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

FRIDAY 20TH MARCH 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 347 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

శుక్రవారం 20 మార్చి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 347 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

ఎల్‌పీజీ పరిస్థితి ఆందోళనకరమే!

- కానీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ల వద్ద నిల్వలు అయిపోలేదు
- కేంద్ర పెట్రోలియం శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ సుజాత శర్మ

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 19: దేశంలో వంట గ్యాస్ సిలిండర్ల బుకింగ్‌లు పశ్చిమాసియాలో యుద్ధానికి ముందున్న సాధారణ స్థాయిలకు చేరుకుంటున్నాయి. దీంతో పరిస్థితి క్రమంగా సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటోందన్న సంకేతాలు వెలువడుతున్నాయి. అయితే యుద్ధం కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో సరఫరాలో అంతరాయాల వల్ల హోటళ్లతోపాటు వాణిజ్య వినియోగదారులపై విధించిన పరిమితులు ఇంకా అమల్లో ఉండటంతో ఇబ్బందులు తప్పడంలేదు. మరోవైపు ఆందోళనలతో చేసే గృహావసర వంట గ్యాస్ బుకింగ్‌లు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయని పెట్రోలియం, సహజవాయువు మంత్రిత్వ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ సుజాత శర్మ పేర్కొన్నారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం.. విప్‌ల నియామకం..

హైదరాబాద్, మార్చ్ 19((అక్షరం న్యూస్) తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. శాసనసభ , శాసనమండలి రెండింటిలోనూ సమన్వయం కోసం ప్రభుత్వ విప్‌లను నియమిస్తూ కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (జూ) కె.రామకృష్ణారావు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

శాసనసభ విప్‌ల నియామకం..

అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వం తరఫున గొంతుక వినిపించేందుకు, ఎమ్మెల్యేలను ఏకం చేసేందుకు ముగ్గురు సీనియర్ నాయకులను విప్‌లుగా రేవంత్‌రెడ్డి సర్కార్ నియమించింది. వీరిలో వేముల వీరేశం (నకిరేకల్ ఎమ్మెల్యే), విజయ రమణారావు (పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే), యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి (మహబూబ్‌నగర్ ఎమ్మెల్యే) ఉన్నారు.

శాసనమండలి విప్‌ల నియామకం..

శాసనమండలిలో ప్రభుత్వ పక్షాన సభ్యులను సమన్వయం చేసేందుకు ఇద్దరు ఎమ్మెల్సీలకు ప్రభుత్వం బాధ్యతలు అప్పగించింది. వారిలో అద్దంకి దయాకర్, బల్మూరి వెంకట్ ఉన్నారు. సభలో కీలక బిల్లులు ప్రవేశపెట్టినప్పుడు సభ్యులందరూ హాజరయ్యేలా చూడటం వీరి ప్రధాన విధి.

ఈ ఏడాది రేవంత్‌రెడ్డికి తిరుగులేదు

- జూన్ నుంచి అక్టోబరు మధ్య మారనున్న రాజకీయ పరిణామాలు
- ప్రత్యర్థుల వ్యూహాలను చిత్తు చేస్తారు
- జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందుతారు
- బ్రాహ్మణులను నిందిస్తే పరాభవం తప్పదు పంచాగ పఠనంలో సంతోష్‌కుమార్ శాస్త్రి

హైదరాబాద్, మార్చ్ 19((అక్షరం న్యూస్) సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి ఈ ఏడాది రాజయోగం బలంగా ఉందని, రాజకీయంగా ఎదురయ్యే అడ్డంకులను, ప్రత్యర్థుల వ్యూహాలను చాకచక్యంతో పటాపంచలు చేస్తారని సిద్ధాంతి బాచంపల్లి సంతోష్‌కుమార్ శాస్త్రి వెల్లడించారు. శత్రువులపై పైచేయి సాధిస్తారని

సినీ హబ్‌గా హైదరాబాద్!

- భారతీయ సినిమా అంటేనే తెలుగు సినిమా
- సినీ పరిశ్రమకు ఎన్టీఆర్, ఏఎన్నార్, రామానాయుడు, కృష్ణలు.. నాలుగు మినార్‌లు!
- ప్రభాకర్‌రెడ్డి 'కార్మిక బంధు'గా నిలిచారు
- ఐటీ, ఫార్మా మాదిరిగా సినీ పరిశ్రమనూ గుర్తించాం
- అందుకే నిలిచిపోయిన నంది అవార్డులను గద్దర్ పేరుతో పునరుద్ధరించాం
- కథతో హైదరాబాద్‌కు వచ్చి రీల్‌తో వెళ్లొచ్చు
- సినిమా అంటే రెండువైపులా పదునున్న ఆయుధం
- దాన్ని సమాజహితానికే ఉపయోగించండి
- డ్రగ్స్‌పై పోరులో సహకరించండి
- తెలంగాణ కంటే సురక్షిత ప్రాంతం మరొకటి లేదు
- గద్దర్ సినీ అవార్డుల ప్రదానోత్సవంలో సీఎం రేవంత్

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

నేడే కొత్త పద్దు

- అసెంబ్లీలో 2026-27 బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టనున్న ప్రభుత్వం
- 3.35 లక్షల కోట్లకు పైగా పద్దు ఉండే చాన్స్
- ప్రస్తుత బడ్జెట్ కంటే 10 శాతం పెరుగుదల!

హైదరాబాద్, మార్చ్ 19((అక్షరం న్యూస్) రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించిన బడ్జెట్‌ను శుక్రవారం అసెంబ్లీ

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రూ.2,15,200 కోట్లతో జాగృతి ప్రజా బడ్జెట్

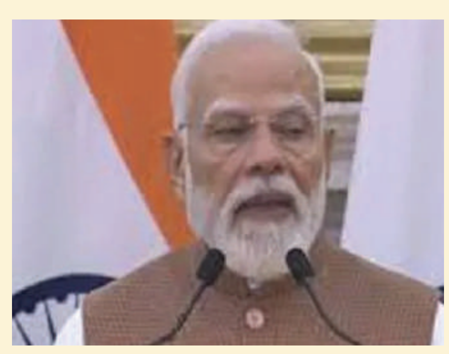
- సంప్రదాయబద్ధంగా శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది వేడుకలు..
- పంచాంగ శ్రవణం చేసిన వేద పండితులు
- ఉగాది వేడుకల సందర్భంగా తెలంగాణ జాగృతి ప్రజా బడ్జెట్ 2026 - 27 విడుదల చేసిన కల్వకుంట్ల కవిత
- రూ.2,15,200 కోట్లతో జాగృతి ప్రజా బడ్జెట్
- ఇక నుంచి ఏటా ఉగాది రోజు జాగృతి ప్రజా బడ్జెట్
- ప్రభుత్వం పెట్టే బడ్జెట్ లో మా బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలను తీసుకోవాలి
- తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత

హైదరాబాద్, మార్చ్ 19((అక్షరం న్యూస్) రూ.2, 15,200 కోట్లతో ప్రజాబడ్జెట్ ను తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ప్రతిపాదించారు. ఉగాది సందర్భంగా తెలంగాణ జాగృతి తరఫున ప్రజా బడ్జెట్ ప్రవేశ పెడుతున్నామని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తెలిపారు. ఇక నుంచి ఏటా ఉగాది రోజు జాగృతి తరఫున ప్రజా బడ్జెట్ ఉంటుందన్నారు. శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది సందర్భంగా బంజారాహిల్స్ లోని తెలంగాణ జాగృతి కార్యాలయంలో సంప్రదాయబద్ధంగా వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వేద పండితులు పంచాంగ శ్రావణం చేశారు. ఉగాది వేడుకల్లో కల్వకుంట్ల కవిత, అనిల్ దంపతులు, తెలంగాణ జాగృతి ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఉగాది వేడుకల అనంతరం తెలంగాణ జాగృతి ప్రజాబడ్జెట్ ప్రతిపాదనలను కవిత ప్రకటించారు. ఈ ఏడాది రూ. 2 లక్షల 15 వేల 2 వందల కోట్లతో ప్రజాబడ్జెట్ ప్రతిపాదిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మొత్తంగా 3 లక్షల కోట్లకు పైగా అంచనాలతో రేపు బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టనుందని, తాము మాత్రం 2 లక్షల 15 వేల కోట్లతోనే బడ్జెట్ ప్రతిపాదిస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రభుత్వానికి అదనంగా మరో లక్ష కోట్ల వరకు బడ్జెట్ కేటాయింపులు చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుందన్నారు. ఆ మొత్తం గాంధీ కుటుంబ సభ్యులే కాదు తమకు నచ్చిన వారి పేర్లతో పథకాలు ప్రకటించుకోవచ్చన్నవారు. తాము ప్రతిపాదించిన మొత్తం ప్రజా సంక్షేమం, రాష్ట్ర పురోగతికి ఉపయోగపడేలా ఉంటుందని చెప్పారు. ప్రజల నుంచి

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఉద్రిక్తతల తగ్గింపునకు చర్చలు, దౌత్యమే మార్గం



- పశ్చిమాసియా పరిస్థితిపై పలు దేశాల నేతలతో మోదీ చర్చలు

హైదరాబాద్, మార్చ్ 19((అక్షరం న్యూస్) పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న యుద్ధంపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గురువారం వివిధ దేశాల నేతలతో చర్చలు జరిపారు. యుద్ధం విస్తృతి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రభావం చూపుతున్న నేపథ్యంలో ఆయన జరిపిన ఈ చర్చలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. ఉద్రిక్తతల తగ్గింపునకు చర్చలు, దౌత్యమే మార్గమని మరోసారి నొక్కి చెప్పారు. ఈ విషయాలను ఆయన ఎక్స్ ద్వారా తెలిపారు. ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు, ఒమన్ సుల్తాన్, యూఏఈ అధ్యక్షుడు, జోర్డాన్ రాజు, మలేసియా ప్రధానిలతో ఆయన మాట్లాడారు. "నా ప్రియమైన మిత్రుడు ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయెల్ మేక్రాన్‌తో మాట్లాడాను. పశ్చిమాసియాలో చాలా అత్యవసరంగా ఉద్రిక్తతలు తగ్గాల్సిన అవసరం ఉంది. సంప్రదింపులు, దౌత్యమే ఇందుకు మార్గమ"ని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఒమన్ దేశ సుల్తాన్ హైతమ్ బిన్ తారిక్ అల్ సయీద్‌తో చర్చలు జరిపారు. ఒమన్ దేశ ప్రజలకు ముందస్తుగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రూ.2,15,200 కోట్లతో జాగృతి ప్రజా బడ్జెట్

వచ్చిన సూచనల మేరకే తాము ఈ ప్రజా బడ్జెట్ ను కేటాయించామన్నారు. ప్రజా బడ్జెట్ లో విద్య, వైద్యం, సంక్షేమానికి పెద్ద పీట వేశారు.

ప్రజా బడ్జెట్ లో కేటాయింపులు

విద్యారంగానికి రూ.30 వేల కోట్లు, వైద్య, ఆరోగ్య శాఖకు రూ.25 వేల కోట్లు, యూనివర్సిటీ విద్యకు రూ.2 వేల కోట్లు వృద్ధులు, వికలాంగులు సహా ఇతర పింఛన్లకు రూ.25 వేల కోట్లు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు రూ.20 వేల కోట్లు, తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు ఇండ్లు, అమరవీరుల కుటుంబాలకు పెన్షన్లకు రూ.5 వేల కోట్లు, ఆటో డ్రైవర్లకు ఏడాదికి రూ.12 వేల ఆర్థిక సాయం అందజేయడానికి రూ.100 కోట్లు, 18 ఏళ్లు నిండిన యువతులకు స్కూటీల పంపిణీకి రూ.5 వేల కోట్లు, రైతులు, కౌలు రైతులకు ఎకరానికి రూ.15 వేల చొప్పున రైతు భరోసా ఇవ్వడంతో పాటు రైతు కూలీలకు ఏడాదికి రూ.12 వేల సాయం అందించడానికి రూ.35 వేల కోట్లు, 16 లక్షల మంది యువతకు రాజీవ్ యువ వికాసం సాయం చేయడానికి రూ.5 వేల కోట్లు, బీసీల సంక్షేమానికి రూ.20 వేల కోట్లు, ఎస్సీ ల సంక్షేమానికి రూ.18 వేల కోట్లు, ఎస్టీల సంక్షేమానికి రూ.10 వేల కోట్లు, మైనారిటీల సంక్షేమానికి రూ.5 వేల కోట్లు, కళ్యాణ లక్ష్మీ, షాదీ ముబారక్ సాయంతో పాటు తులం బంగారం ఇవ్వడానికి రూ.10 వేల కోట్లు, ఎంఎస్ఎంఈలు, పారిశ్రామిక వేత్తలకు ప్రోత్సాహకాల కోసం రూ.10 వేల కోట్లు, 50 ఏళ్లు నిండిన

కళాకారులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ.500 పింఛన్ ఇస్తే కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.5,500 కలిపి ఇస్తుంది.. దీనిని సద్వినియోగం చేసుకొని లక్ష మంది కళాకారులకు పింఛన్ ఇవ్వడానికి రూ.100 కోట్లను ప్రజా బడ్జెట్ లో కేటాయింపులు చేశారు. ఇదే విధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ లో కేటాయింపులు జరిపిన తర్వాత కూడా లక్ష కోట్ల మిగులు ఉంటుందని కవిత అన్నారు. తాము ప్రతిపాదించిన బడ్జెట్ కారణంగా రాష్ట్ర పురోగతితో పాటు సంపద సృష్టి జరుగుతుందని అన్నారు.

ప్రజలందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు

ఉగాది కొత్త సంవత్సరం ఆరంభానికి నాంది అన్నారు. ఉగాది రోజు మంచి చేసేలా జాగృతి నాయకులు, కార్యకర్తలంతా కంకణబద్ధలవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. పక్క వాళ్ల బాగుకోసం ప్రాణాలిచ్చే నేల తెలంగాణ అని అన్నారు. ఆ సంకల్పాన్ని తీసుకొని ప్రజల కోసం పనిచేయాలని జాగృతి నాయకులకు సూచించారు. శ్రీ పరాభవనామ సంవత్సరం సందర్భంగా జాగృతి కార్యాలయంలో పంచాంగ శ్రావణం జరపటం ఆనందంగా ఉందన్నారు. సనాతన ధర్మం ఎంతో గొప్పదని, ఆ సంస్కృతి గౌరవాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ కాపాడాలని కోరారు. పరాభవనామ సంవత్సరం అంటే అవమానాలు కాదని... అమ్మవారు, శివుడు కలిసి ఉండే సంవత్సరమని చెప్పారు. ఈ ఏడాది తెలుగు ప్రజలు, తెలంగాణ ప్రజలకు మంచి జరగాలని ఆకాంక్షించారు.

సినీ హబ్‌గా హైదరాబాద్!

హైదరాబాద్, మార్చ్ 19 'భారతీయ సినిమా అంటేనే తెలుగు సినిమా అని, దానికి అసలైన వేదిక హైదరాబాద్" అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం, హైదరాబాద్ అంటే కేవలం ఐటీ, ఫార్మా పరిశ్రమలకు, హైదరాబాద్ బిర్యానీకి మాత్రమే గుర్తింపు కాదని.. జాతీయ స్థాయిలో సినీ పరిశ్రమకు వేదికగా రాణించాలని తమ ప్రభుత్వం భావిస్తోందని చెప్పారు. గురువారం హైదరాబాద్‌లోని హైటెక్స్‌లో నిర్వహించిన తెలంగాణ గద్దర్ ఫిల్మ్ అవార్డులు-2025 ప్రదానోత్సవానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. చెన్నైలో ఉన్న సినీ పరిశ్రమ హైదరాబాద్‌కు తరలి రావడానికి ఎన్టీఆర్, ఏఎన్నార్, రామానాయుడు, కృష్ణ కలిసి చార్మినార్‌కు ఉన్న 4 మినార్‌ల లాగా కృషి చేశారని చెప్పారు. సినీ కార్మికుల కోసం నటుడు ప్రభాకర్‌రెడ్డి తన సొంత స్థలాన్ని దానం చేసి, కార్మిక బంధుగా నిలిచారని కొనియాడారు. సినీ పరిశ్రమకు ఏ సమస్య వచ్చినా పెద్దన్నగా నిలబడి, సమస్యలను పరిష్కరించి శాశ్వతంగా సినీ పరిశ్రమ హైదరాబాద్‌లో నిలదొక్కుకోవడానికి, గుర్తింపు తేవడానికి పెద్దలంతా కృషి చేశారని చెప్పారు. హైదరాబాద్‌ను అంతర్జాతీయ సినీ హబ్‌గా మార్చేందుకు తమ ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందని తెలిపారు. కాగా, ఐటీ, ఫార్మా పరిశ్రమల మాదిరిగానే సినీ పరిశ్రమను కూడా గుర్తించామని.. అందుకే ఆగిపోయిన నంది అవార్డులను గద్దర్ పేరుతో తిరిగి ప్రవేశపెట్టామని రేవంత్ చెప్పారు.

కొత్త ప్రతిభను గుర్తించడం, ప్రోత్సహించడం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా తాన బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. జపాన్, కొరియా సినిమాలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందాయంటే అది అక్కడి ప్రభుత్వాలు తీసుకున్న నిర్ణయాలు, విధానాల వల్లేనని గుర్తుచేశారు. హైదరాబాద్‌లో నలుపు-తెలుపుతో మొదలైన సినీ ప్రస్థానం నేడు డాల్బీ థియేటర్లను ఏర్పాటు చేసే స్థాయికి ఎదిగిందని చెప్పారు. నెట్‌ఫ్లిక్స్ తమ స్టూడియోను హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. హైదరాబాద్‌కు నెట్‌ఫ్లిక్స్ వచ్చిందంటే హాలీవుడ్ కూడా వచ్చినట్లేనని పునరుద్ఘాటించారు. ఎవరైనా సినిమా నిర్మించాలనుకునే వారు కథతో వచ్చి రీల్స్‌తో వెళ్లేలా హైదరాబాద్‌లో అన్ని రకాల వసతులు అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్పారు. సినీ రంగానికి ఉపయోగపడే పరిశ్రమలను ఏకగవాక్ష విధానం ద్వారా తమ ప్రభుత్వం అనుమతులిస్తోందన్నారు.

గద్దర్ అంటేనే ఒక చైతన్యం..

"గద్దర్ అంటే ఒక చైతన్యం, ఒక స్ఫూర్తి. తన పాటతో వేలాది మందిలో చైతన్యం తీసుకొచ్చిన ఆయన పేరుతో ఈ అవార్డులు ఇవ్వడం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది" అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పారు. సినిమా అనేది ప్రభావవంతమైన, శక్తిమంతమైన ఆయుధమని అన్నారు.

అలాగే సినిమా అనేది రెండువైపులా పదును ఉన్న కత్తిలాంటిదని, దీన్ని సమాజాన్ని చైతన్యపరిచేందుకు ఒక సాధనంగా ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. గద్దర్ స్ఫూర్తితో సామాజిక రుగ్మతలను, సమస్యలను రూపుమాపేందుకు సినిమాల ద్వారా సందేశం అందించాలని కోరారు. పాకిస్థాన్‌లోని ఉగ్ర శిబిరాలను మన సైన్యం ఆపరేషన్ సిందూర్‌తో అణచివేసిందని.. ఆ సమయంలోనే తెలంగాణలో మిస్ వరల్డ్ పోటీలను నిర్వహించామని గుర్తుచేశారు. ఏ ప్రాంతంలో ఏం జరిగినా తెలంగాణలో మాత్రం కార్యక్రమాలు సజావుగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. తెలంగాణను మించిన సురక్షితమైన ప్రాంతం మరొకటి ఉండదని చెప్పారు. అందుకే రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని పిలుపు ఇస్తున్నామన్నారు.

డ్రగ్స్‌పై యుద్ధంలో ముందుండాలి..

"డ్రగ్స్ మహమ్మారి వల్ల ఒక తరం నాశనమైపోతోంది. దీనికి వ్యతిరేకంగా పోరాడడంలో సినీ పరిశ్రమ ముందుండాలి" అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కోరారు. థియేటర్లలో డ్రగ్స్ వ్యతిరేక అవగాహనా వీడియోలు ప్రదర్శించాలని నిర్మాతలకు సూచించారు. డ్రగ్స్ సరఫరా చేసే వారిపై ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదం మోపుతుందని స్పష్టం చేశారు.

సినీ పరిశ్రమకు హామీలు..

తెలంగాణను 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా మార్చే 'విజన్ 2047'లో సినీ రంగాన్ని ప్రత్యేక అధ్యాయంగా చేరుస్తామని రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. సినీ పరిశ్రమకు పలు హామీలు ఇచ్చారు.

షూటింగ్ అనుమతుల కోసం వేగవంతమైన ఏకగవాక్ష విధానం అమలు.

చిన్న సినిమాలకు థియేటర్ల లభ్యత, పన్ను మినహాయింపులు, పరిశ్రమల తరహాలో విద్యుత్తు రాయితీలు.

సినీ కార్మికులకు హెల్త్ కార్డులు, ఇళ్ల స్థలాల కేటాయింపుపై స్పష్టమైన విధానం.

హైదరాబాద్ చుట్టుపక్కల అంతర్జాతీయ స్థాయి స్టూడియోల ఏర్పాటుకు భూముల కేటాయింపు.

తెలంగాణ ఆత్మను ప్రపంచానికి వ్యాప్తి చేసిన వ్యక్తి గద్దర్: భట్టి

గద్దర్ ఒక వ్యక్తిగా కాకుండా వ్యవస్థగా తన ఆట, పాటలతో తెలంగాణ ఆత్మను ప్రపంచానికి తెలియజెప్పారని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. అందుకే ఆయన పేరుమీదుగా తమ ప్రభుత్వం ఫిలిం అవార్డులను అందిస్తోందని తెలిపారు. తెలుగు సినిమా కేవలం రాష్ట్రానికే పరిమితం కాకుండా.. దేశానికే తలమానికంగా ఎదగాలని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పట్టుదలతో ఈ అవార్డులను ప్రవేశపెట్టారని కొనియాడారు. తెలుగు సినిమాలు కేవలం తెలుగు రాష్ట్రాలకే పరిమితం కాకుండా, దక్షిణ భారత రాష్ట్రాలకు, బాలివుడ్‌తో పాటు, హాలివుడ్ స్థాయికి ఎదిగిన తీరును మనమంతా చూస్తున్నామని ప్రశంసించారు. సినిమా అంటే కేవలం కళల కోసమే కాదు, ప్రజల కోసం అని చాటిన అనేక తెలుగు సినిమాలను చూశామన్నారు. సత్యహరిశ్చంద్ర, కన్యాశుల్కం, రోజులు మారాయి, మరో ప్రపంచం, కాలం మారింది, దానవీర శూరకర్ణ లాంటి అనేక చిత్రాలు సందేశాన్నివ్వడమేకాక, సమాజ మార్పు కోసం కృషి చేశాయని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా మరిన్ని సందేశాత్మక చిత్రాలు రావాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఫిలిం డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో విజయవంతంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి, పారదర్శకంగా విజేతలను ఎంపిక చేసిన చైర్మన్ దిల్‌రాజుకు మంత్రి భట్టి విక్రమార్క ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఉద్రిక్తతల తగ్గింపునకు చర్చలు, దౌత్యమే మార్గం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ఈద్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'నా సోదరుడు సుల్తాన్‌తో మాట్లాడినట్టు' మోదీ పేర్కొన్నారు. ఒమన్ సార్వభౌమ అధికారం, ప్రాదేశిక సమగ్రతకు భంగం కలిగిస్తున్న చర్యలను ఖండించారు. శాంతి, సుస్థిరతలను పునరుద్ధరించాల్సి ఉందని పేర్కొన్నారు. వేలాది మంది భారతీయులను సురక్షితంగా తిప్పి పంపించేందుకు ఆ దేశం తీసుకుంటున్న చర్యలను ప్రశంసించారు. కువైత్ క్రౌన్ ప్రిన్స్, యూఏఈ అధ్యక్షుడు షేక్ మహమ్మద్ బిన్ జయేద్ అల్ నహ్యాన్‌తోనూ సంప్రదింపులు జరిపారు. శాంతి, సుస్థిరత సాధనకు సమన్వయంతో పని చేయాలని నిర్ణయించారు. జోర్డాన్ రాజు అబ్దుల్లా-2తో ఫోన్ ద్వారా సంప్రదింపులు జరిపారు. ఇంధనవనరులపై దాడులను ఖండించారు. మలేసియా ప్రధాని అన్వర్ ఇబ్రహీంతోనూ చర్చలు జరిపారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం.. విప్‌ల నియామకం..

పెరగనున్న ప్రభుత్వ బలం..

పార్టీ నిర్ణయాలకు వ్యతిరేకంగా ఎవరూ వెళ్లకుండా 'విప్' జారీ చేసే అధికారం వీరికి ఉంటుంది. ఈ నియామకాలతో అటు అసెంబ్లీలో, ఇటు మండలిలో ప్రభుత్వానికి బలం పెరగనుంది. ప్రతిపక్షాల విమర్శలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడంలో ఈ ఐదుగురు నేతలు కీలక పాత్ర పోషించనున్నారు.

ఈ ఏడాది రేవంత్‌రెడ్డికి తిరుగులేదు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

వివరించారు. రేవంత్‌రెడ్డి తీసుకునే కొన్ని సంచలన నిర్ణయాలు రాష్ట్ర భవిష్యత్తును మారుస్తాయని, పట్టుదలతో అనుకున్నది సాధిస్తారని వెల్లడించారు. హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రభారతిలో గురువారం ఉగాది వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి, మంత్రులు పాల్గొనగా, బాచంపల్లి సంతోష్‌కుమార్ శాస్త్రి పంచాంగ పఠనం చేశారు. ప్రభుత్వంపై బురద చల్లే ప్రయత్నాలు, అంతర్గత కలహాలు సృష్టించే శక్తులు యాక్టివ్‌గా ఉంటాయని, సీఎం తన బృందాన్ని(మంత్రులు, అధికారులను) సమన్వయం చేసుకోవడంలో మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. రాష్ట్ర రాజకీయాలకే పరిమితం కాకుండా ఈ ఏడాది రేవంత్ రెడ్డి జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు, గౌరవం పొందుతారని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల విషయంలో పోరాడి.. విజయం సాధిస్తారని వివరించారు. రేవంత్‌రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వానికి ఈ ఏడాది ప్రజల మద్దతు పుష్కలంగా లభిస్తుందని తెలిపారు. అయితే, పాలనాపరంగా కొన్ని కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుందని, అవి దీర్ఘకాలంలో రాష్ట్రానికి మేలు చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా సాగే కొన్ని అంతర్గత కుట్రలను ముఖ్యమంత్రి తన చాకచక్యంతో తిప్పికొడతారని, జూన్ నుంచి అక్టోబర్ మధ్య కాలం రాజకీయంగా అత్యంత కీలకమని, రాజకీయ పరిణామాలు వేగంగా మారుతాయని విశ్లేషించారు. మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలకు మరింత అదుబాటులో ఉండాలని, ప్రజా సమస్యల పట్ల అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. పారిశ్రామికీకరణ, వ్యవసాయ అవసరాల దృష్ట్యా ఈ ఏడాది విద్యుత్ డిమాండ్ భారీగా పెరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అదనపు విద్యుత్ కొనుగోలు లేదా కొత్త ఉత్పత్తి కేంద్రాల ద్వారా ఈ డిమాండ్‌ను తట్టుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. రాష్ట్రంలో రియల్ ఎస్టేట్ రంగం పుంజుకుంటుందని, కొత్త పెట్టుబడులు వచ్చే సూచనలు ఉన్నాయని తెలిపారు.బంగారం, వెండి ధరల్లో ఒడిదొడుకులు ఉంటాయని, నిత్యవసరాల ధరలు సామాన్యులకు కొంత భారంగా మారే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పదవులు, ఇతర కీలక రంగాల్లో మహిళలకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతుందని, వారి సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటుందని వివరించారు. రాష్ట్రంలో ఈ ఏడాది సకాలంలో వర్షాలు కురిసి జలాశయాలు నిండుతాయని చెప్పారు. ఖరీఫ్, రబీ సీజన్లలో పంటలు సమృద్ధిగా పండుతాయని పేర్కొన్నారు. ధాన్యం, పప్పు దినుసులు, వాణిజ్య పంటలు రైతులకు లాభం చేకూరుస్తాయని అన్నారు. రాష్ట్రంలో పాడి పరిశ్రమ గణనీయంగా వృద్ధి చెందతుందని తెలిపారు. "మంచి వాళ్లను తిట్టడం, దేవతలను నిందించడం, వేదాలను నిందించడం, బ్రాహ్మణులను నిందించడం, ధర్మాన్ని నిందించడం.. ఇవి ఎవరైతే చేస్తారో వాళ్లకు హింస తప్పదు గాక తప్పదు. వారికి పరాభవం తప్పదు. నాయకులు కూడా మైకు దొరికింది కదా అని ఎక్కువ మాట్లాడడం సరికాదు. కొన్ని సందర్భాల్లో మౌనంగా ఉండడమే మంచిది. యూట్యూబ్‌లో పిచ్చి థంబ్ నెయిల్స్ పెడుతూ సనాతన ధర్మాన్నినిందించే వాళ్లకుపరాభవంతప్పదు" అని స్పష్టం చేశారు.

ఈ ఏడాది ప్రభుత్వానికి అనుకూలం

పరాభవ నామ సంవత్సరం ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా ఉందని, కాంగ్రెస్ మరింత బలోపేతమవుతుందని పండితుడు చిలుకూరు శ్రీనివాసమూర్తి తెలిపారు. గాంధీభవన్‌లో గురువారం ఉగాది వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. వేడుకల్లో భాగంగా పండితుడు చిలుకూరు శ్రీనివాసమూర్తి పంచాంగ పఠనం చేశారు. ఈ ఏడాది వర్షాలు విస్తారంగా కురిసి, పాడి పంటలు వృద్ధి చెందుతాయన్నారు. అనంతరం టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌గౌడ్ మాట్లాడుతూ ఈ ఏడాది ప్రజలకు అన్ని రంగాల్లో మేలు జరగాలని, ఆ భగవంతుడి ఆశీస్సులు ఉండాలని ఆకాంక్షించారు.

నేడే కొత్త పద్దు

ముందు ఉంచనుంది. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు శాసనసభలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, శాసన మండలిలో మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టనున్నారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆశలు, ఆకాంక్షలు, ఆశయాలను ప్రతిబింబించేలా ఈసారి బడ్జెట్‌కు రూపకల్పన చేసినట్లు ప్రభుత్వం వర్గాలు తెలిపాయి. ఈసారి బడ్జెట్ రూ.3.35 లక్షల కోట్లకు పైగానే ఉంటుందని సమాచారం. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సర బడ్జెట్ రూ.3,04,965 కోట్లు కాగా... దీనికి మరో 10 శాతం మేర పెంచి బడ్జెట్‌ను రూపొందించినట్లు తెలిసింది. ఈ బడ్జెట్‌ను ఆమోదించడానికి రాష్ట్ర క్యాబినెట్ శుక్రవారం ప్రత్యేకంగా సమావేశం కానుంది. అసెంబ్లీలోని కమిటీ హాల్‌లో ఉదయం 9.30 గంటలకు సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అధ్యక్షతన క్యాబినెట్ సమావేశమవుతుంది. రేవతి నక్షత్రం, అభిజిత్ లగ్నం ముహూర్తాన మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఉభయసభల్లో బడ్జెట్ ప్రసంగం ఒకేసారి ప్రారంభిస్తారు.

కాలేజీ విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజన పథకం

కొత్త బడ్జెట్‌లో ప్రభుత్వం విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం, సంక్షేమ రంగాలకు పెద్ద పీట వేయనున్నట్లు తెలిసింది. జూనియర్ కాలేజీల్లో మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని అమలు చేసేందుకు ఈ బడ్జెట్‌లో నిధులు కేటాయించే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం పాఠశాల వరకే ఈ పథకం అమలవుతోంది. దీనిని కాలేజీ విద్యార్థులకు కూడా అమలు చేస్తామని ఇదివరకే ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. పాఠశాలల్లో 'ముఖ్యమంత్రి బ్రేక్‌ఫాస్ట్ స్కీమ్'ను కూడా ఈ బడ్జెట్‌లో ప్రతిపాదించనున్నట్లు తెలిసింది. ఒకటో తరగతి నుంచి జూనియర్ కాలేజీ వరకు దీనిని అమలు చేయనున్నట్లు సమాచారం. ఈ పథకం కింద దాదాపు 21 లక్షల మంది విద్యార్థులు ప్రయోజనం పొందుతారని భావిస్తున్నారు. గిగ్ వర్కర్లకు ప్రభుత్వం కొత్త చట్టం తీసుకురానుంది. గిగ్ వర్కర్ల సంక్షేమానికి 'వెల్ఫేర్ ఫండ్'ను ప్రకటించనుందని సమాచారం. దేవాదాయ శాఖ పరిధిలోని వృద్ధ అర్చకులకు పెన్షన్లను కూడా బడ్జెట్‌లో ప్రతిపాదించనున్నట్లు తెలిసింది. పారా అథ్లెట్లకు ఇళ్ల స్థలాలు, ఇతర ప్రోత్సాహకాల కోసం నిధుల కేటాయింపు ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. కళ్యాణ లక్ష్మి పథకం కింద ప్రస్తుతం ఇస్తున్న రూ.1,00,116లతో పాటు తులం బంగారం ఇస్తామని 2023 ఎన్నికల సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ హామీ ఇచ్చింది.

ఉగాది సందర్భంగా పంచాంగ శ్రవణం

అభివృద్ధిలో అందరూ భాగస్వాములు కావాలి

- **మేయర్ మహంకాళి స్వామి**

ఎన్టీపీసీ శాలపల్లి రోడ్‌లోని ఏ రావు ఎటర్న అపార్ట్‌మెంట్స్ లో ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని పంచాంగ శ్రవణ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి, డిప్యూటీ మేయర్ పాతపల్లి ఎల్లయ్య ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. కార్పొరేటర్లు బోడిగా స్వప్నప్రియ భరత్ గౌడ్, వెంగళ బాబు పద్మ పాల్గొన్నారు. నిర్వాహకులు విక్రమసింహారావు, పి అభినందన రావు ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అపార్ట్‌మెంట్ నివాసితులతో పాటు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల ప్రజలు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. పంచాంగ శ్రవణాన్ని అనిరుద్ధ ఆచార్య సత్యపాల్ శర్మ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేయర్ మహంకాళి స్వామి వ ా ట్ల ా డ ు త ూ రామగుండం నగర అభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. లక్ష్మీనగర్ ప్రాంత అభివృద్ధికి సుమారు రూ.35 కోట్లతో పనులు చేపట్టామని,

మొత్తం నగరంలో దాదాపు రూ.836 కోట్లతో వివిధ అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. గోదావరిఖనిలో వ్యాపారాలు పెరగడం, ఈ ప్రాంతంలో ఉద్యోగావకాశాలు పెరగడం కోసం ఎమ్మెల్యే ఆధ్వర్యంలో శాయశక్తుల కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. నగరంలో రోడ్లు, కాలువలు, మౌలిక వసతులు మెరుగుపర్చడం, ప్రజలకు అవసరమైన సేవలు అందించడం తమ ప్రధాన లక్ష్యమని కూడా ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రజల సహకారంతో రామగుండం మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం అందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో భరత్ గౌడ్ వి సురేష్ రాధాకృష్ణ ప్రకాష్ రావు ఐలయ్య స్థానిక ప్రజలు, అపార్ట్‌మెంట్ నివాసితులు పాల్గొన్నారు.

సింగరేణి ఆర్ జీవన్ కార్యాలయంలో ఉగాది వేడుకలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

రామగుండం ఆర్.జి-1 ఏరియా జీఎం కార్యాలయంలో ఉగాది పండుగను ఘనంగా నిర్వహించారు. తెలుగు నూతన సంవత్సరం "శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం" సందర్భంగా ఉద్యోగులు, అధికారులు మరియు ప్రజలకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఆర్.జి-1 జీఎం లలిత్ కుమార్ అందరికీ ఉగాది పచ్చడి పంపిణీ చేశారు. సింగరేణి ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు, యూనియన్ ప్రతినిధులు మరియు ప్రజలు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ బుద్ధప్రకాష్ జ్యోతి, ఐఏఎస్ పంపిన ఉగాది శుభాకాంక్షల సందేశాన్ని కూడా ఉద్యోగులకు తెలియజేశారు. కొత్త సంవత్సరంలో అందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఉగాది పండుగ మార్పుకు సంకేతమని, కొత్త ఆలోచనలతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో రీజియన్ క్వాలిటీ జీఎం సుజోయ్ మజుందార్, ఏజీఎం క్వాలిటీ నాగేశ్వర్ రావు, ఏజెంట్ చిలుక శ్రీనివాస్, పర్సనల్ మేనేజర్ రవీందర్ రెడ్డి, సియంవోఐఏ ప్రతినిధి క్రాంతి కుమార్, డీజీఎం ఫైనాన్స్ ధనలక్ష్మి బాయి, వివిధ శాఖాధిపతులు మరియు జీఎం కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

గోదావరిఖని హిందు వాహిని శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఉగాది పచ్చడి పంపిణీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

స్థానిక గోదావరిఖని హిందు వాహిని శాఖ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ప్రధాన చౌరస్తాలో తెలుగు నూతన సంవత్సరం, పరాభవ నామ తెలుగు నూతన సంవత్సర ఉగాది వేడుకలను నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మహంకాళి స్వామి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ఉగాది వేడుకలను ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సంయోజక్ రాగం శ్రీధర్, కొండ ప్రేమ, స్వరాజిత్, రిషి, రిషిక్, గోదావరిఖని హిందూ వాహిని కార్యకర్తలు మరియు అధిక సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

శ్రీమహాదేవ స్వామి ఆలయంలో పంచాంగ శ్రవణం

- **ఉత్సాహంగా ఉగాది వేడుకలు**

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్), మార్చి 19:

శ్రీపరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది వేడుకలను మండల ప్రజలు గురువారం ఉత్సాహపూరిత వాతావరణంలో ఘనంగా జరుపుకున్నారు. షడ్రుచుల పచ్చడితో పాటు శెనగ పప్పు, బెల్లంతో తయారు చేసిన భక్షాలను చేసి మండల ప్రజలు ఉగాది పండుగ ప్రత్యేకతను చాటుకున్నారు. మండల కేంద్రంలోని శ్రీమహాదేవ స్వామి ఆలయంలో అర్చకులు పిండిప్రోలు శ్రీనివాస శర్మ పంచాంగ శ్రవణం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో శ్రీమహాదేవ స్వామి ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ కూరెళ్ల పెద్దఉపేందర్-రేణుక దంపతులు, ఓరుగంటి శంకర్ంగం. లగిశెట్టి వీరలింగం, గందె రవి, వెంకటరమణ, హరిప్రసాద్, మొగిలిపల్లి జయమ్మ, పోకల లావణ్య, గందె లిరిల్ కుమార్, కూరెళ్ల వేదకుమార్, వినయ్ కుమార్,అంబటి బాలరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ కోదండ రామాలయంలో ఘనంగా ఉగాది పంచాంగ శ్రవణం

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) మార్చ్ 19 అక్షరం న్యూస్:

రామగిరి మండలం సెంటినరీ కాలనీలోని శ్రీ కోదండ రామాలయంలో ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని గురువారం పంచాంగ శ్రవణ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమం శ్రీ గోవర్ధనగిరి వేణు మనోహరాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆచార్యులు నూతన సంవత్సరానికి సంబంధించిన పంచాంగ విశేషాలను భక్తులకు వివరించి, గ్రహగతులు, రాశి ఫలితాలు, శుభ ముహూర్తాలు తదితర అంశాలపై స్పష్టమైన వివరణ అందించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఉగాది తెలుగు ప్రజల నూతన సంవత్సర ఆరంభంగా ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలిగిన పండుగ. ఈ రోజు నుంచి కొత్త ఆశలు, కొత్త సంకల్పాలతో జీవితాన్ని ప్రారంభించాలనే సందేశాన్ని ఇస్తుంది. ఉగాది పచ్చడి ద్వారా జీవితం లోని అన్ని రుచులను సమానంగా స్వీకరించాలనే భావనను తెలియజేస్తుంది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం పెంపొందడంతో పాటు నూతన సంవత్సరాన్ని ఆనందంగా ఆహ్వానించేలా మార్గదర్శనం అందింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు వనమ రామచంద్రరావు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గంట వెంకట వెంకటరమణారెడ్డి, కార్యదర్శి రవీందర్, మాజీ జెడ్పిటిసి రామ్మూర్తి తదితరులు మరియు భక్తులు పాల్గొన్నారు.

హిందూ యువవాహిని ఆధ్వర్యంలో ఉగాది పచ్చడి పంపిణీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ : పరాభవనామ సంవత్సర ఉగాది సందర్భంగా రామగుండం రైల్వే స్టేషన్ ప్రాంతంలో హిందూ యువవాహిని ఆధ్వర్యంలో ఉగాది పచ్చడి పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రయాణికులు, స్థానిక ప్రజలకు ఉగాది పచ్చడిని పంపిణీ చేస్తూ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో 26వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ బాదావత్ నర్సమ్మ--సారయ్య నాయక్, అనుమాస శ్రీనివాస్ (జీన్స్), మాజీ కార్పొరేటర్ కన్నూరి సతీష్ కుమార్, కాసనగొట్టు శ్యామ్ సుందర్, రామిని శశిధర్, కాసనగొట్టు కుమార్, పి. కనకరాజు, పోతరవేలి రాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు. హిందూ యువవాహిని ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఉగాది పండుగ సాంప్రదాయాన్ని ప్రజలకు తెలియజేస్తూ నూతన సంవత్సరాన్ని ఆనందోత్సాహాలతో స్వాగతించారు.

ఉద్యోగం పొందిన వారిని అభినందించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి-19 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి జిల్లా నుండి 20 మంది అమ్మాయిలను జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్ లోని గో ఫ్లై ఇంటర్నేషనల్ వారి వద్ద ఎయిర్ హోస్టస్ ట్రైనింగ్ 6 నెలలు కోర్స్ కి పంపివ్వడం జరిగింది. 12 మంది అమ్మాయిలు వివిధ ఉద్యోగాలకు ఎంపికైనట్లు జిల్లా యువజన మరియు క్రీడాధికారి సురేష్ తెలిపారు. ఈ జిల్లాలోని బాలికలకు ప్రోత్సాహించాలనే ఉద్దేశ్యం తో ట్రైనింగ్ పంపివ్వడం జరిగింది. ఇదేవిధంగా జిల్లాలోని బాలికలను ఈ ట్రైనింగ్ కు సంబందించిన అన్ని ఖర్చులు మేమే చెల్లిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యోగం పొందిన వారిని కలెక్టర్ అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గో ఫ్లై డైరెక్టర్ విశ్వరూపిణి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు కుమార్, ఉద్యోగం పొందిన విద్యార్థుల తల్లితండ్రులు పాల్గొన్నారు.

వెల్దిలో హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం

- **వెల్లివిరిసిన భక్తి భావం**

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)మార్చి 19:

శ్రీపరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని మండలంలోని వెల్ది శ్రీభవాని రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయంలో గురువారం ప్రత్యేక పూజలతో కూడిన కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈ సం దర్భంగా గత 20 సంవత్సరాలుగా హనుమాన్ దీక్షను స్వీకరిస్తున్న వెల్ది గ్రామానికి చెందిన రాసమల్ల మల్లేష్ ఆధ్వర్యంలో హనుమాన్ మాలధారణ భక్తులు అభయాంజనేయ స్వామికి చందనం అర్పించి ఆకు పూజలు చేశారు. హనుమాన్ భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం చేయడంతో ఆలయం ఆవరణలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. కార్య క్రమంలో ఆలయ అర్చకులు తేజ శర్మ. గురుస్వామి మారపాక దుర్గప్రసాద్, ఎడ్ల బాలరాజు, పెండ్లి హరిబాబు, ఆళ్ల రవి,శ్రీనివాస్, అశోక్, అంజనేయులు, రాజశేఖర్, శివ గణేష్, శ్రీకాంత్, రజనీకాంత్, అభిరామ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండం నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో

ఘనంగా పరాభవ నూతన సంవత్సర ఉగాది వేడుకలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

రామగుండం నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో పరాభవ నూతన సంవత్సర ఉగాది ఉత్సవాలు గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మహంకాళి స్వామి, డిప్యూటీ మేయర్ పాతపల్లి ఎల్లయ్య కార్యక్రమంలో పాల్గొని ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నగరంలోని పలువురు కార్పొరేటర్లు మరియు అధికారులు కూడా ఈ వేడుకలకు హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా పండితులచే పంచాంగ శ్రవణం నిర్వహించారు. నూతన సంవత్సరంలో గ్రహాల స్థితి, రాశులు, నక్షత్రాల ప్రభావం, ప్రజల

జీవన విధానంపై వాటి ప్రభావం గురించి వివరించారు. అనంతరం ఉగాది ప్రత్యేకతను సూచించే ఉగాది పచ్చడిని అందరికీ పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మహంకాళి స్వామి మాట్లాడుతూ ఉగాది పండుగ మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. కొత్త సంవత్సరం అందరికీ ఆరోగ్యం, ఆనందం, అభివృద్ధి తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారంతా ఒకరికొకరు ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకున్నారు.

గోదావరిఖని చౌరస్తాలో ఉగాది వేడుకలు నిర్వహించిన హరీష్ రెడ్డి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం నియోజకవర్గం గోదావరిఖని ప్రధాన చౌరస్తాలో వ్యాల్ల హరీష్ రెడ్డి ఫౌండేషన్,బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో గురువారం ఉగాది పండుగను పురస్కరించుకొని ఏర్పాటుచేసిన కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా బి.ఆర్.ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు వ్యాల్ల హరీష్ రెడ్డి ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు వ్యాల్ల హరీష్ రెడ్డి దంపతులు హాజరై ఉగాది పచ్చడి, బచ్చాలు పంపిణిచేశారు. ఈ సందర్భంగా హరీష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ముందుగా రామగుండం నియోజకవర్గ ప్రజలకు తెలుగు సంవత్సరాది పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గత తొమ్మిది ఏళ్ల క్రితం తెలంగాణ సాంప్రదాయం సంస్కృతి ప్రతిబింబించేలా కేసిఆర్ నాయకత్వంలో ఉగాది వేడుకలు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో రైతులు కర్షకులు విభిన్న వర్గాల ప్రజలు సంతోషాలతో జరుపుకున్నారని అన్నారు. ప్రస్తుతం రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ వచ్చాక రైతులకు రైతుబంధు కొట్టాడని పేద ప్రజల సంక్షేమాన్ని గాలికి వదిలేసి తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని అన్నారు. సింగరేణి కార్మిక అన్నలు కష్టపడి ఉత్పత్తి, ఆదాయం సాధించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వేల కోట్ల రూపాయలు వారి ఎమ్మెల్యేలకు అభివృద్ధి పేరిట దోచిపెడుతుందని ఆరోపించారు. రామగుండం ప్రాంతంలో అభివృద్ధి పేరుతో ప్రజలను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రానున్న రోజుల్లో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రానున్నదని తెలంగాణ సంస్కృతి ప్రజల ఆలోచనలకు తగ్గట్టుగా పాలన నిర్వహించి రైతన్నల కళ్ళలో ఆనందం నింపేలా రైతును రాజు చేసేలా ఉంటుందని కార్మికులు ప్రజలు మహిళలు అందరూ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందేలా కృషి చేస్తారని కెసిఆర్ పాలనకు ఎదురుచూస్తున్న ప్రజలకు ఉగాది పర్వదినం శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్లు ఎన్వి రమణారెడ్డి, బొబ్బిలి సతీష్, బక్కి కిషన్, మాజీ కౌన్సిలర్ కృష్ణస్వామి, బిఆర్ఎస్ పార్టీ యువజన విభాగ అధికార ప్రతినిధి బూరుగు వంశీకృష్ణ, బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పోలాడి శ్రీనివాసరావు, అనుముల కళావతి, పర్స స్వాతి, మేకల రామస్వామి, పొన్నం రాజన్న గౌడ్, రంగు దుర్గాప్రసాద్,అల్లి గణేష్, బోట్ల పోషం, మామిడాల రాము, కడమండ్ల శ్రీహరి, ఆడేపు రాజేశం, రొడ్డ సంపత్, రాజ్ కుమార్, సిగిరి రాము, కొండా సురేష్, బొడ్డుపల్లి రాజు, సార్ల ఉదయ్, యువరాజ్ నేత, పోయిల రవి, సంతోష్, క్షత్రియ కమల్, నరేష్, యుగంధర్, ప్రవీణ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉగాది వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించిన

ఎన్ టి పి సి జ్యోతిక వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

'పరాభవ' నూతన సంవత్సరారంభాన్ని సూచించే పుణ్య పర్వదినమైన ఉగాది సందర్భంగా గురువారం రామగుండం ఽ తెలంగాణ స్టేషన్ల రిక్రియేషన్ క్లబ్ అయిన జ్యోతికా వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉగాది వేడుకలు అత్యంత ఉత్సాహంగా, ఆనందోత్సాహాలతో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఈడీ (ఆర్ ఽ టీ) చందన్ కుమార్ సామంత హాజరయ్యారు. అలాగే టెక్నో జీఎం (ఓ అండ్ ఎం) ముకుల్ రాయ్, ఆర్ఎస్టీపీఎస్ జీఎం (ఓ అండ్ ఎం) మనీష్ అగర్వాల్, ఏజీఎం (హెచ్ ఆర్) బిజోయ్ కుమార్ సిక్దార్ పాల్గొన్నారు. అదేవిధంగా ఎన్టీపీసీ కార్మిక్ సంఘ్. ప్రధాన కార్యదర్శి సాగర్ రాజు , ఎన్టీపీసీ మజ్దూర్. యూనియన్ కార్యదర్శి వేముల కృష్ణయ్య , ఎన్ఈఏఆర్ (ఎన్టీపీసీ ఎగ్జిక్యూటివ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ రామగుండం) ప్రతినిధులు, ఉద్యోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు, ఈ వేడుకలకు హాజరయ్యారు. కార్యక్రమం ప్రారంభంలో టౌన్షిప్ ఆలయ పూజారి ఉగాది పండుగ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. అనంతరం పంచాంగాన్ని వాచిస్తూ రాశి, నక్షత్రాలు, గ్రహాల ప్రభావం తదితర అంశాలను వివరిస్తూ, వచ్చే ఏడాదిలో ఎన్టీపీసీ అభివృద్ధి, సౌభాగ్యం ఎలా ఉంటుందనే విషయాలను తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథి చందన్ కుమార్ సామంత అందరికీ ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. "పని పూజతో సమానం" అనే భావనతో ప్రతి ఒక్కరూ నిబద్ధతతో, నిజాయితీతో పనిచేస్తే ఉగాది పండుగ అందించే సానుకూల శక్తి సంస్థ అభివృద్ధికి దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. పంచాంగ వివరణను అందించిన పూజారిని అభినందిస్తూ, అందరినీ కలుపుకొని ఉత్సాహంగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన జ్యోతికా వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులను ప్రశంసించారు.

చివరగా అందరికీ సంతోషకరమైన, ఆరోగ్యవంతమైన మరియు సమృద్ధిగా ఉండే నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలతో కార్యక్రమం ఆనందంగా ముగిసింది

సర్పంచ్ ఉప సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో ఉగాది వేడుకలు పంచాంగ పఠనం

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) మార్చి 19 అక్షరం న్యూస్:

రామగిరి మండలం బేగంపేట గ్రామంలోని పెద్దమ్మ తల్లి గుడి ప్రాంగణంలో గురువారం సర్పంచ్ మంతెన చంటి, ఉప సర్పంచ్ రేణుక కుమారస్వామి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ఉగాది వేడుకలు నిర్వహించి అనంతరం భక్తి భావనంతో ఆచార్యులు శివ ఆధ్వర్యంలో పంచాంగ పఠనాన్ని చదివి వినిపించారు గ్రామానికి సంబంధించిన శుభ, అశుభ వాతావరణ పరిస్థితులు వివరించారు. ఈసారి వర్ష బావ పరిస్థితులకు లోటు లేదని వ్యవసాయం పాడి పంటలు అభివృద్ధి చెందుతాయని తెలిపారు. అలాగే రాబోయే రోజులలో చేయాల్సిన ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలపై కూడా సూచనలు ఇచ్చారు. యువకులు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై భక్తి శ్రద్ధలతో పాల్గొన్నారు.

గ్రామాభివృద్ధి మరియు ప్రజల సంక్షేమం కోసం ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు ఎంతో ఉపయోగకరమని గ్రామ పెద్దలు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ వార్డు సభ్యులు సురేశ్ , కుమార్ , సతీష్, కిరణ్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు కల్వల శంకర్. కొత్తూరు కెక్కర్ల శ్రీనివాస్ గంధం రమేష్, మాదాసి శ్రావణ్, బొజ్జ శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పట్టణ ప్రజలు సుఖ సంతోషాలతో ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలి

- పెద్దపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య

పెద్దపల్లి టౌన్ మార్చి 19 అక్షరం న్యూస్

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని శాంతినగర్ లోని శ్రీ కోదండ రామాలయంలో నిర్వహించిన పంచాంగ శ్రావణ పఠాననికి ముఖ్యఅతిథిగా మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య హాజరైనారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పట్టణ ప్రజలందరికీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఈ నూతన సంవత్సరంలో పెద్దపల్లి పట్టణ ప్రజలందరూ సుఖ సంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని రైతులు సైతం పాడిపంటలతో సుభిక్షంగా ఉండాలని పెద్దపల్లి నియోజకవర్గ అభివృద్ధి ప్రదాత ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు సహకారంతో మున్సిపల్ కౌన్సిల్ ఆధ్వర్యంలో పట్టణాన్ని అభివృద్ధి పథంలో మరింత అభివృద్ధి చేయడం జరుగుతుందని ఇంత చక్కటి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన ఆలయ కమిటీ సభ్యులందరికీ, అర్చకులకు,పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు అనంతరం ఈనెల తేదీ 27 శుక్రవారం రోజున జరగబోయే శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ లగ్న పత్రికను అర్చకులు, చైర్మన్ కి ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ముడుసు రాంరెడ్డి,సాంబిరెడ్డి, సారధి రెడ్డి,అనిల్ రెడ్డి,దొంతి రెడ్డి కరుణాకర్ రెడ్డి, ఆమనగంటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,కంది శ్రీనివాస్ రెడ్డి, భాస్కర్ రెడ్డి, నారాయణరెడ్డి, ఆలయ అర్చకులు మరియు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

జిఎం కార్యాలయంలో ఉగాది వేడుకలు

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) మార్చి 19 అక్షరం న్యూస్:

శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది పర్వదినం పురస్కరంచుకుని జీ.ఎం. కార్యాలయ ఆవరణలో గురువారం ఉగాది వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు రామగుండం-3 ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ సుంకర మధుసూదన్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై వేడుకలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పాత సంవత్సర తీపి, చేదు జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకుంటూ నూతన సంవత్సరంలో అడుగు పెడుతున్న సందర్భంగా ఉద్యోగులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. నూతన సంవత్సరంలో ప్రతి ఒక్కరి కుటుంబంలో సుఖ సంతోషాలు ఆ భగవంతుడు ప్రసాదించాలని కోరారు. అంతే కాకుండా గత సంవత్సరం లాగే ఈ సంవత్సరం కూడా నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను భద్రతతో అధిగమించి సంస్థ అభివృద్ధికి పాటుపడాలన్నారు. వేడుకల్లో భాగంగా ఉగాది పచ్చడిని జీ.ఎం. కార్యాలయ ఉద్యోగులందరికీ అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు యం. రామచంద్ర రెడ్డి, కోట రవీందర్ రెడ్డి, అధికారుల సంఘం ప్రతినిధి బి.టి.మురళీ కృష్ణ, ఏరియా ఇంజినీర్ సుధాకర్ రెడ్డి, ఎస్వోటూజీఎం బండి సత్య నారాయణ, విభాగతిపతులు బి.వి.సత్య నారాయణ, రాజేంద్ర కుమార్, జనార్ధనరెడ్డి, రాజారెడ్డి, సునీల్ ప్రసాద్, శ్యామల, లతో పాటు ఇతర అధికారులు, ఉద్యోగులు, కార్మిక సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ముత్యాల పోచమ్మ ఆలయంలో ఘనంగా ఉగాది వేడుకలు

- పచ్చడి పంపిణీ చేసినమున్సిపల్ చైర్మన్: పద్మ శ్రీకాంత్

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి19/అక్షరంన్యూస్:

ఎల్లారెడ్డి పట్టణకే ంద్రంలోని ముత్యాలపోచమ్మఆలయంలో శ్రీ పరాభవనా మసంవత్సరఉగాదిపండుగనుపురస్కరిం చుకొని ముత్యాలపోచమ్మ ఆలయంలో ష డ్రుచులులతో తయారుచేసిన పచ్చడిని ఎ ల్లారెడ్డిమున్సిపల్ చైర్మన్ పద్మ శ్రీకాంత్ తన చేతుల మీదుగాపంపిణీ చేశారుఉగాది ప ర్వదినంసందర్భంగాముత్యాలపోచమ్మ అ మ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు అనంతరంభక్తులకుఉగాదిపచ్చడి అందజే శారుఈసందర్భంగాఆయనమాట్లాడుతూ ఉగాది పండుగఅందరిజీవితాల్లో సుఖసంతోషాలు కలిగించాలని అమ్మవారిని వేడుకు న్నట్లుతెలిపారు సాయంత్రం అమ్మవారి ఆలయం చుట్టూఎడ్లబండ్ల ప్రదర్శన నిర్వహిం చారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ నా యకులువినోద్ కుమార్ సతీష్ తదితరులు పట్టణ ప్రజలుపాల్గొన్నారు

షార్ట్ సర్క్యూట్ తో ఫర్నిచర్ షాప్ దగ్ధం

ఓదెల/ పెద్దపల్లి మార్చి 19(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలంలోని పోత్కపల్లి గ్రామంలో గురువారం ఉదయం విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా ఫర్నిచర్ దుకాణంలో అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. గ్రామానికి చెందిన పుప్పాల రమేశ్ నిర్వహిస్తున్న ఈ షాపులో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగి వేగంగా వ్యాపించాయి. షాపులో నిల్వ ఉంచిన టేకు కర్రలు, చెక్క సామగ్రి, కిటికీలు, తలుపులు, యంత్రాలు పూర్తిగా కాలిపోయాయి. స్థానికులు గమనించి వెంటనే బిందెలతో

మంటలను అదుపులోకి తెచ్చారు. ఈ ఘటనలో సుమారు రూ.8 లక్షల మేర ఆస్తి నష్టం జరిగినట్లు బాధితుడు తెలిపారు. జీవనోపాధి కోల్పోయిన రమేశ్ ప్రభుత్వం తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందించాలని వేడుకుంటున్నారు. గ్రామస్తులు కూడా అధికారులను స్పందించాలని కోరుతున్నారు.

ముస్లింలసంక్షేమానికికాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి

- టిపిసిసి మైనారిటీ సెల్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్య దర్శి: మొహమ్మద్ రఫీయుద్దీన్
- ముస్లింసోదరులకురంజాన్ తోఫాకిట్ల పంపిణీ

కామారెడ్డి జిల్లా:లింగంపేట్: ఎల్లారెడ్డి/మా ర్చ్19/అక్షరంన్యూస్:

మైనారిటీల సంక్షేమా నికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతీవ్రంగా కృషి చేస్తుం దనిటీపీసీసీమైనారిటీ సెల్ రాష్ట్రప్రధాన కా ర్యదర్శిమహమ్మద్ రఫీయుద్దీన్ అన్నారు ఎల్లారెడ్డిఎమ్మెల్యేమదన్ మోహన్ రావు ఆ దేశాలమేరకు గురువారం స్థానిక తహసి ల్దార్ సురేష్ కుమార్ ఎంపీడీవోనరేష్ కు మార్ తోకలిసిరాష్ట్రప్రభుత్వంద్వారా అంది స్తున్న రంజాన్ తోపాకిట్లనుముస్లింసోదరు లకు అందజేశారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మైనారిటీల సంక్షేమాన్ని గత ప్రభుత్వాలుపూర్తిగావిస్మరించాయని మైనా రిటీల సంక్షేమంకాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సాధ్యమ ని మైనార్టీలసంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీవ్రంగా కృషి చేస్తుందని అన్నారు మైనార్టీ ల సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తున్న ఏకైక పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అనికాంగ్రెస్ ప్రభుత్వహయాం లోనే ముస్లింలఅభివృద్ధి కోసంవిద్యా వైద్య ఉద్యోగ రంగాలలో 4 శాతం రిజర్వేషన్లను కల్పించి ముస్లింలపిల్లలుఉన్నత చదువు లు చదువుకోవడానికి కృషి చేసిందని గుర్తు చేశారు సబ్బండ వర్గాల సంక్షేమం కేవలం కాంగ్రెస్ పార్టీతోనే సాధ్యమని ఆయన అ న్నారుఈకార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షు డు బుర్రనారాగౌడ్ సర్పంచ్ రవీందర్ ఉప సర్పంచ్ ప్రసాద్ గౌడ్ తహసిల్దార్ సురేష్ కుమార్ ఎంపీడీవో నరేష్ కుమార్ మాజీ ఎంపీటీసీయాదుల్ అబ్దుల్ వహాబ్ ముస్లిం కమిటీ అధ్యక్షుడు ఫరూక్ అర్షద్ అదనాన్ మహేష్ గౌడ్ సలీమ్ రజాక్ తదితరులు ప్ర జాప్రతినిధులు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నా యకులు ముస్లిం సోదరులు పాల్గొన్నారు

రంజాన్ సందర్భంగా ముస్లిం కుటుంబాలకు సరుకుల పంపిణీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రంజాన్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని 21వ ఎరుక పల్లి గేట్ లక్ష్మీపురం డివిజన్‌లోని ముస్లిం కుటుంబాలకు అవసరమైన సరుకులను పంపిణీ చేశారు. ఎమ్మెల్యే మక్కాన్ సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్ ఆదేశాలు, నగర పాలక సంస్థ మేయర్ మహంకాళి స్వామి అన్న సూచనల మేరకు ఈ సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించారు.కందుల మల్లయ్య మెమోరియల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో, బండి సాయి సహకారంతో 45 ముస్లిం కుటుంబాలకు సేమియా, చెక్కర, నెయ్యి, ఖర్జూరాలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ అందజేశారు. స్థానిక కార్పొరేటర్ కందుల స్వరూప--సతీష్, డివిజన్

ఇంచార్జ్ కొక్కిరాల శ్రీనివాసరావు చేతుల మీదుగా పంపిణీ జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులకు ఈద్ ముబారక్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మైనార్టీల సంక్షేమానికి పలు పథకాలు అమలు చేస్తోందని చెప్పారు. అందరం కలిసిమెలిసి సోదరభావంతో డివిజన్ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బండి సాయి, అర్జున్ రావు, వేణుగోపాల్ రావు, మహమ్మద్ గౌస్, రషీద్, పెనుగొండ చంద్రయ్య, అక్బర్, నాగరాజు, దొరగొండ్ల ఓదెలు, సమీర్, ఇమ్మడి రాజు, రాజేశం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్సాహంగా పోలీస్ వర్సెస్ జర్నలిస్ట్ క్రికెట్ మ్యాచ్

- 24 పరుగుల తేడాతో గెలిచిన పోలీస్ జట్టు..
- హాఫ్ సెంచరీతో రాణించిన సిఐ ప్రవీన్..
- కడదాక పోరాడిన జర్నలిస్టుల జట్టు..

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి19 అక్షరం న్యూస్;

ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఐఎంఏ హెల్త్ కప్ ట్రోఫీలో భాగంగా గురువారం పోలీస్ వర్సెస్ జర్నలిస్టుల క్రికెట్ మ్యాచ్ ఆద్యాంతం ఆసక్తిగా కొనసాగింది. రెండు జట్ల మధ్య జరిగిన మ్యాచును ఏసిపి గజ్జి క్రిష్ణ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, విధి నిర్వహణలో భాగంగా ప్రతీ ఉద్యోగి పని ఒత్తిడికి గురికావలసి వస్తుందని దీంతో కొంత

మానసిక ప్రశాంతతకు దూరం అవుతాడని, ఇలాంటి క్రీడల వల్ల ఒత్తిడిని దూరం చేసుకోవడానికి, తిరిగి విధులను మరింత ఆసక్తిగా చేసుకోవడానికి తోడ్పడుతాయని అభిప్రాయపడ్డారు. హెల్త్ కప్ నిర్వహిస్తున్న వైద్యులు రేగళ్ళ రమాకాంత్, ప్రణీత్ తదితరులను ఆయన అభినందించారు.

ఇరుజట్ల హోరాహోరీ పోరు..

పోలీస్ వర్సెస్ జర్నలిస్టుల మ్యాచులో గెలుపు కోసం రెండు జట్లు తీవ్రంగా శ్రమించాయి. అయితే బ్యాటింగ్, బౌలింగ్, ఫీల్డింగ్ విభాగంలో అద్భుతంగా రాణించిన పోలీస్ జట్టు 25 పరుగుల తేడాతో జర్నలిస్టుల జట్టును ఓడించి విజయాన్ని అందుకుంది.

సిఐ ప్రవీణ్ హాఫ్ సెంచరీ..

టాస్ గెలిచిన జర్నలిస్టుల జట్టు ఫీల్డింగ్ ఎంచుకుంది. బ్యాటింగుకి దిగిన పోలీస్ జట్టు ఆదిలోనే వికెట్ కోల్పోయింది. కానీ, ఆ తరువాత మరో వికెట్ పడిపోకుండా జాగ్రత్తగా ఇన్నింగ్సును కొనసాగించింది. అద్భుతమైన ఆటతీరుతో సిఐ ప్రవీణ్ హాఫ్ సెంచరీ చేసి జట్టు స్కోరును 10ఓవర్లలో 85 పరుగులకు చేర్చాడు. 86 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన జర్నలిస్టు జట్టు రెండవ ఓవర్లోనే తొలి వికెట్టును కోల్పోయింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన బ్యాటర్లు వెనువెంటనే వెనుదిరగడంతో నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయి 61 పరుగులు చేసింది. మరోవైపు ఓపెనరుగా బరిలో దిగిన బెజ్జంకి నరేష్ కడదాక ఒంటరిపోరు చేసి 38పరుగులు సాధించి జర్నలిస్టు జట్టు తరపున టాప్ స్కోరరుగా నిలిచాడు. మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ అవార్డు సిఐ ప్రవీన్ కు దక్కింది. పోలీస్ క్రికెట్ జట్టు తరపున ట్రాఫిక్ సిఐ అనిల్ కుమార్, ఎస్ఐలు లక్ష్మన్, నరేష్, మల్లేష్, శ్రవన్, శ్రీధర్, నరేష్, కానిస్టేబుల్ వెంకట్ రెడ్డి, అలీం, మనోజ్ క్రికెట్ ఆడారు.

ఎల్లారెడ్డిపద్మశాలిసంఘంభవనంలో ఘనం గా ఉగాది వేడుకలు

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 19/అక్షరం న్యూస్:

పరాభ నామ సంవత్సరం సందర్భంగాఎల్లారెడ్డిపట్టణపద్మశాలిసంఘ భవనంలో గురువారంఉగాది వేడుకలు ప ట్టణ పద్మశాలిఅధ్యక్షుడు విద్య రవికుమా ర్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు కార్యక్రమంలోభాగంగాయజ్ఞముతదనా నంతరం పచ్చడి వితరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారుఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ పద్మశాలి అధ్యక్షుడు విద్యరవికుమార్ తో పాటు ప్రధాన కార్యదర్శి పద్మకాశీరాం ఉపా ధ్యక్షుడు షేర్ల సోమేశ్వర్ కోశాధికారి గూడ రామకృష్ణ పట్టణ పద్మశాలి మహిళా కార్య వర్గం అధ్యక్షురాలునామవిజయలక్ష్మి పట్ట ణ పద్మశాలి కార్యవర్గం గుజ్జరి లక్ష్మీనారా యణ తాటిశెట్టి శ్రీనివాస్ నామ శ్రీకాంత్ మూడదుర్గయ్యఅన్నందయానందం గోష్కె బాలకిషన్ షేర్ల ప్రభువులు దేవశాని పోసె ట్టి గోష్కెహనుమంతుచిలువరి ఆగమయ్య చిన్న విశ్వనాథం తదితరులు పాల్గొన్నారు

పిహెచ్‌డి పొందిన రఘునాథపల్లి యువకుడు

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)మార్చి 19:

చెన్నయిలోని సత్యభామ యూనివర్శిటీ నుండి రఘునాథపల్లికి చెందిన పెర్నే మ ల్లికార్జున్ పిహెచ్ డి పట్టా పొందారు. మల్లిఖార్జున్ 'ఇంటిలిజెంట్ ఎనర్జీ కన్వర్షన్ అండ్ ఎకానమిక్ డిస్పాచ్ ఫర్ ఎలక్ట్రిక్ వెహికిల్ చార్జింగ్ సిస్టమ్స్ యూజింగ్ ఇంప్రూవ్డ్ మెటా హ్యూరిస్టిక్ ఆప్టిమైజేషన్ లో ప్రొఫెసర్ జి.టి. సుందర్ రాజన్ గైడ్ గా వ్యవహరించగా పిహెచ్ డి పూర్తి చేశారు. పిహెచ్ డి పొందిన మల్లిఖార్జున్ ను పలువురు అభినందించారు.

పవిత్ర రంజాన్ ఖురాన్ అవతరించిన మాసం...

- **ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో కొత్త వెలుగు నింపాలి... ఏరియా వర్క్ షాప్ డి జిఎం..**
- **ఐఎన్టియుసి వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి రజాక్.**

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 19/ అక్షరం న్యూస్ – :

రామవరం జామియా మజీద్ ఇంతే జామియా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఇఫ్తార్ విందులో సింగరేణి కొత్తగూడెం ఏరియా వర్క్ షాప్ డీజిఎం జై కిష్టఫర్, ఐఎన్టియుసి కొత్తగూడెం ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి రజాక్, వర్క్ షాప్ ఇంజనీర్స్ బి. శంకర్, టి.అనిల్ ఏ ఉపేందర్ బాబు ఇఫ్తార్ విందులో పాల్గొని వారు మాట్లాడుతూ రంజాన్ (రమదాన్) యొక్క ముఖ్య సందేశం ఆధ్యాత్మికత, స్వయం నియంత్రణ, దయ మరియు ఐక్యత. ఉపవాసం ద్వారా పేదల ఆకలిని అర్థం చేసుకోవడం, ఖురాన్ పఠనం ద్వారా దేవునికి దగ్గరవ్వడం, క్షమాపణ కోరడం మరియు దానధర్మాలు (ఖైఫ్) చేయడం ద్వారా సమాజంలో సోదరభావా న్ని పెంపొందించడం ఈ పవిత్ర మాసం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. రంజాన్ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశాలు మరియు సందేశాలు: ఆధ్యాత్మికత మరియు ఆత్మ నియంత్రణ, ఉపవాసం ఉండటం ద్వారా కేవలం ఆహారానికి దూరంగా ఉండటమే కాకుండా, చెడు ఆలోచనలు, మాటలు మరియు పనులను నివారించి మనస్సున నియంత్రించుకోవడం నేర్చుకుంటారు.

సానుభూతి మరియు పేదరికంపై అవగాహన రోజంతా ఆకలి, దప్పికలతో ఉండటం ద్వారా, పేదలు మరియు నిరుపేదలు ఎదుర్కొనే కష్టాలను, ఆకలి వేదనను స్వయంగా అనుభవించి తెలుసుకుంటారు.

దానధర్మాలు (జకాత్): రంజాన్ మాసంలో దానధర్మాలు చేయడం చాలా ముఖ్యం, సమాజంలో ఉన్న పేదవారికి సహాయం చేయడం, కష్టాల్లో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడం ద్వారా ఐక్యతను చాటుకుంటారు.

దేవునితో అనుబంధం పవిత్ర ఖురాన్ అవతరించిన నెల కాబట్టి, ఈ నెలలో ప్రార్థనలు (తారావి నమాజ్), ఖురాన్ పఠనం, మరియు దేవుణ్ణి స్మరించడం ద్వారా దైవ సాన్నిధ్యాన్ని పొందుతారు.

క్షమాపణ మరియు సద్గుణాలు,ఈ నెలలో అల్లాహ్ క్షమాపణలు ప్రసాదిస్తాడని నమ్మకం. క్రమశిక్షణ, సహనం మరియు దయ వంటి సద్గుణాలను అలవర్చుకోవడానికి ఇది ఒక సువర్ణావకాశం,సంక్షిప్తంగా, రంజాన్ అనేది ఒక వ్యక్తి తనను తాను శుద్ధి చేసుకుని, మానవాళికి సేవ చేసేలా ప్రేరేపించే ఆధ్యాత్మిక శిక్షణా కాలమే ఈ 30 రోజుల ఉపవాసం అని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జామియా మస్జిద్ అధ్యక్షులు ఎస్.కె.ఖమర్, మాజీ అధ్యక్షులు ఎండి సత్తార్ పాషా, హుస్సేన్ ఖురేషి, ఎండి మజీద్, మున్వర్, జానీ, మహమ్మద్ గౌస్, అస్లాం, కరీం పాష, షౌకద్ భాయ్,జానిమియా, కమిటీ సభ్యులు ఉపవాస దీక్షలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ ఇఫ్తార్ పార్టీలో పాల్గొనడం జరిగింది.

గాంధీభవన్ లో టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్

కుమార్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో వైభవంగా ఉగాది వేడుకలు..

- **పాల్గొన్న టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు**

హైదరాబాద్ / మార్చి 19 / అక్షరం న్యూస్ – :

తెలంగాణ కాంగ్రెస్ స్టేట్ ఆఫీస్ గాంధీభవన్ లో 'శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర' ఉగాది ఉత్సవాలు గురువారం అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ వేడుకల్లో ప్రముఖ సిద్ధాంతి చిలుకూరు శ్రీనివాస్ మూర్తి పంచాంగ శ్రవణం వినిపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు పాల్గొన్నరూ.

తెలుగు సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ఉగాది ప్రతీక

- **భక్తిభావంతో నిర్వహించే రథోత్సవాలు ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని నింపుతాయి.**
- **విజయ విఘ్నేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో నియోజకవర్గం సుభిక్షంగా ఉండాలి.**
- **ప్రజలందరి జీవితాల్లో కొత్త ఏడాది సరికొత్త వెలుగులు నింపాలి.**
- **సామూహిక వేడుకలు సమాజంలో సోదరభావాన్ని పెంపొందిస్తాయి.**
- **కూనంనేని సాంబశివరావు, కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే.**

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 19/ అక్షరం న్యూస్ – :: తెలుగు సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు ఉగాది పండుగ ప్రతీక అని, భక్తిభావంతో నిర్వహించే ఇలాంటి రథోత్సవాలు ప్రజల్లో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని నింపుతాయని కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు అన్నారు. ఉగాది పండుగను పురస్కరించుకుని పట్టణంలోని విజయ విఘ్నేశ్వర స్వామి ఆలయం (గణేష్ టెంపుల్) కమిటీ ఆధ్వర్యంలో గురువారం నిర్వహించిన రథోత్సవ ర్యాలీలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. కొత్తగూడెం నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ విజయ విఘ్నేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో ఆయురారోగ్యాలతో, ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. క్రోధి. నామ సంవత్సరంలో ప్రజలందరి జీవితాల్లో సరికొత్త వెలుగులు నిండాలని, ప్రతి ఇంటా పాడిపంటలు సమృద్ధిగా ఉండాలని కోరారు. సామూహికంగా

సుఖసంతోషాలతో జరుపుకునే ఇలాంటి వేడుకలు సమాజంలో కులమతాలకు అతీతంగా సోదరభావాన్ని,

ఐక్యతను పెంపొందిస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆలయ అభివృద్ధికి, ధార్మిక కార్యక్రమాలకు తన వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని ఈ సందర్భంగా హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్.కె. సాబీర్ పాషా, కొత్తగూడెం మేయర్ మూడ్ గణేష్, ఈఓ రజినీ కుమారి, కార్పొరేటర్లు బ్యాండు దుర్గా, విజయ్, మాజీ కౌన్సిలర్ యూసఫ్, పలువురు వేద పండితులు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిషేధిత పొగాకు పదార్థాలు పట్టివేత

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)ఫిబ్రవరి 19:

మండలంలోని గోవర్ధనగిరి గ్రామంలో గురువారం పోలీసులు కిరాణా షాపుల్లో తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీల్లో ఎర్రం హరిప్రసాద్ ఇంట్లో స్వల్పంగా నిషేధిత పొగాకు,అంబర్ ప్యాకెట్లను పోలీసులు గుర్తించి స్వాధీనం చేసుకుని కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై నరేష్ యాదవ్ తెలిపారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఎవరైనా గుట్కాలు,పొగాకు పదార్థాలను విక్రయించినట్లయితే చర్యలు తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు.గుట్కాలు, అంబర్ ప్యాకెట్లు అమ్మినట్లు సమాచారం ఉంటే పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురావాలని ఎస్ఐ తెలిపారు

ఉగాది నూతన సంవత్సర పర్వదినాన ఏరియా వర్క్ షాప్ ఉద్యోగులను కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఐఎన్టియూసి వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి రజాక్...!

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 19/ అక్షరం న్యూస్ – :

గురువారం రోజు ఏరియా వర్క్ షాప్ ఉద్యోగులను, సూపర్వైజర్లను అధికారులను, అప్రెంటిస్లను, డివెల్ఆర్ కార్మికులను ఐఎన్టీయూసీ నాయకులతో కలిసి శ్రీ పరాభవ నామ ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు, ఉగాది తెలుగువారి నూతన సంవత్సర ఆరంభం (చైత్ర శుద్ధ పాడ్యమి), ఇది వసంత ఋతువు రాకను సూచిస్తుందని 'ఉగాది' అంటే 'యుగ ఆరంభం' అని అర్థం. ఈ రోజు షడ్రుచుల (తీపి, పులుపు, కారం, చేదు, ఉప్పు, వగరు) సమ్మేళనంతో చేసే ఉగాది పచ్చడి, జీవితంలోని కష్టసుఖాలను సమానంగా స్వీకరించాలని, కొత్త ఆశలతో ముందుకు సాగాలని సందేశాన్ని ఇస్తుంది. శీతాకాలం ముగిసి, ప్రకృతి వసంత ఋతువుతో కొత్త చిగురులు తొడుగుతుంది,ఇది సంతోషానికి సంకేతం, కొత్త సంవత్సరానికి స్వాగతం పలకడం, ఈ కార్యక్రమంలో ఫిట్ కార్యదర్శి ఎండి సత్తార్ పాషా, ఎస్డి యాకుబుద్దీన్, నరేష్, ఖాజా పాషా, కిరణ్ కుమార్, ఎస్ జయరాజు, సముద్రాల శ్రీనివాస్, జీవెల్ శ్రీనివాస్,టిఆర్ఎస్ రాజు, గౌస్ మహమ్మద్, ఎస్కే. అథహర్, జె చంద్రశేఖర్, వెంకటేశ్వర్లు, అల్తాఫ్, గుమ్మడి మురళి, గుమ్మడి వీరయ్,బండి సంపత్, కిషన్, బెల్లంకొండ, సలిగంటి శ్రీనివాస్, రెడ్డి బాలరాజు, రాజయ్య, రెడ్డి, దుర్గ ప్రసాద్, కళ్యాణ్, రమేష్, ముజాహి, అనూష, వాసంతిక, ఉమా స్పందన, రమణ, మాన్విత, నాయకులు, కార్యకర్తలు, డీలర్ కార్మికులు మిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ముదిరాజ్ జెండా ఆవిష్కరణ

- **పాల్గొన్న జిల్లా ముదిరాజ్ మహాసభ అధ్యక్షుడు: డాక్టర్ బట్టువిట్టల్ ముదిరాజ్**

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 19/అక్షరంన్యూస్:ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరిం చుకుని ముదిరాజ్ జాతిఐక్యతకు ప్రతికగా ప్రతి సంవత్సరంలాగేఈసంవత్సరం కూడా గ్రామగ్రామానజెండా ఎగురవేయాలని తెలం గాణ ముదిరాజ్ మహాసభ కామారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడుడాక్టర్ ముదిరాజ్ పిలుపుమేర కు గురువారం ఎల్లారెడ్డి మున్సిపల్ కేంద్రం లోని దేవునిపల్లి గ్రామంలోతోపాటు ఎల్లారె డ్డిమండలకేంద్రంలోనిఆజామాబాద్ గ్రామం లోముదిరాజ్ సంఘంనాయకులుసభ్యు లుఘనంగాజెండాఆవిష్కరణ కార్యక్రమా న్ని నిర్వహించారు ఆజామాబాదులో నిర్వ హించిన జండా కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ముదిరాజ్ మహాసభకామారెడ్డి జిల్లా అధ్య క్షుడుడాక్టర్ విటల్ ముదిరాజ్ హాజరయ్యా రు ఈ సందర్భంగా కుంకుమ పసుపుతో ప్ర త్యేక పూజలు నిర్వహించి కొబ్బరికాయలు కొట్టి జెండాఆవిష్కరించారు శ్రీ పరాభవ నా మ సంవత్సరం ప్రారంభాన్ని పురస్కరించు కొని కులదేవతపెద్దమ్మ తల్లిని స్మరించుకుం టూఉగాదిపచ్చడినిపంపిణీ చేశారుఈ సం దర్భంగా ముదిరాజ్ మహాసభ జిల్లా అధ్య క్షుడు డాక్టర్ బట్టు విట్టల్ మాట్లాడుతూ ఉ గాదిపచ్చడిమాదిరిగానేజీవితం సుఖదుః ఖాలసమ్మేళనం అని వాటిని సమానంగా స్వీకరించేసంస్కృతి మనదనితెలిపారు ఈ కార్యక్రమం ద్వారాసామాజిక బంధాలు మ రింతబలపడాలనిఆకాంక్షించారు ముదిరా జ్ జాతి చారిత్రక సంప్రదాయాలను కాపా డుతూ కొత్త తరానికి అవగాహన కల్పించ డం ప్రతిఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సొసైటీ చైర్మన్ ఎ గుల నర్సింలు ముదిరాజ్ జక్కుల సంతోష్ ముదిరాజ్ సర్పంచ్ మైసయ్య ముదిరాజ్ ఉపసర్పంచ్ బాగయ్య బాలక్రిష్ణ ముదిరా జ్ అంజన్న ముదిరాజ్ ఉపసర్పంచ్ లింగం పల్లి సాయిలుగ్రామ అధ్యక్షుడు లింగంపల్లి యాదగిరిఉపాధ్యాక్షులుసాతెల్లి చంద్రయ్య ప్రధాన కార్యదర్శి చెన్న బోయిన నాగరాజు, కార్యదర్శి రావులలచ్చయ్య కోశాధికారిగుం డ్ల లక్ష్మణ్ చెన్నబోయినలింగమయ్య రావు ల కాశిరం రావుల పాపయ్య సాతెల్లి దేవ య్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఈదుల్ ఫితర్ నమాజ్ కు ముందు నిరుపేదల హక్కు “ఫిత్రా” దానం చేయాలి

- రాష్ట్ర మైనార్టీ నాయకులు: నయీం ఖురేషీ
- ఉపవాసము ఒక డాలు వంటిది జామియా మస్జిద్ ఇమాం ముఫ్తీ: యాకుబ్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా /కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 19 /అక్షరం న్యూస్: రమజాను మాసం ఖుర్ఆన్ అవతరించిన మాసమని, దివ్య ఖురాన్ మానవు లందరికీ మార్గదర్శకమణి, దివ్య ఖురాన్ లో సన్మార్గంతోపాటు సత్యాసత్యాలను వేరుపర్చే స్పష్టమైన నిదర్శనాలున్నాయనీ జామియా మస్జిద్ ముఫ్తీ యాకుబ్ ఉద్బోధించారు. కొత్తగూడెం పట్టణ రైల్వే స్టేషన్ పరిధిలోనీ జామియా మస్జిద్ లో ఎంతో భక్తి శ్రద్ధ తో నిర్వహిస్తున్న రంజాన్ మాస చివరి పది రాత్రులలో ఆఖరి రాత్రి జరిగిన ప్రార్థనలో ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన మైనార్టీ నాయకులు నయీం ఖురేషీ ప్రసంగించారు . ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈదుల్ ఫితర్ నమాజ్ ఈద్గా కు వచ్చే ముందు నిరుపేదల హక్కు “ఫిత్రా” దానం చేయాలనీ, రమదాన్ అనేది ఆత్మనిగ్రహం, ఆత్మపరిశీలన పాటించాల్సిన సమయమణి, ఉపవాసం అనేది ఆత్మను శుద్ధి చేసుకోవడానికి, అలాగే ప్రపంచంలో ఆకలితో ఉన్నవారి పట్ల, అభాగ్యుల పట్ల సానుభూతిని పెంచుకోవడానికి ఒక మార్గంగా పరిగణించబడుతుందనీ పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం జామియా మస్జిద్ ఇమాం ముఫ్తీ యాకుబ్ మాట్లాడుతూ ఉపవాసము ఒక డాలు వంటిదనీ, ఉపవాసి అశ్లీలమైన పలుకులు పలకడం గానీ, మూర్ఖుల్లా, అజ్ఞానుల్లా ప్రవర్తించడం గాని చేయకూడదనీ, ఉపవాసి తో ఎవరైనా జగడానికి దిగితే లేదా దూషిస్తే అతనావ్యక్తితో తాను ఉపవాసం ఉన్నానని చెప్పాలని, దైవ ప్రవక్త మొహమ్మద్ (స.అ. సం) బోధనలు నేటి సమాజానికి ఆదర్శమని ప్రవక్త మొహమ్మద్ (స.అ.సం) ఇలా బోధించారు నా ప్రాణం ఎవరి అధీనంలో ఉందో ఆ శక్తి స్వరూపుని సాక్ష్యంగా చెబుతున్నాను, ఉపవాసి నోటి వాసన అల్లాహ్ దృష్టిలో కస్తూరి సువాసన కన్నా ఎంతో శ్రేష్ఠమైనది. అలాగే దివ్య ఖురాన్ లో అల్లాహ్ ఇలా అంటున్నాడు -- ఉపవాసి నా (ప్రసన్నత) కోసం ఆహారపానీయాలు, లైంగిక వాంచలు త్యజిస్తున్నాడు. ఉపవాసం ప్రత్యేకంగా నా కోసం పాటించబడుతుంది. అందవల్ల స్వయంగా నేనే దాని పుణ్యఫలాన్ని (ఉపవాసికి) ప్రసాదిస్తాను అని సర్వ సృష్టికర్త అయిన అల్లాహ్ బోధనలు

మన జీవితంలో అమలు పరచుకోవాలని ఉద్బోధించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చక్కటి స్వరంతో దివ్య ఖురాన్ ను పఠించిన నయీం ఖురేషీ కుమారుడైన రహీం ఖురేషిని జామియా మస్జిద్ యువత ఘనం గా సన్మానించి రాబోయే కాలంలో రహీం ఖురేషి మంచి ఇస్లామిక్ స్కాలర్ గా కొత్తగూడెం ముస్లిం సమాజంలో సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు.

నూతన ఉత్సాహంతో, సరికొత్త లక్ష్యాల దిశగా అడుగులు వేద్దాం

- ప్రభావనామ సంవత్సరం ప్రజలందరి జీవితాల్లో సరికొత్త ప్రభావాన్ని చూపాలి.
- తెలుగు సంస్కృతికి, సంప్రదాయాలకు ఉగాది అసలైన ప్రతిబింబం.
- షడ్రుచుల సమ్మేళనంలా జీవితంలోని కష్టసుఖాలను ధైర్యంగా స్వీకరించాలి.
- నియోజకవర్గ సమగ్ర అభివృద్ధికి, ప్రజా సంక్షేమానికి పునరంకితం అవుతాం.
- కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 19/ అక్షరం న్యూస్ – : ప్రభావ నామ సంవత్సరం ప్రజలందరి జీవితాల్లో సరికొత్త ప్రభావాన్ని చూపిస్తూ, అందరి ఇళ్లు

వెలుగులతో నిండాలని కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు అన్నారు. శ్రీ ప్రభావ నామ సంవత్సర ఉగాది పండుగను పురస్కరించుకుని గురువారం ఆయన నియోజకవర్గ పరిధిలోని పలు దేవాలయాలను సందర్శించి, ప్రజలతో కలిసి ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. వసంత కాలం రాకతో ప్రకృతి ఎలాగైతే కొత్త చిగురు తొడుగుతుందో, ఈ నూతన

సంవత్సరం కూడా ప్రజలందరి జీవితాల్లో సరికొత్త ఆశలను, ఆశయాలను చిగురింపజేయాలని ఆకాంక్షించారు. షడ్రుచుల సమ్మేళనమైన ఉగాది పచ్చడి మనకు జీవితంలోని సుఖదుఃఖాలను, లాభనష్టాలను సమానంగా స్వీకరించాలనే గొప్ప సందేశాన్ని ఇస్తుందని వివరించారు. ఈ ఏడాది వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి, పచ్చని పంటలతో అన్నదాతల ఇళ్లు కళకళలాడాలని, రాష్ట్రం ఆర్థికంగా సుభిక్షంగా ఉండాలని. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి విషయంలో రాజీ పడకుండా, సామాజిక ఐక్యతను కాపాడుకుంటూ ముందుకు సాగడమే మన ప్రధాన లక్ష్యం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ మరోసారి ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ, అందరి ఇళ్లలో ఆయురారోగ్యాలు, ఐశ్వర్యాలు నిండాలని కోరుకుంటున్నట్లు ఎమ్మెల్యే కూనంనేని పేర్కొన్నారు. అనంతరం భక్తులకు ప్రసాదపంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. కార్యక్రమాల్లో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా, కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్, కార్పొరేటర్లు, సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, ఆలయకమిటీ నాయకులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

భట్టి చొరవ.. ఖమ్మం రహదారులకు మహర్దశ

- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ప్రత్యేక కృషితో రూ.594 కోట్లు మంజూరు..
- జిల్లాలో ఐదు కీలక మార్గాల విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్..
- నాలుగు వరుసల రోడ్లుగా ఆధునికీకరణ.. మారనున్న రవాణా ముఖచిత్రం
- ఉగాది పండుగ పూట ఖమ్మం ప్రజలకు తీపి కవరు ..

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ మార్చి 19/ అక్షరం న్యూస్ – :

ఖమ్మం జిల్లా వాసుల దశాబ్దాల కల నెరవేరబోతోంది. జిల్లా రవాణా వ్యవస్థలో సరికొత్త అధ్యాయం మొదలుకానుంది. మారుమూల గ్రామాల నుంచి పట్టణాలకు మహర్దశ కల్పిస్తూ, జిల్లా సమగ్రాభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అసాధారణ చొరవ చూపారు. ఆయన పట్టుదలతో జిల్లాలోని ఐదు ప్రధాన రహదారుల విస్తరణకు (జీవో ఎంఎస్ 15 /16-03-2026) ఏకంగా రూ.594 కోట్ల భారీ నిధులను ప్రభుత్వం మంజూరు చేసింది. ఈ నిధులతో కీలక మార్గాలను నాలుగు వరుసల (ఫోర్ లేన్) రహదారులుగా అభివృద్ధి చేయనున్నారు.ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తొలి రోజు నుంచే జిల్లా అభివృద్ధిపై ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క ప్రత్యేక దృష్టి కేంద్రీకరించారు. హైబ్రిడ్ యాన్యుటీ మోడల్ (హెచ్ ఏఎం) పద్ధతిలో ఈ రహదారుల నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయించడంలో ఆయన పాత్ర కీలకం. ఈ రహదారుల వలగ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి

పట్టణాలకు సౌకర్యవంతమైన రాకపోకలను కల్పించడం, వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల రవాణాను సులభతరం చేయడం లక్ష్యంగా ఈ రహదారుల విస్తరణను ప్రభుత్వం చేపడుతోంది. ఈ రదారుల విస్తరణ వల్ల ఖమ్మం, వైరా, మధిర నియోజకవర్గంలో కనెక్టివిటీ పెరగండతో పాటు స్థానికంగా ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఊతం లభించనుంది. రవాణా ఖర్చులు తగ్గడంతో రైతులు, వ్యాపారులకు ప్రయోజనం చేకూరనుంది.

రహదారులు విస్తరణ

1. వైరా నుండి జగ్గయ్యపేట వరకు హైదరాబాద్ విజయవాడ జాతీయ రహదారిని కలుపుతూ నాలుగు వరుసల రహదారిగా విస్తరణ

జగ్గయ్యపేట, బోనకల్ , రావినూతల, ముజఫర్ నగర్, జానకీపురం, పెద్దబీరవల్లి, పాలడుగు, సీతానగరం, గొల్లపూడి, రెబ్బవరం, తాటిపూడి, జింకల తాండా. సోమవరం మీదుగా వైరా వరకు. ఈ రహదారి మొత్తం 25.2 కిలోమీటర్ల రహదారి విస్తరణకు రూ.151.20 కోట్ల నిధుల మంజూరు

2. మధిర నుంచి తూటికుంట్ల వరకు నాలుగు వరుసల రహదారిగా విస్తరణ. మధిర, జిలుగుమాడు, ఆత్కూరు, కిష్టాపురం, సిరిపురం, కలకోట, బ్రాహ్మణపల్లి మీదుగా తూటికుంట్ల వరకు విస్తరణ. ఈ రహదారి మొత్తం 13.50 కిలోమీటర్ల మేర రహదారి విస్తరణకు రూ. 81 కోట్ల నిధుల మంజూరు. 3. మధిర నుంచి ఎర్రుపాలెం వరకు నాలుగు వరుసల రహదారి విస్తరణ. మధిర, ఎల్లెందులపాడు, దెందుకూరు, మీనవోలు మీదుగా ఎర్రుపాలెం వరకు నాలుగు వరుసల రహదారి విస్తరణ. ఈ రహదారి మొత్తం 18.40 కిలోమీటర్ల మేర రూ.110.40 కోట్ల నిధులు మంజూరు. 4. ఖమ్మం నుంచి బోనకల్ వరకు నాలుగు వరుసల రహదారి విస్తరణ. ఖమ్మం, కొత్తూరు, దంసలాపురం, గాంధీనగరం, రామకృష్ణాపురం, పందిళ్లపల్లి, జగన్నాథపురం, నాగులవంచ, ముష్టికుంట్ల మీదుగా బోనకల్ వరకు రహదారి విస్తరణ. మొత్తంగా 28.03 కిలోమీటర్ల మేర రహదారి విస్తరణకు రూ.157.23 కోట్ల నిధుల మంజూరు. 5. బోనకల్–ఆళ్లపాడు, రాయన్నపేట–వంగవీడు వరకు నాలుగు వరుసల రహదారి విస్తరణ. బోనకల్, ఆళ్లపాడు, రాయన్న పేట మీదుగా వంగవీడు వరకు రహదారి విస్తరణ. మొత్తంగా 15.72 కిలోమీటర్ల మేర రహదారికి విస్తరణకు రూ.94.32 కోట్ల నిధుల మంజూరు అయ్యాయి.

ఇందిరమ్మ ఇంటి పథకంతో పేదల సొంతింటికల సాకారం

- త్వరితగతిన గృహ నిర్మాణాలు పూర్తి చేయాలి.
- కూనంనేని కృషితో వేగవంతంగా 3500 ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం.
- సాంకేతిక లోపాలు సరిదిద్ది వెంటనే బిల్లులు చెల్లించాలి.
- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా.
- గృహప్రవేశ ఉత్సవంలో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపిన సాబీర్ పాషా.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ మార్చ్ 19/ అక్షరం న్యూస్ – :: పేదల సొంతింటి కల సాకారం కావడమే లక్ష్యంగా ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం జరుగుతోందని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా అన్నారు. కొత్తగూడెం నియోజకవర్గ పరిధిలోని చాతకొండ గ్రామపంచాయతీ డ్రైవర్స్ కాలనీలోని షేక్ సాహేరా నిర్మించుకున్న ఇందిరమ్మ పథకం గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ వజ్జ ఈశ్వరమ్మ, ఉప సర్పంచ్ మంద గాబ్రియేలులతో కలిసి గురువారం అయన పాల్గొని లబ్దిదారులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సాబీర్ పాషా మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే కూనంనేని సాంబశివరావు ప్రత్యేక చొరవతో నియోజకవర్గంలో 3500 ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం వేగంగా సాగుతోందనిత్వరలో రెండో దఫా ఇండ్లు మంజూరుకానున్నాయని తెలిపారు. గృహ నిర్మాణాల్లో ఎదురవుతున్న సాంకేతిక సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించి, లబ్ధిదారులకు అందాల్సిన బిల్లుల చెల్లింపు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని అధికారులను కోరారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న ఇండ్ల నిర్మాణాలను పూర్తి చేసేలా పేదలను ప్రోత్సహించాలని, నిరుపేదల ఆత్మగౌరవ ప్రతీక అయిన ఈ పథకం సజావుగా సాగేలా చూడాలని సూచించారు. శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సూచనలు, సలహాలతో ప్రభుత్వ పథకాలు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అందేలా యంత్రాంగం నిరంతరం కృషి చేయాలని ఆయన సూచించారు. గృహప్రవేశ మహోత్సవ కార్యక్రమంలో సర్పంచి వజ్జా ఈశ్వరమ్మ, ఉప సర్పంచ్ మందా గాబ్రియేల్, స్థానిక నాయకులు మల్లు జ్యోతిబసు, మంద నిర్మల, షబానా, సాయి, సోని, సఫీనా, రజియా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రంజాన్ మాసంలోనే దివ్య ఖురాన్ అవతరించింది

పండగపూట రక్తదానానికి ముందుకు రావడం అభినందనీయం

- ఐవిఎఫ్ సేవాదళ్ రాష్ట్ర చైర్మన్ రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సమన్వయకర్త : డాక్టర్ బాలు

కామారెడ్డి: మార్చి 19/అక్షర న్యూస్: పం డగపూట రక్తదానానికి ముందుకు రావడం అభినందనీయమనిఐవిఎఫ్ సేవాదళ్ రా ష్ట్ర చైర్మన్ రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సమన్వయకర్త డాక్టర్ బాలు అన్నారు గురువారం కామారెడ్డిజిల్లాకేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చి కిత్స పొందుతున్నమహిళ లక్ష్మి (48) కి ఓ పాజిటివ్ రక్తంఅవసరం కావడంతో కృష్ణాజి వాడి గ్రామానికి చెందిన శ్యాములు మానవ తా దృక్పథంతో పండగరోజు ముందుకు వచ్చిరక్తదానం చేసిప్రాణదాతగా నిలవడం జ రిగిందని ఐవిఎఫ్ సేవాదళ్ రాష్ట్ర చైర్మన్ రె డ్ క్రాస్ జిల్లా సమన్వయకర్త డాక్టర్ బాలు ఆయనకు

అభినందించారు ఈ సందర్భం గా ఆయన మాట్లాడుతూ2007వ సంవత్సరంలో కామారెడ్డి రక్తదాతల సమూహా న్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని ఇంటర్నే షనల్ వైశ్య ఫెడరేషన్ రెడ్ క్రాస్ సంస్థ స్వచ్ఛందసంస్థలుయువజనసంఘాల సహకా రంతో ఇప్పటివరకు 25 వేలయూనిట్లకు పై గా రక్తాన్ని300 పైగా రక్తదాన శిబిరాలను తల సేమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న చిన్నారుల కోసం 6000 వేల యూనిట్ల ర క్తాన్ని సేకరించడంజరిగిందనికామారెడ్డి జి ల్లా ప్రజలకే కాకుండా తెలంగాణరాష్ట్ర వ్యా ప్తంగా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉన్న వారికి కావలసినరక్తాన్నిఅందజేయడంకోసం నిరంతరాయంగా పనిచేస్తున్నామని అన్నారురక్తదానానికిసహకరిస్తున్న రక్తదాతలకు మీ డియా ప్రతినిధులకుశ్రేయోభిలాషులకు ఆ యన ఉగాదిశుభాకాంక్షలుతెలిపారు రాబో యే రోజుల్లోమరిన్నిరక్తదానశిబిరాలనుతల సేమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న చిన్నా రుల కోసం నిర్వహిస్తామని అన్నారు రక్తదానానికిముందుకువచ్చినరక్తదాత శ్యా ములుకు ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందన లు తెలిపారుఈ కార్యక్రమంలోరక్తదాత సా యిలుబ్లడ్ బ్యాంక్ సిబ్బందితదితరులు పా ల్గొన్నారు

వేసవి కాలంలో రాగి జావతో ఎన్నో ఉపయోగాలు.. తెలిస్తే వదలరు

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు, ఉక్కపోతతో పాటు విపరీతమైన దాహం వేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే రక రకాల కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, ఇతర శీతల పానీయాల వైపు పరుగులు పెడుతుంటారు. కానీ, అవి ఇచ్చే ఉపశమనం తాత్కాలికమే కాకుండా, ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. వేసవి తాపానికి అమృతధార 'రాగి జావ'. మన పూర్వీకుల కాలం నుండి వస్తున్న ఒక అద్భుతమైన దేశీ పానీయం 'రాగి జావ'. దీనివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మీరు అస్సలు వదలరు.

1. శరీరానికి చలవ:

రాగి జావ సహజంగానే చలవ చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. ఎండలో తిరగడం వల్ల పెరిగే శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఇది తక్షణమే తగ్గిస్తుంది. ఎండదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది.

2. తక్షణ శక్తి:

ఎండల వల్ల త్వరగా నీరసించిపోయే వారికి రాగి జావ ఒక ఎనర్జీ డ్రింక్‌లా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తాయి.

3. డీహైడ్రేషన్ నివారణ:

వేసవిలో చెమట రూపంలో శరీరం నుంచి నీరు, లవణాలు బయటకు పోతుంటాయి. మజ్జిగ కలిపిన రాగి జావ తాగడం వల్ల శరీరంలో ద్రవాల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది.

బరువు తగ్గడానికి సహకారం:

రాగిలో ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) అధికంగా ఉంటుంది. ఇది తాగిన తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడం తగ్గి బరువు అదుపులో ఉంటుంది.

5. ఎముకల పుష్టి:

మిగిలిన ధాన్యాల కంటే రాగిలో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువ. ఇది ఎముకలను దృఢంగా ఉండడమే కాదు, పెరుగుతున్న పిల్లలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

6. మధుమేహ నియంత్రణ:

షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి రాగి జావ ఒక మంచి ఆహారం. ఇది రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.

ఎలా తీసుకుంటే మంచిది..

రాగి జావను చల్లార్చిన తర్వాత అందులో కొంచెం ఉప్పు, నిమ్మరసం, పలచని మజ్జిగ కలిపి తాగితే రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. లేదా మీకు తీపి ఇష్టమైతే బెల్లం లేదా పాలు కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు. ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో లేదా బ్రేక్ ఫాస్ట్ సమయంలో రాగి జావ తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉండవచ్చు.

ఏసీ వాడుతున్నారా? ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త!

వేసవి కాలంలో చాలా మంది ఎక్కువగా ఏసీ గదిలోనే ఉండటానికి ఇష్టపడతారు. కానీ ఏసీలో ఉన్న తర్వాత బయటకు రాగానే కొందరికి తలనొప్పి, అలసట వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. మరికొందరికీ తలతిరగడం, మగత, ముక్కు దిబ్బడ, గొంతు పొడిబారడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపించవచ్చు. అయితే, ఈ సమస్యలు ఎందుకు వస్తాయి? దీనికి కారణాలు ఏంటో తెలుసుకుందాం..

కారణాలు ఏమిటి?

ఏసీ వాతావరణంలో ఎక్కువసేపు ఉండడం వల్ల శరీరం ఆ ఉష్ణోగ్రతకు అలవాటుపడుతుంది. తర్వాత ఒక్కసారిగా వేడి వాతావరణం లోకి వచ్చినప్పుడు శరీరం సర్దుబాటు కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఈ మార్పు వల్ల తలనొప్పి, అలసట కలుగుతాయి. అలాగే, ఏసీలో ఉండే గాలి పొడిగా ఉంటుంది. ఇది ముక్కు, గొంతు పొడిబారడానికి కారణమవుతుంది. దీని వల్ల అసౌకర్యం పెరుగుతుంది.

మరొక ముఖ్య కారణం డీహైడ్రేషన్ (శరీరంలో నీరు తగ్గిపోవడం). ఎక్కువసేపు ఏసీలో ఉండడం వల్ల శరీరంలో నీరు తగ్గి, నీరసం, బలహీనత వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఏసీ సరిగా శుభ్రం చేయకపోతే, దుమ్ము, అలెర్జీ కారకాలు కూడా ఈ సమస్యలను పెంచుతాయి.

ఈ సమస్యలను ఎలా తగ్గించాలి?

ఏసీ ఉష్ణోగ్రతను మరీ తక్కువగా పెట్టకండి.

ఎక్కువసేపు ఏసీలో కూర్చోకుండా మధ్య మధ్యలో బయటకు వెళ్లండి.

రోజంతా సరిపడా నీరు తాగాలి.

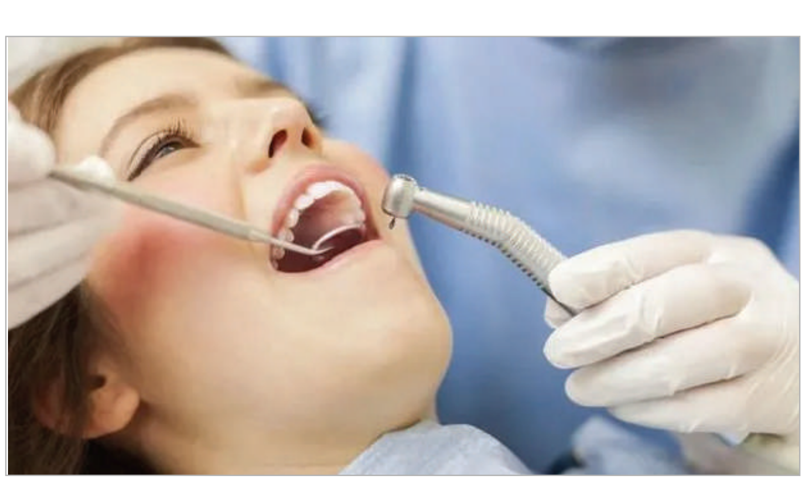
బయటకు వెళ్లే ముందు కొన్ని నిమిషాలు వేడి వాతావరణానికి అలవాటు పడండి.

ఏసీని శుభ్రంగా ఉంచండి.

మరిన్ని జాగ్రత్తలు

అధికంగా ఏసీ వాడటం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, కళ్లకు ఇబ్బంది, శ్వాస సమస్యలు కూడా రావచ్చు. అలాగే రోగనిరోధక శక్తి కూడా తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఏసీని అవసరానికి మాత్రమే వాడడం మంచిది. ఏసీ నుంచి బయటకు వచ్చినప్పుడు తలనొప్పి, అలసట రావడం శరీర ఉష్ణోగ్రత మార్పు డీహైడ్రేషన్ కారణంగా జరుగుతుంది. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు.

రూట్ కెనాల్ చికిత్సతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు.. అధ్యయనంలో వెల్లడి



రూట్ కెనాల్ చికిత్సతో గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగయ్యే అవకాశాలు ఉన్నట్టు కింగ్స్ కాలేజ్ లండన్ జరిపిన ఒక అధ్యయనంలో వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ చికిత్సతో పంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటమే కాకుండా ఇతరత్రా ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు.

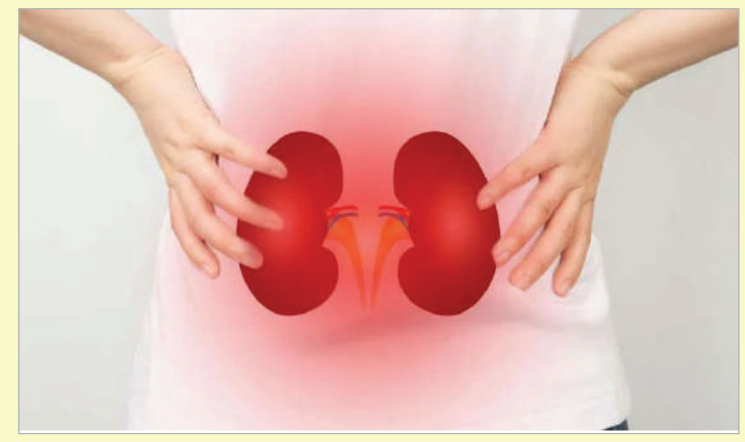
ఏమిటీ రూట్ కెనాల్ చికిత్స?

పంటి అంతర్భాగమైన పల్ప్‌కు సోకిన ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమైనప్పుడు రూట్ కెనాల్ చికిత్స ద్వారా వైద్యులు పరిస్థితిని చక్కదిద్దుతారు. ఇన్ఫెక్షన్ సోకిన భాగాన్ని తొలగించి ఆ ప్రాంతాన్ని ప్రత్యేక పదార్థంతో నింపి మూసివేసి చికిత్సను పూర్తి చేస్తారు. దీంతో, పంటిని తొలగించాల్సిన అవసరం లేకుండానే సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

పంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిని కింగ్స్ కాలేజ్ లండన్ శాస్త్రవేత్తలు దాదాపు రెండేళ్ల పాటు పరిశీలించిన అనంతరం ఈ అధ్యయనాన్ని ప్రచురించారు. పంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు నోటిలోని బ్యాక్టీరియా రక్తప్రవాహంలోకి చేరి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను కలుగజేస్తుందట. దీంతో, జీవక్రియలు, గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. రూట్ కెనాల్ చికిత్స తరువాత ఈ సమస్యలు తగ్గి ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశాలు పెరుగుతాయని పరిశోధకులు గుర్తించారు. రూట్ కెనాల్ చికిత్స తరువాత ఈ సమస్యలు తొలగిపోయి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గి డయాబెటిస్ ముప్పు తగ్గుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా అదుపులోకి వచ్చి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు అవుతుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు.

మీలో ఈ లక్షణాలను గమనిస్తున్నారా..

- కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకోండి..!



మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటికి పంపడంలో కిడ్నీలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి విరామం లేకుండా పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. శరీరంలోని మలినాలను ఫిల్టర్ చేసి, మూత్రం ద్వారా విసర్జింపజేయడం కిడ్నీల ప్రధానమైన విధి. కిడ్నీల పనితీరు క్షీణించి, శరీరంలోని టాక్సిన్‌ల తొలగింపు విధులను సక్రమంగా నిర్వహించలేనప్పుడు మాత్రమే పలు రకాల కిడ్నీ సమస్యలు వస్తాయి. అయితే కిడ్నీల పనితీరు 90% క్షీణించే వరకు లక్షణాలు కనపడకపోవచ్చు. పనితీరు బాగా తగ్గిన తర్వాత మాత్రమే లక్షణాలు కనపడతాయి. కిడ్నీ పనితీరు సక్రమంగా లేనప్పుడు కనిపించే లక్షణాలు ఏమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

యూరిన్‌లో రక్తం : మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం లేదా యూరిన్ రంగు కాఫీ రంగులో కనిపించడం కూడా కిడ్నీ సమస్యలకు సంకేతంగా అనుమానించవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

చిన్నప్పుడే హైబీపీ : చిన్న వయస్సులోనే రక్తపోటు పెరగడం కూడా కిడ్నీ సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు. కిడ్నీలు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

రాత్రిళ్లు అతిగా యూరిన్ : రాత్రిపూట ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జనకు లేవాల్సి రావడం కూడా కిడ్నీ పనితీరు తగ్?గిందనడానికి సంకేతంగా భావించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అన్నం సహించకపోవడం : కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయకపోతే శరీరంలో విషపదార్థాలు పేరుకుపోయి వాంతులు అవుతాయి. అన్నం సహించదు. శరీరంలో దురదలు వస్తాయి.

కాళ్లు, ముఖం ఉబ్బడం : కిడ్నీలు మలినాలను సరిగ్గా ఫిల్టర్ చేయలేకపోతే శరీరంలో ద్రవం నిల్వలు పేరుకుపోతాయి. దాంతో కాళ్లు, ముఖం శరీరంలోని ఇతర భాగాలు నీరు నిండి ఉబ్బుతాయి.

శ్వాస సమస్యలు : కిడ్నీ పనితీరు తగ్గినప్పుడు శరీరంలో ద్రవాల నిల్వలు పేరుకుపోతాయి. దాంతో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. కాబట్టి శ్వాస ఇబ్బందిగా మారడం కూడా కిడ్నీ వైఫల్యానికి సంకేతంగా భావించవచ్చు.

గమనిక : పై లక్షణాలు కనిపించినంత మాత్రాన కిడ్నీలు వైఫల్యం చెందినట్లు కాదు. అయితే ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు సంబంధిత వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. దానివల్ల ఒకవేళ సమస్య ఉంటే మరింత తీవ్రం కాకముందే చికిత్స తీసుకోవచ్చు. సరైన ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవడం ద్వారా కిడ్నీల పనితీరును మెరుగుపర్చుకోవచ్చు.

వాకింగ్ వర్సెస్ రన్నింగ్.. బరువు తగ్గడానికి ఏది మంచిది?

తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ బరువు తగ్గడానికి పరుగెత్తడం నడక కంటే చాలా ఉత్తమం. రన్నింగ్.. వాకింగ్ కంటే దాదాపు రెట్టింపు క్యాలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. అయితే, నడక అనేది కీళ్ల నొప్పులు లేనివారికి, ప్రారంభకులకు స్థిరమైన, సురక్షితమైన ఎంపిక. మీ శారీరక సామర్థ్యాన్ని బట్టి రెండింటిలో ఒకదానిని ఎంచుకోవచ్చు.

పరుగు, నడక - రెండింటి ప్రయోజనాలు

పరుగు, నడక రెండూ మంచి వ్యాయామాలే. అయితే ఇవి శరీరంపై వేర్వేరు విధాలుగా ప్రభావం చూపుతాయి. పరుగు వేగంగా క్యాలరీలను కరిగిస్తుంది. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ ఫలితం ఇస్తుంది. నడక మాత్రం సులభంగా ఎక్కువసేపు చేయవచ్చు. అందుకే ఇది చాలా మందికి సేఫ్‌గా ఉంటుంది.

కేలరీలు ఎంత ఖర్చవుతాయి?

30 నిమిషాలు పరుగెత్తితే సుమారు 300 క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి.

అదే సమయంలో వేగంగా నడిస్తే 140--160 క్యాలరీలు మాత్రమే ఖర్చవుతాయి.

అంటే త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే పరుగు ప్రభావవంతం.

నడక కూడా చాలా ఉపయోగకరం. రోజూ క్రమం తప్పకుండా, వేగంగా నడిస్తే బరువు తగ్గడంలో మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా కొత్తగా వ్యాయామం ప్రారంభించే వారికి, అధిక బరువు ఉన్నవారికి, కీళ్ల నొప్పి ఉన్నవారికి నడక ఉత్తమం.

ఏది మంచిది?

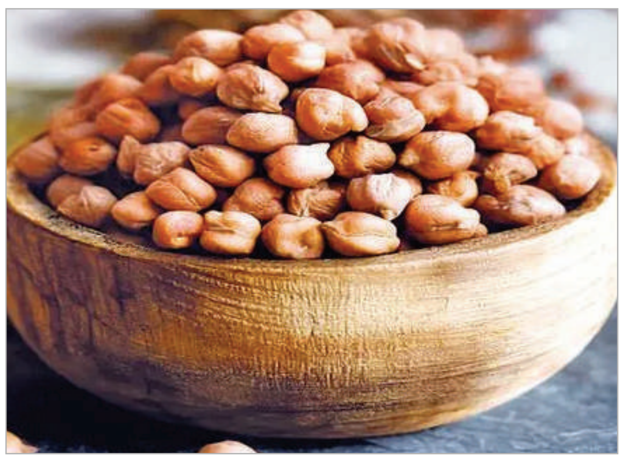
త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే పరుగు మంచిది.

నెమ్మదిగా, సేఫ్‌గా బరువు తగ్గాలంటే నడక ఉత్తమం.

రోజూ 45-60 నిమిషాలు వేగంగా నడిస్తే, పరుగు వల్ల వచ్చే ఫలితాలకు దగ్గరగా ఫలితాలు పొందవచ్చు. నడకతో మొదలుపెట్టి, క్రమంగా మీ వేగాన్ని పెంచి జాగింగ్ లేదా రన్నింగ్‌కు మారడం మంచిది. అలాగే, వారానికి 150 నిమిషాల మితమైన నడక లేదా 75 నిమిషాల వేగవంతమైన పరుగు ఆరోగ్యకరంగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

శనగ రైతుకు 'దిగుమతుల' సంకటం

- ఇక్కడి పంటను కొనేవారు లేరు.. దాచుకునేందు కు చోటూ లేదు
- దిగుమతి సుంకం తగ్గించిన కేంద్రం.. దేశంలోకి భారీగా విదేశీ శనగలు
- సంకట స్థితిలో రైతులు.. పట్టించుకోని ప్రభుత్వాలు



అమరావతి, మార్చి 19 రాష్ట్రంలో శనగ రైతులు సంకట స్థితిని ఎదుర్కొంటున్నారు. రబీ సీజన్‌లో ప్రత్యేకంగా పండించే శనగల కొనుగోలుకు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఏర్పాట్లు చేయకపోవడంవల్ల రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మరోవైపు దేశీయంగా అధికంగా ఉత్పత్తి వచ్చిన శనగల ఎగుమతికి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన కేంద్రం.. విదేశీ శనగల దిగుమతికి అవకాశం కల్పించడం సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తోంది. పండించిన పంటకు కనీస మద్దతు ధరరాక, నిల్వ చేసే మార్గం లేక రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు. కేంద్రం అనుమతితో ఏర్పాటు చేసిన మార్క్‌ఫెడ్ కొనుగోలు కేంద్రాలు నామమాత్రంగా మారాయి.

దిగుబడి ఆశాజనకం

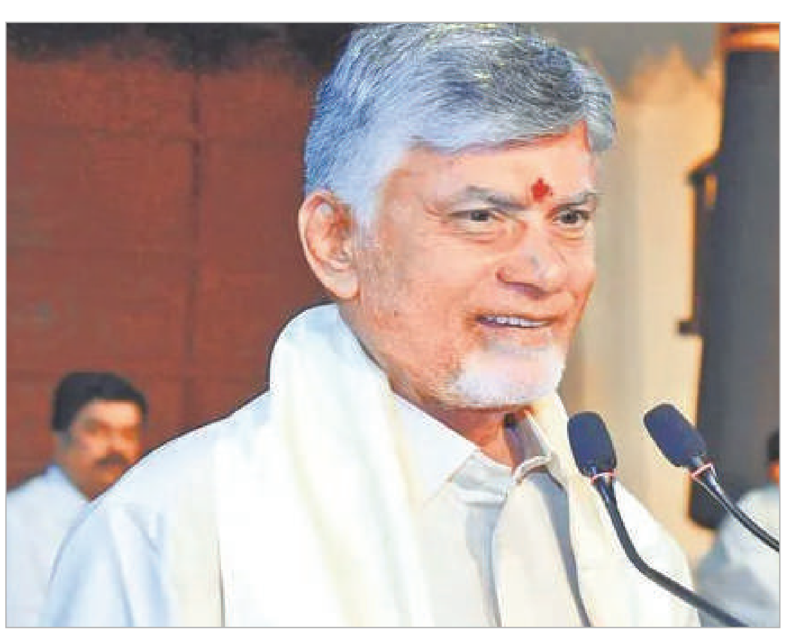
ఈ సీజన్‌లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 8.5లక్షల ఎకరాల్లో సాగవ్వాల్సిన శనగ పంట 10లక్షల ఎకరాల్లో సాగైం ది. దీనికితోడు వాతావరణం అనుకూలించి, ఉత్పత్తి ఆశాజనకంగా వచ్చింది. సగటున ఎకరానికి 8 క్విం టాళ్ల దిగుబడి వస్తోంది. మొత్తం 8లక్షల టన్నుల ఉత్పత్తి వస్తుందని అంచనా. కానీ రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత సీజన్‌లో ధరల మద్దతు పథకం కింద 94,500 మెట్రిక్ టన్నుల శనగలు కొనుగోలుకు మాత్రమే కేంద్రం అనుమతించింది. కనీస మద్దతు ధరకు శనగల సేకరణకు నోడల్ ఏజెన్సీగా మార్క్‌ఫెడ్‌ను కేంద్ర ప్రభుత్వం నియమించింది. రాష్ట్రంలోని వివిధ జిల్లాల్లో ఇప్పటివరకు 50వేల టన్నుల దాకా మద్ద తు ధరకు కొనుగోలు చేసినట్లు అధికారులు చెప్తున్నారు. 2026-27 రబీ సీజన్ లో శనగకు కనీస మద్దతు ధర క్వింటాకు రూ.5,875 కేంద్రం ప్రకటించింది. కానీ బయట వ్యాపారులు క్వింటా రూ.5 వేల నుం చి రూ.5,500 మధ్య అడుగుతున్నారు. అయినా మార్క్‌ఫెడ్ కేంద్రాలకు తరలించడం కష్టంగా ఉండటంతో.. చాలామంది రైతులు దళారీలకు అమ్ముకుంటున్నారు. రబీలో కడప, అనంతపురం, నంద్యాల, కర్నూలు, ప్రకాశం, బాపట్ల, గుంటూరు, పల్నాడు, ఎన్టీఆర్, నెల్లూరు, శ్రీసత్యసాయి జిల్లాల్లో ప్రధానం గా ఎర్ర, తెల్ల శనగ సాగు జరిగింది. ప్రస్తుతం కోతకొచ్చిన శనగలను రైతులు తక్షణ అవసరాలకు కొంత సరుకు అమ్ముకుని, మరికొంత కోల్డ్ స్టోరేజీల్లో నిల్వ చేసుకోవాలని భావిస్తున్నారు. వ్యాపారులు కూడా సీజన్‌లో రైతుల నుంచి కొని, స్టాక్ పెట్టి, ధర వచ్చినప్పుడు అమ్ముకుంటున్నారు. కానీ ఈ ఏడాది కోల్డ్‌స్టోరేజీలు ఖాళీ లేక.. ఇళ్లల్లో నిల్వ చేసుకోలేక రైతులు ఇబ్బందిపడుతున్నారు. కాగా రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత లక్ష్యానికి అదనంగా మరో లక్ష టన్నుల శనగలు కొనుగో లు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రానికి ప్రతిపాదనలు పంపినట్లు మార్క్‌ఫెడ్ అధికారులు తెలిపారు.

విదేశీ దిగుమతులతో తంటా

దేశవాళీ శనగలు నాణ్యంగా ఉన్నా.. వినియోగ అవసరాలకు పోను, కొంత మిగులు ఉంటున్నా.. కేంద్రం విదేశీ శనగల దిగుమతికి అవకాశం కల్పిస్తోంది. విదేశీ శనగలపై గతంలో ఉన్న 40-60శాతం దిగుమతి సుంకాన్ని 2024లో ఎత్తివేసింది. ఆతర్వాత రైతుల ఆందోళనతో దిగుమతి సుంకాన్ని 10శాతానికి పరిమితం చేసింది. దీంతో దేశీయ శనగలు ఎగుమతి కాకపోగా, దిగుమతులు పెరిగి, నిల్వలు భారీగా పేరుకుపోయాయి. కానీ ఈ పంటకు కేంద్ర ప్రభుత్వం మద్దతు ధర ప్రకటించినా.. ఉత్పత్తిని పూర్తిస్థాయిలో కొనుగోలు చేయడం లేదు. కేంద్రం సేకరిస్తుందనే ఉద్దేశంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దృష్టి పెట్టడం లేదు. కేవలం ధర బాగా తగ్గినప్పుడు, లేదా విపత్తులతో పంట నష్టపోయినప్పుడు మాత్రమే బోనస్ లేదా సబ్సిడీ ఇచ్చి, ఉడతా భక్తిగా ఆదుకుంటున్నది. రెండేళ్ల క్రితం దేశీయ శనగల్లో కొన్ని రకాలు క్వింటా రూ.10వేలపైనే పలికాయి. కానీ ఇప్పుడు రూ.ఐదారువేలకు కూడా కొనడం లేదు. మార్కెట్‌లో కిలో శనగలు రూ.100 పలుకుతున్నా.. రైతుకు మాత్రం రూ.60 కూడా రావట్లేదని వాపోతున్నారు.

తెలుగు జాతిని నంబర్ వన్‌గా నిలుపుదాం

- స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలతో రాష్ట్రాభివృద్ధి
- గత 21 నెలల్లో 30,607 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలిచ్చాం
- ప్రైవేటు రంగంలో 6.28 లక్షల మందికి ఉపాధి
- ఉగాది వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఉద్ఘాటన
- 38 మందికి కళారత్న, 122 మందికి ఉగాది పురస్కారాలు



అమరావతి, మార్చి 19 మన పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాల్లోనే సైన్సు ఉందని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అన్నారు. వాస్తు శాస్త్రం, సూర్య నమస్కారాలు, యోగా, ధ్యానం, నేచురోపతి వైద్యం వంటివి మనకు ప్రకృతి నుంచి వచ్చినవేనని చెప్పారు. స్వల్ప, మధ్య, దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలతో రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధిలో అగ్రభాగాన నిలుపుతామని తెలిపారు. 2047 నాటికి తెలుగుజాతిని ప్రపంచంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టాలని సంకల్పించుకున్నట్లు తెలిపారు. గురువారం విజయవాడలోని తుమ్మలపల్లి క్షేత్రయ్య కళాక్షేత్రంలో ఘనంగా నిర్వహించిన శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది వేడుకల్లో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొన్నారు. జ్యోతి ప్రజ్వలనం చేసి వేడుకలను ప్రారంభించిన ఆయన.. ఉగాది పచ్చడిని రుచి చూశారు. బ్రహ్మశ్రీ మాడుగుల నాగఫణిశర్మ పంచాంగ శ్రవణాన్ని మంత్రులు ఆనం రామనారాయణరెడ్డి, కందుల దుర్గేశ్, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి సీఎం శ్రద్ధగా విన్నారు. సాహిత్యం, సంగీతం, కళలు, సామాజిక సేవా రంగాల్లో వివిధ రంగాల్లో విశిష్ట సేవలందించిన 38 మందికి కళారత్న అవార్డులు, మరో 122 మందికి ఉగాది పురస్కారాలను ఆయన అందజేశారు. వివిధ దేవాలయాల అర్చక పురోహితులను సత్కరించారు.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థాన పంచాంగం, వ్యవసాయ, ఉద్యానవన పంచాంగాలు, సాంస్కృతిక శాఖ వార్షిక ఈవెంట్స్ క్యాలెండర్, శిల్పారామం క్యాలెండర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసంగిస్తూ.. మొదట ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగువారందరికీ ఉగాది శు భాకాంక్షలు తెలిపారు. 'ఉగాది పచ్చడి మన జీవితాలను ప్రతిబింబిస్తుంది. షడ్రుచుల తరహాలోనే మనందరి జీవితాల్లో కష్టసుఖాలు ఉంటాయి. పండుగలు ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని నేర్పుతాయి. మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు నేర్పే విలువలను అందరూ గౌరవించి పాటించాలి. ఇక్కడ ఉన్న మనందరి కంటే విదేశాల్లో స్థిరపడిన తెలుగువారే మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాల విస్తృతికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారారు.' అని పిలుపిచ్చారు. ఇంకా ఏం చెప్పారంటే..

ఆ ఐదేళ్లలో ముఖాల్లో నవ్వులే లేవు..

2024కి ముందు ఐదేళ్లు రాష్ట్రంలో పండుగలు లేవు.. ప్రజల ముఖాల్లో నవ్వులే లేవు. ఒక వ్యక్తి కారణంగా.. అందరూ కలిసి సంతోషంగా పండుగలు నిర్వహించుకునే పరిస్థితి లేదు. తల్లికి, చెల్లికి ఆస్తులు ఇవ్వని వ్యక్తులు, ఇంకొందరు దుష్టులు.. ప్రజలను ఏమార్చేందుకు కుట్రలు చేస్తారు. వారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. విభజిత ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్రాభివృద్ధి కోసం కృత్రిమ మేధ (ఏఐ), క్వాంటం టెక్నాలజీ, డేటా సెంటర్ల గురించి చర్చిస్తున్నాం. విశాఖ, తిరుపతి, అమరావతి కేంద్రాలుగా ప్రాంతీయ ఎకనామిక్ జోన్లు ఏర్పాటు చేశాం. పోలవరం నిర్వాసితులకు గత పాలకులు పైసా కూడా ఇవ్వలేదు. మేం నిర్వాసితులకు ఇప్పటి వరకు రూ.1,943 కోట్లు ఇచ్చాం. అన్ని ప్రాంతాలూ సస్యశ్యామలం కావాలంటే పోలవరం పూర్తి కావాలి. దీనికి ఇంకా రూ.5 వేల కోట్లు వ్యయం చేయాల్సి ఉంది. గోదావరి పుష్కరాల కంటే ముందే ఆ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి జాతికి అంకితం ఇస్తాం. కృష్ణా డెల్టాకు, విశాఖకు గ్రావిటీతో నీళ్లు వెళ్తే..రాష్ట్రం సస్యశ్యామలం అవుతుంది.

జనాభా పెంపునకు చర్యలు..

జనాభా నిర్వహణ విధానాన్ని తీసుకొచ్చి జనాభాను పెంచేలా చర్యలు చేపడుతున్నాం. తల్లికి వందనం ద్వారా చదువుతున్న పిల్లలందరికీ ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్నాం. దివ్యాంగశక్తి ద్వారా దివ్యాంగులకు కూడా ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణంతో వారికి ఆత్మగౌరవాన్ని కల్పించడంతోపాటు డబ్బులు ఆదా అయ్యేలా చర్యలు తీసుకున్నాం. అర్చకులకు రూ. 15 వేలు వేతనం ఇవ్వడంతోపాటు ఇమాంలు, మౌజన్లకు గౌరవ వేతనాలు అందిస్తున్నాం.

20 లక్షల ఉద్యోగాల సృష్టికి సంకల్పం..

ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం 20 లక్షల మంది నిరుద్యోగ యువతకు ఉద్యోగాల కల్పన కోసం సంకల్పించాం. ఉగాదిని పురస్కరించుకుని 10,060 ఉద్యోగాల భర్తీకి జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేశాం. ఇప్పటికే మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 15,940 మంది టీచర్ పోస్టులను భర్తీ చేశాం. 5,757 మంది పోలీసు కానిస్టేబుళ్ల నియామకాలను పూర్తి చేశాం. గడచిన 21 నెలల్లో మొత్తం 30,607 మందికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలిచ్చాం. ప్రైవేటు రంగంలో 6.28 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. సమాజంలో అట్టడుగున ఉండిపోయినవారిని పేదరికం నుంచి బయటపడేసేలా జీరో పావర్టీ కార్యక్రమం పీ-4 చేపట్టాం. 2047 నాటికి వెల్తీ, హెల్తీ, హ్యాపీ సొసైటీగా ఏపీ మారాలంటే అన్ని రంగాల్లోనూ రాష్ట్రం ముందుండాలి. వాస్తు శాస్త్రం, సూర్య నమస్కారాలు, యోగా, ధ్యానం, నేచురోపతి వైద్యం వంటివి మనకు ప్రకృతి నుంచి వచ్చినవే. ఆరోగ్యం, ఆనందం, సంపద వీటివల్లే సాధ్యం. అందుకే నేలను, ప్రకృతిని ఆరాధిస్తాం. దానిని అందిపుచ్చుకునే రాష్ట్ర ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు 'సంజీవని' ప్రాజెక్టు ద్వారా ముందడుగు వేశాం. నీటిని పరిరక్షించేలా నీటి భద్రత విధానాన్ని తీసుకొచ్చాం. తాగునీటికి, సాగునీటికి, పరిశ్రమలకు అవసరమైన నీటిని సరఫరా చేసేలా నీటి యాజమాన్యం చేస్తున్నాం.

గేట్-2026 ఫలితాల విడుదల

వెల్లడించిన ఐఐటీ గువాహటి

అభ్యర్థులు 27 నుంచి స్కోర్‌కార్డుల డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 19: గ్రాడ్యుయేట్ ఆప్టిట్యూడ్ టెస్ట్ ఇన్ ఇంజనీరింగ్ (గేట్) 2026 ఫలితాలు వెల్లడయ్యాయి. దేశవ్యాప్తంగా ఫిబ్రవరి 7, 8, 14, 15 తేదీల్లో గేట్ పరీక్షలు జరిగాయి. ఐఐటీ గువాహటి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ పరీక్షల ఫలితాలను గురువారం వెల్లడించారు. దీంతో లక్షలాది మంది ఇంజనీరింగ్ అభ్యర్థుల ఉత్కంఠకు తెరదించినట్లయింది. అభ్యర్థులు జీవోఏపీఎస్ పోర్టల్‌లో లాగిన్ అయి, వారు సాధించిన మార్కులు, ఆలిండియా ర్యాంకు, వారికి సంబంధించిన పేపర్‌లో అర్హత స్థితిని తెలుసుకోవచ్చు. స్కోర్ కార్డులు ఈ నెల 27 నుంచి అందుబాటులో ఉంటాయని.. అర్హత సాధించిన అభ్యర్థులు నిర్దేశిత గడువులోపు తమ స్కోర్ కార్డులను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలని

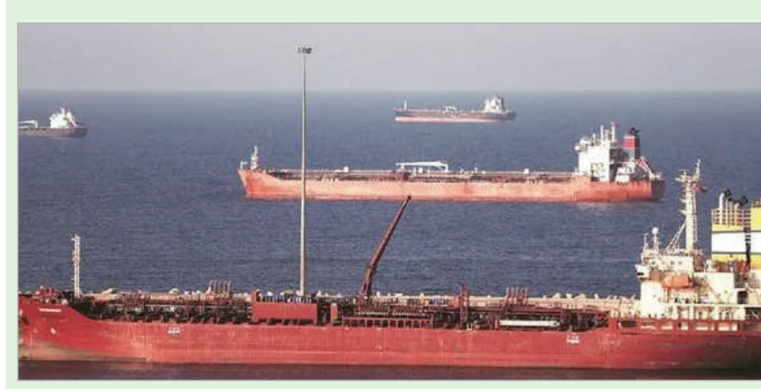
పరీక్ష నిర్వాహకులు తెలిపారు. గేట్-2026 స్కోర్ కార్డులు మూడేళ్ల పాటు చెల్లుబాటు అవుతాయి. వాటి ఆధారంగా అభ్యర్థులు పీజీ ప్రవేశాలు, ఉద్యోగ దరఖాస్తులు చేసుకోవచ్చు. గేట్‌లో సాధించిన స్కోరు ఆధారంగా ప్రభుత్వరంగ సంస్థలు ఇంజనీరింగ్ అభ్యర్థులను కొలువులకు ఎంపిక చేసుకుంటాయి.

రాష్ట్రంలో నీతిమంత పాలన

- ప్రజలు సుఖంగా ఉంటారు
- జగన్ జాతకం మాత్రం 'వీక్'
- వైసీపీ పంచాంగకర్త వెల్లడి

అమరావతి, మార్చి 19 ఈ ఏడాది వైసీపీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్మోహన్‌రెడ్డి జాతకం బలహీనంగా ఉందని పంచాంగకర్త పిడపర్తి సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి ఆయన సమక్షంలోనే వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో రాజులు నీతిమంతంగా పరిపాలన చేస్తారని తెలిపారు. ఉగాదిని పురస్కరించుకుని గురువారం తాడేపల్లి ప్యాలట?సలో శ్రీ పరాభవనామ సంవత్సర పంచాంగ శ్రవణం జరిగింది. జగన్ దంపతులు హాజరయ్యారు. పంచాంగకర్త పిడపర్తి రాశి ఫలాలను చదివారు. జగన్ నక్షత్రం ఆరుద్ర.. మిథున రాశి అని.. ఈ రాశి వారికి ఈ ఏడాది సామాన్య ఫలితాలే ఉంటాయని.. వచ్చే సంవత్సరం కొంత మెరుగవుతాయని.. ఆ పై ఏడాది ఇంకొద్దిగా మెరుగవుతాయని చెప్పారు. ఆయన జాతకం బలహీనంగా ఉన్నా.. ఆయన భార్య భారతి జాతకం (రోహిణి నక్షత్రం-మృగశిర రాశి) బలంగా ఉందని.. ఆ ప్రభావంతో జగన్ అనుకున్నవి జరిగే అవకాశముందని తెలిపారు. 'రాష్ట్రంలో వైరస్వభావం లేకుండా రాజులు పాలన చేస్తారు.. భూమి ధరవరలతో నిండి ఉంటుంది. గురుడు రాజ్యాధిపతి కావడంతో ప్రజలు ఈ ఏడాదంతా ధర్మకార్యాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు. రాజులంతా నీతిమంతులై పరిపాలన చేస్తారు.. ప్రజలంతా ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా, సుభిక్షంగా ఉంటారు' అని వివరించారు. పంటలు పుష్కలంగా పండుతాయని.. చిరు?ధాన్యాల దిగుబడి గణనీయంగా పెరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వం స్థిరంగా ఉంటుందన్నారు. చివరిలో పండితుల నుంచి జగన్ దంపతులు ఉగాది పచ్చడి స్వీకరించారు. పంచాంగ శ్రవణానికి ముందే.. జగన్ రాశిఫలాలను సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డికి చెప్పానని పిడపర్తి వెల్లడించారు. అయితే కొందరునేతలు తమ అధినేత రాశిఫలాలు వెల్లడించాలని కోరారు. ఆయన జాతకం సాధారణంగా ఉందని పిడపర్తి చెప్పడంతో వారు దిగాలుపడ్డారు. అలాగే పంచాంగ శ్రవణం జరుగుతున్నంత సేపూ జగన్ సీరియస్‌గా కనిపించారు. ప్రదక్షిణ చేయాలని పండితులు సూచించినా పాటించలేదు.

ఆ 22 నౌకలొస్తే ఇంధన కష్టాలు తీరినట్లే!



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 19: హోర్ముజ్ జలసంధిలో చిక్కుకున్న ఆ 22 నౌకలు దేశంలోకి వస్తే వాటిలోని 2.15లక్షల టన్నుల లిక్విడ్ నేచురల్ గ్యాస్ (ఎల్‌ఎన్‌జీ), 3.21లక్షల టన్నుల లిక్విడ్ పెట్రోలియం గ్యాస్ (ఎల్పీజీ), 16.76 లక్షల టన్నుల ముడిచమురు ఇక్కడకు చేరుకుంటే... దేశంలో ఇంధన కష్టాలు దాదాపుగా తీరినట్లే. మన దేశానికి ఎల్‌ఎన్‌జీ, ఎల్పీజీ, ముడి చమురు తరలిస్తున్న స్వదేశీ, విదేశాలకు చెందిన 22 నౌకలు హోర్ముజ్ జలసంధిలో చిక్కుకుపోయి ఉన్నాయి. ఈ నౌకలే ఇప్పుడు భారత ఇంధన భద్రతకు ఎంతో కీలకమైనవిగా కేంద్ర ప్రభుత్వం పేర్కొంది. వీటిని హోర్ముజ్ జలసంధి నుంచి సురక్షితంగా తీసుకురావడానికి షిప్పింగ్, నౌకాయాన శాఖ, డైరక్టరేట్ ఆఫ్ నావల్, పెట్రోలియం, సహజవాయువు శాఖ తదితర విభాగాలు సంయుక్తంగా సంప్రదింపులు జరుపుతున్నాయి.

ఎర్రసముద్రం నుంచి గెరాల్డ్ ఆర్ ఫోర్డ్ వెనక్కి!

మరమ్మతుల కోసం క్రెటెలోని యూఎస్ నేవీ స్థావరానికి..

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 19: ఇరాన్ సమీపంలో మోహరించిన అమెరికా విమాన వాహక నౌక యూఎస్‌ఎస్ గెరాల్డ్ ఆర్ ఫోర్డ్ ఎర్రసముద్రం నుంచి వెనుదిరిగింది. ఈ నౌకలో ఇటీవల మంటలు చెలరేగిన నేపథ్యంలో మరమ్మతుల నిమిత్తం గ్రీస్‌కు ప్రయాణించనుంది. క్రెటె ద్వీపంలోని యూఎస్ నేవీ స్థావరానికి దీనిని తరలించనున్నట్లు అమెరికా అధికారులు తెలిపారు. వారం క్రితం గెరాల్డ్‌లోని ప్రధాన లాండ్రీలో మంటలు ఎగసిపడిన ఘటనలో ముగ్గురు నావికులకు గాయాలయ్యాయి. 600 మందికి పైగా నావికులు, సిబ్బంది పడకలు అగ్నికి ఆహుతయ్యాయి. అయితే నౌకలోని ప్రొపల్షన్ ప్లాంట్‌కు ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లలేదని, విమాన వాహక నౌక పూర్తిస్థాయిలో పనిచేస్తోందని సెంట్రల్ కమాండ్ ప్రకటించింది. ఘటన జరిగిన సమయంలో నౌకలో 4,500 మంది సిబ్బంది ఉన్నారు.

రాత్రి పూట తినే సమయాన్ని కాస్త మారిస్తే చాలు..

• ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.. వెల్లడించిన సైంటిస్టులు..

రక్తపోటు, రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయిలు ప్రస్తుతం చాలా సాధారణ సమస్యలుగా మారాయి. World Health Organization (WHO) ప్రకారం, 2024 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా 30-79 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న సుమారు 1.4 బిలియన్ మంది హైపర్‌టెన్షన్ తో బాధపడుతున్నారని వెల్లడైంది. అలాగే 2022లో దాదాపు 830 మిలియన్ మంది డయాబెటిస్ తో జీవిస్తున్నారని తేలింది. కాబట్టి ఈ రెండు సమస్యలను నియంత్రించడానికి సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇటీవల చేపట్టిన ఓ కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, నిద్రకు కనీసం మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపితే రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగుపడే అవకాశం ఉంది. ఈ అధ్యయనం Northwestern University పరిశోధకులు నిర్వహించి, Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు.

కేవలం తినే సమయాన్ని మారిస్తే చాలు..

శరీరం సర్కేడియన్ రిథమ్ అనే సహజ జీవ గడియారాన్ని అనుసరిస్తుంది. ఇది నిద్ర, మెటబాలిజం, గుండె పనితీరు, హార్మోన్ విడుదల వంటి ప్రక్రియలను నియంత్రిస్తుంది. రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల ఈ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. ఎందుకంటే ఆ సమయంలో శరీరం విశ్రాంతి తీసుకుని మరమ్మత్తు పనులు చేయాలి. కానీ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ కొనసాగుతుంది. దీంతో రక్తపోటు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ తగ్గడం జరుగుతుంది. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారిని నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపమని, లైట్లు తగ్గించాలని, రాత్రి 13 నుంచి 16 గంటల వరకు ఉపవాసం ఉండేలా సూచించారు. కేలరీలు తగ్గించకుండా కేవలం తినే సమయాన్ని మార్చడం ద్వారా గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా మధ్య వయస్సు, వృద్ధులలో ఇది ఎక్కువ ప్రయోజనం చూపించింది. శరీరంలోని సహజ నిద్ర-జాగరణ రిథమ్‌కు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని అమలు చేస్తే గుండె, మెటబాలిజం, నిద్ర మధ్య సమన్వయం మెరుగుపడి గుండె ఆరోగ్యం కూడా రక్షించబడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

రక్తపోటు, హార్ట్ రేట్‌లలో మెరుగుదల..

ఈ పరిశోధనలో 36 నుంచి 75 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్న 39 మంది పెద్దలను పాల్గొనేలా చేశారు. వీరికి డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం కూడా ఉంది. వీరిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించి ఈ పరిశోధనలు చేశారు. ఒక గ్రూపు వారిని రాత్రి 13-16 గంటలు ఉపవాసం ఉండేలా, మరో గ్రూపు వారిని 11-13 గంటలు ఉపవాసం ఉండేలా చూశారు. రెండు గ్రూపుల వారూ నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపి, లైట్లు తగ్గించమని సూచించారు. ఈ పరిశోధనల ప్రకారం వారిలో రాత్రి సమయంలో రక్తపోటు 3.5% వరకు తగ్గింది. అలాగే రాత్రి సమయంలో హార్ట్ రేట్ 5% వరకు తగ్గింది. తద్వారా ఇది గుండెపై ఒత్తిడిని కూడా తగ్గించింది. వీటితో పాటు పరిశోధనల్లో పాల్గొన్న వారిలో రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ మెరుగుపడింది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరిగింది. రాత్రి సమయంలో కార్టిసోల్ హార్మోన్ తగ్గి మెటబాలిజం సమతుల్యం అయ్యింది.

రాత్రిపూట తేలికైన ఆహారం తినాలి..

పరిశోధకుల ప్రకారం, నిద్రకు అనుగుణంగా ఉపవాస సమయాన్ని పెంచడం అనేది గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఈ అధ్యయనంలో 39 మంది మాత్రమే పాల్గొన్నారు. ఇది 7.5 వారాల పాటు మాత్రమే కొనసాగింది. పాల్గొన్నవారిలో ఎక్కువమంది మహిళలే ఉన్నారు. అందువల్ల మరింత పెద్ద స్థాయి పరిశోధనలు అవసరం. అలాగే షిఫ్ట్‌లో పనిచేసేవారు లేదా తినే అలవాట్ల సమస్యలున్నవారికి ఈ పద్ధతి సరిపోకపోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక 3 గంటల నియమాన్ని పాటించే విధానాన్ని కూడా నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. రాత్రి 10 గంటలకు నిద్రపోతే, సాయంత్రం 7 గంటలలోపే భోజనాన్ని తీసుకోవడం పూర్తి చేయాలి. తేలికైన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. పప్పు, పనీర్ కూర, గ్రిల్ చేసిన చికెన్, సలాడ్ వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు నుండే లైట్లు వెలుతురు తగ్గించాలి. మొబైల్, స్క్రీన్ ఉపయోగం తగ్గించాలి. గోరువెచ్చని నీరు లేదా హెర్బల్ టీ వంటి వాటిని తాగడం మంచిది.

అలాగే వీకెండ్స్‌లో కూడా అదే నిద్ర సమయాన్ని పాటించాలి. బయటకు వెళితే ముందుగానే భోజనం చేయడం లేదా తేలికైన స్నాక్స్, గింజలు వంటి వాటిని తీసుకోవడం చేయాలి. నిద్రకు మూడు గంటల ముందు తినడం ఆపడం వంటి చిన్న అలవాటు మార్పు కూడా రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో సహాయపడుతుందని, ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఉపయోగపడే సులభమైన జీవనశైలి మార్పుగా భావించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్య ఉన్నవారు ఈ సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించాలి..!

చాలా మంది ఎదుర్కొనే వివిధ రకాల చర్మ సమస్యల్లో బ్లాక్‌హెడ్స్ కూడా ఒకటి. ఇది చాలా సాధారణమైన చర్మ సమస్య అని చెప్పవచ్చు. ఆయిల్ చర్మం ఉన్న వారిలో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా ముక్కు, గడ్డం, నుదురు ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చర్మపు రంధ్రాలు అధిక ఆయిల్, మృత కణాలు, ధూళితో మూసుకుపోయినప్పుడు బ్లాక్‌హెడ్స్ ఏర్పడతాయి. వైట్‌హెడ్స్‌లా కాకుండా బ్లాక్‌హెడ్స్ చర్మం పైభాగంలో ఓపెన్‌గా ఉంటాయి. రంధ్రాల్లో చిక్కుకున్న పదార్థం గాలిలోని ఆక్సిజన్‌తో ప్రతిచర్యకు లోనై నలుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఈ పరిస్థితిని వైద్యపరంగా "కామెడోన్" అని అంటారు. తీవ్రమైన బ్లాక్‌హెడ్స్ తో బాధపడే వారు తప్పకుండా చర్మ వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. బ్లాక్‌హెడ్స్ ను తగ్గించే కొన్ని సహజ చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తేనె, నిమ్మరసం మాస్క్..

తేనె, నిమ్మకాయ మాస్క్ ను ఉపయోగించి బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. తేనెలో సహజ యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. నిమ్మకాయలో మృదువైన ఎక్స్‌ఫోలియేటింగ్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మృత చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మాస్క్ ను తయారు చేసుకోవడానికి ఒక టీ స్పూన్ తేనెలో కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో సన్నిగా రాయాలి. దీనిని 10-15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. ఈ మాస్క్ చర్మ రంధ్రాలను శుభ్రపరచి ఆయిల్ పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉన్నవారు నిమ్మరసాన్ని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. అలాగే ముఖానికి ఆవిరి పట్టడం ద్వారా రంధ్రాల్లో చిక్కుకున్న మలినాలను తొలగిపోతాయి. నీటిని మరిగించి, ముఖానికి సురక్షిత దూరంలో 5 నుంచి 10 నిమిషాలు ఆవిరి తగిలేలా ఉండాలి. వేడి వల్ల చర్మం మృదువుగా మారి రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. తర్వాత మృదువుగా ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల బ్లాక్‌హెడ్స్ తొలగిపోతాయి. అయితే ఎక్కువసార్లు స్టీమ్ చేయడం చర్మానికి ఇబ్బంది కలగవచ్చు.

బేకింగ్ సోడా..

అలాగే బేకింగ్ సోడాను ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్‌హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. కొద్దిగా బేకింగ్ సోడాలో నీరు కలిపి పేస్ట్‌లా తయారు చేయాలి. ఈ పేస్ట్ ను బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో రాసి మృదువుగా ఒక నిమిషం పాటు మసాజ్ చేసి, తర్వాత నీటితో కడగాలి. ఇలా చేయడం వల్ల బ్లాక్ హెడ్స్ ను నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. బేకింగ్ సోడా కొంచెం గరుకుగా ఉండే అవకాశం ఉంది కాబట్టి ఎక్కువగా ఉపయోగించకూడదు. అలోవెరా జెల్ కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అలోవెరా చర్మాన్ని శాంతింపజేసే, తేమను అందించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. తాజా అలోవెరా జెల్‌ను ముఖానికి రాసి 10-15 నిమిషాల తర్వాత కడగాలి. ఇది చర్మంలోని ఆయిల్‌ను తగ్గించి రంధ్రాలు మూసుకుపోకుండా సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీని ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగిపోయేలా చేయవచ్చు. తడి గ్రీన్ టీ ఆకుల్తో కొద్దిగా నీరు లేదా తేనె కలిపి ముఖంపై రాసి మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. ఇది చర్మంపై ఉన్న మలినాలను తొలగించి చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతుంది.

ఈ జాగ్రత్తలు కూడా అవసరమే..

ఈ చిట్కాలను ఉపయోగించి సులభంగా బ్లాక్ హెడ్స్ తొలగిపోయేలా చేయవచ్చు. వీటితో పాటు రోజుకు రెండు సార్లు ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడం, బీతీఐ-ఏఔఏఐఎఐఏ-ప్రవణత స్కిన్‌కేర్ ఉత్పత్తులు ఉపయోగించడం, తరచుగా మృదువుగా చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడం, తగినంత నీరు తాగడం వంటివి చేయడం వల్ల కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ రాకుండా ఉంటాయి. అయితే బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్యతో బాధపడే వారు వాటిని బలంగా రుద్దడం చేయకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మానికి నష్టం కలగడంతో పాటు చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశం కూడా ఉంది. ఇటువంటి సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి చాలా సులభంగా బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. అయితే ఈ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్న వారు చర్మ వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు చియా విత్తనాలను తీసుకోకూడదు..

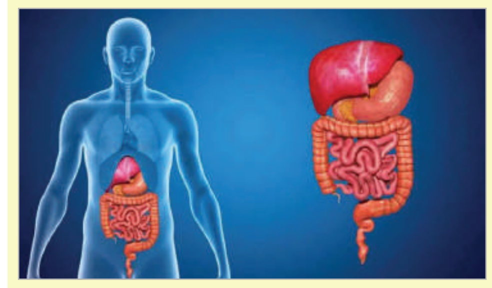
చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ చియా గింజలు అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన డైట్‌లో భాగంగా వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వీటిలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చియా గింజల్లో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చియా గింజలు నీటిని తమ బరువుకు 10-12 రెట్లు వరకు పీల్చుకుంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. అలాగే ఎక్కువసేపు పొట్ట నిండిన భావన కలిగించి బరువు నియంత్రణకు కూడా సహాయపడతాయి.

మింగడంలో ఇబ్బంది ఉంటే..

అయితే చియా గింజలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ ఇవి అందరికీ సరిపోవు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి లేదా పూర్తిగా నివారించడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎటువంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు చియా గింజలు తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చియా గింజలు నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు పరిమాణంలో పెరుగుతాయి. మింగడంలో ఇబ్బంది ఉన్నవారికి లేదా ఆహార నాళం సన్నగా ఉన్నవారికి ఇవి ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. అలాగే పొడిగా తింటే అడుదుగా ఆహారనాళం బ్లాక్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ ముందుగా నీటిలో నానబెట్టి తినాలి..

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 అజీర్ణ 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.

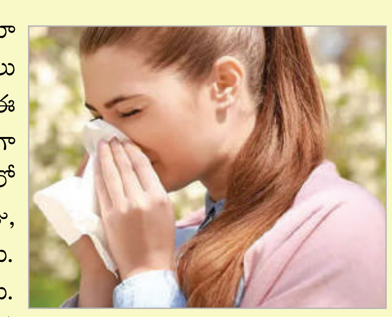
విత్తనాలు, గింజలు..

గుమ్మడికాయ గింజలు, సబ్జా గింజలు, పొడి చేసిన అవిసె గింజలు, చియా గింజలు వంటి వాటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతో పాటు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వాల్‌నట్స్, డ్రై రోస్టెడ్ పల్లీలు, మఖానా వంటివి సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు వీటిలో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే బటర్, నెయ్యి వంటివి వేయకుండా ఎయిర్ పాప్ చేసిన పాప్ కార్న్ వంటి స్నాక్స్ కూడా తీసుకోవచ్చు. వీటిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. అదే విధంగా స్ప్రౌటెడ్ బ్రెడ్, సవర్‌డో బ్రెడ్, స్టీల్-కట్ ఓట్స్ వంటి సంపూర్ణ ధాన్యాలతో చేసిన ఆహారాలు కూడా జీర్ణవ్యవస్థకు అనుకూలంగా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి ఎక్కువసేపు శక్తిని అందిస్తాయి. టెంపెహ్, ఫర్మ్ లేదా ఎక్స్‌ట్రా-ఫర్మ్ టోఫు వంటి మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ ఆహారాలు సంతృప్తికరమైనవి. ఇవి తక్కువ ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటిని ఫైబర్ అధికంగా ఉండే డైట్‌తో కలిపి తింటే కడుపుకు తేలికగా ఉంటుంది.

పండ్లు, కూరగాయలు..

ఇక పండ్లు, కూరగాయలు సులభంగా జీర్ణం అవ్వడంతో పాటు అధిక ఫైబర్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఉడికించిన క్యారెట్, బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, రాస్ప్‌బెర్రీస్, కివీ పండు, ఆరెంజ్, మాండరిన్, కొంచెం పచ్చగా ఉన్న అరటిపండు, బొప్పాయి వంటి ఆహారాలు సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇటువంటి ఆహారాల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండడంతో పాటు పొట్టకు కూడా తేలికగా ఉంటాయి. కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు సులభంగా జీర్ణమవ్వడంతో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను గట్ ఫ్రెండ్లీ స్నాక్స్ ను ఎంచుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సీజన్ మారుతోంది..



ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సీజనల్ మార్పులు కూడా జరుగుతున్నాయి. ఈ వాతావరణం కొంత ఆనందంగా అనిపించినప్పటికీ, అదే సమయంలో పోలెన్ (పుప్పొడి రేణువులు), బూజు, దుమ్ము వంటి అలెర్జీలు పెరుగుతాయి. ఇవి సీజనల్ అలెర్జీలను కలిగిస్తాయి. దీనిని అలర్జిక్ రైనిటిస్ (Hay Fever) 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 హెపా 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.

భారత్‌లో వరల్డ్ ఇండోర్ అథ్లెటిక్స్

న్యూఢిల్లీ: భారత్ మరో ప్రతిష్టాత్మక క్రీడాటోర్నీకి ఆతిథ్యమివ్వబోతున్నది. ఇప్పటికే 2030 కామన్వెల్త్ గేమ్స్ ఆతిథ్య హక్కులు దక్కించుకున్న భారత్ తాజాగా 2028 వరల్డ్ ఇండోర్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్‌షిప్ టోర్నీకి వేదిక కాబోతున్నది. గురువారం టూరన్(పోలండ్) వేదికగా జరిగిన వరల్డ్ అథ్లెటిక్స్ కౌన్సిల్ మీటింగ్‌లో కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ విషయాన్ని వరల్డ్ అథ్లెటిక్స్ ఉపాధ్యక్షుడు అదిల్లె సుమరివాల ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. అయితే మెగాటోర్నీకి ఆతిథ్యమివ్వనున్న భువనేశ్వర్‌లో కళింగ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ స్టేడియం కాంప్లెక్స్‌ను ఇద్దరు సభ్యులతో కూడిన వరల్డ్ అథ్లెటిక్స్ బృందం పరిశీలించిన తర్వాత ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిసింది.రెండేండ్ల తర్వాత జరిగే టోర్నీలో మొత్తం 26 ఈవెంట్లలో అథ్లెట్లు పోటీపడనున్నారు. పురుషులకు 13, మహిళలకు 13 విభాగాల చొప్పున కేటాయించారు. ఇందులో 60మీ, 400మీ, 800మీ, 1500మీ, 3000మీ, 60మీ హార్డిల్స్, 4x 400 రిలే, హైజంప్, పోల్‌వాల్ట్, లాంగ్‌జంప్, ట్రిపుల్ జంప్, షాట్‌పుట్, హెప్టాథ్లాన్‌కు చోటు కల్పించారు. దేశంలో అథ్లెటిక్స్‌కు పెరుగుతున్న ఆదరణకు ఇది ఉదాహరణ అని జాతీయ అథ్లెటిక్స్ అసోసియేషన్(ఏఎఫ్‌ఐ) అధ్యక్షుడు బాహుదూర్‌సింగ్ తెలిపారు. ఇదిలా ఉంటే 2028 ఏషియన్ ఇండోర్ అథ్లెటిక్స్ టోర్నీకి కూడా భారత్ వేదికయ్యే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

ఆఖరి ఆటకు వేళైందా?

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనిక లీగ్‌గా వర్ధిల్లుతున్న ఐపీఎల్‌కు మూల స్తంభంగా భావిస్తున్న మహేంద్రసింగ్ ధోనీ ఆఖరి ఆటకు వేళయిెందా? అంటే ఆసక్తికర సమాధానం వినిపిస్తున్నది. ప్రతీ ఐపీఎల్ సీజన్‌కు ముందు ధోనీ ఈసారి కచ్చితంగా వీడ్కోలు పలుకుతాడంటూ వార్తలు రావడం, అంతే సర్వసాధారణంగా మళ్లీ తర్వాత సీజన్‌లో ఆడటం జరుగుతున్నది. ఐపీఎల్ మొదలైన 2008 నుంచి ఇప్పటి వరకు లీగ్‌తో కొనసాగుతున్న మహీ ప్రయాణం ఎందరికో స్ఫూర్తిదాయకమని చెప్పాలి. నాలుగు పదుల వయసులోనూ తనదైన క్రికెట్ పరిజ్ఞానంతో చెన్నైని ఇప్పటి వరకు ఐదుసార్లు టైటిల్ విజేతగా నిలిపిన ధోనీ ఈ సీజన్‌లో వీడ్కోలు పలుకుతాడా లేదా అనేది మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్నగా మారింది.

తప్పకుండా కాదు!

సరిగ్గా ఆరేండ్ల క్రితం 2020లో మహేంద్రసింగ్ ధోనీ ఆసక్తికర సమాధానమిచ్చాడు. ప్రముఖ వ్యాఖ్యాత డానీ మారిసన్ మాట్లాడుతూ యెల్లో జెర్సీలో మీకు ఇది ఆఖరి మ్యాచా అన్న మాటకు ధోనీ 'డెఫినెట్లీ నాట్' అంటూ తన శైలిలో సమాధానమిచ్చాడు. అప్పటి నుంచి చెన్నై అభిమానులు ప్రతీ సీజన్ లో ఈ స్లోగన్‌తో తలాకు మద్దతుగా నిలుస్తూ వస్తున్నారు. తన రిటైర్మెంట్ వార్తలు వచ్చిన ప్రతీసారి అందరి అంచనాలు తలకిందులు చేస్తూ ఈ 44 ఏండ్ల దిగ్గజ క్రికెటర్ చెన్నైతో కలిసి కొనసాగుతున్నాడు. గత సీజన్లలాగే ఈసారి ధోనీ రిటైర్మెంట్‌పై ఊహాగానాలు వెలువడుతున్నాయి. అయితే వీటిని పటాపంచలు చేస్తూ సహచర క్రికెటర్లతో కలిసి మహీ నెట్స్‌లో చెమ టోడుస్తూనే ఉన్నాడు. టీ20 వరల్డ్‌కప్ హీరో సంజూ శాంసన్ రాకతో కొత్త రూపు సంతరించుకున్న చెన్నైకి ధోనీ చాలా కీలకమని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అనిశ్చితికి ఆలవాలమైన పొట్టి ఫార్మాట్‌లో అప్పటికప్పుడు వ్యూహాలు రచించడంలో దిట్ట అయిన ధోనీ సేవలను వినియోగించుకునేం దుకు చెన్నై సర్వం సిద్ధంగా ఉంది. రెగ్యులర్ ప్లేయర్‌గా కాకపోయినా ఇంప్యాక్ట్ ప్లేయర్‌గా ధోనీ సేవలు వాడుకునేందుకు చెన్నై ఆలోచిస్తున్నది. అయితే గత సీజన్ ముగిసిన తర్వాత మోకాలికి శస్త్రచికిత్స చేసుకున్న ఈ దిగ్గజ క్రికెటర్ వయసు సంబంధ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. ఐపీఎల్ లాంటి ఉత్కంఠభరిత లీగ్‌లో 20 ఓవర్ల పాటు వికెట్ కీపింగ్ చేయడం కత్తిమీద సాము లాంటి వ్యవహారం కావున..భవిష్యత్ ప్రణాళికలో భాగంగా శాంసన్‌ను తీసుకున్నట్లు తెలుస్తున్నది.

శాంసన్‌ను పూర్తిస్థాయి వికెట్‌కీపర్‌గా బరిలోకి దింపితే అప్పుడు ధోనీ.. ఇంప్యాక్ట్ ప్లేయర్‌గా సేవలందించనున్నాడు. తన కెరీర్‌లో రికార్డు స్థాయిలో 19వ సీజన్ ఆడబోతున్న ధోనీ ఇప్పటి వరకు 278 మ్యాచ్‌ల్లో ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. ఐపీఎల్‌లో చెన్నై, రైజింగ్ పుణె సూపర్‌జెయింట్స్‌కు ఆడిన ధోనీ 5,439 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 226 మ్యాచ్‌లకు పైగా కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించాడు.లీగ్ చరిత్రలోనే అత్యంత విజయవంతమైన జట్టుగా రికార్డుల్లోకెక్కిన చెన్నైని ఐదుసార్లు విజేతగా నిలుపడంతో పాటు తొలి 14 సీజన్లలో ఏకంగా పది సార్లు ఫైనల్ చేర్చిన ఘనత ధోనీకే దక్కింది. ఇలా తన నాయకత్వ పటిమతో చెన్నైకి అన్నీతానై నిలిచిన ధోనీ ఈ సీజన్‌తో ఆటకు వీడ్కోలు పలుకుతాడా లేదా అన్నది మరికొన్ని రోజుల్లో తేలనుంది. అప్పటి వరకు ధోనీ రిటైర్మెంట్‌పై ఉత్కంఠ ఇలాగే కొనసాగుతుండటం ఖాయం.

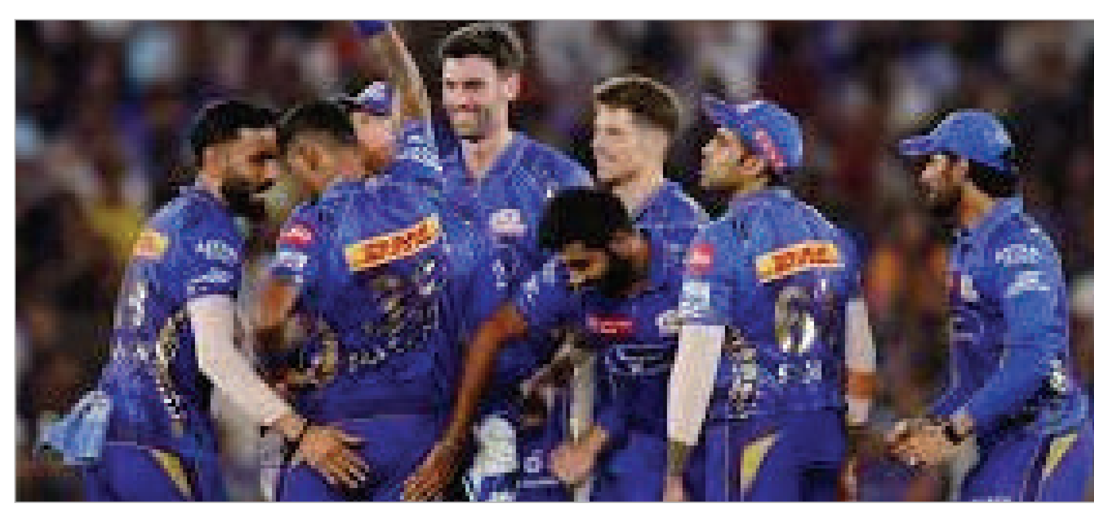
మెస్సీ ఏ 900.. రొనాల్డో సరసన చోటు

ఫోర్ట్ లాడర్‌డేల్: అర్జెంటీనా ఫుట్‌బాల్ దిగ్గజం లియోనల్ మెస్సీకి మరో రికార్డు దాసోహమైంది. తన అద్భుత ఆటతీరుతో ఇప్పటికే లెక్కకు మిక్కిలి రికార్డులు తన పేరిట లిఖించుకున్న మెస్సీ తాజాగా మరో ఘనత దక్కించుకున్నాడు. సీవోఎన్‌సీఏసీఏఎఫ్ చాంపియన్స్ టోర్నీలో భాగంగా నాశ్‌విల్లేతో జరిగిన పోరులో ఇంటర్‌మియామి తరఫున బరిలోకి దిగిన మెస్సీ తన కెరీర్‌లో 900 గోల్స్ చేశాడు. మ్యాచ్ మొదలైన ఏడో నిమిషంలోనే మెస్సీ..ప్రత్యర్థి డిఫెండర్లను ఏమారుస్తూ బంతిని చాకచక్యంగా పూర్తిగా తన ఆధీనంలోకి తీసుకుంటూ కండ్లు చెదిరే రీతిలో గోల్ కొట్టాడు. తద్వారా క్లబ్, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి టోర్నీల్లో ఓవరాల్‌గా 900 గోల్ మార్క్ అందుకున్నాడు.తద్వారా పోర్చుగల్ సాకర్ ఐకాన్ క్రిస్టియానో రొనాల్డో సరసన రొనాల్డో నిలిచాడు. అయితే ఈ ఫీట్ అందుకునేందుకు మెస్సీ కంటే రొనాల్డోకు 94 మ్యాచ్‌లు అవసరమయ్యాయి. ఇదిలా ఉంటే బ్రెజిల్ సాకర్ దిగ్గజం పిలే ఖాతాలో వెయ్యికి పైగా గోల్స్ ఉన్నట్లు అనధికారిక రికార్డులు చెబుతున్నాయి.

వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత క్రికెటర్ల సత్తా

ఐసీసీ తాజాగా ప్రకటించిన వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత క్రికెటర్లు తమ సత్తా చాటారు. ముఖ్యంగా బ్యాటింగ్ విభాగం లో టీమిండియా ప్లేయర్లు టాప్-5లో ఏకంగా మూడు స్థానాలను కైవసం చేసుకోవడం విశేషం. ఐసీసీ విడుదల చేసిన తాజా వన్డే బ్యాటింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో న్యూజిలాండ్ స్టార్ బ్యాటర్ డారిల్ మిచెల్ అగ్రస్థానాన్ని కైవసం చేసుకోగా.. భారత రన్ మెషీన్ విరాట్ కోహ్లీ రెండో స్థానంలో నిలిచి తన ఫామ్‌ను చాటుకున్నారు. ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌కు చెందిన ఇబ్రాహీం జద్రాన్ మూడో స్థానంలో ఉండగా.. భారత కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ నాలుగో స్థానంలో, యువ సంచలనం శుభ్‌మన్ గిల్ ఐదో స్థానంలో నిలిచారు. ప్రపంచంలోని టాప్-5 బ్యాటర్లలో ముగ్గురు భారతీయులే ఉండటం టీమిండియా బ్యాటింగ్ పటిష్టతకు నిదర్శనం.బౌలింగ్ విభాగంలో ఆఫ్ఘనిస్తాన్ స్పిన్ మాంత్రికుడు రషీద్ ఖాన్ నంబర్ 1 స్థానాన్ని దక్కించుకున్నారు. ఇంగ్లాండ్ పేసర్ జోఫ్రా ఆర్చర్, దక్షిణాఫ్రికా స్పిన్నర్ కేశవ్ మహారాజ్ తర్వాతి స్థానాల్లో నిలిచారు. ఆశ్చర్యకరంగా నమీబియాకు చెందిన బెర్నార్డ్ స్కోల్జ్ నాలుగో స్థానంలో నిలిచి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. ఇక ఆల్‌రౌండర్ల జాబితాలో కూడా ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఆధిపత్యం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. అజ్మతుల్లా ఒమర్జాయ్ మొదటి స్థానంలో ఉండగా,..సికందర్ రజా (జింబాబ్వే), మహ్మద్ నబీ (ఆఫ్ఘనిస్తాన్) టాప్-3లో నిలిచారు.మహిళల వన్డే క్రికెట్‌లోనూ భారత్ తన జెండాను ఎగురవేసింది. స్టార్ ఓపెనర్ స్మృతి మంధాన బ్యాటింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతూ దేశానికి గర్వకారణంగా నిలిచింది. ఇంగ్లాండ్‌కు చెందిన నాట్ స్కివర్-బ్రంట్ రెండో స్థానంలో ఉండగా.. భారత కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ ఐదో స్థానంలో నిలిచి టాప్-5లో చోటు సంపాదించుకుంది. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన బెత్ మూనీ, దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన లారా వోల్వార్డ్ కూడా మెరుగైన ర్యాంకులు సాధించారు.కేవలం వన్డేల్లోనే కాకుండా టీ20 ఫార్మాట్‌లో కూడా భారత ఆటగాళ్లు అదరగొడుతున్నారు. తాజా టీ20 ర్యాంకింగ్స్‌లో యువ ఆటగాళ్లు అభిషేక్ శర్మ, ఇషాన్ కిషన్ తమ హవాను కొనసాగిస్తున్నారు. అభిషేక్ శర్మ అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతుందా.. ఇషాన్ కిషన్ రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. తిలక్ వర్మ ఒక స్థానం ఎగబాకి 7వ స్థానం నుండి 6వ స్థానానికి చేరుకున్నాడు.సూర్యకుమార్ యాదవ్ టాప్ 10లో తన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్నాడు.సంజూ శాంసన్ 22వ స్థానం నుంచి 21వ స్థానానికి చేరుకుని మెరుగుపడ్డాడు. బౌలింగ్ విభాగంలో జస్ప్రీత్ బుమ్రా తన ర్యాంకును మెరుగుపరుచుకుని ప్రమోషన్ పొందాడు. వరల్డ్ కప్‌లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన జస్ప్రీత్ బుమ్రా ఒక స్థానం మెరుగుపరుచుకుని 6వ ర్యాంకు నుండి 5వ ర్యాంకుకు చేరుకున్నాడు.మొత్తంగా పురుషుల, మహిళల విభాగాల్లో భారత ఆటగాళ్లు అన్ని రంగాల్లో రాణిస్తూ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తమ ఆధిపత్యాన్ని చాటుతున్నారు.

ముంబై ఇండియన్స్ ఆటతీరును మార్చుకోబోతోంది



ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ లో ఛాంపియన్లకే ఛాంపియన్ ముంబై ఇండియన్స్... చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తర్వాత ముంబై ఇండియన్స్ ఛాంపియన్ గా అవతరించింది. ఎన్నో విజయాలు సాధించింది... అడపాదడపా ఓటములతో అనుభవాలను నేర్చుకున్న ముంబై ఇండియన్స్ గత రెండు సీజన్లలో పేలవ ప్రదర్శనతో వెనుకబడింది. లోటుపాట్లను సరిదిద్దుకున్న ముంబై ఇండియన్స్... ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో సత్తా చాటాలని ఎదురు చూస్తోంది. ప్రత్యర్థి జట్లపై విరుచుకుపడి భారీ స్కోర్లను సాధించాలనే లక్ష్యంతో జట్టును పటిష్టం చేసింది. అన్ని విభాగాల్లోనూ ప్రతిభావంతులతో టీమ్ ను తీర్చిదిద్దింది. ముంబై ఇండియన్స్ కెప్టెన్ గా సుధీర్ఘ కాలం ప్రాతినిధ్యం వహించిన రోహిత్ శర్మ... హార్థిక్ పాండ్యాకు బాధ్యతలు అప్పగించారు. విజయాలకు మారుపేరుగా ఉన్న ముంబై ఇండియన్స్... ఇపుడు పరాజయాల పరంపరను కొనసాగిస్తోంది. 2026 సీజన్ ను ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న ముంబై ఇండియన్స్... భారీ స్కోర్లను సాధించే దిశగా వ్యూహరచన చేస్తోంది. వేదిక ఏదైనా... ప్రత్యర్థి జట్టుతో పోటీపడి ఘన విజయాలను సొంతం చేసుకోడానికి సిద్ధమైంది. క్రీజులో నిలబడితే చాలు... హార్డ్ హిట్లతో స్కోరు బోర్డు అమాంతంగా పరుగులు పెట్టే విధంగా ముంబై ఇండియన్స్ ఆట సాగబోతోంది. టీ20 వరల్డ్ కప్ విన్నింగ్ కెప్టన్, డాషింగ్ బ్యాట్స్ మెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ముంబై ఇండియన్స్ తరఫున ఆడుతున్నాడు. టీమిండియాకు కెప్టెన్ గా ఉన్న సూర్యకుమార్ యాదవ్, ముంబై ఇండియన్స్ లో సాధారణ ఆటగాడిగా కొనసాగుతారా? హార్థిక్ పాండ్యా నుంచి బాధ్యతలను సూర్యకుమార్ కు బదలాయిస్తారా? అనే ప్రశ్నలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ముంబై ఇండియన్స్ తరఫు రోహిత్ శర్మతోపాటు ఓపెనింగ్ బ్యాట్స్ మెన్ గా జతకట్టేది ఎవరు? క్రికెట్ అభిమానుల్లో ప్రశ్నలు తలెత్తున్నాయి. దక్షిణాఫ్రికా క్రికెటర్, కెప్టన్ గా ప్రాతినిధ్యం వహించిన క్వింటన్ డీకాక్, విల్ జాక్స్ ఇద్దరిలో ఒకరు ఓపెనింగ్ బ్యాట్స్ మెన్ గా దిగే అవకాశాలున్నాయి. తాజా సీజన్ లో ముంబై ఇండియన్స్ బ్యాటింగ్ బలం కీ రోల్ పోషించబోతోంది. ఓపెనర్లు పరుగుల వరద పారించే విధానాన్ని టాప్ ఆర్డర్ బ్యాట్స్ మెన్ అనుసరించే విధంగా ఆటగాళ్లను బరిలోకి దింపుతున్నారు. ముంబై ఇండియన్స్ లో రోహిత్ శర్మ, క్వింటన్ డీకాక్, సూర్యకుమార్ యాదవ్, రూథర్ ఫర్డ్, రియాన్ కికెల్టన్, తిలక్ వర్మ బ్యాటును ఝుళిపిస్తే... ఇక పరుగులే పరుగులు. దీన్ని బట్టి ముంబై ఇండియన్స్ భారీ స్కోర్లను సాధించబోతోందని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. గత రెండు సీజన్లలో వెనుకబడిన ముంబై ఇండియన్స్ ఈ సీజన్లో ఉనికి చాటుకోవడంతోపాటు ఆరోసారి ట్రోఫీని చేజిక్కుంచుకోవాలనే ప్రయత్నంలో ఉంది. ఈ ఆకాంక్షను బ్యాట్స్ మెన్లు బాధ్యతగా తీసుకుని పరుగులు నమోదు చేయాలనే సంకల్పంతో ఉన్నారు. టాప్ ఆర్డర్స్ తోడు ఆల్ రౌండర్లు హార్థిక్ పాండ్యా, నమన్ ధీర్, మిచెల్ శాంట్నర్, విల్ జాక్స్ బ్యాటుతో విధ్వంసం సృష్టించాలని సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఐపీఎల్ లో ప్రత్యర్థి జట్లను తక్కువగా అంచనా వేయకుండా... బౌలింగ్ దళంతో బోల్తా కొట్టించాలని చూస్తున్నారు. స్పెషలిస్ట్ వరల్డ్ క్లాస్ బౌలర్ ట్రెంట్ బౌల్ట్, మిస్టరీ స్పిన్నర్ అల్లా ఘజాన్ఫర్, స్పిన్ బౌలర్ మాయాంక్ మార్కండే, టీమిండియా యార్కర్ స్పెషలిస్ట్ , పేస్ బౌలర్ బుమ్రా, మాయాజాల బంతులతో బోల్తా కొట్టించే దీపక్ ఛాహర్, రఘుశర్మ బంతులతో ప్రత్యర్థి జట్లను ఆటకట్టించేందుకు వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. బౌలింగ్ దళంలో జస్ప్రీత్ బుమ్రా, ట్రెంట్ బోల్ట్ ప్రధాన ఫాస్ట్ బౌలర్లుగా ఉంటారు. మూడో పేసర్ స్థానానికి దీపక్ చాహర్ మరియు శార్దూల్ ఠాకూర్ మధ్య పోటీ ఉంది. చాహర్ ఫిట్‌గా ఉంటే స్వింగ్ బౌలింగ్ కారణంగా అతనికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉండొచ్చు. స్పిన్ విభాగంలో మిచెల్ సాంట్నర్ ప్రధాన ఎంపిక కాగా, మయాంక్ మార్కండే, అల్లా గజన్ఫర్ వంటి బౌలర్లు ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్లుగా పరిగణిస్తారు. ఐపీఎల్ 2026 ప్రారంభానికి ముందే ముంబై ఇండియన్స్ జట్టు బలమైన స్క్వాడ్‌తో చర్చనీయాంశమైంది. కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యాకు ప్లేయింగ్ ఎలెవన్ ఎంపిక పెద్ద సవాలుగా మారింది. జట్టులో స్టార్ ఆటగాళ్లు ఎక్కువగా ఉండటంతో కొంత మంది ప్రముఖ క్రికెటర్లు ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువగా బెంచ్‌పైనే కనిపించే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ఘనంగా ఉగాది వేడుకలు

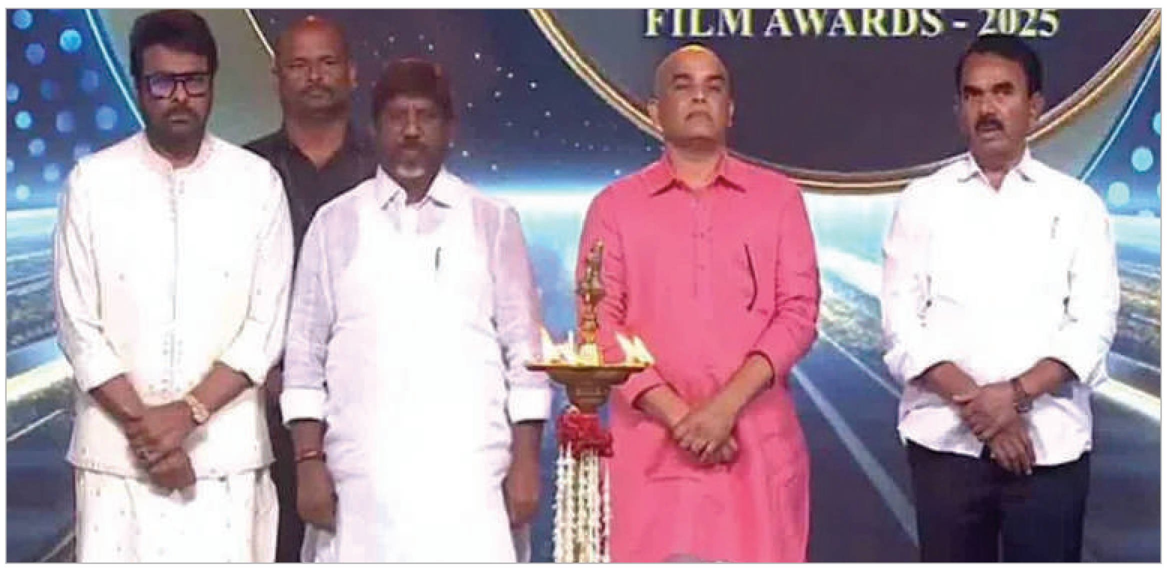
రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /మార్చి -19(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాద్ మండలం లోని అన్ని గ్రామాల్లో నూతన సంవత్సరం ఉగాది పర్వదినం (శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం) వేడుకలు ,ప్రజలు దేవాలయాల్లో ఘనంగా జరుపుకున్నారు. గ్రామాల్లో ప్రజలు ఇండ్లకు మామిడి తోరణాలతో అలంకరించి, పండుగ ప్రత్యేక వంటకాలైన భక్ష్యాలు, షడ్రుచుల ఉగాది పచ్చడి, పిండి వంటలు చేసుకొని పండుగను ఘనంగా జరుపుకున్నారు.ఆయా గ్రామ ల పరిధిలో గృహాలలో పచ్చడి సేవించి ఒకరికొకరు పచ్చడి వితరణ చేసి ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. నూతన సంవత్సరంలో పాడిపంటలు బాగుగా పండి, పిల్లా పాపలతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని, దేవాలయంలో ప్రజలు వేడుకున్నారు. అనంతరం నూతన పంచాంగ శ్రవణం పూజారులు నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమం లలో ఆయా గ్రామ సర్పంచ్ లు. గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

హైటెక్స్‌లో గద్దర్ అవార్డుల వేడుక..

జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసిన డిప్యూటీ సీఎం, దిల్ రాజు..!

హైదరాబాద్ హైటెక్స్‌లో గద్దర్ అవార్డుల కార్యక్రమం అట్టహాసంగా ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక అతిథిగా హాజరైన ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్ర మార్క, మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, ఎఫ్‌డీసీ చైర్మన్ దిల్ రాజు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభిం చారు. ఇప్పటికే ఆయా విభాగాల్లో విజేతలను ప్రకటించినా.. తెలుగు సంవత్సరాది తొలిరోజైన ఉగాది పండుగ సందర్భంగా పురస్కారాలను ప్రదానం చేయాలని నిర్ణయించిన విషయం తెలిసిందే.కళాకారుల ప్రతిభకు పట్టం కట్టే ప్రతిష్టాత్మక గద్దర్ అవార్డులను (2025 సంవత్సరానికి గాను) మార్చి 7వ తేదీన అధికారికంగా ప్రకటించారు. స్పెషల్ జ్యూరీ అవార్డుల వివరాలను ప్రముఖ దర్శక నిర్మాత తమ్మారెడ్డి భరద్వాజ వెల్లడించారు. 2025 జనవరి 1 నుంచి డిసెంబర్ 31 వరకు సెన్సార్ పూర్తి చేసుకున్న చిత్రాలను, షార్ట్ ఫిల్మ్‌లను ఈ పురస్కారాలకు ఎంపిక చేశారు.



తెలుగు చిత్రసీమకు అందించిన సేవలకు గాను మెగాస్టార్ చిరంజీవి 'ఎన్టీఆర్ జాతీయ పురస్కారం' అందుకోనున్నారు. విలక్షణ నటుడు కమల్ హాసన్‌కు 'పైడి జయరాజ్' అవార్డు, సీనియర్ నటి జయసుధకు 'ఏఎన్నార్ పురస్కారం', ప్రముఖ నిర్మాత అశ్విని దత్‌కు 'నాగిరెడ్డి చక్రపాణి' అవార్డు. గేయ రచయిత సుద్దాల అశోక్ తేజకు 'సినారే అవార్డు దక్కాయి. ఫీచర్ ఫిల్మ్స్ విభాగంలో 'రాజు వెడ్స్ రాంబాయి' ఉత్తమ చిత్రంగా నిలవగా.. నాగచైతన్య, రష్మిక మందన్న ఉత్తమ నటీనటులుగా ఎంపికయ్యారు.

విజేతలు

ఉత్తమ చిత్రం -- రాజు వెడ్స్ రాంబాయి
ఉత్తమ ద్వితీయ చిత్రం -- దండోరా
ఉత్తమ తృతీయ చిత్రం -- ది గ్రేట్ ప్రీ వెడ్డింగ్ షో
ఉత్తమ నటుడు -- నాగ చైతన్య తండేల్
ఉత్తమ నటి -- రష్మిక ది (గర్ల్‌ఫ్రెండ్)
ఉత్తమ దర్శకుడు -- సాయిలు (రాజు వెడ్స్ రాంబాయి)
ఉత్తమ ప్రజాదరణ చిత్రం -- సంక్రాంతికి వస్తున్నాం
ఉత్తమ సహాయ నటుడు -- శివాజీ (దండోరా)
ఉత్తమ సహాయ నటి -- భూమిక (యూఫోరియా)
ఉత్తమ సంగీత దర్శకుడు -- మార్క్ రాబిన్ (దండోరా)
ఉత్తమ గాయకుడు -- అనురాగ్ కులకర్ణి (రాజు వెడ్స్ రాంబాయి)
ఉత్తమ గాయని -- సాహితీ (కన్నప్ప)
ఉత్తమ బాలనటుడు -- మాస్టర్ రోహన్ (ది గ్రేట్ ప్రీ వెడ్డింగ్ షో)
నేషనల్ ఇంటిగ్రేషన్ ఫిల్మ్: తండేల్.
సామాజిక స్పృహ కలిగిన చిత్రం: కోర్ట్.
ఉత్తమ పరిచయ దర్శకుడు: సాయి మార్తాండ్ (లిటిల్ హార్ట్స్).
ఉత్తమ బాలల చిత్రం ఁ నటుడు: 'అనగనగా' (చిత్రం)

ఆది సాయికుమార్ కోలీవుడ్ ఎంట్రీ..

'ఈగో రాజా' ఉగాది స్పెషల్ లుక్

శంబాల సక్సెస్‌తో ఫుల్ జోష్ మీదున్నాడు టాలీవుడ్ యంగ్ యాక్టర్ ఆది సాయికుమార్. బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలను లైన్‌లో పెట్టిన ఆదిసాయికుమార్ గురు శరవణన్ డైరెక్షన్‌లో ఓ సినిమా చేస్తున్నాడని తెలిసిందే. ఈగో రాజా టైటిల్‌తో వస్తోన్న ఈ మూవీని ఎస్‌జీఎస్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్‌పై జీ సురేశ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఆది సాయికుమార్ తమిళ్ డెబ్యూ సినిమాగా వస్తోన్న ఈగో రాజా తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. సతీశ్ కీ రోల్‌లో నటిస్తున్నాడు. ఉగాది శు భాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ మేకర్స్ కొత్త లుక్ విడుదల చేశారు. ఆదిసాయికుమార్ చుట్టూ రౌడీలు, ఒంటిపై గాయాలు, రక్తపు మరకలు చూస్తుంటే హై ఓల్టేజీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌తో సినిమా ఉండబోతున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఆది నిప్పు రాజేసేలా యాక్షన్ అవతార్‌లో ఇప్పటివరకు లేని విధంగా సిగరెట్ కాలుస్తూ అగ్రెసివ్ లుక్‌లో కనిపిస్తున్నాడు. ఆదిలో ఇదివరకెన్నడూ చూడని డైమెన్షన్‌ను చూడబోతున్నారని తాజా లుక్‌తో హింట్ ఇచ్చేస్తున్నారు మేకర్స్.పాపులర్ యాక్టర్ కమ్ డైరెక్టర్ కేఎస్ రవికుమార్ దగ్గర పనిచేసిన గురు శరవణన్ డైరెక్షన్‌లో వస్తున్న సినిమా కావడం, బైలింగ్యువల్ ప్రాజెక్టు అవడంతో అంచనాలు అమాంతం పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ చిత్రాన్ని గిబ్రాన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. హై ఆక్టేన్ యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్‌తో రాబోతున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని అప్‌డేట్ అందిస్తామని మేకర్స్ చెబుతున్నారు.

పిడికిలి బిగించిన శివరాజ్‌కుమార్..

'గుమ్మడి నర్సయ్య' ఉగాది స్పెషల్ లుక్ వైరల్

పేద ప్రజల గురించి ఆలోచించే రాజకీయ వేత్తగా, ప్రజా నాయకుడిగా ఎంతో ప్రజాదరణ పొందిన నాయకుడు గుమ్మడి నర్సయ్య. ఎంతోమందికి స్ఫూర్తిగా నిలిచే ఆయన బయోపిక్ సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై సందడి చేసేందుకు రెడీ అవుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ చిత్రానికి గుమ్మడి నర్సయ్య (+బఎఖ్మఁఆ ఛ్మిఖీఖ్మయిఖుఖ్మష్ట్ర) టైటిల్‌ను ఫిక్స్ చేశారు మేకర్స్. కన్నడ స్టార్ యాక్టర్ శివరాజ్‌కుమార్ (రాష్ట్రఅఖు ఖ్మీఖ్మయిఎబఖ్మతీ) టైటిల్ రోల్‌లో నటిస్తున్నారు. పరమేశ్ హివ్‌రాలే డైరెక్ట్ చేస్తున్నాడు.

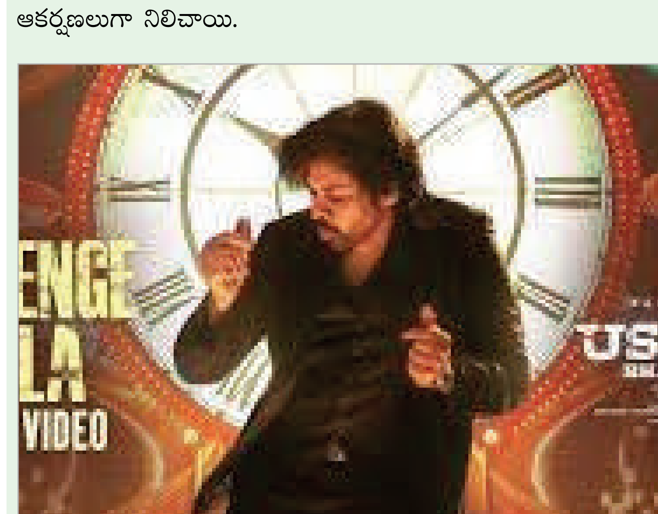
తాజాగా మేకర్స్ ఉగాది శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ కొత్త లుక్ విడుదల చేశారు. తాజా పోస్టర్‌లో శివన్న ఎర్ర జెండాల మధ్య పిడికిలి బిగించి కనిపిస్తున్నాడు. దృఢ సంకల్పం,

మండుతున్న కళ్లు, దశాబ్దాల ప్రజల పోరాటాలను ప్రతిధ్వనించే ఎర్ర జెండాల సముద్రం అంటూ షేర్ చేసిన నయా లుక్ సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెంచేస్తుంది. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్‌లో శివన్నతెలుగు రంగు చొక్కా, ధోతిలో భుజాన ఎర్ర కండువా వేసుకుని సైకిల్‌ను తోసుకుంటూ వెళ్తుండటం చూడొచ్చు. సైకిల్ హ్యాండిల్‌కు సీపీఐఎంఎల్ జెండాను గమనించవచ్చు. అసెంబ్లీ ముందు నుంచి మిగిలిప ప్రజాప్రతినిధులంతా బుగ్గ కార్లలో వస్తుంటే.. గుమ్మడి నర్సయ్య మాత్రం సాదాసీదాగా సామాన్య వ్యక్తిలా సైకిల్‌తో వెళ్తుంటాడు.గుమ్మడి నర్సయ్య పేరునే టైటిల్‌గా ఫిక్స్ చేసి మొదటి ప్రయత్నంలోనే అందరి ఫోకస్ తనవైపునకు తిప్పుకుంటున్నాడు డైరెక్టర్. ఈ చిత్రాన్ని ప్రవల్లిక ఆర్ట్స్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై ఎన్ సురేశ్ రెడ్డి నిర్మిస్తుండగా.. సురేశ్ బొబ్బిలి సంగీతం అందిస్తున్నాడు. చిరు గొడవలు, లావణ్య విత్ లవ్ బాయ్స్ సినిమాల్లో నటించిన పరమేశ్ హివ్‌రాలే ఈ మూవీతో డైరెక్టర్‌గా మారుతుండటంతో క్యూరియాసిటీ పెరిగిపోతుంది.

కుర్చీ మడత పెట్టి పాటకి పవన్ కళ్యాణ్ చిందులు..

థియేటర్స్‌లో సూపర్బ్ రెస్పాన్స్

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా, దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ తెరకెక్కించిన 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ఉగాది కానుకగా థియేటర్లలోకి వచ్చి సందడి చేస్తోంది. దాదాపు 14 ఏళ్ల తర్వాత ఈ హిట్ కాంబో మళ్లీ కలిసి రావడం తో అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. సినిమా విడుదలైన వెంటనే మిశ్రమ స్పందన వచ్చినప్పటికీ, పవన్ ఫ్యాన్స్‌ను మాత్రం ఈ మూవీ బాగా అలరిస్తోందని టాక్ వినిపిస్తోంది. పక్కా కమర్షియల్ ఎంటర్టైనర్‌గా రూపొందిన ఈ సినిమాలో ఉగాది పచ్చడిలా అన్ని రకాల భావోద్వేగాలను మిక్స్ చేయడానికి దర్శకుడు ప్రయత్నించారు. అయితే అందులో కొన్ని అంశాలే బాగా కనెక్ట్ అయ్యాయని ప్రేక్షకులు భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పవన్ కళ్యాణ్ వింటేజ్ లుక్స్, ఆయన ట్రేడ్‌మార్క్ స్వాగ్, ఫైట్స్, డ్యాన్స్‌లు అభిమానులకు ఫుల్ ట్రీట్‌గా మారాయి.ఇక ఈ సినిమాలో స్పెషల్ హైలైట్‌గా నిలిచింది రిఫరెన్స్‌ల ట్రెండ్. పాత హిట్ పాటలను రీమిక్స్ చేసి వినిపించడం టాలీవుడ్‌లో ఇటీవల పెరిగిన ట్రెండ్ కాగా, ఈ సినిమాలో కూడా అదే ఫార్ములాను ఫాలో అయ్యారు. పవన్ నటించిన తొలి ప్రేమ లోని 'ఈ మనసే' పాటను రీమిక్స్ చేసి వినిపించగా థియేటర్లలో మంచి స్పందన లభిస్తోంది. అంతేకాకుండా === లోని 'నాటు నాటు', ఇంద్ర లోని 'రాధే గోవిందా', గుంటూరు కారం లోని 'కుర్చీ మడతపెట్టి', అలాగే గ్యాంగ్ లీడర్ లోని 'వానా వానా వెల్లువాయే' వంటి పాటలను సందర్భానుసారం ఉపయోగించడం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. ప్రత్యేకంగా మహేష్ బాబు సినిమా 'గుంటూరు కారం' రిఫరెన్స్‌ను ఈ సినిమాలో చూపించడం ఆసక్తికరంగా మారింది. సాధారణంగా స్టార్ హీరోల మధ్య పోటీ ఉన్నప్పటికీ, ఇలాంటి రిఫరెన్స్‌లను ఉపయోగించడం సినీ ప్రేమికులకు సర్‌ప్రైజ్‌గా మారింది.'కుర్చీ మడతపెట్టి' స్టెప్పులతో పవన్ కళ్యాణ్ చేసిన డ్యాన్స్ థియేటర్లలో మంచి స్పందన తెచ్చుకుంటోంది.చ మొత్తానికి 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' కథ, కథనం పరంగా మిక్స్డ్ టాక్ వచ్చినా, ఫ్యాన్స్‌కు మాత్రం ఇది ఫుల్ మీల్స్ ఎంటర్టైనర్‌గా నిలుస్తోంది. ముఖ్యంగా రిఫరెన్స్‌లు, మాస్ ఎలిమెంట్స్, పవన్ స్వాగ్ ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణలుగా నిలిచాయి.



ఉగాది కానుకగా విద్యాదానం..

సేవలను విస్తరించనున్నట్లు చిరంజీవి ప్రకటన

టాలీవుడ్ మెగాస్టార్ చిరంజీవి మరోసారి తన సేవా గుణాన్ని చాటుకున్నారు. ఇప్పటికే బ్లడ్ బ్యాంక్, ఐ బ్యాంక్ వంటి సేవా కార్యక్రమాలతో వేలాది మందికి అండగా నిలుస్తున్న ఆయన, ఈ ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పారు. భవిష్యత్తులో విద్యాదానంపై దృష్టి సారించనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఉగాది సందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న చిరంజీవి తన సేవా ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. రక్తం కొరత వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతున్న సందర్భాలు తనను కదిలించాయని, అందుకే 1998లో బ్లడ్ బ్యాంక్‌ను స్థాపించి అభిమానులను రక్తదానానికి ప్రేరేపించానని తెలిపారు. అదే సమయంలో ఐ బ్యాంక్ సేవలను కూడా ప్రారంభించి అత్యవసర సమయంలో ప్రాణదాతగా నిలిచేలా వ్యవస్థను తీర్చిదిద్దినట్లు చెప్పారు.అయితే తన సేవలను అక్కడితో ఆపాలని ఎప్పుడూ అనుకోలేదని, ఇప్పుడు విద్యా రంగంలో సేవలు అందించే దిశగా అడుగులు వేయాలని భావిస్తున్నానని వెల్లడించారు. ప్రముఖ నటుడు సూర్య స్థాపించిన అగరం ఫౌండేషన్ స్ఫూర్తిగా తీసుకొని, పేదలకు ఉచిత విద్య అందించే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలనుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. కేవలం తెలుగు రాష్ట్రాలకే పరిమితం కాకుండా, ఎక్కడైతే విద్య అవసరం ఉంటుందో అక్కడ సహాయం అందించేలా కృషి చేస్తాను అని చిరంజీవి స్పష్టం చేశారు. త్వరలోనే ఈ విద్యా పథకానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను ప్రకటిస్తామని తెలిపారు. ఇప్పటికే చిరంజీవి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా బ్లడ్ బ్యాంక్, ఐ బ్యాంక్ సేవలతో పాటు పేదలకు వైద్య సహాయం, ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్నారు. కరోనా సమయంలో ఆక్సిజన్ సిలిండర్ల పంపిణీ, వైద్య సహాయంతో కూడా ఎంతోమందికి అండగా నిలిచారు.ఈ సేవా కార్యక్రమాలను ప్రస్తుతం ఆయన కుమారుడు రామ్ చరణ్ పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ట్రస్ట్ కార్యకలాపాలను మరింత విస్తరించేందుకు ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్‌ను కూడా ప్రారంభించారు. మొత్తానికి, సినిమాలతో పాటు సేవా కార్యక్రమాల్లోనూ ముందుండే చిరంజీవి మరోసారి తన గొప్ప మనసును చాటుకోవడంతో అభిమానులు, నెటిజన్లు ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు.

బర్త్‌డే స్పెషల్.. మోహన్ బాబుకి 'ది ప్యారడైజ్' టీమ్ అదిరిపోయే బహుమతి

టాలీవుడ్ లెజెండరీ నటుడు, 'కలెక్షన్ కింగ్' డా. మంచు మోహన్ బాబు పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్' నుంచి అదిరిపోయే అప్‌డేట్ వచ్చింది. నేచురల్ స్టార్ నాని కథానాయకుడిగా, శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ భారీ పాన్-ఇండియా చిత్రంలో మోహన్ బాబు విలన్ పాత్రలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రంలో మోహన్ బాబు 'శికంజా మాలిక్' అనే పవర్‌ఫుల్ మరియు డార్క్ క్యారెక్టర్‌లో కనిపించబోతున్నారు. అయితే ఆయన పుట్టినరోజు సందర్భంగా చిత్రయూనిట్ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ.. స్పెషల్ వీడియోను పంచుకుంది. 'ఈతరం వారికి అసలు మోహన్ బాబు అంటే తెలియదు. ప్యారడైజ్ సినిమాతో మోహన్ బాబు అంటే ఎంటో చూపిస్తాం' అంటూ దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఈ వీడియోలో చెప్పుకోచ్చాడు. అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాను ూాం సినిమాస్ బ్యానర్‌పై సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఆగస్టు 21, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళంతో పాటు స్పానిష్, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో కూడా విడుదల కానుంది.

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