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 (అడ్వర్టైజ్‌మెంట్) 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

MONDAY 06TH APRIL 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 364 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 06 ఏప్రిల్ 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 364 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

బీజేపీ జీరో సీట్ పార్టీ.. యూడీఎఫ్‌దే గెలుపు: శశిథరూర్

2వ పేజిలో..

సాధారణ పౌరుడికి చివరి ఆశ కోర్టు

- దేశంలోనే అత్యుత్తమ హైకోర్టు భవనాన్ని సకల సౌకర్యాలతో విశాలంగా నిర్మిస్తున్నాం
- 2027 డిసెంబరు కల్లా పూర్తి
- హైకోర్టు జోన్-2 భవన సముదాయాల శంకుస్థాపనలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 5 సాధారణ పౌరుడికి కోర్టు చివరి ఆశ, చివరి ఆశ్రయం అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. వందకు పైగా ఎకరాల్లో నిర్మించనున్న తెలంగాణ హైకోర్టు భవన సముదాయం దేశంలోనే అత్యుత్తమ హైకోర్టుగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. గతంలో అనేక ప్రభుత్వాలు ఈ ప్రాజెక్టును చేపట్టినా.. కొన్ని కారణాల వల్ల ఆ అవకాశం తమ ప్రభుత్వానికి దక్కిందని, దీనిని తాము గౌరవంగా భావిస్తున్నామని చెప్పారు. ఆదివారం రాజేంద్రనగర్‌లో నిర్మించనున్న హైకోర్టు జోన్-2 భవన సముదాయాల శంకుస్థాపన కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొని మాట్లాడారు. దేశంలోని అగ్రశ్రేణి న్యాయకోవిదులతో కలిసి ఉండటం తనకెంతో గౌరవంగా ఉందని, ఇలాంటిరోజు నాయకుల జీవితంలో చాలా అరుదుగా వస్తుందని అన్నారు. ఒక దేవాల యం, మసీదు, చర్చి, గురుద్వారా నిర్మించడం గొప్ప విషయమని, కానీ.. ఒక కోర్టు సముదాయాన్ని నిర్మించడం, న్యాయం కోసం ఒక ప్రాంగణం సృష్టించడం అన్ని మతాల ప్రజల కోసం ఒక పవిత్ర స్థలా న్ని నిర్మించినట్లేనన్నారు. "కొత్త హైకోర్టు నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించడం మా ప్రభుత్వానికి ఒక గొప్ప అవకాశం. ఈ కొత్త హైకోర్టు సమాజానికి, ప్ర జాస్వామ్యానికి ప్రతీకగా మారుతుంది. ఇది పేదలు, బలహీనులు న్యాయం కోసం వచ్చే వేదికగా ఉంటుంది. రాబోయే వందేళ్లపాటు అణగారిన వారు ఈ న్యాయ మందిరానికి వచ్చి తమ వేదనను వినిపించుకుంటారు. ఈ భవనం కేవలం ఒక నిర్మాణం కాదు. ఇది మా ప్రభుత్వ ప్రజాస్వామ్య విలువలకు ప్రతిబింబం. మా ప్రభుత్వం న్యాయవ్యవస్థకు అత్యున్నత గౌరవాన్నిస్తుంది. న్యాయవ్యవస్థకు అత్యుత్తమ సౌకర్యాలు కల్పించడం కార్యనిర్వాహక విభాగం బా ధ్యతగా మేము భావిస్తున్నాం" అని సీఎం వివరించారు.

దేశంలోని అతిపెద్ద భవనాల్లో ఒకటిగా..

తెలంగాణలో నిర్మిస్తున్న హైకోర్టు భవన సముదాయం దేశంలోనే అతిపెద్ద భవనాల్లో ఒకటిగా, ఆధునిక మౌలిక వసతుల పరంగా ఒక ప్రమాణం గా నిలుస్తుందని సీఎం రేవంత్ అన్నారు. 2023 డిసెంబరులో తమ ప్రభుత్వం ఏర్పడినప్పుడు తీసుకున్న మొదటి నిర్ణయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి అని, ఈ ప్రాజెక్టు కోసం రాజేంద్రనగర్‌లో 100 ఎకరాలకు పైగా భూమిని కేటాయించామని తెలిపారు. ఇప్పటి కే జోన్-1లో

మిగతా 2వ పేజిలో..

తృణమూల్ పాపాల చిట్టా విప్పుతాం

మే 4 తర్వాత లెక్కలన్నీ తేలుస్తాం: మోదీ

కూచ్ బెహార్/కోల్‌కతా, ఏప్రిల్ 5: పశ్చిమ బెంగాల్‌లో తృణమూల్ కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ) ఆటలు ఇక సాగవని, ఆ పార్టీకి కౌంట్‌డౌన్ మొదలైందని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. మే 4న వెలువడే ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత టీఎంసీ చేసిన ప్రతి పాపానికి లెక్క తేలుస్తామని హెచ్చరించారు. కూచ్ బెహార్‌లో ఆదివారం జరిగిన ఎన్నికల ర్యాలీలో పాల్గొన్న ఆయన టీఎంసీ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. ఈ సందర్భంగా సభకు తరలివచ్చిన అశేష జనాన్ని చూసి ముగ్ధులైన ప్రధాని, "మీ ఉత్సాహం చూస్తుంటే టీఎంసీ పని అయిపోయిందని అర్థమవుతోంది" అని అన్నారు. ఈ ఎన్నికలతో బెంగాల్ నుంచి భయాన్ని తరిమికొట్టి, బీజేపీ విజయంతో ప్రజల్లో కొత్త విశ్వాసాన్ని నింపుతామని హామీ ఇచ్చారు. "ఎన్నికల రోజున టీఎంసీ గూండాలు మిమ్మల్ని ఎంత భయపెట్టినా భయపడకండి.. మే 4 తర్వాత ఎంతటి పెద్ద గూండా అయినా సరే, చట్టం తన పని తాను చేస్తుంది. న్యాయం కచ్చితంగా జరుగుతుంది" అని భరోసా ఇచ్చారు. ఒకవైపు టీఎంసీ అవినీతి, చొరబాటుదారుల భయం ఉంటే, మరో వైపు అభివృద్ధిని పరుగులు పెట్టించే బీజేపీ నమ్మకం ఉందని మోదీ పేర్కొన్నారు. మాల్దాలో న్యాయాధికారులను గంటల తరబడి

మిగతా 2వ పేజిలో..

జూరాలపై బ్రిడ్జి కమ్ బరాజ్

- అనువైన స్థలం ఎంపిక చేయండి
- ఉన్నతస్థాయి సమీక్షలో రాష్ట్ర నీటి పారుదలశాఖ మంత్రి ఉత్తమ్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 5 జూరాల ప్రాజెక్టుకు ఎగువన కృష్ణానదిపై బ్రిడ్జి కమ్ బరాజ్ నిర్మించడానికి అనువైన స్థలాన్ని ఎంపిక చేయాలని ఉన్నతాధికారులను రాష్ట్ర నీటి పారుదలశాఖ మంత్రి ఎన్.ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. జూరాలకు ఎగువన బ్రిడ్జి కం బారాజ్ నిర్మించాలని ఆదివారం జలసౌధలో జరిగిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్షలో ఏకాభిప్రాయం వ్యక్తమైంది. అలాగే యుద్ధ ప్రాతిపాదికన జూరాల ప్రాజెక్టుకు మరమ్మతులు పూర్తి చేయాలని అధికారులను

మిగతా 2వ పేజిలో..

సింగరేణి నియామకాల జోలికొస్తే తాట తీస్తాం

బొగ్గుబాయి పేరిట ఉద్యమిస్తాం: కవిత

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 5 సింగరేణి సంస్థలో డిపెండెంట్ కార్మికుల నియామకాల జోలికి వస్తే ప్రభుత్వం తాట తీస్తామని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత హెచ్చరించారు. కార్మికుల నియామకాలపై విజిలెన్స్, ఏసీబీ విచారణ చేస్తామని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ఇటీవల అసెంబ్లీలో చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆమె ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆదివారం జాగృతి కార్యాలయంలో

మిగతా 2వ పేజిలో..

2

కాచిగూడ ఎస్సీ హాస్టల్‌కు బాబు జగ్జీవన్‌రామ్ పేరు

నాదర్‌గుల్‌లో 7వేల కోట్ల

భూకుంభకోణం

- తెరవెనుక మంత్రి పొంగులేటి వర్గం
- 373 ఎకరాల సర్కారు భూమిపై అధికార పార్టీ నేతల కన్ను
- హైడ్రాకు ఈ కబ్జాలు కనబడవా..?
- బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్‌రావు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 5: రంగారెడ్డిజిల్లా నాదర్‌గుల్‌లో రూ.7వేలకోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ భూమిని కబ్జా చేసేందుకు అధికార పార్టీ నేతలు తెరలేపారని బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష ఉపనేత తన్నీరు హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. సర్వేనంబర్ 613 (కొత్త సర్వేనంబర్ 119)లో ఉన్న 373 ఎకరాల భూకబ్జా వెనుక మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివ్ష?సరెడ్డి.. పలు కంపెనీలకు చెందిన పెద్దలు ఉన్నారని అన్నారు. ఆదివారం తెలంగాణ భవన్‌లో ఆయన మీడియాతో

మిగతా 2వ పేజిలో..

యువత మైదానాల్లోకి రావాలి

- క్రీడల్లో రాణించే వారికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది.. హైదరాబాద్ ఒకప్పుడు ఇండియన్ ఫుట్‌బాల్‌కు నర్సరీ
- దేశంలోనే అగ్రశ్రేణి క్రీడాకారులను అందించింది
- డ్రగ్స్ కల్చర్‌పై ఉక్కుపాదం మోపుతాం: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

మిగతా 2వ పేజిలో..

సాధారణ పౌరుడికి చివరి ఆశ కోర్టు

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

కోర్టు భవనాల పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని, ఇప్పుడు జోన్-2లో నివాస భవనాలకు శంకుస్థాపన చేస్తున్నామని చెప్పారు. 2027 డిసెంబరు నాటికి అన్ని నిర్మాణాలనూ పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యా ప్తంగా 49 కోర్టుల నిర్మాణం, అనేక నివాస సముదాయాల పనులు కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. "అన్ని వ్యవస్థలు పరస్పర గౌరవంతో కలిసి పనిచేయాలి. విభేదాలను నివారించాలి. మేము కేవలం తీర్పులను మాత్రమే కాకుండా, న్యాయవ్యవస్థ అభిప్రాయాలకు కూడా అత్యున్నత గౌరవం ఇస్తాం. ఈ రోజు హైదరాబాద్‌కు ఒక సుదినం. వచ్చే శతాబ్దం కోసం ఒక అద్భుతమైన నిర్మాణానికి పునాది వేస్తు న్నాం. ఇది ప్రజా జీవితానికి ఒక కీలక స్తంభంగా నిలుస్తుంది. మీ అందరితో కలిసి ఇక్కడ ఉండటం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన 'న్యాయం' అనే స్ఫూర్తితో మనమందరం ఈ రోజును జరుపుకొందాం" అని సీఎం అన్నారు.

జూరాలపై బ్రిడ్జి కమ్ బరాజ్

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

మంత్రి ఉత్తమ్ ఆదేశించారు. ప్రాజెక్టులు, చెరువుల్లో పూడికను తొలగించేందుకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేయాలని చెప్పారు. జూరాల ప్రాజెక్టులో 1.66 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉందని, నారాయణపూర్ రిజర్వాయర్ నుంచి 0.5 టీఎంసీల ఊటనీరు వచ్చే అవకాశం ఉందని మంత్రికి అధికారులు వివరించారు. సకాలంలో ఈ నీరు రాకుంటే తాగునీటి అవసరాలకు 0.5 టీఎంసీల కొరత ఏర్పడే అవకాశం ఉందన్నారు. గత ఏడాది కర్ణాటక నుంచి ఒక టీఎంసీ నీటిని విడుదల చేయించిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. చివరి దశలో ఉన్న ఆయకట్టు పంటలకు భారీ, మధ్యతరహా ప్రాజెక్టుల నుంచి సాగునీరు సరఫరాకు తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా పంటల సాగునీటిని సమర్థంగా వినియోగించే బాధ్యతను ఆయా ప్రాజెక్టుల చీఫ్ ఇంజనీర్లు స్వయంగా తీసుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని జలాశయా ల్లో పూడిక తొలగింపునకు చర్యలు చేపట్టాలన్న మంత్రి ఉత్తమ్.. అందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలన్నారు.

సింగరేణి నియామకాల జోలికొస్తే తాట తీస్తాం

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

'సేవ్ సింగరేణి' పేరిట రౌండ్ టేబుల్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ.. కార్మికుల నియామకాలపై కాదు మీ ప్రభుత్వ అవినీతిపై విచారణకు సిద్ధమా అంటూ సవాల్ విసిరారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో సింగరేణి కార్మికులకు జరిగిన నష్టాన్ని కొంత పూడ్చేందుకు గత ప్రభుత్వం కొన్ని సడలింపులతో 20 వేల కార్మికులకు ఉద్యోగాలు ఇచ్చిందని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వ పాలసీపై విచారణ ఎలా చేస్తారని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వం సింగరేణి సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే బొగ్గుబాయి పేరిట ఉద్యమిస్తామని కవిత హెచ్చరించారు.

తృణమూల్ పాపాల చిట్టా విప్పుతాం

ముట్టడించిన ఘటనను ప్రధాని తీవ్రంగా ఖండించారు. దీన్ని టీఎంసీ ప్రభుత్వ "మహా జంగిల్ రాజ్"గా అభివర్ణించారు. "రాష్ట్రంలో న్యాయమూర్తులకే రక్షణ లేనప్పుడు, సామాన్య ప్రజల పరిస్థితి ఏంటి? మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వం శాంతిభద్రతలకు అంత్యక్రియలు నిర్వహిస్తోంది" అని మోదీ విమర్శించారు. రాజ్యాంగ సంస్థలను టీఎంసీ గౌరవించడం లేదని, బెంగాల్ గడ్డపై ప్రజాస్వామ్యం ప్రతిరోజూ రక్తసిక్తమవుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ప్రజాస్వామ్యంపై కాంగ్రెస్ దాడి

- **కేసీఆర్ క్యాంపు కార్యాలయంపై దాడిని ఖండించిన వినయ్ భాస్కర్**
- **గ్యారెంటీల అమలులో విఫలమై బీఆర్ఎస్ శ్రేణులపై దాడులకు తెగబడుతున్న ప్రభుత్వం**
- **హన్మకొండ చౌరస్తాలో ఉరి వేసుకుంటా.. ఆరు గ్యారెంటీలు అమలు చేస్తే రేవంత్ రెడ్డికి సవాల్**
- **మేడారంలో నాసిరకం పనుల వల్లే చిన్నారి కాలు కోల్పోయాడు: ఎమ్మెల్సీ మధుసూదనాచారి**

హన్మకొండ, ఏప్రిల్ 05 తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి, ప్రస్తుత ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్ గజ్వేల్ క్యాంపు కార్యాలయంపై జరిగిన దాడిని బీఆర్ఎస్ హన్మకొండ జిల్లా అధ్యక్షులు, మాజీ చీఫ్ విప్ దాస్యం వినయ్ భాస్కర్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఆదివారం బాలసముద్రంలోని పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రెస్ మీట్‌లో ఆయన మాట్లాడుతూ, అధికార పక్షమే ప్రభుత్వ కార్యాలయంపై దాడికి దిగడం ప్రజాస్వామ్యంపై దాడి అని మండిపడ్డారు. పక్క రాష్ట్రం తరహా ఫ్యాక్షన్ రాజకీయాలకు కాంగ్రెస్ తెరలేపిందని, ఎన్నికల హామీలపై ప్రజలు నిలదీస్తుంటే దిక్కుతోచని స్థితిలో డైవర్షన్ పాలిటిక్స్ చేస్తోందని విమర్శించారు. ఉద్యమ సమయంలో ఇటువంటి దాడులను ఎదుర్కొన్నామని, రానున్న రోజుల్లో కాంగ్రెస్‌కు ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారని హెచ్చరించారు. శాసనమండలి ప్రతిపక్ష నేత సిరికొండ మధుసూదనాచారి మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీరుపై నిప్పులు చెరిగారు. సీఎం హోదాను మరిచి రేవంత్ రెడ్డి అర్భకుడిలా ప్రవర్తిస్తున్నారని, కేరళలో పినరై విజయన్ వంటి జాతీయ నేతపై మాట్లాడే స్థాయి ఆయనకు లేదని ఎద్దేవా చేశారు. తెలంగాణలో ఆరు గ్యారెంటీలు అమలు చేశానని రేవంత్ రెడ్డి నిరూపిస్తే హన్మకొండ చౌరస్తాలో ఉరి వేసుకుంటానని సవాల్ విసిరారు. శాసనసభ, మండలి సమావేశాలు జరుగుతున్నప్పుడు చర్చల్లో పాల్గొనకుండా ఢిల్లీ పర్యటనలు చేయడం సిగ్గుచేటన్నారు. సభలో సభ్యులు అడిగే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు లేవని, సభను సక్రమంగా నిర్వహించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ధ్వజమెత్తారు.

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై కేంద్ర మంత్రి చేసిన వ్యాఖ్యలను మధుసూదనాచారి తప్పుబట్టారు. 2014కు ముందు తెలంగాణ వరి ఉత్పత్తి ఎక్కడ ఉండేదో, 2023 నాటికి దేశంలోనే నంబర్ వన్ కావడానికి కాళేశ్వరం కారణం కాదా అని ప్రశ్నించారు. కాళేశ్వరాన్ని ఎండగట్టడం వల్లే నేడు భూగర్భ జలాలు అడుగంటి రైతులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మేడారంలో నాసిరకం పనుల వల్ల యువన్ అనే చిన్నారి కాలు కోల్పోవడానికి ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించాలని, తక్షణమే విచారణ జరిపి బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. మేడారంలో సీఎం మరియు మంత్రులు కేవలం వాటాల కోసమే క్యాంపులు పెట్టారని ఆయన ఆరోపించారు.

కాచిగూడ ఎస్సీ హాస్టల్‌కు బాబు జగ్జీవన్‌రామ్ పేరు

30 కోట్లతో ఆ వసతి గృహాన్ని పునరుద్ధరిస్తాం: అడ్లూరి

జయంతి సందర్భంగా మాజీ ఉప ప్రధానికి ఘన నివాళులు

హైదరాబాద్/బర్కత్‌పుర, ఏప్రిల్ 5 కాచిగూడ ఎస్సీ హాస్టల్‌ను రూ.30 కోట్ల వ్యయంతో పునరుద్ధరించి.. మాజీ ఉప ప్రధాని బాబు జగ్జీవన్‌రామ్ పేరు పెడతామని మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ తెలిపారు. బాబు జగ్జీవన్‌రామ్ 119వ జయంతి సందర్భంగా హైదరాబాద్ బషీర్‌బాగ్‌లోని ఆయన విగ్రహానికి అధికార, విపక్ష నేతలతో పాటు పలు సంఘాల నేతలు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి, రాష్ట్ర మంత్రులు అడ్లూరి లక్ష్మణ్, దామోదర రాజనర్సింహ, వివేక్ వెంకటస్వామి, ఎంపీ మల్లు రవి, మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, మాజీమంత్రి మోత్కుపల్లి నర్సింహులు, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ప్రీతమ్, బీఆర్ఎస్ నేత ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్‌కుమార్, ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మందకృష్ణ మాదిగ, మాల మహానాడు జాతీయ అధ్యక్షుడు జి.చెన్నయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. అక్కడ నిర్వహించిన సభలో మంత్రి అడ్లూరి మాట్లాడుతూ.. దళిత బిడ్డలు ఉన్నత విద్యావంతులు కావాలన్నది సర్కారు ప్రధాన సంకల్పమని, అందుకే రూ.వంద కోట్లతో హైదరాబాద్‌లో అంబేద్కర్ నాలెడ్జ్ టవర్‌ను నిర్మిస్తున్నామన్నారు. మంత్రి వివేక్ మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఒక్కరూ జగ్జీవన్‌రామ్ చరిత్ర చదవాలని, దళితుల హక్కుల కోసం పోరాడిన తీరును అందరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. బండారు దత్తాత్రేయ మాట్లాడుతూ.. దళితులు ఐక్యంగా ఉంటేనే సామాజిక న్యాయం సాధ్యమవుతుందన్నారు. దళిత వర్గాల అభివృద్ధికి ఎనలేని సేవలందించిన జగ్జీవన్‌రామ్‌కు కేంద్రం భారతరత్న ప్రకటించి గౌరవించాలని మందకృష్ణ మాదిగ విజ్ఞప్తి చేశారు. జగ్జీవన్‌రామ్ జయంతి సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పత్రికల్లో ఇచ్చిన యాడ్‌లో మంత్రి అడ్లూరి ఫొటో పేరు లేకపోవ డం దళితులను అవమానించడమేనన్నారు. దీనిపై అడ్లూరి స్పందిస్తూ.. ఆ యాడ్‌లో జరిగిన పొరపాటుపై సమాచార శాఖ విచారణ జరపాలని ఆదేశించినట్లు తెలిపారు.

జగ్జీవన్ స్ఫూర్తితోనే పాలన: రేవంత్

కుల వివక్ష, అంటరానితనానికి వ్యతిరేకంగా మాజీ ప్రధాని జగ్జీవన్‌రామ్ పోరాడారని, దళితుల హక్కుల కోసం జీవితాంతం పనిచేశారని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కొనియాడారు. జగ్జీవన్‌రామ్ జయంతి సందర్భంగా జూబ్లీహిల్స్‌లోని తన నివాసంలో ఆ మహనీయుడి చిత్రపటం వద్ద సీఎం నివాళులర్పించారు. జగ్జీవన్‌రామ్ స్ఫూర్తితోనే తెలంగాణలో సామాజిక న్యాయం, అన్ని వర్గాల మేలుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఇటు.. గాంధీభవన్‌లోనూ జగ్జీవన్‌రామ్‌కు కాంగ్రెస్ నేతలు నివాళులర్పించారు.

జగ్జీవన్‌రామ్ ఆశయాలు సాధిద్దాం: భట్టి

బాబు జగ్జీవన్‌రామ్ చూపిన మార్గంలో నడవడమే ఆ మహనీయుడికిచ్చే నిజమైన నివాళి అని.. ఆయన ఆశయాలను సాధిద్దామని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. ఖమ్మం ఎన్టీఆర్ సర్కిల్‌లో ఉన్న జగ్జీవన్‌రామ్ విగ్రహానికి డిప్యూటీ సీఎం భట్టి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. దేశ ప్రజాస్వామ్య పునాదులను బలోపేతం చేయడంలో జగ్జీవన్‌రామ్ పాత్ర చిరస్మరణీయమన్నారు. కేంద్ర మంత్రిగా ఆయన తీసుకున్న విధానపర నిర్ణయాలు ఈనాటికీ పాలకులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని చెప్పారు.

నాదర్‌గుల్‌లో 7వేల కోట్ల భూకుంభకోణం

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

మాట్లాడారు. తరతరాలుగా ఆ భూముల్లో సాగు చేసుకుంటున్న 600 మంది పేద రైతులను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తూ, బౌన్సర్లు, పోలీసులతో దాడులు చేయిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. "అక్కడ 40ఏళ్లుగా సాగుచేసు కుంటున్న కౌసల్య, మమతలాంటి మహిళా రైతులను రూ. 5-10లక్షలు ఇచ్చి పంపించేందుకు చూస్తున్నారు. బోర్లు, కంచెలు ధ్వంసం చేస్తున్నారు. ఆ 373 ఎకరాల్లో 17 ఎకరాల లచ్చమ్మ కుంట, 6ఎకరాల బఫర్ జోన్ ఉంది. ఆ చెరువుకు వచ్చే ఫీడర్ ఛానల్స్ అన్నింటినీ.. ఆక్రమణకు పాల్పడిన కంపెనీలు ధ్వంసం చేశాయి. లచ్చమ్మ కుంట నిండితే అక్కడి నుంచి నాన్ చెరువు, మర్రివాని కుంట, రెడ్డి కుంట, సున్నం చెరువు, చివరకు ఇంజాపూర్ మాసం చెరువు వరకు నీళ్లు వెళ్తాయి. పర్యావరణానికి ఇంత ముప్పు వాటిల్లుతున్నా హైడ్రా ఎందుకు మౌనంగా ఉంది? అధికార పార్టీ నేతల కబ్జాలు హైడ్రాకు కనబడవా..? పేదోడికో న్యాయం, పెద్దోడికి ఒక న్యాయమా?" అని ఆయన ప్రశ్నించారు. చెరువుల్ని కాపాడుతామని చెప్పుకునే హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్‌కు నాదర్‌గుల్ ఆక్రమణలు ఎందుకు కనిపించడం లేదని నిలదీశారు. తమ భూములు కబ్జా చేస్తున్నారని పేద రైతులు ఫిర్యాదు ఇచ్చినా.. హైడ్రా కళ్లు మూసుకుందని మండిపడ్డారు. నాదర్‌గుల్ భూములు.. ప్రభుత్వ భూములేనని 2005లోనే అప్పటి ఆర్డీవో స్పష్టం చేశారని హరీశ్‌రావు గుర్తుచేశారు. దీన్ని సవాల్ చేస్తూ కొందరు ప్రైవేట్ వ్యక్తులు కోర్టులకు వెళ్లగా.. 2017లో సుప్రీంకోర్టు, 2022లో హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్ కూడా ఇదే విషయాన్ని ధ్రువీకరించాయని పేర్కొన్నారు. సాగుభూమినే కాకుండా 80 నుంచి 100 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న గుట్టలను కూడా వదల్లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ నడిబొడ్డున ఇంత మైనింగ్ జరుగుతుంటే అధికారులు ఏం చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. ఈ భూములు తనవేనని శివరాజ్ బహదూర్ అనే వ్యక్తి నిజాంకాలం నాటి మాటలు చెబుతూ.. 2016లో ఆల్ఫా, ఒమేగా, యునిటెక్ అనే కంపెనీలకు విక్రయించారని హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. ల్యాండ్ సీలింగ్ చట్టం ప్రకారం ఒక వ్యక్తికి 373 ఎకరాలు ఉండే అవకాశం లేదనీ, సెక్షన్ 8, 17 ప్రకారం సీలింగ్ డిక్లరేషన్ ఇవ్వకుండా ఈ భూములను అమ్మే హక్కు ఎవరికీ ఉండదని స్పష్టం చేశారు. ఈ విక్రయాలు చెల్లవని కందుకూరు ఆర్డీవో తేల్చిచెప్పారని, ఆ నిర్ణయాన్నే హైకోర్టు సమర్థించిందని పేర్కొన్నారు. భూభారతిలోనూ భూమి నిషేధిత జాబితాలోనే ఉందని వివరించారు.

సీఎంకు సవాల్

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి నిజంగా చిత్తశుద్ధి ఉంటే తక్షణమే హైడ్రాను నాదర్‌గుల్‌కు పంపి కబ్జాదారులను అరెస్ట్ చేయించాలని హరీశ్‌రావు డిమాండ్ చేశారు. చెరువులను కాపాడుతున్నామని చెప్పే సీఎంకు ఈ కబ్జాలు కనిపించడం లేదా? అని ప్రశ్నించారు. సోమవారం ఉదయానికల్లా హైడ్రా రంగనాథ్ అక్కడకు వెళ్లి చర్యలు తీసుకోకపోతే.. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలందరూ కలిసి నాదర్‌గుల్‌లో ప్రత్యక్ష నిరసనకు దిగుతామని హెచ్చరించారు.

బీజేపీ జీరో సీట్ పార్టీ.. యూడీఎఫ్‌దే గెలుపు: శశిథరూర్

కోజికోడ్: కేరళ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ సారథ్యంలోని యూడీపీ విజయం సాధిస్తుందని ఆ పార్టీ ఎంపీ శశిథరూర్ (ాష్ట్రుంష్ట్రఱ ూష్ట్రుతీశీశీతీ) అన్నారు. ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఓటు చీలకుండా చూడాలని ప్రజలను కోరారు. కోజికోడ్‌లో మీడియాతో ఆదివారంనాడు మాట్లాడుతూ, ఎల్‌డీఎఫ్, యూడీఎఫ్ మధ్యనే ప్రధాన పోరు అని, అంతిమంగా యూడీఎఫ్ గెలుస్తుందని చెప్పారు. భారతీయ జనతా పార్టీ పాత్రపై అడిగినప్పుడు కేరళలో జీరో సీట్ పార్టీ బీజేపీ అని సమాధానమిచ్చారు.'గల్ఫ్‌లో ఏదైనా జరిగితే సహజంగానే అది అందరిపై పడుతుంది. ఓటు వేసేందుకు వచ్చే చాలా మంది ఇక్కడకు రాలేకపోతారు. ఎన్ఆర్ఐ సంస్థలను ఈమధ్యనే కలిసాను. దాదాపు ఆ సంస్థలన్నీ యూడీఎఫ్‌కు సపోర్ట్ ఇస్తున్నాయి. విదేశాల నుంచి ఎన్ఆర్ఐలు రాలేకపోవడం ఒక అంశమే అయినప్పటికీ నిర్ణయాత్మకం కాదన్నారు. ప్రజలు మార్పును కోరుకుంటున్నారు. ఈసారి మేము ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నాం' అని శశిథరూర్ చెప్పారు. ఈ ఎన్నికల్లో బీజేపీ అవకాశాలపై అడిగినప్పుడు, బీజేపీ జీరో సీట్ల పార్టీ అని, జీరో నుంచి ఒకటి, రెండు లేదా మూడు సీట్లు రావచ్చని, అంతకు మించి మార్పేమీ ఉండదని చెప్పారు. అంతిమంగా ఎల్డీఎఫ్, యూడీఎఫ్ మధ్యనే పోటీ ఉంటుందని, ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ఓటు చీలిపోకుండా యూడీఎఫ్‌కు వేయాలని ప్రజలను తాము కోరుతున్నట్టు తెలిపారు. కాగా, 140 మంది సభ్యుల కేరళ అసెంబ్లీకి ఏప్రిల్ 9న ఒకే విడతలో పోలింగ్ జరుగనుండగా, మే 4న ఫలితాలు వెలువడతాయి.

యువత మైదానాల్లోకి రావాలి

క్రీడల్లో రాణించే వారికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది.. హైదరాబాద్ ఒకప్పుడు ఇండియన్ ఫుట్‌బాల్‌కు నర్సరీ

దేశంలోనే అగ్రశ్రేణి క్రీడాకారులను అందించింది

డ్రగ్స్ కల్చర్‌పై ఉక్కుపాదం మోపుతాం: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 5 యువత పబ్ కల్చర్‌ను వదిలి క్రీడా మైదానాల్లోకి రావాలని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. హైదరాబాద్ ఒకప్పుడు ఇండియన్ ఫుట్‌బాల్‌కు నర్సరీగా ఉండేదని, మళ్లీ ఆ పూర్వవైభవం తీసుకురావడమే తమ లక్ష్యమని అన్నారు. ఆదివారం గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో జరిగిన 74వ బీఎన్.మల్లిక్ మెమోరియల్ ఆలిండియా పోలీస్ ఫుట్‌బాల్ చాంపియన్‌షిప్ -2026 ముగింపు కార్యక్రమానికి సీఎం ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ హైదరాబాద్ నగరం 1950-60 కాలంలో దేశంలోనే అగ్రశ్రేణి క్రీడాకారులను అందించిందని తెలిపారు. 1966 ఒలింపిక్స్‌లో ఆడిన భారత ఫుట్‌బాల్ జట్టులో ఏడుగురు ఆటగాళ్లు హైదరాబాదీలే కావడం మనకు గర్వకారణమన్నారు. హైదరాబాద్ పోలీస్ ఫుట్‌బాల్ జట్టుకు కూడా దేశంలో మంచి పేరుందన్నారు. యువత నెమ్మదిగా క్రీడలకు దూరమవుతున్నారని, క్రీడా మైదానాలను వదిలిపెట్టి తప్పు చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "దక్షిణ కొరియాలో స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీని నేను సందర్శించాను. 30 ఎకరాల్లో ఉన్న స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ అనేక బంగారు పతకాలు సాధించింది. 140 కోట్ల జనాభా ఉన్న మన దేశం నుంచి ఒక్క బంగారు పతకం కూడా సాధించలేకపోయాం. నాలుగు కోట్ల జనాభా ఉన్న సౌత్ కొరియా 30కి పైగా పతకాలు సాధించింది" అని సీఎం వివరించారు. ఆ స్ఫూర్తితోనే తెలంగాణలో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో యంగ్ ఇండియా స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. పబ్లిక్, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంలో (పీపీపీ) ఏర్పాటయ్యే ఈ యూనివర్సిటీలో ప్రముఖ క్రీడాకారులు, పారిశ్రామికవేత్తలు బోర్డు సభ్యులుగా ఉండి.. యువతకు శిక్షణ ఇస్తారని చెప్పారు.

పంజాబ్‌లా మారనివ్వం..

యువత డ్రగ్స్, పబ్ కల్చర్‌కు బానిసలవుతున్న తీరుపై సీఎం రేవంత్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. బాగా చదువుకున్న వారే డ్రగ్స్ బారిన పడుతుండటం దురదృష్టకరమన్నారు. 'ఒకప్పుడు వీరులను అందించిన పంజాబ్.. డ్రగ్స్ వల్ల ఎలా దెబ్బతిన్నదో చూస్తున్నాం. మన రాష్ట్రాన్ని మరో పంజాబ్‌గా మారనివ్వం' అని అన్నారు. డ్రగ్స్, సైబర్ నేరాలను నియంత్రించడం పోలీసులకు సవాల్‌గా మారిందని, ఏఐ వంటి సాంకేతికతను జాగ్రత్తగా వాడాలని సూచించారు. క్రీడల్లో రాణించే వారికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని ప్రకటించారు. బాక్సింగ్ చాంపియన్ నిఖత్ జరీన్‌కు గ్రూప్-1 ఉద్యోగం, రూ.2 కోట్ల నగదు పురస్కారం ఇచ్చామని, క్రికెటర్ సిరాజ్‌కు నిబంధనలు సడలించి మరీ డీఎస్పీ ఉద్యోగం ఇచ్చామని గుర్తు చేశారు. పారా ఒలింపియన్ దీప్తికి కూడా గ్రూప్-1 ఉద్యోగం ఇచ్చామన్నారు. తెలంగాణ బిడ్డలకు ప్రపంచ ఫుట్‌బాల్ దిగ్గజం మెస్సీని కలిసే అవకాశం కల్పించి.. యువతలో స్ఫూర్తి నింపామని అన్నారు. క్రీడల్లో రాణించే రాష్ట్ర యువతకు ఉద్యోగాలు రావడం ఖాయమన్నారు.

మాదారం గ్రామ అభివృద్ధికి నిధులు ఇవ్వండి...

- ఎమ్మెల్యేకు గ్రామపంచాయతీ పాలకమండలి విజ్ఞప్తి

జనగామ జిల్లా / రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఏప్రిల్ 05:

మండలంలోని మాధారం గ్రామ వివిధ అభివృద్ధి పనుల నిమిత్తం గ్రామ సర్పంచ్ ఆరూరి సరిత మల్లేష్ ఆధ్వ ర్యంలో ఆదివారం గ్రామపంచా యతీ పాలకవర్గం అంతా కలిసి స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే,మాజీ మంత్రి కడియం శ్రీహరిని హన్మ కొండలోని అయన నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి గ్రామ అభివృద్ధి పనులకు నిధులు మంజూరు చేయాలని వారు కోరారు.అందుకు ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి సానుకూలంగా స్పందించి వారితో మాట్లాడుతూమాదారం గ్రామ అభివృద్ధికి తప్పకుండా తన వంతు సహకారం ఉంటుందని వారికీ హామీ ఇచ్చారు.కడియం ను కలిసిన వారిలో గ్రామ ఉప సర్పంచ్ బాల్నే శ్రీనివాస్ గౌడ్, వార్డు సభ్యులు బుంగాని దర్గ స్వామి,ఆరూరి శ్రీనివాస్,గొట్టం నిరంజన,మహేందర్ రెడ్డి,ఆరూరి ఐలమ్మ,బాల్నే లావణ్య, మాజి రైతు కో ఆర్డినేటర్ రేసు కుమార్ తదితరులు ఉన్నారు.

మహిళా కౌన్సిలర్ పై దాడి..

- అసభ్య పదజాలంతో దూషించాడని కన్నీటిపర్వమైన కౌన్సిలర్..
- కౌన్సిలర్ విజయ కి గాయాలు..
- పోలీస్ స్టేషన్ లో ఇరువార్గాలు ఫిర్యాదు..

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ఏప్రిల్ 5 / అక్షరం న్యూస్ –:

వైరా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 13 వ వార్డులో అమృత పైప్ లైన్ నిర్మాణ పనులు జరుగుతూ ఉన్నవి, ఆ పనులు పదేపదే అడ్డుకుంటుంటే కౌన్సిలర్ ముల్లపాటి విజయ ఆదివారం తానే దగ్గరుండి పైప్ లైన్ నిర్మాణ పనులను పర్యవేక్షిస్తుండగా వార్డుకు చెందిన అన్వర్ మరి కొంతమంది వ్యక్తులు అక్కడికి వచ్చి అభివృద్ధి పనులకు అడ్డుకొని పైపులు నిర్మాణాన్ని ముందుకు పోకుండా ఇబ్బంది పెడుతూ నాపై దాడి చేశారు, అసభ్యంగా పదజాలంతో మాట్లాడుతూ మహిళ అని చూడకుండా నా మీద చెయ్యి వేసి నేట్టే కాలంతో పడేశారు లుంగీ ఇప్పి మరి అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడు ఈ దాడిలో నా కాళ్లకు గాయం అయ్యిందని వైరా పోలీస్ స్టేషన్ లో కౌన్సిలర్ ముళ్లపాటి విజయ ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీస్ స్టేషన్లో ఇరువర్గాలు ఫిర్యాదు చేసుకున్నారు.

భారత ఉప ప్రధాని డా. బాబు జగ్జీవన్ రామ్ కి నివాళులు అర్పించిన... జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధికార ప్రతినిధి పమ్మి అశోక్

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ఏప్రిల్ 5 / అక్షరం న్యూస్ –:

వైరా మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో భారత ఉప ప్రధాని డా. బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 119 వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించిన జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు పమ్మి అశోక్ ఈ సందర్భంగా పమ్మి అశోక్ మాట్లాడుతూ పేరొందిన స్వాతంత్య్ర సమర యోధుడు, సంఘ సంస్కర్త, రాజకీయవేత్త. బీహార్లోని వెనుకబడిన వర్గాలనుంచి వచ్చిన. అతను బాబూజీగా ప్రసిద్ధుడు. భారత పార్లమెంటులో నలభై ఏళ్లపాటు వివిధ మంత్రి పదవులు నిర్వహించడమే కాకుండా ఉపప్రధానిగా వ్యవహరించారు. 1935లో అంటరాని వారికి సమానత్వం కోసం అంకితమైన ఆల్ ఇండియా డిప్రెస్డ్ క్లాసెస్ లీగ్ అనే సంస్థను స్థాపించడంలో అతను కీలక పాత్ర పోషించాడు. 1937లో బీహార్ శాసనసభకు ఎన్నికయ్యాడు, ఆ తర్వాత గ్రామీణ కార్మిక ఉద్యమాన్ని నిర్వహించారు అని అన్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో వైరా నియోజకవర్గ ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ మట్టూరి వెంకటేశ్వరరావు, పల్లపు కొండలు, కొమరనేని కిరణ్, షేక్ అజీజ్, షేక్ బాషా, కాకాటి ఏసు, తదితరులు పాల్గొన్నారు...

మార్పు కోసం ఓటు .. కాంగ్రెస్‌తోనే భవిష్యత్తు..

- తెలంగాణ మోడల్‌నే కేరళంలో అమలు చేస్తాం..
- రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి.

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్ / ఏప్రిల్ 5 అక్షరం న్యూస్ –:

కేరళంలో యూడిఎఫ్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వస్తే, తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాల మాదిరిగానే ప్రజలకు ఇచ్చే ప్రతి హామీని కచ్చితంగా అమలు చేస్తామని తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార ఓ పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. మావేలిక్కర అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో యూడిఎఫ్ అభ్యర్థి ముతర రాజ్‌కు మద్దతుగా ఆదివారం నాడు ఎన్నికల ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రిగారు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత ఆరు గ్యారెంటీలను పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తూ ప్రజల నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుందని తెలిపారు. అదే విధంగా కేరళంలోకూడా యూడిఎఫ్ ప్రభుత్వం ఏర్పడితే ఐదు గ్యారెంటీలను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. కేరళంలో గత పది సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతున్న ఎల్‌డిఎఫ్ పాలన ప్రజలను నిరాశపరిచిందని విమర్శించారు. అభివృద్ధి, ఉపాధి అవకాశాలు, పెట్టుబడుల ఆకర్షణ వంటి కీలక రంగాల్లో ఎల్‌డిఎఫ్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు. “కేరళం ప్రజలు ఈసారి స్పష్టమైన మార్పు కోరుకుంటున్నారు. పది సంవత్సరాల అసమర్థ పాలనకు ముగింపు పలికి, అభివృద్ధి, పారదర్శక పాలన కోసం యూడిఎఫ్‌కు అధికారం అప్పగించాలి” అని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. దేశవ్యాప్తంగా విభజన రాజకీయాలు చేస్తూ ప్రజల మధ్య విభేదాలు పెంచే బీజేపీకి కేరళంలో స్థానం లేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో ప్రజలకు నిజమైన ప్రత్యామ్నాయం యూడిఎఫ్ మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. “ఇది సాధారణ ఎన్నిక కాదు... కేరళం భవిష్యత్తును నిర్ణయించే ఎన్నిక. ప్రజలు సరైన నిర్ణయం తీసుకుని ఎల్‌డిఎఫ్ ప్రభుత్వాన్ని గద్దె దించి, యూడిఎఫ్ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు” అని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. మంత్రి పొంగులేటి ప్రచారానికి ప్రతిచోట ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన లభించిందని తెలిపారు.

ఘనంగా కొమిరిశెట్టి శ్రీధర్ పుట్టిన రోజు వేడుకలు ..

- లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో వృద్ధాశ్రమంలో అన్నదానం ..

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ ఏప్రిల్ 5 అక్షరం న్యూస్ –:

వైరా లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో లయన్ కొమిరిశెట్టి శ్రీధర్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా వారి కొడుకు కోడలు డాక్టర్ శ్రీనాథ్ లావణ్య వైరా మండలం గొల్లపూడి గ్రామంలో వృద్ధాశ్రమంలో ఆదివారం వృద్ధులకు అన్నదాన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా వైరా లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు వై బుచ్చి రామారావు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో రీజియన్ సెక్రెటరీ పెనుగొండ ఉపేందర్ రావు క్లబ్ మహిళా కోఆర్డినేటర్ మాదినేని సునీతజోన్ చైర్మెన్ చింతోజు నాగేశ్వరరావు తదితరులు మాట్లాడుతూ వృద్ధులకు చేయూతనందించాలని వృద్ధాశ్రమాలు ఉండటం బాధాకరమైన సమాజంలో కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులు వలన వృద్ధాశ్రమాలు ఏర్పడ్డాయని ఈ సందర్భంగా వారి పేర్కొన్నారు వృద్ధులను చిన్నపిల్లలతో సమానంగా చూడాలని నిరంతరం వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని పరిశు భ్రమైన పౌష్టిక ఆహారం అందించాలని విశ్వాస గృహ నిర్వాహకులకు సూచించారు అనంతరం పుట్టిన రోజు సందర్భంగా కొమిరి శెట్టి శ్రీధర్ పుష్పావతి దంపతులను ఘనంగా సన్మానించి కేక్ కట్ చేసి శు భాకాంక్షలు తెలియజేశారు. తదుపరి వైరా 12 వ వార్డు కౌన్సిలర్ మాదినేని సునీత ను ఆశ్రమం నిర్వాహకులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా డయాబెటిస్ చైల్డ్ క్యాన్సర్ పై అవగాహన కరపత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ సెక్రటరీ చెరుకూరి శ్రీనివాసరావు కోశాధికారి గద్దె నీరజ సుగ్గలమాదవి కాటేపల్లి ఉపేందర్ రావు ఆశ్రమ నిర్వాహకులు సీతారామారావు తలారి కవిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాయి బాలాజీ కోల్డ్ స్టోరేజ్ అగ్నిప్రమాద బాధిత రైతులకు సత్వర న్యాయం కావాలి..

- రైతు సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి.. బొంతు రాంబాబు.

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ ఏప్రిల్ 5 అక్షరం న్యూస్ –:

సాయి బాలాజీ కోల్డ్ స్టోరేజ్ అగ్నిప్రమాద బాధిత రైతులకు సత్వరమే పరిహారం అందించాలని మరియు ప్రభుత్వం రైతులకు ఒక్కోటికి కి 2000 రూపాయలు చొప్పున సహాయం అందించాలని డిమాండ్ చేస్తూ స్థానిక వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ మధిర నందు బాధిత రైతుల సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బొంతు రాంబాబు మాట్లాడుతూ దురదృష్టవశాస్తూ సంభవించిన సాయి బాలాజీ కోల్డ్ స్టోరేజ్ అగ్ని ప్రమాదం వల్ల రైతులు తమ సర్వస్వాన్ని పోగొట్టుకున్నట్లు అయింది అని అన్నారు. మిర్చి పంట సాగు చేయడం అంటే నిరంతరం తెగుళ్లతో ప్రకృతితో మార్కెట్తో యుద్ధం చేయాల్సి వస్తుందని అన్నారు అన్నిటిని దాటుకొని పంట చేతికి వస్తే వచ్చిన పంటను స్టోరేజీ నందు భద్రపరిస్తే అగ్ని ప్రమాదానికి దగ్ధమైన విషయం రైతులను తీవ్ర ఆందోళనకు గురి చేస్తుందని అన్నారు. అప్పుల ఊబిలో ఉన్న మిర్చి రైతులు ఆశలను ఈ అగ్ని ప్రమాదం బుగ్గిపాలు చేసిందని అన్నారు. ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ జాప్యం చేయకుండా వెంటనే నష్టపరిహారం అందించి రైతులను ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆలస్యం అయ్యే కొద్దీ రైతులకు అందే పరిహారం అప్పులను పెంచుతుందని అన్నారు అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు వేగవంతంగా పారదర్శకంగా నష్టపరిహారం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో సంఘం జిల్లా నాయకులు మదుపల్లి గోపాలరావు సంఘం డివిజన కార్యదర్శి దొండపాటి నాగేశ్వరరావు సిఐటియు జిల్లా నాయకులు శీలం నరసింహారావు గువ్వల సీతారెడ్డి మరియు వెంకటరెడ్డి బాధిత రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. బాధిత రైతుల పక్షాన పోరాడేందుకు 30 మందితో కూడిన కమిటీని ఎన్నుకోవడం జరిగింది. కమిటీ కన్వీనర్ గా దివ్వెల వీరయ్య మరియు కో కన్వీనర్ గా గువ్వల సీతారామరెడ్డిని ఎన్నుకోవడం జరిగింది. బాధిత రైతుల పక్షాన కమిటీ పని చేస్తుందని తెలియజేశారు.

బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి రోజున.. నివాళులు అర్పించిన... మల్లవరం గ్రామ సర్పంచ్ కటికి కిరణ్ కుమార్

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ఏప్రిల్ 5 /అక్షరం న్యూస్ –:

ఆదివారం స్వాతంత్ర సమరయోధుడు భారత మాజీ ఉప ప్రధాని డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి సందర్భంగా తల్లాడ మండలం మల్లవరం గ్రామ సర్పంచ్ కటికి కిరణ్ కుమార్ మల్లవరం గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ కటికి కిరణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఆయన దేశానికి చేసిన సేవలు అపారమని కొనియాడారు సమానత్వం సామాజిక న్యాయం కోసం ఆయన చేసిన కృషి అందరికీ ఆదర్శమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ గుర్రం యశోద, భూక్య అంజయ్య, తోట మురళి, రేగళ్ల శ్రీను పంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

బాబు జగ్జీవన్ రామ్ ఆశయ సాధనే

ఆయనకు మనం అర్పించే నిజమైన నివాళి..

- **డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు.**

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ఏప్రిల్ 5 / అక్షరం న్యూస్ –:

బాబు జగ్జీవన్ రామ్ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకువెళ్లి, ఆయన చూపిన మార్గంలో నడవడమే మనం ఆయనకు అర్పించే నిజమైన నివాళి అని, ఆ మహనీయుని స్ఫూర్తితోనే మన ప్రభుత్వం ప్రజా రంజక పాలన అందిస్తోందని డిప్యూటీ సీఎం, ఆర్థిక, ఇంధన, ప్రణాళిక శాఖల మంత్రివర్యులు భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు.ఆదివారం భారత మాజీ ఉప ప్రధాని, బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి వేడుకలు ఖమ్మం నగరంలో అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. ఎన్టీఆర్ సర్కిల్ వద్ద ఉన్న ఆయన విగ్రహానికి రాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు.అనంతరం డిప్యూటీ సీఎం మీడియాతో

మాట్లాడుతూ, జగ్జీవన్ రామ్ దేశానికి చేసిన సేవలను కొనియాడారు.దేశ ప్రజాస్వామ్య పునాదులను బలోపేతం చేయడంలో బాబు జగ్జీవన్ రామ్ పాత్ర చిరస్మరణీయమని అన్నారు. కేంద్ర మంత్రిగా ఆయన తీసుకున్న విధానపరమైన నిర్ణయాలు ఈనాటికీ పాలకులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని తెలిపారు. రక్షణ శాఖ మంత్రిగా గాని, ఇతర ఏ శాఖ బాధ్యతలు చేపట్టినా, ఆ శాఖకు సరికొత్త ఔన్నత్యాన్ని తీసుకువచ్చిన గొప్ప పరిపాలనాదక్షుడు ఆయనని డిప్యూటీ సీఎం ప్రశంసించారు.సామాజిక మార్పు కోసం అవిరళ కృషి, ?దేశంలో సామాజిక సమానత్వం, మార్పు కోసం జగ్జీవన్ రామ్ అనేక పోరాటాలు చేశారని, దేశ భవిష్యత్తుకు ఆయనో దిక్సూచిలా నిలిచారని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. అత్యంత పేదరికం, వెనుకబాటుతనం నుంచి వచ్చినప్పటికీ, తన కృషితో దేశంలోనే అత్యున్నత స్థానాలకు ఎదిగారని, అ ది కా రం ని అనుభవించడానికి కాకుండా, దేశ ప్రజల సంక్షేమం కోసం తన జీవితాన్ని ధారపోశారని డిప్యూటీ సీఎం గుర్తు చేశారు.రాజకీయాల్లోకి వచ్చే ప్రతి ఒక్కరికీ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జీవితం ఒక పాఠమని, ఆయనది నిరంతరం ప్రగతిశీలమైన పంథా అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ, బాబు జగ్జీవన్ రాం జీవితం ద్వారా చెప్పడం కంటే, చేతల ద్వారానే సందేశం ఇచ్చారని అన్నారు. బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి నిరంతరం కృషి చేశారన్నారు. పార్లమెంటేరియన్ గా, కేంద్ర మంత్రిగా, ఉప రాష్ట్రపతి గా విశిష్ట సేవలు అందించారన్నారు. బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి విద్యతోనే సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. బాబు జగ్జీవన్ రామ్ ఇచ్చిన స్ఫూర్తితో ముందుకు వెళ్లాలని, ఆయన ఆశయ సాధనకు అందరం కలిసికట్టుగా పని చేయాలని, ప్రభుత్వ ఫలాలు అర్హులకు అందేలా అధికారులు సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని కలెక్టర్ అన్నారు.అనంతరం అంబెద్కర్ భవన్ లో జరిగిన డా. బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి వేడుకల్లో అదనపు కలెక్టర్ పాల్గొని, డా. బాబు జగ్జీవన్ రామ్ సేవలను కొనియాడారు. వారు బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి చేసిన కృషిని, తెచ్చిన సంస్కరణలను గుర్తు చేశారు. వారు చూపిన మార్గంలో నడిచి, వారి ఆశయ సాధన కు కృషిచేయడమే, వారికిచ్చే నివాళి అని అదనపు కలెక్టర్ అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్, వైరా ఎమ్మెల్యే రాందాసు నాయక్, ఇల్లందు ఎమ్మెల్యే కోరం కనకయ్య, రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, ఎస్సి సంక్షేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జి. జ్యోతి, ఎస్సి కార్పొరేషన్ ఇడి నవీన్ బాబు, జయంతి ఉత్సవ కమిటీ కన్వీనర్లు కామా ప్రభాకర్, మారేపల్లి వెంకట నారాయణ, అధ్యక్షులు పేర్ల మధు, సంతేటి వీరభద్రం, గౌరవ అధ్యక్షులు జమ్మి వీరబాయి, పడిశాల వెంకన్న, లింగాల రవికుమార్, బచ్చలికూర వెంకటేశ్వర్లు, దాస్ మహరాజ్, తూరుగంటి రాజయ్య, గెజిటెడ్ అధికారుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏలూరి శ్రీనివాసరావు, జిల్లా కార్యదర్శి మోదుగు వేలాద్రి, టీఎన్జీవో ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు గుంటుపల్లి శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శి కొణిదెన శ్రీనివాస్, టీ మేసా ఉపాధ్యక్షులు అబ్దుల్ సత్తార్, ఉపాధ్యాయ సంఘ నాయకులు కట్టా శేఖర్, షేక్ రంజాన్, వెంకటరమణ, వివిధ సంఘాల నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేట్. ఇంజనీరు సుబ్బారాజు మృతి తీరనిలోటు

. జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 5 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లైసెన్స్ డు సర్వే ఇంజనీర్ సుబ్బారాజు మృతి స్థానక ప్రజలకు తీరని లోటని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఒకటవ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మడిపల్లి విజయ మల్లేష్, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధికార ప్రతినిధి పెండ్యాల మహేష్ అన్నారు, ఇంజనీర్ సుబ్బారాజు మృతి పట్ల ఆదివారం స్థానిక మేడిపల్లి రోడ్డు లో గల ప్రవేట్ ఫంక్షన్ హాల్ లో సుబ్బారాజు మృతి పట్ల సంతాప సభ నిర్వహించారు, ఈ సందర్భంగా సుబ్బారాజుకు స్థానిక వ్యాపారులు, పలు పార్టీల నాయకులు సర్వే ఇంజనీర్ల అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు, ఈసందర్భంగా కార్పొరేటర్ మడిపల్లి విజయ మల్లేష్ మాట్లాడు తు రామగుండం ప్రాంతంలో గృహ నిర్మాణదారులకు ఇంటి పర్మిషన్ల కోసం సుబ్బారాజు సహకరిస్తూ సేవాలాందించారని కొనియాడారు, ఆయన మృతి ఈ ప్రాంత ప్రజలకు తీరని లోటు అని అన్నారు,ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్ పి డి సి ఎల్, ఏ ఇ, శ్రీనివాస్,సుబ్బరాజు కుటుంబ సభ్యులు మున్సిపల్ సర్వేర్స్ అసోసియేషన్ నాయకులు సలీం తొ పాటు సర్వేర్లు దయ రాజలింగం,నాగరాజు శ్రీకాంత్ పాల్ కంది చంద్రయ్య, సాంబమూర్తి తొ పాటు పలువురు వ్యాపారులు నాయకులు పాల్గొన్నారు .

పుట్టినరోజున నేత్రదానానికి అంగీకారం..!

- **ఫోటోగ్రాఫర్ చంద్రకాంత్ ఆదర్శ నిర్ణయం**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 5 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి జిల్లా రామగిరి మండలం సుందిల్ల గ్రామానికి చెందిన ఫోటోగ్రాఫర్ సౌతకారి చంద్రకాంత్ అనే యువకుడు తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా మహోన్నత నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తన మరణానంతరం నేత్రదానం చేస్తానని స్వచ్ఛందంగా అంగీకారం ప్రకటించారు.శనివారం రాత్రి గోదావరిఖని మేదరిబస్తి రోడ్డులో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన తన అంగీకార పత్రాలను సదాశయ ఫౌండేషన్ ప్రచార కార్యదర్శి కే.ఎస్. వాసుకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కే.ఎస్. వాసు మాట్లాడుతూ... చంద్రకాంత్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం సమాజానికి ఆదర్శమని అభినందించారు. గ్రామస్థులు కూడా ఆయన సేవాభావాన్ని కొనియాడారు.సీనియర్ ఫోటోగ్రాఫర్, ఫోటోగ్రాఫర్స్ అసోసియేషన్ నాయకుడు దబ్బెట శంకర్ మాట్లాడుతూ... చంద్రకాంత్ వంటి యువకులు ముందుకు రావడం సమాజానికి మంచి సందేశమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పొన్నాల అజయ్, బేరా శంకర్, బొంగాని అక్షయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోత్కపల్లి మాజీ సర్పంచ్ ప్రథమ వర్ధంతి

ఓదెల/, పెద్దపల్లి ఏప్రిల్ 5

(అక్షరం న్యూస్)

మండలంలోని పోత్కాపల్లి మాజీ సర్పంచ్ సర్వ పుల్లమ్మ వర్ధంతి ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఆదివారం హన్మకొండలోని సుబేదారిలో ఆమె కుమారులు సర్వ రవీందర్ నాథ్, శ్రీధర్ ల నివాసంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం రాష్ట్ర కన్వీనర్, పెద్దపల్లి మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ గుండేటి ఐలయ్య యాదవ్ తోపాటు పలువురు హాజరై మాజీ సర్పంచ్ కు నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సర్వ పుల్లమ్మ పోత్కాపల్లి సర్పంచ్ గా చేసిన సేవలను కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్వ పుల్లమ్మ

కుటుంబ సభ్యులు అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన వైరా మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కాపా సుధాకర్

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ ఏప్రిల్ 5/ అక్షరం న్యూస్ –:

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు మల్లు భట్టి విక్రమార్క తనయుడు సూర్య విక్రమాదిత్య వెడ్స్ సాక్షిలా రిసెప్షన్ వేడుక కార్యక్రమం ఖమ్మం పట్టణంలోని వైయస్సార్ నగర్ కాలనీ నందు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తల్లాడ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వైరా మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కాపా సుధాకర్ హాజరై, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రివర్యులు మల్లు భట్టి విక్రమార్క ని మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని నూతన వధువు వరులు విక్రమ ఆదిత్య సాక్షిలను అక్షింతలు వేసి దీవించి వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తల్లాడ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా నివాళులర్పించిన ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్ష, కార్యదర్శి

కొమరం భీమ్ ఆసిఫాబాద్/ ఏప్రిల్ 05/ అక్షరం న్యూస్–:

డా. బాబు జగ్జీవన్ రామ్ గారి 119.జయంతి సందర్భంగా నివాళులు అర్పించిన కాగజ్ నగర్ పట్టణ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు అహ్మద్ పాషా ప్రధాన కార్యదర్శి ఈర్ల సతీష్ కుమార్

కాగజ్ నగర్, సర్ సిల్క్:

సమాజంలో అణగారిన వర్గాల సంక్షేమం కోసం అలుపెరగని పోరాటం చేసిన సంఘ సంస్కర్త, స్వాతంత్ర సమరయోధులు, గొప్ప పరిపాలనాధ్యక్షుడు, నిమ్న వర్గాల అభ్యున్నతికి అహర్నిశలు పోరాటం చేసిన భారత దేశ మాజీ ఉప ప్రధాని, "డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి సందర్భంగా" వారి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించిన కాగజ్ నగర్ పట్టణ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు అహ్మద్ పాషా, ప్రధాన కార్యదర్శి ఈర్ల సతీష్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో కాగజ్ నగర్ మీడియా మిత్రులు. వెంకటేష్, రమేష్ రాజ నరసయ్య , ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మేడిపల్లి సెంటర్లో పేదలకు అన్నదానం

. జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఏప్రిల్ 5 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్టిపిసి మేడిపల్లి సెంటర్ బస్ స్టాప్ వద్ద స్థానిక వ్యాపారి రాధాకృష్ణ దేవాలయం కమిటీ సభ్యుడు వేణు మలాని పేదలకు అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు, ఆదివారం మధ్యాహ్నం సుమారు 200 మంది పేదలకు అన్న దానం చేశారు, ఈ సందర్భంగా వేణు మాలాని మాట్లాడుతూ ఆదివారం వీక్లీ మార్కెట్ తొ పాటు రోజు వారి వలస కూలి కార్మికులకు కోసం ప్రతి ఆదివారం రోడ్డులో అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు, ప్రతి ఆదివారం పేదలకు అన్న దాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు

ఆర్ అండ్ బి పనులు నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలి

- **సర్పంచ్ రెండ్ల శారద కుమారస్వామి**

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) ఏప్రిల్ 05 అక్షరం న్యూస్ :

మంథని పెద్దపెల్లి ప్రధాన రహదారి వెంట జరుగుతున్న ఆర్ అండ్ బి పనులను నాణ్యతతో త్వరగా పూర్తి చేయాలని కలవచర్ల గ్రామ సర్పంచ్ రేండ్ల శారద కుమారస్వామి అన్నారు. ఆదివారం రామగిరి మండలం కల్వచర్ల గ్రామంలో జరుగుతున్న ర్ అండ్ బి రోడ్డు వెడల్పు మరియు రోడ్డు మధ్యలో డివైడర్ నిర్మాణ పనులను సర్పంచ్ రేండ్ల శారద కుమారస్వామి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పనులు నాణ్యతగా మరియు వేగంగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత కాంట్రాక్టర్ కు సూచనలు చేశారు.

సంఘ సంస్కర్త స్వాతంత్ర సమరయోధుడు బాబు జగ్జీవన్ రామ్

- **మందమర్రి మున్సిపల్ కమిషనర్ తుంగపిండి రాజలింగు**

మంచిర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/ ఏప్రిల్ 5/ అక్షరం న్యూస్ :

భారతదేశ ఉప ప్రధాని డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడుగా, సంఘ సంస్కర్తగా, ప్రముఖ రాజకీయవేత్తగా సేవలందించిన గొప్ప వ్యక్తి అని మందమర్రి మున్సిపల్ కమిషనర్ సుగ్గపిండి రాజలింగు కొనియాడారు ఆదివారం బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 118 వ జయంతి పురస్కరించుకొని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీహార్ లోని వెనుకబడిన వర్గాల నుంచి వచ్చిన ఆయన "బాబూజీ"గా ప్రసిద్ధి పొందారన్నారు. భారత పార్లమెంటులో నలభై సంవత్సరాలకు పైగా వివిధ మంత్రి పదవులు నిర్వహించడమే కాకుండా ఉప ప్రధానిగా కూడా సేవలందించారనీ పేర్కొన్నారు. 1935లో అంటరాని వర్గాలకు సమానత్వం సాధించేందుకు అంకితమైన "ఆల్ ఇండియా డిప్రెస్డ్ క్లాసెస్ లీగ్" సంస్థ స్థాపనలో కీలక పాత్ర పోషించారన్నారు. 1937లో బీహార్ శాసనసభకు ఎన్నికై, గ్రామీణ కార్మిక ఉద్యమాన్ని బలోపేతం చేశారన్నారు. అతి పిన్న వయస్సులోనే మంత్రి బాధ్యతలు స్వీకరించి, భారతదేశపు తొలి కార్మిక మంత్రిగా పనిచేశారన్నారు. భారత రాజ్యాంగ పరిషత్ సభ్యుడిగా సామాజిక న్యాయం రాజ్యాంగంలో ప్రతిబింబించేందుకు కృషి చేశారన్నారు. దళితుల హక్కుల కోసం పోరాడిన వ్యక్తి బాబు జగ్జీవన్ రాం గారని ఆయన ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ, వారి అడుగుజాడల్లో నడవాలని కమిషనర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎన్విరాన్‌మెంటల్ ఇంజనీర్ మారిశెట్టి గోపీకృష్ణ, ఇన్‌చార్జి టౌన్ మిషన్ కోఆర్డినేటర్ ఏనుగు రఘురాం, సిస్టమ్ మేనేజర్ అకారి శిరీష్, డేటా ప్రాసెసింగ్ ఆఫీసర్ బొల్లు శ్యాంబాబు, ఉప్పు రవీందర్, తగరం రవి, మామిడిపెల్లి తిరుపతి తదితర మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

దళితుల హక్కుల కోసం విశేష కృషి చేసిన బాబు జగ్జీవన్ రామ్

- **ఘనంగా బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి.**

మంచిర్యాల జిల్లా/మందమర్రి / ఏప్రిల్ 5/ అక్షరం న్యూస్ -:

దళితుల హక్కుల కోసం విశేష కృషి చేసిన చిరస్మరణీయుడు బాబు జగ్జీవన్ రావ్ అని దళిత సంఘాల నాయకులు అన్నారు. ఆదివారం మందమర్రి పట్టణంలోని ఆర్.టి.సి బస్టాండ్ ఆవరణలో మాజీ ఉప ప్రధాని డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 118 వ జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈకార్యక్రమంలో ఎస్సీ ఎస్టీ బీసీ మైనారిటీ సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు. ముందుగా బాబు జగ్జీవన్ రావ్ చిత్రపటానికి అంబేద్కర్ యువజన సంఘం కన్వీనర్ మొయ్య రాంబాబు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు సొత్కు సుదర్శన్ లు పూల మాల వేశారు. అనంతరం కేక్ ను పట్టణ బీసీ సంఘం అధ్యక్షులు సకినాల శంకర్, మైనారిటీ సంఘం నాయకులు ఖలీముద్దిన్ కేక్ కట్ చేయగ అందరూ కలిసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈకార్యక్రమానికి లీడ్ క్యాప్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొలుగూరి విజయ్ కుమార్ లు అధ్యక్షత వహించారు.

అనంతరం కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు సొత్కు సుదర్శన్ మాట్లాడుతూ జగ్జీవన్ రామ్ గారి జీవితం ప్రతి భారతీయుడికి ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు.దళిత హక్కుల సాధనలో జగ్జీవన్ రామ్ చేసిన పోరాటం అపూర్వమని, దేశ రాజకీయ చరిత్రలో అత్యంత కాలం ప్రజాసేవ చేసిన మహానేతల్లో ఆయన ఒకరని గుర్తుచేశారు. మొయ్య రాంబాబు మాట్లాడుతూ ఇందిరా గాంధీ మంత్రివర్గంలో రైతులకు న్యాయం చేయడానికి ఆయన చేసిన కృషిని స్మరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత సంఘాల నాయకులు తుంగపిండి శంకర్, అయిందాల సాగర్, ఆది జాంబవ సంఘం నాయకులు దాసరి రాజనర్సు, బీదునూరి శంకర్, ఉప్పులేటి నరేష్, నెరువట్ల శ్రీనివాస్, ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు జీడి సారంగం, తుంగపిండి శ్రీనివాస్, నందిపాట రవి, మాల సంఘం నాయకులు కనకం రవి, పల్లె నరసింహులు, యువజన సంఘం నాయకులు కనకం రాజు, కనకం రామకృష్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీలాల శ్రీనివాస్ ను అభినందించిన మల్లేపల్లి లక్ష్మయ్య

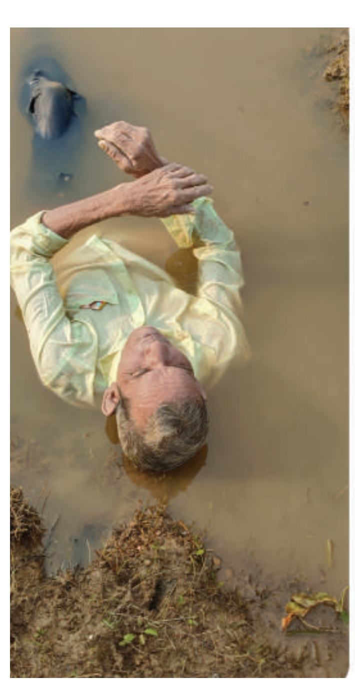
మంచిర్యాల జిల్లా/మందమర్రి/ ఏప్రిల్ 5/ అక్షరం న్యూస్ -:

మంచిర్యాల జిల్లాలోని కోల్ బెల్టు ఏరియా శ్రీరాంపూర్ కు చెందిన సింగరేణి కళాకారుడు నీలాల శ్రీనివాస్ ను ప్రముఖ రచయిత, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు, తెలంగాణ టూరిజం డెవలప్ మెంట్ ఆఫ్ తెలంగాణ బుద్ధవనం ప్రత్యేక అధికారి మల్లేపల్లి లక్ష్మయ్య సత్కరించి అభినందించారు. ఆదివారం సీసీసీ లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఇటీవల ఉగాది ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని హైదరాబాద్ కు చెందిన గ్లోబల్ ఫైనాన్స్ అండ్ ఎడ్యుకేషనల్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన గ్లోబల్ ఉగాది బంగారు నంది పురస్కారానికి ఎంపికై అవార్డు అందుకున్న సందర్భంగా సింగరేణి కోల్ ఇండియా గోల్డ్ మెడల్ కళాకారుడు నీలాల శ్రీనివాస్ ను ఆయన అభినందించారు.

గంగారం మండలం లో విషాదం పెళ్లి కి వచ్చి చెరువులో పడి వ్యక్తి మృతి

- **పెళ్లి వేడుకాకు వచ్చి అనంత లోకాలకు...**

పెళ్లి సందడిలో పాల్గొనడానికి వచ్చిన ఓ వ్యక్తి అనుకోని ప్రమాదంతో ప్రాణాలు కోల్పోవడం స్థానికంగా విషాదాన్ని మిగిల్చింది.



మహబూబాబాద్ జిల్లా/ గంగారం/ ఏప్రిల్ 5(అక్షరం న్యూస్) మహబూబాబాద్ జిల్లా గంగారం మండలం లో కోమట్లగూడెం (గామపంచాయతీ పరిధిలో ని

పెళ్లి సందడిలో పాల్గొనడానికి వచ్చిన ఓ వ్యక్తి అనుకోని ప్రమాదంతో ప్రాణాలు కోల్పోవడం స్థానికంగా విషాదాన్ని మిగిల్చింది మహాదేవుని గూడెం గ్రామానికి చెందిన బోల్లపెల్లి సారయ్య(55) పెద్ద చెరువులో పడి మృతి చెందాడు. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. సారయ్య శనివారం కొమట్లగూడెంలో జరిగిన ఓ వివాహ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యాడు. కార్యక్రమం అనంతరం బహిర్భూమికి వెళ్లిన సమయంలో ప్రమాదవశాత్తు చెరువు వద్ద కాలుజారి నీటిలో పడినట్లు అనుమానిస్తున్నారు.ఆదివారం ఉదయం చెరువు వద్దకు వెళ్లిన స్థానికులు మృతదేహాన్ని గమనించడంతో విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. వెంటనే కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించగా, వారు అక్కడికి చేరుకుని కన్నీరుమున్నీరయ్యారు. సమాచారం అందుకున్న గంగారం ఎస్సై రవికుమార్ సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని బయటకు తీసి పంచనామా నిర్వహించి కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ఈ ఘటనతో మహాదేవుని గూడెం గ్రామంలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.

సంపత్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) ఏప్రిల్ 05 అక్షరం న్యూస్:

మండలానికి చెందిన సంఘమిత్ర సూపర్ మార్కెట్ యజమాని గట్ల సంపత్ రెడ్డిని, ఆయన కుటుంబ సభ్యులను మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ ఆదివారం పరామర్శించారు. సంపత్ రెడ్డి కుమారుడు గట్ల శ్రీచరణ్ రెడ్డి ఇటీవల హైదరాబాద్ లో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో దుర్మరణం పాలయ్యాడు. ప్రమాద వివరాలు తెలుసుకున్న ఆయన తన సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. చరణ్ రెడ్డి చిత్రపటానికి పూలువేసి నివాళులు అర్పించారు. ఆయన వెంట మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ పూదరి సత్యనారాయణ గౌడ్, వర్తకసంఘం బాధ్యులు ఆకుల నారాయణ, గుజ్జుల రవీందర్ రెడ్డి, దొడ్ల మల్లిఖార్జున్, వేముల రాజు, జిల్లా సతీష్ తదితరులు ఉన్నారు.

చిరుతపల్లి పాఠశాలను గురుకులంగా అప్ గ్రేడ్ చేయాలి

- **జి.ఎస్.పి.రాష్ట్ర కార్యదర్శి పూనెం సాయి.**

ములుగు/నూగూరు వెంకటాపురం/ఏప్రిల్ 5/అక్షరం న్యూస్:-

వెంకటాపురం మండల కేంద్రంలో గల చిరుత పల్లి గిరిజన బాలికల ఆశ్రమ పాఠశాలను గురు కులంగా అప్ గ్రేడ్ చేయాలని గోండ్వానా సంక్షేమ పరిషత్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పూనెం సాయి దొర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.ఆదివారం కొమ రం భీమ్ కాలనీలో ఆదివాసులతో సమావేశమై మాట్లాడుతూ..ఏజెన్సీ ప్రాంతమైన వెంకటా పురం మండలంలో ఆదివాసి విద్యార్థులు ఉన్నత చదువులు చదివే ఆర్థిక స్తోమత లేక విద్యకు దూరం అవుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోని అధిక సంఖ్యాకులైన ఆదివాసి బిడ్డలు పదవ తరగతి వరకు విద్యనభ్యసించి వ్యవసాయ కార్మికులుగా మారుతున్నారని ఆయన అన్నారు.మండల కేంద్రంలోని గురుకులం పాఠశాలను ఇంటర్మీడి యట్ వరకు అప్ గ్రేడ్ చేసి ఆదివాసీ బిడ్డల ఉన్నత విద్యకు తోడ్పాటు అందించాలని కోరారు.ఆదివాసి విద్యార్థుల భవిష్యత్తుని దృష్టిలో పెట్టుకొని చిరుతపల్లి 1గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలను తక్షణమే గురుకులంగా ప్రకటించా లని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో తాటి లక్మయ్య,రాజేష్,తదిత రులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్ ఆర్ సైట్ లో విద్యుత్ లైట్‌ల బిగింపు

రామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) ఏప్రిల్ 05 అక్షరం న్యూస్:

ఆర్జీ-3 డివిజన్ సింగరేణి ప్రభావిత గ్రామమైన రత్నాపూర్ గ్రామ పంచాయితీ పరిధి రాంనగర్ ప్రాంతంలోని ఐ.కే.పి ఆర్‌డఆర్ సైట్ లో విద్యుత్ దీపాలు (స్ట్రీట్ లైట్) లు ఆదివారం బిగించారు. ఈ పనులను సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీరావు పరిశీలించారు. ఆర్ అండ్ ఆర్ సైట్లో వీధి దీపాలు బిగించాలని గత నెల 14వ తేదీన ఆర్జీ-3 జీఎం సుంకర మధుసూదన్ కు సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమా పివి రావు వినతి పత్రం అందించారు. దీంతో ఆయన ఆదేశాలతో అడిషనల్ మేనేజర్ కోలా శ్రీనివాస్ ఈ వీధి దీపాలు పెట్టించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమా పివి రావు సింగరేణి యాజమాన్యం కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ సభ్యులు బత్తిని ప్రశాంత్, పున్నం మనీతేజ, బత్తుల రాజమణి రమేష్,అల్లి రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవ తరగతి పరీక్షలో వంద శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలి...

- జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి.
- విద్యార్దులు కష్టపడి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవడమే తల్లిదండ్రులకు ఇచ్చే అతి పెద్ద బహుమతి..
- విద్యార్దులకు నాణ్యమైన, పౌష్టికాహారం మెనూ ప్రకారం అందించాలి..
- ఖమ్మం అర్బన్ కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి, పదవ తరగతి విద్యార్థులకు వార్షిక పరీక్షల పై అవగాహన కల్పించిన జిల్లా కలెక్టర్..

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ ఏప్రిల్ 5/ అక్షరం న్యూస్ –:

విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవడమే తల్లిదండ్రులకు ఇచ్చే అతిపెద్ద బహుమతి అని, ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా పదవ తరగతి పరీక్షలకు హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి తెలిపారు.ఆదివారం ఖమ్మం అర్బన్ కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయాన్ని కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. తరగతి గదులు, పరిసరాలను తిరుగుతూ, మౌళిక సదుపాయాలు, వంటగది పరిశుభ్రత, ఆహార నాణ్యత, నిల్వ విధానాలు, స్టోర్ రూమ్‌లో ఉన్న బియ్యం, పప్పులు, కూరగాయలు, ఇతర సరుకుల సామగ్రిని తనిఖీ చేసి, రికార్డు రిజిష్టర్ల ను పరిశీలించారు. కామన్ మెనూ ప్రకారం ఆదివారం విద్యార్థులకు అందించుటకు వండుతున్న ఆహారాన్ని బగారా రైస్, మటన్ కూరను పరిశీలించారు. పరిసరాలలో నీటి నిల్వలు ఉండకుండా ఇంకుడుగుంతను ఏర్పాటు చేయాలని, గ్రౌండ్ స్థలంను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సిబ్బందికి సూచించారు. విద్యార్థులతో నేరుగా ముచ్చటించి పాఠశాలలో కల్పిస్తున్న వసతుల గురించి, మెస్ కమిటీ వివరాలు అడిగి తెలుసుకుని, కమిటీ సమావేశాలు నియమితంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, భద్రత, పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని , మెనూకు అనుగుణంగా నాణ్యమైన, పౌష్టికాహారం అందించాలని, అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అనంతరం కలెక్టర్ పదవ తరగతి గది సందర్శించి విద్యార్థులతో ముచ్చటించారు. ఇప్పటి వరకు వ్రాసిన పరీక్షల వివరాలను అడిగి వారి చదువు, లక్ష్యాలు, ఆశయాల గురించి తెలుసుకుని, చదువును ఇష్టంతో చదివి భవిష్యత్ లో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకొని మీ తల్లిదండ్రులకు, మన జిల్లాకు మంచి పేరు తేవాలని, మరో రెండు ఎగ్జామ్స్ ఏలాంటి భయం, ఒత్తిడికి గురికాకుండా ప్రశాంతంగా పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు మంచిగా చదువు పై దృష్టి పెట్టి పరీక్షలకు హాజరు కావాలని, ఉన్న మరో రెండు పరీక్షలకు ఉన్న సమయాన్ని విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. మనం చదువు పై నమ్మకంగా ఉంటూ పరీక్షలకు హాజరైతే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని, ఈసారి పరీక్షలు నెల రోజుల పాటు నిర్వహిస్తున్నారని, పరీక్షల మధ్య ఎక్కువ రోజుల సమయం రావడం వలన విద్యార్థులకు మంచి వెసులుబాటు కల్గిందని అన్నారు. విద్యార్దుల కెరీర్‌లో పదవతరగతి, ఇంటర్ ముఖ్యమైన దశలని, ఏకాగ్రతతో సిద్దమైతే మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు.మనకు అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుంటూ, గొప్ప స్థాయికి చేరుకోవాలని, పెద్ద లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవాలని, ఒక్కో మెట్టు ఎక్కుతూ, నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాల సాధన దిశగా కృషి చేయాలని, కొన్ని సందర్భాలలో విఫలం అయిన మళ్లీ మళ్లీ ప్రయత్నిస్తూ అనుకున్న రంగాలలో మంచి స్థాయికి చేరుకోవాలని కలెక్టర్ అన్నారు.మనం ఎంత సమయం చదువుతున్నాం అనే దానికంటే, ఎంత శ్రద్ధగా చదువుతున్నా మనేది చాలా ముఖ్యమని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయుల సహకారం తీసుకుంటూ పరీక్షలకు బాగా సన్నద్ధం కావాలని, ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్షలు రాయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రతి రోజు మంచి నిద్ర ఉండాలని, ఎండలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో బయట ఆహారం తీసుకోవద్దని, బయట ఎక్కువ తిరగవద్దని, మంచినీరు తగినంత త్రాగాలని కలెక్టర్ సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అకాడమిక్ మానిటరింగ్ అధికారి పెసర ప్రభాకర్ రెడ్డి , జిల్లా జెండర్ ఈక్విటీ కోఆర్డినేటర్ రూబీ, ఖమ్మం అర్బన్ మండల ఎంఈఓ శైలజ లక్ష్మీ, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా డిప్యూటీ సీఎం భట్టి కుమారుడి వివాహ రిసెప్షన్ వేడుక..

- ప్రజా సంద్రమైన ఖమ్మం వైయస్సార్ కాలనీ ..

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ ఏప్రిల్ 5 /అక్షరం న్యూస్ –:

రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క – నందిని దంపతుల కుమారుడు సూర్య విక్రమాదిత్య, సాక్షిల వివాహ రిసెప్షన్ వేడుక ఆదివారం అశేష జనవాహిని మధ్య కనుల పండుగగా జరిగింది. నగరంలోని గ్రీన్ హిల్స్, వైయస్సార్ కాలనీ రోడ్ వేదికగా ఉదయం 10 గంటల నుండే ప్రారంభమైన ఈ శుభకార్యం సాయంత్రం వరకు అత్యంత వైభవంగా కొనసాగింది. తమ అభిమాన నాయకుడి కుటుంబ వేడుకను సొంత ఇంటి పండుగగా భావించిన కార్యకర్తలు, అభిమానులు వేలాదిగా తరలిరావడంతో ఖమ్మం నగరం జనసంద్రంగా మారింది.ఈ రిసెప్షన్ వేడుకకు ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా శాసనసభ్యులు, శాసనమండలి సభ్యులు, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు, కలెక్టర్లు, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల ఉన్నత స్థాయి అధికారులు, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు హాజరై నూతన వధూవరులను దీవించారు. వీరితో పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న కీలక రాజకీయ నాయకులు, ప్రముఖులు మరియు వివిధ ప్రజాసంఘాల నాయకులు విచ్చేసి భట్టి విక్రమార్క కుటుంబానికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఒకవైపు రాజకీయ గంభీరం, మరోవైపు అధికారుల సమక్షంతో వేదిక ప్రాంగణం కళకళలాడింది.

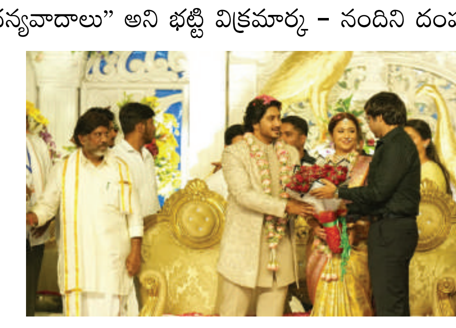
లక్ష మందికి పైగా అతిథులు.. పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

ముందుగా అంచనా వేసినట్లుగానే సుమారు లక్ష మందికి పైగా జనం ఈ వేడుకకు హాజరయ్యారు. ముఖ్యంగా మధిర నియోజకవర్గంలోని ప్రతి పల్లె నుండి వచ్చిన అభిమానుల కోసం భారీ ఎత్తున భోజన వసతులు కల్పించారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు పోలీసు యంత్రాంగం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టగా, వేలాది వాహనాల పార్కింగ్ కోసం భారీ స్థలాలను కేటాయించారు. ఇంతటి భారీ జనసందోహం ఉన్నప్పటికీ, ఎక్కడా అసౌకర్యం కలగకుండా వాలంటీర్లు, కార్యకర్తలు పర్యవేక్షించడం విశేషం.

ప్రజల కోసమే ఖమ్మం వేదికగా..

గత నెల మార్చి 5న హైదరాబాద్‌లో వివాహం జరిగినప్పటికీ, తనను రాజకీయంగా పెంచి పెద్ద చేసిన నియోజకవర్గ ప్రజల మరియు స్థానిక అభిమానుల ఆశీస్సుల కోసమే ఈ కార్యక్రమాన్ని ఖమ్మంలో నిర్వహించారు.

"మా కుటుంబ వేడుకకు విచ్చేసి నూతన వధూవరులను దీవించి, విందును స్వీకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు" అని భట్టి విక్రమార్క – నందిని దంపతులు



తెలిపారు. సామాన్య కార్యకర్త నుండి జిల్లా స్థాయి అధికారుల వరకు అందరూ ఒకే వేదికపై పాలుపంచుకున్న ఈ వేడుక, ఖమ్మం జిల్లాలో ఒక మరపురాని స్మృతిగా నిలిచిపోయింది.

ఘనంగా బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి ..

- జగ్జీవన్ రామ్ కిఘన నివాళులు అర్పించిన కొత్త వెంకటగిరి గ్రామ సర్పంచ్ దివెల వెంకటేశ్వరరావు

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ ఏప్రిల్ 5 / అక్షరం న్యూస్ –:

ఆదివారం మాజీ ఉప ప్రధాని బాబు జగ్జీవన్ రావు జయంతి సందర్భంగా తల్లాడ మండలం కొత్త వెంకటగిరి గ్రామ సర్పంచ్ దీవెల వెంకటేశ్వరరావు బాబు జగ్జీవన్ రావ్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి బాబు జగ్జీవన్ రావు ని ఉద్దేశించి అనేక విషయాలు వెల్లడించారు. బాబు జగ్జీవన్ రావు భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, దళిత నాయకుడు మరియు మాజీ ఉప ప్రధాన మంత్రి. "బాబుజీ"గా సుపరిచితులైన ఆయన, అణగారిన వర్గాల హక్కుల కోసం పోరాడుతూనే, దాదాపు 40 ఏళ్లపాటు కేంద్ర మంత్రిగా హరిత విప్లవం, రక్షణ వంటి కీలక శాఖలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించారు. జననం: 5 ఏప్రిల్ 1908న బీహార్‌లోని భోజ్‌పూర్ జిల్లా చంద్వా గ్రామంలో జన్మించారు సామాజిక సేవ: అంటరానితనం నిర్మూలనకు కృషి చేస్తూ, అన్న ని వర్గానికి అంటరాని వరకు అండగా నిలిచారు అనంతరం రాజకీయ కర్తగాభారతదేశ తొలి కార్మిక మంత్రిగా (1946) పనిచేశారు. కమ్యూనికేషన్స్, రవాణా, రైల్వే, వ్యవసాయం వంటి మంత్రిత్వ శాఖలను నిర్వహించారు.1977–1979 మధ్య జనతా పార్టీ ప్రభుత్వంలో ఉప ప్రధానమంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. హరిత విప్లవం: కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రిగా (1970–74, 1977) దేశంలో ఆహార సంక్షోభాన్ని అధిగమించి హరిత విప్లవం విజయవంతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారనిఅని కొనియాడారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ రుద్రాక్ష రామకృష్ణ చారి,వార్డు సభ్యులు, గ్రామ ప్రజలు గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డా:బాబు జగ్జీవన్ రావ్ సేవలు చిరస్మరణీయం

జనగామ జిల్లా / రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఏప్రిల్ 05 : భారత మాజీ ఉప ప్రధాని డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రావ్ సామాజిక సమానత్వం,పేదల సంక్షేమం, అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి కొరకు అయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని వీహెచ్పీఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాళ్లపల్లి కుమార్,ఎం ఎస్ పి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జెరిపోతుల సుధాకర్ అన్నారు.ఆదివారం డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రావ్ 119 వ జయంతి వేడుకలు మండల కేంద్రంలో అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఎమ్మార్పిఎస్ మండల అధికార ప్రతినిధి ఆరూరి దయాకర్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేయగా, ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథు లుగా విహెచ్పిఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాళ్లపల్లి కుమార్,ఎం ఎస్ పి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జెరిపోతుల సుధాకర్ పాల్గొని డా: బాబు జగ్జీవన్ రావ్ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించా రు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ......భారతదేశ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిం చిన మహనీయుడు డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రావ్ అని కొనియాడారు. ఆయన ఆశయాలు నేటి సమాజానికి మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని అన్నారు. డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రావ్ దేశానికి చేసిన సేవలకు గాను కేంద్రం వెంటనే భారతరత్న పురస్కారం అందించాలని వారు డిమాండ్ చేసారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మా ర్పిఎస్ జిల్లా నాయకులు దర్శ నాల రవి,బైరాపాక నర్సింగ రావు,సింగపురం అఖిల్ , జెర్రిపోతుల శ్యామ్,కొయ్యాడ రమేష్,క్రాంతి కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

కేసీఆర్ కార్యాలయంపై దాడి ప్రజాస్వామ్యంపై దాడి.. ప్రజా ఆస్తుల ధ్వంసంగా పరిగణించాలి..!

ఆలేరు టౌన్, ఏప్రిల్ 5 : గజ్వేల్‌లోని కేసీఆర్ క్యాంప్ కార్యాలయంపై కాంగ్రెస్ దాడిని ప్రజాస్వామ్యం పై జరిగిన దాడిగా ఆలేరు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి, మాజీ ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు మాజీ ఎమ్మెల్యే గొంగిడి సునీత మహేందర్ రెడ్డి అభివర్ణించారు. గజ్వేల్ క్యాంప్ కార్యాలయంపై దాడిని నిరసిస్తూ గొంగిడి సునీత మహేందర్ రెడ్డి బీఆర్ఎస్ సైనికులతో కలిసి ఆదివారం ఆలేరు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయాన్ని ముట్టడించారు. అనంతరం ఆమె మాట్లాడుతూ.. ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయం ధ్వంసం చేయడం అంటే ప్రజా ఆస్తులను ధ్వంసం చేయడమే అని ఆమె కాంగ్రెస్ సర్కార్ పై ధ్వజమెత్తారు.తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ హైదరాబాదులోని బేగంపేటలో క్యాంప్ కార్యాలయానికి ప్రగతి భవన్‌గా నామకరణం చేశారని, రాష్ట్రానికి ఎవరు సీఎం అయినా భవన్‌లో ఉండే విధంగా ఏర్పాటు చేస్తే, ఈరోజు రేవంత్ రెడ్డి అందులో ఉండడానికి నామోషీగా భావించి, ఆ భవన్నా డిప్యూటీ సీఎం బట్టి విక్రమార్క, మంత్రి సీతక్క కోసం ఏర్పాటు చేశారని గొంగిడి సునీత మండిపడ్డారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే కూడా క్యాంప్ కార్యాలయానికి రాకుండా రేవంత్ రెడ్డి అడుగుజాడల్లోనే నడుస్తున్నారని ఆమె ఫైర్ అయ్యారు. రేవంత్ రెడ్డి, భట్టి విక్రమార్కలు వందల కోట్లు వెచ్చించి.. తమ సొంత ఇళ్ల చుట్టూ పటిష్టమైన కంచె నిర్మించుకొని ప్రజాధనాన్ని లూటీ చేస్తున్నారని ఆమె కాంగ్రెస్ సర్కార్‌పై మండిపడ్డారు.తెలంగాణ పర్యాటకం

దళిత, అణగారిన వర్గాల గొంతుకగా

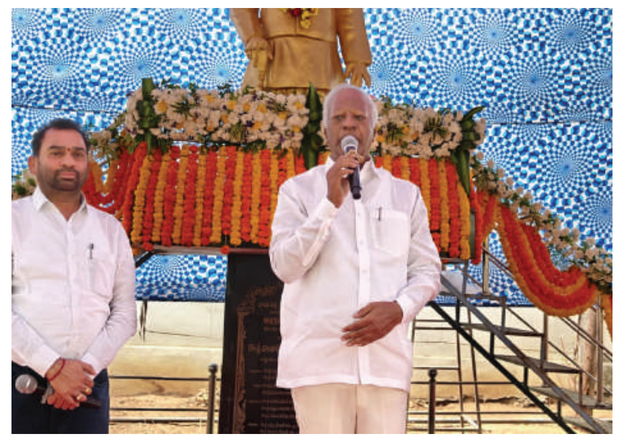
భారత మాజీ ఉప ప్రధాని డా. బాబు జగ్జీవన్ రామ్

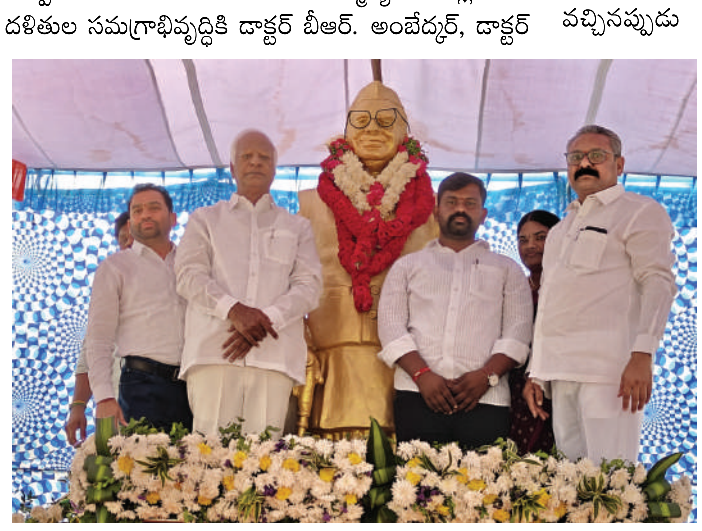
- **స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి**

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి /(అక్షరం న్యూస్)ఏప్రిల్ 05:

స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ కేంద్రంలో నిర్వహించిన డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 119వ జయంతి వేడుకలలో ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పాల్గొన్నారు. కులరహిత సమాజం కోసం, దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం, సామాజిక

సమానత్వం కోసం పోరాడిన మహనీయుడు భారత దేశ మాజీ ఉప ప్రధాని డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జయంతి సందర్భంగా ఆ మహనీయుని విగ్రహానికి పూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ దళితుల సమగ్రాభివృద్ధికి డాక్టర్ బీఆర్. అంబేద్కర్, డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ రెండు కళ్ళ లాంటి వారని కొనియాడారు. అంబెద్కర్ బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం రాజ్యాంగం రచిస్తే, ఆ రాజ్యాంగ ఫలాలు అందడానికి అవి అమలయ్యే విధంగా కృషి చేసిన వ్యక్తి బాబు జగ్జీవన్ రామ్ అని అన్నారు. తన జీవిత కాలం మొత్తం అణగారిన వర్గాల కోసం కృషి చేశారన్నారు. దళితులు పరిపాలన చేయలేరు అని ఆలోచనలు కలిగిన సమాజంలో అవకాశం ఇస్తే దళితులు ఏదైనా చేయగలరు అని మంత్రిగా ఏ శాఖ ఇచ్చిన సమర్థవంతంగా పని చేసి నిరూపించిన వ్యక్తి జగ్జీవన్ అన్నారు. ఆయన ఆశయాల సాధన కోసం అన్ని వర్గాలు ఏకమై పాటుపడాలని





ఆకాంక్షించారు. నాకు సోషల్ వెల్ఫేర్ మంత్రిగా అవకాశం వచ్చినప్పుడు రాష్ట్రంలో ఒకేసారి 100 గురుకుల పాఠశాలలను ప్రారంభించానని అలాగే అప్పటికే ఉన్న గురుకులాలను ఇంటర్ వరకు అప్ గ్రేడ్ చేశానని తెలిపారు. 2016లో అంబేద్కర్ గారి 125జయంతి సందర్భంగా అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఎం చేద్దామని అడిగినప్పుడు 125 గురుకులాలు ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పి 125ఎస్సి గురుకులాలు ఏర్పాటు చేయించినట్లు వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఉన్న జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహం శిథిలావస్థలో ఉందని దాని స్థానంలో కొత్త కాంస్య విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే స్టేషన్ ఘనపూర్ నియోజకవర్గ కేంద్రంలో అంబేద్కర్, జగ్జీవన్ రామ్ ల పేరు మీద 2కోట్లతో అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో భవనాన్ని నిర్మిస్తానని చెప్పారు. 2004 నుండి 2023 వరకు ఎమ్మెల్యేలుగా ఉన్న వారు ఎం చేశారో మీ అందరికీ తెలుసని, చిల్లర మాటలు, చిలిపి చేష్టలతో నియోజకవర్గ పరువు తీసారని అన్నారు. ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అని చెప్పుకునే విధంగానే నా పని తీరు ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మారుజోడు రాంబాబు, మున్సిపల్ చైర్మన్ తాటికొండ వినయ్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ జూలుకుంట్ల లావణ్య శిరీష్ రెడ్డి, ఆర్డీవో వెంకన్న, తహసీల్దార్, మున్సిపల్ కమిషనర్, కౌన్సిలర్లు, నియోజకవర్గ ప్రజా ప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వశక్తి మహిళా సంఘాల సభ్యుల పేరు మీద రూ. 26 లక్షల రుణాలు తీసి వీవోఏ మోసం చేసిన ఘటన కలకలం రేపుతోంది

- **బాండ్ పేపర్ రాసి ఇచ్చి.. ఇంటికి తాళం వేసి పరారైన వీవోఏ!**

కాల్వశ్రీరాంపూర్/ పెద్దపల్లి ఏప్రిల్ 05(అక్షరం న్యూస్)

మండలంలోని పెగడపల్లి లో స్వశక్తి మహిళల సొమ్ము రూ 26లక్షలు ఆ గ్రామంలో పని చేసే వీవోఏ మాయం: చేసింది. డబ్బులు అడిగితే ఆరు నెలల వాయిదా పెట్టింది. ఆరు నెలల గడువు తీరాక డబ్బులు కట్టక పోవడంతో స్వశక్తి సంఘాల మహిళలు పోలీస్ స్టేషన్ లో పిర్యాదు చేశారు. పెగడపల్లి గ్రామంలో వినాయక వీవో సంఘంలో ఉన్న రూ.26,01,400 లను స్వశక్తి సంఘంలో పని చేస్తున్న మహిళల పేరుమీద వీవోఏ తీసుకున్నట్లు మహిళా సంఘం సభ్యులు ఆరోపించారు. గ్రామంలో పని చేసే వీవోఏ, వినాయక వీవో గ్రూపు లోని పలు మహిళా సంఘాల సభ్యులకు తెలియకుండా శ్రీనిధి, వీవో లోన్, బ్యాంక్ లింకేజీ ద్వారా రూ.26,01,400 లను అప్పుగా వారికి తెలియకుండా తీసుకుంది మహిళా సంఘం సభ్యులందరితో సంతకాలు పెట్టించుకొని, డబ్బులు మాయం చేసినట్లు మహిళలు గరువారం ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాగా మహిళా సంఘాల సభ్యుల వద్దకు శ్రీనిధి ప్రతినిధులతో పాటు, బ్యాంకు అధికారులు వచ్చి మీరు తీసుకున్న రుణం కట్టాలని అడగడంతో, మేము లోన్ తీసుకోలేదని గ్రూపు సభ్యులు ఆందోళన చెంది, వీవోఏ ను నిలదీశారు. ఈ విషయమై నేనే మీ డబ్బులు వాడుకున్నాని, మీడబ్బులు మీకు ఇస్తాను. ఆరు నెలలు గడువు కావాలని వీవోఏ చెప్పి, బాండ్ పేపర్ వ్రాసి ఇచ్చింది. ఆరు నెలల గడువు తీరిన తరువాత వివోఏ ఇంటికి డబ్బులు కట్టాలని అడగడానికి వెళ్లగా ఇంటికి తాళం వేసి ఉంది. దీంతో ఆందోళనకు చెందిన మహిళలు పోలీస్ స్టేషన్ లో పిర్యాదు చేశారు. మా డబ్బులు మాయం చేసిన విషయంలో గతంలో ఇక్కడ పని చేసిన ఇద్దరు ఉద్యోగుల పాత్ర ఉందని మహిళలు ఆరోపించారు మహిళా సంఘాల డబ్బులు మాయం అయ్యాయని వీవోఏ కాజేసిందని సంభందిత అధికారులకు పిర్యాదు చేసినా ఇంత వరకు ఆమే పై లాంటి చర్యలు తీసుకోక పోవడంపై మహిళా సంఘాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి ఈ విషయమై ఏపీఎం లవకుమార్ ను వివరణ కోరగా పెగడపల్లి మహిళా సంఘం గ్రూపులో డబ్బులు మాయం అయ్యింది నిజమేనన్నారు ఈ విషయమై జిల్లా అధికారులకు పిర్యాదు చేశానన్నారు. మహిళా సంఘాల సభ్యులు మాట్లాడుతూ తమకు న్యాయం చేసి, మా డబ్బులు మాకు ఇప్పించాలని వేడుకున్నారు. సందర్భంగా మహిళ సంఘ సభ్యులు మాట్లాడుతూ మేము కూలి పని చేసుకుని జీవించే వాళ్ళమని రూపాయి రూపాయి పోగుచేసుకొని మహిళా సంఘం డబ్బులు కడుతున్నామని మా కష్టార్జితాన్ని వివోఏ కాజేసింది అని సంతకాలు తీసుకుని మా పేర్ల మీద లోన్లు తీసుకుని మమ్మల్ని మోసం చేసిందన్నారు. అధికారుల సహకారం లేకుండా ఇంత పెద్ద మొత్తం దారి మళ్లించడం సాధ్యం కాదు అని జిల్లా కలెక్టర్ వెంటనే స్పందించి ఈ ఘటనపై విచారణ చేపట్టి నాకు తగిన న్యాయం చేయాలని బాధిత మహిళా సంఘ సభ్యులు కోరుతున్నారు. ల

పద్మశాలిలకు రాజకీయ ప్రాజేణ్యత కల్పించాలి..

- **పద్మశాలి కార్పోరేషన్ చైర్మన్ వెంటనే నియమించాలి**
- **జిల్లా పద్మశాలి సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు కందగట్ల స్వామి**
- **వరంగల్ మేయర్ గుండు సుధారాణి**

కరీంనగర్/చిగురుమామిడి/ ఏప్రిల్ 5(అక్షరం న్యూస్)

పద్మశాలీలు రాజకీయంగా పూర్తిగా వెనుకబడినారని, ప్రభుత్వాలు రాజకీయ ప్రాధాన్యత కల్పించి చైతన్యవంతం చేయాలని అఖిలభారత పద్మశాలి సంఘం జాతీయ అధ్యక్షుడు కందగట్ల స్వామి, వరంగల్ మేయర్ గుండు సుధారాణి అన్నారు. కరీంనగర్ లో పద్మశాలి జిల్లా సంఘం, పద్మశాలి సంక్షేమ ట్రస్ట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో పద్మశాలి కళ్యాణమండపంలో నిర్వహించిన కరీంనగర్ ఉమ్మడి జిల్లా ప్రజా ప్రతినిధుల ఆత్మీయ సమ్మేళన కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా హాజరై వారు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు సేవ చేయాలని వెనుకబడిన పద్మశాలీలు రాజకీయాలకు రావడం జరిగిందని, వారికి సరైన గుర్తింపు లేకపోవడంతో చట్టసభల్లో ప్రాధాన్యత కోల్పోతున్నారని వారన్నారు. సమాజంలో ఎంతో సంఖ్యాబలం ఉన్నప్పటికీ రాజకీయంగా కొన్ని వర్గాలకు చెందిన నాయకులు అనగ తొక్కుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పద్మశాలీలు ఐక్యమత్యంతో ముందుకు వెళ్లాల్సిన అవసరం అందరిపై ఉందని, రాజకీయ చైతన్య సదస్సులు ఏర్పాటు చేసుకోవాలన్నారు. కొన్ని వర్గాలు పద్మశాలీలపై వివక్ష చూపడం ఎంతవరకు సమంజసం అని వారు ప్రశ్నించారు. బీసీ రిజర్వేషన్ ఏర్పాటు అయితే పద్మశాలీలకు రాజకీయంగా రాణించే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. రాజకీయ అవకాశాలను ఎవరికి వారే పెంపొందించుకోవాలని, పాదరసం లాంటి గుణం కలిగిన పద్మశాలీలు అన్ని రంగాల్లో రాణించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నాటి రాజకీయ నాయకుల స్ఫూర్తితో రాజకీయ చైతన్య వారసత్వాన్ని పద్మశాలీలు పునికి పుచ్చుకోవాలన్నారు. రాబోయే పార్లమెంట్, అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పునర్విభజన వల్ల స్థానాలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నాయన్నారు. వాటిని పద్మశాలీలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. రాజకీయాల్లో ఆసక్తిగల వారు ఇప్పటినుండే ప్రణాళికలు రూపొందించుకోవాలని అన్నారు. పద్మశాలీలు సంఘటితంగా వేదికలను ఏర్పాటు చేసుకొని క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజల ఆదరాభిమానాలు పొందాలన్నారు. కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ల నియామకం ప్రభుత్వం వెంటనే చేపట్టాలన్నారు. ప్రభుత్వ పాలనలో పద్మశాలిలకు ప్రాధాన్యత కల్పించాలని వారన్నారు. అనంతరం ఉమ్మడి జిల్లాలో గెలుపొందిన మున్సిపల్ చైర్మన్లు, కార్పొరేటర్లు, కౌన్సిలర్లు, సర్పంచ్, ఉప సర్పంచ్ లను శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పద్మశాలి జిల్లా సంఘం అధ్యక్షుడు మెతుకు మెతుకు సత్యం అధ్యక్షత వహించగా, జిల్లా పద్మశాలి సంక్షేమ ట్రస్ట్ అధ్యక్షుడు స్వర్గం మల్లేశం, తెలంగాణ ప్రాంత పద్మశాలి సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి మాచర్ల రామచంద్రరావు, అఖిలభారత పద్మశాలి సంఘం రాజకీయ విభాగం అధ్యక్షుడు బోల్ల శివశంకర్, ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పోరండ్ల కిషన్, ఆర్వీఎం హాస్పిటల్ చైర్మన్ డాక్టర్ చాట్ల శ్రీధర్, తెలంగాణ ప్రాంత పద్మశాలి సంఘం మహిళా అధ్యక్షురాలు గుంటుక రూప, అఖిలభారత పద్మశాలి సంఘం రాజకీయ విభాగం కార్యదర్శి గొరిట్యాల సమత, తెలంగాణ ప్రాంత పద్మశాలి సంఘం రాజకీయ విభాగం అధ్యక్షులు వాసాల రమేష్, అఖిలభారత పద్మశాలి సంఘం కోశాధికారి కొక్కుల దేవేందర్, కార్యదర్శి బొడ్ల తిరుపతి, పద్మశాలి సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి వోల్లాల కృష్ణహరి, జిల్లా పోలీసుల సంఘం అధ్యక్షులు మామిడాల సురేందర్, జిల్లా శిశు, సంక్షేమ శాఖ అధికారి మార్త సరస్వతి, ట్రాన్స్కో ఎస్పీలు గంగాధర్, రవీందర్, మున్సిపల్ చైర్మన్లు జిందం కల, వడ్నాల శ్రీనివాస్, కటకం రవీందర్, వేముల నాగలక్ష్మి, జిల్లా నాయకులు చేరాల మల్లికార్జున్ దేవ్, వేముల విష్ణుమూర్తి, వోడ్నాల రవీందర్, మార్త ప్రకాష్,రుద్రరాజు, జక్కని సంజీవ్, దాస సురేష్, అల్లభద్రయ్య, ఇప్పనపల్లి సాంబయ్య వేముల చంద్రశేఖర్,స్వర్గము నర్సయ్య, జక్కని ప్రభాకర్, దికొండ లక్ష్మీనారాయణ, కార్పొరేటర్లు వాసాల రమేష్ చొప్పరి జయశ్రీ, వేముల కవితా చంద్రశేఖర్, తేల లక్ష్మిరమేష్, మాసం గణేష్, దేవసాని సరస్వతి, కౌన్సిలర్లు, వివిధ గ్రామాల ప్రజాప్రతినిధులు, అనుబంధ సంఘ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మల్లు సూర్య విక్రమాదిత్య, సాక్షిల వివాహ రిసెప్షన్ వేడుక

- **కొత్తగూడెం కాంగ్రెస్ శ్రేణులతో కలిసి పాల్గొన్న టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు.**

హైదరాబాద్ / ఏప్రిల్ 5 / అక్షరం న్యూస్ –:

రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క– నందిని దంపతుల కుమారుడు సూర్య విక్రమాదిత్య, సాక్షిల వివాహ రిసెప్షన్ వేడుక ఘనంగా జరిగింది. ఖమ్మం నగరంలోని గ్రీన్ హిల్స్, వైయస్సార్ కాలనీ రోడ్ లో జరిగిన ఈ శుభకార్యంలో టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం కాంగ్రెస్ శ్రేణులతో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొత్తగూడెం మాజీ సొసైటీ అధ్యక్షులు మండే హనుమంతరావు, జిల్లా మైనార్టీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎండి కరీం పాషా, శీతంపేట సర్పంచ్ జానికిరాం, పెద్దతండా సర్పంచ్ పూర్ణా,టౌన్ ఓబిసి అధ్యక్షులు ఏ.జయప్రకాష్,బీసీ నాయకులు వై.వెంకటేశ్వర్లు,వెంకట్ యాదవ్, ఉదయ్ కుమార్, నరేష్ యాదవ్, దారావత్.శ్రీను, కోటా.లక్ష్మా,నెహ్రూ, సుజాతనగర్ మైనార్టీ ఉపాధ్యక్షులు ఎం.ఎ. సైఫుద్దీన్, యువజన నాయకులు తేజావత్ సాయి, సోషల్ మీడియా సాయి చందు, మధు ,రాజగోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ బాబుజగ్జీవన్ రామ్ జీవితం స్ఫూర్తి దాయకం

- **మునిసిపల్ చైర్మన్: పద్మ శ్రీకాంత్**

కామారెడ్డిజిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఏప్రిల్ 5/అక్షరం న్యూస్:భారతతొలిదళిత ఉప ప్రధాని సం ఘ సంస్కర్త డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జ యంతిని ఎల్లారెడ్డి మండల కేంద్రంలో ఆది వారం ఘనంగానిర్వహించారు ప్రభుత్వ కా ర్యాలయాలు స్వచ్ఛంద సంస్థలు రాజకీయ పార్టీలు ప్రజా సఘాలకార్యాలయాలలో డా క్టర్ బాబుజగ్జీవన్ రామ్ చిత్రపటానికిపూల మాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పిం చారు ఆయన దేశానికిచేసిన సేవలను కొని యాడారుస్వాతంత్రసమరయోధుడుసంఘ సంస్కర్త భారత మాజీ ఉప ప్రధాని బా బు జగ్జీవన్ రామ్ జీవితం స్ఫూర్తిదాయక మని ఎల్లారెడ్డి మునిసిపల్ చైర్మన్ పద్మ శ్రీ కాంత్ అన్నారు ఆదివారం మునిసిపల్ ప రిధిలోని లింగారెడ్డిపేట గ్రామంలో డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహానికి ఆయన పూలమాలవేసిఘనంగా నివాళులు అర్పిం చారుఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 1908 ఏప్రిల్ 5న బీహార్ రా ష్ట్రంలో జన్మించి చిన్ననాటినుంచే సామాజి క అసమానతలను ఎదుర్కొంటూ వాటిని అధిగమించి దేశ సేవకు అంకితభావంతో ఎదిగారని పేర్కొన్నారు భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో చురుకుగా పాల్గొని మహాత్మా గాంధీ ఆలోచనలకు ప్రేరణగా నిలిచారని తెలిపారు స్వాతంత్ర్యం అనంతరం ఆయన భారత రాజకీయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించి పలు ముఖ్యమైన మంత్రిత్వ శాఖలను ని ర్వహిస్తూ దేశ అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేశా రనిఅన్నారు ఌఖ్యంగాసామాజికన్యాయం

సమానత్వంపేదల అభ్యున్నతి కోసంఆయ న చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొని యాడారుప్రతి మనిషికి సమాన హక్కులు ఉండాలి అనే ఆయనసిద్ధాంతం నేటి సమా జానికి కూడా మార్గ దర్శకమని పేర్కొన్నారు ప్రతి ఒక్కరూ ఆయన ఆశయాలను అనుస రించి సమానత్వం న్యాయం సోదరభావం పెంపొందించే దిశగా కృషి చేయాలని పిలు పునిచ్చారుఈ కార్యక్రమం లో ఆయనతో పాటు మునిసిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ భాగ్య వతి మున్సిపల్ కమిషనర్ మహేష్ కుమా ర్ డీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు మంచిర్యాలవిద్యా సాగర్ కౌన్సిలర్లు రామలక్ష్మిచంద్రయ్య సిద్ధి శ్రీధర్ గుప్త గాదె తిరుపతి దశరథ్ కాంగ్రెస్ నాయకులుప్రశాంత్ గౌడ్ రఫీక్ తమ్మల శ్యామ్ శంకర్ సాయిరాం ఎమ్మార్పీఎస్ నా యకులు యూత్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

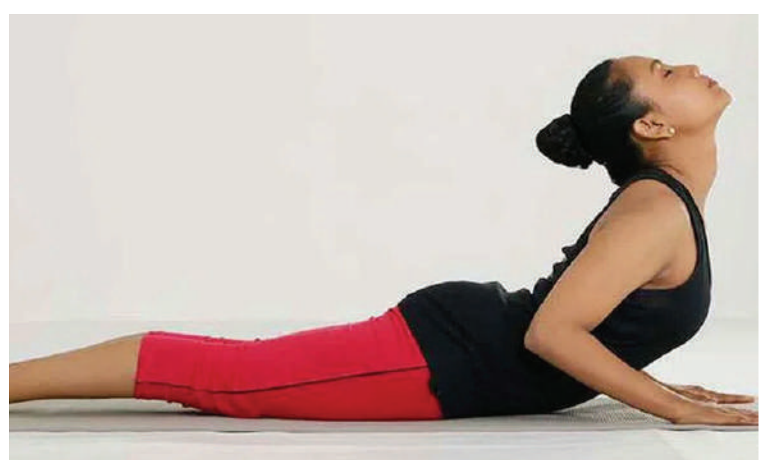
కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించే యోగాసనాలు

ఇవి.. గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి..

సాధారణంగా 30 ఏళ్ల వయస్సులోకి అడుగుపెట్టిన తర్వాత శరీరంలో మెటాబాలిజం, జీవనశైలి, ఒత్తిడి స్థాయిల్లో మార్పులు కనిపించడం సహజం. దీర్ఘకాలం పని చేయడం, శారీరక చలనం తగ్గిపోవడం, అసమతుల్య ఆహారపు అలవాట్ల వంటివి క్రమంగా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచే అవకాశం ఉంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను వైద్యపరంగా హైపర్‌కొలెస్ట్రోలేమియా అని పిలుస్తారు. ఇది నియంత్రణలో లేకపోతే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సమతుల్య ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామంతో పాటు యోగాను కూడా రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ప్రివెంటివ్ కార్డియాలజీలో ప్రచురితమైన సమీక్షా అధ్యయనం ప్రకారం యోగా సాధన చేయడం వల్ల ాణూ (చెడుకొలెస్ట్రాల్), ఎణూ (మంచి కొలెస్ట్రాల్), రక్తపోటు స్థాయిలు మెరుగుపడినట్లు వెల్లడైంది.

భుజంగాసనం, అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం..

కొన్ని యోగా ఆసనాలు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడం, జీర్ణక్రియను ఉత్తేజించడం, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. కనుక కొలెస్ట్రాల్‌ను సహజంగా నియంత్రించడంలో ఉపయోగపడే ఆరు సులభమైన యోగా ఆసనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. భుజంగాసనం (కోబ్రా పోజ్) న్యూరోఎండోక్రైన్ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపి గ్లూకోజ్, లిపిడ్ మెటాబాలిజాన్ని మెరుగుపరచవచ్చని ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ యోగా అధ్యయనం సూచిస్తోంది. ఈ ఆసనాన్ని చేయాలంటే పొట్టపై పడుకుని, చేతులను భుజాల దగ్గర ఉంచాలి. మెల్లగా ఛాతిని పైకి ఎత్తుతూ, మోచేతులను కొంచెం వంచి భుజాలను రిలాక్స్‌గా ఉంచాలి. కొన్ని శ్వాసల పాటు ఈ స్థితిలో ఉండి తిరిగి ప్రారంభ స్థితికి రావాలి. ఈ ఆసనం రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచి గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం కూర్చుని చేసే మలుపు ఆసనం. ఇది పొట్టలోని అవయవాలను మసాజ్ చేస్తూ జీర్ణక్రియను, ఎ ా ం ట బ ా లి జ ా న్ని వె ం ర ం గ ం వ ర చ డ ం లో సహాయపడుతుంది. కాళ్లను చాపి కూర్చుని ఒక కాలును వంచి ఎదురు తొడ బయట ఉంచాలి. తరువాత శరీరాన్ని వంచిన కాలి వైపు తిప్పుతూ వెన్నును నిటారుగా ఉంచాలి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయడం వల్ల అంతర్గత అవయవాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.



ద, ́ న ం ంా న ́ న ం , సర్వాంగాసనం..

ధనురాసనం చేయడం ద్వారా శరీరం విల్లు ఆకారంలో ఉంటుంది. ఈ ఆసనంలో ఛాతి, కాళ్లను పైకి ఎత్తి చేతులతో కాళ్లను పట్టుకోవాలి. ఇది శరీర ముందుభాగాన్ని పూర్తిగా స్ట్రెచ్ చేస్తూ జీర్ణ అవయవాలను ఉత్తేజిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటం ద్వారా పరోక్షంగా కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. సేతు బంధాసనం (బ్రిడ్జ్ పోజ్) ఛాతిని విప్పి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. వెన్నుపై పడుకుని మోకాళ్లు వంచి పాదాలను నేలపై ఉంచాలి. తరువాత నడుమును పైకి ఎత్తుతూ పాదాలు, భుజాలపై ఒత్తిడి పెట్టాలి. కొన్ని శ్వాసల పాటు ఈ స్థితిలో ఉండాలి. ఈ ఆసనం వెన్ను బలాన్ని పెంచి గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. సర్వాంగాసనం థైరాయిడ్ గ్రంధిని ఉత్తేజింపజేసి రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనంలో శరీరాన్ని భుజాలపై నిలబెట్టి కాళ్లను పైకి ఎత్తాలి. మొదటిసారి చేసే వారు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో చేయడం మంచిది. పశ్చిమోత్తానాసనం ముందుకు వంగే ఆసనం. ఇది వెన్ను, హ్యామ్‌స్ట్రింగ్స్, వెన్నెముకను స్ట్రెచ్ చేస్తూ పొట్టపై మృదువైన ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. కాళ్లను చాపి కూర్చుని మెల్లగా ముందుకు వంగి పాదాలను అందుకునేలా ప్రయత్నించాలి. ఈ ఆసనం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి మెటబాలిజాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

యోగా ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ సాధ్యమైనప్పటికీ ఇది ఆరోగ్యకర జీవనశైలితో కలిపి పాటించినప్పుడు ఉత్తమ ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఫైబర్, పూర్తి ధాన్యాలు, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు. క్రమమైన శారీరక చలనం, సరిపడా నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా తీసుకోవడం తగ్గించడం గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. 30 ఏళ్ల తర్వాత జీవనశైలి మార్పులు, మెటబాలిజం మార్పుల కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నిశ్శబ్దంగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి సులభమైన యోగా ఆసనాలను రోజువారీ జీవితంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా రక్తప్రసరణ, జీర్ణక్రియ, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామంతోపాటు యోగా సాధన చేయడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేసవిలో తాగేందుకు ఈ రెండు జ్యూస్‌లలో ఏది బెటర్.. దేని వల్ల ఎక్కువ లాభం ఉంటుంది..?

ఈ ఏడాది మన దేశంలో ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డు స్థాయికి చేరుకుంటున్న నేపథ్యంలో వేడి, డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు సాధారణంగా మారిపోయాయి. ఇది కేవలం సీజనల్ ఇబ్బంది మాత్రమే కాకుండా రోజువారి ఆరోగ్య పోరాటంగా మారింది. చాలామంది చల్లని కూల్‌డ్రింక్స్ లేదా షుగర్ ఎక్కువగా ఉన్న స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ వైపు మొగ్గుచూపుతుంటారు. అయితే ఈ తీవ్ర వేడిని ఎదుర్కొనే అసలు రహస్యం సంప్రదాయ వంటింటి పదార్థాల్లోనే దాగి ఉంది. ఈ సందర్భంలో లౌకి (సొరకాయ), అలొవెరా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇవి రెండూ ఆయుర్వేదం, ఆధునిక పోషకాహార శాస్త్రంలో శీతల గుణాల కోసం ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే వ్యక్తిగత లక్ష్యం బరువు తగ్గడమా, ఎలక్ట్రోలైట్లను సమతుల్యం చేయడమా, లేక వేడి వల్ల దెబ్బతిన్న పొట్టను నయం చేసుకోవడమా, చర్మ కాంతి పెంచుకోవడమా అన్న అంశం ఆధారంగా ఎంపిక మారుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సొరకాయ జ్యూస్ అయితే..

ఫంక్షనల్ ఫుడ్స్ ప్రపంచంలో సొరకాయ జ్యూస్ ప్రయోజనాలు దాని సాధారణ ప్రతిష్ట కారణంగా చాలా వరకు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతాయి. అయితే భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (×జవీ=) స్థానిక కూరగాయల ప్రాముఖ్యతను ఎప్పటినుంచో ప్రస్తావిస్తోంది. సొరకాయ జ్యూస్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందరూ తెలుసుకోవాల్సిందే. ఇది దాదాపు 92 శాతం నీటితో నిండి ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది శరీర కణాలకు అద్భుతమైన హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది. సొరకాయ రసం తాగడం అంటే కేవలం నీరు తాగడం కాదు. మొక్క ద్వారా సహజంగా ఫిల్టర్ చేయబడిన నీటిని తీసుకోవడం, ఇది శరీరంలో త్వరగా గ్రహించబడుతుంది. వేడి కాలంలో హీట్ స్ట్రోక్ సాధారణంగా లవణాల అసమతుల్యత వల్ల వస్తుంది. సొరకాయలో సహజంగా సోడియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్య ఎలక్ట్రోలైట్లు ఉంటాయి. ఇవి చెమట ద్వారా కోల్పోయే లవణాలను భర్తీ చేసి తల

తిరగడం, అలసట వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అధిక వేడి కారణంగా ఆసిడిటీ, హార్ట్‌బర్న్, చిరాకు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. సొరకాయ జ్యూస్ శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి పొట్ట ఆమ్లతను సమతుల్యం చేస్తూ సహజ శీతలకారిగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

అలొవెరా జ్యూస్‌లో..

అయితే ఒక ముఖ్యమైన జాగ్రత్త తప్పనిసరి. సొరకాయ చేదుగా ఉంటే దాని రసం తాగకూడదు. చేదు రుచి క్యాకర్బిటాసిన్ అనే విషపూరిత రసాయనం అధికంగా ఉందని సూచిస్తుంది. ఇది ఫుడ్ పాయిజనింగ్, పొట్టలో పుండ్లు, తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి రసం తీయడానికి ముందు చిన్న ముక్కను రుచి చూసి నిర్ధారించుకోవాలి. సొరకాయ ఎక్కువ పరిమాణంలో హైడ్రేషన్ అందిస్తే, అలొవెరా పోషకాల నిల్వగా ఉంటుంది. అలొవెరా జ్యూస్‌లో 75కు పైగా సక్రియ పదార్థాలు ఉండటం విశేషం. అలొవెరాలో మ్యూకోపాలిశాకరైడ్స్ ఉండటం వల్ల శరీర కణాల్లో తేమను నిల్వ చేస్తాయి. ఇది కేవలం హైడ్రేషన్ ఇవ్వడమే కాకుండా చర్మాన్ని లోపలి నుంచి మృదువుగా, ఎలాస్టిక్‌గా మార్చుతుంది. సూర్య కిరణాల వల్ల చర్మానికి కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. వేసవి వేడి కారణంగా జీర్ణ సమస్యలు, ఆసిడిటీ పెరిగితే అలొవెరా మంచి పరిష్కారం. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ ఎంజైమ్స్ అన్నవాహిక, జీర్ణాశయ పొరను రక్షిస్తూ శాంతింపజేస్తాయి.

భారత దేశం గర్వించదగ్గ మహనీయులు స్వర్గీయ బాబు జగ్జీవన్ రావు...

- **వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మొహమ్మద్ అయూబ్**

వరంగల్ జిల్లా/ వరంగల్ టౌన్/ ఏప్రిల్ 5/ అక్షరం న్యూస్ –:

నేడు భారత దేశం గర్వించదగ్గ మహనీయులు స్వర్గీయ బాబు జగ్జీవన్ రావు 119వ జయంతి సందర్భంగా వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మొహమ్మద్ అయూబ్ మరియు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫిలిం ఫెడరేషన్ సభ్యులు కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కరాటే ప్రభాకర్ 40వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఆరెల్లి రవి, మైనారిటీ నాయకులు కామాలోద్దిన్, బాబు జగ్జీవన్ రావు విగ్రహం వద్ద పూలమాలలతో సత్కరించడం జరిగినది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు అయూబ్ మాట్లాడుతూ బాబు జగ్జీవన్ రావు సేవలు స్వాతంత్రం అనంతరం భారతదేశంలో గర్వించే విధంగా అన్ని రంగాలలో భారతదేశాన్ని

అగ్ర గ్రామీగా ఉంచడంలో మరి ముఖ్యంగా భారత రాజ్యాంగ నిర్మాణంలో ఆనాటి ఆయన యొక్క నిర్ణయాలు ఇ వేలా భారతదేశ పునాదులు అని చెప్పుకోవడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు అని ఆయన అన్నారు. భారత్ జగ్జీవన్ రావు కుటుంబం ను నిజంగా ఇవాళ భారతదేశం అందరూ కూడా గుర్తించుకోవాల్సిన అవసరం ఉన్నది అన్నారు. అంతేకాకుండా వారి కుమార్తె గౌర మాజీ రాష్ట్రపతి మీరా కుమారి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడడం నిజంగా కూడా సంతోషదాయకం ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే భారతదేశము యొక్క ప్రతి ప్రతిష్ట లో వారి కుటుంబంకు ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉన్నది అని అన్నారు. అలాంటి మహనీయుడు అతను వేసిన బాటలలో నేడు కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతి కార్యకర్త నడుచుకుంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధికి పాటుపడతాడు అని తెలుపుకుంటూ. జగ్జీవన్ రావు కి మరొకసారి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు ధన్యవాదాలు తెలిపినారు.

బంగారు గొలుసు చోరీ కేసును చేదించిన పోలీసులు

- **యువకుడి అరెస్టు రిమాండ్ కు తరలింపు**
- **వివరాలు వెల్లడించిన డిఎస్ పి;ఎస్ శ్రీనివాస్**

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఏప్రిల్ 5/అక్షరం న్యూస్: ఆన్లైన్ గేమ్ లకు అలవాటు పడిన యువకుడుదొంగగామారి మహిళ మెడ లోంచి బంగారు గొలుసును అపహరించా డుఈసంఘటనతాడువాయిమండల కేం ద్రంలో చోటు చేసుకుంది పోలీసులు3 రోజు ల్లోనే కేసును ఛేదించారు ఆదివారం డిఎ స్పి కార్యాలయంలో డిఎస్పిఎస్ శ్రీనివాస్ విలేకరుల సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి కే సు వివరాలను వెల్లడించారు ఈనెల2 వ తేదీ తెల్లవారుజామున 4 గంటల సమ యంలో ఎంద్రియాల్ గ్రామానికి చెందిన బా ణాల అనసూయ తన ఇంటి ముందు పని చేస్తుండగా గుర్తు తెలియని వ్యక్తి ముసుగు ధరించి కత్తితోబెదిరించి ఆమె మెడలోని 3 తులాల బంగారుగొలుసును లాక్కొని పరా రయ్యాడు బాధితురాలు వెంటనే తాడువా యి పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదుచేయగా పో లీసులు కేసు నమోదుచేసి దర్యాప్తు ప్రారం భించారు దర్యాప్తులో భాగంగా పోలీసులు మూడు బృందాలుగా ఏర్పడిసీసీకెమెరాలు సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో నిందితుడు అదే గ్రా మానికి చెందిన బాణాలతిరుపతిరెడ్డిగా గు ర్తించారు ఆదివారం పోలీసులు వలపన్నీ కృష్ణాజివాడి బస్టాండ్ వద్ద నిందితుడిని అ దుపులోకి తీసుకున్నారు

ఆన్లైన్ గేమ్ బెట్టింగ్ లకు బానిసై నేర స్తుడిగా మారినయువకుడు

నిందితుడు ఆన్లైన్ గేమ్ బెట్టింగ్ లకు బా నిసై తాను చేసిన అప్పులు తీర్చడానికి దొం గతనానికి పాల్పడినట్లు పోలీసుల విచార ణలో తేలినట్లు తెలిపారు నిందితుడి వద్ద నుండి 3 తులాల బంగారు గొలుసు నేరాని కి ఉపయోగించిన కత్తి ధరించిన ముసుగు నుపోలీసులుస్వాధీనంచేసుకున్నారు యు వకులు వ్యసనాలకు అలవాటుపడి నేరాల బాటపట్టి తమ బంగారు భవిష్యత్తును నా శనం చేసుకోవద్దని ఈ సందర్భంగా డిఎస్పి శ్రీనివాస్ సూచించారు మూడు రోజుల్లోనే కేసును చేదించిన సదాశివ నగర్ సిఐ సం తోష్ కుమార్ తాడువాయి ఎస్సై నరేష్ సి బ్బందిని డిఎస్.పి అభినందించారు

కొత్తగూడెంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు ఏపీ యువకులు మృతి

కొత్తగూడెం : జిల్లాలో ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు యువకులు మృతి చెందారు. అశ్వారావుపేట మండలం గాండ్లగూడెం వద్ద వేగంగా వచ్చిన లారీ బైకును ఢీకొనగా ఏపీలోని ఏలూరు జిల్లాకు చెందిన సంతోష్ (19) , సందీప్ (20) అనే యువకులు దుర్మరణం చెందారు. పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాలను ఆసుపత్రికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు వివరించారు.

వేసవిలో కోకుమ్ జ్యూస్ లేదా ఉసిరి కాయ జ్యూస్.. రెండింటిలో దేన్ని తీసుకుంటే ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది..?

వేసవి వేడి ఎక్కువగా పెరుగుతున్న సమయంలో ప్రజలు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా శరీరాన్ని చల్లబరిచే పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. వేసవిలో బయట మార్కెట్ లో లభించే శీతల పానీయాలకు బదులుగా సంప్రదాయ జ్యూస్ లను తీసుకోవడం మంచిది. వేసవిలో తీసుకోదగిన సహజ పానీయాల్లో కోకుమ్ జ్యూస్, ఉసిరి జ్యూస్ లు ముందు వరుసలో ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ప్రజలు కూడా వేసవిలో కోకుమ్ జ్యూస్, ఆమ్లా జ్యూస్ వంటి పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయ సూపర్‌ఫుడ్స్‌తో తయారయ్యే ఈ జ్యూసులు శరీరానికి లోపల నుంచి చల్లదనం కలిగించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. కోకుమ్ పండ్లు, మొత్తం ఉసిరి కాయలు పోషకాలను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.

తాజా జ్యూస్‌లను తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం..

అయితే ప్రస్తుతం మార్కెట్లో సిరప్స్, పౌడర్ రూపంలో లభిస్తున్న జ్యూసులతో పోలిస్తే తాజా కోల్డ్-ప్రెస్డ్ జ్యూస్ లను తీసుకోవడం ఎక్కువ ప్రయోజనకరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రెడీమేడ్ జ్యూసుల్లో కృత్రిమ రంగులు, రుచులు, రసాయనాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తగ్గించవచ్చని కనుక తాజా జ్యూస్ లనే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని చెబుతున్నారు. అసలు వేసవిలో జ్యూస్ లను ఎందుకు తీసుకోవాలి.. కోకుమ్, ఉసిరి జ్యూస్ లలో ఏది శరీరానికి మేలు చేస్తుంది.. వంటి విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వేసవిలో జీర్ణవ్యవస్థ నెమ్మదిస్తుంది. అందుకే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ సమయంలో కోకుమ్ లేదా ఆమ్లా జ్యూస్ వంటి పానీయాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి నీరు అందుతుంది. అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. శరీరం లోపల నుంచి చల్లగా ఉంటుంది.

కోకుమ్ జ్యూస్‌తో కలిగే లాభాలు..

ఇక కోకుమ్ జ్యూస్ ను కోకుమ్ పండుతో తయారు చేస్తారు. దీనిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే దీనిలో ఆంథోసైనిన్లు వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇందులో గార్సినాల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను, శోథ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే దీనిలో హైడ్రాక్సీసిట్రిక్ యాసిడ్ వంటి ఆమ్లాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో దోహదపడతాయి. అలాగే కొద్ది మొత్తంలో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. కోకుమ్ జ్యూస్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే అలసటను తగ్గిస్తుంది.

ఉసిరికాయ జ్యూస్ అయితే..

ఉసిరి జ్యూస్ కూడా పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. మార్కెట్లో లభించే ప్యాక్డ్ జ్యూసుల్లో ఆమ్లా శాతం తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి లేబుల్ చూసి తీసుకోవడం మంచిది. తాజా ఆమ్లా జ్యూస్‌లో విటమిన్ సి 600-700 ఎమ్జ వరకు ఉంటుంది. అలాగే పాలీఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ బలమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ చర్యను అందిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుండి రక్షిస్తాయి. ఇందులో కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ లో ఉండే అమినో యాసిడ్లు శరీర జీవక్రియకు మద్దతును ఇస్తాయి. ఉసిరి జ్యూస్ లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు మద్దతును ఇస్తుంది. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కనుక రోజూ తీసుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఉసిరి జ్యూస్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.

దేన్ని తీసుకోవాలి..

కోకుమ్ జ్యూస్, ఉసిరి జ్యూస్ రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కోకుమ్ జ్యూస్ శరీరాన్ని బాగా చల్లబరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. జీరా, ఉప్పు కలిపి ఈ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం ఇంకా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా ఆమ్లా జ్యూస్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. కోకుమ్ జ్యూస్ శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో కొంచెం ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆమ్లా జ్యూస్ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ రెండు జ్యూసులు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివే. ఏ జ్యూస్ తీసుకోవాలన్నది సొంత నిర్ణయంపై ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ యోగాసనాలను తరచూ వేస్తుంటే చాలు.. ఎలాంటి జీర్ణ సమస్యలు ఉండవు..

జీర్ణ సమస్యలైన ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, నెమ్మదిగా పనిచేసే మెటాబాలిజం ఇవన్నీ ఈ రోజుల్లో చాలా సాధారణంగా మారుతున్నాయి. కూర్చుని పని చేసే జీవనశైలిని కలిగి ఉండడం, ఒత్తిడి, అసమయ భోజనం, జంక్ ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటివి ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. చాలా మంది తీసుకునే ఆహారం జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించినప్పటికీ, కొన్ని యోగాసనాలు కూడా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. యోగా రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. పొత్తికడుపు అవయవాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. గట్-బ్రెయిన్ కనెక్షన్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. నిరంతరం యోగా చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడంతో పాటు గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. మొత్తం పొట్ట ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే యోగాసనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పవనముక్తాసనం, భుజంగాసనం..

జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే యోగాసనాలల్లో పవనముక్తాసనం ఒకటి. ఈ ఆసనం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, గ్యాస్ తగ్గించడంలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడం కూడా చాలా సులభం. ముందుగా మెత్తపై పడుకోవాలి. ఒక మోకాలు ఛాతీ వైపు తీసుకురావాలి. రెండు చేతులతో పట్టుకుని పొత్తికడుపుకు దగ్గరగా నొక్కాలి. కొన్ని సెకన్లు అలాగే ఉంచి, తర్వాత మరో కాలుతో ఇలాగే చేయాలి. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి కలిగించి జీర్ణక్రియను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. భుజంగాసనం వేయడం ద్వారా కూడా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపును స్ట్రెచ్ చేసి జీర్ణ అవయవాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా పొట్టపై పడుకోవాలి. తరువాత చేతులను భుజాల దగ్గర ఉంచాలి. మెల్లగా ఛాతీని పైకి లేపి, భుజాలను రిలాక్స్‌గా ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచి జీర్ణక్రియకు సహాయం చేస్తుంది.

అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం..

అలాగే అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వెన్నెముకను మెలిపెడుతూ పొత్తికడుపు అవయవాలకు మసాజ్ లాంటిది ఇస్తుంది. ఈ ఆసనంలో ముందుగా కాళ్లు ముందుకు చాపి కూర్చోవాలి. ఒక కాలును వంచి పాదాన్ని ఎదురుగా ఉన్న తొడ బయట ఉంచాలి. వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి మొండెంను వంగిన మోకాలి వైపుకు తిప్పాలి. ఈ ఆసనం జీర్ణ గ్రంథులను ఉత్తేజితం చేసి శరీరం నుండి విష పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా పశ్చిమోత్తానాసనం కూడా జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడిని కలిగించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా కాళ్లు చాపి కూర్చోవాలి. తరువాత నడుము భాగం నుండి ముందుకు వంగి పాదాలను తాకడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది.

మలాసనం, ధనురాసనం..

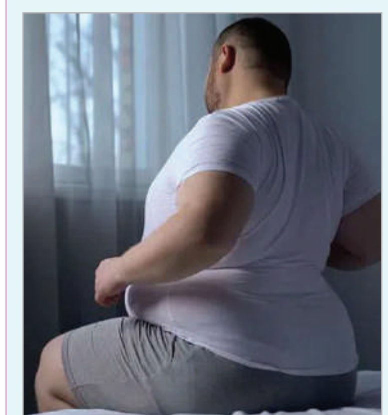
ఇక మలాసనం అనేది లోతైన స్క్వాట్ ఆసనం, బౌల్ మూవ్‌మెంట్‌ను సహజంగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా కాళ్లు వెడల్పుగా ఉంచి స్క్వాట్‌లో కూర్చోవాలి. తరువాత చేతులను నమస్కారం ముద్రలో ఉంచాలి. తరువాత మోకాళ్లపై మోచేతులను ఉంచి నొక్కాలి. ఇది పెల్విక్ ప్రాంతంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది. అదే విధంగా ధనురాసనం కూడా జీర్ణ అవయవాలను శక్తివంతంగా ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి పొట్టపై పడుకోవాలి. మోకాళ్లు వంచి కాళ్లను చేతులతో పట్టుకోవాలి. అదే సమయంలో ఛాతీ, తొడలను పైకి లేపి ఉంచాలి. ఇది జీర్ణ గ్రంథులను ఉత్తేజితం చేసి గట్ యాక్టివిటీ పెంచుతుంది. ఈ విధంగా యోగాసనాలు జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహజమైన, ప్రభావవంతమైన మార్గంగా పని చేస్తాయి. అయినప్పటికి ఈ ఆసనాలు వేస్తూనే సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజూ తగినంత నీరు తాగాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఖాళీ కడుపుతో, సరైన మార్గదర్శకత్వంలో యోగా చేయడం మంచిదని, నిరంతరం యోగాసనాలు వేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

డయాబెటిస్‌తో మతిమరుపు...

డయాబెటిస్ అనేది పెనుభూతంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. భారతదేశంలోనూ షుగర్ వ్యాధిగ్రస్థుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరిగిపోతోంది. కడుపు నిండా ఏది తిందామన్నా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కడ పెరిగిపోతాయోననే భయం వారిని వెంటాడుతూనే ఉంది. అందుకే భోజనం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. లెక్కలేసుకుని మరీ ఎంత తినాలో అంతే తింటుంటారు. అలాగే షుగర్‌తో వచ్చే ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించీ ఎంతో అప్రమత్తంగా ఉంటుంటారు. అలాంటి డయాబెటిస్ రోగులకు మరో షాకింగ్ న్యూస్. వారికి మతిమరుపు వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉందని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. బోస్టన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రముఖ డాక్టర్ జెన్నిఫర్ వీవ్ నేతృత్వంలో చేసిన తాజా అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి.

డయాబెటిస్ రోగులకు డిమెన్షియా(మతిమరుపు) వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఆ అధ్యయనంలో తేలింది. సాధారణ వ్యక్తుల కంటే వీరికి ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం మూడు రెట్లు అధికంగా పొంచి ఉందని జెన్నిఫర్ తెలిపారు. సుమారు 2.83లక్షల మందిపై సుదీర్ఘ అధ్యయనం చేసి ఈ విషయాన్ని కనుగొన్నట్లు చెప్పారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ న్యూరాలజీకి చెందిన న్యూరాలజీ పత్రికలో ప్రచురితమయ్యాయి. టైప్-1 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి భవిష్యత్తులో మతిమరుపు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం 3 రెట్లు అధికంగా ఉందని.. టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే వారికి ఈ ముప్పు 2 రెట్లు అధికంగా ఉందని అధ్యయనం చెబుతోంది. సాధారణ వ్యక్తులకు అంటే డయాబెటిస్ లేని వారిలో కేవలం 0.6 శాతం మందికి మాత్రమే డిమెన్షియా రాగా.. టైప్-1 బాధితుల్లో 2.6శాతం మందికి వచ్చినట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. టైప్-1 డయాబెటిస్ మొత్తం డయాబెటిస్ కేసుల్లో 5 శాతమే అయినా.. మెదడుపై చాలా ప్రభావం చూపిస్తుందని జెన్నిఫర్ చెబుతున్నారు. ఇలాంటి వారిలో 65 శాతం డిమెన్షియా కేసులను నేరుగా షుగర్ వ్యాధికే ఆపాదించవచ్చని ఆమె వివరించారు. ఈ అధ్యయనం డయాబెటిస్, డిమెన్షియా మధ్య సంబంధాన్ని మాత్రమే చూపించిందని.. దీన్ని ఇంకా శాస్త్రీయంగా నిరూపించలేదని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకునేందుకు షుగర్ వ్యాధి రాకుండా చూసుకోవడమే మార్గమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. హెల్తీ డైట్‌తో షుగర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ఈ ఆకులతో మధుమేహం, ఊబకాయం రెండింటికీ చెక్.. ఎలాగో తెలుసా..!



ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అనేక అనారోగ్యాలు ప్రబలుతున్నాయి. మధుమేహం, ఊబకాయం లాంటి సమస్యలతో అనేక మంది బాధపడుతున్నారు. ఆ అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు చాలామంది అనేక ప్రయత్నాలు చేసి కూడా విఫలమవుతున్నారు. అయితే ఈ మధుమేహం, ఊబకాయం సమస్యలకు చెక్ పెట్టేందుకు జామ ఆకులు అద్భుత ఔషధంగా పనిచేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంవల్ల ఈ రెండు సమస్యలకే కాకుండా అనేక ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా పరిష్కారం ఉంటుందని అంటున్నారు. జామాకు ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ప్రయోజనాలు..

జామ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. జామ ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కడుపు పూతల నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతాయి. దగ్గు, దురద మొదలైన వాటితో బాధపడుతున్నవారు జామ ఆకులను తినాలి. ఎందుకంటే వీటిలో శరీరానికి ఉపశమనాన్ని అందించే యాంటీ అలర్జీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంతేకాదు జామ ఆకులను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జామ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ ఉంటే మగవారికి మేలు చేస్తుంది. సంతానలేమి సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జామ ఆకుల సారాన్ని తీసుకుంటే స్పెర్మ్ నాణ్యత, కౌంట్ పెరుగుతుంది. జామ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి ఉపశమనం అందిస్తాయి. జామ ఆకులను రెగ్యులర్‌గా తింటే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. జామపండుతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో జామ ఆకులతో కూడా అంతకుమించి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామాకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ మైక్రోబయిల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జామ ఆకులు క్యాలరీ ఫ్రీ. ఇవి బరువు తగ్గడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. జామ ఆకులను పచ్చిగా తిన్నా కూడా రుచిగా ఉంటాయి. కావాలనుకుంటే జ్యూస్‌లా చేసుకుని తాగవచ్చు. జామ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం ముడతలు మాయమవుతాయి. మొటిమలు, నల్ల మచ్చలను తొలగించడంతో జామ ఆకులు సహాయపడతాయి. జామ ఆకులు హైపర్ పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. జామ ఆకుల పేస్ట్‌ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. జుట్టును ఒత్తుగా మార్చడంలో జామ ఆకుల సారం సహాయపడుతుంది. ఈ రసం తీసుకుంటే జుట్టు మూలాల నుంచి దృఢంగా మారుతుంది. జామ ఆకుల పేస్ట్‌ను తలకు రాసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జామ ఆకులలో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి శరీరానికి సహాయపడే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. జామ ఆకుల టీ తాగితే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అంతే కాదు శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి గుండె జబ్బుల సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పిండి పదార్థాలు చక్కెరలుగా మారడాన్ని జామ ఆకుల సారం నియంత్రిస్తుంది. దాంతో మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారు జామ ఆకుల టీ తీసుకోవాలి. జామ ఆకులతో తయారు చేసిన టీ తాగడంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జామ ఆకుల టీతో జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తొలగుతుంది. ఇందులోని డైటరీ ఫైబరీ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జామ ఆకులను తీసుకోవడంతో డెంగ్యూ నుంచి వేగంగా కోలుకోవచ్చు. జామ ఆకులను తీసుకుంటే రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతుంది. జ్వరం తీవ్రత సైతం తగ్గుతుంది.

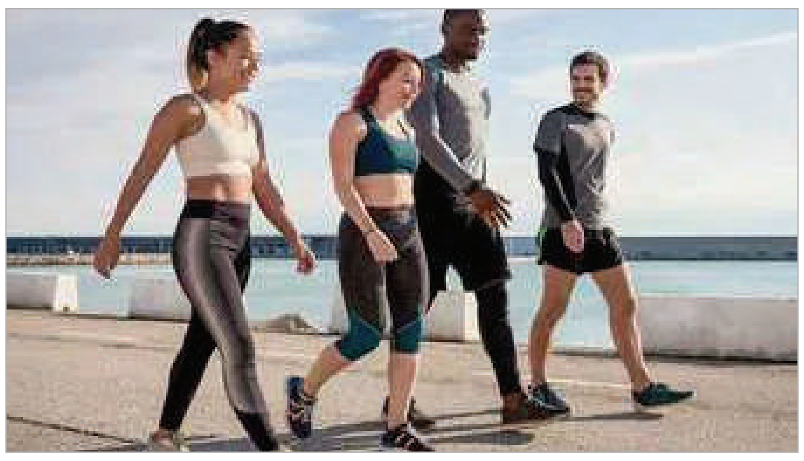
ఈ సీజన్‌లో చాలా మందికి వచ్చే గొంతు పొడిబారే సమస్య.. ఎందుకు వస్తుంది..

శీతాకాలం ముగిసి ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం ప్రారంభమైనప్పుడు, చాలా మందిలో ఒక సాధారణ సమస్య కనిపిస్తుంది. చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే గొంతు ఎండి పోయినట్టు, గరుకుగా లేదా గొంతు బిగుసుకున్నట్టు అనిపిస్తుంది. వసంత కాలం పూలతో అందంగా ఉన్నప్పటికీ, అదే సమయంలో గాలిలో పుప్పొడి స్థాయిలు పెరుగుతాయి, వాతావరణ మార్పులు వేగంగా జరుగుతాయి. ఈ మార్పులు శ్వాసకోశ మార్గానికి చికాకును కలిగించి గొంతు అసౌకర్యానికి కారణమవుతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది అలర్జీ సంబంధిత శ్వాస సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. భారతదేశంలో వసంత కాలంలో చెట్లు, గడ్డి నుంచి వచ్చే పొలెన్, ధూళి, కాలుష్యం, తేమ మార్పులన్ని కూడా గొంతు, శ్వాసనాళాలపై ప్రభావం చూపుతాయి.

కారణాలు ఇవే..

అలాగే వసంతకాలంలో గొంతు ఎండిపోయినట్టు, పొడిగా అనిపించడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వసంత కాలంలో మొక్కలు పెద్ద మొత్తంలో పుప్పొడిని విడుదల చేస్తాయి. ఈ చిన్న కణాలు శ్వాసలోకి వెళ్లినప్పుడు శరీరం హిస్టమిన్స్ ను విడుదల చేస్తుంది. దీంతో ముక్కు, గొంతులో వాపు వస్తుంది. దీని వల్ల గొంతు ఎండిపోవడం, దురద, దగ్గు, గొంతు గరుకుగా మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గొంతులో చికాకుకు మరో సాధారణ కారణం పోస్ట్-నాసల్ డ్రిప్. ఈ పరిస్థితిలో మ్యూకస్ గొంతు వెనుక భాగంలో చేరుతుంది. ఇది నిరంతరం గొంతులోకి జారుతుంది. దీంతో నిరంతరం చికాకు, దగ్గు, గొంతు సవరించడం, గొంతు గరగర వంటి లక్షణాలు ప్రేరేపించబడతాయి. అలాగే వసంత కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు మారుతుంటాయి. పొడి గాలులు, ధూళి పెరుగుతాయి. కాలుష్యం ఎక్కువ అవుతుంది. ఇవి గొంతు ఎండిపోవడానికి కారణమవుతాయి. వీటితో పాటు ఇండోర్ వాతావరణాలు కూడా ఈ సమస్యకు దోహదం చేస్తాయి. ఌజ గదుల్లో తేమ తగ్గిపోవడం వల్ల గొంతు, ముక్కు ఎండిపోతాయి. ఇంట్లోని పొడి గాలి శ్వాసకోశ మార్గానికి చికాకును కలిగించి అలెర్జీలు ఉన్న వారిలో లక్షణాలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి.

ప్రజా వ్యాయామం పర్యావరణానికి హితం చేసేదిగా ఉండాలి.. సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో వెల్లడి..



నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ప్రోత్సహించే శారీరక వ్యాయామ కార్యక్రమాలు వాతావరణ మార్పులను తగ్గించడంలోనే కాదు, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని, సమానత్వాన్ని కూడా మెరుగుపరచగలవని తాజా అధ్యయనం తెలియజేస్తోంది. న్యూజిలాండ్‌లోని Auckland University of Technology పరిశోధకులు Physical Activity and Climate Change Model అనే ఒక కొత్త కాన్సెప్చువల్ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను రూపొందించారు. ఇది శారీరక వ్యాయామం, వాతావరణ మార్పు సమస్యలను కలిపి పరిష్కరించడానికి ఒక మార్గదర్శకంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ మోడల్ వివరాలను Nature Health అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. శారీరక వ్యాయామం, వాతావరణ మార్పు అంశాలను వేర్వేరుగా కాకుండా కలిసి పరిష్కరిస్తే, ప్రజల ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి మరింత లాభం కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రజలను శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేలా చేసే ప్రయత్నాలు సరిపోవడం లేదు. ప్రజారోగ్యం, సమాజ లక్ష్యాలు సాధించాలంటే సమన్వయంతో కూడిన చర్యలు అవసరమని మొదటి పరిశోధన పత్రం ద్వారా పరిశోధకులు తెలిపారు.

వాహనాల పై ఆధారపడడం తగ్గాలి..

ఈ మోడల్ ప్రకారం హీట్‌వేవ్స్, వరదలు వంటి తీవ్ర వాతావరణ పరిస్థితులు బయటకు వెళ్లి వ్యాయామం చేయడానికి అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు నడక, సైక్లింగ్ వంటి కార్యకలాపాలు చేయడం తగ్గుతోంది. పరిశోధకుల ప్రకారం నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వినియోగం వంటివి పెరిగితే వాహనాలపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. దీంతో కార్బన్ ఉద్గారాలు తగ్గి పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. మరొక పరిశోధన పత్రం చీఫ్‌బతీవ వీవఎఆషఆఅవ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 68 దేశాల డేటాను విశ్లేషించారు. అందులో కనిపించిన విషయం ఏమిటంటే, ధనిక దేశాల్లో ఉన్న సంపన్న పురుషులకు రెక్రియేషనల్ వ్యాయామం చేసే అవకాశాలు ఎక్కువ. పేద దేశాల్లో ఉన్న పేద మహిళలకు ఈ అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఇరువర్గాల మధ్య వ్యత్యాసం సుమారు 40 శాతం వరకు ఉంది. అయితే శారీరక శ్రమతో కూడిన పని మాత్రం పేద వర్గాల్లో ఎక్కువగా కనిపించింది.

అమలు చాలా తక్కువే..

అలాగే మూడవ పరిశోధన పత్రం కూడా Nature Health లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 200 దేశాల్లో 2004 నుండి 2025 వరకు రూపొందించిన 661 జాతీయ విధానాలను పరిశీలించారు. అందులో ప్రధానంగా తేలింది ఏమిటంటే, చాలా దేశాలు శారీరక వ్యాయామాన్ని ప్రోత్సహించే విధానాలను రూపొందించాయి. కానీ వాటి అమలు చాలా తక్కువగా ఉంది. 661 విధానాల్లో కేవలం 38.7% (256 విధానాలు) మాత్రమే ఆరోగ్యం, విద్య వంటి మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ప్రభుత్వ శాఖలను కలిపి అమలు చేయడానికి చర్యలు తీసుకున్నాయి. అంతేకాకుండా పరిశోధకులు 46 మంది కీలక వ్యక్తులతో (ప్రభుత్వ అధికారులు, అకడమిక్‌లు, పాలసీ నాయకులు, సామాజిక సంస్థల ప్రతినిధులు) ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. వారి ప్రకారం, శారీరక వ్యాయామానికి రాజకీయ ప్రాధాన్యం తక్కువగా ఉండటం అమలు జరగకపోవడానికి ప్రధాన కారణం. అయితే ఇది నెమ్మదిగా పెరుగుతోందని కూడా వారు చెప్పారు.

నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ప్రోత్సహించే విధానాలు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా వాతావరణ మార్పును తగ్గించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే ఈ రెండు అంశాలను కలిపి చూడడం భవిష్యత్తులో అత్యంత ముఖ్యమని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.. అత్యంత సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు సహజమైన చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పదార్థాలను వెతుకుతున్నారు. సహజంగా చల్లదనాన్ని ఇచ్చే వాటిలో గోండ్ కతిరా ఒకటి. ఇది సాధారణంగా చాలా మంది వంటింటి మసాలా డబ్బాల్లో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. దీనిని ట్రాగాకాంత్ గమ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆస్ట్రాగలస్ అనే మొక్క నుండి వస్తుంది. ఫాలూదా వంటి పానీయాల్లో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణాశయ ఆరోగ్య సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సర్వేల ప్రకారం 80% మందికి ఆమ్లత్వం లేదా గుండెల్లో మంట వంటి సమస్య ఉంటున్నాయి. అందులో 40% మందికి రోజూ ఈ సమస్య కనిపిస్తోంది. ఈ పరిస్థితిని ICMR (Indian Council of Medical Research), CBHI (Central Bureau of Health Intelligence) వంటి సంస్థలు గమనిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో గోండ్ కతిరా జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. గోండ్ కతిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా మేలు చేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి..

సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్ కేవలం తాత్కాలిక చల్లదనం మాత్రమే ఇస్తాయి. కానీ గోండ్ కతిరా సహజ ప్రీబయోటిక్. ఇది జీర్ణాశయంలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా అయిన బైఫిడో బ్యాక్టీరియా, లాక్టోబాసిల్లస్ పెరగడానికి సహాయ పడుతుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడానికి సరైన ఉపరితలాన్ని అందించడం ద్వారా, ఇది లోపలి నుండి పేగు అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది. అలాగే వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ వల్ల మలబద్ధకం పెరుగుతుంది. గోండ్ కతిరాలో ఉన్న కరిగే ఫైబర్ మలాన్ని మృదువుగా చేసి సులభంగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది. ఇది OTC లాక్సేటివ్‌లా కడుపు నొప్పిని ఇవ్వదు. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా గ్యాస్ట్రోఓసోఫాగియల్ రిఫ్లెక్స్ డిసీజ్ (GERD) ఉన్నవారికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు జెల్‌లా మారి జీర్ణాశయ గోడపై రక్షణ పొరలా పనిచేస్తుంది. దీంతో కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

గోండ్ కతిరాలో ఉన్న అధిక ఫైబర్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా తినడం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ సమయం ఆకలి అవ్వకుండా ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. గోండ్ కతిరా హైడ్రోకలాయిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండేలా సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా డీహైడ్రేషన్, అలసట తగ్గుతాయి. పరిశోధనల ప్రకారం గోండ్ కతిరా బ్లడ్ ప్యూరిఫైయర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది పొట్టలో ఉన్న కొన్ని టాక్సిన్స్‌ను బైండ్ చేసి బయటకు పంపుతుంది. దీంతో కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గోండ్ కతిరాలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా గోండ్ కతిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

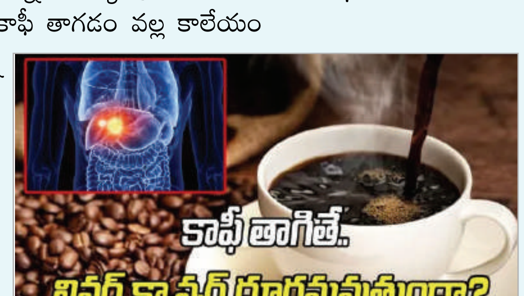
వేసవిలో గోండ్ కతిరాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వేసవిలో చాలా మంది కూల్‌డ్రింక్స్ ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్‌లో ఫాస్ఫరిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీట్‌నర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. గోండ్ కతిరా మాత్రం సహజమైనది, శరీరానికి సురక్షితమైనది. కనుక వేసవిలో చల్లదనానికి సహజంగా లభించే గోండ్ కతిరా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే దీనిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. ఎండిన గోండ్ కతిరాను తీసుకోకూడదు. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాతే తినాలి. ఎండినదాన్ని మింగితే గొంతులో ఉబ్బి గొంతుకు అడ్డం పడడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు.

నీళ్లను బాగా తాగాలి..

అలాగే దీనిని తీసుకునే వారు తగినంత నీరు తాగాలి. ఇది అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్ల నీరు తాగాలి. అలాగే కొందరిలో దీనిని తీసుకున్న తరువాత గ్యాస్ లేదా కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. గోండ్ కతిరా మందుల శోషణను నెమ్మదించవచ్చు. కాబట్టి మందులు తీసుకున్న కనీసం 2 గంటల తరువాత దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. గోండ్ కతిరా సహజమైనది. లెమన్ షికంజీ లేదా పాలు వంటి పానీయాల్లో కలుపుకుని తాగడం వల్ల వేసవిలో చల్లదనం మాత్రమే కాదు, జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కాఫీ తాగితే లివర్ క్యాన్సర్ దూరమవుతుందా?

క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగడం వల్ల శరీరానికి కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయం (లివర్) ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కాఫీ తాగడం వల్ల ఉత్సాహం కలగడంతో పాటూ ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా, శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటైన లివర్‌ను రక్షించడంలో కూడా కాఫీ కొంతవరకు సహాయపడవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.



పరిశోధనలు ఏం చెబుతున్నాయి?

నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ చేసిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, రోజుకు రెండు కప్పుల వరకు కాఫీ తాగే వారిలో సాధారణంగా కనిపించే కాలేయ క్యాన్సర్ హెపాటోసెల్యులర్ కార్సినోమా వచ్చే ప్రమాదం దాదాపు 35 శాతం వరకు తగ్గే అవకాశం ఉందని తేలింది. ఈ పరిశోధనలో మద్యం సేవించడం, హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్, అలాగే బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ వంటి అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత ఈ ఫలితాలు వచ్చినట్లు నిపుణులు తెలిపారు.

కాఫీ ఎలా సహాయపడుతుంది?

కాఫీ కేవలం కెఫిన్ ఉన్న పానీయం మాత్రమే కాదు. ఇందులో పాలీఫెనాల్స్, డైటర్పెన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి శరీరానికి ఉపయోగకరమైన వందలాది సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. నిపుణుల ప్రకారం ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ను తగ్గిస్తాయి. కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. దీని వల్ల కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు, కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కొంతవరకు తగ్గవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

రోజుకు ఎంత కాఫీ తాగాలి?

నిపుణుల సూచన ప్రకారం రోజుకు 2 నుంచి 4 కప్పుల వరకు మితంగా కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదిగా భావిస్తున్నారు. ఫిల్టర్ కాఫీ అయినా, ఇన్‌స్టంట్ కాఫీ అయినా ప్రభావం దాదాపు ఒకేలా ఉండొచ్చు. అయితే అధికంగా కాఫీ తాగితే జీర్ణ సమస్యలు, నిద్రలేమి, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

వేసవిలో కర్బూజతో ఎన్నో లాభాలు.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు

వేసవిలో భానుడు భగభగమంటున్నాడు. ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతుండటంతో శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన వరం 'కర్బూజ'(Muskmelon). ఇందులో 95% వరకు నీరు, విటమిన్ సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడం, బరువు తగ్గడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

1.డీహైడ్రేషన్ నుంచి రక్షణ:

ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోతుంది. కర్బూజ తినడం, జ్యూస్ చేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన నీరు అంది, రోజంతా ఉత్తేజంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

2. రక్తపోటు నియంత్రణ:

కర్బూజలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

3. జీర్ణక్రియకు మేలు:

ఇందులో పీచు పదార్థం (ఖీఱఎవతీ) ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగించి, జీర్ణ వ్యవస్థను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. అసిడిటీ సమస్యతో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఔషధం.

4. కంటి చూపు మెరుగుపరుస్తుంది:

కర్బూజలో ఉండే విటమిన్-ూ, బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. వయసు రిత్యా వచ్చే కంటి సమస్యను ఇది నివారిస్తుంది.

5. చర్మ సౌందర్యం:

ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇది చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి, సహజమైన కాంతిని ఇస్తుంది.

6. బరువు తగ్గడం:

కర్బూజలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ, కానీ ఫైబర్ ఎక్కువ. ఇది తన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. తద్వారా అనవసరమైన ఆహారం తీసుకోకుండా బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తుంది.

7. రోగనిరోధక శక్తి:

ఇందులో ఉండే విటమిన్ - సి శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది

మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుందా? కారణాలు ఇవే

మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు లేదా కొద్దిదూరం నడిచినప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం చాలా మంది సాధారణమే అనుకుంటారు. కొంతమంది ఇది గుండె సమస్య కావచ్చని అనుకుని చికిత్స కోసం వెళ్తారు. అయితే, ఇది గుండె సమస్యనా, శ్వాసకోశ సమస్యనా లేదా మానసిక ఒత్తిడి కారణమా అనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. గుండె స్పందన ఎందుకు పెరుగుతుంది? ఎప్పుడు జాగ్రత్త పడాలి? నిపుణులు ఏమి చెబుతున్నారో చూద్దాం..

ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం గుండె సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. గుండెలో ఉన్న రక్తనాళాలు మూసుకుపోతే గుండెకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందదు. అప్పుడు గుండె ఎక్కువగా పని చేయాల్సి వస్తుంది. దాంతో గుండె స్పందన వేగంగా పెరుగుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

మానసిక ఒత్తిడి

కొన్నిసార్లు ఆందోళన లేదా మానసిక ఒత్తిడి కూడా గుండె స్పందన వేగంగా పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఎక్కడికైనా వెళ్లే ముందు భయం ఉండటం, ఆఫీస్ మీటింగ్ ముందు టెన్షన్ పడటం లేదా ఏదైనా విషయంపై ఎక్కువగా ఆందోళన పడటం వల్ల కూడా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉండటం

కొన్ని సందర్భాల్లో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉండటం (రక్తహీనత) వల్ల కూడా గుండె స్పందన పెరగవచ్చు. అదేవిధంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

జాగ్రత్తలు

ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించడం అవసరం.ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఈ అలవాట్లు పాటిస్తే గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

అప్పుడే ఐపీఎల్ బరిలోకి ధోనీ.. హింట్ ఇచ్చిన సీఎస్కే సారథి..!

పంతొమ్మిదో సీజన్‌లో బోణీ కోసం నిరీక్షిస్తున్న చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌కు మరో షాక్. అనుభవజ్ఞుడు, మాజీ సారథి మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ (మీ ఇష్ట్రశీఅఱ) రెండు వారాల కంటే ఎక్కువ రోజులే ఐపీఎల్‌కు దూరమయ్యే అవకాశముంది. చిన్నస్వామిలో ఆదివారం రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో మ్యాచ్ టాస్ సందర్భంగా ధోనీ గురించి చెన్నై కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ కీలక విషయం వెల్లడించాడు.

ఐపీఎల్ ఆరంభ నుంచి ఆడుతున్న ధోనీ ఈసారి ఇంకా మైదానంలోకి దిగలేదు. టోర్నీ మొదలై వారం కావొస్తున్నా తాలా పునరాగమనంపై ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది. మొదట రెండువారాలే అందుబాటులో ఉండడని సూపర్ కింగ్స్ యాజమాన్యం చెప్పినా.. ఆ సమయం మరింత పెరిగేలా కనిపిస్తోంది. స్వయంగా ఆ జట్టు కెప్టెన్ రుతురాజ్ గైక్వాడ్ టాస్ సందర్భంగా ధోనీ గురించి బిగ్ అప్డేట్ ఇచ్చాడు.

'ధోనీ నెమ్మదిగా కోలుకుంటున్నాడు. కొన్నిసార్లు మరింత సమయం పట్టొచ్చు. అతడు మ్యాచ్ ఆడేందుకు సిద్ధంగా ఉంటే కచ్చితంగా ఆడిస్తాం. అయితే.. అందుకు కాస్త టైమ్ పట్టేలా ఉంది' అని గైక్వాడ్ తెలిపాడు. కెప్టెన్‌గా ఐదు ట్రోఫీలు కట్టబెట్టిన ధోనీ గైర్హాజరీలో సీఎస్కే పరాజయాల పరంపర కొనసాగుతోంది. తొలి పోరులో రాజస్థాన్ రాయల్స్.. రెండో మ్యాచ్ పంజాబ్ ధాటికి చెన్నై తేలిపోయింది.

సెమీస్‌కు మీనాక్షి, జైస్మిన్

ఉలన్‌బాతర్ (మంగోలియా) : ఏషియన్ బాక్సింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో పతకాలే లక్ష్యంగా బరిలోకి దిగిన భారత బాక్సర్లు దుమ్మురేపుతున్నారు. ఇప్పటికే పలు క్యాటగిరీల్లో 12 పతకాలు ఖాయం కాగా ఆదివారం ఇద్దరు మహిళలు, మరో ముగ్గురు పురుషులు సెమీస్ చేరారు. టోర్నీ ఏడో రోజైన ఆదివారం జరిగిన క్వార్టర్స్ బౌట్‌లో భాగంగా మహిళల 48 కిలోల క్యాటగిరీలో మీనాక్షి.. 5-0తో జపాన్‌కు చెందిన యుకా సదమత్సుపై విజయం సాధించింది.

57 కేజీల విభాగంలో జైస్మిన్.. 5-0తో జియి చెన్ (చైనా)పై గెలిచి సెమీస్‌కు అర్హత సాధించింది. ఈ ఇద్దరి విజయాలతో టోర్నీలో పాల్గొనేందుకు వెళ్లిన భారత మహిళా బాక్సర్లందరూ పతకం ఖాయం చేసుకోవడం గమనార్హం. ఇక పురుషుల విషయానికొస్తే లోకేశ్ (85 కి.) 5-0తో గిచానె కిమ్మ (కొరియా)పై నెగ్గగా ఆకాశ్ (75 కి.) 5-0తో బగ్యరొవ్ (తుర్కెమినిస్థాన్)పై, హర్ష్ చౌదరి (90 కి.) అలిబేవ్ (కిర్గిస్థాన్)పై గెలిచి సెమీస్ చేరారు.

రెండో స్థానానికి వైశాలి

పఫోస్ (సైప్రస్): క్యాండిడేట్స్ చెస్ టోర్నీలో వరుసగా రెండో గెలుపును నమోదు చేసిన భారత జీఎం వైశాలి.. ద్వితీయస్థానానికి ఎగబాకింది. మహిళల విభాగంలో ఆదివారం జరిగిన ఏడో రౌండ్ గేమ్‌లో టాన్ జోంగ్యీ (చైనా)పై వైశాలి గెలిచింది. తెల్లపావులతో ఆడిన వైశాలి 51 ఎత్తుల్లో ప్రత్యర్థి ఆట కట్టించింది. మొత్తం 7 రౌండ్ల నుంచి వైశాలి 4 పాయింట్లు సాధించింది. ఓపెన్‌లో ఫాబినో కరువానా (అమెరికా)తో ఏడో రౌండ్‌ను ప్రజ్ఞానంద డ్రాగా ముగించి, 3.5 పాయింట్లతో సంయుక్తంగా మూడో స్థానంలో ఉన్నాడు.

బెంగళూరు జోరు.. చెన్నైకి హ్యాట్రిక్ పరాభవం

బెంగళూరు : ఐపీఎల్-19లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ) జోరు కొనసాగుతున్నది. ఆదివారం రాత్రి చిన్నస్వామి స్టేడియంలో భారీ స్కోర్లు నమోదైన మ్యాచ్‌లో బెంగళూరు.. మాజీ చాంపియన్ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌ను 43 పరుగుల తేడాతో ఓడించి సీజన్‌లో రెండో విజయాన్ని నమోదుచేయగా సీఎస్కేకు ఇది హ్యాట్రిక్ ఓటమి కావడం గమనార్హం. మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ఆర్సీబీ.. టిమ్ డేవిడ్ (25 బంతుల్లో 70 నాటౌట్, 3 ఫోర్లు, 8 సిక్స్‌లు) ఊచకోతకు తోడు దేవ్‌దత్ పడిక్కల్ (29 బంతుల్లో 50, 5 ఫోర్లు, 2 సిక్స్‌లు), కెప్టెన్ రజత్ పటీదార్ (19 బంతుల్లో 48 నాటౌట్, 1 ఫోర్, 6 సిక్స్‌లు), ఫిల్ సాల్ట్ (30 బంతుల్లో 46, 3 ఫోర్లు, 2 సిక్స్‌లు) వీరవిహారంతో నిర్ణీత ఓవర్లలో 3 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి 250 పరుగుల రికార్డు స్కోరు చేసింది. కొండంత లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో సీఎస్కే.. 19.4 ఓవర్లకు 207 రన్స్ వద్దే ఆగిపోయింది.

టాపార్డర్ విఫలమైనా సర్ఫరాజ్ (50), ప్రశాంత్ (43), ఓవర్టన్ (37) పోరాటంతో ఆ జట్టుకు అవమానకర ఓటమి నుంచి తప్పించారు. భువనేశ్వర్ (3/41), కృనాల్ (2/36), డఫ్ఫీ (2/58) చెన్నైని కట్టడిచేశారు. భారీ ఛేదనలో సంజూ (9) మరోసారి నిరాశపరచగా గత మ్యాచ్‌లో మెరుపు ఇన్నింగ్స్ ఆడిన ఆయుష్ మాత్రె (1), కెప్టెన్ రుతురాజ్ (7) దారుణంగా విఫలమయ్యారు. ఈ మ్యాచ్‌లో మూడు వికెట్లు తీసిన భువీ.. ఐపీఎల్ చరిత్రలో 200 వికెట్లు తీసిన తొలి సీమర్‌గా రికార్డులకెక్కాడు.

ప్రపంచ ర్యాంకింగ్స్‌లో గౌతమ్‌కు 2 స్థానం

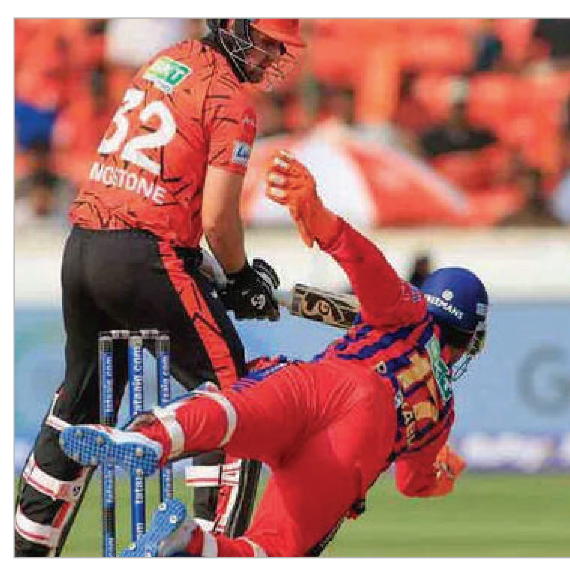
హనుమకొండ ఏప్రిల్ 5 : ప్రపంచ పారా తైక్వాండో ర్యాంకింగ్స్‌లో వరంగల్‌కు చెందిన క్రీడాకారుడు ఎల్లావుల గౌతమ్‌యాదవ్ సీనియర్ మెన్ పీ51 విభాగంలో 2వ స్థానం దకించుకున్నారు. ఇప్పటికే ప్రపంచ చాంపియన్‌షిప్‌లో స్వర్ణ పతకం సాధించిన ఆయన తాజా ర్యాంకింగ్స్‌తో దేశానికి, తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కీర్తి తీసుకొచ్చారు. వరంగల్ నుంచి ప్రపంచస్థాయి వరకు ఎదిగిన ఆయన ప్రయాణం అనేక పారా క్రీడాకారులకు ప్రేరణగా నిలుస్తుందని, ఈ విజయంతో రాష్ట్రంలో పారా క్రీడలపై మరింత అవగాహన పెరిగే అవకాశం ఉందని క్రీడా వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా క్రీడాధికారులు, అభిమానులు గౌతమ్ యాదవ్‌ని అభినందిస్తూ, భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. పారా ఒలింపిక్స్‌లో బంగారు పతకం సాధించి వరంగల్ ఖ్యాతిని చాటుతానని ఈ సందర్భంగా గౌతమ్‌యాదవ్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఉప్పల్‌లో పంత్ కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్..

సన్‌రైజర్స్‌కు షాకిచ్చిన లక్నో..!

సొంత మైదానంలో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్‌కు ఎదురుదెబ్బ తగలింది. అదిరే ఆటతో రెండో విజయంతో మురవాలనుకున్న హైదరాబాద్‌కు లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ బిగ్ షాకిచ్చింది. 157 పరుగుల స్వల్ప ఛేదనలో ఓపెనర్ ఎడెన్ మర్క్‌రమ్(45) దంచేయగా.. రిషభ్ పంత్ (68 నాటౌట్) కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్‌తో లక్నోను గెలిపించాడు. ఆఖరి ఓవర్‌లో 9 రన్స్ అవసరమవ్వగా.. మూడు ఫోర్లు బాదిన పంత్ పంతొమ్మిదో సీజన్‌లో లక్నోను బోణీ కొట్టించాడు.

ఐపీఎల్‌లో ఆతిథ్య జట్టుకు మరో హార్ట్ బ్రేక్. ఉప్పల్ స్టేడియంలో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ మోస్తరు లక్ష్యాన్ని కాపాడుకోలేకపోయింది. మిడిలార్డర్ మెరుపులతో 156 రన్స్ కొట్టిన హైదరాబాద్.. ఆఖరి ఓవర్ థ్రిల్లర్‌లో చేతులెత్తేసింది. హర్ష్ దూబే వేసిన తొలి ఓవర్లో రెండే రన్స్ రావడంతో నితీశ్ రెడ్డిని లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు ఓపెనర్లు. ఎడెన్ మర్క్‌రమ్(45) వరుసగా రెండు ఫోర్లు బాదగా.. మిచెల్ మార్ష్ ఓ బౌండరీ సాధించాడు. ధాటిగా ఆడుతున్న మార్ష్‌ను షాన్ మలింగ బోల్తా కొట్టించగా 37 వద్ద లక్నో తొలి వికెట్ పడింది.



ఉనాద్కాట్ ఓవర్లో మర్క్‌రమ్ ఫోర్, సిక్సర్ సాధించగా పవర్ ప్లేలో లక్నో వికెట్ నష్టానికి 53 పరుగులు చేసింది.

ధాటిగా ఆడుతూ అర్ధ శతకానికి చేరువైన మర్క్‌రమ్‌ను కుశాంగ ఔట్ చేయగా.. ఇంప్యాక్ట్ సబ్ ఆయుష్ బదొని(12)ని హర్ష్ దూబే తెలివిగా బోల్తా కొట్టించాడు. కాసేపటికే నికోలస్ పూరన్(1) వెనుదిరిగినా రిషభ్ పంత్(68 నాటౌట్), అబ్దుల్ సమద్(16)లు పట్టుదలగా ఆడారు. ఉనాద్కాట్ ఓవర్లో పంత్, మలంగ ఓవర్లో సద్ రెండు బౌండరీలతో లక్నోను గెలుపు దిశగా నడిపారు. 27 బంతుల్లో 34 రన్స్ జోడించిన ఈ ద్వయాన్ని దూబే విడదీయగా లక్నో ఐదో వికెట్ పడింది. 12 బంతుల్లో పరుగులు అవసరమవ్వగా.. హర్షల్ పటేల్ నాలుగే రన్స్ ఇచ్చాడు. ఆఖరి ఓవర్లో పంత్ తొలి బంతికే ఫోర్ బాదాడు. రెంబో బంతి బౌండరీ దాటడంతో లక్నో 5 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది.

దంచేసిన నితీశ్, క్లాసెన్

సొంత మైదానంలో దంచికొడతారనుకున్న టాపార్డర్ కుప్పకూలింది. రెండొందలకు పైగా స్కోర్‌తో ప్రత్యర్థిని భయపెట్టాలనుకున్న సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ అనూహ్యంగా తడబడింది. పవర్ ప్లేలో మహమ్మద్ షమీ(2-9) పడగొట్టాడు. పవర్ ప్లేలో నిప్పులు చెరిగిన షమీ డేంజరస్ ఓపెనర్లను ఔట్ చేయగా.. 24కే నాలుగు వికెట్లు పడిన దశలో హెన్రిచ్ క్లాసెన్(62), నితీశ్ రెడ్డి(55)లు కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడారు. +వశీస్త్రతీఖుజూష్ట్రఱఎ =వటవతీవఅఎవ కాస్త కుదురుకున్నాక ఫోర్లు, సిక్సర్లతో లక్నో బౌలర్లను బెంబేలిచ్చిన ఈ ద్వయం ఐదో వికెట్‌కు విలువైన 100 పరుగుల భాగస్వామ్యంతో ఆరెంజ్ ఆర్మీని ఆదుకుంది. అయితే.. డెత్ ఓవర్లలో లక్నో బౌలర్లు వరుసగా వికెట్లు తీయడంతో సన్‌రైజర్స్ 156 పరుగులకే పరిమితమైంది.

భయపెట్టే భవిష్యత్తును చూస్తారు

'ఈ రోజుల్లో మనం ప్రతిదీ గూగుల్, చాట్ జీపీటీని అడుగుతున్నాం. బంధాలు, భావోద్వేగాలు, ఆరోగ్యం ఇలా అన్నింటికీ ఫోన్ మీదే ఆధారపడుతున్నాం. అసలు ఇంటర్నెట్ సమాచారం సరైనదేనా? ఇద్దరి మధ్య జరిగేది వారిద్దరికే తెలుస్తుంది కానీ, గూగుల్‌కీ, చాట్ జీపీటీకి తెలుస్తుందా? ఇప్పుడే పరిస్థితి ఇలా ఉంటే, 2040లో ఎలా ఉంటుంది? మనుషుల కంటే మిషన్స్ మీద నమ్మకం పెరుగుతుంది. ఎవరి పెళ్లి ఎవరితో అవ్వాలో కూడా మిషన్స్ చెబుతాయి. అలాంటి పరిస్థితిలో ఒక అప్లికేషన్ మనకు సరైన భాగస్వామి ఎవరో చెబితే? ఆ ప్రేమను నమ్మగలమా? ఇదే ఈ సినిమా ప్రధానాశం. ఈ సినిమాలో చెప్పిన అంశాలన్నీ కమర్షియల్‌గా, రిలేటబుల్‌గా ఉంటాయి' అన్నారు హీరో ప్రదీప్ రంగనాథన్.

ఆయన హీరోగా నటించిన క్రేజీ లవ్‌స్టోరీ 'లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ'. కృతిశెట్టి కథానాయిక. విఘ్నేష్ శివన్ దర్శకుడు. నయనతార నిర్మాత. ఎస్‌జే సూర్య, యోగిబాబు కీలకపాత్రధారులు. ఈ నెల 10న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌లో ప్రదీప్ రంగనాథన్ మాట్లాడారు. అగ్ర నిర్మాత దిల్‌రాజు, డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఈ ప్రయోగాత్మక చిత్రం అందరికీ కనెక్టయ్యేలా, అర్థమయ్యేలా ఉంటుందని దర్శకుడు విఘ్నేష్ శివన్ తెలిపారు. ఈ సినిమాలో నటించడం పట్ల కథానాయిక కృతిశెట్టి ఆనందం వెలిబుచ్చింది.

స్పీడ్.. థ్రిల్.. ఎమోషన్..

శర్వానంద్ 'బైకర్' మూవీ ఎలా ఉందంటే?

వైవిధ్యభరితమైన కథాంశాలతో ఎప్పుడూ ప్రేక్షకులను అలరించే హీరో శర్వానంద్, ఈసారి సరికొత్త స్పోర్ట్స్ డ్రామా 'బైకర్'తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చారు. టాలీవుడ్‌లో ఇప్పటివరకూ స్పృశించని 'మోటోక్రాస్ రేసింగ్' నేపథ్యంతో రూపొందిన ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 3, 2026న విడుదలైంది. ప్రముఖ నటుడు రాజశేఖర్ కీలక పాత్రలో నటించిన ఈ సినిమా రివ్యూ ఎలా ఉందో ఇప్పుడూ చూద్దాం.వీశీజఱవం

కథ

వికాస్ నారాయణ్ అలియాస్ విక్కీ (శర్వానంద్) ఒక అద్భుతమైన మోటోక్రాస్ రేసర్. చిన్నప్పటి నుంచి తన తండ్రి సునీల్ నారాయణ్ (రాజశేఖర్) పర్యవేక్షణలో కఠినమైన శిక్షణ పొంది, రేసింగ్‌లో అగ్రస్థానానికి చేరుకుంటాడు. అయితే, అనూహ్యంగా విక్కీ రేసింగ్‌కు స్వస్తి చెప్పి తండ్రిని ఇబ్బందికర పరిస్థితిలోకి నెడతాడు. అసలు విక్కీ రేసింగ్‌ను ఎందుకు వదిలేశాడు? ఈ కథలో అనన్య (మాళవిక నాయర్) పాత్ర ఏమిటి? తండ్రీకొడుకుల మధ్య ఉన్న సంఘర్షణ ఏమైంది? చివరికి విక్కీ మళ్లీ రేసింగ్ ట్రాక్‌పైకి ఎలా వచ్చాడు? అన్నదే ఈ చిత్ర ప్రధానాంశం.

ప్లస్ పాయింట్స్

తెలుగులో ఇప్పటివరకు రాని మోటోక్రాస్ రేసింగ్ క్రీడను నేపథ్యంగా ఎంచుకోవడం ఈ సినిమాకు అతిపెద్ద బలం. రేసింగ్ సన్నివేశాలను చిత్రీకరించిన తీరు ఉత్కంఠభరితంగా ఉంది. శర్వానంద్ తన పాత్రలో పరకాయ ప్రవేశం చేశారు. రేసర్‌గా ఫిజిక్ పరంగా, ఎమోషనల్ సీన్స్‌లో నటన పరంగా మెప్పించారు. ఇక 'యాంగ్రీ మ్యాన్' రాజశేఖర్ తన వయసుకి తగ్గ గౌరవప్రదమైన పాత్రలో అద్భుతంగా నటించారు. ఆయన కెరీర్‌లో ఇదొక గొప్ప క్యారెక్టర్ రోల్ అని చెప్పవచ్చు. రేసింగ్ సన్నివేశాల కొరియోగ్రఫీ, జె. యువరాజ్ సినిమాటోగ్రఫీ హైలైట్‌గా నిలిచాయి. గిబ్రాన్ నేపథ్య సంగీతం ఉత్కంఠను రెట్టింపు చేసింది.

మైనస్ పాయింట్స్

స్పోర్ట్స్ డ్రామాలో ఉండే పాత ఫార్ములా సన్నివేశాలు కొన్ని చోట్ల కనిపిస్తాయి. దీనివల్ల కొన్ని ఘట్టాలు ఊహకు అందేలా ఉంటాయి. సెకండ్ హాఫ్‌తో పోలిస్తే ఫస్ట్ హాఫ్ కాస్త నెమ్మదిగా సాగుతుంది. హీరో-హీరోయిన్ల మధ్య ఘర్షణ పాయింట్‌ను ఇంకాస్త బలంగా చూపించి ఉంటే బాగుండేది. హీరో లక్ష్యాలను చేరుకోవడం కొన్ని చోట్ల చాలా సులభంగా అనిపిస్తుంది, దీనివల్ల వాస్తవికత కొంచెం తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది.

సాంకేతిక విభాగం

దర్శకుడు అభిలాష్ రెడ్డి ఒక విభిన్నమైన క్రీడను ఎంచుకుని, దానికి భావోద్వేగాలను జోడించి మెప్పించడంలో సక్సెస్ అయ్యారు. నిర్మాణ విలువలు అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్నాయి. ఎడిటింగ్ రెండో సగంలో బాగున్నప్పటికీ, మొదటి సగంలో ఇంకాస్త పదును పెట్టాల్సింది.

తీర్పు

మొత్తంగా చెప్పాలంటే.. 'బైకర్' ఒక ఆసక్తికరమైన మరియు ఎమోషనల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామా. శర్వానంద్, రాజశేఖర్‌ల అద్భుత నటన, అబ్బురపరిచే రేసింగ్ సీక్వెన్సులు ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణ. మొదటి సగం నెమ్మదిగా ఉన్నప్పటికీ, స్పోర్ట్స్ సినిమాలు ఇష్టపడే వారికి ఇది ఒక మంచి అనుభూతిని ఇస్తుంది.

'బైకర్'పై రామ్ చరణ్ ప్రశంసలు .. శర్వానంద్ సినిమాకు మెగా బూస్ట్!

టాలీవుడ్‌లో ఇటీవల విడుదలైన సినిమాల్లో ప్రత్యేక కాన్సెప్ట్‌తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన చిత్రం బైకర్. శర్వానంద్ హీరోగా నటించిన ఈ రేసింగ్ బ్యాక్‌డ్రాప్ ఎమోషనల్ డ్రామా మంచి స్పందనను సొంతం చేసుకుంది. దర్శకుడు అభిలాష్ కృష్ణ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. ఈ సినిమాపై తాజాగా మెగాపవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ స్పందించడం హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. 'బైకర్' గురించి చాలా మంచి విషయాలు వింటున్నానని, ఇలాంటి అరుదైన కాన్సెప్ట్‌తో సినిమా తీసినందుకు యూవీ క్రియేషన్స్‌కు హ్యాట్సాఫ్ అంటూ చరణ్ ప్రశంసలు కురిపించారు.

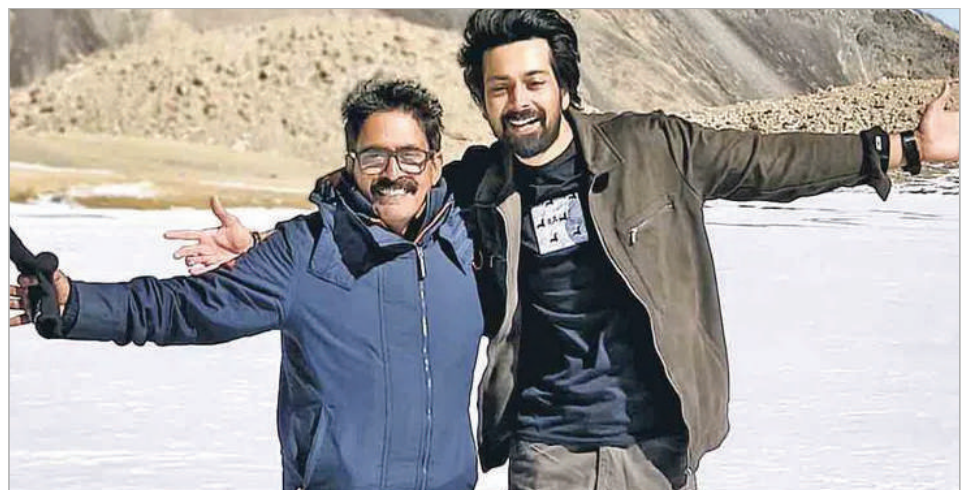
ఇక ఈ సినిమాలో శర్వానంద్, డా. రాజశేఖర్ నటనకు మంచి స్పందన వస్తుండటం ఆనందంగా ఉందని చరణ్ పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా తండ్రి--కొడుకు భావోద్వేగాలను హైలైట్ చేస్తూ వచ్చిన సన్నివేశాలు ప్రేక్షకులను బాగా ఆకట్టుకుంటున్నాయని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దర్శకుడు అభిలాష్ కృష్ణ ఇలాంటి యూనిక్ కాన్సెప్ట్‌ను ఎంచుకుని తెరకెక్కించడం గొప్ప విషయమని రామ్ చరణ్ అభినందించారు. ప్రస్తుతం కమర్షియల్ ఫార్ములా సినిమాల మధ్య ఇలాంటి కొత్త ప్రయత్నాలు రావడం ఇండస్ట్రీకి మంచి సూచిక అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.రామ్ చరణ్ వంటి స్టార్ హీరో నుంచి వచ్చిన ఈ ప్రశంసలు 'బైకర్' సినిమాకు మరింత హైప్ తీసుకువచ్చాయి. ఇప్పటికే పాజిటివ్ టాక్‌తో థియేటర్లలో రన్ అవుతున్న ఈ చిత్రం, ఇప్పుడు మరింత ప్రేక్షకులను ఆకర్షించే అవకాశాలు ఉన్నాయని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. బైకర్ పై రామ్ చరణ్ చేసిన కామెంట్స్ సినిమా యూనిట్‌కు పెద్ద బూస్ట్‌గా మారాయి. శర్వానంద్ కెరీర్‌లో మరో సక్సెస్‌గా ఈ చిత్రం నిలిచే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇక రామ్ చరణ్ ప్రస్తుతం పెద్ది సినిమాతో బిజీగా ఉన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ మూవీ ఏప్రిల్ 30న విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే విడుదలైన గ్లింప్స్‌కి మంచి టాక్ వచ్చింది. పెద్ది కూడా బాక్సాఫీస్‌ని షేక్ చేయనుందని అంటున్నారు.

'రాకాస' బాక్సాఫీస్ దూకుడు..

రెండు రోజుల్లోనే 10 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ కలెక్షన్స్!

ఇటీవల విడుదలైన రాకాస చిత్రం రిలీజ్‌కు ముందే యూత్ ఆడియన్స్‌లో భారీ అంచనాలను క్రియేట్ చేసుకుంది. ఆ క్రేజ్‌కు తగ్గట్టుగానే సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి ఓపెనింగ్స్ నమోదు చేస్తూ ట్రేడ్ వర్గాల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ట్రేడ్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, 'రాకాస' మొదటి రోజున ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు రూ.6 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించింది. ఈ చిత్రం యూత్ ఆడియన్స్‌లో మంచి హైప్ సృష్టించడంతో మొదటి రోజు నుంచే థియేటర్లలో మంచి ఆక్యుపెన్సీ కనిపించింది. షేర్ పరంగా చూస్తే, ఫస్ట్ డే వరల్డ్‌వైడ్‌గా రూ.2.51 కోట్ల షేర్ నమోదైంది. ఇందులో తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే రూ.1.76 కోట్ల షేర్ రావడం విశేషం. కర్ణాటక మరియు రెస్ట్ ఆఫ్ ఇండియా నుంచి రూ.15 లక్షలు, ఓవర్సీస్ మార్కెట్ నుంచి రూ.60 లక్షల షేర్ వచ్చినట్లు ట్రేడ్ రిపోర్ట్స్ చెబుతున్నాయి. రెండవ రోజు కూడా 'రాకాస' తన బాక్సాఫీస్ రన్‌ను స్టెడీగా కొనసాగించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రెండో రోజు ఈ చిత్రం రూ.10.30 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ కలెక్షన్స్‌ను దాటింది. కర్ణాటక: రూ.20 లక్షలు, ఓవర్సీస్: రూ.50 లక్షలు మొత్తం మీద రెండో రోజు వరల్డ్‌వైడ్‌గా రూ.2.30 కోట్ల షేర్ వసూళ్లు నమోదయ్యాయి. రెండు రోజులకు కలిపి మొత్తం రూ.4.80 కోట్ల షేర్ వచ్చినట్లు ట్రేడ్ విశ్లేషకులు వెల్లడిస్తున్నారు. ప్రత్యేకంగా ఓవర్సీస్ మార్కెట్‌లో 'రాకాస' మంచి పర్ఫార్మెన్స్ కనబరుస్తోంది. ఇప్పటికే కోటి రూపాయల షేర్ మార్క్‌ను దాటిన ఈ చిత్రం, ఫైనల్‌గా రూ.2 కోట్లలోపే క్లోజ్ అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయని అంచనా.సోషల్ మీడియాలో ఈ సినిమా కలెక్షన్స్‌ను ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ తో పోలుస్తూ చర్చలు జరుగుతున్నాయి. అయితే ఆ చిత్రంతో పోలిస్తే 'రాకాస' ఆ స్థాయిని చేరడం కష్టమని ట్రేడ్ వర్గాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. మూడవ రోజు కూడా ఈ చిత్రం డీసెంట్ హోల్డ్‌ను కొనసాగించే అవకాశాలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. బుక్‌మైషో ట్రెండ్స్ ప్రకారం ప్రతి గంటకు 3 వేలకుపైగా టికెట్లు అమ్ముడవుతున్నాయి. అయితే ఈ సినిమా బ్రేక్ ఈవెన్ సాధించాలంటే రాబోయే రోజుల్లో కూడా ఇదే స్థాయి కలెక్షన్స్ కొనసాగించాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వీకెండ్ తర్వాత కలెక్షన్స్ ఎలా ఉంటాయన్నదే కీలకం కానుంది. రాకాస చిత్రం యూత్ ఆడియన్స్ సపోర్ట్‌తో బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి రన్ కొనసాగిస్తోంది. మొదటి రెండు రోజుల్లోనే పాజిటివ్ ట్రెండ్ చూపించిన ఈ సినిమా, వచ్చే రోజుల్లో ఎలాంటి కలెక్షన్స్ సాధిస్తుందో చూడాలి.

నిద్రపోతే అతను దగ్గరవుతాడు

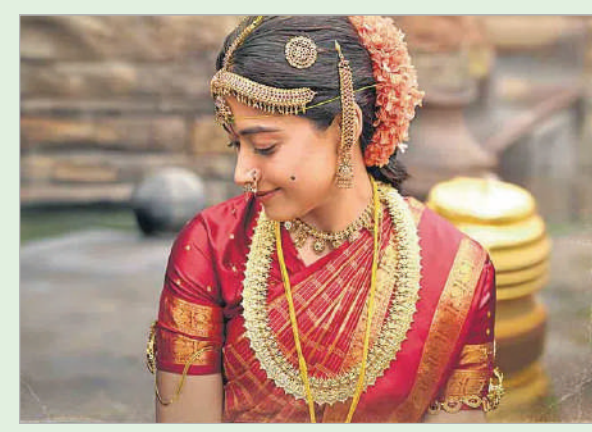


'చౌర్యపాఠం'ఫేం ఇంద్రరామ్ హీరోగా మమ్ముట్టి 'స్ట్రీట్ లైట్స్' చిత్ర దర్శకుడైన సినిమాటోగ్రాఫర్ షామ్‌దత్ దర్శకత్వంలో ఓ యూనిక్ సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ రానుంది. ఈ చిత్రం నేరుగా తెలుగులో నిర్మితమవుతుండటం విశేషం. వి డ్రీమ్స్ ఫిల్మ్స్ పతాకంపై వి.చూడామణి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి 'డోంట్ స్లీప్' అనే టైటిల్‌ని ఖరారు చేశారు. 'ఫ్ట్రవ శ్రీశీఅస్త్రవతీ ఎశీబ ంశ్రీవవజూ' ఫ్ట్రవ ఎశ్రీశీంవతీ ఫ్ట్రవ స్త్రవ్ం' అనేది ఉపశీర్షిక.ఆదివారం ఈ సినిమా టైటిల్, ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్‌ని విడుదల చేశారు. తమిళ అగ్రనటుడు విజయ్ సేతుపతి టైటిల్, ఫస్ట్‌లుక్ పోస్టర్లను ఆవిష్కరించి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. మలయాళ చిత్రాల డెప్త్, తెలుగు సినిమాల భారీతనం కలగలుపుగా ఈ సినిమా ఉంటుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. త్వరలో విడుదలకానున్న ఈ చిత్రానికి కథ, కథనం, మాటలు: సజీర్ బాబా, లూనా జబిన్, సంగీతం: గోకుల్ హర్షన్.

సత్తిబాబు పరలోక యాత్ర

'కపుల్ ఫ్రెండ్లీ' విజయంతో మంచి జోష్ మీదున్నారు హీరో సంతోష్ శోభన్. ఈ నేపథ్యంలో నెక్స్ట్ సినిమా షూటింగ్‌కి ఆయన సిద్ధమవుతున్నారు. సినిమా పేరు 'సత్తిబాబు పరలోక యాత్ర'. యూవీ క్రియేషన్స్ సమర్పణలో ఏఆర్ ఫిల్మ్స్ సంస్థ తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నది. 'స్వాతిముత్యం'ఫేం లక్ష్మణ్ కె.కృష్ణ దర్శకుడు.కంప్లీట్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ఈ చిత్రం రూపొందనున్నదని, జూన్ తొలివారం నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభిస్తామని, 'కపుల్ ఫ్రెండ్లీ' తర్వాత యూవీ క్రియేషన్స్ నుంచి వస్తున్న ఈ చిత్రం సంతోష్‌శోభన్‌కి మరో బ్లాక్‌బస్టర్ అవుతుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మిగతా వివరాలు తెలియాల్సివుంది.

రణబాలి బలం జయమ్మ



అగ్రహీరో విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక మందన్నా జంటగా నటిస్తున్న ఓపీరియాడిక్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'రణబాలి'. 19వ శతాబ్దంలో జరిగిన యథార్థ చారిత్రక సంఘటనల ఆధారంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రానికి రాహుల్ సంకృత్యాన్ దర్శకుడు. మైత్రీ మూవీమేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యర్నేని, వై.రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 11న గ్రాండ్‌గా సినిమా విడుదల కానున్నది. ఆదివారం రష్మిక మందన్నా పుట్టినరోజు సందర్భంగా చిత్రబృందం బర్త్‌డే స్పెషల్ వీడియోను విడుదల చేసింది. ఈ వీడియోలో జయమ్మగా రష్మిక మారిన పరిణామక్రమాన్ని చూపించారు. 'రణబాలి బలం జయమ్మ.. అతని సంతోషాలకు కారణం జయమ్మ' అంటూ వీడియోలో పేర్కొనడం ఈ జంట మధ్య ఉన్న ప్రేమను తెలియజేస్తున్నది. ఇటీవలే ఈ సినిమా అనంతపూర్ షెడ్యూల్‌ని పూర్తి చేసుకున్న విషయం విదితమే.

రేణు దేశాయ్ వార్నింగ్ ..సోషల్ మీడియాలో బూతులు పెడితే అరెస్ట్ ఖాయం!

సోషల్ మీడియాలో తనపై జరుగుతున్న ట్రోలింగ్, అసభ్యకర వ్యాఖ్యలపై నటి రేణు దేశాయ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. అకార ణంగా బూతులు తిట్టే నెటిజన్లను వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని ఆమె స్పష్టం చేస్తూ, చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని ఘాటుగా హెచ్చరించారు. ఇప్పటికే సైబర్ క్రైమ్ పోలీసుల సహకారంతో పలువురిని అరెస్ట్ చేయించిన ఆమె, తాజాగా మరోసారి వీడియో ద్వారా స్ట్రాంగ్ మెసేజ్ ఇచ్చారు.గతంలోనే సోషల్ మీడియా వేదికగా హెచ్చరించిన రేణూ దేశాయ్, చెప్పినట్లుగానే చర్యలకు దిగారు. తనపై దూషణలు చేసిన పలువురు నెటిజన్లపై ఫిర్యాదు చేయడంతో పోలీసులు ఇప్పటికే ఆరుగురికి పైగా వ్యక్తులను అరెస్ట్ చేశారు. "ఇక ఇది మొదట మాత్రమే.. ఇక్కడితో ఆగదు" అంటూ ఆమె స్పష్టం చేశారు.

పోలీసుల విచారణలో బయటపడిన విషయాలు ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్నాయి. కొందరు కేవలం సోషల్ మీడియాలో ఫేమస్ కావాలనే ఉద్దేశంతోనే సెలబ్రిటీలపై అసభ్యకర వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నట్లు ఒప్పుకున్నారని సమాచారం. దీనిపై స్పందించిన రేణు దేశాయ్, తాత్కాలిక ఫేమ్ కోసం జీవితాంతం మచ్చ తెచ్చుకోవద్దు అంటూ హెచ్చరించారు. అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించే వారి వివరాలను బయటపెట్టకపోయినా, వారి ఉద్యోగ స్థలాలకు, కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందిస్తామని రేణు దేశాయ్ హెచ్చరించారు. "ఫ్రీడమ్ ఆఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్ అంటే బూతులు తిట్టడం కాదు. ఇలాంటి చర్యలు మీ కెరీర్‌ను నాశనం చేస్తాయి" అని స్పష్టం చేశారు.ఈ కేసులో వేగంగా స్పందించిన సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులను రేణు దేశాయ్ అభినందించారు. "సిస్టమ్ మీద మళ్లీ నమ్మకం పెరిగింది" అని తెలిపారు. ఇకపై ఎవరైనా ఇలాంటి దూషణలకు పాల్పడితే తప్పకుండా చట్టపరమైన చర్యలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని ఆమె స్పష్టం చేశారు. సోషల్ మీడియాలో కామెంట్స్ చేసే ముందు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా ఆలోచించాలని రేణు దేశాయ్ కోరారు.

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