



# ప్రజాస్వామి

PRAJASPOORTHI TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PS NEWS

మేడ్చల్ - మల్కాజగిరి

ఎడిటర్ - గడ్డమిది బాలరాజు

శనివారం 29-03-2025

సంపుటి - 22

సంచిక - 335 రూ : 4

పేజీలు: 8



## భానుడి భగభగలు

- 181 ప్రాంతాల్లో 40 డిగ్రీలు దాటిన ఉష్ణోగ్రతలు

విశాఖపట్నం: రాష్ట్రంలో భానుడు నిప్పులు కురిపిస్తున్నాడు. వేడి గాలుల ప్రభావంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. శుక్రవారం ప్రకాశం జిల్లా తాటిచెర్ల, వైఎస్సార్ జిల్లా కమలాపురంలో 42.6, నంద్యాల జిల్లా ఆలమూరులో 42.5, తిరుపతి జిల్లా వెంకటగిరిలో 42.2, అనకాపల్లి జిల్లా రావికమతంలో 42.1 డిగ్రీల గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. తరువాయి 2లో

## డిగ్రీలో ప్రతి సెమిస్టర్కూ ఓ లెక్కాలజ్ నబైక్కు!



- బీబి, బీకాం, బీఎస్సీ కోర్సుల్లో పక్కాగా అమలు
- చివరి ఏడాది రెండు ఇంటర్మీడియట్లు
- సిలబస్ మార్పుపై కనరత్తు కొలిక్కి

హైదరాబాద్: “తెలంగాణలో విద్యార్థులు డిగ్రీ పూర్తి చేస్తే... ఆ పట్టాతో జాబ్ మార్కెట్లో ఉద్యోగం పొందాలి. లేదంటే కేంద్ర తరువాయి 2లో



## ఇక్కడి బస్సు.. అక్కడ రిజిస్ట్రేషన్

- పన్ను తక్కువ కావడంతో.. ట్రావెల్స్ బస్సులు అటువైపు మొగ్గు
- ఆ రాష్ట్రాల్లో 1,369 ఏపీ బస్సుల రిజిస్ట్రేషన్
- ఏటా 100 కొత్త బస్సులకు అక్కడే
- రాష్ట్రానికి ఏటా రూ.82 కోట్ల నష్టం 2లో

## రాష్ట్రానికి రూ.259 కోట్ల అదనపు నిధులివ్వండి

- కేంద్ర మంత్రి నిర్మలకు మంత్రి సత్యకుమార్ వివరించాడు



దిల్లీ: జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్, ఇతర పథకాల కింద రాష్ట్రానికి రూ.259 కోట్ల అదనపు నిధులు కేటాయించాలని ఏపీ వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ను కోరారు. ఆయన శుక్రవారం ఇక్కడ కేంద్ర మంత్రిని కలిసి ఈ మేరకు విజ్ఞప్తి చేశారు. బడ్జెట్ చివరలో వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు పునఃకేటాయింపులు చేసే సమయంలో ఎన్ హెచ్ఎం కింద రూ.109 కోట్లు, పనితీరు ప్రోత్సాహకం కింద రూ.150 కోట్లు రాష్ట్రానికి విడుదల చేయాలని కోరారు. తరువాత ఆయన కేంద్ర పర్యాటక మంత్రి గజేంద్రసింగ్ షెకావత్, అణకెక్కి మంత్రి జితేంద్రసింగ్ లతో సమావేశమై రాష్ట్రంలో మెడికల్ టూరిజం, క్యాన్సర్ చికిత్సల విషయంలో సహకరించాలని విన్నవించారు.



## అపార్ట్ మెంట్ల అచ్చొస్తున్నాయి

- ఫ్లాట్ల విక్రయాలతో రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖకు 35% ఆదాయం
- స్థలాల లావాదేవీలతో చేకూరేది 23%
- వ్యవసాయ భూములతో 11.5% వస్తున్నట్లు అంచనా
- సాగు భూముల మార్కెట్ విలువ

తక్కువగా ఉండటమే కారణమని విశ్లేషణ స్థాంపులు, రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖ ద్వారా ప్రభుత్వ ఖజానాకు అపార్ట్ మెంట్లు, ఫ్లాట్ల విక్రయాలతో ఎక్కువ ఆదాయం వస్తోంది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన మొత్తం రాబడుల్లో ఇది 35% కావడం గమనార్హం. ఈ మేరకు వచ్చే ఏడాది మరింత ఆదాయం సాధించాలన్న సంకల్పంతో ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోంది. సిరాసి మార్కెట్లో కొంత స్వల్ప ఉన్నప్పటికీ సాలీనా రూ.14,588 కోట్ల రాబడి నమోదవుతుందనే అంచనాలు తరువాయి 2లో

## పునాది పూర్తయిన ఇళ్లకు తక్షణమే చెల్లింపులు



- జూన్ ఆఖరుకు వరంగల్ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ పూర్తి
- గ్రామాల్లో తాగునీటి సమస్యలు రావద్దు
- ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా సమీక్షలో మంత్రి పాంగులేటి

హైదరాబాద్: పైలట్ గ్రామాల్లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గ్రాండ్ డింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని, పునాది వరకు పూర్తయిన ఇళ్లకు వెంటనే చెల్లింపులు చేయాలని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, వరంగల్ జిల్లా ఇన్ చార్జి మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. మంత్రులు సీతక్క, కొండా సురేఖ, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డితో కలిసి ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో అభివృద్ధి పనులపై శుక్రవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాంగులేటి మాట్లాడుతూ... “రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం అత్యంత ప్రాధాన్యం. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని జిల్లాల కలెక్టర్లు పనిచేయాలి. పునాది స్థాయికి చేరిన ఇళ్ల వివరాలను గృహ నిర్మాణ శాఖకు పంపిస్తే తక్షణమే రూ.లక్ష చెల్లింపు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు అర్హత తరువాయి 2లో

## సన్నబియ్యం పంపిణీ.. తెలంగాణలోనే ప్రథమం

- \* 84 శాతం మంది పేదలకు లబ్ధి
- \* త్వరలో ఉప్పు, పప్పు, చింతపండు కూడా
- \* మంత్రి ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి



హైదరాబాద్: దేశంలో సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తున్న తొలి రాష్ట్రంగా తెలంగాణ... చరిత్రలో నిలవబోతోందని పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఎన్. ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి అన్నారు. తరువాయి 2లో



## ధాయ్ లాండ్, మయన్మార్ లలో భూ విలయం

- \* రెండు దేశాల్లో 150 మందికి పైగా మృతి
- \* 750 మందికి పైగా గాయాలు
- \* 12 నిమిషాల వ్యవధిలో రెండు భారీ భూకంపాలు
- \* బ్యాంకాక్ లో కుప్పకూలిన 33 అంతస్తుల భవనం.. శిథిలాల కింద 100 మందికి పైగా!
- \* మయన్మార్ లో వెయ్యి పడకల కొత్త ఆసుపత్రి నేలమట్టం 2లో

## అమరావతిలో... క్వంటమ్ వ్యాలీ

- ఐఐఐఐఎం సహకారంతో ఏర్పాటు
- అత్యాధునిక సాంకేతికతను రాజధానికి తీసుకొస్తాం
- స్టార్ట్ ఆప్ ఆలోచనలుంటే రాష్ట్రానికి ఆహ్వానం
- ఐఐఐఐఎం మద్రాస్ లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రసంగం 2లో



హైదరాబాద్: గౌరవ మంత్రి శ్రీనివాసరెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. మంత్రులు సీతక్క, కొండా సురేఖ, సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డితో కలిసి ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో అభివృద్ధి పనులపై శుక్రవారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాంగులేటి మాట్లాడుతూ... “రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం అత్యంత ప్రాధాన్యం. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని జిల్లాల కలెక్టర్లు పనిచేయాలి. పునాది స్థాయికి చేరిన ఇళ్ల వివరాలను గృహ నిర్మాణ శాఖకు పంపిస్తే తక్షణమే రూ.లక్ష చెల్లింపు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు అర్హత తరువాయి 2లో







# సూరారం డివిజన్ లో తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించాలి

## \* సిపిఎం కుత్బుల్లాపూర్ మండల కార్యదర్శి కీలుకాని లక్షణ్

కుత్బుల్లాపూర్, ప్రజాస్ఫూర్తి : సూరారం డివిజన్ షాహూర్ నగర్, సంజయ్ గాంధీ నగర్, కళావతి నగర్, న్యూ షాహూర్ నగర్ బస్టోలలో మంచినీటి సమస్యను పరిష్కరించాలని సిపిఎం కుత్బుల్లాపూర్ మండల కార్యదర్శి కీలుకాని లక్షణ్ అన్నారు. శుక్రవారం సిపిఎం పార్టీ కుత్బుల్లాపూర్ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సూరారం డివిజన్లో నెలకొన్న సమస్యలపై ఈనెల 7 నుండి 20 వరకు సర్వే నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. సర్వేలో ప్రధానంగా సూరారం డివిజన్ షాహూర్ నగర్, న్యూ

షాహూర్ నగర్, కళావతి నగర్, మార్కండేయ నగర్, నెహ్రూ నగర్ తదితర బస్టోలలో మంచినీటి సమస్య చాలా తీవ్రంగా ఉందన్నారు. బస్టోలలో భూగర్భ జలాలు పూర్తిగా అడుగంటిపోయి ఇండ్లలో ఉన్న బోరు మోటర్ లో నీళ్లు రావడంలేదని పూర్తిగా మంచినీళ్లుపైనే ఆధార పడవలసి వస్తుందని మంచినీళ్లు కూడా వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే గంటలోపే వస్తున్నాయన్నారు. గతంలో కొద్దిగా మెరుగ్గా ఉండేదని ఎండాకాలం ప్రారంభంలోనే ఇంత ఇబ్బందిగా ఉంటే తర్వాత రోజులు ఊహించుకుంటేనే భయమేస్తుందని నెలకు వేల రూపాయలు ప్రైవేట్ ట్యాంకర్ కు పెట్టవలసి వస్తుందని మంచినీటి విడుదలలో



కూడ సమయపాలన పాటించడం లేదన్నారు. డివిజన్లో ఉన్న కొన్ని బస్టోలలో కనీసం ట్యాంకర్ కూడా వచ్చే పరిస్థితి లేదని మంచినీళ్ల కొరత ప్రైవేటు ద్యూటీలు వదులుకొని ఎదురు చూడవలసి వస్తుందని అన్నారు మంచినీటి రిజిస్ట్రారు కు కూతవేటు దూరంలో ఉన్న

బస్టోలలోనే ఈ సమస్య ఉంటే మిగతా బస్టోలలో ఎలా ఉందో అధికారులు ప్రజా ప్రతినిధులు ఆలోచన చేయాలని అన్నారు మంచినీటి సమస్య ఈ బస్టోలలో పరిష్కారం కాకపోతే రానున్న కాలంలో సిపిఎం కుత్బుల్లాపూర్ మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున జనాన్ని సమీకరించి జలమండలి కార్యాలయాన్ని ముట్టడిస్తామని అన్నారు. అసంతరం సమస్యలతో కూడిన వివేకపూరితమైన డిజిఎం రాజు కి అందజేయడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ మండల కమిటీ సభ్యులు పసుల అంజయ్య, రావుల స్వామి, మల్లారెడ్డి యాదవ రెడ్డి కే శీసు కే సత్యనారాయణ రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



చౌటుప్పల్, ప్రజాస్ఫూర్తి: చౌటుప్పల్ మండల కేంద్రంలోని పిఎస్ వినోబా పుస్తకాల సమావేశం చైర్మన్ చింతల దామోదర్ రెడ్డి

## పిఎస్ వినోబా పుస్తకాల సమావేశం

ఈ సందర్భంగా సమావేశంలో పలు తీర్మానాలు చేశారు. రూ. 64లక్షల వ్యయంతో 750మెట్రిక్ టన్నుల గోదాం నిర్మాణం, రూ. 16లక్షలతో ప్రహారీ గోడ నిర్మాణం, రూ. 13లక్షలతో ఆన్ లింగ్ గోటం గ్రామంలో సంఘం భవన మరమ్మతులు, మండల కేంద్రంలో హార్డికల్చర్ కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించారు. అసంతరం రైతు సమావేశ మందిరం నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల

వ్యవసాయ అధికారి ముత్యాల నాగరాజు, పిఎస్ వినోబా పుస్తకాల సమావేశం గోడ, సభ్యులు భార్యలతో, దూర్వ కృష్ణ, పబ్లిక్ వెంటబేతం, దొడ్డి శ్రీశైలం, బొట్లపాపయ్య, దుబ్బాక శశీధర్ రెడ్డి, వాడి బాలరాజు, బాతరాజు సాయిలు, మాజీ జెడ్పీటీసీ పెద్దిట్ల బుచ్చిరెడ్డి, మాజీ పిఎస్ వినోబా పుస్తకాల సమావేశం చైర్మన్ బీబీ కె సత్యనారాయణ రమేష్, యాదయ్య, లక్ష్మారెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నిరంజన్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## నారాయణకు..

### చౌటుప్పల్ లో అనుమతి ఇవ్వద్దని వినతి - అడ్డీపన్న పేరుతో అత్యధిక డబ్బులు పెట్టి మోసపోవద్దు



చౌటుప్పల్, ప్రజాస్ఫూర్తి: నారాయణ పాఠశాలకు చౌటుప్పల్ లో అనుమతి ఇవ్వద్దని చౌటుప్పల్ ఎన్ఎఫ్ఎం మండల అధ్యక్షుడు తీర్మానించిన చౌటుప్పల్ లో మండల విద్యాశాఖ కార్యాలయంలో శుక్రవారం వివేకపూరితం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా తీర్మానించిన చౌటుప్పల్ మండల అనుమతులు లేకుండానే నారాయణ పాఠశాల అడ్డీపన్న పేరుతో క్యాంపెయిన్ చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. తల్లిదండ్రుల వద్ద నుంచి డబ్బులు వసూలు చేసేందుకు పాఠశాల ప్రారంభం కాకముందే అడ్డీపన్న ప్రారంభించడం, అత్యధిక డబ్బులు కట్టి మోసపోవద్దని కోరారు. ఇలాంటి పాఠశాలలు పూర్తిగా నడుస్తాయో, మధ్యలో ఆగిపోతే తెలియని పరిస్థితి నెలకొందని పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి పాఠశాలలో మీ పిల్లల అడ్డీపన్ను చేసి వాళ్ళ భవిష్యత్తుతో చెలగాటమాడొద్దని సూచించారు. విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కాకముందే అన్ని పాఠశాలలో ఇష్టానుసారంగా ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం వెంటనే ఫీజు నియంత్రణ చట్టం అమలు చేయాలని, పెద్ద మద్దతురగతి కుటుంబాల విద్యార్థులు చదువుకునేలా ఈ చట్టం అమల్లోకి తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ఎఫ్ఎం మండల అధ్యక్షుడు దాసరి ప్రకాష్, మండల ఉపాధ్యక్షుడు బండారు విక్రమ్ వరూణ్ నాయకులు అజయ్, సాయి కుమార్, వినయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్ ను కలిసిన మాదిగ చైతన్య సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు

కుత్బుల్లాపూర్, ప్రజాస్ఫూర్తి : మాదిగ చైతన్య సంక్షేమ సంఘం సూత్రంగా ఎన్నికైన సందర్భంగా శుక్రవారం పేట్ బహిరంగంలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో బీఆర్ఎస్ వివేకానంద్ ను కుత్బుల్లాపూర్ ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్ ను మాదిగ చైతన్య సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే సూత్రం కమిటీని అభినందిస్తూ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూత్రం కమిటీ అధ్యక్షులు జి.బి.రాం, ప్రధాన కార్యదర్శి బి.బాలరాజు, కోశాధికారి జి.పరమేశ్వర్, పి.సాయిలు, కె.యాదగిరి,



పి.అంజనేయులు, కె.గోపాల్ జి.యాదగిరి పి.నత్యనారాయణ, దప్ప రవీందర్, పి. శ్రీహరి జి.రామ్మూర్తి, కే.రాజు, జి. ఉపేందర్, పి.వింటూ, పి.వెంకటేశ్, కమిటీ గౌరవ సభ్యులు, ఇతర కార్యకర్త సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

## అమీన్ పూర్ లో విషాదం..

### ఒకే ఇంట్లో ముగ్గురు చిన్నారుల అనుమానాస్పద మృతి



జిన్నారం: సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్ పూర్ లో విషాదం చోటుచేసుకుంది. అనుమానాస్పద రీతిలో ఒకే ఇంట్లో ముగ్గురు చిన్నారులు మృతిచెందారు. తల్లి తీవ్రమైన కడుపునొప్పితో ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతోంది. ప్రస్తుతం ఆమె పరిస్థితి నిలకడగా ఉంది. స్థానిక సీబీ సరేకే కథనం ప్రకారం.. అమీన్ పూర్ లోని

ఇంట్లోనే భోజనం చేశారు. చెన్నయ్య అన్నం, పప్పు తిన్నాడు. భార్య, ముగ్గురు పిల్లలు పెరుగన్నం తిన్నారు. భోజనం తర్వాత చెన్నయ్య ట్యాంకర్ నడిపేందుకు చండానగర్ వెళ్లాడు. రాత్రి 11 గంటల ప్రాంతంలో తిరిగి ఇంటికి వచ్చాడు. రాజిత తలుపులు తెరవగా.. పిల్లలు నిద్రపోతున్నారు. శుక్రవారం తెల్లవారుజామున 3 గంటల సమయంలో రాజితకు తీవ్రమైన కడుపునొప్పి రావడంతో స్థానికుల సహాయంతో చెన్నయ్య ఆమెను ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించాడు. ఆ తర్వాత పిల్లలను పరిశీలించగా.. అప్పటికే ముగ్గురు మృతిచెందినట్లు గుర్తించారు. దీంతో ఈ ఘటనపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. చెన్నయ్య డి.రాం రెడ్డి జిల్లా తలకొండపల్లి మండలం మెడకపల్లి. ఉపాధి కోసం గత కొంతకాలంగా ఆయన అమీన్ పూర్ లో ఉంటున్నాడు. చిన్నారుల మృతిపై పోలీసులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.



## పాలమూరు ఎత్తిపోతలకు జాతీయ హోదా కుదరదు: కేంద్రం

దిల్లీ: పాలమూరు ఎత్తిపోతల పథకానికి జాతీయ హోదా కల్పించాలంటూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేసిన ప్రతిపాదనను కేంద్ర ప్రభుత్వం తిరస్కరించింది. కృష్ణానది జలాలపై తెలంగాణ, ఏపీ మధ్య వివాదం కోర్టులో ఉన్న నేపథ్యంలో జాతీయ హోదా సాధ్యం కాదని జల్ శక్తి శాఖ స్పష్టం చేసింది. ఈ

## భర్త వర్గం పునరావేశానికి సీతక్క

\* భర్త రాము వర్గం పునరావేశానికి సీతక్క కన్నీటి పర్యంతం

\* సీతక్కను ఓదార్చిన విమలక్క

\* మోకాళ్లపల్లిలో జరిగిన రాము వర్గం పునరావేశం

తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖల మంత్రి సీతక్క తన జీవితంలోని కష్టాలను, ప్రజలకు సేవ చేయాలనే తన సంకల్పాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. తన భర్త కుంజ రాము వర్గం పునరావేశం ప్రసంగిస్తూ, సీతక్క ఒక్కసారిగా భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. భర్త స్మృతులతో కదిలిపోయారు. కన్నీటిపర్యంతమైన ఆమెను విమలక్క ఓదార్చారు. ఒకప్పుడు ఉద్యమంలో పని చేస్తున్న సమయంలో ఎన్కోంటర్ నుంచి



తల్లిలో తప్పించుకున్నానని, అది తనకు పునరస్మృతి అని మంత్రి సీతక్క అన్నారు. ఈ జన్మలో పేదలు, ఆదివాసీలు, అట్టడుగు వర్గాల హక్కుల కోసం తన చివరి శ్వాస వరకు పోరాడతానని ఆమె పేర్కొన్నారు. మహిళాభావాద్ జిల్లా కొత్తగూడ మండలం మోకాళ్లపల్లిలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో, సీతక్క తన కుమారుడు సూర్య, కోడలు

## దర్గాపునకు సహకరించండి..

### నటి విష్ణుప్రియకు హైకోర్టు ఆదేశం

హైదరాబాద్: బెటింగ్ యాప్ కేసులో నటి విష్ణుప్రియ దాఖలు చేసిన పిటిషన్పై హైకోర్టులో విచారణ జరిగింది. మియాపూర్ పోలీసులు నమోదు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్ను కొట్టివేయాలని నటి కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఎఫ్ఐఆర్ కొట్టివేయడానికి, దర్గాపునపై విధించేందుకు ఉన్నత న్యాయస్థానం నిరాకరించింది. దర్గాపునకు సహకరించాలని విష్ణుప్రియను ఆదేశించిన కోర్టు.. చట్ట ప్రకారం ముందుకెళ్లాలని పోలీసులకు స్పష్టం చేసింది. బెటింగ్ యాప్పై ప్రచారం చేసిన పలువురు నటీనటులు, సోషల్ మీడియా ఇన్ ఫ్లుయెన్సర్లపై మియాపూర్



పోలీసులు కేసు నమోదు చేసిన విషయం తెలిసింది.

# ఈ పదార్థాలతో.. వేసవిలో చల్లగా..!

వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతల వల్ల శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురై వడదెబ్బ బాలిన పడే అవకాశం ఉంటుంది. మరి, అలా జరగకుండా ఉండాలంటే ఈ కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవాలి. అందుకు కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఈ క్రమంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి ఎలాంటి పదార్థాలు తీసుకోవాలి తెలుసుకుందాం రండి..

### ఈ పండ్లతో..

వేసవి వేడి నుంచి తట్టుకోవడానికి ఈ కాలంలో వచ్చే కొన్ని పండ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా తాటి ముంజలు, పుచ్చకాయ, కర్బూజ్.. వంటి పండ్లు అటు రుచికి రుచితో పాటు ఇటు శరీరానికి చలువను అందిస్తాయి.

### డీహైడ్రేషన్ బాలిన పడకుండా..

వేసవిలో అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల శరీరం డీహైడ్రేషన్ బాలిన పడకుండా కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం ఎక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. అయితే నీళ్లతో పాటు నిమ్మరసం, లెమన్ గ్రాస్ టీ, మిల్క్ షేక్,

కోకమ్ పండుతో చేసిన షర్బత్, గుల్ కంద్, ఆమ్ పన్నా, సత్తు డ్రింక్ (శనగలుబెల్లం కలిపి సత్తుపిండితో చేసే పానీయం), అంబలి.. మొదలైనవి తీసుకోవాలి. ఇవి రుచికరంగా ఉండడమే కాదు.. వీటితో శరీరానికి ఎక్కువ మొత్తంలో నీరు కూడా అందుతుంది.

### భోజనానికి ఇవి..

డ్రింక్స్, పండ్ల కాదు.. మనం రోజూ రెండు పూటలా తీసుకునే భోజనం విషయంలోనూ పలు మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవాలి. పెరుగున్నం అప్పుడూ కలిపి తీసుకోవడం, జొన్నల్ని బాగా ఉడికించుకొని సబ్బీ (అన్ని కూరగాయలను కలిపి చేసే క్రాప్)తో కలిపి



తినడం, గంజి, పోహో, పెరుగు, అన్నం పుడ్ కాంబినేషన్స్ ని భోజనంలో భాగంగా నుంచి శరీరాన్ని కాపాడి శరీరానికి మామిడికాయ పచ్చిపులుసు.. ఇలాంటి తీసుకోవాలి. ఫలితంగా ఇవి అధిక వేడి చల్లదనాన్ని అందిస్తాయి.



# పనీర్ నీటితో.. ఇలా కూడా..!

ఇంట్లో పాలు విరిగిపోతే పనీర్, కలాకండ్.. వంటి పదార్థాలు తయారు చేసుకుంటాం. అయితే ఈ క్రమంలో వడకట్టిన నీటిని కొంతమంది బయట పడేస్తుంటారు. కానీ ప్రాటీన్లు, ఇతర పోషకాలు నిండి ఉన్న ఈ నీటిని ఇంట్లో పలు రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చుటన్నాని నిపుణులు. మరి, ఎదెలాగో తెలుసుకుందాం రండి..



- చపాతీ పిండి తడవడానికి సాధారణ నీటిని ఉపయోగిస్తాం. అయితే పనీర్ నీటిని కూడా ఇందుకోసం వాడుకోవచ్చు. తద్వారా చపాతీ/పూరి.. వంటివి మెత్తగా రావడంతో పాటు వీటి రుచి కూడా పెరుగుతుంది.
- \* బేకింగ్ వంటకాలు తయారుచేసుకునే క్రమంలో.. పిండిని తడుపుకోవడానికి ఈ నీటిని వినియోగించుకోవచ్చు.
- \* కూరల్లో గ్రేవీ కోసం కొన్ని నీళ్లు పోయడం మనకు అలవాటే! అయితే ఈసారి సాధారణ నీటికి బదులు పనీర్ నీటిని పోసి చూడండి.. అటు రుచి పెరుగుతుంది.. ఇటు అందులోని పోషకాలూ శరీరానికి అందుతాయి.
- \* అలాగే కొన్ని కూరలు, ఇతర వంటకాల తయారీలో భాగంగా పులుపు ఎక్కువైతే.. కొద్దిగా ఈ నీటిని కలపచ్చు.
- \* పండ్లుకాయగూరలతో చేసిన జ్యూసులు, స్మూతీస్.. వంటివి తయారుచేసుకునేటప్పుడు నీటికి బదులుగా



- పనీర్ నీటిని ఉపయోగిస్తే.. రుచి మరింతగా పెరుగుతుంది. వీటిలో చక్కెర వేసుకోకపోయినా తియ్యడం వస్తుంది.
- \* పాస్తా, నూడుల్స్, బంగాళాదుంపలు, బియ్యం, ఇతర కాయగూరలు.. వంటివి ఉడికించే క్రమంలోనూ పనీర్ నీటిని వినియోగించుకోవచ్చు. అలాగే కొన్ని రకాల పప్పుల్ని కూడా ఈ నీటిలో నానబెట్టుకోవచ్చుట. తద్వారా

- ఈ నీటిలోని పోషకాలు ఆయా పదార్థాల్లో చేరి ఒంటికి పడతాయి.
- \* ఉప్పా వంటివి తయారుచేసే క్రమంలో సాధారణ నీటితో పాటు పనీర్ నీటిని కూడా పోస్తే దాని రుచి పెరుగుతుంది.
- \* ప్రొటీన్లు, ఇతర పోషకాలు నిండి ఉన్న ఈ పనీర్ నీటిని మొక్కలకూ పోయచ్చు. అయితే సాధారణ నీటితో కలిపి మాత్రమే వాడాలి.
- \* ఫేస్ ప్యాక్స్, హెయిర్ మాస్కుల్లోనూ ఈ నీటిని వాడచ్చు. అలాగే ఈ నీటితో జుట్టును కండిషనింగ్ చేసుకుంటే కేశాలు పట్టులా తయారువుతాయి. ఇందులోని ప్రొటీన్ జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అయితే ఈ చిట్కా పాటించిన తర్వాత జుట్టు జిడ్డుగా అనిపిస్తే.. గాఢత తక్కువగా ఉండే షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి.
- \* కొంతమంది ఇంట్లోనే కంపోస్ట్ ఎరువులు తయారుచేసుకుంటారు. ఈ క్రమంలో పనీర్ నీటిని అందులో పోస్తే.. ఎరువు లోని పోషకాల శాతాన్ని పెంచచ్చు.

సీజన్ ను బట్టి మన జీవన శైలిలోనూ కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ప్రత్యేకించి వేసవి కాలంలో శరీరానికి చలువనిచ్చే పండ్లను, కూరగాయలను ఆహారంలో తప్పకుండా భాగం చేసుకోవాల్సిందే. కాలానుగుణంగా లభించే పండ్లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి స్థాయిలు పెరగడమే కాకుండా కాలక్రమేణా రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఇక ఎండ వేడిమి నుంచి శరీరానికి తక్షణ శక్తినిందించే పండ్లు ఎన్నో ఉన్నప్పటికీ కర్బూజ ప్రత్యేకత వేరు.

## పోషకాల గని.. కర్బూజ!

- పోషకాలు పుష్కలం!**
- \* ఈ పండులోని వివిధ పోషకాలు శరీరంలో నీటి స్థాయిలను పెంచి డీహైడ్రేట్ కాకుండా కాపాడతాయి.
- \* పైబెర్ మలబద్ధకం, మూత్ర సంబంధ సమస్యలు, అలసట, రక్తపోటు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
- \* ఫోలిక్ యాసిడ్ యాంటీ కోయాగ్యూలెంట్ ఫ్యాక్టర్ గా పనిచేసే రక్తనాళాల్లో గడ్డకట్టిన రక్తాన్ని కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. కండరాల నొప్పులు కూడా తగ్గిపోతాయి.
- \* కర్బూజా లో విటమిన్ ఎ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా కంటి చూపు సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- \* క్యాల్షియం తక్కువగా ఉండే ఈ పండును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే చర్మ సంబంధ సమస్యలు దూరమవడంతో పాటు అధిక బరువు కూడా నియంత్రణలోకి వస్తుంది.



ప్రపంచాన్ని ఏలుతున్న పతంజలి.. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు



స్వామీజీ: పతంజలి కేవలం ఒక బ్రాండ్ మాత్రమే కాదు.. ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక ఉద్యమం కూడా. ఇది లక్షలాది మంది ప్రజల జీవితాలను ఆరోగ్యంగా, సమతుల్యంగా మార్చడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తోంది.

పతంజలి ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యం:

స్వామి రాందేవ్ నాయకత్వంలో పతంజలి యోగీష్ యోగా, ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి వైద్యాన్ని ప్రజలకు వ్యాప్తి చేయడానికి కృషి చేసింది. యోగా ద్వారా శరీరాన్ని మనస్సును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే సంప్రదాయాన్ని ఆయన అధునిక శాస్త్రంతో కలిపారు.

సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని రక్షించడం:

గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా పాశ్చాత్య జీవనశైలి ప్రభావం కారణంగా భారతదేశ సాంప్రదాయ వైద్య విధానాలు, ఆరోగ్య పద్ధతులు వెనుకబడిపోయాయి. కానీ పతంజలి ఆలోచనలు, యోగా, ప్రకృతి వైద్యాన్ని పుట్టి ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకురావడం ద్వారా భారతీయ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని కాపాడుటానికి కృషి చేసింది.

ఆధునిక ఆరోగ్యం, జీవనశైలిపై ప్రభావం:

స్వామి రాందేవ్ యోగా, ఆయుర్వేదాన్ని ప్రోత్సహించడమే కాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్యం, సహజ జీవనశైలి భావనను కూడా ప్రచారం చేశారు. ఆయన బోధనలు శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా మానసిక శాంతి, ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి మార్గాన్ని కూడా చూపుతాయి.

పతంజలి పాత్ర ప్రత్యేకత:

పతంజలి భారత మార్కెట్లోనే కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కూడా తన ఉనికిని గుర్తుచేసింది. ఆమెరికా, కెనడా, బ్రిటన్, ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాలలో యోగా, ఆయుర్వేదం గురించి అవగాహన పెంచడంలో పతంజలి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించింది.

వ్యాపారానికి అతీతంగా సామాజిక మార్పు:

పతంజలి కేవలం వ్యాపార సంస్థ మాత్రమే కాదు. అది ఒక సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక ఉద్యమం కూడా. స్వామి రాందేవ్, ఆచార్య బాలకృష్ణ తమ సంపాదనలో ఎక్కువ భాగాన్ని సామాజిక సంక్షేమంలో పెట్టుబడి పెట్టారు.

లిమిట్ క్రాస్ అయితే బాదుడే.. విత్ డ్రాపై రూ.23 ఛార్జ్

మే 1 నుంచి పెరుగుతున్న ఏటీఎం విత్ డ్రా ఛార్జ్ లు రూ.2 పెంచుతూ అరిజీణ ప్రకటన



స్వామీజీ: దేశంలో ఇప్పుడు చాలా మంది డిజిటల్ పేమెంట్ చేస్తున్నారు. అయినా ఇప్పటికీ క్యాష్ ట్రాన్సాక్షన్లపై ఆధారపడే వాళ్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉన్నారు. ఇకపై అందరూ ఏటీఎంకు వెళ్లి మనీ డ్రా చేసే ముందు ఒకసారి ఆలోచించాలి!

ఎందుకు పెరుగుదల..?

విత్ డ్రా ఫీజులను పెంచే నిర్ణయం ఆరీజీణ, ఏటీఎం నెట్వర్కులను నిర్వహించే నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా తీసుకున్నాయి. ఇవి ఏటీఎం ఇంటర్ఫేజ్ ఫీజులను రూ.2 పెంచడానికి ఆగ్రహించారు.



ఆల్ రౌండ్ ఆల్ రౌండ్ షో..

సూపర్ కింగ్స్ కంచుకోటలో ఘన విజయం

చెన్నై: ఐపీఎల్ 18వ సీజన్లో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు రెండో విజయం సాధించింది. 17 ఏళ్లగా చెప్పాక్ స్టేడియంలో ఓడిపోతూ వస్తున్న ఆర్సీబీ ఎట్టకేలకు జయభేరి మోగించింది.



తన 13వ ఓవర్లో డేవిడన్ రవిన్, దూబే.. ఇద్దరినీ బౌల్ చేసి సీఎస్సీను ఓటమి అంచులోకి నెట్టాడు. దాంతో, 13 ఓవర్లకు సీఎస్సీ స్కోర్.. 81-6. కాసేపటికే అభిన్య(1) కూడా బెల్ కావడంతో సీఎస్సీ ఓటమి ఖాయమైంది.

రజత్ సూపర్ హిట్ పెంచండి

చెన్నైలో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు భారీ స్కోర్ కొట్టింది. కెప్టెన్ రజత్ పాటిదార్(51) సూపర్ హిట్ సెంచరీతో కడం కొక్కాడు. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొన్న పాటిదార్ విరాట్ కోహ్లా(31)తో విలువైన ఛాక్ సూపర్ సెంచరీ.

ఐపీఎల్ షెడ్యూల్లో మార్పు..



ముంబై: ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 18వ సీజన్ షెడ్యూల్లో స్వల్ప మార్పులు జరుగుతున్నాయి. కోల్కతా నైట్ రైడర్స్, లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ జట్ల మధ్య జరగాల్సిన మ్యాచ్ తేదీ మారనుంది.



మాజీ పేసర్ కన్నుమూత

అ వర్ల్డ్ కవర్ తో ముగిసిన కెరీర్..! ఇంగ్లండ్: ప్రపంచ క్రికెట్లో విపాదం నెలకొంది. ఇంగ్లండ్ మాజీ క్రికెటర్ పీటర్ లెవర్ కన్నుమూశాడు.

కెప్టెన్షిపై రూట్ విముఖుత..

రేసులో ముగ్గురు కుర్రాళ్లు..! ఇంగ్లండ్: ఇంగ్లండ్ క్రికెట్ బోర్డు కొత్త తలనొప్పు మొదలైంది. జోనీ బట్లర్ వారసుడి ఎంపికపై ప్రతిఘటన నెలకొంది.



అందుకున్న జోన్ బట్లర్ తన మార్క్యూ చూపకపోయాడు. వస్తే వరల్డ్ కవర్ లో ఓటమి.. ఈ మధ్యే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలోనూ అతడి నాయకత్వంలోనే ఇంగ్లండ్ జట్టు ఘోరంగా విఫలమైంది.

