

ప్రేమతో మాట్లాడు  
ఆలోచించి మాట్లాడు  
అర్థం చేసుకొని మాట్లాడు  
మంచి మాట్లాడు  
తెలివిగా మాట్లాడు  
నవ్వుతూ మాట్లాడు  
మనస్సు విప్పి మాట్లాడు  
పూర్తిగా విన్న తరువాత మాట్లాడు  
మనస్సు నొప్పించకుండా మాట్లాడు  
తక్కువ మాట్లాడు

మానవాళికి

TGTEL/25/A1132

# జనం వార్త

ప్రతి అక్షరం.. జనం కోసం..

**'జనం వార్త'**  
మీ వ్యాపార, ఉద్యోగ,  
రాజకీయ, వివాహ,  
జన్మదిన తదితర ప్రకటనల  
కోసం సంప్రదించండి...

**సెల్ : 8522 055 889**

మేడ్చల్ | సోమవారం | 18.05.2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 320 | పేజీలు : 8 | వెల : 2/- | ఎడిటర్: దూసరి రవీందర్ గౌడ్

## ఎప్ సెట్-2026 ఫలితాలు విడుదల

ఇంజనీరింగ్ టాపర్ రుషి..

156.63 మార్కులతో మొదటి స్థానం

గతేడాది కన్నా పెరిగిన అర్హత... వారంలోనే ఫలితాల వెల్లడి

**తెలంగాణ ఎప్ సెట్-2026**  
ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో తొలిసారిగా అమ్మాయి ప్రథమ ర్యాంకు సాధించి చరిత్ర సృష్టించింది. మేడ్చల్ జిల్లా ఉప్పల్ ప్రాంతానికి చెందిన మల్లాది రుషి 160కి 156.63 మార్కులు సాధించి ఫస్ట్ ర్యాంకు కైవసం చేసుకుంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర అవిభాగం తర్వాత ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో అమ్మాయి తొలి ర్యాంకు సాధించడం ఇదే తొలిసారి.

హైదరాబాద్: ఉమ్మడి రాష్ట్రంలోనూ ఆనాటి ఎంసెట్ లో అమ్మాయిలకు ప్రథమ ర్యాంకు దక్కిన సందర్భం లేదని ఎప్ సెట్ అధికారులు చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో గతంలో మెడికల్ విభాగం, ఇప్పుడు అగ్రికల్చర్-ఫార్మసీలో మాత్రం ఎక్కువ సార్లు అమ్మాయిలు ప్రథమ ర్యాంకు దక్కించుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. అగ్రికల్చర్-ఫార్మా విభాగంలో హైదరాబాద్ లోని ఆసిఫ్ నగర్ కు చెందిన ముఖరం అహ్మద్ 150.17 మార్కులతో

-మిగతా 2 లో..



### యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్ లో అగ్ని ప్రమాదం

నల్గొండ : నల్గొండ జిల్లా దామరచర్ల మండలం వీరపాలెంలోని యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్ (వైటీపీఎస్)లో ఆదివారం మధ్యాహ్నం అగ్ని ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ నెల 13న ప్లాంట్ లోని మూడో యూనిట్ సీవోడీ ప్రక్రియ విజయవంతమైంది. దీంతో 3,200 మెగావాట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం పెరిగింది. సీవోడీ ప్రక్రియ పూర్తయిన నాలుగు రోజులకే అదే యూనిట్ లో మంటలు చెలరేగడం

-మిగతా 2 లో..

### కేంద్రమే డబ్బులు ఇస్తుంటే ధాన్యం కొనుగోళ్లకు ఇబ్బందేంటి?

'సర్'పై రేవంత్ రెడ్డికి రాష్ట్ర ఉద్యోగుల మీద నమ్మకం లేదేమో!

బండి భగీరథ్ కేసులో కేంద్ర ప్రమేయం ఉండదు

కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల పనికి పెంచిన.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో రైతుల ధాన్యం ఇంకా కల్లాలోనే ఉందని కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. 'సర్'పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. యుద్ధం వల్ల ఇంధనం ధరలు పెరిగితే అప్రజాస్వామికమని సీఎం ఆరోపించడం సరైనది కాదన్నారు. ఆదివారం భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరుల

-మిగతా 2 లో..



## సహకారమే మన బలం

కీలక రంగాల్లో పరస్పరం సహకరించుకుందాం

భారత ప్రధాని మోడీ, స్వీడన్ ప్రధాని ఉల్ఫ్ క్రిస్టర్సెన్ నిర్ణయం

గోథెన్ బర్గ్ ఎయిర్ పోర్టులో మోడీకి సాదర స్వాగతం

సహకారమే మన బలమని భారత ప్రధాని మోడీ వ్యాఖ్యానించారు. మోదీ ఆదివారం స్వీడన్ ప్రధానమంత్రి ఉల్ఫ్ క్రిస్టర్సెన్ తో సమావేశమయ్యారు. ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను పునఃసృష్టించే భాగస్వామ్యంగా మార్చుకోవాలని ఈ సందర్భంగా ఇరుదేశాల అంగీకరించాయి. భారత్-ఈయూ పునఃసృష్టించే భాగస్వామ్యం, స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందం సూక్ష్మతతో తమ ప్రజల ప్రయోజనం కోసం కొత్త అవకాశాలను అన్వేషించాలని నిర్ణయించారు.

-మిగతా 2 లో..

## భానుడి భగ భగ

నేడు ఏడు జిల్లాలకు రెడ్ ఎలర్ట్

నాలుగు రోజులూ అప్రమత్తత అవసరం  
విఎండీ హెచ్చరిక  
వచ్చే వారం రోజులపాటు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండలు తారెత్తించనున్నాయి. ఈ నెల 19-24వ తేదీ మధ్య గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని వాతావరణశాఖ తెలిపింది. సగటు ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీలు దాటే ప్రమాదం ఉందని, వడగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది. ఉదయం 10.30 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య బయటకు వెళ్ళొద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



హైదరాబాద్: ఇవాళ తెలంగాణలో ఆదిలాబాద్, కుమరం ఖేం, నిర్మల్, జగిత్యాల, మంచిర్యాల జిల్లాలకు అధికారులు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేశారు. ఎండల తీవ్రత దృష్ట్యా ఇవాళ 16 జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేశారు. ఆయా జిల్లాల్లో 41-44 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది. సోమవారం ఏడు జిల్లాల్లో 45 డిగ్రీలకు పైగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది. బయటకు వెళ్ళునారా? వైద్యుల సూచనలివే! టోపీ లేదా టవల్ తలకు కట్టుకోవాలి. ముక్కు చెవుల ద్వారా వేడి గాలి లోపలికి వెళ్ళకుండా కర్ఫీస్ కట్టుకోవాలి. నూలు దుస్తులు ధరించాలి. గర్భిణులు, పిల్లలు, వృద్ధులు, దీర్ఘకాల రోగాలతో బాధపడేవారు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎండ వేడికి చెమటతో ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎక్కువగా పోతుంటాయి. దీనివల్ల అలసటతోపాటు అస్పష్టత కలుగుతుంది. వీలైనంత ఎక్కువ నీరు తాగాలి. కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం తీసుకోవాలి. నిమ్మరసం ఉప్పు, చక్కెర కలిపి తాగొచ్చు. రేకుల ఇళ్లలో నివాసం ఉండేవారు, ఇళ్లలోకి నేరుగా ఎండ

-మిగతా 2 లో..



## ఎబోలా వ్యాప్తి..

హెల్త్ ఎమర్జెన్సీ ప్రకటించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

ప్రాణాంతక ఎబోలా వైరస్ తో ఆఫ్రికా ఖండంలోని కాంగోలో 88 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా... మరో 300 మంది ఈ వైరస్ బారిన పడినట్లు స్థానిక అధికారులు వెల్లడించారు. కాంగో పౌరుగు దేశమైన ఉగాండాలో కూడా వైరస్ ఆనవాళ్ళు బయటపడ్డాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ గ్లోబల్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీ ప్రకటించింది. దీనివల్ల ప్రపంచ దేశాలకు తక్షణ ముప్పు లేకపోయినా.. కాంగో పౌరుగు దేశాల్లో వేగంగా వ్యాపించే ప్రమాదముందని హెచ్చరించింది. ఇతర దేశాల్లో ఇప్పటికే పలు కేసులు నమోదైనట్లు తెలిసింది. 1976లో కాంగోలో ఎబోలాను తొలిసారిగా గుర్తించినప్పటి నుంచి ఇది 17వ సారి వ్యాప్తి చెందడమని వెల్లడించింది. ప్రాథమిక నమూనాలలో

-మిగతా 2 లో..



**నేటి చికెన్ ధరలు**

పొం ధర లైవ్ బర్డ్	115 (తేలి)
లైవ్ బర్డ్	142 (తేలి)
డ్రెస్డ్ స్కీతో	220 (తేలి)
స్కీ లెస్	249 (తేలి)

12 గుడ్ల లైవ్ ధర **₹76**

## కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ని బర్తరఫ్ చేయాలి

కాంగ్రెస్, భాజపా..  
బాలికల అన్యాయం చేయాలని చూశాయి  
వచ్చే మా ప్రభుత్వంలో నగరంలో 24 గంటలూ తాగునీటి సరఫరా: కేటీఆర్  
హైదరాబాద్: కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ మంత్రివర్గం నుంచి బర్తరఫ్ చేయాలని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. వేధింపులకు గురైన బాలికలకు కాంగ్రెస్, భాజపాలు కలిసి అన్యాయం చేయాలని చూశాయని ఆరోపించారు. హైదరాబాద్ ఎమ్పీనగర్ లో ఎమ్మెల్యే



**'సరస్వతి' అంత్య పుష్కరాలకు రావాలని సీఎంకు ఆహ్వానం**  
హైదరాబాద్ : జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా మహాదేవపూర్ మండలం కాశీశ్వరంలో ఈ నెల 21 నుంచి ప్రారంభంకానున్న సరస్వతి నది అంత్య పుష్కరాలకు హాజరవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని దేవాదాయశాఖ ఆహ్వానించింది. మంత్రి కొండా సురేఖ, ఆలయ అర్చకులు సీఎంను జాబ్బాహల్లోని ఆలయ నివాసంలో ఆదివారం కలిసి ఆహ్వాన పత్రకను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఐపీ జిర్ అయలయ్య, ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, శాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి శైలజా రామయ్యర్, డైరెక్టర్ హనుమంతరావు, శ్రీకాశేశ్వర ముక్తేశ్వరస్వామి దేవస్థానం ఈవో సుహాస్ పాల్గొన్నారు.



### ఉద్యమకారులను గుర్తించి న్యాయం చేస్తాం : కె.కేశవరావు

హైదరాబాద్: తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం పోరాడిన ఉద్యమకారుల సేవలు, త్యాగాలను అధికారికంగా గుర్తించి వారికి తగిన గౌరవం కల్పిస్తామని ఉద్యమకారుల గుర్తింపు కమిటీ చైర్మన్ కె.కేశవరావు చెప్పారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ఉద్యమకారులను గుర్తించి, వారి సేవలు, త్యాగాలకు ప్రభుత్వ స్థాయిలో గౌరవం కల్పించేందుకు ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో కేశవరావు నివాసంలో ఆదివారం కమిటీ తొలి సమావేశం జరిగింది. కమిటీ సభ్యులు మంత్రి పాపారావు ప్రభాకర్, ఎమ్మెల్యేలు కోదండరాం, అద్దికి రమణారెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎన్.రామలక్ష్మి, ఉద్యమకారులు మోతే శోభన్ రెడ్డి ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. కమిటీ భవిష్యత్ కార్యాచరణ, ఉద్యమకారుల గుర్తింపు ప్రక్రియ, అమలు చేయాల్సిన విధివిధానాలపై సమగ్ర చర్చ జరిపారు. ఉద్యమ సమయంలో అనేక మంది ప్రాణత్యాగాలు చేయగా, మరికొందరు శారీరక వైకల్యం పొందినట్లు సభ్యులు తెలిపారు. ఉద్యమ చరిత్రను సంగ్రహిస్తూ, ఉద్యమకారుల త్యాగాలను భావికాలాలకు చాటిచెప్పే దిశగా కమిటీ పనిచేస్తుందని సభ్యులు తెలిపారు.

### కేంద్రమే డబ్బులు ఇస్తుంటే ధాన్యం కొనుగోళ్లకు ఇబ్బందేంటి?

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

సమావేశంలో పలు అంశాలపై చర్చ జరిగింది. "కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు దిక్షలేషన్ పేరుతో హామీలు ఇచ్చి మోసం చేసింది. రాష్ట్రంలో కనీసం ధాన్యం కొనుగోళ్ల పరిస్థితి నెలకొంది. రైతులు అనేక ప్రాంతాల్లో అందోళనలు చేస్తున్నారు. యూపీవీ హయాంలో ధాన్యం క్లియరుకు రూ. 1,300 గిట్టుబాటు ధర ఉండేది. మోడీ ప్రభుత్వం దాన్ని రూ. 2,360కు పెంచింది. ధాన్యం కొనుగోళ్లకు ప్రతి పైసా కేంద్రమే ఇస్తుంది. రాష్ట్రంపై రూపాయి కూడా భారం పడదు. మొత్తం కేంద్రమే భరిస్తున్నప్పుడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొనుగోళ్లకు ఎందుకు అలస్యం చేస్తుందో చెప్పాలి. రేపంత్ రెడ్డి సర్కారు ధాన్యం మీద బోనస్ అని చెప్పి మాట తప్పింది. రాష్ట్ర మంత్రులంతా ఒక్కొక్కరికీ వెళ్లి కొనుగోళ్లపై దృష్టి పెట్టి రైతుల ఇబ్బందులు తీర్చాలి.

### అనర్వుల ఓట్లు కచ్చితంగా తొలగిస్తారు

ఇక సెక్షన్లలో ఇంటినిస్ రివిజన్ (సర్) విషయానికొస్తే ఒక్కొక్కరికీ రెండు లేదా మూడు ఓట్లు ఉంటే గుర్తించి తొలగిస్తారు. ముఖ్యంగా రోహింగ్యాలు ఓట్లు కచ్చితంగా తొలగిస్తారు. 'సర్'పై రేపంత్ రెడ్డి అనేక విమర్శలు చేస్తున్నారు. ఓట్ల ప్రక్రియను మోడీ వచ్చి చేయారు. రాష్ట్ర అధికారులే చేస్తారు. అయినా రేపంత్ రెడ్డికి వారిపై విశ్వాసం లేదేమో. ఇటీవలే ఒక సమావేశంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఓట్లు తొలగిస్తోందని రేపంత్ రెడ్డికి విధంగా మాట్లాడుతున్నారు. 'సర్' విషయంలో కేంద్రం కుట్రలు చేయాలని చూస్తోందని ఒక భారాన నేత ఆరోపించారు. అదేంటో బదులు పెట్టాలని నేను సవాల్ చేస్తున్నా. పెట్రోల్, డీజిల్ పై అప్రజాస్వామికంగా ధరలు పెంచారని సీఎం రేపంత్ మాట్లాడుతున్నారు. కానీ ఇది కేంద్ర ప్రభుత్వం చేతిలో ఉన్న అంశం కాదు. గతంలో అంతర్జాతీయంగా ముడిచమురు ధర తక్కువ ఉన్నప్పుడు ఎక్సైజ్ ద్యూటీని కేంద్రం తగ్గించింది. రాష్ట్రాలను కూడా వ్యాట్ తగ్గించాలని కోరింది. మోడీ విజ్ఞప్తితో అనేక రాష్ట్రాలు తగ్గించాయి కూడా. దేశంలోనే అత్యధికంగా వ్యాట్ విధిస్తోంది తెలంగాణలోనే అని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. బండి భగీరథ్ కేసుపై విలేకరులు అధికారిక కిషన్ రెడ్డికి బదులిస్తూ.. ఈ కేసులో కేంద్రం ప్రయోగం ఉండదని అన్నారు. రాష్ట్ర పోలీసులకు సంబంధించిన విషయమని, వారే దర్యాప్తు చేసి ఏ విషయమైనా చర్యలు తీసుకునే అధికారం ఉంటుందని కేంద్ర మంత్రి స్పష్టం చేశారు.

### సుప్రీంకోర్టు జడ్జిల సంఖ్య 38కు పెంపు

ఆర్డినెన్స్ తీసుకొచ్చిన కేంద్ర ప్రభుత్వం

న్యూఢిల్లీ: దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టులో న్యాయమూర్తుల సంఖ్య 34 నుంచి 38కు చేరుకోనుంది. సుప్రీంకోర్టు చట్టం--1956ను సవరిస్తూ ఇందుకు సంబంధించిన ఆర్డినెన్స్ ను కేంద్ర ప్రభుత్వం శనివారం జారీ చేసింది. దీంతో సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిని కలుపుకు మొత్తం జడ్జిల సంఖ్య గతంలో 34 ఉండగా ఇకపై 38కి పెరగనుంది. కోర్టులో ఏళ్లగా పేరుకుపోతున్న కేసుల భారాన్ని తగ్గించి సామాన్యులకు సత్వర న్యాయం అందించే లక్ష్యంతోనే ప్రభుత్వం జడ్జిల పెంపు నిర్ణయం తీసుకుందని న్యాయశాఖ సహాయ మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేహ్వాల్ ఆదివారం ఎన్టీవీలో చెప్పారు. శాశా ఆర్డినెన్స్ కు సంబంధించిన బిల్లును రానున్న పంచాయితీ సమావేశాల్లో ప్రభుత్వం పార్లమెంట్ లో ప్రవేశపెట్టనుంది. ఇందుకు సంబంధించిన బిల్లు ముసాయిదాను ఈ నెల 5వ తేదీన కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదించింది అయిన వివరించారు. సుప్రీం జడ్జిల సంఖ్యను పెంచేందుకు వీలు కల్పించే తొలి చట్టం 1956లో రూపుదిద్దుకుంది. అప్పట్నుంచి అవసరాలకు అనుగుణంగా న్యాయమూర్తుల సంఖ్యను పెంచుతూ చట్టాలు వచ్చాయి. చివరిగా 2019లో జడ్జిల సంఖ్యను 30 నుంచి 34కు పెంచారు.



### 2 రోజులు వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్

- కార్ ఫూలింగ్, ఆఫీస్ వేళల్లో మార్పులు
  - ఇంధన పొందుపులో భాగంగా ప్రైవేట్ సంస్థలకు ఢిల్లీ ప్రభుత్వం నలహా
- న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ అనిశ్చితుల నేపథ్యంలో ఢిల్లీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇంధన పొందుపు ప్రయత్నాలను చేపట్టింది. ప్రైవేట్ కంపెనీలు రెండు రోజుల వర్క్-ఫ్రమ్-హోమ్ విధానాన్ని అమలుచేయాలని, ఆఫీసు పనివేళలను మార్చుకోవాలని, ఉద్యోగులు కార్ ఫూలింగ్, ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను వినియోగించుకోవాలని సూచించింది. ఈ మేరకు ఢిల్లీ కార్మిక శాఖ ఆదివారం ఆర్డెన్స్ జారీ చేసింది. వర్క్-ఫ్రమ్-హోమ్ వల్ల ఇంధన వినియోగాన్ని పెద్ద మొత్తంలో నివారించవచ్చని పేర్కొంది. 'జాతీయ ఇంధన పొందుపు ప్రయత్నాలకు తోడ్పడేందుకు, ఢిల్లీలోని బడి, బడి ఎనేబుల్ నర్టీసెస్, పారిశ్రామిక సంస్థలు, కర్మాగారాలు, దుకాణాలు, వాణిజ్య సంస్థల యజమానులందరూ వారానికి కనీసం రెండు రోజుల పాటు వర్క్-ఫ్రమ్-హోమ్ అమలు చేయాలి. రద్దీ సమయాల్లో రవాణాను ప్రభుత్వం వాహనాల భారాన్ని తగ్గించడానికి విడతల వారీగా పని గంటలను అమలు చేయాలి. ఉద్యోగులను ప్రజా రవాణా, కార్-ఫూలింగ్ లేదా మోటారు రవాణా ప్రయాణ మార్గాలను ఉపయోగించుకునేలా ప్రోత్సహించాలి' అని ఆర్డెన్స్ లో సూచించింది. అనువంతులు, ఇతర ఆరోగ్య సంస్థలు, విద్యుత్, నీరు, మంచినీటి, సంబంధిత మున్సిపల్ సేవలు వంటి అత్యవసర ప్రైవేట్ సంస్థలకు మినహాయింపునిచ్చింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన కొరత కారణంగా వనరులను తెలివిగా ఉపయోగించుకోవాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ విజ్ఞప్తి మేరకు ఇంధన పొందుపు కార్యక్రమాలకు మద్దతివ్వాలని ప్రైవేట్ రంగాన్ని కోరనున్నట్లు ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి రేఖా గుప్తా తెలిపారు. ఈ వారం ప్రారంభంలో ఆమె 90 రోజుల 'మేరా భారత్, మేరా యోగి' డాన్ ఇంధన పొందుపు ప్రచారాన్ని ప్రారంభించారు. ఇందులో భాగంగా ఆదివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

# సహకారమే మన బలం

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

గోధనెట్లకు చేరుకున్న మోడీకి ఘనస్వాగతం లభించింది. మోడీ గౌరవార్థం ఆయన ప్రయాణించిన విమానానికి స్వీడ్స్ ఎయిర్పోర్ట్ విమానాలు ఎస్కార్డ్ గా వచ్చాయి. గోధనెట్ల ఎయిర్పోర్టులో మోడీకి స్వీడ్స్ ప్రధాని ఉల్ఫ్ క్రిస్టెన్సన్ సాదర స్వాగతం పలికారు. మోడీకి స్వాగతం పలకడానికి స్వీడ్స్ లోని ప్రవాస భారతీయులు తరలివచ్చారు. మోడీ రాకను పురస్కరించుకొని నిర్వహించిన సంగీత ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి. అనంతరం మోడీ, క్రిస్టెన్సన్ మధ్య ప్రతినిధుల స్థాయి భేటీ జరిగింది. ఇరు పక్షాలు ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను సమీక్షించారు. ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యస్థాయి పెంపొందించడానికి అందుబాటులో ఉన్న సూతన మార్గాలపై చర్చించారు. హరిత పరివర్తన, కృత్రిమ మేధ(ఏబి), వర్షమాన సాంకేతికతలు, స్టార్టప్లు, సప్లై చైన్లు, రక్షణ, అంతరిక్షం, వాతావరణ చర్యలు సహా ప్రజల మధ్య సంబంధాల విషయంలో ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడంపై భారత్, నెదర్లాండ్స్ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాయి. ప్రధాని మోడీ స్వీడ్స్ అత్యున్నత పురస్కారం 'రాయల్ ఆర్డర్ ఆఫ్ బెనెడిక్టస్' డిగ్రీ కమాండర్ గ్రాండ్ క్రాస్ అందుకున్నారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాల బలోపేతానికి చేసిన కృషి, దూరదృష్టి కలిగిన నాయకత్వానికి గుర్తింపుగా ఈ పురస్కారం అందజేసినట్లు స్వీడ్స్ యువరాణి విక్టోరియా ప్రకటించారని విదేశాంగ శాఖ తెలిపింది. అంతర్జాతీయ భౌగోళిక పరిస్థితుల నేపథ్యంలో భారత్, నెదర్లాండ్స్ దేశాలు తమ సంబంధాలను పూర్వోత్తమ భాగస్వామ్యంగా మరింత ఉన్నతస్థాయికి తీసుకెళ్లాయి. ఇకపై ఇరుదేశాల మధ్య పూర్వోత్తమ భాగస్వామ్యం కొనసాగుతుంది. భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ శనివారం నెదర్లాండ్స్ లో పర్యటించారు. ఆ దేశ ప్రధానమంత్రి రోబ్ బెబిన్స్ తో



సమావేశమయ్యారు. ఇరుదేశాలు మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా రక్షణ, అరుదైన ఖనిజాలు సహా కీలక రంగాల్లో పరస్పర సహకారం కోసం 17 ఒప్పందాలపై భారత్, నెదర్లాండ్స్ సంతకాలు చేశాయి. పశ్చిమాసియా

పరిణామాలపై ఇద్దరు ప్రధానమంత్రులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఇంధన సరఫరాలో అంతరాయాల వల్ల ప్రపంచదేశాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని వెల్లడించారు. భేటీ తర్వాత వారిద్దరూ ఒక ఉమ్మడి ప్రకటన విడుదల చేశారు.

# భానుడి భగ భగ..

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

వచ్చేవారు, వేడి గాలులు నేరుగా వచ్చే ఇళ్లలో ఉండే వారు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రేకులపై గడ్డి, జనపనార నంతులు వేసి వేడి తగ్గించుకోవాలి. వడదెబ్బతో అస్వస్థతకు గురైతే వారిని వెంటనే చల్లటి ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లి తల నుంచి కాళ్ళ వరకు తడి గుడ్డతో పూర్తిగా తుడవాలి. గాలి ఆడే విధంగా చూడాలి. కొంత తేరుకున్నాడే ఒకటివేసి ద్రావణం తాగించి అనువంతుకి తీసుకోవాలి. ఎవరైనా వాంతులు, విరేచనాలతో బాధపడితే వారిని వెంటనే అనువంతుకి తరలించాలి. కొన్ని రకపుంటు మందులతో మాత్రం వినయం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాత్రం ద్వారా కూడా సోడియం, పొటాషియం తదితర లవణాలు వెళ్తూ ఉంటాయి. వీరు నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఉండాలని హెచ్చరించింది. సోమవారం ఏడు జిల్లాలకు రెడ్ ఎలర్ట్ ను (45 డిగ్రీల పైన) ప్రకటించింది. ఆదిలాబాద్, కుమరంభీం అసిఫాబాద్, జగిత్యాల, నిర్మల్, మంచిర్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగా నమోదయ్యే సూచనలున్నాయని పేర్కొంది. మంగళవారం బదు జిల్లాలు, బుధ, గురువారాల్లో ఏడు జిల్లాల్లో వడగాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యే ప్రాంతాల్లో కృష్ణానదినింబన మేషుల కారణంగా ఉరుములు, మెరుపులు, ఈదురు గాలులతో కూడిన వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణశాఖ సూచించింది. రికార్డుస్థాయి ఉష్ణోగ్రతలతో ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాలు అతలాకుతలంవుతున్నాయి. ఆదివారం పగటిపూట నిజామాబాద్, నిర్మల్, కామారెడ్డి జిల్లాలు నిప్పుల కుండవీటి తలపించాయి. నిజామాబాద్ జిల్లా ఫీమ్ గల్ మండలంలో 45.7 డిగ్రీల సెల్సియస్ నమోదు కాగా.. మోసా, భీమ్ గల్ మండలాల్లో వడగాలులు వీచాయి. నిర్మల్ జిల్లా దస్తూరాబాద్ లో 45.3 డిగ్రీల సెల్సియస్ నమోదు కాగా.. తానూరు, దస్తూరాబాద్ లో వడగాలులు నమోదయ్యాయి. కామారెడ్డి జిల్లా బాన్సువాడ మండలంలో 45.2 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత నమోదైంది.

### నాలుగు రోజులు ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది.

## మొయినాబాద్ జంట హత్యల కేసు..

నిందితురాలు ఆత్మహత్యాయత్నం హైదరాబాద్: మొయినాబాద్ జంట హత్యల కేసులో ప్రధాన నిందితురాలు కరీమాబేగం ఆత్మహత్యాయత్నం ఘటన కలకలం రేపింది. ఆదివారం కలకలం, మహబూబాబాద్.. తాండూరు పట్టణం ఇందిరమ్మ కాలనీలో ఉండే దంపతులు కరీమాబేగం, రెహమాన్, వీరి బంధువు నయాంకు చేర్యురగా కొంత డబ్బు అప్పుగా ఇచ్చారు. చాలారోజులు

అపదంతో డబ్బులు తిరిగివ్వాలని వారిపై పులికొండలో ఒత్తిడి తెచ్చారు. దీంతో వారిని చంపేయాలని కరీమాబేగం, రెహమాన్, నయాం పథకం వేశారు. డబ్బు ఇస్తామని నమ్మించి ముందుగా మహబూబాబాద్ మొయినాబాద్ సమీపంలోని తోల్లూరు ఫౌండేషన్ వద్దకు తీసుకెళ్లి గొంతు నులివి హత్య చేసి, అక్కడే గొయ్యి తీసి మృతదేహాన్ని పూడ్చిపెట్టారు. ఆ తరువాత ఆదిలాబాద్ నుండి అక్కడికి తీసుకెళ్లి అదేతీరిలో హత్య చేసి పాతిపెట్టారు. ఈ కేసులో కరీమాబేగంను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు ఆదివారం కలకలం కోర్టులో విచారించారు.. బాత్రూమ్ కు వెళ్లి ఆమె ఫినియల్ తాగి ఆత్మహత్యకు యత్నించారు. మహబూబాబాద్ అమెను చికిత్స కోసం హైదరాబాద్ తరలించారు.

# కేరళ సీఎంగా నేడు సతీశన్ ప్రమాణం

మంత్రులుగా 20 మంది ప్రమాణం తిరువనంతపురంలో భారీగా ఏర్పాట్లు

తిరువనంతపురం: కేరళలో దశాబ్దకాలంపాటు అధికారానికి దూరమైన కాంగ్రెస్ సారథ్యంలోని యూడీఎఫ్ కూటమి నేడు సూతన ప్రభుత్వాన్ని కొలువుతీర్చివేసింది. ఇందులో భాగంగా కేరళ ముఖ్యమంత్రిగా కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత వీడి సతీశన్ ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి ఏర్పాట్లు చకచకా సాగుతున్నాయి. సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు తిరువనంతపురంలోకి సెంట్రల్ స్టేషన్ లో సతీశన్ తోపాటు 20 మంది నేతలు ప్రమాణస్వీకారం చేయనున్నారు. కార్యక్రమానికి పార్టీ సీనియర్ నేతలు, ప్రముఖులు, పెద్ద సంఖ్యలో కార్యకర్తలు హాజరయ్యే అవకాశముండటంతో భారీగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. కాబోయే సీఎం సతీశన్ శనివారం నాయంత్రం రాష్ట్ర గవర్నర్ రాజేంద్ర్ విశ్వానాథ్ అధ్యక్షతన కలిసి మంత్రివర్గం జారీచేసారు అందజేశారు. నేడు జరిగే ప్రమాణ స్వీకార కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ చీఫ్ మల్లికార్జున ఖర్జే, నేతలు రాహుల్ గాంగ్లీ, త్రియాంకా వాద్రా హాజరు కానున్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉన్న తెలంగాణ, కర్ణాటక, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులూ ఈ ప్రమాణస్వీకారోత్సవానికి హాజరుకానున్నారు. తమిళనాడు సీఎం విజయ్ కృష్ణన్ వచ్చే అవకాశాలున్నాయని పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. తన మంత్రివర్గంలో సీనియర్ నేతలు రమేష్ చెన్నితాల, కె. మురళీధరన్, కేపీసీసీ బీట్ సన్నీ జోసెఫ్, పిఠి అనిల్ ఉంటారని కాబోయే సీఎం సతీశన్ చెప్పారు. దీంతో, సీఎం కుర్చీ కోసం పోటీ పడిన చెన్నితాల కేబినెట్ లో చేరే అవకాశం లేదంటూ వచ్చిన వార్తలకు పుల్స్టాప్ పడింది. కులూరి కేబినెట్ లో 14 మంది కౌత్సుఖాలకు అవకాశం ఉంటారని తెలుస్తుంది. అనూపీ క్షేత్ర పోస్టుకు మరో సీనియర్ నేత టి. రాధాకృష్ణన్ ను ఎంపిక చేసినట్లు సతీశన్ చెప్పారు.



బయూఎంఎల్ నేతలు పీకే కున్నట్లు ఢిల్లీ, ఎన్.ఘంషుద్దీన్, కేఎం షాజీ, పీకే భాస్కర్, పీకే అబ్దుల్ గఫూర్, ఆర్ఎన్ఎస్ నేత శిబా బేబీ జాన్, కేరళ కాంగ్రెస్ నేత మోన్స్ జోసెఫ్, కేరళ కాంగ్రెస్ (జాకబ్) నేత అనూప జాకబ్ తోపాటు కేబినెట్ ఐర్ భారాంబే. సీఎంగా సతీశన్ బాధ్యతలు చేపట్టక మునుపే మంత్రి పదవులకు ఎంపిక, అధికార పంపిణీ, అధిష్టానం నిర్ణయాలపై అంతర్గత అసమ్మతి రగులుతోంది. సీఎంగా సతీశన్ ను ఎంపిక చేయడం వెనుక కూటమి భాగస్వామ్య వక్రం బయూఎంఎల్ బలీకల్పనల నాయర్ సేమా నమాణం(ఎన్ఎన్ఎన్) ప్రధాన కార్యదర్శి సుకుమారన్ ఆరోపించారు. కూటమిలో ఎన్ఎన్ఎడీ ప్రధాన కార్యదర్శి వెల్లప్పల్లి నరేశన్ పైతం ఇదే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. కూటమికి చెందిన స్వతంత్ర ఎమ్మెల్యే మణి కప్పన్ సంతృప్తిని బహిరంగంగా వ్యక్తం చేశారు. కేబినెట్ కూర్పులో రాజీవ్ విధానాన్ని ప్రతిపాదించడంపై అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు.

### యాదాద్రి పవర్ ప్లాంట్ లో అగ్ని ప్రమాదం

(మొదటిపేజీ తరువాయి) గమనార్హం. టర్కీని డివెన్ బాయిలర్ ఫీడ్ వంటి (టీడీబీఎఫ్) ఏరియాలో అయిల్ లీక్ ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకున్నట్లు ప్రాథమికంగా అంచనా వేశారు. ప్రమాదంలో కంట్రోల్ కేబుల్స్, వాల్వ్లు దెబ్బతిన్నట్లు సమాచారం. ప్లాంట్ సిబ్బంది సకాలంలో స్పందించి వెంటనే అరిగిపోయారు. ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదు. ప్రమాద స్థలంలో మంటనే మరమ్మత్తులు, పునరుద్ధరణ పనులు ప్రారంభమవుతాయని బీహెచ్ఈఎల్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

### అబోలీ వ్యాప్తి..

(మొదటిపేజీ తరువాయి) అధిక పాజిటివిటీ రేటు.. వైరస్ బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతుండడం ఆందోళనకరంగా మారిందని పేర్కొంది. ఈ వైరస్ కు ప్రత్యేకంగా అమోదించిన చికిత్సలు, వ్యాక్సిన్లు లేకపోవడం వల్ల దీనిని వెంటనే అరికట్టడం కూడా అసాధ్యమని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెల్లడించింది. జాతీయ వివక్షిత అత్యున్నత నిర్వహణ యంత్రాంగాలను క్రియాశీలం చేయాలని, సరిహద్దుల వెంబడి స్క్రీనింగ్ చేపట్టాలని ప్రపంచ దేశాలకు సూచించింది. అదే సమయంలో వైరస్ భయంతో సరిహద్దులను మూసివేయవద్దని.. ప్రయాణ, వాణిజ్య అంక్షలు విధించవద్దని కోరింది. వైరస్ లక్షణాలు ఉన్నవారు ఇతర దేశాలకు వెళ్లకూడదని పేర్కొంది. వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన వారిని వెంటనే క్వారంటైన్ చేసి.. వారితో సంబంధం ఉన్నవారికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని కాంగో ప్రభుత్వానికి సూచించింది.

### ఎమ్సెల్-2026 ఫలితాలు విడుదల

(మొదటిపేజీ తరువాయి) ప్రథమ ర్యాంకు సాధించారు. ఇంజనీరింగ్, అగ్రికల్చర్, ఫార్మా ఉమ్మడి ప్రవేశ పరీక్ష (ఈఎపీసెల్- ఎమ్సెల్-2026) కు సంబంధించి ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో 73.36 శాతం.. అగ్రికల్చర్-ఫార్మా విభాగంలో 86.27 శాతం మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ఈసారి ఇంజనీరింగ్లో ఉత్తీర్ణత శాతం స్వల్పంగా పెరగగా.. అగ్రికల్చర్ విభాగంలో స్వల్పంగా తగ్గింది. ఇంజనీరింగ్లో తొలి పది ర్యాంకంలో ఎనిమిది, అగ్రికల్చర్ విభాగంలో ఏడుగురు అభ్యాయులే నిలిచారు. ఈ మేరకు ఎమ్సెల్ ఫలితాలను రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యామండలి తెలిపింది. బాలకృష్ణారెడ్డి, విద్యాశాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా, సాంకేతిక విద్యాశాఖ కమిషనర్ శ్రీధర్ సేన్, జేఎన్టీయూపావ్ వైస్ ఛాన్సలర్ డి.కిషన్ కుమార్ రెడ్డి, కనీసన్ ఆచార్య కె.విజయకుమార్ రెడ్డి తదితరులతో కలిసి ప్రభుత్వ సలహాదారు కె.కేశవరావు ఆదివారం జేఎన్టీయూపావ్ లో విడుదల చేశారు. పరీక్ష సీటితోపాటు పాస్ పర్సన్లు విడుదల చేసిన ఆయన ఉత్తీర్ణులైన వారందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

### ఉత్తీర్ణతలో అమ్మాయిలే పైచేయి..

టాప్-10 ర్యాంకల్లో అభ్యాయులు అధికంగా ఉండగా కనీస మార్కులు సాధించి ఉత్తీర్ణులు కావడంలో అమ్మాయిలు పైచేయి సాధించారు. ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో అభ్యాయులు, అమ్మాయిలు ఉత్తీర్ణత శాతాలు వరుసగా 73.10, 73.72గా ఉన్నాయి. అగ్రికల్చర్ విభాగంలో అభ్యాయులు 84.70 శాతం, అమ్మాయిలు 86.76 శాతం మంది పాసయ్యారు. ఇంజనీరింగ్ కంటే అగ్రికల్చర్లో ఉత్తీర్ణత ఏకంగా 13 శాతం అధికంగా ఉండటం విశేషం. ఫలితాల విడుదల కార్యక్రమంలో ఉన్నత విద్యామండలి ఉపాధ్యక్షులు ఆచార్య ఇటిక్యాల పురుషోత్తం, మహమూద్, ఉన్నత విద్యామండలి కార్యదర్శి ఆచార్య శ్రీరాం వెంకటేష్, జేఎన్టీయూపావ్ రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కె.వెంకటేశ్వర్ రావు, కే కనీసన్ బాలానాయక్ పాల్గొన్నారు.

### కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ని బర్తరఫ్ చేయాలి

(మొదటిపేజీ తరువాయి) సుధీరెడ్డి అధ్యక్షతన ఆదివారం నిర్వహించిన 'నా బాట.. నా భవిష్యత్' కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ 'బాలికల అన్యాయం జరిగితే ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోలేదు. ఆమెకు న్యాయం చేసినా కూడా భారాన పోరాడింది. ప్రధాన మంత్రి బండి సంజయ్.. బేటి పదావో అంటున్నారే తప్ప బాలికల న్యాయం చేయడం లేదు. కేంద్ర మంత్రి కుమారుడికి లుకొట్ నోటీసులు ఇచ్చే పరిస్థితి ఏర్పడింది. బండి సంజయ్ ని బర్తరఫ్ చేయకుంటే విచారణ సరిగా జరగదు. బాలిక తల్లిదండ్రులను విలివి ఆయన బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారు. ఎన్ని రకాలుగా అడ్డంకులు గురిచేసినా అమ్మాయికి న్యాయం చేయాలని ఆమె తల్లిదండ్రులు చేసిన పోరాటం గొప్పది. ఇంత తీవ్రమైన కేసును ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి నిరుగర్చే ప్రయత్నం చేశారు. సగరంలో నలువైపులా టిమ్మి అనువంతులను నిర్మించింది భారాన ప్రభుత్వమే. ఇప్పటి వరకు ఎట్టిసగరలో టిమ్మి నిర్మాణం పూర్తి కాలేదు. దాని ముందు ధర్మా చేస్తాం. 2028లో వచ్చే భారాన ప్రభుత్వం సగరంలో ఇంటింటికీ 24 గంటలూ తాగునీరు సరఫరా చేస్తుంది. జూన్ లో సభ్యత్వ సమూహం, జులైలో డివిజన్ కమిటీలు ఏర్పాటు చేస్తాం. 'సరో'లో బిహెచ్ లో 60 లక్షలు, పశ్చిమబెంగాల్ లో కోటి మంది ఓటర్లను తొలగించారు. సగరంలో మైసూరిలో ఓటర్లకు హాజీ శ్రేణులు అందగా ఉండాలి' అని కేబినెట్ అనుచించారు. సమావేశంలో మోడీ మంత్రులు సలితా ఇంద్రారెడ్డి, మహమూద్ అలీ, తలసాని శ్రీనివాసయ్యారాజ్, రాజయ్య, బండార విజ్ఞారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే దానోజు శ్రవణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



### కాప్రా చెరువుకు మహర్దశ

సుందరీకరణ పనులకు

రూ.35 కోట్ల నిధులు : ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి

ఉప్పల్ : బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బిర్లె నవీన్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో కాప్రా చెరువు పునరుద్ధరణ, సుందరీకరణ పనుల ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. క్రాంతి ప్రజలకు అభ్యుదయమైన వాతావరణాన్ని అందించాలనే లక్ష్యంతో చేపట్టిన ఈ అభివృద్ధి కార్యక్రమం ప్రజల్లో ఆసంద్యాన్ని కలిగించింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కాప్రా చెరువును సుందరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా రూ.35 కోట్ల నిధులు కేటాయించిందని తెలిపారు. చెరువు పరిసరాలను పచ్చదనంతో అభివృద్ధి చేయడంతో పాటు ప్రజలు ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ఆహ్లాదకరంగా గడిపేలా వాకింగ్ ట్రాక్లు, పార్కులు, లైటింగ్, విశ్రాంతి ప్రదేశాలు వంటి సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ పనులు పూర్తయిన తర్వాత కాప్రా చెరువు నగరంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుందని, స్థానిక ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం అందుబాటులోకి వస్తుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ రావుల శ్రీధర్ రెడ్డి, మాజీ కార్పొరేటర్లు కొత్త రామారావు, ప్రభుదాస్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గొల్లూరి అంజయ్య, పన్నాల దేవేందర్ రెడ్డి, బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు సోమశేఖర్ రెడ్డి, సాయి జెన్ శేఖర్, బన్నాల ప్రవీణ్ ముదిరాజ్, గంధం నాగేశ్వర్ రావు, నీలం రెడ్డి, దామోదర్, బీపీ రాంబందర్ గౌడ్, సంజీవ్ రెడ్డి, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రక్తదానం ప్రాణదానంతో సమానం

- సిని హీరో మంచు మనోజ్
- నా అభిమానులే నాకు కొండంత అండ : మంచు మనోజ్
- మంచు మనోజ్ జన్మ దినాన్ని పురస్కరించుకొని కేపీ హెచ్ బి లో మహా రక్తదాన శిబిరం
- భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని రక్త దానం చేసిన యువకులు



కూకట్‌పల్లి, మే 17, (జనం వార్త) : రక్తదానం చేయడం ప్రాణ దానంతో సమానమని, నా జీవితంలో నా అభిమానులే నాకు కొండంత అండ అని ప్రముఖ సిని హీరో మంచు మనోజ్ అన్నారు. ఆదివారం సిని హీరో మంచు మనోజ్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని కేపీ హెచ్ బి కాలనీ కమ్యూనిటీ హాల్ లో మంచు మనోజ్ ఫ్యాన్స్ అసోసియేషన్ నిర్వాహకులు షేక్ సత్తార్, ఆర్ కె చౌదరి ఆధ్వర్యంలో మోగా రక్తదాన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ మోగా రక్త దాన శిబిరానికి ముఖ్య అతిథులుగా హీరో మంచు మనోజ్, ఆయన సతీమణి భూమా

మానిక్ విచ్చేసి మహా రక్తదాన శిబిరాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక అతిథులుగా జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే సవీన్ యాదవ్, చిన్న శ్రీశైలం యాదవ్, తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు కమ్యూనిటీ కార్యకర్తల చైర్మన్ బండి రమేష్, ఎంబీసీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ జెరిపాటి జైపాల్, భారతీయ జనతా పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు వడ్డేపల్లి రాజేశ్వర్ రావు, సైబరాబాద్ మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ జనసేన పార్టీ ఇన్ ఛార్జ్ మమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమార్, విశిష్ట అతిథులుగా ప్రముఖ సిని నటుడు భవాని చౌదరి లు విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా హీరో మంచు మనోజ్ మాట్లాడుతూ నా జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని నా అభిమానులు రక్తదాన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. రక్తదానం చేయడం వల్ల ప్రాణ పాయస్థితి లో ఉన్న ఎంతో మందికి ప్రాణం పోసిన వాళ్ల మృత్యువును ఇలాంటి మంచి కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసిన సత్తార్ ను, ఆర్ కె చౌదరిని ఆయన అభినందించారు. అనంతరం పలువురు ప్రముఖులు మాట్లాడుతూ అభిమానులు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు చేయడం వల్ల ఎంతో మందికి మేలు జరుగుతుందన్నారు. ఈ మహా రక్తదాన శిబిరంలో భారీ ఎత్తున యువకులు పాల్గొని రక్త దానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల నిర్వాహకులు, పలు రాజకీయ పార్టీ నాయకులు, కాలనీ వెల్ఫేర్ సంఘాల సభ్యులు, అభిమానులు, సిని హీరో మంచు మనోజ్ మేనేజర్ వేములమద శ్రీనివాస్, కట్టా నరసింగరావు, కొల్లా శంకర్ పాల్గొన్నారు.



### మోగా జాబ్ మేళాను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి

సికింద్రాబాద్ : కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గంలోని మారేడ్‌పల్లి మల్టీపర్పస్ ఫంక్షన్ హాల్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన మోగా జాబ్ మేళాను కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు సంతోష్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో నియోజకవర్గ నిరుద్యోగ యువత యువకుల కోసం ఈ భారీ ఉద్యోగ మేళా నిర్వహించబడింది. ఈ జాబ్ మేళాలో మహేంద్ర, విప్రో, టెలి కాస్టరెస్, హెల్త్ కేర్, ఐటీ, బీటీఎస్ రంగాలకు చెందిన సుమారు 50 ప్రముఖ సంస్థలు పాల్గొని యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాయి. వివిధ రంగాల్లో ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం పెద్ద సంఖ్యలో యువత హాజరై ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ మాట్లాడుతూ, నిరుద్యోగ యువత ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని మంచి ఉద్యోగాలు సాధించి తమ జీవితాల్లో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. యువత భవిష్యత్తు కోసం ఇంత పెద్ద స్థాయిలో జాబ్ మేళా నిర్వహించిన సంతోష్ యాదవ్ను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. అనంతరం ఎంపీకెస్ అభ్యర్థులకు ఎమ్మెల్యే స్వయంగా నియామక పత్రాలను అందజేసి భుజాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# ఓట్స్‌ను రోజూ తింటే

# అద్భుతమైన లాభాలు!

మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే తృణ ధాన్యాలలో ఓట్స్ కూడా ఒకటి. వీటిలో బీటా గ్లూకాన్ అని పిలువబడే కలిగి ఫైబర్ తో పాటు అవినాంత్రామైడ్స్ అని పిలువబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, షుగర్ ను అదుపులో ఉంచడంలో, బరువును తగ్గించడంలో, జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో ఇలా అనేక రకాలుగా ఓట్స్ మనకు సహాయపడతాయి. వీటిని తరచూ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఓట్స్ ను ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగి ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకు..**  
ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే ఫైబర్ పేగుల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ ను బంధిస్తుంది. తద్వారా శరీరంలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. వీటిని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల చెరు కొలెస్ట్రాల్ దాదాపు 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల కార్బోహైడ్రేట్స్ రక్తంలోకి నెమ్మదిగా ప్రవేశిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగకుండా ఉంటాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో హెచ్చు తగ్గులు రాకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఓట్స్ ను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల దీనిలో ఉండే ఫైబర్ ధమనుల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తుంది. దీంతో సిస్టోలిక్ బిపి అదుపులో ఉంటుంది. ఓట్స్ ను 8 వారాల పాటు తీసుకోవడం వల్ల సిస్టోలిక్ బిపి 2 నుండి 3 ఎమ్ఎమ్ హెచ్ఎస్ వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.



**బరువు తగ్గడంలో..**  
అధిక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు ఓట్స్ ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఓట్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అకలి త్వరగా వేయకుండా ఉంటుంది. దీంతో మనం క్యాలరీలను తక్కువగా తీసుకుంటాం. తద్వారా శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. ఓట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల పేగులో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరుగుతుంది. మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. ఓట్స్ లో మెగ్నీషియం, బెరన్, ఫాస్ఫరస్, జింక్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. ఇలా అనేక రకాలుగా ఓట్స్ మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనం అనారోగ్య నష్టాలను భరించలేక అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.





# నిద్రపోయే ముందు వాటర్ తాగవచ్చా?

నీరు ప్రతి ఒక్కరికీ జీవనాధారం. ఎక్కువగా నీరు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ద్వైత సరిపడా నీరు తాగడం వల్ల సగం అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చని నిపుణులు చెబుతుంటారు. నీరు తాగడం వల్ల జీవక్రియ ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు శరీరంలోని భాగాలకు కూడా ఆక్సిజన్ సరిగ్గా లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం లేచిన వెంటనే గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగితే రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కానీ చాలా మంది పనిలో బజ్జీ అయిపోయి తక్కువగా వాటర్ తీసుకుంటారు. రోజులో ఏ సమయంలో అయిన నీరు తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కొందరు రోజంతా వాటర్ ఎక్కువగా తాగకుండా నిద్రపోయే ముందు తాగుతుంటారు. అయితే నిద్రపోయే ముందు నీరు అధికంగా తాగడం అసలు ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా? అనే సందేహంలో పడుతుంటారు. ఇంతకీ నిద్రపోయే ముందు నీరు తాగవచ్చా? తాగితే ఏమవుతుంది? ఈ సోపానాల్లో తెలుసుకుందాం. నిద్రపోయే ముందు నీరు తాగడం వల్ల బాడీ హైడ్రేట్ గా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎవరైతే డీహైడ్రేషన్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారో వారు నిద్రపోయే ముందు నీరు తాగడం వల్ల బాడీకి మంచి జరుగుతుంది. అలాగే నిద్రపోయే ముందు నీరు తాగడం వల్ల ఉదయం లేచిన వెంటనే శరీరంలోని వ్యర్థాలు మూత్రం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. అంతే కాకుండా మలవిసర్జన కూడా స్త్రీగా అవుతుంది. కొందరు ఎక్కువ ఒత్తిడికి, ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. ఇలాంటి వారు నిద్రపోయే ముందు నీరు తాగడం వల్ల వీటి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అయితే చల్లని నీరు కంటే గోరువెచ్చని నీరు నిద్రపోయే ముందు తాగితే ఆరోగ్యానికి ఇంకా మంచిది. వేడి నీరు జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నిద్రపోయే ముందు నీరు తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలే కాదు... నవ్వులు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. పడుకునే ముందు అధికంగా నీరు తాగడం వల్ల ఎక్కువగా మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. దీంతో పదే పదే లేవడం వల్ల నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. హాయిగా పడుకున్న తర్వాత నిద్రకు ఆటంకం కలిగితే మానసిక సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో నిద్రలేమి వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. నిద్ర సరిగ్గా లేకపోతే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి నిద్రకు ఆటంకం కలిగించే విధంగా అధికంగా నీరు తాగవద్దు. నిద్రపోయే గంట ముందు నీరు తాగితే మూత్ర విసర్జనకు అంత ఇబ్బంది ఉండదు. అయితే నిద్రపోయే ముందు గ్లాసు వరకు నీటిని తీసుకోవడం మంచిది. అవసరమైతే పండ్లు రసాలు వంటివి తాగితే ఇంకా ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. నిద్రపోయేటప్పుడు జ్యూస్ తాగడం వల్ల యంగ్ లుక్ కలిగిపోతారు.

# ఉసిరిరసంతో మధుమేహానికి చెక్



ఆరోగ్యానికి ఉసిరి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిని ద్వైత ద్వైట్ చేర్చుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతుంటారు. రోజూ ఉసిరి కాయను తినడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగు పడటంతో పాటు జుట్టు, చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఉసిరిలో ఎన్నో ఔషధ పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే సీజనల్ గా ఈ ఉసిరి ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్ లో అయితే మార్కెట్లో తాజా ఉసిరికాయలు లభిస్తాయి. కొందరు ఉసిరితో పచ్చళ్లు కూడా చేసి పెట్టుకుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందని భావిస్తారు. అయితే ఉసిరి కాయను ద్వైరెక్ట్ గా తినడమే కాకుండా వీటితో జ్యూస్ చేసి కూడా తాగుతుంటారు. ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారికి ఈ జ్యూస్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. మరి మధుమేహాలు ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ సోపానాల్లో తెలుసుకుందాం. ఈ రోజుల్లో చాలామంది మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీని బారిన పడితే ఆరోగ్య విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే కొన్ని సార్లు మరణం కూడా సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. దీని బారిన పడిన వారు ముఖ్యంగా ఆహార విషయంలో అయితే చాలా అనిగి మనిగి ఉండాలి. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. స్వీట్లు, కొన్ని పండ్లు, తీపి పదార్థాల జోలికి అసలు వీరు



పోకూడదు. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు ఉసిరి రసాన్ని తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితం ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం పూట ఉసిరి రసాన్ని తాగితే మధుమేహాలకు మంచి ఫలితం ఉంటుందట. అయితే ఈ ఉసిరి జ్యూస్ లో పసుపు, తేనె కలిపి తాగితే ఇంకా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. కేవలం మధుమేహాలకు మాత్రమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా ఉసిరి జ్యూస్ సాయపడుతుంది. ద్వైత ఉసిరి రసం తాగడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. జ్వరం, దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి కల్పిస్తుంది. ఆస్తమా ఉన్నవారికి ఉసిరి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే కేవలం వీటితో కాకుండా జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా ఉసిరి బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ ఉసిరి ప్యాక్ ను జుట్టుకు అప్లై చేస్తే జుట్టు మృదువుగా తయారవుతుంది. ఉసిరి కాయలను ఎండలో ఎండబెట్టి పౌడర్ చేసుకుని నిల్వ ఉంచుకోవాలి. ఈ పౌడర్ ను తలకు పట్టిస్తే జుట్టు నిగనిగ లాడుతుంది. అలాగే ఉసిరి కాయలను తిన్నా లేదా జ్యూస్ తాగిన చర్మం కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఉసిరి రసంలో ఎక్కువగా విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు వున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మం జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. కాబట్టి సీజనల్ గా దొరికినప్పుడు అయిన కూడా ఉసిరిని ద్వైత తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.



# యుక్తవయస్సు వచ్చిన కొడుకుపట్ల తల్లి వైఖరి ఇలా ఉండాలి..!

పిల్లలు మంచి పద్ధతిలో ఎదగడంలో, మంచి సంస్కారం పొందడంలో కుటుంబ సభ్యుల పాత్ర ఎంతో కీలకం. పిల్లలు తల్లిదండ్రుల నుండి మాత్రమే కాకుండా కుటుంబ సభ్యులందరి నుండి ఒక గుణాన్ని నేర్చుకుంటారు. ముఖ్యంగా ఇంట్లో పెద్దలు ఉంటే అది ఒక విధంగా ఆశీర్వాదం లాంటిదే. పిల్లలకు మంచి సంస్కారాన్ని అందించడంలో ఇవి ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. తాతయ్యలతో పెరిగి పిల్లలు ఖచ్చితంగా వారి నుండి కొన్ని లక్షణాలను నేర్చుకుంటారు, అవి ఏమిటో తెలుసుకుందాం. సీనియర్ సీనియర్ మనం తదుపరికొకపోయినా జీవితానుభవం కొందరి కలిగి ఉంటారు. అతను జీవితంలోని ఏడు పతనాలను చాలాసార్లు చూశాడు , ఎదుర్కొన్నాడు. ఈ పరిస్థితుల్లో వారికి ఉండే ధైర్యం, నితాయతీ, సహనం వంటి లక్షణాలను కూడా పిల్లలు తమ జీవితానుభవాల నుంచి నేర్చుకుంటారు. ఖాళీ సమయం దొరికినప్పుడు టీవీ, మొబైల్ ఫోన్ లో ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తాం. కానీ మా తల్లిదండ్రులు తమ ఖాళీ సమయాన్ని తోటలో, వంట చేస్తూ, సంగీతం వింటూ గడుపుతారు. తాతముత్యాల ఈ గుణాలను చూసి మనవాళ్ళు వారిని అనుకరించడం మొదలు

# ఈ ఆలోచనలను పెద్దలు పిల్లలకు నేర్పించవచ్చు..!

పెడతారు. జీవితం కేవలం మొబైల్ ఫోన్ మాత్రమే కాదని పిల్లలు తమ పెద్దల నుండి నేర్చుకుంటారు. మీ ఇంట్లో పెద్దలు ఉంటే, మీరు వారిని పట్టించుకోకూడదు లేదా పట్టించుకోకూడదు. పిల్లలు ఈ ప్రవర్తనలను వారి తల్లిదండ్రుల నుండి నేర్చుకుంటారు. తరువాత, మీరు పెద్దయ్యాక, పిల్లలు మీతో అలాగే ప్రవర్తించవచ్చు. కాబట్టి మీరు వారి పెద్దల పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తున్నప్పుడు మీ పిల్లలను ఎలా చూసుకోవాలి? వృద్ధాప్యంలో మన తల్లిదండ్రులను ఎలా చూసుకోవాలి? దాని గురించి పాఠం నేర్చుకోండి. పిల్లలకు మంచి సంస్కారాన్ని అందిస్తుంది. పని నుంచి ఇంటికి వచ్చిన తల్లిదండ్రులకు పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడిపే ఓపిక ఉండదు. కానీ వాళ్లతో పోలిస్తే తాతయ్యలకు ఓపిక ఎక్కువ. ప్రేమ ప్రాముఖ్యత అందరికీ తెలిసిందే. కృతజ్ఞతతో జీవితాన్ని ఎలా గడపాలనే గుణాన్ని కలిగి ఉంటారు. పిల్లలు ఇవన్నీ పెద్దల దగ్గర నేర్చుకుంటారు. మన గత తరాలు ఎన్నో చారిత్రాత్మక సంఘటనలకు సాక్ష్యంగా ఉన్నాయి. వారికి దశాబ్దాల క్రితం నాటి కథలు తెలుసు. పిల్లలు తమ తాతయ్యలతో ఉన్నప్పుడు, వారు తమ మనవళ్లకు ఈ కథలను చెబుతారు. దీనివల్ల పిల్లలకు చరిత్రపై అవగాహన పెరుగుతుంది. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ మనమందరం ఆధునిక యుగంలోకి వెళ్తున్నాం. కానీ మన ముందు తరాలు ఇప్పటికీ సంప్రదాయాలను కొనసాగిస్తున్నారు. మా కుటుంబ సంస్కృతి , సంప్రదాయాలు మా తల్లిదండ్రులకు బాగా తెలుసు. అందువలన తాతలు తమ మనవళ్లకు వీటిని నేర్పిస్తారు. దీనివల్ల మన సంప్రదాయాలను తర్వాతి తరానికి అందించవచ్చు.



పిల్లలు పెరిగి పెద్దవారి వైఖరిపోతారు. మన కళ్లముందే ఎదుగుతున్న పిల్లలను చూస్తుంటే.. ఛాతీ వరకు పెరిగే సరికి పిల్లలు ఇంత త్వరగా ఎదిగిపోయారేమో అనిపిస్తుంది. యుక్తవయస్సు శారీరకంగా , మానసికంగా మారుతుంది. అందువల్ల, వయస్సు వచ్చిన కొడుకు విషయంలో తల్లి చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని, ఆమె ఎలా ప్రవర్తించాలి? చాణక్యం సలహాలు ఇచ్చారు. యుక్తవయస్సులో ఉన్న కొడుకును పెంచేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండటం ముఖ్యం. చిన్న విషయాలకు అమ్మ తిట్టడం, కొట్టడం వంటివి చేయకూడదు. ఈ కుటుంబంలో తనకు కూడా ముఖ్యమైన స్థానం ఉందని భావించే విధంగా ఇంది వాతావరణం ఉండాలి. పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తలు అతిగా ఉండకూడదు. ప్రేమించడం నిజం, కానీ ఈ సమయంలో అది విచక్షణతో వ్యవహరించాలి. కొడుకు ఏది అడిగినా ఇవ్వడం సరికాదు. తక్కువ డబ్బుతో పిల్లలకు వస్తువులు ఇచ్చినా పిల్లలకు ఎంత ఖర్చవుతుందో అర్థం కావడం లేదు. ఆ సమయంలో ఏది అవసరమో అది ఇవ్వడం మంచిదని చాణక్యం చెప్పాడు. టీనేజ్ కొడుకు దగ్గర పడుకోవడం సరికాదు. ఈ విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. తల్లిదండ్రులు తమ కొడుకుకు డబ్బులు ఇవ్వడం సరికాదు. పాఠశాల వయస్సులో అతని స్నేహితులను , వారి ప్రవర్తనను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఛాతీ ఎత్తుకు ఎదిగిన కొడుకు ముందు భార్యాభర్తలు సరసాలు అడకూడదు. దీని వల్ల కొడుకు మనసు చంచలంగా మారే అవకాశం ఉంది. ఇలా కూడా చేస్తే తప్పేంటి అనే ఫీలింగ్ లో కొడుకు దారి తప్పిన సందర్భాలు ఎక్కువే అని చెప్పాల్సింది. ఎదిగిన కొడుకు ముందు తల్లిదండ్రులిద్దరూ గౌరవ పడటం సరికాదు. పిల్లల ముందు ఒకరినొకరు తిట్టుకోవడం వల్ల తల్లిదండ్రులు బాధపడతారు. కానీ మీ గొడవలు మీ కొడుకు పెళ్లి విషయంలో చేదుగా అనిపిస్తాయి. కొడుకును చదివించాలనుకుంటే వీల్పంత వరకు చదివించండి. పిల్లల చదువు విషయంలో ఏ కారణం చేతనూ అడ్డుకోకూడదు. చదువులు సగంలో అపేస్తే పిల్లల భవిష్యత్తు నాశనం అవుతుంది. అందువల్ల పిల్లలను విద్యార్థిగా, ఆసక్తిలో పాఠ్యాన్ని చూపించమని చాణక్యం చెప్పాడు. కొడుకు తన సొంత హౌస్ లో ఉన్న అమ్మాయిని వివాహం చేసుకోవడం మంచిది. చాలా ధనవంతుడు లేదా చాలా పేద ఇంటి నుండి కోడలిని వివాహం చేసుకోవడం సరికాదు. ధనిక కుటుంబానికి కోడలిగా వస్తే ఆమెను హ్యాండ్ లో చేయడం కష్టం. అధికాక ఆ ఇంటిలోని స్త్రీ నిరుపేద అయితే ఆమె కుటుంబాన్ని నువ్వు చూసుకోవాలి. కాబట్టి ఈ విషయంలో కొడుకు అభిప్రాయం అడగడం మంచిది.



# చద్దన్నం.. ఆరోగ్యం మూలం

రాత్రిపూట అన్నం మిగిలింది. అందులో నీళ్లు పోసో లేదా పాలు పోసి తోడు పెట్టో చద్దన్నం చేసుకోవటం పరిపాటే. మర్నాడు ఉల్లిపాయో, పచ్చిమిర్చి నంజుకొని తింటే అల్పాహారం పూర్తవుతుంది. మిగిలిన అన్నాన్ని చాలామంది మర్నాడు పోపన్నంగా చేసుకొని తినటమూ తెలిసిందే. పోపులో పల్లెలు, సెనగల వంటివి చేర్చితే ప్రోటీన్ కూడా లభిస్తుంది. రాత్రి చపాతీలను ఉదయం తిరిగి వేడి చేసో లేదూ టీ, కాఫీ, పాలలో ముంచుకునో తింటుంటారు. ఇది ఆహారం వృధా కాకుండా చూసుకోవటానికే కాదు, ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పేగులు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదుల నియంత్రణకు, చివరికి బరువు తగ్గటానికి తోడ్పడుతుంది. వందాక కొద్ది గంటల సేపు చల్లారిన లేదా ఫ్రిజ్లో పెట్టి చల్లారిన తర్వాత అన్నం, చపాతీల వంటి వాటిల్లోని సరళ పిండి పదార్థం సంక్లిష్టంగా, కఠినంగా (రెసిస్టెన్స్ స్టార్చ్) మారటమే దీనికి కారణం.

రాత్రిపూట అన్నం మిగిలింది. అందులో నీళ్లు పోసో లేదా పాలు పోసి తోడు పెట్టో చద్దన్నం చేసుకోవటం పరిపాటే. మర్నాడు ఉల్లిపాయో, పచ్చిమిర్చి నంజుకొని తింటే అల్పాహారం పూర్తవుతుంది. మిగిలిన అన్నాన్ని చాలామంది మర్నాడు పోపన్నంగా చేసుకొని తినటమూ తెలిసిందే. పోపులో పల్లెలు, సెనగల వంటివి చేర్చితే ప్రోటీన్ కూడా లభిస్తుంది. రాత్రి చపాతీలను ఉదయం తిరిగి వేడి చేసో లేదూ టీ, కాఫీ, పాలలో ముంచుకునో తింటుంటారు. ఇది ఆహారం వృధా కాకుండా చూసుకోవటానికే కాదు, ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పేగులు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదుల నియంత్రణకు, చివరికి బరువు తగ్గటానికి తోడ్పడుతుంది. వందాక కొద్ది గంటల సేపు చల్లారిన లేదా ఫ్రిజ్లో పెట్టి చల్లారిన తర్వాత అన్నం, చపాతీల వంటి వాటిల్లోని సరళ పిండి పదార్థం సంక్లిష్టంగా, కఠినంగా (రెసిస్టెన్స్ స్టార్చ్) మారటమే దీనికి కారణం. మన శరీరానికి అవసరమైన మూడు స్థూల పోషకాల్లో పిండి పదార్థం ఒకటి. గ్లూకోజు రూపంలో శక్తిని అందించేది ఇదే. పిండి పదార్థాలను సరళ, సంక్లిష్ట అని రెండు రకాలుగా విభజించుకోవచ్చు. సరళ పిండి పదార్థాల నిర్మాణం తేలికగా ఉంటుంది. ఇవి త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. తిన్న వెంటనే రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదులు పెరుగుతాయి. పాలిష్ పట్టిన తెల్ల బియ్యం, పొట్టు తీసిన గోధుమ పిండితో చేసే బ్రెడ్లు వంటివి వీటి కోవలోకి వస్తాయి. అదే సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాల నిర్మాణం కఠినంగా ఉంటుంది. వీటిని జీర్ణం చేసుకోవటానికి శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం. ఇవి ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి కాబట్టి రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదులూ నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దంపుడు బియ్యం, చిక్కుళ్లు, పొట్టు తీయని గోధుమ బ్రెడ్లు లేదా పాస్తా, పప్పులు, జీడిపప్పు, అరటికాయ, ఓట్స్ వంటివి సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలకు ఉదాహరణలు. అయితే ఎక్కువ పిండి పదార్థం గల అన్నం, చపాతీ, పాస్తా, బంగాళాదుంప వంటివి వండిన తర్వాత చల్లార్చితే వాటిల్లోని సరళ పిండి పదార్థం కఠినంగా మారటం విశేషం. దాదాపు 50% పిండి పదార్థం కఠినంగా

మారుతున్నట్లు పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. అంటే సంక్లిష్ట పిండి పదార్థం విషయంలో క్యారబ్ వంటి వాటితో సమాన స్థాయికి చేరుకోవడమూ.

### పంటి దీని ప్రత్యేకత?

- అన్నం, చపాతీల వంటివి చల్లబడినప్పుడు వాటి పిండి పదార్థంలోని అణువులు దగ్గర దగ్గరకు చేరుకొని, అతుక్కుంటాయి. ఈ ప్రతిచర్యే పిండి పదార్థం కఠినంగా మారటానికి తోడ్పడుతోంది. తిరిగి వేడి చేసినా అది అలాగే ఉండటం గమనార్హం.
- కఠిన పిండి పదార్థం త్వరగా అరగదు. అందువల్ల వెంటనే రక్తంలో గ్లూకోజు పెరగదు. ఉన్నట్టుండి గ్లూకోజు మోతాదులు పెరిగే ముప్పు దీంతో 40-50% తక్కువని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.
- సంక్లిష్టంగా మారిన పిండి పదార్థం చిన్న పేగుల్లో జీర్ణం కాకుండా పెద్ద పేగులోకి వెళ్తుంది. అక్కడ విచ్ఛిన్నమై, పులిసిపోతుంది. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాకా ఆహారంగా మారుతుంది.
- ఇందులో కేలరీలు తక్కువే. మామూలు పిండి పదార్థంలో ఒక గ్రాముకు 4 కేలరీలుంటే కఠిన పిండి పదార్థంలో 2.5 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. మరోవైపు ఇది ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. కాబట్టి తక్కువగా తినేలా చేస్తుంది. ఇలా బరువు తగ్గటానికి, బరువు అదుపులో ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది.
- ఇది శరీరం ఇన్సులిన్ కు స్పందించే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. దీంతో కణాలు గ్లూకోజును బాగా సంగ్రహిస్తాయి. ఫలితంగా మధుమేహం, గుండెజబ్బుల వంటి ముప్పులు తగ్గుతాయి.
- కఠిన పిండి పదార్థం మలాన్ని మృదువుగా చేసి మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఫలితంగా మొలల వంటి జబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది.

### కఠినం నాలుగు రకాలు

సాధారణంగా సంక్లిష్ట, కఠిన పిండి పదార్థం నాలుగు రకాలుగా కనిపిస్తుంటుంది.

- టైప్ 1: దంపుడు బియ్యం వంటి తప్పుడుతో కూడిన ధాన్యాలు, పప్పులు, బాదం వంటి గింజ పప్పులు, నూనె గింజల్లో ఉంటుంది. ఇలాంటి రకం పిండి పదార్థం పీచుతో కూడిన కణ గోడల్లో కనిపిస్తుంది. మర పల్లి, పొట్టు తీసే తప్పు జీర్ణం కాదు.
- టైప్ 2: అరటికాయ, పచ్చి బొప్పాయి, పచ్చి బంగాళాదుంప, క్యారబ్, చిలగడ దుంప, బఠానీలు, చిక్కుళ్లు, జామ, పనస వండు వాటిల్లో లభిస్తుంది. ఓట్స్, గోధుమ అటుకులు, కార్న్ ఫేక్స్, ఉడికించని బియ్యం వంటి వాటిల్లోనూ ఉంటుంది. ఈ పిండి పదార్థం దట్టంగా ఉండటం వల్ల ఎంజైమ్ లు త్వరగా జీర్ణం చేయలేవు.
- టైప్ 3: ఇది ఉడికించి, చల్లార్చిన అన్నం, చపాతీ, బంగాళాదుంప వంటి వాటిల్లో ఉంటుంది. చల్లబడే క్రమంలో వీటిల్లోని కొంత పిండి పదార్థం సంక్లిష్టంగా మారుతుంది.

- టైప్ 4: పిండి పదార్థాన్ని రసాయనికంగా మార్చటం ద్వారా దీన్ని తయారుచేస్తారు. సాధారణంగా బ్రెడ్, కేక్స్, పాస్తా వంటి వాటిల్లో పీచును కలపటానికి దీన్ని వాడతారు.

### చలువ, బలం!

రాత్రిపూట నీటిలో లేదా తోడు పెట్టిన పాలలో అన్నాన్ని వేసినప్పుడు అది కాస్త పులుస్తుంది. దీన్ని ఉదయాన్నే తింటే ఒంటికి చలువ చేస్తుంది. త్వరగా ఆకలి, దాహం వేయకుండానూ చూస్తుంది. ఇది ఏ కాలంలోనైనా మేలే గానీ ఎండాకాలంలో మరింత బాగా ఉపయోగపడుతుంది. మరో మంచి గుణం - పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చేయటం. ఇలా పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతే పాలు రోగనిరోధకశక్తిని కూడా పెంపొందిస్తుంది. శరీరానికి మంచి బలాన్ని కలగజేస్తుంది. చెమట పొక్కులను నివారిస్తుంది. జీర్ణాశయంలో ఆమ్ల గుణాన్ని తగ్గిస్తుంది. పేగుల కదలికలను మెరుగు పరుస్తుంది. చద్దన్నంతో పాటు ఉల్లిపాయనూ నంజుకుంటుంటారు. దీంతో తగినంత పీచూ లభిస్తుంది. ఫలితంగా మలబద్ధకమూ దరిజేరదు. పులిసిన ఆహారం కావటం వల్ల మానసిక ఆందోళనా తగ్గముఖం పడుతుంది.





### ఉదయం కాఫీ గుండెకు మేలు

కాఫీ ప్రియులకు శుభవార్త. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి, ఎక్కువకాలం జీవించటానికి తోడ్పడుతున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అయితే ఎంత కాఫీ తాగుతున్నామనేది కాదు, ఎప్పుడు తాగుతున్నామనేది ముఖ్యమని వివరిస్తున్నారు. రోజంతా కాఫీ తాగేవారితో పోలిస్తే ఉదయం పూట కాఫీ తాగేవారికి గుండె జబ్బులతోనే కాకుండా ఇతరత్రా కారణాలతో మరణించే ముప్పు తగ్గుతున్నట్లు తేలింది మరి. 'మొత్తమ్మీద కాఫీ తాగటంతో గుండెజబ్బు ముప్పు పెరగదని పరిశోధన సూచిస్తోంది. మధుమేహం వంటి కొన్ని దీర్ఘకాల జబ్బుల ముప్పులూ తగ్గుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. శరీరం మీద కెఫీన్ ప్రభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని రోజులో కాఫీ తాగే సమయం గుండె మీద చూపుతున్న ప్రభావాన్ని తెలుసుకోవటానికి ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. దాదాపు పదేళ్ల పాటు సాగిన యూఎస్ నేషనల్ హెల్త్ అండ్ స్ట్రాటిజీస్ ఎగ్జామినేషన్ సర్వేలో పాల్గొన్న 40,725 మంది వివరాలను పరిశీలించారు. రోజుకు కనీసం ఒకసారిగా తీసుకునే ఆహారం, పానీయాలను.. అలాగే ఈ సర్వే సమయంలో సంభవించిన మరణాలను, వాటి కారణాలను నమోదు చేశారు. కాఫీ తాగనివారితో పోలిస్తే- ఉదయం కాఫీ తాగేవారికి ఏ కారణంతోనైనా సంభవించే మరణం ముప్పు 16%, గుండెజబ్బుతో తలెత్తే మరణం ముప్పు 31% తక్కువగా ఉంటున్నట్లు తేలింది. అయితే రోజంతా చాలాసార్లు కాఫీ తాగేవారిలో ఇలాంటి ప్రయోజనాలేవీ కనిపించలేదు. ఉదయం కాఫీతో గుండెజబ్బు మరణం ఎందుకు తగ్గుతుందనేది అధ్యయనంలో తెలియరాలేదు. అయితే మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం కాఫీ తాగితే జీవ గడియారం (సర్కేడియన్ రిథమ్), మెలటోనిన్ వంటి హార్మోన్ల మోతాదులు అస్తవ్యస్తమయ్యే ప్రమాదముంది. ఇది వాపు పక్రియ (ఇన్ఫ్లమేషన్), రక్తపోటు వంటి గుండెజబ్బు ముప్పు కారకాలు తలెత్తటానికి దారితీస్తుంది.



## ఈ చాయ్ తాగండి.. వారం రోజుల్లో బరువు తగ్గండిలా!

స్లిమ్గా, ఫిట్గా ఉండాలని చాలా మంది అమ్మాయిలు కోరుకుంటారు. కొంచెం లావుగా ఉన్నామని ఫీల్ అయ్యి.. బరువు తగ్గడానికి వైసీ చేస్తుంటారు. ఈజీగా బరువు తగ్గాలని డైట్ ఫాలో కావడం, జిమ్కి వెళ్లడం, వాకింగ్, రన్యింగ్ వంటివి చేస్తారు. ఎన్ని నియమాలు చేసిన బరువు తగ్గదు. ఎందుకంటే ఈరోజుల్లో చాలా మంది ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ తినడం, పోషకాలు లేని పదార్థాలు తినడం వల్ల తొందరగా బరువు పెరుగుతున్నారు. బయట ఎక్కడ ఏం దొరికితే అదే తినడం వల్ల అనారోగ్యమైన ఫైబులను శరీరంలో పెంచుకుంటున్నారు. దీనివల్ల ఊబకాయం, థైరాయిడ్ వంటి ప్రమాదకరమైన అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఇంట్లో వండిన ఫుడ్ నచ్చకపోవడం వల్ల కొందరు డైట్ బయట తినడానికే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. వర్క్ బజీ, ఇంట్లో పనుల వల్ల బయట ఫుడ్ తింటున్నారు. తినాల్సిన బయట ఫుడ్ లంతా తినేస్తున్నారు. మళ్లీ బరువు పెరిగిన తర్వాత తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయితే అమ్మాయిలు సులువుగా బరువు తగ్గాలంటే తిండి మానేయడం, జిమ్ వంటివి మాత్రమే చేయకూడదు. ఉదయం లేచిన వెంటనే ఈ డీని తాగితే ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు. ఇంతకీ ఆ డీ ఏంటి? ఎలా తాగితే బరువు తగ్గుతారో ఈ సెక్టర్లో తెలుసుకుందాం. ఉదయం లేచిన వెంటనే ఎక్కువ శాతం మంది డీ తాగుతుంటారు. డీ, కాఫీ వంటివి కాకుండా అల్లం, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మకాయలతో కలిపిన డీని తయారు చేసి తాగితే ఈజీగా వారం రోజుల్లోనే బరువు తగ్గుతారు. ఒక పాత్రలో గ్లాసు నీరు వేసి అందులో అల్లం, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మకాయలు వేసి బాగా మరగనివ్వాలి. ఇందులో షుగర్ వేయకూడదు. ఆ మూడిరటిని నీరు పీల్చిన తర్వాత వడపోసి తాగాలి.

ఇలా డైట్ రోజు ఉదయం చేస్తే తప్పకుండా బరువు తగ్గుతారు. దీనివల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫ్ఫెక్ట్ కూడా ఉండవు. ఈ డీని తాగడం వల్ల కేవలం బరువు మాత్రమే తగ్గుకుండా జీవక్రియ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్కలోని థర్మోజెనిక్ లక్షణాలు జీవక్రియ రేటును పెంచుతాయి. అలాగే కొవ్వును తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. కొందరు బరువు తగ్గాలని పూర్తిగా తినడం మానేస్తారు. అలాంటి వారికి కూడా ఈ డీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ డీలో వాడే అల్లం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని చాలా మంది ఆహారం తినడం మానేస్తారు. దీంతో ఆకలిని కంట్రోల్ చేసుకోలేరు. దీనివల్ల గ్యాస్ట్రిక్, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు.



### ఉప్పు ముప్పు

ఉప్పు లేనిదే వంటకాలకు రుచి లేదు. అలాగని దీన్ని ఎక్కువగా తినటానికి లేదు. ఉప్పులోని సోడియం మితిమీరితే గుండె, కిడ్నీ జబ్బులు, పక్షవాతం ముప్పులు పెరుగుతాయి. కాబట్టే సోడియం వాడకాన్ని రోజుకు 2 గ్రాముల కన్నా మించనియొద్దన్నది ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ సిఫారసు. ఒకవేళ ఉప్పు వాడాలనుకుంటే పొటాషియంతో కూడిన తక్కువ సోడియం ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవాలని ఇటీవల మార్గదర్శకాలు జారీచేసింది. అయితే ఈ మార్గదర్శకాలు గర్భిణులు, పిల్లలు, కిడ్నీ జబ్బు బాధితులకు వర్తించవని పేర్కొంది. ఈ సేవధ్యంలో వైద్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 80 లక్షల మరణాలు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం మూలంగానే సంభవిస్తున్నాయి. వీటిలో 19 లక్షల మరణాలకు అధిక ఉప్పు (సోడియం) వాడకమే కారణమవుతుండటం గమనార్హం. సోడియం వాడకాన్ని తగ్గిస్తే రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బు వంటి సాంక్రమికతర జబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది. అధిక సోడియం వాడకంతో ముడిపడిన జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ వంటి ఇతర జబ్బుల ముప్పులూ తగ్గుతాయి. సోడియం క్లోరైడ్ తో కూడిన ఉప్పు బదులు పొటాషియం క్లోరైడ్ గల ఉప్పు వాడితే రక్తంలో సోడియం స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మరోవైపు పొటాషియం మోతాదూ పెరుగుతుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించేదే కావటం గమనార్హం. అంటే రెండింటా మేలు చేస్తుందన్నమాట. మనదేశంలో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 26 ప్రయోగ పరీక్షలను విశ్లేషించిన నిపుణుల అభిప్రాయం మేరకు ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ తాజా మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. తక్కువ సోడియం ఉప్పుతో సిస్టోలిక్ రక్తపోటు 4.76 ఎంఎంహెచ్జీ, డయాస్టోలిక్ రక్తపోటు 2.43 ఎంఎంహెచ్జీ తగ్గుతున్నట్లు ఈ పరీక్షల్లో తేలింది. ప్రాణాంతకం కాని పక్షవాతం ముప్పు 10%, గుండెజబ్బు మరణాలు 23% మేరకు తగ్గుముఖం పడుతున్నట్లు బయటపడింది. పొటాషియం క్లోరైడ్ ఉప్పుతో రక్తంలో పొటాషియం మోతాదూ పెరుగుతున్నట్లు తేలింది. నిజానికి మొత్తంగా సోడియం వాడకాన్ని తగ్గించుకోవటమే అన్నింటికన్నా ముఖ్యం. ఇది సాధ్యం కానప్పుడు తక్కువ సోడియం ఉప్పు వాడుకోవటం మంచిది.



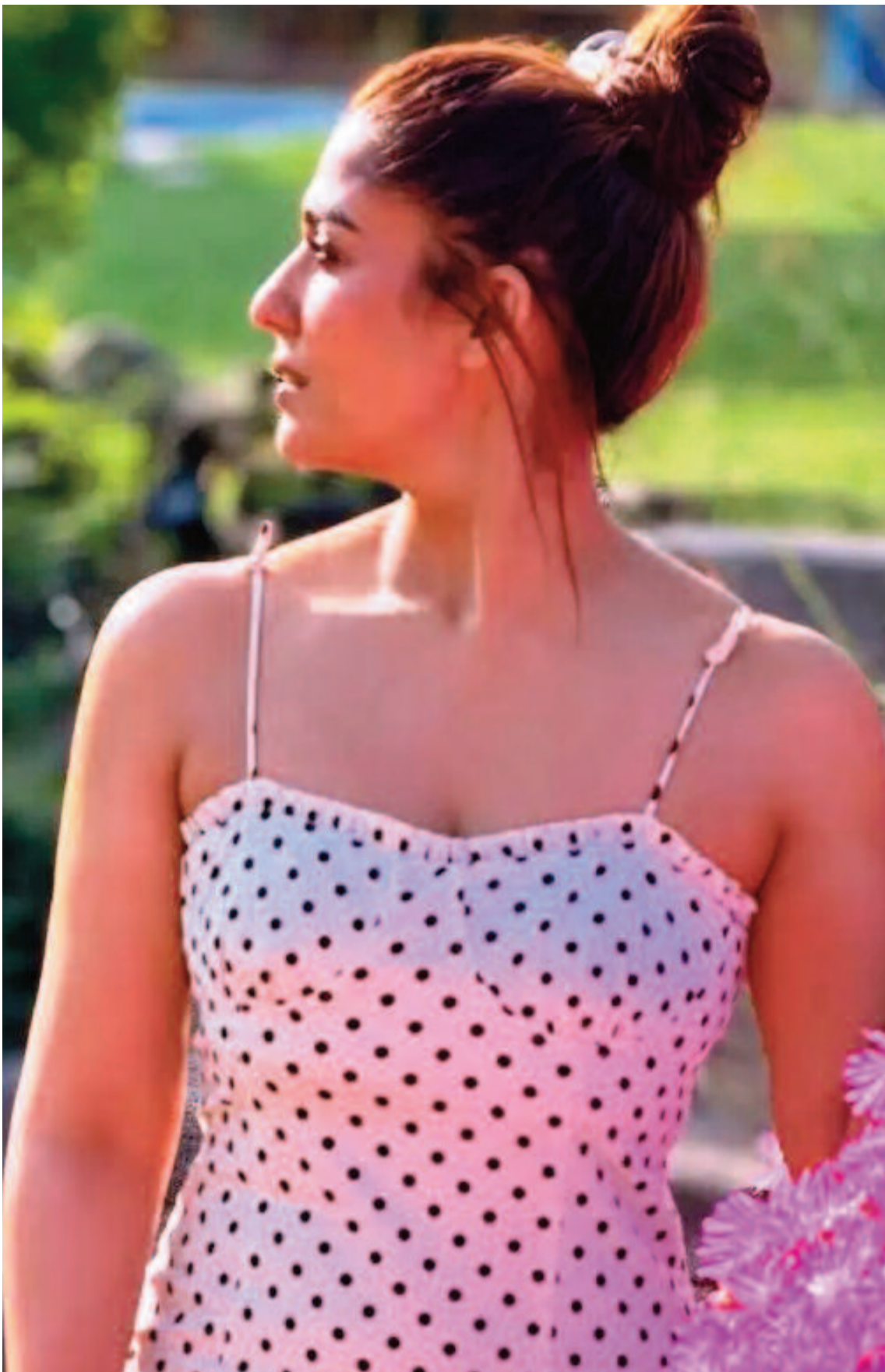
### ఈ సమస్య ఉన్నవారు బొప్పాయి తినడం మంచిదేనా?

బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. అందరూ ఈ పండును ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట బొప్పాయి పండును తినడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఇందులోని ఖనిజాలు బొప్పాయిని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిని తింటే కడుపు ఎక్కువ సమయం నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల తొందరగా బరువు తగ్గుతారు. అలాగే మధుమేహం, గుండె, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధికారక వ్యాధుల నుంచి బొప్పాయి కాపాడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారడం, ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరనివ్వకుండా కాపాడుతుంది. డైట్ ఫాలో అయ్యేవాళ్లు తప్పకుండా బొప్పాయిని తింటారు. అయితే కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు బొప్పాయిని తినకూడదని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదో ఈ సెక్టర్లో తెలుసుకుందాం. కొందరు కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారు బొప్పాయి తింటే వెళ్లకపోతేనే బెటర్ అని నిపుణులు అంటున్నారు. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇంకా అనారోగ్య సమస్యలను పెంచుతుంది. బొప్పాయి ఎక్కువగా తినడం వల్ల కాల్షియం ఆక్సలేట్ పెరిగి.. మూత్రపిండాలలో రాళ్లకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు బొప్పాయిని తినడం తగ్గిస్తే బెటర్. మధుమేహంతో బాధపడేవారికి బొప్పాయి మేలు చేసిన వీటిని తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చివరికి హైపోగ్లైసెమియాకి దారితీస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. బొప్పాయి తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. కానీ అధికంగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి బొప్పాయి మేలు చేస్తుంది. కానీ సక్రమంగా గుండె కొట్టుకోకపోతే బొప్పాయిని తినకపోవడం మంచిది. బొప్పాయిలో సైనోజెనిక్ గైకోసైడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో హైడ్రోజన్ సైన్సిడ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీనివల్ల రక్తపోటు ఇంకా పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు కాస్త దూరంగా ఉండటం మంచిది. గర్భిణులు బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదముందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎల్లీ పరిస్థితుల్లో కూడా గర్భిణులు బొప్పాయి తినకూడదు. ప్రెగ్నెన్సీ వైసీ చేసుకునే వారు కూడా అసలు బొప్పాయి తింటే పోకూడదు.

### నిద్రపోయే ముందు ఈ చిన్న ముక్క తిన్నారో..



కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కొబ్బరి నీరు, ముక్కలు కూడా ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ మంది కొబ్బరి నీరు తాగడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. దెబ్బ కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు బాడీ వేడి కాకుండా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఇబ్బంది పడుతున్న సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కల్పించడంలో కూడా కొబ్బరి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కొందరు ఈ కొబ్బరితో పచ్చడి కూడా చేస్తారు. ఈ పచ్చడి తినడానికి రుచిగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తింటారు. అయితే అందరూ ఎక్కువగా పచ్చి కొబ్బరిని మాత్రమే వినియోగిస్తారు. కానీ ఎందు కొబ్బరిని వినియోగించే వారు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. ఈ ఎందు కొబ్బరిని తింటే బోలెడన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కానీ వీటిని చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తింటారు. దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు తప్పకుండా ఎందు కొబ్బరిని డైట్లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నిద్రపోయే ముందు ఎందు కొబ్బరి చిన్న ముక్కను తింటే అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. మరి నిద్రపోయే ముందు ఎందు కొబ్బరి తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. పచ్చి కొబ్బరిలో ఎందు కొబ్బరి కూడా తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరికీ నచ్చుతుంది. కానీ చాలా తక్కువ మంది వీటిని తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఇందులో పొటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా నిద్రలేమితో బాధపడేవారు పడుకునే ముందు చిన్న ముక్క ఎందు కొబ్బరిని తింటే హాయిగా నిద్రపోతారు. అసలు నిద్రలేమి మీ దరిదాపుల్లో కూడా ఉండదు. కొందరు గ్యాస్ట్రిక్, కడుపులో మంట, అజీర్ణం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి చెందాలంటే నిద్రపోవడానికి అరగంబ ముందు చిన్న కొబ్బరి ముక్కను తిని. ఆ తర్వాత గోరువచ్చని నీటిని తాగితే తినే ఫుడ్ బాగా జీర్ణం అవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందు కొబ్బరిలో బాగా ఫైబర్ ఉంటుంది. దీనిని తినడం వల్ల పులకం నుంచి పూర్తిగా విముక్తి చెందవచ్చు.



### గ్లామరస్ లుక్లో నయనతార

లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. కోలీవుడ్ చిత్రాల ద్వారా కెరీర్ ప్రారంభించిన ఈమె ఆ తర్వాత తెలుగు ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రి ఇచ్చి రెండు భాషల్లోనూ స్టార్ హీరోయిన్ గా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. ఇప్పటికీ కూడా నయన్ వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉంటూ తిరుగులేని నటిగా కెరీర్ ను కొనసాగిస్తోంది. ప్రస్తుతం తమిళ, తెలుగు చిత్రాలతో పాటు హిందీ సినిమాల్లో కూడా నటిస్తోంది. వయసు పెరిగినా నయనతార అందంలో మాత్రం ఏమాత్రం తగ్గుదల కనిపించడం లేదు. కుర్ర హీరోయిన్లకు పోటీగా గ్లామర్ ను మెయింట్వైన్ చేస్తూనే అద్భుతమైన నటనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. అందుకే ఈమెకు వరుసగా క్రేజీ ప్రాజెక్టులలో అవకాశాలు దక్కుతున్నాయి. సినిమాలతో ఎంత బిజీగా ఉన్నా సోషల్ మీడియాలో కూడా యాక్టివ్ గా ఉంటూ అప్పుడప్పుడు తనకు సంబంధించిన ఫోటోలను అభిమానులతో పంచుకుంటూ ఉంటుంది. తాజాగా నయన్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ లో కొన్ని ఫోటోలను షేర్ చేసింది. వాటిలో వైట్ అండ్ బ్లూక్ కాంబినేషన్ లో ఉన్న స్టైలిష్ డ్రెస్ ధరించి స్టైలిష్ లుక్ లో కనిపించింది. హాయిర్ ను అందంగా ముడివేసుకొని ఇచ్చిన పోజులు అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మొత్తంగా ఈ ఫోటోలలో నయన్ స్టైలిష్ అండ్ గ్లామరస్ లుక్ లో కనిపించడంతో ప్రస్తుతం ఆ పిక్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.



### మానసికంగా ఎదురుదెబ్బ తిన్నా

'మహానటి' సినిమాతో యావత్ భారతదేశాన్ని తన నటనతో మంత్రముగ్ధులను చేసి జాతీయ అవార్డు గెలుచుకున్న నటి కీర్తి సురేష్ ఆ తర్వాత ఎన్నో చిత్రాల్లో నటించింది. కెరీర్ తొలినాళ్లలో కాస్త బొద్దుగా ఉన్న కీర్తి.. ఇటీవల కొంత జీరో సైజ్ లుక్ లో మారిపోయింది. ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. అయితే గత కొంతకాలంగా ఆమె లుక్ పై సోషల్ మీడియాలో విపరీతమైన చర్చ నడుస్తోంది. బొద్దుగా ఉన్న కీర్తి ఒక్కసారిగా జీరో సైజ్ లుక్ లోకి మారడంతో.. ఆమె అందం కోసం లైపోసక్జన్, బేరియాట్రిక్ వంటి సర్జరీలు చేయించుకుందంటూ నెట్టింట పుకార్లు షికార్లు చేశాయి. ఈ రూమర్లపై ఇన్నాక్షు సైలెంట్ గా ఉన్న కీర్తి, తాజాగా తన ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా ఓ ఎమోషనల్ పోస్ట్ పెట్టి ట్రోల్ల నోళ్లు మూయించింది. తన బాడీ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ వెనుక ఉన్న అసలైన కచ్చెన్ని, కన్నీళ్లు ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. తాను బరువు తగ్గడం వెనుక ఉన్న కచ్చెన్ని వివరిస్తూ, 2018లో 'మహానటి' సినిమా తర్వాత హై-ప్రాటీన్, లో-కార్బ్ ఫుడ్ తో పాటు విపరీతమైన వర్కవుట్స్ హెచ్ఐబి, కార్డియో వ్యాయామాలు చేసి 9 నెలల్లో 10 కిలోలు తగ్గినని కీర్తి చెప్పింది. ఆ సమయంలో తను చాలా గర్వంగా ఫీల్ అయ్యానని, కానీ జనాలు మాత్రం తను సర్జరీలు చేయించుకుందని అనడం చూసి బాధ కలిగిందని పేర్కొంది. "నేను ఎప్పుడూ నా ముఖంతో సహా అన్నింటినీ సహజంగానే ఉంచుకున్నాను. నా కష్టమంతా ఒక కత్తి కింద నలిగిపోయిందన్న మాట వినిగానే కొంచెం బాధేసింది" అంటూ సర్జరీ పుకార్లను పూర్తిగా కొట్టిపారేసింది. ఆ తర్వాత 2020లో తాను యోగా వైపు మళ్లినని, అది తనకు మానసిక ప్రశాంతతను, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇచ్చిందని కీర్తి తెలిపింది. ప్రస్తుతం తన ఫిట్ నెస్ దినచర్యలో స్ట్రెంట్ ట్రైనింగ్, యోగా, యానిమల్ ఫ్లో, కాలిస్టెనిక్ వంటివి భాగమయ్యాయని చెప్పింది. "మనం బొద్దుగా ఉంటే సర్దుగా అవ్వాలంటారు, సర్దుగా ఉంటే బొద్దుగా ఉండాలి అంటారు.. ఈ ప్రపంచం ఎలా ఆలోచిస్తుందో అని ఒక్కోసారి ఆశ్చర్యమేస్తుంది" అంటూ పైర్ అయింది. గత కొన్ని నెలలుగా తాను శారీరకంగా, మానసికంగా కొంత ఎదురుదెబ్బను తిన్నానని, అందుకే అందుబాటులో లేను అని కీర్తి ఓపెన్ అయ్యింది. అయితే జీవితంలో ఎలాంటి కచ్చెలు వచ్చినా, విరామం తీసుకోవాలి వచ్చినా తీసుకుంటాను కానీ.. ఎప్పటికీ వదులుకోను అంటూ రాసుకొచ్చింది. కీర్తి సురేష్ పెట్టిన ఈ పోస్ట్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో

### కృతి శెట్టి గ్లామర్ ట్రీట్

ఉప్పెన బ్యూటీ కృతి శెట్టి గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. ఈమె ఇప్పటివరకు అనేక తెలుగు సినిమాల్లో నటించి మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. ఈ మధ్యకాలంలో ఇతర భాషా చిత్రాల్లో నటించడంపై ఆసక్తి చూపుతోంది. కెరీర్ ప్రారంభమైనప్పటి నుంచే తన అందాల ఆరబోతతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటూ వస్తోంది. సినిమాల్లో మాత్రమే కాకుండా సోషల్ మీడియాలో కూడా అదే స్థాయిలో గ్లామర్ ట్రీట్ ఇస్తూ అభిమానులను అలరిస్తోంది. ముఖ్యంగా తన బ్యూటీ అందాలతో యువతను బాగా ఆకర్షిస్తుంది. అనేక సందర్భాల్లో తన వెనుక అందాలు హైలైట్ అయ్యేలా ఫోటోలకు స్టైల్ ఇచ్చింది. అలాంటి ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో భారీగా వైరల్ అయిన సందర్భాలు కూడా చాలానే ఉన్నాయి. ఈ బ్యూటీ ఫోటోషూట్ లలో ఒకటి, రెండు ఫోటోలు తప్పనిసరిగా బ్యూటీ అందాలు హైలైట్ అయ్యేలా ఉండటం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది. దీంతో ఆమె ఫోటోలకు మంచి క్రేజ్ ఏర్పడిన సందర్భాలు అనేకం ఉన్నాయి. ఇలా కృతి శెట్టి తన గ్లామర్ తో, ముఖ్యంగా బ్యూటీ లుక్ తో పలుమార్లు యువత మనసు దోచుకుంది.



# షే ఆఫ్ కు ఆర్నీబీ..

## పంజాబ్ కు వరుసగా ఆరో ఓటమి

**ధర్మశాల:** ఐపీఎల్ 2026లో ఆర్నీబీ షేఆఫ్ కు దూసుకెళ్లింది. పంజాబ్ కింగ్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో ఆర్నీబీ 23 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. 223 పరుగుల లక్ష్యంతో ఛేదనకు దిగిన పంజాబ్.. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు కోల్పోయి 199 పరుగులు చేసింది. శశాంక్ సింగ్ 56, స్ట్రాయినిస్ 37, కనోలి 37, సూర్యాంక్ 35 రన్స్ చేశారు. ఆర్నీబీ బౌలర్లలో భువనేశ్వర్ 2, సలామ్ దార్ 3 వికెట్లు పడగొట్టారు. హేజిల్వుడ్, సుయాక్ శర్మ, రామారాయా షెఫర్డ్ తలో వికెట్ తీశారు. వరుసగా ఆరో ఓటమి చవిచూసిన పంజాబ్ షే ఆఫ్ అవకాశాలను మరింత సంక్లిష్టం చేసుకుంది. ఇప్పటివరకు 13 మ్యాచ్ లు ఆడి 13 పాయింట్లతో ఉ

న్న పంజాబ్ తమ చివరి లీగ్ మ్యాచ్ లో గెలిచినా ముందంజ వేస్తుందని కచ్చితంగా చెప్పలేం. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆర్నీబీ 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు నష్టానికి 222 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ జాబ్ బెతెల్ (11) నిరాశపర్చినా.. వెంకటేశ్ అయ్యర్ (73; 40 బంతులలో 8 ఫోర్లు, 4 సిక్స్లు), విరాట్ కోహ్లి (58; 37 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు) అర్థ శతకాలతో ఆకట్టుకున్నారు. దేవ్ దేవ్ పడిక్టల్ (45; 25 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు), టిమ్ డేవిడ్ (28; 12 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) మెరుపులు మెరిపించారు. పంజాబ్ బౌలర్లలో హర్షీత్ బ్రార్ 2, అర్నీబీ సింగ్, యుజ్వేంద్ర చాహల్ ఒక్కో వికెట్ పడగొట్టారు.

# రాజస్థాన్ రాయల్స్ కు హ్యాట్రిక్ ఓటమి

## దిల్లీ షేఆఫ్స్ ఆశలు సజీవం

**దిల్లీ:** ఐపీఎల్ 2026లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ కు హ్యాట్రిక్ ఓటమి. రియాన్ పరాగ్ సేనపై దిల్లీ క్యాపిటల్స్ 5 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన రాజస్థాన్ 8 వికెట్లు నష్టానికి 193 పరుగులు చేసింది. ఈ టార్గెట్ ను దిల్లీ 19.2 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. కేవల్ రాహుల్ (56; 42 బంతుల్లో 1 ఫోర్, 3 సిక్స్లు), అఖిషేక్ పారెల్ (51; 21 బంతుల్లో 7 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) శుభారంభం అందించారు. అక్షర్ పటేల్ (34; 18 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు), అశుతోష్ శర్మ (18; 5 బంతుల్లో 1 ఫోర్, 2 సిక్స్లు) జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చారు. ట్రిప్లెట్ స్టబ్స్ (4), దేవిడ్ మిర్డర్ (9), సాహిల్ పరాఖ్ (9) నిరాశపర్చారు. రాజస్థాన్ బౌలర్లలో ఆర్చర్ 2, ట్రిజేష్ శర్మ 2, దాసున్ శనక ఒక వికెట్ తీశారు. రాజస్థాన్ బ్యాటర్లలో రియాన్ పరాగ్ (51; 26 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 5 సిక్స్లు), ధ్రువ్ జురెల్ (53; 40 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) అర్థ శతకాలతో మెరిశారు. వైభవ్ సూర్యవంశీ (46; 21 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు) క్రీజులో ఉన్నంతసేపూ మెరుపులు మెరిపించారు. యశస్వి జైస్వాల్ (12) తక్కువ స్కోరుకే వెనుదిరిగాడు. దిల్లీ బౌలర్లలో స్టార్క్ 4, ఎంగిడి 2, మాధవ్ తివారి 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. ఈ విజయంతో 12 పాయింట్లకు చేరుకున్న దిల్లీ సాంకేతికంగా ఇంకా షే ఆఫ్స్ రేసులో ఉంది. లీగ్ దశలో మరో మ్యాచ్ ఆడాల్సింది. ప్రస్తుతం 12 పాయింట్లతో ఉన్న రాజస్థాన్ రాయల్స్ షే ఆఫ్స్ చేరాలంటే తమ చివరి రెండు మ్యాచ్ లో తప్పక గెలవాల్సింది. ఇతర జట్ల ఫలితాలు కూడా కలిసొస్తేనే రాజస్థాన్ ముందంజ వేస్తుంది.

