

ప్రతి నిత్యం కాణా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమీకానీది అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముస్సాబాయి మీ ముందుకు వస్తున్న ఆర్డీఎం తెలుగు దినపత్రిక

**అక్షరం**  
 తెలుగు దినపత్రిక సామాన్య అర్థం  
 ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైజ్మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి  
 EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.  
 aksharamnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

సుఖం  
**అక్షరం**  
 సామాన్య అర్థం తెలుగు దినపత్రిక  
**SUPHALA AKSHARAM**

**ఆధార్ కార్డ్ ఫార్మాట్ మార్చే యోచన లేదు**  
 క్యూఆర్ కోడ్ వార్తలపై కేంద్రం వివరణ

> 2వ పేజీలో..

MONDAY 04TH MAY 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 09 ISSUE : 47 COST : 3/- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 04 మే 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 09 సంచిక : 47 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

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

# బకాయిలపై ఏం చేద్దాం?

- విద్యుత్తు శాఖకు రూ.55 వేల కోట్ల బకాయిలు
- లిఫ్ట్ ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, సంస్థల నుంచే..
- నేడు క్యాబినెట్లో వాటి లకవరీపై చర్చ
- వాయిదాల వారీ చెల్లించే అంశంపై నిర్ణయం.. సింగరేణి సంస్థకు విద్యుత్ శాఖ బకాయి
- భూముల విలువల రెట్టింపు.. బహుదూర్ గూడలో బస్ టెల్లిగ్రాఫ్ ఏర్పాటుపై చర్చ
- విద్యుత్తు సబ్సిడీపై పక్కన సోలార్ ఫ్యాంట్ల నిర్మాణం.. ఖజానాకు వనరుల సమీకరణం..
- ఆర్టీసీ విలీనం.. ఉద్యోగులకు 6 వేల కోట్ల చెల్లింపుపై చర్చించనున్న క్యాబినెట్
- ఛార్జీస్ గడ్ కంట్రీ కొనుగోలు అంశంపై చర్చ.. కార్పొరేషన్లకు ఛార్జీలపై చర్చ..



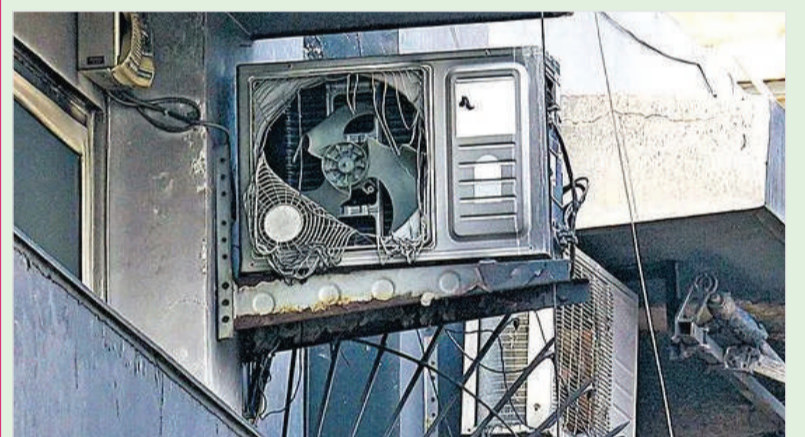
ఎత్తిపోతల పథకాలకు సంబంధించి రూ.26 వేల కోట్లు, మిషన్ భగీరథ రూ.5వేల కోట్లు, పంచాయతీరాజ్, మునిసిపాలిటీలు కలిపి రూ.6 వేల కోట్లతోపాటు పలు ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, సంస్థలు కలిపి మొత్తం సుమారు రూ.55 వేల కోట్లకు పైగా విద్యుత్ శాఖకు చెల్లించాల్సి ఉంది. ఇటీవల నిర్వహించిన పలు

సమీక్షల్లో అధికారులు ఈ బకాయిల అంశాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. మరోవైపు విద్యుత్ శాఖ కూడా సింగరేణి సంస్థకు రూ.వేల కోట్ల బకాయిలు చెల్లించాల్సి ఉంది. దీంతో ఏవైనా అవసరాల నిమిత్తం ప్రభుత్వం రుణాల కోసం బ్యాంకులు, ఇతర సంస్థల వద్దకు వెళ్లినప్పుడు.. ఈ బకాయిల అంశం తెరపైకి వస్తోంది. రుణాలను తిరిగి చెల్లించేందుకు ఉన్న అవకాశాలు, ప్రస్తుతం శాఖ పరిస్థితిని పరిశీలించి ఆయా బ్యాంకులు, సంస్థలు రుణాలు ఇచ్చేందుకు నిరాకరిస్తున్నాయన్న విషయాన్ని అధికారులు ప్రభుత్వానికి నివేదించారు. ఈ నేపథ్యంలో సోమవారం సచివాలయంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరగనున్న మంత్రివర్గ సమావేశంలో బకాయిల అంశంపై చర్చించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఏయే సంస్థలు ఎంత మేర బకాయిలు ఉన్నాయి, చెల్లింపులకు ఉన్న అవకాశాలేంటన్న దానిపై చర్చించి, వాయిదాల పద్ధతిలో విద్యుత్ శాఖకు చెల్లించేలా నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు సమాచారం. దీంతోపాటు పలు కీలక అంశాలపై క్యాబినెట్ భేటీలో చర్చించనున్నారు. రాష్ట్రంలో హైదరాబాద్ మినహా మిగిలిన తొమ్మిది ఉమ్మడి జిల్లాల పరిధిలో బకాయిలకు రెండు వాళ్లను సోలార్ పవర్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయాలనే ఉద్దేశంతో ప్రభుత్వం ఉంది. అంతర్జాతీయంగా నెలకొంటున్న యుద్ధ వాతావరణం, రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న గ్యాస్ ధరల నేపథ్యంలో సర్కారు ఈ దిశగా ఆలోచిస్తోంది. ప్రతి జిల్లాలోని



## కళ్లలో విషం నింపుకొన్న ప్రతిపక్షాలు

- అభివృద్ధిని చూడలేక సర్కారుపై తప్పుడు ప్రచారం
- రైతులకు బీఆర్ఎస్ సంతకం వేస్తే.. మేం రాజుల్ని చేశాం
- 5,6,7 తేదీల్లో పరంగల్లో రాముల్ని పువసాయ పనిముట్ల పంపిణీ
- రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి హైదరాబాద్, కూసుమంచి/తిరుమలూరుపాలెం, మే 3 రాష్ట్రం లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనులు, ప్రజా సంక్షేమ పథకాలను చూడలేక.. ప్రతిపక్షాలు కళ్లలో విషం నింపుకొని తమపై అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నాయని రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. మధ్యతు ధర లు కొరం రైతులకు ఖమ్మంలో జేడీలు వేసి అపమానించిన చరిత్ర బీఆర్ఎ?నది అన్నారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చాక రైతులను రాజును చేశామన్నారు. కాగా ఈనెల 5, 6, 7 తేదీల్లో పరంగల్లో నిర్వహించే రైతు వారోత్సవాల్లో రైతులకు సబ్సిడీపై ఆధునిక వ్యవసాయ పనిముట్ల పంపిణీ



# 9 మంది సజీవ దహనం!

**డిల్లీలో ఏసీ అవుట్డోర్ యూనిట్ పేలి నివాస భవనంలో మంటలు**  
 న్యూఢిల్లీ, మే 3 : దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలో ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఘోర అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. ఓ నివాస భవనంలో రేగిన మంటల్లో చిక్కుకొని.. ఏడాదిన్నర చిన్నారి సహా తొమ్మిది మంది సజీవ దహనం అయ్యారు. మరో 20 మందిని అగ్నిమాపక సిబ్బంది, ఎన్ఫీఆర్ఎఫ్ బృందాలు రక్షించాయి. వీరిలో పలువురు స్వల్ప గాయాలతో ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. న్యూఢిల్లీలోని వివేక్ విహార్ ప్రాంతంలో ఉన్న ఓ నాలుగంతస్తుల నివాస భవనంలో ఈ ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. భవనం రెండో అంతస్తులోని ఏసీ అవుట్ డోర్ యూనిట్లో జరిగిన పేలుడే ప్రమాదానికి కారణమని ప్రాథమికంగా తెలస్తారు. ఈ పేలుడు వల్ల ఫ్యాక్ట్ సర్క్యూట్ జరగగా.. భవనంలోని కొన్ని ఇళ్ల ప్రధాన ద్వారాలకు అమర్చి ఉన్న

> మిగతా 2వ పేజీలో..

# అధికారం ఎవరిని వరించేనో!

- ఫలితాలపై సర్వత్రా ఉత్సాహం
  - బెంగాల్, తమిళనాడు, కేరళ, అస్సాం, పుదుచ్చేరి కౌంటింగ్ నేడే
  - ఉదయం 8 గంటలకు పోస్టల్ బ్యాలెట్లతో లెక్కింపు ప్రారంభం
- న్యూఢిల్లీ, మే 3: టీఎంసీ, డీఎంకే వంటి ప్రాంతీయ పార్టీలతోపాటు బీజేపీ, కాంగ్రెస్, వామపక్షాలకు ఫలితం కీలకంగా మారిన పశ్చిమ బెంగాల్, తమిళనాడు, అస్సాం, కేరళ, పుదుచ్చేరి అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఓట్ల లెక్కింపు సోమవారం జరగనున్నది. మూడు అంచెల భద్రత వ్యవస్థ కలిగిన లెక్కింపు కేంద్రాల్లో ఉదయం 8 గంటలకు పోస్టల్ బ్యాలెట్లతో ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. తొలిసారిగా కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లోకి అనధికార ప్రవేశాన్ని నివారించడానికి ఎన్నికల సంఘం ఈసీఐఎన్ఈటీ ద్వారా క్యూఆర్ కోడ్ ఆధారిత ఫోటో గుర్తింపు కార్డు వ్యవస్థను ప్రవేశపెట్టింది. పశ్చిమ బెంగాల్లోని 293 అసెంబ్లీ స్థానాలకు 77 కేంద్రాల్లో ఓట్ల లెక్కింపు జరగనున్నది. ఈసారి ఊహించని రీతిలో భద్రతా ఏర్పాట్లు జరిగాయి. ఫలితాల రోజు వరకు తీవ్ర వాగ్వాదం నెలకొంది. అధికార టీఎంసీ, ప్రతిపక్ష బీజేపీ రెండూ ఓట్ల లెక్కింపులో అవకతవకలు జరుగుతాయని



అందోళన వ్యక్తం చేశాయి. రెండు దశల్లో జరిగిన పోలింగ్ ఏప్రిల్ 29న ముగిసింది. స్వాతంత్ర్యం అనంతరం మొదటిసారి రికార్డు స్థాయిలో 92.47 శాతం ఓటింగ్ నమోదైంది. దక్షిణ 24 పరగణాల జిల్లాలోని ఫల్ల నియోజకవర్గంలో తీవ్రమైన ఎన్నికల ఉల్లంఘనలను కారణంగా చూపుతూ ఎన్నికలను ఎన్నికల కమిషన్ రద్దు చేసింది. ఆ నియోజకవర్గంలోని మొత్తం 285 పోలింగ్ కేంద్రాల్లో మే 21న రీపోలింగ్ జరగనున్నది. **బెంగాల్లో హోరాహోరీ** ప్రధాన ప్రతిపక్షం బీజేపీ నుంచి బలమైన సవాలును

> మిగతా 2వ పేజీలో..

# 6న రైతు సంగ్రామ సభను జయపద్దం చేయండి

- ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ప్రభుత్వ వై ఫ్యూల్స్ ఎండగట్టండి
  - బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ పిలుపు
  - ఎర్రవల్లిలోని ఫాంహౌస్లో కేటీఆర్, హరికేరావుతో భేటీ
- గజ్వేల్/మర్నాడు, మే 3 వరంగల్ పట్టణంలో ఈనెల 6న నిర్వహించనున్న రైతు సంగ్రామ సభను జయపద్దం చేసి.. కాంగ్రెస్ సర్కారు రైతు వ్యతిరేక విధానాలను ఎండగట్టాలని బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం సాయంత్రం సిద్దిపేట జిల్లా మర్నాడు మండలం ఎర్రవల్లిలోని ఫాంహౌస్లో పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్

> మిగతా 2వ పేజీలో..

## నేటి నుంచి రైతు వారోత్సవాలు

**తాండూరు నుంచి శ్రీకారం: తుమ్మల**  
 హైదరాబాద్, మే 3 ప్రజాపాలన, ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా సోమవారం నుంచి ఈనెల 9వ తేదీ వరకు రాష్ట్రంలో రైతు వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. వికారాబాద్

> మిగతా 2వ పేజీలో..

# భారత్కు మరో 45 వేల టన్నుల ఎల్పీజీ

**హోర్నుజీ దాటిన కార్గో నౌక 'సర్వ్ శక్తి'.. 13న విశాఖకు**  
 న్యూఢిల్లీ, మే 3: భారతదేశానికి 45 వేల టన్నుల ఎల్పీజీ (వంట గ్యాస్) తీసుకొస్తున్న కార్గో నౌక 'సర్వ్ శక్తి' శనివారం సురక్షితంగా హోర్నుజీ జలసంధిని దాటింది. ఈ నౌక మార్చల్ బలాండ్స్ జెండాతో వస్తోందని అధికార వర్గాలు వెల్లడించాయి. నౌకలో 18 మంది భారతీయులు సహా మొత్తం 20 మంది సిబ్బంది ఉన్నారు. ఈనెల 13న ఈ నౌక విశాఖపట్టణానికి చేరుకుంటుందని భావిస్తున్నారు. ఉద్రేకతల నేపథ్యంలో

> మిగతా 2వ పేజీలో..

# అధికారం ఎవరిని వరించేనో!..

# 9 మంది సజీవ దహనం!

## ➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

స్పార్ట్ లాక్లు జామ్ అయ్యాయి. దీంతో తలుపులు తెరుచుకోక ఇళ్లలో చిక్కుకొని పలువురు అగ్నికి ఆహుతి అయ్యారు. ఈ భయనక ఘటనకు సంబంధించి స్థానికులు, అధికారులు తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. వివేక విహీన్ ప్రాంతంలోని ఓ నాలుగంతస్తుల భవనంలో ఒక్కో అంతస్తులో రెండేసి ఇళ్లు ఉండగా.. ఎనిమిది కుటుంబాలు నివాసముంటున్నాయి. భవనం అంతరించి ఒక లిఫ్ట్, ఒకేఒక్క మెట్ల మార్గం ఉంది. అయితే, ఆదివారం తెల్లవారుజామున 3:40 గంటల సమయంలో రెండో అంతస్తులోని ఓ ఏసీ అవుట్ డోర్ యూనిట్ నుంచి మంటలు రావడాన్ని ఓ డెవిలర్ బాయ్ గుర్తించాడు. ఆ యూనిట్ లో తొలుత పేలుడు సంభవించి ఫార్ట్ సర్క్యుట్ జరిగి భవనమంతా మంటలు వ్యాపించాయి. భవనంలోని ఇక్కడల్లో చెక్కతో చేసిన అలంకరణ సామగ్రి వల్ల మంటలు మరింత చెలరేగాయి. భవనమంతా పొగ కమ్మేయగా.. అగ్నికీలు ఎగసిపడ్డాయి. లోపల ఇరుక్కున్న వారు సాయం కోసం ఆర్డనాదాలు పెట్టినా ఫలితం లేకపోయింది. అగ్నిప్రమాదంపై ఉదయం నాలుగు గంటల సమయంలో సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది హుటాహుటిన ఘటనా స్థలికి చేరుకున్నారు.

10 అగ్నిమాపక యంత్రాల సాయంతో ఐదు గంటల పాటు శ్రమించి మంటలను అదుపులోకి తెచ్చారు. భవనంలోని ఇంటి బాల్కనీలకు ఏర్పాటు చేసుకున్న ఇసుక గ్రిల్స్, పక్షులు ఇక్కడల్లోకి రాకుండా ఏర్పాటు చేసుకున్న వలలు సహాయక చర్యలకు తీవ్ర అటంకం కలిగించాయి. మంటలు అదుపులోకి వచ్చిన తర్వాత మొదటి అంతస్తులో ఒకటి, రెండో అంతస్తులో ఐదు, మెట్ల మార్గంలో మూడు మృతదేహాలను సహాయక బృందాలు గుర్తించాయి. ఫార్ట్ సర్క్యుట్ వల్ల రెండో అంతస్తులోని ఓ ఇంటికి ఉన్న స్పార్ట్ లాక్ జామ్ అయ్యింది. దీంతో ఈ ఇంట్లోని అరవింద్ జైన్(60), ఆయుర్ భార్య అనిత జైన్ (58), వారి కుమారుడు నిషాంత్ జైన్(35) నిషాంత్ భార్య ఆంజనేయ జైన్(33), అరవింద్ జైన్ మనమధు ఆకాశ్ జైన్ (ఏదాదిస్తర) అనే చిన్నారు లోపలి ఇరుక్కుపోయి మంటల్లో కాలిపోయారు. అలాగే, మొదటి అంతస్తులో శిఖా జైన్(45) అనే మహిళ మరణించగా ఆమె భర్త నవీన్ జైన్ (48) గాయాలతో బయటపడ్డారు. స్పార్ట్ లాక్ జామ్ అవ్వడం వల్లే వీరు కూడా ఇంట్లో నుంచి బయటకు రాలేకపోయినట్లు చెబుతున్నారు. ఇక, మూడో అంతస్తులోని మెట్ల మార్గంలో నితిన్ జైన్(50), షైలి జైన్(48), కుమారుడు సామ్యుక్ జైన్(25) సజీవ దహనమయ్యారు. మేడ మీదకు వెళ్లే గేటుకు తాళం వేసి ఉండగా.. పైకి వెళ్లేకపోయిన వీరు పొగ వల్ల స్పృహ కోల్పోయారు. ఆపై, మంటల్లో దహనమయ్యారు. కాగా, ఈ ప్రమాదంపై లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ తరన్జీత్ సింగ్ సందూ, సీఎం రేఖా గుప్తా దిగ్గ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు.

## ➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

కేంద్రాలను ఈసీ ఏర్పాటు చేసింది. అయితే ప్రస్తుత కౌంటింగ్ సందర్భంగా బహుళ అంచనా భద్రతా వ్యవస్థను ఈసీ ఏర్పాటు చేసింది. కౌంటింగ్ శాంతియుతంగా, పౌరదర్శకంగా, క్రమబద్ధంగా జరిగేలా చూసేందుకు సమగ్ర భద్రతా ఏర్పాట్లు చేశామని ఈసీ సీనియర్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. 165 అదనపు కౌంటింగ్ పరిశీలకులను, 77 పోలీసు పరిశీలకులను ఈసీ నియమించింది. రిటర్నింగ్ అధికారులు, పరిశీలకులు మినహా మిగతా వారికి మొత్తల్లో ఘోష్టను నిషేధించడం సహా లెక్కింపు కేంద్రాల వద్ద కఠినమైన ప్రవేశ నియంత్రణ చర్యలను ఈసీ ప్రవేశపెట్టింది.

## అస్సాంలో ఎన్డీఏ హ్యూట్రీక్?

అస్సాంలో హ్యూట్రీక్ సాధించగలమని బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ ఆశిస్తున్నది. రాష్ట్రంలోని 126 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల నుంచి 722 మంది అభ్యర్థుల భవిష్యత్తును నిర్ధారించే ఈసీ ఎంపలను 35 జిల్లాల్లోని 40 కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో సోమవారం ఉదయం తెరవనున్నారు. కౌంటింగ్ కేంద్రాలు, ఈసీ ఎంపలను భద్రపరిచిన డ్రాంగ్గోర్మాల్ భద్రత కోసం 25 కంపెనీలు (ఒక్కోదానిలో దాదాపు 100 మంది సిబ్బంది) సీఆర్పీఎఫ్ దళాలను ఈసీ నియమించింది. రాష్ట్రంలో ఏప్రిల్ 9న పోలింగ్ జరగగా 85.96 శాతం పోలింగ్ సమాధానం. ఎన్నికల బరిలో ఉన్న ప్రముఖులలో బీజేపీకి చెందిన ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్మి శర్మ, కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గౌరవ్ గాగ్డో ఉన్నారు.

## ఎల్డీఎఫ్కు హ్యూట్రీక్ దక్కేనా?

కేరళలో 2024 లోక్ సభ ఎన్నికలు, ఇటీవలి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో తన పనితీరుతో ఉత్సాహంగా ఉన్న కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యూడీఎఫ్ రెండు పర్యాయాలుగా అధికారంలో ఉన్న లెఫ్ట్ డెమోక్రటిక్ ఫ్రంట్ (ఎల్డీఎఫ్)ను గద్దె దించాలని ఆశిస్తుండగా, బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ రాష్ట్రంలో పట్టు సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నది. ఎల్డీఎఫ్ ఓటమి పాలైతే 1960ల తర్వాత ఏ భారత రాష్ట్రంలోనూ వామపక్ష పార్టీలు అధికారంలో లేకుండాపోవడం ఇదే మొదటిసారి అవుతుంది. రాష్ట్రంలోని 140 సీట్ల కోసం మొత్తం 883 మంది అభ్యర్థులు పోటీ చేస్తున్నారు. 43 ప్రదేశాలలో 140 కౌంటింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసే పోటీలో లేనప్పటికీ 2021లో ఒక్కో సీటు కూడా గెలవలేకపోయిన బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ కేరళలో తమ ఉనికిని విస్తరించుకోవడానికి ఈ ఎన్నికలను కీలకమైనవిగా భావిస్తున్నది.

## తమిళనాడులో త్రిముఖ పోటీ

తమిళనాడులో అధికారంలో ఉన్న డీఎంకే, దాని ప్రధాన ప్రత్యర్థి ఏఐఎంఎంకేతోపాటు నలుడు-రాజకీయవేత్త విజయ్ నేతృత్వంలోని డీవీకే, తమిళ జాతీయవాది సీమాన్ నేతృత్వంలోని ఎన్టీకే వంటి కొత్త పార్టీల భవిష్యత్తు మరీ కొన్ని గంటల్లో తేలిపోనున్నది. వరుసగా రెండోసారి అధికారాన్ని చేపట్టాలని డీఎంకే ఆశిస్తున్నది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 62 కౌంటింగ్ కేంద్రాల్లో మూడంచెల భద్రత సదుమ సోమవారం ఉదయం ఓట్ల

లెక్కింపు ప్రారంభం కానున్నది. ఈసీ ఎంపల కోసం 234 కౌంటింగ్ హక్కు ఏర్పాటు చేశారు. పోస్టల్ బ్యూల్బలె లెక్కింపు కోసం అదనంగా 240 హక్కును ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేశారు. ఏఐఎంఎంకే, బీజేపీ, బిఎన్ఆర్ఎస్, ఎల్డీఎఫ్ పార్టీలు ఎన్డీఏ కూటమిలో ఉండగా కాంగ్రెస్, డీఎంకే, వీసీకే పార్టీలు ఇండియా కూటమి తరఫున బరిలో ఉన్నాయి. విజయ్ సారథ్యంలోని డీవీకే ఒంటరిగా పోటీ చేసింది.

## పుదుచ్చేరిలో విజయం ఎవరిది?

కేంద్ర పాలిత ప్రాంతమైన పుదుచ్చేరిలోని 30 అసెంబ్లీ స్థానాలకు సోమవారం ఉదయం ఓట్ల లెక్కింపు జరగనున్నది. ఏప్రిల్ 9న ఒకే దశలో పోలింగ్ జరగగా రికార్డు స్థాయిలో 91.23 శాతం ఓట్లు పోలయ్యాయి. 2021 ఎన్నికల్లో 16 స్థానాలు గెలుచుకుని కచ్చితమైన మెజారిటీతో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసిన ఎన్డీఏ మరోసారి తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటున్నది. కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని ఇండియా కూటమి కూడా గెలుపును ఆశిస్తున్నది.

## 8 స్థానాల్లో ఉప ఎన్నికల కౌంటింగ్

గోవా, కర్ణాటక, నాగాలాండ్, గుజరాత్, మహారాష్ట్రలోని 8 అసెంబ్లీ స్థానాలకు సోమవారం ఓట్ల లెక్కింపు జరగనున్నది. గోవాలోని పోండ, కర్ణాటకలోని బాగల్కోట్, దావణగెరి, నాగాలాండ్లోని కోరీదంగ్, త్రిపురలోని ధర్మనగర్, గుజరాత్లోని ఉఫ్రిత్, మహారాష్ట్రలోని రహూర్, బారామతి స్థానాలకు ఉప ఎన్నికలు జరిగాయి.

# కళ్లల్లో విషం నింపుకొన్న ప్రతిపక్షాలు

చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఆదివారం ఖమ్మం జిల్లా కూసుమంచి ఉన్నతపాఠశాల ప్రాంగణంలో, అలాగే తిరుమలాయాపాలెం మండలం బచ్చోడులో జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ ఠీవర్షల్ కలిసి మంత్రి ప్రజాధర్మాలలో పాల్గొన్నారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో పొంగులేటి మోహన్మాతూ.. రైతు డిక్షరేషన్లో రామోలిగాంధీ చెప్పినట్లుగా రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ చేశామని గుర్తు చేశారు. రైతు సంక్షేమంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం మూలభేదీ పరిమితమైందని, తాము చేతల్లో చూపిస్తున్నామన్నారు. పక్షం, మొక్కజొన్న పంటలను మద్దతు ధరలకు కొనుగోలు చేయడం, సన్న పక్షం క్యుంటాలు రూ. 500 బోసన్ అందించడం, వారం రోజుల్లోనే రైతుల ఖాతాల్లో నగదు జమ చేయడం.. రైతు పక్షపాత చర్యలకు నిదర్శనమన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే రైతు కమిషన్ ఏర్పాటుచేయడం గొప్ప నిర్ణయమని మంత్రి అన్నారు. కాగా ప్రజాధర్మాలలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం దరఖాస్తులు వస్తున్నాయని మంత్రి తెలిపారు. ఈ నెలాఖరుకు లేదా వచ్చే నెల రెండో విడతలో ఆర్దులందరికీ మంజూరు చేస్తామన్నారు. కాగా బచ్చోడులో ప్రజాధర్మాల నిర్వహిస్తుండగా ఒక్కసారిగా వర్షం కురవడంతో సభా ప్రాంగణమంతా తడిసిపోయింది. దీంతో ఆం గులేటి సుమారు గంటల సేపు పాఠశాల గదినే వేదికగా చేసుకున్నారు. కరెంట్ పోవడంతో.. టార్గెట్ వెలుగులో ప్రజలనుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు.

## ➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

ఒక నియోజకవర్గంలో ఒక గ్రామాన్ని వైలెట్ గా ఎంపిక చేసి, పూర్తి సౌలార్ పవర్ను సరఫరా చేయాలని భావిస్తోంది. అంతేకాకుండా ఆ గ్రామాల్లో గ్యాస్ స్టేషన్లు వాడకుండా పూర్తి సౌలార్ స్టేషన్లు అందించేందుకు ఉన్న అవకాశాలనూ పరిశీలిస్తోంది.

ఈ విషయంపైనా మంత్రివర్గంలో చర్చించి ఒక నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు తెలిసింది. ఇక రాష్ట్ర ఖజానాకు వనరుల సమీకరణంపై దృష్టి సారించిన ప్రభుత్వం.. అందుకు ఉన్న అవకాశాలను గుర్తిస్తోంది. ఇప్పటికే పలు సంస్థల పరిధిలోని ఆస్తులను వేలం వేస్తూ ఆదాయం రాబడుతోంది. తాజాగా వనరుల సమీకరణ కోసం ఏర్పాటైన క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ.. ఇటీవల వరుసగా వివిధ ప్రభుత్వ శాఖలతో భేటీ అవుతోంది. ఆ భేటీల్లో వనరుల సమీకరణకు ఉన్న మార్గాలను గుర్తించి ఒక నివేదికను రూపొందించినట్లు తెలిసింది. ఆ నివేదిక ను క్యాబినెట్ ముందుంచి దానిపై చర్చించనున్నారు. అనంతరం వనరుల సమీకరణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. ఆర్డీసీ కార్యకలతో చర్చల సందర్భంగా ఆ సంస్థను ప్రభుత్వంలో విలీనం చేయాలనే డిమాండ్ పట్ల ప్రభుత్వం సానుకూలత వ్యక్తం చేసింది. ఆ కారణంగానే కార్యకలు సమ్మేయ విరమించినట్లు ప్రకటించారు. ఈ క్రమంలోనే ఆర్డీసీని ప్రభుత్వంలో విలీనం చేయడంపై క్యాబినెట్ లో చర్చించనున్నారు. అలాగే ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈ నెల 5న ఆందోళన చేపడతామని ఉద్యోగ సంఘాల జేపీసీ ఇచ్చిన ప్రకటన నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం వారితోనూ సమావేశమై చర్చలు జరిపింది. వారి సమస్యల్లో కీలకమైన ఆర్థిక అంశాలను పరిష్కరిస్తామని చెప్పింది. ఇందులో భాగంగా రానున్న వంద రోజుల్లో రూ.6వేల కోట్లను చెల్లిస్తామని హామీ ఇచ్చింది. ఈ దృష్ట్యా అందుకు ఉన్న అవకాశాలపై చర్చించి, చెల్లింపులపై ప్రకటన చేయనున్నట్లు సమాచారం. పీఆర్ డిఎల వ్యవహారంపైనా నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉందని తెలిసింది. తుమ్మిడిచాట్ల వద్ద 150 మీటర్ల ఎత్తులో బ్యారేజీ నిర్మించి, ఎల్లంపల్లికి నీటిని తరలించే మార్గాలపై క్యాబినెట్ లో తుగూ చర్చించనున్నారు. దీంతోపాటు కొత్త రేషన్ కార్డులు, ఆసరా పింఛన్లు, ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా

పథకం అమలుపైనా చర్చించనున్నారు. ఉద్యమకారుల సంక్షేమ సంఘం విధివిధానాల ఖరారుపై చర్చించనున్నారు.

## బస్ టెర్మినల్, మెట్రో రెండో ఫేజీ పుస్తకం

హైస్కోడ్ రైల్వే కార్పొరేషన్ కోసం శంషాబాద్ లోని బహదుర్ గూడ సమీపంలో ఇప్పటికే 500 ఎకరాల స్థలం అందుబాటులో ఉండగా, మరో 150 ఎకరాలను సేకరించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. దీనిపై క్యాబినెట్ లో చర్చించనున్నారు. అక్కడే హైస్కోడ్ రైలు, మెట్రో, బస్సులతోపాటు విమానాశ్రయాలని వెళ్లెండుకు వీలుగా ఇంటర్ సీట్ల బస్ టెర్మినల్ పేరుతో భారీ నిర్మాణాన్ని చేపట్టే అంశంపైనా చర్చించనున్నారు. తీసుకోనున్నట్లు సమాచారం. కాగా, మెట్రో రెండో ఫేజీను ఏ పద్ధతిలో నిర్మించాలి, పీవీపీ మోడల్ లో ముందుకు వెళ్లాలా, లేక కేంద్ర ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యంతో వెళ్లాలా అనేదానిపై చర్చించనున్నారు. ఇప్పటికే కేంద్రానికి ప్రతిపాదనలు పంపగా, మరోసారి డీపీఆర్ ను పంపింది.. నిధులు, సంబంధిత అంశాలకు సహకరించాలని కోరే విషయంపై కీలకంగా చర్చించనున్నట్లు తెలిసింది. ఇక ఐబి-బాసర్ (ఆర్టీయూసీటీ)కు యూనివర్సిటీ హోదా కల్పించే అంశంపైనా క్యాబినెట్ భేటీలో చర్చించనున్నారు. హైబ్రిడ్ యాన్యువైట్ మోడ్ (హ్యూమ్) విధానంలో అభివృద్ధి చేయదలచిన ఆర్అండ్ డీ, పంచాయతీరాజ్ శాఖలోని రోడ్ల టెండర్లలో ఎక్సెస్ రేట్ల వ్యవహారం తెరపైకి వచ్చినందున.. దీనిపైనా చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు తెలిసింది.

## కార్పొరేషన్ల చైర్మన్ల జాబితా సిద్ధం!

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పలు కార్పొరేషన్లకు కొత్త చైర్మన్లను నియమించాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఉన్న చైర్మన్ల పదవీకాలం పూర్తికానున్న నేపథ్యంలో కొత్త వారిని నియమించనున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన జాబితా కూడా సిద్ధమైనట్లు, దీనిపై క్యాబినెట్ లో చర్చించనున్నట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం ఉన్నవారిలో ఐదారుగురు మినహా మిగిలిన వారందరినీ కొత్త వారిని నియమించనున్నట్లు సమాచారం. ఒకటి, రెండు రోజుల్లోనే ఈ ఉత్తర్వులు వెలువడే అవకాశం ఉందని అధికారి వర్గాల ద్వారా తెలిసింది.

# నేటి నుంచి రైతు వారోత్సవాలు

జిల్లా తాండూరులో ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుడుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా 'టీజీ ఆర్ యాండ్ యాండ్' యాండ్ ను ఆవిష్కరించనున్నట్లు వెల్లడించారు. సేంద్రియ ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్ కు టీజీ ఆర్ యాండ్ దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. వ్యవసాయశాఖతోపాటు అనుబంధ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, వారోత్సవాలను విజయవంతం చేయాలని ఆయన సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్లు సోదల్ అధికారులుగా వ్యవహరిస్తారని తెలిపారు. మొదటి రోజు వ్యవసాయశాఖ అధ్యక్షులలో మట్టి ఆరోగ్యం, సమతుల్య ఎరువుల వినియోగం, సహజ వ్యవసాయం, రెండో రోజు ఉద్యానశాఖ అధ్యక్షులలో పంటల విభిన్నీకరణ, మైక్రో ఇరిగేషన్, మూడో రోజు సహకార, మార్కెటింగ్ శాఖల ద్వారా మార్కెట్ లింకేజీలు, రుణసదుపాయం, నాలుగో రోజు యాంత్రికరణ, డ్రాఫ్ట్ వినియోగం, సౌరశక్తి పరిష్కారాలపై ప్రదర్శనలు, ఐదో రోజు.. పశుఆరోగ్యం, చేపల ఉత్పత్తి పెంపు, చివరి రోజు సాగునీటిశాఖ పంపాకాలానికి ముందస్తు చర్యలు, నీటి వనరుల నిర్వహణపై మార్కెటింగ్ కేసీఆర్ చేస్తుందని తెలిపారు.

# భారత్ కు మరో 45 వేల టన్నుల ఎల్పీజీ

## ➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

హోర్సుజ్ గుండా నౌకల రాకపోకలు బాగా తగ్గిపోయాయి. భద్రతా కారణాలతో అనేక నౌకలు ఈ మార్గంలో రావడం లేదు. గత బుధవారం 6 నౌకలు మాత్రమే ఈ జలసంధిని దాటాయి. సర్వీ శక్తి నౌక తీసుకొస్తున్న ఎల్పీజీని ఇండియన్ ఆయల్ కార్పొరేషన్ (ఐపీసీ) కొనుగోలు చేసినట్లు షిప్పింగ్ డాక్యుమెంట్లు ఆధారంగా బ్లామ్ బర్ల్ సంస్థ వెల్లడించింది. బ్లామ్ బర్ల్ కథనం మేరకు దుబాయిలో మరో నౌక నుంచి ఈ ఎల్పీజీని నింపుతున్న సర్వీ శక్తి నౌక ఫిలిపై మొదట్లో పర్షియన్ గల్ఫ్ లోకి ప్రవేశించింది.

# ఆధార్ కార్డ్ ఫార్మాట్ మార్చే యోచన లేదు

## క్యూఆర్ కోడ్ వారలపై కేంద్రం వివరణ

న్యూఢిల్లీ, మే 3: ప్రస్తుతమున్న 'ఆధార్ కార్డ్' ఫార్మాట్ ను మార్చుతున్నట్లు వస్తున్న ఊహాగానాల్ని కేంద్రం కొట్టివేసింది. అలాంటి ప్రతిపాదనను తమ ముందు లేదని, ఫోటోగ్రాఫ్, క్యూఆర్ కోడ్ తో ఆధార్ కార్డు తీసుకొచ్చే ఆలోచనను లేదని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు ఆదివారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. 'ఈ ఏడాది చివరి నాటికి ఆధార్ కార్డ్ డిజైన్ ను కేంద్రం మార్చబోతున్నదని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం, మీడియా సంస్థల నివేదికలు ప్రజల్ని అసవసరంగా గందరగోళపరుస్తున్నాయి. ఇవన్నీ తప్పుడు వార్తలు' అని కేంద్రం తెలిపింది. ఆధార్ కార్డ్ పై ఆధార్ నంబర్, పేరు, అడ్రెస్ సహా ఇతర వ్యక్తిగత వివరాల స్థానంలో క్యూఆర్ కోడ్ ను తీసుకొస్తున్నట్లు వస్తున్న వార్తల్ని కేంద్రం ఖండించింది. ఆధార్ కు సంబంధించి సోషల్ మీడియాలో వచ్చే షాక్స్ పై ప్రజలు ఆధారపడవద్దని కోరింది.



### ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ పివి రామన్ కు ఘనంగా వీడ్కోలు



జ్యోతి నగర్ ఎన్నిపిసి మే 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ ఎన్ టీ పి సి కాకతీయ కళ్యాణ మండలంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రామగుండం నగర పాలక సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ గా పని చేసి ఏప్రిల్ 30 న పదవీ విరమణ చేసిన పి.వి.రామన్ ను మేయర్ మహంకాళి స్వామి , కమీషనర్ జె.అరుణ శ్రీ ఘనంగా సన్మానించి వీడ్కోలు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు కార్యాలయ ఉద్యోగులు, నగర పాలక సంస్థ అధికారులు పాల్గొని ఆయన నగర పాలక సంస్థకు చేసిన సేవలను కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా రామన్ మాట్లాడుతూ తన ఉద్యోగ జీవితంలో సహకరించిన అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

### నాగపల్లి అభివృద్ధికి 10 లక్షల నిధులు మంజూరు

మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకు సర్పంచ్ దివ్య సుధాకర్ కృతజ్ఞతలు



రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) మే 03 అక్షరం న్యూస్ : రామగిరి మండలం నాగపల్లి గ్రామ అభివృద్ధిలో భాగంగా సి ఆర్ ఆర్ (స్పృ కాంపౌనెంట్ ) కింద రూపాయలు 10 లక్షల నిధులు మంజూరు చేయడం పట్ల గ్రామ సర్పంచ్ కొండవీన దివ్య సుధాకర్ యాదవ్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ నిధులను మంజూరు చేసిన ఐటీ, ఇండస్ట్రీస్ మంత్రివర్గులు దుద్దిబి శ్రీధర్

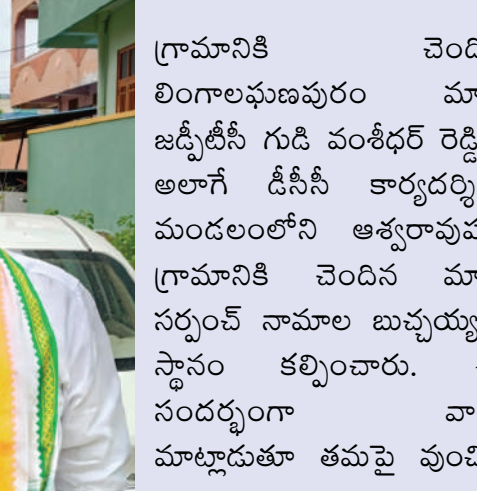
బాబు, మంధని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తొట్ల తిరుపతి యాదవ్ కి సర్పంచ్ కొండవీనా దివ్య సుధాకర్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. గ్రామ అభివృద్ధికి ఈ నిధులు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. గ్రామంలో రోడ్లు, డ్రైనేజీ, తాగునీరు వంటి ప్రాథమిక సదుపాయాల మెరుగుదలకు ఈ నిధులను వినియోగిస్తామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా గ్రామ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం సహకారం అందించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నాగపల్లి గ్రామ ప్రజల తరఫున మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కి సర్పంచ్ కొండవీన దివ్య సుధాకర్ యాదవ్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

### జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీలు లో మండలంలోని ముగ్గురికి స్థానం

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/( అక్షరం న్యూస్ )మే 03: జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ లోని మండలంలోని ముగ్గురికి స్థానం కల్పించారు. డి.సీ.సీ ఉపాధ్యక్షులు గా మండలం లోని ఇబ్రహీంపూర్ కు చెందిన మాజీ జడ్పీటీసీ లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి, మదారం



జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/( అక్షరం న్యూస్ )మే 03: జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ లోని మండలంలోని ముగ్గురికి స్థానం కల్పించారు. డి.సీ.సీ ఉపాధ్యక్షులు గా మండలం లోని ఇబ్రహీంపూర్ కు చెందిన మాజీ జడ్పీటీసీ లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి, మదారం



సముక్తాన్ని వమ్ము చేయకుండా బూత్ సాయ నుండి కాంగ్రెస్ ను బలోపేతం చేయడానికి అంకిత భావంతో కృషి చేస్తామని అన్నారు. డి.సీ.సీలో మండలంలోని ముగ్గురికి స్థానం కల్పించడం పట్ల మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు, అభిమానులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.



## మక్క కొనుగోలు కేంద్రాలకు గన్నీ బ్యాగులతో వస్తే వాటికీ ప్రభుత్వం చెల్లింపులు చేస్తుంది....

- జిల్లా కలెక్టర్ దివాలకర్ డి.ఎస్
- మక్క నిల్వలకు స్థలాలు గుర్తించి వెంటనే తరలింపు చర్యలు...
- రైతులకు చెల్లింపులు అలస్యం లేకుండా పూర్తి చేయాలి..
- అలాగే వర్షాల నేపథ్యంలో మొక్కజొన్న
- ధాన్యం కొనుగోలుపై జామ్ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్..

చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. 60 వేల టన్నులు రైతుల నుంచి వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని పేర్కొన్నారు. రవాణాకు అవసరమైన వాహనాలు సిద్ధంగా ఉంచాలని, లోడింగ్ మామూలీ సమస్యలను అగ్నిం చూచి నివారించారు. మార్కెట్ డిమాండ్ సరిగ్గా 40 కేంద్రాల్లో కొనుగోలు జరుగుతున్న మక్కలో ఎంత మోతాదు వర్షాలకు తడిసిందో 24 గంటల్లో నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో టార్గెట్ కవర్జుండ్లకు ఉంచాలని తెలిపారు. రైతులు గన్నీ బ్యాగులతో మక్క తీసుకొచ్చినా వాటికి చెల్లింపులు చేస్తామని స్పష్టంగా తెలియజేయాలని, ప్రతి కొనుగోలు కేంద్రంలో దీనిపై ఫైళ్లు ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ధాన్యం కొనుగోలుపై కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇప్పటివరకు పెద్దగా నష్టం సమాచారం లేనప్పటికీ, వాతావరణ నిపుణులు హెచ్చరికల మేరకు సోమవారం సాయంత్రం నుంచి మంగళవారం వరకు భారీ వర్షాలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున అప్రమత్తంగా ఉండాలని తెలిపారు. ధాన్యం కొనుగోలు కోసం లారీలు సిద్ధంగా ఉంచాలని, అదనపు వాహనాలను వినియోగించాలని సూచించారు. నాణ్యత ప్రమాణాలు



సంబంధించి 36 వేల టన్నుల ధాన్యం వచ్చినప్పటికీ ఇప్పటివరకు 20 వేల టన్నులు మాత్రమే కొనుగోలు చేసినందున పెండింగ్ కొనుగోలును వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఐకేపీ పరిధిలో పెండింగ్ ఎక్కువగా ఉన్నందున తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. కూసుమంచి మండలంలో తడిసిన ధాన్యాన్ని లారీల ద్వారా బాయిల్ రైస్ మిల్లర్లకు తరలించి అన్ లోడ్ చేయాలని సూచించారు. రైతులకు చెల్లింపులు నిరంతరం జరుగుతూ ఉండాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అలస్యం కాకుండా చూడాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో డిఎం మార్కెట్, జిల్లా పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి, జిల్లా మార్కెటింగ్ అధికారి, కొనుగోలు కేంద్రాల ఇన్స్పెక్టర్లు, సంబంధిత అధికారులు, సహకార అధికారి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కోడూరులో బీరప్ప కళ్యాణ మహోత్సవాలు



జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/( అక్షరం న్యూస్ )మే 03: మండలంలోని కోడూరులో బీరప్ప-కామరాతి కళ్యాణ మహోత్సవాలు ఆదివారం ప్రారంభమయ్యాయి. కురుమల ఆరాధ్య దైవమైన బీరప్ప స్వామి కళ్యాణ వేడుకల్లో భాగంగా మొదటి రోజు ఆలయ ప్రాంగణంలో భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దేవతామూర్తులకు రఘు ఙోసం సమర్పించి, స్వామివారి

మైలపోలు కార్య క్రమాన్ని నిర్వహించారు. బీర్ర విన్యాసాలు, డోలు వాయిద్యాలతో లింగాలను గంగమ్మ చెంతకు తీసుకెళ్లారు. గంగ స్నానం అనంతరం తిరిగి కళ్యాణ వేదికకు చేరుకున్న బీర్రవారికి మహిళలు మంగళహారతులతో స్వాగతం పలికారు. సోమవారం ఉదయం బీరప్ప-కామరాతి కళ్యాణ మహోత్సవం అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతున్నది. కళ్యాణ మహోత్సవాన్ని తిలకించేందుకు చుట్టు ప్రక్కల

### కల్వచర్లలో కియా హాస్పిటల్ రెండవ బ్రాంచ్ ప్రారంభం

పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు చేసి ప్రారంభించిన మంధని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు



రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) మే 03 అక్షరం న్యూస్: పెద్దపల్లి జిల్లా రామగిరి మండలం కల్వచర్ల గ్రామంలో హెచ్పి పెట్రోల్ బంక్ ఎదుట ఆదివారం సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన కియా హాస్పిటల్ రెండవ బ్రాంచ్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి మంధని బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు శ్రీ తొట్ల తిరుపతి యాదవ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. డాక్టర్ కీర్తన పుల్లెల ( ఎంటీబీఎస్ ఎం ఎస్ ఆర్ ) మరియు డా రాజేంద్ర ప్రసాద్ పుల్లెల ( ఎంటీబీఎస్ , ఎంపీ , పైపీఎం ) ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఈ హాస్పిటల్ను స్థానిక ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడం అభినందనీయమని కార్యక్రమంలో పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా హాస్పిటల్ యాజమాన్యం తొట్ల తిరుపతి యాదవ్ కి శాలువతో ఘన సన్మానం చేసి స్వాగతం పలికింది. అనంతరం ఆయన శ్రీ గణపతిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. అనంతరం మాట్లాడిన తిరుపతి యాదవ్, గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు సమీపంలోనే నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందుబాటులోకి రావడం ఎంతో అవసరమని పేర్కొన్నారు. కియా హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవ స్థానికులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందుతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. భవిష్యత్తులో హాస్పిటల్ మరింత అభివృద్ధి చెంది ప్రజలకు సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రామగిరి మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రొడ్డ బాపన్న, మాజీ ఎంపీపీ ఆర్జి దేవకృష్ణ కొమ్మరయ్య, రాజాపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ పుల్లెల భాగ్యలక్ష్మి, కేసారం గ్రామ సర్పంచ్ విరగోని రమాదేవి, నాగపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ కొండవీనా దివ్య సుధాకర్, కామన్ పూర్ సర్పంచ్ రంగు సత్యనారాయణ, ఏ ఎం సి వైరెక్టర్ పుల్లెల సతీష్, మాజీ సర్పంచ్ తిగల సమ్మయ్య, ఎరుకల ఓదెలు, దేవుసూరి రజిత శ్రీనివాస్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళలు మరియు స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

### ఎల్లమ్మ తల్లిని దర్శించుకున్న జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి



విగురుమామిడి /మే 03 ; (అక్షరం న్యూస్) విగురుమామిడి మండలంలోని ఇందుర్తి గ్రామంలోని శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ తల్లిని కరీంనగర్ జిల్లా కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి శివకుమార్-ప్రణీత దంపతులు ఆదివారం దర్శించుకుని, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వారిని గ్రామ సర్పంచ్, గౌడ సంఘం నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు ఘన స్వాగతం పలికారు. న్యాయమూర్తి దంపతులను గ్రామ సర్పంచ్ చింతపూల నరేందర్, ఉప సర్పంచ్ అనిల్, గౌడ సంఘం నాయకులు గట్టు మొగిలి, లక్ష్మి చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ గాడె రఘునాథ్ రెడ్డి, శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు కాంతాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కంది శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గౌడ సంఘం నాయకులు గట్టు ఎల్లయ్య, గట్టు రమేష్, బుర్ర లక్ష్మణ్, ఆకుల శ్రీనివాస్, బుర్ర పరశురాములు, బత్తిని శ్రీనివాస్, గట్టు మురళి, డి .కిరణ్, గట్టు కనకయ్య, గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి సుమంత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామగుండం సిఐగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన

కృష్ణ కుమార్

జ్యోతి నగర్ ఎస్ఐపిసి మే 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్



రామగుండం సిఐగా వై కృష్ణ కుమార్ ఆదివారం ఉదయం ఎస్ఐపిసి పోలీస్ స్టేషన్లో ఉన్న సిఐ కార్యాలయంలో ఆయన వృత్తి బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఇక్కడ సిఐగా కొనసాగిన ప్రవీణ్ కుమార్ కు డీఎస్సీగా పదోన్నతి లభించడంతో ఆయన స్థానంలో వై కృష్ణ కృష్ణకుమారును నియమించారు.

మజ్జిగ పంపిణీ చేసిన ఆది జాంబవ సంఘం



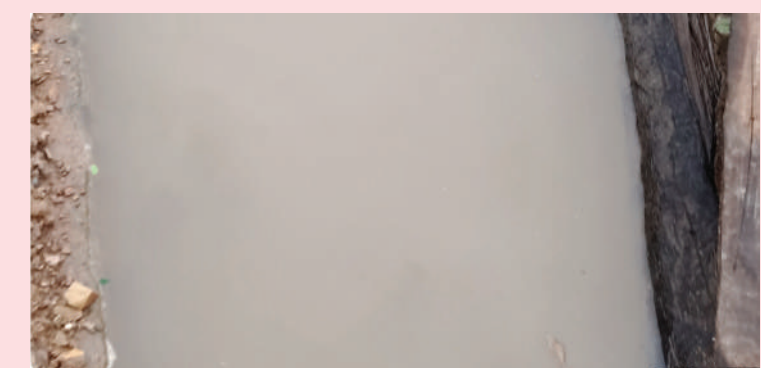
మంచుర్యాల జిల్లా/ మందమర్రి/ మే 3/ అక్షరం న్యూస్ :- మందమర్రి ఆది జాంబవ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం పట్టణంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద ఆవరణలో మజ్జిగ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. బాటసారులు, ఆటో డ్రైవర్లు, నిత్యం మార్కెట్ కు వచ్చే ప్రజల కోసం మజ్జిగ పంపిణీ చేస్తున్నామని ఆది జాంబవ సంఘం అధ్యక్షుడు కంబాల రాజనర్సు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆది జాంబవ సంఘం గౌరవ అధ్యక్షులు తుంగపిండి శంకర్, అధ్యక్షులు కంబల రాజనర్సు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బీదునూరి శంకర్, జనరల్ సెక్రటరీ దాసరి రాజనర్సు, వైస్ ప్రెసిడెంట్ తుంగపిండి శ్రీనివాస్, అయిందాల సారయ్య, దాసరి ఎల్లారం, నాయిని శంకర్ లు పాల్గొన్నారు.

కోమట్లగూడెం నేతకాని కాలనీ లో వాటర్ పైప్ లీక్

పట్టించుకొని అధికారులు...!?



మహబూబాబాద్ జిల్లా/ గంగారం/ మే4(అక్షరం న్యూస్ ) గంగారం మండలం లోని కోమట్లగూడెం నేతకానీ కాలనీలో గత 2 నెలలుగా వాటర్ పైప్ లీక్ అవుతుంది రెండు నెల రోజుల క్రితం వాటర్ లీక్ అవుతున్న చోట గుంత తవ్వారు., కానీ వాటర్ లీకేజీ కాకుండా చేయలేదు. దాని వల్ల వాటర్ రోడ్డు పై మొత్తం నీళ్ళతో బురదగా మారింది. ఈ నిర్లక్ష్యనీకు కారకులు ఎవరు అలాగే వీధి దీపాలు పెట్టిన రోజువెలుగు మరోరోజుచీకటి (గామ పంచాయతీ సిబ్బంది పై మండల అధికారులు వెంటనే తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని (గామస్తులు యువకులు కోరుతున్నారు



అర్హతే కొలమానం.. రాజకీయాలకు తావులేదు

- త్వరలోనే రెండో విడత 'ఇందిరమ్మ' ఇళ్ల మంజూరు..
- కూసుమంచి ప్రజా దర్బారులో మంత్రి పాంగులేటి భరోసా..



పరిష్కరిస్తామని మంత్రి భరోసా ఇచ్చారు. సాదా బైనామా, నిషేధిత

అత్యధికంగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసమే దరఖాస్తులు వస్తున్నాయని, గత ప్రభుత్వ వైఫల్యం వల్లే ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిందని మంత్రి విమర్శించారు. తమ ప్రభుత్వం ప్రతి సోమవారం ఇళ్ల నిర్మాణ నిధులను నేరుగా లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తోందని, మే నెలాఖరు నాటికి రెండో దశ ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేస్తామని ప్రకటించారు. వడ్డు, మొక్కజొన్న పంటలను మద్దతు ధరకే కొనుగోలు చేస్తున్నామని, వారం రోజుల్లోనే రైతుల ఖాతాల్లో నగదు జమ చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఇప్పటికే 25 లక్షల మందికి రుణమాఫీ చేశామని, రైతు భరోసాను ఎకరానికి 12 వేలకు పెంచడంతో పాటు సన్న వడ్డకు క్వింటాల్కు రూ. 500 బోనస్ అందిస్తున్నామని గుర్తుచేశారు. మే 5 నుంచి 7 వరకు సబ్సిడీపై వ్యవసాయ పనిముట్ల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు



నేరుగా వినతులు స్వీకరించారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నాటి నుండి పాఠశాలకు పాలనను ప్రజల గడప వద్దకే తీసుకెళ్తున్నామని, ప్రతి అర్జీని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి పరిష్కార దిశగా తక్షణ చర్యలు చేపడుతున్నామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి పేర్కొన్నారు. పాలేలు సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కృషి చేస్తోందన్నారు. 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక ద్వారా సంక్షేమ



జాబితా , భూమి రికార్డుల వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ వంటి దీర్ఘకాలిక వైర్లన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్



పథకాలను మరింత వేగంగా హరినాథ్ బాబు, ఆర్డీఓ శ్రీనివాస్, తహసీల్దార్ సైదులు,



నియోజకవర్గంలో ప్రతి మండలాన్ని క్షస్తర్లుగా విభజించి నిర్వహిస్తున్న ఈ ప్రజా దర్బారులో అందిన ప్రతి న్యాయబద్ధమైన దరఖాస్తును రాజకీయ పార్టీలకు ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తున్నామని వివరించారు. అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ న్యాయం



చేయడమే తమ ప్రభుత్వ బాధ్యతని, ఇందులో ఎలాంటి జాప్యానికి తావులేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజా దర్బారులో వివిధ శాఖల అధికారులు, ఆయా గ్రామాల స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మంత్రి మనసు వెన్న.. స్పందన మెరుపు తీగ!

- ఎడమ కాలు లేని ఓ మహిళకు 'పాంగులేటి' అభయం.. 120 నిమిషాల్లోనే అందిన వీల్ ఛైర్..
- ప్రజా దర్బారులో బాధితురాలికి అండగా నిలిచిన మంత్రి.. క్షేత్రస్థాయిలో సత్వర పరిష్కారం..

బాధితురాలి ఆవేదన చూసి చలించిన మంత్రి.. కేవలం రెండు గంటల వ్యవధిలోనే ఆమెకు ఊతమిచ్చారు.

కదిలించిన దీనగాధ..

మండలంలోని గట్టుసింగారం గ్రామానికి చెందిన షేక్ షకీనా అనే మహిళకు ఎడమ కాలు లేదు. నడవలేక, తన పనులు తాను చేసుకోలేక నిత్యం నరకయాతన పడుతున్న ఆమె, ఆశగా ప్రజా దర్బారుకు చేరుకుంది. తన దీనస్థితిని మంత్రి పాంగులేటికి వివరిస్తూ.. "అయ్యా.. నా కాలు లేక బతుకు భారమైంది.. ఒక చక్రాల కుర్చీ ఉంటే ఎవరి మీద ఆధారపడకుండా నా పనులు నేను చేసుకుంటాను" అని వేడుకుంది. ఆ మహిళ ఆర్జిని చూసిన మంత్రి మనసు వెన్నలా కరిగిపోయింది. "అమ్మా.. దిగులు పడకు, నేనున్నాను" అని భరోసా ఇచ్చారు.



చేశారు. జిల్లా కలెక్టర్ సమక్షంలో మంత్రి పాంగులేటి స్వయంగా ఆమె పక్కన నిలబడి, ఆత్మీయంగా పలకరిస్తూ వీల్ ఛైర్ను అందజేశారు. సమస్య చెప్పిన కొద్దిసేపటికే పరిష్కారం లభించడంతో ఆ మహిళ కళ్లలో మెరిసిన ఆనంద బాష్పాలే పాంగులేటి ప్రజా పాలనకు నిదర్శనంగా నిలిచాయి.

సర్వత్రా హర్షం..

తక్షణమే స్పందించి తనకు అండగా నిలిచిన మంత్రికి షకీనా మనసారా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నియోజకవర్గవ్యాప్తంగా ప్రజా దర్బారులు నిర్వహిస్తూ, ప్రజల వద్దకే పాలనను తీసుకెళ్తున్న మంత్రి పాంగులేటి తీరుపై ప్రజల నుంచి పెద్ద ఎత్తున హర్షం వ్యక్తమవుతోంది.

మెరుపు వేగంతో భరోసా..

మంత్రి ఆదేశం మెరుపు తీగలా పనిచేసింది. విస్తృతం అందిన కేవలం 120 నిమిషాల్లోనే అధికారులు కొత్త వీల్ ఛైర్ను సిద్ధం





### నూతన వివాహ జంటలను ఆశీర్వదించిన మల్లి బాబు యాదవ్ ...



ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 3 (అక్షరం న్యూస్)  
ఖమ్మం రూరల్ మండలం మంగళ గూడెం గ్రామ సర్పంచ్ మేకల సత్యనారాయణ యాదవ్ - నాగమణి దంపతుల కుమారుడు

మనోజ్ యాదవ్ -రమ్యశ్రీ ( వరంగల్ జిల్లా నెక్కాండ మండలం తోపన పెల్లి గ్రామానికి చెందిన వర్రె సాయిలు - సుజాత దంపతుల కూతురు ) ల వివాహం మంగళ గూడెం లోని శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో ఘనంగా జరిగింది. మరియు ఖమ్మం కార్పొరేషన్ 15వ డివిజన్ కొత్తగూడెం కు చెందిన మాజీ సీటిపౌరుడల సంఘం అధ్యక్షులు యర్రబోయిన శ్రీను -రేణుక దంపతుల కుమారుడు యశ్వంత్ - విశ్వతి( ఖమ్మం నగరం 15వ డివిజన్ కొత్తగూడెం కు చెందిన మరి మేకల ఉపేందర్ రావ్, గోపమ్మ దంపతుల కూతురు ) ల వివాహం కొత్తగూడెంలో జరిగింది. ఈ వివాహ కార్యక్రమాలలో మాజీ జెడ్పీటీసీ డిసిసిబి డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్ పాల్గొని నూతన వధూవరుల జంటలకు అక్షింతలు వేసి కలకాలం చల్లగా ఉండాలని ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తంగెళ్ల సాయి కృష్ణ శృతి ,మొరిమేకల కోటయ్య,సత్తి వెంకన్న, పొదిలి భూపతి, బంధు మిత్రులు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



### పచ్చి మిర్చిని అసలు రోజుకు ఎన్ని తినవచ్చు..? దీన్ని తింటే ఎలాంటి లాభాలు ?

భారతదేశంలో చాలా మంది కారం ప్రియులు ఉంటారు. అధిక శాతం మంది కారంగా ఉండే వంటలను తినేందుకే ఇష్టపడుతుంటారు. అందుకనే భారతీయుల కుర్రలు చాలా కారంగా ఉంటాయి. ఇతర దేశీయులు మన వంటకాలను తినాలంటే అందుకనే భయపడతారు. అయితే ప్రస్తుతం కారం తినేవారు చాలా తగ్గిపోయారు. పిజ్జాలు, బర్గర్ల వంటి జంక్ ఫుడ్స్ తింటూ అనారోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు చిన్నతనంలోనూ కారం అధికంగా తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు చిన్నారులు అసలు కారం తినడం మానేశారు. కారం తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుందని, అల్సర్లు వస్తాయని చాలా మందిలో ఒక నమ్మకం ఉంది. కనుకనే చాలా మంది కారం తినడం లేదు. అయితే ఇందులో కొంత మాట వాస్తవమే అయినా అల్సర్లు వచ్చేందుకు పూర్తిగా కారం తినడమే కారణం కాదు, ఇంకా అనేక కారణాలు కూడా ఉంటాయి. కానీ కారాన్ని రోజూ మోతాదులో తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

#### బరువు తగ్గేందుకు..

కారం అంటే మనం దీన్ని రెండు రకాలుగా తినవచ్చు. పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు కారం. ఈ రెండింటిలో దేన్ని తిన్నా నరే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పచ్చిమిర్చిలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో క్యాప్సెయిసిన్ అనే సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీర మెటబాలిజం పెంచుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీని వల్ల ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉండాలనుకునే వారు పచ్చి మిర్చిని తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. దీని వల్ల సీజనల్ రోగాలు వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

#### గుండె ఆరోగ్యానికి..

పచ్చి మిర్చిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల మనం తిన్న ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్ ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే విటమిన్ సి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పచ్చి మిర్చిని తింటే శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సెయిసిన్ అనే సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది టీ ప్రమైన్ నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్టరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పచ్చి మిర్చిని తినడం వల్ల జీర్ణ రసాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీంతో అజీర్ణ తగ్గుతుంది. ఇలా పచ్చి మిర్చిని తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

#### ఎన్ని తినాలి..?

పచ్చి మిర్చిని తినడం వల్ల లాభాలు కలిగే మాట వాస్తవమే అయినప్పటికీ వీటిని మోతాదులోనే తినాల్సి ఉంటుంది. రోజుకు 1 లేదా 2 పచ్చి మిర్చిని తినవచ్చు. అంతకు మించి తింటే దుష్ప్రభావాలను సంభవిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సెయిసిన్ శరీరంలో అధికమైతే జీర్ణశయ పొరలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల అసిడిటీ, కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

# వర్షంలోనూ... 'భరోసా'



- తడిసినా వీడని జనం.. గదిలో కూర్చుని
- మంత్రి పొంగులేటి వినుతుల స్వీకరణ..
- బచ్చోడు ప్రజా దర్బార్ కు అపూర్వ స్పందన..

వర్షానికి వెరవలేదు. సభా ప్రాంగణం తడిసినా, స్కూలు గదిని వేదికగా చేసుకుని బాధితుల కన్నీళ్లు తుడిచారు. పాల్గొని నియోజకవర్గంలో ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన ప్రజా దర్బార్ లో

పాఠశాలలోని ఒక తరగతి గదిలోకి వెళ్లి, అక్కడే బెంచీలపై కూర్చుని ప్రజల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించారు. వర్షంలో తడుస్తూ వచ్చిన బాధితులకు "నేను ఉన్నాను.. మీ సమస్యలు త్వరగా పరిష్కరిస్తా" అని అభయమిచ్చారు.



- అధికారులే ప్రజల వద్దకు రావాలి.. అదే ఈ ప్రభుత్వం లక్ష్యం..
- అర్జులందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రేషన్ కార్డులు .. మంత్రి పొంగులేటి..

కనిపించిన దృశ్యమిది! చినుకు పడినా.. చిక్కలు విన్నవించిన జనం..

చెప్పలు అరిగేలా తిరిగే రోజులు పోయాయి..

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 3 (అక్షరం న్యూస్) తిరుమలాయపాలెం : వాన ధారగా కురుస్తోంది.. బయట ఉంటే తడిసి ముద్దవ్వక తప్పని పరిస్థితి. కానీ, తమ గోడు వినే 'పెద్దన్న' వచ్చాడని తెలిసి ఆ వానను కూడా ప్రజలు లెక్కచేయలేదు. ప్రజల కష్టాలు తీర్చేందుకు వచ్చిన మంత్రి పొంగులేటి సైతం

తిరుమలాయపాలెం మండలం బచ్చోడు క్లస్టర్ పరిధిలోని 12 గ్రామ పంచాయతీల ప్రజల కోసం జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ ఆవరణలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రజా దర్బార్ నిర్వహించారు. సభ సాగుతున్న తరుణంలో ఒక్కసారిగా వాతావరణం మారి వర్షం కురిసింది. జనం చెల్లాచెదురవుతున్న సమయంలో మంత్రి అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు. వెంటనే

అంతకుముందు సభను ఉద్దేశించి మంత్రి ప్రసంగిస్తూ... "ప్రజలు తమ సమస్యల కోసం ఆఫీసుల చుట్టూ చెప్పులు అరిగేలా తిరిగే పాత పద్ధతులకు స్వస్తి పలకాలి. ప్రభుత్వమే నేరుగా మీ గడప వద్దకు వచ్చి సేవలు అందించాలనేది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్ష. అందుకే ఈ క్లస్టర్ స్థాయి ప్రజా దర్బార్లను నిర్వహిస్తున్నాం" అని పేర్కొన్నారు.



## డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను రోజూ తినండి..

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మంది ప్రజలు డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీడ పడిన వారికి మాత్రమే డయాబెటిస్ వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా ఈ సమస్య బారిన పడుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. అస్వస్థవస్త్రమై జీవన విధానం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. రాత్రిపూట అలస్యంగా నిద్రించడం, అలస్యంగా భోజనం చేయడం, అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, రోజూ గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చుని పనిచేయడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉండడం.. ఇవన్నీ డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు కారణాలు అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇలాంటి జీవన విధానం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుంది. అయితే డయాబెటిస్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యులు ఇచ్చే మందులను నిరంతరం వాడడంతోపాటు రోజూవారి ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.



ఉన్నప్పటికీ ఈ పండ్ల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ ను అదుపు చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక చెర్రీ పండ్లను కూడా రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు.

విటమిన్ సి పండ్లు..

#### బెల్లీలు..

బెల్లీ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే షుగర్ సులభంగా నియంత్రణలో ఉంటుంది. బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, రాస్ బెర్రీలు, బ్లాక్ బెర్రీలను రోజూ తినవచ్చు. వీటి గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఈ పండ్లను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. దీని వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైతం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా చూస్తాయి. కనుక ఆయా బెల్లీలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. చెర్రీ పండ్లను తింటున్నా కూడా షుగర్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. చెర్రీ పండ్ల అంటే తియ్యగా ఉంటాయని, వీటిని తినకూడదని షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు భావిస్తారు. కానీ అందులో నిజం లేదు. చెర్రీ పండ్ల తియ్యగా

పీచు పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తింటున్నా మేలు జరుగుతుంది. పీచు పండ్లు చాలా జ్యూస్ గా ఎంతో బోస్టిగా కూడా ఉంటాయి. ఒక మీడియం సైజు పీచు పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఎ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవల్స్ ను నియంత్రిస్తాయి. ఈ పండ్ల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువే. కనుక షుగర్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తినడం ద్వారా లాభం పొందవచ్చు. సిట్రస్ జాతికి చెందిన పండ్లు కూడా షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఈ పండ్ల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. కనుక ఈ పండ్లను తింటుంటే షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు జరుగు తుంది. నారింజ, నిమ్మ వంటివి సిట్రస్ పండ్ల జాతి తాకు చెందుతాయి. అలాగే అవకాడోలు, కివి పండ్ల ను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. డయా బెటిస్ ను సమర్థవంతంగా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

# వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



## ● ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..

ఫ్యాటీ లివర్ అంటే కణాల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం. ఇది భారత్ లో వేగంగా పెరుగుతున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం చేయకపోవడం, మధ్యపానం వంటి వాటిని ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను సరైన సమయంలో నియంత్రించకపోతే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే సరైన ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులతో ఈ సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడానికి సహాయపడే ఉత్తమ ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించి కాలేయ

ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

### లివర్ ఎంజైమ్లు తగ్గించుకు..

రోజుకు మూడు కప్పులు భాక్ కాఫీ చక్కెర లేకుండా తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుంది. అలాగే

లివర్ వాపు, ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా కాఫీ తగ్గిస్తుంది. కాఫీలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫినాల్స్ లివర్ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. బూబెర్రి, రాస్ బెర్రి, స్ట్రాబెర్రి వంటి పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటారు.

### లివర్లో కొవ్వు తగ్గలంటే..

అలాగే ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పాలిఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇది లివర్లో కొవ్వు తగ్గించడంలో, మెటాబాలిజం మెరుగుపరచడంలో

సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా బాదం, ఆక్రోట్, పిస్తా వంటి నట్స్ లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం ద్వారా మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

### ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలు లివర్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. పాలకూర, కేల్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్ స్పౌట్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఫైబర్, మొక్క ఆదారిత ప్రోటీన్, నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్స్ కు మంచి మూలం. ఫైబర్ ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి గ్లై సెమైకోబయోమ్ ను (మంచి బ్యాక్టీరియా) బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు బీటెరాల్ ను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. బీటెరాల్లో ఫైబర్, నైట్రేట్స్, డెబైలైన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న ఆహారపు మార్పులు రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకుంటే కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

# చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..



ఇటీవలి కాలంలో కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు చాలా ప్రాచుర్యం పొందాయని చెప్పవచ్చు. మెరిసే చర్మం, బలమైన జుట్టు, గోర్లు, కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం వీటిని చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ కొల్లాజెన్ పౌడర్లు, డ్రింక్స్ లేదా క్యాప్సుల్స్ వాడే ముందు వాటి ప్రయోజనాలు, ప్రమాదాల గురించి తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ అనే ప్రోటీన్ ను శరీరం సహజంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది చర్మం, ఎముకలు, బెండస్స్, కార్టిలేజ్ నిర్మాణాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునే ముందు కొన్ని ప్రమాదాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మెరైన్ కొల్లాజెన్ (చేపల నుండి పొందేది) తరచుగా చేపల వాసన లేదా రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఇది చాలా మందికి ఇష్టం లేకపోవచ్చు. అలాగే కొందరికి అల్లర్ల రియాక్షన్లు కూడా కలగవచ్చు.

### జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సహజ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ముడతలు, కీళ్ల నొప్పి, చర్మం పదులుగా అవ్వడం జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది

కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇవి పూర్తిగా సురక్షితమైనవి కావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం ద్వారా కొన్ని సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని వారు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకున్న తర్వాత కొందరికి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నిండుగా

అనిపించడం, హార్ట్ బర్న్, వాంతులు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవి సాధారణంగా తేలికపాటి సమస్యలే అయినప్పటికీ ఆసాకర్యంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తులు కొందరిలో అల్లర్లను కూడా కలిగిస్తాయి. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా జంతు ఉత్పత్తుల నుంచి తయారు అవుతాయి. ముఖ్యంగా చేపలు లేదా పెల్లిఫిష్ నుంచి తీసే మెరైన్ కొల్లాజెన్ వలన సీవుడ్ అల్లర్ల ఉన్నవారికి ప్రమాదం ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు, గొంతులో ఆసాకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

### ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి ట్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు

పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి లేదా ఇప్పటికే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటున్నవారికి ఇది ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. ఇక చర్మం మెరుగుపడటం లేదా కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం కొల్లాజెన్ ఉపయోగపడుతుందని చెప్పినా, దీనికి సంబంధించిన శాస్త్రీయ ఆధారాలు మిత్రమంగా ఉన్నాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు మాత్రమే స్వల్ప ప్రయోజనం కనిపించవచ్చు. ఇది వృద్ధాప్యానికి పూర్తిస్థాయి పరిష్కారం కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల ఇటువంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కేవలం సప్లిమెంట్స్ పైనే ఆధారపడకుండా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాలను కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు.

### ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉన్న నిమ్మకాయలు, బెల్లీలు, బెల్ పెప్పర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. గుడ్లు, చేపలు, పప్పులు వంటి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు ఎక్కువగా నూర్యకరణాలు చర్మంపై పడకుండా చర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి. పొగ తాగడం మానేయాలి. సరైన నిద్ర, వ్యాయామం ద్వారా సహజంగానే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు కొంతవరకు ప్రయోజనం ఇవ్వవచ్చు కానీ అవి అందరికీ అవసరం పడవని వీటిని వాడడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, అల్లర్లు వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి సప్లిమెంట్స్ ను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

# పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి తెలుసా?



ఈ రోజుల్లో చాలా ఇళ్లలో పిల్లలు కూడా ఏసీ గదుల్లోనే నిద్రపోతున్నారు. అయితే ఏసీని సరిగ్గా వాడకపోతే, అది పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

### గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

పిల్లల గదిలో ఉష్ణోగ్రత 23°C - 27°C మధ్య ఉండటం మంచిది. చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే జలుబు, దగ్గు, అల్లర్ల సమస్యలు రావచ్చు. గాలి నేరుగా తలకుండా చూడండి. ఏసీ గాలి పిల్లలపై నేరుగా పడకూడదు. ఇది చర్మం, శ్వాసకు ఇబ్బందులు కలిగించవచ్చు.

### సరైన దుస్తులు అవసరం

పిల్లలకు తేలికైన, సౌకర్యవంతమైన బట్టలు వేయాలి. శరీరం పూర్తిగా కప్పేలా ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఏసీ ఆన్లో ఉంచొద్దు. 3-4 గంటలకోకసారి ఏసీ ఆపడం మంచిది. కొంతసేపు గదిలో సహజ గాలి రావడం అవసరం. ఆస్తమా ఉన్నవారు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు, చర్మ అల్లర్లు ఉన్నవారు, జ్వరం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఈ పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పిల్లలు ఏసీ గదిలో నిద్రపోవడం తప్పు కాదు. కానీ సరైన ఉష్ణోగ్రత, గాలి దిశ, దుస్తులు వంటి విషయాలు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటేనే వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పెద్ద సమస్యలను నివారించవచ్చు.

# సాలీడు కాటు ప్రమాదకరమైందా.. సాలీడు కాటు వేస్తే ఏమవుతుంది..?



సినిమాలో పీటర్ పార్సర్ ఒక సైడర్ కాటు వల్ల సూపర్ పవర్ పొందాడు. కానీ నిజ జీవితంలో మాత్రం సైడర్ బెల్ ప్రమాద కరంగా మారవచ్చు. Chris Keegan అనే యాకే వ్యక్తికి జరిగిన ఘటనే దీనికి ఉదాహరణ. అతని చేతిపై ఉన్న చిన్న కాటును మొదట పట్టించుకోలేదు. తర్వాత అది ఎర్రగా మారడంతో మెడిసిన్ తీసుకున్నాడు. కానీ పరిస్థితి క్రమంగా క్షీణించడం మొదలు పెట్టింది. చేయి వాపులకు గురై, ఊదా రంగులోకి మారి, బొలింగ్ బాల్ సైజుకి చేరింది. చివరకు ఆసుపత్రికి వెళ్లగా, ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపించకుండా ఉండేందుకు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వచ్చింది. సాధారణంగా సాలీడు కాటు హానికరం కావు. చాలా సందర్భాల్లో వాటిని అందరూ అన్నీ గమనించకపోవచ్చు. కానీ కొందరిలో చర్మం ఎర్రబారడం, నొప్పి, వాపు, చర్మంపై పుండ్లు వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వైద్యుల ప్రకారం నిజంగా సాలీడు కాటు వేసిందో లేదో కచ్చితంగా చెప్పడం కూడా కష్టమని సాలీడు కాటును చూసినప్పుడే దానిని నిర్ధారించవచ్చునని వారు చెబుతున్నారు.

### కొన్ని రకాల సాలీడు మాత్రమే ప్రమాదకరం..

ప్రపంచంలో కొద్ది రకాల సాలీడు మాత్రమే మనుషులకు ప్రమాదకరం. వాటిలో విడ్ సైడర్, రెక్లెస్ సైడర్ వంటి కొన్ని జాతుల సాలీడులకు మాత్రమే మనుషులను గాయపరచగలిగితే పెద్ద కోరలు ఉంటాయి. సాధారణ సైడర్ కాటు వేసిన చోట చర్మం ఎర్రగా మారడం, వాపు, నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కానీ విడ్ సైడర్ కాటు లక్షణాలు అయితే 1-3 రోజుల వరకు కనిపిస్తాయి. కాటు చుట్టూ నొప్పి, వాపు ఉంటుంది. ఇది పొట్ట, వెన్ను, ఛాతికి వ్యాపించవచ్చు. పొత్తి కడుపు బిగువుగా ఉండడం లేదా తీవ్రమైన కండరాల నొప్పులు ఉంటాయి. వాంతులు, వికారం, వణకు, చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే సాలీడు కాటుకు చికిత్స ఎలా చేయాలి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

### ప్రథమ చికిత్స ఇలా చేయాలి..

చాలా సందర్భాల్లో ఇంట్లోనే ఫస్ట్ ఎయిడ్ తో చికిత్స చేయవచ్చు. సాలీడు కాటు వేసిన చోట గోరువెచ్చని నీటితో, సబ్బుతో కడగాలి. ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా యాంటీ బయోటిక్ క్రీమ్ రావాలి. కాటుకు గురైన చోట ఐస్ ప్యాక్ పెట్టి వాపు తగ్గించాలి. దురద, వాపు తగ్గించుకు యాంటీ హిస్టమిన్ మందులు తీసుకోవచ్చు. నొప్పి ఉంటే ఐబుప్రోఫెన్ లేదా పారాసిటమాల్ తీసుకోవచ్చు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో సైడర్ కాటు తీవ్రమవుతుంది. కాటు వేసిన చోట సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ట్రాన్ రెక్లెస్ సాలీడు కాటు వల్ల కణజాల క్షయం చెందిన గాయాలు సాధారణంగా కనబడతాయి. చర్మ కణజాలం నశిస్తుంది. పుండ్లు, బొబ్బలు రావడం జరుగుతుంది. ఇవి నెమ్మదిగా మానిపోవడం, మచ్చలు పడటం కూడా జరుగుతుంది.

### ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అల్లర్ల అవ్వాలి..

కాటు వేసిన చోట ఎరుపు చీము లేదా పసుపు రంగు ప్రాసం కనిపిస్తే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అత్యల్ప సందర్భాల్లో ప్రమాదకరమైన సైడర్ కాటు చిన్నారులకు ప్రాణాపాయం కలిగించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా సైడర్ కాటు చిన్నవే అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో అవి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తాయి. కనుక కాటు వేసిన చోట వాపు పెరగడం, నొప్పి ఎక్కువపడడం, రంగు మారడం వంటి లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. సాలీడు కాటును అన్నిసార్లు తేలికగా తీసుకోకూడదు. చిన్న సమస్యగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని, సమయానికి చికిత్స తీసుకుంటే పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

# మహిళలు తరచూ స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తే.. ఎన్నో లాభాలు..

చాలా మంది మహిళలు వ్యాయామం విషయంలో ప్రధానంగా కార్డియోపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతారు. త్వరగా బరువు తగ్గడంలో కార్డియో మంచిదని, వెయిట్ ట్రెయినింగ్ చేస్తే శరీరం స్థూలంగా కనిపిస్తుందని ఒక సాధారణ అపోహ చాలా మందిలో ఉంది. కానీ వాస్తవానికి స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ మహిళలకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కేవలం కొవ్వు తగ్గించడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలపరుస్తుంది. ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ విషయానికి వస్తే కార్డియో కంటే స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ కు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వయస్సు 20 నుంచి 60 ఏళ్లు, ఎంతైనా సరే.. మహిళలకు స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ తప్పనిసరి. జీమ్ నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఇది శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ వల్ల మహిళలకు కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళలకు స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



### ఎముకల బలంగా మారతాయి..

స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ ద్వారా కండరాలపెరుగుతాయి. దీని వల్ల బేసల్ మెటాబాలిక్ రేట్

పెరుగుతుంది. అంటే విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ కాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కార్డియో కేవలం వ్యాయామ సమయంలో మాత్రమే కాలరీలు బర్న్ చేస్తుంది. అలాగే మహిళల్లో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత ఆస్టియోపొరోసిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ పనుల నుండి సరుకులు ఎత్తడం, పిల్లలతో ఆడడం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం పడుతుంది. స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ వల్ల ఈ పనులన్నింటినీ సులభంగా చేయగలుగుతారు. స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ హార్మోన్ల స్థాయిలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇది ఎండార్సెస్సెన్ పెంచి, కార్టినోల్ ను నియంత్రిస్తుంది. దీని వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే బలమైన కండరాలు కీళ్లకు మద్దతును ఇస్తాయి. దీని వల్ల గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది.

### పుగర్ రెవల్స్ అదుపులో..

అలాగే స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా 35 సంవత్సరాల తర్వాత మహిళల్లో శారీరక సామర్థ్యం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ రెగ్యులర్ స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ వల్ల శరీర బలం, స్వతంత్రత ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయి. మహిళలకు స్ట్రెంగ్ ట్రెయినింగ్ ఇలా అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా బరువులు ఎత్తడం వల్ల మహిళలు లావుగా కనిపించరని కూడా వారు చెబుతున్నారు.

# శరీరంలో జరిగే ఈ ఒక్క మార్పు అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.. అదేమిటంటే..?



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

### కీలకంగా మారే ఇన్ఫ్లమేషన్..

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె వ్యాధులు పరస్పరం బలమైన సంబంధం కలిగినవే. ఇవి తరచూ కలిసి అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఎందుకంటే వీటి మెటాబాలిక్

మార్గాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఇందులో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరానికి కి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు, అధిక కేలరీలు తీసుకుంటే, లివర్ ఆ అదనపు శక్తిని కొవ్వుగా మారుస్తుంది. కాలక్రమేణా ఈ కొవ్వు లివర్ కణాల్లో పేరుకుపోయి ఫ్యాటీ లివర్ కు దారితీస్తుంది. ఫ్యాటీ

లివర్ కేవలం కొవ్వును నిల్వ చేయడమే కాకుండా, శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను పెంచే రసాయన సంకేతాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ పనితీరును దెబ్బతీసి, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలను కష్టతరం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరిగి, ప్యాంక్రియాస్ పై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో రక్తనాళాల గోడలను కూడా ఈ ఇన్ఫ్లమేషన్ ప్రభావితం చేసి, గుండె వ్యాధులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

### ఆహారం, జీవనశైలి ముఖ్యం..

ఆహారం, జీవనశైలి ఇన్ఫ్లమేషన్ పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతాయి. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెరలు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు, తీపి పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తరచూ పెరిగిపోతాయి. ఇది లివర్లో కొవ్వు నిల్వను పెంచి, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా కూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు, విత్తనాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. ఇవి ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందించి గట్ హెల్త్ (జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం)ను మెరుగుపరుస్తాయి.

### ఈ సూచనలు పాటించాలి..

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

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



శరీర బలం, సహనం, కండరాల పెరుగుదల కోసం చేసే వ్యాయామ విధానమే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్. బరువులు, రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్లు లేదా ఇతర సాధనాల సహాయంతో కండరాలపై ఒత్తిడి పెంచడం ద్వారా ఈ వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ చేయాలంటే తప్పనిసరిగా జిమ్ కే వెళ్లాల్సి అనే నండేహం చాలామందిలో ఉంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ చేయడానికి తప్పనిసరిగా జిమ్ కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వల్ల శరీరానికి కలిగే లాభాలను కూడా వైద్యులు

వివరిస్తున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మహిళలకు నన్నుగా కనిపించాలి, తక్కువ బరువు ఉండాలి అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ అది నిజమైన ఆరోగ్య సూచిక కాదని, కండరాలను పెంచుకోవడం మహిళలకు అత్యంత ముఖ్యమైన ఆరోగ్య మెరుగుదలల్లో ఒకటి అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

### ఫుగర్ తగ్గేందుకు, ఎముకల దృఢత్వానికి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ చేయడం వల్ల కండరాలు మెటాబాలిజాన్ని పెంచి శరీరంలో శక్తి వినియోగాన్ని సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా, వయసు పెరిగి కొద్ది మహిళల్లో తగ్గే ఎముకల దృఢత్వాన్ని కండరాలు రక్షిస్తాయి. హార్మోన్ల సమతుల్యతను కూడా మెరుగుపరచడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో

పాటు జాయింట్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. వెయిట్స్ ఎత్తడం కేవలం బాహ్యంగా బలంగా కనిపించడానికి కాదు. శరీరాన్ని మెటాబాలిక్ గా మారుస్తూ, హార్మోన్లలో సమతుల్యంగా, శారీరకంగా బలంగా తయారు చేయడానికే ఇది అవసరమవుతుంది వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

### అంతర్గతంగా బలం కూడా అవసరం..

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

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



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

సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి: ఇందులో ఉండే ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫ్లెక్షన్ల బారినపడకుండా కాపాడతాయి. చర్మ సౌందర్యం: జీలకర్ర నీటిలో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు తగ్గి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. డిస్టాండ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం: ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది, నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. జీలకర్ర నీటిలో ఉండే పాటాషియం, మెగ్నీషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడతాయి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి. దయాబెటీస్ నియంత్రణకు మేలు: క్రమం తప్పకుండా జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యకు చైక్: వేసవి రాత్రుల్లో ఉక్కుపోత వల్ల సరిగ్గా నిద్రపట్టని వారికి జీలకర్ర నీరు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంతో పాటు గాఢ నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.



## జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవాలి..?



జుట్టు రాలడం సాధారణంగా సౌందర్య సాధనాలను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల జరుగుతుందని చాలా మంది భావించినప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ఇది శరీరంలో ఉన్న పోషక లోపాలు, హార్మోన్ల

అసమతుల్యతలు లేదా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల సంకేతంగా ఉండొచ్చు. జుట్టు పలుచబడటం లేదా తరచుగా రాలిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని రక్తపరీక్షలు అసలు కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడతాయని చర్మ వైద్యులు చెబుతున్నారు. జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన ల్యాబ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ పరీక్షలు పోషక స్థితి, హార్మోన్ల సమతుల్యత, అలాగే ఇతర అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలపై కీలక సమాచారం అందిస్తాయి. జుట్టురాలే సమస్యతో బాధపడే వారు చేయించుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన పరీక్షల గురించి వైద్యుల మాటల్లో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

### సీరమ్ ఫెరిటిన్, విటమిన్ బి12 టెస్టులు..

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

### ఎన్ఎస్, సీరమ్ కార్బిసాల్ టెస్టులు..

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

### సీరమ్ అల్బుమిన్ టెస్టు..

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

## వేసవిలో మజ్జిగను ఇలా చేసుకు తాగితే..



వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సూర్యుడు సైతం తెల్లవారగానే ఆకాశంలో భగభగ మంటూ ప్రత్యక్షమైపోతాడు. ఎండలు మండిపోతాయి. దీంతో శరీరం త్వరగా నిర్బలికరణకు గురవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నుంచి నీరు, అవసరమైన లవణాలు

కోల్పోవడం వల్ల తీవ్రమైన అలసటతోపాటు నీరసం కలుగుతాయి. అలాంటి వేళ.. మన శరీరాన్ని చల్లగా, తాజాగా ఉండడానికి ఏదైనా చల్లని పానీయం తాగాలనిపిస్తుంది. దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి చాలా మంది శీతల పానీయాలు, సోడాలు, కృత్రిమ పళ్లె రసాలు తాగుతారు. వాటిలో చక్కెర, రసాయనాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో అవి ఆరోగ్యానికి కంటే కీడే ఎక్కువగా చేస్తాయి. వీటిని ప్రత్యామ్నాయంగా మజ్జిగ తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. మరీ ముఖ్యంగా ఈ వేసవిలో మజ్జిగలో కొద్దిగా పుదీనా, ఇతర మసాలాలు కలపడం వల్ల ఇది మరింత రుచిగా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. పుదీనా మజ్జిగ వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారిస్తుంది.

### ఈ పుదీనా మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలంటే..?

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

### తయారు చేసే విధానం..

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

# 21వ డివిజన్లో సమస్యల పై మేయర్కు కార్పొరేటర్ వినతిపత్రం



జ్యోతి నగర్ ఎన్నికైన మే 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 21వ డివిజన్లో నెలకొన్న పలు ప్రాథమిక సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరుతూ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కందుల స్వరూప సతీష్ మేయర్ మహంకాళి స్వామిని కలిసి ఆదివారం వినతిపత్రం సమర్పించారు.

వినతిపత్రంలో ముఖ్యంగా ఎలకలపల్లి గేట్ నుండి లక్ష్మీపురం, వీరపల్లి వరకు ఉన్న ప్రాంతాల్లో రహదారులు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయని పేర్కొన్నారు. పలుచోట్ల గుంతలు ఏర్పడి వాహనదారులు, పాదచారులు ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారని తెలిపారు. డివిజన్లో అందర్గ్రాండ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగా లేకపోవడం వల్ల మురుగు నీరు బయటకు వచ్చి కాలనీల్లో దుర్వాసన వ్యాపిస్తోందని, వర్షాకాలంలో పరిస్థితి మరింత అధ్యాన్నంగా మారుతుందని వివరించారు. డ్రైనేజీ లైన్లు పాడైపోవడంతో నీటి నిల్వలు ఏర్పడి దోచుల పెరుగుదలకు దారితీస్తున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అలాగే వీధి దీపాలు పనిచేయకపోవడం వల్ల రాత్రివేళల్లో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, అనేక చోట్ల చీకటి నెలకొని భద్రత సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని తెలిపారు. లక్ష్మీపురం, వీరపల్లి ప్రాంతాల్లో పాఠశాలల వద్ద మౌలిక సదుపాయాలు లేమి, రోడ్ల దుస్థితి కారణంగా విద్యార్థులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వినతిపత్రంలో పేర్కొన్నారు. ఇంకా చెత్త సేకరణ సక్రమంగా జరగకపోవడం, తాగునీటి సరఫరా లోపాలు వంటి సమస్యలను కూడా ప్రస్తావించి, డివిజన్ ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని సంబంధిత అధికారులతో కలిసి తక్షణ చర్యలు తీసుకుని పరిష్కరించాలని మేయర్ను కార్పొరేటర్ కోరారు.

## రామగిరి లో ముమ్మరంగా వాహన తనిఖీలు



రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) మే 03 అక్షరం న్యూస్: మండలంలోని కల్వచర్ల గ్రామంలో మంథని పెద్దపల్లి ప్రధాన రహదారి పై ఆదివారం ఎస్సై తాడవేని శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో ముమ్మరంగా వాహన తనిఖీలు చేపట్టారు. వాహనాల తనిఖీలో భాగంగా ఎలాంటి అనుమతి పత్రాలు లేకుండా, ఓవర్ లోడ్తో తరలి వెళ్తున్న వాహనాలు ఆపి తనిఖీలు చేశారు. డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా వాహనాలు నడపరాదని, అట్లా వాహనాలు నడిపే వారి పట్ల కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ఎస్ఐ హెచ్చరించారు. పలు వాహనాలకు సరైన పత్రాలు లేకపోవడంతో జరిమానా విధించి చలానాలు పెండింగ్ ఉన్న వాహనదారులతో ఆన్లైన్ ద్వారా బకాయిలు చెల్లించేలా చూశారు. ఈ వాహనాల తనిఖీలో పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## కియా హాస్పిటల్ ప్రారంభంలో పాల్గొన్న సర్పంచ్



రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) మే 03 అక్షరం న్యూస్ రామగిరి మండలం కల్వచర్ల ప్రధాన రహదారిలో కియా హాస్పిటల్ ప్రారంభోత్సవంలో ఆదివారం రత్నావూర్ సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమ పీవీ రావు పాల్గొన్నారు. కరీం నగర్ లో ప్రధాన ఆస్పత్రి ఉండగా ఇక్కడ బ్రాంచ్ ఆస్పత్రిని ప్రారంభించామని డాక్టర్ పుల్లెల రాజేంద్ర ప్రసాద్- డాక్టర్ కీర్తన పుల్లెల తెలిపారు. పేదలకు నాణ్య మైన వైద్య సేవలు అందించాలనే దృక్పథంతోనే గ్రామీణ ప్రాంతంలో మరో బ్రాంచ్ ఏర్పాటు చేశామని వారు తెలిపారు. ఈ ప్రాంత ప్రజలు వైద్య సేవలు వినియోగించుకోవాలని వారు కోరారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ దంపతులను డాక్టర్లు శాలువాతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు తన్నీరు ప్రదీప్, మాజీ వార్డు సభ్యులు టంగురాల రవి, స్థానిక నాయకులు బూరుగు రాజు గౌడ్, నందేవేన కుమార్, పాలేటి రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఈదురు గాలి వాన బీభత్సం తడిసిన రైతుల ధాన్యం

గంగారం మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో భారీ వర్షాల కారణంగా రైతులకు తీవ్ర నష్టం జరిగింది

మహబూబాబాద్ జిల్లా /గంగారం/ మే4(అక్షరం న్యూస్ ) గంగారం మండలంలోని కోమట్లగూడెం బాపురుగోండ చింతగూడెం జంగాలపల్లి పెద్ద ఎల్లావూరం నర్సుగూడెం కాటిసగర్ మ(రిగూడెం గ్రామాలలో భారీ వర్షాలు కురిశాయి.



ఆదివారం సాయంత్రం ఆకాశంలో మబ్బులు కమ్మడం, ఈదురు గాలివాన బీభత్సంతో కల్లంలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో రైతుల ధాన్యం తడిసినట్లు స్థానికులు తెలిపారు. వారు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కల్లాల్లో ఆరబోసిన ధాన్యం రాశులపై తడవకుండా పట్టాలు కప్పేందుకు రైతులు ప్రయత్నించగా, గాలి దుమారంతో పట్టాలు లేచిపోయినట్లు తెలిపారు. పూరిగడిసిందింగ్ పైకప్పులు లేచిపోయినట్లు, విద్యుత్ స్తంభాలు విరిగినట్లు, తీగలు తెగిపోయినట్లు చెప్పి విరిగిపడినట్లు సమాచారం. గాలివాన బీభత్సంతో రైతులకు ఆకాల నష్టం వాటిలినట్లు సమాచారం

# ఎన్టీపీసీలో ఘనంగా ఐఎన్టీయూసీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం



●ఉద్యోగుల ఐక్యతతోనే హక్కుల సాధన సాధ్యం: బాబర్ సలీం పాషా జ్యోతి నగర్ ఎన్నికైన మే 3 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ ఎన్టీపీసీ టౌన్షిప్ లోని ఎన్నికైన మజ్దూర్ యూనియన్ కార్యాలయంలో ఆదివారం ఐ ఎన్ టీ యు సి (ఐఎన్టీయూసీ) 79వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎన్టీపీసీ పవర్ గ్రెడ్ సెంట్రల్ ఎన్ బి సి సభ్యులు బాబర్

సలీం పాషా యూనియన్ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి ప్రసంగించారు. మారుతున్న పారిశ్రామిక పరిస్థితుల్లో కార్మికులు ఐక్యంగా ఉండటం అత్యంత అవసరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. సంఘటిత శక్తితోనే కార్మికుల హక్కులను కాపాడుకోవచ్చని, భవిష్యత్ సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి అందరూ ఏకతాటిపై నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఐఎన్టీయూసీ ఆవిర్భావం నుంచి కార్మిక సంక్షేమం కోసం నిర్వహించిన పోరాటాలను ఆయన గుర్తుచేశారు.



విద్యుత్ రంగంలో వస్తున్న మార్పులకు అనుగుణంగా కార్మికులు తమ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ టి. సువర్ణ రావు, అడిషనల్ జనరల్ సెక్రెటరీ ఎ. సత్యనారాయణ, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సంధినేని గోపాలరావు, కొలాని వెంకటరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగులు హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

# బీఎంఎస్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా త్రిదండపాణి శ్రీనివాస్ నియామకం - రామగుండంలో ఘన సన్మానం



జ్యోతి నగర్ ఎన్నికైన, మే 3: పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంట్రాక్టు కార్మిక సమాఖ్య (బీఎంఎస్) సమావేశంలో ఎన్టీపీసీ రామగుండం యూనిట్కు చెందిన బీఎంఎస్ కార్మిక నాయకుడు త్రిదండపాణి శ్రీనివాస్ను రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడిగా, అగ్గ అజయ్ను పెద్దపల్లి జిల్లా మీడియా ఇన్చార్జిగా నియమించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీపీసీ బీఎంఎస్

ఎన్టీపీసీ కాంట్రాక్టు కార్మిక సంఘం ఎన్టీపీసీ ఎంపైయిస్ మజ్దూర్ యూనియన్ (బీఎంఎస్) ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా నియమితులైన నాయకులను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఎంఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కంది శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఎన్టీపీసీ యూనియన్ అధ్యక్షుడు భాస్కర్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి సాగర్ రాజు, చల్ల సత్యనారాయణ రెడ్డి, కాంట్రాక్టు కార్మిక సంఘం



యూనియన్ కార్యాలయంలో నాయకులు రాజ్ కుమార్, పవన్, కొమురయ్య, అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే అధిక సంఖ్యలో కార్మికులు హాజరై నూతన పదవులు చేపట్టిన నాయకులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రధాన కార్యదర్శి గొలారి పురుషోత్తం ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణకు మరింత కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

## ఓసి 1 లో ఘనంగా ఐఎన్టీయూసీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు



రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) మే 03 అక్షరం న్యూస్: సింగరేణి ఆర్డీ-3 ఏరియాలోని ఓసి-1 సైట్ ఆఫీస్ వద్ద ఐఎన్టీయూసీ యూనియన్ 79వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఐఎన్టీయూసీ కేంద్ర కార్యదర్శి గడ్డం తిరుపతి యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో యూనియన్ జెండాను ఎగరవేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ వేడుకల్లో ఓసి-1 పిట్ కార్యదర్శి తోకల ప్రవీణ్ రెడ్డి, ఏరియా కోశాధికారి కొలిపాక సారయ్య పాల్గొని జెండా ఆవిష్కరణలో భాగమయ్యారు. అనంతరం మాట్లాడిన గడ్డం తిరుపతి యాదవ్, 1947 మే 3న కార్మికుల శ్రేయస్సు కోసం దేశ నాయకులచే స్థాపించబడిన ఐఎన్టీయూసీ యూనియన్ అప్పటి నుంచి నేటి వరకు కార్మిక హక్కుల సాధనలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారంలో ఎల్లప్పుడూ ముందుండి పనిచేసే సంస్థగా ఐఎన్టీయూసీ నిలిచిందని, అనేక హక్కులను సాధించి కార్మికులకు అండగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు. సింగరేణిలో జాతీయ అధ్యక్షులు సంజీవరెడ్డి, రేవల్ రాజారాం నాయకత్వంలో యూనియన్ బలపడిందని చెప్పారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, జనక్ ప్రసాద్ సహకారంతో కార్మికుల సంక్షేమం కోసం నిరంతరం కృషి జరుగుతోందన్నారు. ఈ సందర్భంగా దివంగత కేంద్రమంత్రి వెంకటస్వామి సేవలను స్మరించడంతో పాటు ప్రస్తుత పార్లమెంటు సభ్యుడు వంశీకృష్ణ చేస్తున్న సేవలను ప్రశంసించారు. ఆర్డీ-3 ఏరియాలో ఐఎన్టీయూసీ అభ్యర్థులను గెలిపించిన కార్మికులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. వేడుకల అనంతరం ఉద్యోగులకు ఉచితంగా టీ, టిఫిన్ పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఐఎన్టీయూసీ నాయకులు రాచర్ల వినయ్, జి. శ్రీను, సాతని నాగరాజు, కనకయ్య, చిట్టవేన శ్రీనివాస్, రాజన్న, రాజిరెడ్డి, సమ్యక్తో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

## చిన్నారిని ఆశీర్వదించిన

●వైరా మున్సిపాలిటీ మాజీ వైస్ చైర్మన్ ముక్కుపాటి సీతారాములు



ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 3 /వైరా (అక్షరం న్యూస్) వైరా మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 12వ వార్డు చెందిన రేచర్ల రామారావు(కరెంట్) రాణి ల మనవడి పుట్టేటటుకల వేడుక కార్యక్రమంలో వైరా మున్సిపల్ తొలి వైస్ చైర్మన్ ముక్కుపాటి సీతారాములు పాల్గొని చిన్నారిని ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు రేచర్ల . పుల్లయ్య , రేచర్ల. నాగేశ్వరావు, కంభంపాటి. సత్యనారాయణ, రేచర్ల. నరసింహారావు, పిక్. అష్టల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

## స్వర్గీయ భాస్కరరావుకు ఆకుల గాంధీ తదితల ప్రముఖుల నివాళి

ఖమ్మం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ మే 3 (అక్షరం న్యూస్) ఖమ్మం నగరానికి చెందిన ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త స్వర్గీయ ఆకుల భాస్కరరావు చిత్రపటానికి మున్నూరుకాపు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఆకుల గాంధీ, ప్రముఖులు పాల్గొన రామారావు, గీతా వెంకన్న తదితరులు పూలుజల్లి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. భాస్కరరావు గత నెల 22వ తేదీ బుధవారం స్వర్గస్థులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నెహ్రూ నగర్ లోని ఆయన నివాసంలో శనివారం కుటుంబ సభ్యులు దశదిన కర్మ నిర్వహించారు. ఈ కార్యానికి మున్నూరుకాపు సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఆకుల గాంధీ, ప్రముఖులు పాల్గొన రామారావు, గీతా వెంకన్న తదితరులు హాజరై దివంగత భాస్కరరావు చిత్రపటానికి పూలుజల్లి శ్రద్ధాంజలి ఘడించి ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతున్ని ప్రార్థించారు. స్వర్గీయ భాస్కరరావు సతీమణి సత్యవతి, కుమారులు దుర్గాప్రసాద్, విజయప్రసాద్, వారి కుటుంబ సభ్యులను గాంధీ, రామారావు, వెంకన్నలు హరమర్చించి తమ ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు.



### మంటగలిసిన మానవత్వం తోపుడు బండిపై మృతదేహం



శంకరపట్నం/కరీంనగర్ /మే 3 / అక్షరం న్యూస్ :-  
 మన దేశ ప్రగతి చూస్తే చాలా సంతోషం అనిపిస్తుంటుంది. కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూరు నియోజకవర్గం తాజాగా శంకరపట్నం మండలం కేవలపట్నం లో జరిగిన ఓ ఘటన మానవత్వం మంట గలిసినట్లు నిరూపిస్తుంది. కేవలపట్నం ఎల్లవల్లి యాకూట్ ఆదివారం సాయంత్రం అనారోగ్యంతో మృతి చెందాడు. జాతీయ రహదారి పక్కన దాదాపు పది సంవత్సరాలుగా ఆరటివళ్ళ అమ్మతో జీవనోపాధి పొందుతున్నారు. మృతదేహాన్ని ఇంటికి తీసుకెళ్లేందుకు కుమారుడి తండ్రి వీరయ్య వద్ద డబ్బులు లేవు అంటుంటే అందుబాటులో లేదు కుమారుడి మృతదేహాన్ని కుటుంబ సభ్యులు తోపుడు బండిపై రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న తమ ఇంటికి తీసుకెళ్లారు. అయితే తోపుడు బండిపై మృతదేహాన్ని తీసుకెళ్తున్నప్పుడు పలువురు కంటతడి పెట్టించింది. కొంత మంది దీన్ని వీడియో తీసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు.

### ఐక్యతకు నిదర్శనం

కొత్తపల్లిలో శివాలయ ప్రాణప్రతిష్ఠ మహోత్సవాలు ప్రారంభం..



హన్మకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/మే 03/అక్షరం న్యూస్ :-హన్మకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లిమండలంలోని కొత్తపల్లి గ్రామంలో భక్తి, ఆధ్యాత్మికత, ఐక్యత కలిసిన విశిష్ట వాతావరణం నెలకొంది. గ్రామ ప్రజల సమిష్టి కృషి, దాతల సహకారంతో నూతనంగా నిర్మించిన శ్రీ రామలింగేశ్వరస్వామి ఆలయం సహా నాభిశిల (బొడ్డాయి) భూలక్ష్మి శ్రీ లక్ష్మి పోవమ్మ తల్లి దేవాలయాలు శోభాయమానంగా ముసాదియాయి. దేవాలయ నిర్మాణం నుంచి మహోత్సవాల ఏర్పాట్ల వరకు గ్రామస్థులు ఒకటిగా ముందుకు రావడం విశేషంగా నిలిచింది. నేటి నుంచి ప్రారంభమైన దేవతా విగ్రహప్రతిష్ఠ మహోత్సవాల సందర్భంగా గ్రామం మొత్తం పండుగ వాస్తవం సంతరించుకుంది. ప్రతి ఇంటి ముందు మగ్గు మగ్గు రంగవల్లులు, వీధులన్నీ విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించబడి, భక్తి సంగీతంతో మార్గోగుతున్నాయి. గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన యజ్ఞశాల వద్ద వేదఘోషలు మార్గోగుతుండగా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలి వస్తున్నారు. ఈ మహోత్సవాలు బ్రహ్మశ్రీ వే.మునగలేటి వంశీ సిద్ధాంతి (వాస్తు జ్యోతిష్యు బ్రహ్మ, తి.తి.దే ఆగమ విద్యాస్) మార్గదర్శకత్వంలో గ్రామ పురోహితులు శ్రీ తనుగుల సదాశివ శర్మ పర్యవేక్షణలో వేదపండితుల సమక్షంలో ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి. సంప్రదాయ ఆగమ శాస్త్ర ప్రకారం అన్ని కార్యక్రమాలు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహిస్తున్నారు. మహోత్సవాల్లో భాగంగా నాల్గవ రోజు దేవతా విగ్రహాలను గ్రామంలో ఘనంగా ఊరేగింపుగా తీసుకువెళతారు. ఐదవ రోజు కుంకుమార్చన, మధ్యాహ్నం వాస్తు పూజ, సాయంత్రం ధాన్యాధివాసం నిర్వహించనున్నారు. ఆరో రోజు ప్రధాన ఘట్టమైన విగ్రహ ప్రతిష్ఠ కార్యక్రమం వైభవంగా జరుగునున్నాయి. ఏడవ రోజు పోవమ్మ బొనాలు, బొడ్డాయి వద్ద పడి నమస్కరణ, అనంతరం ప్రాణప్రతిష్ఠ పూజలు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించనున్నారు. మహోత్సవాల కోసం గ్రామంలో విస్తృత ఏర్పాట్లు చేశారు. యజ్ఞశాల నిర్మాణం, బెంట్లు, తాగునీటి సదుపాయం, విద్యుత్ దీపాల ఏర్పాటు వంటి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. దాతలు ధన, వస్తు రూపంలో విరాళాలు అందించి ఆలయ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. దేవుడి కోసం అందరం ఒక్కటిగా ముందుకు రావాలి అనే సందేశాన్ని ఆచరణలో చూపిస్తూ, గ్రామ ప్రజలు ఐక్యతకు నిదర్శనంగా నిలిచారు. ఈ మహోత్సవాలకు సమీప గ్రామాల నుంచి కూడా భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని నిర్వాహకులు కోరుతున్నారు.

### నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే ప్రవీణ్ రెడ్డి

హన్మకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/మే 03/అక్షరం న్యూస్ :-  
 హన్మకొండ జిల్లా? భీమదేవరపల్లి మండల పరిధిలోని ముల్కనూర్ గ్రామంలో ఆదివారం జరిగిన వివాహ వేడుకలకు మాజీ ఎమ్మెల్యే అలిగిరెడ్డి ప్రవీణ్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. హన్మకొండ నియోజకవర్గం కేవలపట్నం గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ఎ.ప్రొ. రమణాచారి--లలిత దంపతుల ప్రథమ కుమార్తె రన్విత, ప్రణయ్ చారిల వివాహం స్థానిక అంచురి ఫంక్షన్ హాల్లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ? ఈ వేడుకకు మాజీ శాసనసభ్యులు అలిగిరెడ్డి ప్రవీణ్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి, శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు, వివిధ గ్రామాల నాయకులు, బంధుమిత్రులు గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని నూతన వధూవరులకు మంగళాశాసనాలు అందజేశారు.



## అగ్నికి హామ్యతైన పంట



### దిక్కు తోచని స్థితిలో రైతు వృద్ధయ విధారక సంఘటన

ఓదెల/పెద్దపల్లి మే03(అక్షరం న్యూస్)  
 ఓదెల మండలం జీలకుంట గ్రామంలో ఆదివారం

ఖాజా హుస్సేన్ తన రెండు ఎకరాల్లో సాగుచేసిన మొక్కజొన్న పంట కూడా అగ్నికి ఆహుతై రూ.80 వేల వరకు నష్టం సంభవించింది. చోటుచేసుకుని పంట నష్టం జరిగినట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. అకస్మాత్తుగా రైతులను తీవ్రంగా చెలరేగిన మంటలు వేగంగా వ్యాపించడంతో రైతులు, గ్రామస్థులు కలిసి మంటలను ఆర్పేందుకు ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకపోయింది. కళ్లముందే పంట కాలిపోవడంతో బాధిత రైతులు కన్నీరు మున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. ఇప్పటికే అప్పలతో వ్యవసాయం సాగిస్తున్నామని, ఈ ఘటనతో తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో పడిపోయామని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వారిని వెంటనే ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని తోటి రైతులు పేర్కొన్నారు.



తిరుపతి తన ఒక ఎకరంలో వేసిన మొక్కజొన్న పంట కూడా అగ్నికి ఆహుతై రూ.80 వేల వరకు నష్టం సంభవించింది. చోటుచేసుకుని పంట నష్టం జరిగినట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. అకస్మాత్తుగా రైతులను తీవ్రంగా చెలరేగిన మంటలు వేగంగా వ్యాపించడంతో రైతులు, గ్రామస్థులు కలిసి మంటలను ఆర్పేందుకు ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకపోయింది. కళ్లముందే పంట కాలిపోవడంతో బాధిత రైతులు కన్నీరు మున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. ఇప్పటికే అప్పలతో వ్యవసాయం సాగిస్తున్నామని, ఈ ఘటనతో తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో పడిపోయామని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వారిని వెంటనే ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని తోటి రైతులు పేర్కొన్నారు.

## దేవాలయాలు ప్రజల ఆధ్యాత్మిక చైతన్యానికి కేంద్ర బిందువులు ప్రభుత్వం వివ్



ఓదెల/పెద్దపల్లి మే 03(అక్షరం న్యూస్)  
 ఓదెల మండలం లోని జీలకుంట గ్రామంలో ఆదివారం శ్రీ సీతారామాంజనేయ స్వామి దేవాలయం శంకుస్థాపన కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ప్రభుత్వ వివ్ ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయ రమణారావు హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా సుదర్శన యాగాన్ని వేదపండితుల మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య భక్తిశ్రద్ధలతో చేపట్టారు. గ్రామమంతా ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం అలముకొని, పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ వంగల రాజరెడ్డి మాట్లాడుతూ, గ్రామ అభివృద్ధికి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలు కీలకమని పేర్కొన్నారు.



దేవాలయం నిర్మాణం యువత, మహిళలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేదపండితులు యాగం ద్వారా లోకక్షేమం, శాంతి, సంపదల కోసం ప్రార్థనలు చేశారు. అనంతరం అప్పదానం నిర్వహించి భక్తులకు ప్రసాదాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ రాగిడి మంగ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, నాయకులు ఆళ్ల సుమన్ రెడ్డి రెడ్డి రజనీకాంత్, కట్యూరి సమిరెడ్డి, రాగిడి రవీందర్ రెడ్డి , ఆకుల మహేందర్ ఒంగోలు శ్రీనివాస్ మల్లికార్జున స్వామి ఆలయ చైర్మన్ చీకట్ల మొందయ్య బెది రవి గౌడ్ పాలకవర్గం, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, భక్తులు, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## ఎండాకాలం ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి ముల్కనూర్ పీహెచ్ సీ వైద్యాధికారి డా. జ్యోత్స్న

హన్మకొండ జిల్లా/భీమదేవరపల్లి/మే 03/అక్షరం న్యూస్ :-  
 మండలంలో ఎండల తీవ్రత రోజురోజుకు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు తప్పనిసరిగా జాగ్రత్తలు పాటించాలని హన్మకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం ముల్కనూర్ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (పిహెచ్సీ) వైద్యాధికారి డా. జ్యోత్స్న సూచించారు. అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గి అలసట, నిద్రం, వడదెబ్బ వంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని ఆమె హెచ్చరించారు. ఎండలో బయటకు వెళ్లే సమయంలో కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం, చెరుకు రసం వంటి ద్రవాలు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్లు సమతుల్యం అవుతాయని తెలిపారు. నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, మసాలా ఆహారాలను తగ్గించి పండ్లు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలని సూచించారు. కాఫీ, టీ, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం మంచిదని చెప్పారు. ఉదయం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ఎండ తీవ్రత అధికంగా ఉండటంతో ఈ సమయంలో బయటకు వెళ్లకూడదని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే పడులైన పత్తి దుస్తులు ధరించడం గొడుగు లేదా టోపీ ఉపయోగించడం మంచిదన్నారు. ఖాళీ కడుపుతో



బయటకు వెళ్లకూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పువ్వుకాయ, కర్బుజ, తాటి ముంజలు, దోసకాయ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి శీతలత లభిస్తుందని తెలిపారు. గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

వడదెబ్బకు గురైన వ్యక్తిని వెంటనే చల్లని ప్రదేశానికి తరలించాలి. దుస్తులను వదులుగా చేసి తడి గుడ్డతో శరీరాన్ని తుడవాలి. మెడ వద్ద ఐస్ ప్యాక్లు ఉంచడం ద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గించవచ్చు. ఓఆర్ఎస్ కలిపిన నీటిని తాగించాలి. పరిస్థితి విషమిస్తే వెంటనే సమీప వైద్యుడిని సంప్రదించాలని డా. జ్యోత్స్న సూచించారు.

**జాగ్రత్తలతోనే రక్షణ..**  
 ఎండ తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని పనులను ఉదయం లేదా సాయంత్రం సమయంలో నిర్వహించుకోవాలని సూచించారు. ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ, గంజి వంటి ద్రవాలు శరీరానికి శక్తినిస్తాయని చెప్పారు. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో కనీసం ఒక పండు ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచించారు. ద్విపక్రవాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని పేర్కొన్నారు. వడదెబ్బకు సంబంధించిన చికిత్సలు ముల్కనూర్ పిహెచ్సీలో అందుబాటులో ఉన్నాయని ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని డా. జ్యోత్స్న విజ్ఞప్తి చేశారు.

### బంగారం చోరీ కేసులో నిందితుల ఫోటోలు విడుదల వాహనాలను తనిఖీ చేస్తున్న పోలీసులు

ఓదెల/ పెద్దపల్లి మే03(అక్షరం న్యూస్)  
 కరీంనగర్లో బంగారం దుకాణంలో చోరీ అప్రమత్తమైన పోలీస్ యంత్రాంగం పెద్దపల్లి జిల్లా సరిహద్దుల్లో పోలీసుల తనిఖీలు పీఎంజే జువెలెరీ చోరీ నిందితుల ఫోటోల విడుదల ఆదివారం పోతుపల్లి ఎస్సై దీకొండ రమేష్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా సరిహద్దు గ్రామమైన గుంపుల గ్రామ రామ భద్ర వంతున వద్ద తన సిబ్బందితో కలిసి వాహనాల తనిఖీని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సై రమేష్ మాట్లాడుతూ కరీంనగర్లో జరిగిన దొంగతనం సంఘటనపై ఎవరికీ ఎలాంటి సమాచారం అందిన వెంటనే పోలీసులకు తెలిపి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. గ్రామాల్లో సైతం దొంగల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని వేసవికాలం సందర్భంగా



మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఎవరికీ ఎలాంటి అనుమానం వచ్చిన వెంటనే పోలీసితరంగానికి సమాచారం ఇవ్వాలని పేర్కొన్నారు.



### భక్తిశ్రద్ధల నడుమ ములకనూరులో శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన



హన్మకొండ జిల్లా / భీమదేవరపల్లి / మే 03 / అక్షరం న్యూస్ - : హన్మకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలం ములకనూరు గ్రామంలో యాదవ కులస్తుల ఆధ్వర్యంలో శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి విగ్రహ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవం ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గజస్థంభం, మల్లికార్జున స్వామి, బలిజ మేడలమ్మ, గొల్ల కేతమ్మ, గణపతి, నాగబంధం, నంది, హనుమాన్, శ్రీ రాధాకృష్ణ స్వామి విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించారు. కార్యక్రమానికి గ్రామ సర్పంచ్ జాతి ప్రవోద్ రెడ్డి, 8వ వార్డు సభ్యుడు చిటుకూరి అనిల్, ఉడుత విటోబా ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణంలో వేదపండితుల మంత్రోచ్ఛారణల మధ్య ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం యాదవ సంఘం నాయకులు అతిథులను శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మహిళలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని భక్తిశ్రద్ధలతో సేవలు అందించారు. గ్రామమంతా ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో మునిగిపోయి, ప్రతిష్ఠా కార్యక్రమం ఉత్సాహభరితంగా సాగింది.

### ప్రభుత్వ విప్లు మరింత చురుకుగా వ్యవహరించాలి



తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా / యాదగిరిగట్ట / మే 03 / అక్షరం న్యూస్ - : ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వ విప్లు మరింత చురుకుగా వ్యవహరిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు జిల్లా యంత్రాంగాన్ని అప్రమత్తం చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. సమస్యలను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరిస్తుందన్న నమ్మకం ప్రజల్లో కల్పించాలని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి ఎంసీఆర్ హెచ్ఆర్డీలో శాసనమండలి, శాసనసభ వివేచితో సమావేశమయ్యారు. ప్రజా సమస్యలపై వారితో చర్చించారు. ప్రభుత్వానికి కళ్లు, చెవులు విప్పలేనని, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలను మరింతగా క్షేత్రస్థాయికి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. వేసవి నేపథ్యంలో నియోజకవర్గాల్లో తాగునీరు, సాగునీటి అవసరాలకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, ధాన్యం సేకరణలో పురోగతి వివరాలను వివేచి ముఖ్యమంత్రి కి తెలిపారు. ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయడంతో పాటు సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా సీఎంగారు ఆదేశించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించడంతో పాటు విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు తన దృష్టికి తెవాలని ముఖ్యమంత్రి గారు చెప్పారు. క్షేత్రస్థాయి విషయాలు, ప్రజా సమస్యలు తెలుసుకునేందుకు వారంలో ఒక రోజు విప్లు అందుబాటులో ఉంటానని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో పార్టీ ఎంపీ వేం నరేందర్ రెడ్డి , శాసనమండలి చీఫ్ విప్ పట్నం మహేందర్ రెడ్డి , ప్రభుత్వ విప్లు అడ్డంకి దయాకర్ , బిల్లూర్ వెంకట్ , ఆది శ్రీనివాస్ , బీర్ల బలయ్య , యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి , విజయరమణరావు , రామచంద్ర నాయక్ , వేముల వీరేశం పాల్గొన్నారు.

### పలు వివాహాది శుభకార్యాలలో పాల్గొన్న ఆలేరు మాజీ ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి గొంగిడి సునిత



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా / యాదగిరిగట్ట / మే 03 / అక్షరం న్యూస్ - : ఆదివారం రోజు ఆలేరు నియోజకవర్గంలో పలు వివాహాది శుభకార్యాలలో పాల్గొన్న మాజీ సునిత వధూవరాలను ఆశీర్వదించిన మాజీ ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు మాజీ ఎమ్మెల్యే బిఆర్ఎస్ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ శ్రీమతి గొంగిడి సునిత మహేందర్ రెడ్డి. ఆలేరు పట్టణంలో, రామాజీపేట గ్రామానికి చెందిన మంచాల సత్యయ్య గారి కుమారుడితో మాటూరు గ్రామానికి చెందిన పుష్పాల రాజు కుమార్తెతో జరిగిన వివాహ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. ఆత్మకూరు మండల కేంద్రంలో యాన మహేందర్ రెడ్డి వివాహ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. ఔషాపూర్ లో, గతంలో రిపోర్టర్ గా పనిచేసినటువంటి బొమ్మలరామారం మండలం, మర్యాల గ్రామానికి వెంకట్ నరసింహ రెడ్డి కుమార్తె వివాహ వేడుకలో పాల్గొన్నారు.

### పోతపల్లి జడ్పీహెచ్ఎస్లో 2006-07 బ్యాచ్ ఆత్మీయ సమ్మేళనం



ఓదెల / పెద్దపల్లి మే03(అక్షరం న్యూస్) ఓదెల మండలం పోతపల్లి జడ్పీహెచ్ఎస్ పాఠశాలలో ఆదివారం 2006-07 విద్యాసంవత్సరానికి చెందిన 10వ తరగతి పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనం ఘనంగా నిర్వహించారు. సంవత్సరాల అనంతరం ఒకే వేదికపై కలుసుకున్న సహపాఠులు పరస్పరం ఆప్యాయంగా చలకరించుకొని చిన్ననాటి తీపి జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ ఆనందాన్ని పంచుకున్నారు. పాఠశాల రోజుల అనుభవాలు, గురువుల బోధన, ఆటలు, స్నేహ బంధాలు గురించి చర్చించుకుంటూ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. ఈ సందర్భంగా తమను తీర్చిదిద్దిన ఉపాధ్యాయులను ఘనంగా సత్కరించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పాఠశాల అభివృద్ధి కోసం అవసరమైన సహకారం అందించేందుకు ముందుకు రావాలని ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించారు. విద్యార్థులకు మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పించేందుకు తమ వంతు సహాయం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సమ్మేళనం పాత స్నేహాలను మళ్లీ వెలిగించి, బంధాలను మరింత బలపరిచింది. కార్యక్రమంలో పూర్వ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

### టీచర్ గా మాలిన సర్వంచ్ సంతోష్ నాయక్.

అతని కృషి వల్ల పదవ తరగతిలో 100 శాతం ఉత్తీర్ణత.



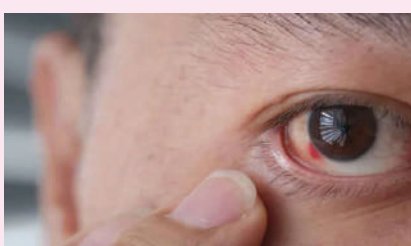
యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా / యాదగిరిగట్ట / మే 03 / అక్షరం న్యూస్ - : జిల్లా తరఫుపల్లి మండలంలోని జేతురం తండా గ్రామంచాయతీ మరియు సంగ్య తండా మొత్తం 15 మంది పదో తరగతి విద్యార్థులు ఉన్నారు. అందులో అందరూ పాస్ అవడం జరిగింది. భూక్య ఇందు 567 మార్కులతో మొదటి స్థానంలో నిలిచారు. నూనావత్ నందు, భూక్య సిరి మల్లిక, భూక్య మేఘన, నూనావత్ చరణ్, భూక్య విజయ్, నూనావత్ మజ్ను, భూక్య ధనుష్, లకవత్ విజయ్, భూక్య భాష, భూక్య నందిని, భూక్య మన్ సింగ్, నూనావత్ రక్షిత, అందరూ మంచి మార్కులతో పాస్ అవడం చాలా సంతోషకరమైన విషయం ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ దీనికి మూల కారణం మా యొక్క గ్రామ సర్పంచ్ భూక్య సంతోష్ నాయక్ ఉడయం రాత్రి మమ్మల్ని స్టడీ అవర్స్ లో కూర్చోబెట్టి పరీక్షలు ఏ విధంగా రాయాలి, పరీక్షకు ఏ విధంగా ప్రీపేర్ అవ్వాలి ఇలా అనేక విషయాలు ఎప్పటికప్పుడు మమ్మల్ని ఉత్తేజపరుస్తూ మోటివేషన్ చేస్తూ ప్రోత్సహించడం జరిగింది అని అన్నారు. వారికి వారందరి తరఫున ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు .

### ఆర్యవైశ్య సంఘం నూతన నియామకం



ఓదెల/పెద్దపల్లి మే03(అక్షరం న్యూస్) ఆర్యవైశ్య సంఘం మహాసభ అధ్యక్షుడిగా అల్లంకి శేషమూర్తి ని ఏకగ్రీవంగా అనుకున్నా ఆర్యవైశ్య సంఘం యూత్ మండల అధ్యక్షులుగా మూడోసారి హైద్రాబ్డ్ పుల్లారి పుట్టి రాజును అనుకున్నారు ఈ సందర్భంగా ఓదెల మండలం కేంద్రంలో ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించుకొని నూతన అధ్యక్షు లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నా రు నూతన మహాసభ అధ్యక్షుడిగా ఓదెల గ్రామానికి చెందిన అల్లంకి శేషమూర్తి ఆర్యవైశ్య సంఘం యూత్ అధ్యక్షుడిగా పుల్లారి పుట్టిరాజును నియమించారుమహిళా మోర్చ మండల అధ్యక్షురలిగా ఇందుర్తి గ్రామానికి చెందిన కండెం స్వప్న ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారులిపినికల జిల్లా కార్యదర్శి అల్లంకి లింగమూర్తి అధ్యక్షతన నిర్వహించారు అనంతరం పలువురు మాట్లాడుతూ మాకు ఈ అవకాశం కల్పించిన ఆర్యవైశ్య కుల బాంధవులకు మిత్రులకు పెద్దలకు ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ తప్పకుండా ఆర్యవైశ్య సమస్యలపై చర్యలు తీసుకుంటూ ఎవరికీ ఏ సమస్య వచ్చిన తమ వెంట ఉన్నారంటూ తమ సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు తమ వంతు తప్పకుండా కృషి చేస్తానని ప్రతి ఒక్కరిని కలుపుకొని ఆర్యవైశ్య అభివృద్ధికి తోడ్పడతామని అన్నారు.

### కళ్లలో తరచూ ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా.. అయితే ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకండి..



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

### కారణాలు ఇవే..

బయటకు కనిపించే కంటి తెల్లభాగాన్ని స్కేర్లా అంటారు. దీనిపై కంజంక్టివా అనే పలుచని పొర ఉంటుంది. ఈ పొరలో చాలా చిన్న రక్తనాళాలు ఉంటాయి. ఈ రక్తనాళాల్లో ఒకటి పగిలితే రక్తం కంజంక్టివా కింద చేరి ఉంటుంది. రక్తం అక్కడే నిలిచి పోవడం వల్ల కంటిలో ఎర్రటి మచ్చలా కనిపిస్తుంది. ఇది చూపును ప్రభావితం చేయదు. ఇన్ఫెక్షన్ లేదా వాపు వంటి సమస్యలు కూడా రావు. బలంగా దగ్గడం, తుమ్మడం, పంగి పని చేయడం, తలకిందులుగా నిలబడడం వంటి వాటితో పాటు అస్పిరిన్, వార్ఫరిన్, హెపారిన్ వంటి మందులు కూడా దీనికి కారణం అవుతాయి. కొన్ని సార్లు ఎటువంటి కారణం లేకుండా కూడా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. అలాగే ఈ సమస్య 1 నుండి 2 వారాల్లో దానంతటా అదే స్వయంగా తగ్గుతుంది. రక్తం కరిగి తిరిగి శరీరం గ్రహించేటప్పుడు ఎర్రటి రంగు, పసుపు లేదా గోధుమ రంగులోకి మారి పూర్తిగా నయం అవుతుంది. ఈ సమస్య ఎటువంటి లక్షణాలను చూపించదు, కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉంటే ఆర్థోఫ్థియల్ టియర్స్ వాడితే ఉపశమనం కలుగుతుంది. సాధారణంగా ప్రత్యేక చికిత్స అంటూ అవసరం ఉండదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ సమస్య ప్రమాదకరం కానప్పటికీ కొన్ని పరిస్థితుల్లో మాత్రం వైద్యుడిని సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది.

### తరచూ వస్తుంటే జాగ్రత్త..

ఎర్రటి మచ్చ పడే రావడం, కంటిలో నొప్పి, చూపు మసకబారడం, కంటిమట్టు వాపు, కంటి గాయం అయిన తరువాత ఎర్రటి మచ్చ కనిపించడం వంటి పరిస్థితుల్లో మాత్రం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అలాగే ఈ సమస్యను పూర్తిగా నివారించలేరు. కానీ కొన్ని అలవాట్లు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని చెప్పవచ్చు. కళ్లను బలంగా రుద్దడం వంటివి చేయకూడదు. అల్లరిలను నియంత్రించాలి. దీని వల్ల గడ్డిగా తుమ్మడాన్ని తగ్గించవచ్చు. బీపీ నియంత్రణలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఆటలు ఆడే సమయంలో కళ్లకు రక్షణగా కళ్లజోడును ధరించాలి. రక్తాన్ని పలుచగా చేసే మందులు వాడే వారు తరచూ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. కంటిలో అకస్మాత్తుగా కనిపించే ఈ ఎర్రటి మచ్చ చాలా సందర్భాల్లో ప్రమాదం కాదు. ఇది చిన్న రక్తనాళం పగిలి ఏర్పడే సబ్ కంజంక్టివల్ హేమరేజ్ మాత్రమే అని సాధారణంగా దానంతటా అదే తగ్గిపోతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ సమస్య పడే పడే రావడంతో పాటు నొప్పి, చూపులో మార్పులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే మాత్రం వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

### కాస్త చల్లబడండి



మారింపుడు కొందరికి ఇమ్మునిటీ పవర్ తగ్గడంతో రోగాల బారిన పడతారు. ముఖ్యంగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వస్తాయి. ఈ సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుకునేందుకు మారుతున్న సీజన్ కి తగ్గట్టు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి ఆహారం, హైడ్రేషన్ పై దృష్టి పెట్టాలి. వాతావరణంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతలు వల్ల వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ బారినపడతారు. వాతావరణ ఉష్ణోగ్రతలు వేగంగా పెరిగినప్పుడు శరీర రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. అందుకే వేసవిలో ఫుడ్ పాయిజనింగ్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. కాబట్టి ఈ కాలంలో రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. ఉసిరి, నిమ్మ, నారింజ వంటి సిట్రస్ జాతి పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే జామపండ్లు ఎక్కువగా తినాలి. వైరస్ నుంచి బయటపడేందుకు జింకీ ఉన్న బాదం పప్పు, జీడిపప్పు, గుమ్మడి గింజలు, వాల్ నట్స్ తీసుకోవాలి. ఇక శరీర బలం కోసం పప్పులు, గుడ్లు, పనీర్ వంటి ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండేవాటిని ఆశ్రయించాలి. పెరుగు లేదా పులియబెట్టిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వేసవికాలంలో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్, తక్కువ రక్తపోటు, అలసట, తలనొప్పి, వడదెబ్బకు దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలు రాకుండా నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యం. రోజులో కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం, మామిడి పన్నా మజ్జిగ వంటి సహజ పానీయాలు తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఖాళీ కడుపుతో చల్లని నీరు తాగితే గొంతు నొప్పి రావచ్చు. కాబట్టి, గోరుచెప్పని నీరు తాగడం మంచిది. మీతో పాటే ఒక వాటర్ బాటిల్ ఉంచుకోండి.

### భార్య మాటతో మాలిన జీవితం..

నాలుగేళ్ల ప్రయాణం వెనుక మాధవన్ చెప్పిన ఆసక్తికర విషయాలు



సినిమా ప్రపంచంలో ఓ వెలుగు వెలిగే స్టార్ల జీవితాలు బయటకు ఎంతో హుందాగా కనిపించినా, వారి వ్యక్తిగత జీవితాల్లో ఎన్నో ఒత్తి దులు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా దాంపత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే చిన్న చిన్న సమస్యలు కొందరిని కుంగదీస్తే, మరికొందరిని కొత్త దారులు వెతుక్కోవడానికి ప్రేరేపిస్తాయి. అలాంటి అనుభవాన్నే ప్రముఖ నటు మాధవన్ తాజాగా బయటపెట్టారు. ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన మాధవన్ తన జీవితంలో కరోనా కాలం ఎంత పెద్ద మలుపు తీసుకువచ్చిందో వివరించారు. పని లేక ఇంట్లో ఖాళీగా ఉండొచ్చు వచ్చిన సమయంలో, తన భార్య సరిత చెప్పిన మాటలు తనను లోలోపల కుదపేశాయని తెలిపారు. “సువ్యూ ఖాళీగా ఉండడాన్ని నేను ఎప్పుడూ చూడలేదు. పని ఉన్నప్పుడే నీలో ఉత్సాహం కనిపిస్తుంది” అని ఆమె చెప్పిన మాటలు మొదట బాధపెట్టినా, తర్వాత ఆలోచించజేసాయని ఆయన చెప్పారు.

ఆ మాటల ప్రభావంతో నాలుగేళ్ల పాటు సినిమాలకు దూరంగా ఉండి దేశమంతా తిరిగినట్లు మాధవన్ వెల్లడించారు. ఈ ప్రయాణంలో అనేక మందిని కలుసుకుని, వారి జీవితాలను తెలుసుకుంటూ ఎన్నో అనుభవాలు సొంతం చేసుకున్నానని తెలిపారు. ఈ అనుభవాలు తనలో కొత్త ఆలోచనలను కలిగించాయని, జీవితాన్ని మరో కోణంలో చూడడం నేర్పించాయని ఆయన చెప్పారు. ఇక తన కెరీర్ గురించి చెప్పుకుంటూ, చిన్న చిన్న టీవీ పాత్రలతో మొదలైన తన ప్రయాణం ఎలా సినిమాల వరకు వచ్చిందో వివరించారు. ‘మిస్ట్రో’ సినిమాతో వచ్చిన గుర్తింపు, అదే కథతో తెలుగులో వచ్చిన ‘సఖి’ ద్వారా దక్షిణాది ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన సందర్భాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. తర్వాత అనేక భాషల్లో నటిస్తూ తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ అనుభవాల తర్వాత తన సినిమాల ఎంపికలో కూడా మార్పు వచ్చిందని, విభిన్నమైన పాత్రలను ఎంచుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నానని మాధవన్ అన్నారు. ఆయన చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. మాధవన్ మాటలపై స్పందిస్తున్న నెటిజన్లు, “మీ జీవితంలో మీ భార్య కీలక పాత్ర పోషించింది”, “ఆమె ప్రోత్సాహమే మీ విజయానికి కారణం” అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. మొత్తానికి, ఒక చిన్న మాట జీవితాన్ని ఎంత పెద్దగా మార్చగలదో మాధవన్ కథ మరోసారి రుజువు చేసింది.

### సన్రైజర్స్ కు ఊహించని స్ట్రాక్..

ఆరో విజయాన్ని అడ్డుకున్న కోల్కతా..!



అదిరే ఆటతో వరస విజయాలతో దూసుకెళ్తున్న సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ కల చెదిరింది. దబుల్ హాట్ టేబుల్ టాపర్ అవ్వాలనుకున్న కమిస్న్ సేనకు కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ బిగ్ షాకిచ్చింది. మిస్టరీ స్పిన్నర్లు తిప్పేయడంతో హిట్లైట్ నిండిన హైదరాబాద్ ను 165 పరుగుల వద్దే ఆపిన కోల్కతా రఘువంశీ(59), సారథి అజింక్యారహానే(43)ల విలువైన భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. వైస్ కెప్టెన్ రింకూ సింగ్(18 నాటౌట్) లాంఛనం ముగించడంతో కోల్కతా మూడో విజయంతో మురిసింది. పంతొమ్మిదో సీజన్లో చెలరేపోతున్న సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జోరుకు కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ బ్రేకులు వేసింది. ఉప్పల్ స్టేడియంలో బ్యాటర్లు తేలిపోవడంతో తక్కువ స్కోర్ కాట్టిన సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ను బొల్లు కాపాడలేక పోయారు. స్వల్ప లక్ష్యాన్ని కోల్కతా ఆడుతూపాడుతూ ఛేదించింది. ఆరంజ్ ఆర్మీని 165కే కట్టిడి చేసిన కేకేఆర్ కు ఓపెనర్లు శుభారంభించారు. ఫిన్ అలెన్(29), అజింక్యారహానే(43)లు ఎడాపెడా దంచేశారు. నాలుగో ఓవర్లో అలెన్ ఊచకోతకు బలైన కమిస్న్ 27 పరుగులిచ్చుకున్నారు. కానీ, వివర బంతికి అతడి వికెట్ తీసి ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. అనంతరం వచ్చిన రఘువంశీ(59) కెప్టెన్తో కలిసి ఇన్నింగ్స్ నిర్మించారు. అర్ధ శతకం భాగస్వామ్యంతో జట్టు విజయానికి బాటలు వేశారద్దరు.



## టైటాన్స్ హ్యాట్రిక్.. 4 వికెట్తో పంజాబ్పై గెలుపు

రాణించిన హోల్డర్, సుదర్శన్, సుందర్

అహ్మదాబాద్: ఆల్రౌండ్ ప్రదర్శనతో మెప్పించి టేబుల్ టాపర్ పంజాబ్ కింగ్స్ కు చెక్ పెట్టిన గుజరాత్ టైటాన్స్ ఐపీఎల్-19లో మరో హ్యాట్రిక్ సాధించింది. శనివారం రాత్రి సొంతగడ్డపై జరిగిన మ్యాచ్లో జీటీ 4వికెట్ల తేడాతో పంజాబ్పై గెలిచి ఓపెనర్గా ఆరో విజయం సొంతం చేసుకుంది. తొలుత కింగ్స్ 20 ఓవర్లలో 163/9 స్కోరు చేసింది. టాప్-5 బ్యాటర్లు విఫలమవడంతో ఓ దశలో 47/5తో నిలిచిన జట్టును సూర్యాంత్ షెడ్డే (39 బంతుల్లో 3ఫోర్లు, 5 సిక్సర్లతో 57), మార్కస్ స్ట్యూయినిస్ (31 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 1 సిక్సర్తో 40) ఆడుకున్నారు. జేసన్ హోల్డర్ (4/24), కగిసో రబాడ (2/22) మహ్మద్ సిరాజ్ (2/28) సత్తా చాటారు. అనంతరం ఓపెనర్ సాయి సుదర్శన్ (41 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 1సిక్సర్తో 57), వాషింట్టన్ సుందర్ ( 23 బంతుల్లో 5ఫోర్లు, 1సిక్సర్తో 40 నాటౌట్) మెరుపులతో జీటీ 19.5 ఓవర్లలో 167/6 స్కోరు చేసి గెలిచింది.

ఆడుకున్న షెడ్డే, స్ట్యూయినిస్

భారీ టార్గెట్లను అలవోకగా ఛేదించు పంజాబ్ కు ఈ మ్యాచ్లో టైటాన్స్ బొల్లు వణికించారు. సిరాజ్ తొలి ఓవర్లోనే ఓపెనర్ ప్రియాంత్ (2), కనోలి (0)ని పెవిలియన్ చేర్చి ప్రాకిచ్చాడు. రబాడ కూడా పదునైన బంతులు వేయడంతో పవర్ప్లేలో పంజాబ్ ఇబ్బంది పడింది. ఆరో ఓవర్లో 15.2 కి.మీ బంతితో ప్రభేసిప్రస్ (15)ను బెట్ చేసిన రబాడ పవర్ ప్లేలో ప్రత్యర్థిని 35/3తో నిలిపింది. ఫీల్డింగ్ మారిన తర్వాత హోల్డర్ హామెండ్లైంది. పరుస ఓవర్లో సూర్యాంత్ (0), కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ (19) పని పట్టడంతో 50 పరుగులు చేరోలోపే పంజాబ్ సగం వికెట్లు కోల్పోయింది. ఈ దశలో సూర్యాంత్, స్ట్యూయినిస్ ఆరో వికెట్కు 79



పరుగులు జోడించి జట్టును ఆడుకున్నారు. క్రమం తప్పకుండా బౌండరీలు కొడుతూ స్కోరుబోర్డును ముందుకు తీసుకెళ్లారు. అర్బద్ ఖాన్ వేసిన 13వ ఓవర్లో మార్కస్ తొలి సిక్స్ రాబట్టాడు.. మనవ్ సుతార్ వేసిన తర్వాతి ఓవర్లో సూర్యాంత్ 6,6,4,4,6తో స్టేడియాన్ని హోరెత్తించాడు. అదే జోరుతో తను లీగ్లో తొలి అర్ధ శతకం పూర్తి చేసుకొని రబాడ బౌలింగ్లో బెటయ్యారు. మరోఎండ్లో భారీ షాట్లు

కొడుతున్న మార్కస్ ను హోల్డర్ పెవిలియన్ చేర్చాడు.. వివర ఓవర్లో మార్కస్ యాన్సెన్ (20) 6,4 కొట్టి పంజాబ్ స్కోరు 160 మార్కు దాటించాడు.

సుదర్శన్ జోరు

లక్ష్య ఛేదనలో రెండో ఓవర్లోనే కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ (5)ను అర్బద్ షెట్టే చేసినా మరో ఓపెనర్ సాయి సుదర్శన్ జట్టును ముందుకు తీసుకెళ్లారు. పవర్ప్లేలో అతనికి బట్టర్ (26) మంచి సహకారం అందించాడు. ఈ ఇద్దరూ ధాటిగా ఆడుతూ పవర్ప్లేలో జీటీ 58/1 స్కోరు చేసింది. ఆ తర్వాత బట్టర్ ను బెట్ చేసిన వైశాక్, నిశాంత్ సంద్య (15)ను పెవిలియన్ చేర్చిన స్ట్యూయినిస్ తో పాటు యాన్సెన్, అర్బద్ షెట్టే పొదుపుగా బౌలింగ్ చేయడంతో టైటాన్స్ రన్ రేట్ మందగించింది.

ఓదశలో 28 బంతుల్లో ఒక్క బౌండరీ కూడా రాలేదు. కానీ, సుందర్తో కలిసి సుదర్శన్ స్ట్రయక్ రోటేట్ చేశాడు. చహల్ వేసిన 14వ ఓవర్లో రెండు ఫోర్లతో అర్ధ శతకం పూర్తి చేసుకున్నాడు. అయితే, సుదర్శన్తో పాటు తెవాటియా (2), హోల్డర్ (5) బెటవడంతో వివర్లో ఉత్సాహం రేగింది. ప్రశాంతంగా ఆడిన సుందర్ ఆఖరి ఓవర్లో సిక్సర్తో మ్యాచ్ ముగించాడు.

### బ్రజ్ భూషణ్ సింగ్ నన్నూ వేధించాడు..

వినేష్ ఫోగట్ ఆరోపణలు.. అడ్డెట్ల భద్రతపై ఆందోళన

గతంలో రెజ్లింగ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా చీఫ్గా ఉన్న బ్రజ్ భూషణ్ శరత్ సింగ్ తనను కూడా లైంగికంగా వేధించాడని రెజ్లింగ్ వినేష్ ఫోగట్ అన్నారు. ఆయన వేధింపులు ఎదుర్కొన్న ఆరుగురిలో తాను కూడా ఒకరిని అని ఆమె వెల్లడించారు. ఈ మేరకు వినేష్ ఫోగట్ ఒక వీడియో విడుదల చేశారు. బ్రజ్ భూషణ్ వేధింపులకు గురైనట్లు వినేష్ ప్రకటించడం ఇదే మొదటిసారి. గతంలో ఆయనపై ఆరోపణలున్నప్పటికీ, బాధితులకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు వెల్లడికాలేదు. కానీ, ఇప్పుడు ఆమె తన వివరాల్ని బయటపెట్టింది. త్వరలో ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని గోదాలో అడ్డెట్లకు ర్యాంకింగ్ బోర్డుమెంట్ జరగబోతుంది. చాలా కాలం తర్వాత వినేష్ ఆటలోకి అడుగుపెడుతోంది. అయితే, ఈ బోర్డు జరిగేది బ్రజ్ భూషణ్ ప్రభావిత ప్రాంతంలో. అది కూడా ఆయనకు చెందిన కాలేజీలోనే ఈవెంట్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో తనతోపాటు అడ్డెట్ల భద్రత గురించి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు వినేష్ ఫోగట్. తనకు, తన జట్టు సభ్యులకు ఏం జరిగినా ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని ఆమె అన్నారు. చాలా కాలం తర్వాత ఆటలోకి అడుగుపెడుతున్న తన విషయంలో పక్షపాత అంపైరింగ్ కూడా ఉండొచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు.



ఆటోవర్షంలో బొల్లర్ కృషితో పాటు పావెల్ స్టన్నింగ్ క్యాచ్ భాగమంది.

సిక్సర్లు కాదు ఫీల్డింగ్ తో

చూడానికి దిట్టంగా ఉండే పావెల్ సిక్సర్లతో వార్లలో నిలుస్తాడనకుంటే ఖతర్నాక్ ఫీల్డింగ్ తో అందర్నీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నారు. సన్రైజర్స్ హిట్టర్ హెన్రీ క్లాసెన్ గాల్లోకి లేపిన బంతిని కుడివైపు డ్రైవ్ చేస్తూ ఒంటిచేత్తో ఒడిసిపట్టిన తీరు ఆమోఘం అంటున్నారు నిపుణులు. గ్రీన్ ఓవర్లో వరసగా 6, 4 బాదిన క్లాసెన్ మిడ్వికెట్లో సిక్సర్ కొట్టాలనుకున్నాడు. కానీ, పావెల్ మెరికలా కదిలిన పావెల్ కుడివైపు డ్రైవ్ చేస్తూ బంతిని ఒంటిచేత్తో అందుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో బ్యాల్స్ తప్పి కిందపడినా.. నేలకు తల గట్టిగానే తగిలినా అతడు బంతిని వదలేదు. పావెల్ క్యాచ్ పట్టిన తీరుకు కామెంటేటర్లతో పాటు సన్రైజర్స్ అభిమానులూ ఫిడా అయ్యారు. కోల్కతా స్టార్ ఈ సీజన్లో ఇలాంటి నమ్మకశక్యకాని క్యాచ్ పట్టడం ఇది రెండోసారి.

### మైదానంలో మాయగాడు..

పావెల్ ఎంటీ క్యాచ్ లు..!

క్రికెట్ మైదానంలో మెరుపు ఫీల్డర్లను చూశాం. అమాంతం గాల్లోకి ఎగిరి కచ్చపాధ్యుడైన క్యాచ్ లు పట్టే ఆటగాళ్లను చూసి అచ్చెరువొందాం. అప్పట్లో జాంటీ రోడ్స్ , సురేశ్ రెనా, కైఫ్.. ఈ తరంలో గైన్ ఫిలిప్స్, శ్రేయాస్ అయ్యర్ స్టన్నింగ్ క్యాచ్ లు పడుతున్నారు. ఐపీఎల్ పంతొమ్మిదో సీజన్లో మొన్న అయ్యర్ బౌండరీ లైన్ వద్ద నమ్మకశక్యకాని క్యాచ్ పట్టాడు.. ఉప్పల్ స్టేడియంలో రాహుల్ పావెల్ కచ్చచెడిరో ఫీల్డింగ్ తో బెరా అనిపించాడు. ఐపీఎల్ పంతొమ్మిదో సీజన్లో ముంబై ఇండియన్స్ తో మ్యాచ్లో శ్రేయాస్ అయ్యర్ బౌండరీ లైన్ వద్ద అందుకున్న క్యాచ్ ను అభిమానులు ఇంకా మరువలేదు. రింకూ సింగ్ ఫీల్డింగ్ విన్యాసాలను చూసి తరించిన ఫ్యాన్స్ ను తనవైపు లాగేసుకున్నాడు పావెల్. పవర్ హిట్టరైన ఈ కరీబియన్ క్రీకెటర్.. కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ జెస్ట్ ఫీల్డింగ్ అవతరించాడు. ఉప్పల్ స్టేడియంలో 9 ఓవర్లకే వంద కొట్టిన సన్రైజర్స్ 165కే



కామెంటేటర్లతో పాటు సన్రైజర్స్ అభిమానులూ ఫిడా అయ్యారు. కోల్కతా స్టార్ ఈ సీజన్లో ఇలాంటి నమ్మకశక్యకాని క్యాచ్ పట్టడం ఇది రెండోసారి.

### బ్రేకప్ తర్వాత మళ్లీ ప్రేమలో పడ్డ అక్షరా సింగ్..

కానీ ప్రియుడి పేరు మాత్రం సీక్రెట్ గానే..!

భోజ్ పురి సిని పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా నిలిచిన పవన్ సింగ్ - అక్షరా సింగ్ ప్రేమకథ మరోసారి వార్లలో నిలిచింది. గతంలో ఈ ఇద్దరి రిలేషన్ షిప్ పెద్ద చర్చకు దారితీసిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు బ్రేకప్ తర్వాత అక్షరా సింగ్ మళ్లీ ప్రేమలో పడినట్లు వెల్లడించడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇటీవల ఓ యూట్యూబ్ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన అక్షరా సింగ్ తన లవ్ లైఫ్ గురించి ఓపెన్ అయ్యారు. “అవును, నేను ప్రస్తుతం ప్రేమలో ఉన్నాను” అని స్పష్టంగా చెప్పారు. అయితే ఆ ప్రేమ గురించి పూర్తి వివరాలు వెల్లడించడానికి ఇంకా సమయం ఉందని పేర్కొన్నారు. “ప్రేమ అనే పదంలోని మొదటి అక్షరం వద్దనే ఉన్నాను. పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్న తర్వాత మరన్ని విషయాలు చెబుతాను” అంటూ ఆసక్తికరంగా స్పందించారు. గతంలో పవన్ సింగ్ తో అక్షరా సింగ్ ప్రేమలో ఉన్నారని, ఇద్దరూ పెళ్లి చేసుకుంటారని కూడా ప్రచారం జరిగింది. కానీ 2018లో పవన్ సింగ్ జ్యోతి సింగ్ ను వివాహం



జీవితాన్ని ఆహ్వానిస్తున్న అక్షరా సింగ్ నిర్ణయం అభిమానుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. మరి ఈ అమ్మడు తన లవ్ కి సంబంధించిన పూర్తి విషయాలు ఎప్పుడు బయట పెడుతుందా అని అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.