



## రామోజీరావు జీవితం మనందరికీ మార్గదర్శకం : చంద్రబాబు

రామోజీ గ్రూప్ సంస్థల వ్యవస్థాపకుడు రామోజీరావు జయంతి సందర్భంగా ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నివాళి అర్పించారు.



**అమరావతి, నవంబర్, 16 (ఆంధ్ర ప్రదేశ్ న్యూస్):** రామోజీ గ్రూప్ సంస్థల వ్యవస్థాపకుడు రామోజీరావు జయంతి సందర్భంగా ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు నివాళి అర్పించారు. విలువలతో కూడిన పాత్రకేయంతో, నిష్కలపాత వైఖరితో సమాజంపై తిరుగులేని ముద్ర వేసిన మహనీయుడని కొనియాడారు. వ్యాపారాల్లోనూ సమాజహితం, ప్రజా శ్రేయస్సు చూసిన ఏకైక వ్యాపారవేత్త అని అన్నారు. ఈ మేరకు 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. తన సంస్థల ద్వారా సమాజాన్ని అత్యంత ప్రభావితం చేసిన రామోజీరావును స్మరించుకోవడం ప్రజలందరి బాధ్యత అని,

## ట్రంప్ ను చంపే ఆలోచన మాకు లేదు : అమెరికాకు ఇరాన్ మెసేజ్

అమెరికా కాబోయే అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ను హత్య చేసే ఉద్దేశం తమకు లేదని ఇరాన్ చెప్పింది. ఈ మేరకు అమెరికాకు సందేశం పంపింది.

**అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల సమయంలో లిబర్టినీ నేత డొనాల్డ్ ట్రంప్ వరుస హత్యాయత్నాలు తీవ్ర కలకలం రేపాయి. దీని వెనుక ఇరాన్ హస్తం ఉన్నట్లు అప్పట్లో ఆరోపణలు రావడంతో అగ్రరాజ్యం గట్టిగా హెచ్చరించింది. ఈ క్రమంలోనే టెహ్రాన్ స్పందిస్తూ..**

**నవంబర్, 16 (ఆంధ్ర ప్రదేశ్ న్యూస్):** తమకు అలాంటి ఉద్దేశం లేదని చెప్పింది. ఈ మేరకు బైడెన్ సర్కారుకు సందేశం పంపినట్లు తాజాగా న్యూయార్క్ టైమ్స్ కథనం వెల్లడించింది. అధ్యక్ష ఎన్నికల ప్రచారంలో ట్రంప్ పై రెండు సార్లు హత్యాయత్నాలు జరిగాయి. దీంతో అప్పట్లో ఆయన ప్రచార బృందం ఓ ప్రకటన విడుదల చేసింది. "యూఎస్ లో అస్థిరత, గందరగోళాన్ని సృష్టించాలని ఇరాన్ ప్రయత్నిస్తుంది. మాజీ అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కు కచ్చితమైన ముప్పు ఉన్నట్లు ఇంటెలిజెన్స్ కార్యాలయం హెచ్చరించింది" అని అందులో పేర్కొంది. ట్రంప్ హయాంలో 2020లో జరిగిన ఇరాన్ మేజర్ జనరల్ ఖాసేం సులేమానీ హత్యకు ప్రతీకారంగానే టెహ్రాన్ ఈ కుట్రలకు పాల్పడుతున్నట్లు కథనాలు వెలువడ్డాయి. ఈ క్రమంలోనే ఈ ఏడాది సెప్టెంబరులో బైడెన్

ప్రభుత్వం టెహ్రాన్ ను గట్టి హెచ్చరికలు చేసింది. ట్రంప్ ను హత్య చేసే తలపెట్టాలని చూస్తే.. దాన్ని యుద్ధాన్ని ప్రేరేపించే చర్యగా పరిగణించాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించింది. దీనికి ఇరాన్ స్పందిస్తూ అక్టోబరులో తమ వివరణ పంపించినట్లు తాజా కథనం వెల్లడించింది. "సులేమానీ హత్య నేరపూరిత చర్యే. అయితే దీనిపై మేం అంతర్జాతీయ న్యాయ మార్గాల్లోనే పోరాటం చేస్తాం. అంతేగానీ, హింసాత్మక ఘటనతో ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలనుకోవద్దే. ట్రంప్ ను హత్య చేసే ఉద్దేశం మాకు లేదు" అని ఇరాన్ తమ సందేశంలో పేర్కొన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మెసేజ్ను ఇరాన్ అధికారులు కూడా ప్రచురించినట్లు సదరు కథనం తెలిపింది. దీనిపై అగ్రరాజ్యం అధికారులు ఇంకా స్పందించనప్పటికీ.. టెహ్రాన్ సుప్రీం లీడర్ అయతుల్లా అలీ ఖమేనీ నుంచే ఈ



సందేశం వచ్చినట్లు సమాచారం. ఇదిలా ఉండగా.. అధ్యక్ష ఎన్నికల ప్రచారం సందర్భంగా ట్రంప్ ను హత్య చేయాలన్న కుట్ర లో భాగస్వామి-లైన ఇద్దరు అమెరికా పౌరులను ఇటీవల ఎఫ్ బిఐ అదుపులోకి తీసుకుంది. ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ దళానికి (ఐఆర్ గ్రీన్) చెందిన ఓ అధికారి ఈ కుట్రలో కీలక పాత్ర పోషించాడని ఎఫ్ బిఐ పేర్కొంది. ఐఆర్ గ్రీన్ అధికారి సూచనల ప్రకారమే ఇరాన్ ఉంటున్న ఫర్వాద్ షకేరీ.. అమెరికాలో తనకు తెలిసిన ఇద్దరు వ్యక్తులను ఈ హత్య ప్రణాళికను అమలు చేసేందుకు ఎంపిక చేసుకున్నాడని పేర్కొంది. ఆ ఇద్దరిని కస్టోడియన్ తీసుకున్నాడని ఎఫ్ బిఐ తెలిపింది. ఎన్నికల ప్రచారం సందర్భంగానే ట్రంప్ ను హత్య చేయాలని తమకు సూచనలు అందాయని, తర్వాత ప్రణాళిక మారందని షకేరీ తెలిపినట్లు ఎఫ్ బిఐ గమనార్హం.

## రన్ వేపై మోరాయించిన ట్రాక్టర్.. 40 నిమిషాలు గాల్లోనే చక్కర్లు కొట్టిన ఇండిగో విమానం

పట్నాలోని జయప్రకాశ్ నారాయణ విమానాశ్రయంలో ఇండిగో విమానం దాదాపు 40 నిమిషాల పాటు గాల్లో చక్కర్లు కొట్టింది.

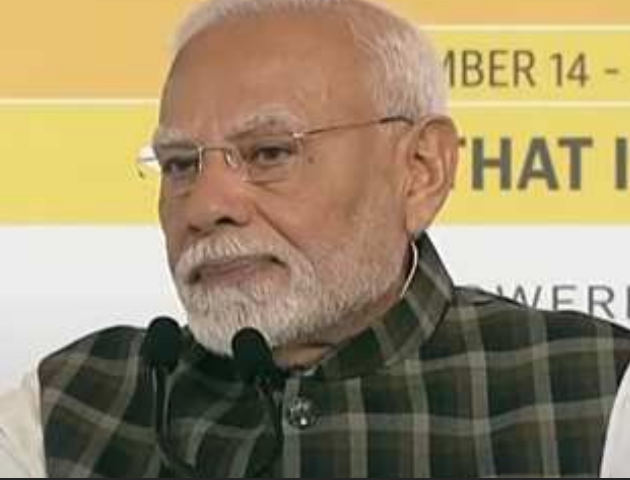
**నవంబర్, 16 (ఆంధ్ర ప్రదేశ్ న్యూస్):** పట్నాలోని జయప్రకాశ్ నారాయణ విమానాశ్రయంలో ఇండిగో విమానానికి త్వటిలో ప్రమాదం తప్పింది. రన్వేపై ట్రాక్టర్ మోరాయింపడంతో (%తీసుకుంటే తీ దీతీసుకుంటే ఐశీఐఐ%) ల్యాండ్ అవ్వాలన్న ఇండిగో విమానం దాదాపు 40 నిమిషాలు గాల్లోనే చక్కర్లు కొట్టింది. విమానాశ్రయం అధికారులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. జయప్రకాశ్ నారాయణ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం రన్వేపై శుక్రవారం ఉదయం ట్రాక్టర్ గద్దె కొట్టడం గాల్లోనే చక్కర్లు కొట్టింది. దీనివల్ల ల్యాండ్ ఇంగ్ అది మోరాయింది. ట్రాక్టర్ ఐరన్ బాడీలో కూరుకుపోవడంతో దానిని అక్కడినుంచి క్లియర్ చేయడానికి సిబ్బంది 20 నిమిషాల పాటు శ్రమించారు. అసాకర్మానికి క్షమాపణలు తెలియజేశారు.



## ఇక ఉగ్రవాదులు మనల్ని భయపెట్టలేరు: ప్రధాని మోదీ

ఉగ్రవాదులు ఇప్పుడు తమ సొంత గడ్డ పైనే భయంభయంగా బతుకుతున్నారని ప్రధాని మోదీ ఎద్దేవా చేశారు. ఇక వారు మనల్ని భయపెట్టలేరని అన్నారు.

**నవంబర్, 16 (ఆంధ్ర ప్రదేశ్ న్యూస్):** గత ప్రభుత్వాలు ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసమే పాలనలు తీసుకొచ్చాయని ప్రధాని మోదీ విమర్శించారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాకే ప్రభుత్వంపై ప్రజల విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించామని పేర్కొన్నారు. శనివారం జరిగిన హిందుస్థాన్ టైమ్స్ లీడర్ షిప్ సదస్సులో ప్రధాని కీలక ప్రసంగం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉగ్రవాదం, తదితర అంశాలను ప్రస్తావించారు. సదస్సు ప్రాంగణంలో ప్రదర్శించిన 26/11 ముంబయి పేలుళ్ల కథనాలను మోదీ వీక్షించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. "అ సమయంలో భారత ప్రజలు సురక్షితంగా లేరని చెప్పేందుకు కొందరు ఉగ్రవాదాన్ని ఉపయోగించేవారు. కానీ కాలం



మారింది. ఇప్పుడు ఉగ్రవాదులు వారి సొంతగడ్డపైనే అభిప్రాయాసంతో ఉంటున్నారు. భయంభయంగా బతుకుతున్నారు. ఇక, వారు మనల్ని భయపెట్టలేరు" అని మోదీ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా విశ్వాస పై మోదీ విమర్శల వర్షం కురిపించారు. "ఇప్పుడు ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల్లో ఎన్నికల తర్వాత ప్రభుత్వాలు మారుతున్నాయి. కానీ, ఈ దేశ ప్రజలు ముమ్మల్ని సమ్మి మూడోసారి అవకాశమిచ్చారు. గత ప్రభుత్వాలు తమ ఓటు బ్యాంకు రాజకీయాల కోసం పాలనలను తీసుకొచ్చాయి. ఆ పరిస్థితిని మేం పోగొట్టాం. ప్రభుత్వంపై ప్రజల విశ్వాసాన్ని పునరుద్ధరించాం. మా విధానాలతో ప్రజలను ఆశావహ దృక్పథం వైపు నడిపిస్తున్నాం. ప్రజల చేత, ప్రజల కొరత, ప్రజలే అనే మంత్రంతో మా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోంది. ప్రజల కోసం ఎక్కువగా ఖర్చు చేయాలి. ప్రజల కోసం ఎక్కువగా పొందు చేయాలనేదే మా విధానం" అని మోదీ వివరించారు.

## కాంట్రాక్టర్లను జగన్ చాలా రకాలుగా ఇబ్బంది పెట్టారు : విష్ణుకుమార్ రాజు

కేంద్ర ప్రభుత్వం గతంలో 7 లక్షల ఇళ్లు కేటాయించినందుకు భాజపా ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు తెలిపారు.

**అమరావతి, నవంబర్, 16 (ఆంధ్ర ప్రదేశ్ న్యూస్):** కేంద్ర ప్రభుత్వం గతంలో 7 లక్షల ఇళ్లు కేటాయించినందుకు భాజపా ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్ రాజు తెలిపారు. 5 లక్షల ఇళ్లకు పాలనా ఆమోదం కూడా ఇచ్చారని చెప్పారు. జగన్ దుర్భారంగా 2.3 లక్షల డియో ఇళ్లను వద్దని రద్దు చేశారని తెలిపారు. డియో ఇళ్లపై ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభలో స్వల్పకాలిక చర్చ సందర్భంగా విష్ణుకుమార్ రాజు మాట్లాడారు. వైకాపా ప్రభుత్వం రాగానే కాంట్రాక్టర్లకు బిల్లులు నిలిపివేశారని చెప్పారు. కాంట్రాక్టర్ల తనకు రావాల్సిన బకాయే రూ.87 కోట్లుగా ఉందని పేర్కొన్నారు. తన లాంటి వ్యక్తి పదిసార్లు అత్యుహత్య చేసుకోవాలని.. గుండి డైర్యం ఎక్కువ కాబట్టే ఆ పని చేయలేదని చెప్పారు. కాంట్రాక్టర్లను జగన్ చాలా రకాలుగా ఇబ్బంది పెట్టారని విమర్శించారు. బిల్లులు చెల్లించకపోయినా



గుత్తేదారులు పని చేశారని వివరించారు. వైకాపా యులు విమర్శించారు. పేదవాళ్ల కట్టిన డిపాజిట్లు తిరిగి ఇవ్వలేదని చెప్పారు. ఇళ్ల నిర్మాణాలు లేవు.. డిపాజిట్లు తిరిగి రాలేదని దుయ్యబట్టారు.

## న్యాయం అడిగితే.. దాడులు చేస్తారా? : కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

ఏజివీపీ నాయకులపై పోలీసులు, బాసర ఐఐటి సెక్యూరిటీ సిబ్బంది దాడి చేయడం దుర్భాగమని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ మండిపడ్డారు.

**హైదరాబాద్, నవంబర్, 16 (ఆంధ్ర ప్రదేశ్ న్యూస్):** ఏజివీపీ నాయకులపై పోలీసులు, బాసర ఐఐటి సెక్యూరిటీ సిబ్బంది దాడి చేయడం దుర్భాగమని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ మండిపడ్డారు. అత్యుహత్య చేసుకున్న బాసర ఐఐటి విద్యార్థిని స్వాతిద్రయ కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని అడిగితే విచక్షణ రహితంగా దాడి చేయిస్తారా? అని ప్రశ్నించారు. బాసర ఐఐటి పరిస్థితి లోజు-రోజుకూ దిగజారుతుంటే ప్రభుత్వం ఏం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. "విద్యార్థులు చనిపోతున్నా పట్టించుకోరా? న్యాయమైన డిమాండ్లను ఎందుకు పరిష్కరించడం లేదు. విద్యార్థుల పక్షాన ఆందోళన చేస్తున్న ఏజివీపీ నాయకులను ఎక్కడికక్కడ అరెస్టు చేయడం హేయమైన చర్య. బాసర ఐఐటి విద్యార్థి స్వాతిద్రయ అత్యుహత్యకు ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలి. ఆమె కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం అన్ని విధాలా ఆదుకోవాలి. అరెస్టు చేసిన ఏజివీపీ నాయకులను తక్షణమే విడుదల చేయాలి.



అని బండి సంజయ్ డిమాండ్ చేశారు. నాలుగు తెలిసిందే. దీనికి నిరసనగా ఏజివీపీ అధ్యక్షులతో రోజూ క్రితం స్వాతిద్రయ అనే విద్యార్థిని బాసర ఇవాళ ఆందోళన చేపట్టారు.



# గాడ్ ఫాదర్ అండతో

# సివిల్ సప్లై సేట్ డైరెక్టర్ గా పదవీ

## రేషన్ మాఫియాను అరికడుతా

## ఫ్యాక్షన్ రాజకీయాలతో పోరాడి రాటుదేలాను

### తెలుగుదేశం బీసీల పార్టీ

- సాంఘిక సంక్షేమ హాస్టల్ లో అవినీతి అంతు చూస్తూ
- జగన్ స్వార్థంతో ప్రభుత్వ వ్యవస్థలు నాశనం
- లోకేష్ ను ముఖ్యమంత్రి చేయడమే మా అజెండా
- రాజకీయాలలో బైరెడ్డి శబరి దారిలో నడుస్తూ
- పాత్రికేయులకు అండగా నిలుస్తూ

**విద్యార్థి**  
ఉద్యమ నాయకుడు, శ్రీశైలం ముంపు బాధితులకు భరోసానిచ్చిన ఉద్యమకర్త, కరుడు గట్టిన ఫ్యాక్షన్ నేతలతో ఢీకొట్టి నిలిచిన బీసీ నాయకుడు, రాజకీయాలలో రాజీ ఎరుగని రెబల్ గా ముద్ర పడిన సివిల్ సప్లై రాష్ట్ర డైరెక్టర్ మహేశ్వరనాయుడుతో రిపబ్లిక్ న్యూస్ ముఖాముఖి....

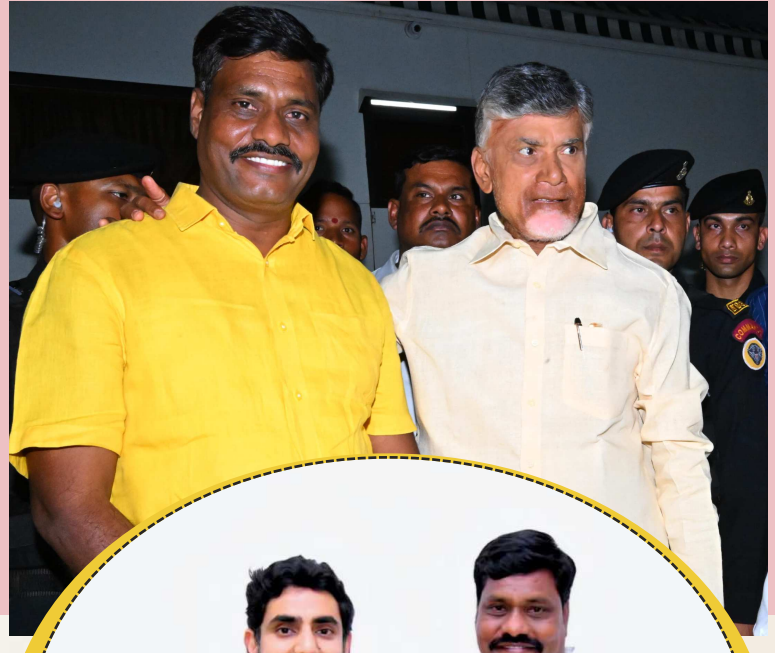


రాజకీయాలలో రెబల్ గా ముద్రపడి నిత్యం పోరాటాలలో మునిగితేలే మహేశ్వరనాయుడికి రాష్ట్రస్థాయి పదవి లభించడంలో ఎవరి ఆశీస్సులు ఉన్నాయి....

జిల్లాలో ఎవరి నుండి కూడా పదవి కోసం నేను రికమెండేషన్ లెటర్ అడుగలేదు. నాకు రాజకీయాలలో ఒక గాడ్ ఫాదర్ ఉన్నాడు. గాడ్ ఫాదర్ పేరు చెప్పడం నాకు ఇష్టం లేదు. ఆయన ఫోన్ చేసి పిలిచి ఈ పదవి ఖచ్చితంగా నీవు తీసుకోవాలి అని చెప్పడంతో బాధ్యతలు స్వీకరించాను.

ఫ్యాక్షన్ లో రాష్ట్రంలోనే పేరుగాంచిన నందికొట్కూరు ప్రాంతంలో అగ్రకులాల అధిపత్యాల మధ్య ముచ్చుమర్రి పంచాయతీ మజారలోని వసుములపాడు అనే కుగ్రామం నుండి బోయ కులానికి చెందిన మీరు బీసీ నేతగా రాజకీయాల్లో ఎదగడంలో ఎలాంటి సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నారు . . . .

విద్యార్థినేతగా చురుకుగా ఉన్న నాకు మా ఊరిలో ఫ్యాక్షన్ నాయకుల అరాచకాలకు అడ్డు కట్ట వేయాలంటే కేవలం రాజకీయాల ద్వారానే సాధ్యమని నమ్మాను. దీంతో రాజకీయంగా కూడా మా గ్రామంలో ఎదుగుతుండటంతో ఎన్నో ఇబ్బందులకు మా కుటుంబాన్ని గురి చేశారు. నేను రేషన్ డీలర్ గా ఉండటంతో గ్రామంలో రేషన్ తీసుకోవడానికే హుకుం జారీ చేయడంతో పేదలకు ఉచితంగా రేషన్ పంపిణీ చేశాను. పొలాలను పండించిన తర్వాత పంటను కూడా కోయకుండా అడ్డుకోవడంతో కోర్టు ఉత్తర్వుల ద్వారా పోలీసు బందోబస్తు మధ్య పంటను తరలించే విపత్కర పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాము. సాంస్కృతిక ఎన్నికలలో స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా పోటీ చేసిన నేను నా ఓటును వేసుకోవడానికి కూడా భారీ ఎన్ఫార్స్ మెంట్ పోలీసులతో మా గ్రామానికి వెళ్ళవలసి వచ్చింది. చివరికి కర్నూల్ లో వచ్చి మా కుటుంబం కాపురం పెట్టుకోవలసి వచ్చింది. అయిన మా కుటుంబంలో మా తండ్రి , మా సోదరులు,నా భార్య ఏనాడు భయపడలేదు.నా కుటుంబం ప్రోత్సాహంతో ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుతూ రాజకీయాలలో ముందుకు సాగాము. ఫ్యాక్షన్ రాజకీయాలతో పోరాడి రాటుదేలాను



బైరెడ్డి కుటుంబంతో ఎదురొడ్డి సుదీర్ఘకాలం కొనసాగిన పోరాటానికి మీరు ముగింపు పలికి రాజీ అయ్యారా

పూర్వంలో మా కుటుంబం పెద్దలతో బైరెడ్డి కుటుంబానికి సాన్నిహిత్యం ఉండేది. శ్రీశైలం ముంపులో మా ఊరు మునిగిపోతే ప్రస్తుతం వసుములపాడు గ్రామంకు బైరెడ్డి కుటుంబం సొంత పొలాన్ని ఇచ్చి సహకరించింది. ముచ్చుమర్రిలో మా కుటుంబానికి ఇంటి స్థలాన్ని కూడా కేటాయించడం జరిగింది. నేను కూడా శ్రీశైలం ముంపు బాధితులకు అండగా ఎన్నో పోరాటాలు నిర్వహించి నిర్వాసితులకు ఉద్యోగాలు కల్పించడంలో విజయం సాధించినాము. రాజకీయంగా కొన్ని విభేదాలు అప్పట్లో ఉండేవి. కానీ బైరెడ్డి శబరి నంద్యాల ఎంపిగా గెలిచి విదేశాలలో కూడా నంద్యాల కీర్తిని చాటుతూ మాకు రాజకీయాలలో ఆదర్శంగా నిలిచింది. బైరెడ్డి శబరి ప్రజలకు సేవ చేయాలన్న దారిలో నడుస్తుండటంతో అదే దారిలో రాజకీయంగా కూడా నేను వెళుతున్నాను.

రేషన్ డీలర్ గా మీ గ్రామంలో మీకున్న అనుభవంతో సివిల్ సప్లై విభాగంలో ప్రస్తుతం ఉన్న డైరెక్టర్ హెబ్బాలో రేషన్ దుకాణాలలో జరిగే అక్రమాలను మీరు ఎలా అరికట్టగలుగుతారు. . . .

లక్షల కుటుంబాలకు నిత్యపసర వస్తువులు అందించే చౌక దుకాణాలలో ఎటువంటి అవకతవకలకు పాల్పడకుండా రేషన్ డీలర్ గా చేసిన నాకు ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోవాలన్నది బాగా తెలుసు. గతంలో కన్న చక్కెరను నాణ్యతతో అవినీతికి ఆస్కారం లేకుండా ప్యాకింగ్ లో ఎక్కువగా అందిస్తున్నాము. ఇంకా కొన్ని మార్పులను తీసుకోవడానికి ప్రణాళికలు మా మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ సిద్ధం చేస్తున్నారు.

విద్యార్థి నేతగా మీకున్న అనుభవంతో ప్రభుత్వ సంక్షేమ హోస్టల్స్, పాఠశాలలలో, అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో విద్యార్థులకు అందించే భోజనాలలో అవకతవకలు జరగకుండా మీ ప్రణాళికలు ఏమిటి . . .

వైసీపీ ప్రభుత్వం అన్ని వ్యవస్థలను జగన్ అవినీతితో నిర్మూలం చేసింది. ప్రభుత్వ సంక్షేమ హోస్టల్స్, పాఠశాలలలో, అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో విద్యార్థులకు అందించే భోజనాలలో నాణ్యతలో ఎటువంటి అవకతవకలు జరుగకుండా విరివిగా తనిఖీలు నిర్వహిస్తాం. అవినీతికి పాల్పడితే గట్టి చర్యలు తీసుకుంటాం.

సివిల్ సప్లై విభాగం అధ్యక్షులలోని గ్యాన్, పెట్రోల్ ఐంకులలో తనిఖీలు జరగడం అనేది మరిచివారు దీనిని మీరు ఎలా చూస్తారు . . .

దీపం పథకంతో మా కూటమి ప్రభుత్వం లక్షలాది నిరుపేద కుటుంబాలలో ఉచితంగా గ్యాస్ సిలిండర్లను అందించి వెలుగులను తీసుకొని వచ్చింది. సివిల్ సప్లై అధ్యక్షులలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గ్యాన్, పెట్రోల్ ఐంకులలో ఇకపై తరుచుగా తనిఖీలు చేయడం ద్వారా ఎటువంటి అవినీతికి ఆస్కారం లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటాము.

రేషన్ బియ్యం తరలించే బియ్యం మాఫియాలో రాష్ట్రంలోనే ఉమ్మడి కర్నూల్,శ నంద్యాల జిల్లాలు అగ్రస్థానంలో ఉన్నట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి ఈ మాఫియాను మీరు ఎలా అడ్డుకుంటారు . . . ప్రస్తుతం మా పార్టీలోనే కొందరు స్వార్థపరులు వారి స్వలాభం కోసం గతంలో వైసీపీ నాయకులు నడిపిన రేషన్ మాఫియాకు సహకరిస్తున్నారని పార్టీకి కొంత సమాచారం కూడా వచ్చింది. రేషన్ మాఫియాపై మా మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ ఇప్పటికే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ ఉక్కుపాదం మోపారు. ఖచ్చితంగా మా ప్రభుత్వం రేషన్ మాఫియా విషయంలో కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకొని అంతం చేస్తుంది.

రాయలసీమలో అత్యధిక జనాభాగా ఉన్న బీసీలలో ఇప్పటివరకు రాజకీయంగా బలమైన బీసీ నేత ఒక్కరు కూడా లేకపోవడానికి కారణాలు ఏమిటి . . .

తెలుగుదేశం పార్టీ అంటేనే బీసీల పార్టీగా గుర్తింపు ఉంది. కర్నూల్ లో తెయి కుటుంబం ఉపముఖ్యమంత్రి పదవిని నిర్వహించి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బీసీలకు వన్నె తెచ్చారు.

ఈనాడులో పాత్రికేయులుగా పనిచేసిన మీకు పాత్రికేయుల కష్టనష్టాలు తెలిసి ఉంటుంది బియ్యం మాఫియా అరాచకాలను వెలుగులోకి తెచ్చున్న పాత్రికేయులపై దాడులు, కొందరు పోలీసులు పెడుతున్న దొంగ కేసులపై మీరు ఏం చెప్పారు.

పాత్రికేయునిగా పని చేసిన నాకు పాత్రికేయుల కష్టనష్టాలు తెలుసు. రేషన్ మాఫియాకు సహకరిస్తే పోలీసులపై చర్యలు తీసుకుంటాం. పాత్రికేయులపై ఎటువంటి దాడులు జరిగిన వారిపై దొంగ కేసులు బనాయించిన నేను అండగా ఉండి పరిష్కరిస్తాను.

రాజకీయంగా ఉన్నత పదవి పొందాలని మీకు లేదా ఎప్పుడు పై వారిని ప్రశ్నిస్తూ ఎదిరిస్తూ రెబెల్ గానే మిగిలిపోతా . . .

పదవి కోసం నేను ఎప్పుడు పోరాటాలు చేయలేదు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఎదిరించి ఉద్యమాలు చేశాను. పదవి వచ్చిందని పోరాటాలు, ఉద్యమాలు వీడను. నా సేవలు పదవి కోసం కాదు పార్టీ కోసం చేశాను. ఇప్పుడు నన్ను గుర్తించి రాష్ట్రస్థాయి పదవిని నాకు చంద్రబాబు, లోకేష్ లు ఇచ్చి గౌరవించారు. ఇకపైమా యువ నాయకుడు లోకేష్ ను ముఖ్యమంత్రిని చేయడమే అజెండాగా పని చేస్తాను.



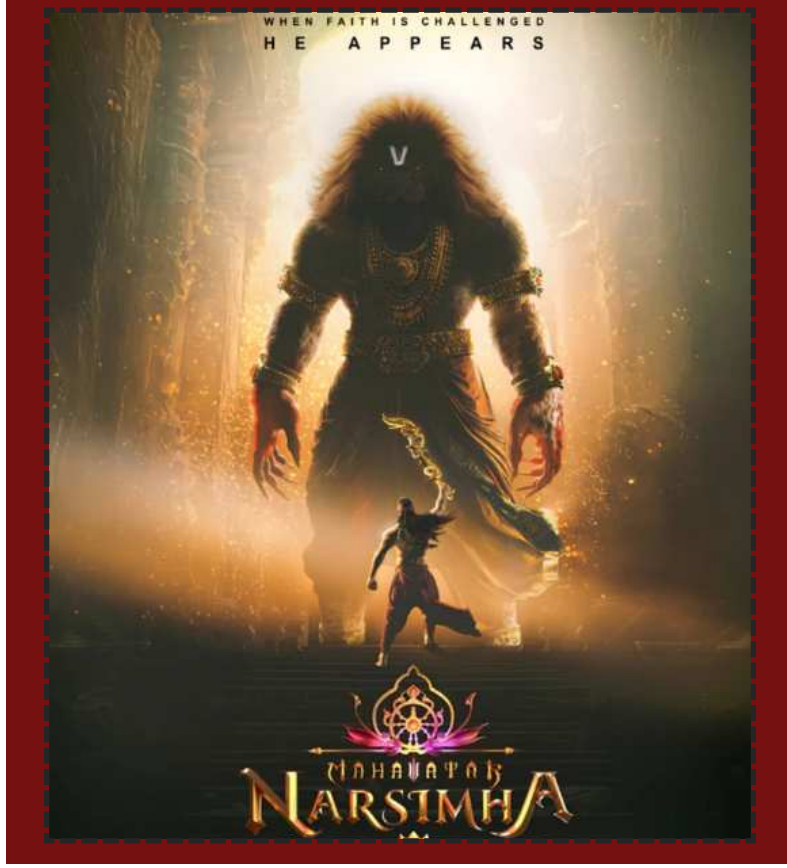




'మహావతార్ నరసింహ'

ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ హోంబాలే ఫిల్మ్ మరా భారీ ప్రాజెక్ట్ చేపట్టింది. దానికి

'మహావతార్ నరసింహ' పేరును ప్రకటించింది.



'కేజీయఫ్', 'కాంతార్', 'సలార్' తదితర చిత్రాలను ప్రేక్షకులను అందించిన ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ హోంబాలే ఫిల్మ్స్ సరికొత్త ప్రాజెక్టు పట్టాలెక్కింది. అశ్వినీ కుమార్ దర్శకత్వంలో 'మహావతార్: నరసింహ'ను ప్రకటించింది. ఇందుకు సంబంధించిన ఘనమీదల చేసింది. నటీనటులు ఇతర సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను త్వరలోనే వెల్లడించనున్నారు. కన్నడ, తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ఈ మూవీ రానుంది. సామ్ సీఎన్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందించనున్నారు. శిల్పా ధావన్, కుశాల్ దేశాయ్, చైతన్య దేశాయ్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. అంతేకాదు, మహావతార్ సిరీస్లో రానున్న తొలి సినిమా ఇది. దీనికి కొనసాగింపుగా ఇతర అవతారాలతో సినిమాలు రాబోతున్నాయని చెప్పకనే చెప్పారు. ఇక హోంబాలే ఫిల్మ్స్ విషయానికొస్తే ఇప్పటికే విజయవంతమైన 'కాంతార్', 'సలార్' ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొనసాగిస్తూ కొత్త చిత్రాలు వస్తున్నాయి. భారీ బడ్జెట్ రిషభట్టి కీలక పాత్రలో 'కాంతార్: చాప్టర్ 1' ఇప్పటికే శరవేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకొంటోంది. తొలి భాగానికి ప్రీక్వెల్స్ భారీ హంగులతో ఇది రూపుదిద్దుతోంది. మరోవైపు ప్రఖ్యాత కథానాయకుడిగా 'సలార్: శౌర్యం పర్వం' ఘాటింగ్ ఇటీవలే మొదలైంది. దీంతో పాటు, ప్రఖ్యాత మరో రెండు సినిమాలను చేసేందుకు ఒప్పందం కూడా కుదిరింది. 'భారతీయ సినిమా భూమిని విశ్వవ్యాప్తం చేసేలా మూడు చిత్రాల భాగస్వామ్యంలో ప్రఖ్యాతి కలిసి వర్క్ చేయడం ఆసందంగా ఉంది. ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే సినిమాటిక్ అనుభూతిని సృష్టించాలనే మా నిబద్ధతకు సంబంధించిన ప్రకటన ఇది. వేదిక సరేమైంది. ముందుకుసాగి మార్గం అపరిమితంగా ఉంటుంది. తో ఈ ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది. కాబట్టి సిద్ధంగా ఉండండి" అని తెలిపింది. 'ది హోంబాలే ఈజ్ కాలింగ్ ప్రఖ్యాతి' అని పేర్కొంది. 2026, 2027, 2028ల్లో ఈ చిత్రాలు ఉండనున్నట్లు చెప్పింది. 'సలార్ 2' మినహాయింది మిగిలిన ప్రాజెక్టులు ఏమిటనే విషయాన్ని నిర్మాణ సంస్థ తెలియజేయలేదు.

ఇదికో క్రాష్ కోర్సులా ఉంది : అల్లుఅర్జున్ కు శ్రీలీల సరైజ్

అల్లు అర్జున్ నటిస్తోన్న 'పుష్ప' ది రిలీజ్ లో శ్రీలీల భాగమైన విషయం తెలిసింది. ఇటీవల అమె షిఫ్ట్ కిందా ఎంటర్టైన్మెంట్.



హుషారెత్తించే తన ద్యాన్స్ యువ మనసులు గెలుచుకున్నారు నటి శ్రీలీల ప్రస్తుతం అమె 'పుష్ప' ది రూల్ లో భాగమైన విషయం తెలిసింది. అల్లు అర్జున్ హీరోగా నటిస్తోన్న ఈ సినిమాలో అమె 'కిస్కిక్' అనే ఐటమ్ సాంగ్ లో భాగమయ్యారు. ఇటీవల షిఫ్ట్ కూడా పాల్గొన్నారు. అల్లు అర్జున్ వర్క్ చేయడం తనకెంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చిందని పేర్కొన్నారు. ఈమేరకు ఆయనకు సరైజ్ గిఫ్ట్ పంపించారు. "టు ఐన్స్ సర్.. ప్రేమ, గౌరవంతో ఈ నోట్ మీకు పంపిస్తున్నాను. మీతో వర్క్ చేయడం నాకెంతో అందమైన అనుభూతిని పంచింది. నాకు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే అనుభూతిని అందించినందుకు ధన్యవాదాలు. నిజం చెబుతున్నా ఈ ఐదారు రోజులు నాకు ఒక క్రాష్ కోర్సులా ఉంది. ఇది కేవలం ఆరంభం మాత్రమే. మీకు, మీ కుటుంబానికి నా ప్రేమాభినందనలు" అని అమె రాసుకొచ్చారు. తగ్గేదేలే, శ్రీలీల, సావి, వైల్డ్ ఫైర్ వంటి హ్యాపీ ట్యాగ్స్ జత చేశారు. దీనికి సంబంధించిన ఫోటోలను అల్లు అర్జున్ ఇన్స్టాగ్రామ్ వేదికగా షేర్ చేశారు. "ధ్యాంక్యూ మై డియర్. మీ మాటలు నా మనసుని తాకాయి.. నువ్వు మరెన్నో విజయాలు అందుకోవాలి" అని తెలిపారు. అంతేకాకుండా శ్రీలీలను ద్యాన్సింగ్ క్వీన్ అని పేర్కొన్నారు. %-%పుష్ప ది రైజ్ కోసం సాగింపుగా 'పుష్ప' ది రూల్ రానుంది. సుకుమార్ దర్శకుడు. అల్లు అర్జున్ సం-సన శ్రీవల్లిగా రమ్యక మరోసారి సందడి చేయనున్నారు. పార్ట్ 1లో కనిపించిన కీలక పాత్రధారులు పార్ట్ 2లోనూ భాగమయ్యారు. ఎర్రచందనం స్టూడియో సిండ్ కేట్టు నాయకుడిగామారిన తర్వాత పుష్పరాజ్ ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నాడు? ముట్టుపక్కల గ్రామాల వారికి వివిధంగా సాయం చేశాడు? అనే విషయాలను 'పుష్ప' ది రూల్ లో చూడొచ్చు. ఘాటింగ్ దాదాపుపూర్తి. ఇదే విషయాన్ని రమ్యక కూడా తెలియజేశారు. మాట్ ఎంతో సరదాగా గడిచిందని.. టీమ్ము మిస్ కావడం బాధగా ఉందన్నారు. ఇందులో 'కిస్కిక్' అనే పాట కోసం శ్రీలీలను తీసుకున్నారు. గణిత ఆచార్య కంపోజ్ చేసినట్లు సమాచారం. తొలి చిత్రంలోని 'ఊ అంటావా...' కిడిటుగా ఇందులో 'కిస్కిక్...' పాట ఉంటుందని, శ్రీలీలతో కలిసి అల్లు అర్జున్ వేసిన ద్యాన్స్, ఆయన స్వాగ్ ప్రేక్షకుల్ని ఉర్రూతలూగిస్తుందని సినీ పర్గాలు చెబుతున్నాయి.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1966 : జాతీయ పత్రికా దినోత్సవం
- 1890 : గొప్ప భాషా శాస్త్రవేత్త ఆదిరాజు వీరభద్రరావు జననం (మ. 1973).
- 1908 : తెలుగు సినిమా దర్శకుడు మరియు నిర్మాత బొమ్మిరెడ్డి నరసింహారెడ్డి జననం (మ. 1977).
- 1922 : ప్రముఖ జర్మన్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త మాక్స్ అబ్రహామ్ మరణం (జ. 1875).
- 1923 : ప్రసిద్ధ తెలుగు సినిమా నటుడు కాంతారావు జననం (మ. 2009). (చిత్రంలో)
- 1963 : భారతీయ సినిమా నటి మీనాక్షి శేషాద్రి జననం.
- 1965 : రష్యా ప్రయోగించిన వీనస్-3 అంతరిక్ష నౌక శుక్రగ్రహం వైపు ప్రయాణం ప్రారంభించింది.
- 1973 : తెలుగు, తమిళ సినిమా నటి ఆమని జననం.
- 1973 : భారతదేశపు ప్రముఖ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారుడు పుల్లెల గోపీచంద్ జననం.



వైభవ్ సూర్యవంశీ.. బిషిఎల్ వేలంటా 13 ఏళ్ల ప్లేయర్

వైభవ్ సూర్యవంశీ.. ఇప్పుడీ పేరు పెను సంచలనంగా మారింది. బిషిఎల్ మెగా వేలంటాకి వచ్చిన అతిపెన్ను వయస్కుడిగా వైభవ్ రికార్డు సృష్టించాడు.



దాదాపు 35 ఏళ్ల కిందట సచిన్ 16 ఏళ్లకే అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో అడుగు పెట్టడనే వార్తలు విన్నాం. క్రికెట్ దిగ్గజం దాదాపు 24 ఏళ్లపాటు ఆటను శాసించాడు. ఆ తర్వాత ఆ స్థాయిలో సంచలనం ఎక్కడా నమోదు కాలేదు. తాజాగా బిషిఎల్ మెగా వేలంటా ఓ ఆటగాడిని ప్రాంచైజీ దక్కించుకుంటే మాత్రం క్రికెట్లో మరో వందర్ క్రియేట్ అయినట్లే. ఇంతకీ ఏంటనేగా మీ సందేహం.. అదేంటో తెలియాలంటే ఇది చదివేయండి.. సాధారణంగా 13 ఏళ్ల వయసు కలిగిన పిల్లలు స్పేషియలిటీతో ఆడుకుంటూ సరదాగా గడిపేస్తూ ఉంటారు. కానీ, బిషిఎల్ చొప్పున వైభవ్ సూర్యవంశీ మాత్రం క్రికెట్లో ఊపిరి అంటూ ఒక్కో మెట్టు పైకి ఎదుగుతూ వస్తున్నాడు. ఇప్పుడు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ మెగా వేలంటా తన పేరును సమోదా చేసుకున్నాడు. స్టార్లుగా ఉన్న ప్లేయర్ల తమను తీసుకుంటూనే లేదోననే సంశయంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. మనకెందుకులే అనుకొని వేలానికి కూడా దూరంగా ఉండిపోయినవారూ లేకపోలేదు. చివరికి బిషిఎల్ మేనేజ్మెంట్ వేలం షార్ట్ లిస్టు బయట పెట్టింది. అందులో వైభవ్ మాత్రం రూ.30 లక్షల బేస్ ప్రైస్ తన పేరును ఎండ్రి చేయించాడు. మరి అతడిని ఏ ప్రాంచైజీ తీసుకున్నా సంవలనమే కదా. దీంతో అతడు ఎవరు? ఎక్కడి నుంచి వచ్చాడు? ఎలా ఆడతాడు? అనే ప్రశ్నలు క్రికెట్ అభిమానుల్లో రావడం సహజమే కదా. బిషిఎల్ ని తాజ్మార్ గ్రామానికి చెందిన వైభవ్ సూర్యవంశీ 2011లో జన్మించాడు. నాలుగేళ్ల వయసులోనే బ్యాట్ను పట్టిన అతడి ఆసక్తిని చూసిన తండ్రి సంజీవ్ సూర్యవంశీ ప్రత్యేకంగా మైదానాన్ని తయారు చేయించాడు. మరో నాలుగేళ్లకే సమస్తపుల్లని క్రికెట్ అకాడమీలో చేర్పించాడు. రెండేళ్లపాటు శిక్షణ పొందిన అతడు అందర్ -16 జట్టులోకి చేర్చాడు. అప్పటికి వైభవ్ వయసు కేవలం 10 ఏళ్లే కావడం గమనార్హం. ఎడమ చేతివాలం కలిగిన వైభవ్ బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ లోనూ రాణించగలడు. 2024లోనే ఘన క్రికెట్లో అడుగుపెట్టిన వైభవ్ ఐదు మ్యాచ్లు ఆడాడు. ఓపెనర్ అయిన వైభవ్ దూకుడుగా ఆడటంలో నేర్పరి. ఫీల్డింగ్ సెలెక్షన్ అసరాగా చేసుకొని బౌండరీలు బాడేస్తాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

సీతాఫలం ఇప్పుడు మార్కెట్లో విక్రయంగా కొరతవుతోంది. ఈ పండుకు చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. సీతాఫలం తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఇందులో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ బి6, పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఎన్నో ఖనిజాలు, పోషకాలు ఉన్నాయి. ఈ ఫలంలో పేషెంట్లు ఉంటాయి. ఇది ఎన్నో రోగాల నివారణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, సీతాఫలం పండులోనే కాదు.. సీతాఫలం చెట్టు ఆకుల్లో కూడా పోషక పదార్థం ఉంది. ఈ ఆకులో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆకులు శరీరానికి పోషక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. ఆవి ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

లివర్ ఆరోగ్యం..

సీతాఫలం ఆకుల్లో లివర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆకుల రసాన్ని తీసుకోవడం వల్ల లివర్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. లివర్ సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. శరీరంలోని విషపూరితమైన టాక్సిన్లను బయటకు పంపడంలో సీతాఫలం ఆకులు బాగా పనిచేస్తాయి.

షుగర్ కంట్రోల్..

సీతాఫలం ఆకులు దయాబెటిస్ పేషెంట్లకు ఓ వరం అని చెప్పవచ్చు. ఈ ఆకులు రక్తంలో షుగర్ స్థాయిల్ని నియంత్రించే ఉంటాయి. ఈ ఆకుల్ని నీటిలో మరగజెల్లి.. ఆ నీటిని తాగితే షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది ఇన్సులిన్ కు పనిచేస్తుందని వారు చెబుతున్నారు.

సీతాఫలం ఆకుల్లో సూపర్ మ్యూటర్.. ఇలా వాడితే షుగర్, బిపీ కంట్రోల్ అవుతాయి..



బిపీ తగ్గుతుంది..

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారికి సీతాఫలం ఆకులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఈ ఆకులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో బిపీ కంట్రోల్లో ఉంటుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చర్మ వ్యాధులు..

సీతాఫలం ఆకుల్లో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మ వ్యాధుల్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. ఈ ఆకును మెత్తగా పేస్టులా చేసి చర్మంపై అప్లై చేయాలి. మొటిమలు, ఎర్ర దద్దుర్లు, మంట, తామర వంటి లక్షణాల్ని ఈ పేస్టు అప్లై చేయడం వల్ల తగ్గుముఖం పడతాయి. చలికాలంలో ఈ పేస్టు ముఖానికి అప్లై చేసుకోవడం వల్ల చర్మం పొడిబారదు. ముఖం నిగనిగలాడుతుంది.

గాయాలు..

సీతాఫలం ఆకులు యాంటీ స్ట్రెస్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో.. ఈ ఆకులు గాయాల తగ్గుగా మారేందుకు సాయపడతాయి. ఈ ఆకుల్ని పేస్టులా చేసి గాయాలపై అప్లై చేస్తే అవి ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడవు. అంతేకాకుండా తగ్గుగా మారిపోతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

దంత సమస్యలు..

సీతాఫలం ఆకుల్ని ఆయుర్వేదంలో దంత సమస్యలకు మంచి పరిష్కారమని చెబుతారు. దంతాల ఇన్ఫెక్షన్లు, దంత క్షయం, బ్యాక్టీరియా వంటి వాటిని ఈ ఆకులు నయం చేస్తాయి. ఇందుకోసం సీతాఫలం ఆకుల్ని సమాళి. దీంతో.. దంతాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నోటి శుభ్రతను కూడా ఈ ఆకులు మెరుగుపరుస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలు..

సీతాఫలం ఆకులు జీర్ణసమస్యల్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. ఈ ఆకుల్ని నీటి కాచి.. పడకట్టి తాగడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, అజీర్ణ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుల నుంచి కాషాయం లేదా టీ చేసుకుని తాగితే కడుపు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని చెబుతున్నారు.

ఈ ప్రయోజనాలు కూడా..

కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నివారణలో సీతాఫలం ఆకులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఈ ఆకుల్ని మెత్తగా సూరి పేస్టులా చేసి కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు ఉన్న దగ్గర అప్లై చేయాలి. దీంతో.. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు వాపులు, మంటల తగ్గుస్తాయి. శరీరంలో విషపూరిత పదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సీతాఫలం ఆకులు సహాయపడతాయి. పనిచేస్తున్న నిపుణులు చెబుతున్నారు. గమనిక. ఇది సోపాల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అభ్యుపాయాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. చుక్కల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ రైజ్ స్టేట్, సోల్లెర్ అహోరం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.