ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేశిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక
సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.
ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి
EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

www.aksharamtelugudaily.com RNI NO: TELTEL/2018/75419

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

సొంత నిర్ణయాలను పక్కన పెట్టండి

అధికారులకు సిఎం రేవంత్ హెచ్చరిక లాంటి సూచన

MONDAY 20TH OCTOBER 2025 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 200 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 20 అక్టోబర్ 2025 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 200 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

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

తిట్ల మీద ఉన్న సోయి

రైతుల మీద లేదు

మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్ :అక్టోబర్ 19

రేవంత్ రెడ్డికి బూతులు.. ప్రతిపక్షాల మీద తిట్లపై ఉన్న సోయి రైతుల మీద లేదని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డికి తిట్ల మీద ధ్యాస తప్ప.. పత్తి, మొక్క జొన్న రైతుల తిప్పలు కనపడటం లేదా అని ప్రశ్నించారు. యుద్ధప్రాదిపాదికన కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభించాలని డిమాండ్ చేశారు.సిద్దిపేట జిల్లా చిన్నకోడూరు మండలం గంగాపూర్ రైతులతో హరీశ్‌రావు ముచ్చటించారు. వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా హరీశ్‌రావు మాట్లాడుతూ.. అధిక వర్షాలు పడి ఇప్పటికే పత్తి రైతులకు దిగుబడి తగ్గి నష్టం వచ్చిందని.. ఉన్న పత్తిని కొనక కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులకు మరింత నష్టం చేస్తుందని తెలిపారు. పత్తి మద్దతు ధర 8వేల 100 ఉంటే ప్రభుత్వం కొనక దళారులకు రైతులు 5వేల 900 లకు అమ్ముకుంటున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రభుత్వం పత్తి రైతులకు క్వింటాలుకి 2వేల రూపాయలు నష్టం కలిగిస్తుందని అన్నారు. రాష్ట్రంలో 6లక్షల ఎకరాలు మొక్క జొన్న సాగు జరిగిందని హరీశ్‌రావు తెలిపారు. మక్కలు మార్కెట్ లో పెట్టుకుని రైతులు పడిగాపులు కాస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే 30 - 40 వరకు రైతులు దళారులకు అమ్ముకుంటున్నారని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చే మద్దతు ధర 2420.. దళారులకు అమ్ముకోవడం వల్ల క్వింటాలుకు 500 రూపాయలు నష్టం కలుగుతుందని చెప్పారు. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వలన ఎకరానికి రైతులకు రూ. 10వేలు నష్టం వస్తుందని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో సకాలంలో మక్కలు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్ర ప్రజలకు సీఎం దీపావళి శుభాకాంక్షలు

ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలి: మంత్రి కోమటిరెడ్డి

రాష్ట్ర ప్రజలు సిరి సంపదలతో వర్ధిల్లాలి: మంత్రి తుమ్మల

హైదరాబాద్/ఖమ్మం, అక్టోబరు 19

రాష్ట్ర ప్రజలకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. రెండేళ్ల ప్రజాపాలనలో ప్రజల జీవితాల్లో చీకట్లు తొలగిపోయాయని, అన్ని వర్గాల ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధి లక్ష్యంగా తమ జీవితాల్లో ప్రజాప్రభుత్వం కొత్త వెలుగులు తీసుకువచ్చిందని అన్నారు. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా జరుపుకునే ఈ వెలుగుల

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

దీపావళి శుభాకాంక్షలు

పాఠకులకు, శ్రేయోభిలాషులకు, రిపోర్టర్లకు, ప్రకటనకర్తలకు దీపావళి శుభాకాంక్షలు

దీపావళి పండుగ సందర్భంగా మా కార్యాలయానికి సెలవు...

కావున మంగళవారం సంచిక వెలువడదు..

బుధవారం పునర్దర్శనం

మల్లోజుల, ఆశన్న విప్లవ ద్రోహులు

వారిని ప్రజలే శిక్షిస్తారు.. ఇద్దరినీ పార్టీ నుంచి బహిష్కరిస్తున్నాం

మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీ ప్రకటన

హైదరాబాద్, చర్ల, చింతూరు, అక్టోబరు 19

ఆయుధాలతో సహా లొంగిపోయిన మావోయిస్టు అగ్రనేతలు మల్లోజుల వేణుగోపాల్, ఆశన్నలకు ప్రజలే శిక్ష విధిస్తారని మావోయిస్టు పార్టీ పేర్కొంది. వారి లొంగుబాటు విప్లవ ద్రోహమని మండిపడింది. వారితోపాటు లొంగిపోయినవారందరినీ మావోయిస్టు పార్టీ నుంచి బహిష్కరిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ మేరకు.. మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర అధికార ప్రతినిధి అభయ్ పేరిట నాలుగు పేజీల లేఖ విడుదల చేసింది. మల్లోజుల భార్య గతంలో మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎదుట లొంగిపోయిందని..

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

మావోయిస్టులతో సంబంధాలు తెంచుకోవాలి

హైదరాబాద్ అక్టోబర్ 19

తెలంగాణలోని రాజకీయ నేతలకు కేంద్ర హోం శాఖ సహాయమంత్రి బండి సంజయ్ సీరియస్ హెచ్చరిక జారీ చేశారు. మావోయిస్టు కేడర్లతో ఉన్న రహస్య సంబంధాలను వెంటనే వదిలివేయాలని, లేకపోతే కఠిన పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ హెచ్చరికను ఆయన ఆదివారం సోషల్ మీడియా వేదిక 'ఎక్స్' ద్వారా ప్రకటించారు. బండ

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలుగు రాష్ట్రాలకు

భారీ వర్ష సూచన

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 19 :

బంగాళాఖాతంలో మరోసారి వాతావరణ మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన ఉపరితల ఆవర్తనం రాబోయే రెండు రోజుల్లో అల్పపీడనంగా మారే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ ప్రకటించింది. ఈ వ్యవస్థ పశ్చిమ-వాయువ్య దిశగా కదులుతూ క్రమంగా బలపడుతుందని అంచనా వేస్తోంది. దీని ప్రభావంతో అక్టోబర్ 22వ తేదీ నుంచి

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

బీసీ రిజర్వేషన్ల సాధనకు మిలియన్ మార్చ్ తరహాలో ఉద్యమం

➢ 2వ పేజిలో..

ధరణి వల్లే బీఆర్ఎస్ ఓటమి

రాష్ట్రం అభివృద్ధి కావాలంటే రైతు రాజు కావాలి : సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్ అక్టోబరు 19

గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలుపునకు ఎన్నో కారణాలు ఉండొచ్చని, కానీ.. బీఆర్ఎస్ ఓటమికి మాత్రం ధరణి చట్టమే కారణమని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో తెచ్చిన ధరణి చట్టం కొద్దిమంది దొరలకు చుట్టంగా మారిందన్నారు. ఆ చట్టం కారణంగా ఒక ఎమ్మార్వోను తగలబెట్టడంతో పాటు ఇబ్రహీంపట్నం ప్రాంతంలో జంట హత్యలకు కారణమైందని పేర్కొన్నారు. ధరణి చట్టాన్ని అడ్డుపెట్టుకుని భూ దోపిడీ చేయాలనుకున్న దొరలకు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ప్రజలు గుణపాఠం చెప్పారని తెలిపారు. తాము అధికారంలోకి రాగానే ధరణి నుంచి ప్రజలకు విముక్తి కల్పిస్తామని చెప్పానని, అన్నట్టుగానే ధరణిని వదిలించి.. ప్రజలకు చుట్టం లాంటి 'భూ భారతి' చట్టాన్ని తెచ్చామన్నారు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని శిల్పకళా వేదికలో నిర్వహించిన.. శిక్షణ పొంది న సర్వేయర్లకు లైసెన్సుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొని మాట్లాడారు. తెలంగాణను దేశ ముఖచిత్రంపై అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రంగా, దేశంలోనే మొదటిస్థానంలో ఉండేలా చేయాలన్నదే తన ప్రయత్నమని చెప్పారు. ఇందుకోసమే 'తెలంగాణ రైజింగ్-2047' విజన్ డాక్యుమెంట్‌ను తీసుకువస్తున్నామన్నారు. ప్రస్తుతం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తెలంగాణ నుంచి 5శాతాన్ని ఇస్తున్నామని, 2047 నాటికి దీనిని 10 శాతానికి పెంచడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని ప్రకటించారు. ఈ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలంటే వ్యవసాయం అభివృద్ధి చెందాలని, అన్నదాతల సమస్యలు పరిష్కారమై రైతు రాజు కావాలని అన్నారు. ఇది జరగాలంటే సర్వేయర్లు చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలని సూచించారు. రైతులకు అన్యాయం

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

భారతీయులను బహిష్కరించాలి

న్యూఢిల్లీ అక్టోబర్ 19

అమెరికా రాజకీయ నేత చాండ్లర్ లాంగేవిన్ భారతీయులపై తీవ్రమైన విమర్శాత్మక మరియు విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. సోషల్ మీడియాలో చేసిన ఆయన పోస్టులు వైరల్ కావడంతో సర్వత్రా విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. చాండ్లర్ లాంగేవిన్, ఫ్లోరిడా రాష్ట్రంలోని పామ్ బే సిటీ కౌన్సిల్‌కు చెందిన కన్జర్వేటివ్ నాయకుడు. ఇటీవల, ఒక భారతీయ ట్రక్ డ్రైవర్ ప్రమాదంలో అమెరికన్ మహిళ ప్రాణాలు కోల్పోయిన సందర్భాన్ని అనుసరిస్తూ, అమెరికాలోని ప్రతి భారతీయుడినీ

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

బీసీ రిజర్వేషన్ల సాధనకు మిలియన్ మార్చ్ తరహాలో ఉద్యమం

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కళ్లు తెరవాలి: ఎంపీ ఆర్.కృష్ణయ్య

రాంనగర్, అక్టోబరు 19 (మెట్రో ఉదయం)

బీసీ రిజర్వేషన్ల సా?ధనకు మిలియన్ మార్చ్ తరహాలో భవిష్యత్తు పోరాటాలు చేపడతామని ఎంపీ ఆర్.కృష్ణయ్య స్పష్టం చేశారు. శనివారం జరిగిన రాష్ట్ర బంద్ విజయవంతమైందన్నారు. ఇకనైనా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కళ్లు తెరిచి.. వెంటనే 42 శాతం రిజర్వేషన్ అమలుకు చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం బీసీ భవన్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రాజ్యాంగంలోని 9వ షెడ్యూల్‌లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెచ్చిన జీవో 9ను చేర్చాలని సూచించారు. బీసీ ఉద్యమాన్ని అణగదొక్కేందుకు ఉద్యమకారులపై సర్కారు అక్రమంగా కేసులు పెట్టిందని.. వాటిని వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. రాజ్యాంగం ప్రకారం జనాభా ప్రాతిపదికన అన్ని వర్గాలకు రాజకీయ రిజర్వేషన్లు అమలు చేయాల్సిన బాధ్యత.. కే ంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఉందని చెప్పారు. ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదలయ్యాక రిజర్వేషన్లపై కోర్టు స్టే ఇవ్వడం వెనక అగ్రవర్ణాల కుట్ర దాగి ఉందన్నారు. త్వరలోనే బీసీ సమావేశం నిర్వహించి భవిష్యత్తు కార్యాచరణ ప్రకటిస్తామని తెలిపారు.

ధరణి వల్లే బీఆర్ఎస్ ఓటమి

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

చేయాలనుకుంటే సొంత కుటుంబాలకు అన్యాయం చేసినట్టేనని ఆయన అన్నారు.

దందాలకు అడ్డాగా పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్..

తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో నీళ్లు-నిధులు-నియామకాలు అని చెప్పిన బీఆర్ఎస్.. అధికారంలోకి వచ్చాక ఆ సమస్యలను పరిష్కరించలేదని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. కరీంనగర్, నిజామాబాద్‌లో వారి కుటుంబసభ్యులు ఓడిపోయినా వెంటనే ఉద్యోగాలిచ్చారు తప్ప.. రాష్ట్రంలో ఖాళీగా ఉన్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయలేదన్నారు. నోటిఫికేషన్లు ఇవ్వలేదని, ఇచ్చినా పరీక్షలు పెట్టలేదని విమర్శించారు. చివరికి తెలంగాణ పబ్లిక్ సర్వీస్ క మిషన్ దందాలకు అడ్డాగా మారిందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్‌ను ప్రక్షాళన చేసి, నూతన ఛైర్మన్, సభ్యులను నియమించామని చెప్పారు. అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి ఏడాదిలోనే దాదాపు 60 వేల ఉద్యోగ నియామకాలు చేపట్టామన్నారు. ఆ తరువాత 562 గ్రూప్-1 పో స్టులు, 783 గ్రూప్-2 పోస్టులకు పరీక్షలు నిర్వహించడమే కాకుండా నియామక పత్రాలు కూడా అందించామని తెలిపారు. ఈ పరీక్షల విషయంలో కొంతమంది కేసులు వేశారని, అయినా కోర్టుల్లో కొట్లాడి అన్నింటిని పరిష్కరించుకున్నామని గుర్తుచేశారు. ఆ కారణంగానే 2011 తరువాత మళ్లీ ఇప్పుడు 2025లోనే గ్రూప్-1 పరీక్షలు నిర్వహించామన్నారు. త్వరలోనే గ్రూప్-3, గ్రూప్-4 పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులైన వారికి కూడా నియామకపత్రాలు అందించనున్నట్లు తెలిపారు. తాజాగా 3,456 మంది సర్వేయర్లుకు లైసెన్సులు ఇచ్చి బాధ్యతలు అప్పగిస్తున్నామని ఆయన చెప్పారు.

ఏళ్లు గడుస్తున్నా లభించని పరిష్కారం..

భూ యజమానులు, సర్వే చట్టం 1873లో వచ్చిందని, అయినా ఇంకా భూముల సమస్యలు పరిష్కారం కాలేదని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. రైతుల భూ సమస్యలను పరిష్కరించాలనే ఉద్దేశంతోనే సర్వేయర్లకు లైసెన్సులు ఇస్తున్నట్లు తెలిపారు. భూముల సరిహద్దులను నిర్ణయించే అధికారాన్ని సర్వేయర్ల చేతుల్లో పెడుతోందన్నారు. ఈ ప్రక్రియ లో ఎవరైనా తప్పులు చేస్తే అది అందరికీ నష్టమని, ప్రజలు తిరగబడతారని హెచ్చరించారు. రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి మాట్లాడు తూ.. సర్వేయర్ లైసెన్సుల కోసం దాదాపు 10 వేల దరఖాస్తులు వచ్చాయని, వాటిలో 7వేల మందికి శిక్షణ ఇచ్చి పరీక్ష నిర్వహించగా 3,456 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారని తెలిపారు. వారందరికీ లైసెన్సులు ఇస్తున్నట్టు పేర్కొన్నారు. రైతులకు, భూ యజమానులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా సర్వే చేయాలని లైసెన్సులు తీసుకున్న సర్వేయర్లకు సూచించారు. కాగా, లైసెన్సులు తీసుకున్న సర్వేయర్లు తమకు జీతాలు ఇవ్వాలంటూ నినాదాలు చేశారు. ఒకరిద్దరు ప్లకార్డులను ప్రదర్శించారు. అయితే దీనిపై అధికారులు ఎవరూ ఎలాంటి సమాధానం చెప్పలేదు.

రాష్ట్ర ప్రజలకు సీఎం దీపావళి శుభాకాంక్షలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

పండుగను ప్రజలంతా ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకోవాలన్నారు. దీపాల కాంతులతో ప్రతీ ఇంటా సుఖ సంతోషాలు వెల్లివిరియాలని ఆకాంక్షించారు. పర్యావరణానికి హాని కలిగించకుండా ఆనందంగా పండుగ జరుపుకోవాలని, ప్రమాదాలకు తావులేకుండా తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సీఎంతో పాటు మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పొన్నం ప్రభాకర్, సీతక్క, అసెంబ్లీ స్పీకర్ ప్రసాద్‌కుమార్, మండలి ఛైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్‌రెడ్డి, టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్ రాష్ట్ర ప్రజలకు దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ దీపావళి ప్రజల జీవితాల్లో నూతన వెలుగులు నింపాలని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి కోరారు. తెలంగాణ ప్రజలు, రైతులు సిరి సంపదలతో వర్ధిల్లాలని మంత్రి తుమ్మల ఆకాంక్షించారు. దీపావళి పండుగ నుంచే రైతులకు పంట చేతికి వస్తుందని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రజలకు బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావు దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రతిమనిషికి తనలోని అజ్ఞానాన్ని తొలగించుకుని, జ్ఞానపు ఉషస్సులను వెలిగించుకోవాలనే స్ఫూర్తిని దీపావళి పర్వదినం అందిస్తుందని కేసీఆర్ అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల జీవితాల్లో కమ్ముకున్న చీకట్లు తొలగి, ఆనందపు వెలుగులు నిండాలని ఆకాంక్షించారు. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి దీపావళి ప్రతీక అని పేర్కొన్న రాంచందర్‌రావు ప్రజలందరూ సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు.

భారతీయులను బహిష్కరించాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి... బహిష్కరించాలంటూ చాండ్లర్ ట్వీట్లు చేశారు. ఆయన పోస్టులలో భారతీయులు అమెరికా కోసం ఆలోచించరని, ఆర్థికంగా నష్టపరిచుతున్నారని ఆరోపించారు.తన పుట్టిన రోజు సందర్భంగా కూడా చాండ్లర్ మరోసారి భారత్‌పై విమర్శాత్మక వ్యాఖ్యలు చేశారు, అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్‌ను ట్యాగ్ చేస్తూ ప్రతి భారతీయుడిని బహిష్కరించాలనున్ కోరారు. ఈ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలపై భారతీయ సంతతి వ్యక్తులు మరియు స్థానికులు పామ్ బే సిటీ కౌన్సిల్‌కు ఫిర్యాదులు చేశారు. ఫలితంగా, చాండ్లర్ లాంగేవిన్‌ను కమిటీ నుంచి తొలగిస్తూ, ఇకపై ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయకూడదని ఆదేశించబడింది.

తిట్ల మీద ఉన్న సోయిరైతుల మీద లేదు

మొదటిపేజీ తరువాయి... కొన్నామని.. కానీ ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ సర్కార్‌లో మక్కలు చేతికి అందిన ఫలితం దక్కడం లేదని పేర్కొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ప్రతిపక్షాల మీద నోరు పారేసుకునుడే తప్ప రైతుల మీద పట్టింపు లేదని హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. రెండు రైతుబంధులు ఇచ్చిండు రెండు రైతుబంధులు ఎగ్గొట్టిండని మండిపడ్డారు. సగం ఋణ మాఫీ చేసిండు.. సగం రుణ మాఫీ ఎగొట్టిండని అన్నారు. కౌలు రైతులకు రుణమాఫీ చేస్తా అని మాట తప్పిండని పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ ఉన్నప్పుడు వ్యవసాయానికి 24 గంటల కరెంట్ ఉండేదని.. ఈ రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సాయంత్రం 5 గంటల నుంచి రాత్రి 3గంటల వరకే కరెంట్ ఇస్తున్నాడని తెలిపారు. రైతులకు 11 గంటల కరెంట్ మాత్రమే ఇస్తుందని అన్నారు. తొందరపడి పంటలను దళారులకు అమ్ముకోవద్దని రైతులకు సూచించారు. వెంటనే పత్తి, మొక్కజొన్న కేంద్రాలను ప్రారంభించాలని డిమాండ్ చేశారు.

మల్లోజుల, ఆశన్న విప్లవ ద్రోహులు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

అప్పటి నుంచే ఆ రాష్ట్ర సీఎం ఫడణవీస్‌తో ఆయనకు సంబంధాలు ఏర్పడినట్లు అనుమానిస్తున్నామని ఆ లేఖలో అభయ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన కోవర్టు చర్యకు పాల్పడినట్లు ఆరోపించారు. 2011 చివరి నుంచి గడ్డు స్థితిని ఎదుర్కొంటూ వచ్చిన దండకారణ్య విప్లవోద్యమం 2018 నాటికి తాత్కాలిక వెనకంజకు గురైందని, అప్పటి నుంచే మల్లోజులలో రాజకీయ బలహీనతలు బయటపడుతూ వచ్చాయని తెలిపారు. 2020లో జరిగిన కేంద్ర కమిటీ సమావేశంలో దండకారణ్య విప్లవాచరణలోని కొన్ని లోపాలపై ఆయన స్వీయ విశ్లేషణ చేస్తూ ఒక పత్రాన్ని ప్రవేశపెట్టారని, దాన్ని కేంద్ర కమిటీ తిరస్కరించిందని వివరించారు. తర్వాత పలుమార్లు జరిగిన కేంద్ర కమిటీ, పొలిట్ బ్యూరో సమావేశాల్లో ఆయనను సరిదిద్దడానికి పార్టీ ప్రయత్నించినట్టు తెలిపారు. 2011 నుంచే మల్లోజుల తీవ్ర అహంభావాన్ని, పెత్తందారీతనాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నారని.. దీంతో పార్టీ పలుమార్లు ఆయన్ను హెచ్చరించిందని వివరించారు. ఈ ఏడాది మేలో జరిగిన కగార్ దాడిలో పార్టీ కార్యదర్శి బసవరాజ్ మరణం తర్వాత మల్లోజులలో బలహీనతలు గుణాత్మక మార్పును సంతరించుకొని శత్రువు ముందు మోకరిల్లేలా చేశాయని.. ఆయనలో ప్రాణభీతి ఏర్పడిందని అభయ్ పేర్కొన్నారు. ఆయుధాలను పార్టీకి అప్పగించాలని కేంద్ర కమిటీ చెప్పినప్పటికీ మల్లోజుల వాటిని శత్రువుకు అప్పగించి, విప్లవ ద్రోహిగా మారారని పేర్కొన్నారు. ఎందరో కామ్రేడ్స్ శత్రు బలగాలతో పోరాడి, ప్రాణాలు అర్పించి, వారి నుంచి స్వాధీనం చేసుకున్న ఆయుధాలను మళ్లీ శత్రువుకు అప్పగించడమంటే విప్లవకారులను హత్య చేయడమేనని.. హత్య చేయాలని సూచించడమేనని.. ఇది విప్లవ ఘాతుకమవుతుందని అభయ్ పేర్కొన్నారు. పార్టీలోని ఎంత మంది సరెండర్ అయినా పార్టీ మాత్రం శత్రువులకు సరెండర్ కాదని దేశ ప్రజలకు హామీ ఇస్తున్నామని అభయ్ లేఖలో పేర్కొన్నాడు. మల్లోజుల, ఆశన్నల్లో పెరిగిన మితవాద భావాలను సకాలంలో గుర్తించడంలో పార్టీ విఫలమైందన్న ఆయన.. ఈ వైఫల్యంపై సమీక్షించుకొని గుణపాఠాలు నేర్చుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. విప్లవోద్యమంలో వెనుకంజలు తాత్కాలికమేనని.. పార్టీ పునర్నిర్మాణానికి ప్రయత్నిస్తామని అభయ్ తెలిపారు.

మావోయిస్టులతో సంబంధాలు తెంచుకోవాలి

మొదటిపేజీ తరువాయి... సంజయ్ తన పోస్ట్‌లో తెలిపారు, "తెలంగాణ రాజకీయ నాయకులు ప్రజాస్వామ్య వాదనతో బయటకు రాగానే, వెనుక సాయుధ గ్రూపులకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. వారు వెంటనే తమ సంబంధాలను వదులుకోకపోతే, కేంద్ర ఏజెన్సీలు కఠిన చర్యలు తీసుకోతాయి." ఇటీవల మహారాష్ట్రలో భూపతి అనే సీనియర్ మావోయిస్టు నేత, 60 మంది కేడర్‌తో కలిసి ప్రభుత్వ శరణు పొందిన ఘటన బండి సంజయ్ హెచ్చరికకు కారణమని చెప్పబడుతోంది. భూపతి, కొందరు తెలంగాణ నేతల రహస్య మద్దతుతో మావోయిస్టు పార్టీలోని వర్గాలు వ్యవహరిస్తున్నాయని పోలీసులకు వెల్లడించారు. బండి సంజయ్ గత కాలంలో కూడా మావోయిస్టుల పతనం, నక్సలిజం నిర్మూలన లక్ష్యాలను ఉల్లేఖించారు. 2024 నుంచి ఇప్పటి వరకు 2,100 మంది మావోయిస్టులు ప్రభుత్వ యందుకు లొంగిపోయినట్లు, 1,785 మంది అరెస్ట్ అయినట్లు, 477 మంది మట్టుబడినట్లు వెల్లడించారు. ఆయన పేర్కొన్నారు, 2026 మార్చి 31 నాటికి దేశం నుంచి నక్సలిజాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించడం వారి ప్రాధాన్యత అని.

తెలుగు రాష్ట్రాలకు భారీ వర్ష సూచన

మొదటిపేజీ తరువాయి...

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి, కోనసీమ, కృష్ణా, గుంటూరు, నెల్లూరు, ప్రకాశం, చిత్తూరు వంటి జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని హెచ్చరికలు జారీ అయ్యాయి. తీరప్రాంతాల్లో గాలివేగం గంటకు 40 కిలోమీటర్ల వరకు నమోదవవచ్చని తెలిపింది. కోనసీమ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఆర్. మహేశ్ కుమార్ మత్స్యకారులకు ప్రత్యేక సూచనలు జారీ చేశారు. వాతావరణం మార్పు దృష్ట్యా 21వ తేదీ నుండి ఎవరూ సముద్రంలోకి వెళ్లవద్దని హెచ్చరించారు. ఇప్పటికే వేటకు వెళ్లిన జాలర్లు వెంటనే తీరానికి తిరిగి రావాలని ఆదేశించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మత్స్యశాఖ లేదా రెవెన్యూ అధికారులను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఇక తెలంగాణలోనూ వర్షాలు పడే అవకాశముందని హైదరాబాదు వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, నల్గొండ, సూర్యాపేట, మహబూబ్‌నగర్, వనపర్తి, నారాయణపేట జిల్లాల్లో ఈదురుగాలులతో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. రేపు పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి, ములుగు, హైదరాబాద్ తదితర ప్రాంతాల్లో కూడా ఉరుములతో కూడిన వానలు పడవచ్చని అంచనా. వాతావరణ నిపుణులు ప్రజలు, రైతులు, మత్స్యకారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.

గాంధీ పేరు దేశానికి పర్యాయపదం

- 21 ఏళ్లకే ఎమ్మెల్యే!
- పార్లమెంటులో చట్ట సవరణ చేయాలి
- మతతత్వవాదులు బ్రిటిషర్ల కన్నాప్రమాదం
- జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్‌పై కుట్ర
- బీఆర్ఎస్, బీజేపీ మధ్య చీకటి ఒప్పందాలు
- రాజీవ్ సద్భావన సంస్మరణలో ముఖ్యమంత్రి
- నమ్మకానికి మారుపేరు యాదవులు
- రాజకీయాల్లో సముచిత స్థానం కల్పిస్తాం
- సదర్ సమ్మేళనంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

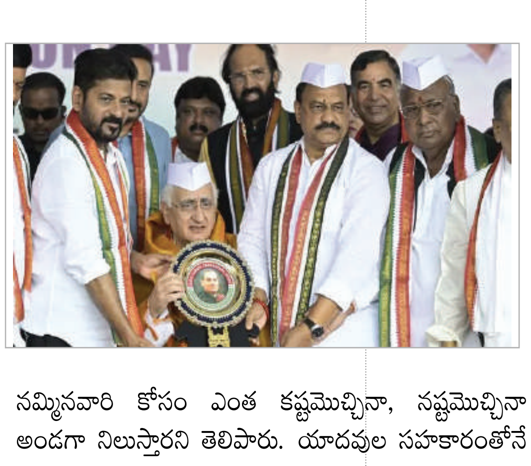
హైదరాబాద్ కవాడిగూడ, అక్టోబరు 19

దేశ భవిష్యత్తును యువత నిర్ణయించాలనే ఉద్దేశంతో మాజీ ప్రధాని రాజీవ్‌గాంధీ ఓటుహక్కు వయసును 18 ఏళ్లకు తగ్గించారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. ఇప్పుడు అదే స్ఫూర్తితో చట్టసభలకు పోటీ చేసే అర్హత వయసును కూడా 21 ఏళ్లకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. దేశ పరిపాలనా యంత్రాంగంలో 21 ఏళ్లకు ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులుగా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పుడు అసెంబ్లీకి పోటీ చేసే వయసును 21 ఏళ్లకు ఎందుకు తగ్గించరాదని ప్రశ్నించారు. అందుకే ఎమ్మెల్యేగా పోటీచేసే అర్హత వయసును 25 ఏళ్ల నుంచి 21 ఏళ్లకు తగ్గిస్తూ త్వరలో రాష్ట్ర శాసనసభలో తీర్మానం చేస్తామన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి పార్లమెంటులో చట్టసవరణ చేస్తే.. రాజకీయాల్లో యువత మరింత క్రియాశీలంగా మారుతుందని చెప్పారు. ఆదివారం మాజీ ప్రధానమంత్రి రాజీవ్‌గాంధీ సద్భావనా యాత్ర సంస్మరణ దినోత్సవం సందర్భంగా చార్మినార్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, "గాంధీ పేరు దేశానికి పర్యాయపదం. తమపై పోరాడిన మహాత్మాగాంధీని బ్రిటిషర్లు ఏమీ చేయలేకపోయారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన కొద్ది నెలల్లోనే మతతత్వవాదులు ఆయనను పొట్టన పెట్టుకున్నారు. గాంధీని హత్య చేసినవారు బ్రిటిషర్ల కంటే ప్రమాదకరమైన వ్యక్తులు. దేశ సమగ్రతను, సమైక్యతను కాపాడటానికి గాంధీ, ఇందిర, రాజీవ్ ప్రాణాలు కోల్పోయారు" అని రేవంత్ అన్నారు. గాంధీ కుటుంబం దేశంలో శాంతి, సామరస్యాన్నికాపాడుతోందని, మూడు తరాలుగా దేశం కోసం పని చేస్తోందని తెలిపారు. దేశాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసేందుకు కొన్ని శక్తులు ప్రయత్నిస్తున్నాయని, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రాహుల్‌గాంధీ భారత్ జోడో యాత్ర నిర్వహించారని పేర్కొన్నారు. రాహుల్ గాంధీని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని ఎస్సీ వర్గీకరణతో పాటు కులగణన చేశామన్నారు.

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో బీఆర్ఎస్, బీజేపీ చీకటి ఒప్పందాలతో కాంగ్రెసపై కుట్రలు చేస్తున్నాయని సీఎం రేవంత్ ఆరోపించారు. ఈ కుట్రలు, కుతంత్రాలను తిప్పికొట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. బీజేపీకి బీఆర్ఎస్ బీ టీమ్‌గా మారిందని, బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు రాకపోవడానికి కూడా ఈ రెండు పార్టీలే కారణమని అన్నారు. 2024 పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఎనిమిది స్థానాల్లో బీఆర్ఎస్ ఓట్లు బీజేపీకి పడ్డాయన్నారు. "అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 37% ఓట్లు సాధించిన బీఆర్ఎస్.. ఆ తర్వాత నాలుగు నెలలకు జరిగిన పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో 15 శాతానికి పడిపోయింది. 22% బీఆర్ఎస్ ఓట్లు ఎవరికి చేరాయి.? ఎవరెవరి మధ్యలో అవగాహన ఉంది.? ఎవరు ఎవరిని బలపరుస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవాలి. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలోనూ ఇదే తతంగాన్ని కొనసాగించాలని ఈ రెండు పార్టీలు కుట్ర చేస్తున్నాయి. ఈ కుట్రలన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని తెలంగాణను అభివృద్ధి వైపు నడిపిద్దాం" అని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ రంగాల్లో విశేష సేవలందించిన వారికి ఇస్తున్న రాజీవ్ సద్భావనా అవార్డును కేంద్ర మాజీ మంత్రి సల్మాన్ ఖుర్షీద్‌కు బహూకరించారు. ఈ కా ర్యక్రమంలో మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, సలహాదారులు షబ్బీర్ అలీ, హర్కర వేణుగోపాలరావు, ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు చిన్నారెడ్డి, పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్, వీహెచ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నమ్మకానికి మారుపేరు యాదవులు..

యాదవులు నమ్మకానికి మారుపేరు అని, మాట ఇస్తే కట్టుబడి ఉంటారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు.



నమ్మినవారి కోసం ఎంత కష్టమొచ్చినా, నష్టమొచ్చినా అండగా నిలుస్తారని తెలిపారు. యాదవుల సహకారంతోనే హైదరాబాద్ ప్రపంచ పెట్టుబడులకు ఆదర్శనగరంగా మారిందని, నగరంలో శాంతిభద్రతలను పరిరక్షిస్తున్నామని చెప్పారు. దీపావళి పండుగను పురస్కరించుకుని ఆదివారం ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో శ్రీకృష్ణ సదర్ సమ్మేళన్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన సదర్ ఉత్సవాలను సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ఏర్పాటులో, అభివృద్ధిలో యాదవుల పాత్ర ఎంతో ఉందన్నారు. రాష్ట్రం ఏర్పడిన పదేళ్లలో సదర్‌ను పట్టించుకోలేదని, తమ ప్రభుత్వం వచ్చాక సదర్ ఉత్సవాన్ని రాష్ట్ర ఉత్సవంగా ప్రకటించి నిధులు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. వైఎంసీఏలో 1985లో ప్రారంభమైన సదర్ నుంచి ఇప్పటివరకు తాను ఉత్సవంలో పాల్గొంటున్నానని, యాదవోంకా ఖదర్.. హైదరాబాద్ సదర్ అని అన్నారు. హైదరాబాద్ నగర అభివృద్ధిలో యాదవుల సహకారం ఎంతో అవసరమని, సంక్షేమం, రాజకీయ రంగంలో వారికి సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని చెప్పారు. ఏ సమస్య ఉన్నా.. ప్రభుత్వం వద్దకు రావాలని, అన్ని సమస్యలను పరిష్కరించే బాధ్యత తనదని హామీ ఇచ్చారు.

ఆకట్టుకున్న సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు..

శ్రీ కృష్ణ సదర్ సమ్మేళనంలో ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. అతిథులకు సాంస్కృతిక కళాకారులు బోనాలు. కోలాటం, డప్పు, డోలు వాయిద్యాలు, బ్యాండ్ మేళాతో స్వాగతం పలికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. ప్రదాన వేదిక వద్ద కళాకారులు పాడిన పాటలు ఆకట్టుకున్నాయి. జంటనగరాలలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి హాజరైన యాదవులు తమ దున్నపోతులను సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించి వాటితో చేయించిన విన్యాసాలు విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, వివేక్, వాకిటి శ్రీహరి, మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావు, ఎంపీ అనిల్ కుమార్‌యాదవ్, మాజీ ఎంపీ అంజన్‌కుమార్ యాదవ్, సదర్ సమ్మేళన్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

బీసీ ఉద్యమానికి ఊపిరి

బలపడుతున్న బి.సి. నినాదం దేశవ్యాప్తంగా ప్రభావం

సుల్తానాబాద్,/పెద్దపల్లి జిల్లా.అక్టోబర్ 19.

(మహమ్మద్ యూసుఫ్ అలీ, అక్షరం న్యూస్ ప్రతినిధి)

తెలంగాణలో బీసీల రిజర్వేషన్ల కోసం జరుగుతున్న ఉద్యమం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ప్రజా మద్దతు సొంతం చేసుకుంది. అక్టోబర్ 18న తెలంగాణ బీసీ జేఏసీ పిలుపుతో జరిగిన రాష్ట్ర బంద్ “బంద్ ఫర్ జస్టిస్” పేరిట చారిత్రాత్మక స్వరూపం దాల్చింది, దీనికి అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, ప్రజా సంఘాలు, విద్యార్థులు, కార్మిక సంఘాల విస్తృత మద్దతు లభించింది. బీసీలకు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలన్న హైకోర్టు స్టే పై ఈ ఉద్యమం బలంగా స్పందించింది. తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఇప్పటికే ఏకగ్రీవంగా ఈ రిజర్వేషన్లకు మద్దతు తెలిపినప్పటికీ, చట్టపరమైన అడ్డంకులు ముందుకు వచ్చాయి. సుప్రీంకోర్టు రూలింగ్ ప్రకారం, మొత్తం రిజర్వేషన్లు 50 శాతం మించకూడదని స్పష్టం చేసినప్పటికీ, తమిళనాడు వంటి రాష్ట్రాలు 69 శాతం వరకు రిజర్వేషన్లు కొనసాగిస్తున్నాయి. తెలంగాణ 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్లను ప్రవేశపెట్టి ఈ సరిహద్దును సవాల్ చేస్తోందని నిపుణులు అంటున్నారు. తమిళనాడు మాదిరిగా ఈ రిజర్వేషన్లను 9వ షెడ్యూల్‌లో చేర్చి రాజ్యాంగ రక్షణ కల్పించాలని బీసీ సంఘాలు కోరుతున్నాయి. తెలంగాణలో 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ల కోసం జరుగుతున్న ఉద్యమం రాష్ట్రానికే పరిమితం కాకుండా జాతీయ స్థాయిలో కూడా చర్చలకు దారి తీస్తోంది. ఈ ఉద్యమం దేశంలో రిజర్వేషన్ విధానాల భవిష్యత్తుపై ప్రభావం చూపే ఆస్కారం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు ‘జనాభా ఎంతుంటే అంత హక్కు’అనే నినాదం దేశవ్యాప్తంగా రాజకీయ ప్రధాన అజెండాగా మారింది.ఈ ప్రాతిపాదికన రేజర్వేషన్ ల పెంపు అనివార్యం అయ్యింది. అయితే సుప్రీంకోర్టు కొన్ని ప్రత్యేక పరిణామాల సందర్భంలో 50 శాతం పరిమితి తప్పించుకునే అవకాశం ఉన్నదని పునరుద్ఘాటించింది. కాంగ్రెస్ జాతీయ వ్యూహానికి తెలంగాణ మోడల్ ను కుల ఆధారిత డేటా ఆధారంగా 42 శాతం రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియను రూపొందించడం తో కాంగ్రెస్ పార్టీకి జాతీయ స్థాయి రాజకీయ వ్యూహంలో కొత్త దిశను చూపింది. భవిష్యత్‌లో కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశవ్యాప్తంగా ఈ “తెలంగాణ మోడల్”ను అమలు చేసేందుకు వ్యూహాలు రచించి ప్రజలను మెప్పించే విధంగా ప్రణాళికలను తయారు చేసుకోవచ్చని విశ్లేషణలు వస్తున్నాయి. తెలంగాణ పోరాటాల గడ్డ గా , ఉద్యమాలకు ఒప్పిరి పోసిన నెల గా చరిత్ర లో లిఖించ బడింధి. బి.సి. బిల్లు కోసం మొదలైన ఉద్యమం దేశం లో రాజకీయ ప్రకంపనలు సృష్టించి ఓ కొత్త ఆద్యాయానికి నాంది పలుక వచ్చనే వాదనలు కూడ తెరపైకి రావడం గమనించ దగ్గ విషయం. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటుకు జరిగిన ఉద్యమం తరహాలోనే ఈ బీసీ రిజర్వేషన్ పోరాటాన్ని సామాజిక న్యాయం సాధన ఉద్యమంగా తీర్చిదిద్దాలని నేతలు పార్టీలకు అతీతంగా పిలుపునివ్వడం. బీసీ రిజర్వేషన్ల ఉద్యమం తెలంగాణలో సామాజిక సమానత్వం కోసం మరో మైలురాయి గా నిలువబోతుంది. బీసీ జేఏసీ, రాజకీయ పార్టీలు, ప్రజాసంఘాలు ఒకే వేదికపైకి రావడం రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కీలక మార్పులకు దారి తీయనుంది. ఈ ఉద్యమం 42 శాతం రిజర్వేషన్లు సాధించేవరకు ఆగదని నేతలు ఏక కంఠంతో స్పష్టం చేయడం ఉద్యమ పటిష్టతకు నిదర్శనం. రిజర్వేషన్ ఇక రాజకీయ హామీ కాదు, అది సామాజిక న్యాయ సాధన సాధనంగా రూపాంతరం చెందుతుంది.. తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని ప్రేరణగా తీసుకొని ఇతర రాష్ట్రాలు కూడా తమ తమ బీసీ/ఓబీసీ రిజర్వేషన్ విధానాలపై ఉద్యమించే అవకాశం ఉంది.తెలంగాణలో మొదలైన ఈ ఉద్యమం దేశ వ్యాప్తంగా ఎలాంటి మార్పులకు నాంది పలుకుతుందో, రాజకీయ దిశ దశ ఏ విధంగా మలుపులు తిరుగుతుందో కాలమే సమాధానం చెప్పాలి.

జామియతే ఉలేమా ఏ హింద్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన వైద్య శిబిరంకు విశేష స్పందన

వందలాదిగా వచ్చి వైద్య సహాయం పొందిన ప్రజలు
ఉచితంగా మందులు పంపిణీతో పాటు,
వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించిన వైద్యులు
పేద ప్రజలకు సేవ చేయాలన్న దృఢ సంకల్పంతో పని చేస్తున్న జామియతే ఉలేమా ఏ హింద్
వైద్యులను సన్మానించిన జామియతే ఉలేమా ఏ హింద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మౌలానా : అబ్దుల్ కరీం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ కొత్తగూడెం/ అక్టోబర్ 19/ అక్షరం న్యూస్

పేద ప్రజలకు ఆరోగ్య సేవలు అందించాలనే దృఢ సంకల్పంతో కుల మతాలకు అతీతంగా జామియతే ఉలేమా-ఏ-హింద్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో పని చేస్తుందనిజామియతే ఉలేమా ఏ హింద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మౌలానా అబ్దుల్ కరీం స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం ఉదయం కొత్తగూడెం పట్టణ ఎంజీ రోడ్ ఉర్దూ ఘర్ శాదిఖాన నందు ఇండోకేర్ హాస్పిటల్ ప్రముఖ వైద్యులచే ఉచిత వైద్య శిబిరంకు విశేష స్పందన లభించింది. వందలాది మందికి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించిన వైద్యులు డాక్టర్ ఫయాజ్ ఎండీ చెస్ట్ ఫిజిషియన్ మరియు డాక్టర్ సయ్యద్ జియా హుస్సేన్ చికిత్సకు ముందు లంగ్ ఫంక్షన్ టెస్ట్, ఈసీజీ, 2డి ఎకో పరీక్షలు నిర్వహించి . మందులు కూడా ఉచితంగా పంపిణీ చేశారు. ఈ శిబిరంలో దీర్ఘ కాలిక దగ్గు, అస్తమా, క్షయ (టిబి), గురక, న్యుమోనియా, ఫ్లూరర్, ఏఫ్యూషన్,సైనసైటిస్, ఛాతీ నొప్పి, షుగర్, నిద్ర సమస్య, మరియు గుండె సంబంధిత అన్ని సమస్యలపై పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జామియతే ఉలేమా ఏ హింద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మౌలానా అబ్దుల్ కరీం మాట్లాడుతూ ఇంత పెద్ద ఏర్పాట్లతో ఇండోకేర్ హాస్పిటల్ ప్రముఖ వైద్యులు డాక్టర్ ఫయాజ్ ఎండీ చెస్ట్ ఫిజిషియన్ మరియు డాక్టర్ సయ్యద్ జియా హుస్సేన్ వైద్య శిబిరంలో పాల్గొని వైద్య సేవలు అందించడం పట్ల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే వారితో పాటు ఖమ్మం నుంచి ఇక్కడికి వచ్చి వైద్య పరీక్షలు చేసిన సిబ్బందినీ అభినందించారు. జామియతే ఉలేమా-ఏ-హింద్ ఎల్లప్పుడూ ప్రజలకు సేవలందించేందుకు ముందుంటుందని , ఇంత పెద్ద ఎత్తున ఏర్పాట్లను చేసిన జామియతే ఉలేమా-ఏ-హింద్ జిల్లా సభ్యులకు, నిర్వాహకులకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ వైద్య

శిబిరంలో జామియతే ఉలేమా ఏ హింద్ జనరల్ సెక్రటరీ ముఫ్తీ యాసిర్ నదిం , హాఫీజ్ జలీల్,, అన్వర్ , అక్బర్, ముఫ్తీ రఫీక్, అస్మద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ సర్పంచ్ సహకారం...రోడ్డు కు ఇరుపక్కల తుమ్మలు తొలగింపు

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) అక్టోబర్ 19 అక్షరం న్యూస్:

రామగిరి మండలం రత్నాపూర్-రాంనగర్ మధ్య ప్రధాన రహదారిలో ఆదివారం తుమ్మలు,పిచ్చి మొక్కలు తొలగించారు. రోడ్డుకు ఇరువైపులా తుమ్మలు అడ్డంగా ఉన్నాయని పలువురు గ్రామస్తులు మాజీ సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు దీంతో బ్లేడు ట్రాక్టర్ తో సింగరేణి నర్సరీ నుండి రాంనగర్ మీదిగా రత్నాపూర్ వరకు సిమెంట్ రోడ్డు ఇరువైపులా ఉన్న తుమ్మలను తొలగించారు. లక్ష్మీ నగర్ ప్లాట్ లో పలు ప్రాంతాలలో తుమ్మలను తొలగించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు కోవ్వూరి సురేష్, భోగ సతీష్, సందేవేన కుమార్, రాజన్న, కట్ట సంతోష్, మెకానిక్ రమేష్,తన్నీరు ప్రదీప్,సూత్రం నరేష్ పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రమంత్రికి వినతి పత్రం అందజేసి సన్మానించిన మాజీ ఎంపీపీ

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) అక్టోబర్ 19 అక్షరం న్యూస్:

రామగిరి మండలం రామయ్య పెల్లి గ్రామంలో ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతిచెందిన సోమిశెట్టి మల్లయ్య దశదిన కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి వచ్చిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీ వికలాంగుల సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కి ఆదివారం మాజీ ఎంపీపీ అరెల్లి దేవక్క కొమురయ్య గౌడ్,మాజీ సర్పంచ్ బుద్ధార్తి బుచ్చయ్య రామయ్యపల్లి గ్రామంలో గల స్ సి కమ్యూనిటీ హాల్ (అంబెడ్కర్ భవన నిర్మాణ) మరమ్మతులు మరియు విస్తరణ పనులు గురించి వినతి పత్రం అందజేసి సాలవుతో సత్కరించి ఘనంగా సన్మానం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బావు కతేసారాల, కన్నూరి శ్రవణ్, కన్నూరి వివేక్, పూదరి రమేష్, డాడీ మల్లయ్య,పెంద్రు కమలాకర్ రెడ్డి,ఆడెపు రాజయ్య,ఆరెల్లి మహేందర్, లింగన్నపేట శ్రీను,కన్నూరి కుమార్,రాకేష్, శ్రీకాంత్,అజయ్,శంకర్, సది,సిద్దపల్లి రాంచేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నడకతో మంచి ఆరోగ్యం... వాకర్స్ కు సన్మానం

సీహెచ్.ఉపేందర్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు, హెచ్ఎంఎస్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి అక్టోబర్ 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

నడకతో మంచి ఆరోగ్యం లభిస్తుందని హెచ్ఎంఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు సీహెచ్ ఉపేందర్ అన్నారు. ఆదివారం ఎన్టీపీసీ రామగుండం సింధూర కళాశాలలో వాకర్స్‌కు ఏర్పాటు చేసిన సన్మాన కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఆయన మాట్లాడారు. చిన్న వయస్సు వారైన, పెద్ద వారైన ప్రతి రోజు 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేస్తే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారని తెలిపారు. కళాశాల మైదానంలో ఉన్న వాతావరణంలో వాకింగ్ చేస్తే ఎంతో ఉపయోగకరమని తెలిపారు. పాపయ్య టీం పది సంవత్సరాలుగా వాకింగ్ చేస్తున్న సందర్భంగా టీం సభ్యులకు శాలువాలు కప్పి ఘనంగా సన్మానించారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చే...యాలని ఆయన సూచించారు. సన్మానం అనంతరం పండ్లు, బిస్కట్లను అందించారు. కార్యక్రమంలో ఎన్టీపీసీ రామగుండం ప్రాజెక్టు మాజీ ఉద్యోగులు కొమ్ము గోపాల్, రాజమౌళి, అశోక్, శంకరయ్య, పురుషోత్తం, సాయిలు, సత్యనారాయణ, హెూండా షోరూం మేనేజర్ వేణుమాధవ్ రెడ్డి, విజన్ టెక్నాలజి నిర్వాహకులు మహేశ్వర్‌రెడ్డి, కిషన్‌రావు, మహేష్,పెద్దపల్లి జిల్లా కాంట్రాక్టు కార్మికుల సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి చిలుక శంకర్, అబ్దుల్లా, తిరుపతి రెడ్డి, లింగయ్య, నారాయణ, సాగర్, రంగమ్మ, రాధ పలువురు వాకర్స్ పాల్గొన్నారు.

5వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం ప్రారంభం చేసిన ఎమ్మెల్యే

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి అక్టోబర్ 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

నూతనంగా ఎన్నికైన 5వ డివిజన్ అదుక్షుడు కుందురు శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆధ్వర్యం గంగనగర్ 5వ డివిజన్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం ను ఆదివారం. రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మాజీ కార్పొరేటర్లు వివిధ విభగల అధ్యక్షులు తదితరులు ఉన్నారు

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

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

బ్రౌన్ రైస్ - వైట్ రైస్ మధ్య తేడా

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

పోషకాలు

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

స్ట్రాబెర్రీలను అంత తేలిగ్గా తీసుకోకండి.. వీటితో కలిగే లాభాలు

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

రాత్రి పడుకునే ముందు ఈ పనులు చేస్తే హాయిగా నిద్రపోతారు..

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

నిర్ణీత సమయంలో పడుకోండి

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

స్క్రీన్ సమయాన్ని పరిమితం చేయండి

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

విశ్రాంతి వాతావరణాన్ని సృష్టించండి

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

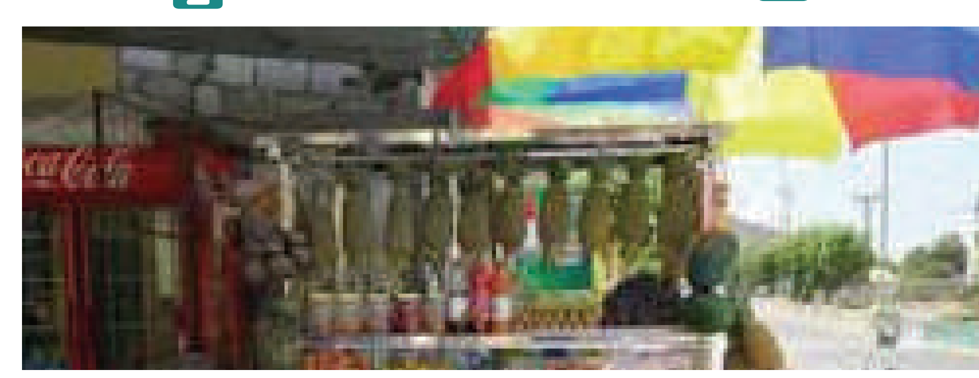
పగటిపూట ఎక్కువగా నిద్రపోకండి

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

కెఫిన్ కు దూరంగా ఉండండి

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

రోడ్డు పక్కన జ్యూస్ తాగుతున్నారా..



తెలిస్తే షాక్ అవుతారు..

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

కడుపు సంబంధిత సమస్యలు

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

జాగ్రత్తగా ఉండాలి

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

చెరకు రసం ఎంతకాలం నిల్వ ఉంటుందో తెలుసా..

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

చెరకు రసం తాజాగానే తాగాలా?

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

చెడిపోవడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది?

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

ఎందుకు నిల్వ చేయరు?

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

ఫ్రిజ్‌లో ఉంచవచ్చా?

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

త్వరగా ఆక్సీకరణం చెందడానికి కారణం?

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

ఐస్ వేయడం మంచిదేనా?

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

ఏ వ్యాధులకు ప్రయోజనకరం?

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

ప్లాస్టిక్ సీసాలలో ఎందుకు నిల్వ చేయకూడదు?

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

నిమ్మకాయ, అల్లం జోడించడం అవసరమా?

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

తాగడానికి ఉత్తమ సమయం ఏది?

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

ఛాతీలో మంట వేధిస్తుందా?

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

మార్జారియాసనం

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

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

అధోముఖశవాసనం

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

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

అధికారంకోసం కాకుండా ప్రజలకోసం పనిచేసేది సీపీఐ వందేళ్ళ ఉత్సవం అట్టహాసంగా జరుపుకుందాం

సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూనంనేని
కమ్యూనిజం అజరామరం మరో వందేళ్లయిన ఇదే స్ఫూర్తి
ముగింపు ఉత్సవాలకు తరలిరానున్న 40 దేశాల ప్రతినిధులు.
ఖమ్మం గుమ్మం ఎరుపెక్కాలి
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా /పాల్వంచ/19 అక్టోబర్/ అక్షరం న్యూస్:

ఖమ్మం కేంద్రంగా జరిగే భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ (సిపిఐ) జాతీయ శాతాబ్ది ఉత్సవాల ముగింపు ఉత్సవాన్ని అట్ట హాసంగా జరుపుకుందామని, డిసెంబర్ 26న ఖమ్మం గుమ్మం ఎరుపెక్కాలని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివ రావు అన్నారు. రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కే సారయ్య అధ్యక్షతన పాల్వంచ కేంద్రంగా జిల్లా కార్యవర్గం కౌన్సిల్ సమావేశం జరిగింది. సమావేశానికి ముఖ్య అతిధిగా కూనంనేని హాజరైన మాట్లాడారు. శత వసంత ఉత్సవాలకు 40 దేశాలకు చెందిన ప్రతినిధులు తరలిరానున్నారని తెలిపారు. ఖమ్మం వేదికగా జరిగే ఉత్సవ ముగింపు సభ ఓ చారిత్రాత్మక ఘట్టంగా మిగిలిపోతుందని ఇందుకోసం ప్రతి కార్యకర్త నడుం బిగించాలని చెప్పారు. సిపిఐ పోరాటాలను ఉద్యమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని, అన్ని వర్గాల ప్రజలకు సిపిఐ చరిత్రను వివరించాలని సూచించారు. కమ్యూనిస్టుల పని అయిపోయింది అని అంటున్న వారి నోళ్లు మూతపడేలా ఉత్సాహపూరిత వాతావరణంలో ఈ వేడుక ఉండబోతుందన్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కమ్యూనిస్టు రాజ్యాలు వస్తున్నాయని, ప్రజలు పాలకులు సైతం కమ్యూనిస్టులను కోరుకుంటున్నారని, ఇదే స్ఫూర్తితో రాబోయే రోజుల్లో ముందుకు సాగితే రాజ్యాధికారం చేపడతామని అన్నారు. అనంతరం సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు భాగం హేమంతరావు మాట్లాడుతూ కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం కులాలు, మతాల పేరుతో ప్రజలను విడదీస్తూ రాజకీయ పబ్బం గడుపుకుంటుందని, ప్రశ్నించే వారిని జైల్లకు పంపుతూ భయానక వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఆపరేషన్ కగార్ పేరుతో 2025 మార్చి 31 నాటికి దేశంలో మావోయిస్టు పార్టీ లేకుండా చేస్తామని బిజెపి ప్రభుత్వం నరహత్యలకు పాల్పడుతోందని, పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మావోయిస్టు అగ్రనేతలు తుపాకులు అప్పగించి జనజీవన స్రవంతిలో కలుస్తున్నారని చెప్పారు. అయినప్పటికీ ఉద్యమ స్వరూపాన్ని మార్చి ప్రజా శ్రేయస్సు కోసం పని చేస్తామని మావోయిస్టు అగ్రనేతలు చెప్పటం విశేషమని, కమ్యూనిస్టు పార్టీలు అంతా ఏకమై ప్రజా సంటక పాలకుల చేతుల నుండి అధికారాన్ని చేజిక్కించుకునేందుకు పనిచేయాల్సిన అవసరం ఆసన్నమైందని చెప్పారు. శతవసంతాల ముగింపు సభ వేదికగా కమ్యూనిస్టు పార్టీ మరింత పురోగమన దిశగా ముందుకు సాగాలని, యువత పెద్ద ఎత్తున రాజకీయాలకు వచ్చి నూతన శకానికి నాంది పలకాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రశ్నించే యువత రాజకీయాల్లోకి వచ్చినప్పుడే సమ సమాజ స్థాపన జరుగుతుందని చెప్పారు. అనంతరం సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్కే సాబీర్ పాషా జిల్లా రాజకీయ పరిస్థితులను వివరించి శత వసంత ఉత్సవాల జయప్రదంకోసం లక్ష్యాలను సభ్యులకు నిర్దేశించారు. సిపిఐ నూరేళ్ల ముగింపు ఉత్సవం విశేషాన్ని గ్రామ గ్రామానికి తీసుకువెళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు ముత్యాల విశ్వనాథం, కల్లూరి వెంకటేశ్వరరావు, రాష్ట్ర కంట్రోల్ కమిషన్ సభ్యులు మిర్యాల రంగయ్య, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు సరెడ్డి పుల్లారెడ్డి, మున్నా లక్ష్మీకుమారి, నరాటి ప్రసాద్, వై ఉదయ్ భాస్కర్, ఎస్ డి సలీం, సలిగంటి శ్రీనివాస్, రావులపల్లి రవికుమార్, చంద్ర నరేంద్రకుమార్, జి వీరస్వామి, కమటం వెంకటేశ్వర రావు, రేసు ఎల్లయ్య, దెవరకొండ శంకర్, వాసిరెడ్డి మురళి, కంచర్ల జమలయ్య, భూక్య దాస్రు, బంధం నాగయ్య, ఉప్పు శెట్టి రాహుల్, ఎస్ కె ఫహీం, మండల పట్టణ కార్యదర్శులు జిల్లా సమితి సభ్యులు ప్రజాసంఘాల బాధ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టిపిసి స్పందన ఆధ్వర్యంలో రంగోలి పోటీలు ప్రారంభం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి అక్టోబర్ 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

దీపావళి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని ఎన్టిపిసి రామగుండం అధికారుల స్పందన రిక్రియేషన్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం రాత్రి క్లబ్ ఆవరణలో రంగోలి పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ పోటీలను రామగుండం ఎన్టిపిసి ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ చందన్ కుమార్ సమంత దీప్తి మహిళా సమితి అధ్యక్షురాలు రాఖీ సమంత జ్యోతి వెలిగించి ప్రారంభించారు. అనంతరం సుమారు 35 మంది మహిళలు ఈ రంగోలి పోటీలో పాల్గొన్నారు క్లబ్ ఆవరణలో చక్కగా ముగ్గులు వేసి దీపాలు అలంకరించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని క్లబ్ కార్యదర్శి సోనీ నిర్వహించగా జనరల్ మేనేజర్లు అధికారుల కుటుంబ సభ్యులు కుటుంబాలు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర సీనియర్ సిటిజన్ అసోసియేషన్ ఎన్నికల్లో ఉపాధ్యక్షులుగా జనపాల శంకరయ్య "ఎన్నిక"

-రాష్ట్ర అధ్యక్షునిగా పి నరసింహారావు ఎన్నిక

-రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాకు దక్కిన ఉపాధ్యక్షుడు, కార్యదర్శి, ఈసి పదవులు

రాజన్న సిరిసిల్ల/ జిల్లా స్టాపర్/ అక్టోబర్ 19 (అక్షరం న్యూస్):

తెలంగాణ రాష్ట్ర సీనియర్ సిటిజన్ ఎన్నికలు హైదరాబాద్ మౌలాలి కమ్యూనిటీ హాల్లో జరిగాయి. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆల్ సీనియర్ సిటిజన్ అసోసియేషన్ ఎన్నికల్లో నూతన అధ్యక్షులుగా పి నరసింహ రావు ఎన్నికయ్యారు. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులుగా రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాకు చెందిన జనపాల శంకరయ్య, కార్యదర్శిగా సి రామరాజు, ఈసీ మెంబర్ గా జ్ఞానోబా ఎన్నుకోబడ్డారు.రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులు చేపూరి బుచ్చయ్య ,ఉపాధ్యక్షులు ఎనుగుల ఎల్లయ్య, దొంత దేవదాసు, ప్రతిపాదించి బలపరిచారు. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా శాఖ కు రాష్ట్రంలో మూడు పదవులు దక్కినందుకు జిల్లా శాఖ కార్యవర్గం హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ ప్రమాణ స్వీకారం కాగానే నూతనంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పి నర సింహారావుకు రాష్ట్ర కార్యదర్శి సత్యనారాయణ చౌదరి కి ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ జనపాల శంకరయ్యకు ఈసీ జ్ఞానోభా గార్లకు వేదిక మీద సిరిసిల్ల జిల్లా శాఖ శాలువాతో ఘనంగా సత్కారం చేశారు.

కొత్తగూడెం పట్టణ సిఐటియు నూతన కన్వీనర్ గా భూక్య రమేష్ ఏకగ్రీవ ఎన్నిక.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/19 అక్టోబర్/ అక్షరం న్యూస్:

సిఐటియు కొత్తగూడెం పట్టణ మహాసభలో నూతన కమిటీనీ ఎన్నుకోవడం జరిగింది. నూతన కమిటీ 27 మంది మరియు ఇద్దరిని కో ఆప్షన్ గా ఎన్నుకున్నారు. సీఐటీయూ కమిటీ నూతన కన్వీనర్ గా భూక్య రమేష్ ను ఏకగ్రీవంగా మహాసభ ప్రతినిధులు ఎన్నికోవడం జరిగింది. సిఐటియు కొత్తగూడెం పట్టణ కన్వీనింగ్ కమిటీ సభ్యులుగా లిక్కి బాలరాజు, జనుమాల నాగేష్, నందిపాటి రమేష్, సూరం ఐలయ్య, ప్రమోద్, మహమ్మద్ జలాల్, అంబాలదుర్గమ్మ ,పాషా, గూగుల్ సక్రాం ,సామ్యూల్, బత్తుల నాగేశ్వరరావు, కళావతి, శైలజ, కట్టా శైలజ, రాజేశ్వరి, భవాని, జమీల్ పాషా, నిహారిక ,నరేందర్, సలీం, రామ్ కోటి, సయ్యద్, సతీష్, మరో ఇద్దరు కో ఆప్షన్ గా ఎన్నుకోవడం జరిగింది.

మల్లన్న ఆలయంలో భక్తుల సందడి

ఓదెల/ పెద్దపల్లి అక్టోబర్ 19 (అక్షరం న్యూస్)

ఆదివారం ఓదెల మల్లికార్జున స్వామి ఆలయానికి భక్తులు భారీగా చేరుకొని స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు ఆదివారం కావడంతో వివిధ గ్రామాల వివిధ జిల్లా నుంచి భక్తులు భారీగా వచ్చి స్వామికి పట్నాలు బోనాలు గండ దీపం కోడెను కట్టుట అభిషేకాలు అర్చనలు నిర్వహించి స్వామివారి తీర్థ ప్రసాదములు స్వీకరించారు భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఆలయ అధికారులు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించారు

జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల్లో నవీన్ యాదవ్ గెలుపు కోసం

పెద్దమ్మతల్లి ఆలయంలో టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు ప్రత్యేక పూజలు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ పాల్వంచ/19 అక్టోబర్/ అక్షరం న్యూస్:ద

పాల్వంచ కేపీ జగన్నాధపురంలో కొలువై ఉన్న పెద్దమ్మతల్లి ఆలయంలో జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ భారీ మెజారిటీతో గెలవాలని టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో హరిబాబు, పూర్ణ, సుదర్శన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తగూడెం పట్టణ కాంగ్రెస్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడిగా గుడివాడ సీతారామరాజు (రాము).

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/19 అక్టోబర్/ అక్షరం న్యూస్ :

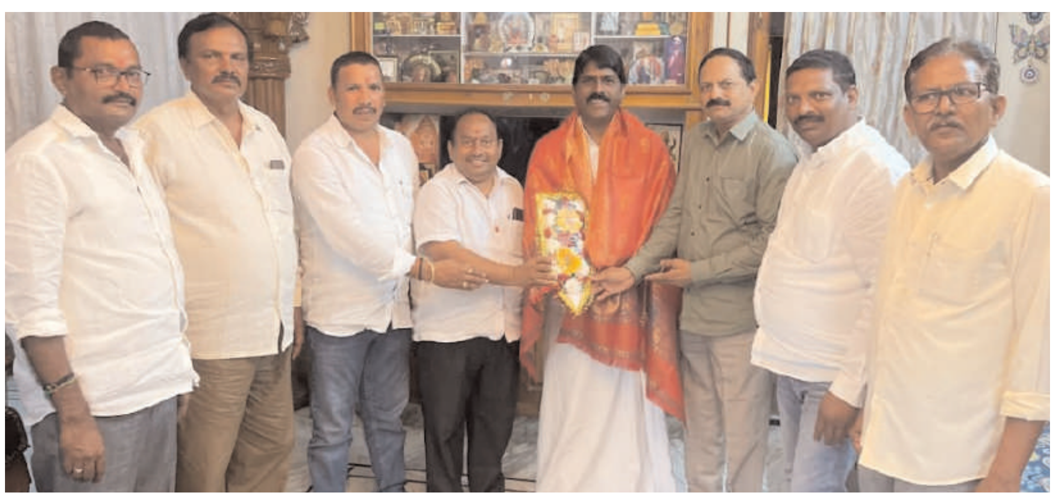
కొత్తగూడెం సన్యాసి బస్తి వాస్తవ్యుడైన గుడివాడ సీతారామరాజు(రాము) ను కొత్తగూడెం పట్టణ కాంగ్రెస్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడిగా నియమిస్తూ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు చింతరాల రవికుమార్ గారు నియామక పత్రం అందజేశారు అని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గుడివాడ సీతారామరాజు(రాము) మాట్లాడుతూ ఈ నియామకానికి సహకరించిన అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు గుడివాడ రామ్ లక్ష్మణ్ గారి వారసుడిగా రాజకీయాలలోకి వచ్చిన తనకు, దళిత వర్గాలకు తన వంతు సేవ చేయడానికి, ఈ అవకాశాన్ని ఇచ్చినందుకు కాంగ్రెస్ పార్టీకి నాయకత్వానికి ఎప్పుడు విధేయుడిగా, రుణపడి ఉంటానని తెలియజేశారు.

ప్రజల జీవితాల్లో దీపావళి వెలుగులు నింపాలి జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్.వి. పాటిల్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/19 అక్టోబర్/ అక్షరం న్యూస్ :
ప్రజల జీవితాల్లో దీపావళి పండుగ కోటి కాంతులు నింపాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ ఆకాంక్షించారు. చీకటి మీద వెలుగు, చెడు మీద మంచి, దుష్ట శక్తుల మీద దైవశక్తి సాధించిన విజయానికి దీపావళి ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన జిల్లా ప్రజలందరికీ హృదయపూర్వక దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.
పండుగను కుటుంబ సభ్యులతో సంతోషభరితంగా, ఆనందోత్సవాలతో జరుపుకోవాలని సూచించారు. టపాసులు కాల్చేటప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలు బాణాసంచా కాల్చేటప్పుడు తల్లిదండ్రులు తప్పనిసరిగా పర్యవేక్షణ చేయాలని ఆయన సూచించారు. సురక్షితమైన పద్ధతుల్లో పండుగను జరుపుకోవడంతోపాటు ప్రమాదాలను నివారించుకోవాలని, పర్యావరణానికి హాని కలిగించే టపాసులు ఉపయోగించకుండా హరితదీపావళి జరుపుకోవాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు.

నవీన్ యాదవ్ గెలుపు కోసం కృషి చేద్దాం

టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములును మర్యాదపూర్వకంగా కలసిన యాదవ సంఘ నాయకులు



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా / సుజాతనగర్/19 అక్టోబర్/ అక్షరం న్యూస్ :
సుజాతనగర్ ( ) టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములును సుజాతనగర్ లోని వారి స్వగృహంలో యాదవ సంఘ నాయకులు జంగా సత్యనారాయణ, కొత్తపల్లి రామారావు, దూదిపాల రాంబాబు, కాళంగి గురవయ్య, కర్రి వేంకటేశ్వరరావు, ఈడా రాఘవరావు, షేక్ సలీమ్ మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా నాగా సీతారాములు మాట్లాడుతు రాబోయే ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ గెలుపు కోసం జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గ పరిధిలోని యాదవ సామాజిక వర్గ నాయకులు, యువత క్షేత్రస్థాయిలో ప్రచారం చేసేందుకు కలిసికట్టుగా ముందుకు సాగాలన్నారు. అనంతరం నాగా

తెలంగాణ రాష్ట్ర న్యాయవాదుల ఫెడరేషన్ అధ్యక్షులుగా లక్కినేని సత్యనారాయణ

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/19 అక్టోబర్/ అక్షరం న్యూస్:
హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ క్రిమినల్ కోర్ట్స్ బార్ అసోసియేషన్ హాల్లో ఆదివారం జరిగిన తెలంగాణ రాష్ట్ర న్యాయవాదుల ఫెడరేషన్ ఎన్నికలు విశేషంగా,శాంతియుత వాతావరణంలో జరిగాయి. ఈ ఎన్నికల్లో మహబూబ్‌నగర్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు శ్రీ అనంతరెడ్డి మరియు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు లక్కినేని సత్యనారాయణ ఏకగ్రీవంగా రాష్ట్ర అధ్యక్షులుగా ఎన్నుకోబడ్డారు.డిసెంబర్ 31 వరకు శ్రీ అనంతరెడ్డి గారు ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షునిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించగా,జనవరి 1 నుండి తదుపరి ఎన్నికలు జరిగే వరకు శ్రీ లక్కినేని సత్యనారాయణ రాష్ట్ర అధ్యక్షునిగా బాధ్యతలు చేపడతారు.ఇతర హోదాల్లో ఎన్నికైన నాయకులు క్రింది విధంగా ఉన్నారు:హానరరీ ప్రెసిడెంట్: శ్రీ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి (సంగారెడ్డి బార్ అసోసియేషన్)జనరల్ సెక్రటరీ: శ్రీ అమరేందర్ రెడ్డి (మేడ్చల్%-%మల్కాజ్గిరి)ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ: శ్రీ రవి కిషోర్ (నాంపల్లి క్రిమినల్ కోర్ట్)వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్లు: శ్రీ డి.హరి ప్రసాద్,శ్రీ సాయి రెడ్డి (నిజామాబాద్),శ్రీ నాగరాజు వై.శ్రీనివాసరెడ్డి సుధీర్,శ్రీ వై.రాజశేఖర్ రెడ్డి,శ్రీ కే.లింగయ్య (సూర్యాపేట)జాయింట్ సెక్రటరీలు మరియు క్రీడా%-%సాంస్కృతిక కార్యదర్శి: శ్రీ ఏ.ముకుందరావు (తొర్రూర్)కార్యవర్గ సభ్యులు: వివిధ బార్ అసోసియేషన్ల నుండి ప్రతినిధులుగా ఎన్నుకోబడ్డారు.ఈ ఎన్నికలను తెలంగాణ హైకోర్టు బార్ అసోసియేషన్ మాజీ అధ్యక్షుడు శ్రీ ఏ.రవీంద్రారెడ్డి ఎన్నికల అధికారిగా విజయవంతంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ప్రస్తుత ఫెడరేషన్ అధ్యక్షుడు శ్రీ కొండల్ రెడ్డి,కార్యదర్శి శ్రీ రాజు వర్ధన్ రెడ్డి,రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మరియు ప్రతినిధులు హాజరై,నూతనంగా ఎన్నికైన ఫెడరేషన్ బృందాన్ని అభినందించారు.భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా నుండి శ్రీ లక్కినేని సత్యనారాయణ గారి ఎన్నిక పట్ల ఇండియన్ లీగల్ ప్రొఫెషనల్స్ అసోసియేషన్ తరఫున హృదయపూర్వక అభినందనలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో న్యాయవాదులు ఎర్రపాటి కృష్ణ,సాదిక్ పాషా,అక్కినేని వెంకట దుర్గారావు, యెర్రా కామేష్, మారపాక రమేష్,అంబటి రమేష్,చిన్నికృష్ణ,సామంత్,వడ్లకొండ హరిప్రసాద్,జి. గోపికృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆపరేషన్ కర్రెగుట్టలు!

దశాబ్దాలుగా ఈ గుట్టలు నక్సలైట్లకు కంచుకోటలుగా ఉంటుండగా.. అబూజ్‌మఢ్, ఇతర ప్రాంతాల్లో ఎన్‌కౌంటర్లు పెరగడంతో.. ఉన్న క్యాడరంతా కర్రెగుట్టలపైకి చేరుకున్నట్లు భద్రతాబలగాలు ఉప్పందుకున్నాయి.ఐమూడు రాష్ట్రాల్లో 280 చ.కి.మీ. మేర నక్సల్స్‌కు కంచుకోటగా గుట్టలు

అందులో 50% భద్రాద్రి, ములుగు జిల్లాల్లోనే హిడ్మాతో పాటు 3 వేల మంది నక్సల్స్ అక్కడే ఉన్నట్లు అనుమానాలు పెద్ద ఎత్తున చుట్టుముట్టిన బలగాలు నేడో, రేపో భారీ ఎన్‌కౌంటర్!

'ఆపరేషన్ కగార్' పేరుతో 2026 మార్చికల్లా మావోయిజాన్ని తుడిచిపెట్టాలని సంకల్పించిన కేంద్ర బలగాలు.. మరో భారీ ఆపరేషన్‌ను ప్రారంభించాయి. తెలంగాణ, ఛత్తీసగఢ్, మహారాష్ట్ర సరిహద్దుల్లో.. 280 చదరపు కిలోమీటర్ల మేర విస్తరించిన కర్రెగుట్టల వైపు బలగాలు వేగంగా కదులుతున్నాయి. దశాబ్దాలుగా ఈ గుట్టలు నక్సలైట్లకు కంచుకోటలుగా ఉంటుండగా.. అబూజ్‌మఢ్, ఇతర ప్రాంతాల్లో ఎన్‌కౌంటర్లు పెరగడంతో.. ఉన్న క్యాడరంతా కర్రెగుట్టలపైకి చేరుకున్నట్లు భద్రతాబలగాలు ఉప్పందుకున్నాయి. దాంతో.. సోమవారం ఉదయం నుంచే సీఆర్‌పీఎఫ-కోబ్రాతోపాటు.. బస్తర్ రీజియన్‌లోని ఏడు జిల్లాల డీఆర్‌జీ, ఎస్‌టీఎఫకు చెందిన సుమారు 4 వేల బలగాలు కర్రెగుట్టలను చుట్టుముట్టడం ప్రారంభించాయి. అటు మహారాష్ట్రలోని ఇంద్రావతి నది సమీపంలో సీ-60 బలగాలు కూడా మోహరించినట్లు సమాచారం. 50% కర్రెగుట్టలు తెలంగాణలోని భద్రాద్రి-కొత్తగూడెం జిల్లా చర్ల, ములుగు జిల్లా వెంకటాపురం, వాజేడు వైపు సుమారు 70 కిలోమీటర్ల మేర విస్తరించి ఉన్నాయి. దీంతో.. కేంద్ర బలగాలు తెలంగాణ మీదుగా కర్రెగుట్టలకు చేరుకున్నట్లు తెలిసింది. అటు ఛత్తీసగఢ్‌లోని హిడ్మా స్వస్థలమైన పూవర్తికి 20 కిలోమీటర్ల దూరంలోని పూజారి కాంకేర్, ఊసూరు, మద్దేడు నుంచి ఈ గుట్టలు మొదలవుతాయి.ఎత్తులో పైచేయి ఎవరిది?..'ఆపరేషన్ కర్రెగుట్టలు' పోలీసు బలగాలకు అంత సులభమేమీ కాదనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. 280 చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ గుట్టల్లో చాలా వరకు నిటారుగా.. 30-50 మీటర్ల ఎత్తులో ఉన్నట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు. మందుపాతరల అనుమానాలతో బలగాలు బాంబ్‌స్క్వాడ్ సాయంతో ముందుకు సాగుతుండగా.. బుధవారం కడపటి వార్తలందేసరికి.. రోప్ సాయంతో గుట్టలను అధిరోహించడం ప్రారంభించినట్లు తెలిసింది. వాస్తవానికి గుట్టల పైన ఉన్న వారిదే పైచేయిగా ఉంటుంది. పైనుంచి పేల్చే తూటాలు కిందివైపు వేగంగా దూసుకొస్తాయి. అదే.. కింద పేల్చే తూటాలు.. పైకి వెళ్లే కొద్దీ వాటి వేగం తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే.. హెలికాప్టర్లు, డ్రోన్లు అందుబాటులో ఉండడం బలగాలకు కలిసి వచ్చే అవకాశాలున్నట్లు వివరిస్తున్నారు. కర్రెగుట్టలపై నక్సల్స్ బంకర్లలో కాపుకాస్తున్నారని, ప్రతిదాడికి సిద్ధంగా ఉన్నారనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇప్పటికే వారి వద్ద బీజీఎల్ లాంచర్లు, రాకెట్ లాంచర్లు ఉన్నట్లు పలు ఘటనలు రుజువు చేశాయి. ఈ నేపథ్యంలో హెలికాప్టర్లు, డ్రోన్లను వారు టార్గెట్ చేసుకునే ప్రమాదముందనే వాదనలూ ఉన్నాయి.పలువురు కీలక నేతలను కలిపి కర్రెగుట్టలపై ఉన్న స్థావరాల్లో 3 వేల మంది మావోయిస్టులు ఉన్నట్లు బలగాలు భావిస్తున్నాయి. ఎత్తుగా ఉండే ఈ గుట్టలపై.. మావోయిస్టు అగ్రనాయకుల బంకర్లు కూడా ఉన్నట్లు సమాచారం. అయితే.. ప్రభుత్వం 'సేవ్ కర్రెగుట్టలు' ప్రచారాన్ని ప్రారంభించగానే.. మావోయిస్టులు ఈ గుట్టల చుట్టూ మందుపాతరలను అమర్చారని తెలుస్తోంది. అందుకే.. సామాన్య పౌరులెవరూ కర్రెగుట్టల వైపు రావొద్దంటూ నక్సల్స్ కరపత్రాలు ఇటీవల కలకలం రేపాయి. వాజేడు, వెంకటాపురం మండలాలకు చెందిన ఇద్దరు వ్యక్తులు ఈ మందుపాతరల కారణంగా మృతిచెందగా, పలువురు మంది గిరిజనులు గాయపడ్డారు. భారీ సంఖ్యలో మావోయిస్టులు ఉండడం.. 4 వేల మందితో బలగాలు ముందుకు సాగుతుండడంతో.. కర్రెగుట్టలపై ఏమైనా జరగొచ్చని, చరిత్రలోనే భారీ ఆపరేషన్‌గా నిలవొచ్చని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

టీవీ ప్రసారాల్లో సైరన్‌లు వాడొద్దు.. మీడియా సంస్థలకు కేంద్రం ఆదేశాలు

భారత్–పాక్‌ల మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న వేళ భారత ప్రభుత్వం మీడియా సంస్థలకు ఒక ముఖ్యమైన సూచన చేసింది. టీవీ ప్రసారాల్లో ఎయిర్ రైడ్ (వైమానిక దాడి) సైరన్ల శబ్దాలను ఉపయోగించవద్దని కోరింది. పౌరులను అప్రమత్తం చేసేందుకు వినియోగించే సైరన్‌లను (%ూఅతీ ాఖఅ ూఅతీవఅం%) వార్తా కార్యక్రమాల్లో ఉపయోగించవద్దని.. సైరన్‌లను ఉపయోగించి ప్రజల్లో అనవసరమైన భయాందోళనలు తలెత్తకుండా చూడాలని మీడియా ఛానెళ్లకు కేంద్రం సూచించింది. కేంద్ర హెూం వ్యవహారాల మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఫైర్ సర్వీస్, సివిల్ డిఫెన్స్ మరియు హెూమ్ గార్డ్స్ ఈ మేరకు ఒక సలహా జారీ చేసింది. 1968 నాటి సివిల్ డిఫెన్స్ చట్టంలోని నిబంధనల ప్రకారం, ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు మినహా ఇతర వార్తా ప్రసారాలలో ఈ సైరన్ శబ్దాలను వాడవద్దని అన్ని మీడియా ఛానళ్లకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది.సాధారణంగా వార్తా కార్యక్రమాల్లో ఇలాంటి సైరన్ శబ్దాలను ఉపయోగిస్తే, ప్రజలు వాటిని అలవాటుగా తీసుకునే ప్రమాదం ఉందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. తద్వారా నిజమైన వైమానిక దాడి జరిగినప్పుడు కూడా అది సాధారణ విషయమని భావించి అప్రమత్తంగా ఉండకపోవచ్చని హెచ్చరించింది.ప్రస్తుతం భారత్–పాకిస్తాన్ మధ్య నెలకొన్న ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఈ సూచనలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. కొన్ని వార్తా ఛానళ్లు ఉద్రిక్తతను మరింతగా చూపించేందుకు తమ ప్రసారాల్లో ఇలాంటి భయానకమైన శబ్దాలను వాడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ నేపథ్యంలో, ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా మీడియా సంస్థలు బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని, కేవలం అవగాహన కార్యక్రమాల కోసమే సైరన్ శబ్దాలను ఉపయోగించాలని ప్రభుత్వం కోరింది. తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి చెందకుండా చూడాలని కూడా సూచించింది.

అప్పుడు మేకపోతు గాంభీర్యం.. ఇప్పుడు భయం భయం.. ఉద్రిక్తతలపై మాటమార్చిన పాకిస్థాన్

భారత సైన్యం తమపై దాడిచేస్తే ఎదురుదాడికి దిగుతామని ఇటీవల మేకపోతు గాంభీర్యం ప్రదర్శించిన పాకిస్థాన్ ఇప్పుడు మాట మార్చింది. పాకిస్థాన్ విదేశాంగ శాఖ మంత్రి ఇషాక్ దార్‌శనివారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. భారత్ తమపై చేస్తున్న సైనిక దాడిని ఇక్కడితో ఆపితే తాము కూడా ఉద్రిక్తతలు తగ్గించడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.ఇరుదేశాల మధ్య దాడులవల్ల పాకిస్థాన్ ఆర్థిక పరిస్థితి కుదేలవుతుందని, ప్రజల పరిస్థితులు అధ్వాన్నంగా మారే ప్రమాదం ఉందని ఇషాక్ దార్ అన్నారు. ఈ యుద్ధ వాతావరణాన్ని రూపుమాపడం కోసం న్యూఢిల్లీతో చర్చలు జరపడానికి ఇస్లామాబాద్ సిద్ధంగా ఉందని దార్ అన్నట్లు అక్కడి అధికారిక వర్గాలు తెలిపాయి.భారత్–పాక్ మధ్య కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో పరిస్థితులు చేయిదాటకముందే దాడుల నివారణకు చర్యలు తీసుకోవాలని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రూబియో ఇరుదేశాలకు సూచించారు. ఈ నేపథ్యంలో పాకిస్థాన్ విదేశాంగ మంత్రి తాజా ప్రకటన ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.గురువారం రాత్రి నుంచి పాకిస్థాన్ భారత సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో దుస్సాహసానికి ఒడిగడుతూనే ఉంది. బారాముల్లా నుంచి భుజ్ వరకు 26 ప్రాంతాలపైకి వరసగా డ్రోన్లు ప్రయోగించింది. ముఖ్యంగా శ్రీనగర్ విమానాశ్రయాన్ని, అవంతీపొరా వైమానిక స్థావరాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకొని డ్రోన్లను ప్రయోగిస్తూ.. విఫలయత్నిం చేస్తుండగా, దాయాది చర్యలను భారత సైన్యం తిప్పి కొడుతోంది.

ఆపరేషన్ సిందూర్’ నేపథ్యంలో.. ఇండోర్ స్టేడియానికి బాంబు బెదిరింపు

భోపాల్: సరిహద్దుల్లో పాకిస్థాన్ దాడులను ‘ఆపరేషన్ సిందూర్’ పేరుతో భారత్ తిప్పికొడుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో మధ్యప్రదేశ్‌లోని క్రికెట్ స్టేడియానికి బాంబు బెదిరింపు వచ్చింది. ఆపరేషన్ సిందూర్ నేపథ్యంలో ఇండోర్‌లోని హెూల్కర్ స్టేడియాన్ని పేల్చివేస్తామంటూ మధ్యప్రదేశ్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (ఎంపీసీఏ) కార్యదర్శికి ఈమెయిల్ అందింది. దీంతో ఆ సంస్థ వెంటనే అప్రమత్తమైంది. పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చింది.కాగా, పోలీసులు వెంటనే స్పందించారు. పోలీస్ బృందాలు, బాంబు స్క్వాడ్‌లు హెూల్కర్ స్టేడియానికి చేరుకున్నారు. స్టేడియం ప్రాంగణాన్ని ఐదు గంటలపాటు క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు. ఎలాంటి అనుమానాస్పద వస్తువు లభించలేదని పోలీస్ అధికారి తెలిపారు. దీంతో బెదిరింపు ఈమెయిల్‌గా భావిస్తున్నట్లు చెప్పారు. సైబర్ స్క్వాడ్‌తో కలిసి నకిలీ ఈ మెయిల్ మూలాన్ని తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు వివరించారు. నిందితులను గుర్తించి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని వెల్లడించారు.

ఉద్రిక్తతలు తొలిగేందుకు నిర్మాణాత్మక పాత్ర పోషిస్తాం : చైనా

భారత్ – పాకిస్థాన్ దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలకు ముగింపు పలికేందుకు అవసరమైతే నిర్మాణాత్మక పాత్ర పోషిస్తామని చైనా పేర్కొంది. ఇరుదేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో బీజింగ్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. కాగా ఇరుదేశాలు సంయమనం పాటించాలని చైనా విదేశాంగ శాఖ శనివారం ఒక ప్రకటనలో సూచించింది.‘భారత్– పాకిస్థాన్ దేశాల మధ్య కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తత పరిస్థితులను మేం నిశితంగా గమనిస్తున్నాం. శాంతి, స్థిరత్వం కోసం ఇరుదేశాలు సమయమనం పాటించాలని కోరుతున్నాం. శాంతియుత మార్గంలో సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని, ఉద్రిక్తతలను తీవ్రతరం చేసే చర్యలను తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నాం. ఈ ఉద్రిక్తతలను తగ్గించాలని అంతర్జాతీయ సమాజం కూడా ఆశిస్తోంది. ఈ సమస్య ముగింపునకు అవసరమైతే నిర్మాణాత్మక పాత్ర పోషించేందుకు మేం సిద్ధంగా ఉన్నాం’ అని చైనా తన ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఏప్రిల్ 22న జమ్ముకశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో పర్యాటకులపై జరిగిన ఉగ్రదాడిలో 26 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. దీనికి ప్రతిగా భారత్ ‘ఆపరేషన్ సిందూర్’ పేరుతో పాకిస్థాన్లోని, పాకిస్థాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్‌లోని ఉగ్రవాద స్థావరాలపై దాడులు చేసింది. దాంతో భారత్– పాకిస్థాన్‌ల మధ్య ఉద్రిక్తతలు తీవ్రతరమయ్యాయి..

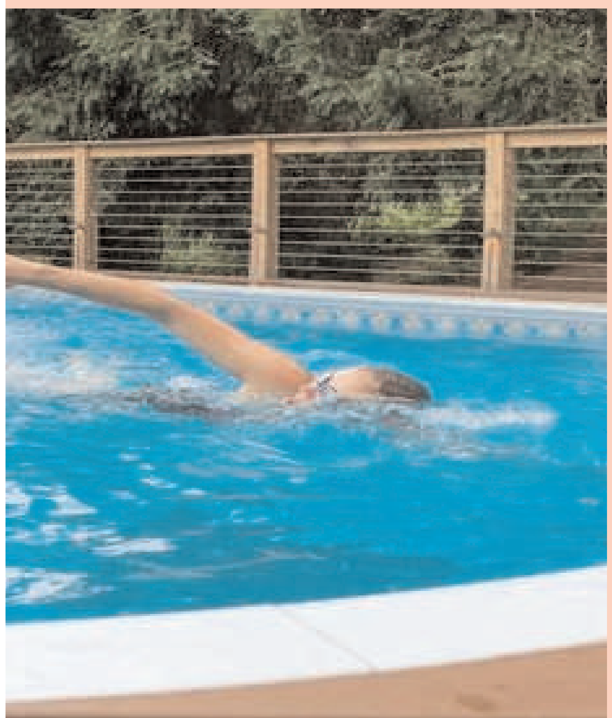
ఈదండి.. ఆడండి..

కేపీహెచ్‌బీలో అందుబాటులోకి ఇండోర్ స్టేడియం

- తక్కువ ఫీజుతో స్విమ్మింగ్, షటిల్ బ్యాడ్మింటన్

- ప్రస్తుతం పురుషులకే

- త్వరలో పిల్లలు, మహిళలకు స్విమ్మింగ్ అవకాశం



హైదరాబాద్ – నేటి కేసరి ప్రతినిధి

కేపీహెచ్‌బీలో క్రీడాభిమానులకు ఇదొక శుభవార్త. అతి తక్కువ ఫీజులతో అందుబాటులోకి వచ్చిన ఇండోర్ స్టేడియం ఇప్పుడు స్విమ్మింగ్, షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ వంటి ఆటలకు కేంద్రంగా మారింది. ప్రస్తుతం స్విమ్మింగ్ అవకాశం పురుషులకు మాత్రమే ఉన్నా.. త్వరలోనే మహిళలు, పిల్లలు కూడా అవకాశం కల్పిస్తామని స్టేడియం నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు.అందుబాటులోకి స్విమ్మింగ్‌పూల్, బ్యాడ్మింటన్..కేపీహెచ్‌బీ ఆరోఫేజ్‌లోని జీహెచ్‌ఎంసీ ఇండోర్ స్టేడియంలో స్విమ్మింగ్‌పూల్, షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ ఆడే అవకాశం ఉంది. గంటకు 50 మంది స్విమ్మింగ్, ఒక్కో బ్యాడ్మింటన్ కోర్టులో గంటకు ఆరుగురు చొప్పున నాలుగు కోర్టుల్లో కలిపి 24 మంది ఆడవచ్చు. ఐదేళ్లుగా ప్రైవేటుతో నడిచిన కేంద్రాన్ని గత నెలలో జీహెచ్‌ఎంసీ స్వాధీనం చేసుకుంది. ప్రస్తుతం ఇందులో ఫీజులు చాలా తక్కువగా ఉన్నాయి. స్విమ్మింగ్‌కు నెలకు రూ.500, షటిల్ బ్యాడ్మింటన్‌కు రూ.1000గా నిర్ణయించారు.రోజూ ఉదయం 6 గంటల నుంచి 10 గంటల వరకు, సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి 7 గంటల వరకు స్విమ్మింగ్, సాయంత్రం 7 నుంచి 9 వరకు పెద్దలు షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ ఆడుకోవచ్చు. ప్రతి సోమవారం స్టేడియానికి సెలవు ఉంటుంది. స్టేడియానికి వచ్చే వారికి వాహనాలు పార్కింగ్ చేసుకోవడానికి ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. ప్రస్తుతం స్విమ్మింగ్‌పూల్‌లో పురుషులకు మాత్రమే అవకాశం కల్పించారు. అతి త్వరలో పిల్లలు, మహిళలకు అవకాశం కల్పిస్తామని నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు. చిన్నారులకు ఈత నేర్పడం కోసం ప్రత్యేకంగా కోచ్‌లను నియమిస్తామని పేర్కొంటున్నారు.స్టేడియాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.. ప్రస్తుతం ఈ స్టేడియం జీహెచ్‌ఎంసీ ఆధ్వర్యంలో నడుస్తోంది. గతంలో అధిక చార్జీలు ఉండేవి. ప్రస్తుతం అందులో నాలుగోవంతు చెల్లిస్తే సరిపోతుంది. స్విమ్మింగ్ చేయాలనుకునే వారు, షటిల్ బ్యాడ్మింటన్ ఆడాలనుకునే వారికి ఇది మంచి అవకాశం. కేపీహెచ్‌బీ పరిసర ప్రాంత ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

జిల్లా వ్యాప్తంగా 5.42 లక్షల మంది రైతులు..

జిల్లాలో 5.42 లక్షల మంది రైతులకు రూ.624 కోట్ల పెట్టుబడి సాయం రావాల్సి ఉండగా.. ఇప్పటి వరకు 1.14 లక్షల మంది రైతుల ఖాతాల్లో రూ.26.94 కోట్లు మాత్రమే జమ అయ్యాయి. గత యాసంగిలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం తొలి రోజే 1.41 లక్షల మంది రైతుల ఖాతాల్లో రూ.43 కోట్లు జమ చేయగా.. ఈ సారి పది రోజులైనా రూ.26కోట్లు మాత్రమే రైతుల అందాయి.పాత పద్ధతిలోనే పెట్టుబడి సాయం..పంట పెట్టుబడి కోసం కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ప్రతి సీజన్‌లో ఎకరానికి 5 వేల రూపాయలు రైతులందరి ఖాతాల్లో జమ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ యాసంగి సీజన్‌కు కూడా రైతు బంధు ఇచ్చే ప్రయత్నం చేయగా, కాంగ్రెస్ నేతల ఫిర్యాదుతో ఎన్నికల కమిషన్ నిలిపివేసింది. అయితే.. తాము అధికారంలోకి వస్తే ఎకరానికి రూ.7500 చొప్పున ఏడాదికి రూ.15వేలు ఇస్తామన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ.. ఇప్పుడు దాన్ని అమలు చేయడంలేదు. పాత పద్ధతిలోనే ఎకరానికి రూ.5వేలు ఇస్తున్నది.ఈ నెల 3న కొలువుదీరిన కాంగ్రెస్ సర్కారు ఈ నెల 10నుంచి రైతు బంధు ఇస్తామని చెప్పి రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేయడం ప్రారంభించింది. కానీ.. జిల్లా వ్యాప్తంగా 5,42,406 మంది రైతులకు రూ.624,14,84,629 పెట్టుబడి సాయం ఇవ్వాల్సి ఉండగా.. ఇప్పటి వరకు 1,14,542 మంది రైతులకు రూ.26,94,65,516 మాత్రమే జమ చేసింది. ఒక గుంట జాగా నుంచి ప్రారంభం చేసి ఇప్పటి వరకు ఎకరం భూమి ఉన్న వారికి జమ చేసినట్లు తెలుస్తున్నది.గత యాసంగిలో తొలి రోజే రూ.43 కోట్లు..కేసీఆర్ ప్రభుత్వం గత యాసంగి సీజన్‌లో తొలి రోజే రూ.43కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో రైతు బంధు జమ చేయగా.. ఈ సారి పది రోజులైనా రూ.26కోట్లు మాత్రమే పడ్డాయి. అప్పుడు మొత్తం 1.41 లక్షల మందికి 86,531 ఎకరాలకు సంబంధించి రైతు బంధు ఇచ్చింది. ఇప్పుడు ఈ పది రోజుల్లో 1.14 లక్షల మందికి 52,500 ఎకరాలకు మాత్రమే పడ్డాయి. దాంతో గత యాసంగిలో బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం జమ చేసిన రైతు బంధు కంటే ఈ సారి చాలా ఆలస్యంగా రైతుల ఖాతాల్లో జమ అవుతుండటంతో తమకు ఎప్పుడు వస్తాయోనని పెద్ద రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. రైతుల ఖాతాల్లో రూ.26.94 కోట్లు జమయాసంగి సీజన్‌కు సంబంధించి రైతు బంధు డబ్బును ప్రభుత్వం ఈ నెల 10నుంచి రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తున్నది. జిల్లాలో 5,42,106 మంది రైతులకు పెట్టుబడి సాయం రావాల్సి ఉండగా ఇప్పటి వరకు 1,14,542 మంది ఖాతాల్లో రూ.26,94,65,516 జమ అయ్యాయి.

ప్రజలు ఆలోచించాల్సిన సమయం వచ్చింది

-వనరులు, నిధుల్లేకుండా పార్టీల హామీలు కానీ, రాజ్యాంగం ప్రకారం సమీక్షించలేం -రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్లు అందలేదన్న ఓ పిటిషన్‌పై రాష్ట్ర హైకోర్టు వ్యాఖ్యలు -10 రోజుల్లో సర్కార్ చెల్లించాలని ఆదేశం

హైదరాబాద్ – నేటి కేసరి ప్రతినిధి

ప్రభుత్వాల ఉచిత పథకాలపై రాష్ట్ర హైకోర్టు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఎలాంటి నిధులు, ఆదాయ వనరుల్లేకుండానే ఆర్థికంగా భరించలేని ఉచిత పథకాలను రాజకీయ పార్టీలు ప్రకటించడంతో దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ అతలాకుతలం అవుతోందని జస్టిస్ నగేశ్ భీమపాక సారథ్యంలోని ఏకసభ్య బెంచ్ పేర్కొంది. ఉచిత పథకాల అమలుతో దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై పడుతున్న భారం గురించి ప్రజలు, సభ్య సమాజం ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపింది. 40 ఏళ్ల సర్వీసు పూర్తి కావడంతో అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్‌గా రిటైరైన ఏ.నరేందర్‌రెడ్డి తనకు రిటైర్‌మెంట్ బెనిఫిట్లు చెల్లించడం లేదని హైకోర్టులో దాఖలు చేసిన పిటిషన్ శుక్రవారం విచారణకు వచ్చింది. పిటిషనర్‌తోపాటు రిటైరైన ఉద్యోగుల తరపు న్యాయవాదులు వాదిస్తూ.. ఉచిత పథకాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భారీగా నిధులు ఖర్చు చేస్తోందని ఆరోపించారు. పరిపాలన పేరుతో ఉచిత విద్యుత్, ఉచిత రవాణా, రుణ మాఫీ, రాయితీలు తదితర పేర్లతో అమలు చేస్తున్న ఉచిత పథకాలకే భారీగా నిధులు ఖర్చు చేస్తున్నదని, దీనివల్ల ప్రభుత్వ ఖజానాపై మోయలేని భారం పడుతోందన్నారు. కానీ, రిటైరైన ఉద్యోగుల బెనిఫిట్లు మాత్రం చెల్లించడం లేదని ధర్మాసనం దృష్టికి తెచ్చారు.దీనిపై ధర్మాసనం స్పందిస్తూ.. రాజ్యాంగంలోని 226వ అధికరణం ప్రకారం.. ప్రభుత్వ విధాన నిర్ణయాల్లో జోక్యం చేసుకునేందుకు అవకాశం లేదని, అవి న్యాయ సమీక్ష కిందకు రావని వ్యాఖ్యానించింది. అయితే, ఉచిత పథకాలతో దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై పడుతున్న భారం గురించి ఆలోచి ంచాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని పేర్కొంది. పిటిషనర్‌కు రావాల్సిన రిటైర్‌మెంట్ బెనిఫిట్లు పది వారాల్లో చెల్లించాలని ప్రభుత్వానికి ఆదేశాలిస్తూ పిటిషన్ విచారణను ముగించింది. కాగా, మెడికల్ ఏజ్ ఆధారంగా వికలాంగ ఉద్యోగులకు రిటైర్‌మెంట్ ఇచ్చి తొలగించలేరని ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. సిరికొండ మల్లేశ్ సహా పలువురు వ్యక్తులు తమను ఏకపక్షంగా ప్రభుత్వం తొలగించిందని ఆరోపిస్తూ దాఖ లు చేసిన పిటిషన్‌ను విచారించిన న్యాయస్థానం.. మెడికల్ ఏజ్ ఆధారంగా ఉద్యోగుల తొలగింపు చెల్లదని ఆదేశించింది.

సురానా గ్రూప్ నుంచి 5.9 కోట్లు..

హీరో మహేశ్‌బాబుకు ఈడీ నోటీసులు

హైదరాబాద్: టాలీవుడ్ ప్రిన్స్ మహేశ్‌బాబుకు (%మీఖష్టవంష్త్ర దీఖఎబ%) ఈడీ నోటీసులు ఇచ్చింది. ఈ నెల 27న విచారణకు హాజరుకావాలంటూ తాఖీదులిచ్చింది. సాయిసూర్య, సురానా గ్రూప్ వ్యవహారంలో మహేశ్‌కు నోటీసులు జారీచేసింది. సాయి సూర్య డెవలపర్స్, సురానా ప్రాజెక్టులకు మహేశ్‌బాబు ప్రచారకర్తగా ఉన్నవిషయం తెలిసిందే. ఇందుకుగాను సాయి సూర్య డెవలపర్స్ నుంచి రెమ్యూనరేషన్‌గా రూ.5.9 కోట్లు తీసుకున్నట్లు ఈడీ గుర్తించింది. ఇందులో రూ.3.5 కోట్లు నగదు రూపంలో, రూ.2.5 కోట్లు ఆర్‌టీజీఎస్ ట్రాన్స్‌పర్ జరిగినట్లు విచారణలో తేలింది. ఈ నేపథ్యంలో కంపెనీలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ఇన్‌ఫ్లుయెన్స్ చేశారని మహేశ్‌పై ఈడీ అభియోగాలు మోపింది. సురానా గ్రూపునకు చెందిన భాగ్యనగర్ ప్రాపర్టీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ చైర్మన్ నరేంద్ర సురానా, అనుబంధ సంస్థ అయిన సాయిసూర్య డెవలపర్స్ యజమాని సతీశ్‌చంద్ర గుప్తా పక్కా పథకం ప్రకారం పలువురిని మోసం చేసినట్లు ఈడీ విచారణలో గుర్తించారు. సొంతింటి కోసం బయానాలు ఇచ్చిన పలువుర్ని వంచించినట్లు తేల్చారు. ఈ రెండు కంపెనీల ద్వారా అనధికార లేఅవుట్లలో ప్లాట్లు అమ్మారని, ఒకే ప్లాట్‌ను బైనంబర్ల ద్వారా పలువురికి రిజిస్ట్రేషన్లు చేశారని, సరైన అగ్రిమెంట్లు లేకుండా నగదు రూపంలో డబ్బు తీసుకున్నారని విచారణలో గుర్తించారు.

ఇలా రూ.100 కోట్లకు పైగా నల్లధనాన్ని సేకరించి, ఆ డబ్బును వివిధ మార్గాల ద్వారా దారి మళ్లించారని ఈడీ అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఈ రెండు కంపెనీలపై హైదరాబాద్‌లోని వివిధ పోలీసు స్టేషన్లలో కేసులు నమోదైన నేపథ్యంలో తాము ఈసీఎన్‌ఆర్ నమోదు చేసి, దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగిన సోదాల్లో రూ.74.50 లక్షల నగదు, రూ.100 కోట్ల నల్లధనానికి సంబంధించిన లెక్కలు గుర్తించామని చెప్పారు. నరేంద్ర సురానా కార్యాలయం నుంచి లెక్కల్లో చూపని నగదును స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇక సతీశ్‌చంద్రపై ఇప్పటి వరకు పలు పోలీస్ స్టేషన్లలో 11 కేసులు నమోదైనట్లు చెప్పారు.

దీపావళి ఆఫర్లతో మీ సిబ్బిల్ స్కోర్ మటాష్.. ఈ తప్పులు చేశారో..

ఆఫర్‌లకు ఆశపడి క్రెడిట్ కార్డులు, పర్సనల్ లోన్స్ తీసుకుంటే జరిగే నష్టాలు ఏమిటి..? క్రెడిట్ లిమిట్‌లో 30శాతం కంటే ఎక్కువ వాడకూడదు వంటి ఆర్థిక నిబంధనలను ఎందుకు పాటించాలి..? సకాలంలో బిల్లులు కట్టకపోతే భవిష్యత్తులో లోన్స్ దొరకడం కష్టమవుతుంది కాబట్టి ఈ పండుగ వేళ ఆర్థికంగా జాగ్రత్తలు ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.. దీపావళి పండుగ సందర్భంగా దేశవ్యాప్తంగా మార్కెట్లన్నీ షాపింగ్‌తో కళకళలాడుతున్నాయి. ఈ పండుగ సీజన్‌లో దుకాణాలు, షోరూమ్‌లు రకరకాల డిస్కౌంట్లు, ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్‌లు ప్రకటిస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా క్రెడిట్ కార్డులపై వచ్చే ఆఫర్‌లు కస్టమర్‌లను మరింతగా ఆకర్షిస్తాయి. అయితే ఈ ఆఫర్‌ల ఉచ్చులో పడి చాలామంది తమ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను దెబ్బతీసుకుంటున్నారు. మీ దీపావళి షాపింగ్ ఆనందం మీ ఆర్థిక భవిష్యత్తుపై ప్రభావం చూపకుండా ఉండాలంటే.. ఈ ముఖ్యమైన విషయాలను తప్పక గుర్తుంచుకోవాలి. బడ్జెట్‌లోనే షాపింగ్ చేయండిపండుగ సీజన్‌లో ఆఫర్‌లు చూసి చాలామంది భారీగా కొనుగోళ్లు చేస్తుంటారు. కొన్నిసార్లు అవసరం లేని వస్తువులను కూడా డిస్కౌంట్ల కోసం కొనేస్తారు. క్రెడిట్ కార్డ్ ఆఫర్‌ల కోసం కార్డు పరిమితిని పూర్తిగా లేదా అధికంగా ఉపయోగించడం క్రెడిట్ స్కోర్‌ను నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు మీ క్రెడిట్ కార్డు పరిమితిలో 30శాతం కంటే ఎక్కువ వినియోగించకుండా చూసుకోవాలి. మీ బడ్జెట్‌లో మాత్రమే షాపింగ్ చేయండి.సకాలంలో బిల్లులు..పండుగ ఉత్సాహంలో క్రెడిట్ కార్డుల సహాయంతో ఇష్టానుసారం కొనేయడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల నెల నెలా వచ్చే క్రెడిట్ కార్డ్ బిల్లులు బడ్జెట్‌ను దెబ్బతీస్తాయి. బిల్లు భారీగా ఉండటం వలన నెలాఖరులో చెల్లించలేకపోతే, అది మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌ను నేరుగా తగ్గిస్తుంది. లేట్ ఛార్జీలు కూడా అదనంగా చెల్లించాల్సి వస్తుంది. ఎంత షాపింగ్ చేసినా, దాన్ని నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తిగా చెల్లించడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. లేదంటే క్రెడిట్ కార్డు వాడకాన్ని నియంత్రించుకోండి.కొంతమంది పండుగ అవసరాల కోసం, ముఖ్యంగా షాపింగ్ కోసం, తొందరపడి పర్సనల్ లోన్స్ తీసుకుంటారు. ఈ రుణాలను తీసుకునేటప్పుడు %జువీ×% చెల్లింపుల గురించి సరిగ్గా ప్లాన్ చేసుకోరు. ఈఎంఐకి తగ్గట్టుగా తమ నెలవారీ బడ్జెట్‌ను సిద్ధం చేయరు. %జువీ×%లు చెల్లించలేకపోతే ఆ లోపాలు మీ క్రెడిట్ స్కోర్‌పై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. భవిష్యత్తులో గృహ రుణాలు లేదా కారు రుణాలు తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది. ఆఫర్‌లు కేవలం తాత్కాలికమే.. కానీ బలమైన క్రెడిట్ స్కోర్ మీకు దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక భద్రతను ఇస్తుంది. అందుకే దీపావళి షాపింగ్‌ను ప్లాన్ చేసుకునేటప్పుడు, క్రెడిట్ స్కోర్‌ను కాపాడుకోవడంపై కూడా దృష్టి పెట్టడం చాలా ముఖ్యం.

ప్రయాణికులకు గుడ్ న్యూస్

రైల్వే శాఖ ఏసీ కోచ్‌లలో ప్రయాణికుల సౌకర్యం కోసం రైల్వే కీలక మార్పు చేసింది. ఇకపై ప్రయాణికులు దుప్పట్ల పరిశుభ్రత గురించి చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ ఈ కొత్త ఆలోచనను పైలట్ ప్రాజెక్ట్‌గా మొదలుపెట్టారు. ముఖ్యంగా దుప్పట్లపై ప్రయాణికులకు ఉండే సందేహాలను తొలగించడం దీని ముఖ్య లక్ష్యం. ప్రస్తుతానికి ఈ ప్రయోగం జైపూర్–అహ్మదాబాద్ రైలులో మొదలైంది. మన దేశంలో ఎక్కువ మంది ప్రజలు ప్రయాణించేది రైళ్లలోనే. రోజూ కోట్ల మందిని రైల్వే తమ గమ్యస్థానాలకు చేర్చుతుంది. ఛార్జీలు తక్కువ, దేశంలో ఎక్కడికైన వెళ్లగలిగేలా ఉండడమే రైళ్లలో రద్దీకి కారణమని చెప్పొచ్చు. రైలులో ఏసీ కోచ్‌లలో ప్రయాణించే వారికి రైల్వే ఒక ముఖ్యమైన మార్పు తెచ్చింది. ఇకపై దుప్పట్ల శుభ్రత గురించి మీరు కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు. రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ ఈ కొత్త ఆలోచనకు శ్రీకారం చుట్టారు. ముఖ్యంగా ప్రయాణికులకు ఇచ్చే దుప్పట్ల శుభ్రతపై ఉండే సందేహాలను పూర్తిగా తొలగించడమే దీని ముఖ్య ఉద్దేశం కొత్తగా ఏం వస్తుంది?ప్రతి ప్రయాణికుడికి, ప్రతి ప్రయాణంలో శుభ్రమైన కవర్లతో కప్పిన దుప్పట్లను అందిస్తారు. ఈ కవర్లు ఉతకగలిగే పదార్థంతో తయారు చేస్తారు. ప్రతి ట్రిప్ తర్వాత తప్పనిసరిగా మార్చి శుభ్రం చేస్తారు. కవర్లు వెల్క్రో లేదా జిప్ లాక్‌లతో మూసివేసి ఉంటాయి. తద్వారా వాటి పరిశుభ్రత చివరి వరకు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది. ప్రారంభంలో మన్నిక, సులభంగా ఉతకడం కోసం సంగనేరి ప్రింట్ ఫాబ్రిక్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రయోగ ఫలితాలను బట్టి భవిష్యత్తులో దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల నుండి సాంప్రదాయ ప్రింట్‌లను కూడా చేర్చడానికి ప్రణాళికలు ఉన్నాయి. ఎందుకు ఈ కొత్త చొరవ?

ప్రస్తుతానికి ఈ కొత్త దుప్పటి కవర్ల వ్యవస్థ జైపూర్–అహ్మదాబాద్ మార్గంలో నడుస్తున్న రైలులో ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించారు. రైల్వే మంత్రి అశ్విని వైష్ణవ్ మాట్లాడుతూ.. "రైల్వే వ్యవస్థలో దుప్పట్ల వాడకం ఎప్పటినుంచో ఉన్నా వాటి శుభ్రత విషయంలో ప్రయాణికులలో ఎప్పుడూ ఒక సందేహం ఉండేది. వాటిని పూర్తిగా తొలగించడానికి.. జైపూర్ రైల్వే స్టేషన్ నుండి పైలట్ కార్యక్రమంగా దుప్పటి కవర్ల స్కీమ్ తీసుకొచ్చాం" అని తెలిపారు. అంతేకాకుండా చిన్న స్టేషన్లలో కూడా ప్లాట్‌ఫామ్ ఎత్తు, సైన్‌బోర్డులు, సమాచార వ్యవస్థలలో సౌకర్యాలను పెంచే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు.

బిజినెస్

ధన త్రయోదశి సందర్భంగా గోల్డ్ షాపులు కిటకిట.. ధరలు ఇలా..

ధన త్రయోదశి సందడి దేశం మొత్తం గోల్డ్ షాపుల దగ్గర కనిపిస్తోంది. తెలంగాణ, ఏపీ, ఒడిశా రాష్ట్రాల్లో బంగారం, వెండి కొనుగోళ్లతో మార్కెట్లు కిటకిటలాడుతున్నాయి. బీసీ బంద్ ముగిసిన వెంటనే షాపులు తెరుచుకోవడంతో ప్రజలు క్యూ కట్టి బంగారం, వెండి ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ధన త్రయోదశి సందర్భంగా గోల్డ్ షాపులు కిటకిట లాడుతున్నాయి. హిందూ సంప్రదాయాల ప్రకారం.. ధన త్రయోదశి రోజున బంగారం, వెండి వంటి విలువైన వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం అత్యంత శుభప్రదంగా భావిస్తారు. తెలంగాణలో బీసీ బంద్ సందర్భంగా మూడు గంటల వరకూ బంద్ పెట్టిన షాపులు ఒక్కసారిగా తెరుచుకోవడంతో ప్రజలు క్యూ కట్టారు. ధన త్రయోదశి సెంట్‌మెంట్‌తో బంగారం, వెండి ఆభరణాలు కొనుగోలు చేసేందుకు ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తున్నారు. దీంతో గోల్డ్ షాపుల దగ్గర సందడి వాతావరణం నెలకొంది. అటు ఏపీలో ఉదయం నుంచే బంగారపు షాపుల దగ్గర రష్ కనిపిస్తోంది. ధన త్రయోదశి సెంట్‌మెంట్‌తో విజయవాడలో బంగారం, వెండి కొనేందుకు పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు షాపులకు క్యూ కట్టారు. అటు పక్కరాష్ట్రం ఒడిశా, ఉత్తరాధిన సైతం ధంతేరస్ రష్ కనిపిస్తుంది గోల్డ్ షాపుల దగ్గర. దంతేరాస్ సేల్స్ దాదాపు 5 రోజుల పాటు సాగుతాయి. మరోవైపు పండగలు, పెళ్లిళ్ల సీజన్ నడుస్తుండటంతో బంగారానికి రెక్కలు వస్తున్నాయి. ధరలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ప్రతి రోజూ బంగారం ధరలు పెరుగుతూ వినియోగదారులకు షాక్ ల మీద షాకులు ఇస్తున్నాయి. వెండి ధరలు కూడా అదే స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయి. నిన్నటి వరకూ పట్టుకుంటే ఆగునా అన్న బంగారం, వెండి ధరలు ఇవాళ కాస్త నెమ్మదించాయి. ధన త్రయోదశి రోజున గోల్డ్ ప్రియులకు శుభవార్త అందింది. నిన్నటి వరకూ పట్టుకుంటే షాక్ కొట్టేలా ఉన్న బంగారం ధర అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వ్యాఖ్యలతో తగ్గింది. చైనాపై సుంకాలు ఎక్కువకాలం కొనసాగవన్న ట్రంప్ భిన్నస్వరంతో స్టాక్‌మార్కెట్లలో ర్యాలీ కారణంగా బంగారం డౌన్ అయింది. దీంతో ఇవాళ ఒక్కరోజే హైదరాబాద్‌లో 3వేల 180 తగ్గింది పసిడి ధర. హైదరాబాద్ సిటీలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర లక్షా 32వేలు పలుకుతోంది. మరోవైపు 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారంం ధర లక్షా 22 వేల 230 రూపాయలు ఉంది. అలాగే కిలో వెండి ధర లక్షా 79వేల 600 రూపాయలు ఉంది.

ఆరోగ్యం- మహాభాగ్యం

అది వేరు.. ఇది వేరు.. కానీ!

అలా అనుకుని పొరబడితే ప్రాణాలకే పెను ప్రమాదం.. గ్యాస్ – గుండెపోటు మధ్య తేడా ఇదే..

గ్యాస్ సమస్యలు సాధారణంగా కడుపుకు సంబంధించినవి.. అంత ప్రమాదకరమైనవి కావు. మరోవైపు, గుండెపోటు అనేది వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి.. ఆలస్యం చేస్తే ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ప్రజలు తరచుగా ఛాతీ నొప్పిని గ్యాస్‌గా పొరబడుతుంటారు.. అసలు గ్యాస్ – గుండెపోటు మధ్య తేడా ఏమిటి? లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకోండి..మనలో చాలా మంది ఛాతీ నొప్పి లేదా ఏదో ఒక సమయంలో మంటను అనుభవిస్తారు. కొన్నిసార్లు మనం దానిని గ్యాస్ అని అనుకుంటాము.. కానీ.. మరికొన్నిసార్లు అది గుండెపోటు కావచ్చు అని భయపడతాము. నిజానికి, గ్యాస్ గుండెపోటు రెండూ వాటి ప్రారంభ లక్షణాలలో చాలా పోలి ఉంటాయి.. ముఖ్యంగా ఛాతీ నొప్పి లేదా భారమైన నొప్పి విషయానికి వస్తే.. ప్రజలు తరచుగా గందరగోళానికి గురవుతారు.. గ్యాస్ నొప్పి అంటూ సకాలంలో చికిత్స తీసుకోరు.. ఇది గుండెకు సంబంధించినవి అయితే.. అత్యవసర పరిస్థితికి దారి తీయొచ్చు.. అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు..గ్యాస్ సమస్యలు సాధారణంగా కడుపుకు సంబంధించినవి.. అత్యంత ప్రమాదకరమైనవి కావు. మరోవైపు, గుండెపోటు అనేది తీవ్రమైన వైద్య అత్యవసర పరిస్థితి.. ఇక్కడ ఆలస్యం ప్రాణాంతకం కావచ్చు. అందువల్ల, గ్యాస్ నొప్పి గుండెపోటు నొప్పి మధ్య తేడాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. అయితే.. ఎప్పుడు.. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో మీరు వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.. అనే విషయాలపై అవగాహనతో ఉండటం ముఖ్యం.. కాబట్టి, గ్యాస్ నొప్పి గుండెపోటు మధ్య వ్యత్యాసాన్ని తెలుసుకోవడంతోపాటు.. రెండింటి నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చో ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం..1. ఎక్కడ ఏ రకమైన నొప్పి వస్తుంది గ్యాస్ నొప్పి సాధారణంగా ఉదరం పైభాగంలో లేదా ఛాతీ దిగువ భాగంలో వస్తుంది. ఇది మండుతున్న అనుభూతి, కుట్టిన అనుభూతి లేదా తిమ్మిరి లాగా అనిపిస్తుంది. శరీర స్థితిలో మార్పుతో ఈ నొప్పి తగ్గవచ్చు లేదా స్థానం మారవచ్చు. ప్రేగు కదలిక తర్వాత ఉబ్బరం, త్రేనుపు ఉపశమనం వంటి లక్షణాలతో గ్యాస్ కూడా ఉంటుంది. మరోవైపు, గుండెపోటు పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈ నొప్పి ఛాతీ మధ్యలో భారంగా, ఒత్తిడిగా లేదా బిగుతుగా అనిపిస్తుంది. ఏదో గుండెను కుదిస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఈ నొప్పి సాధారణంగా ఎడమ చేయి, దవడ, మెడ లేదా వీపు వరకు ప్రసరిస్తుంది. ముఖ్యంగా, శరీర స్థానాన్ని మార్చడం లేదా త్రేనుపు చేయడం ద్వారా ఇది ఉపశమనం లభించదు..2. నొప్పి వ్యవధి దాని ఉపశమనం ఎలా గ్యాస్ నొప్పి కొన్ని నిమిషాల నుండి 1–2 గంటల వరకు ఉంటుంది. గ్యాస్ త్రేనుపు లేదా మలం ద్వారా విడుదలైన వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ నొప్పి కొద్దికొద్దిగా వచ్చి పోతుంది. మరోవైపు, గుండెపోటు నొప్పి సాధారణంగా 15–20 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ ఉపశమనం ఉండదు.. నిరంతరం.. తీవ్రమయ్యే నొప్పి ప్రమాదానికి సంకేతం కావచ్చు.3. లక్షణాలలో తేడాలు: గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉబ్బరం, గ్యాస్, త్రేనుపు, తేలికపాటి అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇది సాధారణంగా చెమట లేదా తలతిరుగుటకు కారణం కాదు. గుండెపోటుకు చల్లని చెమటలు, శ్వాస ఆడకపోవడం, తలతిరుగుట, వికారం, బలహీనత, కొన్ని సందర్భాల్లో మూర్ఛపోవడం వంటి నిర్దిష్ట లక్షణాలు ఉంటాయి. మహిళలు కడుపు నొప్పి, అసాధారణ అలసట, తలనొప్పి వంటి ప్రత్యేక లక్షణాలను కూడా అనుభవించవచ్చు.గ్యాస్ గుండెపోటు రెండింటినీ నివారించడానికి, జీవనశైలిలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. గ్యాస్‌ను నివారించడానికి, ఒకేసారి ఎక్కువగా తినడం మానేయండి. బీన్స్, కోలా, కారంగా ఉండే ఆహారాలను నివారించండి. సమయానికి తినండి, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి.. నెమ్మదిగా తినండి. అదనంగా, గుండెపోటులను నివారించడానికి, ప్రతిరోజూ మితమైన వ్యాయామం చేయండి. ధూమపానం మానేయండి. బరువును నియంత్రణలో ఉంచండి. మీ రక్తపోటు కొలెస్ట్రాల్‌ను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించండి. పుష్కలంగా నీరు తాగండి..తగినంత నిద్ర పొందండి.వైద్యుడిని సంప్రదించడం ముఖ్యం.. మీకు తీవ్రమైన ఛాతీ ఒత్తిడి, మీ చేయి లేదా దవడ వరకు నొప్పి ప్రసరిస్తుంటే, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, చెమటలు పట్టడం లేదా తల తిరుగుతుంటే, వెంటనే అంబులెన్స్‌కు కాల్ చేయండి. మీ అంతట మీరు నేరుగా ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లడానికి ప్రయత్నించకండి. సకాలంలో చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల గుండె దెబ్బతినకుండా నిరోధించవచ్చు. గ్యాస్ నొప్పికి సాధారణంగా అత్యవసర చికిత్స అవసరం లేదు..

భయ్యా.. 15 రోజులు చక్కెర తీసుకోవడం ఆపండి.. లోపలంతా క్లీన్.. బయటంతా షైన్

టీ, కాఫీ, స్వీట్లు, బిస్కెట్లు, శీతల పానీయాలు – ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో కూడా చక్కెరను విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. అయితే, చక్కెర క్రమంగా ఆరోగ్యానికి గణనీయమైన హాని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు 15 రోజులు చక్కెరను తినకుండా ఉంటే శరీరంలో సంభవించే మార్పులేంటి..? ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.. భారతీయ ఇళ్లలో చక్కెరను విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు.. టీ %–% కాఫీ నుంచి ప్రతి తీపి వంటకం వరకు.. పంచదారను ఉపయోగిస్తారు. అయితే, చాలా మందికి చక్కెర వినియోగం, స్వీట్ల వల్ల కలిగే ప్రమాదాల గురించి బాగా తెలుసు.. అందువల్ల, తమ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించి, తీపి కోసం బెల్లం లేదా తేనె వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. మరికొంతమంది అయితే.. చక్కెరను పూర్తిగా వదులుకున్నారు. మీ ఆహారం నుంచి చక్కెరను తొలగించడం వల్ల శరీరంలో గణనీయమైన మార్పులు వస్తాయని నిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. ఈ మార్పులు సానుకూలంగా.. ప్రతికూలంగా ఉండవచ్చు. కాబట్టి, మీరు చక్కెరను నివారించాలని చూస్తున్నట్లయితే, ఈ వార్త మీ కోసమే. 15 రోజులపాటు చక్కెర మానేసిన తర్వాత శరీరంలో సంభవించే మార్పుల గురించి తెలిస్తే మీరే షాకవుతారు.. హార్వర్డ్‌లో శిక్షణ పొందిన డాక్టర్ సౌరభ్ సేథ్ చక్కెర మానేస్తే కనిపించే మార్పులేంటో వివరించారు.. ఈ మేరకు డాక్టర్ సేథ్ వీడియోను షేర్ చేశారు.హార్వర్డ్‌లో శిక్షణ పొందిన వైద్యుడు సౌరభ్ సేథ్ తరచుగా తన సోషల్ మీడియాలో వీడియోల ద్వారా ఆరోగ్య చిట్కాలను పంచుకుంటారు.. ఈసారి, మీరు 15 రోజులు చక్కెరను వదులుకుంటే శరీరంలో సంభవించే మార్పులను ఆయన వివరించారు. అతని ప్రకారం, ఈ నిర్ణయం ప్రారంభంలో కొంచెం సవాలుగా అనిపించవచ్చు.. కానీ చివరికి, ఇది మీకు చాలా ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.మీరు 15 రోజులు చక్కెర మానేస్తే ఏమవుతుంది?చక్కెరను తగ్గించడం వల్ల చర్మపు మంట %–% కొవ్వు తగ్గుతుందని డాక్టర్ సేథి వివరిస్తున్నారు. ఇది మీ ముఖం మరింత పదునుగా.. ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. ఇది కాలేయంలో కొవ్వు నిల్వలను కూడా తగ్గిస్తుంది.. ఇది బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇంకా, కళ్ళ చుట్టూ ఉబ్బరం కూడా క్రమంగా తగ్గుతుంది.15 రోజుల పాటు చక్కెర వాడకాన్ని నివారించడం వల్ల కడుపుపై అత్యధిక ప్రభావం చూపుతుందని డాక్టర్ సేథి వివరించారు. చక్కెర వాడకాన్ని మానేయడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన పేగు మైక్రోబయోమ్ ఏర్పడుతుంది. ముఖంపై ఎరుపు లేదా మొటిమలు ఉన్నవారు చక్కెర వాడకాన్ని మానేసిన తర్వాత స్పష్టమైన ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని అనుభవించవచ్చు.. ఎందుకంటే చక్కెర వాడకాన్ని పెంచుతుంది. చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించడం వల్ల మొటిమలు.. మచ్చలు క్రమంగా తగ్గుతాయి. అయితే, మొదటి కొన్ని రోజుల్లో మీరు చిరాకుగా అనిపించవచ్చు.. కానీ మీరు పట్టుదలతో ఉండాలని సూచించారు.

మద్యానికి బానిసై వ్యక్తి ఆత్మహత్య.

మహబూబాబాద్ /కేసముద్రం /అక్టోబర్ 19/అక్షరం న్యూస్ :- పెనుగొండ గ్రామానికి చెందిన మృతుడు లాక లక్ష్మయ్య తండ్రి కాశయ్య, వయస్సు 50 సం.రాలు,కులం ముదిరాజ్, వృత్తి: వ్యవసాయం మరియు మత్స్యకారుడు.గత కొద్ది కాలంగా బాగా మద్యానికి బానిసై ఏ పనికి వెళ్ళకుండా ఇంటి వద్దే ఉంటుండగా,ఇదే క్రమంలో తన ఆరోగ్యం మంచిగా లేక హాస్పిటల్ ల చుట్టూ తిరుగుతుండగా,తను మద్యం త్రాగడం మానక పోవడం తో కుటుంబ సభ్యులు మరియు గ్రామస్తులు విలువ ఇవ్వక పోవడం తో జీవితం పై విరక్తి చెంది ఈ నెల 17.న సాయంత్రం 07.00 గంటలకు తన వ్యవసాయ భూమి వద్దకు వెళ్లి గడ్డి మందు త్రాగి పడిపోగా,అతనిని వెంటనే బండి పై మహబూబాబాద్ గవర్నమెంట్ హాస్పిటల్ కు తీసుకు వెళ్లి,అక్కడి నుండి మెరుగైన చికిత్స గురించి ఎంజీఎం వరంగల్ కు తీసుకు ఎంజీఎంవెళ్ళగా చికిత్స పొందుతూ ఈ నెల 19 న తెల్లవారుజామున 5 న గంటలకు చనిపోయినాడు అని మృతిని భార్య ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించనైనది. స్థానిక ఎస్ఐ క్రాంతి కిరణ్ తెలిపారు.

ప్యాడి క్లీనర్ను పట్టించుకునే వారే లేరా

ఓదెల/ పెద్దపల్లి అక్టోబర్ 19(అక్షరం న్యూస్) అవసరానికి వాడుకొని అనాధలా వదిలేసిన వరి ధాన్యం శుద్ధి చేసే యంత్రం లక్షల విలువచేసే యంత్రం వర్షానికి తడిసి ఎండకు ఎండి విలువైన మోటార్ విలువైన యంత్రం తుప్పు పట్టి పోయే ప్రమాదం పట్టించుకోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం నిర్వాహకులు వివరాలకు వెళ్తేఓదెల తహసిల్దార్ కార్యాలయం ఎదురుగా ఉన్న వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రం వద్ద ఎలాంటి సెక్యూరిటీ లేకుండా ఉంచిన ప్యాడి క్లీనర్రాజుల సొమ్ము రాళ్లపాలు అయినట్టు ఎంతో విలువైన ప్యాడి క్లీనర్ నిరుపయోగంగా ఎలాంటి భద్రత లేకుండా ఉంచడంతో ఎండకు ఎండి వర్షానికి నాని తుప్పు పట్టి పోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది దాని చుట్టూ పిచ్చి మొక్కలు మొలసి పూర్తిగా చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంది ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్ దగ్గర ఈ పరిస్థితి దాపురించింది దీన్ని చూసిన కొంతమంది విలువైన పరికరాన్ని ఇలా వదిలేయడం ఏమిటని ముక్కున వేలేసుకుంటున్నారు లక్షల ఖర్చు పెట్టి వరి ధాన్యాన్ని ఇలాంటి చెత్తాచెదారం లేకుండా చేసే ఈ మిషన్ ఇలా నిరుపయోగంగా పడేయడం ఏమిటని విమర్శలకు తావిస్తుంది అదేవిధంగా వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రం నిర్వహకులు ఇలా ప్యాడి క్లీనర్ను నిరుపయోగంగా పడేయడం విడ్డూరంగా ఉందని అవసరం ఉన్నప్పుడు దాని వాడుకొని తర్వాత దానికి గాలికి వదిలేయడం ఇదెక్కడి అన్యాయం అని కొంతమంది అంటున్నారు వడ్ల కొనుగోలు నిర్వాహకులు ఇప్పటికైనా దీన్ని సురక్షిత ప్రాంతంలో ఉంచితే మంచిదని అంటున్నారు

మృతురాలి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన నాయకులు

జనగామజిల్లా /రఘునాధపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) అక్టోబర్ 19: మండలంలోని దాసన్నగూడెంకు చెందిన టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు బొక్క రామచంద్రయ్య తల్లి సత్తమ్మ ఆనారోగ్యంతో మృతి చెందింది. విషయం తెలుసుకున్న మాజీ ఎంపీపీ, స్టేషన్ ఘనాపూర్ బీఆర్ఎస్, నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ వై. కుమార్ గౌడ్ పలువురు నాయకులతో కలిసి మృతదేహాన్నికి పూలమాలలు వేసి నివాళ్లు అర్పించి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేసి, ఆ కుటుంబాన్ని ఓదార్చారు పరామర్శించిన వారిలో జనగామ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ వైస్ చైర్మన్ ముసిపట్ల విజయ్, జిల్లా నాయకులు గూడ కిరణ్ కుమార్, లోకుంట్ల సృజన్, సుభాన్, బాబు, రజింత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా కల్లుగీత కార్మిక సంఘం 68వ వార్షికోత్సవాలు

- మారుతున్న కాలానికనుగుణంగా వృత్తిలో మార్పులు తేవాలి కే జీకేఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎంవీ రమణ
- రాజకీయ,ఆర్థిక, సామాజిక రంగాలలో రాణించాలి -రాష్ట్ర కేజీకేఎస్ వార్షికోత్సవ సభలో గోపా డివిజన్ అధ్యక్షులు సమ్మి గౌడ్

మహబూబాబాద్ /కేసముద్రం /అక్టోబర్ 19/అక్షరం న్యూస్ :-కల్లుగీత కార్మిక సంఘం 68వ వార్షికోత్సవాలు సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలోని ఐలమ్మ ఆర్ట్ గ్యాలరీలో ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ కవులు, రచయితలు,కళాకారులు 50 మంది పాల్గొని కళాకారులు పాల్గొని కల్లుగీత వృత్తిలో పడుతున్న ఇబ్బందులు,తాటి ఈత చెట్ల ఔన్నత్యాన్ని తెలియజేస్తూ పాటలు, కవితలు వినిపించారు. మేకపోతుల వెంకటరమణ అధ్యక్షతన సభ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సమాజంలో రోజురోజుకు అనేక మార్పులు జరుగుతున్నాయని కల్లుగీత వృత్తిలో కూడా ఆధునీకరణ తీసుకురావాలని అందుకు

ప్రభుత్వాలుపూనుకోవాలన్నారు. రాష్ట్రంలో కోటి తాటి ఈత చెట్ల సంపద ఉన్నదని ఐదు లక్షల కుటుంబాలు ఆధారపడి జీవిస్తున్నాయన్నారు.ప్రకృతి పానీయం కల్లు,నీరా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని, తాటి ఈత చెట్ల ద్వారా అనేక ఉత్పత్తులు తయారు చేయవచ్చని అన్నారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వీరి అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రణాళిక రూపొందించాలని డిమాండ్ చేశారు.రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బెల్లంకొండ వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ నాటి నుండి నేటి వరకు అనేక హక్కులు సంఘం ద్వారా సాధించుకున్నామన్నారు. సొసైటీలు,గీచే వానికే చెట్టు పథకం, పెన్షన్, ఎక్స్‌గ్రేషియా, చెట్ల పెంపకానికి భూమి, నీరా కేఫ్, ప్రమాద నివారణకు సేఫ్టీ కిట్టు లాంటి కొన్ని సమస్యలు సాధించుకున్నామన్నారు. తెలంగాణ ప్రజా సంస్కృతిక కేంద్రం అధ్యక్షులు భూపతి వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సంస్కృతి ఎంతో గొప్పదని అన్నారు. కల్లుగీత కార్మికుల కష్టాలను పరిష్కార మార్గాలను పాటలు, కవిత్వం, రచనల ద్వారా సమాజానికి తెలియజేయాలనికళాకారులకు విజ్ఞప్తి చేశారు. కల్లుగీత వృత్తిలో ప్రమాదాలు జరిగిన వారికి ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తున్న సుప్రజ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శిగ విజయ్ కుమార్ గౌడ్ కి, వృత్తిలో మరణించిన కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం మరియు పిల్లల చదువుల కోసం ఆర్థిక సహాయం అందిస్తున్న కాన సంస్థకు అభినందనలు తెలియజేసి వారి ప్రతినిధి నాతి గణేష్ గౌడ్ ని ప్రముఖ పాటల రచయిత సింగర్ మానుకోట ప్రసాద్ గౌడ్ ని గోపా మహబూబాబాద్ డివిజన్ అధ్యక్షులు చిలువేరు సమ్మి గౌడ్ ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో గౌడ కల్లుగీత సంఘాల సమన్వయ కమిటీ రాష్ట్ర చైర్మన్ బాలగోని బాలరాజ్ గౌడ్, రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఐలి వెంకన్న గౌడ్, ఎలికట్టె విజయ్ కుమార్ గౌడ్, అంబాల నారాయణ గౌడ్, వంగ సదానందం గౌడ్,వివిధ కుల సంఘాల రాష్ట నాయకులు, కేజికేఏస్ రాష్ట్ర కమిటీ నాయకులు, సోషల్ మీడియా వారియర్స్ తదితరులు పాల్గొని అభినందనలు తెలిపారు.

42 శాతం రిజర్వేషన్‌ను అమలు చేసేంతవరకు పోరాటం ఆగదు

- బీసీ ఉద్యోగస్తుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రవీందర్, సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి రాజకుమార్
- జమ్మికుంట

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/అక్టోబర్ 19/అక్షరం న్యూస్: బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ ను అమలు చేసేంతవరకు పోరాటము ఆగదని బీసీ ఉద్యోగస్తుల సంఘము రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు దబ్బేట రవీందర్, బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి టంగుటూరి రాజ్ కుమార్, మండల అధ్యక్షులు ఏ బూసి శ్రీనివాస్ అన్నారు. ఆదివారం పట్టణంలోని చాణక్య డిగ్రీ కళాశాల లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. ఈనెల 18న బీసీ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన జమ్మికుంట బంద్ స్వచ్ఛందంగా, సంపూర్ణంగా జరిగిందని వారు తెలిపారు. ఈ బందుకు సహకరించిన వ్యాపార, వాణిజ్య సంస్థల, ప్రభుత్వ ,ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల యాజమాన్యాలకు, పట్టణ, మండల ప్రజలకు, కాంగ్రెస్, బిజెపి, సీపీఎం, సిపిఐ ,ఎస్సీ కుల సంఘ నాయకులకు, సహకరించిన ఇతర సంఘాల నాయకులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 42 శాతం రిజర్వేషన్ ను అసెంబ్లీలో అన్ని పార్టీల మద్దతుతో తీర్మానం చేసి రాష్ట్ర గవర్నర్ కు పంపించడం చాలా సంతోషం అన్నారు. సుప్రీంకోర్టుకు అగ్రకులాలకు చెందిన ఒక వ్యక్తి బీసీలకు రిజర్వేషన్లు ఇవ్వరాదని పిటిషన్ వేయడంతో కోర్టు కొట్టి వేయడం బాధాకరమన్నారు. అయితే అన్ని రాజకీయ పార్టీలు బీసీ రిజర్వేషన్ కు మద్దతు ఇస్తున్నందున, కాంగ్రెస్ పార్టీ, రాష్ట్ర సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో ఉన్న అన్ని రాజకీయ పార్టీ నాయకులతో అఖిలపక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేసి, కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని మోడీని ఒప్పించి పార్లమెంటులో బిల్లు పాస్ అయ్యే విధంగా చూడాలని కోరారు. లేనియెడల బీసీ జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో ఈ పోరాటాన్ని ఇంకా ఉధృతం చేస్తామని వారు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో, కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న పార్టీలతో సహా అన్ని రాజకీయ పార్టీలు బీసీ రిజర్వేషన్ కు మద్దతు ఇస్తున్నామని ప్రకటించారన్నారు. మరి ఈ పోరాటము ఏ పార్టీ పైన చేస్తున్నారని కొంతమంది మేధావులు మమ్మల్ని ప్రశ్నిస్తున్నారని వారు తెలిపారు. తమిళనాడు రాష్ట్రంలో ఎస్సీ, ఎస్టీలకు 19 శాతం, బీసీలకు 50 శాతము మొత్తము 69 శాతం రిజర్వేషన్ అమలు జరుగుతుందన్నారు. అవసరమైతే ఆ రాష్ట్రంలో రిజర్వేషన్లు ఏ విధంగా అమలు చేస్తున్నారో ప్రత్యేకమైన కమిటీ వేసి ,దానిపై అధ్యయనం చేసి, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తప్పకుండా 42 శాతం రిజర్వేషన్ అమలు చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ సంక్షేమ సంఘం నాయకులు సమ్మెటసదానందం, దాసరి రామ్మూర్తి గౌడ్,ధర్ముల శంకర్ ,రావుల తిరుపతి,గండి రంజిత్ కుమార్, కైలాసకోటి సమ్మయ్య,రా చమల్ల రవి,బూరుగుపల్లి రాము, పసునూటీ మల్లికార్జున్, బూరుగుపల్లి నాగరాజు, షనగొండ శ్రీనివాస్, రావుల రాజేందర్, రావుల అంజి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

లేబర్ కార్డు పై ఉచిత ల్యాబ్ పరీక్షలు

ఓదెల /పెద్దపల్లి అక్టోబర్ 19(అక్షరం న్యూస్).

లేబర్ కార్డు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి 40 రకాల పరీక్షలు నిర్వహిస్తామని రాకేష్ తెలిపారు ఈ సందర్భంగా ఆదివారం ఓదెల మండల కేంద్రం గ్రామపంచాయతీ ఆవరణలో లేబర్ కార్డు కలిగి ఉన్న ప్రతి వ్యక్తికి ఉచితంగా సి ఎస్ సి ద్వారా 20 మందికి ల్యాబ్ పరీక్షలు నిర్వహించి సి ఎస్ సి ద్వారా లాబ్ పరీక్షలు చేసినట్లు నౌండ్ల రాకేష్ తెలిపారు ఈ పరీక్షల్లో రక్తం, మూత్రం, థైరాయిడ్, షుగర్ వంటి 40 రకాల పరీక్షలు ఉచితంగా చేస్తున్నామని ఈ అవకాశం కార్డు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు వినియోగించుకోగలరని అన్నారు .

వరంగల్ పార్లమెంట్ ప్రజలకు దీపావళి శుభాకాంక్షలు

వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) అక్టోబర్ 19: వరంగల్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ దీపావళి ప్రజల జీవితాల్లో కోటి కాంతులు నింపాలని ఎంపీ డా.కడియం కావ్య ఆకాంక్షించారు. చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి చిహ్నంగా.. చీకటిని పారద్రోలుతూ వెలుగులు తెచ్చే పండుగగా, దుష్ట శక్తులపై దైవశక్తి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా జరుపుకునే దీపావళి ప్రతి ఇంటా ఆనందాలను, సిరులను కురిపించాలని ఎంపీ ఆకాంక్షించారు. ఆనందాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఆహ్వానించే దీపావళి పండుగ నాడు లక్ష్మీదేవి మీ ఇంటిల్లిపాదినీ సకల శుభాలతో అనుగ్రహించాలని కోరుకుంటున్నానని ఎంపీ పేర్కొన్నారు. బాణా సంచా కాల్చే సమయంలో ప్రమాదాలకు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, భక్తి శ్రద్ధలతో పండుగ జరుపుకోవాలని ఆమె కోరారు

నేత్రదానం అనేది గొప్ప సేవకు నిదర్శనం

- క్లబ్ అధ్యక్షులు మేకల మారుతి యాదవ్
- తుంగలా మహేష్ చూపు సజీవం

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) అక్టోబర్ 19 అక్షరం న్యూస్:

నేత్రదానం అనేది గొప్ప సేవకు నిదర్శనం అని లైన్స్ క్లబ్ మండల అధ్యక్షుడు మేకల మారుతి యాదవ్ అన్నారు. ఆదివారం రామగిరి మండలం కల్వచర్ల గ్రామంలో అనారోగ్యంతో తుంగలా మహేష్ మృతి చెందగా వారి కుటుంబ సబ్యులకు లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ సెంటినరీకాలనీ,సదాశయ ఫౌండేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నేత్రదానంపై అవగాహన కల్పించగా అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులు %-% భార్య రమాదేవి, తల్లిదండ్రులు బక్కమ్మ సమ్మయ్య ,తమ్ముడు సుధాకర్ పుట్టెడు దుఃఖంలో కూడా గొప్ప నిర్ణయం తీసుకొని నేత్రాలను దానం చేయడానికి ముందుకు వచ్చారు. ఇట్టి విషయాన్ని క్లబ్ డైరెక్టర్,మాజీ జడ్పీటీసీ గంట వెంకటరమణ రెడ్డి విషయం తెలుపగా వెంటనే సదాశయ ఫౌండేషన్ జాతీయ కార్యదర్శి లింగమూర్తి, వాసు లను సంప్రదించివిషయం తెలిపిన వెంటనే ఎల్వీ ప్రసాద్ కంటి ఆసుపత్రికి చెందిన టెక్నీషియన్ ప్రదీప్ ను పంపించి సురక్షితంగా నేత్రాలను సేకరించారు. ఈ నేత్రదానం ద్వారా ఇద్దరు దృష్టి కోల్పోయినవారికి చూపు ఇవ్వగలిగే గొప్ప అవకాశం కలిగిందన్నారు.అనంతరం మాట్లాడుతూ నేత్రదానం అనేది ఒక అద్భుతమైన మానవతా సేవ. మనం ఈ జీవితం ముగిసిన తర్వాత కూడా, మన నేత్రాలను దానం చేయడం ద్వారా, చూపు కోల్పోయిన వారికి వెలుగునిస్తాం. ఇది ఒక వ్యక్తి జీవితంలో చెయ్యగలిగే అత్యంత పెద్ద త్యాగం. చాలా మంది నేత్రదానం గురించి తెలియకపోవడం లేదా భయపడటం వల్ల ఈ సేవ తగ్గిపోతోంది. కానీ, నేత్రదానం ద్వారా మరొకరికి కొత్త జీవితం, కొత్త ఆశను కల్పించవచ్చు కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ తమ చిత్తశుద్ధితో,మానవత్వంతో ఆలోచించి నేత్రదాతలుగా ముందుకు రావాలి. మనం ఇచ్చే ఈ చిన్న దానం ద్వారా ఎవరో ఒకరికి జీవితాంతం చూపు పొందుతారు.ఈ మానవీయ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ సెంటినరీకాలనీ, సదాశయ ఫౌండేషన్, మరియు తుంగలా మహేష్ కుటుంబ సభ్యులకు సదాశియ ఫౌండేషన్ జాతీయ అధ్యక్షులు శ్రావణ్ కుమార్ మరియు ప్రజలు, బంధువులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ డైరెక్టర్ కాటం సత్యం,ఆకుల నారాయణ, సంపత్ రెడ్డి, పట్టెం రాజమొగిలి, బంగారి భూమయ్య, బెల్లాల వంశీ, పరుశరాములు మరియు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పవన్ కు స్వప్న కాలాని మహిళల ఘన సన్మానం

సుల్తానాబాద్, (పెద్దపల్లి జిల్లా),అక్టోబర్ 19,అక్షరం న్యూస్.

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలోని స్వప్న కాలానికి చెందిన పవన్ కుమార్ ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన గ్రూప్ 2 ఫలితాలలో 327 ర్యాంకు సాధించి, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా మండల పంచాయతీ అధికారిగా నియామక పత్రం అందుకున్నారు.శనివారం రోజు హైదరాబాదు శిల్పారామం లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి నియామక పత్రాలను అందచేశారు. గత ఆరు నెలల క్రితం గ్రూప్ 4 పరీక్షలలో ఎంపికై పెద్దపల్లి కమర్షియల్ టాక్స్ ఆఫీసులో జూనియర్ అసిస్టెంట్ విధులు నిర్వహిస్తున్న పవన్, గ్రూప్ 2 ఫలితాలలో ర్యాంకు సాధించడం తో పంచాయతీ అధికారిగా నియామక పత్రం అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ వాసులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ పవన్ ను మహిళలు మిఠాయిలు తినిపించి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ వార్డు సభ్యులు అమిరిశెట్టి తిరుపతి, కాలనీ మహిళలు రాజేశ్వరి, రమాదేవి ,శ్వేత,శారద,మౌనిక, మేఘమాల, రాధా మనీషా, రమ్య, సుజాత తదితర మహిళలు పాల్గొన్నారు.

దీపావళి పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన బేరి రామచంద్ర యాదవ్

- తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ ఐక్యవేదిక అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్

శేరిలింగంపల్లి అక్టోబర్ 19 అక్షరం ప్రతినిధి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలకు ప్రజాప్రతినిధులకు, కార్యకర్తలకు, పాత్రికేయ మిత్రులకు, కాలనీల అసోసియేషన్ సభ్యులకు, ఆత్మీయులకు, మిత్రులకు, శ్రేయభిలాషులకు, దీపావళి పర్వదినం సందర్భంగా దీపావళి పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలియచేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ ఐక్యవేదిక అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ చీకటిని పారద్రోలి వెలుగు నిచ్చే దీపావళి పర్వదినం ప్రజల జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు నింపాలని ఆకాక్షించారు. దీపావళి దివ్యకాంతుల వేళా అష్ట లక్ష్మలు మీ గృహములలో నెలవై మీకు సకల శుభాలను, విజయాలను సిరి సంపదలను, సుఖసంతోషాలను ఎల్లవేళలా ప్రసాదించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ మీకు మీ కుటుంబ సభ్యులకు హృదయపూర్వక దీపావళి పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియచేస్తున్నాను అని తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ ఐక్యవేదిక అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

గోదావరిఖని బస్టాండ్ వద్దకొత్తగా నిర్మించిన వ్యాపార సంస్థలను ప్రారంభించిన ఎం ఎస్ రాజ్ ఠాకూర్

గోదావరిఖని: రామగుండం నగర అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే శ్రీ రాజ్ ఠాకూర్ మక్కాన్ సింగ్ అన్నారు.

గోదావరిఖని బస్టాండ్ సమీపంలో కూల్చివేసిన పాత షాపుల స్థానంలో నిర్మించిన

నిర్మించిన వ్యాపార సంస్థలను ఆయన ఆదివారం ప్రారంభించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ

గతంలో ట్రాఫిక్కు అంతరాయం కలిగే విధంగా,

ఉన్న వ్యాపార సంస్థలను తొలగించి ప్రస్తుతం ప్రణాళిక బద్ధంగా వ్యాపార సంస్థలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. అభివృద్ధి విషయంలో ఎవరెన్నీ అడ్డంకులు వేసిన ఊరుకునేది లేదన్నారు. కూల్చి వేసే ముందు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రభుత్వ అధికారులతో సంప్రదించి ప్రణాళిక బద్ధంగా నిర్ణయం తీసుకుని... అభివృద్ధి పనులు చేసుకుంటూ వచ్చానన్నారు. ఎవరిని బాధ పెట్టాల్సిన అవసరం కాంగ్రెస్ పార్టీకి నాయకులకు లేదని పేర్కొన్నారు. ఇక్కడున్న వ్యాపారులకు ప్రారంభంలో ఇబ్బందులు అయినప్పటికీ ప్రస్తుతం అభివృద్ధి కనిపిస్తుందని భవిష్యత్తు తరాలకు ఇది ఆదర్శంగా మారుతుందన్నారు. అంతేకాకుండా ప్రధాన పట్టణ ప్రధాన చౌరస్తాలో ప్రత్యేక వ్యాపార సముదాయాలు, ప్రత్యేక విశాలమైన రహదారులు, ఓల్డ్ అశోక్ వద్ద కాంప్లెక్స్, పాత మున్సిపల్ ఆఫీస్ వద్ద ప్రత్యేక సముదాయం, ఫైవింక్లైన్ ఏరియా, తిలక్ నగర్ లో కాంప్లెక్స్ నిర్మాణాలను చేస్తున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆయన వెంట కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మహంకాళి స్వామి

వ్యాపారులు ఉన్నారు. ఈ వ్యాపార సంస్థలలో ఆయా యజమానుల బంధువులైన చిన్నపిల్లలతో మహిళలతో ఎమ్మెల్యే ప్రారంభించారు. ఈ ప్రారంభం సందర్భంగా పలువురు మహిళలు వృద్ధులు ఆయనను అభినందించారు. టిఫిన్ సెంటర్లలో ఆయన వడ పూరి చేసి స్థానికులను ఆకట్టుకున్నారు.

ట్రస్మా జిల్లా అధ్యక్షుడిగా చిర్ర యాకాంతం గౌడ్

మహబూబాబాద్ /కేసముద్రం /అక్టోబర్ 19/అక్షరం న్యూస్ :-

తెలంగాణ రికగ్నైజ్డ్ స్కూల్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ (ట్రస్మా) మహబూబాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా కేసముద్రం మండలానికి చెందిన శ్రీ వివేకవర్ధిని హై స్కూల్ కరస్పాండెంట్ చిర్ర యాకాంతం గౌడ్ ఎన్నికైనట్లు ట్రస్మా రాష్ట్ర ఎన్నికల అబ్జర్వర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి తెలిపారు. కేసముద్రం మండలం తిమ్మంపేట లోని శ్రీ వివేకవర్ధిని హై స్కూల్ ఆవరణలో ఆదివారం ట్రస్మా మహబూబాద్ జిల్లా సర్వసభ్య సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ట్రస్మ 2025 - 27 సంవత్సరాలకు గాను జిల్లా కమిటీని ఎన్నుకున్నారు.ప్రధాన కార్యదర్శిగా వక్కంతుల అప్పారావు బ్రిలియంట్ హై స్కూల్ డోర్నకల్, కోశాధికారిగా కేతిరెడ్డి నరేష్ రెడ్డి అభ్యాస స్కూల్ తొర్రూర్, లను ఎన్నుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా చిర్ర యాకాంతం గౌడ్ మాట్లాడుతూ నామీద నమ్మకంతో నన్ను అధ్యక్షనిగా ఎన్నుకున్నా ప్రతి కరస్పాండెంట్ మిత్రునికి, పెద్దలకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.రాబోవు రెండు సంవత్సరాలలో ప్రైవేటు పాఠశాలల అభివృద్ధికి సభ్యుల సహకారంతో కృషి చేస్తానన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్మా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మధుసూదన్, ప్రధాన కార్యదర్శి రమేష్ రావు, కోశాధికారి రాఘవేంద్ర రెడ్డిలు మరియు ట్రస్మ బాధ్యులు వెంకటరెడ్డి, రమేష్ రావు, భూపాల్ రావు, శంభా రెడ్డి, దేవేందర్ రెడ్డి, జి ఎన్ రెడ్డి, జయప్రకాష్, పరమాత్మ చారి, ప్రభాకర్ రావు, మల్లారెడ్డి, యాకయ్య, దంగయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దీపావళి పండుగ పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన షేక్ చాంద్ పాషా

- కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు షేక్ చాంద్ పాషా.

శేరిలింగంపల్లి అక్టోబర్ 19: ఉభయ రాష్ట్ర ప్రజలకు, ప్రజాప్రతినిధులకు, కార్యకర్తలకు, పాత్రికేయు మిత్రులకు, కాలనీల అసోసియేషన్ సభ్యులకు, ఆత్మీయులకు, మిత్రులకు, శ్రేయభిలాషులకు, దీపావళి పర్వదినం సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియచేసిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు షేక్ చాంద్ పాషా. ఈ సందర్భంగా షేక్ చాంద్ పాషా మాట్లాడుతూ చీకటిని పారద్రోలి వెలుగు నిచ్చే దీపావళి పర్వదినం ప్రజల జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు నింపాలని ఆకాక్షించారు. దీపావళి దివ్యకాంతుల వేళా అష్ట లక్ష్మలు మీ గృహములలో నెలవై మీకు సకల శుభాలను, విజయాలను సిరి సంపదలను, సుఖసంతోషాలను ఎల్లవేళలా ప్రసాదించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ మీకు మీ కుటుంబ సభ్యులకు హృదయపూర్వక దీపావళి పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియచేస్తున్నాను అని షేక్ చాంద్ పాషా ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

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 శరరీం 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 పొటాషయం 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 మెబటాలిజం 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.

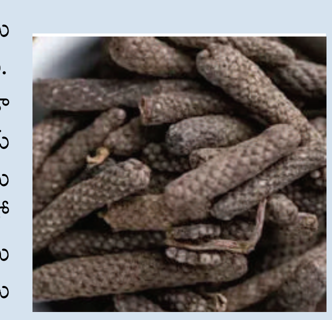
గుండె ఆరోగ్యానికి..

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.

సిద్ధు జొన్నలగడ్డ మూవీ ఎలా ఉందంటే.!

అందమైన హీరోయిన్లు రాశీఖన్నా, శ్రీనిధి శెట్టి.. జోష్‌ఫుల్ హీరో సిద్ధు జొన్నలగడ్డ.. భారీ నిర్మాణ సంస్థ.. వీటన్నింటితోపాటు తమన్ సంగీత దర్శకత్వంలో విడుదలైన పాటలు.. ముఖ్యంగా 'మల్లిక గంధా..' సాంగ్.. ఇవన్నీ 'తెలుసు కదా'పై విడుదలకు ముందే అంచనాలు పెంచాయి. స్టార్ క్యాస్టూమ్ డిజైనర్ కోనా నీరజా ఈ సినిమా ద్వారా దర్శకురాలిగా పరిచయం కావడం ఈ సినిమా విషయంలో మరో ఆసక్తికరమైన విషయం. ఎట్టకేలకు ఈ దీపావళి కానుకగా భారీ కాంపిటేషన్ నడుమ 'తెలుసు కదా' సినిమా ఈ శుక్రవారం విడుదలైంది. మరి ఈ సినిమా అందరి అంచనాలనూ నిజం చేసిందా? అందరికీ నచ్చేలా కోనా నీరజా ఈ సినిమా తీసిందా? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం తెలియాలంటే ముందు కథలోకి వెళ్దాం.

కథ

వరుణ్(సిద్ధు జొన్నలగడ్డ) అనాథగా పెరిగి, ఆర్థికంగా ఎదిగిన కుర్రాడు. తనకంటూ ఓ మంచి కుటుంబాన్ని ఏర్పరచుకోవాలనే కలలుకంటూ ఉంటాడు. ఈ ప్రయత్నంలోనే ఓ అమ్మాయికి దగ్గరవుతాడు. కానీ కొన్ని కారణాలవల్ల అది బ్రేక్ అప్ అవుతుంది. దాంతో మానసికంగా డిస్టర్బ్ అవుతాడు. మళ్లీ కొత్త లైఫ్ లీడ్ చేయాలనుకుంటాడు. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా అంజలి(రాశీఖన్నా)ను పెళ్లి చేసుకుంటాడు. వైవాహిక జీవితం ఆనందంగా గడిచిపోతూ ఉంటుంది. అంతలో ఊహించని ట్విస్ట్.. అంజలి గర్భసంచిలో సమస్య ఉన్న కారణంగా తను బిడ్డను మోయలేదని డాక్టర్లు తేల్చేస్తారు. కుటుంబం కోసం తపించే వరుణ్ ఈ వార్తను భరించలేకపోతాడు. అంజలి వేరే మార్గాలను అన్వేషించే క్రమంలో డాక్టర్ రాగా(శ్రీనిధి)ని కలుస్తుంది. తమ బిడ్డనే మరొక స్త్రీ గర్భం ద్వారా సరోగసీ విధానంతో పొందవచ్చని తెలుసుకుంటుంది. తమ బిడ్డను మోసేందుకు సహకరించే స్త్రీ కోసం అంజలి అన్వేషిస్తున్న సమయంలో డాక్టర్ రాగా అందుకు ఒప్పుకుంటుంది. నిజానికి ఈ డాక్టర్ రాగా ఎవరో కాదు.. వరుణ్ ఎక్స్ లవర్. తాను చేసిన తప్పును దిద్దుకునేందుకే వరుణ్ బిడ్డను మోసేందుకు అంగీకరిస్తుంది. ఆ తర్వాత జరిగిన పరిణామాలేంటి? తన బిడ్డను మోసేది తాను ప్రేమించిన అమ్మాయే అని తెలిసిన తర్వాత వరుణ్ రియాక్షన్ ఏంటి? రాగా, వరుణ్‌ల ప్రేమ వ్యవహారం అంజలికి ఎలా తెలిసింది? తెలిశాక పరిణామాలేంటి? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమే మిగతా కథ.

విశ్లేషణ

చాలాకాలం తర్వాత తెలుగు తెరపై కనిపించిన కొత్త కథ ఇది. దూరమైన ప్రియురాలే, తాను ప్రేమించిన వ్యక్తి భార్యకు సరోగసీ ద్వారా బిడ్డను కనిపెట్టడం ఇంతవరకూ తెలుగుతెరపై రాలేదు. ఇంత కొత్తగా ఆలోచించిన దర్శకురాలు కోనా నీరజను మాత్రం కచ్చితంగా అభినందించాల్సిందే. కథ కొత్తది కావడంతో ఆటోమేటిగ్గా సన్నివేశాలన్నీ ఫ్రెష్‌గానే కనిపిస్తాయి. ఇప్పటివరకూ తెలుగుతెరపై చూడని ఓ వింత సంఘర్షణ ఈ సినిమాలో చూడొచ్చు. ముఖ్యంగా ప్రథమార్థం సినిమా చాలాబాగుంది. ప్రతి సన్నివేశాన్నీ కోనా నీరజ చాలా చక్కగా రాసుకున్నది. ముఖ్యంగా ఆమె రైటింగే సినిమాకు ప్రధాన బలం. ముగ్గురు వ్యక్తుల చుట్టూ అద్భుతమైన భావోద్వేగాలతో కథ సాగింది. విచిత్రమైన వ్యక్తిత్వాలు, తత్ఫలితంగా ఊహించని మలుపులు.. సాఫీగా సాగుతుందిలే అనుకునేలోపు అనుకోని ట్విస్ట్.. ప్రథమార్థం ఆడియన్స్‌ని సీట్ ఎడ్జ్‌లో కూర్చోబెట్టింది దర్శకురాలు కోనా నీరజా. ఇక ద్వితీయార్థం హీరో పాత్రచిత్రణ సర్కాస్టిగ్గా అనిపిస్తుంది. కట్టుకున్న ఇల్లాలు ఒకవైపు.. తమ బిడ్డను తన కడుపులో మోస్తూ తన తప్పును దిద్దుకున్న ఎక్స్ లవర్ ఒకవైపు.. వీరిద్దరి విషయంలో కృతజ్ఞతాభావంతో ఉండాల్సిన హీరో వారిద్దరి దగ్గర సర్కాస్టిగ్గా బిహేవ్ చేస్తుంటాడు. అసలు తనెందుకు అలా బిహేవ్ చేస్తున్నాడు? అనే విషయాన్ని డైరెక్టర్ సరిగ్గా కన్వే చేయలేకపోయారేమో అనిపిస్తుంది. అసలు హీరో మనసులో ఉద్దేశం ఏంటి? అనేది మనకు అర్థం కాదు. భార్య అంటే ఇష్టం అంటాడు.. ఎక్స్ లవర్‌ని ఇంకా ప్రేమిస్తున్నానంటాడు. భార్య సమక్షంలోనే ఎక్స్ లవర్‌తో చనువుగా ఉంటాడు.. ఈ చర్యలన్నీ ఇబ్బందిగా అనిపిస్తాయి. అసలు ప్రథమార్థంలో చూపించిన కథకు కొనసాగింపు ఇది కాదేమో అనిపిస్తుంది ద్వితాయార్థం చూస్తే. ఏదిఏమైనా సెకండాఫ్‌లో కొన్ని సన్నివేశాలు మాత్రం ఆకట్టుకుంటాయి. ముక్కోణపు ప్రేమకథలు మనం ఎన్నో చూశాం. కానీ ఇది విభిన్నమైన ముక్కోణపు ప్రేమకథ.

నటీనటులు

సిద్ధు ఎప్పటిలాగే తనదైన జోష్‌తో చెలరేగిపోయాడు. ఆద్యంతం అద్భుతమైన నటనతో కట్టిపడేశాడు. టిల్లూ స్కేర్‌కు ఇది పూర్తి భిన్నమైన పాత్ర. ఆ పాత్రకు తగ్గట్టు డిగ్నిటీగా, ట్రస్టైలిష్‌గా, సెటైరికల్‌గా, ఎమోషనల్‌గా తనలోని మంచి నటుడ్ని ఆవిష్కరించాడు సిద్ధు. ఇక రాశీఖన్నా తాను మంచి నటిని అని మరోసారి నిరూపించింది. ముఖ్యంగా భర్త గురించి నిజం తెలిశాక, ఆ సంఘర్షణను ఆమె వ్యక్తపరిచిన తీరు చాలాబావుంది.

కిరణ్ అబ్బవరం ర్యాంప్ ఆడించాడా?

కిరణ్ అబ్బవరంకు దీపావళి కలిసొచ్చింది. గతేడాది 'క'తో మంచి విజయాన్ని అందుకున్నాడు. అయితే ఆ తర్వాత చేసిన దిల్ రుబా నిరాశ పరిచింది. ఈ దీపావళికి 'కె ర్యాంప్'తో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చాడు. ట్రైలర్, టీజర్ లో యూత్ ఫుల్ ఫన్ కనిపించింది. మరి 'కె ర్యాంప్'లో వినోదం ఆడియన్స్ కనెక్ట్ అయ్యిందా? కిరణ్ కి మరో దీపావళి హిట్ పడిందా? రివ్యూలో చూద్దాం.

కథ

కుమార్ (కిరణ్ అబ్బవరం) పుట్టుకతోనే సంపన్నుడు. తండ్రి కృష్ణ (సాయికుమార్) అతి గారబంతో సర్వం సమకూర్చుతాడు. కానీ కుమార్ కి చదువు పట్టదు. పైగా ఎప్పుడూ డ్రింక్ చేస్తూ ఉంటాడు. తనని దారిలో పెట్టాలని కేరళలోని ఓ కాలేజ్ లో చేర్చుతారు. అక్కడ మెర్సీ జాయ్ (యుక్తి తరేజా)ని చూసి తొలి చూపులోనే ప్రేమలో పడిపోతాడు కుమార్. అయితే మెర్సీకి ఓ మానసిక సమస్య వుంటుంది. ఆ సమస్య ఏమిటి? దానికి కారణంగా ఈ ప్రేమకథ ఎలాంటి మలుపు తిరిగిందనేది మిగతా కథ.

విశ్లేషణ:

జీవితంలో బలాదూర్ గా తిరిగే ఓ అబ్బాయికి, ప్రామిస్ బ్రేక్ చేస్తే భరించలేని ఓ అమ్మాయికి మధ్య జరిగే కథ ఇది. చాలా చిన్న లైన్. ఈ కథని యూత్ ఫుల్ ఫన్ మూమెంట్స్ తో చూపించాలనేది దర్శకుడు ఉద్దేశం. అయితే రైటింగ్ టేకింగ్ లో కొత్తదనం లోపించింది. కిరణ్ చేసిన అల్లరి అక్కడక్కడా నవ్వించినప్పటికీ మిగతా చాలా బాగా బలవంతంగా ఇరికించినట్లుగా వుంటుంది. కథ కేరళకి మారిన తర్వాత ప్రేమకథ మొదలవుతుంది. హీరోయిన్‌కి ఉన్న సమస్య బయట పడటంతో కాన్ఫ్లిక్ట్ తెరపైకి వస్తుంది. ఇలాంటి కథలకి సెకండ్ హాఫ్ చాలా కీలకం. అయితే ఇక్కడ సెకండ్ హాఫ్ లో ఎమోషన్ ఫన్ సరైన మోతాదుల్లో పండలేదు. ప్రాధాన జోడి మధ్య సరైన కెమిస్ట్రీ కుదరలేదు. దీంతో ఆ ప్రేమకథ తేలిపోయింది. అయితే కిరణ్ అబ్బవరం తన టైమింగ్ తో కొన్ని సీన్స్ లో ఫన్ క్రియేట్ చేయగలిగాడు.

నటీనటులు నటన: కిరణ్ అబ్బవరం వన్ మ్యాన్ షో ఇది. తనలో వున్న మాస్ చూపించాడు. మొత్తం తన భుజాలపై మోశాడు. యుక్తి తరేజా పాత్రని ఇంకాస్త బలంగా రాయాల్సింది. నరేశ్, సాయికుమార్, మురళీధర్ గౌడ్ తమ అనుభవం చూపించారు. వెన్నెల కిషోర్ కొన్ని నవ్వులు పంచాడు.

టెక్నికల్: చేతన్ భరద్వాజ్ మ్యూజిక్ ఓకే అనిపిస్తుంది. ఓనం సాంగ్ బావుంది. సతీశ్ రెడ్డి కెమెరా వర్క్ కలర్ ఫుల్ గా వుంది. నిర్మాణ విలువలు డీసెంట్ గా వున్నాయి. దర్శకుడు జైన్స్ నాని టేకింగ్ బావుంది కానీ రైటింగ్ లో ఇంకాస్త డెప్త్ వుండాల్సింది.

కీలక మ్యాచ్‌లో ఓడిన టీమ్‌ఇండియా

సెమీస్‌కు ఇంగ్లండ్

దీప్తి, స్మృతి, హర్మన్‌ప్రీత్ పోరాటం వృథా

ఇండోర్ : స్వదేశంలో జరుగుతున్న మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ సెమీస్ రేసులో నిలవాలంటే గెలిచి తీరాల్సిన మ్యాచ్‌లో గెలుపు అంచులదాకా వచ్చిన భారత జట్టు కీలక సమయంలో తడబడి టోర్నీలో హ్యాట్రిక్ ఓటమిని మూటగట్టుకుంది. ఇండోర్ వేదికగా హోరాహోరీగా జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఇంగ్లండ్.. టీమ్‌ఇండియాపై 4 పరుగుల స్వల్ప తేడాతో గెలిచి సెమీస్ బెర్తును ఖాయం చేసుకుంది. ఇంగ్లండ్ నిర్దేశించిన 289 పరుగుల ఛేదనలో ఒకదశలో పటిష్ట స్థితిలో నిలిచి విజయం వైపుగా సాగిన ఉమెన్ ఇన్ బ్లూ.. కీలక సమయంలో వికెట్లు కోల్పోవడంతో 284/6 వద్దే ఆగిపోయి సెమీస్ అవకాశాలను మరింత సంక్లిష్టం చేసుకుంది. స్మృతి మంధాన (94 బంతుల్లో 88, 8 ఫోర్లు), కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ (70 బంతుల్లో 70, 10 ఫోర్లు) రాణించినా.. దీప్తి శర్మ (4/51 (బ్యాట్‌తో 50) ఆల్‌రౌండ్ షో తో మెరిసినా అవి జట్టును ఓటమి నుంచి తప్పించలేకపోయాయి. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లండ్.. 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' హీథర్ నైట్ (91 బంతుల్లో 109, 15 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) శతకానికి తోడు అమీ జోన్స్ (56) హాఫ్ సెంచరీతో నిర్ణీత ఓవర్లకు 288/8 సాధించింది. ఇక ఈ ఓటమితో భారత జట్టు సెమీస్ చేరాలంటే టోర్నీలో ఆడాల్సిన మిగిలిన రెండు మ్యాచ్‌లనూ తప్పక నెగ్గాల్సి ఉంటుంది.

చివరిదాకా వచ్చి..

ఈ టోర్నీ ఆరంభం నుంచి స్థాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేయక విమర్శల పాలవుతున్న కెప్టెన్, వైస్ కెప్టెన్ ద్వయం (హర్మన్, స్మృతి) కీలక మ్యాచ్‌లో జూలు విదిల్చారు. ఛేదనలో 42 పరుగులకే 2 వికెట్లు కోల్పోయిన దశలో ఈ జోడీ కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడింది. క్రీజులో కుదురుకునే నెమ్మదిగా ఆడిన స్మృతి ఆ తర్వాత బ్యాట్‌కు పనిచెప్పింది. మరో ఎండ్‌లో హర్మన్ వేగంగా పరుగులు రాబట్టింది. ఈ జోడీ మూడో వికెట్‌కు 124 బంతుల్లో 125 రన్స్ జతచేసింది. కౌర్ నిష్క్రమించినా స్మృతి, దీప్తి నిలకడగా ఇంగ్లిష్ బౌలర్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన్నారు. సెంచరీకి 12 రన్స్ దూరంలో మంధానను స్మిత్ ఔట్ చేయడంతో 67 పరుగుల ఐదో వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. ఈ క్రమంలో రిచా, దీప్తి ఔట్ అవడంతో భారత్ ఒత్తిడికి లోనైంది. ఆఖరి 3 ఓవర్లలో 27 పరుగులు అవసరమగా క్రీజులో ఉన్న అమన్‌జ్యోత్ (18ని), స్నేహ్ రాణా (10ని) వేగంగా ఆడటంలో తడబడ్డారు.

సంక్షిప్త స్కోర్లు : ఇంగ్లండ్: 50 ఓవర్లలో 288/8 (నైట్ 109, జోన్స్ 56, దీప్తి 4/51, చరణి 2/68)బీ

భారత్: 50 ఓవర్లలో 284/6 (స్మృతి 88, హర్మన్ 70, సీవర్ 2/47, స్మిత్ 1/40)

ఆస్ట్రేలియా టూర్‌ను ఓటమితో ఆరంభించిన భారత్

- తొలివన్డేలో ఆసీస్ ఘనవిజయం
- బ్యాటర్ల తడబాటు
- రోకో విఫలం

పెర్త్ : భారీ అంచనాల నడుమ ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లిన భారత క్రికెట్ జట్టు తమ పర్యటనను ఓటమితో ప్రారంభించింది. పెర్త్ వేదికగా ఇరుజట్ల మధ్య ఆదివారం జరిగిన తొలి వన్డేలో ఆస్ట్రేలియా.. టీమ్‌ఇండియాపై 7 వికెట్ల తేడా (డక్‌వర్త్ లూయిస్ పద్ధతిలో)తో విజయం సాధించి సిరీస్‌లో 1-0 ఆధిక్యం సాధించింది. వర్షం పదేపదే అంతరాయం కల్గించిన మ్యాచ్‌లో మెన్ ఇన్ బ్లూ బ్యాటింగ్‌లో తడబాటుకు గురై 26 ఓవర్లలో 136/9 పరుగులకే పరిమితమైంది. కేఎల్ రాహుల్ (31 బంతుల్లో 38, 2 ఫోర్లు, 2 సిక్స్‌లు) టాప్ స్కోరర్ కాగా అక్షర్ పటేల్ (31) ఫర్వాలేదనిపించాడు. టాపార్డర్ వైఫల్యం భారత్‌ను దెబ్బతీసింది. అనంతరం ఛేదన (131)ను ఆసీస్.. 21.1 ఓవర్లలో మూడు వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి పూర్తిచేసింది. 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' మిచెల్ మార్ష్ (52 బంతుల్లో 46 నాటౌట్, 2 ఫోర్లు, 3 సిక్స్‌లు) కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్‌తో ఆకట్టుకున్నాడు. ఇరుజట్ల మధ్య రెండో వన్డే గురువారం అడిలైడ్‌లో జరుగుతుంది.

తేలిపోయిన బ్యాటర్లు

మబ్బులు పట్టి ఉన్న వాతావరణంలో టాస్ గెలిచిన మార్ష్ మరో ఆలోచన లేకుండా బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. పిచ్‌పై ఉన్న అదనపు బౌన్స్‌ను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ఆసీస్ పేసర్లు చెలరేగడంతో ఏడు నెలల విరామం తర్వాత జాతీయ జట్టుకు మ్యాచ్ ఆడిన రోహిత్ (8), కోహ్లీ (0) ద్వయం తీవ్రంగా నిరాశపరించింది. 22 బంతులకే ఈ ఇద్దరి ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. స్టార్క్ ఓవర్లో స్ట్రెయిట్ డ్రైవ్ బౌండరీతో హిట్‌మ్యాన్ పరుగుల వేటను ఆరంభించాడు. కానీ నాలుగో ఓవర్లో హాజిల్‌వుడ్ వేసిన బంతి అతడి బ్యాట్‌ను ముద్దాడుతూ రెండో స్లిప్‌లో ఉన్న రెన్‌షా చేతిలో పడింది. అభిమానుల కోలాహలం నడుమ క్రీజులో అడుగుపెట్టిన కోహ్లీ.. మరోసారి తన బలహీనతను బయటపెట్టుకుంటూ స్టార్క్ వేసిన ఆఫ్‌సైడ్‌కు దూరంగా వెళ్తున్న బంతిని వెంటాడి మూల్యం చెల్లించుకున్నాడు. ఆస్ట్రేలియాలో డకౌట్ అవడం (వన్డేల్లో) కోహ్లీకి ఇదే మొదటిసారి. కొత్త కెప్టెన్ గిల్ (10) సైతం 'రోకో'నే అనుసరించడంతో భారత్ 8 ఓవర్లకు 25/3తో నిలిచింది.

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