www.aksharamtelugudaily.com

RNI NO: TELTEL/2018/75419

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

MONDAY 25 TH AUGUST 2025 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 150 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 25 ఆగస్టు 2025 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 150 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

CIRCULATED BY : ADILABAB,, A SIFABAD, BHADRADRI KOTHAGUDEM, HYDERABAD, JAGITYAL, JAYASHANKER, JOGULABMA, KAMAREDDY, KHAMMAM, MAHABUBABAD, MAHABOODNAGAR, MANCHIRYAL, MEDCHAL, MALKAJGIRI, NAGARKARNOOL, NALGONDA, NIRMAL, NIJAMABAD, RAJANNA SIRICILLA, RANGAREDDY, SANGA REDDY, SIDDIPET, SURYAPET, VIKARABAD, WANAPARTHY, WARANGAL (RURAL), WARANGAL (URBAN), YADADRI

బార్.. బేర్

ఇంటర్నేషనల్ లెవల్‌కు
తెలుగు సినీ పరిశ్రమ !

హైదరాబాద్ : తెలుగు సినిమా పరిశ్రమ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం నుంచి సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తామని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. నిర్మాతలు, దర్శకుల ప్రతినిధి బృందం సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కలిసిన సందర్భంగా ఆయన ఈ భరోసా ఇచ్చారు

సినిమా కార్మికుల సమస్యల విషయంలో నిర్మాతలు మానవత్వంతో వ్యవహరించాలని సీఎం సూచించారు. నిర్మాతలు, కార్మికులు, ప్రభుత్వం కలిసి ఒక సమగ్రమైన విధానాన్ని రూపొందించుకుంటే పరిశ్రమకు బాగా ఉపయోగపడుతుందని చెప్పారు.

పరిశ్రమలోకి కొత్తగా వచ్చే వారికి స్కిల్స్ పెంపు అవసరమని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక కార్పస్ ఫండ్ ఏర్పాటు చేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుందని చెప్పారు. యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ ద్వారా సినీ పరిశ్రమకు అవసరమైన ట్రైనింగ్ ఏర్పాట్లు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.తెలుగు సినిమా రంగం తెలంగాణలో ఒక ప్రధాన పరిశ్రమగా ఎదిగిందని సీఎం అన్నారు. ఇలాంటి సమయంలో వివాదాలు రాకూడదనే ఉద్దేశంతోనే కార్మికుల సమ్మె విరమణకు ప్రభుత్వం చొరవ చూపిందని వెల్లడించారు. నిర్మాతలు, కార్మికుల మధ్య వ్యవస్థబద్ధమైన నియమావళి అవసరమని సూచించారు.తెలుగు సినిమాల చిత్రీకరణ ఎక్కువగా రాష్ట్రంలోనే జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అంతర్జాతీయ సినిమాల షూటింగ్స్ కూడా హైదరాబాద్‌లోనే జరుగుతున్నాయని, తెలుగు సినిమా పరిశ్రమను ఇంటర్నేషనల్ లెవల్ కు తీసుకెళ్లడమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని అన్నారు.

ఈ సమావేశంలో ప్రభుత్వ సలహాదారు వేంనరేందర్ రెడ్డి, తెలంగాణ ఫిల్మ్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ దిల్ రాజుతో పాటు నిర్మాతలు అల్లు అరవింద్, డి. సురేష్ బాబు, జెమిని కిరణ్, స్రవంతి రవికిశోర్, నవీన్ ఎర్నేని, డివివి దానయ్య, చెరుకూరి సుధాకర్, అభిషేక్ అగర్వాల్, అనిల్ సుంకర, శరత్ మరార్ తదితరులు హాజరయ్యారు. అలాగే దర్శకులు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్, బోయపాటి శ్రీనివాస్, సందీప్ రెడ్డి వంగా, వంశీ పైడిపల్లి, అనిల్ రావిపూడి, వెంకీ కుడుముల తదితరులు కూడా పాల్గొన్నారు.

తయారీ స్థాయి నుండి
ఆవిష్కరణల హబ్ గా

బయోటెక్నాలజీ, ఫార్మా, మెడికల్ టెక్నాలజీ రంగాల్లో ఆవిష్కరణలకు అవసరమైన మద్దతు ఇవ్వడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. హైదరాబాద్ ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఆసియా పసిఫిక్ బయోడిజైన్ ఇన్నొవేషన్ సమ్మిట్ 2025లో ఆయన పాల్గొని ఇన్నొవేషన్ ఆఫ్ భారత్ %-% ది బయోడిజైన్ బ్లూప్రింట్ను ఆవిష్కరించారు.

సీఎం రేవంత్ మాట్లాడుతూ, బయోడిజైన్ విధానం ద్వారా వైద్య ఉత్పత్తుల ఆవిష్కరణలకు ప్రభుత్వం మద్దతు ఇస్తుందని చెప్పారు. తయారీ స్థాయి నుంచి ఆవిష్కరణల కేంద్రంగా హైదరాబాద్ అభివృద్ధి చెందడం శుభపరిణామమని అన్నారు.ఆరోగ్య సంరక్షణలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లను అధిగమించడానికి స్వదేశీ ఆవిష్కరణలు అవసరమని పేర్కొన్నారు. అలాంటి పరిశోధనలకు తెలంగాణ మద్దతు ఇస్తుందని, వైద్య డేటాను గోప్యతా ప్రమాణాలతో అందించడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు.ఆవిష్కరణల కోసం విద్యాసంస్థలు, పరిశోధనా సంస్థలు, యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ, కార్పొరేట్ భాగస్వాములతో అనుసంధానం చేస్తామని చెప్పారు. మన ప్రతిభను దేశ ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించాల్సిన సమయం వచ్చిందని పేర్కొన్నారు.బయోడిజైన్ విధానం క్లినికల్ అవసరాలకు ఆచరణాత్మక పరిష్కారాలు అందిస్తుందని, ఈ రంగంలో ఏఐజీ హాస్పిటల్స్ చైర్మన్ డాక్టర్ డి. నాగేశ్వర రెడ్డి నాయకత్వంలో జరుగుతున్న పరిశోధనలు అభినందనీయమని అన్నారు.

లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలో జాతీయస్థాయిలో తెలంగాణ ఉన్నత స్థానంలో ఉందని తెలిపారు. డయాగ్నస్టిక్ పరికరాలు, ఇమేజింగ్ టెక్నాలజీ, ఇంప్లాంట్ టెక్నాలజీ, సర్జికల్ పరికరాలు, డిజిటల్ హెల్త్ సొల్యూషన్స్‌లో తెలంగాణకు పెద్దఎత్తున పెట్టుబడులు వచ్చినట్లు చెప్పారు.

ఓట్ల తారుమారుకు మోదీ యత్నం

అరారియా, ఆగస్టు 24: ఓటర్ల జాబితాలను తారుమారు చేసేందుకు ప్రధాని మోదీ ప్రయత్నిస్తున్నారని కాంగ్రెస్ అగ్ర నేత రాహుల్‌గాంధీ ఆరోపించారు. బిహార్లో జాబితాల ప్రత్యేక విస్తృత సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ద్వారా పేదల ఓట్లు దొంగిలించాలని ఆయన అనుకుంటున్నారని విమర్శి?ంచారు. చిన్న పిల్లలు సైతం 'ఓట్ల దొంగా.. గద్దె దిగు' అంటున్నారని.. ఈసీ వారితో మాట్లాడాలని సూచించారు. ఆయన చేపట్టిన 'ఓటర్ అ?ధికార యాత్ర' ఆదివారం అరారియా చేరుకుంది.ఓటర్ అధికార యాత్ర సందర్భంగా రాహుల్, తేజస్వి బుల్లెట్‌పై కాసేపు ప్రయాణించారు. ఈ సందర్భంగా ఓ వ్యక్తి భద్రతావలయాన్ని ఛేదించుకుని వచ్చి రాహుల్ ఎడమ భుజంపై ముద్దుపెట్టాడు. వెంటనే భద్రతాసిబ్బంది అతడిని కొట్టి సెక్యూరిటీ జోన్‌కు దూరంగా తీసుకెళ్లి వదిలిపెట్టారు. ఇదిలా ఉండగా, బిహార్లో ప్రత్యేక విస్తృత సవరణ (ఎస్ఐఆర్)లో భాగంగా చేపట్టిన ఓటర్ల డాక్యుమెంట్ల తనిఖీ ముమ్మరంగా సాగుతోందని ఎన్నికల కమిషన్ వెల్లడించింది. ఇప్పటివరకు 98.2 శాతం మంది డాక్యుమెంట్లు సమర్పించారని తెలిపింది. ధ్రువపత్రాలకు ఇంకా 8రోజుల సమయం మాత్రమే ఉందని పేర్కొంది.

ముంచుకొస్తున్న వర్షాలు

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి మరోసారి అల్పపీడనం ముప్పు పొంచి ఉందని అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం ప్రకటించింది. వాయువ్య బంగాళాఖాతం, ఒడిశా%-%పశ్చిమ బెంగాల్ తీరప్రాంతాల్లో ఆగస్టు 25వ తేదీ నాటికి కొత్త అల్పపీడనం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.

ఇదే సమయంలో, ఆగస్టు 23న గంగా పరీవాహక పశ్చిమ బెంగాల్ పరిసరాల్లో ఏర్పడిన అల్పపీడనం ఇంకా కొనసాగుతుందని అధికారులు తెలిపారు. ఇది సముద్ర మట్టానికి సగటున 7.6 కిలోమీటర్ల ఎత్తు వరకు వ్యాపించి, పై స్థాయిలో నైరుతి దిశగా

చట్ట సభలు ప్రతిష్ఠను కోల్పోయినప్పుడల్లా విపరిణామాలు

ప్రజాస్వామ్య చోదక శక్తి పార్లమెంటు

అక్కడ రూపుదిద్దుకునే సరైన విధానాలే దేశాన్ని సన్మార్గంలో నడిపిస్తాయి

స్పీకర్ల సమావేశంలో అమిత్ షా

సింగూరు'లో 8 టీఎంసీలు వృథా

ఇటీవల స్పష్టం చేసిన నిపుణుల బృందం

30 టీఎంసీలకు 17 టీఎంసీలే నిల్వ

వరదను దిగువకు వదిలేస్తున్న వైనం

సంగారెడ్డి, ఆగస్టు 24: సంగారెడ్డి జిల్లా పుల్కల్ మండలంలోని సింగూరు ప్రాజెక్టులో పూర్తి సామర్థ్యం మేరకు నీటిని నిల్వ చేసే పరిస్థితి లేకపోవడంతో మంజీరా వరద ప్రవాహాన్ని వచ్చింది వచ్చినట్లు నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు దిగువకు విడుదల చేశారు.

బార్.. బేర్

లైసెన్స్ దరఖాస్తులకు స్పందన కరువు
840 బార్లకు వచ్చింది 30 మాత్రమే
ఔత్సాహికుల కోసం 'ఎక్సైజ్' ఎదురుచూపులు
రేపటితో ముగుస్తున్న గడువు

అమరావతి, ఆగస్టు 24 : దరఖాస్తుల సమర్పణకు గడువు సమీపిస్తున్నా రాష్ట్ర నూతన బార్ విధానానికి స్పందన కనిపించడం లేదు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 840 బార్లకు లైసెన్స్‌లు ఇవ్వడానికి నోటిఫికేషన్ జారీచేస్తే.. ఈ వారం రోజుల్లో కేవలం 30 దరఖాస్తులే వచ్చాయి. దరఖాస్తులు సమర్పించేందుకు మంగళవారం చివరి రోజు. మరో రెండ్రోజులే గడువున్నా వ్యాపారుల్లో పెద్దగా స్పందన కనిపించకపోవడంతో ఎక్సైజ్ అధికారులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కొత్త పాలసీ విఫలమవుతుందన్న ప్రచారం ఉధృతమైంది. ఆదివారం రాత్రి వరకు కృష్ణా జిల్లాలో 13, కర్నూలు-1, నంద్యాల-1, ఎన్టీఆర్-7, పల్నాడు-1, ప్రకాశం-3, తిరుపతి-1, విజయనగరం-1, కడప జిల్లాలో రెండు వచ్చాయి.

వీటిలోనూ నాలుగు దరఖాస్తులు వచ్చిన బార్లు రెండే ఉన్నాయి. నాలుగు కంటే తక్కువ దరఖాస్తులు వస్తే లాటరీ తీయరు. అంటే లాటరీ తీయదగిన స్థాయిలో దరఖాస్తులు అందింది కేవలం రెండు బార్లకు మాత్రమే. కాగా సుమారు వెయ్యి మంది రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారు. వారు రూ.5 లక్షలు చెల్లించి తుది దరఖాస్తులు సమర్పిస్తారా అనేది అనుమానంగా మారింది. ఒకవేళ వారంతా దరఖాస్తులు సమర్పించినా 30 శాతం బార్లే లాటరీలోకి వస్తాయి. 840 బార్లకు లాటరీ తీయాలంటే మొత్తం 3,360 దరఖాస్తులు రావాలి. అది కూడా ప్రతి బార్‌కు నాలుగు చొప్పున దరఖాస్తులు అందాలి. ఒకవేళ ఏదైనా బార్‌కు నాలుగు కంటే ఎక్కువ దరఖాస్తులు వేస్తే మొత్తం దరఖాస్తుల సంఖ్య ఇంకా పెరగాలి. ప్రస్తుత పరిస్థితి చూస్తుంటే చివరికి సగం బార్లకైనా వస్తాయా అనే అనుమానం కలుగుతోంది. బార్లకు ఇచ్చే మద్యంపై అదనపు పన్ను, నాలుగు దరఖాస్తులు తప్పనిసరి అనే నిబంధనలను వ్యాపారులు వ్యతిరేకిస్తున్నారు.

ఎక్సైజ్ అధికారులు ఎంత అనునయించినా ముందుకు రావడం లేదు. మరోవైపు.. ప్రతికూలంగా ఉన్న నిబంధనలను సవరిస్తారని వ్యాపారుల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. నాలుగు దరఖాస్తులు తప్పనిసరి నిబంధనను తొలగిస్తారని, అదనపు పన్ను మినహాయింపు వస్తుందని వారు ఎదురుచూస్తున్నారు. కానీ అధికారులు మాత్రం పాలసీలో ఎలాంటి మార్పులు ఉండవని స్పష్టంచేస్తున్నారు. ఈ మార్పులపై ప్రభుత్వం ఆలోచన కూడా చేయలేదు. దీంతో కొత్త పాలసీ నీరుకారిపోయే అవకాశాలు ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తున్నాయి.

సింగూరు'లో 8 టీఎంసీలు వృథా

ఐదు గేట్లు ఎత్తి వరదతో పాటు రిజర్వాయర్‌లో నిల్వ ఉన్న దాదాపు 8 టీఎంసీల నీటిని వృథాగా వదిలేశారు. హైదరాబాద్‌తో పాటు ఉమ్మడి మెదక్, ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలకు సింగూరు రిజర్వాయర్‌పై కొంతకాలంగా నిర్లక్ష్యపు ఛాయలు అలుముకున్నాయి. తాగునీటి అవసరాలు తీర్చడంతో పాటు పరివాహక ప్రాంత భూములకు సాగునీరు అందిస్తున్న ఈ రిజర్వాయర్‌కు ముప్పు వాటిల్లే పరిస్థితి దాపురించింది. ఈ రిజర్వాయర్ పూర్తి సామర్థ్యం 29.917 టీఎంసీలు. కానీ ప్రస్తుతమున్న నిల్వ 16.854 టీఎంసీలే. దాదాపు 13 టీఎంసీలను తక్కువగా నిల్వ చేశారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం మరమ్మతులు చేపట్టకపోవడమే. గతంలో ప్రాజెక్టు ఆనకట్టకు బుంగ పడింది. దీనికి తాత్కాలికంగా కంకర చిప్స్ బస్తాలు అడ్డుపెట్టి చేతులు దులుపుకున్నారు. ఇటీవల ప్రాజెక్టుల భద్రతా నిపుణుల బృందం ఈ రిజర్వాయర్‌ను సందర్శించి, పలు లోపాలను ఎత్తిచూపింది. పూర్తి సామర్థ్యం మేరకు నీరు నింపితే కట్టకు ప్రమాదమని హెచ్చరించారు.

శాశ్వత మరమ్మతులపై నిర్లక్ష్యం

సింగూరు ప్రాజెక్టుకు శాశ్వత మరమ్మతులు చేపట్టే విషయంలో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం వహిస్తున్నారు. ఆనకట్టకు ప్రమాదం పొంచి ఉందని ఏడాది కిందట 'ఆంధ్రజ్యోతి'లో కథనం ప్రచురితమైంది. ఇదే విషయంపై ఇటీవల నిపుణుల బృందం అధికారులు కూడా హెచ్చరించారు. ప్రాజెక్టు అధికారులు నీటి నిల్వ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు డ్యామ్ కట్టకు శాశ్వత మరమ్మతులు చేపట్టకుండా అలసత్వం ప్రదర్శించారు. ప్రస్తుతం పూర్తి సామర్థ్యం కంటే 13 టీఎంసీలు తక్కువగా ఉన్నందున ఇప్పటికైనా శాశ్వత మరమ్మతులు చేపట్టడం అవసరం. గేట్ల లీకేజీ సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. తాత్కాలిక మరమ్మతుల కోసం కేటాయించిన నిధులు కూడా దుర్వినియోగం అయ్యాయనే ఆరోపణలు లేకపోలేదు.

వేసవిలో ఇబ్బందులే..!

మిషన్ భగీరథ పథకం ద్వారా ఉమ్మడి మెదక్, ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలకు సింగూరు ప్రాజెక్టు నీటిని అందిస్తున్నారు. ఇవే నీటిని హైదరాబాద్‌కు మంజీరా పథకం ద్వారా దశాబ్దాల కాలంగా సరఫరా చేస్తున్నారు. సింగూరులో లోటు ఉంటే హైదరాబాద్‌కు నీళ్ల కష్టాలు తలెత్తుతాయి. అందుకే ఎప్పుడూ సింగూరును నిండుకుండలా ఉండేలా చూస్తారు. మొదటిసారి పుష్కలంగా నీళ్లు ఉన్నా నిల్వ చేయలేకపోయారు. ఇక పుల్కల్, చౌటకూర్, అందోల్, మునిపల్లి, సదాశివపేట మండలాల్లో 40 వేల ఎకరాలకు కుడి, ఎడమ కాలువల ద్వారా సాగునీటిని అందించడం కూడా కష్టమే అవుతుంది. ఇప్పటికే కాలువల ఆధునీకరణ పేరిట మూడు పంటలకు నీళ్లివ్వలేదు. ఈసారి ప్రాజెక్టులో నీళ్లు లేనందున రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

స్వల్పంగా తగ్గిన బంగారం, వెండి ధరలు..

దేశంలో బంగారం, వెండి ధరలు లక్ష రూపాయల స్థాయి నుంచి దిగి రావడం లేదు. గత కొన్ని రోజులుగా హెచ్చు తగ్గులకు లోనవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో ఆగస్టు 25న గుడ్ రిటర్న్స్ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం ఉదయం నాటికి బంగారం, వెండి ధరలు స్వల్పంగా తగ్గుముఖం పట్టాయి (%స్త్రశీశ్రీస ంఅశ్రీజవతీ జూతీఱషవం శీఅ ఖబస్త్రబర్ 25 2025).

ఈ నేపథ్యంలో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.10 తగ్గి రూ.1,01,610కి చేరుకోగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.93,140 వద్ద నిలిచింది. ఇదే సమయంలో వెండి ధరలు కూడా స్వల్పంగా తగ్గాయి. కిలో వెండి ధర రూ.100 తగ్గి రూ.1,19,900కు చేరుకుంది.

నగరాల వారీగా బంగారం ధరలు
దేశంలోని ప్రధాన నగరాల్లో బంగారం ధరలు స్థానిక డిమాండ్, సరఫరా, మార్కెట్ పరిస్థితుల ఆధారంగా మారుతుంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్‌లో 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.93,140గా ఉండగా, 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,01,610గా నమోదైంది. విజయవాడలో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.93,140, 24 క్యారెట్ల ధర రూ.1,01,610గా ఉంది.
విశాఖపట్నంలో 22 క్యారెట్ల బంగారం రేటు రూ.93,140, 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,01,610గా కలదు. ఇక బెంగళూరులో 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.93,140 కాగా, 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,01,610గా ఉంది. చెన్నైలో కూడా 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు రూ.93,140గా ఉండగా, 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ.1,01,610గా నమోదైంది.

వెండి ధరల పరిస్థితి
వెండి ధరలు కూడా బంగారంతో పాటు స్వల్పంగా తగ్గాయి. ఈ క్రమంలో కిలో వెండి ధర రూ.100 తగ్గిపోయి రూ.1,19,900కు చేరుకుంది. హైదరాబాద్‌లో కిలో వెండి ధర రూ.1,29,900గా ఉండగా, విజయవాడలో రూ.1,29,900, విశాఖపట్నంలో కేజీ వెండి రూ.1,29,900గా నమోదైంది. బెంగళూరులో కిలో వెండి రూ.1,19,900, చెన్నైలో కేజీ వెండి రూ.1,29,900గా ఉంది. ఢిల్లీ, ముంబయిలో కూడా కేజీ వెండి రేటు రూ.1,19,900 స్థాయిలో కలదు. అయితే స్థానిక మార్కెట్ పరిస్థితుల ఆధారంగా ధరలు మారవచ్చు.

ధరల మార్పునకు కారణాలు
బంగారం, వెండి ధరలు అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో డిమాండ్, డాలర్ విలువ, ద్రవ్యోల్బణం, భౌగోళిక రాజకీయ పరిస్థితులపై ఆధారపడి మారుతుంటాయి. గత కొన్ని రోజులుగా బంగారం ధరలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతున్నాయి. ఆగస్టు 20న 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,00,150గా

ఉండగా, 22 క్యారెట్ల బంగారం రూ.91,800గా ఉండేది. అంటే గత ఐదు రోజుల్లోనే దాదాపు 1460 రూపాయలు పెరిగింది.

రేషన్ కార్డు కళ్యాణ లక్ష్మి షాదీ ముబారక్ చెక్కుల పంపిణీ

మహబూబ్ నగర్ ఆగస్టు 24
మహబూబ్ నగర్ నియోజకవర్గహన్వడ మండల కేంద్రములో మాట్లాడుతూ నిజం తెలిసే లోగా అబద్ధం ప్రపంచాన్ని చుట్టి వస్తుంది అని స్థానిక ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. మహబూబ్ నగర్ నియోజకవర్గంలోని హన్వాడ మండల కేంద్రంలో జరిగిన రేషన్ కార్డులు, కళ్యాణ లక్ష్మి, షాధిముబారక్ చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఎప్పుడైనా నిజం నిలకడగానే తెలుస్తుందన్నారు. గత ప్రభుత్వ లో మంత్రిగా పనిచేసిన వ్యక్తి, ఒక ఆటో డ్రైవర్ కు ఫిట్స్ వస్తే ఆ వ్యక్తిని ఎరువులు కొనుగోలు కేంద్రం దగ్గరకు తీసుకొచ్చి, యూరియా కోసం వచ్చిన రైతు స్పృహ తప్పి పడిపోయాడు అని అందరినీ నమ్మించే ప్రయత్నం చేశారని మండిపడ్డారు . ఈ ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమాన్ని కోరుకుంటుందన్నారు. అందుకే ఇచ్చిన మాట ప్రకారం అన్ని రకాల హామీలను ఒక్కోటిగా అమలు చేస్తున్నామని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సులో ఉచిత ప్రయాణాలు కల్పించామని, అది జీర్ణించుకోక , మహిళలు ఆర్టీసీ బస్ల లో అల్లం వెల్లుల్లి పొట్టు తీస్తున్నారని, డ్యాన్స్ లు చేస్తున్నారని అవహేళన చేస్తూ కేటిఆర్ మహిళలను అవమానపరిచారని ఆయన ఆరోపించారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి స్వర్గీయ రాజశేఖర్ రెడ్డి పావలా వడ్డీ రుణాలు ఇస్తే గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం దుర్మార్గపు ఆలోచనలు చేసి, పావలా వడ్డీ పథకాన్ని తీసివేసిందన్నారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సారధ్యంలో రేషన్ షాపుల్లో పేదలకు ఒక్కొక్కరికి ఆరు కిలోల చొప్పున సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నామని, కొత్తగా రేషన్ కార్డులలో కొత్తగా 9600 మంది పేర్లను చేర్చడం జరిగిందన్నారు. వారందరికీ రేషన్ షాపు లో ప్రతి నెలా ఆరు కిలోల సన్న బియ్యం వస్తాయన్నారు. రైతులంటే ప్రేమ ఉంది కాబట్టి ఏకకాలంలో రెండు లక్షల రూపాయలు రుణ మాఫీ చేశామని ఆయన గుర్తు చేశారు. హన్వడ మండలంలో లో ఓల్టేజ్ సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు సబ్ స్టేషన్ లను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందన్నారు. గొండ్యాలలో 132 కెవి విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేసి శాశ్వతంగా లో ఓల్టేజ్ సమస్యలు పరిష్కారిస్తామని ఆయన చెప్పారు. తాగునీటి కోసం గత సంవత్సరం మండలంలో 49 బోర్లను వేయించడం జరిగిందన్నారు. ఇన్ని మంచి పనులు చేస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి అండగా ఉండాలని ఆయన కోరారు. 9511 మంది లబ్దిదారులకు

రేషన్ కార్డులను, 41 మంది లబ్ధిదారులకు కళ్యాణ లక్ష్మి షాధిముబారక్ చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. అనంతరం మండల కేంద్రము లోని తహసీల్దార్ కార్యాలయం ప్రాంగణంలో 5 లక్షల రూపాయలతో నిర్మించిన ఇందిరమ్మ మాడల్ ఇల్లు ప్రారంభించారు. తదనంతరం హన్వాడ మండల కేంద్రంలోని బాలాజీ దేవాలయం దగ్గర ఎస్డీఎఫ్ నిధులు 20 లక్షల రూపాయలతో నిర్మించనున్న షెడ్ నిర్మాణపు పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ బెక్కరి అనిత మధుసూదన్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఎన్ పి .వెంకటేష్, మారేపల్లి .సురేందర్ రెడ్డి , బుద్దారం .సుధాకర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు మహేందర్, డిసిసి కార్యదర్శి టంకర కృష్ణయ్య , హన్వాడ మండల కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు చెన్నయ్య , నవనీత, వెంకటయ్య , మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ వెంకటాద్రి , యదిరెడ్డి , ,లింగం నాయక్, సంజీవరెడ్డి, మండల యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు శ్రీశైలం యాదవ్ , బొక్కి రాములు, ఇస్నతి సుధాకర్, మేకల .శివకుమార్ కావలి. శ్రీను, ఎంపిడిఓ యశోద , తహసీల్దార్ కిష్టానాయక్ , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తయారీ స్థాయి నుండి ఆవిష్కరణల హబ్ గా

2034 నాటికి 1 ట్రిలియన్ డాలర్, 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ ఆర్థిక వ్యవస్థ లక్ష్యంతో తెలంగాణ ముందుకు వెళ్తోందని తెలిపారు.

వైద్య మౌలిక సదుపాయాల కోసం సుల్తాన్‌పూర్‌లో దేశంలోనే అతిపెద్ద మెడికల్ డివైజెస్ పార్క్‌ను ఏర్పాటు చేశామని, అక్కడ 60కి పైగా ప్రపంచ, దేశీయ కంపెనీలు పనిచేస్తున్నాయని చెప్పారు. హైదరాబాద్ ఎదుగుదలలో స్థానిక స్టార్టప్స్, ఎంఎస్‌ఎంఈలు, పరిశ్రమల సహకారం కీలకమని అన్నారు. ఈ సమ్మిట్‌లో డాక్టర్ డి. నాగేశ్వర రెడ్డి, డాక్టర్ రాజేశ్ కలపల, డాక్టర్ జీవీ రావు, స్టాన్‌ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీ సెంటర్ ఫర్ బయోడిజైన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అనురాగ్ మైరల్‌తో పాటు పలు దేశాల వైద్య నిపుణులు పాల్గొన్నారు.

ముంచుకొస్తున్న వర్షాలు

వంగినట్లు గమనించినట్లు తెలిపారు. రాబోయే 24 గంటల్లో ఇది జార?ండ్ వైపు పశ్చిమ%-%వాయువ్య దిశలో కదిలి క్రమంగా బలహీనపడే అవకాశం ఉందని వాతావరణశాఖ అంచనా వేసింది.

ఈ ప్రభావంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నైరుతి%-%పశ్చిమ గాలులు వీచనున్నాయి. గంటకు 30%-%40 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన గాలులు వీచే అవకాశం ఉన్నట్లు హెచ్చరించారు. రాబోయే మూడు రోజుల్లో రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు పడతాయని వాతావరణశాఖ ప్రకటించింది.

ముఖ్యంగా ఉత్తర కోస్తా ఆంధ్ర, యానాం ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని పేర్కొంది. అలాగే దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో కూడా కొన్ని చోట్ల తేలికపాటి వర్షాలు పడవచ్చని అధికారులు తెలిపారు.

చట్ట సభలు ప్రతిష్ఠను కోల్పోయినప్పుడల్లా విపరిణామాలు

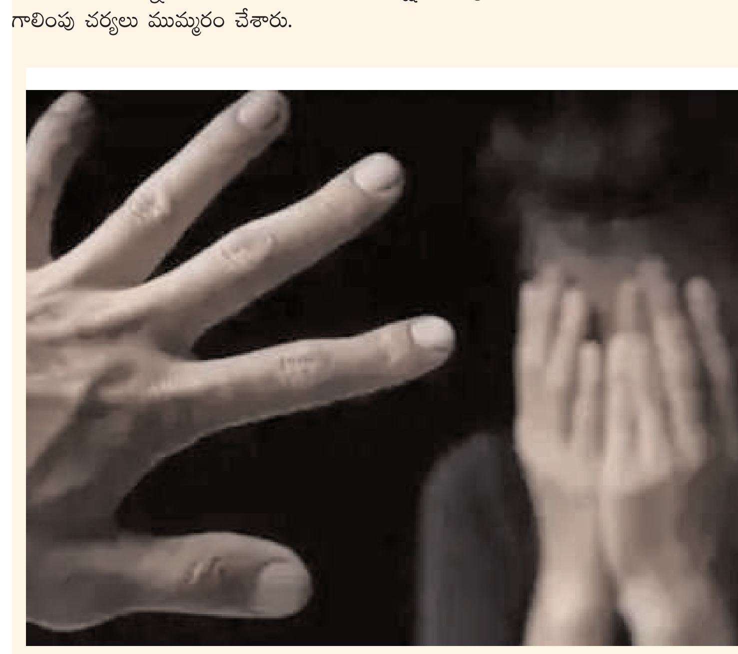
న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 24 :
ప్రజాస్వామ్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లే చోదక శక్తి పార్లమెంటేనని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. చట్ట సభలో రూపుదిద్దుకునే సరైన విధానాలే మన దేశాన్ని సన్మార్గంలో నడిపిస్తాయని తెలిపారు. చట్టసభలు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం కాదని, ప్రజల సమస్యలను లేవనెత్తడానికి సభ నిష్పక్షపాత వేదిక కావాలని అన్నారు. కేంద్ర శాసన సభ మొదటి స్పీకర్‌గా విఠల్‌భాయ్ పటేల్ ఎన్నికై వందేళ్లు పూర్తయిన సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం శతాబ్ది ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తోంది. ఈ సందర్భంగా ఢిల్లీ అసెంబ్లీలో రెండు రోజులపాటు జరిగే అఖిల భారత స్పీకర్ల సమావేశాన్ని ఆదివారం అమిత్ షా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. సభతో పాటు స్పీకర్ గౌరవాన్ని పెంపొందించేలా ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని సూచించారు. నిబంధనల ప్రకారం సభ జరిగేలా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత స్పీకర్లు, చైర్మన్లతోపాటు ప్రతి సభ్యుడిపై ఉందన్నారు. 13 వేల ఏళ్ల భారత దేశ చరిత్రలో చట్ట సభలు గౌరవాన్ని కోల్పోయినప్పుడల్లా మనం తీవ్ర పరిణామాలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చిందని అమిత్ షా అన్నారు. శాసన సభలు సరిగా పనిచేయకపోతే ప్రజాస్వామ్య విలువలపై ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతాయని పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి కిరెణ్ రిజిజు తెలిపారు. ఈ స్పీకర్ల సమావేశం ఉత్తమ పద్ధతులను నేర్చుకోవడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని అన్నారు.

ఈ సమావేశంలో ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ వి.కె. సక్సేనా, ఢిల్లీ సీఎం రేఖా గుప్తా, దేశంలోని 29 రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ స్పీకర్లు, 17 మంది డిప్యూటీ స్పీకర్లు, ఆరు రాష్ట్రాల శాసన మండలి చైర్మన్లు, డిప్యూటీ చైర్మన్లు.. కేంద్ర, ఢిల్లీ మంత్రులు, ఇతర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ నుంచి స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్, మండలి డిప్యూటీ చైర్మన్ బండ ప్రకాశ్, ఏపీ అసెంబ్లీ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్న పాత్రుడు, డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణంరాజు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అమిత్ షాను గడ్డం ప్రసాద్ శాలువాతో సత్కరించారు. కాగా, శాసన సభల పనిదినాలు పెరగాల్సిన అవసరం ఉందని ఏపీ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామ కృష్ణరాజు అభిప్రాయ పడ్డారు. "అసెంబ్లీల్లో నిజమైన ప్రజాస్వామ్యం ఉందా..? అన్న కీలక ప్రశ్నను మనం ఎదుర్కొంటున్నాం. తొలి పార్లమెంట్ సుమారు 135 రోజులు నడిచింది. నేను 17వ లోక్‌సభ సభ్యుడిగా ఉన్నాను. ఈ సభ పని దినాలు ఏడాదికి 55 రోజులకు పడిపోయాయి. ఇక్కడ కొంతమందితో మాట్లాడినప్పుడు తమ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ సమావేశాలు 30 నుంచి 40 రోజులు నడుస్తున్నాయని చెప్పారు. దీనిపై మనం ఎంతో ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది. సభలు ఇలాగే నడిస్తే ప్రజా సమస్యలపై చర్చించడం కష్టమే కదా..? అందుకే.. పనిదినాలు పెరగాల్సిన అవసరం ఉంది. 180 రోజులకు తక్కువ కాకుండా సభ నడవాలని రాజ్యాంగం చెబుతోంది. తొలి పార్లమెంట్‌ను సభాపతి 180 రోజులు నిర్వహించిన తీరును మనమంతా స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలి" అని రఘురామ తెలిపారు.

మత్తు మందు ఇచ్చి బాలికపై అత్యాచారం

భద్రాచలం ఏజెన్సీలో ఘటన.. ఆలస్యంగా వెలుగులోకి..

కొత్తగూడెం, ఆగస్టు 24 : అభం శుభం తెలియని ఓ గిరిజన బాలిక. తన కుటుంబ సభ్యులను చూడాలనుకుని ఎంతో ఆనందంతో స్వగ్రామానికి బయలుదేరింది. తన అన్నయ్యకు ఫోన్ చేసి ఇంటికి వస్తున్నానని చెప్పింది. అలాంటి బాలిక ఉసురు తీశారు కొందరు నీచులు. కన్నూమిన్నూ కానక.. ఆ 17ఏళ్ల బాలికపై అత్యాచారానికి ఒడిగట్టారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో శుక్రవారం రాత్రి చోటు చేసుకున్న ఘటన ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఏపీలోని యేటపాక మండలానికి చెందిన ఆదివాసీ బాలికకు రెండేళ్ల క్రితం ఛత్తీసగఢ్‌లోని సుక్మా జిల్లాకు చెందిన యువకుడితో వివాహం జరిగింది. గతంలోనే బాలిక తల్లిదండ్రులు చనిపోగా.. పుట్టింటి వద్ద ఉంటున్న బంధువులను కలిసేందుకు కుంట మండల కేంద్రానికి చేరుకుంది. అక్కడి నుంచి ప్యాసింజర్ ఆటో ఎక్కింది. అప్పటికే ఆటోలో డ్రైవర్‌తో పాటు మరో వ్యక్తి ఉన్నట్టు సమాచారం.
మార్గమధ్యలో ఆ ఇద్దరు వ్యక్తులు మద్యం తాగడంతో పాటు బాధితురాలికి మత్తు మందు కలిపిన కూల్‌డ్రింక్ ఇచ్చి అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. పాల్వంచ మండలం జగన్నాథపురం వద్ద అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న సదరు బాలికను గమనించిన స్థానికులు అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. బాలిక చెప్పిన వివరాల ఆధారంగా ఆమెపై అత్యాచారం జరిగినట్టుగా అనుమానించిన అధికారులు పాల్వంచ రూరల్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. సీడీపీవో లక్ష్మీప్రసన్న ఫిర్యాదు మేరకు జీరో ఎఫ్‌ఐఆర్ కింద కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు.. బాలికను సంరక్షణ కేంద్రానికి తరలించారు. నిందితుల కోసం గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు.



కిషన్‌రెడ్డి అసత్యాలు ప్రచారం చేస్తున్నారు.. మంత్రి తుమ్మల ఫైర్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు24:

యూరియా పక్కదారి పట్టిందనే కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలను తెలంగాణ వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు తీవ్రంగా ఖండించారు. వాస్తవాలు పక్కదారి పట్టేలా కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయని ధ్వజమెత్తారు. ఇవాళ(ఆదివారం) తెలంగాణ సచివాలయంలో మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు మీడియాతో మాట్లాడారు. 11ఏళ్లుగా లేని యూరియా కొరత ఇప్పుడు ఎందుకు వచ్చిందో కిషన్ రెడ్డికి తెలియదా? అని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు.

యూరియా సరఫరాలో జియో పాలిటిక్స్, రష్యా, ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ఎర్ర సముద్రంలో నౌకాయనం నిలవడంతో యూరియా ఇంపోర్ట్ ఆగిపోయిందని చెప్పుకొచ్చారు. కిషన్ రెడ్డి డిమాండ్‌కు తగ్గ స్థాయిలో సరఫరా లేదని చెబుతూనే మరోపక్క యూరియా పక్కదారి పడుతోందని ఆరోపణలు చేయడం వారి ద్వంద వైఖరికి నిదర్శనమని మండిపడ్డారు. యూరియా దిగుమతులు లేక దేశీయంగా ఉత్పత్తి డిమాండ్‌కు తగ్గ స్థాయిలో లేక నెలకొన్న కొరతపై వాస్తవాలు దాచిపెడుతున్నారని ఫైర్ అయ్యారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంతో యూరియా కొరత నెలకొంటే రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై బురద జల్లడం కిషన్ రెడ్డి స్థాయికి తగదని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

మేడిపల్లిలో భర్త దారుణం..

గర్భవతని చూడకుండా.. రంపంతో ముక్కలు ముక్కలుగా నరికి..

మేడ్చల్ జిల్లా, మేడిపల్లి:

నువ్వే నా ప్రాణం.. సర్వస్వమని మాయమాటలు చెప్పి పెళ్లి చేసుకున్న అతడు.. కొన్నేళ్లకే అసలు రూపం బయటపెట్టుకున్నాడు. గర్భిణీ అని కూడా చూడకుండా భార్యను అతి కిరాతకంగా రంపంతో ముక్కలు ముక్కలుగా నరికి చంపాడు. మేడ్చల్ జిల్లాలో జరిగిన ఈ దారుణ ఘటన అందరి హృదయాలనూ కలచి వేస్తోంది.

మేడ్చల్ జిల్లా జరిగిన అమానవీయ ఘటన అంతటా కలకలం రేపుతోంది. మేడిపల్లి పరిధిలోని బాలాజీహిల్స్ కాలనీలో నివసిస్తున్న ఓ వ్యక్తి గర్భిణీ అయిన భార్యను అతి క్రూరంగా హతమార్చిన ఘటన స్థానికులను తీవ్రంగా కలచివేస్తోంది. రంపంతో భార్యను ముక్కలు ముక్కలుగా కోసి శరీర భాగాలను మూసీ నదిలో పడేశాడు ఓ భర్త. దంపతుల మధ్య కొన్నాళ్లుగా చెలరేగుతున్న కలహాలే హత్యకు దారి తీశాయని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. వికారాబాద్ జిల్లా కామారెడ్డి గూడకు చెందిన ఈ దంపతులు కొన్నాళ్ల కిందటే హైదరాబాద్‌లోని బోడుప్పల్ ప్రాంతానికి వలస వచ్చారు.

వివరాల్లోకి వెళితే.. వికారాబాద్ జిల్లా కామారెడ్డిగూడకు చెందిన స్వాతి (వయస్సు 25), మహేందర్ రెడ్డి ఇరువురూ ప్రేమించి వివాహం చేసుకున్నారు. హైదరాబాద్ వచ్చి నెల కూడా అవలేదు. మహేందర్ ర్యాపిడో నడుపుతుంటాడు. అయితే, కొంతకాలంగా దంపతులు ఇరువురూ తరచూ గొడవపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. మూడు రోజుల క్రితం (ఆగస్ట్ 22) మధ్యాహ్న సమయంలో ఐదు నెలల గర్భవతిగా స్వాతిని ఆమె భర్త మహేందర్ రెడ్డి అత్యంత దారుణంగా హతమార్చినట్టు పోలీసులు వెల్లడించారు. మృతదేహాన్ని ముక్కలుగా నరికి కవర్లలో పెట్టి వాటిని మూసీ నదిలో పడేసే ప్రయత్నం చేశాడు. తల, చేతులు, కాళ్లు వేరు చేసి విభిన్న ప్రాంతాల్లో వదిలిపెట్టినట్లు అతడు అంగీకరించినట్టు తెలుస్తోంది. మొండాన్ని మాత్రం ఇంట్లోనే ఉంచడంతో దుర్వాసన వచ్చి స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు.ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు కవర్లను పరిశీలించగా మహేందర్ ఇంట్లో స్వాతి మొండెం కనిపించింది. దీంతో నిందితుడు మహేందర్ రెడ్డిని పోలీసులు వెంటనే అరెస్టు చేశారు.

స్వాతి తల్లి మీడియాతో మాట్లాడుతూ, తమ కూతురు డిగ్రీ చదువుతున్న సమయంలో మాయమాటలతో ఆకర్షించి మహేందర్ ఇంట్లోంచి తీసుకెళ్లి ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నాడని తెలిపింది. మాట వినకుండా పెళ్లి చేసుకున్నప్పటికీ కొన్నాళ్ల తర్వాత బంగారం కూడా ఇచ్చామంది. కానీ పెళ్లి తర్వాత మహేందర్ పూర్తిగా మారిపోయాడని.. నా కూతుర్ని చిత్రహింసలు పెట్టేవాడని.. కనీసం ఫోన్‌లో కూడా మాట్లాడనిచ్చేవాడు కాదంటూ కన్నీటిపర్యంతమైంది. నిందితుడిని కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేసింది. కాగా, ఈ హత్య పూర్తిగా ప్రణాళికాబద్ధంగానే జరిగిందని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. మిగిలిన శరీర భాగాల కోసం మూసీ నదిలో గాలింపు చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. కేసు తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని లోతుగా దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఈ దారుణ ఘటనతో ప్రేమ వివాహాలు, గృహహింస, మహిళల భద్రత అంశాలపై మళ్లీ చర్చ మొదలైంది. ప్రేమ పేరుతో జరిగే

పెళ్లిళ్లు, అనంతరం వెలుగు చూస్తున్న హింసాత్మక సంఘటనలు సమాజాన్ని ఆలోచనలో పడేస్తున్నాయి.

మేడిపల్లి హత్య కేసులో సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి..

మేడిపల్లి హత్య కేసులో సంచలన విషయాలు బయటకు వచ్చాయి. స్వాతిని చంపేందుకే వికారాబాద్ నుంచి హైదరాబాద్ తీసుకొచ్చానని మహేందర్ రెడ్డి పోలీసుల విచారణలో వెల్లడించాడు. రెండు నెలల క్రితమే హైదరాబాద్ షిఫ్ట్ అయ్యామని తెలిపాడు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నప్పటికీ మహేందర్ కు భార్యపై విపరీతమైన అనుమానం ఉండేది. స్వాతి గర్భవతి అయినప్పటి నుంచి ఈ అనుమానం మరింత పెరిగింది. ఈ నేపథ్యంలోనే స్వాతిని అత్యంత కిరాతకంగా నరికి చంపానని మహేందర్ అంగీకరించాడు.

ఇంటి ఓనర్స్ లేని సమయం చూసి భార్య హత్యకు ప్లాన్ చేశాడు. అనుకున్న ప్రకారం స్వాతిని చంపేసి శరీర భాగాలని రంపంతో ముక్కలుగా ముక్కలుగా కోశాడని పోలీసులు తెలిపారు. పోలీసులు తెలిపిన ప్రకారం, కాళ్లు, చేతులు, తల భాగాలను కవర్లలో ప్యాక్ చేసి తీసుకెళ్లి మూసిలో పడవేశాడు. పొట్ట భాగాన్ని మాత్రం కట్ చేయకుండా ఇంట్లోనే ఉంచాడు. దీంతో ఇంటి నుంచి తీవ్రమైన దుర్వాసన రాసాగింది. ఇది గమనించిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారమందించారు.

రాజీవ్ స్వగృహ జలజ టౌన్ షిప్ ప్రాజెక్టు విక్రయం

ఉద్యోగ, సహకార సంఘాలు, స్వచ్ఛంధ సంస్థలకు చక్కటి అవకాశం
అందుబాటులోని ధరల్లో మధ్యతరగతి ప్రజలకు ఇంటి వసతి

ఖమ్మం, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

ఖమ్మం ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ పోలేపల్లిలోని అసంపూర్తిగా ఉన్న రాజీవ్ స్వగృహ ప్రాజెక్టును ఉన్నది ఉన్నట్లుగా ప్రాతిపదికన విక్రయించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. వివిధ సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులకు మేలు చేకూర్చాలన్న లక్ష్యంతో జలజ టౌన్ షిప్ పేరుతో ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టారు. నిర్మాణానికి అయిన ఖర్చుతోనే ఈ బహుళ అంతస్తుల సముదాయంతో ఉన్న ప్రాజెక్టు మొత్తాన్ని లాటరీ ద్వారా కేటాయించనున్నారు. వివిధ సహకార సంఘాలు, ఉద్యోగ సంఘాలు, బిల్డర్లు, డెవలపర్లు, జాయింట్ వెంచర్లు ఇలా గ్రూప్ హౌసింగ్ పథకాలపై ఆసక్తి ఉన్నవారు ఎవరైనా ఇందుకోసం దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పిస్తూ జూలై 22 వ తేదీన నోటిఫికేషన్ విడుదల చేశారు. సెప్టెంబరు 8 వ తేదీన లాటరీ విధానంలో కేటాయించనున్నారు. దీంతో ఈ ప్రాజెక్టును గురించి తెలుసుకునేందుకు పలు సంఘాల ప్రతినిధులు ఇతరులు అనేక మంది వస్తున్నారు. సుమారు 9.22 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఈ ప్రాజెక్టులో నాణ్యతా ప్రమాణాలతో నిర్మించిన ఎనిమిది బ్లాకులు, తొమ్మిది ఫ్లోర్లు ఉన్నాయి. ఒక్కో ఫ్లోర్ లో 8 ఫ్లాట్లతో ప్రాజెక్టు మొత్తం మీద 576 ఫ్లాట్లు ఉన్నాయి. వీటి పనులు వివిధ దశల్లో అసంపూర్తిగా ఉన్నాయి. ప్రాజెక్టు కోసం ప్రత్యేకంగా 60 అడుగుల అప్రోచ్ రోడ్డు మంజూరై పనులు కొనసాగతుండటమే కాకుండా, మున్నేరు నదికి సమీపంలో ఉండటం ప్రత్యేక ఆకర్షణతో కూడిన ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ప్రాజెక్టు ప్రత్యేకతలని అధికారులు వివరించారు. మంచి వసతులతో మధ్యతరగతి ప్రజలకు, ముఖ్యంగా వివిధ సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులకు మేలు చేకూర్చాలన్న లక్ష్యంతో, నిర్మాణానికి అయిన ఖర్చును మాత్రమే పరిగణనలోనికి తీసుకుంటూ చదరపు అడుగు ధరను రూ.1150 మాత్రమే నిర్ణయించామని రాజీవ్ స్వగృహ మేనేజింగ్ డైరక్టర్ వి.పి. గౌతమ్ తెలిపారు. ఖమ్మం నగరానికి పశ్చిమ వైపున ప్రాంతం అభివృద్ధి చెందుతున్నదని, అంతే కాకుండా కొత్తగా ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీగా మారడంతో, పురోభివృద్ధి వేగవంతం

అవుతుందన్నారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ఖమ్మం లోని వివిధ ఉద్యోగ సంఘాలు, సహకార సంఘాలు, ఇతరత్రా స్వచ్ఛంధ సంస్థలు ప్రభుత్వం నామమాత్రపు ధరతోనే అందిస్తున్న అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఈ టౌన్ షిప్ లో మౌళిక వసతుల కల్పన కూడా జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటికే కొన్ని ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు వీటిపై ఆసక్తి కనపరుస్తూ ప్రాజెక్టు ప్రాంగణంలోనే సమావేశం కూడా నిర్వహించుకున్నారని తెలిపారు. ఇక్కడి భూములు, నిర్మించిన భవనాలపై ఎటువంటి అపోహలు వద్దని మేనేజింగ్ డైరక్టర్ వి.పి. గౌతమ్ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టుల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారికి పూర్తి పారదర్శకంగా లాటరీ ద్వారానే కేటాయింపులు చేస్తామన్నారు.

కామ్రేడ్ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డికి నివాళులు
జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్

ఖమ్మం, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

సిపిఐ మాజీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి పార్థివదేహానికి జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు దుర్గాప్రసాద్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లుతో కలిసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కామ్రేడ్ సుధాకర్ రెడ్డి నిబద్ధత క్రమశిక్షణ పట్టుదల గల నాయకుడని విద్యార్థి దశ నుండే ప్రజా సంక్షేమం కోసం పరితపించిన యోధుడని అన్నారు. తుది శ్వాస వరకు విలువలకు కట్టుబడి జీవించిన మహానీయుడని వారి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి కలగాలని శోకతప్త హృదయంతో భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నట్టు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరితో పాటు వైరా నియోజకవర్గ శాసనసభ సభ్యులు మాలోత్ రాందాస్ నాయక్ , టిపిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి నూతి సత్యనారాయణ , పిసిసి సభ్యులు వడ్డే నారాయణరావు, పుచ్చకాయల వీరభద్రం తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పెద్దమ్మతల్లిని అధికసంఖ్యలో దర్శించుకున్న భక్తులు

పాల్వంచ, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

శ్రీ కనకదుర్గ దేవస్థానం (పెద్దమ్మగుడి) ఆదివారం సందర్భంగా అమ్మవారిని దర్శించుకునేందుకు భక్తులు అధికసంఖ్యలో విచ్చేయడంతో ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిటకిటలాడింది. ఉదయం నుండే పరిసర గ్రామాల నుండే కాక జిల్లా నలుమూలల నుండే కాక ఇతర జిల్లాల నుండి భక్తులు అధికసంఖ్యలో విచ్చేశారు. తమను చల్లంగా చూడాలని వేడుకుంటూ బోనాలు సమర్పించారు. అదేవిధంగా దేవాలయ ఆవరణలోని శ్రీ అన్నపూర్ణా సమేత కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామివారి ఆలయంలో స్వామివారికి అభిషేకాలు నిర్వహించారు. అన్నప్రాసనలు, వాహనపూజలు, తలనీలాలు, అమ్మవారికి ఒడిబియ్యం, చీరలు, కనుములు, తదితర మొక్కులను చెల్లించుకొని అమ్మవారిని, స్వామివారిని దర్శించుకొని తీర్థప్రసాదాలను స్వీకరించారు. భక్తులకు అవసరమైన ప్రత్యేక దర్శనంనకు క్యూలైన్లు, ఉచిత పులిహోర ప్రసాద వితరణ, మంచినీటి వసతి తదితర ఏర్పాట్లను దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి ఎన్. రజనీకుమారి, పాలకమండలి చైర్మన్ బాలినేని నాగేశ్వరరావు, ధర్మకర్తలు పెండ్లి రామిరెడ్డి, చెవుగాని పాపారావు, ధర్మరాజుల నాగేశ్వరరావు, అడుసుమిల్లి సాయిబాబా, శనిగారపు శ్రీనివాసరావు, చెరుకూరి శేఖర్ బాబు, దుగ్గిరాల సుధాకర్ పర్యవేక్షించారు.

పై కార్యక్రమములు దేవస్థానంలో నిర్వహించబడినవని దేవస్థాన కార్యనిర్వహణాధికారి ఎన్. రజనీకుమారి పాలకమండలి సభ్యులు ఒక ప్రకటనలో తెలియచేశారు.

గోదావరి కావేరీ లింకుతో..కృష్ణా బేసిన్‌లో రెండు రిజర్వాయర్లు..!

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 23 :

గోదావరి–కావేరీ అనుసంధానం(జీసీ లింక్)లో వాటాగా వచ్చే నీటిని సమ్మక్కసాగర్ బ్యారేజీ(తుపాకులగూడెం) పరిసరాల్లో కాక కృష్ణా బేసిన్‌లో 2 రిజర్వాయర్లు కట్టుకొని, వినియోగించుకోవాలని తెలంగాణ నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతం తెలుగు రాష్ట్రాలకు కృష్ణా జలాల పంపిణీపై విచారణ జరుగుతుండగా.. ఏడాదిలోపు తీర్పు వెలువడే అవకాశాలున్నాయి. ఆ తర్వాత కృష్ణా ట్రైబ్యునల్ నీటిని కేటాయించని ప్రాంతాల్లో జీసీ లింకు వాటా వినియోగానికి రిజర్వాయర్లను నిర్మించాలని ప్రభుత్వం సూత్రప్రాయంగా నిర్ణయం తీసుకుంది. ఛత్తీసగఢ్ వినియోగించుకోని వాటా నుంచి 147 టీఎంసీలను జీసీ లింకుకు తొలిదశలో తరలించాలని జాతీయ నీటి అభివృద్ధి సంస్థ(ఎన్‌డబ్ల్యూడీఏ) నిర్ణయించింది. ఇందులో తెలంగాణకు 45, ఏపీకి 43, తమిళనాడుకు 40.8, కర్ణాటకకు 15.9, పుదుచ్చేరికి 2.3 చొప్పున టీఎంసీలను కేటాయించాలని ప్రతిపాదించిన విషయం తెలిసిందే..! తెలంగాణ వాటాను ఏ బేసిన్‌లోనైనా వాడుకునే స్వేచ్ఛనివ్వాలనే సర్కారు విజ్ఞప్తికి ఎన్‌డబ్ల్యూడీఏ ఇదివరకే సమ్మతించింది.

సురవరం సుధాకర్‌రెడ్డికి నివాళులర్పించిన వద్దిరాజు

ఖమ్మం, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

భారత కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ (సీపీఐ)అగ్ర నాయకులు సురవరం సుధాకర్‌రెడ్డి పార్థివదేహంపై బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ డిప్యూటీ– లీడర్, రాజ్యసభ సభ్యులు వద్దిరాజు రవిచంద్ర పూలదండ వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.కొన్ని రోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న సీపీఐ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి, మాజీ ఎంపీ సురవరం శుక్రవారం రాత్రి మృతి చెందిన విషయం తెలిసిందే.స్వర్గీయ సుధాకర్‌రెడ్డి కోరిక మేరకు ఆయన భౌతికకాయాన్ని ఆదివారం గాంధీ వైద్య కళాశాలకు అప్పగించారు.దివంగత సుధాకర్ రెడ్డి అంతిమయాత్రలో పాల్గొనేందుకు గాను ఢిల్లీ నుంచి బయలుదేరి వచ్చిన ఎంపీ రవిచంద్ర గాంధీ వైద్య కళాశాల వద్ద ఆయన పార్థివదేహాన్ని సందర్శించి పూలదండ వేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు.స్వర్గీయ సుధాకర్ రెడ్డి కుటు–ంబ సభ్యులు, సీపీఐ శ్రేణులను ఎంపీ వద్దిరాజు పరామర్శించి తన ప్రగాఢ సంతాపం, సానుభూతి తెలిపారు.

గిరిజన దర్బార్ కు అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి

భద్రాచలం ఐటిడిఏ పిఓ బి రాహుల్

భద్రాచలం, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

భద్రాచలం ఐటిడిఏ కార్యాలయంలో సోమవారం జరగనున్న గిరిజన దర్బార్ కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల ఐటిడిఏ యూనిట్ అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని ఐటిడిఏ పీఓ బి రాహుల్ ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. మరుమూల ప్రాంతాల నుండిగిరిజనులు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం అర్జీలను సమర్పించడానికి వస్తారని, సంబంధిత యూనిట్ అధికారులు ఉదయం 10.30 గంటలకు ఐటిడిఏ సమావేశ మందిరంలో తప్పక హాజరుకావాలని ప్రాజెక్టు అధికారి ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

ఆదివాసీ మహిళపై అత్యాచారం చేసిన దుండగులను కఠినంగా శిక్షించాలి

అఖిల భారత ప్రజాతంత్ర మహిళా సంఘం (ఐద్వా)

భద్రాచలం, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

చర్ల వద్ద ఆదివాసి గుత్తి కోయ మహిళ పై మత్తుమందు ఇచ్చి అత్యాచారం చేసిన దుండగులపై కఠినమైన చర్యలు చేపట్టాలని అఖిల భారత ప్రజాతంత్ర మహిళా సంఘం (ఐద్వా) జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు డి సీతాలక్ష్మి, మందలపు జ్యోతి లు డిమాండ్ చేశారు.. అఖిల భారత ప్రజాతంత్ర మహిళా సంఘం (ఐద్వా)భద్రాచలం పట్టణ కమిటీ సమావేశం నాదెళ్ల లీలావతి అధ్యక్షతన జరిగింది. సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పొట్టకూటి కోసం పనులు వెతుక్కుంటూ చత్తీస్గడ్ నుంచి చర్ల ప్రాంతానికి వచ్చిన ఆదివాసీ గుత్తి కోయ మహిళ అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని కొందరు ఆటో డ్రైవర్లు సామూహిక అత్యాచారం చేసినట్లుగా వస్తున్న వార్తలపై పోలీసు అధికారులు వేగవంతంగా విచారణ చేసి అందుకు సంబంధించిన నిందితులను పట్టుకొని కఠినంగా శిక్షించాలని వారు ప్రభుత్వాన్ని అధికారులను విజ్ఞప్తి చేశారు. సమాజంలో మహిళల పై కామాంధుల దాడులు రోజురోజుకు పెరుగుతున్నాయని ఈ దాడులు అరికట్టేందుకు నిర్దిష్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు.. లైంగిక వేధింపులకు గురైన ఆదివాసి గుత్తి కోయ మహిళ సంరక్షణ బాధ్యత పూర్తిగా ప్రభుత్వం తీసుకోవాలని, ఆమెను వారి కుటుంబ సభ్యులకు చేరే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు.. ఈ సమావేశంలో ఐద్వా పట్టణ కమిటీ సభ్యులు ఉస్తెల జ్యోతి, సుబ్బలక్ష్మి, జి నాగలక్ష్మి,కనక శ్రీ, డి.నాగలక్ష్మి, కే. రాదా,జి గణపతమ్మ,సరోజినీ హలేమా పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి

జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి . పాటిల్

కొత్తగూడెం, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

నేడు కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి . పాటిల్ తెలిపారు. ప్రజలు వారి వారి సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదును అందజేయాలని చెప్పారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

కామ్రేడ్ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డికి ఘన నివాళులు

జనగామ జిల్లా /రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఆగస్టు 24 :

సిపిఐ పార్టీ జాతీయ మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి,నల్లగొండ మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యుడు సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి అనారోగ్యంతో మృతి చెందడం సిపిఐ పార్టీకి తీరని లోటు అని ఆ పార్టీ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు,సిపిఐ మండల కార్యదర్శి కావటి యాదగిరి అన్నారు.ఆదివారం మండలంలోని కంచనపల్లి గ్రామంలో సిపిఐ పార్టీ మండల సహాయ కార్యదర్శి కందుకూరి మల్లేశం అధ్యక్షతన కామ్రేడ్ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి మరణం పట్ల ఏర్పాటు చేసిన సంతాప సభలో సిపిఐ పార్టీ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడు, మండల కార్యదర్శి కావటి యాదగిరి పాల్గొని సుధాకర్ రెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.....సిపిఐ జాతీయ నాయకుడు కామ్రేడ్ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి ఎన్నో ప్రజా ఉద్యమాలు చేసి ప్రజల కోసం అలుపెరుగని పోరాటం చేసిన గొప్ప యోధుడు అని అయన కొనియాడారు.అయన మరణం తో దేశం ఒక గొప్ప మేధావిని కోల్పోయిందని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ మండల పార్టీ సభ్యులు మడికంటి సోమన్న,దామెర అబ్బయ్య, సాదం అశోక్,పసుల దానియేలు, గొంగళ్ల వెంకటయ్య,నాల్కపల్లి దయాకర్,గుండే సుధాకర్, వేల్పుల ప్రవీణ్,భాషపాక ఏలియా,కందుకూరి శోభన్ బాబు,భాషపాక లత పాల్గొన్నారు.

అసమానతలు ఆకలి కేకలు అరణ్య రోదనలు

నిర్బంధాలు అరెస్టులతో ఉద్యమాలను ఆపలేరు

పెద్దపల్లి టౌన్ ఆగష్టు 24 అక్షరం న్యూస్

ఆదివాసులను అంతమొందించడానికి భారత ప్రభుత్వం మధ్య భారతంలో జరుగుతున్న మారణహోమం ఆపరేషన్ కగారును వెంటనే నిలిపివేయాలని అన్నారు బాలసాని రాజయ్య విప్లవ రచయితల సంఘం కన్వీనర్ కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా కరీంనగర్ పులిపాక రవీందర్ తెలంగాణ ప్రజాప్ర%శీ%ట్ పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ ఈ ఎనిమిది నెలల నుండి తెలంగాణతో పాటు వివిధ రాష్ట్రాలలోని ప్రజలు ప్రజాసంఘాలవారు నిరసన తెలుపుతూనే ఉంటే ప్రభుత్వం ఎన్కౌంటర్లు చేస్తూ అనేక మందిని చంపుతూ మరణ హోమాన్ని సృష్టిస్తున్న ప్రభుత్వాల పనితీరును భావే ప్రపంచానికి మరోమారు తెలపడానికి హనుమకొండ వరంగల్ జిల్లాలో ఆదివారం నిర్వహించ తలపెట్టిన సభకు అనుమతి ఇవ్వమంటూ అధికార పార్టీ నాయకులు ప్రతిపక్ష నాయకులు పాల్గొనే సభను కూడా ప్రభుత్వం నిషేధాగ్యాలు అంటూ తెలంగాణ వ్యాప్తంగా సంఘాల నాయకులను శనివారం సాయంత్రం రాత్రి నుండి అరెస్టులు చేస్తూ పోలీస్ స్టేషన్లో నిర్బంధించి సభ జరగకుండా నిలుపుదల చేసి అరెస్ట్ అయిన వారిని ఆదివారం మధ్యాహ్నం టైముల విడుదల చేసినారు ఇలాంటి నిర్బంధ పాలనకు నిరసనగా మేధావులు న్యాయవాదులు అన్ని విధాల సంఘాల వారు ప్రజలు జర్నయస్తులు ఈ నిరంకుశ పాలనకు నిరసనగా ఉద్యమించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని

నిర్బంధాలు అరెస్టులతో ఉద్యమాలను సభలను ఆపలేరని మరొక వారంలో సభ నిర్వహించి తీరవలసి వస్తుందని దీనికి ప్రతి ఒక్కరు కదలి రావాలని పిలుపునిచ్చారు

రాజకీయాలకతీతంగా పేదలకు సంక్షేమ పథకాలు అమలు...

- రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్, సహకార, చేనేత జౌళి శాఖల మంత్రివర్యులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

-57వ డివిజన్‌లో రోడ్డు, డ్రైనేజ్ నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసి,లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరు పత్రాలను, రేషన్ కార్డులను పంపిణీ చేసిన మంత్రి తుమ్మల

ఖమ్మం, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

రాజకీయాలకతీతంగా పేదలకు సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేయాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్, సహకార, చేనేత జౌళి శాఖల మంత్రివర్యులు తుమ్మల నాగేశ్వర రావు అన్నారు.

మంత్రివర్యులు, ఆదివారం ఖమ్మం 57వ డివిజన్ రమణ గుట్ట ప్రాంతంలో 2 కోట్ల 36 లక్షలతో నిర్మించనున్న సీసీ రోడ్డు, డ్రైనేజ్ నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ 57వ డివిజన్ ప్రాంతంలో పేదలు ఎక్కువ ఉన్నారని స్థానిక నాయకులు కోరగా ప్రభుత్వం నుండి వచ్చిన నిధులను అధికంగా ఇక్కడ కేటాయించడం జరిగిందని అన్నారు. ఖమ్మం నగరంలో 2000 ఇండ్లు మంజూరు చేస్తే కేవలం 57వ డివిజన్ పరిధిలో 200 పైగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేసామని అన్నారు.

అర్హులైన పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు విడతల వారీగా ప్రభుత్వం మంజూరు చేస్తుందని అన్నారు. ఈ ప్రాంతంలో పేదలకు ఇంటి పట్టాలు పంపిణీ సాధ్యం ఉన్నంత వరకు కృషి చేస్తామని అన్నారు. రాజకీయాలకతీతంగా నిరుపేద ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలు అందించాలని అన్నారు. లబ్ధిదారులు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు త్వరగా నిర్మించుకునేలా చూడాలని, డివిజన్ లో చేపట్టిన సీసీ రోడ్డు, డ్రైయిన్ల నిర్మాణం వంటి అభివృద్ధి పనులు నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలని, ఒకసారి చేసిన అభివృద్ధి పని పది కాలాల పాటు- నిలిచి పోవాలని అన్నారు. పాఠశాల నిర్మాణానికి అవసరమైన ప్రతిపాదనలు సమర్పించాలని, వర్షాకాలం ముగిసిన వెంటనే పనులు ప్రారంభించడం జరుగుతుందని అన్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పట్టాలు, సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్, కళ్యాణ్ లక్ష్మీ షాదీ ముబారక్ చెక్కులు, రేషన్ కార్డులు వంటి సంక్షేమ పథకాలను పేదల ఇంటి వద్దకు వెళ్లి అందించాలని అన్నారు.

కార్యక్రమంలో నగర మేయర్ పునుకొల్లు నీరజ మాట్లాడుతూ పేదల అభివృద్ధి, సంక్షేమం లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్న మంత్రి తుమ్మల కృషి ఫలితంగా 230 మంది లబ్ధిదారులకు 57వ డివిజన్ లో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన మాట మేరకు మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, 500 రూపాయలకే గ్యాస్ సిలిండర్, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, సన్న బియ్యం సరఫరా, రేషన్ కార్డులను జారీ చేశామని అన్నారు.

ఖమ్మం నగరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు ప్రజలు సంపూర్ణ సహకారం అందించాలని, ఇండోర్ పట్టణంలో పాటిస్తున్న పారిశుధ్య చర్యలను మన ఖమ్మం నగరంలో కూడా అమలు చేసేందుకు చర్యలు చేపడతామని అన్నారు. మురుగు కాల్వలలో ప్లాస్టిక్ కవర్లు పడేయవద్దని అన్నారు.

అనంతరం మంత్రి ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరు పత్రాలు, నూతన రేషన్ కార్డులను లబ్ధిదారులకు మంత్రి పంపిణీ చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి డి. పుల్లయ్య, ఖమ్మం ఆర్డీఓ నరసింహారావు, మునిసిపల్ ఇంజినీరింగ్ ఖమ్మం డివిజన్ కార్య నిర్వాహక ఇంజనీర్ వి. రంజిత్, ఖమ్మం అర్బన్ తహసిల్దార్ సైదులు, మార్కెట్ కమిటీ- చైర్మన్ హన్మంత రావు, మాజీ ఎమ్మెల్సీ బాలసాని లక్ష్మీ నారాయణ, ప్రజాప్రతినిధులు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణకు మట్టి గణపతిని పూజించండి

ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ విగ్రహాలను నివారించండి ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ తెల్లం వెంకట్రావు

భద్రాచలం, ఆగస్టు 24 (అక్షరంన్యూస్):

వినాయక చవితి సందర్భంగా పర్యావరణ పరిరక్షణకు మట్టి గణపతులనే పూజించాలంటూ భద్రాచలం కుమ్మర సంఘం, శ్రీ మొల్ల స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పా-టైన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకట్రావు మట్టి గణపతుల పూజపై అవగాహన కల్పిస్తూ ఆదివారం కరపత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, "వినాయకుడు అమ్మవారి నలుగు మట్టిలో నుంచే ఉద్భవించినట్టు- పురాణాల చెబుతున్నాయి. అటు-వంటి మట్టినే వినాయకుని రూపంగా పూజించడం పవిత్రమైనదే కాకుండా, ప్రకృతి పరిరక్షణకు అవసరమైంది కూడా. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్ విగ్రహాలు పర్యావరణానికి హానికరం. వాటిని నివారించి ప్రకృతిని కాపాడాలి. ఇది మన భవిష్య తరాలకు సంరక్షణ కవచం" అని అన్నారు. ప్రకృతిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది ప్రళయంగా తిరిగి వస్తుందంటూ ప్రతి ఒక్కరు పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని ఎమ్మెల్యే పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ మొల్ల స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థకు చెందిన గంగాధర వీరయ్య, కుమ్మర సంఘం నాయకులు విజ్జిగిరి రాజా కిరణ్, గంగాధర సతీష్, సద్దనపు సత్యనారాయణ, వి. నరేష్, జల్లారపు సునీల్, సగ్గెం లక్ష్మణరావు, రెల్లి తాతారావు, కొలిచలం నవీన్, విజ్జిగిరి రవి తేజ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండలంలో పలు అభివృద్ధి పనులకు ఎమ్మెల్యే కడియం శంకుస్థాపనలు

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఆగస్టు 24 :

మండలంలోని వివిధ గ్రామాల్లో నేడు(సోమవారం) స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి చేతుల మీదుగా రూ,4 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు చేయనున్నట్లు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కోళ్ల రవి గౌడ్ తెలిపారు గబ్బెట, కంచనపల్లి గ్రామాలలో లో ప్రాథమిక హెల్త్ సబ్ సెంటర్, సిసి రోడ్ లకు శంకుస్థాపన,

ఎల్లారెడ్డిగూడెం గ్రామంలో సిసి రోడ్ కు శంకుస్థాపనలు అదేవిధంగా

మండల కేంద్రం రఘునాథపల్లిలో సీసీ రోడ్లకు శంకుస్థాపన అనంతరం

కుర్చపల్లి గ్రామంలో ప్రాథమిక హెల్త్ సబ్ సెంటర్ మరియు సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన కార్యక్రమాలు చేయనున్నట్లు కోళ్ల రవి గౌడ్ తెలిపారు, కార్యక్రమానికి మండలంలోని ప్రజా ప్రతినిధులు, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు, మండల నాయకులు, జిల్లా నాయకులు, అనుబంధ సంఘాల అధ్యక్షులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై ఈ కార్యక్రమాన్ని దిగ్విజయం చేయాలని ఆయన కోరారు

సురవరం' మృతి తీరని లోటు

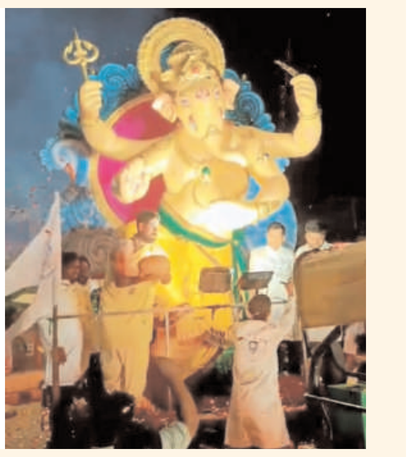
సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి గుంటి వేణు

రాజన్న సిరిసిల్ల/ముస్తాబాద్/ఆగస్ట్-24(అక్షరం న్యూస్)

సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి మరణం దేశానికి తీరని లోటని సీపీఐ జిల్లా కార్యదర్శి గుంటి అన్నారు. ముస్తాబాద్ మండలం పోతుగల్ గ్రామం లో సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి చిత్రప టానికి పూలమాలలు వేసి నివాళి అర్పించారు. వామపక్ష భావజాలంతో విద్యార్థి దశ నుంచే సామాజిక రంగంలోకి అడుగేసిన సురవరం, భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీలో క్రీయాశీలకంగా పనిచేశారన్నారు. ఏఐఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శిగా మొదలైన ఆయన రాజకీయ ప్రస్థానం అంచెలంచెలుగా ఎదిగి పార్టీ జాతీయ కార్యదర్శి గా సేవలందించారన్నారు. చివరి శ్వాస వరకు ప్రజా పోరాటాల్లో భాగస్వామిగా నిలిచిన ఆయ న సేవలు పార్టీ శ్రేణులకు స్ఫూర్తిదాయక మన్నారు.

గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ముందస్తుగా పట్టణంలో గణపతి విగ్రహం ఊరేగింపు.

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/అక్షరం న్యూస్:



జమ్మికుంట పట్టణంలోని మేదరి వాడ శ్రీ విఘ్నేశ్వర ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో గణేష్ నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా మేదరి వాడలో ప్రతిష్టాపించే వినాయక విగ్రహాన్ని జమ్మికుంట పట్టణ భక్తుల దర్శనం కొరకు పట్టణంలోని గాంధీ చౌరస్తా నుండి పురవీధుల్లో ఊరేగింపు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జమ్మికుంట ప్రముఖ వేద పండితులు మండలేముల దుర్గా ప్రసాద్ శర్మ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసి విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమాన్ని చేసి ఊరేగింపు ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ విఘ్నేశ్వర ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

జనహిత పాదయాత్రలో పాల్గొన్న ప్రణవ్

కరీంనగర్/హుజురాబాద్/ఆగస్టు 24/అక్షరం న్యూస్:

కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పదండి నియోజకవర్గం గంగాధర మండలం ఉప్పర్ మల్యాల గ్రామంలో జనహిత రెండవ విడత పాదయాత్రను తెలంగాణ పిసిసి అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎఐసిసి ఇన్చార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ హాజరయ్యారు. జనహిత రెండో విడుత పాదయాత్రలో హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ వొడితల ప్రణవ్ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, వివేక్ వెంకటస్వామి, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ , ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్, చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం, రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కన్ సింగ్ ఠాగూర్, కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి ప్రమాణ స్వీకారం మంత్రులు రాక

ఓదెల/పెద్దపల్లి ఆగస్టు 24(అక్షరం న్యూస్)

నేడు ఓదెల మల్లికార్జున స్వామి ఆలయ ధర్మకర్తల మండలి చైర్మన్ కర్మకర్తల ప్రమాణ స్వీకారానికి రాష్ట్ర మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు కొండ సురేఖ వడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మరియు ఎమ్మెల్సీ భానుప్రసాదరావు మరియు శాసనసభ్యులు చింతకుంట విజయ రమణారావు ఠాగూర్ మక్కన్ సింగ్ హాజరవుతున్నారు ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసిన పోలీస్ శాఖ

కల్వచర్లలో శ్రీ సత్యసాయి గ్రామోత్సవ వైభవం

- గ్రామంలో ఆధ్యాత్మికత అనుభూతి
- గ్రామంలోని పలువురు సేవకులను గుర్తించి సత్కారం
- గ్రామ సేవ ముక్తినందిస్తుంది.
-సత్యసాయి సమితి జిల్లా అధ్యక్షుడు వెంకటస్వామి, 8వ కాలనీ కన్వీనర్ నూక రమేష్.

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) ఆగస్టు 24 అక్షరం న్యూస్: శ్రీసత్యసాయిబాబా వారి శతజయంతి సందర్బంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థలు నిర్వహిస్తున్న ఆధ్యాత్మిక సేవా కార్యక్రమం శ్రీ సత్యసాయి గ్రామోత్సవం 8వ కాలనీ సమితి ఆధ్వర్యంలో రామగిరి మండలం కల్వచర్లలో భక్తి, సేవా భావంతో వైభవంగా నిర్వహించారు. తెల్లవారుజామున గ్రామ వీధుల గుండా భగవాన్ నామసంకీర్తన భజన కార్యక్రమం, గ్రామంలోని ప్రాథమిక పాఠశాలలో బాలబాలికలకు పలు ఆటల పోటీలు నిర్వహించి బహుమతులు అందజేస్తు, మాతృపూజ నిర్వహించి పిల్లలకు మానవత విలువలను బోధించారు. మహిళలకు వారి ఆరోగ్య సంరక్షణ గురించి అవగాహన, యువకులకు ఇటీవల జరుతున్న ఆన్లైన్ మోసాలు, చెడు అలవాట్లతో నష్టాలపై పలు విషయాలపై అవగాహన చర్చ జరిపారు. బస్టాండ్ నుండి శివాలయం వరకు కోలాట బృందంతో నిర్వహించిన స్వామివారి పల్లకీ సేవకు గ్రామస్తులు మంగళహారతులతో స్వాగతం పలికారు. ఇంటింటా సాయి ప్రతి ఇంట సాయి కార్యక్రమంలో భాగంగా నూతన భక్తులకు స్వామివారి చిత్రపటాలను అందించారు. తదుపరి శివాలయంలో నిర్వహించిన శ్రీ సత్యసాయి గాయత్రి కర్పూర హెూమం, కుంకుమ పూజ, బాలవికాస్ వారిచే వేద పారాయణం, అష్టోత్తరం, తధితర ఆధాత్మిక కార్యక్రమాలను తిలకిస్తూ భక్తిలో లీనమయ్యారు. గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది, పారిశుధ్య, ఆశా కార్మికులు, వైద్య సేవకులు ఏఎన్ఎంలు, ఆలయ సేవకులు, ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుల సేవలను కొనియాడుతూ, మిలటరీలో పనిచేస్తున్న తల్లిదండ్రులను సన్మానించారు. భక్తి నృత్యాలతో అలరించిన చిన్నారులను దీవించి బహుమతులు, పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు చేతి రక్షణ తోడుగులను అందించారు. భీమరథ శాంతి కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామంలోని ఇద్దరు జంటలకు పాద పూజా చేసి ఘనంగా సన్మానించారు. భక్తి పారవశ్యంలో లీనమై అందరూ సంతోష సంబరాలతో జరుపుకున్న ఈ వేడుక అందరికి ఆధ్యాత్మికత అనుభూతినిచ్చింది. భక్తితో స్వామివారిని వేడుకొని, నిర్వాహకులు ఏర్పాటు చేసిన భోజనాలను ప్రసాదంగా ఆరగించినారు. 8వ కాలనీ సత్యసాయి సమితి ప్రాథమిక సభ్యులు, భజన మండలి, వారి కుటుంబ సభ్యులు, గ్రామస్తులతో కలిసి నిర్వహించిన ఈ ఉత్సవ కార్యక్రమంలో శ్రీ సత్యసాయి సమితి రాష్ట్ర సభ్యులు మహేష్, పెద్దపెల్లి జిల్లా అధ్యక్షులు వెంకటస్వామి, 8వ కాలనీ సమితి కన్వీనర్ నూక రమేష్ సందేశం ఇస్తూ అందరూ సామూహికంగా పెదవులతో ప్రార్థిస్తూ, తమ చేతులతో సేవ చేయాలని, లవ్ ఆల్-సర్వ్ ఆల్, హెల్ప్ ఎవర్-హార్ట్ నెవెర్ అనే సత్యసాయి నినాదంతో ముందుకు నడుస్తున్న సత్యసాయి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి అవకాశం ఇచ్చిన గ్రామ ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతు గ్రామ సేవచేసి ముక్తిని పొందాలనే సత్యాన్ని, సాయి బోధనలు, సంస్థ సేవలను వివరించారు. ఇంకా ఈ గ్రామోత్సవంలో సత్యసాయి సమితి పెద్దపెల్లి జిల్లా కోఆర్డినేటర్లు రాజేశం, సుబ్బారావు, ఉదయ్, ఇందిరా ప్రాథమిక సభ్యులు పి మల్లయ్య, బి లక్ష్మీనారాయణ, కే బుగ్గాజి, డి సీతారాం, ఎన్ సదాశివరెడ్డి, మహిళా సేవాదళ్ వాణి, విజయ, సరోజ, కవిత, వనజ,

మణిదీపిక, రాధా, జక్కుల దామోదర్ రావు, కిష్టయ్య, కె.భాస్కర్, జి.రాజయ్య, టి శ్రీనివాస్, ఏ మహేందర్ రెడ్డి, సురేష్, సమ్మయ్య, గుండా శంకరయ్య, పుల్లూరి అన్వేష్, కోలాటం బృందం, ఆలయ కమిటీ, పుర ప్రముఖులు, గ్రామస్తులు, భక్తులు, బాల వికాస్ చిన్నారులు, అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కామ్రేడ్ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి మృతి పార్టీకి తీరని లోటు

సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మువ్వ వెంకటేశ్వరరావు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/బూర్గంపాడు: అక్షరం న్యూస్ /ఆగస్టు24: బూర్గంపాడు మండల పరిధిలోనిసారపాక గ్రామంలోని సిపిఐ పార్టీ ఆఫీస్ లో జాతీయ కార్యదర్శి కామ్రేడ్ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి గారి సంతాప సభ అలవాల సీతారామరెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగింది,సిపిఐ సీనియర్ నాయకులు, మాజీ జాతీయ కార్యదర్శి, మాజీ పార్లమెంటు సభ్యులు కామ్రేడ్ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి గారి మృతి పార్టీకి తీరని లోటని సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మువ్వా వెంకటేశ్వరరావు అన్నారు. సురవరం మృతికి సంతాపంగా బూర్గంపాడు మండలంలో ఆదివారం ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తొలినాళ్ల నుండి చివరి వరకు కమ్యూనిస్టు పార్టీతోనే ఉంటూ నమ్మిన సిద్ధాంతానికి కట్టుబడి పని చేశారని చెప్పారు. ఆయనకున్న ఆస్తులను ప్రజలకు ధారా దత్తం చేసి ప్రజాసేవలో నిమగ్నమైన నిబద్ధతగల నేతని తెలిపారు. సిపిఐ పార్టీ మూడు పర్యాయాలు జాతీయ కార్యదర్శిగా, పార్లమెంటు సభ్యులుగా 2 సార్లు పనిచేసిన ఆయన ఆ పదవులకు వన్నెతెచ్చారని చెప్పారు. బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం ఆయన చేసిన కృషి చరిత్రలో నిలిచి పోతుందన్నారు. సురవరం ఆశయాల సాధన కోసం పయనిస్తూ ఆయన చూపిన మార్గాన ముందుకు సాగాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ బూర్గంపాడు మండల కార్యదర్శి సబ్కానాగేశ్వరరావు, సిపిఐ జిల్లా సమితి సభ్యులు పేరాల శ్రీనివాసరావు,మండల సహయ కార్యదర్శి పాండవుల బిక్షం, సిద్దార్థ సుబ్బారెడ్డి, ఏఐటీయూసీ ప్రధాన కార్యదర్శి సింగమనేని ప్రసాద్, అధ్యక్షులు ఎండి సాజిద్, లోకి రెడ్డి శంకర్ రెడ్డి . దాసరి మలుసూర్, పిచ్చమ్మ, జహీర్, బలరాం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భానోత్ పీర్యా నాయక్ అంతిమయాత్రలో పాల్గొన్న సమ్మి గౌడ్ చిలువేరు

మహబూబాబాద్ /కేసముద్రం /ఆగస్టు 24/అక్షరం న్యూస్ :- కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ సబ్ స్టేషన్ తండా కి చెందిన బానోత్ పీర్యా నాయక్ మరణించగా వారి అంతిమ యాత్రలో పాల్గొని పార్థివ దేహాన్ని సందర్శించి వారి పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూ రాలని భగవంతుని ప్రార్థి స్తూ పూలమాలవేసి ఘన నివాళులర్పించారు గోపా డివిజన్ అధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ మండల నాయ కులు చిలువేరు సమ్మయ్య గౌడ్..అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి మనోధైర్యాన్ని కల్పిం చారు.ఈ కార్యక్ర మంలో సమ్మి గౌడ్ వెంట మునికుంట్ల కన్నయ్య,వాంకుడోత్ బిలియా,గుగులోతు సురేష్,నరేష్, రాము,శీర్యా,విజయ్,వాంకుడోత్ రాజా నాయక్,రమేష్, మలిచెట్టి సురేష్ బుజ్జి, సరోజ పద్మ తదితరులు ఉన్నారు.

కార్మికులకు, గ్రామస్తులకు అందుబాటులో ఉన్న బ్యాంకును మార్చడంలో మతాలబ్ ఏమిటో

-ఒక పేరు మీద ఉన్న రెండు బ్యాంకులు పక్కపక్కనే...-ఇది అధికారుల తెలివికి నిదర్శనం..

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) అక్టోబర్ 24 అక్షరం న్యూస్: సెంటినరీ కాలనీ సీ-2 క్వార్టర్లలో 30 ఏళ్లుగా ఉన్న యూనియన్ బ్యాంక్ (ఆంధ్ర బ్యాంక్)ను త్వరలో తరలిస్తున్నారు. ఈ బ్యాంకును ప్రైవేట్ ఇంటిలోకి మార్చడానికి అగ్రిమెంట్ జరిగినట్టు తెలిసింది. సింగరేణి సంస్థ ఉద్యోగుల కొరకు మొదట ఈ బ్యాంకును రత్నాపూర్ గ్రామంలో 40 సంవత్సరాల క్రితం ఏర్పాటు చేశారు. కానీ ఇక్కడ బ్యాంకు ను నక్సలైట్లు పేల్చివేశారు. దీంతో సెంటినరీ కాలనీలోని సీ-2 క్వార్టర్ లోకి ఈ బ్యాంకును మార్చడం జరిగింది. కాగా ఈ క్వార్టర్ కు మరమ్మత్తులు లేవనే కారణంతో బ్యాంకును వేరే ప్రాంతంలోకి మార్చుతున్నారు. ఇదే కాలనీలో స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఎస్. బీ.ఐ) బ్యాంక్ ఏన్.సి క్వార్టర్లలో ఉండగా అక్కడ మరమ్మత్తులు ఎలా జరుగుతున్నాయో? ఆ బ్యాంకు ను ఎందుకు మార్చడం లేదో? తెలుసుకునే ప్రయత్నం యూనియన్ బ్యాంక్ అధికారులు తెలుసుకోనకపోవడం గమన్హ రం. ఇక బేగంపేట గ్రామంలో ఉండవలసిన యూనియన్ బ్యాంక్ రత్నాపూర్ గ్రామ ప్రధాన రహదారిపై ఉంది. రత్నాపూర్ బ్యాంకును బేగంపేట బ్యాంకుకు దగ్గరగా వేరే బిల్డింగ్ లోకి మార్చుతున్న అధికారులకు, బేగంపేట బ్యాంకును బేగంపేటకు మార్చే ఆలోచన రాకపోవడం శోచనీయం. బేగంపేటలో నక్సల్స్ బ్యాంకును పేల్చివేశారనే నెపంతో రత్నాపూర్ కు మార్చగా, ఇప్పుడు నక్సల్స్ లేరు కదా అని ఆలోచన బ్యాంకు అధికారులకు ఎందుకు రావడం లేదు. బేగంపేట, రత్నాపూర్ రెండు బ్యాంకులను దగ్గర దగ్గరలో పెట్టడంలో మతలాభు ఏమిటో ఎవ్వరికి అర్థం కావడం లేదు. ఈ బ్యాంకుల విషయంపై అనేకమార్లు రత్నాపూర్ తాజా మాజీ సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీ రావులు ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. సింగరేణి సంస్థతో మాట్లాడి కార్మికులకు, రత్నాపూర్ వాసులకు అనువుగా ఉన్న సీ-2 క్వాటర్ ను మరమ్మత్తులు చేసి ఇక్కడే ఉంచాలని కోరడం జరిగింది.

లేదా వేరే క్వాటర్ ను తీసుకొని ఆ క్వాటర్ లో బ్యాంక్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరడం జరిగింది. కానీ బేగంపేట బ్యాంకును రత్నాపూర్ లో ఉంచి, రత్నాపూర్ బ్యాంకును వేరే ప్రాంతానికి మార్చడం వెనుక కొందరు అధికారులు అతి ఉత్సాహం చూపుతున్నారని ఆరోపణలు వెలబడుతున్నాయి. వినియోగదారులకు బ్యాంకు అణువుగా ఉండే విధంగా వ్యవహరించవలసిన బ్యాంకు అధికారుల చర్యలపై ప్రజలు మండిపడుతున్నారు. కిలోమీటర్ దూరంలోపు రెండు బ్యాంక్ లు ఏర్పాటు చేయబోమని గతంలో ఒక అధికారిని తెలియజేసి, ఈ విధంగా మరల బ్యాంకును మార్చడం ఏమిటని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా హైదరాబాదులో ఉండే ఉన్నతాధికారులు స్థానిక అధికారుల చర్యలపై విచారణ జరపాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

సామాజిక, ఆర్థిక స్థితి గతులను అర్థం చేసుకోవడానికే జనహిత పాదయాత్ర

కాంగ్రెస్ ఏళ్ళ బాల్ రెడ్డి పాద యాత్ర కు మద్దతుగా తరలిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులు

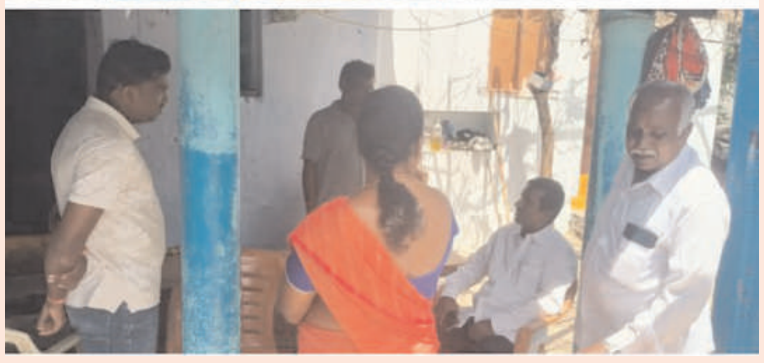
రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఆగస్ట్ -24(అక్షరం న్యూస్) సామాజిక, ఆర్థిక స్థితి గతులను అర్థం చేసుకోవడానికే కాంగ్రెస్ జనహిత పాదయాత్ర అని ముస్తాబాద్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఏళ్ళ బాల్ రెడ్డి అన్నారు చొప్పదండి నియోజ కవర్గంలోని ఉప్పర మల్యాల గ్రామం నుండి కురిక్యాల చౌరస్తా మీదుగా గంగాధర వరకు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఏఐసిసి తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇంచార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ చేపట్టిన జనహిత పాదయాత్రలో వారి ఆధ్వర్యంలో తరలి వెళ్లారు.పాదయాత్ర ద్వారా ప్రజల సామాజిక, ఆర్థిక స్థితిగతులను అర్థం చేసుకోవాలని రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇంచార్జి మీనాక్షి నటరాజన్, టీపీసీసీ ప్రెసిడెంట్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ లు జనహిత పాదయాత్రను ప్రారం భించారని అన్నారు.వెనకబడిన వర్గాలకు రాజకీయ అధికారం కల్పించడంలో తెలంగాణ దేశంలోనే ఒక నమూనా అన్నారు.తరలిన వారిలో జిల్లా, మండల, ఎన్ ఎస్ యు ఐ నాయకులు, పాల్గొన్నారు.

రామగిరి ఖిల్లాలో పర్యటించిన జిల్లా పంచాయితీ అధికారి

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) ఆగస్టు 24 అక్షరం న్యూస్: రామగిరి ఖిల్లా లో ఆదివారం జిల్లా పంచాయితీ అధికారి వీరబుచ్చయ్య పర్యటించారు. తన చిన్ననాటి స్నేహితులతో బేగంపేట శివారు నుండి గుట్ట పైకి చేరుకొని రత్నాపూర్ శివారు లో దిగారు.

కరీంనగర్ ఎస్ఎస్ఆర్ కళాశాలలో డిగ్రీ, పిజి(1994 నుండి 1999 వ బ్యాచ్) చదువుతున్న కాలం నుండి స్నేహితులు గా ఉన్న వారితో గుట్టపై పర్యటించారు. వారి మిత్రులు ఆర్టీసీ మేనేజర్ మహేష్, రిటైర్డ్ హెచ్ఏం పోలు సత్యనారాయణ, అజయ్ కుమార్, మోహన్ రెడ్డి, కొండల్ రెడ్డి, అశోక్ కుమార్, ప్రమోద్ లతో పాటు రత్నాపూర్ పంచాయితీ సెక్రటరీ గంగుల సంతోష్, గైడ్‌గా రత్నాపూర్ వాసి కనవేన ముత్యాలు ఉన్నారు.

మృతుడి కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం..
పార్టీ కార్యకర్తలకు అండగా ఉంటామని భరోసా..!



రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఆగస్ట్ -24(అక్షరం న్యూస్)
ముస్తాబాద్ మండల కేంద్రం లో ఇటీవలే గుండె పోటు తో కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్త తలారి బుధయ్య మృతి చెందాడు. ఇంటి పెద్దను కోల్పోయిన ఆ కుటుంబాన్ని ఆదివారం కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు ఏళ్ళ బాల్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ శ్రేణులు నాయకులు పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా 50కిలోల బియ్యం ను వారి కుటుంబ సభ్యులకు అందచేసారు. బాధిత కుటుంబానికి అధైర్యపడవద్దని, తాము అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. పేదలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని బాల్ రెడ్డి పేర్కొన్నారుబిఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపిటిసి స్వేచ్ఛ దుబ్బాక రాజు మండల సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ ఎదునూరి భానుచందర్ మహిళా మండల అధ్యక్షురాలు అనిత మామిండ్ల ఆంజనేయులు తలారి నర్సయ్య నల్ల బుచ్చయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారుబి

యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంలో కాంగ్రెస్, బిఆర్ఎస్ పార్టీలు విఫలం అయ్యాయి

బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/అగస్ట్ 24/అక్షరం న్యూస్:
జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని కొత్తపల్లి 18 వ వార్డు కు చెందిన యువకులు ఆడిశేర్ల నాగరాజు, బోగా సురేష్ లు బిజెపి పట్టణ అధ్యక్షులు కొలకాని రాజు ఆధ్వర్యంలో బిజెపిలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా హాజరైన బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. అనంతరం గంగాడి కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ గత పది సంవత్సరాలు తెలంగాణలో అధికారంలో ఉన్న టిఆర్ఎస్ పార్టీ పాలనలో యువతను ఏనాడూ పట్టించుకోలేదని, ఇప్పుడు అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంలో విఫలమవుతున్నారని అన్నారు. బిజెపి పార్టీ మాత్రమే యువత గురించి, దేశం గురించి ఆలోచన చేస్తుండటంలో దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ సుపరిపాలన కల్లారా చూస్తున్నామని కాబట్టి రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్రంలో బిజెపిని అధికారంలోకి తీసుకురావడంలో యువత కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సారంగపాణి, గుగ్గిళ్ళ సాగర్, పార్వత శివ, పెండ్యాల వంశీకృష్ణ, ఆకుల రాహుల్, ఎండి హుస్సేన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీనియర్ అడ్వకేట్ సారంగం పాణి హఠాన్మరణం

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ఆగస్టు 24/అక్షరం న్యూస్:
ప్రముఖ న్యాయవాది శేషాల సారంగం పాణి (66) ఆదివారం రోజున ఉదయం గుండెపోటుతో మృతి చెందారు. సారంగంపాణి మృతి తీరనిలోటు ఆయన అనేక కోర్టులలో ప్రభావవంతమైన సేవలు అందించాడు. ఏడు సంవత్సరాలుగా మంచానికే పరిమితమైనప్పటికీ న్యాయవాద వృత్తిని నిరాఘటంగా కొనసాగించాడు. జమ్మికుంట ఆదర్శ కాలేజీ విద్యార్థిగా ప్రస్థానం ప్రారంభించిన సారంగం పాణి విద్యార్థి సంఘం ఎన్నికలలో అధ్యక్షునిగా గెలుపొందారు. అటు చదువు, ఇటు ఆటలు, వ్యాస,వక్తృత, పోటీలలో అసమాన ప్రతిభ పాటవాలను చూపి ఆల్ రౌండర్ గా గుర్తింపు పొందారు. విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడే తలుపులు పగులగొట్టి ఇంట్లోకి వచ్చిన పదిమంది దొంగలను చావబాదిన అంశం అప్పట్లో సంచలనం సృష్టించింది. సారంగం ధైర్య సాహసాలను గుర్తించిన ప్రభుత్వం ఆయనకు నేరుగా జైలర్ గా ఉద్యోగాన్ని ఇచ్చింది. జైలర్ గా కొన్ని సంవత్సరాల పాటు విధులు నిర్వర్తించిన ఆయన ప్రతిష్టాత్మకమైన పబ్లిక్ సర్వీస్ పరీక్షలకు ప్రిపేర్ కావడం కోసం ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశాడు. అదే సమయంలో న్యాయవిద్యనభ్యసించి నేరుగా ప్రాక్టీస్ లోకి వచ్చి అనేక కేసులలో విజయం సాధించారు.ఇంగ్లీషు భాషలో సారంగం అనర్గళంగా వాదించే విధానాన్ని చూసి అనేకమంది న్యాయమూర్తులు ప్రశంసించేవారు. చిన్న ప్రమాదంలో స్పైనల్ కార్డ్ దెబ్బతిని ఏడు సంవత్సరాల నుండి మంచానికే పరిమితమై ఉండి కూడా న్యాయవిద్యలో వచ్చే నవీన పోకడలను అధ్యయనం చేసేవారు. ఆయన సలహాలు, సూచనలు, డ్రాఫ్టింగ్ కోసం తెలంగాణ నలుమూలల నుంచి సీనియర్ న్యాయవాదులు వచ్చేవారు.

ఆహ్లాదకరంగా ఆర్యవైశ్య ఆత్మీయ సమ్మేళనం...

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ఆగస్టు 24/అక్షరం న్యూస్:
జమ్మికుంట పట్టణంలో ఆదివారం రోజున మండల,పట్టణ ఆర్యవైశ్య సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఆర్యవైశ్య ఆత్మీయ సమ్మేళన కార్యక్రమాన్ని దుబ్బ మల్లన్న దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పిల్లలు,పెద్దలు కుటుంబ సమేతంగా హాజరై వివిధ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, ఆటపాటలతో ఆహ్లాదకర వాతావరణం ఏర్పడింది. ముఖ్యంగా చిన్నారులు చేసిన పలు కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమాలలో గెలుపొందిన వారికి ఆర్యవైశ్యుల ప్రముఖుల చేతుల మీదుగా చేతుల మీదుగా బహుమతుల ప్రధానం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆర్యవైశ్యులందరూ ఒకచోట చేరి ఈ ఆహ్లాదకర వాతావరణం ఏర్పడటం ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తుందని అన్నారు. అదేవిధంగా ప్రస్తుత సమాజంలో సేవ కార్యక్రమాలు చేయడంలో ఆర్యవైశ్యులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉందని అన్నారు. ఆర్యవైశ్యులు ప్రస్తుతం పలు విధాల సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని, పేద ఆర్యవైశ్యులకు ప్రభుత్వాలు అండగా నిలవాలని అన్నారు. రాబోయే స్థానిక ఎన్నికల్లో మన ఆర్యవైశ్యులను నిలబెట్టుకొని వారిని గెలిపించుకునే బాధ్యత మన అందరిపై ఉందన్నారు. రానున్న రోజుల్లో ప్రతి ఆర్యవైశ్యులు అందరం కలిసికట్టుగా ఉంటూ

ఆర్యవైశ్యుల సమస్యలు పరిష్కారానికై కృషి చేస్తూ, అభివృద్ధిలో సైతం ముందు సాగుదాం అని అన్నారు. స్థానిక ఆర్యవైశు ్యలకు ఏదైనా సమస్య ఎదురైతే తమ దృష్టికి తీసుకువస్తే పరిష్కారం చేసే విధంగా ప్రయత్నం చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్యవైశ్య మండల అధ్యక్షులు ఎలిమిల్ల రాజేంద్రప్రసాద్, పట్టణ అధ్యక్షులు ఎన్. నర్సన్న, ప్రధానకార్యదర్శి బాదం సురేష్ బాబు,ఆర్యవైశ్య ప్రముఖులు బచ్చు భాస్కర్,చంద రాజు,ఆర్యవైశ్య జిల్లా నాయకులు యాద సతీష్,అకినపల్లి మురళి, సుధాకర్,పట్టణ మహిళా అధ్యక్షురాలు ముక్క మాదవి,యూత్ అధ్యక్షులు తంగళ్లపెల్లి శ్యామ్, వాసవి క్లబ్ అధ్యక్షులు అయితు రమేష్,వాసవి వనిత క్లబ్ అధ్యక్షులు స్వామిశెట్టి అకిలాండం,అభ్యుధయ సంఘనాయకులు మరియు వివిధ ఆర్యవైశ్య నాయకులు, స్థానిక ఆర్యవైశ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించాలి

సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి మిల్కూరి వాసుదేవ రెడ్డి

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ఆగస్టు 24/అక్షరం న్యూస్:
కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించడంలో పూర్తిగా విఫలమైనాయని, సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి మిల్కూరి వాసుదేవరెడ్డి విమర్శించారు. ఆదివారం రోజున స్థానిక సిపిఎం కార్యాలయంలో బాసర సంపత్ రావు అధ్యక్షతన మండల కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి హాజరైన వాసుదేవ రెడ్డి మాట్లాడుతూ యూరియా అందుబాటులో లేక రైతులు ప్రతినిత్యం తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, యూరియా కొరతకు కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వమే కారణమన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం రాష్ట్రానికి ఇవ్వాల్సిన యూరియా కోటాను ఈ సంవత్సరం కోత విధించడం మూలంగా యూరియా కొరత ఏర్పడి అన్నదాతలు ఆక్రందనలు పెడుతున్నారన్నారు. సొసైటీల ముందు క్యూ లైన్ లలో రాత్రి పగలు తేడా లేకుండా నిలబడుతున్న ఒక్క బస్తా దొరకని దౌర్భాగ్య పరిస్థితి నెలకొంది అన్నారు. చెప్పులను,రాళ్లను క్యూ లైన్ లలో ఉంచి సొసైటీల వద్ద జాగారం చేస్తున్న రైతన్న కన్నీటి కష్టాలు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కనబడడం లేదా అని ప్రశ్నించారు. బిజెపి ఎమ్మెల్యేలు ఎంపీలు మంత్రులు రాష్ట్రానికి రావలసిన యూరియా కోట తీసుకురావడంలో పూర్తిగా విఫలమైనారని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రంపై ఒత్తిడి పెంచి అన్నదాతలకు సరిపడా యూరియా సరఫరా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎద్దు ఏడ్చిన. ఎవుసం రైతు ఏడ్చిన రాజ్యం బాగుపడ్డ చరిత్ర దేశంలో ఎక్కడ జరగలేదన్నారు. రైతు కంట కన్నీరు దేశానికి అరిష్టమన్నారు.

ఇదే అతనిగా భావించి ఫెర్టిలైజర్ డిస్ట్రిబ్యూటర్లు అందిన కాడికి దండుకుంటున్నారన్నారు. యూరియాను బ్లాక్లో విక్రయిస్తున్న డిస్ట్రిబ్యూటర్లపై జిల్లా కలెక్టర్ కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈనెల 25 నుండి 31 వరకు స్థానిక సమస్యలపై మండల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో క్యాంపెయిన్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. స్థానిక సమస్యలను గుర్తించి అవి పరిష్కారం అయ్యేంతవరకు వివిధ రూపాల్లో ఆందోళనల, పోరాటాలు నిర్వహిస్తామన్నారు. జమ్మికుంట పట్టణంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ పూర్తిగా అద్వాన స్థితిలో ఉందన్నారు. రోడ్లు గుంతలమయం అయ్యాయన్నారు. అంబేద్కర్ కాలనీలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తంగా ఉండడం మూలంగా దోమలు, ఈగలతో దుర్గంధం వెదజల్లుతుందన్నారు. హౌసింగ్ బోర్డు కాలనీలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థను శాశ్వత ప్రాతిపదికన ఏర్పాటు చేస్తామని వాగ్దానాలు ఇస్తున్నారు తప్ప ఆచరణలో పాలకులు పూర్తిగా విఫలమైనారన్నారు. వర్షాకాలం వచ్చిందంటే కాలనీవాసులు బిక్కుబిక్కుమంటూ నిద్రలేని రాత్రులు గడిపే పరిస్థితి దాపురించిందన్నారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రతి కాలనీలో పర్యటించి ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కేటాయింపులో రాజకీయ జోక్యం సరికాదన్నారు. అర్హులైన పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజా సమస్యలపై రాజీలేని సమరశీల పోరాటాలు నిర్వహిస్తామని,పేద బడుగు బలహీన వర్గాల గొంతుకగా సిపిఎం పార్టీ ఉంటుందన్నారు. ఈ సమావేశంలో సిపిఎం మండల కార్యదర్శి శీలం అశోక్, బాసిర సంపత్ రావు, జక్కుల రమేష్ యాదవ్, వడ్లూరి కిషోర్, కన్నం సదానందం, దండిగారి సతీష్, కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పి హెచ్ డి పూర్తిచేసి పట్టా పొందిన విద్యార్థులకు సన్మానం

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ఆగస్టు 24/అక్షరం న్యూస్:
జమ్మికుంట పట్టణంలోని ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ జగదీశ్వర్ కూతురు డాక్టర్ శిల్పా చిటికెన, పి హెచ్ డి బ్లడ్ యూనివర్సిటీ విజయపురి కర్ణాటక రాష్ట్రం నుండి పట్టా అందుకున్నారు. బిజీగా షరీఫ్ గ్రామానికి చెందిన సంయుక్త పెంట, ఎలక్ట్రానిక్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ ఇంజనీరింగ్ లో రెన్యేబుల్ ఎనర్జీ సోర్సెస్ లో పిహెచ్ డి పూర్తి చేసి పట్టా పొందారు. ఇరువురిని జమ్మికుంట పట్టణ పద్మశాలి అఫీషియల్స్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ అసోసియేషన్ (పోపా) ఆధ్వర్యంలో జమ్మికుంట పట్టణ అధ్యక్షులు బండి ప్రభాకర్, ఇల్లందకుంట మండల అధ్యక్షులు చిటికెన వేణు, ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీరాంపూర్ మండల విద్యాధికారి ఎస్ మహేష్, లక్ష్మీకాంతం, మేఘ రవీందర్, బైరి ప్రకాష్, శిల్ప భాస్కర్, సదుల మనోహర్, డాక్టర్ జగదీశ్వర్, చిటికెన ప్రభాకర్, చిటికల మురళీకృష్ణ, చిటికెన శ్రీధర్ లు పాల్గొన్నారు.

రైలు కిందపడి వ్యక్తి మృతి

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఆగస్టు 24 (అక్షరం న్యూస్)
పోత్కపల్లి బిజిగిరి షరీఫ్ మధ్యగల గొల్లపల్లి రైల్వే గేట్ సమీపంలో రైలు కింద పడి వ్యక్తి మృతి రైల్వే పోలీస్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ తిరుపతి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం సుల్తాన్పూర్ జిల్లా సజ్వాన్ హరినాథ్ పూర్ గ్రామ నివాసి అయిన రామ్ అనుజ్ యాదవ్ వయసు 29 సంవత్సరాలు శనివారం రోజు కంటే ముందు ఎదో రైలు బండి లో ఇటర్సీ నుండి బెంగుళూరు కి వెళుతున్న తరుణంలో బహుశా ప్రమాదవశత్తు రైలు కింద పడి ఉంటాడని రైల్వే గేటు సమీపంలో పట్టాల ప్రక్కన సిమెంట్ కాలువలో పడి విపరీతంగా గాయాలయి చనిపోయి ఉంటాడని మృతదేహం పూర్తిగా కుళ్ళిపోయి ఉన్నదని మృతుడి దగ్గర ఆధార్ కార్డు ప్రకారం కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారమిచ్చామని శవాన్ని ప్రభుత్వ జనరల్ హాస్పిటల్ రామగుండం మార్చరికి తరలించి భద్రపరిచి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తిరుపతి తెలిపారు.

మందుబాబులు బీ కేర్‌ఫుల్..

హైదరాబాద్ అక్షరం న్యూస్:

నగరంలో రోజురోజుకు రోడ్డు ప్రమాదాలు పెరుగుతున్నాయి. ఈ ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణం నిర్లక్ష్యపు డ్రైవింగ్, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడమేనని పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రమాదాలకు చెక్ పెట్టేందుకు హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మందేసి వాహనాలు నడిపే డ్రైవర్ల పనిపట్టేందుకు ఇకపై పగటి పూట కూడా డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్‌లు టెస్ట్‌లు నిర్వహిస్తున్నారు.

నగరంలో రోజురోజుకు పెరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాల దృష్ట్యా హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మందేసి వాహనాలు నడుపుతూ ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే డ్రైవర్ల పనిపట్టేందుకు ఇకపై పగటి పూట కూడా డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్‌లు టెస్ట్‌లు నిర్వహించనున్నారు. ఇందులో భాగంగానే బుధవారం హైదరాబాద్‌లోని మింట్? కాంపౌండ్? ప్రాంతంలో హైదరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ టెస్ట్‌లు నిర్వహించారు. ఈ స్పెషల్? డ్రైవ్?లో నగర ట్రాఫిక్? జాయింట్? సీపీ జోయల్? డేవిస్ సైతం? పాల్గొని డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్‌లను పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. హైదరాబాద్‌లో పెరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాలను అరికట్టేందుకు, మందుబాబులను పట్టుకునేందుకు? సిటీ ట్రాఫిక్? పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఈ ఆకస్మిక డ్రంక్? అండ్? డ్రైవ్? తనిఖీసు నిర్వహిస్తున్నట్టు చెప్పారు.

ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు..డ్రంక్ అండ్? డ్రైవ్ అంటే వీకెండ్స్ నైట్ మాత్రమే చేస్తారు అనే భావనలో నగరవాసులు ఉన్నారని ఆయన అన్నారు. ట్రాఫిక్ సమస్యల కారణంగా రాత్రి పూటల్లో ఈ టెస్ట్ నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. కానీ కొందరు పగటి పూట కూడా మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతున్నారని ఆయన వివరించారు. అయితే, గత జూన్ నెలలో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిర్వహిస్తుండగా ఓ స్కూల్ బస్సు డ్రైవర్ మద్యం సేవించి పట్టుబడ్డారని ఆయన తెలిపారు

ఇదొక్కటే కాదు ఇలా మొత్తం 35 మంది పాఠశాల బస్సు డ్రైవర్లు ఈ తనిఖీల్లో పట్టుబడటం తమను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసిందని ఆయన వివరించారు. ఈ క్రమంలోనే డ్రంక్? అండ్? డ్రైవ్? వల్ల కలిగే ప్రమాదాలను నివారించేందుకు ప్రత్యేకంగా చర్యలు తీసుకోవాలనే ఆలోచనతోనే డేటైంలో కూడా ఈ తనిఖీలు చేపట్టాలని నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలగకుండా.. వాహనాల రద్దీ తక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో మాత్రమే ఈ తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్టు తెలిపారు. వీటితో పాటు ఇలాంటి కేసులను తగ్గించేందుకు రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని చర్యలు చేపడతామన్నారు.

మైనర్లు డ్రైవింగ్‌లో దొరికితే.. 25 ఏళ్ల వరకు నోలైసెన్స్.. మరోవైపు మైనర్?లు డ్రంక్ ఎండ్ డ్రైవ్?లో పట్టుబడితే కట్టిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. నగరంలో మైనర్ డ్రైవింగ్?పై స్పెషల్ ఫోకస్ పెట్టినట్లు ఆయన తెలిపారు. గడిచిన కొన్ని రోజులుగా ఇప్పటి వరకు సుమారు 4,500 మైనర్ డ్రైవింగ్ కేసులను నమోదు చేసినట్టు ఆయన తెలిపారు. 2,800 వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్ రద్దు చేయాలని ఆర్టీవో అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చామన్నారు. 863 వాహనాల రిజిస్ట్రేషన్‌లను రద్దు చేశామన్నారు. మైనర్ డ్రైవింగ్?లో పట్టుబడితే వాళ్లకు 25 ఏళ్ల వరకు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ రాకుండా ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. నగరంలో ఇప్పటివరకు సుమారు 30వేల డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులు నమోదయ్యాయని.. అందులో వెయ్యి మందికి పైగా జైలుకి వెళ్లి వచ్చారని ట్రాఫిక్ సీపీ వెల్లడించారు.

జూలై 23 వరకు పాఠశాలలకు సెలవు!

హైదరాబాద్ అక్షరం న్యూస్:

ప్రధాన మతపరమైన ఉత్సవాల కారణంగా ఉత్తరప్రదేశ్, తెలంగాణలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పాఠశాలలు ఈ వారం మూసి ఉండనున్నాయి. కన్వర్ యాత్రకు యుపి జిల్లాలు వారం రోజుల సెలవు ప్రకటించగా, బోనాలు పండుగ కోసం తెలంగాణ పాఠశాలలకు జూలై 21న ఒక రోజు సెలవు ఇవ్వనున్నారు.

దేశవ్యాప్తంగా మతపరమైన వేడుకలు ఊపందుకుంటున్నందున, ఉత్తరప్రదేశ్, తెలంగాణలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో పాఠశాలలు ఉత్సవాలకు అనుగుణంగా సెలవు ప్రకటించనున్నారు.కన్వర్ యాత్ర ఉత్తరప్రదేశ్‌లో వారం రోజుల పాటు పాఠశాలల మూసివేతకు దారితీసింది. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని మీరట్, ముజఫర్‌నగర్, బదౌన్, బరేలీ, వారణాసి సహా పలు జిల్లాలు జూలై 16 నుండి జూలై 23 వరకు అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ విద్యా సంస్థలను మూసివేస్తున్నట్లు ప్రకటించాయి. శివుని కోసం పవిత్ర గంగా జలాన్ని మోసుకెళ్లే కన్వారియాలు అని పిలువబడే లక్షలాది మంది భక్తులను ఆకర్షించే నెల రోజుల మతపరమైన తీర్థయాత్ర అయిన వార్షిక కన్వర్ యాత్ర నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

ఈ పొరపాట్లు చేస్తే ఫాస్టాగ్‌లు బ్లాక్‌లిస్ట్‌లోకి.. సంచలన నిర్ణయం

ముందస్తుగా పాఠశాలలకు సెలవు:యాత్ర సమయంలో భారీ జనసందోహం, ట్రాఫిక్ అడ్డంకులు ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నందున ముఖ్యంగా జూలై 23న సావన్ శివరాత్రి కావడంతో, స్థానిక పరిపాలనా సంస్థలు అంతరాయం కలగకుండా, భద్రతను నిర్ధారించడానికి పాఠశాలలు, కళాశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను కూడా ముందస్తుగా మూసివేస్తున్నాయి.మీరట్‌లో జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ డాక్టర్ వికె సింగ్ యుపీ బోర్డు, సిబిఎస్ఇ, ఐసిఎస్ఇలతో అనుబంధంగా ఉన్న అన్ని పాఠశాలలను జూలై 23 వరకు మూసివేయాలని అధికారులు ఆదేశించారు. ఆదేశాన్ని ఉల్లంఘించే ఏ సంస్థపైనా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పరిపాలన హెచ్చరించింది.ముజఫర్ నగర్‌లో కూడా ఇలాంటి చర్యలు తీసుకున్నారు. అక్కడ జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ అరవింద్ మల్లప్ప బంగారి, రాజేష్ కుమార్‌తో కలిసి కౌన్సిల్, సెకండరీ, టెక్నికల్ బోర్డుల పరిధిలోని అన్ని విద్యా సంస్థలను మూసివేయాలని ఆదేశించాలని నోటీసు జరీ చేశారు.తెలంగాణలో పాఠశాలలు బంద్:ఇదిలా ఉండగా, తెలంగాణలో ఉత్సాహంగా జరిగే బోనాలు పండుగను పురస్కరించుకుని హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, చుట్టుపక్కల జిల్లాల్లోని పాఠశాలలకు జూలై 21 సోమవారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సాధారణ సెలవు ప్రకటించింది.

బోనాలు అనేది మహాకాళి దేవికి అంకితం చేయబడిన ఒక ముఖ్యమైన ప్రాంతీయ ఉత్సవం. దీనిని సాంప్రదాయ నైవేద్యాలు, జానపద సంగీతం, విస్తృతమైన ఆలయ ఊరేగింపులతో జరుపుకుంటారు. మహిళలు అలంకరించబడిన ఆహార కుండలను %-% బోనం అని పిలుస్తారు. ఈ ఆచారంలో భాగంగా దేవాలయాలకు తీసుకువెళతారు. సాధారణంగా జూలైలో జరిగే ఈ పండుగ విస్తృతంగా పాల్గొంటుంది. సాంస్కృతిక వేడుకల్లో సమాజాలు పూర్తిగా పాల్గొనడానికి అధికారులు పాఠశాలలకు సెలవు ప్రకటించారు.

ఉద్యోగం వదిలి వచ్చి పెళ్లైన వ్యక్తితో కూతురు ప్రేమాయణం..

ఒంగోలులో దారుణం చోటు చేసుకుంది. కట్టు తప్పిన కన్నకూతుర్ని క్షణికావేశంలో తల్లిదండ్రులు గొంతునులిమి చంపేశారు. అనంతరం తేరుకున్న తల్లిదండ్రులు జరిగిన ఘోరానికి కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. అనుకోకుండా జరిగిన ఈ దారుణాన్ని కప్పిపుచ్చేందుకు కూతురు ఆత్మహత్య చేసుకుందని నమ్మబలికారు. ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు ప్రారంభించిన పోలీసులకు విస్తుగొలిపే విషయాలు తెలిశాయి. అప్పటికే వివాహమైన వ్యక్తితో సంబంధం పెట్టుకున్న తమ కూతుర్ని మందలించినా ఫలితం లేకపోవడంతో ఆవేశంలో గొంతునులిమితే అది కాస్తా మరణానికి దారితీసిందని తల్లిదండ్రులు పోలీసుల విచారణలో ఒప్పుకున్నారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు హత్య కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఒంగోలు నగరంలోని మంగమూరు రోడ్డులోని జర్నలిస్ట్ కాలనీ 1వ లైన్‌లో కన్న కూతుర్ని తల్లిదండ్రులు గొంతునులిమి చంపేసిన ఘటన ఆలస్యంగా వెలుగు చూసింది. ఈనెల 15వ తేదిన రాత్రి పది గంటల సమయంలో ఈ దారుణం చోటు చేసుకుంది. అనంతరం తమ కూతురు ఫ్యానుకు ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్టు చిత్రీకరించేందుకు తల్లిదండ్రులు ప్రయత్నించి విఫలమయ్యారు. పోలీసుల విచారణలో తామే కూతురి గొంతునులిమి హత్య చేసినట్టు తల్లిదండ్రులు ఒప్పుకున్నట్టు ఒంగోలు తాలూకా సిఐ విజయ్‌కృష్ణ తెలిపారు.

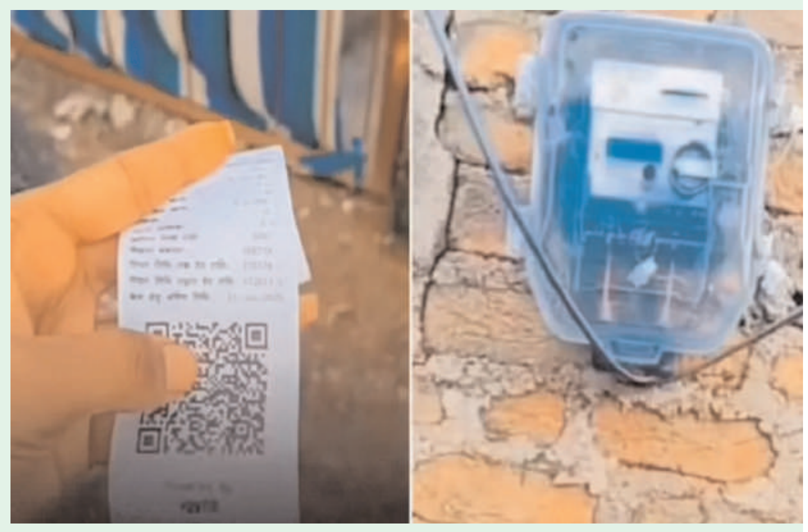
పెళ్లైన వ్యక్తితో కూతురు ప్రేమాయనం.. నివాసం ఉంటున్న పల్నాటి రమేష్, లక్ష్మీ దంపతులకు ఇద్దరు కుమార్తెలు. పెద్ద కూతురికి పెళ్ళి చేశారు. చిన్న కుమార్తె 23 ఏళ్ళ అనూష డిగ్రీ పూర్తి చేసి హైదరాబాద్‌లో ఓ ప్రయివేటు సంస్థలో కొన్నాళ్ళు ఉద్యోగం చేసింది. కొంతకాలంగా తల్లిదండ్రులతో కలిసి ఇంటి దగ్గరే ఉంటోంది. ఈ క్రమంలో ఎదురింట్లో ఉంటున్న ఓ పెళ్ళైన వ్యక్తితో ప్రేమలో పడింది. ఇది తెలుసుకున్న తల్లిదండ్రులు అనూషను మందలించారు. పెళ్లైన వ్యక్తిని తమ కూతురి జోలికి రావద్దంటూ హెచ్చరించారు. అయినా అనూష అదే వ్యక్తిని తిరిగి కలుసుకుంటుందని తెలుసుకుని ఈనెల 15వ తేది రాత్రి 10 గంటల సమయంలో మందలించారు. ఈ క్రమంలో అనూషకు తల్లిదండ్రులకు తీవ్ర వాగ్వివాదం జరిగింది. దీంతో ఆగ్రహించిన తల్లిదండ్రులు క్షణికావేశానికి గురై అనూష గొంతు నులిమారు. ఈ పెనుగులాటలో అనూష ఊపిరి ఆగిపోయింది.ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరించే ప్రయత్నం. కూతురు చనిపోవడంతో భయపడిపోయిన తల్లిదండ్రులు అనూష ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్టు చిత్రీకరించారు. అదేరోజు రాత్రి 11 గంటలకు చున్నీతో ఫ్యానుకు ఉరివేసుకున్నట్టు వేలాడదీశారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. కూతురి మరణంపై తల్లిదండ్రులు పొంతనలేని సమాధానాలు చెబుతుండటంతో అనుమానం వచ్చిన పోలీసులు తమదైన శైలిలో లోతుగా దర్యాప్తు చేయడంతో అసలు విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసుల విచారణలో తామే గొంతునులిమి తమ కూతురిని చంపినట్టు తల్లిదండ్రులు ఒప్పుకున్నారని ఒంగోలు తాలూకా సిఐ విజయ్‌కృష్ణ తెలిపారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు హత్య కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ప్రియాంకా గాంధీ భర్తకు ఈడీ షాక్.. కేసులో రాబర్ట్ వాద్రాపై ఛార్జ్‌షీట్ దాఖలు..

న్యూఢిల్లీ- అక్షరం న్యూస్:

కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రియాంకా గాంధీ భర్త రాబర్ట్ వాద్రాకు ఈడీ షాక్ ఇచ్చింది. గుర్‌గ్రామ్ భూముల కొనుగోలు కేసులో వాద్రాపై ఈడీ ఛార్జ్‌షీట్ దాఖలు చేసింది. ఈ కేసులో పలుసార్లు వాద్రాను విచారించిన ఈడీ.. ఎట్టకేలకు ఛార్జ్ షీట్ దాఖలు చేసింది. 2008లో గురుగ్రామ్‌లోని శికోపుర్ ఏరియాలో జరిగిన ల్యాండ్ డీల్ కేసులో ఈ ఛార్జ్‌షీట్ దాఖలైంది. వాద్రాకు చెందిన స్కైలైట్ హాస్పిటాలిటీ కంపెనీ సుమారు 3.53 ఎకరాల స్థలాన్ని వేరే సంస్థ నుంచి కేవలం 7.5 కోట్లకు కొనుగోలు చేసింది. అయితే ఆ భూమిని తర్వాత డీఎల్ఎఫ్ కంపెనీకి సుమారు రూ.58 కోట్లకు అమ్మేసింది. ఎటువంటి డెవలప్‌మెంట్ చేపట్టకుండానే ఎక్కువ ధరకు ఆ భూమిని అమ్మేశారు. అక్రమ మార్గంలో రాబర్ట్ వాద్రా 50 కోట్లు లాభం పొందినట్లు ఈడీ ఆరోపించింది. ఈ కేసులో 18 గంటల పాటు ఆయన్ని ఈడీ విచారించింది. హర్యానాలో హూడా నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్న సమయంలో ఈ ల్యాండ్ డీల్ జరిగింది. 2012లో అశోక్ ఖేమ్కా అనే ఆఫీసర్ ఆ ల్యాండ్ ముటేషన్‌ను రద్దు చేయడంతో ఈ కేసు బయటకువచ్చింది. ఈ కేసుకు సంబంధించి 2018లో వాద్రాపై ఎఫ్ఐర్ నమోదైంది. వాద్రాతో పాటు అప్పటి హర్యానా సీఎం భూపేందర్ సింగ్ హుడా సహా డీఎల్ఎఫ్ కంపెనీలను ఎఫ్ఐఆర్‌లో చేర్చింది. ఈ కేసును కక్షపూరితంగా పెట్టారని.. భూమికి సంబంధించి ఎటువంటి అవకతవకలకు పాల్పడలేదని వాద్రా చెప్పారు. గాంధీ కుటుంబ వ్యక్తిని కావడం వల్లే అక్రమకేసును నమోదు చేశారని ఆరోపించారు.

ఇంట్లో స్మార్ట్ మీటర్ ఏర్పాటు చేసిన ఒక రోజులోనే రూ. 1 లక్ష 70 వేల విద్యుత్ బిల్లు..



సాధారణంగా ఎవరైనా కొత్త విద్యుత్ మీటర్ ఏర్పాటు చేసుకున్నప్పుడు దాదాపు నెల రోజుల తర్వాత బిల్లు వస్తుంది. కానీ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఒక వీడియో ప్రజలను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. ఈ వీడియోలో ఒక వ్యక్తి కొత్త విద్యుత్ మీటర్ ఏర్పాటు చేసిన ఒక రోజు తర్వాత తనకు వచ్చిన విద్యుత్ బిల్లును చూసి నివ్వెరపోతున్నారు. విద్యుత్ మీటర్ ఏర్పాటు చేసిన మరుసటి రోజు బిల్లు రావడమేంటని ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ఆ బిల్లు ఎంతో తెలుసా? అక్షరాల రూ.1.70 లక్షలు. ఆ వ్యక్తి తనకు వచ్చిన విద్యుత్ బిల్లు వీడియో సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేయగా, తెగ వైరల్ అవుతోంది. ఈ వీడియోను చూసిన నెటిజన్లు రకరకాలుగా స్పందిస్తున్నారు.

మీటర్ అమర్చిన మరుసటి రోజే రూ.1.70 లక్షల బిల్లు:విద్యుత్ బిల్లులకు సంబంధించి సోషల్ మీడియాలో ఇలాంటి అనేక వీడియోలు వైరల్ అవుతున్నాయి. అక్కడ ప్రజలు అధిక ఛార్జింగ్ గురించి ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. కానీ ఈ రోజుల్లో వైరల్ అవుతున్న వీడియో చూసిన తర్వాత ఇది అధిక ఛార్జింగ్ కంటే మరి ఎక్కువ. వేలల్లో కాదు.. లక్షల్లో బిల్లు రావడం షాక్‌కు గురి చేసిందని సదరు ఇంటి యజమాని చెబుతున్నాడు.

తుపాకులతో హాస్పిటల్‌లోకి చొరబడిన ఐదుగురు వ్యక్తులు..

బీహార్‌లో మరోసారి కాల్పులు కలకలం రేపాయి. పాట్నాలో పరాస్ ఆస్పత్రిలోకి చొరబడిని ఐదుగురు వ్యక్తుల గ్యాంగ్ హాస్పిట్‌లో చికిత్స పొందుతున్న ఓ వ్యక్తిని దారుణంగా కాల్చి చంపారు. మృతుడు బక్సర్ జిల్లాకు చెందిన చందన్ మిశ్రా ఇటీవలై జైలు నుంచి బెయిల్‌పై విడుదలై హాస్పిట్‌లో చికిత్స పొందుతుండగా హత్యకు గురయ్యాడు.వరుస హత్యలతో అట్టుడుకుతున్న బిహార్‌లో మరో మర్డర్ జరిగింది. రాజధాని పాట్నా లోని పారస్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న గ్యాంగ్‌స్టర్ చందన్ మిశ్రాను ప్రత్యర్థులు కాల్చిచంపారు. ఐదుగురు దుండగులు,ఐదు తుపాకులు , 50 సెకన్లలో చందన్ మిశ్రాను కాల్చి చంపి పరారయ్యారు. బక్సర్ జిల్లాకు చెందిన మాఫియా డాన్ చందన్ మిశ్రాపై 10 మర్డర్ కేసులు ఉన్నాయి. పారస్ ఆస్పత్రి %×జఖ%లో చికిత్స పొందుతున్న చందన్‌ను ఐదుగురు ప్రత్యర్థులు కాల్చి చంపారు.కాల్పుల దృశ్యాలు సీసీటీవీలో రికార్డయ్యాయి.17 రోజుల్లో బిహార్‌లో 46 హత్యలు జరగడం తీవ్ర సంచలనం రేపుతోంది. ఆస్పత్రి లోని రూమ్ నెంబర్ 209లో ఈ మర్డర్ జరిగింది. బాగల్పూర్ జైల్లో ఉన్న చందన్ మిశ్రాను చికిత్స కోసం కొద్దిరోజుల క్రితం ఆస్పత్రికి తరలించారు. బీజేపీ నేతల గోపాల్ ఖేమ్కాతో పాటు పలువురిని కాల్చి చంపిన ఘటనలు బిహార్ రాజకీయాల్లో ప్రకంపనలు రేపుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు క్షీణించాయని నితీష్ సర్కార్‌పై విపక్షం మండిపడుతోంది. సినిమా స్టయిల్లో గ్యాంగ్‌స్టర్ చందన్‌మిశ్రా మర్డర్ జరిగింది. తాపీగా ఒకరి తరువాత ఒకరు షూటర్స్ ఆస్పత్రి లోని ఉన్న రూమ్ నెంబర్ 209కి వచ్చారు. చందన్ మిశ్రాపై బుల్లెట్ల వర్షం కురిపించారు. బిహార్ జంగిల్‌రాజ్‌లా మారిందని ఆర్జేడీ నేతలు తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. సీసీటీవీ దృశ్యాల ఆధారంగా నిందితులను పట్టుకునేందుకు పోలీసులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. చందన్ మిశ్రా ఎన్నోహత్య కేసుల్లో నిందితుడిగా ఉన్నారని పోలీసులు వెల్లడించారు.

ఇప్పటికీ జనాల వద్ద రూ.2 వేల నోట్లు..

రూ.6266 కోట్ల విలువైన రూ.2 వేల నోట్లు ఇప్పటికీ సర్క్యూలేషన్‌లో ఉన్నట్టు ఆర్బీఐ తాజాగా అప్‌డేట్ ఇచ్చింది. మొత్తం నోట్లలో దాదాపు 98 శాతం వెనక్కు వచ్చేశాయని వెల్లడించింది. సుమారు రెండేళ్ల క్రితం భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంకు రూ.2 వేల నోటును ఉపసంహరించింది. అయితే, ఇప్పటికీ జనాల వద్ద రూ.6,266 కోట్ల విలువైన రూ.2 వేల నోట్లు ఉన్నట్టు ఆర్‌బీఐ పేర్కొంది. 2023 మే 19న ఆర్బీఐ ఈ నోట్లను ఉపసంహరించుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఆర్‌బీఐ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, నోటు ఉపసంహరణ ప్రకటన సమయంలో ప్రజల వద్ద రూ.3.56 లక్షల విలువైన రూ.2 వేల నోట్లు ఉన్నాయి. ఏప్రిల్ 30 నాటికి అవి రూ.6,266 కోట్లకు పడిపోయాయి. చెలామణిలో ఉన్న మొత్తం రూ.2 వేల నోట్లలో రూ.98.24 శాతం ప్రజలు తిరిగిచ్చేశారని ఆర్‌బీఐ వెల్లడించింది. ఈ నోట్లను బ్యాంకుల్లో మార్చుకునే అవకాశం 2023 అక్టోబర్ 7తోనే ముగిసింది.

అయితే, ఆర్బీఐ ఆఫీసుల్లో ఈ నోట్లను మార్చుకుని తమ అకౌంట్లల్లో డిపాజిట్ చేసుకునే అవకాశం ఇప్పటికీ ఉంది. మొత్తం 19 ఆర్‌బీఐ కేంద్ర కార్యాలయాల్లో ఈ సదుపాయం ఉంది. ప్రజలు తమ వద్ద ఉన్న నోట్లను రూ.2 వేల నోట్లను ఇండియన్ పోస్టు ద్వారా ఆర్బీఐకి పంపించే అవకాశం కూడా ఉంది. నోట్ల డీమోనెటైజేషన్‌లో భాగంగా భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంకు

2016 నవంబర్ 8న రూ. వేల నోట్లను ప్రవేశపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. బ్లాక్ మనీ, అవినీతి, నకిలీ కరెన్సీలకు బ్రేకులు వేసేందుకు ప్రభుత్వం నోట్ల రద్దు ప్రకటించింది. అయితే, నోట్ల రద్దుతో వచ్చే కరెన్సీ కొరతను అధిగమించేందుకు ప్రభుత్వం ఈ కొత్త పెద్ద నోట్లను ప్రవేశపెట్టింది. కొత్త మహాత్మా గాంధీ సిరీస్ నోట్లలో భాగంగా అత్యాధునిక సెక్యూరిటీ ఫీచర్లతో ఈ నోటును ప్రభుత్వం విడుదల చేసింది. దేశ అవసరాలకు సరిపడా ఇతర డినామినేషన్‌ల కరెన్సీ నోట్లు అందుబాటులో ఉండటంతో ప్రభుత్వం రూ.2 వేల నోటును సర్క్యూలేషన్ నుంచి ఉపసంహరించుకుంది. మరోవైపు, డిజిటల్ చెల్లింపులను ప్రోత్సహించేందుకు కూడా అనేక చర్యలు తీసుకుంది. ప్రస్తుతం యూపీఐ ఆధారిత చెల్లింపులు వేగంగా పెరుగుతున్న విషయం తెలిసిందే. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ విధానానికి ఇతర దేశాల్లో కూడా ప్రాచుర్యం కల్పించేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది.

బిజినెస్

సెలవుల సంతోషానికి సురక్షిత రక్షణ..ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్

ప్రస్తుతం ట్రావెల్ ట్రెండ్ క్రమంగా మారుతోంది. ఎందుకంటే జర్నీ చేసే సమయంలో, ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందో చెప్పలేం. అందుకోసమే ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ విశేషాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం. సాధారణంగా అనేక మంది కూడా వీకెండ్ వస్తే చాలు టూర్లకు ప్లాన్ చేస్తుంటారు. మరికొంత మంది ప్రతి నెలలో కూడా లాంగ్ టూర్లకు వెళుతుంటారు. అలాంటి సమయాల్లో అప్పుడప్పుడు ప్రమాదాలు కూడా జరుగుతుంటాయి. రోడ్డు లేదా అగ్ని ప్రమాదం వంటివి జరుగుతుంటాయి. కానీ ఇలాంటి సమయంలో ముందుగానే ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ తీసుకుంటే ఎలాంటి భయాందోళన లేకుండా ఉండవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా అనేక సౌకర్యాలను పొందవచ్చని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో ఫ్లైట్ ఆలస్యం,లగేజ్ మిస్సింగ్, వైద్య అత్యవసర పరిస్థితి వంటి సమస్యలు ఎప్పుడైనా తలెత్తవచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాల్లో ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ మీకు రక్షణ కల్పిస్తుందని చెబుతున్నారు. చాలా మంది పర్యాటకులు దీనిని పట్టించుకోకపోయినా ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు ఇది చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది.

ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ మీ ప్రయాణంలో మనశ్శాంతిని అందిస్తుంది. ఇది కేవలం మీ ట్రావెల్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్‌ను రక్షించడమే కాకుండా, అనుకోని పరిస్థితుల్లో మీకు ఆర్థిక భద్రతను కూడా అందిస్తుంది. ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ ద్వారా మీ జీవితంలో అనుకోనివి జరిగినప్పుడు మీకు రక్షణ కవచం పనిచేస్తుంది. కాబట్టి, మీ బ్యాగ్‌లు సిద్ధం చేసుకునే ముందు ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్‌ను మీ ప్రయాణ ప్రణాళికలో భాగం చేసుకోండి. కొంచెం ప్లాన్ చేయడం ద్వారా మీరు భవిష్యత్తులో పెద్ద ఒత్తిడుల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అప్పుడప్పుడు మీరు నెలల తరబడి మీ సెలవులను ప్లాన్ చేస్తారు. కానీ చివరి నిమిషంలో మీ కుటుంబ పరిస్థితి కారణంగా రద్దు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆ క్రమంలో రీఫండ్, ఎయిర్‌లైన్ టికెట్లు, హోటల్ రిజర్వేషన్ వంటి వేల లేదా లక్షల రూపాయల మొత్తాన్ని మీరు ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ చేసుకుంటే కవరేజ్ చేసుకోవచ్చు. దీంతోపాటు వైద్య అత్యవసర పరిస్థితుల నుంచి కూడా రక్షించుకోవచ్చు. సాధారణ హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ కవర్ చేయని దేశంలో మీరు అనారోగ్యానికి గురైతే లేదా గాయపడితే, ఆసుపత్రి బిల్లులు భారీగా ఉండవచ్చు. ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ ఇలాంటి వాటిని కవర్ చేస్తుంది. అత్యవసరంగా ఆసుపత్రిలో చేరికలు, డాక్టర్ సందర్శనలను కవర్ చేయడం ద్వారా మీకు రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఇది మీ ఆందోళనలను తొలగించి, అనుకోని పరిస్థితులతో వ్యవహరించడానికి బదులుగా జ్ఞాపకాలను సృష్టించడంపై దృష్టి పెట్టేలా చేస్తుంది.

ఎంచుకోవడం ఎలా... ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ ఎంచుకునేటప్పుడు, మీ ప్రయాణ రకం, గమ్యస్థానం, వ్యక్తిగత అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. కొన్ని ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలు వైద్య అత్యవసర పరిస్థితులపై ఎక్కువ దృష్టి పెడితే, మరికొన్ని ట్రిప్ రద్దు లేదా సామాను కోల్పోవడంపై ఎక్కువ కవరేజ్ అందిస్తాయి. మీరు సాహస ప్రయాణాలకు వెళుతున్నట్లయితే, హైకింగ్ లేదా స్కీయింగ్ వంటి కార్యకలాపాలను కవర్ చేసే పాలసీని ఎంచుకోండి. అంతేకాకుండా పాలసీని కొనుగోలు చేసే ముందు దాని నిబంధనలను జాగ్రత్తగా చదవండి.

అయ్యో.. భారతీయ డిజిటల్ కంటెంట్ క్రియేటర్ల పరిస్థితి ఇదా..

భారతీయ కంటెంట్ క్రియేటర్ల ఆర్థిక స్థితిగతులపై బోస్టన్ కన్సల్టింగ్ గ్రూప్ తాజాగా ఓ నివేదిక విడుదల చేసింది. ఇందులో పలు ఆసక్తికర విషయాలు పొందుపరిచింది. ప్రస్తుతం భారత్‌లో కంటెంట్ క్రియేటర్ల హవా నడుస్తోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా వీరిని రకరకాల కార్యక్రమాలతో ప్రోత్సహిస్తోంది. అనేక మంది యూట్యూబ్, ఇన్‌స్టా వంటి వేదికల ద్వారా డబ్బు సంపాదించడానికి ఉవ్విళ్లూరుతూ ఈ రంగంలో కాలుపెడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో భారత కంటెంట్ క్రియేటర్ల సంపాదనపై బోస్టన్ కన్సల్టింగ్ గ్రూప్ ఓ నివేదిక విడుదల చేసింది. ఈ నివేదిక ప్రకారం, భారత్‌లో సుమారు 2.5 మంది డిజిటల్ కంటెంట్ క్రియేటర్లు నిత్యం వీడియోలు అప్‌లోడ్ చేస్తున్నారు. అయితే వీరిలో కేవలం 8 నుంచి 10 శాతం మంది మాత్రమే తమ కంటెంట్‌ను సరిగ్గా మానెటైజ్ చేసుకుని ఆదాయం పొందగలుగుతున్నారు. మిగతా అందరూ చాలా స్వల్పస్థాయిలో ఆదాయం పొందుతున్నారు. కొందరికి రిక్తహస్తాలే మిగులుతున్నాయి. కంటెం ట్ క్రియేటర్లు ఎక్కువైపోవడమే ఈ పరిస్థితికి కారణం. వ్యూవర్స్‌ను ఆకర్షించేందుకు మిలియన్ల కొద్దీ కంటెంట్ క్రియేటర్లు ప్రయత్నిస్తున్నా కొందరు మాత్రమే సుస్థిర ఆదాయాన్ని పొందగలుగుతున్నారు. చాలా మందికి యాడ్‌లు, బ్రాండ్ స్పాన్సర్‌షిప్సే ప్రధాన ఆదాయ మార్గాలు. కానీ ఇవి టాప్ కంటెంట్ క్రియేటర్లకు ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. కంటెంట్ క్రియేటర్ల మధ్య ఆదాయంలో తేడాలు కూడా భారీగా ఉంటున్నాయి. అధికశాతం కంటెంట్ క్రియేటర్లు ప్రస్తుతం నెలకు రూ.18 వేలు సంపాదిస్తున్నారు. చిన్న స్థాయి కంటెంట్ క్రియేటర్ల వార్షిక ఆదాయం సంవత్సరానికి రూ3.8 లక్షలు. ఇక మిలియన్ మంది కంటే ఎక్కువ సబ్‌స్క్రైబర్లు ఉన్న వారు వీక్షకులను బాగా ఆకట్టుకుంటున్నారు. తమ కంటెంట్‌తో జనాలను కట్టిపడేస్తూ బ్రాండ్ అండార్స్‌మెంట్స్, ఇతర మార్గాల్లో నెలకు రూ.50 వేల కంటే ఎక్కువే సంపాదిస్తున్నారు. కానీ ఇలాంటి కంటెంట్ క్రియేటర్ల సంఖ్య చాలా తక్కువ. భారత్‌లో ప్రతి 1000 వ్యూస్‌కు యాడ్ ద్వారా వచ్చే ఆదాయం రూ.50 నుంచి రూ.200 మధ్య ఉంటోంది. అంటే లక్ష వ్యూస్ వచ్చినా కూడా ఆదాయం మాత్రం రూ.5500 నుంచి రూ.20 వేల మధ్యే ఉంటున్నట్టు నివేదికలో తేలింది. లైవ్ కామర్స్, వర్చువల్ గిఫ్టింగ్, సబ్‌స్క్రిప్షన్స్, అఫిలియేట్ మార్కెటింగ్ వంటివి మానెటైజేషన్ వ్యవస్థలో కొత్త మార్పులు తెస్తున్నట్టు కూడా బీసీజీ నివేదిక పేర్కొంది. యూట్యూబ్ లైవ్, మోజ్, షేర్‌చాట్ వంటివి క్రియేటర్లు ఫ్యాన్సు నుంచి టిప్స్ రూపంలో డబ్బులు పొందే అవకాశం కూడా కల్పిస్తున్నాయని బీసీజీ తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్, బ్యూటీ, ఫుడ్, గేమింగ్,

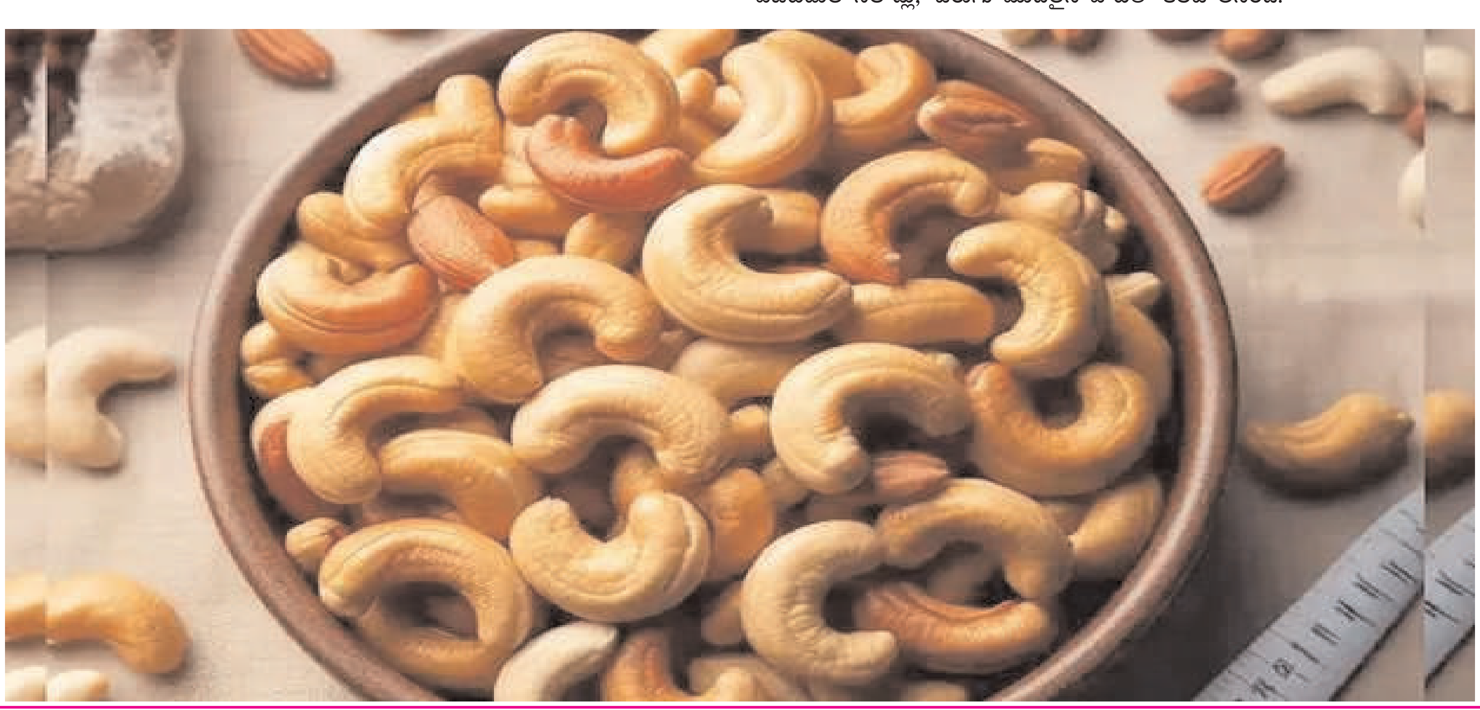
ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ రంగాలకు వీక్షకులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఫైనాన్స్, విద్య, టెక్ రంగాలు.. టైర్ 2, టైర్ 3 నగరాల్లో పాప్యులర్ అవుతున్నాయి. భారత కంటెంట్ కారణంగా వినియోగదారులు సుమారు 350 నుంచి 400 బిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు చేస్తున్నారని కూడా నివేదిక వెల్లడించింది. ఈ మొత్తం 2023 కల్లా 1 ట్రిలియన్ డాలర్లు చేరుకుంటుందని అంచనా వేసింది. ఇంతటి వ్యాపారం జరుగుతున్నా కంటెంట్ క్రియేటర్లకు మాత్రం కేవలం 20 నుంచి 25 బిలియన్లు మాత్రమే దక్కుతున్నాయి. వచ్చే పదేళ్లల్లో ఈ మొత్తం ఐదు రెట్లు కానుందని ఓ అంచనా. కంటెంట్ క్రియేషన్‌ను ఆదాయవనరుగా మార్చుకోవాలంటే కేవలం వ్యూస్ మాత్రమే టార్గెట్ చేయకుండా తమ వెంటే నడిచే నమ్మకమైన సబ్‌స్క్రైబర్లు, ఫాలోవర్లను పెంచుకోవాలి. కేవలం యాడ్స్ ఆదాయంపైనే ఆధారపడకుండా, ఇతర మార్గాలా ద్వారా ఆదాయం పెంచుకోవాలని నివేదిక సూచించింది.

ఆరోగ్యం- మహాభాగ్యం

జీడిపప్పు .. మధుమేహ రోగులకు మిత్రువా? శత్రువా?

ద

మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులకు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం పెద్ద సవాలే. అందరిలా అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తినలేరు. అయితే, జీడిపప్పు తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయనేది కొందరి వాదన. ఇది కేవలం అపోహ. లేకపోతే నిజంగానే జీడిప్పు దయాబెటిక్ రోగులకు మంచిదేనా.. డాక్టర్లు ఏమంటున్నారు.జీడిపప్పులు రుచి, పోషకాలకు ప్రసిద్ధి. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ప్రోటీన్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. జీడిపప్పు రోజుకో గుప్పెడు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయనే సంగతి తెలిసిందే. మరి, ఆరోగ్యవంతులతో పాటు వీటిని దయాబెటిక్ రోగులు కూడా తినవచ్చా. జీడిపప్పు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయా? తగ్గుతాయా? తదితర విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం. కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్, గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్..75 గ్రాముల జీడిపప్పులో దాదాపు 20 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. వీటిలో మూడు గ్రాములు డైటరీ ఫైబర్ అంటే మొత్తం కార్బోహైడ్రేట్ కంటెంట్ కేవలం 17 గ్రాములు. ఇక కేలరీలు కేవలం 440 మాత్రమే ఉంటాయి. అంటే దీని అర్థం కార్బోహైడ్రేట్లు కేలరీలను ప్రభావితం చేయవు. బ్రెడ్, పాస్తా మొదలైన అధిక కార్బోహైడ్రేట్ ఆహారాలతో పోలిస్తే జీడిపప్పు తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్వల్పంగా లేదా మధ్యస్థంగా పెరుగుతాయి. అంతేకాకుండా, జీడిపప్పులో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. 75 గ్రాముల జీడిపప్పులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ 22 మాత్రమే ఉంటుంది. కార్బొహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండటం వల్ల గ్లైసెమిక్ లోడ్ (%+ూ%) కూడా స్వల్పంగానే ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, తక్కువ %+×, +ూ% గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్నవి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఆహార ఎంపికలు.అధిక ప్రోటీన్, కొవ్వులు.. జీడిపప్పులో ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. 75 గ్రాముల జీడిపప్పులో 14 గ్రాముల ప్రోటీన్, 34 గ్రాముల కొవ్వు ఉంటుంది. ఇందులోని పోషకాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేస్తాయి. జీర్ణక్రియ నెమ్మదించి మీకు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. కొవ్వులతో పోలిస్తే ఇందులో ఒలీక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక జీడిపప్పులోని మెగ్నీషియం గ్లూకోజ్ జీవక్రియ, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడానికి శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్‌ను ఉపయోగించుకోవడంలో మెగ్నీషియం సహాయపడుతుంది. కాబట్టి జీడిపప్పు దయాబెటిక్ పేషెంట్లకు చాలా మంచిదని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఇది అవసరమా?. ఒక గిన్నె జీడిపప్పు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కొద్దిగా పెంచినప్పటికీ మధుమేహం ఉన్నవారు తాము ఎంత తింటున్నారో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎక్కువగా తినకూడదు. జీడిపప్పును అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ప్రభావితం కాకపోయినా అవి కేలరీలను పెంచుతాయి. రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను సమతుల్యం చేయడానికి మీరు జీడిపప్పును అధికంగా తీసుకుంటుంటే దీనిని ఫైబర్-రిచ్ లేదా ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్, వెజిటబుల్ సలాడ్లు, పెరుగు మొదలైన వాటితో కలిపి తినండి.



లెమన్ జ్యూస్ చేస్తున్నారా.. వేసవిలో ఈ పొరపాట్లు చేస్తే రుచిలో తేడా..

వేసవిలో నింబూ షర్బత్ లేదా లెమన్ జ్యూస్ తాగితే శరీరం తక్షణ శక్తిని పొందుతుంది. దాహం తీరడంతో పాటు వేసవి తాపానికి గురైన శరీరమూ చల్లబడుతుంది. వేగంగా హైడ్రేట్ అవుతారు. నిమ్మకాయలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ నిమ్మరసం తయారుచేసేటప్పుడు కొన్ని సాధారణ తప్పులు చేస్తే అది రుచికరంగా ఉండదు. అలాగే ఆరోగ్యానికి ఏ ప్రయోజనం దక్కదు. కాబట్టి, నిమ్మరసం తయారుచేసేటప్పుడు నివారించాల్సిన 5 తప్పుల గురించి తెలుసుకుందాం. నిమ్మరసం ఎక్కువగా కలపడం.. చాలా మంది నిమ్మకాయ ఎక్కువగా వేసుకుంటే షర్బత్ పుల్లగా, రుచిగా మారుతుందని నమ్ముతారు. కానీ వాస్తవానికి అది షర్బత్ రుచిని పాడు చేసి కడుపులో చికాకు కలిగిస్తుంది. ఒక గ్లాసు నిమ్మరసానికి సగం లేదా ఒక నిమ్మకాయ రసం సరిపోతుంది.

గోరువెచ్చని లేదా వేడి నీరు.. నిమ్మరసాన్ని ఎల్లప్పుడూ చల్లని లేదా సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటితోనే తయారు చేయాలి. వేడి నీటిలో నిమ్మరసం కలపడం వల్ల దాని పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. రుచి కూడా చెడిపోతుంది.చక్కెర సమతుల్యత.. చాలా తక్కువ లేదా ఎక్కువ చక్కెర జోడించడం వల్ల నిమ్మరసం రుచి చెడిపోతుంది. దయాబెటిస్ బాధితులు అయితే తక్కువ చక్కెర తీసుకునే బదులు తేనె లేదా బెల్లం ఉపయోగించవచ్చు. కానీ తగిన పరిమాణాన్ని గుర్తుంచుకోండి.ఉప్పు, నల్ల ఉప్పు మధ్య తేడా..నిమ్మరసంలో సాధారణ ఉప్పుకు బదులుగా నల్ల ఉప్పును జోడించడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా, రుచికరంగా ఉంటుంది. నల్ల ఉప్పు జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. అలాగే నిమ్మరసానికి భిన్నమైన రుచిని ఇస్తుంది.నిమ్మకాయను ముందుగా కోయండి.. సమయం ఆదా అవుతుందని చాలామంది నిమ్మకాయను ముందుగానే కోసి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచుతారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల నిమ్మరసం వాతావరణంలోని ఆక్సిజన్‌తో చర్యజరిపి తాజాదనాన్ని కోల్పోతుంది. అందుకే ఎల్లప్పుడూ షర్బత్‌లో తాజా నిమ్మకాయనే కోసి వాడండి.

బ్రౌన్ రైస్ లేదా వైట్ రైస్.. ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిదో తెలుసా..

ఆహారంలో బియ్యం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. బియ్యంలో పలు రకాలు ఉంటాయి అని అందరికి తెలిసిందే. అందులో వైట్ రైస్, బ్రౌన్ రౌస్ కూడా ఉంటాయి. ఈ రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివే. కానీ, ఈ రెండింటిలో ఆరోగ్యానికి ఏది ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది? బ్రౌన్ రైస్ లేదా వైట్ రైస్ ఏ బియ్యంలో ఎక్కువ పోషకాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

బ్రౌన్ రైస్ - వైట్ రైస్ మధ్య తేడా

బ్రౌన్ రైస్ ఒక తృణధాన్యం. ఇది మూడు భాగాలుగా ఉంటుంది. బయటి పొర అయిన ఊకలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. మధ్య భాగంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఖనిజాలు లోపలి భాగంలో కనిపిస్తాయి. అయితే, తెల్ల బియ్యంలో స్టార్చ్ మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. తెల్ల బియ్యం త్వరగా ఉడుకుతుంది కానీ బ్రౌన్ రైస్ కంటే తక్కువ పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది.

పోషకాలు

తెల్ల బియ్యం కంటే బ్రౌన్ రైస్‌లో ఎక్కువ ఫైబర్, విటమిన్లు ఉంటాయి. బ్రౌన్ రైస్‌లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. బ్రౌన్ రైస్‌లో మెగ్నీషియం లభిస్తుంది, ఇది కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. బ్రౌన్ రైస్ కంటే వైట్ రైస్‌లో తక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి.

స్ట్రాబెర్రీలను అంత తేలిగ్గా తీసుకోకండి.. వీటితో కలిగే లాభాలు

స్ట్రాబెర్రీలను చాలా మంది తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. కానీ వీటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం ఎవరూ వీటిని అంత సులభంగా విడిచిపెట్టరు. స్ట్రాబెర్రీలు రుచిగా ఉండడమే కాదు మనకు కావల్సిన అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలను పోషకాలకు నిలయంగా చెప్పవచ్చు. వీటిల్లో విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనకు ఎన్నో రకాలుగా ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. కనుక స్ట్రాబెర్రీలను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. రోజుకు ఒక కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తింటే మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ సిలో దాదాపుగా 98 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేందుకు సహాయం చేస్తుంది. దీంతో చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గాయాలు, పుండ్లు త్వరగా మానిపోతాయి. కొలెస్ట్రాల్‌కు చెక్..స్ట్రాబెర్రీలు ఎరుపు రంగులో ఉండేందుకు కారణం వాటిల్లో ఉండే ఆంథో సయనిన్స్ అని చెప్పవచ్చు. ఆంథోసయనిన్స్ ఒక రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ జాబితాకు చెందుతాయి. ఫ్లేవనాయిడ్స్ జాబితాకు ఇవి చెందుతాయి. అలాగే స్ట్రాబెర్రీలలో ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. క్వర్సెటిన్, పాలిఫినాల్స్ కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీలలో ఉండే ఆంథో సయనిన్స్, ఇతర యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగు పరుస్తాయి. రక్తంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్)ను తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్)ను పెంచుతాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి..స్ట్రాబెర్రీలలో ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రిస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు రక్త నాళాలు వాపులకు గురి కాకుండా చూస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తరచూ స్ట్రాబెర్రీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే హార్ట్ స్ట్రోక్స్ వచ్చే ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉంటుందని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. స్ట్రాబెర్రీలు రుచికి తియ్యగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ వీటి గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలలో ఉండే పలు సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్‌ను శరీరం సక్రమంగా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తాయి. కనుక స్ట్రాబెర్రీలను తింటే షుగర్ లెవల్స్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. జీర్ణ వ్యవస్థకు..స్ట్రాబెర్రీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తింటే సుమారుగా 3 గ్రాముల మేర ఫైబర్‌ను పొందవచ్చు. ఇది మలం కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. దీని వల్ల మలబద్దకం తగ్గుతుంది. ఈ పండ్లు ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ సమ్మేళనాలు మెదడు కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా చూస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్ మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. తరచూ స్ట్రాబెర్రీలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండడంతోపాటు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. నాడీ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో వచ్చే అల్జీమర్స్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ పనులు చేస్తే హాయిగా నిద్రపోతారు..

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది నిద్రలేమి సమస్యతో ఎక్కువగా బాధపడుతున్నారు. దీని వల్ల పలు అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఇందుకు కారణం మన జీవనశైలి కూడా కావొచ్చు. కాబట్టి, మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రశాంతమైన నిద్ర కూడా చాలా ముఖ్యం. మంచి నిద్ర మీ మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. మీరు రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్రపోకపోతే మీ దినచర్యలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం మంచిది. కాబట్టి, అవెంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

నిర్ణీత సమయంలో పడుకోండి

మీ శరీరానికి ఒక నిర్దిష్ట దినచర్య చాలా అవసరం. క్రమం తప్పకుండా, ప్రతి రోజు ఒకే సమయంలో పడుకోవడం, నిద్రలేవడం అలవాటు చేసుకోండి.

స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయండి

పడుకునే ముందు మొబైల్ ఫోన్, టీవీ లేదా ల్యాప్‌టాప్ ఉపయోగించడం వల్ల నిద్ర హార్మోన్ అయిన మెలటోనిన్ ప్రభావితం అవుతుంది. పడుకునే ముందు పుస్తకం చదవడం లేదా డైరీ రాయడం వల్ల మీకు నిద్ర బాగా పడుతుంది.

విశ్రాంతి వాతావరణాన్ని సృష్టించండి

మంచి నిద్ర కోసం ప్రతిరోజు లైట్లు ఆఫ్ చేసి పడుకోండి. అలాగే, మృదువైన సంగీతాన్ని కూడా వినవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల ప్రశాంతంగా నిద్రపోతారు. ఈ రకమైన వాతావరణం మీ మెదడుకు విశ్రాంతి, నిద్ర సమయం అని సంకేతాలు ఇస్తుంది.

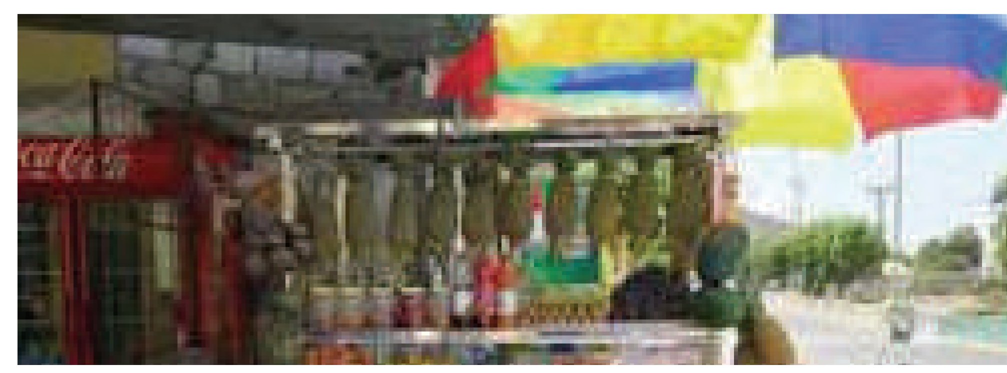
పగటిపూట ఎక్కువగా నిద్రపోకండి

పగటిపూట కొద్దిసేపు పడుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. కానీ, ఎక్కువసేపు లేదా తప్పుడు సమయంలో నిద్రపోవడం వల్ల రాత్రిపూట మీ నిద్రపై ప్రభావం పడుతుంది. కాబట్టి, పగటి నిద్రను సరిగ్గా ప్లాన్ చేసుకోండి.

కెఫిన్ కు దూరంగా ఉండండి

కెఫీన్ మీ ఏకాగ్రత, శక్తిని పెంచుతుంది. కాబట్టి, నిద్రపోయే ముందు టీ, కాఫీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వంటివి తాగకపోవడమే మంచిది.

రోడ్డు పక్కన జ్యూస్ తాగుతున్నారా..



తెలిస్తే షాక్ అవుతారు..

వేసవిలో చాలా మంది ఎక్కువగా ఫ్రూట్ జ్యూస్ లను తాగుతుంటారు. ఎందుకంటే, ఇవి శరీరానికి ఎంతో ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అంతేకాకుండా, అవసరమైన పోషకాలను కూడా అందిస్తాయి. పుచ్చకాయ, మామిడి, ద్రాక్ష, నారింజ, ఇతర పండ్ల రసాలను కూడా ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువగా తీసుకంటారు. అయితే, చాలా మంది ఎక్కువగా రోడ్డు పక్కన అమ్మే జ్యూస్ లను తాగుతుంటారు. కానీ, అలా రోడ్డు పక్కన ఉన్న ఫ్రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

కడుపు సంబంధిత సమస్యలు

రోడ్డు పక్కన ఉన్న ఫ్రూట్ షాప్‌లో జ్యూస్ తాగితే వాటి వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే, రోడ్డుపై వెహికిల్స్ అదే పనిగా తిరుగుతుంటాయి. దాని నుండి వచ్చే దుమ్ము, ధూళి పక్కనే ఉన్న ఫ్రూట్స్‌పై పడే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాకుండా, షాప్ నిర్వహకులు ఏ మాత్రం పరిశుభ్రత లేకుండా, నాణ్యత లేకుండా కూడా జ్యూస్ తాయారు చేసే అవకాశం ఉంటుంది. వాటిని మనం తీసుకోవడం వల్ల మోషన్స్, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, రోడ్డు పక్కన ఉన్న షాప్‌లో జ్యూస్ తాగేటప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండండి.

జాగ్రత్తగా ఉండాలి

వేసవిలో ఇటువంటి సున్నితమైన విషయాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల డీహైడ్రేషన్, ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత లేదా తీవ్రమైన సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధులు, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఇది ప్రమాదకరం. అలాగే, పేగు సమస్యలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద బ్యాక్టీరియా త్వరగా పెరుగుతుంది. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగేకొద్దీ, నీరు, ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు పెరుగుతాయి. పండ్ల రసాలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ, వాటిని సరిగ్గా కడిగి తయారు చేసుకోవాలి. లేదంటే వాటిపై చల్లబడే రసాయనాలు ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా, రోడ్డు పక్కన వ్యాపారులు పరిశుభ్రత పాటించాలి. దీనివల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

చెరకు రసం ఎంతకాలం నిల్వ ఉంటుందో తెలుసా..

వేసవిలో అందరూ అమితంగా ఇష్టపడే ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలలో చెరకు రసం ఒకటి. ఇది శరీరాన్నివెంటనే చల్లబరచి ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది. అంతేకాకుండా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచే, శక్తినిచ్చే అనేక పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. కానీ, చెరకు రసం వెంటనే తాగమని ఎందుకు చెబుతారో మీకు తెలుసా? దానిని ఎందుకు నిల్వ చేయరు? అది చెడిపోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? చెరకు రసం గురించి తక్కువ మందికే తెలిసిన వాస్తవాలేంటి? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం ఈ కథనంలో..

చెరకు రసం తాజాగానే తాగాలా?

చెరకు రసం తీసిన వెంటనే దానిలో ఆక్సిడేషన్ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. అంటే దాని రుచి, రంగు, పోషకాలు వేగంగా మారడం ప్రారంభిస్తాయి. కాబట్టి, తాజాగా తాగడం మంచిది.

చెడిపోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

చెరకు రసం 15 నుంచి 20 నిమిషాల్లోనే రంగు మారడం ప్రారంభమవుతుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో గంటలోనే చెడిపోతుంది. అందుకే దీన్ని తయారు చేసి వెంటనే తాగాలి.

ఎందుకు నిల్వ చేయరు?

చెరకు రసంలో సహజ చక్కెర పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా వేగంగా పెరిగేందుకు అనువైన పదార్థం. మీరు నిల్వ చేయడానికి ప్రయత్నించినా అది త్వరగా పులిసి పుల్లగా లేదా విషపూరితంగా మారుతుంది.

ఫ్రిజ్‌లో ఉంచవచ్చా?

కాసేపు ఆగి తాగాలి అని భావిస్తే చెరకు రసాన్ని 30–40 నిమిషాలకు మించి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచకండి. ఆ సమయానికే రుచి చెడిపోయి పోషకాలు తగ్గిపోవచ్చు. కానీ, హానికరం కాదు.

త్వరగా ఆక్సీకరణం చెందడానికి కారణం?

చెరకు రసంలో ఉండే ఎంజైమ్‌లు, చక్కెర వాతావరణంతో అనుసంధానం అయిన వెంటనే ఆక్సిజన్‌తో చర్య జరుపుతాయి. దీని కారణంగా దాని రంగు గోధుమ రంగులోకి మారడం మొదలవుతుంది.

ఐస్ వేయడం మంచిదేనా?

చెరకు రసానికి ఐస్ జోడించడం వల్ల చల్లగా ఉండి ఆక్సిడేషన్ ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. కానీ అది పరిమిత కాలం వరకు మాత్రమే సురక్షితంగా ఉంటుంది.

ఏ వ్యాధులకు ప్రయోజనకరం?

కామెర్లు, అలసట, మూత్ర సంబంధిత సమస్యలు, డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు ఉన్నవారికి చెరకు రసం అద్భుత ఔషధం. ఇది కాలేయాన్ని కూడా డీటాక్సిఫై లేదా శుద్ధి చేస్తుంది.

ప్లాస్టిక్ సీసాలలో ఎందుకు నిల్వ చేయకూడదు?

ప్లాస్టిక్‌లో ఉంచడం వల్ల రసం రుచి, నాణ్యతపై ప్రభావం పడుతుంది. ఇందులోని పదార్థాలు ప్లాస్టిక్ తో రసాయన చర్య జరిపేందుకు కారణవుతాయి.

నిమ్మకాయ, అల్లం జోడించడం అవసరమా?

నిమ్మకాయ, అల్లం కలపడం వల్ల రుచి బాగా ఉండటమే కాకుండా ఆక్సిడేషన్ ప్రక్రియ కూడా నెమ్మదిస్తుంది.

తాగడానికి ఉత్తమ సమయం ఏది?

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లేదా మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందు చెరకు రసం తీసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనకరం. ఇలా చేస్తే శరీరానికి శక్తి దక్కుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపడుతుంది.

ఛాతీలో మంట వేధిస్తుందా?

ఏం తిన్నా ఛాతీలో మంట వేధిస్తుంటే దాన్ని అసిడిటీగానే పరిగణించాలి. అయితే ఈ సమస్యను అధిగమించగలిగే యోగాసనాలు ఉన్నాయి. అవేంటంటే....

మార్జారియాసనం

వెన్ను, పొత్తికడుపు మీద ప్రభావం చూపించే ఆసనమిది. జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణను పెంచి, జీర్ణసంబంధ అవయవాలకు ఈ ఆసనంతో వ్యాయామం దక్కుతుంది. సున్నితమైన మర్దన జరిగి జీర్ణవ్యవస్థ క్రమబద్ధమై, అసిడిటీ నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

- ఈ ఆసనం ఎలా వేయాలంటే.....
- చేతులు, మోకాళ్ల మీద బల్ల ఆకారంలో నేల మీద కూర్చోవాలి.
- ఈ భంగిమలో మోకాళ్లు అరడుగు దూరంలో, చేతులు నిటారుగా నేల మీద ఆనించి ఉంచాలి.
- ఊపిరి పీల్చుతూ, తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపి వెనక్కి వాల్చాలి.
- ఇలా చేస్తూ వీపును పైకి లేపి విల్లు ఆకారంలో వంగాలి.
- ఈ భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండి, నెమ్మదిగా వెన్ను వంచుతూ, ఊపిరి వదులుతూ పూర్వ స్థితికి రావాలి.

అధోముఖశవాసనం

ఆ ఆసనంలో శరీర బరువు చేతులు, కాళ్లపై పడుతుంది. ఈ ఆసనంతో పొత్తికడుపులోకి ప్రాణవాయువు వెళ్లి అసిడిటీ అదుపులోకి వస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడం కూడా సులువే! దీన్ని ఎలా వేయాలంటే....

- చేతులు, కాళ్ల ఆసరాతో శరీరాన్ని బల్ల ఆకారంలో వంచాలి.
- ఊపిరి వదులుతూ నడుమును పైకి లేపి, చేతులు, కాళ్లు నిటారుగా ఉంచాలి.
- చేతులు, భుజాలకు, కాళ్లు, తుంటికి సమాంతరంగా ఉండాలి. కాలి బొటనవేళ్లు ముందుకు ఉండాలి.
- ఇప్పుడు చేతులు నేల మీద బలంగా తాకిస్తూ, తలను వంచాలి. ఈ భంగిమలో చెవులు చేతులను తాకాలి.
- ఈ భంగిమలో కొన్ని క్షణాలు ఉండి, మోకాళ్లను వంచి, శరీరాన్ని పూర్వ స్థితికి తీసుకురావాలి.
- ఈ ఆసనం శరీరానికి స్వాంతన కలిగించి, జీర్ణవ్యవస్థకు విశ్రాంతిని అందిస్తుంది.

వాల్ నట్స్‌తో కలిగే లాభాలు ఏమిటి..?

హైద్రాబాద్ ఆగస్టు 24(మెట్రో ఉదయం)
ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు రోజూ నట్స్‌ను తినాలని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే చాలా మంది బాదం, జీడిపప్పు, పిస్తా వంటి నట్స్‌ను తింటుంటారు. కానీ వాల్ నట్స్ జోలికి వెళ్లరు. వాస్తవానికి మిగిలిన నట్స్ కన్నా ఇవి ఎంతో బలవర్ధకమైనవని చెప్పవచ్చు. ఇతర నట్స్‌లో కన్నా వాల్ నట్స్‌లోనే పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే వాల్ నట్స్‌ను తినాలని చాలా మంది ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. కానీ రోజుకు అసలు ఎన్ని వాల్ నట్స్‌ను తినాలి, అసలు వీటిల్లో ఉండే పోషకాలు ఏమిటి, ఈ నట్స్‌ను తింటే ఏం జరుగుతుంది.. అని సందేహిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వాల్ నట్స్‌ను రోజుకు 4 నుంచి 7 వరకు తినవచ్చు. వీటిని కనీసం 6 నుంచి 8 గంటల పాటు నీటిలో నానబెట్టి తినాల్సి ఉంటుంది.

ఇలా తినాలి..

వాల్ నట్స్‌ను నేరుగా తినడం చాలా మందికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అలా తింటే కొందరికి వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం, వికారంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కనుక ఈ నట్స్‌ను నీటిలో నానబెట్టి తినాల్సి ఉంటుంది. రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టిన నట్స్‌ను ఉదయం తినాలి. లేదా ఉదయం నానబెడితే సాయంత్రం స్నాక్స్ రూపంలోనూ తినవచ్చు. ఇక వాల్ నట్స్‌ను తింటే మనకు అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ నట్స్‌లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. వాల్ నట్స్‌లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఆల్ఫా లినోలీనిక్ యాసిడ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. వాల్ నట్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తింటే కొలెస్ట్రాల్, బీపీ నియంత్రణలో ఉంటాయి. రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీంతో గుండె పోటు రాకుండా నివారించవచ్చు.

మెదడు ఆరోగ్యానికి..

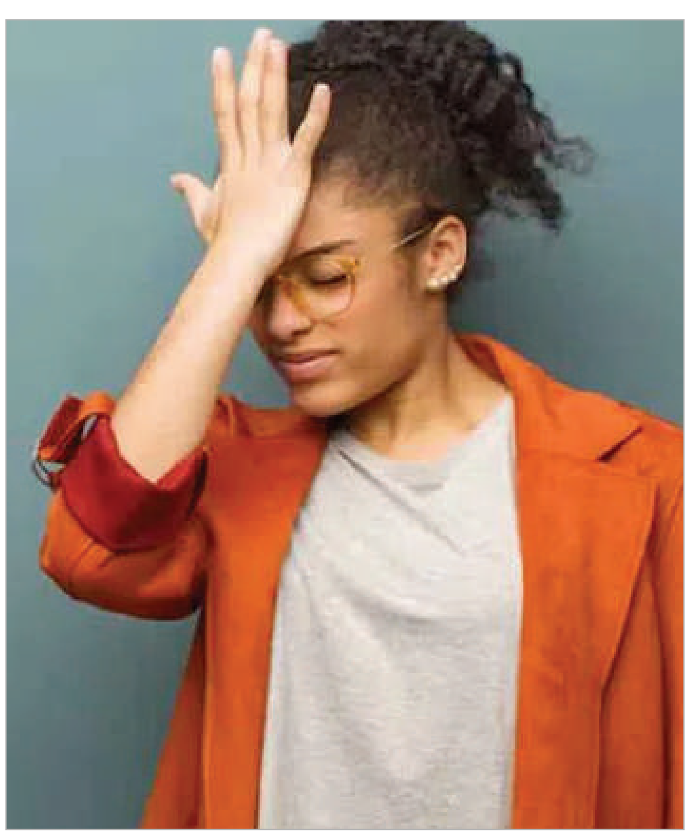
వాల్ నట్స్ చూసేందుకు అచ్చం మెదడు ఆకారంలోనే ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ నట్స్‌ను బ్రెయిన్ ఫుడ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ నట్స్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడు కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి ప్రభావం మెదడుపై పడకుండా చేస్తాయి. దీంతో మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. అలాగే జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. పిల్లలకు ఈ నట్స్‌ను రోజూ తినిపిస్తే వారి మెదడు వికసిస్తుంది. చదువుల్లో రాణిస్తారు. తెలివి తేటలు పెరుగుతాయి. వాల్ నట్స్ ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా పనిచేస్తాయి. ఈ నట్స్‌ను తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

క్యాన్సర్ రాకుండా..

వాల్ నట్స్‌లో చాలా శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. పాలిఫినాల్స్‌తోపాటు విటమిన్ ఇ, మెలటోనిన్ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి శరీర కణజాలానికి మరమ్మత్తులను నిర్వహిస్తాయి. కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. దీంతో క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు వాల్ నట్స్‌ను తమ రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. వాల్ నట్స్‌లో క్యాలరీలు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ వీటిల్లో ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. కనుక ఇవి ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయకుండా చేస్తాయి. కడుపు నిండుగా ఉన్న భావనను కలిగిస్తాయి. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్న వారు వాల్ నట్స్‌ను తింటుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇలా వాల్ నట్స్‌ను రోజూ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

మతిమరుపు సమస్య ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుందా..?

అయితే ఈ ఆహారాలను రోజూ తినండి..!



వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ సహజంగానే ఎవరికైనా సరే మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గిపోతాయి. ఏ విషయంపై కూడా దృష్టి సారించలేకపోతుంటారు. ముఖ్యంగా మతిమరుపు సమస్య వస్తుంది. ఇది తీవ్రతరం అయితే అల్జీమర్స్‌కు దారి తీస్తుంది. అయితే కొందరు యుక్త వయస్సులో ఉన్నప్పటికీ మతిమరుపు సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. మెదడు పనితీరు మందగించినట్లు అనిపిస్తుంది. దేనిపై కూడా ధ్యాస పెట్టలేకపోతుంటారు. ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. అలాంటి వారు కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. మతిమరుపు అనేది పలు రకాల కారణాల వల్ల వస్తుంది. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల లోపం ఉంటే ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. అందుకు గాను కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆ ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చేపలు..

చేపలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే డోకోసాహెగ్జాఇనోయిక్ యాసిడ్ (డీహెచ్ఏ) కూడా ఉంటుంది. ఇవి మెదడు కణాలను నిర్మించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు, నాడీ మండల వ్యవస్థ కణాలు ఉత్తేజితం అవుతాయి. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. వారంలో కనీసం 2 సార్లు చేపలను తింటుంటే మతిమరుపు సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే మనకు అనేక రకాల బెర్రీ పండ్లు సైతం అందుబాటులో ఉన్నాయి. బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లాక్ బెర్రీలు, రాస్ప్‌బెర్రీలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఈ బెర్రీ పండ్లలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆంథో సయనిన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మెదడుపై పడే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో మెదడు కణాలు వాపులకు గురి కాకుండా ఉంటాయి. మెదడు కణాలు ఉత్తేజితం చెంది ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీని వల్ల మెదడు చురుగ్గా మారుతుంది. మతిమరుపు తగ్గుతుంది.

ఆకుకూరలు..

ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, ఆకుకూరలను మెదడుకు అద్భుతమైన ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. పాలకూర ఈ జాబితాలో ప్రథమ స్థానంలో నిలుస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ కె, లుటీన్, ఫోలేట్, బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు యాక్టివ్‌గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. మెదడు కణాలను నిర్మించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మతిమరుపు తగ్గిపోతుంది. అలాగే వాల్ నట్స్, బాదంపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను రోజూ తింటున్నా కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వీటిల్లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మెదడు కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. మెదడు కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వీటిల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, జింక్, మెగ్నీషియం, కాపర్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు నాడీ మండల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మతిమరుపు సమస్య తగ్గేలా చేస్తాయి.

కోడిగుడ్డు..

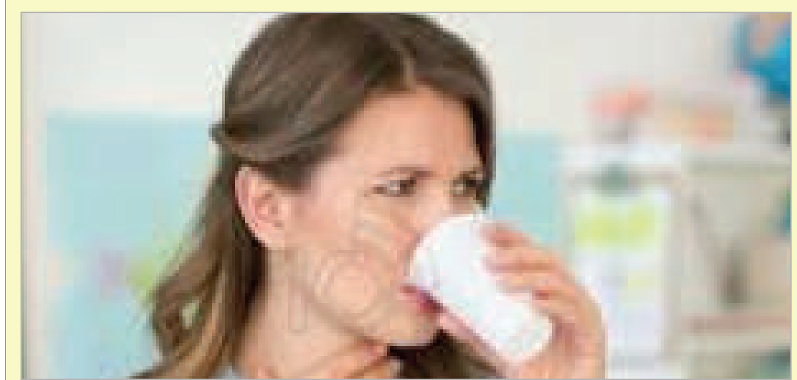
రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును తింటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని, ఎలాంటి రోగాలు రావని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజుకు ఒక గుడ్డును తింటే మెదడు సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. కోడిగుడ్లలో కోలిన్ ఉంటుంది. ఇది అసిటైల్ కోలిన్ అనే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్‌ను ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. గుడ్లలో ఉండే విటమిన్లు బి6, బి12, ఫోలేట్ వయస్సు మీద పడడం వల్ల మెదడు కణాలు క్షీణించే రేటును తగ్గిస్తాయి. దీంతో మెదడు ఎల్లప్పుడూ ఉత్తేజంగా ఉంటుంది. మతిమరుపు తగ్గిపోతుంది. అయితే కోడిగుడ్డులో ఉండే పచ్చని సొనను తింటేనే ఈ లాభాలు కలుగుతాయి. అలాగే పసుపు కూడా మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పసుపు కలిపిన పాలను తాగుతుంటే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా మెదడు కణాలు నిర్మాణమవుతాయి. దీంతో మతిమరుపు తగ్గుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇలా పలు ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటుంటే మతిమరుపు సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

అసలు మునగాకులను ఎలా తినాలి..?

వీటిలో ఏమేం లాభాలు కలుగుతాయి..?

కూరగాయలు, ఆకుకూరలు అంటే మనకు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నవే కనిపిస్తాయి. కానీ మన చుట్టూ పరిసరాల్లో ఉండే వాటి గురించి అంతగా ఆలోచించం. నిజానికి అలాంటి కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరల్లోనే అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. అలాంటి వాటిల్లో మునగాకులు కూడా ఒకటి అని చెప్పవచ్చు. వీటిని బయట మార్కెట్‌లో విక్రయించరు. అలా అని చెప్పి వీటిని తినకూడదు అని కాదు, తినవచ్చు, కానీ వాటిని తినాలని చెప్పి చాలా మందికి అవగాహన లేదు, ఆయుర్వేదం దీని గురించి చాలా స్పష్టంగా వివరించింది. మునగాకులు ఏకంగా 300కు పైగా రోగాలను నయం చేస్తాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే మునగాకులు ఆరోగ్యకరమైనవి అని తెలుసు కానీ వాటిని ఎలా తినాలి.. అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. ఇందుకు ఆయుర్వేద వైద్యులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గోరు వెచ్చని నీరు..లాభాలు..



ఉదయం పరగడుపునే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి తాగుతున్నా కూడా మలబద్దకం తగ్గుతుంది. ఈ మిశ్రమం జీర్ణ వ్యవస్థను శుభ్రంగా మారుస్తుంది. పేగుల్లో ఉండే వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతుంది. దీంతో సమస్య తగ్గిపోతుంది. అలాగే రాత్రిపూట పాలలో కొద్దిగా మిరియాల పొడిని కలిపి తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం లేదా నిద్రకు ముందు ఒక కప్పు బొప్పాయి పండు ముక్కలను తినాలి. అజీర్తి, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం వంటి జీర్ణ సమస్యలకు బొప్పాయి పండు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మునగాకులను రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. మునగాకులను కూరగా, పప్పుగా చేసుకుని తినవచ్చు. లేదా ఈ ఆకులను ఎండబెట్టి పొడి చేసి దాన్ని రోజూ మీరు తినే ఆహారాల్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. దీంతోనూ జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఈ సీజన్‌లో దానిమ్మ పండ్లను తినడం మరిచిపోకండి..

ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

దానిమ్మ పండ్లు మనకు ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. చూసేందుకు ఎరుపు రంగులో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఈ పండ్లు కనిపిస్తుంటాయి. దానిమ్మ పండ్లను తినేందుకు చాలా మంది ఇష్టం చూపిస్తుంటారు. ఈ పండ్లతో జ్యూస్ తయారు చేసి కూడా తాగుతుంటారు. దానిమ్మ పండ్లను ఈ సీజన్‌లో రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక కప్పు దానిమ్మ గింజలను తింటే సుమారుగా 144 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. 32 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 7 గ్రాముల ఫైబర్, 3 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 2 గ్రాముల కొవ్వు, అధిక మోతాదులో విటమిన్ సి, కె, బి9, పొటాషియం, మాంగనీస్, కాపర్, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికం..

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే పండ్లలో దానిమ్మ పండ్లు ఒకటని చెప్పవచ్చు. ఈ పండ్లలో ప్యూనికాలాజిన్స్, ఆంథోసయనిన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అందువల్లే ఈ పండ్లు ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కణాలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడికి గురి కాకుండా రక్షిస్తాయి. దీని వల్ల వయస్సు వెనక్కి మళ్లుతుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే నాడీ సంబంధ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ జ్యూస్‌ను తాగితే ఇంకా ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను పొందవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఎంతటి వాపులను అయినా సరే ఈ పండ్లు తగ్గిస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే వాపులు, నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. అలాగే ఇన్‌ఫ్లామేటరీ బౌల్ డిసీజ్ (ఐబీడీ) సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది. మెటబాలిక్ వ్యాధుల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు. దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్) తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్) పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండవచ్చు. గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

క్యాన్సర్ రాదు..

దానిమ్మ పండ్లలో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయి. సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల ప్రకారం దానిమ్మ పండ్లను రోజూ తింటే పలు రకాల క్యాన్సర్లు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థకు సైతం మేలు జరుగుతుంది. మలబద్దకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దానిమ్మ పండ్లను తింటే మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ముఖ్యంగా చిన్నారులకు ఈ పండ్లను తినిపిస్తే వారి తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. చదువుల్లో రాణిస్తారు. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్‌లో ఈ పండ్లను తింటుంటే సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు, జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. అలాగే ప్లేట్‌లెట్లను పెంచడంలోనూ దానిమ్మ ఎంతగానో సహాయం చేస్తుంది. కనుక ఈ పండ్లను ఈ సీజన్‌లో తినడం మరిచిపోకండి. లేదంటే అనేక లాభాలను కోల్పోతారు.

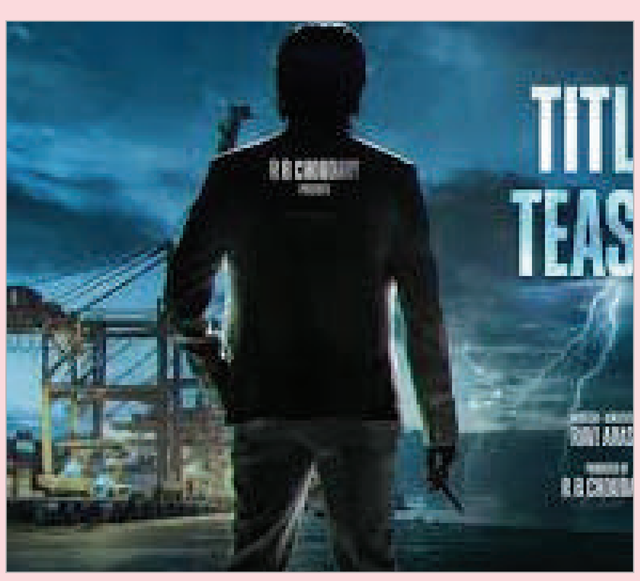
ఇది నా ఊరు సార్.. నేను వదలను

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో శివ కార్తికేయన్ వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న విషయం తెల్సిందే. అమరన్ లాంటి హిట్ సినిమా తరువాత శివ కార్తికేయన్ నుంచి వస్తున్న సినిమా మదరాశి స్టార్ డైరెక్టర్ ఏఆర్ మురుగదాస్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాను శ్రీ లక్ష్మీ మూవీస్ నిర్మిస్తుంది. ఇక ఈ సినిమాలో శివ కార్తికేయన్ సరసన రుక్మిణి వసంత్ నటిస్తుండగా.. బాలీవుడ్ హీరో విద్యుత్ విలన్ గా నటిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే ఈ చిత్రం నుంచి రిలీజైన పోస్టర్స్, టీజర్, సాంగ్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. తాజాగా మదరాశి సినిమా ట్రైలర్ ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు.

మదరాశి ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఆకట్టుకుంటుంది. యాక్షన్ ఎంటర్ టైనర్ గా ఈ సినిమా తెరకెక్కిందని ట్రైలర్ ను బట్టి తెలుస్తోంది. 'నీలాగే ఇతరులను ప్రేమించు.. అందరూ నీ కుటుంబమే అనుకో.. అదే అందరూ దేవుళ్లు చెప్పింది' అని రుక్మిణి వసంత్ చెప్పే డైలాగ్ తో ట్రైలర్ మొదలయ్యింది. ఈ సినిమాలో రఘు అనే పోలీస్ ఆఫీసర్ గా శివ కార్తికేయన్ కనిపించాడు. ప్రేమించిన అమ్మాయితో ఎంతో హ్యాపీగా ఉండే రఘు జీవితం ఒక్క బాంబ్ తో బ్లాస్ట్ తో తల్లకిందులవుతుంది. ఆ బాంబ్ బ్లాస్ట్ తరువాత రఘు జీవితంలో ఏం జరిగింది.. ? దేనికోసం అతడు అంతలా పోరాడుతున్నాడు.. ? బాంబ్ బ్లాస్ట్ తో విద్యుత్ కు ఉన్న సంబంధం ఏంటి.. తన సొంత ఊరును వదిలి వెళ్లమని రఘును ఎవరు బెదిరించారు అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాల్సిందే. ఓటీటీ సినిమాలు

ట్రైలర్ కట్ చేసిన విధానం బాగా ఆకట్టుకుంటుంది. ఏఆర్ మురుగదాస్ ఎలాంటి సినిమాలను అందించాడో ప్రేక్షకులకు బాగా తెలుసు. అక్కడక్కడా ఈ ట్రైలర్ చూస్తుంటే స్పైడర్ సినిమా గుర్తుకు వస్తూ ఉంటుంది. యాక్షన్ సన్నివేశాలు హైలైట్ గా నిలుస్తాయని అంటున్నారు. శివ కార్తికేయన్ కు ఇలాంటి పాత్రలు కొట్టిన పిండి. ఇక రుక్మిణి, శివ కార్తికేయన్ జంట మధ్య కెమిస్ట్రీ చాలా ఫ్రెష్ గా కనిపిస్తుంది. అనిరుధ్ తన తో మ్యూజిక్ తో మరోసారి మ్యాజిక్ చేస్తాడని కామెంట్స్ వినిపిస్తున్నాయి. ఇక ఈ సినిమాపైనే ఏఆర్ మురుగదాస్ అన్ని ఆశలు పెట్టుకున్నాడు. కొన్నేళ్ళుగా ప్లాప్ ల మధ్య తిరుగుతున్న ఆయనకు.. మదరాశి హిట్ ఇస్తాడో.. లేక ప్లాప్ ఇస్తాడో చూడాలంటే.. సెప్టెంబర్ 5 వరకు ఆగాల్సిందే.

విశాల్ కొత్త మూవీ.. టైటిల్ భలే ఉందే



కోలీవుడ్ హీరో విశాల్ ఈ మధ్యకాలంలో బాగా సోషల్ మీడియాలో ఫేమస్ అయ్యిన విషయం తెల్సిందే. ఒక ఈవెంట్ లో కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం, ఆ తరువాత అతని ఆరోగ్యంపై రకరకాల పుకార్లు రావడం జరిగాయి. విశాల్ కు ఏమైంది అని కంగారుపడుతున్న ఫ్యాన్స్ కు తాను బాగానే ఉన్నాను అని చెప్పడంతో పాటు హీరోయిన్ సాయి ధన్సికతో ప్రేమలో ఉన్నానని, త్వరలో పెళ్లి చేసుకోబోతున్నట్లు ప్రకటించి షాక్ ఇచ్చాడు. దీంతో ఇప్పటికైనా విశాల్ తాను పెళ్లి చేసుకోబోయే అమ్మాయిని చూపించాడని నెటిజన్స్ ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఇక విశాల్ మార్క్ ఆంటోనీ సినిమా తరువాత రత్నం అనే సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు. కానీ, ఈ సినిమా ఆశించిన ఫలితాన్ని అందుకోలేదు. ఇక ఈ ఏడాది విశాల్ నటించిన పాత సినిమా మదగజరాజ రీరిలీజ్ అయ్యి సంచలనం సృష్టించింది. ఇక ఈ సినిమా ఇచ్చిన జోష్ తో విశాల్ కొత్త సినిమాను అనౌన్స్ చేసిన విషయం తెల్సిందే. రవి అరసు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా జూలైలోనే పట్టాలెక్కింది. సూపర్ గుడ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ నుంచి వస్తున్న 99 వ చిత్రంగా ఈ సినిమా తెరకెక్కుతుంది. ఇక తాజాగా విశాల్ 35 వ సినిమా టైటిల్ టీజర్ ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ సినిమాకు మకుటం అనే టైటిల్ ఖరారు చేశారు. ఈ టైటిల్ టీజర్ లో ఒక పీత.. సముద్రంలో నుంచి ఒక షిప్ లోకి వచ్చి.. అక్కడున్న జనాలను దాటుకొని విశాల్ వద్దకు వస్తున్నట్లు చూపించారు. విశాల్ ముఖం చూపించకుండా జాగ్రత్త పడ్డారు. టీజర్ ను బట్టి చూస్తుంటే ఇదొక సముద్ర కింగ్ కథగా తెలుస్తోంది. ఇక ఈ సినిమాలో విశాల్ సరసన దుషారా విజయన్ నటిస్తుండగా.. జీవీ ప్రకాష్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. త్వరలోనే ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మరి ఈ సినిమాతో విశాల్ ఎలాంటి విజయాన్ని అందుకుంటుందో చూడాలి.

30 ఇయర్స్ ఇండస్ట్రీ..
అబ్బబ్బా కన్నుల పండుగగా ఉందే

ఇండస్ట్రీ.. ఒక బిజీ ప్రపంచం. ఇక్కడ ఎవరికీ తీరిక ఉండదు. ఒక సినిమా రెండు నెలలు కలిసి చేస్తే చేస్తే.. ఆ రెండు నెలలు కలవడం తప్ప ఆ తరువాత ఎవరికీ ఉండవు. అలా ఏళ్ల తరబడి కలవకుండా ఉన్నవారు కూడా ఉన్నారు. అలాంటివా రందరూ ఒకే ఫ్రేమ్ లో కనిపిస్తే.. ఒకప్పటి సీనియర్ నటులు.. డైనమిక్ డైరెక్టర్స్ గెట్ టుగెదర్ పార్టీ పెట్టుకుంటే.. వాళ్లకు ఎలా ఉంటుందో తెలియదు కానీ, వారందరిని ఒకే ఫ్రేమ్ లో చూసిన ప్రేక్షకులకు మాత్రం కన్నుల పండగగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం అదే అనుభూతిలో ఉన్నారు తెలుగు ప్రేక్షకులు. టాలీవుడ్ సినిమాలుఓటీటీ సినిమాలు

దాదాపు 30 ఏళ్లుగా ఇండస్ట్రీలో స్టార్ నటులుగా, డైరెక్టర్స్ గా కొనసాగుతున్న కొంతమంది గెట్ టుగెదర్ పార్టీని ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఆ పార్టీని ఏర్పాటు చేసింది కమెడియన్, నిర్మాత అయిన బండ్ల గణేష్. పాత స్నేహితులను కలవడం బండ్లన్నకు మొదటి నుంచి ఉన్న అలవాటు. ఇక తాజాగా తన పాత మిత్రులతో పాటు స్టార్ డైరెక్టర్స్ ను కూడా పిలిచి తన ఇంట్లోనే పార్టీ ఇచ్చాడు. ఈ పార్టీకి దర్శకేంద్రుడు రాఘవేంద్రరావు, డైరెక్టర్ కృష్ణవంశీ తో పాటు సీనియర్ నటులు శివాజీ రాజా, శివాజీ, శ్రీకాంత్, రాజా రవీంద్ర, ఆలీ, బ్రహ్మాజీ, బండ్ల గణేష్ తదితరులు పాల్గొని సందడిగా గడిపారు.

ఇక ఈ పార్టీకి సంబంధించిన ఫోటోలను బ్రహ్మాజీ సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ 30 ఇయర్స్ ఇండస్ట్రీ.. మన బండ్లన్న ఇంట్లో అంటూ రాసుకొచ్చాడు. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి.

ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలో ఉన్నవారందరూ ఇండస్ట్రీలో కొనసాగుతున్నారు. కొంతమంది బిజీ బిజీగా సినిమాలు చేస్తుండగా.. కొందరు నెమ్మదిగా అడపాదడపా కనిపిస్తున్నారు. ఏదిఏమైనా వీరందరినీ ఇలా చూస్తుంటే అప్పటి రోజులు గుర్తొస్తున్నాయని, ఆ రోజుల్లో తీసిన సినిమాలు .. వీరి బంధాలు వేరే లెవెల్. ఇప్పుడు వీరందరూ కలిసి ఒక సినిమా తీస్తే బావుంటుందని నెటిజన్స్ కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. ఓటీటీ సినిమాలు.

ఓజీ నుంచి క్రేజీ అప్డేట్..

సువ్వి సువ్వి వచ్చేస్తోంది

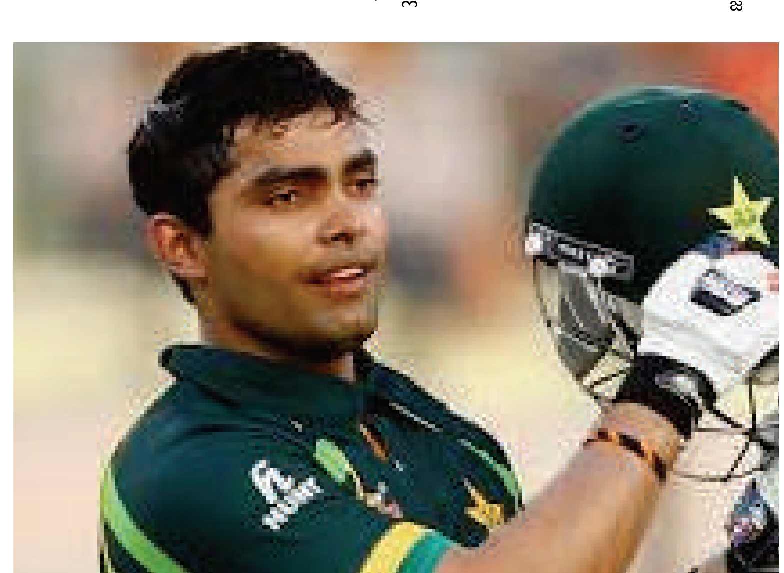
పవన్ కల్యాణ్, ప్రియాంక మోహన్ జంటగా రూపొందుతున్న మోస్ట్ యాంటిసిపేటెడ్ చిత్రం ఓజీ . ఆర్ ఆర్ ఆర్ వంటి భారీ బ్లాక్ బ్లస్టర్ చిత్రం తర్వాత డీవీవీ దానయ్య ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోండగా పాహెూ ఫేం సుజిత్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం మరో నెల రోజుల్లో థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మేకర్స్ ప్రచార కార్యక్రమాలకు తెర లేపారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం ఈ సినిమా నుంచి ఓ ప్రత్యేక అప్డేట్ ఇచ్చింది చిత్ర బృందం. ఇప్పటి విడుదల చేసిన పోస్టర్లు, గ్లింప్స్, పాటలు సినిమాపై అంచనాలను రెట్టింపు చేయడంతో ఇప్పుడు ఈ అప్డేట్ పై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది.

ఈ మూవీ నుంచి సువ్వీ సువ్వీ అంటూ సాగే పాటను వినియక చవితి పర్వదిన్నాన్ని పురస్కరించుకుని ఆగస్టు 27 న రిలీజ్ రిలీజ్ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా వేదికగా ఓ పోస్టర్ సైతం విడుదల చేయగా ఇప్పుడది నెట్టింట బాగా వైరల్ అవుతుంది. ఇప్పటివరకు ఈ సినిమా నుంచి పవన్ మాస్‌లుక్స్ రిలీజ్ చేసి యూత్‌లో అదిరిపోయే క్రేజ్ తీసుకు వచ్చిన మేకర్స్ తాజాగా రివీల్ చేసిన పోస్టర్ అందుకు భిన్నంగా సాత్వికంగా ఉండి కథానాయికతో కలిసి కోలనులో దీపాలు వదులుతున్న లుక్

అదిరిపోయింది. ఈ పోస్టర్ చూసిన పవన్ అభిమానులు పండుగ చేసుకుంటున్నారు. అయితే పవన్ కల్యాణ్ గత సినిమాలు తీన్‌మార్, కాటమరాయుడు చిత్రాలలోనూ కథానాయికలతో దీపాలు వెలిగించే సన్నివేశాల ఉండడం విశేషం. ఇప్పుడు తిరిగి మరోసారి దేవాలయంలో అలాంటి సీనే ఉండడంతో పలువురు పాత పోస్టర్లను షేర్ చేస్తున్నారు.

ప్రపంచ క్రికెట్‌లోనే అత్యంత దురదృష్టవంతుడిగా రికార్డ్

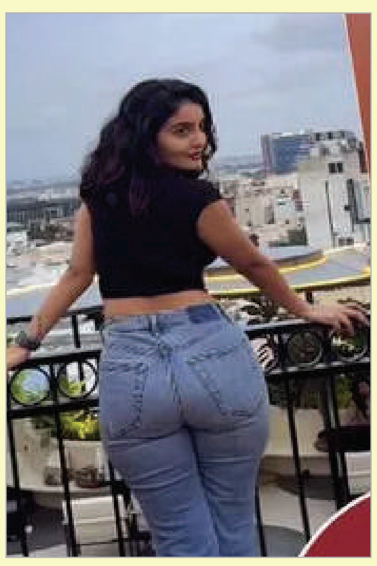
ప్రపంచంలో 24 గంటల్లో 3 సార్లు ఔట్ అయిన దురదృష్టవంతుడైన బ్యాటర్ ఒకరున్నారు. ఇది ప్రపంచ క్రికెట్‌లో అత్యంత ఆశ్చర్యకరమైన రికార్డు. క్రికెట్‌లో ఒక బ్యాట్స్‌మన్ అదృష్టం చాలా దారుణంగా ఉండటం వల్ల 24 గంటల్లో 3 సార్లు ఔట్ కావడం జరిగిపోయింది. పాకిస్తాన్ బ్యాటర్ ఉమర్ అక్మల్ 30 నవంబర్ 2015, 1 డిసెంబర్ 2015 మధ్య 24 గంటల్లోనే ఈ ఆశ్చర్యకరమైన రికార్డును సృష్టించాడు. ఉమర్ అక్మల్ 24 గంటల్లో 3 సార్లు ఔట్ అయ్యాడు. ఉమర్ అక్మల్ ఈ రికార్డు గురించి చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. 2015 నవంబర్ 30న ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన షార్జా టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లో ఉమర్ అక్మల్ 4 పరుగులు చేసిన తర్వాత ఔట్ అయ్యాడు. ఈ సమయంలో ఉమర్ అక్మల్ 9 బంతులు ఎదుర్కొని 4 పరుగులు చేశాడు. క్రిస్ జోర్డాన్ చేతిలో ఇంగ్లాండ్ ఆఫ్ స్పిన్నర్ మోయిన్ అలీ చేతిలో ఉమర్ అక్మల్ క్యాచ్ అవుట్ అయ్యాడు. పాకిస్తాన్ వర్సెస్ ఇంగ్లాండ్ మధ్య జరిగిన ఈ టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ టై అయింది. ఆ తర్వాత సూపర్ ఓవర్‌లో నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఉమర్ అక్మల్ అదృష్టం చాలా దారుణంగా ఉండటంతో ఈ మ్యాచ్‌లో కూడా అతను సూపర్ ఓవర్‌లో ఔట్ అయ్యాడు. ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన ఈ టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లో సూపర్ ఓవర్‌లో ఉమర్ అక్మల్ 1 పరుగు తర్వాత ఔట్ అయ్యాడు. ఇంగ్లాండ్ ఫాస్ట్ బౌలర్ క్రిస్ జోర్డాన్ సూపర్ ఓవర్‌లో ఉమర్ అక్మల్‌ను క్లీన్ బౌల్డ్ చేశాడు. పాకిస్తాన్‌తో జరిగిన ఈ ఉత్కంఠభరితమైన టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లో ఇంగ్లాండ్ సూపర్ ఓవర్‌లో విజయం సాధించింది. ఇంగ్లాండ్‌తో జరిగిన ఈ టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ జరిగిన 24 గంటల్లోనే, బంగ్లాదేశ్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2025లో చిట్టగాంగ్ వైకింగ్స్ జట్టు తరపున ఉమర్ అక్మల్ బ్యాటింగ్‌కు దిగాడు. బంగ్లాదేశ్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2025లో చిట్టగాంగ్ వైకింగ్స్ వర్సెస్ రంగ్‌పూర్ రైడర్స్ మధ్య జరిగిన ఈ టీ20 మ్యాచ్‌లో ఉమర్ అక్మల్ చరిత్రలో చెత్త రికార్డు సృష్టించాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో కూడా ఉమర్ అక్మల్ 1 పరుగు చేసి ఔటయ్యాడు. బంగ్లాదేశ్ ఆల్ రౌండర్ షకీబ్ అల్ హసన్ ఉమర్ అక్మల్‌ను ఔట్ చేశాడు. షకీబ్ అల్ హసన్ ఉమర్ అక్మల్‌ను వికెట్ కీపర్ మహ్మద్ మిథున్ క్యాచ్ అవుట్ చేశాడు. ఈ విధంగా, ఉమర్ అక్మల్ 24 గంటల్లో 24 సార్లు అవుట్ అయిన ప్రపంచంలోనే మొదటి బ్యాట్స్‌మన్ అయ్యాడు.



వరల్డ్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ గోల్డ్ ఎడిషన్‌లో స్థానం

నందమూరి బాలకృష్ణకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. వరల్డ్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ గోల్డ్ ఎడిషన్‌లో ఆయన పేరు నమోదైంది. భారతీయ చలన చిత్ర పరిశ్రమలో ఈ పురస్కారానికి ఎంపికైన తొలి నటుడిగా నిలిచారు బాలయ్య. సినీ ఇండస్ట్రీలో నటుడిగా 50 వసంతాలు పూర్తి చేసుకున్నారాయన. సినిమా ఇండస్ట్రీకి ఆయన చేసిన సేవలను గుర్తించి ఆయనకు ఈ పురస్కారాన్ని అందించనున్నారు.

ఎవర్రా మృణాల్.. బ్యాక్ చూపించి అల్లాడిస్తున్న తెలుగమ్మాయి



అచ్చ తెలుగందం అనన్య నాగళ్ళ గురించి తెలుగు ప్రేక్షకులకు ప్రత్యే కంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. మల్లేశం సినిమాతో తెలుగుతెరకు పరిచయ మైన ఈ భామ మొదటి సినిమాతోనే తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన స్థానాన్ని అందుకుంది. ఆ తరువాత వకీల్ సాబ్ సినిమాతో ఇండస్ట్రీలో గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. వకీల్ సాబ్ ఇచ్చిన గుర్తింపుతో హీరోయిన్ గా ఎదగడానికి కష్టపడుతుంది. వచ్చిన ఏ అవకాశాన్నీ వదలకుండా ఒడిసిపట్టుకుంటుంది. హీరోయిన్, విలన్, సపోర్టింగ్ రోల్ అంటూ ఏది వస్తే దాన్ని చేజిక్కించుకుంటుంది. ఇక సినిమాల విషయం పక్కన పెడితే అనన్య అందాల ఆరబోతకు ఇండస్ట్రీలోనే కాదు సోషల్ మీడియాలో కూడా సపరేట్ ఫ్యాన్ బేస్ ఉంది. ముఖ్యంగా అనన్య నడుముకు అయితే కుర్రకారు ఫిదా అవుతున్నారు. అప్పట్లో ఇలియానా నడుముకు ఎంత ఫ్యన్ బేస్ ఉండేదో ఇప్పుడు అనన్య నడుముకు అంతమంది ఫ్యాన్స్ ఉన్నారు. ఎత్తు పల్లాలను ఎరగా వేసి.. మధ్యలో నడుము చూపిస్తూ అనన్య చేసే ఫోటోషూట్స్ నెక్స్ట్ లెవెల్ అని చెప్పొచ్చు.ఓటీటీ సినిమాలు

ఈ మధ్యకాలంలో బ్యాక్ ఎక్కువ ఉన్న హీరోయిన్స్ కు అభిమానులు గుడులు కట్టేస్తున్నారు. బాలీవుడ్ బ్యూటీ మృణాల్ ఠాకూర్ బ్యాక్ కు సపరేట్ ఫ్యాన్ బేస్ ఉంది. ఒక్కో హీరోయిన్ కు ఒక్కో స్పెషల్ అస్పెట్ ఉంటుంది. అలా మృణాల్ కు బ్యాక్ అని నెటిజన్స్ చెప్పుకొచ్చారు. అయితే అనన్య బ్యాక్ చూసాక.. ఎవర్రా మృణాల్ అని అనేస్తున్నారు. తాజాగా అనన్య లైట్ బ్లూ జీన్స్.. బ్లాక్ టాప్ లో బ్యాక్ అందాలతో కవ్వించింది. కవ్వించే ఫోజులతో సోషల్ మీడియాను హీటెక్కించింది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. అయితే ఇంతగా చూపిస్తున్నా కూడా అమ్మడికి మంచి అవకాశాలు మాత్రం దక్కడం లేదు. ముందు ముందు అనన్య ఏమైనా మంచి అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకుంటుందేమో చూడాలి.హిందీ సినిమాలు

ఏం జరుగుతోంది.. 26న'ది గర్ల్ ఫ్రెండ్' సెకండ్ సింగిల్

నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్నా ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న 'ది గర్ల్ ఫ్రెండ్' చిత్రం నుంచి మరో అప్డేట్ వచ్చింది. ఇప్పటికే ఈ చిత్రం నుంచి విడుదలైన నదివే అనే పాట సోషల్ మీడియాలో సంచలనం సృష్టించగా ఇప్పుడు ఏం జరుగుతోంది అంటూ చిన్మయా శ్రీ పాద ఆలపించిన పాటను విడుదల చేసేందుకు మేకర్స్ రెడీ అవుతున్నారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఓ పోస్టర్ రిలీజ్ చేసి వినాయక చవితి సందర్భంగా ఆగస్టు 26న ఈ పాటను విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు.గతంలో చిలసౌ, మన్మథుడు 2 వంటి సినిమాలను తెరకెక్కించిన రాహుల్ రవీంద్రన్ ఈ మూవీకి దర్శకుడు. గీతా ఆర్ట్స్ నిర్మిస్తోంది.హేషమ్ అబ్దుల్ వాహబ్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. సెప్టెంబర్‌లో ఈ చిత్రం థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ చిత్రంలో రష్మికకు జోడీగా కన్నడ నటుడు నాని దసరాఫేం దీక్షిత్ శెట్టి నటిస్తున్నాడు. ఇదిలాఉంటే రష్మిక బాలీవుడ్‌లో ప్రస్తుతం రెండు చిత్రాలు చేస్తోండగా తెలుగులో మైసా అనే చిత్రం ప్రారంభమైంది.

భారత సపోర్ట్ స్టాఫ్‌పై వేటు

మసాజ్ థెరపిస్ట్ రాజీవ్ కుమార్ తొలగింపు

ఆసియా కప్ 2025 టోర్నీకి ముందు భారత సపోర్ట్ స్టాఫ్‌పై వేటు పడింది. గత 15 ఏళ్లుగా జట్టుకు సేవలు అందిస్తున్న మసాజ్ థెరపిస్ట్ రాజీవ్ కుమార్‌ను భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి(బీసీసీఐ) తప్పించింది. ఈ నిర్ణయం వెనుక గౌతం గంభీర్ ఉన్నాడనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ, విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మతో పాటు సూర్యకుమార్ యాదవ్, శుభ్‌మన్ గిల్ సారథ్యంలోనూ రాజీవ్ కుమార్ తన సేవలను జట్టుకు అందించాడు. అయితే ఈ నిర్ణయంపై బీసీసీఐ నుంచి ఇంకా అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.

'రాజీవ్‌కుమార్ కాంట్రాక్ట్‌ను పొడగించకూడదని బీసీసీఐ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇప్పటికే టీమ్‌మేనేజ్‌మెంట్ రికమెండ్ చేసిన ఓ మసాజర్‌ను బోర్డు నియమించింది.'అని బీసీసీఐ వర్గాలు తెలిపాయి. జట్టుతో పాటు ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగిన సహాయక సిబ్బందితో ఆశించిన ఫలితాలు రావని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. మరోవైపు గంభీర్ తనకు నచ్చిన మసాజర్‌ను జట్టులోకి తీసుకురావడానికి రాజీవ్‌ను తప్పించాడనే వాదన వినిపిస్తోంది. రాజీవ్‌కుమార్‌కు జట్టుతో మంచి అనుబంధం ఉంది. పేసర్లకు చాలా మద్దతుగా నిలిచాడని చెబుతారు. ఆటగాళ్లతో స్నేహపూర్వకంగా ఉంటాడని.. గతంలో షమీ చేసిన పోస్ట్ వైరల్‌గా మారింది.గతంలో అరున్ కనడే అనే మసాజ్ థెరపిస్ట్‌ను కూడా బీసీసీఐ పక్కన పెట్టింది. ఇక ఫీల్డింగ్ కోచ్ దిలీప్‌ను కూడా వెళ్లిపోవాలని సూచించినా మళ్లీ యూటర్న్ తీసుకొని అతనికి మరోసారి అవకాశం కల్పించారు.

ప్రస్తుత భారత కోచింగ్, సపోర్ట్ స్టాఫ్

గౌతం గంభీర్(హెడ్ కోచ్), రియాన్ టెన్ దస్కటే(అసిస్టెంట్ కోచ్), సితాన్షు కోటక్(బ్యాటింగ్ కోచ్), మోర్నీ మోర్కెల్(బౌలింగ్ కోచ్), ఆడ్రియన్ లె రౌక్స్(స్ట్రెంగ్త్ అండ్ కండీషనింగ్ కోచ్), దిలీప్(ఫీల్డింగ్ కోచ్), రాఘవేంద్ర ద్వివేది(త్రో డౌన్ స్పెషలిస్ట్), ఉపాధ్యాయ(లాజిస్టిక్స్ మేనేజర్), హరి(వీడియో ఎనలిస్ట్)

గోల్డెన్ రైడ్ ద్వారా తేలనున్న ఫలితం

కొత్త ఫార్మాట్‌లో ప్రొ కబడ్డీ

ప్రొ కబడ్డీ లీగ్ 12వ సీజన్‌కు రంగం సిద్ధమైంది. ఆగస్ట్ 29న విశాఖపట్నం వేదికగా కబడ్డీ కూత మొదలవ్వనుంది. అయితే ఈసారి ప్రొ కబడ్డీ సరికొత్తగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ప్రేక్షకులను మరింత అలరించేలా లీగ్ ఫార్మాట్‌లో నిర్వాహకులు మార్పులు చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు, మార్చిన నిబంధనలను ప్రొకబడ్డీ శుక్రవారం వెల్లడించింది. కొత్త రూల్స్ ప్రకారం.. ఇక నుంచి ప్రొకబడ్డీ లీగ్‌లో టై అనే మాటే వినబడదు. క్రికెట్‌లో సూపర్ ఓవర్ తరహాలో కబడ్డీలో గోల్డెన్ రైడ్ ద్వారా ఫలితం రాబట్టనున్నారు. గతంలోనూ ఈ రూల్‌ను ప్లే ఆఫ్స్ అమలు చేశారు. కానీ ఈ సారి లీగ్ దశ నుంచే గోల్డెన్ రైడ్ ద్వారా ఫలితం తేల్చనున్నారు. మ్యాచ్ టై అయితే గోల్డెన్ రైడ్ రూల్ అమల్లోకి వస్తుంది. ఫలితం తేల్చేందుకు ప్రతీ జట్టుకు ఐదు రైడ్ అవకాశాలను ఇస్తారు. అత్యధిక పాయింట్స్ సాధించిన జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు. ఐదు రైడ్స్ ముగిసినా స్కోర్లు సమమైతే మళ్లీ గోల్డెన్ రైడ్ రూల్ అమలు చేస్తారు. ఇందులో ఇరు జట్లకు చెరో రైడ్ ఇస్తారు. ఏ జట్టు అయితే ముందు పాయింట్ సాధిస్తుందో ఆ జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు. ఒక జట్టు మొదటి రైడ్‌లో పాయింట్ సాధిస్తే, ఆ జట్టే విజేత అవుతుంది. రెండో జట్టుకు రైడ్ అవకాశం ఇవ్వరు. మొదటి రైడ్‌లో పాయింట్లు రాని పక్షంలోనే.. రెండో జట్టుకు రైడ్ అవకాశం వస్తుంది. ఈ రైడ్స్‌లో కూడా ఫలితం తేలకపోతే, విజేతను టాస్ ద్వారా నిర్ణయిస్తారు. మ్యాచ్‌లో గెలిచిన జట్టుకు రెండు పాయింట్స్ లభిస్తాయి. ఈ సారి ప్లే ఆఫ్స్ సమరం భిన్నంగా ఉండనుంది. గతంలో నాలుగు జట్లు మాత్రమే ప్లే ఆఫ్స్‌కు అర్హత సాధించేవి. కానీ ఈసారి 8 జట్లు ప్లే ఆఫ్స్ చేరనున్నాయి. మొత్తం 12 జట్లతో లీగ్ దశ ముగిసిన తర్వాత టాప్-8లో నిలిచిన జట్లు ప్లే ఆఫ్స్ చేరుతాయి. తొలి రెండు స్థానాల్లో నిలిచిన జట్లు నేరుగా క్వాలిఫయర్-1 ఆడుతాయి. ఇందులో గెలిచిన జట్టు నేరుగా ఫైనల్ చేరుతుంది. ఓడిన జట్టుకు క్వాలిఫయర్-2 రూపంలో మరో అవకాశం లభిస్తోంది. ఐదు, 8వ స్థానం సాధించిన జట్ల మధ్య, 6వ, 7వ స్థానంలో నిలిచి నిలిచిన జట్ల మధ్య ప్లే ఇన్ మ్యాచ్‌లు ఆడిస్తారు. ఈ రెండు మ్యాచ్‌ల్లో విజేతలు ఎలిమినేటర్-1 ఆడుతాయి. ఎలిమినేటర్ 1 విజేత ఎలిమినేటర్-2 అర్హత సాధిస్తాయి. 3, 4 స్థానాల్లో నిలిచిన జట్లు మినీ క్వాలిఫయర్‌లో ఆడుతాయి. విజేత ఎలిమినేటర్‌కు అర్హత సాధిస్తుంది. ఓడిన జట్టు ఎలిమినేటర్ -2 ఆడుతుంది. ఎలిమినేటర్-2 విజేత ఎలిమినేటర్ 3కి వస్తుంది. ఎలిమినేటర్ 3 విజేత క్వాలిఫయర్-2 ఆడుతుంది. క్వాలిఫయర్-2 విజేత ఫైనల్‌కు చేరుతుంది. విశాఖ పట్నం, జైపూర్, చెన్నై, ఢిల్లీ వేదికగా నాలుగు దశల్లో ఈ టోర్నీ జరగనుంది. లీగ్ దశలో మొత్తం 108 మ్యాచ్‌లు జరగనున్నాయి. ప్రతీ మ్యాచ్ 18 మ్యాచ్‌లు ఆడుతుంది. ఈ సారి మొత్తం 12 జట్లు తలపడుతున్నాయి. హరియాణ స్టీలర్స్, దబంగ్ ఢిల్లీ, యూపీ యోధాస్, పట్నా పైరేట్స్, యు ముంబ, జైపూర్ పింక్ పాంథర్స్, తెలుగు టైటాన్స్, పుణెరి పల్టాన్, తమిళ్ తలైవాస్, బెంగాల్ వారియర్జ్, గుజరాత్ జెయింట్స్, బెంగళూరు బుల్స్.

ఫ్యాన్ పేజ్‌లో ప్రియా సరోజ్ ఫొటో చూసి ఇష్టపడ్డా

భారత క్రికెటర్ రింకు సింగ్

భారత క్రికెటర్ రింకు సింగ్ ఇటీవల లోక్‌సభ ఎంపీ ప్రియా సరోజ్‌తో ఎంగేజ్మెంట్ చేసుకున్నాడు. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి?లో వీళ్ల పెళ్లి ఉండనుంది. అయితే రింకునేమో మైదానంలో సిక్స్?లు బాదుతూ ప్రేక్షకులను ఉర్రూతలూగిస్తాడు. మరోవైపు అతడి కాబోయే భార్య ప్రియా ప్రజల కోసం రాజకీయల్లోకి వచ్చి ఎంపీ అయ్యింది. 2022 ఐపీఎల్?లో మ్యాచ్ సందర్భంగా ప్రియను తొలిసారి చూసినట్లు రింకూ తెలిపారు. మ్యాచ్ కోసం ప్రియ ముంబయికి వచ్చినప్పుడు ఓ ఫ్యాన్ పేజ్?లో ప్రియా సరోజ్ ఫొటో చూసి ఆమెను ఇష్టపడినట్లు తెలిపాడు. అలా తనకు ఆమెపై ప్రేమ మొదలైందని వెల్లడించాడు. చూడగానే ఆమెనే తనకు సరైన భాగస్వామి అనిపించిందని, కానీ ఆ విషయం చెప్పడానికి ధైర్యం సరిపోలేదని అన్నాడు. కొన్ని రోజుల తర్వాత తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఫొటోలను ప్రియ లైక్ చేసినట్లు గుర్తించాడట. అప్పుడు ప్రియకు మెసేజ్ చేసినట్లు చెప్పాడు.ఇక అప్పటి నుంచి ఆమెతో రోజూ మాట్లాడేవాడని అన్నాడు. ఇరువురు ఫోన్లో ప్రతిరోజు మాట్లాడుకునేవాళ్లట. అలా కొంత కాలం తర్వాత పెళ్లి చేసుకోవాలనే ఆలోచనకు వచ్చినట్లు పేర్కొన్నాడు. అనంతరం ప్రియ ఎంపీ అయ్యారు. ఆమె ఎంపీ అయ్యాక కూడా తమ మధ్య ఉన్న ప్రేమలో మాత్రం మార్పు రాలేదని రింకూ తెలిపాడు.అయితే ఎంపీగా ఆమె ఎప్పుడూ ప్రజల మధ్య ఉంటూ, వారి సమస్యల పరిష్కారం కోసం పని చేయడం, పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో పాల్గొనడం, మరోవైపు తాను కూడా వరుస క్రికెట్ మ్యాచ్?లతో బిజీగా ఉండడం వల్ల ఇద్దరికీ సరదాగా మాట్లాడుకోడానికి సమయం దొరికేది కాదని అన్నాడు. అందుకే రాత్రి వేళల్లోనే కాసేపు మాట్లాడుకుంటామని పేర్కొన్నాడు. అలాగే కెరీర్ పరంగా అవసరమైన సమయంలో సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చిపుచ్చుకుంటామని రింకూ అన్నాడు.జూన్ 08న లఖ్?నవూ సెంట్రమ్ హొటల్‌లో రింకూ- ప్రియా సరోజ్ నిశ్చితార్థం ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు మాజీ క్రికెటర్లు ప్రవీణ్ కుమార్, పీయూష్ చావ్లా, ఉత్తరప్రదేశ్ రంజీ జట్టు కెప్టెన్ ఆర్యన్ జుయల్ హాజరయ్యారు. అలాగే పలువురు రాజకీయ నేతలు కూడా వచ్చారు. అయితే ఈ వేడుకకు బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో, కోల్?కతా నైట్ రైడర్స్ జట్టు ఓనర్ షారుక్ ఖాన్?ను కూడా రింకూ ఆహ్వానించాడు. అయితే బిజీ షెడ్యూల్ కారణంగా షారుక్ ఎంగేజ్?మెంట్ ఈవెంట్?కు రాలేకపోయారని రింకూ వెల్లడించాడు. ప్రియా సరోజ్ ఉత్తర్?ప్రదేశ్? మచ్లీషహర్ నియోజకవర్గం ఎంపీగా ఉన్నారు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఎంపీగా గెలిచారు. ఆమె తండ్రికి సుదీర్ఘమైన రాజకీయ నేపథ్యం ఉంది. పలుమార్లు ఎమ్మెల్యే, ఎంపీగా సేవలు అందించారు. 2022లో ఆమె తండ్రి ఎన్నికల్లో పోటీ చేసినప్పుడు ప్రియా ప్రచారంలో చురుగ్గా పాల్గొని అందరి దృష్టిలోకి వచ్చారు.

నయా వాల్ నిష్క్రమణ

వేసీ వేసీ బౌలర్ల భుజాలు నొప్పి పుట్టాల్సిందేగానీ అతను మాత్రం అంత సులువుగా పెవిలియన్ చేరడు. ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లండ్, దక్షిణాఫ్రికాలో బౌన్సీ, సీమ్ పిచ్‌లపై పేసర్ల బుల్లెట్‌లాంటి బంతులకు ఒళ్లు హూనమవుతున్నా బెదరకుండా శతకాలతో జట్టును గెలిపించిన ధీరుడు. టీమిండియా నయా వాల్‌గా మన్ననలందుకున్న ఈ సౌరాష్ట్ర హీరో అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌కు వీడ్కోలు పలికాడు.

న్యూఢిల్లీ: భారత క్రికెట్‌లో సీనియర్ల రిటైర్మెంట్ కొనసాగుతూనే ఉంది. తాజాగా చటేశ్వర్ పుజార 15 ఏళ్ల అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. అన్ని ఫార్మాట్ల నుంచి తప్పుకొంటున్నట్టు ఆదివారం సోషల్ మీడియా ద్వారా వెల్లడించాడు. సౌరాష్ట్రకు చెందిన 37 ఏళ్ల పుజార 2010లో ఆస్ట్రేలియాపై బెంగళూరులో టెస్టుల్లో అరంగేట్రం చేశాడు. దశాబ్దానికి పైగా వన్‌డౌన్ స్థానంలో జట్టుకు నమ్మదగ్గ బ్యాటర్‌గా సేవలందించాడు. ఈక్రమంలో జట్టుకు ఇంటా, బయటా చిరస్మరణీయ విజయాలు అందించాడు. కెరీర్‌లో ఆడిన 103 టెస్టుల్లో 43.60 సగటుతో 7,195 పరుగులు సాధించాడు. ఇందులో మూడు డబుల్ సెంచరీలు, 16 శతకాలున్నాయి. ఇక ఐదు వన్డేల్లో 51 పరుగులున్నాయి. జూన్, 2023లో జరిగిన వరల్డ్ టెస్టు చాంపియన్‌షిప ఫైనల్ మ్యాచ్ పుజార కెరీర్‌లో చివరిది. ఆ తర్వాత కొత్త తరం ఆటగాళ్లపై మేనేజ్‌మెంట్ దృష్టి సారించడంతో అతనికి ద్వారాలు మూసుకుపోయాయి. అయినా దేశవాళీల్లో సౌరాష్ట్ర, కౌంటీల్లో ససెక్స్ తరఫున కొనసాగాడు. ఓవరాల్‌గా కెరీర్ మొత్తంలో పుజార 278 ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్‌ల్లో 51.82 సగటుతో 66 శతకాలు, మూడు ట్రిపుల్ సెంచరీలతో 21,301 పరుగులు చేశాడు.

మారథాన్ ఇన్నింగ్స్‌తో..

ద్రవిడ్ రిటైర్మెంట్ తర్వాత మూడో స్థానంలో పుజార జట్టుకు ఆశాకిరణంగా మారాడు. 2012, జూన్‌లో తొలి టెస్టు సెంచరీ కొట్టాడు. రెండు నెలల తర్వాత స్వదేశంలోనే ఇంగ్లండ్‌పై తొలి డబుల్ సెంచరీతో ఆకట్టుకున్నాడు. అయితే క్రీజులో సుదీర్ఘ సమయం గడపడంలో తనను మించిన వారు లేరనే చెప్పవచ్చు. 2013 జొహాన్నెసబర్గ్ టెస్టులో ఆరు గంటలపాటు క్రీజులో నిలిచి 153 పరుగులు సాధించడమే కాదు మ్యాచ్‌ను ఉత్కంఠభరిత డ్రాగా ముగించాడు. 2015లో కొలంబోలోనూ 289 బంతులనెదుర్కొని 145 పరుగులు చేశాడు. ఇక 2017లో రాంచీలో పుజార ఆడిన ఇన్నింగ్స్ గురించి ఎంత చెప్పుకొన్నా తక్కువే. ఆసీస్‌తో జరిగిన ఈ టెస్టులో తను ఏకంగా 11 గంటలపాటు పట్టు వదలకుండా పోరాటం సాగించి డబుల్ సెంచరీతో నిలిచాడు. ఈక్రమంలో భారత్ తరఫున రికార్డు స్థాయిలో 525 బంతుల (87.5 ఓవర్లు)ను ఆడడం విశేషం. అదే ఏడాది ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో శ్రీలంకపై ఐదు రోజుల పాటు క్రీజులో నిలిచి అరుదైన ఫీట్ సాధించాడు. భారత్ తరఫున ఎంఎల్ జైసింహా, రవిశాస్త్రి తర్వాత ఈ ఘనత అందుకున్న మూడో భారత ఆటగాడిగా పుజార రికార్డులకెక్కాడు.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, at Sri Venkateshwara Printers. Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Districrt : Khammam Editor: Shaik Yacoob Pasha, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609