ప్రతి నిత్యం తాజా సమాచారంతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక

ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి

Publisher&Editor: 9391690609,Office :7893003409

aksharamtsnews@gmail.com https://www.facebook.com/aksharamnewspaper/

www.aksharamtelugudaily.com

RNI NO: TELTEL/2018/75419

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

MONDAY 18TH AUGUST 2025 EDITOR: SHAIK.YACOOB PASHA PAGES: 12 VOLUME: 08 ISSUE: 142 COST: 3/- TELANGANA

సోమవారం 18 ఆగస్టు 2025 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 142 వెల : రూ.3/- 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

మోదీతో భేటీ కానున్న చైనా మంత్రి

న్యూఢిల్లీ:, ఆగస్టు 17(అక్షరంన్యూస్)

భారత్‌లో మూడు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా చైనా విదేశాంగ మంత్రి వాంగ్ యి (%ఔఝఅస్త్ర¯ఆ%) సోమవారం నాడు న్యూఢిల్లీ చేరుకోనున్నారు. తన పర్యటనలో భాగంగా ఈనెల 19న ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీని 7 లోక్‌కల్యాణ్ మార్గ్‌లోని ఆయన నివాసంలో కలుసుకుంటారు. సోమవారం మధ్యాహ్నం 4.15 గంటలకు ఢిల్లీ ఇందిరాగాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి వాంగ్ యి చేరుకుంటారు. అనంతరం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాహుల్‌కు ఈసీ అల్టిమేటం..

- ఏడురోజులు గడువు

న్యూఢిల్లీ:ఆగస్టు 17 () (అక్షరంన్యూస్)

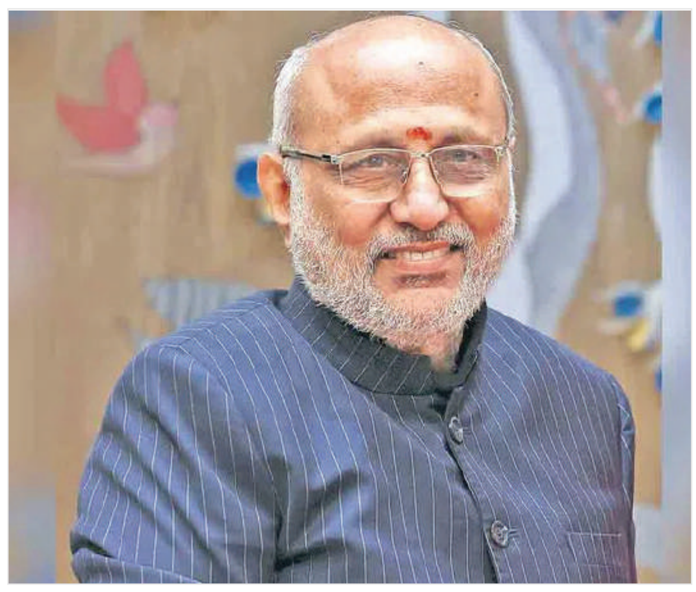
కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత రాహుల్ గాంధీ 'ఓట్ చోరీ' ఆరోపణలపై భారత ఎన్నికల సంఘం సూటిగా స్పందించింది. ఏడు రోజుల్లోగా అఫిడవిట్ సమర్పించాలని, లేదంటే క్షమాపణ చెప్పాలని ఆయనకు అల్టిమేటం ఇచ్చింది. ఆధారాలు లేకుండా ఆరోపణలు చేస్తే ఆ ఆరోపణల్లో నిజం లేనట్టేనని పేర్కొంది.న్యూఢిల్లీలోని ఆదివారంనాడు నిర్వహించిన ప్రెస్‌మీట్‌లో చీఫ్ ఎలక్షన్ కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ఎన్నికల కమిషన్‌పై ఆరోపణలు నిరాధారమని అన్నారు. 'మీ ఆరోపణలపై అఫిడవిట్ సమర్పించాలి. లేదా దేశానికి క్షమాపణ చెప్పాలి. మూడో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్..

- ఎన్డీయే తరపున బరిలోకి
- తమిళనాడు ఓబీసీ నేతను ఎంపిక చేసిన బీజేపీ
- ఆర్ఎస్ఎస్ నేపథ్యం.. గవర్నర్‌గా విశేష అనుభవం
- ప్రస్తుతం మహారాష్ట్ర గవర్నర్‌గా సీపీ బాధ్యతలు
- గతంలో తెలంగాణకూ అదనపు గవర్నర్‌గా సేవలు
- తమిళనాడు ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకునే ఎంపిక
- అభ్యర్థిని ఇంకా ప్రకటించని ఇండియా కూటమి
- నామినేషన్ దాఖలుకు ఈ నెల 21 ఆఖరు తేదీ

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 17:) (అక్షరంన్యూస్)



ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్.. ఎన్డీయే తరపున బరిలోకి వచ్చే నెల 9న జరిగే ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికకు సంబంధించి ఎన్‌డీఏ కూటమి తమ అభ్యర్థిని ప్రకటించింది. మహారాష్ట్ర గవర్నర్ సీపీ రాధాకృష్ణన్ (67)ను తమ అభ్యర్థిగా బీజేపీ పార్లమెంటరీ బోర్డు సమావేశంలో ఎంపిక చేసినట్టు కూటమికి నేతృత్వం వహిస్తున్న బీజేపీ ఆదివారం వెల్లడించింది.

వచ్చే నెల 9న జరిగే ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికకు సంబంధించి ఎన్‌డీఏ కూటమి తమ అభ్యర్థిని ప్రకటించింది. మహారాష్ట్ర గవర్నర్ సీపీ రాధాకృష్ణన్ (67)ను తమ అభ్యర్థిగా బీజేపీ పార్లమెంటరీ బోర్డు సమావేశంలో ఎంపిక చేసినట్టు కూటమికి నేతృత్వం వహిస్తున్న బీజేపీ ఆదివారం వెల్లడించింది. తమిళనాడుకు చెందిన రాధాకృష్ణన్‌కు ఆర్ఎస్ఎస్ నేపథ్యంతో పాటు రాజకీయాల్లో విశేష అనుభవం ఉంది. వచ్చే ఏడాది తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆ రాష్ట్రానికి చెందిన అభ్యర్థిని ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా ఎంపిక చేసి ఉంటారని రాజకీయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నిక విషయంలో తాము విపక్షాలతో కూడా సంప్రదిస్తున్నామని, ఉప రాష్ట్రపతిని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకోవడానికి సహకరించాలని

విపక్షం కన్నా చౌకబారు రాజకీయాలు

గవర్నర్‌పై స్టాలిన్ విమర్శ

చెన్నై: ఆగస్టు 17:() (అక్షరంన్యూస్)

తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్ ఎన్ రవిపై ఆ రాష్ట్ర సీఎం స్టాలిన్ మరోసారి విరుచుకుపడ్డారు. రాజ్‌భవన్‌లో కూర్చునే గవర్నర్ ప్రతిపక్షం కన్నా ఎక్కువగా చౌకబారు రాజకీయాలు చేస్తున్నారని

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

'బనకచర్ల'తో తెలంగాణకు అన్యాయం..

టీజేఎస్ చైర్మన్ కోదండరాం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17 :) (అక్షరంన్యూస్)

ఏపీ ప్రభుత్వం నిర్మించబోయే బనకచర్ల ప్రాజెక్ట్‌తో తెలంగాణకు అన్యాయం జరుగనున్నదని జనసమితి అధ్యక్షుడు ప్రొఫెసర్ కో దండరాం తెలిపారు. ఆదివారం ఆయన మా ట్లాడుతూ.. బనకచర్ల ప్రాజెక్టుతో కృష్ణా, గోదావరి జలాల్లో వాటా కోల్పోయే ప్రమాదం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

అమెరికాతో వాణిజ్య చర్చలు వాయిదా..

భారత్‌పై 50 శాతం సుంకం తప్పదా..

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17) (అక్షరంన్యూస్)

భారత్‌పై అమెరికా సుంకాల విధింపు విషయంలో సస్పెన్స్ కొనసాగుతున్న వేళ తాజాగా కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఇరు దేశాల మధ్య ఆగస్టు 25న జరగాల్సి ఆరో విడత వాణిజ్య చర్చలు వాయిదా పడినట్టు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడ్డాయి. మళ్లీ మీటింగ్ ఎప్పుడనేది త్వరలో నిర్ణయిస్తారని సమాచారం. ఆగస్టు 27 నుంచి భారత్‌పై 50 శాతం సుంకం విధిస్తానని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17 :(అక్షరంన్యూస్)

బంగాళాఖాతంలో ఈ నెల 18, 23 తేదీల్లో అల్పపీడనాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. వీటి ప్రభావంతో రాగల మూడు రోజుల్లో ఏపీ, తెలంగాణలో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. కోస్తాంధ్రలో కొన్నిచోట్ల భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురవనున్నాయి. సోమవారం తెలంగాణలో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ తెలిపింది. 18, 19 తేదీల్లో అత్యంత అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వెల్లడించింది.అల్పపీడన ప్రభావం ఏపీ, తెలంగాణపై ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది.

భారత వాతావరణ శాఖ ప్రకారం ఇవాళ తెలంగాణకి తీవ్ర భారీ వర్ష సూచన చేసింది. దీంతో తెలంగాణకు రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించారు. తెలంగాణలో మరో 7 రోజులు భారీ వర్షం కురిసే అవకాశంఉంది. అలాగే.. తెలంగాణలో 18, 19 తేదీల్లో అత్యంత అతి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. అలాగే.. రానున్న5 రోజులపాటూ.. తెలంగాణలో చాలా ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

మేడ్చల్ సరోగసి కేసును సుమోటోగా తీసుకుని ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు..

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

దేశానికి రోల్‌మోడల్‌గా తెలంగాణ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17) (అక్షరంన్యూస్)

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెడుతున్న సంక్షేమ పథకాలతో తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశానికే రోల్ మోడల్‌గా నిలుస్తోందని ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ అన్నారు. వేములవాడ పట్టణంలోని బాల్‌నగర్‌లో ఆదివారం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భారీ వర్షాలు

అవకాశం ఉంది. 19వరకూ గాలి వేగం గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్లుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. తెలంగాణలోని ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, భద్రాద్రి..భూపాలపల్లి, మహబూబాబాద్, ములుగు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. అలాగే హన్మకొండ, జగిత్యాల, కరీంనగర్, ఖమ్మం..నిర్మల్, పెద్దపల్లి, సూర్యాపేట, వరంగల్ జిల్లాల్లోనూ భారీ వర్షాలు కురవనున్నాయని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది.ఏపీలోని రాయలసీమ, కోస్తాంధ్ర, యానాంలో 5 రోజులపాటూ.. చాలా ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురుస్తాయి.అల్లూరి, విశాఖపట్నం, అనకాపల్లి..కాకినాడ,విజయనగరం జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురవనున్నాయి. శాటిలైట్ అంచనాల ప్రకారం ఇవాళ ఏపీలో రోజంతా మేఘాలు కమ్ముకుంటాయి. ఉదయం 10 తర్వాత ఉత్తరాంధ్రలో జల్లులు మొదలవుతాయి. అవి కంటిన్యూగా రోజంతా కురుస్తాయి. మధ్యాహ్నం 2 తర్వాత రాయలసీమలో కూడా జల్లులు కురుస్తాయి. అక్కడ కూడా క్రమంగా వాన కొద్దిగా పెరుగుతుంది. రాత్రి 12 తర్వాత రాయలసీమలో వాన తగ్గే అవకాశం ఉంది. సాయంత్రం 4 తర్వాత ఉత్తరాంధ్ర, కోస్తాలో మోస్తరు వర్షాలు మొదలై.. కంటిన్యూ అవుతాయి. అర్ధరాత్రి వరకూ ఉత్తరాంధ్ర, కోస్తాంధ్రలో అక్కడక్కడా కురుస్తూనే ఉంటాయి. సోమవారం తెల్లవారుజాము వరకూ కురిసే అవకాశం ఉంది.

ఉదయంవేళ ఉత్తర తెలంగాణలో తేలికపాటి జల్లులు కురుస్తాయి. మధ్యాహ్నం 12 తర్వాత ఉత్తర తెలంగాణ అంతటా మోస్తరుగా వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.సాయంత్రం 4 వరకు ఉత్తర, మధ్య తెలంగాణలో కూడా వానలు మొదలవుతాయి. సాయంత్రం 5 తర్వాత తెలంగాణ అంతటా తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షం కురిసే అవాకాశం. ఆ సమయంలో ఉత్తర, మధ్య తెలంగాణలో కొంత ఎక్కువగా వానలు పడతాయి. హైదరాబాద్లో రాత్రి 7 తర్వాత నుంచి వర్షం పెరిగే ఛాన్స్ ఉంది. మోస్తరు వాన కురవవచ్చు. హైదరాబాద్, ఆ పరిసరాల్లో సోమవారం రోజంతా కురుస్తూనే ఉంటుంది.

గాలి వేగం అరేబియా సముద్రంలో గంటకు 41 కిలోమీటర్లుగా ఉంటుంది. తెలంగాణలో గంటకు 10కిలో మీటర్లు, ఏపీలో గంటకు 12 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీస్తాయి. గాలి వేగం తక్కువగా ఉంటే వర్షం పడే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం గంటకు 43 కిలోమీటర్ల వేగంతో తిరుగుతోంది. ఐతే ఇది ప్రస్తుతానికి వాయుగుండంగా మారకపోవచ్చు. ఎందుకంటే.. ఇది తీరం దాటేలా.. తీరం పక్కనే తిరుగుతోంది.

మొత్తంగా చూస్తే.. ఇవాళ, రేపు ఉత్తర తెలంగాణ ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిందే. అలాగే.. ఉత్తరాంధ్రపై అల్పపీడన ప్రభావం బాగా ఉంటోంది. విశాఖ పరిసరాల్లో వర్షాలు బాగా పడే ఛాన్స్ కనిపిస్తోంది. ఈ రెండు రోజులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అంటార్కిటికాకు చెందిన కొత్త సెట్ మేఘాలు.. భూమధ్య రేఖకు దగ్గర్లోకి వస్తున్నాయి. మరో వారంలో అవి.. ఇండియాని టచ్ చేయవచ్చు. ఆల్రెడీ చాలా మేఘాలు సౌత్ ఇండియా అంతటా ఉన్నాయి. ఈ నెలంతా వానలు కురుస్తాయని అనుకోవచ్చు.

ఉపరాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్..

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

వారిని కోరుతున్నామని బీజేపీ అధ్యక్షుడు, కేంద్ర మంత్రి జేపీ నడ్డా తెలిపారు.

పార్లమెంట్ ఉభయ సభల్లో 786 మంది సభ్యులుండగా, ఉప రాష్ట్రపతిగా ఎన్నిక కావడానికి కనీసం 394 ఓట్లు అవసరం. అయితే ఎన్డీఏ కూటమికి రెండు సభల్లో కలిపి 422 ఓట్లు ఉన్నాయి. దీంతో ఆ అభ్యర్థి ఎన్నిక నల్లేరు మీద బండిగా భావిస్తున్నారు. కాగా, ఇంతకుముందు ఉప రాష్ట్రపతిగా పనిచేసిన జగదీప్ ధన్ఖడ్ కూడా ఆ పదవికిలోకి రాకముందు గవర్నర్గా పనిచేశారు. ఈ ఎన్నికకు నామినేషన్ దాఖలుకు ఆగస్టు 21 ఆఖరు తేదీ. ప్రధాన మంత్రి, కేంద్ర మంత్రులతో పాటు బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల సీఎంలు, ఉప ముఖ్యమంత్రులు, ఇతర ప్రముఖ నేతలు సీపీ రాధాకృష్ణన్ నామినేషన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటారని బీజేపీ వర్గాలు తెలిపాయి. కాగా, ఈ ఎన్నికల్లో తమ అభ్యర్థిని పోటీకి దింపేందుకు సోమవారం కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఖర్గే కార్యాలయంలో సమావేశం కానున్నట్టు ఇండియా కూటమి తెలిపింది.

'తమిళనాడు మోదీ'గా గుర్తింపు

ఎన్డీఏ ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా ఎంపికైన చంద్రపురం పొన్నుస్వామి రాధాకృష్ణన్ 1957, అక్టోబర్ 20న తమిళనాడులోని తిరుప్పూర్లో జన్మించారు. తమిళనాడులో ప్రభావవంతమైన గౌండర్ సామాజిక వర్గానికి చెందిన ఈ ఓబీసీ నేతకు ఆర్ఎస్ఎస్ నేపథ్యంతో పాటు రాజకీయాల్లో సుమారు 40 ఏండ్ల అనుభవం ఉంది. తమిళనాడు మోదీగా ఆయనను పిలుస్తారు. 2003 నుంచి 2006 వరకు ఆయన తమిళనాడు బీజేపీ అధ్యక్షునిగా పనిచేశారు. విశేష రాజకీయ అనుభవం ఉన్న ఆయన తమిళనాడులో రెండు సార్లు ఎంపీగా చేశారు. మహారాష్ట్ర గవర్నర్గా 2024, జూలై 31న బాధ్యతలు చేపట్టారు. అంతకుముందు 2023 ఫిబ్రవరి 18 నుంచి 2024 జూలై 30 వరకు జార?ండ్ గవర్నర్గా, 2024 మార్చి నుంచి జూలై వరకు తెలంగాణ గవర్నర్గా అదనపు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. పుదుచ్చేరి లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్గా 2024 మార్చి నుంచి ఆగస్టు వరకు పనిచేశారు.

మేడ్చల్ సరోగసి కేసును సుమోటోగా తీసుకుని ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు..

హైదరాబాద్:ఆగస్టు 17:అక్షరంన్యూస్)

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సరోగసి కేసులు వేల సంఖ్యలో వెలుగులోకి వస్తుండటం, అటూ అధికారులను, ప్రజలను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో పోలీసులు వారి కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తూ.. ముందుకు దూసుకెళ్తున్నారు. తాజాగా మేడ్చల్ సరోగసి కేసును సుమోటో కేసుగా తీసుకుని పేట్ బషీరాబాద్ పోలీసులు ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. బీఎన్ఎస్ 318(4), 61(2) యాక్ట్ కింద రెండు కేసులు.. %గా=% యాక్ట్ కింద రెండు కేసులతో పాటు సరోగసి యాక్ట్ కింద 4 కేసులు నమోదు చేశారు పోలీసులు.

విస్తుపోయే విషయాలు..

ఆగస్టు 14న పక్కా సమాచారంతో సరోగసి జరుగుతున్న ఓ ఇంట్లో సోదాలు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. సోదాల సమయంలో సరోగేట్ తల్లులతో పాటు వివిధ ఫెర్టిలిటీ హాస్పిటల్లకు చెందిన డాక్యుమెంట్స్ని గుర్తించినట్లు చెప్పుకొచ్చారు. ఎల్ఎల్హెచ్ ఫెర్టిలిటీ సర్వీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ పేరుతో నిందితురాలు లక్ష్మి దందాను కొనసాగిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. మొదట్లో నిందితురాలు లక్ష్మీ ఏజెంట్గా పనిచేసినట్లు గుర్తు చేశారు.

ప్రెగ్నెన్సీ లేడీలకు ఐదు నుండి ఆరు లక్షలు..

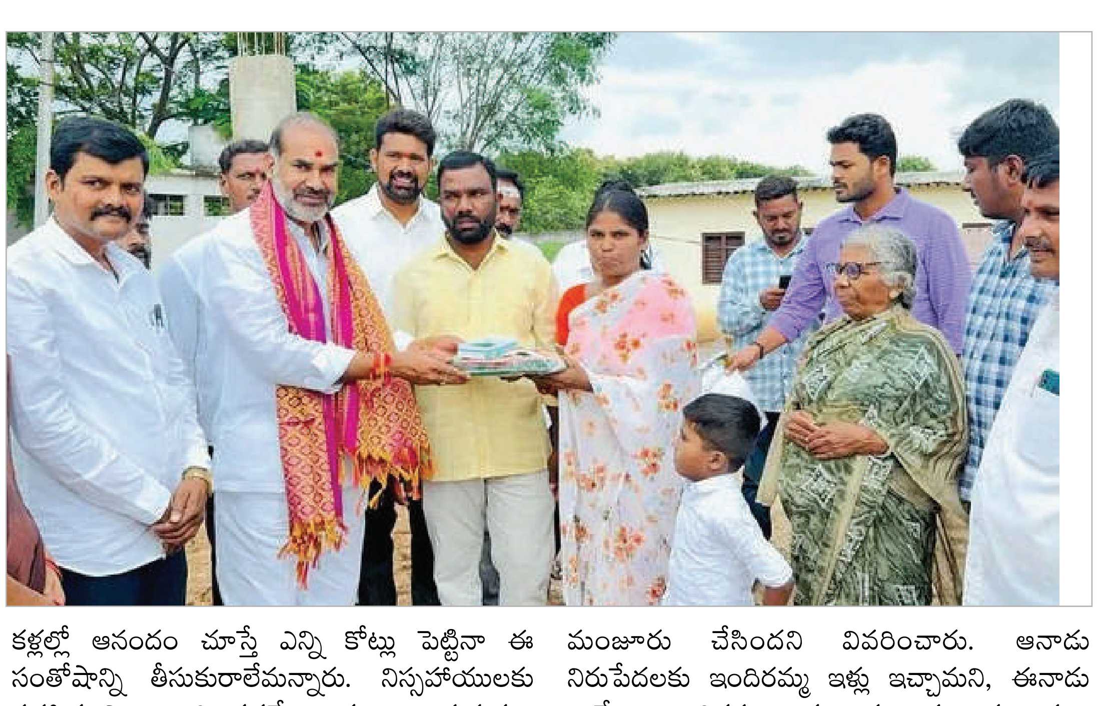
1994లో నిందితురాలు లక్ష్మికి వివాహం జరిగింది. వ్యక్తిగత కారణాలవల్ల భర్తతో 26 సంవత్సరాల నుంచి వేరుగా ఉంటున్నట్లు వివరించారు. లక్ష్మికి కొడుకు నరేందర్ రెడ్డితో పాటు ఒక కూతురు ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఏజెంట్గా వ్యవహరించి ఆ తర్వాత 2022లో కూకట్పల్లిలోని ఫెర్టిలిటీ సెంటర్కు మొదటిసారి లక్ష్మి ఎగ్ డొనేట్ చేసినట్లు గుర్తించినట్లు వివరించారు. తర్వాత కాంటాక్ట్స్ పెంచుకొని సరోగేట్ లేడీస్ను తయారు చేయడం మొదలు పెట్టిందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రెగ్నెన్సీ లేడీలకు ఐదు నుండి ఆరు లక్షలు డబ్బులు ఇస్తున్నట్లు చెప్పుకొచ్చారు. లక్ష్మికి పలు ఫర్టిలిటీ సెంటర్లతో సంబంధాలు ఉన్నాయని పోలీసులు తెలిపారు. గత 20 సంవత్సరాల నుంచి ఏజెంట్గా.. ఎగ్ డొనరుగా నిందితురాలు లక్ష్మి వ్యవహరిస్తుందన్న మొదలగు అంశాలను ఎఫ్ఐఆర్ కాపీలో పొందుపరిచినట్లు పోలీసులు స్పష్టం చేశారు.

బాగోతం బయటపడింది..

కర్ణాటకకి చెందిన మహిళ భర్త ఫిర్యాదుతో లక్ష్మిరెడ్డి భాగోతం బయటపడింది. కర్ణాటకకి చెందిన మహిళకు రెండు కిడ్నీలు పాడైన విషయం లక్ష్మికి తెలిసింది. ఆ మహిళను కలిసి కిడ్నీ ఆపరేషన్కి కావాల్సిన డబ్బులు తాను ఇస్తానని, అయితే ఆరోగ్యం కుదుటపడ్డాక సరోగసి ద్వారా తనకు బిడ్డను కని ఇవ్వాలని డీల్ కుదుర్చుకుంది. ఆపరేషన్ తర్వాత ఆరోగ్యం కుదుటపడటంతో సరోగసి కోసం సదరు మహిళను లక్ష్మిడి సంప్రదించింది. అయితే ఈ విషయం సదరు మహిళ భర్తకు తెలియడంతో గొడవ మొదలైంది. దీంతో అతడు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో లక్ష్మి బాగోతం బయటపడింది.

దేశానికి రోల్మోడల్గా తెలంగాణ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17) (అక్షరంన్యూస్) కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెడుతున్న సంక్షేమ పథకాలతో తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశానికే రోల్ మోడల్గా నిలుస్తోందని ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ అన్నారు. వేము లవాడ పట్టణంలోని బాల్నగర్లో ఆదివారం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారు లు నిర్వహిస్తున్న కడప పూజకు వెళ్లి లబ్ధిదారులకు చీర, సారెలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆది శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలను సీఎం రేవంత్రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రభు త్వం యజ్ఞంలా నిర్వహిస్తుందని అన్నారు. పేదల స్వంత ఇంటి కల ఇప్పుడు ప్రజా ప్రభుత్వంలో నెరవేరుతోందని ప్రజలు ఆనందపడుతు న్నారని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం డుబల్బెడ్రూం ఇల్లు కట్టిస్తానని మోసంచేసిందని విమర్శించారు. నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఇందిరమ్మ నిర్మాణాలు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయని, ఇప్పటికే కొందరికి బేస్మెం ట్ లెవెల్, మరికొందరివి స్లాబ్ దశ వరకు పనులు పూర్తయ్యాయని అన్నారు. తమ ఖాతాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులను జమచేసిందని గుర్తుచేశారు. నియోజకవర్గంలోని లబ్ధిదారుల ఇంటికి ఏదో ఒక దశలో వెళ్లి చీరె, సారెలను అందజేస్తానని మాట ఇచ్చానని, తప్పకుండా వెళ తానన్నారు. లబ్ధిదారుల



కళ్లల్లో ఆనందం చూస్తే ఎన్ని కోట్లు పెట్టినా ఈ సంతోషాన్ని తీసుకురాలేమన్నారు. నిస్సహాయులకు సహాయాన్ని అందించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం మందుకుపోతుందన్నారు. ఇందిర మ్మ ఇళ్లు పొందిన మహిళల సంతోషం వెలకట్టలేనిదని, గతంలో పూరి గుడిసెల్లో, రేకుల షెడ్లల్లో, చెట్లకింద నివాసమున్న వాళ్లకు ప్రజాప్ర భుత్వం ఇందిరమ్మరాజ్యం లో ఇళ్లు మంజూరు చేసిందని వివరించారు. ఆనాడు నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ఇచ్చామని, ఈనాడు తామే ఇం దిరమ్మ ఇళ్లు ఇస్తున్నామన్నారు. ప్రజా సంక్షేమ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిరంతరం పని చేస్తుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కనికరపు రాకేష్, పుల్కం రాజు, ఫోంచెట్టి శంకర్ తదితరులు ఉన్నారు.

రాహుల్కు ఈసీ అల్టిమేటం..

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ఆప్షన్ లేదు. ఏడు రోజుల్లోగా అఫిడవిట్ మాకు అందకుంటే దాని అర్థం ఆ ఆరోపణల్లో నిజం లేనట్టే' అని ఆయన అన్నారు. డబుల్ ఓటింగ్, ఓట్ చోరీ ఆరోపణలు పూర్తిగా నిరాధారమని, స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ఐఆర్)ను విజయవంతం చేసేందుకు ఈ ప్రక్రియలో పాల్గొంటున్న ప్రతి ఒక్కరూ కట్టుబడి ఉన్నారని చెప్పారు. ఎన్నికల కమిషన్ నిర్భీతిగా, ఎలాంటి వివక్షకు తావులేకుండా అన్ని వర్గాల ప్రజల పక్షాన నిలుస్తుందని తెలిపారు. డబుల్ ఓటింగ్పై కొందరి ఆరోపణలను ప్రస్తావిస్తూ, సాక్ష్యాలు లేకుండా ఆరోపణలు సరికాదని, ఇలాంటి ఆరోపణలకు దేశంలోని ఓటర్లు కానీ, ఎన్నికల కమిషన్ కానీ భయపడే ప్రసక్తే లేదన్నారు.

నన్నే అడుగుతున్నారెందుకు?

రాహుల్ గాంధీ బిహార్లో ఆదివారంనాడు ప్రారంభించిన 'ఓటర్ అధికార్ యాత్ర'లో ఈసీపై విమర్శలు గుప్పించారు. తనను మాత్రమే ఈసీ అఫిడవిట్ సమర్పించాలని డిమాండ్ చేస్తోందని, బీజేపీ నేతలు కొద్దిరోజుల క్రితం ప్రెస్మీట్ పెట్టినప్పుడు వాళ్లను అఫిడవిట్ ఎందుకు అడగలేదని ప్రశ్నించారు.

10 అడుగుల దూరం నుంచే ఫోన్ సంభాషణను వినే ఏఐ!

న్యూఢిల్లీ :ఆగస్టు 17) (అక్షరంన్యూస్)

ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సాగే ఫోన్ సంభాషణను రహస్యంగా వినేందుకు సైంటిస్టులు సరికొత్త టెక్నాలజీ అభివృద్ధి చేశారు. రాడార్ కిరణాలు, కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) టెక్నాలజీతో 10 అడుగుల దూరం నుంచి ఫోన్ సంభాషణను ట్రాక్ చేయవచ్చునని 'పెన్సిల్వేనియా స్టేట్ యూనివర్సిటీ' సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు.

మనం మాట్లాడే ఫోన్ ఇయర్పీస్ నుంచి వచ్చే శబ్ధ తరంగాల్ని రాడార్ కిరణాలతో గ్రహించి, వాటిని ఏఐ టెక్నాలజీతో తిరిగి సంభాషణల రూపంలో మార్చుతారు.హ్యాకింగ్, స్పైవేర్.. మరిచిపోయే రోజు వస్తుందని, రాడార్ కిరణాలు, ఏఐ టెక్నాలజీతో ఫోన్లను ట్యాప్ చేయవచ్చునని వారి అధ్యయనం నిరూపించింది. సెల్ఫ్-డ్రైవింగ్ కార్లు, 5-జీ టెక్నాలజీలో ఈ టెక్నాలజీ ఇప్పటికే వాడుతున్నారని సైంటిస్టులు గుర్తుచేశారు.

విపక్షం కన్నా చౌకబారు రాజకీయాలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ఆయన విమర్శించారు. ఆయన గవర్నర్ బంగ్లాలో కూర్చుని ద్రవిడ విధానాన్ని ఎగతాళి చేస్తుంటారని మండిపడ్డారు. 'నేను చెప్పేదేంటంటే గవర్నర్ తమిళనాడులోనే ఉండాలి. ఆయన మన భాష, జీవన విధానంపై నిరంతరం దాడి చేయడం వల్ల మన సంస్కృతి, భాష పట్ల మన ప్రేమ పెరుగుతుందే తప్ప తగ్గిపోదు' అని స్టాలిన్ పేర్కొన్నారు.

తమిళనాడులో శాంతి భద్రతలు క్షీణించాయని, మహిళలకు రక్షణ లేకుండా పోయిందంటూ గవర్నర్ చేస్తున్న ఆరోపణలను ప్రస్తావిస్తూ దేశంలోనే బీజేపీ పాలిత యూపీ నేరాల్లో మొదటి స్థానంలో ఉందన్న విషయం మరిచిపోయారని ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రంలో రక్షణ లేకపోతే తాము అధికారంలోకి వచ్చాక రాష్ట్రానికి రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఎలా వచ్చాయని ప్రశ్నించారు.

'బనకచర్ల'తో తెలంగాణకు అన్యాయం..

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ఉందని హెచ్చరించారు.

కృష్ణానదిపై ఇప్పటికే ఏపీ అనేక ప్రాజెక్టులు నిర్మించి విచ్చలవిడిగా నీటిని తరలించుకుపోతున్నదని ఆరోపించారు. ఈ విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని కోరారు.

అమెరికాతో వాణిజ్య చర్చలు వాయిదా..

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

సుంకాల బాదుడు తప్పదా అన్న సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. జాతీయ మీడియా కథనాల ప్రకారం, సుంకాల విధింపులో అమెరికా వైఖరిలో ఎలాంటి మార్పు లేదట. ట్రంప్-పుతిన్ భేటీ తరువాత కూడా ఉక్రెయిన్ యుద్ధానికి సంబంధించి ఎలాంటి ఒప్పందం కుదరకపోవడంతో అమెరికా వైఖరిలో మార్పు రాలేదని విశ్వసనీయ వర్గాలు తెలిపాయి. అయితే, రష్యా చమురు కొనుగోలు చేస్తున్నందుకు విధించిన 25 శాతం సుంకం తొలగింపు కోసం తెరవెనక ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నట్టు సమాచారం. అంతేకాకుండా, ఇరు దేశాల మధ్య వాణిజ్య ఒప్పందం కోసం కూడా చర్చలు జరుగుతున్నట్టు జాతీయ మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. టారిఫ్లు సస్పెన్స్ కొనసాగుతున్న తరుణంలోనే ఇరు దేశాల మధ్య ఈ చర్చలు జరుగుతున్నట్టు తెలుస్తోంది.

పుతిన్తో భేటీ తరువాత ట్రంప్.. రెండో దశ ఆంక్షలు వాయిదా వేసే అంశాన్ని పరిశీలిస్తానని పేర్కొన్నారు. అయితే, 25 శాతం పెనాల్టీ సుంకంపై మాత్రం అమెరికా ఆలోచన మారలేదని సమాచారం.

మోదీతో భేటీ కానున్న చైనా మంత్రి

ఆయన కేంద్ర విదేశాంగ మంత్రి ఎస్.జైశంకర్ను హైదరాబాద్ హౌస్లో కలుసుకుని ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరుపుతారు.

ఎన్ఎస్ఏ డోభాల్తో..

కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ ఆఫ్ చైనా (సీపీసీ) సెంట్రల్ కమిటీ పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడుగా కూడా ఉన్న వాంగ్ యి తన పర్యటనలో భాగంగా జాతీయ భద్రతా సలహాదారులు అజిత్ డోభాల్ను కూడా కలుసుకుంటారు. చైనా-భారత్ సరిహద్దు సమస్యలపై ఈ భేటీలో చర్చలు జరుపుతారని ఇండియాలో చైనా రాయబారి జీ ఫీహెూంగ్ సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్'లో తెలిపారు. భారత్ ఆహ్వానం మేరకు ఈ పర్యటనకు వాంగ్ యి వస్తున్నారని, సరిహద్దుల అంశంపై చైనా-ఇండియా ప్రత్యేక ప్రతినిధుల మధ్య జరుగుతున్న 24వ రౌండ్ చర్చల్లో పాల్గొంటారని చెప్పారు.

2020లో గల్వాన్ సంఘర్షణలు, కోవిడ్-19 నేపథ్యంలో భారత్-చైనాల మధ్య విబేధాలు చోటుచేసుకున్నారు. ఆ తర్వాత క్రమంలో లద్దాఖ్ సరిహద్దుల్లో బలగాల ఉపసంహరణ, నేరుగా విమాన సర్వీసుల పునరుద్ధరణ, కైలాస్ మానససరోవర్ యాత్ర పున: ప్రారంభం కావడం వంటి విషయాల్లో ఇరుదేశాలు పలు ఒప్పందాలు చేసుకున్నాయి. ఈ క్రమంలో వాంగ్ యి పర్యటన ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.

ప్రజల హృదయాల్లో చేరగని ముద్ర వేసుకున్న వంగవీటి రంగ...

- బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశాజ్యోతి వంగవీటి రంగ..
- జనసంద్రంగా మారిన రామచంద్రపురం..

ఖమ్మం/తల్లాడ/ఆగస్టు/ 17 (అక్షరంన్యూస్)

తల్లాడ మండలం రామచంద్రపురం గ్రామంలో సోదా నరసింహారావు ఏర్పాటు చేసిన స్వర్గీయ వంగవీటి రంగ విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమం కన్నుల పండగ జరిగింది. ఈ విగ్రహాసన కార్యక్రమంలో రంగా వారసుడు వంగవీటి రాధా సత్తుపల్లి ఎమ్మెల్యే మట్టా రాగమయి దాయానంద్ పాల్గొని విగ్రహావిష్కరణ చేశారు. తొలుత వంగవీటి రాధాకు కల్లూరు నుండి మున్నూరు కాపు సోదరులు పెద్ద ఎత్తున స్వాగతం పలికి భారీ బైక్ ర్యాలీతో రామచంద్రపురం తీసుకొని వచ్చారు రంగా విగ్రహం ఆవిష్కరణ అనంతరం జరిగిన కార్యక్రమంలో . వంగవీటి రాధా మాట్లాడుతూ జిల్లాకు సరిహద్దులు ఉంటాయి రాష్ట్రానికి సరిహద్దులు ఉంటాయి కానీ అభిమానానికి సరిహద్దులేదు అని చాటిచెప్పిన రంగ అభిమానం . రంగ ఒక కులం నాయకుడు కాదు పేద బడుగు బలహీన వర్గాలకు ఒక అండ, అలాంటి నాయకుడు నేటికీ ప్రజల హృదయాలలో జరిగిన ముద్ర వేసుకున్నాడు అంటే ప్రజల కోసం ఎంత చేసి ఉంటాడో ఆలోచించాలి అని అన్నారు. ఎమ్మెల్యే మట్టా దయానంద్ రాగమయి మాట్లాడుతూ వంగవీటి మోహన రంగా అంటే బడుగు బలహీన వర్గాలకు నిజమైన ఆశాజ్యోతి పేదలకు పెన్నిధి సమస్యలన్నీ వారి సమస్యల పట్ల పోరాడిన నాయుకుడు , ఆయన రాజకీయ రంగంలో ఒక విప్లవం తీసుకొచ్చి మంచి ఎమ్మెల్యేగా పేరు పొందిన్నారు తండ్రి అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ ప్రజా సమస్యల కోసం పోరాడుతున్న రాధా మరెన్నో ఉన్నత పదవులు ఆశించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు మున్నూరు కాపు పెద్దలు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం సభ ప్రాంగణ ప్రాంతాన్ని పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే జారె ఆదినారాయణ, టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / అశ్వరావుపేట / ఆగస్టు 17/ అక్షరం న్యూస్ -

అశ్వరావుపేట నియోజకవర్గం చంద్రుగొండ మండలం దామరచర్ల గ్రామంలో ఈ నెల 21 నిర్వహించనున్న బహిరంగ సభ ప్రాంగణాన్ని ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ, టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు డిఎస్పీ అబ్దుల్ రహమాన్ పరిశీలించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హాజరవుతున్న ఈ బహిరంగ సభకు సుమారు 40 వేలకు పైగా ప్రజలు, కార్యకర్తలు పాల్గొనే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో వివిఐపి, విఐపి, ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రజలు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా కూర్చునేలా స్టాల్స్ ఏర్పాట్లతో పాటుగా, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సభ ప్రాంగణంలోకి చేరుకునేలా సభః వేదిక ఏర్పాటు చేస్తున్నట్టు వారు తెలిపారు. వీరితో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు,అదికారులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు,లెజెండ్ మాజీ ఎంపీ సురేందర్ రెడ్డి ని కలిసిన మైనారిటీ నాయకులు నయీమ్ ఖురేషి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా /17 ఆగష్టు /అక్షరం న్యూస్ :

కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు,భీష్ముడు,పలుమార్లు ఎంపీగా ఎమ్మెల్యేగా పనిచేసిన పెద్దలు,లెజెండ్ రామసహాయం సురేందర్ రెడ్డిని రాష్ట్ర మైనార్టీ నాయకులు,ఉర్దూ ఘర్ చైర్మన్ డాక్టర్ నయీమ్ ఖురేషి ఆయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకం గా కలిసి శాలువతో సత్కరించి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు.నయీమ్ ఖురేషి తో పాటు మాజీ ఎంపీ కి అత్యంత సన్నిహితులు,ఖమ్మం కు చెందిన ప్రముఖులు డా. షైక్ ఖలీల్ భాయ్,డా.షైక్ ఖాదర్,షైక్ వసీం,సీనియర్ జర్నలిస్టు వహాబ్,ఉర్దూ ఘర్ కార్యదర్శి ఎండీ షరీఫ్,జమీల్ ఉన్నారు.

ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన...

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్:-

జమ్మికుంట పట్టణంలోని దుర్గా మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ లో ఆదివారం నిర్వహించిన ఉచిత మెగా వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించిందని దుర్గ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పి కిరణ్ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కిరణ్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ప్రముఖ చాతి వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఎస్ విజేత రెడ్డి 100 మంది రోగులకు చాతి సంబంధిత వ్యాధులకు ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు చేశారని తెలిపారు. రక్త పరీక్షలు,చాతి ఎక్స్-రే, స్పైరోమెట్రీ,ఈసీజీ లాంటి పరీక్షలు ఉచితంగా చేసి మందులు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ప్రముఖ ఛాతి వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ ఎస్ విజేత రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొని అప్రమత్తంగా ఉండాలని అన్నారు.ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా మాస్కులు ధరించాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పి కిరణ్ గౌడ్,తిప్పని హేమంత్ గౌడ్, హాస్పటల్ సిబ్బంది వినీత్, సంపత్ రావు, మధుకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన వొడితల ప్రణవ్

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్:-

జమ్మికుంట మండల పరిధిలోని జగ్గయ్యపల్లి గ్రామంలో జగ్గయ్యపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామశాఖ అధ్యక్షుడు పొనగంటి బాపురావు తండ్రి పొనగంటి మధునారావు ఇటీవల మరణించగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి తన సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఇల్లంద కుంట దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్. దేశిని కోటి, జమ్మికుంట వ్యవసాయ మార్కెట్ వైస్ చైర్మన్ సతీష్ రెడ్డి, డైరెక్టర్ నాయినేని రాజేశ్వర్ రావు, పట్టణ అధ్యక్షులు సుంకరి రమేష్, జమ్మికుంట తాజా,మాజీ కౌన్సిలర్ రాజు,,అజయ్,రవి,లింగయ్య,యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడు మృతి

యువకుడి కుటుంబాన్ని ఓదార్చిన ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

కరీంనగర్/హుజురాబాద్/ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్:-

హుజురాబాద్ పట్టణంలోని కిందివాడకు చెందిన పోలీస్ హెూంగార్డు బొడిగ తిరుపతి కుమారుడు బుడిగ సందీప్ (25) రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందాడు. వివరాల్లోకి వెళ్తే హుజురాబాద్ పట్టణంలోని బతుకమ్మ సౌల్ల సమీపంలో గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొని మృతి చెందినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న వెంటనే స్థానిక ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశికిరెడ్డి హుటాహుటిన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి చేరుకొని సందీప్ మృతదేహాన్ని పరిశీలించారు. కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి తన సానుభూతిని తెలిపారు. తమ కుటుంబానికి అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటానని సందీప్ కుటుంబానికి ధైర్యాన్ని చెప్పారు. ఘటనకు బాధ్యులైన వారిని గుర్తించి చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీసులను కోరారు.

విస్ డమ్ కళాశాలలో పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్:-

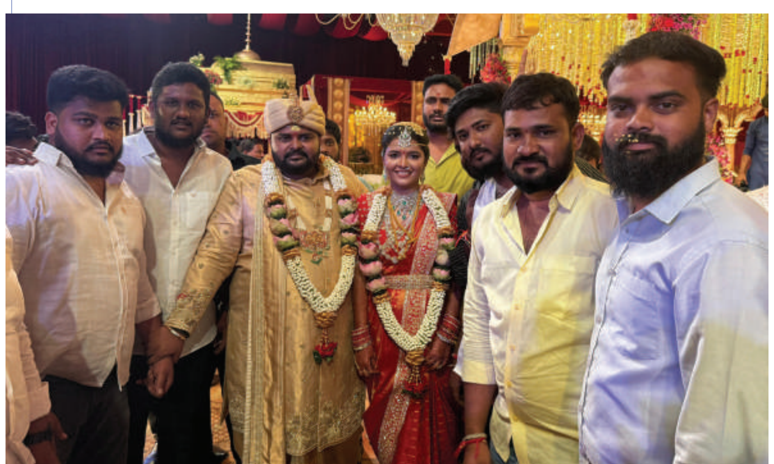
జమ్మికుంట పట్టణంలోని విస్ డమ్ జూనియర్ కళాశాల పూర్వ విద్యార్థులు (2001-2003) సంవత్సరం కళాశాలలో సీఈసీ చదివిన విద్యార్థులు 22 సంవత్సరాల తర్వాత పూర్వ విద్యార్థుల కలయిక (ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని) ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా తమ స్నేహితులను కళాశాల యజమాన్యాన్ని, విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులను కలుసుకొని విద్యార్థి దశలో జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల చైర్మన్ దెబ్బట. రవీందర్, వైస్ చైర్మన్ బండి ప్రభాకర్, కరస్పాండెంట్ మల్లాడి మల్లారెడ్డి, ప్రిన్సిపల్ కే విజేందర్ రెడ్డి, కళాశాల డైరెక్టర్ కాంతాల మల్లారెడ్డి, లెక్చరర్స్, రమేష్, కిషన్ రెడ్డి, మొగిలి,లక్ష్మీకాంతం, రాజేందర్ రామారావు, రాజశేఖర్, శ్రీనివాస్ కళాశాల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మల్లికార్జున ఆలయానికి భారీగా భక్తులు

ఓదెల/పెద్దపల్లి ఆగస్టు 17(అక్షరం న్యూస్)

పెద్దపెల్లి జిల్లాలోని అతిపెద్ద శైవ పుణ్యక్షేత్రం ఓదెల భ్రమరాంబ సమేత మల్లికార్జున స్వామి ఆలయానికి ఆదివారం భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని మొక్కలు చెల్లించుకున్నారు శ్రావణమాసం సందర్భంగా భక్తులు వివిధ జిల్లాల నుండే కాకుండా రాష్ట్రాల నుండి అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారికి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు పట్నాలు బోనాలు వేసి అభిషేకాలు అర్చనలు చేసి గంట దీపం తో పాటు బంగారు పోచమ్మ మదన పోచమ్మ మొక్కులు చెల్లించు కున్నారు భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ అధికారులు అన్ని చర్యలు తీసుకున్నారు

జక్కిడి శివ చరణ్ రెడ్డి కి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అల్లం గణేష్ యాదవ్



మహబూబాబాద్%ఖు%/కేసముద్రం /ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్:- శంషాబాద్ జి ఎం ఆర్ లో జరిగిన తెలంగాణ రాష్ట్ర యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు జక్కిడి శివ చరణ్ రెడ్డి మరియు దివ్య రెడ్డి వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపిన యువజన కాంగ్రెస్ మహబూబాబాద్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అల్లం గణేష్ యాదవ్.ఈ కార్యక్రమంలో యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తోట అఖిల్ కుమార్,యూత్ కాంగ్రెస్ నియోజవర్గ ఉపాధ్యక్షుడు హరి కృష్ణ,మండల ఉపాధ్యక్షుడు ఎండీ సమీర్, బానోత్ అభి,యశ్వంత్, తదితరులు ఉన్నారు.

జెడిఎ వీరు నాయక్ దశదినకర్మలో పాల్గొన్న గంట సంజీవరెడ్డి,అల్లం నాగేశ్వర్ రావు

మహబూబాబాద్ /కేసముద్రం /ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్ :-మహబూబాబాద్ జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు నూనావత్ రాధ భర్త జె డి ఏ వీరు నాయక్ అనారోగ్యంతో ఇటీవలే మృతి చెందగా. ఆదివారం వారి దశదినకర్మలో పాల్గొని కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన కేసముద్రం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గంట సంజీవరెడ్డి,కేసముద్రం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అల్లం నాగేశ్వర్ రావు.అనంతరం వీరు నాయక్ చిత్రపటానికి పూలమాల చేసి నివాళులర్పించి,వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో మహబూబాబాద్ బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఏదేళ్ల యాదవ రెడ్డి, పిఎసిఎస్ మాజీ చైర్మన్ బండారు వెంకన్న,గూడూరు బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కత్తి స్వామి, ఇనుగుర్తి మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు కూరెల్లి సతీష్, నెల్లికుదురు మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు ప్రభాకర్ గౌడ్, జన్నారెడ్డి వెంకటేశ్వర్లు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు.

స్టేషన్ ఘనాపూర్ నియోజకవర్గ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ నీలం యువరాజ్

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)ఆగస్టు 17: స్టేషన్ ఘనాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ గా రఘునా థ పల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన నీలం యువరాజ్ ను నియమిస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి తెలిపారు. ఈ మేరకు హనుమకొండ లో నీలం యువరాజ్ కు ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ఆదివారం నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ మారజోడు రాంబాబు, కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి, మండల కాంగ్రె అధ్యకుడు కోళ్ల రవిగౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

అనారోగ్యంతో పోలీసు జాగిలం మరణం..

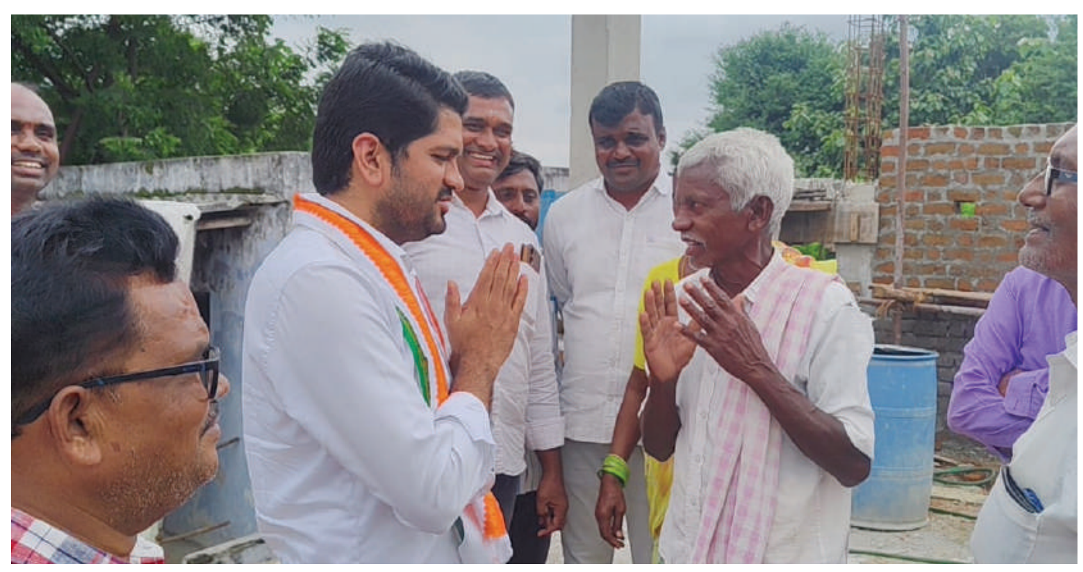
హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17 అక్షరం న్యూస్

అనారోగ్యంతో మరణించిన పోలీసు జాగిలానికి అధికారిక లాంఛనాలతో పోలీసులు అంతిమ వీడ్కోలు పలికారు. నల్లగొండ జిల్లా పోలీసు శాఖకు జాగిలం పింకి అందించిన సేవలు మరువలేనివి అని పోలీసు ఉన్నతాధికారులు కొనియాడారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ మాట్లాడుతూ.. నేర పరిశోధనలో సాటి లేని జాగిలం, వాసన పసిగట్టిందంటే వదిలి పెట్టని నైజం అనేక కీలక కేసులలో నేరస్థులను డిటెక్ట్ చేసి పోలీస్ శాఖకు వెన్ను దన్నుగా నిలిచి దాదాపు 12 సంవత్సరాల కాలం పాటు విధి నిర్వహణలో విశేష సేవలు అందించి అనారోగ్య కారణంగా ఈ రోజు మరణించడం చాలా బాధాకరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. 2014 సంవత్సరంలో ఐఐటీ మొయినాబాద్‌లో 9 నెలల పాటు డాగ్ హ్యాండ్లర్ నాగరాజుతో పాటు శిక్షణ పొంది శిక్షణా కాలంలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి గోల్డ్ మెడల్ సాధించింది.ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో విధినిర్వహణలో భాగంగా నల్లగొండ 1 టౌన్ పరిధిలో బొట్టుగూడలో ఒక వ్యక్తిని ముక్కలు ముక్కలుగా చేసి పలు చౌరస్తాలలో తల మొండెం వేరు చేసిన సంచలన హత్య కేసులో కీలక పాత్ర పోషించింది. నల్లగొండ జిల్లా కేంద్రంలో జూలకంటి ఇంద్రా రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ వద్ద జరిగిన రూ. ఒక కోటి 40 లక్షల చోరీ కేసులో గంటల వ్యవధిలో నిందితుల జాడలను కనిపెట్టింది. గుండాల మండలంలోని వంగాల గ్రామంలో ఒక వ్యక్తిని చంపి బావిలో పడవేసిన వారం రోజుల తరువాత విషయం తెలుసుకున్న తరువాత ఈ డాగ్‌తో అన్వేషణ చేస్తే నిందితుల ఇండ్లలోకి వెళ్లి పసిగట్టింది. ఇలా పింకీ విధినిర్వహణలో చేసిన సేవలు మరువలేనివి.

కళ్ళుండి చూడలేని కబోధి కౌశిక్ రెడ్డి..

- వొడితల ప్రణవ్..
- నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా కొనసాగుతున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ళ నిర్మాణాలు.
- పలు గ్రామాల్లో మొదలైన ఇందిరమ్మ ఇళ్ళ గృహ ప్రవేశాలు.
- దఫల వారిగా అర్హులైన అందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు.
- సంక్షేమం,ఆదర్శవంతమైన పాలన కాంగ్రెస్ విధానం.

కరీంనగర్/హుజూరాబాద్/ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్:- హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలు కొనసాగుతున్నాయని,మొదటి విడతలో భాగంగా ఇప్పటికే 3,500 ఇళ్లు మంజూరు అయ్యాయని,కౌశిక్ రెడ్డి సొంత మండలం వీణవంకలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ళ నిర్మాణాలు పూర్తై గృహ ప్రవేశాలు చేస్తున్నారని హుజూరాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జీ వొడితల ప్రణవ్ అన్నారు.ఆదివారం రోజున కమలాపూర్ మండలం శనిగరం గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ళ లబ్ధిదారుడు సారయ్య నిర్మించుకుంటున్న ఇంటిని ఆయన పరిశీలించారు.అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ పదేళ్ల కాలంలో డబుల్ బెడ్ రూంల పేరుతో కాలయాపన చేసి ఒక్క ఇళ్ళు కూడా లబ్ధిదారులకు ఇవ్వకుండా,కనీసం కట్టిన డబుల్ బెడ్ రూం ఇళ్లను పంచలేని స్థితిలో ఉండి ఇప్పుడు గ్రామాల్లో ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మించుకోవడానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ముందుకు వచ్చి దఫాల వారిగా వారికి సహాయం చేస్తుంటే అది చూసి ఓర్వలేని కౌశిక్ రెడ్డి ప్రజలను సోషల్ మీడియా వేదికగా అయోమయానికి గురి చేస్తున్నారని ప్రణవ్ మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీ మేరకు దఫల వారిగా అర్హులైన అందరికీ ఇళ్ళు ఇస్తామని ఇప్పటికే చెప్పామని కళ్ళుండి చూడలేని స్థితిలో కౌశిక్ రెడ్డి ఉన్నాడనీ దుయ్యబట్టారు.ప్రభుత్వం పేదలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తామని,ప్రజా సమస్యలు పట్టించుకొని కౌశిక్ రెడ్డి ప్రజల పట్ల కపట ప్రేమ నటిస్తున్నాడని అన్నారు.



కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే ఇందిరమ్మ ఇళు ్ల...లబ్ధిదారుడు సారయ్య..

65 ఏళ్ల నుండి పాత ఇంట్లో ఉంటున్నాం.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మాకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు అయ్యిందని,ఇన్ని సంవత్సరాల నా కోరిక ఇందిరమ్మ ఇళ్ళ ద్వారా నిజమైందని,మొదటి విడతగా అందాల్సిన బిల్లు కూడా పడ్డదని దీనికి కృషి చేసిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి,మంత్రులు, హుజూరాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జీ వొడితల ప్రణవ్ కు ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇంటితో పాటు తనకు 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ అందుతుందని,సన్నబియ్యం ఇస్తున్నారని,మా ఇంటి వారికి మహాలక్ష్మికి పథకం ద్వారా ఉచిత బస్ సౌకర్యం అందిస్తున్నారని సారయ్య సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు.ఇళ్లు పూర్తయ్యాక గృహ ప్రవేశానికి ప్రణవ్ ను ఆహ్వానిస్తానని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల్లో బురద కష్టాలు తొలగించడానికి సీసీ రోడ్లు మంజూరు

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి /(అక్షరం న్యూస్) ఆగస్టు 17: గ్రామాల్లో ప్రజలకు బురద కష్టాలు తొలగించడానికి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

సహకారంతో సీసీ రోడ్డు మంజూరయ్యాయని కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి అన్నారు. మండలం. లోని ఇబ్రహీంపూర్, పతేషాపూర్ గ్రామాలలోని ఇటీవల కురిసిన వర్గాలకు బురదమయమైన బీసీ, ఎస్సీ కాలనీలలో ఆయను ఆదివారం పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి మాటఇఇ్లాడుతూ స్టేషన్ ఘనాపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి సహకారంతో పతేషాపూర్ లో 300 మీటర్ల సీసీ రోడ్లు, ఇబ్రహీంపూర్ సీసీ రోడ్ల నిర్మాణానికి రూ.12 లక్షలు మంజూరలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు గొట్టం బాస్కర్ రెడ్డి, పోకల శ్రీనివాస్, మాజీ సర్పంచ్ ఎండిహయత్ అలీ, కరుణాకర్ రెడ్డి, మహమ్మద్ షబ్బీర్ మియా, సత్యనారయణ, గాజులపాటి వీరోజ్, మొండల తిరుపతి, కాసం శ్యాంసుందర్, హింగే మోహన్, చింత

హరీష్ నాగరాజు, నరేష్ భాస్కర్, సందీప్, ఉదయ్ సుధాకర్,ప్రమీల తదితరులు పాల్గొన్నారు కుమార్, శ్యామల రఘునాథ్, యాదగిరి,

ప్రాజెక్టులకు జలకళ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 17 అక్షరం న్యూస్

శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టు జలకళను సంతరించుకుం టున్నది. సోమవారం సాయంత్రానికి ప్రాజెక్టులో పూర్తిస్థాయిలో 80 టీఎంసీల నీరు వచ్చి చేరే అవకాశం ఉన్నది. ప్రాజెక్టుకు ఎగువన మహారాష్ట్రలో విస్తారంగా కురిసిన వర్షాల కారణంగా 1,51,806 క్యూసెక్కుల వరద వస్తుండడంతో రెండు రోజుల్లోనే ప్రాజెక్టులోకి భారీగా నీరు వచ్చి చేరింది. ఈ నెల 16న ప్రాజెక్టులో 48.518 టీఎంసీల నీరు మాత్రమే ఉండగా 17న సాయంత్రం 7 గంటల వరకు 18 టీఎంసీల నీరు వచ్చి చేరడంతో నీటినిల్వ 66.23 టీఎంసీలకు పెరిగింది. ఈ వరద ఇలాగే కొనసాగే అవకాశాలు కనిపిస్తుండడంతో సోమవారం సాయంత్రానికి ప్రాజెక్టు పూర్తిగా నిండే అవకాశం ఉన్నది. ప్రాజెక్టులోకి భారీగా వరద వస్తుండడంతో శ్రీరాంసాగర్ నుంచి కాకతీయ కాలువకు 5 వేల క్యూసెక్కుల నీరు, వరద కాలువకు 10 వేల క్యూసెక్కుల నీరు వదులుతున్నారు. కాకతీయ కాలువ ద్వారా వస్తున్న నీరు నిజామాబాద్, జగిత్యాల జిల్లాల రైతులు, ఎల్‌ఎండీకి ఎగువన ఉన్న కరీంనగర్ జిల్లా రైతులు వినియోగించుకోగా మిగిలిన 682 క్యూసెక్కుల నీరు ఎల్‌ఎండీలోకి వస్తున్నాయి.

మిడ్ మానేరుకు వరద కాలువ, ఎల్లంపల్లి నీరు

శ్రీపాద ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టుకు ఎగువన ఉన్న కడెం ప్రాజెక్టుకు ఆదిలాబాద్‌లో కురిసిన భారీ వర్షాల కారణంగా భారీగా నీరు వచ్చి చేరడంతో ప్రాజెక్టు గేట్లు ఎత్తివేశారు. దీంతో ప్రాజెక్టులోకి 18.34 టీఎంసీల నీరు వచ్చి చేరింది. ప్రాజెక్టు పూర్తి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 20.17 టీఎంసీలు. మరో రెండు టీఎంసీల నీరు వస్తే ప్రాజెక్టు పూర్తిగా నిండు తుంది. ప్రాజెక్టుకు భారీగా వరద వస్తున్న కారణంగా శనివారం ఎల్లంపల్లి గేట్లు ఎత్తి దిగువకు 2 లక్షల క్యూసెక్కుల నీటిని వదిలేశారు. ఇప్పుడు ఎగువన వరద ప్రవాహం తగ్గడంతో ఆదివారం మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి గేట్లు మూసివేసి నీటి విడుదలను ఆపేశారు. ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టులోకి ప్రస్తుతం 13,016 క్యూసెక్కుల నీరు వచ్చి చేరుతుం డగా 12,600 క్యూసెక్కుల నీటిని నంది పంపుహౌజ్ ద్వారా మిడ్ మానేరుకు తరలిస్తున్నారు. మిడ్ మానేరులో 27.55 టీఎంసీల నీటి నిల్వ సామర్థ్యానికి 10.98 టీఎంసీల నీరు వచ్చి చేరింది. నంది పంపుహౌజ్ నుంచి ఈ ప్రాజెక్టుకు 9,500 క్యూసెక్కుల నీరు వస్తున్నది. ఆదివారం శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టు ద్వారా వరద కాలువకు 10 వేల క్యూసెక్కుల నీరు వదిలారు. వరద కాలువ ద్వారా ఈ నీరు సోమవారానికి మిడ్ మానేరు చేరే అవకాశం ఉన్నది. శ్రీరాంసాగర్ ఎగువన వరద ప్రవాహం ప్రస్తుతం మాదిరిగానే కొనసాగితే వరద కాలువ ద్వారా వదిలే నీరు అలాగే ఎల్లంపల్లి ద్వారా వచ్చే నీటితో మధ్య మానేరు త్వరలోనే నిండే అవకాశం కలుగుతుంది.

ఎల్‌ఎండీలో 7.29 టీఎంసీల నీరు

జిల్లా కేంద్రాన్ని ఆనుకుని ఉన్న ఎల్‌ఎండీలో నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 24.03 టీఎంసీలు కాగా ప్రస్తుతం కేవలం 7.29 టీఎంసీల నీరు మాత్రమే ఉన్నది. మరో 17 టీఎంసీల నీరు వస్తే ఎల్‌ఎండీ గేట్లు ఎత్తే అవకాశం ఉన్నది. కాకతీయ కాలువ ద్వారా కేవలం 682 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో మాత్రమే ప్రాజెక్టులోకి వస్తున్నది. క్యాచ్‌మెంట్ ఏరియాలో భారీ వర్షాలు లేక మోయతుమ్మెద వాగు నుంచి పెద్దగా నీరు రాకపోవడంతో ఎల్‌ఎండీలోకి నీరు రావడం లేదు. ఎల్లంపల్లి, వరద కాలువల ద్వారా వచ్చే వరదతో మిడ్ మానేరు నిండితే, మిడ్‌మానేరుకు ఎగువన క్యాచ్‌మెంట్ ఏరియాలో భారీ వర్షాలు కురిసి మానేరు పొంగితే అది నిండి గేట్లు ఎత్తడం ద్వారా ఎల్‌ఎండీకి జలకళ రానున్నది. ప్రస్తుతం కురుస్తున్న వర్షాలు, గత నెలలో కురిసిన వర్షాల కారణంగా ప్రాజెక్టుల్లోకి నీరు వచ్చి చేరడంతో ప్రాజెక్టుల ఆయకట్టు రైతులకు వానాకాలం సాగుపై ఆశలు పెరిగాయి. శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టు రేపటికి నిండే అవకాశం ఉండడంతో ప్రాజెక్టు ఆయ కట్టుకు ఖరీఫ్, రబీ సీజన్లలో పంటలకు ఢోకా లేని పరిస్థితి ఏర్పడి రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరో వారం రోజులపాటు భారీ వర్షాలు కొనసాగితే ప్రాజెక్టులే కాకుండా చెరువులు, కుంటలు అన్నీ నిండి భూగర్భజలాలు పెరిగి జిల్లాలో ఉన్న ప్రతి ఎకరా సాగయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

ముదిరాజ్ లు ముందు ఒక్కసారి చక్కగా ఆలోచించండి

ఒకతాటిపై వస్తే మనదే విజయం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మన సత్తా చాటుదాం చిట్ల శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఆగస్టు 17

(అక్షరం న్యూస్) మండలంలో అత్యధికంగా ఉన్న ముదిరాజులు ఒకతాటిపై వచ్చి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మన సత్తా ఏమిటో చూపించాలని జిల్లా మత్స్య సహకార సంఘం డైరెక్టర్ సీట్ల శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ పిలుపునిచ్చారు ఈ సందర్భంగా అక్షరం ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూముదిరాజ్ ల్లో ద్యోగులు, న్యాయవాదులు, విద్యావంతులు, రాజకీయనాయకులు,సమాజాన్ని బ్రతికిస్తున్నా అన్నదాతలు, వ్యాపారులు, ప్రజాప్రతునిధులు ఇంకా వివిధ రంగాల్లో ఉన్నవారు ముదిరాజ్ లాంతా ఐక్యంగా ఉండి మండలంలో స్థానిక సంవత్సర ఎన్నికల్లో మన చెత్త చాటాలని ప్రతి గ్రామంలో వార్డ్ మెంబర్ నుండి ప్రతి పదవికి పోటీ చేసిన ముదిరాజులను అత్యధిక మెజార్టీతో గెలిపించుకునే బాధ్యత మన పై ఉందనిఒకరి కింద బానిసలై బతకాల్సిన అవసరం మనకు లేదని మనమంతా ఒకతాటిపై వచ్చి అన్ని పదవులు చేపట్టవచ్చు అని అన్నారు అదేవిధంగాముదిరాజ్ హక్కులనుసాధించుకోవాలి అని , ముదిరాజ్ ల హక్కుల సాధన అనేదే ప్రధాన భూమిక పోషించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అనేది గమనించాలి.మన మండలంలోముదిరాజ్ సంఘాలు మన వెంట ఉన్నట్లు కొంతమంది రాజకీయ లబ్ధి పొందుతున్నారని అన గారిన వర్గాల రాజకీయ లబ్ధి కోసం మనమెందుకు బానిసగా ఉండాలని అది తెలుసుకొని ముదిరాజు సంఘాలతో అందరితో సంప్రదించి మేము ముదిరాజ్ హక్కుల సాధనకోసం పోరాటంచేద్దాం అని అందరి ఒకే తటిపైకి వస్తేనే అప్పుడు సాధన సాధ్యం అవుతుందని అదేవిధంగా ఎవరికి వారు యమునా తీరం అనే దారిలో ఉంటే మనము ఎప్పుడు కింది స్థాయిలోనే ఉండి బానిసలుగానే ఉంటాము తప్ప ఎప్పుడూ ఉన్నత పదవికి ఎదగలేమని అన్నారు

ఒకటి రాజకీయ అనేది కాకుండా అన్ని రంగాల్లో అవగహన ఉన్న, అన్ని రాజకీయ పార్టీలతో సత్ సంబంధాలు, ముదిరాజ్ సంఘాల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు,అనుబంధ సంస్థల నాయకులు అందరినీ కలుపుకొని స్వతంత్ర గా ఉండి అందరూ ఒక్కటే అని స్వలాభం కోసం ఆశించకుండా పనిచేయాలని ఎప్పుడైతే మనమందరం ఒకతాటిపైకి వస్తాము అప్పుడు మన ఐక్యత తో ప్రభుత్వంతో కొట్లాడి మన హక్కులను మనం సాధించుకోవచ్చని అన్నారు అదేవిధంగా

ఒకే ముదిరాజ్ సంఘం ఒకే పోరాటం అనే నినాదంతో ముందుకు సాగితే అది సాధ్యం అని గమనించాలని ప్రతి ఒక్క ముదిరాజ్ ఒక తాటిపై అచ్చి మన ముదిరాజులు ఎక్కడ ఏ గ్రామంలో పోటీ చేసిన వారికి సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటిస్తూ వారి గెలుపు కోసం ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని అదేవిధంగా స్థానిక సంస్థలపై దృష్టి పెట్టాలని పిలుపునిచ్చారు

సోయం భద్రయ్య జ్ఞాపకార్థం వనవాసి కి ఐదు వేలు వితరణ

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ చర్ల ఆగస్టు 17/ అక్షరం న్యూస్/

సోయం భద్రయ్య వర్ధంతి సందర్భంగా వారి జ్ఞాపకార్థం మనవడు మనుమరాలు కుర్సం రవితేజ కుర్సం లిఖిత వనవాసి కళ్యాణ పరిషత్ కొమరం భీమ్ విద్యార్థి నిలయమునకు ఐదు వేల రూపాయల వితరణ ను నిలయ కమిటీ సభ్యులకు అందజేశారు. అనంతరం అల్లుళ్లు తెల్లం రమణయ్య కుర్సం ఎర్రయ్య లు మాట్లాడుతూ మారుమూల గిరిజన గ్రామాల ఆదివాసి విద్యార్థులను వనవాసి కళ్యాణ పరిషత్ కొమరం భీమ్ విద్యార్థి నిలయం అక్కున చేర్చుకొని వారికి మంచి క్రమశిక్షణ దైవభక్తి దేశభక్తితో పాటు సత్ప్రవర్తన కలిగిన విద్యను అందిస్తూ ఆదివాసి విద్యార్థుల బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేస్తున్న వనవాసి సేవలు మరువలేనిది అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రాంత సహ మహిళా ప్రముఖ్ పెద్దాడ ఆశా లత ఉపాధ్యక్షులు గోగికార్ రామలక్ష్మణ్ కార్యదర్శి జవ్వాది మొరళీ కృష్ణ నిలయ ప్రముఖ్ గొంది ప్రసన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గణేష్ నగర్ విఘ్నేశ్వరుడి ఉత్సవాలకు అంకురార్పణ

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/చర్ల ఆగస్టు 17/ అక్షరం న్యూస్/

గణేష్ నగర్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే విఘ్నేశ్వరుడి నవరాత్రి ఉత్సవాలకు కమిటీ సభ్యులు అంకురార్పణ చేశారు. విగ్రహ దాతలు ఇర్సవడ్ల సతీష్ నవీన దంపతుల చే అర్చక స్వాములు మాగి విశ్వనాథ శర్మ కార్తీక్ శర్మ నేతృత్వంలో అట్టహాసంగా సాంప్రదాయ బద్ధంగా వేదమంత్రాల నడుమ పందిరి ముహూర్తం వెయ్యడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో గణేష్ నగర్ యూత్ కమిటీ సభ్యులు గోసంగి నాగేంద్ర సాంబ ప్రేమ్ తరుణ్ అరుణ్ నాయుడు రాజ్ కుమార్ పోలూరి రాము సంపత్ శ్రీకరన్ రెడ్డి (బాబి) రమాదేవి శ్రావణి కోటేష్ సాయి కన్నారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాబోయే 2 రోజుల పాటు మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం

.... జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపెల్లి జిల్లాకు యెల్లో అలర్ట్ జారీ

భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో పాటించాల్సిన అప్రమత్తత పై పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, ఆగస్టు -17 అక్షరం న్యూస్

రానున్న 2 రోజుల పాటు పెద్దపల్లి జిల్లాలో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం కురిసే అవకాశం ఉందని లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్షలి ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో కోరారు.వాతావరణ శాఖ సూచనల ప్రకారం బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన వాయుగుండం కారణంగా మన పెద్దపల్లి జిల్లాలో ఆగస్టు 18,19 తేదీలలో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని, పెద్దపల్లి జిల్లాకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేయడం జరిగిందని అన్నారు. భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉన్నందున అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్ సూచించారు. నీటి వనరులలో నీటి నిల్వలను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని, ఎక్కడ ఎటువంటి ప్రమాదాలు జర్గకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

శ్రీ సీతారామ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో నిరుపేద కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయంలి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

– మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లి ప్రాంతానికి చెందిన కత్తెరమల్ల ఏసన్న – అరుణ అనే నిరుపేద దంపతుల కుమారుడు శరత్ బాబు దశదిన కర్మ కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం నిర్వహించగా, శ్రీ సీతారామ సేవా సమితి సబ్యులు రూ .3,000లు, సభ్యుడు కార్తీక్ రూ.2,000 ఇవ్వగా, మొత్తం రూ.5,000 ఆర్థిక సహాయాన్ని నిరుపేద దంపతులకు అందించారు. స్పందించిన కార్తీక్ తోపాటు సేవా సమితి సభ్యులకు కృత్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాయిబాబా, బేబీ, సరోజన, అబిగ్నో తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండం ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో కళ్యాణ లక్ష్మి, షాది ముభారక్ చెక్కుల పంపిణీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్ టి పి సి ఆగస్టు 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

గోదావరిఖనిలోని రామగుండం ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో రూ.1,11,12,876 విలువ గల కళ్యాణ లక్ష్మి, షాది ముభారక్ చెక్కులను 111 మంది లబ్ధిదారులకు ఆదివారం రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్ పంపిణీ చేశారు. అదేవిధంగా 4687 కొత్త తెల్ల రేషన్ కార్డులను కూడా లబ్ధిదారులకు అందజేశారు.ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, రామగుండం కార్పొరేషన్ పరిధిలో ఇప్పటివరకు రూ.7.56 కోట్ల చెక్కులు పంపిణీ చేశామని తెలిపారు. "ప్రతి పేద కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు చేరేలా కృషి చేస్తున్నాం. రెండు కోట్లతో అంతర్గం, పాలకుర్తి మండలాల్లో మహిళా భవన్ ఫంక్షన్ హాళ్లు ఏర్పాటు చేస్తాం," అని చెప్పారు.అలాగే రామగుండంలో 1800 మెగావాట్ల విద్యుత్ ప్లాంట్, సింగరేణి నిధులతో రూ.25 కోట్ల వ్యయంతో రహదారులు, డ్రైనేజీ పనులు చేపట్టనున్నట్టు వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, ఐటీ మంత్రి బుద్ధుల శ్రీధర్ బాబు సహకారంతో రామగుండం నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధిలో ముందంజలో ఉంచుతామని హామీ ఇచ్చారు.

సింగరేణి కాంట్రాక్టు కార్మికుల వేతనాల పెంపుపై ఎమ్మెల్యేకు వినతిపత్రం...

22 న చలో ప్రజా భవన్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

సింగరేణి కాంట్రాక్టు కార్మికుల వేతనాలు పెంచాలని డిమాండ్ చేస్తూ రామగుండం సింగరేణి కాంట్రాక్టు కార్మిక సంఘాల జేఏసీ నాయకులు ఆదివారం రామగుండం శాసనసభ్యులు రాజ్ ఠాగూర్ మక్కాన్ సింగ్ కి వినతిపత్రం అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా జేఏసీ నేతలు మేదరి సారయ్య (సిటియు), తోకల రమేష్ (టియుసిఐ), మద్దెల శ్రీనివాస్ (టిసికెఎస్) మాట్లాడుతూ %-% ఎన్నికల్లో వేతనాలు పెంచుతామని హామీ ఇచ్చి 20 నెలలు గడిచినా పెంచకపోవడం బాధాకరమని అన్నారు. జీవో నంబరు 22ను గత ప్రభుత్వం గజిట్ చేయకుండా వదిలేయడం వల్ల కార్మికులు నష్టపోతున్నారని విమర్శించారు.ఆగస్టు 22న హైదరాబాద్ ప్రజా భవన్ వద్ద జరిగే కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొని కార్మికులకు మద్దతు తెలపాలని కోరారు.ఈ సందర్భంగా గౌరవ ఎమ్మెల్యే రాజ్ ఠాగూర్ మక్కాన్ సింగ్ గారు – సమస్యను ముఖ్యమంత్రికి తెలియజేసి వేతనాల పెంపు కోసం తన వంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇవ్వగా, జేఏసీ నేతలు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.కాంట్రాక్టు కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి కార్మిక సంఘాలు ఐక్యంగా నిలిచి ఆగస్టు 22న జరగబోయే "చలో ప్రజా భవన్" కార్యక్రమానికి కార్మికులు తప్పక తరలిరావాలని జేఏసీ పిలుపునిచ్చింది.

రైతులకు యూరియా ఇవ్వాలని మండల బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో రోడ్డుపై బైఠాయింపు

మహబూబాబాద్/కేసముద్రం/ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్:-

ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి రైతులందరికీ సకాలంలో యూరియాని అందించాలని , నాణ్యమైన విద్యుత్ ఇచ్చి రైతులను ఆదుకోవాలని ఆదివారం డిమాండ్ చేసి రోడ్డుపై బైఠాయించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ నీలం సుహాసిని- దుర్గేష్, మాజీ జెడ్పిటిసి రావుల శ్రీనాథ్ రెడ్డి,మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కమటం శ్రీనివాస్,మాజీ అధ్యక్షులు మోడం రవీందర్ గౌడ్,టౌన్ పార్టీ అధ్యక్షులు గూగు లోత్ వీరు నాయక్,సింగిల్ విండో డైరెక్టర్ కొండేటి రవీందర్ రెడ్డి,మాజీ ఎంపిటిసిలు సట్ల వెంకన్న,చందులు ఎల్లమల్ల ప్రభాకర్,మాజీ సర్పంచులు ఉపసర్పంచ్ రడం శీను,వార్డు సభ్యులు మండల కమిటీ నాయకులు భూక్య వెంకన్న కాసు సాయి,రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోదావరిఖనిలో శ్రీశ్రీశ్రీ కనకదుర్గమాత జాతర బోనమెత్తుకున్న ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి జిల్లా రామగుండం నియోజకవర్గం గోదావరిఖనిలో శ్రీశ్రీశ్రీ కనకదుర్గమాత జాతర. ఆదివారం మహోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. రేలి కుల సంక్షేమ సేవా సంఘం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే గౌ. ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాగూర్ పాల్గొన్నారు. బోనం ఎత్తుకొని ఊరేగింపులో పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా రాజ్ ఠాగూర్ మాట్లాడుతూ, "జాతరలు మన సంస్కృతి, సాంప్రదాయాల ప్రతిబింబం. భక్తి, ఐక్యత, మానవతా విలువలను పెంపొందిస్తాయి" అన్నారు.ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు తాళ్లపల్లి యుగేందర్ మాట్లాడుతూ, రేలి కుల సంక్షేమ సేవా సంఘం ఎన్నో దశాబ్దాలుగా విద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో సేవలు అందిస్తున్నదని తెలిపారు.జాతరలో శోభాయాత్ర, ప్రత్యేక పూజలు, బోనాలు, సాంప్రదాయ నృత్యాలు, పల్లకి ఊరేగింపులు వైభవంగా జరిగాయి. స్థానిక ప్రజలు, కాంగ్రెస్ నాయకులు బొంతల రాజేష్ మహంకాళి స్వామి పాత పెల్లి ఎల్లయ్య అడ్డాల రామస్వామి యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఉత్సవాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ మహోత్సవం రేలి కుల చైతన్యానికి, సామాజిక సమగ్రతకు ప్రతీకగా నిలిచింది.

పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకై మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు సంతోష్ కుమార్ నిరంతరం కృషి మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్దపల్లి జిల్లా బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు కోరుకంటి చందర్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఆగస్టు 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పర్యావరణ పరిరక్షణ కొరకై నిరంతరం కృషి చేస్తూ విత్తన గణపతి ని పంపిణి చేస్తున్న మాజీ రాజ్యసభ సభ్యులు జోగినపల్లి సంతోష్ కుమార్ కి రామగుండం మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్దపల్లి జిల్లా బిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కోరుకంటి చందర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అదివారం ఎన్టీపీసీ లో హరిత సెన బాధ్యులు విత్తన గణపతులను మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి చందర్ కి అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... రామగుండం నియోజకవర్గం కాలుష్య రహితంగా ఉండాలని మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ హరితహారం కార్యక్రమం లో లక్షలాది మొక్కలు నాటడం జరిగిందని, అదేవిదంగా గ్రీన్ ఇండియా ఛాలెంజ్ హరితసేన లో భాగంగా వేలాది మొక్కలు నాటడం జరిగిందని తెలిపారు. ఒక యజ్ఞం లా సంతోష్ కుమార్ గారు పర్యావరణ పరిరక్షణకై కృషి చెయ్యడం బావి తరాలకు ఎంతో ఉపయోగం అన్నారు. ప్రతీ ఒక్కరు మట్టి గణపతి, విత్తన గణపతి ని పూజించి పర్యావరణాన్ని కాపాడాలని రామగుండం నియోజకవర్గ ప్రజలను ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమం లో మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ అభిషేక్ రావు గారు, హరితసేన రాష్ట్ర కోర్డినేటర్ గర్రెపల్లి సతీష్, చెప్యాల రాజేశ్వర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

జిల్లా కాంగ్రెస్ మహిళా ప్రధాన కార్యదర్శిపోరెడ్డి లక్ష్మీ ప్రభాకర్

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)ఆగస్టు 17:

పేద ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పనిచేస్తున్నదని జనగామ జిల్లా కాంగ్రెస్ మహిళ ప్రధాన కార్యదర్శి పోరెడ్డి లక్ష్మీ ప్రభాకర్ అన్నారు.ఆదివారం ఆమె మాట్లాడుతూవర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, గ్రామంలో పరిశుభ్రతపై తీసుకోవలసిన చర్యలపై గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది తగు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారులు త్వరితగతిన నిర్మాణ పనులు చేపట్టాలని కోరారు.రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ గెలుపే లక్ష్యంగా ప్రతి కార్యకర్త పనిచేయాలని నాయకులకు కార్యకర్తలకు ఆమె పిలుపునిచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రతి ఇంటికి చేరే విధంగా కార్యకర్తలు సైనికుల పని చేయాలని ఆమె కోరారు. రాబోయే స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ సత్తా చాటాలన్నారు

ఘనంగా పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం

మహబూబాబాద్ /కేసముద్రం /ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్:

-కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని సెయింట్ జాన్ స్కూల్ 2008-2009-2009-2010 పూర్వ విద్యార్థులు అందరు కలిసి సమావేశం నిర్వహించుకున్నారు.అనంతరం సెయింట్ జాన్ స్కూల్ కరస్పాండెంట్ ఫాదర్ శ్రావణ్ రెడ్డి అధ్యక్షతన సమావేశం నిర్వహించుకుని పాఠశాలలో చదివిన తన స్నేహితుల మధ్య తమ చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుంటూ ఒకరిని ఒకరిని ఆప్యాయతంగా పలకరించుకొని వారు మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులు ఎంతో క్రమశిక్షణతో మాకు బోధించిన విద్యను నేర్పించడం వల్లే ఈరోజు మేము ఒక స్థాయిలో ఉన్నామని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు సుధీర్ రెడ్డి, సిహెచ్ శ్రీనివాస్, కొప్పుల శంకర్, కుమార్, లాల్ బహదూర్,నాజియా, చైతన్య,దూరతి,రాకేష్ ,శ్రవణ్ దీప్తి,సాయి,స్వప్న సతీష్ శ్రీధర్,కార్తీక్ ,మావ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కిన్నెరసాని గురుకుల పాఠశాల

స్వర్ణోత్సవా లను ఘనంగా నిర్వహించాలి

- రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయులు చక్రధర్

భద్రాద్రి కొత్త గూడెం జిల్లా /పాల్వంచ/ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్ :

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పాల్వంచ పట్టణంలోని షాన్భాగ్ ఫంక్షన్ హాల్లో కిన్నెరసాని గిరిజన గురుకుల పాఠశాల స్వర్ణోత్సవ నిర్వహణ సన్నాహక విస్తృత సమావేశం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథులుగా రిటైర్డ్ ప్రిన్సిపాల్ చక్రధర్, రిటైర్డ్ ప్రిన్సిపాల్ ఖాదర్ , గురుకుల పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్యామ్ కుమార్ , కిన్నెరసాని కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ గోగ్గేలా రమేష్ , కృష్ణ సాగర్ ప్రిన్సిపాల్ దేవదాస్ లు పాల్గొన్నారు . మూడు నెలల్లో జరగనున్న స్వర్ణోత్సవ వేడుకను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు 15 ప్రత్యేక కమిటీలు చక్రవర్తి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ %-% 1975లో ప్రారంభమైన కిన్నెరసాని గురుకుల పాఠశాల నుండి వేలాది మంది ప్రతిభావంతులు దేశ, విదేశాల్లో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్నారని గుర్తుచేశారు. కన్నతల్లి లాంటి ఈ పాఠశాల అభివృద్ధికి అందరూ తమ వంతు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కమిటిల పేర్లను త్వరలోనే తెలియజేస్తామన్నారు . ఇప్పటి వరకు 800 మంది పూర్వ విద్యార్థులు గూగుల్ షీట్ ద్వారా నమోదు చేసుకున్నారని, ఇంకా నమోదు కానీ పూర్వ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు కూడా ఇందులో భాగస్వామ్యం కావాలని కోరారు. సమావేశంలో గతంలో సేవలందించి మృతిచెందిన ఉపాధ్యాయులు, పూర్వ విద్యార్థుల స్మరణార్థం ఒక నిమిషం మౌనం పాటించారు. అలాగే స్వర్ణోత్సవ వేడుక విజయవంతం కావాలన్నదే అందరి అభిలాష అని, ప్రతి ఒక్కరి సలహాలు, సూచనలతో ఈ వేడుకను ఘనంగా నిర్వహిస్తామని నిర్వాహకులు తెలిపారు. సమావేశానికి వేదికను ఏర్పాటు చేసి, మధ్యాహ్న భోజన ఏర్పాట్లు చేసిన రిటైర్డ్ ప్రిన్సిపాల్ ఖాదర్ కి కమిటీ పక్షాన ధన్యవాదాలు తెలియజేసారు ఈ సన్నాహక సమావేశంలో పూర్వ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జిల్లాస్థాయి వాలీబాల్ ఎంపికలు

విద్యార్థిని విద్యార్థులు చదువుతోపాటు క్రీడల పట్ల ఆసక్తి చూపాలి

ఎస్ జి ఎఫ్ ఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి సిహెచ్ ఐలయ్య

మారెపాక జేమ్స్ ఎంపిక పట్ల అభినందనలు తెలిపిన ఉపాధ్యాయ బృందం

మహబూబాబాద్ /కేసముద్రం /ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్ :

-మహబూబాబాద్ జిల్లాలోని అన్ని మండలాల్లో గల పాఠశాలల్లోని విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు.ఇంటర్ నేషనల్ స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో మహబూబాబాద్ జిల్లా స్థాయి 15 సంవత్సరాల విభాగంలో ఎన్టీఆర్ స్టేడియం నందు జరిగిన సెలక్షన్స్ లో 70 బాలురు, 30 మంది బాలికలు పాల్గొన్నారు.ఇందులో సెలక్షన్స్ అయినా క్రీడాకారిణి,క్రీడాకారులు ఈనెల 18వ తేదీన నందు రంగారెడ్డి జిల్లా ఇబ్రహీం పట్నంలోని గురుకుల్ విద్యా పీట్ నందు జరుగు రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలు ఈ నెల 18వ తేదీ నుండి 19 వ తేదీ వరకు జరుగు క్రీడల్లో పాల్గొంటార నీ తెలిపారు.ఎస్ జి ఎఫ్ ఐ సహాయక కార్యదర్శి సిహెచ్ ఐలయ్య , డీ సునీల్ మాజీ ఎస్ జి. ఎఫ్.డీ ఎస్ శంకర్ నాయక్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇనుగుర్తి మండలం లోని కోమటిపల్లి గ్రామ జడ్పీహెచ్ఎస్ పాఠశాల నుండి మారెపాక జేమ్స్ ఎంపిక అయినట్లుగా తెలిపారు వ్యాయామ సందర్భంగా వ్యాయామ ఉపాధ్యా యులు వేల్పుకుంట మధుకర్ ప్రధానోపాధ్యాయులు కూలి శ్రీనివాసరెడ్డి ఉపాధ్యాయులు మారెపాక జేమ్స్ ఎంపిక అయినందున అభినందనలు తెలిపారు. జిల్లా వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుని ,ఉపాధ్యాయులు నాగేశ్వర్,సురేష్,ప్రణయ్, వి. శంకర్,దేవేందర్ నసీర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శభాష్ పోలీస్ అన్న

-ఆత్మహత్య చేసుకునే వ్యక్తిని కాపాడిన పోలీసులు

మహబూబాబాద్ /కేసముద్రం /ఆగస్టు 17/అక్షరం న్యూస్ :-

భార్య కాపురానికి రావడం లేదని మనస్థాపానికి గురైన ఓ వ్యక్తి రైలు కిందపడి ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి యత్నించగా సమాచారం అందుకున్న బ్లూ కోట్ పోలీసులు స్పందించి ప్రాణాలను కాపాడిన సంఘటన ఆదివారం చోటు చేసుకుంది. మహబూబాబాద్ కు చెందిన బండి బాలు అనే వ్యక్తి కేసముద్రం రైల్వే స్టేషన్ లో రైలు కిందపడి ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నట్లు 100కు డయల్ చేసి చెప్పాడు.వెంటనే స్పందించిన బ్లూ కోట్ సిబ్బంది ఏండీ అలిమ్,రామకృష్ణ స్పందించి వెంటనే సంఘటన స్థలికి చేరుకొని రైలు పట్టాలపై పడుకున్న బాలును అక్కడనుంచి తీసుకువచ్చి పోలీస్ స్టేషన్కు తీసుకువెళ్లారు.అనంతరం అతని సమస్యను అడిగి తెలుసుకోగా,తన భార్య కాపురానికి రావడం లేదని చెప్పడంతో,ఆమెతో ఫోన్లో మాట్లాడి సమస్య పరిష్కారానికి తాము కృషి చేస్తామని చెప్పి బాలు సమీప బంధువుకు సమాచారం ఇచ్చి అతనికి అప్పగించారు.

మిస్ వరల్డ్ అందగత్తెల భద్రత కోసం ఆపరేషన్ మంకీస్..అక్కడున్న కోతుల తరలింపు!

మిస్ వరల్డ్ పోటీలకు తెలంగాణ రాష్ట్రమంతా ముస్తాబవుతుంది.. వివిధ దేశాల నుండి తెలంగాణకు వచ్చే సుందరీమణులు రాష్ట్రంలోని ప్రసిద్ధ ప్రదేశాల సందర్శనకు ఇప్పటికే రూట్ మ్యాప్ రెడీ అయింది.. అందులో భాగంగానే 14వ తేదీన వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లాలో ప్రసిద్ధిగాంచిన పర్యటన ప్రదేశాల సందర్శనకు ప్లాన్ చేశారు.. వీటిలో యునెస్కో గుర్తింపుపొందిన ములుగు జిల్లాలోని రామప్ప దేవాలయం, హనుమకొండ లోని వేయి స్తంభాల రుద్రేశ్వరాలయం, ఫోర్ట్ వరంగల్ సందర్శనకు సర్వం సిద్ధం చేస్తున్నారు. అయితే రామప్ప దేవాలయం వద్ద కోతుల బెడద విపరీతంగా ఉటుంది.. ఎన్నో ఏళ్ల నుండి ఇక్కడే ఉన్న వానర సేనలు ప్రజలను ముప్ప తిప్పలు పెడుతున్నాయి. ఆయనాకి వచ్చిన భక్తుల చేతిలో తినుబండారాలు లాక్కొని వారిపై పడి గాయపరిచిన సందర్భాలు కూడా ఎన్నో ఉన్నాయి. అయితే మిస్ పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు హైదరాబాద్ వచ్చిన విశ్వసుందరీమణుల ఇక్కడికి రానుడడంతో.. వారికి భద్రత కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం తగు రక్షణ చర్యలు చేపడుతుంది.

ముఖ్యంగా కోతుల బెడద నుండి వారికి ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా అధికారులు ప్రత్యేక జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టారు. ఇందేలో భాగంగానే ఆపరేషన్ మంకీస్ పేరుతో రామప్ప పరిసరాల్లో సంచరిస్తున్న కోతులను వలవేసి పట్టుకొని వాటిని ఇతర సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలిస్తున్నారు. ఇప్పటికే 200లకు పైగా కోతులను పట్టుకొని బోన్ లలో తీసుకెళ్లి ఏటూరునాగారం రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ ప్రాంతంలో వదిలేశారు.మరోవైపు తెలంగాణలోని ప్రసిద్ధ ఆలయాలను సందర్శించేందుకు వస్తున్న సుందరిమణులకు పర్యటన అధికారులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. వారికి ఇష్టమైన వంటకాలతో ప్రత్యేక మెనూను సిద్ధం చేస్తున్నారు. వారిపై చిన్న గీత కూడా పడకుండా కొనసాగుతున్న ఆపరేషన్ మంకీస్‌ను.. రామప్ప ఆలయాని వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరిని ఆశ్చర్యంగా తిలకిస్తున్నారు. వీటిని సురక్షితంగా అక్కడి నుంచి తీసుకెళ్లి దట్టమైన అటవీ ప్రాంతాల్లో వదిలేస్తున్నారు.

రొటీన్ భిన్నం ఈ డిప్లొమాలు ప్యాకేజింగ్ టెక్నాలజీ

హైదరాబాద్ అక్షరం న్యూస్:
హైదరాబాద్ రామంతపూర్‌లో ఉన్న జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ గవర్నమెంట్ పాలిటెక్నిక్ ప్యాకేజింగ్ టెక్నాలజీ కోర్సును ఆఫర్ చేస్తోంది. వస్తువు చెడిపోకుండా, సురక్షితంగా వినియోగదారుడి చేతికి చేరేందుకు దానికి చుట్టూ కల్పించే రక్షణే ప్యాకేజింగ్. మందంగా ఉండే కాగితం మొదలుకుని అట్టపెట్టె, చెక్కతో చేసే ప్యాకేజింగ్ మనకు తెలుసు. ఒక వస్తువు వేడిగా లేదంటే చల్లగా ఉండేందుకు అనువైన ప్యాకేజింగ్ అవసరం. సదరు విషయాలు అన్నింటినీ శాస్త్రీయం బోధించేదే డిప్లొమా ఇన్ ప్యాకేజింగ్ టెక్నాలజీ గ్రామీణ, పేద విద్యార్థులకు ఈ కోర్సు నిజంగా వరమని చెప్పాలి. కోర్సులో భాగంగా ప్యాకేజింగ్ మెటీరియల్ బేసిక్స్, మెథడాలజీ, డిజైన్, అప్లికేషన్ వంటి విషయాలన్నీ బోధిస్తారు. చివరి సెమిస్టర్‌లో సంబంధిత కంపెనీకి పంపి ప్రాక్టికల్‌గా అవగాహన కల్పిస్తారు.

ఉన్నత చదువులు.. ప్యాకేజింగ్ టెక్నాలజీ కోర్సు చేసిన వారు ఈ రంగంలో స్థిరపడాలని లేదు. భవిష్యత్తులో తమ ఆసక్తి మారితే అందుకు అనుగుణంగా కూడా కోర్సులు చేయవచ్చు. ఈసెట్‌లో ర్యాంక్ సాధించి లేటరల్ ఎంట్రీ కింద బీటెక్‌లో చేరవచ్చు. మెకానికల్, ఏరోనాటికల్, ప్రొడక్షన్ ఇంజనీరింగ్ సీఎసఇ, ఐటీ బ్రాంచీల్లో చేరడానికి కూడా ఈ కోర్సు చేసినవారు అర్హులు. ఒకవేళ ఇదే ప్రింటింగ్ టెక్నాలజీ కోర్సులో కొనసాగాలి అనుకుంటే హరియాణా రాష్ట్రం హిస్సార్‌లోని 'గురు జంబేశ్వర్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ' అలాగే 'హర్యానా సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ ప్రింటింగ్ అండ్ ప్యాకేజింగ్ టెక్నాలజీ'లో బీటెక్ కోర్సును అందిస్తున్నాయి.

ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ప్యాకేజింగ్ సహకారంతో హైదరాబాద్‌లోని జేఎన్‌టీయూ ప్యాకేజింగ్‌లో ఎమ్మెస్సీ, ఐఐటీ రూర్కీ ప్యాకేజింగ్ టెక్నాలజీలో ఎంటెక్ అందిస్తున్నాయి. ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ప్యాకేజింగ్ నేరుగా ప్యాకేజింగ్‌లో సర్టిఫికెట్, పీజీ డిప్లొమా ఆఫర్ చేస్తోంది.

ఉద్యోగ అవకాశాలు.. ప్రొడక్ట్ డెలివరీ(అమెజాన్, ఫ్లిప్‌కార్ట్ వంటి సంస్థలు), ఫుడ్ డెలివరీ(స్విగ్గీ, జొమాటో వంటివి), ఫార్మా ఇండస్ట్రీ సహా ప్యాకేజింగ్ అవసరమైన ప్రతి సంస్థలో వీరికి ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉంటాయి. ఎలక్ట్రికల్ – ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జట్ల నుంచి వినియోగదారుడి చెంతకు చేరాల్సిన ప్రతి ప్రొడక్ట్‌కు ప్యాకేజింగ్ అవసరమే. అందుకే ఈ డిప్లొమా చేసిన వారికి నిరుద్యోగం అన్న ప్రసక్తే ఉండదు. నిజానికి డిమాండ్‌కు తగ్గ సరఫరాలేదు అన్నది నిజం కూడా.

కొబ్బరి బొండాలతో.. జర జాగ్రత్త

కొబ్బరిబొండాలు.. ఇవి ఎంత ఆరోగ్యకరమో అందరికీ తెలుసు. అయితే.. అవి తాగిపడేసిన తర్వాత వాటిని దేనికైనా ఉపయోగించుకోకపోతే అవి ప్రమాదరంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. ప్రధానంగా ఆ బోండాల్లోకి నీరు చేరి దోమలు, ఈగలు వ్యాప్తి చెంది వివిధ అంటు రోగాలకు దారితీస్తున్నాయి. వేసవి కాలం వచ్చిందంటే కొబ్బరి బొండాం నీళ్లు తాగేందుకు చాలా మంది ఇష్టపడుతుంటారు. తాగి పడేసిన కొబ్బరి బొండాలతో ప్రమాదం పొంచి ఉందని తెలియడం లేదు. ఖాళీ బొండాలను రోడ్డుపక్కన, ఇంటి పరిసరాల్లో పడేస్తే వాటిల్లో లార్వా వృద్ధి చెంది డెంగీ దోమలుగా రూపాంతరం చెందుతున్నాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తాగి పడేసిన కొబ్బరి బొండాలు, తాగిన ప్లాస్టిక్ టీ గ్లాసులను సంచుల్లో కట్టి జనావాసాలకు దూరంగా పడేయాలి. కానీ వ్యాపారులు ఇదేమీ పట్టించుకోకపోవడంతో దోమలు వృద్ధి చెందుతున్నాయని వైద్యులు అంటున్నారు.డంపింగ్‌కు నిలయాలు వారాంతపు సంతలు..వారాంతపు సంతలు చెత్త డంపింగ్‌కు నిలయాలుగా మారుతున్నాయి. బాలానగర్, ఓల్డుబోయినపల్లిలో వారాంతపు సంతలు ముగిశాక వ్యాపారులు చెత్తను అక్కడే పడేస్తున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఓల్డుబోయినపల్లి బ్యాంక్ కాలనీ, మల్లికార్జున నగర్, ఎల్బీనగర్, హస్మత్‌పేట, సమతానగర్ , బాలానగర్ డివిజన్ వినాయకనగర్, రాజీవ్‌గాంధీనగర్, ప్రశాంతినగర్ ఏరియాల్లో వారాంతపు సంతలు నిర్వహిస్తున్నారు. బాలానగర్ ప్రధాన రహదారి వెంట ఫుట్‌పాత్‌పై కొందరు కొబ్బరి బొండాలు, టైరు పంక్చర్ షాపులు, మధ్యాహ్న భోజనం దుకాణాలను నిర్వహిస్తున్నారు. చీకటి పడగానే ఖాళీ కొబ్బరి బొండాలు, తిన్న పేపర్ ప్లేట్లు, గ్లాసులు అక్కడే వదిలేస్తున్నారు.ఐడీపీఎల్ ఫుట్‌పాత్‌పై చెత్తా చెదారం, ఖాళీ కొబ్బరి బొండాలు వేస్తున్నారు. నడవ లేకపోతున్నాం.

విశ్రాంత ఆవేదన

హైదరాబాద్ అక్షరం న్యూస్:
సాధారణంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సర్వీసు (30-40 సంవత్సరాలు) వరకు ఉంటుంది. ఆ క్రమంలో పిల్లల చదువుల, పెళ్లిళ్ల కోసం కొందరు, ఇళ్లు కట్టుకొని, కొనుక్కొని ప్రశాంతంగా జీవించాలని మరి కొందరు జీపీఎఫ్, సరెండర్, ఎన్‌క్యాషమెంట్ లీవులు, గ్రాట్యూటీ రూపంలో డబ్బులు దాచుకుంటారు

విశ్రాంత ఆవేదన ఒక్కొక్కరికీ రూ50నుంచి 70లక్షల వరకు బకాయిలు సంవత్సరంలో ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో 1,037మంది రిటైర్డ్ ఇప్పటికీ అందని ప్రయోజన బకాయిలు సాధారణంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సర్వీసు (30-40 సంవత్సరాలు) వరకు ఉంటుంది. ఆ క్రమంలో పిల్లల చదువుల, పెళ్లిళ్ల కోసం కొందరు, ఇళ్లు కట్టుకొని, కొనుక్కొని ప్రశాంతంగా జీవించాలని మరి కొందరు జీపీఎఫ్, సరెండర్, ఎన్‌క్యాషమెంట్ లీవులు, గ్రాట్యూటీ రూపంలో డబ్బులు దాచుకుంటారు. అన్ని కలిపి ఒక్కొక్కరికి రూ. 50నుంచిరూ. 70లక్షల వరకు దాచుకున్న డబ్బులను రిటైర్మెంట్ అయిన నెలకు లేదంటే రెండు నెలల్లో ప్రభుత్వం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. సంవత్సరం దాటినా తాము దాచుకున్న డబ్బులు ప్రభుత్వం చెల్లించకపోవడంతో రిటైర్ అయిన ఉద్యోగులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తాము దాచుకున్న డబ్బు కోసం నిరసన తెలపాల్సి రావడం బాధాకరమని పేర్కొంటున్నారు. దాచుకున్న డబ్బులు అవసరానికి వస్తాయని ఆశపడ్డామని తెలిపారు.

నిరసనలు చేయాల్సిరావడం బాధాకరం : మాజీ ఎమ్మెల్సీ నర్సిరెడ్డి.. 2021నుంచి రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ కోసం ఇబ్బందులు రిటైర్ అయిన వారు ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుందని మాజీ ఎమ్మెల్సీ అలుగుబెల్లి నర్సిరెడ్డి తెలిపారు. సకాలంలో బెనిఫిట్స్ ఇవ్వాలని గతంలో శాసనమండలిలో మాట్లాడినట్లు 'ఆంధ్రజ్యోతి'తో చెప్పారు. ఏప్రిల్ నెలలో ఇందిరా పార్కు వద్ద రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ కోసం పెన్షనర్లు సమావేశం నిర్వహించాల్సి వచ్చిందని, బెనిఫిట్స్ కోసం డిప్యూటీ సీఎంకు వినతిపత్రం అందజేసినట్లు తెలిపారు.

తాము దాచుకున్న సొమ్ము (డబ్బు) కోసం రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు రోడ్లపైకి వచ్చి నిరసన తెలుపుతున్నారు. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో 2024 జనవరి నుంచి 2025 ఏప్రిల్ వరకు 1,037మంది ఉద్యో గ, ఉపాధ్యాయులు రిటైర్ అయ్యా రు. పిల్లల చదువులు, పెళ్లిళ్ల కోసం కొందరు, ఇళ్లు కట్టుకొని, కొనుక్కొని ప్రశాంతంగా జీవించాలని మరి కొందరు జీపీఎఫ్, సరెండర్, ఎన్‌క్యాషమెంట్ లీవులు, గ్రాట్యూ టీ రూపంలో డబ్బులు దాచుకున్నా రు. ఆ డబ్బులు చేతికి అందకపోవ డంతో నిరాశకు గురవుతున్నారు. ఇప్పటికైనా సీనియారిటీ ప్రాతిపదికన బెనిఫిట్స్ ఇచ్చి ఆదుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు.రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ ఇస్తే ఇబ్బందులు ఉండవు.. నేను సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ మండలం తమ్మరహైస్కూల్‌లో స్కూల్ అసిస్టెంట్‌గా పని చేసి 2024 మేలో రిటైర్డ్ అయ్యా. ఉద్యోగ విరమణ చేసి సంవత్సరం అయినా నేటికీ రిటైర్మెంట్ ప్రయోజనాలు అందలేదు. రిటైర్‌కు ముందు జీతం లక్ష వచ్చేది. ఇంటి కోసం రుణం తీసుకున్నాను. రుణం కింది రూ. 40 వేలు కట్ అయ్యేది. రిటైర్ అయ్యాక జీతం రూ. 50వేలు వస్తోంది. లోన్ కింద రూ. 40వేలు పోతే, మిగిలేది రూ. 10 వేలు. వాటితో కుటుంబం ఎలా గడవాలి. అంతేకాక వయస్సు రీత్యా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయి. ఆస్పత్రికి వెళ్లలన్నా డబ్బులు ఉండడం లేదు. రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ ఇస్తే ఇబ్బందులు ఉండవు. దాచుకున్న డబ్బుల కోసం ఎదురు చూడాల్సి వస్తోంది.అప్పు ఇచ్చినవారు అడుగుతున్నారు..

నేను సూర్యాపేట జిల్లా మేళ్లచెరువు మండలం యతిరాజపురం తండాలో ఎస్జీటీగా పనిచేసి గతేడాది రిటైర్ అయ్యా. రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ వస్తాయనే ఆలోచనతో, ఫిబ్రవరిలో పాప పెళ్లి చేశా. సంవత్సరం గడుస్తున్నా బెనిఫిట్స్ రాకపోవడం, పెళ్లి కోసం అప్పులు, కొన్ని డబ్బులు చే బదులు తెచ్చా. అప్పు ఇచ్చినవారు అడుగుతున్నారు. దీంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న. డబ్బులు ఇవ్వలేక మానసిక క్షోభ అనుభవించాల్సి వస్తోంది.అప్పులు తెచ్చి అమ్మాయిల పెళ్లిళ్లు చేశా.. సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ మండలం దొరకుంటలో హైస్కూల్‌లో ఎస్జీటీగా పనిచేస్తూ ఆగస్టు 2024లో రిటైర్ అయ్యా. 50లక్షల వర కు రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్ రావాల్సి ఉంది. ఇద్దరు అమ్మాయిల పెళ్లిల కోసం అప్పులు తెచ్చా. అంతేకాక వారికి కొంత డబ్బులు ఇవ్వాల్సి ఉం ది. బెనిఫిట్స్ అందకపోవడంతో ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోలేకపోతున్నాను.

ఉద్యాన పంటలకు ప్రోత్సాహకాలు

కూరగాయల సాగుతో పాటు పలు పంటలకు రాయితీలు
మల్బరీ తోటలపై దృష్టి సారించిన అధికారులు
సబ్సిడీపై డ్రిప్ మంజూరుకు ప్రభుత్వ నిర్ణయం

గతంలో బత్తాయి తోటలు పెద్ద సంఖ్యలో ఉండేవి. రానురానూ తోటలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఉద్యాన పంటల్లో భాగంగా అన్నింటి సాగుకు ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తూ రైతులకు ప్రయోజనం చేకూర్చాలనే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అమలు.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2025-26లో ఉద్యాన పంటల ప్రణాళికను వెల్లడించింది

ఉద్యాన పంటల విస్తీర్ణాన్ని ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా పెంచేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించింది. అందుకు అనుగుణంగా ఉద్యాన పంటల సాగుకు మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. రైతుల ప్రయోజనం కోసం ఈ సారి రెండు నెలల ముందే అధికారులు ఈ ప్రణాళికను రూపొందించారు. ప్రధానంగా కూరగాయల సాగు గణనీయం గా పడిపోతుండటంతో, వీటి విస్తీర్ణాన్ని పెంచేందుకు నిర్ణయించారు.హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి జిల్లాల సరిహద్దులోని నల్లగొండ, యాదాద్రి జిల్లాల్లో కూరగాయల సాగు పెంచాల్సిన అవసరంపై అధికారులు ఇప్పటికే నివేదిక సిద్ధం చేశారు. ఈ రెండు జిల్లాతో పాటు సూర్యాపేట జిల్లాలో కూడా ఉద్యాన పంటలను పెద్ద సంఖ్యలో ప్రోత్సహించనున్నారు. కేవలం బత్తాయి, నిమ్మ పంటలేగాక ఇతర పంటలను కూడా విస్తరిస్తే రైతులు ఆర్థికంగా లబ్ధి పొందే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ దిశగా ప్రభుత్వం ఆలోచన చేసి కార్యాచరణకు ఆమోదం తెలిపింది. గతంలో బత్తాయి తోటలు పెద్ద సంఖ్యలో ఉండేవి. రానురానూ తోటలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఉద్యాన పంటల్లో భాగంగా అన్నింటి సాగుకు ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తూ రైతులకు ప్రయోజనం చేకూర్చాలనే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉంది.

2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అమలు.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2025-26లో ఉద్యాన పంటల ప్రణాళికను వెల్లడించింది. ఆయిల్‌పామ్ సాగును విస్తరించడంలో భాగంగా ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లా వ్యాప్తంగా సూక్ష్మనీటి పారుదల పథకం సమన్వయంతో మూడు జిల్లాల్లో దాదాపు 15వేల ఎకరాలకు లబ్ధిదారులకు మొక్కలను పంపిణీ చేయనున్నా రు. నల్లగొండ జిల్లాలో 6500 ఎకరాల్లో ఆయిల్‌పామ్ మొక్కలు నాటేలా అధికారులు ప్రణాళికలను రూపొందించారు. డ్రిప్‌ను సైతం రాయితీపై అం దించనున్నారు. రైతులు ముందుకు వస్తే సుమారు 12.50లక్షల ఎకరాలకు రాయితీపై డ్రిప్ అందించనున్నారు. ఆయిల్‌పామ్ మొక్కలకు ఇప్పటికే రాయితీ ఇస్తున్నారు. పీఎంకేఎసవై (ప్రైమ్‌మినిస్టర్ క్రిషి సించాయి యోజ న) కింద పండ్ల తోటలతో పాటు కూరగాయలకు, మిరప, ఆయిల్‌పామ్ సాగుకు బిందు, తుంపర సేద్యాన్ని రాయితీపై పరికరాలు అందించనున్నా రు. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు 100శాతం రాయితీ, బీసీ, సన్నచిన్నకారు రైతులకు 90శాతం, ఇతర రైతులకు 80శాతం రాయితీ ఇవ్వనున్నారు.

సమగ్ర ఉద్యాన అభివృద్ధి పథకంలో.. సమగ్ర ఉద్యాన అభివృద్ధి పథకం (ఎంఐడీహెచ్)లో భాగంగా పండ్ల తోటలతో పాటు పూల తోటల పెంపకానికి ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వనున్నారు. కొత్త పండ్ల తోటలు బొప్పాయి, అరటి, అల్లనేరడు, సీతాఫలం, మామిడి, నిమ్మ, జామ, బత్తాయితో పాటు పూల సాగుకు 40శాతం రాయితీ వర్తింపజేయనున్నారు. అదేవిధంగా వంగతోటలతో పాటు టమాట, పచ్చిమిర్చి, కూరగాయ ల నారు కూడా ఈ పథకం కింద రైతులకు సరఫరా చేస్తారు. పాత తోటలు అంటే మామిడి, బత్తాయి పునర్జీవం కింద 40శాతం రాయితీ ఇస్తారు. పాలీ, గ్రీన్‌హౌస నిర్మాణం, మల్చింగ్ పద్ధతిలో సాగుకు 50శాతం రాయితీ ఇవ్వనుండగా, సమగ్ర తెగులు నివారణకు, సమీకృత పోషణ నిర్వహణకు 50శాతం రాయితీ ఇవ్వనున్నార ్. ఉద్యాన పంటల రైతులకు ట్రాక్టరు, పవర్‌టిల్లర్, పవర్ వీడర్, రష్ కట్టర్, పవర్డ్ నాప్‌సాక్ట్ స్ప్రేయర్, పవర్ అపరేటేడ్ స్ప్రెయర్లను కేటాయిస్తారు. అదేవిధంగా వర్మికంపోస్టు యూనిట్లకు 50శాతం రాయితీ ఇవ్వనున్నారు.మల్బరీ, వెదురు, తీగజాతి సాగుపై దృష్టి.. రాష్ట్రీయ కృషి వికాస్ యోజన (ఆర్‌కెవీవై) కింద శాశ్వత పందిరి పద్ధతిలో తీగజాతి కూరగాయల సాగును ప్రోత్సహించనున్నారు. వీటికి కూడా 50శాతం రాయితీ ఇవ్వనున్నారు. నల్లగొండ జిల్లాలో ఇప్పటి వరకు 300యూనిట్లు కేటాయించారు. దీంతో పాటు రాష్ట్రీయ వెదురు మిషన్ (ఎస్‌బీఎం) కింద వెదురు మొక్కలను పెంచేందుకు ప్రోత్సాహకం అందించనున్నారు. ఎకరానికి 50శాతం రాయితీపై రూ. 14,400లు రైతులకు అందజేస్తారు. దీంతోపాటు మల్బరీ తోటలను విస్తరించాలని నిర్ణయించారు. కొత్త మల్బరీ తోటల పెంపకాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ఎకరానికి రూ. 60వేల నుంచి రూ. 78వేలు, అదేవిధంగా రూ. 2. 25లక్షల నుంచి రూ. 2. 90లక్షలు రేరింగ్ షెడ్ నిర్మాణంతో పాటు క్రిమిసంహారక మందుల సరఫరా, ఉద్యాన యాంత్రీకరణ పరికరాలకు 50శాతం రాయితీ ఇవ్వనున్నారు. మల్బరీ సాగు ద్వారా పట్టు పురుగులు ఉత్పత్తి చేసే రైతులకు పట్టుగూళ్లకు కిలోకు రూ. 75ను ప్రోత్సాహకంగా అందించనున్నారు. నల్లగొండతో పాటు సూర్యాపేట, యాదాద్రి జిల్లాలో ఉద్యాన పంటలు విస్తరించేందుకు కొత్తగా రూపొందించిన ప్రణాళిక ప్రకారం అధికారులు ముందుకెళ్లనున్నారు. సూర్యాపేట జిల్లాలో 15వేల ఎకరాలలోపు పండ్ల తోటలు ఉండగా, కూరగాయల సాగు 3వేల వరకు ఉంది. ఇకపై ప్రతీ మండలంలో అదనంగా 50 ఎకరాల్లో కూరగాయల సాగు చేపట్టనున్నారు. యాదాద్రి జిల్లాలో సైతం 2025-26కు సంబంధించి ఉద్యాన పంటలు విస్తరింపచేసేలా కార్యచరణ సిద్ధమైంది.

రాయితీలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి : పి.అనంతరెడ్డి, ఉద్యాన,పట్టుపరిశ్రమల అధికారి, నల్లగొండ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందజేస్తున్న రాయితీలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఉద్యాన పంటలతో పాటు కూరగాయల సాగుకు, ఇతర పంటల సాగుకు ప్రోత్సాహం అందుతుంది. ఉద్యాన పంటల సాగు ద్వారా రైతులు ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందేలా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. డ్రిప్‌ను కూడా సబ్సిడీపై అందజేస్తాం. ఆయిల్‌పామ్ సాగును విస్తరించేందుకు ప్రణాళికలు రూపొందించి అందుకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం.

ఏకమ్స్ డ్రగ్స్ అండ్ ఫార్మా ఐపీఓ ప్రారంభం.. పూర్తి వివరాలివే..

దిల్లీ: ప్రముఖ ఔషధ తయారీ సంస్థ ఏకమ్స్ డ్రగ్స్ అండ్ ఫార్మాస్యూటికల్స్ లిమిటెడ్ ఐపీఓ ప్రారంభమైంది. ఆగస్టు 1 వరకు మదుపర్లు షేర్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు.ఐపీఓ షరు ధరల శ్రేణిని రూ.646-679గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. గరిష్ఠ ధర వద్ద రూ.1,857 కోట్లు సమీకరించాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకుంది.రూ.680 కోట్ల విలువ చేసే కొత్త షేర్లతో పాటు రూ.1,177 కోట్ల విలువతో కూడిన 1.73 కోట్ల ఈక్విటీలను ఆఫర్ ఫర్ సేల్ కింద ఐపీఓలో ఏకమ్స్ డ్రగ్స్ అందుబాటులో ఉంచింది. రూ.15 కోట్ల విలువ చేసే షేర్లను తమ ఉద్యోగులకు ప్రత్యేకంగా రిజర్వ్ చేసింది. ఈ ఐపీఓలో సమీకరించిన నిధులను రుణ చెల్లింపులు, నిర్వహణ మూలధన అవసరాలకు ఉపయోగించుకోనున్నట్లు తెలిపింది. మరికొన్ని నిధులను ఇతర కంపెనీల కొనుగోళ్లు, విలీనాలకు ఉపయోగిస్తామని వెల్లడించింది. మిగిలిన వాటిని కార్పొరేట్ అవసరాలకు వాడుకుంటామని పేర్కొంది.పబ్లిక్ ఇష్యూ పూర్తయిన తర్వాత ఏకమ్స్ డ్రగ్స్ కంపెనీ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ రూ.10,697 కోట్లుగా ఉంటుందని బ్రోకరేజీ సంస్థలు అంచనా వేశాయి.

ఐపీఓ పరిమాణంలో 75 శాతం అర్హత గల సంస్థాగత మదుపర్లు , 15 శాతం సంస్థాగతేతర మదుపర్లు, మిగిలిన 10శాతం రిటైల్ ఇన్వెస్టర్లకు ఇవ్వనున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. మదుపర్లు రూ.14,938తో కనీసం 22 షేర్లకు దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఐసీఐసీఐ సెక్యూరిటీస్, యాక్సిస్ క్యాపిటల్, సిటీ గ్రూప్ గ్లోబల్ మార్కెట్స్ ఇండియా, యాంబిట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఈ కంపెనీ ఐపీఓకి లీడ్ రన్నింగ్ మేనేజర్లుగా వ్యవహరిస్తున్నాయి.ఏకమ్స్ డ్రగ్స్ అండ్ ఫార్మాను 2004లో ఏర్పాటుచేశారు. ఇది ఒక 'కాంట్రాక్ట్ డెవలప్‌మెంట్ అండ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ ఆర్గనైజేషన్ సంస్థ'. భారత్ సహా విదేశీ కంపెనీలకు ఇది వివిధ రకాల ఫార్మా ఉత్పత్తులను తయారుచేస్తోంది. 2023 సెప్టెంబర్ 30 నాటికి అలెంబిక్ ఫార్మా, ఆల్కెమ్ లేబోరేటరీస్, సిప్లా, డాబర్ ఇండియా, డాక్టర్ రెడ్డీస్ లేబొరేటరీస్, హెటిరో హెల్త్‌కేర్, ఇప్కా ల్యాబ్స్, మ్యాన్‌కైండ్ ఫార్మా, మెడ్‌ప్లస్ హెల్త్ సర్వీసెస్, మైక్రో ల్యాబ్స్, మైలన్ ఫార్మా, నాట్కో ఫార్మా, సన్ ఫార్మా, అమిషీ కన్స్యూమర్ టెక్ (ది మమ్స్ కంపెనీ) వంటి కంపెనీలు ఏకమ్స్ ఫార్మా క్లయింట్ల జాబితాలో ఉన్నాయి.

హల్దీరామ్స్‌లో 51% వాటాకు బ్లాక్‌స్టోన్ రూ.40,000 కోట్ల బిడ్!

దేశీయ చిరుతిళ్ల ఉత్పత్తి సంస్థ హల్దీరామ్స్‌లో వాటా కొనుగోలు కోసం బ్లాక్‌స్టోన్ కొత్త ఆఫర్‌తో ముందుకు రావొచ్చని తెలుస్తోంది. తద్వారా భారత స్నాక్స్ మార్కెట్లోకి ఆ ప్రైవేటు ఈక్విటీ సంస్థ అడుగుపెట్టే అవకాశం కనిపిస్తోంది.హల్దీరామ్స్‌లో 51% వాటా కోసం రూ.40,000 కోట్ల వరకు బిడ్ దాఖలు చేయొచ్చని కొనుగోలు చర్చలతో సంబంధమున్న వ్యక్తులను ఉటంకిస్తూ ఒక ఆంగ్ల వార్తా సంస్థ పేర్కొంది. అంటే హల్దీరామ్స్ విలువను రూ.70,000-78,000 కోట్ల వరకు లెక్కగట్టినట్లు అవుతుంది. చర్చల అనంతరం తుది ఆఫర్ వివరాలు వెల్లడయ్యే అవకాశాలున్నాయి. ఈ ఒప్పందం జరిగితే ఒక శాశ్వత లైసెన్సు ద్వారా హల్దీరామ్స్ ఉత్పత్తుల వ్యాపారంపై బ్లాక్‌స్టోన్‌కు నియంత్రణ వస్తుంది.రెస్టారెంట్లు, బ్రాండ్ లైసెన్సులపై ఇంకా నిర్ణయం జరగలేదని ఆ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. బ్రాండ్ హక్కులు, రెస్టారెంట్ కార్యకలాపాలపై హక్కులు హల్దీరామ్ కుటుంబానికే ఉండొచ్చని అంచనా. త్వరలోనే ఈ ఒప్పందం జరగడానికి అవకాశాలున్నాయని ఒక బ్యాంకరు పేర్కొన్నారు. విక్రయ నిబంధనల్లో భాగంగా హల్దీరామ్స్ బ్రాండ్‌ను ఉపయోగించుకున్నందుకు కొత్త యజమానుల నుంచి హల్దీరామ్ కుటుంబానికి వార్షిక రాయల్టీ లభించొచ్చు. ఈ అంశంపై వ్యాఖ్యానించడానికి హల్దీరామ్ సీఈఓ క్రిషన్ కుమార్ చుటానీ నిరాకరించారు.

బిజినెస్

ఫ్లాట్‌గా ప్రారంభమైన మార్కెట్లు..

సెన్సెక్స్ ఏ 81,320

ముంబయి: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు మంగళవారం ఫ్లాట్‌గా ప్రారంభమయ్యాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలోని ప్రతికూల సంకేతాలు మన సూచీలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి.ఉదయం 9:24 గంటల సమయంలో సెన్సెక్స్ 62 పాయింట్లు నష్టపోయి 81,320 వద్ద కొనసాగుతోంది. నిఫ్టీ 5 పాయింట్లు కోల్పోయి 24,830 వద్ద ట్రేడవుతోంది. డాలరుతో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ రూ.83.73 వద్ద ప్రారంభమైంది.సెన్సెక్స్-30 సూచీలో ఎన్‌టీపీసీ, పవర్‌గ్రిడ్, హెచ్‌యూఎల్, టాటా మోటార్స్, టెక్ మహీంద్రా, ఇండస్‌ఇండ్ బ్యాంక్, టైటన్, నెస్లే ఇండియా, ఇన్ఫోసిస్, ఎస్‌బీఐ, కోటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్ షేర్లు లాభాల్లో ఉన్నాయి. అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, ఎల్ అండ్ టీ, టాటా స్టీల్, సన్ ఫార్మా, జేఎస్‌డబ్ల్యూ స్టీల్, బజాజ్ ఫిన్‌సర్వ్, రిలయన్స్, ఎం అండ్ ఎం, యాక్సిస్ బ్యాంక్, ఐటీసీ, భారతీ ఎయిర్‌టెల్ షేర్లు నష్టాల్లో కొనసాగుతున్నాయి.అమెరికా మార్కెట్లు సోమవారం మిశ్రమంగా ముగిశాయి. ఆసియా మార్కెట్లు నేడు నష్టాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బ్యారెల్ బ్రెంట్ చమురు ధర 79.45 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది. విదేశీ సంస్థాగత మదుపర్లు సోమవారం నికరంగా రూ.2,475 కోట్ల విలువ చేసే షేర్లను విక్రయించారు. దేశీయ సంస్థాగత మదుపర్లు రూ.5,666 కోట్ల వాటాలను కొనుగోలు చేశారు.

ఆరోగ్యం- మహాభాగ్యం

ఈ క్యాండీల్ని తొక్క తీసే తినాలి!

చాక్లెట్, బిస్కెట్, క్యాండీ... ఇలా ఏదైనా కానీ రుచితోపాటూ రూపంలోనూ కాస్త వెరైటీగా కనిపిస్తేనే పిల్లల్ని మరింత ఆకట్టుకుంటుంది. అది దృష్టిలో పెట్టుకునే తయారీదారులు రకరకాల బొమ్మలతో వచ్చే తినుబండారాల్ని మార్కెట్లోకి తీసుకొస్తుంటారు.ఇక్కడున్న పీలబుల్ గమ్మీ క్యాండీ కూడా అలా తయారైందే. మామిడి, అరటి, ద్రాక్ష పండ్ల రుచులతో ఉండటమే కాదు, అచ్చంగా వాటిని తిన్న అనుభూతిని ఇవ్వడానికే ఇలా సరికొత్తగా ఆయా పండ్లలా పీలబుల్ రూపంలో వచ్చాయి. తొక్కతీసి అరటి పండును ఒలిచినట్టుగా పైనున్న పొరను తొలగించి లోపలున్న గమ్మీని గుటుక్కుమనిపించొచ్చు. పల్చని ఎలాస్టిక్ జెల్‌తో తయారుచేసిన బయటి పొర తీసిపారేసేదే అయినా దానివల్ల లోపలున్న గమ్మీకి ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదట. పుట్టినరోజులప్పుడు ఈ క్యాండీల్ని పంచారంటే- చూడ్డానికీ, తినడానికీ బుజ్జాయిలకు తమాషాగా ఉంటుంది మరి!

డిజైనర్ కత్తెరలొచ్చాయ్!

గ్రీటింగ్ కార్డులూ, ఫొటోఫ్రేములూ, చార్ట్ పేపర్లూ తయారుచేసేప్పుడు కాగితపు అంచుల్ని అందంగా వంపులు వంపులుగా కత్తిరించాలంటే... పిల్లలకే కాదు, పెద్దలకూ చాలా సమయం పట్టేస్తుంది.అదే క్షణాల్లో కాగితం చుట్టూ డిజైన్ అంచుల్ని తేవాలనుకుంటే మాత్రం ఇక్కడున్న జిగ్‌జాగ్ పేపర్ షేపర్ సిజర్స్‌ని వాడితే సరి. మామూలుగా కత్తిరిస్తూనే పేపర్‌కి రకరకాల డిజైన్లు తెచ్చే యెచ్చు. వేరు వేరు కటింగ్ బ్లేడ్స్‌తో వీటిల్లో బోలెడన్ని రకాలున్నాయి. అంతేకాదు, ఆకులూ, పువ్వులూ, జంతువులూ, పక్షులూ, పండ్లూ... ఇలా ఎన్నెన్నో ముద్దొచ్చే ఆకారాల్లో కాగితాల్ని అలంకరించుకోవ డానికి షేప్ పేపర్ పంచ్ సెట్ కూడా దొరుకుతోంది. ఈ వెరైటీ కత్తెరల్నీ, పంచ్ సెట్‌నీ ఆర్ట్ అండ్ క్రాఫ్ట్స్ చేసే పిల్లలకు బహు మతిగా ఇచ్చి చూ డండి... కచ్చి తంగా తమ ఆర్ట్‌లో ఇంకాస్త సృజనను చూపిస్తారు!

గోంగూర తింటే.. ఈ సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు..! లాభాలు తెలిస్తే అవాక్కే..

గోంగూరలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి2 , విటమిన్ బి 9, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, పొటాషియం, ఐరన్, రైబోఫ్లేవిన్, కెరోటిన్‌లు ఉన్నాయి.ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మనకు రోజూవారీగా కావాల్సిన విటమిన్ సిలో 53 శాతం గోంగూరలో ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కాబట్టి, వారంలో రెండు సార్లైనా గోంగూర తింటే చాలా మంచిది.గోంగూర పూలను దంచి అరకప్పు రసం చేసి దాన్ని వడకట్టి దానిలో అరకప్పు పాలు కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా తాగితే. కంటికి మంచి జరుగుతుంది. గోంగూర ఆకుల పేస్ట్‌ను తలకు పట్టించి కొంతసేపు అయ్యాక స్నానం చేయాలి. దీనివల్ల జుట్టు రాలడం, చుండ్రు సమస్య తగ్గుతుంది.గోంగూరలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హైబీపిని తగ్గిస్తుంది. వారంలో మూడు, నాలుగు సార్లు తీసుకుంటే.. హైబీపిని పూర్తిగా కంట్రోల్ చేస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం, తుమ్ములతో బాధపడేవారికి గోంగూర ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు గోంగూర తినడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.గోంగూరలో ఉండే క్లోరోఫిల్స్ క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలని కంట్రోల్ చేస్తాయి. కాబట్టి, ఈ గోంగూరని హ్యాపీగా తినొచ్చు. అంతే కాకుండా దీనిని పులిహోరలా చేసుకుని కూడా తినొచ్చు. గోంగూర నుంచి తీసిన జిగురును నీటిలో కలిపి తాగితే విరేచనాలు తగ్గుతాయి.పీరియడ్స్ సమయంలో మహిళలు కాళ్లు లాగడం, నడుం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. నీరసంగా ఉంటారు. ఇలాంటి సమయంలో గోంగూర తినడం వల్ల వారి శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో, విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుకునేలా చేయడంలో గోంగూర ఉపయోగపడుతుంది. గోంగూరలో మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుస్తుంది. అంతేకాదు, ఈ గోంగూరని తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారుతుంది.

కాలిఫ్లవర్‌ను తరచూ తింటే కలిగే లాభాలు ఇవే..

తప్పనిసరిగా తినాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

బయట రెస్టారెంట్లకు వెళ్లినా లేదా ఫాస్ట్ ఫుడ్ బండ్ల వద్దకు వెళ్లినా మనకు గోబీ మంచూరియా, గోబీ ఫ్రైడ్ రైస్, గోబీ 65 లాంటి కాలిఫ్లవర్ వంటకాలు ఎక్కువగా దర్శనమిస్తాయి. వీటిని చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు కూడా. అయితే వాస్తవానికి కాలిఫ్లవర్‌ను ఇలా తినకూడదు. ఈ వంటకాలు మనకు హాని చేస్తాయి. కాలిఫ్లవర్‌ను కూరగా వండుకుని లేదా సూప్‌గా చేసుకుని తినాలి. అయితే కాలిఫ్లవర్‌ను ఇలా తినేందుకు అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ కాలిఫ్లవర్‌తో మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో తెలిస్తే దీన్ని విడిచిపెట్టకుండా తింటారు. కాలిఫ్లవర్‌ను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. పోషకాహార లోపం తొలగిపోతుంది. అలాగే పలు వ్యాధుల నుంచి కూడా బయట పడవచ్చు. కాలిఫ్లవర్‌ను తరచూ తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుంది..? అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పోషకాలు అధికం..

ఒక కప్పు ఉడకబెట్టిన కాలిఫ్లవర్‌ను తింటే సుమారుగా 27 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. పిండి పదార్థాలు 5 గ్రాములు, ఫైబర్ 2.50 గ్రాములు, ప్రోటీన్లు 2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.1 గ్రాములు, విటమిన్లు సి, కె, బి9, బి6, బి5, ఎ, పొటాషియం, మాంగనీస్, మెగ్నిషియం, ఫాస్ఫరస్, క్యాల్షియం, ఐరన్, జింక్, కాపర్, అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా మనకు కాలిఫ్లవర్ ద్వారా లభిస్తాయి. దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక పోషకాలను పొందవచ్చు. కాలిఫ్లవర్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. దీన్ని తరచూ తింటుంటే గ్లూకోసైనోలేట్స్, ఐసోథయోసయనేట్స్, సల్ఫోరాఫేన్, విటమిన్ సి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలించి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

జీర్ణ వ్యవస్థకు, అధిక బరువుకు..

కాలిఫ్లవర్‌లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఫైబర్ వల్ల మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మనం తినే ఆహారాల్లో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. కాలిఫ్లవర్‌ను తినడం వల్ల మన శరీరానికి చాలా తక్కువ క్యాలరీలు లభిస్తాయి. పైగా ఇందులో ఉండే ఫైబర్ వల్ల దీన్ని తింటే ఎక్కువ సేపు అయినా కడుపు నిండిన భావనతో ఉంటారు. దీంతో ఆకలి వేయదు. ఫలితంగా ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు కాలిఫ్లవర్‌ను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

మెదడు, గుండె ఆరోగ్యానికి..

కాలిఫ్లవర్‌లో కోలిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మెదడు కణాల నిర్మాణానికి సహాయం చేస్తుంది. అందువల్ల కాలిఫ్లవర్‌ను తింటే జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. మెదడు యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఉత్సాహంగా, చురుగ్గా ఉంటారు. మూడ్ మారుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలు తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా కాలిఫ్లవర్ ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్త నాళాల్లో ఉండే కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగిస్తాయి. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. కాలిఫ్లవర్‌లో వృక్ష సంబంధ సమ్మేళనాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్ అనేకం ఉంటాయి. ఇవి మన శరీర జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక కాలిఫ్లవర్‌ను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మెంతి ఆకులను పక్కన పెట్టేస్తున్నారా..?

ఈ లాభాలు తెలిస్తే ఇకపై అలా చేయరు..!

భారతీయులు ఎంతో కాలం నుంచే మెంతులను తమ వంట ఇంటి పోపు దినుసులుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం మెంతుల్లోనే కాదు, మెంతి ఆకుల్లోనూ ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. మెంతులు తింటే కొందరికి వికారంగా అనిపిస్తుంది. కానీ అలాంటి వారు మెంతి ఆకులను తినవచ్చు. దీంతో కూడా అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. మెంతి ఆకుల్లో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. 100 గ్రాముల మెంతి ఆకులను తింటే సుమారుగా 50 క్యాలరీల శక్తి లభిస్తుంది. ప్రోటీన్లు 4.4 గ్రాములు, ఫైబర్ 2 గ్రాములు, పిండి పదార్థాలు 6 గ్రాములు, కొవ్వులు 1 గ్రాము లభిస్తాయి. అలాగే మెంతి ఆకుల్లో విటమిన్లు సి, ఎ, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్లు బి1, బి2, బి3, బి6 అధికంగా ఉంటాయి. ఐరన్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, మెగ్నిషియం, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ కూడా మెంతి ఆకుల్లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి..

షుగర్ ఉన్నవారికి మెంతి ఆకులు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. మెంతి ఆకుల్లో గలాక్టోమనన్ అనే ఒక రకమైన ఫైబర్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు రక్తంలో గ్లూకోజ్‌గా మారగానే శరీరం వెంటనే శోషించుకుంటుంది. అలాగే మెంతి ఆకుల్లో ఉండే అమైనో ఆమ్లాలు ఇన్సులిన్‌ను శరీరం సరిగ్గా ఉపయోగించుకునేలా చూస్తాయి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు రోజూ మెంతి ఆకులను ఉడకబెట్టి తింటుంటే షుగర్‌ను కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చు. టైప్ 1, 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి అందరికీ కూడా మెంతి ఆకులు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. మెంతి ఆకుల్లో డైటరీ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అలాగే అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ శుభ్రంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

మెంతి ఆకుల్లో ఉండే సాల్యుబుల్ ఫైబర్ మన శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. దీంతో రక్తంలో ట్రై గ్లిజరైడ్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. మెంతి ఆకుల్లో ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాల వాపులు తగ్గుతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు రాకుండా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. మెంతి ఆకుల్లో విటమిన్ సి ఇంకా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి కనుక ఈ ఆకులను తింటుంటే తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. ఫలితంగా రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి రోగాలు, ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. సీజనల్ వ్యాధులైన దగ్గు, జలుబు, జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు.

మహిళల సమస్యలకు..

మహిళల ఆరోగ్యానికి కూడా మెంతి ఆకులు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఆకులను తింటుంటే గర్భిణీల్లో పాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మహిళలు నెలసరి సమయంలో మెంతి ఆకులను తింటే తీవ్ర రక్త స్రావం జరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే ఆ సమయంలో వచ్చే నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మెంతి ఆకుల్లో ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది కనుక ఈ ఆకులను తింటుంటే రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను బలంగా మారుస్తుంది. అధికంగా బరువు ఉన్నవారు రోజూ మెంతి ఆకులను తింటుంటే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ ఆకులు శరీర మెటబాలిజం పెరిగేలా చేస్తాయి. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. ఇలా మెంతి ఆకులను తరచూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

మీరు రోజూ వాడే ఉప్పుకు బదులుగా ఈ బ్లాక్ సాల్ట్‌ను వాడి చూడండి.. ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!

బ్లాక్ సాల్ట్.. దీన్నే హిందీలో కాలా నమక్ అంటారు. దక్షిణ ఆసియాకు చెందిన చాలా మంది బ్లాక్ సాల్ట్‌ను వంటల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. చాట్స్, సలాడ్స్, ఇతర శాకాహార వంటకాల్లో బ్లాక్ సాల్ట్‌ను ఎక్కువగా వాడుతారు. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం బ్లాక్ సాల్ట్ ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది పలు రకాల వ్యాధులకు మెడిసిన్‌లా పనిచేస్తుంది. మీరు రోజూ వాడే సాధారణ తెల్ల ఉప్పుకు బదులుగా బ్లాక్ సాల్ట్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. బ్లాక్ సాల్ట్‌ను వాడడం వల్ల జీర్ణాశయంలో జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది. ఇది ఆల్కలైన్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. బ్లాక్ సాల్ట్‌లో సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. కనుక పొట్టలో ఏర్పడే అసిడిటీని తగ్గిస్తాయి. లివర్‌లో పైత్య రసం సరిగ్గా ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తాయి. అలాగే కొవ్వులో కరిగే విటమిన్లను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకునేలా చేస్తాయి.

మలబద్దకానికి చెక్..

బ్లాక్ సాల్ట్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి, గుండెల్లో మంట వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మజ్జిగ, నిమ్మకాయ నీళ్లు, సలాడ్స్ వంటి వాటిలో కలిపి బ్లాక్ సాల్ట్‌ను చాలా సులభంగా తీసుకోవచ్చు. ఈ ఉప్పులో సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ ఉప్పును ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పేగుల్లో మలం సులభంగా కదులుతుంది. దీంతో మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బ్లాక్ సాల్ట్‌లో సోడియం క్లోరైడ్ ఉంటుంది. కానీ సాధారణ ఉప్పుతో పోలిస్తే ఇందులో సోడియం పరిమాణం తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల సాధారణ ఉప్పు కన్నా బ్లాక్ సాల్ట్ మనకు మేలు చేస్తుందని చెప్పవచ్చు. శరీరంలో సోడియం పరిమాణం పెరిగితే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. దీంతో శరీరం వాపులకు గురవుతుంది. ఈ సమస్యలు రావొద్దంటే బ్లాక్ సాల్ట్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

హైబీపీ ఉన్నవారికి..

హైబీపీ ఉన్నవారిని ఉప్పు అధికంగా తినొద్దని చెబుతుంటారు. అయితే అలాంటి వారు సాధారణ ఉప్పుకు బదులుగా బ్లాక్ సాల్ట్‌ను వాడవచ్చు. ఇందులో సోడియం పరిమాణం తక్కువ కనుక బీపీ పేషెంట్లకు మేలు చేస్తుంది. అయితే ఉప్పు ఏదైనా ఉప్పే కనుక బ్లాక్ సాల్ట్‌ను కూడా హైబీపీ ఉన్నవారు తక్కువ మోతాదులోనే తినాలి. కానీ ఆరోగ్యకరమైనది కనుక బీపీ పేషెంట్లు తెల్ల ఉప్పుకు బదులుగా నల్ల ఉప్పును వాడితే మేలు జరుగుతుంది. బ్లాక్ సాల్ట్‌లో ఐరన్, క్యాల్షియం, మెగ్నిషియం, పొటాషియం వంటి మినరల్స్ ఎన్నో లభిస్తాయి.

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, మెగ్నిషియం 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.

ఎన్నో వ్యాధులను తగ్గించే పిప్పళ్లు.. ఏ వ్యాధికి ఎలా వాడాలంటే..?

ఆయుర్వేదలో ఎన్నో రకాల మూలికలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో పిప్పళ్లు కూడా ఒకటి. మిరియాల జాతికి చెందిన ఇవి కూడా ఘాటుగానే ఉంటాయి. పిప్పళ్లు మనకు ఆయుర్వేద స్టోర్స్‌లో లభిస్తాయి. పిప్పళ్లను అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిల్లో ఔషధ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పిప్పళ్లను పలు రకాలుగా ఉపయోగించడం వల్ల వ్యాధులను తగ్గించుకోవచ్చు. అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు, వ్యాధులకు పిప్పళ్లు ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. పిప్పళ్లను సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కఫాన్ని కరిగించడంలో పిప్పళ్లు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ, అధిక కఫం వంటి సమస్యలను పిప్పళ్లు తొలగిస్తాయి.

శ్వాసకోశ సమస్యలకు..

పావు నుంచి అర టీస్పూన్ పిప్పళ్ల చూర్ణం తీసుకుని దానికి 1 టీస్పూన్ తేనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు 2 నుంచి 3 సార్లు భోజనం చేసిన తరువాత తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే గొంతులో నొప్పి, గరగర, మంట వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాసనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. ముక్కు దిబ్బడ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జలుబు నుంచి త్వరగా బయట పడవచ్చు. రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. పిప్పళ్లను అల్లంతోపాటుగా కూడా కలిపి ఉపయోగించవచ్చు. ఒక కప్పు నీటిని తీసుకుని మరిగించాలి.

మాంసాహారం తిన్న తరువాత జీర్ణం అవలేదా..?

అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!

ఆదివారం వచ్చిందంటే చాలు.. చాలా మంది నాన్ వెజ్ వంటలను తినేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తుంటారు. చాలా మందికి ఆ రోజు సెలవు ఉంటుంది కనుక తమకు ఇష్టమైన వంటకాలను ఇంట్లో తయారు చేసుకుని తింటారు. కొందరు బయటి ఫుడ్ తినేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తారు. అయితే మాంసాహారాన్ని అతిగా తింటారు. దీంతో అది ఒక్కోసారి జీర్ణం కాక అవస్థలు పడుతుంటారు. కొందరు శాకాహార పదార్థాలను తిన్నప్పటికీ ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కావడం లేదని చెబుతుంటారు. ఇలాంటి వారందరూ కింద ఇచ్చిన కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే దాంతో జీర్ణ శక్తి పెరగడమే కాదు, ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇక అందుకు ఏయే చిట్కాలు పనిచేస్తాయో, ఏయే ఆహారాలను తినాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పైనాపిల్..

ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో పైనాపిల్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ పండ్లలో బ్రొమెలెయిన్ ఉంటుంది. ఇది ఒక ఎంజైమ్. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే ప్రోటీన్లు, కొవ్వులను సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. కనుక మాంసాహారం తిన్నప్పుడు సులభంగా జీర్ణం అవ్వాలన్నా, జీర్ణ సమస్యలు ఏర్పడకుండా ఉండాలన్నా అలాంటి సందర్భంలో పైనాపిల్ ముక్కలను తినాలి. దీంతో మాంసాహారం కూడా సులభంగా జీర్ణం అయిపోతుంది. గ్యాస్ ఏర్పడదు. మలబద్దకం రాదు. అలాగే ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేందుకు బొప్పాయి పండు కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. ఈ పండ్లలో పపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. అంతేకాదు ఆహారాన్ని వండేటప్పుడు పచ్చి బొప్పాయి ముక్కలను వేస్తే వంట త్వరగా అవుతుంది. మాంసం వంటి పదార్థాలు త్వరగా ఉడుకుతాయి. మెత్తగా కూడా ఉంటాయి.

కివి పండ్లు..

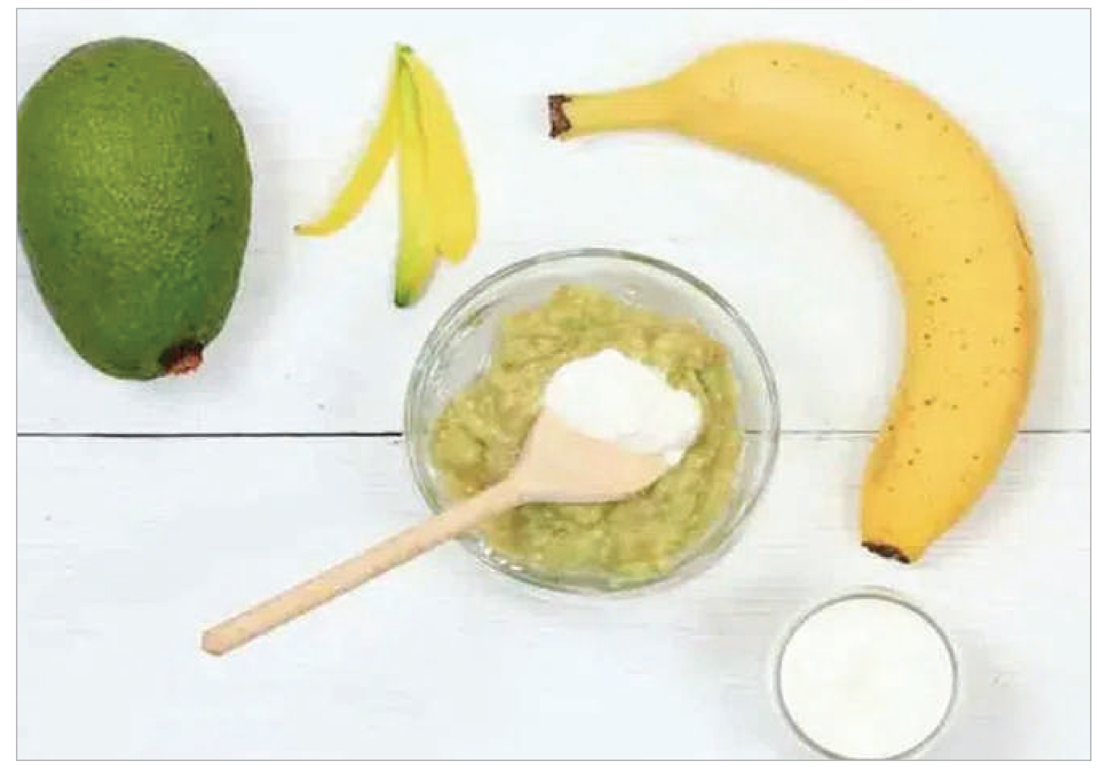
ఆహారాలను జీర్ణం చేసేందుకు కివి పండ్లు కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తాయి. ఈ పండ్లలో ఆక్టినైడిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ శక్తిని పెంచుతుంది. కనుక మాంసాహారం తిన్నప్పుడు సులభంగా జీర్ణం అయ్యేందుకు కివి పండ్లను కూడా తినవచ్చు. ఇక పలు రకాల మసాలా దినుసులతో కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం వల్ల కూడా ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఆహారం జీర్ణం అవ్వాలంటే చిన్న అల్లం ముక్కను నోట్లో వేసుకుని నమిలి తింటుండాలి. లేదా అల్లం రసాన్ని కూడా సేవించవచ్చు. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. అలాగే భోజనం చేసిన అనంతరం సోంపు గింజలను తింటున్నా కూడా ఫలితం ఉంటుంది. ఒక టేబుల్ స్పూన్ మోతాదులో సోంపు గింజలను నోట్లో వేసుకుని నమిలి తింటే ఎలాంటి మాంసాహారం అయినా సరే సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

జీలకర్ర, పుదీనా..

జీలకర్రను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగుతున్నా కూడా జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక గ్లాస్ మజ్జిగలో కొద్దిగా నల్ల ఉప్పు కలిపి తాగాలి. లేదా ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా నల్ల ఉప్పు, నిమ్మరసం కలిపి కూడా తాగవచ్చు. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో ఈ మిశ్రమం కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. నల్ల ఉప్పును మీరు తినే ఆహారంపై చల్లి కూడా తినవచ్చు. ఇలా చేసినా కూడా ఆహారం సులభంగానే జీర్ణమవుతుంది. అలాగే దాల్చిన చెక్క నీళ్లను సేవిస్తున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. పుదీనా ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా నేరుగా పుదీనా ఆకులను నోట్లో వేసుకుని నమిలి తినవచ్చు. ఇలా పలు చిట్కాలను పాటించడం వల్ల మాంసాహారం మాత్రమే కాదు, ఏ ఆహారం అయినా సరే ఇట్టే సులభంగా జీర్ణమైపోతుంది.

చుండ్రు, జుట్టు రాలిపోవడం, దురద వంటి జుట్టు సమస్యలు ఉన్నాయా..?

ప్రస్తుతం చాలా మందికి జుట్టు సమస్యలు వస్తున్నాయి. శిరోజాలు రాలిపోతున్నాయి. కొందరికి చుండ్రు విపరీతంగా ఉంటోంది. జుట్టు బలహీనంగా మారి చిట్లిపోతోంది. పురుషుల్లో అయితే చాలా మందికి జుట్టు రాలి బట్టతల కూడా వస్తోంది. అలాగే కొందరికి యుక్త వయస్సులోనే శిరోజాలు తెల్లబడుతున్నాయి. ఇలా చాలా మందికి జుట్టు సమస్యలు ఉంటున్నాయి. అయితే మన ఇంట్లో ఒక పదార్థంతోనే ఈ సమస్యలు అన్నింటికీ చెక్ పెట్టవచ్చు. అదేమిటంటే.. అరటి పండు. అవును, అదే. దీన్ని మనం తరచూ తింటుంటాం. అయితే జుట్టు సమస్యలను తగ్గించడంలో అరటి పండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని ఎలా వాడితే జుట్టుకు ఎలాంటి ప్రయోజనం కలుగుతుంది, ఎలాంటి జుట్టు సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



అరటి పండ్లతో జుట్టు సంరక్షణ..

అరటి పండ్లలో పలు సహజసిద్ధమైన ఆయిల్స్, పొటాషియం ఉంటాయి. ఇవి శిరోజాలకు చక్కని కండిషన్ ఇస్తాయి. జుట్టుకు కావల్సిన తేమను అందిస్తాయి. శిరోజాలు చిట్లిపోకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల వెంట్రుకలు మృదువుగా మారి మెత్తగా ఉంటాయి. శిరోజాలను మెయింటెయిన్ చేయడం చాలా సులభంగా ఉంటుంది. అరటి పండ్లలో సిలికా ఉంటుంది. ఇది శిరోజాలు చిట్లిపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తుంది. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో శిరోజాలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శిరోజాలకు సహజసిద్ధమైన కాంతి వస్తుంది. అరటి పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జుట్టు కుదుళ్లను సంరక్షిస్తాయి. అలాగే జుట్టు పెరిగేలా చేస్తాయి. అరటి పండ్లలో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలను తలలో ఉండే దురదను తగ్గించి చుండ్రును తొలగిస్తాయి. ఇలా అరటి పండ్లు జుట్టుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఇక వీటిని ఎలా వాడాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

తేనె లేదా పెరుగు..

బాగా పండిన అరటి పండు గుజ్జును కాస్త తీసుకుని అందులో కొద్దిగా తేనె కలిపి మిశ్రమంగా చేయాలి. ఈ హెయిర్ ప్యాక్‌ను జుట్టు కుదుళ్లకు తగిలేలా బాగా మర్దనా చేయాలి. అనంతరం 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు జుట్టును అలాగే ఉంచాలి. తరువాత తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే శిరోజాలు మృదువుగా మారి కాంతివంతంగా ఉంటాయి. జుట్టు పెరుగుతుంది. అరటి పండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, సిలికా జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. అలాగే అరటి పండ్లను, పెరుగును కలిపి కూడా జుట్టుకు రాయవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు 30 నిమిషాల పాటు ఉంచి తరువాత తలస్నానం చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది. శిరోజాల సమస్యలను తగ్గించడంలో ఈ చిట్కా కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది.

కొబ్బరినూనె..

అరటి పండులో కొబ్బరినూనె కలిపి జుట్టుకు రాయాలి. 30 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉండి తరువాత కడిగేయాలి. ఈ చిట్కాను పాటిస్తే జుట్టుకు చక్కని కండిషనింగ్ లభిస్తుంది. జుట్టు చిట్లిపోకుండా ఉంటుంది. శిరోజాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా అరటి పండు, అవకాడో పండుల మిశ్రమాన్ని కూడా జుట్టుకు రాయవచ్చు. 45 నిమిషాల పాటు ఉండి తలస్నానం చేయాలి. జుట్టు సమస్యలను తగ్గించడంలో ఈ చిట్కా కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అరటి పండుతోపాటు టీ ట్రీ ఆయిల్‌ను సైతం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు రాస్తే తలలో ఉండే దురద పోతుంది. చుండ్రు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా అరటి పండ్లతో పలు రకాల చిట్కాలను పాటించడం వల్ల మీ జుట్టును సంరక్షించుకోవచ్చు. అన్ని రకాల జుట్టు సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.

చిన్న బెల్లం ముక్కను నెయ్యితో కలిపి తినండి..

జరిగే అద్భుతాలు చూడండి..!

ఆయుర్వేద ప్రకారం నెయ్యి ఎన్నో అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుందన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆయుర్వేదంలో పలు కర్మ చికిత్సలను నిర్వహించడంలో నెయ్యి ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. నెయ్యిలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే నెయ్యిని బెల్లంతో కలిపి తింటే అనేక లాభాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. బెల్లంలోనూ అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ రెండింటి కాంబినేషన్ మనకు అనేక లాభాలను ఇస్తుందని వారు అంటున్నారు. బెల్లం ముక్కను నెయ్యితో కలిపి రోజూ ఉదయాన్నే పరగడుపునే తినాల్సి ఉంటుంది. దీంతో పలు వ్యాధుల నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే శరీరానికి అమితమైన పోషణ లభిస్తుంది. బలం కలుగుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇక ఈ మిశ్రమం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

సహజసిద్ధంగా క్లీన్..

బెల్లం, నెయ్యి రెండింటి మిశ్రమాన్ని తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఈ మిశ్రమం జీర్ణాశయ ఎంజైమ్‌లను ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా భోజనం చేసిన తరువాత వచ్చే గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్దకం సైతం తగ్గిపోతుంది. ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవడమే కాక అందులో ఉండే పోషకాలను కూడా శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. నెయ్యి, బెల్లం మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన డిటాక్సిఫై ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. అంటే ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే శరీరంలోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోయి శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుందన్నమాట. దీంతోపాటు లివర్, కిడ్నీలు, రక్తం అన్నీ శుభ్రమవుతాయి. ఆయా భాగాల్లో ఉండే టాక్సిన్లు సులభంగా బయటకు వెళ్లి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు..

నెయ్యి, బెల్లం మిశ్రమాన్ని ఉదయం తినడం వల్ల చురుగ్గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. రోజంతా శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అలాగే ఉంటాయి. అసలు అలసట, నీరసం రావు. ఈ మిశ్రమాన్ని తినడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం సైతం పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. పోషకాహార లోపం ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం తగ్గిపోతుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఉన్నవారు ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని తింటుంటే హార్మోన్ల ఉత్పత్తి సక్రమంగా ఉంటుంది. జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రత సైతం నియంత్రణలో ఉంటుంది.

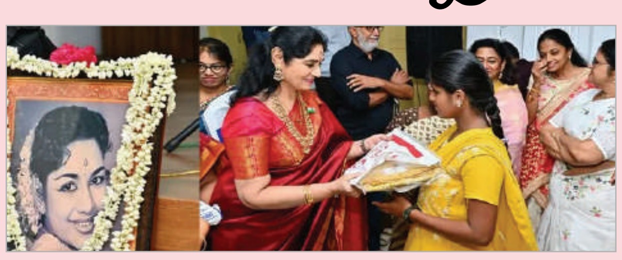
ఎముకల దృఢత్వానికి..

బెల్లం, నెయ్యి మిశ్రమాన్ని తినడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతో జంక్ ఫుడ్, అధిక ఆహారం తినకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అసిడిటీ, అజీర్తి సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఆయా సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ రెండింటి మిశ్రమంలో విటమిన్ కె ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలంగా మారుస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే క్యాల్షియంను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకునేలా చేస్తుంది. దీంతో ఎముకలకు బలం కలుగుతుంది. ఇలా బెల్లం, నెయ్యి మిశ్రమం మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. కనుక దీన్ని రోజూ తినడం మరిచిపోకండి.

43వ 'ది వరల్డ్ లార్జెస్ట్ ఇండియా డే పెరేడ్' లో..

ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియన్ అసోసియేషన్స్ ఆధ్వర్యంలో అమెరికాలోని న్యూయార్క్ లో జరిగిన ది వరల్డ్ లార్జెస్ట్ ఇండియా డే పెరేడ్ లో గ్రాండ్ మార్షల్ గా పాల్గొని సందడి చేశారు హీరో విజయ్ దేవరకొండ. మాడిసన్ అవెన్యూలో సర్వే భవంతు సుఖినః అనే థీమ్‌తో జరిగిన పరేడ్ వేడుకలకు గ్రాండ్ మార్షల్ గా విజయ్ దేవరకొండ వ్యవహరించారు. ఈ వేడుకల్లో స్థానిక అమెరికన్స్ తో పాటు భారీ సంఖ్యలో అమెరికాలోని ప్రవాస భారతీయులు పాల్గొన్నారు. ఈ వేడుకల్లో ప్రఖ్యాత ఎంపైర్ బిల్డింగ్ మన జాతీయ జెండాలోని మూడు రంగుల విద్యుత్ కాంతులతో వెలిగిపోయింది. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ మువ్వన్నెల లైటింగ్ ను విజయ్ దేవరకొండ స్విచ్ఛాన్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా విజయ్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ అందరికీ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'ప్రవాస భారతీయ సోదరులు మన దేశ గొప్పదనాన్ని ప్రపంచానికి చాటుతున్నారు. ఎంపైర్ స్టేట్ బిల్డింగ్ పై మన మూడు రంగులు చూడటం సంతోషాన్ని కలిగిస్తోంది. దేశం కోసం వీళ్లు చేస్తున్న కాంట్రిబ్యూషన్ చూస్తుంటే గర్వంగా ఉంది. మన పెద్దలు ఎంతోమంది చేసిన త్యాగాలు, వారి కృషి వల్లే మనం ఈ రోజు ఇంత ఆనందంగా స్వతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు జరుపుకోగలుగుతున్నాం, జీవించగలుగుతున్నాం' అని అన్నారు.

నటి రాజసులోచన 91వ జయంతి... సేవా కార్యక్రమాలు



అలనాటి మేటి నటి రాజసులోచన 91వ జయంతి వేడుకలు రోటరి డిస్ట్రిక్ట్ 3232, ఎఫ్.ఎం.ఎల్, ఆర్., ఎన్.జి.ఎల్. ట్రస్ట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఇటీవల ఘనంగా జరిగాయి. మైలాపూర్ లో ఆంధ్ర మహిళా సభలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి రాజసులోచన కుమార్తె, రొటేరియన్ దేవికృష్ణ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా సీనియర్ నటీమణి ఋష్యేంద్రమణి మనవరాలు, నటి భవానీ హాజరయ్యారు. తొలుత నిర్వాహకులు రాజసులోచన చిత్రపటానికి నివాళులర్పించారు. అనంతరం నటి భవానికి రాజసులోచన పేరుతో సత్కారం చేశారు. ఈ సందర్భంగా నటి భవానీ మాట్లాడుతూ, 'తన బామ్మ ఋష్యేంద్రమణి, రాజసులోచన నటించిన తెలుగు, తమిళ చిత్రాలు ఇప్పటికీ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నా యన్నారు. తమ తల్లి రాజసులోచన జయంతిని గత ఆరేళ్లుగా నిర్వహిస్తూ సినీ రంగ ప్రముఖులను సత్కరిస్తున్నట్టు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రోటరీ క్లబ్ సభ్యులు అలనాటి సినిమా పాటలను పాడి వినిపించారు. ఇందులో భాగంగా చూలైమేడులోని థాయికడంగళ్ ఆశ్రమానికి చెందిన అంధులైన మహిళలకు చీరలు, అల్పాహారం పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నటులు నంబియార్, ఆర్ఎస్ మనోహర్ కుటుంబ సభ్యులు, పారిశ్రామిక వేత్త శోభారాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిధి అగర్వాల్ బర్త్ డే.. రాజాసాబ్ స్పెషల్ పోస్టర్ చూశారా..

అందాల హాట్ బ్యూటీ నిధి అగర్వాల్ ఇప్పుడిప్పుడే ఒక్కో మెట్టు ఎక్కుతూ వస్తుంది. ఇస్మార్ట్ శంకర్ లాంటి భారీ హిట్ తరువాత అమ్మడు ఇప్పటివరకు అలాంటి హిట్ అందుకున్నది లేదు. మంచి అవకాశాలను కూడా దక్కించుకున్నది లేదు. ఇక చాలాకాలం ఎదురుచూసిన హరిహర వీరమల్లు ఈ ఏడాది రిలీజ్ అయ్యింది. సినిమా ఎలా ఉన్నా నిధి నటనకు మంచి మార్కులే పడ్డాయి. కాకపోతే హిట్ ఖాతా మాత్రం తెరవలేకపోయింది. ఇక ఇప్పుడు ఈ చిన్నదాని ఆశలన్నీ ది రాజాసాబ్ పైనే పెట్టుకుంది. పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ హీరోగా మారుతీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రంతే రాజాసాబ్. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ పై టీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో నిధి అగర్వాల్, మాళవిక మోహనన్, రిద్ది కుమార్ హీరోయిన్స్ గా నటిస్తుండగా సంజయ్ దత్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే ఈ చిత్రం నుంచి రిలీజైన పోస్టర్స్, టీజర్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకోవడంతో పాటు సినిమాపై అంచనాలను మరింతగా పెంచేసింది. ఎప్పుడెప్పుడు ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందా అని అభిమానులు వేయి కళ్ళతో ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇక నేడు నిధి అగర్వాల్ పుట్టినరోజు. దీంతో ఉదయం నుంచి నిధికి సోషల్ మీడియాలో శుభాకాంక్షలు వెల్లువలా వస్తున్నాయి. అభిమానులతో పాటు సెలబ్రిటీలు కూడా నిధికి బర్త్ డే విషెస్ తెలుపుతున్నారు. తాజాగా ది రాజాసాబ్ టీమ్ ఒక కొత్త పోస్టర్ తో నిధికి బర్త్ డే విషెస్ తెలిపింది. ఈ సినిమాలో నిధి ఒక నన్ గా కనిపిస్తుంది. ఈ పోస్టర్ లో వైట్ డ్రెస్ లో జీసెస్ కు దండం పెడుతూ కనిపించింది.

రజనీకాంత్ 'కూలీ' మెప్పించిందా

తలైవా రజనీకాంత్‌కు సక్సెస్ ఫెయిల్యూర్స్‌తో పనిలేదు. వరుసగా సినిమాలు చేస్తూనే ఉంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆయన చిత్రాల కోసం అభిమానులు ఎదురుచూస్తూనే ఉంటారు. 'జైలర్' సినిమా తర్వాత నటించిన 'వేట్టయాన్', 'లాల్ సలామ్' చిత్రాలు ఆశించిన ఫలితం అందుకోలేదు. తదుపరి లోకేశ్ కనగరాజ్ తెరకెక్కించిన 'కూలీ' చిత్రంపై ఫ్యాన్స్ బోలెడు ఆశలు పెట్టుకున్నారు. ఈ సినిమా టైటిల్ నుంచి రజనీలుక్, సింపుల్ ట్రైలర్‌లో సినిమాపై హైప్ పెంచారు లోకేశ్ కనగరాజ్. పైగా ఇందులో విలన్‌గా టాలీవుడ్ కింగ్ నాగార్జున, కీలక పాత్రల్లో బాలీవుడ్ నుంచి ఆమిర్‌ఖాన్(%ఝాఎఅతీ ఖష్ట్ఝఅ%), కన్నడ నటుడు ఉపేంద్ర (%ఖజూవఅనతీఝ%) కనిపించడంతో సినిమాకు మరింత హైప్ పెరిగింది. సన్‌పిక్చర్స్ పతాకంపై కళానిధి మారన్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం గురువారం ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. మరి రజనీ కూలీగా ఎలా అలరించారన్నది చూద్దాం.

దేవరాజ్ అలియాస్ దేవ పోర్ట్‌లో కూలీ. అతని నంబర్ 5821. తనని నమ్ముకుని ఉన్న కూలీ గ్యాంగ్‌తో అజ్ఞాతంలో ఉంటాడు. తన చిరకాల మిత్రుడు, చెల్లిని ఇచ్చిన బావమరిది రాజశేఖర్ (సత్యరాజ్)ను చంపిన వాడిపై రివేంజ్ తీర్చుకోవాలనుకుంటాడు. సైమన్ (నాగార్జున).. ఆర్గాన్స్ ఎక్స్‌పోర్ట్ వంటి అక్రమ వ్యాపారాలు చేస్తుంటాడు. అతని కింద దయాళ్ (సౌబిన్ షాహిర్) పని చేస్తుంటాడు. పోర్ట్‌లో జరిగేవి బయటకు వెళ్ళకుండా చూసుకోవడం, వారికి వ్యతిరేకంగా ఉన్నవారిని అడ్రస్ లేకుండా చేయడం దయాళ్ పని. రాజశేఖర్ కనిపెట్టిన క్రిమేషన్ ఛైర్, దాంతో సైమన్‌కు ఉన్న సంబంధం ఏంటి? అతను సైమన్ అధీనంలో ఎందుకు ఉండాల్సి వచ్చింది. దేవాకు, సైమన్‌కు, సంబంధం ఏంటి? మెక్సికోలో ఉండే దాహా (ఆమిర్‌ఖాన్)కు వీరికి ఉన్న కనెక్షన్ ఏంటి? కాళేశ్(ఉపేంద్ర), కళ్యాణి దయాళ్, ప్రీతికి పాత్రలేంటి? చివరకు దేవా తన పగ తీర్చుకున్నాడా? లేదా అన్నది కథ.

విశ్లేషణ:
లోకేశ్ కనకరాజ్ కథలన్నీ మాఫియా, డ్రగ్, అక్రమ రవాణా ఈ తరహాలోనే ఉంటాయి. 'కూలీ' కూడా ఆ తరహా కథే. ప్రమోషన్స్‌లో ఎక్కడా కూడా కథ ఇదీ అని రివీల్ చేయలేదు. ట్రైలర్ కట్ కూడా సాధారణంగా వదిలాడు. దాంతో ఇంకేదో సినిమాలో ఉందని సినీ ప్రియులు అంచనాలు పెంచుకున్నారు. లగ్జరీ వాచ్‌ల దందా అనేది ఇందులో చూపించాడు. అది కాస్త ఫ్రెష్‌గానే అనిపించింది. అయితే లోకేశ్ తీసింది కొత్త కథేమీ కాదు.. రెగ్యులర్ రివేంజ్ డ్రామానే తీశాడు. తెలిసిన కథకే బలమైన పాత్రలు జోడించి ఈ సినిమా తెరకెక్కించారు దీనికి ఇద్దరి వ్యక్తుల మధ్య స్నేహాన్ని జోడించాడు. రాజశేఖర్ కనిపెట్టిన క్రిమేషన్ మెషీన్ దగ్గర మొదలైన కథ.. అక్కడి నుంచి అక్రమ రవాణ చేసే ఓ వ్యాపారి, అతని నుంచి విదేశాల్లో ఉండే డాన్ వరకూ సాగింది. ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ నుంచి అసలు కథలోకి తీసుకెళ్లాడు దర్శకుడు. అక్కడి నుంచి ఒక్కో ట్విస్ట్ రివీల్ అవుతుంది. దయాళ్ పట్టుబడినప్పటి నుంచి ఫ్లాష్‌బ్యాక్ ఏంటనేది రివీల్ చేశాడు. స్నేహితుడిని చంపిన వారిపై పగ తీర్చుకోవాలనే దిశగా వెళ్తున్న హీరోకు సైమన్ గతం తెలియడం కాస్త ఆసక్తి రేకెత్తిస్తుంది. కథలో బలమైన ఎమోషన్, కాన్‌ఫ్లిక్ట్ ఉన్నప్పటికీ ప్రేక్షకుడు కథలో ఇన్‌వాల్వ్ అయేంతగా ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వలేదు. ఫ్లాష్‌బ్యాక్‌లో ఏం జరిగిందనేది చెప్పడంలో దర్శకుడు సఫలమైనా లైవ్‌లోకి వచ్చే సరికి ఆసక్తికరంగా మలచలేకపోయాడు. ట్రైన్, పోర్ట్‌లో ఫైట్స్ ఆకట్టుకుంటాయి. దేవ గతం గురించి మాత్రం సింపుల్‌గా ఆరు లైన్ల మాటల్లో తేల్చేయడం అంతగా ఆకట్టుకోదు. స్క్రీన్‌ప్లే ఇంకా ఆసక్తిగా మలిచే అవకాశం ఉన్నా తన రెగ్యులర్ స్టైల్‌లోనే సినిమా ముగించాడు దర్శకుడు.

నటీనటుల పని తీరు... దేవాగా రజనీకాంత్ తనదైన స్టైల్లో చేసుకెళ్లిపోయారు. డాన్స్‌లు, ఫైట్‌ల విషయంలో పెద్దగా కష్టపెట్టకుండా వయసుకు తగ్గట్టుగా అన్ని సెట్ చేశారు. యాక్షన్, ఎమోషన్స్‌తో మెప్పించారు. సీన్‌కు తగ్గట్టు మౌల్డ్ అయ్యారు. ఆయన కరిజ్మా సినిమాకు ప్లస్ అని చెప్పాలి. నాగార్జున విలన్‌గా మెప్పించారు. లుక్ బావుంది. కానీ ఆయన చెప్పినంతగా సైమన్ పాత్రలో కొత్తేమీ లేదు. బలమైన విలన్ అని ప్రొజెక్ట్ చేసిన అతన్ని అంతం చేసిన తీరు పేలవంగా ఉంటుంది. సైమన్ కన్నా దయాల్ పాత్రే పవర్‌ఫుల్‌గా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. సత్య రాజ్ కనిపించింది కాసేపే అయినా అయన పాత్ర సినిమాకు కీలకం. సౌబిన్ షాహిర్ పాత్ర కూడా సినిమాకు ఎసెట్. క్లైమాక్స్‌లో ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఉపేంద్ర, ఆమిర్ ఖాన్ పాత్రలు కూడా సినిమాకు కరెక్ట్‌గా కుదిరాయి. ప్రీతి పాత్రలో శ్రుతి హాసన్ మెప్పించారు. పండించిన ఎమోషన్స్ ఆకట్టుకున్నాయి. మోనికా రెబా జాన్, బ్లెస్సీ, రచితా రామ్ ఇతర పాత్రధారులు పరిధి మేరకు నటించారు. 'మౌనికా' అంటూ పూజాహెగ్డే ప్రత్యేక గీతంలో మెరిసింది. సంగీత దర్శకుడు అనిరుధ్ రవిచందర్ సినిమాకు పూర్తి న్యాయం చేశాడు. గిరీష్ గంగాధరన్ సినిమాటోగ్రఫీ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణ. విజువల్‌గా సినిమా బావుంది. ద్వితీయార్ధానికి కాస్త కత్తెర వేయవచ్చు. కళానిధి మారన్ నిర్మాణ విలువలు బావున్నాయి. లోకేష్ గత చిత్రం లియోతో పోలిస్తే.. కూలీ స్టోరీ.. మేకింగ్ విషయంలో దర్శకుడు కాస్త శ్రద్ధ పెట్టాడనిపిస్తోంది. ఎంతమంది స్టార్స్ తో తీసినా దర్శకుడు అంచనాలు అందుకోవడంలో విఫలమయ్యాడు.

ఓటీటీకి వచ్చేస్తున్న ఫహాద్ ఫాజిల్ కొత్త సినిమా .. ఎందులో చూడొచ్చంటే

మలయాళ స్టార్ హీరో ఫహాద్ ఫాసిల్ వరుస సినిమాలతో బిజీగా మారాడు. విభిన్నమైన కథలను ఎంచుకుంటూ అభిమానులను అలరిస్తున్నాడు. ఈ ఏడాది ఫహాద్ నుంచి వచ్చిన చిత్రాల్లో మారీశన ఒకటి. స్టార్ కమెడియన్ వడివేలు కీలక పాత్రలో నటించిన ఈ సినిమాకు సుదీశ్ శంకర్ దర్శకత్వం వహించాడు. కామెడీ థ్రిల్లర్ గా తెరకెక్కిన ఈ సినిమా జూలై 25 న రిలీజ్ అయ్యి మంచి పాజిటివ్ టాక్ నే అందుకుంది. ఫహాద్, వడివేలు కాంబో ఇప్పటికే మామన్నన్ సినిమాలో ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది.

ఇక ఈ సినిమా నెల తిరగకుండానే ఓటీటీ డేట్ ను ఫిక్స్ చేసుకుంది. మారీశన్ సినిమా ఓటీటీ హక్కులను నెట్ ఫ్లిక్స్ సొంతం చేసుకుంది. ఆగస్టు 22 నుంచి మారీశన్ నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఫహాద్ ప్రతి సినిమా థియేటర్ లో తెలుగులో రిలీజ్ కాకపోయినా ఓటీటీలో మాత్రం తెలుగులో డబ్ అవుతాయి. మారీశన్ కూడా తెలుగుతో పాటు అన్ని భాషల్లో నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ కు సిద్ధమవుతుంది. ఈ సినిమాలో ఫహాద్ దొంగగా నటించగా.. వడివేలు అల్జీమర్స్ ఉన్న వృద్ధుడిగా కనిపించాడు.

కథ విషయానికొస్తే.. దయాలన్ (ఫహాద్ ఫాసిల్) ఒక దొంగ. చిన్న చిన్న దొంగతనాలు చేస్తూ కాలం గడుపుతూ ఉంటాడు. అతనికి వేలాయుధం(వడివేలు) దగ్గర పెద్దమొత్తంలో డబ్బు ఉందని తెలుస్తోంది. ఆ డబ్బు ఎలాగైనా కొట్టేయాలని చూస్తాడు. అయితే వేలాయుధానికి అల్జీమర్స్. ఏ విషయాన్నీ కానీ, మనుషులను కానీ వెంటనే మర్చిపోతూ ఉంటాడు. ఇక వేరే ఊరులో ఉన్న ఫ్రెండ్ ను కలవడానికి వేలాయుధం వెళ్తున్నాడని తెలుసుకున్న దయాలన్ మాయమాటలు చెప్పి, వేలాయుధాన్ని తన బండిపై తీసుకెళ్లడానికి ఒప్పిస్తాడు. ఆ ప్రయాణంలో ఏం జరిగింది. దయాలన్ అనుకున్నది సాధించాడా.. ? వేలాయుధంతో అతడు పడిన ఇబ్బందిలు ఏంటి.. ? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాల్సిందే. థియేటర్ లో అంతగా మెప్పించని ఈ సినిమా ఓటీటీలో ఎలాంటి విజయాన్ని అందుకుంటుందో చూడాలి.

బ్రౌన్ రైస్..ఎంతో మేలు

మీరు రోజూ తినే తెల్ల అన్నానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్‌ను తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇది ఫైబర్‌ను అందిస్తుంది. దీని వల్ల కాస్త తిన్నా కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అలాగే పసుపు నీళ్లను రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతున్నా కూడా ఫలితం ఉంటుంది. పసుపులో ఉండే కర్క్యుమిన్ బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. భోజనానికి ముందు 1 టీస్పూన్ అల్లం రసాన్ని సేవిస్తుండాలి. మిరియాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మిరియాల పొడిని తేనెతో కలిపి రోజుకు 2 పూటలా తింటున్నా ఫలితం ఉంటుంది. ఈ చిట్కాలను పాటించడంతోపాటు ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఒత్తిడి వల్ల కూడా ఆహారం అధికంగా తింటారు. ఇది బరువు పెంచేలా చేస్తుంది. కనుక ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. అలాగే రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు అయినా వాకింగ్ చేస్తుండాలి. దీని వల్ల పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగిపోతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.

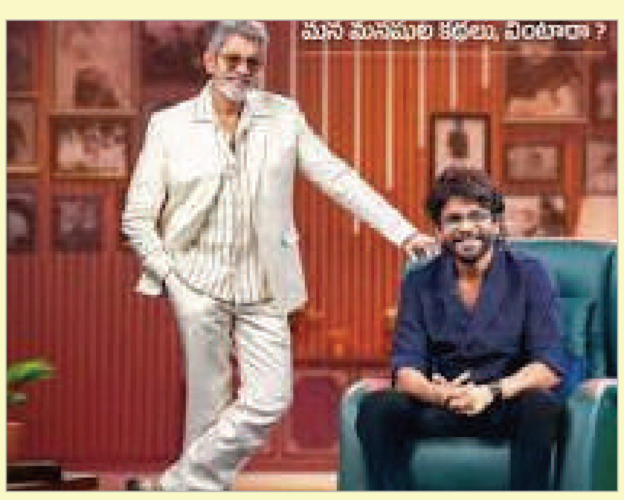
సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తానని చిరు భరోసా ఇచ్చారు..

తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో సినిమా షూటింగ్‌లు బంద్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే! కార్మికుల వేతనాలు పెంచాలంటూ ఫెడరేషన్ నిర్మాతలతో చర్చలు జరుపుతోంది. ఇప్పటి వరకూ జరిగిన ఏ చర్చ ఫలించలేదు. ఆదివారం చిన్న నిర్మాతలంతా కలిసి చిరంజీవిని కలిసి కష్టాలను వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో నిర్మాత నట్టి కుమార్ మాట్లాడుతూ ‘చిన్న సినిమా కష్టాలను చిరంజీవికి వివరించాం. ఈ సమస్యలకు తప్పకుండా పరిష్కారం చూపిస్తానని మాటిచ్చారు. సోమవారం ఫెడరేషన్ సభ్యులతో మాట్లాడతానన్నారు. 2018లో 25% చిన్న సినిమాలకు తగ్గిస్తామని చెప్పి అమలు చేయలేదు. ఏ రేట్లను పెంచిన చిన్న సినిమాకు 20% తగ్గించాలని అప్పుడు చెప్పాం. సోమవారం ఫెడరేషన్ వాదన కూడా వింటానని చిరంజీవి చెప్పారు. సమస్యను పరిష్కరిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. గతంలో నమస్కారానికి ప్రతినమస్కారం లేకపోయిన జగన్ మోహన్ రెడ్డితో మాట్లాడారు చిరంజీవి. కొందరు ఇగోకి వెళ్ళారు.. అదెక్కడికో వెళ్ళింది. ఇప్పుడు చిన్న సినిమాల సంఖ్యే ఎక్కువగా ఉంది. అందుకే చిన్న సినిమాలకు ఇబ్బంది లేకుండా చూడాలని కోరాం. చిరంజీవి గుడ్ న్యూస్ చెప్తానని మాటిచ్చారు. ఆయన ఏం చెబితే అది తూచా తప్పకుండా పాటిస్తామని ఫెడరేషన్ చెప్పింది” అని నట్టి కుమార్ చెప్పారు

అగ్ని పరీక్ష కు రెడీగా ఉన్నారా.. ప్రోమో వచ్చేసింది

‘బిగ్‌బాస్: సీజన్9’ ఈసారి సరికొత్తగా రానుంది. బుల్లితెర ప్రేక్షకులను అలరించడానికి మళ్లీ సిద్ధమవుతోంది. గత సీజన్లకు భిన్నంగా ఈ సారి సామాన్యులకు కూడా ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం తో పలువురు ఈ షోలో పాల్గొనడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా వాళ్లకు ‘అగ్నిపరీక్ష’ పేరిటి ఆడిషన్స్ నిర్వహించారు. ఈ ప్రక్రియ ఇప్పటికే పూర్తయింది. ఈ ఆడిషన్స్‌కు నవదీప్, బిందు మాధవి, అబిజీత్ జడ్జ్‌లుగా వ్యవహరించారు. ఆగస్టు 22వ తేదీ నుంచి ఈ పోటీలకు సంబంధించిన ఎపిసోడ్స్ ప్రసారం కానున్నాయి. దీనికి సంబంధించిన ప్రోమో విడుదల చేశారు. జియోహాట్ స్టార్ ఓటీటీ వేదికగా కానుంది.

‘మజ్ను’ బ్రేక్ ఇచ్చింది.. ‘గీతాంజలి’ అలా సెట్ అయింది..



జగపతి బాబు వ్యాఖ్యాతగా ‘జయమ్ము నిశ్చయమ్మురా’ షో చేస్తున్నారు. మొదటి ఎపిసోడ్‌కి నాగార్జున అతిథిగా హాజరయ్యారు. కెరీర్ బిగినింగ్ జ్ఞాపకాలను సరదా షేర్ చేశారు. నాగార్జున, జగపతి బాబు తమ మధ్య అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. తాను నటుడిగా మారేందుకు నాగార్జున ప్రోత్సాహం కారణమని జగపతిబాబు చెప్పారు. ఈ ఎపిసోడ్ ‘జీ 5’ ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. అలాగే గీతాంజలి సినిమా ఎలా సెట్ అయిందనేది చెప్పుకొచ్చారు.ఆయన మాట్లాడుతూ ‘నేను నటించిన మొదటి సినిమాను ‘నాగేశ్వరరావుగారి అబ్బాయి’ అని ప్రేక్షకులు చూశారు. కొందరు మెచ్చుకున్నారు. మరికొందరు విమర్శించారు. ఇంకొందరికి నేను నచ్చలేదు. తర్వాత సినిమాలు చేయమంటున్నారు కదా అని ఓ అరడజను సినిమాలు చేశా. అలా వచ్చిన సినిమాల్లో ‘మజ్ను’ బ్రేక్ ఇచ్చింది. ‘నాగార్జునలో నటుడు ఉన్నాడు’ అని ప్రేక్షకులకు నమ్మకం కలిగించిన చిత్రమది. కమర్షియల్ చిత్రాల్లో ‘ఆఖరి పోరాటం’ సక్సెస్ అయింది. రాఘవేంద్రరావు, హీరోయిన్ శ్రీదేవి వల్లే అది కుదిరింది. ఆ సినిమాలో నేనొక బొమ్మలా ఉన్నానంతే. నాకు నచ్చిందే చేయాలని ఫిక్స్ అయిపోయా. మణిరత్నం దర్శకత్వం వహించిన ‘మౌనరాగం’ బాగా నచ్చింది. ఆయన తెరకెక్కించే సున్నితమైన కథలకు సరిపోతానని నాకు అనిపించింది. ఆయన వాకింగ్‌కు వెళ్లే పార్క్ వివరాలు తెలుసుకుని, నెలపాటు ఆయన వెంటపడ్డా. పది నిమిషాలు కలిసి నడిచిన తర్వాత ఆయన టెన్నిస్ ఆడేందుకు వెళ్లిపోయేవారు. చివరకు ఏదోలా ఒప్పించా. అలా గీతాంజలి సినిమా కుదిరింది. ఆయన తమిళంలో ఆ సినిమా తీయాలనుకున్నారు. తెలుగులో తీసి, మార్కెట్ పెంచుకోండని ఆయనకు చెప్పా. మేం అనుకున్నట్లుగానే ఆ సినిమా హిట్ అయింది. ఆయనకు టాలీవుడ్‌లో క్రేజ్ దక్కింది’ అని నాగార్జున చెప్పారు.

బరిలో బుమ్రా!.. ఆసియాకప్ టోర్నీ

ఆసియాకప్ టోర్నీకి అందుబాటులో

శ్రేయాస్, జితేశ్‌కు అవకాశం

ముంబై: ఆసియా కప్ టోర్నీకి భారత జట్టు ఎంపికపై ఊహాగానాలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. యూఏఈ వేదికగా సెప్టెంబర్ 9 నుంచి మొదలయ్యే ఆసియా కప్ కోసం మంగళవారం అజిత్ అగార్కర్ నేతృత్వంలోని బీసీసీఐ సెలెక్షన్ కమిటీ జట్టును ఎంపిక చేయనుంది. అయితే గాయాలతో సహవాసం చేస్తున్న స్టార్ పేసర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా.. ఆసియా కప్ టోర్నీకి అందుబాటులో ఉండే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. దీన్ని మరింత బలపరుస్తూ టోర్నీకి అందుబాటులో ఉండబోతున్నట్లు సెలెక్టర్లకు సమాచారమిచ్చి నట్టు జాతీయ వార్తా సంస్థలు తమ కథనాల్లో ప్రముఖంగా పేర్కొన్నాయి. దీంతో వెస్టిండీస్ వేదికగా ముగిసిన టీ20 ప్రపంచకప్ టోర్నీ తర్వాత బుమ్రా మళ్లీ టీమ్ఇండియా తరఫున టీ20లు ఆడనున్నాడు.

ఇటీవల ఇంగ్లండ్‌తో ముగిసిన అండర్సన్-టెండూల్కర్ టెస్టు సిరీస్‌లో ముందుగా అనుకున్నట్లుగానే ఐదు మ్యాచ్‌ల్లో మూడింటికే పరిమితమైన బుమ్రా.. ఆసియా కప్‌లో బరిలోకి దిగితే భారత్ పేస్ దళం మరింత పదునెక్కే అవకాశముంది.

ఇప్పుడిప్పుడే గాయం నుంచి కోలుకుంటున్న సీనియర్ పేసర్ మహమ్మద్ షమీ లేని లోటును బుమ్రాతో పూడ్చేందుకు సెలెక్టర్లకు ఇది మంచి అవకాశం. దీనికి తోడు కీలక సమయాల్లో ప్రత్యర్థి బ్యాటర్లకు కళ్లెం వేయడంలో ముందుండే బుమ్రా జట్టులో ఉండటం అదనపు బలం కానుంది. భవిష్యత్ సిరీస్‌లను దృష్టిలో పెట్టుకుని బుమ్రాను సెలెక్టివ్‌గా ఆడిస్తున్న టీమ్ మేనేజ్‌మెంట్ అందుకు తగ్గట్లు నిర్ణయం తీసుకునే చాన్స్ ఉంది. టీ20ల్లో ప్రస్తుతం అర్ష్‌దీప్‌సింగ్ ప్రధాన బౌలర్‌గా కొనసాగుతుండగా, హర్షిత్ రానా కీలకంగా ఉన్నాడు. ఇదిలా ఉంటే ఇటీవలి ఐపీఎల్ ఫామ్‌ను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే

హైదరాబాదీ స్పీడ్‌స్టర్ మహమ్మద్ సిరాజ్‌తో పాటు ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ బెర్తులు దక్కించుకునే అవకాశాలను కొట్టిపారేయలేం. మొత్తంగా స్లో పిచ్‌లకు చిరునామా అయిన యూఏఈలో బౌలింగ్ కాంబినేషన్‌పై ఆసక్తి నెలకొన్నది.

శ్రేయాస్, జితేశ్‌కు చాన్స్:

ఐపీఎల్‌లో మెరుపులు మెరిపించిన శ్రేయాస్ అయ్యర్, జితేశ్‌శర్మ తిరిగి టీమ్ఇండియా టీ20 జట్టులోకి వచ్చే అవకాశాలు మెండుగా కనిపిస్తున్నాయి. ఐపీఎల్‌లో పంజాబ్ జట్టును అయ్యర్ ముందుండి నడిపిస్తే లోయార్డర్‌లో ధనాధన్ బ్యాటింగ్‌తో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్‌సీబీ) 18 ఏండ్లలో తొలిసారి ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలువడంలో జితేశ్ కీలకంగా వ్యవహరించాడు. ఒకవేళ వీళ్ల ఇద్దరిని టీమ్‌కు ఎంపిక చేస్తే అదే సమయంలో ఆల్‌రౌండర్ శివమ్‌దూబే, హార్డ్‌హిట్టర్ రింకూసింగ్‌ను పక్కకు తప్పించాల్సి ఉంటుంది.

స్పిన్ బౌలింగ్‌లో ధాటిగా ఆడటంలో దిట్ట అయిన శివమ్ దూబేతో శ్రేయాస్‌కు పోటీ నెలకొన్నది. తనదైన రోజున ప్రత్యర్థి ఎవరన్నది లెక్కచేయని నైజంతో దూకుడుగా ఆడటంలో శ్రేయాస్ ముందంజలో ఉంటాడు. మరోవైపు సంజూ శాంసన్‌కు రిజర్వ్ వికెట్‌కీపర్‌గా వ్యవహరిస్తున్న ధృవ్‌జురెల్‌ను తప్పించి అతని స్థానంలో జితేశ్‌ను తీసుకునే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కీలకమైన లోయార్డర్‌లో ఆఖరి వరుస బ్యాటర్లతో కలిసి దూకుడుగా ఆడటంలో జురెల్ కంటే జితేశ్ ఒకింత ముందున్నాడు.

గిల్, జైస్వాల్ వచ్చేనా!

శుభ్‌మన్ గిల్, యశస్వి జైస్వాల్ టీ20 టీమ్‌లోకి రావడంపై సందిగ్ధత నెలకొన్నది. ఈ మధ్యే ఇంగ్లండ్‌తో ముగిసిన ఐదు మ్యాచ్‌ల టెస్టు సిరీస్‌లో మెరుగ్గా రాణించిన గిల్, జైస్వాల్ ప్రస్తుతం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. ఒకవేళ ఆసియా కప్ టీమ్‌కు గిల్, జైస్వాల్‌ను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే కొద్ది రోజుల తేడాతో స్వదేశం వేదికగా వెస్టిండీస్‌తో మొదలయ్యే టెస్టు సిరీస్‌కు ఎక్కువ సమయం దొరకకపోవచ్చు. సెప్టెంబర్ 28తో ఆసియా కప్ ముగుస్తుండగా, అక్టోబర్ 2 నుంచి అహ్మదాబాద్‌లో విండీస్‌తో తొలి టెస్టు మొదలుకానుంది.

ఈ నేపథ్యంలో రానున్న సిరీస్‌లను దృష్టిలో పెట్టుకుని టెస్టు టీమ్‌లో కీలకమైన గిల్, జైస్వాల్‌ను ఆసియా కప్‌నకు ఎంపిక చేయకపోవచ్చనే వార్తలు వెలువడుతున్నాయి. మొత్తంగా మంగళవారం జరిగే సెలెక్షన్ కమిటీ సమావేశం ద్వారా వీటన్నింటికి సమాధానం దొరకనుంది. చీఫ్ కోచ్‌గా గౌతం గంభీర్ పగ్గాలు చేపట్టిన తర్వాత జరిగిన 15 టీ20ల్లో టీమ్ఇండియా 13 విజయాలు సొంతం చేసుకుంది. దీనికి తోడు వచ్చే ఏడాది జరిగే టీ20 ప్రపంచకప్ టోర్నీకి భారత్ ఆతిథ్యమివ్వనున్న క్రమంలో ప్రస్తుత కోర్‌టీమ్‌లో భారీ మార్పులు ఉండకపోవచ్చని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

అల్కరాజ్.. సిన్సినాటి టోర్నీ ఫైనల్

సిన్సినాటి: యూఎస్ ఓపెన్ గ్రాండ్‌స్లామ్‌కు సన్నాహకంగా సాగుతున్న సిన్సినాటి టోర్నీలో వరల్డ్ నంబర్‌వన్ జానిక్ సిన్నర్ ఫైనల్లోకి దూసుకెళ్లాడు. ఆదివారం జరిగిన పురుషుల సింగిల్స్ సెమీఫైనల్లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ సిన్నర్ 7-6(7-4), 6-2తో టెరెన్స్ అట్మెనె(ఫ్రాన్స్)పై అలవోక విజయం సాధించాడు. పూర్తి ఏకపక్షంగా సాగిన పోరులో సిన్నర్ పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించాడు.

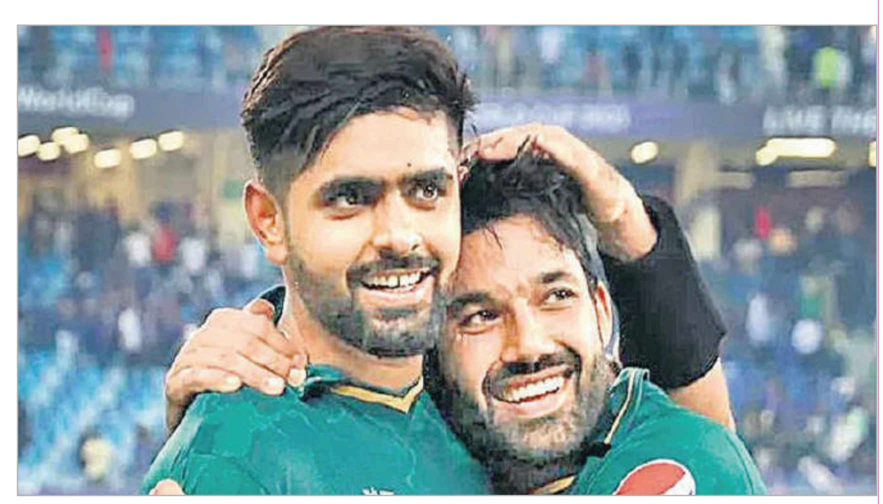
తొలి సెట్‌ను టైబ్రేక్‌లో దక్కించుకున్న సిన్నర్..మలిసెట్‌లో 6-2తో ప్రత్యర్థిని మట్టికరిపించాడు. 86 నిమిషాల పాటు సాగిన పోరులో సిన్నర్ 91 శాతం ఫస్ట్‌సర్వ్ ద్వారానే పాయింట్లు కొల్లగొట్టాడు. దీనికి తోడు ఐదింటిలో రెండింటిని బ్రేక్ పాయింట్లుగా మలుచుకున్నాడు.మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత బర్త్‌డే బాయ్ సిన్నర్ మాట్లాడుతూ ప్రతీసారి కొత్తవారితో ఆడేటప్పుడు కష్టంగా ఉంటుందంటూ వ్యాఖ్యానించాడు. మరో సెమీస్‌లో స్పెయిన్ నయాబుల్ కార్లోస్ అల్కరాజ్ 6-4, 6-3తో అలెగ్జాండర్ జ్వెరెవ్ (జర్మనీ)పై అద్భుత విజయం సాధించాడు. మహిళల సింగిల్స్ సెమీస్‌లో రిబకినా, స్వియాటెక్ ముఖాముఖి తలపడనున్నారు.

బాబర్, రిజ్వాన్ ఔట్

ఆసియాకప్ టోర్నీకి పాక్ టీమ్ ఎంపిక

లాహోర్: ప్రతిష్ఠాత్మక ఆసియాకప్ టోర్నీకి పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు(పీసీబీ) 17 మందితో ఆదివారం తమ జట్టును ప్రకటించింది. ఇటీవలి ఫామ్‌ను పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ ఆసియాకప్‌తో పాటు యూఏఈ, అఫ్గానిస్థాన్‌తో జరిగే ముక్కోణపు టీ20 సిరీస్ కోసం టీమ్‌ను ఎంపిక చేసింది. అయితే గత కొంత కాలంగా ఫామ్‌లేమితో జట్టుకు భారంగా మారిన మాజీ కెప్టెన్లు బాబర్ ఆజమ్, మహమ్మద్ రిజ్వాన్‌కు సెలెక్టర్లు మొండిచేయి చూపారు. ముక్కోణపు సిరీస్‌తో పాటు ఆసియా కప్ టీమ్‌లో కూడా ఈ ఇద్దరు స్టార్ బ్యాటర్లు చోటు దక్కించుకోలేకపోయారు. రెండు సిరీస్‌లకు జట్టును ప్రకటిస్తూ పాకిస్థాన్ చీఫ్ కోచ్ మైక్ హెస్సెన్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశాడు.

స్పిన్ బౌలింగ్ ఆడటంలో ఆజమ్ తడబడుతున్నాడని, అతను మరింత మెరుగు అవ్వాల్సింది ఉందని స్పష్టం చేశాడు. సల్మాన్ అగా కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించనున్న పాక్ టీమ్‌లో షాహిన్ షా అఫ్రిదీ, మహమ్మద్ వసీం, సల్మాన్ మీర్జా చోటు నిలుపుకున్నారు. వచ్చే నెల 9 నుంచి మొదలయ్యే ఆసియాకప్‌లో చిరకాల ప్రత్యర్థి భారత్ సహా, యూఏఈ, ఒమన్‌తో కలిసి పాక్..గ్రూపు-ఏలో బరిలోకి దిగుతున్నది.



పొట్ట దగ్గరి కొవ్వుతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారా..? అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు అనేది ప్రస్తుతం చాలా మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. చాలా మంది సన్నగానే ఉంటారు. కానీ పొట్ట దగ్గర కొవ్వు మాత్రం అధికంగా ఉంటుంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి. జన్యువుల ప్రభావం, థైరాయిడ్ సమస్య ఉండడం, ఒకే దగ్గర ఎక్కువ సమయం పాటు కూర్చుని చేయకపోవడం, శారీరక శ్రమ చేయకపోవడం, జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తినడం, మాంసాహారాన్ని అధికంగా తినడం, మద్యం అధికంగా సేవించడం వంటి పలు కారణాల వల్ల చాలా మందికి పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీన్ని తగ్గించుకునేందుకు నానా తంటాలు పడుతుంటారు. అయితే ఇప్పుడు చెప్పబోయే కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును చాలా సులభంగా కరిగించుకోవచ్చు. అందుకు ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఫైబర్ ఆహారాలు..

ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే కొవ్వు సులభంగా కరిగిపోతుంది. ఫైబర్ వల్ల ఆహారాన్ని తక్కువగా తింటారు. కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతో ఆహారం తక్కువగా లోపలికి చేరుతుంది. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు, నట్స్, విత్తనాలు, పప్పు దినుసులు వంటి వాటిల్లో లభిస్తుంది. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. రోజుకు 2 కప్పుల గ్రీన్ టీని చక్కెర లేకుండా తాగాలి. తేనె కూడా అందులో కలపకూడదు. గ్రీన్ టీలో ఈజీసీజీ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. క్యాలరీలు త్వరగా ఖర్చయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. గ్రీన్ టీని రోజుకు 2 కప్పులకు మించి తాగకూడదు.

నట్స్, విత్తనాలు..

బాదంపప్పులు, వాల్ నట్స్, చియా విత్తనాలు, అవిసె గింజలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో పాలీ అన్‌శాచురేటెడ్, మోనో అన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. అందువల్ల ఆయా గింజలు లేదా విత్తనాలను రోజూ నీటిలో నానబెట్టి తింటుంటే ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అధికంగా ఆహారం తినకుండా చూసుకోవచ్చు. దీంతో పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఓట్స్‌ను రోజు వారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ వల్ల పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు సులభంగా కరిగిపోతుంది. అలాగే యాపిల్ పండ్లను కూడా రోజూ తినాలి. మొలకలు, క్యారెట్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా కూడా బరువును తగ్గిచుకోవచ్చు. నడుము సన్నగా నాజూగ్గా తయారవుతుంది.

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