారంటీ చేస్తూ చట్టబద్ధత కల్పించాలని, స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫారసులకనుగుణంగా ఉత్పత్తి ఖర్చులకు యాభై శాతం కలిపి (సీ2) ఎంఎస్పి అమలు చేయాలని కొన్నేండ్లుగా రైతులు ఆందోళనలు చేస్తూ ఉన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి పంటలు కొనుగోలు చేయాలని కోరుతున్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు, మద్దతు ధర అటుంచితే కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం మొత్తానికే పంటల సేకరణకు ఉద్దేశన పలుకుతుండటం గమనార్హం. మార్కెట్లో రైతులకు పంట ధరలు పతనమైన సందర్భాల్లో ప్రభుత్వ సంస్థలు నేరుగా మార్కెట్లో జోక్యం చేసుకొని మద్దతు ధరపై పంటలను కొనుగోలు చేసేవి. మద్దతు ధర లేని పంటలను సైతం ప్రైవేట్ సెక్టార్ స్ట్రీ (పీఎస్ఎస్) కింద రైతులు నష్టపోకుండా ధర నిర్ణయించి కొనుగోలు చేసేవి. ఇక నుంచి కేంద్రం అనుసరిస్తున్న విధానాలతో ప్రభుత్వ సంస్థలు నేరుగా రైతుల నుంచి పంటలను సేకరించేందుకు నిరాకరిస్తున్నాయి. మద్దతు ధర లేని కొన్ని పంటలకు గతేడాది ప్రయోగాత్మకంగా ప్రైవేట్ డిఫరెన్స్ పేమెంట్ (పీడీపీ)ను కేంద్రం అమలు చేసింది. దేశవ్యాప్తంగా ఈ పథకం అమలులో లేదు. మధ్యప్రదేశ్, హర్యానా, రాజస్థాన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ తదితర రాష్ట్రాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేసినా రైతులకు ఉపయోగ పడటం లేదు. అక్కడున్న రాష్ట్రప్రభుత్వాలూ చేతులెత్తేశాయి. తెలంగాణలో ధర అమాంతం పడిపోయినా, రైతులు ఆర్తనా దాలు

**ఉద్యోగులకు సీఎం రేవెంట్ నాలుగు ఏరాలు.. వీఆర్పిపై కీలక ఆదేశాలు**

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు నాలుగు కీలక హామీలు ప్రకటించిన సీఎం రేవంట్ రెడ్డి

జూన్ 1 నాటికి హెల్త్ కార్డులు, 100 రోజుల్లో రూ.6000 కోట్ల బకాయిల చెల్లింపు

వేతన సవరణపై పీఆర్సీ నివేదికను వెంటనే ఇవ్వాలని ఆదేశాలు

ప్రభుత్వ నిర్ణయాలతో మే 5న తలపెట్టిన ధర్నాను విరమించుకున్న ఉద్యోగ సంఘాలు

ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం తమ బాధ్యత అని స్పష్టం చేసిన ముఖ్యమంత్రి

తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి నాలుగు కీలకమైన శుభవార్త లుఉద్యోగుల



## అమ్మలా పరిణితి చెందుతానంటే ఎగతాళి చేశారు: కవిత

రాష్ట్రంలో అన్ని వర్గాల రక్షణే తమ పార్టీ ధ్యేయమన్న కవిత తాము అధికారంలోకి వస్తే పూర్తి కవిత విద్యను అందిస్తామని హామీ ప్రతి వ్యక్తికి నాణ్యమైన వైద్యం అందిస్తామన్న కవిత

తెలంగాణ రాజకీయ యవనికపై కొత్త రాజకీయ శక్తిగా 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' (టీఆర్ఎస్)ను ఆవిష్కరిస్తూ మాజీ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత కీలక ప్రకటన చేశారు. బీసీ బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్లో జరిగిన 'మీట్ ది



## 180కి పైగా సీట్లు గెలుస్తాం, విజయ్ ముఖ్యమంత్రి అవుతారు: టీవీకే పార్టీ

విజయ్ దూరదృష్టితో రాష్ట్రాన్ని పాలిస్తారన్న టీవీకే పార్టీ ఎన్నికల అనంతరంపాత్రు వార్తలను కొట్టిపారేసిన టీవీకే పార్టీ విజయ్ దూరదృష్టితో రాష్ట్రాన్ని పాలిస్తారని వ్యాఖ్య



## ఓఆర్ఆర్ ప్రమాద బాధితులకు కేటీఆర్ నివాళి

ఉస్మానియా మార్చురీ వద్ద కుటుంబ సభ్యులకు పరామర్శ సిరిసిల్లకు తరలిన ఆరుగురు మృతుల భౌతిక కాయాలు

**మన దునియా, హైదరాబాద్.మే 02**

సిరిసిల్లలో తీవ్ర విషాదాన్ని నింపిన ఔటర్ రింగ్ రోడ్ రోడ్డు ప్రమాద బాధిత కుటుంబాలను బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ కేటీఆర్ గారు ఈరోజు ఉదయం పరామర్శించారు. నిన్న జరిగిన ఈ ఘోర ప్రమాదంలో సిరిసిల్లకు చెందిన ఆరుగురు వ్యక్తులు మృతి చెందడంపై ఆయన తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలోనే శనివారం ఉదయం జూదరాబాద్లోని ఉస్మానియా జనరల్ హాస్పిటల్ మార్చురీకి చేరుకున్న ఆయన, మృతుల పార్థివ దేహాల వద్ద పుష్పగుచ్ఛాలు ఉంచి ఘన నివాళులర్పించారు. అనంతరం,



# ఓఆర్ఆర్ ప్రమాద బాధితులకు కేటీఆర్ నివాళి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అక్కడ ఉన్న మృతుల కుటుంబ సభ్యులతో కేటీఆర్ గారు మాట్లాడారు. అత్యయంను కోల్పోయి కన్నీరుమున్నీరవుతున్న వారిని ఆయన ఓదార్చి, ధైర్యం చెప్పారు. ఈ కష్ట సమయంలో తాను వ్యక్తిగతంగా బాధిత కుటుంబాలకు పూర్తి అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఒకే గ్రామానికి చెందిన ఆరుగురు వ్యక్తులు ఇలా అకాల మరణం చెందడం తీరని లోటు అన్నారు. ఉస్మానియా ఆసుపత్రిలో పోస్టుమార్టం మరియు ఇతర అధికారిక ప్రక్రియలు పూర్తయిన తర్వాత, ఆరుగురు మృతదేహాలను అంబులెన్స్ లో వారి స్వగ్రామమైన సిరిసిల్లకు తరలించారు. అంత్యక్రియల నిమిత్తం మృతదేహాలను తరలించే వరకు కేటీఆర్ గారు అక్కడే ఉండి ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. ఈ విషాద ఘటనతో అటు సిరిసిల్ల నియోజకవర్గంలోనూ, ఇటు ఉస్మానియా ఆసుపత్రి ప్రాంగణంలోనూ విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి.

# అమ్మలా పరిణితి చెందుతానంటే ఎగతాళి చేశారు: కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రెస్ లో మాట్లాడిన ఆమె, రాష్ట్రంలోని అన్ని వర్గాల రక్షణే ధ్యేయంగా తమ పార్టీ పనిచేస్తుందని తెలంగాణ రక్షణ సేన పార్టీ చీఫ్ కవిత స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వాలకు 'అమ్మలా' ఆలోచించే హృదయం లేదని కవిత విమర్శించారు. "నేను అమ్మలా పరిణితి చెందుతానని అంటే చాలా మంది ఎగతాళి చేశారు. కానీ అమ్మలా లాలించి పాలన చేసినప్పుడే ప్రజలకు అసలైన న్యాయం జరుగుతుంది" అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. సామాన్యుడి ఆదాయంలో 60 శాతం విద్య, వైద్యానికే ఖర్చవుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేసిన కవిత, తమ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే విప్లవాత్మక మార్పులు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో చదివే విద్యార్థులకు కూడా వారు ఎంత వరకు చదువుతారో అంత వరకు పూర్తి ఉచిత విద్యను అందిస్తామని, దీనికి సంబంధించిన ఆర్థిక ప్రణాళిక తమ వద్ద సిద్ధంగా ఉందని వెల్లడించారు. తమ ప్రభుత్వం వస్తే... క్యాన్సర్ వంటి మహమ్మారి సోకితే నిరుపేదలు ప్రాణాలు పదులుకోవాల్సిన అవసరం లేదని, ఎంత ఖచ్చినా సరే ప్రభుత్వమే భరించి ప్రతి బిడ్డకు నాణ్యమైన వైద్యం అందిస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. రైతులు పండించిన పంటను అమ్ముకోవడానికి కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద ప్రాణాలు విడుస్తుండటం తనను కలచివేసిందని కవిత అన్నారు. ధాన్యం ఎగుమతి కోసం ప్రత్యేక కమిటీ వేసి రైతులకు మద్దతు ధరతో పాటు ఆత్మగౌరవం కల్పిస్తామన్నారు. యువత కేవలం ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూడకుండా, ఉద్యోగాలిచ్చే స్థాయికి ఎడగాలని పిలుపునిచ్చారు. 18-45 ఏళ్ల యువతకు వారి బడియాలజీ ఆధారంగా రూ. 2 లక్షల నుంచి రూ. 20 కోట్ల వరకు రుణాలు ఇస్తామని ప్రకటించారు. సచివాలయం వంటి భారీ కట్టడాల్లో వికలాంగుల కోసం కనీసం ర్యాంప్ లు, ప్రత్యేక టాయిలెట్లు లేకపోవడం దారుణమన్నారు. అడ్మినిస్ట్రేషన్ లో వికలాంగులకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పించకపోవడాన్ని ఆమె తప్పుపట్టారు.

# 180కి పైగా సీట్లు గెలుస్తాం, విజయ్ ముఖ్యమంత్రి అవుతారు: టీవీకే పార్టీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తమిళనాడు శాసనసభ ఎన్నికల్లో, విజయ్ నేతృత్వంలోని తమ పార్టీ 234 స్థానాలకు గాను 180 నుంచి 200 నియోజకవర్గాల్లో విజయం సాధిస్తుందని తమిళనాడు వెల్లె కళగం (టీవీకే) ఎగ్జిక్యూటివ్ చీఫ్ కోఆర్డినేటర్ కేపి సెంగొట్టయన్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో ఏ పార్టీ కూడా మెజారిటీ సాధించడనే పరిస్థితి ఉండదని తెలిపారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడానికి కావాల్సిన స్థానాలు తాము తప్పకుండా గెలుస్తామని, విజయ్ ముఖ్యమంత్రి అవుతారని అన్నారు. తమ నాయకుడు విజయ్ దూరదృష్టితో పాలన అందిస్తారని పేర్కొన్నారు. 2026 ఎన్నికల విజయం తమకు చారిత్రాత్మకమైనదని అన్నారు. విజయ్ రాత్రనగ, పగలనక కష్టపడ్డారని, ఎన్నో పరీక్షలను ఎదుర్కొన్నారు, మే 4న వచ్చే ఫలితమే సమాధానం చెబుతుందని అన్నారు. ఎన్నికల అనంతరం పొత్తు మార్చాలని ఆయన కోట్టిపారేశారు. తమకు స్పష్టమైన మెజారిటీ వస్తుందని తెలిపారు. కాగా, ముఖ్యమంత్రి స్థానిక నేతృత్వంలోని డీఎంకే పార్టీ తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని మెజారిటీ ఎగ్జిట్ పోల్ సర్వేలు తెలిపాయి. అయితే విజయ్ ఈ ఫలితాల అనంతరం కింగ్ మేకర్ గా నిలుస్తారని టుడేస్ చాణక్య, యాక్సిస్ మై ఇండియా అంచనా వేశాయి. అన్నాడీఎంకే నేతృత్వంలోని ఎన్నియే కూటమి అధికారంలోకి వచ్చే అవకాశం లేదని దాదాపు అన్ని ఎగ్జిట్ పోల్స్ తెలిపాయి. ఈ నేపథ్యంలో, సెంగొట్టయన్ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి.



# మక్క రైతుకు మద్దతేద?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పెక్కల్లుతున్న ప్రభుత్వ సంస్థలు కొనుగోలు కేంద్రాలు కావాల్సినన్ని ఏర్పాటు చేయకుండా రైతులను గాలికొదిలేశారు పాలకులు. దీనికంతటికీ కేంద్రప్రభుత్వ విధానాలే కారణం. తాజాగా యుద్ధం సాకు చూపి పంటలు కొనుగోలు చేయడానికి నిరాకరించింది. దీంతో ఎగుమతులు నిలిచిపోవడంతో మొక్కజొన్నలను కేంద్రం కొనుగోలు చేయడం లేదు. మద్దతు ధర ఉన్నా సరే ఎటువంటి అమలు కాక వ్యాపారులు, దళారుల చేతుల్లో రైతులు దోపిడీకి గురవుతున్నారు. ఈసారి విపరీతమైన దిగుబడులు వచ్చాయి. ఎకరానికి 30నుంచి 40 క్వింటాళ్ల పంట పడింది. కోతలు పూర్తయ్యి పంట కొనుగోలు కేంద్రాలకు తరలించిన ప్రస్తుత తరుణంలో రైతాంగం అవస్థలు ఎదుర్కొంటోంది. రైతుల ఒత్తిడితో పేరుకు కేంద్రాలు తెరిచినా ఏ ఒక్కచోటా కొనుగోళ్లు సాగడం లేదు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రూ.2,400 ధర ఉన్నా ప్రయివేటు వ్యాపారుల వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. క్వింటా రూ.1600కే విక్రయిస్తూ ఒక్కో క్వింటాపై రూ.800 వరకూ నష్టపోతున్నారు. మద్దతు ధర ఉన్న పంటలకూడా ధరలు పతనమైన సందర్భాల్లో ప్రభుత్వం మార్కెట్ లో జోక్యం చేసుకొని రైతుల నుంచి సేగా

పంటలను సేకరిస్తే, వ్యాపారులు కొంతైనా దిగొచ్చే అవకాశం ఉంది. ఆ మేరకు కొంతైనా రైతులకు ధర వస్తుంది. ఈ విధానం అమలులో ఉంది. అయితే, పంటల సేకరణ ఖర్చుతో కూడుకున్నదని మోడీ ప్రభుత్వం.. సేకరించిన పంటల నిల్వ, నిర్వహణ, అమ్మకం.. ఇబ్బందులని పేర్కొని క్రమంగా పంటల సేకరణ నుంచి వైదొగులుతోంది. ఈ క్రమంలో ఎఫ్ సీఐ, నాఫెడ్ వంటి సంస్థలను నిర్వీర్యం చేస్తోంది. వ్యయప్రయాసలకు ఓర్చి మొక్కజొన్నలు కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అమ్మినా రాష్ట్రప్రభుత్వం చొరవ తీసుకుని డబ్బులు ఇప్పిస్తుందా? అంటే అనుమానమే. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒకప్పుడు రైతును రాజును చేస్తామని ఇచ్చిన హామీలు, ఇప్పటికీ రైతుల మదిలో నిలిచే ఉన్నాయి. కానీ ఆ హామీలు అమలులోకి రాకపోవడం వల్ల, రైతుల్లో నిరాశ పెరుగుతోంది. వ్యవసాయం లాభసాటి వృత్తిగా మారాలంటే, కేవలం నినాదాలు సరిపోవు. స్థిరమైన విధానాలు, బలమైన మార్కెట్ వ్యవస్థ, రైతుకు తక్షణ సహాయం అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రభుత్వాలు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి. మొక్కజొన్నకు సరైన కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి. రైతులకు పారదర్శకమైన మార్కెట్ వ్యవస్థ కల్పించాలి. వాటిని కార్యరూపంలో చూపిస్తప్పుడే రైతు రాజపుతాడు తప్ప మరెవరూ కాదు.

# ఉద్యోగులకు సీఎం రేవంత్ నాలుగు వరాలు.. పీఆర్ డి పై కీలక ఆదేశాలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సమస్యల చెప్పారు. ఉద్యోగ సంఘాల జేపీసీ నేతలతో శనివారం జరిగిన సమావేశంలో వారి దీర్ఘకాలిక డిమాండ్లపై సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ నిర్ణయాలతో సంకల్పి చెందిన ఉద్యోగ సంఘాలు, మే 5న తలపెట్టిన ధర్మాతో పాటు ఇతర నిరసన కార్యక్రమాలను విరమించుకుంటున్నట్లు ప్రకటించాయి. సంగ్రామ, అభివృద్ధి పథకాల అమలులో ఉద్యోగుల సేవలను సీఎం ఈ సందర్భంగా అభినందించారు.



విషయాన్ని గుర్తుచేశారు.

**జూన్ 1 నాటికి హెల్త్ కార్డులు**  
ఉద్యోగులందరికీ ఆరోగ్య భద్రత కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఉద్యోగులందరికీ హెల్త్ కార్డులు జారీ చేయాలన్న ప్రతిపాదనకు సానుకూలంగా స్పందించిన ప్రభుత్వం, జూన్ 1వ తేదీ నాటికి ఈ ప్రక్రియ పూర్తి చేసి కార్డులు అందజేస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

**100 రోజుల్లో రూ.6000 కోట్ల బకాయిల చెల్లింపు**  
పదవీ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులకు చెల్లించాల్సిన బకాయిల విషయంలో ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాబోయే 100 రోజుల్లో రూ.6,000 కోట్లను విడుదల చేయనున్నట్లు సీఎం ప్రకటించారు. ఈ నిధులను ఏ ప్రాధాన్యతా క్రమంలో ఎవరికి ముందుగా చెల్లించాలనే నిర్ణయాన్ని ఉద్యోగ సంఘాలకే వదిలివేస్తున్నట్లు ఆయన తెలపడం విశేషం.

**పీఆర్ డి నివేదికపై తక్షణ ఆదేశం**  
ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న వేతన సవరణ (పీఆర్ డి) అంశంపై సీఎం స్పష్టత ఇచ్చారు. పీఆర్ డి నివేదికను తక్షణమే ప్రభుత్వానికి సమర్పించాలని సంబంధిత కమిషన్ ను ఆదేశించారు. నివేదిక అందిన వెంటనే జీతాల పెంపుపై ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంటుందని, ఇందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ఇప్పటివరకు 67,760 ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసిన

# బెంగాల్ లో బీజేపీ గెలుస్తుందన్న ఎగ్జిట్ పోల్స్.. స్పందించిన మమతా బెనర్జీ

**ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఫలితాలను తోసిపుచ్చిన మమతా బెనర్జీ**  
**తృణమూల్ కాంగ్రెస్ 200 సీట్లు గెలుచుకుంటుందని ధీమా**  
**టీఎంసీ కార్యకర్తలపై కేంద్ర బలగాలు దాడులు చేస్తున్నాయని ఆరోపణ**



కూడా అదే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని మండిపడ్డారు. టీఎంసీ కార్యకర్తలపై కేంద్ర బలగాలు దాడులు చేస్తున్నాయని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం పచ్చాక వారి సంగతి చూస్తామని హెచ్చరించారు.

పశ్చిమ బెంగాల్ లో బీజేపీ విజయం సాధిస్తుందన్న ఎగ్జిట్ పోల్స్ ఫలితాలపై ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ స్పందించారు. ఎగ్జిట్ పోల్ ఫలితాలను ఆమె తోసిపుచ్చారు. కాంటింగ్ ఏజెంట్లతో ఆమె వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడుతూ, టీఎంసీ తప్పకుండా ఘన విజయం సాధిస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. తృణమూల్ కాంగ్రెస్ 200కు పైగా సీట్లు గెలుచుకుంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఎగ్జిట్ పోల్స్ ప్రజలను మభ్యపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని, 2021, 2024లోనూ అలాగే చేశాయని అన్నారు. స్టాక్ మార్కెట్ ను తారుమారు చేయడానికే ఎగ్జిట్ పోల్స్ తప్పుడు ప్రచారాలని ఆరోపించారు. ఇప్పుడు

# ఆర్టిటెడ్ మైండ్స్ ఫ్యామిలీ అసోసియేషన్ సభ్యుల ప్రకృతి విహారం



మన దునియా, హనుమకొండ, మే 02

హనుమకొండ: వేసవి ఎండ వేడిమిని నుండి ఉపశమనం పొందడానికి, దైనందిన జీవితంలోని ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి హనుమకొండకు చెందిన "ఆర్టిటెడ్ మైండ్స్ ఫ్యామిలీ అసోసియేషన్"కు చెందిన 50 మంది సభ్యులు సముద్ర మట్టానికి సరాసరి 2000 మీటర్ల ఎత్తున ఉన్న హిమాలయ పర్వత పాదపీఠ ప్రాంతమైన దైవ భూమి ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రంలోని ప్రకృతి వ్యూహక ప్రాంతాలలో గడపటానికి వెళ్ళారు. దేశంలోనే ఎక్కువ సరస్సులున్న జిల్లా నైనితాల్, లోయల ప్రాంతాలైన డెహ్రాడూన్, మునోస్కీ, దేశంలో మొట్ట మొదట ఏర్పాటు చేసిన ప్రసిద్ధ "జిమి కార్పొరేట్ నేషనల్ పార్క్" లో నిర్వహించిన ప్రకృతి విహారం ఉత్సాహభరితంగా, విజ్ఞానదాయకంగా కొనసాగింది. ఈ యాత్రలో పాల్గొన్న సభ్యులు ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదిస్తూ, వన్యప్రాణుల జీవన విధానాన్ని సమీపంగా పరిశీలించే అరుదైన అవకాశం పొందారు. జంగిల్ సఫారీ సందర్భంగా సభ్యులు వచ్చిన అడవుల్లో విహరిస్తూ జింకలు, అడవి ఏనుగులు, నీలగాయలు, వివిధ రకాల పక్షులు వంటి అనేక వన్యజీవులను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించారు. అడవిలోని సహజ శబ్దాలు, పక్షుల కిలకిలావాదాలు

సభ్యులకు మరపురాని అనుభూతిని అందించాయి. ప్రకృతితో మమేకమవుతూ ప్రతి క్షణం ఆనందంతో నిండిపోయింది. ఈ యాత్రలో భాగంగా సభ్యులు "ఫారెస్ట్ బాత్" లేదా "టీ బాత్" అనే జపాన్ లో ప్రాచుర్యం పొందిన ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని అనుభవించారు. అడవిలో చెట్లు విడుదల చేసే ఫైటన్ సైడ్స్ అనే యాంటి మైక్రోబియల్ సమ్మేళనాలను అడవిలో గడిపినప్పుడు పీల్చుడం వల్ల న్యూమరల్ కిల్లర్ కణాల కార్యకలాపాలు పెరుగుతాయి, ఇవి శరీరం ఇన్ఫ్లెక్షన్లు మరియు క్యాన్సర్ తో పోరాడటానికి సహాయపడుతాయి తద్వారా మానసిక ప్రశాంతత, ఒత్తిడి తగ్గుదల, ఆరోగ్యానికి కలిగే లాభాలపై అవగాహన పెరిగింది. ఈ అనుభవం సభ్యుల్లో ప్రకృతి పట్ల మరింత ప్రేమను పెంచింది. జీవవైవిధ్యం ప్రాముఖ్యత, పర్యావరణ పరిరక్షణ అవసరంపై అవగాహన పెంపొందించుకున్నారు. ప్రకృతి పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతను గుర్తుచేస్తూ, భవిష్యత్ తరాలకు వచ్చిన భూమిని అందించాలనే సంకల్పాన్ని బలపరిచింది. ఈ విహారయాత్రలో రాష్ట్రపతి అవార్డు గ్రహీత పరికిపండ్ల వేణు, ప్రముఖ పర్యావరణ ప్రేమికుడు కేబి ధర్మ ప్రకాష్, ఇంఫా అధ్యక్షులు వెంగళ మురళి, రావుల శ్రీధర్, మహేశ్, వాసుదేవ్, కిరణ్, సందీప్, సురేష్, సరళ, సుమలత, విజయ, సరిత తదితరులు ఉన్నారు.

# హనుమకొండలో ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక సమావేశం



అధికారులకు ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి కలిగిన అదేకాలు కమలాపూర్ బస్టాండ్ రూపురేఖలు మార్చాలి పథకాలు ప్రజలకు చేరాలి మన దునియా ప్రతినిధి, కమలాపూర్:

హనుమకొండ: పట్టణంలోని నీటి సెంటర్ హాల్ లో నిర్వహించిన లి"ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 90 రోజుల కార్యక్రమం" లో ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రజా సమస్యలపై అధికారులకు కఠిన అదేకాలు జారీ చేశారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను తక్షణమే అమలు చేయాలని, అలస్యం అనలు సహించబోమని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదని హెచ్చరించిన ఎమ్మెల్యే, అర్హులైన నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లను వెంటనే కేటాయించాలని సూచించారు. ఇళ్ల ఎంపిక ప్రక్రియలో ఎమ్మెల్యేను భాగస్వామ్యం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో కనీస వసతులు, మందుల కొరతపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ వెంటనే పరిష్కారం చూపాలని పేర్కొన్నారు. మిషన్ భగీరథ అమృత్ పథకం కింద రూ.33 కోట్లతో చేపట్టాల్సిన పనులను అలస్యం చేయకుండా ప్రారంభించాలని సూచించారు. హనుమకొండ క్యాంప్ ఆర్టిటిఓ కార్యాలయం, ఎమ్మెల్యే పాదశాలలకు నీటి కనెక్షన్, మోరి సదుపాయం కల్పించాలని తెలిపారు. వీణవంక మండలంలోని మామిడాలపల్లికోర్మల్, నాగంపేట్, బూజునూర్ రోడ్ల మరమ్మతులను తక్షణమే చేపట్టాలని ఆదేశించారు. కమలాపూర్ బస్టాండ్ లో మిగిలిన పనులను వెంటనే పూర్తి చేయాలని, రూపురేఖలు మార్చాలని అధికారులను హెచ్చరించారు. ఇల్లంతకుంటలో మక్కల కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించి రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని తెలిపారు. రేణుక ఎల్లమ్మ దేవాలయం వద్ద శిలాఫలకం ఏర్పాటు చేయాలని దేవదాయ శాఖకు సూచించారు. జమ్మికుంట, హనుమకొండ మున్సిపాలిటీల అభివృద్ధి పనులు

వేగవంతం చేయాలని చెప్పారు. ప్రతిపాదిత డంపింగ్ యార్డ్ ను రద్దు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా పలు సంక్షేమ చర్యలు చేపట్టారు. నేతన్న భద్రత పథకం కింద ఐదు కుటుంబాలకు రూ.25 లక్షలు, ఆర్థిక పునరావాస పథకం కింద రెండు కుటుంబాలకు రూ.1.50 లక్షలు అందజేశారు. అలాగే ఏడుగురు అనాథ పిల్లలకు సర్టిఫికెట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ఆరు గ్యారంటీల అమలుపై దృష్టి సారించాలని కోరారు. మహాలక్ష్మి, రైతు భరోసా, గృహ జ్యోతి, ఇందిరమ్మ ఇల్లు, రాజీవ్ యువ వికాసం, చేయూత పింఛన్ల పథకాలను త్వరితగతిన అమలు చేయాలని సూచించారు. "ప్రజల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం ప్రతి సమస్యకు తక్షణ పరిష్కారం చూపాలి" అని ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టివో, ఎంపీటీఓలు, ఇతర అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, సర్పంచ్ లు పాల్గొన్నారు.



## దేశవ్యాప్తంగా రేపటి నుంచి నీట్ పరీక్షలు!

మన దునియా, హైదరాబాద్, మే 02

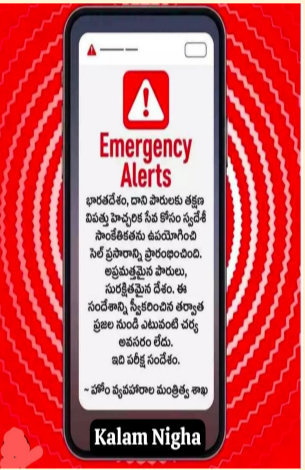
దేశంలోని ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ మెడికల్ కాలేజీల్లో 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించి ఎంబీబీ ఎస్, బీడిఎస్ తో పాటు ఆయుష్ కోర్సుల్లో ప్రవేశాలకు నిర్వహించే "నీట్ యూజీ 2026" పరీక్షలు ఆదివారం జరగనున్నాయి, ఈ పరీక్ష దేశ వ్యాప్తంగా 2 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5:20 వరకు ఒకే ప్లస్ట్ ఆఫ్ లైన్ పెన్, పేపర్ విధానంలో జరగనుంది. ఈ మేరకు ఇప్పటికే అధికారులు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ప్రతి ఏడాది మాదిరిగానే ఈసారి కూడా దేశ వ్యాప్తంగా మొత్తం 22 లక్షలకు పైగా విద్యార్థులు నీట్ పరీక్షకు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. గత ఏడాది తెలంగాణ నుంచి 70 వేల మంది కిక్కిరిస్తూ విద్యార్థులు నీట్ పరీక్ష రాశారు. ఈసారి 75 వేల మంది హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. విద్యార్థులు మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట వరకే పరీక్ష కేంద్రానికి చేరుకొని రిపోర్టు చేయాలి. ఆధార్ కార్డు, లేదా ఓటర్ ఐడి కార్డ్ తో పాటు... ఎరిజినల్ పాస్ ఫోటో ఖచ్చితంగా వెంట తీసుకెళ్లాలి.



## మీ సెల్ ఫోన్లకు ఈరోజు సైరన్ శబ్దం రావచ్చు? భయపడవలసిన అవసరం లేదంటున్న అధికారులు!

మన దునియా, హైదరాబాద్, మే 02

ఈరోజు మీ మొబైల్ ఫోన్ ఒక్కసారిగా పెద్ద శబ్దంతో మోగడం లేక స్క్రీన్ పై ఒక వింత మెసేజ్ కనిపించడం జరిగిందా? అలా జరిగితే మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. అది ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ఎమ్ రెస్పన్స్ అలర్ట్ సిస్టమ్ పరీక్షలో భాగం మాత్రమే. ఈ అలర్ట్ అలారం మెసేజ్ లు ఈరోజు ఉదయం 11 గంటల నుంచి ఎప్పుడైనా రావచ్చు. అయితే ఈ సైరన్ అలర్ట్ ఇది వరకు కూడా చాలా మందికి వచ్చాయి. అలాంటి వారు కూడా భయపడకుండా అవసరం లేదు. నేషనల్ డిజాస్టర్ మేనేజ్మెంట్ అథారిటీ, డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ టెలికమ్యూనికేషన్స్ సంయుక్తంగా ఈ పరీక్ష అనునిర్వహిస్తున్నాయి. ఇందుకోసం సెంటర్ ఫర్ డెవలప్ మెంట్ ఆఫ్ టెలిమాటిక్స్, అభి వృద్ధి చేసిన అనే ప్లాట్ ఫారమ్ ను వాడుతున్నారు. మనం సాధారణంగా పంపే మెసేజ్ లా కాకుండా, ఇది సెల్ బ్రాడ్ కాస్ట్, సాంకేతిక కతపై పనిచేస్తుంది. నెట్ వర్క్ రద్దీగా ఉన్నా సరే, సెక్స్ వ్యవధిలో నిర్ణీత ప్రాంతంలోని మొబైల్ వినియోగదారులందరికీ ఇది చేరు తుంది. తుఫానులు, భూకంపాలు, సునామీలు లేదా గ్యాస్ లీకేజీ వంటి విపత్తు పరిస్థితుల్లో ప్రజలను తక్షణమే అప్రమత్తం చేయడానికి ఇది అత్యంత ప్రభావవంతమైన సిగ్నల్ అని చెప్తున్నారు అధికారులు.



## ఐ టి సి మరియు ఐ టి సి వల్ల ఉద్యోగ అవకాశాల గురించి 10వ తరగతి పాస్ అయిన విద్యార్థులకు వివరించిన గవర్నమెంట్ ఐ టి సి ట్రైనింగ్ ఆఫీసర్ బి యాదగిరి



మన దునియా, వాజేడు, మే 2

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్నటువంటి ప్రజాపాలన ప్రగతి నివేదికలో భాగంగా డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ ఎంప్లాయిమెంట్ అండ్ ట్రైనింగ్ నిర్వహిస్తున్న ప్రోగ్రాంలో భాగంగా ఈరోజు అనగా 02-05-2026 నా వాజేడు మండలం చెరుకూరు గ్రామం సెంటర్ల వద్ద తరగతి పాస్ అయిన పిల్లలు మరియు తల్లిదండ్రులకు మరియు ఖాళీగా ఉన్న పిల్లల తల్లిదండ్రులకు పిల్లలకు ఐటిఐ మరియు ఏటీసీ గురించి వివరించి చెప్పడం జరిగింది ఏటీసీ మరియు ఐటిఐ చేయడం వల్ల ఉద్యోగ అవకాశాల గురించి కూడా చెప్పడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో గవర్నమెంట్ ఐటిఐ ఆఫీసర్ బి యాదగిరి అసిస్టెంట్ ట్రైనింగ్ ఆఫీసర్ సత్యనారాయణ (రాము) రాంప్రసాద్ ఏటీసీ ట్రైనింగ్ రాంబాబు పాల్గొనడం జరిగింది



# 04 జనరల్ న్యూస్



## ముదిరాజ్ ల వాటా ఎటు పోతుంది?

బీసీ డి నుండి బీసీ ఏ మార్చే అంశం పత్రాలకే పరిమితమా? మెపా వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పులి దేవేందర్ ముదిరాజ్

మన దునియా, మహబూబాబాద్ జిల్లా, కేసముద్రం: మే 02

శనివారం నాడు.. మహబూబాబాద్ జిల్లా, కేసముద్రం పట్టణ కేంద్రంలో మెపా (ముదిరాజ్ ఎంప్లాయిస్ అండ్ ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్ తెలంగాణ) కేసముద్రం మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కుండే సురేష్ ముదిరాజ్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశానికి మెపా వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పులి దేవేందర్ ముదిరాజ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ... రాష్ట్ర జనాభాలో ముదిరాజ్ లే అధికంగా ఉన్నారనీ, జనాభా దామాషా ప్రకారం విద్యా ఉద్యోగ, రాజకీయ రంగాల్లో ముదిరాజ్ లకు రావాల్సిన వాటా ఎటుపోతుందో? ముదిరాజ్ లను బీసీ డి నుండి బీసీ ఏ కు మారుస్తామని ఇచ్చిన హామీని ఎటు పోయిందో కూడా ప్రభుత్వం చెప్పాలని అన్నారు. రానున్న కాలంలో పార్టీలకు అతితంగా ముదిరాజ్ రిజర్వేషన్ కోసం ఐక్య ఉద్యమాలు చేయాలని పులి దేవేందర్ ముదిరాజ్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేసముద్రం మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కొండ సురేష్ ముదిరాజ్, శాగంటి శ్రీనివాస్, సిరికొండ శ్రీకాంత్, కొండ పాపారావు సిరికొండ అనిల్ ముదిరాజ్ లు పాల్గొన్నారు. త్వరలో..... మెపా మహబూబాబాద్ నూతన జిల్లా & అన్ని మండల కమిటీలు వేయనున్నామని, ఆ కమిటీలో ముదిరాజ్ యువతకు పెద్దపీట వేస్తామని పులి దేవేందర్ ముదిరాజ్ అన్నారు.



## దుమ్మగూడెం మండలంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపన చేసిన రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ మంత్రివర్గులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్థానిక ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకటరావు



మన దునియా, వాజేరు, మే 2  
దుమ్మగూడెం మండలంలోని పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపనలు మరియు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాలకు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేసిన రాష్ట్ర రెవెన్యూ శాఖ గృహ నిర్మాణం సమాచార శాఖ మంత్రివర్గులు వెంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మరియు భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ అంకిత్ జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ రోహిత్ రాజ్ ఐటిఓ పీఓ శ్రీ రాహుల్ కొత్తగూడెం గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మృణాల శ్రేష్ట మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ సీతమ్మ సీతారాంపురం గ్రామంలో శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి వారి దేవాలయం రాష్ట్ర మంత్రివర్గులు



శ్రీనివాసరెడ్డి స్థానిక ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ఎల్ల వెంకట్రావు చేతుల మీద ప్రారంభోత్సవం చిన్న బుడి రేవు గ్రామంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే గారు జిల్లా అధికారి మరియు చింత గొప్ప గ్రామంలో బిబి రోడ్డు పనులు సంస్థాపన చేశారు గ్రామం హస్తటల్ క్రీడా మైదానం డిబిఎన్ఎల్ క్రికెట్ ప్రీమియం లీగ్ ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్థానిక ఎమ్మెల్యే తెల్ల వెంకటరావు క్రికెట్ మ్యూజ్ ప్రారంభం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మండల పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు ప్రజాప్రతినిధులు యూత్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

## చీజ్ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే..?

చీజ్ తో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే చీజ్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చీజ్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ చీజ్ ను మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చీజ్ లో క్యాలియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చీజ్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు గుళ్లబారడం ఇంకా ఎముకల పగుళ్లు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. చీజ్ లో ప్రోటీన్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, దేహ పుష్టికి ప్రోటీన్ అనేది ఎంతో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా చీజ్ లో విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఎ, ఫాస్ఫరస్ ఇంకా జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో, శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఇలా చాలా రకాలుగా సహాయపడతాయి. అలాగే బరువు తగ్గడంలో కూడా చీజ్ మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ చీజ్ లో క్యాలరీలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని కొద్ది మోతాదులో తీసుకోవడం ఉంటుంది. అందువల్ల మనం ఇతర ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకుంటాము. ఇంకా అలాగే కొన్ని రకాల చీజ్ లు ప్రోబయోటిక్స్ ను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పాక్షిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇంకా జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో దోహదపడతాయి. ఈ విధంగా చీజ్ మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుందని దీనిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా చీజ్ ను తినండి. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని పొందండి.

## బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు తొలగిపోతాయా?

కిడ్నీలో రాళ్లుంటే బీరు తాగితే కలిగిపోతాయని కొన్ని సార్లు వింటుంటాం. ఇది ఎంత వరకు నిజం. బీర్ రాళ్లను కరిగిస్తుందా, రాళ్లను పగ్గలగొట్టి వాటిని బయటకు పంపుతుందా? కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఇది అతిపెద్ద అపోహ. కిడ్నీ మన శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన భాగం. ఇది మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ని తొలగించడానికి పని చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చినప్పుడు, చాలా మంది ఆ రాళ్లను తొలగించుకోవడానికి బీరు తాగడం ప్రారంభిస్తారు. ఇప్పుడు బీర్ తాగడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు సమస్య తీరుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. మరి ఈ విషయంలో అసలు నిజం ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారం లేదు. అధ్యయనం ప్రకారం, బీర్ ఒక అల్కలైటిక్ డ్రింక్. ఇది ఒక మూత్రవిసర్జన, దీనిని తాగినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ మూత్రం ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది చిన్న రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడుతుంది, అయితే ఇది ఇప్పటివరకు ఏ అధ్యయనంలో నిరూపించబడలేదు, అందుకే డాక్టర్ రోగికి బీర్ తాగమని సలహా ఇవ్వదు. సిఫార్సు చేయబడదు. రోగి కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు బీర్ తాగడం ప్రారంభిస్తే, దాని పర్యవసానాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చు, అది వ్యసనానికి గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది, అయితే ఎక్కువ బీర్ తాగడం వల్ల మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే డిహైడ్రేషన్ కూడా వస్తుంది. మీ మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అయితే, మద్యం ఏ సందర్భంలోనైనా హానికరం. రెగ్యులర్ బీర్ తాగేవారిలో ఆక్సలేట్ కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, మూత్రాన్ని పడపోత చేయడం, తద్వారా వృద్ధాలను బయటకు నెట్టివేయడం కిడ్నీల పని, అయితే ఆహారంలో క్యాలియం, పొటాషియం, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీల నుంచి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. తరువాత, ఈ వ్యర్థ పదార్థాలు క్రమంగా పేరుకుపోతాయి మరియు రాళ్లు రూపాన్ని తీసుకుంటాయి, దీనిని వైద్య భాషలో కిడ్నీ స్టోన్ అంటారు.

## వెల్లుల్లి పరిమితి దాటి తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు

వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేదం ప్రకారం సర్వ రోగ నివారిణిగా పిలుస్తారు. ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి లేకుండా ఏ భారతీయ వంటకం ఉండదంటే అతిశయోక్తి కానేకాదు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా.. ఆరోగ్యపరంగా కూడా చాలా లాభదాయకం. ప్రతి భారతీయుని కిచెన్లో తప్పకుండా లభించే పదార్థం వెల్లుల్లి, సాధారణంగా వెల్లుల్లిని తాలింపు కోసం లేదా వంటల రుచి కోసం ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే అంతకుమించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు వెల్లుల్లిలో దాగున్నాయి. అందుకే తల్లి చేసే మేలు వెల్లుల్లి కూడా చేయడంలేదు. కానీ వెల్లుల్లిని మోతాదుకు మించి తినకూడదంటారు. పరిమితి దాటితే వెల్లుల్లితో అసహనం ఎక్కువ. ఆ వివరాలు మీ కోసం.. వెల్లుల్లిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆరోగ్య ఖజానాగా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే వెల్లుల్లిలోని పోషక పదార్థాలు చాలా ఎక్కువ. ఇందులో విటమిన్ బి1, కాలియం, కాపర్, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ వంటి సూక్ష్మద్రవ్యం ఉన్నాయి. అయితే మోతాదు దాటకూడదు. వెల్లుల్లి మోతాదు దాటి తినడం వల్ల ఛాతీలో మంట సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం వెల్లుల్లిలో ఎసిడిక్ కాంపౌండ్ ఎక్కువగా ఉండటం. ఈ మంట చాలా సందర్భాల్లో భరించలేకుండా ఉంటుంది. వెల్లుల్లితో రక్తపోటు నియంత్రితంలో ఉంటుంది. అందుకే లో బీపీ రోగులు వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకుంటే హైపర్ టెన్షన్ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. శరీరంలో విపరీతమైన అలసట ఉంటుంది. వెల్లుల్లి స్వభావం వేడి చేసేది కావడంతో వేసవిలో వెల్లుల్లికి దూరంగా ఉండాలి. చలి సంబంధిత సమస్యలున్నప్పుడు వెల్లుల్లి తినడం చాలామందికి అలవాటు. ఆరోగ్యానికి ఎంతమంచిదైనా సరే రోజుకు 1-2 రెమ్మలకు మించి తినకూడదు. అదే పనిగా వెల్లుల్లి తింటే నోటి దుర్వాసన కూడా వస్తుంది.

# సిర్సపల్లి వద్ద వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్లాంట్ తరలింపుపై కఠిన నాయకులు

## మంత్రి శ్రీధర్ బాబును కలిసిన వాడితల ప్రణవ్, జేపీసీ బృందం

మన దునియా, హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గం  
హుజూరాబాద్ పట్టణ పరిధిలోని సిర్సపల్లి శివారులో ప్రతిపాదితంగా ఏర్పాటు చేయనున్న వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్లాంట్ ను తరలించాలనే డిమాండ్ తో కాంగ్రెస్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వాడితల ప్రణవ్, జేపీసీ నాయకులు రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీధర్ బాబును శనివారం సచివాలయంలో కలిసి వివేచిత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అఖిలపక్ష నాయకులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి సమావేశం ఏర్పాటు చేసిన ప్రణవ్, ప్లాంట్ వల్ల ప్రజల ఆరోగ్యం మరియు పర్యావరణంపై పడే ప్రభావాలను మంత్రికి వివరించారు. స్థానిక ప్రజల్లో తీవ్ర ఆందోళన నెలకొన్నదని, వెంటనే చర్యలు తీసుకుని ప్లాంట్ ను ఇతర ప్రాంతానికి తరలించాలని కోరారు. వినతిని శ్రద్ధగా విన్న మంత్రి శ్రీధర్ బాబు సానుకూలంగా స్పందిస్తూ, సమస్యను ముఖ్యమంత్రితో చర్చించి తగిన నిర్ణయం తీసుకునేందుకు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం నాయకులు మంత్రికి అధికారికంగా వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ సుహాసినీ, కౌన్సిలర్లు, సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షులు పత్తి అనిత, కృష్ణారెడ్డి, వివిధ గ్రామాల



సర్పంచులు, జేపీసీ నాయకులు, కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రతినిధులు, హుజూరాబాద్ ప్రాంత ప్రముఖ నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యూరిక్ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది. పచ్చి బఠానీలు, పువ్వులు, అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యూరిక్ ఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి. గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యూరిక్ ఆక్సిడెంట్లు, ఆహారాన్ని రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలర్లో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాశాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు శరీరానికి అవసరమైన ఎనర్జీ అందించే ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను వెలుపలికి పంపడంలో సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గించడానికి అవకాశాల్లో ఉపయోగపడుతుంది. ఆపూరాగెస్ట్ షైబర్, ప్యూరిన్ సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆపూరాగెస్ట్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్ తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.



## షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విపరీత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనకి ఎదురవుతున్న 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 మధ్య కాలంలో షుగర్, స్ట్రోకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర అహారాలకు 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 తీసి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చాయింగ్ గమ్, బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్డమే కాకుండా, సాచరిన్, సుక్రోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే

ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాడ్ ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. 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. మిథాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు 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 రెండింటి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిథాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తులను ఉపయోగించారు. కానీ ఆ మిథాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీసి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్డమే, సాచరిన్, సుక్రోజ్ 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 సేమింగ్ 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 టీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫీన్, పాలిఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైబెనెడైలను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్లను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలిఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైబెనెడైల్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగిస్తే, 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 టై చేస్తే చాలు.. నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాలిందే!

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



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



నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం. ఆధునిక జీవనశైలి వలన దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల చేళ్ళు, 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 వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు బ్రెసింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు, నరాలలో మంట, మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు, భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్, మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు, మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు బ్రెసింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రేప్ 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 టన్నల్ సిండ్రోమ్, స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటీస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్పల్ టన్నల్ సిండ్రోమ్ వ్యాధులు 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 టెండినిటీస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది, ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వృత్తులలో ఈ నొప్పిలు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన, నిర్మితమైన 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.

## తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..



తిప్పతీగ 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 తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్ళీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాలియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బరువు కూడన బరువు తగ్గడం ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో 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 తీగలోని 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 తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. అకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

## అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికతో 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 ఇన్ఫెక్షన్ నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను

దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి 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 రాత్రితా 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, ఉపతివంతంగా 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.



# ఆడుతూపాడుతూ గెలిచిన చెన్నై...

## ముంబై ఈసారి కూడా కుదలే!

ముంబై ఇండియన్స్ పై చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ 8 వికెట్ల తేడాతో గెలుపు

కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్, కార్టీక్ శర్మ అజేయ అర్ధశతకాలు

98 పరుగుల కీలక భాగస్వామ్యంతో చెన్నైకి సునాయాస విజయం

మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ముంబై 7 వికెట్లకు 159 పరుగులు

చెన్నై బౌలర్లలో అన్నల్ కంబోజ్ కు మూడు వికెట్లు

ఐపీఎల్ 2026లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ అద్భుతమైన ప్రదర్శనతో అదరగొట్టింది. చెపాక్ స్టేడియం వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్ లో ముంబై ఇండియన్స్ పై 8 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (67 నాటౌట్), కార్టీక్ శర్మ (54 నాటౌట్) అజేయ అర్ధశతకాలతో చెలరేగి జట్టుకు సునాయాస

విజయాన్ని అందించారు. 160 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన చెన్నైకి ఆరంభంలోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. సంజూ శాంసన్ (11), ఉర్విల్ పటేల్ (24) త్వరగానే వెనుదిరిగారు. దీంతో 62 పరుగులకే 2 వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడిన జట్టును కెప్టెన్ గైక్వాడ్, కార్టీక్ శర్మ ఆదుకున్నారు. వీరిద్దరూ మూడో వికెట్ కు 98 పరుగుల అజేయ భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి మరో 11 బంతులు మిగిలి ఉండగానే జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చారు. గైక్వాడ్ 48 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లతో, కార్టీక్ శర్మ 40 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో రాణించారు.

అంతకుముందు, టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న ముంబై ఇండియన్స్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 159 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. నమన్ ధీర్ (57) ఒక్కడే అర్ధశతకంతో రాణించగా, కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యా (23 బంతుల్లో 18) నెమ్మదిగా ఆడి నిరాశపరిచాడు. చెన్నై బౌలర్లలో అన్నల్ కంబోజ్ 3 వికెట్లతో ముంబై పతనాన్ని సాసించగా, సూర్ అహ్మద్ 2 వికెట్లతో అతనికి సహకరించాడు. ఈ విజయంతో చెన్నై పాయింట్ల పట్టికలో మరింత ముందుకు దూసుకెళ్లింది.



# ఉప్పల్లో సన్రైజర్స్ వర్సెస్ కోల్కతా.. ట్రాఫిక్ మళ్లంపు, పార్కింగ్ ప్రదేశాలివే



ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్)లో భాగంగా రేపు ఉప్పల్లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ స్టేడియంలో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్, కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ మధ్య మ్యాచ్ జరగనుంది. ఈ మ్యాచ్ నేపథ్యంలో ఉప్పల్ స్టేడియం పరిసర ప్రాంతాల్లో పోలీసులు ట్రాఫిక్ అంక్షలను అమలు చేశారు. మ్యాచ్ ఉండటంతో ఉప్పల్ ప్రాంతంలో ట్రాఫిక్ రద్దీ ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ కారణంగా ట్రాఫిక్ డైవర్లను అమలు చేస్తున్నారు. లారీలు, రాకెట్ లారీలు, డంపర్లు, ఎర్లీ మూవర్లు, ట్రక్కులు, టీపుర్లు, వాటర్ ట్యాంకర్లు, ఆర్ఎఫ్సీ వాహనాలు, జేసీబీలు, ఐవర్ వ్యాన్లు, ప్రైవేటు బస్సులు, ట్రాక్టర్లను అటు రాకుండా మళ్లించుట ట్రాఫిక్ పోలీసులు తెలిపారు. రేపు మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి రాత్రి 12 గంటల వరకు నాగోల్ నుంచి హబ్బిగూడ, బోడుప్పల్ నుంచి అంబర్పేట వరకు మోస్తరు ట్రాఫిక్ రద్దీ ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ కారణంగా ప్రజలు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు చూసుకోవాలని సూచించారు. గమ్యస్థానాలకు చేరుకోవడానికి ఆర్టీసీ బస్సులు, మెట్రో రైలు వంటి ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను ఉపయోగించుకోవాలని పేర్కొన్నారు.

ట్రాఫిక్ మళ్లంపు - ఘట్కేసర్ నుంచి ఉప్పల్ వచ్చే హెచ్ వాహనాలు మెహఫిల్ హోటల్ వద్ద ఉప్పల్ భగాయత్ ప్రవేశద్వారం వద్ద నాగోల్ మీదుగా ఎల్వీనగర్ వైపు మళ్లించబడతాయి. - ఎల్వీనగర్ నుంచి ఉప్పల్ వైపు వచ్చే భారీ వాహనాలు నాగోల్ మెట్రో స్టేషన్ వద్ద యూటర్న్ తీసుకుని హెచ్ఎంసీఎ భగాయత్ - టయోటా యూటర్న్ - బోడుప్పల్ - చెంగిచెర్ల - ఐవోసీఎల్ చెర్లపల్లి ఘట్కేసర్ వైపు మళ్లించారు. తార్కాక నుంచి ఉప్పల్ వైపు వచ్చే భారీ వాహనాలను హబ్బిగూడ క్రాస్ రోడ్డు వద్ద నాచారం - ఎన్ఎఫ్సీ రోటర్ - ఐవోసీఎల్ చెర్లపల్లి - ఘట్కేసర్ వైపు మళ్లించారు. రామంతాపూర్ నుంచి ఉప్పల్ వైపు వచ్చే భారీ వాహనాలను వీధి నెంబర్ 8 వద్ద హబ్బిగూడ క్రాస్ రోడ్డు - నాచారం - ఎన్ఎఫ్సీ రోటర్ - ఐవోసీఎల్ చెర్లపల్లి - ఘట్కేసర్ వైపు మళ్లించారు. వరంగల్ నుంచి ఉప్పల్ మీదుగా హైదరాబాద్ వచ్చే భారీ వాహనాలను ఘట్కేసర్ ఆర్ఆర్ వద్ద ఓఆర్ఆర్ మీదుగా అబ్దుల్లాపూర్మెట్, ఎల్వీనగర్ - దిల్సుఖ్ నగర్ మీదుగా మళ్లించారు. హైదరాబాద్ నుంచి ఉప్పల్ మీదుగా వరంగల్ వెళ్లే భారీ వాహనాలను ఎల్వీనగర్ - హయత్ నగర్ మీదుగా అబ్దుల్లాపూర్మెట్ వద్ద ఓఆర్ఆర్ మీదుగా వరంగల్ చేరుకోవాలి. పార్కింగ్ ప్రదేశాలు ఈ మ్యాచ్ కోసం ఐదు పార్కింగ్ ప్రాంతాలను సిద్ధం చేశారు. వీటిలో నాలుగు స్టేడియం బయట 500 పరిధిలో సాధారణ ప్రజలకు, స్టేడియం లోపల వీవీఐపీ, వీఐపీ పాస్ హోల్డర్లకు ఒక పార్కింగ్ ప్రాంతాన్ని కేటాయించారు. ఉప్పల్ క్రాస్ రోడ్డు నుంచి హబ్బిగూడ వైపు పెంగ్విన్ (1), టీజీఐఎల్ఎం (2), ఉప్పల్ క్రాస్ రోడ్డు నుంచి రామంతాపూర్ వైపు డీఎస్ఎల్ ఓపెన్ ప్రదేశం (3), మోడర్న్ బేకరీ (4) పార్కింగ్ ప్రాంతాలను ఏర్పాటు చేశారు.

# సీఎస్కేతో మ్యాచ్... టాస్ గెలిచిన ముంబై ఇండియన్స్

ఐపీఎల్ 2026లో నేడు చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, ముంబై ఇండియన్స్ మధ్య కీలక పోరుకు రంగం సిద్ధమైంది. చెన్నైలోని ఎంపి చిదంబరం స్టేడియం (చెపాక్) వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్ లో ముంబై ఇండియన్స్ కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యా టాస్ గెలిచి తొలుత బ్యాటింగ్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. టాస్ గెలిచిన అనంతరం హార్దిక్ పాండ్యా మాట్లాడుతూ.. "మేము మొదట బ్యాటింగ్ చేయబోతున్నాం. ఈ పిచ్ బ్యాటింగ్ కు అనుకూలంగా కనిపిస్తోంది. గత మ్యాచ్ లో మా బ్యాటర్లు రాణించిన తీరుతో వారికి మరో అవకాశం ఇవ్వాలనుకుంటున్నాం. ఆత్మగౌరవం కోసం కూడా పోరాడాల్సి ఉంది. ఉత్తమ ప్రదర్శన కనబరుస్తాం" అని తెలిపాడు. మరోవైపు చెన్నై కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ మాట్లాడుతూ.. "మేము కూడా టాస్ గెలిస్తే బ్యాటింగ్ చేయాలనే అనుకున్నాం. వికెట్ కొద్దిగా పొడిగా ఉన్నప్పటికీ, పెద్దగా మారకపోవచ్చు. గత మ్యాచ్ లో ఈ పిచ్ పై బ్యాటింగ్ చేయడం కష్టంగా అనిపించింది. జట్టులో అందరూ పూర్తి ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నారు" అని పేర్కొన్నాడు. ఈ మ్యాచ్ కోసం చెన్నై జట్టులో గుర్జవీంద్ సింగ్ స్థానంలో రామకృష్ణ ఘోష్, అతీల్ షాసీన్ స్థానంలో ప్రశాంత్ వీర్ జట్టులోకి వచ్చారు.

ఇరు జట్ల వివరాలు: చెన్నై సూపర్ కింగ్స్: సంజూ శాంసన్ (వికెట్ కీపర్), రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (కెప్టెన్), ఉర్విల్ పటేల్, డివాల్ద్ బ్రెవిన్, శివమ్ దూబే, జేమీ ఓవర్సన్, రామకృష్ణ ఘోష్, ప్రశాంత్ వీర్, సూర్ అహ్మద్, అన్నల్ కంబోజ్, ముఖేష్ చౌదరి. ముంబై ఇండియన్స్: విల్ జాక్స్, ర్యాన్ రికెల్మన్ (వికెట్ కీపర్), సూర్యకుమార్ యాదవ్, నమన్ ధీర్, తిలక్ వర్మ, హార్దిక్ పాండ్యా (కెప్టెన్), రాబిన్ మింజ్, బ్రెంట్ బౌల్ట్, క్రిష్ భగత్, జస్పీత్ బుహ్రా, ఏఎం ఘజన్పూర్.



# చెన్నైతో మ్యాచ్... చచ్చిచెడి 159

## ఏరుగులు చేసిన ముంబై ఇండియన్స్

చెన్నైతో పోరులో తడబడ్డ ముంబై ఇండియన్స్ బ్యాటర్లు

అతి కష్టమీద 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్లకు 159 పరుగులు చేసిన హార్దిక్ సేన

యువ బ్యాటర్ నమన్ ధీర్ హాఫ్ సెంచుతో ఆదుకున్న వైనం

3 వికెట్లతో ముంబైని దెబ్బతీసిన అన్నల్ కంబోజ్ స్లో బ్యాటింగ్ తో నిరాశపరిచిన కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యా

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026లో భాగంగా చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో మ్యాచ్ లో ముంబై ఇండియన్స్ బ్యాటర్లు తడబడ్డారు. చెపాక్ స్టేడియం వేదికగా టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న ముంబై, నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 159 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. యువ ఆటగాడు

నమన్ ధీర్ (57) అర్ధశతకంతో ఒంటరి పోరాటం చేయగా, మిగతా బ్యాటర్ల నుంచి అతనికి సరైన సహకారం లభించలేదు. ఇన్నింగ్స్ ఆరంభంలోనే ముంబైకి భారీ షాక్ తగిలింది. ఓపెనర్ విల్ జాక్స్ (1) రెండో ఓవర్లోనే పెవిలియన్ చేరాడు. అయితే, మరో ఓపెనర్ ర్యాన్ రికెల్మన్ (24 బంతుల్లో 37; 5 సిక్సర్లు), నమన్ ధీర్ తో కలిసి ఇన్నింగ్స్ ను చక్కదిద్దే ప్రయత్నం చేశాడు. వీరిద్దరూ రెండో వికెట్ కు 58 పరుగులు జోడించడంతో ముంబై కోలుకున్నట్లు కనిపించింది. కానీ, రికెల్మన్ ఔటైన తర్వాత మళ్లీ వికెట్ల పతనం మొదలైంది. సూర్యకుమార్ యాదవ్ (21) వేగంగా ఆడినా ఎక్కువసేపు క్రీజాలో నిలవలేకపోయాడు. తిలక్ వర్మ (5) పూర్తిగా

విఫలమయ్యాడు. ఈ దశలో ఒక్కవైపు వికెట్లు పడుతున్నా నమన్ ధీర్ 37 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 57 పరుగులు చేసి జట్టును ఆదుకున్నాడు. అయితే, కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యా (23 బంతుల్లో 18) ఆడిన స్లో ఇన్నింగ్స్ జట్టు స్కోరు వేగానికి తీవ్రంగా అడ్డుకట్ట వేసింది. చివరి ఓవర్లలోనూ ముంబై బ్యాటర్లు భారీ షాట్లు ఆడలేకపోయారు. చెన్నై బౌలర్లు కట్టుదిట్టంగా బౌలింగ్ చేసి ముంబైని కట్టడి చేశారు. అన్నల్ కంబోజ్ 3 వికెట్లతో సత్తా చాటగా, సూర్ అహ్మద్ 2 వికెట్లు పడగొట్టాడు. జేమీ ఓవర్సన్, రామకృష్ణ ఘోష్ చెరో వికెట్ తీశారు. దీంతో ముంబై ఓ మోస్తరు స్కోరుకే పరిమితమైంది. 160 పరుగుల లక్ష్యంతో చెన్నై బరిలోకి దిగనుంది.



## వేడుకగా బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ వివాహ రిసెప్షన్



హైదరాబాద్ లో ఘనంగా బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, కావ్య రెడ్డిల వివాహ రిసెప్షన్

వేడుకకు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన సినీ ప్రముఖులు చిరంజీవి, మోహన్ బాబు, నాగార్జున, నాగ చైతన్య వంటి తారల హాజరు

ఏప్రిల్ 29న తిరుమలలో అత్యంత సన్నిహితుల మధ్య జరిగిన వివాహం

టాలీవుడ్ యువ కథానాయకుడు బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, కావ్య రెడ్డిల వివాహ రిసెప్షన్ శుక్రవారం రాత్రి హైదరాబాద్ లో అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు సినీ, రాజకీయ రంగాలకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు హాజరై నూతన దంపతులను మనసారా ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మెగాస్టార్ చిరంజీవి, కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు, కింగ్ నాగార్జున, యువసామ్రాట్ నాగ చైతన్య, హీరో శ్రీకాంత్, కాజల్ అగర్వాల్, జయసుధ, సుమ కనకాల వంటి తారలు హాజరై ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. నూతన వధూవరులతో ఫోటోలు దిగి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ వేడుకకు సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. కాగా, సాయి శ్రీనివాస్, కావ్య రెడ్డిల వివాహం ఏప్రిల్ 29న తిరుమల శ్రీవారి సన్నిధిలో కుటుంబ సభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితుల మధ్య సంప్రదాయబద్ధంగా జరిగిన విషయం తెలిసిందే. మరోవైపు తన వివాహ వేడుక ఫోటోలను సాయి శ్రీనివాస్ సోషల్ మీడియా వేదికగా అభిమానులతో పంచుకున్నారు. అర్ధాంగిని పరిచయం చేస్తూ, ఆమె పవర్ ఫుల్ అని పేర్కొన్నారు.

## విజయ్ దేవరకొండను కలిసి పెళ్లి కార్డు అందించిన అభిమాని

తన పెళ్లికి రావాలంటూ విజయ్ దేవరకొండను ఆహ్వానించిన అభిమాని అనపర్తికి చెందిన అభిమాని హీరోకు స్వయంగా పెళ్లి కార్డు అందించిన వైనం

ఫ్యాన్సు ఆప్యాయంగా పలకరించిన విజయ్ దేవరకొండ

కొత్త జీవితం ప్రారంభిస్తున్న అభిమానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన హీరో

టాలీవుడ్ యువ కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ తన అభిమానుల పట్ల ఎంతో ప్రేమగా ఉంటారని మరోసారి రుజువైంది. అనపర్తికి చెందిన ఓ అభిమాని ఇటీవల ఆయన్ను వ్యక్తిగతంగా కలిసి తన పెళ్లి పత్రానికి అందించాడు. త్వరలో జరగబోయే తన వివాహానికి తప్పకుండా హాజరు కావాలని ఆ అభిమాని మనస్ఫూర్తిగా కోరాడు. అభిమాని చూపిన ప్రేమకు విజయ్ దేవరకొండ సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఆప్యాయంగా అతడిని పలకరించి, పెళ్లి పత్రానికి అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నూతన జీవితంలోకి అడుగుపెడుతున్న ఆ అభిమానికి, కాబోయే వధువుకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ ఘటనతో విజయ్ మరోసారి తన మంచి మనసును చాటుకున్నారని ఫ్యాన్స్ సోషల్ మీడియాలో కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. తనను కలవడానికి వచ్చిన అభిమానిని నిరాశరచకుండా, విజయ్ చూపిన ఆత్మీయత అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది.



## 13 ఏళ్ల చెల్లికి బర్త్ డే విషెస్ తెలిపిన రష్మిక

13వ ఏట అడుగుపెట్టిన చెల్లి షిమన్ కు రష్మిక బర్త్ డే విషెస్ చెల్లిన తన కూతురిలా చూసుకుంటానని తెలిపిన సటి ఫిట్రెస్ లో విజయ్ దేవరకొండతో తన పెళ్లికి షిమన్ హాజరైందని వెల్లడి 'మైసా' సినిమా కోసం కేరళలో యాక్షన్ షెడ్యూల్ లో పాల్గొంటున్న రష్మిక షాహిద్ కపూర్ తో కలిసి 'కాక్ టెయిల్ 2'లో నటించనున్న వైనం

స్టార్ హీరోయిన్ రష్మిక మందన్న తన చెల్లి షిమన్ మందన్నపై ప్రేమను కురిపిస్తూ పెట్టిన సోషల్ మీడియా పోస్ట్ వైరల్ అవుతోంది. శనివారం షిమన్ 13వ పుట్టినరోజు జరుపుకోగా, రష్మిక ఆమెకు ప్రత్యేకంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. చెల్లిని గట్టిగా హత్తుకున్న ఫోటోను పంచుకుంటూ.. "నా స్వీటీకి 13వ పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు! ఈ వయసు చాలా సరదాగా ఉంటుంది, దాన్ని ఆస్వాదించు. ఐ లవ్ యూ స్వీటీ!! నీకు పెద్ద హ్యాగ్!!" అని

రాసుకోవచ్చారు. కేక్ కట్ చేస్తున్న ముఖానికి కేక్ అంటిన షిమన్ క్యూట్ ఫోటోలను కూడా పంచుకున్నారు. రష్మిక, ఆమె చెల్లి షిమన్ కు మధ్య 16 ఏళ్ల వయసు వ్యత్యాసం ఉంది. ఈ కారణంగానే షిమన్ ను తన కూతురిలా చూసుకుంటానని రష్మిక గతంలో చాలాసార్లు చెప్పారు. ఈ ఏడాది ఫిట్రెస్ లో ఉదయపూర్ లో నటుడు విజయ్ దేవరకొండతో తన వివాహానికి షిమన్ హాజరైందని కూడా ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇక సినిమాల విషయానికొస్తే, రష్మిక ప్రస్తుతం పలు ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నారు. ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న యాక్షన్ డ్రైల్లో "మైసా" మాటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఇటీవలే కేరళలో 15 రోజుల యాక్షన్ షెడ్యూల్ ప్రారంభమైంది. ఈ సినిమాలోని యాక్షన్ సన్నివేశాల కోసం రష్మిక థాయ్ లాండ్ లోని బ్యాంకాక్ లో ప్రత్యేకంగా శిక్షణ తీసుకున్నారు. అక్కడ రోజుకు 8 గంటలకు పైగా కఠినమైన స్టంట్స్ నేర్చుకున్నారు. ఈ చిత్రంలో రష్మిక గిరిజన యువతి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. "మైసా" చిత్రంలో రష్మికతో పాటు ఈశ్వరీరావు, గురు సోమసుందరం, రావు రమేష్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇది కాకుండా, షాహిద్ కపూర్, కృతి సనన్ లతో కలిసి హిందీలో "కాక్ టెయిల్ 2" చిత్రంలో కూడా రష్మిక నటిస్తున్నారు.

