

STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృదయం

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మీ మీ వెంటే

కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years

కరీంనగర్ 02-10-2026 శుక్రవారం సంపుటి : 14 | సంఛిక : 281 **SINCE 27 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY**

Simultaneously Published from Karimnagar, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Guntur & Warangal

రూ. 4.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu DAILY**

Follow us on



రైతులకు అండగా ధాన్య సేకరణ కేంద్రాలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 1 (పుడయం)

రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, వికాశ ఉద్యోగులకు మంజూరు చేయాలని రెండు కరువు భత్తి (డీఎ) బకాయిల విడుదలకు ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన సమావేశమైన రాష్ట్ర మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. 2024 సంవత్సర ప్రభుత్వంపై అర్హత భారం పడినప్పటికీ ఉద్యోగ సంఘాలకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని, దీనివల్ల ఏటా రూ. 2,500 కోట్లదనపు భారం పడుతుందని సచివాలయంలో జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ ప్రధాన సంచయక్తంగా చెబుతున్నారు. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సచివాలయంలో సుదీర్ఘంగా సాగిన ఈ మంత్రిమండలి సమావేశంలో రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పరిశ్రమలకు, ఎల్ఎస్సీ ప్రభావంపై విస్తృతంగా చర్చించారు.



ప్రస్తుత పర్యాయంలో 17 శాతం వరకు పాతం లోటు సమాదవడంతో పాటు, దాదాపు 235 మందలాలో కరువు పరిస్థితులు నెలకొన్నట్లు గుర్తించారు. ఈ పరిణామాలపై సత్వర చర్యలు చేపట్టేందుకు మంత్రివర్గ ఉపసంఘం భేటీ కావాలని, త్వరలోనే అఖిలపక్ష సమావేశంతో పాటు రైతు సంఘాల, నిపుణులతో సమగ్ర చర్యలు జరపాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. అలాగే రాష్ట్ర పరిస్థితిని వివరించి కేంద్రం నుంచి తగిన సహాయం పొందేందుకు త్వరలోనే మంత్రుల బృందం ఢిల్లీకి వెళ్తుంది.

మంత్రిమండలి సమావేశంలోని ఇతర ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు:
ధాన్య సేకరణకు సమాయత్తం: రాబోయే ఖరీఫ్ సీజన్లో 65 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని వస్తువందని పౌర సరఫరాల శాఖ అంచనా వేసింది. దీనికి అనుగుణంగా కొనుగోలు కేంద్రాలను తక్షణమే ప్రారంభించాలని ఆదేశించారు.
విద్యుత్ డిమాండ్ కొనుగోలు: పర్యావరణ వల్ల గరిష్ట విద్యుత్ డిమాండ్ రికార్డు స్థాయిలో 19,892 మెగావాట్లకు చేరినందున, ఎక్కువగా కోతలు లేకుండా అవసరమైన విద్యుత్ను కొనుగోలు చేయాలని సూచించారు. భవిష్యత్తు అభివృద్ధి కోసం 7,800 మెగావాట్ల పునరుత్పాదక విద్యుత్ (3,000 మెగావాట్ల సౌర, 4,000 మెగావాట్ల బ్యాటరీ నిల్వ వ్యవస్థ, 800 మెగావాట్ల పవన విద్యుత్) కేంద్రాల ఏర్పాటుకు బిడ్డింగ్ విధానంలో ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు ఆమోదం తెలిపారు.

నూతన డిజిటల్ ప్రసార విధానం: కేంద్ర ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా రాష్ట్రంలో డిజిటల్ ప్రసార ప్రకటనల ప్రత్యేక విధానానికి ఆమోద ముద్ర వేశారు.
ఢిల్లీ తెలంగాణ భవన్లో నియమకాలు: ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్ రెసిడెంట్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో డిప్యూటీ కమిషనర్ పోస్టులో పాటు నలుగురు ప్రభుత్వ శ్రేణి (గ్రూప్ 1) అధికారులను నియమించేందుకు ఆమోదించారు.

చేయూత పింఛన్ ద్వారా 15.60 లక్షల మందికి లబ్ధి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 1 (పుడయం)

తెలంగాణ ప్రభుత్వం వయోవృద్ధుల సంక్షేమానికి, వారి భద్రతకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యమనిపించిన రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ సృష్టించే శాఖ. అంతర్జాతీయ వయోవృద్ధుల దినోత్సవాన్ని పునరుద్ధరించుకుని గురువారం హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రవారాణి నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి వేడుకల్లో బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తో కలిసి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ వృద్ధుల సహాయ వేగవంతమైన పరిష్కారానికి ప్రతి జిల్లాలో ఒక ప్రత్యేక అధికారిని నియమించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇక్కరాజ్యసమితి 1990లో చేసిన తీర్మానానికి అనుగుణంగా ప్రతి ఏటా అక్టోబర్ 1న వయోవృద్ధుల దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నామని మంత్రి గుర్తుచేశారు. 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారం తెలంగాణలో ఉన్న 32.69 లక్షల మంది వృద్ధుల



సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, సెప్టెంబర్ 24 నుంచి అక్టోబర్ 1 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవగాహన, వైద్య, సామాజిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. వృద్ధుల కోసం ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రధాన సంక్షేమ వివరాలు: అర్హత భరోసా: చేయూత పింఛను ద్వారా రాష్ట్రంలోని 15.60 లక్షల మంది అర్హులైన వృద్ధులకు నెలకు రూ. 2,016 చొప్పున అర్హత సహాయం అందిస్తున్నారు.

ఉచిత వైద్యం: ఆరోగ్య శ్రేణి పథకం కింద తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలకు రూ. 10 లక్షల వరకు ఉచిత సగటు రోజు వైద్య చికిత్సను అందుబాటులోకి తెచ్చారు. డి కేర్ కేంద్రాలు: వృద్ధుల శారీరక, మానసిక వికాసానికి 30 ఉచిత డి కేర్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిలో పౌష్టికాహారం, ఉచిత వైద్యంతో పాటు వినోద కార్యక్రమాలను అందిస్తున్నారు. వృద్ధాశ్రమాలు: నిరాశ్రయులైన వృద్ధుల కోసం 33 జిల్లాల్లో దశలవారీగా వృద్ధా

బ్యూసల్లో 409 అప్పీళ్లలో 234 కేసులు పరిష్కారమయ్యాయి. అలాగే తల్లిదండ్రులను నిరాదరించిన పిల్లల నుంచి ఆస్తులను తిరిగి జబ్బిల్ చేసే ప్రక్రియలో కలెక్టర్ల ఆధ్వర్యంలోని అధికారిల వద్ద 209 కేసులు సమూహ కాగా 135 కేసులు, అప్పీలేట్ అధికారిల వద్ద 18 అప్పీళ్లలో 15 కేసులు పూర్తయ్యాయి. అత్యవసర వేళ్లలో, ఒంటరితనం లేదా వేధింపులకు గురైనప్పుడు సహాయం కోసం 14567 ఉచిత బోల్ డిస్కం అప్లై చేయవచ్చని మంత్రి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వయోవృద్ధుల ప్రతి నిధులు ప్రత్యేక కార్యకర్తల విద్యుత్, ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, ప్రత్యేక గుర్తింపు కార్డులు వంటి పలు విశిష్టతలను సమర్పించారు. అంతరంగ సమాజ సేవ చేసిన పలువురు ప్రముఖులను మంత్రులు సన్మానించారు. ఈ వేడుకలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి విశ్వేంద్ర బోయి, దివ్యాంగుల సంక్షేమ శాఖ సంచాలకులు సర్వేశ్వర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రహస్య అణు ప్రయోగాల గుర్తింపునకు ప్రాధాన్యం

వాషింగ్టన్: ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగే రహస్య అణు పరీక్షలను అత్యంత కచ్చితత్వంతో గుర్తించేందుకు అమెరికా సరికొత్త ప్రయోగాన్ని నిర్వహించింది. నెవాడా జాతీయ భద్రతా ప్రాంగణంలోని భూగర్భంలో ఈ ప్రయోగాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసింది. అయితే ఇది అణు ప్రయోగం కాదని, అణుయేతర రసాయనిక పేలుడు పదార్థాలతో జరిపిన పరీక్షోదన మాత్రమేనని అమెరికా ఇంధన శాఖ స్పష్టం చేసింది. తక్కువ తీవ్రత కలిగిన అణు విస్ఫోటనలను కూడా సులభంగా పసిగట్టడమే ఈ ప్రయోగం ముఖ్య ఉద్దేశమని వెల్లడించింది. నెవాడా ప్రాంతం 12లోని 'పి' సారంగంలో ఈ నిరాపణ ప్రయోగం జరిగింది. అధిక శక్తివంతమైన రసాయనిక పేలుడు పదార్థాలతో పాటు వికిరణ జాడలను గుర్తించే సాధనాలను (రేడియో ట్రాసర్లు) ఈ పరీక్షలో ఉపయోగించారు.

ఖంతే కదా...!



సిరిసిల్లా సభలో జనం లేరు పోలీసులే ఉన్నారు

- ఆస్తులపై అత్యున్నత న్యాయస్థానం జడ్జిలో విచారణకు సిద్ధమా ?
- అమెరికా కన్సల్జెనరేషన్ వ్యాపారం పెట్టా : కేటీఆర్



హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 1 (పుడయం): సిరిసిల్లా పర్యటనలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన విమర్శలపై భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో ఎదురుదాడి చేశారు. తెలంగాణ భవన్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మన తాతల కాలం నాటి ఆస్తుల నుంచి నేటి వరకు ఉన్న ఆస్తులన్నింటిపై అత్యున్నత న్యాయస్థానం విశాంత న్యాయమూర్తితో సమగ్ర విచారణ జరిపించేందుకు సిద్ధమా అని సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి సవాల్ విసిరారు. ముఖ్యమంత్రికి నిజంగా చిక్త చట్ట ఉంటే ఈ విచారణకు ముందుకు రాలానని డిమాండ్ చేశారు. ఈ విచారణలో తమది తప్పని తేలితే చట్టపరంగా ఏ క్షిప్ర విధించినా భరించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. “నా అసలు రూపాన్ని బయటపెడతానని రేవంత్ రెడ్డి నిన్న సిరిసిల్లా వచ్చారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు ఏదో శత్రుదేశంపైకి దండయాత్రకు వెళ్లినట్లుగా చూడబడితే చేశారు. అంతమంది పోలీసులు, ముందస్తు ఆరెస్టులు

ఎందుకు అని ప్రశ్నిస్తున్నా. సీఎం పార్టీని నిన్నటి సభలో పోలీసు అధికారులు తప్ప సామాన్య ప్రజలు ఎవరూ లేరు. మా తాతల కాలం నుంచే మా కుటుంబానికి వందల ఎకరాల భూమి ఉంది. కేసీఆర్ అమ్మెయ్యేగా. పార్లమెంటు సభ్యుడిగా, రాష్ట్ర మంత్రిగా, కేంద్ర మంత్రిగా, ఉప సభాపతిగా సుదీర్ఘ కాలం బాధ్యతలు నిర్వహించారు. నేను అమెరికాలో ఆరేళ్లపాటు ఉద్యోగం చేసి కొంత సొమ్ము సంపాదించాను. ఆ కెన్సల్జెనరేషన్ రెండు వేల అరోసం త్వరలో ఒక తినుబండారాల కేంద్రం (హోటల్) ప్రారంభించాను. నాడే ఒక కేంద్రం పెడితే, నేటికీ అవి మూడు అయ్యాయి. నేను గనక రాజకీయాల్లోకి రాకుండా ఉంటే, మరో పది కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసేవాడిని. నా వ్యాపారాలకు నిన్న రేవంత్ రెడ్డి ఉచితంగా ప్రకారం తమ పనులను తామే చేసుకుంటారు, శుభ్రతను పాటించడంలో తప్పేముంది? నా ఎన్నికల అభివేదిలో స్పష్టంగా పేర్కొన్న అంశాలనే నిన్న రేవంత్ రెడ్డి తిరిగి చెప్పారు.

ఓటర్ల సమగ్ర సవరణలో 54 లక్షల మంది చేర్పు

- రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ సుదర్శన్ రెడ్డి
- నోటీసులపై వివరణల స్వీకరణ.. గడువు పెంపు ఉండదు
- ఖైరతాబాద్‌లో 80 వేల మందికి నోటీసులు
- ఇంటింటికీ రానున్న బూత్ స్థాయి - 92 లక్షల నోటీసులకు 65 లక్షల స్పందన

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలోని రూపొందిన ఓటర్ జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా 92 లక్షల మందికి నోటీసులు జారీ చేసినట్లు రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ సుదర్శన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. వీటిలో 65 లక్షల మంది నోటీసులకు స్పందించి వివరణ ఇచ్చారని, వారిలో అర్హులైన 54 లక్షల మందిని తుది ఓటర్ జాబితాలోకి చేర్చినట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు. గణాంకాలను వివరిస్తూ, “ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ పరిధిలోనే సుమారు 80 వేల మందికి నోటీసులు అందజేశాం. నోటీసులు అందుకున్న

GOVERNMENT OF TELANGANA

2024

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా రైతులకు అధికారులకు ప్రజలకు గాంధీ జయంతి శుభాకాంక్షలు

చిరుపట్ల జయశంకర్ రెడ్డి
పట్టం పరిశ్రమ చాఖ ఇల్లాల అధికారి
జయశంకర్ భూపాలపల్లి

సోరల్ అనిల్ కుమార్
జాబిగర్ అనిష్టానికి పట్టం పరిశ్రమ చాఖ
జయశంకర్ భూపాలపల్లి

- సమయస్ఫూర్తితో 174 మంది ప్రాణాలు కాపాడిన భారత ఫైలట్ స్క్వేడ్ మచ్చర్
- ప్రపంచ వేదికపై భారత కీర్తిని పెంచిన విమాన కెప్టెన్
- దిల్లీ వేదికగా ప్రధాని మోదీ ప్రసంగం

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 1 (ఎఎన్ఓ) : సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి 174 మంది ప్రయాణికుల ప్రాణాలను కాపాడిన ఫైదుబాయ్ విమాన ఫైలట్, భారత సంతతికి చెందిన స్క్వేడ్ మచ్చర్లపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆ ఫైలట్ డైరెక్టోరీ సాహసాలను మరోసారి ముక్తకంఠంతో కొనియాడారు. అమెరికాపై జరిగిన తొమ్మిది/పదకొండు తరహా భౌరవ మారణబోమాన్ని ఒక భారతీయుడు తన డైరీలో

అక్టోబర్ 2 నుంచి కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ

దేశవ్యాప్త నిరసనలు

శివాజీ పార్క్‌లో 'జైలు భరో'కు పోలీసుల నిరాకరణ

ముంబయి, అక్టోబర్ 1 (ఎఎన్ఓ) : ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ చేత వ్యాప్తం అయిన సదరు పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్సే వెల్లడించారు. జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేసిన తరువాత ఈ పోరాటం ఆగేది లేదని తేల్చిచెప్పిన ఆయన, సీఈసీపై నేరపూరిత కేసు సమాధు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ నియామక ప్రక్రియ అత్యంత పారదర్శకంగా జరగాలని, అందులో పౌర సమాజానికి కూడా ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని కోరారు. కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ

పిలుపులో భాగంగా ముంబయిలోని శివాజీ పార్క్‌లో అక్టోబర్ 2న తేదీ సాయంత్రం జైలు భరో ఆందోళన చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. అయితే, ఈ ఆందోళన కార్యక్రమానికి స్థానిక పోలీసులు అనుమతి నిరాకరించారు. ఉన్నత న్యాయస్థానం ఆదేశాల ప్రకారం సదరు ప్రాంగణంలో సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించడానికి వీలులేదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. నిరసనల కోసం వేరొక ప్రత్యామ్నాయ ప్రాంతాన్ని ఎంచుకోవాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. మరోవైపు పోలీసులతో పాటు శివాజీ పార్క్ పరిసర ప్రాంతాల్లోని స్థానిక నివాసితులు కూడా ఈ నిరసన కార్యక్రమాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నట్లు సమాచారం.

మా పార్టీకి నిరసన తెలిపే హక్కు కూడా లేదు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 1 (ఎఎన్ఓ) : తమ ఓటు హక్కును కాలరాసిన వారిని భారత ప్రజలు ఎన్నటికీ క్షమించబోరని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ అధినేత్రి మమతా బెన్ద్రే తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను “మాయం” చేసే అధికారిగా అభివర్ణిస్తూ, ఆయన పాదాల ప్రాథమిక హక్కులను మాయం చేశారని ఆరోపించారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

అదేశాల ప్రకారం సదరు ప్రాంగణంలో సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించడానికి వీలులేదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. నిరసనల కోసం వేరొక ప్రత్యామ్నాయ ప్రాంతాన్ని ఎంచుకోవాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. మరోవైపు పోలీసులతో పాటు శివాజీ పార్క్ పరిసర ప్రాంతాల్లోని స్థానిక నివాసితులు కూడా ఈ నిరసన కార్యక్రమాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నట్లు సమాచారం.

GOVERNMENT OF TELANGANA

2024

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా రైతులకు అధికారులకు ప్రజలకు గాంధీ జయంతి శుభాకాంక్షలు

చిరుపట్ల జయశంకర్ రెడ్డి
పట్టం పరిశ్రమ చాఖ ఇల్లాల అధికారి
జయశంకర్ భూపాలపల్లి

సోరల్ అనిల్ కుమార్
జాబిగర్ అనిష్టానికి పట్టం పరిశ్రమ చాఖ
జయశంకర్ భూపాలపల్లి



తప్పించారని ప్రశంసించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సర్వీసుల కమిషన్ శతాబ్ది ఉత్సవాల సందర్భంగా రాజధాని ఢిల్లీలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమావేశంలో ప్రధాని మోదీ ఈ విషయాలను చెబుతున్నారు. ఘటన జరిగిన సమయంలో కెప్టెన్ స్క్వేడ్ మచ్చర్ చూపిన అసాధారణ ఓర్పు, క్షణికాలంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకునే సమయస్ఫూర్తి, సాహసం ఎంతో అభినందనీయుమని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఇతరాలలో ప్రధాని సైతం ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, ఒక భారతీయుడు మహా విపత్తును నివారించి మహాభూమి కీర్తి ప్రతిష్టలను ప్రపంచ వేదికపై మరింత పెంచారని కొనియాడినట్లు మోదీ గుర్తుచేశారు.

మా మాజీ ఫైలట్ మాకు హోస్: స్టైన్ జెబెల్
ఫైదుబాయ్ సంస్థలో చేరడానికి ముందు స్క్వేడ్ మచ్చర్ రతాబ్ధి కాలం పాటు స్టైన్ జెబెల్ విమాన యాన సంస్థలోనే సేవలు అందించారు. ఈ ఘటనపై సదరు సంస్థ స్పందిస్తూ, తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేసింది. ఫైదుబాయ్ విమానంలో మచ్చర్ పదవిని చిన నిస్సార్త సేవ, డైరెక్టర్ పందలాది ప్రాణాలను

నిలబెట్టాయని ప్రశంసించింది. పది సంవత్సరాల పాటు తమ సంస్థలో పనిచేసిన కాలంలో ఆయన చూపిన క్రమశిక్షణ, డైరీమే తమ సంస్థ యొక్క నిజమైన విలువలకి నిదర్శనమని పేర్కొంది. గాయపడిన ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ, తమ దృష్టిలో ఆయన నిజమైన శూరుడని స్టైన్ జెబెల్ యాజమాన్యం అభివర్ణించింది.

ఈసీ నూతన నిబంధనలపై కమిషనర్ల అభ్యంతరం

- అంతర్జాల నమూనా పత్రంలో మార్పులపై రాహుల్ గాంధీ నిలబడితే
- ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామాకు డిమాండ్



న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 1 (ఎఎన్ఓ) : ఓటరు నూతన సమూహం కోసం ఉద్దేశించిన అంతర్జాల నమూనా పత్రంలో మార్పులు ఎవరి ఆదేశాల మేరకు చేశారో జన్యభృతం చేయాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘాన్ని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ డిమాండ్ చేశారు. ‘టాటా సమాచార సాంకేతిక సేవల సంస్థ ద్వారా ఈ మార్పులు చేయించింది ఎవరు? సదరు సంస్థలో అసంపై ఎమ్మెనా ఒత్తిళ్లు తీసుకోవారా?’ అని ఆయన సామాజిక మాధ్యమ వేదికగా నిలబడినా

కాంగ్రెస్ పార్టీ దేశవ్యాప్తంగా నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలోనే ఎన్నికల సంఘం తీరును తప్పుబడుతూ రాహుల్ గాంధీ వరుసగా ప్రశ్నిస్తున్నారు. సవరణ ప్రక్రియలో భాగంగా నూతనంగా ఓటు నమూనా చేసుకోవాలనుకునే పౌరులు తమ తండ్రి, తాతల వివరాలను తప్పనిసరిగా సమర్పించాలని ఎన్నికల సంఘం సమానా పత్రానికి అదనపు ప్రమాణ పత్రాన్ని జతచేయడంతో ఈ సమస్య తలెత్తింది. అన్లైన్ విధానంలో ఈ వివరాల సమూహ చేయకుంటే దరఖాస్తు ముందుకు వెళ్లడం లేదని, దీనివల్ల ఓటు హక్కును కోల్పోవాల్సి వస్తోందని అనేకమంది ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కాగా, సవరణ ప్రక్రియ ముగిసిన రాష్ట్రాల్లో ఈ అదనపు నిబంధనను సెప్టెంబరు 30 నుంచి ఎన్నికల సంఘం ఉపసంహరించుకుంది. అయితే ప్రస్తుతం సవరణ ప్రక్రియ కొనసాగుతున్న రాష్ట్రాల్లో మాత్రం ఈ నిబంధన ఇంకా అమలులోనే ఉండటం గమనార్హం.

నేటి జర్నలిస్టుల నిరసన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి

• **టీయూడబ్ల్యూజే (ఐజేయు)**
జిల్లా అధ్యక్షులు
నారాయణరెడ్డి
నారాయణపేట టౌన్ అక్టోబర్ 1
(పురయం ప్రతినిధి)

టీయూడబ్ల్యూజే (ఐజేయు) అధ్యక్షులలో చేపట్టే నేటి జర్నలిస్టుల నిరసన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని నారాయణపేట జిల్లా అధ్యక్షులు నారాయణ రెడ్డి (94408335607) ఒక ప్రకటనలో కోరారు. అక్టోబర్ 2 గాంధీ జయంతి సందర్భంగా ఐజేయు పిలుపు మేరకు జర్నలిస్టుల న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న నిరసన కార్యక్రమాల్లో టీయూడబ్ల్యూజే (ఐజేయు) నారాయణపేట జిల్లా సభ్యులందరూ పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఆయన ఈ సందర్భంగా కోరారు.

జర్నలిస్టుల సంక్షేమం, హక్కులు, రక్షణ, వృత్తిపరమైన సమస్యల పరిష్కారం కోసం మన గళాన్ని బలంగా విని పింఛాలిన సమయం ఆసన్నమైందని

SIR-2026 నోటీసుల పరిష్కారంలో మార్గదర్శకాలు పాటించాలి



SIR-2026 ప్రక్రియలో నోటీసుల పరిష్కారానికి సంబంధించి రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి గురువారం రాష్ట్రంలోని జిల్లా ఎన్నికల అధికారులు, EROలు, AEROలతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. మహబూబ్ నగర్ కలెక్టరేట్ నుంచి స్థానిక సంస్థల ఆదనపు కలెక్టర్ల మధ్య సూడన్ నాయక్, ఆర్.డి.ఓ సవీన్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో పాల్గొన్నారు. SIR ప్రక్రియలో నోటీసులు జారీ అయిన Unmapped లేదా తేడాలు ఉన్న ఓటర్ల ERO/AERO కార్యాలయాలకు హియరింగ్ కు రావాల్సిన అవసరం లేదని, BLOలు సంబంధిత ఓటర్ల ఇళ్లకు వెళ్లి అవసరమైన పత్రాలను సేకరించి ECI Netలో అప్లోడ్ చేస్తారని తెలిపారు. అనంతరం ERO నిబంధనల మేరకు నిర్ణయం తీసుకుంటారని పేర్కొన్నారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మాత్రమే ERO నిర్ణయం మేరకు అప్లై చేసి హియరింగ్ నిర్వహించవచ్చని సూచించారు. అవసరమైతే కు

పదోన్నతి మరియు బాధ్యత పెంచుతుంది



ఎస్సెగా పదోన్నతి పొందిన శ్రీనివాసులు కు ఘన సన్మానం
వైల్డం అక్టోబర్ 1 (పురయం)
పదోన్నతి పొందిన ఉద్యోగి మరియు బాధ్యత పెంచుతుందని డిఎస్సీ వెంకట రెడ్డి, పేర్కొన్నారు గురువారం మండల కేంద్రంలో ఆక్సెస్ గార్డ్ ఫంక్షన్ హోల్ లో వెల్డం పిఎన్ లో ఏఎన్ఐగా విధులు నిర్వహిస్తూ ఎస్సెగా పదోన్నతి పొందిన శ్రీనివాసులు ను సీజ రఘువీర్ రెడ్డి, కల్యాణ్ రెడ్డి సీజ కుమార్, ఎస్సె

వీజీజీ రామ్-జి కింద గ్రామసభల నిర్వహణకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలి

మహబూబ్ నగర్
అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్ టీబీజీ రామ్ జి (VBG RAMG) కింద శుక్రవారం నుంచి నిర్వహించనున్న గ్రామసభల ఏర్పాట్లు, పురోగతిపై స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ మధుసూదన్ నాయక్ గురువారం కలెక్టర్ కార్యాలయం తన పాదాలను వేసినందుకు అధికారులతో వెబ్ కన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. మండల ప్రత్యేక అధికారులు, ఎం.పి.ఓ.లు, ఎం.పి.సి.లు, ఎం.పి.సి.లతో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో సమావేశంలో గ్రామసభల నిర్వహణకు చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లు, అధికారుల సమస్యలు, కార్యక్రమాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించే అంశాలపై సమీక్షించారు. గ్రామసభలను సజావుగా, సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లను ముందుగానే పూర్తి



వయోవృద్ధుల సంక్షేమానికి సమిష్టి కృషి అవసరం

నాగర్ కర్నూల్, అక్టోబర్ 1
(పురయం బ్యూరో):
వయోవృద్ధుల సంక్షేమం, గౌరవప్రదమైన జీవనానికి ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, వారి సంక్షేమానికి సమిష్టి కృషి అవసరమని జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ అన్నారు. అంతర్జాతీయ వయోవృద్ధుల దినోత్సవం సందర్భంగా గురువారం మహిళా, శిశు, వికలాంగులు, సీనియర్ సిటిజన్స్ శాఖ అధ్యక్షుల కలెక్టరేట్ లోని ప్రజావాణి హాల్ లో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అదనపు కలెక్టర్ బి.వెన్నయ్య, డేవనహయం, డి.ఆర్. పాండవంత్ కలసి కలెక్టర్ కి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. **ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ..**
సమాజ అభివృద్ధికి వయోవృద్ధులు

పిండుగ వేళా.. స్కావెంజర్లకు ఏస్తులేనా?

- **ఏడు నెలలుగా అందని వేతనాలు..**
- **కుటుంబ పోషణ భారమై అవస్థలు**
- **పాఠశాలల పరిశుభ్రత కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తున్నా.. పక్కించుకోని ప్రభుత్వం..**
- **పెంటన్ బకాయిలు చెల్లించాలని వేడుకోలు దుబ్బాక ప్రతినిధి, అక్టోబర్ 1.**

పాఠశాలలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుతూ విద్యార్థులకు అలోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని కల్పించేందుకు నిత్యం శ్రమిస్తున్న పిండుగ వేళానా రావోసాని అందోసాని చెందతున్నారని, సిద్ధిపేట జిల్లా దుబ్బాక, మిరుదొడ్డి ఉమ్మడి మండల పరిధిలోని ఉన్న ప్రభుత్వ ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలల్లో స్కావెంజర్లు

కోహీర్ మండల అభివృద్ధిపై సమగ్ర సమీక్ష



- **విద్య, వైద్యం, సంక్షేమం.. అన్ని శాఖల ప్రగతిపై సమీక్ష**
- **పెంటన్ సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణపై చర్చ కోహీర్, అక్టోబర్ 1**

కోహీర్ మండల అభివృద్ధి ప్రభుత్వ పథకాల అమలు, ప్రజలకు అందుతున్న సేవలపై గురువారం మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో సమగ్ర సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. స్పెషల్ ఆఫీసర్ సోమేశ్వర్ రౌఫు అధ్యక్షులలో సమావేశం కొనసాగింది. వివిధ శాఖల అధికారులు తమ ప్రగతి నివేదికలను సమావేశంలో సమర్పించారు. ఇప్పటి వరకు చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులు, పూర్తయిన పనులు, కొనసాగించిన పనులు, పెండింగ్ లో ఉన్న సమస్యలను శాఖల

అటవీ పరిరక్షణ & అక్రమ కార్యకలాపాల నియంత్రణ

మహబూబ్ నగర్
జిల్లాలో అటవీ ప్రాంతాల్లో అక్రమ కార్యకలాపాల నియంత్రణ, అటవీ భూముల పరిరక్షణ, వెటర్నారీ గుర్తింపు తదితర అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్ ఖమ్మూ గుప్తా గురువారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్ లో అటవీ, రెవెన్యూ, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అటవీ ప్రాంతాల్లో అక్రమ మైనింగ్, ఇసుక తవ్వకాలు, చెట్ల నరికితీయడం, అక్రమ కార్యకలాపాలను అరికట్టేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలపై కలెక్టర్ సమీక్షించారు. అటవీ ప్రాంతాల్లో రెవెన్యూ పట్టాల అటవీ ఉన్న భూములకు సంబంధించిన వివరాలను మండలాల వారీగా పరిశీలించి,

ఘనంగా "న్యాల్యల్ తహసీల్దార్" పదవి విరమణ' వీడ్కోలు అభినందన సభ

న్యాల్యల్ తహసీల్దార్ గా 16 నెలలు పని చేసిన, బైంద్ర, ప్రభువుల సరోజిని గురి, పదవీ విరమణ అభినందన సభ గురువారం రోజు న్యాల్యల్ మండలంలోని మంగి SRK గార్డెన్స్ లో జరిగింది. అటవీ ప్రజల సభ ప్రారంభించి శాలువాతో సన్మానించి ఘజులపైతో సత్కరించారు. బీకార్ & జీకాగి పేట లోపూర్ చేశారు. 39 ఏళ్ళ సర్వీస్ లో, హాజీ చెరు, ఆర్ సి పురం, జిహారాబాద్, పట్నల్లి, కౌడిపల్లి,



కు సూచించారు. ఇది కేవలం ప్రభుత్వ బాధ్యతే కాదని, కుటుంబాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ప్రజలందరూ బాధ్యత తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల బాలికలకు నిర్వహించిన 'తరాల మధ్య అనుబంధం' వ్యాసర

చన పోటీ విజేతలకు బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. వివిధ రంగాల్లో సేవలందించిన వయోవృద్ధులను, వృద్ధాశ్రమ నిర్వాహకులను సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రీధర్, మండల అధ్యక్షుడు సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. 26 విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించి నాలుగు నెలలు కలిపి మొత్తం ఏడు నెలల వేతనాలు పెండింగ్ లో ఉన్నట్లు స్కావెంజర్లు నాపాతున్నారు. వేతనాలు లేక కుటుంబ పోషణ భారంగా మారింది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు పాఠశాలల్లో విధులు నిర్వహిస్తూ విద్యార్థుల సంక్షేమం, పాఠశాలల పరిశుభ్రతకు తమ వంతు కృషి చేస్తున్నామని స్కావెంజర్లు పేర్కొంటున్నారు. నెలకు వచ్చే రూ. 6 వేల వేతనమే తమ కుటుంబాలకు ప్రధాన ఆదారమని, అలాంటి వేతనం కూడా నెలల తరబడి అందకపోవడంతో నిత్యావసరాలు కొనుగోలు చేయడానికి సైతం ఇబ్బందులు పడుతున్నామని అవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పిల్లల చదువులు, ఇంటి అద్దెలు, నిత్యావసర ఖర్చులు భారంగా మారాయని, అప్పులు చేసి కుటుంబాలను నష్టపోతున్నామని కన్నీటి పర్యంతమవుతున్నారు.

వైద్య సేవలపై ప్రత్యేక దృష్టి

దిగ్నాల్ పీహెచ్ సి పరిధిలో 26,940 మంది ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందుతున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. 13 గ్రామాలు, 7 వసతి ఖండ్ల పరిధిలో కొనసాగుతున్న అలోగ్య కార్యక్రమాలను సమీక్షించారు. టీకాలు, గర్భిణుల ఆరోగ్య పరీక్షలు, కుటుంబ నియంత్రణ కార్యక్రమాలపై చర్చించారు. రక్తపోటు, మధుమేహం, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల ప్రీవెన్టివ్ దృష్టి సారించారు. అంగన్ వాడీ కేంద్రాల పరిస్థితిపై చర్చ మండలంలో 64 అంగన్ వాడీ కేంద్రాలు పనిచేస్తున్నాయని తెలిపారు. 17 ఆయా పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నట్లు అధికారులు నివేదికలో పేర్కొన్నారు. 34 కేంద్రాలకు సాంకే భవనాలు, 17 కేంద్రాలు ఆర్థిక భవనాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. మరో 13 కేంద్రాలకు పరిశాలలు సాధిస్తున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. పిల్లలు,

గర్భిణులు, బాలికలకు అందుతున్న పాస్టికావరంపై సమీక్షించారు. వ్యవసాయం, పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖల పనితీరును పరిశీలించారు. గ్రామీణుల రహదారులు, డ్రైనేజీలు, తాగునీరు, పారిశుధ్య పనుల పురోగతిపై చర్చించారు. విద్యుత్ సరఫరా, రెవెన్యూ సమస్యలు, పెండింగ్ ధరభాగస్థులను పరిశీలించారు అభివృద్ధి పనులను నిర్మిత సమయంలో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రజలకు వైద్య సేవలు వేగంగా అందేలా శాఖల మధ్య సమన్వయం పెంచాలని తెలిపారు. సమావేశంలో డి.జి. సవీన్, ఎం.పి. ఓ. జానకి, ఉమాదేవి, ఎం.ఆర్.ఓ. సుప్రతి, ఎం.ఈ. జాకీర్ హుస్సేన్, ఎం.పి. వెంకటే రెడ్డి, ఆయా గ్రామాల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల ప్రభుత్వ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ర్యక్తమానిక్ ముఖ్య అతిథులుగా జిహారాబాద్ RDO, డేవ్ గా. గారు, జిహారాబాద్, రుహానంగం, రాయకోడ్, మంగి, దంపల్లి, కోహీర్, లు, మరియు న్యాల్యల్, మండలాల తహసీల్దార్ లు, రెవెన్యూ సిబ్బంది, న్యాల్యల్ మండల రెవెన్యూ సిబ్బంది, VRA, లు, MD కమిషనరీ, శ్రీనివాస్, విజయం, మల్లేష్ లు ప్రత్యేకంగా సన్మానించారు. న్యాల్యల్ మండలం కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు: భాస్కర్ రెడ్డి, BRS మండల అధ్యక్షులు: సర్పంచి రే వెద్ది, పి.వి.వి. గ్రామాల సర్పంచి లు, ఉప సర్పంచి లు, ప్రజా ప్రతినిధులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఆత్మీయ అభినందనలు తెలిపారు.



రక్తదానానికి సర్పంచ్ పిలుపు.. కదిలిన యువత!

- **ధర్మారో ఘనంగా స్వచ్ఛంద రక్తదాన శిబిరం**
- **శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన గ్రామ సర్పంచ్ డి.ఆర్. విజయకుమార్**
- **'ఒక్క యూనిట్ రక్తం.. ఒక ప్రాణానికి భరోసా' అని పిలుపు**

రక్తదానం చేయడం ద్వారా ఆపదలో ఉన్న ప్రాణాలను కాపాడవచ్చని ధర్మారో గ్రామ సర్పంచ్ డి.ఆర్. విజయకుమార్ అన్నారు. ఆరోగ్యవంతులైన ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతగా స్వచ్ఛంద రక్తదానానికి ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. జాతీయ స్వచ్ఛంద రక్తదాన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ధర్మారో మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదికలో గురువారం స్వచ్ఛంద రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ యువ నాయకుడు ధర్మారో రవి, స్వర్ణ నాయకుడు శ్రీనివాస్ అధ్యక్షులలో విద్యుత్ చేసిన ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా గవర్నమెంట్ జనరల్ మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ విజయ శేషారెడ్డి, పీఆర్ డి. రాజ్ కుమార్, డి.ఎస్.ఎస్. రామకృష్ణ, సుజీవ్ సాగర్, రేణు, రామకృష్ణ, సాగర్, సర్పంచ్ డి.ఆర్. విజయకుమార్ రక్త

వృద్ధుల అనుభవాలు సమాజానికి మార్గదర్శకం: కలెక్టర్ ఖమ్మూ గుప్తా



వృద్ధుల అనుభవాలు, సహనం, విలువలు సమాజానికి ఎంతో ఉపయోగకరమని, వారి సమస్యలను అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో త్వరగా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఖమ్మూ గుప్తా అన్నారు. అంతర్జాతీయ వృద్ధుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులలో గురువారం కలెక్టర్ కార్యాలయం సమావేశం మండ్లంలోని నిర్వహించిన శ్రీనివాస్ సీటిజన్స్ డే కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ ఖమ్మూ గుప్తా మాట్లాడుతూ కుటుంబంలో, సమాజంలో వృద్ధులను గౌరవించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అన్నారు. యువతకు వృద్ధులు అందించే సూచనలు, విలువలు, జీవన అనుభవాలు ఎంతో విలువైనవని పేర్కొన్నారు. జిల్లా యంత్రాంగం ఎల్లప్పుడూ వృద్ధులకు అందుబాటులో ఉంటుందని చెప్పారు. సమావేశంలో అసిస్టెంట్ ఇన్స్పెక్టర్ అండ్ ట్రైని సాము శివాని, జిల్లా న్యాయ కమిషనర్ సునీల్ (డి.ఎల్.ఎస్.ఎస్) కార్యదర్శి ఇందిరా, జెడ్.పి.సి. ఈ.ఓ. ఇంఛార్జ్ డి.పి. వెంకట రెడ్డి, డి.ఆర్.డి.ఓ. సర్పంచులు, డి.ఎం. సావీ. ఓ.డా. ఎల్.పి.సి.లు, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారి జగీరా బేగం, సీనియర్ సీటిజన్స్ ఫోరం సభ్యులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రక్తదానం.. మరో ప్రాణానికి ఊపిరి

- **50 మందికి పైగా రక్తదానం**
- **వివేచి కళానిలయంలో రక్తదాన శిబిరం**
- **మానవత్వం చాటుకున్న యువత**

జాతీయ స్వచ్ఛంద రక్తదాన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సిద్ధిపేటలోని వివేచి కళానిలయంలో రక్తదాన శిబిరాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. యువత ప్రతినిధులు ర్యాంక ఉదయ్, సీనియర్ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన శిబిరంలో 50 మంది స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేసి మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. కార్యక్రమానికి హరీష్ రావు, హాజర్ రక్తదాతలను అభినందించారు. నిర్వాహకులు, సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.





ప్రాణాంతక దాడి జరిగినా తన గురించి ఆలోచించకుండా ప్రయాణీకుల భద్రతకు పెద్ద పీట వేశారు భారత్ పైలట్ కెప్టెన్ స్మైల్ మచ్చర్. తీవ్రంగా గాయపడినప్పటికీ వందలాది మంది ప్రాణాలను కాపాడారు. ఆయన ధైర్యసాహసాలు ప్రశంసనీయం. ఆయన హీరో. దేశం మొత్తం స్మైల్ ను మాసి గర్విస్తోంది. అనుకోకుండా ప్రమాదం ఎదురైన సమయంలో తీవ్రంగా గాయపడినప్పటికీ ఇతరుల ప్రాణాలను రక్షించేందుకు స్మైల్ మచ్చర్ గొప్ప ధైర్యసాహసాలను ప్రదర్శించారు. ఆయన తెగను ప్రయాణీకుల ప్రాణాలను కాపాడటంలో పాటు పెను వివాదాన్ని అడ్డకుంది. ఆయనవేగంగా కోలుకుని మరింత సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి రావాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

- నరేంద్ర మోడీ, ప్రధాని

సంపాదకీయం

జీవల భారతదేశంలో విజయవెన్ నెడవీడిటీనీ నిర్వహించిన జాతీయ సర్వే ప్రకారం సుమారు 3.5 కోట్ల మంది గంజాయి ఉత్పత్తులను, 2.46 కోట్ల మంది ఓపియాయిడ్లను ఉపయోగిస్తున్నట్లు చెబుతోంది. దేశంలో సుమారు 2.5 లక్షల మంది గంజాయి ఆధారిత సమస్యలతో, 77 లక్షల మంది ఓపియాయిడ్ వినియోగానికి చికిత్స అవసరమయ్యే స్థితిలో ఉన్నట్లు సర్వే తెలిపింది. దేశ వ్యాప్తంగా ఒక సంవత్సరంలో ఎన్డీపీఎస్ చట్టం కింద 1,09,546 కేసులు నమోదయ్యాయి. కేంద్ర హోంశాఖ వెబ్సైటుపై వివరాల ప్రకారం అదే కాలంలో దేశ వ్యాప్తంగా రూ.25 మేకోట్లకు పైగా విలువైన మదకద్రవ్యాలు సాగ్డీసం చేసుకున్నారు. తెలంగాణలోనూ పరిస్థితి అందోళనకరంగానే ఉంది. రాష్ట్రంలో ఒక సంవత్సరంలో సుమారు 2,387 ఎన్డీపీఎస్ కేసులు నమోదై, 4,682 మంది నిందితులను అరెస్టు చేసినట్లు అధికారిక గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. రాష్ట్ర వారీకనివేదిక ప్రకారం రూ.125.25 కోట్ల విలువైన మదకద్రవ్యాలు సాగ్డీసం చేసుకున్నారు. ఇవి అధికారికంగా నమోదైన గణాంకాలు మాత్రమే. వాస్తవంగా అక్రమంగా సాగుతున్న వ్యాపారం ఎంతవరకు తగ్గిందో అంచనా వేయడం కష్టం. ఈ గణాంకాలు దేశంలోనూ, తెలంగాణలోనూ మదకద్రవ్యాల సమస్య తీవ్రతను సూచిస్తున్నాయి. పాఠశాలల

డ్రగ్స్ అక్రమ రవాణా అరికట్టాలి

నుంచి కళాశాలల వరకు, నగరాల నుంచి గ్రామాల వరకు మత్తు పదార్థాల వ్యాప్తి అందోళన కలిగిస్తోంది. ముఖ్యంగా యువత, విద్యార్థులను లక్ష్యంగా చేసుకుని అంతర్జాతీయ నెట్వర్క్లు, అంతర్జాతీయ మూలాల, స్థానిక దళాలు, ఆన్లైన్ వేదికల ద్వారా పనిచేసే అక్రమ నెట్వర్క్లు ఈ వ్యాపారాన్ని విస్తరిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు అడవుల్లో గంజాయి సాగు, నగరాల్లో క్రయవిక్రయాలకే ఈ సమస్య పరిమితమై ఉండేది. ఇప్పుడు డ్రగ్స్ ప్యాంపు, కళాశాలల చుట్టూ ఏర్పడిన సరఫరా నెట్వర్క్లు, ఆన్లైన్ మార్కెట్లు, కొరియర్ వ్యవస్థల ద్వారా మదకద్రవ్యాల సరఫరా జరుగుతున్న పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. అందు వల్ల దీనిని కేవలం ఒక వ్యక్తి బలహీనతగా చూడటం సరైనది కాదు. భారీ లాభాల కోసం సాగుతున్న అక్రమ వ్యాపారం, నిరుద్యోగం, సామాజిక అసమానతలు, వినియోగ సంస్కృతి, యువతలో పెరుగుతున్న నిరాశ, ఒంటరితనం వంటి అనేక సామాజిక, ఆర్థిక అంశాలు ఈ సమస్య విస్తరణకు కారణమవుతున్నాయి. యువతను మత్తు నుంచి కాపాడాలంటే వినియోగదారుడిని మాత్రమే కాకుండా, ఈ అక్రమ వ్యాపారం వెనుక ఉన్న మొత్తం సరఫరా వ్యవస్థను అర్థం చేసుకుని అరికట్టాలి అవసరం ఉంది. డ్రగ్స్ మాఫియా వినియోగదారులను తరచూ చేయడమే కాదు... యువతను తమ వ్యాపారానికి

పెద్దప్పుగా, కొరియర్లుగా కూడా ఉపయోగించుకుంటోంది. కాలేజీ విద్యార్థులు, ఇంజనీరింగ్, ఎంబీబీ గ్రాడ్యుయేట్లు, నిరుద్యోగులు, డిలీవరీ బాయ్స్, క్యాబ్ డ్రైవర్లు, కొరియర్ సిబ్బంది, చిన్న వ్యాపారుల కూడా డబ్బు ఆకలితో ఈ మూలాల వలలో చిక్కుతున్నారు. సోఫిస్టికేటెడ్, ఆన్లైన్ చెల్లింపులు, డిజిటల్ నెట్వర్క్లు ఉపయోగించి మదకద్రవ్యాల సరఫరా సాగుతోంది. యువత డ్రగ్స్ వైపు వెళ్తున్నానికి ఒక్క కారణం లేదు. నిరుద్యోగం, భవిష్యత్తు నిరాశ, ఒంటరితనం, మానసిక అస్థిత్వ, కుటుంబ పర్మిక్షణ లేంపం, సోఫిస్టికేటెడ్ మత్తును గ్రామస్థితీ చేయడం, సరదా మెరైడ్ల అలవాటగా మారడం, సులభంగా డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. మొదట సరదా మెరైడ్ల అలవాట చివరకు వ్యవసాయం మారతుంది. డబ్బు కోసం కుటుంబ సభ్యులను ఇబ్బంది పెట్టడం, అప్పులు చేయడం, అబద్ధాలు చెప్పడం నుంచి దొంగతనాలు, దాడులు, ఇతర నేరాల వరకు పరిస్థితి వైపు ప్రమాదం ఉంది. మదకద్రవ్యాల నియంత్రణకు దేశంలో ఎన్డీపీఎస్ చట్టం కఠిన నిబంధనలు కలిగి ఉంది. అక్రమ ఉత్పత్తి, కలిగి ఉండటం, విక్రయంచడం, కొనుగోలు చేయడం, రవాణా చేయడం వంటి వాటికి తీవ్ర శిక్షలు ఉన్నాయి. తెలంగాణలో యూల్స్ నార్మల్ డిక్టేటర్స్, ఈగ్లెట్ ఫోర్స్, హోలీసులు, టానిక్ ఫోర్స్ కలిసి పనిచేస్తున్నాయి. అయితే ఆర్మీలు, కేసులు మాత్రమే

వేమన' పద్యం

తనకు లేనినాడు దైవంబు దూరును

తనకు గల్గెనేని దైవమేల

తనకు దైవమునకు తగులాట మెట్టిదో

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

సమస్యకు పూర్తి పరిష్కారం కావు. డ్రగ్స్ మాఫియా వెనుక ఉన్న పెద్ద నెట్వర్క్లును చేదించాలి. చట్టాన్ని ఎంతటి వాడైనా సమానంగా ఎదుర్కొనేలా అమలు చేయాలి అదే సమయంలో యువతకు నాణ్యమైన విద్య, స్థిరమైన ఉపాధి, క్రీడా మైదానాలు, గ్రంథాల యూ.సాంస్కృతిక వేదికలు, ఆరోగ్యరమైన వినోద అవకాశాలు కల్పించాలి. నిరుద్యోగం, పేదరికం, సామాజిక ఒంటరితనం వంటి మల సమస్యలను పరిష్కరించకుండా డ్రగ్స్ సమస్యను పూర్తిగా అరికట్టడం సాధ్యం కాదు వ్యవసానికి గురైన వారిని కేవలం నేరస్థులుగా ముగ్ధ చేయకుండా చికిత్స, కౌన్సెలింగ్, పునరావాసం అందించాలి. అదే సమయంలో డ్రగ్స్ వ్యాపారం వెనుక ఉన్న పెద్ద మాఫియా వ్యవస్థ కఠిన పర్మిక్షణ తీసుకోవాలి. డ్రగ్స్ ప్రభావం ఒక్క వ్యక్తితో అగిపోక, వారి ఆరోగ్యం, చదువు, ఉద్యోగం, సృజనాత్మకత లో పాటుకుటుంబాల్లో కోలుకోలేని అవేదనను, ఆర్థిక వివాదాన్ని నింపుతుంది. అంతేకాకుండా సమాజంలో నేరాలు పెరగడానికి, అక్రమ డబ్బు ప్రవాహానికి దారితీసే దేశ భద్రతకే ముప్పుగా మారుతుంది. సృజనాత్మకతతో దేశాన్ని ముందుకు నడిపించాలి. యువత మత్తులో ముగిసిపోతే, దేశ భవిష్యత్తే తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. అందుకే మదకద్రవ్యాలపై హోటంల కేవలం హోటంల బాధ్యత మాత్రమే కాదు ప్రభుత్వం, విద్యాసంస్థలు, తల్లిదండ్రులు, సమాజం కలిసి కట్టగా ఎదుర్కోవాలి. సమగ్ర సామాజిక బాధ్యత, తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో స్నేహపూర్వకంగా ఉంటూ వారి ప్రవర్తనను గమనించాలి, విద్యాసంస్థలు సరైన అవగాహన కల్పించాలి, ప్రభుత్వం సరఫరా వ్యవస్థను కఠినంగా అణచివేయాలి. యువతకు సరైన విద్య, నైపుణ్యాలు, ఉపాధి అవకాశాలు అందిస్తే వారు దేశాన్ని ప్రపంచంలోనే అగ్రగామిగా నిలిపే శక్తిగా మారతారు.

రచనలు పంపండి

పుడయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలి. రచయితలకు ప్రత్యేకంగా చిట్టచు వేస్తున్నాం. అలాగే సాహితీయం పుటల రాజకీయం అరిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రేఖాచిత్ర వ్యాసాలు, సంపాదక బృందం పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వారికి ఈ కింది చిరునామా లేదా పంపించండి.

voodayam2007@gmail.com

website : www.voodayam.com

Editor : 9247698676

1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

విప్పచెట్టు.. ఆదివాసీ బతుకుకు భరోసా!

అడవి అంటే కేవలం చెట్ల సమూహం కాదు. అదివాసీ సమాజానికి అడవే ఇల్లు... అడవే ఆహారం... అడవే వైద్యం... అడవే జీవనోపాధి... అడవే సంస్కృతి... అడవే ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచం. అడవి జీవన విధానంలో తరతరాలుగా ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకున్నప్పటికీ, విప్పచెట్టు ఒకటి. తెలుగు ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ, విప్పచెట్టు అని పిలిచే ఈ వృక్షాన్ని దేశంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో మహిళలు అని పిలుస్తారు. శాస్త్రీయంగా ఇది Madhuca longifolia. మధ్య భారతదేశం నుంచి దక్షిణ భారతదేశంలోని అనేక అటవీ ప్రాంతాల వరకు విస్తరించిన ఈ చెట్టు, ప్రకృతి-మనస్సి సంబంధానికి ఒక సజీవ ఉదాహరణగా నిలుస్తోంది.

విప్పచెట్టు అంటే చెట్టు మాత్రమే కాదు ఒక అదివాసీ కుటుంబం జీవితాన్ని పరిశీలిస్తే విప్పచెట్టుకు ఉన్న ప్రాధాన్యం అర్థమవుతుంది. విప్పపూలు, పండ్లు, విత్తనాలు, ఆకులు, చెట్టు నుంచి లభించే ఇతర వనరులు వారి జీవనంలో అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా విప్పపూలను సేకరించడం అటవీ ప్రాంతాల్లో తరతరాలుగా వస్తున్న జీవనోపాధి. పూలను సేకరించి ఎండబెట్టి నిల్వ చేయడం, అవసరానికి ఉపయోగించడం, మార్కెట్లో విక్రయించడం వ్యాధి ఆదాయం పొందడం వంటి పద్ధతులు అనేక ప్రాంతాల్లో కొనసాగుతున్నాయి. విప్ప విత్తనాల నుంచి సానుభూతి పొందడం కూడా సంప్రదాయ వినియోగాల్లో ఒకటి. అందుకే ఒక చెట్టు ఒక కుటుంబానికి ఒకే ప్రయోజనం ఇవ్వదు. విధివిధానాలు వివిధ రూపాల్లో ఉపయోగపడే జీవన వనరుగా నిలుస్తుంది.

ఆదివాసీ సంస్కృతిలో పవిత్ర స్థానం ప్రకృతిని విడిగా చూడని సంస్కృతి ఆదివాసీ జీవన విధానంలో కనిపించదు. కొండ, చెట్టు, వాగు,

అటవీ ఉత్పత్తిగా నిలిచాయి. అడవికి వెళ్లి పూలను సేకరించడం ఒక కుటుంబం లేదా గ్రామ సమాజం చేసే సామూహిక ప్రక్రియగా ఉండేది. సేకరించిన పూలను శుభ్రపరచి, ఎండబెట్టి, నిల్వ చేసి, అవసరమైనప్పుడు వినియోగించడం ద్వారా ఆహార భద్రతకు తోడ్పడేది. అదనంగా మార్కెట్లో విక్రయించడం ద్వారా సగటు ఆదాయం లభించేది. భారత ప్రభుత్వం మహిళా విధానాలు ఉన్నాయి. కానీ విప్పచెట్టును జీవనోపాధిగా తీసుకోవడం, పవిత్ర వృక్షంగా గౌరవించే

అడవి మాక్కులు చరిత్రతో బంధం విప్పచెట్టు గురించి మాక్కులేటప్పుడు అటవీ మాక్కుల చరిత్రను కూడా గుర్తు చేసుకోవాలి. శతాబ్దాలుగా అడవులపై ఆధారపడి జీవించిన సమాజాలకు అడవిలోని వనరులు వారి జీవనంలో భాగం. వలస పాలన కాలంలో అటవీలపై ప్రభుత్వ నియంత్రణ పెరగడంతో సంప్రదాయ వినియోగ పద్ధతులపై ప్రభావం పడింది. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత కూడా అటవీ నిర్వహణ, వనరుల వినియోగంపై ప్రభుత్వ నియంత్రణ కొనసాగింది. ఈ కాలంతో నేపథ్యంలోని ముఖ్యమైన పరిణామాల్లో 2006 నాటి Forest Rights Act ఒకటి. అటవీ ప్రాంతాల్లో నివసించే పెద్దన్నల్ తెగలు, ఇతర సంప్రదాయ అటవీ నివాసుల హక్కులను గుర్తించే చట్టపరమైన వ్యవస్థకు ఈ చట్టం మార్గం సూచించింది. అటవీ వనరులపై సమాజాల జీవనాధార సంబంధాన్ని గుర్తించడం ఇందులో ముఖ్యమైన అంశం.

అడవి ఆర్థిక వ్యవస్థలో మహిళల పాత్ర విప్పపూల సేకరణలో మహిళల పాత్ర కూడా అనేక అటవీ ప్రాంతాల్లో కీలకంగా ఉంటుంది. కుటుంబ సభ్యులు కలిసి సేకరణలో పాల్గొనడం, పూలను ధర వంటి విధానాలను అమలు చేస్తోంది. అంటే విప్పచెట్టు విలువ కేవలం సంప్రదాయ విశ్వాసంలోనే కాదు... ప్రభుత్వ అటవీ ఆర్థిక విధానాల్లోనూ గుర్తింపు పొందింది.

పూలలో జీవితం.. విత్తనాల్లో ఆర్థిక భద్రత విప్పచెట్టు పూలు ఆదివాసీ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలకమైన

విప్పచెట్టు గురించి మాక్కులేటప్పుడు అటవీ మాక్కుల చరిత్రను కూడా గుర్తు చేసుకోవాలి. శతాబ్దాలుగా అడవులపై ఆధారపడి జీవించిన సమాజాలకు అడవిలోని వనరులు వారి జీవనంలో భాగం. వలస పాలన కాలంలో అటవీలపై ప్రభుత్వ నియంత్రణ పెరగడంతో సంప్రదాయ వినియోగ పద్ధతులపై ప్రభావం పడింది. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత కూడా అటవీ నిర్వహణ, వనరుల వినియోగంపై ప్రభుత్వ నియంత్రణ కొనసాగింది. ఈ కాలంతో నేపథ్యంలోని ముఖ్యమైన పరిణామాల్లో 2006 నాటి Forest Rights Act ఒకటి. అటవీ ప్రాంతాల్లో నివసించే పెద్దన్నల్ తెగలు, ఇతర సంప్రదాయ అటవీ నివాసుల హక్కులను గుర్తించే చట్టపరమైన వ్యవస్థకు ఈ చట్టం మార్గం సూచించింది. అటవీ వనరులపై సమాజాల జీవనాధార సంబంధాన్ని గుర్తించడం ఇందులో ముఖ్యమైన అంశం.

అడవి ఆర్థిక వ్యవస్థలో మహిళల పాత్ర విప్పపూల సేకరణలో మహిళల పాత్ర కూడా అనేక అటవీ ప్రాంతాల్లో కీలకంగా ఉంటుంది. కుటుంబ సభ్యులు కలిసి సేకరణలో పాల్గొనడం, పూలను ధర వంటి విధానాలను అమలు చేస్తోంది. అంటే విప్పచెట్టు విలువ కేవలం సంప్రదాయ విశ్వాసంలోనే కాదు... ప్రభుత్వ అటవీ ఆర్థిక విధానాల్లోనూ గుర్తింపు పొందింది.

పూలలో జీవితం.. విత్తనాల్లో ఆర్థిక భద్రత విప్పచెట్టు పూలు ఆదివాసీ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలకమైన

విప్పచెట్టు గురించి మాక్కులేటప్పుడు అటవీ మాక్కుల చరిత్రను కూడా గుర్తు చేసుకోవాలి. శతాబ్దాలుగా అడవులపై ఆధారపడి జీవించిన సమాజాలకు అడవిలోని వనరులు వారి జీవనంలో భాగం. వలస పాలన కాలంలో అటవీలపై ప్రభుత్వ నియంత్రణ పెరగడంతో సంప్రదాయ వినియోగ పద్ధతులపై ప్రభావం పడింది. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత కూడా అటవీ నిర్వహణ, వనరుల వినియోగంపై ప్రభుత్వ నియంత్రణ కొనసాగింది. ఈ కాలంతో నేపథ్యంలోని ముఖ్యమైన పరిణామాల్లో 2006 నాటి Forest Rights Act ఒకటి. అటవీ ప్రాంతాల్లో నివసించే పెద్దన్నల్ తెగలు, ఇతర సంప్రదాయ అటవీ నివాసుల హక్కులను గుర్తించే చట్టపరమైన వ్యవస్థకు ఈ చట్టం మార్గం సూచించింది. అటవీ వనరులపై సమాజాల జీవనాధార సంబంధాన్ని గుర్తించడం ఇందులో ముఖ్యమైన అంశం.

అడవి ఆర్థిక వ్యవస్థలో మహిళల పాత్ర విప్పపూల సేకరణలో మహిళల పాత్ర కూడా అనేక అటవీ ప్రాంతాల్లో కీలకంగా ఉంటుంది. కుటుంబ సభ్యులు కలిసి సేకరణలో పాల్గొనడం, పూలను ధర వంటి విధానాలను అమలు చేస్తోంది. అంటే విప్పచెట్టు విలువ కేవలం సంప్రదాయ విశ్వాసంలోనే కాదు... ప్రభుత్వ అటవీ ఆర్థిక విధానాల్లోనూ గుర్తింపు పొందింది.

పూలలో జీవితం.. విత్తనాల్లో ఆర్థిక భద్రత విప్పచెట్టు పూలు ఆదివాసీ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలకమైన

ధరలో ఎక్కువ భాగం సేకరించే అదివాసీ కుటుంబానికి చేరకపోతే అసలు లక్ష్యం సరచేదాని కాబట్టి విప్పచెట్టు ఆర్థిక విలువ పెరగడం అంటే ముందుగా దానిపై ఆధారపడి ప్రజల ఆదాయం పెరగడం కావాలి.

చరిత్రను కేవలం పురాణంగా చూడకూడదు విప్పచెట్టును సంబంధించిన అనేక ప్రాంతీయ కథలు, స్థలపురాణాలు, జానపద విశ్వాసాలు ఉన్నాయి. వాటికి ప్రజల భావోద్వేగాల్లో ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. కానీ పురాణం, జానపద విశ్వాసం, చారిత్రక ఆధారం—ఈ మూడింటిని ఒకటిగా చూడకూడదు. ఒక ప్రాంతంలో చెప్పుకోవలసిన కథను మొత్తం అదివాసీ సమాజానికి వర్తింపే చారిత్రక సత్యంగా చెప్పడం సరైనది కాదు. అదే సమయంలో ఆ జానపద విశ్వాసాన్ని తప్పుపట్టే చేయడం కూడా సరికాదు. ఎందుకంటే ప్రజల సంస్కృతిని అర్థం చేసుకోవడానికి జానపద కథలు కూడా ముఖ్యమైన ఆధారాలే. నిజమైన చరిత్ర అంటే ఆధారాలను గౌరవిస్తూ, విశ్వాసాలను వాటి స్వరూపంలోనే అర్థం చేయడం.

విప్పచెట్టు భవిష్యత్తు ఎవరి చేతుల్లో? అటవీ ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి చేరుతో అడవులు తగ్గితే మొదట నష్టపోయేది ప్రకృతిలో పాటు దానిపై ఆధారపడి ప్రజలే. విప్పచెట్టు వంటి సంప్రదాయ వనరులు తగ్గితే చెట్టు మాత్రమే తగ్గదు.

ఒక కుటుంబ ఆదాయం తగ్గకుండా, ఒక గ్రామ ఆర్థిక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. ఒక తరం నుంచి మరో తరానికి వచ్చే సంప్రదాయ జ్ఞానం అలభ్యమవుతుంది. ఒక సంస్కృతిలోని ప్రకృతి బంధం కూడా క్రమంగా కేరలమవుతుంది. అందువల్ల విప్పచెట్టు సంరక్షణను దేశం అటవీశాఖ బాధ్యతగా చూడకుండా స్థానిక సమాజాల

భాగస్వామ్యంతో ముందుకు తీసుకోవాలి. **సంపాదకీయ మాట** విప్పచెట్టు గురించి మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఒక చెట్టు గురించి మాత్రమే మాట్లాడటం లేదు. అదేమో మనస్థి బంధం గురించి మాట్లాడుతున్నాం. తరతరాలుగా ప్రకృతిని ఆధారంగా చేసుకుని జీవించిన అదివాసీ సమాజాల గురించి మాట్లాడుతున్నాం. వారి ఆహారం, వారి శ్రమ, వారి ఆర్థిక వ్యవస్థ, వారి సంప్రదాయ జ్ఞానం, వారి ప్రకృతి విశ్వాసాల గురించి మాట్లాడుతున్నాం. విప్పచెట్టును దేవతగా కొలిచే ప్రాంతీయ విశ్వాసం ఉన్నా, లేక జీవన వ్యవస్థగా గౌరవించే సంప్రదాయం ఉన్నా—దాని వెనుక ఉన్న అసలు భావం ప్రకృతిపట్ల గౌరవం. చెట్టు మనిషికి ఇస్తుంది... మనిషి చెట్టును కాపాడాలి. ఇదే ప్రకృతి-మనిషి పుట్ట ఉన్న పూతన ఒప్పందం. ఆధునిక సమాజం అభివృద్ధి వైపు పరుగులు తీస్తున్న ఈ సమయంలో ఆ ఒప్పందాన్ని మరిచిపోతే స్వయం కేవలం అడవికే కాదు... మనిషికి అందుకే విప్పచెట్టును కాపాడటం అంటే ఒక వ్యక్తాన్ని కాపాడటం కాదు; ఒక జీవన విధానాన్ని ఒక సంస్కృతిని, ఒక తరతరాల జ్ఞాన సంపదను కాపాడటం. అదేమీ ఉన్నంతకాలం విప్పచెట్టు ఉండాలి. విప్పచెట్టు ఉన్నంతకాలం దానితో మడిపడిన అదివాసీ జీవన సంస్కృతి గౌరవం ఉండాలి. అదే ప్రకృతి మనం ఇచ్చిన నిజమైన నివాసి.

ఎం రవీందర్
7901503777

ప్రజలతో మమేకమైన నేత సోలిపేట జీవవైవిధ్య పరిరక్షణలో వన్యప్రాణులు

తెలంగాణ ఉద్యమంతో మమేకమైన చిత్తశుద్ధి గల నాయకుడు సోలిపేట రామలింగారెడ్డి. నిత్యం ప్రజల మధ్యనే మునుగడ సాగించి నిరాదరణ నేతగా ప్రజల హృదయాల్లో రామలింగారెడ్డి చెరగని ముద్రపడిసాచి. సోలిపేట రామలింగారెడ్డి (అక్టోబరు 2, 1961 ఆగస్టు 6, 2020) తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితికి చెందిన రాజకీయ నాయకులు, ప్రముఖ పాత్రికేయులు, జర్నలిస్టు సంఘ నేతగా సుపరిచితులు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి పార్టీ తరఫున 2004, 2008 (ఉప ఎన్నికల్లో) దొమకూరు శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి 2014, 2018 ఎన్నికల్లో దుబ్బాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి ఎన్నికై గెలుపొందారు. 1962 అక్టోబర్ 2 న సిద్దిపేట జిల్లాదుబ్బాక మండలంలోని చిట్టాపూర్ లోని సామాన్యతర కుటుంబంలో జన్మించిన రామలింగారెడ్డి విద్యార్థి దశ నుంచే ప్రజా ఉద్యమాల వైపు ఆకర్షితులయ్యారు. ప్రజల హక్కులకు కాపాడడానికి పత్రికలు ఉపయోగపడతాయనే విశ్వాసంతో జర్నలిస్టు వృత్తిని ఎంచుకున్నారు. చామపల్లె భావాలతో ప్రేరేపిత లైన రామలింగారెడ్డి మొదట్ జిల్లాలో ఎగిరి పడిన ఉద్యమాలకు బాసటగా నిలిచారు. జర్నలిస్టు సంఘం నాయకుడిగా కూడా రామలింగారెడ్డికి ప్రత్యేక స్థానం పొందారు. జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం రామలింగారెడ్డి కాశీలోని హోటాలుల చేశారు. తన సమీప ఆదర్శాలను ఆచరణలోకి తెచ్చిన అభ్యుదయవాది సోలిపేట. పరకట్టుం, తదితర అదంబరాల ప్రసక్తి లేకుండా సభావివాహం చేసుకున్నారు. ప్రజాకవి కాశీజిత్తో పాటు, ఆనాటి సిద్దిపేట శాసనసభ్యులైన నేటి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ సమర్థులతో చేతుల వివాహం జరిగింది. ఆనాటి సమర్థులు తనవారే తరువాత అర్.ఎన్.యూ. (రాడికల్ స్టూడెంట్స్ యూనియన్) జిల్లా అధ్యక్షుడిగా పని చేశారు.

సనసభ ఎన్నికల్లో దొమకూరు శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి ఎన్నికై కొలిసారిగా శాసనసభలో అడుగుపెట్టారు. 2008 ఉప ఎన్నికల్లో కూడా ఎన్నికయిన రామలింగారెడ్డి, 2009 ఎన్నికల్లో ఓడిపోయారు. ప్రజాసేవలో నిమగ్నమౌతూనే, ఇతర మొదట్ జిల్లాలో తెలంగాణ ఉద్యమ నిర్మాణంలో రామలింగారెడ్డి చురుకైన పాత్ర పోషించారు. సమైక్యవాద నాయకులు కల్పించే ప్రలోభాలకు లొంగకుండా ఉండరని సంకల్పంతో పోరాటంలో నిలిచారు. ఉదయం ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుపొందారు. 2018లో జరిగిన ముందస్తు తెలంగాణ శాసనసభ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ ప్రయోజనకరం నా యకత్యం నిర్దేశించినప్పుడు తన ఎంఎల్ఎ తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తరువాత 2014లో బాబాక శాసనసభ నియోజకవర్గం నుండి పోటీచేసి కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి చెరుకు ముత్తంరెడ్డిపై 37,925 ఓట్ల తేడాతో గెలుప

ఈ మసాలాలను ఎంతో రుచిగా ఇంట్లోనే తయారు చేయవచ్చు..



వంటకు రుచి, సువాసన తీసుకురావడంలో మసాలాలకు ప్రత్యేక మైన పాత్ర ఉంటుంది. బిర్లానీ, సాంబార్, పప్పు, కూరలు వంటి వంటకాల కోసం చాలామంది మార్కెట్ లో లభించే ప్యాకెట్ మసాలాలపై ఆధారపడటం వలన, అయితే ప్యాకెట్ తెరిచిన తర్వాత గాలి, తేమకు గురికావడం వల్ల వాటి సువాసన, నాణ్యత తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే సంపూర్ణ మసాలా దినుసులతో తాజా మసాలాలను తయారు చేసుకోవడం మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఇంట్లో తయారు చేసుకునే మసాలాల్లో ఉపయోగించే పదార్థాల నాణ్యత, తాజాదనాన్ని మనమే నియంత్రించుకోవచ్చు. ముందుగానే తయారు చేసే గాలి చొరబడని డబ్బాల్లో భద్రపరుచుకుంటే అవసరమైనప్పుడు సులభంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇంట్లో సులభంగా చేసుకోదగిన కొన్ని మసాలాల గురించి వంట నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. గరం మసాలా తయారీకి 2 టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక టీ స్పూన్ మిరియాలు, 4-5 పచ్చి యాలకులు, 2 నల్ల యాలకులు, ఒక ఇంచు దాల్చిన చెక్క, 4-5 లవంగాలు, ఒక బిర్లానీ అకు తీసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ తక్కువ మంటపై 2-3 నిమిషాలు పొడిగా వేయించి సువాసన వచ్చిన తర్వాత పూర్తిగా చల్లార్చాలి. అనంతరం మెత్తగా పొడి చేసి గాలి చొరబడని డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. చాట్ మసాలా కోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నల్ల ఉప్పు, ఒక టీ స్పూన్ సాధారణ ఉప్పు, ఒక టీ స్పూన్ మిరియాలు, ఒక టీ స్పూన్ ఆమ్లమార్ పొడి, అర టీ స్పూన్ అల్లం పొడి

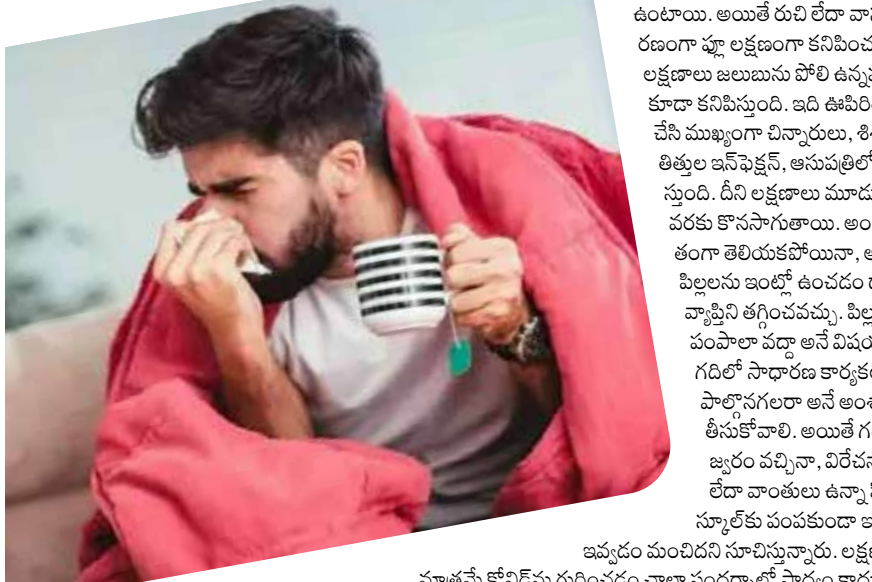
ఆ నగలు వన్నె తగ్గకుండా



ఈ నగల్గి గాలికి వదిలేయిద్దు. వాదిన ప్రతిసారి చెమట, ధూళి లేకుండా పొడికాత్ తుడవాలి. జివ్ లాక్ కవర్స్ లేదా మెత్తని వెల్వెట్ బాక్సుల్లో విడివిడిగా ఉంచాలి. ఇతర నగలతో ఒకే డబ్బాల్లో వేస్తే రాబడికి పూత ఉడిపోయి అవకాశం ఉంది.

సాధారణ దగ్గు, జలుబు, కోవిడ్ ల మధ్య లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి..

చలికాలం ప్రారంభమయ్యే సమయంలో కోవిడ్-19, అర్బిఎస్, ఫ్లూ, సాధారణ జలుబు వంటి రోగాలతో ఇన్ ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. వీటిలో చాలా వ్యాధుల లక్షణాలు ఒకేలా ఉండడంతో పిల్లలకు వచ్చిన ఇన్ ఫెక్షన్ ఏదో గుర్తించడం కొన్నిసార్లు కష్టంగా ఉంటుంది. దగ్గు, ముక్కు కారడం, గొంతు నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు పిల్లలను స్కూల్ కు పంపించాలా, ఇంట్లోనే ఉంచాలా అనే సందేహం తల్లి దండ్రు



లకు పుస్తంది. అనారోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలను స్కూల్ కు పంపించడం వల్ల వారు కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టే అవకాశం ఉండడంతో పాటు, తోటి విద్యార్థులకు, సిబ్బందికి కూడా ఇన్ ఫెక్షన్ వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ ఇన్ ఫెక్షన్లు తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణ జలుబు వివిధ రకాల వైరస్ ల వల్ల

అనుమానం ఉంటే ఇంట్లో కోవిడ్ పరీక్ష చేయవచ్చు. పరీక్ష పాజిటివ్ గా వస్తే ఫలితం సాధారణంగా నమ్మదగినదే అయినప్పటికీ, నెగిటివ్ ఫలితం వచ్చినంత మాత్రాన ఇన్ ఫెక్షన్ లేదని పూర్తిగా నిర్ధారించలేం. లక్షణాలు కొనసాగితే 48 గంటల తర్వాత మళ్ళీ పరీక్ష చేయడం లేదా వైద్యుల సూచన మేరకు పీసీఆర్ పరీక్ష చేయించుకోవచ్చు. కోవిడ్, ఫ్లూ లీకాలను ఆరు రోజులు దానినే పిల్లలకు, వైద్యపరంగా ఎలాంటి అభ్యంతరాలు లేనప్పుడు ఇవ్వాలని సంబంధిత వైద్య సంస్థలు సూచిస్తున్నాయి. టీకా తీసుకున్న తర్వాత కూడా ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చే వాన్ని ఉంటుంది, కానీ తీవ్రమైన అనారోగ్యం, ఆసుపత్రిలో చేరే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో టీకాలు సహాయపడతాయి. సాధారణంగా చాలా మంది పిల్లలు ఇంట్లోనే కోలుకుంటారు.

జర్ర పరివర్తనాసనం

చేసే విధానం: మ్యాట్ పైన వెల్డెక్ లా పడుకోవాలి. ఇప్పుడు రెండు కాళ్ళను పైకి లేపి నిటారుగా ఉంచాలి. చేతులు ఇరువక్కలా భుజాలకు సమాంతరంగా చాలాలి. గాలి తీసుకుంటూ, వదులుతూ కాళ్ళను కుడి అరచేతిలో ఉండే విధంగా నేలపైపై తీసుకురావాలి. తలను ఎడమవైపు తిప్పి, ఎడమ అరచేతిని చూడండి. మోకాళ్ళను వంచకుండా సాధ్యమైనంత సాగదీయండి. ఇలా సాధారణ శ్వాసలు చేస్తూ 12-15 సెకన్లు ఉంచాలి. తర్వాత నిదానంగా కాళ్ళను మళ్ళీ 90 డిగ్రీల కోణంలోకి తీసుకురావాలి. ఆపై కిందకు దించి శవాసనంలో విశ్రాంతి పొందండి. ఇప్పుడు అసన్నాన్ మరో వైపు పునరావృతం చేయండి.

జాగ్రత్తలు: నడుము, తుంటి స్వల్పం అయినవాళ్ళు, నడుమునొప్పి ఉన్నవాళ్ళు కొన్ని జాగ్రత్తలతో చేయాలి.



నడుము నొప్పి ఉన్నవాళ్ళకి మంచి ఆసనం. ఎక్కువగా డ్రైవింగ్ చేసేవాళ్ళు రోజూ చేస్తే మేలు. కాలేయం, స్త్రీహం, జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆహారం: తాజా పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్, ప్రొటీన్, ఫైబర్ ఇంట్లో ఎక్కువగా లభించే ఆహారం తీసుకోవాలి. జరిగే పూజలు, శుభకార్యాలకు, ముత్తైదువు లకు వాయనమివ్వడానికి. పూలు వంటివి ఆహారంలో పండ్లతో పాటు ఎక్కువగా ఉపయోగించేది తమలపాకులే. ఇలా శుభప్రదంగా వాడే తమలపాకులు

అందుకే తమలపాకు మంచిదట!

కొన్ని రకాల అనారోగ్యాల్ని దూరం చేసేయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకు వీటిలోని ఔషధ గుణాలే కారణమట! మరి, అవేంటో తెలుసుకుందారా రండి.. కొంతమంది తమలపాకును రోజూ నములుతుంటారు. దీనివల్ల శరీరంలో కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడతారు. పెద్ద కప్పు నీటిలో కొన్ని తమలపా



కులు వేసి నీళ్ళు సగమయ్యేంత వరకు మరిగించాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల కూడా పలు ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. అలాగే ని ఆరోగ్యానికి మంచిదని అతిగా తీసుకో వడం కూడా మంచిది కారంటున్నారు నిపుణులు. ఇవి నోటి దుర్వాసనను దూరం చేసేయటం. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి వచ్చే రక్తస్రావాన్ని ఆపి.. దంతాలను దృఢపరిచే గుణం తమలపాకులకు ఉండటంవల్ల నిపుణులు. చర్మంపై దురద, అల్సర్.. మొదలైన సమస్యలను కూడా తమలపాకులు దూరం చేస్తాయట. వీటిలో ఉండే యాంటీసెప్టిక్ గుణాలే ఇందుకు కారణమట. గాయాలు మాన దానికి తమలపాకుల్ని ఉపయోగిస్తారు. ఈ క్షయంతో కొన్ని తమ లపాకుల నుంచి తీసిన రసాన్ని గాయంపై రాస్తే.. దానిపై మరో తమలపాకును ఉంచి కట్టు కట్టాలి. ఫలితంగా గాయం మానే అవకాశం ఉండటంవల్ల నిపుణులు. అయితే ఈ విధానాలను పాటించే ముందు ప్యాన్ట్ టైప్ చేసుకోవడం మంచిది. తమలపాకుల్ని నిమిలి, ఆ రసాన్ని మింగడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది.

కున్నాయని నిపుణులు చెబుతు న్నారు. అయితే నెయ్యి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందనే సమస్యతో పరిమితి లేకుండా తీసుకోవడం మాత్రం సమస్యలకు దారితీస్తుందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. నెయ్యిలో కొవ్వు, ముఖ్యంగా సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. సుమారు 100 గ్రాముల నెయ్యిలో 883 కిలోకేలరీల శక్తి ఉంటుంది. అందువల్ల నెయ్యి నాణ్యత తోపాటు తీసుకునే పరిమాణంపై కూడా శ్రద్ధ పెట్టడం అవసరం. రోజువారీ ఆహారంలో నెయ్యి పరిమాణం పెరిగితే శరీరంలో సంతృప్త కొవ్వు అధికమవుతుంది. ఇది రక్తంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అధిక కొలిస్ట్రాల్ కాలక్రమేణా రక్తనాళాల గోడలపై పేరుకుపోయి వాటిని ఇరుకుగా మార్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. ముఖ్యంగా భారత యుల్లో బయటకు సన్నగా కనిపించినప్పటికీ శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని ఈ అంశం మరింత ప్రాధాన్యం సంభరించుకుంటుంది. ఆసియా ప్రజలకు అధిక బరువును అంచనా వేసే బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ పరిమి తిని 23 గా పరిగణిస్తారు. ఆరోగ్యకరమైన పెద్దలు రోజుకు ఒకటి నుంచి రెండు టీస్పూన్ల నెయ్యిని మొత్తం పంట కొవ్వుల పరిమితిలో భాగంగా తీసుకోవాలి. నెయ్యి, నూనెలు, వెన్న వంటి అన్ని కొవ్వులు కలిపి రోజుకు సుమారు 20 నుంచి 50 గ్రాముల మద్ద ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇది వ్యక్తి శారీరక చురుకుదనాన్ని బట్టి మారుతుంది. రోజువారీ శక్తి అవసరాల్లో సంతృప్త కొవ్వు వాటా 7 శాతానికి మించకుండా చూసుకోవడం మంచిది. ఇప్పటికే గుండె జబ్బులు, మధుమేహం లేదా అధిక కొలిస్ట్రాల్ ఉన్నవారు నెయ్యి పరిమాణాన్ని మరింత తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో రోజుకు ఒక టీస్పూన్ వరకు పరిమితం చేయడం, మిగతా వంటకాల అవ్వలు, పేరుశెనగ, నువ్వుల నూనెలను ఉపయోగించడం సూచించారు. అయితే నెయ్యిని పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదని చెబుతున్నారు. వంటలో ఎక్కువగా వేయడం కంటే చివర్లో రుచి, సువాసన కోసం కొద్దిగా ఉపయోగించడం మంచిది. ఉదాహరణకు, పప్పు లేదా ఇతర వంటకాలపై కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకోవడం ద్వారా రుచిని ఆహ్లానించవచ్చు. ముఖ్యంగా నెయ్యి అంచనా లేకుండా పోయడం కాకుండా టీస్పూన్ తో కొలిచి ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి పూర్తిగా హానికరమైన పదార్థం కాదు. అయితే పరిమితికి మించి తీసుకుంటే సంతృప్త కొవ్వు, అధిక కేలరీల కారణంగా సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడమే ఆరోగ్య

నెయ్యి మన శరీరానికి మేలు చేస్తుంది.. కానీ అరోగ్యకరమైన రీతిలో తీసుకోవాలి..



నెయ్యికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. పప్పు, అన్నం, చమాలితో పాటు పండుగల సమయంలో తయారు చేసే స్వీట్స్ లోనూ నెయ్యిని విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. ఆయుర్వేదంలోనూ నెయ్యికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అందుకే నెయ్యిని మొత్తం పంట కొవ్వుల పరిమితిలో భాగంగా తీసుకోవాలి. నెయ్యి, నూనెలు, వెన్న వంటి అన్ని కొవ్వులు కలిపి రోజుకు సుమారు 20 నుంచి 50 గ్రాముల మద్ద ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇది వ్యక్తి శారీరక చురుకుదనాన్ని బట్టి మారుతుంది. రోజువారీ శక్తి అవసరాల్లో సంతృప్త కొవ్వు వాటా 7 శాతానికి మించకుండా చూసుకోవడం మంచిది. ఇప్పటికే గుండె జబ్బులు, మధుమేహం లేదా అధిక కొలిస్ట్రాల్ ఉన్నవారు నెయ్యి పరిమాణాన్ని మరింత తగ్గించాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో రోజుకు ఒక టీస్పూన్ వరకు పరిమితం చేయడం, మిగతా వంటకాల అవ్వలు, పేరుశెనగ, నువ్వుల నూనెలను ఉపయోగించడం సూచించారు. అయితే నెయ్యిని పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదని చెబుతున్నారు. వంటలో ఎక్కువగా వేయడం కంటే చివర్లో రుచి, సువాసన కోసం కొద్దిగా ఉపయోగించడం మంచిది. ఉదాహరణకు, పప్పు లేదా ఇతర వంటకాలపై కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకోవడం ద్వారా రుచిని ఆహ్లానించవచ్చు. ముఖ్యంగా నెయ్యి అంచనా లేకుండా పోయడం కాకుండా టీస్పూన్ తో కొలిచి ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నెయ్యి ఆరోగ్యానికి పూర్తిగా హానికరమైన పదార్థం కాదు. అయితే పరిమితికి మించి తీసుకుంటే సంతృప్త కొవ్వు, అధిక కేలరీల కారణంగా సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకోవడమే ఆరోగ్య

తరచూ తీపి పదార్థాలను తినాలనే కోరిక కలుగుతుందా..



ఎప్పుడో ఒకసారి అకస్మాత్తుగా తీపి పదార్థాలు తినాలనిపించడం, అలసిపోయిన తర్వాత చిప్స్ లేదా ఉప్పుగా ఉండే పదార్థాల కోసం ఆరాటపడడం సహజమే. అయితే తరచూ ఒకే రకమైన ఆహారం కోసం బలమైన కోరిక కలగడం మెనుక మన రోజువారీ అలవాట్లు, భావోద్వేగాలు, హార్మోన్స్ లేదా శరీరంలో చోటుచేసుకునే కొన్ని మార్పులు కారణమై ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఇలాంటి ఆహార కోరికలను ఆధారంగా చేసుకుని ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యను నిర్ధారించుకోవడం మాత్రం సరికాదు. అవి శరీరం లేదా మనస్సులో ఏం జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోవడానికి కొన్ని సంతకాలను మాత్రమే అందిస్తాయి. అకస్మాత్తుగా తీపి పదార్థాలు తినాలనే కోరిక కలగడానికి భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరిగి, ఆ తర్వాత తగ్గడం ఒక కారణం కాదని పోషకాహార నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో ప్రొటీన్స్, వీరు పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఉప్పుగా ఉండే పదార్థాలపై ఎక్కువగా కోరిక కలగడం, ముఖ్యంగా వ్యాయామం చేసినప్పుడు ఎక్కువగా చెమట పట్టడం లేదా వేడి వాతావరణంలో శరీరం ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ కోల్పోవడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయని చెబుతున్నారు. అలాంటి సందర్భాల్లో కొబ్బరి నీళ్లు లేదా మజ్జిగ వంటి పానీయాలు ద్రవాలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ తిరిగి భర్తీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే మంచు ముక్కులు, నుద్దు, మట్టి వంటి ఆహారం కాని పదార్థాలను తినాలనే కోరికను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఇలాంటి వాటిని తినాలనే పదేపదే కోరికను పైకా అనే రుగ్మతతో సంబంధం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో ఆహారం కాని పదార్థాలను తినాలనే బలమైన కోరిక కలుగుతుంది. కాబట్టి ఒకే రకమైన అసాధారణ కోరిక తరచూ కలుగుతున్నప్పుడైతే దాన్ని గమనించడం, అవసరమైతే ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం ద్వారా దాని వెనుక ఉన్న కారణాన్ని గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరం లేని ఆహార కోరికలను నియంత్రించేందుకు కొన్ని సాధారణ అలవాట్లు కూడా ఉపయోగపడతాయి.

జుట్టు పెరిగేందుకు మద్దన!



వంటివి వాడటం వల్లే సాధ్యం కాదు. కుదుళ్ళకు తగిన పోషణ అందాలి. అందుకోసం మూడు మర్తన అవసరం. వంటి పోషక విలువలన్నీ సూచించే తలకు పట్టింది వెళ్ళేతో సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. దీనివల్ల కుదుళ్ళకు నేరుగా పోషణ అందుతుంది. మూడురోజు రక్తనాళాల ఉత్తేజితమవ్వడంతో పాటు హెయిర్ ఫాలోకల్ బలపడతాయి. దీంతో కొత్త జుట్టు త్వరగా పుస్తంది. మానసిక ఒత్తిడి జుట్టు రాలడానికి ఒక ప్రధాన కారణం. హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల తలలోని సెబాసియస్ గ్రంథులు ఉత్తేజితమై పోషకాలను సూచించే ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల సాల్మో పొడివారకు కూడా పాడుతుంది. తద్వారా చుండు సమస్య తగ్గి, జుట్టు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతుంది. త్వరగా ఉడిపోవడం లేదా చిల్లిపోవడం వంటి సమస్యలు రావు. అందుకే, హెయిర్ మసాజ్ వల్ల నాడీ వ్యవస్థ శాంతిని, శరీరంలో కాల్షియామ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినకుండా ఉంటుంది. ఇది పరోక్షంగా జుట్టు ఆరోగ్యానికి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. మసాజ్ చేయడం వల్ల త

BSNL గుడ్ న్యూస్.. ఈ ప్రీమియర్ స్టాన్డైస్ కేలక్ష బీమా కవరేజీ

ప్రభుత్వ రంగ టెలికాం సంస్థ బీఎస్ఎన్ఎల్ తన వినియోగదారులకు శుభవార్త చెప్పింది. ఎంపిక చేసిన ప్రీమియర్ స్టాన్డైస్ ఉచిత బీమా సదుపాయం, సైబర్ ప్రాడ్ కవరేజీ తీసుకొచ్చింది. ఇందుకోసం ఓడియంటల్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీతో బీఎస్ఎన్ఎల్ చేయి కలిసింది. స్పెషల్ టారిఫ్ వోచర్లు STV 202, STV 2449 ప్రీమియర్ స్టాన్డైస్ ఈ ఆఫర్ అందుబాటులో ఉంది. అర్హులైన చందాదారులు ప్రమాదపశాత్తూ మరణస్థిరూ లక్ష వరకు బీమా లభిస్తుంది. బీఎస్ఎన్ఎల్ సందర్భై సైబర్ మోసాల బారిన పడితే రూ. 10 మేర వరకు కవరేజీ అందించనుంది. ఈ సదుపాయం ఉన్న ఫోన్లను రిచార్జ్ చేసిన వెంటనే పాలిస్ అమల్లోకి వస్తుంది. రిచార్జ్కు సంబంధించిన ఎస్ఎమ్ఎస్లోనే బీమా వివరాలు కంపెనీ వెల్లడిస్తుంది. ఫోన్ చెల్లుబాటు అయ్యేంత వరకు బీమా కవరేజీ సదుపాయం ఉంటుంది. అక్టోబర్ 1 నుంచే ఈ సదుపాయం అమల్లోకి వచ్చింది. బీమాను అందిస్తున్న తొలి టెలికాం ఆపరేటర్గా బీఎస్ఎన్ఎల్ నిలిచింది.

సెఫ్టెంబర్లో ₹2 లక్షల కోట్లకు పెగా జీఎస్టీ వసూళ్లు

దేశంలో వస్తు, సేవల వస్తు వసూళ్ళ వివరాలను కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ గురువారం విడుదల చేసింది. సెప్టెంబర్ నెలలో రూ. 2.03 లక్షల కోట్లకు పెగా జీఎస్టీ వసూలైనట్లు తెలిపింది. గతేడాది ఇదే నెలతో పోలిస్తే 147 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. దేశీయ లావాదేవీల నుంచి వస్తు వసూళ్లు 10.1 శాతం పెరిగి రూ. 1.38 లక్షల కోట్లకు చేరాయి. దిగుమతుల నుంచి స్కూల అదాయం 26 శాతం పెరిగి రూ.65,525 కోట్లుగా ఉంది. ఏడాది ప్రాతిపదికన.. జీఎస్టీ రీఫండ్ల విలువ 3 శాతం తగ్గి రూ. 27,001 కోట్లకు చేరుకుంది. రీఫండ్ల అనంతరం నికర జీఎస్టీ వసూళ్లు 18.1 శాతం పెరిగి రూ. 1.76 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నాయి. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి అర్థభాగం (ఏప్రిల్-సెప్టెంబర్) జీఎస్టీ వసూళ్లు 11.6 శాతం పెరిగి రూ. 12.46 లక్షల కోట్లుగా నమోదయ్యాయి. నికరంగా 10.4 శాతం పెరిగి రూ. 10.66 లక్షల కోట్లుగా ఉన్నాయి.



జీఎస్టీ వసూళ్లో తెలంగాణ దూసుకుపోతోంది. జాతీయ సగటు వృద్ధి రేటును వెనక్కి నెట్టి తెలంగాణలో అత్యధికంగా జీఎస్టీ వసూలైంది. సెప్టెంబర్లో 18 శాతం వృద్ధితో రూ. 5,327 కోట్ల జీఎస్టీ రెవెన్యూ నమోదైంది. ఏప్రిల్-సెప్టెంబర్ మధ్య సర్దుబాటు అనంతరం రూ. 22,231 కోట్ల ఎస్జీఎస్టీ రూపంలో వసూలయ్యాయి. మరోవైపు ఆంధ్ర ప్రదేశ్లో జీఎస్టీ వసూళ్లు స్థిరంగా కొనసాగు తున్నాయి. సెప్టెంబర్ నెలలో 6 శాతం వృద్ధితో రూ. 3,599 కోట్ల వసూళ్ళను సాధించింది. ఏప్రిల్-సెప్టెంబర్ మధ్య సెల్లీజ్మెంట్ అనంతరం 18 శాతం వృద్ధితో రూ. 19,598 కోట్ల వసూళ్ళను సాధించింది.

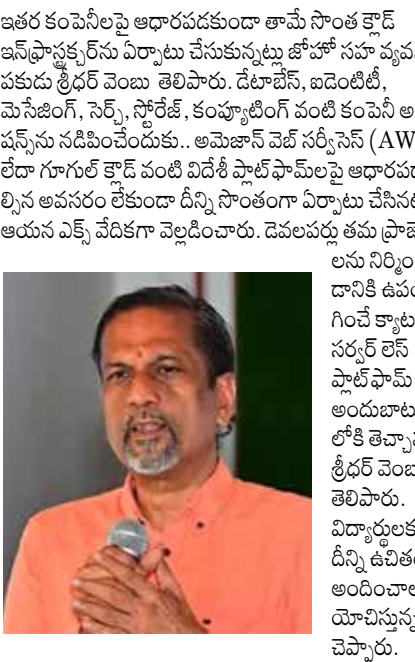
వాణిజ్య సిలిండర్ ధర పెంపు



పండగ సీజన్ వేళ చమురు సంస్థలు దేశ ప్రజలకు షాకిచ్చాయి. 19 కేజీల వాణిజ్య సిలిండర్ ధరను పెంచాయి. ఒక్కో సిలిండర్పై రూ. 62.50 పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. ఈ పెంపు నేటి నుంచే అమల్లోకి వచ్చింది. దేశంలోని వివిధ నగరాలను బట్టి ఈ ధరల్లో స్వల్ప మార్పులు ఉంటాయి. దిల్లీలో సెప్టెంబర్ లో ఈ సిలిండర్ ధర రూ. 2,747.50 గా ఉండగా.. ఇప్పుడు రూ. 2,810 కి చేరింది. ముంబయిలో రూ. 63 పెంచడంతో రూ. 2,764 కి ఎగబాకింది. చెన్నైలో రూ. 2,916 గా ఉంది. ప్రస్తుతం గృహ వినియోగ సిలిండర్ ధరల్లో ఎలాంటి మార్పు లేదు.

ఏటీఎఫ్ ధర ఒక లీటర్కు రూ. 121 నుంచి రూ. 137 కి పెరిగింది. మరోవైపు డీజిల్, ఏటీఎఫ్ ఎగుమతులపై సుంకాలను కేంద్రం మరోసారి తగ్గించింది. లీటర్ డీజిల్పై సుంకాన్ని రూ. 16 కు తగ్గించగా.. ఏటీఎఫ్పై లీటర్కు రూ. 10.5 మేర కుదించింది. పెట్రోల్ ఎగుమతులపై సుంకంలో మాత్రం మార్పులే చేయలేదు. పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో పెట్రోల్, డీజిల్, ఏటీఎఫ్లపై ఎగుమతి సుంకాలను విధించిన సంగతి తెలిసిందే. వాటిని ప్రతి 15 రోజులకు ఒకసారి మారుస్తూ ఉంటుంది.

జోహా సొంత క్లౌడ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్.. విద్యార్థులకు ఫ్రీ



ఇతర కంపెనీలపై ఆధారపడకుండా తామే సొంత క్లౌడ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ను ఏర్పాటు చేసుకున్నట్లు జోహా సహా వ్యవస్థాపకుడు శ్రీధర్ వెంబు తెలిపారు. డేటాబేస్, ఐడెంటిటీ, మెసిజింగ్, సెర్చ్, స్టోరేజ్, కంటెంట్ డెలివరీ వంటి కంపెనీ అప్లికేషన్లను నడిపించేందుకు.. అమెజాన్ వెబ్ సర్వీసెస్ (AWS) లేదా గూగుల్ క్లౌడ్ వంటి విదేశీ ప్లాట్ ఫార్ములపై ఆధారపడాల్సిన అవసరం లేకుండా దీన్ని సొంతంగా ఏర్పాటు చేసినట్లు ఆయన ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించారు. దెవలపర్లు తమ ప్రాజెక్టులను నిర్మించడానికి ఉపయోగించే క్యాటలగ్స్ సర్వర్ లేన్ ప్లాట్ ఫార్మును అందుబాటులోకి తెచ్చామని శ్రీధర్ వెంబు తెలిపారు. విద్యార్థులకు దీన్ని ఉచితంగా అందించాలని యోచిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

దీనివల్ల విద్యార్థులు ఎలాంటి ఖర్చూ లేకుండా సొంతంగా అప్లికేషన్లు అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చున్నారు. ఇందుకోసం పెద్దమొత్తంలో పెట్టుబడులు పెడుతున్నట్లు చెప్పారు. జోహా ఉత్పత్తులన్నీ దేశంలోనే అభివృద్ధి చెప్పున్నామన్నారు. గ్లోబల్ హెడ్క్వార్టర్స్ చెన్నైలో ఉండన్నారు. భారతీయ వినియోగదారుల డేటాను ముంబయి, దిల్లీ, చెన్నైలోని డేటా సెంటర్లలోనే భద్రపరుస్తున్నామని తెలిపారు.



96% భారత సంస్థలపై సైబర్ దాడులు



మనదేశంలోని వ్యాపార సంస్థలు తీవ్రమైన సైబర్ దుర్ఘటనలను ఎదుర్కొంటున్నాయని అంతర్జాతీయ టెక్నాలజీ దిగ్గజం సినెస్కా టాజా నివేదికలో పేర్కొంది. సినెస్కా విడుదల చేసిన 'రిటైల్లెస్ డివైస్, రిపోర్ట్' ప్రకారం.. గత ఏడాది కాలంలో దేశంలోని 96% సంస్థలు వ్యాపార కార్యక్రమాలకు విఫలం కలిగించే సైబర్ దాడులకు గురియ్యారని తెలిపింది. 30 మార్కెట్లలోని 8000 మంది నిపుణుల (భారత్ నుంచి 1000 మంది) అభిప్రాయాల ఆధారంగా ఈ నివేదికను రూపొందించారు. నివేదికలోని పలు అంశాలు ఇలా.. సైబర్ టెరింపులను అడ్డుకోవడం, రక్షణ కల్పించడంలో భారత సగటు స్కీరు 100 కి 66 గా నమోదైంది. అంతర్జాతీయ సగటు 64 కంటే ఇది స్వల్పంగా ఎక్కువ. అయినప్పటికీ టెన్-పెర్సెంటింగ్ విభాగంలో భారత్ నుంచి 8% సంస్థలే చోటు దక్కించుకున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా కూడా ఇది 8 శాతంగానే ఉంది. సాంకేతిక సమస్యల కంటే సంస్థ అంతర్గత సమస్యలు లోపాలు, బ్యూరోక్రాసీ అనుమతుల హామీ, అసంపూర్ణమైన డేటా వ్యవస్థలే సైబర్ భద్రతను

బలహీనపరుస్తున్నాయి. దేశంలో కేవలం 40% కంపెనీల్లోనే భద్రత, నెట్ వర్కింగ్, ఐటీ విభాగాలు కలిసికట్టుగా, ఉమ్మడి టూల్స్ తో పనిచేస్తున్నాయి. సైబర్ భద్రతా అంశాలు పర్యవేక్షించే సాంకేతిక ప్రమాణాలు, కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ లకు అర్థం కావడానికి చాలా సరికష్టంగా ఉన్నాయని 49% మంది రూపొందించారు. సైబర్ భద్రతా డేటాను వ్యాపార నిర్ణయాలుగా మార్చడంలో 34% మంది ఇబ్బంది పడుతుండగా, సెక్యూరిటీ పనితీరును అంచనా వేయడానికి సరైన నియమావళి లేదని 26% సంస్థలు పేర్కొన్నాయి. సైబర్ దాడులను తిప్పికొట్టడం కంటే.. వివిధ వ్యవస్థల నుంచి డేటాను సేకరించి విశ్లేషించడానికి ఎక్కువ సమయం వృథా అవుతోందని 44% సంస్థలు తెలిపాయి. విభజించిన డేటా అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల కలగే సమస్యలన్నీ కోల్పోతున్నామని 43% మంది వెల్లడించారు.

సెన్సెక్స్ 570 పాయింట్లు పతనం



దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు వరుసగా నాలుగో రోజు నష్టాల్లో ముగిశాయి. ఎఫ్ఐబిల విక్రయాలు, అమెరికాలో బాండ్ రాబడులు పెరగడం నుండి మన మార్కెట్ పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపాయి. చమురు ధరల పెరుగుదల కూడా నూనెలపై ఒత్తిడి పెంచింది. ఈ క్రమంలోనే సెన్సెక్స్ ఒక డశలో 1200 పాయింట్లు మేర పతనమైంది. అఖిల్ దాదాపు 600 పాయింట్లు రికవరీ అవుస్తూ కొంతవరకు కలిసొచ్చింది. నిష్ఠి 200 పాయింట్లు కోల్పోయి 22,400 మార్కులు కాస్త ఎగువన ముగిసింది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 72,192.89 (క్రితం ముగింపు 72,480.29) పాయింట్ల వద్ద సెస్ట్లో ప్రారంభమైంది. ఉదయం కాస్తే ఓ మోస్తరు తేలికలో కదలా దీన సూచీ.. మధ్యాహ్నం తర్వాత ఒక్కసారిగా భారీ సెస్ట్లోకి జారుకుంది. ఇంటరాడేట్ 71,292.88 పాయింట్ల వద్ద కనిష్ఠాన్ని తాకింది. ఆ తర్వాత కనిష్ఠాల వద్ద కొన్నాగళ్ళ మద్దతుతో కొంత కోలుకుంది. చివరకు 570.59 పాయింట్లు నష్టంతో 71,909.70 వద్ద ముగిసింది. నిష్ఠి పైతం 198.50 పాయింట్లు తగ్గి 22,421.95 వద్ద స్థిరపడింది. దాలంతో రూపాయి మారకం విలువ దాదాపు 37 పైసలు క్షీణించి 96.31 గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 నూచీలో మారుతీ సుజాకి, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, టాటా స్టీల్, అదాని పోర్ట్, బిజినీ షేర్లు ప్రధానంగా నష్టపోయాయి. ఇన్ఫోసిస్, టీఎస్ఎస్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, హెచ్ఓఎఫ్ఎస్ ఫార్మా, కోటక్ మహింద్రా భారత్ షేర్లు లాభపడ్డాయి. అంతర్జాతీయ మేజిలిటీ గ్రూప్ క్రూడ్ బ్యారెల్ ధర 100 డాలర్ల వద్ద కొనసా

గుతుండగా.. బంగారం టెన్సు 4,162 డాలర్ల వద్ద ట్రేడవుతోంది. దేశీయ ఈక్విటీ మార్కెట్ ల నుంచి విదేశీ మదుపర్లు తరలిపోవడం సెంటిమెంట్ ను దెబ్బతీసింది. బుధవారం ఒక్కరోజే 10,148 కోట్ల విలువైన ఈక్విటీ షేర్లను ఎఫ్ఐబిలు విక్రయించారు. మంగళవారం కూడా సుమారు మరో రూ. 10 వేల కోట్ల విలువైన షేర్లను అమ్మేశారు. ఈ వారంలోనే దాదాపు రూ. 26 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు తరలిపోయాయి. అమెరికా బాండ్ రాబడులు పెరగడం కూడా మన మార్కెట్ పై ప్రభావం చూపింది. అమెరికాలో 10 ఏళ్ల ట్రెజరీ బాండ్లపై రాబడులు 5.33 శాతానికి చేరాయి. 2007 తర్వాత ఈ స్థాయికి

చేరడం ఇదే తొలిసారి. 30 ఏళ్ల ట్రెజరీ బాండ్లు సైతం (5.65%) 2002 తర్వాత గరిష్ఠ స్థాయికి చేరాయి. ఇరాన్ పై మరొక సారి దాడి చేస్తామంటూ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సూచన ప్రాయంగా పేర్కొన్నారు. తన ముందు కేసుల రెండు ఆఫ్ఘన్ మాత్రమే మిగిలి ఉన్నాయని, ఒకటి ఒప్పుందంటే రెండో ఇరాన్ ను పూర్తిగా నాశనం చేయడం అని సానికీ విలేజులతో పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలు మరోసారి ఆందోళనలు రెకతించాయి. పశ్చిమాసియాలో మళ్లీ ఉద్రిక్తతలు పెరగొచ్చన్న అంచనాలతో క్రూడాాయల్ ధరలకు రెక్కలు రావడం మన మార్కెట్ కు ప్రతికూలంగా మారింది.



ఆసియా క్రీడలు.. పాక్ ను చిత్తు చేసి ఫైనల్ కు భారత హాకీ జట్టు



ఆసియా క్రీడల్లో భారత హాకీ జట్టు ఫైనల్ కు చేరుకున్నాయి. మహిళల విభాగంలో నిన్న దక్షిణ కొరియాపై గెలిచి భారత్ స్వర్ణ పోరుకు సిద్ధమైంది. తాజాగా భారతాల ప్రత్యర్థి పాకిస్థాన్ పై అప్రతిహత విజయంతో భారత పురుషుల జట్టు కూడా ఫైనల్ లో అడుగు పెట్టింది. హోం హోస్ట్ గా సాగిన సెమీఫైనల్ భారత్ 4-3 తేడాతో పాక్ ను చిత్తు చేసింది. తొలి అర్థ భాగంలో భారత్ 3-1 తో ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. అయితే, సెకండ్ హాఫ్ లో పాకిస్థాన్ బలంగా పుంజుకొని స్కోర్లను సమం చేసింది. అఖిల్ నిమిషంలో అభిషేక్ అద్వైతపై గోల్ తో భారత్ ముందంజలో మెడల్ మేడల్ పోరులో అడుగు పెట్టలా చేశాడు. ఈ మ్యాచ్ లో భారత క్రీడాకారులు హార్మోనీఫీట్ సింగ్ రెండు గోల్స్.. సుఖజీత్ సింగ్, అభిషేక్ చెరో గోల్ చేశారు. గత పదేళ్ల వ్యవధిలో పాక్ పై భారత్ ఇప్పటివరకు వరుసగా 21 మ్యాచ్ లో గెలవడం విశేషం. ఇదిలా ఉండగా.. ఇప్పటి వరకు ఆసియా గేమ్స్ ఒకే ఎడిషన్ లో పురుషుల, మహిళల హాకీ జట్టు బంగారు పతకాలను నెగ్గలేదు. ఈసారి ఆ అవకాశం మన అటగాణులకు వచ్చింది. అలాగే గోల్ గెలిస్తే.. రాబోయే లాన్ ఏంజెల్స్ ఒలింపిక్స్ లో నేరుగా అర్హత సాధించే అవకాశం లభిస్తుంది. మలేసియా / కొరియా మ్యాచ్ విజేతతో శనివారం భారత పురుషుల జట్టు ఫైనల్ లో తలపడనుంది. ఇక మహిళా టీమ్ చుక్కలూరి చూస్తో స్వర్ణం కోసం పోటీపడనుంది. భారత రెజర్వ్ నితీష్ సివాన్ 97 కేజీల గ్రీకో పేషన్ సెల్ లో రజంబ సాంఘం చేసుకున్నాడు. ఫైనల్ లో జపాన్ రెజర్వ్ యురి నకజబో 4-0 తేడాతో నితీష్ ను ఓడించాడు. ఆసియా క్రీడల్లో గ్రీకో పేషన్

విజయం సాధించాడు. దీంతో ఆర్పర్ విభాగంలో భారత్ మూడు స్వర్ణాలు, ఒక కాంస్యంతో తన మ్యాం యెన్నిసను ముగించింది. సెయిలింగ్ మెన్స్ స్క్విష్ విభాగంలో భారత ధ్యయం మెను ఫ్రాన్స్ ను - ట్రెన్స్ కురిసింకల్ నోబుల్ రెండో సాధించి సాధించి రజనం దక్కించుకున్నారు. ఈ పోటీల్లో చైనా స్వర్ణం వెగ్గా.. హంకాంగ్ కాంస్య పతకం అందుకొంది. ఇక, పురుషుల స్క్వాష్ సెమీఫైనల్ మలేసియా చేతిలో భారత్ నేరుగా క్వార్టర్ ఫైనల్ జరిగింది. ఆసియా క్రీడల్లో 2026 తో భారత్ ఒక్క మ్యాచ్ ను మాత్రమే ఆడింది. ఈ టోర్నీలో భారత్ కారణంగా ఆ మ్యాచ్ జరగలేదు. ఇప్పుడు శ్రీలంకతో సెమీఫైనల్ అద్భుత విజయం సాధించి టీమ్ ఇండియా ఫైనల్ కు చేరుకుంది. సెమీఫైనల్ లంకపై 124 పరుగుల భారీ తేడాతో మన జట్టు గెలిచింది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచ క్రీకెట్ లో శ్రేయస్ సేన అరుదైన రికార్డులను సృష్టించింది. ఇప్పటి వరకు టీ20లో భారత్ 11 సార్లు 100, అంతకంటే ఎక్కువ వ్యత్యాసంతో మ్యాచులను గెలిచింది. మరో పూర్తిస్థాయి బిస్మి సభ్య దేశం కూడా ఇలాంటి మనతను సమర్థు చేయలేదు. కెనడా (10), ఆస్ట్రేలియా (9) తర్వాత స్థానాల్లో ఉన్నాయి.

బృందం ఓటమిపాలైంది. దీంతో కాంస్యంతో సరిపెట్టుకుంది. మరోవైపు క్రికెట్ లో శ్రేయస్ నాయకత్వంలోని టీమ్ ఇండియా ఇప్పటికే ఫైనల్ కు చేరుకున్న సంగతి తెలిసింది. ప్రస్తుతం భారత్ 64 పతకాలతో ఎనిమిదో స్థానంలో ఉంది. ఇందులో 10 స్వర్ణాలు, 22 రజతాలు, 32 కాంస్యాలు ఉన్నాయి. లేదా ఫైనల్ మ్యాచ్ లో అత్యధిక తేడాతో విజయం సాధించిన జట్టుగా తన రికార్డునే టీమ్ ఇండియా అధిగమించింది. గత వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ లో కివీస్ పై భారత్ 96 రన్స్ తేడాతో గెలిచింది. ఇక శ్రీలంకకు ఇది రెండో హోం ఓటమి. 2019 లో ఆసిన్ చేతిలో 134 పరుగుల తేడాతో శ్రీలంక ఓడిపోయింది. ఇక అత్యల్ప స్కోరు సమారు

టీ20ల్లో.. భారత జట్టు అరుదైన రికార్డు



చేసిన రెండో జట్టుగా సూచించింది. ఈ మ్యాచ్ లో 45 పరుగుల తేలంత అలోభైంది. 2019 లో ఇంగ్లాండ్ పై విండీ కూడా 45 రన్స్ కే కుక్కులా లింది. పూర్తిస్థాయి బిస్మి సభ్య దేశమైన శ్రీలంక. ఈ మ్యాచ్ లో ఐదు డోట్ బాల్ ను సమర్థు చేసింది. ఒకే ఒక్కరు మాత్రమే రెండంటి స్కోరు చేయడం గమనార్హం.

గిల్ - రోహిత్ స్పెషల్ చిట్ చాట్

వెస్టిండీస్ తో రెండో వన్ డే మ్యాచ్ లో కెప్టెన్ శుభమన్ గిల్ రికార్డు డబుల్ సెంచరీ. అతడితో పాటు హిట్ మ్యాన్ రోహిత్ శర్మ సెంచరీ సాధించి చరిత్రలో నిలిచిపోయే విజయాన్ని భారత్ కు అందించారు. వీరద్వారా కలిసి మాట్లాడిన వీడియోను బీసీసీబి షేర్ చేసింది. గిల్ ఇన్స్పిర్గ్ పై రోహిత్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు.



రోహిత్ భావోన్ సెలబ్రేషన్స్ బాగున్నాయంటూ గిల్ కూడా కితాబిచ్చాడు. రోహిత్ క్రికెట్ కెరీర్ లో శుభమన్ గిల్ కు ఈ క్షణాలు అద్భుతమైన జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి. అతడు ఎంత బాగా ఆడాడో మనమంతా చూశాం. పూర్తి నియంత్రణతో ఎలాంటి టెన్షన్ పడకుండా తొలి బంతి నుంచి చివరి వరకు మంచి ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. తొలుత 50 ఓవర్లపాటు ఫీల్డింగ్ చేయడమే కాకుండా.. ఆ తర్వాత భారత్ ఇన్స్పిర్గ్ చివరి వరకు క్లికేట్ ఉండటం చూపులు విషయం కాదు. ఇదంతా పాతగాతతో కూడిన అతడి నిబద్ధతకు నిదర్శనం. తనపై నమ్మకం ఎక్కువ. ఇంబల్ సెంచరీలు అనేవి కెరీర్ లో ఎక్కువ సార్లు రావు. ఆ ఇన్స్పిర్గ్ ను ఆస్వాదించాలి. గిల్: మేం ఫీల్డింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఇక్కడే భారత్ చాలా ఇబ్బంది పెట్టింది. 13 ఓవర్లకే చాలా అలసిపోయాం. మ్యాచ్ లో సగం ఓవర్లు ముగిశామోమో అనుకున్నా. ఇక్కడి వాతావరణం వల్లే అలా అనిపించింది. రోహిత్: ఇలాంటి క్లిప్ పరిస్థితుల్లో సెంచరీ సాధించడం సంతోషంగా అనిపిస్తోంది. భారీ లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు జట్టు కోసం పోరాటం చేసేందుకు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటా.

భారత్ X పాక్.. వారికి ఓకే.. క్రికెట్ లో ‘హ్యాండ్ షేక్’ ఉంటుందా?

వెస్టిండీస్ తో మూడో వన్ డే భారత్ బోల్ ప్రస్థిత్ కృష్ణ దూరమయ్యాడు. గువాటాలో జరిగిన రెండో వన్ డే ప్రస్థిత్ గాయపడటంతో.. అతడి సాసంలో అనులే కాంటోజేను జట్టులోకి తీసుకున్నారు. మరోవైపు వెస్టిండీస్ తో టీ20 సిరీస్ నుంచి వాషింగ్టన్ సుందర్ ను సెలక్టేషన్ కమిటీ తప్పించింది. అతడి సాసంలో సమస్యే దీర్ఘ చోటు కల్పించింది. న్యూజిలాండ్ తో జరగోయే టెస్ట్ సిరీస్ ను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సుందర్ అక్టోబర్ 11 న ప్రారంభం కానున్న రంజి ట్రోఫీలో ఆడి.. టెస్ట్ సిరీస్ కు సన్నద్ధం కానున్నాడు.

భారత్ - పాకిస్థాన్ క్రికెట్ జట్టు మధ్య మరోసారి పోరు జరగనుంది. ఈసారి ఆసియా క్రీడల్లో స్వర్ణం కోసం తలపడనున్నాయి. ఇరు జట్టు మ్యాచ్ అనగానే రక్తులు గుర్తుకొచ్చేది కరచాలనం అంతం. మరి ఇప్పుడైనా ‘షేక్ హ్యాండ్’ ఇచ్చుకుంటారా? ఇతర క్రీడల్లో ఇరు దేశాల ఆథ్లెట్స్ సంగతేమిటి? ఆసియా క్రీడల రూల్స్ ఏం చెబుతున్నాయి? అనే విషయాలపై ఓ లుక్కేద్దాం..

పహలాం ఉగ్రదాడి తర్వాత పాకిస్థాన్ లో ఏ క్రికెట్ మ్యాచ్ జరిగినా భారత స్టేయర్లు కరచాలనం చేయడం లేదు.

ఇంటిలో ఆసియా క్రీడల్లోనూ ఇదే ఆనవాయితీ కొనసాగించారు. ఇటు మహిళలు, అటు పురుషుల క్రికెట్ లో ఇలా జరుగుతోంది.

ఇప్పుడు ఆసియా గేమ్స్ లోనూ భారత్ - పాకిస్థాన్ పురుషుల జట్టు ఫైనల్ లో తలపడేం



దుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇతర టోర్నీలతో పోలిస్తే ఇది భిన్నమైన వేదిక. ఆసియా క్రీడల్లో ప్రత్యర్థి అటగాణ్లతో తప్పనిసరిగా కరచాలనం చేయాలనే రూల్ లేదని తెలుస్తోంది. కాకపోతే.. ఇక్కడ క్రీడా స్ఫూర్తి అనేది కీలకం. ఉక్రెయిన్ - రష్యా, బెలారస్ క్రీడాకారులు కూడా ఒకరికోకరు షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చుకోలేదు. అక్కడ యుద్ధం జరుగుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. పాకిస్థాన్ విషయంలో భారత క్రికెట్ జట్టు అలాగే వ్యవహరించనుంది. ఇక పైసల్ మ్యాచ్ కు బీసీసీబి కార్యర్స్ దేవజిత్ సైకిల్ రాయ్ నున్నారు. బీసీసీ బైరన్ జైమో కూడా హాజరవుతారని సమాచారం. క్రికెట్ మినహా.. మిగతా క్రీడల్లో భారత్ - పాకిస్థాన్ ఆథ్లెట్స్ గౌరవార్థం కరచాలనం చేసుకోవడం గమనార్హం. టెబుల్ టెన్నిస్, స్క్వాష్ లోనే ఇలాంటి షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చారు. ఫైనల్ మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత.. పోడియం మాత్రం ఇరు దేశాల క్రీడాకారుల పంచకో వాల్చి ఉంటుంది. మహిళా క్రికెట్ జట్టు కూడా పాకిస్థాన్ టీమ్ తో పోడియం ఎక్కిన సంగతి తెలిసిందే.

'ICONZA'కు శ్రీకారం చుట్టిన అల్లు అర్జున్!



పుడయం సినిమా: సుప్రసిద్ధ నటుడు అల్లు రామలింగయ్యగారి జయంతి సందర్భంగా ఐకాన్ స్టార్ వేసిన అడుగుకు నెట్టింట్ ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ తన సృజనాత్మక ప్రయాణంలో మరో కీలక అడుగు వేశారు. తన తాత, ప్రముఖ నటుడు అల్లు రామలింగయ్య గారి జయంతి సందర్భంగా 'ICONZA' పేరుతో తన కొత్త క్రియేటివ్ అఫీస్ స్పేస్ను ప్రారంభించారు. సరికొత్త ఆలోచనలు, అద్భుతమైన సృజన, పరస్పర సహకారానికి, సంయుక్త కార్యాచరణకు వేదికగా

'ICONZA'ను తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఈ సూతన ప్రయాణాన్ని పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభించారు. అత్యంత ప్రత్యేకమైన ఈ సందర్భాన్ని కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో మొదలుపెట్టినట్లు ఐకాన్ స్టార్ గ్రింప్స్ పేర్ చేసి తెలిపారు. నటుడిగా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అల్లు అర్జున్, 'ICONZA' ద్వారా సటనా పరిధిని దాటి, తన సృజనాత్మక దృష్టిని మరింత విస్తరించుతున్నారు. కొత్త ఆలోచనలు, కళాత్మక భాగస్వామ్యం, విభిన్న సృజనాత్మక వేంపర్లకు ఈ వేదిక కేంద్రంగా నిలవనుంది. తన కెరీర్లో

మరింత విస్తృతమైన, వైవిధ్యభరితమైన కొత్త అధ్యాయానికి 'ICONZA' నాంది పలుకుతోంది. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. అట్టి దర్శకత్వంలో అల్లు అర్జున్ నటిస్తున్న 'రాకా' పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ చిత్రం ఇటీవల గిన్నీస్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ లో చోటు సంపాదించి వార్తల్లో నిలిచింది. రోకెట్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'AA23'లో అల్లు అర్జున్ నటించనున్నారు. ఈ క్రమంలో 'పుష్ప 3: ది ర్యాంప్ షేజ్'లో పాటు మరికొన్ని భారీ క్రేజీ ప్రాజెక్టులు అయిన లైన్ప్ లో ఉన్నాయి.



నేడే విడుదల 'తెల్ల కాగితం'

పుడయం సినిమా: శ్రీమతి కె.శ్రీదేవి సమర్పణలో అరుణాచల క్రియేషన్స్ బ్యానర్ మీద కృష్ణ కొమ్మలపాటి నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'తెల్ల కాగితం'. హార్ రోషన్, నక్షత్ర జంటగా నటిస్తున్న ఈ సినిమాకి కథ, స్క్రీన్ ప్లే, మాటలు నందు నవిరిగాన అందిస్తున్నారు. ఈ మూవీకి రమేష్ బండ్రెడ్డి దర్శకుడు. ఈ చిత్రాన్ని అక్టోబర్ 2న విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో బుధవారం ఈ సినిమా థ్రి రిలీజ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో నిర్వహించారు. ఈ వేడుకకు నిర్మాత టీఎఫ్ డిఎస్ చైర్మన్ దిల్ రాజు, సార్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి, కొరటాల శివ, చందు మొండేటి, పశ్చిమ శైలేష్ కొలను, రామ్ జగదీష్, నిర్మాత బండ్రెడ్డి గణేష్ తదితరులు హాజరయ్యారు. ఈ

నటుడిగా సమాజానికి ఒక ఎమోషన్, మంచి కథను చెప్పాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ సినిమా చేశాను. లీక్ అయిన ఒక్క వీడియో క్లిప్ చూసి తప్పుగా భావిస్తున్న వారు, అక్టోబర్ 2న థియేటర్ లో పూర్తి సినిమా చూసిన తర్వాత మీ ఆలోచనా విధానం పూర్తిగా మారిపోతుందని ప్రామిస్ చేస్తున్నాను. ఇంత మంచి కథను రాసిన రచయిత నందు అన్నకి కృతజ్ఞతలు. సినిమా చూసి బయటకు వచ్చే ప్రతి ప్రేక్షకుడు ఒక మంచి అనుభూతితో సాధన సమ్మతున్నాను" అని అన్నారు. హీరోయిన్ నక్షత్ర మాట్లాడుతూ.. "తెల్ల కాగితం మూవీ 2006 బ్యాక్ డ్రాప్ లో నడిచే కథ అయినా.. ప్రస్తుత జనరేషన్ తో పాటు రాబోయే తరాలకు కూడా అర్థమయ్యే ఒక అందమైన సందేశం ఇందులో ఉంది. అక్టోబర్ 2న థియేటర్ లోకి వస్తున్న ఈ



సందర్భంగా.. హీరో హర్ రోషన్ మాట్లాడుతూ.. "ఈ వారం రోజుల్లో నేను రెండు పాత్రలు చూశాను. మొదటిది పాన్ ఇండియా సూపర్ స్టార్ ప్రభాస్ అన్న మా డ్రైలర్ గురించి పోస్ట్ చేసి మాకు కొందరికీ డైరెక్ట్ ఇన్వైట్ మెంట్, రెండోది సినిమా విడుదలకు మూడు రోజుల ముందు మా చిత్రం నుంచి ఒక వీడియో లీక్ కావడం. ఆ లీక్ అయిన వీడియోపై వచ్చిన ప్రతి మీమ్, ట్విట్, రీల్ చూశాను. అందులో అందరూ 'తప్పు తప్పు' అని విమర్శిస్తున్నారు. అయితే టీజర్, డ్రైలర్ లో కూడా మేము అదే విషయాన్ని తప్పు అనే మామిషాం. నా దగ్గరికి రాటీస్ కవర్ యల్, ఫైల్ కథలు ఎన్నో వచ్చినా, ఒక

సినిమాను కుటుంబమంతా కలిసి చూడవచ్చు. ఇందులో ఎన్నో మంచి విషయాలు, నేర్పుకోవాల్సిన పాత్రలు ఉన్నాయి. నాకు 'ఆశ' అనే చక్కటి పాత్రను ఇచ్చిన దర్శకుడు రమేష్ గారికి, అలాగే నిర్మాత కృష్ణ గారికి, రచయిత నందు గారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. ఇది నా డెబ్యూ మూవీ కావడంతో ప్రారంభంలో సెట్ లో చాలా టెన్షన్ పడ్డాను. కానీ హీరో రోషన్, శ్రావ్య, దీపక్ అంతా ఒక చిన్న కుటుంబంలా కలిసిపోయి రోజుకో కొత్త విషయం నేర్చుస్తూ నాకు ఎంతో సపోర్ట్ చేశారు. ఈ చిత్రాన్ని చూసి మీరంతా నన్ను, మా టీమ్ ను ఆశీర్వదిస్తారని ఆశిస్తున్నాను" అని అన్నారు.

'గీతాంజలి' నవంబర్ 13న 4Kలో గ్రాండ్ రీ-రిలీజ్

పుడయం సినిమా: కొన్ని సినిమాలు థియేటర్ లో విడుదలై ఎన్నేళ్లు గడిచినా ప్రేక్షకుల మనసుల్లో చెరగని ముద్ర వేస్తుంటాయి. అలాంటి ఎవర్ గ్రీన్ క్లాసిక్ లోకింగ్ నాగార్జున 'గీతాంజలి' ఒకటి. ఇప్పుడు ఈ లెజెండ్ క్లాసిక్ మరోసారి థియేటర్ లో సందడి చేసేందుకు సిద్ధమైంది. నవంబర్ 13న తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 4K వెర్షన్ లో 'గీతాంజలి' గ్రాండ్ గా రీ-రిలీజ్ కానుంది. ప్రముఖ దర్శకుడు మణిరత్నం తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం అద్భుతమైన కథనం, హృదయాన్ని హత్తుకునే భావోద్వేగాలు, గొప్ప సంగీతంతో ప్రేక్షకులపై ప్రత్యేకమైన ముద్ర చేసింది. నాగార్జున, గిరిజ జంటగా నటించిన ఈ సినిమా ప్రేమ, భావోద్వేగాలు, అందమైన అనుభూతులను ప్రత్యేకమైన శైలిలో అవిష్కరించింది. ఇప్పటివరకు 'గీతాంజలి'ని ప్రేమించిన ప్రేక్షకులకు ఈ 4K రీ-రిలీజ్ మరోసారి ఆ మధురానుభూతిని థియేటర్ లో అందించనుంది. పిక్చర్ క్వాలిటీ, విజువల్ డీటైలింగ్ తో సినిమా మరింత గ్రాండ్ గా కనిపించనుంది. అదే సమయంలో ఒరిజినల్ సినిమా అందించిన ఎమోషన్, చార్మను ఎలాంటి మార్పు లేకుండా ప్రేక్షకులకు అందించనున్నారు. మున్నో ఇళయరాజా అందించిన సంగీతం 'గీతాంజలి'కి ఇప్పటికీ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది. ఆయన స్వరపరిచిన పాటలు, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ ఎవర్ గ్రీన్. బూడై శివ ప్రసాద్ నేతృత్వంలోని శ్రీ చద్రవని సినిమాను ఈ ఎవర్ గ్రీన్ క్లాసిక్ ను మరోసారి ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్ లోకి తీసుకొస్తోంది. ఇప్పటికే ఈ సినిమాను ప్రేమించిన అభిమానులతో పాటు, కొత్త తరం ప్రేక్షకులకు కూడా 'గీతాంజలి'ని బిగ్ స్క్రీన్ పై క్వి పీరియడ్స్ చేసే అవకాశం లభించనుంది.



"కుకూన్స్" సినిమా పోస్టర్ లాంఛ్



పుడయం సినిమా: జగన్ జోగిరాజ్, సాగర్ కిరణ్, వికాస్ చైతన్య, సంగం దుర్గ, సురభి దీప్తి, దీప్తి పద్మనిమ్మగోటి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న సినిమా "కుకూన్స్". ఈ చిత్రాన్ని స్వామి వేద పిక్చర్స్, ఎం.ఆర్.ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్స్ పై సుబ్బేష్ పాట్ల, మమత రెడ్డి కాసం, మహేశ్ గౌరి

పనిచేశారు. ఇప్పుడి చిత్రంతో నటుడిగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. జగన్, సాగర్, వికాస్ తో పాటు మిగతా "కుకూన్స్" టీమ్ అందరికీ నా బెస్ట్ విశెన్ తెలియజేస్తున్నా. అన్నారు. నటీనటులు - జగన్ జోగిరాజ్, సాగర్ కిరణ్, వికాస్ చైతన్య, సంగం దుర్గ, సురభి దీప్తి, దీప్తి పద్మనిమ్మగోటి, తదితరులు.

