







## మనంగా కాప్రైట్ పుచ్చలప్పి సుందరయ్య 40వ వర్షంతి వేడుకలు



**మొత్తార్గార్ , 19 మే (క్రాంతి స్వాన్):** యాదాది భువనగిరి జిల్లా మొత్తార్గార్ మున్సిపల్ కేంద్రం లోని సుందరయ్య కాలనీలో సుందరయ్య విత్తపటానికి పూల మాలులు వేసి నివాచులు అర్పించిన సీఫిటిం ప్రార్థించిన మాటల్లు బోల్లు యాదిగిరి, ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లడుతూ కాప్రైట్ పుచ్చలప్పి సుందరయ్య 1936లో వ్యవసాయ కూలీల సమస్యల పరిపోర్టం కోసం వారి యొక్క జీవెన విధానం మెరుగుపడాలని వ్యవసాయ కార్బక్ సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిని తన జీవెతం మొత్తం కూలీల కోసం పేదల కోసం దేశ ప్రజల కోసం అంకితమిచ్చి ఆదర్శవంతమైన జీవెతాన్ని గడిపి దేశ ప్రజల కోసం పిల్లలకు కనకుండా తన జీవెతాన్ని దేశానికి అంకితం ఇచ్చాడని ఆయన జీవెతాన్ని ఇప్పుడున్న యువత ఆదర్శంగా తీసుకొని వసియేయాలని పిలపునిచ్చారు ఉపాధి హామీలో పచి చేసే కూలీల సమస్యలు పరిపురించాలని ఉపాధి హామీలై కేంద్ర ప్రభుత్వం బాధ్యతారహితంగా వ్యవహారిస్తున్నదిని ఈ విధానాలల్లచే భవిష్యత్తులో పోరాటాలు చేస్తామని పోరాటించారు ఈ కార్బక్ మంలో రాచకొండ రామలమ్ము మెతుక అంజయ్య కండకూరి నిరసింహ, కండకూరి అంజమ్మ గుండు లాటి, తీగల సావిత్రి, ఎండి తపోర. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కొత్తగూడం ఏలయా లోని మైన్ రెస్యూషన్ స్టేషన్ ను

సందర్భంచిన భద్రాది కొత్తగూడం జిల్లా ఎన్సైజి.

**రోహిత్ రాజు ప.పి.ఎస్**



**భద్రాది కొత్తగూడం బ్యార్లో , 19 మే (క్రాంతి స్వాన్):** కొత్తగూడం ఏలయా లోని మైన్ రెస్యూషన్ సు భద్రాది కొత్తగూడం జిల్లా పోరాటించెందం (ఎసై) బి. రోహిత్ రాజు ప.పి.ఎస్ సందర్భంచారు. ఈ సందర్భంగా వారు మైన్ రెస్యూషన్ స్టేషన్ నందు రెస్యూషన్ అపరేషన్ కి సంబంధించిన ఎప్పిష్ట్యుల్ (రికార్లు) గురించి మైన్ రెస్యూషన్ స్టేషన్ ఇంగ్లీస్ అనంత రామయ్య ని అడిగి తెలుసుకున్నారు అలాగే సింగరేణి నందు మరియు ఇతర ప్రాంతాల్లో రెస్యూషన్ అపరేషన్ చేసిన సమయంలో ఏ ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారో, రెస్యూషన్ అపరేషన్ కి వేళ్ళి వారు ఎటువంటి రక్కణ పాలిస్ట్రో క్లప్పంగా విపరించారు. ఇంతకు మందు జరిగిన సంఘటనలు గురించి వాటిని చాకవ్యాంగా చేప్పిన పనుల గురించి తెలుసుకొని ఎస్టి రోహిత్ రాజ్ రెస్యూషన్ టీమ్ నీ అభినందించారు. ఈ కార్బక్ మంలో ఎస్టి తో పాటు డి.ఎస్.పి రహమాన్, సిబ రమేష్ కుమార్, ఎన్సిటు జిపం జీవీ కోట్లోడ్, మెన్స్ రెస్యూషన్ స్టేషన్ ఇంగార్జీ అనంత రామయ్య, ఏపీఎస్.ఎస్ ఎంపించారు.

## టీడబ్యూషాజేవి రాష్ట్ర ద్వితీయ మహాన్సభల ఏశస్త్ర ఆవిష్కారణ



**దబ్బిశాఖలో , 19 మే (క్రాంతి స్వాన్):** త్రైల్ వర్ధింగ్ జర్లుల్సీ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ద్వితీయ మహాసభల కరప్రాన్ని పోస్ట్రో లను మహాబూబాబాద్ లో దిపిఅర్ట్ రాజేంద్రప్రసాద్, జసింగ్ విజయకుమారి, టియుదబ్బాశ్వేష్(జెయ్యు) మహాబూబాబాద్ జీలాధ్యాక్షర్లల సిపాచ్ శ్రీవించిల్ల అమలు చేస్తున్న సంస్కరణకు ప్రారంభించారు. ఈ కార్బక్ మంలో దిపి కుల పోరాట నాయకులు, విధాయి నాయకులు సిపాచ్ వంశీ కుమార్ చరణ్ ధనుష్ రాంపాచ చందు లోక్ప్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఇప్పి మంగమ్మకు

### గణితశాస్త్రంలో డాక్టరేట్

**హసన్ పర్తి , 19 మే (క్రాంతి స్వాన్):** హసన్ పర్తి మందలం కోమిటీప్లిట్ క్రామంలోని పరిషకలకూర్చల సాంస్కృతిక చేయికాలకు విషయంలో లోక్ శాఖల రిష్టులో ప్రార్థించిన ప్రార్థనలోని శ్రీకృష్ణ మాటల్లు కూలీల అంజనీ జిల్లా ఏశియాక్ పుచ్చలప్పి సుందరయ్య 1936లో వ్యవసాయ కూలీల సమస్యల పరిపోర్టం కోసం వారి యొక్క జీవెన విధానం మెరుగుపడాలని వ్యవసాయ కార్బక్ సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిని తన జీవెతం మొత్తం కూలీల కోసం పేదల కోసం దేశ ప్రజల కోసం అంకితమిచ్చి ఆదర్శవంతమైన జీవెతాన్ని గడిపి దేశ ప్రజల కోసం పిల్లలకు కనకుండా తన జీవెతాన్ని దేశానికి అంకితం ఇచ్చాడని ఆయన జీవెతాన్ని ఇప్పుడున్న యువత ఆదర్శంగా తీసుకొని వసియేయాలని పిలపునిచ్చారు ఉపాధి హామీలో పచి చేసే కూలీల సమస్యలు పరిపురించాలని ఉపాధి హామీలై కేంద్రంలో అంబేడ్కర్ విగ్రహం ముందు దళిత పాక్కలు పోరాట నాయకులు ఉప్పుల శాంతి కుమార్ ఆధ్వర్యంలో నిరసన తెలియజెకార్. అనంతరం ఆయన మాటల్లడుతూ ఇది తెలంగాం దళితశాఖల వ్యవసాయాల కొర్కెలను ఇచ్చాడని ఇన్ఫోర్మేషన్ ఆయన జీవెతాన్ని అంజనీ జిల్లా ఏశియా పుచ్చలప్పి సుందరయ్య 40వ వర్షంతి శీపీట్లు (ఎం)

సరస్వతి పుచ్చరాలలో ఎంపి గడ్డం వంశీకృష్ణ పేరును ప్రోటోకాల్ లో లేకుండా ప్రథమయ్య వరంగ ఏపాటు చేసిన ప్లస్టిలో ఫోటోలు పెట్టుకుండా అపాటును క్రమాంగా తప్ప మండల కేంద్రంలో మహానేత పుచ్చలప్పి సుందరయ్య 40వ వర్షంతి శీపీట్ (ఎం)

-దళిత పాక్కల పోరాట నాయకులు



## శ్రమజీవుల హక్కులకై

### పోరాట వ్యక్తి సుందరయ్య

సీపీట్లు (ఎం) జిల్లా కార్బుర్డర్లు గాదె ప్రభాకర్ రెడ్డి హసన్ పల్తులో సుందరయ్య 40వ వర్షంతి



హసన్ పర్తి , 19 మే (క్రాంతి స్వాన్ ): శ్రమజీవుల హక్కులకై పోరాటిన వ్యక్తి పుచ్చలప్పి సుందరయ్య అని సీపీట్లు (ఎం) హసను పూర్తిగా కెర్కురాలు క్రాంతి ఆదర్శమంలో ఘనంగా నిర్వహించారు... కార్బుకుమానికి ముఖ్యాలతిథిగా హజ్రెన్ సీపీట్లు (ఎం) జిల్లా కార్బుర్డర్లు గాదె ప్రభాకర్ రెడ్డి మహాజీ మాటల్లు పూర్తిగా కొరించాడు ఇంతల ఉపాధికాలు చేపాడు... కార్బుకుమంలో సీపీట్లు సీపీట్లు (ఎం) పాట్లే మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రజాస్వామిక విలవలను కాపాంచెదుకు అయిన జీవెతాన్ని అంకితం ఇచ్చాడని ఇంతల ఉపాధికాలు అంకితంగా అధికారి అంజనీ జిల్లా ఏశియా ఆధికారి అంజనీ జిల్లా ఏశియా ఆధికారి అంజనీ జిల్లా ఏశియా ఆధికారి అంజనీ జిల్లా ఏశియా ఆధికారి అంజనీ జిల్లా ఏ



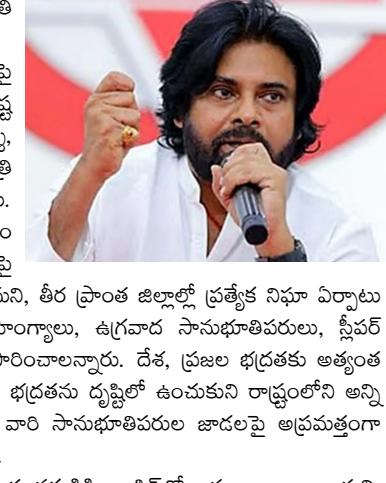
## భారత్ జీలికొన్ని బుద్ధి చెప్పక తప్పదు



మార్చిప్రారం, 19 మే (క్రాంతి స్వాన్): భారతదేశం జీలికొన్ని ఎవరిక్కొనా బుద్ధి చెప్పక తప్పదని ఎమ్ముచ్చే కండుల నాయిణికి అస్తురు. అవేష్టక్ సిందూర్ విజయవంతపున సేవ్యంలో సోమవారం ఉదయం పట్టణంలో డీసీపీ జనసేన పార్టీ, బీజేపీ, రిటైర్డ్ అర్యు ఉద్యోగులు, మెప్పు ముసిపల్ సిబ్బంది, ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో జాతీయ జెండాలతో తిరంగా ర్యాలీని నిర్వహించారు. మందుగా స్టోనిక గదియార స్థంభం వద్ద ర్యాలీని ఎమ్ముచ్చే నాయిణికి ద్రాశ్వంభించారు. ఈ సందర్భంగా అయిన మాటల్లాడుతూ ఉగ్రాదులతో పొరుగుచేంగం పాకిస్థాన్ దంఢుకు చ్చర్చలకు మన దేశ అర్యు డీటుగా సమాధానం ఇచ్చించాశ్వరు. ఒకప్పు ఉగ్రాదులను దేశంలోనే ఉంచుకుని దేశంపేతి పుగొల్చించాశ్వరు. మన దేశ రక్షణ వ్యవస్థ నుండి ప్రపంచానికి తెలిసించాశ్వరు. ఎన్నెంపి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పుడి సుంచి మేక్సిన ఇందీయా సినాదంతో స్వదేశి పరాజ్యాన్ని పెంచిందించుకుంటున్నామన్నారు. రక్షణరంగంలో ఎవరీకి తీవ్రించి దృష్టిప్రయంగం తయారీదాశ్వరు. అవేష్టక్ సిందూర్ అందించారు కొండరు సైనికులు వీరమరణం పొందారాశ్వరు. వారి త్యాగాలు వెలక్కుచేసించాశ్వరు. ర్యాలీ దోర్యాల బస్టాండ్ వరకు సాగింది. కార్యక్రమంలో టీటీపి నాయకులు వక్కలంగడ్ మల్లికార్జున్, తాళ్లపల్లి సత్కారాయిణి, మాలపలీ వెంకలుర్ది గుండకు సుహృదీది, బీజేపీ నాయకులు పీటి కృపారావు, శాసనాల సరోజిని, శిరసనగంగ ప్రీనివాసులు, మద్దెల లిఫ్ట్ జనసేన నాయకులు ఎన్వీ సుశేఖాబు, భాశిం, రితైర్ అర్పీ ఉద్యోగులు, మెప్పు మహిళలు ప్రాగ్ంభాశ్వరు.

## వాలపై స్పెషల్ ఫాకెస్ పెట్టండి.. డిప్యూటీ నీఱం పవన్ కల్యాణ్ లేఖి..

అమరావతి, 19 మే (క్రాంతి స్వాన్): ఆంధ్రప్రదేశ్లో భద్రతలై ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, దీటీపీకి ఏపీ ఉప మఁచ్చుమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ లేఖి రాశారు.



అవేష్టక్ సిందూర్ అనంతరం రాప్రారంలో ఉగ్రవాడ కడలికలపై నిరంతర అప్పమత్తు అవసరమని, తీర ప్రాంత జిల్లాలో ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాలని ఆధించారు. రోహింగ్యాలు, ఉగ్రవాడ సానుభూతిపరులు, లైఫ్ పార్క సెన్ట్ ఉనికిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు. దేశ, ప్రజల భద్రతకు అత్యంత ప్రాంతాంగం అవ్యాలని, జాతీయ భద్రతను దృష్టి ఉంచుకుని రాప్రారంలోని అన్ని జిల్లలో ఉగ్రవాడ కడలికలు, వారి సానుభూతిపరుల జాడలపై అప్పమత్తుంగా ఉండలని లేఖలో పేర్కాశారు.

విజయనగరంలో ఒక యంపకుడికి ఐసినితో సంబంధాలున్నాయని, పేలుళ్ళకు కుటు పన్నీ విషయాన్ని తెలుగు రాప్రోల నిఘావార్లు గుర్తించి అరెస్ట చేసిన క్రమంలో రాప్ పాలీసులు మరింత కట్టుదిట్టమైన చర్చలకు ఉపకమించాలన్నారు. ఉగ్రవాడ సానుభూతిపరులు, లైఫ్ పార్క సెన్ట్, అత్కమ వలదురాలు, రోహింగ్యాలు ఉనికిపై, అలాంటి వారి కరలికలపైనా అన్ని జిల్లల అధికారులు తిక్షణం అప్పమత్తు అవ్యాలని సూచించారు. ఎకడైనా ఉగ్ర సీదలు, వారి జాడలు కనిపిస్తే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చి సమగ్ర విచారణ చేపర్లాశ్వరు.

ముఖ్యంగా తీర ప్రాంత జిల్లల పరిధిలో ఈ తరపు కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాలని ఆధించారు. రాప్ పాలీసు యంత్రాలంగా కాంటిభద్రతలతో పాటు అంతర్త భద్రతలై ప్రభుత్వ దృష్టి సారిస్తే కేంద్ర ప్రభుత్వ చర్చలకీ ఏపీ సహకారం తోడ్వుండని దీప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు.

### నంబిగం సురేస్కు జూన్ 2 వరకు లిమాండ్

మంగళగిరి, 19 మే (క్రాంతి స్వాన్): ప్రోకాపా నేత, మాజీ ఎంపి సందిగం సురేస్కు మంగళగిరి కోర్సు జూన్ 2 వరకు లిమాండ్ విధించింది. ఆయను బోలీసులు గుంటూ జిల్లా జైలుకు తరలిస్తున్నారు.

గుంటూ జిల్లా తుళ్లారు మండలం ఉండుండాయిని పాలెంతో తదేపా కార్యకర రాజుపై దాడి చేసిన కేసులో అధివారం ఆయను అరెస్ట చేసిన సంగతి తెలిసింది. కోర్సులో హాజరిపుచ్చాయిని ముందు మంగళగిరి ప్రభుత్వ అసుపతిలో సందిగం సురేస్కు వైర్సులు నిర్వహించారు. బీపీ, మధుమేహం స్టోరులు భారీ భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు. కోర్సు ప్రాంగణంలో ఇతరులను భారీ భద్రతను ఏర్పాటు చేశారు. కోర్సు ప్రాంగణంలో ప్రభుత్వం ప్రాంగణంలో ప్రభుత్వం విధించారు. ఆయన అనుచరులు భారీగా చేరుకొవడంతో వారిని అక్కడి నుంచి వెళ్లగొట్టారు.

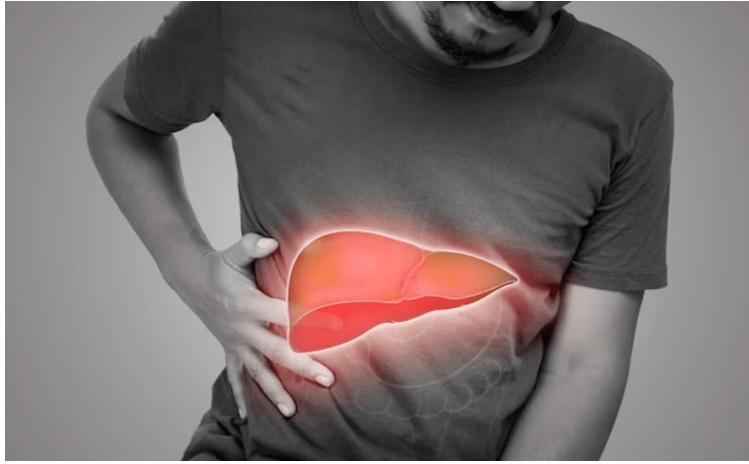
## కార్యకర్తల సంక్షేపమే నా ఎజెండా!

కవిగిరి, 19 మే (క్రాంతి స్వాన్): కార్యకర్తల సంక్షేపమే తన వ్యాపారం ఏజెండా అని ఎమ్ముచ్చే ద్వారా ఉన్న నరసింహరెడ్డి అన్నారు. సోమవారం కవిగిరిలోని ప్రైవేటు ఫంక్షన్ హాలులో జరిగిన మినీమహాదులో తీలుత వ్యాపారి విగ్రహనికి దాక్షర్ ఉగ్ర పూల మాలులు వేసి నివాటుల్నిచూరు. అనంతరం యిఫీఫీ నేతలతో కలని జ్యోతి ప్రష్టలున చేశారు. అనంతం ఎమ్ముచ్చే ఉగ్రనరసింహరెడ్డి మాటల్లుడుతూ కార్యకర్తలు, నాయకులు, తేఱులు, భాగిమానులే ప్రాంకి ముఖ్యము న్నారు. ఎన్నికలకు మందు ఇచ్చిన ప్రతి హిమీని పూర్తి వేసేందుకు తాను కష్టపడుతున్నాశ్వరు. అదే సమయంలో కార్యకర్తలు, ప్రైవేటు లోపలకు ద్రగ్గరగా ఉంటూ వారి సమస్యలు పరిశ్చేచ్ఛానికి కృతి చేస్తున్నారు. ఎన్నికలకు మందు ఇచ్చిన ప్రతి హిమీని పూర్తి వేసేందుకు తాను కష్టపడుతున్నాశ్వరు. అదే సమయంలో కార్యకర్తలు, ప్రైవేటు లోపలకు ద్రగ్గరగానే కొన్నానని మినీమహాదులకు వచ్చిన జన వాహిని మరోసారి రుజువు చేసేందున్నారు. ప్రాంకి కోసం పనిచేసిన ప్రతి నాయకుడికి విషయాల ప్రపంచంలో ప్రాంకించ కొన్నాని విషయాలై కార్యకర్తలు వ్యాపారం ఇచ్చిన ప్రతి హిమీని చేస్తున్నారు. ఇచ్చిన వాగ్గాలాను చంద్రబాటు ఒక్కోసార్లు వ్యాపారం ఇచ్చిన వాగ్గాలను చుట్టూ ప్రాంకించ కొన్నాని వెల్కుపు పాటు చుట్టూ ప్రాంకించి వ్యాపారం నేరించాలన్నారు. కవిగిరి నిఘా వ్యాపారం వెలిపు ప్రాంకించి వ్యాపారం ఉండలను వేగపంతంగా పూర్తి చేయస్తూ ఎమ్ముచ్చే ద్వారా ఉగ్ర మందంలో ఉండిన ప్రాంకించి వ్యాపారం వెండిన ప్రాంకి ప్రాంకించి వ్యాపారం ఉండలను చేయస్తూ ఇచ్చిన ప్రతి హిమీని ప్ర





## ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే లివర్ ద్యూమేచ్ అయినట్టా ..?



పొత్త న్యూన్ , 19 మే (క్రాంతి న్యూన్ ) : లివర్ అనేది కడుపు కాడి వైపున తింటూ సరైన లైఫ్ స్టేల్ పాటించినప్పటికే పక్కాప్రమాదం కింద ఉంటుంది. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణమహుకపోవడం, ఉబ్బరం, తీసుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణ చేయడం గాయిన్ పట్టేసినట్లుగా ఉంటే దగ్గర్చుంచే వ్యర్థ పదార్థాలును తోలగించడం, రక్తం బాగా ప్రవహించేలా చేయడం వరకూ లివర్ అవసరం. ఇన్ని విధులు నిర్వహించే లివర్ కి కొన్ని పొత్త ప్రాభ్యామ్య్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది జస్యపరంగా రాహాచ్చు. లేదా వైరన్, అల్ఫోల్ తీసుకోవడం, ఊబకాయం వల్ల కూడా రాహాచ్చు. కాలక్రమేణ కాలేయాన్ని దెబ్బతీసే పరిస్థితులని లివర్ సిల్కోసిస్కి దారితీయుచ్చు. సిల్కోసిస్ కారణంగా లివర్ ద్యూమేచ్ అవతుంది. ఇది అలర్ట్ అప్పడం మంచిది. లివర్ ద్యూమేచ్ ప్రాణంతకంగా మారుతుంది. కానీ, అయ్యే ముందు ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మొదట్లోనే గుర్తించి సరైన ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటే సమస్యని తగ్గించాచ్చు. మరి బాధపడతారు. కాబట్టి, దీనిని అసలే నిర్క్ర్యం లివర్ ద్యూమేచ్ అయ్యే ముందు ఎలాంటి చేయుద్దు. ఆలస్యమైతే ప్రాణంతకంగా మారే లక్షణాలు కనిపిస్తాయా పొత్త కోచ్ మాటల్లో తెలుసుకుండా .

**బ్రీటీ ఫ్యాట్, కడుపు ఉబ్బరం, వాపు**

మనం ఎక్కువగా ప్ర్వ్ తినకుండానే ఉబ్బరంగా అనిపించడం, గాయిన్, అజీర్ణంగా అనిపించడంతో దీంతో పాటు బ్రీటీ ఫ్యాట్ పెరగడం కూడా లివర్ ద్యూమేచ్ని కనిపిస్తుంది. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా ఈ సమస్య ఉంటే మాత్రం జాగ్రత్తగా ఉండండి.

**అలసట**

ఏ పని చేయకుండానే ఊరికే అలసిపోవడం, నీరసంగా అనిపించడం పనిచేయాలనిపించకపోవడం, అలసటగా ఉండడం ఇలా కనిపిస్తే కొడ్డిగా అలోచించండి. ఎందుకంటే లివర్ ద్యూమేచ్ అయ్యే ముందు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయా. అయ్యే ముందు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయా. అయితే, ఇది వేరే ఇతర సమస్య ఉన్నప్పుడు కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి, మిగతా లక్షణాలను కూడా గమనించండి.

**కడుపు పై భాగం, భుజంలో నొప్పి**

ఎక్కువగా కడుపు పై భాగంలో నొప్పి రావడం, కుడి భుజం కూడా లాగినట్లుగా నొప్పిగా అనిపించనప్పుడు జాగ్రత్త పదాల్సిన అవసరం ఉంది. కొన్నిసార్లు అదేపనిగా

కూర్చుని పనిచేసినప్పుడు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. అలా అని నిర్క్ర్యం చేయుద్దు. ఏమో ఏ సమస్య కారణంగా ఇలా నొప్పులున్నాయా తెలియదు కదా.

జీర్ణక్రియ  
ప్రైబేర్ ప్ర్వ్

**కళ్చు, చర్చుం పచ్చగా మారడం**

ఈ లక్షణం కనిపిస్తే మాత్రం వెంటనే కారణంగా లివర్ ద్యూమేచ్ అవతుంది. ఇది అలర్ట్ అప్పడం మంచిది. లివర్ ద్యూమేచ్ ప్రాణంతకంగా మారుతుంది. కానీ, అయ్యే ముందు ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మొదట్లోనే గుర్తించి సరైన ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటే సమస్యని తగ్గించాచ్చు. మరి బాధపడతారు. కాబట్టి, దీనిని అసలే నిర్క్ర్యం ఉంది.

**వికారం**

ప్రతీసారి వికారంగా అనిపించడం, వాంతులు వచ్చినట్లుగా ఉండడం, ఇబ్బందిగా అనిపించడం ఇలాంటివన్నీ కూడా లివర్ ద్యూమేచ్ అయ్యే ముందు కనిపించే లక్షణాలే. ఇవి కనిపించినప్పుడు కచ్చితంగా జాగ్రత్త పడాలి.

**లివర్ డీటాక్సి**

ఎప్పటికప్పుడు లివర్ ని డీటాక్సి చేసుకోవాలి. దీనికోసం బీటర్ రూట్, పసుపు, ఆకుకూరలు, వెల్లుల్లి వంతే ప్ర్వ్ తీసుకోండి.

ఎక్కువగా నీరు తాగండి. నిమ్మరసం కలిపిన నీరు తాగండి. ఒమ్మెగా 3, ఏటమీన్ ఈ లివర్ పనితీర్చుని బలంగా మారుస్తాయా. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. దీనికోసం ధ్వనం చేయుచ్చు. ఆలఘోల్, ప్రాసెస్స్ ప్ర్వ్, ట్రైంక్స్ దూరంగా ఉండడండి. ఒకటి మాత్రం గుర్తుంచుకోండి. బాడీలోని ముఖ్య అవయవాల్లో లివర్ ఒకటి. బాడీని డీటాక్సి చేయడంలో ఇది కీ రోల్ పోషిస్తుంది. అలాంటి లివర్ పనిచేయకపోతే అరోగ్య మొత్తముని ఎఫెక్ట్ పడుతుంది.

## గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ఇది మన్న పనిచేస్తుందట..!

పొత్త న్యూన్ , 19 మే (క్రాంతి న్యూన్) : ఆయుర్వేదం ప్రకారం వెల్లుల్లి శరీరాన్ని శృంఖలిస్తుంది. ఇది సహజ వైధ్యంలో ముఖ్యమైనది. దీనిలో ఉండే సల్వర్ సమేళనాలు శరీరంలో బాగా పని చేస్తాయి. అల్లిసిన్, అజోయిన్, డయల్ సల్వైడ్ వంటి పదార్థాలు గుండె సంబంధిత సమస్యలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రోజు వెల్లుల్లిని తింటే కొలెప్పాల్ స్థాయిలు బ్యాలెన్ గా ఉంటాయి.



అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, తక్కువ శారీరక చలనంతో ఈ రోజుల్లో జీవన్సైలి మారిపోయింది. ఈ మార్పులు శరీరంలోని కొప్ప పెరగడానికి కారణం అవతున్నాయి. దాంతో పాటు గుండెపోటు, రక్కనాళాల్లో అడ్డంకులు, ఎక్కువ రక్కపోటు వంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలను తగ్గించడానికి సహజంగా దొరికే వాటిలో వెల్లుల్లి ముఖ్యమైనది.

వెల్లుల్లిని పాలలో మరిగించి తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. పాలు వేడిగా ఉన్నప్పుడు దానిలో వెల్లుల్లి ముక్కలు వేసి కాసేపు మరిగించాలి. ఇలా తయారైన మిశ్రమం రాత్రి లేదా ఉదయం తినపచ్చ. ఇది శరీరంలో కొప్ప తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొలెప్పాల్, బీపీ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది.

నెయ్యలో వేయించి తీసుకోవడం.. ఇది పూర్వ కాలంలో ఎక్కువగా ఉపయోగించబడిన పద్ధతి. నెయ్యలో వెల్లుల్లిని వేయించి తీసుకోవడం పట్ల అరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. వాసన కూడా తగ్గుతుంది. మీరు కూరల్లో వాడినా.. తినే ముందు ఒకటి రెండు ముక్కలు తీసుకున్నా మంచిదే. కొలెప్పాల్ ఉన్నవారు నెయ్య తీసుకోవాలంటే భయపడుతారు. కానీ నెయ్యని చిన్న పరిమాణంలో వాడితే ఉపయోగమే ఉంటుంది.

ఉదయం లేచిన వెంటనే ఒక వెల్లుల్లి రెబ్బును నానబెట్టిన గోరువెచ్చని నీటితో తినడం పట్ల మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియ బాగా జిరిగేందుకు సహాయపడుతుంది. శరీరం తేలికగా ఉండేలా చేస్తుంది. అయితే ఇది తిన్న తర్వాత కాసేపు నీట్లు తా



## ఆ వార్తల్లో వాస్తవం లేదు - భిసీసిపి కార్బూడల్ని

సెప్టెంబర్ న్యూస్ , 19 మే (క్రాంతి న్యూస్ ): ఆసియా క్రికెట్ మండలి నిర్వహించే అన్ని క్రికెట్ టోర్మీలకు దూరంగా ఉండేదుకు బీసిసిపి నిర్ణయించినట్లు వస్తున్న వార్తలపై బీసిసిపి కార్బూడర్చి దేవజిత్ సైకియా స్పందించారు. ఆసియా కవ్లో పాటు మహిళల ఎమర్జింగ్ టీమ్స్ ఆసియా కవ్లో ఇండియా పాల్గొనడం లేదని వార్తలు వస్తున్న సేపథ్యంలో ఆయన రియాట్ అయ్యారు. ఆ వార్తల్లో వాస్తవం లేదన్నారు. విసీసిపి వెంటల్లో పాల్గొనాలా మధ్య అన్న అంశంపై బీసిసిపిలో ఎటువంటి చర్చ జరగలేదన్నారు. విసీసిపి కూడా ఎటువంటి ప్రతిపాదన చేయలేదన్నారు. ప్రస్తుతం తమ ఫోకస్ అంతా ఐవీల్, ఆ తర్వాత జరిగే ఇంగ్లండ్ సిర్సెపై ఉన్సట్లు దేవజిత్ సైకియా తెలిపారు. విసీసిపి వెంటను బహిపురిస్తున్చట్లు వస్తున్న వార్తలు అన్నీ ఊహజినితమైనవే అన్నారు. తాము ఏ నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నా మీదియా ద్వారా వెల్లడిస్తామని బీసిసిపి కార్బూడర్చి దేవజిత్ సైకియా పేర్కొన్నారు.



ఇండిపాక్ ఉద్ద్రిక్తతల సేపథ్యంలో.. వచ్చే నెలలో జరిగే మహిళల ఎమర్జింగ్ టీమ్స్ ఆసియా కవ్ టోర్మీ సుంచి తప్పకుంటున్చట్లు అప్పచేయి విసీసిపి బీసిసిపి చెపినట్లు వార్తలు వ్యాపించాయి. ఇక సెప్టెంబర్లో జరగన్న పురుషుల ఆసియా కవ్ టోర్మీ సుంచి కూడా ఇండియా తప్పకున్చట్లు వార్తలు వచ్చాయి. వాస్తవానికి ఆ టోర్మీని ఇండియానే నిర్వహించాలిని ఉంది.

ఆసియా క్రికెట్ మండలి ప్రస్తుతం అధిపతిగా మెహిన్ స్టీవ్ ఉన్నారు. పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు షార్మేన్ కూడా ఆయనే. పాకిస్థాన్ ప్రభుత్వంలో మంత్రిగా కూడా ఆయన పనిచేస్తున్నారు. విసీసిపి టీమ్స్ ఒకమంత్రి, అఱాంటి వ్యక్తి నేత్తుపుంలో జరిగే టోర్మీల్లో ఇండియా పాల్గొనబోడని బీసిసిపి పేరొప్పుట్లు వార్తలు వ్యాపించాయి.

## సంచరీల మొత మోగిస్తున్న యువ ఆలోచిండర్

సెప్టెంబర్ న్యూస్ , 19 మే (క్రాంతి న్యూస్ ) : నెల్నింగ్స్లో 0, 4 పరుగులకు బెటయ్యాడు. ) : వచ్చే నెలలో (జూన్ 11) సాతాప్రికాతో మొదిలార్డర్ బ్యాటర్ అయిన లబూపేన్ జరుగబోయే పర్ట్ టైప్ చాంపియన్సిప్ డబ్బుటీస్ పైనలల్లో ఓపెనర్గా మారే అవకాశం 2023-25

(డబ్బుటీస్) పైనలకు ముందు అప్పిలియా జట్టుకు జీథవార్త అందింది. గాయం కారణంగా ఎనిమిది నెలలు క్రికెట్కు దూరంగా ఉన్న ఆ జట్లు యువ ఆలోచిండర్ కెపురూన్ గ్రీన్ సంచరీల మొత మోగిస్తున్నాడు.

జంద్రుల్లో జరుగుతున్న కౌంటీ చాంపియన్సిప్ టోర్మో గ్రీన్ ఉన్డని తెలుస్తుంది. గ్రీన్ టోర్మో పాటు మరో రెండు సంచరీలు (112, 128) చేశాడు. ఈ ఆలోచిండర్ బ్యాట్ వెబ్స్టర్ కు తుది జట్టుల్లో టోర్మోలో గ్లోబ్సోర్స్ పైర్ కు అడుతున్న గ్రీన్ కెంట్ ఆవకాశం కల్పించాలంటే లబూపేన్ ఓపెనర్గా జట్లుపైనే రెండు సంచరీలు చేశాడు.



తాజా ప్రదర్శనతో గ్రీన్ డబ్బుటీస్ పైనల్ ఓపెనర్ ఉన్నింగ్ ఛ్వాజాతో ఇన్నింగ్ ప్రత్యథి సాతాప్రికాకు గట్టి వార్పింగ్ మెనేజ్ ప్రారంభిస్తే.. గ్రీన్, వెబ్స్టర్ ఇంద్రంకీ తుది పంపాడు. గ్రీన్ డబ్బుటీస్ పైనల్ కొద్ది జట్లులో చాన్సీ దొరుకుతుంది.

రోజుల కింద ప్రకటించిన అప్పిలియా జట్టుకు ఎంపికయ్యాడు. డబ్బుటీస్ పైనల్కు ముందు ప్రాస్టిక్ నిమిత్తం గ్రీన్ కౌంటీ చాంపియన్సిప్ అడుతున్నాడు. అతనితో పాటు డబ్బుటీస్ జట్లు సహచర సభ్యుడు మార్కున్ లబూపేన్ కూడా కౌంటీల్లో అడుతున్నాడు.

అయితే గ్రీన్ తరఫతో లబూపేన్ కు జన్మించుని ముద్దు, దేన్ ప్యాపర్స్, సప్పలితాలు రాలేదు. లబూపేన్ అడిన రెండు కార్బూడల్ని

## ఒకప్పుడు నెట్ బోలర్.. ఇప్పుడు ఆర్టీబీ ప్రధాన పేసర్..!

సెప్టెంబర్ న్యూస్ , 19 మే (క్రాంతి న్యూస్ ) : ఇంతకుముందు ఈ స్పిడ్స్టర్ లక్ష్మీ సూపర్ ఐవీల్ 18వ సీజన్లో హై అఫ్సు చేరుకున్న జెయింట్స్ జట్టుకు నెట్ బోలర్గా రాయల్ థాలెంజర్స్ బెంగళారు తొలి టైటిల్స్ గూరి పెట్టింది. గతంలో మూడుసార్లు అఖరి మెట్టుపై తడబడిన అర్పీబీ ఈసారి కవ్ కలను సాకారం చేసుకోవాలనే కసితో ఉంది.



అందుకోసమే.. కీలకమైన హై ఆఫ్సు మూచ్చలకు వేస్ దళాన్ని పట్టించే పనిలో పడింది. లీగ్ సేవలందించాడు. అప్పుడు లక్ష్మీ హెచ్‌కోచ్‌గా మూచ్చల తర్వాత ప్రధాన పేసర్లు లంగి ఉన్న అందీ జాపర్ ప్రస్తుతం అర్పీబీకి కోచింగ్ ఎగిడి జట్టును వేడమన్న నేపథ్యంలో అతడి ఇస్తున్నాడు. అప్పుడు జ్లెస్సింగ్‌టో ఉన్న సానాన్ని పేస్ సంచలనంతో భద్రీ చేసింది.

జింబాబ్వెకు చెందిన జ్లెస్సింగ్ ముజరబిని కి తమ సాగ్దెలో హై ఆఫ్సు కి చోటు కల్పించింది. ఈ అంగీకరించింది. విషయాన్ని అర్పీబీ యాజమాన్యం సోమవారం ఎక్కు వేడికగా వెల్లడించింది. ‘అదు అడుగుల 8 అంగుళాల పొడవుండే జ్లెస్సింగ్ ముజరబిని ఇప్పటివరకూ 7.28 ఎకామీతో 127 వికెట్లు తాత్కాలిక ప్లేయర్గా సాగ్దెతో పదగాట్టాచీ పొడగరి పేసర్. అత్యుత్తమ కలువున్నాడు. ప్రపంచ టెస్టు ప్రదర్శన 3-8. జింబాబ్వెకు జట్లో కీలక ఫాంపియన్సిప్ పైనల్ సాగ్దెకు ఎంపికైన అంగిడిగా మారిన జ్లెస్సింగ్ ఇంగ్లండ్‌తో లంగి ఎగిడి మే 26న స్వదేశం నాలుగు టెస్టుల మూచ్చ అడున్నాడు. మే 22 నుంచి మే 25 పరకు జరిగే ఈ గేమ్ తర్వాత ఆతడు అర్పీబీ సాగ్దెలో చేరుతాడని సమాచారం. జింబాబ్వెకు చెందిన ఈ యువ ఆప్పీబీ తెలిపింది. ఈమధ్య బంగ్లాదేశ్ పై పేసర్ హై ఆఫ్సు పోరులో సత్తా చాచేందుకు వికెట్లతో మెరిసిన జ్లెస్సింగ్ తొలిసారి ఉవ్విట్లరుతున్నాడు. ఇప్పటికే జోవ్ ఐవీల్ రాపుల్ తన పేస్ పహర్ చూపించేందుకు హవేస్టర్ హైవే డూర్గం కావడంతో భద్రపేశ్ జంగా.. ముజరబిని నిష్ఠులు చెరగనున్నాడు.

లక్ష్మీ నెట్ బోలర్గా

## కేవెల్ రాపుల్పై విమర్శలు సరికాదు.. ఐపీల్ మాజి కోచ్

సెప్టెంబర్ న్యూస్ , 19 మే (క్రాంతి న్యూస్ ) : గుజరాత్ టైటాన్స్‌తో మూచ్చలో కేవెల్ రాపుల్ సెంచరీతో అకట్టుకున్న దిల్లీ క్యాపిటల్ టీటిల్లో ఓపెనర్గ



## స్వీటీ వశర్ కామెండీ?

'మిని శెల్ఫీ మిస్టర్ పోలిశెల్ఫీ' తర్వాత సినిమాలకు కాస్ట్ గ్రౌప్ అచ్చిన అనుష్ఠానికి ప్రస్తుతం బోష్ ప్రాథమిక దశలో ఉంది. తుర్లలోనే మేకర్స్ రిలీఫ్ దేవ్ ను కూడా ప్రకటించసున్నారు. మరోరైపు ఓ మలయాళ చిత్రంలో కూడా స్టోరీ నలిస్తున్నారు. ఆ సినిమా ప్రస్తుతం నిర్మాణ దశలో ఉంది.

జిల్లాపుంటే.. అనుష్ఠానికి ప్రాథమిక కథకు ఒక చెప్పారట. ఆ దర్శకుడేవరో కాదు.. హార్డ్ కామెండీ చిత్రాలను తెరక్కించడంలో మాస్టర్ గా వేరు గాంచిన సుందర్.సి. బెంజ్ మీడియా సంస్థలో కలిసి సుందర్.సి స్నేధు దర్శకత్వంలో ఈ సినిమాను నిర్మిస్తారట. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఏకకాలంలో రూపొందే ఈ సినిమా. హార్డ్ కామెండీ జానర్లోనే ఉంటుందట.

## సుర్క్ కిత్తు చిత్రం ముర్మా



వరుస సినిమాలతో ప్రైక్షకులను అలరిస్తున్నారు పోరో సూర్యు . ప్రస్తుతం 'రాత్రీ' విజయాన్ని ఎంజాయ్ చేసేస్తున్న ఆయన తాజాగా కొత్త చిత్రాన్ని ప్రచురించించారు. 'లక్కీ భాస్కర్'తో విజయాన్ని అందుకున్న వెంకీ అట్లారి దర్శకత్వంలో ఆయన సినిమా చేయసున్నారు. ఈ విజయాన్ని ఇప్పటికే ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా పూజా కార్బూకుమం ప్రాదుర్బాటోలో వేదుకుగా జరిగింది. ఇందులో సూర్యు, వెంకీ అట్లారి, ఇతర చిత్రబుంధం పాల్గొన్నారు. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్ పతాకంపై నాగంపంచి దినిని నిర్మిస్తున్నారు. మమితా బైజు కథానాయక. జీవీ ప్రకాశ్ ఈ చిత్రానికి స్వరాలు అందించున్నారు. 'సార్', 'లక్కీ భాస్కర్' తర్వాత వెంకీ అట్లారి చిత్రాన్ని చేయడం జీవీ ప్రకాశ్ స్వందించారు. 'జ్యులీక్' కేసం వర్క్ చేయడం సంతోషంగా ఉందని చెప్పారు. సూర్యు 4వ చిత్రంగా ఇది సిద్ధం కానుంది.

## నటుడు భరత్కు మాత్రమేగం

టాలీపుడ్ నటుడు, చైల్డ్ మాస్టర్ భరత్ ఇంట విషాదం నెలకొంది. ఆయన తల్లి కమలప్పణిని అదివారం రాత్రి చైప్పులో గుండపోటులో మరణించారు. అమె అకాల మరణంతో భరత్ తీవ్ర దిగ్రాంతికి గురుచ్చాడు. ఈ విషయాన్ని కుటుంబం సింపిల్ మీడియా వెదికగా తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో సినిమా ప్రముఖులు, సన్మానించు ఆయనకు పోనే చేసి దైర్యం చెబుతున్నారు. బాల నటుడిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న భరత్. ప్రస్తుతం పలు చిత్రాల్లో కీలక పాతల్లో సాఫ్ట్ మెప్పిస్తున్నారు. తెలుగురో అంజి సినిమాలో కెరీర్ ప్రారంభించాడు. దెరీ, ధీ, దూకుడు, హాప్టీ, దేనికైనా రెడీ ఇలా తెలుగు, తమిళ భాషల్లో పండక్కప్పగా సినిమాల్లో నడించాడు. రెడీ, చిందాన్ సినిమాల్లో నటనకుగాను నంది అవార్డులు అందుకున్నాడు.

Printed, Published and owned by -----, Printed at -----, H.No. 00000000, #####, #####, 3#####, #####. Telangana State, Editor: asghjkqlwert, RNI. No. APTEL/0000/0000, Cell: 1234567890, 0987654321 Email: sample@company.com

## హిట్ 3 బిటీటీ లలీజ్.. వచ్చేది అప్పుడేనా?

నాని పోరోగా సతీంచిన లేచ్చెస్ మూవీ 'హిట్ 3'. ఈనెల మొదటలో థియేటర్లలో రిలీసే ఈ సినిమా.. మంచి టాక్ తెచ్చుకుండి కానీ అసుకున్నంత స్థాయిలో మాత్రం వసూల్ సాధించవేకపోయింది. ప్రస్తుతం అక్కడక్కడ

ప్రదర్శితమప్పలోంది.

జకపోతే ఇప్పుడు ఈ మూవీ ఓటీటీ దేవ్ లాక్ అయిందని అంటున్నారు. ఇంతకీ దీని సంగతేలి?

హిట్ ప్రోంటేజీలో వచ్చిన మాదో సినిమా ఇది. తొలి రెండు పాట్లు సస్పెన్షన్, ట్రిలింగ్ ఎలిమెంట్స్ తో అక్టప్పుకోగా.. ఇందులో మాత్రం సస్పెన్షన్ తో పాటు యాక్షన్,

రక్కపాతాన్ని కాస్త గట్టిగానే దళ్లించారు. దీంతో ప్యామిలీ అదియెన్స్ ఈ మూవీకి కాస్త దూరం జిగారు. రూ. 100 కోట్ల కటెక్కన్ మార్కెచాస్టిండి.

ఈ మూవీ డిజిటల్ మాక్ష్యుల్ నెల్ ఫిల్మ్ సంస్ దక్కించుకుంది. థియేటర్లలోకి వచ్చిన నాలుగు వారాలే టిటీలో ట్రైమింగ్ అయ్యోలా ఒప్పుండం జరిగింది. ఈ క్రమంలోనే వచ్చే వారం చివర్లో లేదంచే జూన్ నీన టిటీలోకి ఈ సినిమా రావుపుని తెలుస్తోంది. దీనితో పాటు సూర్యు 'రాత్రో' కూడా కాస్త అటుబట్టగా ఇచ్చే తేదీలో ట్రైమింగ్ అవ్వుచు. హిట్ 3 విషయాన్కాస్తో.. అర్ధన్ సర్ట్రెండ్ పోలీస్. విచిత్రమైన మర్కర్ జరిగితే దాన్ని దర్శాపు చేస్తుండాడు. అయితే ఇలాంటి హత్యలు దేశంలో చాలా చోట్ల జరుగుతున్నాయని తెలుస్తుంది. దీంతో ఆ టాస్ట్ మీద అర్ధన్ పూర్తిగా దృష్టిపెడతాడు. ఇంతకీ ఈ మర్కర్ వెనక ఉన్నది ఎవరు? చివరకు విషాండనదే మిగతా స్టోర్.



## ఘుట్టమనేని కుటుంబం మంచి మరో హిరో..?

ఘుట్టమనేని కుటుంబం మంచి మరో యువ సట్టడు ఇండ్స్ట్రీలోకి రావుస్తులు తెలుస్తోంది. సూపర్ క్రెస్టర్ క్రెస్ట పెద్ద కుపరుడు, మహేశ్ బాబు సోదరుడు, సట్టడు రమేశ్ బాబు తనయుడు జయక్రెస్ట ఎంప్రెసి రంగం సిద్ధమైనట్లు సమాచారం. త్వరలోనే అండు ప్రోరోగ్ కొత్త సినిమా పట్టాలెక్కుమన్నట్లు తెలుస్తోంది. 'ఆర్ ఎవ్ ర్స్ 100' ఫ్లేమ్ దర్శకుడు అజయ్ భూపతి ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించున్నారని టాక్. వైజయంతి మూవీనే, అసండ ఆర్ట్ సంయుక్తంగా ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మించే అవకాశం ఉండని వార్లు చక్కబుడు తెలుపున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్కు సంబంధించి జయక్రెస్ట ఇప్పటికే ప్రోరోగ్ పోలోప్పటిలో పాలోప్పటిలో పాలోన్నారట. యాక్షింగ్ సహపలు అంబాలపై అయిన శిక్ష తీసుకున్నారని సమాచారం.



తెరపై మరోసారి?  
హిట్జోడీ

