







# Etela Will Be New State BJP President ?

## Party Announcement Will Come In Soon



- Agitator is the point turned into positive
- Non-controversial personality
- Smooth behaviour is his asset
- He has full understanding on National affairs
- Intimacy with all others is also a fetching point
- He has good relations with students and unemployed people
- He got followers from all sections
- Irrespective of cast, he has good following
- In North India BJP facing negative wave
- In South universal problems are being prevailed
- Only agenda of 'Hindutva' never helps to cross the 'Vaitarini' of hurdles
- Other leaders are not enough ability to fight Congress and BRS at a time.

**HYDERADAD,NETIDHATHRI:**  
As Telangana BJP President it is learnt that the name of Eetela almost finalised by the High Command. Only announcement is in pending. Everybody is eagerly waiting for the announcement from the party. It is learnt that after a series of discussions party finally selected Etela to lead the party in the state. This time there was stiff competition for this post among the party leaders. Till 2019 there was no importance for BJP president post in Telangana but when come to 2023 party president post became a great opportunity for the leaders because of its progress in the state. In centre BJP came to power in third term. Likewise BJP had shown its strength in previous Parliament elections in the state. Now it has gained more number of MP seats in the state when compare to previous time. This is the main reason for the focus of leaders on this party state president post. Prime Minster Narendra modi transformed himself as strong leader in the country and showing his ability in International politics. At the same time no other party in the country has this much of huge cadre which BJP posses. BJP now created record with its 14crore cadre which no other party in the world has this much of strength. For such a strong party, becoming president for a state is not easy. In future party has chance to gain power in Telangana. In this back ground those won as MPs tried their level best for this post and wated to prove their luck. Especially Nizamabad MP Aravindkumar, Medak M.P. Raghunandan Rao and Mahabubnagar MPD.K. Aruna contended for this post. Party High Command after serious discussions held with all leaders it is learnt that has

been showing inclination towards Etela Rajendar. Knowing about the intention of the party state leaders began to campaign against him as he is a new leader for the party. After learnt about this campaign it is learnt that party high command put halt to such contrives by making its intention clear to the leaders. At the same time it made clear that Etela is not a new leader for the party. This announcement made by Central minister caused all the leaders along with party cadre to focus on Etela Rajendar.

This announcement sent clear message to all leaders that Etela will become the next BJP president of the state. This is also an indirect indication for other leaders to withdraw their efforts towards this post. After this announcement made there held serious discussions among the party leaders on how this has been happened? Finally all of them came to one conclusion that Eetela is going to be appointed as State President of the party. Before that some leaders of the party put their all effort to gain this post. Aravind Kumar who elected as MP for two times now tried for Central Minister Post, but Bandi Sanjay has been selected which made Aravind to felt at-least he can get party President Post for the state. Now the coming indications are against to him. In 2020 Raghunandan Rao name was in limelight for the State President post. The campaign was such that almost everybody came to conclusion that Raghunandan Rao will become BJP President in the state. But Centre had decided the name of Bandi Sanjay for the post leaving everybody in astonishment. Then there was serious discussion among the party leaders that how Bandi Sanjay can lead the party in the state. Finally Bandi sanjay proved his ability by making the opinions of leaders' topsy-turvy. Under the leadership of Bandi Sanjay party become very much strengthened. This time also Raghunandan Rao expected the post and when the indications are against to his will he remain in silent. After learnt about inclination towards Eetela,

Etela can analyse the current affairs in depth

• Media also keep its focus on Etela he stopped his efforts. Etela fought for the cause of Telangana, being an agitator he always struggled for the sake of Telangana society. He is not only a good thinker but always wanted to build intellectual society in Telagana.

Eetela has very much affection towards the Telangana. After looking at the prevailing inequalities in Telangana he entered into student politics during his study days. He struggled for Telangana and always stood in support of those who were fighting for the cause of Telangana. He protected them when they fell in troubles. Even he stood in support of them when they faced police cases. In order to face the court cases of agitators, he spent lakhs of rupees. He never hesitated to sell his properties to protect the Telangana agitators. This is the main reason that all those who fought for Telagana remain in affection towards him. This behaviour of Eetela left him without any enemy. The leaders belong to all parties gives respect to him. Nobody has dare enough to criticise Etela because of his background history of participation in various movements. Separate state achieved after prolonged fighting of fourteen years. He is the first leader to sense some fault is occurring in the Telagana movement. He also observed that injustice caused to those who struggled for party development. This is the main reason for his announcement that "I am the real owner of rose flag". This daring announcement of Eetela was not like by KCR.

KCR also felt fear that in future he will have to face questions from Etela. Gleanings of corn are not give development Etela announced after sensing some fault in Telangana Jagruti movement. This statement not digested by KCR. Instead of taking advices from such a leader KCR tried to throw him out of party. For this purpose first KCR had made some allegations on Etela. Such humiliation caused to

Etela is not digested by the people of Telangana. Then only entire Telangana society came to one decision to bring down ego centric KCR. Entire Telangana stood in behind of Etela. In the by elections of Huzurabad, Etela got elected. It is the best example for how the people of Telangna affectionate towards Etela. It is well known to Telangana society that whatever allegations made by BRS is nothing but unstable. During Huzurabad elections BRS wanted to create lot of hurdles to prevent the victory of Etela. BRS even not hesitated to create problems on the properties of Etela but all of its efforts left in vain. Eetela emerged victories in those elections. He might have defeated for one time but his place in the hearts of Telangana people can't be eliminated. He is not defeated as leader. He again now elected from Malkajgiri for Lok Sabha. Like this his success journey again started. If he continued in BRS, there will be no chance for him to become party president. Being in that party it is not possible for him to become Chief Minister in his life time. But in the National Party BJP Eetela like leaders will have the chance of becoming party presidents and even Chief Ministers. Now that fortune stands before him. If this movement continues, we can easily say that he will become Chief Minister in future.





### తెరుచుకున్న పూర్తి రత్నభాండగారం

ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన పర్యవేక్షక కమిటీ

స్ట్రాంగ్ రూమ్లో భద్రపరచిన అధికారులు

హారీ, నేటి ధాటి: పూర్తి జగన్నాథుడి అమూల్య నిధి భద్రపర్చి ఉన్న రత్న భాండగారం అధికారులు గురువారం

**10 తో**

### కాంగ్రెస్ మాట ఇస్తే శిలా శాసనం!

రాష్ట్రంలో రూణమాఫీ పండుగ నా జీవితంలో మరుపురాని రోజు : సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతున్న సమయంలోని ఫోటో

### కుక్కల దాడి ఘటనపై హైకోర్టు ఆగ్రహం

విన్నూరులపై దాడులను నియంత్రించాలని ఆదేశం

షెల్టర్ హోమ్లకు తరలించే ఆలోచన చేయాలని సూచన

చిన్న పిల్లలను రక్షించే మార్గాలు అన్వేషించాలని ఆదేశం

హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: విన్నూరులపై బిడ్డ కుక్కల దాడిపై హైకోర్టు మరోసారి తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. విన్నూరులపై కుక్కల దాడిని ప్రభుత్వం

**10 తో**

నిర్వహించారు. ఈ వధకు ద్వారా లబ్ధి పొందిన వివిధ జిల్లాల రైతులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖాముఖంగా వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో మాట్లాడారు. పలుచోట్ల జిల్లాల్లో రైతు వేదికల్లో ఉన్న రైతులతో ముఖ్యమంత్రి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడేలా ఏర్పాటు చేశారు. రైతులకు రుణమాఫీపై వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నారు.

తమకు అనందంగా ఉందని, పలువురు రైతులు నేరుగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలుసుకున్నారు. వచేళ్లుగా ఎదురుచూస్తున్నామని, ఇలా చేస్తారని ఊహించలేదన్నారు. రుణమాఫీపై సోనియా, రాహుల్ మాటలకు కట్టుబడి నిర్ణయం తీసుకున్నామని అన్నారు.

**10 తో**

### రైతుబంధు నిధుల దారి మళ్లంపు

7వేల కోట్ల రుణమాఫీకి మల్లించారన్న కేటీఆర్

హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: రైతు రుణమాఫీ కార్యక్రమాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ సచివాలయంలో ప్రారంభించారు. మొదటి విడతలో భాగంగా రూ.లక్ష లోపు రుణాలను మాఫీ చేయడం కోసం ఏకంగా రూ. 6,098 కోట్లను ప్రభుత్వం రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసింది. దీని ద్వారా 11.5 లక్షల మంది రైతులకు లబ్ధి కలగనుంది. రెండో విడతలో భాగంగా రూ.లక్షన్నర రుణమాఫీని ఈ నెలఖారులోపు చేయనున్నారు. ఇక ఆగస్టు నెల దాటక ముందే రూ. 2 లక్షల రుణమాఫీని అమలు చేయనున్నారు. రైతుల రుణమాఫీ కోసం మొత్తంగా రూ. 31 వేల కోట్లను ఖర్చు చేయనున్నారు. సచివాలయంలో గురువారం రుణమాఫీ కార్యక్రమాన్ని

**10 తో**

### ఏం సాధించారని సంబురాలు..? రైతుభరోసా సొమ్ము ఎగ్గొట్టినందుకా..?

అసలు, వడ్డీతో సహా మొత్తాన్ని చెల్లించాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానిదే..

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆడుతున్న ద్రామా తప్ప రైతులపట్ల చిత్తుకొద్దీ లేదు..

కొద్దిమందికే రుణమాఫీ చేయడం దుర్మార్గం : కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కేంద్ర మంత్రి, కరీంనగర్ ఎంపీ బండి సంజయ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఏం సాధించారని సంబురాలు

చేసుకుంటున్నారో? రబీ, ఖరీఫ్లో చెల్లించాల్సిన రైతు భరోసా సొమ్ము ఎగ్గొట్టినందుకా? రుణమాఫీలో

**10 తో**

### హరీష్ రావు.. ఎక్కడ నీ రాజీనామా!

రైతు రుణమాఫీ సవాల్ ఏమయ్యింది

ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి ప్రశ్న

వ్యాఖ్యలపై స్పందించారు. ప్రతివక్త నాయకులుగా ప్రభుత్వం చేసిన మంచి పనిని హర్షం వ్యక్తం చేయాలని తెలిపారు. భారతదేశ చరిత్రలో రైతు రుణమాఫీను వర్ష అక్షరాలతో

**10 తో**

### నేను రాజీనామాకు సిద్ధం.. నువ్వు సిద్ధమా..?

సీఎం రేవంత్కు హరీష్ రావు సవాల్..!

పారిపోయింది మీరేంటూ విమర్శించారు. అనంతరంగా పారిపోయిన చరిత్ర నీది, అనునిత్యం ప్రజల పక్షాన నిలిచిన చరిత్ర నాదన్నారు. పదవులు కోసం మీరు పెదవులు మూసుకొని కుక్కంటి.. మంత్రి, ఎమ్మెల్యే పదవులను శైతం కృణప్రాయంగా భావించి రాజీనామా చేసిన చరిత్ర తదనూ. పదవులు కొత్త కారు, రాజీనామాలు కొత్త కారుని స్వల్పం చేశారు. ప్రజలకు, రైతులకు, పేదలకు, అణగారిన వర్గాలకు తన వల్ల మంచి జరుగుతుంది అంటే నేను ఎన్నిసార్లు పదవులకు రాజీనామా చేయడానికైనా వెనుకాడనవ్వారు. ఆగస్టు 15 వరకు రాష్ట్రంలోని రైతులందరికీ 2లక్షల రుణమాఫీ, ఆరు గ్యారంటీలు (అందులోని 13హామీలు) సంపూర్ణంగా అమలు చేసి చూపించాలని డిమాండ్ చేశారు. హామీలు అమలు చేసి చూపిస్తే తాను రాజీనామాకు సిద్ధమని.. లేకపోతే రాజీనామాకు సిద్ధమా? అంటూ రేవంత్ రెడ్డిని ఎన్టీ (టీవీ) వేదికగా హరీష్ రావు ప్రశ్నించారు.

**10 తో**

### సచివాలయం ఎదుట సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బిప్పిబొమ్మ దహనం

హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: తెలంగాణ సచివాలయం ఎదుట సీఎం రేవంత్ రెడ్డి బిప్పిబొమ్మను విస్ఫోర్ణం చేశారు. పలు

**10 తో**

### కవితకు ఎయిమ్స్ లో పరీక్షలకు కోర్టు ఆదేశం

జ్యూడీషియల్ కస్టోడియన్

జులై-22 వరకు పొడిగింపు

నిర్వహించాలని కోర్టు ఆదేశించింది. అలాగే కవిత జ్యూడీషియల్ కస్టోడియన్ జులై-22 వరకు మరోసారి న్యాయస్థానం పొడిగించింది. కవిత అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న సంగతి తెలిసింది. జ్యూరంతో బాధపడుతున్న ఆమెను మంగళవారం ఢిల్లీలోని డిన్ దయాల్ ఆస్పత్రికి తరలించి సుమారు రెండు గంటలపాటు చికిత్స చేయగా కుదుటపడ్డారు. ఆస్పత్రి నుంచి మళ్లీ తీవ్ర జ్వరం

**10 తో**

### రుణమాఫీ సాహసోపేతమైన నిర్ణయం

మాజీమంత్రి ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి వెల్లడి

నిర్వహించారు. ఈ వధకు ద్వారా లబ్ధి పొందిన వివిధ జిల్లాల రైతులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖాముఖంగా వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో మాట్లాడారు. పలుచోట్ల జిల్లాల్లో రైతు వేదికల్లో ఉన్న రైతులతో ముఖ్యమంత్రి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడేలా ఏర్పాటు చేశారు. రైతులకు రుణమాఫీపై వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నారు.

చారిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నారని మాజీమంత్రి ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి అన్నారు. ఆర్థిక

**10 తో**

### విద్యుత్ కోతలు భరించలేం

సబ్ స్టేషన్ ముట్టడించిన ఊర్కొండపేట రైతులు

మహబూబ్ నగర్, నేటి ధాటి: జడ్పర్ల నియోజకవర్గం పరిధిలోని ఊర్కొండపేట సబ్ స్టేషన్ ముందు ఊర్కొండపేట రైతులు గురువారం

**10 తో**

### జమ్మిచెట్టును రక్షించిన పెట్టేరు ప్రజలు

అభినందించిన మాజీ ఎంపి సంతోష్ కుమార్

హైదరాబాద్, నేటి ధాటి: గ్రీన్ ఇండియా ఛారిత్రాత్మక నిర్మాణాన్ని, మాజీ ఎంపి సంతోష్ కుమార్ పెట్టేరు

**10 తో**

### రుణమాఫీ సాహసోపేతమైన నిర్ణయం

మాజీమంత్రి ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి వెల్లడి

నిర్వహించారు. ఈ వధకు ద్వారా లబ్ధి పొందిన వివిధ జిల్లాల రైతులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖాముఖంగా వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో మాట్లాడారు. పలుచోట్ల జిల్లాల్లో రైతు వేదికల్లో ఉన్న రైతులతో ముఖ్యమంత్రి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడేలా ఏర్పాటు చేశారు. రైతులకు రుణమాఫీపై వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నారు.

చారిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నారని మాజీమంత్రి ఇంద్రకరణ్ రెడ్డి అన్నారు. ఆర్థిక

**10 తో**

### విద్యుత్ కోతలు భరించలేం

సబ్ స్టేషన్ ముట్టడించిన ఊర్కొండపేట రైతులు

మహబూబ్ నగర్, నేటి ధాటి: జడ్పర్ల నియోజకవర్గం పరిధిలోని ఊర్కొండపేట సబ్ స్టేషన్ ముందు ఊర్కొండపేట రైతులు గురువారం

**10 తో**



# నేటిధాత్రి జిల్లాల అనుబంధం

## ఆపదలో అండగా పరమేశ్వర్ రెడ్డి !!!

ఉప్పల్, నేటిధాత్రి: ఉప్పల్ నియోజకవర్గంలో ఎంత తిరిగినా వస్తేలేదు బిడ్డా అని వచ్చే అమ్మలకు... అన్న గీ కష్టం వచ్చింది సాయం చేయమని కోరుతున్న సోదరులకు... పెన్షన్ అందకనే, ఇంకేదైనా సర్కార్ సాయం కావాలని వచ్చే అవ్వా-తాతలకు అండగా ఉండే ప్రయత్నం చేస్తున్నా. ఉప్పల్ నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ సహాయం చేసేందుకు కృషి చేస్తూనే ఉంటా. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో... ప్రజా పాలనలో ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూడటమే నా కర్తవ్యంగా ముందకు సాగుతున్నా.



## చినుకు పడితే నీని రాద్ధంతా చిత్తడ చిత్తడి

➤ సైడ్ డ్రెనేజీ కాలువ లేక నాన్న ఇబ్బందులు  
➤ పట్టి పట్టనట్టు వ్యవహరిస్తున్న సంబంధిత శాఖ అధికారులు



కేంద్రంలో సంబంధిత అధికారులు అభివృద్ధిపై చిన్ననాపు చూస్తున్నారని గ్రామ ప్రజలు వాపోతున్నారని గురువారం కురిసిన చిన్నపాటి వర్షానికి మండల కేంద్రంలో పలు విధుల్లోకి సైడ్ కాలువ లేక నీటితో నిండిపోయాయి ఇంటి ముందర ఉన్న సినీ రోడ్ అంతా మురికి నీరు కలుపు తరబడి నిలువ ఉండి ఈ గలలు దోవలు దాడితో దుర్వాసనలతో ప్రజలు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఇంటి నుంచి పిల్లలు వృద్ధులు బయటకు రావాలంటు జంతువుల నారా ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారుల స్పందించి శాశ్వత పరిష్కారం కావాలని గ్రామస్థులు వేడుకుంటున్నారు

కరకగూడెం,, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, నేటిధాత్రి: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కరకగూడెం మండలం తాడి గూడెం గ్రామపంచాయతీ విచ్చ చెట్టు గుంపులో సీసీ రోడ్డు నందు బజర్ లో ఉన్న ఇండ్లకు ప్రధాన రహదారి ఎంత అవసరమో మురికి కాలువ కూడా అంత అవసరం కాని మండల

## మావోయిస్ట్, పోలీసుల మధ్య బీకర్ పోరాటం



◆ తెలంగాణ సరిహద్దు మహారాష్ట్రలో భారీ ఎన్కౌంటర్  
◆ 12మంది మావోయిస్టుల మృతి?  
◆ భారీగా ఆటోమేటిక్ నూతన సాంకేతిక ఆయుధాలు స్వాధీనం.  
◆ దళ ఇన్వార్సిత్తో పాటు మరొక అగ్రనేత మృతి చెందినట్లు గుర్తించిన పోలీసులు?  
◆ మధ్యాహ్నం నుండి సాయంత్రం 6గంటల వరకు కొనసాగిన ఎదురు కాల్పులు.  
◆ సి60 బెటాలియన్ ఎస్సె, ఒక జవాన్ కు బుల్లెట్ గాయాలు, చికిత్స కోసం నాగపూర్ తరలింపు.  
◆ ఎన్కౌంటర్ ప్రదేశంలో కొనసాగుతున్న సోదాలు.

మహాదేవపూర్, నేటిధాత్రి: తెలంగాణ సరిహద్దు మహారాష్ట్ర, గడుచురల్లి జిల్లా వడోలి ఫిర్యాద్ సరిహద్దు గ్రామం అడవుల్లో మావోయిస్టులు క్యాంపింగ్ లో ఉన్నట్లు విశ్వసీయ సమాచారంతో డిప్యూటీ ఏస్సె ఆఫీసర్ నేతృత్వంలో 7సి60 బెటాలియన్లు రంగంలోకి దిగడంతో, మావోయిస్ట్ మరియు పోలీసుల మధ్య భీకర పోరు మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటకు మొదలు కావడంతో 12మంది మావోయిస్టులు మృతి చెందడం జరిగినట్లు సమాచారం. పోలీస్ మరియు మావోయిస్టుల మధ్య సాయంత్రం 6గంటల వరకు ఎదురు కాల్పులు ఆపకండా కొనసాగడం జరిగిందని, ఇంకా పోలీసులు సోదాలు

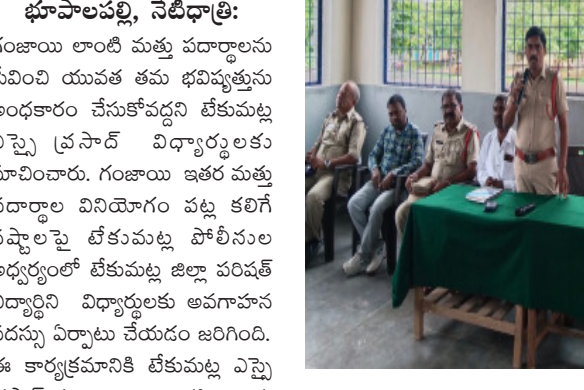
## సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలి

➤ గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో ప్రతి వార్డులో హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహించాలి



హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహించి ప్రజా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో ఉన్నటువంటి మురుగు కాలువల మరమ్మత్తులు చేయడం ద్వారా వర్షాకాలం రోడ్డు మిడికి వరదరాకుండా మురుగు నీటి వ్యవస్థ పై మార్గదర్శన షాన్ రూపొందించాలని వివిధ ప్రజా సమస్యలపై బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల నాయకులు ఆకోజు సునీల్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో రెవెన్యూ డివిజన్ లో అధికారి దామోదర్ రావు కి వివరించడం చేసారు. సందర్భంగా రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారి వివరించడం తీసుకొని సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారి యంత్రాంగం కృషి చేస్తుందని అన్నారు. ఈ వివరించడం సమర్పించిన వారిలో బిఆర్ఎస్ మండల నాయకులు దానియల్ ప్రదీప్, కాపల సూరిబాబు, గోపాల శ్రీనివాస్, నరసమ్మ అదినాని నాయకుడు కోర్కె చిట్టిబాబు దొర ఉన్నారు

## యువత మరియు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి



భూపాలపల్లి, నేటిధాత్రి: గంజాయి లాంటి మత్తు పదార్థాలను సేవించి యువత తమ భవిష్యత్తును అందకారం చేసుకోవడం లేకుండా ఉన్నట్లు ప్రసాద్ విద్యార్థులకు సూచించారు. గంజాయి ఇతర మత్తు పదార్థాల వినియోగం వల్ల కలిగే నష్టాలపై తోకుమట్ల పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో తోకుమట్ల జిల్లా పరిషత్ విద్యార్థులను విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి తోకుమట్ల ఎస్సె ప్రసాద్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరైనారు ఈ సందర్భంగా ఎస్సె ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ మత్తు పదార్థాల వినియోగం ద్వారా నేడు యువత భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పాటు, ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయి యువత గ్రహించాలని, అలాగే మీ తోటి మిత్రులు గంజాయిని సేవించుకుంటే మత్తు పదార్థాల వినియోగం ద్వారా సజ్జలై వారి అవగాహన కల్పించాలని, ప్రధానంగా గంజాయి లాంటి మత్తు పదార్థాల నివారణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టిందని, ఇందులో భాగంగా జయశంకర్ భూపాలపల్లి పరిధిలో గంజాయి నియంత్రణకై డ్రగ్స్ కంట్రోల్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఎక్కడైనా మత్తు పదార్థాల సేవించుకున్నారా, రవాణా, విక్రయం పొందుతున్నారా వై పట్టుకోవడం ఈ విభాగం ప్రత్యేకతని, ఎవరైనా మత్తు పదార్థాలు అమ్మిన, సేవించిన సమాచారం అందించడం ద్వారా వారిపై తగు చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతుందని, పెద్దఎత్తున గంజాయి సమచారం అందించిన వారికి నగదు పురస్కారం కూడా అందజేయబడుతుందని, సమాచారం తెలిపిన వారి వివరాలు గోప్యంగా పుంపబడుతాయని ఎస్సె తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో హెచ్ఎం సుధాకర్ సారే విఎస్ఐ అనుచర్యం రెడ్డి హెచ్ కానిస్టేబుల్ రమేష్ కానిస్టేబుల్ మహేందర్ హెంగామ్మి గంగరాజు మొగిలి వైస్ ఎంపీపీ బలయ్య ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆధ్వర్యం వహించి, విద్యార్థులను పాల్గొన్నారు.

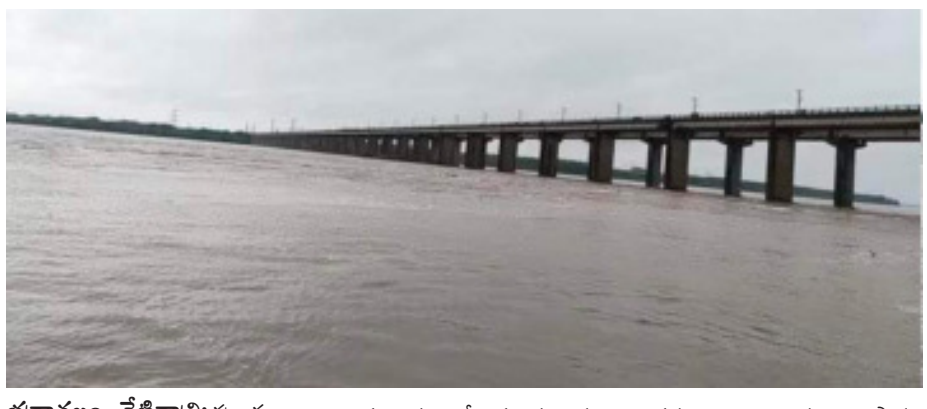
తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లలు మత్తు పదార్థాలకు బానిసలుగా మారడంతో తల్లిదండ్రులు ఎలాంటి వేదనకు గురౌతున్నారు. ప్రతి ఒక్కరు మీ తల్లిదండ్రుల గుర్తింపు అలోచించండి మత్తు పదార్థాల వినియోగం ద్వారా అధికంగా నష్టపోవడంతో పాటు, ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయి యువత గ్రహించాలని, అలాగే మీ తోటి మిత్రులు గంజాయిని సేవించుకుంటే మత్తు పదార్థాల వినియోగం ద్వారా సజ్జలై వారి అవగాహన కల్పించాలని, ప్రధానంగా గంజాయి లాంటి మత్తు పదార్థాల నివారణకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టిందని, ఇందులో భాగంగా జయశంకర్ భూపాలపల్లి పరిధిలో గంజాయి నియంత్రణకై డ్రగ్స్ కంట్రోల్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఎక్కడైనా మత్తు పదార్థాల సేవించుకున్నారా, రవాణా, విక్రయం పొందుతున్నారా వై పట్టుకోవడం ఈ విభాగం ప్రత్యేకతని, ఎవరైనా మత్తు పదార్థాలు అమ్మిన, సేవించిన సమాచారం అందించడం ద్వారా వారిపై తగు చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతుందని, పెద్దఎత్తున గంజాయి సమచారం అందించిన వారికి నగదు పురస్కారం కూడా అందజేయబడుతుందని, సమాచారం తెలిపిన వారి వివరాలు గోప్యంగా పుంపబడుతాయని ఎస్సె తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో హెచ్ఎం సుధాకర్ సారే విఎస్ఐ అనుచర్యం రెడ్డి హెచ్ కానిస్టేబుల్ రమేష్ కానిస్టేబుల్ మహేందర్ హెంగామ్మి గంగరాజు మొగిలి వైస్ ఎంపీపీ బలయ్య ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆధ్వర్యం వహించి, విద్యార్థులను పాల్గొన్నారు.

## ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని పరిష్కరించిన భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్

భద్రాచలం, నేటిధాత్రి: ఈరోజు భద్రాచలంలో చర్ల రోడ్దాను పేట కాలనీ లో, రాత్రి నుంచి కురుస్తున్న వర్షానికి రోడ్లపైకి వరద నీరు రావడం కాలనీ ప్రజలు భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు దృష్టికి తీసుకురాగా వెంటనే స్పందించిన ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకట్రావు ప్రజలతో పాటు వారి కాలనీ కి వెళ్లి పరిస్థితులు తెలుసుకొని అధికారుల దృష్టికి తీసుకొని వెళ్లారు. వెంటనే స్పందించిన పంచాయతీ కార్య నిర్వహణ అధికారి శ్రీనివాసరావు సంఘటనా స్థలానికి వచ్చి డ్రెనేజీ నీరు నిలవడానికి గల కారణాలను ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. డ్రెనేజీ వ్యవస్థ లేక ఇబ్బందులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. వెంటనే డ్రెనేజీ ఛానెల్ దోచిన ప్రదేశానికి వెళ్లి డ్రెనేజీ ఛానెల్ నిర్మాణాలు చేసిన వారు నిర్మాణాలను తొలగించి ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చేశారు. వెంటనే స్పందించిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు కి కాలుపేట కాలనీ ప్రజలు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

వికకాలంలో 2 లక్షల రుణమాఫీ చేసిన దమ్మున్న ప్రభుత్వం.  
అసంతరం సిఎం చిత్ర పటానికి ఎమ్మెల్యే పాలాభిషేకం.

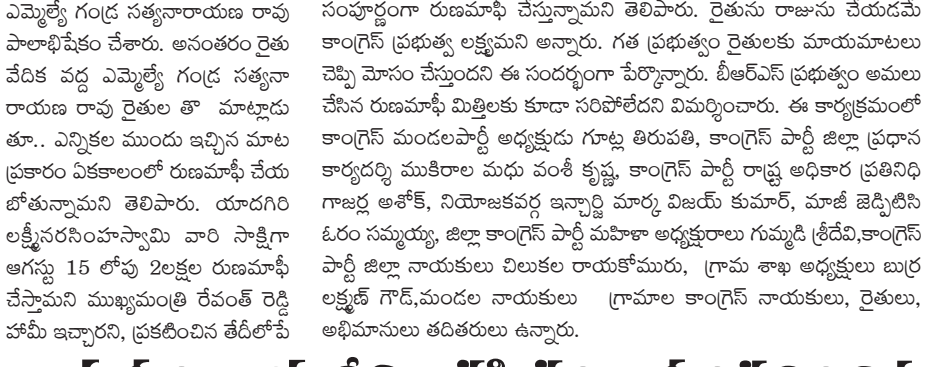
## భద్రాచలం వద్ద స్వల్పంగా పెరుగుతున్న గోదావరి



భద్రాచలం, నేటిధాత్రి: భద్రాచలం భారీ వర్షాల కారణంగా గోదావరికి వరద నీరు వచ్చి చేరడంతో బాధావారం మధ్యాహ్నం 16 అడుగులు ఉన్న గోదావరి నీటిమట్టం సాయంత్రం ఏడు గంటలకు 18.5 అడుగులకు చేరుకు

## రైతును రాజు చేయడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యం

విట్టల, నేటిధాత్రి: జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా విట్టల మండల కేంద్రంలో గురువారం రోజున కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతులకు వికకాలంలో రుణమాఫీ చేయబోతున్న సందర్భంగా మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులతో కలిసి సమావేశం నుండి జైకు ర్యాలీ నిర్వహించి రైతు వేదక వద్ద సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్లెక్సికి భూపాల పెర్లె ఎమ్మెల్యే గండ్ల సత్యనారాయణ రావు పాలాభిషేకం చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ వేదక వద్ద ఎమ్మెల్యే గండ్ల సత్యనారాయణ రావు రైతుల తో మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల ముందు ఉచ్చిన మాటల కార్యదర్శి ముకిరాల మధు వంశీ కృష్ణ, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి బోతునామని తెలిపారు. యాదగిరి లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి సాక్షిగా ఆగస్టు 15 తేదీ 2లక్షల రుణమాఫీ చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారని, ప్రకటించిన తేదీలోపే



## గ్రామపంచాయతీని ఆకస్మికంగా సందర్శించిన జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రావు

జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వెంకటేశ్వర్ రావు పరిశీలించి గ్రామంలో చెత్తా, చెదారం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని, మురుగు కాలువలను పెరకవాలిండా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. గ్రామంలో ప్రతిరోజూ డ్రై డే పాటించాలని, సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని వైద్య సిబ్బందికి తెలిపారు. అసంతరం తోకుమట్ల గ్రామ పంచాయతీ సందర్శించి రైతు వేదక వద్ద నిర్వహిస్తున్న పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను పరిశీలించి తగు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి డి. వెంకటేశ్వర్ రావు, ఎంపీపీపీ జి. సత్యనారాయణ గౌడ్, ఎంపీఎం. కృష్ణవేణి, ఇందారం పంచాయతీ కార్యదర్శి ఏ. సుమన్, తోకుమట్ల పంచాయతీ కార్యదర్శి ఆర్. క్రాపణి ఉన్నారు.

## రేవంత్ రెడ్డి చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం

రణమాఫీలు చేస్తున్న శుభ సందర్భంగా రైతులతో కలిసి తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎన్ఎంల రేవంత్ రెడ్డి గారి చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేశారు అసంతరం ఆశీక్ మాట్లాడుతూ ప్రజా ప్రభుత్వం రైతులకు ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం చారిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకొని నేడు లక్ష రూపాయల వరకు రుణమాఫీ చేయబోతుంది ఇచ్చిన మాట ప్రకారం మాట నిలబెట్టుకుని రైతుల రుణాలను మాఫీ చేయబోతున్నామని ఈ కార్యక్రమంలో నీటి సెల్ అధ్యక్షులు మాటా భద్రయ్య నల్లజెట్టి బాబురావు పల్లె రాజేందర్ ముదిరాజ్ కల పైపై మల్లవేల రాజు గృహ్య భద్రయ్య బిక్కినేనే వేణుగోపాల్ రావు బండి రమేష్ దేగల భద్రయ్య నరసింహం తదితర నాయకులు రైతులు పాల్గొన్నారు

## గణపరం, నేటిధాత్రి:

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా గణపరం మండలం బుద్దారం గ్రామంలో ఎమ్మెల్యే గండ్ల సత్యనారాయణ రావు గారి ఆదేశాల మేరకు తాజా మాజీ వైస్ ఎంపీపీ విడిదినే ఆశీక్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ఈరోజు సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు లక్ష వరకు ఉన్న రైతులకు











# వ్యవసాయం దండగ కాదు పండగ

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, ప్రజా ప్రభుత్వం

2 లక్షల రుణమాఫీ దేశం చరిత్రలోనే మొదటిసారి

ప్రభుత్వ విప్, డోర్లకల్ ఎమ్మెల్యే దాక్టర్ రాంచందర్ నాయక్



మరిపెడ డోర్లకల్ నేటిదాటి:

ఈరోజు మహబూబాబాద్ జిల్లా డోర్లకల్ నియోజకవర్గ కేంద్రంలో రుణమాఫీ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన పాఠశాల కార్యక్రమంలో డోర్లకల్ ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ దాక్టర్ రాంచందర్ నాయక్ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాక్టర్ రాంచందర్ నాయక్ మాట్లాడుతూ 2022 మే 6న వరంగల్ డిక్లెయర్డ్ సభా ద్వారా కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ రైతులకు 2లక్షల రుణమాఫీ చేస్తామని మాట ఇచ్చారు. గాంధీ కుటుంబం మాట ఇచ్చి అది శిలాశాసనం, ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రాష్ట్రంలోని రైతులందరికీ రెండు లక్షల రుణమాఫీ చేస్తా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చరిత్ర సృష్టించడం తప్పదు. దేశ చరిత్రలో ఒకేసారి 31 వేల కోట్ల రైతురుణమాఫీ చేసిన రికార్డు మన ప్రభుత్వం సొంతం కాబోతుంది అన్నారు. ఇంత గొప్ప కార్యక్రమంలో నేను ఎమ్మెల్యేగా భాగస్వామ్యం కావడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. అలాగే తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ వధికాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా

తీసుకొచ్చాలని, మరి ముఖ్యంగా రైతులకు 2 లక్షల రుణమాఫీ మన ప్రభుత్వం చేస్తుంది. దేశ చరిత్రలోనే మొదటిసారి అన్నాడు. దీన్ని బలంగా ప్రజల్లోకి తీసుకొచ్చాలని అవసరం ఉందన్నారు. జాతీయస్థాయిలో ముఖ్య ప్రధాన కమిషనరు ద్వారా త్వరలో జరగనున్న రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు మరియు పలు రాష్ట్రాల ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ విజయ అవకాశాలు మెరుగుతాయని అన్నారు. అన్ని గ్రామ, మండల స్థాయిలలో రైతు రుణమాఫీ పై సమావేశాలు సభలు నిర్వహించి ప్రభుత్వ గొప్పతనాన్ని వివరించాలన్నారు. అంతే కాకుండా ఇతర సంక్షేమ పథకాలు అన్నింటినీ ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకొచ్చాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహబూబాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు దాక్టర్ బత్తుల శ్రీనివాస్ యాదవ్, డోర్లకల్ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కాసం శేఖర్, డోర్లకల్ టౌన్ ప్రెసిడెంట్ కాలా నమీర్ జైన్, డోర్లకల్-సీరోలు-కురవి మండల కోఆర్డినేటర్ కాలం రవీందర్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కెర్రర్స్ పీర్స్, వైస్ కెర్రర్స్ కోటిలింగం, మండల నాయకులు అంగోతు వెంకన్న నాయక్, తాళ్ళూరి హనుమ, మాదాల శ్రీనివాస్, నాయకులు కార్యక్రమం రైతులు పాల్గొన్నారు.

## అన్నం పెట్టే రైతులను రుణం తీర్చుకుంటున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

కొల్హారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నాగులగారి మల్లేశం గౌడ్

కొల్హారం, (మెడక్) నేటిదాటి:

ఎన్నికల్లో రైతులకు ఇచ్చిన హామీ మేరకు రుణమాఫీ సేద అమలు చేసిన సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు మండల కేంద్రమైన కొల్హారంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లేశం గౌడ్ అధ్యక్షులతో ఘనంగా సంబరాలు నిర్వహించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు, రైతులతో కలిసి అనంతరం రేవంత్ రెడ్డి చిత్ర పటానికి పాఠశాల కేంద్రం చేసి రైతులతో కలిసి స్వీటు వంపిని చేశారు. ఈ సందర్భంగా మల్లేశం గౌడ్ మాట్లాడుతూ రైతులకు ఇచ్చిన మాటపై కట్టుబడి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉంది అని అన్నారు. రుణమాఫీ హామీని నిలబెట్టుకున్నామని చెప్పారు. కొందరు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు రైతులకు అబద్ధాల ప్రచారం చేస్తూ రైతులను మభ్య పరుస్తున్నారు. చరిత్ర ఎరుగని సంక్షేమం కాంగ్రెస్ పార్టీ సుసాధ్యం. తొలి రోజు 11.50లక్షల కుటుంబాలకు రుణమాఫీ, ఇప్పటికే రూ. 7వేల కోట్లకు పైగా బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమచెయ్యడం



జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మల్లేశం గౌడ్, డీపీసీని రాష్ట్ర నాయకులు రవీందర్ రెడ్డి, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు దేవన్న గౌడ్ శేఖర్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు మత్తం గౌడ్ గోపవర్ణ, ప్రధాన కార్యదర్శి గంగోపాని మహేశ్వర్ రెడ్డి, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ట్రైజనర్ మధుసూదన్ రెడ్డి, జిల్లా కాంగ్రెస్ ఎస్సీ సెల్ కార్యదర్శి అనిల్ కుమార్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, ఎల్లగారి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సొసైటీ కెర్రర్స్ నాగయ్య, మాజీ సర్పంచులు వెంకట గౌడ్ (గజని), మన్నె శ్రీనివాస్, గడ్డం మీది నాగరాజ్ నర్సింలు, మాజీ ఎంపీటీసీ నారాయణ, మండల కిసాన్ సెల్ అధ్యక్షుడు అప్పనప్ప శ్రీరాములు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు దర్శి రాజు, నర్సింలు సత్యనారాయణ, తుక్కాపూర్ రాములు, పిల్లి సత్యనారాయణ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రైతు రుణమాఫీ 2024 నిధుల విడుదల కార్యక్రమం

సోనియా గాంధీకి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన రైతు సోదరులు

జైపూర్, నేటిదాటి:

జైపూర్ మండలం లోని ఇందారం రైతు వేదిక నందు నిర్వహించిన రైతు రుణమాఫీ కార్యక్రమానికి పెద్దపల్లి పార్లమెంట్ సభ్యులు గడ్డం వంశీకృష్ణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. వారు మాట్లాడుతూ సోనియాగాంధీ, రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రెండు లక్షల రైతు రుణమాఫీ చేయడం జరుగుతుంది. రైతులందరూ కూడా పండుగ వాతావరణంలో సంతోషంగా ఉండాలని రైతులు, రాజుగా చూడడమే కాంగ్రెస్ పార్టీ యొక్క ముఖ్య లక్ష్యం



అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ, ఎంపీడీసీ సత్యనారాయణ గౌడ్, వ్యవసాయ అధికారి మార్కెట్ గౌడ్ స్వస్తి, ఎం పీ ఓ శ్రీవతి బాబు రావు, ఏకవోలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

# రుణమాఫీ ద్వారా ప్రతి రైతుకు ఎంతో మేలు

- అర్హులైన ప్రతి రైతుకు రుణమాఫీ
- ప్రతి మండల కేంద్రంలో బ్యాంకర్లు, వ్యవసాయ అధికారులతో గ్రీవెన్స్ సెల్ ఏర్పాటు
- రైతులకు రైతు రుణమాఫీ పండగ

సిరిసిల్ల, (నేటిదాటి):

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా సిరిసిల్ల పట్టణం ఆంబేద్కర్ చౌరస్తాలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు లక్ష కోటి రుణమాఫీ చేస్తున్న క్రమంలో ఆంబేద్కర్ చౌరస్తా వద్ద టిపాసులు కాల్చి, స్వీట్లు పంచుకొని అక్కడి నుండి చంద్రపేట రైతు వేదికకు జైక్ ర్యాలీ లో పాల్గొన్న నియోజకవర్గ అన్నార్థి కేకే మహేందర్ రెడ్డి, ఈ సందర్భంగా కేకే మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అర్హులైన ప్రతి రైతుకు రుణమాఫీ అందాల పక్కన చర్చలు తీసుకున్నాం అన్నారు. ప్రతి మండల కేంద్రంలో బ్యాంకర్లు, వ్యవసాయ అధికారులతో గ్రీవెన్స్ సెల్ ఏర్పాటు చేసారు అన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన రుణమాఫీ పథకం మన జిల్లాలో అర్హులైన ప్రతి రైతుకు వర్తించేలా పక్కన చర్చలు తీసుకోవాలని మా ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలు జారీచేసారని అన్నారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం మొదటి విడద కింద

మన జిల్లాలో లక్ష రూపాయల లోపు రుణం తీసుకున్న 23 వేల 986 మంది రైతుల రుణాల సీమ్యూను ప్రభుత్వం జమ చేస్తుందని అన్నారు. రైతులకు రైతు రుణమాఫీ సొమ్ము చేరాల బ్యాంకులు, వ్యవసాయ అధికారులు సమన్వయంతో పని చేస్తున్నారని అన్నారు. తెలంగాణ రైతులు నిన్న తొలి ఏకాదశి వందగ జరుపుకొని ఇస్కాలా రైతు రుణమాఫీ పండగ చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. రైతుల మొత్తంలో సంతోషం చూడాలని వరంగల్ సభలో రాహుల్ గాంధీ రైతు డిక్లెయర్డ్ చేసారన్నారు. మొదటి విడద అక్షర రుణమాఫీ చేస్తున్నాం. అగస్టు 15 లోపల రెండు లక్షల రుణమాఫీ చేస్తాం. రైతులు తలెత్తుకునేలా చేస్తామని అన్నారు. వ్యవసాయం దండగ కాదు పండగ అనేలా చేస్తామన్నారు. గత ప్రభుత్వం ఎన్నో అప్పులు చేసిన మాట తప్పకుండా మదుమ తిప్పకుండా అన్న మాట నిలబెట్టుకున్నామన్నారు. దేశంలో కనివిని ఎరుగని రీతిలో 32 లక్షల మందికి రుణమాఫీ చేశామన్నారు. రైతు రుణమాఫీ తో మేము ఆరు గ్యారంటీలు అమలు చేసి చూపించామన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బదుగు బలహీన వర్గాలు, బీసీ, మైనార్టీలుకు, రైతులకు అందగా ఉంటుందన్నారు. రుణమాఫీ ద్వారా ప్రతి రైతుకు ఎంతో మేలు చేస్తుందన్నారు. అనంతరం సచివాలయంలో రైతు రుణమాఫీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి... రుణమాఫీ పొందిన వివిధ జిల్లాల రైతులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖాముఖి. సిరిసిల్ల లోని చంద్రపేట రైతు వేదిక నుండి రైతు రుణ మాఫీ సంబంధాల్లో పాల్గొన్న కేకే మహేందర్ రెడ్డి, అధికారులు, రైతులు, ప్రజా ప్రతినిధులు తదితరులు. ఈ కార్యక్రమంలో హైదరాబాద్ నుండి పాల్గొన్న డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు అసోసియేట్ స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్, శాసనసమంధం కెర్రర్స్ గుల్లా సుఖేందర్ రెడ్డి, మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పొంగలెటి శ్రీనివాసరెడ్డి, శ్రీధర్ బాబు, హొన్నం ప్రభాకర్, ముఖ్యమంత్రి సలహా దారు వేం నందర్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహా దారు కె కేశవరావు, సీఎస్ కుమారి, ఉన్నాధికారులు.



## బఎన్ టీయుసి నూతన జెండా ఆవిష్కరణ



జైపూర్, నేటిదాటి:

మంచినూరు జిల్లా జైపూర్ మండల కేంద్రంలోని సింగరేణి ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ నందు గురువారం రోజున బ ఎన్ టీ యు సి నూతన జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం సింగరేణి జైపూర్ పవర్ ప్లాంట్ కాంట్రాక్ట్ లీలర్ యూనియన్ అధ్యక్షులతో చేపట్టగా ముఖ్యఅతిథిగా బి.జనక్ ప్రసాద్ హాజరై పతాకావిష్కరణ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్యకులను ఉద్దేశించి ఆయన మాట్లాడుతూ గత 40 సంవత్సరాలూ సింగరేణిలో కార్మిక తరఫున పోరాడుతూ అనేక సమస్యలు పరిష్కారం చేయడం జరిగిందనీ, తెలంగాణ రాష్ట్ర మినమం వేజెస్ అడ్వెజరీ బోర్డ్ చైర్ పర్సన్ గా నియామకం చేయడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని, అలాగే సింగరేణి ధర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ లో సుమారుగా 200 మంది కార్మికులు పనిచేస్తున్నారని వారికి రావలసిన వేజెస్ విషయంలో కావచ్చు వెబ్సైట్ అండ్ హెల్ప్ డెస్క్ వారి హక్కుల సాధన కోసం ముందుండి పరిష్కారాన్ని జీతభత్యాల పెంపు విషయంలో 100 రోజులలో కాలిక్వి తీసుకొస్తానని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా సుమారు 200 మంది కార్మికులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని వారి సమస్యలను జన ప్రసాద్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని బ ఎన్ టీ యు సి సింగరేణి జైపూర్ పవర్ ప్లాంట్ అధ్యక్షుడు పేరం రమేష్ మరియు ప్లాంట్ ఇన్చార్జ్ రాజ్ గౌడ్, గాడ్ శ్రీనివాస్, పిల్ సెటెటిల్ మధు, తొగరి కృష్ణ ఎలుకంటి శ్రావణ్, రమేష్, మనోజ్, శ్రీనివాస్, మధుకర్, శివ, రావచందర్, రవీంద్రలు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడం జరిగింది.

## రైతులు రుణమాఫీ సుందరాలు

- సీఎం రేవంత్, ఎమ్మెల్యే దొంతి చిత్రపటానికి పాఠశాల కేంద్రం
- బాణాసంచా పేల్చి, మిఠాయి పంపిణీ.
- వ్యవసాయం దండగా కాదు... పండగ.



నల్లబల్లి, నేటిదాటి: తెలంగాణ రైతులకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రుణమాఫీ కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రారంభించడంలో మండల కేంద్రంలోని వ్యవసాయ అధికారి ఆర్ పరమేశ్వర్ అధ్యక్షతన రైతు వేదికలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యక్ష ప్రసారం కార్యక్రమానికి మండలంలోని రైతులు రుణమాఫీ లబ్ధిదారులు పాల్గొని ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేపట్టారు అనంతరం రైతులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు సంబరాలు చేసుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే దొంతి చిత్రపటానికి పాఠశాల కేంద్రం చేసి భారీ ఎత్తున బాణాసంచా పేల్చి మిఠాయి పంపిణీ చేశారు. రైతులకు రుణమాఫీ చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సారే ధన్యవాదాలు అంటూ నివాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు రైతులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు మాట్లాడుతూ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఏకకాలంలో రెండు లక్షల రుణమాఫీ అందడం ప్రకటించడం ఒక్క కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సాధ్యం అయ్యిందని పేర్కొన్నారు. బిఆర్ఎస్ బిజెపి రెండు పార్టీలు తోడు దొంగలే అంటూ రైతప్పుల వజ్రాన అందగా ఉండే పార్టీ అని తెలిపారు. కొన్ని సంవత్సరాలూ వివిధ వంటలకు పెట్టుబడులు తెచ్చి అప్పులపాలయ్యమని నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏకకాలంలో 2 లక్షల రుణమాఫీ చేయడం పట్ల మా కష్టాలు తీరుతున్నట్లు పలువురు రైతులు అనందం వ్యక్తం చేశారు. గత ప్రభుత్వం రుణమాఫీ అని ప్రకటనలు చేస్తే ఆ బ్యాంకుల్లో వడ్డీలేక సరిపోలేదని ఆరోపించారు. గతంలో వైఎస్ఆర్ హయాంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రుణ మాఫీ చేసినదని ఆరోపించారు నేడు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రుణ మాఫీ చేశారని సంబరాలు చేసుకుంటూ ఈ కార్యక్రమంలో పి ఎన్ సి ఎన్ కెర్రర్స్ ప్రెజ్డెంట్ మరణీధర్ రావు, సర్పంచులు మర్కెట్ కమిటీ సభ్యులు జ్యోతి, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు చిట్టల తిరుపతి రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి చార్ల శివారెడ్డి, జిల్లా కార్యదర్శి మోతీశు రమేష్, నాయకులు బత్తుల మహేష్, మల్లయ్య, శేఖర్ గౌడ్, ఉపేందర్ రెడ్డి, బొసంగి, మునిందర్, మాజీ సర్పంచ్ ఎరుకల రవీందర్ రెడ్డి, పార్టీ కార్యకర్తలు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రైలు కింద పడి ఆత్మహత్య చేసుకున్న యువకుడు

జమ్మికుంట :నేటిదాటి:

జమ్మికుంట మండలం మడిపల్లి నివాసి అయిన గాజుల పరశు రాములు వయస్సు 43 సంవత్సరాలు కొంత కాలంగా అనారోగ్యంతో భారవదుడు మనస్తాపం చెంది ఈరోజు అనారోగ్యంతో తేడి 18-07-2024 ఉదయం జమ్మికుంట రైల్వే స్టేషన్ కి కొంత దూరంలో గూడ్స్ ట్రైన్ కిందపడి ఆత్మహత్య చేసుకొని చనిపోయాడని అని పుతుని భార్య అనూప వ్రాసి ఇచ్చినది. పుతునికీ భార్య ఇద్దరు పిల్లలు కలరు. ఇట్టి కేసును జి.తిరుపతి ప్రభుత్వ రైల్వే పోలీస్ ఛాంస్ కెన్సిబుల్ రామగండం దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



## తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం హిందూ ధర్మ ప్రచార బృందం

టిటిడి కమిటీ అధ్యక్షులు అకుల సుభాష్ ముదిరాజ్



గణపూర్ నేటి దాటి: గణపూర్ మండలం ధర్మాధ్యక్షులు పేట భజన బృందం తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ పిలుపు మేరకు అకుల సుభాష్ అధ్యక్షులతో భజన తిరుమల చెరకూని ఏడకొండలపై ఆఖండ హరినామ సంకీర్తన కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో అకుల

రామారెడ్డి జెనికీ రాజు గాజు రమేష్ రావండ కుమారస్వామి రాజు ఓదెలు కదారి బాబు పనికేలా కృష్ణ కుమార్ తిరుపతి రత్నం మొగిలి తదితరులు పాల్గొన్నారు స్వామి సన్నధిలో భజన సంకీర్తనలు పాడడం మా పూర్వ జన్మ సుకృతం అని అధ్యక్షులు అకుల సుభాష్ ముదిరాజ్ తెలిపారు

## మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం



నిజాంపేట, నేటిదాటి:

మెడక్ జిల్లా నిజాంపేట మండల కేంద్రంలో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం సామాజిక తనిఖీ ప్రజా వేదిక నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి డి.ఆర్.టి. శ్రీనివాసరావు మండల పరిధిలోని 14 గ్రామాలకు సంబంధించిన ఉపాధి హామీ పనుల ద్వారా జరిగిన అభివృద్ధి పనుల వివరాలను సభ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. కొన్ని గ్రామాలలో జరిగిన లోటుపాట్లను గుర్తించిన అధికారులు తిరిగి పునరావృతం కావద్దని సిబ్బందికి సూచించారు. ప్రతి ఒక్కరికీ వంద రోజుల పనికి కల్పించే లక్ష్యంతో చేపట్టిన మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి

హామీ పథకంలో ఎలాంటి అవినీతికీ అన్యాయ లేకుండా సామాజిక తనిఖీ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. పని కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న 15 రోజులలో పని కల్పించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తామని ఆయన సూచించారు. పలు గ్రామాలలో ఉపాధి హామీ కుంటున్న నాటిని మొక్కలు కొన్ని ఉండిపోవడంతో వాటిని స్థానంలో కొత్త మొక్కలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీడి రంగాచారి, హెన్రీ రాజేందర్ రెడ్డి, కాసాని రమాకాంత్, అబద్దు మేన్ ప్రభాకర్, ఎంపీడీ. రుక్మిణి, ఏ పి ఓ శ్రీనివాస్, ఎన్.ఆర్. ఎస్టేయిం తదితరులు పాల్గొన్నారు

## రెండున్నర వయస్సు పిల్లలను అంగన్వాడీలో చేల్పించండి

నిజాంపేట, నేటిదాటి:

రెండున్నర సంవత్సరాల వయసున్న పిల్లలను అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో చేర్చించేందుకు సెషన్స్ (డ్రైవ్ నిర్వహించడం జరిగింది అంగన్వాడీ టీచర్ లలిత అన్నారు. మండల పరిధిలోని కల్వకుంట గ్రామంలో గల అంగన్వాడీ రెండవ కేంద్రంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన అప్పు మాట అంగన్వాడీ బాల కార్యక్రమాన్ని విద్యార్థులనే ప్రాక్టర్ తొమ్మిది ద్వారా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిల్లల తల్లిదండ్రులు, గర్భిణీ - బాలితలు, ఆశా వర్ష్య, అంగన్వాడీ విద్యార్థులు, గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## ఉపాధ్యాయులను సన్మానించిన వివేకానంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం

కూకట్లపల్లి, ధాటి:

వివేకానంద నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని రిజా పుల్లెన్ కాలనీలోని ప్రాథమిక పాఠశాలలో జరిగిన సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులను సన్మానించిన వివేకానంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి, పి.ఎన్ సలి తి, ఎం.ఎస్. సుజానా ఉపాధ్యాయులు శాలువతో సత్కరించిన అనంతరం పాఠశాలలో సూత్రంగా వచ్చిన ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు ఇందిరా ఉపాధ్యాయు లు సందర్భాణి చంద్రారాణి తదితరు లకు సత్కారం తెలియ జేసిన వివేకా నంద నగర్ డివిజన్ కార్యాలయం నుంచి విద్యార్థులకు సేవలు అందించిన బిఎంపీ ప్రధానోపాధ్యాయులు, బి జయ రాజు, ఉపాధ్యాయులు జి.ఆంజనేయు లు, పి. విజయ కుమారి, పి. సునీత మేడం, పి. ముకుందా రెడ్డి





# వి బర్త్ డే బాయ్ టీమ్ కు షాకిచ్చిన విశ్వక్ సేన్!

విజ్ఞాన జీవితంలో జరిగిన ఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన చిత్రం ది బర్త్ డే బాయ్. ఈ చిత్రానికి విశ్వక్ సేన్ దర్శకత్వం వహించాడు. బొమ్మాబొమ్మల సాపాతకంపై ఐ.భరత్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రవీంద్ర శర్మ, సమీర్ ముఖ్య పాత్రల్లో నటించిన ఈ చిత్రం సాఫల్యం సాధించింది. ఈ చిత్రం సాఫల్యం సాధించడంతో తన సన్నిహితులకు జరిగిన ఓ సంఘటన ఆధారంగా కథ రాసుకోని ఈ సినిమాను తీయడం జరిగిందని అన్నారు. ఇటీవల రిలీజ్ చేసిన టీజర్ కు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఇదొక కామెడీ డ్రామా. ఎమ్.ఎస్.పాపయ్య దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం అనుభవాల, పర్యవసానాలు చాలా ఆసక్తి కరంగా ఉంటాయని విశ్వక్ అన్నారు. ఈ నెల 19 న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నది. ఇటీవలే ఈ చిత్రం ట్రైలర్ చాలా వివాదంగా మారింది. ఈ చిత్రం పబ్లిసిటీ చాలా డిఫెరెంట్ గా చేస్తున్నారు ఈ చిత్ర బృందం. అన్నీ డిఫెరెంట్ కాన్సెప్ట్ తో ప్రమోషన్స్ జరుపుకుంటున్నారు. ది బర్త్ డే బాయ్ సినిమా దర్శకుడు ముసుగు ధరించి అన్నీ ప్రమోషన్స్ చేస్తున్నారు. దీనికి కారణం తన సినిమా దర్శకుడు అప్పడం వాళ్ళ ఇంట్లో వాళ్ళకి ఇష్టం లేకపోవడం. ఈ సినిమా సక్సెస్ అయితే తన ముసుగు తొలగిస్తానని, తన అసలు పేరు కూడా దాచిపెట్టి విశ్వక్ అనే పేరు పెట్టుకున్నాడు. ఈ సినిమా విడుదల తరువాత 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు చిత్రబృందం వెల్లడించింది. ఇక విడుదల తేదీ దగ్గరపడటంతో ప్రమోషన్స్ వేగం పెంచింది చిత్రబృందం. ఇందులో భాగంగానే నభా సటేష్ సోషల్ మీడియాలో అభిమానులతో ముచ్చటీస్తూ సినిమా నెటిజన్లకు క్యూట్ రిప్లయ్ ఇచ్చిన 'డాల్లింగ్' భామ విశేషాలను వారితో పంచుకుంది. అయితే ఈ క్రమంలోనే ఓ నెటిజన్ 'ఎవరి ఎవరికో రిపై ఇస్తున్నా... నాకు కూడా రిపై కావాలి నభా' అంటూ ఆమెను ట్యాగ్ చేశాడు. దీనికి నభా సటేష్ ఫస్ట్ గా రిప్లయ్ ఇచ్చింది. "నీకు కూడా రిప్లయ్ ఇస్తున్నా.. నువ్వు కూడా థియేటర్ కు వెళ్లి ఎవరిని ఎవరిని తీసుకెళ్తున్నావు చెప్పు మరి" అంటూ నభా రాసుకోచ్చింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ ప్రస్తుతం ఎక్స్ ప్రెస్ లో వైరల్ అవుతుంది.



# కంగువ సాంగ్ లాశడింగ్ గురూ

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య నటిస్తోన్న చిత్రాల్లో ఒకటి కంగువ సూర్య 42వ ప్రాజెక్ట్ గా పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి శివ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సూర్య బర్త్ డే సందర్భంగా కంగువ ఫస్ట్ సింగిల్ ను లాంచ్ చేసేందుకు మేకర్స్ రెడీ అవుతున్నారని నెట్టింట్ అవ్వడంతో చక్కర్లు కొడుతున్న విషయం తెలిసింది. ఫస్ట్ సింగిల్ ఎలా ఉండబోతుందో తాజాగా విడుదల చేసిన సాంగ్ లుక్ చెప్పిస్తుంది. ఈ పాట 1000 మంది ఆర్టిస్టులతో భారీ స్కాయిల్ ఉండబోతుందని కొరియోగ్రాఫర్ చెప్పిన విషయం తెలిసింది. తాజా లుక్ తో అది నిజమేనని క్లారిటీ ఇచ్చేసారు మేకర్స్. మొత్తానికి సూర్య బర్త్ డే సాంగ్ గూస్ బాంప్స్ తెప్పించేలా ఉండబోతుందని తెలిసిపోతుంది. ఈ లుక్ చూసిన అభిమానులు పాట కోసం వెయిటింగ్ ఇక్కడ అంటూ ఫుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు. కంగువలో బాలీవుడ్ భామ దిశాపటానీ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోందా.. బాబీ డియోల్ ఉద్ధిరన్ పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. కంగువ రెండు పార్ట్ లుగా రాబోతుండగా.. కంగువ పార్ట్ 1 అక్టోబర్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన కంగువ డింప్ వీడియో, పోస్టర్లు సినిమాపై సూపర్ బజ్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. కంగువను స్టూడియో గ్రీన్-యూవీ క్రియేషన్స్ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తుండగా.. 10 భాషల్లో గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. ఈ చిత్రానికి రాక్ స్టార్ దేవీ శ్రీ ప్రసాద్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్స్ అందిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని నైజాం ఏరియాలో పాపల్లెటూరు ప్రొడక్షన్ హౌస్ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ విడుదల చేస్తోంది.



# భారతీయుడు-2 పుభావం.. గేమ్ ఛేంజర్ పై ఎంత వరకు?

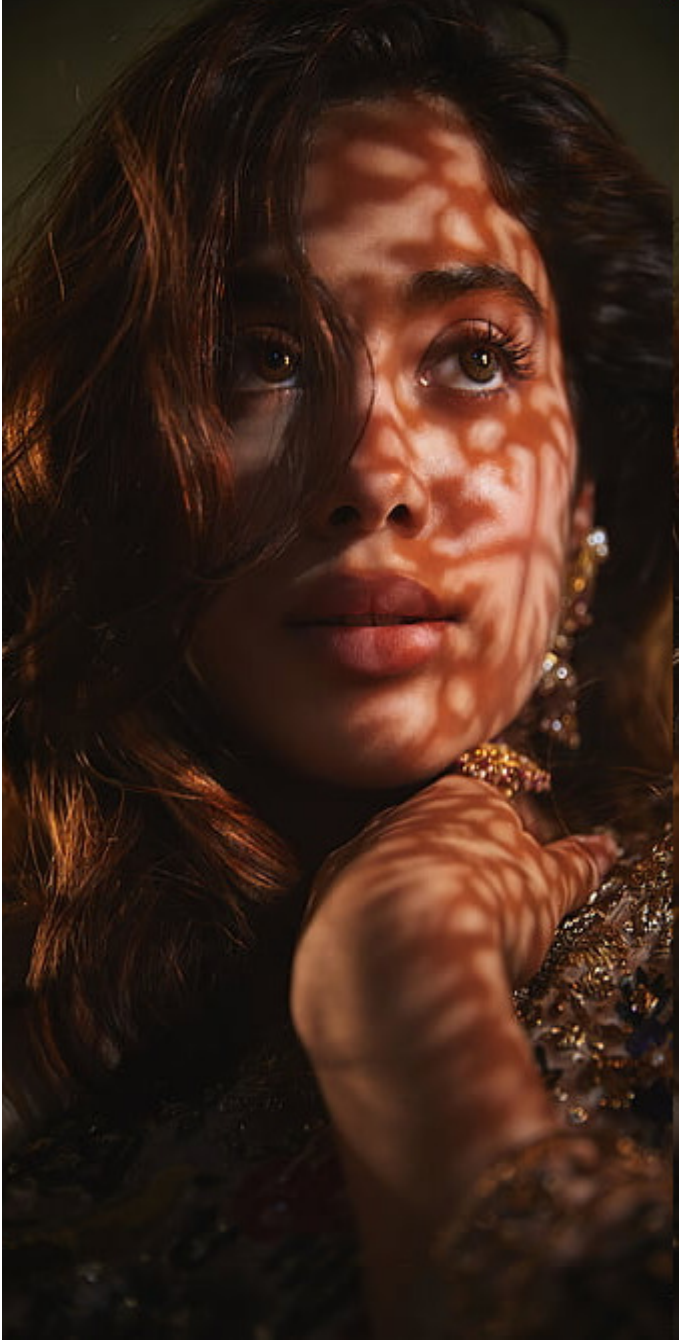
భారీ చిత్రాల దిగజ దర్శకుడు శంకర్ రూపొందించిన భారతీయుడు-2 ఇటీవల విడుదలైన విషయం తెలిసింది. అయితే ఈ సినిమా అనుకున్నంతగా సక్సెస్ పొందలేక పోయింది. ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకోలేక పోయింది. ఈ చిత్రం అభిమానుల అంచనాలను రీచ్ అవ్వలేక పోయింది. కథానాయకుడు కమల్ హాసన్ కెరీర్ లో ఈ సినిమా డిజాస్టర్ అనే చెప్పుకోవాలి. అయితే ఇప్పుడు అందరూ ఆలోచిస్తున్నది రామ్ చరణ్ హీరోగా నటిస్తున్న గేమ్ ఛేంజర్ గురించి. శంకర్ దర్శకత్వం వహించి తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం గేమ్ ఛేంజర్. ఈ సినిమాను శ్రీ వెంకటేశ్వర్ క్రియేషన్స్ పతాకంపై నిర్మాత దిల్ రాజు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో రామ్ చరణ్ ద్వైపాత్రాభినయం చేస్తున్నారని సమాచారం. ఈ చిత్రం ఫూర్తి పొలిటికల్ యాక్షన్ చిత్రం గా నిర్మిస్తున్నారని దర్శకుడు శంకర్ వెల్లడించారు. కాగా శంకర్ ఒకప్పుడు భారతీయుడు -2 మరోవైపు గేమ్ ఛేంజర్ చిత్రాలను సైమల్టేనిస్ గా చిత్రీకరించారన్న విషయం తెలిసింది. భారతీయుడు -2 డిజాస్టర్ అవ్వడంతో ఇప్పుడు మెగా అభిమానులందరికీ ఒకేంత ఆందోళన మొదలైంది. భారతీయుడు -2 ప్రభావం గేమ్ ఛేంజర్ పై ఎంతవరకు ఉంటుందో అని నిర్మాత దిల్ రాజు కు కూడా విన్నపాటి ఉభయంగా ఉన్నారని సమాచారం. రెండు చిత్రాలకు ఒకేసారి సమాంతరంగా పనిచేయడం వల్ల సినిమా క్వాలిటీ అంతగా బాగా రాదనే చెబుతున్నారని విశ్లేషకులు. కాకపోతే కొంత మంది సిని పర్సన్లు మాత్రం రామ్ చరణ్ ఆర్ ఆర్ ఆర్ తరువాత చేస్తున్న చిత్రం ఇది, ఈ సినిమాలో ద్వైపాత్రాభినయంలో నటిస్తున్నారని, ఈ సినిమా ఒక మన యాక్షన్ చిత్రం కాబట్టి సినిమా సూపర్ హిట్ అవుతుందని మెగాఅభిమానుల అభిప్రాయం. ఈ సినిమాలో రామ్ చరణ్ హీరోగా నటించగా కియా రా ఆఫ్ యిస్, అంజలి, ఎస్ జే, సూర్యశ్రీకాంత్, సునీల్, సముద్రఖని, తదితరులు ముఖ్యపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇంత మంది ప్రముఖులను ఈ గేమ్ ఛేంజర్ మంచి విజయాన్ని సాధిస్తుందని సిని పర్సన్లు సమాచారం.

## పుడ్ పాయిజనింగ్ ఆస్పత్రిలో జాన్సీ కపూర్

ముంబై: బాలీవుడ్ నటి జాన్సీ కపూర్ ముంబైలోని ఆస్పత్రిలో చేరింది. తీవ్రస్థాయిలో ఆమెకు పుడ్ పాయిజనింగ్ అయినట్లు తెలుస్తోంది. ఆమె తండ్రి బోనీ కపూర్ ఈ విషయాన్ని ద్రువీకరించారు. అయితే ప్రస్తుతం ఆమె కంప్లిక్స్ బాగానే ఉన్నట్లు ఆయన చెప్పారు. మరో రెండు మూడు రోజుల్లో జాన్సీ కోలుకోనున్నట్లు బోనీ కపూర్ వెల్లడించారు. ఆ తర్వాత ఆమెను ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ చేయనున్నారు. గత వారం అంజానీ ఇంట పెళ్లికి జాన్సీ హాజరైన విషయం తెలిసింది. ఆ వేడుకలో ఆమె ఫుల్ చిందేసింది. ఉల్టా చిత్రంలో జాన్సీ నటిస్తోంది. ఆ ఫిట్నీ ట్రైలర్ ను ఈ వారమే రిలీజ్ చేశారు. విదేశాంగ శాఖలో డిప్యూటీ హై కమిషనర్ గా చేసిన సుహానా భార్య పాత్రను జాన్సీ పోషించనున్నది. మిస్టర్ అండ్ మిస్సెస్ మహి చిత్రంలో జాన్సీ నటించింది. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ తో దేవర చిత్రంలోనూ ఆమె నటిస్తోంది.

# నెటిజన్లకు క్యూట్ రిప్లయ్ ఇచ్చిన 'డాల్లింగ్' భామ

విశేషాలను వారితో పంచుకుంది. అయితే ఈ క్రమంలోనే ఓ నెటిజన్ 'ఎవరి ఎవరికో రిపై ఇస్తున్నా... నాకు కూడా రిపై కావాలి నభా' అంటూ ఆమెను ట్యాగ్ చేశాడు. దీనికి నభా సటేష్ ఫస్ట్ గా రిప్లయ్ ఇచ్చింది. "నీకు కూడా రిప్లయ్ ఇస్తున్నా.. నువ్వు కూడా థియేటర్ కు వెళ్లి ఎవరిని ఎవరిని తీసుకెళ్తున్నావు చెప్పు మరి" అంటూ నభా రాసుకోచ్చింది. దీంతో ఈ పోస్ట్ ప్రస్తుతం ఎక్స్ ప్రెస్ లో వైరల్ అవుతుంది.





# ఆరోగ్య

# ధాత్రి

## ఈ ఆహారంతో అల్జీమర్స్ లిస్కకు చెక్..! వర్కవుట్స్ కు ముందు ఈ ఆహార పదార్థాలు బెస్ట్..!

వయసు పెరిగే కొద్దీ జ్ఞాపక శక్తి తగ్గడం, అల్జీమర్స్ సహా పలు వ్యాధుల ముప్పు పెరగడం ఆందోళన రేకెత్తిస్తుంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకర జీవనశైలి, సమతుల్య ఆహారంతో అల్జీమర్స్ సహా పలు వ్యాధుల ముప్పును నివారించవచ్చు.

ఆరోగ్యకర ఆహారం మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుతుంది. కచ్చితంగా ఈ ఆహారంతో వ్యాధులను నియంత్రించవచ్చనే హామీ లేకుండా నిర్దిష్ట ఆహార పదార్థాలతో అల్జీమర్స్ ముప్పును తగ్గించవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

ఇక అల్జీమర్స్ తో పాటు శారీరక ఆరోగ్యానికి ఈ ఆహార పదార్థాలను దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకుంటే వయసు మీద పడే సమస్యను జాప్యం చేయడంతో పాటు దీర్ఘాయువు సాంకేతికతను సాధించుకోవచ్చు. ఇక అల్జీమర్స్ ముప్పును చెక్ పెట్టాలంటే ఈ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు..



వ్యాయామానికి ముందు మీరు ఏం తీసుకున్నారనేది మీ వర్కవుట్ సామర్థ్యం సహా పలు అంశాలపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫిట్నెస్ లక్ష్యాలను అందుకోవాలంటే వర్కవుట్స్ ముందు ఆరోగ్యకర ఆహారం తీసుకోవాలి. మంచి పోషకాహారం శరీరానికి ఉత్తేజం ఇవ్వడంతో పాటు వ్యాయామ సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

కండరాలు దెబ్బతినే ముప్పును కూడా ఇది నివారిస్తుంది. ప్రీ వర్కవుట్ స్నాక్స్ లో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వుల మధ్య సమతుల్యం పాటించాలి. వీటి మధ్య సరైన బ్యాలెన్స్ పాటిస్తే శరీరానికి శక్తి సమకూరడంతో పాటు కండరాలు వృద్ధి చెందుతాయి.

ప్రీ వర్కవుట్ స్నాక్స్ కోసం పీనాపిల్ బలంతో యాపిల్, దానిమ్మ ఇతర సీడ్స్ తో కూడిన పెరుగు, సజ్జా గింజలతో కొబ్బరి నీళ్లు, బాయిల్డ్ ఎగ్స్, భాక్ కాఫీ వంటివి తీసుకోవచ్చు. ఇక వ్యాయామానికి ముందు



పుగర్, పుగర్ అధికంగా ఉన్న పుడ్స్, సూర్య పదార్థాలు, ప్రోటీన్ షేక్స్ (వీటిని వర్కవుట్స్ అనంతరం తీసుకోవచ్చు), డైరీ డ్రింక్స్, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఫ్యాటీ ఫిష్ ...బెర్రీస్..ఆకుకూరలు, కూరగాయలు...తృణధాన్యాలు, జీడిపప్పు, బాదం, వాల్ నట్ పసుపు...బీన్స్, చిక్కుడు ...అలివ్ ఆయిల్...దార్క్ చాక్లెట్

## అరటి..ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడంలో మేటి..!

బరువు పెరగాలనుకునేవారికి, ఆకలి తీర్చుకునేందుకు ఏ సమయంలోనైనా, ఎక్కడైనా సులభంగా తీసుకోవగలిగే అరటి పండు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పండు ఆరోగ్యకరమే కాకుండా పోషకాల గనిగా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని సమకూరుస్తుంది.

ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ సహా లోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరిచే విటమిన్ సీ, మెదడు పనితీరును అవసరమైన విటమిన్ బీ6 లభిస్తుంది. బీసీని నియంత్రించి, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పొటాషియం ఉంటుంది. ఇక జీర్ణ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడే వారికి అరటి పండు దివ్యైష్ట్యమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అరటిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చూడటంతో పాటు కడుపుబ్బరం, వికారాలను తగ్గిస్తుంది. అరటిలో ఉండే గ్లూకోజ్, ప్రోక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు తక్షణ శక్తిని సమకూర్చడంతో పాటు వర్కవుట్స్ కు ముందు, పర్ఫామెన్స్ సాక్స్ గానూ ఈ పండ్ల ప్రూట్ పనికొస్తుంది.



## వ్యాయామంతో తగ్గనున్న స్ట్రాక్ ముప్పు

మెదడుకు అకస్మాత్తుగా రక్త సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడినప్పుడు స్ట్రాక్ ముప్పు తలెత్తుతుంది. రక్తసరఫరాలో భాజ్జేట్ (ఇన్ఫార్మిక్ స్ట్రాక్), బ్లీడింగ్ (హెమరేజిక్ స్ట్రాక్) వంటి సమస్యలతో స్ట్రాక్ ముంచుకొస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో మెదడుకు ఆక్సిజన్, పోషకాల సరఫరా నిలిచిపోవడంతో మెదడు దెబ్బతినడం, మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. స్ట్రాక్ ప్రాణాంతకమే కాకుండా దాని ప్రభావం మెదడు, శరీర అవయవాలపై తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇది స్ట్రాక్ ఎక్కడ తలెత్తింది, డ్రైన్ డ్యామేజ్ ఏ మేరకు జరిగిందనే దానిపై ఆది చూపే ప్రభావ తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది.

అయితే నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారిలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు స్ట్రాక్ ముప్పును కూడా నివారించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రత్యేకంగా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మెదడు సహా శరీర భాగాలన్నింటికీ రక్తసరఫరా మెరుగుపడుతుంది. నిత్య వ్యాయామంతో స్ట్రాక్ ముప్పును తగ్గించే కారకాలను పరిశీలిస్తే..



వ్యాయామంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు  
బరువు నియంత్రణ  
బీసీ నియంత్రణ  
అదుపులో మధుమేహం  
కొలెస్ట్రాల్ బ్యాలెన్స్  
రక్త సరఫరా మెరుగుదల  
వాపు స్రవక్రియకు చెక్  
ఒత్తిడి మటుమాయం  
సూతన కణాలతో రక్తసరఫరా మెరుగుదల

## తినరో భాగ్యము.. తరూజ! బ

ఈ వేసవిలో కూడా ఎండలు మంచుతాముని వాతావరణ శాఖ అంచనాలు వేస్తున్నది. ఇంకేముంది.. వ్యాపారాలు పందిళ్లు వేసుకుని మరీ షర్ట్లు, పండ్లరసాల అమ్మకాలు మొదలుపెడతారు. ఎన్నన్నా చల్లదనానికి తరూజుకు సాటివచ్చే పండు లేదు అంటారు పోషకాహార నిపుణులు. మన 'ఆహారం' అంటూ అరగిస్తున్న ఎలెక్ట్రానిక్, తియ్యతియ్యటి తరూజు శతాబ్దాలుగా ఎన్నో మార్పులకు లోనైంది.

అధ్యయనాల ప్రకారం తరూజు మూలాలు ఆఫ్రికా ఖండంలో ఉన్నాయి. అక్కడినుంచి మధ్యధరా దేశాలకు, ఇతర ఐరోపా ఖండ దేశాలకు చేరుకుంది. దక్షిణ ఆఫ్రికా దేశాల్లో పెరిగే సిట్రస్ మెలన్లను ఇప్పటి తరూజుకు పూర్వీకులుగా భావిస్తున్నారు. పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో దారికే ఎగ్జిస్ట్ మెంట్ వంటి ప్రసిద్ధి తరూజు రకం. అయితే అక్కడి ప్రజలు పండు కోసం కాకుండా, విత్తనాల నిమిత్తం సాగుచేయడం ఆసక్తికరం. కాకపోతే తరూజు వన్నె రకాలు కొంచెం చేదుగా ఉంటాయి. మళ్లీ తినబడుతాయి. ఇంకొస్తే చప్పచప్పగా ఉంటాయి. అయినా సరే, ఆఫ్రికా ప్రజలు వీటి సాగును పదిపెట్టలేదు. నీళ్లు దొరకని సమయంలో భద్రంగా దాచుకున్న తరూజు రసాన్ని తాగి దాహార్తి తీర్చుకునేవారు. తర్వాత కాలంలో ఎంపికచేసిన కాయల విత్తనాలను సేకరించి.. ఇప్పుడు మనం తింటున్న తియ్యటి పండ్లుగా రూపాంతరం చెందించారు.



**వేల ఏండ్ల చరిత్ర..**

ఈజిప్టు ప్రజలు తరూజును నాలుగువేల ఏండ్లకిందనే సాగు చేసినట్లు అక్కడి ప్రాచీన సమాధుల మీదున్న చిత్రాలి బట్టి తెలుస్తున్నాయి. అంతేకాదు సమాధుల్లో కూడా తరూజు అనవాళ్లు కనిపించాయి. మరణానంతర జీవిత ప్రయాణంలో తమ పూర్వీకులు దాచిన తియ్యటి దానికి పనికొస్తాయని అప్పటి ప్రజలు నమ్మేవాళ్లు. గ్రీకులు తరూజును 'పెపెస్' అని పిలుస్తారు. చిన్నపిల్లలకు గుండెపోటు వస్తే తరూజు తొక్కలను తల మీద ఉంచి వికిళ్లు చేసేవాళ్లు. గ్రీకులు తరూజును శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే ఆహారంగా పరిగణించేవారు. ఈ విషయాన్ని ఇటలీకి చెందిన ప్లీని ది ఎల్లర్ తన 'హిస్టోరియా నేచురాలిస్' అనే పుస్తకంలో ప్రస్తావించారు. తరూజు తెచ్చిన తగ్గు.. చల్లదనాన్ని ఇచ్చే తరూజు కేంద్రంగా రాజకీయాల నడిచాయంటే మనం నమ్మాలి. 1856లో జరిగిన 'తరూజు డొమ్మి' (హాటర్మెల్స్ రాయల్) దీనికి మంచి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా నుంచి బయల్దేరిన ఓ రైలు ఆ ఏడాది ఏప్రిల్ 15న మధ్య అమెరికా దేశం పనామా రాజధానికి చేరుకుంది. ఇక్కడ దిగిన ప్రయాణికుల్లో ఒకరు దగ్గర్లో ఉన్న పండ్ల దుకాణానికి వెళ్లారు. ఓ తరూజు ముక్క తీసుకున్నారు. కానీ, దబ్బాలు చెల్లించడానికి ససేమిరా అన్నారు. వ్యాపారి దబ్బాలు అడగటంతో.. ఆ అమెరికా ప్రయాణికుడు తుపాకీ తీశాడు. వ్యాపారి అవేశంగా తన దగ్గరున్న కత్తితో దాడికి వెళ్లాడు. ఈ సంఘటన చివరికి స్థానికులు, అమెరికన్ ప్రయాణికుల గొడవగా మారిపోయింది. ఈ ఘర్షణలో కొందరు మరణించారు, ఇంకొంతమంది గాయాలపాలయ్యారు.

**ఇజ్రాయెల్ - హమాస్ యుద్ధాల్లో తరూజు ఓ రాజకీయ సాధనంగా మారింది.** పశ్చిమ ఆసియా దేశం ఇజ్రాయెల్ 1967లో పాలస్తీనాకు చెందిన వెస్ట్ బ్యాంక్, గాజా ప్రాంతాలను అదుపులోకి తెచ్చుకుంది. ఆ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు పాలస్తీనా జెండా ఎగరేయకుండా నిషేధం విధించింది. దీంతో పాలస్తీనా ప్రజలు తమ జెండా రంగులైన ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు, ఆకు పచ్చకు దగ్గరగా ఉండే తరూజు చిత్రాన్ని జెండాగా ఉపయోగించారు. ఇప్పుడు హమాస్ - ఇజ్రాయెల్ దాడుల సందర్భంగా సోషల్ మీడియాలో 'తరూజు' పాలస్తీనాకు సంకేతంగా చక్కర్లు కొడుతున్నది. ఇలా, ఎన్నో పోషకాలతో నిండిన తరూజు చరిత్రమైన ముగ్ధ చేసింది.

**అనేక పోషకాలు**

తరూజులో 92 శాతం నీరే ఉంటుంది. పండుగా తిన్నా, జూస్ తాగినా తాజాదనాన్ని ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. విటమిన్-ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని, కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తాయి. మంచి పోషణను అందిస్తాయి. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ ఆరోగ్యకర కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ తరూజులో క్యాలరీలు, కొవ్వులు తక్కువ. కాబట్టి బరువు, ఇతర సమస్యలను పట్టించుకోకుండా తినేయొచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థకు మేలుచేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. హైడ్రేటింగ్ గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి, తరూజు చర్మం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. కొన్ని అధ్యయనాలు ఇది క్యాన్సర్ ను నివారించగలదని పేర్కొన్నాయి. తరూజు శక్తి సామర్థ్యాలపై మరిన్ని అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి.

## ఫోలేట్.. తీసుకుంటున్నారా?

ఫోలేట్ ను విటమిన్ బి9 అని కూడా పిలుస్తారు. రోజువారీ పసులు, గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో పెండం అభివృద్ధిచెందడంలో, తల్లి రక్తంలో కొమ్మోగ్లబిన్ స్థాయిలు తగినమోతాదులో ఉండటంలో ఫోలేట్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది తక్కువగా ఉంటే నారులకు సంబంధించిన రుగ్మతలు వస్తాయి. మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. ఫోలేట్ వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి సహజంగానే లభిస్తుంది. ఇక విటమిన్ సప్లిమెంట్లు, ఫోల్డ్ ఫెడ్ ఆహారాల్లో మాత్రం దీన్ని ఫోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో జతచేస్తారు. అయితే, సహజమైన ఫోలేట్ లా కృత్రిమ ఫోలిక్ యాసిడ్ శరీరంలో కలిసిపోదని కొందరి అభిప్రాయం.

కాబట్టి మనం తినే ఆహారంలోనే ఫోలేట్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని ఎంచుకోవడం మంచిది. పాలకూర, తోటకూర, అవకాద్, పచ్చిబటాటీలు, బ్రస్లెట్స్, బ్రోకోలీ, అవకూర, టమాటాలు, నారింజ, పల్లీలు, అంగూర్లు, పొప్పిడి, అరటి పండ్లు, పచ్చసొసాతో కూడిన గుడ్లు, జంతు మాంసంలో తినదగిన అవయవాలు (అర్గాన్ మీట్స్)



మొదలైన వాటిలో ఫోలేట్ దొరుకుతుంది. అయితే సింథెటిక్ మేషన్లు, హానికరమైన పురుగుమందుల అవశేషాలు లేని పదార్థాలు ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

## ఈ ఆహారంతో ఫ్యాటీ లివర్ ముప్పునకు చెక్



ఆధునిక జీవనశైలితో మధ్యం సేవించే వారితో పాటు మధ్యం తీసుకోని వారిలోనూ (నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్) ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య పెరుగుతుండటం ఆందోళన రేకెత్తిస్తోంది. లివర్లో అధికంగా కొవ్వు పేరుకుపోవడం ద్వారా ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ పరిస్థితి నివారించడం, నియంత్రించడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ముప్పును తగ్గించేందుకు ఆరోగ్యకర ఆహారాన్ని జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ ఆహారంలో ముఖ్యంగా పాలకూర వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సీ వంటివి విటమిన్, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉండే ఆకుకూరలు అధికంగా తీసుకోవాలి.

ఇవి లివర్లో ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గించడంతో పాటు శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ను నియంత్రిస్తాయి. ఇక ఒకేమే 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే సాల్యన్, మాకిరెల్, సార్నిన్ వంటి ఫ్యాటీ ఫిష్ లివర్లో ఫ్యాట్ లెవెల్స్, ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. ఒకేమే 3 ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇక ఒలెరుపిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్ కూడా లివర్ ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. ఇక ఈ పది ఆహారాలను డిన్నర్ లో తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ ను నియంత్రించవచ్చు..

**ఆకుకూరలు ఫ్యాటీ ఫిష్ ఆలివ్ ఆయిల్ నట్స్, సీడ్స్ అవకాద్ వెల్లుల్లి బెర్రీస్ గ్రీన్ టీ పసుపు తృణధాన్యాలు**



