ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేషిస్తూ 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

WEDNUSDAY 1ST APRIL 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 359 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

బుధవారం 01 ఏప్రిల్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 359 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

ఆస్పత్రి నుంచి సోనియా డిశ్చార్జ్

న్యూఢిల్లీ,మార్చి31కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత సోనియా గాంధీ ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. ఇటీవల అస్వస్థతకు గురయ్యారు. వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఆమె పొట్ట, మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురవ్వడంతో చికిత్స కోసం కుటుంబ సభ్యులు సర్ గంగా రామ్ ఆసుపత్రిలో చేర్పించారు. ఆరోగ్యం మెరుపడిన తర్వాత మంగళవారం ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. ఆమె తదుపరి చికిత్స ఇంటివద్దే కొనసాగుతుందని ఆసుపత్రి వర్గాలు వెల్లడించాయి.మార్చి 24న చికిత్స కోసం సోనియాగాంధీ ఆసుపత్రిలో చేరారు.

2 నుంచి పెద్ద ఎత్తున గ్రామసభలు

- సంక్షేమ పథకాలపై ప్రజలకు వివరణ
- అభివృద్ధిపై ప్రజలకు అవగాహన
- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు

హైదరాబాద్,మార్చి31అక్షరం న్యూస్) ప్రజా పాలన -ప్రజా ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక పై జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు ప్రజా పాలన -ప్రజా ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా ఏప్రిల్ 2 నుంచి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న గ్రామసభలను పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించాలని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. మంగళవారం సాయంత్రం ఆయన ప్రజాభవన్ నుంచి కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. సమావేశంలో చీఫ్ సెక్రటరీ రామకృష్ణారావు, ఆర్థిక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సందీప్ కుమార్ సుల్తానియా తదితరులు పాల్గొన్నారు. గ్రామ సభలు నిర్వహించే క్రమంలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఒకే తరహాలో నిర్వహించేలా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్లను డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశించారు. మొదట ముఖ్యమంత్రి సందేశం వినిపించి ఆ తర్వాత రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలను పెద్ద ఎత్తున చదివి వినిపించాలని సూచించారు. రైతు భరోసా లబ్దిదారుల పేర్లు, 200 యూనిట్ల విచిత విద్యుత్తు, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్దిదారుల జాబితాను సాధ్యమైనంతవరకు గ్రామ సభలో చదివి వినిపించాలని ఆదేశించారు. ఇప్పటివరకు ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు మరియు జూన్ 2 నుంచి అందరికీ జీవిత బీమా అమలు చేయబోతున్న విషయాన్ని వివరించాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థుల కు ఉదయం పూట అల్పాహారం ఆ కార్యక్రమంలో భాగంగా మూడు రోజులపాటు గ్లాస్ పాలు, మూడు రోజులపాటు రాగి జావా అందిస్తున్న విషయాన్ని వివరించాలన్నారు. ఇంటర్ కళాశాలల విద్యార్థులకు కొత్తగా మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు చేస్తున్న విషయం అందరికీ తెలిసేలా వివరించాలన్నారు. వీటిని వివరించే క్రమంలో సాంస్కృతిక శాఖ, పౌర సంబంధాల శాఖ సహాయ సహకారాలు తీసుకోవాలన్నారు. గ్రామపంచాయతీలకు పెద్ద ఎత్తున నిధులు విడుదల చేస్తున్నాం, గ్రామాల వారిగా విడుదలైన నిధుల వివరాలను అందుబాటులో పెట్టుకుని గ్రామసభ రోజు ఆ గ్రామానికి ఎంత చేరిందో ప్రకటించాలి అన్నారు. ÷-రజా పాలన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం అవుతున్న తీరును ఎప్పటికప్పుడు చీఫ్ సెక్రటరీ

మిగతా 2వ పేజిలో..

కేరళలో రాహుల్ ఉధృత ప్రచారం

- ఎల్‌డిఎఫ్‌తో బిజెపి కుమ్మక్కు
- అందుకే శబరిమల ఘటనపై మాట్లాడడం లేదు
- మరోమారు విమర్శలు గుప్పించిన కాంగ్రెస్ నేత

తిరువనంతపురం,మార్చి31అక్షరం న్యూస్) కేరళ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో రాహుల్ ప్రచారం ఉధృతం చేశారు. వరుసగా రెండోరోజు ఆయన వివిధ ప్రాంతాల్లో ప్రచారం నిర్వహించారు. అయితే అధికార అధికార లెఫ్ట్ డెమొక్రటిక్ ఫ్రంట్, బీజేపీపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ విమర్శలు గుప్పించారు. సిద్ధాంతాలకు వ్యతిరేకంగా బీజేపీతో ఎల్డీఎఫ్ జత కట్టిందని ఆరోపించారు. అందువల్లే ఈ ఎన్నికల్లో ఎల్డీఎఫ్ గెలవాలని మోదీ

మిగతా 2వ పేజిలో..

ఉచిత బస్సుతో మహిళలకు మేలు

- పదివేల కోట్లు ఆదాచేసిన మహిళలు
- ఆర్టీసీ అభివృద్ధికి అనేక చర్యలు
- మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వెల్లడి

హైదరాబాద్,మార్చి31 అక్షరం న్యూస్) తెలంగాణ ప్రజా భవన్ వేదికగా మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఆర్టీసీ ప్రగతిపై కీలక ప్రకటన చేశారు. ప్రజా పాలన ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 48 గంటల్లోనే ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకుంటూ మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని కల్పించామని ఆయన గుర్తుచేశారు. డిసెంబర్ 9, 2023న ప్రారంభమైన మహాలక్ష్మి పథకం అద్భుత ఫలితాలను ఇస్తోందని మంత్రి వెల్లడించారు. ఇప్పటివరకు

మిగతా 2వ పేజిలో..

మూసీపై ఆన్‌లైన్లో ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ

- నిర్వాసితులు, డిఫెన్స్ భూములపై సంప్రదింపులు
- విలువైన సూచనలు చేసిన వారితో సబ్ కమిటీ భేటీ
- 24 గంటలూ అందుబాటులో కేబినెట్ సబ్ కమిటీ
- డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క వెల్లడి

హైదరాబాద్,మార్చి31మూసీ పునరుజ్జీవ పనులను ప్రజాస్వామ్యయుతంగా చేపడుతున్నామని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క చెప్పారు. మూసీపై ఏర్పాటైన కేబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశం

మిగతా 2వ పేజిలో..

కేరళ ఎన్నికలు మీకు అవసరమేమో..?

మాకు ప్రజా సమస్యలే ముఖ్యం : హరీష్ రావు

హైదరాబాద్,మార్చి31 అసెంబ్లీని ఇష్టం వచ్చినట్లు నడుపుతున్నారని.. అసెంబ్లీలో టీ బ్రేక్ అని చెప్పి, ముఖ్యమంత్రి ఢిల్లీ నుండి వస్తున్నాడని ఒకరోజు, కేరళ నుండి వస్తున్నాడని ఒకరోజు.. నాలుగు గంటలు వృథా చేశారన్నారని మాజీ మంత్రి, డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ హరీష్ రావు ఆరోపించారు.మీడియా సమావేశంలో హరీష్ రావు మాట్లాడుతూ.. ఒకరోజు పెండ్లి ఉందని పోతరు, ఒకరోజు ఫైనాన్స్ మినిస్టర్ ప్రిపేర్ అవుతున్నాడని అని సభ ఆపేస్తారు. అసలు సభకు వచ్చి ప్రిపేర్ అవుతారా, ప్రిపేర్ అయ్యాక సభకు వస్తారా..? అని హరీష్ రావు ప్రశ్నించారు. ఒకరోజు విద్యుత్ ఉద్యోగులకు చెక్కులు ఇవ్వాలని 4 గంటలు వృథా చేశారని.. ప్రజా సమస్యలు చర్చకు రాకుండా

మిగతా 2వ పేజిలో..

శ్రీశైలంలో అక్రమంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి

- నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తున్న ఎపి ప్రభుత్వం
- మండిపడ్డ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు

హైదరాబాద్,మార్చి31(అక్షరం న్యూస్) ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం శ్రీశైలం నుంచి అక్రమంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తోందంటూ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. దీంతో వేసివి నీటికి కటకట ఏర్పడే ప్రమాదం ఉందన్నారు. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టులో పవర్ జెనరేషన్ చేయొద్దని నిబంధన ఉందని.. ట్రయిల్స్ చేయొద్దని జీవో కూడా ఉందని అన్నారు. తాగునీటి కోసం మాత్రమే వినియో గించాలని సమైక్య రాష్ట్రంలో ఇచ్చిన జీవో స్పష్టంగా ఉందని మంత్రి జూపల్లి అన్నారు. తెలంగాణ హైకోర్టులో గతంలో పిల్ ఫైల్ కూడా చేశామని..జస్టిస్ పినాకి గోష్ ఇచ్చిన తీర్పు కూడా ఉందని అన్నారు. కరెంటు ఉత్పత్తి చెయ్యడానికి వీలు లేదని అన్నారు. దొంగతనంగా కరెంటు తీసుకోవాల్సిన ఖర్మ ఏపీకి ఎందుకని అన్నారు మంత్రి జూపల్లి. ధర్నా చేస్తామని చెప్పడంతో ఏపీ ప్రభుత్వం పంపింగ్

మిగతా 2వ పేజిలో..

బెంగాలీలను బిజెపి అవమానం చేస్తోంది

- నా ముఖం చూసి మాత్రమే ఓటేయండి
- సెంటిమెంట్ మాటలతో మమత ప్రచారం

కోల్‌కతా,మార్చి31అక్షరం న్యూస్) భారతీయ జనతా పార్టీ పై పశ్చిమబెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి, టీఎంసీ అధినేత్రి మమతా బెనర్జీ నిప్పులు చెరిగారు. బీజేపీని 'అనాగరిక' పార్టీగా అభివర్ణించారు. దేశంలోని బెంగాలీ మాట్లాడే వలస కార్మికులను టార్గెట్ చేస్తున్నారని, బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో వారిని వేధింపులు, అవమానాలకు గురిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు. బాంకురాలో మంగళవారం నాడు జరిగిన ఎన్నికల ప్రచార సభలో మమతా బెనర్జీ ప్రసంగించారు. టీఎంసీ అభ్యర్థులు ఎవరనేది కాకుండా తన నాయకత్వాన్ని మాత్రమే చూడాలని ఈ సందర్భంగా ఓటర్లను మమతాబెనర్జీ కోరారు. 294 నియోజకవర్గాల్లోనే తననే అభ్యర్థిగా చూడాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఓటర్ల జాబితాలో అవకతలను ప్రధానంగా ఆమె తన ప్రసంగంలో ప్రస్తావిస్తూ, ఒకేరోజు 30,000 అప్లికేషన్లు దాఖలైనట్టు పార్టీ నేత అభిషేక్ బెనర్జీ వద్ద సమాచారం ఉందని

మిగతా 2వ పేజిలో..

అసోంలో మహిళలకు మూడువేల తాయిలం

గౌహతి,మార్చి31: త్వరలో ఎన్నికలు జరగనున్న అస్సాంలో మంగళవారం బిజెపి సంకల్ప పాత్ర పేరుతో 31 హామీలతో మేనిఫెస్టోను విడుదల చేసింది. ఈ హామీల్లో కీలకంగా ఉమ్మడి పౌరస్మృతి (యుసిసి),

మిగతా 2వ పేజిలో..

శ్రీశైలంలో అక్రమంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ఉపసంహరణ చేసుకుందని అన్నారు. పాలమూరు రైతాంగం, ప్రజలకు అండగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. వాటర్ అలకేషన్ అంశం కోర్ట్ లో పెండింగ్ లో ఉందని... 69 శాతం తెలంగాణకు 31 శాతం ఆంధ్రకు వాటా రావాల్సి ఉందని అన్నారు. ప్రభుత్వం మన రాష్ట్ర హక్కును కాపాడుతుందని.. అక్రమంగా నీటిని తరలిస్తే ప్రజల పక్షాన కాంగ్రెస్ పోరాటం చేస్తోందని అన్నారు. మంత్రి జూపల్లి వ్యాఖ్యలతో ఏపీ తెలంగాణ మధ్య నీటి వివాదం మరోసారి తెరపైకి వచ్చింది.

కేరళలో రాహుల్ ఉధృత ప్రచారం

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. బీజేపీతో కూడిన ఎల్డీఎఫ్‌కు, కాంగ్రెస్ సారథ్యంలోని యూడీఎఫ్‌కు మధ్యే ఎన్నికల పోరాటం జరుగుతోందన్నారు. కన్నూరులో మంగళవారంనాడు జరిగిన ఎన్నికల ప్రచార సభలో రాహుల్ మాట్లాడారు. స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా పోటీచేస్తున్న సీపీఎం మాజీ నేతలు వి.కున్హికృష్ణన్, టీవీ గోవిందన్‌లు కూడా రాహుల్ ప్రసంగించిన వేదికపై పాల్గొన్నారు. ఈ ఎన్నికలు రెండు సిద్ధాంతాలకు మధ్య జరుగుతున్న పోరని, తొలిసారి బీజేపీ-లెఫ్ట్ ఫ్రంట్ చేతులు కలపడం అంతా చూస్తున్నామని రాహుల్ అన్నారు. బీజేపీతో ఎల్డీఎఫ్ జత కట్టడం ఇష్టంలేకనే ఆ పార్టీలోని కొందరు సీనియర్లు యూడీఎఫ్ మద్దతుతో స్వతంత్ర అభ్యర్థులుగా పోటీ చేస్తున్నారని చెప్పారు. లెఫ్ట్ ఫ్రంట్ ఇంకెంతమాత్రం వామపక్ష పార్టీ కాదని,అతివాద రైట్‌వింగ్ పార్టీ అని పేర్కొన్నారు. ప్రధానమంత్రి ఎక్కడకు వెళ్లినా ఆలయాలు, మతం గురించి మాట్లాడతారని.. కానీ ఇక్కడకు వచ్చినప్పుడు మాత్రం శబరిమల ఆలయంలో బంగారం తాపడాలు మాయం కావడంపై ఎందుకు మాట్లాడటం లేదని రాహుల్ ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో లెఫ్ట్ ఫ్రంట్ తిరిగి గెలవాలని ఆయన కోరుకుంటున్నారని చెప్పడానికి ఇంతకంటే నిదర్శనం లేదని అన్నారు. సీపీఎంను బీజేపీ కంట్రోల్ చేస్తోందని, యూడీఎఫ్‌ను మాత్రం కాదని చెప్పారు. తనకు సవాల్ విసరగలిగే సత్తా కాంగ్రెస్‌కు మాత్రమే ఉందనే విషయం మోదీకి బాగా తెలుసునని అన్నారు. మోదీని కాంగ్రెస్ ప్రతిఘటించడం అందరికీ తెలుసునని, కానీ మోదీని కేరళ సీఎం కానీ, కేరళ సీఎంను మోదీ కానీ విమర్శించడం ఎవరూ విని ఉండరని రాహుల్ అన్నారు.

బెంగాలీలను బిజెపి అవమానం చేస్తోంది

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

తెలిపారు. బెంగాల్ ఎన్నికల ఫలితాలను ప్రభావితం చేసేందుకు బిహార్, రాజస్థాన్, హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రాల నుంచి ఓటర్లను బీజేపీ దిగుమతి చేసుకునేందుకు ప్రయత్నాలు సాగిస్తోందని ఆరోపించారు. 'బిహార్‌లో చేసినట్టుగానే రైల్వేలను ఉపయోగించుకుని బయట ప్రాంతాల నుంచి ఓటర్లను రప్పించేందుకు బీజేపీ ప్లాన్ చేస్తోంది' అని అన్నారు. భారత ఎన్నికల కమిషన్‌పై మమతా బెనర్జీ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. బీజేపీ చెప్పినట్టు ఈసీఐ నడుచుకుంటోందని, బీజేపీ-ఈసీ కలిసి ప్రజాస్వామిక, రాజ్యాంగ హక్కులను ఊడలాక్కుంటాయని ఆరోపించారు. ఓటర్ల లిస్ట్‌లో కొందరిని టా÷-గ్గ÷ట్ చేసి తొలగించడం, మరికొందరిని జాబితాలో చేర్చడం జరుగుతోందన్నారు. తప్పుడు ఫారం-6 అప్లికేషన్లతో బీహార్ ఓటర్ల జాబితాలో చేరేందుకు ప్రయత్నించిన పలువురు బీజేపీ కార్యకర్తలు పట్టుబడినట్టు చెప్పారు. ఇది కేవలం ఓటర్ల హైజాకింగ్ కిందకే వస్తుందన్నారు. చట్టబద్ధత కలిగిన 60 లక్షల అప్లికేషన్లు ఇప్పటికే పెండింగ్‌లోనే ఉన్నాయని అన్నారు. బల్క్ ఎంట్రీలను మాత్రం ఫాస్ట్ ట్రాక్ చేస్తున్నారని అన్నారు. ఇదెంతమాత్రం రొటీన్ ప‌క్రియ కాదని, స్వేచ్ఛగా, సజావుగా ఎన్నికలు నిర్వహించడంపై జరుగుతున్న దాడి అని విమర్శించారు. బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే బెంగాల్‌లో మాంసాహారంపై నిషేధం విధిస్తుందని, దొడ్డిదారిన ఎన్ఆర్‌సీ తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం చేస్తుందని ఆరోపించారు. సాంస్కృతిక ఆంక్షలు, వివాదాస్పద విధానాలు అవలంబిస్తోందని అన్నారు.

ఉచిత బస్సుతో మహిళలకు మేలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

290 కోట్ల మంది మహిళలు ఉచితంగా ప్రయాణించి.. దాదాపు 10 వేల కోట్ల రూపాయలను ఆదా చేసుకున్నారని తెలిపారు. మహిళా ప్రయాణికులను కేవలం ప్రయాణికులుగా మాత్రమే కాకుండా, వారిని ఆర్టీసీకి యజమానులను చేయడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అన్నారు.ప్రతిరోజూ 65 లక్షల మంది ప్రయాణికుల్లో 40 లక్షల మంది మహిళలే ఉంటున్నారని.. 97 డిపోల పరిధిలో రోజూ 35 లక్షల కిలోమీటర్లు బస్సులు తిరుగుతున్నాయని మంత్రి పొన్నం తెలిపారు. ఈ భారీ లక్ష్యాన్ని విజయవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్తున్న డ్రైవర్లు, కండక్టర్లకు ఆయన ప్రభుత్వం తరపున ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ముఖ్యంగా రాఖీ వంటి పండుగ దినాల్లోనూ కుటుంబాలకు దూరంగా ఉండి సేవలందించిన కార్మికుల కృషి వెలకట్టలేనిదని కొనియాడారు. ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల విషయంలో కొందరు కావాలని తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని, యూనియన్ల పేరుతో రెచ్చగొట్టే చర్యలను మానుకోవాలని హెచ్చరించారు. తెలంగాణకు ఆర్టీసీయే లైఫ్ లైన్ అని ప్రజల రవాణా అవసరాలను తీర్చడంలో ఆర్టీసీ అగ్రస్థానంలో ఉంటుందని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. ఆర్టీసీని రాష్ట్రంలోని ప్రతి మూలకు చేర్చేందుకు యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. నియోజకవర్గాల వారీగా కొత్త రూట్లు, కొత్త బస్సులు , బస్ స్టేషన్ల అభివృద్ధిపై ప్రజా ప్రతినిధుల నుంచి నివేదికలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికే హైదరాబాద్‌లో 340 కొత్త రూట్లలో బస్సులను ప్రారంభించామని త్వరలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మరిన్ని సర్వీసులు అందుబాటులోకి వస్తాయని స్పష్టం చేశారు. కార్మికుల సంక్షేమంపై స్పందిస్తూ.. బకాయిలను తీరుస్తున్నామని, యూనియన్ల ఏర్పాటు, ఆర్టీసీ విలీనం అంశాలు ప్రభుత్వ పరిశీలనలో ఉన్నాయని మంత్రి పొన్నం వెల్లడించారు.

ట్యాంక్ బండ్ శివకు 5లక్షల ఆర్థిక సాయం అందచేసిన సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్,మార్చి31 ట్యాంక్ బండ్ శివకు ప్రభుత్వం తరపున ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సాయం అందించారు. కుటుంబానికి రూ.5 లక్షలు ఆర్థికసాయంతో పాటు అతని కుమారుడు వేణుమాధవ్ కు హోం గార్డు ఉద్యోగ నియామకపత్రం అందజేసారు. ట్యాంక్ బండ్ పై ఎంతో మంది ప్రాణాలను కాపాడిన శివ గురించి ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి చేరింది. ట్యాంక్ బండ్ శివ దీన పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్న సిఎం అతడిని ఆదుకోవడానికి నిర్ణయించారు.ఉపాధి లేక కుటుంబ పోషణ భారమై ఇబ్బందులు పడుతున్న ట్యాంక్ బండ్ శివకు ఆర్థిక సాయం అందించాలని నిర్ణయించారు. ట్యాంక్ బండ్ శివకు అవసరమైన సాయం అందించాలని కొద్ది రోజుల క్రితం అధికారులను ఆదేశించారు. ఉపాధి కోసం ట్యాంక్ బండ్ సమీపంలో ఒక స్విమ్మింగ్ పూల్ నిర్మించి ఇవ్వాలని ట్యాంక్ బండ్ శివ కోరారున ఆ దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను సిఎం ఆదేశించారు. శివ కుటుంబానికి డబుల్ బెడ్రూం ఇల్లు మంజూరు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సీఎం చేతులమీదుగా సాయం అందుకోవడం పట్ల సంతోషం వ్యక్తం చేసిన ట్యాంక్ బండ్ శివ, కుటుంబసభ్యులు.

2 నుంచి పెద్ద ఎత్తున గ్రామసభలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

మరియు ప్రణాళికా శాఖ జిల్లా కలెక్టర్ ల నుంచి సమాచారం సేకరిస్తారని తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేవలం సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకే పరిమితం కాదు మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, సేవా రంగాన్ని అభివృద్ధి చేస్తూ ముందుకు పోతున్న విషయాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలన్నారు.

2నుంచి గ్రామసభల నిర్వహణ

కొత్త పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన

కలెక్టర్లతో సిఎస్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్

హైదరాబాద్,మార్చి31 ఏప్రిల్ 2 నుంచి గ్రామ సభలు, వార్డు సభలను కచ్చితంగా నిర్వహించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. ఈ సభలను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని ఆయన సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 99 రోజుల ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక అమలు, పురోగతిపై మంగళవారం డాక్టర్ బి.ఆర్.అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో రామకృష్ణారావు కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఇప్పటికే తెలియజేసిన స్టాండర్డ్ ఆపరేటింగ్ ప్రొసీజర్స్ ప్రకారం ముందుకు సాగాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ప్రజలు అధికంగా పాల్గొనేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని

సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాలు, రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లో ప్రకటించిన కొత్త పథకాల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. సభల సందర్భంగా లబ్దిదారుల అభిప్రాయాలను సేకరించాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి ఫీల్డ్ స్థాయిలో అమలు, ప్రజల భాగస్వామ్యం, విభాగాల మధ్య సమన్వయం ఎంతో కీలకమని సిఎస్ పునరుద్ఘాటించారు. కార్యక్రమాన్ని ప్రణాళికాబద్ధంగా సక్రమంగా అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్లను కోరారు.అనంతరం ప్రణాళిక శాఖ కార్యదర్శి గౌరవ్ ఉప్పల్ గ్రామ సభలలో అనుసరించాల్సిన కార్యకలాపాల క్రమాన్ని కలెక్టర్లకు వివరించారు. అన్ని జిల్లాల్లో సమావేశాలు ఒకే విధంగా, సమర్థవంతంగా జరగేందుకు నిర్మిత అజెండాను ఆయన వివరించారు. కాగా మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ / అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ కార్యదర్శి టి.కె. శ్రీదేవి మాట్లాడుతూ వార్డు సభల సందర్భంగా 100 శాతం పన్ను వసూళ్లు సాధించిన మున్సిపల్ సిబ్బందిని సత్కరించాలని సూచించారు. ఇది పట్టణ పాలనలో ఉత్తమ పనితీరును గుర్తించి ప్రోత్సహించడానికి చేపట్టిన చర్య అని ఆమె పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఆరోగ్య శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి క్రిస్టినా జోంగ్తు ప్రసంగిస్తూ ఏప్రిల్ 6 నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించనున్న హెల్త్ వీక్ గురించి కలెక్టర్లకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు, అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించి ప్రజారోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంపై దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీధర్, ఇతర ఉన్నతాధికారులు కూడా పాల్గొన్నారు.

అసోంలో మహిళలకు మూడువేల తాయిలం

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

మహిళలకు అరుణోదరు పథకం కింద నెలకు మూడువేల రూపాయల్ని నేరుగా తమ బ్యాంకు అకౌంట్లలో జమ చేయడం వంటివి ఉన్నాయి. మేనిఫెస్టో విడుదల సందర్భంగా ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్వ శర్మ మాట్లాడుతూ.. 'అస్సాంని ప్రకాశవంతమైన రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడమే బిజెపి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది' అని ఆయన అన్నారు. ఉత్తరాఖండ్, గుజరాత్ రాష్ట్రాల మాదిరిగానే అస్సాంలో కూడా యుసిసిని అమలు చేయడమే బిజెపి అజెండా అన్నారు. అలాగే లవ్ జీహాద్‌కు వ్యతిరేకంగా చర్యలు తీసుకుంటాం అని ఆయన అన్నారు. యుసిసిని రాజ్యాంగంలోని ఆరవ షెడ్యూల పరిధిలోకి వచ్చే ప్రాంతాల నుంచి మినహాయిస్తామని, గిరిజన వర్గాల్లో దీని అమలు చేయమని ఆయన అన్నారు. రద రహిత అస్సాంను మార్చేందుకు రాబోయే రెండేళ్లలో 18 వేల కోట్లను ఖర్చు చేస్తాం. లక్షపతి దీదీ పథకం కింద 40 లక్షల మంది మహిళలకు 25 వేల రూపాయలు అందిస్తాం. వచ్చే ఐదేళ్లలో రెండు లక్షల జాబ్‌లు ఇస్తాం. ఒక జిల్లా, ఒక కళాశాల, ఒక విశ్వవిద్యాలయం, ఒక ఇంజనీరింగ్ కళాశాలను ఏర్పాటు చేస్తాం. అరుణోదరు పథకం కింద ఇస్తున్న రూ. 1250లను పెంచి మహిళలకు 3,000లు అందించడానికి ప్రయత్నిస్తాం అని హిమంతబిశ్వ శర్మ అన్నారు. మేనిఫెస్టో విడుదల కార్యక్రమంలో సిఎం హిమంత బిశ్వ శర్మ, కేంద్ర మంత్రులు నిర్మలా సీతారామన్, సర్బానంద సోనోవాల్, ఆ రాష్ట్ర బిజెపి అధ్యక్షుడు దిలీప్ సైకియా హాజరయ్యారు.

మూసీపై ఆన్‌లైన్లో ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ

హైదరాబాద్,మార్చి31 మూసీ పునరుజ్జీవ పనులను ప్రజాస్వామ్యయుతంగా చేపడుతున్నామని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క చెప్పారు. మూసీపై ఏర్పాటైన కేబినెట్ సబ్ కమిటీ సమావేశం సచివాలయంలో జరిగింది. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.మార్చి 31 నుంచి ఏప్రిల్ 15 వరకు ఆన్ లైన్ లో మెయిల్ ఐడీ ద్వారా మూసీ పునరుజ్జీవంపై ప్రజల అభిప్రాయాలు స్వీకరిస్తామని తెలిపారు. ఆన్ లైన్ లో వచ్చిన విలువైన సలహాలు, సూచనలను అన్నింటినీ అధికారులతో కలిసి విశ్లేషణ చేస్తామని చెప్పారు. అభిప్రాయాలు వెల్లడించిన వారితో నేరుగా దశలవారీగా సబ్ కమిటీ సభ్యులు సం ప్రదింపులు చేస్తారని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. మూసీ నది ఒడ్డున ఓంకారేశ్వర ఆలయం పనులకు మార్చి 28న శంకుస్థాపన జరిగిందని, ఆ రోజు నుంచి మూసీ ఫేస్ 1, ఫేస్ 2 వరకు చేయాల్సిన పనులకు సంబంధించిన రోడ్ మ్యాప్ ను సిద్ధం చేసుకోవాలని డిప్యూటీ సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. డిఫెన్స్ భూములు, మూసీ నిర్వాసితులతో సంప్రదింపులు, నిర్మాణ డిజైన్లు తుది దశకు తీసుకురావడం, బ్యాంకర్స్ తో మాట్లాడటం ఇలా పనులను ఎక్కడికి అక్కడ విభజన చేసుకొని ముందుకు వెళ్లాలని అధికారులకు సూచించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి యావత్ కేబినెట్ సంకల్పాన్ని అర్థం చేసుకొని అధికారులు ఉత్సాహంగా ముందుకు వెళ్లాలని అన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు ఒక మైలురాయిగా నిలుస్తుం దని అధికారులకు డిప్యూటీ సీఎం సూచించారు. అధికారులకు ఎలాంటి సలహా, సూచన ఇతర ఏ అవసరాలు ఉన్న సబ్ కమిటీ సభ్యులు 24 గంటల పాటు అందుబాటులో ఉంటారని తెలిపారు. సమావేశంలో స్పెషల్ సీఎస్ జయేశ్ రంజన్, మూసీ రివర్ ఫ్రంట్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ ఎండీ ఈవీ నరసింహారెడ్డి, జాయింట్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గౌతమి, అధికారులు వినయ్ కృష్ణారెడ్డి, అశోక్ రెడ్డి, కలెక్టర్లు హరిచందన, నారాయణరెడ్డి, మను చౌదరి, జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ కర్ణన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేరళ ఎన్నికలు మీకు అవసరమేమో..?

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

వివిధ కారణాలతో అసెంబ్లీ సమయాన్ని వృథా చేశారన్నారు.కేరళ ఎన్నికల కోసం శాసనసభని 30వ తేదీనే బంద్ పెట్టారు. కేరళ ఎన్నికలు మీకు అవసరం ఏమో..? తెలంగాణ ప్రజలకు, బీఆర్ఎస్ పార్టీకి శాసనసభ ముఖ్యం, ప్రజా సమస్యలు ముఖ్యమని హరీష్ రావు స్పష్టం చేశారు. శాసనసభలో పహిల్వాన్లు అని రేవంత్ రెడ్డి అంటాడు, కత్తులతో తలలు తీసేస్తామని ఇంకో సభ్యుడు అంటాడు. మరి ఇవన్నీ ఎథిక్స్ కమిటీకి రిఫర్ చేయరా..? కాంగ్రెస్ సర్కార్‌ను హరీష్ రావు ప్రశ్నించారు. రేవంత్ రెడ్డి ఎన్నోసార్లు అనాగరిక భాష మాట్లాడాడు, మరి అది రిఫర్ చేయరా ఎథిక్స్ కమిటీకి..? అని అడిగారు. మీరు అసెంబ్లీలో మా గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం చేసినా, ప్రజాక్షేత్రంలో మిమ్మల్ని నిలదీస్తూనే ఉంటామని హరీష్ రావు హెచ్చరించారు.

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు తెలంగాణాకు వరప్రదాయిని..

రేవంత్ రెడ్డి, సీఆర్ పాటిల్ వ్యాఖ్యలకు మధ్య తేడా లేదని హరీష్ రావు అన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర ప్రభుత్వమే అన్ని అనుమతులు ఇచ్చింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం, కేంద్ర మంత్రులు, సుప్రీంకోర్టు కూడా కాళేశ్వరం చాలా గొప్ప ప్రాజెక్టు అని ప్రశంసించాయి. నితిన్ గడ్కరీ, పీవీ నరసింహన్ లాంటి ఎందరో ప్రముఖులు కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు తెలంగాణాకు వరప్రదాయిని అని అన్నారుఇటీవల పార్లమెంటులో కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్టిన ఎకనామిక్ సర్వేలో కాళేశ్వరం వల్ల సాగు భూమి విస్తీర్ణత పెరిగిందని చెప్పింది. అసెంబ్లీలో ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కూడా కాళేశ్వరం వల్ల గత రెండేళ్లలో వేల ఎకరాల సాగు భూమి విస్తీర్ణత పెరిగిందని నివేదిక పెట్టాడు. ఆలేరు నియోజకవర్గంలో గంధమల్ల ప్రాజెక్టుకు, మూసీలో తెచ్చే గోదావరి నీళ్లు కాళేశ్వరం నుండి వచ్చేవే కదా.

సీఆర్ పాటిల్ ఒకసారి తెలంగాణకు వచ్చి ఇక్కడ రైతులను అడిగితే, నీళ్లు ఎప్పుడు వచ్చాయి, ఎలా వచ్చాయని స్పష్టంగా తెలుస్తుందన్నారు. కేవలం బీఆర్ఎస్ పార్టీ మీద బురదజల్లడానికే కాళేశ్వరం గురించి తప్పుగా మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఒక్క రూ.50 కోట్లు ఇస్తే ఇంకొక 2 లక్షల ఎకరాల ఆయకట్టు వస్తుందని, రెండేళ్ల నుండి దాదాపు 20 లేఖలు రాస్తున్నా ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పందిస్తలేదని అన్నారు. మీకు మా మీద కోపం ఉంటే తీర్చుకోండి.. కానీ ఆ కోపాన్ని రైతుల మీద చూపకండని హరీష్ రావు విజ్ఞప్తి చేశారు.

31వ రోజుకు చేరుకున్న ఇరాన్ యుద్ధం

సెకనుకు సుమారు 9.8 లక్షలు ఖర్చు చేస్తున్న అమెరికా

న్యూఢిల్లీ,మార్చి31 ఇరాన్‌పై అమెరికా భీకరంగా దాడి చేస్తూ..విధ్వంసకర పేలుడు పదార్థాలు, క్షిపణులను ఆ దేశం వినియోగిస్తున్నది. చాలా ఖరీదైన ఆ ఆయుధాల వల్ల.. అమెరికా అనూహ్య రీతిలో యుద్ధం కోసం ఖర్చు చేస్తున్నది. ఇరాన్ వార్ కోసం అమెరికా ఖర్చు చేస్తున్న గణాంకాలను పరిశీలిస్తే షాక్ అవ్వాల్సిందే. ఇరాన్ వార్ కోసం ప్రతి సెకనుకు అమెరికా సుమారు 9.8 లక్షలు అంటే 10వేల డాలర్లు ఖర్చు చేస్తున్నట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం యుద్ధం 31వ రోజుకు చేరుకున్నది. అమెరికా పన్నుదారులకు చెందిన సుమారు 2.63 లక్షల కోట్లు ఇప్పటి వరకు ఖర్చు అయినట్లు తెలుస్తోంది. స్టాక్ హోమ్ ఇంటర్నేషనల్ పీస్ రీసర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ పరిశోధకులు ఈ విషయాన్ని చెప్పారు. ఫిబ్రవరి 28వ తేదీన ప్రారంభమైన యుద్ధం ప్రస్తుతం భీకర స్థాయికి చేరుకున్నది. ఈ యుద్ధం కోసం ప్రతి రోజు అమెరికా ప్రభుత్వం దాదాపు 8455 కోట్లు(890 మిలియన్ల డాలర్లు) ఖర్చు చేస్తున్నది. పేలుడు పదార్థాలు, ఎయిర్ ఆపరేషన్స్, నేవీ డిఎ÷-లాయ్‌మెంట్, మిస్సైల్ డిఫెన్స్, ఇంటెలిజెన్స్, లాజిస్టిక్స్‌తో అన్ని ఖర్చులు లెక్కేస్తున్నారు. ఎస్ఐపీఆర్ఐ నివేదికలో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. మునిషన్స్, మిస్సైళ్లకు ఎక్కువ ఖర్చు అవుతోంది. ప్రతి రోజు వాటి కోసం సుమారు 3040 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. అంటే మొత్తం ఖర్చులో అది 36 శాతంగా ఉంది. తోమాహాక్ క్రూయిజ్ మిస్సైళ్లు, జేడీఏఎం బాంబులు, ప్రిసిషన్ గైడెడ్ బాంబులు ఉన్నాయి. వైమానిక ఆపరేషన్స్ కోసం ప్రతి రోజు సుమారు 2327.5 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. రోజు వారి ఖర్చులో ఇది 27.5 శాతంగా ఉంది. నౌకాదళ ఆపరేషన్స్ కోసం ప్రతి రోజు సుమారు 1475 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. యుద్ధ నౌకల మోహరింపు, డెస్ట్రాయర్లు, సబ్‌మెరైన్లు ఈ జాబితాలో ఉన్నాయి. మిస్సైల్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్స్ థాడ్, పాట్రియాట్, ఏజిష్ బీఎండీ కోసం ప్రతి రోజు సుమారు 902 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఇది రోజువారీ ఖర్చులో 11 శాతంగా ఉన్నట్లు పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇంటెలిజెన్స్, సైబర్ ఆపరేషన్స్ కోసం 427 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఐఎస్ఆర్ ఎ÷-లాట్‌ఫామ్స్, శాటిలైట్ ఇమేజ్‌లు, సైబర్ ఆపరేషన్స్ దీంట్లో ఉన్నాయి. పర్సనల్, లాజిస్టిక్స్ కోసం ప్రతి రోజు 285 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఇరాన్‌పై యుద్ధం ఖర్చు మితిమీరిన నేపథ్యంలో.. ఈ అంశంపై గల్ఫ్ దేశాలతో అమెరికా చర్చించే అవకాశాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. యుద్ధ ఖర్చుల్లో గల్ఫ్ దేశాల సహాయాన్ని అమెరికా కోరే అవకాశాలు ఉన్నాయి. 1990లో జరిగిన గల్ఫ్ వార్ సమయంలో జపాన్, జర్మనీ దేశాలు అమెరికాకు సాయం చేశాయి. ప్రస్తుతం తమకు నష్ట పరిహారం చెల్లించాలని ఇరాన్ కూడా డిమాండ్ చేస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో గల్ఫ్ దేశాలను అమెరికా సాయం కోరే ఛాన్సు ఉన్నట్లు అంచనా వేస్తున్నారు.

వీర్లపల్లి పోతన కాలనీ రోడ్డుకు తాత్కాలిక మరమ్మతులు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ : 21వ డివిజన్ పరిధిలోని ఈశ్వర కృప వృద్ధుల ఆశ్రమ బోర్డు నుంచి గాంధీ బొమ్మ వరకు, వీర్లపల్లి పోతన కాలనీకి వెళ్లే రహదారి చాలా కాలంగా దెబ్బతిని వాహనదారులకు ఇబ్బందులు కలిగిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో 21వ డివిజన్ ఇంచార్జ్ కొక్కిరాల శ్రీనివాస్ రావు ఆధ్వర్యంలో సొంత ఖర్చులతో ప్రైవేట్ జేసీబీ సహాయంతో రోడ్డులో ఏర్పడిన పెద్ద గుంతలను మట్టితో నింపి తాత్కాలికంగా చదును చేశారు. ఈ సందర్భంగా 21వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కందుల స్వరూప సతీష్ మాట్లాడుతూ, వాహనదారుల సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని తాత్కాలికంగా ఈ పనులు చేపట్టామని తెలిపారు. త్వరలోనే రామగుండం అభివృద్ధి ప్రదాత రాజ్ ఠాగూర్ మక్కన్ సింగ్ ఆధ్వర్యంలో ఈ రహదారిని పూర్తిస్థాయిలో నిర్మించనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈశ్వర కృప వృద్ధాశ్రమ సీనియర్ ప్రొప్రైటర్ పీటి స్వామి, కార్పొరేటర్ కన్నూరి భాగ్యలక్ష్మి శంకర్, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు అర్జున్ రావు, వేణుగోపాలరావు, పిట్టల రమేష్, రషీద్, భాస్కర్, కిరణ్, అశోక్, అక్బర్ తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మహనీయుల జయంత్యుత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించాలి

- **అదనపు కలెక్టర్ డి. వేణు**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 31 అక్షరం న్యూస్;

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు ఏప్రిల్ మాసంలో జరగబోయే మహనీయుల జయంత్యుత్సవాలను జిల్లాలో అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ డి. వేణు తెలిపారు.మంగళవారం జిల్లా కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో, తన ఛాంబర్ లో జయంతోత్సవాలకు సంబంధించి కార్యనిర్వహణ పై సమావేశాన్ని అదనపు కలెక్టర్ డి వేణు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ డి. వేణు మాట్లాడుతూ.. ఏప్రిల్ 5న డాక్టర్. బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి, ఏప్రిల్ 14న డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ జయంతి వేడుకలను జిల్లా వ్యాప్తంగా అధికారికంగా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ఉత్సవాల సందర్భంగా మహనీయుల జీవిత చరిత్రను, వారు సమాజానికి చేసిన సేవలను నేటి తరానికి చాటిచెప్పేలా విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రచారంలో భాగంగా కరపత్రాలు, గోడ పత్రికల ముద్రణతో పాటు ప్రధాన కూడళ్లలో విగ్రహాల అలంకరణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, ఉత్సవాల నిర్వహణలో కుల సంఘాల, ప్రతినిధులు, మేధావుల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని కార్యక్రమాలు రూపొందించాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులాల అభివృద్ధి అధికారి ,మండల రవీందర్, వివిధ దళిత కుల సంఘాల నాయకులు, సంఘాల ప్రతినిధులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సమన్వయంతో అండర్ గ్రౌండ్ కేబుల్ పనులు చేపట్టాలి

- **జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష**
- **బి.ఎస్.ఎన్.ఎల్ అండర్ గ్రౌండ్ కేబుల్ పై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్**

పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి మార్చి 31 అక్షరం న్యూస్;

జిల్లాలో బి.ఎస్.ఎన్.ఎల్ అండర్ గ్రౌండ్ కేబుల్ పనులు వివిధ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో చేపట్టాలని లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్షలి తెలిపారు. మంగళవారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో బి.ఎస్.ఎన్.ఎల్ అండర్ గ్రౌండ్ కేబుల్ పై సంబంధిత అధికారులతో లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష, స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ జె.అరుణ శ్రీ తో కలిసిలి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ,లి రామగుండం పరిధిలో పలు చోట్ల డ్యామేజైన బి.ఎస్.ఎన్.ఎల్ అండర్ గ్రౌండ్ కేబుల్ మరో మారు వేయడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఆర్అండ్బీ, మిషన్ భగీరథ, ఎన్.పి.డి.సి.ఎల్, లోకల్ బాడీస్ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ పని చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. నూతన విద్యుత్ పోల్స్, త్రాగు నీటి పైప్ లైన్ , రోడ్ల నిర్మాణం, ఇతర అభివృద్ధి పనులు చేపట్టే సమయంలో ఆ ప్రాంతంలో వేసిన అండర్ గ్రౌండ్ డ్యామేజ్ కాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సెల్ ఫోన్ నెట్ వర్క్ సజావుగా కొనసాగేందుకు వేసవి కాలంలో విద్యుత్ కోతలు ఉండకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, మెయింటెనెన్స్ పనుల నిమిత్తం కరెంట్ కోతులు విధించే అవసరం వస్తే బ్యాకప్ ముగిసే లోపు విద్యుత్ సరఫరా పునరుద్ధరణ జరిగేలా చూడాలని అన్నారు. సెల్ ఫోన్ సిగ్నల్, బి.ఎస్.ఎన్.ఎల్ అండర్ గ్రౌండ్ కేబుల్ సంబంధించిప్రతి నెలా సంబంధిత శాఖ అధికారులు సమన్వయ సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో డి ఆర్ డి ఓ కాళిందిని,ఆర్ అండ్ బి ఈ ఈ బావ్ సింగ్ , సి సెక్షన్ సూపరిండెంట్ కుమారస్వామి సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

7న టిబిఎస్ఆర్ కెఎస్ మహాసభను జయప్రదం చేయండి

- **రాష్ట్ర కార్యదర్శి రాసమల్ల కొమురయ్య**

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) మార్చి 31:

ఈ నెల 7వ తేదీన జనగామ జిల్లా కేంద్రంలో జరిగే టిబిఎస్ఆర్ కెఎస్ మహాసభను జయప్రదం చేయాలని ఆసంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి రాసమల్ల కొ మురయ్య పిలుపునిచ్చారు. మంగళవారం రఘునాథపల్లి మండల కేంద్రంలో భవన నిర్మాణ రంగాల కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ధరిపల్లి చంద్రన్న పిలుపు మేరకు ఏప్రిల్ 7వ తేదీ జనగామ జిల్లాలో జరగబోయే మహాసభ వాల్ పోస్టర్ను రాసమల్ల కొమురయ్య ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ఆవిష్కరించాడు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించడం కోసం కార్మిక శాఖ మంత్రి వెంకటస్వామి వివేక్ ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేస్తున్న సందర్భంగా మన సమస్యలను వివరించి సమస్యలను పరిష్కరించాలని, 55 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి కార్మికుడికి 5,000 రూపాయల పెన్షన్ తో పాటు కార్మికుడు బ్రతుకునంతవరకు కార్డును కొనసాగించాలని, ప్రసూతి కాన్పుకు లక్ష రూపాయల వరకు పెంచాలని కార్మిక శాఖ మంత్రికి వినిపిస్తామని తెలియజేశారు. కావున 7న ప్రతి గ్రామ నుండి కార్మికులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని వారి హక్కుల కోసం ఉద్యమించే విధంగా సూర్యపేట రోడ్డులోని భ్రమరాంబ ఫంక్షన్ హాల్ జరిగే మహా సభను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కన్వీనర్ తూడి అంజయ్య. జిల్లా కోకన్వీనర్లు పోకల శ్రీనివాస్, బొమ్మల యాకయ్య, కడారి శ్రీనివాస్, మండల అధ్యక్షుడు కొట్టే ప్రేమ్ కుమార్. మండల కోశాధికారి, చెరుకు రాజు, మండల ఉపాధ్యక్షులు పల్లపు మురళి, మండల ప్రచార కార్యదర్శి సింగపురం బిక్షపతి. మండల ప్రచార కార్యదర్శి నరేష్, మండల కార్యదర్శి సందుపట్ల సుధాకర్. కంచనపల్లి గ్రామ అధ్యక్షుడు గొంగల రవి, ఖిలాషాపూర్ గ్రామ అధ్యక్షులు పానుగంటి రాములు, కందుల గణేష్, ఇమ్మడిశెట్టి కరుణాకర్, నె కల యాదగిరి, పాకనాటి నరసింహులు, చిన్న కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదలకు వరంగా పెదపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సేవలు

- **సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్ కు రాగినేడు సర్పంచ్ సోమ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఘన సన్మానం.**

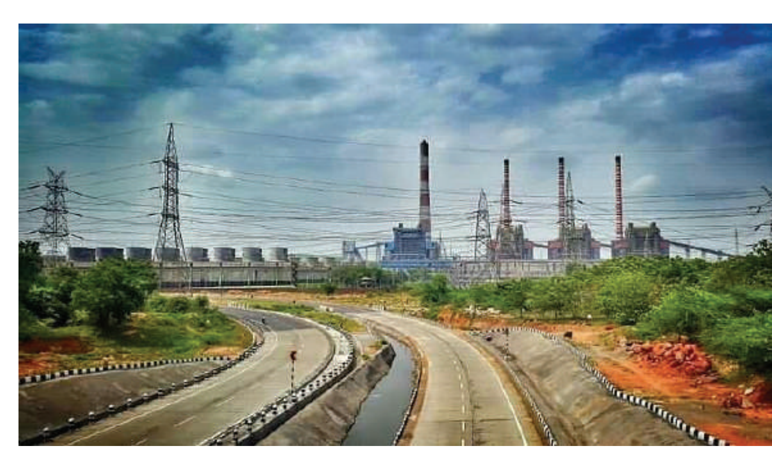
పెద్దపల్లి టౌన్ మార్చి 31 అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సేవలు పేదలకు వరంగా మారాయి. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల పట్ల ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని పెంచుతూ కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులకు దీటుగా వైద్య సేవలు అందిస్తున్న పెద్దపల్లి మాతా శిశు కేంద్రం, జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె. శ్రీధర్, వైద్య బృందానికి ప్రజలు నీరాజనాలు పలుకుతున్నారు. పెద్దపల్లి మండలం రాగినేడు సర్పంచ్ సోమ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్, సర్జన్ డాక్టర్ సాయి ప్రసాద్ లను మంగళవారం ఘనంగా సన్మానించారు. పేదలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడంలో చేస్తున్న కృషిని అభినందించారు. వైద్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష, ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణరావు ప్రత్యేక చొరవ, సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్ కృషికి ఫలితంగా వైదులు, సిబ్బంది మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తూ ప్రజల మన్ననలు పొందుతున్నారు. గ్రామాల్లోని నిరుపేద కుటుంబాలకు అండగా నిలుస్తూ, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో లక్షలాది రూపాయలు ఖర్చయ్యే హెర్నియా, గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్ (పిత్తాశయ రాళ్లు) వంటి క్లిష్టమైన శస్త్రచికిత్సలను అత్యంత విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న జిల్లా ఆసుపత్రి రాష్ట్రంలో నెంబర్ వన్ ఆసుపత్రిగా గుర్తింపు పొందింది. డాక్టర్ శ్రీధర్, అన్ని విభాగాల వైద్యులు పేద ప్రజల పాలిట దేవుళ్లుగా నిలుస్తున్నారని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో బ్రాహ్మణపల్లి ఉపసర్పంచ్ జంగిలి శేఖర్, డీసీసీ కార్యవర్గ సభ్యుడు సూత్రపు పరమేష్, గుమ్మడి విజయ్, మార్కెట్ డైరెక్టర్ సోమ చంద్రయ్య, చింతపండు మల్లయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు. వైద్య సేవలలో అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న డాక్టర్ శ్రీధర్, వైద్య బృందాన్ని శాలువాలు, పూలమాలలతో ఘనంగా సత్కరించి భవిష్యత్తులో కూడా ఇదే తరహాలో సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు

89 వేల మెగావాట్ల స్థాపిత సామర్థ్యానికి చేరువలో ఎన్టిపిసి లిమిటెడ్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

దేశంలో ప్రముఖ విద్యుత్ ఉత్పత్తి సంస్థ అయిన ఎన్టిపిసి లిమిటెడ్ మరో కీలక మైలురాయిని చేరుకుంది. సంస్థ మొత్తం స్థాపిత విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం ఇప్పుడు 88 వేల 889 మెగావాట్లకు చేరుకున్నట్లు ప్రకటించింది. పునరుత్పాదక శక్తి విస్తరణపై దృష్టి సారిస్తున్న సంస్థకు ఇది ఒక ముఖ్యమైన పురోగతిగా భావిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది కాలంలోనే దాదాపు ఎనిమిది వేల మెగావాట్ల అదనపు సామర్థ్యాన్ని జోడించింది. లక్ష 32 వేల మెగావట్ల స్థాపిత సామర్థ్యం లక్ష్యంగా ఎన్టిపిసి ప్రధానంగా గ్రీన్ ఎనర్జీ సోలార్ విండ్ అను విద్యుత్ రంగంలో దూసుకుపోతోంది. మరోవైపు థర్మల్ ప్లాంట్ లో కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది. ఈ సామర్థ్య పెరుగుదలలో భాగంగా సంస్థ తన అనుబంధ సంస్థలు ఎన్టిపిసి గ్రీన్ ఎనర్జీ లిమిటెడ్ (ఎన్టిపిసి హరిత శక్తి సంస్థ) మరియు ఎన్టిపిసి రెన్యూవబుల్ ఎనర్జీ లిమిటెడ్ (ఎన్టిపిసి పునరుత్పాదక శక్తి సంస్థ) ద్వారా అభివృద్ధి చేసిన సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టుల్లో కొత్త విడతలను ప్రారంభించింది. రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలోని భడ్లా సౌర విద్యుత్ పార్క్ పరిధిలో నిర్మిస్తున్న 500 మెగావాట్ల భడ్లా సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టులో మూడవ మరియు చివరి 75 మెగావాట్ల విడత ఈ ఏడాది మార్చి 25 నుంచి విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రారంభమైంది. అదే విధంగా గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని ఖవడా సౌర విద్యుత్ పార్క్ పరిధిలో అభివృద్ధి చేస్తున్న 1,200 మెగావాట్ల ఖవడా--2 సౌర విద్యుత్ ప్రాజెక్టులో ఐదవ 105 మెగావాట్ల విడత మార్చి 29 నుంచి ఉత్పత్తి ప్రారంభమైంది. ఈ కొత్త చేర్పులతో సంస్థ వాణిజ్య విద్యుత్ ఉత్పత్తి సామర్థ్యం కూడా గణనీయంగా పెరిగింది. జాతీయ తాప విద్యుత్ సంస్థగా ప్రారంభమైన ఎన్టిపిసి 1975లో స్థాపించబడింది. ప్రారంభంలో ప్రధానంగా బొగ్గు ఆధారిత తాప విద్యుత్ కేంద్రాలను అభివృద్ధి చేసి దేశవ్యాప్తంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. అనంతరం జలవిద్యుత్, వాయు ఆధారిత విద్యుత్, సౌర మరియు గాలి శక్తి ప్రాజెక్టుల వైపు కూడా సంస్థ అడుగులు వేసింది. ప్రస్తుతం దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాల్లో విద్యుత్ కేంద్రాలను నిర్వహిస్తూ, పరిశ్రమలు, వ్యవసాయం, గృహ అవసరాలకు అవసరమైన విద్యుత్ సరఫరాలో ప్రధాన భాగస్వామిగా నిలుస్తోంది. ఇటీవల కాలంలో స్వచ్ఛమైన విద్యుత్ ఉత్పత్తిని పెంచడం, కార్బన్ ఉద్గారాలను తగ్గించడం లక్ష్యంగా సౌర మరియు గాలి శక్తి ప్రాజెక్టులను వేగంగా విస్తరిస్తోంది. రాబోయే సంవత్సరాల్లో పునరుత్పాదక విద్యుత్ ఉత్పత్తిలో పెద్ద ఎత్తున సామర్థ్యాన్ని పెంచి దేశ శక్తి భద్రతకు తోడ్పడాలని సంస్థ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది

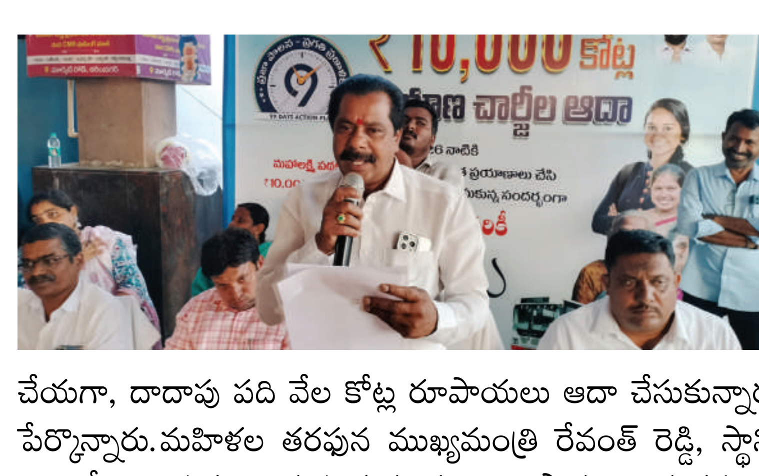


మహిళలను కోటేశ్వరాలుగా చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- **మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 31 అక్షరం న్యూస్;

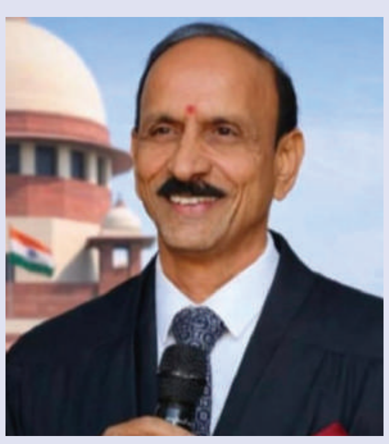
మహిళలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసి కోటేశ్వరాలుగా తీర్చిదిద్దడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యమని మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష ఆదేశాల మేరకు మంగళవారం పెద్దపల్లి బస్టాండ్ ఆవరణలో గోదావరిఖని ఆర్టీసీ డిపో మేనేజర్ నాగభూషణం ఆధ్వర్యంలో మహాలక్ష్మి సంబరాలు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిల్ల మల్లయ్య హాజరై మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మహిళల సాధికారతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. దేశంలోనే ఎక్కడా లేని విధంగా 2023 డిసెంబర్ 9న మొదటి సంతకం చేసి మహాలక్ష్మి పథకం అమలు చేసి మహిళలకు ఉచిత ఆర్టీసీ బస్సు ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించారని చెప్పారు. ఈ పథకం ద్వారా ఇప్పటివరకు సుమారు 290 కోట్ల మంది మహిళలు ప్రయాణం చేయగా, దాదాపు పది వేల కోట్ల రూపాయలు ఆదా చేసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. మహిళల తరపున ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే విజ్జన్నకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మహిళలు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ ఆకుల వెంకటేష్, కౌన్సిలర్లు మొలుగూరి కమల్, ఉనుకొండ సరస్వతి, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కూర మల్లారెడ్డి, డీఆర్డీఏ ఏపిడీ రవీందర్, గోదావరిఖని డిపో మేనేజర్ నాగభూషణం, మెప్మా టీఎంసీ స్వప్న, మున్సిపల్ మరియు సెర్ప్ సిబ్బంది, మహిళలు పాల్గొన్నారు. 8



నేడు మరోసారి నిర్వహించనున్న రఘునాథపల్లి అంగడి వేలం

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్), మార్చి 31:
రఘునాథపల్లి మండల కేంద్రంలో ప్రతి గురువారం నిర్వహించే అంగడి నిర్వహణ హక్కులు పొందేందుకు గ్రామ పంచాయతీ కమ్యూనిటీ హాల్లో మంగళవారం జరిగిన వేలం పాటలో పాల్గొనడానికి ఇద్దరు టెండరుదారులు మాత్రమే హాజరుకావడంతో వరుసగా నాలుగోసారి అంగడి వేలంను అధికారులు బుధవారంకు వాయిదా వేశారు. అంగడి వేలంలో పాల్గొనడానికి 36 మంది టెండరుదారులు ఒక్కొక్కరు రూ.1.50 లక్షల చొప్పున గ్రామ పంచాయతీ పేరున డిడిలను చెల్లించారు. 36 మంది టెండరుదారులలో ఇద్దరు తప్ప మిగతా వారందరు సిండికేట్ గా ఏర్పడి అంగడి వేలం పాటకు సకాలంలో హాజరుకాకపోవడంతో వేలంను బుధవారంకు వాయిదా వేశారు. తిరిగి ఏప్రిల్ 1(బుధవారం) ఉదయం 10.30 గంటలకు గ్రామ పంచాయతీ కమ్యూనిటీ హాల్లో అంగడి వేలం నిర్వహించనున్నట్లు పంచాయతీ కార్యదర్శి బాలకిషన్ గౌడ్ తెలిపారు. టెండరుదారులు అంగడి వేలంలో పాల్గొనడానికి సకాలంలో హాజరై గ్రామ పంచాయతీకి సహకరించాలని ఆయన కోరారు

గోదావరిఖని బార్ అసోసియేషన్ నేతలుగా బల్మూరి,గుజ్జేటి



జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్
గోదావరిఖని బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులుగా బల్మూరి అమరేందర్ రావు,ప్రధాన కార్యదర్శి గా గుజ్జేటి సత్యనారాయణ ఎన్నికయ్యారు.మొత్తం 243 మంది న్యాయవాదులు గల బార్ అసోసియేషన్ కు మంగళవారం జరిగిన ఎన్నికల్లో 228 ఓట్లు పో లు కాగా అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన బల్మూరి అమరేందర్ రావు కు 105 ఓట్లు రాగా ,సమీప ప్రత్యర్థి తౌటం సతీష్ కు 78 ఓట్లు వచ్చాయి.ప్రధాన కార్యదర్శి గా ఎన్నికైన గుజ్జేటి సత్యనారాయణ కు 102 ఓట్లు రాగా సమీప ప్రత్యర్థి సీతామర్తి చంద్రశేఖర్ కు 66 ఓట్లు వచ్చాయి.వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా కుడిది వెంకటేష్ కు 89 ఓట్లు రాగా సమీప ప్రత్యర్థి రామ టెంకి శ్రీనివాస్ కు 57 ఓట్లు వచ్చాయి.సంయుక్త కార్యదర్శి గా కుమార్ ముచ్చకుర్తి ఏకగ్రీవం గా ఎన్నికయ్యారు.కోశాధికారిగా రాగిని మహేశ్వరం,లైబ్రరీ సెక్రటరీ గా గజ్జెల ప్రసన్న ,క్రీడా సాంస్కృతిక కార్యదర్శి గా అసంపల్లి రవీందర్ ,మహిళా ప్రతినిధి గా ముక్కెర అంజలి ,సీనియర్ కార్యవర్గ సభ్యుడు (30 సంవత్సరాలు)జాగీరు రాజయ్య,సీనియర్ కార్య వర్గ సభ్యుడు (20 సంవత్సరాలు) జవ్వాజి శ్రీనివాస్ ,మహిళా కార్య వర్గ సభ్యురాలు (10సంవత్సరాలు)చెలికల పద్మజ ,జూనియర్ కార్య వర్గ సభ్యులుగా మార్కాపురి తిలక్,దాట్ల కిరణ్,ఎం డి షానవాజ్ ఖాన్,చిదురాల రమేష్ ఎన్నికయ్యారు.కాగా అత్యంత ఉత్కంఠ భరితం గా జరిగిన ఈ ఎన్నికల్లో ఫలితాలు ఇదేరోజు వెల్లడించారు. ఎన్నికల అధికారులు నడిపల్లి కిషన్ రావు,కొసన శ్రీనివాస్ రావు ,అసిస్టెంట్ గా నూనె సత్యనారాయణ ,గూడెల్లి సువర్ణ వ్యవహరించారు.

ఎన్టీపీసీ కృష్ణానగర్‌లో వీర

హనుమాన్ విజయ యాత్రకు భారీ బైక్ ర్యాలీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్
గోదావరిఖని పరిసర ప్రాంతాల్లో హనుమాన్ జయంతి వేడుకల సందడి మొదలైంది. ఈ సందర్భంగా స్థానిక ఎన్టీపీసీ కృష్ణానగర్‌లో వీరహనుమాన్ విజయ యాత్ర పురస్కరించుకుని యువత భారీగా బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించడం విశేషంగా నిలిచింది. ఎస్ఆర్ఐ కన్స్ట్రక్షన్స్ అధినేత మాచీడి మహేందర్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ ర్యాలీ భక్తి ఉత్సాహాన్ని ప్రతిబింబించింది.కృష్ణానగర్ నుంచి ప్రారంభమైన ఈ బైక్ ర్యాలీ పెద్ద సంఖ్యలో యువకులు, భక్తులతో సాగుతూ గోదావరిఖని చౌరస్తాకు చేరుకుంది. అక్కడ బజరంగ్ దళ్, విశ్వహిందూ పరిషత్ నాయకులు పాల్గొని ర్యాలీకి ఘన స్వాగతం పలికారు. జై శ్రీరామ్, జై హనుమాన్ నినాదాలతో ప్రాంతం మొత్తం భక్తి వాతావరణంలో మునిగిపోయింది.అనంతరం ర్యాలీ కోదండ రామాలయం వరకు చేరుకుని, అక్కడి నుంచి మారుతి నగర్ హనుమాన్ ఆలయానికి వెళ్లింది. ఆలయంలో భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి హనుమంతుడికి ప్రార్థనలు చేశారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాయకులు మాట్లాడుతూ, రాబోయే ఏప్రిల్ 2న జరగనున్న హనుమాన్ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు.హిందూ బాంధవులు అందరూ ఏకతాటిపైకి వచ్చి పండుగను సామూహికంగా జరుపుకోవాలని, యువత సామాజిక మరియు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో ముందుండాలని వారు సూచించారు. ఈ ర్యాలీ ద్వారా భక్తి భావం మాత్రమే కాకుండా సమాజంలో ఐక్యత, సంస్కృతి పరిరక్షణకు యువత పాత్ర ఎంత ముఖ్యమో మరోసారి స్పష్టమైంది.ఈ కార్యక్రమంలో గున్నాల శ్రీధర్ గౌడ్ వి.సురేష్ పలువురు స్థానిక నాయకులు, యువకులు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

నల్ల వజ్రం అవార్డు సాధించిన డాక్టర్ రమేష్ బాబుకు సన్మానాలు

జ్యోతి నగర్, ఎన్టిపిసి, మార్చి 31 (పెద్దపల్లి జిల్లా) అక్షరం న్యూస్: ప్రముఖ హోమియో వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ జి. రమేష్ బాబు ఇటీవల తారా ఆర్ట్స్ అకాడమీ ప్రదానం చేసిన ప్రతిష్టాత్మక “నల్ల వజ్రం” అవార్డు అందుకోవడంతో స్థానికంగా అభినందనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.మంగళవారం వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు ఆయన నివాసానికి వెళ్లి పుష్పగుచ్ఛం అందించి శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన సేవలను ప్రశంసిస్తూ భవిష్యత్తులో మరిన్ని ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులు అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ సన్మాన కార్యక్రమంలో కొత్త లక్ష్మణ్, నరహరి, గున్నాల శ్రీధర్ పెగడ కుమార్, లింగమూర్తి, మోహన్ సహదేవ్, నయీమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వీరారెడ్డి తండాలో ఘనంగా దుర్గమ్మ పండుగ వేడుకలు

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)మార్చి 31:
ఆశ్వరావుపల్లి గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని వీరారెడ్డి తండాలో దుర్గమ్మ పండుగ వేడుకలు మంగళవారం ఘనంగా జరిగాయి. జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ మారజోడు రాంబాబు, కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి దుర్గమ్మ ఆలయాన్ని సందర్శించి దుర్గ మాతాను దర్శించుకొని అమ్మవారి ఆశీర్వాదం పొందారు కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కోళ్ల రవి. మేకల నరేందర్, నామాల బుచ్చయ్య, మహేందర్ రెడ్డి, తూముకుంట్ల సురేందర్ రెడ్డి, మల్లారెడ్డి, ఆశ్వరావుపల్లి ఉప సర్పంచ్ భూక్య జవహ ర్ లాల్,పెర్నే రవి, తూరుగొండ స్వామి, కుర్ర కుమారస్వామి, బాలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా హనుమాన్ పడిపూజ

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరంన్యూస్)మార్చి 31:
మండల కేంద్రంలోని శ్రీమహాదేవ స్వామి ఆలయంలో హనుమాన్ మాలధారణ భక్తులు హనుమాన్ చాలీసా పడిపూజ కార్యక్రమాన్ని మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. హనుమాన్ మాలధారణ భక్తులు జై హనుమాన్.. జై శ్రీరామ్ నినాదాలతో ఆలయ ప్రాంగణం మార్మోగింది. మండల కేంద్రానికి చెందిన మాజీ ఎంపిపి, జనగామ జిల్లా కబడ్డీ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు వై.కుమార్ గౌడ్, చింతకింది వెంకటేష్, నారగోని నగేష్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీమహాదేవస్వామి ఆలయంలో నిర్వహించిన హనుమాన్ చాలీసా పడిపూజ కార్యక్రమానికి హనుమాన్ మాలధారణ భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలి వచ్చారు. పూజ అనంతరం హనుమాన్ మాలధారణ భక్తులకు బిక్ష. పూజలో పాల్గొన్న వారికి వ 23 హాన్నదాన ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో హనుమాన్ మాలధారణ భక్తులు కోళ్ల సందీప్, పెర్నే అనిల్, దుబ్బాక సాయి, కోళ్ల రాజు, ద్యావర నాగరాజు, చెరుకు అజయ్. పూజారి రాజు, ద్యావర కృష్ణ పాల్గొనగా, బిక్ష కార్య క్రమంలో గూడ కిరణ్ కుమార్, దుబ్బాక పరుశరాములు, బండి కుమార్. నూనెముంతల యాకస్వామి, కందుల అనిల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బురద చల్లడమే బీఆర్ఎస్ నైజం

- **ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణారావు**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 31 అక్షరం న్యూస్;
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై నిరాధార విమర్శలు చేస్తూ బురద చల్లడమే బీఆర్ఎస్ నాయకుల నైజమని తెలంగాణ ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణారావు విమర్శించారు. తెలంగాణ అసెంబ్లీ సీపీఎల్ మీడియా పాయింట్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.
ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అసెంబ్లీలో తమ గొంతు నొక్కారని బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆరోపించడం ఆశ్చర్యకరమన్నారు. అసెంబ్లీ రికార్డుల ప్రకారం బీఆర్ఎస్ నేత హరీష్ రావుకు 4 గంటల 16 నిమిషాలు మాట్లాడే అవకాశం లభించిందని, కేటీఆర్ కూడా 1 గంట 44 నిమిషాలు మాట్లాడారని తెలిపారు. ఇద్దరూ కలిపి దాదాపు ఆరు గంటల పాటు అసెంబ్లీలో మాట్లాడారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రి కంటే కూడా ఎక్కువ సమయం వీరికి లభించిందని అసెంబ్లీ రికార్డులే వెల్లడిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు.ఇంత సమయం ఇచ్చినప్పటికీ తమ గొంతు నొక్కారని ఆరోపించడం బీఆర్ఎస్ నేతల ద్వంద్వ వైఖరిని సూచిస్తోందన్నారు. అసెంబ్లీని గాంధీ భవన్‌గా మార్చారని వ్యాఖ్యానించడం సబబు కాదని మండిపడ్డారు. ప్రజా సమస్యలపై చర్చించేందుకు రాత్రి 10 గంటల నుంచి అర్ధరాత్రి వరకు కూడా అసెంబ్లీ సమావేశాలు కొనసాగిన సందర్భాలు ఉన్నాయని తెలిపారు.అన్ని పద్దులపై సమగ్ర చర్చ జరిగిందని, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు చర్చల్లో పాల్గొని చివర్లో వాకౌట్ చేయడం వారి రాజకీయ వైఖరిని తెలియజేస్తోందన్నారు. గత పదేళ్లలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పుడు ప్రతిపక్షాలకు మాట్లాడే అవకాశాలు ఇవ్వకుండా అణచివేశారని ఆరోపించారు.మైనింగ్ అక్రమాలపై సిట్టింగ్ జడ్జి లేదా హౌస్ కమిటీతో విచారణ జరపాలని బీఆర్ఎస్ డిమాండ్ చేయడంలో అర్థం లేదన్నారు. ముఖ్యమంత్రి సీబీసీఐడీ విచారణకు ఆదేశించినప్పటికీ ఎందుకు అంగీకరించడం లేదని ప్రశ్నించారు.పార్లమెంట్, జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికలు, పంచాయితీ, మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ ఓటమి చెందినప్పటికీ ఆ పార్టీకి జ్ఞానోదయం కలగడం లేదని విమర్శించారు. రానున్న రోజుల్లో కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే ప్రజల మద్దతుతో అధికారంలో కొనసాగుతుందని విజయరమణారావు స్పష్టం చేశారు.

విజయ్ కుమార్ సిద్ధర్ ను సన్మానించిన కార్పొరేటర్లు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
ఎన్టీపీసీ హెచ్ఆర్ ఏజీఎం సిక్తర్ కుమార్ మంగళవారం పదవి విరమణ చేస్తుండగా ఏడిఎం బిల్డింగ్ లో జరిగిన సన్మాన సభలో రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామితో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అసిఫ్ పాషా మడిపల్లి మల్లేష్ భరత్ గౌడ్ కార్పొరేటర్ ముస్తఫా తదితరులు పాల్గొన్నారు. మేయర్ కార్పొరేటర్లు సిగ్లర్కు సన్మానించారు.

మదర్ తెరెసా ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో

అంతర్జాతీయ టెక్నికల్ కాన్ఫరెన్స్ ప్రారంభం

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 31 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి పట్టణంలోని మదర్ తెరెసా ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో ×జజువీఱ--2ఖ26 పేరుతో రెండు రోజుల అంతర్జాతీయ టెక్నికల్ కాన్ఫరెన్స్‌ను మంగళవారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ముఖ్య అతిథులుగా జేఎన్టీయూ కంప్యూటర్ విభాగాధిపతి డాక్టర్ బి. సతీష్ కుమార్, కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ నంబిసన్ హాజరయ్యారు.కార్యక్రమాన్ని అతిథులు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించగా, కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ తొడుపునూరి శ్రీనివాస్ సమక్షంలో రిబ్బన్ కట్ చేసి టెక్నికల్ పేపర్ ప్రెజెంటేషన్ కార్యక్రమాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల చైర్మన్ ఎడవల్లి నవీన్ కుమార్, డైరెక్టర్ నవత మాట్లాడుతూ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఈ అంతర్జాతీయ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా వివిధ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలల విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, పరిశోధకులకు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించే అవకాశం కల్పించామని తెలిపారు.ఈ కాన్ఫరెన్స్‌లో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా తో పాటు తెలంగాణలోని వివిధ కళాశాలలకు చెందిన విద్యార్థులు పాల్గొని తమ పరిశోధనాత్మక అంశాలను పేపర్ల రూపంలో ప్రదర్శించారు. ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి అతిథుల చేతుల మీదుగా సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు. ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చదువుతో పాటు వినూత్న ఆలోచనలు పెంపొందించుకోవాలని, కొత్త ఆవిష్కరణలకు దారితీసేలా తమ ప్రతిభను వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. యువ ఇంజనీర్లు భవిష్యత్‌లో దేశ అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారని పేర్కొన్నారు.ఈ అంతర్జాతీయ కాన్ఫరెన్స్‌కు దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి అకాడమీషియన్లు, పరిశోధకులు, విద్యార్థులు తమ వినూత్న ఆలోచనలను పేపర్ల రూపంలో సమర్పించారని తెలిపారు. సుమారు 200కు పైగా పేపర్లను ఎంపిక చేసి అంతర్జాతీయ, జాతీయ స్థాయి జర్నల్స్‌లో ప్రచురించడంతో పాటు ఐఎస్‌బీఎన్ నంబర్‌తో కూడిన పుస్తకంగా చాప్టర్‌ల రూపంలో ప్రచురించనున్నట్లు వెల్లడించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డాక్టర్ గాజుల కిషోర్ కుమార్, అకౌంట్స్ ఆఫీసర్ పడాల పవన్, విభాగాధిపతులు డాక్టర్ కొంతం శ్రీధర్, డాక్టర్ అడిచెర్ల రమేష్, తోట రమేష్, వంశీరాజ్, రవి, సవిత, సదానందం, సంతోష్, శ్రీనివాసులు, వెంకటేశ్వర్లు, జయంత్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌టీపీసీ రామగుండంలో ఏజీఎం

(హెచ్‌ఆర్) బిజోయ్ కుమార్ సిక్దార్‌కు ఘన వీడ్కోలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్‌టీపీసీ రామగుండంలో ఏజీఎం (హెచ్‌ఆర్)గా పనిచేసిన శ్రీ బిజోయ్ కుమార్ సిక్దార్ పదవీ విరమణ సందర్భంగా ఘనంగా సూపర్‌అన్యుయేషన్ కార్యక్రమం

నిర్వహించారు. మంగళవారం కేడియం బిల్డింగ్ లో పదవీ విరమణ పొందుతున్న అయిదుగురు ఉద్యోగులకు యాజమాన్యం వీడ్కోలు సమావేశం నిర్వహించింది. ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న కేవీ రమణారెడ్డి, కే రాజ మహేందర్ రెడ్డి, బి భీమ్రావు, కే దామోదర్ రావు దంపతులను ఘనంగా సత్కరించారు. అంతకుముందు ఉదయం ఏకో పార్కులో మొక్కలు నాటారు. మధ్యాహ్నం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ చందన్ కమార్ సమంత మాట్లాడుతూ2007లో ఎన్‌టీపీసీలో చేరిన సిక్దార్ తన సేవాకాలంలో సంస్థ అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేసి, క్రమశిక్షణ, నాయకత్వ లక్షణాలు, అంకితభావంతో అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నారు.ఉద్యోగుల పట్ల

సానుకూల దృక్పథంతో పని చేసే వ్యక్తిగా పేరుగాంచిన ఆయన, మానవ వనరుల నిర్వహణలో పలు మార్పులు తీసుకువచ్చి, కార్యాలయంలో సానుకూల వాతావరణాన్ని నెలకొల్పడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. ఉద్యోగుల మధ్య సమన్వయాన్ని పెంపొందించడంలో కూడా ఆయన మార్గదర్శకత్వం ఎంతో దోహదపడింది.ఈ సందర్భంగా ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ (ఆర్ ఒ టీ) శ్రీ చందన్ కుమార్ సమంతా, సిక్దార్‌ను సన్మానించి సంస్థకు చేసిన సేవలను ప్రశంసించారు. అలాగే తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ శ్రీ మహంకాళి స్వామి కార్యక్రమానికి హాజరై [illegible] అభినందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్‌టీపీసీ సీనియర్ అధికారులు, ఉద్యోగులు, సహచరులు పాల్గొని బిజోయ్ కుమార్ సిక్దార్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసి, ఆయనకు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ముందున్న జీవితం సాఫల్యంగా సాగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గుర్తింపు యూనియన్ బి ఎం స్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ భాస్కర్ రెడ్డి కార్యదర్శి సాగర్ రాజు ఐ ఎన్ టి యు సి ప్రతినిధులు వేముల కృష్ణయ్య సంధినేని గోపాలరావు అసోసియేషన్ నాయకులు మహేందర్ నవనీత్ రాథోడ్ పోగుల స్వామి కార్పొరేటర్ తోట కుమార్ ఎలుకలపల్లి సర్పంచ్ పీజీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సింగరేణి సెక్యూరిటీ అధికారి వీరారెడ్డి రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం అధ్యక్షులు రామ్ కిషన్ శ్రీపతిరావు దుర్గం నరసయ్య సురేందర్ గౌడ్ తదితరులు పదవీ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులను సత్కరించారు.

అట్టహాసంగా గాయత్రి డిగ్రీ అండ్ పీ.జీ కళాశాల ఫేర్ వెల్ డే సంబరాలు

పెద్దపల్లి టౌన్ మార్చి 31 అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లిలోని స్థానిక రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్ లో గాయత్రి డిగ్రీ అండ్ పిజి కళాశాల వీడ్కోలు మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముఖ్యఅతిథిగా పెద్దపల్లి ఏసిపి గజ్జి కృష్ణ ఈ కార్యకమానికి విచ్చేసి విద్యార్థులను ఉద్దేశించి సోషల్ మీడియాకు ప్రభావితం కావద్దని తెలియజేశారు. విద్యార్థులు తమలోని నైపుణ్యాలను గుర్తించి రాణించాలని తెలియజేశారు. గాయత్రి విద్యా సంస్థల ఛైర్మన్ అల్లెంకి శ్రీనివాస్ మరియు కరస్పాండెంట్ రజనీ శ్రీనివాస్ లు జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం అల్లెంకి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ నేటి పోటీ ప్రపంచంలో విద్యార్థులు కేవలం విద్యతోనే కాకుండా జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకొని భవిష్యత్తులో ఉన్నత స్థాయికి ఎదగవచ్చని అన్నారు. కేవలం ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల పైనే దృష్టి పెట్టకుండా, ప్రైవేట్ రంగంలో కూడా అపారమైన అవకాశాలు ఉన్నాయి అన్నారు. ఈ పోటీని తట్టుకోవాలంటే విద్యార్థులు నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఉందన్నారు. అందరూ ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకొని, దాన్ని సాకారం చేసుకునే దిశగా అడుగులు వేస్తే విజయం తప్పక వరిస్తుంది అన్నారు. డిగ్రీ విద్య పూర్తి చేసుకోబోతున్న విద్యార్థులకు దిశా నిర్దేశం చేస్తూ వారు భవిష్యత్ లో ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకొని, మన విద్యాసంస్థకు, తల్లిదండ్రులకు గొప్ప పేరు తేవాలని ఆకాంక్షించారు. ఇటీవల శాతవాహన యూనివర్సిటీ ప్రకటించిన డిగ్రీ ఫలితాలలో ఉత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు మరియు ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రత్యేక శిభిరంలొ పాల్గొన్న వాలంటీర్లకు పెద్దపల్లి ఏసిపి గజ్జి కృష్ణ బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. అనంతరం విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఉత్తేజపరిచాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ జె. రవీందర్, అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కుటుంబం కోసం సమయాన్ని కేటాయించాలి: రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా

- ఉద్యోగ విరమణ చేసిన పోలీస్ అధికారులకు ఘన సన్మానం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

తమ కుటుంబ క్షేమం కన్నా సమాజం క్షేమం కోసం నిరంతరం విధులు నిర్వహించేది పోలీసులు మాత్రమేనని,ప్రస్తుతం ఉద్యోగ విరమణ చేస్తున్న పోలీస్ అధికారులు తమ కుటుంబ సభ్యుల కోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలని రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా అన్నారు. రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్‌లో సుదీర్ఘకాలంగా విధులు నిర్వహించి ఉద్యోగ విరమణ పొందిన పోలీస్ అధికారులను ఆయన ఈరోజు ఘనంగా సత్కరించారు.పోలీస్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఉద్యోగ విరమణ పొందిన పోలీస్ అధికారులు ఎస్ఐ అంజయ్య, ఏఎస్ఐలు ఎం. వెంకటస్వామి (1987), సయ్యద్ రాయిస్ అహ్మద్ (1851)లను పోలీస్ కమిషనర్ పూలమాలలతో సత్కరించి, జ్ఞాపికలను అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ,తమ కుటుంబ క్షేమం కన్నా సమాజం క్షేమం కోసం నిరంతరం విధులు నిర్వహించేది పోలీసులు మాత్రమేనన్నారు. ఉద్యోగ విరమణ చేసిన పోలీస్ అధికారులు తమ విధి నిర్వహణలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొని,కొన్ని సందర్భాల్లో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ కోసం ప్రాణాలను సైతం లెక్క చేయకుండా సేవలందించినవారని పేర్కొన్నారు.వీరు రేపటి తరం పోలీసులకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తారని కొనియాడారు.ఉద్యోగ విరమణ చేసిన అధికారులు తమ ఆరోగ్యం కోసం యోగ లేదా వ్యాయామాన్ని నిరంతరం కొనసాగిస్తూ,ఇకపై కుటుంబ సభ్యులతో సమయాన్ని గడిపి సుఖసంతోషాలతో ఆనందంగా జీవించాలని సీపీ ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డీసీపీ (అడ్మిన్) కె.శ్రీనివాస్, ఏఓ శ్రీనివాస్, ఆర్ఐలు పెద్దన్న, మల్లేశం,రమేష్, సూపరింటెండెంట్లు ఇంద్రసేనారెడ్డి, సందీప్,సంధ్య, రామగుండం పోలీస్ అధికారుల సంఘం అధ్యక్షుడు బోర్లకుంట పోచలింగం, పదవీవిరమణ పొందిన పోలీస్ అధికారుల కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు,ఇతర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఏప్రిల్ 1న బ్లాక్ డే... నల్ల జెండాలు నల్ల బ్యాడ్జీలతో నల్ల బ్యానర్లతో బ్లాక్ డే లో పాల్గొందాం.

ఏఐటియుసి కడారి సునీల్ పిలుపు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

పెద్దపల్లి జిల్లాలోని సంఘటిత అసంఘటిత రంగంలో పనిచేస్తున్న కార్మికులు ఉద్యోగులు కొత్తగా అమలు కాబోతున్న లేబర్ కోర్టుకు వ్యతిరేకంగా నల్ల బ్యాడ్జిలు ధరించి బ్లాక్ డే పాటించాలని ఏఐటియుసి పెద్దపల్లి జిల్లా సెక్రెటరీ కడారి సునీల్ పిలుపునిచ్చారు. కేంద్ర బిజెపి నరేంద్ర మోడీ సర్కార్ నూతనంగా ప్రవేశపెడుతున్న నాలుగు లేబర్ కోడ్లు. కార్మిక ఉద్యోగ వర్గాలకు తీవ్ర నష్టదాయకమైనవీ గా ఉన్నాయి కాబట్టి.నాలుగు లేబర్ కోడ్లను వెంటనే రద్దు చేయాలని ఏప్రిల్ ఒకటి నుంచి కేంద్ర ప్రభుత్వం నూతన లేబర్ చట్టాలను అమలు చేయాలని జారీ చేసిన జీవోను వెంటనే విరమించుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ దేశవ్యాప్తంగా బ్లాక్ డే అన్ని కంపెనీలు పరిశ్రమలు లేబర్ పని స్థలాలలో నల్ల బ్యాడ్జీలు నల్ల జెండాలు నల్ల బ్యానర్లతో ప్రభుత్వ విధానాలకు నిరసనగా నల్ల జెండాలు బ్యానర్లు ప్లే కార్డులతో బ్లాక్ డే పాటించి నిరసన తెలియచేయాలని కార్మిక వర్గానికి జిల్లా ఏఐటీయూసీ జనరల్ సెక్రెటరీ కడారి సునీల్ పిలుపునిచ్చారు పెద్దపెల్లి గోదావరిఖని కేంద్రాలలో జరిగే కార్యక్రమాల్లో పెద్ద ఎత్తున కార్మికులు పాల్గొనాలని కోరారు

వేకువ జామున రామగుండం మేయర్ పర్యటన

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

మునుసిపల్ కార్యాలయం నుండి ఫైవ్ ఇంక్ లైన్ వరకు ఉన్న ప్రధాన రహదారిలో రోడ్ల ప్రక్కన ఇసుక, మట్టి పేరుకుపోయి ప్రమాదకరంగా మారడంతో మంగళ వారం తెల్లవారుఝామునే వాటిని తొలగింపజేసే పనిలో పడ్డారు రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి గారు మునిసిపల్ కార్యాలయం ముందు రోడ్డులో ఇరువైపులా బ్లేడ్ ట్రాక్టర్ సహాయంతో పూడుకుపోయిన మట్టిని తొలగింపజేసారు మరియు స్థానిక 9 వ డివిజన్ వినోభా నగర్ లో కాలువలలో పూడిక తొలగించే పనులను పర్యవేక్షించారు. సిబ్బందికి సూచనలు ఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన వెంట పలువురు కార్పొరేటర్లతో పాటు నగర పాలక సంస్థ అధికారులు ఉన్నారు.

కాలువలో వ్యర్థాలు వేయకుండా పళ్ళు

కూరగాయలు మాంసం వ్యాపారులు సహకరించాలి...

- **దుకాణదారులతో మేయర్ మీటింగ్**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

కాలువలో వ్యర్థాలు వేయకుండా పళ్ళు, కూరగాయలు, మాంసం వ్యాపారులు సహకరించాలని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి కోరారు. శివాజీ నగర్ మార్కెట్ వ్యాపారస్థులతో నగర పాలక సంస్థ కార్యాలయంలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి వ్యాపారి గురువారం లోపు రెండు బకెట్లు (పచ్చ రంగు , నీలం రంగు) ఏర్పాటు చేసుకొని అందులో మాత్రమే చెత్త వేయాలని అన్నారు.మునిసిపల్ వాహనాల ద్వారా బకెట్ లలో చెత్త తీసుకువెళ్తారని అన్నారు. ఉదయం సందర్శనలో కాలువ పరిశీలించినప్పుడు పళ్ళు,కూరగాయలు, మాంసం వ్యర్థాలు గమనించడం జరిగిందని అన్నారు. తద్వారా వ్యాపారులతో పాటు చుట్టు ప్రక్కల కాలనీ వాసులు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని అన్నారు. తడి చెత్తను రీ సైకిలింగ్ చేసే బయో గ్యాస్ ప్లాంట్ కూడా ఏర్పాటు చేసే యోచనలో ఉన్నామని అన్నారు.స్వచ్ఛ రామగుండం గా మారడానికి మార్కెట్ వ్యాపారులు చెత్త కాలువలో వేయకుండా సహకరించాలని కోరారు. ఎవరైనా చెత్త వేస్తే రూ.500/-జరిమానా విధించడం జరుగుతుందని అన్నారు. పునరవృతమైతే మార్కెట్ నుండి ఖాళీ చేయిస్తామని అన్నారు. సి.సి.కెమెరాలతో కూడా నిఘా ఏర్పాటు చేసి జరిమానాలు విధిస్తామని అన్నారు. దుకాణంలో అపరిశుభ్రత లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకొని మాంసం విక్రయాలు జరపాలని అన్నారు. వినియోగదారులకు, విక్రయదారులకు ఆహ్లాదకరంగా ఉండేలా ఎం ఎల్ ఏ సూచనల ప్రకారం అందమైన, స్వచ్ఛమైన మార్కెట్ గా తీర్చిదిద్దాల్సిన భాధ్యత మనందరిపై ఉందని అన్నారు. తమ ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకున్న మాదిరిగా మార్కెట్ ను కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని అన్నారు.సుమారు 3 కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో నిర్మించిన షెడ్ ఏప్రిల్ చివరి వారం వరకు అందుబాటులోకి వస్తుందని అన్నారు.రోడ్లు, యు జి డి ,రైతులకు రెస్ట్ రూమ్స్, మరుగు దొడ్లు తదితర వసతులు కల్పిస్తామని అన్నారు. మార్కెట్ లో ఆర్ ఓ ప్లాంట్ కూడా ఏర్పాటు చేసి త్రాగు నీటికి ఇబ్బంది లేకుండా చూస్తామని అన్నారు. కావున వ్యాపారస్తులు సహకరించి రెండు డబ్బాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని ఈ మేరకు మరో రెండు రోజుల్లో తనిఖీ లు నిర్వహించి డబ్బాలు షాపు ముందు లేకుంటే కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని అన్నారు .వ్యాపారస్తులు కోరిన విధంగా మార్కెట్ లో అనుచిత కార్యకలాపాలు జరగకుండా పోలీసుల సహకారంతో చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని అన్నారు. పశు వులను తరలిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. బయట చేపలు విక్రయించిన తరువాత చెత్త అక్కడే వదిలిస్తే వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని అన్నారు. అద్దె బకాయిలు సక్రమశీ గా చెల్లించాలని అన్నారు. ఈ మేరకు తమ మార్కెట్ శుభ్రంగా ఉంచుకుంటామని వ్యాపారులు హామీ ఇచ్చారు.ఈ సమావేశంలో నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమీషనర్ నాయిని వెంకట స్వామి,ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ పి వి రామన్, టి పి ఎస్ నవీన్ , సూపరింటెండెంట్ పబ్బాల శ్రీనివాస్ సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ సంపత్ , తదితరులు పాల్గొన్నారు

స్వచ్ఛ నగరంగా తీర్చిదిద్దడానికి నేటి నుంచి అన్ని డివిజన్లు పర్యటిస్తా..

- **మేయర్ మహంకాళి స్వామి**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

స్వచ్ఛ నగరంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా ఏప్రిల్ 1 నుండి డివిజన్ లలో పర్యటించే కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టనున్నట్లు రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి తెలిపారు. మునిసిపల్ కార్యాలయం నుండి ఫైవ్ ఇంక్ లైన్ వరకు ఉన్న ప్రధాన రహదారిలో రోడ్ల ప్రక్కన పేరుకుపోయి ఇసుక, మట్టి ప్రమాదకరంగా మారడంతో వాటిని తొలగించాలని ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో పాటు మంగళ వారం తెల్లవారుఝాముననే దగ్గరుండి సూచనలు ఇస్తూ జరుగుతున్న పనులను ఆయన పర్యవేక్షించారు. ఈ సంధర్భంగా మునిసిపల్ కార్యాలయం ముందు ప్రదాన రహదారికి ఇరువైపులా బ్లేడ్ ట్రాక్టర్ సహాయంతో పూడుకుపోయిన మట్టిని తొలగింపజేసారు.. హెచ్ కె ఆర్ సంస్థకు చెందిన స్వీపింగ్ ట్రాక్టర్ తెప్పించి రోడ్డు శుభ్రం చేయించారు. అలాగే రోడ్డును ఆక్రమించి చేసిన నిర్మాణాలను తొలగించాలని సదరు ఆక్రమణ దారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. స్వయంగా పార పట్టి శుభ్రం చేశారు. ఆ తరువాత 9 వ డివిజన్ వినోభా నగర్ లో పర్యటించారు. స్వచ్ఛ నగరంగా రూపొందించుకోవడంలో ప్రజలు తమ వంతు పాత్ర పోషిస్తూ భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. కాలనీలోని మురుగు నీటి కాలువలో పూడిక తొలగించే పనులను పర్యవేక్షించారు. క్షేత్ర స్థాయిలోనే ఉండి పారిశుద్ధ్య సిబ్బందికి సూచనలు ఇచ్చారు.ఆయన వెంట స్థానిక కార్పొరేటర్ తాళ్ళపెల్లి యుగంధర్ తో పాటు పలువురు కార్పొరేటర్లు, డిప్యూటీ కమిషనర్ నాయిని వెంకట స్వామి , ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ పి వి రామన్, టి పి ఎస్ నవీన్ తదితరులు ఉన్నారు.

పవర్ డిమాండ్ తగ్గడంతో.. ఉత్పత్తి లక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోయినా ఎన్ టి పి సి రామగుండం

జ్యోతి నగర్, ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్: 2600 మెగావాట్ల స్థాపిత సామర్థ్యంతో పనిచేస్తున్న రామగుండం ఎన్‌టిపిసి సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్‌లో ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో మన పెన్నడూ లేని విధంగా ఉత్పత్తి లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేకపోయింది, గడిచిన ఏప్రిల్ నుంచి ఇప్పటివరకు ప్లాంట్ ఉత్పత్తి లక్ష్యంతో పోలిస్తే కొంత తక్కువగా నమోదైనట్లు తెలుస్తోంది., ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి విద్యుత్ ఉత్పత్తి లక్ష్యం 16,255 మిలియన్ యూనిట్లు కాగా, ఇప్పటివరకు 13,730.13 మిలియన్ యూనిట్లు విద్యుత్ ఉత్పత్తి జరిగినట్టు సమాచారం. అదే విధంగా పిఎల్‌ఎఫ్ లక్ష్యం 71.4 శాతంగా నిర్ణయించగా, ప్రస్తుతం పిఎల్‌ఎఫ్ సాధన 60.41 శాతంగా నమోదైంది.ప్లాంట్‌లో నిర్వహణ పనులు, కొన్ని యూనిట్ల తాత్కాలిక నిలిపివేతలు, సాంకేతిక కారణాల వల్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తిపై ప్రభావం పడినప్పటికీ, ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు అధికారులు చర్యలు కొనసాగిస్తున్నట్లు సమాచారం.దేశంలో ముఖ్యమైన విద్యుత్ కేంద్రాలలో ఒకటిగా నిలిచిన రామగుండం ఎన్‌టిపిసి సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్ దక్షిణ భారత రాష్ట్రాలకు విద్యుత్ సరఫరాలో కీలక పాత్ర పోషిస్తూ వస్తోంది. అన్ని వనరులు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ సోలార్ పవర్ జనరేషన్ పెరగడంతో థర్మల్ విద్యుత్ ఉత్పత్తిని తగ్గించారు. దీంతో రామగుండంపై ఈ ఎఫెక్ట్ పడింది. రాబోయే ఆర్థిక సంవత్సరంలో కూడా ఇదే పరిస్థితి కొనసాగే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు.

కేజీబీవీల్లో జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షలకు ప్రత్యేక కోచింగ్

- **జీసీడీఓ కవిత**

పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి మార్చి- 31 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి జిల్లాలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికా విద్యాలయాల్లో (ఖ+దీఎం) చదువుతున్న విద్యార్థినులను జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధం చేసే దిశగా ప్రత్యేక కోచింగ్ కార్యక్రమాలను ప్రారంభించినట్లు జిల్లా గర్ల్ చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్ (+జణూ) కవిత ఒక ప్రకటనలో మంగళవారం తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంత బాలికలు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలనే లక్ష్యంతో ప్రత్యేక కోచింగ్ ప్రారంభిస్తున్నామని, కేజీబీవీ జూలపల్లి లో, వైద్య రంగంలో రాణించాలనుకునే విద్యార్థినుల కోసం చీజుజు (నీట్) కోచింగ్ ,కేజీబీవీ రామగుండం లో ఇంజనీరింగ్ రంగం పై ఆసక్తి ఉన్న వారి కోసం జీజుజు (జేఈఈ) కోచింగ్ , కేజీబీవీ సుల్తానాబాద్ లో ,న్యాయ రంగంలో స్థిరపడాలనుకునే విద్యార్థినుల కోసం జూూ (క్లాట్) కోచింగ్ ,నిపుణులైన అధ్యాపకుల పర్యవేక్షణలో, పక్కా ప్రణాళికతో కూడిన బోధన అందిస్తున్నామని , విద్యార్థినులకు అవసరమైన స్టడీ మెటీరియల్ పంపిణీ చేయడంతో పాటు, వారిలోని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించేందుకు క్రమం తప్పకుండా మాక్ టెస్టులు నిర్వహిస్తున్నట్లు వివరించారు.గ్రామీణ ప్రాంతాల బాలికలకు పట్టణ విద్యార్థులతో సమానంగా అవకాశాలు కల్పించి, మెడికల్, ఇంజనీరింగ్, లా వంటి ప్రతిష్టాత్మక రంగాలలో వారు ప్రవేశాలు పొందేలా చేయడమే ఈ శిక్షణ ప్రధాన ఉద్దేశమని, విద్యార్థినులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ చాటాలని జీసీడీఓ కవిత ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్ ఠాగూర్ ను మరోసారి నిరాధారమైన ఆరోపణలతో విమర్శిస్తే ఇక హెచ్చరికలు ఉండవు..

- **మేయర్ మహంకాళి స్వామి**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 31 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్ రాజ్ ఠాగూర్ గత రెండేళ్లుగా నిరంతరం కష్టపడుతూ విధులు సేకరిస్తూ ఈ ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేస్తుంటే అనేక రకాలుగా విమర్శిస్తూ టిఆర్ఎస్ నాయకుడు కౌశక హరి ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాడని రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి అన్నారు. ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్పొరేటర్లు, నాయకులతో కలిసి నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్‌లో రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి మాట్లాడారు. రామగుండం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే ఎం.ఎస్. రాజ్ ఠాగూర్‌పై ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడితే సహించబోమని, కౌశిక్ హరి జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరించారు.ఎమ్మెల్యే ఆధ్వర్యంలో రామగుండం ప్రాంతంలో వేల కోట్ల రూపాయలతో అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి వేగంగా కొనసాగుతోందని, చౌరస్తాలో నిర్మాణంలో ఉన్న షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ వంటి ప్రాజెక్టులు ప్రజలకు ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. అలాగే సుమారు రూ.80 కోట్లతో రామగుండం ఐటీఐను ఏటీసీగా అభివృద్ధి చేసి యువతకు శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు.గత పది సంవత్సరాల్లో మంచినీటి సమస్యపై ప్రజలు జీఎం కార్యాలయం ముందు ధర్నాలు చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేస్తూ, అప్పట్లో ఎమ్మెల్యేలుగా ఉన్న సోమారపు సత్యనారాయణ, కోర్ కంటి చందర్ ఏమి చర్యలు తీసుకున్నారని ఆయన ప్రశ్నించారు. అయితే గత రెండు సంవత్సరాలుగా ప్రజలకు తాగునీరు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నందున ఒక్క ధర్నా కూడా జరగలేదని తెలిపారు.ఇసుక, బూడిద మాఫియాలతో బతికిన నాయకులు ఇప్పుడు నీతులు చెబుతున్నారని ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. తాము గత 30 సంవత్సరాలుగా వ్యాపారాలు చేసుకుంటూ కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటున్నామని, విమర్శలు చేస్తున్న వారు ఏ పని చేసి జీవనం సాగించారో ప్రజలకు చెప్పాలని అన్నారు. జెన్‌కో భూములను కబ్జా చేస్తూ అక్రమాలు చేస్తూ, ఇతరులపై ఆరోపణలు చేయడం మరియు ఎమ్మెల్యేపై విమర్శలు చేయడం పూర్తిగా అవివేకమని మేయర్ మహంకాళి స్వామి అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్పొరేటర్లు పాల్గొన్నారు.

దీర్ఘకాల సేవ అనంతరం ఘన వీడ్కోలు

- **జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష**
- **జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వీర బుచయ్య రిటైర్మెంట్ నేపథ్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్**

పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి మార్చి 31 అక్షరం న్యూస్;

దీర్ఘకాలం ప్రజలకు సేవలు అందించిన ఉద్యోగుల పదవి విరమణ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయని లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్షలి తెలిపారు.మంగళవారం రంగంపల్లి లోని సాయి గార్డెన్స్ లో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వీర బుచయ్య పదవీ విరమణ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్షలి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై పంచాయతీ అధికారి సేవలను కొనియాడారు.ఈ సందర్భంగా లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్షలిమాట్లాడుతూ, 30 నుంచి 35 సంవత్సరాల పాటు ప్రజా సేవలో నిర్విరామంగా సేవలు అందించి నేడు పదవి విరమణ పొందుతున్న జిల్లా పంచాయతీ అధికారి కు తెలిపారు. పెద్దపెల్లి జిల్లాలో ఇటీవల నిర్వహించిన పంచాయతీ ఎన్నికలు సజావుగా జరగడంలో పంచాయతీ అధికారి కీలక పాత్ర పోషించారని, కేటాయించిన విధులను ఎప్పటికప్పుడు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ బాధ్యతలను నెరవేర్చే వారని కలెక్టర్ గుర్తు చేశారు. పదవి విరమణ తర్వాత కూడా అవసరమైన సమయంలో ప్రభుత్వానికి తమ సూచనలు సలహాలు అందజేస్తూ సేవలు అందించాలని కలెక్టర్ కోరారు. పదవీ విరమణ తర్వాత వారు జీవితం ప్రశాంతంగా, ఆరోగ్యవంతంగా జీవించాలని కలెక్టర్ ఆకాంక్షించారు. అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ పదవి విరమణ పొందిన జిల్లా పంచాయతీ అధికారిని ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కన్నీటి 'ధార'లో అన్నదాత

అకాల వర్షంతో నేలమట్టమైన ఆశలు

ఓదెల/ పెద్దపల్లి మార్చి 31(అక్షరం న్యూస్)

కష్టాన్ని నమ్ముకున్న రైతుకు కాలం కనికరించలేదు. ఆరుగాలం శ్రమించి, కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటూ వచ్చిన పంట.. చేతికి వచ్చే సమయానికి ప్రకృతి ప్రకోపానికి బలైపోయింది. సోమవారం రాత్రి కురిసిన అకాల వర్షం, ఈదురు గాలులు అన్నదాత ఆశలపై నీళ్లు చల్లడమే కాకుండా, కన్నీటి పర్యంతం చేశాయి.

నేల రాలిన 'మామిడి'.. నేలమట్టమైన 'మక్కజొన్న'

మామిడి తోటలో కాయలు కోతకు సిద్ధమవుతున్న తరుణంలో కురిసిన భారీ వర్షం వల్ల కాయలన్నీ నేల రాలిపోయాయి. అటు ఎంతో ఎత్తుగా పెరిగి, పంట నిండుగా కనిపిస్తున్న మొక్కజొన్న తోట ఈదురు గాలులకు తట్టుకోలేక నేలమట్టం అయ్యింది. నిన్నటి వరకు పచ్చగా కళకళలాడిన పొలం, నేడు కుప్పకూలిపోయి కనిపిస్తుంటే ఆ రైతు గుండె చెరువవుతోంది.

నా కష్టమంతా మట్టి పాలైంది - రామినేని కుమారస్వామి

లబోదిబోమంటూ కన్నీటి పరశుమయ్యా" ఆ రైతు ముఖంలో నిరాశ, కళ్లలో రక్తపు బొట్టు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. అప్పులు చేసి, రెక్కలు ముక్కలు చేసుకుని సాగు చేశాను. పంట పండితే అప్పులు తీరుతాయని ఆశపడ్డాను. కానీ, ఒక్క రాత్రిలో వచ్చిన వర్షం నా బతుకును తలకిందులు చేసింది. ఇప్పుడు ఈ నేలమట్టమైన పంటను చూస్తుంటే ఏం చేయాలో పాలుపోవడం లేదు" అంటూ ఆ అన్నదాత వ్యక్తం చేస్తున్న ఆవేదన వర్ణనాతీతం. అకాల వర్షం అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ కురిసిన అకాల వర్షం. ఆర్థిక నష్టం పెట్టుబడి కూడా వెనక్కి రాని స్థితిలో భారీ నష్టం వాటిల్లిందని. విపత్కర పరిస్థితుల్లో ఉన్న రైతును ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని, నష్టపరిహారం అందించి అండగా నిలవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. నేలకొరిగిన మొక్కలను చూస్తూ ఆ రైతు పడుతున్న కన్నీరు, కేవలం ఒక వ్యక్తి ఆవేదన కాదు.. అది ఈ దేశానికి వెన్నెముక అయిన ప్రతి రైతు పడుతున్న వేదన. కాలం కలిసిరాక, ప్రకృతి సహకరించక అన్నదాత పడుతున్న ఈ ఇబ్బందుల నుండి గట్టెక్కలా చూడాలని ప్రకృతిని, ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు..

పొత్కపల్లి ఏ ఎస్ఐ వీరస్వామి పదవి విరమణ

ముఖ్య అతిథి సిఐ సుబ్బారెడ్డి,

ఓదెల/ పెద్దపల్లి మార్చి 31(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలం పొత్కపల్లి పోలీస్ స్టేషన్లో ఏ ఎస్ఐ గా పనిచేసిన మూల ప్రభావతి వీరస్వామి పదవి విరమణ సన్మాన మహోత్సవానికి ముఖ్యఅతిథిగా సుల్తానాబాద్ సీఐ సుబ్బారెడ్డి హాజరైనారు. ఈ కార్యక్రమం ఎస్ఐ దీకొండ రమేష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు రక్షణ శాఖలో 37 సంవత్సరాలు నిస్వార్థంగా సేవ చేసి ఓదెల ప్రజల మన్ననలు పొందినారు ప్రతి ఒక్క ప్రభుత్వ ఉద్యోగికి పదవి విరమణ ఉంటుంది. మొట్ట మొదట ఉద్యోగం ఎల్లారెడ్డిపేటలో మొదలై పలు పోలీస్ స్టేషన్లో విధులు నిర్వహించి విరమణ పొందినారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ మాట్లాడుతూ వీరస్వామి చేసిన సేవలను గుర్తుచేసినారు. అలాగే సీఐ మాట్లాడుతూ తన శేష జీవితాన్ని సంతోషంగా ఫ్యామిలీతోనే గడపాలని అన్నారు వీరస్వామి దాదాపుగా 37 సంవత్సరాల సర్వీసును పూర్తి చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై వీరస్వామిని సిఐ, ఎస్సై పోలీస్ సిబ్బంది ఘనంగా సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమంలో పదవి విరమణ పొందిన వీరస్వామి కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కామారెడ్డి రూరల్ సి ఐ రామన్ బదిలీ

కామారెడ్డి/మార్చ్31/అక్షరం న్యూస్: కామారెడ్డి రూరల్ సిఐగా విధులు నిర్వహి స్తున్న సిఐ రామన్ బదిలీ అయ్యారు సదా శివనగర్ కామారెడ్డి రూరల్ సీఐగా ఆయన రెండేళ్లపాటువిధులు నిర్వహించారుహైదరాబాద్‌లోని ఐజి కార్యాల యానికి ప్రభు త్వం ఆయనకు బదిలీచేసింది

రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న గర్భిణీ.. ఆదుకున్న రక్తదాత

ఐవిఎఫ్ సేవాదళ్ రాష్ట్ర చైర్మన్ రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సమన్వయకర్త: డాక్టర్ బాలు

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చ్ 31/అక్షరంన్యూస్:కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రానికి చెందినస్రవంతి (28) గర్భిణీ సిద్దిపేట జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రక్తహీన తతో బాధపడుతుంది ఆమెకు కావలసిన రక్తంలభించక కుటుంబసభ్యులు ఐవిఎఫ్ సేవాదళ్ రాష్ట్రచైర్మన్ రెడ్ క్రాస్ జిల్లా సమ న్వయకర్త డాక్టర్ బాలును సంప్రదించారు ఆయనవెంటనేస్పందించిరక్తదాతబూరుగు పల్లి రామచంద్రరావుతో మాట్లాడి ఆమెకు కావలసినరక్తాన్నిఆయనద్వారా అందజేశా రుఈ సందర్భంగాడాక్టర్ బాలు మాట్లాడు తూప్రతిరోజురాష్ట్రవ్యాప్తంగావివిధ వైద్య శాలలో చికిత్సపొందుతున్న వారు రక్తానికై సంప్రదిస్తున్నారని వారికి కావలసిన రక్తాన్ని అందజేయడం కోసంనిరంతరాయంగా పని చేస్తున్నామనిఅన్నారుప్రస్తుతంవేసవికాలం దృశ్యరక్తనిధి కేంద్రాలలోరక్తనిల్వలు తగ్గిపో యాయనితెలిపారుప్రతిసంవత్సరం రెండు సార్లురక్తదానం చేసేరక్తదాతలకు గుండె జబ్బుక్యాన్సర్ కొలెస్ట్రాల్ వంటి వ్యాధులు వ చ్చేఅవకాశాలు చాలాతక్కువగా ఉంటాయని అన్నారు రక్తదానానికి సహకరించిన సా మర్థ్యంనందు రక్తదాతరామారావుకు ఆయ న కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

పసుపు రైతులకు ప్రభుత్వం భరోసా

తడిసిన పసుపు కొనుగోళ్లకు నిర్ణయం

మార్కెట్‌యార్డు అధికారులకు మంత్రి తుమ్మల ఆదేశం

హైదరాబాద్,మార్చి31 పసుపు రైతులకు ప్రభుత్వం పూర్తి అండగా ఉంటుందని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. తేమ కలిగిన పసుపును కోతలు లేకుండా కొనుగోలు చేస్తామన్నారు. మంగళవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. తేమ శాతం పేరుతో రైతులను ఇబ్బందులకు గురి చేయెుద్దన్నారు. రైతులను ఇబ్బంది పెడితే మార్కెట్ అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. నిజామాబాద్ మార్కెట్‌కు పసుపు భారీగా వస్తోంది. 1,500 టార్పాలిన్ల పంపిణీ కోసం బిడ్డింగ్ పూర్తి చేశాం. పసుపు కొనుగోళ్లు వేగంగా చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించాం. మేలు రకం పసుపు పంటకు ప్రభుత్వం ఖరారు చేసిన ధర చెల్లిస్తున్నాం. రైతులకు చెల్లింపులు సక్రమంగా జరగాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశాం అని తుమ్మల పేర్కొన్నారు. మంగళవారం నాడు మీడియాతో మాట్లాడిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు...ఈ మేరకు పసుపు రైతులకు ఊరటనిస్తూ కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అకాల వర్షాలతో పసుపు పంట నష్టపోయిన రైతులకు ప్రభుత్వం పూర్తి అండగా ఉంటుందని చెప్పారు. తడిసిన పసుపును కోతలు లేకుండా కొనుగోలు చేయాలని మంత్రి తుమ్మల ఆదేశించారు. తేమ పేరుతో రైతులను ఇబ్బంది పెట్టొద్దని అధికారులను హెచ్చరించారు. మార్కెట్ యార్డు అధికారులు రైతులను ఇబ్బంది పెడితే.. కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామంటూ మంత్రి తుమ్మల వార్నింగ్ ఇచ్చారు. . నిజామాబాద్ మార్కెట్‌కు భారీగా పసుపు వచ్చిందన్నారు. 4,500 కుప్పలు (27,400 బస్తాలు) యార్డుకు చేరిందన్నారు. 500 కుప్పలు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో నిల్వ ఉందని చెప్పిన మంత్రి.. పసుపు రక్షణకు 1,500 టార్పాలిన్‌లు సిద్ధంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. గాలులు, వర్షాలతో 70 – 80 కుప్పలు తడిశాయన్నారు. దీని కారణంగా దాదాపు 40 మంది రైతులకు నష్టం వాటిల్లిందన్నారు. తడిసిన పసుపును పూర్తి తూకంతో కొనుగోలు చేయాలని మార్కెట్ యార్డ్ అధికారులను మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఆదేశించారు.

మూడు దశాబ్దాల సేవలకు ముగింపు

ఆర్టీసీ డ్రైవర్ చక్రపాణికి ఘన వీడ్కోలు

భీమదేవరపల్లి మార్చి 31, అక్షరం న్యూస్ భీమదేవరపల్లి మండలంలోని ముల్కనూర్ గ్రామానికి చెందిన మాడుగుల చక్రపాణి, టీఎస్ఆర్టీసీ డ్రైవర్‌గా మూడు దశాబ్దాల పాటు విశిష్ట సేవలు అందించి మంగళవారం ఉద్యోగ విరమణ పొందారు. హుస్నాబాద్ డిపోలో ఆర్టీసీ యాజమాన్యం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో సహోద్యోగులు ఆయనకు ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. ఈ సందర్భంగా డిపో మేనేజర్ వెంకన్న మాట్లాడుతూ, 1996లో ఉద్యోగంలో చేరిన చక్రపాణి, 30 సంవత్సరాల పాటు ఒకే డిపోలో క్రమశిక్షణతో సేవలందించారని తెలిపారు. ఉత్తమ డ్రైవర్‌గా 12 సార్లు అవార్డులు అందుకోవడం ఆయన నిబద్ధతకు నిదర్శనమన్నారు. ఉద్యోగ విరమణ అనంతరం కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందంగా విశ్రాంతి జీవితం గడపాలని ఆకాంక్షించారు. ఆయన భవిష్యత్తులో ఆయురారోగ్యాలతో సుఖశాంతులతో జీవించాలని పలువురు ఆకాంక్షించారు. ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు, కుటుంబ సభ్యులు, మిత్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాలుగు దశాబ్దాల సేవలకు ముగింపు

ఎంపీఓ ఖాజా మొయినుద్దీన్‌కు ఘనంగా వీడ్కోలు

చిగురుమామిడి /మార్చి 31, అక్షరం న్యూస్

చిగురుమామిడి మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో సూపరింటెంట్ (మండల పర్యవేక్షకులు) ఇంచార్జ్ ఎంపీవో గా విధులు నిర్వహించే పదవి విరమణ పొందుతున్న మహమ్మద్ ఖాజా మోయినుద్దీన్ ను తోటి పంచాయతీరాజ్ ఉద్యోగులు పూలమాలలు, శాలువాతో సన్మానించి వారికి జ్ఞాపికను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఇంచార్జ్ ఎంపి వో ఖాజా మోయినుద్దీన్ చేసిన సేవలను కొనియాడారు. క్రమశిక్షణతో, స్నేహపూర్వకంగా, మండల ప్రజలతో, తోటి ఉద్యోగులతో మెదిలి అందరి మన్నలు పొందారాని, పలువురు అన్నారు. పదవి విరమణ అనేది అనివార్యమని, ప్రతి ఒక్కరూ పదవి విరమణ పొందుతారని, వారి జీవితం సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలని కోరారు. అనంతరం వివిధ శాఖల అధికారులు, వారి అభిమానులు, బంధుమిత్రులు, వారిని ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హుస్నాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కంది తిరుపతిరెడ్డి, సర్పంచ్ల ఫోరం అధ్యక్షుడు మార్క రాజు , తాజా మాజీ ఎంపీపీ కొత్త వినీత శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తాజా మాజీ జెడ్పిటిసి గికూరు రవీందర్, టిఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకులు కొత్త శ్రీనివాస్ రెడ్డి,వివిధ గ్రామాల సర్పంచ్లు, మాజీ సర్పంచ్లు, మరియు వారి అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

పిఆర్సీ,డిఎలు విడుదల చేయాలి

లేకుంటే టెన్త్ స్పాట్ బహిష్కరిస్తాం

పీఆర్టీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి భిక్షంగౌడ్

నల్లగొండ,మార్చి31 రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులకు ఇచ్చిన హామీ మేరకు తక్షణమే పీఆర్సీ, డీఏలను తక్షణమే విడుదల చేయాలని, అదేవిధంగా కులగణన రెమ్యూనరేషన్ ఇవ్వలేదని, కంటి తూడుపుగా గత సంవత్సర ఎస్ఎస్సీ స్పాట్ వాల్యూయేషన్ డబ్బులు విడుదల చేస్తున్నారని, అలా కాకుండా పూర్తి స్థాయిలో అందజేయాలని లేని పక్షంలో పదో తరగతి స్పాట్ బహిష్కరిస్తామని పీఆర్టీయూ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి సుంకరి భిక్షంగౌడ్ అన్నారు. నల్లగొండతో పాటు పలు ప్రాంతాలోని పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుల ఉద్యోగ విరమణ సన్మానోత్సవంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. మంగళవారం రాత్రి వరకు పీఆర్సీ, డీఏ, ఉపాధ్యాయులకు, పెన్షనర్స్‌కు రావాల్సిన బకాయిలను ప్రభుత్వం విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షంలో ఏప్రిల్ 1 నుండి ప్రారంభమయ్యే పదో తరగతి స్పాట్ వాల్యూయేషన్ బహిష్కరణ చేస్తామని హెచ్చరించారు. కుల గణన చేసిన సర్వే రెమ్యూనరేషన్స్ సహితం ఇంతవరకు ఇవ్వలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల ముందు ఉపాధ్యాయులకు ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం నేటికి అమలు చేయకపోవడంతో తీవ్ర మనోవేదనలో ఉన్నారన్నారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో పీఆర్టీయూ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు డివిఎస్ ఫణికుమార్, నల్లగొండ ఎంఈఓ కత్తుల అరుందతి, పీఆర్టీయూ నల్లగొండ మండల అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు బత్తుల భాస్కర్ గౌడ్, బొడ్డు నాగయ్య, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

శరీరంలో జరిగే ఈ ఒక్క మార్పే అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.. అదేమిటంటే..?

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి సమస్యలు రావడానికి గల కారణాల్లో ఒకటి అధిక బరువు అన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. చాలా మందికి బరువు తగ్గితే ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయి అనే భావన ఉంది. నిజానికి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకోవడం ఉపయోగకరమే. అయితే ఆధునిక పరిశోధనలు ఈ సమస్యల వెనుక మరో కీలక కారణం దీర్ఘకాలిక ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపు) ఉందని చెబుతున్నాయి. ఈ మెటాబాలిక్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ చాలా నిశ్శబ్దంగా, తక్కువ స్థాయిలో కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఇది మనకు ప్రత్యక్షంగా అనిపించకపోయినా, శరీరం చక్కెరను ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుంది, కొవ్వును ఎలా నిల్వ చేస్తుంది, రక్తనాళాలను ఎలా రక్షిస్తుంది అనే ప్రక్రియలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రస్తుతం అనేక వైద్య సంస్థలు, మార్గదర్శకాలు కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను మెటబాలిక్ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణంగా గుర్తిస్తున్నాయి.

కీలకంగా మారే ఇన్‌ఫ్లమేషన్..

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె వ్యాధులు పరస్పరం బలమైన సంబంధం కలిగినవే. ఇవి తరచూ కలిసి అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఎందుకంటే వీటి మెటబాలిక్ మార్గాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఇందులో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువగా శుద్ధి చేసిన కార్బొహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు, అధిక కేలరీలు తీసుకుంటే, లివర్ ఆ అదనపు శక్తిని కొవ్వుగా మారుస్తుంది. కాలక్రమేణా ఈ కొవ్వు లివర్ కణాల్లో పేరుకుపోయి ఫ్యాటీ లివర్‌కు దారితీస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ కేవలం కొవ్వును నిల్వ చేయడమే కాకుండా, శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచే రసాయన సంకేతాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ పనితీరును దెబ్బతీసి, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలను కష్టతరం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరిగి, ప్యాంక్రియాస్‌పై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో రక్తనాళాల గోడలను కూడా ఈ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ప్రభావితం చేసి, గుండె వ్యాధులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆహారం, జీవనశైలి ముఖ్యం..

ఆహారం, జీవనశైలి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతాయి. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెరలు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు, తీపి పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తరచూ పెరిగిపోతాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు నిల్వను పెంచి, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా కూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు, విత్తనాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. ఇవి ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందించి గట్ హెల్త్ (జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం)ను మెరుగుపరుస్తాయి. అందుకే ప్రస్తుతం పోషకాహార సూచనలు కేవలం కేలరీలపై కాకుండా ఆహారం నాణ్యతపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మెటాబాలిక్ వ్యాధులు కేవలం అధిక బరువు ఉన్నవారిలోనే కాదు. ముఖ్యంగా దక్షిణాసియా ప్రజల్లో సాధారణ బరువుతో ఉన్నవారికీ ఫ్యాటీ లివర్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. అంటే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కేవలం బరువుతో నిర్ణయించబడదు.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడానికి చిన్న చిన్న మార్పులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. రోజువారీ జీవితంలో సులభంగా పాటించగల అలవాట్లు దీర్ఘకాల ప్రయోజనాలు ఇస్తాయి. మంచి ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, పప్పులు, బీన్స్, సోయా, గుడ్లు, పాలు, గింజలు వంటి ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. మైదా, తీపి పదార్థాలను తగ్గించడం గ్లూకోజ్ స్పైక్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. ప్రతి భోజనంలో ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలైన కూరగాయలు, పండ్లు, ధాన్యాలు తీసుకోవడం గట్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే విత్తనాలు, నట్‌లు, ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. రోజూ శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం, నడక వంటి వ్యాయామాలు చేయడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. సరైన నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కేవలం బరువు తగ్గడంపైనే దృష్టి పెట్టడం సరిపోదు. మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం కోసం జీవనశైలిని సమతుల్యం చేయడం అత్యంత ముఖ్యం. తక్కువ తినడం లేదా బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు, శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి, ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి అవసరమైన అలవాట్లను అలవరుచుకోవడమే నిజమైన ఆరోగ్యానికి మార్గమని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మహిళలు రోజూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలను చేయాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

శరీర బలం, సహనం, కండరాల పెరుగుదల కోసం చేసే వ్యాయామ విధానమే స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్. బరువులు, రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్లు లేదా ఇతర సాధనాల సహాయంతో కండరాలపై ఒత్తిడి పెంచడం ద్వారా ఈ వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ చేయాలంటే తప్పనిసరిగా జిమ్‌కే వెళ్లాలా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ చేయడానికి తప్పనిసరిగా జిమ్ కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ వల్ల శరీరానికి కలిగే లాభాలను కూడా వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మహిళలకు సన్నగా కనిపించాలి, తక్కువ బరువు ఉండాలి అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ అది నిజమైన ఆరోగ్య సూచిక కాదని, కండరాలను పెంచుకోవడం మహిళలకు అత్యంత ముఖ్యమైన ఆరోగ్య మెరుగుదలల్లో ఒకటి అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

షుగర్ తగ్గేందుకు, ఎముకల దృఢత్వానికి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ చేయడం వల్ల కండరాలు మెటబాలిజాన్ని పెంచి శరీరంలో శక్తి వినియోగాన్ని సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా, వయసు పెరిగే కొద్దీ మహిళల్లో తగ్గే ఎముకల దృఢత్వాన్ని కండరాలు రక్షిస్తాయి. హార్మోన్ల సమతుల్యతను కూడా మెరుగుపరచడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో పాటు జాయింట్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. వెయిట్స్ ఎత్తడం కేవలం బాహ్యంగా బలంగా కనిపించడానికి కాదు. శరీరాన్ని మెటబాలిక్‌గా చురుకుగా, హార్మోనల్‌గా సమతుల్యంగా, శారీరకంగా బలంగా తయారు చేయడానికే ఇది అవసరమవుతుందని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

అంతర్గతంగా బలం కూడా అవసరం..

మహిళలు ఇంటి పనులు చేస్తారు, బాధ్యతలు మోస్తారు, అందరి మూడ్‌ను లిఫ్ట్ చేస్తారు. ఇక వారు బరువులు కూడా ఎత్తాల్సిన సమయం వచ్చిందని, స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ అనేది జిమ్‌కే పరిమితం కాదు అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ మెటబాలిజాన్ని పెంచడం, హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడం, ఎముకలను బలపరచడం, శరీర ధారణ (పోష్చర్)ను సరిచేయడం, అలాగే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. బలమైన మహిళలు ప్రపంచాన్ని కేవలం మోసే వారు కాదు, దాని స్వరూపాన్ని మార్చగలరు. బయట మాత్రమే కాదు, లోపల కూడా బలంగా మారడం అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి కాలంలో జీలకర్ర నీరు తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు.. తెలిస్తే అస్సలు వదలరు!

సాధారణంగా మనం వంటల్లో రుచి కోసం జీలకర్రను వాడుతుంటాం. అయితే.. జీలకర్ర సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే కాదు, ఇందులో లెక్కలేనన్ని దివ్యౌషధాలు దాగి ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జీలకర్ర వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో రోజూ ఉదయం జీలక్రర నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదలరు. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ జీలకర్ర వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని మరిగించి, వడపోసి గోరు వెచ్చగా చేసుకుని తాగాలి. ఇలా నెలరోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తాగితే అద్భుతమైన మార్పులు గమనించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది: ఎండాకాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, శరీరాన్ని లోపలి నుంచి చల్లగా ఉంచేందుకు జీలకర్ర నీరు సాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడంలో కీలకం: జీలకర్ర మెటబాలిజం(జీవక్రియ) రేటును పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని అనవసరపు కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఒక సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి: ఇందులో ఉండే ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా కాపాడతాయి.

చర్మ సౌందర్యం: జీలకర్ర నీటిలో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు తగ్గి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

డీహైడ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం: ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది, నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. జీలకర్ర నీటిలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడతాయి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి.

డయాబెటిస్ నియంత్రణకు మేలు: క్రమం తప్పకుండా జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది.

నిద్రలేమి సమస్యకు చెక్: వేసవి రాత్రుల్లో ఉక్కపోత వల్ల సరిగ్గా నిద్రపట్టని వారికి జీలకర్ర నీరు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంతో పాటు గాఢ నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.

జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవాలి..?

జుట్టు రాలడం సాధారణంగా సౌందర్య సాధనాలను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల జరుగుతుందని చాలా మంది భావించినప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ఇది శరీరంలో ఉన్న పోషక లోపాలు, హార్మోన్ అసమతుల్యతలు లేదా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల సంకేతంగా ఉండొచ్చు. జుట్టు పలుచబడటం లేదా తరచుగా రాలిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని రక్తపరీక్షలు అసలు కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడతాయని చర్మ వైద్యులు చెబుతున్నారు. జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన ల్యాబ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ పరీక్షలు పోషక స్థితి, హార్మోన్ల సమతుల్యత, అలాగే ఇతర అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలపై కీలక సమాచారం అందిస్తాయి. జుట్టురాలే సమస్యతో బాధపడే వారు చేయించుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన పరీక్షల గురించి వైద్యుల మాటల్లో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సీరమ్ ఫెరిటిన్, విటమిన్ బి12 టెస్టులు..

ఈ పరీక్షల్లో ముఖ్యంగా సీరమ్ ఫెరిటిన్ స్థాయిలను పరిశీలిస్తారు. ఇది శరీరంలో ఐరన్ నిల్వలను తెలియజేస్తుంది. భారతీయుల్లో దీర్ఘకాలంగా జుట్టు రాలడానికి తక్కువ ఫెరిటిన్ ఒక ప్రధాన కారణమని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ఐరన్ లోపం వల్ల జుట్టు పెరుగుదల చక్రంలో అంతరాయం ఏర్పడి, హెయిర్ ఫాలికల్స్ ముందుగానే షెడింగ్ దశలోకి వెళ్లే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. అలాగే విటమిన్ బి12 పరీక్ష కూడా అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఈ విటమిన్ తక్కువగా ఉంటే తల మొత్తం మీద జుట్టు పలుచబడటం కనిపించవచ్చు. అలాగే చర్మంపై రంగు మార్పులు, తక్కువ వయస్సులోనే జుట్టు తెల్లబడటం వంటి సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి. ఇక హార్మోన్ అసమతుల్యతను గుర్తించడానికి ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలను కూడా కొన్నిసార్లు పరీక్షిస్తారు. ఈ హార్మోన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటే మహిళల శరీరంలో పురుష హార్మోన్లు పెరిగినట్లుగా భావిస్తారు. ఇది మొటిమలు పెరగడానికి, జుట్టు పలుచబడడానికి దారితీస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఏఎన్ఏ, సీరమ్ కార్టిసాల్ టెస్టులు..

అలాగే జుట్టు రాలడానికి స్పష్టమైన కారణం కనిపించనప్పుడు, ఏఎన్ఏ (అంటీ-న్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ) పరీక్షను సూచిస్తారు. ఈ పరీక్ష ద్వారా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులను గుర్తించవచ్చు. ఈ రకాల వ్యాధుల్లో శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ తానే తన కణజాలాలపై దాడి చేస్తుంది. దీనివల్ల జుట్టు రాలడం, చర్మంపై రంగు మార్పులు వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అదే విధంగా, ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి సీరమ్ కార్టిసాల్ పరీక్షను కూడా ఉపయోగిస్తారు. స్ట్రెస్ కారణంగా కార్టిసాల్ హార్మోన్ అధికంగా విడుదలవుతుంది. ఇది ఎక్కువకాలం అధిక స్థాయిలో ఉంటే మొటిమలు పెరగడం, జుట్టు పలుచబడటం వంటి సమస్యలు తీవ్రం కావచ్చు.

సీరమ్ అల్బుమిన్ టెస్టు..

వీటితో పాటు పోషకాహార లోపం కూడా జుట్టు రాలడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే సీరమ్ అల్బుమిన్ పరీక్ష ద్వారా శరీరంలోని మొత్తం ప్రోటీన్ స్థాయిని పరిశీలిస్తారు. ప్రోటీన్ తక్కువగా తీసుకోవడం లేదా శరీరం సరిగా గ్రహించకపోవడం వల్ల గోర్లు బలహీనపడటం, జుట్టు పలుచబడటం జరుగుతుంది. ఈ పరీక్షలు చేయడం ద్వారా జుట్టు రాలడానికి గల ప్రధాన కారణాన్ని తెలుసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ప్రతి రోగికి ఒకే విధమైన పరీక్షలు అవసరం ఉండవని వైద్యులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంగా జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా నిపుణుడైన చర్మ వైద్యుడిని సంప్రదించి, తమ లక్షణాల ఆధారంగా అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో మజ్జిగను ఇలా చేసుకు తాగితే..

వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సూర్యుడు సైతం తెల్లవారగానే ఆకాశంలో భగభగ మంటూ ప్రత్యక్షమైపోతాడు. ఎండలు మండిపోతాయి. దీంతో శరీరం త్వరగా నిర్జలీకరణకు గురవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నుంచి నీరు, అవసరమైన లవణాలు కోల్పోడం వల్ల తీవ్రమైన అలసటతోపాటు నీరసం కలుగుతాయి. అలాంటి వేళ.. మన శరీరాన్ని చల్లగా, తాజాగా ఉండడానికి ఏదైనా చల్లని పానీయం తాగాలనిపిస్తుంది.దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి చాలా మంది శీతల పానీయాలు, సోడాలు, కృత్రిమ పళ్ల రసాలు తాగుతారు. వాటిలో చక్కెర, రసాయనాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో అవి ఆరోగ్యానికి కంటే కీడే ఎక్కువగా చేస్తాయి. వీటిని ప్రత్యామ్నాయంగా మజ్జిగ తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా ఈ వేసవిలో మజ్జిగలో కొద్దిగా పుదీనా, ఇతర మసాలాలు కలపడం వల్ల ఇది మరింత రుచిగా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. పుదీనా మజ్జిగ వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారిస్తుంది.

ఈ పుదీనా మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలంటే..?

పెరుగు, పుదీనా ఆకులు, కొత్తిమీర ఆకులు, పచ్చి మిరపకాయలు, ధనియాలు, ఇంగువా(కొద్దిగా), ఉప్పు, చల్లటి నీరు

తయారు చేసే విధానం..

పొయ్యి మీద పాన్ పెట్టాలి. అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, 3 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాలు వేయాలి. దీనిని బాగా వేయించిన తర్వాత.. చిటికెడు ఇంగువా వేసి వేయించాలి. మిక్సర్ గిన్నెలో, వేయించిన జీలకర్ర, ధనియాల మిశ్రమం, 4 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాల పొడి, ఒక పచ్చిమిర్చి, గుప్పెడు పుదీనా ఆకులు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, అర టేబుల్ స్పూన్ నల్ల ఉప్పు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు వేసి.. వీటిని మెత్తని పేస్ట్‌గా గ్రైండ్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో దాదాపు పావు కేజీకిపైగా పెరుగు తీసుకోవాలి. అందులో ఇందాక మిక్సిలో వేసిన గ్రైండ్ చేసిన పదార్థాలను అందులో కలుపుకోవాలి. అందులో నాలుగున్నర కప్పుల (ఒక కప్పు పెరుగుకు మూడు కప్పులు) చల్లటి నీటిని పోసి.. బాగా కలపాలి. అంతే పుదీనా మజ్జిగ సిద్ధం.

భారత ఎన్నికల తీరు మారాల్సిందే !

హైదరాబాద్,మార్చి31 ఎన్నికల సంస్కరణలు చేయకుండా, పార్లమెంట్, అసెంబ్లీ సీట్లు పెంచినంత మాత్రాన భారత్ భవిష్యత్ మారదు. రాజకీయ పార్టీలకు మేలు చేసే నిర్ణయాలు తప్ప ప్రజలకు ఒనగూరే ప్రయోజనం లేదు. ప్రధానంగా పదేపదే సభ్యులు కొందరే పార్లమెంటుకు, అసెంబ్లీలకు ఎన్నికవుతున్నారు. దీనిని అరికట్టాల్సి ఉంది. సీట్లు పెంపు తీరును తెలంగాణ సిఎం రేవంత్ రెడ్డి తప్పు పడుతున్నారు. దీంతో దక్షిణాదికి అన్యాయం జరుగుతుందని అంటున్నారు. దీనిపైనా చర్చించాలి. దేశంలో ప్రజలకు రాజకీయ అవకాశం రావాలి. ముఖ్యంగా దళిత, గిరిజన, మహిళలకు పెద్ద ఎత్తున అవకాశాలు రావాలి. వారిని ఈ దేశ అధికారంలో భాగస్వామ్యం చేయాలి. కానీ అలా జరగడం లేదు. కేవలం కొన్ని సీట్లు వారికి కేటాయిస్తు న్నాయి. రాకీయంగా దళితులు, గిరిజనులకు కనీసం 50శాతం సీట్లు రిజర్వ్ చేయాలి. అందులోనూ గతంలో వరుసగా ఎన్నికవుతూ వస్తున్న వారిని మళ్లీ పోటీకి దూరం చేయాలి. అలాగే రెండు ట్మ్రలకు మించి అవకాశం లేకుండా సంస్కరణలు చేయాలి. లేదా రాజ్యాంగ సవరణ చేయాలి. అప్పుడే ఇప్పుడు పాతుకు పోయిన వారు బయటకు పోతారు. పార్లమెంట్, అసెంబ్లీలో కొత్తతరం ప్రవేశిస్తుంది. కొత్తగా ఆలోచిస్తారు. ఇటీవల పార్లమెంటులో ఎన్నికల సంస్కరణలపై చర్చ తూతూ మంత్రంగా సాగింది. అసలు విషయాలను పక్కదారి పట్టించేలా చేశారు. ఇలాంటి విషయాలను ఏ ఒక్కరూ ప్రతిపాదించలేదు. అధికార బిజెపి లేదా ఎన్‌డిఎ కూడా పక్కాగా ఎన్నికల సంస్కరణల ప్రతిపాదనలు ప్రకటించడంలేదు. విపక్షనేత రాహుల్ కేవలం సర్‌ను వ్యతిరేకించడం మాత్రమే అలవాటు చేసుకున్నారు. రాజ్యాంగ పుస్తకాన్ని చేతిలో పట్టుకుని ఊరేగుతున్న రాహుల్‌కు రాజ్యాంగంలో ఏముందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. ఎందుకంటే ఎన్నికల ప్రక్రియ విఫలం అవుతోంది. డబ్బున్న వారే ఎన్నికవుతున్నారు. ఒక్కరే పదేపదే చట్టసభల్లో ఉంటున్నారు. వీలయితే జీవితాంతం చట్టసభ సభ్యులుగా ఉంటున్నారు. ఇక దొంగ ఓట్లను చేర్పించి, ఓట్లను చోరీ చేస్తున్నారు. పదేపదే ఎన్నికల నిర్వహణతో దేశ ఖజానాపై భారం మోపుతున్నారు. ఒకేదేశం, ఒకే ఎన్నిక అంటున్న బిజెపి కూడా దీనిపై సమగ్ర విధానం ప్రకటించడం లేదు. మన ఎన్నికల వ్యవస్థలో ఉన్న లోపాలను చర్చించి, రాజ్యాంగ సవరణకు పూనుకోవాలి. ప్రధానంగా దేశానికి భారంగా మారిన పదేపదే ఎన్నికల నిర్వహణ విధానం మారాలి. అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఒకే తడవలో ఎన్నికలు జరిగేలా చూడాలి. రాజకీయ పార్టీలు నిరంతరం ఎన్నికలు ఉండాలని కోరుకుంటున్నాయి. అలాగే తామే నిరంతరం ప్రజాప్రతినిధులుగా చట్టసభల్లో తిష్టవేయాలని చూసుకుంటున్నారు. ఇదే వీరి ఎన్నికల సంస్కరణగా ఉంది. ఇలాంటి ఎన్నికల వల్ల కొందరే ప్రజాప్రతినిధులుగా కొనసాగుతున్నారు. అలాగే ఒక వ్యక్తి రెండుచోట్ల పోటీ చేసే పద్దతిని కూడా రద్దు చేయాలి. గతంలో రాహుల్ రెండుచోట్ పోటీ చేశారు. మోడీ చేశారు. ఇప్పుడు తమిళనాట విజయ్ కూడా రెండుచోట్ల పోటీ చేస్తున్నారు. దీనివల్ల కూడా ఖజానాపై భారం పడుతుంది. ఇలాంటి విషయాల్లో అన్ని పార్టీలది ఒకటే దారిగా ఉంది. ఎందుకంటే ప్రజాస్వామ్యం ముసుగులో నేతలు నియంతలుగా మారుతున్నారు. ఈ క ÷-రమంలో ఇప్పుడు పార్లమెంట్, అసెంబ్లీ సీట్లు పెరగడం వల్ల మరికొందరు చట్టసభల్లోకి వస్తారు. దీంతో ఖజానాపై మరింత భారం పడుతుంది. అలాగే వారికి సౌకర్యాలు పెరుగుతాయి. అందువల్ల ప్రజాప్రతినిధులకు లక్షల్లో జీతాలు, జీతభత్యాలు, పెన్షన్లను కూడా రద్దు చేయాలి. ఒక్కో ప్రజాప్రతినిధి రెండేసి పెన్షన్లు కూడా పొందుతున్నారు. పార్లమెంటుకు పనిచేసి, అసెంబ్లీకి ఎన్నికైన వారు రెండుచోట్లా పెన్షన్లు పొందుతున్నారు. అందుకే చట్టసభలకు తప్ప, సభ్యులకు అధికారాలే తక్కువగా ఉంటే సమస్య రాదు. చట్టసభలకు ఎన్నికైన సభ్యులకు అలవిమాలిన సౌకర్యాలను కూడా

తగ్గించాలి. పెన్షన్లు తక్షణం ఎత్తేయాలి. 2026 జనాభా గణన ఆధారంగా పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరగాల్సి ఉంది. ఒకే దేశం, ఒకేఎన్నిక అంటే పార్లమెంటు, రాష్ట్ర శాసనసభలకు ఒకేసారి ఎన్నికల నిర్వహణ జరగాలి. ఓటర్ జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ జరగాల్సిందే. అలాగే దొంగ ఓట్లు లేకుండా పక్కాగా ఓటరు కార్డు ఉండాలి. నిరంతరం ఓటరు జాబితాను సమీక్షించే విధానం రావాలి. ఎక్కడ నివాసం ఉంటే అక్కడే ఓటేసేలా చట్టబద్ధత ఉండాలి. నేతలు రెండు పర్యాయాలకు మించి పోటీ చేసే అవకాశం లేకుండా చూడాలి. ఒక దేశం, ఒక ఎన్నిక అనేది బీజేపీకి ప్రయోజనాలను సమకూరుస్తుందనే వాదనలో పసలేదు. పార్లమెంటు, రాష్ట్ర శాసనసభకు ఒకేసారి ఎన్నికలు జరపడం వల్ల అధికారంలో ఉన్న పార్టీకి పరిస్థితులు అనుకూలమవుతాయని వితండ వాదనతో దీనిని వ్యతిరేకిస్తున్నారు. అందుకే ఎన్నికల సంస్కరణ అనేది ఓటర్లకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు. యావత్తు భారత జాతికి సంబంధించినది. ఇది పార్లమెంటులో ప్రస్తుతం ఉన్న ఎంపిల వ్యవహారం అస్సలు కానేకాదు. తమను అత్యున్నత చట్టసభకు తీసుకువచ్చి, తద్వారా అధికారాన్ని అప్పగించిన ఓటర్లు తమ ఓటు దుర్వినియోగం కాకుండా చూసుకోవాల్సి ఉంది. పటిష్టమైన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ కోసం నియమ నిబంధనలను మార్చాల్సిన ఆవశ్యకత విషయమై పార్లమెంటేరియన్లంతా చర్చించాలి. అలాగే ఎన్నికలలో ధనబలం, కండబలం ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు తీసుకురావాల్సిన చట్టాల గురించీ చర్చించాలి. ఎన్నికల సమగ్రత, నిష్పాక్షికత చాలా ముఖ్యం అన్న విషయం ఇక్కడ గుర్తించాలి. ఎన్నికల వ్యవస్థలో ఉన్న లోపాల కారణంగా రాజకీయ నేతలు అనుసరిస్తున్న వికృతాలను నిరోధించేందుకు పార్లమెంటు చర్చించడం కూడా ముఖ్యం. ప్రధానంగా ప్రజల భాగస్వామ్యం పెరగాలి. పేదలైన ప్రజలకు చట్టసభలో ప్రవేశించే అవకాశం రావాలి. అవసరమైతే ఇందుకు నిబంధనలు లేదా రిజర్వేషన్లు పెట్టాలి. చట్టసభల్లో నిరంతరం కొత్తవాళ్లు ఎన్నికలైతేనే అవినీతి, మోనోపలి తగ్గుతుంది.

హర్మూజ్‌పై ఇరాన్ పట్టుబిగింపు

- ఇక్కడి న ఉంచే వెళ్లే నౌకలకు టోల్ వసూల్
- ఒక్కో ట్యాంకర్‌పై గరిష్ఠంగా రూ.18.90 కోట్ల టోల్

టెహ్రాన్, మార్చి31 చమురు రవాణాలో ప్రపంచానికి అత్యంత కీలకమైన హర్మూజ్ జలసంధిపై ఇరాన్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మార్గంలో ప్రయాణించే నౌకలపై టోల్ వసూలు చేయడానికి ఆ దేశ పార్లమెంట్ భద్రతా కమిటీ ఆమోదం తెలిపింది. హర్మూజ్ మేనేజ్‌మెంట్ ప్రణాళికకు గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇవ్వడంతో, ఇకపై ఈ జలసంధి గుండా వెళ్లే చమురు ట్యాంకర్ల నుంచి భారీ మొత్తంలో రుసుము వసూలు చేయనున్నారు. ఒక్కో ట్యాంకర్‌పై గరిష్ఠంగా సుమారు రూ.18.90 కోట్ల వరకు టోల్ విధించనున్నట్లు అధికార వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ నిర్ణయం వెనుక హర్మూజ్‌పై తమ సార్వభౌమాధికారాన్ని బలోపేతం చేయాలన్న లక్ష్యం ఉందని ఇరాన్ అధికారిక మీడియా పేర్కొంది. కొత్త విధానంలో భాగంగా సముద్ర భద్రతను పెంచడం, నౌకాయాన నియంత్రణను కట్టుదిట్టం చేయడం, ఆర్థిక నియమావళిని అమలు చేయడం వంటి అంశాలు ఉన్నాయి. అ టోల్ వ్యవస్థను అనుసరించి ఇప్పటికే 26 నౌకలు ఈ మార్గం గుండా ప్రయాణించినట్లు తెలిపింది. ఆయా నౌకలు అవసరమైన పత్రాలు సమర్పించి అనుమతి కోడ్‌లు పొందినట్లు సమాచారం. అయితే ఈ నిర్ణయంపై అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమవు తున్నాయి. దీనిని ఖండిస్తూ, హర్మూజ్ వంటి అంతర్జాతీయ జలమార్గాలపై ఏకపక్ష నియంత్రణను ప్రపంచ దేశాలు అంగీకరించబోవని హెచ్చరించింది. అమెరికా విదేశాంగ కార్యదర్శి మార్క్ రుబియో ఈ చర్యలను వ్యంగ్యంగా విమర్శిస్తూ, అంతర్జాతీయ నౌకాయాన స్వేచ్ఛకు భంగం కలిగించే చర్యలని పేర్కొన్నారు. ఇదే సమయంలో జీ7 దేశాలు కూడా ఈ నిర్ణయాన్ని తప్పుబడుతూ, సముద్ర మార్గాల్లో స్వేచ్ఛాయుత రవాణా కొనసాగేందుకు తక్షణ చర్యలు అవసరమని సూచించాయి.

హైదరాబాద్‌లో జయలలిత ఇల్లు సీజ్

ఇంటిపన్ను చెల్లించకపోవడంతో చర్యలు

హైదరాబాద్,మార్చి31 తమిళనాడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి, దివంగత జయలలితకు చెందిన ఇల్లు సీజ్ చేశారు. ఇంటిపన్ను బకాయిలు చెల్లించకపోవడంతో ఈ చర్య తీసుకున్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఉన్న ఆమె ఇంటిని జీహెచ్‌ఎంసీ అధికారులు సోమవారం సీజ్ చేశారు. శ్రీనగర్ కాలనీలో ఉన్న ఆమె ఇంటికి సంబంధించిన ఆస్తి పన్ను బకాయిలు చెల్లించకపోవడంతో అధికారులు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జీహెచ్‌ఎంసీ అధికారులు ఫిబ్రవరిలోనే ఆస్తిపన్ను బకాయిలపై నోటీసులు జారీ చేశారు. అయితే జయలలితకు సంబంధించివారి నుంచి ఎలాంటి స్పందన రాలేదు. ఈ క్రమంలో శ్రీనగర్ కాలనీలో ఉన్న జీ?4 భవనాన్ని సీజ్ చేశారు. ఈ ఇంటికి సంబంధించి 2017 నుంచి సుమారు రూ.83 లక్షల ఆస్తి పన్ను బకాయిలు ఉన్నాయని సమాచారం. సోమవారం జీహెచ్‌ఎంసీ ఏఎంసీ బాల్‌రాజ్ ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది జయలలిత ఇంటిని సీజ్ చేశారు. మార్చి 31 వరకు ఓటీఎస్ స్కీమ్ అందుబాటులో ఉందని, ఆ రాయితీ పోగా మొత్తం రూ.82,91,822 మేర బకాయిలు ఉన్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. జయలలితకు సంబంధించిన ఈ భవనంలో గతంలో ప్రైవేట్ కార్యాలయాన్ని నిర్వహించారు. అయితే ఈ భవనాన్ని 2017 నుంచి నివాసానికి వాడుకుంటున్నామని.. కాబట్టి రెసిడెన్షియల్‌గా మార్చాలని జీహెచ్‌ఎంసీ అధికారుల్ని జయలలిత మేనల్లుడు, చెన్నైకి చెందిన దీపక్ జయకుమార్ గతంలో కోరారు.

నిజామాబాద్ జిల్లాలో అకాల వర్షం

తడిసి ముద్దయిన వరి, పసుపు పంటలు

నిజామాబాద్,మార్చి31 జిల్లాలో సోమవారం అర్ధరాత్రి నుంచి కురుస్తున్న అకాల వర్షాలకు పలుచోట్ల పంటలు దెబ్బతిన్నాయి. ప్రధానంగా వరి, మామిడి పంటలకు తీవ్ర నష్టం జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. బాన్సువాడ, బోధన్ నియోజకవర్గాల్లో వరి కోతలు చురుగ్గా సాగుతున్నాయి. చేతికి వచ్చిన ధాన్యాన్ని ఆరబోయగా తడిసి ముద్దవ్వడంతో రైతులు లబోదిబోమంటున్నారు. కోటగిరి, పోతంగల్, బోధన్, ఎడపల్లి ధర్పల్లి, సిరికొండ మండలాల్లో కోతకు వచ్చిన వరి నేల వాలింది. జుక్కల్, బిచ్కుంద నిజాంసాగర్ మండలాల్లో పంట నష్టం వాటిల్లింది. నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్లో అకాల వానలు పసుపు రైతులను ఇబ్బందికి గురిచేసింది. పసుపు అమ్మేందుకు వచ్చిన రైతులకు నష్టం వాటిల్లింది. ఒకట్రెండు రోజుల్లో పసుపును అమ్మేందుకు రైతులు సిద్ధమవుతుండగా పసుపు కుప్పలు వరద నీళ్లలో మునిగిపోయాయి. ఇదిలావుంటే ఇంకా కొన్నిచోట్ల పంటలు కోతకు రాలేదు. విద్యుత్ సరఫరా సరిగా ఉండడం లేదని పలువురు రైతులు వాపోయారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విద్యుత్తు సమస్యలు రోజురోజుకూ మరింత తీవ్రమవుతున్నాయి. ఒకవైపు రాత్రిపూట కరెంట్ సరఫరా చేస్తుండడం వల్ల రైతులు ఇబ్బందులు పడుతుంటే, మరో వైపు పగటిపూట లో వోల్టేజీ కారణంగా ప్రజలు సతమతమవుతున్నారు. ప్రస్తుతం

ఎండలు ముదిరిన తరుణంలో నిరంతర కరెంట్ సరఫరా చేయాలని రైతులు కోరుతున్నారు. గతంలో సుమారు 18 గంటల వరకు త్రీఫేజ్ కరెంట్ సరఫరా చేసే వారు. అయితే, ఇప్పుడది 12 గంటల నుంచి 16 గంటల్లోపే పరిమితం కావడం, మరోవైపు సాంకేతిక కారణాల వల్ల సరఫరాలో తరచూ అంతరాయాలు ఏర్పడుతుండడం సాగుకు ఇబ్బందికరంగా మారిందని రైతులు వాపోతున్నారు. అర్ధరాత్రి 12 గంటలకు కరెంట్ ఇస్తుండడంతో నిద్ర కరువవుతున్నదని చెబుతున్నారు.

ఒంటిమిట్టలో వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు

నేటి కళ్యాణోత్సవానికి సిఎం చంద్రబాబు దంపతుల రాక

ఒంటిమిట్ట,మార్చి31 ఒంటిమిట్ట లోని ప్రసిద్ధ కోదండరామ స్వామి ఆలయంలో వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా ఏప్రిల్ 1 బుధవారం రాత్రి ఒంటిమిట్ట సీతారాముల కల్యాణం అంగరంగ వైభవంగా జరగనుంది. ఈ మహోత్సవానికి ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు దంపతులు హాజరవుతారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున స్వామి వారికి పట్టువస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలను సీఎం దంపతులు సమర్పించనున్నారు. కల్యాణోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఆలయ అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణం, పురవీధులు రంగురంగుల దీపాలు, ప్రకాశవంతమైన ప్రదర్శన బోర్డులతో అలంకరించారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం తగిన ఏర్పాట్లు చేయడంతో పాటు, పటిష్టమైన బందోబస్తును ఏర్పాటు చేశారు. మార్చి 26న అంకురార్పణతో ప్రారంభమైన ఈ ఉత్సవాలు ఏప్రిల్ 5 వరకు వైభవంగా జరగనున్నాయి. బ్రహ్మోత్సవాలకు భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి స్వామి వారిని దర్శనం చేసుకుంటున్నారు. మంగళవారం ఉదయం మోహిని అలంకారంలో కోదండరాముడు భక్తులకు దర్శనమిస్తున్నాడు. ఇవాళ రాత్రి గరుడ వాహనంపై ఒంటిమిట్ట పురవీధుల్లో స్వామి వారి ఊరేగింపు నిర్వహించనున్నారు.

ప్రేమించి పెళ్లి..కుటుంబ తగాదాలతో ఆత్మహత్య

యువకుడు మృతి...ఆస్పత్రిలో యువతి

సిద్దిపేట,మార్చి31 ప్రేమించుకుని పెళ్లి చేసుకున్న ప్రేమ జంట ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. పెద్దలకు చెప్పకుండా నామమాత్రంగా పెళ్లి చేసుకున్నారు. వేర్వేరు సామాజికవర్గాలు కావడంతో పెద్దలు అంగీకరించలేదు. ప్రియుడి సోదరి వివాహం పేరు చెప్పి వారిని దూరంగా ఉంచారు. దీంతో మనస్తాపం చెందిన యువతి ఆత్మహత్యాయత్నం చేసింది. పెద్దలు ఇద్దరినీ కలవనివ్వడం లేదని ప్రియుడు ఆత్మహత్యాయత్నం చేయగా, ఆస్పత్రిలో చేర్పించారు. అక్కడ అతను మృతి చెందాడు. ఈ ఘటన సిద్దిపేట జిల్లా చేర్యాల మండలం ముస్త్యాల గ్రామంలో చోటు చేసుకుంది. స్థానికుల కథనం ప్రకారం.. ముస్త్యాలకు చెందిన అనుముల రాకేశ్(30) కారు డ్రైవర్. అదేగ్రామానికి చెందిన ఓ యువతి హైదరాబాద్‌లోని ఓ ఆస్పత్రిలో నర్సుగా పనిచేస్తోంది. కొంతకాలంగా వీరు ప్రేమించుకున్నారు. రహస్యంగా నామమాత్రపు పెళ్లి చేసుకున్నారు. తీరా విషయం బయటకు పొక్కడంతో రాకేశ్ కుటుంబీకులు ససేమిరా అన్నారు. అతడి సోదరి వివాహం చేసేంత వరకు కొంతకాలం గడువు కావాలని, పెద్దలసమక్షంలో వివాహం జరుపుతామని హామీ ఇవ్వడంతో ఇరువురు వేర్వేరుగా ఉంటున్నారు. రోజులు గడుస్తున్నప్పటికీ ఎలాంటి స్పందన లేకపోవడంతో మనస్తాపానికి గురైన యువతి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడింది. ఆస్పత్రిలో ఆమె కోలుకుంది. పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో వారు రాకేశ్‌తో పాటు అతడి కుటుంబీకులను విచారించారు. మనోవేదనకు గురైన రాకేశ్ పురుగులమందు తాగి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడగా, హైదరాబాద్‌లోని ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో చేర్పించారు. ఆరోగ్యపరిస్థితి క్షీణించడంతో సోమవారం రాత్రి మృతి చెందాడు. రహస్యంగా పెళ్లి చేసుకున్నట్లు ఇరువురూ తెలిపారని, రాకేశ్ తల్లిదండ్రుల నిరాకరణతో ప్రేయసి ఇటీవల ఆత్మహత్యయత్నానికి పాల్పడిందని, ఈవిషయమై దర్యాప్తు చేస్తున్నామని పోలీసులు తెలిపారు.

ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డికి సీఐడీ నోటీసులు

4వ తేదీన విచారణకు హాజరు కావాలని ఆదేశాలు

హైదరాబాద్,మార్చి31 బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డికి సీఐడీ నోటీసులు పంపింది. జనవరి 29వ తేదీన సమ్మక్క సారక్క జాతర దగ్గర జరిగిన గొడవలో కరీంనగర్ కమిషనర్?పై వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశాడని పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ కేసును సీఐడీకి అప్పగించడంతో ఏప్రిల్ 4వ తేదీన హైదరాబాద్ నగరంలో ఉన్న సీఐడీ కార్యాలయంలో విచారణకు హాజరు కావాలని అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. విచారణకు హాజరు కావాలని నోటీసులు ఇచ్చారు. హుజురాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ కేసు నంబర్ 30/2026 నమోదైంది. సమ్మక్క సారక్క జాతర సమయంలో రోడ్డుపై బైఠాయించి ట్రాఫిక్‌కు ఆటంకం కలిగించారనేది కౌశిక్ రెడ్డిపై ఉన్న ఆరోపణ. ప్రజలకు అసౌకర్యం కలిగించారని, పోలీసుల విధులకు అడ్డంకి కలిగించారని, పోలీస్ అధికారులపై అవమానకర వ్యాఖ్యలు చేశాడని కౌశిక్ రెడ్డిపై ఆరోపణలు. శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించేలా ప్రవర్తించినట్టు కేసు నమోదైంది. ఘటన వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. ఏప్రిల్ 4న ఉదయం 11:30కు విచారణకు హాజరు కావాలని పాడి కౌశిక్ రెడ్డికి నోటీసుల్లో స్పష్టం చేశారు. గుర్తింపు పత్రాలు, సంబంధిత డాక్యుమెంట్లు తీసుకురావాలని.. విచారణకు సహకరించాల్సిందిగా కోరారు. సాక్ష్యాలను చెడగొట్టవద్దని హెచ్చరించారు. నోటీసును పట్టించుకోకపోతే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.

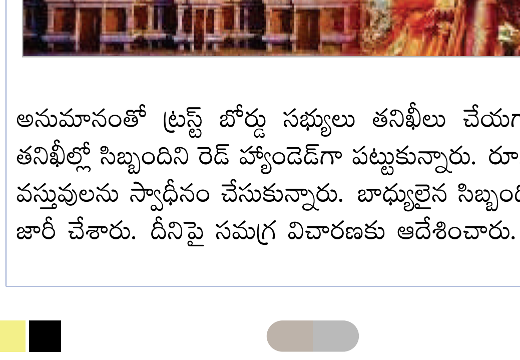
2వ తేదీన శ్రీ హనుమాన్ జయంతి

హైదరాబాద్‌లో భారీగా శోభాయాత్ర

సమీక్షించిన వివిధ శాఖల అధికారులు

హైదరాబాద్,మార్చి31 ఏప్రిల్ 2వ తేదీన శ్రీ హనుమాన్ జయంతిని పురస్కరించుకుని హైదరాబాద్ నగరంలో అత్యంత వైభవంగా 'వీర హనుమాన్ విజయ యాత్ర' నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. భజరంగ్‌దళ్ ఆధ్వర్యంలో గత 22 ఏళ్లుగా కొనసాగుతున్న ఈ భారీ శోభాయాత్ర.. ఈ ఏడాది కూడా కర్మన్ ఘాట్ నుండి ప్రారంభమై గౌలిగూడ రామ్ మందిరం చేరుకుంటుంది. అక్కడి నుండి సికింద్రాబాద్ లోని తాడ్‌బండ్ హనుమాన్ దేవాలయం వరకు ఈ యాత్ర సాగనుంది. ఈ భారీ యాత్రను పురస్కరించుకుని వివిధ శాఖల అధికారులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్, జీహెచ్‌ఎంసీ కమిషనర్ కర్ణన్, వీహెచ్‌పీ / భజరంగ్‌దళ్ నాయకులు పాల్గొన్నారు. యాత్ర సాగే మార్గంలో భద్రత, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, పారిశుధ్యం, ఇతర మౌలిక వసతుల కల్పనపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. సమావేశం అనంతరం అధికారులు గౌలిగూడ రామ్ మందిరం నుండి అఫ్జల్ గంజ్ మీదుగా తాడ్ బండ్ వరకు రూట్ ఇన్‌స్పెక్షన్ నిర్వహించి, క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులను సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా భజరంగ్‌దళ్, పలు హిందూ సంఘాల నాయకులు పోలీసులకు కొన్ని ముఖ్యమైన విజ్ఞప్తులు చేశారు. గతంలో అబిడ్స్ చౌరస్తా వంటి ప్రాంతాల్లో బారికేడ్లు ఏర్పాటు చేసి యాత్రకు ఆటంకం కలిగించారని, ఈసారి అలాంటివి పునరావృతం కాకుండా చూడాలని కోరారు. అలాగే యాత్ర ముగిసే వరకు ఏర్పాటు చేసిన కాషాయ జెండాలను, అలంకరణలను తొలగించవద్దని విన్నవించారు. గణేశ్ ఉత్సవాల తరహాలోనే శ్రీరామనవమి, హనుమాన్ జయంతి వేడుకలకు కూడా ఎటువంటి ఆంక్షలు లేకుండా పండుగ వాతావరణంలో జరుపుకునేలా సహకరించాలని అధికారులను కోరారు.

హుండీ లెక్కింపులో చేతివాటం



విజయవాడ,మార్చి31 ఇంద్రకీలాద్రిపై కొలువైన దుర్గమ్మ ఆలయ హుండీ లెక్కింపులో సిబ్బంది చేతివాటం ప్రదర్శించారు. భక్తులు సమర్పించిన బంగారాన్ని దారి మళ్లించే ప్రయత్నం చేశారు. అసలైన బంగారాన్ని రోల్డ్ గోల్డ్‌గా మార్చేందుకు యత్నించారు. అనుమానంతో ట్రస్ట్ బోర్డు సభ్యులు తనిఖీలు చేయగా విషయం వెలుగుచూసింది. తనిఖీల్లో సిబ్బందిని రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. రూ.1.25లక్షల విలువైన బంగారు వస్తువులను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బాధ్యులైన సిబ్బందికి ఉన్నతాధికారులు మెమోలు జారీ చేశారు. దీనిపై సమగ్ర విచారణకు ఆదేశించారు.

రాత్రి పూట కొందరికి చిన్న శబ్దాలు కూడా పెద్దగా ఎందుకు వినిపిస్తాయి..?

చెవిలో ఉండే మైనం (ఇయర్‌వాక్స్) సహజంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది చెవి కెనాల్‌ను శుభ్రంగా ఉంచే, బ్యాక్టీరియాల నుంచి రక్షించే పదార్థం. ఇది చెవిని తడిగా ఉంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. సాధారణంగా డ్రై వాక్స్, వెట్ వాక్స్ అని రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. అయితే ఇది అధికంగా పేరుకుపోతే జుచీ వైద్యుల సహాయం అవసరం అవుతుంది. ఎక్కువగా గులిమి పేరుకుపోతే వినికిడి తగ్గడం, చెవిలో బ్లాక్ అయిన భావన, నొప్పి, మోగుతున్న శబ్దం (రింగింగ్), తల తిరగడం వంటి సమస్యలు కలుగుతాయి. పగటి సమయంలో ట్రాఫిక్, మాట్లాడే శబ్దాలు, సంగీతం వంటి బాహ్య శబ్దాలు మనకు వినిపించే అసహజ శబ్దాలను (టిన్నిటస్) కప్పిపుచ్చుతాయి. కానీ రాత్రి సమయంలో నిశ్శబ్దం పెరిగే కొద్దీ ఈ శబ్దాలు మరింత స్పష్టంగా వినిపిస్తాయి. దీనిని ఆడిటరీ గెయిన్ అని అంటారు. అంటే మెదడు వినికిడి లోపాన్ని భర్తీ చేయడానికి తన సున్నితత్వాన్ని పెంచుతుందన్నమాట. దీనివల్ల చెవిలో వినిపించే శబ్దం మరింత తీవ్రంగా అనిపిస్తుంది.

మెదడు కార్యకలాపాలతో సంబంధం..

రాత్రి సమయంలో నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో టిన్నిటస్ తీవ్రత పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నిద్ర చక్రం దెబ్బతింటుంది. ముఖ్యంగా లోతైన నాన్-రెమ్ నిద్ర దశలు తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా ఉదయం అలసట, రక్తపోటు, ఆందోళన పెరగడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది ఇన్సోమ్నియా (నిద్రలేమి)కి కూడా దారితీస్తుంది. టిన్నిటస్ కేవలం చెవికి సంబంధించిన సమస్య మాత్రమే కాదు, ఇది మెదడు కార్యకలాపాలతో కూడా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఆడిటరీ, లింబిక్ వ్యవస్థల్లో అసాధారణ కార్యకలాపాలు మెదడును పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందనీయవు. రాత్రి ప్రారంభంలో కొంత తగ్గినా, తర్వాతి గంటల్లో ముఖ్యంగా తేలికపాటి నిద్రలో మళ్లీ శబ్దం పెరుగుతుంది. రోజుకు సుమారు 8.5 గంటల నిద్ర అందేలా చూడడం టిన్నిటస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. తక్కువ లేదా ఎక్కువ నిద్ర ఈ సమస్యను మరింత పెంచుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్నవారు ఉదయాన్నే మత్తుగా ఉండడం, దృష్టి లోపించడం, నిద్రలేమి లక్షణాలు అనుభవించడం సాధారణంగా కనిపిస్తుంది.

సౌండ్ థెరపీ ఉపయోగకరం..

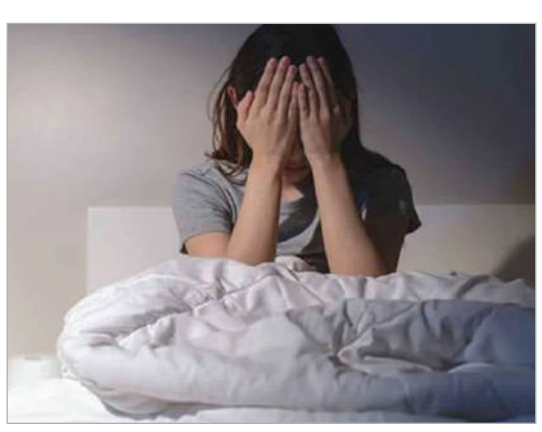
ఇక టిన్నిటస్ సమస్యను తగ్గించేందుకు సౌండ్ థెరపీ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వైట్ నాయిస్ మెషీన్లు, ఫ్యాన్ శబ్దం లేదా వర్షం, సముద్ర అలల వంటి శబ్దాలు వినడం వల్ల చెవిలోని రింగింగ్ తగ్గుతుంది. ఇవి పగటి సమయంలో ఉన్న శబ్ద వాతావరణాన్ని అనుకరిస్తాయి. నిద్రకు ముందు సరైన అలవాట్లు కూడా కీలకం. నిద్రకు రెండు గంటల ముందు స్క్రీన్‌లకు దూరంగా ఉండాలి. బ్లూ లైట్ నిద్రను భంగం చేస్తుంది. మృదువైన లైటింగ్, హెర్బల్ టీ (కెఫీన్ లేకుండా), 4-7-8 శ్వాస వ్యాయామం (4 సెకన్లు లోపలికి శ్వాస, 7 సెకన్లు ఆపడం, 8 సెకన్లు బయటకు వదలడం) వంటి పద్ధతులు నాడీవ్యవస్థను ప్రశాంతం చేస్తాయి. తలను సుమారు 30 డిగ్రీల ఎత్తులో ఉంచి పడుకోవడం కూడా ఉపశమనం ఇస్తుంది. అలాగే కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ ద్వారా టిన్నిటస్‌పై స్పందనను మార్చుకోవచ్చు. గైడెడ్ సెషన్లు లేదా యాప్స్ ద్వారా ఈ శబ్దాన్ని నియంత్రించుకోవడం సాధ్యమవుతుంది.

జీవనశైలి మార్పులు అవసరం..

వీటితో పాటు జీవనశైలిలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం మంచిది. ఉప్పు, మద్యం వినియోగాన్ని తగ్గించడం మంచిది, ఎందుకంటే ఇవి టిన్నిటస్ తీవ్రతను పెంచుతాయి. భారీ వ్యాయామాన్ని పగటి సమయంలో చేయడం ఉత్తమం. శబ్దం అధికంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో చెవులను రక్షించేందుకు ఇయర్‌ప్లగ్స్ ఉపయోగించాలి. వినికిడి లోపం అనుమానం ఉంటే ఆడియోగ్రామ్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. హియరింగ్ ఎయిడ్స్ వాడడం ద్వారా టిన్నిటస్ శబ్దం సుమారు 50 శాతం వరకు తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికిత్స లేకుండా టిన్నిటస్ కారణంగా వచ్చే నిద్రలేమి దీర్ఘకాలంలో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. స్ట్రోక్ ప్రమాదం, మానసిక సమస్యలు, దీర్ఘకాల అలసట, డిమెన్షియా వంటి సమస్యలతో కూడా సంబంధం ఉందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే సరైన చికిత్స, జీవనశైలి మార్పులు, నిపుణుల మార్గదర్శకత్వంతో ఈ సమస్యను నియంత్రించుకోవచ్చు. ప్రశాంతమైన శబ్దాలతో నిద్ర వాతావరణాన్ని సృష్టించడం ద్వారా మెరుగైన నిద్రను తిరిగి పొందవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

రోజూ 6 గంటల నిద్రే.. నిద్రలేమితో ఆర్థిక రంగంపై ప్రభావం, అధ్యయనంలో వెల్లడి..

భారతదేశం ప్రస్తుతం నిశ్శబ్ద నిద్ర మహమ్మారిగా పేర్కొంటున్న ఒక పెద్ద సమస్యను ఎదుర్కొంటోంది. తాజాగా విడుదలైన నివేదిక ప్రకారం, దేశంలోని సుమారు 46 శాతం మంది పెద్దలు దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో పనిచేసే యువతలో ఇది మరింత తీవ్రంగా కనిపిస్తోంది. చాలా మంది రోజుకు కేవలం ఆరు గంటలపాటు మాత్రమే నిద్రపోతున్నట్లు నివేదిక వెల్లడించింది. సర్వే ప్లాట్‌ఫాం నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం ప్రకారం అధికంగా స్క్రీన్ వినియోగం, అసమయపాలిత జీవనశైలి, మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా యువతలో నిద్ర సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. నిద్ర మధ్యలో అంతరాయం కలిగే వారిలో 72 శాతం మంది రాత్రి సమయంలో మెళకువ వచ్చి వాష్‌రూమ్‌కు వెళ్లాల్సి వస్తోంది. దీనికి తోడు శబ్ద కాలుష్యం, దోమల సమస్య, అనియమిత జీవనశైలి కూడా ప్రధాన కారణాలుగా గుర్తించారు.



తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

ఇక నిద్రలేమి ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలికంగా సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం వల్ల ఆందోళన, డిప్రెషన్, రక్తపోటు, మెటబాలిక్ సమస్యలు, గుండె జబ్బులు, చదువులో ప్రతిభ తగ్గడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అంతేకాకుండా చర్మ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా పెరుగుతున్నట్లు అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని నిశ్శబ్ద నిద్ర మహమ్మారిగా పేర్కొంటూ, దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి మెదడు పనితీరును వేగంగా దెబ్బతీస్తుందని, డిమెన్షియా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని నివేదిక తెలిపింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన మెటా-విశ్లేషణల ప్రకారం, నిరంతర ఇన్సోమ్నియా అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. లోతైన నిద్రలో మెదడులో పేరుకుపోయే హానికర ప్రోటీన్లు సరిగా తొలగించబడకపోవడమే దీనికి కారణమని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

ఆర్థిక వ్యవస్థపైనా ప్రభావం..

ఆరోగ్యపరమైన ప్రభావాలతో పాటు, నిద్రలేమి ఆర్థిక రంగంపైనా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. RAND కార్పొరేషన్ అధ్యయనం ప్రకారం, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల ఐదు ప్రధాన ఆర్థిక వ్యవస్థలు కలిపి ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 680 బిలియన్ డాలర్ల నష్టాన్ని చవిచూస్తున్నాయి. ఉత్పాదకత తగ్గడం, ఉద్యోగ ప్రదేశాల్లో ప్రమాదాలు పెరగడం, వైద్య ఖర్చులు అధికమవడం, అకాల మరణాలు వంటి కారణాల వల్ల ఈ నష్టం జరుగుతోంది. డిజిటల్ వినియోగం పెరగడం, కోవిడ్ అనంతర ఒత్తిడి నేపథ్యంలో ఈ నష్టం ఇంకా పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే, జీవనశైలిలో చిన్న మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపర్చుకోవచ్చని నివేదిక సూచిస్తోంది. బాగా నిద్రపోతున్న భారతీయుల్లో 60 శాతం మంది తేలికపాటి భోజనం, రోజువారీ వ్యాయామం, ప్రశాంత గృహ వాతావరణం మంచి నిద్రకు దోహదపడుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ నివేదికను దేశవ్యాప్తంగా మూడు నెలలపాటు 393 జిల్లాల్లో 89 వేల మందితో నిర్వహించిన సర్వే ఆధారంగా రూపొందించారు.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

నియమిత నిద్ర, మేల్కొనే సమయాలను పాటించడం ద్వారా శరీరంలోని సర్కేడియన్ రిథమ్ సక్రమంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రకు ముందు మృదువైన సంగీతం వినడం వల్ల త్వరగా నిద్ర పట్టడమే కాకుండా నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగవుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, ఆసుపత్రిలో ఉన్న రోగులకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా ఉదయం సూర్యకాంతి శరీరంలోని మెలటోనిన్ హార్మోన్ నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. సహజ ఆహార పదార్థాలు అధికంగా ఉండే, అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఆహారం తక్కువగా ఉండే ఆహార విధానం పాటించడం కూడా మంచి నిద్రకు దోహదపడుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేసేందుకు సమయం లేకపోతే.. దీన్ని చేసి తీసుకోండి.. 5 నిమిషాల్లోనే అయిపోతుంది..!

భారతీయుల ఉదయాలు సాధారణంగా ప్రశాంతంగా ఉండవు. బ్యాగులు సిద్ధం చేయడం, త్వరగా స్నానం ముగించడం, ఏదో ఒకటి తిని బయటకు వెళ్లే హడావుడిలో బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మొదట ముగిసిపోతుంది. నిలబడి టోస్ట్ తినడం, టీతో బిస్కెట్ తీసుకోవడం లేదా పూర్తిగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ స్కిప్ చేయడం సాధారణంగా మారింది. ఫలితంగా ఆఫీసుకు వెళ్లేలోపే ఆకలి వేధిస్తుంది. ఇక ఈ సమస్యకు ఓట్స్-బనానా స్మూతీ సరైన పరిష్కారంగా నిలుస్తోందని చెప్పవచ్చు. ఈ స్మూతీ తయారు చేయడానికి కేవలం ఐదు నిమిషాలు సరిపోతాయి. బాటిల్‌లో తీసుకెళ్లడానికి సులభం, రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా ప్రోటీన్, ఫైబర్, శక్తిని సమృద్ధిగా అందిస్తుంది. మధ్యాహ్నం వరకు ఆకలి లేకుండా ఉంచే సామర్థ్యం దీని ప్రత్యేకత. ఓట్స్, అరటిపండు కలయిక పోషకపరంగా చాలా సమతుల్యంగా ఉంటుంది. ఓట్స్‌లో ఉండే బీటా-గ్లూకాన్ అనే ఫైబర్ శక్తిని నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తూ ఎక్కువసేపు తృప్తిని ఇస్తుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఓట్స్‌లో మంచి స్థాయిలో ప్రోటీన్ కూడా ఉంటుంది.

తయారీ ఇలా..

స్మూతీ తయారీ విధానం చాలా సులభం. అరటిపండు, ఓట్స్, పెరుగు, పాలు, పీనట్ బటర్, తేనె లేదా బెల్లం పొడి, వెనిల్లా ఎసెన్స్, కొద్దిగా దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకొని బ్లెండర్‌లో వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. అవసరమైతే పాలు కొద్దిగా జోడించి గట్టితనం సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చు. ఇక ఓట్స్‌ను ముందుగా కొద్దిసేపు నానబెట్టడం వల్ల స్మూతీ మరింత మృదువుగా తయారవుతుంది. రాత్రే పాలు లేదా పెరుగులో నానబెట్టి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే ఉదయం త్వరగా తయారు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా ఈ స్మూతీకి పలు వేరియేషన్లు కూడా ఉన్నాయి.

ఫ్లేవర్లలోనూ తయారీ..

కోకో పౌడర్ కలిపితే చాక్లెట్ ఫ్లేవర్ వస్తుంది. మామిడి ముక్కలు జోడిస్తే మామిడి లస్సీ తరహా రుచిని ఇస్తుంది. చియా సీడ్స్ లేదా సన్‌ఫ్లవర్ సీడ్స్ కలిపితే అదనపు పోషకాలు పొందవచ్చు. డైరీ ఉత్పత్తులు తీసుకోనివారు కొబ్బరి లేదా సోయా యోగర్ట్, ఓట్స్ లేదా సోయా పాలను ఉపయోగించి డైరీ-ఫ్రీ స్మూతీ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది తేలికగా ఉండి రుచికరంగా ఉంటుంది. ఈ ఓట్స్-బనానా స్మూతీ వేగవంతమైన జీవనశైలిలో కూడా ఆరోగ్యకరమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కు సరైన పరిష్కారం. తక్కువ సమయంలో సులభంగా తయారయ్యే ఈ పానీయం శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తూ రోజును శక్తివంతంగా ప్రారంభించేందుకు సహాయపడుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మలబద్ధకం సమస్య విసిగిస్తోందా.. అయితే మీ లైఫ్‌స్టైల్‌ను కొద్దిగా మార్చుకోండి..!

మన జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోతే మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది. జంక్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడంవల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై అధిక భారంపడి జీర్ణశక్తి తగ్గుతుంది. ఇది క్రమంగా మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది. మలబద్ధకం వల్ల మలవిసర్జన సరిగా జరగక కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. సమస్య ఎక్కువ రోజులు కొనసాగితే నొప్పి కూడా మొదలవుతుంది. తీవ్ర అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఏ పనీ కుదురుగా చేయలేకపోతాం. మరి ఈ సమస్యను మీరు కూడా ఫేస్ చేస్తున్నారా..? అయితే ఈ చిట్కాలు మీ కోసమే..

ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం

ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడంవల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. దాంతో ఏ రోజుకు ఆ రోజుకు జీర్ణాశయం, పేగులు శుభ్రపడుతాయి. దాంతో మలబ్ధకం దరిచేరదు. రోజుకు కనీసం 30 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకోవాలి. ఈ ఫైబర్ కంటెంట్ కోసం దోసకాయ, శనగ, పెసలు లాంటి గింజలు, యాపిల్స్, ఆకు కూరలను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీళ్లు

మలబద్ధకం సమస్య ఉన్నవాళ్లకు ఉదయం పూట బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. లేవగానే మల విసర్జన జరగక ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే రోజూ ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసెడు గోరువెచ్చని నీళు తాగాలి. దీనివల్ల మీ పెద్దపేగు గోడల్లో కదలికలు సులభమవుతాయి. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో గ్యాస్ట్రో-కోలిక్ రిఫ్లెక్స్ అని పిలుస్తారు. ఇది మలాన్ని బయటకు నెట్టేస్తుంది.

రోజుకు నాలుగు లీటర్ల నీళ్లు

మన శరీరానికి రోజుకు కనీసం నాలుగు లీటర్ల నీరు అవసరమవుతుంది. కావాల్సినన్ని నీళ్లు తీసుకోకపోతే శరీరం డీ హైడ్రేట్ అవుతుంది. దానివల్ల తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాక మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి ఎక్కువగా నీరు తాగాలి. 300 మిల్లీలీటర్ల గ్లాసుతో రోజుకు కనీసం 12 గ్లాసులైనా నీళ్లు తీసుకోవాలి.

శారీరక వ్యాయామం

ఈ రోజుల్లో చాలామందివి సిట్టింగ్ కొలువులే. దానివల్ల ఎక్కువ గంటలు కూర్చుని పనిచేస్తుంటారు. ఇలా ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చోవడంవల్ల కూడా మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది. అందుకే పనిప్రదేశంలో గంటకు ఒకసారైనా లేచి కాసేపు నడవాలి. ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత కూడా కొద్దిసేపు నడిస్తే జీర్ణం సులువుగా జరుగుతుంది. దాంతో మలబ్ధకం సమస్య పారిపోతుంది.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం తాగడం అందరికీ మంచిదేనా?

నిమ్మరసంలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అందుకే చాలా మంది ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో దీనిని తాగడానికి ఇష్టపడతారు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచడం, రోజంతా తేలికగా అనిపించడం వంటి ప్రయోజనాలు ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉన్న విటమిన్ జ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. కొందరు బరువు తగ్గడానికి, శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడానికి కూడా దీనిని ఉపయోగిస్తారు. అయితే, నిమ్మరసం అందరికీ మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొంతమందికి ఇది హానికరంగా మారే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. నిమ్మకాయలో ఉన్న ఆమ్లం వల్ల కడుపులో మంట, అసౌకర్యం కలగొచ్చు. కాబట్టి, దీన్ని అలవాటుగా మార్చుకునే ముందు మీ శరీరానికి ఇది సరిపోతుందో లేదో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ఎవరు తాగకూడదు?

నిపుణుల ప్రకారం, ఎసిడిటీ, గ్యాస్, గుండెల్లో మంటతో బాధపడేవారు నిమ్మరసం తాగడం వల్ల మరింత ఇబ్బంది పడొచ్చు. సున్నితమైన కడుపు ఉన్నవారికి కూడా ఇది మంచిది కాదు. అలాగే, దంతాల సమస్యలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే నిమ్మరసం దంతాల పై పొర (ఎనామెల్)ను దెబ్బతీయవచ్చు. అల్సర్లు లేదా తీవ్రమైన కడుపు సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుడి సలహా లేకుండా దీనిని తాగకూడదు.

బదులుగా ఏమి తాగాలి?

నిమ్మరసం మీకు సరిపోకపోతే, ఉదయం గోరువెచ్చని నీరు తాగడం మంచిది. ఇది సురక్షితంగా ఉండి జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. ఇంకా సాధారణ నీరు, కొబ్బరి నీరు లేదా మూలికా పానీయాలు కూడా మంచివే. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచి ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి.

గమనించాల్సిన విషయాలు

నిమ్మరసం తాగేటప్పుడు పరిమాణం చాలా ముఖ్యం. చాలా ఎక్కువగా లేదా చాలా పుల్లగా తాగకండి. దంతాలను రక్షించుకోవడానికి స్ట్రా ఉపయోగించడం మంచిది. మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో గమనించండి. ఏదైనా అసౌకర్యం కలిగితే వెంటనే ఆపేయాలి. నిమ్మరసం ఆరోగ్యానికి మంచిదే కానీ అందరికీ కాదు. మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి తగిన నిర్ణయం తీసుకోవడం ఉత్తమం.

రిటైర్‌మెంట్‌పై ఊహాగానాలకు మహ్మద్ షమీ చెక్

సీనియర్ ఫాస్ట్ బౌలర్ మహ్మద్ షమీకి టీమిండియాలోకి దారులన్నీ దాదాపు క్లోజ్ అయిన విషయం తెలిసిందే. వయసు ప్రభావం, ఫిట్‌నెస్ సమస్యలను కారణంగా చూపుతూ.. సెలెక్షన్ కమిటీ షమీ పేరును పరిగణలోకి తీసుకోవట్లేదు. దీంతో దేశవాళీలో సత్తా చాటుతున్నా.. షమీకి మాత్రం పిలుపురావడం లేదు. గతంలో టెస్టులు, వన్డేలు, టీ20 ఇలా మూడు ఫార్మాట్లలోనూ అదరగొట్టిన షమీని మళ్లీ టీమ్‌లోకి తీసుకోవాలని.. అతని అనుభవం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని మాజీలు కూడా సూచించారు. షమీ తన చివరి వన్డే.. 2025 మార్చి 9న ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఫైనల్‌లో ఆడాడు. చివరి టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌ను 2025 ఫిబ్రవరి 2న ముంబైలో ఇంగ్లాండ్‌పై ఆడాడు. ఇక టెస్టు క్రికెట్ ఆడి మూడేళ్లకుపైనే అయింది. ఈ నేపథ్యంలోనే షమీ రిటైర్‌మెంట్ విషయంపై క్లారిటీ ఇచ్చేశాడు.'ది శుభంకర్ మిశ్రా షో' మహ్మద్ షమీ మాట్లాడుతూ.. తాను అలసిపోయినప్పుడు క్రికెట్ వీడ్కోలు పలుకుతానని..

ప్రస్తుతానికి రిటైర్‌మెంట్ గురించి ఆలోచించడం లేదని స్పష్టం చేశాడు. రిటైర్‌మెంట్ ఆలోచన మనల్ని మరింత వెనక్కి లాగుతుందని.. ఆ ఆలోచన వస్తే అప్పటికే అలసిపోయారని అర్థమన్నారు. ఏ రోజు ఉదయాన్ని తాను నిద్రలేచిన తరువాత విసుగు పుడుతుందో.. అదే రోజు ఆటకు గుడ్ బై చెబుతానని అన్నాడు. బద్ధకం వచ్చినా.. విసుగు పుట్టినా.. అలసిపోయినా రిటైర్‌మెంట్ ప్రకటిస్తానని వెల్లడించాడు. ప్రస్తుతం తనకు బద్ధకం లేదని.. ఆటను ఆస్వాదిస్తున్నానని చెప్పుకొచ్చాడు షమీ. ఒక బౌలర్‌గా తాను వందశాతం తన బాధ్యతలు నెరవేరుస్తానని.. తనపై ఉంచిన అంచనాలకు అనుగుణంగా రాణిస్తానని అన్నాడు. గత సీజన్‌లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ తరపున ఆడిన షమీ.. ఈసారి లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ టీమ్‌కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాడు. షమీపై ా=ు టీమ్ భారీ అంచనాలు పెట్టుకోగా.. ఆశించిన స్థాయిలో రాణించలేకపోయాడు. ఐపీఎల్ మినీ వేలానికి ముందు గుజరాత్ టైటాన్స్ టీమ్‌తో ట్రేడ్ డీల్ చేసుకుంది. లక్నో తరపున దుమ్ములేపి.. టీమిండియా జెర్సీలో షమీని మళ్లీ చూడాలని ఫ్యాన్స్ కోరుకుంటున్నారు.

ఒంటిచేత్తో పంజాబ్‌ను గెలిపించిన కూపర్..

పోరాడి ఓడిన గుజరాత్..!

పంతొమ్మిదో సీజన్‌లో వరుసగా నాలుగో మ్యాచ్‌లో ఛేజింగ్ జట్టే విజేతగా నిలిచింది. ఆఖరి ఓవర్ వరకూ ఉత్కంఠ రేపిన మ్యాచ్‌లో పంజాబ్ కింగ్స్ అదిరే బోణీ కొట్టింది. బౌలర్ల విజృంభణతో గుజరాత్ టైటాన్స్‌ను కట్టడి చేసిన పంజాబ్‌ను కూపర్ కొన్నొల్లీ(74 నాటౌట్) ఒంటిచేత్తో గెలిపించాడు. ఓపెనర్ ప్రభ్‌సిమ్రన్ సింగ్(37) మెరుపులతో అలవోకగా లక్ష్యాన్ని అందుకునేలా కనిపించినా.. ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్ ప్రసిధ్ కృష్ణ(3-29) వరుస వికెట్లతో భయపెట్టాడు. కానీ, చివరిదాకా నిలబడిన కూపర్.. గ్జావియర్ బార్ట్‌లెట్(11 నాటౌట్)తో కలిసి జట్టును గెలిపించాడు.

పద్దెనిమిదో సీజన్ రన్నరప్ పంజాబ్ కింగ్స్ విజయంతో పంతొమ్మిదో సీజన్‌ను మొదలెట్టింది. ఉత్కంఠ పోరులో గుజరాత్ టైటాన్స్‌పై వికెట్ల తేడాతో జయభేరి మోగించింది. ప్రధాన ఆటగాళ్లు

విఫలమైనా కూపర్ కొన్నొల్లి(74 నాటౌట్) అర్ధశతకంతో జట్టును గెలిపించాడు. ఓవైపు వికెట్లు పడుతున్నా చివరిదాకా నిలబడిన కూపర్ పంజాబ్‌ను విజయ తీరాలకు చేర్చాడు. ముల్లన్‌పూర్‌లో గుజరాత్‌ను 162కే కట్టడి చేసిన పంజాబ్ కింగ్స్‌కు కగిసో రబడ ఆదిలోనే షాకిచ్చాడు. డేంజరస్ ఓపెనర్ ప్రియాన్ష్ ఆర్య(7) అశోక్ శర్మ క్యాచ్ అందుకోగా పెవిలియన్ చేరాడు. 7 పరుగులకే వికెట్ పడిన వేళ కూపర్ కొన్నొల్లి() జతగా మరో ఓపెనర్ ప్రభ్‌సిమ్రన్ సింగ్(37) లు దూకుడుగా ఆడాడు. రెండో వికెట్‌కు76 రన్స్ జోడించిన ఈ జంటను రషీద్ ఖాన్ విడదీశాడు.

కావ్య మారన్‌కు పోటీగా అనన్యా బిర్లా

ఐపీఎల్ అంటే కేవలం సిక్సర్లు, ఫోర్ల వర్షమే కాదు.. గ్లామర్ హంగామా కూడా. ప్రతి సీజన్‌లో మైదానంలో ఆటగాళ్లు ఎంతగా అలరిస్తారో, గ్యాలరీలో ఉండే ఫ్రాంచైజీ ఓనర్లు అంతకంటే ఎక్కువ క్రేజ్ సంపాదించుకుంటారు. ఇప్పటివరకు ఐపీఎల్ అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ సీఈఓ కావ్య మారన్. ఆమె ఇచ్చే ఎక్స్‌ప్రెషన్స్‌కు మంచి ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉంది. అయితే 2026 సీజన్‌లో ఈ బ్యూటీ వార్ సరికొత్త మలుపు తిరిగింది. రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టును ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ కళ్లు చెదిరే ధరకు దక్కించుకోవడంతో, ఆ జట్టు ముఖచిత్రంగా అనన్యా బిర్లా ఎంట్రీ ఇచ్చారు. ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త కుమార మంగళం బిర్లా కుమార్తె అనన్యా బిర్లా ఆర్‌సీబీ మేనేజ్‌మెంట్‌లో చేరడం లీగ్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఆదిత్య బిర్లా గ్రూప్ ఏకంగా రూ. 16,706 కోట్లతో ఈ జట్టును దక్కించుకోవడంతో అనన్య ఇప్పుడు ఆర్‌సీబీకి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచారు. ఆమె రాకతో సోషల్ మీడియాలో అనన్య ఫాలోవర్ల సంఖ్య ఒక్కసారిగా 4 లక్షల నుంచి 2 మిలియన్లకు పైగా పెరిగిపోయింది. నెటిజన్లు ఆమెను 'నేషనల్ క్రష్' అని, ఆర్‌సీబీకి దొరికిన 'లక్కీ చార్మ్' అని కొనియాడుతున్నారు. ఆమె ఫోటోలు ఇప్పుడు ఇంటర్నెట్‌ను షేక్

చేస్తున్నాయి.మరోవైపు సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఓనర్ కావ్య మారన్ క్రేజ్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. గత కొన్నేళ్లుగా ఐపీఎల్‌లో మోస్ట్ పాపులర్ లేడీ ఓనర్‌గా ఆమె కొనసాగుతున్నారు. వేలంలో ఆమె చేసే హడావుడి, గ్రౌండ్‌లో టీమ్ గెలిచినప్పుడు ఇచ్చే చిరునవ్వుకు ఫిదా కాని వారుండరు. ఇప్పుడు అనన్యా బిర్లా గట్టి పోటీ ఇస్తున్నా, సన్‌రైజర్స్ ఫ్యాన్స్ మాత్రం "ఎవరు వచ్చినా కావ్య మారన్ స్థానం వేరు" అంటూ సోషల్ మీడియాలో గట్టిగా వాదిస్తున్నారు. కావ్యానే ఐపీఎల్ రియల్ క్వీన్ అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. మార్చి 28న జరిగిన ఆర్‌సీబీ వర్సెస్ ఎస్ఆర్‌హెచ్ ఓపెనింగ్ మ్యాచ్‌లో ఆట కంటే కూడా అనన్య, కావ్యల మీదనే కెమెరాలు ఎక్కువగా ఫోకస్ చేశాయి. దీంతో ఎక్స్ (ట్విట్టర్), ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వీరిద్దరిపై మీమ్స్, ఎడిట్స్ వైరల్ అవుతున్నాయి. "ఐపీఎల్ డాటర్స్" అలాగే "ఎవరి వైపు ఎక్కువ కెమెరాలు తిరుగుతాయి?" అనే హ్యాష్ ట్యాగ్‌లు ట్రెండ్ అవుతున్నాయి. అనన్యను 'న్యూ కావ్య మారన్' అని కొందరు అంటుంటే, ఎస్ఆర్‌హెచ్ ఫ్యాన్స్ మాత్రం కావ్యానే సీనియర్ అని, ఆమె ఇన్వాల్వ్‌మెంట్ వేరని వెనకేసుకొస్తున్నారు.అనన్యా బిర్లా ఫ్యామిలీ సపోర్ట్ వల్ల హైలెట్ అయిన అమ్మాయి కాదు. ఆమె కూడా తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన క్రేజ్ అందుకుంటున్నారు. వ్యాపారవేత్త అలాగే ఇంటర్నేషనల్ పాప్ సింగర్ కూడా. ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో చదువుకున్న ఆమె, 17 ఏళ్ల వయసులోనే 'స్వతంత్ర మైక్రోఫిన్' సంస్థను స్థాపించి సక్సెస్ అయ్యారు. సంగీత రంగంలో కూడా ఆమెకు గొప్ప పేరుంది. ఆమె పాడిన ఇంగ్లీష్ సాంగ్స్ ప్లాటినం సర్టిఫికేషన్ కూడా పొందాయి. ఇప్పుడు క్రికెట్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టడం ఆమె కెరీర్‌లో మరో పెద్ద మలుపు.డబ్బు పరంగా చూస్తే అనన్యా బిర్లా, కావ్య మారన్ కంటే చాలా ముందున్నారు. బిర్లా కుటుంబానికి సుమారు 19.1 బిలియన్ డాలర్ల ఆస్తులు ఉంటే, మారన్ కుటుంబానికి 2.57 బిలియన్ డాలర్ల ఆస్తులు ఉన్నాయి. వ్యక్తిగత ఆస్తుల పరంగా కూడా అనన్యదే పైచేయి. అయితే ఐపీఎల్ మేనేజ్‌మెంట్ క్రికెట్ ఆపరేషన్స్‌లో కావ్యకు ఎక్కువ అనుభవం ఉంది. సన్‌రైజర్స్ ఈస్ట్రన్ కేప్ వంటి ఇతర దేశాల లీగ్ జట్లను కూడా ఆమె విజయవంతంగా నడిపిస్తున్నారు. ఇప్పుడు అనన్య కూడా అదే స్థాయిలో ఆర్‌సీబీని నడిపిస్తారో లేదో చూడాలి. గతంలో ఐపీఎల్ అనగానే నీతా అంబానీ, ప్రీతి జింటా, జూహీ చావ్లా పేర్లు వినిపించేవి. వారి నాయకత్వంలో ఆయా జట్లు ఎన్నో విజయాలు సాధించాయి. కానీ ఇప్పుడు ట్రెండ్ మారింది. యువతరం ప్రతినిధులుగా కావ్య మారన్, అనన్యా బిర్లా సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువగా వైరల్ అవుతున్నారు. వీరు కేవలం ఓనర్లుగానే కాకుండా, సోషల్ మీడియా ఐకాన్స్‌గా మారిపోయారు. గ్లామర్ బిజినెస్ వ్యూహాలను కలగలిపి ఐపీఎల్‌ను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్తున్నారు. నిజానికి ఈ బ్యూటీ వార్ వల్ల ఐపీఎల్‌కు గ్లామర్ పెరగడమే కాకుండా వ్యూయర్‌షిప్ కూడా పెరుగుతోంది. మైదానంలో జట్ల మధ్య పోటీ ఎలా ఉన్నా, గ్యాలరీలో ఈ లేడీ ఓనర్ల సందడి ప్రేక్షకులకు కనువిందు చేస్తోంది. ఈ సీజన్‌లో ఈ ఇద్దరు 'వైరల్ గర్ల్స్' లో ఎవరి టీమ్ కప్పు గెలుస్తుందో చూడాలి.

రాజకీయాల్లోకి టెన్నిస్ దిగ్గజం లియాండర్ పేస్

పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. 2026 మార్చి 31న భారత టెన్నిస్ దిగ్గజం లియాండర్ పేస్ రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టారు. కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు, రాష్ట్ర మాజీ బీజేపీ అధ్యక్షుడు సుకాంత మజుందర్ సమక్షంలో ఆయన భారతీయ జనతా పార్టీలో చేరి కాషాయ కండువా కప్పుకున్నారు. ఈ చేరిక బీజేపీకి అదనపు బలాన్నిచ్చింది. యువతను ఆకర్షించే వ్యూహాత్మక అడుగుగా పార్టీ భావిస్తోంది. లియాండర్ పేస్ ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయకపోయినా, ప్రచారంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తూ యువ ఓటర్లపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతారని బీజేపీ నమ్ముతోంది.లియాండర్ పేస్ 1973 జూన్ 17న కోల్‌కతాలో క్రీడా నేపథ్యమున్న కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆయన తండ్రి వెంకట్రామన్ 1972 మ్యూనిచ్ ఒలింపిక్స్‌లో హాకీ కాంస్యం సాధించగా, తల్లి జెన్నిఫర్ 1980 ఆసియా బాస్కెట్‌బాల్ జట్టుకు నాయకత్వం వహించారు. గత ఏడాది ఆయన తండ్రి కన్నుమూశారు.పేస్ 1996 అట్లాంటా ఒలింపిక్స్‌లో పురుషుల సింగిల్స్‌లో బ్రెజిల్‌కు చెందిన ఫెర్నాండో మెలిగెనిని ఓడించి కాంస్యం గెలిచారు. వ్యక్తిగత ఒలింపిక్ పతకం సాధించిన కేడీ జాదవ్ తర్వాత తొలి భారతీయుడు ఆయనే. ఆయనకు 1990 అర్జున, 1996 ఖేల్ రత్న, 2001 పద్మశ్రీ, 2014 పద్మభూషణ్ పురస్కారాలు లభించాయి. పురుషుల సింగిల్స్‌లో గ్రాండ్‌స్లామ్‌లు లేకున్నా డబుల్స్‌లో పేస్ చరిత్ర సృష్టించారు. పురుషుల డబుల్స్‌లో మొత్తం ఎనిమిది గ్రాండ్‌స్లామ్ టైటిళ్లు (2012 ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్ సహా పలుమార్లు ఫ్రెంచ్ ఓపెన్, వింబుల్డన్, యూఎస్ ఓపెన్) కైవసం చేసుకున్నారు. మిక్స్‌డ్ డబుల్స్‌లో ఆయన పది గ్రాండ్‌స్లామ్ టైటిళ్లతో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచారు. మూడు ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్, ఒక ఫ్రెంచ్ ఓపెన్, నాలుగు వింబుల్డన్, రెండు యూఎస్ ఓపెన్ టైటిళ్లు ఇందులో ఉన్నాయి. ఈ అద్భుత రికార్డు ఆయన్ని టెన్నిస్ చరిత్రలో అత్యుత్తమ డబుల్స్ ఆటగాళ్లలో ఒకరిగా నిలబెట్టింది.

కథనార్‌తో మళ్లీ బలమైన పాత్రలో అనుష్క

ట్రైలర్ విడుదల చేసిన చిత్రబృందం

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ అనుష్క శెట్టి 'బాహుబలి' తర్వాత సినిమాల ఎంపికలో జాగ్రత్తగా ముందుకు సాగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. అడపాదడపా సినిమాలు చేస్తూ వస్తున్న ఆమె ఇటీవల 'ఘాటీ' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చినా ఆశించిన విజయాన్ని అందుకోలేకపోయింది. అయితే ఇప్పుడు భారీ అంచనాల మధ్య మలయాళంలో తెరకెక్కుతున్న పీరియాడిక్ మూవీ 'కథనార్'తో మరోసారి ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతోంది.శ్రీ గోకులం మూవీస్ బ్యానర్‌పై గోకులం గోపాలన్ నిర్మాణంలో, దర్శకుడు రోజిన్ థామస్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రంలో అనుష్కతో పాటు జయసూర్య, ప్రభుదేవ , సనూప్ సన్, వినీత్, శాండీ మాస్టర్, హరీష్ ఉత్తమన్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. మలయాళంలో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాను పాన్ ఇండియా స్థాయిలో తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో విడుదల చేయాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. తాజాగా విడుదలైన 'కథనార్' ట్రైలర్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. విజువల్స్, సెట్టింగ్స్, పీరియాడిక్ బ్యాక్‌డ్రాప్ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి. ట్రైలర్‌లో అనుష్క కనిపించిన తీరు, ఆమె పాత్రలో ఉన్న గంభీరత, మిస్టరీ ఎలిమెంట్స్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ప్రత్యేకంగా చెప్పాలంటే, ఈ సినిమాలో ఫాంటసీ, హారర్, థ్రిల్లర్ అంశాలను మేళవించి రూపొందించినట్లు ట్రైలర్ ద్వారా స్పష్టమవుతోంది. హాలీవుడ్ స్థాయి విజువల్ ఎఫెక్ట్స్‌తో ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నట్లు మేకర్స్ చెబుతున్నారు. దీంతో ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. 'కథనార్'తో అనుష్క మళ్లీ బలంగా కంబ్యాక్ ఇవ్వాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు.

రామాయణ టీజర్ 2న విడుదల

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణబీర్ కపూర్ ప్రధాన పాత్రలో ప్రముఖ దర్శకుడు నితీష్ తివారీ తెరకెక్కిస్తున్న పౌరాణిక చిత్రం 'రామాయణ'. దాదాపు రూ.3000 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రాబోతున్న ఈ చిత్రం దీపావళి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుండగా.. తాజాగా ఈ సినిమా టీజర్‌కు సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్ క్లియరెన్స్ ఇచ్చింది. ఈ చిత్రం నుంచి 'రామ' పేరుతో రాబోతున్న ఈ టీజర్ విడుదలకు ముందు సెన్సార్ బోర్డు నుంచి గ్రీన్ సిగ్నల్ రావడంతో ఏప్రిల్ 2న టీజర్ విడుదల చేయడానికి మార్గం సుగమమైంది. దీనితో పాటు ఈ టీజర్ నిడివికి సంబంధించిన వివరాలు కూడా వెల్లడయ్యాయి. ప్రస్తుతం అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం, 'రామ' టీజర్ రన్‌టైమ్ 2 నిమిషాల 38 సెకన్లుగా ఉంది. ఈ టీజర్‌కు సెన్సార్ బోర్డు యూనివర్సల్ రేటింగ్ ఇచ్చింది, దీంతో ఈ టీజర్‌ను అన్ని వయసుల వారు థియేటర్‌లలో వీక్షించవచ్చు. ఇప్పటివరకు చిత్రబృందం కేవలం టైటిల్ వీడియోతో పాటు 3 నిమిషాల 3 సెకన్ల నిడివి గల 'రామాయణ: ది ఇంట్రడక్షన్' అనే క్లిప్‌ను మాత్రమే పంచుకుంది. భారీ వీఎఫ్ఎక్స్ హంగులతో కూడిన ఆ వీడియోలో శ్రీరాముడిగా రణబీర్ కపూర్, రావణుడిగా కన్నడ స్టార్ యష్ లుక్‌లకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్‌లను చూపించారు.అయితే ఇప్పుడు రాబోతున్న టీజర్ ఎలా ఉండబోతుందని అందరూ ఆసక్తికరంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇక ఈ దృశ్యకావ్యం 2026 నవంబర్‌లో దీపావళి కానుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

వరుస సినిమాతో ప్రభాస్ బిజీ

ప్రస్తుతం స్టార్ హీరోలు ఏడాదికి ఒక సినిమాని రిలీజ్ చేయడానికే భారీగా శ్రమిస్తున్న సమయంలో, పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ మాత్రం తన పని తీరుతో ఏకకాలంలో మూడు భారీ ప్రాజెక్టులను నిర్వహిస్తూ చిత్రపరిశ్రమలో చర్చనీయాంశంగా మారారు. ప్రస్తుతం ప్రభాస్ 'స్పిరిట్', 'ఫౌజీ', 'కల్కి 2' వంటి మూడు భారీ బ్జడెట్ చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ మూడు సినిమాలు భిన్నమైన కథాంశాలు, వేర్వేరు పాత్రలతో తెరకెక్కుతున్నాయి. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒకేసారి షూటింగ్‌లలో పాల్గొనడం పెద్ద సవాలే. రెండు మూడు నెలలుగా 'ఫౌజీ', 'స్పిరిట్' షూటింగ్‌లలో నిరంతరం పాల్గొంటున్న ప్రభాస్, ఇప్పుడు 'కల్కి 2' షూటింగ్‌కు కూడా రెడీ అవుతున్నారు. ఇప్పటివరకు ఆయన లేకుండా తీసిన సన్నివేశాలను పూర్తి చేసిన దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్, ఇక నుంచి ప్రభాస్‌తో కూడిన షూటింగ్‌ను ప్రారంభించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.మూడు సినిమాలు ఒకేసారి చేయడం వల్ల ప్రభాస్ షెడ్యూల్ మరింత బిజీగా మారనుంది. రాత్రింబవళ్లు షూటింగ్‌లతో గడపాల్సి వస్తోంది. ప్రతి సినిమాలో వేర్వేరు లుక్స్, బాడీ లాంగ్వేజ్ అవసరం కావడంతో పాత్రల మధ్య తేడాను కచ్చితంగా చూపించాల్సిన బాధ్యత కూడా ఉంది. ప్రభాస్ పనితీరు ఆయన ప్రొఫెషనల్ కమిట్‌మెంట్‌ను స్పష్టంగా చూపిస్తోంది. గతంలో కూడా 'సలార్', 'కల్కి 2898', 'ఆదిపురుష్' వంటి సినిమాలను ఒకేసారి బ్యాలెన్స్ చేసిన అనుభవం ఆయనకు ఉంది. అయితే ఇప్పుడు పరిస్థితులు మరింత కఠినంగా ఉండటంతో ఆయనపై ఒత్తిడి కూడా పెరిగింది. ప్రస్తుతం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఉన్న చాలా మంది స్టార్ హీరోలు ఒకేసారి ఒక్క ప్రాజెక్ట్‌పైనే దృష్టి సారిస్తుంటే, ప్రభాస్ మాత్రం తన పని వేగంతో అందరికీ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు.

ఓటిటిలోకి రాధిక తాయ్ కిళవి మూవీ

సీనియర్ నటి రాధికా శరత్‌కుమార్ ప్రధాన పాత్రలో నటించి, సంచలన విజయం సాధించిన తమిళ చిత్రం 'తాయ్ కిళవి'. ఈ చిత్రం తాజాగా డిజిటల్ ప్రియులను అలరించేందుకు సిద్ధమైంది. కేవలం రూ.9 కోట్ల బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కిన ఈ చిన్న సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఏకంగా రూ.75 కోట్లకు పైగా వసూళ్లను రాబట్టి బ్లాక్‌బస్టర్‌గా నిలిచింది. ఇప్పుడు ఈ సినిమా ఓటీటీ స్ట్రీమింగ్ డేట్ ఖరారైంది. ఏప్రిల్ 10 నుంచి ఈ చిత్రం 'జియో హాట్‌స్టార్' తో పాటు సింప్లీ సౌత్ అనే ఓటీటీలో ఒకేసారి స్ట్రీమింగ్ కాబోతున్నాయి. తమిళంతో పాటు తెలుగులోనూ ఈ చిత్రం డిజిటల్ ప్రేక్షకులకు అందుబాటులోకి రాబోతుంది. శివకుమార్ మురుగేశన్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ కామెడీ డ్రామాను ప్రముఖ తమిళ హీరో శివకార్తికేయన్ తన సొంత నిర్మాణ సంస్థ 'శివకార్తికేయన్ ప్రొడక్షన్స్' పతాకంపై నిర్మించారు. 63 ఏళ్ల వయసులో రాధిక దాదాపు 5 గంటల పాటు ప్రోస్థటిక్ మేకప్ వేసుకుని మరీ పవునుత్తాయి అనే వృద్ధురాలి పాత్రలో అద్భుతమైన నటనను కనబరిచారు. ఈ సినిమా కథవిషయానికి వస్తే.. పల్లెటూరి నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో పవునుత్తాయి (రాధికా శరత్‌కుమార్) ఒక కఠినమైన వడ్డీ వ్యాపారి. అయితే ఊహించని విధంగా ఆమె పక్షవాతానికి గురై మంచాన పడుతుంది. ఆమె వద్ద 160 తులాల బంగారం ఉందనే వార్త తెలుసుకున్న ఆమె ముగ్గురు కొడుకులు వేర్వేరు ప్రాంతాల నుంచి హుటాహుటిన ఊరికి చేరుకుంటారు. ఆ బంగారాన్ని దక్కించుకోవడానికి వారు చేసిన ప్రయత్నాలు, వాటి వల్ల వచ్చే కామెడీ మరియు ఎమోషన్స్‌తో ఈ సినిమా సాగుతుంది.

యూట్యూబ్‌లో దురంధర్-2

ఫిర్యాదుతో తొలగించిన నిర్వాహకులు

బాలీవుడ్ నటుడు రణవీర్ సింగ్ ప్రధాన పాత్రలో, ఆదిత్య ధర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన భారీ యాక్షన్ స్పై థ్రిల్లర్ చిత్రం 'ధురంధర్ 2' పైరసీ ఉచ్చులో చిక్కుకుంది. బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డు వసూళ్లతో దూసుకుపోతున్న ఈ చిత్రం.. యూట్యూబ్‌లో లీక్ కావడం కలకలం రేపుతుంది. ప్రస్తుతం థియేటర్లలో విజయవంతంగా నడుస్తున్న ఈ సినిమా పూర్తి నిడివి గల పైరేటెడ్ వెర్షన్‌ను కొందరు గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు యూట్యూబ్‌లో అక్రమంగా అప్‌లోడ్ చేశారు. దీంతో మొబైల్ ద్వారా రికార్డ్ చేసిన దాదాపు 4 గంటల నిడివి గల ఈ వీడియోను అప్పటికే వేలాది మంది నెటిజన్లు వీక్షించారు. అయితే ఈ పైరసీ అప్‌లోడ్‌ను గమనించిన అభిమానులు వెంటనే సోషల్ మీడియా వేదికగా దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్‌ను ట్యాగ్ చేస్తూ అలర్ట్ చేశారు. ఇక అభిమానుల నుంచి వచ్చిన సమాచారంతో చిత్రబృందం తక్షణమే రంగంలోకి దిగి, యూట్యూబ్ యాజమాన్యానికి ఫిర్యాదు చేయగా.. ఆ పైరేటెడ్ లింక్‌ను విజయవంతంగా డిలీట్ చేసింది యూట్యూబ్. మరోవైపు ఈ పైరసీ అడ్డంకులు వలన సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మాత్రం జోరు తగ్గలేదు. కేవలం రెండు వారాల్లోనే ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 1400 కోట్ల మైలురాయికి చేరువలో ఉంది. ఇప్పటికే నార్త్ అమెరికాలో అత్యధిక వసూళ్లు సాధించిన భారతీయ చిత్రంగా నిలిచి 'బాహుబలి 2' రికార్డులను సైతం అధిగమించింది. రణవీర్ సింగ్‌తో పాటు సంజయ్ దత్, ఆర్ మాధవన్, అర్జున్ రాంపాల్ వంటి భారీ తారాగణం నటించిన ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం రికార్డుల వేటను కొనసాగిస్తోంది.

విమర్శలను పట్టించుకోవడం మానేశా

నిర్మాత కొణిదెల నీహారిక

తాను ఏం చేసినా కొందరు విమర్శిస్తూనే ఉన్నారని, అందుకే అలాంటివారిని పట్టించుకోవడం మానేసినట్లు నిర్మాత నిహారిక చెప్పారు. ఆమె సొంత బ్యానర్‌పై వస్తోన్న చిత్రం 'రాకాస' సంగీత్ శోభన్, నయన్ సారిక ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమాకు మానస శర్మ దర్శకురాలు. ఈ మూవీ ఏప్రిల్ 3న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా టీమ్ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌ను నిర్వహించింది. అందులో నిహారిక మాట్లాడుతూ.. నిర్మాతగా కెరీర్ ప్రారంభించగానే ఎన్నో విమర్శలు ఎదురయ్యాయని అన్నారు. కమిటీ కుర్రోళ్లుతో 11 మంది కొత్త వాళ్లను పరిచయం చేశాను. అప్పుడు చాలామంది కామెంట్స్ చేశారు. ఎందుకు చేస్తున్నావు ఇదంతా.. తెలిసిన వాళ్లతో సినిమాలు చేయచ్చు కదా అన్నారు. ఇప్పుడు 'రాకాస' చేస్తుంటే 'కమిటీ కుర్రోళు ల్లు' లాంటి కథలు చేయచ్చు కదా.. ఇలాంటి వీఎఫ్ఎక్స్‌లు ఎందుకు అన్నారు. చిన్నచిన్న వాళ్లతో సినిమాలు చేయచ్చు కదా అని మరికొందరు అన్నారు. నేనేం చేసినా మాటలు అనేవాళ్లు అంటూనే ఉన్నారు. అందుకే నేను చేయాలనుకున్నది చేస్తూనే ఉంటాను. నిర్మాతగా ప్రతి సినిమా నుంచి నేర్చుకుంటూనే ఉన్నాను. కొణిదెల కుటుంబం నాకు ఎంత ముఖ్యమో నా బ్యానర్ పింక్ ఎలిఫెంట్ ఫ్యామిలీ కూడా అంతే ముఖ్యం అని నిహారిక అన్నారు.

వైభవ్ సూర్యవంశీని భారత జట్టులోకి తీసుకోవద్దు..

అశ్విన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు.!

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో కేవలం 17 బంతుల్లోనే 52 పరుగులు చేసిన వైభవ్ ఆటతీరుకు అందరూ ఫిదా అయ్యారు. ఈ ప్రదర్శన తర్వాత అతడిని జాతీయ జట్టులోకి 'ఫాస్ట్ ట్రాక్' చేయాలని కొందరు నిపుణులు కోరుతున్నారు. అయితే, తన యూట్యూబ్ ఛానెల్‌లో మాట్లాడిన అశ్విన్.. వైభవ్‌పై ఇప్పుడే అంచనాల భారం వేయవద్దని సూచించాడు."అతనికి ఇప్పుడే లక్ష్యాలు నిర్దేశించకండి. అతను ఇంకా పిల్లాడే. ఒకవేళ ఎంఎస్ ధోనీ 44 ఏళ్ల వరకు ఆడితే, వైభవ్ 40 ఏళ్ల వరకు ఆడినా అతనికి ఇంకా రెండున్నర దశాబ్దాల క్రికెట్ కెరీర్ మిగిలి ఉంది. అతడిని ప్రశాంతంగా వదిలేయండి, సమయం వచ్చినప్పుడు అతనే తన సత్తాతో భారత జట్టులోకి వస్తాడు. అతను టీమ్ ఇండియాకు ఆడటంలో సందేహం లేదు, కానీ అంత తొందర ఎందుకు?" అని అశ్విన్ ప్రశ్నించాడు. తన మాజీ జట్టుపై వైభవ్ చేసిన దాడిని అశ్విన్ కొనియాడాడు. వైభవ్ బ్యాట్ స్పీడ్ చూస్తుంటే ఆశ్చర్యం వేస్తోందని, అతని వద్ద ఉన్న ఆత్మవిశ్వాసం అసాధారణమని పేర్కొన్నాడు. 15 ఏళ్లు నిండిన కొద్ది రోజుల్లోనే, 15 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ బాది తన వయస్సును స్కోరు బోర్డుపై చూపించాడని చమత్కరించాడు. "వైభవ్ దాటికి సీఎస్‌కే బౌలర్ల వద్ద సమాధానం లేదు. మైదానంలో వారు పూర్తిగా డీలా పడిపోయారు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఈ ప్రదర్శన ద్వారా తాము కూడా ఈ టోర్నీలో అత్యంత శక్తివంతమైన జట్టు అని చాటిచెప్పారు" అని అశ్విన్ విశ్లేషించాడు. ఫ్రాంచైజీ క్రికెట్ నుంచి అంతర్జాతీయ స్థాయికి వెళ్లడం అనేది పెద్ద సవాల్ అని అశ్విన్ గుర్తు చేశాడు.

ఐపీఎల్ తరహాలోనే ఎంపీఎల్ టీ20 2026 వేలం

మధ్యప్రదేశ్ ప్రీమియర్ లీగ్ మూడవ సీజన్ కోసం నిర్వహించిన ప్లేయర్స్ వేలం క్రికెట్ అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచింది. మొత్తం 10 ఫ్రాంచైజీలు పాల్గొన్న ఈ వేలంలో 243 మంది ఆటగాళ్లు తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకున్నారు. ప్రముఖ వేలం నిర్వాహకుడు చారు శర్మ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ ప్రక్రియ పూర్తిగా ఐపీఎల్ తరహాలోనే సాగడం విశేషం. ఈసారి లీగ్‌లోకి కొత్తగా రాయల్ నిమార్ ఈగల్స్, మాళ్వా స్టాలియన్స్, ఉజ్జయిన్ ఫాల్కన్స్ జట్లు ప్రవేశించడంతో పోటీ మరింత తీవ్రమైంది. వెంకటేష్, రజత్ పాటిదార్, అనికేత్ వర్మ, ఆశుతోష్ శర్మ వంటి ఎంపీఎల్ 'గ్రేడ్ ఏ' ఆటగాళ్లను తమ జట్లలో చేర్చుకోవడానికి పలు జట్లు పోటీపడ్డాయి. ఐపీఎల్ జట్టు 'ఢిల్లీ డేర్‌డెవిల్స్' స్టార్ ఆటగాడైన ఆశుతోష్ శర్మ ఎంపీఎల్ వేలంలో పాల్గొనడం ఇదే మొదటిసారి. ఈ ప్లేయర్ కోసం అన్ని జట్ల మధ్య హోరాహోరీ పోరు జరిగింది. 'మల్వా స్టాలియన్స్' జట్టు రూ. 15 లక్షల బిడ్‌ను దాఖలు చేసి, ఆశుతోష్ శర్మను ఈ సీజన్‌లో అత్యంత ఖరీదైన ఆటగాడిగా మార్చింది. ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో అక్షత్ రఘువంశీ రూ. 13.80 లక్షలకు, అనికేత్ వర్మ రూ. 13.20 లక్షలకు, శివాంగ్ కుమార్ రూ. 13 లక్షలకు, మంగేష్ యాదవ్ రూ. 12 లక్షలకు, మాధవ్ తివారీ రూ. 10.60 లక్షలకు, సారాంశ్ జైన్ రూ. 9.60 లక్షలకు ('రాయల్ నిమార్ ఈగల్స్' జట్టు ద్వారా) అమ్ముడయ్యారు. కేవలం సీనియర్లే కాకుండా, అండర్-19, దేశవాళీ టోర్నీల్లో రాణించిన యువ ఆటగాళ్లకు ఈ వేలం ఒక బంగారు అవకాశంలా మారింది. కేటగిరీ-సీ, డీలో ఉన్న వర్ధమాన క్రికెటర్లను సైతం జట్లు మంచి ధరలకు కొనుగోలు చేశాయి. ముంబై ఇండియన్స్, ఆర్సీబీ వంటి ఐపీఎల్ జట్లలో ఆడిన అనుభవం ఉన్న ఆటగాళ్లపై ఫ్రాంచైజీలు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాయి. ఈ సంవత్సరం మధ్యప్రదేశ్ క్రికెట్ లీగ్ లో మూడు కొత్త జట్లు చేరాయి. ఇవి మల్వా, నిమార్, ఉజ్జయిని ప్రాంతాలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి. అదనంగా, రెండు కొత్త మహిళల జట్లు కూడా చేరాయి.ఎంపీసీఏ అధ్యక్షుడు మహానార్యమన్ సింధియా వేలం ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. ఫ్రాంచైజీ యజమానులను, హాజరైన వారందరినీ ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ, మధ్యప్రదేశ్‌లో క్రికెట్ ప్రతిభను గుర్తించడానికి, వారికి ఒక వేదికను కల్పించడానికి ఎంపీఎల్ ఒక అద్భుతమైన మాధ్యమంగా పరిణమించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎంపీఎల్ ద్వారా అనేక మంది ఆటగాళ్లు అద్భుతమైన ప్రదర్శనలు కనబరిచి, ఖ్రూ, భ్రూతోపాటు భారత జాతీయ జట్టులో చోటు దక్కించుకున్నారని ఆయన గుర్తుచేశారు. ఈ ఏడాది తొలిసారిగా వేలం జరుగుతోంది. భారత క్రికెట్ తోపాటు వివిధ ఇతర క్రీడలతో అనుబంధం ఉన్న ప్రముఖ స్పోర్ట్స్ యాంకర్ చారు శర్మ ఈరోజు వేలం బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఆయన ఈ కార్యక్రమాన్ని అత్యంత వృత్తిపరమైన రీతిలో నిర్వహించారు.

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