



హైదరాబాద్ సంపుటి : 17 సంచిక : 313 ఎడిటర్ : పూనాల శ్రీనివాస్ బుధవారం, సెప్టెంబర్, 16, 2026 పేజీలు : 8 వేల : రూ.1/-

రేవంతతో ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగా ఖాన్ భేటీ.. గ్లోబల్ సమ్మిట్ కు ఆహ్వానం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్, 15: హైదరాబాద్ లోని తాజ్ ఫలక్ సుమా ప్యాలెస్ లో ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగా ఖాన్ -ఎతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీలో మంత్రి అజారుద్దీన్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజ్, సీఎం సలహాదారు రామకృష్ణారావు, వివిధ శాఖల ఉన్నతాధికారులు , ఆగా ఖాన్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఇటీవల దివంగతులైన ప్రిన్స్ రహీమ్ తండ్రి ఆగా ఖాన్ మృతి పట్ల సీఎం సంతాపం తెలిపారు. హైదరాబాద్ తో ఆగా ఖాన్ కుటుంబానికి ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, తెలంగాణ వారసత్వ సంపద పునరుద్ధరణలో ఫౌండేషన్ పోషిస్తున్న పాత్రను కొనియాడారు. శాసనమండలి భవనం, కుతుబ్ షాహీ టూంబ్స్ అభివృద్ధిలో ఫౌండేషన్ అందించిన సహకారాన్ని ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. మూసీ నది పునరుజ్జీవనం ద్వారా నైట్ ఎకానమీని అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని సీఎం వివరించారు. ఈ పరివాహక ప్రాంతంలోని చారిత్రక ఆధారాలైన సిటీ కాలేజ్, ఉస్మానియా అనుపతి భవనాల పునరుద్ధరణకు ఆగా ఖాన్ ఫౌండేషన్ సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఉస్మానియా అనుపతికి గోషామహల్ లో నూతన భవనం నిర్మిస్తున్నామని, ప్రస్తుతం ఉన్న పాత భవనాన్ని వారసత్వ సంపదగా గుర్తించి ఫౌండేషన్ ఆదర్శంలో పునరుద్ధరించాలని కోరారు. శంషాబాద్ విమానాశ్రయం సమీపంలో 30 వేల ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్న 'భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ' ప్రాజెక్టుపై ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగా ఖాన్ తీవ్ర ఆసక్తి కనబరిచారు. దీనిని 15 వేల ఎకరాల గ్రీన్ జోన్ తో నెట్-జీరో సిటీగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని, సింగపూర్ కంపెనీ మార్షల్ ప్లాన్ రూపొందిస్తోందని సీఎం వెల్లడించారు. ఇప్పటికే అమెజాన్



వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు ఇక్కడ కార్యకలాపాలు ప్రారంభించాయని వివరించారు. ఫ్యూచర్ సిటీలో ఆగా ఖాన్ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర విద్యాశాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ యోగితా రాణా ఈ సందర్భంగా ప్రతిపాదించారు. 2047 నాటికి తెలంగాణను 3 శ్రీలియన్ దాల్చడం ఎకానమీగా మార్చడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని, దేశ జీడీపీలో రాష్ట్ర వాటాను 10 శాతానికి పెంచుతామని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా డిసెంబర్ 7 నుంచి మూడు రోజుల పాటు భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ వేదికగా నిర్వహించనున్న తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్ కు హాజరు కావాల్సిందిగా ప్రిన్స్ రహీమ్ ఆగా ఖాన్ సు ఆహ్వానించారు. 100కు పైగా దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొనే ఈ సమ్మిట్ ద్వారా రాష్ట్రంలో విద్యా, పర్యాటక, వైద్య రంగాల్లో పెట్టుబడులు , భాగస్వామ్యాలకు విస్తృత అవకాశాలు ఉంటాయని పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటు తర్వాత దమనకాండ నడుస్తోంది: కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 15 :తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటు తర్వాత దమనకాండ నడుస్తోందని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. రజకార్ల పాలనలో ప్రజలు పడ్డ ఇబ్బందులు, రక్తపు గుర్తులు కనిపిస్తాయని పేర్కొన్నారు. సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ చారిత్రాత్మక విముక్తి కలిగిందని చెప్పుకోవచ్చు. నిజాం మెడలు వంచడంతో 1948 సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన తెలంగాణ గడ్డకు ముక్తి లభించిందని వెల్లడించారు. విమోచన చరిత్రను గత పాలకులు తొక్కిపెట్టారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ లు విమోచన వేడుకలు జరుపడానికి ఎందుకు భయపడుతున్నాయని కిషన్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఏంబెం మోచేతి నీళ్లు తాగి ఈ రెండు పార్టీలు ప్రజలకు ద్రోహం చేస్తున్నాయని ధ్వజమెత్తారు. 90వ దశకంలో హైదరాబాద్ ముక్తి దినం చేయాలని అనేక పోరాటాలు చేశామని ప్రస్తావించారు. గత ఐదేళ్ల నుంచి ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా సారథ్యంలో ఈ వేడుకలు జరుగుతున్నాయని వెల్లడించారు. ఇది రాజకీయ పరమైన అంతం కాదని.. యావత్ తెలంగాణ నాలుగు కోట్ల మంది ప్రజల ఆకాంక్ష అని ఉద్ఘాటించారు. భారత మాజీ ఉపరాష్ట్రపతితో పాటు పలువురు కేంద్ర మంత్రులు తాము నిర్వహించే విమోచన వేడుకల్లో పాల్గొంటారని తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన నిర్వహించే విమోచన వేడుకలకు హైదరాబాద్, తెలంగాణ ప్రజలు స్వచ్ఛందంగా రావాలని కోరారు. సెప్టెంబర్ 17వ తేదీన తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాన్ని గత ఐదేళ్లుగా కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా



నిర్వహిస్తోందని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఇది విలీనం, విద్రోహం అనేవాళ్లకు తాము తెలంగాణ స్వాతంత్ర్యం అంటామంటే టామని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా పనిచేయడం ప్రభుత్వాల విధి అని తెలిపారు. అందుకోసమే విమోచన దినోత్సవం పేరుతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామని వెల్లడించారు. ప్రధాని మోదీ మీదన్ చేసే విమర్శలపై సమయం వచ్చినపుడు స్పందిస్తామని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

రాజస్థాన్ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీజేపీ చారిత్రక విజయంపై జేపీ నడ్డా హర్షం

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్, 15: రాజస్థాన్ పట్టణ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో భారతీయ జనతా పార్టీ చారిత్రక విజయాన్ని నమోదు చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ భారీ విజయంపై కేంద్ర మంత్రి జగత్ ప్రకాష్ నడ్డా స్పందిస్తూ తీవ్ర హర్షం వ్యక్తం చేశారు. రాజస్థాన్ స్థానిక సమరంలో కమలం పార్టీ సాధించిన ఈ ఘన విజయం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రజా సంక్షేమ పథకాలు, సుపరిపాలన విధానాలకు ప్రజలు చేసిన తిరుగులేని ఆమోద ముద్ర అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజలు బీజేపీ నాయకత్వంపై సంపూర్ణ విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించారని స్పష్టం చేశారు. ఈ అద్భుతమైన విజయం కోసం క్షేత్రస్థాయిలో అహర్నిశలు శ్రమించిన బీజేపీ కార్యకర్తలు, నేతలకు కేంద్ర మంత్రి హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు. అదేవిధంగా బీజేపీ అభ్యర్థులను ఆశీర్వదించి భారీ వెజారిటీని కట్టబెట్టిన రాజస్థాన్ ప్రజానికానికి తన ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. రాజస్థాన్ లోని భజన్ లాల్ శర్మ నేతృత్వంలోని డబుల్ ఇంజన్ సర్కారు



అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఈ తీర్పు మరింత నూతన ఉత్తేజాన్ని ఇచ్చిందని ఆయన కొనియాడారు.

హౌతీల మెరుపు దాడులతో సౌదీలో ఉద్రిక్తత

రియూద్: సౌదీ అరేబియా దక్షిణ ప్రాంతంలో హౌతీ తిరుగుబాటుదారులు వరుసగా క్షిపణులు, ద్రోస్తో జరిపిన మెరుపు దాడుల్లో 13 మంది పౌరులు గాయపడ్డారు. దీంతో యెమెన్ కు చెందిన హౌతీగా స్పందిస్తామని సౌదీ అరేబియా మంగళవారం హెచ్చరించింది. ప్రాంతీయంగా నెలకొన్న ఘర్షణల నేపథ్యంలో ఈ పరిణామం ఉద్రిక్తతలను మరింతగా పెంచింది. ఇరాన్ కు అనుకూలంగా ఉన్న హౌతీలు బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, ద్రోస్తూ ఉపయోగించి సౌదీ అరేబియా దక్షిణ ప్రాంతంలోని పలు ప్రాంతాలను లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు సమాచారం. ఈ దాడుల్లో 13 మంది పౌరులు గాయపడినట్లు అధికారులు తెలిపారు. దీనిపై సౌదీ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా స్పందించింది. యెమెన్ తో అంతర్యుద్ధం జూలైలో తీవ్రరూపం దాల్చినప్పటి నుంచి సౌదీ మద్దతున్న ప్రభుత్వ



దళాలు, హౌతీల మధ్య పోరాటం కొనసాగుతోంది. రియూద్ పై నమూనా దిగ్బంధాన్ని ప్రకటించిన హౌతీలు.. ఎర్ర సముద్రంలో ప్రయాణించే నౌకలను లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ప్రారంభించారు.

కేదార్ నాథ్ లో ఐరిగిపడ్డ కొండచలియులు..

రుద్రప్రయాగ్: ఉత్తరాఖండ్ లోని ప్రయాగ్ రాజ్ లో.. కేదార్ నాథ్ మార్గంలో ఉన్న బ్రెక్కింగ్ రూట్ లో రెండు రోజుల క్రితం కొండచలియులు ఏరిగిపడ్డ విషయం తెలిసిందే. మంగళవారం అక్కడ నుంచి సుమారు 150 మందిని రక్షించారు. దీంతో మొత్తం ఆ ప్రాంతం నుంచి 7350 మందిని సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించారు. స్టేట్ ఎమర్జెన్సీ అవరేషన్ సెంటర్ ఈ విషయాన్ని ఇవాళ తెలిపింది. ఎస్ఈఓసీ రిపోర్టు ప్రకారం కేదార్ నాథ్ థామ్ నుంచి తిరుగు ప్రయాణం అవుతున్న వారిని చిరీబాసా వద్ద రక్షించినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం చిరీబాసా వద్ద ఇంకా శిథిలాలను తొలగిస్తున్నారు. కొండ రాళ్ళు కింద పడడం వల్ల.. రెండు రోజుల క్రితమే బ్రెక్కింగ్ మార్గాన్ని ఆపేశారు. అయితే ఇవాళ మళ్లీ ఆ రూట్ ను ఓపెన్ చేశారు. దీంతో పాటు హెలికాప్టర్ సర్వీసులను ప్రారంభించినట్లు తెలుస్తోంది. యాత్రికులతో పాటు సుమారు 1200 గుర్రాలను కూడా రక్షించారు. గౌరకుండకు 2.5 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న చిరీబాసా



హెలికాప్టర్ సమీపంలో క్షియరెన్స్ పనులు చేపట్టారు. యుద్ధ ప్రాతిపదికన ఆ మార్గాన్ని ఓపెన్ చేసేందుకు పనిచేస్తున్నారు. అయితే చిరీబాసా మార్గాన్ని పూర్తిగా క్లియర్ చేసిన తర్వాతే యాత్రికులను ఆ మార్గంలో కేదార్ నాథ్ పంపించనున్నారు.

ఉద్యోగులతో పెట్టుకుంటున్నారు.. కాంగ్రెస్ ఓటమి ఖాయం: కపిత్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్, 15: ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులతో పెట్టుకున్న ప్రభుత్వాల మళ్లీ అధికారంలోకి వచ్చిన దాఖలాలు లేవని తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్సుకుంట్ల కవిత అన్నారు. ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయుల సమన్వయంపై హైదరాబాద్ బాగ్ లింగంపల్లిలో మంగళవారం నిర్వహించిన సదస్సులో ఆమె మాట్లాడారు. ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని ఆరోపించారు. వారిని చిన్నచూపు చూస్తూ నిరక్షం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. ఈసారి ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఓడిపోవడం ఖాయమని వ్యాఖ్యానించారు. తాము అధికారంలోకి వస్తే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో కీలక భాగస్వాములుగా చూస్తామని కవిత చెప్పారు. ఉద్యోగులను గౌరవించేలా, వారు సంతోషంగా పనిచేసేలా తమ ప్రభుత్వం విధానాలు రూపొందిస్తుందని తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో ఉపాధ్యాయులు ఉద్యోగం కన్నా ఉద్యమానికే ప్రాధాన్యం ఇచ్చి పోరాడారని కవిత గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రంలో 630 మండలాలకు కేవలం ఎనిమిది మంది పరిష్కారం మండల విద్యాధికారులు (ఎంఈవోలు) ఉండటం విద్యా వ్యవస్థపై ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని విమర్శించారు. ఉచిత, నాణ్యమైన విద్య అందాలంటే బలమైన యంత్రాంగం అవసరమని అన్నారు. విద్యార్థుల వివరాలు, రిపోర్టుల పేరుతో ఉపాధ్యాయులను బోధనకు



దూరం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఒక్క ఉపాధ్యాయుడితో నడుస్తున్న పాఠశాలల్లో పరిస్థితి మరింత దారుణంగా ఉందన్నారు. ఉద్యోగుల సహకారం లేకుండా ప్రభుత్వం ఏ కార్యక్రమాన్నీ సమర్థంగా అమలు చేయలేదని కవిత అన్నారు. రాష్ట్రంలో సంక్షేమ పథకాల అమలు కూడా ఆశించిన స్థాయిలో లేదని విమర్శించారు. మైకుల ముందు ఎన్ని గొప్పలు చెప్పినా పెన్నెస్లు, యారియా, రైతులకు విద్యుత్ అందించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపించారు. ఎన్నికల ముందు పీఆర్సీ, డీఎలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు వాటిపై స్పందించలేదని అన్నారు.

అసైన్డ్ భూములపై రేవంత్ ప్రభుత్వం వెంటనే శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి

- ఎంపీ రఘునందన్ రావు

ఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 15 : తెలంగాణలో 22 ఏ సెక్షిడ భూముల వల్ల ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మెడక్ బీజేపీ ఎంపీ రఘునందన్ రావు) వ్యాఖ్యానించారు. అసెంబ్లీలో 22 ఏపై చర్చ జరుగుతుందని ప్రజలు భావించారని.. కానీ అలా ఎందుకు జరగలేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. ఈరోజు (మంగళవారం) ఢిల్లీలో మీడియాతో రఘునందన్ రావు మాట్లాడారు. గుడులు, బడులు, దేవస్థానాల భూములు, ప్రభుత్వ భూములు రిజిస్టర్ చేయద్దని 22 ఏ చట్టం తీసుకువచ్చారని ప్రస్తావించారు. 22 ఏపై మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రిపేర్ కాకుండా అసెంబ్లీకి వచ్చారని విమర్శించారు. 22 ఏ గురించి ఎవరు మాట్లాడినా అందరినీ ఒకే గాడిన కట్టడం సరికాదని అన్నారు. తన పార్లమెంట్ పరిధిలోని సింఫనీ హోంలో రిజిస్ట్రేషన్ సమస్య ఉండటంతో మాట్లాడానని తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు మాట్లాడారని బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ కలిసిపోయారని ఎలా మాట్లాడారని నిలదీశారు. 22 ఏలో ఉన్నా 47440 ఎకరాలు ఎక్కడ, ఏ ఊరిలో తొలగించారో మంత్రి పొంగులేటి సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో 22 ఏ లో చేర్చిన భూమి తొలగించామంటున్న కాంగ్రెస్ 22 ఏలో చేర్చిన వారిపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదని ప్రశ్న వర్షం కురిపించారు. 22 ఏ లో కోటి ఎకరాలకు



పైగా భూమి ఉందని.. ఇంత భూమి ఎలా చేర్చారు.. ఎలా తొలగిస్తారో పొంగులేటి సమాధానం చెప్పాలని పట్టుబట్టారు. పేదలకు అన్యాయం చేసిన అధికారులపై, కలెక్టర్లపై చర్యలు తీసుకున్నారా లేదో సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. 22 ఏ లో ఉన్న కోటి రెండులక్షల ఎకరాల భూమి ఎప్పటి వరకు తొలగిస్తారో చెప్పాలని పట్టుబట్టారు. తెలంగాణ హైకోర్టు సిట్టింగ్ జడ్జితో కమిటీ వేసి 22 ఏ భూముల సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరారు. భూ భారతి వచ్చిన తర్వాత కూడా తప్పు జరిగిందని పొంగులేటి ఒప్పుకున్నారని అన్నారు.

జెన్ జీ, జెన్ ఆల్ఫా చెప్పేది వినేందుకు మేం సిద్ధమే: నిర్మలా సీతారామన్

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్, 15: దేశం మనకేం చేసిందో కాకుండా దేశానికి మనం ఏం చేయగలమో ఆలోచించాలని అని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ యువతకు పిలుపునిచ్చారు. జెన్ జీ, జెన్ ఆల్ఫా చెప్పేది వినేందుకు మేం సిద్ధమేనని అయితే మీరు మిమ్మల్ని జెన్ జెడ్ అని పిలుచుకున్నా, జెన్ ఆల్ఫా అని పిలుచుకున్నా, మీరందరూ చెప్పేది వినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం. కానీ మీ చుట్టూ ఏం జరుగుతోంది? మీ పాత్ర ఏమిటి? మీ ద్వారా దేశానికి ఏమి సాధించవచ్చు అనే విషయాలపై మీరు తప్పక ఆలోచించుకోవాలని పేర్కొన్నారు. మంగళవారం చెన్నైలోని డాక్టర్ ఎంజీఆర్ ఎడ్యుకేషనల్ అండ్ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ 36వ స్వాతంత్ర్యవందనో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. జెన్ జెడ్, జెన్ ఆల్ఫా తరాలకు చెందిన యువత నాయకత్వ బాధ్యతలను స్వీకరిస్తూ దేశ ప్రయోజనాలకే మొదటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. పట్టభద్రులవుతున్న విద్యార్థులు వారి వారి రంగాలలో నాయకత్వ బాధ్యతలు చేపట్టాలని నిర్మలా సీతారామన్ కోరారు. మీరు నాయకత్వం వహించాలి, దేశానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. దేశం సురక్షితంగా, బలంగా ఉన్నప్పుడే మనం నివసించడానికి



ఒక ఇల్లు ఉంటుంది. మనం మన దేశాన్ని ఎన్నటికీ వదులుకోకూడదని సూచించారు. రష్యా-యుక్రెయిన్ యుద్ధం, పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు వంటి ప్రపంచ సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో భారత్ 7.8 శాతం ఆర్థిక వృద్ధి రేటును సాధించి స్థిరంగా ముందడుగు వేస్తోందని పేర్కొన్నారు.

ఈ వాటర్ ఆరోగ్యానికి అమృతం!

జామ అకులతో డయాలిసిస్కు చెక్!



భారతీయ వంటగదిలో మెంతులకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అయితే వీటిని ఒక పద్ధతి ప్రకారం తీసుకుంటే అది ఖరీదైన మందుల కంటే బాగా పనిచేస్తుంది ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారిలో రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను

అరటిపండు, నారింజ: ఏది తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది..?



చాలామంది ఉదయం నిద్రలేపగానే తక్షణ శక్తి కోసం ఏదో ఒక పండు తింటుంటారు. అయితే అల్పాహారంలో అరటిపండు తీసుకోవాలా లేక నారింజ పండు తీసుకోవాలా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. ఈ రెండు పండ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ, వీటిని ఎప్పుడు, ఎలా తినాలి తెలిస్తే పూర్తి ప్రయోజనాలు అందుతాయి. తక్షణ శక్తికి అరటిపండు: అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేట్లు, సహజ చక్కెరలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తక్షణమే గ్లూకోజ్‌ను అందించి, రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. జీర్ణక్రియ: అరటిపండులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఖాళీ కడుపుతో కేవలం అరటిపండును మాత్రమే తింటే కొంతమందిలో కడుపు ఉబ్బరం రావచ్చు. అందుకే వీటిని నట్స్ లేదా ఇతర ఆహారాలతో కలిపి తీసుకోవడం ఉత్తమం.

బాలీవుడ్‌కి ఎంతో ఇస్తున్న అడివి శేష్!

కంటెంట్‌కు ప్రాధాన్యం ఉన్న కథలను ఎంచుకుంటూ టాలీవుడ్‌లో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపును దక్కించుకున్న హీరో అడివి శేష్. ఇటీవల 'డెకాయల్' చిత్రంలో ప్రేక్షకులను అలరించారు. ప్రస్తుతం 'గూఢచారి-2' మూవీ పనుల్లో పుల్ బిజీగా గడుపుతున్నారు. ఈ చిత్రం ఘన విజయం సాధించిన 'గూఢచారి'కి సీక్వెల్‌గా రాబోతుండటం విశేషం. వినయ్ కుమార్ సిరిగినీడి దర్శకత్వంలో రాబోతున్న ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రంలో అడివి శేష్ సరసన వామికా గబ్బి హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా.. ఇప్రాన్ హాస్నీ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. తాజాగా, అడివి శేష్‌కు సంబంధించిన ఓ వార్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం.. అడివి శేష్ తెలుగులోనే కాకుండా హిందీ సినిమా ఇండస్ట్రీలో కూడా తన అద్భుతాన్ని పరిక్షించుబోతున్నారట. ఇందులో భాగంగానే ఆయన ఒక భారీ యాక్షన్ డ్రామా సినిమా చేయడానికి ఒప్పుకున్నట్లు టాక్.



నియంత్రించడానికి ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని అంటున్నారు. మన వంటింట్లో సులభంగా దొరికే మెంతులలో అద్భుతమైన ఆరోగ్య రహస్యాలు దాగి ఉన్నాయి. మెంతులు కేవలం పోపు దినుసులే కాకుండా, ఆయుర్వేదంలో గొప్ప ఔషధంగా పరిగణించబడతాయి. మెంతులను నేరుగా తీసుకోవడం కంటే, నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల వాటిలోని పోషకాలు శరీరానికి మరింత సమర్థవంతంగా అందుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మెంతులలో ఉండే గెలాక్టోమన్నన్ అనే మూలకం రక్తంలో చక్కెర శోషణను తగ్గిస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది. మెంతులలో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటుంది. నానబెట్టిన మెంతులు తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు తగ్గి జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగుతుంది. ఉదయాన్నే మెంతులు తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండినట్లు

బ్లాక్ కాఫీతో కేలరీలు మంచులా కరిగిపోవాలా?



నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఫిట్‌నెస్‌కు ప్రాధాన్యత పెరిగింది. బరువు తగ్గడం కోసం డైట్ చేసేవారు, జీమకు వెళ్లేవారు ఎక్కువగా 'గ్రీన్ టీ' లేదా 'బ్లాక్ కాఫీ'ని ఆశ్రయిస్తుంటారు. ఈ రెండూ కూడా తక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉండి, శరీరంలోని జీవక్రియలను వేగవంతం చేస్తాయి. గ్రీన్ టీలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆరోగ్యానికి రక్షణగా నిలిస్తే, బ్లాక్ కాఫీలోని కెఫీన్ తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. ఒకటి పొట్టు చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును నిదానంగా కరిగిస్తే, మరొకటి వ్యాయామం చేసే సమయంలో మీ శారీరక సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ముఖ్య పదార్థం: ఇందులో ఇశుఅశ అనే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కొవ్వు

అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడం తగ్గి, బరువు తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది. మెంతులలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ముఖంపై ముడతలను తగ్గిస్తాయి. జుట్టు రాలడం తగ్గి, కుదుళ్లు బలంగా మారడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. శరీరంలోని ఎల్‌డిఎల్ లేదా చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో మెంతులు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి, తద్వారా గుండె జబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది. ఎలా తీసుకోవాలి?: ఒక స్పూన్ మెంతులను రాత్రిపూట ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టాలి. మరునటి రోజు ఉదయం పరగడుపున ఆ నీటిని తాగి, నానబెట్టిన మెంతులను సమిలి తినాలి. మెంతులు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసినప్పటికీ, గర్భిణీ స్త్రీలు లేదా ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల కోసం మందులు వాడుతున్న వారు వైద్యుని సలహా మేరకు మాత్రమే వీటిని తీసుకోవడం మంచిది. సహజమైన పద్ధతిలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మెంతులు ఒక చౌకైన, శక్తివంతమైన మార్గం.



కణాలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. కెఫీన్: ఇందులో కెఫీన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి పడదు. ఎసిడిటీ సమస్య ఉన్నవారికి ఇది ఉత్తమ ఎంపిక. ప్రయోజనం: ఇది నిదానంగా కాఫీ, దీర్ఘకాలికంగా బరువు తగ్గడానికి మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. 2. బ్లాక్ కాఫీ: ముఖ్య పదార్థం: ఇందులో కెఫీన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించి, మెటబాలిజంను 3-11% వరకు వేగవంతం చేస్తుంది. శక్తి ప్రదాత: వ్యాయామానికి ముందు బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల శక్తి స్థాయిలు పెరిగి, ఎక్కువ సేపు పర్ఫామేన్స్ చేసే సామర్థ్యం వస్తుంది.

థుల్ చేసే 'మిస్సింగ్ మేఘున'



ఫస్ట్ కాపీ మూవీస్, కేడికో బ్యానర్ పై నిర్మాత పంచుమర్తి నరేష్ బాబు నిర్మిస్తున్న సినిమా 'మిస్సింగ్ మేఘున'. వాచస్పతి దర్శకుడు. రామ్ కార్తీక్, అమ్మ అభిరామి, వైదిక సెంజాలియా, అంకిత్ కొయ్య ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్, టైటిల్ రివీలింగ్ పోస్టర్ లాంచ్ డ్రెస్సర్ వి.వి.వి.నాయక్ చేతుల మీదుగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో మూవీ టీం తో పాటు నిర్మాత డెక్కు వేణుగోపాల్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డ్రెస్సర్ వి.వి.వి.నాయక్ మాట్లాడుతూ, 'ఈ సినిమాతో హీరో రామ్ కార్తీక్, దర్శకుడు వాచస్పతికి మంచి పేరు రావాలి. అలాగే ధృవన్ మ్యూజికల్ ఆల్ రౌండ్. పాటలు రాస్తాడు, మ్యూజిక్ చేస్తాడు. అతడికి ఈ సినిమాతో మంచి పేరు రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను' అని అన్నారు. 'వి.వి.వి.నాయక్ ది గ్రేటెస్ట్ హ్యాండ్. ఆయన మా సినిమా టైటిల్ రివీలింగ్ పోస్టర్ లాంచ్ చేయడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. ఈ సినిమా ఒక సస్పెన్స్ ఇన్స్పైరింగ్ డ్రిల్లర్. ప్రేక్షకులు నచ్చే అన్ని అంశాలు ఈ సినిమాలో ఉంటాయి. అతి త్వరలో ప్రేక్షకుల ముందుకు ఈ సినిమాని తీసుకొస్తున్నాం. ప్రేక్షకులు ఈ సినిమాని అదరించి, సపోర్ట్ చేస్తారని కోరుకుంటున్నాను' అని దర్శకుడు వాచస్పతి చెప్పారు. హీరో రామ్ కార్తీక్ మాట్లాడుతూ, 'ఈ సినిమాలో అవకాశం ఇచ్చినందుకు వాచస్పతి, ప్రొడ్యూసర్ నరేష్ ధన్యవాదాలు.



పంటి నొప్పి, చిగుళ్ల వాపు, నోటి దుర్వాసన.. ఈ సమస్యలకు ఖరీదైన మోత్ వాష్‌లే పరిష్కారం అనుకుంటున్నారా..? అయితే మీరు పొరబడినట్లే.. మన పెరట్లోనే దొరికే జామ అకులతో వీటన్నింటికీ చెక్ పెట్టవచ్చు. కేవలం నోటి ఆరోగ్యమే కాదు, డయాలిసిస్ నుంచి చర్మ సౌందర్యం వరకు జామ అకులు చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. మన పెరట్లో కనిపించే జామ చెట్టు కేవలం రుచికరమైన పండ్లనే కాదు, అమూల్యమైన ఔషధ గుణాలున్న అకులను కూడా అందిస్తుంది. ఖరీదైన మందులు, మోత్ వాష్‌లకు బదులుగా రోజుకు రెండు జామ అకులను సమలదం వల్ల నోటి ఆరోగ్యం నుండి డయాలిసిస్ నియంత్రణ వరకు ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నోటి దుర్వాసన, చిగుళ్ల వాపు, పంటి నొప్పితో బాధపడేవారికి జామ అకులు ఒక వరం. వీటిలోని యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలు నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తాయి. చిగుళ్ల నుండి రక్తం కారడం, వాపు ఉన్నప్పుడు లేత జామ అకులను సమలదం వల్ల తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. జామ అకులను సమలదం వల్ల వచ్చే రసం మీ జీర్ణవ్యవస్థను శుద్ధి చేస్తుంది. ఇది గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గించడమే కాకుండా, శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శాస్త్రీయ పరిశోధనల ప్రకారం.. జామ అకుల సారం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. ముఖ్యంగా భోజనం తర్వాత గ్లూకోజ్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. కొవ్వు నిరోధకం: కార్బోహైడ్రేట్లు చక్కెరగా మారి శరీరంలో కొవ్వుగా పేరుకుపోకుండా జామ అకులు అడ్డుకుంటాయి. ఇది బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి గొప్ప చిట్కా. వీటిలోని విటమిన్-సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి, సహజమైన మెరుపును అందిస్తాయి. రోజుకు 2 నుండి 3 లేత జామ అకులను శుభ్రంగా కడిగి సమలదం సరిపోతుంది. అయితే గర్భిణీ స్త్రీలు లేదా ఇతర తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడుతున్న వారు, వీటిని వాడే ముందు ఖచ్చితంగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అతి తక్కువ ఖర్చుతో, సహజసిద్ధంగా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి రోజువారీ అలవాట్లలో జామ అకులను చేర్చుకోవడం ఒక ఉత్తమ మార్గం.

అలా చేయడం వల్ల బతికిపోయాం



టాలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు ప్రస్తుతం 'వారణాసి' షూటింగ్‌లో పుల్ బిజీ అయిపోయారు. ఇందులో మహేష్ సరసన ద్రియాంక చౌహాన్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తుండగా.. పృథ్వీరాజ్ సుకుమార్‌ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రాబోతున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. షూటింగ్ శరవేగంగా జరుపుకుంటున్న ఈ మూవీ వచ్చే ఏడాది థియేటర్‌లోకి రాబోతోంది. మహేష్ బాబు షూటింగ్స్ నుంచి కొంచెం ఖాళీ సమయం దొరికినా సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్‌గా ఉండటంతో పాటు, కుటుంబంతో కలిసి సరదాగా గడపడానికి ఇష్టపడతారు. ఇదిలా ఉంటే, తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న మహేష్ బాబు మరదలు, మాజీ నటి శిల్పా శిరోధర్ తన బాప గురించి ఒక భలే ఆనందకరమైన, సరదా విషయాన్ని పంచుకున్నారు. మహేష్ బాబు, సమైక్యత పెళ్లయిన కొత్తలో జరిగిన ఒక సంఘటనను శిల్పా గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో మహేష్ బాబుకు మరారీ భాష అన్నలు రాదని తామంతా గట్టిగా నమ్ముతున్నారు. దీంతో ఇంట్లో కుటుంబానికి సంబంధించిన ఏదైనా వ్యక్తిగత విషయాలు, సీక్రెట్స్ మాట్లాడుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు.. మహేష్ ముందే తామంతా మరారీ భాషలో మాట్లాడుకునేవాళ్లమని చెప్పారు. శిల్పా శిరోధర్ మాట్లాడుతూ.. "ఆయనకు ఎలాగూ అర్థం కాదు కదా అనే ధీమాతో నేను, నవ్వుల ఎన్నో వ్యక్తిగత విషయాలను ఆయన ముందే మరారీలో చర్చించుకునేవాళ్లం. మేము మాట్లాడుకుంటున్నంత సేపు మహేష్ ఏమీ తెలియనట్లు ఎంతో ప్రశాంతంగా, అమాయకంగా వింటూ కూర్చునేవారు. కానీ, కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత ఒకరోజు ఎప్పటిలాగో మేమిద్దరం మరారీలో మాట్లాడుకుంటుండగా.. మహేష్ బాబు ఒక్కసారిగా మమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరుస్తూ అదే భాషలో స్పందించారు. దాంతో మేము ఒక్కసారిగా షాక్‌కు గురయ్యాం. అంతవరకు తనకు మరారీ వచ్చనే విషయాన్ని దాచిపెట్టి, మా సీక్రెట్స్ అన్నీ వింటూ మహేష్ మమ్మల్ని నవ్వించి మోసం చేశారు. అయితే అద్భుతవశాత్తూ మహేష్ బాబు మరొంది ఎలాంటి నేరాలను చేయడం లేదు. మేము మాట్లాడుకోలేదు. లేదంటే ఆ తర్వాత ఆయన మమ్మల్ని దారుణంగా అటవెస్టిం చేసారు.. అలా చేయకుండా బతికిపోయాం" అని చెప్పుకొచ్చారు.