వరల్డ్‌కప్ టీమ్‌లకు బీసీసీఐ ఘన సత్కారం

గిల్, మంధాన మెరిసె.. అత్యుత్తమ క్రికెటర్ అవార్డులు కైవసం

ద్రవిడ్,బిన్నీ, మిథాలీరాజ్‌కు లైఫ్‌టైమ్ అవార్డులు

న్యూఢిల్లీ: బీసీసీఐ వార్షిక అవార్డుల వేడుక అట్టహాసంగా జరిగింది. అతిరథ మహారథుల సమక్షంలో జరిగిన అవార్డుల కార్యక్రమంలో క్రికెటర్లు సందడి చేశారు. 2025-26 సీజన్‌లో ఏకంగా ఐదు ఐసీసీ ట్రోఫీలతో కొత్త చరిత్ర లిఖించిన భారత క్రికెటర్ల ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు లభించింది. ఇందుకు తోడు దేశ క్రికెట్‌కు ఎనలేని సేవలు అందించిన దిగ్గజ ప్లేయర్లు రోజర్ బిన్నీ, రాహుల్ ద్రవిడ్, మిథాలీరాజ్‌ను బీసీసీఐ ఘనంగా సన్మానించింది. కండ్లు మిరుమిట్లు గొలిపే రీతిలో 'నమన్' అవార్డుల వేడుక యువకులు, అనుభవజ్ఞుల కలయికగా జరిగింది. గత సీజన్‌లో అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో పరుగుల వరద పారించిన టీమ్‌ఇండియా వన్డే, టెస్టు కెప్టెన్ శుభ్‌మన్‌గిల్‌తో పాటు మహిళల క్రికెట్‌లో తనకంటూ ప్రత్యేకతను లిఖించుకున్న స్మృతి మంధాన అంతర్జాతీయ అత్యుత్తమ క్రికెటర్ల అవార్డులు కైవసం చేసుకున్నారు.

ముఖ్యంగా కెప్టెన్‌గా తొలిసారి ఇంగ్లండ్‌తో జరిగిన ఐదు మ్యాచ్‌ల టెస్టు సిరీస్‌లో గిల్ అంచనాలకు మించి రాణించాడు. సిరీస్‌లో పది ఇన్నింగ్స్‌లో 75.40 సగటుతో 754 పరుగులు చేసి టోర్నీ టాపర్‌గా నిలిచాడు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లను వారి సొంతగడ్డపైనే దీటుగా నిలువరిస్తూ సిరీస్ 2-2తో డ్రా కావడంలో కీలకంగా వ్యవహరించాడు. ఇంగ్లిష్ పిచ్‌లపై అంతగా ఆడిన అనుభవం లేకపోయినా దిగ్గజాల గైర్హాజరీలో గిల్ దుమ్మురేపాడు. తన దూకుడైన బ్యాటింగ్‌తో ఓ డబుల్ సెంచరీ(269) సహా నాలుగు సెంచరీలు ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. గతేడాది దుబాయ్‌లో జరిగిన చాంపియన్స్ ట్రోఫీలోనూ గిల్ అదరగొట్టాడు.వన్డేల్లో నంబర్‌వన్ ర్యాంక్ బ్యాటర్‌గా బరిలోకి దిగిన గిల్..బంగ్లాదేశ్‌పై అజేయ సెంచరీ(101 నాటౌట్) సహా టోర్నీలో 188 పరుగులతో టీమ్‌ఇండియా ట్రోఫీ విజయంలో కీలకమయ్యాడు. పాలీ ఉమ్రిగర్ అవార్డు విజేతగా నిలిచిన గిల్ స్పందిస్తూ 'ఈ అవార్డు కోసం బీసీసీఐ నన్ను గుర్తించినందుకు ధన్యవాదాలు. ఎంతో మంది దిగ్గజ క్రికెటర్లు ఈ అవార్డును సొంతం చేసుకున్నారు. దీన్ని దక్కించుకోవడం చాలా గర్వంగా భావిస్తున్నా. ఇది నా ఒక్కని వల్ల సాధ్యం కాలేదు, సహచరుల సహకారంతో అవార్డు పొందగలిగాను. నన్ను ప్రోత్సహించిన తల్లిదండ్రులు, కుటుంబసభ్యులకు అందరికీ కృతజ్ఞతలు' అని పేర్కొన్నాడు.

మరోవైపు రికార్డు స్థాయిలో ఐదో సారి మహిళల బెస్ట్ ఇంటర్నేషనల్ క్రికెటర్ అవార్డు మంధాన సొంతమైంది. 2025 సీజన్‌లో మంధాన 1703 పరుగులు చేసింది. ఒక క్యాలెండర్ ఇయర్‌లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన మహిళా క్రికెటర్‌గా మంధాన అరుదైన రికార్డు సొంతం చేసుకుంది. 'ఇది నాకు ఎంతో ప్రత్యేకం. జట్టు సహకారం లేకుండా వ్యక్తిగత రికార్డుల గురించి మాట్లాడం సరైంది కాదు. నా కెరీర్‌లో ఇది అద్భుతమైన ఏడాది. అవార్డుకు ఎంపిక చేయడంతో పాటు మహిళా క్రికెట్ అభివృద్ధికి తోడ్పడుతున్న బీసీసీఐకి ధన్యవాదాలు' అని మంధాన అంది.

చాంపియన్ టీమ్‌లకు సత్కారం

గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా వివిధ కేటగిరీల్లో భారత క్రికెట్ జట్లు ఐదు ఐసీసీ ట్రోఫీలు కైవసం చేసుకోవడం విశేషం. 2025 మహిళల అండర్-19 ప్రపంచకప్‌తో మొదలుపెడితే ఆ తర్వాత పురుషుల చాంపియన్స్ ట్రోఫీ, మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్, 2026లో అండర్-19 ప్రపంచకప్, పురుషుల టీ20 వరల్డ్‌కప్ సభ్యులను బీసీసీఐ ఘనంగా సన్మానించింది. ఆయా జట్లలో సభ్యులైన క్రికెటర్లు జ్ఞాపికలు అందుకున్నారు. తాజాగా టీ20 ప్రపంచకప్ గెలిచిన టీమ్‌ఇండియా క్రికెటర్లు కప్‌తో ఫొటోకు ఫోజులు ఇచ్చారు. మరోవైపు మహిళల అండర్-19 ప్రపంచకప్‌లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన హైదరాబాదీ గొంగడి త్రిష ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు లభించింది.

అవార్డుల వివరాలు

షెఫాలీవర్మ... (బెస్ట్ వుమన్ సీనియర్ క్రికెటర్-దేశవాళీ వన్డే)
ఇరా జాదవ్... (బెస్ట్ వుమన్ క్రికెటర్- దేశవాళీ)
హర్ష్‌దూబే ... (బెస్ట్ ఆల్‌రౌండర్-రంజీ ట్రోఫీ)
ఆయూశ్ మాత్రె... (బెస్ట్ ఆల్‌రౌండర్-దేశవాళీ పరిమిత ఓవర్ల ఫార్మాట్)

దిగ్గజాలకు సన్మానం

దేశ క్రికెట్‌కు సేవలందించిన రోజర్ బిన్నీ, రాహుల్ ద్రవిడ్‌కు బీసీసీఐ అత్యున్నత పురస్కారం కర్నల్ సికె నాయుడు అవార్డు దక్కగా, హైదరాబాదీ దిగ్గజం మిథాలీరాజ్ లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్ అవార్డుతో మెరిసింది.

తనకు నటన రాదని చెప్పాను

తండ్రి అంచనాలను తల్లకిందులు చేయడమే కాకుండా, తండ్రికి కావాల్సినంత పుత్రికోత్సాహాన్ని కూడా అందించింది మలయాళ మందారం కల్యాణి ప్రియదర్శన్. మలయాళ దిగ్దర్శకుడు ప్రియదర్శన్ గారాలపట్టి అయిన కల్యాణికి, అసలు యాక్ట్రస్ అవ్వాలనే ఆలోచనే లేదట. ఆర్కిటెక్ట్ కావాలనేది ఆమె డ్రీమ్ అట. అయితే.. అనుకోకుండా నటిగా మారింది. అంతేకాదు, తానే ప్రధాన పాత్రగా రూపొందిన లేడీ ఓరియెంటెడ్ థ్రిల్లర్ 'కొత్త లోక'తో బాక్సాఫీస్ వద్ద సన్సేషన్ క్రియేట్ చేసి, దాదాపు 300కోట్ల వసూళ్లను కొల్లగొట్టింది. దక్షిణాదిన ఓ లేడీ ఓరియెంటెడ్ సినిమాకు ఈ స్థాయిలో వసూళ్లు రావడం ఓ రికార్డ్. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే.. కల్యాణి నటిగా మారింది తెలుగు సినిమాతోనే. అది ఎలా జరిగిందో ప్రియదర్శన్ చెబుతూ 'కల్యాణి సినిమాల్లో రాణిస్తుందని నేనస్సలు అనుకోలేదు. సెట్స్‌కి రావడానికి కూడా తను ఇష్టపడేది కాదు. కేరళంలో పెరగకపోవడంతో తనకు మలయాళం కూడా సరిగ్గా రాదు. ఆర్కిటెక్ట్ కావడం ఆమె గోల్. అయితే.. ఓ రోజు అక్కినేని నాగార్జున నాకు కాల్ చేశారు. తన కుమారుడు అఖిల్ హీరోగా రూపొందుతున్న 'హలో' సినిమాలో హీరోయిన్‌గా కల్యాణిని అడిగారు. తనకు నటన రాదని కరాఖండీగా చెప్పేశాను. అయితే.. కల్యాణి మాత్రం చేస్తానంది. 'ఒక్కసారి ట్రై చేస్తా నాన్నా.. పోయేదేముంది.. కుదరకపోతే ఆర్కిటెక్ట్‌గా నా ప్రయత్నాలు నాకెలాగూ ఉన్నాయికదా..' అని నచ్చజెప్పింది. దాంతో తప్పక ఒప్పుకున్నా. కానీ నా అంచనాలు తారుమారు చేస్తూ పెద్ద స్టార్‌గా ఎదిగింది. ఈ విషయంలో నా కూతుర్ని చూస్తుంటే గర్వంగా ఉంటుంది' అన్నారు ప్రియదర్శన్.

శ్రీలంక క్రికెట్ టోర్నీకి భరత్‌రెడ్డి.. అభినందించిన ఎమ్మెల్యే జగదీశ్‌రెడ్డి

హుజూర్‌నగర్, మార్చి 15: సాధించాలన్న పట్టుదల ఉంటే ఏదైనా సాధ్యమని హుజూర్‌నగర్ యువకుడు బొబ్బ భరత్‌రెడ్డి చేతల్లో చూపెట్టాడు. సూర్యాపేట జిల్లా నుంచి క్రికెట్‌లో అంతర్జాతీయ స్థాయికి ఎదిగాడు. ప్రస్తుతం నల్లగొండ క్రికెట్ అసోసియేషన్ తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న భరత్‌రెడ్డి ఈనెల 15వ తేదీ నుంచి శ్రీలంకలో మొదలయ్యే అంతర్జాతీయ స్థాయి టీ20, వన్డే టోర్నీలకు ఎంపికయ్యాడు. ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులైన భరత్‌రెడ్డి తల్లిదండ్రులు భాస్కర్‌రెడ్డి, నిర్మల క్రికెట్‌లో అతన్ని ప్రోత్సహిస్తూ వచ్చారు. డిగ్రీ పూర్తి చేసిన భరత్ గత ఏడేండ్లుగా బుచ్చిబాబు, ఇంద్రశేఖర్‌రెడ్డి దగ్గర శిక్షణ తీసుకుంటున్నాడు.హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ తరఫున ఇప్పటి వరకు వివిధ టోర్నీలు ఆడిన భరత్ 100కు పైగా వికెట్లు తీసి ఆకట్టుకున్నాడు. టీమ్‌ఇండియా స్టార్ బౌలర్ సిరాజ్‌ను ఆదర్శంగా తీసుకునే భరత్ భవిష్యత్‌లో జాతీయ జట్టుతో పాటు ఐపీఎల్‌లో ఆడటమే లక్ష్యంగా సాధన కొనసాగిస్తున్నాడు. శ్రీలంకలో జరిగే టోర్నీ కోసం వెళుతున్న భరత్‌రెడ్డిని సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే జగదీశ్‌రెడ్డి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. క్రికెట్‌లో అద్భుత ప్రతిభతో తెలంగాణతో పాటు దేశానికి మంచి పేరు, ప్రతిష్టలు తీసుకురావాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. +వశీస్త్రతీఘజూష్ట్రఅష =వటవతీవఅషవ

హైదరాబాద్‌కు ఒకే ఒక్క హోమ్ మ్యాచ్...

టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్, ప్రముఖ కామెంటేటర్ ఆకాశ్ చోప్రా

ఐపీఎల్ 2026 ఫస్ట్ ఫేజ్ షెడ్యూల్‌లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్‌కు ఒకే ఒక్క హోమ్ మ్యాచ్ ఉండటం ఇబ్బంది కలిగించే విషయమేనని టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్, ప్రముఖ కామెంటేటర్ ఆకాశ్ చోప్రా అన్నాడు. సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్‌తో పాటు గుజరాత్ టైటాన్స్‌కు కూడా ఒక్క హోమ్ మ్యాచ్ ఉందని తెలిపాడు. ఐపీఎల్ 2026 షెడ్యూల్‌ను బీసీసీఐ బుధవారం ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. పలు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల నేపథ్యంలో 20 మ్యాచ్‌ల షెడ్యూల్‌నే వెల్లడించింది. మార్చి 28 నుంచి ఈ క్యాష్ రిచ్ లీగ్‌కు తెరలేవనుండగా.. తొలి మ్యాచ్‌లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్‌సీబీ)తో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్(ఎస్‌ఆర్‌హెచ్) తలపడనుంది.ఈ ఫస్ట్ ఫేజ్ షెడ్యూల్ ఆరెంజ్ ఆర్మీ మొత్తం 4 మ్యాచ్‌లు ఆడనుండగా.. ఇందులో ఒక్కటి మాత్రమే హైదరాబాద్ వేదికగా లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌తో తలపడనుంది. అయితే ఈ టోర్నీ ఆరంభంలోనే ఎక్కువ మ్యాచ్‌లు ఇతర వేదికల్లో ఆడాల్సి రావడం సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్‌కు సమస్యగా మారుతుందని చోప్రా అభిప్రాయపడ్డాడు. ఐపీఎల్ షెడ్యూల్ గురించి తన యూట్యూబ్ ఛానెల్ వేదికగా మాట్లాడిన ఆకాశ్ చోప్రా.. సన్‌రైజర్స్ మ్యాచ్‌ల గురించి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశాడు. 'సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టుకు బ్యాటింగ్‌కు అనుకూలించే ఫ్లాట్ పిచ్‌లు అవసరం. గత సీజన్‌లో సొంత మైదానంలో కూడా వారికి ఆశించిన పిచ్‌లు దక్కలేదు. ఈ సారి పరిస్థితి మరింత భిన్నంగా ఉంది. ఆరంభంలో కేవలం ఒకే ఒక మ్యాచ్ హోమ్ గ్రౌండ్‌లో ఆడనుంది. హైదరాబాద్ దూకుడుగా సీజన్ ప్రారంభించాలంటే మంచి బ్యాటింగ్ పిచ్ అవసరం. చిన్నస్వామిలో ఆ అవకాశం ఉంటుంది. కానీ, మొదటి నాలుగు మ్యాచ్‌ల్లో కేవలం ఒకే ఒక్క మ్యాచ్ హైదరాబాద్‌లో జరగడం.. అది కూడా మధ్యాహ్నం మ్యాచ్ కావడం ఆ జట్టుకు కొంత ఇబ్బంది కలిగించవచ్చు.ఒకవేళ ఆరంభంలో బయట మైదానాల్లో జరిగిన మ్యాచ్‌ల్లో హైదరాబాద్ రెండు విజయాలు సాధిస్తే.. ఆ తర్వాత వరుసగా హోమ్ గ్రౌండ్‌లో జరిగే మ్యాచ్‌లు వారికి ప్లస్ అవుతాయి. ఒకసారి ఊపు అందుకుంటే ప్లే-ఆఫ్స్‌కు వెళ్లడం సులవవుతుంది. కానీ ఆరంభంలో అవే మ్యాచ్‌ల్లో ఓడితే.. ఆ తర్వాత హోమ్ గ్రౌండ్‌లో కూడా ఒత్తిడి పెరిగి అది జట్టు ప్రదర్శనపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది.

హెచ్‌సీఏ కోశాధికారిగా అనిల్‌కుమార్

హైదరాబాద్, హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్(హెచ్‌సీఏ)లో కోశాధికారి ఎన్నిక పూర్తయ్యింది. ఆదివారం ఉప్పల్ స్టేడియం వేదికగా జరిగిన ఎన్నికలో కోశాధికారిగా అనిల్‌కుమార్ విజయం సాధించారు. తన సమీప ప్రత్యర్థి హరినారాయణరావుపై రెండు ఓట్ల స్వల్ప తేడాతో గెలిచారు. పోలింగ్‌లో మొత్తం 175 మంది ఓటర్లకు గాను 153 మంది తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. ఇందులో అనిల్‌కుమార్‌కు 61 ఓట్లు, హరినారాయణరావుకు 59 ఓట్లు రాగా, ఆగంరావుకు 27 ఓట్లు, బాబురావుకు 6 ఓట్లు పోల్ అయ్యాయి. ఓట్ల లెక్కింపు పూర్తయిన తర్వాత ఎన్నికల అధికారి వీఎస్ సంపత్ ఫలితాలను అధికారికంగా ప్రకటించారు. కార్యదర్శి పదవికి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన మన్నె జీవన్‌రెడ్డితో పాటు కోశాధికారి అనిల్‌కుమార్‌కు ఆయన ధృవీకరణ పత్రాలు అందజేశారు. ఇదిలా ఉంటే గతంలో కార్యదర్శి, కోశాధికారిగా దేవరాజ్, సీజే శ్రీనివాసరావు పదవీకాలం ముగియడంతో రెండు స్థానాల కోసం ఎన్నికలు నిర్వహించాల్సి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే.

సెల్వ ప్రభుకు రజతం

న్యూఢిల్లీ: అమెరికా వేదికగా జరిగిన ఎన్‌సీఏఏ ఇండోర్ చాంపియన్‌షిప్‌లో భారత యువ అథ్లెట్ సెల్వ ప్రభు రజత పతకంతో మెరిశాడు. ఆదివారం జరిగిన పురుషుల ట్రిపుల్‌జంప్ ఫైనల్లో సెల్వ ప్రభు 17.05మీటర్ల ఎత్తు దూకి అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచాడు. వరల్డ్ అథ్లెటిక్స్ అండర్-20 టోర్నీ రజత విజేత అయిన ప్రభు జాతీయ రికార్డును తన పేరిట లిఖించుకున్నాడు.ప్రత్యర్థులకు దీటైన పోటీనిస్తూ ముందుకు సాగిన ప్రభు రెండో స్థానంలో నిలిచి సత్తాచాటాడు. జాతీయ అథ్లెటిక్స్ ఫెడరేషన్(ఏఎఫ్ఐ) కఠినమైన డోపింగ్ నిబంధనలతో అథ్లెట్లు తమ జాతీయ రికార్డుల విషయంలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

తెలంగాణకు కాంస్యం.. సౌత్‌జోన్ త్రోబాల్ చాంపియన్‌షిప్

హైదరాబాద్, తిరుపతి వేదికగా జరిగిన 17వ సౌత్‌జోన్ త్రోబాల్ చాంపియన్‌షిప్‌లో తెలంగాణకు కాంస్యం దక్కింది. ఆదివారం జరిగిన పోరులో తెలంగాణ పురుషుల జట్టు 15-9, 15-7తో కేరళపై అద్భుత విజయంతో కాంస్యం ఖాతాలో వేసుకుంది. ధీరజ్, నితిన్ సాగర్..జట్టు విజయంలో కీలకంగా వ్యవహరించారు. అంతకుముందు జరిగిన లీగ్ మ్యాచ్‌ల్లో తెలంగాణ 15-12, 15-11తో కర్ణాటకపై, పుదుచ్చేరిపై 15-6, 15-9తో గెలిచి ముందంజ వేసింది.అయితే కీలకమైన సెమీస్‌లో మన టీమ్ 11-15, 10-15తో తమిళనాడు చేతిలో ఓడి కాంస్య పోరుకు అర్హత సాధించింది. మరోవైపు మహిళల జట్టు లీగ్ దశ దాటకుండానే టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. జట్టు సభ్యులను అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి కిరణ్ చారి అభినందించారు.

సీజన్ మారుతోంది ఈ సమయంలో వచ్చే అలర్జీల నుంచి ఇలా తప్పించుకోండి

ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సీజనల్ మార్పులు కూడా జరుగుతున్నాయి. ఈ వాతావరణం కొంత ఆనందంగా అనిపించినప్పటికీ, అదే సమయంలో పోలెన్ (పువ్వుల రేణువులు), బూజు, దుమ్ము వంటి అలెర్జీలు పెరుగుతాయి. ఇవి సీజనల్ అలెర్జీలను కలిగిస్తాయి. దీనిని అలర్జిక్ రైనిటిస్ (ఋుఎ ఖీవజవతీ) అని కూడా అంటారు. గాల్లో ఉన్న అలెర్జీ కారకాలు కళ్లలో, ముక్కులో, గొంతులోకి వెళ్లినప్పుడు శరీరం అలెర్జిక్ ప్రతిచర్యను చూపిస్తుంది. ఈ సమయంలో పోలెన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అలెర్జీలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కాబట్టి సీజన్ మార్పుల సమయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సీజనల్ మార్పుల సమయంలో అలెర్జీలను నివారించడానికి కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం చాలా అవసరమని కూడా వారు చెబుతున్నారు. సీజనల్ మార్పుల సమయంలో అలర్జీల నుండి ఎవరిని వారు కాపాడుకోవడానికి పాటించాల్సిన కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఉదయం పూట ఎక్కువ

సీజన్ మార్పుల సమయంలో పుప్పొడి స్థాయిలను ట్రాక్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగినప్పుడు చెట్ల పుప్పొడి ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. సాధారణంగా పోలెన్ స్థాయిలు ఉదయం ఎక్కువగా ఉంటాయి, మధ్యాహ్నం వరకు కొనసాగి సాయంత్రం తగ్గుతాయి. పోలెన్ ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో బయటకు వెళ్లడం తగ్గించి, అది తగ్గిన తర్వాతే బయటకు వెళ్లి పనులు చేసుకోవడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే కిటికీలు తెరిచి ఉంచితే అలెర్జీ కారకాలు ఎక్కువగా ఇంట్లోకి వస్తాయి. కాబట్టి పోలెన్ ఎక్కువగా ఉన్న కాలంలో కిటికీలు మూసి ఉంచాలి. గది చల్లగా ఉండటానికి ఫ్యాన్లు లేదా ఎయిర్ కండిషనర్ ఉపయోగించండి. కారులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు కూడా కేబిన్ ఫిల్టర్ ఉపయోగించి, వెంటిలేషన్ మూసి ఉంచడం మంచిది.

హెపా ప్యూరిఫైర్‌లు అయితే బెటర్

అలాగే పోలెన్ చాలా సులభంగా జుట్టు, చర్మం, కనుబొమ్మలు, బట్టలపై అంటుకుంటుంది. కనుక బయట నుంచి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. ముఖం, తల బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ముక్కులో సలైన్ స్ప్రే వాడితే సైనస్‌లు శుభ్రపడతాయి. బయట వేసుకున్న దుస్తులను వెంటనే ఉతుక్కోవడం మంచిది. అదే విధంగా ఎఱూూ ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లను ఉపయోగించాలి. ఇవి చాలా చిన్న పోలెన్ కణాలను కూడా (0.3 మైక్రాన్ వరకు) గ్రహించి గాలిని శుభ్రం చేస్తాయి. బెడ్‌రూమ్, లివింగ్ ఏరియాలో వీటిని ఉంచి రోజంతా ఉపయోగిస్తే మంచిది. డీహ్యూమిడిఫైయర్ ఉపయోగించి గదిలో తేమను 50% కంటే తక్కువగా ఉంచితే అలెర్జీలు తగ్గుతాయి. దుమ్ము, పోలెన్ ఇంటి ప్రతి ఉపరితలంపై పడతాయి. కాబట్టి కార్పెట్‌లు, రగ్గులు, సోఫాలను వారానికి ఒకసారి ఎఱూూ ఫిల్టర్ ఉన్న వాక్యూమ్‌తో శుభ్రం చేయడం మంచిది. నేలను తడి మాప్‌తో తుడవాలి. పుప్పొడి దుస్తులపై పడే అవకాశం ఉంది కనుక బెడ్ షీట్లు, దుప్పట్లు, దిండు కవర్లు వేడి నీటితో తరచుగా కడుగుతూ ఉండాలి. వాటిని బయట ఎండబెట్టడం కంటే ఇంట్లోనే ఆరబెట్టడం మంచిది.

ఎన్95 మాస్కు వినియోగం

అలాగే బయట పనులు చేసే వారు చీ95 మాస్క్ ధరించడం మంచిది. ఇది గాల్లో ఉన్న 95% వరకు కణాలను అడ్డుకుంటుంది. అలాగే కళ్లను రక్షించడానికి సన్‌గ్లాసెస్, ముఖాన్ని కాపాడేందుకు పెద్ద టోపీ ధరించండి. గాలి ఎక్కువగా ఉన్న రోజుల్లో ముక్కు మీద స్కార్ఫ్ వేసుకోవడం ద్వారా అలెర్జీ కారకాలు శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా ఉంటాయి. శరీరం ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేలా ఎక్కువగా నీటిని తాగుతూ ఉండాలి. నీటిలో నిమ్మకాయ లేదా కీరదోస కలిపి తాగితే విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

అలాగే పసుపు పాలు, అల్లం టీ, వెల్లుల్లి కలిగిన వంటకాలు తినడం మంచిది. అవిసె గింజల వంటి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా వాపులు తగ్గి అలెర్జీలు తగ్గుతాయి. ఈ విధంగా సులభమైన చిట్కాలను ఉపయోగించి అలెర్జీల బారిన పడకుండా ఎవరిని వారు కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా అలెర్జీ లక్షణాలు మొదలయ్యాక కాకుండా ముందు నుండే మందులు తీసుకోవడం మంచిదని, ఫిబ్రవరి చివర్లోనే యాంటీహిస్టమైన్ లేదా నాజల్ స్ప్రేలు వాడడం మొదలుపెట్టడం వల్ల అలెర్జీ తీవ్రత తగ్గుతుందని దీంతో అలెర్జీల వల్ల కలిగే అసౌకర్యం తగ్గుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్నట్లే జాగ్రత్త పడితే నివారించవచ్చు

మహిళల్లో వచ్చే గర్భాశయ సంబంధిత సమస్యల్లో ఎండోమెట్రియోసిస్ కూడా ఒకటి. ఎండోమెట్రియోసిస్ అనేది గర్భాశయం లోపలి పొర లాంటి కణజాలం గర్భాశయ వెలుపల పెరిగే ఒక పరిస్థితి. ఈ కణజాలం గర్భాశయం బయట పెరగడం వల్ల తీవ్రమైన నొప్పితో పాటు ఇతర సమస్యలు కూడా వస్తాయి. ఇది కేవలం నెలసరినే కాదు రోజువారీ జీవితాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పునరుత్పత్తి వయసులో ఉన్న మహిళల్లో దాదాపు 10 శాతం మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తెలియజేస్తోంది. ఎండోమెట్రియోసిస్ సాధారణంగా కటి లేదా ఉదరంలోని పునరుత్పత్తి అవయవాలపై లేదా చుట్టూ కనిపిస్తుంది. ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్, గర్భాశయం చుట్టూ ఉన్న లిగమెంట్స్, పెల్విక్ కవిటీ లైనింగ్, ఓవరీస్, గర్భాశయం, రెక్టం లేదా మూత్రాశయం మధ్య భాగం, గర్భాశయం బయటి ఉపరితలం వంటి భాగాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అరుదుగా ఇది మూత్రాశయం, సర్విక్స్, పేగులు, రెక్టం, పొట్ట, వజైనా/వల్వా ప్రాంతాల్లో కూడా పెరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

తీవ్రమైన నొప్పి, తిమ్మిర్లు

ఎండోమెట్రియోసిస్ వల్ల తీవ్రమైన నొప్పి, తిమ్మిర్లు వస్తాయి. చాలా మంది దీనిని సాధారణ పీరియడ్స్ నొప్పిగా భావించి పట్టించుకోరు. కానీ ప్రతి నెలసరి నొప్పి సాధారణం కాదు. కొన్ని లక్షణాలు ఎండోమెట్రియోసిస్‌కు సంకేతం కావచ్చు. పీరియడ్స్ నొప్పి ఎండోమెట్రియోసిస్ కావచ్చని సూచించే కొన్ని లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సాధారణంగా పీరియడ్స్ క్రాంప్స్ కొంచెం నొప్పిగా ఉంటాయి. విశ్రాంతి లేదా మందులతో తగ్గుతాయి. కానీ ఎండోమెట్రియోసిస్‌లో నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. పీరియడ్స్ ప్రారంభానికి ముందు నుంచే మొదలై చాలా రోజుల వరకు కొనసాగుతుంది. ఈ సమయంలో బయట పెరిగిన కణజాలం కూడా పీరియడ్స్‌లాగే రక్తస్రావం చేసి వాపు కలిగిస్తుంది. దీంతో చుట్టూ ఉన్న అవయవాలు, నరాలు కూడా ఇబ్బందికి గురవుతాయి.

దీర్ఘకాలిక వాపు వచ్చే అవకాశం

చాలా మంది మహిళలు ఈ నొప్పి వల్ల వారి పనులను కూడా వారు చేసుకోలేకపోతారు. అలాగే పీరియడ్స్ ముగిసిన తర్వాత కూడా పొత్తికడుపు లేదా పెల్విస్ ప్రాంతంలో నొప్పి ఉంటే దానిని సాధారణంగా భావించకూడదు. ఇది నిరంతర ఒత్తిడి, తట్టుకోలేని నొప్పి లేదా మంటలా అనిపించవచ్చు. ఇది అవయవాలు ఒకదానికొకటి అంటుకోవడం లేదా దీర్ఘకాలిక వాపు వల్ల వస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు లేదా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు కూడా ఈ నొప్పి రావచ్చు. అదే విధంగా సంభోగం సమయంలో లేదా తరువాత పెల్విస్, నడుము లేదా తొడల్లో నొప్పి ఉంటే అది ఎండోమెట్రియోసిస్ సంకేతం కావచ్చు. ఓవరీస్, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ లేదా పెల్విక్ లైనింగ్ మీద ఉన్న లెషన్స్ కదలిక వల్ల నొప్పి పెరుగుతుంది. కొంతమందిలో ఈ నొప్పి సంభోగం తర్వాత గంటల పాటు కొనసాగుతుంది.

డయేరియా లేదా మలబద్ధకం

పీరియడ్స్ సమయంలో చాలా ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవడం, ప్రతి గంటకోసారి ప్యాడ్ లేదా టాంపాన్ మార్చుకోవాల్సి రావడం, ఒక వారం కంటే ఎక్కువ రోజులు పీరియడ్స్ కొనసాగడం కూడా ఎండోమెట్రియోసిస్ లక్షణం కావచ్చు. అదనపు కణజాలం నుండి ఒకేసారి రక్తస్రావం కావడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. కొంతమందిలో పీరియడ్స్ మధ్యలో కూడా స్పాటింగ్, వాపు, అలసట వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. అలాగే పీరియడ్స్ సమయంలో డయేరియా, మలబద్ధకం, మలంలో రక్తం వంటి సమస్యలు రావడం, తరచుగా మూత్రం రావడం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట ఉండటం కూడా కనిపించవచ్చు. ఇది పెల్విక్ ప్రాంతంలో వాపు పెరగడం వల్ల సమీప అవయవాలపై ఒత్తిడి పడటం వల్ల జరుగుతుంది.

కాళ్లలో స్పర్శ లేనట్లు

కొంతమందికి నడుము, తొడలు, మోకాళ్లు లేదా హిప్స్ లో నొప్పి ఉంటుంది. ఇది సయాటిక్ నరంపై ఒత్తిడి వల్ల రావచ్చు. కొన్నిసార్లు కాళ్లలో స్పర్శ లేనట్టుగా లేదా బలహీనత కూడా అనిపించవచ్చు. ఎండోమెట్రియోసిస్ ఉన్న మహిళలకు తీవ్ర అలసట, వాంతులు, తల తిరిగినట్టుగా ఉండడం, మెదడు మత్తుగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ఇది శరీరంలో వాపు పెరగడం వల్ల జరుగుతుంది. అలాగే ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ బ్లాక్ కావడం లేదా ఓవరియన్ సిస్ట్స్ వల్ల కొందరిలో గర్భధారణకు ఆటంకం కలగడంతో పాటు వంధ్యత్వం సంభవిస్తుంది. ఈ లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా సమస్య మరింత తీవ్రతరం కాకుండా ఉంటుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో అధికంగా వచ్చే వ్యాధులు ఇవే ముందుగానే గుర్తిస్తే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు

మహిళల ఆరోగ్యం జీవశాస్త్రం, హార్మోన్ల కారణంగా కొన్ని వ్యాధులు పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పురుషులు, మహిళలు కొన్ని వ్యాధులకు సమానంగా గురవుతారు. కానీ హార్మోన్ల మార్పులు, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంతో సంబంధం ఉన్న సమస్యలు మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు, ూజూూ, ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులు, ఆస్టియోపొరోసిస్, రక్తహీనత వంటి సమస్యలతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మహిళలు ఇబ్బందిపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధులు పురుషుల కంటే మహిళల్లో చాలా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయని అయినప్పటికీ ఈ వ్యాధులను చాలా మంది సరైన సమయంలో గుర్తించరని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే కొన్ని వ్యాధుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

థైరాయిడ్, పీసీవోఎస్

భారతదేశంలో ప్రతి 10 మంది మహిళల్లో ఒకరు థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. థైరాయిడ్ అనేది ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థలో భాగమైన చిన్న సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉన్న గ్రంథి. ఇది మెడ ముందు భాగంలో చర్మం కింద ఉంటుంది. ఈ గ్రంథి థైరాక్సిన్ (ు4), ట్రైయోడోథైరోనిన్ (ు3) అనే హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి శరీరంలోని అనేక ముఖ్యమైన పనులను నియంత్రిస్తాయిఋఅ ప్రకారం దాదాపు 15.86% మహిళల్లో థైరాయిడ్ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. అలాగే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే మరో సమస్య ూజూూ (పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్). అనేది మహిళల్లో కనిపించే సాధారణ హార్మోన్ల సమస్య. ఇందులో ఆండ్రోజెన్ హార్మోన్లు సాధారణ కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో పీరియడ్స్ సరిగ్గా రాకపోవడం, అండోత్పత్తి సమస్యలు, గర్భం దాల్చడంలో ఇబ్బందులు, ముఖం లేదా శరీరంపై ఎక్కువ వెంట్రుకలు, మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

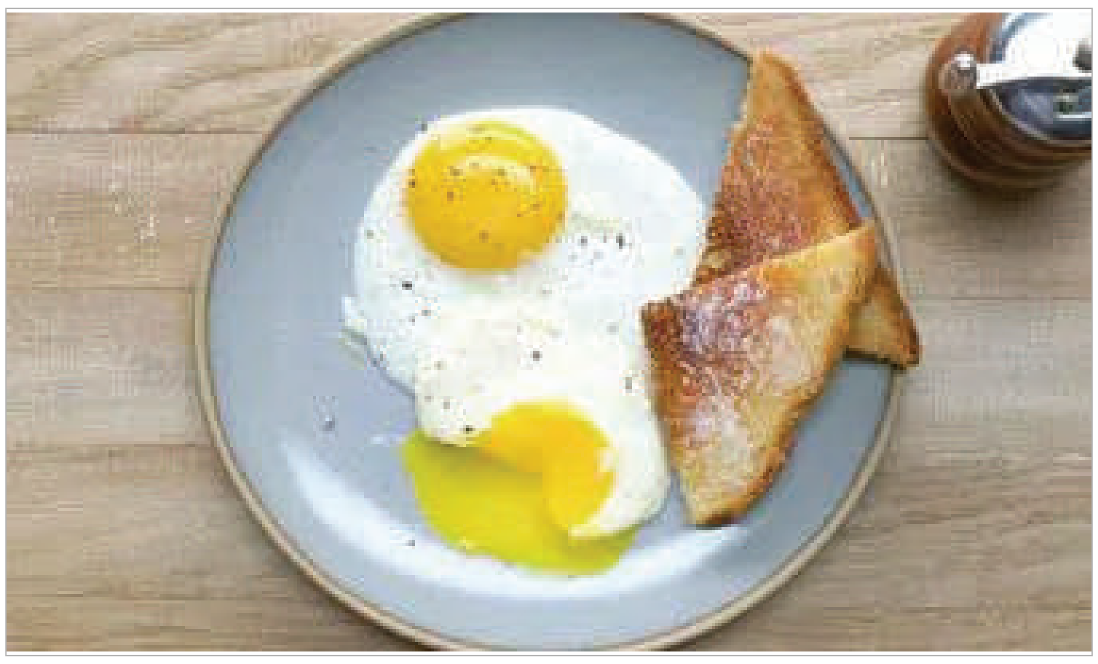
ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, ఆస్టియోపోరోసిస్

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) ప్రకారం ప్రసవ వయస్సులో ఉన్న మహిళల్లో 10-13% మందికి ూజూూ ఉంటుంది. కానీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 70% మహిళలకు తమకు ూజూూ ఉందని తెలియదు. వీటితో పాటు ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు కూడా మహిళల్లో ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల్లో శరీరంలోని ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ తప్పుగా ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేస్తుంది. దీని వల్ల రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, క్రోన్స్ వ్యాధి, థైరాయిడ్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇవి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కనుక వీటి లక్షణాలను జీవితకాలం నియంత్రించుకోవాల్సి ఉంటుంది. అదే విధంగా ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యంలో వచ్చే వ్యాధిగా భావించేవారు. కానీ ఇప్పుడు 30-40 సంవత్సరాల మహిళల్లో కూడా ఎముకలు బలహీనపడటం కనిపిస్తోంది. ఆస్టియోపొరోసిస్ ఒక ఎముకల వ్యాధి. ఇందులో ఎముకల సాంద్రత తగ్గడంతో పాటు ఎముక నిర్మాణం బలహీనపడుతుంది. దీంతో ఎముకలు సులభంగా విరిగే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చిన్న గాయం కారణంగా కూడా ఫ్రాక్చర్ వచ్చే అవకాశంపెరుగుతుంది. ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను చాలాసార్లు సైలెంట్ డిసీజ్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఎముక విరిగే వరకు సాధారణంగా లక్షణాలు కనిపించవు.

రక్తహీనత

ఐరన్ డెఫిషియెన్సీ అనీమియా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత సాధారణ పోషక లోప వ్యాధుల్లో ఒకటి. పీరియడ్స్, గర్భధారణ, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా మహిళలు దీనికి ఎక్కువగా గురవుతూ ఉంటారు. ఈ వ్యాధి రక్తంలోని రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్‌ను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి బారిన పడిన వారిలో తీవ్రమైన అలసట, ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధికి సాధారణంగా ఐరన్ మాత్రలు లేదా ఐరన్ ఇన్ఫ్యూషన్ల ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. మహిళల్లో కనిపించే ఈ ఆరోగ్య సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం, లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఉండడం ద్వారా ఈ వ్యాధులను నియంత్రించవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

కోడిగుడ్లను ఎలా తింటే శరీరానికి అధిక మొత్తంలో పోషకాలు లభిస్తాయి వీటిని ఎలా తినాలి



అత్యంత పోషకపరమైన ఆహారాల్లో గుడ్లు కూడా ఒకటి. వీటిని రోజూ వారి ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటిలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి కనుక వీటిని సంపూర్ణ ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. గుడ్లు కంప్లీట్ ప్రోటీన్ గా పరిగణించబడతాయి. శరీరం స్వయంగా తయారు చేసుకోలేని తొమ్మిది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు గుడ్డులో ఉంటాయి. కండరాల పునరుద్ధరణలో, పెరుగుదలలో, శరీర పనితీరుకు ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటితో పాటు గుడ్డులో విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, సెలీనియం, కొలిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. బరువును నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. గుడ్డును వివిధ రూపాల్లో వండుకుని తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే గుడ్లను వండే విధానం వాటి పోషక విలువలపై ప్రభావం చూపిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.గుడ్డు వంటకాలు

ఉడకబెట్టి లేదా పోచింగ్ చేసి

గుడ్లను కొందరు పచ్చిగా తీసుకుంటారు. అయితే ఇలా తీసుకోవడానికి బదులుగా గుడ్లను వండి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే ప్రోటీన్ సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అలాగే గుడ్డులో ఉండే బయోటిన్ అనే విటమిన్ ను శరీరం సులభంగా ఉపయోగించుకోగలుగుతుంది. గుడ్లను తక్కువ సమయం తక్కువ ఉష్ణోగ్రత మీద ఉడికించి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గుడ్లను ఉడకబెట్టడం లేదా పోచింగ్ చేయడం అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతుల్లో ఒకటి. గుడ్లను ఉడకబెట్టడం వల్ల నూనె, వెన్న వంటి వాటి అవసరం ఉండదు. దీంతో తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ పోషకాలను తీసుకోగలుగుతారు. అలాగే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో వండడం వల్ల వేడి వల్ల నశించే పోషకాలు ఎక్కువగా నశించకుండా ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సిడేషన్ కూడా తగ్గుతుంది.శరీర ధారుద్యం

ఆలివ్ ఆయిల్ మేలు

ఇక ఉడకబెట్టడంతో పాటు గుడ్లను స్క్రాంబుల్ చేసి కూడా తీసుకోవచ్చు. స్క్రాంబుల్ గుడ్లు కూడా ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల్లో ఒకటి. అయితే దీనిని తయారు చేసేటప్పుడు ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా అవకాడో ఆయిల్ వంటి తక్కువ కొవ్వులు ఉన్న నూనెలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇందులో పాలకూర, క్యాప్సికం, టమాటా వంటి కూరగాయలు కలిపి తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద వండి తీసుకోవడం వల్ల మరింత మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదే విధంగా గుడ్లను ఎక్కువ సమయం ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద వండడం మంచిది కాదని ఇలా వండడం వల్ల హానికరమైన సంయోగాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే గుడ్డులో ఉండే పోషకాలను ఎక్కువ మొత్తంలో పొందడానికి వారు కొన్ని సూచనలను కూడా చేస్తున్నారు.

కూరగాయలతో కలిపి అయితే

ఎల్లప్పుడూ తాజా లేదా ఆర్గానిక్ గుడ్లను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. తాజా గుడ్లల్లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని పాలకూర, టమాటా, క్యాప్సికం వంటి ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డులోని పోషకాలు ఎక్కువగా పచ్చసొనలోనే ఉంటాయి. కనుక గరిష్ట ప్రయోజనాల కోసం పచ్చసొనను తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డును ఎక్కువ వేడి వద్ద ఎక్కువ సమయం ఉడికించడం వల్ల విటమిన్ డి సుమారు 61 శాతం తగ్గుతుంది. కనుక వీటిని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికించడం మంచిది. గుడ్డు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తులు రోజుకు ఒక గుడ్డు తినడం సురక్షితం అని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ విధంగా తగిన సూచనలను పాటిస్తూ గుడ్లను తీసుకోవడం వల్ల వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను అధిక మొత్తంలో పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సేపు కూర్చుని ఫోన్ చూస్తే అంతే పైల్స్ గ్యారంటీ అంటున్న నిపుణులు

టాయిలెట్‌లో కూర్చుని మొబైల్‌లో స్క్రోల్ చేయడం ఇప్పుడు చాలా మందికి అలవాటుగా మారిందని చెప్పవచ్చు. పెద్దలలో సుమారు 66% మంది టాయిలెట్‌లో కూర్చుని వార్తలు చూడటం లేదా సోషల్ మీడియా బ్రౌజ్ చేయడం చేస్తూ ఉంటారు. ఈ ఆధునిక అలవాటు కారణంగా చాలా మంది టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చుంటున్నారు. ఇది వారి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా ఎక్కువసేపు కూర్చుని మొబైల్ ఉపయోగించడం వల్ల పెద్దప్రేగు దగ్గర ఉన్న రక్తనాళాలు ఉబ్బిపోయి పైల్స్ (హెమరాయిడ్స్) సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇవి అంతర్గతంగా లేదా బయట వైపు కూడా రావచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన దేశంలో సుమారు 4 కోట్ల మందికి పైగా పైల్స్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 10 లక్షల కేసులు కొత్తగా గుర్తించబడుతున్నాయి.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సేపు గడిపితే

పైల్స్ సమస్యతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరుగుతుందని, టాయిలెట్ లో ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అసలు టాయిలెట్‌లో కూర్చుని ఎక్కువ సమయం మొబైల్ వాడటం వల్ల పైల్స్ ఎందుకు వస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ౢాబఎశ్రీఅష ౢాఅఎత్ఘుతీఎ శీట ౢాఏఅవఅఏవ ౢాఅవ లో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, టాయిలెట్‌లో మొబైల్ స్క్రోల్ చేయడం వల్ల పైల్స్ వచ్చే ప్రమాదం 46% వరకు పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నొప్పి, దురద, రక్తస్రావం కూడా రావచ్చు. హెమరాయిడ్స్ అనేవి పెద్దప్రేగు లేదా మలద్వారం వద్ద ఉన్న రక్తనాళాలు ఉబ్బిపోవడం వల్ల వస్తాయి. టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల మలద్వారం దగ్గర ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. దీని వల్ల అక్కడి రక్తనాళాలు విస్తరించి ఉబ్బిపోతాయి. కనెక్టివ్ టిష్యూ బలహీనపడుతుంది. మొబైల్ వాడటం వల్ల తెలియకుండా ఎక్కువ సమయం టాయిలెట్‌లో కూర్చుంటారు. దీని వల్ల మలద్వారంపై ఒత్తిడి పడి పైల్స్ వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా టాయిలెట్‌లో కూర్చొని మొబైల్ వాడటం వల్ల ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

5 నిమిషాలకు మించి వద్దు

పరిశోధనల ప్రకారం సుమారు 37% మంది ఒకసారి టాయిలెట్‌కు వెళ్లినప్పుడు 5 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చుంటారు. మొబైల్ వాడని వారిలో 7.1% మాత్రమే అంతసేపు కూర్చుంటారు. కనుక 5 నిమిషాల నియమం పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంటే టాయిలెట్‌లో 5 నిమిషాల లోపే పని ముగించుకోవాలి. ఇలా 5 నిమిషాల నియమాన్ని పాటించడం వల్ల పెల్విక్ ఫ్లోర్ కండరాలు సహజంగా పనిచేస్తాయి. మల విసర్జన సులభంగా జరుగుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా టాయిలెట్ స్క్రోలింగ్ వెనుక మానసిక కారణాలు కూడా ఉంటాయని వారు తెలియజేస్తున్నారు. జూ౦×ణ-19 తర్వాత చాలా మంది మొబైల్‌పై ఎక్కువగా ఆధారపడటం ప్రారంభించారు. దీని వల్ల మొబైల్ లేకపోతే భయంగా ఉండడం, అలవాటుగా ఎక్కడికి వెళ్లినా మొబైల్ ను తీసుకెళ్లడం, మొబైల్ చూస్తూ ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలని అనుకోవడం, నిద్ర నాణ్యత తగ్గిపోవడం వంటి మానసిక లక్షణాలు చాలా మందిలో కనిపిస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సమతుల ఆహారం ముఖ్యం

ఇక పైల్స్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించే కొన్ని సూచనలను కూడా నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. పైల్స్ చాలా బాధాకరమైన సమస్య. ఈ సమస్య బారిన పడకుండా ఉండాలంటే 5 నిమిషాల నియమాన్ని పాటించాలి. టాయిలెట్‌కు మొబైల్ ను తీసుకెళ్లకూడదు. రోజూ నియమిత వ్యాయామం చేయాలి. సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. టాయిలెట్‌లో మొబైల్ స్క్రోల్ చేయడం వల్ల పైల్స్ వచ్చే ప్రమాదం 46% పెరుగుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి కనుక ఈ అలవాటు మానుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

డ్రైనేజీ వ్యవస్థల్లో వృద్ధి చెందుతున్న సూపర్ బగ్స్ ఏంటివి వీటితో వచ్చే ప్రమాదం ఏమిటి

భారతదేశంలోని పట్టణాల్లో ఉన్న డ్రైనేజ్ వ్యవస్థలు ప్రపంచంలో పెరుగుతున్న పెద్ద ఆరోగ్య సమస్య అయిన యాంటీ మైక్రోబియల్ రెసిస్టెన్స్ ను పెంచుతున్నాయని కొత్త పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. తాజా అధ్యయనం ప్రకారం, భారత నగరాల డ్రైనేజీల్లో ప్రవహించే మురుగునీటిలో బ్యాక్టీరియా, యాంటీబయోటిక్ అవశేషాలు, రెసిస్టెన్స్ జీన్లు కలిసిన సంక్లిష్ట మిశ్రమం ఉంది. ఇవి కలిసి మందులకు పనిచేయని సూపర్‌బగ్స్ తయారయ్యేందుకు అనుకూల పరిస్థితులను సృష్టిస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ అధ్యయనాన్ని ట్రాన్స్‌లేషనల్ హెల్త్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ (ఽనూ×), కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ, కోల్‌కతా యూనివర్సిటీ, గువాహటి సంస్థల పరిశోధకులు నిర్వహించారు. ఈ పరిశోధనలో ముఖ్యంగా నగరాల డ్రైనేజీల్లో యాంటీ బయోటిక్ రెసిస్టెన్స్ జీన్లు పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నాయని, అలాగే హాస్పిటల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాకు దగ్గరగా ఉండే సూక్ష్మజీవులు కూడా ఉన్నాయని తేలింది.

వేసవికాలంలో రోజూ కొబ్బరినీళ్లను తాగాల్సిందే ఎందుకంటే

వేసవికాలం అనగానే మండే ఎండ, అధిక చెమట, అలసట, నీరసం వంటి సమస్యలు గుర్తుకు వస్తాయి. వేసవికాలంలో శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. చెమట ద్వారా శరీరం ద్రవాలను ఎక్కువగా కోల్పోతుంది. దీని వల్ల డీహైడ్రేషన్ బారిన పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. శరీరం హైడ్రెటెడ్ గా ఉండడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగ్గా జరుగుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. కనుక వేసవిలో ద్రవాలతో పాటు ద్రవాలు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా బయట ఎక్కువగా పనిచేసే వారు ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అయితే చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే శీతల పానీయాల కంటే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలు

డీహైడ్రేషన్ రాకుండా

కొబ్బరినీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరం కోల్పోయిన ఎలక్ట్రోలైట్స్ తిరిగి అందుతాయి. ఇది సహజమైనది, ఇందులో క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. వేసవికాలంలో కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కొబ్బరి నీరు శరీరాన్ని త్వరగా హైడ్రేట్ చేస్తుంది. ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగిన తరువాత కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మంచిది. చెమట కారణంగా శరీరం ముఖ్యమైన ఖనిజాలను కోల్పోతుంది. కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ తిరిగి శరీరానికి అందుతాయి. శరీరంలో ద్రవసమతుల్యం పునరుద్ధరించడంతో పాటు కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతలు అదుపులో ఉంటాయి. అలసట, చర్మంపై రాషెస్, తలనొప్పి వంటి ఎండ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి.శరీర సంరక్షణ ఉత్పత్తులు

కిడ్నీ స్టోన్లకు పరిష్కారం

వేసవిలో జీర్ణక్రియ సమస్యలు తలెత్తడం సహజం. కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల దీనిలో ఉండే బయోఆక్టివ్ ఎంజైమ్స్, సహజ ఆల్కలైన్ గుణాలు జీర్ణాశయానికి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. దీంతో ఆమ్లత్వం, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వేసవికాలంలో శక్తిని త్వరగా కోల్పోతూ ఉంటారు. అటువంటి సమయంలో కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల దీనిలో ఉండే సహజ చక్కెరలు, మెగ్నీషియం శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. కొబ్బరి నీరు సహజంగానే డయురెటిక్ గా పని చేస్తుంది. ఇది మూత్రవిసర్జనను పెంచి శరీరంలో విషాలను, వ్యర్థపదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. దీంతో మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల వంటి సమస్యలు తగ్గడంతో పాటు చర్మం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. కొబ్బరి నీటిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

గుండె ఆరోగ్యానికి

కొబ్బరి నీటిలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ నీటిని తాగడం వల్ల బీపీ అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఈ విధంగా కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని కూడా మితంగా తీసుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల వ్యాధులు, క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్, అధిక రక్తపోటు, పొటాషియం ఉన్న ఆహారాలను మితంగా తీసుకునే వారు కొబ్బరి నీటిని వైద్యుల సూచన మేరకు తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కళ్లలో తరచూ ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా అయితే ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకండి

కంటిలోని తెల్లని భాగంలో ఒక్కోసారి అకస్మాత్తుగా ఎర్రనిమచ్చ కనిపిస్తుంది. దీనిని చూడగానే చాలా మంది భయపడతారు. ఇది పెద్ద కంటి సమస్యలాగా కనిపిస్తుంది కానీ అన్ని సందర్భాల్లో ఇది ప్రమాదం కాదు. ఈ పరిస్థితిని సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ అని అంటారు. ఇందులో ట్రామాటిక్, స్పాంటేనియస్ లేదా నాన్ ట్రామాటిక్ సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ అని రెండు రకాలుగా ప్రధానంగా ఉంటాయి. కంటికి గాయం కావడం వల్ల, కళ్లను బలంగా రుద్దడం వల్ల, కంటి శస్త్ర చికిత్స, కాంటాక్ట్ లెన్స్ వాడకం వల్ల ట్రామాటిక్ సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ వస్తుంది. ఇక స్పాంటేనియస్ సబ్ కంజంక్టైవల్ హేమరేజ్ మాత్రం ఎలాంటి గాయం లేకుండానే వస్తుంది. బలంగా దగ్గడం, తుమ్మడం, వాంతులు వంటి వాటితో పాటు హైబీపీ, డయాబెటిస్ లేదా రక్త సంబంధిత సమస్యలు ఉన్న వారిలో ఎక్కువగా వస్తుంది.

కారణాలు ఇవే..

బయటకు కనిపించే కంటి తెల్లభాగాన్ని స్కెర్లా అంటారు. దీనిపై కంజంక్టైవా అనే పలుచని పొర ఉంటుంది. ఈ పొరలో చాలా చిన్న రక్తనాళాలు ఉంటాయి. ఈ రక్తనాళాల్లో ఒకటి పగిలితే రక్తం కంజంక్టైవా కింద చేరి ఉంటుంది. రక్తం అక్కడే నిలిచి పోవడం వల్ల కంటిలో ఎర్రటి మచ్చలా కనిపిస్తుంది. ఇది చూపును ప్రభావితం చేయదు. ఇన్ఫెక్షన్ లేదా వాపు వంటి సమస్యలు కూడా రావు. బలంగా దగ్గడం, తుమ్మడం, వంగి పని చేయడం, తలకిందులుగా నిలబడడం వంటి వాటితో పాటు అస్పిరిన్, వార్ఫరిన్, హెపారిన్ వంటి మందులు కూడా దీనికి కారణం అవుతాయి. కొన్ని సార్లు ఎటువంటి కారణం లేకుండా కూడా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. అలాగే ఈ సమస్య 1 నుండి 2 వారాల్లో దానంతట అదే స్వయంగా తగ్గుతుంది.

కరీంనగర్‌లో సైబర్ మోసాల ముఠా బట్టబయలు

• 12 మంది అరెస్ట్
• కరీంనగర్ సిపి గౌస్ ఆలం

హైదరాబాద్, మార్చి 15 (అక్షరం న్యూస్)కరీంనగర్ జిల్లాలో పెరుగుతున్న సైబర్ నేరాలపై కట్టడి చేయడానికి పోలీసులు చేపట్టిన “ఆపరేషన్ క్రాక్‌డౌన్”లో భాగంగా కరీంనగర్ నగరంలో భారీ సైబర్ మోసాల ముఠాను పోలీసులు పట్టుకున్నారు. ఈ ముఠాకు నాయకత్వం వహిస్తున్న ప్రధాన నిర్వాహకుడితో పాటు మొత్తం 12 మందిని అరెస్ట్ చేసినట్లు కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనర్ గౌస్ ఆలం తెలిపారు.కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో ఆదివారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన వివరాలు వెల్లడించారు. కరీంనగర్ టూ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో నమోదైన ఒక సైబర్ కేసు దర్యాప్తులో ఈ ముఠా కార్యకలాపాలు వెలుగులోకి వచ్చినట్లు చెప్పారు.దర్యాప్తులో భాగంగా నిందితులు అమాయకుల పేర్లతో లేదా స్వయంగా వివిధ బ్యాంకుల్లో సేవింగ్స్, కరెంట్ ఖాతాలను తెరిపించి, వాటికి సంబంధించిన పాస్‌బుక్స్, ఏటీఎం కార్డులు, సిమ్ కార్డులను సైబర్ నేరగాళ్లకు అందజేస్తున్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ ఖాతాల ద్వారా మోసపోయిన బాధితుల డబ్బును బదిలీ చేసి ఉపసంహరించుకునే విధంగా ఈ ముఠా వ్యవహరించిందని సీపీ తెలిపారు.ఈ కేసులో ముదుగంటి రాజేశ్వర్ రెడ్డి (22)ను ప్రధాన సూత్రధారిగా గుర్తించి అతనితో పాటు మరో 11 మందిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. నందగిరి సాయి వర్ధన్, కాలిదాస్ కౌశిక్, ములంకుల రాజ్‌కుమార్, బండి సాయి కృష్ణ, అడవెల్లి సాయి కార్తిక్, మీర్ జామీ ఉద్దీన్, మహమ్మద్ జవాద్ ఖాన్, సర్దార్ దల్జీత్ సింగ్, పల్లెర్ల అజయ్, నిర్మల్ల శివ, దిద్దీ సాయి చరణ్ లను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. వీరంతా కరీంనగర్ నగరం మరియు పరిసర ప్రాంతాలకు చెందిన వారేనని చెప్పారు.పోలీసుల దర్యాప్తులో ఈ ముఠా సభ్యులు కేవలం ఒక కేసులోనే కాకుండా కమిషనరేట్ పరిధిలోని పలు సైబర్ కేసుల్లో కూడా ప్రమేయం ఉన్నట్లు తేలిందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా కరీంనగర్ టూ టౌన్, వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్లలో నమోదైన మొత్తం తొమ్మిది కేసుల్లో వీరి పాత్ర ఉన్నట్లు గుర్తించామని తెలిపారు. నిందితుల వద్ద నుంచి బ్యాంక్ కిట్లు, కీలక పత్రాలు మరియు ఇతర ఆధారాలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. అనంతరం వారిని కోర్టులో హాజరుపరిచినట్లు తెలిపారు. ఈ కేసుకు సంబంధించి మరింత దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని సీపీ చెప్పారు.ఈ ముఠాను పట్టుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఏసీపీ వెంకటస్వామి, ఇన్స్పెక్టర్ సృజన్ రెడ్డి, ఎస్సైలు శ్రీనాథ్, పోచయ్య, సైబర్ క్రైమ్ ఎస్సై అనిల్ తదితర పోలీసు అధికారులను కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనర్ అభినందించారు.అలాగే ఇతరుల కోసం బ్యాంక్ ఖాతాలు తెరవడం లేదా ఏటీఎం కార్డులు, సిమ్ కార్డులను తెలియని వ్యక్తులకు ఇవ్వడం చట్టరీత్యా నేరమని, అలా చేస్తే సైబర్ నేరాల్లో భాగస్వాములుగా మారే ప్రమాదం ఉందని ప్రజలకు హెచ్చరించారు.

వృద్ధుడిపై దాడి ఘటన

• ఇంటి దగ్గరికి వెళ్లి కేసు నమోదు
• దర్యాప్తు ప్రారంభించిన వన్‌టౌన్ పోలీసులు

హైదరాబాద్, మార్చి 15 (అక్షరం న్యూస్)పట్టణంలోని హబీబ్‌నగర్ ప్రాంతంలో వృద్ధుడిపై జరిగిన దాడి ఘటనపై వన్‌టౌన్ పోలీసులు వెంటనే స్పందించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, హబీబ్‌నగర్ ప్రాంతానికి చెందిన మొహమ్మద్ అబ్దుల్ వహీద్ (72), రిటైర్డ్ ఎక్సైజ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు, కొంతమంది వ్యక్తులు ముందుగా ప్రణాళిక ప్రకారం అతని ఇంటి వద్దకు చేరుకుని అక్రమంగా ఇంట్లోకి ప్రవేశించి దాడి చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ ఘటనలో పాత వివాదాలను మనసులో పెట్టుకుని బాధితుడిని దూషిస్తూ బెదిరించినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.ఫిర్యాదు ప్రకారం ఈ ఘటనలో యూసుఫ్, షంషుద్దీన్, ఆసిఫ్ (యూసుఫ్ సోదరుడు), షాద్‌జిల్, షేక్ ఉమర్, అలాగే యూసుఫ్ భార్య, ఆసిఫ్ భార్య, యూసుఫ్ సోదరి, యూసుఫ్ మామ మొయినుద్దీన్ కలిసి బాధితుడి ఇంటి వద్దకు చేరుకుని బెదిరింపు పరిస్థితిని సృష్టించినట్లు తెలిపారు. కొందరు వ్యక్తులు చేతుల్లో కర్రలు మరియు ఇతర పరికరాలు పట్టుకుని ఉండగా, వారు బాధితుడి ప్రాణం మరియు ఆస్తికి భయం కలిగించే విధంగా ప్రవర్తించినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. కొంతమంది వ్యక్తులు సీసీటీవీ కెమెరాల్లో కనిపించకుండా కొంత దూరంలో నిలబడి ఉన్నప్పటికీ, మొత్తం ఘటనలో వారు కూడా భాగస్వాములుగా ఉన్నట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.ఫిర్యాదు అందుకున్న వెంటనే మహబూబ్‌నగర్ వన్‌టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ అప్పయ్య గారు సంఘటనా స్థలానికి వెళ్లి పరిస్థితిని పరిశీలించి, బాధితుడి ఫిర్యాదు ఆధారంగా క్రైమ్ నంబర్ 66/2026గా కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.ఈ ఘటనకు సంబంధించి నిందితులను గుర్తించి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునే దిశగా దర్యాప్తు కొనసాగుతున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ప్రజలు శాంతి భద్రతలను కాపాడటంలో పోలీసులకు సహకరించాలని పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

అంగన్వాడి భవనం ప్రారంభోత్సవం చేసిన ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు

హైదరాబాద్, మార్చి 15 (అక్షరం న్యూస్)జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా గణపురం మండలం మైలారం గ్రామంలో నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇల్లు మరియు అంగన్‌వాడీ భవనం ప్రారంభోత్సవంలో భూపాలపల్లి ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు పాల్గొన్నారు.ఘనపూర్ మండలంలోని మైలారం గ్రామంలో నిర్మించిన ఇందిరమ్మ ఇల్లు మరియు అంగన్‌వాడీ భవనం ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా స్థానిక ఎమ్మెల్యే గండ్ర సత్యనారాయణ రావు హాజరై భవనాలను ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ప్రజలకు మెరుగైన నివాస సౌకర్యాలు, చిన్నారుల సంరక్షణ మరియు పోషణ కోసం ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. అంగన్‌వాడీ భవనం ద్వారా గ్రామంలోని చిన్నారులు మరియు గర్భిణీ స్త్రీలకు మెరుగైన సేవలు అందుతాయని ఆయన అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పి ఆర్ ఈఈ వెంకటేశ్వర్లు, గ్రామ సర్పంచ్ భూక్య సమ్మయ్య, మాజీ జెడ్పీటీసీ ముత్యాల రాజయ్య,స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు. గ్రామ ప్రజలు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

దాబా హోటల్‌లో అర్ధరాత్రి అగ్ని ప్రమాదం, పూర్తిగా దగ్ధం

హైదరాబాద్, మార్చి 15 (అక్షరం న్యూస్) జిల్లాలోని సీరోల్ మండలం కాంపల్లి గ్రామ శివారులోని అచ్చమ్మ దాబా హోటల్‌లో ఆదివారం అర్ధరాత్రి అగ్ని ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. రాత్రి సుమారు రెండు గంటల సమయంలో ప్రమాదవశాత్తు నిప్పు అంటుకోవడంతో హోటల్‌లోని సామగ్రి మొత్తం మంటల్లో కాలిపోయి హోటల్ పూర్తిగా దగ్ధమైంది.అగ్ని ప్రమాదం జరిగిన విషయం తెలిసిన వెంటనే మహబూబాబాద్ ఫైర్ స్టేషన్ సిబ్బందికి సమాచారం అందించగా వారు ఘటన స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపులోకి తీసుకువచ్చారు. ఫైర్ సిబ్బంది సకాలంలో స్పందించడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది.

మెడలో స్టెతస్కోప్, ఒంటిపై తెల్ల కోటు

• కానీ అసలు పని దొంగతనం

హైదరాబాద్, మార్చి 15 (అక్షరం న్యూస్) వైద్యురాలిలా నటిస్తూ ప్రముఖ ఆసుపత్రుల్లోకి వెళ్లి రోగులకు మత్తుమందు ఇచ్చి బంగారు ఆభరణాలు దోచుకుంటున్న ఓ మహిళను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారం రోజుల్లోనే నగరంలోని మూడు ఆసుపత్రుల్లో లక్షల రూపాయల విలువైన బంగారం కాజేసిన ఈ ఘటన కలకలం రేపుతోంది.వికారాబాద్ జిల్లా నవాబుపేట మండలానికి చెందిన గుండ్ల శిరీష (25) ఫార్మా-డీ కోర్సు పూర్తి చేసింది. అయితే డబ్బు కోసం అడ్డదారులు ఎంచుకున్న ఆమె... వైద్యురాలిలా నటిస్తూ పెద్ద ఆసుపత్రుల్లోకి వెళ్లేది. వార్డుల్లో తిరుగుతూ రోగుల వివరాలు సేకరించి... ఒంటరిగా ఉండే వారిని టార్గెట్ చేసేది.వైద్య పరీక్షల పేరుతో మత్తు మందు ఇచ్చి... వారు స్పృహ కోల్పోయిన తర్వాత ఒంటిపై ఉన్న బంగారు ఆభరణాలు తీసుకుని పరారయ్యేది.ఈ నెల 10న నల్లగండ్లలోని సిటిజన్ ఆసుపత్రిలో అరుణ అనే రోగికి మత్తు మందు ఇచ్చి సుమారు రూ.24 లక్షల విలువైన 15 తులాల బంగారు ఆభరణాలు దోచుకుంది. అలాగే 11న సికింద్రాబాద్‌లోని యశోద ఆసుపత్రిలో సుధారాణి అనే రోగి వద్ద నుంచి 10 తులాల బంగారాన్ని కాజేసింది.ఈ ఘటనలను సీరియస్‌గా తీసుకున్న పోలీసులు సీసీ కెమెరా ఫుటేజ్ ఆధారంగా నిందితురాలు శిరీషను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. గతంలో కూడా ఇలాంటి చోరీలు చేసినట్లు విచారణలో వెలుగులోకి వచ్చినట్లు సమాచారం.

“గ్యాస్ ధరలు పెరిగాయి’

•తిరుమలలో అదుపు తప్పుతున్న ధరలు
•భక్తులపై భారం, అధికారులు ఏమి చేస్తున్నారు

హైదరాబాద్, మార్చి 15 (అక్షరం న్యూస్) వెంకటేశ్వర స్వామి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులపై తిరుమలలో కొందరు దుకాణదారులు అధిక ధరలు వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా టీ దుకాణాల్లో ఒక్క కప్పు టీపై ఒక్క రోజులోనే మూడు రూపాయలు పెంచి భక్తుల నుంచి అదనంగా వసూలు చేస్తున్నట్లు భక్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ధరలు ఎందుకు పెంచారని ప్రశ్నించిన భక్తులకు “గ్యాస్ ధరలు పెరిగాయి” అంటూ దుకాణదారులు నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెబుతున్నారని భక్తులు చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే భారీగా వచ్చే భక్తులు దర్శనం, వసతి, ఆహారం వంటి విషయాల్లో ఇబ్బందులు పడుతుండగా, ఈ విధంగా అధిక ధరలు వసూలు చేయడం వారిని భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తోంది.ప్రతిరోజూ లక్షలాది మంది భక్తులు వచ్చే తిరుమలలో ధరలను నియంత్రించే బాధ్యత కలిగిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలు అధికారులు ఈ విషయంపై ఎందుకు స్పందించడం లేదని భక్తులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. దుకాణాల్లో ధరల జాబితాలు సక్రమంగా అమలు అవుతున్నాయా? లేక నియంత్రణ లేకపోవడంతో కొందరు వ్యాపారులు ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారా? అనే సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.భక్తుల నుంచి అధిక ధరలు వసూలు చేస్తున్న దుకాణదారులపై తక్షణ చర్యలు తీసుకుని, ధరలను నియంత్రించాలని భక్తులు అధికారులను కోరుతున్నారు. తిరుమలలో భక్తులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా అధికారులు వెంటనే స్పందించి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటారా అన్నది చూడాల్సి ఉంది.

శ్రీవారి ఆలయంలో మార్చి నెలలో మూడు ఆస్థానాలు

హైదరాబాద్, మార్చి 15 (అక్షరం న్యూస్) తెలుగు ఉగాది, శ్రీరామనవమి ముఖ్య పండుగలను పురస్కరించుకుని ఈ మార్చి నెలలో తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారి ఆలయంలో మూడు ఆస్థానాలు నిర్వహించనున్నారు. ఆస్థానం అనేది ఆలయంలో సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించే ఆలయ దర్బారు. ప్రత్యేక పర్వదినాలలో గరుడాళ్వార్ సన్నిధిలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం ఆనవాయితీ.

ఉగాది ఆస్థానం.

మార్చి 19న శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది సందర్భంగా మూలవిరాట్ మరియు ఉత్సవమూర్తులకు కొత్త వస్త్రాలు సమర్పిస్తారు. ఈ సందర్భంగా వేదపండితులు స్వామివారి సన్నిధిలో కొత్త సంవత్సరానికి సంబంధించిన పంచాంగ శ్రవణం నిర్వహిస్తారు. ఉగాది ఆస్థానం ఉదయం 7 గంటల నుండి 9 గంటల వరకు జరుగుతుంది.

శ్రీరామనవమి ఆస్థానం

మార్చి 27వ తేదీన శ్రీరామనవమి సందర్భంగా గరుడాళ్వార్ సన్నిధిలో రాత్రి 9 గంటల నుండి 10 గంటల వరకు ఆస్థానం నిర్వహిస్తారు. దీనికి ముందు సాయంత్రం 6.30 నుండి 8 గంటల వరకు హనుమంత వాహన సేవ నిర్వహించబడుతుంది. ఆస్థానం సందర్భంగా వేదపండితులు శ్రీమద్రామాయణంలోని శ్రీరామ జనన ఘట్టాన్ని స్వామివారి సన్నిధిలో పఠిస్తారు.

పట్టాభిషేక ఆస్థానం

శ్రీరామనవమి తరువాతి రోజు రాత్రి 8 గంటల నుండి 9 గంటల వరకు తిరుమల ఆలయంలో పట్టాభిషేక ఆస్థానం నిర్వహిస్తారు. ఈ సందర్భంగా వేదపండితులు శ్రీమద్రామాయణంలోని శ్రీరామచంద్రుని పట్టాభిషేక ఘట్టాన్ని స్వామివారి సన్నిధిలో పఠిస్తారు.

మహిళా సర్పంచ్ల భర్తలు పెత్తనం చేయొద్దు

• మంత్రి కొండా సురేఖ

హైదరాబాద్, మార్చి 15 (అక్షరం న్యూస్) మహిళా సర్పంచ్ల భర్తలు పెత్తనం చేయొద్దని మంత్రి కొండా సురేఖ హెచ్చరించారు. ‘మహిళా సర్పంచ్లు ప్రోటోకాల్ విస్మరించకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. జనరల్ బాడీ మీటింగ్లలో టైం పాస్ చేయొద్దు.అన్ని అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించాలి. పార్టీలతో సంబంధం లేకుండా సమన్వయంతో గ్రామ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలి’ అని అన్నారు.

పవిత్ర రంజాన్ మాసా ఉపవాస దీక్ష పరులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇఫ్తార్ విందు

హైదరాబాద్/ మార్చ్ 15 / అక్షరం న్యూస్ –: తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హైదరాబాద్ ఎల్బీ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన ముస్లింల పవిత్ర రంజాన్ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని ఉపవాస దీక్ష పరులకు ఇఫ్తార్ విందు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మైనార్టీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేయడం జరిగినది. ఇట్టి ఇఫ్తార్ విందు కార్యక్రమంలో వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మమ్మద్ అయూబ్ పాల్గొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని ముస్లింలు అభివృద్ధికై అహర్నిశలు పాటుపడుతున్న ప్రభుత్వం తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వం అని చెప్పి రానున్న రోజుల్లో ముస్లింలకు అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధికై బాటలు వేస్తామని ఆజరుద్దీన్ కు మైనార్టీ శాఖ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు సిరాజుకు డిఎస్పి పదవి నికత్ జరిగిన కు రెండు కోట్ల రూపాయల నజరానా ఇవే కాకుండా అన్ని రంగాల్లో ముస్లిం యువతకు మహిళలకు పెద్ద ఎత్తున కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని చెప్పి ప్రసంగించినారు. మరి ముఖ్యంగా ముస్లింలు మరియు హిందువులు పవిత్రంగా జరుపుకునే ఉగాది మరియు రంజాన్ పండుగ ఒకరోజు గ్యాపులో రావడం మంచి పరిణామం హిందూ ముస్లిం సోదరులందరికీ కూడా గంగ జమున తేజగులక్క కలసి ఉండాలని చెప్పి ప్రసంగంలో తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మహేష్ కుమార్ గౌడ్, మంత్రివర్యులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, రాజ్యసభ సభ్యులు ఉదయం నరేందర్ రెడ్డి, అనిల్ యాదవ్, ఎమ్మెల్యేలు కేఆర్ నాగరాజు, దానం నాగేందర్, మరియు మైనార్టీ విభాగ చైర్మన్లు పాల్గొన్నారు.

కోఆర్డినేషన్ మెంబర్ గంప వేణుగోపాల్‌తో వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అయూబ్ సమావేశం

హైదరాబాద్/ మార్చ్ 15/ అక్షరం న్యూస్ – :

తెలంగాణలోని అన్ని జిల్లాల కాంగ్రెస్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసిన కోఆర్డినేషన్ మెంబర్ గంప వేణుగోపాల్ తో వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మహమ్మద్ అయూబ్ ఆదివారం గాంధీభవన్లో కలిసి నూతన కమిటీని ఏర్పాటు చేసే లిస్టును సమర్పించడం జరిగినది. త్వరలోనే అన్ని మండల అధ్యక్షులతో పాటు నగరంలోని డివిజన్ అధ్యక్షుడు కూడా ఏర్పాటు చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోనున్నారు. వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షులు సమర్పించిన లిస్టును రాష్ట్ర రథసారధి మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పరిశీలించి ప్రకటించనున్నారు. అంతేకాకుండా ఇంకా ఏమైనా పేర్లు ఉంటే సూచన చేయమని చెప్పడం జరిగింది. కాంగ్రెస్ పార్టీని బూత్ స్థాయి నుంచి గ్రామస్థాయికి, గ్రామస్థాయి నుంచి మండల స్థాయికి, మండల స్థాయి నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు పటిష్టమైన నిర్ణయాత్మక పూర్తిస్థాయి కాంగ్రెస్ కమిటీని నిర్మించాలని రాష్ట్రరాజ సారధి మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సూచన చేయడం జరిగినది. వరంగల నగరంలో ఎలాంటి వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గాని పీసీసీ మెంబర్లు గాని లేరని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ చెప్పడం జరిగింది.

రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ మహిళా అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి తరలి వెళ్లిన వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు

వరంగల్ జిల్లా/ వరంగల్ టౌన్/ మార్చ్ 15/ అక్షరం న్యూస్ – :

గాంధీభవన్లో జరుగు శ్రీమతి ఎర్రబెల్లి స్వర్ణ రాష్ట్ర మహిళా అధ్యక్షులుగా ప్రమాణ స్వీకారోత్సవ కార్యక్రమానికి వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గ నుంచి కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు కాంగ్రెస్ పార్టీ అనుబంధ సంఘాల నాయకులు పెద్ద ఎత్తున తరలి వెళ్లారు. సుమారు 20 బస్సులలో 50 కార్లలో సుమారు 1500 మంది కార్యకర్తలు భారీ ఎత్తున తరలి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ నుండి బయలుదేరే బస్సులను జిల్లా డిసిసి అధ్యక్షుడు ఎండి అయూబ్ జండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో 20వ డివిజన్ కార్పొరేటర్సర్ శ్రీ గుండేటి నరేంద్ర కుమార్, 25వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ శ్రీ బస్వరాజు శిరీష శ్రీమన్, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు బస్వరాజు కుమార్ స్వామి, పిసిసి సభ్యులు నల్లగొండ రమేష్,జిల్లా మహిళ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు నారగోని స్వప్న మురళీధర్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు గోరంట్ల రాజు, మాజీ కార్పొరేటర్లు తత్తరి లక్ష్మణ్, జన్ను రవి, ధూపం సంపత్,యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కొరివి పరమేష్, కార్యదర్శి కుసుమ వరుణ్, డి సి ఎం ఎస్ మాజీ డైరెక్టర్ గోపి, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కరాటే ప్రభాకర్, కోదాటి అనిల్, జున్ను శ్యామ్, రాముల బాబు,,తోట హరీష్, ఆరెళ్ళి రవి,ఖ్యాతం వేణు, ఎస్కే ఇమ్రాన్, ఎండి మస్తాన్, డివిజన్ అధ్యక్షులు కొమ్ము సందీప్, జన్ను వేణు, మంద సందీప్, బత్తుల వినోద్ రామ యాదగిరి, బాబు సీనియర్ నేతలు తోట బాలరాజు, సందెల దామోదర్, మార్త ఆంజనేయులు, వెల్దండి లక్ష్మణ్, రాచర్ల కుమార్, సుందరగిరి శ్రీనివాస్, కొమ్ము రాజకుమార్, చిరంజీవి, నటరాజ్ఇతర సీనియర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు పాల్గొన్నారు.

పవిత్ర రంజాన్ మాసం ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు నింపాలి

- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా..
- కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్, డా. నయీమ్ ఖురేషి...

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 15/ అక్షరం న్యూస్ – :

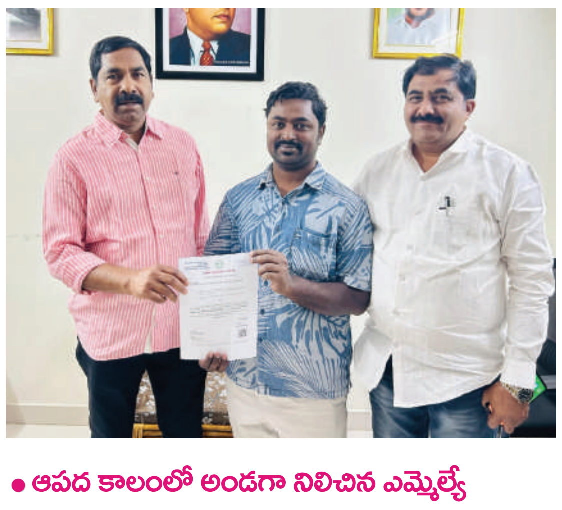
ఆధ్యాత్మిక చింతన, కఠిన ఉపవాస దీక్షలు, క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనశైలికి రంజాన్ మాసం వేదికని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా, కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్, రాష్ట్రం మైనార్టీ నాయకులు డా. నయీమ్ ఖురేషి పేర్కొన్నారు. పవిత్ర రంజాన్ మాసం సందర్భంగా రామవరం 14 నెంబర్ మదీనా మసీదు నిర్వాహకులు ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ కార్యక్రమం లో పాల్గొని ముస్లిం సోదరులకు రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ ఉపవాస దీక్షలు, ప్రార్థనలు ఆ అల్లాహ్ ఆశీస్సులతో ఫలించి, జీవితంలో శాంతి శ్రేయస్సు సుఖశాంతులతో ఆయురారోగ్యాలతో ముందుకు సాగాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మసీదు కమిటీ అధ్యక్షులు ఉస్మాన్, కార్యదర్శి అంకుష్, ఉపాధ్యక్షులు మొహమ్మద్, యూత్ నాయకులు కౌసర్, జానీ, యాకుబ్ పాషా, గౌస్, సాజిద్, గోరె, అన్మోల్, సర్వర్, మొహమ్మద్ అలీ మస్తాన్, అల్తాఫ్, మక్బుల్, యాకుబ్ పాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండి సరిగ్గా పనిచేయాలంటే..

- **ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి..**

ఫైబర్ శరీరానికి చాలా అవసరం. జీర్ణవ్యవస్థకు ఫైబర్ ఒక రాజు వంటిది అని చెప్పవచ్చు. కానీ అన్ని ఫైబర్‌లు ఒకేలా ఉండవు. ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు అజీర్తి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. కనుక కడుపుకు ఇబ్బంది లేకుండా, కడుపు ఉబ్బరం రాకుండా, శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని ఇచ్చే అధిక ఫైబర్ ఉన్న స్నాక్స్ తీసుకోవడం మంచిది అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సమస్యలు చాలా మందిలో సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అలాంటి వారు ఈ స్నాక్స్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అమెరికన్ డైటరీ గైడ్‌లైన్స్ ప్రకారం, రెండు సంవత్సరాల పైబడిన వ్యక్తులు రోజుకు తీసుకునే ప్రతి 1,000 కేలరీలకు సుమారు 14 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకోవాలి. 12 నెలల నుంచి 23 నెలల మధ్య ఉన్న పిల్లలకు రోజుకు 19 గ్రాముల ఫైబర్ ఇవ్వాలి. ఫైబర్ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం అయినప్పటికీ, అధిక ఫైబర్ ఉన్న ప్రతి ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవ్వాలని లేదు. కనుక తరచూ కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు జీర్ణ ఆరోగ్యానికి సహాయపడే విత్తనాలు, గింజలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పండ్లు తీసుకోవడం మంచిది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించి జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేసే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

క్యాన్సర్ బాధితుడికి రూ.5 లక్షల ఎల్ ఓ సి కాపీనీ అందజేసిన ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మొహమ్మద్అయూబ్



- ఆపద కాలంలో అండగా నిలిచిన ఎమ్మెల్యే నాగరాజు కి కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మలోత్ పరమేష్ కుటుంబ సభ్యులు..

హైదరాబాద్/ 15 మార్చి/ అక్షరం న్యూస్ – :

వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ పరిధిలోని పర్వతగిరి మండలం దౌలత్ నగర్ బాజీ తండాకు చెందిన మలోత్ పరమేష్ క్యాన్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న నేపథ్యంలో గౌరవ వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి శ్రీ కేఆర్ నాగరాజు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకుని బాధిత కుటుంబానికి అండగా నిలిచారు. మలోత్ పరమేష్ చికిత్స కోసం హైదరాబాద్‌లోని ఎంఎన్‌జే క్యాన్సర్ ఆసుపత్రిలో వైద్యం పొందేందుకు నేడు హైదరాబాద్‌లోని ఎమ్మెల్యే నివాస క్యాంపు కార్యాలయంలో రూ.5,00,000/- (ఐదు లక్షలు) విలువైన ఎల్‌ఓసీ కాపీని ఎమ్మెల్యే నాగరాజు బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు...ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే నాగరాజు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం నిరుపేదలకు వైద్య

పరంగా అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. స్థానిక శాసన సభ్యుడిగా తన దృష్టికి వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి తన వంతు సహాయం అందించేందుకు ఎల్లప్పుడూ కృషి చేస్తానని చెప్పారు...ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ఎమ్మెల్యే నాగరాజు కి ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేసి తమ కృతజ్ఞతాభావాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

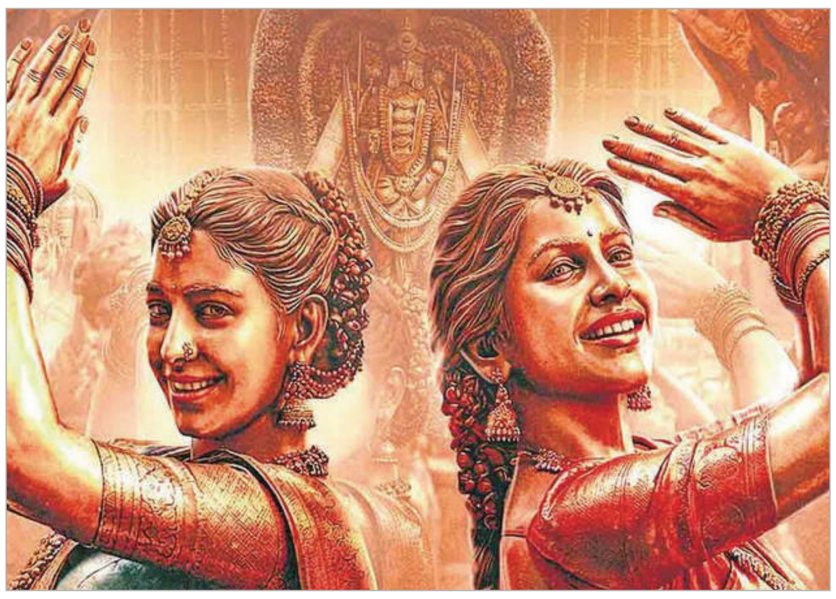
ఈ సారి వచ్చేది ఉస్తాద్ ఉగాది

'ఎవరి సినిమా అయినా బాగా ఆడాలనే కోరుకుంటాన్నేను. ఓ ప్రజాప్రతినిధిగా టికెట్ రేట్లు విషయంలోనూ నేను వివక్ష చూపలేదు. నన్నడిగితే.. టికెట్ రేట్లు పెంచమని ప్రభుత్వాలను ప్రత్యేకంగా అడగాల్సిన అవసరం లేదు. పెంచకపోతే బ్లాక్ మార్కెట్ పెరుగుతుంది. అందుకే.. టికెట్ రేట్ల విషయంలో ఎవరు పెంచమని అడిగినా మేం కాదనలేదు. చివరకు కన్నడ సినిమా 'కాంతారా2'కు కూడా టికెట్లు పెంచుకునే అవకాశం ఇచ్చాం. సినిమా బావుండాలి. అందరూ చూడాలి. అందులో మన సినిమాలు కూడా ఉండాలని కోరుకుంటాన్నేను' అన్నారు అగ్రహీరో పవన్‌కల్యాణ్. ఆయన కథానాయకుడిగా రూపొందిన ప్రస్టేజియస్ యాక్షన్ డ్రామా 'ఉస్తాద్ భగత్‌సింగ్'. శ్రీలీల, రాశీఖన్నా కథానాయికలు. హరీశ్‌శంకర్ దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీమేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యర్నేని, యలమంచిలి రవిశంకర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ నెల 19న సినిమా విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు

చేసిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌లో పవన్‌కల్యాణ్ మాట్లాడారు. ఇంకా చెబుతూ 'ఈ సినిమా బాగా రావడానికి కారణం హరీశ్‌శంకర్. నా కాలం తాలూకు విలువను అర్థం చేసుకొని నన్ను ముందుకు నడిపించాడు తను. 45రోజుల్లో సినిమా పూర్తి చేశాడు. సినిమాలు చేయాలా వద్దా అనే మీమాంసలో ఉన్న నాకు, ఈ ప్లానింగ్‌తో ముందుకెళ్తే సినిమాలు చేయొచ్చని నమ్మకాన్నీ, ధైర్యాన్నీ ఇచ్చాడు. తను తెలంగాణ బిడ్డ. కరీంనగర్ నుంచి వచ్చిన వ్యక్తి. అద్భుతమైన పాండిత్యం గల గొప్ప దర్శకుడు. ఈ సినిమాకోసం తను పడ్డ తపన సామాన్యమైనది కాదు. ఈ సినిమాని అందరూ మెచ్చేలా తను తీర్చిదిద్దారు.మా తప్పు లేకుండా సినిమా చేశాం. బెస్ట్ ఎఫర్ట్ పెట్టాం. తుది తీర్పు ప్రేక్షకులదే' అని పవన్‌కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. 'కల్యాణ్‌గారి సినిమా అనగానే పనిచేసిన వారంతా ప్రాణం పెట్టేశారు. కమిట్మెంట్ ఉన్నోడికే కటౌట్ ఉంటది. ఆ కటౌట్ జనం గుండెల్లో ఉంటది. అందుకు నిలువెత్తు నిదర్శనం పవన్‌కల్యాణ్. నా గుండెలో పవన్‌కల్యాణే, గుండె బయట పవన్‌కల్యాణే. నా గుండె ధైర్యం కూడా పవన్‌కల్యాణే. ఒక అభిమానిగా సినిమా చేశా. ఈసారి మార్చి 19న వచ్చేది ఉస్తాద్ ఉగాది. రాసుకోండి' అని దర్శకుడు హరీష్‌శంకర్ నమ్మకంగా చెప్పారు. ఇంకా చిత్రబృందంతోపాటు పార్దీబన్, టీజీ విశ్వప్రసాద్, బుచ్చిబాబు పాల్గొన్నారు.

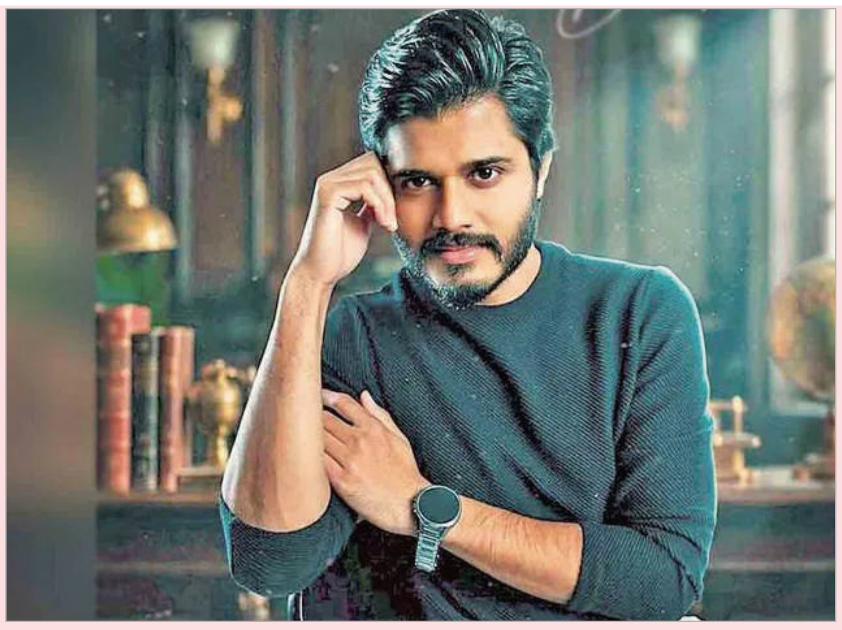
నమో నమో నారాయణే..

ప్రసిద్ధ దేవాలయాలు, నేలమాళిగలు, నిధి నిక్షేపాలు.. తదితర అంశాల మేళవింపుగా రూపొందుతున్న పానిండియా మైథలాజికల్ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ 'నాగబంధం'. విరాట్‌కర్ణ హీరోగా అభిషేక్ నామా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి కిశోర్ అన్నపురెడ్డి, నిషితా నాగిరెడ్డి నిర్మాతలు. నిర్మాణ దశలో ఉన్న ఈ సినిమా వేసవిలో విడుదల కానుంది. ప్రచారంలో భాగంగా 'నమోరే.. నమో నమోరే.. నమో నమో నారాయణే..' అంటూ సాగే భక్తిరసాత్మక గీతాన్ని మేకర్స్ ఆదివారం విడుదల చేశారు. ఆధ్యాత్మికత, కళాత్మకత ప్రతిబింబించేలా ఈ పాట రూపొందింది. విష్ణుదేవుని స్తుతిగా తయారైన ఈ గీతాన్ని శ్రీహర్ష ఈమని రాయగా, జునైద్‌కుమార్, అభే స్వరపరిచారు. సింధూజా శ్రీనివాసన్, ఐశ్వర్య దారూరి ఆలపించారు. గణేశ్ ఆచార్య, శ్రేష్టి వర్మ కొరియోగ్రఫీ అందించారు. రెండువేలమంది నర్తకీమణులు ఈ పాటలో భాగమయ్యారు. నభా నటేష్, దక్ష నగార్కర్ హావభావాలు, నాట్యవిన్యాసాలు పాటకు ఆకర్షణగా నిలిచాయి. తిరువనంతపరం పద్మనాభస్వామి ఆలయాన్ని తలపించేలా కళాదర్శకుడు అశోక్‌కుమార్ వేసిన సెట్ పాటకు నిండుదనాన్ని తెచ్చింది. ఈ చిత్రానికి నిర్మాణం: చీ×ఖ స్టూడియోస్, అభిషేక్ పిక్చర్స్.



వేగం కంటే క్వాలిటీ ముఖ్యం

మంచి కంటెంట్ ఉన్న చిత్రాల్లో నటిస్తూ యువహీరోల్లో తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపుని తెచ్చుకున్నారు ఆనంద్ దేవరకొండ. ముఖ్యంగా 'బేబీ' సినిమా ఆయన కెరీర్‌లోనే ఓ మైలురాయి అని చెప్పక తప్పదు. ప్రస్తుతం ఎపిక్, డ్యూయెట్ సినిమాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉన్నారాయన. ఆదివారం ఆనంద్ దేవరకొండ పుట్టినరోజు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 'వేగంగా సినిమాలు చేయడం కంటే క్వాలిటీగా సినిమాలు చేసేందుకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తాను. చేసే ప్రతి పాత్రకూ వేరియేషన్, ఎంచుకునే ప్రతి కథకూ స్ట్రాంగ్ కంటెంట్ ఉండేలా చూసుకుంటున్నాను.నటుడిగా ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో ఓ మంచి స్థానాన్ని సంపాదించుకోవడమే నా లక్ష్యం' అన్నారు ఆనంద్ దేవరకొండ. సితార ఎంటర్‌టైన్మెంట్స్‌లో తాను చేస్తున్న 'ఎపిక్' సినిమా ఒక విభిన్నమైన ప్రేమకథ అని, కేవలం ప్రమోషనల్ కంటెంట్‌తోనే ఈ సినిమా ఆడియన్స్‌లో బజ్‌ని క్రియేట్ చేయడం చాలా ఆనందంగా ఉందని, దర్శకుడు ఆదిత్యహాసన్ ఈ సినిమాను అద్భుతంగా తెరకెక్కించారని ఆనంద్ తెలిపారు. అలాగే మిథున్ వరదరాజ కృష్ణన్ దర్శకత్వంలో తాను చేస్తున్న 'డ్యూయెట్' సినిమా కూడా చాలా కొత్తగా ఉంటుందని ఆనంద్ పేర్కొన్నారు.



ధురంధర్-2 నుంచి ఆరి ఆరి పాట విడుదల

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణ్‌వీర్ సింగ్, సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధర్ కలయికలో తెరకెక్కిన భారీ స్పై యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'ధురంధర్: ది రివెంజ్' బాక్సాఫీస్ వద్ద ప్రకంపనలు సృష్టిం చేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ఈ క్రేజీ సీక్వెల్‌కు సంబంధించి అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న 'ఆరి ఆరి' సాంగ్‌ను చిత్రబృందంగురువారం విడుదల చేసింది. 2003 నాటి పాపులర్ బాంబే రాకర్స్ ÷ూటను శాశ్వత్ సచ్‌దేవ్ ఆధునిక బీట్స్‌తో రీమిక్స్ చేయగా, రణ్‌వీర్ సింగ్ పవర్‌ఫుల్ స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్‌తో ఈ పాట విజువల్స్ అదరగొడుతున్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్ 310 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్‌తో రికార్డులు సృష్టించగా, తాజాగా విడుదలైన ఈ సాంగ్ సినిమాపై అంచనాలను మరింత రెట్టింపు చేసింది.దాదాపు రూ.400 కోట్ల భారీ బ్జడెట్‌తో రూపొందిన ఈ చిత్రంలో రణ్‌వీర్ సింగ్ జస్కిరాత్ సింగ్ రంగీ మరియు హమ్జా అనే రెండు విభిన్న పాత్రల్లో ద్విపాత్రాభినయం చేయబోతున్నాడు. అర్జున్ రాంపాల్, సంజయ్ దత్, ఆర్ మాధవన్ వంటి అగ్ర నటులు కీలక పాత్రల్లో కనిపిస్తున్న ఈ చిత్రం భారత గూఢచారి వ్యవస్థ చుట్టూ సాగే హై-వోల్టేజ్ డ్రామాగా రూపొందింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉగాది, ఈద్ పండుగల సందర్భంగా మార్చి 19, 2026న హిందీతో పాటు తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఈ సినిమా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఇక మార్చి 18 సాయంత్రం నుంచే భారీ ఎత్తున పెయిడ్ ప్రివ్యూలు ప్రదర్శించనుండగా, అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్‌లో ఇప్పటికే ఈ చిత్రం 'స్త్రీ 2' రికార్డులను అధిగమించి ఆల్-టైమ్ రికార్డ్ దిశగా దూసుకుపోతోంది.

హోంబలే సినిమాలు అవేనట?

పానిండియా రెబల్‌స్టార్ ప్రభాస్‌తో ప్రతిష్టాత్మక చిత్రనిర్మాణ సంస్థ హోంబలే ఫిల్మ్స్ మూడు సినిమాలు నిర్మించేందుకు ఒప్పందం కుదుర్చుకున్న విషయం తెలిసిందే. దీనికి సంబంధించి ప్రభాస్‌కు భారీ మొత్తంలో అడ్వాన్స్‌ను కూడా వారు అందించినట్టు ఓ వార్త కొన్నిరోజుల క్రితం మీడియాను షేక్ చేసింది. అయితే, ఆ మూడు సినిమాలు ఏంటి? దర్శకులెవరు? అనే విషయంలో మాత్రం క్లారిటీ లేదు. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ వ్యవహారంపై క్లారిటీ వచ్చినట్టు తెలుస్తున్నది. ఈ మూడు సినిమాల్లో మొదటిది 'సలార్2: సౌర్యాంగపర్వం'. ప్రభాస్‌తో హోంబలే వారే 'సలార్' చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఆ సినిమా భారీ సక్సెస్ సాధించింది. ప్రభాస్‌తో వారు కుదుర్చుకున్న ఒప్పందంలో భాగంగా ముందు నిర్మించే సినిమా 'సలార్ 2' అని తెలిసింది. ఇక రెండో సినిమా.. మలయాళంలో కిష్కింధకాండ, ఏకో చిత్రాలను తెరకెక్కించిన దింజిత్ అయ్యథాన్ దర్శకత్వంలో ఉంటుందట.దీనికి సంబంధించిన కథను కూడా సదరు దర్శకుడు సిద్ధంచేశారట. అలాగే 'అమరన్'ఫేం రాజ్‌కుమార్ పెరియసామి కూడా ఇటీవలే ప్రభాస్‌కి ఓ కథ వినిపించారట. దాదాపు ప్రభాస్‌తో హోంబలే నిర్మించే మూడు సినిమాలు ఇవే అవుతాయని వినికిడి. అయితే ప్రభాస్ మాత్రం ప్రస్తుతం స్పిరిట్, ఫౌజీ, కల్కి 2 షూటింగ్స్‌లో బిజీగా ఉన్నారు. అవి పూర్తయితే తప్ప నెక్ట్స్ కమిట్‌మెంట్స్ గురించి ఆయన ఆలోచించలేరు.

హాలీవుడ్ లెవల్లో బైకర్

'బలమైన భావోద్వేగాలుండే అద్భుతమైన స్క్రిప్ట్ 'బైకర్' ' అంటున్నారు సంగీత దర్శకుడు జిబ్రాన్. ఆయన సంగీతం అందిస్తున్న ఈ స్పోర్ట్స్ డ్రామాకు హీరో శర్వానంద్. అభిలాష్‌రెడ్డి కంకర దర్శకుడు. యూవీ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 3న రిలీజ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా సంగీత దర్శకుడు జిబ్రాన్ ఆదివారం మీడియాతో మాట్లాడారు.'శర్వానంద్ 'రన్ రాజా రన్'తోనే సంగీత దర్శకుడిగా పరిచయం అయ్యాను. మళ్లీ ఆయనతో పనిచేయడం ఆనందంగా ఉంది. ఈ సినిమా మేకింగ్ హాలీవుడ్ లెవల్లో ఉంటుంది. ప్రతి క్రీడాకారుడి కుటుంబంలో ఉండే ఎమోషన్సే ఇందులో కనిపిస్తాయి. ఇదొక తండ్రీకొడుకల కథ. రేసింగ్‌నీ, ఎమోషన్స్‌ని దర్శకుడు బాగా బ్లెండ్ చేశాడు. సినిమా బాగా వచ్చింది. ముఖ్యంగా రేసింగ్ సన్నివేశాలు ఆడియన్‌ని సీట్ ఎడ్జ్‌లో కూర్చోబెడతాయ్.ఇలాంటి సినిమాకు ఎలాంటి మ్యూజిక్ అవసరమో అలా బెస్ట్ ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించాం' అని చెప్పారు జిబ్రాన్. రేసింగ్ టైమ్‌లో సౌండ్ ఎక్కువగా ఉంటుందని, దానివల్ల మ్యూజిక్ వినిపించకుండా పోకూడదని ఓ కొత్త టెక్నాలజీని ఉపయోగించి బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ చేశామని, శర్వా పర్ఫార్మెన్స్ ఇందులో నెక్ట్స్ లెవల్లో ఉంటుందని, దర్శకుడు అభిలాష్ క్లారిటీతో ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారని, ప్రస్తుతం తమిళంలో 'లీడర్'అనే సినిమా కూడా చేస్తున్నానని జిబ్రాన్ తెలిపారు.

ఉత్కంఠభరితంగా సుయోధన

'ఇదొక సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్. కథలోని సుయోధన క్యారెక్టర్ కోసం మేమంతా ఏకగ్రీవంగా అనుకున్న పేరు సాయికుమార్. ఒక మనిషి సుయోధన, దుర్యోధన అని ఎందుకు పిలవబడతాడు అనేదే ఈ కథలో ఆసక్తికరమైన పాయింట్' అని హీరో ప్రియదర్శి అన్నారు. ఆయన నటించిన సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ 'సుయోధన'. ద్రిషిక చందర్ కథానాయిక. సాయికుమార్, ప్రేమ కీలక పాత్రధారులు. వైఎస్ మాధవరెడ్డి దర్శకుడు. బోసుబాబు నిడుమోలు నిర్మాత.నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా ఈ నెల 27న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన టీజర్ రిలీజ్ ఈవెంట్‌లో ప్రియదర్శి మాట్లాడారు. ఇదొక విభిన్నమైన కాన్సెప్టని దర్శకుడు వైఎస్ మాధవరెడ్డి చెప్పారు. ఈ సినిమాలో నటించిన తమకే ఈ సినిమా చూస్తున్నప్పుడు నెక్ట్స్ ఏంటి అనే క్యూరియాసిటీ కలిగిందని సాయికుమార్ నమ్మకంగా చెప్పారు. ఇంకా చిత్ర బృందమంతా మాట్లాడారు.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers,
RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609