

**గద్దర్ తెలంగాణ ఫిల్మ్ అవార్డుల ప్రకటన..**

●2024 ఉత్తమ చిత్రంగా 'కల్కి'



**కలిన చర్యలు తప్పవు..**



ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు సహచర మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వర రావు, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డితో మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటే రెడ్డి అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ధాన్యం కొనుగోలు, వానాకాలం సాగు, విత్తనాలు, ఎరువులు, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, భూ భారతి తదితర అంశాలపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కోమటిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రైతు బాగుంటేనే రాష్ట్రం బాగుంటుంది. వారి అభివృద్ధి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అన్నారు. ఇటీవల వర్షాల వల్ల ధాన్యం తడిచిపోకుండా తక్షణమే కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి, తగిన మద్దతు ధర కల్పించడంలో కలెక్టర్ల చూపిన చొరవ అభినందనీయమని ప్రశంసించారు.

**బిఆర్ఎస్ను బీజేపీలో కలిపే కుట్ర**

● నాకు నీతులు చెప్పేవారికి పార్టీ నడిపించే సత్తా లేదు ● అంతర్గత విషయాలతో నేను లేఖ రాస్తే బయటపెట్టింది ఎవరు? ● ట్వీట్లు వేస్తే సరిపోతుందా? ● పార్టీని బలోపేతం చేసే తీరు ఇదేనా? ● కడుపులో బిడ్డ ఉండగా తెలంగాణ కోసం కొట్లాడారు ● జైల్లో ఉండగా.. బీజేపీలో బిఆర్ఎస్ విలీనం చేయొద్దని గట్టిగా చెప్పాను ● లీకు వీరులను బయటపెట్టమంటే.. గ్రీకువీరుల్లా నాపై దాడి చేస్తున్నారు ● డబ్బులిచ్చి మరీ నన్ను తిట్టినన్నారు ● కాంగ్రెస్తో 2013లో చివరిసారిగా మాట్లాడా.. అది మునిగిపోయే నావ ● కేసీఆర్ లాగా తిక్కదాన్ని.. ఎవరికీ భయపడను ● బిఆర్ఎస్లో కేసీఆర్ ఒక్కరే నాకు నాయకుడు ● వెన్నుపోటు రాజకీయాలు తెలియవు - ఎమ్మెల్సీ కవిత

ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత తన తండ్రి, బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్కు రాసిన లేఖ.. తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సంచలనంగా మారింది. లేఖ బయటకు రావడంతో.. పార్టీలో అంతర్గత కుమ్ములాటలున్నాయనే వాదన తెర మీదకు వచ్చింది. ఇదిలా ఉండగా.. లేఖ వివాదంపై తాజాగా చేసిన చిట్చాట్లో కవిత స్పందిస్తూ.. మరింత సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తాను లేఖ రాసింది తన తండ్రికే అని.. అది కూడా పార్టీ బలోపేతం కోసమే అని స్పష్టం చేశారు. భవిష్యత్తులో మరో వంద లేఖలు రాస్తానని కవిత స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి.

ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ.. 'చంద్రబాబు తెలంగాణ ప్రాజెక్ట్లను వ్యతిరేకించలేదు అని చెప్పడం హాస్యాస్పదంగా ఉంది. ఆయన ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలోనే చంద్రబాబు తెలంగాణ ప్రాజెక్టులను అడ్డుకున్నారు. బనకచర్ల ప్రాజెక్ట్.. బాబు, రేవంత్తో భేటీ తర్వాతనే తెర మీదకు వచ్చింది. ఈ అంశంలో ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తేవాలి.. నీటిపారుదల శాఖపై రౌండ్ టేబుల్ సమావేశాన్ని నిర్వహిస్తాం' అని చెప్పుకొచ్చారు.

ఓడగొట్టారంటూ కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అప్పుడాయన నాపై కుట్రతో నిన్ను అరెస్ట్ చేస్తున్నారని చెప్పారు. పార్టీ చేయలేని పనులు జాగ్రత్తి తరుపున నేను చేస్తున్నాను. కేవలం ట్వీట్లు పెడితే 'ఎమ్మెల్యేలు నా గెలుపు కోసం పని చేయలేదు.. అందుకే అదే జిల్లాలో ప్రోటోకాల్ ఉండాలనే.. కేసీఆర్ నాకు ఎమ్మెల్సీ ఇచ్చారు. నేను ఎప్పుడూ పదవులు అదగలేదు. ఒక్క కేసీఆర్ తప్ప ఇప్పుడు నన్ను విమర్శిస్తున్నవారు ఏం చేశారో చెప్పారు.' నేను మంచిదాన్ని కాదు.. నాతో పెట్టుకోవద్దు. నన్ను అరెస్ట్ చేసే సమయంలోనే కేసీఆర్ వద్దకు వెళ్లి ఎమ్మెల్సీ పదవికి రాజీనామా చేస్తా అని అడిగాను.

**కవిత మాట్లాడినది నిజమే.. పెద్ద ప్యాకేజీ దొరుకుతే కలిసిపోతారు..!**

తెలంగాణ పారిటీక్స్లో ఎమ్మెల్సీ కవిత ఎవీసోడ్ ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది. అయితే.. ఆమె తాజాగా చేసిన వ్యాఖ్యలు సంచలనం రేపుతున్నాయి. బీఆర్ఎస్ను బీజేపీలో కలిపేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, అందుకు అడ్డుగా ఉన్న తనను తొలగించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని ఎమ్మెల్సీ కవిత ఆరోపించారు. అయితే.. కవిత కామెంట్లపై బీజేపీ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఆఫ్ ది రికార్డు బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవిత చేసిన వ్యాఖ్యలు నిజమేనని తాను భావిస్తున్నానంటూ తెలిపారు.

**మేము రెడీ.. వెంటనే ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారా..? : దీదీ సవాల్**



పశ్చిమబెంగాల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ఇంకా సమయం మిగిలి ఉండగానే రాజకీయ వాతావరణం వేడక్కింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ , సీఎం మమతా బెనర్జీ మధ్య మాటల యుద్ధం మొదలైంది. తనపై మోదీ చేసిన విమర్శలకు స్పందించిన దీదీ.. ఎన్నికలు వెంటనే నిర్వహించగలరా అంటూ సవాల్ విసిరారు.

● మోడీలో ధైర్యం లేదు.. యుద్ధం అర్థాంతరంగా ఆపేశారు ● వీపీకే స్వాభీనం చేస్తే సమస్యలన్నీ పరిష్కారం" - జైహింద్ ర్యాలీలో సీఎం వ్యాఖ్యలు ● దేశ భద్రత మోడీ సొంతం కాదు - అది 140 కోట్ల భారతీయుల ఆత్మగౌరవం ● ట్రంప్కు భయపడి యుద్ధం ఆపేశాడు మోడీ" - సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసిన సీఎం రేవంత్

**గుండెల్లో దమ్ము, ధైర్యం ఉన్నోడే యుద్ధంలో గెలిపిస్తాడు..**

తనపై కుట్ర చేసి 2018 ఎన్నికల్లో ఓడించారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హాట్ కామెంట్స్ చేశారు. గురువారం హైదరాబాద్లోని బాచుల్లిలో భారత సైన్యానికి మద్దతుగా 'జైహింద్ ర్యాలీ' నిర్వహించారు. ఈ సంఘిభావ ర్యాలీలో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. 2018లో కొడంగల్లో కుట్ర చేసి ఓడించినా.. ఆ వెంటనే మల్కాజ్గిరి ప్రజలు ఎంపీగా గెలిపించి తనను లోక్సభకు పంపించారని అన్నారు. ఇవాళ నేను సీఎంగా ఉన్నానంటే కార్యకర్తల కఠోర శ్రమ అని తెలిపారు. కార్యకర్తలు వారి చెమటను రక్తంగా మార్చి తనను గెలిపించారని అన్నారు. పెహల్గాంలో మన దేశ పౌరులపై తూటాలు పేల్చిన దేశాన్ని తుడిచేయాలని ప్రధాని మోడీని అనేక సార్లు కోరాం.. దేశ భద్రత విషయంలో అంతా ఒక్కటే అని

**భూమిలేని రైతులకు గుడ్ న్యూస్..**

●జూన్ 2న పట్టాలు పంపిణీ ●ధరణి లో ఏర్పడ్డ ఇబ్బందులు మళ్ళీ రిపీట్ కావద్దు ●ఎట్టి పరిస్థితుల్లో పొరపాట్లు జరగొద్దు ●చిన్న చిన్న భూముల సమస్యలు వెంటనే పరిష్కరించాలి ●రెవెన్యూ అధికారులు సరదాల కోసం ఉద్యోగాలు చేయొద్దు ●ఇది పేదల ప్రభుత్వం, అలసత్వం వహిస్తూ ఖచ్చితంగా చర్యలు ●రెవెన్యూ లో ఎవరికీ సెలవులు ఇవ్వొద్దు - మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

**బీజేపీ స్టేట్ ఫైట్ చేస్తుంది గాని స్టేట్ ఫైట్స్ చేయదు**



● నీచ రాజకీయాలు బీజేపీకి రాదు - కేసీఆర్ నెర్సినవే ట్యాపింగ్, విభేదాలు ● తెలంగాణ ఎమ్మెల ఊబిలో - భాజపా అధికారంలోకి రావాలి ● ఫోన్లు ట్యాప్ చేయడం నేరం.. ●నాయకుల మధ్య భిన్నాభిప్రాయాలు కేసీఆర్ కుట్ర ఫలితం ● కాశీశ్వరం కమిషన్ విచారణకు హాజరుతా - బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తా - ఎంపీ కుటల

**నేటి మాట**

"ఒకరి కాలి కింద బానిసలా.. నీచంగా బతికే బదులు లేచి నిలబడి ప్రాణం విడిచిపెట్టడం మేలు"



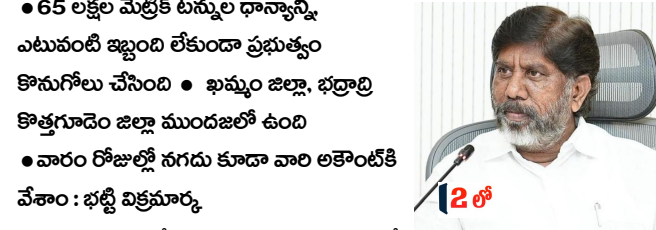
- చే గువేరా

**మీ రుణం తీర్చుకుంటా**

కడప మహానాడు గ్రాండ్ సక్సెస్ సక్సెస్ అయ్యిందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. కడప టీడీపీ మహానాడు బహిరంగ సభలో సీఎం ప్రసంగించారు. ఈ సందర్భంగా జై తెలుగుదేశం అని కార్యకర్తలతో చెప్పించారు ముఖ్యమంత్రి. రాయలసీమ గర్వం రాష్ట్రం అంతా మారుమ్రోగాలన్నారు. జనసంద్రంగా కడప నిండిపోయిందన్నారు. ఎన్నోసార్లు కడపకు వచ్చానని.. ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు టీడీపీ మహానాడుకు రావడం చూసి కొండంత ధైర్యం వచ్చిందన్నారు. కడపలో మహానాడు పెడితే చాలామంది అనుమానించారని సీఎం తెలిపారు. కానీ కడప టీడీపీ అడ్డా అని నిరూపించేందుకే మహానాడు ఇక్కడ పెట్టమన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడ్డాక మొదటి మహానాడు దేవునిగడపలో జరిగిందని.. రెస్పాన్స్ అదిరిందన్నారు. మహానాడు సూపర్ హిట్ అన్నారు. కడప రాజకీయం మారబోతోందని.. కడప గడపలో మార్పు కనిపిస్తుందని గత ఎన్నికల ప్రచారంలో చెప్పానన్నారు. అహంకారంతో విగ్రహిగే వారికి ఎన్నికల్లో కడప జిల్లా ప్రజలు అద్భుతమైన తీర్పునిచ్చారని కొనియాడారు.

**10 ఏళ్లు వెనుకపడ్డాం.. ఇప్పుడు పరుగులు పెట్టక తప్పదు**

● 65 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసింది ● ఖమ్మం జిల్లా, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ముందజలో ఉంది ●వారం రోజుల్లో నగదు కూడా వారి అకౌంట్కి వేశాం : భట్టి విక్రమార్కు



ఖమ్మం జిల్లాలో అధికారులు నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రభుత్వ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, ప్రజాసేవపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. సమావేశాన్ని చాలా ప్రత్యేకమైనదిగా పేర్కొన్న భట్టి, జిల్లాల ఇంచార్జి మంత్రులు అన్ని ప్రాంతాల్లో సమీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారని చెప్పారు. భట్టి ప్రకారం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ సీజన్లో 65 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని ఎలాంటి ఇబ్బందుల్లేకుండా కొనుగోలు చేసింది.







# రేషన్ షాపుల ద్వారానే నిత్యవసర వస్తువుల పంపిణీ..

విజయవాడ, 29 మే( క్రాంతి న్యూస్ ):బి.ఆ.ప్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకే రేషన్ షాపుల ద్వారా నిత్యవసర వస్తువుల పంపిణీ చేపడుతున్నట్లు రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ స్పష్టం చేశారు. జూన్ 1వ తేదీ నుంచి రేషన్ షాపుల ద్వారా నిత్యావసర వస్తువుల పంపిణీ చేసామన్నారు. అందుకోసం దాదాపు 29,760 రేషన్ డిపొల ద్వారా ఈ పంపిణీ జరిగేలా ఏర్పాట్లు చేశామని ఆయన వివరించారు. గురువారం విజయవాడ మధురూనగర్లోని 218 రేషన్ షాపులలో ఆధికంగా బ్రయల్ రేస్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఈపోస్ట్ మిషన్తోపాటు ఎలక్ట్రానిక్ కాటా పని తీరును మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్తోపాటు ఆ శాఖ కమిషనర్ సౌరభ్ స్వయంగా పరిశీలించారు.

ఆనంతరం మంత్రి నాదెండ్ల మనో  
మాట్లాడుతూ.. గతంలో రేషన్ వస్తువులను ఉదా  
8 నుంచి 12 గంటలు, సాయంత్రం 4 నుం  
గంటల మధ్య పంపిణీ జరిగేదన్నారు. ఇలా  
ప్రభుత్వం ఇంటింటికీ రేషన్ పేరుతో వ  
చేసిందంటూ ఆయన విమర్శించారు. దీని వల్ల  
వేల కోట్లు దుర్వినియోగం అయ్యేలా చేశారంటూ  
ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డారు. దీంతో  
ఇబ్బందులు గుర్తించి రేషన్ షాపుల ద్వారా పం  
శ్రీకారం చుట్టామన్నారు. రేషన్ పంపిణీ వ్య



గౌర్ పేర్కొన్నారు. పనులు మానుకుని రేషన్ వ్యాన్ కోసం ఎదురు చూసే విధానానికి తమ ప్రభుత్వం స్పష్టి పలికామన్నారు.

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్తంగా ప్రజల కోసం పని చేస్తున్నాయని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో కోటి 46 లక్షల రేషన్ కార్డులు ఉన్నాయని ఈ సందర్భంగా మంత్రి నాదెండ్ల మహేష్ గుర్తు చేశారు. జూన్ ఒకటి నుంచి 4. 40 లక్షల మందికి సరుకులు పంపిణీ చేయనున్నామన్నారు. మార్కెట్లో ధరలు పెరుగుదల ఉంటే.. సబ్సిడీపై రేషన్ షాపుల ద్వారా వాటిని ఇస్తామన్నారు. ప్రతి రేషన్ షాపు ఫొటో తీసి యాప్ ద్వారా ఆన్లైన్లో ఉంచామని తెలిపారు. అన్ని

పాపులకు ఈ సాయంత్రానికి సరుకులు చేరుతాయని వివరించారు. ఈపోస్ట్ షిప్స్, కాటా, సర్వీసింగ్ ఉచితంగా చేయిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ రోజు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ట్రయల్ రన్ నిర్వహించామన్నారు.

వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు వారి వారి ఇళ్లకు వెళ్లి సరుకులు అంద చేస్తామని తెలిపారు. అందుకు అన్ని విధాలా డీలర్లు ను కూడా సన్నద్ధం చేశాని చెప్పారు. ప్రతి నెల 1 నుంచి 15వ తేదీ వరకు ఆదివారాలు సైతం రేషన్ షాపులు పని చేస్తాయని చెప్పారు. ఎం.డి.యూలు పది శాతం డబ్బులు కట్టారన్నారు. మిగతా నగదు కార్పొరేషన్ ద్వారా కట్టి.. వాహనాలు వారికే ఇస్తున్నామన్నారు. ప్రజలు కూడా రేషన్ షాపుల ద్వారానే సరుకులు ఇవ్వాలని కోరుతున్నారని చెప్పారు.

ఈ 15 రోజుల్లో వారికి వీలున్న సమయాల్లో సరుకులు తెచ్చుకుంటారన్నారు. 29,760 రేషన్ షాపుల్లో సరుకులు పంపిణీ ఉంటుందని తెలిపారు. మార్కెట్లో పెరిగే వస్తువులను బట్టి.. రేషన్ షాపుల్లో తక్కువ ధరకే వాటిని అందిస్తామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్రతి కుటుంబానికి ఆహార భద్రత కల్పించడమే కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ప్రధాన ఉద్దేశమని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ స్పష్టం చేశారు.

**కేబీఆర్ అసలు రంగు బయట  
పడింది : ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్**



హైదరాబాద్, 29 మే( క్రాంతి న్యూస్ ):తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ లోని రాజకీయ లుకలుకలు, కుటుంబ సంఘర్షణలు బయటికి వస్తున్నాయి. ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత నేడు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. తమ పార్టీని బీజేపీ తో కలపాలని చూస్తున్నారని.. ఆది తనకు ఏమాత్రం ఇష్టం లేదని కవిత రాజకీయ బాండ్ పేల్చారు. తాను ఉంటే కుదరదని, తనను పార్టీ నుంచి బయటకు పంపాలని చూస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేసిన కవిత.. పార్టీలో కేసీఆర్ నాయకత్వం తప్పా ఎవ్వరి నాయకత్వం తాను ఒప్పుకోబోనని స్పష్టం చేశారు. ఈ వ్యవహారం ప్రస్తుతం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో తీవ్ర చర్చకు దారి తీసింది. అయితే ఈ వ్యవహారంపై తెలంగాణ ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ రావు మాట్లాడుతూ.. కేటీఆర్ అసలు రంగం నేడు బయట పడిందన్నారు. సొంత చెల్లెల పార్టీలో తోకేయాలని కేటీఆర్ చూస్తున్నారని తేలిపారు. కుటుంబంలో ఉన్న సమస్యకే సమాధానం చెప్పలేకపోతే, అయిన ప్రజలకు ఏం చేయగలడని ప్రశ్నించారు. ట్విట్టర్లో కాదు.. బయటకు వచ్చి మాట్లాడాలని కేటీఆర్ కు కవిత సవాల్ విసిరిందని, కవిత వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ స్పందించాలని ఆది శ్రీనివాస్ డిమాండ్ చేశారు.

యూట్యూబర్  
భయ్యా సన్నీ యాదవ్ అరెస్ట్..!



హైదరాబాద్ , 29 మే( క్రాంతి స్వాస్థ్య ): యూట్యూబర్ భయ్య సన్నీ యాదవ్ ను నేషనల్ ఇన్స్టిటియూట్ ఆఫ్ ఇన్ఫర్మేషన్ అధికారులు అరెస్టు చేశారు. ఇటీవల బైకెపై పాకిస్తాన్ టూర్ కు వెళ్లిన సన్నీ యాదవ్ ను చెన్నై విమానశ్రయంలో ఎన్ఐఐ అధికారులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పాకిస్తాన్ టూర్ వివరాలను ఎన్ఐఐ అధికారులు సేకరిస్తున్నారు. బెబ్బింగ్ యాప్ ప్రమోషన్ కేసులో యూ ట్యూబ్ ఇన్ఫ్లూయెన్సర్, అంతర్జాతీయ బైకె రైడర్ బయ్య సన్నీ యాదవ్ పై సూర్యాపేట జిల్లా పోలీసులు లుక్ ఔట్ సర్క్యులర్ జారీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. బెబ్బింగ్ యాప్ ప్రమోషన్ విషయంలో ఈ ఏడాది మార్చి 5న సూర్యాపేట జిల్లా నూతనకల్ పోలీసు స్టేషన్ లో సన్నీ యాదవ్ పై కేసు నమోదైంది.

విచారణలో భాగంగా సన్నీ యాదవ్ విదేశాల్లో ఉన్నట్లు నాడు పోలీసులు గుర్తించారు. సన్నీ యాదవ్ వాఘా సరిహద్దు గుండా పాకిస్తాన్ దేశంలోకి వెళ్లినట్లు పోలీసులు అనుమానించారు. పాకిస్తాన్ బైక్ టూరిస్టు వూర్తి చేసినట్లు ఇటీవలే సరిఫల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన సన్నీ యాదవ్ తిరిగి ఇండియాకు రాగా, చెన్నై ఎయిర్పోర్టులో పోలీసులు ఆయనను అరెస్టు చేశారు.

**పోలీసుల అదుపులో మావో కీలక నేత హిద్దా**

ఒడిశా, 29 మే (క్రాంతి న్యూస్) : వివోబీలో కీలక నేతల కుంజం హిద్దా అరెస్ట్ అయ్యారు. కొరాపూట్లో హిద్దాను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అతడి వద్ద నుంచి విశే 47తో పాటు పలు పేలుడు పదార్థాలకు సంబంధించిన సామాగ్రిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఇక మావోయిస్టుల ఏరివేతే లక్ష్యంగా ఆపరేషన్ కగార్ కొనసాగుతోంది. ఛత్తీస్ గఢ్ దండకారణ్యంలో మావోయిస్టు ఆగ్రనేత నంబాల కేతవరావు అలియాస్ బసవరాజు ఎన్కౌంటర్ తర్వాత ఆపరేషన్ కగార్ మరింత దూకుడుగా కొనసాగుతోంది. ఛత్తీస్ గఢ్ తో పాటు వివోబీ ప్రాంతంవైపు కూడా పెద్ద ఎత్తున దృష్టిపారించారు భద్రతా బలగాలు.



జరిపారు. ఈ కాల్పుల్లో అనేక  
మంది మావోయిస్టుల  
ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

మావోయిస్టు కీలక నేతల  
కూడా ఎన్‌కౌంటర్‌లో  
ప్రాణాలు కోల్పోయారు  
చాలా కాలంగా ఆపరోషన్  
కగార్ కొనసాగుతున్న  
నేపథ్యంలో మావోయిస్టుల  
వద్ద ఉన్న ఆయుధాలు కూడా  
పూర్తి స్థాయిలో అడుగుంటినే  
పరిస్థితి. పేలుడు పదార్థాలు  
జిలిటెన్ స్టిక్స్, బాంబులకు  
సంబంధించిన ఎక్స్‌ప్లోసివ్  
మెటీరియల్ మొత్తం  
మావోయిస్టుల వద్ద  
అడుగుంటినట్లు తెలుస్తోంది  
ఈ క్రమంలో ఒడిశా నుంచి  
పెద్ద సంఖ్యలో పేలుడు  
పదార్థాలు ఛత్తీస్‌గఢ్  
రాష్ట్రం వచ్చేస్తున్న సమయంలోనా  
దాన్ని ఒడిశా పోలీసులు అరెస్ట్

దండకారణ్యంలోకి రవాణా చేస్తున్న సమయంలోనే మావోయిస్టు కీలక నేత హిద్దాను ఒడిశా పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు.

**‘ఒక్కసారి కమితైతే నా మాట నేనే వినను’..  
వాయుసేన దళపతి డైలాగ్‌కు చప్పట్లు**

ఇంటర్వ్యూదేన్సు, 29 మే( క్రాంతి న్యూస్ ): ‘అపరేషన్ సిందూర్’ ను పకడ్బందీ ప్రణాళిక ప్రకారం నిర్వహించినట్లు ఎయిర్ చీఫ్ మార్షల్ ఏపీ సింగ్ వెల్లడించారు. యుద్ధంలో ఆధునిక సాంకేతికత, స్పదేశీ పరిజ్ఞాన వినియోగం గురించి మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్య చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఒక సినిమా డైలాగ్ వాడటంతో సభా ప్రాంగణం అంతా చప్పట్లతో మారుమోగింది. గురువారం దిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు.

స్వదేశంలో తయారు అయిన రక్షణ సామగ్రిని వినియోగించాలని భారత్ దృఢ సంకల్పంతో ఉందని వాయుసేన దళపతి అన్నారు. అప్పుడే.. ‘ఒక్కసారి కమిటీలే నా మాట నేనే వినను’ అని ఒక ఫేబుస్ సినిమా డైలాగ్ ను ప్రస్తావించారు. “రక్షణరంగానికి చెందిన పరికరాలు తయారు చేసే కంపెనీలకు, బలగాలకు మధ్య పరస్పర అవగాహన ఉండాలి. మేకిన్ ఇండియా ఉత్పత్తుల వాడకాన్ని పెంచడానికి మేం మావంతు ప్రయత్నిస్తున్నాం” అని అన్నారు.

ఆపరేషన్ సందూర్ దేశ విజయం అని తెలిపారు. ఈ ఆపరేషన్ విజయవంతం కావడానికి సహకరించిన ప్రతి భారతీయుడికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఇదే సమావేశంలో రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్



మాట్లాడారు. ఆయన కూడా స్వదేశీ తయారీ గురించే మాట్లాడారు. పీఓకే గురించి ప్రస్తావించారు.

“భాగోళికంగా విడిపోయినా పీవోకే ప్రజలు రాజకీయంగా ఏదో ఒకరోజు భారత్‌లో ఏకమవుతారు. ఆ రోజు ఎంతో దూరంలో లేదు. పీటెక్ దానంతట అదే తిరిగి వస్తుంది. అక్కడున్నవారికి భారత్‌తో సన్నిహిత సంబంధాలున్నాయి. గ్రేట్ ఇండియా మా సంకల్పం. అక్కడ కొందరు మాత్రమే తప్పుదారి పట్టారు. మనం ఏమైనా చేయగలిగేవాళ్లం. అయితే శక్తితో పాటు సంయమనం కూడా ముఖ్యం. ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా దేశభద్రతకు మేకిన్ ఇండియా ముఖ్యమని రుజువైంది” అని అన్నారు.

**పాక్తో గూఢచర్యం..  
మాజీ మంత్రి పీఏ అరెస్ట్**



ఇంటర్వేల్ దెన్స్ , 29  
 మే( క్రాంతి న్యూస్ )  
 భారత్ లో ఉంటూ  
 కొంతమంది పాకిస్తాన్ క  
 గూఢచర్యం చేస్తున్నారు  
 ఇప్పటికే పలువుర  
 దేశద్రోహులు పట్టుబడగా  
 వారిని అధికారులు  
 విచారిస్తున్నారు. కాగా  
 తాజాగా మరో గూఢచారిని  
 పోలీసులు అదుపులో  
 తీసుకున్నారు. రాజస్థాన్ క  
 చెందిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగి

మరియు ఓ రాజకీయ పార్టీ నేత మాజీ పీఏ సకూర్ ఖాన్‌ను అరెస్టు చేసినట్లు ఇంటిలిజెన్స్ అధికారులు వెల్లడించారు. అతడు ఆతరువాత పాకిస్తాన్ వెళ్ల వచ్చాడని తెలిపారు. అధికారులు సకూర్ ఖాన్ మొబైల్ ఫోన్ తనిఖీ చేయగా అందులో పాకిస్తాన్ ఫోన్ నంబర్లు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ నంబర్ గురించి సకూర్ ఖాన్ సైన్ సమాధానాలు ఇవ్వలేదని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఖాన్ ఫోన్‌లో సైనిక రహస్య సమాచారం లభించినప్పటికీ కొన్ని ప్లైన్స్ దిలీలీ చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. అతడికి సంబంధించిన బ్యాంకు ఖాతాలపై కూడా అధికారులు దృష్టి సారించారు.

హై లెవల్ బ్రిడ్జికి  
మంత్రి సీతక్క  
శంకుస్థాపన

కొత్తగూడెం సింగరేణి: , 29 మే (క్రాంతి న్యూస్ ): పాత కొత్తగూడెం నుంచి పెనుబల్లికి వెళ్లే రోడ్డు 0/600 వద్ద రూ. 6.50 కోట్లతో హై లెవెల్ బ్రిడ్జి వసులకు రాష్ట్ర సంగ్రహ శాఖ మంత్రి సీతక్క శంకుస్థాపన చేశారు. కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు, భద్రాచలం శాసనసభ్యులు తెల్లెం వెంకట్రావు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ పంచాయితీరాజ్ శాఖ ద్వారా రాష్ట్రంలోని పలు గ్రామాలకు రహదారులు, వంతెనలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు అధిక ప్రాధాన్యం కలిగిస్తున్న ఆమె తెలిపారు.

కిశోర బాలికలకు ఇందిరమ్మ  
అమృతం పథకం ప్రారంభించిన  
మంత్రి సీతక్క

రాష్ట్రంలో మొదటిసారిగా జిల్లాలో క్రికేట్ బాలికలకు ఇందిరమ్మ అమృతం అందించి పథకాన్ని మంత్రి సీతక్క ఎంపీ బలరాం నాయక్, ఎమ్మెల్యేలు కలిసి ప్రారంభించారు. మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ.. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఆసిఫాబాద్, భూపాలపల్లి జిల్లాల్లో ఇందిరమ్మ అమృతం పథకాన్ని అమలు చేస్తున్నామన్నారు. ఒకప్పుడు అంగన్వాడీ కేంద్రాలు కేవలం పిండి పంపిణీ చేసేందుకు మాత్రం పనిచేసేవి కానీ నేడు ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వంలో అంగన్వాడీ పాఠశాలలు కార్పొరేట్ పాఠశాలకు దీటుగా ఉన్నాయన్నారు. అంగన్వాడీ పాఠశాలలు పూర్వ ప్రాథమిక విద్యాలయాలాగా మారాయి అన్నారు. అన్ని రకాల మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నామన్నారు. పౌష్టికాహార లోపం వల్ల పిల్లలకు అనేక జబ్బులు వస్తున్నాయని అన్నారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని పౌష్టికాహారాన్ని అందించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినదన్నారు.



# ఆరోగ్య క్రాంతి

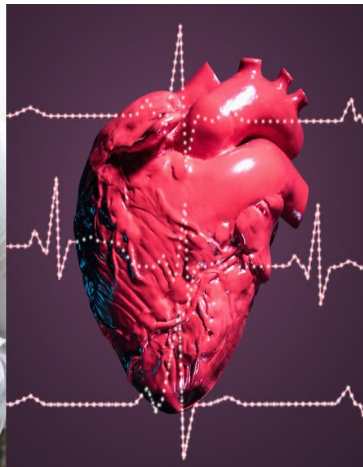
epaper.krtvnews.com



## కాళ్ళలో నొప్పితోపాటు ఈ సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయా..?

హెల్త్ న్యూస్ ,29 మే( క్రాంతి న్యూస్ ): ప్రతి అటువంటి సందర్భాలలో, తీవ్రమైన సందర్భాల్లో సంవత్సరం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది గుండె జబ్బుల కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ప్రాణాంతకం మాత్రమే కాదు, జీవన నాణ్యతపై కూడా తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అయితే, దాని ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి, ప్రారంభ దశల్లో వ్యాధిని నివారించడానికి అనేక



చికిత్సా ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండె జబ్బులను నివారించడానికి, సకాలంలో తనిఖీ చేయించుకోవడం.. లక్షణాలను విస్మరించకుండా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అటువంటి ప్రక్రియలో యాంజియోప్లాస్టీ ఒకటి. యాంజియోప్లాస్టీ అనేది ప్రాణాలను కాపాడటమే కాకుండా జీవిత నాణ్యతను కూడా మెరుగుపరిచే ప్రభావవంతమైన చికిత్సలలో ఒకటి. ఇది ప్రత్యేకంగా కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి చికిత్సలో ఉపయోగించబడుతుంది.. దీనిలో ధమనులు ఇరుకైనవి లేదా మూసుకుపోతాయి.. గుండెకు రక్త సరఫరా అడ్డంకిగా మారుతుంది.

ఇది ఒక చిన్న శస్త్రచికిత్స.. దీనిలో ధమనిని తెరవడానికి బెల్లాన్ ఉపయోగించబడుతుంది.. దానిని తెరిచి ఉంచడానికి స్టెంట్ అని పిలువబడే ఒక చిన్న వైర్ మెష్ ట్యూబ్ ఉంచుతారు.. ఇలా యాంజియోప్లాస్టీ ప్రక్రియ ద్వారా.. రోగి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తారు.

యాంజియోప్లాస్టీ ఎప్పుడు అవసరం?

కరోనరీ ఆర్టరీలో అడ్డంకులు ఏర్పడి రక్తం గుండెకు సరిగ్గా చేరలేనప్పుడు యాంజియోప్లాస్టీ చేస్తారు. దాని అవసరాన్ని తెలుసుకోవడానికి, యాంజియోగ్రామ్, ఒత్తిడి పరీక్ష.. ECG వంటి కొన్ని పరీక్షలు చేస్తారు.

గుండె నొప్పి సమయంలో.. మీకు యాంజియోప్లాస్టీ అవసరమా? లేదా..? ఇలా గుర్తించండి..

ఛాతీ నొప్పి: మీరు తరచుగా మీ ఛాతీలో మంటగా లేదా ఒత్తిడిగా అనిపిస్తే, అది గుండె ధమనులలో అడ్డంకికి సంకేతం కావచ్చు.

యాంజియోప్లాస్టీ చేయబడుతుంది. అడ్డంకులను తొలగించడం ద్వారా, గుండెకు రక్త సరఫరా మెరుగుపడుతుంది.

కాళ్ళలో నొప్పి: గుండె జబ్బుల ప్రభావాలు కాళ్ళను కూడా తాకవచ్చు. నడుస్తున్నప్పుడు లేదా సైక్లింగ్ చేస్తున్నప్పుడు కండరాల తిమ్మిరి, నొప్పి సంభవించవచ్చు. ఇది పరిధీయ ధమని వ్యాధి (PAD) కి సంకేతం.. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని సూచిస్తుంది.

బలహీనత - అలసట: మీరు ఎల్లప్పుడూ అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, ముఖ్యంగా తక్కువ శ్రమ తర్వాత లేదా మెట్లు ఎక్కిన తర్వాత, ఇది గుండె జబ్బుల లక్షణం కావచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో, వైద్యుడు చెక్ప్ తర్వాత యాంజియోప్లాస్టీ చేయించుకోవాలని సలహా ఇవ్వవచ్చు.. ఇది రక్త సరఫరా మెరుగుపడినప్పుడు శక్తి స్థాయిని పెంచుతుంది.

రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులు: నిరంతర అధిక రక్తపోటు గుండె ధమనులను గట్టిగా.. మందంగా చేస్తుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు - స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వైద్యుడు అడ్డంకిని తొలగించడానికి యాంజియోప్లాస్టీని సిఫారసు చేయవచ్చు.

చిగుళ్ళలో రక్తస్రావం: చిగుళ్ళ వ్యాధికి, గుండె జబ్బులకు మధ్య సంబంధం ఉంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీ చిగుళ్ళు తరచుగా ఉబ్బితే లేదా రక్తస్రావం అయితే, అది గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన హెచ్చరిక కావచ్చు.

కావున ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వెంటనే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి చికిత్స పొందాలి.. లేకపోతే.. కొన్ని సార్లు ప్రాణాంతకం కావచ్చు..

## ఈ నట్స్ను ఎప్పుడైనా చూశారా..? అనేక అద్భుతాలు చేస్తాయి..



రాకుండా ఉంటాయి. ఈ నట్స్లో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తాయి. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. దీంతో ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

మెదడు పనితీరుకు..

మెకడేమియా నట్స్లో ఒమెగా 7 తోపాటు ఒమెగా 9 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు

హెల్త్ న్యూస్ ,29 మే( క్రాంతి న్యూస్ ): నట్స్.. ఈ పేరు చెప్పగానే మనకు బాదం, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్ గుర్తుకు వస్తాయి. కానీ మనకు తెలియని ఇంకా ఎన్నో రకాల నట్స్ మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో మెకడేమియా నట్స్ కూడా ఒకటి. ఇవి వెన్న రుచిని కలిగి ఉంటాయి. క్రీమ్ లాగా అనిపిస్తాయి. ఎంతో రుచిగా ఉండడమే కాదు అనేక పోషకాలను కూడా అందిస్తాయి. మెకడేమియా నట్స్లో క్యాలరీలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ నట్స్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెకడేమియా నట్స్లో మోనో అన్ శాచురేటెడ్ కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. ఈ కొవ్వులు మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్)ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డీఎల్)ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి..

మెకడేమియా నట్స్లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పొటాషియం శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ నట్స్ మేలు చేస్తాయి. మెకడేమియా నట్స్లో అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ప్లేవనాయిడ్స్, టోకోట్రీయన్స్ జాబితాకు చెందుతాయి. అలాగే ఈ నట్స్లో విటమిన్ ఇ కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇవన్నీ శరీరానికి హాని చేసే ఫ్రీ రాడికల్స్ను నిర్మూలిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీని వల్ల క్యాన్సర్, డయాబెటిస్, నాడీ సంబంధ సమస్యలు

ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు యాక్టివ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో మతిమరుపు తగ్గుతుంది. చిన్నారులు అయితే చురుగ్గా పనిచేస్తారు. మెదడు యాక్టివ్గా మారి చదువుల్లో రాణిస్తారు. తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. డిప్రెషన్, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ నట్స్ను తింటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఈ నట్స్ను తినడం వల్ల మూడ్ మారుతుంది. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

అధిక బరువు ఉన్నవారికి ఈ నట్స్ను వరం అనే చెప్పవచ్చు. ఈ నట్స్లో క్యాలరీలు, కొవ్వులు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. బరువు తగ్గేలా చేస్తాయి. రోజూ గుప్పెడు మెకడేమియా నట్స్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుందని, అధిక బరువు తగ్గుతారని సైంటిస్టులు చేపట్టిన పరిశోధనల్లో తెలింది. ఈ నట్స్ వల్ల శరీర మెటబాలిజం మెరుగు పడి కొవ్వు కరుగుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గి నియంత్రణలో ఉంటుంది. మెకడేమియా నట్స్ను తింటే జీర్ణ క్రియ మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ నట్స్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ను సైతం తగ్గించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇలా మెకడేమియా నట్స్ వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

## పాలన్నం తింటే ఇన్ని లాభాలా..? ఎన్ని పోషకాలో ..

హెల్త్ న్యూస్ ,29 మే( క్రాంతి న్యూస్ ): పాలు, బియ్యం మిశ్రమం పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పాలతో అన్నం వండుకుని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. మిల్క్ రైస్ తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా పాల రైస్ తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. చిన్న పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అందరూ ఇలా పాలతో తయారు చేసిన అన్నాన్ని తినవచ్చు.

పాలు, బియ్యం మిశ్రమం బలపరుస్తాయి.

పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాలు, కండరాలు, నరాలను కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఉంటాయి, ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు



బియ్యంలో ఇవి శక్తికి మూలం. పాలతో కలిపి తింటే అవి మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. పాలల్లో అన్నం వేసుకుని తినడం కొందరికి చాలా ఇష్టం. పాలు, రైస్ కలిపిన ఆహారం తింటే శరీరానికి తక్షణ శక్తి వస్తుంది. ఉదయాన్నే ఇలాంటి ఆహారం తింటే రోజంతా శక్తివంతంగా ఉంటాయి, ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు

పాలన్నం తినడం వలన జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేస్తుంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అంతేకాదు, ఎక్కువ సమయం పాటు కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీంతో తరచూ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గేందుకు కూడా దోహదం చేస్తుంది. పాలన్నంలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పాలు, బియ్యం శరీరానికి త్వరిత శక్తిని అందిస్తాయి. పాలు, బియ్యం సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. పాలన్నంలో ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తి, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరిచేలా చేస్తుంది.



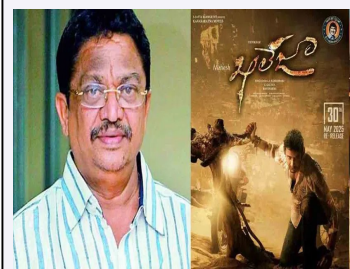
# నా స్క్రీన్‌ప్లేకి కారణం ఉపేంద్ర సినిమాలే!



‘ఎప్పటికప్పుడు ప్రేక్షకుల్ని ఆశ్చర్య పరచడం ఉపేంద్ర అలవాటు. ఆయన తీసిన ‘ఓం’, ‘ఏ’, ‘ఉపేంద్ర’... సినిమాలే ఇప్పుడు నా స్క్రీన్‌ప్లే ఇలా ఉండటానికి కారణం” అన్నారు ప్రముఖ దర్శకుడు సుకుమార్. ఆయన, ఉపేంద్ర ముఖ్య అతిథులుగా బుధవారం రాత్రి హైదరాబాద్‌లో ‘సీతాపయనం’ టీజర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం జరిగింది. ప్రముఖ సటుడు అర్జున్ సర్జా దర్శకత్వం వహించిన చిత్రమిది. ఆయన

కూతురు ఐశ్వర్య అర్జున్ ప్రధాన పాత్రని పోషించారు. శ్రీరామ్ ఫిలిం ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. టీజర్ ఆవిష్కరణ అనంతరం సుకుమార్ మాట్లాడుతూ “నేను సహాయ దర్శకుడిగా ఉన్నప్పుడే అర్జున్ సర్జాని దగ్గర నుంచి చూశా. ఆయన కూలాగా ఉంటారు. ఇప్పటికీ అలాగే ఉన్నారు. అర్జున్, ఉపేంద్రతో కలిసి ఈ వేదికని పంచుకోవడం ఆనందంగా ఉంది” అన్నారు. ఉపేంద్ర మాట్లాడుతూ “అర్జున్ అంటే భారతదేశంలో ఓ బ్రాన్స్‌లీతో సమానం. కన్నడ, తమిళ, తెలుగు.. ఇలా ఆయన అప్పట్లోనే పాన్ ఇండియా స్టార్” అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అర్జున్ సర్జా, చంద్రబోస్, అనూప్ రూబెన్స్, కథానాయకుడు నిరంజన్, ఐశ్వర్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఖలేజా సినిమాను మహేశ్ బాబు అభిమానులే చంపేశారు..



మహేశ్ బాబు కెరీర్‌లో భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలై బాక్సాఫీస్ వద్ద బోల్తా కొట్టిన సినిమాల్లో ఒకటి ఖలేజా . త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం మే 30న రిలీజ్ కానుంది. సినిమా విడుదలైన చాలా ఏండ్లు అయినప్పటికీ ఈ చిత్రానికి సెఫ్‌టేట్ ఫ్యాన్ బేస్ ఉంటుంది. రిలీజ్‌పై ప్రీ సేల్స్ అంశంలో సరికొత్త బెంచ్‌మార్క్ నమోదు చేసి అభిమానుల్లో మరింత క్యూరియాసిటీని పెంచేస్తుంది. ఖలేజా రిలీజ్ చేస్తున్న నేపథ్యంలో ఇటీవల మూవీ నిర్మాతల్లో ఒకరైన సీ కల్యాణ్ చేసిన బోల్డ్ కామెంట్స్ ప్రస్తుతం నెట్టెంటు రౌండ్‌వ్ చేస్తున్నాయి. 2010లో సినిమా ఒరిజినల్ రిలీజ్ గురించి ఆయన మాట్లాడుతూ.. బాక్సాఫీస్ వద్ద మహేశ్ బాబు అభిమానులే స్వయంగా సినిమాను చంపేశారంటూ షాకింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. మహేశ్ బాబు అభిమానులు ప్రత్యేక అంచనాలతో థియేటర్లకు వచ్చారు. అయితే సినిమా చూసిన తర్వాత అంచనాలు అందుకోలేకపోవడంతో నిరాశే మిగిలినదంటూ చెప్పుకొచ్చారు. ఆ సమయంలో చాలా మంది అభిమానులు వ్యక్తిగతంగా విమర్శించారు. కానీ ఇప్పుడు మాత్రం ఆ అభిమానులే బిగ్ స్క్రీన్‌పై మరోసారి సినిమా చూసేందుకు ఎదురుచూస్తున్నారు.

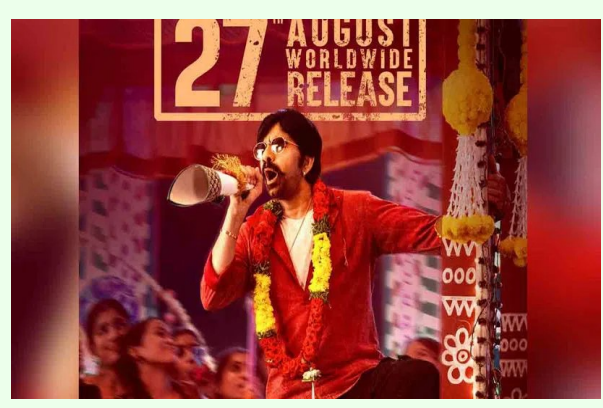
బహుశా ఖలేజా బాకీ బడ్డది కేవలం 15 ఏండ్ల తర్వాతే తిరిగి చెల్లించాలని రాసి పెట్టుందేమోనన్నారు సీ కల్యాణ్. గతంలో మిస్సయిన గుర్తింపు రిలీజ్ అయిన తర్వాత అయినా వస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ చిత్రంలో అనుష్కా శెట్టి, ప్రకాశ్ రాజ్, బ్రహ్మానందం, అలీ, సునిల్ ఇతర సటీనటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.

## ఆకాశాన్ని

## ఎంతకని వెలకడతారు?

రాబిన్‌హుద్ తరహా పాత్రలో పవన్‌కల్యాణ్ సటించిన ప్రతిష్టాత్మక పానిండియా జానపద చిత్రం ‘హరి హర వీరమల్లు’. నిధి అగర్వాల్ కథానాయిక. జ్యోతికృష్ణ దర్శకత్వంలో ఎ.దయాకర్‌రావు నిర్మించిన ఈ చిత్రం జూన్ 12న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ప్రమోషన్‌లో భాగంగా ఇప్పటికే ఈ సినిమాలోని మూడు పాటల్ని మేకర్స్ విడుదల చేయగా, చెన్నైలో ఘనంగా నిర్వహించిన ప్రచార కార్యక్రమంలో సినిమాలోని నాలుగో గీతాన్ని విడుదల చేశారు. కథానాయిక నిధి అగర్వాల్, సమర్పకుడు పి.ఎం.రత్నం, దర్శకుడు జ్యోతికృష్ణ, నటులు సత్యరాజ్, నాజర్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. సినిమా విజయం పట్ల వారంతా నమ్మకం వెలిబుచ్చారు. ఇక పాట విషయానికొస్తే.. ‘తార తార నా కళ్లు.. వెన్నెల పూత నా ఒళ్లు.. ఆకాశాన్ని ఎంతకనీ వెలకడతారు.’ అంటూ సాగిన ఈ గీతాన్ని శ్రీహర్ష రాయగా, ఎం.ఎం.కీరవాణి స్వరపరిచారు. లిప్షిక భావ్యం, ఆదిత్య అయ్యంగార్ అలపించారు. పవన్‌కల్యాణ్, నిధి అగర్వాల్‌పై చిత్రీకరించిన ఈ పాట ప్రేక్షకులకి కొత్త అనుభూతిని కలిగించేలా ఉంది. రాజుల కాలనాటి వాతావరణాన్ని ఈ పాటలో అద్భుతంగా ఆవిష్కరించారు.

## విడుదల తేదీ ప్రకటించిన రవితేజ ‘మాస్ జాతర’



మాస్ మహారాజా రవితేజ ఇటీవల కాలంలో సరైన విజయం కోసం ఎదురుచూస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ‘ధమాకా’ తర్వాత ఆయనకు పెద్ద హిట్ దక్కలేదు. గతేడాది విడుదలైన ఈగల్, మిస్టర్ బప్పున్ చిత్రాలు ఆశించిన విజయాన్ని సాధించలేకపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో, రవితేజ ఎలాగైనా హిట్ కొట్టాలనే కసితో ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘మాస్ జాతర’.

ఈ సినిమాకు భాను భోగవరపు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. రవితేజ సరసన శ్రీలీల చిత్రానికి సంగీతాన్నందిస్తున్నారు. కథానాయికగా నటిస్తోంది. వీరిద్దరూ గతంలో

‘ధమాకా’తో ప్రేక్షకులను విశేషంగా అలరించారు. సితార ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్, ఫార్వూర్డ్ థియేటర్ సినిమాస్ బ్యానర్లపై నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ‘మనదే ఇదంతా’ అనే ట్యాగ్ లైన్‌తో వస్తున్న ఈ సినిమాపై మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల తేదీని మేకర్స్ తాజాగా ప్రకటించారు. ఈ సినిమాను వినాయక వదితి కాసుకగా.. ఆగష్టు 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్‌ను పంచుకుంది.

ఈ సినిమాలో రవితేజ క్లాసిక్ పాటలలో ఒకటైన ఇడియట్ సినిమాలోని చూపులతో గుచ్చి గుచ్చి చంపకే పాటను ఇందులో రీమిక్స్ చేస్తున్నట్లు సమాచారం. ఇక టైటిల్‌కు తగినట్లుగానే మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్‌గా ఈ సినిమా ఉండబోతుందని చిత్రబృందం వెల్లడించింది. ఈ చిత్రానికి భీమ్ సినిరోలియో

## కుమార్తెను కాపాడుకునేందుకు ఓ తల్లి యుద్ధం.. ‘మా’



కాజోల్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న సూపర్ నేచురల్ ఫిల్మ్ ‘మా’ . విశాల్ పురియా దర్శకుడు. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ జూన్ 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా గురువారం చిత్ర ట్రైలర్ విడుదలైంది. దెయ్యం బారిన పడిన తన కుమార్తెను కాపాడుకునేందుకు ఓ తల్లి చేసిన యుద్ధమే ఈ కథ అని చిత్ర బృందం చెబుతోంది. అందుకు తగినట్లుగానే ఆద్యంతం ఉత్సౌర కలిగించే సన్నివేశాలతో సినిమా తీర్చిదిద్దినట్లు ప్రచార చిత్రం చూస్తే అర్థమవుతోంది. తనూజ దేవ్‌గడ్, రోనిత్‌రాయ్, సుభద్ర సేన్‌గుప్త తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ మూవీని అజయ్ దేవ్‌గడ్, జ్యోతి శాంతా సుబ్బరాయన్ నిర్మిస్తున్నారు.