



రాజకీయ క్రీడలో తాను బలి.. 'సస్పెన్షన్ తాత్కాలిక విరామం'.. మళ్ళీ వస్తానన్న దువ్వాడ



రాజకీయాల్లో శాస్త్రత శత్రువులు, మిత్రులు ఉండరు. ప్రస్తుత రాజకీయాల్లో ఎవరు, ఎప్పుడు, ఏ పార్టీ వైపు లో తెలిదు. అందుకే ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది నేతులు ఆచిత్తాచి మాటల్లాడుతున్నారు.. ఆప్టీ అధ్యగులు వేస్తున్నారు. అలాంటి వారిలో ఎమ్బీలీ దువ్వాడ శ్రీనివాసరావు ఒకరు. ఆయన మాటలకు అర్థాలు ఎప్పుడూ వేరుగానే ఉంటాయి. దాని లోతుల్లోకి వెళ్లే తప్ప ఎవరికి అర్థం కాదు. ఇప్పుడు అదే చేస్తున్నారు.

దువ్వాడ రియాక్ట్ వేసుకు

దువ్వాడ శ్రీనివాసరావు.. సరిగ్గా ఐదేస్తోర్చు కిందట మీడియా ముందు కంటతడి పెట్టి బాగా పొపులర్ అయ్యారు. అంతోదా అచ్చెన్నాయిట్లు ఏకి పారేశారు. బహుంశా అదే ఆయనకు వైసీపీలో పదవి వేళ్లారు చేసింది స్టోన్ పార్టీ నేతులు సమయం వచ్చినపుడు చెబుతారు. ఎమ్బీలీ పదవి ఇచ్చి ఆయన్ని మండలికి పంపింది. వైసీపీ హాయాంలో జాగ్రత్త వ్యవహారించారు. మీడియా ముందుకొచ్చి టీడిపీ నేతులక్కి ఒంటల్లపై లేచేశారు.

పార్టీ అధికారం కోల్సోయిన తర్వాత దువ్వాడ యివ్వారం బయటకు వచ్చింది. ఆయన డబుల్ మేటర్ వ్యవహారం పార్టీని మరింత ఇరకాటంలో పెట్టిందని కొందరు నేతులు ఓపెన్గా చెబుతారు. టీపం ఉండగానే ఇల్లు వర్కబెట్టుకోమని పెద్దలు చెబుతున్నారు. ఆయన పదవిలో ఉండగానే ప్రోదాబాద్ పస్తాల దుకాణం ఓపెన్ చేశారు.

అప్పుడు మీడియాతో మాటల్లాడిన ఆయన, రాజకీయాలు వేరు.. వ్యాపారం వేరుని వెల్చించారు. ఈ వ్యవహారం జరిగి మూడు వారాల తర్వాత దువ్వాడను వైసీపీ సస్పెన్షన్ వేటు వేసింది. కెనెల 22న ఆయన్ని పార్టీ నుంచి సస్పెన్డ చేస్తూ ఆర్టోలు ఇచ్చింది. దీనిపై దువ్వాడ తన మిత్రులకో మాటల్లాడి, అప్పుడు ఒక వీధియో రిలీఫ్ చేశారు.

పైసీపీ వేటుపై దువ్వాడ శ్రీనివాసరావు రియాక్ట్ అయ్యారు. తనసు ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చిన అధినేత జగన్ కు ధన్యవాదాలు తెలిపి, చెప్పాల్చిన సాలుగు మాటలు చేపేశారు. పార్టీ కోసం కప్పడి పని చేశానని, మృగిగత కారణాల వల్ల సస్పెన్డ చేశారిని ఆచేరు వ్యక్తం చేశారు. వైసీపీ ఆధునికు.. జగన్తో నడుస్తున్న తనకు నా మనసులో అధినేత ఎప్పుడు చిరస్తరచీయడని కొనియాడారు. రాజకీయ క్రీడలో ఈ ను బలైయ్యానని మనసులోని మాట బయటపెట్టారు.

పాతికెళ్గా ప్రజా జీవితంలో ప్రజాసేవనే పరమావధిగా భావించానని, వినాదూ పార్టీకి దోషం చేయలేదన్నారు. అధికార దుర్యిల్యియోగం, భూకట్టాలు, అవినీతి జోలికి వెళ్లిందన్నారు. సస్పెన్షన్ అంటే తాత్కాలిక విరామం మాత్రమేనని కొత్త నిర్మచనం చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా గురుజడ కోపన్ వేపారున్నారు. సస్పెన్షన్ అంటే తాత్కాలిక విరామం.. మార్కెట్ జోలికి వెళ్లింది.. అది వేరే విషయం.

ఇక్కె స్పుతంతుడిగా ప్రజల కోసం, నమ్మికున్న వారి కోసం నిరంతరం కప్పడతానన్నది ఆయన వెర్సన్. త్వరలో మళ్ళీ రెట్లింగ్ ఉత్సాహంతో వస్తానని అన్నారు. అన్నింటికి కాలమే సమాచారం ఇస్తుందని, ఊపిరి ఉన్నంతవరకు మీ సేవలో ఉంటానన్నారు. అవసరం ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ ప్రత్యుభంగా ఉపయోగపడేదుకు కృషి చేస్తానన్నారు. చివరలో జగన్ కు హృదయ పూర్వక సమస్యాలు అంటూ మనించారు.

అర్థ నతకంతో మెరిసిన హింద్ మ్యాన్.. సన్కెర్జన్స్‌పై మంబై భారీ విజయం



పార్టీలో సీజన్లో ముంబై ఇండియన్ జోరు పౌండ్యా సేన 7 వికెట్ల తేడాతో చిత్తు చేసింది. కొనసాగుతోంది. ఓటిమితో సీజన్నను మొదలైస్తే నుండి.. వరుసగా నాలుగో విజయంతో ప్పే ఆప్టీ రేసులోకి సన్కెర్జన్స్ ను 143 వరుగులకే కట్టడి చేసిన ముంబై

మంబై నటి కేసు.. జైలుకి పాపీఎస్ బయటకు

: తోటి ఉద్యోగులు చేత సెల్యూల్ క్లోటింగ్ కునేవారు.. సార్ అని అందరూ గౌరవం ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడు కటుకటూల పాలయ్యారు ఆ అధికారి. చాలామంది అధికారులకు ఆయన గుర్తు ఉండే ఉంటుంది సీనియర్ పాపీఎస్ పీఎస్ఆర్ అంజనేయులు. ముంబై సటి కాదంబరి జెత్తానీ వేధింపుల కేసులో ఆయన గుట్టు అంతా బయట పెట్టేశారు అధికారులు. షైస్పి హాయాంలో ఇంపెలిజెన్సీ చీఫ్స్గా వ్యవహారించిన ఆయన, నటి పిపుయంలో కొందరు ఒప్పేసు అధికారులను ఎలా ఉపయోగించుకున్నారో కళకు కట్టినట్లు రిమాండ్ రిపోర్టులో ప్రస్తుతించారు.

ఎన్కెంటర్ స్పెషలిష్టు, సినియర్ అధికారిగా పేరు తెచ్చుకున్న పాపీఎస్ అధికారి పీఎస్ఆర్ అంజనేయులు. కాదంబరి కేసులో ప్రతీంచి ఆయన చెప్పినట్లే జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ప్లైట్యూయిలో ఏం జరిగింది అనేది బయటకు రాలేదు. కాకపోతే నటిని వేధించడం, కొంతమంది అధికారులను బెదిరించి మరీ పనులు చేయించినట్లు తేళ్లారు. అక్రమ కేసులు బనాయించేదుకు నక్కిలీ ప్రతాలు సైతం క్రియేట్ చేసిన ఘనుడు. విచారణకు రావాలని అధికారులు నోటీసులు ఇస్తే.. తనకేంటి సంబంధమని దబాయించిన వ్యక్తి ఆయన. కాలం బాగుంటే రేపో మాపో ఏపీ డీజీపీ కావాలిన వ్యక్తి జైలుకి వెళ్లారు.

జైలుకి పాపీఎస్ అంజనేయులు

ముంబై నటి కాదంబరి జెత్తానీవేధింపుల కేసులో పాపీఎస్ పీఎస్ఆర్ అంజనేయులకు న్యాయస్థానం మే 7 వరకు రిమాండ్ విధించింది. ఈ క్రమంలో ఆయన్ని కష్టాడ్కి తీసుకోవాలని భావిస్తున్నారు అధికారులు. దీనికి సంబంధించి రేపో మాపో న్యాయస్థానంలో పిటీప్పన దాఖలు చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. వేధింపుల వెసుక ఎవరి ప్రమేయం ఉంది అనేది తెలాల్సిపుండి. అది తెలస్తే ఈ కేసు క్లయిమాక్స్కు వచ్చినట్లే. రిమాండ్ సందర్భంగా న్యాయస్థానంలో పాపు గంటపాటు అంజనేయులు స్టూట్యూంగా తన వాదనులు వినిపించారు.

కోర్టులో అంజనేయులు వాదనులు

తాను విచారణకు సహకరించడం లేదన్న వాదనల్లో ఏమాత్రం వాస్తవం లేదన్నారు అంజనేయులు. జెత్తాని ఇచ్చిన ఫిర్యాదుపై ఇబ్రహీంపట్టుం పోలీసులు తనపై కేసు నమోదు చేశారు. ఈ కేసులో నిందితుడు, సాక్షిగా తాను లేనన్నారు. ఆ కేసులో విచారణకు ఎందుకు హాజరు కావాలో చెబితే పస్తాని అధికారులకు విపరించిన

జమ్ము కాశ్మీర్లో పర్యటకులపై దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం

କାଂଗ୍ରେସ ସୀନିୟର ନାଯକଳୁ ନଲ୍ଲମୁଦ୍ରି ପୁଦର୍ଘନ ରେଡ଼ି

వసప్రతి ప్రతి నిది, 24, (కొంతిస్నాన్) పెద్ద మంది: జముడ్ కాళ్ళీర్ లోని, పహాళ్లం యాత్రికులపై ఉగ్రవాదులు దాడి చేసి శంపదాన్ని కాంగ్రెస్ నాయకులు స్నాముది సుదర్శక్ రెడ్డిప్రతంగా ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, పర్మిటుకులపై జరిగిన ఉగ్రవాదిని నిరిస్తూ, ఖర్షతదేవంతంలో కొన్న రాజకీయ పాటీలు, మత సంప్రదాలు ఉగ్రవాద సంస్థలకు అందగా నిలుస్తూ, ఆశ్రయం కల్పిస్తూ ఉన్నాయని, ఇప్పటికేనా వారు ఉగ్రవాదులకు సహయం అందించడం ఆక్రయం కల్పించడం మానుకోవాలని, తేంకుంటే భవిష్యత్తులో వారికి కూడా, వాళ్ల తేచిలో ఏదో ఒక రోజు గెల్గిగా బుద్ధి చెప్పారని, అదేవిధంగా పొక్కనీ కూడా భద్రిష్టిని సమాధానం ఇస్తుందని “ఊర్ క జిబాబు-పత్రర్ పే దేంగే” నివాదాన్ని మాపడతారని అన్నారు. పొక్కనీ ఇప్పటికే తన బుద్ధి మార్కోవాలని, లేదంటి సరైన సమాధానం ఏదో ఒక రోజు చేపాడాని నిప్పాలి వస్తుందని జోస్సుం చెప్పారు.



పాటించడం మంచి పరిణయం అని
 అన్నారు. కాళీల్ ఉగ్రవాద దాడిని ఆస్తాగా
 చేసుకొని, దేశంలో మత విదేశులలు
 స్థాపించే శక్తల వట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా
 ఉండాలని .. ఉగ్రవాద చర్చలు
 ఖండించడానే పాటు మృతుల
 కుటుంబాలకు అందరం అండగా నిలవాలని
 కాంగ్రెస్ పోర్ట్ నీనియద్ద నాయకులు నల్ల
 మద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి విజ్ఞాపించేశారు.

ద్రగ్‌నీ అమ్మకదారులకు పోచ్చలించిన
జేపీ హవస్ట్‌బాద్ నియోజకవర్గ
చైర్‌న్ కవ్ లక్ష్మారెడ్డి

భీమదేవరప్రథీ ఏప్రిల్ 24(క్రాంతిమాసం) : హనుమకొండ జల్లా భీమదేవరప్రథీ మందుల పరిధిలోనే వివిధ గ్రామాలలో చేపడుతున్న డ్రెస్ పోటు యాత్రలో భాగంగా 4 వ రోజు కొప్పురు, విశ్వాశ రెడ్డి కాలని, భీమదేవరప్రథీ, ముత్తారం, కొత్తపెళ్లి గ్రామాలలో పెద్ద ఎత్తున మహిళల తైత్తు ర్యాలీల్ నిర్వహించారు. ఈ యాత్రలో హనుమాల్ని నియోజించారు. జేపీసీ తెర్రన్ కప్పు లక్ష్మిరెడ్డి మాశ్శాదుతూ అంతి మసగడకు మహిళల ప్రాత ఎంత ముఖ్యమై గ్రామాల సమగ్ర అభివృద్ధికి పాటుపడవలనినిదించా మహిళా సంఘాలు క్రీస్తీ చేయవలనిందిగా పిలుపునిచ్చారు. ఇల్లు అభివృద్ధికి, గ్రామాభీవృద్ధికి మర్దుం, దెర్ట్ పాటులు అపకశనాలూగా అడ్డుపడుతుంటే వారికి తోడు (డ్రెస్) మహమార్పి గ్రామాల్కి నిర్పరించి నచువుకునే విద్యుత్తులతో మెరలుకొని ఉద్యోగాలు చేసేనకునేమంటి యువత పరకు విసరించి బానిసులూగా మార్చి తల్లిరందులుకు ఇటు సమాజానికి విధ్యునసకర శక్తులూగా తయారుచేసున్నది.కడపునిండా కనిపెంచిన తల్లిరందులు, ప్రిల్లత జ్ఞాన బుద్ధులు చెప్పిన ఉపాధ్యాయులు నిత్యం పారిని పంచించినా జీవితంలో ఓస్తు పోరులూ ఎదిగి విరంగా క్రీస్తీ చేయాలని విజ్ఞాపించినిసారు. పోటిసులతో పాటు సమాజంలోని అన్ని పద్మాల ప్రజలు కలసి డ్రెస్ మహమార్పి అంతం చేసి అలోగ్రపంతమైన జ్ఞాన సమాజాన్ని తీర్చిదిద్దాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీఎం దేవానందం, కప్పు లక్ష్మిరెడ్డిద్దాగుల సారయ్య జేపీసీ హనుస్నాల్నాద్ కోల్పులేచిన మేకల పీరుస్సు యాదవ్, అంబేద్కర్ సంఘ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శక చెప్పుల ప్రకాశ ఇల్లాదులు లక్ష్మి గాడ్ జేపీసీ నాయకులు ఎప్పార్టీన్ నాయకులు రణించినట్లు విభక్తపు, మాట్లా వెంకటస్వామి మాదిగి, ఏదులాపురం తిరుపతి, ఎన్ అర్ దీ కాంటేచ్ ప్రిస్టిపార్ట్ ఎదులాపురం మొగిలి, మాజీ ప్రెస్టిసీ గద్గ రాజమణి, మాజీ సర్పుల్క కొత్త కొండ మొగిలి, గద్గ కుమారస్వామి, ట్రేవి గౌండ పర్మాం కుపుల కుమారస్వామి, దేఱుక, జయ ఆశిర్వాదం, మేమల జగద్గీత్ కుమ్మలు రవి, గట్టు ప్రఫాక్రీ, నీచె కొమ్మలు స్వరూప, నీసీ బాలంచందర్, సి ఏ లు సరళ, త్రీలత, అరుణ, జి స్వరూప, సంద్రు, సాతుర్ రాజి, పూలు కవిత, మికల సోనీ, కొత్త పెల్లి స్వప్న తదితరలు పాల్గొన్నారు.

బీఆర్‌ఎస్ రజెష్ణీత్వవు సబకు తరలిరావాలి.

ప్రతి ఒక్కరు గులాబీ జెండాతో కదలాలి.
పరకాల మాజీ ఎంపిటీనీ చందుపట్ల
నాయి తిరుపతి రెడ్డి.

వరకాల (ఏప్రిల్ 24కుండిన్యాస్) టీఆర్ఎవ్స్ రజతోత్సవ సభకు తెలంగాణ
ప్రజలు తరలివాచాలని వరకాల
మాజీ ఎంపీటీసీ, మలిదశ
ఉగ్రమూర్ఖుడు చందుపట్ల సాయి
తిరుపతి దెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.
అయిన మాటల్చుతూ కష్ట నష్టాలకు
ఓట్టి తెచ్చుకున్న తెలంగాణ,
మౌనపూరిత కాంగ్రెస్ చేతుల్లో పడి
అగ్నేషోత్సవాని, వారి పాలనసు
ఎందగళ్లే తెలంగాణము
కాపాడుకునే దశల్లో ఈ నెల 27న
వరంగల్ ఎల్కుష్టరీలో జిగీ బీ
అర్ఎవ్స్ పాటీ రజతోత్సవ సభకు
భారీగా జనాలు తరలిపచ్చి
విజయపంత చేయాలని పేర్కొన్నారు. కేసిఆర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం
పదువులను లెక్కచేయలేదని, చాపుదాకా వెళ్లి తెలంగాణము సాధించినట్లు గుర్తు
చేశారు. కొట్టాటి సాధించుకున్న రాష్ట్రాన్ని పదేండ కేసిఆర్ పాలనలో
అన్నిరంగాల్లో దేశంలోనే ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 27న
పడ్డి ఒకరు గుణాశీ జెండాటీ సభకు కదలాలని కోరారు.

పలు కుటుంబాలను పరామర్శించిన శ్రీపాద ట్రస్ట్ చైర్‌న్



మాతన వధువరులను ఆశీర్వదించిన పరకాల మాజీ వ్యవసాయ మార్కెట్ వైన్ షైర్క్స్ రేసిగుంట సదయ్య

పరకాల (ఏప్రిల్ 24 క్రాంతిన్నాన్) శాయంపేట మండలంలోని తపూరాపూర్ గ్రామ నివాసులు కొమ్ముల మల్లయ్య రమ గార్ల కుమారుడు నాగులు నిత్య (అమ్ములు) వివాహ చెప్పాత్మక కార్బూక్షమనికి హజురై నూతన వధూపరులను ఆశీర్వదించిన పరకాల మార్కెట్ మాజీ వైన్ వైర్చన్ మరియు మండల కాంగెన్ నాయకులు కొమ్ముల పరమేష్టర్ ములుగు జిల్లా నాయకులు ఆశీర్వించి దూడపేక శ్రీనివాస్ లు పాల్గొన్నారు.



మా ఉపరి కథలలో అచ్చ సుదర్శన్ జీవత కథ



పవల్లాం ఉగ్రదాడి హాయమైన చర్య
వంచ శ్రీనివాసరెడ్డి తెలుగుదేశం పాట్ట

పాక్ ఆక్రమిత కాశీ భారతదేశంలో అంతర్భాగమైనప్పుడు ముష్టరులు మన హిందువులను ఎందుకు చంపుతున్నారు. ఆక్రమిత కాశీ మనదని అది భారత్ లో అంతర్భాగమేని ఎందుకు కేంద్రం చెప్పిలేక పోతుంది. ఆక్రమిత స్వాధారి ముష్టరులపై ప్రతిదాడి ఎందుకు చేయిలేక పోతుంది? భారత లో హిందువులకు రక్షణలేకపోతే ఈ హిందూ దేశం ఏం కావాలో మోడి అల్సిచించాలి. మోడి మోడి అంటూ హిందూ సమాజం బ్రతుకుతున్న ఈ భారత ప్రజలను మోడి అక్కణ చేర్చుకొని హిందువులకు భర్తాసా ఎందుకు కల్పించడం లేదని ప్రశ్నిస్తున్నాను. అందుకు భారత్ లో ప్రజలు కూడా అల్సినప్పుడు చేయాలి. కొన్ని పార్టీలు ఓట్లు బ్యాంకు రాజకీయాలు మానుకొని హిందూ సమాజ నిర్వాచనానికి తోడ్పుడాలని కోరడమైనది. ప్రతిపక్షాలు ఓట్ల బ్యాంక్ రాజకీయాలు కేంద్రం హిందువులను ఉపకోత కోస్సుంటే ఎందుకు మాట్లాడును హిందువుల ఓట్లు కావాలి కానీ హిందువుల మానప్రాణాలను రక్షించే బాధ్యత మీకఁ వేంటున్నాడు.

పరామర్థించిన పరకాల పట్టణ కాంగ్రెస్
పాటీ సమన్వయ కమిటీ సభ్యులు
మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ సోదా రామకృష్ణ



డ్రగ్స్ నిర్వాలన పోరు యాత్ర
ముగింపు సభను
విజయవంతం చేయండి
-జీవీ భీమదేవరప్పి చెర్తున్ ద్వాగ్రల సారయ్య

భీమదేవరపల్లి ఏటిల్ 24(క్రాంతిన్యాసం): గత నాలుగు రోజుల క్రితం భీమదేవరపల్లి మండల లోని మాణిక్య పూర్ గ్రామంలో ప్రారంభమైన ద్రగ్గి నిర్మాలన పోరుయాత ప్రారంభమై మండలంలో ఉన్న ప్రతి గ్రామంలో యాత్రలు చేసి సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. శుక్రవారం రోజున ముల్కుమార్ వెంకట సాయి గార్దెన్ లో ద్రగ్గి నిర్మాలన పోరుయాత సభ జరగనుండి కావున భీమదేవరపల్లి మండలం లోని ఆన్ని గ్రామాల నుంచి మహిళా సంఘాలు, జీవీసీ సంఘం నాయకులు అంబేద్కర్ సంఘ నాయకులు, ఎమ్మార్పీ సంఘ నాయకులు, ప్రజనంథు నాయకులు, అధికారులు ఈ సభకు హజరై విజయవంతం చేయాలని కోరుచున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీసీ హస్సుబాద్ నియోజకవర్గం చైర్మన్ కవ్వ లక్ష్మిరెడ్డి, హస్సుబాద్ నియోజకవర్గం కోర్టిల్లినేటర్ మేకల వీరన్న యాదవ్, అంబేద్కర్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చెప్పేల ప్రకాష్, ఎమ్మార్పీఎస్ హస్సుబాద్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్పి మాటల వెంకటస్వామి, మాదిగ ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు తాళ్కపల్లి ఆశీర్వాదం మాదిగ, ఎన్ ఆర్ టి కాలేజ్ ప్రిన్సిపాల్ ఎదుల పురం మొగిలి, డాక్టర్ ఎద్దులాపురం తిరుపతి, తెలంగాణ వర్లింగ్ జర్రుల్పీట్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు నుంచ పలయ్ తదితరులు పాల్గొంటారు.





నేరేడు వండ్డతో ఎన్న లాబూలో

పైల్ న్యూస్, 24 ఏప్రిల్ (క్రాంతిన్యూస్) : వేసవి కాలంలో మనకు అనేక రకాల సీజనల్ పండ్లు లభిస్తుంటాయి. వాల్ట్లో నేరేదు పండ్లు కూడా ఒకటి. వేసవి కాలం ముగింపు దశకు వచ్చే సరికి ఈ పండ్లు మనకు చాలా ఎక్కువగా లభిస్తాయి. అయితే ఈ పండ్లను తినేందుకు అసలైన సీజన్ ఇదే. నేరేదు పండ్లను తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ పండ్లలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. నేరేదు పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. ఆయుర్వేదంలో పలు ఔషధాల తయారీలో నేరేదు పండ్లు, వాలీ విత్తనాలను ఉపయోగిసారు. అనేక ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. బైబీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. బీపీ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను రోజు తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హర్ష్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. నేరేదు పండ్లలో యాంతీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండ్లలో





వాధులను నయం చేసేందుకు ఇవి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. నేరేడు పండ్లను తింటే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి మగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తికి.. పొలిఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి నిరూపిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో నివారించబడుతుంది. దీని వచ్చే వాపులు తగ్గుతాయి. అంతర్గతంగా వచ్చే కొన్సెర్ట్, గుండె జబ్బుల వంటి ప్రాణార్థక

నేరేడు పండ్చను రోజుా ఒక కప్పు మొత్తాదులో వాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచు).

తింటుండాలి. లేదా ఈ పండ్కు చెందిన బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి..

విత్తనాలను పొడిగి చేసి దాన్ని ఒక టీస్సూన్ మొత్తాదులో నీటిలో కలిపి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనికి 30 నిమిషాల ముందు తాగుతుండాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఘగర్ లెవల్ తగ్గుతాయి. దయాబట్టిన్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. నేరేడు పండ్లలో పైబిర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన ఆప్టిమిజెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. జీర్ణకియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్రకం తగ్గేలా చేస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను అరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా గ్యాన్, కడువు ఉబ్బరం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. నేరేడు పండ్లలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పట్టిపుంగా మారుస్తుంది. దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి శరీరం వ్యాధులు, ఇష్టాకపుకు వ్యతిరేకంగా పోరాదుతుంది.

గుండె అర్థగాన్నికి.. పొందుతుంది. ఇలా ఈ పండ్లతో మనం అనేక నేరేడు పండ్లలో పొట్టాపియం అధికంగా లాభాలను పొందవచ్చు.

పోత్ న్యూస్, 24 ఏప్రిల్ (క్రాంతిన్యూస్) : ఎండలు తారెత్తిస్తున్నాయి.. రోజురోజుకు పెరగుతున్న ఉప్పేగ్రతలతో జనం అల్లాచుతున్నారు.. ఈ క్రమంలో వేసవిలో ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉండటం గుండె రోగులకు చాలా ప్రమాదకరం అని తెల్పులు చెబుతున్నారు.. అయితే.. గుండె జబ్బులు ఉన్న రోగులు శీతాకాలంలో తమ గుండె అరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలిగా అవసరం ఉంది. వేసవిలో కూడా అదే అవసరం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఇంటలో కొంచెం అజాగ్రత్తగా ఉన్న మీరు అనుష్టతిలో చేరే అవకాశం ఉంది.. శీతాకాలంలో ధమసులు దీనివలి గుండెపోటు, ఇతర గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వేసవిలో గుండె ధమసులు కూడా ప్రభావితమపుతాయి.

గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు వేసవిలో కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఇప్పటికే గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్నవారు వేసవిలో తమ గుండె అరోగ్యం పట్ల ఎక్కువ త్రశ్శ వహించాలి. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి గుండె ఎక్కువగా పనిచేయాలి ఉంటుంది. గుండె అధికంగా పనిచేయడం వల్ల మీరు అసుష్టతిలో చేరాలి రావచ్చు. అందువల్ల, వేసవిలో మిమ్మల్ని వేడిగా మారుతుం హాస్పిటల్లోనే కా



రక్తదానం చేస్తే ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసుకోండి

వార్త న్యాస్, 24 ఏప్రిల్ (కొంతి న్యాస్): రక్తం పరిశోధనల్లో తెలింది. కాబట్టి రక్తదానం చేస్తూ గుండెను అరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే రక్తదానం చేయడం వల్ల రక్త నాళాల్లో జ్లాడ్ క్లాట్స్ ఏర్పడవు. కొండరికి రక్తం మరీ చిక్కగా ఉండడం వల్ల రక్తనాళాల్లో క్లాట్స్ ఏర్పడుతాయి. దీన్ని నివారించేందుకు రక్తాన్ని పలుచగా చేసే మందులను వాడుతారు. అయితే ఇలాంటి వారు తరచూ రక్తదానం చేస్తుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల రక్తం పలుచగా మారడమే కాదు, రక్త నాళాల్లో ఏర్పడే క్లాట్స్ కరిగిపోతాయని, దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చని అంటున్నారు.



లివర్ అరోగ్యానికి.

పనిచేస్తాయి. కావల్సిన రక్తాన్ని అందిస్తాయి. అయితే రక్త లభించడం కష్టమవుతుంది. దీంతో రోగికి చికిత్స అందించడం, ప్రాణాలను నిలబెట్టడం కష్టమవుతుంది. కనుకనే ప్రతి ఒక్కరూ రక్తదానం చేయాలని, అపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవాలని చెబుతుంటారు. అయితే రక్తదానం అంటే శరీరంలో ఉన్న శక్తిని అంతా కోల్పోయినట్లుగా కొండరు ఫీలవుతారు. కానీ ఇందులో ఎంత మాత్రం నిజం లేదు. ఎందుకంటే రక్తదానం చేస్తే శక్తిని కోల్పోరు సరికదా, కొత్త శక్తి వస్తుంది. అలాగే పలు లాభాలు కూడా ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

హార్ట్ ఎటాక్స్ రాకుండా.. పనితీరు మెరుగు పదుతుంది. రక్తదానం చేయడం వల్ల శరీరంలో కొత్తగా చేయడం వల్ల సుమారుగా 600 క్యాలరీల రక్తం తయారపుతుంది. దీంతో రక్త సరపురా పరకు ఖర్చుతాయని అధ్యయనాల ద్వారా మెరుగు పదుతుంది. ఇది బీఫీని తేలింది. అందువల్ల తరచూ రక్తదానం నియంత్రిస్తుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే చేస్తుంటే అధిక బిరువు తగ్గి బిరువు అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. తరచూ రక్తదానం నియంత్రణలో ఉంటుందని అంటున్నారు. చేసేవారికి హార్ట్ ఎటాక్ లు వచ్చే అవకాశాలు కాబట్టి రక్తదానం చేసి ప్రాణిదాతలు కావాలని, చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టుల దీంతో ఆరోగ్యంగా కూడా ఉండవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మండిరండల్స్ ఫ్రీ రుండె జర భద్రం..

పొత్త మ్యాన్, 24 ఏప్రిల్ (క్రాంతిమ్యాన్): ఎండలు తారెత్తిస్తున్నాయి.. రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఉప్పీగ్రథలతో జనం అల్లాపుతున్నారు.. ఈ క్రమంలో వేసవిలో ఎక్కువనేపు ఎండలో ఉండటం గుండె రోగులకు చాలా ప్రమాదకరం అని దైవులు చెబుతున్నారు.. అయితే.. గుండె జబ్బులు ఉన్న రోగులు శీతాకాలంలో తమ గుండె అరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలిగాన అవసరం ఉంది. వేసవిలో కూడా అదే అవసరం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఇందులో కొంచెం అజాగ్రత్తగా ఉన్న మీరు అసుపత్రిలో చేరే అవకాశం ఉంది.. శీతాకాలంలో ధమనులు దీనివలి గుండపోటు, ఇతర గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వేసవిలో గుండె ధమనులు కూడా ప్రభావితమపుతాయి.

గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు వేసవిలో కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఇప్పటికే గుండె జబ్బులతో బాధపడుతున్నవారు వేసవిలో తమ గుండె అరోగ్యం వల్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి. వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి గుండె ఎక్కువగా పనిచేయాలిగా ఉంటుంది. గుండె అధికంగా పనిచేయడం వల్ల మీరు అసుపత్రిలో చేరాలి రావచ్చు. అందువల్ల, వేసవిలో మిమ్మల్ని వేడిగా మారుతుం హాస్పిటల్లోని కా





డిఫరెంట్ “దర్జకునికి , హిరోకి దర్జకేంద్రుని అభినందనలు



మూవీ మ్యాన్. 24 ఏప్రిల్
(క్రాంతి మ్యాన్): ఒక తెలుగు దర్జకుడు మొట్టమొదటచేగా వోలీపుడ్ చిత్రం తీయదం గాపు సాహసం.ఆ చిత్రం విజయవంతం కావడం అధ్యాతల. ఈ కొత్త ప్రక్రియకు తన లిప్పుదు, అట్టీయ అనుచరణ అయినటువంటి ఉదయభాస్కర్ రూపశిల్పి కావడం తనకు సంతోషము గాను ఒకింత గర్వముగాను ఉన్నదని “డిఫరెంట్” చిత్రం “ఘున విజయం “ సందర్భంగా

దర్జకేంద్రుడు కె. రాఘవేంద్ర రావు డిఫరెంట్ చిత్ర దర్జకుడు ఉదయభాస్కర్ ని ప్రశంసించారు . హిరో న్యూఎంబీ కు ఉజ్జుల భవిష్యత్తు కలాగాలని దీవించారు. తోలిసారిగా అంగ్ర చిత్రం నిర్మించిన నిర్మాత శంకర్ రావు అనేకమంది నిర్మాతలకు “మార్గదర్శి” ” కాగలదని ఆయన కొనియాడారు.

“రెండో వారంలోకి “మాసుకెళువును “ డిఫరెంట్ ”

కార్సోర్ట్ ప్రేక్షకుల నాడి తెలుసు సు కున్న నిర్మాత శంకర్ రావు థియేటర్స్ సంఖ్య పెంచి డిఫరెంట్ చిత్రం ప్రదర్శన మరో వారం పొడిగించారు. ఈ విధంగా థియేటర్స్ యాజమాన్యం తో ఒప్పందం కుదుర్చు కున్నారు.

దర్జకుడికి ఖుర్జెన్ బోమితు ఊచ్చిన సాసి.. ?

ఎలాంటి భ్యూక్ గ్రోండ్ లేకుండా ఇండస్ట్రీకి వచ్చి అయ్యారు. కోర్టు చిత్రంలో ప్రియదర్శి ప్రధాన పాతలో స్వయంకృతితో స్టోర్ హిరోగా ఎదిగాడు. ఎనిమా హిట్, జ్ఞాపులతో సంబంధం లేకుండా ప్రేక్షకులకి విభిన్నమైన సినిమాలని అందించాలని ఎప్పుడు తాపత్రయపడుతుంటారు. ఇక ఇప్పుడు నాని మాన్ హిరోగా ఎగ్గించుక కృషి చేస్తున్నాడని అనిపిస్తుంది. హిట్ 3, ది ప్యార్ట్రెజ్ అనే చిత్రాలతో నాని ప్రేక్షకులకి డిఫరెంట్ నటించగా, ఈ సినిమా ప్రేక్షకులని ఎంతగానో ఎక్కుపియ్యే అందించబోతున్నట్టు తెలుస్తుంది నాని నటించిన హిట్ 3 మూవీ మరి కొద్ది రోజులలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుండగా, ఈ సినిమాలో అర్థా సర్యార్ అనే పవర్ ఫుల్ పోలీస్ అసోర్ పాతలో చిత్ర నిర్మాత నాని దర్జకుడికి కనిపించస్తున్నారు. గతంలో ఎప్పుడు కనిపించని పాతలో కనిపించి అలరించబోతున్నట్టు తెలుస్తుంది. ఇక నాని హిరోగానే కాకుండా అటు నిర్మాతగానూ సక్కిన అపుతున్నారు. కొత్త వాళ్ళని పరిచయం చేస్తూ మంచి హిట్ కూడా అందిపుచ్చుకుంటున్నారు. ఇలీపల తన సాంచ బ్యావ్ టై కోర్టు అనే చిన్సు చిత్రాన్ని నిర్మించారు నాని. చిన్సు సినిమాగా విడుదలైన ఈ మూవీ బాక్సోఫిస్ అనందంగా అందరికీ చెప్పుకోవాలని ఉండని.. కానీ గిట్టి ఇచ్చి ఇలా బయటకు చెప్పుకోవడం నానికి ఇష్టం లేదని.. అందుకే ఎవరికి చెప్పేదని పేర్కొన్నారు.



ఓటీటీలోకి వచ్చేసిన మోహన్ లాల్ ‘లెర్కె ఎంపురాన్’..

మలయాళం నుంచి వచ్చి బాక్సోఫిస్ వద్ద రికార్డులు సాధించిన మోహన్ లాల్ ‘లెర్కె 2: ఎంపురాన్’ తాజాగా ఓటీటీలోకి వచ్చేసింది. ఈ సినిమాలో మలయాళి సూపర్ స్టార్, నటుడు మోహన్లాల్ ప్రధాన పాతలో నటించగా.. మలయాళ నటుడు, దర్జకుడు స్టోర్జూస్ సుకుమార్ త సినిమాకు దర్జక్కత్వం పొందాడు. మంజు వారియర్ , లోవినో థమన్ కీలక పాతలో నటించారు. మార్చి 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం ఒకమైపు పాజిటివ్ టాక్టో దూసుకుపోతునే మరోవైపు వివాల్డో చిక్కుకుంది. రీసెంట్గా ఈ చిత్రం రూ. 250 కోట్లకు పైగా వస్తున్న కూడా రాబట్టింది. అయితే ఈ చిత్రం తాజాగా ఓటీటీలోకి వచ్చేయింది. ప్రముఖ ఓటీటీ వెదిక జియో పోట్స్టర్ లో నేటి సుంచి ఈ చిత్రం తెలుగుతో పాటు మలయాళం, కుస్తద, తమిళ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. ఈ సందర్భంగా కొత్త ప్రోఫ్సెషనల్ పంచుకుంది.



ప్రహ్లాద ఉగ్రదాణి: ‘ఉబీర్ గులాల్’ సినిమా భారతీలో బ్యాన్

పాకిస్థాన్ నటుడు ఘవాద్ భాన్ హిరోగా నటించిన సినిమా ‘అబీర్ గులాల్’ . వాటి కప్పార్ హిరోయిన్. పాకిస్థాన్ నటుడి సినిమా కావడతో.. ఈ మూవీ ప్రకటన వ్యక్తం ఉగ్రదాణి అయించాడు. పాకిస్థాన్ నటుడి సినిమా కావడతో.. ఈ మూవీ ప్రకటన వెలువహిన క్రింటం నుంచే బాయ్కాట్ చేయాల్సిన ఉగ్రదాణిని ప్రచారం అపుతున్నాయి. నేను పాకిస్థాన్ ని కాడు. నాకు, నా కుటుంబంలోనే ఎవరికి ఆ దేశంతో సంబంధాలు లేవు. నాపై ద్వేషాన్ని కలిగించాలనే ఎన్నియాలు ఒకసారిగా పాట్ టాపిస్కో మారారు. అమెను పాకిస్థాన్ అంటూ.. అమెను తీసుకోవధంటూ పోస్టెలు పేర్ అపుతున్నాయి. ఈ విషయంపై ఇమాన్ క్లారిటీ ఇచ్చి ఇచ్చారు. తాను పాకిస్థాన్ నటిని కాదని స్పృష్టించేస్తూ పోస్టెలు పెట్టారు.

నేను పాకిస్థానీని కాదు.. ప్రభాస్ హిరోయిన్ వోస్

జరిగిన ఉగ్రదాణిని యావద్వారతం ఖండించింది. ఈ దాడి నేపట్టుంటో దాయాది పాకిస్థాన్ లోకి వచ్చేసినది. ఈ సినిమాలో మలయాళి సూపర్ స్టార్, నటుడు మోహన్లాల్ ప్రధాన పాతలో నటించగా.. మలయాళ నటుడు, దర్జకుడు స్టోర్జూస్ సుకుమార్ త సినిమాకు దర్జక్కత్వం పొందాడు. మంజు వారియర్ , లోవినో థమన్ కీలక పాతలో నటించారు. మార్చి 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం ఒకమైపు పాజిటివ్ టాక్టో దూసుకుపోతునే మరోవైపు వివాల్డో చిక్కుకుంది. రీసెంట్గా ఈ చిత్రం రూ. 250 కోట్లకు పైగా వస్తున్న కూడా రాబట్టింది. అయితే ఈ చిత్రం తాజాగా ఓటీటీలోకి వచ్చేయింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త ప్రోఫ్సెషనల్ పంచుకుంది.



చేస్తున్నట్టు అధికారిక వర్గాలు వెల్డించినట్టు జాతీయ మీదియా ప్రమేళక ఆక్రమణగా నిలిచారు. పీరియాడిక్ యూప్లాన్ ద్రామాగా ఇది

పేర్కొందినది. మే 9న విడుదల చేస్తున్నట్టు చిత్ర జ్యూందం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే.

