

కేంద్రం ఆర్థిక మంత్రి ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ ఎంతో ప్రత్యేకమైంది.. ఇది మధ్య తరగతి ప్రజల డ్రీమ్ బడ్జెట్ అని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రిడ్డి వెల్లడించారు. కేంద్ర బడ్జెట్ ద్వారా తెలంగాణకు జగ్గి ల బట్టి గురించి మీడియా నమావేశంలో వివరించారు. ఈ బడ్జెట్ లో కేంద్రం పేదరిక నిర్మూలన, మౌలిక వసతుల కల్పనకు కేంద్రం ప్రాధాన్యం ఇచ్చిందని ఆయన తెలిపారు. మధ్య తరగతి ప్రజల, ఉద్యోగులకు ఎంతో మేలు చేసే బడ్జెట్ ఇది అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఎమ్మెల్యేల రహస్య భేటీ

కళాకారుల ప్రతిభను ప్రోత్సహించడమే మా లక్ష్యం

- డా. వంశీ కృష్ణ

తెలంగాణలో పలువురు కాంగ్రెస్ అసంభుత్త ఎమ్మెల్యేలు రహస్యంగా సమావేశమైనట్లు అత్యంత విశ్వసనీయంగా తెలిసింది. పక్కా పథకం ప్రకారం.. శుక్రవారం రాత్రి హైదరాబాద్ నగర శివారులోని ఒక యువ ఎమ్మెల్యేకు చెందిన ఫాంహౌస్‌లో జరిగిన సీక్రెట్ డిన్నర్‌లో వీరంతా కలిసినట్లు తెలుస్తున్నది. ఉమ్మడి నల్లగొండ, పాలమూరు జిల్లాలకు చెందిన పది మంది ఎమ్మెల్యేలు ఈ భేటీకి హాజరైనట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం. త్వరలో ఎమ్మెల్యే కోటా ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో ఈ భేటీ జరగడం రాజకీయ వర్గాల దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఇంతటి కీలక సమయంలో జరిగిన ఈ భేటీ వెనుక కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన ఒక కీలక నేత ప్రోద్బలం ఉండి ఉండవచ్చుననే సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఏడాది పాలన పూర్తయిన నేపథ్యంలో తమ రాజకీయ భవిష్యత్తు మీద ప్రధానంగా అసంభుత్త ఎమ్మెల్యేలు చర్చించినట్లు తెలిసింది. అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది దాటినా ప్రభుత్వం నుంచి ఎటువంటి సహకారం అందడం లేదని, ఎమ్మెల్యేలు వ్యాపార లావాదేవీల్లోనూ ముఖ్యనేత సోదరులతోపాటు కీలక మంత్రులు వాటాల కోసం వేధిస్తున్నారని, కాంట్రాక్టు బిల్లుల చెల్లింపుల్లో 14% కమిషన్లు లేకుండా ఒక్క రూపాయి కూడా విడుదల చేయడం లేదనే



అంతాలు ఎమ్మెల్యేల మధ్య చర్చకు వచ్చినట్లు తెలిసింది. ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అసంభుత్త ఎమ్మెల్యేలు అనుసరించాల్సిన పూహం మీద కూడా చర్చించినట్లు సమాచారం. ఇటీవల నూతన సంవత్సర శుభాంక్షలు తెలియజేయడానికి తన వద్దకు వచ్చిన ఎమ్మెల్యేలను ఉద్దేశించి 25 మంది ఎమ్మెల్యేల పనితీరు బాగాలేదని, రిపోర్టులు తమ వద్ద ఉన్నాయని సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యానించిన నేపథ్యంలో ఒక వర్గం ఎమ్మెల్యేలు అసంభుత్తతో ఉన్నారని సమాచారం. వారితో సాన్నిహిత్యం ఉన్న ఎమ్మెల్యేలు వీలును బట్టి వారిని కలుస్తూ అభిప్రాయాలు తీసుకోవాలని, కలిసి వచ్చే వారిని కలుపుకొని పోవాలని ఈ సమావేశంలో నిర్ణయించినట్లు తెలిసింది.

ఇటీవల ప్రైవే ప్రాంతంలో ఉన్న భూ వివాదం కేసు విషయంలో రికార్డుల పరమైన పరిష్కారాల కోసం నంబర్-2గా చెప్పుకుంటున్న దక్షిణ తెలంగాణ ప్రాంతానికి చెందిన మంత్రిని కలవగా, సద రు మంత్రి 40% వాటా అడిగారని ఒక ఎమ్మెల్యే వాపోయినట్లు తెలిసింది. తాను ఇవ్వడానికి నిరాకరించడంతో ఇంత భూమిని సువ్యోక్తునివే ఏం చేసుకుంటామంటూ ఎదురు ప్రశ్నించారని, ఆ మంత్రి తమ వ్యాపార లావాదేవీల్లో కూడా 40% వాటా అడుగుతున్నారనే విషయాన్ని ముఖ్యనేత దృష్టికి తీసుకెళ్లగా.. ఆయన కూడా ఎంతోకొంత చూసి ఇవ్వబోరాడా? అని చెప్పారంటూ ఆ ఎమ్మె ల్యే తన అనుభవాన్ని సహచరులకు వివరించినట్లు తెలిసింది. మరో మంత్రి అయితే ఎమ్మెల్యే అని కూడా చూడకుండా కమీషన్లు వసూలు చేస్తున్నారని, తాము సిఫారసు చేసిన కాంట్రాక్టు బిల్లులకు కూడా 14% కమీషన్ తీసుకుంటున్నారని చర్చించినట్లు సమాచారం. కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్త సోషల్ మీడియా చ్యాండిల్‌లో నిర్వహించిన ఆన్‌లైన్ పోలింగ్‌లో తెలంగాణ ప్రజలు కేసీఆర్ పాలననే తిరిగి కోరుకోవడం, ఆ మరునాటి దినమే పది మంది అసంభుత్త కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు భేటీ కావడం వంటి పరిణామాలు ఎటువైపు



హైదరాబాద్: సామిత్ మీడియా, వంశీ టీవీ, మొర్న్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అంతర్జాతీయ ఫిలిం ఫెస్టివల్ 'టూరింట్ అవార్డ్స్ 2025' ఫిబ్రవరి 9న నిర్వహించనున్నారు. ఈ వేడుక పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, నాంపల్లిలో మధ్యాహ్నం 1 గంటకు ప్రారంభమవుతుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు. శనివారం, తారాకలోని సామిత్ మీడియా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్ మీట్‌లో వంశీ టీవీ డ సామిత్ మీడియా చైర్మన్ డా. వంశీ కృష్ణ, మార్క్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డా. అందేకర్ శ్రీనివాస్ ఈ కార్యక్రమాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించారు. సినీ రంగంలో ప్రతిభావంతులైన కళాకారులను గుర్తించి ప్రోత్సహించడం ఈ ఉత్సవ ప్రధాన లక్ష్యమని వారు వివరించారు. 150 ఎంట్రీలు-అత్యుత్తమ చిత్రాలకు అవార్డులు ఈ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ కు షార్ట్ ఫిల్మ్స్, డాక్యుమెంటరీ, పూర్వచర ఫిలిమ్స్, మ్యూజిక్ కేటగిరీల్లో 150కి పైగా ఎంట్రీలు అందాయని నిర్వాహకులు తెలిపారు. జ్యూరీ కమిటీ ఈ చిత్రాలను పరిశీలించి, సామాజిక స్పృహ కలిగిన సందేశాత్మక చిత్రాలకు అవార్డులు ప్రకటించనుందని వారు తెలిపారు. ఫిబ్రవరి 9న, పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయంలోని ఎస్టీఆర్ ఆడిటోరియంలో అంతర్జాతీయ ప్రతిభా పురస్కారాల కార్యక్రమం జరుగనుంది. ఈ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్‌కి తెలంగాణ ఫిలిం ఛాంబర్ చైర్మన్ ప్రాతాని రామకృష్ణగౌడ్, ప్రొడ్యూసర్ తుమ్మలపల్లి రామనాథ్యారావుణ్ణ, ప్రముఖ నటులు టార్జాన్, చిట్టిబాబు, డా. మూసాలిఖాన్, సీనియర్ రాజకీయవేత్త వేణుగోపాలచారి, టీవీసీసీ ప్రచార కమిటీ రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఉప్పల శ్రీనివాస్ గుప్తా, టిజి 24 సీఈఓ యానిష్ పాష తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజర కానున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సామిత్ మీడియా డ వంశీ టీవీ చైర్మన్ డా. వంశీ కృష్ణ, మొర్న్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ డా. అందేకర్ శ్రీనివాస్, ప్రముఖ

ప్రైవేటీకరణకు ఊతమిచ్చిన బడ్జెట్ సిపిఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి దండి సురేష్



ఖమ్మం, కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ ప్రైవేటీకరణకు ఊతమిస్తుందని సిపిఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి దండి సురేష్ తెలిపారు. శనివారం బడ్జెట్ సిపిఐ జిల్లా సమితి వహ్లాన ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. నూటికి నూరు శాతం బీమా సహా పలు రంగాల్లో ఎఫ్ డి ఐలను ఆహ్వానించడమంటే, ప్రైవేటీకరణకు నూటికి నూరు శాతం సహకరించినట్లేనని ఆయన తెలిపారు. మోడీ అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి సంపన్న వర్గాలే కోమ్ము కాస్తున్నారని, సంపన్నులను మరింత సంపన్నులుగా మార్చే బడ్జెట్టు ప్రవేశపెట్టారని శనివారం పార్లమెంట్లో ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ సైతం అదే రీతిలో ఉందని ఆయన తెలిపారు. ప్రభుత్వ రంగాన్ని నిర్వీర్యం చేసే విధంగా బడ్జెట్ ఉందన్నారు. నిరుద్యోగం పెరిగి ఉపాధి వనరులు వట్టిపోయిన నేపథ్యంలో నిరుద్యోగ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు కానీ, ఉపాధి వనరులను పెంచేందుకు కానీ బడ్జెట్లో ఎటువంటి ప్రతిపాదనలు లేకపోవడం శోచనీయమని ఇది పూర్తిగా ప్రజావ్యతిరేక బడ్జెట్గా సురేష్ అభివర్ణించారు.

వ్యవసాయ రంగాన్ని పేదలను పూర్తిగా విస్మరించారని వ్యవసాయ కూలీల నేపథ్యంలో వచ్చిన జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకానికి మోడీ సర్కార్ తూట్లు పొడుస్తుందని సురేష్ తెలిపారు. ఈ దేశ జనాభాలో సగానికి పైగా ఆధారపడిన వ్యవసాయ రంగాన్ని మరోసారి విస్మరించారని మోడీకి, ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలకు కార్పొరేట్లపై ఉన్న ప్రేమ రైతులపై, యువతపై, గ్రామీణ కూలీలపై లేదన్నారు. బడ్జెట్లో ఉన్న లోటు భవిష్యత్తు అప్పుల భారతాన్ని సూచిస్తుందని ఆయన తెలిపారు.

బాధిత కుటుంబాలకు భద్రత ఎక్స్‌గ్రేషియా చెక్కు అందజేసిన పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత



ఖమ్మం, సత్పవర్తి పోలీస్ స్టేషన్ లో విధులు నిర్వహిస్తూ ఇటీవల అనారోగ్యంతో మరణించిన కానిస్టేబుల్ పి.వెంకటకృష్ణ కుటుంబ సభ్యులకు రూ. 7,99,790/- భద్రత ఎక్స్‌గ్రేషియా చెక్కు ను శనివారం పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ చేతులమీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ,శాఖపరంగా ఎటువంటి సహాయ సహకారాలు అందించేందుకైన పోలీస్ అధికారులు అందుబాటులో వుంటారని అన్నారు. పోలీసు కుటుంబాలకు అన్ని విధాల ఆదుకుంటామన్నారు.

డిసీసీబీ సూపర్వైజర్ ను సన్మానించిన మాజీ జడ్పీటీసీ మెడిశెట్టి రాములు



కరిమిళ్ల దుర్గారావు పాలుగోన్నారు.

ఆర్టీసీ బస్సులో ప్రయాణిస్తూ గుండెపోటుతో మృతి

రాజేంద్రనగర్, రంగారెడ్డి జిల్లా జనవాడ గ్రామానికి చెందిన రైతు శెట్టి బాలరాజు (63)హైదరాబాద్-నార్సింగి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో మెహిదీపట్నం నుండి శంకర్ పల్లి వస్తున్న ఆర్టీసీ బస్సులో ప్రయాణిస్తుండగా ఒక్క సారిగా గుండెపోటు రావడం తో అకస్మాత్తుగా స్పృహ తప్పి పడిపోయి మృతి చెందినట్లు ప్రయాణికులు తెలిపారు.

ఆపరేషన్ స్పైల్ ద్వారా 161 చిన్నారులకు ఐముక్తి వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ రూ



ఏడు కేసులు నమోదు కాబడ్డాయి. అలాగే ఈ తనిఖీల్లో ఉత్తరప్రదేశ్ చెందిన బాలికను దర్భట్ యాప్ ద్వారా గుర్తించి బాలికను తల్లిదండ్రులకు అప్పగించడమైనదని పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు. ఎవరైనా చిన్నారులతో వెట్టి చాకిరీ చేయించుకునే యాజమానుల పట్ల కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడిన వారిపై బాలల న్యాయ చట్టం అనుసరించి చిన్నారులను పనిలో పెట్టుకున్న యాజమాన్యంకు రెండు సంవత్సరాల జైలు శిక్ష, 50వేల రూపాయల జరిమానా విధించడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు.

వరంగల్, : ఆపరేషన్ స్పైల్ ద్వారా వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వివిధ ప్రాంతాల్లో పనులు చేస్తున్న 161 చిన్నారులకు విముక్తి కలిగించినట్లు వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ రూ తెలిపారు. వారు మాట్లాడుతూ గత నెల జనవరి మొదటి తారీఖు నుండి నెలాకరు వరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పోలీసులు బాలల సంరక్షణ విభాగం, చైల్డ్ లైన్, కార్మిక శాఖతో కలిసి ఆపరేషన్ స్పైల్ కార్యక్రమంలో భాగంగా పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని హనుమకొండ, వరంగల్, జనగామ జిల్లాల్లో వివిధ ప్రాంతాల్లో సంయుక్తంగా నిర్వహించిన తనిఖీల్లో బాల కార్మికులు, బడి మానేసిన 161 మంది బాల బాలికలను గుర్తించి వారిని బాలల సంరక్షణ గృహానికి తరలించడం జరిగింది. ఇందులో 137 మంది బాలలు, 24మంది బాలికలు వున్నారు. బాలల సంరక్షణ గృహానికి తరలించిన వారిలో తెలంగాణకు చెందిన 92, ఇతర రాష్ట్రాలకు 69మంది చిన్నారులు ఉన్నట్లుగా గుర్తించడం జరిగింది. ఈ తనిఖీల్లో చిన్నారులచే పనులు చేయించుకుంటున్న ఏడుగురు షాపు యజమానులపై

ఘనంగా మాజీ కార్పొరేటర్ నెమలి సురేష్ 6వ వర్ధంతి



మల్లాపూర్, : మాజీ కార్పొరేటర్ నెమలి సురేష్ 6వ వర్ధంతి వేడుకలను శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కుటుంబ సభ్యులు తమిడ్డు నెమలి రవి, కుమారులు నెమలి శ్రవణ్, నెమలి అనిల్, నెమలి సందీప్ లు విగ్రహానికి పులా మాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సూర్య చంద్ర యాత్ క్లబ్ అడ్మినిస్ట్రేటర్ వీరాస్వామి మాట్లాడుతూ నెమలి సురేష్ బౌతికంగా మన మధ్య లేకున్నప్పటికీ ఆయన చేసిన సేవలు ఎల్లకాలం ప్రజల మధ్య చిరస్మరణీయంగా ఉంటాయన్నారు. ఆయన ఆశయ సాధనకు ప్రతి ఒక్కరు కృషిచేయాలన్నారు.

మా గ్రామ విజేతలకు చిరుకానుక



అక్కన్నపేట 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్) : సిద్దిపేట జిల్లా అక్కన్నపేట మండలం గొల్లకుంట గ్రామంలో రాష్ట్ర రవాణా బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఆదేశాలతో గతనెల సంత్రాంతి పండుగకు ముందు గొల్లకుంట గ్రామంలో గ్రామ మహిళలచే ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది ఆ ముగ్గుల పోటీలలో గెలుపొందిన మహిళలకు బహుమతులు సంత్రాంతి పండుగ రోజు ఇద్దామనే క్రమంలో కొన్ని అనివార్య కారణాలతో ఆ బహుమతులు అందజేయలేకపోయాం అని అక్కన్నపేట మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు చింతల బాలరాజు అన్నారు అలాగే ఈరోజు అక్కన్నపేట మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు జంగపల్లి బలయ్య ఆశీస్సులతో మా గ్రామం నుండి హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గ ముగ్గుల పోటీలలో మా గ్రామ ఆడుపడుచులు ప్రథమ ద్వితీయ బహుమతులు గెల్చుకొని మా గ్రామం మా మండలం పేరును నిలబెట్టినందుకు వారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ వారికి ఇవాళ ఒక చక్కని వేదిక ఏర్పరచుకొని మా గ్రామంలో ముగ్గుల పోటీలో గెలిచిన వారికి హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గంలో గెలిచిన మా గ్రామ ఆడపడుచులకు



బహుమతులు ప్రధానం చేయడం అలాగే సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కు ఇరువై బదు వేల రెండు వందల రూపాయలు కాశబోయిన శ్రీనివాస్ కు ఇవ్వడం జరిగింది హుస్సాబాద్ లో ప్రథమ బహుమతి గెలుపొందిన ఇట్టబోయిన యాదలక్ష్మి ద్వితీయ బహుమతి గెలుపొందిన కాశబోయిన సంధ్యా గొల్లకుంట గ్రామ వివోపి కాశబోయిన రాధిక అలాగే మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షుడు చింతల బాలరాజు తన సొంత ఖర్చులతో బహుమతులు గొల్లకుంట గ్రామ విజేతలకు అందజేయడం జరిగింది విజేతలుగా నిలిచిన కాశబోయిన రసన్య కాశబోయిన శ్రీవిద్య కాశబోయిన భాగ్యలక్ష్మి ఈ కార్యక్రమంలో గొల్లకుంట గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు అనుమండ్ల రాజరెడ్డి ఉపాధ్యక్షులు కాశబోయిన వెంకటరాజం మాజీ వార్డ్ మెంబర్ కాశబోయిన వెంకటయ్య ఇందిరమ్మ కమిటీ మెంబర్ నార్లపూరం సోమయ్య బైరి సుగుణ కనకయ్య కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పోతరబోయిన రాజు నాగపురం సమ్మయ్య బెజ్జంకి కొమురయ్య యూత్ లీడర్ శ్రీనివాస్ ఉమ్మడి రైతు మిత్ర మండల డైరెక్టర్ కాశబోయిన వెంకటయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

సోషల్ మీడియా సెంటర్ ద్వారా ఫేక్ న్యూస్ క్రియేట్ చేసి దుష్ప్రచారం చేస్తే ప్రజలు నమ్మే పరిస్థితిలో లేరు - పరకాల ఎంఎల్ఎ రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి



పరకాల, 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్) :

శనివారం పరకాల పట్టణంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాశ్ రెడ్డి విలేజరుల సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నా కూడా ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలను అంచలవారిగా ప్రాధాన్యత క్రమంలో అమలు చేస్తూ, అన్ని వర్గాల ప్రజలకు అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. ప్రజలు ఫామ్ హౌస్ పాలన-గడిల పాలన కోరుకోవడం లేదని ప్రజాపాలన ఇందిరమ్మ రాజ్యాన్ని కోరుకుంటున్నారని, తమ ప్రభుత్వ పాలనను చూసి ఓర్పులేకనే విమర్శలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. అర్హత ఉన్న ప్రతి వర్గానికి సంక్షేమ ఫలాలు అందిస్తున్న ఏకైక ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వమని, గత

పది సంవత్సరాలుగా రేషన్ కార్డులు కూడా ఇవ్వలేని వారికి మాట్లాడే అర్హత లేదన్నారు. బిఆర్ఎస్ నాయకులు సోషల్ మీడియా సెంటర్ పెట్టి ఫేక్ న్యూస్ క్రియేట్ చేసి ప్రచారం చేస్తున్నారని, వారి మోసపూరిత మాటలను ప్రజలు నమ్మే పరిస్థితిలో లేరని అన్నారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు సచివాలయానికి రాలేదని, ప్రతిపక్ష నేతగా ఏడాది నుండి అసెంబ్లీ చూడలేదని, దళితుడిని సీఎం చేస్తానని మాట తప్పారని, కెసిఆర్ కుమార్తె కవితపై ఇప్పుడు మరో లిక్కర్ ఆరోపణలు రావడంతో వారి అంశాలు పక్క దారి పట్టించేలా మాట్లాడుతున్నారని అన్నారు. కుటుంబ కలహాలతో రైతు ఆత్మహత్య చేసుకుంటే, మా ప్రభుత్వంపై బురద చల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని అని, బిఆర్ఎస్ నాయకులు శవ రాజకీయాలు చేస్తున్నారని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విమర్శించే నైతిక హక్కు లేదన్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల తర్వాత కెసిఆర్ కుటుంబం దేశాన్ని విడిచి పారిపోయే పరిస్థితి అని, కెసిఆర్ కుటుంబం ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను ఖాని చేసిందని అన్నారు.

రాష్ట్రపతిని అవమానించిన సోనియాగాంధీ



అక్కన్నపేట 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్) : భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపతి ముర్ము పై సోనియా గాంధీ చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా ఈరోజు అక్కన్నపేట మండల కేంద్రంలో బిజెపి పార్టీ గిరిజన మోర్చా అధ్యక్షుడు రైసా నాయక్ ఆధ్వర్యంలో సోనియా గాంధీ దిష్టి బోమ్మ దహనం చేయడం జరిగింది ఒక ఆదివాసి మహిళ అయినటువంటి మన దేశానికి రాష్ట్రపతి గా సేవలు అందిస్తూ ద్రౌపతి ముర్ము మాట్లాడుతున్న సమయంలో వెరి బోరింగ్ నో కామెంట్స్ పూర్ లేదీ అని అవహాళన చేసినటువంటి కాంగ్రెస్ నాయకురాలు సోనియా గాంధీ బేషరుతుగా ద్రౌపతి ముర్ము కి యావత్ ఆదివాసి సమాజాన్ని కించపరిచినట్లే అని ఆదివాసీలను చిన్న చూపు చేసి చూసి హేళన చేయడం తగదని మురుము పైన పార్లమెంట్ లో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకురాలు సోనియా గాంధీ వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలని క్షమాపణ చేప్పని యెడాల తండాలో కాంగ్రెస్ నాయకులను ప్రజా క్రేతంలో బుద్ధి చెప్పాల తండాలో తిరగనివ్వడం అని పార్లమెంట్ లో రాష్ట్రపతి పైన మాట్లాడిన మాటలను వెనుకకు తీసుకుని బేషరుతుగా క్షమాపణలు చెప్పాలని అందోళన కార్యక్రమం చేపట్టడం

జరిగినది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మండల అధ్యక్షులు రామచంద్ర మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ అన్ని వర్గాల ప్రజలను అభివృద్ధి జరిగే విధంగా సంవిత స్థానం కల్పిస్తూ ఒక దళిత ఆదివాసి అయిన ద్రౌపతి మురుముని రాష్ట్రపతి చేస్తే అది జీర్ణించుకోలేక కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆమె పైన అనుచితమైన వ్యాఖ్యలను చేయడం వారిని అవమానించడం కాంగ్రెస్ పార్టీకి విజ్ఞతకు నిదర్శనం ఒక ఆదివాసి బిడ్డను అవమానించినది సోనియా గాంధీ క్షమాపణ చెప్పాలని నిరసన దిష్టిబొమ్మ దాహన కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో అసెంబ్లీ కోకన్యూనర్ జనగామ వేణుగోపాలరావు మండల ఎన్ని మోర్చా అధ్యక్షులు లావుద్య రైసా నాయక్ గిరిజన నాయకులు సునావత్ మోహన్ నాయక్ తిరుపతి నాయక్ మాజీ సర్పంచ్ బానోత్ రవీందర్ రాజు భూక్య తిరుపతి లక్ష్మి నాయక్ ప్రవీణ్ నాయక్ సారయ్య రాకేష్ వేణు శ్రీను శ్రీకాంత్ కన్నప్ప జాబోత్ శ్రీకాంత్ సమ్మన్న కనకయ్య మిట్టపల్లి కుమారస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రభుత్వ సాగు భూములను పేదలకు పంపిణీ చేయాలి ఎంసిపిఐ జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు మర్రిపెల్లి మొగిలి



కేసముద్రం, 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్) : మండల కేంద్రంలో కేసముద్రం రెవెన్యూ గ్రామ పరిధిలోని సర్వే నెంబర్ 399/1, 349/3 లోని ప్రభుత్వానికి చెందిన సాగు భూములను గతంలో సాగుచేసిన రైతులకు పంపిణీ చేయాలని ఎంపిపిఐ జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు మర్రిపెల్లి మొగిలి డిమాండ్ చేశారు. కేసముద్రం తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో శనివారం తహసీల్దార్ దామోదర్ కు ఈ మేరకు పార్టీ ఆధ్వర్యంలో వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మర్రిపెల్లి మొగిలి మాట్లాడుతూ కేసముద్రం రెవెన్యూ గ్రామ పరిధిలోని సర్వే నెంబరు 399/1లో ఎ.50.00గుం.లు సర్వే నెంబరు 349/3లో ఎ.35.00గుం.లు మొత్తం ఎ.85 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి

చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఆ తర్వాత పంటలను సాగు చేయనీయకుండా అడ్డుకున్నట్లు ఆరోపించారు. అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు అట్టి భూములు అలాగే ఉండిపోయాయని, అయితే మేము సాగు చేసిన భూములు పక్కాగా రెవెన్యూ భూములని అప్పట్లోనే గ్రామసభలో తేలినట్లు చెప్పారు. ఇట్టి భూమిని 1994లో సాగు చేసిన తమకే పంపిణీ చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉల్లి ప్రతాప్, ఉల్లి రాజేశ్వరరావు, పత్తి సాయిలు, మాదగని వెంకన్న, ఎండి మైబు, నరసింహులు, దయ్యాల కుమారస్వామి, గణేష్, వినోద్, బిచ్చానాయక్, జవాజి వెంకన్న, పత్తి యాకయ్య, ఎస్.కె బనీషా, బి సూరయ్య, దేవ్లా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ పార్టీ నాయకులతో ఎంపీడివో సమావేశం



ఇనుగర్తి, 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్) : ఇనుగర్తి మండల కేంద్రంలోని మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో అన్ని రాజకీయ పార్టీ నాయకులతో శనివారం ఎంపీడివో హరిప్రసాద్ సమావేశం నిర్వహించారు.. ఈ సందర్భంగా అఖిలపక్ష నాయకులు మాట్లాడుతూ నూతనంగా ఏర్పడిన ఇనుగర్తి మండలంలో ఆరు ఎంపీటీసీ స్థానాలు మాత్రమే ఉన్నాయని, జనాభా ప్రాతిపదికన ఎంపీటీసీ స్థానాలు పెంచాలని ఎంపీడివో కు సభాముఖంగా వివరించి, వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజకీయ పార్టీ నాయకులు కూరెల్లి సతీష్, బైరు అశోక్ గౌడ్, బొబ్బిలి మహేందర్ రెడ్డి, కదిరి జగన్, పింగిలి శ్రీనివాస్, గండు నాగయ్య, కొట్లం రాము, చిన్నాల కట్టయ్య, పంజాల దేవరాజు, బేతమల్ల చంద్రయ్య, ముదిరెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గుజ్జూరి బాబురావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష డబ్బులు విజయవంతం చేయాలి

హుస్సాబాద్, 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్) : ఎమ్మార్సీఎస్



నాయకుల పిలుపు గోడ పత్రిక, కరపత్రం ఆవిష్కరణఎస్సీ వర్గీకరణ వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ, ఈనెలవిడు న తలపెట్టిన లక్షల డబ్బులు, వేల గొంతులు కార్యక్రమాన్ని మదిగలు, మదిగ ఉపకులాల ప్రజలు విజయవంతం చేయాలని ఎమ్మార్సీఎస్ జిల్లా నాయకుడు మాట్ల వెంకటస్వామి మదిగ పిలుపునిచ్చారు రోజున స్థానిక అంబేద్కర్ చౌరస్సాలో ఎమ్మార్సీఎస్ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో గోడపత్రికను, కరపత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామం నుంచి, మదిగలు మది ఉప కులాల నాయకుల స్వచ్ఛందంగా తరిలిరావాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు తింగాల సాయన్న మదిగ, కండ్ల సుధాకర్ మదిగ, కొమ్మల భాస్కర్ మదిగ, కొలుగూరి అశోక్, జన్న రవి మదిగ, బెజ్జంకి బాబు, కోడముంజ మహేందర్, బోయిన రాజశేఖర్, తాడూరి సురేష్, మాచర్ల, బెల్లెష్, కొమ్మల శ్రీనివాస్, చిట్టాల సంపత్, మ్యాక రమేష్, రాయకుంట మహేష్, రాయకుంట సంపత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మండల స్థాయి ఎఫ్ ఎల్ ఎన్ ప్రజ్ఞోత్సవ పోటీలు

చిల్కూర్ 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్) :

జనగామ జిల్లా చిలుపూర్ మండలం చిన్న పెండ్యాల ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఎంకాట ఆధ్వర్యంలో ప్రజ్ఞోత్సవ పోటీల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో మండల కేంద్రంలోని 26 పాఠశాలల విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఎంకాట గోవర్ధన్ మాట్లాడుతూ ఒకటి రెండవ తరగతిలోని విద్యార్థులను జూనియర్ గా మూడు నుండి ఐదోవతరగతి విద్యార్థిని విద్యార్థులను సీనియర్ గా గుర్తిస్తారని. ప్రజ్ఞోత్సవపోటీల ముఖ్య ఉద్దేశం ప్రాథమిక పాఠశాలలో చదువుతున్నటువంటి చిన్నపిల్లల్లో ఉన్నటువంటి ప్రతిభ పాఠాలను, నైపుణ్యాలను, సాంస్కృతిక, నాటికల ద్వారా వ్యక్తిత్వ జ్ఞానాన్ని, చదువు పట్ల-కలల పట్ల ఉన్నటువంటి శ్రద్ధ పట్టుదల కార్యక్రమాల గుర్తించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఈ ప్రజ్ఞా పోటీలను నిర్వహిస్తున్నామని. గత మూడు సంవత్సరాల నుండి ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఈ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నావన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంకాట దాసరి గోవర్ధన్. కాంప్లెక్స్ హెడ్మాస్టర్ గుడిమల్ల సంపత్, కేతిరెడ్డి నరసింహారెడ్డి, ప్రాథమిక పాఠశాల చిన్న పెండ్యాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు గౌసీయా, కమిటీ మెంబర్స్ గా అశోక్, రాజా సురేందర్ రెడ్డి, కేకే మూర్తి, వేణు, అనూజ రమాదేవిలు జడ్జిలుగా రాంబాబు, ప్రకాష్, గౌసీయా, వెంకటయ్య, శోభారాణి, రమణ, వి విధపాఠశాలల ఉపాధ్యాయబృందం పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్య క్రాంతి

epaper.krtvnews.com



యాపిల్ను కొందరు పొరపాటున కూడా తినకూడదంటా

హెల్త్ న్యూస్, 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): రోజుకు ఒక్క యాపిల్ అయినా సరే తినాలంటారు. ఒక్క యాపిల్ తింటే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాల్సిన పనిలేదంటారు. యాపిల్ పండులో విటమిన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాపర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాల్ని అందిస్తాయి. రోజూ ఒక యాపిల్ తింటే చాలా రోగాలను దూరం చేసుకోవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అయితే, ఎన్నో ప్రయోజనాలనున్నప్పటికీ యాపిల్ కొంతమందికి హానికరం. కొన్ని సమస్యలతో బాధపడేవారు యాపిల్ తీసుకోవడం వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. యాపిల్ ఎవరు తినకూడదో తెలుసుకుందాం.

జీర్ణ సమస్యలు

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారు యాపిల్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తీసుకోవడం మానేయాలి. యాపిల్ పండులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే, జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారు ఎక్కువ మోతాదులో తింటే గ్యాస్, కడుపు నొప్పి, కడుపులో తిమ్మిరి వంటి సమస్యలతో బాధపడతారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం మేలు.

మధుమేహ రోగులు

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు యాపిల్ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం మానుకోవాలి. వాస్తవానికి, యాపిల్ చాలా ఎక్కువ సహజ చక్కెరను కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో డయాబెటిక్ రోగులు దానిని తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి.

అతివారం సమస్య

డయేరియాతో బాధపడేవారు యాపిల్ని ఎక్కువ తినకూడదు. వాస్తవానికి, ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. విరేచనాలు, వాంతులు ఎక్కువయ్యే ప్రమాదముంది. అందుకే యాపిల్ని ఈ సమస్యతో

బాధపడేవారు తినకూడదు.

ఊబకాయంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్యలతో బాధపడేవారు యాపిల్ను ఎక్కువగా తినకూడదు. యాపిల్ పండులో కేలరీలు, చక్కెర అధికంగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఒకవేళ బరువు తగ్గాలనుకునేవారు యాపిల్ పండ్లు తినడం వల్ల ఎక్కువ కేలరీలు లభిస్తాయి. వీటిని బర్న్ చేయడం చాలా



కష్టం. అందుకే ఇలాంటి వారు తక్కువ పరిమాణంలో యాపిల్ తీసుకోవడం మేలు.

అలెర్జి సమస్య

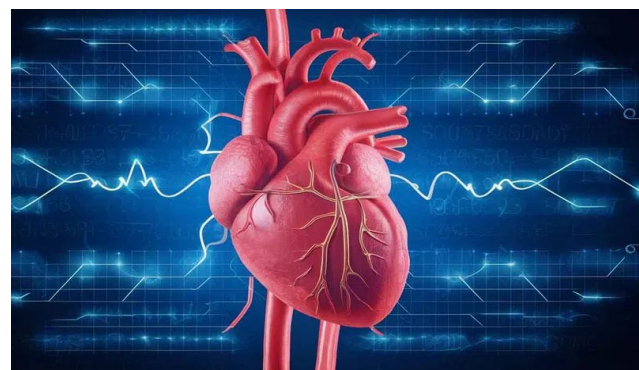
ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అలెర్జి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అంతేకాకుండా కొంతమందికి యాపిల్ తీసుకోవడం వల్ల అలర్జి సమస్యలు రావచ్చు. దీని కారణంగా, చర్మంలో దురద, దద్దుర్లు, వాపు వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. శ్వాస తీసుకోవడంలో కూడా ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అందుకే ఇలాంటి వారు యాపిల్ తినకపోవడమే మంచిదంటున్నారని నిపుణులు.

యాపిల్ ఎప్పుడు తినాలంటే?

యాపిల్లో పోషకాలే కాదు.. యాసిడ్స్ కూడా ఉంటాయి. రాత్రి వేళ యాపిల్ తిన్నట్లయితే కడుపులో ఆమ్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి. యాపిల్లో వుండే పెక్టిన్ అనే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థపై భారం పడేలా చేస్తుంది. పెక్టిన్ వల్ల ఎసిడిటీ కూడా ఏర్పడుతుంది. అందుకే.. యాపిల్ను ఉదయం టిఫిన్ తిన్న తర్వాత తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. రాత్రి వేళల్లో యాపిల్ తినకపోవడమే మేలు.

హార్ట్ ఎటాక్ రావద్దు అంటే వీటిని రోజూ తినాల్సిందే..!

హెల్త్ న్యూస్, 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, నిత్యం ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుండడం, అనారోగ్య సమస్యలు, వంశపారంపర్య సమస్యలు, పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం.. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే గుండె పోటు వచ్చేందుకు కారణాలు ఎన్నో ఉంటున్నాయి. గుండెపోటు వస్తే మాత్రం ఇప్పుడు చాలా మంది బతకడం లేదు. అయితే గుండెపోటులో పలు రకాలు ఉంటాయి. సాధారణ గుండె పోటు అయితే మొదటి గంటలో వైద్య చికిత్స అందిస్తే రోగి త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రాణాపాయం తప్పదు. అయితే కార్డియాక్ అరెస్ట్ వస్తే మాత్రం ఎవరూ ఏమీ చేయలేరు. ప్రాణాలు పోతాయి. చాలా మందికి కార్డియాక్ అరెస్ట్ వస్తోంది. అందుకనే చనిపోతున్నారు. అయితే హార్ట్ ఎటాక్ రావొద్దు అనుకుంటే పలు ఆహారాలను రోజూ తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇక ఆ ఆహారాలు ఏమిటంటే..



వెల్లుల్లి..

వెల్లుల్లిని రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే 2 పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను దంచి అలాగే తినేయాలి. అనంతరం ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిని తాగాలి. ఇలా చేస్తే కొలెస్ట్రాల్, బీపీ తగ్గుతాయి. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా చేయడంలో వెల్లుల్లి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. పసుపు కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డ కట్టినీయదు. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ రాదు. రోజూ రాత్రి పాలలో పసుపు కలుపుకుని తాగుతుంటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

గ్రీన్ టీ : రోజూ 1-2 కప్పుల గ్రీన్ టీని తాగేవారిలో కూడా గుండె పోటు రాదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాదు.

దాల్చిన చెక్క.

దాల్చిన చెక్కను రోజూ తీసుకుంటున్నా కూడా కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ను తగ్గించుకోవచ్చు. దీని వల్ల శరీరంలో ట్రి గ్లిజెరైడ్స్ కూడా తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క పొడిని మీరు తినే ఆహారంపై చల్లి తినవచ్చు. లేదా ఓట్ మీల్, పెరుగు, టీ, కాఫీ వంటి వాటిలో కలిపి తాగవచ్చు. దీంతో గుండెను రక్షించుకోవచ్చు. అలాగే బాడంపప్పు, వాల్ నట్స్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి గుండె పోటు రాకుండా చూస్తాయి. కాబట్టి రోజూ గుప్పెడు బాడంపప్పు లేదా వాల్ నట్స్ను తినాలి. అలాగే పాలకూర, తోటకూర వంటి ఆకుకూరలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. దీని వల్ల కూడా గుండె పోటు రాకుండా ఉంటుంది. ఈ విధంగా పలు ఆహారాలను తింటుంటే గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

రోజూ ఒక కప్పు మందార పువ్వుల టీని తాగితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

హెల్త్ న్యూస్, 01 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్): మన చుట్టూ ప్రకృతిలో అనేక రకాల మొక్కలు పెరుగుతుంటాయి. వాటిల్లో మందార పువ్వు మొక్క కూడా ఒకటి. ఇవి అనేక రకాలు ఉంటాయి. అయితే ఒకే రెక్క కలిగిన ఎరుపు రంగు మందార పువ్వుల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి.

మందార పువ్వులను ఎండబెట్టి వాటితో టీ తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఈ విధంగా రోజూ తాగడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మందార పువ్వుల టీని తాగితే తాజాగా అనిపిస్తుంది. ఈ పువ్వుల్లో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. కనుక ఈ పువ్వులతో టీ తయారు చేసి తాగితే మనకు అనేక పోషకాలు లభించడంతోపాటు అనేక రోగాలు కూడా నయమవుతాయి. మందార పువ్వుల టీని కనీసం రోజుకు 1 కప్పు అయినా తాగితే ఎన్నో లాభాలను

పొందవచ్చు. **బీపీ తగ్గుతుంది..** మందార పువ్వుల టీలో యాంటీ



ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ను నాశనం చేస్తాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన శరీరంలోని కణాలు ద్వైమేజ్ అవకుండా కాపాడుతాయి. దీంతోపాటు వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల క్యాన్సర్, గుండె పోటు వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. మందార పువ్వుల టీని తాగడం వల్ల అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం రోజుకు ఒక కప్పు మందార పువ్వుల టీని తాగితే సిస్టోలిక్,

డయాస్టోలిక్ బీపీ తగ్గుతుంది. అందువల్ల మందార పువ్వుల టీ బీపీ రోగులకు ఎంతగానో మేలు చేస్తుందని చెప్పవచ్చు. **గుండె ఆరోగ్యానికి..** మందార పువ్వుల టీని సేవించడం వల్ల కేవలం బీపీ తగ్గడం మాత్రమే కాదు కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా తగ్గుతాయి. మన శరీరంలో రెండు రకాల కొలెస్ట్రాల్స్ ఉంటాయి. ఒకటి ఎల్డీఎల్. దీన్నే చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఇంకొకటి హెచ్డీఎల్. దీన్ని మంచి కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. మందార పువ్వుల టీని తాగితే ఎల్డీఎల్ తగ్గుతుంది. హెచ్డీఎల్ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. మందార పువ్వుల టీని తాగడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా శరీరంలోని కొవ్వు కరిగిపోతుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్న వారికి ఈ టీ

ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. బరువును నియంత్రిణలో ఉంచుతుంది. కాబట్టి ఈ టీని రోజూ సేవించాలి. **లివర్ క్లీన్ అవుతుంది..** మందార పువ్వుల టీలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ లోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపి డిటాక్స్ చేస్తాయి. దీంతో లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. తరచూ మందార పువ్వుల టీని సేవిస్తుంటే లివర్ను ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. దీంతో శరీరంలోని వ్యర్థాలను లివర్ మరింత సమర్థవంతంగా బయటకు పంపుతుంది. మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మందార పువ్వుల టీని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. దీంతోపాటు కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మందార పువ్వుల టీలో లాక్సేటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. రోజూ సుఖ విరేచనం అవుతుంది.

షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి.. మందార పువ్వుల టీలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేసి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో శరీరం ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. వ్యాధులను రాకుండా చూస్తుంది. ఈ టీలో యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మందార పువ్వుల టీని తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారు ఈ టీని రోజూ సేవిస్తుండడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్ను మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రిణలో ఉంటుంది. ఇలా మందార పువ్వుల టీని సేవించడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. కనుక రోజూ ఒక కప్పు తాగడం మరిచిపోకండి.

**ఓవర్సీస్‌లో భారీ స్థాయిలో విజయ్
జననాయగన్ రిలీజ్..**

కాగా, ఆమీర్ ఖాన్ కు ఇప్పటికే రెండు వివాహాలైన విషయం తెలిసిందే. 1986లో రీనా దత్తాను ఆమీర్ పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఈ జంటకు ఇద్దరు పిల్లలు ఐరా ఖాన్, జునైద్ ఖాన్ ఉన్నారు. ఐరాకు ఇటీవలే పెళ్లైంది కూడా. ఇక రీనా దత్తా - ఆమీర్ జంట 2002లో విడాకులు తీసుకున్నారు. ఆ తర్వాత 2005లో చిత్ర నిర్మాత అయిన కిరణ్ రావును వివాహం చేసుకున్నారు. వీరికి ఒక కుమారుడు ఆజాద్ ఉన్నాడు. ఆ పిల్లాడు సరోసగీ ద్వారా జన్మించాడు. అయితే, కిరణ్ రావుతో కూడా ఆమీర్ విడాకులు తీసుకున్నాడు. 15 ఏళ్ల వివాహ బంధానికి 2021లో ముగింపు పలికారు. ఈ క్రమంలోనే మిస్టర్ పర్ఫెక్షనిస్ట్ 59 ఏళ్ల వయసులో ముచ్చటగా మూడో పెళ్లికి సిద్ధమైనట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది.