

గ్రేటర్ హైదరాబాద్

బొల్లారంలో ఘనంగా బోనాల వేడుకలు



జిన్నారం ఆగస్టు 9(పుడయం ప్రతినిధి)
బోనాల వేడుకల్లో భాగంగా బొల్లారం డివిజన్ పరిధిలోని ఐడిఎ బొల్లారం కాలనీలో జిన్నారం మాజీ ఎంపీపీ కొలన్ రవీందర్ రెడ్డి,బొల్లారం ఓసీబిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బత్తుల శ్రీశైలం ఆధ్వర్యంలో భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా బోనాల ఉత్సవా లను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ ప్రజలతో కలిసి పార్లోని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి శ్రీ శ్రీ శ్రీ నల్ల బోనమ్మ అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.
మన పూర్వీకుల నుంచి కొనసాగుతున్న ఈ గొప్ప సంప్రదా యాలను భావితరాలకు అందిస్తూ తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని నాయకులు మాజీ ఎంపీపీ రవీందర్ రెడ్డి అన్నారు .ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ యాదగిరి గౌడ్, స్థానిక నాయకులు పరశురామ్, చిరంజీవి, సవీర్ రెడ్డి, శివకృష్ణ హరి కృష్ణ, ప్రతాప్ రెడ్డి, పురుషోత్తం, వర్ధి రాము, విశ్వ ఆగర్వాల్, కాలనీ ప్రజలు, పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



భవాని మాత ఆలయంలో

ముచ్చకుర్తి ప్రభాకర్ దంపతుల ప్రత్యేక పూజలు

ముషీరాబాద్,ఆగస్టు 09(పుడయం)
ఆషాఢమాసం బోనాల పండుగను పురస్కరించుకొని చిక్కడపల్లి ఎవేకేసగర్లోని శ్రీ భవాని మాత ఆలయంలో ఆదివారం ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ముషీరాబాద్ బీఆర్ఎస్ పార్టీ మీడియా ఇన్‌చార్జ్ ముచ్చకుర్తి ప్ర భాకర్ దంపతులు ఆలయాన్ని సందర్శించి భవాని మాతకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రజలందరూ సుఖశాంతంతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ప్రార్థించారు. బోనాల పండుగ సందర్భంగా ఆలయంలో భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు, అమ్మవారి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించగా, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.అనంతరం ఆలయ పూజారి ముచ్చకుర్తి ప్రభాకర్ దంపతులకు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి ఆశీర్వదించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ పరిసరాలు భక్తుల సందడితో ఆధ్యాత్మిక తోభవన సంతరించుకున్నాయి.

కాజిపల్లి గ్రామ రోడ్డు గుంతలమయం

జిన్నారం ఆగస్టు 9 (పుడయం ప్రతినిధి)
గడ్డపోతారం మునిపాలెట్రీ పరిధి లోని కాజిపల్లి గ్రామంలోని ప్రధాన రహదారి భారీ వర్షాలకు గుంతల మయంగా మారింది. రహదారిపై గుంతలు ఏర్పడి వరద నీరు లు వడంతో స్థానికులు రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటు న్నారు. మోకాళ్ళ లోతు లో నీరు నిలవడంతో రాత్రింబవళ్లు ప్రయాణించాలంటే భయాందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గుంతల మయంగా మారిన రోడ్డును సీసీ రోడ్డుగా మా



ర్సాలిని స్థానికులు అధికారులను కోరుతున్నారు.

జిన్నారం పంట పొలాల్లో సందడి చేసిన జాతీయ పక్షి నెమలి

జిన్నారం ఆగస్టు 9 (పుడయం ప్రతినిధి)
జిన్నారం అక్బుమ్మచెరువు షాకరు కొమ్మ సమీపంలోని వ్యవసాయ క్షేత్రాల్లో ఆదివారం సాయంత్రం జాతీయ పక్షి నెమలి సందడి చేసింది. వచ్చని పంట పొలాల్లో నెమలి రాకను గమనించిన ప్రకృతి ప్రేమికులు వాహనదారులు కాసేపు ఆగి నెమలి దృశ్యాలను సెల్ ఫోన్లలో బిందెంచి సంబరపడ్డారు. కాగా పచ్చదనం వెల్లి విరుస్తుండడంతో నెమళ్లు వ్యవసాయ క్షేత్రాల్లో కనువిందు చేయడం జరుగు తుందని రైతులు చెబుతున్నారు. మరో విశేషం ఏమిటంటే జిన్నారం మండలంలో అందుర్, కొడవంటి, మంగంపేట, సోలక్కల్లి, రాళ్లకలకర్తి, జిన్నారం గ్రామాలు నెమళ్లకు ఆవాసాలుగా మారాయి.



తోల్కూట్లలో ఘనంగా బోనాల పండుగ

చేవెళ్ల ఆగస్టు 9(పుడయం)
మొయినాబాద్ మండల పరిధిలోని తోల్కూట్ల గ్రామంలో ఆదివారం పోవమ్మ మైసమ్మ బోనాల పండుగను గ్రామస్థులు ఘనంగా నిర్వహించారు.బోనాల పండుగ సందర్భంగా మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా బోనాల సమర్పించి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.గ్రామస్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన బోనాల పండుగ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ చేవెళ్ల నియోజకవర్గం లేబర్ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి శంకర్ గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి గ్రామ ప్రజలకు బోనాల



పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గ్రామంలో బోనాల పండుగను పురస్కరించుకుని భక్తులు, మహిళలు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనడంతో సందడి నెలకొంది.సంప్రదాయ పద్ధతిలో బోనాలు సమర్పిస్తూ అమ్మవారిని

కోలిచారు. శివశంకర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ...గ్రామ ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని,పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు.



అమీన్ పూర్ లో సంబరంగా ఆషాఢ మాస బోనాలు అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలి

:కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్.
అమీన్ పూర్ ఆగస్టు 09. పుడయం .
అమీన్ పూర్: ఆషాఢ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని అమీన్ పూర్ డివిజన్ పరిధిలోని హెచ్ఎంఓ కాలనీ, శ్రీవాణి నగర్ కాలనీల్లో ఆషాఢ బోనాల ఉత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో

ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక మహిళలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారికి బోనాల సమర్పించారు. ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు, హారతులు నిర్వహించి అమ్మవారిని భక్తిశ్రద్ధలతో కొలిచారు.ఈ కార్యక్రమానికి పటాన్ చెరు

నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్ హాజరై అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానికులు కాట శ్రీనివాస్ గౌడ్ ను ఘనంగా స్వాగతించి, శాలువాతో సన్మానించారు.

ఫేక్ సర్టిఫికెట్లు తేలితే ఉద్యోగం రద్దు చేయాలి

చిన్నకోడూర్ .పుడయం
చిన్నకోడూర్ మండలంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామకాల్లో నకిలీ ప్రుపత్రాల వ్యవహారాలకు తావులేకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని సమాచార హక్కు చట్టం పరిరక్షణ కమిటీ వ్యవస్థాపక జాతీయ అధ్యక్షులు శ్రీ జంగిటి శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ డిమాండ్ చేశారు.ప్రభుత్వంలోని అన్ని శాఖల్లో సమగ్ర సర్టిఫికేట్ వెరిఫికేషన్ పని చేపట్టాలి, ఫేక్ సర్టిఫికెట్లతో ఉద్యోగాలు పొందిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి బి.జె.పీ.ఎం జూనియర్ రిక్రూట్మెంట్ సర్టిఫికెట్ల వెరిఫికేషన్కు సంబంధించిన అంశాలు వెలుగులోకి వచ్చిన నేపథ్యంలో కేవలం ఒక శాఖకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వంలోని అన్ని శాఖలు, అన్ని ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామకాల్లో సర్టిఫికెట్లను సమగ్రంగా షునపరిశీలించాలని ఆయన కోరారు ఆడిషన్లలో నకిలీ ప్రుపత్రాలను తయారు చేసిన వ్యక్తులు సంస్థలు లేదా వారి వెనుక ఉన్న వ్యవస్థలకు కూడా సమగ్ర విచారణ జరిపి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు.అందువల్ల ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో పనిచేస్తున్న ప్రతి ఉద్యోగి విద్యార్థతలు,కులం,స్థానిక ఉద్యోగ నియామకాల్లో పాదరద్దత అవసరం ప్రభుత్వ ఉద్యోగం అనేది వేలాది మంది నిరుద్యోగ యువత కల ఎంతో మంది ఆధ్వర్యలను సంవత్సరాల తరబడి కప్పబడి వదిలి పోటీ పోకల్లు రాసి ఉద్యోగాలు సాధిస్తున్నారని, అలాంటి పరిస్థితుల్లో నకిలీ లేదా తప్పుడు ప్రుపత్రాలతో ఎవరైనా ఉద్యోగం సర్టిఫికెట్లను దళలవారిగా వెరిఫికేషన్ చేయాలి అన్ని ఉద్యోగం నియామక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి అన్ని శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు



అయితే, చట్ట ప్రకారం ఉద్యోగం రద్దు చేయడంలో పాటు సంబంధిత వ్యక్తులపై క్రి మినల్ కేసులు నమోదు చేసి, ఇప్పటివరకు పొందిన ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలు,వేతనాలు తదితర అంశాలపై కూడా నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.అధికారుల పాత్రలను విచారణ జరపాలి నకిలీ ప్రుపత్రాల ఆధారంగా ఎవరైనా ఉద్యోగం పొందినట్లు నిర్ధారణ అయితే, వాటిని పరిశీలించిన సమయంలో అధికారుల నిర్లక్ష్యం, నియామక ప్రక్రియలో ఎక్కువైన అక్రమాల జరిగినట్లు తేలితే సంబంధిత అధికారుల బాధ్యతను కూడా నిర్ధారించాలి ఆయన అన్నారు.నిరుద్యోగ యువతకు న్యాయం చేయాలి నిజాయితీగా వదిలి, అర్హత సాధించి ఉద్యోగం కోసం ఎదురుచూస్తున్న నిరుద్యోగులకు న్యాయం చేయాలంటే ప్రభుత్వ ఉద్యోగ నియామకాల్లో 100 శాతం పాదరద్దత అవసరం చేయాలి అన్ని ఉద్యోగం నియామక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి అన్ని శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు

లారీ దర్వాజా బోనాల హైదరాబాద్ ఆధ్యాత్మిక వైభవానికి ప్రతీక

• హైకోర్టు సీనియర్ న్యాయవాది పెద్దగోపి జిన్నారం రమాదేవి శివకుమార్ గౌడ్ దంపతులు పుడయం . శివ్వంపేట ఆగస్టు 9....
మెదక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండల పరిధిలోని గూడూరు గ్రామ వాస్తవ్యులు ప్రముఖ సంఘ సేవకులు హైకోర్టు సీనియర్ న్యాయవాది పెద్దగోపి జిన్నారం రమాదేవి శివకుమార్ గౌడ్ దంపతులు అమ్మవారి బోనం తమ సత్తిన ఎత్తుకొని మొట్టమొదటిసారిగా, అనంతరం సంస్కృతి గురించి వివరిస్తూ తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల,భక్తివిశ్వాసాలకు ప్రతిబింబంగా నిలిచే పండుగల్లో బోనాలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.ఆషాఢమాసంలో అమ్మవారికి భక్తిశ్రద్ధలతో బోనం సమర్పించడం తెలంగాణ ప్రజల ఆచారం. హైదరాబాద్ జరిగే బోనాల ఉత్సవాల్లో లారీ దర్వాజా సీం హవాహినీ మహంతాళి అమ్మవారి ఆత్మంత ప్రసిద్ధి చెందినవిగా పేరుగాంచాయి. **లారీ దర్వాజా మహంతాళి అమ్మవారు** హైదరాబాద్ పాతబస్స్ స్టాండ్లోని లారీ దర్వాజా సీంహవాహినీ మహంతాళి అమ్మ వారి ఆలయం భక్తులకు ఎంతో పవిత్రమైన క్షేత్రంగా భావింపబడుతుంది. ఆషాఢ మాసంలో జరిగే బోనాల సందర్భంగా ఆలయం పరిసరాల భక్తులతో కిటకిటలాడు తాయి.అమ్మవారిని మహాంతాళి స్వయానగా కొలుస్తూ భక్తులు తమకుంబాల ఆరోగ్యం, బిచ్చం,శాంతి,సౌభాగ్యం కోసం మొక్కులు చెల్లించుకుంటారు. **బోనం లంటి ఎవరి?** **‘బోనం’ అనే పదం ‘భోజనం’ అనే పదం నుంచి వచ్చిందని సాధారణంగా చెబుతారు. అమ్మవారికి నైవేద్యంగా సమర్పించేందుకు మహిళలు కొత్త మల్ల లేదా లోహ పాత్రలో ఆస్సం, పాలు, బెల్లం వంటి వర్షాలతో నైవేద్యం సిద్ధం చేస్తారు.** **ఆ బోనం పాత్రను పసుపు, కుంకుమ, వేప ఆకులతో అలంకరించి తలపై పెట్టుకుని**



మహిళలు భక్తిశ్రద్ధలతో అమ్మవారి ఆలయ సమీపంలోని తీసుకువస్తారు.ఇది కేవలం ఒక నైవేద్యం మాత్రమే కాదు—అమ్మవారిపై భక్తి, కృతజ్ఞత, కుటుంబ క్షేమం కోసం చేసే ప్రార్థనకు ప్రతీక. **మహిళల భక్తి - బోనాల ప్రత్యేకత** **లారీ దర్వాజా బోనాల్లో మహిళల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమైనది. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి, తలపై బోనం పెట్టుకుని మహిళలు ఊరేగింపుగా అమ్మవారి ఆలయానికి చేరుకోవడం ఉత్సాహానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణ.** **పసుపు, కుంకుమలతో అలంకరించిన బోనం, వేప ఆకులు, మంగళ వాయిద్యాల, పోకరా జుల నృత్యాలు—ఇవన్నీ కలిసి తెలంగాణ జానపద సంస్కృతికి అద్భుతమైన రూపాన్ని చూపుతాయి.** **పోకరాజుల నృత్యం** **బోనాల ఉత్సవంలో పోకరాజులు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తారు. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి, చేతిలో కొరడా పట్టుకుని ఉత్సాహంగా నృత్యం చేస్తూ ఊరేగింపులో పాల్గొంటారు. పోకరాజులను అమ్మవారి సోదరుడిగా భావించే జానపద సంస్కృతికి అద్భుతమైన రూపాన్ని ఇచ్చే భక్తుల సమృద్ధి.** **వేపాకు, పసుపు, కుంకుమల ప్రధానత** **బోనాల సందర్భంగా వేపాకు కుంకుమలతో ప్రార్థనాత్మక ఉంటుంది. వేపను పవిత్రతకు, ఆరోగ్యానికి ప్రతీకగా భావించే సంప్రదాయం ఉంది. బోనం పాత్రను పసుపు, కుంకుమలతో అలం**

కరించడం ద్వారా అమ్మవారి శక్తి స్వరూపాన్ని ఆరాధిస్తారు. మహిళలు తమ ఇళ్లలో తయారు చేసిన బోనాన్ని తలపై పెట్టుకుని అమ్మవారికి సమర్పించడం శరతరాలగా వస్తున్న ఆచారం రంగం - భక్తి విశ్వాసాలానికి ప్రత్యేక పట్టుపైదరాబాద్ బోనాల ఉత్సవాల్లో రంగం కూడా ఒక ముఖ్యమైన సభదాయ కార్యక్రమం. అమ్మవారి ప్రతినిధిగా భావించే మహిళ భక్తుల సమస్తంలో భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన సూచనలు చేస్తే ఆచారం దీనిలో కనిపిస్తుంది.ఇది తెలంగాణ జానపద ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయంలో ప్రత్యేకమైన అంశంగా నిలిచింది.లారీ దర్వాజా బోనాలు - భక్తి మాత్రమే కాదు, సంస్కృతి కూడా లారీ దర్వాజా బోనాలు హైదరాబాద్ నగరంలోని తెలంగాణ సంస్కృతికి ఒక జీవంతమైన ప్రతిరూపం. ఈ ఉత్సవంలో భక్తి, జానపద కళలు, సంగీతం, నృత్యం, సంప్రదాయ ఆచారాలు ఒకే తీరు కలుస్తాయి.వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు తరలివచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకుని బోనాలు సమర్పిస్తారు. పాతబస్స్ వీధులు పండుగ వాతావరణంతో కళకళలాడుతాయి.

అమ్మవారి ఆశీస్సులు **బోనాల సందర్భంగా భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని తమ కుటుంబాలకు ఆరోగ్యం, ఆనందం, బిచ్చం ప్రసాదించాలని ప్రార్థిస్తారు.** **“అమ్మవారి కృప ఉంటే అన్నీ శుభాల్లో” అనే విశ్వాసంతో భక్తులు మొక్కులు చెల్లించుకుంటారు.** *** లారీ దర్వాజా బోనాలు తెలంగాణ ఆత్మను ప్రతిబింబించే మహాభక్తమైన ఆధ్యాత్మిక-సాంస్కృతిక ఉత్సవం.*** **ఇది కేవలం ఒక పండుగ కాదు; శరతరాలగా కొనసాగుతున్న సంప్రదాయాలకు, అమ్మవారిపై ప్రజలకున్న ఆదరణలకు మైన విశ్వాసాలతో ప్రతీ కుటుంబంలో సుఖశాంతిలు, ఆరోగ్యం, సౌభాగ్యం, ధర్మం వెల్లివిరియాలని కోరుకుంటుంది అని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్థులు భక్తులను చల్లగా చూడాలని, పంటలు**

గండిపేట్ లో ఘనంగా బోనాల పండుగ

అమ్మవారిని దర్శించుకున్న భక్తులు

● భక్తులకు ఇబ్బందులు లేకుండా పోలీసుల బందోబస్తు.
గండిపేట్ గౌడ్ పీసీ, రాఘవేందర్ హెచ్ సి పర్యవేక్షణ
● భక్తిశ్రద్ధలతో బోనాల సమర్పణ.
కోరిన కోరికలు నెరవేరాలని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు గండిపేట్ ఆగస్టు 09(పుడయం)
గండిపేట్ లో ఈరోజు బోనాల పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా బోనాలను తీసుకువచ్చి అమ్మవారికి సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. కోరిన కోరికలు నెరవేరుతాయని, అమ్మవారి ఆశీస్సులతో కుటుంబాల్లో సుఖ సంతోషాలు కలుగుతాయని భక్తులు విశ్వసిస్తూ ప్రతి ఏడాది బోనాల పండుగను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. పండుగ సందర్భంగా ఆలయ పరిసరాలు భక్తుల రద్దితో సందడిగా



మరాయు భక్తుల సంఖ్య అధికంగా ఉండటంతో ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా న్యాయగిరి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో పోలీసులు ప్రత్యేక బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. నిరంజన్ గౌడ్ పీసీ, రాఘవేందర్ హెచ్ సి ఆధ్వర్యంలో పోలీసు సిబ్బంది భక్తుల రాకపోకలను పర్యవేక్షించారు. ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా, రద్దీని నియంత్రిస్తూ పోలీసులు అప్ర

మత్తంగా విధులు నిర్వహించారు. మహిళలు, వృద్ధులు, చిన్నారులు ప్రశాంతంగా అమ్మవారిని దర్శించుకునేలా భద్రత ఏర్పాటు చేపట్టారు. పోలీసుల బందోబస్తుతో బోనాల పండుగ ప్రశాంత వాతావరణంలో కొనసాగింది.బోనాల పండుగ సందర్భంగా భక్తులు ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో అమ్మవారిని దర్శించుకుని బోనాలను సమర్పించారు. తమ కుటుంబాల క్షేమం, ఆరోగ్యం, సుఖసంతోషాల కోసం అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. ప్రతి సంవత్సరం నిర్వహించే ఈ బోనాల పండుగలో పాల్గొని అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందడం ఆనవాయితీగా కొనసాగుతోందని భక్తులు తెలిపారు. పండుగ సందర్భంగా గండిపేట్ లో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. పోలీసుల సమర్థవంతమైన బందోబస్తు, భక్తుల సహకారంతో బోనాల పండుగ ఎలాంటి అమాంఘనీయ సమస్యల లేకుండా ఘనంగా జరిగింది.

చిలకలగూడ కట్టమైసమ్మ ఆలయంలో

మంత్రి పొంగులేటి ప్రత్యేక పూజలు



● ఆదం సంతోష్ కుమార్ తో కలిసి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న మంత్రి



బోనాల పండుగ సందర్భంగా చిలకలగూడలోని కట్టమైసమ్మ ఆలయంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార & పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. సికింద్రాబాద్ ఆ సెంట్రల్ నియోజకవర్గం కాంటిన్యూటి ఎమ్మెల్యే, ఇన్ చార్జ్ ఆదం సంతోష్ కుమార్ లో కలిసి మంత్రి పొంగులేటి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తరఫున అమ్మవారికి పట్టు వస్త్రాలను సమర్పించి, భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందారు. రాష్ట్ర ప్రజలు, ముఖ్యంగా సికిం

ద్రాబాద్ నియోజకవర్గ ప్రజలు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో, శాంతి, సౌభాగ్యాలతో ఉండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు.బోనాల పండుగ తెలంగాణ రాష్ట్ర సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలుస్తుందని, ప్రజలందరూ భక్తిశ్రద్ధలతో, సోదరభావంతో పండుగను జరుపుకోవాలని వారు ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పూజారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలి రైతుల్లో కొత్త వెలుగులు నింపాలి



● అమ్మవారి దయతో లన్నింటి శుభం జరగాలి...
● ప్రజలంత సుఖభిక్షంగా ఉండాలి
● మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే హరిష్ రావు పూరిష్ రావు పుడయం, సిద్దిపేట ప్రతినిధి
వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని.. రైతుల్లో కొత్త వెలుగులు నింపాలని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరిష్ రావు యేటా వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. అమ్మవారి కృపతో అన్నింటా శుభం జరగాలని,

జరిగిన పోవమ్మ దేవాలయ ఆషాఢ మాస బోనాల ఉత్సవాల్లో హరిష్ రావు పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా హరిష్ రావు గారు మాట్లాడుతూ..ఆషాఢ మాసం లో అమ్మవారి బోనాల కార్యక్రమం లో పాల్గొనడం సంతోషం గా ఉందన్నారు. అమ్మవారి దయతో ఈ యేటా వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. అమ్మవారి కృపతో అన్నింటా శుభం జరగాలని,

ప్రజలంతా సుఖిక్షంగా ఉండాలన్నారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ జక్కుల శ్రీలత శ్రీనివాస్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జక్కుల కనకయ్య, రఘురాములు, మధు, గ్రామ పెద్దలు జక్కుల సిద్దిరాములు, మెదురుల మల్లేశం, పెంబర్ల కనకయ్య, శ్రీనివాస్, శంకరయ్య, సర్పిములు, కనకయ్య, జగన్, యాదగిరి, సత్యనారాయణ, గ్రామ యువత, మహిళలు, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

గంగాపూర్ లో ఘనంగా ఊరడమ్మ తల్లి బోనాల పండుగ

ఝరాసంగం, ఆగస్టు 9 (పుడయం):
ఝరాసంగం మండలం గంగాపూర్ గ్రామంలో గ్రామ దేవత ఊరడమ్మ తల్లి బోనాల పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. గ్రామ సర్పంచ్ పహుజన్ బి. ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ వేడుకల్లో గ్రామ మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని బోనాలను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఊరడమ్మ తల్లికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించి, ఆలయాన్ని పరిసరాల, తోరణాలతో సమదంగా అలంకరించారు. అనంతరం మహిళలు బోనాలను సత్తిన సత్తిన దస్త్ర వాయిద్యాల సమయం ఊరేగింపుగా ఆలయానికి చేరుకున్నారు. ఆలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేసి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ పహుజన్ బి. ఉపసర్పంచ్ ఇబ్రహీం పటేల్, మాజీ



సర్పంచ్ శివరాజ్ పాటిల్, మాజీ ఉపసర్పంచ్ ఉమ్మేషపేల్,మల్లేశ్వరి పాటిల్, సహజ పాటిల్, సబీ పటేల్, బాబామియా పటేల్, మల్లన్న పాటిల్, ప్రదీప్ పాటిల్, బి. అంబేద్కర్, బి. బాబు, బి. యాదయ్య తో పాటు గ్రామ పెద్దలు, మహిళలు, చిన్నారులు, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు



జాతీయం- అంతర్జాతీయం



జార్జండ్ ప్రభుత్వానివి రాజకీయ కుట్రలు



రాంచీ, ఆగస్టు 09 (ఎ.ఎం.ఎస్) : నిరసన చేపడుతున్న విద్యార్థుల తరపున ప్రతినిధులతో ఆదివారం ఆరోవిడత చర్చలు చేపట్టేందుకు జార్జండ్ ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. మొదటి ఐదు విడతల చర్చలు విఫలమైన సంగతి తెలిసిందే. రాష్ట్రంలో నియామక పరీక్షలలో జరిగిన అవకతవచకలకు వ్యతిరేకంగా నిరసన తెలుపుతున్న అభ్యర్థులతో తాజా చర్చలు జరుపుతున్నట్లు జార్జండ్ ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. చర్చలు విఫలం కావడంతో ఆందోళన చేపడుతున్న విద్యార్థులు జార్జండ్ ప్రభుత్వం “రాజకీయ కుట్రలు ”

- సంస్కరణల మంచ్ ఆగ్రహం
- ఆరో విడత చర్చల కొనసాగింపు
- జెఎల్కెఎం నేత జైరామ్ మహతో ఒక రోజు నిరాహార దీక్ష

విభజనలు సృష్టించేందుకు ఈ విధంగా వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు. ఎన్ఎస్యూఐ నుండి వినతిపత్రాలు ఎందుకు స్వీకరించారని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. వారి డిమాండ్లు తెలియదని, వారు నిరసనలో పాల్గొనలేదని అన్నారు. ప్రభుత్వం కుట్రలు వస్తుతా.. ఈ ఉద్యమాన్ని 23 వర్గాలుగా చీల్చడానికి ప్రయత్నిస్తోంది” అని ఆయన ఆరోపించారు. రాంచీలోని జైపాల్ సింగ్ ముండా స్టేడియంలో జెఎస్సీజెఎన్ఎస్సీ అభ్యర్థులు నిరసనలు చేపడుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఆదివారం వైద్యుల బృందం నిరసనకారణం ఆరోగ్యాన్ని పరిశీలించింది. వారు ఆస్పత్రిలో చేరేందుకు నిరాకరించారని వైద్యుల బృందానికి నేతృత్వం వహిస్తున్న ఎఫ్ సిన్హా తెలిపారు. జార్జండ్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (జెపిఎస్సీ), జార్జండ్ స్టాఫ్ సెలక్షన్ కమిషన్ (జెఎస్సీఎస్సీ) నిర్వహించిన పరీక్షలలోని అక్రమాలపై నిరసన తెలుపుతున్న విద్యార్థులకు మద్దతుగా, జార్జండ్ లోకేతాంత్రీక్ క్రాంతికారి మోర్చా (జెఎల్కెఎం) ఎమ్మెల్యే జైరామ్ మహతో ఆదివారం రాంచీలో ఒక రోజు నిరాహార దీక్ష చేపట్టారు.

జార్జండ్లో పోటీ పరీక్షల నిర్వహణ, నియామక ప్రక్రియపై విద్యార్థులు, యువతలో పెరుగుతున్న అసంతృప్తిని ప్రస్తావిస్తూ, రాంచీలో జెపిఎస్సీజెఎన్ఎస్సీ అభ్యర్థులు చేస్తున్న నిరసన ఒక ప్రజా ఉద్యమంగా మారిందని జెడి(యు) జాతీయ ప్రతినిధి రాజీవ్ రంజన్ ప్రసాద్ ఆదివారం పేర్కొన్నారు.

మమతా బెనర్జీ కారుపై దాడి

- త్వటిలో తప్పిన ప్రాణాపాయం
- ఈ ఘటనలో తమకెలాంటి సంబంధం లేదన్న బీజేపీ కలకత్తా, ఆగస్టు 09 (ఎ.ఎం.ఎస్):



ప్రధాని మోడి స్పందించాలి

● అయోధ్య విరాళాలపై ముఖ్యమంత్రి
స్వాగతి, ఆగస్టు 09 (ఎ.ఎం.ఎస్): రామ్ మందిర్ విరాళాల పోరీపై ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడి సభలో స్పందించాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ జాతీయ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఆదివారం డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలు తరచున ప్రతిపక్షం ఈ అంశాన్ని లేవనెత్తించిన ఆయన పేర్కొన్నారు. అలయంలో భద్రపరిచిన నగలు, వెండి, బంగారం, నగదు, ఇతర విలువైన వస్తువుల అవహరణ

రన్వేపై అదుపు తప్పిన విమానం



● సురక్షితంగా బయటపడ్డ ఫైర్లు
పుణే, ఆగస్టు 09 (ఎ.ఎం.ఎస్): మహారాష్ట్ర పుణేలో ఆదివారం విమానం ప్రమాదం చోటుచేసుంది. మధ్యాహ్నం బారామతి విమానాశ్రయంలో ఒక ఫ్రైవేట్ కంపెనీకి చెందిన శిక్షణా విమానం కాలిపోయింది. విమానంలో ఉన్న ఇద్దరు ఫైర్లుకు సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. ఇద్దరికీ ఎలాంటి గాయాలు కాలేదని సంబంధిత అధికారులు తెలియజేశారు. ప్రమాదం ధాటికి స్వల్పంగా విమానం దెబ్బ తిన్నంది. ల్యాండ్ అయ్యే క్రమంలో ఒక్కసారిగా విమానం అదుపు తప్పి ప్రమా

కారుపై దాడి చేశారని, ఈ దాడిలో త్వటిలో ప్రాణాపాయం తప్పిందని ఆమె తెలియజేశారు. ఈ దాడిని ఆ రాష్ట్ర బీజేపీ ఖండించింది. ఈ ఘటనతో తమకు ఎలాంటి పాత్ర లేదని స్పష్టం చేసింది. పోలీసు కస్టడిలో మరణించాడని ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఆ పార్టీ కార్యకర్త ఇంటికి వెళ్తున్న హోలీస హోల్లో మార్గంలో బెనర్జీ కారుపై ఒక్కసారిగా దాడులు జరిగాయి.

డిప్యూటీ సీఎం కాన్వాయ్ ఢీకొని వ్యక్తి మృతి

● జమ్మూలో ఘటన
● కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు
శ్రీనగర్, ఆగస్టు 09 (ఎ.ఎం.ఎస్): వేగంగా వెళ్తున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి కాన్వాయ్ లోని వాహనం ఢీకొని ఓ వ్యక్తి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన జమ్మూ నగర శివార్లలోని గొంగ్లా ప్రాంతంలో శనివారం రాత్రి చోటుచేసుకుంది. జమ్మూ కాశ్మీర్ ఉప ముఖ్యమంత్రి సురీందర్ చౌదరి కాన్వాయ్ కి చెందిన సాధారణంగా రోడ్డు దాటుతుండగా

వీక్లీ ఆఫ్ కూడా ఇవ్వని యాజమాన్యం

కర్నాటకలో యువతి అత్యవస్థ
మైసూరు, ఆగస్టు 09 (ఎ.ఎం.ఎస్): కర్నాటకలోని మైసూరులో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. పై అధికారి వేధింపులు, మితిమీరిన పని ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక ఓ యువతి అత్యవస్థకు పాల్పడింది. గత నాలుగు నెలలుగా తనకు కనీసం వారాంతపు

ఆటగాళ్లకు గాయాలపై బీసీసీఐ ఆందోళన

ముంబయి, ఆగస్టు 09 (ఎ.ఎం.ఎస్): భారత క్రికెట్ జట్టులో పెరుగుతున్న ఆటగాళ్ల గాయాల సమస్యపై బీసీసీఐ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో, బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజీత్ సైకియా బెంగళూరులోని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్లో ఒక పీవీఎస్ లక్ష్యభేదీ ఆదివారం అత్యవసరంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ భేటీలో ప్రధాన కోచ్ గతము గంధీర్,

పుట్ బాల్ స్టార్ మెసీకి పితృవియోగం

బ్యూస్ ఎయిర్స్, ఆగస్టు 09: అర్జెంటీనా పుట్ బాల్ స్టార్ లియోనల్ మెస్సి తండ్రి హోర్హే మెస్సి శనివారం కన్నుమూశారు. 68 ఏళ్ల హోర్హే.. కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ఆయన కన్నుమూశారు. మెస్సి పుట్ బాల్ లో పెద్ద స్టార్ గా ఎదగడం లో హోర్హేపే కీలక పాత్ర పోషించారు. మెస్సికి ఏజెంట్ గా నాడు. అతడి వ్యాపార వ్యవహారాలు చూసుకున్నారు. మెస్సి ప్రపంచకప్ ముగిసిన అనంతరం కొన్ని రోజులు తన తండ్రితో గడిపారు. వారం కిందే ఇంటర్ మర్యాది క్లబ్ తో చేరాడు. హోర్హే మృతికి దక్షిణ అమెరికా పుట్ బాల్ సమాఖ్య సంతాపం తెలిపింది.



యుద్ధం నుంచి వైదొలగాల్సిందే

- అమెరికా జాయింట్ చీఫ్స్ చైర్మన్ కెయిన్ వ్యాఖ్యలు
- మంత్రులు, అధికారులకు మార్గనిర్దేశం
- ట్రంప్ సలహాదారులతో రహస్య భేటీలు
- వాస్తవాలను గ్రహించిన అగ్రరాజ్యం

వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 09 : ఇరాన్ యుద్ధం నుంచి అమెరికా వైదొలగాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉన్నదని సాయుధ దళాలలో అత్యున్నత స్థాయి సైనికాధికారి అయిన జాయింట్ చీఫ్స్ చైర్మన్ జనరల్ డాన్ కెయిన్ అభిప్రాయపడ్డారు. అమెరికా జాయింట్ చీఫ్స్ చైర్మన్ దేశాధ్యక్షుడికి, రక్షణ మంత్రికి సైనిక వ్యవహారాలలో సలహాదారుగా ఉంటారు. యుద్ధం నుంచి బయటికి రావాల్సిన అవసరాన్ని ఆయన గత కొన్ని వారాలుగా ట్రంప్ సన్నిహితులకు రహస్యంగా నొక్కి చెబుతున్నారని విశ్లేషణీయ వర్గాలు తెలిపాయి. సంయుక్తలను తీవ్రతరం చేయడానికి అందుబాటులో ఉన్న సైనిక మార్గాలు వికటించే అవకాశం ఉన్నదని, కేవలం గగన తల దాడులతో ట్రంప్ నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాలు సాధించడం కష్టమని ఆయన తేల్చిచెబుతున్నారు. “యుద్ధం నుంచి వైదొలగి దారి కోసం కెయిన్ ఎదురు చూస్తున్నారు” అని ఓ అధికారి వ్యాఖ్యానించారు.

యుద్ధం ఓ కూడలికి చేరుకున్నదని కెయిన్ మాత్రమే కాదు... అనేక మంది సీనియర్ అధికారులు కూడా అభిప్రాయపడుతున్నారు. యుద్ధాన్ని తీవ్రతరం చేస్తే ఎదురయ్యే పరిస్థితుల



ను గురించి, పోరు నుంచి బయటపడే మార్గం గురించి సీబిఐ డైరెక్టర్ జాన్ రాల్ క్లీవ్, విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రుబియో, ఉపాధ్యక్షుడు జేడ్ వాస్, ఇతర కీలక క్యాబినెట్ మంత్రులతో కెయిన్ చర్చించారని తెలిసింది. భావసారూప్యత కలిగిన కొందరు కీలక సలహాదారులతో కూడా ఆయన ఏకాంతంగా భేటీ అయ్యారు. సైన్యంతో సంబంధం లేని ప్రత్యామ్నాయాలు, సైనిక దళాలకు ఉన్న పరిమితులు, వాటిలోని లోపాలను నిర్ధారించడమే ఈ సమావేశాల ఉద్దేశం. ‘ఇది ప్రాణనష్టం జరగకుండా నివారించి సైన్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి కెయిన్ చేస్తున్న ప్రయత్నం’ అని ఓ అధికారి చెప్పారు. భూతల దాడులపై ట్రంప్ మొదటి నుంచీ విమంఖత వ్యక్తం చేస్తూనే ఉన్నారు. వైమానిక దాడులను ఉద్యతం చేయడం ద్వారా ఇరాన్ ను లంగడినుకోవచ్చునని ఆయన అనుకుంటున్నారు. అయితే అది జరిగే పని కాదని కెయిన్తో పాటు ట్రంప్ క్యాబినెట్ లోని నేతలు (సెంట్రామ్) లోని అభిప్రాయపడుతున్నారు. అధ్యక్షుడి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా ఇతర ప్రత్యామ్నాయాల కోసం వారు అనేక విషయాలు.

ఆ మూడు దేశాలపై అమెరికా కక్షసాధింపు

- ఆ మేరకు ఓ చట్టానికి అమోదం
- ఆర్థిక సంస్కలపై అంక్షల విధింపు
- కీలక నిర్ణయం ఆలోచనలో ప్రధాన దేశాలు

వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 09 : రష్యాపై, భారత్, చైనా సహా దాని నుంచి పెట్రోలియం ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేస్తున్న ప్రధాన దేశాలపైనే డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వం కక్ష సాధింపు చర్యలకు ఉపక్రమించింది. దీనికి సంబంధించిన ‘లిండ్స్ ఓ గ్రహమ్ శాంక్షనింగ్ రష్యా అండ్ ఇరాన్ యాక్ట్ 2026’ను సెనెట్ 86 11 ఓట్లతో ఆమోదించింది. రష్యా నుంచి చమురు, గ్యాస్ కొనుగోలు చేస్తున్న ఐదు ప్రధాన దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్న వస్తువులపై వంద శాతం సుంకాన్ని విధించేందుకు దేశాధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కు ఈ బిల్లు పీలు కల్పిస్తోంది. సెనెట్ ఆమోదం పొందిన ఈ బిల్లు ఈ నెల 31న సమావేశమయ్యే ప్రతినిధుల సభ ముందుకు వెళుతుంది. ప్రస్తు



తం రష్యా నుంచి చమురు, గ్యాస్ ను కొనుగోలు చేస్తున్న దేశాలలో చైనా, భారత్, అజర్బైజాన్, హంగరీ, స్లావేకియా ప్రధానమైనవి. రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుటిన్ సహా పలువురు నేతలు, అధికారులు, ఆర్థిక సంస్థలపై కూడా అంక్షలు విధించాలని ఈ బిల్లు ప్రతిపాదిస్తోంది. కాగా ఇరాన్ పై అమలులో ఉన్న అంక్షలను 2031 వరకు కొనసాగించేందుకు సైతం ఈ బిల్లు పీలు కల్పిస్తోంది. ఇరాన్ ఇంధన రంగం లో పెట్టుబడులు పెట్టే కంపెనీలపై జరిమానాలు విధించాలని బిల్లులో ప్రతిపాదించారు.

బాల్ రూమ్ నిర్మాణాన్ని ఆపేయండి



వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 09 : అధ్యక్షభవనంలో కూల్చివేసిన తూర్పు వింగ్ ప్రాంతంలో 400 మిలియన్ల డాలర్ల వ్యయంతో చేపట్టిన బాల్ రూమ్ నిర్మాణ పనులను నిలిపివేయాలని డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వాన్ని అమెరికా ఫెడరల్ అప్పీల్స్ కోర్టు ఆదేశించింది. దీంతో అధ్యక్ష అధికారాలకు పరీక్షగా నిలిచిన ఈ కేసులో ట్రంప్ కు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ‘ప్రతి అధ్యక్షుడు ఓ తాత్కాలిక డెవలపర్. ఆయన అధ్యక్ష భవనానికి యజమాని కాదు. కాంగ్రెస్ అనుమతి తీసుకోకుండా దానికి ఆయన కొత్త రూపు ఇవ్వలే

దు’ అని వాషింగ్టన్ లో కొలంబియా నగర్యాప్తంలో జిల్లాకు చెందిన అప్పీల్స్ కోర్టు 21 మెజారిటీతో తీర్పు చెప్పింది. కాంగ్రెస్ అనుమతి లేకుండానే ట్రంప్ ప్రభుత్వం ఈస్టింగ్ ను కూల్చేసి 90 వేల చదరపు అడుగుల బాల్ రూమ్ నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించింది. దీనిని వ్యతిరేకిస్తూ ‘నేషనల్ ట్రస్ట్ ఫర్ హిస్టోరిక్ ప్రీజర్వేషన్’ అనే సంస్థ గత సంవత్సరం కోర్టును ఆశ్రయించగా ఫ్రిలిమిన్ ఇంజక్షన్ ఆర్డర్ జారీ చేసింది. అప్పీల్స్ కోర్టు తన తాజా తీర్పులో దానిని సమర్థించింది. ‘భారీ బాల్ రూమ్ నిర్మాణం వద్దా అనేది కాంగ్రెస్ నిర్ణయించాల్సిన

బైజిల్ లో ఘోర విమాన ప్రమాదం

రియో డి జెనీరో, ఆగస్టు 09: బ్రెజిల్ లోని రియో డి జెనీరో లీజాకా జాతీయ ఉద్యానవనంలో పారికాష్టర్ ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ప్రమాదంలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు కొలంబియన్ మహిళా వర్కాటకులతో పాటు పైలట్ మరణించారు. బాలిక 15వ పుట్టినరోజు వేడుక కోసం వచ్చిన కుటుంబంలో ముగ్గురు ఈ దుర్ఘటనలో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ప్రమాదంలో మృతదేహాలు ఛార్గిగా దగ్గమయ్యాయి. ఈ ఘటనపై బైజిల్ అధికారులు విచారణ జరుపుతున్నారు.

మహబూబ్ నగర్ | మెదక్ - ఉమ్మడి జిల్లాల వార్తలు

పటాన్ చెరు నియోజకవర్గ TUWJ-IJU సమావేశం

■ **ఆగస్టు 11న రామచంద్రాపురంలోని లక్ష్మీ గార్డెన్ లో నిర్వహణ పటాన్ చెరు (పుడయం):**

తెలంగాణ యూనియన్ ఆఫ్ పర్సన్స్ జర్నలిస్ట్స్ (TUWJ-IJU) ఆధ్వర్యంలో పటాన్ చెరు నియోజకవర్గ జర్నలిస్టుల సమావేశాన్ని ఆగస్టు 11న తేదీ మంగళవారం ఉదయం 11 గంటలకు రామచంద్రాపురంలోని లక్ష్మీ గార్డెన్ లో నిర్వహించనున్నట్లు సంగారెడ్డి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి రుమాండ్ అనిల్ కుమార్ తెలిపారు. పటాన్ చెరు నియోజకవర్గానికి TUWJ-IJU సూతన కార్యవర్గాన్ని ఎన్నుకునే ఉద్దేశంతో ఈ సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ పరిధిలో పనిచేస్తున్న ట్వింటర్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టులందరూ సమావేశానికి తప్పక హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

జర్నలిస్టుల సమన్వయ చర్చ

సమావేశంలో జర్నలిస్టులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, వారి సంక్షేమం, హక్కుల పరిరక్షణ, అక్రిడిటేషన్, జర్నలిస్టుల ఆర్గేన్స్ భద్రత తదితర అంశాలపై చర్చించనున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే ని

లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో గ్రాండ్ టెన్స్



■ **పర్యవేక్షించిన అధ్యక్షులు రవికుమార్ గౌడ్ నారాయణపేట టౌన్, ఆగస్టు 09(పుడయం ప్రతినిధి):**

పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ఉచిత కోచింగ్ లో గ్రాండ్ టెన్సార్ యర్స్ డిఫెన్స్ ఆకాడమీ నారాయణపేట ఆధ్వర్యంలో లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం 320 మంది సహకారంతో పోలీస్ కానిస్టేబుల్ ఉచిత కోచింగ్ క్రాసులు లేదా శ్రీ ఆపారం భట్టాడే లయన్స్ భవన్ లో విజయవంతంగా నిర్వహించారు. పోలీస్ కానిస్టేబుల్ పరీక్షకు విద్యార్థులను సన్నద్ధం చేయడంలో భాగంగా క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ, వారి ప్రతిభను,

ఏడుపాయల దుర్గమ్మను దర్శించుకున్న చింత సాయి నాథ్



సంగారెడ్డి పుడయం:

ఏడుపాయల శ్రీ వనదుర్గ భవాని మాతను దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ తనయుడు చింత సాయి నాథ్ ఏడుపాయల శ్రీ వనదుర్గ భవాని మాతను సంగారెడ్డి ఎమ్మెల్యే చింత ప్రభాకర్ గారి తనయుడు

పోతారంలో ఘనంగా బోనాల జాతర

■ **కుమంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి**

దుబ్బాక ప్రతినిధి, ఆగస్టు 9, పుడయం:

బోనాల పండుగను పురస్కరించుకుని దుబ్బాక మండలం పోతారం గ్రామంలో శ్రీ మహంకాళి అమ్మవారి బోనాల జాతరను ఆదివారం భక్తిభరణంతో ఘనంగా నిర్వహించారు. దుబ్బాక శాసనసభ్యులు కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి తన సొంత గ్రామమైన పోతారంలో జరిగిన బోనాల జాతరలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మహంకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులు నియోజకవర్గ



ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించారు. బోనాల పండుగ సందర్భంగా గ్రామంలో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారికి బోనాలు సమర్పించారు. మహిళలు సంప్రదాయబద్ధంగా బోనాలు తీసుకుని చ్చి అమ్మవారికి నైవేద్యాల సమర్పించా

యూత్ కాంగ్రెస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు



■ **మండల యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు భరత్ గౌడ్ వెల్లడ ఆగస్టు 9 (పుడయం)**

మండల యూత్ కాంగ్రెస్ దినోత్సవ వేడుకలను పాల్గొని కార్యాలయంలో యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మట్ల భరత్ గౌడ్, డిసీని ప్రధాన కార్యదర్శి పాటికొండ గౌడ్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టులందరూ సమావేశానికి తప్పక హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

ముందుగా మాజీ ప్రధానులు ఇందిరాగాంధీ, రాజీవ్ గాంధీ చిత్రపటాలకు పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా యూత్ అధ్యక్షులు మాట్లాడుతూ... మండలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి యువతకు కృషి చేయాలని కోరారు. పార్టీలో యువతకు సముచితస్థానం కల్పించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో, సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షుడు ఫుల్ సింగ్ నాయ

అక్షరాల బడి..ఆరోగ్యం ఇచ్చే గుడి!

■ **సేనా యజ్ఞంలో 'దయానంద విద్యామందిర్' సరికొత్త చరిత్ర!**

■ **అప్రతిహతంగా 88వ ఉచిత వైద్య శిబిరం దిగ్విజయం.. సీజనల్ ముప్పుపై వైద్యుల గర్వన!**

గద్వాల ఆగస్టు 09 (పుడయం బ్యూరో):

చదువును వ్యాపారంగా మార్చేసి, విద్యార్థుల నుంచి పిండకోపదమే ద్వేయంగా సాగుతున్న నేటి కార్యరేఖ విద్యావ్యవస్థకు చెంపపెట్టుగా నిలుస్తోంది గద్వాల పట్టణంలోని 'దయానంద విద్యామందిర్'. కేవలం అక్షరజ్ఞానానికే పరిమితం కాకుండా, తమ విద్యార్థుల, స్థానిక చిన్నారుల ప్రాణ రక్షణను భూజా నికెత్తుకొని నిజమైన విద్యాసంస్థకు నిలు

రోడ్డుపైన దినసరి కూలీల అడ్డా

■ **కనీస సౌకర్యాల లేక కూలీలు, వ్యాపారులు ఇబ్బందులు**

■ **ప్రత్యేక లేబర్ అడ్డా ఏర్పాటు చేయాలని ప్రజల డిమాండ్**

నాగర్ కర్నూల్, ఆగస్టు 09 (పుడయం బ్యూరో):

జిల్లా కేంద్రం నాగర్ కర్నూల్ నంతటా జారీ ప్రాంతంలో దినసరి కూలీలకు ప్రత్యేక లేబర్ అడ్డా లేకపోవడంతో వారు రోడ్డుపైన ఉపాధి కోసం నిలబిస్తున్నారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఎండ, వర్షంలోనే నిలబడి పనికోసం ఎదురుచూసే కూలీల పరిస్థితి దయసి



■ **వరికి బదులు ఆయిల్ పామ్ తో రైతులకు అధిక ఆదాయం**

■ **బదెళ్ల కల సాకారం**

■ **మేడిపల్లిలో ఆయిల్ పామ్ తోటను పరిశీలించిన మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరిశంకర్ పుడయం, సిద్దిపేట ప్రతినిధి**

రాజోయే రోజుల్లో ఆయిల్ పామ్ సాగులో దక్షిణ భారతదేశంలోనే సిద్దిపేట అగ్రస్థానంలో నిలుస్తుందని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరిశంకర్ అన్నారు. రైతుల జీవితాల్లో గణాతృక మార్పు తీసుకురావాలన్న తపన బదెళ్ల కల ఆయిల్ పామ్ సాగుతో సాకారమవుతోందని రోడ్డు వ్యక్తం చేశారు. చిన్నకోడూరు మండలం మేడిపల్లి గ్రామంలో రైతు ముక్త్యన్ పాపిరెడ్డి సాగు చేస్తున్న ఆయిల్ పామ్ తోటను హరిశంకర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులతో సమావేశమై ఆయిల్ పామ్ సాగుతో అద్భుతమైన దిగుబడులు సాధిస్తున్న రైతులను అభినందించారు. 2021 జూన్ 5న

విద్యుత్ ట్రాన్స్ ఫార్మర్ మార్పుతో వార్డు ప్రజలకు ఊరట

■ **పాలకవర్గానికి విద్యుత్ అధికారులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపిన వార్డ్ ప్రజలు**

పుడయం, సిద్దిపేట ప్రతినిధి

సిద్దిపేట జిల్లా దుబ్బాక మండలం పద్మాభూషినిపల్లి గ్రామంలోని 7వ వార్డులో నెలకొన్న విద్యుత్ సమస్యకు ఎట్టకేలకు పరిష్కారం లభించింది. వార్డులో విద్యుత్ సౌఖ్యం, ట్రాన్స్ మిషన్ల ప్రమాదకరంగా ఉండవలసి స్థానికులు ఈ విషయాన్ని గ్రామ సర్పంచ్ వేముల అరుణ రాజేశ్వరి, పాలకవర్గం దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై స్పందించిన సర్పంచ్ విద్యుత్ శాఖ ఏజ్, డీఈ అధికారుల దృష్టికి

అని సృష్టించారు. సొంత వైద్యం స్వయంకృతావధానం: డాక్టర్ ట్రినిటీస్ లేకుండా మెడికల్ షాపుల్లో కొనే యాంట్టిబయోటిక్స్ పిల్లల రోగనిరోధక వ్యవస్థను నశనం చేస్తాయని హెచ్చరించారు. పరిశుభ్రతపై కాజీ పద్మ: కలపివేత నీరు, నిల్వ ఉంచిన ఆహారమే సగం రోగాలకు మూలమని, కాచి వల్లార్చిన నీటిని అందించాలని హితవు పలికారు.

అభినందనల నీరాజులు:

వికంగా 88 వైద్య శిబిరాలను ఒక క్రతువులా పూర్తి చేసి, ప్రజాక్షేమానికి సరికొత్త అర్ధాన్ని ఇచ్చిన దయానంద విద్యామందిర్ యాజమాన్యాన్ని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, స్థానిక ప్రజలు ముక్తకంఠంతో కొనియాడారు. వ్యాపార ధోరణిలో సాగుతున్న సమాజంలో ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాల విద్యారంగానికి దిక్సూచిగా నిలుస్తాయని మేధావుల కొనియాడారు.



యాజీకులు గంటల తరబడి నిలబడాల్సి వస్తోంది. ఈ సమస్యపై స్థానికులు, వ్యాపారులు పలుమార్లు ట్రాఫిక్, మున్సిపల్ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేస్తూ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆరోపించారు. రద్దీ సమయంలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. కూలీల సంక్షేమం దృష్ట్యా ప్రభుత్వం వెంటనే సంతకం



అందించడంతో పాటు పర్యావరణానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని హరిశంకర్ తెలిపారు. ఆయిల్ పామ్ తోటల వల్ల అక్విజిట్ పెరగడంతో పాటు తోటలు ఉన్న ప్రాంతాల్లో సాధారణం కంటే సుమారు రెండు డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుందని చెప్పారు. పర్యటించే పెరగడానికి కూడా ఇది దోహదపడతాయన్నారు. మామిడి తదితర పండ్ల తోటల్లో పోలిస్తే వడగళ్ల వానలు, గాలిదుమారాలతో ఆయిల్ పామ్ కు నష్టం తక్కువగా ఉంటుందని, కోతుల బెడద కూడా ఉండదన్నారు. పంట సూచనల విధేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటుందని హరిశంకర్ తెలిపారు. దేశీయంగా ఆయిల్ పామ్ సాగును పెంచడం ద్వారా విదేశీ ప్రవ్యాప్తాన్ని అదా చేయడంలో సిద్దిపేట రైతులు కీలక పాత్ర పోషిస్తూలు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. సిద్దిపేటలో ఆయిల్ పామ్ సాగును మరింత ప్రోత్సహించేందుకు గౌరవ కోసం పరిస్థితి వచ్చింది. సిద్దిపేటలో ఆయిల్ పామ్ సాగును పెంచడం ద్వారా విదేశీ ప్రవ్యాప్తాన్ని అదా చేయడంలో సిద్దిపేట రైతులు కీలక పాత్ర పోషిస్తూలు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆయిల్ పామ్ సాగును పెంచడం ద్వారా విదేశీ ప్రవ్యాప్తాన్ని అదా చేయడంలో సిద్దిపేట రైతులు కీలక పాత్ర పోషిస్తూలు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

సర్ సకాలంలో పూర్తి చేయాలి

■ **ప్రభుత్వ పాఠశాలలు గురుకులాలలో ప్రత్యేక పాలిశుద్ధ్య కార్యక్రమం**

■ **స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్**

మహబూబ్ నగర్, ఆగస్టు 09(పుడయం ప్రతినిధి):

దేవరకర్ణ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి చెందిన తహసీల్దార్లు ఏజ్ ఆర్ ఓలు, డిఎల్ ఓ, సూపర్ వైజర్ లో సర్ 2026 పై, జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారి ఎం.పి. డి.ఓ.లు, ఎంఈ ఓ లతో పాఠశాలలు, కె.జి.పి.ఎ.లు, గురుకుల పాఠశాలలలో ఈ నెల 11, 12 లో చేపట్టే ప్రత్యేక క్షీనింగ్ డ్రైవ్ పై, పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల భద్రత, నిర్వహణ పై స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్ ఆదివారం వెబ్ కేస్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ ఎస్.ఐ.ఆర్ 2026కు సంబంధించిన కొనసాగుతున్న కార్యకలాపాలను గుర్తించి, సమీక్షించి సూచనలు చేశారు. అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని నిశితంగా పర్యవేక్షించాలని, ప్రభుత్వ సంక్షేమ ప్రతిష్టాత్మక పథకాల సరైన అమలును నిర్ధారించాలని, ఎస్ఐఆర్ 2026 సంబంధిత కార్యకలాపాలను నిర్దేశిత కాలపరిమితిలోగా విజయవంతంగా పూర్తి చేయడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, అధికారులకు సూచించారు. అతనిచే ఫలితాలను సాధించడానికి క్షేత్రస్థాయి పర్యవేక్షణ, వివిధ విభాగాల మధ్య సమన్వయం, సమన్వయ సత్వర పరిష్కారం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అదనపు కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులకు వివరించా



ఆదివాసీల సంప్రదాయాలు గొప్పవి

వాటిని కాపాడుకుంటూ విద్యలో ముందుకు సాగాలి పెద్దాల్లో ప్రాంత హక్కుల రక్షణ కోసం పోరాటం తప్పదు పోడు భూములకు హక్కు పత్రాలు ఇవ్వాలి. అటవీ అధికారుల దాడులు ఆపాలి

వికంగాబాద్, ఆగస్టు 9 (పుడయం బ్యూరో):

ఆదివాసీల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, భాష, జీవన విధానం ఎంతో గొప్పవని, వాటిని పరిరక్షించుకుంటూనే విద్యలో ముందుకు సాగాలని తెలంగాణ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం (TAGS) జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు శ్రీమ నాయక్, వెంకట్ రాములు అన్నారు. ఆదివాసీల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలని అవసరం ఉందని పిలుపునిచ్చారు.

ఘనంగా ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకలు

ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలో నిగిజన పసల్ గృహంలో తెలంగాణ ఆదివాసీ గిరిజన సంఘం (TAGS), లంబాడి హక్కుల సంఘం, KVPS ఆధ్వర్యంలో ఆదివాసీ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యాలయం నున్నట్టి, సంప్రదాయాల ప్రాధాన్యతను వివరించారు. యువత, విద్యార్థులు తమ హక్కులపై అధికారం పెంచుకోవాలని హామీలు తీసుకోవాలని కోరారు.

విద్యతోనే సమాజ మార్పు

ఈ సందర్భంగా శ్రీమ నాయక్, వెంకట్ రాములు మాట్లాడుతూ విద్యతోనే సమాజంలో సమూల మార్పు సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. ఆదివాసీ విద్యార్థులు చదువును నిర్లక్ష్యం చేయకుండా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సాధించాలి. ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న విద్యా, ఉద్యోగ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని మంచి స్థానాల్లో స్థిరపడాలి, తద్వారా సమాజ అభివృద్ధి తమ వంతు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

1994లో ఐక్యరాజ్యసమితి పిలుపు

ఐక్యరాజ్యసమితి 1994లో ఆదివాసీల అభివృద్ధి, వారి హక్కులు, భాష, సంస్కృతి పరిరక్షణకు అన్ని దేశాల ప్రభుత్వాలు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆదివాసీ సమాజాల హక్కులు, గౌరవం, అభివృద్ధి, స్వయం నిర్ణయాధికారం వంటి అంశాలపై అవగాహన పెంచేందుకు ప్రపంచ ఆదివాసీ దినోత్సవం ఒక ముఖ్యమైన సందర్భమని సీపీఎస్ఎం.

నేటికి కనీస సౌకర్యాలకు దూరమే

స్వాతంత్ర్యం వచ్చి దశాబ్దాలు గడిచినా దేశంలోనే అనేక ఆదివాసీ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు నేటికీ కనీస వసతులకు దూరంగా జీవిస్తున్నారని నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విద్య, వైద్యం, తాగునీరు, రహదారులు, ఉపాధి అధికర ప్రాథమిక సౌకర్యాలు పూర్తిస్థాయిలో అందక ఆదివాసీ కుటుంబాలు ఇబ్బందులు పడుతున్నాయని తెలిపారు. ఆదివాసీల భూమి, జీవనా

వానల వేళ... అందం జాగ్రత్త!



చక్కని ఆరోగ్యం



వాన దినుకులు పడటం ఆలస్యం... అప్పుటిదాకా వేడి కారణంగా కలిగిన చిరాకంతా పోతుంది. అందుకే చూస్తూ, హాయిగా వాటిలో తడుస్తూ ఆనందిస్తాం. కానీ జాగ్రత్త! ఎండలే కాదు... చర్మాల వేళా చర్మం, కురులకు కలిగే హాని తక్కువే కాదు. ఈ కాలం వాతావరణంలోని తేమ జిడ్డుని పెంచుతుంది. అంతేనా, చర్మం ధ్రావ మూసుకుపోయి యాక్సేరావడానికి కారణమవుతుంది. కాబట్టి, స్కిన్ కేర్ తప్పనిసరి. రెండు చూటలా ముఖాన్ని తవ్వక శుభ్రం చేసుకోవాలి. అయితే మీ చర్మానికి తగ్గ జెంటిల్ క్లెన్సర్ని వాడాలి. వాతావరణం తేమగా ఉంది కదా... మాయిశ్చరైజర్ అవసరం లేదు అనుకోవద్దు. తేలికపాటి, నాన్ కమడోజెనిక్ క్రిములు రాయాలి.

ముంది. చల్లదనానికి ఇద్దరంగా అనిపిస్తుంది కానీ... తలస్నానాన్ని అశ్రద్ధ చేయొద్దు. వారానికి కనీసం రెండుసార్లు మైల్డ్ షాంపూతో తవ్వక చేయాలి. కండిషనర్ కూడా వాడితే మేలు. తడిగా చేస్తుంది. అలాగే శిశువు ఎముకల పెరుగుదలకి తోడ్పడతాయి. తల్లి పాలలో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేందుకూ తద్వారా శిశువులో రోగనిరోధకశక్తిని పెంచేందుకూ తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి గర్భం దాల్చడానికి ముందు నుంచే రోజూ తగు మోతాదులో క్యాలరీస్ జ్యూస్ను తీసుకోవడం లేదా వాటిని ఆహారంలో భాగంగా చేస్తుంది. అలాగే

క్యాలరీస్ జ్యూస్ ఎందుకంటే...



స్పర్శ తెలిసిందే. అయితే మహిళలకి ముఖ్యంగా గర్భిణులకి క్యాలరీస్ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఇందులోని ఫోలేట్ గర్భస్థ శిశువులో లోపాలు తరి త్రికుండా

చేసుకోవడం మేలు అంటున్నారు. అలాగే ఇందులోని సి-విటమిన్ కొలాజన్ ఉత్పత్తిని పెంచి తద్వారా చర్మం సాగే గుణానికీ తోడ్పడుతుంది. టీటా కెరోటిన్, ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మ కణాలను అతి నీలలోపాత క్షీరణాలనుంచి కాపాడతాయి. దాంతో చర్మం ఆరోగ్యంగా మెరుగుస్తుంది. గర్భిణులకీ కాదు, రక్తంలో చక్కెర శాతం నియంత్రించేందుకూ క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడేందుకూ క్యాలరీస్లోని పోషకాలు తోడ్పడతాయి. అయితే దీన్ని ఉదయాన్నే తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఎందుకంటే కాలేయంలోని టాక్సిన్లను తొలగిస్తుంది. అలాగే మి.లీ. ఎక్కువ అవసరం లేదు. వారానికి మూడు వారాలు రోజులపాటు 120 మి.లీ. నుంచి 150 మి.లీ. వరకూ తీసుకోవచ్చు. ఏవైనా అనారోగ్య సమస్యలుంటే వైద్యులతో తీసుకోండి.

దంతాల ఆరోగ్యానికి బ్రష్లింగ్ చేయడమే కాదు, వీటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి

ఎంతో ముఖ్యం. బ్రిటిష్ డెంటల్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం నిమగ్నం కలిపిన తీపి లీ లేదా ఫ్లేవర్ వాటర్ను తరచూ తాగడం వల్ల దంతాల ఎనామెల్ క్రమంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే వెనిగర్, ఊరగాయలు, అధిక ఆమ్లత్వం ఉన్న మందులను తరచూ తీసుకోవడం కూడా దంతాల అరిగిపోవడానికి కారణాలుగా పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అలాగే జీర్ణాశయంలో అధిక ఆమ్లం ఏర్పడే సమస్యలు, కొన్ని ఆహార సంబంధిత

గుణం ఉంటుంది. అలాగే ఇందులో ఉండే మాలిక్ యాసిడ్ లాల్బాజు ఉత్పత్తిని పెంచి, నోటిలోని బ్యాక్టీరియాను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పచ్చి క్యాలరీస్ నమలడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దీనివల్ల లాలాజలం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. లాలాజలం నోటిలోని ఆమ్లాలను తటస్థీకరించి, దంతాల ఎనామెల్ను రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. స్ట్రాబెర్రీలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిలోని పాలిఫినాన్లు బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అడ్డుకుని, నోటి పరిశుభ్రతను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. దీంతో దంతాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. పాలకూరలో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది దంతాల ఎనామెల్ను బలంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులోని ఇరన్ దంతాలను మెరిస్లా ఉంచడంతోపాటు ఎనామెల్ అరిగిపోకుండా రక్షించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



చల్లగా ఉన్న యూవీ కిరణాల ప్రభావం ఉంటుంది. అందుకని కనీసం 30 ఎస్ఎంఎఫ్ ఉన్న సన్స్క్రీమ్ని రోటిన్లో భాగం చేసుకోవాలి. మృత కణాలు చర్మం ధ్రాల్చి మూసుకుపోయేలా చేస్తాయి. కాబట్టి వారానికి సారి స్పృష్ చేయడం తప్పనిసరి చేసుకోండి. వానలో తడిస్తే వీలైనంత త్వరగా దున్ను మార్చుకోవడం, తడిలేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడే ప్రమాద

ఉన్నప్పుడు బిగుతుగా జడ చేయొద్దు. పూర్తిగా ఆరాకే చేసుకోవాలి. లేదంటే చుండ్రు, ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీసి కురులు రాలే ప్రమాదముంది. తలస్నానానికి కనీసం అరగంట ముందైనా గోరువెచ్చని కొబ్బరి లేదా బాదా నూనెతో తలకి మసాజ్ చేస్తే మేలు. అయితే ఈ కాలం రాత్రంతా నూనె మాత్రం పెట్టి ఉంచకూడదు. తడి తలతో పడుకోవద్దు. తువాయి, దువ్వెనలను పంచుకోవద్దు... ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీయొచ్చు. అలాగే, ఈ కాలం విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, జామ, కివీ వంటి పండ్లను తీసుకోవాలి. నీళ్లూ తగినంతగా తాగాలి. ఇవి ఆరోగ్యానికే కాదు... చర్మానికీ మేలు చేస్తాయి. గుడ్లు, చేప, పప్పుదినుసులు, సబ్బీ, నీడ్స్ వంటివి చేర్చుకోండి. వీటిల్లోని ప్రొటీన్, ఐరన్, బయోటిన్, జింక్ కురులకు మేలు చేస్తాయి.

బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ఆహార నియమాలు, వ్యాయామం, సరైన నిద్ర వంటి అంశాలపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడుతుంటారు. అయితే రోజువారీ వంటల్లో ఉపయోగించే కొన్ని మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు కూడా శరీర జీవక్రియకు తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని మసాలా దినుసులు ఆహారానికి రుచిని పెంచడమే కాకుండా, బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరి శరీర జీవక్రియ ఒకేలా ఉండదని, వీటి

ఉపయోగించే యాలకులను బిర్యానీ, షీర్ వంటి వంటకాల్లో రుచి, సువాసన కోసం ఉపయోగిస్తారు. మెంతులు కూడా ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన మసాలా దినుసుల్లో ఒకటిగా ఉన్నాయి. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థను శాంతపరచడంతోపాటు, ఫ్రై రూటికల్స్ వల్ల కలిగే సమస్యల నుంచి

బరువు తగ్గించే మసాలా దినుసులు..



ప్రభావం వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. పసుపు అందరి వంటల్లోనూ సాధారణంగా కనిపించే సుగంధ ద్రవ్యం. ఇది శరీరంలో వేడిని పెంచడం ద్వారా జీవక్రియను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు సూచించి, తాజా కూరగాయలు, సబ్బీ వంటి వాటిపై కొద్దిగా పసుపు చల్లుకుని తీసుకోవచ్చు. దాల్చిన చెక్క కూడా బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే మసాలా దినుసుల్లో ఒకటి. ఇది తీపి పదార్థాలపై కోరికలను తగ్గించడంలో, ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఓల్డ్, పాలు, పెరుగు, టీ లేదా కాఫీతో చీజ్ వంటి వాటిలో కొద్దిగా దాల్చిన చెక్క పొడి కలుపుకోవచ్చు. కాంం ఎక్కువగా ఉండే కేయిస్ పెప్పర్ శరీర జీవక్రియను పెంచే మసాలాగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచడం ద్వారా జీవక్రియను ప్రేరేపిస్తుంది. అయితే దీన్ని అధికంగా తీసుకోకుండా పరిమితంగా ఉపయోగించడం మంచిది. జీలకర్ర కూడా బరువు తగ్గడానికి అనుకూలమైన మసాలాగా ఉంటుంది. జీలకర్రలో ఒక టీస్పూన్ జీలకర్రను ఉపయోగించడం వల్ల కొవ్వు రహసం పెరుగుతుంది. ఆలకర్రను నేరుగా వంటల్లో ఉపయోగించడంతోపాటు, వేయించి పొడి చేసుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు. జీలకర్ర నీటిని కూడా బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే పానీయంగా తీసుకోవచ్చు. అల్లంలో కూడా పసుపు, కేయిస్ పెప్పర్ మాదిరిగా జీవక్రియను ప్రోత్సహించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా చక్కెర, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉండే భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అల్లం సహాయపడుతుంది. వంటల్లో కొద్దిగా తురిమిన అల్లం కలుపుకోవడం ద్వారా రుచిలోపాలు జీవక్రియకు కూడా తోడ్పాటు లభిస్తుంది. మిరియాలు కూడా బరువు నియంత్రణకు ఉపయోగపడే మసాలాల్లో ఒకటిగా ఉన్నాయి. శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు ఏర్పడకుండా నిరోధించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అందువల్ల వివిధ రకాల ఆహారాల్లో మిరియాలు పరిమితంగా ఉపయోగించవచ్చు. యాలకులు కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతను, జీవక్రియను పెంచే ధర్మాణిగత మసాలాగా పనిచేస్తాయి. భారతీయ వంటకాల్లో మిస్సతంగా

విడిపోవడం, గోరు పెరుగుగా మారి ముక్కులుగా విరిగిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అరుదైన సంధర్భాల్లో పసుపు రంగు గోర్లు డ్రైథాయిడ్ సమస్యలు లేదా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు కూడా సంకేతంగా ఉంటాయి. గోర్లకు నీలిరంగు చాయ కనిపిస్తే శరీరానికి తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం లేదనే సూచన అని భావించాలి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఊపిరితిత్తులు లేదా గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలతో ముడిపడి ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. గోర్ల ఉపరితలంపై అలల మాదిరిగా గీతలు లేదా ఎక్కువ అల్లలు కనిపిస్తే అది నోరోయాసిస్ ప్రారంభ లక్షణంగా ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఇవి ఇన్ఫ్లమేటరీ అర్థరైటిస్కు కూడా సంకేతం అవుతుంది. ఇలాంటి గోర్లు రంగు మారడంతోపాటు వాటి కింద చర్మం ఎర్రం-గోరుమ రంగులో కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. గోర్లు పగిలిపోవడం లేదా చీలిపోవడం, ముఖ్యంగా పసుపు రంగులో కలిసి కనిపిస్తే దాన్ని కూడా పంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు సంకేతంగా భావించారు. కొన్ని సంధర్భాల్లో డ్రైథాయిడ్ వ్యాధులు కూడా దీనికి కారణం అవుతాయి. గోర్ల చుట్టూ ఉన్న చర్మం వాపులకు గురైనట్లు, ఎర్రగా కనిపిస్తే అది నెయిల్ ప్లోడ్లో ఇన్ఫ్లమేషన్ కారణంగా ఉంటుంది. కొన్ని రకాల కనెక్టివ్ టిష్యూ సంబంధిత వ్యాధులు కూడా ఈ లక్షణానికి కారణమయ్యే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోర్లలో ఇలాంటి మార్పులు కనిపించినప్పుడు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా గమనించడం ముఖ్యం.



ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు పాటించాల్సిన డైట్ ఇదే..

కాలేయం మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటి. జీర్ణవ్యవస్థ నుంచి వచ్చే రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం, శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడం, మందులను జీర్ణక్రియకు అనుకూలంగా మార్చడం, పిత్తరసాన్ని ఉత్పత్తి చేయడం వంటి అనేక కీలక విధులను నిర్వహిస్తుంది. ప్రోటీన్ తయారీ, రక్తం గడ్డకట్టడం, కొలిస్టెరో నియంత్రణ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడం, ఇన్సులైన్తో పోరాడటం వంటి పనుల్లోనూ ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కాలేయంలో కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోతే ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్లో ప్రధానంగా రెండు రకాలున్నాయి. ఒకటి ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ కాగా, మరొకటి నాన్-ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్. కాలేయం తన సాధారణ విధులను సక్రమంగా నిర్వహించలేని స్థాయిలో కొవ్వు పేరుకుపోయినప్పుడు ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. సాధారణంగా మనం తీసుకునే కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులు శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వాటిలో కొంత భాగం కొవ్వుగా నిల్వ అవుతుంది. కొంతకాలానికి ఈ అదనపు కొవ్వు కాలేయంలోనూ, దాని చుట్టూపక్కల ప్రాంతాల్లోనూ పేరుకుపోతుంది. కాలేయం బరువులో 5 నుంచి 10 శాతానికి పైగా కొవ్వు ఉంటే దాన్ని ఫ్యాటీ లివర్గా పరిగణిస్తారు. ఫ్యాటీ లివర్ను ప్రారంభ దశలో గుర్తించే జీవసైద్ధాంతి మార్పులు చేయడం ద్వారా పరిస్థితిని మెరుగుపరుచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమస్యకు ప్రత్యేకమైన లక్షణాలు తప్పనిసరిగా కనిపించవు. కొందరిలో అలసట, పొత్తికడుపులో అసౌకర్యం వంటి సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పరీక్షల్లో కాలేయం పరిమాణం పెరిగి నట్లు కూడా గుర్తిస్తారు. కాలేయంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు వాపులకు దారితీస్తే అలసట, గండరగోళం, పొత్తికడుపు నొప్పి, బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గడం, శారీరక బలహీనత వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో పొత్తికడుపు ఉబ్బడం, కామెర్లు రావడం, నులభంగా రక్తప్రాసం కారణం వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఊబకాయం, మధుమేహం ఫ్యాటీ లివర్కు ముఖ్యమైన కారణాల్లో భాగంగా ఉన్నాయి. వీటితో పాటు కొవ్వు, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం, అధికంగా మద్యం సేవించడం, జన్మగతమైన కారణాలు, వేగంగా బరువు తగ్గడం, కొన్ని మందుల దుష్ప్రభావాలు, రక్తంలో కొవ్వు స్థాయిలు అధికంగా ఉండటం వంటి కారణాలు కూడా ఫ్యాటీ లివర్కు దారితీస్తాయి. ఫ్యాటీ లివర్ను నియంత్రించడంలో ఆహారపు అలవాట్లకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్, చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తగ్గించడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మైదా, తెల్ల చక్కెర వీరియోగాన్ని తగ్గించడంతోపాటు మద్యం తీసుకోవడం పూర్తిగా మానేయడం లేదా గణనీయంగా తగ్గించడం కూడా ముఖ్యం. తాజా పండ్లు, కూరగాయలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందడంతోపాటు అదనపు కొవ్వును తగ్గించుకోవడంలో సహాయపడతాయి. తీసుకునే కేలరీలను నియంత్రించడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, తీసుకునే



ఆహారం మధ్య సమతుల్యతను పాటించవచ్చు. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలు ఎక్కువగా ఉండే మెడిటీరేనియన్ ఆహార విధానం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. తక్కువ కొవ్వుతో కూడిన ఆహారం, శారీరక వ్యాయామంతో కలిపి తీసుకోవడం కూడా ఫ్యాటీ లివర్ను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. వెల్చుర్ ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారి ఆహారంలో చేర్చుకోదగిన పదార్థాల్లో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. వెల్చుర్ ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలకు ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారిలో శరీర బరువు, కొవ్వు తగ్గ అవకాశం ఉందని ఒక అధ్యయనం సూచించింది. కాఫీలో ఉండే కొన్ని సమ్మేళనాలు నాన్-ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారి ఆహార ప్రణాళికలో కాఫీని కూడా చేర్చుకోవచ్చు. ట్రోకలి కూడా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకని సహాయపడే కూరగాయగా ఉంది. దీర్ఘకాలం పాటు ట్రోకలిని తీసుకోవడం వల్ల ఎలకులలో కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం తగ్గినట్లు ఒక అధ్యయనంలో గుర్తించారు. ట్రోకలితో పాటు పాలకూర, కాబేజీ, కాలీఫ్లవర్ వంటి క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు కూడా కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. గ్రీన్ టీ కూడా ఫ్యాటీ లివర్ ఆహారంలో చేర్చుకోదగిన పానీయం. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు శాతం, రక్తంలో కొవ్వు స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

సేయా లేదా వెయ్ ప్రోటీన్ కూడా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా సహాయపడుతాయి. ముఖ్యంగా బోప్లో కొవ్వు తక్కువగా, ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి అనుకూలమైన ఆహారం. వాల్ సబ్స్ట్రేట్ ఒమెగా 3 కొవ్వు అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కాలేయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. నాన్-ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఉన్నవారు వాల్ సబ్స్ట్రేట్ తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ పరిస్థితులు సంబంధించిన పరీక్షల్లో మెరుగైన కనిపిస్తుంది. సన్ఫవర్ సీడ్స్లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తూ కాలేయాన్ని మరింత సస్థం నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. అందువల్ల దీనిని కూడా ఆహారంలో పరిమితంగా చేర్చుకోవచ్చు. ఆలివ్ ఆయిల్లో ఉండే ఒమెగా 3 కొవ్వు అమ్లాలు కాలేయ ఎంజైమ్ల స్థాయిలను తగ్గించడంలో, బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతాయి. అందువల్ల ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల వనరుగా ఆలివ్ ఆయిల్ను పరిమితంగా ఉపయోగించవచ్చు. అదే సమయంలో ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు మద్యం, అదనపు చక్కెర, రెడ్ మీట్, అధిక ఉప్పు, వేయించిన పదార్థాలు, వైట్ బ్రెడ్, తెల్ల బియ్యం, పానీయ వంటి ఆహారాలను తగ్గించడం లేదా నివారించడం మంచిది. అయితే ఫ్యాటీ లివర్ పరిస్థితి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో విధంగా ఉంటుంది. కాబట్టి సరైన చికిత్స, ఆహార ప్రణాళిక కోసం వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం.

ఆడి నుంచి 3 కొత్త కార్లు

జర్మనీకి చెందిన విలాస్ కార్ల తయారీ సంస్థ ఆడి, వచ్చే మూడేళ్లలో మన దేశంలో మార్కెట్ వాటాను రెట్టింపు చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ పండుగ సీజన్ నుంచి కొత్త క్యూ3 ఎనియూపీ, వచ్చే ఏడాది చివర్లో క్యూ9 మోడళ్లను ఆవిష్కరించనున్నట్లు ఆడి ఇండియా ట్రాండ్ డైరెక్టర్ జర్మిన్ సింగ్ ధిల్లాన్ వెల్లడించారు. 2027 ద్వితీయార్ధం నాటికి ఏ5 కారునూ విడుదల చేస్తామని ధిల్లాన్ పేర్కొన్నారు. ఇదే సమయంలో చిన్న నగరాలకు నెట్ వర్క్ విస్తరిస్తూ, ట్రాండ్ తో వినియోగదార్ల ప్రయాణాన్ని మరింత మెరుగుపరుస్తామన్నారు.

ఏఐతో ఉద్యోగాల మిగులు

కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) సాంకేతికత పలితంగా భారత్ లోనూ కొన్ని రంగాల్లో ఉద్యోగాలు పోతున్నాయి. ఇదే సమయంలో కోల్పోయిన ఉద్యోగాలకు మించి నూతన నియామకాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి' అని జపాన్ కు చెందిన ఆర్థిక సేవల సంస్థ నోమూరా వెల్లడించింది. ఈ సంస్థ రూపొందించిన 'ఏఐయా ఎకనామిక్ మంట్రి' మనదేశంలో ఏఐ ఆధారిత నియామకాలు 83,100 లేఅఫ్లులు, వలసల వల్ల రోయిన ఉద్యోగాలు 31,921 నికరంగా ఏఐ వల్ల లభించిన ఉద్యోగాలు 51,000, లేఅఫ్లులు, నియామకాలు ఇక్కడే ఎక్కువ అధిక జనాభాకు తోడు అంతర్జాతీయ బ్యాంకింగ్ కేంద్రంగా భారత్ కున్న స్థానం వల్ల, ఏఐకి కీలక మార్కెట్ గా మారుతోందని నివేదిక వివరించింది. అందువల్లే ఆసియా దేశాల్లో ఏఐ సంబంధిత 1.31 లక్షల ఉద్యోగాల సృష్టి జరగగా, అందులో 83,100 వరకు భారత్ లోనే సంభవించాయి. అత్యధికంగా ఏఐ ఆధారిత లేఅఫ్లులు (31,921) కూడా భారత్ లోనే ఉన్నాయి. ఏఐ వల్ల ప్రారంభ స్థాయి ఉద్యోగులకు గిరాకీ తగ్గుతున్నా, సీనియర్ నిబ్బందికి డిమాండ్ అధికమవుతోంది. భారత ఐటీ రంగంలోని



(జూనియర్ ఉద్యోగులు చేసే) పనిని ఆటోమేట్ చేయడం పెరిగింది. 2021-22లో భారత ఐటీ కంపెనీల నికర నియామకాలు 6 లక్షలు ఉండగా, 2025-26లో 1.4 లక్షలకు పరిమితమయ్యాయని నివేదిక పేర్కొంది. ఏఐ ఇంకా ప్రారంభ స్థాయిలోనే ఉందని, కార్మిక మార్కెట్ పై అది చూపే ప్రభావాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంకా కొన్నేళ్లు పడుతుందని నోమూరా అంటోంది. ప్రస్తుతానికి ఏఐ వల్ల నికరంగా నియామకాలే కనిపిస్తున్నాయని వివరించింది. బ్యాంకింగ్ బ్యాంకింగ్ కార్మిక

651 సంస్థలను ఐసీఆర్ఈఆర్ సర్వే చేయగా, ప్రారంభ స్థాయి నియామకాలు 55% తగ్గితే, మధ్య స్థాయిలో 25%, సీనియర్ లేవెల్ లో 14% చొప్పున తగ్గాయి. అంటే కంపెనీలు తమ సాధారణ

లావాలు, కస్టమర్ సర్వీస్ క్యాలిటీ అస్సూరెస్స్ బిస్సెస్ కోడింగ్ వంటి జూనియర్ స్థాయి టెక్నికల్ ఉద్యోగాలు.

ఫోన్ పేలో ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్, ఆర్డీ సేవలు



డిజిటల్ చెల్లింపుల సంస్థ ఫోన్ పే, ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ పంపిణీ వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టింది. బ్యాంకులు, ఎన్బీఎఫ్సీల భాగస్వామ్యంతో తమ యూజర్లనే ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లను పోల్చుచూ.. సులభంగా డిపాజిట్ చేసుకునే ఎఫ్డీ మార్కెట్ ప్లేస్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. కేవల టిక్ స్కాన్ పైనాన్స్ బ్యాంక్ తో కలిసి డైరీ రికార్డు

డిపాజిట్ (ఆర్డీ) సేవలను ప్రారంభించింది. ఎఫ్డీ మార్కెట్ ప్లేస్: ఫోన్ పే యాప్ లోని మ్యూచువల్ ఫండ్స్, డిపాజిట్ లో వినియోగదారులు ఎటువంటి పేపర్ బర్రెస్ లేకుండా 100% డిజిటల్ విధానంలో ఎఫ్డీలను ట్రాక్ చేసుకోవచ్చు. ఆర్ బీఐ నిబంధనల ప్రకారం.. రూ.5 లక్షల వరకు డిపాజిట్ పై బీమా లభిస్తుంది. డైరీ రికార్డు డిపాజిట్: వినియోగదారులు రోజుకు రూ.100 నుంచి

రూ.1000 వరకు తమకు నచ్చిన మొత్తాన్ని పొదుపు చేయొచ్చు. యూపీఐ ఆటో పే సదుపాయం ద్వారా, ఆటోమేటిక్ గా బ్యాంక్ ఖాతా నుంచి డబ్బు ఆర్డీలోకి జమ అవుతుంది. పెట్టుబడి పెట్టిన 7 రోజుల తర్వాత వినియోగదారులు తమ సొమ్మును ఎప్పుడైనా వెనక్కి తీసుకోగలరు లేదా యూపీఐ ఆటో పే మ్యాండేట్ ను నిలిపివేయొచ్చు.

ఔషధ ఎగుమతులకు సుంకాల సెగ

దేశీయ ఔషధ పరిశ్రమ నిర్దేశించుకున్న వృద్ధి లక్ష్యాలకు, అంతర్జాతీయ అనిశ్చితులు అడ్డుగా నిలుస్తున్నాయి. అమెరికా సుంకాల (టారిఫ్) పై నెలకొన్న సందిగ్ధత, పశ్చిమాసియాలో రవాణా అంతరాయాలు మన ఎగుమతులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. 2030 నాటికి 130 బిలియన్ డాలర్ల (రూ.12.35 లక్షల కోట్లు) మార్కెట్ పరిమాణాన్ని అందుకోవాలన్న భారత పార్శ్వ రంగం కలలు నెరవేరేలా కనిపించడం లేదు. అప్పటికి భారత ఫార్మా పరిశ్రమ విలువ 80-90 బిలియన్ డాలర్ల (రూ.7.60 - 8.55 లక్షల కోట్లు)కు మాత్రమే పరిమితం కావచ్చని ఫార్మాస్యూటికల్స్ ఎక్స్ పోర్ట్ ప్రమోషన్ కోస్టిల్ ఆఫ్ ఇండియా (ఫార్మిగ్లిల్) చైర్మన్ సమిత్ జోషి ఒక వార్తా సంస్థతో పేర్కొన్నారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరం దేశీయ ఫార్మారంగం విలువ రూ.5.70 లక్షల కోట్లుగా సమాధింది. ఇందులో ఎగుమతుల వాటా రూ.2.95 లక్షల కోట్లు. అమెరికాకు అతిపెద్ద జనరల్ మందుల సరఫరాదారుగా మనదేశం ఉంది. అక్కడ వినియోగించే ప్రతి రెండు జనరల్ డ్రగ్స్ పై సర్వీస్ లో ఒకటి భారత్ నుంచి వెళ్లే మందులేనని చెబుతారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డౌలర్ ట్రంప్ ప్రకటించిన నూతన సుంకాల విధానం భారత పార్శ్వ కంపెనీలకు పెద్ద సవాలుగా మారనుంది. అమెరికా బయట తయారయ్యే జనరల్ డ్రగ్స్ పై 2028 ఆగస్టు 1 నుంచి 100%, అ తర్వాత ఏడాది నుంచి 200% ఈ సుంకాలుంటాయని ట్రంప్ హెచ్చరించారు.



రవాణా నౌకల వ్యయాల, ప్రయాణ సమయం భారీగా పెరిగాయి. ఈ ప్రభావం అమెరికాకు జరిగే ఎగుమతులపై పడింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అమెరికాకు భారత ఫార్మా ఎగుమతులు రూ.92,150 కోట్లు (9.7 బి.డా.లర్ల) కు పడిపోయాయి. 2024-25లో ఇవి రూ.99,750 కోట్లు (10.5 బి.డా.లర్లు) కావడం గమనార్హం. అయితే బైజెడ్, ఐరోపా దేశాల నుంచి గిరాకీ లభించడంతో, మన మొత్తం ఫార్మా ఎగుమతులు 2.13% వృద్ధిని సాధించే దిశగా యని సమిత్ జోషి వివరించారు. రాబోయే మూడేళ్లలో ఫార్మా

ఇంతటి భారాన్ని తట్టుకునే సామర్థ్యం భారత ఫార్మా కంపెనీలకు లేదని జోషి విశ్లేషించారు. అమెరికాలో తయారీ కేంద్రాన్ని నిర్మించి, సరఫరా పునరుద్ధరించేందుకు కనీసం అయిదేళ్ల సమయం పడుతుందని స్పష్టం చేశారు. పశ్చిమాసియా సంక్షోభం వల్ల సరకు

పరిశ్రమ వార్షిక వృద్ధి రేటు 6-10% మధ్య కొనసాగిచ్చని ఫార్మిగ్లిల్ అంచనా వేస్తోంది. ఆ తర్వాత ఐయోనిసియర్, పిప్టెడ్స్ వంటి అధిక విలువ కలిగిన ఉత్పత్తుల జోరు పెరిగితే, వృద్ధి రేటు రెండంకెల స్థాయికి చేరుకుంటుందని భావిస్తోంది.

క్రికెట్ క్రీడలు

తొలి బేడబ్ల్యూఎఫ్ టైటిల్ నెగ్గిన యువ షట్టర్

భారత యువ షట్టర్ అన్విత్ చావిహో అద్భుత ప్రదర్శన చేసింది. తన కెరీర్ లో తొలిసారి బీడబ్ల్యూఎఫ్ టారి టైటిల్ ను ఖాతాలో వేసుకుంది. కొరియా మాస్టర్స్ 300 టోర్నీ ఫైనల్ లో 14-21, 21-14, 21-14 తేడాతో చైనా క్రీడాకారిణి హాన్ సు చిత్త చేసింది. అన్విత్ తొలి గేమ్ ను కోల్పోయినప్పటికీ మిగతా రెండు గేముల్లో అదర్గాట్టింది. కేవలం గంటలోపే విజయం సాధించి టైటిల్ ను ఎగరేసుకుపోయింది.

అప్పుడు నాలుగు మ్యాచుల నిషేధం తప్పించి..

యశస్విని కాపాడిన రహనే!



దేశవాళీలో అజింక్య రహనే ముంబయి జట్టుకు కెప్టెన్ గా బాధ్యతలు నిర్వహించాడు. అలాగే దుబీష్ ట్రోఫీలో వెస్ట్ జోన్ సారథి కూడా అతడే. నాలుగో క్వీం దల భారత యువ అటామిక్ యశస్వి జైస్వాల్ పై నిషేధం పడకుండా అజింక్య రహనే తీసుకున్న నిర్ణయమే కాపాడింది. రహనే సమయ సమ్యాప్తితో వ్యవహరించి జైస్వాల్ ను రక్షించాడు. అప్పుడు జరిగిన ఓ ఘటనను తాజాగా రహనే వెల్లడించాడు. దుబీష్ ట్రోఫీ 2022 ఫైనల్ లో సౌత్ జోన్ - వెస్ట్ జోన్ తలపడ్డాయి. అప్పుడు వెస్ట్ జోన్ కు రహనే కెప్టెన్ గా ఉన్నాడు. కుర్రాడు యశస్వి జైస్వాల్ సతా చాటుతున్న రోజులవి. అయితే, క్రమశిక్షణ తప్పడంతో నాలుగు మ్యాచుల నిషేధం విధించేందుకు అంపైర్లు నిర్ణయయ్యారు. కానీ, రహనే తీసుకున్న నిర్ణయంతో యశస్వి బయటపడ్డాడు. సౌత్ జోన్ బ్యాటర్ రవిశేషను వదలేస్తే స్టెడ్ చేస్తూ యశస్వి రెచ్చగొడుతూ వచ్చాడు. అది పరి ఎక్కువై, ఇద్దరు ఫైరుర్గా మాటామాటా అనుకోన్నారు. దీంతో రహనే పక్షం అంపైర్లు వచ్చి మాట్లాడారు. వెంటనే పరిస్థితిని అదుపులోకి తీసుకో

పంపించినందుకు యశస్వి కూడా బాధపడ్డాడు. కానీ, ముందు జరగబోయే పరిణామాలు ఎలా ఉంటాయో నాకు తెలుసు. కొందరు అటామిక్స్ నిషేధం ఎదుర్కొన్నారు. సమయం ఎలా మారిపోతుందో అంచనా వేయలేం. అవకాశం చేజారితే అందుకోవడం చాలా కష్టం. అందుకే అలా వ్యవహరించా. కెప్టెన్ గా సహచరుడిని ఆపాల్చిన బాధ్యత నాపై ఉంది. ఆ మ్యాచ్ రిఫరీ వెంగిల్ లో నారాయణన్ నేను చేసిన పనిని ఊహించలేకపోయారు. అప్పటికే నాలుగు మ్యాచులు నిషేధం విధించేందుకు సిద్ధమైపోయారు. రెటర్ను కూడా సిద్ధం చేశారు. మ్యాచ్ తర్వాత 'ఇదిగో బ్యాన్ లెటర్. కానీ, నువ్వు చేసిన దానికి ఇక్కడే చింతిస్తున్నా' అని నారాయణన్ అన్నాడు. అలాగే ఆ లెటర్ ను నా ముందే ముక్కులు చేసేశారు. చివరికి జైస్వాల్ మీద నిషేధం పడలేదు. ఇప్పుడు అతడు భారత జట్టులో సూపర్ ఫైయర్. ఒకవేళ అతడిపై నిషేధం పడి ఉంటే పరిస్థితులు ఎలా ఉండేవో అంచనా వేయలేం" అని రహనే గుర్తు చేసుకున్నాడు.

వైభవ్ కు నిజంగానే 15 ఏళ్లైనా? అనుమానాలపై బైబిల్ ఆసక్తికర కామెంట్స్

ప్రపంచ క్రికెట్ లో వైభవ్ సూర్యవంశీ (Cricketer Viabhav Sooryavanshi) హాట్ టాపిక్. కేవలం 15 ఏళ్లకే అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లోకి అడుగు పెట్టాడు. ఈ క్రమంలో ఆసీన్ మాజీ స్టార్ పేసర్ బైబిల్ లీ వైభవ్ టాలెంట్ పై ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. సూర్యవంశీ వయసుపైనా బయట చాలా అనుమానాలు ఉన్నాయని వ్యాఖ్యానించాడు. కానీ, అతడి నైపుణ్యం, ఫామిలీ చూపుతో ముచ్చటేస్తోందని తెలిపాడు. 'వైభవ్ సూర్యవంశీ ఒక అద్భుతం. విదేశాల్లో చాలా మంది వైభవ్ వయసు గురించి ప్రశ్నిస్తూ ఉంటారు. అతడికి నిజంగానే 15 ఏళ్లైనా? ఎందుకంటే చూసేందుకు 17 లేదా 18 ఏళ్ల కుర్రాడిలా కనిపిస్తాడనేది వారి అభిప్రాయం. కానీ, నేనెప్పుడూ అతడి వయసు గురించి అలోచించలేదు. కేవలం బ్యాటింగ్ సత్తానే చూస్తా.



అతడి ఏజ్ ఎంతైతే ఎంతో? కుర్రాడు అద్భుతమైన క్రికెట్ ఆడుతున్నాడు. భారత్ కు దొరికిన మంచి అటామిక్. భవిష్యత్తులో ఉన్నత శిఖరాలకు చేరాలని ఆశిస్తున్నా. ఐపీఎల్ లోనే అతడి నైపుణ్యం ఎంతో చూశాం. సెన్సెటివ్ లైఫ్

97 పరుగుల ఇన్నింగ్స్ సూపర్. ఆసీన్ కు చెందిన స్టార్ బౌలర్ల పైగా విరుచుకుపడ్డాడు. క్రికెటింగ్ షాట్లకు పవర్ హిట్టింగ్ తోడైతే ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంది. అయితే, అతడు ఇంకా చిన్న పిల్లాడే. లేనిపోని ఓట్రెడిని దరిచే రేయిదుద్దు. హుక్ లేదా ఫుల్లర్ షాట్లను కాట్టే ప్రారంభం

రెండో ఇన్నింగ్స్ డిక్లర్ చేసిన శ్రీలంక ఎలెవన్..



భారత్ తో జరుగుతున్న వార్షిక్ మ్యాచ్ లో రెండో ఇన్నింగ్స్ లో శ్రీలంక ఎలెవన్ 200/6 వద్ద డిక్లర్ చేసింది. ఈ క్రమంలో భారత్ కు 207 పరుగుల లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. నిహాన్ ఫెర్నాండో (63; 73 బంతుల్లో 10 ఫోర్స్), నిఫ్డ ధనంజయ (46; 56 బంతుల్లో), అంజల బండారా (35) బాణించారు. భారత బౌలర్లలో గుర్కార్ సింగ్ ట్రాన్ 2, రవీంద్ర

జడేశా 2, మహ్మద్ సిరాజ్, ప్రసిద్ధి కృష్ణ ఒక్కో వికెట్ పడగ ట్రారు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో శ్రీలంక ఎలెవన్ 363/8 స్కోరు కు డిక్లర్ చేయగా.. టీమ్ ఇండియా 357/6 వద్ద డిక్లర్ చేసింది. ఈ మ్యాచ్ లో ఇదే అఖిరి రోజు కాగా.. ఇంకా 45 ఓవర్లు మిగిలి ఉన్నాయి. భారత బ్యాటర్లు లక్ష్యాన్ని చేదించడానికి ప్రయత్నిస్తారా? లేక డిఫెన్స్ అదేతారా చూడాలి మరి.

బెనెట్ ఫెయర్ ఆర్యనా సులలితాకు షాక్

7-6 (7/3), 4-6, 6-4 తేడాతో సబరింకాపై విజయం సాధించింది. క్వార్టర్ ఫైనల్ లో ఉక్రెయిన్ కు చెందిన ఎలినా సికోలినినా తలపడనుంది. రష్యాకు చెందిన 15వ నీడ్ ఫెడర్ చేతిలో వరల్డ్ నంబర్ 3 ఫేయర్ జెన్సెక్ పెగులా ఓడిపోయింది. కేవలం 73 నిమిషాల్లోనే పెగులాను 23 వద్ద ఫెడర్ ఓడించడం గమనార్హం. ఫెడర్ 6-2, 6-4 తేడాతో వరుస సెట్లలో పెగులాపై విజయం సాధించింది. ఇక క్వార్టర్ ఫైనల్ లో టాప్ ఫేయర్ ఇగా స్వెటిత్ ఫెడర్ తలపడనుంది.



