నిజాల నిగ్గు తేల్చే

# చర్చ

తెలుగు దిన పత్రిక


**మంచిమాట**

అకారణంగా ఒక వ్యక్తి నీ మీద ప్రేమ చూపుతున్నాడంటే- అతను నిన్ను మోసం చేసి ఉంటాడు లేదా మోసం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తూ ఉండి ఉంటాడు.


**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.

నిజాల నిగ్గు తేల్చే చర్చ తెలుగు దిన పత్రిక

సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నంబర్ 99666 41155



తెలంగాణ , సంపుటి : 25 సంచిక : 53 మంగళవారం, నవంబర్ 18, 2025 , పేజీలు - 12 వెల : 2/-


# స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై బిగ్ అప్‌డేట్

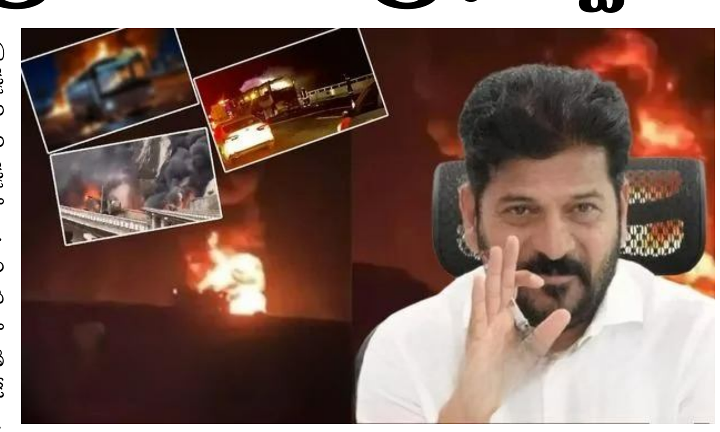
**హైదరాబాద్, నవంబర్ 17:** తెలంగాణలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించి రాష్ట్ర మంత్రివర్గం బిగ్ అప్‌డేట్ ఇచ్చింది. డిసెంబర్ 1వ తేదీ నుంచి 9వ తేదీ వరకూ తెలంగాణ ప్రజాపాలన వారోత్సవాలు నిర్వహించాలని తీర్మానించిన కేబినెట్.. ఆ తరువాత స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు వెళ్లాలని డిసైడ్ అయినట్లు తెలుస్తోంది. సోమవారం నాడు రాష్ట్ర సచివాలయంలో మంత్రివర్గం సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో అనేక అంశాలపై చర్చించారు. ముఖ్యంగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణపై డిస్కషన్ నడిచినట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ఎన్నికల నిర్వహణ ఆలస్యమైన నేపథ్యంలో ఇక ఆలస్యం చేయొద్దని. వీలైనంత తర్వగా లోకల్ బాడీ ఎలక్షన్స్ నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది మంత్రి వర్గం. ప్రజాపాలన వారోత్సవాలు ముగిసిన తరువాత స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు నిర్వహించాలని మంత్రివర్గం నిర్ణయించింది. డిసెంబర్ 2వ వారంలో గానీ.. 3వ వారంలో గానీ ఈ ఎన్నికలు నిర్వహిం చనున్నారు. జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల్లో భారీ విజయం సాధించిన దరిమిలా.. అదే ఉత్సాహంతో లోకల్ బాడీ ఎలక్షన్స్‌కు వెళ్లాలని ప్రభుత్వం ఫిక్స్ అయ్యింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు అవుతున్న నేపథ్యంలో తమ ప్రభుత్వం ప్రజల కోసం ఏం చేసిందనే విషయాన్ని ప్రజాపాలన వారోత్సవాల్లో వివరించాలని మంత్రివర్గం తీర్మానించింది. గ్రామ స్థాయిలో ప్రభుత్వ పథకాలు, ప్రభుత్వం చేపట్టిన కార్యక్రమాలను ప్రచారం చేసి.. లోక్‌బాడీ ఎన్నికల్లో జయకేతనం ఎగురవేయాలని నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే జూబ్లీహిల్స్ విజయంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు ఫుల్ జోష్‌లో ఉన్నారు.. ప్రజాపాలన వారోత్సవాలతో గ్రామ స్థాయి కేడర్‌లో మరింత ఉత్సాహం నింపి స్థానిక ఎన్నికల్లో విజయ ఢంకా మోగించాలని భావిస్తున్నారు.

## కొంపల్లి ఫ్లైఓవర్ ఆలస్యంపై ఎంపీ సీరియస్

**హైదరాబాద్, నవంబర్ 17:** నగరంలోని కొంపల్లి ఫ్లైఓవర్ పనుల ఆలస్యంపై ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ సీరియస్ అయ్యారు. కాంట్రాక్టర్స్, అధికారులకు స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఇలానే చేస్తే ప్రజల చేతుల్లో దెబ్బలు తప్పవంటూ మండిపడ్డారు. మల్కాజ్‌గిరి పార్లమెంటు నియోజకవర్గం పరిధిలో ట్రాఫిక్ కష్టాలపై ఈటల దృష్టిసారించారు. ఫ్లై ఓవర్ల నిర్మాణం వేగవంతం చేయాలని కొత్త ఫ్లై ఓవర్స్ మంజూరు చేయాలని నిన్న కేంద్రమంత్రి గడ్కరీని కలసిన ఈటల (సోమవారం) కొంపల్లి ఫ్లై ఓవర్ పనులను పరిశీలించారు. అయితే ఫ్లైఓవర్ పనుల్లో ఆలస్యంపై అధికారులకు సీరియస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. 2022 ఏప్రిల్‌లో ఈ ఫ్లై ఓవర్ పనులు మొదలయ్యాయని.. మూడేళ్ళు పూర్తి అయ్యాయి కానీ ఫ్లై ఓవర్ పనులు మాత్రం పూర్తి కాలేదన్నారు. ఫ్లై ఓవర్ ఆలస్యం వల్ల పదుల సంఖ్యలో ప్రాణాలు పోయాయని.. వందల మందికి గాయాలు అయ్యాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిర్మాణం చేస్తామని.. మంచి చేస్తామని వచ్చిన కాంట్రాక్టర్లు ఆలస్యం చేసి ప్రజల ఉసురు తీస్తున్నారంటూ ఫైర్ అయ్యారు. వీరికి ఏం పనిష్మెంట్ ఇచ్చినా తప్పులేదని... చేతకాని వారు టెండర్ ఎందుకు వెయ్యాలని.. అధికారులు ఏం చేస్తున్నారంటూ ప్రశ్నించారు. అసలు కాంట్రాక్టర్లకు ఉన్న సమస్య ఏంటి అంటూ ఈటల ప్రశ్నించారు. ఉప్పల్ ఫ్లైఓవర్ ఆరేళ్లు అని.. ఈ ఫ్లైఓవర్ మూడేళ్లు గడిచిపోయిందని.. ఆలస్యం వల్ల ప్రాణాలు పోతున్నాయన్నారు. రెండేళ్లు అంటే 2024 ఏప్రిలో పూర్తి కావాలని కానీ.. ఇంకా కాలేదంటూ ఆగ్రహించారు. సంవత్సరంగా వాళ్ళ కాంట్రాక్ట్ ఎందుకు రద్దు చేయలేదని అధికారులను ప్రశ్నించారు. కాంట్రాక్టర్ స్పందించక పోతే దెబ్బలు తప్పవని వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఇలాంటి వాళ్ళను జైల్లో పెట్టించాలన్నారు. మనుషులు చచ్చిపోతున్నా పట్టించుకోరా అంటూ మండిపడ్డారు. పక్కన ఉన్న రోడ్లపై ఉన్న గుంతలన్నా పూడ్చి వాహనాలు వేగంగా వెళ్లేలా చూడాలి కదా.. అధికారులు ఎందుకు చేయడం లేదని నిలదీశారు. షాపులలో రెండు ఇంచుల దుమ్ము పడుతోందన్నారు. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే ప్రజల చేతుల్లో దెబ్బలు తప్పవని ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ హెచ్చరించారు.

# సౌదీ బస్సు ప్రమాదం

## ఎక్స్‌గ్రేషియా ప్రకటించిన ప్రభుత్వం



**హైదరాబాద్, నవంబర్ 17:** సౌదీ అరేబియా బస్సు ప్రమాదంలో మరణించిన కుటుంబాలకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఎక్స్‌గ్రేషియా ప్రకటించింది. మృతుల కుటుంబాలకు రూ. 5లక్షలు చొప్పున పరిహారం ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. సోమవారం హైదరాబాద్‌లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన కేబినెట్ సమావేశమైంది. బాధితులకు అండగా నిలవాలని ఈ భేటీలో ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకొంది. మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అజారుద్దీన్, ఎంఐఎం ఎమ్మెల్యేతోపాటు మైనార్టీ విభాగానికి చెందిన ఉన్నతాధికారితో కూడిన ప్రభుత్వ ప్రతినిధి బృందాన్ని సౌదీకి పంపాలనీ కేబినెట్ నిర్ణయించింది. బస్సు ప్రమాదంలో మరణించిన మృతదేహాలకు మత సంప్రదాయం ప్రకారం అక్కడే అంత్యక్రియలు నిర్వహించాలని నిర్ణయం తీసుకుంది. బాధిత కుటుంబసభ్యులకు చెందిన ఒక్కో కుటుంబం నుంచి ఇద్దరిని సౌదీ తీసుకెళ్లేందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన కేబినెట్ నిర్ణయం తీసుకుంది. సౌదీలో సోమవారం తెల్లవారుజామున జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో 45 మంది మరణించారు. వీరంతా హైదరాబాద్ వాసులని తెలంగాణ హజ్ కమిటీ ఒక ప్రకటన వెల్లడించింది. మృతుల్లో 17 మంది పురుషులు, 18 మంది మహిళలు, 10 మంది చిన్నారులు ఉన్నారని తెలిపింది. హైదరాబాద్‌లోని మొత్తం 4 ట్రావెల్ ఏజెన్సీల ద్వారా నవంబర్ 9వ తేదీన వీరంతా ఉమ్రాకు బయలుదేరి వెళ్లారు. మక్కా యాత్ర పూర్తి చేసుకుని వారంతా మదీనాకి వెళ్తున్న సమయంలో ఈ రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. హైదరాబాద్‌లోని విద్యానగర్‌కు చెందిన నజీరుద్దీన్ కుటుంబంలోని 18 మంది ఈ ప్రమాదంలో మరణించారు.

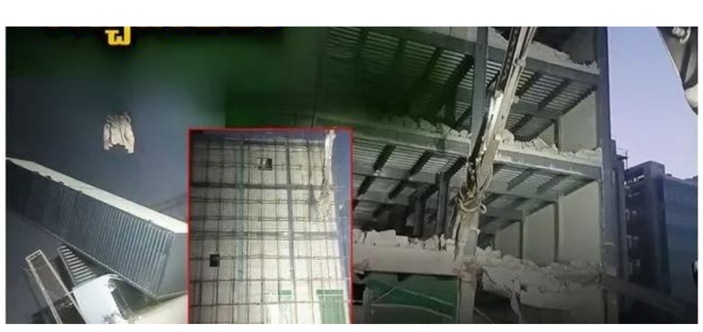
## తెలంగాణలో మరింత పెరగనున్న చలితీవ్రత

**హైదరాబాద్ :** తెలంగాణవ్యాప్తంగా చలితీవ్రత పెరిగింది. ఎముకలు కొరికే చలికి జనం తీవ్ర ఇబ్బందులుపడుతున్నారు. ఉదయం వేళల్లో భారీగా పొగమంచు కురుస్తున్నది. దానికి తోడు చలిగాలులు వీస్తుండడంతో జనం అల్లాడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో వాతావరణ శాఖ కీలక హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. రాగల రెండురోజులు తెలంగాణలో అక్కడక్కడ కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే నాలుగు నుంచి ఐదు డిగ్రీల వరకు తక్కువగా నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. సోమవారం ఆదిలాబాద్, కుమ్రం భీం ఆసిఫాబాద్, నిర్మల్, సంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ చలిగాలులు వీస్తాయని హెచ్చరించింది.

## ఐ బొమ్మ రవి కేసులో సంచలన నిజాలు బయటపెట్టిన సీపీ సజ్జనార్

**హైదరాబాద్:** దమ్ముంటే పట్టుకోండి అంటూ పోలీసులకు ఛాలెంజ్ చేసిన ఐ బొమ్మ రవి ప్రస్తుతం జైల్లో ఊచలు లెక్కపెడుతున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే, రవి అరెస్ట్‌పై సీపీ సజ్జనార్ సినీ ప్రముఖులతో కలిసి మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పైరసీపై సంచలన విషయాలు బయటపెట్టారు. ఐ బొమ్మ రవి హార్డ్ డిస్క్ లలో దాదాపు 21 వేలకు పైగా సినిమాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. పైరసీ ద్వారా రవి రూ. 20 కోట్లు సంపాదించాడని, అందులో రూ. 3 కోట్లు ఫ్రీజ్ చేశామని చెప్పారు. రవికి ఇంటర్నేషనల్ లింక్స్ ఉన్నాయని, ఈ కేసు ఛేధించేందుకు జాతీయ స్థాయి సంస్థల సహకారం తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ఐ బొమ్మ రవి దగ్గర 50 లక్షల మంది సమాచారం ఉందని వెల్లడించారు. డేటా కలెక్షన్ కోసం ఐ బొమ్మ రవి మాస్టర్ మైండ్ ఉపయోగించాడని సీపీ వివరించారు. పైరసీతో సినీ పరిశ్రమకు భారీ నష్టం కలిగిందన్నారు. పైరసీని అరికట్టే క్రమంలో ఐ బొమ్మ రవిని అరెస్ట్ చేశామన్నారు. ఐ బొమ్మ రవిపై మూడు పైరసీ కేసులున్నాయని తెలిపారు. రవి.. వెబ్ సైట్ డిజైన్, డెవలపింగ్‌లో ఆరితేరాడని, సీక్రెట్ కెమెరాలతో కొత్త సినిమాలను పైరసీ చేస్తాడని తెలిపారు. ఒక సైట్‌ను బ్లాక్ చేస్తే.. మరో సైట్‌ను డెవలప్ చేస్తాడని వెల్లడించారు. రవి సైట్ ఓపెన్ చేయగానే బెట్టింగ్ యాప్స్ అట్రాక్ట్ చేస్తాయని, బెట్టింగ్ యాప్స్‌తో జనం వేల కోట్లు నష్టపోయారని వ్యాఖ్యానించారు. కస్టడీకి ఇస్తే ఐ బొమ్మ రవి నుంచి పూర్తి వివరాలు రాబడుతామని, ఆయన నెట్‌వర్క్‌లో ఉన్న మిగతా వారిని కూడా అరెస్ట్ చేస్తామని సీపీ సజ్జనార్ పేర్కొన్నారు.

## గచ్చిబౌలిలోకి అడుగు పెట్టిన హైడ్రా



**హైదరాబాద్:** హైదరాబాద్ మహానగరంలో అక్రమ నిర్మాణాలు, ఆక్రమణలపై ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదం మోపుతోంది. నగరంలోని అత్యంత కీలక ప్రాంతమైన గచ్చిబౌలిలో అక్రమంగా నిర్మించిన నిర్మాణాలను హైడ్రా అధికారులు సోమవారం తొలగించారు. ముఖ్యంగా.. ఫెర్టిలైజర్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఎంప్లాయీస్ కోఆపరేటివ్ హౌసింగ్ సొసైటీ లేఅవుట్‌లో ఈ చర్యలు చేపట్టడం జరిగింది. కోర్టు ఆదేశాలతో చర్యలు. ఈ లేఅవుట్‌లో కొందరు వ్యక్తులు ఏకంగా రోడ్లను ఆక్రమించి, ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా నిర్మాణాలు చేపట్టారు. దీంతో స్థానికులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురయ్యారు. తమ లేఅవుట్‌లో రోడ్ల ఆక్రమణ జరిగింది అంటూ బాధితులు ఇటీవల తెలంగాణ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన ఉన్నత న్యాయస్థానం.. అక్రమ నిర్మాణాలను తక్షణమే తొలగించాలని హైడ్రా అధికారులను ఆదేశించింది. కోర్టు ఆదేశాల మేరకు రంగంలోకి దిగిన అధికారులు, పోలీసు బందోబస్తు మధ్య ఈ కూల్చివేత ప్రక్రియను చేపట్టారు. కూల్చివేత వివరాలు, అదనపు ఆక్రమణలు. ఈ చర్యలో భాగంగా.. అధికారులు అనుమతులు లేని నాలుగు షెడ్లు, అలాగే నిర్మాణంలో ఉన్న ఒక భవనాన్ని కూల్చేశారు. ఈ భవనం రోడ్డు మార్గాన్ని పూర్తిగా అడ్డుకుంటూ అక్రమంగా నిర్మించినట్టు గుర్తించారు. కేవలం రోడ్ల ఆక్రమణ మాత్రమే కాకుండా.. ఈ లేఅవుట్‌లలో చాలా చోట్ల ప్రభుత్వ భూములను, సామాజిక అవసరాల కోసం ఉంచిన స్థలాలను కూడా ఆక్రమించి నిర్మాణాలు చేపట్టినట్లు అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. నిర్మాణాలకు సరైన ప్లానింగ్, భవన నిర్మాణ అనుమతులు లేకుండా పనులు ప్రారంభించడం అనేది హైదరాబాద్ నగరంలో ఒక సమస్యగా మారింది. అధికారులు ఈ సందర్భంగా అనుమతి పత్రాలను పరిశీలించి, అనుమతులు లేని వాటిపై కఠినంగా వ్యవహరించారు.

## డిజిటల్ అరెస్ట్ నేరాలు తగ్గించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు

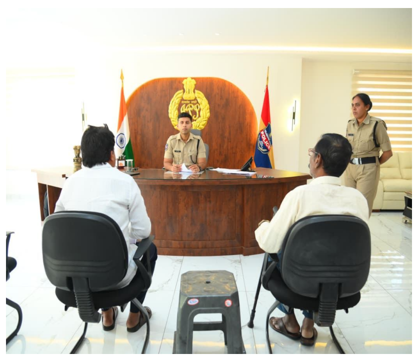
**విజయవాడ, నవంబర్ 17:** సైబర్ నేరాలను అరికట్టేందుకు ఎన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నా.. నేరగాళ్లు మాత్రం కొత్త ఎత్తులు వేస్తున్నారని విజయవాడ నగర పోలీస్ కమిషనర్ రాజశేఖర్ బాబు తెలిపారు. డిజిటల్ అరెస్ట్ నేరాలను నివారించేందుకు వినూత్న కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు ఆయన వివరించారు. సైబర్ సురక్ష అనే స్లోగన్‌ను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకువెళ్లి.. సైబర్ నేరగాళ్ల ఆట కట్టిస్తామని ఆయన సోమవారం విజయవాడలో ప్రకటించారు. బ్యాంకు సిబ్బంది, ఖాతాదారులు, ప్రజల్లో అవగాహన తీసుకొచ్చే విధంగా సైబర్ సురక్షా పేరుతో నెల రోజులపాటు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించాలని నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. సైబర్ నేరాలు వివిధ రూపాలలో జరుగుతున్నాయన్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ద్వారా వారి కదలికలపై దృష్టి పెట్టి దొంగలను పట్టుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. చైన్ స్నాచర్స్, బైక్ దొంగలు, గంజాయికి బానిసలుగా మారి చోరీ చేస్తున్నట్లు గుర్తించామన్నారు. ఈ తరహా చోరీలను అరికడుతున్నామని తెలిపారు. తాము తీసుకున్న చర్యల వల్ల నలభై శాతం నేరాలు తగ్గాయని వివరించారు. ఎప్పుడూ లేని విధంగా 80 శాతం రికవరీతో విజయవాడ పోలీసులు ముందున్నట్లు తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణాలను గత ఏడాది కంటే ఈ ఏడాది 92 మందికి తగ్గించగలిగామన్నారు. వీటిపై సిబ్బందికి ఎప్పటికప్పుడు అవగాహన కల్పిస్తూ చురుగ్గా పని చేసేలా చేస్తున్నామని వివరించారు. దాతల సహకారంతో ప్రతి ప్రాంతంలో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. పది వేల సీసీ కెమెరాలు.. ఈ తరహా నేరాలను నిరోధించే అవకాశం ఉంటుందని అభిప్రాయపడ్డారు. సైబర్ సిటిజన్ అమల్లోకి తీసుకు వచ్చామని.. భవిష్యత్తులో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని విజయవాడ నగర సీపీ రాజశేఖర్ బాబు ఆశా భావం వ్యక్తం చేశారు.

## వారిని ఎవరూ రక్షించలేరు

**ఖమ్మం జిల్లా, నవంబరు 17 :** ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే లక్ష్యంగా తాను పోరాటం చేస్తున్నానని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత వ్యాఖ్యానించారు. (సోమవారం) ఖమ్మం జిల్లాలోని ఎర్రుపాలెం మండలం జమలాపురంలో కవిత పర్యటించారు. పలు కార్యక్రమాల్లో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఖమ్మం జిల్లాలో ఇవాళ, రేపు రెండు రోజుల పాటు పర్యటించనున్నారు. ఈ మేరకు హైదరాబాద్ నుంచి శాతవాహన ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో మధిరకు ఆదివారం) చేరుకున్నారు. రైల్వే స్టేషన్ లో కవితకు ఘన స్వాగతం పలికారు జాగృతి కార్యకర్తలు, అభిమానులు. ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడారు. జాగృతి జనం బాటలో భాగంగా ప్రజా సమస్యలను తెలుసుకుని.. వాటిని పరిష్కరించేలా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వంపై తాను పోరాటం చేస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. తనపై ఆరోపణలు చేస్తున్న వ్యక్తులని దీర్ఘకాలం ఎవరూ రక్షించలేరని హెచ్చరించారు. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీల వైఫల్యం వల్లే జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ గెలిచిందని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ఆరు గ్యారంటీల అమలుపై,జాగృతి సంస్థ నిరంతరం పోరాటం చేస్తోందని కవిత పేర్కొన్నారు.

## ప్రజలకు మరింత చేరువగా పోలీసింగ్

**- జిల్లా యస్పి శరత్ చంద్ర పవార్**



చర్చ, గ్రీవెన్స్ లో పలు ఫిర్యాదులను పరిశీలించి మాట్లాడిన ఎస్పీ ప్రజలకు పోలీస్ శాఖను మరింత చేరువ చేయడం లక్ష్యంగా ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించే విధంగా కృషి చేస్తున్నామని జిల్లా ఎస్పీ గారు తెలిపారు.ప్రజల సౌకర్యార్థం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో సోమవారం గ్రీవెన్స్ డే నిర్వహించారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన దాదాపు 28 మంది అర్జీదారులతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు. ఫిర్యాదుదారులతో మాట్లాడి వినతులు స్వీకరించి సంబంధిత ఫిర్యాదులపై వేగంగా స్పందించి పోలీసు సేవలు అందజేయాని అధికారులకు సూచించారు. ప్రతి ఫిర్యాదుదారునికి భరోసా, నమ్మకం కలిగించాలని, ప్రజల యొక్క ఫిర్యాదులను స్వీకరించడానికి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో ప్రత్యేక విభాగం పని చేస్తున్నదని, ప్రతి ఫిర్యాదును ఆన్ లైన్ లో పొందుపరుస్తూ నిత్యం పర్యవేక్షణ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

## రైతు పండించిన ప్రతి దాన్యపు గింజను కొనుగోలు చేయుటకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది- మండే

చర్చ, కొత్తగూడెం కొత్తగూడెం సహకారం సంఘం పరిధిలోని లక్ష్మీదేవి పల్లి మండలంలో గల చాతకొండ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను సోమవారం రోజున గౌరవనీయులు కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు శ్రీ కునంనేని సాంబశివరావు ప్రారంభించడం జరిగినది. ఈ సందర్భంగా సొసైటీ చైర్మన్ మండే వీర హనుమంతరావు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం రైతు పండించిన ప్రతిదాన్ని కొనుగోలు చేయుటకు సిద్ధంగా ఉందని ప్రస్తుత సీజన్లో వరి ధాన్యమునకు సన్న రకాలకు ప్రభుత్వ మద్దతు ధర క్వింటాకు రూ 2389/- అలాగే దొడ్డు రకమునకు 2369/- రూపాయలుగా ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని అలాగే సన్న రకాలకు ప్రత్యేకంగా క్వింటాకు రూ 500 రూపాయలు బోనస్ కూడా ప్రభుత్వం ఇస్తుందని తెలియజేశారు, రైతులందరూ తమ ధాన్యాన్ని పూర్తిగా అరబెట్టుకొని ప్రభుత్వ నియమాలను పాటిస్తూ, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం అమ్ముకోవాలని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూనంనేని సాంబశివ రావు మాట్లాడుతూ రైతులకు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న మంచి అవకాశం అని రైతులు ఎవరు దళారులను ఆశ్రయించకుండా నేరుగా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం అమ్ముకొని మద్దతు ధర పొందాలని తెలియజేశారు. ప్రభుత్వం క్వింటాకు 500 బోనస్ ఇవ్వటం మంచి పరిణామామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మీదేవి పల్లి మండలం ఎమ్మార్వో శిరీష మరియు ఎంపీడీవో అంకుబాబు లక్ష్మీదేవి పల్లి మండలం వ్యవసాయ అధికారి రాకేష్, డిటి ఉమామహేశ్వరరావు, మానిటరింగ్ అధికారి శ్రీనివాసరావు ,ఉపాధ్యక్షులు కూచిపూడి జగన్నాధ రావు, సొసైటీ డైరెక్టర్ చంద్రగిరి శ్రీనివాసరావు, రైతులు రావు రమేష్ , వల్లభనేని శివప్రసాద్, బొప్పనరావు బాబు, రామగిరి కేశవులు, ఉప్పునూరు బాబు, పంచాయతీ సెక్రెటరీ ఎంఈఓ కృష్ణయ్య, వైద్య సిబ్బంది, రైతులు, సంఘ సిబ్బంది, పాల్గొన్నారు.

## దమ్మపేటకు రెండు విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్‌లు మంజూరు

చర్చ, అశ్వారావుపేట:దమ్మపేట మండలంలోని మల్లారం, జగ్గారంలలో రెండు నూతన 33/11 కెవి విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ల ఏర్పాటుకు అనుమతులు వచ్చాయని అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ తెలిపారు. గండుగులపల్లిలోని క్యాంపు కార్యాలయంలో సోమవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్‌కు రూ.5.30 కోట్ల నిధుల మంజూరు అయ్యాయని, త్వరలోనే నిర్మాణం పూర్తిచేసి అందుబాటులోకి తీసుకువస్తారని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే జారే ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీల మేరకు ఈ సబ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. 33/11 కెవి సబ్ స్టేషన్ నిర్మాణం పూర్తయితే, ఆయా ప్రాంతాల ప్రజలకు ముఖ్యంగా రైతులకు విద్యుత్ పరంగా ఉన్న సమస్యలు పూర్తిగా తొలగిపోతాయని జారే తెలియజేశారు. నాణ్యమైన, నిరంతరాయ విద్యుత్ సరఫరా అందుబాటులోకి రానుందని చెప్పారు. సబ్ స్టేషన్ మంజూరు చేయడం పట్ల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, సంబంధిత శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్కకు ఎమ్మెల్యే కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. విలేకరుల సమావేశంలో దమ్మపేట మండల అధ్యక్షులు సత్యప్రసాద్, మాజీ సర్పంచ్ రాజేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## తెలంగాణ సమగ్ర అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నాం

**- మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి**

నల్గొండ జిల్లా ప్రతినిధి చర్చ

మిర్యాలగూడ నియోజకవర్గ సమగ్రాభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నామని రాష్ట్ర నీటిపారుదల, పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి నలమాద ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి అన్నారు. సోమవారం అయన రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, నల్గొండ ఎంపీ కుందూరు రఘువీర్ రెడ్డితో కలిసి మిర్యాలగూడ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో సుమారు 171.5 కోట్ల రూపాయల విలువైన పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు . శెట్టిపాలెం నుండి అవంతిపురం వరకు 74 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మించనున్న నాలుగు లైన్ల రోడ్డు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. 15 కోట్ల రూపాయల టి ఎఫ్ యు ఐ డి సి నిధులతో చేపట్టిన రోడ్డు , 16 కోట్ల రూపాయల టి ఎఫ్ యు ఐ డి సి నిధులతో చేపట్టిన సిసి రోడ్డు ,మురికి కాలువలను ప్రారంభించారు.మిర్యాలగూడ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో41 కోట్ల రూపాయల బీటీ, సీసీ రోడ్డు పనులను,15 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో మిర్యాలగూడ నుండి తడకమళ్ళ వరకు ఉన్న డబుల్ రోడ్డు ను 6 లైన్లుగా మార్చే పనులకు, మూడు కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో ఫ్లైఓవర్ ఏరియా, మున్సిపాలిటీ ఏరియా, మున్సిపా లిటీ ఆఫీసు ఏరియా సుందరీకరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. 5 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో కేఎన్ఎమ్ డిగ్రీ కళాశాలలో నిర్మించిన అదనపు భవనాన్ని , అలాగే ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల లో 2.25 కోట్ల రూపాయలతో నిర్మించిన అదనపు భవనాన్ని మంత్రులు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటుచేసిన సమావేశాలలో రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మిర్యాలగూడ నియోజక ̆వర్గంలో సాగునీరు అందించే ఆయకట్టు లో ఎక్కడా సమస్యలు లేకుండా నీరిస్తామని, అలాగే మొదలుపెట్టిన అన్ని ఎత్తిపోతల పథకాల ను నూటికి నూరు శాతం పూర్తి చేస్తామని, మిర్యాలగూడ అభివృద్ధికి పాటుపడతామని తెలిపారు .రాష్ట్రంలో ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా అభివృద్ధికి తామందరము కట్టుబడి ఉన్నామని అన్నారు. ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా తెలంగాణలో ప్రతి ఒక్కరికి 6 కిలోల సన్నబియ్యాన్ని ఇస్తున్నామని, గత ప్రభుత్వం పది సంవత్సరాలలో ఒక్కరికి రేషన్ కార్డు ఇవ్వలేదని,తాము అర్హులందరికీ రేషన్ కార్డులు ఇస్తున్నామని, ఇంకా ఎవరైనా మిగిలిపోయి ఉంటే వారికి కూడా రేషన్ కార్డులు ఇస్తామని, ధాన్యం సేకరణలో భాగంగా ప్రతి గింజను కొంటామని, ప్రతి వరి రైతుకు న్యాయం చేస్తామన్నారు. ధాన్యం అమ్మిన రైతుల ఖాతాలలో 72 గంటల్లో నిధులు జమ చేస్తున్నామని, ఉచిత విద్యుత్తు, ఉచిత బస్సు సౌకర్యం కల్పించామని, సమాజంలో అన్ని వర్గాల మేలు కోసం ప్రభుత్వం కృషి చేస్తున్నదని ,ఎస్సీ వర్గీకరణ పూర్తి చేశామని, 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్లు ఇచ్చేందుకు దృఢ సంకల్పంతో ఉన్నామని, సామాజిక న్యాయం సంకల్పంతో ముందుకెళ్తున్నామని, ఏవైనా సమస్యలుంటే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని కోరారు. మిర్యాలగూడ నియోజకవర్గం లో మెయిన్ కెనాల్ లైనింగ్ కి 57 కోట్ల రూపాయలు మంజూరు చేస్తున్నట్లు మంత్రి ప్రకటించారు. అంతేకాక నియోజకవర్గం లోని దుబ్బ తండ, శాంతినగర్, రావులపెంట చెక్ డాంల నిర్మాణానికి 24 కోట్ల రూపాయలను, ఫీడర్ చానళ్ల నిర్మాణానికి సుమారు 20 కోట్ల రూపాయలను మంజూరు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. నిర్మాణంలో ఉన్న 5 లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్లను త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర రోడ్లు, భవనాలు, సిని మాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మాట్లాడుతూ మిర్యాలగూడ నియోజకవర్గంలో 250 కోట్ల రూపాయలతో హ్యాం రోడ్లు మంజూరు చేయడం జరిగిందని, ప్రతి గ్రామం నుండి మండల కేంద్రానికి డబుల్ రోడ్డు నిర్మిస్తున్నామని, నాగార్జునసాగర్ నియోజకవర్గానికి 450 కోట్లు, దేవరకొండ నియోజకవర్గానికి 350 కోట్లతో హ్యాం రోడ్లకు టెండర్లు పిలవనున్నామని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 65 వేల కోట్ల రూపాయలతో తెలంగాణ చరిత్రలో ఎప్పుడు లేని విధంగా ఆర్ అండ్ బి రహదారులు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. రేషన్ కార్డులు ,ఇందిరమ్మ ఇండ్లను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. హైదరాబాద్- విజయవాడ రహదారిని 10,500 కోట్లతో చేపట్టనున్నామని, హైదరాబాద్- చిట్యాల రోడ్డు 7600 కోట్లతో చేపట్టనున్నామన్నారు. నల్గొండ జిల్లాను అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేస్తామని తెలిపారు. స్థానిక శాసనసభ్యులు బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ 250 కోట్ల రూపాయలతో హ్యాం రోడ్లను మంజూరు చేసినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నీటిపారుదల కింద చేపట్టిన పనులన్ని పురగతిలో ఉన్నాయని ,నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి మంత్రులు పూర్తి సహకారం అందించాలని కోరారు. నల్గొండ పార్లమెంట్ సభ్యులు కుందూరు రఘువీర్ రెడ్డి,ఆర్ అండ్ బి చీఫ్ ఇంజనీర్ వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడారు. ఎమ్మెల్సీ శంకర్ నాయక్, మిర్యాలగూడ సబ్ కలెక్టర్ నారాయణ అమిత్, పబ్లిక్ హెల్త్ ఎస్ ఈ వెంకటేశ్వర్లు, ఆర్ అండ్ బి ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ శ్రీధర్ రెడ్డి తదితరులు మంత్రుల వెంట ఉన్నారు. కాగా జిల్లా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి, జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ హెలిప్యాడ్ వద్ద మంత్రులకు పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి ఘన స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమాలలో అదనపు ఎస్పి రమేష్ డీఎస్పీ రాజశేఖర్ రాజు, ఇతర అధికారులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. కాగా మిర్యాలగూడ రైస్ మిల్లర్స్ అసోసియేష ̆న్ తరపున అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ ఆసుపత్రిలో ఫ్రీజర్ బాక్స్ కోసం 25 లక్షల రూపాయల చెక్కును మంత్రులకు అందజేశా.

## జిల్లా రీవ్యూ సమావేశంలో పాల్గొన్న పేట ఎమ్మెల్యే జారే

చర్చ:- అశ్వారావుపేట.

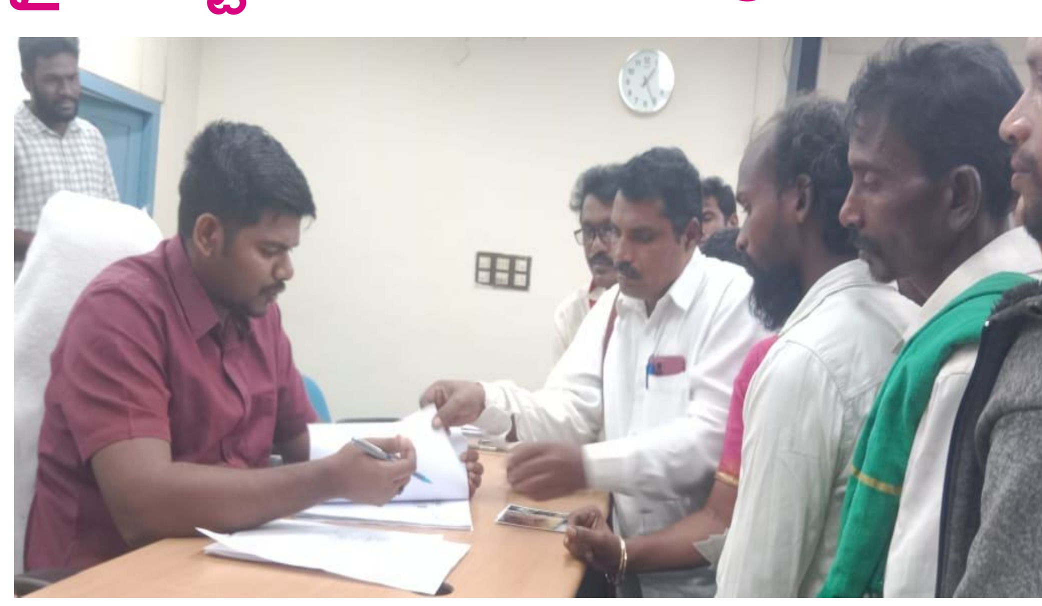
అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గం మరియు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అభివృద్ధికి సమన్వయ పరిశీలన కమిటీ సమావేశం భద్రాచలం ఐటీడీఏ కార్యాలయంలో నిర్వహించబడింది ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ ,ఖమ్మం ఎంపీ రామసహాయం రాఘురామ్ రెడ్డి ఎంపీ పోరిక బలరాం నాయక్ , జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి పాటిల్ ఐటీడీఏ పీవో రాహుల్, పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ ఈ సమావేశంలో నియోజకవర్గం లో ఉన్న సమస్యలను వివరించారు, మరియు గ్రామీణాభివృద్ధి, రహదారులు, విద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో పురోగతిపై అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులతో సమీక్ష నిర్వహించారు ప్రతి పథకం గ్రామస్థాయికి చేరేలా సమన్వయ చర్యలు తీసుకుంటున్నామని ప్రజల అవసరాలను అర్థం చేసుకొని సమస్యల పరిష్కారానికి కట్టుబడి పని చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో పారదర్శకత మరింత వేగం పెంచాలని అధికారులకు సూచించారు విభిన్న శాఖల మధ్య సమన్వయం ద్వారా అశ్వారావుపేట నియోజకవర్గ అభివృద్ధి సాధ్యమవుంతుందని అన్ని శాఖల అధికారుల మధ్య సమన్వయం ఉండాలన్నారు ప్రభుత్వ లక్ష్యం నెరవేరాలంటే అధికారుల సహకారం చాలా అవసరం ఉందన్నారు.

## పోడు సాగుదారులపై ఫారెస్ట్ అధికారుల వేధింపులు ఆపాలి

**- వలస ఆదివాసులకు హక్కు పత్రాలు ఇవ్వాలి.**

**- ఐటీడీఏ కార్యాలయం ముందు ధర్నా**

**- తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం.**



చర్చ బ్యూరో, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం

చర్ల మండలం తిమ్మిరి గూడెం గ్రామంలో ప్లాంటేషన్ పేరుతో సాగుభూములు లాక్కోవడాన్ని ఆపాలని తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రేపాకుల శ్రీనివాస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు సోమవారం నాడు భద్రాచలం ఐటిడిఏ కార్యాలయం ముందు తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం, తెలంగాణ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో పోడు సాగుదారులతో ధర్నా నిర్వహించారు అనంతరం వినతి పత్రం అందించారు, ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత 40 సంవత్సరాలుగా పోడు భూములు సాగు చేస్తూ జీవిస్తున్న వలస ఆదివాసీల పట్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వివక్షత చూపిస్తుందని ఆరోపించారు ఎన్నికల సమయంలో వలస ఆదివాసీలకు హక్కుపత్రాలు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వారికి హక్కు పత్రాలు ఇవ్వడంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తుందని అన్నారు, ఆదివాసీల భూములకు రక్షణ లేకుండా ఫారెస్ట్ అధికారులు వేధింపులతో నిరంతరం ఇబ్బందులు పడుతున్నారని అన్నారు వలస ఆదివాసీలో పిల్లల చదువులకు కులం సర్టిఫికెట్లు లేక అనేక అవస్థలు పడుతున్నారని తెలిపారు ఈ సమస్య నుండి పరిష్కారం చూపించే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు తిమ్మిరి గూడెం గ్రామంలో సాగులో ఉన్న భూముల్లో ప్లాంటేషన్ పేరుతో జెసిబిలతో కందకాలు త్రవ్వడాన్ని ఆపాలని డిమాండ్ చేశారు, ఎమ్మెల్యే తెల్ల వెంకటరావుగారు కూడా ఆ గ్రామంలో పర్యటించి ఆదివాసుల భూములకు రక్షణ కల్పిస్తామని చెప్పారని కానీ ఫారెస్ట్ అధికారులు మళ్లీ భూముల్లో కందకాలు తవ్వడం ప్రారంభించారని అన్నారు ఐటిడిఏ ప్రాజెక్టు అధికారి రాహుల్ వెంటనే స్పందించి కందకాలు తవ్వడాన్ని ఆపాలని పోడు సాగుదారులతో చర్చలు జరపాలని తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం చర్ల మండల కార్యదర్శి బందెల చంటి, మడకం రాజు, 8 గ్రామాల పోడు పాల్గొన్నారు.

## నేడు పిడిఎస్‌యు జిల్లా మహాసభలు

చర్చ, పాల్వంచ:పిడిఎస్‌యు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా 4వ మహాసభలు మంగళవారం పాల్వంచ జరగనున్నాయి. పాల్వంచలో జరిగే నాలుగో మహాసభల ప్రాంగణానికి ఎమర్జెన్సీ కాలంలో అమరుడైన జంపాల చంద్రశేఖర్ ప్రసాద్ నామకరణం చేశారు. ఈ మహాసభ సందర్భంగా పాల్వంచలో కూడలిలలో ప్రచారం నిర్వహిస్తూ విద్యారంగ సంస్థలలో హాస్టళ్లలో ప్రచారం నిర్వహించింది. ఈ సందర్భంగా పాటలు పాడుతూ ప్రచారాన్ని నిర్వహించారు. ఈ ప్రచారంలో మహాసభ ఆహ్వాన సంఘం అధ్యక్షులు ఎస్.ఉపేందర్ రావు, కార్యదర్శి ప్రణయ్ కుమార్, కోశాధికారి గౌని నాగేశ్వరరావు, పిడిఎస్‌యు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు బోనగిరి మధు, మాజీ పిడిఎస్‌యు నాయకులు మంకెన వెంకటేశ్వర్లు, రూప్ సింగ్, నాయకులు సాగర్, జీవన్, సురేందర్, మనోజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

# ప్రజావాణి ఫిర్యాదులను జాప్యం లేకుండా పరిష్కారం

**- జిల్లా కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి**

**నల్గొండ జిల్లా చర్చ ప్రతినిధి.** ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం ఆమె కలెక్టర్ కార్యాలయం లోని సమావేశ మందిరంలో ప్రజల వద్ద నుండి ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ప్రజావాణి ఫిర్యాదుల పరిష్కారంపై జిల్లా అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో జాప్యం చేయవద్దన్నారు. ఎప్పటి ఫిర్యాదులు అప్పుడే పరిష్కరించాల న్నారు. ఈ సోమవారం మొత్తం 129 ఫిర్యాదులు రాగా,73 పిర్యాదులు జిల్లా అధికారులకు,56 రెవిన్యూ శాఖకు వచ్చాయి ప్రజావాణి అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ అధికారులతో మాట్లాడుతూ వర్షం కారణంగా గ్రామాలలో నీరు నిలువ లేకుండా చూడాలని, డెంగ్యూ లాంటి వ్యాధులు రాకుండా, దోమలు వ్యాప్తి చెంద కుండా పూర్తిగా శానిటేషన్ చేయాలని. చెప్పారు. గృహ నిర్మా ణ శాఖ పిడి రాజ్ కుమార్, నల్గొండ ఆర్డీవో వై. అశోక్ రెడ్డి, దేవరకొండ ఆర్డిఓ రమణారెడ్డి , చండూర్ ఆర్డీవో శ్రీదేవి, జిల్లా అధికారులు ప్రజల వద్ద నుండి ఫిర్యాదులును స్వీకరించారు.

# పత్తి కొనుగోళ్ల ను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవాలి

**చర్చ:- హుస్నాబాద్:సిద్దిపేట జిల్లా**

పత్తి కొనుగోళ్లలో సి సి ఐ కొనుగోలు కేంద్రం లో రైతులకు అనేక నిబంధన లు పెట్టడం వలన పత్తి రైతులు అమ్ముకోవడానికి ఇబ్బందులు పడుతున్నారు కొనుగోళ్ల లో కొన్ని నిబంధనలు సవరించి పత్తిని అమ్ముకునే విధంగా ప్రభుత్వం చూడాలని కోరుతూ ఈ రోజున హుస్నాబాద్ ఆర్ డి ఓ రామూర్తి గారికి బి ఆర్ యస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో వినతిపత్రం ఇవ్వడం జరిగింది సి సి ఐ కొనుగోలు కేంద్రం లో ప్రభుత్వం రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలి. పత్తి కొనుగోళ్ల లో సి సి ఐ అధికారులు పెట్టె అనేక కొరివి వలనే రైతులు నష్టపోతున్నారుపత్తి కొనుగోళ్ల ను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవాలి పత్తి రైతులు కష్ట నష్టాలను ఓర్చుకోని అనేక పెట్టుబడులు పెట్టి కొద్ది మేరకు పంట చేతికి వచ్చిన పత్తి పంటను అమ్ముకుందాం అని సి సి ఐ కొనుగోలు కేంద్రానికి రైతులు వెళ్ళుతే సి సి ఐ అధికారులు అనేక నిబంధన లు పెట్టడం వలన రైతులను అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు వాతావరణం పరిస్థితిల మార్పుల వలన తేమ శాతం రావడం కష్టంగా మారుతుంది అని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు మరోపక్క ఎకరానికి ఏడు కింటాళ్ల వరకే కొనుగోలు చేస్తాం అని నిబంధనలు పెట్టుతున్నారు అదేవిధంగా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు పూర్తి స్తాయి లో పత్తి పంటను ఆన్ లైన్ లో నమోదు చేయక పోవడం వలన రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు హుస్నాబాద్ లో పత్తి మిల్లు లో సి సి ఐ కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం చేసి నెల రోజుల గడిచిన రెండు వేల కింటల్ పత్తి కుడా కొనుగోలు చేయలేదు సి సి సి అధికారులు అనేక పెట్టె నిబంధనలు పెట్టడం వలన రైతులు పత్తి ని అమ్ముకోవడానికి ఇబ్బంది లు పడడం వలన రైతుల అవసరానికి ప్రవేట్ పత్తి వ్యాపారుల దగ్గర వెల్లి పత్తిని అమ్ముకుంటే తక్కువ ధరలు పెట్టుతు రైతులను నిలువ దోపిడీ చేస్తున్నారు రైతులకు మేలు చేస్తున్నాం ప్రభుత్వలు గొప్పలు చెప్పుకోవడానికి తప్ప రైతులను ఆదుకొనే పరిస్థితి లేదు కనీసం ఇప్పటికై ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోని రైతులను ఆదుకోవాలని బి ఆర్ యస్ పార్టీ కోరుతుంది ఈ కార్యక్రమం లో బి ఆర్ యస్ పార్టీ నియోజకవర్గ అధికార ప్రతినిధి అయిలేని మల్లికార్జున రెడ్డి బి ఆర్ యస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు సూరంపల్లి పర్శురా ములు అయిలేని గాల్ రెడ్డి బత్తుల మల్లయ్య పాలుగోన్నారు

# సర్దార్ వల్లభాయి పటేల్ 150 వ జయంతి సందర్భంగా జిల్లా ఐక్యత పాదయాత్రలో మెదక్ పార్లమెంటు సభ్యులు ఎం రఘునందన్ రావు

**సిద్దిపేట జిల్లా చర్చ:- హుస్నాబాద్:**

సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ 150వ జయంతి సందర్భంగా జిల్లా ఐక్యత పాదయాత్రలో పాల్గొన్న ప్రముఖ సంఘ సేవకులు యువజన అవార్డు గ్రహీత వలస సుభాష్ చంద్రబోస్ ని సన్మానం చేసిన మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు రఘునందన్ రావు సిద్దిపేట జిల్లా కేంద్రంలో జిల్లా మీరా యువభారత్ ఆధ్వర్యంలో సర్దార్ వల్లభాయి పటేల్ 150 వ జయంతి సందర్భంగా జిల్లా ఐక్యత పాదయాత్రను మెదక్ పార్లమెంటు సభ్యులు ఎం రఘునందన్ రావు బాలురు జూనియర్ కళాశాలలో ప్రారంభించి డిగ్రీ కళాశాల మైదానంలో సమావేశానికి హాజరైన ప్రముఖ సంఘ సేవకులు యువజన అవార్డు గ్రహీత వలస సుభాష్ చంద్రబోస్ ని పార్లమెంటు సభ్యులు రఘునందన్ రావు శాలువాతో సన్మానం చేసి మెమెంటోను బహుకరించారు ఈ సందర్భంగా యువజన అవార్డు వలస సుభాష్ చంద్రబోస్ మాట్లాడుతూ నేటి యువత దేశ ఐక్యతకు దేశ సమగ్రతకు పాటుపడాలని ఆయన కోరారు దేశం నాకేమిచ్చి ందనే కాకుండా దేశానికి నేనేం చేయాలనే తపన యువతలో ఉండాలని ఆయన పేర్కొన్నారు సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ నేటి యువతకు ఆదర్శప్రాయుడని పేర్కొన్నారు నేను చేస్తున్న సామాజిక సేవా రంగాన్ని గుర్తించి నేడు మెదక్ పార్లమెంటు సభ్యులు రఘునందన్ రావు చేతుల మీదుగా సన్మానం కావడం నాకు ఎంతో ఆనందదాయకంగా ఉందని ప్రముఖ సంఘ సేవకులు యువజన అవార్డు గ్రహీత వలస సుభాష్ చంద్రబోస్ తెలిపారు రానున్న రోజుల్లో సామాజికహిత కార్యక్రమాలు ఎన్నో చేపట్టబోతామని ఆయన పేర్కొన్నారు నాకు ఈ సన్మానం చేసిన ఎంపీ రఘునందన్ రావు జిల్లా గ్రంధాలయ చైర్మన్ కేడం లింగమూర్తి మీరా యువభారత్ జిల్లా యువజన అధికారి మూల రంజిత్ రెడ్డి కి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు

# అసమానతలు లేని విద్యావిధానం కావాలి - గుమ్మడి నర్సయ్య, ఇల్లందు మాజీ శాసనసభ్యులు

**భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా :** ప్రగతిశీల ప్రజాస్వామ్య విద్యార్థి సంఘం (పిడిఎస్ యూ) భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా 23వ మహాసభ సందర్భంగా స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల నుండి అంబేద్కర్ సెంటర్ వరకు మహాసభల జయప్రదానికై భారీ ప్రదర్శన నిర్వహించారు. తొలుత పిడిఎస్ యూ సీనియర్ నాయ కులు బానోత్ నరేందర్ బిగిపిడికిలి జెండాను ఆవిష్కరిం చారు. దేశంలో అసమానతలు లేని విద్యావిధానం కోసం విద్యార్థులు పోరాడాలనీ, మణుగూరులో బత్తుల వెంకటేశ్వరరావు నగర్ లో జరుగుతున్న పిడిఎస్ యూ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా 23వ మహాసభల్లో ప్రారంభ సభలో మాట్లాడిన ఇల్లందు మాజీ శాసనసభ్యులు గుమ్మడి నరసయ్య విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. పాలక ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వ విద్యారంగాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తున్నారని, కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బిజెపి విద్యారంగ ంలో నూతన విద్యా విధానం పేరుతో మతతత్వ భావాల్ని చాప కింద నీరులా వ్యాప్తి చేస్తోందని అన్నారు. విద్యార్థుల పాఠ్యపుస్తకాల్లో భగత్ సింగ్, అంబేద్కర్, గాంధీజీ వంటి జాతీయ నాయకుల చరిత్రలను, శాస్త్రీయతను పెంపొందించే అంశాలు డార్విన్ జీవ పరిణామ క్రమ సిద్ధాంతం తొలగిస్తున్నారనీ అన్నారు. మొఘలుల చరిత్రను పాఠ్యాంశాల్లోంచి తొలగించి చరిత్రను వక్రీకరించే ప్రయత్నం చేస్తుందన్నారు. ఈ దేశ జాతీయ ఉద్యమానికి సంబంధంలేని సావర్కర్ హెగ్డే వార్ ల చరిత్రలను పాఠ్యపుస్తకాలలో పొందుపరుస్తున్నారని అన్నారు. బిజెపి, ఆర్ఎస్ఎస్ ఈ దేశానికి ప్రమాదకరమని, వారి భావాజాలం మొత్తం దేశానికే అత్యంత ప్రమాదకరమైనదనీ అన్నారు. సంపన్న వర్గాలకు, అట్టడుగు వర్గాలకు ఒకే రకమైన విద్య అందాలని, ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థల ద్వారా అది సాధ్యపడుతుందని, ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలతో అంతరాలు మరింత పెరిగిపోతాయని ఆయన అన్నారు. పిడిఎస్ యూ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కాంపాటి పృధ్వీ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యార్థులకు ఇవ్వాల్సిన 9000 కోట్ల రూపాయల స్కాలర్షిప్ మరియు ఫీజు రీయంబర్స్మెంట్ బకాయిలు ఉన్నాయనీ, సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో చదివే విద్యార్థులకు ఇవ్వాల్సిన కాస్మోటిక్ చార్జీలు, డైట్ బిల్లులు పెండింగ్లో ఉన్నాయని అన్నారు. మహాసభ పలు అంశాలపై తీర్మానాలు చేసినట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రభుత్వ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేయాలని, రాష్ట్రంలో విద్యార్థి సంఘ ఎన్నికలు నిర్వహించాలని, పెండింగ్ స్కాలర్షిప్ మరియు ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ విడుదల చేయాలని, మెస్ కాస్మోటిక్ ఛార్జీలు విడుదల చేయాలని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఖాళీగా ఉన్న ఉపాధ్యాయ అధ్యాపక,నాన్ టీచింగ్ పోస్టులు భర్తీ చేయాలని, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో, జూనియర్ డిగ్రీ కళాశాలల్లో, యూనివర్సిటీలలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని, తగు బడ్జెట్ కేటాయించాలని కోరారు. ప్రారంభ సభలో అరుణోదయ కళాకారుల ప్రదర్శనలు ఆకట్టుకున్నాయి, సభలో సిపిఐ ఎంఎల్ మాస్ లైన్ జిల్లా కార్యదర్శి ముద్దా బిక్షం, జిల్లా కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు జాటోత్ కృష్ణ, మధుసూదన్ రెడ్డి, భాస్కర్ , పూర్వ విద్యార్థి నాయకురాలు సంధ్య, పిడిఎస్ యూ జిల్లా మునిగెల శివ ప్రశాంత్, వీరభద్రం ,భానోత్ నరేందర్, సాయి,తరుణ్,స్పందన, జార్జి, రామ్ చరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన నాయకులు

**చర్చ:-హుస్నాబాద్** భరతమాత ముద్దుబిడ్డ తెలంగాణ సాధన కోసం అలుపెరుగని కృషి చేసిన యోధులు మాజీ రాష్ట్ర మంత్రివర్యులు మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు పేద వర్గాల పెన్నిధి మాన్యులు శ్రీ కెప్టెన్ లక్ష్మీకాంతరావు కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన మాజీ జెడ్పిటిసి మాలోతు బీలు నాయక్ అక్కన్నపేట %దీ=ూ% పార్టీ మండల అధ్యక్షులు పెసరు సాంబరాజు మండల జనరల్ సెక్రెటరీ ఇసంపల్లి రవీందర్ హుస్నాబాద్ మున్సిపల్ మాజీ కౌన్సిలర్ భూక్య లక్ష్మణ్ నాయక్ కేశనాయక్ తండ %దీ=ూ% పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు గుగులోత్ కిషన్ నాయక్ పాల్గొన్నారు

# ఇళ్ల పట్టాలివ్వాలని మంత్రి పొంగులేటికి వినతి

**చర్చ, ఇల్లందు:** పెండింగ్‌లో ఉన్న ఇళ్లపట్టాలు ఇప్పించాలని కోరుతూ మాజీ ఇల్లందు మున్సిపల్

ఫ్లోర్ లీడర్ సుదర్శన్ కోరి మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డికి విన్నవించారు. ఈ మేరకు మంత్రికి వినతిపత్రం ఇచ్చి త్వరితగతిన సమస్యలు పరిష్కారమయ్యేలా చూడాలని కోరారు. జీవో నెం. 76 ప్రకారం ఇళ్ల పట్టాలు ఇవ్వాల్సి ఉండగా, గతంలో కొన్ని పట్టాలు ఇచ్చారని, ఇంకా కొన్ని పెండింగ్‌లో ఉన్నట్లు సుదర్శన్ కోరి మంత్రికి వివరించారు. అదేవిధంగా రాజీవ్ గృహకల్పకు సంబందించి ఇంకా 21 మందికి ఇళ్లు ఇప్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కొందరు లబ్ధిదారులకు బ్యాంకువారు నోటీసులు ఇచ్చారని చెప్పారు. త్వరితగతిన ఇళ్ల పట్టా లు ఇప్పించి సమస్యను పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తిచేశారు.

# ఒక్క దెబ్బకు మూడు పిట్టలు ఏసీబీ వలలో అవినీతి అధికారులు

**చర్చ, ఇల్లందు:** ఇల్లందులో లంచం వ్యవహారంపై ఏసీబీ అధికారులు సోమవారం దాడులు నిర్వహించి ముగ్గురిని రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. సివిల్ సప్లై డీటీ మొహమ్మద్ యాకూబ్ పాషా, ఈపాస్ టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ విజయ్, రేషన్ డీలర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు శబరీష్ లు లంచం కేసులో చిక్కుకున్నారు.ఓ రేషన్ దుకాణంలో స్టాక్ తక్కువగా ఉందని రూ.30,000 లంచం డిమాండ్ చేసినట్లు ఏసీబీ డీఎస్పీ వై. రమేష్ వెల్లడించారు. రేషన్ డీలర్‌ను ఒత్తిడి చేసిన ముగ్గురిపై ఫిర్యాదు రావడంతో ఏసీబీ ఉచ్చుపన్నింది. జగదాంబ సెంటర్‌లోని శబరీష్ సెల్ షాప్‌లో లంచం తీసుకుంటుండగా అధికారులను రెడ్‌హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు.విచారణలో శబరీష్, డీటీ యాకూబ్ పాషా, టెక్నీషియన్ విజయ్ లు లంచం వ్యవహారాన్ని అంగీకరించారని ఏసీబీ తెలిపింది. ముగ్గురిపై కేసులు నమోదు చేశారు.ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు లంచం డిమాండ్ చేసిన సందర్భంలో టోల్ ఫ్రీ 1064 కు కాల్ చేసి సమాచారం ఇవ్వాలని, ఫిర్యాదు దారుల వివరాలు గోప్యంగా ఉంచుతామని ఏసీబీ డీఎస్పీ రమేష్ ప్రకటించారు.

# 22న భగవద్గీత శ్లోక పఠన పోటీలు

**చర్చ, కొత్తగూడెం:** హిందూ ధర్మ ప్రచార పరిషత్ ప్రోగ్రాం అసిస్టెంట్ కె. రామకృష్ణారెడ్డి, యోగాచార్యులు గుమలాపురం సత్యనారాయణ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. కొత్తగూడెం పట్టణం రామవరంలోని స్వర్ణభారతి హైస్కూల్‌లో పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. 6,7,8,9 తరగతుల వారికి 14వ అధ్యాయం గుణత్రయ విభాగం, 10వ తరగతి, ఇంటర్ వారికి 16వ అధ్యాయం దైవాసుర సంపద్విభాగయోగము, 18 సంవత్సరాల నుండి 45 సంవత్సరాలలోపు వారికి సంపూర్ణ భగవద్గీతపై నిత్య జీవితంలో భగవద్గీత భావ విశ్లేషణపై పోటీలు జరుగుతాయన్నారు. ఆయా విభాగాలలో విజేతలకు ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ బహుమతులు అందచేయబడుతాయని అన్నారు. ఆయా విభాగాలలో అత్యధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని, వివరాలకు 9290210128, 6300538706లను సంప్రదించాలని కోరారు.

## పోక్సో కేసులో వ్యక్తికి జీవిత ఖైదు

**చర్చ, కొత్తగూడెం లీగల్:**పోక్సో కేసులో వ్యక్తికి జీవిత ఖైదు, రూ.10 వేల జరిమానా విధిస్తూ కొత్తగూడెం మొదటి అదనపు జిల్లా న్యాయమూర్తి (ఫోక్సో స్పెషల్ జడ్జ్. అదనపు ఇంచార్జి) ఎస్.సరిత సోమవారం తీర్పు చెప్పారు. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. చంద్రుగొండ మండలం తిప్పనపల్లి గ్రామానికి చెందిన మైనర్‌ను అదే గ్రామానికి చెందిన సయ్యద్ లాలూ ఆగస్టు 6, 2023న అగాయిత్యానికి పాల్పడగా, అట్టి విషయంపై చంద్రుగొండ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయగా ఇన్‌స్పెక్టర్ రవి కేసు నమోదు చేయగా, సబ్ డివిజన్ పోలీస్ ఆఫీసర్ షేక్ అబ్దుల్ రెహమాన్ దర్యాప్తు చేసి కోర్టులో చార్జ్ షీట్ దాఖలు చేశారు. కోర్టులో 14 మంది సాక్షులను విచారించిన అనంతరం లాలూపై నేరం రుజువు కావడంతో జీవిత ఖైదు, రూ.10 వేల జరిమానా విధిస్తూ తీర్పు చెప్పారు. ప్రాసిక్యూషన్‌ను స్పెషల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ పి.వి.డి. లక్ష్మి నిర్వహించారు. కోర్టు నోడల్ ఆఫీసర్ ఎస్సై డి. రాఘవయ్య, లైజాన్ ఆఫీసర్ ఎస్.వీరభద్రం, కోర్టు డ్యూటీ ఆఫీసర్ బి. లక్ష్మణ్‌లు సహకరించారు.

## నకిలీ విత్తనాలు విక్రయించిన వ్యక్తి పై చర్య తీసుకోండి

**- ఆర్డీవోకు విన్నవించిన రైతు సంఘం మండల అధ్యక్షుడు నల్లగోపు పుల్లయ్య**

**చర్చ, అశ్వారావుపేట:**చంద్రుగొండ మండలంలో ఫెర్టిలైజర్ షాపు యజమాని జిల్లా వ్యాప్తంగా నకిలీ వరి విత్తనాలు అమ్మిన ఘటన ఇప్పుడిప్పుడే వెలుగులోకి వస్తుంది. వివరాల్లోకి వెళితే.. సుజాతనగర్ మండలంలో గల కొందరు రైతులు చంద్రుగొండ మండలంలో ఫెర్టిలైజర్ షాపులో ఏంటియు 1262 రకానికి చెందిన నాగార్జున సీడ్ కొనుగోలు చేసి వరిసాగు చేశారు. అయితే 1262 నాగార్జున సీడ్‌తో గత సంవత్సరంలో వరి పంట వేసిన రైతులు అపారంగా నష్టపోయారు. అదే రకాన్ని మరలా తెచ్చి పేరు మార్చి విక్రయించారని రైతులు వాపోతున్నారు. జరిగిన నష్టాన్ని అధికారులు పరిశీలించి వందల ఎకరాలు సుజాతనగర్‌లో నష్టపోయిన రైతులను ఆదుకోవాలని కోరుతూ కొందరు రైతులు సోమవారం కొత్తగూడెం ఆర్డీవోని కలిసి రీవినతిపత్రం అందచేశారు. విత్తనాలు అమ్మిన వ్యక్తిపై చర్యలు తీసుకోవాలని, నష్టపోయిన ప్రతి వరి రైతును ప్రభుత్వమే ఆదుకొవాలని కోరారు. సానుకూలంగా స్పందించిన ఆర్డీవో జరిగిన నష్టానికి తగు చర్యలు తీసుకునే విధంగా ప్రయత్నిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం సుజాతనగర్ మండల అధ్యక్షుడు నలగోగు పుల్లయ్య, ఎస్.కె మైబెల్లి, కత్తి నరసింహారావు, దెబ్బెందుల సాయి, కత్తి ఏడుకొండలు, గంగపురి వెంకటేశ్వర్లు, జెండాలు సెంటర్ మధు. తదితరులు పాల్గొన్నారు

## మంచు పడే వేళల్లో ప్రయాణాలు చేయకండి

**- బిఎస్సై టివిఆర్ సూరి**

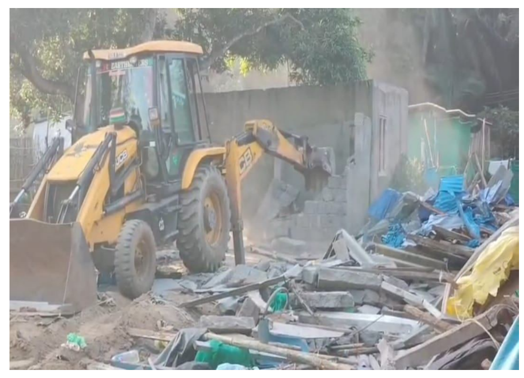
**చర్చ ములుగు జిల్లా బ్యూరో నవంబరు 17: (మంగపేట)** వాతావరణంలో పొగమంచు తీవ్రత పెరగటంతో వీలైనంత వరకు వాహనదారులు "రాత్రి, తెల్లవారుజామున" ప్రయాణాలు చేయద్దని వాతావరణంలో పొగమంచు తీవ్రత పెరగడం కారణంగా జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదాల నేపథ్యంలో ఎస్. ఐ టివిఆర్ సూరి వాహనదారులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రధానంగా ఏటూర్ నాగారం , మంగపేట అడవి ప్రాంతాల్లో తెల్లవారుజామున దట్టమైన పొగమంచు కారణంగా రహదారులపై ఎదురుగా వచ్చే వాహనాలు, పాదచారులను గుర్తించడం, వీక్షించే సామర్థ్యం తక్కువుగా వుంటుంది కనుక ఈ సమయంలో చిన్నపాటి ఏమరపాటు కూడా పెద్ద ప్రమాదాలకు దారితీసే అవకాశాలు ఉన్నందున, ప్రజలు అత్యవసరమైతే తప్ప ఈ సమయాల్లో ప్రయాణాలను మానుకోగలరని సూచించారు. అలాగే పొగమంచు ఎక్కువగా ఉండే సమయంలో వాహనాలు నడుపుతున్నప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచిస్తూ వాహనాలను వేగంగా నడపొద్దని, వాహనదారులు శ్రద్ధతో, నిదానంగా ప్రయాణించాలి. తక్కువ వీక్షించే సామర్థ్యం కారణంగా ఇతర వాహనాలు, పాదచారులు, మలుపులు, రోడ్డు విభాగాలు సరిగా కనిపించక ప్రమాదాలు సంభవించే అవకాశం ఉన్నందున, హెడ్‌లైట్లను లో బీమ్‌లో ఉంచి, ఫాగ్ లైట్లను వాడాలని సూచించారు.

## రాష్ట్ర స్థాయి అథ్లెటిక్ లో మైనార్టీ గురుకుల విద్యార్థులు ప్రతిభ

**చర్చ, సత్తుపల్లి:**సత్తుపల్లి పట్టణం పరిధిలోని పోస్టాపీస్,గుడిపాడు రోడ్డు నందు గల మైనార్టీ గురుకుల కళాశాల విద్యార్థులు అథ్లెటిక్స్ లో ప్రతిభ కనబర్చారు. ఆదివారం హైదరాబాదు లో జరిగిన రాష్ట్ర స్థాయి అథ్లెటిక్ గేమ్స్ లో సత్తుపల్లి మైనారిటీ గురుకుల కళాశాల విద్యార్థులు షేక్.షరీఫ్ (లాంగ్ జంప్)అండర్ 17 లో, బానోత్ సురేంద్ర బాబు (400.మీ)రన్నింగ్ అండర్14 లో, షేక్.అయాజ్ (చెస్)అండర్19 లో మంచి ప్రతిభ కనబరిచి ఎస్‌జిఎఫ్ సర్టిఫికెట్లు సాధించారు. విద్యార్థులను కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కె.వెంకటరామయ్య, పిఈటి మహర్షి,కళాశాల అభినందించారు,.

## ప్రభుత్వ భూమిలో అక్రమ నిర్మాణాలు

**- లక్షల రూపాయలు దండుకున్న వామపక్ష నేత..?**
**- అనుమతులు లేకుండానే గహ నిర్మాణాలు.**
**- భారీ బందోబస్తు నడుమ కూల్చివేతలు**



**చర్చ, అశ్వారావుపేట:**
అశ్వారావుపేట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ప్రభుత్వ భూముల్లో అనుమతులు లేకుండా నిర్మించుకున్న అక్రమ నిర్మాణాలను అధికారులు తొలగించారు. మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని రెండు ప్రాంతాల్లో సుమారు 150 కుటుంబాలు మూడు సంవత్సరాల నుండి అనధికారికంగా అక్రమ నివాసాలు ఏర్పాటు చేసుకుని నివసిస్తున్నారు. ఆదివారం అర్ధరాత్రి రెండు గంటల నుండి రెవిన్యూ, మున్సిపల్, పోలీస్ శాఖలు అక్రమ నివాసాల తొలగింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ నేపథ్యంలో శాంతిభద్రతల దృష్ట్యా ఆక్రమణదారులకు సహకరించిన సిపిఐ పార్టీ నేతలను పోలీసులు ముందస్తుగా అరెస్టు చేశారు. రెండు ప్రాంతాల్లోను ఒకేసారి భారీగా పోలీసులను మొహరించి జేసీబీల సహాయంతో అక్రమ నివాసాలు తొలగించారు. ఎటువంటి ఉద్రిక్త పరిస్థితులకు తావు లేకుండా పాల్వంచ డి.ఎస్.పి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక పోలీస్, రెవిన్యూ, మున్సిపాలిటీ, ఫైర్ ఇలా అన్ని శాఖలకు చెందిన సిబ్బంది ఆక్రమిత ప్రదేశానికి చేరుకున్నారు. వందల సంఖ్యలో పోలీసులు మోహరించారు గత నెల అక్టోబర్ 16న అక్రమ నిర్మాణాలను స్వచ్ఛందంగా తొలగించాలని ఆక్రమణ దారులకు స్థానిక అధికారులు నోటీసులు ఇచ్చినప్పటికి ఆక్రమిత ప్రభుత్వ స్థలాలు ఖాళీ చేయకపోవడంతో కూల్చివేత చర్యలకు ముందడుగు వెయ్యడం జరిగింది.

**%-% ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల స్థలం**

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల కొరకుకెమిలాయిడ్స్ అతిధి గృహం సమీపంలోని ప్రభుత్వ భూమి సుమారు 20 ఎకరాలు ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాలకు కేటాయించగా, ప్రభుత్వ గిడ్డంగుల సమీపంలోని కొబ్బరి తోట స్థలం కూడా గతంలో అప్పటి పెరాయిగూడెం గ్రామ పంచాయతీకి కేటాయించగా ఇప్పుడు ఆ భూమి మున్సిపాలిటీ పరిధిలోకి వచ్చింది. ప్రభుత్వానికి చెందిన భూమి లో కూడా ఈ ఆక్రమ నిర్మాణాలు ఖాళీ చేయాలని పలుమార్లు చెప్పినప్పటికీ వారు పట్టించుకోకపోవడంతో ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులతో రెవిన్యూ, పోలీస్, మున్సిపల్ సిబ్బంది సంయుక్తంగా అర్ధ రాత్రి నుంచి నివాసాలు తొలగిస్తున్నామని అధికారులు తెలిపారు.

**%-% దండుకున్న నేత..? .. రోడ్డున పడ్డ బాధితులు**

కనీసం సమాచారం లేకుండా తాము కట్టుకున్న ఇళ్ళను కూలుస్తున్నారని, ముందస్తుగా సమాచారం ఇస్తే ఇంట్లోని వస్తువులైనా బయటకు తెచ్చుకునే వారమని బాధితులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ భూమిలో అక్రమంగా నివాసాల ఏర్పాటుకు వామపక్ష పార్టీ అయిన సిపిఐ మీకు అండగా నిలబడుతుందని, ఇల్లు కట్టుకోండి.. ఏమి కాదు.. మేమున్నాం.. మేము చూసుకుంటామని చెప్పి ఇళ్లు నిర్మించుకున్న వారి వద్ద పార్టీ పేరు చెప్పుకుని సలీం లక్షల రూపాయల డబ్బులు వసూలు చేసినట్లు బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు. సలీం ఈ భూముల్లో నివాసాలు ఏర్పాటు చేయించాడని, అప్పులు తెచ్చి మరీ ఇల్లు కట్టుకున్నామని, అప్పులు కూడా తీరకముందే మళ్లీ రోడ్డున పడ్డామని బాధితులు రోదిస్తున్నారు. ఇళ్లు కట్టుకున్న ప్రతి ఒక్కరి దగ్గర నుండి రూ.5 వేల నుండి రూ.60 వేల వరకు వసూలు చేశాడని బాధితులు ఆరోపిస్తున్నారు. నీటి వసతి, కరెంట్ ఇప్పిస్తామని పలు దఫాలుగా డబ్బులు వసూలు చేశాడని ఆరోపిస్తున్నారు. పార్టీ సభ్యత్వాలు కూడా మాచేత కట్టించుకుని మమ్మల్ని నట్టేట ముంచారని బాధితులు అంటున్నారు. లక్షలాది రూపాయలు అప్పులు చేసి మరి ఇళ్లు కట్టుకున్నామని, వారిని నమ్మి రోడ్డున పడ్డామని బాధితులు ఆగ్రహిస్తున్నారు. ఆ పార్టీ నేతలను నమ్ముకునే కంటే అధికారపార్టీ ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణను సంప్రదించి ఉంటే కనీసం తమకు తమ నివాసాలు అయిన దక్కేవని, చెప్పుడు మాటలు విని లక్షల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి నిర్మించుకున్న ఇళ్లు అన్నీ కూలగొట్టే పరిస్థితికి తెచ్చుకున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ప్రభుత్వ అవసరాలకు మాత్రమే ప్రభుత్వ భూమి: అధికారులు

ఈ రెండు స్థలాలు ప్రభుత్వ భూములు అని, వీటిని ప్రభుత్వ అవసరాలకు మాత్రమే వినియోగించాలని అధికారులు స్పష్టం చేవారు. అనుమతులు లేకుండా అక్రమ నిర్మాణాలను చేపట్టడం చట్ట విరుద్ధం అని చెప్పారు. అక్రమ నిర్మాణాలు చేసినా, ప్రభుత్వ భూముల అక్రమణలు జరిగినా చర్యలు తీసుకుంటామని వివరించారు.

## వయోవృద్ధుల పోషణ, సంక్షేమ చట్టంపై అవగాహన

**చర్చ, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం:** శ్రీ సత్య సాయి సమాజ సేవా ట్రస్ట్, జిల్లా న్యాయ సేవాదికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో వయోవృద్ధుల పోషణ , సంక్షేమ చట్టం 2007పై అవగాహన సదస్సు సోమవారం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సదస్సుకు కొత్తగూడెం బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు లక్కినేని సత్యనారాయణ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ వృద్ధుల సంరక్షణ, పోషణ, వారి ఆస్తుల రక్షణ కోసం ఈ చట్టం కేంద్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిందని అన్నారు. వృద్ధులను వారి కుటుంబ సభ్యులు నిర్లక్ష్యం చేసినా, వేధించినా, ఈ చట్టం వారికి రక్షణ కల్పిస్తుందని చెప్పారు. తల్లిదండ్రులు, సీనియర్ సిటిజన్‌లను పోషించడంలో వారి పిల్లలు లేదా బంధువులు విఫలమైతే పోషణ భత్యం కోసం ట్రిబ్యునల్‌ను ఆశ్రయించవచ్చని చెప్పారు. వృద్ధులు తమ ఆస్తిని పిల్లలకు లేదా బంధువులకు బదిలీ చేసిన తర్వాత, వారు తమను సరిగా చూసుకోకపోతే, ఆ బదిలీని రద్దు చేసుకునే అవకాశం ఈ చట్టం కల్పిస్తుందని తెలిపారు. వృద్ధుల సంరక్షణ కోసం ప్రతి జిల్లాలో వృద్ధాశ్రమాలను ఏర్పాటు చేయడానికి, వాటిలో కనీస ప్రమాణాలను పాటించడానికి ఈ చట్టం వీలు కల్పిస్తుందన్నారు. వయోవృద్ధులకు ఉచిత న్యాయ సహాయం అందించబడుతు ందని, వృద్ధులు తమ హక్కుల గురించి తెలుసుకోవాలని, తమకు అన్యాయం జరిగినప్పుడు లేదా నిర్లక్ష్యానికి గురైనప్పుడు ఈ చట్టాన్ని ధైర్యంగా ఉపయోగిం చుకోవాలని సూచించారు. వయోవృద్ధులు లేదా వారి తరపున ఇతరులు ఈ చట్టం కింద ఫిర్యాదు చేయడానికి మెయింటెనెన్స్ ట్రిబ్యునల్‌ను సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడెం స్పెషల్ జ్యూడీషియల్ సెకండ్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ మెండు రాజమల్లు, వైస్ ప్రెసిడెంట్ గోపికృష్ణ, డిప్యూటీ లీగల్ ఎయిడ్ కౌన్సిల్ పి. నిరంజన్ రావు, అడ్వకేట్ మారపాక రమేష్, సత్యసా యి ఆర్గనైజర్ సుబ్బారావు, సీనియర్ పాల్గొన్నారు.

## ఏటూరు నాగారంలో నార్కోటిక్ స్నిఫర్ డాగ్ తో విస్తృత తనిఖీలు

**చర్చ ములుగు జిల్లా బ్యూరో నవంబర్ 17 : (ఏటూరు నాగారం)** ఏటూరునాగారం మార్కెట్ ఏరియాలో అన్ని కిరాణా షాపులలో స్థానిక ఎస్.ఐ రాజకుమార్, నరేష్ లు వారి సిబ్బందితో నార్కోటిక్ స్నిపర్ డాగ్ తో విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించారు. మండలంలో ఎవరైనా గంజాయి, మత్తు పదార్థాలు, మాదకద్రవ్యాలు మరియు చిన్నపిల్లలకు గుట్కా సిగరెట్లు అమ్మినచో కఠిన చర్యలు తీసుకోబడతాయని హెచ్చరించారు. ఎవరైనా ఈ నిబంధనలను అతిక్ర మిస్తే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు.

# సౌదీ అరేబియా ఘటన వెంటనే సహాయక చర్యలు ప్రారంభించండి

**హైదరాబాద్, నవంబరు 17 :** సౌదీ అరేబియా (సోమవారం) ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం ( చోటుచేసుకుంది. బస్సు – ట్యాంకర్ ఢీకొన్న ఈ ఘటనలో పలువురు చనిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. బదర్ – మదీనా మధ్య ముఫరహత్ దగ్గర ఈ ప్రమాదం జరిగింది. మృతుల్లో ఎక్కువమంది తెలంగాణ వారు ఉన్నారు. వీరంతా మక్కా నుంచి మదీనా వెళ్తున్న భారతీయ యాత్రికులు కావటం గమనార్హం. ఈ ప్రమాదానికి సంబంధించి పూర్తి సమా చారం తెలియాల్సి ఉంది. ఈ ఘోర ప్రమాదంపై తెలంగాణ ముఖ్య మంత్రి ఎ. రేవంత్‌రెడ్డి దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రమాదంపై సీఎం వెంటనే స్పందించారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవాలని రాష్ట్ర సీఎస్ రామకృష్ణారావు, డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డిని ఆదేశించారు. ఈ మేరకు ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు సీఎం. మక్కా నుంచి మదీనా వెళ్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగిందని మీడియాలో వార్తలు వచ్చాయని.. ఈ ఘటనలో హైదరాబాద్ వాసులు కూడా ఉన్నారని తెలిసి తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేస్తున్నానని పేర్కొన్నారు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి. ఈ ఘటనలో తెలంగాణ కు చెందిన వారు ఎంతమంది ఉన్నారో వెంటనే తెలుసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు సీఎం. కేంద్ర విదేశాంగ శాఖ, సౌదీ ఎంబస్సి అధికారులతో మాట్లాడాలని అధికారులకు సూచించారు. అవసరమైతే వెంటనే తగిన సహాయక చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో సీఎస్ రామకృష్ణారావు ఢిల్లీలోని రెసిడెంట్ కమిషనర్ గౌరవ్ ఉప్పల్‌ను అప్రమత్తం చేశారు. ఈ ప్రమాదంలో తెలంగాణకు చెందిన వారు ఎంతమంది ఉన్నారనే వివరాలు సేకరించి వెంటనే అందించాలని కోరారు సీఎస్ రామకృష్ణారావు. సౌదీలో జరిగిన బస్సు ప్రమాద బాధిత కుటుంబాలకు తగిన సమాచారాన్ని, సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు సచివాలయంలో కంట్రోల్ రూమ్ ఫోన్ నెంబర్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. సౌదీ అరేబియా ఘటనకు సంబంధించి పూర్తి వివరాల కోసం o91 79979 59754, o91 99129 19545 ఈ నెంబర్లలో సంప్రదించాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సూచించారు. సౌదీ అరేబియా ఘటనపై జై శంకర్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి. సౌదీ అరేబియాలోని మదీనాలో భారతీయ పౌరులకు జరిగిన ప్రమాదంపై కేంద్ర విదేశాంగ శాఖ మంత్రి జై శంకర్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా వేదికగా ట్వీట్ పెట్టారు జై శంకర్. రియాద్‌లోని భారత రాయబార కార్యాలయం, జెడ్డాలోని కాన్సులేట్ ఈ ప్రమాదంలో ప్రభావితమైన భారతీయ పౌరులు, కుటుంబాలకు పూర్తి మద్దతు ఇస్తున్నాయని తెలిపారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రమాదంలో గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని జై శంకర్ ప్రార్థించారు.

# సింగరేణిలో ఆర్భాటం ఎక్కువాయే కార్మిక సంక్షేమం తక్కువాయే

**రామవరం, నవంబర్ 17 :** ఇటీవల కాలంలో సింగరేణిలో ఆర్భాటాల పేరుమీద లక్షలు ఖర్చుపెడుతున్నారు. అదే కార్మిక సంక్షేమానికి వచ్చేసరికి కొర్రీలు పెడుతున్నారంటూ కార్మికులు వాపోతున్నారు. గత కొన్ని రోజులుగా చలి తీవ్రత పెరగడంతో సర్ఫేస్ (ఉపరితల) విభాగాల్లో కార్మికులు విధులు నిర్వహించే సమయంలో నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. గతంలో సీఎస్పీలలో విధులు నిర్వహించే కన్వేయర్ ఆపరేటర్, ఫిట్టర్లు, ఎలక్ట్రిషియన్లు, హెల్పర్లకు, వ్యాగిన్ షంటింగ్ మజ్దూర్, లారీ మానిటరింగ్ సిబ్బందికి, మ్యాగ్జిన్ మజ్దూరీర్లకు, పంప్ ఆపరేటర్లకు, కేజీ ఆపరేటర్లకు చలి నుండి కాపాడుకునేందుకు యాజమాన్యం చలికోట్లు అందజేసేది. కానీ ఇటీవల కాలంలో వాటి ఊసెత్తిన వారే లేరు. సీజన్ మొదలైనప్పటికీ దానిమీద కార్యచరణ చేసిన దాఖలాలు లేవు. మంత్రుల ప్రసన్నత కోసం తపిస్తున్నారే తప్పా యాజమాన్యం కార్మికుల సంక్షేమం మరిచిందని అంటున్నారు. గతంలో ఎప్పుడూ లేని సంస్కృతిని సింగరేణిలో ఈ మధ్య కాలంలో ఏ చిన్న కార్యక్రమం చేసినా దానికి మంత్రులను, ఎమ్మెల్యేలను పిలిచి సంస్థ నిధులను దుర్వినియోగం పర్చడంలో ఉన్నశ్రద్ధ కార్మికుల సంక్షేమానికి సంబందించిన విషయానికి వచ్చేసరికి కొర్రీలు పెడుతున్నారని కార్మిక సంఘాల నాయకులు అంటున్నారు. ఈ విషయమై ఆర్ సి హెచ్ పి ఎస్.ఈ శ్రీనివాస్‌ను వివరణ కోరగా తాము తమ దగ్గర పనిచేస్తున్న 50 మందికి వామ్ కోట్స్ కావాలని పంపించామని, ఇప్పటివరకు రాలేదని తెలిపారు.?

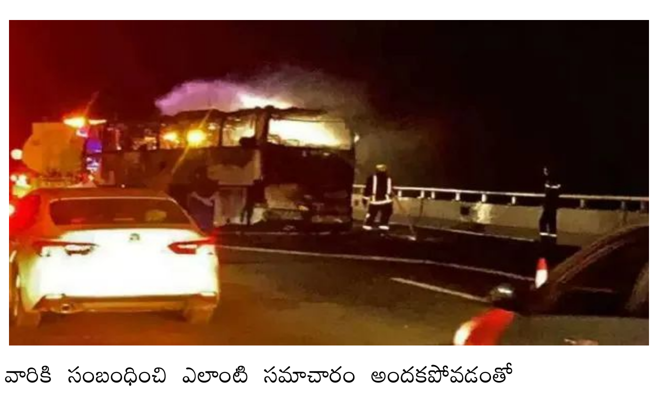
# పత్తి కొనుగోళ్లపై గందరగోళం ఆందోళనలో అన్నదాతలు

**వరంగల్, నవంబర్ 17:** వరంగల్ ఏనుమాముల వ్యవసాయ మార్కెట్‌లో పత్తి కొనుగోళ్లపై తీవ్ర గందరగోళం నెలకొంది. కాటన్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా సీసీఐ తీరుపై రైతులు, జిన్నింగ్ మిల్లర్లు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. సీసీఐ కొత్త కొర్రీలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నామని రైతులు, వ్యాపారులు తెలిపారు. ఈ క్రమంలో నేటి నుంచి జిన్నింగ్ మిల్లుల బంద్‌కు వ్యాపారులు పిలుపునిచ్చారు. బంద్ పిలుపు నేపథ్యంలో రైతులు పత్తిని మార్కెట్‌కు తీసుకురాని పరిస్థితి. దీంతో ఏనుమాముల వ్యవసాయ మార్కెట్ బోసిపోయింది. పత్తి కొనుగోళ్లపై ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా రైతుల్లో ఆందోళన నెలకొంది. తీసిన పత్తిని అమ్ముకోలేక అన్నదాతలు అవస్థలు పడుతున్నారు. పత్తి రైతుల బాధలపై బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యేలు స్పందిస్తూ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. పత్తి రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతుంటే ఉమ్మడి జిల్లాకు చెందిన ఇద్దరు మంత్రులు ఏం చేస్తున్నారని మాజీ ఎమ్మెల్యే గండ్ర వెంకటరమణారెడ్డి ప్రశ్నించారు. మద్దతు ధర రాకపోవడంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నారు. రైతులు ఇబ్బందులు పడుతుంటే... మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ఉన్నారని ఫైర్ అయ్యారు. రైతులకు మద్దతు ధర కోసం బీఆర్ఎస్ నిరసనకు దిగుతుందని వెల్లడించారు. కాంగ్రెస్ నేతలు బ్లాక్ మెయిల్ చేసి జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల్లో గెలుపొందారని.. నీళ్లు బంద్ చేస్తాం, పెన్షన్లు బంద్ పెడతామని బెదిరించారని మరో బీఆర్ఎస్ నేత రాజయ్య ఆరోపించారు. ఈ ప్రభుత్వానికి రైతుల ఉసురు తగులుతుందని వ్యాఖ్యలు చేశారు. పత్తి రైతులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారని అన్నారు. రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు పెన్షన్ రాక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. దొంగే దొంగా అన్నట్టుగా రేవంత్ పాలన ఉందనిమండిపడ్డారు. (మంగళవారం) హరీష్‌రావు వరంగల్ ఏనుమాముల వ్యవసాయ మార్కెట్‌లో నిరసనకు దిగుతామని రాజయ్య పేర్కొన్నారు.

# మా కుటుంబంలోనూ డిజిటల్ అరెస్ట్

ఐ బొమ్మ వెబ్‌సైట్ కీలక నిందితుడు ఇమ్మడి రవి అరెస్ట్‌పై టాలీవుడ్ హర్షం వ్యక్తం చేసింది. కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్‌ను పలువురు సినీ ప్రముఖులు కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సీపీ సజ్జనార్‌ను కలిసిన వారిలో నిర్మాతలు దిల్‌రాజు, సురేశ్‌బాబు, ప్రముఖ సినీనటులు చిరంజీవి, నాగార్జున, దర్శకుడు రాజమౌళి ఉన్నారు. టాలీవుడ్ పైరసీని అరికట్టినందుకు వారు సీపీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మా కుటుంబంలోనూ డిజిటల్ అరెస్ట్ : పైరసీని అరికట్టేందుకు తెలంగాణ పోలీసులు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని సినీ నటుడు అక్కినేని నాగార్జున కొనియాడారు. డిజిటల్ అరెస్ట్ గురించి నాగార్జున మాట్లాడుతూ తమ కుటుంబంలోనూ ఒకరిని సుమారు రెండు రోజులు పాటు నిర్బంధించారని తెలిపారు. పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చేలోపు వారు తప్పించుకున్నారని గుర్తు చేశారు. "తెలంగాణ పోలీసులకు అభినందనలు. ఐబొమ్మ వెబ్‌సైట్ నిర్వాహకుడు ఇమ్మడి రవిని అరెస్ట్ చేసిన తర్వాత చెన్నై నుంచి నా స్నేహితుడు ఫోన్ చేసి ఇక్కడ మేం చేయలేనిది అక్కడ మీరు చేశారన్నాడు. కేవలం రూ.20 కోట్ల కోసం నిందితులు ఇదంతా చేయడం లేదు. పైరసీ వెనుక అంతర్జాతీయ ముఠా ఉంది. 50 లక్షల మంది సబ్‌స్క్రైబర్ల డేటా వారికి చేరింది. ఇది బిగ్ ట్రాప్. ఉచితంగా సినిమాలు చూపించాలనేది వారి ఉద్దేశం కాదు. దీనిలో రూ.వేల కోట్లు దోచేసే పెద్ద ప్లాన్ ఉంటుంది. సినిమాలు ఫ్రీగా చూస్తున్నామని అనుకోవద్దు. దాని వెనుక ఉన్న పెద్ద మోసాన్ని గమనించాలి." – అక్కినేని నాగార్జున, సినీ నటుడు

# సౌదీ ప్రమాదం రెండు కుటుంబాల్లోని వారంతా



**హైదరాబాద్, నవంబర్ 17:** సౌదీలో జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో 42 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. మృతుల్లో హైదరాబాద్ వాసులు ఎక్కువగా ఉన్నారు. బస్సు – డీజిల్ ట్యాంకర్ ఢీకొనడంతో ప్రమాదం జరిగింది. ఇక ఈ ప్రమాదంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన 8 మంది, మరో కుటుంబానికి చెందిన ఏడుగురు ఉన్నారు. ఎనిమిది మందిలో మహమ్మద్ అబ్దుల్ షోయబ్ అనే యువకుడు ప్రాణాలతో బయటపడ్డాడు. ప్రస్తుతం యువకుడు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. మిగిలిన ఏడుగురు చనిపోయినట్లుగా గుర్తించారు. చనిపోయిన ఏడుగురి వివరాలు. మహమ్మద్ అబ్దుల్ కధీర్ (షోయబ్ ఫాదర్)గౌసియా బేగం (షోయబ్ మదర్) మహమ్మద్ మౌలానా.. (గౌసియా ఫాదర్)రహీమ్ ఉనిషా రెహమత్ బి. మహమ్మద్ మన్సూర్ (బంధువులు)వీరితో పాటు మరొకరు ఉన్నారు. అలాగే మరో కుటుంబానికి చెందిన ఏడుగురు కూడా ఈ ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వారికి సంబంధించి ఎలాంటి సమాచారం అందకపోవడంతో చనిపోయినట్టుగా కుటుంబసభ్యులు భావిస్తున్నారు. ఘటన జరిగిన దగ్గర నుంచి ఆ ఏడుగురు అందుబాటులో లేకుండా పోయారు. నవంబర్ 9న ట్రావెల్స్ నుంచి 20 మంది, ఫ్లై జోన్ నుంచి మరో 24 మంది మక్కాకు బయలుదేరి వెళ్లారు. మక్కాలో దర్శనం తర్వాత మదీనాకు 40 మంది బయలుదేరగా.. నలుగురు మాత్రం మక్కాలోనే ఉండిపోయారు. ఇక ఈ ప్రమాదంలో ఒకరు ప్రాణాలతో బయటపడగా మిగిలిన 39 మంది చనిపోయినట్లుగా కుటుంబసభ్యులు భావిస్తున్నారు తెలం గాణ భవన్‌లో కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు సౌదీలో ఘోర బస్సు ప్రమాద ఘటన నేపథ్యంలో సమాచారం కొరకు ఢిల్లీలోని తెలం గాణ భవన్‌లో ప్రభుత్వం కంట్రోల్‌రూమ్ ఏర్పాటు చేసింది. కంట్రోల్ రూమ్ కాంటాక్ట్ నెంబర్లు ఇవే. పీఎస్ నుంచి రెసిడెంట్ కమిషనర్ లైజన్ హెడ్ వందన : o91 98719 99044పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్ సిహెచ్. చక్రవర్తి : o91 99583 22143లైజన్ ఆఫీసర్ రక్షిత్ నైల్: o91 96437 23157

# ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణదారులకు షాక్

**హైదరాబాద్, నవంబర్ 17:** ఇందిరమ్మ ఇండ్లనిర్మాణదారులకు ప్రభుత్వం షాక్ ఇచ్చింది. ఇండ్లు నిర్మించుకునే లబ్దిదారులకు దశల వారీగా చెల్లించే మొత్తంలో ప్రభుత్వం కోత పెట్టింది. స్లాబ్ వేసిన అనంతరం చెల్లించాల్సిన రూ.2లక్షల మొత్తంలో నుంచి రూ.60వేలు కోత పెడుతున్నట్లు ప్రకటించింది. రూ.1.40లక్షలు మాత్రమే లబ్దిదారుల ఖాతాల్లో జమచేస్తామంటూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి వెల్లడించారు. మిగతా మొత్తాన్ని ఉపాధి హామీ, మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం కింద చూపేందుకు నిర్ణయం తీసుకోవటం పట్ల లబ్దిదారుల్లో తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది. అప్పో సప్పో చేసి తెచ్చిన సొమ్ముతో స్లాబ్ వేస్తే ప్రభుత్వం ఇచ్చిన అనంతరం తిరిగి అప్పు చెల్లించవచ్చనే ధీమాతో ఉన్న లబ్దిదారులు మంత్రి ప్రకటనతో అవాక్కవుతు న్నారు. ముందు చెప్పేదొకటి. ఆనంతరం ఆచరణ మరోలా ఉంటుండటంతో ఇంటి నిర్మాణానికి అందించే రూ.5లక్షలు పూర్తిస్థాయిలో ఖాతాలో జమచేస్తారా? లేదా? అనే అయోమయం నిర్మాణదారుల్లో నెలకొన్నది. కేంద్రం నుంచి విడుదలయ్యే నిధులు కాకుండా తామే సొంతంగా రూ.5లక్షలు అందిస్తున్నట్లుగా చెప్పుకున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తాజాగా వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై ఆక్షేపణల వెల్లువ సాగుతోంది. ఇంటి నిర్మాణానికి, ఉపాధి హామీ పనికి లింకు పెట్టడంపై అనేక మంది లబ్దిదారులు మండిపడుతున్నారు. జాబ్‌కార్డుల్లేని వారందరికీ ఎలా బిల్లులు చెల్లిస్తారని ప్రశ్నిస్తు న్నారు. కరీంనగర్ జిల్లాలో ఇండ్ల నిర్మాణం చేపట్టిన వారిలో సగానికి పైగా మందికి జాబ్ కార్డులు లేవు. ఉన్న వారికి కూడా రూ.60వేలు జమ అయ్యే పరిస్థితులు లేవని గణాంకాల ద్వారా స్పష్టమవుతోంది. ఉపాధి కార్డులున్న వారికి 90 రోజుల పనిదినాలు లెక్కించి నగదు అందజేస్తామని చెప్పినా.. రోజుకు రూ. 307 చొప్పున మూడు నెలలకు రూ.27,690 జమచేయనున్నారు. అలాగే, వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్డి నిర్మాణానికి స్వచ్ఛభారత్ మిషన్ పథకంలో భాగంగా రూ.12వేలు విడుదల కానుండగా, ఈమొత్తం కలిపితే రూ.39,630 మాత్రమే లబ్దిదారుల ఖాతాల్లోకి వెళ్ళనున్నాయి. మరో రూ. 20,970 లబ్దిదారుకు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఆ మొత్తం ఎలా జమచేస్తారనే దానిపై ప్రభుత్వం ఇంకా స్పష్టత ఇవ్వకపోవటంతో వారిలో ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. అష్టకష్టా లు పడి ఇందిరమ్మ ఇల్లు దక్కించుకుని నిర్మాణం మొదలుపెడితే ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు తమను మరింత అప్పుల్లోకి నెట్టే సూచనలే అధికంగా కనిపిస్తున్నాయనే ఆవేదన వారి నుంచి వ్యక్తమవుతున్నది. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 11,123 మందికి ఇండ్లు మంజూరు కాగా, వీటిలో 1,176 మంది సకాలంలో ముగ్గుపోయకపోవటంతో వాటిని అధికారులు రద్దు చేశారు. 9,947 ఇండ్ల గ్రౌండింగ్ పూర్తికాగా, వీటిలో 4,679 ఇండ్లు వివిధ దశల్లో నిర్మాణంలో ఉన్నాయి. 1,886 ఇండ్లు బేస్మెంట్ లెవల్లో, 1,327 రూఫ్ లెవల్లో, 1,466 ఇండ్లు స్లాబు పూర్తయి ఉన్నాయి. వీటిలో 1,238 మందికి మాత్రమే ఇప్పటివరకు మూడో విడతగా చెల్లించాల్సిన రూ.2లక్షల మొత్తం ఖాతాల్లో అయినట్లు తెలుస్తోంది. మిగతా వారికి రూ.1.40 లక్షలుమాత్రమే చెల్లించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

# స్థానిక ఎన్నికలపై మంత్రి కోమటిరెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు

**నల్లగొండ, నవంబరు17 :** స్థానిక ఎన్నికలపై మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. స్థానిక ఎన్నికల్లో మిర్యాలగూడ ప్రజలు కాంగ్రెస్‌కి పట్టం కట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. (సోమవారం) మిర్యాలగూడలో మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డిలు పర్యటించారు. రూ.180.25 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు మంత్రులు. ఈ కార్యక్రమాల్లో ఎంపీ కుందూరు రఘువీర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే బత్తుల లక్ష్మారెడ్డి, ఎమ్మెల్సీ శంకర్ నాయక్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి మాట్లాడారు. మిర్యాలగూడ నియోజకవర్గంలో ప్రతి సింగిల్ రోడ్డును, డబుల్ రోడ్డుగా చేస్తామని పేర్కొన్నారు. దివంగత మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి హయాంలో మిర్యాలగూడ కేఎన్‌ఎం డిగ్రీ కాలేజీని.. ప్రభుత్వ కాలేజీగా మార్చింది తామేనని వివరించారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో బీజేపీకి డిపాజిట్ దక్కలేదని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ నాలుగు ముక్కలైందని ఎద్దేవా చేశారు. ఆ పార్టీలను విమర్శించేందుకు కూడా తమకు నోరు రావట్లేదని దెప్పిపొడిచారు. తెలంగాణలో మరో 15 ఏళ్లు తామే అధికారంలో ఉంటామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి. తెలంగాణలో మరో పదేళ్లు అధికారం మాదే:మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డిఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లా అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. జిల్లా కార్యకర్తల త్యాగంతోనే రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉందని తెలిపారు. తెలంగాణ చరిత్రలో నిలబడే విధంగా రూ.60 వేల కోట్లతో రోడ్లు ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన 22 నెలల్లోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశంలో ఎక్కడలేని విధంగా ప్రతి ఒక్కరికీ సన్నబియ్యం ఇస్తోందని స్పష్టం చేశారు. తమ ప్రభుత్వంలో ఎస్సీ వర్గీకరణ పూర్తి చేశామని గుర్తుచేశారు. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్‌లకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. తెలంగాణలో మరో పదేళ్లు అధికారంలో ఉంటామని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

# ఎమ్మెల్యేల పార్టీ ఫిరాయింపు కేసు అసెంబ్లీ స్పీకర్‌కు సుప్రీం కోర్టు నోటీసులు

**హైదరాబాద్, నవంబర్ 17:** తెలంగాణలో పార్టీ ఫిరాయించిన ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్లపై చర్యలు తీసుకోకపోవడంపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఈ వ్యవహారంలో ఎందుకు ఆలస్యం జరిగిందో సరైన వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశిస్తూ తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్‌కు సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం కోర్టు ధిక్కరణ కింద నోటీసులు జారీ చేసింది. పార్టీ ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత పిటిషన్ల విచారణపై నేడు విచారణ చేపట్టిన సుప్రీం ధర్మాసనం.. స్పీకర్ తీరుపై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. ఎమ్మెల్యేల అనర్హతపై మీరు చర్యలు తీసుకుంటారా? లేక మేం తీసుకోవాలా? అంటూ ధర్మాసనం సూటిగా ప్రశ్నించింది. మూడు నెలల గడువు గడిచినా ఫిర్యాదులపై చర్యలు తీసుకోకపోవడంపై సుప్రీంకోర్టు అసహనం వ్యక్తం చేసింది. గతంలో ఇచ్చిన ఆదేశాలను పాటించనందుకు కోర్టు ధిక్కరణ కింద నోటీసులు జారీ చేసింది. నోటీసులపై స్పందించిన స్పీకర్ తరపు న్యాయవాదులు ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల పిటిషన్ల విచారణ పూర్తి చేయడానికి 8 వారాల సమయం కావాలని కోరింది. దీనికి సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనం స్పందిస్తూ.. మరో నాలుగు వారాల గడు వు మాత్రమే ఇస్తున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. ఈ నాలుగు వారాల్లోగా ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల విచారణను తప్పనిసరిగా పూర్తి చేసి తగిన నిర్ణయం తీసుకుని, ఆ నివేదికను కోర్టుకు సమర్పించాలని స్పీకర్‌ను ఆదేశించింది. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నుంచి గెలిచిన దాదాపు 10 మంది ఎమ్మెల్యేలు అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. ఈ ఫిరాయింపులపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సహా.. పలువురు నాయకులు సదరు ఎమ్మెల్యేలపై అనర్హత వేటు వేయాలని అప్పటి స్పీకర్‌కు ఫిర్యాదులు చేశారు. అయితే ఆ పిటిషన్లపై చర్యలు తీసుకోకపోవడంతో వారు సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. పిటిషన్లపై నిర్ణయం తీసుకోడంలో స్పీకర్ కార్యాలయం దీర్ఘకాలంగా జాప్యం చేయడంతో, ఫిర్యాదుదారులు సుప్రీంకోర్టులో సవాలు చేశారు.

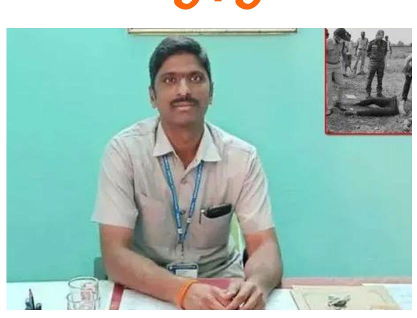
# జగన్ హయాంలో హత్యలు చేసి డోర్ డెలివరీ చేశారు

**అమరావతి, నవంబర్ 17:** పై ఏపీ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వం ఎస్సీ, ఎస్టీలని పూర్తిగా విస్మరించిందని మండిపడ్డారు. (సోమవారం) విజయవాడలో మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పర్యటించారు. పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. జగన్ హయాంలో హత్యలు చేసి డోర్ డెలివరీ చేశారని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ఎస్సీ, ఎస్టీలకు పెద్దపీట వేసిందని పేర్కొన్నారు.రానున్న రోజుల్లో స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్‌ని వికసిత్ భారత్‌గా ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు కృషి చేస్తున్నామని వివరించారు. ఈనేపథ్యంలోనే రూ.87 కోట్లని కేంద్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేసిందని తెలిపారు. 740 ఏకలవ్య మోడల్ స్కూల్స్ తీసుకువచ్చి గిరిజన విద్యార్థుల విద్యని అభివృద్ధి చేస్తున్నామని వివరించారు. సోళ్ల బుజ్జిరెడ్డికి ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్‌గా పదవీ ఇవ్వడం చాలా సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. అవగాహన కలిగిన అనుభవం ఉన్న వాళ్లని ముఖ్యమంత్రి ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ఎంపిక చేశారని మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు.

# ఘోరం ఎమ్మెల్యే భార్య డిజిటల్ అరెస్ట్

**కడప, నవంబరు17 :** డిజిటల్ అరెస్టు పేరుతో పలువురిని సైబర్ క్రిమినల్స్ ఇటీవల మోసం చేస్తున్నారు. సైబర్ నేరస్తుల బారిన పడి బాధితులు పెద్దమొత్తంలో నష్టపోతున్నారు. తాజాగా తెలుగుదేశం పార్టీ మైదుకూరు ఎమ్మెల్యే పుట్టా సుధాకర్ యాదవ్ భార్యను సైతం డిజిటల్ అరెస్ట్ చేశారు కేటుగాళ్లు.ఈ మేరకు సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు పుట్టా సుధాకర్ యాదవ్ . ఎమ్మెల్యే ఫిర్యాదు మేరకు ఏడుగురిని అరెస్ట్ చేశారు కడప జిల్లా సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు. డిజిటల్ అరెస్ట్‌కు పాల్పడిన నిందితుల్లో ఢిల్లీకు చెందిన ఐడీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ మేనేజర్ ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. తమ నుంచి సైబర్ నేరస్తులు రూ. 1.7 కోట్లు మోసం చేశారని ఎమ్మెల్యే పుట్టా సుధాకర్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు.మరోవైపు.. డిజిటల్ అరెస్ట్‌పై ప్రముఖ నటుడు అక్కినేని నాగార్జున కూడా స్పందించారు. తమ కుటుంబంలో ఒకరు డిజిటల్ అరెస్ట్‌కు గురయ్యారని తెలిపారు. పోలీసులను ఆశ్రయిస్తే సమస్యను పరిష్కరించారని గుర్తుచేశారు. పైరసీని అరికట్టడంలో పోలీసుల కృషి అభినందనీయమని ప్రశంసించారు. ఇవాళ(సోమవారం) హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్‌ని సినీ ప్రముఖులు కలిశారు. ఈ నేపథ్యంలోనే నాగార్జున ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

# సతీష్ మరణంపై శాలివాహన కుమ్మర సంఘం సంచలన వ్యాఖ్యలు



**తిరుపతి, నవంబర్ 17:** పరకామణి కేసులో కీలక వ్యక్తిగా ఉంటూ మృతి చెందిన సతీష్ మరణంపై శాలివాహన కుమ్మర సంక్షేమ సంఘం స్పందించింది. సతీష్ కుమార్ వాంగ్మూలం ద్వారా వాస్తవాలు వెలుగులోకి వస్తాయని భయపడిన కొంతమంది వ్యక్తులు ఉద్దేశపూర్వకంగా హత్య చేసి, ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరించాలని చూస్తున్నారని ఆరోపించింది. పోలీసు వ్యవస్థలో కీలకమైన పదవిలో ఉన్నటువంటి ఒక అధికారిని అత్యంత కరంగా హతమార్చినా ఇప్పటి వరకు ఇందులో ముద్దాయిలను అరెస్టు చేయకపోవడం దారుణమని మండిపడింది.సతీష్ కుమార్ మృతికి కారణమైన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకొని అతడి కుటుంబ సభ్యులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేసింది. ఇంటి నుంచి బయలుదేరేటప్పుడు గానీ, గుంతకల్ రైల్వే స్టేషన్‌లో స్కూటర్ పార్కింగ్ చేసేటప్పుడు గానీ ఎలాంటి అనుమానాస్పద ప్రవర్తన గానీ, భయభ్రాంతులకు గురైనట్టుగాని కనిపించలేదని పేర్కొంది. ఎన్నో క్లిష్టమైన కేసులను కూడా సునాయాసంగా పరిష్కరించిన ప్రతిభావంతుడు, ధైర్యశాలి ఆత్మహత్యకు పాల్పడేంత పిరికివాడు కాదని తెలిపింది.ఆత్మహత్య అయితే అందుకు గల కారణాలను తనపై అధికారులకు లేదా.. న్యాయమూర్తులకు సతీష్ తెలపలేదని పేర్కొంది సంఘటన జరిగిన చోట, ఆయన దుస్తుల్లో ఎలాంటి సూసైడ్ నోటు లభించలేదని తెలిపింది. ఒక పోలీస్ అధికారి అయ్యుండి సూసైడ్ నోటు రాయకుండా, తన కుటుంబ సభ్యుల గురించి ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా చనిపోయే అవివేకి కాదని కుమ్మర సంక్షేమ సంఘం వ్యాఖ్యానించింది.

# బాలయ్య జోలికొస్తే చర్మం ఒలిచేస్తా

**శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా :** వైసీపీ నాయకులకు శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా మడకశిర ఎమ్మెల్యే ఎంఎస్ రాజు మాస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. బాలయ్య అభిమానిగా చెబుతున్నా.. ఆయన జోలికొస్తే.. చర్మం ఒలిచేస్తామని హెచ్చరించారు. హిందూపురంలో కొందరు వెధవలు బాలయ్య గురించి మాట్లాడారని.. అందుకే ఆవేశంలో వైసీపీ కార్యాలయంపై మావాళ్లు దాడి చేశారని తెలిపారు. అదే బాలయ్య జోలికొస్తే చర్మం ఒలిచేస్తామని హెచ్చరించారు. మీకు, మీ అధినేతకు కూడా ఇదే వార్నింగ్ అని చెప్పుకొచ్చారు.నిన్న హిందూపురంలో నందమూరి బాలకృష్ణ పర్యటన సందర్భంగా ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. హిందూపురంలోని వైసీసీ కార్యాలయంపై టీడీపీ కార్యకర్తలు, బాలయ్య అభిమానులు దాడికి దిగారు. కార్యాలయం అద్దాలు, ఫర్నీచర్ ధ్వంసం చేశారు. దీనిపై వైసీపీ నాయకులు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. దాదాపు 300 మంది టీడీపీ కార్యకర్తలు ఒక్కసారిగా వచ్చి తమ పార్టీ కార్యాలయంపై దాడి చేశారని.. ఇంత జరుగుతున్నప్పటికీ పోలీసులు అరగంట పాటు రాలేదని ఆరోపించారు.బాలకృష్ణ హిందూపురానికి ఎప్పుడో ఒకసారి వచ్చి వెళ్తుంటారని ఆరోపించినందుకే దాడి చేస్తారా మండిపడ్డారు. మమ్మల్ని ఎవరూ ఏం చేయలేరని టీడీపీ గూండాలు రెచ్చిపోతున్నారని.. ప్రశ్నించేవారిపై దాడి చేస్తే ఎవరూ భయపడరని తెలిపారు. అధికారం శాశ్వతం కాదని చంద్రబాబు గుర్తించాలని అన్నారు.

# సౌదీలో రోడ్డు ప్రమాదం సీఎం చంద్రబాబు దిగ్భ్రాంతి

**అమరావతి, నవంబర్ 17:**ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సౌదీ అరేబియాలో చోటు చేసుకున్న రోడ్డు ప్రమాదంపై తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ మేరకు సోమవారం తన ఎక్స్ ఖాతాలో ఓ పోస్టు పెట్టారు. ఆ పోస్టులో.. సౌదీ అరేబియాలో చోటుచేసుకున్న ప్రమాదం చాలా బాధకలిగించిందని అన్నారు. మృతుల పవిత్ర ఆత్మలకు శాంతి కలగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ విషాదకర సమయంలో బాధిత కుటుంబాలకు ధైర్యం, ఓదార్పు కలగాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు.ప్రధాని మోదీ ట్వీట్.ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సౌదీ ప్రమాదంపై తన ఎక్స్ ఖాతాలో ఓ పోస్టు పెట్టారు. ఆ పోస్టులో.. మదీనా రోడ్డు ప్రమాదంలో భారతీయులు మృత్యువాత పడటం బాధాకరమని అన్నారు. ప్రమాదంలో తమ ప్రియమైన వారిని కోల్పోయిన కుటుంబసభ్యులకు ప్రగాఢసానుభూతి తెలియజేశారు. గాయపడ్డ వారు అత్యంత త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తు న్నానని అన్నారు.ప్రమాదం ఎలా జరిగింద ంటే.ఈ నెల 9వ తేదీన 54 మంది ఇండియా నుంచి మక్కా యాత్రకోసం వెళ్లారు. సోమవా రం మక్కాలో ప్రార్థనలు ముగిసిన తర్వాత 46 మంది బస్‌లో మదీనా బయలు దేరారు. బదర్ – మదీనా మధ్య ముఫరహాత్ దగ్గర బస్సు – ట్యాంకర్ ఢీకొట్టుకున్నాయి. ప్రమా దం కారణంగా బస్సులో ఒక్కసారిగా మం టలు చెలరేగాయి. పెద్ద సంఖ్యలో యాత్రికులు కన్నుమూశారు.

# తెలుగు సినిమా రక్షణలో సజ్జనార్ చర్యలు కీలకం

**అమరావతి, నవంబరు17 :** సినిమా పైరసీ ముఠాను అరెస్ట్ చేసిన హైదరాబాద్ పోలీసులకు, సిటీ కమిషనర్ వీసీ సజ్జనార్‌కి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ అభినందనలు తెలిపారు. డబ్బుల రూపంలోనే కాదని, సృజనాత్మకతనూ పెట్టుబడిగా పెట్టి నిర్మించే సినిమాలను విడుదలైన రోజునే పైరసీ చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇంటర్నెట్‌లో మూవీలను పోస్ట్ చేస్తున్న ముఠాలతో చిత్ర పరిశ్రమ తీవ్రంగా నష్టపోతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు పవన్ కల్యాణ్.చిత్రాలు విడుదలే ఒక మహా యజ్ఞంగా మారిపోయిన తరుణంలో పైరసీ ముఠాలను కట్టడి చేయడం దర్శకనిర్మాతలకు సాధ్యం కావడం లేదని వాపోయారు. పైరసీలో కీలకంగా ఉన్న ఐబొమ్మ, బప్పమ్ వెబ్‌సైట్ల నిర్వాహకుడు ఇమ్మడి రవిని హైదరాబాద్ పోలీసులు అరెస్టు చేశారని వివరించారు. రవితోనే వాటిని మూయించడం స్వాగతించదగ్గ పరిణామమని పేర్కొన్నారు. పోలీసులకు సవాల్ విసిరే స్థాయికి పైరసీ ముఠాలు వచ్చిన తరుణంలో హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైం పోలీసు బృందం చేసిన ఆపరేషన్ విజయవంతమైందని ప్రశంసించారు ఐబొమ్మ నిర్వహకుడు ఇమ్మడి రవి అరెస్టైన రెండ్రోజుల తర్వాత మళ్లీ ఆ వెబ్‌సైట్ నుంచి ఒక మెసెజ్ వచ్చింది. అందులో ఐబొమ్మ ఇలా రాసుకొచ్చింది. ఐబొమ్మ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం.. ఈ మధ్య కాలంలో మీరు మా గురించి వినే ఉంటారు.. మీకు మొదటి నుంచి మా విశ్వసనీయ అభిమానిగా ఉన్నారు.. కానీ ఇప్పుడు మేం మా సేవలను నిలిపి వేస్తున్నాం.. ఏదేమైనా, మా సేవలను దేశంలో శాశ్వతంగా నిలిపేస్తున్నందుకు మేం చింతిస్తున్నాం.. అందుకు మేం మిమ్మల్ని క్షమాపణలు కోరుతున్నామని ఐ–బొమ్మ తన వెబ్‌సైట్‌లో పేర్కొంది.దీంతో ఇందుకు సంబంధించిన పోస్ట్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారుతుంది. ఇది చూసిన చాలా మంది నెటిజన్లు తమదైన రీతిలో కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.ఐబొమ్మ నిర్వాహకులు కొన్ని రోజులు క్రితం పోలీసులనే సవాల్ చేస్తూ ఒక మెసేజ్ రిలీజ్ చేయడం.. దమ్ముంటే మమ్మల్ని పట్టుకోండని సవాల్ చేసిన ఐబొమ్మకు పోలీసులు.. నిజంగానే బొమ్మను చూపించారు. ఇన్నాళ్లుగా కనిపించకుండా దాక్కున్న ఐబొమ్మ నిర్వాహకుడిని ఎట్టకేలకు పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. ఆ తర్వాత అతడితోనే ఐబొమ్మ వెబ్‌సైట్‌ను డిలీట్ చేయించారు.పవన్ కల్యాణ్.ఈ ఆపరేషన్‌లో భాగమైన హైదరాబాద్ పోలీసులకు, సీపీ సజ్జనార్‌కి అభినందనలు తెలిపారు. బెట్టింగ్ మాఫియా, పొంజీ స్కీమ్స్ లాంటివాటిపై ప్రత్యేక దృష్టి కేంద్రీకరించారని వివరించారు. వాటి వల్ల ప్రజలు ఏ విధంగా ఆర్థికంగా చితికిపోతున్నారనే విధంగా పోలీసులు చైతన్యపరుస్తున్నారని కీర్తించారు. సజ్జనార్‌తో ఓ సందర్భంలో సమావేశమైనప్పుడు పొంజీ స్కీమ్స్ మూలంగా ప్రజలు ఆర్థికంగా ఏ విధంగా మోసానికి గురై నష్టపోతున్నారో వివరించారని గుర్తుచేశారు. అలాగే బెట్టింగ్ యాప్స్‌ను నియంత్రించేందుకు సజ్జనార్ చేపట్టిన కార్యక్రమం అన్ని రాష్ట్రాల్లోనూ ఓ కదలిక తీసుకువచ్చిందని కొనియాడారు. సజ్జనార్ నేతృత్వంలో చేపట్టే చర్యలు కచ్చితంగా తెలుగు సినిమాకే కాదు యావత్ భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమకు మేలు చేస్తాయని పవన్ కల్యాణ్ ప్రశంసించారు.

# మరోసారి ఏపీకి ప్రధాని మోదీ అసలు విషయమిదే

**శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా, నవంబరు 17 :** పుట్టపర్తి సత్యసాయి బాబా శత జయంతి వేడుకలను పురస్కరించుకుని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ యంత్రాంగం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసింది. ఈ వేడుకలకు భారతదేశ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము , ఉపరాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్, సీఎం చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్, ఐటీ, విద్య శాఖల మంత్రి నారా లోకేశ్ హాజరుకానున్నారు.వీవీఐపీల రాక సందర్భంగా ఏపీ పోలీసులు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ నెల 19వ తేదీన ప్రత్యేక విమానంలో పుట్టపర్తి విమానాశ్రయానికి ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోదీ చేరుకోనున్నారు. ఉదయం 8 గంటలకు విమానాశ్రాయానికి ప్రధాని రానున్నారు. విమానా శ్రయంలో ప్రధాని మోదీకి సీఎం చంద్రబాబు , డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ , మంత్రి నారా లోకేష్ ఘన స్వాగతం పలకనున్నారు. అక్కడి నుంచి ప్రధాని ప్రత్యేక కాన్వాయిలో ప్రశాంతి నిలయం చేరుకుంటారు. ప్రశాంతి నిలయం సాయి కుల్వంత్ సభ మందిరంలో జయంత్యుత్సవాల సందర్భంగా సత్యసాయిబాబా మహా సమాధిని మోదీ దర్శించుకుంటారు. అనంతరం హిల్ వ్యూ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన శతజయంతి వేడుకల్లో పాల్గొని ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించనున్నారు. మోదీతో కలిసి చంద్రబాబు, పవన్, నారా లోకేశ్‌తోపాటు జయంత్యుత్సవాల కమిటీ, ఏపీ మంత్రుల బృందం ఈ వేడుకల్లో పాల్గొంటారు. అదేవిధంగా 22వ తేదీన సత్యసాయి యూనివర్సిటీ స్నాతకోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథి హోదాలో భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపదిముర్ము, ఉపరాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్ హాజరవుతారు.బందోబస్తులో భాగంగా 2500 మంది పోలీసు బలగాలను మోహరించింది ప్రభుత్వ యంత్రాంగం.

# స్టీల్ ప్లాంట్‌పై అపోహలు సృష్టించే యత్నం

**అమరావతి, నవంబర్ 17:** సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు స్టీల్ ప్లాంట్ కోసం మాట్లాడిన మాటలను వక్రీకరిస్తూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేటట్లుగా ప్రతిపక్షాలు మాట్లాడటం తగదని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు మండిపడ్డారు. సోమవారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. స్టీల్ ప్లాంట్ నష్టాల్లో ఉన్నదాన్ని కేంద్రం నుంచి రాష్ట్రం సుమారు రూ. 14 వేల కోట్లు తీసుకొచ్చి ఒదన్నారు. వారికి ఆర్థిక సాయం అందించి ఆదుకుందన్నారు. దాని పట్ల బాధ్యతగా ఉండాల్సింది మాని లేనిపోని రాద్ధాంతం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. బాధ్యతగా తీసుకొచ్చిన డబ్బులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్న విషయాన్ని పక్కన పెట్టి కార్మికులు ప్లాంట్‌ను ఏదో అన్నారని మాట్లాడడం మంచిది కాదన్నారు. కష్టపడి కేంద్రాన్ని ఒప్పించి రూ.14 వేల కోట్లల్లో రూ.11 వేల కోట్లు తీసుకురావడం జరిగిందని తెలిపారు. రాష్ట్రం నుంచి కూడా సుమారు రూ.2,600 కోట్లు ఆర్థిక సాయం అందించడం జరిగిందన్నారు. 30 శాతం పనులు జరుగుతున్న ప్లాంట్‌ను 80 శాతం పనులు జరిగేలా చేశామని చెప్పుకొచ్చారు. పబ్లిక్ సెక్టార్‌లో ఉన్న ఏ ప్లాంట్ అయినా లాభాల్లో నడవాలంటే మేనేజ్‌మెంట్, కార్మికులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. వైసీపీ నాయకులతో కలిసి కొందరు వ్యాఖ్యల్ని వక్రీకరించి మాట్లాడారని మండిపడ్డారు. లేనిపోని అపోహలు సృష్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. చంద్రబాబు కృషితోనే ఈ ప్లాంట్ లాభాలబాటలో నడుస్తోందన్నారు. కార్మికులు, ప్రజానీకం, స్టీల్ ప్లాంట్‌లోని వారందరూ గ్రహించాలని అన్నారు. 2000వ సంవత్సరంలో కూడా వాజ్‌పేయి రూ. 1350 కోట్లు తీసుకొచ్చి ప్లాంట్‌ను నిలబెట్టారని గుర్తుచేశారు. రెండోసారి రూ. 1440 కోట్లు తెచ్చి స్టీల్ ప్లాంట్‌ను నడపడం జరిగిందన్నారు. చంద్రబాబు నాయుడు గురించి చెడుగా మాట్లాడడం మంచిదికాదని అన్నారు. నేడు స్టీల్ ప్లాంట్ నడుస్తోందంటే ఎన్డీయే కూటమి వలననే అన్న విషయం అందరూ గమనించాలని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తెలిపారు.అధికారులపై బురద జల్లడం మంచిపద్ధతి కాదన్నారు. కార్మికులు, యాజమాన్యం, ప్రభుత్వం ఎంత బాధ్యతగా ఉందో ప్రతిపక్షానికి కూడా ఆ బాధ్యత ఉండాలని హితవుపలికారు. లేనిపోని అపోహలు సృష్టించడం మంచిదికాదన్నారు. స్టీల్ ప్లాంట్‌ను పరిరక్షించే బాధ్యత ఎన్డీయే ప్రభుత్వంపై ఉందని.. అందులో భాగంగానే కేంద్రాన్ని ఒప్పించి రూ. 11,400 కోట్లు తీసుకుచ్చామని చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి బాధ్యత ఉంది కాబట్టే ప్రభుత్వం నుంచి నీరు, విద్యుత్, పన్నులు ఇతరత్రా రూపంలో సుమారు రూ.2,600 కోట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు. దేశంలో ఏ పబ్లిక్ సెక్టార్‌కు కూడా రాష్ట్రం పెట్టిన దాఖలాలు లేవని అన్నారు.ఏపీలో కార్మికులను, నిర్వాసితులను దృష్టిలో పెట్టుకొని విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రుల హక్కు అనే నినాదాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని నేడు ఆ ప్లాంట్ కోసం అహర్నిశలు కష్టపడి కేంద్రం నుంచి నిధులు తేవడం జరిగిందని తెలిపారు. కార్మికు లను భయాందోళనకు గురిచేయొద్దని అన్నారు. ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించొద్దని.. ఈ ప్రయ త్నాలు మానుకోవాలని హెచ్చరించారు. ఎంత వక్రీకరించి మాట్లాడినా ప్రజలు విజ్ఞులు కావున అర్థం చేసుకోగలరన్నారు. ఎన్డీయే కూటమిపై ప్రజలకు అపార నమ్మకం ఉందని స్పష్టం చేశా రు. స్టీల్ ప్లాంట్ యాజమాన్యం, కార్మికులే కాకుండా ప్రతిపక్షం కూడా బాధ్యతగా ఉండాలని సూచించారు. విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్‌ను సమిష్టిగా ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు.

# ఆరోజే అకౌంట్లోకి రూ.7,000 కీలక ప్రకటన

**అమరావతి, నవంబర్ 17:** అన్నదాత సుఖీభవ – పీఎం కిసాన్ పథకం రెండో విడత అమలుపై వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు (సోవారం) సమీక్ష నిర్వహించారు. టెలీ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా వ్యవసాయ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి, డైరెక్టర్, అన్ని జిల్లాల వ్యవసాయ శాఖ జేడీలకు మంత్రి దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ నెల 19న 'అన్నదాత సుఖీభవ' పథకం అమలుకు ప్రభుత్వం సన్నద్ధమవుతున్న విషయం తెలిసిందే. అదే రోజు పీఎం కిసాన్ పథకం కింద నిధులను కేంద్రం విడుదల చేయనుంది.ఈ నెల 19న వైయస్సార్ జిల్లా కమలాపురం నియోజకవర్గంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి రైతుల ఖాతాల్లో ప్రభుత్వం నిధులను జమ చేయనుంది. అర్హులైన రైతులు చనిపోయిన పక్షంలో వారి వారసులకు డెత్ మ్యూటేషన్ చేసి ఈ పథకం వర్తించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు మంత్రి సూచనలు చేశారు. ఎన్‌పీసీఏలో ఇన్ యాక్టివ్‌గా ఉన్న ఖాతాలను యాక్టివేట్ చేయాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అన్నదాత సుఖీభవ పథకం అర్హత ఉన్నవారు ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేసుకునే విధానాన్ని సులభతరం చేయాలని అధికారులను మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ఆదేశించారు.అన్నదాత సుఖీభవ పథకం కింద రెండో విడత 46,62,904 లక్షల మంది రైతులకు ప్రయోజనం చేకూరనుంది. రెండో విడతలో రాష్ట్రం వాటా రూ.5 వేలు, కేంద్రం వాటా రూ.2 వేలు మొత్తం రూ .7 అన్నదాత సుఖీభవ నిధులు రైతుల ఖాతాల్లోకి జమకానున్నాయి. అన్నదాత సుఖీభవ – పీఎం కిసాన్ పథకం కింద రూ.3077.77 కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు జమ చేయనున్నాయి.

# సీఎంగా నితీశే కొనసాగుతారు బీహార్ బీజేపీ చీఫ్

**బీహార్ :** అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో నితీశ్ కుమార్‌నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే కూటమి భారీ విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. 243 అసెంబ్లీ స్థానాలకు గానూ 202 సీట్లతో జయభేరి మోగించింది. ఇందులో బీజేపీకి 89, నితీశ్ కుమార్‌కు చెందిన జేడీ(యూ)కు 85, కూటమి పార్టీలైన ఎల్‌జేపీ (రామ్ విలాస్)కి 19, హెచ్ఏఎం 5 , ఆర్ఎల్ఎస్పీ 4 సీట్లలో విజయం సాధించాయి. దీంతో రాష్ట్రంలో మరోసారి అధికారం చేపట్టేందుకు ఎన్డీయే కూటమి సిద్ధమవుతోంది. అదే సమయంలో సీఎం ఎవరన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.ఇప్పటి వరకూ బీహార్ సీఎంగా జేడీయూ నేత నితీశ్ కుమార్ ఉన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే, తాజా ఫలితాల్లో బీజేపీకి అత్యధిక సీట్లు రావడంతో నితీశ్ కుమార్‌ను తప్పించి కమలం పార్టీకి చెందిన నేతను సీఎంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉందంటూ ప్రచారం జరుగుతోంది. దీనిపై బీహార్ బీజేపీ చీఫ్ స్పష్టతనిచ్చారు. నితీశ్ కుమారే సీఎంగా కొనసాగుతారని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు దిలీప్ జైస్వాల్ స్పష్టం చేశారు. బీజేపీ శాసనసభా పక్షం రేపు ఉదయం 10 గంటలకు పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యాలమంలో తన నాయకుడిని ఎన్నుకుంటుందని తెలిపారు. ఆ తర్వాత వెంటనే ఎన్డీయే శాసనసభా పక్షం సమావేశమై నితీశ్ కుమార్‌ను సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టేందుకు అవసరమైన ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తుందన్నారు కాగా, ఈనెల 20న బీహార్‌లో కొత్త ప్రభుత్వం కొలువుదీరనుంది. సీఎంగా నితీశ్ కుమారు, పలువురు మంత్రులు ప్రమాణ స్వీకారం చేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి పాట్నాలోని చారిత్రక గాంధీ మైదాన్ వేదిక కానుంది. ముఖ్య అతిథిగా ప్రధాని మోదీ తోపాటూ బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు హాజరు కానున్నట్లు తెలిసింది. మరోవైపు ఇవాళ ఉదయం 11.30 గంటలకు ప్రస్తుత మంత్రిమండలి చివరిసారిగా భేటీ కానుంది. సీఎం నితీశ్ కుమార్ అధ్యక్షతన జరుగనున్న మంత్రివర్గ సమావేశంలో అసెంబ్లీ రద్దుకు తీర్మాణం చేయనున్నారు. అనంతరం నితీశ్ కుమార్ తన సీఎం పదవికి రాజీనామా చేయనున్నారు. రాజీనామా పత్రాన్ని గవర్నర్ ఆరిఫ్ మహమ్మద్ ఖాన్‌కు అందించనున్నట్లు జేడీయూ సీనియర్ వెల్లడించారు.

# 'కశ్మీర్ సమస్యలు ఎర్రకోట వద్ద ప్రతిధ్వనించాయి' - దిల్లీ పేలుడుపై మోహాబూబా ముఫ్తీ

**జమ్ముకశ్మీర్:** దిల్లీ పేలుడు ఘటనకు సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని జమ్ము కశ్మీర్ పీపుల్స్ డెమొక్రటిక్ పార్టీ (పీడీపీ) అధ్యక్షురాలు మోహ బూబా ముఫ్తీ విమర్శించారు. కశ్మీర్ సమస్యలు ఎర్రకోట ముందు ప్రతిధ్వనించాయని అన్నారు. ఇది దేశవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న అభద్రతా భావాన్ని, జమ్ముకశ్మీర్‌లోని కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాల వైఫల్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తుందని ఆరోపించారు. శ్రీనగర్‌లో జరిగిన వర్కింగ్ గ్రూప్ సమావేశంలో మోహబూబా ముఫ్తీ మాట్లాడతూ ఈ మేరకు వ్యాఖ్యలు చేశారు.'కశ్మీర్‌లో అన్నీ బాగున్నాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రపంచానికి చెబుతోంది. కానీ సమస్యలు ఎర్రకోట దగ్గరే ప్రతిధ్వనించాయి. జమ్ముకశ్మీర్‌ను సురక్షితం ఉంచుతామని మీరు హామీ ఇచ్చింది. కానీ ఆ హామీని నెరవేర్చ డం బదులుగా, మీ విధానాల వల్ల దిల్లీ కూడా అసురక్షితంగా మారింది. కేంద్రంలో ఎంతమంది నిజమైన జాతీయవాదలు ఉన్నారో నాకు తెలియదు. బాగా చదువుకున్న యువకుడు, ఒక డాక్టర్, తన శరీరానికి ఆర్?డీఎక్స్ కట్టుకుని తనను ఇతరులను చంపుకునే స్థితికి వెళ్లాడు. అంటే దేశంలో భద్రత లేదన్న మాట' అని ముఫ్తీ ఆరోపించారు.జాతీయ భద్రత కంటే విభజన రాజకీయాలకే ప్రాధాన్యత పెరిగిందని మోహబూబా ముఫ్తీ అన్నారు. 'హిందూ-ముస్లిం విద్వేష రాజకీయాలతో మీరు ఓట్లు పొందవచ్చు. కానీ దేశం ఏ దిశలో వెళుతోంది. దిల్లీలోని కొంతమంది దీన్ని అర్థం చేసుకుంటారా లేక హిందూ-ముస్లింల మధ్య ఉన్న విభేదాలు ఎక్కువైతే, రక్తపాతం పెరిగి, తమకే మరిన్ని ఓట్లు వస్తాయని అనుకుంటున్నారా దిల్లీ ప్రజలు మళ్లీ ఆలోచించాలని భావిస్తున్నా. దేశం ఒక కుర్చీ కంటే చాలా పెద్దది. కశ్మీర్ యువత ప్రమాదకర దారులు ఎంచుకునేందుకు కూడా ఈ విషపూరిత వాతావరణమే కొంతవరకు కారణం. ఇలా చేసే యువతకు నేను మళ్లీ చెప్పాలనుకుంటున్నా. మీరు చేసేది అన్ని విధాలుగా తప్పు. మీరు మీ ప్రియమైనవారి జీవితాలను నాశనం చేస్తున్నారు. పెద్ద రిస్క్ తీసుకోవడం వల్ల చాలా మంది అమాయకుల జీవితాలు ప్రమాదంలో ఉన్నాయి. గత కొన్ని రోజులుగా ఇది నన్ను చాలా బాధపెడుతోంది. ఇది మీకు మాత్రమే కాదు, మీ కుటుంబానికి, జమ్ముకశ్మీర్, యావత్ దేశానికే ప్రమాదకరం' అని ముఫ్తీ తెలిపారు.మరోవైపు దిల్లీ ఉగ్రదాడి దర్యాప్తులో భాగంగా అదుపులోకి తీసుకున్న యువకుడి తండ్రి బలవన్మరణానికి ప్రయత్నించిట్లు ముఫ్తీ పేర్కొన్నారు. జమ్ము కశ్మీర్ పోలీసులు కుల్గాం జిల్లా వాన్‌పోరా గ్రామానికి చెందిన డ్రై ఫ్రూట్స్ విక్రేత బిలాల్ అహ్మద్ కుమారుడు జాసిర్ బిలాల్ అతడి సోదరుడు నబీల్‌ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు.దిల్లీ పేలుడు ఘటనలో ఇప్పటికే ఆరుగురి అరెస్ట్ చేసినట్లు కేంద్ర విదేశాంగ శాఖ సహాయ మంత్రి కీర్తి వర్ధన్ సింగ్ స్పందించారు. ' ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు జరుగుతోంది. ఎవరినీ వదలము. ఆర్?డీఎక్స్ ఎప్పుడు, ఎలా తీసుకొచ్చారు అన్నది ఇప్పుడే చెప్పలేం. భారీ స్థాయిలో పేలుడు పదార్థాలు స్వాధీనం చేసుకోవడం, ఉగ్రవాదులను అరెస్ట్ చేయండ ఏజెన్సీల విజయం' అని పేర్కొన్నారు.ఫరీదాబాద్ క్రైమ్ బ్రాంచ్ కూడా ఈ కేసులో విచారణ ముమ్మర దర్యాప్తు కొనసాగిస్తోంది. ఆదివారం అల్?-ఫలా యూనివర్సిటీకి ఒక యువకుడిని తీసుకొచ్చింది. అంతకుముందు ఉమర్, ముజమ్మిల్, షాహీన్ ముగ్గురు డాక్టర్లకు చెందిన రూ.20 లక్షల నిధుల లావాదేవీలను నిఘా వర్గాలు గుర్తించాయి. ఈ డబ్బును జైషే మహమ్మద్ అనుమానిస్తున్నాయి. ఇందులో రూ.3 లక్షలు పంటలకు ఉపయోగించే 26 క్వింటాళ్ల ఎన్?పీకే ఎరువుకు ఖర్చు చేసినట్లు తెలిసిందని అన్నాయి. ఇది వ్యవసాయంలో వాడుతున్నప్పటికీ పేలుడు పదార్థాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. నిధుల నిర్వహణపై డాక్టర్ ఉమర్-ఉన్-నబి డాక్టర్ షాహీన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు తలెత్తాయని అధికారులు వెల్లడించారు. కుట్ర వెనుక ఉన్న ఆర్థిక సంబంధాలను దర్యాప్తు అధికారులు సేకరించడంలో సహాయపడటానికి ముజమ్మిల్ నుంచి కీలక ఆధారాలు లభించాయని వర్గాలు తెలిపాయి.

# అమెరికాతో భారత్ చారిత్రక ఎల్‌పీజీ ఒప్పందం

**న్యూ ఢిల్లీ :**భారత ఇంధన భద్రతను బలోపేతం చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక అడుగు వేసింది. 'ఎల్?పీజీ' కొనుగోలుకు అమెరికాతో ఒప్పందం చేసుకుంది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర పెట్రోలియం, సహజవాయు శాఖ మంత్రి హర్దీప్‌సింగ్ పురీ సోమవారం ఎక్స్ వేదికగా ప్రకటించారు. అమెరికాతో చేసుకున్న ఒప్పందాన్ని చారిత్రాత్మక నిర్ణయంగా ఆయన అభివర్ణించారు. భారత ప్రజలకు అందుబాటు ధరలో ఎల్‌పీజీని అందించడంలో భాగంగా కీలక ముందడుగు పడిందని ఆయన తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా ఏడాది పాటు 'ఎల్?పీజీ' దిగుమతికి ప్రభుత్వ రంగ చమురు సంస్థలు అమెరికాతో ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయని ఆయన వివరించారు. మొత్తం 2.2 ఎంటీపీఏ ఎల్‌పీజీని దిగుమతి చేసుకోనున్నట్లు కేంద్రమంత్రి వివరించారు. భారత వార్షిక 'ఎల్?పీజీ' దిగుమతుల్లో ఇది 10 శాతానికి సమానమని ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్, భారత్ పెట్రోలియం, హిందూస్థాన్ పెట్రోలియం కంపెనీలు అమెరికన్ సంస్థలతో గత కొన్ని నెలలుగా చర్చలు జరిపిన అనంతరం ఒప్పందం కుదిరినట్లు వెల్లడించారు.ఎల్‌పీజీ మార్కెట్లలో భారత్ ప్రపంచంలోనే వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో ఒకటిగా నిలిచిందని ఆయన అన్నారు. ఈ సందర్భంగా దేశ ప్రజలకు, ముఖ్యంగా ప్రధాన్ మంత్రి ఉజ్వలా యోజన లబ్ధిదారులైన మహిళలకు అందుబాటు ధరల్లో ఎల్?పీజీ అందించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని మంత్రి అన్నారు.గత ఏడాది అంతర్జాతీయ ఎల్‌పీజీ ధరలు 60శాతం పెరిగినా, ఉజ్వల వినియోగదారులు ఒక్కో సిలిండర్‌కు రూ. 500 నుంచి 550 మాత్రమే చెల్లించేలా ప్రధాని మోదీ చర్యలు తీసుకున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు. సిలిండర్ అసలు ధర రూ. 1,100 పైగానే ఉండగా, వినియోగదారులపై భారం పడకుండా ప్రభుత్వం రూ. 40,000 కోట్లకు పైగా భారాన్ని భరించిందని వివరించారు. అమెరికాతో కుదిరిన ఈ నూతన ఎల్?పీజీ దిగుమతి ఒప్పందం దేశ ప్రజలకు అందుబాటు ధరల్లో వనరులను అందిస్తుందని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. అమెరికా గల్ఫ్ తీరం నుంచి ఈ దిగుమతి కొనసాగుతుందని కేంద్రమంత్రి తెలిపారు. ఎల్?పీజీ దిగిమతిపై అమెరికాతో భారత్ చేసుకున్న దీర్ఘకాలిక ఒప్పందం ఇదేనని ఆయన పేర్కొన్నారు.

# ఉగ్రవాదులు, వారి మద్దతుదారులను భారత్ ఒకేలా చూస్తుంది

**దిల్లీ :** ఉగ్రవాదులపై భారత ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది కీలక కామెంట్స్ చేశారు. ఉగ్రవాదులు, వారి మద్దతుదారులను భారత్ ఒకే విధంగా చూస్తుందని ద్వివేది అన్నారు. భారత్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకొన్న ఉగ్రవాద గ్రూపులకు మద్దతు ఇస్తే అది పొరుగు దేశానికే నష్టమని హెచ్చరించారు. భారత్ తమ ప్రజల శ్రేయస్సు పైనే ప్రధానంగా దృష్టి పెడుతుందని, ఆ మార్గంలో ఎవరైనా అడ్డంకులు సృష్టించాలని చూస్తే అందుకు తగిన విధంగా ప్రతిస్పందిస్తామన్నారు. తాము కోరుకుంటున్నదల్లా శాంతియుత ప్రక్రియను అవలంభించాలని, అందుకు తాము కూడా సహకరి స్తామని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా పాకిస్థాన్‌తో వ్యవహరిం చడంలో భారత్ సరికొత్త వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తోందని ఆయన తెలిపారు. దిల్లీ లో జరిగిన 'చాణక్య డిఫెన్స్ డైలాగ్స్' కార్యక్ర ˇమంలో ఆయన ఈమేరకు ప్రసంగించారు.ఆపరేషన్ సిందూర్ అనేది కేవలం ట్రైలర్ మాత్రమేనని ఆర్మీచీఫ్ అన్నారు. భారత్ ఎలాంటి బెదిరింపులకు లొంగదని, భారత పురోగతికి అడ్డంకులు సృష్టించాలని చూస్తే అందుకు తగ్గ చర్యలు తీసుకోవడానికి భారత దళాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయని హెచ్చరించారు."ఆపరేషన్ సిందూర్ అనేది ట్రైలర్ మాత్రమే. భవిష్యత్తులో ఎలాంటి పరిస్థితులకైనా మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం. పాకిస్థాన్ అవకాశం ఇస్తే, పొరుగు దేశంతో బాధ్యతాయుతంగా ఎలా ప్రవర్తించాలో నేర్పిస్తాం. నేటి కాలంలో యుద్ధం వస్తే అది ఎంతకాలం కొనసాగుతుందో మనం చెప్పలేం. అందుకు తగ్గ సామాగ్రి మన వద్ద ఉండేలా చూసుకోవాలి. అవసరమైతే నాలుగు సంవత్సరాలు పాటు జరిగే దీర్ఘకాలిక యుద్ధాలకు సైతం ఆహారం, మందుగుండు సామాగ్రిని సిద్ధం చేసుకోవాలి"ే ఉపేంద్ర ద్వివేది, భారత ఆర్మీ చీఫ్మణిపుర్‌లో సాధారణ పరిస్థితులు!రెండు సంవత్సరాలుగా హింసను ఎదుర్కొంటున్న మణిపుర్?లో పరిస్థితులు చాలా వరకు మెరుగుపడుతున్నాయని తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్రపతి ద్రౌపదిముర్ము మణిపుర్‌ను సందర్శించవచ్చునని పేర్కొన్నారు. సెప్టెంబర్ ప్రారంభంలో ప్రధాని మోదీ మణిపుర్‌ను సందర్శించారని, అక్కడి నివాసితులతో మాట్లాడారని గుర్తు చేశారు. మరోవైపు 2019లో ఆర్టికల్ 370 రద్దు తర్వాత జమ్మూ కశ్మీర్‌లో పరిస్థితులు చాలా వరకు మెరుగుపడ్డాయన్నారు. ఉగ్రవాదం చాలా వరకు తగ్గిందని అభిప్రాయపడ్డారు.

# ఎప్‌స్టీన్ ఫైల్స్ విషయంలో వెనక్కి తగ్గిన ట్రంప్

**అమెరికా:** ఫైనాన్షియర్ జెఫ్రీ ఎప్‌స్టీన్ కేసుకు సంబంధించిన ఫైల్స్ విషయంలో అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వెనక్కి తగ్గారు. కేసుకు సంబంధించిన ఫైల్స్‌ను బహిర్గతం చేసే బిల్లుకు మద్దతు ఇవ్వాలని హౌస్ రిపబ్లికన్లను ట్రంప్ కోరారు. 'హౌస్ రిపబ్లికన్లు ఎప్‌స్టీన్ ఫైళ్లను బహిర్గతం చేసేందుకు మద్దతు ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే.. ఇక్కడ మనం దాచడానికి ఏమీ లేదు' అని ట్రంప్ తన ట్రూత్ సోషల్ మీడియాలో పోస్టు పెట్టారు.కాగా, కొంతకాలంగా ఈ బిల్లును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్న ట్రంప్.. ఇప్పుడు యూటర్న్ తీసుకోవడం రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఎప్‌స్టీన్ ఫైల్స్ బహిర్గతం చేయాలనే అంశంపై రిపబ్లికన్ పార్టీలోనే తీవ్ర విభేదాలు తలెత్తాయి. ఈ విషయంలో ట్రంప్‌కు సొంత పార్టీనేతల నుంచే వ్యతిరేకత వ్యక్తమైంది. 'దాదాపు 100 మందికి పైగా రిపబ్లికన్లు ఈ బిల్లుకు అనుకూలంగా ఓటు వేసే అవకాశం ఉంది. వీటో చేయలేని మెజారిటీ సాధిస్తాం' అని రిపబ్లికన్ సభ్యుడు థామస్ మాస్సీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. దీంతో ఈ బిల్లు విషయంలో ట్రంప్ మాట మార్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఇక ఈ వారంలోనే ఎప్‌స్టీన్ ఫైల్స్ బహిర్గతానికి సంబంధించిన బిల్లు ఓటింగ్‌కు వచ్చే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.ఆయన సన్నిహితుల జాబితాలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సహా, మాజీ అధ్యక్షులు, రాజకీయ, వ్యాపార వేత్తలు కూడా ఉన్నట్లు ఇటీవలే వార్తలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఎప్‌స్టీన్‌కు సబంధించిన అన్ని అంశాలు బహిర్గతం చేయాలని ఇటీవల అమెరికా న్యాయ శాఖ ఆదేశాలు ఇవ్వడంతో ఈ వివాదం తెరపైకి వచ్చింది.

# షేక్ హసీనాపై కీలక తీర్పు బంగ్లాలో హై అలర్ట్

**బంగ్లాదేశ్ :**బంగ్లాదేశ్ లో మరోసారి ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. బంగ్లాదేశ్ మాజీ ప్రధానమంత్రి షేక్ హసీనా పై అంతర్జాతీయ నేరాల ట్రిబ్యునల్ తీర్పు వెలువరించనున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం అర్ధరాత్రి నుంచి అక్కడ ఉద్రిక్తతలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. రాజధాని ఢాకా సహా పలు చోట్ల హింస్మాతక ఘటనలు చోటు చేసుకున్నాయి. హసీనా మద్దతుదారులు యూనస్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా భారీ నిరసనలు చేశారు. దీంతో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తలెత్తాయి. అప్రమత్తమైన బంగ్లా ప్రభుత్వం దేశ వ్యాప్తంగా హై అలర్ట్ ప్రకటించింది.గతేడాది విద్యార్థుల నిరసనల అణచివేత కేసులో హసీనా అమానుష చర్యలకు పాల్పడినట్టు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. దీంతో మాజీ ప్రధానిపై పలు కేసులు నమోదయ్యాయి. వీటిపై అంతర్జాతీయ నేరాల ట్రిబ్యునల్ నేడు తీర్పు వెలువరించనుంది. ఈ తీర్పు నేపథ్యంలో రాజధాని ఢాకా సహా ప్రధాన నగరాల్లో హైఅలర్ట్ ప్రకటించారు. బంగ్లా అంతటా భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. అశాంతి నెలకొనే అవకాశం ఉందన్న ముందస్తు అంచనాలతో అధికారులు అలర్ట్ అయ్యారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు సహాల ప్రధాన ప్రాంతాల్లో అదనపు బలగాలను మోహరించారు.ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్లకు వ్యతిరేకంగా మొదలైన విద్యార్థుల ఉద్యమం హింసాత్మకంగా మారడంతో.. ప్రజా ఉద్యమానికి జడసి ప్రధాని షేక్ హసీనా తన పదవికి రాజీనామా చేసిన విషయం తెలిసిందే. అనంతరం ప్రాణాలను దక్కించుకునేందుకు సోదరితో కలిసి దేశం వీడారు. ప్రస్తుతం ఆమె భారత్‌లో ఆశ్రయం పొందుతున్నారు. హసీనా దేశం వీడిన తర్వాత రాజకీయ అస్థిర పరిస్థితుల మధ్య బంగ్లాదేశ్‌లో నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత మహమ్మద్ యూనస్ నేతృత్వంలో తాత్కాలిక ప్రభుత్వం కొలువుదీరిన విషయం తెలిసిందే. ఈ అల్లర్ల నేపథ్యంలో హసీనాపై హత్య సహా పలు సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదయ్యాయి. వీటిపై ఢాకాలోని ఇంటర్నేషనల్ క్రైమ్స్ ట్రిబ్యునల్ నేడు తీర్పు వెలువరించనుంది.

# భారీ విధ్వంసానికి కుట్ర ఢిల్లీ కారు బాంబు కేసు దర్యాప్తులో కీలక విషయాలు

**ఢిల్లీ :** ఎర్రకోట వద్ద జరిగిన కారు బాంబు పేలుడుపై జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ దర్యాప్తులో కీలక విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. కశ్మీరీ ఆత్మాహుతి బాంబర్ డాక్టర్ ఉమర్ నబీ సహ కుట్రదారుడు అమీర్ రషీద్ అలీ కీలక విషయాలు వెల్లడించాడు. అంతేకాకుండా డాక్టర్ ఆదిల్ రాథర్, డాక్టర్ ముజఫర్ గనైతో సహా ఇతర నిందితుల విచారణ ఆధారంగా శ్రీనగర్ పోలీసులు పొలిటికల్ సైన్స్ గ్రాడ్యుయేట్ డానిష్‌ను అరెస్ట్ చేశారు. డాక్టర్ ఉమర్ పేలుడు పదార్థాలు ఉన్న వాహనాన్ని ఢిల్లీలోని రద్దీగా ఉండే ప్రదేశంలో, ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశాల్లో వదిలిపెట్టి వెళ్లాలని కుట్ర పన్నినట్లుగా అధికారులు తెలిపారు. ఆత్మాహుతి బాంబర్ కోసం అన్వేషన జైష్ ఏ మహ్మద్‌తో ముడిపడి ఉన్న అంతర్రాష్ట్ర ఉగ్రవాద నెట్‌వర్క్‌పై దర్యాప్తులో ప్రమాదకరమైన కొత్త కోణం వెలుగులోకి వచ్చినట్లయ్యింది.డానిష్ విచారణ ఆధారంగా 2021లో టర్కీకి వెళ్లిన డాక్టర్ ముజమ్మిల్ అహ్మద్ ఘనీ వైట్‌కాలర్ టెర్రరిస్ట్ మాడ్యూల్ సభ్యుడు డాక్టర్ ముజమ్మిల్ అహ్మద్ ఘనీతో కలిసి డాక్టర్ ఉమర్ తీవ్రవాదం వైపు వెళ్లాడని.. అక్కడ జైష్ ఏ మహ్మద్ భూగర్భ గ్రౌండ్ కార్యకర్తను కలిశాడు. ఈ అనుమానితుల ప్రొఫైల్ 20 సంవత్సరాల కిందట నియమించబడిన ఉగ్రవాదుల ప్రొఫైల్ నుంచి భిన్నంగా ఉంటుంది. 2000 సంవత్సరాల ప్రారంభం నుంచి 2020 వరకు ఉగ్రవాద సంస్థలు ఇప్పటికే ఉగ్రవాద కార్యకలాపాల్లో పాల్గొన్న యువతపై దృష్టి సారించాయి. జైళ్లలో పెద్ద సంఖ్యలో యువత పెద్ద సంఖ్యలో యువత తీవ్రవాదానికి గురయ్యారు. ఎర్రకోట సమీపంలో జరిగిన కారు బాంబు దాడిలో డాక్టర్ ఒమర్ నబీ 30 నుంచి 40 కిలోగ్రాముల పేలుడు పదార్థాలను ఉపయోగించారు. ఇప్పటివరకు జరిగిన దర్యాప్తులో పేలుడులో అమ్మోనియం నైట్రేట్ ఉపయోగించినట్లు నిర్ధారించారు. పేలుడును మరింత శక్తివంతం చేయడానికి అమ్మోనియం నైట్రేట్‌తో పాటు ఇతర పేలుడు పదార్థాలను ఉపయోగించారని అనుమానిస్తున్నారు. అమ్మోనియం నైట్రేట్‌తో ఏ రసాయనాలను ఉపయోగించారో తెలుసుకోవడానికి దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. కారు వెనుక భాగంలో పేలుడు పదార్థాలు నిల్వ చేసినట్లు అనుమానిస్తున్నారు. డాక్టర్ ఒమర్ నబీ కారు హుడ్‌కు డిటోనేటర్‌ను అమర్చి, కారు వెనుక భాగంలో నిల్వ చేసిన పేలుడు పదార్థాలను పేల్చడానికి దాన్ని ఉపయోగించారని ప్రాథమిక దర్యాప్తులో తేలింది.

# బిహార్‌లో విజయంతో ఆ రాష్ట్రంలో క్యాబినెట్‌పై బీజేపీ ఫోకస్

**బిహార్ :** బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీయే కూటమి బిహార్ లో విజయం సాధించాక.. మధ్యప్రదేశ్‌లో రాజకీయం వేడెక్కుతోంది. డాక్టర్ మోహన్ యాదవ్ ప్రభుత్వంలో త్వరలోనే అక్కడ ప్రధాన మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణ దిశగా బలమైన సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయి. గతంలో మంత్రి పదవులు నిర్వహించిన ఇద్దరు బీజేపీ ఎమ్మెల్యేలకు క్యాబినెట్‌లో మరలా స్థానం కల్పించాలనే ప్రచారం జోరందుకుంది. ఈ ఏడాది డిసెంబర్ నాటికి మోహన్ యాదవ్ ప్రభుత్వం రెండేళ్లు పూర్తి కానున్న తరుణంలో మంత్రిమండలిలో కొత్త ముఖాలకు చోటు కల్పించే దిశగా ప్రభుత్వం దృష్టి సారిస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది.మధ్యప్రదేశ్‌లో 31 మంది సభ్యుల మంత్రివర్గంలో ప్రస్తుతం 4 పదవులు ఖాళీగా ఉన్నాయి. దీంతో ఈ ఊహాగానాలకు ఆజ్యం పోసినట్లైంది. ఆ తర్వాత జరిగే మంత్రివర్గ విస్తరణ లేదా పునర్వ్యవస్థీకరణ ద్వారా ప్రాంతీయ సమతుల్యతను పరిష్కరించడంతో పాటు 2028 అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు ముందు ప్రభుత్వాన్ని బలోపేతం చేసే దిశగా ముందడుగు పడే అవకాశముంది. కేవలం మంత్రులకే కాకుండా.. ఎమ్మెల్యేలనూ తమ నియోజకవర్గాలకు సంబంధించిన నాలుగేళ్ల అభివృద్ధికి సంబంధించిన రోడ్‌మ్యాప్‌ను సిద్ధం చేయాలని ప్రభుత్వం కోరింది. ఎమ్మెల్యేల నిధుల వినియోగం, సంక్షేమ పథకాల అమలు, స్థానిక సమస్యలను పరిష్కరించడంలో వారి భాగస్వామ్యం వంటి అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకోనున్నారు. సదరు నివేదికలను ముఖ్యమంత్రికి సమర్పించనున్నారు. ఈ సమీక్షంతా అక్కడి క్యాబినెట్ సర్దుబాటుకోసమేనన్న సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి.రాష్ట్రంలో మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణపై ఓ మీడియా సంస్థ సీఎంను ప్రశ్నించగా.. 'మాది అఖిల భారత పార్టీ. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా, పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపీ.నడ్డా నాయకత్వంలో మేం పనిచేస్తున్నాం. రాష్ట్రంలో రెండేళ్ల పాలన తర్వాత సమీక్ష సహజం. పార్టీ ఏది నిర్ణయించినా.. మేం దానికి కట్టుబడి ఉంటాం. ఇలాంటి అవకాశాలు జీవితంలో చాలా అరుదుగా వస్తుంటాయి. ఎలాంటి బాధ్యతలు అప్పగించినా మనం వాటిని సక్రమంగా నిర్వర్తించాలి.' అని సమాధానిచ్చారు. సీఎం ఈ రకంగా స్పందించడంతో.. భోపాల్‌లో రాజకీయం మరింత వేడెక్కింది.

## రాత్రి పూట తినాల్సిన పండ్లు ఇవే.. వీటిని తింటే ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి..!

ఎప్పటికప్పుడు సీజన్లలో లభించే పండ్లతోపాటు మనకు ఏడాది పొడవునా అందుబాటులో ఉండే పండ్లను తరచూ తినడం వల్ల మనకు ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అందుకనే పండ్లనురోజూ తినాలని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. పండ్లను తినడం వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను మనం పండ్ల ద్వారా పొందవచ్చు. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. కొందరు పండ్లను కేవలం జ్వరం వచ్చినప్పుడు లేదా అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తింటారు. కానీ పండ్లను రోజూ తినాల్సిందేనని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే పగటి పూట పండ్లను తినడం వీలు కావడం లేదన్న వారు రాత్రి పూట వాటిని తినవచ్చు. కానీ రాత్రి పూట ఏ పండ్లను పడితే వాటిని తినకూడదు. రాత్రి పూట తినదగిన పండ్లు కొన్నే ఉన్నాయి. వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.కివి పండ్లు..రాత్రి పూట తినదగిన పండ్లలో కివిలు ప్రథమ స్థానంలో నిలుస్తాయని చెప్పవచ్చు. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల మన శరీరంలో సెరటోనిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది నిద్రను ప్రేరేపించే హార్మోన్. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ పండ్లను తింటుంటే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పెద్ద మొత్తంలో లభిస్తాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. కివి పండ్లను రాత్రి పూట తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో అధికంగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. అలాగే మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.చెర్రీలు, అరటి పండ్లు..ఇక రాత్రి పూట తినాల్సిన పండ్లలో చెర్రీలు కూడా ఒకటి. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల మన శరీరంలో మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది కూడా నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన నిద్రలేమి సమస్యలు ఉన్నవారు రాత్రి పూట ఈ పండ్లను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. చెర్రీ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తాయి. దీంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇక రాత్రి పూట అరటి పండ్లను తినవచ్చు. కానీ కఫం అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యే వారు, అధిక బరువు ఉన్న వారు ఈ పండ్లను రాత్రి పూట తినకూడదు. మిగిలిన ఎవరైనా ఈ పండ్లను రాత్రి పూట తినవచ్చు. అరటి పండ్లను రాత్రి పూట తినడం వల్ల మెగ్నిషియం అధికంగా లభిస్తుంది. దీని వల్ల రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోకుండా ఉంటాయి. అలాగే అరటి పండ్లలో ఉండే పొటాషియం శరీరంలో రక్త సరఫరాను మెరుగు పరిచి బీపీని నియంత్రిస్తుంది. దీని వల్ల రాత్రి పూట బీపీ పెరగకుండా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.బెర్రీలు, అవకాడో..ఇక రాత్రి పూట బ్లూబెర్రీలు, రాస్ప్ బెర్రీలను కూడా తినవచ్చు. వీటిల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మనకు నిద్ర చక్కగా పట్టేలా చేస్తాయి. నిద్రలేమిని తగ్గిస్తాయి. అలాగే క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాటం చేస్తాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. రాత్రి పూట అవకాడో పండ్లను సైతం తినవచ్చు. వీటిల్లో ఉండే మెగ్నిషియం రాత్రి పూట కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోకుండా చూస్తుంది. ఈ పండ్లలోని మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాట్లు కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయి. దీంతో రాత్రి పూట ఆహారం ఎక్కువగా తినకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం తేలిగ్గా మారుతుంది. అలాగే రాత్రి పూట పుచ్చకాయలు, తర్బూజాలను కూడా తినవచ్చు. అతి మూత్ర వ్యాధి ఉంటే వీటిని తినకూడదు. రాత్రి పూట ఈ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలోని ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉంటాయి. దీని వల్ల మలబద్దకం తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. ఇలా రాత్రి పూట ఆయా పండ్లను తింటుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది.

## బరువు తగ్గించే డార్క్ చాక్లెట్స్, ఎలా తింటే రిజల్ట్ ఉంటుందంటే

డైట్‌లో ఉన్నా, బరువు తగ్గాలనుకున్నా.. చాక్లెట్‌ను త్యాగం చేస్తూ ఉంటారు. చాక్లెట్ తింటే బరువు పెరిగిపోతామని భయంతో ఉంటారు. అయితే, అలాంటి వారికి డార్క్‌చాక్లెట్ ట్రీట్ అని చెప్పొచ్చు. డార్క్ చాక్లెట్ వెయిట్ లాస్‌జర్నీకి ఎలా సహాయపడుతుందో ఈ స్టోరీలో చూసేద్దాం.చాక్లెట్లు.. వీటిని చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్ద వాళ్ల వరకు చాలా ఇష్టంగా తింటుంటారు. ఏ ఈవెంట్ అయినా.. ఇంకా స్పెషల్‌గా మారాలంటే.. చాక్లెట్ కచ్చితంగా ఉండాలి. డార్క్, మిల్క్, వైట్‌చాక్లెట్స్ అని చాక్లెట్స్‌లో చాలా రకాలు ఉంటాయి. అయితే, అన్ని చాక్లెట్లు ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. కానీ, డార్క్ చాక్లెట్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. చాక్లెట్ లవర్స్ డైట్‌లో ఉన్నా, బరువు తగ్గాలనుకున్నా చాక్లెట్‌ను త్యాగం చేస్తారు. చాక్లెట్ తింటే బరువు పెరిగిపోతామని భయపడిపోతారు. అయితే, అలాంటి వారికి డార్క్‌చాక్లెట్ ట్రీట్ అని చెప్పొచ్చు. డార్క్ చాక్లెట్ వెయిట్ లాస్‌జర్నీకి ఎలా సహాయపడుతుందో ఈ స్టోరీలో చూసేద్దాం.డార్క్ చాక్లెట్ ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఎక్కువగా తినకుండా నియంత్రిస్తుంది. చాక్లెట్ రుచి, దానిలోని కోకో కంటెంట్ షుగర్‌క్రేవింగ్స్‌ను తగ్గిస్తాయి. అతిగా తినకుండా కంట్రోల్ చేస్తుంది. డార్క్ చాక్లెట్ తింటే ఆకలిని ప్రేరేపించే హార్మోన్ గ్రెలిన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.?డార్క్ చాక్లెట్ రోజూ కొద్దిగా తీసుకుంటే మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది స్ట్రెస్ లెవల్స్‌ను కూడా తగ్గిస్తుంది. డార్క్‌చాక్లెట్‌లోని ఫ్లేవనాయిడ్లు, థియోబ్రోమిన్ వంటి సమ్మేళనాలు, ఎండార్ఫిన్లు, సెరోటోనిన్ వంటి హ్యాపీ హార్మోన్ల విడుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఎమోషనల్ ఈటింగ్ తగ్గుతుంది. చాలామంది ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అతిగా తింటారు.డార్క్ చాక్లెట్‌లో కెఫిన్, థియోబ్రోమిన్ వంటి స్టిమ్యులెంట్స్‌ఉంటాయి. ఇవి మీ విశ్రాంతి జీవక్రియ రేటును కొద్దిగా పెంచుతాయి. జీవక్రియలో ఈ పెరుగుదల మీ శరీరం రోజంతా ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేసేలా చేస్తాయి. ఇది మీ వెయిట్‌లాస్ జర్నీకి సహాయపడుతుంది.డార్క్ చాక్లెట్‌ను రోజూ కొద్దిగా తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు బీపీని కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి. ఇన్ఫ్లమేషన్‌ని తగ్గిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను కంట్రోల్ చేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి, అనుకూలమైన చురుకైన జీవనశైలి కోసం ఇది అవసరం.డార్క్ చాక్లెట్‌లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్‌లు ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతాయి. మీ శరీరం గ్లూకోజ్‌ను కొవ్వుగా నిల్వ చేయడానికి బదులుగా శక్తి కోసం మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. మెరుగైన ఇన్సులిన్ పనితీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో కారణంగా బరువు పెరిగే అవకాశాన్ని నిరోధిస్తుంది.డార్క్ చాక్లెట్‌లో ప్రీబయోటిక్ ఫైబర్‌లు ఉంటాయి, ఇవి పేగు బాక్టీరియాను పోషిస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన పేగు మైక్రోబయోమ్ జీర్ణక్రియ, పోషకాల శోషణ, బరువును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతాయి.క్వాలిటీ చాక్లెట్‌తీసుకోండి. కనీసం 70% కోకో కంటెంట్‌ఉన్న డార్క్‌చాక్లెట్‌ను ఎంచుకోండి. రోజుకు 28 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకోండి. ఎక్కువగా తీసుకుంటే క్యాలరీ ఇన్‌టేక్‌పెరుగుతుంది. డార్క్‌చాక్లెట్‌ను నట్స్, పండ్లతో కలిపి తీసుకోండి.

# సైడ్ డ్రైనేజీ నిర్మించాలని కలెక్టర్ కు వినపత్రం అందజేత

### సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి సాంబశివ

**ములుగు, నవంబర్ 17 :** ములుగు పట్టణంలో జాతీయ రహదారి పక్కన మహర్షి కాలేజీ నుంచి ప్రేమ్ నగర్ వరకు సైడ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయాలని సిపిఎం ఆధ్వర్యంలో జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర కి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి బి సాంబశివ మాట్లాడుతూ ములుగు మహర్షి కాలేజీ నుండి ప్రేమ్ నగర్ వరకు నేషనల్ హైవే ఆనుకొని చాలా కాలంగా సరైన డ్రైనేజీ వ్యవస్థ లేకపోవడంతో స్థానిక ప్రజలు, విద్యార్థులు, వ్యాపారస్తులు, ప్రయాణికులు, పక్క ప్రాంత నివాసితులు తీవ్రమైన ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.ప్రస్తుతం మురుగు నీరు రోడ్డు పక్కన మరియు ఓపెన్ ఏరియాల్లో నిల్వవుతోంది. దీని వల్ల దుర్వాసన, దోమల పెరుగుదల, ఆరోగ్య సమస్యలు, స్వచ్ఛత లేకపోవడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి అన్నారు. వర్షాకాలం కూడా రోడ్డుపై నీరు వెళ్లిపోవడానికి సరైన దారి లేక ఇండ్లలోకి వస్తున్నాయని దీని వలన నివాస ప్రాంత ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. ఈ పరిస్థితి ప్రజల ఆరోగ్యం, భద్రత, పరిశుభ్రతపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తోంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు రత్నం రాజేందర్, మండల బాధ్యులు రత్నం ప్రవీణ్ ,కలువల రవీందర్ , చంటి, బాలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# 20న ములుగు జిల్లా కేంద్రంలోకి వస్తున్న సిపిఐ పార్టీ బస్సు జాతాను జయప్రదం చేయండి

### సిపిఐ పార్టీ జిల్లా సహాయక కార్యదర్శి జంపాల రవీందర్

**ములుగు, నవంబర్ 17 :** సిపిఐ పార్టీ ఆవిర్భవించి 100 సంవత్సరాలు నిండిన సందర్భంగా శత జయంతి ఉత్సవాల పేరుతోని జరుగుతున్న ప్రచారంలో భాగంగా ములుగు వ్యవసాయ మార్కెట్ లోని మార్కెట్ హమాలీలు మరియు సివిల్ సప్లై హమాలీ కార్మికుల సంయుక్త సమావేశంలో పాల్గొన్న సిపిఐ పార్టీ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి జంపాల రవీందర్ మాట్లాడుతూ భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆవిర్భవించి వంద సంవత్సరాలు డిసెంబర్ 26వ తేదీతో పూర్తి చేసుకుంటున్న సందర్భంలో పార్టీ ఆవిర్భవించిన నాటి నుండి కార్మికుల చట్టాల కోసం కార్మికుల హక్కుల కోసం కనీస వేతనాల కోసం రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కోసం ఉపాధి హామీ చట్టం కోసం సమాచార హక్కు చట్టం కోసం, అటవీ హక్కుల చట్టం కోసం, సబండ వర్గాలకు అవసరమైన అనేక చట్టాలను సాధించడం కోసం, జరిగిన పోరాటాలు చేసిన పార్టీ సిపిఐ పార్టీ అన్నారు ఇప్పటికే ఎన్నో పార్టీలు పుట్టి కనుమరుగైన సందర్భంగా భారత కమ్యూ నిస్టు పార్టీ సిపిఐ 100 సంవత్సరాలు సుదీర్ఘంగా పోరాటాల నిర్వహిస్తూ ఇంకా నిలబడి ఉండడానికి ప్రధాన కారణం కార్మిక వర్గం పేద బడుగు బలహీన వర్గాల సహకారమే అన్నారు. అందులో భాగంగా ఈనెల 20వ తేదీన ములుగు జిల్లా కేంద్రం లోకి సిపిఐ పార్టీ బస్సు జాత ప్రవేశిస్తున్నందున ఆ జాతకు నాయకత్వం వహిస్తున్న సిపిఐ పార్టీ మాజీ కార్యదర్శి మాజీ ఎమ్మెల్యే చాడ వెంకట్ రెడ్డి , సిపిఐ రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి తక్కల్లపల్లి శ్రీనివాసరావు,తదితర నాయకులు హాజరవుతున్నందున సబ్బండ వర్గాల ప్రజలు ములుగు జిల్లా కేంద్రంలోకి ఉదయం 11 గంటలకు చేరుకొని జాతా కార్యక్రమాలు జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నవారు సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఎండి అంజద్ పాషా, నాయకులు రామన్న వాంకుడోత్ వీరన్న రొంటాల రమేష్ యాటల పైడి బిక్షపతి కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో ఇండియన్ బ్యాంక్ ప్రారంభం

### ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర మంత్రి సీతక్క

**ములుగు, నవంబర్ 17:** ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో నూతనంగా ప్రారంభిస్తున్న ఇండియన్ బ్యాంక్ బ్రాంచ్ ప్రారంభ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర పంచాయతీ రాజ్ గ్రామీణాభివృద్ధి మహిళ శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దనసరి అనసూయ సీతక్క పాల్గొని రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంబించారుఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో ఇండియన్ బ్యాంక్ నూతన బ్రాంచ్ ఏర్పాటు చేయడం సంతోషం అని మహిళ సంఘాల వారికి చాలా ఉపయోగంగా ఉంటుందని అన్నారు.ములుగు జిల్లా ప్రజలు ఇండియన్ బ్యాంక్ వారి సేవలు వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కులు పంపిణీ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ములుగు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పైడాకుల అశోక్ ,జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోత్ రవిచందర్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రేగ కళ్యాణి,ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ కొండ రవీందర్ రెడ్డి ,జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు పల్లె జయపాల్ రెడ్డి , ములుగు మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు ఎండి చాంద్ పాషా, మండల పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ నల్లెల భరత్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

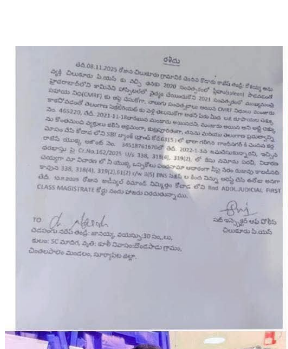
# అంగన్వాడి చిన్నారులకూ విజయ పాలు

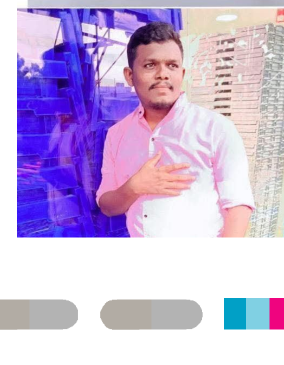
### పైలెట్ ప్రాజెక్ట్ గా ములుగు జిల్లా. ఫలితాన్ని బట్టి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలు చేసే యోచనలో ప్రభుత్వం. తెలంగాణా రాష్ట్ర మహిళాభివృద్ధి మరియుశిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దానసరి అనసూయ సీతక్క.

**ములుగు, నవంబర్ 17** ములుగు జిల్లా కేంద్రంలోని కృష్ణా కాలనీ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో తెలంగాణ రాష్ట్రం లోనే తొలిసారిగా చేపట్టిన పైలట్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా ప్రీస్కూల్ చిన్నారులకు 100 మి.లీ పాలను ప్రతీరోజు అందించే కార్యక్రమం నిర్వహించాడు జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన తెలంగాణా రాష్ట్ర మహిళాభివృద్ధి మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు దానసరి అనసూయ (సీతక్క) మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని పోషకాహార లోపాన్ని అధిగమించి మన తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని పోషకాహార లోప రహిత తెలంగాణగా మార్చడానికి ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉన్నదని, అందులో భాగంగానే ఎక్కువగా వెనుకబాటు తనంతో ఉన్న మన ములుగు జిల్లాను ఈ కార్యక్రమానికి పైలట్ ప్రాజెక్టుగా ఎంచుకోవడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతానికి అంగన్వాడీ టీచర్లు క్రియాశీల పాత్ర వహించాలని తెలిపారు. ముఖ్యంగా తల్లితండ్రులను కలిసి అంగన్వాడీకేంద్రాల ద్వారా అందుతున్న సేవలను వివరించాలని సూచించారు. అలాగే కార్పోరేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా మన అంగన్వాడీ కేంద్రాలు పనిచేసేలా అంగన్వాడీలు అంకితభావంతో కృషి చేయాలని సూచించారు.అనంతరం వయోవృద్ధుల వారోత్సవాల్లో భాగంగా పోస్టర్లు ఆవిష్కరించి మాట్లాడుతూ తల్లితండ్రులను ఎవరైతే పిల్లలు నిర్లక్ష్యం చేస్తారో వారి నుండి ఆస్తులను జప్తుచేసి తల్లితండ్రుల మీద మార్పిడి చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. అనంతరం బాలల హక్కుల వారోత్సవాల్లో భాగంగా బాలల హక్కుల పరిరక్షణ మరియు బాలి వివాహాలపై ఏర్పాటుచేసిన పోస్టర్లు ఆవిష్కరించారు. బాల్యవివాహాలు పిల్ల అభివృద్ధికి విఘాతం అని, కానా బాల్య వివాహాలను అడ్డు ములుగును బాల్యవివ్ రా జిల్లా గా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. ఈ విషయంలో సిడిపిఓ లు, సూపర్వైజర్లు, అంగన్వాడీ టీచర్లు కృషిచేయాలని సూచించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ములుగు జిల్లాలో రాష్ట్రంలోనే ఈ కార్యక్రమాన్ని మోడల్ గా తీసుకువచ్చిన మంత్రికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్య విజయవంతానికి అంతా కృషిచేయాలని సూచించారు అనంతరం జిల్లా సంక్షేమ అధికారి తుల రవి స్వాగతోప న్యాసంలో జిల్లాలో జరుగుతున్న కార్యక్రమాల తీరుతెన్నులను వివరించారు.అనంతరం ములుగు సిడిపిఓ కూచన శిరీష ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన పాల పంపిణీని ప్రారంభించి ప్రీస్కూల్ చిన్నారులకు ఉచిత 100 మీ.లీ లీటర్ల పాలను అందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఐ టి డి ఎ పీవో చిత్రామిశ్రా , అదనపు కలెక్టర్ శ్రీ మహేందర్ జీ , గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ బానోతు రవిచంద్ర , మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ శ్రీమతి రేగ కళ్యాణి , ములుగు ఆత్మ చైర్మన్ , తదితర విభాగాల సిబ్బంది మరియు చిన్నారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# తెలంగాణలో మరో దళిత యువకుడి లాకప్ డెత్?

### కోదాడ ప్రాంతానికి చెందిన దళిత యువకుడిని, చిత్రహింసలు పెట్టి, అతని చావుకు కారణమైన పోలీసులు





**కోదాడ, నవంబర్ 17** కోదాడ కల్లుగడ్డ బజారు ప్రాంతంలో నివాసముంటూ, ఆరోగ్య సమస్యల నిమిత్తం ఆసుపత్రి ఖర్చుల కోసం సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కోసం దరఖాస్తు పెట్టుకున్న కర్ల నాగయ్య కుమారుడు కర్ల రాజేష్(30) అనే యువకుడు ఎన్ని రోజులు గడిచినా తనకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కు రావడం లేదని విచారించగా, తన పేరు మీద రూ.1 లక్ష విడుదల అయినట్లు, ఆ చెక్కును దొండపాడు ప్రాంతానికి చెందిన చెడపంగు నరేష్ అనే వ్యక్తి కాజేసినట్లు రాజేష్ గుర్తించారు. దీంతో తనకు న్యాయం చేయాలని పోలీసులను ఆశ్రయించగా, ఫిర్యాదు చేసిన బాధితుడు రాజేష్‌ను కస్టడీలోకి తీసుకుని, 4 రోజుల పాటు చిత్రహింసలు పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది.గాయాలతో ఉన్న రాజేష్‌ను మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరు పరిచి, రిమాండు నిమిత్తం హుజూర్‌నగర్ సబ్ జైలుకు పోలీసులు తరలించారు. జైలుకు వెళ్ళినప్పటి నుండి రాజేష్ శ్వాస సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నాడని, తిరిగి అతన్ని పోలీసులకు జైలు సిబ్బంది అప్పగించారు. అస్వస్థతో బాధపడుతున్న రాజేష్‌ను జిల్లా ఆసుపత్రికి తరలించగా, పరిస్థితి విషమంగా ఉందని, హైదరాబాద్ తరలించాలని వైద్యులు సూచించారు. ఉన్నతాధికారుల సూచనల మేరకు హైదరాబాద్ తరలిస్తుండగా, మార్గ మధ్యలో రాజేష్ మృతి చెందాడు. తనకు అన్యాయం జరిగిందని ఫిర్యాదు చేసిన రాజేష్‌ను, కస్టడీలో చిత్రహింసలు పెట్టి, అతని చావుకు కారణమయ్యారని కుటుంబ సభ్యులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయం బయటికి రాకుండా కోదాడ డీఎస్పీ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాడని, మానవ హక్కుల సంఘాలు, దళిత సంఘాలు తన తమ్ముడు చావుకు న్యాయం చేయాలని రాజేష్ సోదరుడు కోరుతున్నాడు.

# 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 పెంచుకోవానలుకునేవారు ఈ పెసలని రెగ్యులర్‌గా వారి డైట్‌లో చేర్చుకుంటే మంచి రిజల్ట్స్ 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 తింటారు. 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. అందుకుగాను 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..?

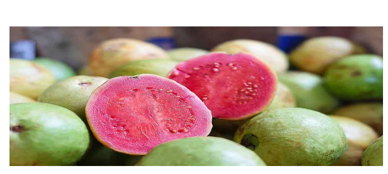
జామ పండ్లు ప్రస్తుతం మనకు దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తున్నాయి. జామ పండ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటిల్లో రెండు రకాల పండ్లు ఉంటాయనే విషయం తెలిసిందే. జామ పండ్లు ప్రస్తుతం మనకు దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ లభిస్తున్నాయి. జామ పండ్లను చాలా మంది ఇష్టంగా తింటుంటారు. వీటిల్లో 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 కనిపించని 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.

# 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..**

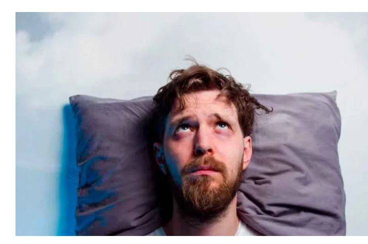
అధిక బరువును తగ్గించేందుకు కూడా నారింజ పండ్లు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల చాలా తక్కువ క్యాలరీలు లభిస్తాయి. అలాగే ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది కనుక ఎక్కువ సేపు ఉన్నా కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. ఆకలి వేయదు. దీంతో బరువు తగ్గవచ్చు. నారింజ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్, 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. దీంతోపాటు 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. బద్దకంగా 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 శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తుంటాయి. అవి అసలు ఒక పట్టానతగ్గవు. 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 ఉదయోం 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 పోషకాహాన నిపుణులు, వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అనేక రకాల పోషకాలు అవసరం అవుతాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. కనుకనే రోజూ అన్ని పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవాలని పోషకాహాన 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 శరీరంలో 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. మలబద్ధకంతో 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 పనిచేసి 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.

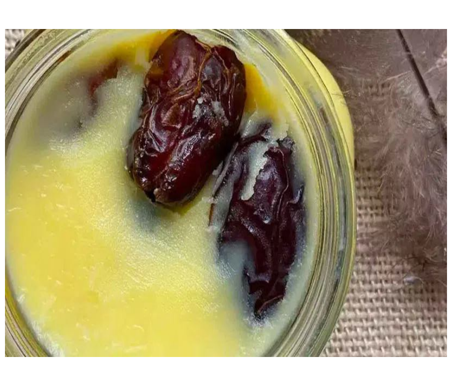
**జీర్ణ వ్యవస్థకు..**

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 సత్వజిత్తు 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. సత్వజిత్తు పుష్పవాటికకు 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.

# షేక్ హ్యాండ్ కోసం టీమిండియా ప్లేయర్లే వెంటపడ్డారా

రైజింగ్ స్టార్స్ ఆసియా కప్ 2025లో ఇండియా %రా%, పాకిస్థాన్ షాహీన్స్ మధ్య జరిగిన మ్యాచ్‌లో జితేష్ శర్మ నేతృత్వంలోని జట్టు 8 వికెట్ల తేడాతో ఓటమి పాలైంది. క్రికెట్ మైదానంలో భారత్, పాకిస్థాన్ తలపడినప్పుడల్లా బ్యాట్, బాల్ మధ్య పోటీ అత్యుత్తమంగా ఉంటుందని భావించినప్పటికీ, ఆదివారం రోజు ఆటలోని ఇతర అంశాలు కూడా దృష్టిని ఆకర్షించాయి. సీనియర్ పురుషుల జట్టు ఆసియా కప్ 2025 సమావేశంలో ఏర్పడిన సంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తూ, టాస్ వద్ద ఇరు జట్ల కెప్టెన్లు కరచాలనం చేసుకోలేదు. అయితే, మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత భారత ఆటగాళ్లు తమ పాకిస్థాన్ సహచరులను కలిసేందుకు ప్రయత్నించారని సోషల్ మీడియాలో ఒక వాదన వినిపిస్తోంది.అయితే, మ్యాచ్ చివర్లో పాకిస్థాన్‌తో కరచాలనం చేయడానికి భారత జట్టు ప్రయత్నించింది అనే ఈ వాదనలు, మైదానంలో నిజంగా జరిగిన దానికి చాలా దూరంగా ఉన్నాయి. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత పాకిస్థాన్ క్రికెటర్లు, సహాయక సిబ్బంది ఒకరికొకరు కరచాలనం చేసుకుంటున్నట్లు చూపే వీడియో సోషల్ మీడియాలో వెలువడింది. సాధారణ కరచాలనం కోసం భారత జట్టు పాకిస్థాన్ ఆటగాళ్ల వద్దకు చేరుకున్నట్లు ఎక్కడా కనిపించలేదు. దీంతో ఈ వాదనలు కేవలం పుకార్లేనని తెలుస్తోందిఇక మ్యాచ్ విషయానికి వస్తే, పాకిస్థాన్ ఓపెనర్ మాజ్ సాదకత్ ఈ మ్యాచ్‌లో స్టార్‌గా నిలిచాడు. అతను 47 బంతుల్లో అజేయంగా 79 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 7 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లు ఉన్నాయి. అతను బంతితో కూడా 2/12 తీసి, అద్భుతమైన ఆల్-రౌండ్ ప్రదర్శనను పూర్తి చేశాడుషాహీన్స్ మొదటి నుంచీ ఆధిపత్యం చెలాయించింది. 5.3 ఓవర్లలో మొహమ్మద్ నయీమ్ 14 పరుగుల వద్ద యశ్ ఠాకూర్ చేతిలో ఔటవడంతో ఆ జట్టు మొదటి వికెట్ 55 వద్ద పడింది. ఆ తర్వాత ఔటైన ఏకైక వికెట్ యాసిర్ ఖాన్. అతను 11 పరుగులు చేసి లెగ్-స్పిన్నర్ సుయాష్ శర్మ చేతిలో ఔటయ్యాడుమాజ్ నాయకత్వంలో, పాకిస్థాన్ 137 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించి 13.2 ఓవర్లలో సునాయాసంగా గెలిచింది. పాకిస్థాన్ షాహీన్స్ తరపున షాహిద్ అజీజ్ తన మూడు ఓవర్లలో 3/24 తో అత్యుత్తమ బౌలర్‌గా నిలిచాడు.

# అతడిని జట్టులోకి తీసుకో: గంగూలీ

సౌతాఫ్రికాతో తొలి టెస్టులో టీమిండియా 30 పరుగుల తేడాతో ఓడిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో భారత హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్‌పై అందరూ విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. కానీ క్రికెట్ దిగ్గజం, బెంగాల్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు సౌరవ్ గంగూలీ గంభీర్‌కు ఓ కీలక సూచన చేశాడు. స్టార్ పేసర్ మహ్మద్ షమీని తిరిగి జట్టులోకి తీసుకోవాలని సూచించాడు.' గంభీర్ అంటే నాకు చాలా అభిమానం. అతడు 2011, టీ20 ప్రపంచ కప్‌లలో అద్భుత ప్రదర్శన చేశాడు. గంభీర్ మరికొన్నాళ్లు టీమిండియా హెడ్ కోచ్‌గా కొనసాగాలి. కానీ అతడికి నేను ఒకటే చెప్తా. స్వదేశంలో మంచి పిచ్‌లను ఎంచుకోవాలి. బుమ్రా, సిరాజ్, షమీ.. ఈ పేస్ త్రయంపై అతడు నమ్మకం ఉంచాలి. ఈ టెస్టులో షమీకి చోటు దక్కాలని భావిస్తున్నా. మంచి వికెట్లపై మ్యాచ్‌లు ఆడాలి. టీమిండియా బ్యాటర్లు 350కి పైగా పరుగులు చేయలేకపోతే.. ఆ టెస్ట్ మ్యాచ్ గెలవనట్లే. దీనికి ఉదాహరణ ఇంగ్లండ్ పర్యటనే. అక్కడ ఆటగాళ్లు భారీగా పరుగులు చేశారు. కాబట్టే అక్కడ రెండు మ్యాచ్‌ల్లో విజయం సాధించారు. కాబట్టి గౌతీ మంచి పిచ్‌లను ఎంచుకోవాలి. అప్పుడే టెస్టుల్లో టీమిండియా విజయం సాధిస్తుంది. అంతేకాదు టెస్టు మ్యాచ్‌లను ఐదు రోజుల్లో గెలవాలి కాని, మూడు రోజుల్లో కాదు' అని గంగూలీ వివరించాడు.ఫిట్‌నెస్ కారణంగా.షమీ చివరిసారిగా భారత్ తరపున 2023లో టెస్ట్ మ్యాచ్ ఆడాడు. ఆ తర్వాత ఇంగ్లండ్, వెస్టిండీస్, సౌతాఫ్రికాతో సిరీస్‌లకు షమీని ఎంపిక చేయలేదు. ఫిట్‌నెస్ లేకపోవడంతో అతడిని జట్టులోకి తీసుకోవడం లేదని చీఫ్ సెలక్టర్ అజిత్ అగార్కర్ పేర్కొన్నాడు. మరోవైపు, రంజీ ట్రోఫీలో ఆడుతున్న షమీ.. మంచి ప్రదర్శనలు చేస్తున్నాడు. నాలుగు మ్యాచ్‌ల్లో 17 వికెట్లు పడగొట్టాడు. మరి దాదా సూచనతో గంభీర్ షమీ గురించి ఆలోచిస్తాడమో చూడాల్సి ఉంది. కాగా నవంబర్ 22 నుంచి భారత్-సౌతాఫ్రికా మధ్య గువాహటి వేదికగా రెండో టెస్టు ప్రారంభం కానుంది.

# భారత్‌పై పాక్ విజయం

ఆసియా కప్ రైజింగ్ స్టార్స్ 2025 టోర్నీలో ఇండియా-ఏపై పాకిస్తాన్-ఏ జట్టు విజయం సాధించింది. ఆదివారం ఖతార్ రాజధాని దోహాలోని వెస్ట్ ఎండ్ పార్క్ వేదికగా జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో ఇండియా-ఏ జట్టు పాకిస్తాన్‌పై 8 వికెట్ల తేడాతో ఓటమి పాలైందిటాస్ ఓడిపోయి బ్యాటింగ్‌కి దిగిన ఇండియా ఏ19 ఓవర్లలో 136 పరుగులకే ఆలౌటైంది. ఓపెనర్ ప్రియాన్ష్ ఆర్య(10) నిరాశపర్చాడు. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన సెంచరీల సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ(45) రాణించాడు. నమన్ ధీర్(35)తో కలిసి మంచి భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పాడు. ఇంతలోనే లాంగ్-ఆన్‌లో క్యాచ్ ఇచ్చి ఔటయ్యాడు. సూర్యవంశీ ఔటయ్యాక.. ఇండియా ఏ బ్యాటర్లంతా వరుసగా పెవిలియన్ బాట పట్టారు. ఒక దశలో 101/3గా ఉన్న స్కోరు, చివరి ఏడు వికెట్లకు కేవలం 35 పరుగులు మాత్రమే జోడించి, 136 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది.సెమీ ఫైనల్స్‌లో పాక్.ఇండియా ఏ నిర్దేశించిన 137 పరుగుల లక్ష్యాన్ని పాకిస్తాన్ ఏ( 13.2 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. పాక్ ఓపెనర్ సదాఖత్ 4 సిక్సులు, 7 ఫోర్లతో 79లె పరుగులు చేశాడు. యశ్ ఠాకూర్, సుయాశ్ శర్మ తలో వికెట్ పడగొట్టారు. ఈ విజయంతో పాక్ ఏ జట్టు సెమీ ఫైనల్స్‌కు అర్హత సాధించింది. మరోవైపు ఇండియా-ఏ జట్టు టోర్నీలో తదుపరి మ్యాచ్‌లో తప్పనిసరిగా విజయం సాధించాల్సి ఉంది.

# ధనుష్‌కు స్వర్ణం డెఫ్‌లింపిక్స్‌లో సత్తా చాటిన తెలంగాణ షూటర్

టోక్యో: ఇటీవల కాలంలో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సత్తాచాటుతున్న తెలంగాణ షూటర్ ధనుష్ శ్రీకాంత్.. టోక్యోలో జరుగుతున్న 25వ సమ్మర్ డెఫ్‌లింపిక్స్‌లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. పురుషుల పది మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్ విభాగం ఫైనల్‌లో 23 ఏండ్ల ధనుష్.. 252.2 పాయింట్లు స్కోరు చేసి అగ్రస్థానంతో పసిడి పతకాన్ని కైవసం చేసుకున్నాడు. తాజా ప్రదర్శనతో గతంలో అతడే నెలకొల్పిన ప్రపంచ రికార్డు (251.7) కూడా కనుమరుగైంది.భారత్‌కే చెందిన మహ్మద్ వానియా (250.1) రజతం సాధించడంతో దేశానికి డబుల్ ఆనందం దక్కినట్టైంది. దక్షిణ కొరియాకు చెందిన బేక్ సెంఘుక్ (223.6) కాంస్యం సాధించాడు. క్వాలిఫికేషన్ రౌండ్‌లో తెలంగాణ షూటర్.. 630.6 పాయింట్లు స్కోరు చేసి ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించాడు. ధనుశ్, వానియతో పాటు మహిళా షూటర్లు రెండు పతకాలతో మెరిశారు. మహిళల 10 మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్ ఫైనల్‌లో మహిత్ (250.5) రజతం గెలువగా ఇదే పోటీలో కోమల్ మిలింద్ (252.4) కాంస్యం నెగ్గింది.భారీ నజరానా ప్రకటించిన ప్రభుత్వంస్వర్ణంతో మెరిసిన ధనుష్‌కు తెలంగాణ ప్రభుత్వం రూ. 1.20 కోట్ల నజరానా ప్రకటించింది. స్పోర్ట్స్ పాలసీ ప్రకారం ధనుష్‌కు ఈ నగదు బహుమానాన్ని అందజేయనున్నట్టు రాష్ట్ర క్రీడా శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తెలిపారు.

# తక్కువ టైమ్‌లో భారీ రాబడి ఇచ్చే స్కీమ్స్ కోసం చూస్తున్నారా

తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ రాబడి కావాలంటే ఈ స్కీమ్ గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే. చాలా మంది స్వల్పకాలిక పెట్టుబడులు ఎక్కువ లాభాలను ఇవ్వవని అనుకుంటారు. కానీ మీరు సరైన ఎంపికను ఎంచుకుంటే 1 నుండి 3 సంవత్సరాలలో కూడా మంచి లాభాలను పొందవచ్చు. స్టాక్ మార్కెట్ ప్రమాదాన్ని నివారించడం ద్వారా మీ డబ్బును సురక్షితమైన మార్గంలో పెంచుకోవాలనుకుంటే , స్వల్పకాలంలో మంచి రాబడిని ఇచ్చే పెట్టుబడి ఎంపికలను తెలుసుకోండి.ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్‌ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లు మీ డబ్బును పెంచుకోవడానికి సురక్షితమైన, నమ్మదగిన మార్గం. దీనిలో మీరు బ్యాంకులో స్థిర కాలానికి డబ్బును డిపాజిట్ చేస్తారు. మీకు 5.5 శాతం నుండి 6 శాతం వరకు వడ్డీ లభిస్తుంది. సీనియర్ సిటిజన్లకు అధిక వడ్డీ లభిస్తుంది. ఇది పన్నుల పరంగా కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ద్రవ్యోల్బణం పెరిగినప్పు డు, దాని ప్రభావం కొద్దిగా తగ్గవచ్చు, కానీ ఈ పెట్టుబడి పూర్తిగా సురక్షితం.సేవింగ్స్ అకౌంట్‌పొదుపు ఖాతా అనేది మీ డబ్బును సురక్షితంగా ఉంచుకోవడానికి అత్యంత సులభమైన ఎంపిక. మీకు దాదాపు 3.5 నుండి 4 శాతం వడ్డీ కూడా లభిస్తుంది. ఎటువంటి రిస్క్ తీసుకోకూడదనుకునే వారికి ఈ ఎంపిక ప్రత్యేకమైనది. అదే సమయంలో ద్రవ్యోల్బణం ప్రభావం కూడా తగ్గుతుంది, కాబట్టి మీ మొత్తం కాలక్రమేణా పెరుగుతూనే ఉంటుంది.లిక్విడ్ ఫండ్స్ లిక్విడ్ ఫండ్ల గురించి మాట్లాడుకుంటే, అవి కూడా చాలా ప్రజాదరణ పొందాయి. లిక్విడ్ ఫండ్లు 6 నుండి 7 శాతం రాబడిని అందిస్తాయి, ఈ వర్గం మ్యూచువల్ ఫండ్లలో, మీ డబ్బు త్వరగా నగదుగా మార్చబడుతుంది. స్టాక్ మార్కెట్‌తో పోలిస్తే ఇది చాలా సురక్షితం, అదే సమయంలో మీ డబ్బును ఉపసంహరించుకునే స్వేచ్ఛ ఉంది, కాబట్టి ఇది స్వల్పకాలిక పెట్టుబడులకు తగిన, సురక్షితమైన ఎంపిక.కార్పొరేట్ బాండ్లు లేదా కార్పొరేట్ డెట్ ఫండ్లుకొంతమంది కంపెనీ బాండ్లలో పెట్టుబడి పెడతారు, ఇవి 9.5 శాతం వరకు రాబడిని అందించగలవు, ఇది ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ల కంటే ఎక్కువ. ఇది తక్కువ రిస్క్, కాబట్టి మంచి రేటింగ్‌లు ఉన్న బాండ్లను మాత్రమే ఎంచుకోండి. ఇది అధిక రాబడినిచ్చే ఎంపిక, కానీ స్వల్పకాలిక పెట్టుబడి కోసం జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోండి. పెట్టుబడి పెట్టే ముందు మీ ఆర్థిక సలహాదారుని సంప్రదించండి. సరైన బాండ్‌ను ఎంచుకోవడం వల్ల 1-3 సంవత్సరాలలో మీకు మంచి. సురక్షితమైన రాబడిని పొందవచ్చు.

# దివాలా తీసిన బైజూస్‌ను కొనుగోలు చేసేందుకు మరోసారి ప్రయత్నించిన ఆ సంస్థ!

దివాలా తీసిన బైజూస్‌ను కొనుగోలు చేయడానికి మణిపాల్ గ్రూప్ తన బిడ్‌ను కొనసాగించింది. దివాలా ప్రక్రియ కింద బైజూస్ మాతృ సంస్థ థింక్ అండ్ లెర్న్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్‌ను కొనుగోలు చేయడానికి మణిపాల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ మెడికల్ గ్రూప్ రెండవ బిడ్‌ను సమర్పించింది. ఇది బైజూస్ రిజల్యూషన్ ప్రొఫెషనల్ (%రా%)కి ఆసక్తి వ్యక్తీకరణ మర్పించింది. రంజన్ పాయ్ యాజమాన్యంలోని మణిపాల్ గ్రూప్ బైజూస్‌ను కొనుగోలు చేయడానికి బిడ్ దాఖలు చేయడం ఇది రెండోసారి. బిడ్డర్లు లేకపోవడంతో, ఆర్‌పి కొత్త బిడ్‌లను ఆహ్వానించింది. నిన్న (నవంబర్ 13) దీనికి చివరి రోజు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న సమాచారం ప్రకారం.. బైజూస్‌ను కొనుగోలు చేయడానికి మణిపాల్ గ్రూప్ మాత్రమే బిడ్ సమర్పించింది.ఆకాష్ ఎడ్యుకేషన్ పై మణిపాల్ గ్రూప్ దృష్టిబైజూస్ అప్పుల భారం దృష్ట్యా, కోర్టు ఆదేశాల మేరకు ఒక పరిష్కారం కోసం వెతకడం జరిగింది. దీని ప్రకారం.. బైజూస్ ఆస్తులను విక్రయించి అప్పు చెల్లించడానికి ఒక రిజల్యూషన్ ప్రొఫెషనల్‌ను ఎంపిక చేశారు. ఇప్పుడు ఆయనను బిడ్డింగ్‌కు ఆహ్వానించారు. మణిపాల్ గ్రూప్ బైజూస్ కంటే ఆకాష్ ఎడ్యుకేషన్ సర్వీసెస్ కంపెనీపై దృష్టి పెట్టింది. బైజూస్ 2021లో ఆకాష్ కంపెనీని కొనుగోలు చేసింది. కోచింగ్ రంగంలో ప్రసిద్ధి చెందిన ఆకాష్ కంపెనీని కొనుగోలు చేయడానికి మణిపాల్ గ్రూప్ ఆసక్తి చూపుతోంది. రంజన్ పాయ్ బైజూస్ రుణాలలో కొన్నింటిని చెల్లించాడు. ప్రతిగా ఆకాష్ కంపెనీ. 40 శాతం వాటా ఇవ్వబడింది.ఇప్పుడు బైజూస్‌ను కొనుగోలు చేయడం ద్వారా, మణిపాల్ గ్రూప్ ఆకాష్ ఎడ్యుకేషన్ సర్వీసెస్‌పై పూర్తి నియంత్రణను పొందుతుంది. దాని కొనుగోలుకు బిడ్డర్ కూడా అదే. అయితే ఈ కారణంగానే కొనుగోలు సాధ్యమవుతుందని ఎటువంటి హామీ లేదు. ప్రతిదీ %రా% విచక్షణా నిర్ణయంపై కూడా ఆధారపడి ఉండవచ్చు.

# లాభాలతో మొదలైన సూచీలు

ఈ వారం వెల్లడికానున్న అమెరికా ఎకానమిక్ డేటాపై మదుపర్లు దృష్టి సారించారు. ఆ డేటా ఆధారంగా అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ డిసెంబర్‌లో వడ్డీ రేట్ల విషయంలో నిర్ణయం తీసుకోనుంది. అంతర్జాతీయంగా సానుకూల సంకేతాలు కూడా సూచీలకు మద్దతుగా నిలవడంతో సూచీలు ఈ వారాన్ని లాభాలతో ప్రారంభించాయి. దాదాపు అన్ని రంగాలు లాభాలను ఆర్జిస్తున్నాయి. దీంతో ప్రస్తుతం సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ లాభాల్లో కదలాడుతున్నాయి. (గత సెషన్ ముగింపు (84, 562)తో పోల్చుకుంటే సోమవారం ఉదయం దాదాపు 150 పాయింట్ల లాభంతో మొదలైన సెన్సెక్స్ అదే ట్రెండ్‌ను కొనసాగిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఉదయం 9:45 గంటల సమయంలో సెన్సెక్స్ 254 పాయింట్ల లాభంతో 84, 817 వద్ద కొనసాగుతోంది. మరో వైపు నిఫ్టీ కూడా సెన్సెక్స్ బాటలోనే సాగుతోంది. ప్రస్తుతానికి 58 పాయింట్ల లాభంతో 25, 967 వద్ద కొనసాగుతోంది సెన్సెక్స్‌లో హీరో మోటోకార్ప్, మారికో, కెనరా బ్యాంక్, వోల్టాస్, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా మొదలైన షేర్లు లాభాల్లో ఉన్నాయి గ్లెన్‌మార్క్, ఆస్ట్రాల్ లిమిటెడ్, పీజీ ఎలక్ట్రోప్లాస్ట్, సుప్రీమ్ ఇండస్ట్రీస్, ఫియోనిక్స్ మిల్స్ మొదలైన షేర్లు నష్టాల బాటలో కొనసాగుతున్నాయి. నిఫ్టీ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 345 పాయింట్ల లాభంతో ఉంది. బ్యాంక్ నిఫ్టీ 367 పాయింట్ల లాభంతో కొనసాగుతోంది. డాలర్‌తో పోల్చుకుంటే రూపాయి మారకం విలువ 88.72గా ఉంది.

# స్థిరంగా కొనసాగుతున్న బంగారం ధరలు

గత వారం రోజులుగా పెరుగుతూ వస్తున్న బంగారం ధర నెమ్మదిగా కిందకు దిగి వస్తోంది. పెట్టుబడిదారులు సురక్షిత ఆస్తుల వైపు మొగ్గు చూపుతుండడంతో గరిష్టానికి చేరిన బంగారం ధర కాస్త నెమ్మదించింది . ఈ నేపథ్యంలో ఈ రోజు (నవంబర్ 17న) 24 క్యారెట్ల పది గ్రాముల బంగారం ధర 1, 25, 070కి చేరింది. 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. రూ. 1, 14, 640కి చేరింది ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల పసిడి రేటు 10 గ్రాములకు రూ. 1, 25, 220కి చేరుకోగా, 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ ధర 10 గ్రాములకు రూ. 1, 14, 790కి చేరుకుంది. ఇక హైదరాబాద్, విజయవాడలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 1, 25, 070కి చేరుకోగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల గోల్డ్ రేటు రూ. 1, 14, 640కి చేరింది . వెండి ధరలు నిన్నటితో పోల్చుకుంటే స్థిరంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో ఉన్న బంగారం, వెండి రేట్లను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

## ముదిరిన వివాదం బాలయ్యకు క్షమాపణలు చెప్పడంతో ముగిసిన వ్యవహారం

హైదరాబాద్ మాజీ పోలీస్ కమిషనర్ సీవీ ఆనంద్ చేసిన ఒక చిన్న ఎమోజీ పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో ఫ్యాన్ వార్‌కు కారణమైంది. దాదాపు నెలన్నర పాటు సాగిన ఈ వివాదంపై ఆయన ఎట్టకేలకు స్పందించారు. హిందూపురం ఎమ్మెల్యే, నటుడు నందమూరి బాలకృష్ణకు క్షమాపణలు చెబుతూ, ఈ వ్యవహారాన్ని ఇక్కడితో ముగించాలని అభిమానులను కోరారు. బాలయ్య అభిమానులు కూడా ఆయన వివరణతో శాంతించారు. సీవీ ఆనంద్ తన తాజా పోస్టులో రెండు నెలల క్రితం జరిగిన ఘటనను గుర్తుచేస్తూ, ఒక ఎమోజీ కారణంగా బాలకృష్ణ అభిమానులు, ఆయన విమర్శకులు పరస్పరం సోషల్ మీడియాలో ఫ్యాన్ వార్‌కు దిగారని, ఆ గొడవలో భాగంగా తనను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని తెలిపారు. ఓనగరానికి సంబంధించిన సంఘటనలు, కేసుల వలన వెంటనే స్పందించలేకపోయానని చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 29న జరిగిన ఒక ప్రెస్ మీట్ అనంతరం, బాలయ్యకు సంబంధించి ఓ నెటిజన్ అడిగిన ప్రశ్నకు బదులుగా ఎమోజీ పెట్టడం పూర్తిగా అనవసర నిర్ణయమని ఆయన అంగీకరించారు. ఆ పోస్ట్ వివాదానికి దారి తీసిందని తెలుసుకున్న వెంటనే దానిని తొలగించానని, వివరాలు తెలుసుకున్న తర్వాత బాలకృష్ణకు స్వయంగా మెసేజ్ పంపి క్షమాపణలు చెప్పానని వెల్లడించారు. బాలయ్యతో పాటు చిరంజీవి, వెంకటేష్, నాగార్జున సినిమాలు చూస్తూ పెరిగానని, వారందరితో తనకు మంచి స్నేహం, గౌరవం ఉన్నట్లు చెప్పారు.సీవీ ఆనంద్ మాట్లాడుతూ, తాను పెట్టిన ఎమోజీ పోస్ట్‌తో పాటు మరో కొన్ని తప్పుడు పోస్టులను చేసిన సోషల్ మీడియా హ్యాండ్లర్‌ను ఇప్పటికే తొలగించానని, అందుకే గత నెలలో తన అకౌంట్లలో చాలా తక్కువ పోస్టులు కనబడుతున్నాయని చెప్పారు. సమయం లేకపోవడం వల్ల ప్రతిదానికి వెంటనే స్పందించ లేకపోతున్నానని తెలిపారు. దయచేసి ఈ వివాదాన్ని ఇక్కడితో ముగించాలని అభిమానులను అభ్యర్థించారు. అసలు వివాదం ఎలా మొదలైందంటే దాదాపు నెలన్నర క్రితం సీవీ ఆనంద్ సినీ ప్రముఖులతో మూవీ పైరసీ, డిజిటల్ లీకేజీ, బెట్టింగ్ యాప్‌లపైనా జరిగిన ఒక కీలక మీటింగ్ గురించి పోస్ట్ చేశారు. ఆ మీటింగ్‌కు చిరంజీవి, వెంకటేష్, నాగార్జున, నాని, నాగచైతన్య, దిల్ రాజు తదితరులు హాజరయ్యారు. దీనిని చూసిన ఒక బాలయ్య అభిమాని "మా బాలకృష్ణను మీటింగ్‌కు ఎందుకు పిలవలేదు? ఈ విషయాన్ని అసెంబ్లీలో లేవనెత్తుతారు" అని కామెంట్ చేశాడు. దానికి సీవీ ఆనంద్ నవ్వుతున్న ఎమోజీతో స్పందించడం బాలయ్య అభిమానులను ఆగ్రహానికి గురిచేసింది. దీంతో సోషల్ మీడియాలో ఫ్యాన్ వార్ రాజుకుంది. ఈ వివాదంపై ఇప్పుడు క్షమాపణ చెబుతూ, ఇరువర్గాలు శాంతించాలని కోరడంతో ఈ వ్యవహారం పూర్తిగా ముగిసినట్లైంది.

## హీరో సాయి ధరమ్ తేజ్ పెళ్లి ఫిక్స్

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో సాయి ధరమ్ తేజ్ తన వివాహంపై ఎంతోకాలంగా సాగుతున్న ఊహాగానాలకు స్వయంగా ముగింపు పలికారు. ఈ ఉదయం తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం తర్వాత మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన, వచ్చే ఏడాదిలో తన పెళ్లి జరగబోతోందని అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ వార్తతో ఆయన అభిమానులు, కుటుంబ సభ్యులు ఆనందంలో మునిగిపోయారు. శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారి ఆశీర్వాదంతో నాకు మంచి సినిమాలు, మంచి జీవితం దక్కాయి. వచ్చే ఏడాదిలోనే నా వివాహం జరుగుతుంది.కొత్త సంవత్సరం దృష్ట్యా, స్వామివారి ఆశీస్సులతో ముందుకు సాగాలని తిరుమల వచ్చినట్లు తెలిపారు.చాలా రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో, ఫ్యాన్ సర్కిల్స్‌లో వినిపిస్తున్న పెళ్లి వార్తలకు ఆయన మాటలతో ఫుల్ క్లారిటీ వచ్చేసింది. ఇక సాయి ధరమ్ తేజ్ తన పెళ్లి విషయంతో పాటు తన కొత్త సినిమా 'సంబరాల ఏటి గట్టు' గురించి కూడా ప్రస్తావించారు.రోహిత్ కేపీ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ పాన్-ఇండియా యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ చిత్రం ప్రైమ్ షో ఎంటర్‌టైన్మెంట్స్ నిర్మాణంలో రూపొందుతుంది. భారీ బడ్జెట్‌తో, భారీ అంచనాలతో రూపొందుతున్న చిత్రం నుండి ఇప్పటికే రిలీజ్ అయిన గ్లింప్స్‌కు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది."అసుర సంధ్యవేళ మొదలైంది%ౌ% రాక్షసుల ఆగమనం" అనే పవర్‌ఫుల్ డైలాగ్ సినిమాపై హైప్‌ను మరింత పెంచింది. ఈ సినిమాతో సాయి తేజ్ మరో మంచి హిట్ దక్కించుకోవడం ఖాయం అంటున్నారు. మరోవైపు సాయి తేజ్ చేసిన పెళ్లి ప్రకటనతో సోషల్ మీడియా శుభాకాంక్షలతో నిండిపోయింది. చివరకు మా హీరో పెళ్లి ఫిక్స్.. సంబరాల ఏటి గట్టు రియల్ లైఫ్ సాంబరాలు కూడా మొదలయ్యాయి అంటూ ఫ్యాన్స్ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. మొత్తంగా కొత్త సినిమా, కొత్త ఆరంభం, కొత్త జీవితం అన్నీ కలిసి సాయి తేజ్ జీవితంలో కొత్త దశకు శ్రీకారం చుట్టనున్నాయి. వచ్చే ఏడాది పెళ్లి వివరాలు, వధువు గురించి సమాచారం ఇచ్చే అవకాశం ఉంది.

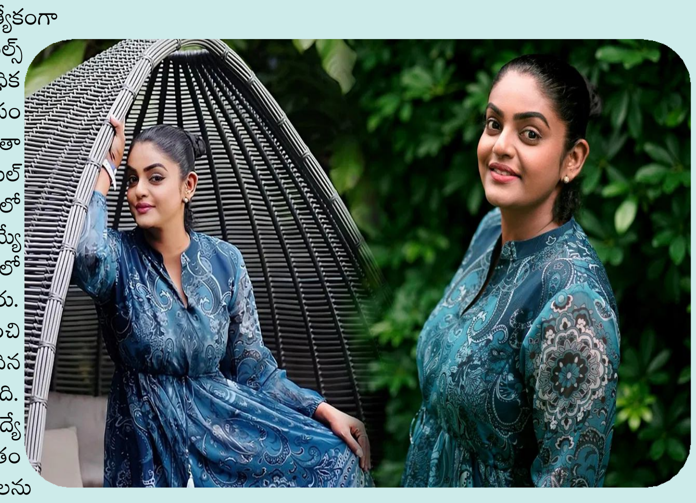
## బ్లాక్ డ్రెస్ లో అదిరిపోయిన శోభిత

శోభిత ధూళిపాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. నాగచైతన్యతో వివాహం జరిగిన తర్వాత ఈ ముద్దుగుమ్మ సోషల్ మీడియాలో కాస్త యాక్టివ్ అయ్యింది. ఎప్పుడూ తన బ్యూటిఫుల్ ఫొటోస్ షేర్ చేస్తూ, అభిమానుల మనసు దోచేస్తుంది. తాజాగా బ్లాక్ డ్రెస్ లో తన అందాలతో అందరినీ మాయ చేసింది.అందాల ముద్దుగుమ్మ శోభితా గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఈ అమ్మడు అక్కినేని నాగార్జున పెద్దకుమారుడు నాగచైతన్యను వివాహం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక చైతూతో వివాహం తర్వాత ఈ బ్యూటీ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ అయ్యింఅందాల ముద్దుగుమ్మ శోభితా గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఈ అమ్మడు అక్కినేని నాగార్జున పెద్దకుమారుడు నాగచైతన్యను వివాహం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక చైతూతో వివాహం తర్వాత ఈ బ్యూటీ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ అయ్యింది.పెళ్లి తర్వాత ట్రెడిషనల్ లుక్ లో కనిపిస్తూ ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. ఇక ఈ ముద్దుగుమ్మ రామన్ రాఘవన్ అనే సినిమాతో తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగు పెట్టింది. కానీ ఈ మూవీ ఈ బ్యూటీకి అంతగా గుర్తింపు తీసుకరాలేదనే చెప్పాలి.పెళ్లి తర్వాత ట్రెడిషనల్ లుక్ లో కనిపిస్తూ ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. ఇక ఈ ముద్దుగుమ్మ రామన్ రాఘవన్ అనే సినిమాతో తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలోకి అడుగు పెట్టింది. కానీ ఈ మూవీ ఈ బ్యూటీకి అంతగా గుర్తింపు తీసుకరాలేదనే చెప్పాలి.మూవీ తర్వాత ఈ అమ్మడు తెలుగులో చేసినవి చాలా తక్కువే. కానీ, ఈ అమ్మడు బాలీవుడ్ సినిమాల్లో ఎక్కవగా నటించి, తన నటనతో ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకుంది. ఇక చైతూ విడాకుల తర్వాత ఈ ముద్దుగుమ్మ నిత్యం సోషల్ మీడియాలో నిలిచింది.మూవీ తర్వాత ఈ అమ్మడు తెలుగులో చేసినవి చాలా తక్కువే. కానీ, ఈ అమ్మడు బాలీవుడ్ సినిమాల్లో ఎక్కవగా నటించి, తన నటనతో ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకుంది. ఇక చైతూ విడాకుల తర్వాత ఈ ముద్దుగుమ్మ నిత్యం సోషల్ మీడియాలో నిలిచింది.నాగచైతన్యతో ప్రేమలో ఉన్నదంటూ అనేక వార్తలు వచ్చాయి. ఎట్టకేలకు అవే నిజం చేస్తూ.. నాగచైతన్య, శోభితా మూడు ముళ్ల బంధంతో ఒక్కటైన విషయం తెలిసిందే. ఇక ఈ బ్యూటీ పెళ్లి తర్వాత తన లుక్ మొత్తం మార్చేసింది. ఎప్పుడూ ట్రెడిషనల్ లుక్ లో కనిపించి అందరినీ ఆకట్టుకుంది.నాగచైతన్యతో ప్రేమలో ఉన్నదంటూ అనేక వార్తలు వచ్చాయి. ఎట్టకేలకు అవే నిజం చేస్తూ.. నాగచైతన్య, శోభితా మూడు ముళ్ల బంధంతో ఒక్కటైన విషయం తెలిసిందే. ఇక ఈ బ్యూటీ పెళ్లి తర్వాత తన లుక్ మొత్తం మార్చేసింది. ఎప్పుడూ ట్రెడిషనల్ లుక్ లో కనిపించి అందరినీ ఆకట్టుకుంది.కానీ చాలా రోజుల తర్వాత ఈ ముద్దుగుమ్మ మోడ్రన్ డ్రెస్ లో ఉన్న ఫొటోలను షేర్ చేసింది. బ్లాక్ డ్రెస్ లో మోడ్రన్ డ్రెస్ లో ఈ చిన్నది అదిరిపోయిందనే చెప్పాలి. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి.కానీ చాలా రోజుల తర్వాత ఈ ముద్దుగుమ్మ మోడ్రన్ డ్రెస్ లో ఉన్న ఫొటోలను షేర్ చేసింది. బ్లాక్ డ్రెస్ లో మోడ్రన్ డ్రెస్ లో ఈ చిన్నది అదిరిపోయిందనే చెప్పాలి. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి.

## తెల్ల డ్రెస్‌లో చందమామలా

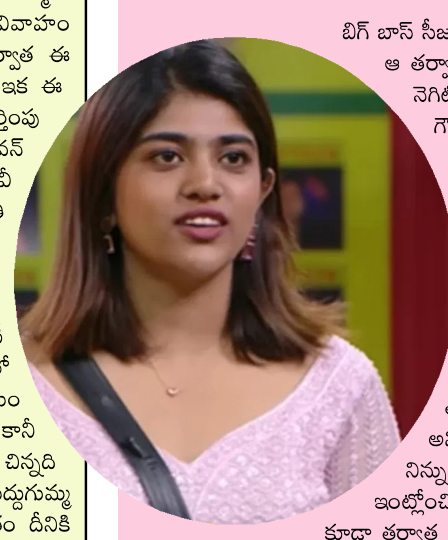
అందాల ముద్దుగుమ్మ అనుపమ పరమేశ్వరన్ గురించి, ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ బ్యూటీ తన అందం, నటనతో ఎంతో మంది మదిని దోచుకొని, అందరినీ మాయ చేసింది. ఇక ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉంటూ తన అంద చందాలతో అందరినీ మయా చేస్తుంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ వైట్ డ్రెస్‌లో తన క్యూట్‌నెస్‌తో అందరి మనసు దోచేస్తుంది. అందాల ముద్దుగుమ్మ అనుపమ పరమేశ్వరన్ గురించి, ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ బ్యూటీ తన అందం, నటనతో ఎంతో మంది మదిని దోచుకొని, అందరినీ మాయ చేసింది. ఇక ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉంటూ తన అంద చందాలతో అందరినీ మయా చేస్తుంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ వైట్ డ్రెస్‌లో తన క్యూట్‌నెస్‌తో అందరి మనసు దోచేస్తుంది. అందాల ముద్దుగుమ్మ అనుపమ పరమేశ్వరన్ గురించి, ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ బ్యూటీ తన అందం, నటనతో ఎంతో మంది మదిని దోచుకొని, అందరినీ మాయ చేసింది. ఇక ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉంటూ తన అంద చందాలతో అందరినీ మయా చేస్తుంది. తాజాగా ఈ బ్యూటీ వైట్ డ్రెస్‌లో తన క్యూట్‌నెస్‌తో అందరి మనసు దోచేస్తుంది.అనుపమ పరమేశ్వరన్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఈ బ్యూటీ అందానికి ఎవ్వరైనా ఫిదా అవ్వాల్సిందే. ప్రేమమ్ మూవీతో చిత్ర పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ, ఈ సినిమా తర్వాత వరసగా అవకాశాలు అందుకొని, తన నటనతో ప్రతి ఒక్కరి మనసు దోచేసుకుంది.అనుపమ పరమేశ్వరన్ గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. ఈ బ్యూటీ అందానికి ఎవ్వరైనా ఫిదా అవ్వాల్సిందే. ప్రేమమ్ మూవీతో చిత్ర పరిశ్రమలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఈ బ్యూటీ, ఈ సినిమా తర్వాత వరసగా అవకాశాలు అందుకొని, తన నటనతో ప్రతి ఒక్కరి మనసు దోచేసుకుంది. అమ్మడు ప్రేమ్ తర్వాత శతమానం భవతి మూవీతో మంచి ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకుంది. ఈ మూవీ తర్వాత వరసగా బ్లాక్ బస్టర్ హిట్స్ అందుకుంటూ, తెలుగు,మలయాళంలో వరసగా సినిమాలు చేస్తూ ఫుల్ బిజీ బిజీగా గడిపేస్తుంది.ఈ అమ్మడు ప్రేమ్ తర్వాత శతమానం భవతి మూవీతో మంచి ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకుంది. ఈ మూవీ తర్వాత వరసగా బ్లాక్ బస్టర్ హిట్స్ అందుకుంటూ, తెలుగు,మలయా ళంలో వరసగా సినిమాలు చేస్తూ ఫుల్ బిజీ బిజీగా గడిపేస్తుంది.ఈ ముద్దుగుమ్మ ఈ మధ్య వరసగా బ్లాక్ బస్టర్ హిట్స్ అందుకుంటుంది. కార్తికేయ 2,18 పేజీస్‌తో మంచి హిట్ అందుకున్న ఈ చిన్నది, డీజే టిల్లు స్క్వేర్ మూవీలో గ్లామర్ పాత్రలో నటించి, మరో హిట్ అందుకోవడమే కాకుండా తన అందంతో కుర్రకారున ఫిదా చేసింది. ఇక ఈ మూవీ తర్వాత ఈ బ్యూటీ రీసంట్‌గా పరదా సినిమాతోడిజాస్టర్ అందుకున్నప్పటికీ, కిష్కింద పురి మూవీతో మరో హిట్ అందుకుంది.ఈ ముద్దుగుమ్మ ఈ మధ్య వరసగా బ్లాక్ బస్టర్ హిట్స్ అందుకుంటుంది. కార్తికేయ 2,18 పేజీస్‌తో మంచి హిట్ అందుకున్న ఈ చిన్నది, డీజే టిల్లు స్క్వేర్ మూవీలో గ్లామర్ పాత్రలో నటించి, మరో హిట్ అందుకోవడమే కాకుండా తన అందంతో కుర్రకారున ఫిదా చేసింది. ఇక ఈ మూవీ తర్వాత ఈ బ్యూటీ రీసంట్‌గా పరదా సినిమాతోడిజాస్టర్ అందుకున్నప్పటికీ, కిష్కింద పురి మూవీతో మరో హిట్ ఇక ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉంటూ, అంద చందాలతో మాయ చేసే ఈ ముద్దుగుమ్మ తాజాగా వైట్ కలర్ చుడీదార్‌ల తన క్యూట్‌నెస్‌తో అందరి మనసు దోచేస్తుంది. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన ఫొటోస్ నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి.ఇక ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉంటూ, అంద చందాలతో మాయ చేసే ఈ ముద్దుగుమ్మ తాజాగా వైట్ కలర్ చుడీదార్‌ల తన క్యూట్‌నెస్‌తో అందరి మనసు దోచేస్తుంది. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన ఫొటోస్ నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి.

## భర్త నుంచి దూరం సంచలన విషయం చెప్పిన వంటలక్క



బుల్లితెరపై సీరియల్స్‌కు ఉండే క్రేజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు.. ముఖ్యంగా తెలుగు సీరియల్స్ కు క్రేజ్ ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇక సీరియల్స్‌లో అత్యధిక టీఆర్పీ సొంతం చేసుకుంటున్న సీరియల్స్‌లో కార్తీకదీపం సీరియల్ ఒకటి. సాయంత్రం అయితే చాలు ఆడాళ్ళంతా టీవీలకు అతుక్కుపోయి చూసే సీరియల్ ఇది. ఈ సీరియల్ కు మంచి టీఆర్పీతో దూసుకుపోతుంది స్టార్ మాలో సోమవారం నుంచి శనివారం వరకు రాత్రి ప్రసారం అయ్యే ఈ సీరియల్ కు మంచి క్రేజ్ వచ్చింది. ఈ సీరియల్ లో వంటలక్క తన నటనతో ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరయ్యారు. నటి ప్రేమి విశ్వనాథ్ వంటలక్క పాత్రలో నటించి మెప్పించింది. ప్రేమి విశ్వనాథ్ కేరళ రాష్ట్రానికి చెందిన నటి.. కానీ తెలుగులో మంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. కార్తీక దీపం సీరియల్ మొదటి భాగం మొన్నామధ్యే పూర్తయింది. ఇప్పుడు కార్తీక దీపం: ఇది నవ వసంతం అనే పేరుతో కొత్త భాగం మొదలు పెట్టి ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నారు.కార్తీక దీపం పార్ట్ 2 కూడా మంచి పాపులారిటీ వచ్చింది. ఇప్పుడు ఈ కొత్త సీరియల్ కూడా మంచి టిఆర్పీతో దూసుకుపోతోంది. అయితే నటి ప్రేమి విశ్వనాథ్ గురించి చాలా మందికి తెలుసు.. ఆమె తెలుగు నటి కాదు. ఆమె కేరళ రాష్ట్రానికి చెందిన నటి. కానీ తెలుగులో ఒకే ఒక్క సీరియల్ తో విపరీతమైన క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది ప్రేమి విశ్వనాథ్. అలాగే ఆమె ఫ్యామిలీ గురించి చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. గతంలోఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. తన భర్త గురించి తెలిపింది.తెలుగులో అవకాశం రావడంతో భర్తను పిల్లలను వదిలేసి ఇక్కడకు వచ్చేశా.. అలాగే బిజీ షెడ్యూల్ కారణంగా నేను నా భర్త నుంచి దూరంగా ఉండాల్సి వస్తోంది అని అన్నారు. అలాగే తన భర్త కూడా చాలా బిజీగా ఉంటాడని ఆమె అన్నారు. తను కేరళలో ఉన్నప్పుడు.. తన భర్త వేరే రాష్ట్రంలో ఉండేవాడు అని.. తాను ఒక రాష్ట్రంలో.. తన భర్త మరో రాష్ట్రంలో ఉండేవాళ్ళం అని తెలిపింది వంటలక్క. ఇద్దరూ తమ లైఫ్ లో బిజీ బిజీగా ఉండటంతో అస్సలు కలిసుండటం కుదరడం లేదు అని.. ఎప్పుడో ఒక్కసారి మాత్రమే కలవడం కుదురుతోంది అని చెప్పుకొచ్చింది. ప్రేమి విశ్వనాథ్ కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది.

## ఆయన పిలిస్తే బిగ్ బాస్ నుంచి బయటకు వచ్చేస్తా



బిగ్ బాస్ సీజన్ 9.. మరో నాలుగు వారాల్లో పూర్తి కానుంది. ఇప్పుడు టైటిల్ విన్నర్ రేసులో తనూజ దూసుకుపోతుంది. ఆ తర్వాత సుమన్ శెట్టి, భరణి, ఇమ్మాన్యుయేల్, కళ్యాణ్, డీమాన్, రీతూ ఉండగా.. తన ఆట తీరు, ప్రవర్తనతో నెగిటివిటీని మూటగట్టుకుంటుంది దివ్య నిఖిత. నిజానికి ఈ వారం ఆమెకు తక్కువ ఓటింగ్ రాగా.. నిఖిల్, గౌరవ్ ఇద్దరినీ ఎలిమినేట్ చేశారు. ఇక ఇందులో రీతూ చౌదరి గురించి జనాలకు ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. ఇప్పటికే బుల్లితెరపై చాలా పాపులర్. షోలు, వివాదాలతో నిత్యం వార్తలలో నిలిచింది. ఇప్పుడు బిగ్ బాస్ షోలో తన ఆట తీరుతో నెట్టుకోస్తుంది. ఇదెలా ఉంటే.. తాజాగా ఆదివారం నాటి ఎపిసోడ్ లో రీతూ చౌదరీ చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరలవుతున్నాయి.ఆదివారం నాటి ఎపిసోడ్ లో ఎప్పటిలాగే మాస్ అండ్ స్టైలిష్ లుక్ లో ఎంట్రీ ఇచ్చారు నాగార్జున. ఈసారి నాగ్ తోపాటు స్టేజ్ పైకి నాగ చైతన్య సైతం వచ్చి సందడి చేశారు. ఈ క్రమంలోనే "నాకు యాక్టింగ్‌తో పాటు రేసింగ్ అంటే బాగా ఇష్టమని మీకు తెలుసు. నాలుగేళ్ల క్రితం ఇండియన్ రేసింగ్ లీగ్ అని ఓ ఫెస్టివల్ స్టార్ట్ అయ్యింది. అందులో హైదరాబాద్ బ్లాక్ బర్డ్స్ టీమ్‌కి నేనే ఓనర్‌ను నేను" అంటూ నాగచైతన్య చెప్పడంతో నాగార్జున రియాక్ట్ అయ్యారు. నాకు తెలియకుండా ఎప్పుడు చేశావని అడగ్గా.. చేశానులే అని అన్నాడు చైతూ. ఇక తర్వాత హౌస్మేట్స్ అందరికీ పరిచయం చేశారు ఎంత తెల్లగా ఉంటాయో.. శిల్పాన్ని చెక్కినట్లుగా ఉంటారు అని రీతూ చెప్పడంతో.. ఆ శిల్పాన్ని చెక్కింది నేనే అంటూ పంచ్ వేశారు నాగ్.ఆ తర్వాత నాగ్ మాట్లాడుతూ.. నిన్ను బైక్ మీద తీసుకుని వెళ్తాడని అనడంతో.. వెంటనే నేను వచ్చేస్తాను.. ఆయన కోసం ఎలిమినేట్ అయి ఇంట్లోంచి బయటకు వచ్చేయడానికి సైతం ఓకే అని చెప్పేసింది. దీంతో.. చైతూ మాట్లాడుతూ..నువ్వు గెలిచినా కూడా తర్వాత నిన్ను బైక్ మీద తీసుకెళ్తా అని అనడంతో సంతోషంతో పొంగిపోయింది.


**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**