మానేరు జనత®

తెలుగు దినపత్రిక | ఇది జనం గొంతుక


# ఆఖరి మ్యాచ్‌లోనూ టీమిండియాదే విజయం

.. వివరాలు 7లో

- అభిషేక్ శర్మ సూపర్ సెంచరీ
- భారత బౌలర్ల విజృంభణ..
- 97 పరుగులకే ఇంగ్లండ్ ఆలౌట్

సమస్య ఏదైనా
జనం కోసం జనతా..
ఇదే మా ఆహ్వానం
ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా
ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి..
వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసేది మీడియా
మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి
అటు అధికారులను గానీ,ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ
నిలదీస్తూ, నిజాన్ని నిగ్గు తేలుస్తుంది జనతా..
రండి..మీ కలాన్ని కదపండి..
మీ గళాన్ని వినిపించండి.
అందరం కలిసికట్టుగా..
"జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!!
మొక్కవోని దీక్షతో పని చేద్దాం.. తగ్గేదేలే..!
జనం కోసం "జనతా"..

ఔత్సాహికులు..
సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251
- ఎడిటర్


3.2.2025 సోమవారం Monday | సంపుటి (Volume): 09 సంచిక (Issue) : 294 | పేజీలు : 8 Pages : 8 | Published from : Karimnagar

03

## రెండు వారాల్లోపు 'స్థానిక' ఎన్నికల షెడ్యూల్

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి
నిరుపేదలకు న్యాయం చేయడానికే
తమ ప్రభుత్వం అహర్నిశలు కృషి
చేస్తోందని వెల్లడి

03

## 20 రాష్ట్రాల్లో బియ్యమే ప్రధాన ఆహారం

తెలంగాణ 9,
ఏపీ 12వ స్థానాల్లో..

# రాష్ట్రంలో తేలిన బీసీల లెక్క..

ఇదీ లెక్క.. (శాతాల్లో)

బీసీలు 46.25%
ముస్లింలలో బీసీలు 10.08
మొత్తం బీసీలు 56.33
ఎస్సీలు 17.43
ఎస్టీలు 10.45
ముస్లింలతో కలిసి ఓసీలు 15.79

## సర్వే వివరాలను వెల్లడించిన సబ్ కమిటీ

- అన్ని వర్గాలకు న్యాయం చేసేందుకే సర్వే.. 96.9 శాతం ప్రజలు పాల్గొన్నారు
- దేశ చరిత్రలో గొప్ప ముందడుగు.. రేపు క్యాబినెట్‌కు నివేదిక: మంత్రి ఉత్తమ్
- తెలంగాణ బీసీ ఉద్యమ చరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగింది: పొన్నం

హైదరాబాద్, జనతా న్యూస్: తెలంగాణలో కులాలవారీ జనాభా లెక్క తేలింది. రాష్ట్రంలో ఏ సామాజికవర్గం వారు ఎంతమంది ఉన్నారనే వివరాలు సేకరించేందుకు చేపట్టిన కులసర్వే నివేదిక ప్రభుత్వానికి అందింది. సర్వే నివేదికను ప్రణాళిక విభాగం అధికారులు ఆదివారం క్యాబినెట్ సబ్‌కమిటీకి అందజేశారు. అనంతరం నివేదిక వివరాలను సబ్‌కమిటీ చైర్మన్, మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, సభ్యులుగా ఉన్న మంత్రులు సీతక్క, పొన్నం ప్రభాకర్, దామోదర రాజనర్సింహ సచివాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో

మిగతా 2 లో

## రేపు శాసనసభ సమావేశం

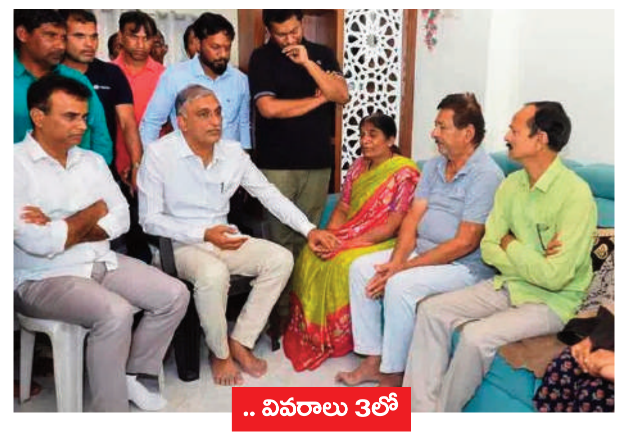
శాసనమండలి సైతం..
సామాజిక ఆర్థిక సర్వే, ఎస్సీ వర్గీకరణ నివేదికపై చర్చ

02

భేషజాలకు పోకుండా

# హైడ్రా దుకాణం బంద్ చేయండి

వేణుగోపాల్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన హరీశ్‌రావు



.. వివరాలు 3లో

# జనగణన ఇంకెప్పుడు చేస్తారు..?

జనాభా లెక్కలు లేకుండా ప్రగతి ఎలా సాధ్యం
కేంద్రాన్ని నిలదీసిన ఎమ్మెల్సీ కవిత

03

# తెలంగాణంపై కేంద్రానిది సవతి తల్లి ప్రేమ!

బడ్జెట్‌లో తెలంగాణకు ఇచ్చింది గుండు సున్నా

- కేంద్ర మంత్రులు కిషన్‌రెడ్డి, సంజయ్‌లు రాజీనామా చేయాలి
- కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావులు పోరాటానికి మాతో కలిసి రావాలి
- కాంగ్రెస్ ధర్నాలో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్ పిలుపు

3

## కుంభమేళాకు 20 రోజుల్లోనే 33కోట్ల మంది..

### వసంత పంచమి వేళ మరింత రద్దీ!

ప్రయాగ్‌రాజ్ జనతా న్యూస్: మహాకుంభమేళా నేపథ్యంలో వసంత పంచమి నాడు త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించేందుకు భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు. మౌని అమావాస్య రోజున చోటుచేసుకున్న తొక్కిసలాటతో అప్రమత్తమైన యూపీ సర్కార్.. ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేస్తోం. ఎటువంటి తప్పిదం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించి ప్రభుత్వం.. సీనియర్

మిగతా 2 లో

## కేసీఆర్ అవాస్తవాలు ప్రచారం చేశారు

- కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై ఎమ్మెల్సీ కోదండరామ్
- అంతర్జాతీయంగా అపఖ్యాతి: జయధీర్
- కాళేశ్వరం వైఫల్యంపై రేమిల్ల పుస్తకావిష్కరణ

.. వివరాలు 2లో

## యూట్యూబ్ వీడియోలు చూసి..

మోస్ట్ వాంటెడ్ ప్రభాకర్ నేరాలు

02

03

## 2028లో బీసీ సీఎం ఖాయం

రాజకీయ యుద్ధభేరి సభలో ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న
ఐకమత్యంతో ముందుకు సాగాలి: ఆర్.కృష్ణయ్య

# తెలుగమ్మాయి ఆల్‌రౌండ్ షో

## అండర్ 19 టీ20 వరల్డ్ కప్ విజేతగా టీమ్‌ఇండియా

### త్రిష లాంటి క్రీడాకారులు తెలంగాణకు గర్వ కారణం: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

భారత అమ్మాయిలు అద్భుతం చేశారు. అండర్ 19 టీ20 వరల్డ్ కప్ విజేతగా టీమ్‌ఇండియా నిలిచింది. తుది పోరులో దక్షిణాఫ్రికా నిర్దేశించిన 83 పరుగుల టార్గెట్‌ను ఒక్క వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి 11.2 ఓవర్లలో ఛేదించింది. ఓపెనర్ గొంగడి త్రిష (44లి, 3/15) ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శనతో భారత విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. భారత్ వరుసగా రెండోసారి ఛాంపియన్‌గా నిలిచింది. తెలుగు క్రికెటర్ గొంగడి త్రిష టోర్నీ ఆసాంతం బ్యాటింగ్, బౌలింగ్‌లో సత్తా చాటింది.

07

# రాష్ట్రంలో తేలిన బీసీల లెక్క..

మొదటి పేజీ తరువాయి

వెల్లడించారు. ఈ వివరాల ప్రకారం.. రాష్ట్ర జనాభాలో బీసీలు 46.25 శాతం, ముస్లింలలో బీసీలు 10.08 శాతం ఉన్నారని తెలిపారు. ఈ రెండు వర్గాలు కలిసి మొత్తం బీసీలు 56.33 శాతం ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఇక ఎస్సీలు 17.43 శాతం ఉండగా, ఎస్టీలు 10.45 శాతం ఉన్నారని చెప్పారు. కాగా, రాష్ట్రంలో ఓసీలు 13.31 శాతం ఉండగా.. ముస్లింలలో ఓసీలు 2.48 శాతం ఉన్నట్లు తెలిపారు. వీరితో కలిపి మొత్తం ఓసీ జనాభా 15.79 శాతం ఉ ందన్నారు. ఓసీలు, బీసీల్లోని ముస్లింలంతా కలిసి రాష్ట్రంలో ముస్లింల జనాభా 12.56 శాతం ఉన్నట్లు పేర్కొన్నారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన సామాజిక, ఆర్థిక, ఉపాధి, రాజకీయ, విద్య సర్వేలో రాష్ట్రం మొత్తం జనాభాలో 96.9 శాతం మంది పాల్గొన్నారని తెలిపారు. మరో 3.1 శాతం (సుమారు 16 లక్షల) మంది వివిధ కారణాలతో సర్వేలో పాల్గొనలేదని చెప్పారు. రాష్ట్రంలోని 3.70 కోట్ల జనాభాలో 3.54 కోట్ల మంది సర్వేలో పాల్గొనడం చాలా సంతృప్తిగా ఉందని ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఉ త్తమ్ అన్నారు. సర్వేలో 1,03,889 మంది ఎన్యుమరేటర్లు, సూపర్‌వైజర్లు పాల్గొన్నారని, 58 రోజుల్లో సర్వేను పూర్తిచేశారని వెల్లడించారు. సర్వేను ప్రశాంతంగా పూర్తిచేసినందుకు వారందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సర్వే విషయంలో ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించి ఎప్పటికప్పుడు సూచనలు చేసిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కకు మంత్రి ధన్యవాదాలు చెప్పారు. సర్వే నిర్వహణ, నివేదిక రూపకల్పన.. ప్రభుత్వానికి పెద్ద విజయమని అన్నారు.

**సబ్బండ వర్ణాలకు న్యాయం కోసం..**

వెనుకబడిన వర్గాలకు న్యాయం చేయాలనేదే తమ ఆకాంక్ష అని, దానిని నెరవేర్చేందుకే కులసర్వే చేపట్టామని మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి అన్నారు. సర్వే నివేదిక రావడంతో ఈ దిశగా ఒక కీలక అడుగు పడిందన్నారు. "మా పార్టీ అగ్రనేత, కాబోయే ప్రధానమంత్రి రాహుల్‌గాంధీ ఆలోచనతోనే తెలంగాణలో మా ప్రభుత్వం కులసర్వే చేపట్టింది. సామాజిక న్యాయం సాధించడం కోసం తెలంగాణలో జరిగిన కులసర్వే భారతదేశ చరిత్రలో ఒక గొప్ప ముందడుగు" అని ఉత్తమ్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ సర్వే నివేదికను మంగళవారం ఉదయం జరగనున్న మంత్రివర్గ సమావేశంలో ప్రవేశపెడతామన్నారు. సామాజిక విప్లవం తీసుకురావడానికి ఈ సర్వే ఉ పయోగపడుతుందన్నారు. స్వాతంత్ర్యం తరువాత చాలాసార్లు జనాభా గణన జరిగిందని, కానీ... ఎప్పుడూ సామాజిక న్యాయం కోసం కుల సర్వే వాస్తవికంగా జరగలేదని అన్నారు. తమ ప్రభుత్వం వచ్చాక.. సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకు అన్ని రంగాల్లో న్యాయం చేయాలనే ఉ ద్దేశంతో వాస్తవ వివరాల కోసం ఈ సర్వేను నిర్వహించిందని చెప్పారు. ఇందుకోసం కర్ణాటక, బిహార్‌లో జరిగిన సర్వేలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేశామని, ఆ ఫలితాలను కులసర్వే విధాన రూపకల్పనలో అనుసంధానం చేశామని తెలిపారు. వివిధ ప్రజాసంఘాలు, సామాజికవేత్తలు, మేధావులు, ఇతర వర్గాల వారి అభిప్రాయాలనూ పరిగణనలోకి తీసుకున్నామన్నారు.

**కుల సర్వే చరిత్రాత్మకం..**

తెలంగాణ బీసీ ఉద్యమ చరిత్రలో కులసర్వే నివేదిక సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగిందని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. గతేడాది ఫిబ్రవరి 4న క్యాబినెట్ భేటీలో తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని ఏడాదిలోపు పూర్తిచేశామని తెలిపారు. దీని ద్వారా బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి తమ ప్రభుత్వం ఎంతగా కట్టుబడి ఉందో స్పష్టమవుతోందన్నారు. ఈ సర్వేను అడ్డుకోవడానికి కొంత మంది అనేక రకాలుగా అడ్డుపడ్డారని ఆరోపించారు. అయినా అందరి సహకారంతో ప్రభుత్వం వివరాలు సేకరించిందని చెప్పారు. సర్వేను ప్రశాంతంగా పూర్తిచేసినందుకు అధికారులు సందీపకుమార్ సుల్తానియాతో పాటు హైదరాబాద్ కలెక్టర్ దురిశెట్టి అనుదీపను మంత్రి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. పంచాయతీరాజ్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీపకుమార్ సుల్తానియా మాట్లాడుతూ సర్వే నిర్వహించిన తీరును వివరించారు. రాష్ట్రాన్ని 94,261 ఎన్యుమరేటర్ బ్లాక్‌లుగా విభజించి.. 150 ఇళ్లను ఒక బ్లాక్‌గా పరిగణించి సర్వే చేపట్టామన్నారు. ఎన్యుమరేటర్ల పనితీరు, సర్వే నిర్వహణను పరిశీలించడానికి 9,628 సూపర్‌వైజర్లను నియమించామని తెలిపారు. 75 ప్రశ్నలతో ప్రశ్నావళి రూపొందించి, దాని ప్రకారం వివరాలను సేకరించామన్నారు.

## రేపు శాసనసభ సమావేశం

### శాసనమండలి సైతం..

### సామాజిక ఆర్థిక సర్వే, ఎస్సీ వర్గీకరణ నివేదికపై చర్చ

హైదరాబాద్: తెలంగాణ సామాజిక ఆర్థిక సర్వే(కుల సర్వే), ఎస్సీ ఉపకులాల వర్గీకరణకు సంబంధించి ఏకసభ్య కమిషన్ నివేకపై చర్చించేందుకు ఈనెల 4న ఉదయం 11 గంటలకు శాసనసభ, శాసనమండలి ప్రత్యేకంగా సమావేశం కానున్నాయి. ఈ మేరకు శాసనసభ కార్యదర్శి నర్సింహాచార్యులు ఆవారం ప్రకటన విడుదల చేశారు. సమావేశాలకు ముందు అసెంబ్లీ కమిటీ హాలులో ఉ దయం 10 గంటలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన మంత్రిమండలి సమావేశమై ఈ రెండు నివేకలపై చర్చించి, ఆమోదించనుం. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు రిజర్వేషన్ల ఖరారుపై కీలకంగా మారిన సామాజిక ఆర్థిక సర్వే నివేకను ప్రణాళిక శాఖ ఆవారం బీసీ మంత్రివర్గ ఉపసంఘానికి అందజేసిం. నివేదికలోని ముఖ్యాంశాలు, ఇతర వివరాలను సోమవారం ఉపసంఘం లోతుగా చర్చించనుం. అనంతరం ఉపసంఘం తమ నివేకను మంగళవారం జరిగే సమావేశంలో మంత్రివర్గానికి సమర్పించనుం. మరోవైపు ఎస్సీ వర్గీకరణపై నియమించిన జస్టిస్ షమీమ్ అక్తర్ ఏకసభ్య కమిషన్ తమ నివేకను ఎస్సీ వర్గీకరణపై ఏర్పాటైన మంత్రివర్గ ఉపసంఘానికి అంంచనుం. అందులోని సిఫార్సులపై మంత్రివర్గ ఉపసంఘం సభ్యులు చర్చించి క్యాబినెట్‌కు నివేదిస్తారు.

## భక్తులతో కళకళలాడిన బాసర క్షేత్రం

ఆలాబాద్ : వసంత పంచమి సందర్భంగా సోమవారం చదువుల తల్లి సరస్వతి కొలువైన బాసర క్షేత్రం భక్తులతో కళకళలాడిం. తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు నుంచి భక్తులు తరలివచ్చారు. తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటలకే ప్రారంభమైన అక్షరాభ్యాసాలు రాత్రి పది దాటినా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. అక్షరాభ్యాసాలతో నిమిత్తం లేకుండా దాదాపు లక్ష మంది భక్తులు వచ్చి ఉంటారని దేవాదాయశాఖ అంచనా వేసిం. రైల్వేస్టేషన్‌కు సమీపంలోనే వాహనాలను నిలిపివేయడంతో ఆలయానికి వెళ్లడానికి భక్తులు, ప్రధానంగా వృద్ధులు, పిల్లలు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి కావాల్సి వచ్చిం. దేవాదాయశాఖ మంత్రి అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించడం ఆనవాయితీ. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కోడ్ కారణంగా ఈసారి ఆగిపోయినట్లు బాసర ఇన్‌ఛార్జి ఈవో సుధాకర్‌రెడ్డి తెలిపారు. నిర్మల్ జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్, ఎస్పీ జానకి షర్మిల అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. భక్తులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు.

## కేసీఆర్ అవాస్తవాలు ప్రచారం చేశారు

### కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై ఎమ్మెల్సీ కోదండరామ్

### అంతర్జాతీయంగా అపఖ్యాతి: జయధీర్

### కాళేశ్వరం వైఫల్యంపై రేమిల్ల పుస్తకావిష్కరణ

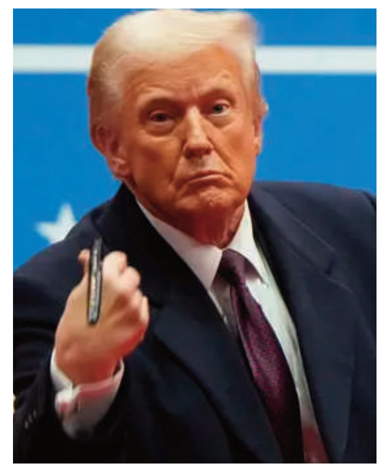
పంజాగుట్ట, ఫిబ్రవరి 2 : కాళేశ్వరం ఎంతో అద్భుతమైన ప్రాజెక్టు అని మాజీ సీఎం కేసీఆర్ అవాస్తవాలు ప్రచారం చేశారని ఎమ్మెల్సీ కోదండరామ్ విమర్శించారు. ఆదివారం సోమాజిగూడ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో సీనియర్ జర్నలిస్టు రేమిల్ల అవధాని రచించిన 'కాళేశ్వరం ఫియాస్కో: ఎ టేల్ ఆఫ్ గ్రీడ్ అండ్ నెగ్లిజెన్స్' పుస్తకాన్ని తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కే శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఆచార్య జయధీర్ తిరుమలరావుతో కలిసి ఆవిష్కరించారు. కోదండరామ్ మాట్లాడుతూ ప్రాజెక్టు చూడడానికి వెళితే పోలీసులు అడ్డుకున్నారని, పారే నదికి అడ్డుగా కట్టలు కట్టి, ఒక స్థాయి నుంచి ఇంకో స్థాయికి అదే నదిలోకి నీళ్లు ఎత్తిపోయడం ఎలా సాధ్యమవుతుందన్న ప్రశ్న అప్పుడు అందరిలో మొదలైందన్నారు. పరిశోధనలు చేయకుండానే డ్యామ్ నిర్మించడంతో కుంగిపోయిందన్నారు. శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాజకీయ నాయకులకు ప్రజలు శిక్ష వేస్తారని, అధికార వర్గాన్ని ఎందుకు వదిలేశారని ప్రజలు అడుగుతున్నారని చెప్పారు. కార్యనిర్వాహకవర్గం కూడా తప్పులు చేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి మంచిది కాదన్నారు. జయధీర్ తిరుమలరావు మాట్లాడుతూ కాళేశ్వరంపై అవధాని చాలా ధైర్యంగా చాలా శ్రమపడి పుస్తకం రాశారని కొనియాడారు. ఈ ప్రాజెక్టు గురించి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చెప్పుకున్నారని ప్రచారం జరిగిందని, కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితి చూస్తే అంతర్జాతీయంగా అపఖ్యాతి సంతరించుకుందన్నారు.

## కుంభమేళాకు 20 రోజుల్లోనే 33కోట్ల మంది..

మొదటి పేజీ తరువాయి

ఐఏఎస్‌లను రంగంలోకి దింపిం. జనవరి 13న కుంభమేళా ప్రారంభం కాగా.. ఫిబ్రవరి 1వ తేదీ వరకు ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో సుమారు 33కోట్ల మంది పుణ్యస్నానాలు ఆచరించినట్లు యూపీ ప్రభుత్వం అంచనా వేసిం. శనివారం 2.15కోట్ల మం రాగా.. ఆవారం మధ్యాహ్నం 12గంటల వరకే 90లక్షల మం భక్తులు స్నానాలు ఆచరించినట్లు తెలిపిం. వసంత పంచమి పురస్కరించుకొని సోమవారం 4 నుంచి 6కోట్ల మం రానున్నట్లు అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. మరోవైపు కుంభమేళాకు ప్రముఖుల తాకిడి కూడా పెరుగుతోం. వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు ఇప్పటికే ప్రయాగ్‌రాజ్‌కు వచ్చివెళ్లగా.. ఫిబ్రవరి 5న ప్రధాని మోదీ రాక కోసం ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. మౌని అమావాస్య రోజున కోట్లా మంది ప్రయాగ్‌రాజ్ రావడం, సెక్టార్ 2లో జరిగిన తొక్కిసలాటలో 30 మంది చనిపోయిన నేపథ్యంలో క్రౌడ్ మేనేజిమెంట్‌పై అధికారులు మరింత దృష్టి సారించారు. 2019లో అర్ధ కుంభమేళా సమయంలో పనిచేసిన ఐఏఎస్ అధికారులు అశీష్ గోయల్, భానుచంద్ర గోస్వామిలను రంగంలోకి ంచారు. వీరిద్దరు మేళా అధికారి విజయ్ కిరణ్ ఆనంద్‌తో కసి పని చేయనున్నారు. అదనపు డీజీపీ భాను భాస్కర్ కూడా రద్దీ నియంత్రణ చర్యలను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఆదివారం ఘాట్‌లను పరిశీంచిన ఆయన.. స్నానాల తర్వాత ఘాట్‌ల వద్ద కాలక్షేపం చేయవద్దని సూచించారు. ఇతరుల కోసం ఆ ప్రదేశాన్ని ఖాళీ చేయాలని, ఘాట్‌ల వద్ద భోజనాలు చేయవద్దని చెబుతున్నారు. విశ్రాంతి కోసం భక్తులు నిర్దేశించిన ప్రాంతాలకు వెళ్లాలని మైక్‌లలో ప్రకటనలు చేశారు. ఇదిలాఉంటే, కుంభమేళా సమయంలో సంక్రాంతి, మౌని అమావాస్య, వసంత పంచమిలను పవిత్ర రోజులుగా భావిస్తారు. వీటితోపాటు మాఘ పూర్ణిమ (ఫిబ్రవరి 12), మహా శివరాత్రి (ఫిబ్రవరి 26) రోజుల్లోనూ అమృత స్నానం ఆచరించేందుకు కోట్లా మంది భక్తులు ప్రయాగ్‌రాజ్‌కు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

## అమెరికన్లు ఆ భారం మోయక తప్పదు : ట్రంప్



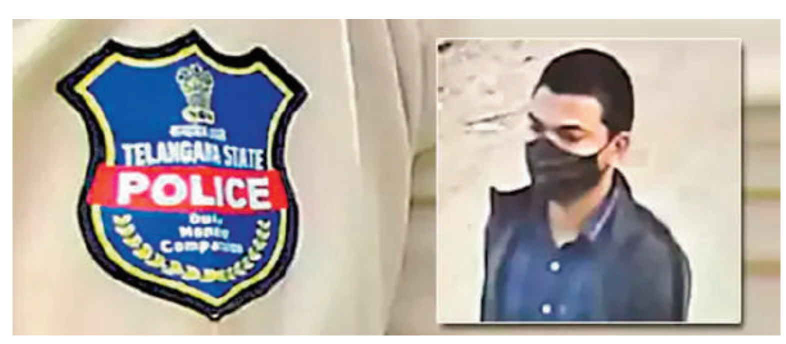
హైదరాబాద్: కెనడా, మెక్సికో, చైనా నుంచి గుమతులపై సుంకాలు విధిస్తూ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ నిర్ణయం తీసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఇ ప్రతీకార చర్యలకు కారణమవడంతోపాటు ధరలు కూడా పెరిగే ప్రమాదముందనే హెచ్చరికల నేపథ్యంలో అధ్యక్షుడు స్పంంచారు. వాణిజ్య భాగస్వామ్య దేశాలపై సుంకాల పెంపుదలతో అమెరికన్లు ఆర్థిక భారం మోయాల్సి రావచ్చని అన్నారు. అయినప్పటికీ విషయంలో తప్పక ప్రతిఫలం లభిస్తుందన్నారు. అమెరికాను మళ్లీ గొప్పగా మారుస్తానంటూ సొంత సామాజిక మాధ్యమ వేక ట్రూత్ సోషల్‌లో ట్రంప్ పోస్టు పెట్టారు. తాను అధికారంలోకి వస్తే వాణిజ్య లోటు ఉన్న దేశాలపై సుంకాలు ధిస్తానని చెబుతోన్న ట్రంప్.. కెనడా, మెక్సికో దిగుమతులపై 25 శాతం, చైనాపై 10 శాతం సుంకాల అమలుకు సంతకం చేశారు. అమెరికన్లను రక్షించాల్సిన అవసరం ఉందన్న ఆయన.. అందరికీ భద్రత కల్పించడం అధ్యక్షుడిగా తన బాధ్యత అన్నారు. చట్టవిరుద్ధ వలసదారులను, మాదక ద్రవ్యాలు తమ సరిహద్దుల్లోకి రాకుండా చేస్తానని ఎన్నికల ప్రచారంలో మాట ఇచ్చానని, దానికి కట్టుబడి ఉన్నానని చెప్పారు. అయితే, ట్రంప్ తీసుకున్న నిర్ణయంపై ప్రతీకార చర్యలకు కెనడా మెక్సికో దేశాలు ఉపక్రమించాయి. అందులో భాగంగా 155 బిలియన్ కెనడియన్ డాలర్ల విలువైన అమెరికా దిగుమతులపై 25 శాతం సుంకం విధిస్తునట్లు జస్టిన్ ట్రూడో ప్రకటించారు. మెక్సికో సైతం ఇలాంటి చర్యలకు సిద్ధమైం. తాము కూడా అమెరికా దిగుమతులపై టారిఫ్‌లు విధిస్తామని ఆ దేశ అధ్యక్షురాలు క్లాడియా షేన్‌బామ్ పేర్కొన్నారు. దీంతో అమెరికన్లపై పన్ను భారం పడవచ్చని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు.

## కర్ణాటక 'చివరి మావోయిస్టు' లక్ష్మి లొంగుబాటు

**కర్ణాటక :** కర్ణాటక మావోయిస్టు రహిత రాష్ట్రంగా మారిందని ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య ఇటీవల ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో రాష్ట్రంలో చివరి మావోయిస్టుగా భావిస్తోన్న లక్ష్మి.. పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు. ఉడుపి పోలీసు ఉన్నతాధికారుల ముందు సరెండరైన ఆమె.. ఆర్థిక సాయం అంంచిన ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. లక్ష్మి స్వగ్రామం కుందపుర తాలుకాలోని మచ్చట్టు. దాదాపు ఇరవై ఏళ్ల క్రితం కుటుంబాన్ని విడిచి అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయిం. అనంతరం నక్సలైట్ అజెండాతో పనిచేయడం ప్రారంభించిం. సమీప ప్రాంతాల్లో మావోయిస్టు సాహిత్యం ప్రచారం చేయడంతోపాటు పోలీసులపై దాడి ఘటనలతో ఆమెపై గతంలో మూడు కేసులు నమోదయ్యాయి. చాలా ఏళ్లుగా ఏపీలో తలదాచుకున్నట్లు సమాచారం. ఇటీవల లొంగిపోవాలని నిర్ణయించుకున్న లక్ష్మి.. సరెండర్ కమిటీ సభ్యుడు, గతంలో లొంగిపోయిన ఆమె భర్త సలీంతో కలిసి ఉడుపి పోలీసుల ముందుకు వచ్చి సరెండర్ అయ్యారు. రాష్ట్రాన్ని మావోయిస్టు రహిత రాష్ట్రంగా మార్చేందుకు గాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపట్టిం. ఇందులో భాగంగా సరెండర్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసిం. దీంతో లొంగిపోయే వారికి మార్గం సుగమం కావడంతో ఇటీవల అనేక మం మావోలు జనజీవన స్రవంతిలో కలిసిపోయారు. రెండురోజుల క్రితమే శృంగేరి తాలూకా కిగ్గా గ్రామానికి చెంన మావోయిస్టు నాయకుడు రవీంద్ర నెమ్మార్ చిక్కమగళూరులో అధికారుల ముందు లొంగిపోయాడు. రాష్ట్రాన్ని మావోయిస్టు రహితంగా మార్చేందుకు కృషి చేసిన 22 మం పోలీసు అధికారుల బృందానికి చీఫ్ మినిస్టర్ మెడల్ ఇవ్వనున్నట్లు సీఎం ఇటీవల ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.

## యూట్యూబ్ వీడియోలు చూసి..

### మోస్ట్ వాంటెడ్ ప్రభాకర్ నేరాలు




**హైదరాబాద్:** మోస్ట్ వాంటెడ్ క్రిమినల్ బత్తుల ప్రభాకర్ అలియాస్ రాహుల్‌రెడ్డి నివాసంలో పోలీసులు తనిఖీలు చేయగా 428 తూటాలు దొరికాయని మాదాపూర్ డీసీపీ వినీత్ తెలిపారు. నేరస్థుడు ప్రభాకర్‌ను విచారించగా.. అతను ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు సోదాలు నిర్వహించినట్టు చెప్పారు. కేసు దర్యాప్తులో పోలీసులకు విస్తుపోయే నిజాలు వెల్లడయ్యాయి. డీసీపీ వినీత్ తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. "చిత్తూరు జిల్లాకు చెంన బత్తుల ప్రభాకర్ పాత నేరస్థుడు. 2022 మార్చిలో విచారణ నిమిత్తం ఏపీలోని అనకాపల్లి కోర్టుకు తీసుకెళ్లిన సమయంలో తప్పించుకుపోయాడు. అప్పటినుంచి పరారీలో ఉన్నాడు. నిన్న రాత్రి గచ్చిబౌలోని ప్రిజం పబ్ దగ్గర ఉన్నాడని తెలుసుకుని పట్టుకునేందుకు వెళ్లిన కానిస్టేబుల్‌పై కాల్పులు జరిపాడు. హెడ్ కానిస్టేబుల్ వెంకట్‌రెడ్డి కాకి బుల్లెట్ గాయం అయిం. నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకొని రెండు తుపాకులు, 23 తూటాలు సీజ్ చేశాం. 2013 నుంచి ప్రభాకర్ నేరాలు చేయడం మొదలు పెట్టాడు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో దాదాపు 80 కేసుల్లో నిందితుడు. తెలంగాణలో 11, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 12 కేసుల్లో మోస్ట్ వాంటెడ్‌గా ఉన్నాడు. తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటక, ఆంధ్రా, తెలంగాణలో నేరాలకు పాల్పడ్డాడు. ఇళ్లలో చోరీ చేయడం రిస్క్ అని శివార్లలో ఉ ండే విద్యాలయాల్లో దొంగతనాలు చేస్తున్నాడు. దొంగతనం చేసే ముందు రెక్కీ చేస్తాడు. పోలీసులకు చిక్కకుండా ఎలా తప్పించుకోవాలో యూట్యూబ్‌లో వీడియోలు చూస్తాడు. గతంలో జైల్లో ఉన్నప్పుడు ఓ ఖైదీతో గొడవపడి కక్ష పెంచుకున్నాడు. అతన్ని చంపాలని జైల్లో పరిచయమైన ఖైదీల సహకారంతో బిహార్‌లో గన్ కొనుగోలు చేశాడు. గన్ కొనుగోలు చేయడానికి, నేరాలు చేయడానికి సహకరించిన వారందరినీ అరెస్టు చేస్తాం. ఇప్పటి వరకు ప్రభాకర్ 66 కేసుల్లో అరెస్టయ్యాడు. 8 నెలల క్రితం నుంచి తుపాకులు వాడుతున్నాడు" అని డీసీపీ తెలిపారు.

## ఆరుగురు గురుకుల విద్యార్థులు అదృశ్యం

కోదాడ : సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ మండల పరిధిలోని దోరకుంట సమీప నెమలిపురి సాంఘిక సంక్షేమ బాలుర గురుకుల పాఠశాలకు చెందిన ఆరుగురు విద్యార్థులు ఆదివారం అదృశ్యమయ్యారు. ఉపాధ్యాయులు మందలించడంతోనే పరారైనట్లు సమాచారం. గురుకుల పాఠశాలలో పదో తరగతి విద్యార్థులకు శనివారం వీడ్కోలు సమావేశం నిర్వహించారు. ప మంది మద్యం తాగి తోటి విద్యార్థులతో ఘర్షణకు గినట్లు తెలుస్తోం. దీంతో ప్రధానోపాధ్యాయురాలు ఝాన్సీ, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను మందలించారు. దీంతో విద్యార్థులు పాఠశాల నుంచి పరారయ్యారు. తల్లిదండ్రులను ఆరా తీయగా ఇంటికి రాలేదని చెప్పడంతో రాత్రి వరకు ఎదురుచూసి కోదాడ గ్రామీణ ఠాణాలో ప్రిన్సిపల్ ఫిర్యాదు చేశారు.

# కేంద్రానిది సవతి తల్లి ప్రేమ!

- బడ్జెట్‌లో తెలంగాణకు ఇచ్చింది గుండు సున్నా
- కేంద్ర మంత్రులు కిషన్‌రెడ్డి, సంజయ్‌లు రాజీనామా చేయాలి
- కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావులు పోరాటానికి మాతో కసి రావా
- కాంగ్రెస్ ధర్నాలో పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్ పిలుపు

హైదరాబాద్: "తెలంగాణ చిన్న రాష్ట్రమైనా దేశ జీడీపీకి 5.1% సమకూరుస్తోం. అందులో కనీసం 2.1 శాతమైనా తిరిగి రావడం లేదు. ఇ సవతి తల్లి ప్రేమకాకపోతే మరేంటి? కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ లోక్‌సభలో ఉటంకించిన 'దేశమంటే మట్టి కాదోయ్.. దేశమంటే మనుషులోయ్' అనే గురజాడ మాటలకు తూట్లు పొడిచారు. బడ్జెట్‌లో కొన్ని రాష్ట్రాలకే అధిక నిధులు కేటాయించి, తెలంగాణకు మొండిచేయి చూపారు. ఇది ఫెడరల్ స్ఫూర్తికి విరుద్ధం" అని పీసీసీ అధ్యక్షుడు బి.మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్ స్పష్టంచేశారు. కేంద్ర బడ్జెట్‌లో తెలంగాణకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని నిరసిస్తూ... ఆవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ ట్యాంక్‌బండ్‌లోని అంబేద్కర్ విగ్రహం కూడలిలో పీసీసీ ఆధ్వర్యంలో ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్ మాట్లాడుతూ... "బిహార్, దిల్లీ ఎన్నికల్లో గెలవడానికి మాత్రమే రూపకల్పన చేసిన బడ్జెట్ ఇ. కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ఎండగట్టాల్సిన సమయం ఆసన్నమైం. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, రాష్ట్ర మంత్రులు పలుమార్లు దిల్లీ వెళ్లి... విన్నవించినా కనికరించని ప్రధాని మోదీ తీరుని వ్యతిరేకిస్తున్నాం. ప్రతీ చిన్న విషయంలో పెద్దగా మాట్లాడే కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావులు ఈ విషయంలో ఎందుకు పెదవి విప్పడం లేదు? భాజపాతో లోపాయికారీ ఒప్పందాలుంటే పక్కనపెట్టండి. మాతో కలిసి రండి. దేశ రాజధానిపై దండయాత్రకు పోదాం. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన పన్నుల వాటా, అభివృద్ధి పనుల సాధనకు ఒంటరిగా పోరాడుతున్న సీఎంతో కలిసి నడుద్దాం. రాష్ట్రం నుంచి కిషన్‌రెడ్డి, సంజయ్‌లు కేంద్ర మంత్రులుగా ఉన్నా... మనకు వచ్చిం గుండు సున్నా. తెలంగాణకు జరిగిన అన్యాయంపై ప్రధానిని ఎందుకు నిలదీయడం లేదు? అలాంటి మీకు మంత్రి పదవులెందుకు? రాజీనామాలు చేయండి" అని స్పష్టంచేశారు. ప్రజాసంక్షేమం కనిపించడం లేదు: సీతక్క అనంతరం మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ... "కేంద్ర బడ్జెట్‌లో స్వార్థం మినహా ప్రజాసంక్షేమం కనిపించడం లేదు. రాష్ట్రంపై రూ.7 లక్షల కోట్ల అప్పున్నా... అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని జోడెద్దుల్లా నడిపిస్తుంటే ఓర్వలేకపోతున్నారు" అని ఆరోపించారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ... "కేంద్రాన్ని గత ప్రభుత్వం నిధులు అడగలేదనే కారణంతో తెలంగాణను నిర్లక్ష్యం చేశారు. ఇప్పుడు సీఎం, మంత్రులు, ఎంపీలు... ప్రధానితోపాటు అన్ని కేంద్ర శాఖల చుట్టూ తిరుగుతున్నా అన్యాయమే చేశారు" అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏఐసీసీ నేత సంపత్‌కుమార్, ప్రభుత్వ సలహాదారు షబ్బీర్ అలీ, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్‌రెడ్డి, నేతలు చిన్నారెడ్డి, రోహిణ్‌రెడ్డి, అనిల్‌కుమార్, సునీతారావు, సాయికుమార్, పి.వి.రవిశేఖర్‌రెడ్డి. విజయారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రెండు వారాల్లోపు 'స్థానిక' ఎన్నికల షెడ్యూల్

**మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి**

**నిరుపేదలకు న్యాయం చేయడానికే తమ ప్రభుత్వం అహర్నిశలు కృషి చేస్తోందని వెల్లడి**

వైరా : స్థానిక సంస్థలకు సంబంధించిన ఎన్నికల షెడ్యూల్ రెండు వారాల్లోపు రాబోతోందని రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తెలిపారు. ఖమ్మం జిల్లా వైరా మండలంలోని విప్పలమడకలో అనారోగ్యంతో మృతిచెందిన ఓ మహిళ కుటుంబ సభ్యులను ఆదివారం మంత్రి పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన స్థానికులతో మాట్లాడారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లను పూర్తిగా అర్హులకే కేటాయిస్తామని, ఎవరూ అధైర్యపడొద్దన్నారు. అధికారం ఉం కదా అని ఎవరికి పడితే వారికి ఇచ్చే పరిస్థితి లేదని పేర్కొన్నారు. నిరుపేదలకు న్యాయం చేయడం కోసమే తమ ప్రభుత్వం అహర్నిశలు కృషి చేస్తుందని చెప్పారు. ఎన్నికల షెడ్యూల్ రాబోతున్న తరుణంలో అర్హులకు అన్యాయం జరగకుండా చూడాలని, జాబితాపై ఎమ్మెల్యే స్థాయిలో సరిచూసుకోవాలన్నారు. ధాన్యం ఇంకా మిగిలినా అధికారులు కొనుగోలు చేయడం లేదంటూ రైతులు ఆయనకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో అక్కడ నుంచి కలెక్టర్‌కు ఫోన్ చేసి ధాన్యం కొనుగోలు చేసేలా చూడాలని సూచించారు. ప్రతిధాన్యం గింజను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేస్తుందన్నారు.

# 20 రాష్ట్రాల్లో బియ్యమే ప్రధాన ఆహారం

## తెలంగాణ 9, ఏపీ 12వ స్థానాల్లో..

మారుతున్న జీవనశైలితో ప్రజలు అన్నం తినడం తగ్గించి.. గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు ఇతర చిరుధాన్యాలు వినియోగించడం పెరుగుతున్నా.. ఇప్పటికీ దేశంలోని 20 రాష్ట్రాల్లో బియ్యమే ప్రధాన ఆహారంగా ఉం. కేంద్ర ప్రభుత్వం తాజాగా విడుదల చేసిన 'కుటుంబ వినియోగ వ్యయం సర్వే: 2023-24' నివేదిక ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తోం. దేశం మొత్తం మీద గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలు నెలకు సగటున 4.629 కేజీల చొప్పున బియ్యాన్ని వినియోగిస్తున్నారు. నెలకు తలసరి సగటున 8.4215 కేజీల వినియోగంతో తెలంగాణ 9వ స్థానంలో, 7.9185 కేజీల వినియోగంతో ఏపీ 12వ స్థానంలో ఉన్నాయి. దక్షిణా రాష్ట్రాల్లో అత్యకంగా బియ్యం వినియోగిస్తున్న రాష్ట్రాలు ఇవే. తర్వాతి స్థానాల్లో వరుసగా తమిళనాడు-14, కేరళ-18, కర్ణాటక-20 నిలిచాయి. దేశవ్యాప్తంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బియ్యం తలసరి నెలవారీ వినియోగం 5.065 కేజీలు ఉండగా.. పట్టణాల్లో 4.193 కేజీలు ఉం. పట్టణ ప్రాంతాల వినియోగంతో పోలిస్తే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దాదాపు 21% అధికంగా ఉం. ఈ తేడా తెలంగాణలో 23 శాతం మేర ఉండగా, ఏపీలో 12 శాతానికే పరిమితమైం. తెలంగాణ గ్రామాల్లో 9.299, పట్ణణాల్లో 7.544 కేజీలు చొప్పున సగటున 8.4215 కేజీలు నెలవారీగా వినియోగిస్తున్నారు. ఏపీ పట్టణాల్లో 8.356, గ్రామాల్లో 7.481 కేజీల చొప్పున సగటున 7.9185 కేజీలు ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు. బియ్యం వినియోగం ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లోనే అత్యకంగా ఉం. తొలి మూడు స్థానాల్లో మణిపుర్, త్రిపుర, అరుణాచల్‌ప్రదేశ్‌లు ఉన్నాయి. అత్యక రాష్ట్రాల్లో బియ్యం వినియోగం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉం. పంజాబ్, హరియాణా, రాజస్థాన్ ప్రజలు నెలకు కనీసం కేజీ బియ్యం కూడా ఉపయోగించడంలేదు. ఏపీలో కిలో బియ్యానికి సగటున రూ.29, తెలంగాణలో రూ.31 ఖర్చు చేస్తున్నట్లు ఈ నివేదిక ద్వారా వెల్లడైంది.

# భేషజాలకు పోకుండా హైడ్రా దుకాణం బంద్ చేయండి

## వేణుగోపాల్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన హరీశ్‌రావు

హైదరాబాద్ : చిన్న చిన్న బిల్డర్లను రోడ్డున పడేస్తూ, వారి ఆత్మహత్యలకు కారణమవుతున్న హైడ్రాపై మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికైనా భేషజాలకు పోకుండా హైడ్రా దుకాణం బంద్ చేయాలని హరీశ్‌రావు హెచ్చరించారు. బిల్డర్ వేణుగోపాల్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన అనంతరం హరీశ్‌రావు మీడియాతో మాట్లాడారు. పదేండ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో నిర్మాణ రంగానికి మన హైదరాబాద్, తెలంగాణ స్వర్గధామంగా ఉండే. అద్భుతంగా పదేండ్లు వృద్ధిలో నడిచింది రియల్ ఎస్టేట్ రంగం. లక్షలాది మంది బతికారు. కానీ కాంగ్రెస్ పాలనలో అనాలోచిత నిర్ణయాల వల్ల.. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం కుదైలైం. ఇప్పటికైనా భేషజాలకు పోకుండా హైడ్రా దుకాణాలు బంద్ చేయండి.. హైడ్రా వల్ల అపార్ట్‌మెంట్లు అమ్ముడుపోవడం లేదు. హైడ్రా భయంతో కొనేందుకు వెనుకడుగు వేస్తున్నారు. చేసిన అప్పులకు మిత్తిలు కట్టలేకపోవడం, లోన్లు రాకపోవడం, భవిష్యత్ ఆగమ్యగోచరంగా మారడం, నమ్మకం కుదరక చివరకు ప్రాణాలు తీసుకుంటున్నారు అని హరీశ్‌రావు పేర్కొన్నారు. హైడ్రా పెట్టి ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురి చేశావు. విదేశాల్లో ఉన్న వారు ఇక్కడ ఇండ్లు కొనుగోలు చేసేందుకు ముందుకు రావడం లేదు. ఎందుకంటే హైడ్రాకు భయపడుతున్నారు. పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు కూడా భయపడుతున్నారు. వేణుగోపాల్ రెడ్డి లాంటి చిన్న బిల్డర్లు.. ప్రభుత్వాన్ని గ్రాంట్, అప్పు అడగకుండా తాము బతుకుతూ ప మంని బతికిస్తున్నారు. హైడ్రా పేరుతో పర్మిషన్లు ఉన్న ఇండ్లను కూలగొడితివి. కోర్టు మొట్టికాయలు వేయడంతో పర్మిషన్ల ఇండ్ల జోలికి వెళ్లడం లేదు అని ప్రకటన చేస్తివి. మరి కూలగొట్టిన ఇండ్ల సంగతి ఏం..? అని రేవంత్ రెడ్డిని హరీశ్‌రావు ప్రశ్నించారు. మూసీ పేరుతో పేదల ఇండ్లు కూలగొట్టే ప్రయత్నం చేస్తివి. ఆగమాగం, అనాలోచిత నిర్ణయాల వల్ల హైదరాబాద్‌లోని బిల్డర్లలో పాజిటివిటి లోపించిం. రియల్ ఎస్టేట్ ఆగమాగమైపోయిం. రేవంత్ నిర్ణయాల వల్ల పిల్లల చదువులకు, పెళ్లిళ్లకు భూములు అమ్మదామంటే కూడా అమ్ముడుపోతలేవు. కేసీఆర్ పాలనలో విదేశాల నుంచే కాకుండా ఉత్తర భారతదేశం వారు పెట్టుబడులు పెట్టారు. ఇప్పుడు హైదరాబాద్ నుంచి పెట్టుబడిదారులు వెళ్తున్నారు అని హరీశ్‌రావు తెలిపారు. బిల్డర్స్ అసోసియేషన్స్ వేణుగోపాల్ రెడ్డి కుటుంబానికి అండగా నిలవాలి. మరే బిల్డర్‌కు ఇలాంటి సమస్య రాకూడదు. రేవంత్ రెడ్డి ఆత్మవిమర్శ చేసుకుని, రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శించాలి. ఈ పరిస్థితి ఎందుకు వచ్చిందో అర్థం చేసుకుని, పరిస్థితిని చక్కదిద్దాలి. హెచ్ఎండీఏ, జీహెచ్ఎంసీలో ఎందుకు అనుమతులు ఆలస్యం అవుతున్నాయి. అధికారుల వేధింపులు ఎక్కువై పోయాయి. ముఖ్యమంత్రిగా, మున్సిపాల్ మంత్రిగా రేవంత్ రెడ్డినే చొరవచూపాలి అని హరీశ్‌రావు సూచించారు.పదవులు శాశ్వతం కాదు.. ప్రజల ప్రాణాలు ముఖ్యం..రాజకీయాలు, పదవులు శాశ్వతం కాదు.. ప్రజల ప్రాణాలు ముఖ్యం. వేణుగోపాల్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం. రియల్ ఎస్టేట్ రంగం పూర్వవైభవం పొందే విధంగా ప్రభుత్వం చొరవచూపాలి. ఆయన కుటుంబ సభ్యుల మాటలు వింటుంటే.. మూడు నాలుగు నెలల నుంచి ఎంతో క్షోభ అనుభవించినట్లు తెలుస్తుం. ఎల్ఐసీలో ఉన్న రూ. 18 లక్షలు తీసుకొచ్చి అప్పులు కట్టి చనిపోయాడు. ఒక నిజాయితీ పరుడు. ఆత్మగౌరవం కగిన వాడు కనుక అవమానం పాలు కావొద్దు అని అప్పుల వారికి అప్పులు కట్టి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదు.. కుటుంబ సభ్యులను బాధ పెడుతాయి.. ధైర్యంగా ఎదుర్కోవా. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్ణయాల వల్లే చివరకు ఆత్మహత్యలు చేసుకునే పరిస్థితి వచ్చిం. ఆ కుటుం బానికి అండగా నిలబడి పార్టీ తరఫున సహాయం అందిస్తాం. అసోసియే షన్లు ముందుకు వచ్చి కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలి అని హరీశ్‌రావు కోరారు.

# కోడ్ పేరిట పథకాలను ఆపే కుట్ర

**అన్నదాతల సెల్‌ఫోన్లలో టకీటకీ శబ్దమేదీ రాలేదు**

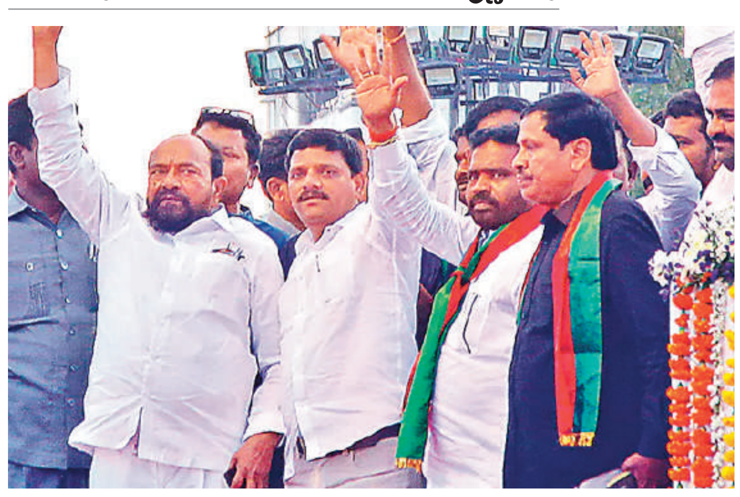
**వాటిని అమలు చేశాకే ప్రభుత్వం ఎన్నికలకు వెళ్లాలి : హరీశ్‌రావు**

మెదక్ : 'ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల కోడ్ పేరుతో సంక్షేమ పథకాలను ఆపేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కుట్ర పన్నుతోం. హామీ ఇచ్చిన పథకాలన్నీ అమలు చేశాకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు వెళ్లా" అని మాజీ మంత్రి టి.హరీశ్‌రావు స్పష్టంచేశారు. ఇప్పటికే కాంగ్రెస్‌కు ఒకసారి ఓట్లేసి మోసపోయారని, మళ్లీ అలాంటి పొరపాటు చేయరాదని ప్రజలకు సూచించారు. ఆదివారం మెదక్ జిల్లా కౌడిప్ల మండలం తిమ్మాపూర్‌లో రేణుకా ఎల్లమ్మతల్లి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనకు నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీతారెడ్డితో కలిసి ఆయన హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా విలేకరులతో హరీశ్ మాట్లాడుతూ... "రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పే మాయమాటలు నమ్మరాదు. రాజ్యాంగంపై ప్రమాణం చేసిన సీఎం మాట తప్పారు. రైతుభరోసా డబ్బులు ఖాతాల్లో పడతాయని జనవరి 26న అన్నదాతలు రాత్రంతా ఎదురుచూసినా సెల్‌ఫోన్లలో టకీటకీ శబ్దమేదీ రాలేదు. కేసీఆర్ పదేళ్లలో తెలంగాణ గ్రామీణ ఆర్థికవ్యవస్థను బలోపేతం చేశారు. వివిధ రకాల వృత్తులను ప్రోత్సహించారు. కాంగ్రెస్ మాత్రం ఉన్న పథకాలను పూర్తిగా బంద్ చేసిం. వారి మోసాలను గుర్తించి ఎన్నికల్లో తగిన గుణపాఠం చెప్పాలి" అని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.

# 2028లో బీసీ సీఎం ఖాయం

**రాజకీయ యుద్ధభేరి సభలో ఎమ్మెల్సీ తీన్మార్ మల్లన్న**

**ఐకమత్యంతో ముందుకు సాగాలి: ఆర్.కృష్ణయ్య**



హనుమకొండ : "తెలంగాణ రాష్ట్రానికి బీసీలే ఓనర్లు. వరంగల్ వేదికగా చెబుతున్నా.. మా ఓట్లతో మేం గద్దెనెక్కుతాం.. మీరు గిపొండి.. 2028 ఎన్నికల్లో ఈ రాష్ట్రానికి బీసీ ముఖ్యమంత్రి ఖాయం. తెలంగాణకు చివరి ఓసీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డే" అని శాసనమండలి సభ్యుడు తీన్మార్ మల్లన్న వ్యాఖ్యానించారు. హనుమకొండ ఆర్ట్స్ కళాశాల ప్రాంగణంలో ఆదివారం నిర్వహించిన 'బీసీ రాజకీయ యుద్ధభేరి' సభకు ముఖ్య అతిగా హాజరైన మల్లన్న ఆవేశంగా ప్రసంగించారు. 'తెలంగాణలో పిడికెడు మంది లేని ఓసీ వర్గాల నుంచి 60 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఉన్నారు. రాష్ట్రంలోని 2 కోట్ల మంది బీసీలు.. ఏటా రూ. 1.20 లక్షల కోట్ల సంపాదనను రాష్ట్ర ఖజానాకు జమ చేస్తున్నారు. కానీ బీసీలకు ప్రభుత్వం బడ్జెట్లో రూ.9 వేల కోట్లు మాత్రమే విలిస్తోం. బీ ఫారం ఇవ్వనివారికి, బీసీలకు మధ్య ఇకపై యుద్ధమే. ఈడబ్ల్యూఎస్ రిజర్వేషన్లు రద్దు చేస్తారా? మీ ప్రభుత్వాన్ని రద్దు చేయాలా? ముస్లింలకూ అన్యాయం జరుగుతోం. 539 జడ్పీటీసీల్లో ఒక్కరే ముస్లిం ఉన్నారు' అని మల్లన్న పేర్కొన్నారు. బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభ సభ్యుడు ఆర్.కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ.. బీసీల్లో అనేక కులాలున్నా, మన బీసీ కులం అన్నారు. అందరూ ఐకమత్యంతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. తీన్మార్ మల్లన్నను బీసీ మిలిటెంట్గా అభివర్ణించారు. రానున్న ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు ప్రకటించకపోతే రాష్ట్రాన్ని రణరంగం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సభలో డీఎంకే ఎంపీ విల్సన్, నగర మేయర్ గుండు సుధారాణి, మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్సీ బస్వరాజు సారయ్య, మాజీ మంత్రి మోత్కుపల్లి నర్సింహులు, పలువురు బీసీ సంఘ నేతలు పాల్గొన్నారు.

# బైక్‌లా నడపొచ్చు.. సైకిల్‌లా తొక్కొచ్చు..

**హైబ్రిడ్ సైకిల్ తయారు చేసిన నల్లమల విద్యార్థి**

**సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అభినందన**

అచ్చంపేట : చిన్నతనంలో వెంటాడిన అనారోగ్య సమస్యలను అధిగమించి విజ్ఞానశాస్త్ర ప్రయోగంలో ప్రతిభచాటాడు నల్లమల ప్రాంత విద్యార్థి గగన్‌చంద్ర. ఈ బాలుడు మూడు రకాలుగా ఉపయోగించే(త్రీ ఇన్ వన్) హైబ్రిడ్ సైకిల్‌ను తయారు చేశాడు. జనవరి 20 నుంచి 25 వరకు పుదుచ్చేరిలో నిర్వహించిన దక్షిణ భారతస్థాయి బాల వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలో ఇతడి ఆవిష్కరణ మూడో స్థానంలో నిచి జాతీయస్థాయికి ఎంపికైం. ప్రాజెక్టు గురించి తెలుసుకున్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి గగన్‌చంద్రను 'ఎక్స్' వేకగా అభినందించారు. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా పెద్దకొత్తపల్ల మండలం కల్వకోలుకు చెందిన మాచినెపల్లి సువర్ణ(నాగరాణి), భాస్కర్ దంపతుల కుమారుడు గగన్‌చంద్ర. పుట్టిన 25 రోజులకే అతడికి న్యూమోనియా సోకింది. ఏడేళ్ల వరకు అనారోగ్యం వెంటాడిం. ప్రస్తుతం బల్మూర్ మండల కేంద్రంలోని జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో తొమ్మిదో తరగతి చదువుతున్నాడు. ఉపాధ్యాయుల సహకారంతో హైబ్రిడ్ సైకిల్‌ను తయారు చేశాడు. సాధారణ సైకిల్‌కు సౌర విద్యుత్తు పలకలు, బ్యాటరీ, విద్యుత్తు సర్దుబాటుకు వైపర్ మోటార్(బూస్టర్), సెల్‌ఫోన్‌తో డిస్‌ప్లే, జీపీఎస్ అమర్చాడు. ఇ సౌర విద్యుత్తుతో ఒక్కసారిగా 30 కి.మీ. ప్రయాణిస్తుంది. సౌరశక్తి అందుబాటులో లేనప్పుడు విద్యుత్ బైక్‌లా ఛార్జింగ్ పెట్టి ద్విచక్రవాహనంలా నడపవచ్చు. సాధారణ సైకిల్‌లానూ తొక్కవచ్చు.

# జనగణన ఇంకెప్పుడు చేస్తారు..?

***జనాభా లెక్కలు లేకుండా ప్రగతి ఎలా సాధ్యం***

***కేంద్రాన్ని నిలదీసిన ఎమ్మెల్సీ కవిత***

జనగణనను కేంద్ర ప్రభుత్వం విస్మరిస్తోందని.. జనగణన ఇంకెప్పుడు చేస్తారని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత ప్రశ్నించారు. జనగణనపై 'ఎక్స్' వేకగా కేంద్రాన్ని నిలదీశారు. జనాభా లెక్కలు లేకుండా ప్రగతి ఎలా సాధ్యమవుతుందని ప్రశ్నించారు. జనాభా లెక్కల లేమితో వృద్ధికి ఆటంకం కలుగుతుందని.. జనాభా లెక్కలు లేకుండా దేశ సామాజిక, ఆర్థిక పరిస్థితి ఎలా తెలుస్తుంది అని పేర్కొన్నారు. ప్రగతిశీల విధానాలకు జనాభా లెక్కలు తప్పనిసరి అని తెలిపారు. జనగణనపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కవితతో బీసీ సంఘాల భేటీ.. కేబినెట్ సబ్ కమిటీకి ప్లానింగ్ శాఖ సర్వే నివేదిక అంంచిన నేపథ్యంలో ఎమ్మెల్సీ కవిత నివాసంలో బీసీ సంఘాలు, తెలంగాణ జాగృతి నేతలు భేటీ అయ్యారు. తదుపరి వ్యూహంపై ఎమ్మెల్సీ కవితతో బీసీ సంఘాల నేతలు చర్చించారు. మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వెల్లడించిన సర్వే గణాంకాల ఆధారంగా బీసీలకు రిజర్వేషన్లపై కవిత తో కలిసి అధ్యయనం చేశారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు రిజర్వేషన్ ఎంత మేరకు పెరుగుతుం అనే అంశంపై చర్చించారు.

మానేరు జనత
తెలుగు దినపత్రిక ఇది జనం గొంతుక
www.epaperjanathadaily.in
సోమవారం 3 ఫిబ్రవరి 2025


# మెరిసే చర్మానికి కివీ ఫేస్ ప్యాక్స్

ముఖానికి కాంతినిచ్చే సహజమైన ఉత్పత్తుల్లో ముఖ్యంగా మార్కెట్లో దొరికే కెమికల్ ఉత్పత్తులకంటే మన ఇంట్లో వాటినే ఎక్కువగా ముఖానికి వాడుతే మంచిది. పండ్లతో వేసే ఫ్యాక్స్ ముఖానికి అందాన్ని, సహజత్వాన్ని ఇస్తాయి. వీటిలో ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, ఇ, కె తో పాటు అనేక పోషకాలుంటాయి. ఈ పండ్లలో కివి పండునే తీసుకుంటే ఈ అన్ని విటమిన్స్ తో పాటు మొటిమలను తగ్గిస్తుంది, చర్మాన్ని తేమగా, కాంతివంతంగా, ఎక్స్ ఫోలియేషన్ వరకు వివిధ చర్మ సమస్యలను నివారిస్తుంది. కివి, తేనె, కివి పెరుగు, కివి వోట్మిల్, కివీ దోశకాయలతో వేసే ఫ్యాక్స్ చర్మానికి మంచి కాంతిని ఇస్తాయి.

కివీ మెరిసే చర్మంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇస్తుంది. కివి అనేది పోషకాలతో నిండిన పండు, ఇది విటమిన్లు సి, ఇ, కెను కలిగి ఉన్నాయి. ఇది చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా చేస్తుంది.

కివీ ఫేస్ ప్యాక్ చర్మం రూపాన్ని మార్చేస్తుంది.

డార్క్ స్పాట్స్ హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ తగ్గిస్తుంది.

మొటిమలు రాకుండా చేస్తుంది.

చర్మాన్ని మాయిశ్చరైజ్, హైడ్రేట్ చేస్తుంది.

చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

దీనికి స్కిన్ ఎక్స్ ఫోలియేట్ చేయాలి.

**కివి, తేనె ప్యాక్..**

పండిన కివి పండును తీసుకోవాలి. టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలిపి ముఖానికి, మెడకు మాస్క్ లా వేసి 15 నుంచి 20 నిమిషాలు ఉంచి శుభ్రం చేయాలి.

**కివీ, పెరుగు ఫేస్ ఫ్యాక్..**

పండిన కివీ పండు టైబుల్ స్పూన్ పెరుగు కివీ పండ్లను ఒక గిన్నెలో వేసి మెత్తగా చేయాలి దీనిలో పెరుగు బాగా కలపాలి. ముఖం, మెడకు మాస్క్ ను అప్లై చేసి 15 నుంచి 20 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. ఈ ఫ్యాక్ ను గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

**కివీ ఓట్ మిల్ ఫ్యాక్..**

పండిన కివి పండు

టోబుల్ స్పూన్ వోట్మీల్

కివీ పండ్లను కడిగి గుజ్జు తీసుకోవాలి. దీనిలోకి వోట్మిల్ తీసుకోవాలి.

**కివీ దోసకాయ ఫేస్ ఫ్యాక్..**

పండిన కివీ పండు, దోసకాయ ముక్క

కివీ పండును మెత్తగా చేయాలి. దోసకాయ తురుము మెత్తని కివీ పండు గుజ్జు 15 నుంచి 20 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి శుభ్రం చేసుకోవాలి.

చర్మం కాంతి వంతంగా మారేందుకు, కొన్ని రకాల అలెర్జీల నుంచి తప్పించుకునేందుకు కివీ పండు చాలా బాగా సహకరిస్తుంది.

# ఈ నూనె వాడితే.. గుండెకు చాలా మంచిది

శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో.. రెండు రకాల కొవ్వులు ఉన్నాయి. అవి.. ఆరోగ్యకర, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు. వీటిలో చెడు కొవ్వులు.. శరీరానికి హాని చేస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ శరీరంలో అధికంగా చేరి.. మనిషిని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ వల్ల కాలేయం, గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులతోపాటు ఊబకాయం తదితర సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలున్నాయి. ఒకవేళ శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉందని తెలిస్తే.. ఈ కింది చిట్కాలు ఫాలో అయితే చాలు. వాటిని తగ్గించుకోవచ్చు. అవి ఏటంటే..

శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో ఐదు రకాల నూనెలు సహాయపడుతాయి. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడే నూనెలతో మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు.

నువ్వుల నూనె: ఈ నూనెలో పొగ శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి టేబుల్ స్పూన్‌లో 5 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వుతోపాటు 2 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటుంది. ఈ నువ్వుల నూనె.. కూరలు చేయడానికి లేకుంటే సలాడ్‌లో తయారీలో ఉపయోగించవచ్చు. కానీ నువ్వుల నూనెలో కొద్ది పాటి వగరు ఉంటుంది. దీని కారణంగా వంటల్లో వినియోగించడానికి పలువురు సందేహిస్తారు.

వేరుశెనగ నూనె: ఈ నూనెలో చాలా పోషకాలుంటాయి. మార్కెట్‌లో ఈ నూనె ధర అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే ఈ నూనెలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సైతం స్వల్పంగా ఉంటాయి. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అంతేకాదు క్యాన్సర్ వ్యాధిని నిరోధించడంలో సైతం సహాయపడుతుంది. ఈ నూనె వినియోగంతో గుండె పనితీరును మెరుగు పరచుకోవచ్చు. నాడీ వ్యవస్థ మెరుగుపరచడానికి.. రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయటానికి..రక్తపోటును తగ్గించటానికి.. చర్మాన్ని రక్షించడంలో వేరు శనగ నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్: ఆలివ్ ఆయిల్‌లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. దీనిని ఎక్కువగా సలాడ్‌లు లేదా పాస్తాలో ఉపయోగిస్తారు. ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఒలియోకాంతల్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌తోపాటు యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ నూనె రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ (%బాణా%) ట్రైగ్లిజరైడ్స్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఉండే గుండె-ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని మెరుగుపరుస్తుంది.

చియా సీడ్ ఆయిల్: ఆల్ఫా-లినోలెనిక్ యాసిడ్, ఇది గుండె ఆరోగ్యకరమైన ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల ఉత్పత్తికి దోహదం చేస్తుంది. చియా విత్తనాలు ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది. బంగారు రంగులో ఉండే నూనెను చియా అంటారు. ఇది తక్కువ ఫ్రైయింగ్, పాస్తా, సలాడ్‌ల తయారీలో వినియోగిస్తే మంచిది. ఇది తక్కువ రుచిని కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో ఫైబర్ స్వల్పంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్‌తోపాటు రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ప్రోత్సహించడంలో దోహదపడుతోంది. అవోకాడో ఆయిల్: అవోకాడో నూనెలో మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా ఒలేయిక్ యాసిడ్, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్‌లను కలిగి ఉంటుంది. అవకాడో ఆయిల్ శరీరం సహజంగా తయారు చేయలేని లుటిన్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి అవోకాడో ఆయిల్‌తో సహా కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే లుటిన్‌ని పొందవచ్చు.

# పాలతో ఇలా చేస్తే...

వయసు పెరిగే కొద్దీ పలు కారణాల వల్ల జుట్టు తగ్గిపోతోందని ఆందోళన చెందనివారు ఉండరు. జుట్టు పోషణ కోసం, సంరక్షణ కోసం చాలామంది ఎంతో ఖర్చు పెడుతూ ఉంటారు. జుట్టును సహజంగా బలోపేతం చేయగల పదార్థాల్లో పాలు ముఖ్యమైనవి.

ఆరోగ్యానికి పాలు మంచి పోషకాహారం అని మనకు తెలుసు. అంతేకాదు, పాలలో ఉండే కేసీన్ అనే ప్రోటీన్ వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా, బలంగా పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జుట్టు పోషణలో పాలను ప్రధాన భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేమిటో తెలుసుకుందాం.

పాలు జుట్టు కుదుళ్లకు బలాన్నిస్తాయి. జుట్టులో తేమను పెంచుతాయి. జుట్టును మెత్తగా, మృదువుగా మార్చుతాయి.

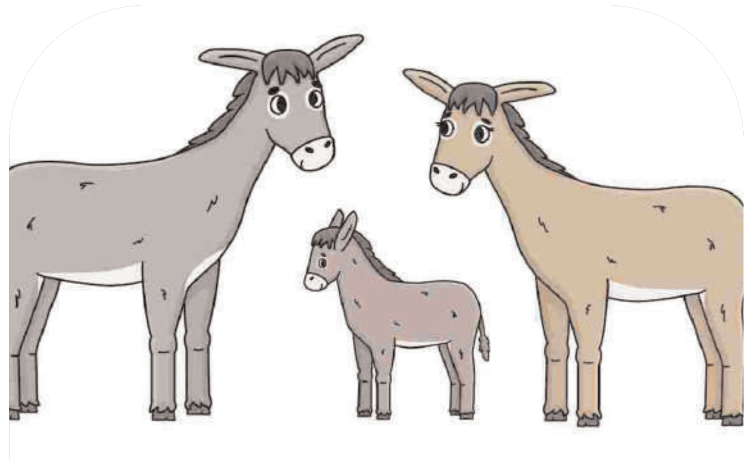
ఎక్కువ సేపు ఎండలో తిరగాల్సివచ్చినపుడు... సూర్యకాంతిలో ఉండే అతినీల లోహిత కిరణాల వల్ల జుట్టు పొడిబారిపోయి, బిరుసుగా తయారవుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో పాలను ఆహారంగానే కాకుండా జుట్టును శుభ్ర పరచడానికి కూడా వాడవచ్చు.

పాల మీగడ జుట్టు పొడిబారడాన్ని, బిరుసుదనాన్ని తగ్గించి... వెంట్రుకల చివర్లు చిట్లిపోవడాన్ని నిరోధిస్తుంది. పాలలోఉండే విటమిన్ సి, పలు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు... కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడతాయి.

జుట్టు ఒత్తిడికి గురై, బలహీనమై, పొడిబారి, తెగిపోతూఉన్నప్పుడు, పాలు ఆ సమస్యను తగ్గిస్తాయి.

# అనాలోచిత చర్య ఫలితం

ఒక చెరువు దగ్గర చిన్న కప్ప మరియు ఎలుక ఎంతో స్నేహంగా మసలుకుంటూ ఉండేవి. వాటి మధ్య ఎలాంటి భేదాలు లేని స్నేహంఉండేది.రోజూ కప్ప చెరువులో నుండి బయటకు వచ్చి,ఎలుకతో సరదాగాకబుర్లు చెప్పి, కాసేపు ఆటపాటతో కాలం గడిపి వెళుతూఉండేది. అంత మంచి మిత్రుల మధ్య కూడా ఒకసారి భేదాలు వచ్చాయి.దానికి కారణం కప్ప ఎలుకను అపార్థంచేసుకోవడమే. ఎపుడూతాను ఎలుక కలుగు దగ్గరకు వెళ్లడమే తప్ప, ఎలుక తన దగ్గరకు రాదు కాబట్టి ఎలుకకు పొగరుఅని కప్పఅనుకున్నది. ఒకరోజు ఎలుకకు మంచి గుణపాఠం చెప్పాలిఅనుకున్నది. ఎలుక కలుగు దగ్గరికి వెళ్లి వస్తూ తన కాలికి ఎలుక తోకను తాడుతో గట్టిగా కట్టేసింది. ఎలుక ఇది గమనించుకోలేదు అలవాటుగా కప్ప గెంతుతూ చెరువు లోకి పోగానే, దానితో పాటు, ఎలుక కూడా రావలసి వచ్చింది. నీటిలో ఎలా ఈదాలో తెలియని ఎలుక ఎగిరి కప్ప వీపుపైన కూర్చుంది. ఆ బరువు కప్ప ఎక్కువ సేపు మోయలేక ఇబ్బంది పడింది. పైనుండి ఈ రెంటినీ గమనిస్తున్న గద్ద ఒకటి వేగంగా ఎగురుతూ వచ్చి, రెండిటినీ తన చెట్టు మీదకు తన్నుకుని పోయింది. కప్ప చేసిన అనాలోచిత చర్య వలన తనప్రాణాలే కాక తనను నమ్మి స్నేహం చేసిన ఎలుక ప్రాణాలు కూడా ప్రమాదంలో పడ్డాయి, అందుకే ముందూ వెనుకలు ఆలోచించకుండా ఎవరికీ అపకారం తలపెట్టకూడదు.



# ఎదుటి వారిని హేళన చేసిన ఫలితం

ఒక ఊరిలో శేషయ్య అనే వ్యాపారి దగ్గర ఒక గుర్రం,ఒక గాడిద ఉండేవి.అతను తరచూ పక్క ఊరిలోని సంతకు వెళ్లి, సరుకులు కొని, వాటి మూటలు గాడిద మీద వేసుకుని, తాను గుర్రం మీద ఎక్కి తిరిగి ఇంటికి వచ్చేవాడు. ఒక పెద్ద పండగ కు ముందురోజు శేషయ్య పట్నానికి వెళ్లి, చాలా సరుకులు కొని, వాటన్నిటి మూటలు గాడిద మీద వేసి, ఎప్పటి లాగే తాను గుర్రం ఎక్కి కూర్చున్నాడు ఆ రోజు బరువులు చాలా ఎక్కువ అవడంతో, గాడిద తట్టుకోలేక నెమ్మదిగా నడుస్తూ. ఇబ్బంది పడుతోంది, ఆ విషయం గమనించిన గుర్రంగాడిదను చూసి నవ్వింది. గాడిద బాధ పడుతూ, కొంచెం బరువును పంచుకోమని గుర్రాన్ని ప్రాధేయ పడింది. దానికి గుర్రం‘ నేనేమీ గాడిదను కాదు బరువులు మోయడానికి.నేను మనుషులు స్వారీ చేయడానికే తప్ప, బరువులు మోయడం లాంటి తక్కువ స్థాయి పనులు చేయను’ అని పరుషంగా మాట్లాడింది. ఆ మాటలు విని బాధ కలిగినా గాడిద చేసేదేమీ లేక ముందుకు నడిచింది. కొంత దూరం నడిచాక ఆ బరువులు మోయడం ఇక గాడిద వల్ల కాలేదు అది నీరసంతో ఒక్కసారిగా నించున్న చోటనే కుప్ప కూలిపోయి మరలా లేవలేక పోయింది. అపుడు వ్యాపారి చేసేదేమీ లేక గాడిద వీపు మీది బరువును గుర్రం మీదకు మార్చి, తవాటితో పాటు తాను కూడా గుర్రం మీదనే కూర్చున్నాడు. అపుడు గుర్రం ‘ పాపం గాడిద ఇంత బరువు మోయలేకనే ఇబ్బంది పడింది కాబోలు,అనవసరంగా అది సాయం అడిగినపుడు ఎగతాళి చేసి మాట్లాడాను. ఇపుడు యజమాని బరువు, సరుకుల వరువు మోస్తుంటే అర్థం అవుతుతంది గాడిద రోజూ ఎంత కష్టపడేది. మరెప్పుడూ సాయం అడిగిన ఎవరినీ హేళనగా మాట్లాడకూడదు’ అనుకుంది.

## యాదగిరిగుట్ట గుడిలో.. భక్తుల కిటకిట

**ధర్మదర్శనానికి 3, స్పెషల్ దర్శనానికి గంట సమయం**

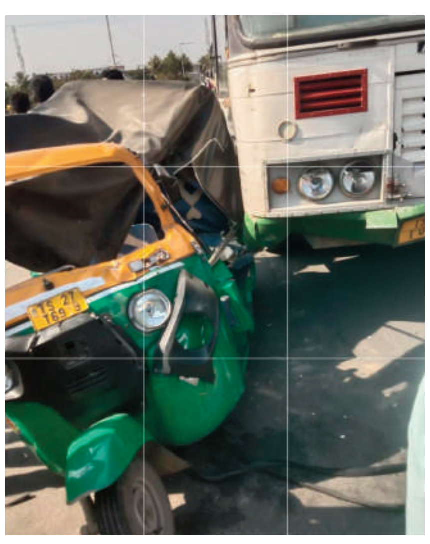
**ఆదివారం ఆలయానికి రూ.45.73 లక్షల ఆదాయం**

**యాదగిరిగుట్ట :** యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి క్షేత్రం ఆదివారం భక్తులతో కిటకిటలాడింది. హైదరాబాద్ సహా రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో రావడంతో.. ఆలయ పరిసరాలు సందడిగా మారాయి. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో రావడంతో.. నారసింహుడి దర్శనానికి భక్తులు గంటల తరబడి క్యూలైన్లలో వెయిట్ చేయాల్సి వచ్చింది. రద్దీ కారణంగా స్వామివారి ధర్మదర్శనానికి మూడు గంటలు, స్పెషల్ దర్శనానికి గంట సమయం పట్టిందని భక్తులు తెలిపారు. పలు ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన భక్తులతో కొండపైనా, కిందా ఆలయ పరిసరాల్లో కోలాహలం నెలకొంది. కొండ కింద కల్యాణకట్ట, లక్ష్మీపుష్కరిణి, వ్రత మండపాలు.. కొండపైన బస్ బే, దర్శన, ప్రసాద క్యూలైన్లు, ప్రధానాలయ ప్రాంగణం భక్తులతో నిండుగా దర్శనమిచ్చాయి. మరోవైపు ఆలయంలో నిత్య పూజలు శాస్త్రోక్తంగా జరిగాయి. ఆలయంలో చేపట్టిన స్వామివారి నిత్యకల్యాణం, బ్రహ్మోత్సవం, సుదర్శన నారసింహ హోమంలో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఇక భక్తులు జరిపించిన పలు రకాల పూజలు, నిత్య కైంకర్యాల ద్వారా ఆదివారం ఆలయానికి రూ.45,73,274 ఆదాయం సమకూరింది. అత్యధికంగా ప్రసాద విక్రయం ద్వారా రూ.16,39,120, కొండపైకి వాహనాల ప్రవేశంతో రూ.6 లక్షలు, వీఐపీ దర్శనాల ద్వారా రూ.9.15 లక్షలు, బ్రేక్ దర్శనాలతో రూ.4,28,400 ఇన్ కమ్ వచ్చినట్లు ఆలయ అధికారులు వెల్లడించారు.

## జనగామలో ఆటోను ఢీకొన్న బస్సు

**ఆటో ప్యాసింజర్ స్పాట్లో నే మృతి**

**యమగండం గా మారిన నెహ్రూ పార్క్ రోడ్డు**



జనగామ,ఫిబ్రవరి 2: జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో నెహ్రూ పార్క్ రోడ్డు వద్ద గల ఆర్ అండ్ బి బ్రిడ్జి పై ఆదివారం ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. ఆర్టిసి బస్సు ఆటోను వెనుక వైపు నుండి ఢీకొట్టడంతో ఆటోలో ప్రయాణిస్తున్న జనగామ జిల్లా తరిగొప్పుల మండలం తండాకు చెందిన ధారావత్ విజయ్ కుమార్ ఈ ప్రమాదంలో అక్కడికక్కడే మరణించాడు. జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో నెహ్రూ పార్క్ రోడ్డు మలుపులో ఒకవైపు బ్రిడ్జి మీద సిద్దిపేట వైపు నుండి సూర్యాపేట వైపు మరో వైపు ఇటు నుండి అటు ప్రయాణికులతో ఎప్పుడూ రద్దీగా ఉంటుంది. మరోవైపు ఇదే రోడ్డులో పలు బ్యాంకులు విద్యాసంస్థలు, హోటల్లు, ఉండడంతో పాటు మరోవైపు చిరు వ్యాపారులు, తిష్ట వేసుకుని ఉండడం వల్ల విద్యార్థులతో ప్రయాణికులతో ఈ రోడ్డు ఎక్కువ శాతం బిజీ బిజీగా ఉంటుంది . ఈ రోడ్డును దాటాలంటే యమగండం దాచినట్టు ఉంటుందంటూ పలువురు వ్యాఖ్యానిస్తుంటారు. ఇటీవల ఇక్కడ ట్రాఫిక్ కానిస్టేబుల్ ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ ఆయన ఒక వైపున నిలబడతాడే గాని ట్రాఫిక్ ను గమనిస్తూ అవసరం ఉన్నప్పుడు ఆయా మార్గాల్లో ట్రాఫిక్ ను కొద్దిసేపు నియంత్రిస్తే బాగుంటుందని ప్రయాణికులు ప్రాంతవాసులు సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ లేకపోవడం వల్ల ప్రధాన రహదారిలో వేగంగా వచ్చే భారీ వాహనాలతో పాటు ఇటువైపు నుండి అటువైపు నుండి దూసుకు వచ్చే ఇతర వాహనాలతో రోడ్డును దాటాలంటేనే భయంగా ఉంటుందంటూ విద్యార్థులతో పాటు ప్రజలు అంటున్నారు. ఏదేమైనా ఆదివారం బ్రిడ్జిపై ఆటోను ఆర్టిసి బస్సు ఢీకొనడంతో ఆటోలో ప్రయాణిస్తున్న వ్యక్తి మరణించడం చాలా బాధాకరం. ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు తగిన చర్యలు తీసుకుంటూ అక్కడ తిష్ట వేసి ప్రయాణికులకు ఇబ్బందికరంగా ఉన్న వారిని తొలగించి అక్కడ ఒక ట్రాఫిక్ కానిస్టేబుల్ ఆధ్వర్యంలో ట్రాఫిక్ ను సమయానుకూలంగా క్రమబద్ధీకరించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

# వసంత పంచమి వేడుకలకు ముస్తాబైన శ్రీ మహాశక్తి దేవాలయం

**చదువుల తల్లిగా, జ్ఞాన దేవతగా ప్రసిద్ధికెక్కిన శ్రీ మహాసరస్వతి అమ్మవారు.**

**చిన్నారుల అక్షరాభ్యాసానికి, పుస్తక పూజలకు శ్రీమహాశక్తి దేవాలయంలో ఏర్పాట్లు పూర్తి.**

**కరీంనగర్ జనతా న్యూస్:** కరీంనగర్ పట్టణం చైతన్యపురిలోని మహిమాన్విత శ్రీ మహాదుర్గ, శ్రీ మహాలక్ష్మి, శ్రీ మహాసరస్వతి అమ్మవార్ల దివ్య క్షేత్రం వసంత పంచమి వేడుకలకు ముస్తాబైంది. చదువుల తల్లిగా, జ్ఞాన దేవతగా ప్రసిద్ధికెక్కి , చిన్నారుల అక్షరాభ్యాసానికి కొంగుబంగారంగా మారిన ఇక్కడి శ్రీ మహాసరస్వతి అమ్మవారి కోవెలలో వసంత పంచమి వేడుకలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించడానికి ఆలయ నిర్వాహకులు తగిన ఏర్పాటు చేశారు. శ్రీశ్రీశ్రీ జగద్గురు శంకరాచార్య హంపి విరూపాక్ష విద్యారణ్య పీఠాధిపతులు శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యారణ్య భారతి స్వామి వారి ఆశీస్సులతో ఫిబ్రవరి 3వ తేదీ సోమవారం రోజున వసంత పంచమి సందర్భంగా శ్రీ మహాశక్తి దేవాలయంలో పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు.

**కార్యక్రమముల వివరములు:**

- ఉదయం 4 గంటలకు శ్రీ మహాదుర్గ, శ్రీ మహాలక్ష్మి, శ్రీ మహాసరస్వతి అమ్మవార్ల మూల మూర్తులకు అభిషేకం,
- ఉదయం 7 గంటలకు శ్రీ మహాసరస్వతి దేవి పూజ, అభిషేకం, కుంకుమార్చన,
- ఉదయం 8 గంటల నుండి విద్యార్థులచే సామూహిక పుస్తక పూజలు, అక్షర స్వీకారములను చేపట్టనున్నారు.

శ్రీమహాదుర్గ, శ్రీమహాలక్ష్మి, శ్రీ మహాసరస్వతి అమ్మవార్లు కలిసి ఒకే క్షేత్రంలో ఉండడంవల్ల గత ఏడాది కంటే ఈసారి మరింత సంఖ్యలో భక్తులు రానున్న నేపథ్యంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అన్ని విధాలుగా నిర్వాహకులు ఏర్పాట్లు చేపట్టారు. దేవాలయ ప్రాంగణం పూలతో అలంకరించారు. అమ్మవార్లను కూడా ప్రత్యేకంగా అలంకరించనున్నారు. భక్తులకు సరిపడా అమ్మవారి ప్రసాదాన్ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేయించానున్నారు. చదువుల తల్లి సరస్వతి దేవి వసంత పంచమి రోజునే జన్మించిందని, అక్షరానికి అది దేవతైన సరస్వతి అమ్మవారిని ప్రత్యేకంగా పూజించాలని, జీవితంలో అపారమైన విజయం, సంపద, శ్రేయస్సు కోసం జ్ఞానం అవసరమని, ఇందుకోసం వసంత పంచమి నాడు సరస్వతి అమ్మవారిని ఆరాధించడం వల్ల ఆమె అనుగ్రహాన్ని పొందవచ్చని శ్రీమహాశక్తి దేవాలయ అర్చకులు తెలిపారు. వసంత పంచమి వేడుకల సందర్భంగా దేవాలయంలో జరుగుతున్న పూజా కార్యక్రమాలకు సమస్త హిందూ బంధువులందరూ పాల్గొని అమ్మవార్లకు కృపకు పాత్రులు కాగలరని ఆలయ నిర్వాహకులు కోరారు.

## ఎమ్మెల్సీగా గెలిచి సోనియాగాంధీకి గిఫ్ట్ ఇస్తా

**పాత్రికేయుల సమావేశంలో అల్ఫోర్స్ నరేందర్ రెడ్డి**

కరీంనగర్, జనతా న్యూస్: కరీంనగర్ రానున్న పట్టభద్రుల ఎన్నికల్లో తాను ఎమ్మెల్సీగా గెలిచి కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియా గాంధీ, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి గిఫ్ట్ గా ఇస్తానని పట్టభద్రులు ఎమ్మెల్సీ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి అల్ఫోర్స్ %ఎ%నరేందర్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు ఆదివారం కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్సీ క్యాంపు కార్యాలయంలో పాత్రికేయుల సమావేశం నిర్వహించారు.. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ తనపై నమ్మకం ఉంచి పట్టభద్రులు ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో తన అభ్యర్థిత్వాన్ని ఖరారు చేసిందని.. తనకు సహకరించిన ఢిల్లీ పెద్దలకు రాష్ట్ర నాయకత్వానికి రుణపడి ఉంటానని వెల్లడించారు.. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలకు మరో 23 రోజులే మిగిలి ఉన్నందున ప్రతి కాంగ్రెస్ కార్యకర్తతో మమేకమై ముందుకు సాగుతానని తెలిపారు... ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు ఉత్తర తెలంగాణ చరిత్రను మార్చే విధంగా ఉండాలని ప్రతి కాంగ్రెస్ కార్యకర్త తన గెలుపులో పాలుపంచుకోవాలని కోరారు... సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఈ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్నారని.. ఉచితంగా తాను విజయం సాధిస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశారు... గత 34 సంవత్సరాలుగా తాను విద్యారంగంలో తెలంగాణ అయితే రాణించానో.. ఏడాది కాలంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారు రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారని పేర్కొన్నారు... ఉత్తర తెలంగాణలో కరీంనగర్ను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తానని.. ప్రభుత్వం మెడికల్ కళాశాల మంజూరు చేసిందని మౌలిక సదుపాయాలు మాత్రం మరిచిపోయిందని ఎద్దేవా చేశారు.. గత ఐదు నెలలుగా ఎమ్మెల్సీ పరిధిలోని 42 నియోజకవర్గాలు పర్యటించాలని.. సమస్యలు తన దృష్టికి వచ్చేయని పట్టభద్రుల సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు తాను ఎల్లవేళలా ముందుంటానని పేర్కొన్నారు.. కాంగ్రెస్ కారం లోకి వచ్చిన ఏడాదిలోనే 55000 ఇచ్చి యువతకు భరోసా కల్పించిందని గుర్తు చేశారు...

కరీంనగర్ వాహన యూనివర్సిటీ పరిధిలో లా కాలేజ్ తోపాటు ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల మంజూరు చేస్తానని ప్రభుత్వం ప్రకటించడం ఆనందంగా ఉందని అన్నారు.. ప్రభుత్వం ప్రకటించిన జాబ్ క్యాలెండర్ అమలుకు కృషి చేస్తారని అన్నారు..ఈ కార్యక్రమంలో సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఆకార భాస్కర్ రెడ్డి మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆరెపల్లి మోహన్ మాజీ కార్పొరేటర్లు చాడగొండ బుచ్చిరెడ్డి కాశిరెడ్డి శ్రీనివాస్ శ్రావణ్ నాయక్ మునిగంటి అనిల్, ఫహాద్ గండి రవీందర్ వెన్నం రజిత రెడ్డి షబానా శరణ్య పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు

## ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దు

సిద్దిపేట, జనతా న్యూస్: శాసనమండలి ఎన్నికల నియమావలళీ అమలులో ఉన్నందున 3 తేదీ సోమవారం కలెక్టరేట్లో నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేసినట్టు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.మను చౌదరి ఒక ప్రకటనలో తెలిసిపారు. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కోడు ముగిసే వరకు కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని తాత్కాలికంగా రద్దు చేసినందున ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల కోడ్ ముగిసే వరకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం కోసం కలెక్టరేట్ కు ఎవరు రావద్దని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.మను చౌదరి ఆ ప్రకటనలో జిల్లా ప్రజలకు తెలిపారు.

## కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్లది ఒకే ఎజెండా..

***పదేళ్లలో కేంద్ర సాయంపై చర్చకు సిద్ధమా..?***

***బీజేపీ ఎంపీ లక్ష్మణ్ సవాల్***

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 2 : బడ్జెట్లో తెలంగాణకు అన్యాయం జరిగిందంటూ ధర్నాలు, ఆందోళనలు చేసే కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎసలది ఒకే ఎజెండా అని బీజేపీ ఎంపీ లక్ష్మణ్ విమర్శించారు. పదేళ్ల యూపీఏ హయాంలో ఉమ్మడి ఏపీకి ఇచ్చిన నిధులు, మోదీ ప్రభుత్వం పదేళ్లలో తెలంగాణకు ఇచ్చిన నిధులపై చర్చకు సిద్ధమా అని సీఎం రేవంత్, కేసీఆర్, కేటీఆర్లకు సవాల్ విసిరారు. యూపీఏ హయాంలో కేంద్ర మంత్రిగా పనిచేసిన కేసీఆర్.. తెలంగాణకు ఏం ఒరగబెట్టారని ప్రశ్నించారు. ఆదివారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో లక్ష్మణ్ మీడియాతో మాట్లాడారు. మోదీ ప్రభుత్వం తెలంగాణకు టెక్స్‌టైల్ పార్కు, గిరిజన వర్సిటీ, రామగుండం ఎరువుల ఫ్యాక్టరీ, పసుపు బోర్డు, ఎయిమ్స్ వంటి ఎన్నో ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థలను మంజూరు చేసిందని తెలిపారు. రీజినల్ రింగ్‌రోడ్డుకు వందశాతం నిధులు ఇస్తోందని. రూ.వెయ్యి కోట్లతో స్మార్ట్‌సిటీలను అభివృద్ధి చేస్తోందని, రాష్ట్రంలో లక్షా 10వేల కోట్లతో జాతీయ రహదారులను నిర్మిస్తోందని పేర్కొన్నారు. పదేళ్లలో బడ్జెట్‌తో సంబంధం లేకుండా కేంద్రం చేపట్టిన ప్రాజెక్టుల్లో ఇవి కొన్ని ఉదాహరణలు మాత్రమేనని చెప్పారు. రీజినల్ రింగ్‌రోడ్డు భూ సేకరణకు కూడా రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చేతకావడం లేదని విమర్శించారు. పసుపు బోర్డు ఏర్పాటు చేసి నెల కూడా కాలేదని, దానికి కూడా నిధులు వస్తాయని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడెక్కడ విమానాశ్రయాలు అవసరమో సర్కారు ప్రతిపాదనలు పంపించాలని లక్ష్మణ్ కోరారు.

## కాంగ్రెస్ సంబురాలు

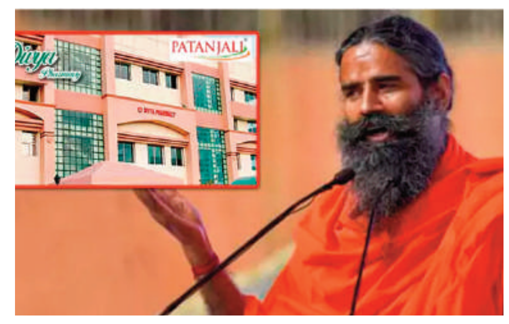
కరీంనగర్ జనతా న్యూస్: ఎమ్మెల్సీ అభ్యర్థిగా నరేందర్ రెడ్డికి టికెట్ కేటాయించినందుకు గానూ కరీంనగర్ లో కాంగ్రెస్ నాయకులు సంబురాలు జరుపుకున్నారు. నగరంలోని తెలంగాణ చౌక్ లో కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో స్వీట్లను పంచుకున్నారు. సుడా చైర్మన్ కోమటిరెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆరెపల్లి మోహన్, ఆకారపు భాస్కర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. సోనియా, రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వం వర్ధిల్లాలంటూ నినాదాలు చేశారు. రానున్న ఎన్నికల్లో నరేందర్ రెడ్డిని అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించుకుంటామని.. సుడా చైర్మన్ నరేందర్ రెడ్డి అన్నారు. లక్షల మంది జీవితాల్లో వెలుగునింపిన వ్యక్తి అల్ఫోర్స్ నరేందర్ రెడ్డి అని కొనియాడారు. ప్రజలకు సేవ చేయాలనే లక్ష్యంతో ముందుకువచ్చారని చెప్పారు. విద్యారంగంలో తనదైన శైలితో సేవలందించారని గుర్తుచేశారు. గెలుపు నిర్ణయం ఖచ్చితమైపోయిందన్నారు. గెలుపు కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పాల్గొన్నారు.

## పనితీరు మెరుగుపడని
# ఉద్యోగులపై మైక్రోసాఫ్ట్ వేటు..!

పనితీరు మెరుగుపడని ఉద్యోగులపై మైక్రోసాఫ్ట్ చర్యలకు ఉపక్రమించింది. ఈ విషయాన్ని బిజినెస్ ఇన్‌సైడర్ పత్రిక వెల్లడించింది. తాజాగా ఉద్యోగాలు కోల్పోయిన వారికి మెడికల్, ప్రిస్క్రిప్షన్, డెంటల్ హెల్త్‌కేర్ లబ్ధిలు వెంటనే నిలిచిపోతాయని వారి తొలిగింపు ఆదేశాల్లో పేర్కొన్నట్లు ఆ కథనంలో వెల్లడించారు. కొందరు ఉద్యోగులకు సర్వీస్ పే కూడా చెల్లించనట్లు తెలుస్తోంది. 'మీ పొజిషన్‌కు తగినట్లు పనితీరులో కనీస ప్రమాణాలు అందుకోలేదు. దీంతో ఉద్యోగం నుంచి తొలగిస్తున్నాం. మిమ్మల్ని అన్ని డ్యూటీల నుంచి రిలీవ్ చేస్తున్నాం. మైక్రోసాఫ్ట్ సిస్టమ్‌లు, అకౌంట్స్, బిల్డింగ్‌ల్లోకి పర్మిషన్లను నిలిపివేస్తున్నాం. ఇక మీరు మైక్రోసాఫ్ట్ తరఫున ఏ పనీ చేయకూడదు" అని సదరు ఉద్యోగులకు పంపిన లేఖలో వెల్లడించారు. మళ్లీ ఇదే కంపెనీలో కొత్త ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకుంటే గతంలో ఆ ఉద్యోగి పనితీరు, టర్మినేషన్‌కు గురైన అంశాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని మైక్రోసాఫ్ట్ వారికి వెల్లడించింది. ఇటీవల కంపెనీ లెవల్ 80 వరకు ఉద్యోగుల పనితీరును విశ్లేషించింది. జూన్ 2024 నాటికి కంపెనీలో 2.28 లక్షల మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు. ఇటీవలే మైక్రోసాఫ్ట్ సెక్యూరిటీ, డివైజ్, సేల్స్, గేమింగ్ విభాగాల్లోని ఉద్యోగులపై కూడా వేటు వేసింది.

## విదేశాలకు రూ.10 లక్షలకు మించి
# పంపితేనే టీసీఎస్

దిల్లీ: విదేశాల్లో తమ పిల్లలను చదివిస్తున్న వారికి పెద్ద ఊరట. ప్రయాణాలు, వైద్య ఖర్చులు, పెట్టుబడుల నిమిత్తం భారత్ నుంచి విదేశాలకు పంపే డబ్బులపై మూలం వద్ద పన్ను వసూలు (టీసీఎస్) చేసే పరిమితిని పెంచారు. ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.10 లక్షలకు మించి డబ్బులు పంపితేనే ఇక నుంచి టీసీఎస్ ఉంటుంది. ఆర్‌బీఐ లిబర్‌లైజ్డ్ రెమిటెన్స్ స్కీమ్ (ఎల్ఆర్ఎస్) కింద ఇంతకుమునుపు ఈ పరిమితి రూ.7 లక్షలుగా ఉంది. ఇప్పుడు ఈ పరిమితిని పెంచుతూ బడ్జెట్లో ప్రతిపాదించారు. విదేశాలకు పంపించే చిన్న మొత్తం లావాదేవీలకు పన్ను భారాన్ని తగ్గించేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.10 లక్షలకు మించి పంపితే.. ఆ డబ్బులు ఏ అవసరానికి పంపించారో, వాటి ఆధారంగా టీసీఎస్ రేట్లు వర్తిస్తాయి. వైద్య అవసరాల కోసమైతే 5%, విదేశీ పెట్టుబడులు, ప్రయాణాలకైతే 20 శాతంగా ఇవి ఉండనున్నాయి. విద్యా అవసరాల కోసం పంపించే నిధులకు టీసీఎస్ తీసేశారు. ఏదేని ఆర్థిక సంస్థ నుంచి రుణం తీసుకుని, ఈ డబ్బులను పంపిస్తుండటమే ఇందుకు కారణం. ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్న లేదా నిర్వహిస్తున్న దేశీయ సంస్థకు సేవలు అందిస్తున్న ప్రవాస భారతీయుల కోసం ఊహాత్మక (ప్రిజంప్టివ్) పన్ను విధానాన్ని కూడా ప్రతిపాదించారు.



## తప్పుడు ప్రచారాల వివాదం
### రామ్‌దేవ్ బాబాపై అరెస్ట్ వారెంట్

యోగా గురువు, పతంజలి ఆయుర్వేద సంస్థ వ్యవస్థాపకులు రాందేవ్ బాబా, సంస్థ ఎండీ ఆచార్య బాలకృష్ణకు కేరళ హైకోర్టు నాన్ బెయిలబుల్ అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేసింది. పతంజలికి చెందిన దివ్య ఫార్మసీ వైద్యవిధానాలపై ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనలు, తప్పుడు ప్రచారాల నేపథ్యంలో కేరళ డ్రగ్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్ కేసు నమోదు చేశారు. దీనిపై పాలక్కాడ్ జిల్లా కోర్టు విచారణ చేపట్టింది. ఈ కేసులో విచారణకు ఫిబ్రవరి 1న హాజరు కావాలని న్యాయస్థానం ఆదేశించగా వారు హాజరుకాకపోవడంతో.. బాబా రామ్‌దేవ్, ఆచార్య బాలకృష్ణలపై కోర్టు అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేసింది. ఫిబ్రవరి 15న తిరిగి విచారణ చేపట్టనున్నట్లు పేర్కొంది. ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే విధంగా వాణిజ్య ప్రకటనల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే పతంజలికి చెందిన 10 దివ్య ఫార్మసీ ఉత్పత్తుల తయారీ లైసెన్స్ రద్దయిన విషయం తెలిసిందే.

## కస్టమ్స్ టారిఫ్ రేట్లు ఎనిమిదే

దిల్లీ: కస్టమ్ సుంకం రేట్లను ప్రభుత్వం క్రమబద్ధీకరించింది. ఇంతకుముందు సుంకాల సంఖ్య 15గా ఉండగా, ఎనిమిదికి పరిమితం చేసింది. చాలా వరకు వస్తువులపై సుంకాన్ని ఇది వరకటి స్థాయిలోనే ఉండేలా సెస్‌ను సర్దుబాటు చేసింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి 7 టారిఫ్ రేట్లను తొలగించడంతో, ఎనిమిది టారిఫ్ రేట్లకు పరిమితమయ్యాయి. ఇందులో సున్నా రేటూ కలిసి ఉంది. సబ్బులు, ప్లాస్టిక్స్, రసాయనాలు, పాదరక్షలు వంటి ఉత్పత్తులకు ఉండే 25%, 30%, 35%, 40% కస్టమ్స్ టారిఫ్ శ్లాబులను 20% శ్లాబులోకి కలిపారు. లేబొరేటరీ రసాయనాలు, ఆటోమొబైల్స్ ఉండే 100%, 125%, 150% రేట్లను 70% శ్లాబులో మిళితం చేశారు. అయితే మొత్తం మీద వర్తించే సుంకం చాలా తక్కువ వస్తువులకే మారింది. తగ్గిన ప్రాథమిక కస్టమ్స్ సుంకం రేటును వ్యవసాయ మౌలికాభివృద్ధి సెస్సు(ఏఐడీసీ) సహాయంతో అంతక్రితం స్థాయికే తీసుకొచ్చారు.

## 192% పెరిగిన అప్పు..

దేశంపై అప్పుల భారం 2026 మార్చి 31 నాటికి రూ.196,78,772.62 కోట్లకు చేరుతుందని కేంద్ర ప్రభుత్వం అంచనావేసింది. ఇందులో రూ.190,14,852 కోట్లు దేశీయ, రూ.6,63,920 కోట్లు విదేశీ రుణం. 2025 మార్చి 31 నాటికి ఇది రూ.181,74,284.36 కోట్లు కానుంది. 2015 మార్చి 31 నాటికి దేశ రుణం రూ.62,22,357.55 కోట్లమేర ఉంది. పదేళ్లలో అప్పుల భారం 192% పెరిగింది. అయితే ఆర్థికమంత్రి నిర్మలాసీతారామన్ మాత్రం కేంద్ర ప్రభుత్వ అప్పులు ఏటా తగ్గుముఖం పడుతున్నట్లు తెలిపారు. జీడీపీలో రుణ నిష్పత్తి తగ్గుతూ పోతోందన్నారు. ఈ ఏడాది ఆర్థికలోటు 4.8%కి తగ్గిందని, 2025-26లో దాన్ని 4.4%కి తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వెల్లడించారు.

## వీటిని రోజూ తినండి..
# బరువు తగ్గుతారు..

**అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ఎంత కష్టంగా మారిందో అందరికీ తెలిసిందే. బరువు సులభంగా పెరుగుతారు. కానీ పెరిగిన బరువును తగ్గించడమే చాలా కష్టం. ఇందుకు గాను చాలా మంది అనేక రకాల పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు. వ్యాయామం చేయడం, సరైన డైట్‌ను పాటించడం, యోగా వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే బరువు తగ్గేందుకు డైట్ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. డైట్‌ను కంట్రోల్ చేయడం, సమతుల ఆహారాన్ని తింటే అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చని వారు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్లు ఉండాలని, ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడంతోపాటు అధిక బరువు తగ్గేలా చేస్తాయని అంటున్నారు. ఉదయం తీసుకునే ఆహారం చాలా బలవర్ధకమైంది అయి ఉండాలని వారు సూచిస్తున్నారు.**

### ఉలవలు..

ఉలవలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. దీంతో కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఉలవతో చేసే వడలను ఉదయం ఆహారంలో తినవచ్చు. ఉలవలు, శనగ పిండి లేదా శనగ పప్పు, కూరగాయలు, మసాలాలతో వడలను తయారు చేసి తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఇవి ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అలాగే ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్‌లో మూంగ్ దాల్ చిల్లాను కూడా తినవచ్చు. పెసలతో తయారు చేసే ఈ వంటకంలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. పెసలను నానబెట్టి దీన్ని తయారు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇందులోనే మిరియాల పొడి, కూరగాయలు కలిపి చేసుకోవచ్చు. ఈ వంటకాన్ని తినడం వల్ల మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.

### మొలకల సలాడ్..

మొలకలతో సలాడ్ తయారు చేసి కూడా ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్‌లో తినవచ్చు. పెసలు, శనగలు తదితర మొలకలను సలాడ్ లా తయారు చేసి ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్‌లో తినవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని అందించడమే కాదు.. శక్తిని ఇస్తుంది. పోషకాలను అందజేస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. శనగపిండితో చిల్లా అనే వంటకాన్ని తయారు చేసి కూడా ఉదయం అల్పాహారంలో భాగంగా తినవచ్చు. ఇందులో గ్లూటెన్ ఉండదు. కనుక సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఎవరైనా సరే సులభంగా తినవచ్చు. శనగ పిండి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, కూరగాయలతో దీన్ని తయారు చేసి తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. శక్తి లభిస్తుంది. అధిక బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

**పనీర్..** పాలతో తయారు చేసే పనీర్‌లో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. పనీర్‌తో ఉదయం వంటకాలను చేసి కూడా తినవచ్చు. దీంతో ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. పనీర్‌తో ఉదయం పనీర్ భుర్జిని తయారు చేసి తినవచ్చు. ఉల్లిపాయలు, టమాటా, శనగపిండితో దీన్ని తయారు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది కూడా మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలాగే ఉదయం అల్పాహారంలో దాలియా ఉప్మాను కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇది ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన, బలవర్ధకమైన ఆహారం. గోధుమ రవ్వతో దీన్ని తయారు చేస్తారు. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో భాగంగా తింటే శరీరానికి శక్తి లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. దీంతోపాటు కండరాలు నిర్మాణం అవుతాయి. అలాగే అధిక బరువును కూడా తగ్గించుకోవచ్చు.

## పరగడుపునే కొత్తిమీర ఆకుల నీళ్లను తాగితే..
# అద్భుతమైన లాభాలు

**మనం కొత్తిమీరను రోజూ అనేక రకాల వంటల్లో వేస్తుంటాం. కొత్తిమీర ఆకులను అనేక కూరల్లో వేస్తుంటారు. కానీ కూరల్లో వేసే కొత్తిమీర ఆకులను తినేందుకు చాలా మంది అంత ఆసక్తిని చూపించరు. అయితే కొత్తిమీర ఆకులను తినకపోతే అనేక లాభాలను కోల్పోయినట్లే అవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తిమీర ఆకుల్లో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ లభిస్తాయి. ఇవి మనల్ని అనేక రోగాల నుంచి సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. అయితే కొత్తిమీర ఆకులను తినలేని వారు వీటితో నీళ్లను తయారు చేసి రోజూ ఉదయం పరగడుపున తాగవచ్చు. కొత్తిమీర ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించాలి. అనంతరం గోరు వెచ్చగా ఉండగానే ఒక గ్లాస్ మోతాదులో తాగేయాలి. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.**

### సమృద్ధిగా పోషకాలు..

కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్లు ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే ఫైబర్, ఐరన్, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, విటమిన్ కె, ఫాస్ఫరస్ కూడా ఈ ఆకుల్లో అధికంగానే ఉంటాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో 11 రకాల ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ ఉంటాయి. శాచురేటెడ్ కొవ్వు చాలా స్వల్ప మోతాదులో ఉంటుంది. లినోలిక్ యాసిడ్ కూడా అధిక మొత్తంలోనే లభిస్తుంది. నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం 100 గ్రాముల కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల సుమారుగా 31 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. 2 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 4 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 0.7 గ్రాముల కొవ్వు, 146 మిల్లీగ్రాముల క్యాల్షియం, 5.3 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్, 4.7 గ్రాముల ఫైబర్, 24 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి, 635 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ ఎ లభిస్తాయి.

### కంటి చూపు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలకు..

కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కళ్లలోని రెటీనాను సంరక్షిస్తుంది. దీంతో కళ్లలో తేమ ఉంటుంది. కళ్లు పొడిబారకుండా, దురద పెట్టకుండా ఉంటాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎల్‌డీఎల్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్)ను తగ్గిస్తాయి. హెచ్‌డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్)ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

### ఎముకలు, గుండె ఆరోగ్యానికి..

కొత్తిమీర ఆకుల నీళ్లను తాగితే క్యాల్షియం, మాంగనీస్, మెగ్నిషియం, ఫాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు మన చర్మానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల లేదా నీళ్లను తాగడం వల్ల గుండె సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. అయితే ఉదయం పరగడుపున ఈ నీళ్లను తాగలేకపోతే భోజనానికి 45 నిమిషాల ముందు లేదా భోజనం చేశాక 45 నిమిషాల తరువాత అయినా తాగవచ్చు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

# తెలుగమ్మాయి ఆల్‌రౌండ్ షో

## అండర్ 19 టీ20 వరల్డ్ కప్ విజేతగా టీమ్‌ఇండియా

భారత అమ్మాయిలు అద్భుతం చేశారు. అండర్ 19 టీ20 వరల్డ్ కప్ విజేతగా టీమ్‌ఇండియా నిలిచింది. తుది పోరులో దక్షిణాఫ్రికా నిర్దేశించిన 83 పరుగుల టార్గెట్‌ను ఒక్క వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి 11.2 ఓవర్లలో ఛేదించింది. ఓపెనర్ గొంగడి త్రిష (44బి, 3/15) ఆల్‌రౌండ్ ప్రదర్శనతో భారత విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. భారత్ వరుసగా రెండోసారి ఛాంపియన్‌గా నిలిచింది. తెలుగు క్రికెటర్ గొంగడి త్రిష టోర్నీ ఆసాంతం బ్యాటింగ్, బౌలింగ్‌లో సత్తా చాటింది.

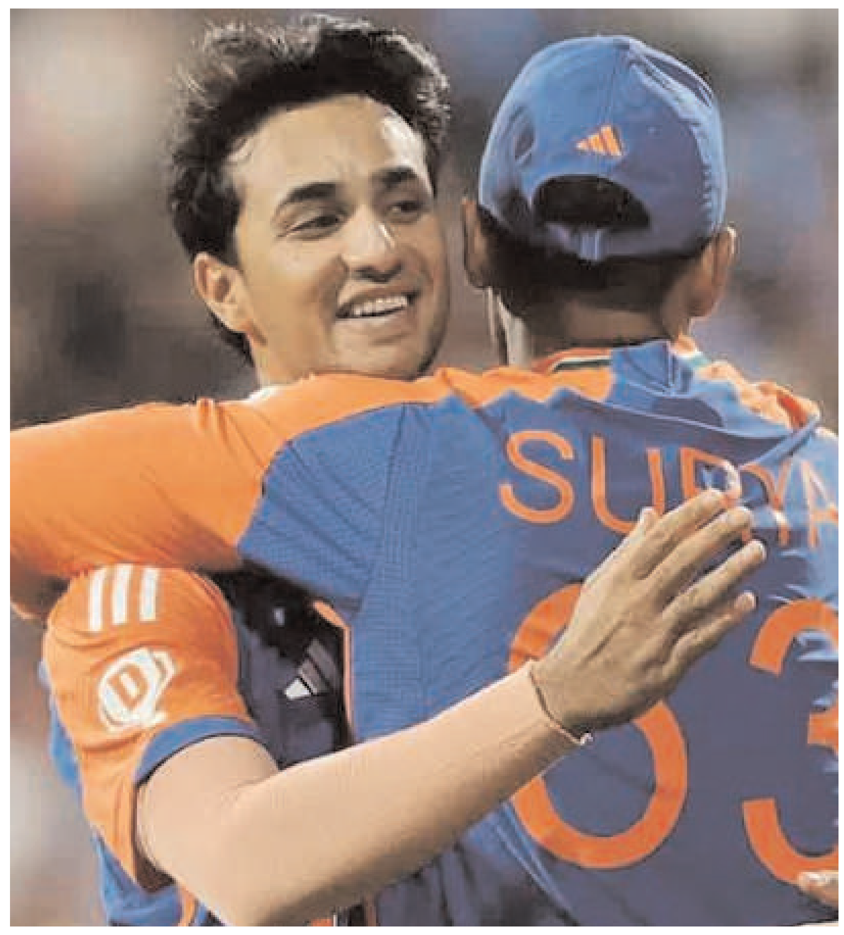
### ప్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీ త్రిష..

ఈ మ్యచ్‌లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శనతో ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యచ్‌తోపాటు, ప్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీగా త్రిష నిలిచింది. మ్యాచ్ అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.. మిథాలి రాజ్ తనకు రోల్ మోడల్ అని పేర్కొన్నారు. "నాకు సహకరించిన టీమ్ సభ్యులందరికీ ధన్యావాదాలు. ప్రతి అండర్ 19 వరల్డ్ కప్ భారత్‌తోనే ఉండాలన్నది నా కోరిక. యంగ్ క్రికెటర్లకు అదే చెప్తాను. నా తండ్రికి ప్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నమెంట్ అవార్డును అంకితం చేస్తున్నాను' అని అన్నారు.

### త్రిష లాంటి క్రీడాకారులు తెలంగాణకు గర్వ కారణం: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్: వరుసగా రెండోసారి అండర్-19 మహిళల ప్రపంచకప్‌ను గెలుచుకున్న టీమిండియా జట్టును సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అభినంంచారు. ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో అద్భుతమైన ఆటతో టీమిండియా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన తెలంగాణ బిడ్డ గొంగడి త్రిషకు సీఎం.. ప్రత్యేకంగా అభినందనలు తెలిపారు. మలేషియాలో సౌత్ ఆఫ్రికాతో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో విజయం సాధించి ఇండియా జట్టు విశ్వవిజేతగా నిలిచిం. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా భద్రాచలానికి చెందిన త్రిష ఆల్ రౌండ్ ప్రతిభతో అద్భుత ఆటను ప్రదర్శించారు. దూకుడుగా ఆడి చివరి వరకు నిలబడి సత్తా చాటారు. టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు సాధించి ప్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీగా నిలిచారు. త్రిష లాంటి క్రీడాకారులు తెలంగాణకు గర్వకారణమని ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. త్రిష మరింతగా రాణించి భవిష్యత్తులో టీమిండియా సీనియర్ జట్టులో చోటు దక్కించుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అద్భుతమైన క్రీడా నైపుణ్యమున్న యువతీ యువకులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు.

# ఆఖరి మ్యాచ్‌లోనూ టీమిండియాదే విజయం




- అభిషేక్ శర్మ సూపర్ సెంచరీ
- భారత బౌలర్ల విజృంభణ..
- 97 పరుగులకే ఇంగ్లండ్ ఆలౌట్

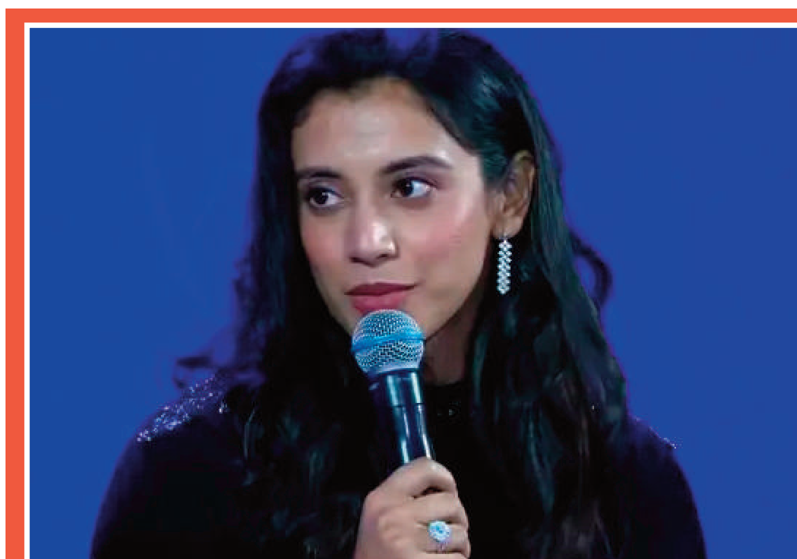
**ముంబై :** ఇంగ్లండ్, టీం ఇండియా మధ్య ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో ఆదివారం జరుగుతున్న చివరి-ఐదో టీ20 మ్యాచ్‌లో 248 పరుగుల విజయ లక్ష్యంతో బ్యాటింగ్‌కు దిగిన ఇంగ్లండ్ బ్యాటర్లు భారత్ బౌలర్ల దాటికి విలవిలలాడారు. క్రీజ్‌లో నిలవలేక పోయారు. ఫలితంగా కేవలం 10.3 ఓవర్లలోనే 97 పరుగులకు ఆలౌట్ అయ్యారు. దీంతో 150 పరుగుల తేడాతో టీం ఇండియా భారీ విజయాన్ని నమోదు చేసింది. ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను 3-2 తేడాతో సొంతం చేసుకుంది. భారీ విజయ లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఓపెనర్ ఫిల్ సాల్ట్ 23 బంతుల్లో ఏడు ఫోర్లు, మూడు సిక్సర్లతో 55 పరుగులు చేసి మెరుపులు మెరిపించినా ఉపయోగం లేకపోయింది. మరో ఓపెనర్ బెన్ డకెట్ డకౌట్ అయ్యాడు. జాకబ్ బెతెల్ పది పరుగులు చేసి శివమ్ దూబే బౌలింగ్‌లో క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. మిగతా బ్యాటర్లెవరూ క్రీజ్‌లో నిలవలేక పోయారు. సారథి జాస్ బట్లర్ కేవలం ఏడు పరుగులకు వరుణ్ చక్రవర్తి బౌలింగ్‌లో తిలక్ వర్మకు క్యాచ్ ఇచ్చి పెవిలియన్ బాట పట్టాడు. హ్యారీ బ్రూక్ రెండు, లియాం లివింగ్‌స్టోన్ తొమ్మిది పరుగులు, బ్రైడాన్ కార్స్ మూడు, అదిల్ రషీద్ ఆరు పరుగులు చేశారు. భారత్ బౌలర్లలో మహ్మద్ షమీ మూడు, వరుణ్ చక్రవర్తి, శివమ్ దూబె, అభిషేక్ శర్మ రెండేసి వికెట్ల చొప్పున తీసుకున్నారు. అంతకు ముందు ఇంగ్లండ్ జట్టు ముందు టీం ఇండియా 248 పరుగుల విజయ లక్ష్యాన్ని నిలిపింది. తొలుత టాస్ గెలుచుకున్న ఇంగ్లండ్ ఫీల్డింగ్ ఎంచుకున్నది. భారత్ ఓపెనర్లు సంజూ శాంసంన్, అభిషేక్ శర్మ బ్యాటింగ్‌కు దిగినా సంజూ శాంసన్ ఏడు బంతుల్లో ఒక ఫోర్, రెండు సిక్సర్లతో 16 పరుగులు చేశాడు. మార్క్ వుడ్ బౌలింగ్‌లో జోఫ్రా అర్చర్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి పెవిలియన్ దారి పట్టాడు. వన్ డౌన్ బ్యాటర్ తిలక్ వర్మ, సారథి సూర్య కుమార్ యాదవ్ వెంటవెంటనే ఔటయినా అభిషేక్ శర్మ క్రీజ్‌లో నిలుచుండి పోయాడు. 37 బంతుల్లో స్పీడ్‌గా సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్న అభిషేక్ శర్మ నిలకడగా ఆడి స్కోర్ పెంచాడు. మొత్తం 54 బంతుల్లో 135 పరుగులు చేసి అదిల్ రషీద్ బౌలింగ్‌లో జోఫ్రా ఆర్చర్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చి ఔటయ్యాడు. శివం దూబె 13 బంతుల్లో 30 పరుగులు, అక్సర్ పటేల్ 15 పరుగులుచేశారు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో బ్రైడన్ కార్స్ మూడు, మార్క్ వుడ్ రెండు, జోఫ్రా ఆర్చర్, జామీ ఓవర్‌టన్, అదిల్ రషీద్ చెరో వికెట్ తీశారు. తొలుత టీం ఇండియా నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో తొమ్మిది వికెట్లు కోల్పోయి 247 పరుగులు చేసింది.

## పాక్‌తో మ్యాచ్‌కు ప్రత్యేకతేమీ లేదు : గంభీర్

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భాగంగా పాకిస్థాన్‌తో జరగనున్న మ్యాచ్ కూడా.. మిగతా మ్యాచ్‌ల్లాంటిదేనని టీమ్‌ఇండియా హెడ్ కోచ్ గౌతం గంభీర్ అన్నాడు. ఈ టోర్నీలో ఇతర మ్యాచ్‌లకు ఎంత ప్రాధాన్యం ఉంటుందో దీనికి అంతే అని.. అదనంగా ఏమీ లేదని పేర్కొన్నాడు. బీసీసీఐ అవార్డుల కార్యక్రమం సందర్భంగా ఓ స్పోర్ట్స్ ఛానల్‌తో మాట్లాడుతూ "ఈ నెల 23న జరగనున్న మ్యాచ్ అత్యంత ముఖ్యమైందని మేము భావించడంలేదు. అన్ని మ్యాచ్‌లూ ముఖ్యమైనవేనని అనుకొంటున్నాం. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో విజయం సాధించాలనే లక్ష్యంతో మేము దుబాయ్ వెళుతున్నాం. అంతే కానీ.. ఏదో ఒక మ్యాచ్ కోసం కాదు. కాకపోతే ట్రోఫీ గెలిచే క్రమంలో అది కూడా కీలకమైన గేమే. వీలైనంత సీరియస్‌గా ఈ మ్యాచ్‌ను తీసుకొంటాం. వాస్తవానికి భారత్-పాక్‌లు తలపడే మ్యాచ్‌లో భావోద్వేగాలు తారస్థాయిలో ఉంటాయి. కానీ, పోటీ మాత్రం ఒకటే. సాధారణ వన్డే వరల్డ్‌కప్‌తో పోలిస్తే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో పోటీ చాలా భిన్నంగా ఉంటుంది. ప్రతి మ్యాచ్ తాడోపేడో అన్నట్లు జరుగుతుంది. ఈ టోర్నీలో మీరు ఎక్కడా ఆగకూడదు. అందుకే ట్రోఫీ కావాలంటే ఐదు మ్యాచ్‌లు గెలవాల్సిందే" అని గంభీర్ పేర్కొన్నాడు. ఈ మ్యాచ్‌కు అనవసర ప్రాధాన్యం ఇచ్చి జట్టుపై ఒత్తిడి పెంచకూడదన్నది గంభీర్ వ్యూహంగా కనిపిస్తోంది. భారత్-పాక్ మ్యాచ్ దుబాయ్ ఇంటర్నేషనల్ స్టేడియంలో జరగనుంది. ఇప్పటికే రోహిత్ శర్మ నేతృత్వంలోని టీమ్ ఇండియా జట్టును ప్రకటించారు. ఈ జట్టులో కోహ్లీ, రోహిత్‌కు మాత్రమే గతంలో ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఆడిన అనుభవం ఉంది. వీరు 2013లో ఇంగ్లాండ్‌పై గెలిచిన జట్టులో సభ్యులు.

## ధోనీ రాజకీయాల్లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వనున్నారా?

మహేంద్ర సింగ్ ధోనీకి ఉన్న క్రేజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌కు గుడ్‌బై చెప్పి కేవలం ఐపీఎల్‌లో మాత్రమే ఆడుతున్న ధోనీకి ఫ్యాన్‌బేస్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. ధోని సారథ్యంలో భారత్ 2007 ప్రపంచ టీ20, 2011 వన్డే ప్రపంచ కప్, 2013 ఛాంపియన్ ట్రోఫీ సొంతం చేసుకుంది. ఈ మూడు కప్పుల్ని సాధించిన ఏకైక కెప్టెన్ ధోనీనే. ప్రస్తుతం ఆయన రాజకీయాల్లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వనున్నారా?అన్న అంశంపై చర్చలు నడుస్తున్నాయి. ధోని రాజకీయాల్లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వనున్నారంటూ గతంలో పుకార్లు వచ్చాయి. ఆయన పొలిటికల్ ఎంట్రీపై బీసీసీఐ ఉపాధ్యక్షుడు రాజీవ్ శుక్లా మాట్లాడారు. తాజాగా ఓ యూట్యూబ్ ఛానల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన ఈ అంశంపై స్పందించారు. "ధోనీ రాజకీయాల్లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వడం వ్యక్తిగతం. అయితే బెంగాల్ రాజకీయాల్లోకి వస్తారని నేను ఊహించాను. ధోనీ రాజకీయాల్లో కూడా రాణించగలడు. వస్తే సులభంగా గెలుస్తాడు. అతనికి మంచి ప్రజాదరణ ఉంది" అని శుక్లా అన్నారు. అయితే ఈ సందర్భంగా ధోనీతో జరిగిన పాత సంభాషణను గుర్తుకు తెచ్చుకున్నారు. 'ఒకసారి ధోనీ లోక్‌సభ స్థానానికి పోటీ చేయనున్నారని పుకార్లు వచ్చాయి. ఆ విషయాన్ని తనతో చెప్పాను. అది కేవలం పుకార్లు మాత్రమే' అని కొట్టిపారేశారని తెలిపారు.



## ఎక్కువగా అలాంటి పాటలే ఇష్టపడతా - స్మృతి మంధాన

దేశీయంగా, అంతర్జాతీయంగా అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిన క్రికెటర్లను బీసీసీఐ ప్రతిష్మాత్మకమైన నమన్ అవార్డులతో సత్కరించింది. ముంబయిలో జరిగిన ఈ వేడుకలో సచిన్‌ను బీసీసీఐ సీకే నాయుడు జీవిత సాఫల్య పురస్కారంతో సన్మానించింది. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూలో పురుష, మహిళా క్రికెటర్లు పాల్గొని పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లో ప్లే చేసేందుకు మీ ప్లే లిస్ట్‌లో ఎంచుకునే టాప్ 3 పాటలు ఏంటి? అని మహిళా క్రికెటర్ స్మృతి మంధానను హార్దిక్ పాండ్య సరదా చిట్‌చాట్‌లో ప్రశ్నించాడు. "ప్లే లిస్ట్ క్రియేట్ చేసే వ్యక్తుల్లో చివరి వ్యక్తిని నేనే. నా దగ్గర ఎక్కువగా ప్రేమ పాటలు, విషాద గీతాలే ఉంటాయి. ఎందుకో తెలియదు అలాంటివే ఇష్టం. మ్యాచ్‌కు ముందు అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడే పంజాబీ పాటలకంటే ఇలాంటివే వింటా. అందుకే డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లో స్పీకర్ దగ్గరకు వెళ్లి ఏ పాటను మార్చేందుకు ప్రయత్నించను. ఎందుకంటే అందరూ నా పాటలు విని షాకవుతారు. అందుకే నేను మ్యాచ్‌కు ముందు నా హెడ్‌ఫోన్‌లోనే పాటలు వింటా " అని స్మృతి మంధాన సమాధానం ఇచ్చారు. పాటలంటే తనకు చాలా ఇష్టం అని తెలిపిన ఈ మహిళా క్రికెటర్.. ముఖ్యంగా అర్జిత్ సింగ్ పాటలంటే మరింత ఇష్టమని వెల్లడించారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోను ఇండియన్ క్రికెట్ టీమ్ సోషల్‌మీడియాలో పంచుకుంది.

## ఊర్వశీ రౌతేలా తీరును తప్పుపట్టిన ప్రజ్ఞా జైస్వాల్

సైఫ్ అలీఖాన్‌పై దాడి విషయంలో నటి ఊర్వశీ రౌతేలా మాట్లాడిన తీరును నటి ప్రజ్ఞా జైస్వాల్ తప్పుపట్టారు. విషయం ఏదైనా బాధ్యతాయుతంగా మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఉందని తాజాగా ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. "అద్భుతమైన చిత్రాల్లో భాగమై.. గొప్ప నటీనటులతో కలిసి వర్క్ చేస్తున్నప్పుడు గౌరవంగా వ్యవహరించాల్సిన అవసరం ఉంది. విషయం ఏదైనా బాధ్యతాయుతంగా మాట్లాడాలి. కామెంట్ చేసేముందు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇతర నటీనటుల పట్ల మర్యాదపూర్వకంగా ప్రవర్తించాలి. మరీ అంత కఠినంగా ఉండకూడదు. ఏది ఏమైనా ఆమె క్షమాపణలు కూడా చెప్పడం మంచిదైంది" అని ప్రజ్ఞా తెలిపారు.

## పరుగులు పెడుతోన్న పరమ్ సుందరి

'పరమ్ సుందరి'గా తెరపై సందడి చేయడానికి ముస్తాబవుతోంది యువ కథానాయిక జాన్వీ కపూర్. ఆమె, బాలీవుడ్ కథానాయకుడు సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రమిది. రొమాంటిక్ కామెడీ డ్రామా నేపథ్యంలో తుషార్ జలోటా తెరకెక్కిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా చిత్రీకరణ కేరళలో శరవేగంగా జరుగుతున్నట్లు తెలుపుతూ.. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా సెట్స్ నుంచి ఓ ఫొటోను పంచు కుంది జాన్వీ. దిల్లీకి చెందిన అబ్బాయి, కేరళ అమ్మాయికి మధ్య చిగురించిన ప్రేమకథ చుట్టూ ఈ సినిమా కథ తిరుగుతుంది. ఇందులో తొలిసారి కలిసి నటిస్తోన్న సిద్ధార్థ్, జాన్వీల జోడీ సినిమాకే ప్రధాన ఆకర్షణగా ఉ ండనున్నట్లు, త్వరలో టీజర్‌ను విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు చిత్ర వర్గాలు తెలిపాయి. దినేశ్ విజన్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా జులై 25న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

## అగ్ర హీరోలపై ప్రశ్న..

### విలేకరిపై పూజాహెగ్డే ఆగ్రహం

ముంబయి: పూజాహెగ్డే కథానాయికగా నటించిన బాలీవుడ్ చిత్రం 'దేవా'. ఇటీవల విడుదలైన ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా పూజాహెగ్డే, నటుడు షాహిద్ కపూర్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. అగ్ర హీరోల చిత్రాల్లో నటించడంపై పూజాహెగ్డేకు ప్రశ్నలు ఎదురుకాగా.. ఆమె ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. "బాలీవుడ్ అగ్ర హీరోలైన సల్మాన్ ఖాన్, హృతిక్ రోషన్, రణ్‌వీర్ సింగ్, షాహిద్ కపూర్ వంటి స్టార్ హీరోల చిత్రాల్లో నటించడాన్ని అదృష్టంగా భావిస్తారా? ఆయా చిత్రాలకు మీరు అర్హులేనని అనుకుంటున్నారా?" అని విలేకరి ప్రశ్నించాడు. "ఆయా చిత్రాలకు నేను అర్హురాలినే. తమ చిత్రాల్లోకి నన్ను ఎంపిక చేసుకోవడంపై దర్శక నిర్మాతలకు కొన్ని కారణాలు ఉ ంటాయి. ఏదైనా అవకాశం వచ్చినప్పుడు దానికి అనుగుణంగా సన్నద్ధమై పూర్తి స్థాయిలో ఆ పాత్రకు న్యాయం చేయాలి. అలా చేస్తే అదృష్టం వరించినట్లే అనుకుంటా. నా జీవితంలో అదే జరిగింది. ఒకవేళ మీరు అదృష్టం వల్లే నాకు ఈ అవకాశాలు వచ్చాయనుకుంటే.. నేను ఏమాత్రం బాధపడను. అలాగే అనుకోండి" అని కాస్త అసహనం వ్యక్తం చేశారు. "మీరు సినిమాలు ఎలా ఎంచుకుంటారు? స్టార్ హీరోల చిత్రాలైతేనే చేస్తారా?" అని విలేకరి ప్రశ్నించాడు. స్టార్ హీరోల గురించి వరుస ప్రశ్నలు వేయడంపై పూజాహెగ్డే ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. "అసలు మీ సమస్య ఏంటి?" అని ప్రశ్నించారు. వాతావరణం కాస్త హీటెక్కుతోందని భావించిన షాహిద్ కపూర్ వెంటనే సరదాగా మాట్లాడారు.

EDITED, PRINTED PUBLISHED AND OWNED BY YAMSANI SHIVA KUMAR, PRINTED AT SRI BALAJI PRINTING PRESS, H.NO : 4-4-85, KARIMNAGAR-504001 DISTRICT TELANGANA PUBLISHED AT H.NO:6-2-7A, HANMANWADA, JAGITYAL, VIL & MDL.DIST.KARIMNAGAR 506327 EDITOR : YAMSANI SHIVA KUMAR RNI NO: TELTEL/2014/55206, CELL NO: 79-89867251 Email: janathadaily@gmail.com