నానో ఎరువులతో అధిక దిగుబడులు సాధించాలి

- సమతుల్య ఎరువుల వినియోగంతో సాగు ఖర్చులు తగ్గించుకోవాలి
- సహకార సంఘం అధ్యక్షుడు అలిగిరెడ్డి ప్రవీణ్ రెడ్డి..



హనుమకొండ జిల్లా / భీమదేవరపల్లి / నవంబర్ 12 / అక్షరం న్యూస్: రైతులు ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన పెంపొందించుకొని నానో ఎరువులను సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా అధిక దిగుబడులు సాధించాలని ములుకనూరు సహకార గ్రామీణ పరపతి, మార్కెటింగ్ సొసైటీ అధ్యక్షుడు అలిగిరెడ్డి ప్రవీణ్ రెడ్డి సూచించారు. సమతుల్య ఎరువుల వినియోగంతో సాగు ఖర్చులను తగ్గించుకోవడంతో పాటు భూసారాన్ని కాపాడుకోవచ్చని తెలిపారు. హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మండలంలోని ములుకనూరు సహకార గ్రామీణ పరపతి, మార్కెటింగ్ సొసైటీ ఆవరణలో గురువారం ఇఫ్కో ఆధ్వర్యంలో నానో ఎరువుల వినియోగంపై రైతులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సుమారు 150 మంది రైతులు హాజరయ్యారు. ఈ సదస్సుకు ముఖ్య అతిథులుగా సొసైటీ అధ్యక్షుడు అలిగిరెడ్డి ప్రవీణ్ రెడ్డి, జనరల్ మేనేజర్ ఎం. రాంరెడ్డి, ఇఫ్కో ప్రతినిధి జె. అక్షయ్ రెడ్డి, షిండే విశాల్, మండల వ్యవసాయ అధికారి పద్మ, టీఆర్వీకే శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఇ. నర్సయ్య హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అధ్యక్షుడు అలిగిరెడ్డి ప్రవీణ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా రైతులు ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. భూసారాన్ని పరిరక్షించుకుంటూ పంటలకు అవసరమైన ఎరువులను సమతుల్యంగా వినియోగించాలని తెలిపారు. వ్యవసాయంలో నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకోవడం ద్వారా పెట్టుబడి ఖర్చులను తగ్గించుకొని మెరుగైన దిగుబడులు సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు. అనంతరం వ్యవసాయ నిపుణులు మొక్కజొన్న, జొన్న పంటల్లో నానో ఎరువులను ఏయే దశల్లో వినియోగించాలి, ఎంత మోతాదులో కలిపి పిచికారీ చేయాలి. వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటనే అంశాలను శాస్త్రీయంగా వివరించారు. నానో ఎరువుల వినియోగంలో పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలను తెలియజేస్తూ రైతుల సందేహాలను నివృత్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సొసైటీ వ్యవసాయ అధికారులు ముచ్చ అచ్యుత రెడ్డి, సంగ శ్రీనివాస్, బి. స్వామిరావు, ఎం. సాయికిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థి దశ నుంచే శాస్త్రీయ విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి

- జిల్లా విద్యాధికారి శారద



జ్యోతినగర్, ఎన్టీపీసీ నవంబర్ 12 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ : విద్యార్థులు విద్యార్థి దశ నుంచే శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని, పరిశోధనాత్మక ఆలోచనా విధానాన్ని అలవర్చుకోవాలని జిల్లా విద్యాధికారి శారద సూచించారు. శాస్త్రీయ అభిరుచితో నూతన ఆవిష్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టి భవిష్యత్ తరాలకు ఉపయోగపడే పరిశోధనలు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. 32వ జాతీయ బాలల సైన్స్ కాంగ్రెస్‌లో భాగంగా పెద్దపల్లి జిల్లా స్థాయి ప్రాజెక్టుల ప్రదర్శన కార్యక్రమం బుధవారం పెద్దపల్లి బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించారు. జిల్లాలోని 76 పాఠశాలలకు చెందిన విద్యార్థులు 'సుస్థిరత కోసం సైన్స్ ఆవిష్కరణలు' అనే ప్రధాన అంశంపై రూపొందించిన ప్రాజెక్టులను ప్రదర్శించారు. జిల్లా సైన్స్ కాంగ్రెస్ సమన్వయకర్త కానుగంటి శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి ఎం. నరేష్ సమన్వయకర్తగా వ్యవహరించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న జిల్లా విద్యాధికారి శారద మాట్లాడుతూ.. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు విద్యార్థుల్లో శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానాన్ని, సృజనాత్మకతను పెంపొందించేందుకు దోహదపడతాయని అన్నారు. విద్యార్థులు ఈ వేదికను సద్వినియోగం చేసుకొని కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడంతో పాటు సమాజానికి, భవిష్యత్ తరాలకు ఉపయోగపడే పరిశోధనలు చేయాలని ఆకాంక్షించారు. విశిష్ట అతిథిగా పాల్గొన్న జిల్లా సైన్స్ అధికారి హన్మంత్ మాట్లాడుతూ జాతీయ బాలల సైన్స్ కాంగ్రెస్ కార్యక్రమాల్లో పెద్దపల్లి జిల్లా విద్యార్థులు గతంలో అనేకసార్లు జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు సాధించారని తెలిపారు. ఇదే స్ఫూర్తితో విద్యార్థులు మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం విద్యార్థులు తమ ప్రాజెక్టులను న్యాయనిర్ణేతలకు వివరించి ప్రదర్శించారు. న్యాయనిర్ణేతలుగా శంకర్, సతీష్ వ్యవహరించారు. ప్రాజెక్టుల పరిశీలన అనంతరం రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు నలుగురు విద్యార్థులు ఎంపికయ్యారు. వారిలో జెడ్పీహెచ్ఎస్ రాగినేడు పాఠశాలకు చెందిన పి. వైష్ణవి, సెయింట్ క్లెయిర్ పాఠశాల (ఎన్టీపీసీ)కి చెందిన జి. సాకేత్, గోదావరిఖని బాలికల ఉన్నత పాఠశాలకు చెందిన డి. సాయి తేజ, ట్రినిటీ పాఠశాల (పెద్దపల్లి)కి చెందిన పి. అద్రీత్ ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అరుణ, హరిప్రసాద్, గైడ్ టీచర్లు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అధికారులు.. ప్రజా ప్రతినిధులు కలసిపని చేయాలి





- జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మారజోడు రాంబాబు

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)నవంబరు 12 : అధికారులు.. ప్రజా ప్రతినిధులు సమన్వయంతో కలిసి పని చేసేనప్పుడే సమస్యల పరిష్కారంతో పాటు సమగ్రాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మారజోడు రాంబాబు అన్నారు. మండల ప్రజా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో గురువారం జరిగిన మండల ప్రజా పరిషత్ సమీక్ష సమావేశానికి ఎంపిడివో కావ్య అధ్యక్షత వహించగా, ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఎల్సినో ప్రభావంతో నెలకొన్న వర్షాభావ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకోని రాబోయే యాసంగి సీజన్లో రైతులు అరుతడి పంటలనే సాగు చేసుకోవాలని, ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న నీటిని జాగ్రత్తతో పొదుపుగా వాడుకోవాలని సూచించారు. భాంజీపేట జీపీ పరిధిలోని పిట్లలోనిగూడెంలో మంజూరయిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల విషయంలో ప్రభుత్వ స్థలంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టవద్దని అధికారులు కోర్రీలు..పెట్టడం ఎంత వరకు సమంజసమని సర్పంచ్ గైని శ్రీనివాస్ సభ దృష్టికి తీసుకరాగా, ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి సహకారంతో కలెక్టర్ తో మాట్లాడి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని రాంబాబు హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో తరగతికి ఒక ఉపాధ్యాయుడు కుడా లేని పరిస్థితి నెలకొందని మండేలగూడెం, గబ్బెట సర్పంచ్లు డ్యాగల రాజశేఖర్, కూటికంటి ఉపేంద్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సమావేశంలో మండల స్పెషల్ ఆఫీసర్ ఎస్.మురళీధర్ రావు, ఎం పీడీవో కార్యాలయం సూపరింటెండెంట్ రమేష్. ఎంఈవో సిహెచ్.ఉపేందర్, ఎవో అక్కిరెడ్డి కరుణాకర్, ఎఇ రాహుల్, అనన్, ఎస్ కె అసిఫా, సర్పంచ్లు గొంగళ్ల అబ్రహీం, వల్లాల అశోక్, పోకల శ్రీనివాస్, సింగిరెడ్డి సునీత, పొన్నగంటి చైతన్య రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోజూ అవకాడో, మామిడిపండ్లను

తింటే గుండె పదిలం.. అధ్యయనంలో వెల్లడి..



రోజూ ఒక అవకాడో, ఒక కప్పు మామిడి పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా మధుమేహానికి ముందు దశలో ఉన్న పెద్దలలో ఈ రెండు పండ్లను ఎనిమిది వారాల పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగుపడడంతోపాటు, డయాస్టోలిక్ రక్తపోటు తగ్గినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఈ ప్రయోజనాలు పురుషుల్లో మరింత స్పష్టంగా కనిపించాయి. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ మార్పులు శరీర బరువు పెరగకుండా, రోజువారీ కేలరీలను తీసుకోవడంలో పెద్దగా మార్పు లేకుండానే కనిపించాయి. అమెరికాలోని ఇల్లినాయిస్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ పరిశోధకులు ఈ అధ్యయనాన్ని నిర్వహించారు. ఇందులో ఒక మధ్యస్థ పరిమాణంలోని హాస్ అవకాడో, ఒక కప్పు తాజా మామిడి పండ్లను రోజూ తీసుకునేలా ఒక బృందానికి ఆహార ప్రణాళిక రూపొందించారు. మరో బృందానికి సమాన కేలరీలు కలిగిన పిండి పదార్థాల ఆహారాన్ని అందించారు. ఈ పరిశోధన వివరాలు అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి.

మెరుగుపడే రక్తనాళాల ఆరోగ్యం..

అవకాడో, మామిడి పండ్లను తీసుకున్నవారిలో రక్తనాళాలు రక్తప్రసరణకు అనుగుణంగా విస్తరించే సామర్థ్యం గణనీయంగా పెరిగింది. దీనిని అంచనా వేయడానికి రక్తప్రవాహ ఆధారిత వ్యాకోచ పరీక్షను నిర్వహించారు. రక్తనాళాల లోపలి పొర పనితీరును అంచనా వేసే ఈ పరీక్షలో అవకాడో, మామిడి తీసుకున్న బృందంలో ఫలితం 6.7 శాతానికి పెరగ్గా, పోలిక కోసం ఎంపిక చేసిన బృందంలో 4.6 శాతానికి తగ్గింది. పురుషుల్లో రక్తపోటు మార్పులు కూడా కనిపించాయి. పోలిక బృందంలోని పురుషుల్లో కేంద్ర రక్తపోటు సగటున 5 పాయింట్లు పెరగ్గా, ఈ రెండు పండ్లు తీసుకున్నవారిలో సుమారు 1.9 పాయింట్లు తగ్గింది. గుండె కొట్టుకునే మధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకునే సమయంలో ధమనుల్లో ఉండే ఒత్తిడిని డయాస్టోలిక్ రక్తపోటు సూచిస్తుంది. ఇది అధికంగా ఉంటే గుండె, రక్తనాళాలపై అదనపు భారం పడుతుంది. ఈ పండ్లు తీసుకున్నవారిలో పీచు పదార్థాలు, విటమిన్ సి, మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండటం, వాపుతో ముడిపడిన ఈజీఎఫ్ఆర్ సూచికలోనూ కొన్ని మార్పులు కనిపించాయి. అయితే కొలెస్ట్రాల్, రక్తంలో చక్కెర, వాపు సంబంధిత సూచికల్లో గణనీయమైన మార్పులు కనిపించలేదు.

అనేక పోషకాలు.. కొలెస్ట్రాల్ దూరం.

మామిడి పండ్లలో పీచు పదార్థాలు, విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ క్రియకు తోడ్పడడం తోపాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ, బరువు నిర్వహణ, గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగ పడతాయి. అవకాడోలో కూడా పీచు పదార్థాలు, అసంతృప్త కొవ్వులు, పొటాషియం ఉంటాయి. ఆహారంలో అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులకు బదులుగా అవకాడోలోని అసంతృప్త కొవ్వులను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు సహాయపడతాయి. పొటాషియం రక్తపోటు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ రెండు పండ్లను సలాడ్లు, పండ్ల పానీయాలు, ధాన్యాలతో తయారుచేసే వంటకాల్లో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. మామిడి పండు తీపి రుచిని అందిస్తే, అవకాడో క్రీమ్ వంటి మెత్తని ఆకృతిని ఇస్తుంది. అయితే ఈ రెండు పండ్లను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల విడివిడిగా తీసుకోవడంకంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుందని ఈ అధ్యయనం నిరూపించలేదు. ఈ పరిశోధనలో 25 నుంచి 60 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న, మధుమేహానికి ముందు దశలో ఉన్న అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం కలిగిన 82 మంది పాల్గొన్నారు. ఎనిమిది వారాల పాటు వారి ఆహారాన్ని నియంత్రిస్తూ పరిశీలించారు. రోజువారీ కేలరీల అవసరంలో 75 శాతానికి సరిపడే ఆహారాన్ని పరిశోధకులే అందించారు. మిగిలిన ఆహారాన్ని పాల్గొనేవారు తమకు నచ్చినట్లు తీసుకునే అవకాశం కల్పించారు.

ఆహారంలో మార్పులు ముఖ్యం..

ఈ అధ్యయనంలో నియంత్రిత ఆహార విధానం, సహజ పండ్ల వినియోగంపై దృష్టి పెట్టడం వంటి అంశాలు బలాలుగా ఉన్నాయి. అయితే పరిశోధన కేవలం ఎనిమిది వారాలపాటు మాత్రమే కొనసాగింది. కాబట్టి ఈ ప్రయోజనాలు నెలలు లేదా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగుతాయా అనేది ఇంకా స్పష్టంగా తెలియదు. అలాగే అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారు మధుమేహానికి ముందు దశలో ఉన్న అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం కలిగిన పెద్దలే కావడంతో, ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారికి కూడా ఇదే ఫలితాలు వస్తాయని చెప్పలేం. గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తగ్గుతాయా అనే విషయాన్ని కూడా ఈ పరిశోధన పరిశీలించలేదు. ఇందుకోసం మరింత ఎక్కువమందితో, ఎక్కువకాలం పాటు అధ్యయనాలు నిర్వహించాల్సి ఉంది. అయినప్పటికీ, ఆహారంలో చిన్న మార్పులు చేయడం ద్వారా బరువు తగ్గకుండానే రక్తనాళాల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని ఈ పరిశోధన సూచిస్తోంది. ఈ అధ్యయనానికి నేషనల్ మ్యాంగో బోర్డు, హాస్ అవకాడో బోర్డు నుంచి నిధులు అందాయి. అయితే పరిశోధన రూపకల్పన లేదా ఫలితాలపై ఈ సంస్థలు ఎలాంటి పాత్ర పోషించలేదని పరిశోధకులు తెలిపారు.

ఒంటి నొప్పులా.. ఇన్ఫెక్షన్‌లు కూడానా.. సమస్య ఏదైనా పసుపుతో పరిష్కారం..!

ఎఱుశ్రీశ్వ ఎఱజూం : మానవ జీవన విధానంలో పసుపునకు ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉన్నది. పసుపు ప్రాముఖ్యం గురించి పెద్దవాళ్లు కూడా చెబుతుంటారు. వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి పసుపు సహజ ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. చిన్నచిన్న గాయాలైనప్పుడు ఆ గాయంపై చిటికెడు పసుపు వేస్తే సెప్టిక్ కాకుండా ఉంటుంది. గాయం త్వరగా మానిపోతుంది. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ సమస్యలకు పసుపు చక్కని పరిష్కారం చూపుతుంది

పసుపుతో ప్రయోజనాలు..

1. పసుపులో కర్కుమిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా, యాంటీ ఇన్ఫ్లామెటరీగా పనిచేస్తుంది. ఈ కారకాలు మన శరీరంలో నొప్పి నివారణిలుగా పనిచేస్తాయి.

2. పసుపు యాంటీ సెప్టిక్‌గా పనిచేస్తుంది. ఎక్కువ శీతాకాలంలో వేధించే జలుబు, ఫ్లూ వంటి సీజనల్ వ్యాధుల నివారణలో మంచి ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది.

3. పసుపునకు వేడిని ఉత్పత్తి చేసే లక్షణం ఉంటుంది. ఈ లక్షణం కణాల పనితీరును సక్రమంగా ఉంచుతుంది. వ్యాధినిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.

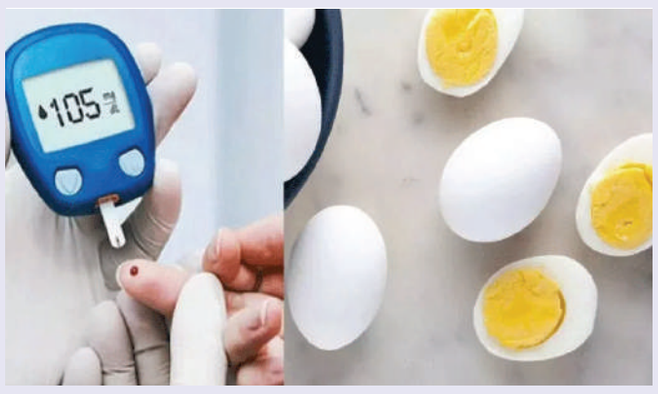
4. కీళ్ల నొప్పులకు కూడా పసుపు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. టీ లేదా పాలలో



ఒక చిటికెడు పసుపు వేసుకుంటే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

5. పసుపులోని శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు విషాలను విచ్ఛిన్నం చేసే గుణం కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల పసుపు కాలేయాన్ని విషరహితం చేయడంలో తోడ్పడుతుంది.

కోడిగుడ్లు అతిగా తింటే డయాబెటిస్ వస్తుందా.. నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే..!



కోడిగుడ్డు చాలామంది ఇష్టంగా తినే ఆహార పదార్థం. ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా రోజుకు ఒకటి నుంచి రెండు గుడ్లు తినడం మంచిదని చెబుతుంటారు. కానీ ఒక పరిశోధనలో మాత్రం గుడ్లు ఎక్కువగా తింటే మధుమేహం బారినపడే ప్రమాదం ఉందని తేలింది. ఎవరైతే రోజుకు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గుడ్లు తింటారో వారిలో మధుమేహం రిస్క్ పెరుగుతుందని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అంతేగాక పురుషుల్లో కంటే మహిళల్లో ఈ రిస్క్ ఎక్కువని తెలిపారు. ఆ పరిశోధన వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ఏండ్ల పరిశోధన

చైనాలో అతిగా గుడ్లను ఆహారంగా తీసుకుంటుండటంపై యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సౌత్ ఆస్ట్రేలియా నేతృత్వంలో చైనా మెడికల్ యూనివర్సిటీ, ఖతార్ యూనివర్సిటీ సంయుక్తంగా 18 ఏండ్ల పాటు అధ్యయనం చేశాయి. టైప్-2 మధుమేహం కేసులు రోజురోజుకు పెరగడానికి చైనీయుల ఆహారపు అలవాట్లే ప్రధాన కారణమని పరిశోధకుడు మింగ్ లీ పేర్కొన్నారు. చైనీయులు గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా తమ సంప్రదాయ ఆహారపదార్థాలైన ధాన్యాలు, కూరగాయలకు దూరమవుతూ క్రమంగా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్‌కు అలవాటుపడ్డారని, చైనాలో మధుమేహులు పెరగడానికి ఇది కారణమని పరిశోధకులు తేల్చారు.

పరిమితి మించవద్దు

ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్‌తోపాటు అతిగా గుడ్లను వినియోగించడం కూడా టైప్-2 మధుమేహుల సంఖ్య పెరగడానికి కారణమవుతున్నదని వారి 18 ఏండ్ల పరిశోధనలో తేలినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ 18 ఏండ్ల కాలంలో చైనాలో గుడ్ల వినియోగం రెండింతలయ్యిందని తెలిపారు. తరచూ గుడ్లను ఆహారంగా తీసుకునే వారిలో మధుమేహం రిస్క్ పెరుగుతున్నట్లు, ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉంటున్నట్లు తేలిందని పేర్కొన్నారు. రోజూ 50 గ్రాముల కంటే తక్కువగా గుడ్లను ఆహారంగా తీసుకునే వారిలో 25 శాతం, రోజూ 50 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ గడ్లు తినేవారిలో 60 శాతం మధుమేహం రిస్క్ పెరుగుతుందని నిర్ధారించారు. 'చైనా హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ సర్వే' పేరుతో జరిగిన తమ పరిశోధనలో సగటున 50 ఏండ్ల వయసున్న 8,545 మంది పాల్గొన్నారని మింగ్ లీ చెప్పారు.

గుడ్లను నేరుగా తినొద్దా..?

మధుమేహం వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే గుడ్లను ఉడకబెట్టుకుని మాత్రమే తినడం ఉత్తమమని, దానికి ఉప్పు, కారం, కొత్తిమీర లాంటివి జోడించి తీసుకోవాలని మింగ్ లీ సూచించారు. లేదంటే గుడ్లను కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవాలని సలహా ఇచ్చారు. గుడ్లతో వెజిటెబుల్ ఆమ్లెట్‌లు లాంటివి చేసుకోవాలన్నారు. గుడ్లను నేరుగా కాకుండా కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా మధుమేహం రిస్క్ తక్కువన్నారు. గుడ్లతో చేనుకునే డిష్‌లలో నెయ్యి, నూనె, చీజ్ లాంటివి వాడకూడదని హెచ్చరిక చేశారు.

రుతువిరతి అంటే ఏమిటి.. మహిళల్లో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.. ఏం చేయాలి..?

రుతువిరతి అనేది మహిళల్లో సహజంగా జరిగే మార్పు. ఈ దశలో వేడి ఆవిర్లు, రాత్రిపూట చెమటలు పట్టడం, నెలసరి క్రమం తప్పడం వంటి శారీరక సమస్యల గురించి ఎక్కువగా చర్చిస్తుంటారు. అయితే ఉద్యోగాలు చేస్తున్న మహిళలపై రుతువిరతి ప్రభావం ఆరోగ్యానికే పరిమితం కావడం లేదు. ఏకాగ్రత తగ్గడం, మాట్లాడేటప్పుడు సరైన పదాలు గుర్తుకు రాకపోవడం, జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, ఆందోళన, అలసట వంటి లక్షణాలు వారి ఉద్యోగ సామర్థ్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఉమెన్స్ హెల్త్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఈ పరిశోధన కోసం పరిశోధకులు రెడిట్‌లోని వివిధ చర్చా వేదికల్లో మహిళలు పంచుకున్న 130 అనామక పోస్టులను విశ్లేషించారు. 2022 ఏప్రిల్ నుంచి 2024 జూలై మధ్య నమోదైన ఈ అనుభవాల ఆధారంగా రుతువిరతి, రుతువిరతికి ముందు దశ మహిళల వృత్తి జీవితం, ఉద్యోగ సంబంధాలు, పనితీరుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతున్నాయో పరిశీలించారు.

లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి..

అధ్యయనంలో ప్రధానంగా గుర్తించిన సమస్యల్లో మెదడులో మబ్బులు కమ్ముకున్నట్లుగా అనిపించే పరిస్థితి ఒకటి. దీన్నే బ్రెయిన్ ఫాగ్ అంటారు. కొందరు మహిళలు మాట్లాడేటప్పుడు పదాలు గుర్తుకు రాకపోవడం, సమావేశాల్లో చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని మర్చిపోవడం, ఏకాగ్రత లోపించడం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గినట్లు అనిపించడం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొన్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమైన బాధ్యతలు నిర్వహించే మహిళలకు ఈ పరిస్థితి మరింత ఇబ్బందికరంగా మారుతోంది. పనులను గతంలోలాగా వేగంగా పూర్తి చేయలేకపోవడం వల్ల తమ సామర్థ్యంపై తమకే సందేహాలు కలుగుతున్నాయి. పనితీరు సమీక్షల్లో తక్కువ మార్కులు వస్తాయేమోనని, సహోద్యోగులు లేదా ఉన్నతాధికారులు తమను అసమర్థులుగా భావిస్తారేమోనని ఆందోళన చెందుతున్నారు. కొందరు ఉద్యోగ భద్రత గురించి కూడా భయపడినట్లు అధ్యయనం గుర్తించింది. అయితే సమస్యలను అర్థం చేసుకుని సహకరించే అధికారులు ఉన్నప్పుడు మహిళలు ఈ పరిస్థితిని మెరుగ్గా ఎదుర్కోగలిగారు.

ఉద్యోగ జీవితంపైనా ప్రభావం..

వేడి ఆవిర్లు, రాత్రిపూట చెమటలు పట్టడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. దీనికి తోడు అలసట, తలనొప్పి, మానసిక స్థితిలో మార్పులు, ఆందోళన వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. నిద్ర సరిగా లేకపోవడం వల్ల మరుసటి రోజు ఏకాగ్రత తగ్గుతుంది. పనితీరుపై ఆందోళన పెరిగితే మానసిక ఒత్తిడి మరింత ఎక్కువవుతుంది. ఇలా ఒక సమస్య మరొక సమస్యకు కారణమవుతూ మహిళల రోజువారీ ఉద్యోగ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అయితే ఈ మార్పులన్నీ ప్రతికూలంగానే ఉండవని అధ్యయనం తెలిపింది. కొందరు మహిళలు రుతువిరతి దశను తమ వృత్తి జీవితాన్ని తిరిగి సమీక్షించుకునే అవకాశంగా భావించారు.

తాగునీటిలో అధిక నైట్రేట్ అవశేషాలు..

ప్రజల ఆరోగ్యానికి ముప్పు అంటున్న నిపుణులు..



ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తాగునీటిలో నైట్రేట్ పరిమాణానికి సంబంధించి దశాబ్దాల క్రితం నిర్ణయించిన ప్రమాణాలను మార్చాలని ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు ఆరోగ్య, పర్యావరణ సంస్థలు కోరుతున్నాయి. ప్రస్తుత ప్రమాణాలు ఇటీవలి శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో వెల్లడైన ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలను ప్రతిబింబించడం లేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. గ్రీన్‌పీస్ ఇంటర్నేషనల్, ప్రపంచ కుటుంబ వైద్యుల సంస్థ సహా మొత్తం 85 సంస్థలు ఐక్యరాజ్యసమితి ఆరోగ్య విభాగానికి బహిరంగ లేఖ రాశాయి. రాబోయే తాగునీటి మార్గదర్శకాల సమీక్షలో నైట్రేట్ అంశాన్ని కూడా చేర్చాలని విజ్ఞప్తి చేశాయి.

కారణాలు ఏమిటి..?

వ్యవసాయంలో అధికంగా రసాయన ఎరువులు, ఇతర పద్ధతులను ఉపయోగించడం వల్ల నైట్రేట్ అవశేషాలు నీటిలో చేరుతున్నాయి. ఇవి ముఖ్యంగా పిల్లలు, గర్భిణులకు ప్రమాదకరమని ఇప్పటికే గుర్తించారు. ప్రస్తుతం ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్ణయించిన ప్రమాణాల ప్రకారం ఒక లీటరు తాగునీటిలో నైట్రేట్ పరిమాణం గరిష్ఠంగా 50 మిల్లీగ్రాములు లేదా నైట్రేట్-నైట్రోజన్ రూపంలో 11.3 మిల్లీగ్రాముల వరకు ఉండవచ్చు. ఈ పరిమితిని 1958లో నిర్ణయించారు. అప్పట్లో రక్తం ద్వారా శరీరానికి ఆక్సిజన్ చేరవేసే సామర్థ్యం తగ్గిపోయే ప్రాణాంతకమైన బ్లూ బేబీ సిండ్రోమ్ ను నివారించడమే ప్రధాన లక్ష్యంగా ఈ ప్రమాణాన్ని రూపొందించారు. అయితే తక్కువ మోతాదులో నైట్రేట్‌కు ఎక్కువకాలం గురికావడం వల్ల పెద్దపేగు క్యాన్సర్, గర్భధారణ సమయంలో ప్రతికూల పరిణామాలు, నెలలు నిండకముందే ప్రసవం వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఇటీవలి పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ప్రస్తుత పరిమితి కంటే తక్కువ స్థాయిలో నైట్రేట్ ఉన్న నీటిని తాగినప్పటికీ ఈ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశముందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న నిపుణులు..

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వహించే వార్షిక వన్ హెల్త్ డే సందర్భంగా ఈ లేఖను పంపించారు. మనుషులు, జంతువులు, మొక్కలు, పర్యావరణ వ్యవస్థల ఆరోగ్యం ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉందనే అంశంపై ఈ కార్యక్రమం అవగాహన కల్పిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తం గా కోట్లాది మంది ప్రజలు అధిక నైట్రేట్ స్థాయిలు ఉన్న నీటిని ఉపయోగిస్తున్నారని సంస్థలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశాయి. భూగర్భజలాలు, నదులను కాపాడకుండా ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడం సాధ్యం కాదని గ్రీన్‌పీస్ ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. అధిక మోతాదులో పశుపోషణ చేసే వ్యవసాయ పద్ధతులను నియంత్రించడంతోపాటు పర్యావరణహిత వ్యవసాయానికి రైతులను ప్రోత్సహించాలని ప్రభుత్వాలను కోరారు.

నైట్రేట్ల పరిమితిని తగ్గించాలి..

గతేడాది డెన్మార్క్ ప్రభుత్వం నియమించిన నిపుణుల బృందం కూడా ప్రస్తుత అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు ప్రజారోగ్యాన్ని పూర్తిగా రక్షించలేకపోతున్నాయని వెల్లడించింది. తాగునీటిలో నైట్రేట్ పరిమితిని లీటరుకు 6 మిల్లీగ్రాములకు తగ్గించాలని ఆ బృందం సిఫారసు చేసింది. ప్రస్తుత ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పరిమితితో పోలిస్తే ఇది చాలా తక్కువ. ఈ ఏడాది డెన్మార్క్ కూడా ఈ మార్పుకు కట్టుబడింది. అయితే చాలా దేశాలు తమ తాగునీటి ప్రమాణాలను ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మార్గదర్శకాల ఆధారంగానే రూపొందిస్తున్నాయి. అందువల్ల ఆ మార్గదర్శకాలను నవీకరించడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా తాగునీటి భద్రతకు సంబంధించిన విధానాల్లో మార్పులు తీసుకురావడానికి కీలకమని 85 సంస్థలు పేర్కొన్నాయి.

బయటి ఆహారం తక్కువగా తినాలి లేదా

పూర్తిగా మానేయాలి.. ఎందుకో చెబుతున్న నిపుణులు..



విమానాశ్రయాలు, వివాహ వేడుకలు, కార్యాలయ పార్టీలలో బయట ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం చాలా ముఖ్యం. ఆహారాన్ని సరిగ్గా నిల్వ చేయకపోవడం, పరిశుభ్రత లోపించడం వల్ల ఆహారం ద్వారా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చికెన్, గుడ్డు, మయోనైజ్‌తో తయారుచేసిన శాండ్‌విచ్‌లను సరైన ఉష్ణోగ్రతలో నిల్వ చేయకపోతే హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. చల్లగా ఉంచాల్సిన ఆహార పదార్థాలను 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ లేదా అంతకంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో నిల్వ చేయాలి. త్వరగా పాడయ్యే ఆహారాన్ని గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద రెండు గంటలకు మించి ఉంచకూడదు. ఉష్ణోగ్రత 32 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువగా ఉంటే ఒక గంటలోపు భద్రపరచాలి. అందువల్ల నమ్మకమైన విక్రేతల వద్ద తాజా ఆహారాన్ని కొనుగోలు చేయాలి. ప్రయాణంలో ఆహారాన్ని చల్లగా ఉంచేందుకు మంచు ముక్కలున్న ప్రత్యేక సంచులను ఉపయోగించాలి. వేయించిన చిరుతిళ్లు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పానీయాలను పరిమితం చేసి, నీరు లేదా చక్కెర కలపని పానీయాలను ఎంచుకోవాలి.

వేడుకల్లో బఫే ఆహారం తింటే..

వివాహ వేడుకల్లో బఫే ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎక్కువసేపు బయట ఉంచిన పాయసం, పుడ్డింగ్ వంటి పాల పదార్థాలు, తెలియని ప్రదేశాల నుంచి తెచ్చిన పచ్చి సలాడ్లు, ముందుగానే కోసి ఉంచిన పండ్లను తీసుకోకపోవడం మంచిది. శుభ్రంగా లేని పాత్రలు, గరిటెలు, పదేపదే చేతులతో తాకడం వల్ల ఆహారం కలుషితమవుతుంది. కలుషితమైన ఆహారం చూడడానికి లేదా వాసనకు సాధారణంగానే అనిపిస్తుంది. అందువల్ల బఫే వద్ద ముందుగా అన్ని వంటకాలను పరిశీలించి, ఇష్టమైన పదార్థాలతోపాటు కూరగాయలు, ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. కార్యాలయ పార్టీల్లో పకోడీలు, స్ప్రింగ్ రోల్స్, వేయించిన చికెన్ వంటి వాటిని అప్పుడప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవాలి. సాసేజ్‌లు, సలామీ, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే చిప్స్ సోడియం పరిమాణాన్ని పెంచుతాయి. పెద్దలు రోజుకు 2,000 మిల్లీగ్రాముల కంటే తక్కువ సోడియం తీసుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచిస్తోంది. చిరుతిళ్లను పరిమితంగా తీసుకుంటూ, రెండోసారి వడ్డించుకునే ముందు నిజంగా ఆకలిగా ఉందో లేదో ఆలోచించాలి.

మయోనైజ్ ఉన్న ప్రతి ఆహారం ప్రమాద కరమేనా..?

మయోనైజ్ ఉన్న ప్రతి పదార్థం ప్రమాదకరం కాదు. అందులో ఉపయోగించిన గుడ్లు, మాంసం వంటి త్వరగా పాడయ్యే పదార్థాలను ఎలా తయారుచేశారు, ఎలా నిల్వ చేశారనేదే ముఖ్యం. క్రీమ్‌తో చేసిన తీపి పదార్థాలు కూడా సరైన ఉష్ణోగ్రతలో నిల్వ చేస్తే సురక్షితమే. మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని రెండు గంటల్లోపు చల్లబరిచి భద్రపరచాలి. మళ్లీ తినేటప్పుడు పూర్తిగా వేడెక్కే వరకు వేడి చేయాలి. ఆహారాన్ని సురక్షితంగా నిల్వ చేశారా లేదా అనే విషయంలో అనుమానం ఉంటే తినకూడదు. ఆహారం ద్వారా వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు గర్భిణులు, వృద్ధులు, పిల్లలు, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో తీవ్రంగా ఉంటాయి. బయట ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు వడ్డించే పదార్థాలు సరైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉన్నాయా, తయారుచేసే ప్రదేశం, పాత్రలు పరిశుభ్రంగా ఉన్నాయా గమనించాలి. వీలైనంత వరకు కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, ప్రోటీన్లు ఉన్న సమతుల ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి.

నీళ్లను తగినంత తాగాలి..

ప్రయాణ సమయంలో తగినంత నీరు తాగడం కూడా అవసరం. తీపి పదార్థాలు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే సాస్‌లు, ఉప్పు కలిగిన చిరుతిళ్లను పరిమితంగా తీసుకోవాలి. సామాజిక వేడుకలకు వెళ్లే ముందు భోజనం మానేయకూడదు. వేడుకల్లో ఎక్కువగా తిన్నామని మరుసటి రోజు కఠినమైన ఆహార నియమాలు లేదా తక్కువ సమయంలో బరువు తగ్గించే పద్ధతులను అనుసరించకూడదు. రోజువారీ ఆహారంలో చక్కెర, ఉప్పు పరిమాణాన్ని కూడా నియంత్రించాలి. సరైన ఉష్ణోగ్రతలో నిల్వ చేయని త్వరగా పాడయ్యే ఆహారం, తెలియని వనరుల నుంచి వచ్చిన పదార్థాలు, తరచూ తీసుకునే వేయించినవి, ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆహారాన్ని పూర్తిగా నిషేధించడం కంటే దాని తాజాదనం, పరిశుభ్రత, సురక్షిత నిర్వహణ, తీసుకునే పరిమాణంపై శ్రద్ధ పెట్టడం ముఖ్యమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

అంజీరా పండ్లు తరచూ తింటే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన (నమ్ముశ్రీష్ట్రఎ) పదార్థాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి పండ్లు (ఖీతీబఱ్ం) ఎంతగా దోహదం చేస్తాయో అందరికీ తెలుసు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏ సీజన్‌లో లభించే పండ్లను ఆ సీజన్‌లో తినాలి. వాటిలో కొన్ని తప్పనిసరిగా తినాల్సిన పండ్లు కూడా ఉంటాయి. అలాంటి వాటిలో అంజీర పండ్లు (ూఅయవవతీఱ టతీబఱ్ం) ఒకటి. అంజీరా పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లు చేసే మేలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

లాభాలు

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అంజీరా పండ్లను రోజూ తింటే షుగర్ లెవల్స్ అదుపులోకి వస్తాయి. గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు, నెలసరి సమస్యలకు, కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు కూడా అంజీరా పండ్లు మేలు చేస్తాయి.అంజీరా పండ్లలో విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్, ప్రోటీన్‌లు, కార్బోహైడ్రేడ్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన శక్తి అందుతుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.మనం బరువు తగ్గడానికి, మన శరీరంలో ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగించడానికి కూడా అంజీర పండ్లు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి.అంజీరా పండ్లను నీళ్లలో నానబెట్టుకుని తింటే మంచిది. ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే రాత్రి నానబెట్టుకున్న అంజీర పండ్లను తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.అంతేగాక అంజీర పండ్లతో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. అంజీరా పండ్లు మలబద్ధకాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. మూలశంఖ వంటి వ్యాధులను నయం చేస్తాయి.అంజీరా పండ్లు తినడం వల్ల బరువు అదుపులోకి వస్తుంది. అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు సైతం అంజీరా పండ్లను తినవచ్చు.సంతానలేమి సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా అంజీరా పండ్లు దోహదం చేస్తాయి. అంజీర పండ్లు తినడంవల్ల పురుషులలో వీర్యం వృద్ధి జరుగుతుంది. స్త్రీలలో అండోత్పత్తి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అంజీరా పండ్లు రక్తహీనతను కూడా తగ్గిస్తాయి.

వైరా మున్సిపాలిటీలో రూ.50 లక్షలతో సీసీ రోడ్డు నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన

- ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక వసతులు
- కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం
- ఎమ్మెల్యే మాలోత్ రాందాస్ నాయక్



ఖమ్మం/ వైరా టౌన్ నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

వైరా మున్సిపాలిటీలోని 2వ, 3వ వార్డుల మధ్య ప్రాంతంలో సుమారు రూ.50 లక్షల వ్యయంతో చేపట్టనున్న సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు వైరా శాసనసభ్యులు మాలోత్ రాందాస్ నాయక్ గురువారం శంకుస్థాపన చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాలోత్ రాందాస్ నాయక్ మాట్లాడుతూ... వైరా నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, పట్టణంలోని ప్రతి వార్డులో ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను దశలవారీగా కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజలకు మెరుగైన రహదారి సౌకర్యాలు అందించడంతో పాటు, రవాణా ఇబ్బందులను తొలగించడమే లక్ష్యంగా అభివృద్ధి పనులు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. మంజూరైన నిధులతో నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటిస్తూ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ డాక్టర్ కాపా చంద్రకళ మురళీకృష్ణ, వైస్ చైర్మన్ కట్ల సంతోష్, 2వ వార్డు కౌన్సిలర్ తిరుపతి శివకుమారి శ్రీను, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బోళ్ళ గంగారావు, రాష్ట్ర మార్క్ ఫెడ్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ బొర్రా రాజశేఖర్, టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కట్ల రంగారావు, పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు వీరంశెట్టి సీతారాములు, మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు శీలం చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, రాంపూడి రోశయ్య, దొడ్డ పుల్లయ్య, జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధికార ప్రతినిధి పమ్మి అశోక్, పల్లపు కొండలు, పల్లపు రాజు, బత్తుల శ్రీను, ధర్నా రాజశేఖర్, 1వ వార్డు కౌన్సిలర్ మోర్ శ్రీకాంత్, వేముల కుమార్ బాబు, తెళ్ళూరి వీరయ్య, వల్లేపు రాము, పమ్మి వెంకయ్య, సయ్యద్ అన్వర్, వాంకూడోత్ భిక్యా, మరియు మున్సిపల్ కమిషనర్ రామచంద్రరావు, ఏఈ శ్రీమన్య,స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో అత్యాధునిక బయో మెడికల్ వేస్ట్ స్టోరేజ్ రూమ్స్ ప్రారంభం



ఖమ్మం/టౌన్ నవంబర్ 12(అక్షరం న్యూస్)

ఖమ్మం ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో వైద్య వ్యర్థాల నిర్వహణను మరింత పకడ్బందీగా, పరిశుభ్రంగా మరియు పర్యావరణహితంగా నిర్వహించేందుకు బయో మెడికల్ వేస్ట్ నిర్వహణ ప్రమాణాలు, నమూనాల ప్రకారం అత్యాధునిక బయో మెడికల్ వేస్ట్ స్టోరేజ్ రూమ్స్‌ను నిర్మించడం జరిగింది.ఈ నూతన భవనాన్ని ఆసుపత్రి మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఎం. నరేందర్ , అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ సంతోష్ , నర్సింగ్ ఆఫీసర్లు, పారిశుద్ధ్య విభాగపు సూపర్వైజర్ల సమక్షంలో ప్రారంభించారు.ఈ స్టోరేజ్ రూమ్స్‌లో బయో మెడికల్ వ్యర్థాలు మరియు సాధారణ వ్యర్థాలను వాటి స్వభావాన్ని బట్టి వేర్వేరుగా సేకరించి నిల్వ చేసేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. పసుపు, ఎరుపు, నీలం, తెలుపు రంగుల విభాగాల ద్వారా వివిధ రకాల వైద్య వ్యర్థాలను నిబంధనల ప్రకారం వేరు చేయడానికి ప్రత్యేక గదులను ఏర్పాటు చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్న శానిటేషన్ వర్కర్లకు బయో మెడికల్ వేస్ట్ – జనరల్ వేస్ట్ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాలు, వాటిని వేర్వేరుగా సేకరించడం, సరైన రంగుల కంటైనర్లలో వేయడం, వ్యర్థాల నిర్వహణలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించారు.ఆసుపత్రి పరిశుభ్రత, రోగుల భద్రత, వైద్య సిబ్బంది ఆరోగ్య పరిరక్షణతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు బయో మెడికల్ వేస్ట్ నిర్వహణ ఎంతో కీలకమని ఈ సందర్భంగా అధికారులు తెలిపారు. ఆసుపత్రిలో పనిచేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరూ బయో మెడికల్ వేస్ట్ నిర్వహణ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో నర్సింగ్ ఆఫీసర్లు, పారిశుద్ధ్య విభాగపు సూపర్వైజర్లు, శానిటేషన్ వర్కర్స్ పాల్గొన్నారు.

చౌక ధరల దుకాణంలో తనిఖీ - గత 3 నెలల సన్న బియ్యం స్టాక్‌లో 76.76 క్వింటాళ్ల కొరత, డీలర్‌పై 6ఎ కేసు నమోదు

- జిల్లా పౌరసరఫరాల అధికారి చందన్ కుమార్

ఖమ్మం/ టౌన్ నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

?సాధారణ తనిఖీలలో భాగంగా, జిల్లాలోని కామేపల్లి మండలం, గరిడేపల్లి గ్రామంలోని చౌక ధరల దుకాణం నెం. 2223009 ను జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి చందన్ కుమార్ తమ సిబ్బందితో కలిసి గురువారం తనిఖీ చేశారు . తనిఖీ సమయంలో చౌక దుకాణంలోని స్టాక్ రికార్డులను, భౌతికంగా ఉన్న నిల్వలతో సరిపోల్చి చూడగా, గత మూడు నెలల సన్న బియ్యం స్టాక్‌కు సంబంధించి ఉండవలసిన 76.76 క్వింటాళ్ల బియ్యం నిల్వలు తక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించినట్లు పౌరసరఫరాల అధికారి తెలిపారు.పేద ప్రజలకు అందవలసిన సన్న బియ్యంను అక్రమంగా అమ్ముకున్న సదరు డీలర్‌పై శాఖపరంగాను, క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకుంటామని అన్నారు. ?ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థలో అక్రమాలకు పాల్పడే వారిని ఉపేక్షించేది లేదని, లబ్ధిదారులకు అందాల్సిన సరుకులు సక్రమంగా పంపిణీ అయ్యేలా తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని పౌరసరఫరాల అధికారి హెచ్చరించారు.



పటిష్టమైన దర్యాప్తు, సాక్ష్యాధారాలతో నిందితులకు శిక్ష పడేలా కృషి చేయాలి

- పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్



ఖమ్మం/ టౌన్ నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

పటిష్టమైన దర్యాప్తు, సాక్ష్యాధారాల సమర్పణతో నిందితులకు న్యాయస్థానంలో శిక్ష పడేలా కృషి చేయాలని, తద్వారా బాధితులకు సత్వర, సముచిత న్యాయం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ పోలీస్ అధికారులకు ఆదేశించారు. పోలీస్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో గురువారం జరిగిన నేర సమీక్షా సమావేశం పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ...కేసుల ట్రయల్ ప్రక్రియలో పోలీస్ అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు సమీక్ష నిర్వహించాలని, విచారణ సమయంలో తలెత్తే లోపాలు, పొరపాట్లను గుర్తించి సరిదిద్దుకోవాలని సూచించారు.కేసులకు సంబంధించిన ఆధారాలు, సాక్ష్యాధారాలు ఈ-సాక్ష్య యాప్‌లో నిబంధనల ప్రకారం నమోదు చేసి, దర్యాప్తును త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి. నిర్ణీత గడువులో నాణ్యమైన ఛార్జ్‌షీట్లు న్యాయస్థానాల్లో దాఖలు చేసేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలి చెప్పారు.రోడ్డు ప్రమాదం జరిగినప్పుడు అత్యంత కీలకమైన వైద్యం అందించి ప్రాణాలు రక్షించడంతో పాటు బాధిత కుటుంబంపై చికిత్స ఖర్చుల భారం తగ్గించేందుకు అమలవుతున్న పీఎం రహత్ పథకం ద్వారా ప్రభుత్వం గరిష్టంగా రూ.1.50 లక్షల వరకు నగదు రహిత వైద్య చికిత్స అందిస్తు విషయాన్ని ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు.అదేవిదంగా గంజాయి వినియోగదారులను పట్టుకున్న సందర్భాల్లో కేవలం వినియోగదారులకే పరిమితం కాకుండా, వారికి గంజాయి సరఫరా చేసిన వ్యక్తుల వివరాలను లోతుగా విచారించాలని, గంజాయి సరఫరా వెనుక ఉన్న ప్రధాన వ్యక్తులు, సరఫరా నెట్‌వర్క్, అసలు మూలాలను గుర్తించి, మూలాల నుంచే గంజాయి అక్రమ రవాణా, విక్రయాలను అరికట్టేలా సమగ్ర దర్యాప్తు చేపట్టాలని, నిందితులందరిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సరిహద్దు రాష్ట్రాల నుంచి తెలంగాణలోకి జరిగే అక్రమ ఇసుక రవాణాపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాలని,సరిహద్దు చెక్‌పోస్టుల వద్ద నిరంతర తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ, అక్రమ రవాణాకు పాల్పడే వారిపై కఠిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. పదేపదే నేరాలకు పాల్పడుతున్న నేరస్థులను గుర్తించి ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేయాలి. వారి కదలికలను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ, చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. సెకండ్‌హ్యాండ్ వాహనాల విక్రయదారుల వద్ద ఉన్న వాహనాలకు సంబంధించిన రిజిస్ట్రేషన్ పత్రాలు, యాజమాన్య బదిలీ పత్రాలు, ఇతర ధ్రువీకరణ పత్రాలను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయాలి. సరైన పత్రాలు లేని వాహనాల విక్రయాలు జరగకుండా ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. పోలీస్ అధికారులు ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ చర్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపడుతూ అమలు తీరును సమీక్షించాలన్నారు.సమావేశంలో అడిషనల్ డీసీపీ రామానుజం, ఏసీపీలు రమణమూర్తి, తిరుపతిరెడ్డి, శ్రీనివాసులు, సాంబరాజు, నరసింహారావు, సర్వర్, సత్యనారాయణ, సిఐ లు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచుల ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయకుడు సన్మానం

- బీటీ రోడ్డు శాంక్షన్



ఖమ్మం/ వైరా టౌన్ నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

వైరా ; ముసలిమడుగు తాటిపూడి గ్రామాల మధ్య ఉన్న రోడ్డును బీటీ రోడ్డుగా శాంక్షన్ చేయించినందుకు గాను వైరా ఎమ్మెల్యే మాలోతు రాందాస్ నాయక్ కి ముసలిమడుగు తాటిపూడి గ్రామాల సర్పంచుల ఆధ్వర్యంలో శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు .ఈ కార్యక్రమంలో వైరా మండల సర్పంచ్ల సంఘం అధ్యక్షులు శీలం చంద్రశేఖర్ రెడ్డి వైరా మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బోళ్ళ గంగారావు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు డాక్టర్స్ అసోసియేషన్ కాపా మురళీకృష్ణ, టౌన్ పార్టీ అధ్యక్షులు వీరశెట్టి సీతారాములు, తాటిపూడి ఉప సర్పంచ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా ముసలిమడుగు సర్పంచ్ తడికమల్ల నాగార్జున ఆధ్వర్యంలో గ్రామ అభివృద్ధి గురించి శాసనసభ్యులు రాందాస్ నాయక్ తో చర్చించారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ సంక్షేమ పథకాలు మమ్మల్ని ఎంతగానో ఆకర్షించాయి..

- రాబోయేది మళ్ళీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే..
- కాంగ్రెస్ పార్టీలో జాయిన్ అయినా అన్నారుగూడెం బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు..



ఖమ/తల్లాడ నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

అన్నారుగూడెం గ్రామ బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు అన్నారుగూడెం గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు తుమ్మలపల్లి రమేష్, జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి గోవింద్ శ్రీనివాసరావు, మాజీ విడీసీ చైర్మన్ మారెళ్ళ మల్లికార్జున్ రావు ఆధ్వర్యంలో గురువారం వేముల వెంకట బాబు, వెంకట రాములు, నరసింహారావు, పార్టీలో జాయిన్ అయ్యారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెడుతున్న ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలకు ఆకర్షితులమై పార్టీలో చేరుతున్నామని అన్నారుగూడెం గ్రామ బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు అన్నారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అంటేనే పేదల ప్రభుత్వం అన్నారు ప్రతి పేదవాడికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పథకాలు చేరుతున్నాయన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో మళ్ళీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే రాబోతుందన్నారు సత్తుపల్లి శాసనసభ్యురాలు మట్ట రాగమయి దయానంద్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి ఇంటికి సంక్షేమం అందుతుందన్నారు. అభివృద్ధి సంక్షేమం లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ కి ఆకర్షితులమై పార్టీల చేరుతున్నామని ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు,వెంకటనర్సు, నాగరాజు,మారెళ్ల కోటేశ్వరరావు గోగుల రాఘవ, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డిప్యూటీ సీఎం కలిసిన మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్



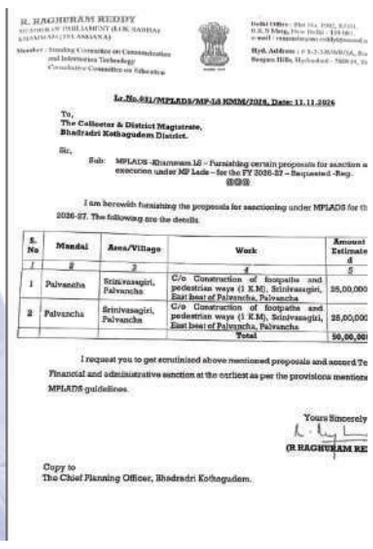
ఖమ్మం/ వైరా నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

హైదరాబాద్ ప్రజాభవన్లో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క ని మర్యాదపూర్వకంగా వైరా మున్సిపాలిటీ తొలి వైస్ చైర్మన్ ముళ్ళపాటి సీతారాములు కలిసి శాలువా కప్పి సన్మానించారు.

ప్రకృతి పర్యాటకానికి ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి చేయూత

- శ్రీనివాసగిరికి రూ.50 లక్షలు..
- ఎకో టూరిజం అభివృద్ధికి ఎంపీ ల్యాడ్స్ నిధుల కేటాయింపు..
- పాల్వంచలోని శ్రీనివాసగిరి ఈస్ట్ బీట్ లో కిలోమీటరు మేర ఫుట్‌పాత్‌లు, నడకదారుల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు





R. RAGHURAM REDDY
MEMBER OF PARLIAMENT (LOK SABHA)
KHAMMAM (TELANGANA)

Lr.No.031/MPLADS/MP-18 KMM/2026, Date: 11.11.2026

To,
The Collector & District Magistrate,
Bhadradri Kothagudem District.

Sir,

Sub: MPLADS -Khammam Lr – Furnishing certain proposals for sanction a execution under MP Lads – for the FY 2026-27 – Requested -Reg.

I am herewith furnishing the proposals for sanctioning under MPLADS for th 2026-27. The following are the details.

S. No	Mandal	Area/Village	Work	Amount Estimate d
1	Palvancha	Srinivasagiri, Palvancha	C/o Construction of footpaths and pedestrian ways (1 KM), Srinivasagiri, East beat of Palvancha, Palvancha	25,00,000
2	Palvancha	Srinivasagiri, Palvancha	C/o Construction of footpaths and pedestrian ways (1 KM), Srinivasagiri, East beat of Palvancha, Palvancha	25,00,000
			Total	50,00,000

I request you to get scrutinised above mentioned proposals and accord Te Financial and administrative sanction at the earliest as per the provisions mention MPLADS guidelines.

Yours Sincerely
(R RAGHURAM RE

Copy to
The Chief Planning Officer, Bhadradri Kothagudem.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ కొత్తగూడెం నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

ఖమ్మం:భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పాల్వంచలోని శ్రీనివాసగిరిని ప్రకృతి పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఖమ్మం ఎంపీ రామసహాయం రఘురాంరెడ్డి ప్రత్యేక చొరవ తీసుకున్నారు. ఎకో టూరిజం అభివృద్ధికి తన ఎంపీ ల్యాడ్స్ నిధుల నుంచి రూ.50 లక్షలు కేటాయించారు. ఈ మేరకు 2026--27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి రెండు అభివృద్ధి పనులకు రూ.25 లక్షల చొప్పున నిధులు మంజూరు చేస్తూ..భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్‌కు ప్రతిపాదనలు అందజేశారు.రెండు కిలోమీటర్ల మేర పనులు..పాల్వంచ మండలంలోని శ్రీనివాసగిరి ఈస్ట్ బీట్ ప్రాంతంలో రెండు కిలోమీటర్ల మేరకు ఫుట్‌పాత్‌లు, పాదచారుల నడకదారుల నిర్మాణానికి ఈ నిధులను వినియోగించనున్నారు. ప్రకృతి అందాల నడుమ ఆధ్యాత్మికతను పర్యాటకంతో అనుసంధానిస్తూ శ్రీనివాసగిరిని ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చేయాలన్న లక్ష్యంతో ఈ ప్రతిపాదనలు రూపొందించారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి నాయకత్వంలో పర్యాటక శాఖ అధికారుల సహకారంతో ఈ ప్రాంతాన్ని ఎకో టూరిజం కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది.ఎంపీ ల్యాడ్స్ నిధులతో పర్యాటకులకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు తొలి అడుగు పడనుంది. శ్రీనివాసగిరి ప్రాంతానికి పర్యాటకుల తాకిడి పెరిగేలా, ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించేందుకు అనువైన వసతులు కల్పించేందుకు ఈ పనులు దోహద పడనుండడంతో.. ఎంపీ రఘురాం రెడ్డికి స్థానికులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అన్నారు గూడెంలో సీసీరోడ్లకు శంకుస్థాపనలు

- ప్రారంభించిన సర్పంచ్ గొడ్ల ప్రభాకర్,
- ఉప సర్పంచ్ కొమ్మినేని వెంకటేశ్వర్లు..



ఖమ్మం/తల్లాడ నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)తల్లాడ మండలంలోని అన్నారుగూడెం గ్రామంలో గ్రామపంచాయతీ నిధులతో గురువారం పలు సిసిరోడ్లకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఎస్సీ కాలనీలోని గొడ్ల నాగేశ్వరరావు ఇంటి నుండి సాల్మన్ ఇంటి వరకు సుమారు 2 లక్షలు, ఎస్సీ కాలనీ (మాలపల్లిలో) తంబళ్ల రమేష్ ఇంటి నుండి కోపెల రామారావు ఇంటివరకు మరో 2లక్షల నిర్మించనున్న సిసి రోడ్డుకు గ్రామ సర్పంచ్ గొడ్ల ప్రభాకర్, ఉప సర్పంచ్ కొమ్మినేని వెంకటేశ్వర్లు(కేవీ) చేతులమీదుగా ప్రారంభించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధి కోసం సిసి రోడ్లుగా తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ దొడ్డ శ్రీనివాసరావు, సెక్రటరీ వెంకటేశ్వరరావు, వార్డు మెంబర్ దావీదు, నాయకులు మారెళ్ళ దేవేంద్రరావు, పొన్నం కృష్ణయ్య, గోవిందు సురేష్, గొడ్ల బాబురావు, మదార్, కొత్తపల్లి దానయ్య, ఇస్సపల్లి లక్ష్మణ్, భాస్కర్, ఏసురత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిపిఐ కార్యాలయానికి సౌండ్ సిస్టం వితరణ



ఖమ్మం/వైరా నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

వైరా:సిపిఐ కార్యాలయం మహమ్మద్ రజబ్ అలీ భవనమునకు సిపిఐ సీనియర్ నాయకులు తెలంగాణ సాయుధ పోరాట కాలంలో తన బుర్రకథల ద్వారా జిల్లా ప్రజలను ఉత్తేజపరిచి ఉద్యమ బాటలో నడిపినటువంటి ఎస్కే బాబు కుమారుడు ఎస్.కె షరీఫ్(మైక్ బాబ్) వాళ్ల అమ్మానాన్న పేర్లు సిపిఐ రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు యర్ర బాబు, మండల కార్యదర్శి యామాల గోపాలరావు చేతుల మీదుగా 50వేల రూపాయలు ఖరీదు చేసే సౌండ్ సిస్టమును గిఫ్టుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కామ్రేడ్ భగం హేమంతరావు ఫోన్లో కార్యాలయానికి సౌండ్ సిస్టం అందించిన షేక్ షరీఫ్ కి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎర్ర బాబు యామాల గోపాలరావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర సమితి తరపున జిల్లా సమితి తరపున మండల సమితి తరపున షరీఫ్ కుటుంబ సభ్యులకు ధన్యవాదములు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గారపాటి అశోక్,కొండా రామకృష్ణ,మూటకొండ ఏం రాంబాబు ఏఐటీయూసీ ఆటో యూనియన్ ముత్తయ్య,శ్రీనివాసరావు, మోరు శ్రీనివాసరావు, కందుల అర్జున్,రావు,రాఖీ,కాశీమళ్ళ సురేష్,ఎస్ కే జానీ,ఆళ్ళ రాంబాబు,పనితీ సురేష్,ఎస్ కే ఇబ్రహీం,ఎలబాక రామాచారి,అప్పం సుధాకర్, కే రాజు,రాయపూడి శ్రీనివాసరావు, పిల్లి సత్యనారాయణ, కొండా యాదవ్, శివరామకృష్ణ, ఆకాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

తెలుగు బ్లాక్‌హాక్స్ విజయం

హైదరాబాద్, ప్రైమ్ వాలీబాల్ లీగ్ తెలుగు బ్లాక్‌హాక్స్ జట్టు తెలుగు స్వాగ్ ట్రోఫీలో విజేతగా నిలిచింది. కంకణాల స్పోర్ట్స్ గ్రూప్ (కేఎస్ జీ)ఆధ్వర్యంలో విజయవాడలో గురువారం జరిగిన తుదిపోరులో ఆ జట్టు 5–0తేడాతో బ్లాక్‌హాక్స్ అకాడమీపై ఘనవిజయం సాధించింది. శాప్ వీసీ ఎండీ ఎస్. భరణితో కలిసి కేఎస్‌జీ చైర్మన్ కె. అభిషేక్‌రెడ్డి విజేతకు ట్రోఫీ అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని వాలీబాల్ ప్రతిభను వెలికితీసి, యువ క్రీడాకారులకు ఉన్నత స్థాయి అవకాశాలు కల్పించడమే తమ తెలుగు బ్లాక్‌హాక్స్ ఫ్రాంచైజీ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపాడు. ఆగస్టులో నిర్వహించిన ట్రయల్స్ ద్వారా సిరిల్ రెడ్డి (వరంగల్), విష్ణువర్ధన్ బాబు (యానం), నమిత్, మునీష్ వెంకటేశన్, దీపక్ పీవీఎల్ ఐదో సీజన్ తెలుగు బ్లాక్‌హాక్స్ జట్టులో చోటు సంపాదించారని, మరో 12 మంది ప్రతిభావంతులను తమ అకాడమీ జట్టుకు ఎంపిక చేశామని తెలిపారు.

వివాన్‌కు ఒలింపిక్ కోటా

అంకుర్ కు రెండు పతకాలు

దోహా: భారత ట్రాప్ షూటర్ వివాన్ కపూర్ 2028 ఒలింపిక్స్ కోటా కైవసం చేసుకున్నాడు. ఐఎస్ఎస్ఎఫ్ ప్రపంచ చాంపియన్‌షిప్‌లో రజతం నెగ్గి ఈ ఘనత సాధించాడు. జైపూర్‌కు చెందిన 24 ఏండ్ల వివాన్ గురువారం జరిగిన ఫైనల్లో కొద్దిలో స్వర్ణం చేజార్చుకున్నాడు. కువైట్‌కు చెందిన అబ్దుల్లామ్ అల్ ఫైహాన్‌తో షూటాఫ్‌లో వివాన్ ఓ క్లే టార్గెట్‌ను మిస్ చేసి 2–3తో ఓడి రజతంతో సరిపెట్టాడు. నిర్ణీత 30 ప్రయత్నాల్లో ఇద్దరూ 29 పాయింట్లతో సమంగా నిలవడంతో షూటాఫ్ నిర్వహించగా అల్ ఫైహాన్ స్వర్ణం గెలిచాడు.కాగా, జైపాల్ మాలవీయ (10 మీ. పిస్టల్) ,నీరజ్ కుమార్ (50 మీటర్ల రైఫిల్ 3 పొజిషన్స్) లాస్ ఏంజెల్స్ ఒలింపిక్ కోటా స్థానం దక్కించుకున్న భారత షూటర్‌గా మూడో వివాన్ నిలిచాడు. మరోవైపు అంకుర్ గోయల్ 25 మీటర్ల సెంటర్ ఫైర్ పిస్టల్ వ్యక్తిగత విభాగంలో రజతం, టీమ్ ఈవెంట్‌లో కాంస్యం నెగ్గాడు. వ్యక్తిగత ఫైనల్లో అంకుర్ మొత్తం 583 స్కోరు సాధించి రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. టీమ్ ఫైనల్లో అంకుర్, అమన్‌ప్రీత్ సింగ్, రాజ్‌కన్వర్ తో కూడిన భారత బృందం మొత్తంగా 1727 స్కోరుతో కాంస్యం సాధించింది.

టాప్‌లోకి డానిష్

హైదరాబాద్, ఐజీపీఎల్ ఫీనిక్స్ ఇన్విటేషనల్ హైదరాబాద్ గోల్ఫ్ టోర్నీలో 15 ఏండ్ల డానిష్ వర్మ సత్తా చాటాడు. గురువారం జరిగి రెండో రౌండ్ ముగిసే సరికి ఆధిక్యంలో నిలిచాడు. వూటీ గోల్ఫ్ కౌంటీలో తొలిసారి ఆడుతున్న వైజాగ్ డాల్ఫిన్స్ ఆటగాడు డానిష్ తొలి రౌండ్‌లో 5 అండర్ 67 నమోదు చేశాడు. రెండో రౌండ్‌లో 6 అండర్ 66తో టాప్‌లోకి వచ్చాడు. గగన్‌జీత్ భుల్లర్, హర్షజీత్ సంయుక్తంగా రెండో స్థానంలో కొసాగుతునారు.

క్రికెటర్ ప్యాట్ కమ్మిన్స్‌తో సిడ్నీ వీధిలోనే గొడవపడ్డ భార్య.. వీడియో

సిడ్నీ: ఆస్ట్రేలియా క్రికెటర్, టెస్టు కెప్టెన్ ప్యాట్ కమ్మిన్స్, ఆయన భార్య బెక్కీ మధ్య ఇటీవల వాగ్వాదం జరిగింది. సిడ్నీ వీధిలో ఆ ఇద్దరూ సుదీర్ఘంగా చర్చించుకున్నారు. కమ్మిన్స్‌ను అతని భార్య బెక్కీ నిలదీశారు. ఆవేశంతో బెక్కీ మాట్లాడుతుండగా, కమ్మిన్స్ మాత్రం సైలెంట్‌గా భార్య మాటలు వింటూ ఉండిపోయాడు. ఆ ఘటనకు చెందిన వీడియో ఒకటి ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. అయితే 2018 నాటి సాండ్‌పేపర్ గేట్ స్కాండల్‌కు చెందిన వివాదం ఒకటి ఆస్ట్రేలియా క్రికెటర్లను కుదిపేస్తుండగా, కెప్టెన్ ప్యాట్ కమ్మిన్స్ తన భార్యతో గొడవపడుతున్నట్లుగా ఉన్న వీడియో వైరల్ కావడం సంచలనంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో మీడియాను ఉద్దేశించి శుక్రవారం మాట్లాడనున్నట్లు ప్యాట్ కమ్మిన్స్ తెలిపాడు. ఇక తమ మధ్య ఎటువంటి విబేధాలు లేవని ఇన్‌స్టాగ్రామ్ స్టోరీ ద్వారా కమ్మిన్స్ భార్య బెక్కీ ఓ పోస్టు చేసింది. 2018లో దక్షిణాఫ్రికా టూరులో మూడవ టెస్టు సమయంలో ఆస్ట్రేలియా ప్లేయర్లు బాల్ ట్యాంపరింగ్‌కు పాల్పడ్డారు. ఫీల్డింగ్ చేస్తున్న కెమరూన్ బ్రాన్‌క్రాఫ్ట్ బంతిని సాండ్‌పేపర్‌తో ఓవైపు రుద్దుతున్నట్లు లైవ్ వీడియోలో కనిపించింది. అయితే ఈ ఘటనలో అప్పటి కెప్టెన్ స్టీవ్ స్మిత్, డేవిడ్ వార్నర్, బ్రాన్‌క్రాఫ్ట్‌పై బ్యాన్ విధించారు. ఆ సంచలన ఘటనను సాండ్‌పేపర్ గేట్ అని పిలుస్తున్నారు. ఇక తాజాగా అప్పటి ఆసీస్ బ్యాటర్ ఉస్మాన్ ఖవాజా ఓ సంచలన విషయాన్ని బయటపెట్టారు. తన ఆత్మకథ బుక్ సర్ప్రైజ్‌ను ఖవాజా రిలీజ్ చేశారు.

తల్లాడ మండలంలో పలు కుటుంబాల పరామర్శించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

డాక్టర్ మట్టా దయానంద్ విజయకుమార్

ఖమ్మం/తల్లాడ నవంబర్ 13 (అక్షరం న్యూస్)

తల్లాడ మండలం తెలగవరం గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ మట్టా దయానంద్ విజయకుమార్ పర్యటించారు.

తెలగవరం గ్రామంలో ఇటీవల మరణించిన తెలగవరం గ్రామ సర్పంచ్ కాళోజి అన్నయ్య కీర్తిశేషులు భూక్య లాలు దశదినకర్మ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు కీర్తిశేషులు లాలు చిత్రపటానికి పూలమాలల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకు తమ ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు .

కీర్తిశేషులు సిద్ధల వెంకటేశ్వరరావు కి నివాళి

తెలగవరం గ్రామంలో ఇటీవల మరణించిన కీర్తిశేషులు సిద్దెల వెంకటేశ్వరరావు (యోహాను) దశదిన కర్మ కార్యక్రమానికి హాజరై చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు

కీ. శే.గుర్రం కాంతయ్య కి నివాళి..

తెలగవరం గ్రామానికి చెందిన కీర్తిశేషులు గుర్రం కాంతయ్య ఇటీవల మరణించారు. వారి స్వగృహం నందు కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు



కీర్తిశేషులు తెల్లూరి వాణి కుటుంబ సభ్యులకు అండగా ఉంటాం డా. దయానంద్ తెలగవరం గ్రామంలో ఇటీవల పాముకాటుకు గురై మరణించిన తేలూరి వాణి కుటుంబ సభ్యులను డాక్టర్ మట్టా దయానంద్ విజయకుమార్ పరామర్శించారు. కుటుంబ సభ్యులకు పిల్లలకు పార్టీ ఎన్ని వేళల అండగా ఉంటుందన్నారు అనంతరం కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పారు వాణి పిల్లలకు ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తల్లాడ మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు గొడుగునూరు లక్ష్మారెడ్డి , మండల సీనియర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు దుండేటి వీరారెడ్డి ,జిల్లా కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి గోవిందు శ్రీనివాసరావు , తెలగవరం గ్రామ సర్పంచ్ భూక్య కాళోజి, గ్రామ నాయకులు తూము అనంతరామయ్య, ఉప సర్పంచ్ సిలివేరి నరసింహారావు, కటుకూరు పుల్లయ్య, తుము నరసింహారావు, దారెల్లి మస్తాన్ తల్లాడ మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు జిల్లా కమిటీ నాయకులు గ్రామపంచాయతీ సర్పంచులు, ఉప సర్పంచ్ లు వార్డు మెంబర్లు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

ఖమ్మం జిల్లా మున్నూరు కాపు వన సమారాధనను జయప్రదం చేయాలని నేలకొండపల్లి లో విస్తృత ప్రచారం

ఖమ్మం/ నవంబర్ 12 (అక్షరం న్యూస్)

ఈ నెల 15వ తేదీన ఖమ్మంలో మమతా రోడ్డులో గల చెరుకూరి వారి తోటలో నిర్వహించనున్న మున్నూరు కాపు వన సమారాధన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడానికి నేలకొండపల్లి మండలం, పరిసర గ్రామాల్లో ఉన్నటువంటి మున్నూరు కాపు ముఖ్య నాయకులు, సంఘ పెద్దలను కలిసి కార్యక్రమ ఏర్పాట్లు, పాల్గొనే వారి సమన్వయంపై చర్చించడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో మున్నూరు ఖమ్మం జిల్లా గౌరవ సలహాదారుర్లు పసుపులేటి నాసరయ్య, పొదిల రవి ,ఖమ్మం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పసుపు దేవేందర్, జిల్లా కోశాధికారి మడూరి పూర్ణచంద్రరావు, మారిశెట్టి వెంకటేశ్వరరావు , జిల్లా కమిటీ కార్యవర్గ సభ్యులు దేగల హరి ప్రసాద్ ,తోట శ్రీనివాసరావు, మహిళా జిల్లా కమిటీ సభ్యులు జ్యోతుల జానాబాయి ,దేగల మమత,మారిశెట్టి విజయదుర్గ,అడపాల లక్ష్మీకాంత, నేలకొండపల్లి మండల నాయకులు మానుకొండ దుర్గారావు, కందికొండ శ్రీనివాసరావు, బాజా నాగేశ్వరరావు,కందికొండ సత్యనారాయణ, ఏనుగుల శ్రీనివాసరావు, బ్రమ్మారపు ఉదయ్ భాస్కర్, అడపాల వీరబాబు,బాజా శ్రీనివాసరావు, భద్రాజి వెంకటేశ్వరరావు, ముత్యాల వెంకన్న, వాసంశెట్టి వేణు, మంకెనపల్లి రాము, యూత్ నాయకులు మర్రి శివా,



చిట్టెంశెట్టి ఉదయ్ భాస్కర్ తదితర నాయకులు, యువకులు భారీ సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ప్రతి మున్నూరు కాపు కుటుంబం ఐక్యంగా ముందుకు వచ్చి, కుటుంబ సమేతంగా ఈ వన సమారాధన కార్యక్రమానికి హాజరై విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

మన ఐక్యతే మన బలం... మన సంఘటిత శక్తే మన గుర్తింపు!

మున్నూరు కాపు ఆత్మీయతకు, ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలిచే ఈ వన సమారాధన కార్యక్రమాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ తమ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

డీల్ డన్.. పాండ్యా, అర్ష్‌దీప్ ట్రేడింగ్‌కు ఆమోదం..

- మళ్లీ రోహిత్‌కే ఎంఐ పగ్గాలు?
- రూ. 18 కోట్లతో పంజాబ్‌లో చేరిన హార్దిక్
- అంతే మొత్తంతో ముంబై గూటికి కింగ్స్ పేసర్
- మళ్లీ రోహిత్‌కే ఎంఐ పగ్గాలు?

న్యూఢిల్లీ: ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) చరిత్రలోనే అత్యంత భారీ, ఎంతో ఆసక్తిరేపిన ప్లేయర్ ట్రేడ్ డీల్ అధికారికంగా ఖరారైంది. భారత స్టార్ ఆల్‌రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యా ముంబై ఇండియన్స్ నుంచి రూ. 18 కోట్ల భారీ ధరకు పంజాబ్ కింగ్స్‌కు మారాడు. అతని స్థానంలో పంజాబ్ స్టార్ ఫాస్ట్ బౌలర్ అర్ష్‌దీప్ సింగ్ అంతే ఫీజుతో ముంబై ఇండియన్స్‌లోకి వచ్చాడు. రెండు ఫ్రాంచైజీల మధ్య కుదిరిన ఈ ట్రేడింగ్ డీల్‌ను ఐపీఎల్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ బుధవారం అధికారికంగా ధ్రువీకరించింది. గతంలో రోహిత్ శర్మ స్థానంలో కెప్టెన్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన హార్దిక్ పాండ్యాకు, జట్టులోని సీనియర్లతో సత్సంబంధాలు లోపించడం, అభిమానుల నుంచి కూడా తీవ్ర వ్యతిరేకత రావడం ఈ మార్పునకు ప్రధాన కారణంగా తెలుస్తోంది. హార్దిక్ నిష్క్రమణతో ముంబై ఇండియన్స్ జట్టుకు రోహిత్ మళ్లీ కెప్టెన్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టే అవకాశాలు ఉన్నాయని సమాచారం.

హార్దిక్ ఫీజు పెంపు

ముంబై జట్టులో హార్దిక్ పాండ్యా పాత ఫీజు రూ. 16.35 కోట్లు కాగా, ఈ ట్రేడ్ ఒప్పందంలో భాగంగా అతని విలువను రూ. 1.65 కోట్లు పెంచి రూ. 18 కోట్లకు నిర్ణయించారు. ఐపీఎల్ నిబంధనల ప్రకారం పెరిగిన ఈ మొత్తంలో 50 శాతం సొమ్ము (రూ. 82.5 లక్షలు) హార్దిక్‌కు, మిగిలిన 50 శాతం ముంబై ఇండియన్స్ ఫ్రాంచైజీకి దక్కుతుంది. పంజాబ్ స్టార్ బౌలర్ అర్ష్‌దీప్ సింగ్ తన పాత ఫీజు రూ. 18 కోట్లలో ఎలాంటి మార్పు లేకుండా అదే మొత్తానికి ముంబై జట్టులోకి బదిలీ అయ్యాడు.



2015లో ముంబైతో ప్రయాణం ప్రారంభించిన హార్దిక్ 2015, 2017, 2019, 2020లో ఆ జట్టు చాంపియన్‌గా నిలవడం లో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఐపీఎల్‌లో 162 మ్యాచ్‌లాడిన హార్దిక్ 2,955 పరుగులు చేయడంతో పాటు 82 వికెట్లు పడగొట్టాడు. అర్ష్‌దీప్ పంజాబ్ కింగ్స్ తరపున 96 మ్యాచ్‌ల్లో 111 వికెట్లు తీసి ఆ ఫ్రాంచైజీ తరపున అత్యధిక వికెట్లు పడగొట్టిన ఆటగాడిగా నిలిచాడు. పంజాబ్ కింగ్స్‌తో ఎనిమిది సీజన్లు ఆడిన తర్వాత ముంబైకి వెళు ్నాడు.

పంజాబ్‌కు ఎంత ఉపయోగం?

ప్రస్తుతం గాయాలు, ఫామ్ లేమితో జాతీయ జట్టుకు దూరంగా ఉన్న 33 ఏండ్ల హార్దిక్ పాండ్యాకు పంజాబ్ కింగ్స్ రూపంలో మరో కొత్త సవాలు ఎదురుకానుంది. తొలి ఐపీఎల్ టైటిల్ కోసం నిరీక్షిస్తున్న పంజాబ్‌కు హార్దిక్ ఎంతవరకు ఉపయోగపడతాడో చూడాలి. మరోవైపు ముంబై ఇండియన్స్ యంగ్ పేసర్ అర్ష్‌దీప్ సింగ్‌ను జట్టులోకి తెచ్చుకుని తమ బౌలింగ్ విభాగంలో కొత్త అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఇప్పటికే బుమ్రా రూపంలో వరల్డ్ బెస్ట్ బౌలర్ అందుబాటులో ఉండగా.. ఇప్పుడు ఎడమచేతి వాటం పేసర్ అర్ష్ దీప్ చేరికతో ఆ జట్టు పేస్ విభాగం పదునెక్కింది. ఈ కుడి, ఎడమల యార్కర్ల స్పెషలిస్టులను ఎదుర్కోవడం ప్రత్యర్థి బ్యాటర్లకు 'పిచ్ మీద సాము' కానుంది.

పాండ్యా ముంబై సీక్వెల్ ఫ్లాప్

మంచి హిట్ సినిమాకి తీసే సీక్వెల్ ఎప్పుడూ మొదటి సినిమా స్థాయి విజయాన్ని అందిస్తుందని చెప్పలేం. హార్దిక్ పాండ్యా ముంబై ఇండియన్స్‌లో చేపట్టిన రెండో ఇన్నింగ్స్ సరిగ్గా అలాంటి ఓ ఫ్లాప్ సీక్వెల్ సినిమాలానే ముగిసింది. భారీ అంచనాలు, అనూహ్య పరిణామాల మధ్య 2024లో ముంబై ఇండియన్స్‌కు తిరిగి వచ్చిన హార్దిక్ ఇప్పుడు పంజాబ్ కింగ్స్‌కు ట్రేడ్ అవ్వడం ద్వారా మెగా లీగ్‌లో అత్యంత విజయవంతమైన జట్టుతో తన సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌కు ముగింపు పలికాడు.

ఫస్ట్ పార్ట్ హిట్

2015లో ఒక అన్‌క్యాప్డ్ ఆల్‌రౌండర్‌గా ముంబై జట్టులోకి అడుగుపెట్టిన హార్దిక్, తన అద్భుతమైన హిట్టింగ్, కీలక వికెట్లు తీసే నైపుణ్యంతో తక్కువ కాలంలోనే స్టార్‌గా ఎదిగాడు. ముంబై ఇండియన్స్ సాధించిన నాలుగు ఐపీఎల్ టైటిళ్లలోకీలక పాత్ర పోషించి అభిమానుల గుండెల్లో స్థానం సంపాదించాడు. ఆ తర్వాత 2022లో కొత్తగా వచ్చిన గుజరాత్ టైటాన్స్ జట్టుకు కెప్టెన్‌గా మారి తొలి ఏడాదిలోనే ట్రోఫీ అందించడమే కాకుండా, 2023లో జీటీని రన్నరప్‌గా నిలబెట్టాడు. దాంతో 2024 సీజన్‌కు ముందు ముంబై యాజమాన్యం హార్దిక్‌ను భారీ ఆశలతో తిరిగి సొంత గూటికి తెచ్చుకుంది.

ఫలించని కెప్టెన్సీ మార్పు

హార్దిక్ ముంబై రీఎంట్రీలో ప్రధాన మలుపు కెప్టెన్సీ మార్పు. ఐదు టైటిళ్లు అందించిన దిగ్గజ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మను తప్పించి హార్దిక్‌కు నాయకత్వ బాధ్యతలు ఇవ్వడం ముంబై అభిమానులకు ఏమాత్రం రుచించలేదు.

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