





## కాంగ్రెస్ లో కుమ్ములాట వర్గ పోరు తో వెళువేతుతున్న విమర్శలు

- "కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రసాద్ రెడ్డి"ల మధ్య తీవ్ర వర్గ పోరు"
- "నాయకుల,ఆధిపత్య వర్గ పారు,తో అయోమయం లో పార్టీ క్రేణలు" కోటేశ్వరి జూలై 31 (పుదయం ప్రతినిధి):

జహీరాబాద్ నియోజకవర్గం కోటేశ్వరి మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత విభేదాలు పరాకాష్ఠకు చేరాయి. పార్టీ నాయకుల మధ్య నెలకొన్న ఆధిపత్య పోరుతో కోటేశ్వరి లో రాజకీయాల వేదిక కావాయి.రెండు వర్గాలుగా విడిపోయిన పార్టీ. ఒకప్రపు కోటేశ్వరి మండలం,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కె.ప్రసాద్ రెడ్డి వర్గం, మరోప్రపు మాజీ ఇంట్రి.జహీరాబాద్ నియోజకవర్గం ఇంపార్ట్. డా. ఏ.చంద్రశేఖర్ వర్గాలుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు విడిపోవడంతో స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు అయోమయానికి గురవుతున్నారు. ఒకప్రపు ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ఎన్నికల హామీలను నెరవేర్చి ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాల్సిన సమయంలో, నాయకుల మధ్య జరుగుతున్న ఈ అంతర్గత కుమ్ములాటలు పార్టీ ప్రతిష్ఠను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తున్నాయని పార్టీ శ్రేణులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. సోషల్ మీడియా వేదికగా నియోజకవర్గంలోని ఆయా గ్రామ, మున్సిపల్,



ప్రతిక, మీడియా మధ్యమిక కథనంలో వచ్చిన, ఆయన సమస్యల వార్త విశేషాలను వాట్సాప్ ద్వారా పోస్ట్ చేస్తూ ప్రసాద్ రెడ్డి తీవ్ర విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. గురువారం రోజున జహీరాబాద్ మున్సిపల్ ఎం ఐ ఎం కౌన్సిలర్ భర్త మా వార్తా ఎలాంటి అభివృద్ధి కి నోచుకోలేదని మీడియా ముఖంగా తన చెప్పుతో తానే కొట్టుకోవడం లాంటి పాటో ను వాట్సాప్ ద్వారా పోస్ట్ చేస్తూ, కోటేశ్వరి మండలం జహీరాబాద్ నియోజకవర్గం ప్రజల హామీలను నెరవేర్చి ఇచ్చిన హామీ నిలబెట్టుకోవాలని,చెంద శేఖర్ ను ఘటాంగా విమర్శించారు. పార్టీ శ్రేణులు ఒకరి ని ఒకరు కించపరుచుకోవడం వల్ల క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీ తీవ్రంగా నష్టపోతోందని ఆందోళన చెందుతున్నారు.

ఇప్పటికైనా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానం తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని, ఈ అంతర్గత విభేదాలకు ముగింపు పలికి పార్టీని బలోపేతానికి కృషి చేయాలని కార్యకర్తలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

## స్వామిజీ నీ దర్శించుకుని ఆశీస్సులు తీసుకున్న దంపతులు



పుదయం స్వామి శివస్థంపేట జూలై 31.....

మెదక్ జిల్లా శివస్థంపేట మండల పరిధిలోని గూడూరు గ్రామ వాస్తవ్యులు ప్రమాఖ సంగం సేవకులు శ్రీ గురు పీఠం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ పౌండర్ పెద్దగోని జిన్నారం రమణదేవి శివకుమార్ గౌడ్ దంపతులు నేడు విశ్వయోగి విశ్వంజీ గంటూరు విశ్వమందిరం పీఠాధిపతులను దర్శించుకుని ఆశీస్సులు పొందారు. అనంతరం గూడూరి గురించి శివకుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ విశ్వయోగి విశ్వంజీ ఆధ్యాత్మిక గురువు విశ్వయోగి విశ్వంజీ న్యామ ఒక ఆధ్యాత్మిక గురువుగా ప్రసిద్ధి పొందిన వ్యక్తి. ఆయన బోధనల్లో ఆత్మజ్ఞానం, ధ్యానం, యోగ సాధన, మానవ విలువలు ప్రధానంగా ఉన్నవి. మనసు శరీరం

ఆత్మల సమన్వయం ద్వారా వ్యక్తిగత అభివృద్ధి సాధ్యమని ఆయన బోధనల సారాంశం. ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మిక దృష్టికోణం: అంతర్గత శాంతి, స్వీయ అవగాహన, సద్గుణాల పెంపకం. యోగ & ధ్యానం: నియమిత ధ్యానం, శాస్తాభ్యాసం ద్వారా మనోస్థిరం పెంపొందించడం. మానవతా విలువలు: సత్వం, అహింస, కరుణ, సేవాభావం. బోధనలు: వ్యక్తిత్వంలోని శక్తిని గుర్తించి, సమాజానికి ఉపయోగపడే జీవితం గడపాలనే సందేశం. సేవా కార్యక్రమాలు ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసాలు, శిబిరాలు, ధ్యాన శిక్షణ కార్యక్రమాలు ద్వారా అనేక మందికి మార్గదర్శనం చేసినట్లు పేర్కొనబడుతుంది. వారు వివరించారు. కార్యక్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## సదాశివపేటలో ఘనంగా మున్నూరు కాపు సంఘం బోనాల ఊరేగింపు



ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న చింత సాయినాథ్ సదాశివపేట పుదయం

సదాశివపేట పట్టణంలో ఆషాఢ మాసం సందర్భంగా మున్నూరు కాపు సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన బోనాల ఊరేగింపు భక్తిశ్రద్ధల మధ్య పంపంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభావతి పాల్గొని అమృవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఊరేగింపులో పోతురాజుల విన్యాసాలు దమ్మ చప్పుళ్లు,

సాంప్రదాయ కళారూపాలు భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ సందర్భంగా చింత సాయినాథ్ భక్తులతో కలిసి ఉత్సాహంగా చిందులు వేస్తూ బోనాల సందరాల్లో పాల్గొని ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. అమృవారి కృపతో రాష్ట్ర ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆయన ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీల మలన్న, నగేష్, రాజు, పవన్ మున్నూరు కాపు సంఘం నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## భక్తులకు దర్శనమిచ్చిన శ్రీ ఊరదమ్మ అమ్మవారు

జహీరాబాద్, జూలై 31 (పుదయం) సంగారెడ్డి జిల్లా జహీరాబాద్ పట్టణంలోని గడిలో వెలసిన శ్రీ ఊరదమ్మ ఆలయంలో అమ్మవారిని శాకాంబరి దేవి అవతారంలో అత్యంత వైభవంగా ఆలంకరించారు. కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, వంకాయలు, బెండకాయలు, మిరపకాయలు, క్యాబేజీ, గుమ్మడికాయలు, కొబ్బరికాయలు, పూలతో ప్రత్యేకంగా చేసిన ఈ ఆలంకరణ భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. ఆలయానికి పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆ కార్యక్రమంలో శాకాంబరి దేవి ఆలంకరణ ప్రకృతి సంపద, వ్యవసాయాభివృద్ధి, ప్రజల ఆరోగ్యం, సమృద్ధికి ప్రతీకగా బావిస్తారని ఆలయ నిర్వాహకులు తెలిపారు.



ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు, హోదతులు, తీర్థప్రసాదాల పంపిణీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శిల్పానికి విమర్శించారు. ఆ కార్యక్రమంలో శిల్పానికి విమర్శించారు. ఆ కార్యక్రమంలో శిల్పానికి విమర్శించారు.

## ప్లారోసెస్ గైడెడ్, రోబోటిక్ టెక్నాలజీతో క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్సల్లో ఐష్టవాత్మక మార్పులు

హైదరాబాద్/సంగారెడ్డి: పుదయం క్యాన్సర్ చికిత్సలో రోబోటిక్ సర్జరీ, ఫ్లోరో సెన్స్ గైడెడ్ టెక్నాలజీ వినియోగం వల్ల శస్త్రచికిత్సలు మరింత ఖచ్చితంగా, సురక్షితంగా మారుతున్నాయని యశోద హాస్పిటల్స్ హైటెక్ సిటీకి చెందిన సీనియర్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్, రోబోటిక్ సర్జన్ డా. రాజేష్ గిరి తెలిపారు. గతంలో పెద్ద కోతలతో చేసే శస్త్రచికిత్సలను ప్రస్తుతం కేవలం 8 మిల్లీమీటర్ల చిన్న రంధ్రాల ద్వారానే నిర్వహించే అవకాశం ఈ సాంకేతికతతో లభిస్తోందన్నారు. దీనివల్ల రోగులకు తక్కువ నొప్పి, తక్కువ రక్తస్పందం, చిన్న మచ్చలు, త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు.



## గూడూరు శ్రీ గురు పీఠంలో చోరీ

- రెండు ఆలయాల హుండ్లీలు పగులగొట్టి నగదు అపహరణ....
- ఆధారాలు సేకరించిన క్షాన్ టీం సిబ్బంది పుదయం స్వామి శివస్థంపేట, జూలై 31....

మెదక్ జిల్లా శివస్థంపేట మండలం గూడూరు గ్రామంలోని శ్రీ గురు పీఠంలో ఉన్న శ్రీ దత్తాత్రేయ మహాస్వామి, శ్రీ పిర్ సాయిబాబా దేవాలయాల్లో గురువారం అర్చనారాత్రి గుర్తుతెలియని వ్యక్తి చోరీకి పాల్పడ్డాడు. రెండు ఆలయాల హుండ్లీలు పగులగొట్టి వాటిలో ఉన్న నగదును అపహరించి పరారయ్యాడు. శుక్రవారం ఉదయం ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి సమాచారం అందించడంతో పాటు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. సమాచారం అందుకున్న ఎస్సై మధుకర్ రెడ్డి తన సిబ్బందితో

## సేవలే శాశ్వత సంతకం

- ఉద్యోగ విరమణతో బాధ్యతలకు ముగింపు.. సేవలకు కాదు
- ఎస్సీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి సునితకు పునః నిర్దేశాలు జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్యాన్ బాషా షేక్ ప్రశంస గడ్వాల జూలై 31 (పుదయం బ్యూరో)

జిల్లా అభివృద్ధిలో ప్రభుత్వ అధికారుల అంకితభావంతో కూడిన సేవలే చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతాయని జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్యాన్ బాషా షేక్ అన్నారు. ఉద్యోగ విరమణ అనేది కేవలం పదవీకాలానికి ముగింపేనని, సమాజానికి చేసిన సేవలకు మాత్రం ముగింపు ఉండదని పేర్కొన్నారు. ఎస్సీ కార్యరేషన్ కార్యనిర్వహణ గడ్వాల జిల్లా పోలీసు కార్యాలయం వేదికగా గురువారం ఆయనకు 'రాజనం ఉట్టిపడేలా' వీడ్కోలు సత్కారం నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్సీ టీ. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్, ఆంజనేయులును పూలమాలలతో ముంచి, జ్ఞాపికతో సత్కరించి నిండు మనస్సుతో అభినందించారు. మచ్చలేని రికార్డు.. మహోన్నత నిబద్ధత! ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. పోలీస్ ఉద్యోగం అంటే కేవలం దుర్భాషేయం కాదు, పగలు రాత్రి తేడా లేకుండా సమాజ రక్షణ కోసం కరిగిపోయే ఒక యజ్ఞమని బాన్సానించారు. 40 ఏళ్ల సర్వీసులో ఒక్క నెగెటివ్ రిమార్కు కూడా రానివ్వకుండా బాధ్యతలను నిర్వహించడం సామాన్యమైన విషయం కాదని, ఆంజనేయులు నిబద్ధత ప్రతి ఒక్క పోలీసు అధికారికి కంటికి రెప్పలాం

జోగుకాంబ గడ్వాల జిల్లా పోలీసు కార్యాలయం వేదికగా గురువారం ఆయనకు 'రాజనం ఉట్టిపడేలా' వీడ్కోలు సత్కారం నిర్వహించారు. జిల్లా ఎస్సీ టీ. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్, ఆంజనేయులును పూలమాలలతో ముంచి, జ్ఞాపికతో సత్కరించి నిండు మనస్సుతో అభినందించారు. మచ్చలేని రికార్డు.. మహోన్నత నిబద్ధత! ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. పోలీస్ ఉద్యోగం అంటే కేవలం దుర్భాషేయం కాదు, పగలు రాత్రి తేడా లేకుండా సమాజ రక్షణ కోసం కరిగిపోయే ఒక యజ్ఞమని బాన్సానించారు. 40 ఏళ్ల సర్వీసులో ఒక్క నెగెటివ్ రిమార్కు కూడా రానివ్వకుండా బాధ్యతలను నిర్వహించడం సామాన్యమైన విషయం కాదని, ఆంజనేయులు నిబద్ధత ప్రతి ఒక్క పోలీసు అధికారికి కంటికి రెప్పలాం

## యువశక్తి బీఆర్ఎస్ కు బలం

- ప్రజా సేవలో యువత ముందుందాని.
- పార్టీ బలహీనతలో యువత పాత్ర కీలకం.
- మాపురం. రాజుకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు.
- బెల్లంపల్లి నాయకులు కంఠరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి

మెదక్ జిల్లా పుదయం బీఆర్ఎస్ పార్టీ బలోపేతానికి యువతే ప్రధాన శక్తి అని, ప్రజా సేవే యువ నాయకుల లక్ష్యంగా ఉండాలని బీఆర్ఎస్ జిల్లా నాయకుడు కంఠరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి అన్నారు. మెదక్ జిల్లా నిజాం కమిటీ మండల బీఆర్ఎస్ యూత్ అడ్వక్టుడు మాపురం రాజు జన్మదిన వేడుకలను హైదరాబాద్ లో శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు

ఈ సందర్భంగా కంఠరెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి మాపురం రాజుతో కేక్ కట్ చేయించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం కాలువాతో సన్మానించి పార్టీ కోసం ఆయన అందిస్తున్న సేవలను అభినందించారు. గ్రామస్థాయిలో పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో మాపురం రాజు ముందుకొస్తే పాత్ర పోషిస్తున్నారని కొనియాడారు. యువశక్తి ప్రైవేటుతోనే సమాజంలో సానుకూల మార్పులు సాధ్యమవుతాయని పేర్కొన్న ఆయన.. ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ సేవలని, ఉంటూ సేవా కార్యక్రమాల్లో ముందుగాని యువతకు సాటింపారు. పార్టీ కోసం అంకితభావంతో పనిచేసే వారికి భద్రతల్ని పోలీసు అధికారులు లభిస్తాయని, మాపురం రాజు పార్టీకి, ప్రజలకు మరింత విశిష్ట సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు.

సెంటినెల్ లింప్ నేడ్స్ ను ఖచ్చితంగా గుర్తించి అవసరమైన వాటినే తొలగించవచ్చని తెలిపారు. దీంతో చేతి వాపు, నొప్పి వంటి సమస్యల గణనీయంగా తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రోస్టేట్, బ్లాడర్, కిడ్నీ, అడ్వినల్ క్యాన్సర్ చికిత్సలో కూడా రోబోటిక్ సర్జరీ మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తోందన్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ క్యాన్సర్ ట్యూమర్ ఉన్న భాగాన్ని మాత్రమే తొలగించి అరో గృతరమైన కిడ్నీని కాపాడే అవకాశం ఉందని చెప్పారు. కోల్ రెక్టల్ క్యాన్సర్ లో ట్యూమర్ ను అత్యంత ఖచ్చితంగా తొలగించడం ద్వారా అనేక సందర్భాల్లో శాశ్వత కోల్ రెక్టమి అవసరం లేకుండా చికిత్స చేయవచ్చని తెలిపారు. అలాగే



కలిసి సంఘటన స్థలానికి పరిశీలించారు. అనంతరం క్షాన్ టీం సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని వేలిముద్రలు, ఇతర అనువాళ్లను సేకరించింది. ఆలయంలో

### కొడంగల్, వికారాబాద్ డిస్ట్రిక్

పుదయం: కొడంగల్ పట్టణంలోని శ్రీ మహాలక్ష్మి వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం అభివృద్ధి పనులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ట్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ కే.ఎన్. శ్రీనివాస గారు, వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ డివేక్ తివారీ గారు పరిశీలించారు. ఆలయ నిర్మాణ పనుల పురోగతి, నాణ్యత, భక్తులకు కల్పించనున్న సౌకర్యాలపై క్షేత్రస్థాయిలో సమీక్ష నిర్వహించి, పనులను నాణ్యతతో పాటు వేగంగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత



ఉద్యోగ జీవితంలో సాధించిన అనుభవం, సేవాభావం సమాజానికి ఎల్లప్పుడూ మార్గదర్శకంగా ఉంటాయని పేర్కొంటూ, సుపిత శేష జీవితం ఆయురారోగ్యాలతో, అనందంగా జీవించే అవకాశం కల్గితే, జిల్లా అధికార యంత్రాంగం తరఫున ఆమెకు హృదయ పూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం కలెక్టర్ సునిత దంపతులను కాలూరా కష్టి, జ్ఞాపిక, పూలమాలలతో ఘనంగా సన్మానించారు.

## ఖాకీకి నిండైన ఖ్యాతి.. నాలుగు దశాబ్దాల ‘కలంక రహిత’ కాంతి!



బీ మార్గదర్శకమని స్పష్టం చేశారు. 2019లో ఏఆర్ ఎస్సీని పదోన్నతి పొంది జిల్లాకు అందించిన సేవలు చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. శాఖతో అనుబంధం శాశ్వతం! ఉద్యోగ విరమణ అనేది కాలికాల వరకేనని, పోలీసు శాఖ కుటుంబంలో ఆంజనేయుల అనుబంధం ఎప్పుడూ ఉన్నట్లు చెదరదని ఎస్సీ దీమా ఇచ్చారు. శేష జీవితాన్ని కుటుంబంతో అనందంగా గడుపుతూ, యోగా, వ్యాయామాలతో నిండు సూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో



పార్టీ శ్రేణులంతా ఐక్యంగా కృషి చేస్తే బీఆర్ఎస్ మరింత బలోపేతం అవుతుందని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం పలువురు బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మాపురం రాజుకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిజాంపేట్ పిఎస్ఎస్ చైర్మన్ పద్మల బాపురెడ్డి, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కసిరెడ్డి మణిక్య రెడ్డి, విడుదలయిన దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ బాలాగౌడ్,

చాతీ క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్సలో కూడా చిన్న రంధ్రాల ద్వారానే ఊపిరితిత్తుల అవరేషన్ ను నిర్వహించడం వల్ల రోగులకు త్వరగా కోలుకుంటున్నారని వివరించారు. మైక్రో ఫ్లోరో సెన్స్ ఇమేజింగ్ టెక్నాలజీ ద్వారా క్యాన్సర్ టిప్యూలు, లింప్ మాధులను స్పష్టంగా గుర్తించే అవకాశం ఉందని, దీంతో శస్త్రచికిత్సలు మరింత ఖచ్చితంగా నిర్వహించవచ్చని తెలిపారు. రోబోటిక్, ఫ్లోరో సెన్స్ గైడెడ్ టెక్నాలజీల వల్ల తక్కువ నొప్పి, తక్కువ రక్తస్పందం, ఆస్పత్రిలో తక్కువ రోజులు ఉండడం, త్వరగా సాధారణ జీవితానికి చేరుకోవడం, మెరుగైన జీవన నాణ్యత వంటి ప్రయోజనాలు రోగులకు లభిస్తున్నాయని డా. రాజేష్ గిరి పేర్కొన్నారు.

ఏర్పాటు చేసిన సీటీసీటీ కెమెరాల పుటి జీలను కూడా పోలీసులు పరిశీలించారు. ఈ ఘటన పై దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్న పోలీసులు తెలిపారు.



## గీతన్నల చైతన్య యాత్ర పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

- ఆగస్టు 2 నుండి 18 వరక బస్సు యాత్ర మెదక్ జిల్లా- అల్లూరుగంగం జిల్లా 31 (పుదయం ప్రతినిధి):

ఈరోజు అల్లూరుగంగం మండల కేంద్రంలో మండల కేంద్రంలో కల్లుగిరి కారిక్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆగస్టు 2 నుండి 18 వరకు నిర్వహించే అమరుల యాత్రలో గీతన్నల చైతన్య యాత్ర పోస్టర్ ను కల్లుగిరి కారిక్ సంఘం రాష్ట్ర కార్యకర్తల రిమేష్ గౌడ్, అల్లూరుగంగం సర్పంచ్ సోమ సరేష్ గౌడ్, మాజీ ఎంపీటీసీ జోగినాథ్ గౌడ్, మాజీ ఎంపీటీసీ రామ గౌడ్, మెదక్ జిల్లా సం గం ఉపాధ్యక్షులు సాయి గౌడ్, సంగారెడ్డి జిల్లా కల్లుగిరి కారిక్ సంఘం జిల్లా నాయకులు వెంకటేశం గౌడ్ సాయ గౌడ్ గార్ల ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కల్లుగిరి కారిక్ సంఘం సంఘం రాష్ట్ర కార్యకర్తల రిమేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ..

పెంపతామని చెప్పిన దానిని అమలు చేయాలన్నారు. 50 సంవత్సరాలు నిండినవారందరికీ పెన్షన్ ఇవ్వాలన్నారు. ప్రతి సానైటోకి 560 జీవో ప్రకారం ఐదు ఎకరాల భూమి ఇవ్వాలని, ప్రమాదాల నివారణకు వ్యక్తి చేసే వారందరికీ కాటమయ్య రక్షణ కవచం ఇవ్వాలని దిమాండ్ చేశారు. ఆగస్టు 18 వరకు ట్యూరికీ బండ్ల పాపన్న విగ్రహం ప్రతిష్ఠించాలని అన్నారు. ఆగస్టు 2న మామరకట్టలో ప్రారంభమై అన్ని జిల్లాలు తిరుగుతూ, ఆగస్టు 13వ తేదీన సంగారెడ్డి జిల్లా మీదుగా, అల్లూరుగంగం పెద్ద శంకరంపేట్, నిజాంపేట్ మీదుగా బాన్సువాడ బోధన్ నిజాంబాద్ జిల్లాలోకి వెళ్తుందని ఇలా అన్ని జిల్లాలు తిరుగుతూ 18వ తేదీకి లాపాపూర్ కేటలోని సభ నిర్వహించి అక్కడనుండి హైదరాబాద్ ట్యూరికీ బండ్ల వరకు యాత్ర కొనసాగి ముగిస్తుందని ఆయన అన్నారు. ఈ యాత్రను గౌడ్ సోదరులు కల్లుగిరి కారిక్ సంఘం అమలు చేయాలని వారు దిమాండ్ చేశారు. పెన్షన్ 4 వేలకు పెంచాలని ఎక్స్ ప్రెస్ చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

## చెట్టు కూలి విద్యుత్ పోల్ విరగడంతో ముగ్గురికి గాయాలు

- విద్యుత్ లైన్ ట్రిప్ కావడంతో తప్పిన పెను ప్రమాదం..... పుదయం స్వామి శివస్థంపేట, జూలై 31 .....



మెదక్ జిల్లా శివస్థంపేట మండలం తిమ్మాపూర్ గ్రామంలో శుక్రవారం కురిసిన గాలివానల గ్రామంలోకి చెందిన ఎంపర్ల కృష్ణ వ్యవసాయ పొలంలో చెట్టు కూలి విద్యుత్ వైర్లపై పడడంతో విద్యుత్ స్రవం విరిగిపోయింది. ఈ ఘటనలో పొలంలో పనిచేస్తున్న ఎంపర్ల కృష్ణ, ఎంపర్ల కొమ్మరెడ్డి వైర్లపై పడిన ఎంపర్ల కృష్ణ గాయపడ్డారు. సర్పంచ్ గునంగారి రాజు, స్థానికులు వెంటనే వారిని ఆస్పత్రికి తరలించగా వారు చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. చెట్టు విద్యుత్ వైర్లపై పడిన ఎంపర్ల కృష్ణ, ఎంపర్ల లైన్ ట్రిప్ కావడంతో విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. దీంతో విద్యుత్ షాక్ ప్రమాదం నుంచి కూలీలు తప్పింది.

## పావోన్ కొలువే లక్ష్యం

- గడ్వాల యువతకు 'జీవేంఆర్' అభయం!
- ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి చొరవ: ఆగస్టు 5 నుంచి ఉచిత ఎస్ఎబి, కానిస్టేబుల్ కో-ట్రైనింగ్



నత్రిన టోమ్, భుజాలపై నక్షత్రాలు, ఒంటిపై ఖాకీ నలుగురు పనిచేసే సమాజానికి సేవ చేయాలనే ప్రతి పేద, మధ్య తరగతి యువకుడి స్వప్నం! ఆ కలను నిజం చేస్తూ, పోలీస్ పరీక్షల పోరులో గడ్వాల నియోజక వర్గం యువతను విజేతలుగా నిలిపేందుకు బీకేఎంఆర్ అభ్యయన కేంద్రం సమర శంఖం పూరించింది. స్థానిక శాసనసభ్యులు శ్రీ బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి నేతృత్వంలో ఉచిత ఎస్ఎబి, కానిస్టేబుల్ శిక్షణ తరగతులకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఆగస్టు 5వ తేదీ ఉదయం కొమ్మిది గంటలకు ఈ బృహత్తర కార్యక్రమం అధికారికంగా ప్రారంభం కానుంది. అనుభవజ్ఞుల బోధన.. గెలుపే ధ్యేయంగా పక్కా పూహంపోటీ పరీక్షల రణరంగంలో అభ్యర్థులను ముందుంచే ఉండేలా నిర్వాహకులు పక్కా ప్రణాళికను సిద్ధం చేశారు. రాష్ట్రస్థాయిలో సుదీర్ఘ అనుభవం కలిగిన సబ్బెక్ట్ నిపుణులతో సమగ్ర బోధన అందించనున్నారు. మా

## రైతులకు రాయితీలు అందించాలి



- ఉద్యాన, కూరగాయలు, ఆయిల్ పామ్స్ ల అవగాహన పెంచాలి నాగర్ కర్నూల్, జూలై 31 (పుదయం ప్రతినిధి):

వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖల పనితీరుపై జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేకేవ్ పాటిల్ సత్కారం సమీక్ష నిర్వహించారు. కలెక్టరేట్ లో జరిగిన ఈ సమావేశంలో అధికారులతో పాటు మండల స్థాయి అధికారులతో మీడియా కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, రైతులకు ప్రభుత్వ పథకాలు, సబ్సిడీలు సకాలంలో అందేలా అధికారులు చర్యలు తీసు

కోవాలని ఆదేశించారు. రైతులకు సమాచారం అందించడానికి గ్రామ స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రతి ఏ.ఈ. తప వరదల్లో 100 ఎకరాలకు కూరగాయల సాగును ప్రోత్సహించాలని, కూరగాయల సాగుకు ఎకరాకు 3000 నుండి 5000 రూపాయల వరకు రాయితీ అందేలా రైతులకు సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని, ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో నిర్లక్ష్యం ఉండరాదని, ఈ సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి చంద్రశేఖర్, ఉమ్మడి అధికారి వెంకటేశం, జిల్లా పశు సంపర్క శాఖ అధికారి డాక్టర్ జ్ఞాన శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.





[BY ORDER OF THE  
HON'BLE COURT] sd/-  
Mrs. N.MALATHI NAIDU,  
ADVOCATE  
#C-106,Vamshi  
Enclave,Snehapuri  
Colony,Borabanda,Hyderabad

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>దక్షిణ మధ్య రైల్వే</b><br>మధ్య రైలు మండలి % (SR/CR/MLY/NGLD)<br>ది.మ.రైల్వేలోని పేరుకు ప్రతిబింబ వలనలను మా వెబ్సైట్<br><a href="http://www.scr.indianrailways.gov.in">www.scr.indianrailways.gov.in</a> లో చూడవచ్చును                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>బెందరు ప్రకటన నం. 20 2026-27 Sr.DEE TRD HYB, తేది: 29.07.2026</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>బెందరు ప్రకటన నం. 1A-OEW-26-27-Sr.DEE-M-HYB, 21-PA-26-27-Sr.DEE-M-HYB &amp; 22-OSW-26-27-Sr.DEE-M-HYB</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>భారత రాష్ట్రపతి తరపున Sr.DEE/TRD/HYB వారు దిగువ బెందరు నం. 20 2026-27 Sr.DEE TRD HYB, తేది: 29.07.2026కు ఎదురుగా ఇ-బెందర్లు కోరుచున్నారు. ముగింపు తేది: 20.08.2026న 15.00గం.లకు. బిడ్డర్లు తమ ఒరిజినల్/రిప్లైజ్ బిడ్లను ముగింపు తేది &amp; సమయం వరకు మాత్రమే చేయగలరు. ఈ బెందరుపై మాన్యువల్ ఆఫర్లు అనుమతించబడవు మరియు స్పెక్టరించబడిన ఏదైనా మాన్యువల్ ఆఫర్ తిరస్కరించబడుతుంది.</p> <p>క్ర.సం. 1. పని వివరణ: హైదరాబాద్ డివిజన్- మల్కాజిగిరి యార్డ్ రీమాడలింగ్: 02 అడుపు ట్రైల్స్ మరియు డౌన్ లూప్ ట్రైల్ నిర్మాణం. ప్రకటిత బెందరు విలువ: రూ.5,96,56,768.80/-, ఐయానా: రూ.11,93,100.00/-, పూర్తి చేయు కాలం: 12 నెలలు, ముగింపు తేది: 20.08.2026.</p> <p>వెబ్సైట్ వివరాలు: <a href="http://www.ireps.gov.in">www.ireps.gov.in</a></p> <p>పూర్తి బెందరు వివరాలను చూసే నోటీసు బోర్డు ప్రదేశం: Sr.DEE/TRD/HYB కార్యాలయం, హైదరాబాద్ భవన్, సికింద్రాబాద్-500025.</p> <p>సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్టికల్ ఇంజనీర్/TRD/హైదరాబాద్</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>భారత రాష్ట్రపతి తరపున Sr.DEE/MHYB వారు దిగువ బెందర్లపై ఇ-బెందర్లు కోరుతున్నారు. బెందర్ల ముగింపు తేది: 25.08.2026, 15.00 గం.లకు. బిడ్డర్లు వారి ఒరిజినల్/సవరించబడిన బిడ్లను ముగింపు తేది మరియు సమయంలోగా మాత్రమే దాఖలు చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ బెందరుపై మాన్యువల్ ఆఫర్ అనుమతించబడదు మరియు ఏదైనా స్పెక్టరించబడిన అట్టి మాన్యువల్ ఆఫర్ పరిశీలించబడదు.</p> <p>క్ర.సం.1 పని వివరణ: బెందరు నం. 1A-OEW-26-27-Sr.DEE-M-HYB: హైదరాబాద్ డివిజన్: SLGD, MLY, NLGD అధికారిక పరిధిలో నర్సేర్లు భవనాల/కాలనీలు వగైరా కనర్ చేస్తూ యుజ్ టెంపుల్తో ఎల్బి ఓపెన్ ట్రైర్ రిక్లైమ్మెంట్. సుమారు వ్యయం: రూ.3,42,51,845.00. ఐయానా: రూ.6,85,000.00., పూర్తి చేయాల్సిన కాలం: 12 నెలలు. ముగింపు తేది: 25.08.2026.</p> <p>క్ర.సం.2 పని వివరణ: బెందరు నం: 21-PA-26-27-Sr.DEE-M-HYB : హైదరాబాద్ డివిజన్: ఎస్సి-డిహెచ్ఎస్ఐ సెక్షన్: దిగువ వాటి వద్ద సివిల్ ఏర్పాటు. ఎ) డిఎఫ్ నం.2/3 కొరకు 160 ఎం పొడవుకు మరియు డిఎఫ్ నం.1 పై 255 ఎం పొడవుకు తిరిగివేసి. బి) డిఎఫ్ నం.2/3పై 250ఎం పొడవుకు మరియు డిఎఫ్ నం.1పై 275ఎం పొడవుకు ఎంబిఎస్ఆర్- విద్యుత్ సదుపాయాలు. సుమారు వ్యయం: రూ.2,30,62,377.00, ఐయానా: రూ.4,61,300.00, పూర్తి చేయాల్సిన కాలం: 12 నెలలు. ముగింపు తేది: 25.08.2026.</p> <p>క్ర.సం.3, పని వివరణ: బెందరు నం: 22-OSW-26-27-Sr.DEE-M-HYB: హైదరాబాద్ డివిజన్: 1) ఎస్సి-డిహెచ్ఎస్ఐ సెక్షన్: ఎడిఇఎస్/కెఆర్ఎస్ &amp; కెసిజి క్రింద టిఎం సైడింగ్కు సీటి సరఫరా ఏర్పాటు మరియు సర్వీస్ భవనాలకు అభివృద్ధి పనులు-విద్యుత్ ఏర్పాటు (10 ప్రదేశాలు మాత్రమే). 2) ఎడిఇఎస్/కెసిజి అధికారిక పరిధిలో నర్సేర్లు భవనాలకు డ్రెయిన్ మరమ్మత్తులు, షీట్ రూఫ్, సీటి సరఫరా సదుపాయాలు, ప్లింత్ ప్రొటెక్షన్ పనులు, ఇంటర్నల్ నర్సేర్స్ రోడ్లు, పార్కింగ్ షెడ్లు &amp; బాయిల్‌రూమ్ అభివృద్ధి పనులు-విద్యుత్ సదుపాయాలు. సుమారు వ్యయం: రూ.83,71,044.00., ఐయానా: రూ.1,67,400.00, పూర్తి చేయాల్సిన కాలం: 12 నెలలు. ముగింపు తేది: 25.08.2026.</p> <p>వెబ్సైట్ వివరాలు: <a href="http://www.ireps.gov.in">www.ireps.gov.in</a></p> <p>సీనియర్ డివిజనల్ ఎలక్టికల్ ఇంజనీర్/ నిర్మాణ/హైదరాబాద్.</p> |
| <p>నం.NW/148/WIII/Tender Notice/2026-27 తేది. 29.07.2026</p> <p>దిగువ బెందరు పనులు భారతీయ రైల్వే ఇ-ప్రాక్టర్మెంట్ సిస్టమ్లో ఆప్టోడైడ్ చేయబడినవి. బెందరు వివరాలు ఇప్పటికే <a href="http://www.ireps.gov.in">www.ireps.gov.in</a> లో ఆప్టోడైడ్ చేయబడినవి.</p> <p>క్ర.సం.01. బెందరు నం.T-202627-3-028 అధికారం: కో-ఆర్డ్ బెందరు విలువ: రూ.6,34,87,323.92/-, ఐయానా: రూ.12,69,800.00 పూర్తి చేయుకాలం: ఆరు నెలలు, పని వివరణ: నాగ్‌సోల్ స్టేషన్ వద్ద త్వరిత సీటి పారుదల వ్యవస్థ ఏర్పాటు. బెందరుఫారం ధర: రూ.0.00</p> <p>క్ర.సం.02. బెందరు నం.T-202627-3-029 అధికారం: కో-ఆర్డ్ బెందరు విలువ: రూ.4,01,81,973.98/-, ఐయానా: రూ.8,03,600.00 పూర్తి చేయుకాలం: పన్నెండు నెలలు, పని వివరణ: SW-I: ఫ్రతపడి శంభాజినగర్ (CPSN) స్టేషన్ వద్ద టెక్రెటి డిపో నిర్మాణం. SW-II: సౌకర్యాలతో పాటు నాగ్‌సోల్ వద్ద ఆర్టిఎఫ్ కార్యాలయ భవనం. SW-III: మన్యూడ్ స్టేషన్ వద్ద రన్వింగ్ రూమ్ మెరుగుదల. బెందరుఫారం ధర: రూ.0.00</p> <p>క్ర.సం.03. బెందరు నం.T-202627-3-030 అధికారం: కో-ఆర్డ్ బెందరు విలువ: రూ.3,72,25,405.55/-, ఐయానా: రూ.7,44,500.00 పూర్తి చేయుకాలం: పన్నెండు నెలలు, పని వివరణ: SW-I: 06 బెడ్ కెపాసిటీ రెస్ట్రం రూమ్ మరియు సౌకర్యాలతో పాటు HNL మరియు GNH వద్ద ఆర్టిఎఫ్ కార్యాలయ భవనం. SW-II: పూర్ణ స్టేషన్ వద్ద రన్వింగ్ రూమ్ మెరుగుదల. బెందరుఫారం ధర: రూ.0.00</p> <p>క్ర.సం.04. బెందరు నం.T-202627-1-031 అధికారం: కో-ఆర్డ్ బెందరు విలువ: రూ.8,85,71,532.05/-, ఐయానా: రూ.17,71,400.00 పూర్తి చేయుకాలం: పన్నెండు నెలలు, పని వివరణ: నాందేడ్ డివిజన్లో స్టాండర్డ్ అల్ట్రానెట్ కంట్రోల్ మరియు కొత్త కంట్రోల్ కార్యాలయం ఏర్పాటు. బెందరుఫారం ధర: రూ.0.00</p> <p>క్ర.సం.1. బెందరు నం.T-202627-3-028, క్ర.సం.2. బెందరు నం.T-202627-3-029, క్ర.సం.3. బెందరు నం.T-202627-3-030, క్ర.సం.4. బెందరు నం.T-202627-01-031, ఇవి తరహా పని(50 లక్షల కంటే ఎక్కువ విలువైన వాటికి): ట్రాక్ నిర్మాణం పని కలుపుకొని ఏదైనా రైల్వే ట్రాక్ పని.</p> <p>పై బెందరు ముగింపు 20.08.2026న 15.00 గం.లకు</p> <p>బిడ్ దాఖలుమెంట్ మరియు ఇతర వివరాలకు వెబ్ సైట్ <a href="https://www.ireps.gov.in">https://www.ireps.gov.in</a> కు లాగిన్ అవుతుంది. ఏదైనా సవరణ ఆన్లైన్లో మాత్రమే జారీ చేయబడును.</p> <p>Sr.DEN/Co-ord/ నాందేడ్</p> | <p>బెందరు ప్రకటన నం. 1A-OEW-26-27-Sr.DEE-M-HYB, 21-PA-26-27-Sr.DEE-M-HYB &amp; 22-OSW-26-27-Sr.DEE-M-HYB</p> <p>భారత రాష్ట్రపతి తరపున Sr.DEE/MHYB వారు దిగువ బెందర్లపై ఇ-బెందర్లు కోరుతున్నారు. బెందర్ల ముగింపు తేది: 25.08.2026, 15.00 గం.లకు. బిడ్డర్లు వారి ఒరిజినల్/సవరించబడిన బిడ్లను ముగింపు తేది మరియు సమయంలోగా మాత్రమే దాఖలు చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ బెందరుపై మాన్యువల్ ఆఫర్ అనుమతించబడదు మరియు ఏదైనా స్పెక్టరించబడిన అట్టి మాన్యువల్ ఆఫర్ పరిశీలించబడదు.</p> <p>క్ర.సం.1 పని వివరణ: బెందరు నం. 1A-OEW-26-27-Sr.DEE-M-HYB: హైదరాబాద్ డివిజన్: SLGD, MLY, NLGD అధికారిక పరిధిలో నర్సేర్లు భవనాల/కాలనీలు వగైరా కనర్ చేస్తూ యుజ్ టెంపుల్తో ఎల్బి ఓపెన్ ట్రై</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |





**“ లీకు మాఫియాను తుదముట్టిస్తాం**  
**‘విద్యార్థుల జీవితాలతో ఆడుకుంటున్న లీకు మాఫియాను తుదముట్టిస్తాం.**  
**లీకు గ్యాంగుల ఆటకట్టించటమే కొత్త చట్టం లక్ష్యం. జాతీయ గేయం**  
**వందేమాతరాన్ని అవమానించటం కూడా ఇప్పటి నుంచి శిక్షార్హమే అవుతుంది.**  
**జాతీయ గీతం జనగణమణతో సమానంగా వందేమాతరాన్ని కూడా పరిగణి**  
**ంచాల్సిందే. ఉల్లంఘించిన వారికి మూడేండ్లపాటు జైలు శిక్ష పడుతుంది.**  
**మళ్ళీ మళ్ళీ అదే నేరాన్ని చేస్తే ప్రతిసారి కనీసం ఏడాది చొప్పున శిక్ష పడుతుంది.**  
**ఇప్పటి వరకు జనగణమణ విషయంలో మాత్రమే ఈ శిక్షలు ఉండేవి.**”

- నరేంద్ర మోడీ, ప్రధాన మంత్రి

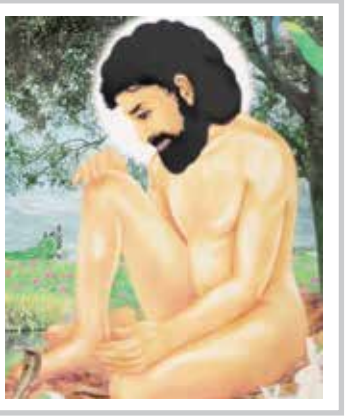
## సంపాదకీయం

విద్యామంత్రి రాజీనామా వెరసి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి నిద్ర పడుతున్నట్లు లేదు. మొన్నటివరకు జంతర్మంతరే కేంద్రంగా పోరాడిన విద్యార్థులపై లాఠీలు జారిపించి, టీయర్‌గ్యాసలతో బెదిరించి, పెట్రోల్‌ గన్నీ ప్రయోగించి పోరాటాన్ని అణచివేయాలనుకున్న మోడీ సర్కార్‌కు అది సాధ్యపడకపోగా అసమర్థ పాలనతో దేశమంతా ఆభాసుపాలైంది. అయితే, ఇప్పుడు ఆ యువజన ఉద్యమంలో కలకత్తా వెనకదన్న కోణంలో వేట మొదలు పెట్టింది. నీట్ కుంభకోణంపై దేశవ్యాప్తంగా వెలరేగిన ఆగ్రహాన్ని ఎదుర్కొలేక, ఎన్‌ఎఫ్‌జి అనుకున్న, కార్యక్రమంపై కక్షపాధింపు చర్యలకు దిగడం కేంద్ర ప్రభుత్వ అవగాహనకి నిదర్శనం. మొన్న ఢిల్లీలోని సీపీఐ(ఎం) కేంద్ర కార్యాలయంలోకి పోలీసు యంత్రాంగం అక్రమంగా చొరబడింది. యూనిఫాం లేదు, నేవీబర్డు లేదు, సివిల్ డ్రస్సుల్లో ప్రయివేటు వాహనాల్లో వచ్చి ఎన్‌ఎఫ్‌జి అఖిల భారత సంయుక్త కార్యదర్శి, జేఎన్‌యూ ఎన్‌యూ మాజీ అధ్యక్షురాలైన షషీ ఘోషాని సీనుకేల్లించుకు ప్రయత్నించింది. అక్కడే ఉన్న సీపీఐ(ఎం) రాజ్యసభ నాయకుడు జాన్ ట్రిట్సాన్‌తో పాటు నాయకులు, కార్యక్రమ అడ్డుకో వడంలో వారు అక్కడినుంచి వెనుదిరిగి గాల్చి వచ్చింది. అయితే ఢిల్లీ ఉద్యమానికి సంబంధించి విద్యార్థులు, యువతపై కేసులు పెట్టకూడదని

సుపీకొద్దు అదేనించిన విషయం తెలిసిందే.ఇందులో ఏమీ చేయలేను నుకున్న ప్రభుత్వం బందేడ్ నాటి తీరును తిరిగిచూడండి. కొన్ని నెలలక్రితం పాటియూల హోసీకర్డు జారీచేసిన నాన్ -బెయింబుల్ వారెంట్‌ను అవేదనకు ప్రతీకగా నిలిపింది. ఇదంతా నాణానికి ఒకవైపు అయితే, ఇప్పుడు విద్యార్థుల ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాల్సిన పాలకులు, ఇప్పుడు వారిని నిందితులుగా చిత్రీకరించే పనిలో పడటం

బాధాకరం.మరింత ఆందోళనకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ఒక చారిత్రక వారసత్వ గుర్తింపు పొంది, కొన్ని రాష్ట్రాల్లో అధికారంలోకి కూడా వచ్చిన ఒక జాతీయ పార్టీ కార్యాలయంలోకి తగిన చట్టపరమైన ప్రక్రియలను ఉల్లంఘిస్తే పోలీసులు ప్రవేశించడం అత్యంత ప్రమాదకర ధోరణి. ప్రజా సమస్యలపై ఉద్యమించడం రాజ్యాంగం కల్పించిన హక్కులు. విద్యార్థి ఉద్యమాలు భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో కీలక పాత్ర పోషించాయి. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమం నుంచి అత్యవసర పరిస్థితి వరకు, విద్య హక్కు నుంచి సామాజిక న్యాయం వరకు అనేక ప్రజా ఉద్యమాల్లో విద్యార్థులు ముందున్నారు. అలాంటి ఉద్యమాలను కేసులతో అణచివేయాలని

**వే'మన'పద్యం**  
**తమకుగల్గు పెక్కు తప్పులునుండగా**  
**ఓగు నేరమెంచు నొరులగాంచిచక్కి**  
**లంబుగాంచి జంతుక నగినట్లు**  
**విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!!**



## రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను, సంపాదక లేఖలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

# "విత్తన" ప్రతిపాదనకు నో....

అంధాత్మీయ విత్తన ఒడంబడికకు 2025-సంబంధీ 24 నుంచి 29 వరకు పెహా దేశంలోని లిమపో జరిగిన 11వ పాలక మండలి సమావేశంలో వర్చింగ్ గ్రూపు ప్రతిపాదించిన సవరణల ముసాయిదాపై చర్చ జరిగింది. ఈ సవరణలను ప్రపంచ రైతు కుటుంబ సంఘాలు తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. ఒక దేశం యొక్క వ్యవసాయ వారసత్వాన్ని లేదా జన్యుపరమైన వనరులను ఇతర దేశాలకు ఇచ్చివ్వకుండా పనిలోకి తెచ్చుకోవాలని నియమ నిబంధనలు పాలించాల్సి నిర్ణయించేందుకు ఐక్యరాజ్యసమితికి చెందిన ఆహార వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్ ఏ ఓ ) అంతర్జాతీయ ఒడంబడికను 2002లో కుదిర్చింది. దాని పేరే యునైటెడ్ నేషన్స్ ఇంటర్నేషనల్ ట్రీటీ ఫ్లాంట్ జనటిక్ రిసోర్సెస్ ఫర్ ఫుడ్ అండ్ అగ్రికల్చర్. ఈ ఒడంబడికపై భారత్ సం 154 దేశాలు సంతకాలు చేశాయి. 2004 నుంచి ఈ ఒడంబడిక అమల్లోకి వచ్చింది. దీన్ని సభ్య దేశాలన్నీ విధిగా పాటించాలి. దీని ప్రభావం వారసత్వ మేధా హక్కులపై గణనీయంగా ఉంటుంది. 64 రకాల విత్తనాలు, మొక్కలు, వంగడాలు దీని పరిధి లోకి వస్తాయి. ప్రపంచంలో ఈ పంటలకు సంబంధించిన 70 లక్షలకు పైగా విత్తనాల సమూహాలు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో విత్తన నిధుల్లో అందుబాటు లోకి వచ్చాయి. ఈ విత్తనాలను ఉపయోగించు కుని సరికొత్త వంగడాల తయారీపై 28 వేలకు పైగా విత్తన సంస్థలు పరిశోధనలు చేస్తున్నాయి. వీటిలోని జేయర్, కోర్కూ, సిజెలూ, బి ఎ ఎస్ ఎఫ్ కంపేసలు విత్తన రంగంపై ఆధిపత్యం చలాయిస్తున్నాయి. విత్తనం ప్రకృతి మనుగడకు, ఆహార భద్రతకు, వ్యవసాయానికి, విత్తన సంస్థల ముసాధరాయ పారంపర్య హక్కులకు మూలస్థానం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్ని దేశాల్లో ప్రత్యేక విత్తనాలు, పంగిడాలు ఉన్నాయి. ఒక స్వతంత్రమైన దేశంలో అలాడిగా ఉన్న విత్తనాలు, మొక్కలు, వంగడాలు వాటి జన్యు వనరులు ఆ దేశం సొత్తు. వేలాది సంవత్సరాలుగా వీటిని సాగు చేస్తూ, తమ పొలాల్లో స్థానికీ, ఇతర



రైతులతో పంచుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్న రైతాంగం సొత్తు విత్తనం. ఐక్యరాజ్యసమితిలో పెట్టుబడిదారీ దేశాల ఆధిపత్యమే కొనసాగుతున్నది. అమెరికా, యూరోపియన్ దేశాలు ఐక్యరాజ్యసమితిని శాసిస్తున్నాయి. ఫలితంగా అది తీసుకునే నిర్ణయాలు పెట్టుబడి దారీ దేశాల ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా ఉంటున్నాయి. దాని నేతృత్వంలో కుదిరిన విత్తన ఒడంబడిక కూడా అందుకు మినహాయింపు కాదు. ఈ ఒప్పందం పెట్టుబడిదారీ దేశాల బహుళజాతి విత్తన సంస్థల ఆధిపత్యాన్ని నెలకొల్పే విధంగా ఉంది. వెనకబడిన దేశాల విత్తన జన్యు పులను సేకరించి తమ వద్ద ఉన్న టెక్నాలజీతో అభివృద్ధి చేసిన విత్తనం పై బహుళ జాతి సంస్థలు పేటించి హక్కులు ఉంచారు, వాటి అనుమతి లేకుండా ఏ దేశ రైతులు ఉపయోగించి నాణ్యతా పరీక్షలు చేసే వద్ద ఉన్న టెక్నాలజీతో తర్వాత సవరణల ప్రతిపాదనలు జరుగుతున్నాయి. ఈ సవరణల ప్రతిపాదనలు రైతాంగం హక్కులకు భంగం కలిగించేవిగా ఉన్నాయని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రైతు సంఘాలు, రైతాంగం వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న 64 విత్తనాలలో పాటు ఇతర మొక్కల జన్యుపులను కూడా చేర్చాలన్న ప్రతిపాదన సవరణల ముసాధరాయ దారీ ఉందిని రైతు సంఘాలు విమర్శిస్తున్నాయి. విత్తన ఒడంబడికలో ప్రతిపాదనల చిన సవరణల తయారీ ప్రతిపాదనలు రైతుల హక్కులను, ఆయా దేశాల విత్తన సాగు భావత్వాన్ని హరించి, విత్తనాలపై

**ఒక దేశం యొక్క వ్యవసాయ వారసత్వాన్ని లేదా జన్యుపరమైన వనరులను ఇతర దేశాలకు ఇచ్చిస్తున్నామోపనికీ ఎటువంటి నియమ నిబంధనలు పాటించాల్సి నిర్ణయించేందుకు ఐక్యరాజ్యసమితికి చెందిన ఆహార వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్ ఏ ఓ ) అంతర్జాతీయ ఒడంబడికను 2002లో కుదిర్చింది. దాని పేరే యునైటెడ్ నేషన్స్ ఇంటర్నేషనల్ ట్రీటీ ఫ్లాంట్ జనటిక్ రిసోర్సెస్ ఫర్ ఫుడ్ అండ్ అగ్రికల్చర్.**

హర్రీగా బహుళజాతి సంస్థల ఆధిపత్యం కొనసాగే మేనని రైతు సంఘాలు మండి పడుతున్నాయి. దేశాల సాంప్రదాయ విత్తనాలు కనుమరుగయ్యే ప్రమాదం ఏర్పడింది. బహుళజాతి సంస్థల విత్తనాలనే అధిక ధరలకు ప్రతి సంవత్సరం కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది. భారతదేశంలో పత్తి విత్తనాలను మోన్ శాంట్ అధిక ధరలకు అమ్ముతున్న అనుభవం ఉంది. విత్తన ఒడంబడికలో చేయనున్న సవరణల ప్రతిపాదనలు అమోదం పొందితే, వేలాది సంవత్సరాల గా విత్తనాలపై సాగుభావత్వానికి కలిగిన దేశాలు, రైతులు ఆ విత్తనాలపై హక్కును కోల్పోతారు. విత్తన పరాధీనత ఏర్పడుతుంది. రైతుల విత్తన హక్కులను హరించి అంతర్జాతీయ విత్తన ఒడంబడికను, దానికి తలపెట్టిన సవరణలను ఉపసంహరించాలని అన్ని దేశాల రైతాంగం యొక్క తక్షణ కర్తవ్యం అందుకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించటమే.

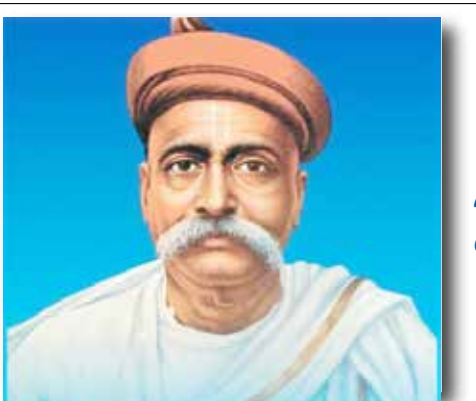


## డోపింగ్ తో ప్రతిష్ఠకు మచ్చ

ప్రపంచ క్రీడా వేదికపై భారతదేశం వేగంగా ఎదుగుతున్న శక్తిగా నిలుస్తోంది. ఒలింపిక్స్, ఆసియా క్రీడలు, కామన్వెల్త్ క్రీడల్లో భారత క్రీడాకారులు సాధిస్తున్న విజయాలు దేశ గౌరవాన్ని పెంచుతున్నాయి. అయితే ఈ విజయాలపై డోపింగ్ అనే మచ్చ మరింత గాఢమవుతోంది. నిషేధిత ఔషధాల వినియోగం కారణంగా వరుసగా సమాధిపుత్రులు కేసులు భారత క్రీడల విశ్వ సమీక్షలకు, వాటిని నిజాయితీతో నిర్వహించడం అంతంబే ముఖ్యమైన సత్కార్య మరువరాదు.ప్రపంచ డోపింగ్ నిరోధక వ్యవస్థ నివేదికల ప్రకారం గత కొన్నేళ్లుగా డోపింగ్ ఉల్లంఘనల సంఖ్యలో భారత అగ్రస్థానాల్లో కొనసాగుతోంది. 2024లో భారత్ క్రీడాకారులపై సమాధిపుత్ర డోపింగ్ ఉల్లంఘనలు 260కు చేరుకోవడం అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆందోళనకు దారితీసింది.



ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో భారత ఆథ్లెటిక్స్ సమాఖ్యను ఆత్మీయిక ప్రమాద వర్షంలోకి చేర్చి మరింత కఠిన పర్యవేక్షణకు లోను చేశారు.ఇటీవలి సంఘటనల పరిస్థితి తీవ్రతను మరింత స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ప్రపంచవేదిక స్వర్ణ విజేత భారత రోయల్ లక్ష్మీ డోపింగ్ చరిత్రలో విఫలమై తాత్కాలిక సస్పెన్షన్‌కు గురయ్యాడు. కామన్వెల్త్ క్రీడల ముందు పలువురు భారత వెయిట్‌లిఫ్టర్లు నిషేధిత పదార్థాల వినియోగంతో పట్టుబడటంతో భారత్‌కు ఒక తొట్రా స్థానం కూడా కోల్పోవాల్సి వచ్చింది. జూడో క్రీడాకారులు అలాగే కుమారి డోపింగ్ పరీక్షలో విఫలమవడం, పతక విజేత తులకా మాన్ "చేఆబ్జెక్ట్" నిబంధనల ఉల్లంఘన కారణంగా జట్టుకు దూరమవడం దేశ ప్రతిష్ఠకు దెబ్బతీశాయి. ఈ పరిస్థితికి కేవలం క్రీడాకారులనే బాధ్యులుగా నిలబెట్టడం సరైనది కాదు. త్వరగా ఫలితాలు సాధించాలనే ఒత్తిడి, అవగాహనలేమి, అసెస్మెంట్‌ల శిక్షణ కేంద్రాల్లో శాస్త్రీయ పర్యవేక్షణ లేక పోవడం, పోషకాహార సలహాల పేరుతో నిషేధిత పదార్థాల వినియోగం పెరగడం వంటి అంశాలు కూడా ప్రధాన కారణాలే. ఆందోళనకర విషయం ఏమిటంటే జూనియర్ క్రీడాకారుల్లో కూడా డోపింగ్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ఇది భారత క్రీడల భవిష్యత్తుపై ప్రశ్నార్థకం వేస్తోంది.ఈ సమస్యను అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం బహుముఖ ఘోషాన్ని అమలు చేయాలి. ప్రతి క్రీడా అకాడమీలో డోపింగ్ నిరోధక శిక్షణను తప్పనిసరి చేయాలి. కోచ్‌లు, ఫిజియోథెరపిస్టులు, పోషకాహార నిపుణులకు కూడా ధ్రువీకృత శిక్షణ ఇవ్వాలి. జాతీయ డోపింగ్ నిరోధక సంస్థకు



**బాలగంగాధర తిలక్ 1856 జూలై 23వ తేదీన మహారాష్ట్ర రాష్ట్రంలోని రత్నగిరిలో మధ్య తరగతి బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించారు. తండ్రి గంగాధర రామచంద్ర తిలక్ సంస్కృత పండితుడు, ఉపాధ్యాయుడు. బాల్యంలో తిలక్ చాలా చురుకైన విద్యార్థి. ప్రత్యేకించి గణిత శాస్త్రంలో విశేష ప్రతిభ కనబరచేవారు. చిన్నప్పటి నుంచి అన్యాయం ఎక్కడ జరిగినా సహించని గుణమాయనది.**

బాలగంగాధర తిలక్ (జూలై 23, 1856 - ఆగస్టు 1, 1920) స్వరాజ్య పోరాటంలో పాల్గొన్న తొలితరం త్వగ మూర్తులలో బాలగంగాధర తిలక్ అగ్రగణ్యులు. ఆయనను భారత జాతీయోద్యమ పితగా పేర్కొంటారు. తిలక్ జాతీయోద్యమాన్ని కొత్తపుంతలు తొక్కించాడు. దేశవ్యాప్తంగా సామాన్య ప్రజలను ఉద్యమంలో పాల్గొనేటట్లు చేయడంలో ఆయన పాత్ర మరిచి పోలేనిది. భరత జాతినీ సాంకేతికతను సమర్థోత్సాహంతో జాగృత మొనర్చిన భారత దేశానికి లోకమాన్య తిలక్. అందుకే ఆయనను భారత దేశంలో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడే జాతీయ కారకుడుగా భావిస్తారు. బాలగంగాధర తిలక్ 1856 జూలై 23వ తేదీన మహారాష్ట్ర రాష్ట్రంలోని రత్నగిరిలో మధ్య తరగతి బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించారు. తండ్రి గంగాధర రామచంద్ర తిలక్ సంస్కృత పండితుడు, ఉపాధ్యాయుడు. బాల్యంలో తిలక్ చాలా చురుకైన విద్యార్థి. ప్రత్యేకించి గణిత శాస్త్రంలో విశేష ప్రతిభ కనబరచేవారు. చిన్నప్పటి నుంచి అన్యాయం ఎక్కడ జరిగినా సహించని గుణమాయనది. నిజాయితీతో బాటు ముక్కుసూటి తనం ఆయన సహజ గుణం. కళాశాలకు వెళ్ళి ఆధునిక విద్య నభ్యసించిన తొలితరం భారతీయుల యొక్కతల్లి ఆయన కుమార్తె. ఆంగ్ల విద్యను అందుకున్న తొలి తరం భారతీయులలో అగ్రగణ్యులు. ఆంగ్ల విద్య ప్రభావంతో భారతీయులు అనుభవమిస్తున్న బానిసత్వం గురించి తెలుసుకున్న వర్గంలో కూడా తిలక్ అగ్రగణ్యులే.తిలక్ కు పదేళ్ళ వయసున్నప్పుడు అతను తండ్రికి రత్నగిరి నుంచి పుణెకు బదిలీ అయింది. ఇది తిలక్ జీవితంలో పెనుమార్పు తీసుకు వచ్చింది. ఆయన అక్కడ ఆంగ్ల-మెరాత్తుల పాఠశా

లలో చేరి కొందరు ప్రసిద్ధి చెందిన ఉపాధ్యాయుల వద్ద విద్యనభ్యసించారు. ఐతే పాశ్చాత్య వర్ణన కొంతకాలానికి అతను తన తల్లిని, పదహారేళ్ళ వయసులో తన తండ్రిని కోల్పోయారు. మెట్రిక్ లేవన్ చదువు తున్నప్పుడే సత్యభామ అనే పదేళ్ళ అమ్మాయితో పెళ్ళయింది. మెట్రిక్ పాసయ్యాక అతను దక్కన్ కళాశాలలో చేరాడు. 1877లో అతను గణిత శాస్త్రంలో ప్రథమ శ్రేణిలో పట్టభద్రుడయ్యాడు. ఆ తర్వాత తన చదువును కొనసాగించి ఏల్ ఎల్ బి పట్టా కూడా పొందాడు. తిలక్ 1890లో కాంగ్రెస్ లో చేరాడు. కానీ త్వరలోనే కాంగ్రెస్ మితవాద రాజకీయాలపై సమస్యలకు పోయింది. స్వరాజ్యం కోసం పోరాటమే సరైన మార్గమని అతను నమ్మారు. అప్పటి వరకు కాంగ్రెస్ ప్రతి సంవత్సరం అతను సందర్శించే పాఠశాలలో మూడు రోజులపాటు సమావేశమై బ్రిటిష్ ప్రభుత్వాన్ని, ప్రభుత్వ విధానాల గురించి మితకల వైఖరి కో చర్చించుకునే పరిమితం అయ్యేది. పోతవాడుల కోరకే సమావేశంగా ఉండేది కాదు. విన్నపాలు, వినతులు పలన ప్రభుత్వాన్ని లొంగదీయ లేదని తిలక్ నిర్ధారతం. దాదాభావం నాలోబే అంటే ఎంతో గౌరవం. భారత్ పేదరికం బ్రిటిష్ పుణ్యమే నన్ను సారోజి నిర్ధారతాన్ని సమర్పించడమే కాకుండా, తన పత్రికలో ఎంతో ప్రాచుర్యం కల్పించారు. అలాగే గోఖలే చాలా అంశాలలో తిలక్ కు విభేదాలు ఉండేవి. కాంగ్రెస్ నేతల విధానాలపై తిలక్ హాథీల విమర్శలు చేశారు. "మీరు సంవత్సరాని కొకచొరీ మూడు రోజులపాటు సమావేశమై కప్పల మారెది బెబేకకావడం వల్ల ప్రయోజనం లేదు" అని, "అసలు కాంగ్రెస్ సంస్థ అడుక్కునేవాళ్ళ

# భారత జాతీయోద్యమ పిత

సంఘం (బెగ్గర్స్ ఇన్స్టిట్యూషన్") అన్నారు. కాంగ్రెస్ సమావేశాలను 3-దే తపాపాగా అభివర్ణించారు. "స్వరాజ్యం నా జన్మహక్కు. దాన్ని నేను పొంది తీరుతాను." అని తీర్మానించారు. 1889లో బొంబాయి కాంగ్రెస్ మహాసభకు ప్రతినిధిగా హాజరైన తిలక్ అక్కడనే లాలాజీవట్ రాయ్, బిబీనాథ్ చంద్ర పాల్‌ను కలుసుకోవడం అతని జీవితంలో ఒక ముగింపు. ఆ ముగింపు మహా నేతలు భారతదేశ చరిత్రలో లాల్-బాల్-పాల్‌గా ప్రసిద్ధులైనారు. వారితోనే కాంగ్రెస్‌లో అతివాదల శకం ప్రారంభమైంది. 1907లో మహారాష్ట్ర లోని సూరత్‌లో జరిగిన సమావేశంలో కాంగ్రెస్ చిలిపోగా, మితవాదులు కాంగ్రెస్ పై తమ పట్టును నిలబెట్టు కున్నారు. అతివాదులుగా పిలవబడే తిలక్, ఆయన మద్దతు దారులు కాంగ్రెస్ నుంచి బయటకు వచ్చేశారు. తిరిగి 1916లో లక్నోలో జరిగిన సమావేశంలో అంతా ఒకటైనారు. అదే సమావేశంలో కాంగ్రెస్ కు, ముస్లిం లీగుకు మధ్య లక్నో ఒప్పందం కుదిరింది. తిలక్ పాశ్చాత్య విధానాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. అది భారతీయ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని అగౌరవ పరచి భారతీయ విద్యార్థులను చిన్న బుచ్చే విధంగా ఉండని, ప్రజలకు మంచి విద్యను అందించడం ద్వారానే వాళ్ళను మంచి పౌరులుగా మార్చవచ్చనే ఉద్దేశం ఆయనది. ప్రతి భారతీయునికి భారతీయ సంస్కృతి గురించి, భారత దేశపు ఔన్నత్యాన్ని గురించి బోధించాలని ఆయన ఆశయం. అదే ఆశయంతో అతనిని కాంగ్రెస్ వ్యతిరేకి చిట్టంకర్ లతో కలిసి "దక్కన్ ఎడ్యుకేషనల్ సొసైటీ"ని స్థాపించారు. తర్వాత తాను నడిపిన పత్రికలు "మరాఠా (ఆంగ్ల పత్రిక)", "కేసరి (మరాఠీ పత్రిక)" లలో ముఖ్య పాత్రను పోషించారు. మేల్కొలుపుదానికి పడునైన భాషలో బ్రిటిష్ పాలనలోని వాదన పరిస్థితుల గురించి వివరంగా రాశారు. బాల్య వివాహాలను నిర్బంధించే అవకాశం బాలలను సాగరించారు. జాతీయ స్ఫూర్తిని రగిల్చడానికి వీలున్న ఏ అవకాశాన్ని ఆయన వదిలి పెట్టలేదు. మొట్టమొదటి సారిగా శివాజీ ఉత్సవాలును, గణపతి ఉత్సవాలును పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజలను సమీ

కరించడం, వారిని జాతీయోద్యమం వైపు నడిపించడం మొదలు పెట్టారు. తన పత్రికల్లో ప్రజలను రెచ్చగొట్టే రకాలు రాసినందుకు 1897లో ఆయనకు ఒకటిన్నరేళ్ళు కారాగారశిక్ష వడింది. విడుదల య్యాక అతను స్వదేశీ ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించారు. 1906లో దేశభ్రమం నేరం క్రింద ఆయనకు ఆరేళ్ళు గ్రామాంశిక్ష విధించారు. కారాగారంలో ఉన్నప్పుడే ప్రజాసేవకు ప్రోత్సాహం" అనే పుస్తకం రాశారు. తిలక్ చరిత్రకారుడు కూడా. ఆర్యులు ఆర్యుల్లే ప్రాంతం నుంచి వచ్చారని ఆయన అభిప్రాయం. భగవద్దీ తపై ఆయన రచించిన భాష్యం-856 పేజీల గీతా రహస్యం అనే ఉద్ధృతం మొదటి కూర్పు ఆరు వేల ప్రతులు ఒక పక్షంలోనే అమ్మడు పోయాయంటే అది ఎంత ప్రజాభి మానమైన గ్రంథమో స్పష్టం అవుతున్నది. అన్ని భారతీయ భాషల్లో దాని అనువాదాలు వెలువడ్డాయి.1916 ఏప్రిల్ లో హోంరూల్ లీగ్‌ని స్థాపించి దాని లక్ష్యాలను వివరిస్తూ మధ్య భారత దేశంలో గ్రామ గ్రామాల తిరిగారు. అనీబి సెంటు అదే సంవత్సరం సెప్టెంబర్‌లో మొదలుపెట్టి హోంరూల్ ఉద్యమాన్ని దేశవ్యాప్తం చేసింది. ఆ ఉద్యమం ఉద్యతంగా కొన సాగుతున్న సమయంలో ఒక కొద్దుకే సులో ఆయన లండనుకు వెళ్ళవలసి వచ్చింది. అప్పుడే, అంటే 1917 ఆగస్టులో అప్పటి సెక్రటరీ ఆఫ్ స్టేట్ మంట్‌గు "బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యంలో భాగమైన భారత దేశంలో బాధ్యతాయుత ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పరచ దానికి వీలుగా అన్ని పాలనాశాస్త్ర భారతీయులకు అధిక ప్రాధాన్యాన్ని వ్యవమే ప్రభుత్వ విధానమని బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం తరఫున ప్రకటించారు.బ్రిటిష్ ప్రభుత్వ నిజాయితీని సమిగ్గ అనీబిసరించు ఆ ప్రకటనతో ఉద్యమాన్ని ఆపేయగా, ఆ ప్రకటన స్వచ్ఛంద రోజు పదంలో, తిలక్ విభేదించగా, ఇద్దరు నాయకులది చెరోకే దారి కావడంతో హోంరూల్ ఉద్యమం చల్లబడి పోయింది. కానీ ప్రజల్లో తిలక్ రగిలించిన స్ఫూర్తి మాత్రం కొనసాగింది. అందుకే 1920లో ఆగస్టు 1వ తేదీన తిలక్ మరణం తో జాతీయోద్యమం చుక్కాని లేని నావ అవుతుందని చాలా మంది భయపడ్డారు.

వీకటిని తాకట్టు పెట్టి సింహాసనాలు గెలుచుకున్న పాలకులారా! మీ అబద్ధాల కోటల పునాదుల కింద నలిగిపోతున్నది కాగితాల కట్టలు కావు - ఒక తరం నగ్నంగా కాలే భవిష్యత్తు!

నోటికి తాళాలేసి, కళ్ళకు రంగులద్దే మీడియా తోడేట్లా? మీ విషమాలిత వార్తల అరుపుల వెనుక అమ్ముడుపోయిన అక్షరాల కుళ్ళిన దుర్మనసిన కంపుకొడుతోంది. - సత్యం గొంతు నులిమితే చరిత్ర ముసుగు తప్పి వడుకుకు టుండుని అనుకుంటున్నారా? బాధ ఎప్పుడూ నిశ్శబ్దంగా చనిపోదు - అది ఎగిసిపడే అగ్నివర్షంపై వెరుచు కువడుతుంది. మా సమస్య ఒక పరీక్ష కాదు, ఒక ప్రకటన తేదీ కాదు... మీ లంచాల అగాధంలో పాలిపెట్టుబడిన లక్షల కన్నుల ఆశల సమగ్ర! వ్యవస్థ శవమే పడి ఉంటే మీరు సింహాసనాలపై నవ్వుతున్నారు.

గుర్తుంచుకోండి... వెలసాల ఇనుప కడ్డీలు

నిప్పుల నడక ఉడుకురక్తపు ఉప్పెనను అపవేత్తు. మీ సైనిక బూట్లు కింద నలిపిన ప్రతి ఆళి ఉక్కు పిడికై తిరిగి లేస్తుంది. ఇది కేవలం వీధుల నిరసన కాదు - అన్యాయపు సామ్రాజ్యాల శవయాత్ర! ఇది కేవలం క్షణిక ఆగ్రహం కాదు - తిరిగిబడ్డ పీడితుల అలెమిమ తీర్పు! మీరు దారంతా పాటిన ఇనుప ముళ్ళను మో ఆడుగుల నిప్పులలో బూడిద చేస్తారు. వీకటి పీక, నాక్కి ఆ బూడిదలోంచి కొత్త ఉదయాన్ని వెలిగిస్తారు! తరలి వస్తున్నారా... మా కళ్ళలో రగిలే ఈ ఆక్షోభ జ్వాలల! మీ ఆధిపత్యానికి ముగింపు పలికే మృత్యుఘంటికలు!

యం డి. ఉస్మాన్ ఖాన్ 9912580645













కలీంగగర్ | అదిలాబాద్ | నిజామాబాద్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవాలు, ఓ.పి. సేవలు పెరిగేలా చర్యలు చేపట్టాలి: కలెక్టర్

పెద్దపల్లి, జూలై-31 (పుదయం ప్రతినిధి)

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రసవాల సంఖ్య, రోగుల ఓపి, ఇన్ పేషెంట్ చేరికలను పెంచేందుకు వైద్యాధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ అదేశించారు. గురువారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ (ఐడిఓసి)లో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులతో నిర్వహించిన సమీకృత సమావేశంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ పలు శీలక సూచన చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించి వారి విశ్వాసాన్ని మరింత పెంచాలని అన్నా రు. వైద్యులు, సిబ్బంది విధి సమయా

గర్భిణులకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వైద్య సేవలు నిరాకరించ వద్దు మానవీయ దృక్పథంతో వైద్యం అందించాలి

వైద్యులు, సిబ్బంది విధి సమయాలను కచ్చితంగా పాటేస్తూ రెసిడెంట్

విధులు నిర్వహించాలి

టిఫ్ఫా స్టానింగ్ సేవలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకుని

నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలి

వైద్య శాఖ పై సమీక్ష నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్

హించాలని ఆదేశించారు. గర్భిణుల వైటల్స్, ఫీటల్ హార్ట్ రేట్ ను వైద్యులే క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాలని, పూర్తిగా మిడ్వైఫలపై ఆధారపడకూడ దని సూచించారు.ఆసుపత్రుల్లో అనిస్టిక్ ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించా



పంటి వైద్య విధానాలను నిర్దేశిత ప్రోటోకాల్స్ ప్రకారమే నిర్వహించాలని, అవసరమైన రోగులకు టోబల్ ఆబ్జామి సల్ హిస్టరెక్టమీ శస్త్రచికిత్సలను కూడా సకాలంలో చేపట్టాలని సూచించారు. విధి రోజుల్లో గైసకాజిన్లు అనుప త్రిలో తగినంత సమయం అందుబా లులో లేకపోవడం వల్ల సాధారణ ప్రసవాల సంఖ్య తగ్గుతోందని, రెసిడెంట్ విధులను సమర్పవంతంగా నిర్వహించి సాధారణ ప్రసవాలను ప్రోత్సహించా లని ఆదేశించారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా.పవిత్ర, డా. శ్రీధర్, గైసకాజిన్లు, రేడియాలజిస్టులు, వివిధ ప్రభుత్వ అను పత్రుల వైద్యాధికారులు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మరణం బాధాకరం...

జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్

జగిత్యాల జూలై 31 (పుదయం ప్రతినిధి)

నర్మదాపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుద ర్శన్ రెడ్డి మృతి పట్ల ప్రగాఢ సంతాపం వ్యక్తం చేసిన జగిత్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ యం సంజయ్ కుమార్ ఆసనదర్శంగా అయిన మాట్లా డుతూ పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి మరణం చాలా బాధాకరం వారి ఆత్మకు శాంతి చేశారాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తూ వారి కుటుంబసభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నానన్నారు.



రాయపట్నం వద్ద వరద ఉధృ తిని పరిశీలించిన కలెక్టర్

రవాదారులు దెబ్బతిన్న ప్రాంతాల్లో సత్వర మరమ్మ తులకు ఆదేశం

నదీ తీరప్రాంత ప్రజలు,మత్స్యకారు లు అప్రమత్తంగా ఉండాలి



ధర్మపురి జూలై 31(పుదయం ప్రతినిధి):

గత రెండు రోజులుగా జిల్లా వ్యాప్తంగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో జిల్లా యం త్రాంగం తీవ్ర అప్రమత్త మైంది. వర్షాల ప్రభావం,గోదావరి నది వరద ప్రవాహాన్ని శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ స్వయంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీ లించారు.ధర్మపురి మండలం రాంపరవట్లం వద్ద వేగంగా ప్రవహిస్తున్న గోదావరి నీటి మట్టాన్ని ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వస్తున్న ఇన్ ఫ్లో వివరాలను సంబంధిత నీటిపారు దల శాఖ అధికారులను అడిగి తెలు సుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అవర పరిస్థితుల పై అధి కారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ కొనసా గించాలని ఆదేశించారు.రోజుట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను అపదాదుగా అప్రమత్తం చేయాలని, అవసరమైతే వారిని తక్ష ణమే పునరావాస కేంద్రాల కు తరలించి చేదా విద్యాల నిర్ధం చేయాలి అన్నారు. నదిలోకి మత్స్యకారులు ఎట్టిపెత్తులన్న లోనూ చేరుకు వెళ్ళకూడదని, వరద ఉధృతిని చూసేందుకు తీర ప్రాంతాల కు ప్రజలు ఎవరూ వెళ్ళకుండా కట్టుదిట్ట మైన చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశా రు.రోడ్డు తెగిపోయిన ప్రాంతాల్లో మోటారుబీన్ మరమ్మత్తులు భారీ వర్షాల దాటికి ధర్మపురి మండలంలోని

పలు గ్రామాల మధ్య రాకపోకలు నిలిచి పోయాయి.నర్మయ్యపల్లి కొత్త కొరండ్ల అల్లి గ్రామాల మధ్య కలుద్ల తెగిపోగా, ఇకసాయిపల్లి, నాగం గ్రామాల మధ్య ఉన్న రోడ్ డ్యామ బ్రేక్ అయిం ది.ఈ సూచనలకు అందుకున్న కలెక్టర్ సత్య ప్రసాద్ ఆయా ప్రాంతాలను సందర్శించి పరిస్థితిని సమీక్షించారు. అధికారులతో మాట్లాడి దెబ్బతిన్న రోడ్డు, కలుద్లల సప్లైని అంచనా వేయాలింది గా ఆదేశించారు.ప్రజల రాకపోక లకు ఇబ్బంది కలగకుండా తక్షణ మే తాత్కాలిక మరమ్మత్తు పను లు ప్రారంభించాలని పంచాయితీరాజ్, ఆలంఓబీ అధికారులకు సూచించారు. అనంతరం బుద్ధేశ్వర్ పల్లి గ్రామంలోని చెరువు మట్టడిని పరిశీలించి నీటి ఇన్ ఫ్లో వివరాలు సేకరించారు.వారులు, పంతులు ఉద్ధతంగా ప్రవహిస్తున్నందు న ప్రజలు నీటి ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉన్న చోట రోడ్డు దాటి సాహసం చేయవద్దని కలెక్టర్ చాచ్చులించారు. ప్రమా దకర ప్రాంతాల వద్ద పోలీసు, రెవెన్యూ శాలల సమన్వయం తో వాచ్మెన్ల బోర్డులు, బారీకేడ్ల విర్పాలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్.ఓ. మధుసూ దన్,ధర్మ పురి తహసీల్దార్ శ్రీనివాస్, ఎంపీడిఎల్ రమిణి,వివిధ శాఖల అధి కారులు పాల్గొన్నారు.

వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యం: కలెక్టర్

కామారెడ్డి, జూలై 31 (పుదయం ప్రతినిధి):

భారీ వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజలకు ఎలాం టి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశీర్వాద సంగ్వాన్ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారంకామారెడ్డి పట్టణంలోని పలు ప్రాంతాల్లో పర్యటించి వర్షాల ప్రభా వాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులకు పలు సూచన లు చేశారు.ఈ సందర్భంగా రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలోని ప్రవాస రోడ్డుపై గత కొన్ని రోజులుగా నిల్వ ఉన్న వర్షపు నీటిని వెంటనే తొలగించాలని, భవిష్యత్తులో సమస్య పునరావృతం కాకుండా శాశ్వ త పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంత తరం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్, ఆసుపత్రి అవర ణలో దెబ్బతిన్న రవాదారుల మరమ్మత్తు లకు అవసరమైన అంశాలను వెంటనే నిర్ధం చేసి పనులు ప్రారంభించేలా చర్య లు తీసుకోవాలని సూచించారు.భారీ వర్షాలతో పెద్ద చెరువు పూర్తి స్థాయిలో

కామారెడ్డి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ను తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ

కామారెడ్డి, జూలై 31 (పుదయం ప్రతినిధి):

కామారెడ్డి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ ను యింక తనిఖీలో భాగంగా జిల్లా ఎస్పీ వారిం. రాజేష్ చంద్ర శుక్రవారం సందర్శించి క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు. పోలీస్ స్టేషన్ కు చేరుకున్న ఎస్పీకి పోలీసులు గౌరవ వందనం సమర్పించారు. అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ నిబంధనలతో సమావేశమై స్టేషన్ కు సంబంధించిన అన్ని అంశాల పై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సిబ్బంది స్టేషన్ పరిధిలోని శాంతిభద్రతలు, నేర నియంత్రణ, దర్యాప్తు తదితర అంశాలను ఎస్పీకి వివ రించారు. గతంలో ఎన్ఐజలకు జారీ చేసిన ఆదేశాలు,మార్గదర్శకాలు నిబ్బం ది పరిస్థితులను కచ్చితంగా అర్థం చేసుకున్నా రు. అనంతరం పరంగా పరంగా సమస్యలు ఉంటే ఎప్పుడైనా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని జిల్లా ఎస్పీ సూచించారు. అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ లో సాధీనం చేసిన ద్విచక్ర వాహనాలను పరిశీలించి, అవి ఏమే నోరాలకు సంబం దించిన కేసులో స్వాధీనం చేసుకున్నట్లే టౌన్ ఎన్ఐహెచ్ నరహరిని అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.అనంతరం పోలీస్ స్టేషన్ ఇవరణలో మొక్కలు నాటి

అనిశికి తావు లేకుండా పారదర్శకంగా, జవాబుదారీతనంతో విధులు నిర్వహించాలి

రాత్రి గస్తీ, విజిలెన్ పోలీసింగ్ ను మరింత ముమ్మరం చేయాలి

పెండింగ్ కేసుల దర్యాప్తును వేగవంతం చేసి బాధితులకు సత్కర న్యాయం అందించాలి



సమృతం, భద్రత, భరోసా పెంపొందేలా ప్రతి పోలీసు అధికారి బాధ్యతాయా తంగా వ్యవహరించాలని తెలిపారు. పోలీసులు తమ పరిధిలోని కాలనీలు, నివాస ప్రాంతాల్లో ప్రజలతో మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకొని తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్ కు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ప్రజలతో సంభంధాలు కొనసా గించాలని ఆదేశించారు. విధుల నిర్వ హణలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అవినీతికి తావు ఉండకూడదని, పారదర్శకంగా, జవాబుదారీతనంతో విధులు నిర్వహం చాలని సూచించారు. డయల్-100

విద్యుత్ షాక్ తో మేక మృతి రూ. 25 వేల నష్టం

ట్రాన్స్ ఫార్మర్లకు కంచె లేదు ఆందోళనలో గ్రామస్థులు

ధర్మపురి జూలై 31 (పుదయం ప్రతినిధి):

ట్రాన్స్ ఫార్మర్ల వద్ద విద్యుత్ షాక్ తగిలి ఓ మేక ప్రాణాలు కోల్పో యిన సంఘటన మండలంలోని నాగారం గ్రామంలో చోటుచేసు కుంది.బాది తుడు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం నాగారం గ్రామానికి చెందిన రైతు వెలు గొండ లచ్చయ్యకు చెందిన మేక మేక మేసేందుకు వెళ్లి ప్రమా దనశాస్త్ర గ్రామంలోని విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ సమీపంలోకి వెళ్లిం ది.ఆ సమయంలో ఒక్కసారిగా షాక్ సర్క్యూట్ జరగ దంతో విద్యుత్ ఘాతానికి గురై మేక అక్కడికక్కడే మృతి చెందింది. చనిపో యిన మేక విలువ ను మారు రూ. 25 వేలు వరకు ఉంటుందని, తనకు తీరని నష్టం వాటిల్లిందని రైతు లచ్చ య్య ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. ప్రభుత్వం, విద్యుత్ శాఖ అధికా రులు స్పందించి తనను ఆర్థికం గా ఆదుకోవాలని కోరాడు. ప్రస్తు తం వరాకాలం కావడంతో వి ద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ల పరి సరాల్లో తేమ వల్ల విద్యుత్ ప్రసారప



య్యే ప్రవాదం ఉందని స్థాని కులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తు న్నారు. అధికా రులు ఇప్పటికైనా మేల్కొని గ్రామాల్లోని ప్రవాదక రమైన విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ల వద్ద చుట్టూ తక్షణమే రక్షణ కంచెలు ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.ముందస్తు శాశ్వత లు తీసు కోకపోతే భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ప్రమాదాలు మరిన్ని జరిగే అవకాశ ముందని, ఇప్పటి కైనా అధికారులు స్పందించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

కేంద్రీయ విద్యాలయంలో ప్రవేశాల కోసం దరఖాస్తులు ఆహ్వానం.. కలెక్టర్



జగిత్యాల జూలై 31 (పుదయం ప్రతినిధి)

జగిత్యాల జిల్లా ధర్మార్ క్యాంప్ లోని పాత ఎస్పీ కార్యాలయ భవనంలో తాత్కాలిక ప్రాంగణంలో నిర్వహిస్తున్న కేంద్రీయ విద్యాలయం 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి బాలబాలిక-1 (సర్కూ) నుంచి ఐదవ తరగతి వరకు ప్రవేశాల కోసం ఎన్ఎల్ఐ విధానంలో దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి సత్య ప్రసాద్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు అత్రత కలిగిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఈ అవకా శాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని తమ పిల్లలను కేంద్రీయ విద్యాలయం (సర్కూ) చేర్పించేందుకు దరఖాస్తు చేసుకోవా లని కలెక్టర్ కోయ దరఖాస్తుల కలగకుండా పోలీశుద్ద, చర్యలు చేపట్టా లని ఆదేశించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వరాకాలం లో కలెక్టర్ కేసుల నిర్వహించాలని, పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని, సిబ్బంది క్రమశిక్షణ, సమ యోగం, యూనిఫాం టర్నౌట్, ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తూ బాధ్య తాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. విధుల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన అధికారులు, సిబ్బందిని అవార్డులు, రివార్డులతో ప్రోత్సహిస్తామని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కామారెడ్డి డిఎస్పీ మధుసూదన్, కామారెడ్డి టౌన్ ఎన్ఐహెచ్ నరహరి, ఎన్ఐలు, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పారిశుధ్య నిర్వహణ పకడ్బందీగా చేపట్టాలి - కలెక్టర్

మంచెల/జూలై 31(పుదయం ప్రతినిధి)

వరాకాలంలో ప్రజల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా పారిశుధ్య నిర్వహణ పకడ్బందీగా చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని లక్షల్లో పేట మున్సిపల్ పరిధిలోని 5వ వార్డులో మండల తహసీల్దార్ డిబిట్ కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ విజయ్ కుమార్ లతో కలిసి పారిశుధ్య నిర్వహణ పనుల ను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వరాకాలం దృష్ట్యా పారిశుధ్య నిర్వహణ పకడ్బందీగా చేపట్టాలని తెలిపారు. ప్రతిరోజు చెత్త సేకరణ, అంతర్గత రవాదారులు, మురుగు కాలువలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరచాలని, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని తెలి పారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పారిశుద్ధ, చర్యలు చేపట్టా లని తెలిపారు. త్రాగిన నీటి సరఫరా లో ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా చర్య లు తీసుకోవాలని సూచించారు. మంద లంలోని పాతకమ్మగూడెం గ్రామం లోని చెరువును ముందం పరిష్కల్ అభి వృద్ధి అధికారి మధుసూదన్ తో కలిసి

పరిశీలించారు. చెరువు పరిస్థితి, నీటి నిల్వలు తదితర అంశాలపై సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసు కుకున్నారు. అనంతరం మండలంలోని వెంకట్రావుపేట గ్రామంలో గల ప్రాథ మిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించి ఆసుపత్రులోని వార్డులు, మందుల నిల్వ లు, రిజిస్ట్రేషన్ పరిశీలించారు. ఆసుప త్రులో అందుతున్న వైద్య సేవలు, సిబ్బం ది హాజరు, పారిశుద్ధ, నిర్వహణ తదితర అంశాలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకు న్నారు. గ్రామంలో కొనసాగుతున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ పనులను పరి శీలించారు. లెక్కలను తమ ఇండ్లలోని వ్యక్త విస్తీర్ణంలో త్వరగా నిర్వహించునే విధంగా అధికారులు అవగాహన కల్పించాలని, నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు.









ఆయిల్ పామ్ రైతులకు సాగులో మెలకుమేలు

వివరించిన ఉద్యాన అధికారి కె.సీహెచ్



జన్నారం,జూలై 31 (వృదయం విలేఖరి) మంచిర్యాల జిల్లా ఉద్యాన శాఖ అధికారిని కె.సహజ శుక్రవారం జన్నారం మండలంలోని కవ్వూర్, కిష్టాపూర్ గ్రామాలలోని పలువురు రైతులు సాగు చేస్తున్న ఆయిల్ పామ్ తోటలను సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె ఆయిల్ పామ్ సాగు చేస్తున్న కొత్త రైతులకు పంటలో వచ్చే మెలకువలు,సస్యరక్షణ, తోటల్లో సమగ్ర పంట యాజమాన్య పద్ధతుల గురించి వివరించారు. వివిధ దశల్లో వచ్చే వీడియోల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలను కూడా రైతులకు తెలియజేశారు.అనంతరం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మంచిర్యాల జిల్లా ఉద్యాన పంటలకు అందిస్తున్న వివిధ సబ్సిడీల వివరాలను రైతులకు వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మ్యూజీక్స్ ఆయిల్ పామ్ కంపెనీ ఛీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ కవిత,రైతు సుధాకర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

ఇందనేపల్లి లో పైడే కైడే



జన్నారం,జూలై 31 (వృదయం విలేఖరి) జన్నారం మండలంలోని ఇందనపల్లి గ్రామం నాయకపు గూడలో శుక్రవారం రోజున జన్నారం ప్రభుత్వ వైద్య సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో డ్రైడే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన వైద్య శిబిరంలో రోగులకు అవసరమైన పరీక్షలు చేసి ఉచితంగా మందులు పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా మలేరియా,డెంగ్యూ వంటి దోమల ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధులు ప్రజలకుండా ఉండేందుకు గ్రామస్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ఇంటి పరిసరాల్లో పరిశుభ్రత పాటించాలని, అనవసరంగా నీరు నిలువ ఉంి కుండలు,పగిలిన ప్లాస్టిక్ డబ్బాలను తొలగించాలని సూచించారు.నీరు నిల్వ ఉండకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ సూపర్వైజర్ జి.లక్ష్మి,హెల్త్ అసిస్టెంట్ టేకుమట్ల పోచయ్య,కే.చనంత మరియు ఆశ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## అనాధ పిల్లలకు అంగన్వాడీల ఆర్థిక సాయం



బెజ్జూర్ (వృదయం ప్రతినిధి ) కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా బెజ్జూరు మండలం రేచిని గ్రామానికి చెందిన ఆది భీమాపు, తిరుపతమ్మలు భార్య భర్తలు సంవత్సరములోనే అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. దీంతో వీరి సంతానం అనూప,అయ్యాన్, రిషి వద్దనే అనే ముగ్గురు పిల్లలు అనాధలుగా మారారు. దీంతో జనీడిఎస్ సూచ్యజ్ఞ ఆలేఖ్య ఆధ్వర్యంలో అంగన్వాడీలు ఆర్థిక సాయం అందజేశారు.

## జిల్లాలో 30 పోలీసు యాక్ట్ అమలు

జిల్లా ఎస్పీ యం.రాజేష్ చంద్ర కామారెడ్డి, జూలై 31 (వృదయం ప్రతినిధి):కామారెడ్డి జిల్లాలో శాంతి భద్రతలను దృష్టిలో వుంచుకొని నెల రోజుల పాటు (ఆగస్టు 1వ తేది నుండి 31 వరకు) జిల్లా వ్యాప్తంగా 30, 30(ఎ) పోలీసు యాక్ట్ 1861 అమలులో ఉంటుందని కామారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ యం. రాజేష్ చంద్ర శుక్రవారం తెలిపారు. పోలీసు అధికారుల అనుమతి లేకుండా జిల్లా ప్రజలు ధర్నాలు, రాస్తారోకోలు, నిరసనలు, ర్యాలీలు, పబ్లిక్ మీటింగ్ లు, సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించరాదని చెప్పారు. అలాగే ప్రజా ధనాన్ని నష్టం కల్గించే చట్ట వ్యతిరేక కార్యక్రమాలు చేపట్టరాదని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. జిల్లా ప్రజలు, ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ సంఘాల నాయకులు తమకు ఈ విషయంలో సహకరించాలని తెలిపారు. అనుమతి లేకుండా పై చర్యలకు పాల్పడితే సంబంధిత వ్యక్తులపై చట్టరీత్య కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు.

# “అదనపు 5 డయాలసిస్ బెడ్ల ఏర్పాటు తో తీరనున్న కిడ్నీ రోగుల కష్టాలు”

సిర్పూర్ శాసనసభ్యులు డా.పాల్వాయి హరీష్ బాబు



ఆసిఫాబాద్ ( వృదయం ప్రతినిధి )కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కాగజ్ నగర్ పట్టణంలోని ఎల్లగౌడ్ తోటలోని ఏరియా ఆసుపత్రిలోని డయాలసిస్ సెంటర్ లో ఉన్న 5 డయాలసిస్ బెడ్లకు అదనంగా మరో 5 డయాలసిస్ బెడ్లను ఎమ్మెల్సీ దండే విరళ తో కలిసి ప్రారంభించిన సిర్పూర్ శాసనసభ్యులు డా.పాల్వాయి హరీష్ బాబు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గతంలో తాను ఈ విషయం అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించానని, పలుమార్లు ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి మరియు వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కార్యదర్శి ని ఒప్పించి ఈ 5 డయాలసిస్ బెడ్లను మంజూరు చేయించడం జరిగిందని తెలిపారు. దీంతో పాటు కౌటాల మరియు



బెజ్జూర్ లోని ఆసుపత్రిల్లో కూడా డయాలసిస్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేయనున్నామని తెలిపారు. ప్రత్యేకించి కౌటాల మరియు బెజ్జూర్ మండలంలో భూగర్భ నీటిలో ఫ్లోరైడ్ కంటెంట్ ఎక్కువ ఉండడం చేత కిడ్నీలు పాదపుతన్నావని తెలిపారు.సిర్పూర్ నియోజకవర్గం లోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిల్లో నూతన భవనాలతో పాటు డాక్టర్లను పెద్ద ఎత్తున నియమించామని, అలాగే పారామెడికల్ సిబ్బందిని కూడా నియమించి ప్రభుత్వ వైద్య ఆరోగ్య రంగాన్ని బలోపేతం చేస్తున్నమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిసీహెచ్ఎస్ డా.అనివాష్, డాక్టర్లు డా.హర్షవర్ధన్, డా. అరుణ్ కుమార్, డా.అరుణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఆన్లైన్ గేమింగ్ పేరుతో మోసాలు

- రామారెడ్డి పోలీసుల చాకచక్యంతో ఇద్దరు నిందితుల అరెస్ట్, రిమాండ్ కు తరలింపు
- రూ.15 వేల నగదు, హెచ్ పి ల్యాప్ టాప్, 4 మొబైల్ ఫోన్లు స్వాధీనం
- కేసు వివరాలు వెల్లడించిన జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర

కామారెడ్డి, జూలై 31 (వృదయం ప్రతినిధి):వాట్సాప్ ద్వారా ఆన్లైన్ గేమింగ్ లింకులు పంపినూ అపాయక ప్రజలను పెట్టుబడుల పేరుతో మోసం చేస్తున్నారనే విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు రామారెడ్డి పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టడం జరిగింది.



జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర ఆదేశాల మేరకు, కామారెడ్డి డిఎస్సీ మధుసూదన్ ఆధ్వర్యంలో కామారెడ్డి రూరల్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీధర్, సీసీఎస్ ఇన్స్పెక్టర్ రామన్, రామారెడ్డి ఎస్ఐ మురళి నేతృత్వంలో ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలను ఏర్పాటు చేసి, సాంకేతిక ఆధారాలు, నిధు సమాచారాన్ని విశ్లేషించి వచ్చిన సమాచారాల మేరకు ముమ్మరు గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు.దర్యాప్తులో భాగంగా కామారెడ్డి బస్టాండ్ వద్ద విశాఖపట్నం వెజ్డెండుకు ప్రయత్నిస్తున్న ఇద్దరు నిందితులను అదుపులోకి తీసుకొని విచారించగా, ప్రధాన నిందితుడు భూక్ష్ సవీష్ ఏ నరేష్ విదేశాల్లో ఒక ప్రైవేట్ కంపెనీలో పని చేస్తున్న సమయంలో ఖీన్బితీవర్,ఎత్తే అనే ఆన్లైన్ గేమింగ్ వెబ్సైట్లకు సంబంధించిన వివరాలు, మొబైల్ నంబర్ల డేటాను సేకరించినట్లు వెల్లడించాడు. భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చిన అనంతరం వాట్సాప్ ద్వారా పలువురికి ఆన్లైన్ గేమింగ్ లింకులు పంపించి, “పెట్టుబడి పెడితే రెట్టింపు లాభాలు వస్తాయి” అని నమ్మించి ఆన్లైన్ మోసాలకు పాల్పడినట్లు విచారణలో తెలిసింది. నిందితులు బాధితులకు యూజిబ్ ఐడీలు సృష్టించి వెబ్సైట్లలో పెట్టుబడులు పెట్టాలా ప్రోత్సహించేవారు. వెబ్సైట్లో నేరుగా చెల్లింపులు జరగని సందర్భాల్లో తమ యూపీబి (ఓ= కోడ్) ద్వారా నగదు స్వీకరించి సంబంధిత వెబ్సైట్లో జమ చేసేవారు. ఇందుకు ప్రతిబింబంగా వారికి 5 శాతం కమిషన్ అందినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది. ప్రాథమిక దర్యాప్తులో ఈ వెబ్సైట్ ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది బాధితులు మోసపోయినట్లు గుర్తించడం జరిగింది.

నిందితులు భూక్ష్ సవీష్ ఏ నరేష్ (26 సం), రామారెడ్డి మండలం, భూక్ష్ ప్రవీష్ (23 సం), రామారెడ్డి మండలం. వారి వద్ద నుండి వస్తువులు హెచ్ పి ల్యాప్ టాప్-1, మొబైల్ ఫోన్లు-4, రూ. 15,000 నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ కేసులో పరాలోలో ఉన్న మరో నిందితుడి కోసం ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలు గాలింపు చర్యలు కొనసాగిస్తున్నాయి. కేసుకు సంబంధించిన ఇతర అంశాలపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. ఇట్టి కేసులో చాకచక్యంగా వ్యవహరించి

నిందితులను పట్టుకోవడంలో విశేష కృషి చేసిన కామారెడ్డి రూరల్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీధర్, సీసీఎస్ ఇన్స్పెక్టర్ రామన్, రామారెడ్డి ఎస్పీ మురళి, సైబర్ క్రైమ్ ఎస్పీ నరేష్, సిబ్బంది అందరినీ జిల్లా ఎస్పీ అభినందించారు. జిల్లా ఎస్పీ యం. రాజేష్ చంద్ర మాట్లాడుతూ... “ప్రజలు ఆన్లైన్ గేమింగ్, పెట్టుబడులు, ట్రేడింగ్, పార్టీషెమ్ ఉద్యోగాలు, క్యాష్ బ్యాక్, రెట్టింపు లాభాలు వంటి పేర్లతో సోషల్ మీడియా, వాట్సాప్, టెలిగ్రామ్ తదితర మాధ్యమాల ద్వారా వచ్చే గుర్తు తెలియని లింకులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నమ్మవద్దు. తక్కువ సమయంలో అధిక లాభాలు వస్తాయని చెప్పి వెబ్సైట్లు, యూపీలు, వ్యక్తుల మోటారు గుడ్డిగా విశ్వసించి నగదు పంపించడం వల్ల ఆర్థిక మోసాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఏదైనా వెబ్సైట్ లేదా యూపీలో పెట్టుబడి పెట్టే ముందు దాని విశ్వసనీయతను పూర్తిగా నిర్ధారించుకోవాలి. ఒకవేళ ఆన్లైన్ మోసాలకు గురైతే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ 1930 కు ఫోన్ చేయాలి లేదా ఎఫ్ఎంఎఫ్ఐఎటిఐఎం.సరీజీ.అం వెబ్సైట్లో ఫిర్యాదు నమోదు చేయాలి. అలాగే నమీవ పోలీస్ స్టేషన్లో వెంటనే ఫిర్యాదు చేస్తే, సకాలంలో చర్యలు తీసుకుని బాధితులు కోల్పోయిన నగదును హోల్డ్ పెట్టి తిరిగి వచ్చేలా చేసే అవకాశాలు మెరుగుపడతాయ్నారు.

## పాలిశుద్ధ నిర్వహణ ఏకదృష్టిగా చేపట్టాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

లక్నెట్టిపేట (వృదయం ప్రతినిధి ) : పర్యాకాలంలో ప్రజల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా పారిశుధ్య నిర్వహణ పకడ్బందీగా చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం పట్టణంలోని 5వ వార్డులో మండల తహసిల్దార్ డిలీప్ కుమార్, మున్సిపల్ కమిషనర్ విజయ్ కుమార్ లతో కలిసి పారిశుధ్య నిర్వహణ పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ... పర్యాకాలం దృష్ట్యా పారిశుధ్య నిర్వహణ పకడ్బందీగా చేపట్టాలని తెలిపారు. ప్రతిరోజు చెత్త సేకరణ, అంతర్గత రహదారులు, మురుగు కాలువలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరచాలని, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని చేపట్టాలన్నారు. అనంతరం మండలంలోని పాతకొమ్మగూడెం గ్రామంలోని చెరువును మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి మధుసూదన్ తో కలిసి పరిశీలించారు. చెరువు పరిస్థితి, నీటి నిల్వలు తదితర అంశాలపై సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మండలంలోని వెంకట్రావుపేట గ్రామంలో గల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని



పారిశుధ్య పనులను పరిశీలిస్తున్న కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

హోజరు, పారిశుధ్య నిర్వహణ, ఓ.సి., ల్యాట్, మందుల నిల్వలు, పరిసరాలను పరిశీలించారు. ఆసుపత్రికి వచ్చే ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని, పర్యాకాలం దృష్ట్యా అవసరమైన మందులను అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని తెలిపారు. వైద్యులు, సిబ్బంది విధుల పట్ల సమయపాటని పాటించాలని, ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటూ వైద్య సేవలు అందించాలని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు శ్రీధర్ గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలు..

- కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపిన గిరిజన సంఘ నాయకులు
- కార్యకర్తల సందడి మధ్య వేడుకలు
- శ్రీధర్ గౌడ్ కు దీర్ఘాయుష్షు కోరిన అభిమానులు

నాగిరెడ్డిపేట్, జూలై 31(వృదయం):మండలంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాగిరెడ్డిపేట్ మండల అధ్యక్షుడు శ్రీధర్ గౌడ్ జన్మదిన వేడుకలను శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు కలిసి కేక్ కట్ చేసి శ్రీధర్ గౌడ్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయన ప్రజాసేవలో మరింత ఉన్నత స్థాయి సాధనలకు చేరుకోవాలని, ఆయనారోగ్యాలతో సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అల్ ఇండియా బంజారా సేవ సంఘం మండలం అధ్యక్షులు దేవసాత్ రమేష్



నాయక్,గిరిజన శక్తి మాజీ కామారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు మోహన్ నాయక్, మైను,జిల్లా ప్రధానకార్యదర్శి ఇమామ్ సాబ్,కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఘర్క్ సాబ్, శంకర్,హరి,కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయున్ని సన్మానించిన డిప్యూటీ డిఎంహెచ్ఓ,మాజీ జడ్పీటీసీ

## సింగీతం రిజర్వాయర్ గేట్లు ఎత్తివేత 663 క్యూసెక్కుల నీరు విడుదల



నిజాంసాగర్ జూలై 31(వృదయం ప్రతినిధి ) : మహమ్మద్ నగర్ మండలంలోని సింగీతం రిజర్వాయర్ ఇటీవల కురుస్తున్న ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలతో శుక్రవారం వరద నీరు రిజర్వాయర్ లోకి వచ్చి చేరుకుంటుందని నీటిపారుదల శాఖ డిప్యూటీ ఈఈ ప్రవీణ్ కుమార్ తెలిపారు. ఆయన తెలిపిన వివరాలు ప్రకారం సింగీతం రిజర్వాయర్ నీటిమట్టం 416. 550 మీటర్లు కాగా ఎగువ ప్రాంతంలో కురుస్తున్న వర్షాలకు రిజర్వాయర్ ఎగువ ప్రాంతమైన వర్ని మండలం బడవహడ్ (పెద్దగుట్ట) వరిధిలో వర్షాలు కురవడంతో రిజర్వాయర్ లోకి 663 క్యూసెక్కులు ఇన్ ఫ్లో కొనసాగడంతో రిజర్వాయర్ ఉదయం వరకే 416.550 మీటర్లు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టానికి చేరుకుందని రిజర్వాయర్ నిందుకోవడంతో ఎగువ ప్రాంతంలో నుండి వస్తున్న నీటిని అదే స్థాయిలో దిగువన మొత్తంలో 663 క్యూసెక్కుల నీటిని నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టు ప్రధాన కాలువలోకి విడుదల చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా వర్షాభావంతో వాగులు, వంకలు కూడా వర్షనీటితో ప్రవహిస్తున్నందున ప్రజలు, రైతులు ఎవరు నీటి ప్రవాహంలోకి, కాలువలోకి దిగరాదని అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నీటిపారుదల శాఖ ఏఈఈ, అక్షయ్, వర్క ఇన్స్పెక్టర్ కాశీనాథ్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

## సమయస్ఫూర్తి... మెరుపు స్పందన... నిలిచిన ఒక ప్రాణం

డయల్- 100 సమాచారం అందగానే ఆత్మహత్యకు యత్నించిన మహిళను కాపాడిన దోమకొండ పోలీసులు



కామారెడ్డి, జూలై 31 (వృదయం ప్రతినిధి): దోమకొండ పోలీస్ స్టేషన్ వరిధిలో ఆత్మహత్యకు యత్నించిన ఓ మహిళను డయల్- 100 పోలీసు సిబ్బంది సమయానికి స్పందించి రక్షించి, కుటుంబ సభ్యులకు సురక్షితంగా అప్పగించిన ఘటన అభినందనీయంగా నిలిచింది.వివరాల్లోకి వెళితే... దోమకొండ డబుల్ బెడ్ రూమ్ కాలనీలో నివాసముంటున్న మహిళా గత కొంతకాలంగా కుటుంబ కలహాల కారణంగా తన ఇద్దరు పిల్లలతో కలిసి తల్లిదండ్రుల వద్ద నివసిస్తోంది. శుక్రవారం రాత్రి ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లి లింగంపల్లి వైపు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో వెళ్తుండగా, డయల్-100కు సమాచారం అందింది.సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పెట్రో్ కార్ సిబ్బంది హెడ్ కానిస్టేబుల్ గంగయ్య, హోంగార్ రాజు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మహిళను గుర్తించి సురక్షితంగా రక్షించారు. అనంతరం ఆమెకు కొన్నిలింగ్ నిర్వహించి, కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడించి ఆమెను తల్లిదండ్రులకు క్షేమంగా అప్పగించారు.విధి నిర్వహణలో సమయస్ఫూర్తితో స్పందించి ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడిన హెడ్ కానిస్టేబుల్ గంగయ్య, హోంగార్ రాజులను జిల్లా ఎస్పీ అభినందించి, ప్రజల ప్రాణాల రక్షణలో ఇదే సేవా స్ఫూర్తితో పని చేయాలని సూచించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, “ఆత్మహత్య ఎప్పటికీ సమస్యలకు పరిష్కారం కాదు. ఏ ఆపద వచ్చినా టెంబిలాగా మానసిక వేదన అనుభవించకుండా కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు లేదా పోలీసులను సంప్రదించాలి. ఆత్మహత్య పరిస్థితుల్లో వెంటనే డయల్- 100 సమాచారం ఇవ్వాలి. ప్రతి ప్రాణం అమూల్యమైనది” అని తెలిపారు.



# అందంగా ఉండాలంటే.. ఒత్తిడి వద్దు!



దీర్ఘ కాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు మన అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారని సౌందర్య నిపుణులు. టెన్షన్ పడినప్పుడు చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అలాగే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఏదీ పడితే అది తింటుంటారు. ఇది ఒక రకంగా సౌందర్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు ముఖ సౌందర్యం విషయంలో కొన్ని మార్పులు గమనించవలసివస్తాయని నిపుణులు.

ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో కార్బినాల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నూనె గ్రంథుల్ని (సెబేషియన్ గ్రంథులు) ప్రేరేపించి ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెలు విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. తద్వారా చర్మ గ్రంథులు మూసుకుపోయి

నమస్యలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాల్ని పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఖాళీగా ఉంటే ఏమోతో ఆలోచనలతో మనసంతా ఆయోమయంగా ఉంటుంది. ఇలాంటిప్పుడు మీకు ఏ వస్త్రే ఇష్టంగా చేయాలనిపిస్తుందో ఆ పనిలో బిజీగా మారిపోమంటున్నారని నిపుణులు. తద్వారా మనసు ప్రశాంతంగా ఉండడంతో పాటు ఏదో తెలియని సంతృప్తి కలుగుతుంది. మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారం ద్వారా కూడా ఒత్తిడిని అదుపు చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో డార్క్ చాక్లెట్, గుడ్లు, ఓమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉండే చేపలు, చామెన్టల్ బ్రెడ్.. వంటివి చక్కగా పనిచేస్తాయట! వీటిలో ఉండే పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందుకు ప్రధాన



మొటి మరోసారి యంటున్నారని నిపుణులు. సాధారణంగా వయసు పైబడే కొద్దీ క్షీణించే వాపు (ఇన్ఫ్లామేషన్), కనరెవులు ఉబ్బడం.. వంటి సమస్యల్ని సాము. అయితే ఒత్తిడి వల్ల నిద్ర లేకపోవడం కూడా ఈ సమస్యను తెచ్చి పెడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తెలిసింది. అంతేకాదు.. చర్మం స్థితిస్థాపక తన కోల్పోవడం, పిగ్మెంటేషన్, చిన్న చర్మం నుండి వచ్చే పుష్కల చాయలు దరిచేరడం.. ఇలా ఒత్తిడి అందంపై పలు రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట! చర్మం కింద ఉండే ప్రోటీన్, లిపిడ్స్ చర్మ కణాలు తేమగా ఉండడంలో సహకరిస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి కారణంగా వాటి పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారిపోవడం, మరద రావడం.. వంటి సమస్యల్ని సాముంటున్నారని నిపుణులు. ఒత్తిడి కారణంగా సౌందర్యంపై ఇంతలా ప్రభావం పడుతుంది కాబట్టి ఇలాంటి మానసిక

కారణమంటున్నారని నిపుణులు. ఒత్తిడిని కలుగజేసే కార్బినాల్ హార్మోన్ స్థాయిల్ని అదుపులో ఉంచడంలో వ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి చక్కగా ఉపయోగపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే రోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం ఓ అరగంట పాటు మీకు నచ్చిన వ్యాయామాలు చేయాలంటున్నారు. ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, మీ మనసుకు నచ్చిన వారితో కాసేపు సమయం గడిపి మాడండి.. మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒకవేళ ఈ చిట్కాలన్నీ పాటించినా ఒత్తిడి, ఆందోళనల నుంచి బయటపడలేదనిపిస్తే మాత్రం వెంటనే మానసిక నిపుణుల్ని సంప్రదించడం ఉత్తమం. తద్వారా మెదట్లోనే సమస్య నుంచి బయటపడచ్చు. తద్వారా ఇతర మానసిక, శారీరక సమస్యల్లోకి కూరుకుపోకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు.

## నలభైల్లోకి అడుగుపెడితే!

ఉదయం లేచగానే అద్దంలో చూసుకుంటే, సన్నని గీతలు, కళ్ళ కింద వలయాలు ముఖంపై కనిపిస్తూ మనకి 'హాయ్' చెబుతాయి. ఇట్టే అలసిపోవడం, చిన్న విషయానికే కోపం రావడం, మరుసటి క్షణమే కారణం లేకుండా కళ్ళు చెమర్చడం వంటి మార్పులేస్తే కనిపిస్తాయి. ఇవన్నీ మన ప్రమేయం లేకుండా జరిగిపోవడమే ఇక్కడ విషయం. హార్మోన్ల హద్దు తగ్గలే అందుకు కారణం. బరువు విషయాని కొన్నే... అదవైతే!



ఉన్నప్పుడు ఒక్క పూట అన్నం మానేస్తే అర కేజీ తగ్గిపోయే శరీరం, నలభై డాలర్ల కొరడంలో గాలి బిల్లిగా బరువు పెరుగుతామేమో అనేలా మారిపోతుంది. కారణం మెటబాలిజం వేగం మందగించడమే. ఎముకలు కూడా 'సన్ను' కాస్త పట్టిండుకోతల్లి! అంటూ నడుము, మోకాళ్ల నొప్పుల రూపంలో కనిపిస్తాయి.

కారకం పదే పదే గుర్తుచేస్తాయి. వీటికి తోడు థైరాయిడ్, బీజీ, షుగర్ వంటివి తలుపు తట్టడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. 40ల్లోకి అడుగు పెట్టడమంటే బలహీనతకు సంకేతం కాదు. కానీ, శరీరం ఇవ్వి చిన్న చిన్న హెచ్చరికలను, సూచనల్ని వినిపిస్తూ సమయం, సరైన ఆహారం, శ్రమ బద్ధమైన వ్యాయామం, నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతత ఇవే ఈ దశలో మహిళలకు అవసరమయ్యే నిజమైన మందులు. వయసు పెరుగుతున్నా, జీవన నాణ్యత పెరగాలంటే రాకెట్ స్పెస్ లాంటి క్లిష్టమైన పరిష్కారాలు అక్కర్లేదు. కాస్త మీ పై మీరు శ్రద్ధ పెడితే చాలు. ముఖ్యంగా 'ఇన్సూలా' అందర్నీ చూసుకున్నాను, ఇప్పుడు నా వంతు' అంటూ నెల్లీ లవ్స్ సెంపెండ్చుకోవాలి. రోజూ ఓ అరగంట పాటు వేగంగా నడవడం, నచ్చిన పాటలకి డాన్స్ చేయడం, యోగా వంటివి ప్రయత్నించండి. ఇవి తగ్గిన మెటబాలిజాన్ని ఎంచుతాయి. కండరాల రక్షణకు స్ట్రెంట్ ట్రైనింగ్, ఎమోక బలానికి యెంట్ - థేరింగ్ కనరత్నలు చేస్తే... శ్రమగా శరీరంలో ఇన్సూలిన్ పనితీరు మెరుగవుతుంది. ఇవి మనసును తేలికపరచే హార్మోన్లను విడుదల చేసి, మంచి నిద్రకు దోహదపడతాయి. కండరాల క్షీణత మెదలయ్యే ఈ దశలో ప్రోటీన్ అవసరం అధికం. ప్రతి పూట ఆహారంలో కొద్దిగా ప్రోటీన్ ఉండేలా చూసుకుంటే... డాంట్ పాటు కాలియం కూడా అందుతుంది. ఫలితంగా నొప్పులూ తగ్గతాయి. పప్పులు, గుడ్లు, పనీర్, చేపలు, మాంసం, పెరుగు, మొలకలు... వంటివాటి ద్వారా ఇవి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. కార్బోహైడ్రేట్ల కోసం... వైట్ బ్రెడ్, వైదా వంటివి తగ్గిన పదార్థాల స్థానంలో రంపుడు బియ్యం, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, చేసిన వంటకాలను చేర్చండి. ఇవి నెమ్మదిగా జీర్ణమై, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. హార్మోన్ల సమతుల్యతకు కావలసిన మంచి కొవ్వులను తీసుకోవడం పూర్తిగా మార్చాద్దు. విటమిన్ బి12, ఇనుము, జింక్ వంటి పోషకాల లోపం ఈ వయసులో

సాధారణం. పాలకూర, బీట్ రూట్, ఖర్బూరం వంటి ఇనుము సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలను విటమిన్ సి లభించే పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే పోషకాలను శరీరం సరిగా గ్రహిస్తుంది. పసుపు, అల్లం, వెల్లుబ్బి వంటివి ఒంటిని దీర్ఘకాలిక వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతూ, రోజూ కాసేపు ఉదయాన్నే ఎండలో నిలబడితే విటమిన్ డి మీ సొంతం. అలానే, ఏటా ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా హెల్త్ చెక్ప్ చేయించుకోవడం వల్ల రాబోయే సమస్యలను ముందే అడ్డుకోవచ్చు. మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉంది, కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి.

## మలబద్ధకం సమస్య అసలు ఎందుకు వస్తుంది..

మలబద్ధకం చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే సాధారణ జీర్ణ సమస్య. సాధారణంగా వారానికి మూడు సార్ల కంటే తక్కువగా మల విసర్జన జరగడం లేదా మలం గట్టిపడి బయటకు రావడానికి ఇబ్బంది కలగడం మలబద్ధకానికి సంకేతంగా భావిస్తారు. ఇది కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, వెన్నునొప్పి, అలసట వంటి సమస్యలకు కూడా దారి తీస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోవడం, తక్కువ పీచు పదార్థాలు తీసుకోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం మాత్రమే కాదు, మనం రోజూ తినే కొన్ని ఆహారాలు కూడా మలబద్ధకాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలు, చీజ్, వెన్న వంటి పాల ఉత్పత్తులను అధికంగా తీసుకోవడం కొందరిలో మలబద్ధకానికి కారణమవుతుంది. వీటిలో ఉండే లాక్టోజ్ కొంతమంది దిలకి అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అలాగే వీటిలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల

జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. అయితే అన్ని పాల ఉత్పత్తులను పూర్తిగా మానేయాలి అవసరం లేదు. ప్రోబయోటిక్స్ ఉన్న పెరుగు జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతూ మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రెడీమేడ్ భోజనాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, తెల్ల బియ్యం, వైదాతో చేసిన పాస్తా వంటివి తగ్గిన పీచు పదార్థాలు పీచు పదార్థాలు తక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. పీచు మలానికి పరిమాణాన్ని పెంచి సులభంగా బయటకు వెళ్లడానికి చేస్తుంది. అందువల్ల వీటి స్థానంలో తృణధాన్యాలు, బ్రౌన్ రైస్, గోధుమ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం మంచిది. పూర్తిగా పండిన ఆకుపచ్చ అలవీషంట్లలో టానిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మందగించి ఇప్పటికే ఉన్న మలబద్ధకాన్ని మరింత తీవ్రపరచే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే పూర్తిగా పండిన పసుపు రంగు అరటిపండ్లు మాత్రం పీచు పదార్థం కారణంగా మల విసర్జనను సులభతరం చేయడంలో సహాయపడతాయి. మాంసంలో మండికి మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన ప్రోటీన్, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తర్వాత బద్ధకంగా అనిపిస్తుంటుంది. అందుకే వీలైతే ఓ కుసుకు తీసుకుంటారు కూడా. దీనివల్ల ప్రయోజనాలున్నాయని పలు అధ్యయనాల్లోనూ

## అందుకోసమే 'న్యూపుచిన్'..!



రుజువైంది. అయితే ఈ చిట్కాల్ని కొన్ని మార్పులతో 'న్యూపుచిన్' అనే పద్ధతిని పాటించడం వల్ల మరింత ఉత్సాహంగా పనిచేయవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన తర్వాత చాలామందికి నిద్ర ముందుకొస్తుంటుంది. ఈ క్రమంలో కొంతమంది కొద్దిసేపు కుసుకు తీసుకుంటారు. దీనివల్ల చురుగ్గా పనిచేయగలుగుతారు కూడా. అయితే నిద్రకు ముందు కొంచెం కాఫీ తాగితే మరింత ఉత్సాహంగా పనిచేయగలుగుతారు. ఈ చిట్కాల్నే 'న్యూపుచిన్' అంటారు. వగటి నిద్ర (న్యూప్), కాఫీ (న్యూపుచిన్).. ఈ రెండు కలిపి దీనికి 'న్యూపుచిన్' అనే పేరొచ్చిందట. సాధారణంగా కొంచెం అలసటగా, బద్ధకంగా ఉన్నప్పుడు టీ, కాఫీ తాగుతుంటాం. ఇందులోని కెఫీన్ కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించి నిస్వత్తుపను దూరం చేస్తుందట. మెదడు కూడా చురుకుగా పనిచేస్తుంది. అయితే న్యూపుచిన్లో భాగంగా మధ్యాహ్నం నిద్రకు ముందు కాఫీ తాగాలి. ఇందులోని కెఫీన్ ప్రభావం చూపించడానికి 20 నుంచి 30 నిమిషాలు పడుతుంది. సరిగ్గా అదే సమయానికి నిద్రలేవడం వల్ల చురుకుదనం, హుషారు వస్తుందంటున్నారని నిపుణులు. న్యూపుచిన్లో భాగంగా కేవలం కాఫీ మాత్రమే కాకుండా ఎస్ఎస్ఎస్, ఇన్సూలిన్ కూడా తాగవచ్చు. అయితే కెఫీన్ మోతాదు సాధ్యమైనంత తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కాఫీ తాగిన వెంటనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మరీ అలసటగా కుసుకు తీసినా ప్రభావం ఉండదు.

అకుపచ్చ రంగులో ఉండే లక్ష్మీ తులసి, ఊడ రంగులో కనిపించే కృష్ణ తులసి అనే రెండు రకాలుగా లభిస్తుంది. భారత్ పాటు అగ్నేయాసియా దేశాల ఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లో కూడా తులసి విస్తృతంగా పెరుగుతుంది. హిందూ సంప్రదాయంలో తులసిని పూజించడం, ఇళ్లలో పెంచడం వెనుక ఆధ్యాత్మిక కారణాలతో పాటు ఆరోగ్యపరమైన ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని భావిస్తుంటారు. తులసి ఆకులను శ్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం, బ్యాక్టీరియా, వైరస్ ల వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభించడం, చర్మం, జుట్టు సమస్యలు తగ్గడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదంలో తులసి ఆకులు, విత్తనాలు, ముఖ్యంగా తులసి నుంచి తీసే ఎస్సెన్షియల్ ఆయిల్స్ కు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.

ఇవి శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. తులసిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రక్తపోటు వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని నియంత్రించడంలో దోహదపడతాయి. తులసిలో ఉండే లిపోలిక్ యాసిడ్ చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆకుల్లోని సహజ తీసుకుంటే పోషకాలను శరీరం సరిగా గ్రహిస్తుంది. పసుపు, అల్లం, వెల్లుబ్బి వంటివి ఒంటిని దీర్ఘకాలిక వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతూ, రోజూ కాసేపు ఉదయాన్నే ఎండలో నిలబడితే విటమిన్ డి మీ సొంతం. అలానే, ఏటా ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా హెల్త్ చెక్ప్ చేయించుకోవడం వల్ల రాబోయే సమస్యలను ముందే అడ్డుకోవచ్చు. మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉంది, కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి.

సహజ తీసుకుంటే పోషకాలను శరీరం సరిగా గ్రహిస్తుంది. పసుపు, అల్లం, వెల్లుబ్బి వంటివి ఒంటిని దీర్ఘకాలిక వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతూ, రోజూ కాసేపు ఉదయాన్నే ఎండలో నిలబడితే విటమిన్ డి మీ సొంతం. అలానే, ఏటా ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా హెల్త్ చెక్ప్ చేయించుకోవడం వల్ల రాబోయే సమస్యలను ముందే అడ్డుకోవచ్చు. మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉంది, కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి.

## ఇంట్లోనే ప్రోటీన్ పౌడర్

కండలు పెంచాలన్నా, కొవ్వును కరిగించాలన్నా తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. మామిడి, ప్రోటీన్ పౌడర్లు, ఇతర ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇంట్లోనే ప్రోటీన్ పౌడర్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. అర కప్పు శనగ పప్పు, అర కప్పు బాదాం, పావు కప్పు కాజు, పావు కప్పు గుమ్మడి గింజలు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అవినె గింజలు లేదా చియా గింజలతో ప్రోటీన్ పౌడర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. కండలు పెంచాలన్నా, కొవ్వును కరిగించాలన్నా తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. మామిడి, ప్రోటీన్ పౌడర్లు, ఇతర ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇంట్లోనే ప్రోటీన్ పౌడర్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. అర కప్పు శనగ పప్పు, అర కప్పు బాదాం, పావు కప్పు కాజు, పావు కప్పు గుమ్మడి గింజలు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అవినె గింజలు లేదా చియా గింజలతో ప్రోటీన్ పౌడర్ తయారు చేసుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతో తేలికగానే ఈ ప్రోటీన్ పౌడర్ తయారవుతుంది. ఈ గింజలు, విత్తనాలను వేరేరుగా పెనం మీద మూడు నుంచి నాలుగు నిమిషాలు వేయించాలి. చల్లబడ్డక వాటిని మిక్సీలో పిండి చేయాలి. గాలి చొరబడని గాజు సిసాలో ఈ ప్రోటీన్ పిండిని నిల్వ చేసుకోవాలి. ఒకటి రెండు వారాలపాటు వాడుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే డబ్బులు ఆదా అవుతాయి. రుచి కోసం కలిపే రసాయనాల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. కిడ్నీలను కాపాడుకోవచ్చు.



## యాంటీ బయాటిక్స్ మందులను వాడుతున్న వారు ఈ జాగ్రత్తలను పాటించడం తప్పనిసరి..

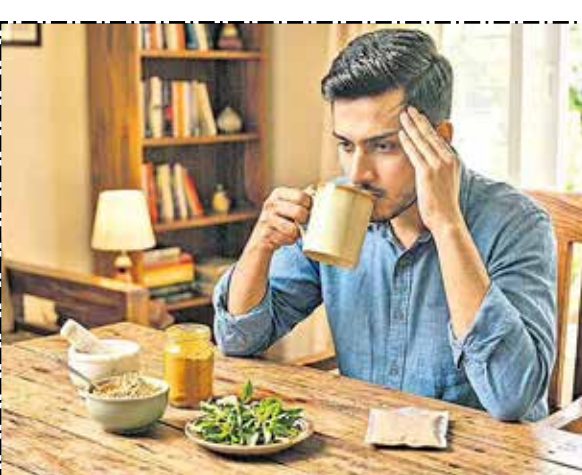
యాంటీ బయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఈ మందులు తీసుకునే సమయంలో ఆహారంపై కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోకపోతే మందుల ప్రభావం తగ్గడమే కాకుండా విరోచనాలు, జీర్ణాశయ అసౌకర్యం వంటి దుష్ప్రభావాలు కూడా వెలిగి అవకాశం ఉంది. అందుకే యాంటీ బయాటిక్స్ వాడుతున్నప్పుడు ఏ ఆహారాలు తీసుకోవాలి, వేరీని నివారించాలి అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. యాంటీ బయాటిక్స్ ను వాడే సమయంలో శరీరంలోని మంచి బ్యాక్టీరియా కూడా కొంత మేర దెబ్బతింటుంది. దీంతో విరోచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ పరిస్థితిలో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉండే పెరుగు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా తిరిగి పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ తగ్గగా కోలుకోవడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. చాలా రోజుల పాటు యాంటీ బయాటిక్స్ తీసుకోవాల్సి శరీరంలో విటమిన్ కె స్థాయిలు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ఆకుకూరలు, ఆస్పరాగ్స్, గ్రీన్ టీ, బీబీ లివర్ వంటి విటమిన్ కె అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. అవసరమైతే వైద్యుల సలహాతో విటమిన్ కె సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవచ్చు. యాంటీ బయాటిక్స్ వల్ల కొన్నిసార్లు ఈస్ట్ పెరుగుదల ఎక్కువై ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా జీర్ణాశయ అసౌకర్యం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో



ఉలిపాయ, వెల్లుబ్బి వంటి ఆహారాలు కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాగే ఈ మందుల వల్ల విటమిన్ బి స్థాయిలు కూడా తగ్గి అవకాశం ఉండటంతో బ్రోకలి వంటి ఆకుపచ్చ కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చడం ప్రయోజనకరం. యాంటీ బయాటిక్స్ తీసుకునే సమయంలో కొన్ని ఆహారాలను వీలైనా వద్దం వరకు దూరంగా ఉంచడం మంచిది. నిమ్మ, నారింజ, సాఫెల్ వంటి సిట్రిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండే పండ్లు, టమాటో కెప్సె, చాక్లెట్లు, శీతల పానీయాలు వంటి ఆమ్ల గుణాలు ఉన్న ఆహారాలు మందుల శోషణకు ఆటంకం కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో యాంటీ బయాటిక్స్ ప్రభావం తగ్గిస్తుంది.

## ఒత్తిడిని చిత్తు చేసేద్దాం

జీవితంలో పెండ్లి, పిల్లలు, పైనానియల్ సమస్యలు, కెరీర్ ఇలా ఏదో ఒక విషయంలో ఆందోళన చెందుతూనే ఉంటాం. ఆందోళన అనేది ఒత్తిడికి రియోక్షన్. ఇది కొన్ని సందర్భాల్లో మీకు ఉపయోగకరంగా, మిమ్మల్ని అభివృద్ధి చేస్తుంది.



ఆర్థోనెక్స్ ఉండడానికి సాయపడుతున్నట్లుగా ఉన్నా ప్రతి విషయానికి ఎక్కువ సైన్ తీసుకుంటే మాత్రం అది క్రమంగా యాంగ్రియల్ డిజాస్టర్లు దారి తీస్తుంది. కారణం లేకుండా భయపడితే.. అది యాంగ్రియల్ డిజాస్టర్ అవుతుంది. ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు హార్ట్ బీట్ పెరుగుతుంది. శ్వాస వేగవంతం అవుతుంది. అశాంతి, ఏకాగ్రత లేకుండా లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమస్యను సకాలంలో తగ్గించుకోకపోతే తీవ్ర సమస్యగా మారే అవకాశం ఉంది. ఇందుకోసం దవాఖాన మెట్రిక్కుండా మన ఇంట్లో ఉండే ఆశ్చర్యం, బ్రహ్మ, తులసి వంటి ప్రకృతి సిద్ధమైన పదార్థాలు ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గించడానికి సహాయపడుతాయని జేపిఎ ఎమ్ఎస్ అధ్యయనం పేరొంది. బ్రహ్మ: అదృతమైన ఆయుర్వేద మూలిక ఇది. ఆందోళన, ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఎఫ్ఎఫ్ఎమ్ సహాయపడుతుంది. దీనిని ఒక అదా పోషణి మూలికగా పరిగణిస్తారు. ఒత్తిడి కారణం అయిన కార్బినాల్ స్థాయిలను తగ్గించి సైన్సు కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన ఓ అధ్యయనంలో 4 వారాల పాటు రోజూకు రెండుసార్లు 500 ఎంబి బ్రహ్మ ఇచ్చిన వారిలో డిప్రెషన్, ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గినట్లు గుర్తించారు. ఆశ్చర్యం: ఆశ్చర్యం వేరే సాన్నిధ్య రోజూపాటిగా నిర్దిష్ట మోతాదులో తీసుకుంటే పసుపు: మనం రోజూ వంటలో ఉపయోగించే పసుపు ఆందోళన తగ్గించడంలో అద్భుతంగా సాయపడుతుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి పసుపులో ఉండే బయోయోక్సీమ్ కాంపౌండ్ కరుమిన్ సాయపడుతుంది. ఇది సెరోటోనిన్, ట్రిప్టోఫాన్ స్థాయిలపై ప్రభావం చూపి, ఒత్తిడి స్థాయిలను కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. తీవ్రమైన కుంగుబాటు లక్షణాలను తగ్గించడానికి పసుపు నేచురల్ మెడిసిన్.









'అపీర్ లోక్' చూసి హైదరాబాద్ ల మీద మరింత గౌరవం పెరుగుతుంది

**వృదయం సినిమా:** 'అపీర్ లోక్' అపీర్ నందే ప్రాధక్షన్ బ్యానర్ పై మూడవ రెడ్డి సోమ నిర్మించిన తొలి చిత్రం 'అపీర్ లోక్'. ఈ మూవీకి రమణ రెడ్డి సోమ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాకి మనోహర్ రెడ్డి మంచరి సహ నిర్మా

తగా వ్యవహరించారు. ఈ చిత్రంలో MC హరి, మనోజ్, శశిధర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించగా, వేదా జలంధర్, రావణ్ నిట్టూరు, విశ్వేందర్ రెడ్డి, సాయాగి కీలక పాత్రలు పోషించారు. రానా దగ్గుబాటి సంస్థ 'స్పిరిట్

టెలుగులో గ్రాండ్గా రిలీజ్ చేయబోతోంది. ఆగస్ట్ 21న ఈ మూవీని విడుదల చేయబోతోన్నట్లుగా శనివారం నాడు ప్రకటించారు. రిలీజ్ డేట్ తో పాటుగా 'అపీర్ లోక్' సాంగ్స్ కూడా విడుదల చేశారు.



## ఘనంగా 'స్పైడర్-మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే' ప్రీమియర్

## రూ.100 కోట్ల క్లబ్ లోకి 'లెనిన్'..



**వృదయం సినిమా:** ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సినీ ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూసిన 'స్పైడర్-మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే' విడుదల సందర్భంగా హైదరాబాద్ లోని అల్లు సినీమాన్ (భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద, అత్యాధునిక డార్బీ సినీమా స్క్రీన్)లో గ్రాండ్ ప్రీమియర్ నిర్వహించారు. ఈ ప్రత్యేక ప్రీమియర్ కు ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ తన భార్య స్నేహా రెడ్డి, పిల్లలతో కలిసి హాజరై సందడి చేశారు. అభిమానులు ఈ అరుదైన ఫ్యామిలీ మూమెంట్ ను ఆసక్తిగా స్వాగతించగా, సోషల్ మీడియాలో ఈ ఫోటోలు వైరల్ గా మారాయి. ఈ వేడుకకు అల్లు అరవింద్, అల్లు శిరీష్, బస్మీ వాస్, దర్శకులు చందూ మొందేటి, సాయి రాజేష్, హరీష్ శంకర్, బోయపాటి శ్రీను, సబీ రష్మి గౌరవ్, మైత్రీ మావీ మేకర్స్ నిర్మాత రవి, హరిక ఓ హాసీని క్రియేషన్స్ కు చెందిన నిర్మాత చిన్నబాబు, ఆస్కార్ విజేత నిర్మాత గునీత్ మోంగా తదితరులు హాజరయ్యారు. సినీ ప్రముఖుల సందడితో ప్రీమియర్ మరింత ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 'స్పైడర్-మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే' పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తుండగా, విడుదలైన తొలి రోజే పలు ప్రాంతాల్లో హాస్పిటల్ ప్రదర్శనలతో సినీమా దూసుకుపోతోంది. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం ఇంగ్లీష్, హిందీ, తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో దేశవ్యాప్తంగా విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది.

**వృదయం సినిమా:** అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పణలో మనం ఎంటర్ప్రైజెస్ ఎల్ఎల్పి, సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్లపై అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగ వంశీ నిర్మించిన చిత్రం 'లెనిన్'. అఖిల్ అక్కినేని, భాగ్యశ్రీ బోర్సే ఇంటగా నటించిన ఈ సినిమాకి మురళీ కిషోర్ అబ్బూరు దర్శకత్వం వహించారు. ఈ మూవీ జూలై 10న గ్రాండ్గా విడుదలై భాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. మొదటి రోజు నుంచే 'లెనిన్' రికార్డుల్ని సృష్టించడం ఆరంభమైంది. ఇక ఇప్పుడు ఈ చిత్రం ఎకంగా వంద కోట్ల క్లబ్ లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. ఈ మూవీ ఇప్పటి వరకు వంద కోట్ల కలెక్షన్స్ ను రాబట్టడని మేకర్స్ అధికారికంగా పోస్టర్స్ రిలీజ్ చేశారు. 'లెనిన్' మూవీకి మురళీ కిషోర్ అబ్బూరు అందించిన కథ, కథనం అన్నీ కూడా సినీమాకి ప్రధాన బలం. ఇక ఇందులో ప్రతీ ఒక్క ఆర్టిస్టు తమ అద్భుతమైన పర్ఫామెన్స్ ను ప్రదర్శించారు. లెనిన్ పాత్రలో అఖిల్ నెహర్ బిఫోర్ అనే రేంజర్ మెప్పించాడు. ఇక భాగ్యశ్రీ బోర్సే, శివాజీ, ఈశ్వర్ రావు, ప్రమోద్ అందరూ అద్భుతం చేశారు. ఇక ఈ సినిమాకు తమని ఇచ్చిన సంగీతం, నేపథ్యం సంగీతం ప్రధాన ఆకర్షణ అని చెప్పుకోవచ్చు. లియోన్ బ్రిట్టో కెమెరావర్క్, నవీన్ నూలి ఎడిటింగ్ సినీమాని నిలబెట్టాయి. అఖిల్ అక్కినేని 'లెనిన్' చిత్రం వంద కోట్ల క్లబ్ లో చేరడంతో అక్కినేని అభిమానులంతా సంతోషిస్తున్నారు.



## 'అగధ' ట్రైలర్ ఆగస్టు 3న విడుదల!

**వృదయం సినిమా:** ప్రముఖ దర్శకుడు ఎం.ఎస్. రాజు దర్శకత్వంలో రూపొందిన మిస్ట్రీ



డిప్లెక్ట్ ట్రైలర్ 'అగధ' పై ప్రేక్షకుల్లో రోజు రోజుకీ ఆసక్తి పెరుగుతోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ కు, పోస్టర్ కు అద్భుత స్పందన రావడంతో సినిమా చుట్టూ భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆ ఉత్సాహం మరింత పెంచుతూ 'అగధ' ట్రైలర్ ను ఆగస్టు 3న మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన పోస్టర్ లో అడవి నడుమ మర్మమైన వాతావరణంలో నిలబడి ఉన్న స్త్రీ సాధువు రూపం సినిమా కథలో దాగి ఉన్న రహస్యాలపై ఆసక్తిని మరింత పెంచుతోంది. పోస్టర్ చూస్తుంటే 'అగధ' ప్రేక్షకులను ఓ విభిన్నమైన ఆధ్యాత్మిక మిస్టరీ ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లబోతుందనే సంతకాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. శ్రీ ఆది వరాహ ప్రాధక్షన్స్ LLP బ్యానర్ పై కాశీ విశాలాక్షి బిలుసు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అజయ్ కె.ఆర్. సమర్పిస్తున్నారు. కథ, కథనం, దర్శకత్వ బాధ్యతలను ఎం.ఎస్. రాజు స్వయంగా నిర్వహించారు. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో రూపొందిన 'అగధ' ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆగస్టు 14న గ్రాండ్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇప్పటికే టీజర్ తో సంచలనం సృష్టించిన ఈ చిత్రం, ఇప్పుడు ట్రైలర్ తో అంచనాలను మరింత ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లడని చిత్ర యూనిట్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేస్తోంది.

**వృదయం సినిమా:** విభిన్నమైన గ్రామీణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన మిస్ట్రీ ట్రైలర్ 'కాళాంకి' ఖైరపూర్ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రెకెటిస్తోంది. చేతబడులు, క్షుద్ర పూజలు, నిజ జీవితంలో చోటు చేసుకున్న కొన్ని ఆశ్చర్యకర సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు సరికొత్త సినీ అనుభూతిని అందించనుంది. దర్శకుడు హరి

హరీష్ వి తన ప్రత్యేక కథన శైలితో ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించారు. ప్రొడ్యూసర్ రాచపల్లె శ్రీనివాస రావు గారు మాట్లాడుతూ.. "అందరికీ సమస్యారం, మా సినిమా కాన్సెప్ట్ బ్లాక్ మేజిక్. ఈ సినిమా మీ అందరికీ నచ్చుతుంది అని ఆశిస్తున్నాను. థాంక్ యూ". దర్శకుడు హరిహరవి వ మాట్లాడుతూ.. "ఇక్కడికి విచ్చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. విజయవాడ అనేది ఒక ఎమోషన్. అందుకే మా సినిమా సాంగ్ లాండ్ ను ఇక్కడ నిర్వహిస్తున్నాం. 'కాళాంకి ఖైరపూర్' సినిమా ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పకుండా నచ్చుతుందనే నమ్మకం ఉంది. కాబట్టి మా సినిమా ఇక్కడ ఎంతమంది చూశారో తెలియదు. హిరో రాజశేఖర్ వర్మ మాట్లాడుతూ.. "విజయవాడ అంటే నాకు చాలా ఎమోషన్. నేను ఇక్కడే చదువుకున్నాను. అందుకే ఈ సగరంతో నాకు ప్రత్యేక అనుబంధం ఉంది. సినిమా పరిశ్రమలో నిర్మాతల సపోర్ట్ లేకుండా మంచి సినిమాలు రావు. ఇలాంటి నిర్మాతలు మరిన్ని మంచి చిత్రాలను నిర్మిస్తూ ముందుకు రావాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. ఈ సినిమాలో నాకు అవకాశం ఇచ్చిన నిర్మాతలకు, దర్శకుడు హరిహరవి గారికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. హిరోయన్ రితికా చక్రవర్తి మాట్లాడుతూ.. "నాకు తెలుగు చాలా బాగా వచ్చు. మీ విలువైన సమయాన్ని కేటాయించి



## నేను ప్రేమికుడ్ని చిత్ర ఫస్ట్ లుక్

**వృదయం సినిమా:** అల్పటి క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో శ్రీ వి చిన్న శ్రీశైలం యాదవ్ సమర్పణలో వడిగేపల్లి కృష్ణ నిర్మాతగా వి రమేష్ యాదవ్, కాకరమూడి రామకృష్ణ సహా నిర్మాతలుగా రామ్ భారధర్ దర్శకత్వంలో దేవర పల్లి రేవంత్ ఎల్ఎస్ ఘోస్ హిరో హిరోయిన్లు గా



లుక్ విడుదల చేశారు ఈ సందర్భంగా కోదండరామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ 'మంచి కాన్సెప్ట్ తో రాబోతున్న ఈ సినిమా తప్పకుండా విజయం సాధించాలి అన్నాడు. హిరో రేవంత్ దేవరపల్లి మాట్లాడుతూ 'లవ్, హారర్ ఎంటర్టైన్ తో రాబోతున్న మా సినిమా ఫస్ట్ లుక్ కోదండరామిరెడ్డి గారు విడుదల చెయ్యడం సంతోషంగా ఉంది. త్వరలో మా సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. నేను ప్రేమికుడ్ని సినిమా అందరికీ నచ్చే ప్యామిలీ సినిమా అవుతుంది అన్నాడు. ఈ సినిమాకు సినీ మాటోగ్రఫీ ప్రసాద్ ఈడర్, ఎడిటర్ నందమూరి హరి, ఆర్ట్ విజయకృష్ణ, ప్రొడ్యూసర్ అనివామ్, డాన్స్ బండ్ల రామా రావు.

కాబోతోంది. ఈ చిత్రంలో అభిరామి, మురళీ శర్మ, అజయ్ ఘోష్, రమేష్ ఇందిరా, విష్ణు ఓయ్, మురళీధర్ గౌడ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. అందరి ప్రశంసలు అందుకున్న వరదా లాంటి విభిన్నమైన చిత్రం తర్వాత ఆనంద్ మీడియా బ్యానర్ పై ప్రొడ్యూసర్స్ శ్రీనివాసులు బి.వి., విజయ్ దొంకాడ, శ్రీధర్ ముక్తవ నిర్మిస్తున్నారు. పీఎస్ సునీల్ షర్మాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ రోజు "సుధీర్స్ జోకర్" మేకర్స్ ఇంటర్నెట్ అప్లైట్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రంలోని ఓ కీలక పాత్రలో ప్రముఖ నటి అభిరామి నటిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. "సుధీర్స్ జోకర్" సినిమాలో అభిరామి గాయత్రి దేవి పాత్రలో ప్రేక్షకుల్ని అలరించబోతోంది. ఈ అవార్డు మెంట్ సందర్భంగా అభిరామి పోషిస్తున్న గాయత్రి దేవి క్యారెక్టర్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. 'అమ్మకు ఇచ్చిన మాట చిరకాలం మిగిలి పోతుంది..' అంటూ ఈ పోస్టర్ పై రాసిన క్యాప్షన్ హాట్ బింగ్ గా ఉంది.

ఇక్కడికి వచ్చి మా సినిమాకు సపోర్ట్ చేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. మా మొదటి పాటకు మీరు అందించిన ఆదరణలాగా, ఈ కొత్త పాటను కూడా ఆదరిస్తున్నందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఈ పాటను కూడా రిల్స్ ద్వారా వైరల్ చేసే మరింత మంది ప్రేక్షకులకు చేరాలా చేయాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను. మా దర్శకుడు హరి గారు ఈ సినిమాను ఎంతో అద్భుతంగా తెరకెక్కించారు.

## "సుధీర్స్ జోకర్" లో నటి అభిరామి

**వృదయం సినిమా:** సుధీర్ హిరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "సుధీర్స్ జోకర్". బిగ్ బాస్ ఫేమ్ అయిపో ఈ చిత్రంతో హిరోయిన్ గా పరిచయం



## "నిరమ్" ట్రైలర్, ఆడియో లాంఛ్



**వృదయం సినిమా:** ముగన్ రామ్, ప్రీతి అస్థాని, తాన్వా హోష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినిమా "నిరమ్". ఈ చిత్రాన్ని కె. స్పీర్ సినీమాన్ సమర్పణలో యూనిట్ ఆఫ్ కె స్పీర్ వెంచర్స్ బ్యానర్ పై కె. బిందుమాధవి నిర్మిస్తున్నారు. పి.రాజేష్ కో ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. సరికొత్త ఇన్వెస్టిగేటివ్ డ్రెమ్ ట్రైలర్ మాదిరి దర్శకుడు బలరామ్ కృష్ణ రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమా త్వరలో గ్రాండ్

డియేట్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. ఈ రోజు "నిరమ్" సినిమా తెలుగు ట్రైలర్, ఆడియో లాంఛ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో లిరిసిస్ట్ భారతిబాబు మాట్లాడుతూ - ఈ చిత్రంలో నేను రెండు సాంగ్స్ రాశాను. వనమాలి గారు రెండు సాంగ్స్ రాశారు. డైరెక్టర్ బలరామ్ కృష్ణ గారికి తెలుగు బాగా తెలుసు. ఆయన మాతో మంచి సాంగ్స్ రాయించుకున్నారు.