



# ప్రజానావ

పేజీలు: 08 వెల : రూ.5.00

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం..

**ప్రజానావ** హాదరాబాద్ కు ప్రత్యేక విభాగం

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రజానావ దినపత్రికలో అతి తక్కువ ధరకే ప్రకటనలివ్వండి! వివరాలకు ఈ క్రింది ఫోన్ నెంబర్లను సంప్రదించగలరు.

**C : 99484 33277 / 7288825681**

published from : Karimnagar, circulated to : Hyderabad, Karim nagar, Warangal, Khammam, Nalgonda, Mahabub nagar హైదరాబాద్ | సంపుటి : 2 | సంచిక : 144 | బుధవారం | 06.11.2024



## కులగణన దేశానికే దేశంలో కుల వివక్ష ఉన్నది వాస్తవం

# రోల్ మోడల్

ఎంతమంది పేదలు ఉన్నారో తెలుసుకోవాలి

అగ్ర కులాలకు ఎప్పుడూ కుల వ్యవస్థ కనిపించదు నిజం బయటకు రావద్దు అనేవాళ్లు కులగణనకు అడ్డపడతారు జాతీయ స్థాయిలో చేస్తామన్న మాటకు కట్టుబడి ఉన్నారని జిఎస్ టీఎస్ పై 50 శాతం పరిమితిని ఎత్తేస్తాం ఏఐసీసీ అగ్రనేత, ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణలో కులగణన చారిత్రకం.. రాహుల్ మాటిస్తే శాసనం కులగణన సంప్రదింపుల సదస్సులో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్

02



### తెలంగాణ అప్పల్లో మునిగింది

మూసీ పేరుతో లక్షన్నర కోట్ల డోపిడికి కాంగ్రెస్ ప్లాన్ 15వేల కోట్ల మూసీకి లక్షన్నర కోట్లు ఎందుకు? కాళేశ్వరం పేరుతో కేసీఆర్.. మూసీ పేరుతో కాంగ్రెస్ డోచుకుంటోంది తెలంగాణ డబ్బంతా మహారాష్ట్రకు పోతున్నది ఇక్కడ ఉద్ధరించారని లక్కడ యాడ్స్ ఇస్తున్నారు కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

ప్రజానావ, సిరిసిల్ల బ్యూరో: మూసీని ప్రజాళన చేయాలని బీజేపీ మొదటి నుంచి కోరుతోందని, కానీ ఆ పేరుతో పేదల ఇండ్లను కూల్చివేస్తూ కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ డిమాండ్ చేశారు. మంగళవారం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా మగతా 2లో..

### రేవంత్ పాలనలో 36 మంది విద్యార్థుల బలి..

- ఇవన్నీ ప్రభుత్వ హాత్యలే
- 11 నెలల్లో 600 మంది విద్యార్థులకు ఫుడ్ పాయిజనింగ్
- రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లను సర్కార్ పట్టించుకోదా?
- రాజకీయాల కారణంగా సదుపాయాలు కల్పించరా?
- మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హరిశ్చంద్రారావు



02

### తప్పు చేస్తే ఎవ్వరినీ వదిలిపెట్టం

మంచి భోజనం పెట్టనివారిని తప్పకుండా శిక్షిస్తాం కొత్తగా 3 ఫుడ్ టెస్టింగ్, 5 మొబైల్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్స్ ఏర్పాటు ఏడాదికి 24 వేల ఫుడ్ శాంపిల్స్ టెస్ట్ చేసేలా నిర్ణయం మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ



02

### భారత్ లో 2036 ఒలింపిక్స్..?

- లెటర్ ఆఫ్ ఇంటెంట్ పంపిన ఐవోసీ
- ఇప్పటికే 2028, 2032 ఒలింపిక్స్ వేదికలు ఫిక్స్
- ఒలింపిక్స్ నిర్వహణ భారతీయుల కల
- ప్రధాన మంత్రి మోడీ

న్యూఢిల్లీ: విశ్వకీర్తి ఒలింపిక్స్ కు అతిథ్యం ఇచ్చేందుకు భారత్ సమాధానం ఇచ్చింది. 2036 ఒలింపిక్స్, పారాలింపిక్స్ నిర్వహణకు ఆసక్తి వ్యక్తీ కరణ తెలియజేస్తూ ఇంటర్నేషనల్ ఒలింపిక్ కమిటీకి అధికారికంగా లేఖను పంపిందని జాతీయ మీడియా కథనాలు పేర్కొన్నాయి. ఈ మేరకు మగతా 2లో..



### అటో డ్రైవర్ల బాధలు కలచివేశాయి

- వారి సంతా తెలుసు మా ఓటమిలో మీ పాత్ర కూడా ఉంది
- రాహుల్ గాంధీ రంగుల కల చూపించి నిండా ముంచుడు
- బీఆర్ఎస్ వర్కొంగ్ పైసిడెంట్ కేటీఆర్
- సీ బస్సుతో నష్టపోతున్నం.. నెలకు రూ.15 వేలు ఇవ్వాలి
- ప్రభుత్వ బీమా రూ.10 లక్షలకు పెంచాలి

02

### విజన్ 2050తో వరంగల్ మాస్టర్ ప్లాన్ రెండో రాజధానిగా మార్చేందుకు సర్కార్ అడుగులు

వరంగల్, హన్మకొండ అభివృద్ధిపై సజర్ ఎంసీహెచ్ఆర్డీలో మంత్రుల కీలక సమావేశం ఓఆర్ఆర్, ఐఆర్ఆర్ భూ సేకరణపై చర్చ హజరైన మంత్రులు పొంగులేటి, పొన్నం, కొండా సురేఖ త్వరితగతిన ఎయిర్పోర్ట్ పనులు ప్రారంభిస్తామన్న మంత్రి పొంగులేటి రింగ్ రోడ్డును మూడు దశల్లో చేపట్టాలని అధికారులకు ఆదేశం



02



### వడ్లకు రూ.500 బోనస్ చరిత్రాత్మకం

- జనవరి నుంచి అర్హులందరికీ సన్న బియ్యం
- మంత్రి ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి

### వాహనాదారులకు హైకోర్టు వార్నింగ్

- ఇకనుంచి హెల్మెట్ లేకుంబే రూ.200
- రాంగ్ రూట్ లో వెళ్లే రూ.2000 జరిమానా



02



### ఎమ్మెల్సీ కోసం ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు రిజైన్

- ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల బరిలో ప్రాఫెసర్, డిఎస్సీ
- రసవత్తరంగా మాలిన కలీంగర్-మెదక్-నిజామాబాద్-ఆదిలాబాద్
- ఉమ్మడి జిల్లా గ్రామ్యాయేట్, టీచర్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు

02

### నేటి నుంచే కుల గణన సర్వే ప్రతి ఇంటి నుంచి సమగ్ర వివరాల సేకరణ

- బాధ్యతలు ప్లానింగ్ డిపార్ట్ మెంట్ కు అప్పగించ
- ప్రతి ఇంటి నుంచి సమగ్ర వివరాల సేకరణ
- బాధ్యతలు ప్లానింగ్ డిపార్ట్ మెంట్ కు అప్పగించ
- సర్వే కోసం 75 ప్రశ్నలు రెడీ



02





2036 ఒలింపిక్స్ కు భారత్ ఆతిథ్యం?

ఐఐఐఐటిలో విశ్వకీర్తిని దొరికిన భారత్ ఆతిథ్యం!

న్యూఢిల్లీ: విశ్వకీర్తిని దొరికిన భారత్ ఆతిథ్యం! 2036లో ఒలింపిక్స్, పారాలింపిక్స్ నిర్వహించేందుకు ఆసక్తి తెలియజేస్తూ భారత్ అంతర్జాతీయ ఒలింపిక్ సంఘాని (ఐఐఐఐ) అధికారికంగా లోబ్బి రోనినట్లు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువెల్లుాయి. ఇదే జరిగితే భారత్ ఒలింపిక్స్ నిర్వహణ కల సాకారం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. ఒలింపిక్స్, పారాలింపిక్స్ నిర్వహించేందుకు భారత్ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ఇప్పటికే ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ స్పష్టం చేశారు. 2036 ఒలింపిక్స్ కు ఆతిథ్యమిచ్చేందుకు ఆసక్తి తెలియజేస్తూ ఐఐఐఐ సంఘం ప్రధాన పేర్కొన్నది. ఒలింపిక్స్ నిర్వహణ కోసం భారత్ లోని వివిధ ప్రాంతాలకు ఉన్నతస్థాయి నిపుణులను తయారు చేయాలని ఆసక్తి తెలియజేస్తూ ఐఐఐఐ సంఘం ప్రకటించింది.

తెలిసింది. కాగా, 2028 ఒలింపిక్స్ కు అమెరికా నగరం లాస్ ఏంజిల్స్, 2032 విశ్వకీర్తిని దొరికిన ఢిల్లీ (అత్మేయ) ఆతిథ్యం ఇవ్వనున్నాయి. దీంతో ఆందరినూ 2036 ఒలింపిక్స్ కు పంపిణీ చేశారు. 140 కోట్ల ఐఐఐఐ అతిథ్యం అతి పెద్ద దేశం భారత్ కు ఒలింపిక్స్ ఆతిథ్యం వచ్చినట్లు ప్రకటించారు. ఐఐఐఐ సంఘం (ఐఐఐఐ) అధికారికంగా లోబ్బి రోనినట్లు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువెల్లుాయి. ఇదే జరిగితే భారత్ ఒలింపిక్స్ నిర్వహణ కల సాకారం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. ఒలింపిక్స్, పారాలింపిక్స్ నిర్వహించేందుకు భారత్ ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని ఇప్పటికే ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ స్పష్టం చేశారు. 2036 ఒలింపిక్స్ కు ఆతిథ్యమిచ్చేందుకు ఆసక్తి తెలియజేస్తూ ఐఐఐఐ సంఘం ప్రధాన పేర్కొన్నది. ఒలింపిక్స్ నిర్వహణ కోసం భారత్ లోని వివిధ ప్రాంతాలకు ఉన్నతస్థాయి నిపుణులను తయారు చేయాలని ఆసక్తి తెలియజేస్తూ ఐఐఐఐ సంఘం ప్రకటించింది.



లభించడం భావించాలి. ఆతిథ్యం వచ్చినట్లు లభిస్తే ఈ క్రిందలో భారత్ అనారాధ్య అవకాశం వస్తుంది. పంపిణీ అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. క్రింద నిర్వహణకు దాదాపు పది సంవత్సరాల సమయం ఉంటే పతకాలు సాధించే క్రీడాకారులను తయారు చేయడం సాధ్యమేమి కాదు. ఇదిలావుంటే ఒలింపిక్స్

నిర్వహణ భారత్ లోని వివిధ ప్రాంతాలకు ఉన్నతస్థాయి నిపుణులను తయారు చేయాలని ఆసక్తి తెలియజేస్తూ ఐఐఐఐ సంఘం ప్రధాన పేర్కొన్నది. ఒలింపిక్స్ నిర్వహణ కోసం భారత్ లోని వివిధ ప్రాంతాలకు ఉన్నతస్థాయి నిపుణులను తయారు చేయాలని ఆసక్తి తెలియజేస్తూ ఐఐఐఐ సంఘం ప్రకటించింది.

జగ్రా సూపర్



ప్రపంచ బాక్సింగ్ టైటిల్ సాధించిన మనదేవ

న్యూఢిల్లీ: అంతర్జాతీయ క్రీడల్లో భారత్ జాతీయ పతకం మరోసారి రెవరెండ్ లాడింది. కేమన్ వేల్ఫేర్ వేదికగా జరిగిన డబ్ల్యూబిఎఫ్ ప్రపంచ బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ లో భారత్ కు చెందిన మనదేవ జగ్రా టైటిల్ ను సాధించి నయా చరిత్ర సృష్టించారు. టైటిల్ బాక్సింగ్ కోనార్ మెడికల్ కేంద్రంలో జరిగిన మనదేవ వరల్డ్ చాంపియన్ షిప్ లో మనదేవ చిరస్మరణీయ విజయం సాధించారు. టైటిల్ ను సేదా ప్రతిష్టించి చిరస్మరణీయ విజయం సాధించారు.

జన విజ్ఞాన వేదిక చెక్కుముక్తి టాలెంట్ టెస్ట్ 2024 పోస్టర్ ఆవిష్కరణ



జన విజ్ఞాన వేదిక రాజస్థాన్ సిరిస్ లో జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో చెక్కుముక్తి టాలెంట్ టెస్ట్ 2024లో భాగంగా ప్రభుత్వ ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో చదువుతున్న 8, 9, 10వ తరగతి విద్యార్థులకు చెక్కుముక్తి టాలెంట్ టెస్ట్ నిర్వహించనున్నారు. దీనిని సంబంధించిన పోస్టర్ ను జిల్లా విద్యాధికారి ఎ. రమేశ్ కుమార్ మంగళవారం ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల్లో సైకిలికల్ టాలెంట్ ను కల్పించడంలో జనవిజ్ఞాన వేదిక పాత్ర చాలా ముఖ్యమైనదిగా ఉందని ప్రకటించారు. విద్యార్థులంతా ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని

సజావుగానే ధాన్యం కొనుగోళ్లు



అదనపు కలెక్టర్ భీమ్ నాథ్ డి.పాస్వాల్ లో లాగుకోలు కేంద్రం కనిపిస్తుంది. ప్రజానావ, నిరిసిల్ల

ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రంలో సజావుగానే ధాన్యం సేకరణ కొనసాగుతుందని అదనపు కలెక్టర్ భీమ్ నాథ్ స్పష్టం చేశారు. ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం లోని డి.పాస్వాల్ లో విద్యార్థులకు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని అదనపు కలెక్టర్ మంగళవారం ఆవిష్కరణం చేశారు. మొత్తం ఎంతో మంది రైతులు ధాన్యం కేంద్రంలో పోతారు? ఇప్పటికా ఎన్ని కిలోల ధాన్యం సేకరించారు? ఇది ప్రాధాన్యత అధికారి ఆరా తీశారు. రైతులకు ఇబ్బందులు రాకుండా అన్ని వసతులు కల్పించామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ భీమ్ నాథ్ మాట్లాడుతూ, రైతులందరూ తమ ధాన్యం స్వేచ్ఛగానే కొనుగోలు కేంద్రాల్లో విక్రయించి, ముద్దు ధర పొందాలని సూచించారు. కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. దశాబ్దాల విక్రయపద్ధతి కొరకు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సహకార అధికారి రామకృష్ణ, కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెండింగ్ సమస్యలను పరిష్కరించండి



టీజీ ఆర్ జి. బాబులక్ష్మి కమిటీ ప్రజానావ, నిరిసిల్ల

అర్జీని కార్యకర్తల పెండింగ్ సమస్యలను పరిష్కరించాలని రాజస్థాన్ సిరిస్ లోని జిల్లా టీజీ ఆర్ జి. బాబులక్ష్మి కమిటీ చైర్మన్ ఎల్. రాంకెడ్డి కోరారు. మంగళవారం సిరిసిల్ల ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరల సమావేశంలో రాంకెడ్డి మాట్లాడుతూ గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అర్జీని ఉద్వేగులకు పలు హామీలు ఇచ్చిందన్నారు. 11 నెలలు గడుస్తున్నా ప్రభుత్వం హామీల అమలు చేయలేదన్నారు. కార్యకర్తలు, సమస్యల పరిష్కారం కోసం సబ్ జ్యూరిస్ లో నిరసన ప్రదర్శనలు.

పాఠాధికారి నిరాశానీతి దీక్షలు చేస్తున్నా ప్రభుత్వం నుండి ఎలాంటి స్పందనలేదన్నారు. సమస్యల పరిష్కారానికి దళలవారి ఉద్దేశాలకు జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ శ్రీకారం చుట్టించి పేర్కొన్నారు. అర్జీని ఉద్వేగులకు ప్రభుత్వంలో విలీనం చేయడానికి గెజిట్ విడుదల అయినందున అపాయింట్మెంట్ దేల్చి ప్రకటించి జిల్లా విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ట్రైన్ యూనియన్లకు పునరుద్ధరణ, 2021 వేతన సవరణ చేయాలన్నారు. 2017 వేతన సవరణ ఎరియర్స్ ఇన్స్ అలవెన్సు ను పెంచి, ప్రైవేటు బస్సులు రద్దు చేస్తూ, అర్జీని కొత్త బస్సులు కొనుగోలు చేయాలని కోరారు. కొత్త నియమావళి

కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే రైతులు విక్రయించాలి



మద్దుతు ధర పొందాలి కొనుగోలు కేంద్రాల సంరక్షణలో కలెక్టర్ సుబ్బే కుమార్ యా ప్రజానావ, నిరిసిల్ల: రైతులు తాము పండించిన పంట ఉత్పత్తులను ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే విక్రయించి మద్దుతు ధర పొందాలని కలెక్టర్ నందీ కుమార్ యా పిలుపునిచ్చారు. సిరిసిల్ల మున్సిపల్ పరిషత్ లోని పెద్ద బోనాల, చిన్న బోనాల, మున్సిపల్ నిర్మాణ కార్యక్రమం కోసం కొనుగోలు కేంద్రాలకు కలెక్టర్ మంగళవారం పరిశీలించారు. అనంతరం

ఫిర్యాదులపై తక్షణం స్పందించాలి

- పోలీస్ అధికారులు, ఎల్ జే పోలీస్ అధికారులు క్షేత్ర స్థాయిలో గ్రామాల్లో సందర్శించాలి
ఎస్సీ అభివృద్ధి మహాభాగ్యం
ఇల్లంతకుంట పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది పని తీరుపై ప్రశంస



వివిధ సమస్యలతో పోలీస్ స్టేషన్ కి వచ్చే ఫిర్యాదులపై తక్షణం స్పందించాలి అధికారులు సమాధానం ఇవ్వాలని, ఎల్ జే పోలీస్ అధికారులు క్షేత్ర స్థాయిలో గ్రామాల్లో సందర్శించాలి ప్రజలతో సంబంధాలు కలిగి ఉండాలని ఎస్సీ అభివృద్ధి మహాభాగ్యం మంగళవారం వారికి తనిఖీలో భాగంగా ఇల్లంతకుంట స్టేషన్ తనిఖీ చేసి రిసెప్షన్ సిబ్బంది పనితీరు, ఫిర్యాదులు, పెండింగ్ కేసులు, నిందితుల అరెస్ట్, రౌండ్ పీటర్ వివరాలు, రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు తీసుకుంటున్న చర్యలు, కోర్టులో పెండింగ్ లో ఉన్న కేసులతో పాటు వాటికి సంబంధించిన దర్యాప్తు వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం స్టేషన్ లో నిర్వహిస్తున్న పలు రికార్డులు అసంతోష స్టేషన్ పరిధిలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో ఇల్లంతకుంట పోలీస్ స్టేషన్ అధికారులు, సిబ్బంది పని తీరు భేషంగా ఉందని ప్రశంసించారు. అనంతరం ఎస్సీ మాట్లాడుతూ, వివిధ సమస్యలతో పోలీస్ స్టేషన్ కు వచ్చే ఫిర్యాదు దారులకు సమస్య పరిష్కారం అవుతుందనే నమ్మకాన్ని వారిలో కలిగించాలి, పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది తరఫు గ్రామాల్లో క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటిస్తూ ప్రజలతో సంబంధాలు కలిగి ఉండాలన్నారు. గ్రామాల్లో వీధి నా సంఘం

నలు జరిగితే వెంటనే ఉన్నతాధికారులు తెలిసినా ఇన్వెస్టిగేషన్ ప్రస్తుత పరిస్థితులను పరిశీలించాలి. స్టేషన్ పరిధిలో విజిలెన్స్ పోలీసింగ్ అమలు చేస్తూ, స్టేషన్ పరిధిలోని రౌండ్ పీటర్స్, హెడ్ లైట్ పీటర్స్, ఆనామిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వారిపై నిఘా కఠినతరం చేయాలన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు స్టేషన్ పరిధిలో వాహనాల తనిఖీ, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ లు ఏర్పాటు చేయాలని, గంజాయి కిట్ల సహాయంతో అనుమానిత వ్యక్తులకు టెస్ట్ లు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఎస్సీ వెంట డిఎస్సీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, సీబి మెగిలి, ఎన్ఎస్ క్రీకార్, సిబ్బంది ఉన్నారు.



# లెమన్ జ్యూస్... సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉన్నాయో జాగ్రత్త!



నిమ్మరసం ఆరోగ్యానికి మంచిదే.. నిమ్మరసం తాగితే మన శరీరానికి కావాల్సిన సి విటమిన్ దొరుకుతుందని, అంతే కాదు నిమ్మరసంలో ఉండే పోషకాలు మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయని చెబుతారు. అయితే కొంతమందికి నిమ్మరసం తాగడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు పొరపాటున కూడా నిమ్మరసాన్ని తీసుకోకూడదని చెబుతున్నారు.



### ఈ సమస్యలుంటే వద్దు...

నిమ్మకాయలో ఉండే విటమిన్ సి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ నిమ్మరసాన్ని పరిమితంగానే తీసుకోవాలి. అలాగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు నిమ్మరసానికి దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దంతాల సమస్య ఉన్నవారు నిమ్మరసాన్ని తీసుకుంటే ఎక్కువ నీటిలో కలుపుకొని తీసుకోవాలి. లేదంటే దంతాల సమస్య తీవ్రంగా మారుతుంది. దంతాల సమస్య, అలెర్జీలు ఉన్నవారు జాగ్రత్త మరీ తక్కువ నీటిలో లేదా నిమ్మరసాన్ని నేరుగా తీసుకున్న దంతాలు బాగా దెబ్బతిని ఇబ్బంది పడతారు. ఇక కొంతమందికి సిట్రస్ పండ్లను తింటే దురద, దద్దుర్లు వంటివి వస్తాయి. అలర్జీ సమస్యతో బాధపడేవారు నిమ్మరసానికి దూరంగా ఉండాలి.

కొంతమందికి నిమ్మరసాన్ని తీసుకుంటే పెదవులు, నాలుక పైన, గొంతులోన వాపు వస్తుంది. అలాంటివారు నిమ్మరసానికి దూరంగా ఉండాలి.

### మెడిసిన్

**వాడేవారికి కష్టమే...**  
కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు మెడిసిన్ వాడేవారు నిమ్మరసం తాగితే వాటి ప్రభావం సరిగా పనిచేయదు. కాబట్టి వారు కూడా నిమ్మరసానికి దూరంగా ఉండాలి. నిమ్మకాయ కాలేయం యొక్క ఎంజైములను ప్రభావితం చేయడం వల్ల మందులు వాడే వారిలో ఆ మందులు పనిచేయకుండా పోతాయని చెబుతారు.

### యాసిడ్, అల్సర్స్ ఉంటే నో..

అంతే కాదు కొంతమంది ఎసిడిటీతో బాధపడుతూ ఉంటారు. కడుపులో యాసిడ్

సమస్యతో బాధపడేవారు పొట్టలో యాసిడ్ రియాక్షన్ జరిగినప్పుడు, అల్సర్ సమస్య ఉన్నప్పుడు నిమ్మరసాన్ని నేరుగా తీసుకోకూడదు. తక్కువ నీటిలో కలిపి తీసుకున్న కూడా ఇబ్బంది వస్తుంది. కనుక నిమ్మరసాన్ని తీసుకోవాలనుకునేవారు ఈ అనారోగ్య సమస్యలు కానీ అలర్జీలు కానీ లేకుండా ఉండాలి.

### పరిమితంగా

**తీసుకుంటే సేఫ్....**  
అయితే అతిగా నిమ్మరసాన్ని తీసుకోవడం కూడా ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఏదైనా పరిమితంగా క్రమబద్ధంగా తీసుకున్నప్పుడే దాని నుండి మంచి ఫలితం వస్తుంది. కాబట్టి పైన పేర్కొన్న అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు పొరపాటున కూడా నిమ్మరసాన్ని అతిగా తీసుకోకండి.

## దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు



పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, ఫోలేట్, పొటాషియం అందుతాయి. దానిమ్మలో చర్మాన్ని అందంగా మార్చే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే.. సాధారణంగా తినడంతో పోలిస్తే.. ఖాళీ కడుపుతో తింటే బొలెడన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు

దానిమ్మ పండులో ఎన్నో పోషకాలు దాగున్నాయి.. అందుకే.. దానిమ్మ పండును తినాలని వైద్య నిపుణులు

సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మలో కేలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. పొటాషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.. దానిమ్మ పండులోని పాలీఫెనాల్స్ మీ గుండెను, రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోపాటు.. వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తాయి. అందుకే.. దానిమ్మ పండును పోషకాల పండుగా పేర్కొంటారు. రోజూ ఒక దానిమ్మ పండును తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి..

- రోజూ ఒక దానిమ్మ పండును ఖాళీ కడుపుతో తింటే శరీరంలో బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
- దానిమ్మను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి, వాపు తగ్గుతుంది.
- దానిమ్మ గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, మధుమేహంలో సహాయపడుతుంది.
- దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి హృద్రోగులకు మేలు చేస్తాయి..
- శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తుంది.
- రోజూ ఒక దానిమ్మ పండు తింటే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.
- దానిమ్మ బీపీ సమస్యను కూడా నియంత్రిస్తుంది.







పది వేల స్క్రీన్లలో 'కంగువా'.. దక్షిణాదిలో ఎన్నంటే!

సూర్య హీరోగా శివ దర్శకత్వంలో రానున్న చిత్రం 'కంగువా' (Kanguva). అత్యంత భారీ బడ్జెట్తో రూపొందిన ఈ సినిమా నవంబర్ 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. తాజాగా దీని రిలీజ్ గురించి నిర్మాత ధనుంజయ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీన్ని భారీ స్కాయిలో విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏకంగా 10వేల స్క్రీన్లలో దీన్ని ప్రదర్శించనున్నట్లు తెలిపారు. 'ఈ చిత్రం విడుదల కోసం ఆడియన్స్ తో పాటు మేము కూడా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాం. దీన్ని 10వేల స్క్రీన్లలో ప్రదర్శించనున్నాం. వీటిలో చాలా స్క్రీన్లు ఇప్పటికే కనామ్ అయ్యాయి. దక్షిణాదిలో 2500 కంటే ఎక్కువ స్క్రీన్లు, ఉత్తరాదిలో 3,500 స్క్రీన్లలో ప్రదర్శించనున్నామని చెప్పడానికి ఎంతో గర్వపడుతున్నాం. నవంబర్ 14న మొత్తం 10 వేల స్క్రీన్లలో భారీ స్కాయిలో కంగువా ప్రేక్షకుల ముందుకురా

నుంది' అని చెప్పారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ చిత్రం రూ.1000 కోట్ల కంటే ఎక్కువ చిక్కులతో ఉన్నట్లు నిర్మాత ఇటీవల చెప్పారు. పార్ట్ 2, పార్ట్ 3 కథలు కూడా సిద్ధంగా ఉన్నాయని.. పార్ట్ 1 విజయం ఆధారంగా వాటిని తెరకెక్కించేలా ప్లాన్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సినిమా సూర్యని మరొక స్థాయికి తీసుకెళ్తుందని నమ్ముతున్నట్లు చెప్పారు. యాక్షన్ తోపాటు ఎమోషనల్ ఇంజన్లు అధిక ప్రాధాన్యం ఉందన్నారు. ఇక ఈ చిత్రం త్రిడిట్ సూ అలరించనున్న విషయం తెలిసింది. ఇందులో సూర్య ఆరు భిన్నమైన అవతారాల్లో కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. దిశా పరానీ కథానాయిక. బాబీ దేవోల్ ప్రతినియకుడిగా కనిపించున్నారు. జగపతిబాబు, యోగిబాబు, కౌవల్ సరళ తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

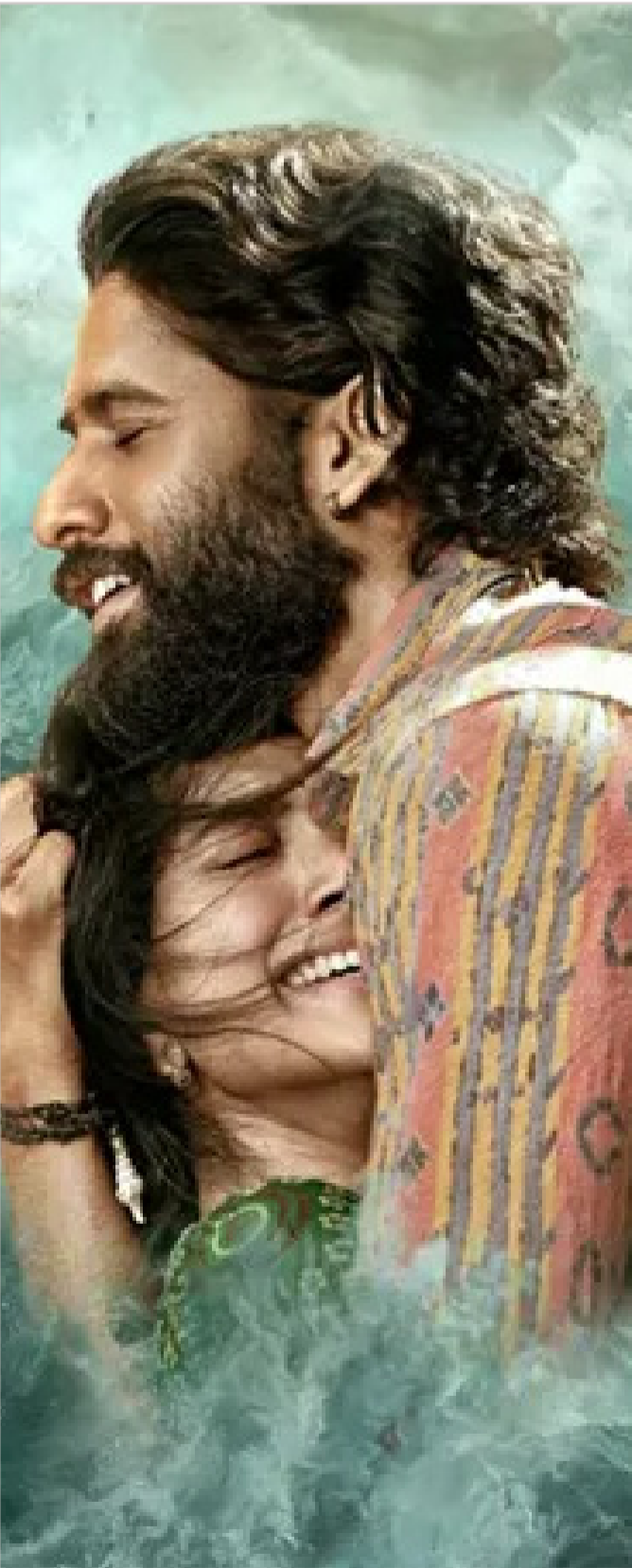
సాయిపల్లవి 'క్వీన్ ఆఫ్ బాక్సాఫీస్'.. 'తండేల్' విడుదల తేదీపై క్లారిటీ..

ఇంటర్వ్యూలో నాగచైతన్య ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న చిత్రం 'తండేల్'. చందూ మొండేటి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న ఈ చిత్రంలో సాయిపల్లవి కథానాయిక. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల తేదీపై క్లారిటీ ఇస్తూ చిత్రబృందం ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించింది. ఫిబ్రవరి 7న విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపింది. ఈ కార్యక్రమానికి నాగచైతన్య, సాయిపల్లవి, దర్శకుడు చందూ మొండేటితో పాటు నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్, అన్నపూర్ణ పార్ట్స్ న్యూ. సినిమాకు సంబంధించిన అధికారిక విషయాలను పంచుకున్నారు. సినీమనుషుల ప్రాంతానికి ముందు ఈ సినిమాను విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. సాయి పల్లవి తనకు కుమార్తెతో సమానమని అల్లు అరవింద్ అన్నారు. తాజాగా విడుదలైన 'అమర్ నా' చూసి ఎమోషనల్ అయినట్లు చెప్పారు. సాయిపల్లవికి ఫోన్ చేసి ప్రత్యేకంగా అభినందించినట్లు చెప్పారు. నాగ చైతన్య మాట్లాడుతూ.. 'నా కెరీర్ లో ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన ముందుగా అనుకోని.. దాన్ని బట్టి సినిమా పూర్తిచేసివాడిని. దాని పథకం ఇచ్చాం జరిగింది. సినిమా మొత్తం పూర్తయ్యాక రిలీజ్ చేసే బట్టి బాగుండేదని అనుకున్నావాడిని. ఈ చిత్రంతో అది నెరవేరింది. అల్లు అరవింద్ కూడా ఇలానే ఆలోచించారు. చాలా ఆనందించాను. ఇది గొప్ప చిత్రం. శ్రీకాకుళంలో కొందరు మత్స్య కారుల జీవితం. ఈ సినిమా ఎప్పుడూ రిలీజ్ చేసినా అది పండగే అవుతుంది. మంచి సినిమాతో మీ ముందుకు వస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉన్నాం. గీతా ఆర్ట్ వర్క్ ఈ స్టోరీ లైన్ గురించి వినినా నాకు చేయాలని అనిపించింది. నేను చేస్తానని బన్నివామని అడిగాను. పాత్ర గురించి తెలుసుకోవాలని శ్రీకాకుళం వెళ్లి మత్స్య కారులతో గడిపాం. సన్ను తెరపై బాగా చూపించాలని చందూ కష్టపడ్డారు. ఆయన నాకు మంచి స్నేహితుడితో సమానం. సాయి పల్లవితో డ్యాన్స్ చేయడం చాలా కష్టం. ఆమె క్వీన్ ఆఫ్ బాక్సాఫీస్' అని ప్రశంసించారు.

'తెలుగు ప్రేక్షకులు అందరికీ థ్యాంక్స్.. అమరన్'ను ఊహించని విధంగా అందరించారు. నన్ను అల్లు అరవింద్ గారు ఎప్పుడూ కుమార్తెగా భావిస్తారు. 'తండేల్' రియల్ లైఫ్ స్టోరీ. ఈ సినిమా విడుదల విషయంలో నిర్మాతలు ఎప్పుడూ ఒత్తిడి చేయలేదు. టీమ్ అంతా ఎంతో కష్టపడింది. నాగ చైతన్య సంతకం నుంచి ఈ ప్రాజెక్ట్ లో నే బీజీగా ఉన్నాను. మరో ప్రాజెక్ట్ గురించి కూడా ఆలోచించలేదు. ఇలాంటి సీటులని నేను ఇప్పటి వరకు చూడలేదు' అని సాయిపల్లవి అన్నారు.

'నాగచైతన్య ఆభిమానులు ఈ సినిమా విడుదల తేదీ గురించి చెప్పాలని ఎన్నో మెసేజ్లు పెడుతున్నారు. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే ప్రతి మెసేజ్ ను చూస్తున్నాం. అల్లు అరవింద్ అన్న ప్రణాళికలు వేసి ఫిబ్రవరి 7ను ఎంపిక చేశారు. ఈ చిత్రానికి ఈ తేదీ కచ్చితంగా సరిపోతుంది' అని చందూ మొండేటి అన్నారు. అల్లు అరవింద్ మాట్లాడుతూ.. 'సినిమా రిలీజ్ చేసేది ఏమీ అంతాలు చూడాలని చందూ నన్ను అడిగాడు. సినిమా విడుదల చేయాలంటే పోటీ ఉండకూడదు. సినిమా గురించి ప్రజల్లో ఆసక్తి కలిగించాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యం సినిమా బాగుండాలి. ఈ చిత్రంలో మంచి కంటెంట్ ఉంది. ఫిబ్రవరి 14 ప్రాముఖ్యత అందరికీ తెలుసుకూడా.. అందుకే ఈ చిత్రాన్ని ఫిబ్రవరి 7న విడుదల చేద్దామని వివరించా' అని అన్నారు.

'మేము ఈ సినిమా ప్రారంభించినప్పుడు డిసెంబర్ లో విడుదల చేయాలని భావించాం. ఈ సినిమా షూటింగ్ చాలా పర్మిషన్లు అవసరమయ్యాయి. అలాగే సినిమా క్యాలెండర్ విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడకూడదు. ఈ సినిమాను చాలా గొప్పగా తెరకెక్కించారు. అక్కినేని ఆభిమానులు ఈ చిత్రం చూసి కాలర్ ఎగరేస్తారు. ఈ విషయంలో నాది హామీ. ఈ చిత్రం రూ. 100కోట్ల క్లబ్ లో చేరుతుంది' అని బన్ని వాసు తెలిపారు.



కెమెరా ముందు నిల్చున్న ప్రతి సందర్భం ఇష్టమే

'గంభీరమైన పాత్రలే ఎక్కువగా చేస్తూ కెరీర్ ని సాగిస్తున్న దేశంలో... వాటికి భిన్నంగా ఓ సరదా అమ్మాయి పాత్ర చేసే అవకాశం 'ధూం ధాం' సినిమాతో దక్కింది. నాకు కొంచెం రిస్కేసింగ్ గా ఉంటుందని వెంటనే అంగీకారం తెలిపా. అలా వచ్చిన పాత్ర కావడంతో మరింత ఉత్సాహంగా నడిచా. ప్రేక్షకులకు ఓ మంచి అనుభూతిని పంచే కుటుంబ వినోదం ఉన్న చిత్రమిది' అన్నారు హెబ్బా వజీర్. కెరీర్ ఆరంభంలో వరుస విజయాల్ని సొంతం చేసుకున్న కథానాయిక ఈమె. ఈ మధ్య విజయాలేకపోయినా, అవకాశాలపరంగా మాత్రం సత్రా చాటుతున్నా ఉంది. ప్రత్యేక గీతాలతోనూ, పరిమిత వ్యయంతో రూపొందుతున్న చిత్రాలతోనూ సందడి చేస్తూనే ఉంది. ఇటీవల చేతని కష్ట సరసన 'ధూం ధాం'లో నడిచింది. సాయికిశోర్ ముఖ్య దర్శకత్వంలో ఎం.ఎన్.రామ్ కుమార్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 8న విడుదలవుతోంది. ఈ సందర్భంగా హెబ్బా వజీర్ సామవారం హైదరాబాద్ లో విలేజ్ కల్చర్ ముచ్చటించారు.

నేను 'ధూం ధాం' లాంటి సినిమా చేసి చాలా కాలం అవుతోంది. దర్శకుడు సాయి రాజే గీస్ చేసి రచయిత గోవిందాస్ రెడ్డి కథ ఉంది. మీకు నచ్చితే నడిచింది అని చెప్పారు. ఆయన సలహాతో కథ విన్నా. సచ్చడంతో చేస్తానని చెప్పా. సుహానా అనే యువతిగా నేను నడిచా. బాగా డబ్బున్న ఆ అమ్మాయికి ఇంట్లో కావల్సినంత స్వేచ్ఛ ఉండటంతో... విచారం కోసం తను కేకుకున్న ప్రాంతానికెళ్లా వెళ్తుంది. ఆలా వెళ్లితప్పుడు పీఠాని కలవడం, అతనితో స్నేహం, ప్రేమ మొదలవుతాయి. ఆ తర్వాత ఎం జరిగిందనేది ఈ కథలో కీలకం. నటన పరంగా నాకు ఎలాంటి సవాళ్ల ఎదురు కాలేదు'.

'ప్రేమ, వినోదం, కుటుంబ భావోద్వేగాల మేళంపుగా రూపొందిన సరదా చిత్రమిది. కెమెరా ముందు హుషారుగా కనిపిస్తూ చేయాల్సిన పాత్రలు కావడంతో నేను, చేతని ఎంతో హుషారుగా నడిచాం. తను మంచి సహా నటుడు. నాకు సరదాగా మాట్లాడుతూ ఉండే వ్యక్తులంటే ఇష్టం. దర్శకుడు సాయికిశోర్ అలాంటి వ్యక్తి. ఆయనతో పాటు, ఇదివరకు నేను పనిచేసిన కొంతమంది సాంకేతిక నిపుణులు కూడా ఇందులో భాగమయ్యారు. వాళ్లంతా ఉండటంతో ఈ సినిమా ప్రయాణం మరింత ఆహ్లాదకరంగా సాగింది. గోవిందాస్ స్వరసించిన 'మర్త్య పులా ట్యాగ్...', 'టూటో బుగ్గలపిల్ల...' తదితర పాటలు ఎంతో ఆదరణ పొందాయి. విజయలగా కూడా అదే స్థాయిలో అందిస్తాయి ఈ గీతాలు. పోలండ్ లో అందమైన ప్రదేశాల్లో చిత్రీకరణ చేశాం. నిర్మాత రామ్ కుమార్ ఎంతో తపన ఉన్న వ్యక్తి. ఆయనకి ఈ సినిమాతో మంచి పేరొస్తుంది'. 'నటిగా కెమెరా ముందు నిల్చున్న ప్రతి సందర్భం నాకు ఇష్టమే. సినిమా వెబ్ సిరీస్, అఖికి ఫోటోమాట్ అయినా సరే ఆస్వాదిస్తా. కొత్త సినిమాకి సంతకం చేసిన రోజు, విడుదల తర్వాత నా సినిమాకి మంచి టాక్ వచ్చిన రోజు నా సరికలగా 'ధూం ధాం' తరహాలోనే ఉంటాయి. సినిమా అంటే అంత ప్రేమ. ప్రస్తుతం తెలుగులో పాటు, తమిళంలోనూ సినిమాలు చేస్తున్నా'.



తొలి భాగానికి దీటుగా 'విడుదల 2'

విజయ సేతుపతి, సూరి ప్రధాన పాత్రధారులుగా వెల్లిమారన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'విడుదల 1' మన విజయం సాధించిన విషయం తెలిసింది. ఈ చిత్రానికి ససాగంపుగా 'విడుదల 2' రూపొందుతోంది. డిసెంబరు 20న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ సినిమా తెలుగు ప్రదర్శన హక్కుల్ని నిర్మాత చింతపల్లి రామారావు సొంతం చేసుకున్నారు. శ్రీ వేదాక్షర మూవీస్ చిత్రంపై ఈ సినిమాని విడుదల చేస్తున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. 'గతేడాది విడుదలై ప్రేక్షకులకు మంచి అనుభూతిని పంచినది 'విడుదల 1'. వెల్లిమారన్ గొప్పగా ఆ చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దారు. అందుకు దీటుగా రెండో భాగాన్ని తెరకెక్కించారు. తెలుగు నుంచి చాలా మంది నిర్మాతలు పోటీపడినా ఆ హక్కులు మాకు దక్కాయి. తప్పకుండా వంచలన విజయం సాధించే చిత్రం అవుతుంది' అన్నారు చింతపల్లి రామారావు. మంజు వారియర్, గోకమ్ మేసన్, భవానీ శ్రీ తదితరులు ఈ చిత్రంలో నడిచారు.

