మంచిమాట

ధనాన్ని చూసి దరిచేరే బంధువులు, అందాన్ని చూసి కలిగే ప్రేమ, అవసరం కోసం కలుపుకునే స్నేహం... ఎన్నటికీ శాశ్వతం కావు.

నిజాల నిగ్గు తేల్చే

చర్చ

తెలుగు దిన పత్రిక

విలేకరులు కావలెను

ప్రజా సమస్యలపై స్పందించే తత్వం మీకుందా..? సమాజంలో జరుగుతున్న అన్యాయాలకు, అక్రమాలకు అక్షర రూపమిచ్చి బాధితులకు అండగా నిలబడే ధైర్యం మీకుందా..? మీకోసమే చర్చ ఎదురుచూస్తోంది. కలం బలంతో ముందుకు సాగుదాం. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా చర్చ దినపత్రికలో రాష్ట్రం, జిల్లాలు, నియోజకవర్గ, మండలాల స్థాయిల్లో రిపోర్టర్లుగా పని చేయుటకు ఉత్సాహవంతులైన యువతి, యువకులు కావలెను, కొత్త వారికి మరియు అనుభవం ఉన్నవారికి అవకాశం ఇవ్వబడును.

సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నంబర్ 99666 41155

తెలంగాణ , సంపుటి : 25 సంచిక : 46 మంగళవారం, నవంబర్ 11, 2025 , పేజీలు - 12 వెల : 2/-

నేడు జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక

పోలింగ్‌కు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి

పోలింగ్ కేంద్రాలకు తరలిన ఎన్నికల సిబ్బంది

డ్రోన్ల ద్వారా పోలింగ్ కేంద్రాల పర్యవేక్షణ

హైదరాబాద్, నవంబర్ 10: జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికకు ఏర్పాట్లు పూర్తి అయ్యాయి. మంగళవారం ఉదయం 7 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పోలింగ్ జరుగనుంది. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం లో మొత్తం 4 లక్షల 1,365 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. 58 మంది అభ్యర్థులు ఎన్నికల బరిలో ఉన్నారు. ఎన్నికల కోసం 407 పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఒక్కో పోలింగ్ కేంద్రంలో నాలుగు ఈవీఎంలను ఏర్పాటు చేశారు. మిగతా2లో...

ఢిల్లీ ఎర్రకోట వద్ద భారీ పేలుడు

కారులో పేలుడు పదార్థాలను రిమోట్‌తో పేల్చివేత

8మంది మృతి..పలువురికి గాయాలు

ఢిల్లీలో రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించిన పోలీసులు

ముమ్మరంగా గాలింపు చర్యలు

2లో

నేడు బీహార్‌లో రెండోదశ ఎన్నికలు

122 స్థానాలకు రెండో దశలో పోలింగ్

అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు సర్వం సిద్ధం

పాట్నా, నవంబర్ 10: బీహార్‌లో రెండో దశ అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్‌కు సర్వం సిద్ధమైంది. మొదటి దశలో 121 స్థానాల్లో పోలింగ్ జరుగగా.. మిగిలిన 122 స్థానాలకు రెండో దశలో పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. ఈ దశలో మొత్తం 1302 మంది అభ్యర్థులు తమ భవితవ్యాన్ని పరీక్షించుకోను న్నారు. సుమారుగా 4 కోట్ల మంది ఓటర్లు వారి గెలుపోట ములను నిర్ధారించనున్నారు. రెండో దశలో భాగంగా పశ్చిమ చంపారన్, తూర్పు చంపారన్, సీతామర్హి, మధుబని, సుపౌల్, అరేరియా, కిషన్‌గంజ్ తదితర జిల్లాల్లో పోలింగ్ జరుగనుంది. పోలింగ్ నేపథ్యంలో అధికారులు కట్టుదిట్టంగా భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశారు. మొత్తం 4 లక్షల మంది పోలీసులు, పారా మిలిటరీ బలగాలను ఇందుకు వినియోగించారు. మిగతా2లో...

మాయమైన మనిషి అందెశ్రీ

తిరిగిరాని లోకాలకు వెళ్లిన తెలంగాణ గొంతుక

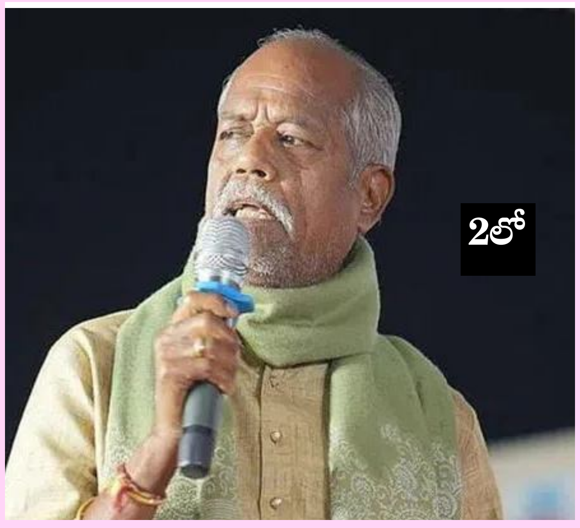
అస్వస్థతతో తెల్లవారు జామున కన్నుమూత

తెలంగాణ గొంతుకగా పాటలతో ఉత్తేజ పరిచిన స్వరం

తెలంగాణ గీతంగా అందెశ్రీ జయ..జయహే తెలంగాణ

తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేసిన రేవంత్, కెసిఆర్, చంద్రబాబు

పోలీస్ లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలకు ఆదేశం



2లో

ఎమ్మెల్యేల ఫిరాయింపు వ్యవహారం

గడువులోగా విచారించని స్పీకర్

మరోమారు సుప్రీం గడప తొక్కిన బిఆర్ఎస్

న్యూఢిల్లీ,నవంబర్10: తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌పై సుప్రీంకోర్టులో కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్ దాఖలైంది. ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యే అనర్హత పిటిషన్‌పై సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన గడువు ముగిసినా, ఎటువంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని ఆరోపిస్తూ బీఆర్ఎస్ ఈ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. ఈ పిటిషన్‌ను త్వరగా విచారణకు స్వీకరించాలని అభ్యర్థించింది. ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్‌పై జూలై 31న సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిన విషయాన్ని మిగతా2లో...

అత్యాధునికంగా సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్

- శంషాబాద్ విమానాశ్రయం తరహాలో ఆధునీకరణ
- రూ.715 కోట్లతో రైల్వేస్టేషన్ ఆధునికీకరణ పనులు
- స్టేషన్‌లో 26 లిఫ్టులు, 32 ఎస్కలేటర్లు ఏర్పాటు
- రైల్వేస్టేషన్ కోసమే ప్రత్యేకంగా 2 సబ్‌స్టేషన్ల నిర్మాణం
- ప్రత్యేకంగా 5 మెగావాట్ల సౌరవిద్యుత్ ప్లాంటు ఏర్పాటు
- ఆధునీకరణ పనులను పరిశీలించిన కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, నవంబర్ 10: శంషాబాద్ విమానా శ్రయం మాదిరిగా సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్‌ను తీర్చిదిద్దు తున్నామని కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. అత్యాధునిక సౌకర్యా లతో అధునాతనంగా రూపుదిద్దుకోబోఓతోందని అన్నారు. వచ్చే ఏడాది డిసెంబర్‌లోగా ఆధునీకరణ పూర్తవుతుందని అన్నారు. సోమవారం సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించిన అనంతరం.. మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్‌ను మెట్రో మార్గంతో అనుసంధానం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రూ.715 కోట్లతో మిగతా2లో...

ఎర్రకోట వద్ద పేలుడు ఘటన

- ఆరా తీసినా ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 10: ఎర్రకోట సమీపంలో చోటుచేసుకున్న పేలుడు ఘటనపై ప్రధాని మోదీ ఆరా తీశారు. కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షాకు ఫోన్ చేసి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. మరోవైపు, ఈ పేలుడు ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను దిల్లీ పోలీస్ కమిషనర్ వెల్లడించారు. సాయంత్రం 6.52 గంటలకు ఓ వాహనం ఎర్రకోట సమీపంలోని రెడ్ సిగ్నల్ వద్ద వచ్చి మిగతా2లో...

అందెశ్రీ మృతికి పవన్ కళ్యాణ్ సంతాపం

అమరావతి,నవంబర్10: ప్రముఖ తెలుగు సాహితీవేత్త, గేయ రచయిత అందెశ్రీ మరణం బాధాకరమని ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర గీతం 'జయ జయహే తెలంగాణ జననీ మిగతా2లో...

విద్యారంగానికి పునాదులు వేసిన మౌలానా

- ఆజాద్ జయంతి సందర్భంగా స్మరించుకున్న రేవంత్

హైదరాబాద్, నవంబర్ 10: భారత దేశ తొలి విద్యా శాఖ మంత్రిగా పని చేసి దేశ విద్యా రంగానికి పునాదులు వేసిన ఘనత మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్‌కే దక్కుతుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. మౌలానా జయంతి సందర్భంగా విద్యారంగ ప్రగతికి ఆయన చేసిన సేవలను ముఖ్యమంత్రి స్మరించుకున్నారు. మహనీయుడి జయంతి రోజునే నవంబరు 11న జాతీయ విద్యా దినోత్సవం

మిగతా2లో...

జూబ్లీహిల్స్‌లో విచ్చలవిడిగా మద్యం..డబ్బుల పంపిణీ

ఆధారాలతో ఇసికి ఫిర్యాదు చేసిన బిఆర్ఎస్

చర్యలు తీసుకోవాలన్న ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు

హైదరాబాద్, నవంబర్ 10: జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇష్టారాజ్యంగా మద్యాన్ని ప్రవహింపజేస్తూ, విచ్చలవిడిగా డబ్బులు పంపిణీ చేస్తుందని బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్‌రావు తెలిపారు. లక్షకు పైగా చీరలు, మిక్సీ గ్రైండర్లను పంపిణీ చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. వీటన్నింటికీ సంబంధించిన ఫొటోలు, వీడియో ఆధారాలను ఎలక్షన్ కమిషన్‌కు సమర్పించామని తెలిపారు. అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడుతున్న అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని

ఢిల్లీ ఎర్రకోట వద్ద భారీ పేలుడు

న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 10: దేశ రాజధాని దిల్లీలో భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఎర్రకోట మెట్రో స్టేషన్ గేట్ నంబర్ 1 వద్ద పార్కింగ్ స్థలంలో నిలిపి ఉంచిన ఓ కారులో పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో 8 మంది మృతి చెందగా 24 మంది గాయ పడ్డారు. క్షతగాత్రులను స్థానిక ఎల్ఎన్‌జేపీ ఆస్పత్రికి తరలించారు. గాయపడిన వారిలో ముగ్గురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. మృతుల సంఖ్య పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. పేలుడు ధాటికి మృతదేహాలు ఛిద్రమయ్యాయి. సోమవారం సాయంత్రం 6.55 గంటలకు పేలుడు సమాచారం అందినట్లు అగ్నిమాపక శాఖ ప్రకటించింది. ప్రమాదం అనంతరం ఏడు అగ్నిమాపక వాహనాలు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నాయి. పేలుడు నేపథ్యంలో దిల్లీలో పోలీసులు హైఅలర్ట్ ప్రకటించారు. దిల్లీ పోలీసు విభాగానికి చెందిన ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం సహా క్లూస్ టీమ్ ఘటనా స్థలికి చేరుకున్నాయి. ప్రమాదం అనంతరం స్థానికంగా భీతావహ వాతావరణం నెలకొంది. పేలుడు ధాటికి చుట్టుపక్కనే ఉన్న పలు కార్లు, ద్విచక్ర వాహనాలు ధ్వంసమయ్యాయి. కారులో ఉంచిన పేలుడు పదార్థాలను దూరం నుంచి ఎవరైనా రిమోట్ కంట్రోల్ సాయంతో పేల్చి ఉంటారనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అయితే, ప్రతి సోమవారం దిల్లీలోని పర్యాటక ప్రదేశాలు, మార్కెట్లకు సెలవు కావడంతో ప్రమాదం తీవ్రత తక్కువగా ఉందని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ పేలుడు జరిగినప్పుడు నేను గురుద్వారా వద్ద ఉన్నాను. భారీ శబ్దం వినిపించింది. అదేంటో మాకు అర్థంకాలేదు. అంత పెద్దగా వినిపించింది. ఆ వాహనానికి సమీపంలో ఉన్న మరికొన్ని వాహనాలూ పూర్తిగా దగ్ధమయ్యాయ అని ఓ ప్రత్యక్ష సాక్షి వెల్లడించారు. పోలీసులు హుటాహుటిన ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. 7 ఫైరిరజన్ల సహాయంతో మంటలను ఆర్పే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఢిల్లీ స్పెషల్ పోలీస్ ఫోర్స్ కూడా ఘటనా స్థలికి చేరుకుంది. పరిసర ప్రాంతాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తున్నారు. దిల్లీ పోలీసు విభాగానికి చెందిన ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుంది.

మాయమైన మనిషి అందెశ్రీ

హైదరాబాద్, నవంబర్ 10: మనిషిన్న వాడు మాయమై పోయాడు. మానవ్వం ఉన్న చోటుకు తిరిగి రాకుండా పోయారు. పల్లె అన్నీ నేర్పిందన్న ప్రముఖ కవి, రచయిత అందెశ్రీ కన్నుమూశారు. 64 ఏండ్ల అందెశ్రీ కొతకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. ఆదివారం రాత్రి లాలాగూడలోని తన నివాసంలో ఒక్కసారిగా కుప్పకూలి పడిపోయారు. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు హుటాహుటిన గాంధీ దవాఖానకు తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించిన అందెశ్రీ రచించిన 'జయజయహే తెలంగాణ' పాటను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్ర గేయంగా గుర్తించింది. 1961, జూలై 18న ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా మద్దూరు మండలం రేబర్తిలో అంటే ప్రస్తుతం సిద్దిపేట జిల్లాలో ఉన్న రేబర్తిలో అందెశ్రీ జన్మించారు. ఆయన అసలు పేరు అందె ఎల్లన్న. భవన నిర్మాణ కార్మికుడిగా పనిచేశారు. పాఠశాల చదువు లేకుండానే కవిగా రాణించారు. 'మాయమై పోతున్నడమ్మ మనిషన్నవాడు' అనే పాటతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. అశు కవిత్వం చెప్పడంలో దిట్ట అయిన అందెశ్రీ.. ప్రజాకవి, ప్రకృతి కవిగా ప్రసిద్ధి చెందారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. తన పాటలతో ప్రజలను ఉత్తేజితులను చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర గీతం 'జయ జయహే తెలంగాణ'తోపాటు ఎన్నో పాటలు రాశారు. కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి గౌరవ డాక్టరేట్ అందుకున్నారు. 2006లో గంగ సినిమాకు నంది పురస్కారం అందుకున్నారు. 2014లో అకాడమీ ఆఫ్ యూనివర్సల్ గ్లోబల్ పీస్ డాక్టరేట్, 2015లో దాశరథి సాహితీ పురస్కారం, రావూరి భరద్వాజ సాహితీ పురస్కారం, 2022లో జానకమ్మ జాతీయ పురస్కారం, 2024లో దాశరథి కృష్ణమాచార్య సాహితీ పురస్కరం, లోక్‌నాయక్ పురస్కారం అందుకున్నారు. అందెశ్రీ ఆకస్మిక మృతిపట్ల తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర గీతం 'జయ జయహే తెలంగాణ' రాసిన అందెశ్రీ మరణం తెలంగాణ సాహితీ లోకానికి తీరని లోటు అని పేర్కొన్నారు. ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమంలో జయ జయహే తెలంగాణ గేయం కోట్లాది ప్రజల గొంతుకై నిలిచిందన్నారు. అందెశ్రీతో తనకున్న అనుబంధాన్ని ఈ సందర్భంగా సీఎం గుర్తుచేసుకున్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్ర గీతం కొత్త స్వరాలతో రూపకల్పన చేసుకున్నామన్నారు. తెలంగాణ సాహితీ శిఖరం నేలకూలిందంటూ సీఎం సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. కవి,రచయిత అందెశ్రీ మృతి పట్ల ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన మరణ వార్త దిగ్భ్రాంతిని కలిగించిందని అన్నారు. తెలుగు సాహితీ లోకానికి ఇది తీరని లోటు అని పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అందెశ్రీ కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. అందెశ్రీ మృతి పట్ల స్పీకర్ ప్రసాద్ కుమార్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, జూపల్లి కృష్ణారావు, కొండా సురేఖ, వాకిటి శ్రీహరి, పొన్నం ప్రభాకర్, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, శ్రీధర్‌బాబు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. అందెశ్రీ మృతి పట్ల భారత రాష్ట్ర సమితి అధినేత కేసీఆర్ దిగ్భ్రాంతితి వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర సాధన సాంస్కృతిక ఉద్యమంలో అందెశ్రీ పాల్గొన్నారని గుర్తుచేశారు. తన పాటలతో తెలంగాణ ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించారన్నారు. ఆయన మరణం రాష్ట్రానికి తీరని లోటు అని పేర్కొన్నారు. అందెశ్రీ మృతిపట్ల భారత రాష్ట్ర సమితి నేతలు కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. అందెశ్రీకి పోలీసు లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు జరపాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. ఈమేరకు ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.

అత్యాధునికంగా సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్ ఆధునికీకరణ పనులు సాగుతున్నాయి. స్టేషన్‌ను 1.65 లక్షల చ.మీ మేర కొత్తగా నిర్మిస్తున్నాం. ఈ స్టేషన్‌కు నిత్యం 1.97లక్షల ప్రయాణికులు వస్తుంటారు. 2.70లక్షల మంది ప్రయాణికుల అవసరాలకు తగినట్లు నిర్మిస్తున్నాం. నడుస్తున్న రైళ్లు, ప్రయాణికులకు ఇబ్బంది లేకుండా పనులు చేయాల్సి వస్తోంది. ఈ స్టేషన్‌లో 26 లిఫ్టులు, 32 ఎస్కలేటర్లు ఉంటాయి. రైల్వేస్టేషన్ కోసమే ప్రత్యేకంగా 2 సబ్‌స్టేషన్ల నిర్మాణం జరుగుతోందని కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. 5 మెగావాట్ల సౌరవిద్యుత్ ప్లాంటు కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. వచ్చే ఏడాది డిసెంబర్‌లోపు ప్రధాని మోదీ చేతుల మీదుగా ఆధునిక సికింద్రాబాద్ స్టేషన్‌ను ప్రారంభించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాంఅని కిషన్‌రెడ్డి తెలిపారు. సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌ను అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పునర్నిర్మిస్తున్నట్లు కిషన్ రెడ్డి ప్రకటించారు. దక్షిణ భారత దేశంలోనే సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌కు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉందని ఆయన పేర్కొంటూ.. అమృత్ భారత్ పథకం కింద రూ. 714 కోట్లతో ఈ స్టేషన్‌ను ఆధునీకరిస్తున్నామని, ఇప్పటికే 50 శాతం పనులు పూర్తయ్యాయని ఆయన తెలిపారు. ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం 1,97,000 మంది ప్రయాణికులు రోజువారీగా ఈ స్టేషన్‌కు వస్తున్నారని, ప్రతి గంటకు సుమారు 23 వేల మంది ప్రయాణికులు రాకపోకలు సాగిస్తున్నప్పటికీ.. పనుల వేగం తగ్గకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని మంత్రి తెలిపారు. నూతన నిర్మాణాలలో భాగంగా సౌత్ మెయిన్ బిల్డింగ్, మల్టీ లెవెల్ కార్ పార్కింగ్, ట్రావెలర్ తో కూడిన ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి నిర్మాణ పనులు చకచకా జరుగుతున్నాయని ఆయన వెల్లడించారు. సౌత్ సైడ్ బ్లాక్ నిర్మాణం రాబోయే నాలుగు నెలల్లో పూర్తి అవుతుందని, మొత్తం పునర్నిర్మాణ పనులను 13 నెలల్లో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చామని కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ స్టేషన్‌ను 3 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో 3 వేల మంది కూర్చునే విధంగా నిర్మిస్తున్నామని.. ఇది శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్ మాదిరిగా అత్యాధునికంగా ఉండనుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. నవీకరించబడిన స్టేషన్‌లో 26 లిఫ్టులు, 32 ఎస్కలేటర్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. అంతేకాకుండా, రెండు సబ్ స్టేషన్లు, అడ్వాన్స్‌డ్ సెక్యూరిటీ సిస్టమ్, 5 మెగావాట్ల సోలార్ విద్యుత్ ఎలాంట్, 5 లక్షల లీటర్ల సీవేజ్ ట్రీట్‌మెంట్ ఎలాంట్ వంటి సదుపాయాలు ఉండనున్నాయి. రోజుకు 2,70,000 మంది ప్రయాణికులు వచ్చినా సేవలు అందించేలా ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి వివరించారు.

జూబ్లీహిల్స్‌లో విచ్చలవిడిగా మద్యం..డబ్బుల పంపిణీ

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఎన్నికల కమిషన్‌ను కోరామని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘించి డబ్బులు పంపిణీ చేయడంపై హైదరాబాద్ బీఆర్కే భవన్‌లో సీఈవో సుదర్శన్‌రెడ్డికి ఫిర్యాదు చేశారు. అనంతరం హరీశ్‌రావు మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. కొంతమంది పోలీసులు, ఇతర అధికారులు అధికార పార్టీకి తొత్తులుగా మారిపోయారని విమర్శించారు. వారిపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసినా పట్టించుకోవడం లేదని అన్నారు. అధికార పార్టీ ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా జూబ్లీహిల్స్ ఓటర్లు తెలివైన వారు అని.. తగిన రీతిలో కాంగ్రెస్‌కు బుద్ధి చెబుతారని అన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గంలో జరుగుతున్న అన్ని విషయాలను ఎలక్షన్ కమిషన్ దృష్టికి తీసుకొచ్చామని తెలిపారు. సున్నితమైన పోలింగ్ కేంద్రాల వివరాలను ఈసీకి అందజేసి.. ఆయా బూత్‌ల్లో కేంద్ర బలగాలను పెట్టాలని కోరామన్నారు. ముఖ్యంగా మహిళా పోలీసు అధికారులు, ఆశ, అంగన్‌వాడీ వర్కర్లను నియమించి, లోపలికి వెళ్లే ఓటర్ల ఐడెంటిటీని గుర్తించాలని.. ఆ తర్వాతే వారిని పోలింగ్ బూత్‌లోకి అనుమతించాలని కోరామని తెలిపారు. ఓటర్ ఐడీ గుర్తించకుండా ఓటర్లను పోలింగ్ బూత్‌లకు పంపించకూడదని సూచించారు. మహిళా ఓటర్ల కోసం ప్రత్యేక కౌంటర్ ఏర్పాటు చేయాలని ఈసీని కోరామని హరీశ్‌రావు తెలిపారు.

అందెశ్రీ మృతికి పవన్ కళ్యాణ్ సంతాపం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జయ కేతనం' రచించి తెలంగాణ చరిత్రలో ఆయన చిరస్మరణీయంగా నిలిచారని కొనియాడారు. అందెశ్రీ మృతి పట్ల తీవ్ర సంతాపం తెలిపారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు. అందెశ్రీ గారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరా లని ప్రార్థించారు. అందెశ్రీ హఠాన్మరణం దిగ్భ్రాంతి కలిగించిందని పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. ఆయన రచనా ప్రస్థానం ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకొంటుం దని తెలిపారు. గౌర్రెల కాపరిగా, భవన నిర్మాణ కూలీగా జీవితం మొదలుపెట్టి అక్షర యాత్ర చేశారని అన్నారు.

నేడు జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

కోట్ల విజయ భాస్కర్ రెడ్డి స్టేడియం నుంచి పోలింగ్ కేంద్రాలకు ఈవీఎంలను తరలింపు పక్రియ మొదలైంది. సిబ్బందికి ఈవీఎంలు, పోలింగ్ సామాగ్రిని అధికారులు పంపిణీ చేస్తున్నారు. సాయంత్రం కల్లా పోలింగ్ కేంద్రాలకు ఈవీఎంలు తరలించనున్నారు. 3 వేల మంది పోలింగ్ సిబ్బంది, 2 వేల మంది పోలీసులతో కలిపి మొత్తం 5 వేల మంది పోలీసులు జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల విధుల్లో ఉన్నారు. మొత్తం 407 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో 226 సమస్యాత్మక పోలింగ్ కేంద్రాలుగా గుర్తించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో 144 సెక్షన్ విధించారు. ఈసారి డ్రోన్ల ద్వారా పోలింగ్ కేంద్రాల పర్యవేక్షణ జరుగనుంది. 103 పోస్టల్ బ్యాలెట్ ఓట్లు పోలయ్యాయి.లయ్యాయి. సమస్యాత్మక ప్రాంతాల్లో కేంద్ర బలగాలతో భద్రత కట్టుదిట్టం చేయనున్నారు. 45 ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్ టీంలను ఏర్పాటు చేశారు. ఇప్పటి వరకు 230 మంది రౌడీ షీటర్లను బైండోవర్ చేశారు. ఎంసీసీ నిబంధనలు అతిక్రమించిన 27 మందిపై పోలీసులు కేసులు నమోదు చేశారు. కాగా.. జూబ్లీహిల్స్ బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే మాగంటి గోపీనాథ్ మరణంతో ఉపఎన్నిక అనివార్యమైంది. బీఆర్ఎస్ నుంచి మాగంటి గోపినాథ్ భార్య మాగంటి సునీత బరిలో ఉండగా.. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థిగా నవీన్ యాదవ్, బీజేపీ అభ్యర్థిగా లంకల దీపక్ రెడ్డి పోటీలో ఉన్నారు.

నేడు బీహార్‌లో రెండోదశ ఎన్నికలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఇప్పటికే సిబ్బంది పోలింగ్‌కు అవసరమైన సామాగ్రితో సంబంధిత బూత్‌లకు చేరుకున్నారు. తొలి దశలో మాదిరిగా ఈ దిశలో కూడా నితీశ్ సర్కారులోని పలువురు మంత్రులు, ముఖ్య నేతలు తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకో నున్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో మహాగఠ్‌బంధన్, ఎన్డీయే కూటమిల మధ్యనే ప్రధాన పోటీ నెలకొని ఉంది. వీరితోపాటు కొత్తగా ప్రశాంత్ కిషోర్ నేతృత్వంలోని జన్ సురాజ్ పార్టీ, లాలూ యాదవ్ పెద్దకుమారుడు తేజ్ ప్రతాప్ యాదవ్ నేతృత్వంలోని జన్‌శక్తి జనతాదళ్ పార్టీ బరిలో నిలిచాయి.

ఎర్రకోట వద్ద పేలుడు ఘటన

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆగిందని, ఆ వెంటనే పేలుడు సంభవించిందని తెలిపారు. పేలుడు ధాటికి పలు వాహనాలకు మంటలు అంటుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనలో పలువురు మృతి చెందగా.. మరికొంత మంది గాయపడినట్లు చెప్పారు. దేశ రాజధాని నగరం దిల్లీలో ఎర్రకోట సమీపంలోని ఓ కారులో జరిగిన పేలుడు ఘటనపై కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు ఆయన దిల్లీ పోలీస్ కమిషనర్‌తో మాట్లాడారు. పేలుడు ఘటన వివరాలను అమిత్ షాకు కమిషనర్ వివరించారు. మరోవైపు, ఈ ఘటనకు సంబంధించి ఎప్పటికప్పుడు ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో డైరెక్టర్‌ను హోంమంత్రి ఆరా తీస్తున్నారు. మరోవైపు, ఈ ఘటన తీవ్ర బాధాకరమని కాంగ్రెస్ పేర్కొంది. దీనిపై సమగ్రమైన, వేగవంతమైన దర్యాప్తు చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. మృతుల కుటుంబాలకు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత పవన్ ఖేడా సంతాపం తెలిపారు. క్షతగాత్రులు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తూ 'ఎక్స్'లో పోస్టు పెట్టారు. మరోవైపు, ఈ దుర్ఘటనపై దిల్లీ మాజీ సీఎం, ఆప్ అధినేత అర్వింద్ కేజ్రీవాల్ స్పందించారు. పేలుడు జరిగి కొందరు మృతిచెందినట్లు వస్తున్న వార్తలు తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఇది చాలా బాధాకరమంటూ 'ఎక్స్'లో పోస్టు పెట్టారు. ఈ పేలుడు ఎలా జరిగిందో, దీని వెనుక ఏదైనా కుట్ర ఉందా అనేదానిపై పోలీసులు, ప్రభుత్వం వెంటనే దర్యాప్తు చేయాలని కోరారు.

మరో పది కార్పోరేషన్లకు డైరెక్టర్లు

• ఎపి ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ

ఒక్కో కార్పొరేషన్‌కు దాదాపు 15 మంది చొప్పున డైరెక్టర్లను నియమిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. తెదేపాతోపాటు జనసేన, భాజపా నేతలకు కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లుగా ప్రాధాన్యత ఇచ్చిం ది. ఏపీ సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమల అభివృద్ధి బోర్డు, ఎస్సీ కమిషన్, మైనార్టీ కమిషన్, లేబర్ వెల్ఫేర్‌బోర్డు, కాపు వెల్ఫేర్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్, కోమటి/కళింగ, వైశ్య వెల్ఫేర్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ బోర్డు, దాసరి వెల్ఫేర్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ, ముదలియర్ వెల్ఫేర్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్, నాగవంశం వెల్ఫేర్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్, సగర/ఉప్పర వెల్ఫేర్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్లకు డైరెక్టర్లను నియమిస్తూ ప్రభుత్వం జాబితాను విడుదల చేసింది.

విద్యారంగానికి పునాదులు వేసిన మౌలానా

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నిర్వహించుకుంటున్నామని చెప్పారు. సెంట్రల్ అడ్వైజరీ బోర్డ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ ఛైర్మన్‌గా, వయోజన అక్షరాస్యత, సార్వత్రిక ప్రాథమిక విద్య, 14 సంవత్సరాల్లోపు బాలబాలికలందరికీ నిర్బంధ ఉచిత విద్య, వృత్తి శిక్షణలతో పాటు యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ ఏర్పాటు వంటి విభిన్న విధానాలతో దేశంలో విద్యారంగాభివృద్ధికి ఆజాద్ ఎంతగానో కృషి చేశారని కొనియాడారు. మౌలానా ఆజాద్ స్ఫూర్తితో విద్యా రంగంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విప్లవాత్మక మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టిందని పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగానే గ్రామీణ, నిరుపేద విద్యార్థులకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నాణ్యమైన ఉచిత విద్య అందించేందుకు ప్రతి నియోజకవర్గంలో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ నిర్మిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఐటీఐలను అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఆధునిక సాంకేతిక కేంద్రాలుగా అప్ గ్రేడ్ చేశామని తెలిపారు. యంగ్ ఇండియా స్కిల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటుతో పాటు ఉపాధ్యాయులు, లెకర్చర్ల నియామకంతో రాష్ట్రంలో విద్యాభివృద్ధికి పాటుపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. జాతీయోద్యమంలో పాల్గొనడంతో పాటు అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీకి అధ్యక్షునిగా ఆజాద్ ఎనలేని సేవలు అందించారని సీఎం కొనియాడారు.

ఎమ్మెల్యేల ఫిరాయింపు వ్యవహారం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

బీఆర్ఎస్ తన పిటిషన్‌లో గుర్తుచేసింది. అక్టోబర్ 31వ తేదీ లోపు ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై నిర్ణయం తీసుకోవాలని స్పీకర్‌ను ఆదేశించిందని తెలిపింది. అత్యున్నత స్థానం ఇచ్చిన గడువు ముగిసినప్పటికీ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోలేదని పిటిషన్‌లో పేర్కొంది. దీంతో ఇంకా ఫిరాయింపు నేతలు ఎమ్మెల్యేలుగానే కొనసాగుతున్నారని చెప్పింది. అందుకే మరోసారి అత్యున్నత స్థానాన్ని ఆశ్రయించాల్సి వచ్చిందని చెప్పింది. ఈ విషయంలో ప్రొసీడింగ్స్ ఆలస్యం చేస్తే.. వ్యతిరేకంగా నిర్ణయం తీసుకోవచ్చని సుప్రీంకోర్టు గతంలోనే చెప్పిందని బీఆర్ఎస్ తెలిపింది. ఇంకా ప్రొసీడింగ్స్ ఎవిడెన్స్ స్టేజిలోనే ఉన్నాయని బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరఫు న్యాయవాదులు తెలిపారు. చీఫ్ జస్టిస్ బీఆర్ గవాయి రిటైర్ అయ్యేంతవరకు ఈ పక్రియను సాగదీయాలని చూస్తున్నారని ఆరోపించారు.

పోలీసుల నాకాబంధీ

- మందలపల్లి, అచ్యుతాపురం క్రాస్ రోడ్ల వద్ద తనిఖీలు

చర్చ, అశ్వారావుపేట: డ్రగ్స్ వినియోగం, రవాణాపై నియంత్రణ చర్యలు వేగం పుంజుకున్నాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న "చైతన్యం డ్రగ్స్ పై యుద్ధం" కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం దమ్మపేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో నాకాబంది నిర్వహించారు. తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు నాకాబంది నిర్వహించి వాహనాలను ఒక్కొక్కటిగా ఆపి పూర్తిస్థాయి తనిఖీలు చేశారు. ప్రతి వాహనంలోని ప్రయాణికుల వివరాలను సేకరించి, అనుమానాస్పద వస్తువులు ఉన్నాయేమో పరిశీలించారు. పోలీసులు ప్రధానంగా మత్తు పదార్థాల రవాణాపై దృష్టి సారించారు. మందలపల్లి క్రాస్ రోడ్, అచ్యుతాపురం క్రాస్ రోడ్ ప్రాంతాల వద్ద ప్రధాన రహదారులపై వాహనాల కదలికలను పోలీసులు నిశితంగా గమనించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దమ్మపేట ఎస్సై సాయి కిషోర్ రెడ్డి, అదనపు ఎస్సైలు బాలస్వామి, రాఘవయ్య, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొని తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై సాయి కిషోర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజల సహకారంతోనే డ్రగ్స్ రహిత సమాజం సాధ్యమవుతుందన్నారు. ఎవరైనా గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాలను సేవించినా, రవాణా చేసినా చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. యువత భవిష్యత్తు కోసం అవగాహన కార్యక్రమాలు తరచుగా నిర్వహిస్తామన్నారు. డ్రగ్స్ దందా, అనుమానాస్పద కార్యకలాపాల గురించి ఎవరికైనా సమాచారం ఉంటే వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రజల సహకారంతోనే నేరాల నిర్మూలన సాధ్యమని అధికారులు పేర్కొన్నారు. ప్రజలందరూ పోలీసులకు సహకరించి, డ్రగ్స్ రహిత ప్రపంచ సాధనలో భాగస్వాములు కావాలని కోరారు.

అంతర్‌రాష్ట్ర బార్డర్ వద్ద వాహన తనిఖీలు

చర్చ, అశ్వారావుపేట: "చైతన్యం డ్రగ్స్ పై యుద్ధం" కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం ఉదయం అశ్వారావుపేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో వాహన తనిఖీలు నిర్వహించారు. అంతర్‌రాష్ట్ర బార్డర్ వద్ద పోలీసులు వాహనాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. బార్డర్ దాటి గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాలు రాష్ట్రంలోకి ప్రవేశించకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ఎస్సై యయాతి రాజు తెలిపారు. ప్రజల సహకారంతోనే డ్రగ్స్ రహిత సమాజం సాధ్యమవుతుందని, ఎవరైనా గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాలను సేవించినా, రవాణా చేసినా సమాచారం ఇచ్చి పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సై యాయతి రాజుతోపాటు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గోధుమ వాగు వంతెనపై వన్‌వే

చర్చ, కొత్తగూడెం:విజయవాడ భద్రాచలం జాతీయ రహదారిలోని కొత్తగూడెం పట్టణం రామవరం సమీపంలోని గోధుమవాగు వంతెనపై రాకపోకలను అధికారులు వన్‌వే చేశారు. రెండు వంతెనలు ఉన్నప్పటికీ.. పాత వంతెన మొత్తం గుంతలుపడి వాహనాల రాకపోకలు సాగించడం కష్టతరంగా మారింది. సుమారు అడుగున్నరకు పైగా లోతులో గుంతలు పడటం వల్ల వాహనదారులు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇటీవల అధికారులు తాత్కాలికంగా మరమ్మతులు చేపట్టి నప్పటికీ ఎలాంటి ఫలితం లేకుండా పోయింది. ఇటీవల కురిసిన వర్షాల కారణంగా చేసిన మరమ్మతులు మొత్తం కొట్టుకుపోయాయి. మళ్లీ గుంతలు బయటపడటంతో వాహనదారులు అదుపు తప్పి జారిపడి గాయాలపాలవుతున్నారు. దీంతో అధికారులు తాత్కాలిక పరిష్కారంగా వంతెనపై బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేసి కొత్త వంతెనను వన్‌వేగా మార్చి వాహన రాకపోకలను కొనసాగిస్తున్నారు. జాతీయ రహదారిపై వన్‌వే కారణంగా వాహనాల రద్దీ సమయంలో వాహనదారులు, ప్రయాణీకులు
కొంత ఇబ్బందులు పడా ల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. ఇప్పటికైనా అధికారులు రోడ్డును పూర్తిగా తొలగించి మళ్లీ కొత్త రోడ్డు ఏర్పాటు చేయాలని, తద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని ప్రజలు, వాహనదారులు కోరుతున్నారు.

రోడ్డును తడపండి మహాప్రభో

- దుమ్ము కొట్టుకుపోతున్న షాపులు, ఇళ్లు
- కానరాని అధికారులు... పట్టించుకొని గుత్తేదారు
- ట్యాంకర్లు ఉన్నా... క్యూరింగ్ నిల్...
- పైపులతో స్వయంగా నీళ్లు చల్లుకుంటున్న ప్రజలు

చర్చ, అశ్వారావుపేట: అభివృద్ధి పనుల్లో భాగంగా అశ్వారావుపేట పట్టణ సుందరీకరణ పనులు స్థానిక రింగ్ సెంటర్ నుండి పేరాయిగూడెం వరకు సుమారు రూ.30 కోట్లతో జరుగు తున్నాయి. రోడ్డు వెడల్పు, సెంట్రల్ లైటింగ్, రోడ్డుకిరువైపులా డ్రెయినేజీ పనులు చేపట్టవలసి ఉంది. అయితే ఈ పనులు నత్తనడకన సాగుతున్నాయి. ఫలితంగా జాతీయ రహదారి పక్కన ఉన్న వ్యాపార వర్గాల వారి పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. రోడ్డు పనులు నెలల తరబడి కొనసాగడం వల్ల మట్టి, కంకరతో వేసిన రోడ్డుపై నుండి టిప్పర్లు, లారీలు, బస్సులు వంటి భారీ వాహనాలతోపాటు ఆటోలు, కార్లు వెళ్లిన సందర్భంలో దుమ్ము లేస్తోంది. అయితే రోడ్డు పనులు చేస్తున్న కాంట్రాక్టర్ దుమ్ము లేవకుండా రోడ్డును ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో నీటితో తడపాల్సి ఉండగా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నాడని ప్రజలు ఆరోపిస్తున్నారు. దుకాణాల ముందు రోడ్డు తడపాలి అంటే ఎవ్వరికి చెప్పుకోవాలో అర్థం కాక, ఏమి చెయ్యాలో తెలియక దుకాణదారులు నానా అవస్థలు పడుతున్నారు.

కానరాని అధికారులు.. పట్టించుకోని గుత్తేదారు...

రోడ్డుపై వేసిన కంకర మొరంను రోలర్‌తో పూర్తిగా అణిగిపోయే వరకు తొక్కించాల్సి ఉండగా కాంట్రాక్టర్ అటువంటిదేమీ చేయకుండా పైపైనే రోలింగ్ చేయించడంతో కంకర మొత్తం పైకి లేస్తుంది. భారీ వాహనాలు వెళ్లిన సమయంలో టైర్ల కింద కంకర పడి అవి పక్కన ఉన్న వాహనదారులు, దుకాణాలపైకి ఎగిరిపడుతున్నాయి. కొన్ని దుకాణాల అద్దాలు పగిపోతున్నాయి. అద్దాలు లేకపోతే నేరుగా అవి షాపుల్లో కూర్చున్న వారికి వచ్చి తగిలే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. గుత్తేదారు అనుచరులకు, అధికారులకు ఎన్నిసార్లు చెప్పినా పట్టించుకునే పరిస్థితి లేదని, ఏదైనా వాహనం ఆ దారిన వెళ్తే వచ్చే దుమ్ముకు వ్యాపార సముదాయాలు అన్ని కూడా దుబ్బకొట్టుకుపోతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ సెంటర్ నుండి కుక్కునూర్ రోడ్డులో ఉరి చివరి వరకు సుమారు 2 కిలోమీటర్ల మేర రోడ్డు కూడా ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. డివైడర్ నిర్మాణం పూర్తి చేసి రహదారిపై బీటీ వెయ్యకుండా, నీరు కొట్టకుండా వదిలెయ్యడంతో వ్యాపార సముదాయాల వారు వాహనాల ద్వారా వచ్చే దుమ్ము దూళితో తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి అవుతున్నారు. దుకాణాల్లోని వస్తువులు అన్ని దుబ్బ కొట్టుకుపోవడంతో వినియోగదారులు కొనుగోలు చెయ్యడానికి ఆసక్తి చూపడంలేదని వ్యాపారస్తులు వాపోతున్నారు.

స్వయంగా రోడ్డు తడుపుకుంటున్న ప్రజలు

ఇళ్లల్లోకి దుమ్ము, దూళి వస్తుండటంతో ప్రతిరోజు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు శుభ్రపరచుకుంటూనే ఉండాల్సి వస్తుందని దుకాణదారులు చేప్తున్నారు. రహదారులు తవ్వేసి బీటీ నిర్మించకుండా వదిలేయడంతో దుమ్ము, దూళితో ప్రజలు వాహానాదారులు ఇబ్బందులకు గురి అవుతున్నారు. రోడ్ల పక్కన ఉన్న ఇళ్లలోని ప్రజలు, దుకాణదారులు స్వయంగా వారి ఇళ్లు, షాపుల ఎదురుగా ఉన్న రోడ్డును వారే స్వయంగా నీటితో తడుపుకుంటున్నారు. కొందరు తమ సొంత ఖర్చులతో ట్రాక్టర్ ట్యాంకర్‌లు ఏర్పాటు చేసి రోడ్డును తడిపిన ఘటనలు చూస్తున్నా అధికారులు ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదని, ట్రాక్టర్ ట్యాంకర్‌లు, లారీ ట్యాంకర్లు ఉన్నప్పటికి రోడ్డును ఎందుకు తడపరు అంటూ ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా స్థానిక అధికారులు, అధికార పార్టీ నాయకులు కలుగజేసుకుని ప్రజలు, వ్యాపారస్థులు, వాహనదారులు పడుతున్న ఇబ్బందుల నుండి రక్షించాలని కోరుతున్నారు.

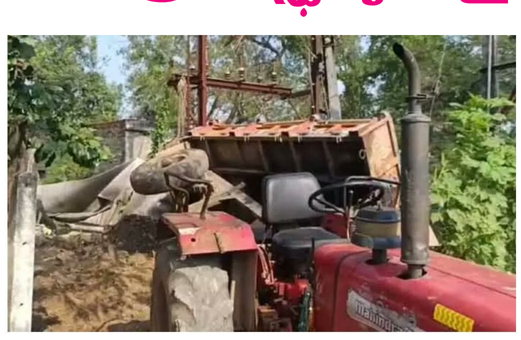
తేగడ ఇసుక ర్యాంపుకు చేపట్టిన తాత్కాలిక రోడ్డు నిర్మాణ పనులు నిలిపివేయాలి

- ఆదివాసీ సంక్షేమ పరిషత్ చర్ల మండల అధ్యక్షులు కంగాల అభి మరియు ఆదివాసీ హక్కులపరిరక్షణవేదిక రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఇరప రాజు దొర

చర్చ బ్యూరో, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం :తేగడ సొసైటీ ఇసుక ర్యాంపుకు చేపట్టిన తాత్కాలిక రోడ్డు నిర్మాణ పనులు నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఆదివాసీ సంక్షేమ పరిషత్ ఆదివాసీ హక్కుల పరిరక్షణ వేదిక నాయకులు సోమవారం నాడు స్థానిక తహశీల్దార్ కు వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఇసుక ర్యాంపు లారీల కోసం నిర్మించే రోడ్డు వల్ల భవిష్యత్తులో తాలిపేరు నది గతితప్పే ప్రమాదముందని దీని వల్ల అనేక గ్రామాలు ముంపునకు గురియ్యే పరిస్థితి ఉందన్నారు. ముందు చూపు లేకుండా ఇరిగేషన్ అధికారులు రోడ్డు నిర్మాణానికి ఎలా అనుమతులు ఇచ్చారని ప్రశ్నించారు. సామాన్య ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటం ఆడడం సరికాదని మండిపడ్డారు. తక్షణమే ఇరిగేషన్ అధికారులు అనుమతులన పునః పరిశీలించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాక నర్సింహారావు, పాయల కన్నారావు, సోడి ముద్దరాజు, కణితి రామకృష్ణ, ఇరప రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యుత్ స్థంభాన్ని ఢీకొని ట్రాన్స్ఫార్మర్ పై బోల్తా పడిన ట్రాక్టర్

- పూర్తిగా దగ్ధమైన ట్రాన్స్ఫార్మర్
- తృటిలో తప్పిన ఘోర ప్రమాదం



చర్చ బ్యూరో, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం :

ప్రభుత్వ ఆస్తులకు ప్రజల ప్రాణాలకు రక్షణ కరువైంది. అధికారుల నిర్లక్ష్యం, అక్రమార్జన కాసుల ముందు ప్రజల భద్రత ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, బూర్గంపాడు మండలం, సారపాక గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలో జరుగుతున్న అక్రమ గ్రావెల్ రవాణా పెను ప్రమాదానికి దారితీసింది. సారపాకలోని భాస్కర్ నగర్ నుంచి గాంధీనగర్‌కు అక్రమంగా గ్రావెల్ తరలిస్తున్న ఓ ట్రాక్టర్ సోమవారం అదుపుతప్పి భారీ విద్యుత్ స్తంభాన్ని ఢీకొట్టి, సమీపంలోని ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌పై బోల్తా పడింది. ఈ ఘటనలో ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ పూర్తిగా దగ్ధమైంది. ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో సమీపంలో ప్రజలు, పక్కనే ఉన్న కంపెనీలో పనిచేస్తున్న కార్మికులు ఉండటంతో ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడ్డారు. ట్రాక్టర్ బోల్తా పడిన వెంటనే ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ మంటల్లో చిక్కుకోవడంతో పెను ప్రమాదం తృటిలో తప్పిందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. "జరగరానిది జరిగి ఉంటే పరిస్థితి ఏంటి? ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారు?" అని వారు అధికారులను నిలదీస్తున్నారు. అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసినా చలనం శూన్యం గత మూడు, నాలుగు రోజులుగా ఈ ప్రాంతంలో అక్రమ గ్రావెల్ తోలకాలు విచ్చలవిడిగా జరుగుతున్నాయని, ఈ విషయాన్ని సోషల్ మీడియా వేదికగా, నేరుగా అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా ఎవరూ పట్టించుకోలేదని గ్రామ ప్రజలు మండిపడుతున్నారు. అధికారులకు భారీ స్థాయిలో ముడుపులు అందినందువల్లే, ప్రజల ప్రాణాలు పోయినా పర్వాలేదన్న ధోరణిలో వ్యవహరిస్తున్నారని పలువురు తీవ్ర ఆరోపణలు గుప్పిస్తున్నారు. ?"అసలు బూర్గంపాడు మండలంలో అధికారులు ఉన్నట్టా లేనట్టా?" అంటూ స్థానికులు తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నారు. అధికారుల ఉదాసీనత వల్లే అడ్డు అదుపు లేకుండా, కనీస డ్రైవింగ్ నైపుణ్యం లేని వ్యక్తులతో (వచ్చి రాని డ్రైవింగ్) రవాణా చేస్తూ ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటం ఆడుతున్నారని వారు వాపోతున్నారు. తక్షణమే ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, అక్రమ గ్రావెల్ రవాణాపై ఉక్కుపాదం మోపాలని,బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామ ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు

రైటర్ బస్తి సింగరేణి కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు యూనిఫామ్స్ పంపిణీ చేసిన అధికారులు, ఏఐటీయూసీ నాయకులు

చర్చ ఆర్ సి ఇంచార్జ్, కొత్తగూడెం :సింగరేణి కొత్తగూడెం కార్పొరేట్ పరిధిలోని రైటర్ బస్తి హౌస్ కీపింగ్, సివిల్ కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు సోమవారం నాడు సింగరేణి అధికారులు, గుర్తింపు కార్మిక సంఘం – ఏఐటీయూసీ నాయకులు యూనిఫాం పంపిణీ చేశారు. హౌస్ కీపింగ్ కాంట్రాక్టర్ కే శ్రీకాంత్ మరియు సివిల్ కాంట్రాక్టర్ శ్రీ చందు సరఫరా చేసిన యూనిఫామ్స్ ను సింగరేణి కార్పోరేట్ సివిల్ జేటిఓ శ్రీ సాంబశివరావు గుర్తింపు కార్మిక సంఘం– ఏఐటీయూసీ బ్రాంచ్ కార్యదర్శి ఎస్ వి రమణమూర్తి, కాంట్రాక్ట్ వర్కర్స్ యూనియన్ కొత్తగూడెం రీజియన్ కార్యదర్శి యర్రగాని కృష్ణయ్య, సివిల్ సూపర్వైజర్స్ సాయి రెడ్డి, కాజా తదితరుల చేతుల మీదుగా కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సివిల్ అధి కారులు, ఏఐటీయుసి నాయకులు మాట్లాడుతూ ప్రతి కాంట్రాక్ట్ కార్మికుడు ప్రస్తుత నిబంధనల ప్రకారం కచ్చితంగా యూనిఫామ్ ధరించి విధులకు హాజరు కావాలని సూచించారు. రక్షణకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటూ బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూపర్వైజర్స్ లక్ష్మణ్ ,ఉపేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పార్కులో పాము కలకలం

- పక్కనే ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల
- భయాందోళనలో స్థానికులు

చర్చ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం:కొత్తగూడెం పట్టణం రామవరంలో ఏర్పాటు చేసిన తెలంగాణ పార్కులో సోమవారం ఉదయం పాము కలకలం సృష్టించింది. పార్క్ కమ్ క్రీడా మైదానంలో ఆడుకునేందుకు, ఓపెన్ జిమ్‌లో కసరత్తులు చేసేందుకు వచ్చిన స్థానికులు పామును చూసి భయాందోళనకు గురయ్యారు. ఈ పార్కు కమ్ క్రీడా మైదానం ఏర్పాటు చేయడానికి నిధులు మంజూరైనా అధికారులు మాత్రం పనులు పూర్తి చేయడంలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్న కారణంగా మొత్తం పిచ్చి మొక్కలతో నిండిపోయింది. ఇప్పటికే పలుమార్లు అధికారులకు స్థానికులు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ఎవరూ పట్టించుకోకపోవడంతో పార్కు పరిస్థితి అధ్వాన్నంగా తయారైంది. పార్కులో స్థానికంగా ఉండే కుటుంబాలకు చెందిన చిన్న పిల్లలు ప్రతినిత్యం ఆడుకునేందుకు పార్కుకు వస్తుంటారు. అంతేకాక పార్కు పక్కనే ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల ఉండగా, ప్రతిరోజు పాఠశాల విద్యార్థులు ఈ పార్కు స్థలం గుండానే రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. కొందరు క్రీడాకారులు వివిధ క్రీడలను కూడా ప్రాక్టీస్ చేస్తుంటారు. ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వృద్ధులు, మహిళలు వాకింగ్ చేస్తుంటారు. గతంలోనూ ఈ పార్కులో పాములు తిరుగుతుండటాన్ని గమనించి స్థానికులు మున్సిపల్ అధికారులకు ఫిర్యాదులు చేసిన సందర్భాలున్నాయి. అయినా కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అధికారుల్లో మాత్రం ఎలాంటి చలనం కన్పించడంలేదని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పిల్లలు ఆడుకునే సమయంలో, ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులు వచ్చి పోయే సమయంలో పాముకాటుకు గురైతే ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారంటూ తల్లిదండ్రులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా పార్కులో పిచ్చిమొక్కలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయాలని స్థానిక ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

అందెశ్రీ మృతి తెలంగాణకు తీరని లోటు

- సత్తుపల్లి శాసనసభ్యురాలు మట్టా రాగమయి

చర్చ, సత్తుపల్లి:'జయ జయహే తెలంగాణ' గేయ రచయిత, అభ్యుదయ వాది, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు అందెశ్రీ ఆకస్మిక మృతితో తెలంగాణ రాష్ట్రం ప్రజా కళాకారుడిని కోల్పోయిందని, ఆయన మరణం రాష్ట్రానికి తీరని లోటు అని సత్తుపల్లి శాసనసభ్యురాలు మట్ట రాగమయి అన్నారు. ప్రముఖ కవి, ప్రజాగాయకుడు అయిన అందెశ్రీ తన గేయాలతో తెలంగాణ ఉద్యమంలో అన్ని వర్గాల వారిని చైతన్య పరచారని గుర్తుచేశారు. ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమంలో జయ జయహే తెలంగాణ గేయంతో కోట్లాది తెలంగాణ ప్రజలకు ఉద్యమ స్ఫూర్తిని నింపిన వ్యక్తి అందెశ్రీ అని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆయన ఉద్యమ స్ఫూర్తి కి ప్రోత్సాహకంగా నంది అవార్డును అందించిందన్నారు. అందెశ్రీ మృతి పట్ల ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు ఎమ్మెల్యే ప్రగాఢ సానుభూతి, సంతాపం తెలిపారు.

మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన సొసైటీ చైర్మన్ మండే

చర్చ ఆర్ సి ఇంచార్జ్, కొత్తగూడెం :కొత్తగూడెం సహకార సంఘం వారి ఆధ్వర్యంలో సోమవారం లక్ష్మీదేవి పల్లి లో గల ఏ ఎం సి మార్కెట్ యార్డ్ నందు కొత్తగూడెం సొసైటీ చైర్మన్ మండే వీర హనుమంతరావు గారు మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రంను ప్రారంభించడం జరిగినది. ఈ సందర్భంగా మండే వీరహనుమంత రావు గారు మాట్లాడుతూ మొక్కజొన్నకు ప్రభుత్వ మద్దతు ధర కింటాకు రూ 2400/- చొప్పున ఇస్తుందని ఇట్టి అవకాశాన్ని రైతులందరూ వినియోగించుకోవాలని కోరారు0మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రానికి మొక్కజొన్నను తీసుకొచ్చే రైతులు తప్పనిసరిగా ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్ మరియు ఏఈఓ గారి సాగు ధ్రువీకరణ పత్రం జిరాక్స్, బ్యాంకు పుస్తకం , భూమికి సంబంధించిన వివరాలను జిరాక్స్ లు తీసుకురావాలని తెలియజేశారు, అలాగే కచ్చితంగా నాణ్యత ప్రమాద ప్రమాణాలను పాటించి ప్రభుత్వం కల్పించే కనీస మద్దతు ధరను పొందాలని తెలియజేశారు అలాగే రైతులెవరు దళారులను ఆశ్రయించవద్దని ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న ఈ యొక్క అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ మంచి ధర పొందాలని తెలియజేశారు.ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో సొసైటీ వైస్ చైర్మన్ కూచిపూడి జగన్నాధరావు, మార్కెట్ కమిటీ సెక్రటరీ, సంఘ సెక్రటరీ నడికట్టు వెంకట రమణ రెడ్డి మరియు సొసైటీ డైరెక్టర్లు బండి అమృతరావు, తిట్ల విజయ కుమారి, కంటెం సత్యనారాయణ, రైతు నాయకులు, రైతులు, హమాలీలు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.?

అమ్మాయిల చదువు కుటుంబానికి మంచిది

- భద్రాద్రి కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్

చర్చ బ్యూరో, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం :జూలూరుపాడు మండల పరిధి లోని కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల పాఠశాలను జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ ఆకస్మికంగా సందర్శిచారు. పదవ తరగతి పిల్లలతో ఇంగ్లీషులో మాట్లాడిన కలెక్టర్ పిల్లలు చాలా యాక్టివ్ గా ఉన్నారని తెలిపారు. తర్వాత వంటగది మరియు స్టోరేజ్ రూమును పరిశీలించారు. పిల్లలతో కలిసి మధ్యాహ్న భోజనం చేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ భోజనం బాగుందని వంటగది మరి యు స్టోరేజ్ గదులు శుభ్రముగా ఉన్నాయని వంటగదిలో కొన్ని రిపేర్ అవసరం ఉన్నాయని పాఠశాల వారు తెలిపారు వాటిని త్వరలోనే రిపేర్ చేపిస్తామని తెలిపారు. పిల్లలకు ప్లేగ్రౌండ్ మంచిగా ఉందని కాకపోతే ఆటలకు సంబంధించి నా ఆట వస్తువులు మరియు పరికరాలు లేవని తెలిసింది వాటిని ఏర్పాటు చేస్తాం. ఈ పాఠశాలను గ్రామపంచాయతీ మరియు రెవెన్యూ మంచిగా పరిశీలన చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ పాఠశాలలో పిల్లలను చేర్పించినందుకు తల్లిదండ్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు మీ పిల్లలకు డిగ్రీ పూర్తయిన తర్వాతనే పెళ్లి ఆలోచన చేయాలని అమ్మాయిల చదువు కుటుంబాలకు మంచిదని అన్నారు. ఈ సందర్భనలో జిల్లా కలెక్టర్ వెంట తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, ఎంపీడీవో అజయ్, ఎంపీ ఓ తులసిరామ్, సూపరింటెండెంట్ రవి, పాఠశాల ఎస్ఓ పద్మజ ఉన్నారు

మహాకవి అందెశ్రీ మృతికి కొత్తగూడెం బార్ అసోసియేషన్ సంతాపం

చర్చ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం :మహాకవి అందెశ్రీ మరణం పట్ల కొత్తగూడెం బార్ అసోసియేషన్ సంతాపం ప్రకటించి నివాళు లర్పించింది. బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు లక్కినేని సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం నిర్వహించిన సంతాప సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ 'మాటలు, పాటలు, కవితా సంపుటాల' ద్వారా తెలంగాణ సమాజాన్ని మేల్కొలిపి, స్వరాష్ట్ర సాధన వైపు నడిపించిన మహానుభావుడు అందెశ్రీ అని కొనియాడారు. ఆయన సేవలు, కవిత్వం, తెలంగాణ పట్ల ఉన్న ప్రేమను ఈ సమాజం ఎప్పటికీ మరువదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యక్షుడు జె. గోపికృష్ణ, ప్రధాన కార్యదర్శి భాగం మాధవరావు, కార్యవర్గ సభ్యులు కాసాని రమేష్, ఉప్పు వరుణ్, కే. చిన్నకృష్ణ, అడపాల పార్వతి, మాలోత్ ప్రసాద్, పలువురు సీనియర్, జూనియర్ న్యాయవాదులు పాల్గొన్నారు.

ఏజెన్సీలో 100 శాతం ఉద్యోగాలు స్థానిక గిరిజనులకే ఇవ్వాలి

- ఎల్‌హెచ్‌పీఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రమేష్ నాయక్

చర్చ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం:షెడ్యూలు ప్రాంతం, ఏజెన్సీలో వంద శాతం ఉద్యోగాలు స్థానిక గిరిజనులకే ఇవ్వాలని లంబాడ హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బానోత్ రమేష్ నాయక్ డిమాండ్ చేశారు. జీవో నెంబర్.3ను తక్షణమే పునరుద్ధరించాలని, దీనిపై కేంద్ర, తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తమవైఖరిని స్పష్టం చేయాలని కోరారు. సోమవారం కొత్తగూడెం బస్టాండ్ ఏరియాలో జరిగిన ఎల్‌హెచ్‌పీఎస్ జిల్లా ముఖ్య నాయకుల సమావేశంలో రమేష్ నాయక్ మాట్లాడుతూ 5వ షెడ్యూల్ ప్రాంతం పరిరక్షణ సర్వ అధికారాలు గవర్నర్, రాష్ట్రపతికి ఉన్నాయని, ఏజెన్సీ ప్రాంత గిరిజనుల హక్కులు, ప్రయోజనాలు దెబ్బతీసే విధంగా సుప్రీంకోర్టు జీవో నెంబర్ 3ని రద్దు చేయడం వల్ల 5 సంవత్సరాలుగా నిరుద్యోగ స్థానిక గిరిజన యువత వేల ఉద్యోగాలు కోల్పోవడం జరిగిందన్నారు. ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో గిరిజనేతరుల ప్రభావం పెరిగి గిరిజన తెగలకు తీవ్ర నష్టం కలుగుతుందని ఆరోపించారు. తెలంగాణ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వాలు దీనిపై ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని ట్రైబల్ అడ్వైజరీ కమిటీని సమావేశపరిచి జీవో నెంబర్ 3 పునరుద్ధరణకై రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, గిరిజన ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు చొరవ తీసుకొని గవర్నర్ గవర్నర్ ఆర్డినెన్స్ జారీ చేసి, 9వ షెడ్యూల్లో చేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షంలో తెలంగాణ ఆంధ్ర రాష్ట్రాల్లో గిరిజనులు ఉద్యమాలకు సిద్ధం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు గూగులోతు మోహన్ నాయక్, భూక్య హరిలాల్, గూగులోత్ నాగ, బోడ నగేష్, హథీరాం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువతకు ఇచ్చిన హామీలు కేవలం ఓట్ల కోసమేనా

- నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన
- డివైఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు లిక్కి బాలరాజు కాళంగి హరికృష్ణ
- డివైఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో నిరసన దీక్ష

చర్చ బ్యూరో, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం :దేశంలో బీజేపీ, తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పార్టీలు యువతకు ఇచ్చిన హామీలు కేవలం ఓట్లు దక్కించుకునే ఎత్తుగడలేనని భారత ప్రజాతంత్ర యువజన సమాఖ్య (డివైఎఫ్ఐ) జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు లిక్కి బాలరాజు కాళంగి హరికృష్ణలు విమర్శించారు. డి వై ఎఫ్ ఐ రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపు మేరకు ఇవాళ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం కేంద్రం లో జిల్లా గ్రంథాలయం వద్ద నిర్వహించిన నిరుద్యోగ దీక్షలో వారు పాల్గొని మాట్లాడుతూ "ప్రతి ఇంటికి ఒక ఉద్యోగం, నెలకు నాలుగు వేలు నిరుద్యోగ భృతి, ఖాళీ పోస్టుల భర్తీ, కొత్త నియామకాల వేగవంతం, యువతకు ప్రాధాన్యత" వంటి హామీల్లో ఒక్కటీ నెరవేర్చలేదని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి ఏడాది దాటినా యువతకు ఎటువంటి ఉపశమనం కలగలేదని, నియామక ప్రక్రియలు నత్తనడకన సాగుతున్నాయని, నిరుద్యోగులు నిరీక్షణతో విసిగిపోతున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం ఇటీవల ప్రవేశపెట్టిన 'రాజీవ్ యువ వికాసం' పథకం కూడా మరో నిరాశగా మిగిలిందని అన్నారు. అర్హులైన నిరుద్యోగులు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరుగుతుండగా, ఆధార్ కార్డు తప్ప ఇంకేం అవసరం లేదని చెప్పి ప్రైవేట్ జాబ్ మేళాలు నిర్వహించడం, ఆ మేళాల ప్రచార పోస్టర్లలో ప్రభుత్వ పెద్దల ఫోటోలు పెట్టడం ప్రభుత్వ విధానాల ద్వంద్వ స్వరూపాన్ని చూపుతోందని వ్యాఖ్యానించారు.ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు యువతను ఆకర్షించడానికి హామీల వర్షం కురిపించిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, అధికారంలోకి రాగానే ఆ వాగ్దానాలను మరిచిపోయిందని డివైఎఫ్ఐ నేతలు మండి పడ్డారు.యువతీ యువకులకు వాస్తవ సహాయం లభించడం లేదని, ఎన్నికల సమయంలో ప్రతి యువతి చేతికి ఒక స్కూటీలు ఇస్తామని చెప్పిన హామీ కూడా మరచిపోయారని విమర్శించారు.వెంటనే జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటించాలనీ, ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన అన్ని యువత హామీలను అమలు చేయాలనీ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని సింగరేణి, కేటీపీఎస్, బీటీపీఎస్, నవభారత్, భద్రాచలంలోని ఐటీసీ పేపర్ బోర్డ్ వంటి పరిశ్రమల్లో కనీసం 75% స్థానిక యువతకు ఉద్యోగాలు కల్పించాలనీ ఈ డిమాండ్లు నెరవేర్చకపోతే, కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాల విధానాలకు వ్యతిరేకంగా యువతను సమీకరించి పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలను ప్రారంభిస్తామని హెచ్చరించారు.
ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ జిల్లా నాయకులు బయ్యా అభిమన్యు, నాగకృష్ణ ,విజయ్, జగన్, అభిమిత్ర, అనిల్, సంతోష్, మురళి, రాము,రఘు,రాములు,నరసింహారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గొల్ల కురుమలకు గొర్ల పంపిణీ 2 లక్షలు నగదు బదిలీల అమలు చేయాలి

- జి ఎం పి ఎస్ జిల్లాకార్యదర్శి
- కాట్రాల తిరుపతిరావు

చర్చ ఆర్ సి ఇంచార్జ్, కొత్తగూడెం :సుజాతనగర్ గొర్రెల మేకల పెంపకం దారులు సంఘం మండల మహాసభ సుజాతనగర్ చింతలపూడి సత్యం భవనంలో చేతుల సుందర్ అధ్యక్షతన మహాసభలో సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి కాట్రాల తిరుపతిరావు మాట్లాడుతూ గొర్రెలు మేకలకు నట్టలమందు మూడు సార్లు పంపిణీచేసి, రెండో విడత గొర్ల గొల్ల కురుమలకు రెండు లక్షల నగదు బదిలీ అమలు చేసి గొర్రెలు మేకల పెంపకం దారులకు న్యాయం చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు లేకుంటే పోరాటాలు తప్పవని హెచ్చరించారు.
కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల ముందు కామారెడ్డి లో జరిగిన బిసి డిక్లరేషన్ లో గొల్ల కురుమలకు గత ప్రభుత్వం గొర్లు పంపిణీ చేయకుండా డీడీలు కట్టించుకుని గొర్రెలు పంపిణీ చేయకుండా మోసం చేసింది మేము అధికారంలోకి వస్తే గొల్ల కురుమల అందరికీ గొర్ల పంపిణీ అమలు చేస్తామని ప్రకటించి కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టోలో పెట్టిందని అన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గొర్ల పంపిణీ కోసం కట్టిన డిడిలను వాపస్ చేసిందని ఆయన అన్నారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈకార్యక్రమంలో సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు మల్లెబొయిన లింగయ్య సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి బచ్చలికూర శ్రీనివాస్, చేతుల సుందర్, కొంపెల్లి అయిలయ్య, ఉడుగుల మల్లయ్య, చేతుల పరమయ్య, లిక్కి నాగరాజు, చిమట సర్వేశ్వరావు, కొచ్చర్ల నాగరాజు, పరిటాల చిమడయ్య, కసనబొయిన ప్రసాద్, వీర్ల వసంత, వీర్ల మల్లేష్, జక్కుల పాపారావు, ఉగ్గం మూర్తి, ఉగ్గం యలమంద, పగడాల వెంకటేశ్వర్లు, రాజబొయిన లక్ష్మణ్, రాచబంటి చిన్న సోమయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

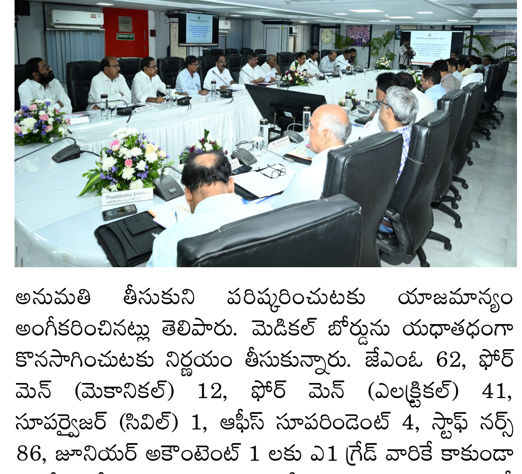
రైతాంగ సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు ధర్నా నిర్వహించిన ఏ ఐ కే ఎం ఎస్

- అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో కలెక్టర్ ఆఫీస్ లో కి దూసుకెళ్లిన రైతులు
- జాయింట్ కలెక్టర్ హామీతో సర్దుమణిగిన ఉద్రిక్తత

చర్చ బ్యూరో, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం :పత్తి, మొక్కజొన్న, వరి ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలి. సరిపడ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి 100% పంటను ప్రభుత్వమే సేకరించాలి. ఈ డిమాండ్స్ తో కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం (ఏఐకేఎంఎస్) భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కార్యవర్గం నాయకత్వన రైతులు రెండున్నర గంటల పాటు ధర్నా నిర్వహించి జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ కి వినతిపత్రం ఇచ్చారు.అనంతరం ధర్నాకు ఏఐకేఎంఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు తుపాకుల నాగేశ్వరావు అధ్యక్షత వహించగా, ఏఐకేఎంఎస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు వి కోటేశ్వరరావు మాట్లాడారు. 20 20 వ్యవసాయ నూతన చట్టాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం రద్దు చేయాలని కోరారు. మన దేశ పంటల ఎగుమతులపై ఆంక్షలు విధించిన దేశాలకు సంబంధించి వారి దిగుమతులపై కూడా మనదేశంలో ఆంక్షలు విధించాలని వారన్నారు. విదేశీ పత్తి, మొక్కజొన్న, వరి ఇతర వ్యవసాయ పంటలు దిగుమతులపై 50% సుంకాలను విధించాలని డిమాండ్ చేశారు. దేశ వ్యవసాయం మార్కెట్లో ఏర్పడుతున్న సంక్షేభాలను ప్రతిస్తంభాలను కేంద్ర ప్రభుత్వ రైతు వ్యతిరేక విధానాలే ప్రధాన కారణమని తెలిపారు. నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం విదేశీ మార్కెట్ కి ఆశపడి ఆంక్షలు లేకుండా దిగుమతి చేసుకోవడం వల్ల మన దేశంలో పండిన పంటలు ఎక్కడ అమ్ముకోవాలో ఎవరికి అమ్ముకోవాలో ఈ నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వమే చెప్పాలని ఆయన ప్రశ్నించారు? నేడు నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం ఎకరానికి ఐదు క్వింటాలే కొంటామని మిగతాది మీరు ఎక్కడైనా అమ్ముకోండి ప్రభుత్వం ఇంతే కొనుగోలు చేస్తుంది అని చెప్పడంతో రైతులు ఈ దేశంలో పండించిన పంటను ఇంకెక్కడ అమ్ముకోవాలో ఈ రైతులకు అర్థం కావడం లేదని చేతికొచ్చిన పంట తుఫానుతో తడిసి నేలమట్టాయి. అధిక దుఃఖంలో ఉన్న రైతులకు ఎకరాకు 5 క్వింటాలే కొంటామని చెప్పిన ఈ ప్రభుత్వ ఆంక్షలు మరింత ఊబిలోకి నెట్టబడ్డాయని వారన్నారు.సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూ డెమోక్రసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు అవునూరి మధు మాట్లాడుతూ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా మొత్తం ఏజెన్సీ ప్రాంతమని గ్రామాలలో రోడ్లు రాకపోకలు రవాణా సౌకర్యం సరిగా లేదని కాబట్టి పండించిన పంటను ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేయడం కోసం ఏజెన్సీ గ్రామాలలో కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయాలని ఆయన అన్నారు. ఆనాడు పునాస పంటలను పండించుకునే రైతులకు ఈ పాలకవర్గాలు కార్పొరేట్ శక్తులు కలిసి వ్యాపార పంటను అలవాటు చేసి నేడు విదేశీ మార్కెట్ కు తలోగి భారత దేశ రైతుల హక్కులను తాకట్టుపెట్టి ఇప్పుడున్న వ్యాపార పంటలపై కూడా ఆంక్షలు విధించడానికి తీవ్రంగా ఖండించాలని వారన్నారు. పత్తి మొక్కజొన్న వరి సీసీఐ ఏజెన్సీలో సీసీఐ కేంద్రాలు లేకపోవడం వలన వ్యాపారస్తులు అడ్డికి పావు షేరు కొంటూ తూకాల పేరుతో కాంటాల పేరుతో హమాలి పేరుతో విచ్చలవిడిగా దోపిడీ చేస్తున్నారని వీటిని అరకట్టవలసిన బాధ్యత అధికారులదేనని ఈ అధికారులు కూడా పట్టించుకోకపోతే ఇంకా ఎవరికి ఈ రైతులు ఘోష చెప్పుకుంటారు తెలియజేయాలని వారన్నారు. జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైతులు కంగారు పడాల్సిన విషయం ఏమీ లేదని కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం కోసం ప్రభుత్వ అధికారులతో మాట్లాడి ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో ధర్నాను విరమించడం జరిగింది.
ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ ఎంఎల్ న్యూడెమోక్రసీ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి గౌని నాగేశ్వర్ రావు, ఏ ఐ కే ఎం ఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ముక్తి సత్యం, ఏ ఐ కే ఎం ఎస్ జిల్లా కార్యదర్శి ఏనుగు చంద్రం, ఏ ఐ కే ఎం ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు ఎస్ కే ఉమర్ ఏ ఐ కె ఎమ్ ఎస్ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి బట్టు ప్రసాద్, కుంజ కృష్ణ, ఉపాధ్యక్షులు హర్ష్య, జిల్లా కోశాధికారి జక్కుల రాంబాబు, జిల్లా నాయకులు కోరం సీతారాములు పూణెం రంగయ్య పొడుగు నరసింహారావు కల్తి వెంకటేశ్వర్లు, బత్తుల సత్యం ఆరెం నరేష్, గడ్డం లాలయ్య, మేస్ గోపాల్, అటికం శేఖర్, భూక్య మాంగ్య, మాజీ సర్పంచ్ లు సఫావట్ సరోజ,సంతు, మోకాళ్ళ కృష్ణ,మూయన్న, ఏ ఐ టీ ఎఫ్ జిల్లా కన్వీనర్ మోకాళ్ళ రమేష్, పి వై ఎల్ జిల్లా, వి.మోతిలాల్, ముసలి సతీష్, పి ఓ డబ్ల్యు జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఆదిలక్ష్మి,,ఉపేందర్, పిడిఎస్ యు జిల్లా కార్యదర్శి ప్రణయ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుర్తింపు సంఘంతో సింగరేణి యాజమాన్యం స్ట్రక్చర్ కమిటీ సమావేశం

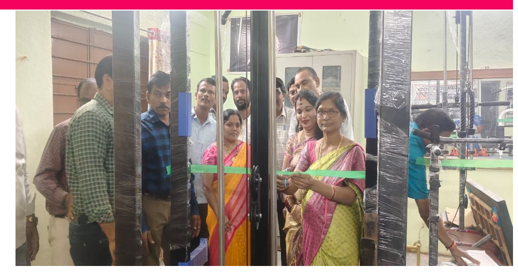
- పలు సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందించిన యాజమాన్యం
- వివరాలు వెల్లడించిన ఏఐటీయూసీ నాయకులు



చర్చ, సింగరేణి:గుర్తింపు కార్మిక సంఘమైన సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటీయూసీ)తో సింగరేణి యాజమాన్యం సోమవారం స్ట్రక్చర్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా పలు అంశాలపై ఇరు పక్షాలు చర్చించి పలు నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. సదరు విషయాలను ఏఐటీయూసీ నాయకులు విలేకరులకు వివరించారు.150 మస్టర్ల ఆబ్సెంట్ సర్క్యులర్‌పై ఎలాంటి ఒత్తిడి కార్మికులపై లేకుండా గత పాత విధానాన్నే కొనసాగించాలని గుర్తింపు సంఘం కోరగా, యాజమాన్యం సానుకూలంగా స్పందించి పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చినట్లు చెప్పారు. సొంత ఇంటి పథకాన్ని అమలు పరచుటకు ఏర్పాటైన అధికారిక కమిటీలో యూనియన్ మెంబర్స్‌ను కూడా తీసుకొని విధివిధానాలు నిర్ణయించి, త్వరగా సమస్యను పరిష్కరించుటకు యాజమాన్యం అంగీకరించిందని తెలిపారు. హైదరాబాదులో సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ఏర్పాటుకు ఇప్పటికే టెండర్ల ప్రక్రియ పూర్తయినందున త్వరలోనే సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ప్రారంభించడం జరుగుతుందని యాజమాన్యం వెల్లడించిందన్నారు. గోదావరిఖనిలో క్యాతలాబ్ (గుండె జబ్బుల) హాస్పిటల్ కూడా వచ్చేనెలలోపు ప్రారంభిస్తామని, బదిలీ వర్కర్లుగా అపాయింట్ అవుతున్న ఉద్యోగులందరూ ఇకనుంచి జనరల్ అసిస్టెంట్ ట్రైనీగా నియమించబడతారని, పెరిక్స్ (అలవెన్స్)లపై పడే ఇన్‌కమ్ టాక్స్‌ను యాజమాన్యమే భరించాలనే విషయాన్ని ప్రభుత్వ అనుమతి తీసుకుని పరిష్కరించుటకు యాజమాన్యం అంగీకరించినట్లు తెలిపారు. మెడికల్ బోర్డును యధాతథంగా కొనసాగించుటకు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జేఎంఓ 62, ఫోర్ మెన్ (మెకానికల్) 12, ఫోర్ మెన్ (ఎలక్ట్రికల్) 41, సూపర్వైజర్ (సివిల్) 1, ఆఫీస్ సూపరింటెంట్ 4, స్టాఫ్ నర్స్ 86, జూనియర్ అకౌంటెంట్ 1 లకు ఎ1 గ్రేడ్ వారికే కాకుండా ఏ గ్రేడ్ లో ఐదు సంవత్సరాల సర్వీస్ కలిగిన పై వారందరికీ రిక్రూట్మెంట్ ద్వారా ఆఫీసర్ క్యాడర్ ఈ1 గ్రేడ్ ఇచ్చుటకు ఒప్పుకున్నట్లు తెలిపారు. డెసిగ్నేషన్స్ మార్పు విషయమై మార్చ్ లోగా కోల్ ఇండియా కమిటీ రిపోర్ట్ ప్రకారం మార్చుటకు నిర్ణయం జరిగిందన్నారు. మారుపేర్ల విషయమై ఒక్కొక్క కేసును విడివిడిగా పరిశీలించి నిర్ణయం తీసుకుంటారన్నారు. పర్సనల్ అసిస్టెంట్లుగా పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులకు 9 మందికి రిక్రూట్మెంట్ ద్వారా ఆఫీసర్ క్యాడర్ ఈ1 గ్రేడ్ ఇచ్చుటకు అంగీకరించారన్నారు. అన్ని గనులలో కార్మికులకు కప్‌బోర్డ్స్, లాకర్స్ ఏర్పాటు చేయుటకు సర్కులర్ జారీ చేస్తారన్నారు. 1000 లోపు పెన్షన్ పొందుతున్న సింగరేణి రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెన్షన్ రూ.2016 ఇప్పించుటకు నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎన్.బలరాం సమక్షంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో గుర్తింపు సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు, కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు, డైరెక్టర్ (పా) గౌతమ్ పొట్రు, ఇతర డైరెక్టర్లు వెంకటేశ్వర్లు, సూర్యనారాయణ, తిరుమల్ రావు, సంబంధిత జనరల్ మేనేజర్లు, గుర్తింపు సంఘం అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు వాసిరెడ్డి సీతారామయ్య, కొరిమి రాజ్ కుమార్,

అడిషనల్ జనరల్ సెక్రెటరీ మిర్యాల రంగయ్య, డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రెటరీలు కే సారయ్య, కే వీరభద్రయ్య, వైవి. రావు, ముస్కే సమ్మయ్య, మడ్డి ఎల్లా గౌడ్, కేంద్ర కార్యదర్శులు అక్బర్ అలీ, వంగ వెంకట్ పాల్గొన్నారు.

డిగ్రీ కళాశాలలో జిమ్ ప్రారంభం



చర్చ, పాల్వంచ:స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో పూర్వ విద్యార్థులు ఏర్పాటు చేసిన జిమ్‌ను రిటైర్డ్ ప్రిన్సిపాల్ నర్సింహా కుమార్ సోమవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పాల్వంచ డిగ్రీ కళాశాల అభివృద్ధి లో పూర్వ విద్యార్థి సంఘం కీలకంగా పనిచేస్తోందన్నారు. చదువుకున్న కళాశాల రుణం తీర్చుకోవాలనే చేస్తున్న కృషిని కొనియాడారు. ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ పద్మ మాట్లాడుతూ పాల్వంచ డిగ్రీ కళాశాలకు న్యాక్ ఏ గ్రేడ్ రావడానికి పూర్వ విద్యార్థుల కృషి మరువలేనిదన్నారు. ప్రైవేట్ డిగ్రీ కళాశాలలకు ధీటుగా అత్యధిక అడ్మిషన్లు చేసి ఆదర్శంగా నిలిపామని చెప్పారు. కళాశాలలో అపరిష్కృతంగా ఉన్న సమస్యల పరిష్కారానికి పూర్వ విద్యార్థులు అండగా నిలవాలని కోరారు. పూర్వ విద్యార్థి సంఘం అధ్యక్షుడు పసునూరి రమేష్ మాట్లా డుతూ విద్యార్థులకు చదువుతోపాటు వ్యాయామం అవసరం అన్నారు. ప్రభుత్వ కళాశాలలో ఎక్కువ మంది నిరుపేద విద్యార్థులు ఉన్నారని, వారు బయటకు వెళ్లి జిమ్‌లో చేరాలంటే ఇబ్బంది పడుతున్నారన్నారు. అందుకే పూర్వ విద్యార్థులు రూ. లక్ష విరాళాలు సేకరించి విద్యార్థులకు కళాశాలలోనే జిమ్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని చెప్పారు. చదువుకున్న కళాశాల అభివృద్ధికి తమవంతు సహాయం చేస్తున్నామన్నారు. గతంలో రూ.2.50 లక్షలతో స్కూటర్ స్టాండ్ ఏర్పాటు చేశామని గుర్తుచేశారు. కళాశాలకు రూ.1.80 లక్షలతో కుర్చీలు అందజేయడం జరిగిందన్నారు. అడగగానే సహాయ సహకారాలను అందించిన పూర్వ విద్యార్థులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా కళాశాలకు అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థి సంక్షేమ సంఘం మాజీ అధ్యక్షుడు ఎర్రప్రాతి కృష్ణ, వెంకట్, నాగేశ్వరరావు, కుర్మా విజయ రావు, కోటగిరి రాంబాబు, కృష్ణా, నర్సింహా రావు, మాధవి, పావని, రాధిక తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెమీ క్రిస్మస్ సంబరాలు విజయవంతం చేయండి

- ఏఐసీసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రెవ. పి ఏనోష్ కుమార్

చర్చ, సత్తుపల్లి:డిసెంబర్ 9 న మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలోని లక్కినేని వారి గ్రౌండ్స్ నందు నిర్వహించనున్న సెమీ ఐక్య క్రిస్మస్ వేడుకలు విజయవంతం చేయాలని ఏఐసీసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రెవరెండ్ పి ఏనోష్ కుమార్ క్రైస్తవులకు, క్రైస్తవేతరులకు పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం ఏఐసీసీ మండల అధ్యక్షులు రెవరెండ్ టీ ఎబినేజర్ అధ్యక్షతన టీజీఎం వర్షిప్ సెంటర్ నందు ఏర్పాటుచేసిన సెమీ ఐక్య క్రిస్మస్ సంబరాల పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని పోస్టర్ ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రపంచానికి శాంతి సందేశాన్ని అందించాలంటే క్రైస్తవులు ఐక్యంగా ఉండాలని సూచించారు. మానవాళిని రక్షించేందుకు జన్మించి శిలువ వేయబడిన ఏసుక్రీస్తు జన్మ రహస్యం ప్రతి ఒక్కరికి తెలియాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. మనిషి జీవన శైలిలో కొరవడుతున్న ప్రేమ, శాంతి, సమాధానం ఆవశ్యకతను ఐక్య క్రిస్మస్ వేడుకల్లో అవగాహన కల్పిస్తారని కావున ప్రతి ఒక్కరూ ఐక్య క్రిస్మస్ వేడుకలలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమానికి శాంతి సందేశాన్ని అందించడానికి జాన్ వెస్లీ ఇంటర్నేషనల్ మినిస్ట్రీస్ అంతర్జాతీయ సువార్తికులు డాక్టర్ జాన్ వెస్లీ వాక్య సందేశం అందించనున్నారని ప్రతి ఒక్కరూ ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రేయర్ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు రెవరెండ్ టి నిర్మల్ కుమార్, మీడియా సెల్ జిల్లా అధ్యక్షులు దాసరి డేవిడ్ రాజ్, నియోజకవర్గ కన్వీనర్ కెనడి రాజు,ఒనేసిము, దయాకర్, జాన్ పరంజ్యోతి, సంజీవరావు, జీవన్ కుమార్, పిడి దాస్, రాజశేఖర్, థామస్, లూకా, మోజేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంస్థ అభ్యున్నతికి పనిచేసే అధికారులకు ఘన సన్మానం

- ఐఎన్‌టీయుసి బ్రాంచ్ సెక్రటరీ తీగల క్రాంతి కుమార్

చర్చ, సత్తుపల్లి:బదిలీపై కొత్తగూడెం ఏరియా వీకే ఓసి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్‌గా వెళ్తున్న సింగరేణి కిష్టారం ఓసి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ నరసింహారావు, నూతనంగా పదవి బాధ్యతలు చేపట్టిన కిష్టారం ఓసి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ సునీల్ వర్మను ఐఎన్‌టీయూసీ ఫిట్ సెక్రటరీ బాలాజీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో సత్తుపల్లి బ్రాంచ్ సెక్రటరీ తీగల క్రాంతికుమార్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని పూలమాలలతో, శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా తీగల క్రాంతి కుమార్ మాట్లాడుతూ సింగరేణి సంస్థ అభ్యున్నతికి కార్మిక వర్గంతో కలిసిమెలిసి ఉత్పత్తి, ఉత్పాదకతలో కీలక పాత్ర పోషించినటువంటి ఆఫీసర్ నరసింహారావు అని కొనియాడారు. సింగరేణి సంస్థ సత్తుపల్లిలో ప్రప్రదమంగా నిర్వహించినటువంటి తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకల్లో కీలకపాత్ర పోషించినటువంటి నరసింహారావుని అభినందించారు. సింగరేణి సంస్థ ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి నిర్దేశించినటువంటి ఉత్పత్తి లక్ష్యం 72 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తికి, సత్తుపల్లి కిష్టారం ఓసికి నిర్దేశించినటువంటి ఉత్పత్తి లక్ష్యం 28 లక్షల టన్నులకు, రవాణాకు తమ యూనియన్ పూర్తి సహాయ సహకారాలు అందిస్తుంది అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఎన్‌టీయుసి నాయకులు అఫ్రోజ్, రాజశేఖర్, గడల రాజశేఖర్, అవునూరి రాజేశ్వరరావు, సందిరి శ్రీనివాస్, సంపత్, రాజశేఖర్, ఎం.డి అప్రోచ్, హేమంత్, మేడిపల్లి శ్రీనివాస్, రంగనేని శ్రీనాథ్, వామనమూర్తి, నజీర్, గుడిపల్లి శ్రీనివాస్, సుక్రు, కేదం కోటేశ్వర్ యాకూబ్, బొక్క శ్రీనివాస్, హమీద్, బాజీ, సాహెబ్, మాలోత్ శంకర్, ఇతర కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా యాదవ సంఘ వనమహోత్సవం

- యాదవులు రాజకీయాల్లో, క్రీడల్లో అన్ని రంగాల్లో రాణించాలి
- చదరంగం క్రీడాకారిని భవ్య శ్రీ లక్ష్మీ ను సన్మానించిన తహసిల్దార్ రామకృష్ణ, సంఘ నాయకులు

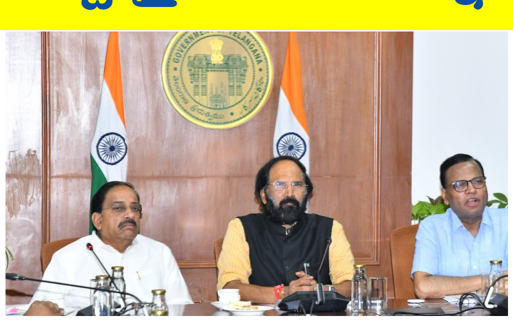
చర్చ:- అశ్వారావుపేట :అశ్వారావుపేట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని గుర్రాల చెరువు గ్రామంలో మండల యాదవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం వన సమారాధన కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. కార్యక్రమానికి స్థానిక ప్రజలు, సంఘ సభ్యులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా యాదవ సంఘం జిల్లా నాయకులు కూరాకుల నాగభూషణం, జంగా సత్యనారాయణ, కర్రీ వెంకటేశ్వర్లు ఉసిరి మొక్కకు పూజలు నిర్వహించి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేశారు అనంతరం మొక్కలు నాటుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఒక మొక్కను నాటి సంరక్షించాలనే సంకల్పంతో ముందుకు రావాలని యాదవ్ సోదరులకు పిలుపునిచ్చారు.కార్యక్రమానికి తహసీల్దార్ రామకృష్ణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై, జాతీయ స్థాయి చెస్ క్రీడాకారిణి కేశిబోయిన భవ్య శ్రీలక్ష్మిను శాలువ కప్పి సన్మానించారు.తహసీల్దార్ మాట్లాడుతూ"మన ప్రాంత యువత విద్యతో పాటు క్రీడల్లోనూ అగ్రస్థానంలో నిలవాలి. ప్రభుత్వం, సంఘాలు, ప్రజలు కలిసి భవిష్యత్తు తరాన్ని ప్రోత్సహించాలి. భవ్య శ్రీలక్ష్మి లాంటి ప్రతిభావంతులు మన అశ్వారావుపేట గర్వకారణం అన్నారు..యాదవ సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ సమాజ సేవ, విద్యా ప్రోత్సాహం, పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి కార్యక్రమాల్లో యాదవ సంఘం ఎల్లప్పుడూ ముందుంటుంది అని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన టువంటి జిల్లా నాయకులకు మండల నాయకులకు ప్రము ఖులకు మండల యాదవ సంఘం

ఘనంగా సన్మానించిన అనంతరం జరిగిన పిల్లల ఆటపాటలు, సాంస్కృతిక కార్యక్ర మాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి ఈ కార్యక్రమంలో మం డల నాయకులు ఆల నాగేశ్వరరావు, దొడ్డకుల రాజేశ్వ రరా వు,ఆలా సత్యనారాయణ, పేరం నాగబాబు యాదవ ్,వే ముల నాగేశ్వరావు,రాచూరి సత్యనారాయణ, వేల్పుల సత్య నారా యణ మరియు యాదవ సంఘం మండల నాయకులు, మహి ళా ప్రతినిధులు, యువ నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద రైతులకు అన్ని వసతులు కల్పించాలి

- రాష్ట్ర మంత్రులు ఉత్తమ్, తుమ్మల
- జిల్లా అధికారులతో మంత్రులు, సీఎస్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్



చర్చ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం:రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ధాన్యం, పత్తి, సోయా, తదితర పంటల కొనుగోళ్ల కేంద్రాల నిర్వహణలో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని వసతులు కల్పిస్తూ చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర పౌర సరఫరా శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. సోమవారం హైద్రాబాద్ డాక్టర్ బిఆర్ అంబేద్కర్ సెక్రటేరియట్ నుండి రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు ,పౌర సరఫరాల, సహకార, సంబంధిత అధికారులతో ధాన్యం, కాటన్, సోయా, కొనుగోళ్ల కేంద్రాల నిర్వహణ తదితర అంశాలపై ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావుతో కలిసి మంత్రులు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రులు మాట్లాడుతూ వెంటనే కేంద్రాలను ప్రారంభించాలని, కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని వెంట వెంటనే తరలించాలని సూచించారు. వాతావరణ పరిస్థితులను రైతులకు తెలియజేస్తూ అప్రమత్తంగా ఉంచాలన్నారు. కేంద్రాలలో ప్యాడీ క్లీనర్స్, మాచర్ మిషన్, మిషనరీస్, గన్ని సంచులు, తార్పాలిన్లు, లారీలను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. వచ్చే మూడు నాలుగు వారాలలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. మిల్లర్లు, కాంట్రాక్టర్స్, హమాలీలు, అంశాలపై ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. పూర్తిస్థాయిలో అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో కలిసి పనిచేసే ధాన్యం సేకరణ కొనుగోళ్ల విజయవంతంగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. వీడియో కాన్ఫరెన్స్ అనంతరం సంబంధిత అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో రైతులకు సంబంధించిన ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, ధాన్యం కొనుగోళ్ల కేంద్రాల నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో అదనపు కలెక్టర్ డి. వేణుగోపాల్, డిఆర్‌డీఓ విద్యా చందన, వ్యవసాయ శాఖ అధికారి బాబురావు, సహకార శాఖ అధికారి శ్రీనివాసరావు, డిఎం సివిల్ సప్లై త్రినాద్ బాబు, మార్కెటింగ్ అధికారి నరేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కు పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న స్థానిక ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు

చర్చ బ్యూరో, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం : దుమ్ముగూడెం మండలం చిన్న బండిరేవు గ్రామానికి చెందిన చల్లపల్లి వంశీ ఇటీవల కాలంలో అనారోగ్యంతో ప్రైవేట్ హాస్పిటల్ లో చికిత్స పొంది, ఆర్థిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా, స్థానిక ఎమ్మెల్యే డా తెల్లం వెంకట్రావు సిఫారసుతో సీఎం సహాయనిధికి దరఖాస్తు చేసుకోవడం జరిగింది, అట్టి దరఖాస్తులను పరిశీలించి చల్లపల్లి వంశీకి సీఎం సహాయ నిధి నుండి 60 వేల రూపాయలు మంజూరు చేయడం జరిగింది. అట్టి సీఎం సహాయ నిధి చెక్కును, ఈరోజు భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు చేతుల మీదుగా బాధితుడికి అందించడం జరిగింది. స్థానిక ఎమ్మెల్యే డా తెల్లం వెంకట్రావు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో ఎవరైనా అనారోగ్యంతో గాని ప్రమాదాలతో గాని ప్రైవేట్ హాస్పిటల్లో చికిత్స పొంది, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో ఇబ్బంది పడుతున్న కుటుంబాలు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని ఆయన అన్నారు, హాస్పిటల్లో మనం ఖర్చుపెట్టిన మొత్తం డబ్బులలో 30% సీఎం సహాయ నిధి నుండి మనకు అందుతాయని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భద్రాచలం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ తెల్లం సీతమ్మ, మాజీ సర్పంచ్ మట్టా వెంకటేశ్వరరావు(శివాజీ)కాంగ్రెస్ పార్టీ దుమ్ముగూడెం మండల నాయకులు కొమ్ము రంజిత్ కుమార్, మోతుకూరి శ్రీకాంత్, వెంకన్న రాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అందేశ్రీ కి తెలంగాణ ఉద్యమ నేతల నివాళులు

చర్చ ఆర్ సి ఇంచార్జ్, కొత్తగూడెం :ఉద్యమకారులు కవి అందేశ్రీ సోమవారం ఉదయం 7 గంటల సమయంలో గుండెపోటుతో మరణించారని తెలంగాణ ఉద్యమ నేతలు మల్లెల రామనాథం ఇంట్లో అందే శ్రీ కి నివాళులు అర్పించడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో శనగ వెంక టేశ్వర్లు సింగరేణి రిటైర్డ్ జనరల్ మేనేజర్ , బరగడి దేవదానం స్పాంజ్ ఐరన్ రిటైర్డ్ ఏఈ , తుంపురు శివ ఎం ఎం జిల్లా అధ్యక్షులు , గడ్డం రాగన్ బాబు సింగరేణి రిటైర్డ్ హెచ్ ఓ ఎం, శనగ స్వామి ఆల్ ఇండియా రేడియో సంస్థ రిటైర్డ్ ,మేడిపల్లి లక్మణ్ సింగరేణి రిటైర్డ్ కార్మికుడు తది తరులు పాల్గొన్నారు

వనవాసీకు 50 కేజీల బియ్యం వితరణ

చర్చ బ్యూరో, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం :చర్ల నియోజకవర్గం, వనవాసీ కళ్యాణ పరిషత్ కొమరం భీం విద్యార్ధి నిలయంకు బెస్త కొత్తూరు గ్రామానికి చెందిన రైతు నల్లూరి కృష్ణార్జున్ రావు 50 కేజీల బియ్యం వితరణగా అందచేసి దాతృత్వం చాటు కున్నారు. సోమవారం కొమరం భీం విద్యార్ధి నిలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో నిలయ కార్యదర్శి జవ్వాది మురళీకృష్ణ, ఉపాధ్యక్షులు గోగికార్ రాంలక్ష్మణ్ లకు బియ్యం అందచేసారు. ఈ సందర్భంగా కృష్ణార్జున్ రావు మాట్లాడుతూ పేద విద్యార్ధుల చదువులకు ఇటువంటి వితరణలను అందచేయడం సంతృప్తి నిస్తోందని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల చదువులతో పాటు క్రమశిక్షణ తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకుందని అన్నారు. ఇటువంటి అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుని విద్యార్థులు జీవితంలో స్థిరపడాలని అన్నారు. చదువులపై దృష్టి సారించి తల్లిదండ్రులు, దాతల కళలకు సాకారం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేసారు. నిలయ కార్యదర్శి జవ్వాది మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ దాతల సహకారంతో విద్యార్ధుల అభ్యున్నతికి తాము మరింత ఉత్సాహంగా పని చేస్తున్నామని, దాతల దాతృత్వంకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మరోవైపు చర్లకు చెందిన రైతు కొత్తపల్లి సుభాష్ చంద్రబోస్ – నాగమణి దంపతులు కార్తీక సోమవారం సంద ర్భంగా విద్యార్థులకు సోమవారం రాత్రి భోజనం, పండ్లను ఏర్పాట్లు చేసారు.

కార్యక్రమంలో నిలయ సహ కోశాదికారి వేములపల్లి ప్రవీణ్ బాబు, నిలయ ప్రముఖ్ గొంది ప్రసన్నకుమారి, ముదిగొండ సతీష్ పాల్గొన్నారు.

ఔరా అనిపించిన శాస్త్రీయ నృత్య పోటీలు

చర్చ, పాల్వంచ:స్థానిక సీతారామ కళ్యాణ మండపంలో ఆదివారం నిర్వహించిన భద్రశైల శాస్త్రీయ నృత్య పోటీల కార్యక్ర మంలో ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి నృత్యకారులు హాజరై ప్రదర్శించిన నృత్యాలు ఔరా అనిపించాయి. పట్టణానికి చెందిన కూచిపూడి నాట్య నిలయం వ్యవస్థాపకులు రమాదేవి రామ్ నేతృత్వంలో నిర్వహించిన ఈ పోటీల ముగింపు కార్యక్రమానికి నవభారత్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శరత్ బాబు దంపతులు, పాల్వంచ ఎంపీడీవో విజయభాస్కర్ రెడ్డి, నవభారత్ ప్రిన్సిపల్ కేఎల్ఎం.ప్రసాద్ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై విజేతలకు బహుమతి ప్రధానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డ్యాన్స్ స్కూల్ వ్యవస్థాపకులు రమాదేవి రామ్, రిటైర్డ్ ప్రిన్సిపల్ నరసింహ కుమార్, పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొనగా, రెండు రాష్ట్రాల నుంచి 80 మంది నృత్యకారులు హాజరయ్యారు.

షావేల్ మిషన్‌ను ప్రారంభించిన జిఎం సూర్యనారాయణరాజు

చర్చ, సత్తుపల్లి:సింగరేణి జేవిఆర్ ఓసి బేస్ వర్క్ షాప్ నందు రూ.4.51 కోట్లతో కొనుగోలు చేసిన 6.5 క్యూబిక్ మీటర్ల సామర్థ్యం కలిగిన టాటా హిటాచి షావల్‌ను ఓపెన్ కాస్ట్ ల జనరల్ మేనేజర్ డివిఎస్ సూ ర్యనారాయణ రాజు, ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ చింతల శ్రీనివాస్‌లు కలిసి సోమ వారం ప్రారంభించారు. ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ ఎన్‌విఆర్ ప్రహ్లాద్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో జీఎం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతు సింగరేణిలో 72 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు టార్గెట్‌కుగాను సింహభాగం బొగ్గు కేవలం సత్తుపల్లి నుండే ఉత్పత్తి అవుతుందన్నారు. ఇటువంటి షావల్స్ జెవిఆర్ ఒసికి చాలా అవసరం అని తెలిపారు. జెవిఆర్ ఒసి ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ ప్రహ్లాద్ మాట్లాడుతూ ఇంత పెద్ద సామర్థ్యం కలిగిన యంత్రాలను వినియోగించడం వలన యాజమాన్యం నిర్దేశించిన టార్గెట్‌ను త్వరగా చేరుకోవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏరియా ఇంజనీర్ సూర్య నారాయణ రాజు, సూపరింటెండెంట్ అఫ్ మైన్స్ రాజేశ్వర రావు, ప్రాజెక్ట్ ఇంజనీర్ శ్రీనివాస రావు, మేనేజర్ ఆపరేషన్స్ కళ్యాణ్ రామ్, వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ దేవ దాస్, యూనియన్ ప్రతినిధులు సముద్రాల సుధాకర్, నరసింహ రావు, నీల పాల రామారావు, ఇతర అధికారులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

ఇసుక టిప్పర్ సీజ్

చర్చ, అశ్వారావుపేట: ఆంధ్రా నుండి అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తున్న టిప్పర్‌ను అశ్వారావుపేట పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని స్టేషన్‌కి తరలించారు. వివరాల్లోకి వెళితే అశ్వారావుపేట ఎస్ఐ యయాతి రాజు, సిబ్బంది వాహన తనిఖిలలో భాగంగా భద్రాచలం రోడ్డులో వాహన తనిఖీ చేస్తుండగా ఉట్లపల్లి గ్రామం వద్ద అనుమాస్పదంగా వస్తున్న టిప్పర్‌ను ఆపి తనిఖీ చేయగా కొవ్వూరు నుండి దమ్మపేటకు అక్రమంగా ఇసుకను తరలిస్తున్నట్లుగా ప్రాథమిక విచారణలో తెలిసిందని ఎస్సై తెలిపారు. వెంటనే టిప్పర్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని కేసు నమోదు చేసి విచారిస్తున్నట్లు ఎస్సై చెప్పారు.

15 రోజుల్లో సిసి కెమేరాలు ఏర్పాటు చేయాలని నోటీసులు జారీ చేసిన పోలీసులు..

చర్చ, సత్తుపల్లి: కమీషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ ఉత్తర్వుల మేరకు తెలంగాణ పబ్లిక్ సేఫ్టీ (మెజర్స్) ఎన్ఫోర్స్మెంట్ యాక్ట్ -2013 లోని అంశాల ప్రకారం సోమవారం రోజు అనగా సత్తుపల్లి లోని షాపింగ్ మాల్స్, హెూటల్స్, రెస్టారెంట్స్, స్కూల్స్, కాలేజీలలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరుగకుండా సిసి కెమెరాలు పెట్టాలని మరియు ట్రయల్ రూమ్స్, బాత్రూమ్ లలో ఏమైనా స్పై కెమెరాలు ఉన్నాయేమోనని ఆయా మాల్ లు ,హెూటల్, ఇతర సంస్థల యజమానులు తనిఖీ చేసుకోవాలని, వారి సంస్థలకు అన్నీ వైపులా కనపడేలా సిసి కెమెరాలు ఉండాలని సత్తుపల్లి సిఐ టి.శ్రీహరి సోమవారం రోజు సత్తుపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ఆవరణంలో మీటింగ్ నిర్వహించి ఆయా సంస్థలు, వ్యాపార వర్గాల వారికి సూచించి ,అట్టి సూచనలను ఇచ్చి 15 రోజుల్లోగా అమలు చేయాలని యాజమాన్యాలకు నోటీసులు ఇవ్వటం జరిగింది.

తండా వాసికి డాక్టరేట్ పట్టా గిరిజన సమాజానికి గర్వకారణం

సిద్దిపేట జిల్లా అక్కన్నపేట మండలం చర్చ:- అక్కన్నపేట మండలం పంజాగుట్ట తండాకు చెందిన గూగుల్ తిరుపతి నాయక్ ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం నుండి తెలంగాణ బంజారా అనుబంధ సాహిత్యం పై పీహెచ్డీ పూర్తిచేసి డాక్టరేట్ పట్టా అందు కున్నారు మారుమూల గ్రామం నుండి పేద మధ్యతరగతి బడుగు బలహీన వర్గానికి చెందిన ఈ గిరిజన బిడ్డ సాధించిన విజయంతో బంజారా సమాజం గౌరవం మరింత పెరిగింది తిరుపతి నాయక్ సాధన పట్ల తండా యువత హర్షం వ్యక్తం చేశారు బంజారా సాంస్కృతి కట్టుబొట్టు భాష గౌరవాన్ని నిలబెట్టి గిరిజన సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచిన తిరుపతి నాయక్ కు యువత సన్మానం నిర్వహించారు తిరుపతి నాయక్ సాధన తో గ్రామీణ గిరిజన యువతలో ఉన్నత విద్యపై అవగాహన పెంపొందుతుందని యువత ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో గూగుల్ రాకేష్ నాయక్ వెంకటేష్ నాయక్ పరశురాం నాయక్ కుమార్ అంజన్న నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు పాటించాల్సిన చిట్కాలు.. తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే

వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ శరీరంలో మినరల్స్ శాతం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్తోపాటు విటమిన్ డి కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో సహజంగానే ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. దీని ప్రభావం మోకాళ్లలో, కీళ్లలో ముందుగా కనిపిస్తుంది. దీని వల్ల ఆయా భాగాల్లో నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే వయస్సు మీద పడకపోయినా కొందరికి యుక్త వయస్సులో అయినా సరే పలు ఇతర కారణాల వల్ల మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అలాగే ఆ ప్రాంతంలో వాపులు కూడా ఉంటాయి. సాధారణంగా మోకాళ్లలో ఉండే పలు రకాల ఎముకలు లేదా నాడులు, కండరాలకు దెబ్బలు తగలడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఈ నొప్పులు అప్పటికప్పుడు రాకపోయినా తరువాత నెమ్మదిగా వచ్చి ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయి. అలాగే ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ లేదా ఆర్థరైటిస్ సమస్య ప్రారంభంలో ఉన్నా, గౌట్ ప్రారంభంలో ఉన్నా, పలు రకాల మందులను దీర్ఘకాలికంగా ఉపయోగిస్తున్నా, శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం ఎక్కువ సేపు చేసినా, గంటల తరబడి కూర్చుని ఉన్నా మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఈ నొప్పులను తగ్గించేందుకు పలు ఇంటి చిట్కాలు పనిచేస్తాయి. అలాగే పలు రకాల ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. చిట్కాలు. .మోకాళ్ల నొప్పులకు శొంఠి, జీలకర్ర, పుదీనా ఆకుల మిశ్రమం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. వీటిని 30 గ్రాముల చొప్పున తీసుకోవాలి. మిరి యాలను 15 గ్రాముల మోతాదులో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి పొడి చేయాలి. దీన్ని పూటకు అర టీస్పూన్ చొప్పున రోజుకు రెండు పూటలా అర కప్పు నీటిలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే ఈ నొప్పులకు వెల్లుల్లి కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి రెబ్బలను రెండు తీసుకుని కాస్త దంచి ఒక టీస్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. వెల్లుల్లి రెబ్బలను దంచి పాలలో వేసి మరిగించి ఆ పాలను కూడా తాగవచ్చు. ఇలా చేస్తున్నా కూడా మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అదేవిధంగా ఆముదం పప్పును తింటుండం వల్ల కూడా మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ఆముదం పప్పును ఒక గింజతో మొదలు పెట్టి రోజుకు ఒక గింజ చొప్పున పెంచుతూ ఏడు రోజుల పాటు తినాలి. తరువాత ఎనిమిదో రోజు నుంచి ఒక్కో గింజను తగ్గించుకుంటూ తినాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది.ఇవి కూడా అవసరమే..గసగసాలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీళ్లను తాగుతున్నా కూడా మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. అర టీస్పూన్ శొంఠి పొడి, ఒక టీస్పూన్ నువ్వుల పొడి, అర టీస్పూన్ బెల్లంలను కలిపి ముద్దగా నూరి దాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకోవాలి. అర కప్పు శొంఠి కషాయంలో రెండు టీస్పూన్ల ఆముదం కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. అలాగే లేత మునగ ఆకులను నెయ్యిలో వేయించి తింటున్నా కూడా ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. ఈత వేర్లకు చెందిన బెరడును కషాయంగా చేసి తాగుతు ండాలి. దీని వల్ల కూడా సమస్య తగ్గుతుంది. మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఇవి మనకు ఎక్కువగా చేపలు, అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు, వాల్ నట్స్లో ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆహారాలను తరచూ తినాలి. అలాగే వంటల్లో ఆలివ్ ఆయిల్ను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు..మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గేందుకు గాను యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విట మిన్ సి ఉండే ఆహారాలనుఉంటుంది.

సోంపు గింజలను అంత తేలిగ్గా తీసుకోకండి.. అవి అందించే లాభాలు తెలిస్తే రోజూ తింటారు

భోజనం చేసిన అనంతరం కొందరికి సోంపు గింజలను తినే అలవాటు ఉంటుంది. హెూటల్స్ లేదా రెస్టారెంట్లలో ఆహారం తిన్నప్పుడు కచ్చితంగా సోంపు గింజలను ఇస్తారు. వాటిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. అయితే భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తినడం వల్ల నోటి దుర్వాసన రాకుండా అడ్డుకోవడమే కాక ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అందుకనే చాలా మంది భోజనం చేసిన తరువాత ఈ గింజలను తింటుంటారు. అయితే వాస్తవానికి సోంపు గింజలు కేవలం ఇవే కాదు, ఇంకా మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. అయితే ఇందుకు గాను సోంపు గింజలను రోజూ తినాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం చేసిన అనంతరం ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో సోంపు గింజలను తింటుండాలి. దీని వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయం చేస్తాయి.సోంపు గింజలను తినడం వల్ల కేవలం ఆహారం సులభంగా జీర్ణమై అజీర్తి తగ్గడమే కాదు, ఇతర జీర్ణ సమస్యల నుంచి సైతం ఉప శమనం లభిస్తుంది. ఈ గింజల్లో కార్మినే టివ్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటుంటే జీర్ణాశయంలోని కండరాలు ప్రశాంతంగా మారుతాయి. దీంతో పొట్టలో ఉత్పత్తి అయ్యే గ్యాస్ ఎప్పటికప్పుడు బయటకు వెళ్తుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిపోతుంది. సోంపు గింజలను తినడం వల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఎంజైమ్ల పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. అలాగే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను సైతం శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఇక ఈ గింజలను రోజూ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

మద్యం తాగి వాహనాలు నడిపిన వారికి జరిమానా, జైలు శిక్ష

చర్చ, అశ్వారావుపేట: దమ్మపేట, అశ్వారావుపేట మండలాల పరిధిలో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం వల్ల పెరుగుతున్న ప్రమాదాలపై పోలీసులు కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. రెండు స్టేషన్ల పరిధిలో ఇటీవల జరిగిన డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల్లో మద్యం మత్తులో వాహనాలు నడిపిన 18 మంది వ్యక్తులను పోలీసులు పట్టుకున్నారు. వీరిని దమ్మపేట జూనియర్ సివిల్ జడ్జి భవాని వద్ద హాజరుపర్చగా విచారణలో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపినట్లు నిర్ధారణ కావడంతో 16 మందికి ఒక్కొక్కరికి రూ. వెయ్యి చొప్పున జరిమానా విధించగా, నిర్లక్ష్యంగా వాహనాలు నడిపి ప్రమాదాలకు కారణమైన మరో ఇద్దరికి మూడు రోజుల జైలు శిక్ష విధించారు. తాగి వాహనాలు నడపడం కేవలం చట్ట ఉల్లంఘనే కాదు, అది ప్రాణాంతకమైన చర్య అని న్యాయమూర్తి భవాని తెలిపారు. ఇటువంటి నిర్లక్ష్యపు ప్రవర్తన వల్ల ఎన్నో కుటుంబాలు వీధిపాలు అవుతున్నాయన్నారు. మద్యం మత్తులో వాహనం నడిపిన ఎవరినీ ఉపేక్షించేది లేదని హెచ్చరించారు.

మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు

అశ్వారావుపేట సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ నాగరాజు రెడ్డి మాట్లాడుతూ మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం వల్ల ప్రమాదాలు పెరుగుతున్నాయన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ చట్టాన్ని గౌరవించి బాధ్యతగా నడవాలని సూచించారు. తాగి వాహనం నడపడం ప్రాణహాని కలిగించవచ్చునన్నారు. అశ్వారావుపేట, దమ్మపేట ఎస్సైలు యయాతిరాజు, సాయి కిషోర్ రెడ్డిలు మాట్లాడుతూ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిరంతరంగా కొనసాగుతాయన్నారు. ప్రజల ప్రాణాలకు భద్రత కల్పించడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యం అన్నారు. వారాంతాలు, పండుగల సమయంలో ప్రత్యేక బృందాలతో చెక్పోస్టులు ఏర్పాటు చేసి వాహనదారులను తనిఖీ చేస్తామని తెలిపారు.

డ్రగ్స్పై చైతన్యం ర్యాలీతో సందేశం కొత్తగూడెం పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో అవగాహన కార్యక్రమం

చర్చ ఆర్ సి ఇన్చార్జ్, కొత్తగూడెం :కొత్తగూడెం పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో "చైతన్యం డ్రగ్స్పై యుద్ధం" పేరుతో విద్యార్థులు, యువతకు అవగాహన కల్పించే ర్యాలీ ఘనంగా నిర్వహించారు. చుంచుపల్లి జీవి మాల్ ఎదుట నుంచి ప్రారంభమైన ఈ ర్యాలీ ఎస్ఆర్డీజీ స్కూల్ వద్ద ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమానికి కొత్తగూడెం డీఎస్పీ అబ్దుల్ రహమాన్ నేతృత్వం వహించారు. ర్యాలీలో విద్యార్థులు "డ్రగ్స్కు నో చెప్పండి", "మాదకద్రవ్యాలు మన జీవితాన్ని నాశనం చేస్తాయి" అంటూ నినాదాలు చేస్తూ ప్రజల్లో చైతన్యం నింపారు. ర్యాలీ అనంతరం డీఎస్పీ అబ్దుల్ రహమాన్ మాట్లాడుతూ, "డ్రగ్స్ వాడకం వ్యక్తిగత సమస్య మాత్రమే కాదు, అది సమాజాన్నీ దెబ్బతీసే ప్రమాదకర వ్యాధి. యువత భవిష్యత్తు సురక్షితంగా ఉండాలంటే డ్రగ్స్ దూరం చేయాలి. తల్లిదండ్రులు పిల్లల ప్రవర్తన, స్నేహిత వర్గం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి" అని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులకు మాదకద్రవ్యాల హానికర ఫలితాలపై అవగాహన పత్రాలను పంపిణీ చేశారు.ర్యాలీలో సీఐ వెంకటేశ్వర్లు, ఎస్ఐ రవికుమార్, ఎస్సై ఉమా, పోలీసు సిబ్బంది, స్థానిక విద్యార్థులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

వైరా మున్సిపాలిటీలో దేవుడు కరుణించిన పూజారి కరుణించటం లేదు

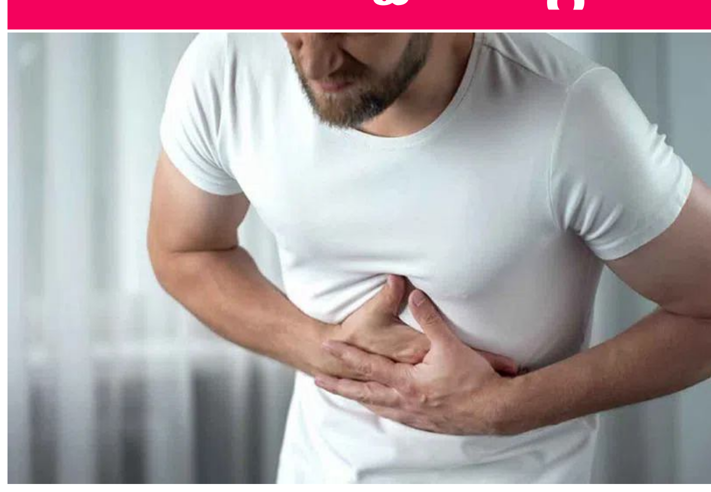
- **యామాల గోపాలరావు సిపిఐ మండల కార్యదర్శి**

చర్చ,వైరా(నవంబర్ 10):-వైరా మున్సిపాలిటీలో శానిటైజర్ వర్కర్లుగా పని చేస్తున్న వారికి నెలలు గడుస్తున్న ఇంతవరకు జీతాలు చేయకుండా కార్మికుల జీతాల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్న మున్సిపల్ మేనేజర్ సుధాకర్ రావు .మున్సిపాలిటీ అధికారులు మొత్తం మున్సిపాలిటీ శానిటైజర్ వర్కర్లకి జీతాల మీద సంతకాలు చేసిన సుధాకర్ మాత్రం సంతకాలు చేయకుండా నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఆ జీతాలు వస్తే ఏంటి నిమ్మలంగా చేస్తాం అంత తొందరేముంది అంటూ నిర్లక్ష్య సమాధానం కార్మికులు అడిగితే చెబుతున్నారు.అలాగే మిమ్మల్ని ఎవరు అడగమంటున్నారు నాకు తెలుసు అంటూ ఒక నియంత లాగా ప్రవర్తించుచు ఉంటున్నారు కార్మికులు ప్రతిరోజు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు చెత్తాచెదారాలు ఎత్తివేసి కడుపు మాడ్చుకొని పనిచేస్తున్న కానీ నెల నెల జీతాలు ఇయ్యటంలో మేనేజర్
అతి చొరవ చూపుతూ జీతాలు చేయకుండా సంతకాలు పెట్టకుండా వెళ్ళటం తనకే చెల్లుబాటు మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ మిగతా అధికారులు మొత్తం జీతాల చెక్కులు మీద సంతకాలు చేసి పది రోజులు అవుతున్న ఒక్క మేనేజర్ సంతకం కోసం పది రోజుల నుండి ఎదురు చూడవలసి వస్తుంది ఇంతవరకు సంతకాలు చేయకుండా ఏదో కుంటి
సాకులు చెబుతున్నాడు ఇలాంటి వారిపై పై అధికారులు చర్యలు తీసుకొని కార్మికులకు జీతాలు వెంటనే వేయించవలనని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.

చిక్కుడు కాయలను తినడం లేదా అయితే ఈ అద్భుతమైన లాభాలను మీరు కోల్పోయినట్లే

మనకు ఏడాది పొడవునా అందుబాటులో ఉండే కూరగాయల్లో చిక్కుడు కాయలు కూడా ఒకటి. ఇవి సాధారణంగా మనకు రెండు రకాలుగా లభిస్తాయి. గింజలు, కాయ లావుగా ఉండే చిక్కుడు కాయలు, ఆయా భాగాలు పలుచగా, వెడల్పుగా ఉండే కాయలు.. ఇలా చిక్కుడు కాయలు రెండు రకాలుగా లభిస్తాయి. మొదటి రకానికి చెందిన చిక్కుడు కాయలను అడవి చిక్కుడు అని కూడా పిలుస్తారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఈ కాయలు ఎక్కువగా కాస్తాయి. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇక రెండో రకానికి చెందిన చిక్కుళ్లు మనకు అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ, అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే చిక్కుడు కాయలను తినేందుకు చాలా మంది అంతగా ఆసక్తిని చూపించరు. కానీ ఇవి మనకు అనేక పోషకాలను, ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చిక్కుడు కాయలను తరచూ తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. ఇవి మన శరీరానికి పోషణను అందిస్తాయి. రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి.నాన్ వెజ్ తినని వారికి..చిక్కుడు కాయలను తరచూ తినడం వల్ల వృక్ష సంబంధ ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. నాన్ వెజ్ తినని వారికి చిక్కుళ్లను చక్కని ప్రత్యామ్నాయ ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. వీటిని తింటే ప్రోటీన్లను సమృద్ధిగా పొందవచ్చు. దీని వల్ల కండరాలకు మరమ్మత్తులు జరుగుతాయి. కండరాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసే వారికి చిక్కుళ్లు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. వీటి వల్ల కండరాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చక్కని దేహ ధారుధ్యం సొంతమవుతుంది. ఇవి శరీరానికి ఎంతో శక్తిని అందించి ఉత్సాహంగా, యాక్టివ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. వీటిని తినడం వల్ల నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. బద్ధకం పోతుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇక వీటిని తినడం వల్ల ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ను సమృద్ధిగా పొందవచ్చు. అందువల్ల ఈ కాయలను తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు ఎంతగానో సహాయం చేస్తుంది. రక్తహీనతకు..చిక్కుళ్లలో ఉండే ఫైబర్ వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. చిక్కుళ్లు ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల వీటిని తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా చేస్తుంది. చిక్కుళ్లలో అధికంగా ఉండే ఐరన్ వల్ల ఎర్ర రక్త కణాలు వృద్ధి చెందుతాయి. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు తరచూ చిక్కుళ్లను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే వీటిని తింటే ఫోలేట్ సైతం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది గర్భిణీలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యానికి, ఎదుగుదలకు సహాయం చేస్తుంది. శిశువుకు పుట్టుక లోపాలు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.ఎముకల ఆరోగ్యానికి..చిక్కుళ్లలో అనేక రకాల బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. మనం తిన్న ఆహారం నుంచి శక్తి శరీరానికి అందేందుకు దోహదం చేస్తాయి. చిక్కుళ్లను తినడం వల్ల వాటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. రక్తనాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. చిక్కుళ్లలో ఉండే పొటాషియం వల్ల బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చిక్కుళ్లో మాంగనీస్, కాపర్ సైతం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల నిర్మాణానికి, సాంద్రత పెరిగేందుకు దోహదం చేస్తాయి. దీని వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇలా చిక్కుడు కాయలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. కనుక ఇకపై చిక్కుళ్లు కనిపిస్తే విడిచిపెట్టకుండా తెచ్చుకుని తినండి. దీంతో అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

కడుపు నొప్పిని తగ్గించే అద్భుతమైన ఇంటి చిట్కాలు..



కడుపు నొప్పి అనేది సాధారణ సమస్యే. ఇది వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కొన్ని సార్లు పొట్టలో అసౌకర్యం ఏర్పడి నొప్పికి దారి తీస్తుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం, గుండెల్లో మంట, వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటివి కడుపు నొప్పిని కలగజేస్తాయి. కొన్ని సార్లు అజీర్తి వల్ల కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే పొట్టలో గ్యాస్ తయారై కడుపు నొప్పిని సృష్టిస్తుంది. ఇక కొన్ని సార్లు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవడం, కారం, మసాలాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను ఎక్కువగా తినడం, కొన్ని రకాల మందులను వాడడం వల్ల కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. ఇది సాధారణ సమస్యే. కనుక దీనికి ఇంగ్లిష్ మెడిసిన్లను వాడాల్సిన పనిలేదు. పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తూ పలు ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే ఈ సమస్య సులభంగా తగ్గిపోతుంది. అలాగే జీర్ణ సమస్యల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు.కడుపు నొప్పిని తగ్గించడంలో అల్లం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని అందులో కొద్దిగా అల్లం వేసి బాగా మరిగించాలి. అనంతరం నీళ్లను వడకట్టి గోరు వెచ్చగా ఉండగానే తాగేయాలి. రుచి కోసం అందులో కాస్త తేనెను కలుపుకోవచ్చు. అలాగే పూటకు ఒకసారి ఒక టీస్పూన్ చొప్పున అల్లం రసాన్ని భోజనానికి ముందు రోజుకు మూడు పూటలా తాగాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా కడుపు నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. అల్లంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు కడుపు నొప్పిని తగ్గించి జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తాయి. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే పుదీనా ఆకులు కూడా ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. కొన్ని పుదీనా ఆకులను తీసుకుని శుభ్రంగా కడిగి నేరుగా అలాగే తినేయాలి. లేదా ఆ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి అనంతరం ఆ నీళ్లను అయినా తాగవచ్చు. లేదా పుదీనా ఆకుల నుంచి రసం తీసి కూడా తాగవచ్చు. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది.నిమ్మరసం, బేకింగ్ సోడా..కడుపు నొప్పి సమస్య ఉన్నవారు నిమ్మరసం, బేకింగ్ సోడా మిశ్రమాన్ని ప్రయత్నించాలి. ఒక గ్లాస్ నీటిని తీసుకుని అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, ఒక టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడాను వేసి బాగా కలిపి తాగాలి. దీని వల్ల పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం తొలగిపోతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. అలాగే దాల్చిన చెక్క పొడి కూడా ఈ సమస్యకు బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇందుకు గాను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో పావు టీస్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడిని కలిపి తాగాలి. లేదా దాల్చిన చెక్కను వేసి మరిగించిన నీళ్లను అయినా తాగవచ్చు. దీంతో ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇవి అన్ని రకాల జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. కడుపు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగేలా చేస్తాయి.లవంగాలు, జీలకర్ర..భోజనం చేసిన అనంతరం ఒకటి లేదా రెండు లవంగాలను నోట్లో వేసుకుని బాగా నమిలి మింగాలి. లవంగాల నుంచి వచ్చే రసాన్ని మింగాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల కూడా సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే జీలకర్రను నీటిలో వేసి మరిగించి అనంతరం ఆ నీళ్లను వడకట్టి తాగుతుండాలి. ఈ చిట్కా కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల గ్యాస్, అజీర్తి తగ్గుతాయి. వాటి కారణంగా వచ్చిన కడుపు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అదేవిధంగా అంజీర్ పండ్లను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నొప్పిని తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. కలబంద గుజ్జును తీసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తుంటే కడుపు నొప్పి నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

తిరుమల లడ్డులో నకిలీ నెయ్యి వాడకం పై లంకా దినకర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

అమరావతి, నవంబర్ 10: తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం లడ్డు తయారీలో నకిలీ నెయ్యిని వాడటం అనేది క్షమించరాని నేరమని ఇరవై సూత్రాల కార్యక్రమాల అమలు ఛైర్మెన్ లంకా దినకర్ అన్నారు. సోమవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. వేంకటేశ్వర స్వామి వారి ఆధ్యాత్మికతకు భంగం కలిగించిన వారికి ఏం శిక్ష పడుతుందో చరిత్ర తెలిపిందన్నారు. 2019 నుంచి 2024 మధ్య తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఆధ్యాత్మిక విలువలను చెడగొట్టారని విమర్శించారు.టీటీడీని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా కాకుండా వారి సహచరులకు ఆదాయ వనరులుగా జగన్ మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పరిగణించిందని వ్యాఖ్యలు చేశారు. సీబీఐ విచారణలో నిర్ఘాంతపోయే విధంగా నకిలీ నెయ్యి సప్లై పైన నిజాలు బయటకు వచ్చాయన్నారు. 2019 – 24 మధ్య బోలే బాబా ఆర్గానిక్ డైరీ వారు 68 లక్షల కేజీల నెయ్యిని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి సప్లై చేశారని.. ఈ సంస్థ పాలు కానీ వెన్న కానీ ఒక్క చుక్క కూడా ఎక్కడి నుంచి కూడా సేకరించలేదని తేలిందన్నారు.నకిలీ నెయ్యి తయారు చేయటానికి వాడినటువంటి రసాయనాలు సప్లై చేసిన కంపెనీ వివరాలను సీబీఐ రాబట్టిందని చెప్పారు. జగన్ మోహన్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని వైసీపీ ప్రభుత్వం నియమించిన టీటీడీ బోర్డు అనేక అక్రమాలకు పాల్పడిన ప్రతి సందర్భంలో వాస్తవాన్ని పదేపదే తాము వచ్చామని.. కానీ నాటి ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని లంకా దినకర్ విమర్శలు గుప్పించారు.

విశాఖలో పెట్టుబడుల సదస్సు తొలిరోజు చర్చించే అంశాలివే

అమరావతి, నవంబర్ 10: విశాఖలో ఈనెల 14, 15 తేదీలలో జరిగే 30వ పార్టనర్ షిప్ సమ్మిట్‌కు అధికార యంత్రాంగం సర్వం సిద్ధం చేస్తోంది. పార్టనర్ షిప్ సమ్మిట్‌పై (సోమవారం) ఏపీ కేబినెట్ సమావేశంలోనూ చర్చకు వచ్చింది. ఈనెల 14న తొలిరోజు ఓపెనింగ్ ప్లీనరీతో సదస్సు ప్రారంభం కానుంది. ఓపెనింగ్ ప్లీనరీలో తీవ్రమైన ప్రతికూల పరిస్థితులు, ఆర్థిక మందగమనం ఉన్నప్పటికీ భారత్ 65 శాతం వృద్ధి రేటును సాధించిన అంశంపై చర్చ జరుగనుంది.రెండు రోజుల పాటు జరిగే సదస్సులో కేంద్రం ప్రభుత్వం నుంచి మంత్రులు నిర్మలా సీతారామన్, పీయూష్ గోయల్, రామ్మోహన్ నాయుడు, అశ్వినీ వైష్ణవ్, అన్నపూర్ణాదేవి, జితేంద్ర సింగ్‌లు హాజరు కానున్నారు. అలాగే ఈ సదస్సుకు 45 దేశాల నుంచి 300 మంది ప్రతినిధులు హాజరుకానున్నారు. అంతర్జాతీయంగా ఖ్యాతి గడించిన 8 మంది స్పీకర్‌లు ఈ సదస్సులో పాల్గొంటారు. పార్టనర్ షిప్ సమ్మిట్‌లో ఒక ప్లీనరీ సెషన్, సీఐఐ ద్వారా జరిగే టెక్నికల్ సెషన్లు 27, రాష్ట్ర స్థాయిలో సీఐఐతో కలిసి సంయుక్తంగా 11 సెషన్‌లు జరుగనున్నాయి.దేశీయ అంశాలతో 5 సెషన్‌లు, ఒక వీడ్కోలు సెషన్‌లతో సదస్సుకు ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ఈ సదస్సు ద్వారా 9 లక్షల 76 వేల 248 కోట్లు పెట్టుబడులు వస్తాయని అంచనా వేయగా.. దాదాపు 7 లక్షల 48వేల 427 మందికి ఉద్యోగావకాశాలు లభించే అవకాశం ఉంది. ఈ సదస్సులో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 30 ప్రారంభించనుండగా, 82 ప్రాజెక్టులకు శంఖుస్థాపనకు అధికార యంత్రాంగం ఏర్పాట్లు చేస్తోంది.

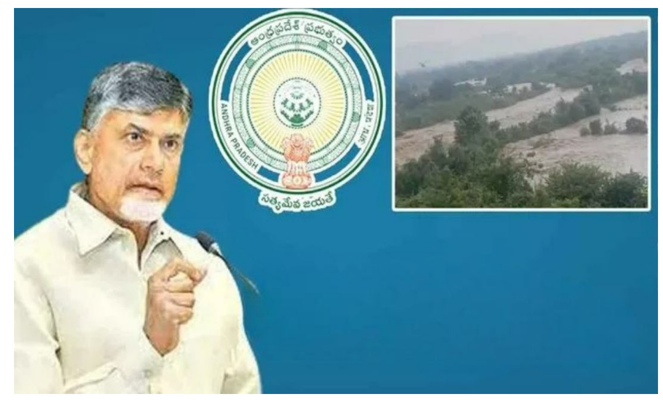
జగన్ అక్రమాస్తుల కేసు కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని సీబీఐ కోర్టు ఆదేశం

అమరావతి, నవంబర్ 10: ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి అక్రమాస్తుల కేసులో వ్యక్తి గత హాజరుపై హైదరాబాద్‌లోని సీబీఐ కోర్టులో విచారణ జరిగింది. ఈ మేరకు కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్ వెస్టిగేషన్ కి న్యాయస్థానం ఆదేశించింది. ఈనెల 14 లోపు వ్యక్తిగతంగా విచారణకు హాజరుకావాలని గతంలో జగన్ ను సీబీఐ కోర్టు ఆదేశించింది. న్యాయస్థానం ఇచ్చిన గడువు సమీపిస్తుండడంతో కోర్టులో ఇటీవల జగన్ మెమో దాఖలు చేశారు. వ్యక్తిగత హాజరు మినహాయించాలని పిటిషన్ లో పేర్కొన్నారు. కోర్టు అనుమతిస్తే తాను వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా విచారణకు హాజరయ్యేందుకు కూడా సిద్ధంగా ఉన్నానని చెప్పారు. జగన్ దాఖలు మెమోపై సోమవారం విచారణ చేపట్టిన ధర్మాసనం.. కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని ఆదేశించింది.

ఏపీ, రాజస్థాన్ ప్రమాదాలను సుమోటోగా స్వీకరించిన సుప్రీం

అమరావతి, నవంబరు10 : ఇటీవల ఆంధ్రప్రదేశ్, ఏపీలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగిన విషయం తెలిసిందే. రాజస్థాన్‌లో రోడ్డు ప్రమాదంలో ఈ ఘటనలో 15 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఏపీలో బస్సు దహనమై మరో 19 మంది ప్రయాణికులు సజీవ దహనమయ్యారు. రెండు ఘటనలను సుప్రీంకోర్టు సుమోటోగా స్వీకరించింది. జస్టిస్ జేకే మహేశ్వరి, విజయ్ విష్ణోయ్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం జాతీయ రహదారుల భద్రతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. రాజస్థాన్‌లోని జాతీయ రహదారులపై ఉన్న ధాబాలు, ఇతర సంస్థల సంఖ్యను వివరిస్తూ రెండువారాల్లోగా వివరణాత్మక స్టేటస్ రిపోర్ట్ దాఖలు చేయాలని భారత జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ ని ఆదేశించింది. రహదారి పరిస్థితులపై నివేదికను కూడా ఇవ్వాలని చెప్పిందిఈ కేసులో సీనియర్ న్యాయవాది ఏఎస్ నాదకర్ణిని అమికస్ క్యూరీగా నియమించిన ధర్మాసనం.. స్టేటస్ నివేదికను దాఖలు చేయడానికి రాజస్థాన్ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని పార్టీగా చేర్చాలని ఆదేశించింది. రాజస్థాన్ ప్రభుత్వం తరఫున హాజరైన అదనపు అడ్వకేట్ జనరల్ శివ్ మంగళ్ శర్మ.. ఈ అంశంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా కోర్టుకు అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని తెలిపారు. అలాగే, కర్నూలు రోరడ్డు ప్రమాదాన్ని సైతం కోర్టు పరిగణలోకి తీసుకుంది. జాతీయ రహదారి భద్రత, రోడ్డు పక్కన ఉన్న నిర్మాణాల నియంత్రణ కోసం సమన్వయ విధానం అవలంభించడానికి ఏపీ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని పార్టీగా చేయాలని ఆదేశించింది.దేశంలో రోడ్డు ప్రమాదాలు ఆందోళన రేకెత్తిస్తున్నాయి.

రాయలచెరువు గండి ఘటన ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం



అమరావతి, నవంబర్ 10: మొంథా తుఫానుఏపీలో బీభత్సం సృష్టించిన విషయం తెలిసిందే. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ముందస్తు చర్యల వల్ల ప్రాణ నష్టం తప్పింది. అయితే పంట పొలాల్లోకి నీరు చేరడంతో వేలాది ఎకరాల్లో పంటలు నీట మునిగాయి. చేతికొచ్చిన పంట నీట మునగడంతో రైతులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పంట నష్ట పరిహారం అందజేస్తామని.. ప్రతీఒక్కరినీ ఆదుకుంటామని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రకటన చేసింది. అలాగే తుఫాను బాధితులకు ఇంటికి వెళ్లే ముందు రూ. మూడు వేల నగదు ఇవ్వడంతో పాటు బియ్యం, నిత్యావర సరాలను ప్రభుత్వం పంపిణీ చేసింది. ఇక మొంథా తుఫాను కారణంగా తిరుపతి జిల్లాలో రాయల చెరువుకు గండి పడి అక్కడి కుటుంబాలు తీవ్రంగా నష్టపోయాయి. అనేక పశువులు చనిపోయాయి. ఈ క్రమంలో ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.మొంథా తుఫాను కారణంగా తిరుపతి జిల్లాలో రాయల చెరువుకు గండిపడి నష్టపోయిన కుటుంబాలకు, పశువులకు ప్రత్యేక స్కేలు ఆర్థిక సాయం చేయాలని ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. (సోమవారం) విపత్తు నిర్వహణ శాఖ స్పెషల్ సీఎస్ జి జయలక్ష్మి జీవో ఆర్టీనెంబర్ 125ను జారీ చేశారు. ఈనెల 6న వల్లూరు గ్రామం కేవీబీపురం మండలంలోని రాయలచెరువు ట్యాంకుకు గండి పడింది. దీంతో ఆ నీరంతా కాల్వూరు హరిజనవాడ, ఎస్ఎల్ పురం, పాతపాలెం గ్రామాల్లోకి రావడంతో భారీగా పశువులు చనిపోయాయి.ఈక్రమంలో నష్టపోయిన కుటుంబాలకు ఆర్థిక సాయం అందించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అందులో భాగంగా వర్షాల వల్ల పునరావాసం పొందిన 960 కుటుంబాలకు కుటుంబానికి చొప్పున రూ.3 వేలు, 1100 పశువులు చనిపోవడంతో వాటి పరిహారంగా రూ.2 కోట్ల 95 లక్షలు చెల్లింపు కోసం జిల్లా కలెక్టర్‌కు అనుమతి మంజూరు అయ్యింది. ఈ మేరకు విపత్తు నిర్వహణ శాఖ స్పెషల్ సీఎస్ జి జయలక్ష్మి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. వరద నీటి కారణంగా నష్టపోయిన తమను ప్రభుత్వం ఆదుకోవడంఆయా గ్రామాల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అందెశ్రీ మృతి తెలుగు సాహితీ లోకానికి తీరని లోటు చంద్రబాబు, పవన్, లోకేష్ సంతాపం

అమరావతి, నవంబరు10 : ప్రముఖ కవి, రచయిత అందెశ్రీ ఆకస్మిక మృతి పట్ల ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, మంత్రి నారా లోకేష్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. తెలుగు సాహితీ లోకానికి అందెశ్రీ అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమని వారు కొనియాడారు.అందెశ్రీ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలి: సీఎం చంద్రబాబుప్రముఖ కవి, రచయిత అందెశ్రీ ఆకస్మిక మృతిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణకు రాష్ట్ర గీతాన్ని అందించిన డాక్టర్ అందెశ్రీ మరణ వార్త దిగ్భ్రాంతిని కలిగించిందని తెలిపారు. తెలుగు సాహితీ లోకానికి ఇది తీరని లోటని చెప్పుకొచ్చారు. అందెశ్రీ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తూ.. వారి కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని సీఎం చంద్రబాబు తెలిపారు.అందెశ్రీ అక్షర యాత్ర చేశారు: పవన్ కల్యాణ్ప్రముఖ కవి, రచయిత, తెలంగాణ రాష్ట్ర గీతాన్ని రచించిన అందెశ్రీ హఠాన్మరణం తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని కలిగించిందని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. అందెశ్రీ ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. ఆయన రచనా ప్రస్థానం ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకుంటుందని తెలిపారు. గొర్రెల కాపరిగా, భవన నిర్మాణ కూలీగా జీవితం మొదలుపెట్టి అక్షర యాత్ర చేశారని కొనియాడారు. తెలంగాణ జానపదాలపై, మాండలికంపై పట్టు కలిగిన రచయిత అని వివరించారు. పలు సినీ గీతాలు రచించారని ప్రశంసించారు. 'మాయమైపోతున్నడమ్మా మనిషన్నవాడు...' గీతం వింటే సమాజాన్ని అందెశ్రీ ఎంతగా చదివారో అర్థమవుతోందని తెలిపారు. 'జయ జయహే తెలంగాణ జననీ జయ కేతనం' అంటూ తెలంగాణ రాష్ట్ర గీతాన్ని అందించారని కీర్తించారు. ఈ సందర్భంగా అందెశ్రీ కుటుంబ సభ్యులకు పవన్ కల్యాణ్ తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.అందెశ్రీ సేవలు చిరస్మరణీయం: మంత్రి నారా లోకేష్ప్రముఖ కవి, రచయిత అందెశ్రీ ఆకస్మిక మృతి పట్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఐటీ, విద్య శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాకవి అందెశ్రీ మృతిపై తన ప్రగాఢ సంతాపం తెలిపారు. 'మాయమైపోతున్నడమ్మా మనిషన్నవాడు' అనే పాటతోపాటు ఎన్నో ఉద్యమ గీతాలు రాసిన ప్రజాకవికి హృదయపూర్వక శ్రద్ధాంజలి అని చెప్పుకొచ్చారు. తెలుగు సాహితీ లోకానికి అందెశ్రీ అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా అందెశ్రీ కుటుంబ సభ్యులకు మంత్రి నారా లోకేష్ తన సానుభూతి తెలిపారు.

ఏపీ పోలీసుల అదుపులో మోస్ట్ వాంటెడ్ డ్రగ్ మేకర్ మధుసూదన్ రెడ్డి

విజయవాడ, నవంబరు10: డ్రగ్స్‌ని అరికట్టడంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఏపీ పోలీసులకు సీఎం చంద్రబాబు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. సీఎం ఆదేశాలతో పోలీసులు రంగంలోకి దిగి డ్రగ్స్ ముఠాని పట్టుకునేందుకు చర్యలు చేపట్టారు.ఇందులో భాగంగానే డ్రగ్స్ ముఠాల కదలికలపై పోలీసులు నిఘా ఉంచారు. మోస్ట్ వాంటెడ్ డ్రగ్ మేకర్ మడ్డి అలియా స్ మధుసూదన్ రెడ్డి కదలికలపై పోలీసులు నిఘా ఉంచారు. ఈ క్రమంలో ఆయనని మాచవరం పోలీసులు బెంగళూరులో సోమవారం అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మడ్డిని అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు ఏపీకి తీసుకువస్తున్నట్లు సమాచారం. ఆయనని ఏపీకి తీసుకువచ్చిన తర్వాత విచారించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. మడ్డిని విచారిస్తే పలు కీలక విషయాలు బయటపడుతాయని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. అయితే, మడ్డి స్వస్థలం అన్నమయ్య జిల్లా తంబళ్లపల్లె అని పోలీసులు తెలిపారు.కాగా, తెలుగు రాష్ట్రాల్లో యువతకు డ్రగ్స్ విక్రయిస్తూ బెంగళూరులో మడ్డిగా చలామణి అవుతున్నారు మధుసూదన్ రెడ్డి. బెంగళూరులో డ్రాప్ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేసుకుని యువతకు డ్రగ్స్ సరఫరా చేస్తున్నాడు మడ్డి. సెప్టెంబరులో బెంగళూరు నుంచి డ్రగ్స్‌తో విశాఖపట్నం వెళ్తూ విజయవాడలో ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు శ్రీవాత్సవ్, హవి పట్టుబడ్డారు . శ్రీవాత్సవ్, హవిల అరెస్టుతో అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లారు మడ్డి. ఆయన కదలికలపై నిఘా ఉంచి బెంగళూరులో అదుపులోకి తీసుకున్నారు పోలీసులు.

పెట్టుబడులను అడ్డుకుంటే ఊరుకోం

విశాఖపట్నం, నవంబరు10: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు రావడం వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఆయన అనుచరులకు నచ్చడం లేదని తెలుగుదేశం విశాఖపట్నం ఎంపీ శ్రీభరత్ ఆరోపణలు చేశారు. ఏపీ అభివృద్ధి చెందడం వైసీపీకి ఇష్టం లేదని ధ్వజమెత్తారు. పేదలను పూర్తి పేదరికంలోనే ఉంచాలనేది వైసీపీ సిద్ధాంతమని విమర్శించారు. జగన్ హయాంలో పేదలకు మేలు చేసే పథకాలు తీసేశారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు పెట్టడానికి వచ్చిన సంస్థలను తిరిగి పంపించేశారని ఆక్షేపించారు. వైసీపీ చేసే పనులకు, మాట్లాడే మాటలకు నిబద్ధత లేదని.. అది ప్రజలకు కూడా తెలుసునని చెప్పుకొచ్చారు ఎంపీ శ్రీభరత్.(సోమవారం) విశాఖపట్నంలో ఎంపీ శ్రీభరత్ పర్యటించారు. పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో ఎంపీ పాల్గొన్నారు. సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ 150వ జయంతి సందర్భంగా విశాఖపట్నంలో యూనిటీ మార్చ్ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీ శ్రీభరత్ పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈనెల 12వ తేదీన వైజాగ్ బీచ్‌రోడ్డులో, 17వ తేదీన గాజువాకలో యూనిటీ మార్చ్ జరుగుతోందని తెలిపారు. అందరినీ భాగస్వామ్యం చేసి పటేల్ స్ఫూర్తిని భావితరాలకు అందిస్తామని చెప్పుకొచ్చారు. ఈనెల 14, 15 తేదీల్లో విశాఖపట్నంలో భాగస్వామ్య సదస్సు జరుగనుందని తెలిపారు. ప్రజలు ఎన్నికల్లో బుద్ధి చెప్పినా వైసీపీ నేతల్లో మార్పు కనిపించడం లేదని ఎద్దేవా చేశారు. అభివృద్ధి అంటే వైసీపీ నేతలకు తెలియదని ఆక్షేపించారు. ఏపీ విధ్వంసం, నాశనం చేయడంలో వైసీపీ నేతలు పీహెచ్‌డీ చేశారని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు ఎంపీ శ్రీభరత్.ప్రపంచస్థాయి పెట్టుబడుల సదస్సు జరుగుతున్న సమయంలో వైసీపీ ర్యాలీలు చేయడం దురదృష్ట కరమని పేర్కొన్నారు. ఏపీకి మంచి చేయాలని చూస్తే తమ ప్రభుత్వాన్ని అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని ఫైర్ అయ్యారు. పిల్లల భవిష్యత్తు ముఖ్యమా.. స్వార్థ ప్రయోజనాలు ముఖ్యమా.. అన్నది ప్రజలు ఆలోచించాలని సూచించారు. చట్టం అందరికీ ఒకేలా వర్తిస్తుందని హెచ్చరించారు. వైసీపీ నేతలు ర్యాలీలు చేయాల నుకుంటే మరో సమయంలో చేసుకోవాలని సూచించారు. ర్యాలీల పేరుతో డైవర్ట్ చేద్దామని.. విశాఖకు చెడ్డ పేరు తెద్దామని చూస్తే ప్రభుత్వం తరఫున ముందుకెళ్తామని హెచ్చరించారు. రుషికొండ ప్యాలస్ కోసం ఖర్చు చేసిన డబ్బులు.. ఉత్తరాంధ్రలో మెడికల్ కాలేజీలకు పెట్టి ఉంటే పూర్తి అయ్యేవని వివరించారు. వైసీపీలో వ్యక్తిగతంగా తప్పులు చేసిన వాళ్లు సమాజంలో చాలా మంది ఉంటారని విమర్శించారు ఎంపీ శ్రీభరత్.

దేవాలయాల్లో తొక్కిసలాట ఘటనలు ఏపీ ప్రభుత్వం సీరియస్ కీలక నిర్ణయం

అమరావతి, నవంబరు10 : రాష్ట్రంలోని దేవాలయాల్లో జరిగిన దుర్ఘటనలు, తొక్కిసలాట ఘటనలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం దృష్టి సారించింది. గడిచిన ఏడాది కాలంలో మూడు ప్రధాన ఆలయాల్లో దుర్ఘటనలు చోటు చేసుకున్నాయి. వైకుంఠ ఏకాదశి టోకెన్ల పంపిణీ సందర్భంగా తిరుపతిలో తొక్కిసలాట, ఆ తర్వాత సింహాచలం ఆలయంలో గోడ కూలి భక్తులు మరణించడం.. ఇటీవల శ్రీకాకుళం జిల్లా కాశీబుగ్గ వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో తొక్కిసలాట చోటు చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో తొక్కిసలాట ఘట నల నివారణపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించింది. ఈ తరహా ఘట నలు రాబోయే రోజుల్లో పునరావృతం కాకుండా చూసేందుకు చర్యలు చేపట్టింది. అందులో భాగంగా మంత్రివర్గ ఉపసంఘాన్ని ఏపీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. ఈ కేబినెట్ సబ్ కమిటీ ఆల యాల్లో తొక్కిసలాటలు జరగకుండా నివారణ చర్యలు తీసుకో నుంది.ఈ కేబినెట్ సబ్ కమిటీలో ముగ్గురు మంత్రులు సభ్యుల ుగా ఉన్నారు. ఏపీ దేవాదాయ శాఖ మంత్రి ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, ఏపీ హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత, ఏపీ రెవెన్యూశాఖ మంత్రి అనగాని సత్యప్రసాద్ ఈ మంత్రివర్గ ఉపసంఘంలో సభ్యులుగా ఉంటారు. కేబినెట్ సబ్ కమిటీని ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వం.. తదుపరి చర్యలు తీసుకోవాలని దేవాదాయ శాఖను ఆదేశించింది. మరోవైపు గత ప్రభుత్వ హయాంలో దేవాలయాలపై జరిగిన దాడులు, ఈ దాడులపై ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలను కూడా ఈ కేబినెట్ సబ్ కమిటీ పర్యవేక్షించనుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. అంతమంది జనం వస్తే నేనేం చేయగలను. కాశీబుగ్గ ఆలయ నిర్వాహకు డుమరోవైపు కాశీబుగ్గ శ్రీవెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో కార్తీక ఏకాదశి సందర్భంగా భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలిరావటంతో తోపులాట జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ తోపులాట కాస్త తొక్కిసలాటకు దారి తీసి. 9 మంది భక్తులు చనిపోయారు. భక్తు ల సంఖ్యను అంచనా వేయలేకపోవటం, ముందస్తు చర్యలు చేపట్టకపోవటం వంటి కారణాలతో ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకు ందని ప్రాథమికంగా అంచనా వేశారు. అలాగే కాశీబుగ్గ వెంక టేశ్వర స్వామి ఆలయం దేవాదాయ శాఖ పరిధిలో లేదని.. ప్రైవేట్ ఆలయమని అధికారులు వెల్లడించారు. దీంతో ప్రైవేట్ ఆలయాల్లో తీసుకోవాల్సిన భద్రతా చర్యలపైనా ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టింది. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా కేబినెట్ సబ్ కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది.

అసోంలో బహుభార్యత్వం నిషేధ బిల్లు- దోషులకు ఏడేళ్ల జైలు శిక్ష

అసోం: బహుభార్యత్వం నిషేధం దిశగా అసోం అడుగులు వేస్తోంది. దీనికి సంబంధించిన బిల్లును ఈనెల 25న అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టేందుకు మంత్రివర్గం ఆమోదం తెలిపింది. ఈ విషయాన్ని అసోం ముఖ్యమంత్రి బిశ్వశర్వ వెల్లడించారు. ఇది అమల్లోకి వస్తే సంబంధిత కేసుల్లో దోషిగా తేలినవారికి ఏడేళ్లపాటు కఠిన కారాగార శిక్ష ఉంటుందని చెప్పారు. కొత్తగా నిధిని ఏర్పాటు చేసి బాధిత మహిళలకు పరిహారం అందజేస్తామని ఓ మీడియా సమావేశంలో చెప్పారు. అయితే, ఆరో షెడ్యూల్‌లోని ప్రాంతాలకు కొన్ని మినహాయింపులు ఉంటాయన్నారు.'జీవిత భాగస్వామి జీవించి ఉన్నప్పుడు లేదా చెట్టప రంగా విడాకులు పొందకుండా మరోసారి వివాహం చేసుకున్నవారిపై ఈ చట్టం వర్తిస్తుంది.ఇలాంటి అక్రమ బహుభార్య వివాహం చేసిన వారికి గరిష్టంగా 7 సంవత్సరాల కఠిన కారాగార శిక్ష విధించే నిబంధన ఉంటుంది.అదనంగా, ఈ బిల్లు ద్వారా బాధిత మహిళలకు పరిహారం అందించే నిబంధనను కూడా ఉంది. ఇలాంటి వివాహాల వల్ల మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న బాధను దృష్టిలో ఉంచుకొని సమాజాన్ని శాస్త్రీయంగా నియంత్రించడమే ఈ చట్టం లక్ష్యం.ఈ బిల్లును నవంబర్ 25న జరిగే అసెంబ్లీ సమావేశంలో ప్రవేశపెట్టి ఆమోదం పొందుతాం'అని ఆయన అన్నారు.లవ్ జిహాద్‌కు వ్యతిరేకంగా నూతన బిల్లును తీసుకురానున్నట్లు ఇటీవల జరిగిన ఓ

కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్వ శర్మ వెల్లడించారు. ఈసారి అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో చారిత్రక బిల్లులను ప్రవేశపెట్టనున్నామని తెలిపారు. లవ్ జిహాద్, బహుభార్యత్వం, సత్రాల రక్షణ లాంటి కీలక బిల్లులు సభ ముందుకు రానున్నాయని చెప్పారు. ఈ బిల్లులను సభలో పెట్టి చర్చిస్తామని, డ్రాఫ్ట్ బిల్లులకు కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపాక మీడియాకు వివరిస్తామని పేర్కొన్నారు. జిహాద్?కు పాల్పడిన వారికి జీవిత ఖైదు విధించే చట్టాలను తీసుకువస్తున్నట్లు గతేడాది సీఎం హిమంత బిశ్వ శర్మ తెలిపారు. బలవంతపు మత మార్పిళ్ల ద్వారా వివాహం చేసుకోవడాన్ని అడ్డుకునేందుకు చట్టాలు అవసరమని చెప్పారు. కాగా ఇప్పటికే బహుభార్యత్వంపై అసోం ప్రభుత్వం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ప్రభుత్వ అనుమతి లేకుండా ఉద్యోగులు రెండో పెళ్లి చేసుకోకూడదని స్పష్టం చేసింది. ఇది సర్వీస్ నిబంధనలకు వ్యతిరేకమని పేర్కొంది. కొన్ని మతాలు రెండో పెళ్లికి అనుమతి ఇస్తాయని, అయినా సరే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు మాత్రం తప్పనిసరిగా అనుమతి తీసుకోవాలని వివరించింది. అంతకుముందు చట్ట వ్యతిరేకంగా బాల్య వివాహాలు చేసుకున్న వారిపై కూడా కఠిన చర్యలు తీసుకుంది అసోం ప్రభుత్వం. బాల్య వివాహాలకు వ్యతిరేకంగా నమోదైన ఎఫ్ఐఆర్‌ల ఆధారం గా దాదాపు 3వేల మందికి పైగా అరెస్టు చేసింది.మారుమూల ప్రాంతాల్లో అభద్రతతో జీవిస్తున్న స్థానికులకు ఆయుధ లైసెన్సులు ఇవ్వాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు హిమంత బిశ్వ శర్మ తెలిపారు. లైసెన్సుల జారీ ప్రక్రియ వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి నుంచి ప్రారంభమవుతుందని వెల్లడించారు. ముప్పు ఉన్న, మారుమూల ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజల నుంచి వచ్చిన డిమాండ్‌ను సమీక్షించిన అనంతరం రాష్ట్ర క్యాబినెట్ సమావేశంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సీఎం హిమంత బిశ్వ శర్మ చెప్పారు.

ఆ రాష్ట్రంలోని ప్రతి స్కూల్లో ఇకపై వందేమాతరం పాడాల్సిందే

ఉత్తర్ ప్రదేశ్: ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లో యోగి సర్కార్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఆ రాష్ట్రంలోని అన్ని విద్యాసంస్థల్లో ఇకమీదట వందే మాతరం గేయాన్ని తప్పనిసరిగా ఆలపించాలని సీఎం యోగి ఆదిత్యానా థ్‌సోమవారం తెలిపారు. ఈ మేరకు గోరఖ్‌పూర్‌లో 'ఏక్తా యాత్రపేరిట నిర్వహించిన సామూహిక వందేమాతరం కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ ప్రకటన చేశారు. ఇలా ప్రతీ పాఠశాలలో జాతీయ గేయాన్ని పాడటం ద్వారా.. పిల్లలకు చిన్ననాటి నుంచే దేశభక్తితో పాటు జాతీయ గేయంపై గౌరవ భావం వంటివి అలవడతాయన్నారు.కొత్త జిన్నాలకు తెరలేపకుండా.వందేమాతరంను వ్యతిరేకించే వారు దేశ ఐక్యత, సమగ్రతను అవమానించినట్టేనని ఈ సందర్భంగా యోగి అన్నారు. దేశంలో నివసించే ప్రతి పౌరుడూ విధేయతగా, ఐక్యత కోసం పనిచేయాలని కాంక్షిస్తున్నట్టు ఆయన చెప్పారు. కులం, ప్రాంతం, భాషల పేరుతో సమాజాన్ని విభజించే వంటి అంశాలను గుర్తించి ఎప్పటికప్పుడు వాటిని వ్యతిరేకించాలని యోగి సూచించారు.

ఇలాంటి విభజనలు కొత్త జిన్నాలను సృష్టించే కుట్రలో భాగమని అని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. దేశంలో నూతన జిన్నాలకు తెరలేపకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చా రు.భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ సమయంలో ఎందరికో స్ఫూర్తి రగిలించిన 'వందే మాతరం' గేయాన్ని 1875 నవంబర్ 7న బంకిం చంద్ర ఛటర్జీ రచించారు. ఇది తొలిసారిగా 'ఆనంద్‌మఠ్' నవలలో ప్రచురితమైంది. ఈ గేయానికి 2025 నవంబర్ 7 నాటికి 150 వసంతాలు పూర్త య్యాయి. దీనిని ఏడాది పాటు దేశవ్యాప్తంగా ఓ ప్రత్యేక కార్యక్రమంగా నిర్వహించాలని ఇటీవల ఢిల్లీలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో పీఎం నరేంద్రమోదీ దేశ ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. 'వందేమాతరం' అనే పదం ప్రజల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడం సహా.. నూతన భవిష్యత్తుకు భరోసా కల్పిస్తుందని మోదీ పేర్కొన్నారు..

బిహార్‌ను నెంబర్ వన్ రాష్ట్రంగా చేస్తాం

పాట్నా: నవంబర్ 14వ తేదీ తర్వాత బిహార్‌ను నెంబర్ వన్ రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దుతామని ఆర్జేడీ నేత, మహాగఠ్‌బంధన్ ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థి తేజస్వి యాదవ్‌తెలిపారు. బిహార్‌ను అట్టడుగు స్థాయిలోకి ఎన్డీయే నెట్టేసిందని, పోలింగ్‌కు ముందు ఎన్నికల అధికారులను కేంద్ర మంత్రులు బెదిరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల రెండో విడత పోలింగ్ మరి కొద్ది గంటల్లోనే జరుగనుండటంతో సోమవారంనాడు మీడియా సమావేశంలో తేజస్వి మాట్లాడారు.'నవంబర్ 14 తర్వాత బిహార్‌ను దేశంలోనే నెంబర్ వన్ స్థాయికి తీసుకువెళ్తాం. ఆహార ఆధారిత యూనిట్లు, విద్య, వైద్యం, ఉపాధి కల్పన, ఇరిగేషన్, సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులు, ఎడ్యుకేషనల్ సిటీలు, ఐటీ హబ్‌లు ఏర్పాటు చేస్తాం. ఏ ఒక్క బిహారీ కూడా ఇతర సిటీలకు వెళ్లాల్సిన పని లేదు' అని తేజస్వి తెలిపారు. ఈసారి చాలా స్పష్టంగా బిహార్‌లో మార్పు కనిపిస్తోందని, ఉద్యోగాలు కల్పించే ప్రభుత్వాన్నే అధికారంలోకి తీసుకురావాలని ప్రజలు బలంగా తీర్మానించుకున్నారని, ప్రజలు చరిత్ర సృష్టించనున్నారని చెప్పారు.డాటా దాచిపెట్టారునవంబర్ 6న తొలి విడత పోలింగ్

జరిగి నాలుగు రోజులైనా గణాంకాలను ఇంతవరకూ ఈసీ బయటకు వెల్లడించలేదని తేజస్వి ఆరోపించారు. గతంలో ఎన్నికల రోజే ఓటింగ్ గణాంకాలను వెల్లడించేవారని, ఇప్పుడు ఎందుకు దాచిపెడుతున్నారని ప్రశ్నించారు. బీజేపీ పాపాలను ఎన్నికల కమిషన్ కప్పిపుచ్చుతోందని, ఎన్నికల కమిషన్ నిర్జీవంగా, బిజేపీకి ఒక ఉపకరణంగా మారిందని విమర్శలు గుప్పించారు. తొలి విడత పోలింగ్‌లో మహిళలు, పురుషుల ఓటింగ్ శాతాన్ని ఎన్నికల కమిషన్ ఎందుకు ప్రచురించలేదో వివరణ ఇవ్వాలని తేజస్వి డిమాండ్ చేసారు. లెక్కలు ఎందుకు దాచిపెడుతున్నారో చెప్పాలన్నారు. వీవీప్యాట్ స్లిప్పులు వీధుల్లో కనిపిస్తున్నాయని, సీసీటీవీ కెమెరాలను మూసిపెట్టి ఉంచుతున్నారని, ఈ అవకతవకలపై ఈసీ వివరణ ఇవ్వాలని అన్నారు.బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల తొలి విడత పోలింగ్ నవంబర్ 6న ప్రశాంతంగా జరిగింది. 65.08 శాతం పోలింగ్ రికార్డయింది. 18 జిల్లాల్లోని 121 నియోజకవర్గాల్లో పోలింగ్ జరిగింది. రెండో విడత పోలింగ్ 123 నియోజకవర్గాల్లో నవం బర్ 11న జరుగనుంది. దీంతో ఓటింగ్ ప్రక్రియ పూర్తవుతుంది. నవంబర్ 14న ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడతాయి.

భారీ ఉగ్రకుట్ర భగ్నం ఇద్దరు కశ్మీరీ డాక్టర్స్ అరెస్ట్

గుజరాత్: దేశంలో ఉగ్రకుట్రలను పోలీసులు భగ్నం చేస్తున్నారు. ఇటీవలే గుజరాత్‌లో ముగ్గురు అను మానితులను ఏటీఎస్ అరెస్టు చేయగా, తాజాగా హరియాణాలో భారీగా ఆయుధ డంప్‌ను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అందులో 2900 కిలోల ఐఈడీ బాంబు తయారీ మెటీరియల్, దాడులకు ఉపయోగించే ఇతర పరికరాలు ఉన్నాయి. ఈ కేసులో అరెస్ట్ అయిన ఇద్దరూ డాక్టర్లే కావడం సంచలనంగా మారింది. జమ్మూకశ్మీర్‌లో అనేకమంది వైద్యులకు ఉగ్రవాదులతో సంబ ంధాలు ఉన్నాయనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. జమ్ముకశ్మీర్-హరియాణా పోలీసులు సంయుక్తంగా ఆపరేషన్ నిర్వహించి ఈ భారీ ఉగ్రకుట్రను భగ్నం చేశారు. హరియాణా ఫరీదాబాద్‌లోని అల్-ఫలాహ్ వైద్య కళాశాలలో భారీ ఆయుధ డంప్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అందులో 2 రైఫిళ్లు, ఐఈడీ బాంబు తయారు

చేసేందుకు అవసరమైన 2900 కిలోల మెటీరియల్, టైమర్లు ఉన్నాయి. దాదాపు 15 రోజుల క్రితం ఏకే-47 రైఫిల్‌తోపాటు మందుగుండు సామగ్రిని అక్రమంగా కలిగి ఉన్న కేసులో అనంతనాగ్ హాస్పిటల్ వైద్యుడు అదీల్ అహ్మద్ రాథర్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. పోలీసులు తమదైన రీతిలో అతడి డొంకలాగితే భారీ ఉగ్రకుట్ర బయటపడింది. రాథర్ ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు హరియాణాలోని అల్‌ఫలాహ్ ఆస్పత్రిలో పనిచేసే మరో డాక్టర్ ముజామిల్ షకీల్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. అతడిని తమదైన రీతిలో విచారణ చేయగా ఈ ఆయుధ డంప్ గురించి బయటపడింది. ఆసుపత్రిలో ఈ పేలుడు పదార్థాలను నిల్వ చేసేందుకు సాయం చేసింది షకీల్ అయినప్పటికీ, అతడికి అవి ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయో ఇంకా తెలియరాలేదు. ఇద్దరు డాక్టర్లపై యూఏపీఏ కింద కేసులు నమోదు చేసి, జమ్మూకశ్మీర్‌కు తరలించి విచారణ చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

హజ్ కోటాపై భారత్ సౌదీ మధ్య ఒప్పందం

న్యూఢిల్లీ:భారత్, సౌదీ అరేబియా మధ్య ద్వైపాక్షిక హజ్ ఒప్పందం కుది రింది. హజ్ కోటాపై ఇరుదేశాలు తాజాగా ఒప్పందం చేసుకు న్నాయి. ఇందులో భాగంగా 2026 సంవత్సరానికిగాను భారత్ నుంచి 1,75,025 మంది యాత్రికులకు సౌదీ అవకాశం ఇచ్చిం ది. జెద్దాలో జరిగిన కార్యక్రమంలో భారత్ తరపున మైనార్టీ వ్యవ హారాల శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజు, సౌదీ మంత్రి తౌఫిక్ బిన్ ఫజ్వాన్ ఈ ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశారు.సౌదీలో కిరణ్ రిజిజు పర్యటనమూడు రోజుల సౌదీ అరేబియా పర్యటనకు వెళ్లిన కిరణ్ రిజిజు, ఆ దేశ మంత్రి తౌఫిక్ బిన్ ఫజ్వాన్?తో ద్వైపాక్షిక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో ఇరుదేశాల మంత్రులు హజ్ యాత్ర సన్నాహాలను సమీక్షించారు. సమన్వ యం, మద్దతు వంటి అంశాల గురించి చర్చించారు. భారతీయ యాత్రికుల కోసం తీర్థయాత్ర ప్రక్రియను మరింత క్రమబద్ధీ కరించడానికి ఉమ్మడి నిబద్ధతను పునరుద్ఘాటించారు. యాత్రి కులకు సౌకర్యవంతమైన తీర్థయాత్ర అనుభవాన్ని

నిర్ధారిం చడానికి సౌకర్యాలు, రవాణా, వసతి, ఆరోగ్య సేవలను మెరుగ ్పరచడంపై చర్చలు జరిపారు. ఈ క్రమంలో భారత్, సౌదీ అరేబియా మధ్య ద్వైపాక్షిక హజ్ ఒప్పందం కుదిరింది. ఈ క్రమంలో ఇరుపక్షాలు ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశాయి.ప్రవాస భారతీయులతో రిజిజు భేటీకిరణ్ రిజిజు ఈ పర్యటన సందర్భంగా హజ్ యాత్ర%-%2026 కోసం జరుగుతున్న సన్నాహాలను గురించి తెలుసుకోవడానికి జెద్దాలోని భారత రాయబార కార్యాలయం, కాన్సులేట్ జనరల్ అధికారులతో అంతర్గత సమీక్ష సమావేశాన్ని కూడా నిర్వహించారు. భారతీయ యాత్రికుల సంక్షేమం, సౌకర్యాన్ని నిర్ధారించడానికి సౌదీ అధికారులతో సమన్వయంగా, సన్నిహితంగా ఉండేందుకు కాన్సులేట్ బృందాలు చేసిన ప్రయత్నాలను ఆయన ప్రశంసించారు. యాత్రి కులకు అందుబాటులో ఉన్న మౌలిక సదుపాయాలు, సౌకర్యాలపై ప్రత్యక్ష అవగాహన పొందడానికి జెద్దాలోని టెర్మినల్-1, హరమైన్ స్టేషన్‌తో సహా జెద్దా, తైఫ్‌లోని కీలకమైన హజ్, ఉమ్రా సంబంధిత ప్రదేశాలను కూడా కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు పర్యటించారు. అలాగే జెద్దా, తైఫ్‌లోని ప్రవాస భారతీయులనుతోనూ కాసేపు ముచ్చటించారు.

పార్టీ పిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల కేసు

న్యూఢిల్లీ: పార్టీ ఫిరాయించిన తెలంగాణ ఎమ్మెల్యేల కేసుపై విచారణకు మరింత సమయం కావాలని స్పీకర్ కార్యాలయం సుప్రీంకోర్టును గడువు కోరిన సంగతి తెలిసిందే. గత నెల 25వ తేదీన తెలంగాణ అసెంబ్లీ కార్యదర్శి సుప్రీంకోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. ఈ పిటిషన్‌పై నవంబర్ 14వ తేదీన సుప్రీంకోర్టులో విచారణ జరగనుంది. కాగా, పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేల అనర్హతపై స్పీకర్ నిర్ణయం తీసుకునేందుకు సుప్రీంకోర్టు 3 నెలల గడువు ఇచ్చింది. అక్టోబర్ 31వ తేదీతో 3 నెలల గడువు ముగిసింది. అయితే, స్పీకర్ కార్యాలయం పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేలకు సంబంధించి వివరణలు, విచారణలు కొనసాగిస్తుండటంతో గడువు కావాలంటూ గడువు పూర్తవ్వటానికి ముందే సుప్రీంకోర్టులో ఫిటిషన్ ఫైల్ చేసింది.సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి ధర్మాసనం ఈ కేసును విచారించే అవకాశం ఉంది. నవంబర్ 14వ తేదికి ఈ కేసు లిస్ట్ అయింది. స్పీకర్ కార్యాలయం అడిగిన విధంగా సుప్రీంకోర్టు మరింత సమయాన్ని ఇస్తుందా.. గడువు సమయంలోగా అనర్హతపై నిర్ణయం తీసుకోనందుకు మందలిస్తుందా అన్నది నవంబర్ 14వ తేదీన తెలియనుంది.

స్వచ్ఛమైన గాలి కావాలి కాలుష్యం పై ఇండియా గేట్ వద్ద నిరసనలు

ఢిల్లీ: దేశ రాజధాని దిల్లీలో కాలుష్య తీవ్రతతో గాలి నాణ్యత రోజు రోజుకూ క్షీణిస్తోంది. ప్రభుత్వం సరైన చర్యలు తీసుకోవడం లేదని ఆరోపిస్తూ దిల్లీ వాసులు ఆందోళనలు చేపట్టారు. వివిధ వర్గాల ప్రజలతో పాటు తల్లిదండ్రులు, పర్యావరణ కార్యకర్తలు ఇండియా గేట్ వద్ద భారీ నిరసనకు దిగారు. ముఖ్యంగా చిన్నారులతో కలిసి అనేక మంది మహిళలు హాజరై, ప్రభుత్వం తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు."మాకు ఉన్నది ఒకటే సమస్య. అది స్వచ్ఛమైన గాలి. ఈ సమస్య అనేక ఏళ్లుగా ఉన్నా, ఇప్పటికీ సరైన చర్యలు తీసుకోలేదు. ఇది రాజ్యాంగ హక్కులను అతిక్రమించడమే అవుతుంది. దాదాపు 10 ఏళ్లుగా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నాం. ప్రజల ఆరోగ్య, హక్కుల గురించి ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు. ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదు మాకు అర్థం కావడం లేదు. మేము శాంతియుతంగా ఇక్కడ నిరసన చేపట్టాం. కానీ పోలీసులు వచ్చి మమ్మల్ని లాకెళ్లి బస్సుల్లో ఎక్కించారు. ఇది రాజకీయ అంశం కాదు. కేవలం స్వచ్ఛమైన గాలి కోసం మాత్రమే పోరాడుతున్నాం."షీలా దీక్షిత్ హయాంలో దిల్లీ 'గ్రీన్ క్యాపిటల్'స్వచ్ఛమైన గాలిని అందించడంలో దిల్లీ ప్రభుత్వం విఫలమైందని మరో నిరసనకారుడు ఆరోపించారు. మాజీ సీఎం షీలా దీక్షిత్ హయాంలో దిల్లీ 'గ్రీన్ క్యాపిటల్'గా ఉండేదని, ఇప్పుడు ప్రపంచంలోనే అత్యంత కాలుష్య నగరాల్లో చేరిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై రాజకీయ నాయకులు మాత్రం బాధ్యత వహించకుండా ఒకరిపై ఒకరు నిందలు వేసుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు

ప్రచారం కోసం సుప్రీంకోర్టుకు రావొద్దు

ఢిల్లీ, నవంబర్, 10: ప్రజాశాంతి పార్టీ అధ్యక్షుడు పాల్ మీద దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. మీడియాలో ప్రచారం కోసం పిటిషన్లు దాఖలు చేస్తున్నారని జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేసింది. దీంతో మరో మారు కేఏ పాల్‌కు సుప్రీం కోర్టులో చుక్కెదురైనట్లైంది.ఇక, కేసు వివరాల్లోకి వెళ్తే, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో చేపట్టిన మెడికల్ కాలేజీల నిర్మాణాలను పీపీపీ మోడ్‌లో పూర్తి చేసి నిర్వహించాలని కూటమి ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే, ఏపీ ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని కేఏ పాల్. సుప్రీం కోర్టులో సవాల్ చేశారు. దీనిపై కేఏ పాల్‌పై అత్యున్నత ధర్మాసనం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ. ఈ విషయంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టును ఆశ్రయించాలని కేఏ పాల్‌కు సూచించింది.కాగా, ఇప్పటికే కేఏ పాల్ అనేక అంశాల్లో చాలా సార్లు సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. అయితే, కేఏ పాల్ వేసిన చాలా పిటిషన్లను సుప్రీంకోర్టు కొట్టేసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే సుప్రీం కోర్టు పై విధంగా వ్యాఖ్యానించింది. ప్రస్తుత పిటిషన్ తరహాలోనే 2024లో తిరుమలను కేంద్రపాలిత ప్రాంతంగా చేయాలంటూ సుప్రీం కోర్టులో పాల్ పిటిషన్ వేశారు. ఆ పిటిషన్‌ను విచారించిన జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ ధర్మాసనం.. పిటిషన్ డిస్మిస్ చేసింది.ఎన్నికల్లో ఎలక్ట్రానిక్ ఓటింగ్ మెషీన్లకు (ఈవీఎం) బదులు.. బ్యాలెట్ పేపర్లను వినియోగించాలంటూ 2024 లో కేఏ పాల్ సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారించిన ధర్మాసనం పిటిషన్‌ను కొట్టేసింది. 2023లో తెలంగాణ సెక్రటేరియట్‌లో జరిగిన అగ్ని ప్రమాదంపై సీబీఐ విచారణ జరిపి ంచాలని సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. ఈ సందర్భంగా సుప్రీంకోర్టు దేశంలో జరిగే అగ్నిప్ర మాదాలపై సీబీఐతో విచారణ జరిపించాలా.. అంటూ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ పిటిషన్ కొట్టేసింది.

మిత్రులే ప్రత్యర్థులు ఆసక్తి కలిగిస్తున్న చతుర్ముఖ పోటీ

కహల్‌గావ్: బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ ప్రక్రియ తుది ఘట్టానికి చేరుకుంది. కీలకమైన రెండో విడత పోలింగ్ మరి కొద్ది గంటల్లోనే (నవంబర్ 11) జరగనుండటంతో అన్నీ పార్టీల్లోనూ ఉత్కంఠ నెలకొంది. తొలి విడత భారీగా పోలింగ్ నమోదు కావడంతో రెండో విడతపై అంచనాలు బలంగానే ఉన్నాయి. ఈసారి పోలింగ్ జరుగుతున్న పలు నియోజకవర్గాల్లో కూటమి భాగస్వామ్య పార్టీల నేతలే ప్రత్యర్థులుగా తలపడుతుండటం ఆసక్తిని కలిగిస్తోంది. కొన్ని చోట్ల టిక్కెట్లు నిరాకరించడంతో రెబల్ అభ్యర్థులు సైతం పోటీలో ఉన్నారు. అలాంటి నియోజకవర్గాల్లో భాగల్‌పూర్ జిల్లాలోని కహల్‌గావ్ నియోజకవర్గం ఒకటి. ఇక్కడ చతుర్ముఖ పోటీ నెలకొనడం ఆసక్తిగా మారింది.కహల్‌గావ్‌లో జేడీయూ అభ్యర్థిగా సుభానంద్ ముఖేష్ పోటీలో ఉన్నారు. ఆయన దివంగత నేత, బిహార్ అసెంబ్లీ మాజీ స్పీకర్ సదానంద్ సింగ్ కుమారుడు. సదానంద్ సింగ్ కాంగ్రెస్ టిక్కెట్‌పై రికార్డు స్థాయిలో తొమ్మిది సార్లు ఇక్కడి నుంచి గెలిచారు. సుభానంద్ ముఖేష్ వృత్తిరీత్యా ఇంజనీర్ కాగా, ఆయన భార్య డాక్టర్. 2020 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆయన కాంగ్రెస్ టిక్కెట్‌పై పోటీ చేశారు. అయితే బీజేపీ అభ్యర్థి పవన్ కుమార్ యాదవ్ చేతిలో ఓడిపోయారు. ఈ ఏడాది ఆయన జేడీయూలో చేరారు. సీట్ల షేరింగ్ ఒప్పందంలో భాగంగా ఈ నియోజకవర్గాన్ని జేడీయూకు బీజేపీ వదులుకుంది. దీంతో సుభానంద్ ముఖేష్‌కు జేడీయూ టిక్కెట్ ఇచ్చింది. నితీష్ కుమార్ కనుసన్నుల్లో తాను పెరిగాయని, తన తండ్రి వారసత్వం కూడా తనకు ఉందని, తన గెలుపు ఖాయమని సుభానంద్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ఈ సీజన్‌లో రోజూ ఒక నారింజ పండును తినడం మరిచిపోకండి..!

నారింజ పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తాయి. ఈ పండ్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. వీటి వాసన చూస్తే చాలు చాలా ప్రశాంతమైన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. తాజాదనపు అనుభూతిని ఇస్తాయి. నారింజ పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తాయి. ఈ పండ్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. వీటి వాసన చూస్తే చాలు చాలా ప్రశాంతమైన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. తాజాదనపు అనుభూతిని ఇస్తాయి. నారింజ పండ్లలో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ సీజన్‌లో కచ్చితంగా రోజుకు ఒక నారింజ పండును తప్పనిసరిగా తినాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేసవి కాలంలో సహజంగానే మన శరీరంలోని ద్రవాలు త్వరగా ఆవిరైపోతుంటాయి. మూత్రం కన్నా చెమట ఎక్కువగా వస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యను తగ్గించేందుకు,మూత్రం ఎక్కువగా వచ్చేలా చేసేందుకు నారింజ పండ్లు దోహదం చేస్తాయి. దీంతో శరీరంలోని ద్రవాలు పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే వ్యర్థాలు ఎప్పటికప్పుడు బయటకు వెళ్లి పోయి శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

నారింజ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీని వల్ల శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. తరచూ దగ్గు, జలుబు, ఫ్లూ వంటి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నవారు నారింజ పండును రోజుకు ఒకటి చొప్పున తింటుంటే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది.

నారింజ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సితోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా చర్మ కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా ఉంటాయి. దీంతో చర్మం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. చర్మం ఎల్లప్పుడూ కాంతివంతంగా ఉండి ప్రకాశిస్తుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. సినీ తారలు చాలా మంది నారింజ పండ్లను రోజూ తింటారు. అందుకనే వారు వృద్ధాప్య వచ్చినా కూడా యవ్వనంగానే కనిపిస్తారు. కాబట్టి మీరు కూడా ఎల్లప్పుడూ యవ్వ నంగా కనిపించాలంటే నారింజ పండ్లను తింటుండాలి.

జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..

ఈ పండ్లలో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ముఖ్యంగా అజీర్తి సమస్య తగ్గుతుంది. భోజనం చేశాక కొందరికి సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. అలాంటి వారు నారింజ పండ్లను తింటుండాలి. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా ఈ పండ్లను తింటే ఆయా సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. మలబద్దకానికి కూడా నారింజ పండ్లు చక్కని ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. మలబద్దకం ఉన్నవారు నారింజ పండును రోజుకు ఒకటి తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. నారింజ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు గాయాలు, పుండ్లను త్వరగా మానేలా చేస్తుంది. గాయాలు లేదా పుండ్లు అయిన వారు రోజుకు ఒక నారింజ పండును తింటుంటే త్వరగా వాటిని మానేలా చేయవచ్చు

అధిక బరువు తగ్గేందుకు..

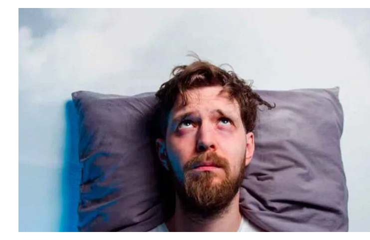
అధిక బరువును తగ్గించేందుకు కూడా నారింజ పండ్లు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల చాలా తక్కువ క్యాలరీలు లభిస్తాయి. అలాగే ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది కనుక ఎక్కువ సేపు ఉన్నా కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. ఆకలి వేయదు. దీంతో బరువు తగ్గవచ్చు. నారింజ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్, కెరోటినాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కణజాలాన్ని రక్షిస్తాయి. వ్యాధుల బారిన పడకుండా చూస్తాయి. నారింజ పండ్లను తింటే షుగర్ పెరుగుతుందని అనుకుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. ఎందుకంటే నారింజ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఈ పండ్లు తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ వీటి గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. కనుక షుగర్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు. ఇలా నారింజ పండ్లను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..? అయితే మీరు సరిగ్గా నిద్రించడం లేదని అర్థం..!

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. దీంతోపాటు రోజూ వ్యాయామం కూడా చేయాలి. అలాగే వేళకు భోజనం చేయాలి. సమయానికి నిద్రించాలి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. దీంతో పాటు రోజూ వ్యాయామం కూడా చేయాలి. అలాగే వేళకు భోజనం చేయాలి. సమయా నికి నిద్రించాలి. రోజుకు తగినన్ని గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. అప్పుడే మనం అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. కానీ ప్రస్తుతం నడుస్తున్న ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగం కారణంగా చాలా మంది నిత్యం అనేక సంద ర్భాల్లో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటూ సరిగ్గా నిద్ర పోవడం లేదు. దీంతో అనేక జీవనశైలి వ్యాధులు వస్తున్నాయి. అధికంగా బరువు పెరుగుతు న్నారు. టైప్ 2 డయాబెటిస్,గుండె జబ్బుల బారిన పడుతున్నారు. వీటిన్నింటికీ ప్రధాన కారణం నిద్రలేకపోవడమే అని సైంటిస్టులు తమ అధ్యయనాల ద్వారా చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే మనం సరిగ్గా నిద్రించకపోతే మన శరీరం పలు లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. వాటిని గుర్తించడం ద్వారా నిద్రసరిగ్గా పోవడం లేదని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

తీవ్రమైన అలసట..

ముందు రోజు రాత్రి సరిగ్గా నిద్రలేకపోతే ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే అలసటగా ఉంటుంది. చిన్న పని చేసినా అలసిపోయినట్లు నీరసంగా మారిపోతారు. నిద్ర సరిగ్గా లేదని చెప్పేందుకు ఇది ప్రధాన లక్షణం. అలాగే సరిగ్గా నిద్రించకపోతే మెదడు మొద్దుబారిపోయినట్లు అవుతుంది. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. ఏ పని మీద ఏకాగ్రత ఉండదు. బద్ధకంగా అనిపిస్తుంది. ఏ పని కూడా చేయాల నిపించదు. సరిగ్గా నిద్రించకపోతే హార్మోన్లపై ప్రభావం పడుతుంది. ఇవి డిప్రెషన్‌ను కలిగిస్తాయి. సరిగ్గా నిద్రలేకపోతే ఆ రోజంతా విచారంగా,మూడీగా ఉంటారు. ఏదో కోల్పోయినట్లు దిగులుగా ముఖం పెడతారు. విచారంతో ఇబ్బ ందిపడతారు.



ఆహారాన్ని అతిగా తినడం..

నిద్ర సరిగ్గా లేని వారు ఆహారం అధికంగా తింటారని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా ఆహారాన్ని అతిగా తింటున్నారేమో చెక్ చేసుకోండి. ఇందుకు నిద్రలేమిని ప్రధాన కారణంగా చెబుతున్నారు. ఇలా జరిగితే అధిక ంగా బరువు పెరుగుతారు. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. దీంతో ప్రాణాలకు ముప్పు ఏర్పడుతుంది. సరిగ్గా నిద్రలేకపోతే దాని ప్రభావం మన శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థపై కూడా పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తితగ్గుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా మారుతుంది. దీర్ఘకాలంగా ఇది జరిగితే తరచూ దగ్గు,జలుబు వంటి శ్వాసకో శ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అవి అసలు ఒక పట్టాన తగ్గవు. ఈలక్షణాలన్నీనిద్రలేమినిసూచిస్తాయి.

కళ్లపై ప్రభావం..

సరిగ్గా నిద్రించకపోతే వాహనాలను డ్రైవింగ్ చేయడంలో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. రోడ్డు మీద ధ్యాస ఉండదు. దీంతో ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. సరిగ్గా నిద్రించని ప్రభావం కళ్లపై కూడా పడుతుంది. అలాంటి వారికి కళ్లు మసకగా కనిపిస్తుంటాయి. సరిగ్గా నిద్రిస్తే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. సరిగ్గా నిద్రలేని వారు ఆహారం అధికంగా తీసుకుని బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఇది షుగర్ వ్యాధికి కూడా కారణం అవుతుంది. కనుక మనం రోజూ తగినన్ని గంటల పాటు కచ్చితంగా నిద్రించాలి. రాత్రి 10 గంటల వరకు నిద్రించి ఉదయాం 5 లేదా 6 గంటలకు నిద్ర లేవాలి. తరువాత వ్యాయామం చేయాలి. అనంతరం మీకు కావల్సిన పనులను చేసుకోవచ్చు. ఇలాంటి దినచర్యను పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటారని ఫిట్ నెస్ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మీ శరీరం ఈ లక్షణాలను తెలియజేస్తుందా..? అయితే పొటాషియం లోపం ఉన్నట్లే..!

మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అనేక రకాల పోషకాలు అవసరం అవుతాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. కనుకనే రోజూ అన్ని పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవా లని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అనేక రకాల పోషకాలు అవసరం అవుతాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. కనుకనే రోజూ అన్ని పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. మన శరీరానికి కావల్సిన అన్ని పోషకాలు సక్రమంగా లభిస్తేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. జీవక్రియలు సరిగ్గా నిర్వహించబడతాయి. రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి. పోషకాల లోపం వస్తే మన శరీరం పలు లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. ఇక మన శరీరానికి అవసరం అయిన ముఖ్యమైన పోషకాల్లో ఒకటైన పొటాషియం లోపిస్తే కూడా శరీరం పలు సంకేతాలను సూచిస్తుంది. దాన్ని బట్టి పొటాషియం లోపం వచ్చిందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ద్రవాలు సమతుల్యంలో..

పొటాషియం మన శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంలో ఉంచుతుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా ను మెరుగు పరుస్తుంది. ఇది లోపిస్తే ఆయా పనులకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. పొటాషియం స్థాయిలు శరరీంలో తక్కువగా ఉంటే కండరాల్లో అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. కండరాలు దృఢంగా, గట్టిగా మారుతాయి. ఆ ప్రాంతం మీద చేతితో టచ్ చేస్తే స్పర్శ లేనట్లు అనిపిస్తుంది. శరీరంలో పొటాషియం స్థాయిలు తగ్గితే తీవ్రమైన అలసట, నీరసం కనిపిస్తాయి. చిన్న పని చేసినా విపరీతమైన అలసట వస్తుంది. బలహీనంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. పొటాషియం లోపం ఉంటే కండరాలు బలహీనంగా మారుతాయి. రాత్రి పూట కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతుంటాయి. దీంతో నొప్పి విపరీతంగా ఉంటుంది.

రక్త సరఫరాకు..

పొటాషియం మన శరీరంలో రక్త సరఫరాను నియంత్రిస్తుంది. పొటాషియం తగినంతగా లేకపోతే రక్త సరఫరాపై నియంత్రణ ఉండదు. దీంతో గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. ఈ లక్షణం కనిపిస్తే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవాలి. అలాగే పొటాషియం తక్కువగా ఉంటే కొందరికి మలబద్దకం సమస్య కూడా వస్తుంది. జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరగదు. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం కాదు. దీంతో అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడుతాయి. మలబద్దకంతో ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. పొటాషియం లోపం వల్ల శరీరంలో కొన్ని భాగాలపై టచ్ చేస్తే కొందరికి స్పర్శ లేనట్లు అనిపిస్తుంది.

షుగర్ లాంటి లక్షణాలు..

షుగర్ బారిన పడిన వారికి తరచూ దాహంగా అనిపించడం, తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లడం వంటి సమస్యలు వస్తాయన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే పొటాషియం లోపం ఉన్నా కూడా ఇలాంటి లక్షణాలే కనిపిస్తాయి. కనుక దీన్ని షుగర్ కావచ్చని కొందరు అనుమానిస్తారు. అయితే షుగర్ టెస్ట్ చేయిస్తే అసలు విషయం తెలిసిపోతుంది. ఒక వేళ షుగర్ లేకున్నా ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తుంటే దాన్ని పొటాషియం లోపంగా అనుమానించాలి. డాక్టర్‌ను కలిసి చికిత్స తీసుకోవాలి. పొటాషియం లోపం వల్ల శ్వాసకకోశ వ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది. ఊపిరితిత్తులు ఇబ్బందులకు గురవుతాయి. అందుకనే శ్వాసకు సమస్యగా ఉంటుంది. ఇక పొటాషియం మనకు పలు ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. అరటి పండ్లు, నారింజ, పాలకూర, చిలగడదుంపలు, అవకాడో, బీన్స్, పెరుగు, చేపలు, ఆలుగడ్డలు, టమాటాలు వంటి ఆహారాల ను తింటుంటే పొటాషియం లోపం నుంచి బయటపడవచ్చు.

శనివారం రోజున పొరపాటున ఈ 7 పనులు చేస్తే.. జీవితంలో కష్టాలకు వెల్కం చెప్పినట్లే..

జ్యోతిషశాస్త్రంలో శనీశ్వరుడు కర్మ ప్రదాత. న్యాయాధిపతిగా పేర్కొంది. జ్యోతిషశాస్త్రంలో శనిశ్వరుడిని అత్యంత క్రూరమైన గ్రహంగా పరిగణిస్తారు. శని దేవుడు మంచి చెడుల ఆధారంగా ఫలితాలను ఇస్తాడు. అయితే అదే సమయంలో కొన్ని పనులు చేస్తే చాలా కోపంగా ఉంటాడు. అటువంటి పరిస్థితిలో శనీశ్వరుడు ఆగ్రహాన్ని ఎదుర్కోకూడదను కుంటే.. కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జీవితంలో వచ్చే కొన్ని సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. హిందూ మతంలో వారంలో ఒకొక్క రోజు ఒకొక్క దేవుడికి అంకితం చేశారు. శనివారం సూర్య భగవానుడి కుమారుడు శనీ శ్వరుడు రోజుగా పరిగణించబడుతుంది. శనీశ్వ రుడు కర్మలను అనుసరించి శిక్షలను ఇచ్చే న్యాయ దేవుడు అని చెబుతారు. శని దేవుడు కర్మ ఆధారిత గ్రహం. అయితే శనీశ్వరుడు అనుగ్రహం కొన్ని పనులు చేయడం వలన కలిగితే.. అంటే కష్టపడి పనిచేసే వ్యక్తుల పట్ల, పేదలకు సహాయం చేవారి పట్ల శనీశ్వరుడు అనుగ్రహం చూపిస్తాడు. అదే సమయంలో ఎవరైనా నియమాలను ఉల్లంఘిస్తూ ఇష్టానుసా రంగా ప్రవర్తిస్తే.. శని దేవుడు కూడా అతన్ని శిక్షిస్తాడు. ముఖ్యంగా శనివారం రోజున కొన్ని పనులు చేస్తే శనీశ్వరుడికి కోపం వస్తుంది.. అటువంటి వ్యక్తుల జీవితంలో కష్టాలను కల్పిస్తాడు. ఈ రోజు శనివారం రోజున పొరపాటున కూడా చేయకూడని పనులు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

గడ్డం, జుట్టు, గోర్లు కత్తిరించవద్దు

హిందూ మత గ్రంథాలలో శనివారం గడ్డం, జుట్టు, గోర్లు కత్తిరించడం నిషేధించబడింది. శనివారం గడ్డం, జుట్టు, గోళ్లు కత్తిరించుకుంటే శని దేవుడు కోపగించుకుంటాడని నమ్మకం. శనివారం ఈ పని ఎవరు చేసినా, శనీశ్వరుడు వారిని ఇబ్బంది పెడతాడు.

కూతురిని అత్తమామల ఇంటికి పంపకండి.

శనివారం నాడు తల్లిదండ్రులు తమ కూతురిని అత్తారింటికి పంపకూడదని నమ్ముతారు. శనివారం రోజున కూతురును అత్తమామల ఇంటికి పంపితే..ఆమె వైవాహిక జీవితం బాగా ఉండదని..భార్యాభర్తలు మధ్య వివాదాలు ఏర్పడి విడిపోవడానికి దారితీస్తుందని అంటారు.

అంజీర్ పాలను రోజూ తాగితే ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?

అంజీర్ పండ్లు మనకు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో ఏ సీజన్‌లో అయినా సరే లభిస్తుంటాయి. అంజీర్ పండ్లను వాటి రూపం కారణంగా చాలా మంది తినేందుకు అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ ఈ పండ్లను తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంజీర్ పండ్లు మనకు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో ఏ సీజన్‌లో అయినా సరే లభిస్తుంటాయి. అంజీర్ పండ్లను వాటి రూపం కారణంగా చాలా మంది తినేందుకు అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ ఈ పండ్లను తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంజీర్ డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను నేరుగా తినలేరు. కనుక వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తినాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఇలా కూడా వద్దనుకునే వారు వీటిని పేస్ట్‌లా చేసి పాలలో వేసి మరిగించి తాగవచ్చు. ఇలా అంజీర్ కలిపిన పాలను తాగడం వల్ల ఎన్నో అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ పాలు మనకు శక్తినిచ్చే సహజసిద్ధమైన డ్రింక్‌లా పనిచేస్తాయి. అంజీర్ పాలను తాగడం వల్ల అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. అంజీర్ పాలలో అనేక పోషకాలు సైతం ఉంటాయి.

ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి..

అంజీర్ పాలలో క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అంజీర్ పాలను తాగడం వల్ల ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. రోజూ ఈ పాలను సేవిస్తుంటే ఎముకల సాంద్రత పెరుగుతుంది. దీంతో వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే ఆస్టియో పోరోసిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అంజీర్ పాలలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఈ పాలలో లభిస్తాయి. పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నవారు ఈ పాలను తాగితే ప్రయోజనం ఉంటుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

అంజీర్ పాలలో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో అజీర్తి ఉండదు. మలబద్దకం నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంజీర్ పాలను తాగడం వల్ల రోజూ సుఖ విరేచనం అవుతుంది. టాయిలెట్‌లో గంటల తరబడి గడపాల్సిన అవసరం ఉండదు. పేగుల్లో మలం సులభంగా కదులుతుంది. జీర్ణ సమస్యల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. అంజీర్ పాలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ పాలలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరా మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ కంట్రోల్ అవుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు అంజీర్ పాలను తాగుతుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

షుగర్ లెవల్స్ తగ్గేందుకు..

అంజీర్ పాలలో చక్కెర కలపకుండా తాగవచ్చు. ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. పైగా ఈ పాల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువ. అంటే ఈ పాలను తాగితే షుగర్ లెవల్స్ పెరగవు సరికదా ఈ పాలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి షుగర్ లెవల్స్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్న వారికి ఈ పాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. షుగర్ ఉన్నవారు అంజీర్ పాలను తాగుతుంటే ఎంతో మేలు పొందవచ్చు. అధిక బరువు ఉన్నవారికి కూడా అంజీర్ పాలు మేలు చేస్తా యి. బరువు తగ్గేందుకు ఈ పాలు ఉపయో గపడతాయి. కొవ్వు తీసిన పాలలో అంజీర్‌ను వేసి మరిగించి తాగితే మంచిది. దీంతో కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆహారం తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. ఇలా అంజీర్‌ను పాలలో వేసి మరిగించి తాగితే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఖర్జూరాలు, నెయ్యిని కలిపి తింటే ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..? ఆశ్చర్యపోతారు..!

ఖర్జూర పండ్లు అంటే చాలా మందికి ఇష్టమే. ఈ పండ్లను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటి తియ్యని రుచి కారణంగా చిన్నారులు కూడా ఈ పండ్లను ఇష్టపడుతుంటారు. ఖర్జూర పండ్లను చాలా మంది స్వీట్ల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఖర్జూర పండ్లు అంటే చాలా మందికి ఇష్టమే. ఈ పండ్లను చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటి తియ్యని రుచి కారణంగా చిన్నారులు కూడా ఈ పండ్లను ఇష్టపడుతుంటారు. ఖర్జూర పండ్లను చాలా మంది స్వీట్ల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఈ పండ్లతో పలు రకాల డ్రింక్స్‌ను కూడా తయారు చేసి తాగుతుంటారు. అయితే ఖర్జూరాలను రోజూ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ పండ్లను రోజూ 3 చొప్పున తీసుకుని నెయ్యిలో ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. ఖర్జూరాలను ఈ విధంగా తీసుకోవడం వల్ల పలు వ్యాధులు నయమవడమే కాదు, పోషణ కూడా లభిస్తుందని చెబుతున్నారు.

హార్మోన్ సమస్యలకు..

ఖర్జూరాల్లో సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు ఉంటా యి. అలాగే నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు లు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రెండింటిని కలిపి తింటే శరీరానికి తక్షణమే శక్తి లభిస్తు ంది. దీంతో యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పని చేస్తారు. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా అలసట రాదు. ఎంత పని చేసినా అలసిపోకుండా ఉంటారు. నీరసం, నిస్సత్తువ దరి చేరవు. ఉదయం నిద్ర లేవగానే నీరసంగా ఉంటుందని భావించే వారు ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచే సుకోవచ్చు. ఖర్జూర పండ్లలో ఉండే సహజసి ద్ధమైన చక్కెరలు హార్మోన్లను నియంత్రి స్తాయి. అందువ ల్ల హార్మోన్ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. నెయ్యి లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో హార్మోన్ల సమస్యలు ఉన్నవారు ఆయా సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. రోగాల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

రక్తహీనత తగ్గుతుంది..

ఖర్జూరాల్లో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. నెయ్యితో కలిపి ఖర్జూరాలను తింటే శరీరం ఐరన్‌ను అధికంగా శోషించుకుంటుంది. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత సమస్య తగ్గుతుంది. ఖర్జూరాలు, నెయ్యి మిశ్రమం మన చర్మానికి అవసరం అయిన పోషకాలను అందిస్తుంది. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారి యవ్వనంగా ఉంటుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు కనబడవు. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. ఖర్జూరాల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిల్లో యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. వీటిని నెయ్యితో కలిపి తింటే శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా మారుతుంది. శరీరం ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

ఖర్జూరాలలో మన శరీరానికి ఉపయోగపడే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఖర్జూరాల్లో ఉండే ఫైబర్ శరీరానికి పోషకాలు అందేలా చూస్తుంది. నెయ్యితో కలిపి వీటిని తినడం వల్ల మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. ఖర్జూరాల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. మలబద్దకం తగ్గేలా చేస్తుంది. నెయ్యి సహజ సిద్ధమైన లాక్సేటివ్ గా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల మలబద్దకం నుంచి బయట పడవచ్చు. నెయ్యి, ఖర్జూరాల మిశ్రమం గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఖర్జూరాల్లో ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. నెయ్యితో కలిపి ఖర్జూరాలను తింటే బీపీ నియంత్రణలోకి వచ్చి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఇలా ఈ రెండింటి మిశ్రమంతో ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయివీ

ఇంద్రాది దేవతల దుస్థితిని చూసిన ఇతర దేవతలు ఏం చేశారంటే.

పారిజాత పువ్వులను కోస్తూ ఇంద్రాది దేవతలంతా శ్రీహరి నిర్మాల్యాన్ని తొక్కి కుంటివారుగా మారిన కథ గురించి తెలుసుకున్నాం కదా. వారంతా తమ వాహనాలు సైతం కదలకపోవడంతో స్వర్గానికి పోలేక అక్కడే ఉండిపోయారు. ఇంతలో సత్రజిత్తు పుష్పవాటికకు వచ్చాడు. అక్కడ కుంటివారై కదల్లేని స్థితిలో ఉన్న ఇంద్రాది దేవతలను చూసి ఆశ్చర్యపోయాడు. మీరు కేవలం పారిజాత పూల కోసం వచ్చి ఇటువంటి దురవస్థకు లోనవడం ఆశ్చర్యంగా ఉందనడంతో దేవతలంతా సిగ్గుతో తలవంచుకున్నారు. ఇక తాను చేసేదేమి లేక సత్రజిత్తు తన కుటీరానికి వెళ్లిపోయాడు. కానీ దేవతలు మాత్రం ఆకలికి అలమటిస్తూ కుంటివాళ్లుగా మరి నరకయాతన పడసాగారు. ఇలాగే ఒక్కరోజు కాదు.. 10 రోజులు గడిచింది. ఆహారం లేక దేవతలు క్రుంగి కృశించి మూర్ఛపోయారు. అప్పుడు దేవతలకు కలిగిన ఈ దురవస్థను చింతించిన సత్యజిత్తు పారిజాత వృక్షం దగ్గరకు వెళ్లాడు. దాని కింద ఉన్న విష్ణు నిర్మాల్యాన్ని శుభ్రంగా తుడిచాడు. అనంతరం దేవతల దురావస్థను తొలగించడం కోసం తన భార్యతో కలిసి ఉపవాసం చేసాడు. స్వర్గంలో మిగిలిన దేవతలంతా ఇద్రాది దేవతలను వెదుకుతూ భూలోకానికి వచ్చారు. సత్యజిత్తు పుష్ప వాటికకు వచ్చి ఇంద్రాది దేవతల దువస్థను చూసి ఆగ్రహంతో పారిజాత వృక్షాన్ని పెకలించారు. కానీ ఎంత బలం ఉపయోగించి నా పారిజాత వృక్షాన్ని మాత్రం కదపలేక పోయారు. ఆ తరువాత ఏం జరిగిందో తదుపరి కథనంలో తెలుసుకుందాం.

ఎండాకాలంలో వేడిని తగ్గించి షుగర్, బీపిలను కంట్రోల్ చేసే పెసలు, ఎలా తినాలంటే

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు పెసరపప్పు, పెసరపప్పు చారు, పెసరెట్టు ఇలా చాలా రకాలుగా పెసలని వాడతారు. దీనికి కారణం వీటిలోని గుణాల కారణంగా వీటిని తినడం వల్ల శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. వీటిని మనం తినడం వల్ల ఎండాకాలంలో వచ్చే వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు. దీనికోసం పెసలని ఎలా అయినా తినొచ్చు. అయితే, ముఖ్యంగా వీటిని ఉడికించి తింటే మరికొన్ని అద్భుత లాభాలు న్నాయి. పెసలని ప్లాంట్ బేస్డ్ ప్రోటీని చెప్పొచ్చు. ఇందులో ఎన్నో అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. వీటిలోని ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్ ఎ, సిలు, బాడీలో ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. అంతేకాకుండా ఇందులో ఐరన్, వీటితో పాటు జింక్ కూడా ఉంటుంది. ఇన్ని లాభాలున్న ఈ పెసలని ఉడికించి ఉదయాన్నే తింటే చాలా లాభాలు ఉంటాయి.

హైబీపి తగ్గేందుకు

హైపీబి ఉన్నవారికి పెసలు చాలా మంచివి. రెగ్యులర్‌గా పెసలని ఏదో రకంగా తీసుకుంటే బ్లడ్ ప్రెజర్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. ఇందులోని విటమిన్స్ హార్మోన్స్‌ని ప్రేరేపిస్తాయి. దీంతో ఎదిగే పిల్లలకి ఇది మంచి ఆహారమని చెప్పొచ్చు. ఆరోగ్యానికే కాదండి అందానికి కూడా చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. పెసల్ని రెగ్యులర్‌గా తింటే యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఇందులోని కాపర్ చర్మంపై ముడతల్ని తగ్గిస్తుంది. యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్‌ని నుంచి స్కిన్ డ్యామేజ్ కాకుండా హెల్ప్ చేస్తాయి. అదే విధంగా, కొల్లాజెన్ ప్రొడక్షన్‌ని త్గిస్తాయి.

రక్తప్రసరణజి

పెసలలో ఎక్కువగా ఐరన్ ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల రక్తం పెరిగి రక్త సరఫరా సరిగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇందులోని ఐరన్ శరీరంలోని అవయవాలకి ఆక్సీజన్‌ని సమృద్ధిగా అందిస్తుంది. కాబట్టి, రెగ్యులర్‌గా పెసలని డైట్‌లో యాడ్ చేసుకోవడం మంచిది.

షుగర్ కంట్రోల్ అయ్యేందుకు

పెసలలో తక్కువగా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల బాడీ ఇన్సులిన్‌ని తగ్గిస్తుంది. అదే విధంగా బ్లడ్ గ్లూకోజ్, ఫ్యాట్ లెవల్స్‌ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈ కారణం వల్లే బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గుతారు. షుగర్ వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు రెగ్యులర్‌గా పెసలని వారి డైట్‌లో యాడ్ చేసుకోండి.

జీర్ణ వ్యవస్థకి

పెసలలో ఎక్కువగా ఫైబర్ ఉంటుంది. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థ హెల్దీగా మారుతుంది. మలబద్ధకంగా, అజీర్ణం, బ్లోటింగ్ వంటిసమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. దీనికోసం రెగ్యులర్‌గా పెసలని తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా, పెసలని తినడం వల్ల బ్రెయిన్ హెల్దీగా మారుతుంది. న్యూరల్ హెల్త్ మెరుగ్గా మారుతుంది.

మజిల్స్ పెరిగేందుకు

జిమ్ చేసేవారు మజిల్స్ పెరగాలని చాలా కసరత్తులు చేస్తారు. రకరకాల ఫుడ్స్ తీసుకుంటారు. ఎన్నెన్నో ఎక్సర్‌సైజెస్ చేస్తారు. ప్రోటీన్ షేక్స్ వంటివి తీసుకుంటారు. వాటి బదులు పెసలని హ్యాపీగా తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల కూడా మజిల్స్ పెరుగుతాయి. జిమ్ చేసేవారు మాత్రమే కాదు, మజిల్స్, మజిల్ పవర్ పెంచుకోవాలనుకునేవారు ఈ పెసలని రెగ్యులర్‌గా వారి డైట్‌లో చేర్చుకుంటే మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి. దీంతో పాటు ఇందులో కాల్షియం ఉంటుంది. దీంతో ఎముకలు కూడా బలంగా మారతాయి.

ఎలా తినాలంటే

ఉదయాన్నే హెల్దీ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినడం చాలా మంచిది. వీటిని తినడం వల్ల మనకి ఎన్నో పోషకాలు అందుతాయి. పెసలని మనం మొలకల్లా చేసి తినొచ్చు. లేదా మనం ఉడికించి తినొచ్చు. దీని వల్ల మంచి ప్రోటీన్, ఫైబర్ బాడీకి అందుతుంది. రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. పైగా, ప్రోటీన్, ఫైబర్ బాడీకి అందాల్సిన పోషకాలు. దీని వల్ల చాలానే లాభాలు ఉంటా యి. అయితే, మనం పచ్చి మొలకల బదులు వీటిని ఉడికించి తింటే ఫుడ్ పాయిజ నింగ్ వంటి సమస్యలు అయ్యే అవకాశం తక్కు వగా ఉంటుంది. వీటిని చక్కగా మనం రోజూ డైట్‌లో యాడ్ చేసుకోవచ్చు. పెసరపప్పు చారు, పెసరపప్పు పులగం, పెసరపప్పు హల్వా, పెస రపప్పు పొంగల్ అబ్బో ఇలా చాలా రకాలుగా చేయొచ్చు.

రోజూ మీరు చేసే ఈ తప్పులే మీకు త్వరగా వృద్ధాప్యం వచ్చేలా చేస్తాయని మీకు తెలుసా..?

రోజూ మీరు చేసే ఈ తప్పులే మీకు త్వరగా వృద్ధాప్యం వచ్చేలా చేస్తాయని మీకు తెలుసా..? వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ సహజంగానే ఎవరికైనా సరే వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తుంటాయి. ముఖంపై ఎక్కువగా ముడతలు వస్తుంటాయి. దీంతో చాలా మంది హైరానా పడుతుంటారు. త్వరగా వయస్సు వచ్చేసిందని ఫీలవుతుంటారు. వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ సహజంగానే ఎవరికైనా సరే వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తుంటాయి. ముఖంపై ఎక్కువగా ముడతలు వస్తుంటాయి. దీంతో చాలా మంది హైరానా పడుతుంటారు. త్వరగా వయస్సు వచ్చేసిందని ఫీలవుతుంటారు. 50 ఏళ్లు నిండితే చర్మం ముడతలు పడితే ఫర్వాలేదు. కానీ కొందరికి చిన్న వయస్సులోనే వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తుంటాయి. దీంతో వారిలో ఆందోళన మొదలవుతుంది. అయితే నిజానికి మనం రోజూ పాటించే జీవనశైలి, తీసుకునే ఆహారాలే మనకు ఇలాంటి సమస్యలను తెచ్చి పెడతాయి. ముఖ్యంగా మనం రోజూ చేసే కొన్ని రకాల పనుల వల్లే మనకు త్వరగా వృద్ధాప్య ఛాయలు వస్తాయి. అయితే ఎందుకు ఇలా జరుగుందో తెలుసుకుంటే ముందుగానే సమస్యను నివారించవచ్చు. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

ఒత్తిడి..

ప్రస్తుతం చాలా మంది నిత్యం అనేక సందర్భాల్లో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. మనకు వస్తున్న అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మూల కారణం ఒత్తిడే అని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒత్తిడి అధికంగా ఉంటే శరీరంలో కార్టిసోల్ అనే హార్మోన్ లెవల్స్ పెరిగిపోతాయి. ఇది మన ఆరోగ్యంపై నెగెటివ్‌గా ప్రభావం చూపే హార్మోన్. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు త్వరగా వస్తాయి. కనుక ఒత్తిడి లేని జీవితం గడపాలి. అందుకు గాను యోగా, మెడిటేషన్ చేయాలి. రోజూ పచ్చని ప్రకృతిలో కాసేపు గడపాలి. మీకు ఇష్టమైన సంగీతం కాసేపు వినాలి. పుస్తక పఠనం చేయవచ్చు. ఇంట్లో చిన్న పిల్లలు ఉంటే సరదాగా వారితో కాసేపు ఆడుకోండి. మీ ఒత్తిడి మొత్తం మటుమాయం అవుతుంది. దీంతో వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా చేయవచ్చు.

నెగెటివ్ ఆలోచనలు..

కొందరికి ఎల్లప్పుడూ నెగెటివ్ ఆలోచనలే అధికంగా వస్తుంటాయి. రోజూ అన్ని విషయాల్లోనూ నెగెటివ్ ఆలోచనలే చేస్తుంటారు. ఏ పని చేసినా అందులో పాజిటివ్ కోణాన్ని వెదకరు. నెగెటివ్ ఆలోచననే చేస్తారు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. మీరు ఏ పని చేస్తున్నా రిజల్ట్ పాజిటివ్‌గానే వస్తుందని ఫిక్స్ అవ్వాలి. పాజిటివ్ దృక్పథంతోనే ఉండాలి. దీంతో ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. మీరు ఎంత ఎక్కువ నెగెటివ్ ఆలోచనలు చేస్తే మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్య చాయలు వస్తాయన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ఎల్లప్పుడూ పాజిటివ్ ఆలోచనలే చేయాలి. అలాగే రోజూ కనీసం 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోయేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. నిద్ర సరిగ్గా లేకపోయినా కూడా త్వరగా వృద్ధాప్య ఛాయలు వస్తాయి. రాత్రి పూట పాలలో తేనె కలిపి తాగినా లేదా పడుకునే ముందు కాసేపు పుస్తకాలను చదివినా ఫలితం ఉంటుంది. చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. సరిగ్గా నిద్రపోతే మీ వయస్సును వెనక్కి మళ్లించవచ్చు.

ఆహారం, ఇతర అంశాలు..

రోజంతా ఎండలో తిరిగినా కూడా చర్మానికి మంచిది కాదు. రోజుకు కనీసం 20 నిమిషాలు విటమిన్ డి కోసం సూర్యరశ్మిలో ఉండవచ్చు. కానీ అంతకు మించి ఎండలో తిరగరాదు. దీని వల్ల చర్మం త్వరగా ముడతలు పడుతుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు వచ్చేస్తాయి. అలాగే ధూమ పానం మానేయాలి. ఇది కూడా త్వరగా వృద్ధా ప్యం వచ్చేలా చేస్తుంది. జంక్ ఫుడ్, నూనె పదార్థాలు కొవ్వు ఆహారం అతిగా తింటున్నా కూడా త్వరగా వృద్ధాప్య చాయలు వస్తాయి. ఇవి చర్మాన్ని త్వరగా నాశనం చేస్తాయి. దీంతో త్వరగా వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి ఈ ఆహారాలను మానేయాలి. అలాగే మద్యం సేవించ కూడదు. రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను కూడా తాగా లి. ఈ విధమైన సూచనలు పాటిస్తే మీ చర్మం పై వచ్చే ముడతలను పోగొట్టవచ్చు. మీ వయస్సును వెనక్కి మళ్లించి యవ్వనంగా కనిపించవచ్చు. వృద్ధాప్య ఛాయలు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

బాడీలోని యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ తగ్గేందుకు ఏం తినాలి, ఏం తినకూడదు, లిస్ట్ ఇదే

ఏ సమస్య అయినా మనం తీసుకునే ఫుడ్‌తోనే పెరుగుతుంది. తగ్గుతుంది. అందుకే, సమస్యని తగ్గించేందుకు సరైన ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. అలానే యూరిక్ యాసిడ్ కూడా. మనం సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారంలోని ప్యూరిన్ అనే రసాయనం విచ్ఛిన్నమై యూరిక్ యాసిడ్‌గా ఏర్పడుతుంది. ఇలా ఏర్పడిన యూరిక్ యాసిడ్ ఎప్పటికప్పుడు మూత్రం ద్వారా బయటికి వెళ్లిపోతుందని, కానీ, కొన్నిసార్లు యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా విడుదలై మూత్రం ద్వారా వెళ్లనప్పుడే సమస్య వస్తుంది. బయటికి వెళ్లని యూరిక్ యాసిడ్ రక్తంలోకి వెళ్తుంది. ఇలా రక్తంలోకి చేరిన యూరిక్ యాసిడ్ స్ఫటికాలుగా మారి కీళ్లు, కీళ్ల చుట్టూ ఉండే కణజాలాల్లో పేరుకుపోయి హైపర్ యూరిసిమియాకి దారి తీస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. బాడీలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం అంత మంచిది కాదు. అందుకే, దీనిని తగ్గించుకోవాలి. దీనికోసం ఏం తినాలి, ఏం తినకూడదో తెలుసుకోండి.

యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే

బాడీలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే అది కిడ్నీలపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. దీంతో మూత్ర విసర్జనలో సమస్యలు ఏర్పడి హైబీపి, కీళ్ల నొప్పులు, వాపు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ సమస్య పెరిగి నడవడానికి కూడా కొన్నిసార్లు ఇబ్బందులు వస్తాయి. రక్తంలో యూరిక్ ఆమ్లం పెరిగితే హైపర్ యూరిసిమియాగా మారుతుంది. దీంతో మన కాలి బొటనవేలు దగ్గర యూరిక్ యాసిడ్స్ పేరుకుపోయి కాలి వేలు వస్తుంది. దీనినే గౌట్ అంటారు. ఇది ముదరితే గౌట్ ఆర్థరైటిస్‌గా మారుతుంది. దీంతో ఆ ప్రాంతంలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే, ప్యూరిన్ ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్‌ని తగ్గించాలి. ఇవే కాకుండా, గౌట్‌ని తగ్గించే ఆహార పదార్థాలు కొన్ని ఆహారాల్లో ఉంటాయి. అలానే సమస్యని పెంచే ఫుడ్స్ కూడా ఉంటాయి. వీటి గురించి సమస్య ఉన్నవారు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోకూడని ఫుడ్స్

రెడ్ మీట్,సీ ఫుడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, బఠానీలుజి, బచ్చలికూరజి, పల్లీలుజి, ఎండుద్రాక్ష, కూల్ డ్రింక్స్, ఆల్కహాల్, షుగర్ ఫుడ్స్, బేవరేజెసజి.

యూరిక్ యాసిడ్ ఉన్నప్పుడు ఏం తినాలి

విటమిన్ సి ఫుడ్స్, సీజనల్ ఫ్రూట్స్,పాలకూరజి పాలు, డెయిరీ ప్రోడక్ట్స్ అన్ని రకాల బెర్రీస్ రేగిపండ్లు, నేరేడు పండ్లు, చెర్రీస్‌జి

ఒమేగా ఫ్యాటీ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్

మీల్ మేకర్, సోయా ప్రోడక్ట్స్

గ్రీన్ టీ, బార్లీ నీరు, ఎక్కువగా నీరు, కాఫీజి బ్లాక్ కాఫీ

తగ్గేందుకు ఏం చేయాలి

హెల్దీ వెయిట్ ఉండేలా చూసుకోండి. మంచి డైట్ ఫాలో అవ్వండి.ప్యూరిన్ ఫుడ్స్ తీసుకోవద్దుహెల్దీ ఫుడ్స్ కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి.

బరువు తగ్గడం

బరువు ఎక్కువగా ఉంటే గౌట్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి, బరువు తగ్గండి. కేలరీలని తగ్గించండి. బరువు తగ్గితే యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో కీళ్లపై కూడా ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. ఎంత హైడ్రేట్‌గా ఉంటే అంత మంచిది. ప్రోటీన్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. లోఫ్యాట్ మిల్క్, పప్పుల వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

బ్లాక్ సీడ్స్ అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి మీకు తెలుసా..? తెలిస్తే ఇప్పుడే తీసుకుంటారు..!

మీకందరికీ కాలోంజీ విత్తనాల గురించి తెలిసే ఉంటుంది. వీటినే ఆంగ్లంలో బ్లాక్ సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. వీటిని చాలా మంది సహజంగానే ఉపయోగించరు. అందువల్ల ఈ విత్తనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. మీకందరికీ కాలోంజీ విత్తనాల గురించి తెలిసే ఉంటుంది. వీటినే ఆంగ్లంలో బ్లాక్ సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. వీటిని చాలా మంది సహజంగానే ఉపయోగించరు. అందువల్ల ఈ విత్తనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. ఈ విత్తనాలను ఆయుర్వేదంలో ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే ఔషధాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ విత్తనాల నుంచి నూనెను తీస్తారు. కాలోంజీ విత్తనాలను రోజూ నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా ఈ విత్తనాలను పొడిగా చేసి మనం తినే ఆహారాలపై చల్లి తీసుకోవచ్చు. ఈ క్రమంలో బ్లాక్ సీడ్స్ వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతా యని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్లాక్ సీడ్స్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

శిరోజాలు, చర్మ సంరక్షణకు..

బ్లాక్ సీడ్స్ లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ విత్తనాల్లో విటమిన్లు ఎ, బి12, నియాసిన్, విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు బ్లాక్ సీడ్స్‌ను వాడుతుంటే ఎంతగానో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఈ విత్తనాలను పొడిగా చేసి నేరుగా జుట్టుకు లేదా చర్మానికి అప్లై చేయవచ్చు. దీని వల్ల శిరోజాలు, చర్మం సంరక్షించబడతాయి. జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు పోతాయి.

ఒత్తిడి, ఆందోళనకు..

బ్లాక్ సీడ్స్‌లో అనేక రకాల సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి మన మూడ్‌ను మారుస్తాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. తీవ్రమైన ఒత్తిడితో సతమతం అవుతున్న వారు బ్లాక్ సీడ్స్‌ను వాడితే ఫలితం ఉంటుంది. రాత్రి పూట నిద్ర కూడా చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి బ్లాక్ సీడ్స్ ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.

శ్వాసకోశ సమస్యలకు..

బ్లాక్ సీడ్స్‌ను తీసుకోవడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా అలర్జీలు, ఆస్తమా వంటివి ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. బ్లాక్ సీడ్స్‌లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ప్రశాంత పరుస్తాయి. దీంతో శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు నుంచి సైతం ఉపశమనం పొందవచ్చు. బ్లాక్ సీడ్స్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. బ్లాక్ సీడ్స్‌లో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు మెటబాలిక్ సింద్రోమ్, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.

పింక్ కలర్ జామ పండ్లు మీకు కనిపించాయా.. అయితే విడిచిపెట్టకుండా తినండి.. ఎందుకంటే..?

జామ పండ్లు ప్రస్తుతం మనకు దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తున్నాయి. జామ పండ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటిల్లో రెండు రకాల పండ్లు ఉంటాయనే విషయం తెలిసిందే. జామ పండ్లు ప్రస్తుతం మనకు దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తున్నాయి. జామ పండ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటిల్లో రెండు రకాల పండ్లు ఉంటాయనే విషయం తెలిసిందే. తెలుపు రంగు పండ్లను మనం ఎక్కువగా చూస్తుంటాం. అలాగే పింక్ రంగులో ఉండే జామ పండ్లు కూడా మనకు దర్శనమిస్తుంటాయి. అయితే పింక్ కలర్ జామ పండ్లను సూపర్ ఫుడ్‌గా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పింక్ కలర్ జామ పండ్లలో బీటా కెరోటిన్, యాంథో సయనిన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అందుకనే అవి పింక్ రంగులో ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే పింక్ రంగు జామ పండ్లను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

పింక్ కలర్ జామ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లలో పొటాషియం, పెక్టిన్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. 100 గ్రాముల పింక్ కలర్ జామ పండ్లను తింటే 20 శాతం ఫైబర్ లభిస్తుంది. అలాగే విటమిన్లు ఎ, బి1 (థయామిన్), బి2 (రైబోఫ్లేవిన్), బి3 (నియాసిన్), విటమిన్ ఇ కూడా ఈ పండ్లను తినడం వల్ల మనకు లభిస్తాయి. కనుక పింక్ కలర్ జామ పండ్లను పోషకాలకు నెలవుగా చెప్పవచ్చు. ఈ పండ్లను తింటే పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. పింక్ కలర్ జామ పండ్లలో ఫైబర్, పెక్టిన్ అధికంగా ఉండడం వల్ల ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..

పింక్ కలర్ జామ పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది కనుక ఈ పండ్లను తింటే రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. 100 గ్రాముల జామ పండ్లను తింటే 228 మిల్లీగ్రాముల మేర విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా చేస్తుంది. దీంతో శరీరం వ్యాధులు, ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. మనల్ని రోగాల బారి నుంచి రక్షిస్తుంది. పింక్ కలర్ జామ పండ్లలో బీటా కెరోటీన్, యాంథో సయనిన్స్, లైకోపీన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లలా పనిచేస్తాయి. దీంతో శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. వీటి వల్ల చర్మ కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా అడ్డుకోవచ్చు. దీంతో చర్మం ఎల్లప్పుడూ కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. యవ్వనంగా మారుతారు.

అధిక బరువు తగ్గేందుకు..

పింక్ కలర్ జామ పండ్లలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే ఈ పండ్లలో ఫైబర్, నీరు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లను తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పింక్ కలర్ జామ పండ్లను కచ్చితంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. అలాగే ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. ఈ పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది కనుక రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. దీంతో బీపీ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. హైబీపీ ఉన్నవారు రోజూ ఈ పండ్లను తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇలా పింక్ కలర్ జామ పండ్లతో మనం అనేక అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. కనుక ఇవి మీకు కనిపిస్తే విడిచిపెట్టకుండా తినండి.

శత్రువులను ఓడించేందుకు చాణక్యుడు ఏం చెప్పాడో తెలుసా..?

జీవితంలో విజయానికి స్నేహితులే కాదు, శత్రువులు కూడా అవసరమేనని చాణక్యుడు చెబుతాడు. మన ఎదుగుదలకు, బలంగా మారేందుకు శత్రువుల వ్యూహాలు కూడా ఒక మార్గం చూపుతాయి. శత్రువులను ఎలా గుర్తించాలి..? వారిని ఎలా ఎదుర్కోవాలి..? ఈ విషయాల్లో చాణక్యుడి నిబంధనలను అనుసరించడం వల్ల విజయం సాధించవచ్చు. చాణక్యుడి నిబంధనల ప్రకారం జీవితంలో ముందుకు సాగేందుకు స్నేహితులు ఎంత ముఖ్యమో శత్రువులు కూడా అంతే అవసరం. ఎందుకంటే మన శత్రువులే మన విజయానికి కారణమవుతారు. జీవితంలో శత్రువులను ఎదుర్కోవడం అంత సులభం కాదు. కొన్నిసార్లు మన శత్రువులను మనం గుర్తించలేము. కానీ కంటికి కనింఽచని శత్రువు కూడా మనకు కష్టాలు, దురదృష్టం తెచ్చిపెట్టగలడు మనకు తెలియకుండానే కొందరు మనకు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరిస్తుంటారు. వాళ్లు మనకు ప్రత్యక్షంగా ఎదురు కాకుండా.. స్నేహపూర్వకంగా నటిస్తూ, మనకు సహాయం చేస్తున్నట్లు నటిస్తారు. ఇలాంటి వారు మంచి పేరు కోల్పోయిన శత్రువులకన్నా ఇంకా ప్రమాదకరమైనవారు. ఇలాంటి వారిని గుర్తించి వారిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోవాలి. శత్రువులకు ప్రతిఘటనగా మనస్సు మీద ఆధిపత్యం కలిగి ఉండటమే మొదటి పద్ధతి.

చాణక్యుడి మాటల్లో శత్రువులను శక్తితో అదుపులో పెట్టకూడదు. వారికి మనసులో స్థానం సంపాదించాలి. ఎంత బలంగా ఉన్నా శత్రువుల బలహీనతలను అర్థం చేసుకుని వారి మనస్సులోకి ప్రవేశించాలి. శత్రువుల మనస్సును అర్థం చేసుకున్నవారు విజయానికి అడ్డుగా ఉన్న సమస్యలను గుర్తించి వాటికి పరిష్కారాలు కనుగొంటారు. ఇది విజయానికి దారి తీస్తుంది. శత్రువుతో వాదనకు దిగకుండా ఉండటం మంచిదని చాణక్యుడు చెబుతాడు. వాదనలోకి దిగే ముందు, ఆ వాదన వల్ల కలిగే మంచి–చెడులను ఆలోచించాలి. వీటన్నిటికంటే ముఖ్యమైన విషయం.. మన శత్రువులతో కూడా సహనంతో, స్పష్టంగా మాట్లాడటం. మాటలే యుద్ధంలో ముఖ్యమైన ఆయుధాలు. వారిని అవమానించడం లేదా నిందించడం వల్ల మాత్రమే ప్రతిఘటన పెరుగుతుంది. కాబట్టి వారితో స్నేహపూర్వకంగా మాట్లాడి, పరస్పరంగా అర్థం చేసుకునేలా చూడాలి. శత్రువులను ఎదుర్కోవడానికి వారు ఎలాంటి వ్యూహాలు వేస్తున్నారో తెలుసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యమైన పద్ధతిగా చాణక్యుడు చెబుతాడు. శత్రువులు తమ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారో మనకు అవగాహన ఉంటే వారు ఏం చేయబోతున్నారో ముందుగానే అంచనా వేయగలుగుతాము. శత్రువులను ఎదుర్కోవడంలో విజయవంతం కావాలంటే మన మాటలు కంటే మన చర్యలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మన అనుభవాలను , రహస్యాలను సన్నిహితులకి మాత్రమే చెప్పాలి.

తండ్రి ఫుట్‌పాత్ వ్యాపారి కూతురు వరల్డ్ ఛాంపియన్

సమాన అవకాశాలు కల్పిస్తే ప్రతిభలో తామీమీ తీసిపోమని చాటుతున్నారు ఈ కాలం అమ్మాయిలు. 'జెంటిల్మన్ ఆట'గా ముద్రపడిన క్రికెట్‌లోనూ రాణిస్తూ ఔరా అనిపిస్తున్నారు. తగిన ప్రోత్సాహం, ఆర్థిక తోడ్పాటు లభిస్తే తమ కలను సాకారం చేసుకొని.. రాబోయే తరానికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తామని నిరూపిస్తున్నారు. ఇటీవల వన్డే వరల్డ్ కప్ సాధించిన భారత క్రికెటర్లలో చాలామందిది ఇలాంటి కథ. కానీ, అందరిలో కామన్ పాయింట్ ఏంటంటే.. ఫ్యామిలీ మద్దతు ఉండడం. ఫుట్‌పాత్ వ్యాపారి అయిన తండ్రి చాలీచాలని సంపాదనతో ఈ రోజు దేశం గర్వించదగ్గ ప్లేయర్‌గా మారింది రాధా యాదవ్ . చిన్నప్పుడు 'అబ్బాయిలతో కలిసి క్రికెట్ ఆడుతావా?' అనే ప్రశ్నల నుంచి 'నీ ఆట సూపర్' అనే ప్రశంసలు అందుకుంటున్న రాధా స్ఫూర్తిదాయక ప్రస్థానమిది.ప్రపంచకప్ ఛాంపియన్‌గా ప్రశంసలు, రివార్డులు అందుకున్న భారత మహిళా క్రికెటర్లు విజయ గర్వాన్ని ప్రదర్శించడం లేదు. మహిళల క్రికెట్టా? అనే చిన్న చూపును తుడిచేసిన శక్తులుగా గర్వపడుతున్నారు. అవును.. రాధా యాదవ్ కూడా చిన్నప్పుడు ఎన్నో విమర్శలు ఎదుర్కొంది. కానీ, ఇప్పుడు తాను విశ్వ విజేతగా నిలవడానికి కుటుంబమే కారణమంటోంది తను. చిన్నప్పుడు పేదరికం కష్టాలు తెలియకుండా పెంచిన తల్లిదండ్రులు, అడుగడుగునా అండగా నిలిచిన సోదరులను మరువలేనని అంటున్న రాధ స్వరాష్ట్రం మహారాష్ట్ర. ముంబైలోని కండీవలీ ప్రాంతానికి చెందిన ఆమె.. వరల్డ్ కప్ విజేతగా ఆదివారం వడోదర చేరుకోగా అపూర్వ స్వాగతం లభించింది.వరల్డ్ కప్ విక్టరీని ఆస్వాదిస్తున్న రాధ చరిత్రాత్మక వరల్డ్ కప్ విజయం, తన కుటుం బం గురించిన పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకుంది. 'వరల్డ్ కప్ విజయం అనేది చాలా పెద్దది. టీమిండియా విశ్వ విజేతగా నిలవడం మహిళా క్రికెట్‌లో గొప్ప మార్పులకు శ్రీకారం చుడుతుందని నమ్ముతున్నా. ఒకప్పుడు మహిళా క్రికెట్ మ్యాచ్‌లు చూసేందుకు ఎవరూ వచ్చేవారు కాదు. కానీ, ఇప్పుడు మాకంటూ అభిమానులు ఉన్నారు. వరల్డ్ కప్ ట్రోఫీతో ముంబై చేరుకున్నాక మాకు లభించిన అపూర్వ స్వాగతాన్ని మర్చిపోలేను' అని రాధ తెలిపింది.పాలు, కూరగాయలు అమ్ముతూ'ఫైనల్ సమయంలో దేవుడా ఈ వరల్డ్ కప్ మాకు అందివ్వు అని దేవుడుని ప్రార్థించాను. సెమీ ఫైనల్లో ఆస్ట్రేలియాను ఓడించడంతో మాలో ఆత్మవిశ్వాసం రెట్టింపైంది. దక్షిణాఫ్రికాతో మ్యాచ్‌లో అందరం సర్వశక్తులు ఒడ్డాలనుకున్నాం. ప్రతిఒక్కరం వంద శాతం మెరుగ్గా ఆడాలని అనుకున్నాం. ఆ దేవుడి ఆశీస్సులు ఉండడంతో అనుకున్నట్టే వరల్డ్ కప్ సాధించాం' అని ఫైనల్ రోజును గుర్తు చేసుకున్న తన ఫ్యామిలీ గురించి మాట్లాడుతూ.. 'మాది ముంబైలోని కండీవలీ అనే ప్రాంతం. నాన్న ఓం ప్రకాశ్ ఫుట్‌పాత్ మీద పాలు, కూరగాయలు అమ్మేవారు. నేను క్రికెట్ ఇష్టపడడం చూసి నాన్న ప్రోత్సహించారు. సోదరులు మోను, దీపక్‌లు ప్రోత్సహించడమే కాదు నాకు బౌలింగ్ చేసేవారు. మా సోదరి సోని కూడా మద్దతుగా నిలవగా నేను ఆటను సీరియస్‌గా తీసుకున్నా.అయితే.. ఇరుగుపొరుగు, బంధువులు మా నాన్నతో మీ కూతురు అబ్బాయిలతో క్రికెట్ ఆడుతోంది. పెళ్లి చేసి పంపకుండా ఆటలు ఆడిస్తున్నావా?' అని అనేవారు. కానీ, ఆయన వారి మాటలు పట్టించుకోకుండా 'బిడ్డా.. నువ్వు ఆడు. పెద్ద క్రికెటర్ అవ్వు' అని ఆశీర్వదించేవారు' అని వెల్లడించిన రాధ .. 19 ఏళ్ల వయసులో బీసీసీఐ కాంట్రాక్ట్ సాధించింది. అప్పుడు వచ్చిన డబ్బులతో తండ్రికి చిన్న షాపు పెట్టించింది. కూతురిని కొడుకులా పెంచి.. స్వేచ్ఛగా ఎదగనిస్తే కుటుంబానికి అండగా నిలుస్తుందని నమ్మిన రాధ తండ్రి నమ్మకం నిజమైంది. నవంబర్ 2న భారత జట్టు వరల్డ్ కప్ ట్రోఫీతో మైదానంలో చేసుకున్న సంబురాల్లో రాధ తండ్రి ఓం ప్రకాశ్ కూడా పాల్గొన్నారు. కోచ్ అన్మోల్ మజుందార్ ట్రోఫీని అందించగా తలపై పెట్టుకొని చాలా మురిసిపోయారాయన. తన కూతురి విజయాన్ని ఆయన మనసారా ఆస్వాదించిన వీడియో నెట్టింట వైరలవుతోంది.

గిఫ్టుల పేరుతో ఫ్రీ పబ్లిసిటీ

హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ నేతృత్వంలోని భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు నవంబర్ 2న ఫైనల్‌లో సౌతాఫ్రికాను ఓడించి తొలిసారిగా వరల్డ్ కప్ టైటిల్‌ను గెలుచుకుని చరిత్ర సృష్టించింది. ఈ విజయాన్ని పురస్కరించుకుని ఐసీసీ నుండి వచ్చిన రూ.40 కోట్ల ప్రైజ్ మనీతో పాటు, బీసీసీఐ రూ.51 కోట్ల బహుమతిని ప్రకటించింది. పలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా నగదు ప్రకటిస్తున్నాయి. ఈ వాతావరణంలో భారత క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గవాస్కర్ విజేత జట్టుకు ఓ ముఖ్యమైన హెచ్చరిక చేశారు. బహుమతు లుగా ఇచ్చిన వాగ్దానాలు నెరవేరకపోతే నిరాశ చెందవద్దని ఆయన మహి ళా క్రికెటర్లకు సూచించారు.భారత మహిళా జట్టు వరల్డ్ కప్ విజయం తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా అభినందనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సునీల్ గావస్కర్ మిడ్-డే పత్రికలో రాసిన తన కాలమ్‌లో మహిళా క్రికెటర్లకు ఒక హెచ్చరిక చేశారు. "ఆటగాళ్లకు ఒకటే హెచ్చరిక.. మీకు వాగ్దానం చేసిన కొన్ని బహుమతులు అందకపోతే నిరాశ చెందకండి." భారతదేశంలో విజేతల ప్రచారం కోసం యాడ్ ఏజెన్సీలు, బ్రాండ్‌లు, వ్యక్తులు హడావుడి చేసి, విజేతల భుజాలపై ఫ్రీ పబ్లిసిటీ పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారని గవాస్కర్ పేర్కొన్నారు.ఓ సారి టీమ్‌కు శుభాకాంక్షలు చెప్పే పేజీ నిండా ప్రకటనలు, హోర్డింగ్‌లను పరిశీలించండి. వారు టీమ్ లేదా ఆటగాళ్లకు స్పాన్సర్‌లు కాకపోతే, వారంతా కేవలం తమ బ్రాండ్‌ను లేదా తమను తాము ప్రమోట్ చేసుకోవడానికి మాత్రమే ప్రయత్నిస్తున్నారని, దేశానికి గౌరవం తెచ్చిన వారికి ఏమీ ఇవ్వడం లేదని గవాస్కర్ విమర్శించారు. గవాస్కర్ 1983లో భారత్ తొలి వన్డే ప్రపంచ కప్ గెలిచిన జట్టులో సభ్యుడు. ఆ సమయంలో తమ జట్టుకు ఎదురైన అనుభవాలను ఆయన మహిళా క్రికెటర్లకు గుర్తు చేశారు. 1983 ప్రపంచ కప్ విజయం తర్వాత కూడా తమ జట్టుకు అనేక వాగ్దానాలు చేశారని, అప్పట్లో మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున కవరేజ్ కూడా వచ్చిందని గవాస్కర్ గుర్తు చేసుకున్నారు. "అయితే, ఆ వాగ్దానాలలో చాలావరకు ఎప్పుడూ నెరవేరలేదు" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మీడియాను నిందించలేమని, ఎందుకంటే వారు కేవలం పెద్ద పెద్ద ప్రకటనలను చూపించడంలో సంతోషించారు తప్ప, ఈ వ్యక్తులు తమను కూడా వాడుకుంటున్నారని వారికి తెలియదని గవాస్కర్ వ్యాఖ్యానించారు.బహుమతుల వాగ్దానాలు నెరవేరకపోయినా, నిరాశ చెందవద్దని గవాస్కర్ మహిళా జట్టుకు ధైర్యం చెప్పారు. "ఒక సాధారణ భారతీయ క్రికెట్ ప్రేమికుడి ప్రేమ, అభిమానం మా అతిపెద్ద సంపద అని 1983 జట్టు సభ్యులు మీకు చెబుతారు. మీరు మైదానంలోకి అడుగుపెట్టినప్పుడు అది మీ సంపద అవుతుంది" అని గవాస్కర్ పేర్కొన్నారు. చివరగా, మహిళా జట్టుకు హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలియజేస్తూ.. 'దేశం మీ గురించి గర్వపడుతోంది. జై హింద్!' అని తమ కాలమ్‌ను ముగించారు.

జురెల్‌కు బెర్త్ ఖరారే

న్యూఢిల్లీ: దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగబోయే రెండు టెస్టుల సిరీసకు ముందు వికెట్ కీపర్ ధ్రువ్ జురెల్ అద్భుత ఫామ్‌ను చాటుకున్నాడు. దక్షిణాఫ్రికా 'ఎ' జట్టుతో జరిగిన రెండో అనధికార టెస్టులో అతను రెండు ఇన్నింగ్స్‌లోనూ అజేయ శతకాలతో ఆకట్టుకున్నాడు. దీంతో ఈనెల 14 నుంచి జరిగే తొలి టెస్టులో అతడికి తుది జట్టులో చోటు ఇవ్వక తప్పని పరిస్థితి నెలకొంది. గతంలో పంత్ గాయం కారణంగా ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో ఐదో టెస్టు, విండీసతో రెండు టెస్టులకు జురెన్ ప్రధాన కీపర్‌గా వ్యవహరించాడు. అయితే పంత్ ఇప్పుడు గాయం నుంచి కోలుకుని టెస్టు జట్టులో వైస్‌కెప్టెన్ హెూదాలో ఉన్నాడు. కాబట్టి కీపర్‌గా పంత్ కొనసాగడం ఖాయమే. అయితే ఫామ్‌లో ఉన్న జురెల్‌ను ఎక్కడ ఆడించాలనేది కోచ్ గంభీర్‌కు సవాల్ కానుంది. దేశవాళీ సీజన్ ఆరంభమైనప్పటి నుంచి అతడి చివరి 8 ఫస్ట్‌క్లాస్ ఇన్నింగ్స్‌ల్లో 631 రన్స్ సాధించాడు. ఈనేపథ్యంలో జురెల్‌ను బెంచీకే పరిమితం చేస్తే విమర్శలు తప్పవు.తొలి టెస్టులో జురెల్‌ను స్పెషలిస్ట్ బ్యాటర్‌గా బరిలోకి దించితే ఎవరి స్థానంలో ఆడతాడనేది చర్చనీయాంశ ంవుతోంది. ఇందుకు వన్‌డౌన్ బ్యాటర్ సాయి సుదర్శన్, ఆల్‌రౌండర్ నితీశ్ కుమార్‌లలో ఒకరిని తప్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే చివరి టెస్టులో సాయి హాఫ్ సెంచరీ సాధించాడు. ఇక మిగిలింది నితీశ్ కుమార్ చోటే. స్వదేశీ పిచ్‌లపై అతడి బౌలింగ్ జట్టుకు పెద్దగా అవసరం పడకపోవచ్చు. అలాగే జురెల్ ఫామ్‌తో పోలిస్తే నితీశ్‌ను తుది జట్టులోకి తీసుకుని ఆడించడం కష్టమే. దీనికి తోడు నితీశ్ గతనెలలో విండీసతో జరిగిన తొలి టెస్టులో కేవలం నాలుగు ఓవర్లు మాత్రమే బౌలింగ్ వేశాడు. ఇక రెండో టెస్టులో బ్యాటింగ్‌లో 43 పరుగులు చేసినా.. ఒక్క ఓవర్ కూడా బౌలింగ్ చేయలేదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నితీశ్ స్థానంలో జురెల్‌ను ఆడించడం ఖాయంగానే కనిపిస్తోంది. ఒకవేళ అదే జరిగితే 1986లో కిరణ్ మోరే, చంద్రకాంత్ పండిట్‌ల తర్వాత భారత తుది జట్టులో ఇద్దరు స్పెషలిస్ట్ కీపర్లు బరిలోకి దిగినట్టవుతుంది.ముగ్గురు స్పిన్నర్లతో బరిలోకి?రెండో అనధికార టెస్టులో భారత్ 'ఎ' విధించిన 417 పరుగుల లక్ష్యాన్ని దక్షిణాఫ్రికా 'ఎ' ఛేదించడం భారత టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్‌ను ఆలోచనలో పడేసింది. సిరాజ్, ఆకాశ్, ప్రసిద్ధ్, కుల్దీపలాంటి బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొని భారీ ఛేదనను పూర్తి చేయడంతో బౌలింగ్ లైన్‌పపై కోచ్ దృష్టి సారించాడు. ప్రధాన పేసర్లుగా జస్ప్రీత్ బుమ్రా, సిరాజ్‌లు ఆడడం దాదాపు ఖాయమే. ఇక బ్యాటర్‌గా జురెల్‌ను తీసుకుంటే ముగ్గురు స్పిన్నర్లు జడేజా, సుందర్, కుల్దీప్ తుది జట్టులో ఉంటారు.

మీరు ఉద్యోగం మానేసిన తర్వాత మీ పీఎఫ్ ఖాతా క్లోజ్ అవుతుందా

ప్రభుత్వ సామాజిక భద్రతా సంస్థ అయిన ఎంప్లాయిస్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్ ఆర్గనైజేషన్ వ్యవస్థీకృత రంగ ఉద్యోగుల కోసం ప్రావిడెంట్ ఫండ్, పెన్షన్ పథకాలను నిర్వహిస్తుంది. ఉద్యోగం చేస్తున్నప్పుడు, పదవీ విరమణ తర్వాత ఖాతాల నుండి ఉపసంహరణలకు సంబంధించి కొన్ని నియమాలను సవరించింది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. ఉద్యోగం కోల్పోయిన తర్వాత లేదా నిరుద్యోగిగా మారిన తర్వాత పీఎఫ్ ఖాతా నుండి 75% బ్యాలెన్స్‌ను ఉపసంహరించుకోవచ్చు. అయితే 25% వెంటనే ఉపసంహరించుకోలేము. దాని కోసం ఒక సంవత్సరం పాటు వేచి ఉండాల్సి ఉంటుంది. కానీ ప్రజల మదిలో మెదులుతున్న ఒక ప్రశ్న ఏమిటంటే, ఉద్యోగం కోల్పోయిన తర్వాత ఈపీఎఫ్‌వో ??ఖాతాను మూసివేస్తారా? డిపాజిట్లపై వడ్డీ రాదా? నియమాలు ఏమి చెబుతు న్నాయో తెలుసుందాం.మీ ఉద్యోగాన్ని వదిలేసిన తర్వాత కూడా సభ్య త్వం కొనసాగుతుందా? నిబంధనల ప్రకారం, మీరు ఒకసారి ఉద్యోగం మారిన తర్వాత మీ సభ్యత్వం గడువు ముగియదు. అంటే మీరు మీ ఉద్యోగాన్ని విడిచిపెట్టిన తర్వాత కూడా మీ సభ్యత్వం కొనసాగుతుంది. మీరు మీ మొత్తం పీఎఫ్ మొత్తాన్ని ఉపసంహరించుకునే వరకు ఇది కొనసాగుతుంది.మీకు ఎంతకాలం వడ్డీ లభిస్తుంది?మీరు మీ ఉద్యోగాన్ని వదిలివేసి మీ ఖాతాకు ఎటువంటి సహకారాలు జమ కాకపోతే, మీకు మూడు సంవత్సరాల పాటు వడ్డీ అందుతూనే ఉంటు ంది. నిబంధనల ప్రకారం. వరుసగా మూడు సంవత్సరాలు ఖాతాకు ఎటువంటి సహకారం అందించకపోతే ఆ ఖాతాను "నిష్క్రియం"గా పరిగణిస్తారు. తర్వాత ఖాతాపై వడ్డీ పెరగడం ఆగిపోతుంది: ఉదాహ రణకు, ఒక వ్యక్తి జూన్ 2022లో తన ఉద్యోగాన్ని వదిలివేసి ఆ తర్వాత కొత్త విరాళాలు చెల్లించకపోతే జూన్ 2025 వరకు వడ్డీ పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఆ తర్వాత, వడ్డీ ఆగిపోతుంది.వడ్డీ చెల్లింపులు:నిలిచిపోవడం అంటే మీ డబ్బు పోయిందని అర్థం కాదని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. మీ అసలు, గత వడ్డీ లో సేఫ్‌గా ఉంటాయి. ఆన్‌లైన్‌లో క్లెయిమ్ దాఖలు చేయడం ద్వారా మీరు ఎప్పుడైనా ఈ డబ్బును ఉపసంహరిం చుకోవచ్చు.మీరు కొత్త ఉద్యోగంలో చేరి కొత్త ఈపీఎఫ్ ఖాతాను తెరిస్తే మీ పాత పీఎఫ్ బ్యాలెన్స్‌ను మీ ఉపయోగించి బదిలీ చేయవచ్చు. బదిలీ తర్వాత మీ సభ్యత్వం, విరాళాలు మళ్లీ యాక్టివ్‌గా మారతాయి. ఇది మీ సర్వీస్ వ్యవధి నిరంతరంగా పరిగణించబడటమే కాకుండా మీరు వడ్డీని సంపాదిస్తూనే ఉన్నారని నిర్ధారిస్తుంది.

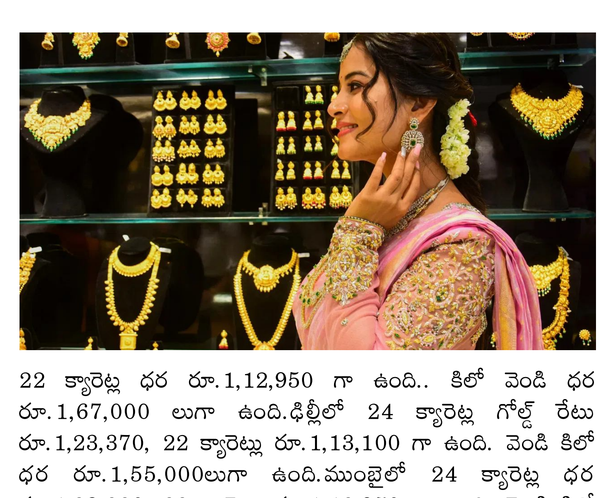
అరెకరం భూమి ఉన్నా

సాగు అందరూ చేస్తారు. కానీ మార్కెట్‌కు తగ్గట్టు.. ఏ పంటకు మంచి ధర ఉంటుందో ముందుగానే అంచనా వేసి ఒక ప్లానింగ్‌తో కొందరు మాత్రమే ట్రెండీ పంటను సాగుచేస్తారు. అలాంటి వాళ్లే అరెకరం భూమితో కూడా కోట్లు సంపాదిస్తారు. అలాంటి పంట గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా యువ రైతులకు ఈ ఐడియా బాగా నచ్చే అవకాశం ఉంది. పైగా ఈ పంటను మాజీ సీఎం పండించి బాగా సంపాదించారు. ఇంతకీ ఆ పంట ఏంటి అనే వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం..మన దేశంలో క్యాప్సికం సాగు వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఆకుపచ్చ, పసుపు, ఎరుపు మూడు ప్రధాన రకాల క్యాప్సికంను విస్తృతం గా పండిస్తున్నారు. వీటికి మార్కెట్‌లో మంచి డిమాండ్ ఉంది. క్యాప్సికం ప్రత్యేకత ఏమిటంటే మార్కెట్ డిమాండ్‌కి అనుగుణంగా రైతులు తాము పండించాలనుకునే రంగును ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. ఆకుపచ్చ క్యాప్సికానికి ధర తక్కువే అయినా ఎక్కువగా అమ్ముడుపోతుంది. అలాగే ఎర్ర క్యాప్సికానికి ధర ఎక్కువ. రైతులు ఒకే పొలంలో మూడు రకాల క్యాప్సికంను పండించి, ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు ఉన్నా.. మంచి ఆదాయం పొందవచ్చు.ఇక తెలంగాణలో క్యాప్సికం సాగు విషయానికి వస్తే.. హైదరాబాద్ చుట్టు పక్కల ప్రాంత వాసులు ఈ పంటను ఎక్కువగా పండిస్తున్నారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ కూడా తన ఫామ్ హైజ్‌లో క్యాప్సికం సాగు చేశారు. ఇవి విదేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. అర ఎకరం భూమిలో క్యాప్సికం సాగు చేయ డానికి రూ.15,000 నుండి రూ. 20,000 వరకు ఖర్చవుతుంది, కానీ పంట పూర్తయ్యే సరికి రూ.1 లక్ష నుండి రూ.1.5 లక్షల వరకు లాభం వస్తుంది. ఇది సాంప్రదాయ పంటలతో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువ రాబడి. వేసవిలో కొంత ఎక్కువ జాగ్రత్త అవసరమైనప్పటికీ, సరైన నీటి సరఫరా, సకాలంలో ఎరువులు వేసినట్లయితే పంట ఆరోగ్యంగా ఉంటు ది.క్యాప్సికం సాగు ప్రారంభించడానికి రైతులు ముందుగా భూమిని లోత ంగా దున్ని, ఆవు పేడ, వర్మీ కంపోస్ట్‌తో చేసిన ఎరువులు కలపాలి. అనం తరం గట్లు తయారు చేసి వాటిపై ప్లాస్టిక్ మల్చింగ్ షీట్లు వేస్తారు. ఆ షీట్లలో క్రమంగా రంధ్రాలు చేసి మొక్కలను నాటుతారు. నాటిన తర్వాత క్రమం తప్పకుండా నీటిపారుదల చేస్తే రెండు నెలల్లోనే పండ్లు మొద లవుతాయి. పండ్లు సిద్ధమైన వెంటనే మార్కెట్లోకి పంపవచ్చు. ప్రస్తుతం ఎరుపు క్యాప్సికం కిలో ధర రూ.100 వరకు ఉండగా, ఆకుపచ్చ క్యాప్సికం రూ.40%-%రూ నుంచి రూ.60 వరకు అమ్ముడవుతోంది.

లాభాలతో ప్రారంభమైన సూచీలు

గత వారం భారీ నష్టాలను చవిచూసిన దేశీయ సూచీలు ఈ వారాన్ని లాభాలతో ప్రారంభించాయి. కనిష్టాల వద్ద మదుపర్లు కొనుగోళ్లకు మొగ్గు చూపడంతో సూచీలు లాభాల బాటలో సాగుతున్నాయి. మెటల్, బ్యాంకింగ్ రంగాల్లో కొనుగోళ్లు పాజిటివ్‌గా మారాయి. దీంతో ప్రస్తుతం సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ లాభాల్లో కదలాడుతున్నాయి.గత సెషన్ ముగింపు (83, 216)తో పోల్చుకుంటే సోమవారం ఉదయం ఫ్లాట్‌గా మొదలైన సెన్సెక్స్ ఆ తర్వాత లాభాల్లోకి ఎంటర్ అయింది. ప్రస్తుతం ఉదయం 10:15 గంటల సమయంలో సెన్సెక్స్ 348 పాయింట్ల లాభంతో 83, 565 వద్ద కొనసాగుతోంది. మరో వైపు నిఫ్టీ కూడా సెన్సెక్స్ బాటలోనే సాగుతోంది. ప్రస్తుతానికి 104 పాయింట్ల లాభంతో 25, 596 వద్ద కొనసాగుతోందిసెన్సెక్స్‌లో నేషనల్ అల్యూమినియం, నైకా, టోరెంట్ ఫార్మా, భారత్ డైనమిక్స్, యూనో మిండా మొదలైన షేర్లు లాభాల్లో ఉన్నాయి. ట్రెంట్, అంబర్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్, ఎన్‌సీసీ, ఎల్‌ఐసీ ఇండియా, పవర్ గ్రిడ్ కార్పొరేషన్ మొదలైన షేర్లు నష్టాల బాటలో కొనసాగుతున్నాయి. నిఫ్టీ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 198 పాయింట్ల లాభంతో ఉంది. బ్యాంక్ నిఫ్టీ 132 పాయింట్ల లాభంతో కొనసాగుతోంది. డాలర్‌తో పోల్చుకుంటే రూపాయి మారకం విలువ 88.69గా ఉంది

అలర్ట్ మళ్లీ భారీగా పెరిగిన బంగారం



బంగారం ధరలు ఇటీవల కాలంలో భారీగా పెరిగిన విషయం తెలిసిందే.. రికార్డు స్థాయిలో పెరుగుతూ వచ్చిన పసిడి ధరలు.. ఆ తర్వాత తగ్గుతూ వచ్చాయి.. లక్షా 30 వేల మార్క్ దాటిన పసిడి ధరలు.. దాదాపు 20 రోజుల్లో రూ.10వేల వరకు తగ్గాయి. అయితే.. గత నాలుగు రోజులుగా తగ్గుతూ వచ్చిన బంగారం ధరలు.. సోమవారం మళ్లీ పెరిగాయి.. వాస్తవానికి బంగారం, వెండి ధరల్లో నిత్యం హెచ్చు తగ్గులు చోటుచేసుకుంటాయి.. ఒక్కో రోజు బంగారం, వెండి ధర పెరిగితే.. మరికొన్ని రోజులు తగ్గుతూ వస్తాయి. తాజాగా.. బంగారం ధర భారీగా పెరిగింది. 10 గ్రాముల పసిడిపై రూ.1200 మేర ధర పెరిగింది.పలు వెబ్‌సైట్ల ఆధారంగా.. సోమవారం (నవంబర్ 10 2025) ఉదయం నమోదైన ధరల ప్రకారం.. దేశీయంగా బంగారం, వెండి రేట్లు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి..24 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.1200 మేర పెరిగి.. రూ.1,23,220 గా ఉంది.22 క్యారెట్ల గోల్డ్ 10 గ్రాములపై రూ.1100 మేర రేటు పెరిగి.. రూ.1,12,950 గా ఉంది.వెండి కిలోపై రూ.2,500 మర ధర పెరిగి.. రూ.1,55,000 లుగా ఉంది.తెలుగు రాష్ట్రాల్లో, ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం ధరలు ఇలా.హైదరాబాద్‌లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,23,220 ఉంటే.. 22 క్యారెట్ల 10గ్రాముల ధర రూ.1,12,950 ఉంది.. కిలో వెండి ధర రూ.1,67,000 లుగా ఉంది.విజయవాడ, విశాఖపట్నంలో 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ 10 గ్రాముల ధర రూ.1,23,220, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,12,950 గా ఉంది.. కిలో వెండి ధర రూ.1,67,000 లుగా ఉంది.ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ.1,23,370, 22 క్యారెట్లు రూ.1,13,100 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,55,000లుగా ఉంది.ముంబైలో 24 క్యారెట్ల ధర రూ.1,23,220, 22 క్యారెట్లు రూ.1,12,950 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,55,000 లుగా ఉంది.చెన్నైలో 24 క్యారెట్ల ధర రూ.1,24,480, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,14,100 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,67,000లుగా ఉంది.బెంగళూరులో 24 క్యారెట్ల ధర రూ.1,23,220, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,12,950 గా ఉంది. వెండి కిలో ధర రూ.1,55,000 లుగా ఉంది.

ఆలస్యంగా తెలిసొచ్చింది నాజీవితంలో అది ఎప్పుడూ చేయలేదు

గతంలో పోల్చితే పెళ్లి తర్వాత సినిమాలు బాగా తగ్గించేశాడు శర్వానంద్. గతేడాది అతను నటించిన మనమే సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. అయితే ఈ మూవీ యావరేజ్ గానే నిలిచింది. ప్రస్తుతం బైకర్ అనే సినిమా చేస్తున్నాడు అలాగే నారి నారి నడుమ మురారి అనే సినిమా షూటింగ్ లో బిజీగా ఉంటున్నాడు ఛార్మింగ్ స్టార్. దీంతో పాటు శర్వా చేతిలో మరో రెండు సినిమాలున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే శర్వానంద్ హిట్ కొట్టి చాలా కాలం అయ్యింది. కాగా 2023 జూన్ లో రక్షితా రెడ్డి అనే అమ్మాయితో కలిసి పెళ్లిపీటలెక్కాడు శర్వానంద్. వీరి దాంపత్య బంధానికి ప్రతీకగా గతేడాది పండంటి ఆడ బిడ్డ వారి జీవితంలోకి అడుగు పెట్టింది. తమ గారాల పట్టీకి లీలా దేవీ మైనేని అని పేరు పెట్టారు శర్వా దంపతులు.చిరంజీవి రికార్డును రెండు రోజుల్లో బీట్ చేసిన చరణ్.. యూట్యూబ్‌ను షేక్ చేస్తున్న తండ్రి కొడుకులు ఇదిలా ఉంటే ఇటీవలే శర్వానంద్ బక్కచిక్కిన బాడీతో కనిపించి షాక్ ఇచ్చాడు. సిక్స్ ప్యాక్ బాడీతో కనిపించి అదరగొట్టారు. శర్వానంద్ ఎంతో ఇంతలా మారిపోయాడు అని చాలా మంది ఆరా తీశారు. తాజాగా దీని పై ఓ క్లారిటీ ఇచ్చారు శర్వానంద్. ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో శర్వా మాట్లాడుతూ ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని నా కూతురు పుట్టాకే తెలిసొచ్చిందని చెప్పుకొచ్చాడు శర్వా.. నా శరీరం, ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాను.. నా కుటుంబం కోసం స్ట్రాంగ్ గా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నా..దొరికేసింది మావ..!! పెద్ది సాంగ్‌లో ఈ చిన్నదాన్ని గమనించారా..? ఆమె ఎవరంటే నాకు 2019లో ఓ యాక్సిడెంట్ జరిగింది. ఆ యాక్సిడెంట్ లో నా చేతికి సర్జరీ అయింది. మెడిసిన్ లో భాగంగా యాంటిబయాటిక్స్ వాడటం వల్ల ఎప్పుడూ బాగా ఆకలేసేది. దాంతో నేను విపరీతంగా బరువు పెరిగిపోయాను. ఏకంగా 92 కిలోలకు చేరాను. అప్పుడు నాకు తెలియదు.. నేను ఎంత మారిపోయాననేది చాలా ఆలస్యంగా అర్థమైంది. యాక్టివ్‌గా ఉండేందుకు రెండేళ్ల క్రితం వాకింగ్ ప్రారంభించాను, ఇప్పుడిలా ఉన్నాను అని చెప్పుకొచ్చాడు శర్వానంద్..నా జీవితంలో వర్కవుట్స్ చేసింది లేదు. నా కూతురు పుట్టిన తర్వాతే నేను స్ట్రాంగ్ గా ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నా అని చెప్పుకొచ్చాడు. ఇదిలా ఉంటే కొద్దిరోజుల క్రితం శర్వా దంపతులు విడిపోతున్నారని వార్తలు వచ్చాయి. ఇప్పుడు శర్వా చేసిన కామెంట్స్ తో ఆ రూమర్స్ కు చెక్ పడింది.

చిరంజీవి రికార్డును రెండు రోజుల్లో బీట్ చేసిన చరణ్

మెగా హీరోలు చిరంజీవి, రామ్ చరణ్ పోటాపోటీగా సినిమాలు చేస్తున్నారు. కొడుకుకు ఏ మాత్రం తగ్గకుండా మెగాస్టార్ సినిమాలు చేస్తూ రాణిస్తున్నారు. ఇప్పటికే చిరంజీవి రెండు సినిమాలు లైనప్ చేశారు. డైరెక్టర్ వశిష్ట తెరకెక్కిస్తున్న ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.ఇందులో ఆషిక రంగనాథ్, త్రిష హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. ఈ మూవీపై ఇప్పటికే భారీ హైప్ నెలకొంది. ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన సాంగ్స్, టీజర్ ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సినిమాతోపాటు డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో ఓప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నారు చిరంజీవి. ఇందులో నయనతార కథానాయికగా నటిస్తుంది. ఈ సినిమా నుంచి ఫస్ట్ సింగిల్ మీసాల పిల్లతో మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఇంటర్నెట్‌ను షేక్ సింగిల్ మీసాల పిల్లతో మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఇంటర్నెట్‌ను షేక్ చేస్తున్నారు. భీమ్స్ సిసిరోలియో స్వరపరిచిన ఈ ఎనర్జిటిక్ మెలోడీ ఇన్స్టంట్ చార్ట్‌బస్టర్‌గా మారడమే కాకుండా, తెలుగు పాటకు దేశవ్యా ప్తంగా అరుదైన ఘనతను సాధించింది. విడుదలైన కొద్ది రోజుల్లోనే, మీసాల పిల్ల యూట్యూబ్ మ్యూజిక్ ఇండియాలో టాప్ ప్లేస్ కు చేరుకుం ది.మీసాల పిల్ల సాంగ్ యూట్యూబ్ లో 50మిలియన్ వ్యూస్ సాధించింది. సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా రీల్స్ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇక ఇప్పుడు ఈ సాంగ్ ను మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ బీట్ చేశారు. చరణ్ ప్రస్తుతం పెద్ది అనే సినిమా చేస్తున్న విషయం. బుచ్చిబాబు సన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతుంది. ఈ సినిమా నుంచి మొదటి సాంగ్ కూడా రిలీజ్ చేశారు. చిక్కిరి చిక్కిరి అనే సాంగ్ ను రిలీజ్ చేశారు.ఈ సాంగ్ ఇప్పుడు యూట్యూబ్ ను షేక్ చేస్తుంది. ఏఆర్ రెహమాన్ కంపోజ్ చేసిన ఈ సాంగ్.. భారీ వ్యూస్ ను సొంతం చేసుకుంటుంది. కేవలం రెండు రోజుల్లోనే.. మీసాల పిల్ల సాంగ్ ను బీట్ చేసేసింది. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కడ చూసినా చికిరి చికిరి రీల్స్ కనిపిస్తున్నాయి. 35 గంటల్లో 50 మిలియన్లను క్రాస్ చేసింది. 50 మిలియన్ వ్యూస్ తెచ్చుకోవడానికి 'మీసాల పిల్ల' పాటకి 3 వారాలు పడితే, 'చికిరి చికిరి' సాంగ్ రెండు రోజుల్లోనే యాభై మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్ సాధించింది. అయితే పెద్ది సాంగ్ నాలుగు భాషల్లో రిలీజ్ చేశారు. పైగా అది వీడియో సాంగ్.. కానీ చిరంజీవి సాంగ్ తెలుగులోనే రిలీజ్ అయ్యింది. అది కూడా లిరికల్ ఏది ఏమైనా తండ్రి కొడుకులు సోషల్ మీడియాను ఊపేస్తున్నారు.

11 మందితో డేటింగ్

సినీరంగంలో ఆమె టాప్ హీరోయిన్. తెలుగుతోపాటు హిందీలో అనేక చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించింది. కకానీ కెరీర్ మంచి ఫాంలో ఉన్నప్పుడే ఎదురైన ప్రేమ ఆమె జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. అప్పట్లోఆమె దాదాపు 11 మందిని ప్రేమించినట్లు వార్తలు వినిపించాయి. కానీ ఏ ప్రేమ కూడా వివాహ దశకు చేరుకోలేదు. తరువాత, ఆమె 24 సంవత్సరాల వయసులో తల్లి అయిన తర్వాత మరింత వార్తల్లో నిలిచింది.. ఆమె మరెవరో కాదు నటి సుష్మితా సేన్. అప్పట్లో ఆమె పేరు కొందరు హీరోలు, వ్యాపారవేత్తలతో ముడిపడి ఉంది. గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో సుష్మితా మాట్లాడుతూ.. 'నా జీవితం తెరిచిన పుస్తకం లాంటిది. మీరు జీవితంలో ఏ నిర్ణయాలు తీసుకున్నా.. ఆ నిర్ణయాలు బాధాకరమైనవి కావచ్చు. కానీ జీవితంలో ప్రతి నిర్ణయం మీకు ఏదో నేర్పుతుంది..' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది.అప్పట్లో సుష్మిత పేరు లలిత్ మోడీ, సంజయ్ నారంగ్, రణదీప్ హుడా, ఇంతియాజ్ ఖత్రి, వసీం అక్రమ్, ముదస్సర్ అజీజ్ వంటి 11 మందితో ప్రేమలో పడిందని అప్పట్లో టాక్ నడిచింది. 'మిస్ యూనివర్స్' టైటిల్ గెలుచుకున్న సుష్మితా సేన్ వరుస సినిమాలతో ఇండస్ట్రీని ఏలేసింది. సుష్మితా సేన్ %యు% ప్లాట్‌ఫామ్‌లో కూడా తనకంటూ ఒక పేరు తెచ్చుకుంది. 'తాలి' , 'ఆర్య' చిత్రాలతో సుష్మితా సేన్ తన విజయ శిఖరాగ్రానికి చేరుకుంది. విభిన్న కథలతో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది.కానీ ఇప్పటికీ సుష్మితా ఒంటరిగానే ఉండిపోయింది. ఆమె వివాహం చేసుకోవడానికి ఇష్టపడలేదు. ఇద్దరు అమ్మాయిలను దత్తత తీసుకుని వారి బాగోగులు చూసుకుంటుంది. ప్రస్తుతం సుష్మితా సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్. నిత్యం ఏదోక పోస్ట్ చేస్తూ సందడి చేస్తుంది. అలాగే ఓటీటీలో పలు వెబ్ సిరీస్ చేస్తుంది.

గత్తరలేపిన చిట్టి ఏం వెయ్యారం రా బాబు

హైదరాబాదీ అమ్మాయి ఫరియా అబ్దుల్లా.. 2021లో తెలుగులో వచ్చిన జాతిరత్నాలు సినిమా ద్వారా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది ఈ పొడుగుకాళ్ల సుందరి. సినిమాల్లోకి రాకముందు మోడలింగ్, థియేటర్ ఆర్టిస్ట్‌గా, యూట్యూబర్‌గా పలు వీడియోలు చేసింది. అలాగే ఓ వెబ్ సిరీస్ లోనూ నటించింది. హైదరాబాదీ అమ్మాయి ఫరియా అబ్దుల్లా.. 2021లో తెలుగులో వచ్చిన జాతిరత్నాలు సినిమా ద్వారా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది ఈ పొడుగుకాళ్ల సుందరి. సినిమాల్లోకి రాకముందు మోడలింగ్, థియేటర్ ఆర్టిస్ట్‌గా, యూట్యూబర్‌గా పలు వీడియోలు చేసింది. అలాగే ఓ వెబ్ సిరీస్ లోనూ నటించింది. హైదరాబాదీ అమ్మాయి ఫరియా అబ్దుల్లా.. 2021లో తెలుగులో వచ్చిన జాతిరత్నాలు సినిమా ద్వారా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది ఈ పొడుగుకాళ్ల సుందరి. సినిమాల్లోకి రాకముందు మోడలింగ్, థియేటర్ ఆర్టిస్ట్‌గా, యూట్యూబర్‌గా పలు వీడియోలు చేసింది. అలాగే ఓ వెబ్ సిరీస్ లోనూ నటించింది. అఖిల్ హీరోగా నటించిన మోస్ట్ ఎలిజిబుల్ బ్యాచ్‌లర్ సినిమాలో చిన్న పాత్ర చేసింది. అలాగే నాగార్జున, నాగ చైతన్య బంగార్రాజు సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ చేసింది. ఆతర్వాత లైక్ షేర్ అండ్ సబ్‌స్క్రైబ్. రవితేజ రావణాసుర, రీసెంట్ గా అల్లరి నరేష్ హీరోగా నటించిన ఆ ఒక్కటీ అడక్కు సినిమాలు చేసింది.అఖిల్ హీరోగా నటించిన మోస్ట్ ఎలిజిబుల్ బ్యాచ్‌లర్ సినిమాలో చిన్న పాత్ర చేసింది. అలాగే నాగార్జున, నాగ చైతన్య బంగార్రాజు సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ చేసింది. ఆతర్వాత లైక్ షేర్ అండ్ సబ్‌స్క్రైబ్. రవితేజ రావణాసుర, రీసెంట్ గా అల్లరి నరేష్ హీరోగా నటించిన ఆ ఒక్కటీ అడక్కు సినిమాలు చేసింది.కానీ ఈ సినిమాలు ఫరియా అబ్దుల్లా సక్సెస్ తెచ్చిపెట్టలేదు. ఇక ఇప్పుడు మత్తు వదలరా 2 సినిమాలో నటించింది. ఈ సినిమాలో ఫరియా అబ్దుల్లా గ్లామరస్ గా కనిపించి మెప్పించింది. ఈ సినిమాతో సెకండ్ హిట్ అందుకుంది. ఇక సోషల్ మీడియాలో ఈ బ్యూటీ ఓ రేంజ్ లో అందాలు ఆరబోస్తూ ఆకట్టుకుంటుంది. కానీ ఈ సినిమాలు ఫరియా అబ్దుల్లా సక్సెస్ తెచ్చిపెట్టలేదు. ఇక ఇప్పుడు మత్తు వదలరా 2 సినిమాలో నటించింది. ఈ సినిమాలో ఫరియా అబ్దుల్లా గ్లామరస్ గా కనిపించి మెప్పించింది. ఈ సినిమాతో సెకండ్ హిట్ అందుకుంది. ఇక సోషల్ రేంజ్ లో అందాలు ఆరబోస్తూ ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ మధ్యకాలంలో తన అందాలతో ఆకట్టుకుంటోంది ఈ బ్యూటీ. హాట్ హాట్ ఫొటోలతో సోషల్ మీడియాలో హీట్ పుట్టిస్తోంది ఈ అమ్మడు. సినిమాల స్పీడ్ తగ్గించింది ఈ అమ్మడు. కానీ సోషల్ మీడియాలో మాత్రం అరాచకం చేస్తుంది ఈ వయ్యారి భామ. ఈ మధ్యకాలంలో తన అందలతో ఆకట్టుకుంటోంది ఈ బ్యూటీ. హాట్ హాట్ ఫొటోలతో సోషల్ మీడియాలో హీట్ పుట్టిస్తోంది ఈ అమ్మడు. సినిమాల స్పీడ్ తగ్గించింది వయ్యారి భామ. తాజాగా ఫరియా అబ్దుల్లా సోషల్ మీడియా ఫోటోలు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. గ్లామర్ డోస్ పెంచి కుర్రాళ్లను కవ్విస్తుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఈ భామ ఫోటోలకు నెటిజన్స్ క్రేజీ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. తాజాగా ఫరియా అబ్దుల్లా సోషల్ మీడియా ఫోటోలు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. గ్లామర్ డోస్ పెంచి కుర్రాళ్లను ముద్దుగుమ్మ. ఈ భామ ఫోటోలకు నెటిజన్స్ క్రేజీ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

డబుల్ ఎలిమినేషన్ డ్రామా

బిగ్ బాస్ తెలుగు సీజన్ 9లో ఆదివారం ఎపిసోడ్ పూర్తి స్థాయిలో డ్రామా, ఎమోషన్స్‌తో నిండిపోయింది. రాము రాథోడ్ స్వయంగా హౌస్‌ను వీడిన తర్వాత కూడా మరో ఎలిమినేషన్ జరగడం షాక్ ఇచ్చింది. వైల్డ్ కార్డ్ కంటెస్టెంట్‌గా ఎంట్రీ ఇచ్చిన సాయి శ్రీనివాస్ ఈ వారం హౌస్ నుండి ఎలిమినేట్ అయ్యాడు. ఆడియన్స్ ఓటింగ్ ప్రకారం బాటమ్‌లో ఉన్న సాయి సీజన్‌కు గుడ్‌బై చెప్పాల్సి వచ్చింది. ఈ వారం దివ్య, సుమన్ శెట్టి రెబల్స్‌గా హౌస్‌లో సీక్రెట్ టాస్క్‌లు చేశారు. వారి దొంగతనాలు, అల్లరి వీడియోలను నాగార్జున ప్రదర్శించారు. ముఖ్యంగా సుమన్ శెట్టి నటన అందరినీ ఆకట్టుకుంది. పాల ప్యాకెట్ దొంగతనం తర్వాత అమాయకంగా నటిస్తూ హౌస్‌మేట్స్‌ను మోసం చేసిన విధానం ప్రేక్షకులను, నాగ్‌ను కూడా ఇంప్రెస్ చేసింది.నాగార్జున, కంటెస్టెంట్స్‌ను విడివిడిగా పిలిచి టైటిల్ గెలవడానికి ఎవరు దగ్గరగా ఉన్నారు? ఎలిమినేషన్‌కు ఎవరు దగ్గరలో ఉన్నారు? అని అడిగారు. అందరి అభిప్రాయాల ప్రకారం తనూజ, ఇమ్మాన్యుయేల్ టైటిల్‌కు చేరువగా ఉన్నారని తేలింది. ఇద్దరికీ తలా 5 ఓట్లు వచ్చాయి. అదే సమయంలో భరణి, సాయి ఎలిమినేషన్ జోన్‌లో ఉన్నారని అందరూ పేర్కొన్నారు. నామినేషన్లలో ఉన్న కంటెస్టెంట్స్‌లో చివరికి భరణి, సాయి మిగిలారు. గార్డెన్ ఏరియాలో వీరిద్దరి ముందు రెండు బొమ్మ ట్రైన్స్‌తో టాస్క్ సెటప్ సిద్ధం చేశారు. ఎవరి ముందు ట్రైన్ టన్నెల్ నుంచి బయటకు రాకుండా ఆగిపోతే, ఆ కంటెస్టెంట్ ఎలిమినేట్ అవుతారని నాగ్ తెలిపారు. చివరికి సాయి ట్రైన్ ఆగిపోవడంతో, అతను ఎలిమినేట్ అయ్యాడు.తనూజ వద్ద ఉన్న గోల్డెన్ బజర్‌ను ఉపయోగిస్తే సాయి సేఫ్ అవుతాడు, భరణి అవుట్ అవుతాడు అని నాగార్జున ప్రకటించారు. దీంతో సాయి ఎలిమినేట్ కాగా, భరణి మరోసారి ఎలిమినేషన్ గండం నుంచి తప్పించుకున్నాడు. ఈ ఎపిసోడ్‌తో బిగ్ బాస్ హౌస్‌లో ఫైనల్ రేస్‌కి సంబంధించిన క్లారిటీ వచ్చిందని నెటిజన్లు కామెంట్ చేస్తున్నారు. నాగార్జున మాటలతో తనూజ, ఇమ్మాన్యుయేల్ ఫైనలిస్టులుగా ఉండే సూచనలున్నాయని భావిస్తున్నారు. మొత్తం మీద, ఈ వారాంతం ఎపిసోడ్ బిగ్ బాస్ సీజన్ 9లో అత్యంత ఆసక్తికరమైన మలుపుగా మారింది.

Published by Goli Sammi reddy , Owned by VIJETHA PUBLICATIONS, H.No. 19-6-113/1, Laxminagar, Godavarikhani, Karimnagar-505 209, Printed at VIJETHA GRAPHICS & OFFSET PRINTERS, H.No. 19-6-113/1, Laxminagar, Godavarikhani, Karimnagar-505 209 and Published at H.No. 19-6-113/1, Laxminagar, Godavarikhani, Karimnagar-505 209 Editor: Pittala Ravinder, Associate Editor NAYANI RAJESH, RNI.No.APTEL/1998/02685, email: charcha123@gmail.com