ప్రేమతో మాట్లాడు
ఆలోచించి మాట్లాడు
అర్థం చేసుకొని మాట్లాడు
మంచి మాట్లాడు
తెలివిగా మాట్లాడు
నవ్వుతూ మాట్లాడు
మనస్సు విప్పి మాట్లాడు
పూర్తిగా విన్న తరువాత మాట్లాడు
మనస్సు నొప్పించకుండా మాట్లాడు
తక్కువ మాట్లాడు

TGTEL/25/A1132

మానవాళికి

జనంవార్త

ప్రతి అక్షరం.. జనం కోసం..

Q6 NEWS తెలుగు

మేడ్చల్ | శుక్రవారం | 18.09.2026 | సంపుటి : 2 | సంచిక : 76 | పేజీలు : 8 | వెల : 5/- | ఎడిటర్ : గడ్డమీది నాగరాజు పటేల్

'మంత్రి పదవి కంటే పీసీసీ పదవే పెద్దది'

పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం

ఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 17: ఈ నెలాఖరుకు పార్టీ పదవులు, కార్పొరేషన్లు, డైరెక్టర్లు, డీసీసీ బ్యాంక్ చైర్మన్లు, డీసీసీ పదవులు భర్తీ చేస్తామని తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. ఢిల్లీలో మీడియాతో చిట్‌చాట్‌లో పలు విషయాలను పంచుకున్నారు మహేష్ కుమార్ గౌడ్. ఈ క్రమంలోనే తన మంత్రి పదవి గురించి కూడా కాస్త భిన్నంగా స్పందించారాయన. తనను ఎవరూ మంత్రి పదవి తీసుకోమని ఎవరూ అడగలేదని, అయినా మంత్రి పదవి కంటే పీసీసీ పదవే పెద్దదే అంటూ సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు మహేష్‌గౌడ్. 'వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ లుగా నలుగురిని నియమిస్తాం. ఎస్సీ ,ఎస్టీ ,మైనార్టీ, జనరల్ కేటగిరీలకే ప్రాధాన్యత. తెలంగాణ ఇంచార్జ్ ఎవరినేది అధిష్టానం నిర్ణయం. ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేస్తాము....8 లక్షల కోట్లకు

-మిగతా 2 లో..

సెమీకండక్టర్ల రంగంలో భారత్ దీటైన అభివృద్ధి

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

దిల్లీ: ప్రపంచ ఉత్పాదక రంగంలో భారత్ విశ్వసనీయ ప్రత్యామ్నాయ కేంద్రంగా ఎదిగిందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రకటించారు. దేశాన్ని సెమీకండక్టర్ల రంగంలో ప్రపంచ స్థాయి కీలక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు తీసుకోదగిన చర్యలన్నింటినీ తమ ప్రభుత్వం తీసుకుంటోందన్నారు. గురువారం దిల్లీలో 'సెమికాన్ ఇండియా' సదస్సును ప్రధాని ప్రారంభించారు. "తొలిసారిగా భారత్‌లో తయారైన చిప్‌లు

-మిగతా 2 లో..

భగ్గుమంటున్న ఉల్లి ధర

హైదరాబాద్‌లో కిలో రూ. 60, తెల్ల ఉల్లి 100

గతేడాదితో పోలిస్తే 94 శాతం పెరుగుదల

వర్షాల్లేక పంట దిగుబడి తగ్గడమే ప్రధాన కారణం

మరో నెల దాకా ఇదే పరిస్థితి తప్పదంటున్న మార్కెట్ వర్గాలు

02

ఉల్లి ఉలికిపాటుకు గురిచేస్తోంది. ధరల ఘాటు కన్నీళ్లు పెట్టిస్తోంది. జూలైలో కిలో రూ.20 ఉండగా.. ప్రస్తుతం రిటైల్ మార్కెట్‌లో రూ.60 నుంచి 100 వరకు పలుకుతోంది. కాలనీల్లో రూ.80- 90 వరకు అమ్ముతున్నారు. దీంతో కూరల్లో ఉల్లి వాడాలంటేనే వణుకు పుట్టించే పరిస్థితి నెలకొందని గృహిణులు చెబుతున్నారు. లెక్కేసుకుని మరీ కొంటున్నామని అంటున్నారు. హోటళ్లు, కేటరింగ్ వాళ్లు టిఫిన్లు, భోజనాల్లో ఉల్లి వాడకం తగ్గించడం గమనార్హం. ఉల్లి ధరల పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణం సరఫరా తగ్గిపోవడమే.

అభిషేక్ శర్మ విధ్వంసం

మూడో టీ20లోనూ భారత్ ఘనవిజయం

సిరీస్ 3-0తో క్లీన్‌స్వీప్

అఫ్గానిస్థాన్‌తో టీ20 సిరీస్‌ను టీమ్‌ఇండియా ఘనంగా ముగించింది. అభిషేక్ శర్మ (108; 34 బంతుల్లో 9x4, 11x6) చెలరేగిన వేళ.. గురువారం ఏకపక్షంగా సాగిన చివరిదైన మూడో మ్యాచ్‌లో 127 పరుగుల తేడాతో గెలిచింది. అభిషేక్‌తో పాటు సంజు శాంసన్ (50; 35 బంతుల్లో 2x4, 4x6) మెరవడంతో మొదట భారత్ 7 వికెట్ల నష్టానికి 221 పరుగులు చేసింది. ఛేదనలో అఫ్గానిస్థాన్ చేతులెత్తేసింది.

08

ప్రపంచం గర్వించే రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దుకుందాం

అమరుల త్యాగాలతో రాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్నాం

ఆ చరిత్ర, ఉద్యమాల ఫలాలు ప్రజల్లో కనిపించాలి

రైతుకు భరోసా ఉండాలి.. మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదగాలి

పేద బిడ్డకు మంచి చదువు, మంచి వైద్యం అందాలి

యువతకు ప్రపంచంతో పోటీ పడే అవకాశాలు రావాలి

నిజాం పాలనలో పలు రంగాల్లో హైదరాబాద్ పురోగతి

ప్రజా పాలన దినోత్సవాల్లో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రసంగం

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 17: అభివృద్ధి, సంక్షేమంతో పాటు ఆత్మగౌరవం, స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, సామాజిక న్యాయం ప్రజా పాలనకు పునాదులని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. 'సెప్టెంబర్ 17 మనకు గతాన్ని మాత్రమే గుర్తు చేసే రోజు కాదు. మన బాధ్యతను కూడా గుర్తు చేసే రోజు. నిజాం రాచరిక పాలన నుంచి ప్రజాస్వామ్య పాలనకు మార్గం తెరుచుకున్న చారిత్రక ఘట్టం. సకల జనుల ఉద్యమం, ఎన్నో పోరాటాలు, అమరుల త్యాగాలతో ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్నాం. ఇప్పుడు ఆ చరిత్ర, ఆ ఉద్యమాల ఫలాలు ప్రజల జీవితాల్లో కనిపించాలి. రైతుకు భరోసా ఉండాలి. మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదగాలి. అట్టడుగు వర్గాలకు న్యాయం జరగాలి. పేద బిడ్డకు మంచి చదువు, మంచి వైద్యం అందాలి. యువతకు ప్రపంచంతో పోటీ పడే అవకాశాలు రావాలి. అభివృద్ధి రాష్ట్రంలోని ప్రతి ప్రాంతానికీ చేరాలి. చరిత్రను మరిచిపోం. చరిత్ర దగ్గరే ఆగిపోం. ఆ పోరాట స్ఫూర్తితో ఆధునిక తెలంగాణను నిర్మించుకుందాం. నాలుగు కోట్ల తెలంగాణ ప్రజల భాగస్వామ్యంతో... తెలంగాణను ప్రపంచం గర్వించే రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దుకుందాం'అని అన్నారు. నాంపల్లిలోని పబ్లిక్ గార్డెన్స్‌లో గురువారం జరిగిన ప్రజా పాలన దినోత్సవాల్లో ముఖ్యమంత్రి మువ్వన్నెల జెండా ఎగురవేశారు. తెలంగాణ ప్రజల స్వేచ్ఛ, ఆత్మగౌరవం, హక్కుల కోసం పోరాడిన యోధులందరికీ ఆయన ఘనంగా

-మిగతా 2 లో..

మా ఆస్తులపై అసెంబ్లీలో చర్చకు సిద్ధం

కేసీఆర్, మీరు పుట్టినప్పటి నుంచీ కుటుంబ ఆస్తుల లెక్కలు తీద్దాం

హైకోర్టు లేదా సుప్రీంకోర్టు సిటింగ్ జడ్జితో విచారణ జరిపిద్దాం

అసత్యాలతో అసెంబ్లీ పవిత్రతకు భంగం కలిగించారంటూ ధ్వజం

సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి.. కేటీఆర్ సవాల్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 17: బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ పుట్టిన 1954 నుంచి నేటి వరకు.. అదేవిధంగా సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పుట్టినప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు.. ఇరు కుటుంబాల ఆస్తులపై హైకోర్టు లేదా సుప్రీంకోర్టు సిటింగ్ జడ్జితో సమగ్ర విచారణకు తాము సిద్ధంగా ఉన్నామని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ స్పష్టంచేశారు. తమకు న్యాయవ్యవస్థపై పూర్తి విశ్వాసం ఉందని, కేసీఆర్‌పై రేవంత్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసే సొంత సిట్‌లు, సెట్‌లు కాకుండా.. ఈ సవాల్‌ను ముఖ్యమంత్రి స్వీకరించాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. తమ వైపు ఏ తప్పయినా బయటపడితే.. చట్టపరంగా ఎలాంటి శిక్షకైనా తాము సంపూర్ణంగా సిద్ధమని ప్రకటించారు. అసత్యాలతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి శాసనసభ పవిత్రతకు భంగం కలిగించారంటూ ధ్వజమెత్తారు. 'సెప్టెంబరు 17 జాతీయ సమైక్యతా

-మిగతా 2 లో..

నేటి చికెన్ ధరలు

ఫారం ధర లైవ్ బర్డ్	107 (కిలో)
రిటైల్ లైవ్ బర్డ్	134 (కిలో)
డ్రెస్డ్ స్కిన్‌తో	208 (కిలో)
స్కిన్ లెస్	235 (కిలో)

12 గుడ్ల రిటైల్ ధర ₹78

నాటి అసంఖ్యాక సవాళ్లకు హైదరాబాద్ చరిత్ర ప్రతిబింబం

- ఇదో రాజనీతిజ్ఞత, ధైర్యం, త్యాగాల గాథ
- దేశ స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో ఓ కీలక ఘట్టానికి ముగింపు
- జాతీయ సమగ్రతకు బాటలు వేయాల్సిన అవశ్యకతను ఈ ఘట్టం గుర్తుచేస్తుంది
- హైదరాబాద్ విమోచన దినోత్సవంలో ఉప రాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్

03

'విమోచన' పేరు మార్చి ఉత్సవాలు

భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచందర్‌రావు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 17 : రాష్ట్రంలో సెప్టెంబరు 17ను 'విమోచన దినోత్సవం'గా ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేస్తూ.. భాజపా దశాబ్దాలుగా పోరాడుతోందని.. అందుకే నాటి భారాస, నేటి కాంగ్రెస్‌లు పేర్లు మార్చి ఉత్సవాలు జరుపుతున్నాయని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచందర్‌రావు అన్నారు. భారాస, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు మజ్లిస్‌కు భయపడి ఉత్సవాలను

-మిగతా 2 లో..

03

ఏసీబీకి పట్టుబడ్డ కీసర ఇన్‌స్పెక్టర్, ఎస్సై

రూ.5 లక్షల స్వాధీనం

రేషన్ బియ్యం నిందితుడి నుంచి లంచం డిమాండ్

మా ఆస్తులపై అసెంబ్లీలో
చర్చకు సిద్ధం

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

దినోత్సవాన్ని' పురస్కరించుకుని తెలంగాణ భవన్‌లో గురువారం ఆయన జాతీయ జెండాను ఎగురవేశారు. అనంతరం అక్కడే నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. "కేసీఆర్ 1954లో పుట్టినప్పుడే చింతమడకలో వారి ఇల్లు రెండెకరాల విస్తీర్ణంలో ఉంది. వారి కుటుంబానికి వందల ఎకరాల భూమి ఉండేది. పుట్టుకతోనే వందల ఎకరాల ఆస్తి ఉన్న కుటుంబంలో జన్మించి.. 72 ఏళ్ల వయసులో నేడు 67 ఎకరాల్లో వ్యవసాయం చేసుకుంటుంటే.. ఆయన ఆస్తులు పెరిగినట్టా? తరిగినట్టా? నేను జేఎన్‌యూ ఎంట్రన్స్ రాసి మాస్టర్స్ చేసి.. జీమ్యాట్ రాసి అమెరికాలో ఎంబీఏ చదివి.. అక్కడే ఆరున్నర ఏళ్లు ఉద్యోగం చేసి కష్టపడి సంపాదించాను. మరి రేవంత్‌రెడ్డి ఏం చేసి జూబ్లీహిల్స్‌లో ప్యాలెస్‌లు నిర్మించుకునే స్థాయికి ఎదిగారో.. రూ.వేల కోట్లు ఎలా సంపాదించారో నిరుద్యోగ యువతకు చెప్పాలి. కొండారెడ్డిపల్లిలో మాజీ సర్పంచ్ సాయిరెడ్డి ఎందుకు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు? సీఎం కుటుంబ సభ్యులు అకస్మాత్తుగా అంతరిక్ష, ఏరోస్పేస్ కంపెనీలు ఎలా స్థాపించగలిగారు? లగచర్లలో సీఎం అల్లుడి కోసం గిరిజనుల భూములు లాక్కోవడం.. ఆయన సోదరుడికి అక్రమ భూకేటాయింపులు, సీఎం బావమరిదికి సింగరేణిలో రూ.వేల కోట్ల కాంట్రాక్టులు ఇవ్వడం వాస్తవం కాదా? వట్టినాగులపల్లి, నాదర్‌గుల్‌లో 379 ఎకరాల భూ కుంభకోణాలను కప్పిపుచ్చుకోవడానికే 'ధరణి'ని రద్దు చేసి 'భూభారతి' తెచ్చారు. గతంలో వెయ్యి సార్లు కేసీఆర్‌కు 1,000 ఎకరాల ఫామ్‌హౌస్ ఉందని మాట్లాడిన రేవంత్‌రెడ్డి.. నిన్న అసెంబ్లీలో 67 ఎకరాలని స్వయంగా అంగీకరించారు. మిగిలిన 933 ఎకరాలు ఎక్కడున్నాయో చూపిస్తే.. వాటిని ప్రభుత్వానికే రాసిస్తాం. కేసీఆర్ తన ఎన్నికల అఫిడవిట్లలోనే ఈ భూముల వివరాలను వెల్లడించారు. ఆదాయపు పన్ను, స్టాంప్ డ్యూటీ చెల్లించి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న వ్యవసాయ భూమి అది. ఇంతకాలం వాటిపై తప్పుడు ప్రచారం చేసినందుకు రేవంత్‌రెడ్డి.. కేసీఆర్‌కు క్షమాపణ చెప్పాలి. సిరిసిల్ల సగం పట్టణం ఒకనాటి రాయిని చెరువు భూముల్లోనే విస్తరించి ఉంది. కమ్యూనిస్టుల కాలంలో సీహెచ్ రాజేశ్వరరావు తదితర నాయకులు.. ఆ చెరువు ఎండిపోతే అందులోనే పేదలకు, కార్మికులకు 60, 70 గజాల చొప్పున ప్లాట్లు చేసి పట్టాలు పంచి ఇచ్చారు. భారాస ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక జీవో 58, 59 కింద ఆ పేదల స్థలాలను రెగ్యులరైజ్ చేసి పట్టాలు ఇస్తే.. దాన్ని నేడు ముఖ్యమంత్రి కబ్జా అని మాట్లాడటం సిగ్గుచేటు. అలాగే సిరిసిల్ల పట్టణం పక్కనే ఉన్న పెద్దూరు, సర్దాపూర్, బాలాజీ కాలనీ, జగ్గారావుపల్లి వంటి ప్రాంతాల్లో రికార్డుల ప్రకారం 90 శాతం ప్రభుత్వ భూములే ఉన్నప్పటికీ.. పట్టణం విస్తరించిన క్రమంలో దశాబ్దాల నుంచి ప్రజలు ఇళ్లు కట్టుకున్నారు. వాటన్నింటినీ కబ్జాలని ముద్రవేయడం హాస్యాస్పదం. వీర్నపల్లి మండలం రంగంపేటలో గిరిజన రైతులకు గత భారాస ప్రభుత్వం అటవీ హక్కుల కింద పోడు పట్టాలు పంపిణీ చేస్తే.. సీఎం ఆ పోడు భూములను సైతం కబ్జాలని మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రి ఈ నెలాఖరుకు సిరిసిల్లకు వస్తానంటున్నారు కదా.. సిరిసిల్లలో ఆ 8,000 ఎకరాలు ఎక్కడ ఉన్నాయో.. ఎవరు కబ్జా చేశారో సమగ్ర వివరాలతో ఒక అధికారిక శ్వేతపత్రం విడుదల చేయండి. అధికారంలోకి వచ్చిన మొదటి రోజు నుంచి జన్వాడ విషయంలో ఇదిగో బుల్డోజర్.. అదిగో బుల్డోజర్ అంటూ డైవర్షన్ గేమ్‌లు ఆడుతున్నారు తప్ప.. మూడేళ్లయినా తేల్చిందేమీ లేదు. 'నా కళ్లల్లో కళ్లు పెట్టి చూసే ధైర్యం ప్రతిపక్షానికి లేదు' అని అసెంబ్లీలో మాట్లాడిన సీఎంకు సవాల్ విసురుతున్నా.. శాసనసభ సమావేశాలను నెల రోజుల పాటు పొడిగించి.. మాపై పెట్టిన అక్రమ సస్పెన్షన్లను ఎత్తివేయండి. కళ్లల్లో కళ్లు పెట్టి చూడటం కాదు.. 420 హామీల మోసంపై తెలంగాణ ప్రజల పక్షాన మిమ్మల్ని నిలదీస్తాం" అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

సెమీకండక్టర్ల రంగంలో
భారత్ దీటైన అభివృద్ధి

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

వినియోగదారులకు అందుబాటులోకి రావడం ప్రారంభమైంది. భారత్‌లో తయారైన చిప్‌లు భారత్‌లోనే కాకుండా విదేశాల్లో కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. 2022లో మనం ప్రారంభించిన సెమీకండక్టర్ల కార్యక్రమం సత్ఫలితాలిస్తోంది. పారిశ్రామిక ప్రముఖులే ఈ విజయానికి మూలస్తంభాలు" అని ప్రధాని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. భారత్ సెమీకండక్టర్ మిషన్ 2.0 కింద ప్రభుత్వం కేటాయింపులను భారీగా పెంచిందని తెలిపారు. మొదటి దశలో 8 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్న కేటాయింపులను 13.5 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచినట్లు చెప్పారు. దేశ పరిశోధన రంగంలో ఉన్న యువ ప్రతిభావంతులు, విదేశాల్లో పరిశోధన సాగిస్తున్న యువత కలసికట్టుగా ముందుకు వచ్చి దేశంలో ఆధునిక పరిజ్ఞాన అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. చిప్ డిజైనింగ్... తదనుబంధ రంగాల్లో లక్ష మంది ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు శిక్షణ అందించాలని తమ ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని, ఇప్పటికే 70 వేల మందికి శిక్షణ అందించామని ఆయన తెలిపారు.

ప్రపంచం గర్వించే రాష్ట్రంగా
తీర్చిదిద్దుకుందాం

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ తరతరాల అణిచివేత, దోపిడీ, భూస్వామ్య, పెత్తందారీ విధానాలపై ధిక్కార స్వరం వినిపించిన నేల తెలంగాణ అని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చెప్పారు. నిరంకుశ పాలకులకు వ్యతిరేకంగా ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడిన యోధులకు పుట్టినిల్లు తెలంగాణ అని గుర్తుచేశారు. అస్తిత్వం, ఆత్మగౌరవం, హక్కుల కోసం ఈ నేల ఎప్పటికప్పుడు ప్రజా చైతన్యాన్ని రగిలించిందన్నారు. సమ్మక్క--సారలమ్మల పోరాటం నుంచి తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాటం, అలాగే ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర ఉద్యమం వరకు అన్యాయాన్ని ఎదిరించడం ఈ గడ్డ స్వభావం అని కితాబిచ్చారు. ఆ సుదీర్ఘ పోరాట చరిత్రలో సెప్టెంబర్ 17కు ప్రత్యేక స్థానం ఉందన్నారు. 'భారతదేశానికి 1947 ఆగస్టు 15న స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. కానీ అప్పటి హైదరాబాద్ రాష్ట్రం నిజాం పాలనలోనే కొనసాగింది. నిజాం పాలనలో హైదరాబాద్ పారిశ్రామిక, వ్యవసాయ, విద్య, వైద్య రంగాల్లో పురోగతి సాధించింది. నిజాం పాలనలో హైదరాబాద్ ప్రపంచస్థాయి గుర్తింపును అందుకుంది. అదే సమయంలో గ్రామీణ తెలంగాణలో భూస్వామ్య దోపిడీ, వెట్టిచాకిరి, అణిచివేత తీవ్రంగా ఉండేది. చివరి దశలో రజాకార్ల దౌర్జన్యాలు ప్రజలను కల్లోలపరిచాయి. భారతదేశంలో అంతర్భాగం కావాలన్న ఆకాంక్ష ప్రజల్లో బలపడింది. రావి నారాయణరెడ్డి, భీంరెడ్డి నరసింహారెడ్డి, అనభేరి ప్రభాకర్‌రావు, చాకలి ఐలమ్మ, ఆరుట్ల కమలాదేవి, మల్లు స్వరాజ్యం వంటి ఎందరో యోధులు పోరాటాలకు నాయకత్వం వహించారు. హైదరాబాద్ ప్రజల ఆకాంక్షలు, ఉద్యమాలు,

పోరాటాల నేపథ్యంలో ఆనాటి ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, ఉప ప్రధాని సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ నాయకత్వంలో ఆపరేషన్ పోలో సైనిక చర్య చేపట్టారు. ఏడో నిజాం భారత ప్రభుత్వానికి లొంగిపోయారు. 1948 సెప్టెంబర్ 17న హైదరాబాద్ రాజ్యం అధికారికంగా భారతదేశంలో అంతర్భాగమైంది. అది నిజాం పాలకుల అధికారం ముగిసిన రోజు మాత్రమే కాదు. రాచరిక పాలన నుంచి ప్రజాస్వామ్య పాలనకు మార్గం తెరుచుకున్న చారిత్రక సందర్భం. అందుకే సెప్టెంబర్ 17ను మనం 'ప్రజా పాలన దినోత్సవం'గా జరుపుకుంటున్నాం'అని రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. ఆరోగ్య రంగానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని సీఎం స్పష్టం చేశారు. 'అల్వాల్, ఎల్బీనగర్ టిమ్స్ సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులను త్వరలో అందుబాటులోకి తీసుకొస్తాం. వరంగల్‌లో 2,000 పడకలతో టిమ్స్ ఆసుపత్రిని అందుబాటులోకి తీసుకొస్తాం. రూ.38,595 కోట్లతో 122.9 కిలోమీటర్ల మెట్రో రెండో దశ విస్తరణకు ప్రతిపా దనలు పంపించాం. ఆదిలాబాద్, మామునూరు విమానాశ్రయాలకు అనుమతులు సాధించాం. హైదరాబాద్ ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన గాలి, నీరు అందించాలనే లక్ష్యంతో మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్టు ప్రారంభించాం. 55 కిలోమీటర్ల పరిధిలో మూసీని పునరుజ్జీవింపజేస్తాం'అని తెలిపారు. డిసెంబర్‌లో నిర్వహించే ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్-2026 సందర్భంగా ఫ్యూచర్ సిటీ మాస్టర్ ప్లాన్‌ను ఆవిష్కరిస్తామని సీఎం తెలిపారు. 'ఫ్యూచర్ సిటీలో టీసీఎస్ రూ.70 వేల కోట్లతో దేశంలోనే అతిపెద్ద ఏఐ డేటా సెంటర్ నిర్మించేందుకు ముందుకు వచ్చింది. రూ.లక్ష కోట్ల పెట్టుబడితో అమెజాన్ ఇప్పటికే డేటా సెంటర్ నిర్మాణం చేపట్టింది. రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు, గ్రీన్‌ఫీల్డ్ హైవేలు, డ్రైపోర్టులు, హైదరాబాద్--నాగపూర్, హైదరాబాద్--బెంగళూరు, హైదరాబాద్--విజయవాడ పారిశ్రామిక కారిడార్లు తెలంగాణ ముఖచిత్రాన్ని మార్చనున్నాయి. ఆర్‌అండ్‌బీ పరిధిలో రూ.13 వేల కోట్లతో, పంచాయతీరాజ్ పరిధిలో రూ.6,294 కోట్లతో రహదారి పనులు చేపడుతున్నాం'అని సీఎం వివరించారు.

డిసెంబరు నుంచి
'హార్వర్డ్' ఎగ్జిక్యూటివ్ కోర్సు

ఫ్యూచర్ సిటీలో ఎడ్యుకేషన్ హబ్‌ను తీర్చిదిద్దుతున్నాం

యూకే బిజినెస్ స్కూల్స్ బృందంతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 17: ప్రపంచ ప్రఖ్యాత హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ హైదరాబాద్‌లో ఔత్సాహికులకు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఎడ్యుకేషన్ కోర్సులను డిసెంబరు నుంచి అందించనుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి వెల్లడించారు. తెలంగాణను గ్లోబల్ నాలెడ్జ్ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వేగంగా అడుగుల వేస్తోందని చెప్పారు. ఎంసీహెచ్‌ఆర్‌డీలో గురువారం రాత్రి యూకే బిజినెస్ స్కూల్స్ బృందంతో ఆయన సమావేశమయ్యారు. యూకే హౌస్ ఆఫ్ లార్డ్స్ సభ్యుడు కరణ్ బిలిమోరియా, బ్రిటిష్ కౌన్సిల్ డైరెక్టర్ జనక పుష్పనాథన్, చార్టర్డ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ బిజినెస్ స్కూల్స్ సీఈఓ ఫ్లోరా హామిల్టన్, బ్రిటిష్ డిప్యూటీ హైకమిషనర్‌తోపాటు 30 మంది వివిధ యూకే విశ్వవిద్యాల యాల ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. తొలుత ఫ్యూచర్ సిటీ, స్కిల్స్ వర్సిటీ, ఉన్నత విద్య గురించి అధికారులు యూకే బృందానికి పవర్ పాయింట్ ప్రజంటేషన్లు ఇచ్చారు. అనం తరం సీఎం మాట్లాడుతూ.. అమెరికాకు చెందిన ఎంఐటీ వంటి ఐవీ లీగ్ వర్సిటీలు హైదరాబాద్‌లో ఆఫ్ షోర్ క్యాంపస్‌లు ఏర్పాటుచేసే ప్రక్రియ మొదలైందన్నారు. విదేశీ విద్యాసంస్థల రాక వల్ల.. వాటితో స్థానిక విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశ్రమలు కలిసి పనిచేయడానికి ఆస్కారం ఏర్పడుతుందన్నా రు. తెలంగాణలో యూకే బిజినెస్ స్కూల్స్ ఏర్పాటైతే ప్రపంచ స్థాయి కార్పొరేట్ వ్యాపార సంస్థలు రాష్ట్రం వైపు చూస్తాయని అభిప్రాయపడ్డారు. అదే సమయంలో రాష్ట్ర విద్యార్థులు, అధ్యాపకులకు అంతర్జాతీయ అనుభవం, ప్రపంచస్థాయి అవకాశాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని తెలిపారు. ఈ దిశగా హార్వర్డ్, ఎంఐటీ, లండన్ వర్సిటీ, వర్జీనియా టెక్ వంటి ప్రముఖ విశ్వవిద్యాలయాలు ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రోగ్రామ్‌లు, డ్యూయల్ డిగ్రీ కోర్సులు ప్రారంభించవచ్చని పేర్కొన్నారు.

'మంత్రి పదవి కంటే పీసీసీ పదవే పెద్దది'

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

అప్పు కడుతున్నాం. కేటీఆర్ వాళ్ళ తాతలు ఇచ్చిన భూమి అంటున్నారు చూపెట్టండి. ప్రజా జీవితంలో వచ్చిన తర్వాత లెక్కలు అఫిడవిట్ లో చూపెట్టాలి. రాజకీయాలను వ్యాపారం చేస్తామంటే జనం అన్ని గమనిస్తున్నారు. అందరూ కూడా ప్రజా రాడార్‌లో ఉన్నారు. కాంగ్రెస్ దళితులను రాష్ట్ర పతులను,కేంద్రమంత్రులు చేసింది. ఇందిరాగాంధీ కోరుకున్నదే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేస్తున్నారు. దళితులకు భూములు ఇస్తామన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలను స్వాగతిస్తున్నాం. కాంగ్రెస్ నేతల ప్రాపర్టీ ఉంటే బయట పెట్టండి.. చర్యలు ఉంటాయి. 2014 నుంచి 2025 వరకు భూ దోపిడి జరిగింది. 22ఏ కారణంగా ఎవరు ఇబ్బంది పడొద్దు అది పార్టీ పాలసీ' అని పేర్కొన్నారు.

'విమోచన' పేరు మార్చి ఉత్సవాలు

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

అధికారికంగా జరపడం లేదన్నారు. గురువారం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో విమోచన దినోత్సవాల్లో కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డితో కలిసి రామచందర్‌రావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జాతీయ జెండాను ఎగురవేసి.. అనంతరం ప్రసంగించారు. "కేంద్ర ప్రభుత్వం సెప్టెంబరు 17ను అధికారికంగా 'హైదరాబాద్ విమోచన దినోత్సవం'గా నిర్వహించడం ప్రారంభించిన తర్వాతే నాటి భారాస ప్రభుత్వం 'తెలంగాణ జాతీయ సమైక్యతా దినోత్సవం' అని, ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 'ప్రజా పాలన దినోత్సవం' అని పేర్లు మార్చి వేడుకలు నిర్వహిస్తున్నాయి. హైదరాబాద్ విమోచన దినోత్సవం అని పిలవడానికి కాంగ్రెస్, భారాసలకు ఎందుకు అంత భయం?" అని ప్రశ్నించారు. కార్యక్రమంలో మాజీ గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ, శాసన మండలి సభ్యులు మల్క కొమరయ్య, పార్టీ రాష్ట్ర ముఖ్య నేతలు, పదాధికారులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

భగ్గుమంటున్న ఉల్లి ధర

సరఫరా తగ్గుదలతో రాష్ట్రంలో భగ్గుమంటున్న ధర

హైదరాబాద్‌లో కిలో రూ. 60, తెల్ల ఉల్లి రూ. 100

హైదరాబాద్: తెలంగాణలో ఉల్లి ధరలు భగ్గుమంటున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా సరఫరా తగ్గుదల నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోనూ ఉల్లి ధరలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోయాయి. హైదరాబాద్‌లో జూలైలో కిలో రూ. 20 పలికిన ఉల్లి.. ప్రస్తుతం రూ. 60కి చేరింది. ఇక తెల్ల ఉల్లి కిలో రూ. 100 మార్కుకు చేరుకుంది. మంచిర్యాలలో నెల రోజుల వ్యవధిలో రూ. 30 నుంచి రూ. 70కి పెరిగింది. మలక్‌పేటలోని హోల్‌సేల్ మార్కెట్ అయిన గంజ్ మార్కెట్‌లో క్వింటాల్ ఉల్లి రూ. 5,200 నుంచి రూ. 5,500 దాకా పలుకుతోంది. మలక్‌పేట మార్కెట్‌కు గతేడాది ఆగస్టులో 2,54,120 క్వింటాళ్ల ఉల్లి వస్తే ఈ ఏడాది 1,99,686 క్వింటాళ్లే వచ్చాయి. రోజూ 25 వేల బస్తాలకు బదులు 15 వేల బస్తాలే వస్తున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా ఉల్లిపాయల సగటు రిటైల్ ధర సెప్టెంబర్ 16న కిలోకు రూ. 53.84గా నమోదైంది. గతేడాది అదే రోజున కిలో ధర రూ. 27.71గానే ఉండేది. అంటే ఏడాది వ్యవధిలో ఉల్లి సగటు చిల్లర ధర దాదాపు 94 శాతం పెరిగింది. ఈ ఖరీఫ్ సీజన్‌లో దేశంలోని ప్రధాన ఉల్లి సాగు ప్రాంతాలైన మహారాష్ట్రలోని నాసిక్, ఏపీలోని కర్నూలుతోపాటు కర్ణాటకలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆశించిన స్థాయిలో వర్షాలు కురవకపోవడం వల్ల దిగుబడి తగ్గింది. దీనికితోడు గత రబీ సీజన్‌లో అధిక తేమ వల్ల నిల్వ ఉంచిన పంట సైతం దెబ్బతిన్నది. ఫలితంగా దేశవ్యాప్తంగా ఒక్కసారిగా సరఫరా తగ్గిపోవడంతో ధరలు పెరిగిపోయాయి. మరోవైపు ఉల్లి ధరలను నియంత్రించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం బఫర్ స్టాక్ సరఫరాను 19 నగరాలకు విస్తరించింది. ఉత్పత్తి ప్రాంతాల నుంచి ప్రధాన వినియోగ కేంద్రాలకు ఉల్లిని తరలించేందుకు రైల్వే ర్యాక్‌లు, కాండా ఎక్స్‌ప్రెస్, 30కిపైగా ట్రక్కులను వినియోగిస్తోంది. నాసిక్ నుంచి పంపిన రైలు ర్యాక్‌ల ద్వారా ఢిల్లీ, చెన్నై తదితర ప్రాంతాలకు ఇప్పటికే చేరింది. అలాగే ఎన్‌సీసీఎఫ్, నాఫెడ్, కేంద్రీయ భండార్ రిటైల్ కేంద్రాలు, మొబైల్ వ్యాన్ల ద్వారా కిలో ఉల్లిపాయలను రూ. 35కే విక్రయిస్తోంది. కానీ బఫర్ స్టాక్ నుంచి సరఫరా చేసిన ఉల్లి.. ప్రతి మార్కెట్‌కు సమానంగా చేరకపోవడం సమస్యగా మారింది. అందుకే సాధారణ వినియోగదారులు బహిరంగ మార్కెట్లలో ఉల్లిని దాదాపు రెండింతల ధరకు కొనాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తింది. కొత్త ఖరీఫ్ పంట మార్కెట్‌లోకి పూర్తి స్థాయిలో వచ్చే వరకు (మరో నెల రోజులపాటు) ఉల్లి ధరల మంట తప్పదని మార్కెట్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి.

నాటి అసంఖ్యాక సవాళ్లకు
హైదరాబాద్ చరిత్ర ప్రతిబింబం

- ఇదో రాజనీతిజ్ఞత, ధైర్యం, త్యాగాల గాథ
- దేశ స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో ఓ కీలక ఘట్టానికి ముగింపు
- ప్రజా ఉద్యమంలో విద్యార్థులు, మేధావులు, సామాన్య పౌరుల భాగస్వామ్యం
- జాతీయ సమగ్రతకు బాటలు వేయాల్సిన ఆవశ్యకతను ఈ ఘట్టం గుర్తుచేస్తుంది
- హైదరాబాద్ విమోచన దినోత్సవంలో ఉప రాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్
- ఇది స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం కాదు.. సంకల్ప దినోత్సవం: కేంద్రమంత్రి గజేంద్రసింగ్ షెకావత్
- జాతీయ చరిత్రలో అత్యంత విశిష్టమైన రోజు: గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా

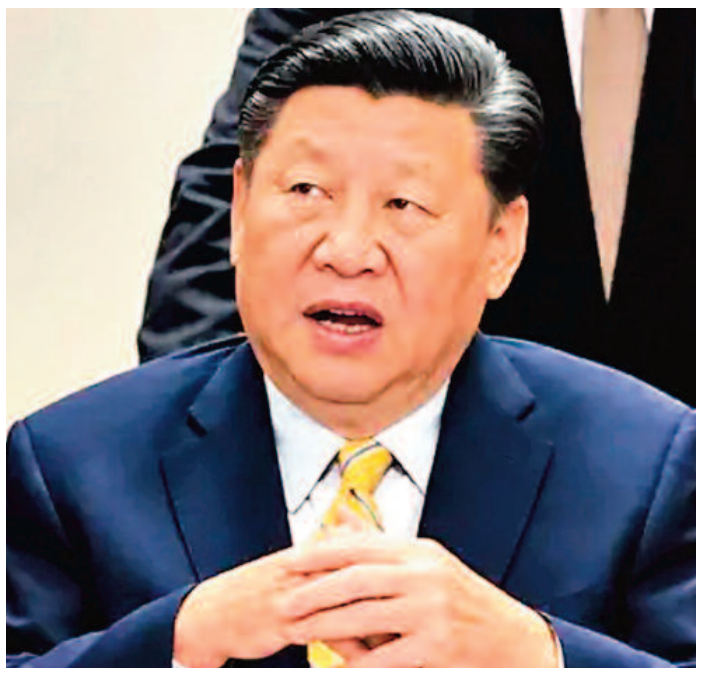
హైదరాబాద్: విభిన్న రాజకీయ పరిస్థితుల నడుమ ఎన్నో సంఘర్షణలకు గురైన ప్రజలను ఏకతాటి పైకి తేవడంలో ఒక నవ స్వతంత్ర దేశం ఎదుర్కొన్న అసంఖ్యాక సవాళ్లను హైదరాబాద్ చరిత్ర ప్రతిబింబిస్తుందని ఉప రాష్ట్రపతి సీపీ రాధాకృష్ణన్ చెప్పారు. ఈ పరిణామాలను రాజనీతిజ్ఞత, ధైర్యం, త్యాగాల గాథగా ఆయన అభివర్ణించారు. ప్రతి పౌరుడికీ సమాన స్థాయినిచ్చే రాజ్యాంగబద్ధ ప్రజాస్వామ్య సౌధం నిర్మించే దిశగా నిరంతర, బృహత్తర ప్రక్రియ కొనసాగిందని అన్నారు. హైదరాబాద్ విమోచన నేపథ్యంలో సాగిన ప్రజా ఉద్యమాన్ని ఆయన కొనియాడారు. ఆనాడు విద్యార్థులు, మేధావులు, రచయితలు, సామాజిక, రాజకీయ కార్యకర్తలు, రైతులు సహా సామాన్య పౌరులు కూడా ఈ పోరాటంలో భాగస్వాములయ్యారని గుర్తు చేశారు. ఈ క్రమంలో అనేకమంది కఠిన కారాగార వాసం, హింస, అంతులేని వ్యక్తిగత కష్టనష్టాలకు గురయ్యారని తెలిపారు. రామ్‌జీ గోండ్, తుర్రేబాజ్ ఖాన్, కొమురం భీమ్ వంటి దేశభక్తులకు ఈ సందర్భంగా ఆయన నివాళులర్పించారు. గురువారం సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్స్‌లో కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 79వ హైదరాబాద్ విమోచన దినోత్సవంలో రాధాకృష్ణన్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. 'స్వతంత్ర భారత చరిత్రలో ఓ కీలక ఘట్టానికి హైదరాబాద్ సంస్థాన విమోచనం ముగింపు పలికింది. జాతీయ సమగ్రత, సార్వజనీనతకు బాటలు వేయాల్సిన ఆవశ్యకతను ఈ ఘట్టం మనకు గుర్తుచేస్తుంది. ఈ సంస్థాన విమోచనం ద్వారా బలమైన, ఏకీకృత సమైక్య భారత దేశానికి ఉక్కు మనిషి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ దృఢమైన పునాది వేశారు. దేశ ఐక్యత కోసం పౌరులందరూ ఒకే రీతిలో ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. భిన్న భాషలు, విభిన్న సంప్రదాయాలు, విశ్వాసాలు గలవారై ఉండవచ్చు. అదేవిధంగా భిన్న రాజకీయ అభిప్రాయాల గలవారూ ఉండొచ్చు. అంతిమంగా రాజ్యాంగం, సార్వభౌమాధికారం ప్రజలకే చెందుతాయన్న వాస్తవమే వారిని ఏకతాటిపై నిలుపుతుంది. నేటి వేడుక ఒక చారిత్రక తేదీ సంస్మరణకు మాత్రమే పరిమితం కాబోదు. ఇది భారత ప్రగతి ప్రస్థానాన్ని, దేశ సమైక్యతను సమున్నతంగా నిలిపే విలువలను గుర్తుచేసే సందర్భం. 1947--1948 మధ్యకాలంలో దేశ నిర్మాణంలో కేంద్ర బలగాలు ఎంతో కృషి చేశాయి. నక్సల్ రహిత భారత్, ప్రతి రాష్ట్రం ప్రశాంతంగా శాంతి భద్రతల సమస్యలు లేకుండా ఉండాలన్నది ప్రధాని మోదీ లక్ష్యం.. విజన్. ఇందులో భాగంగా నక్సలిజం నిర్మూలనలో కూడా ఈ బలగాలు ఎంతో కీలక పాత్ర పోషించాయి. కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ఆధ్వర్యంలో, పర్యవేక్షణలో వామపక్ష తీవ్రవాదమైన నక్సలిజం దేశంలో అంతమైంది. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో నక్సలిజం పూర్తిగా కనుమరుగైన తర్వాత ఎంతో అభివృద్ధి జరుగుతోంది. రాష్ట్రంలోని యువతకు ఎన్నో ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తున్నాయి. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో గాంధీజీ, నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ కీలక పాత్ర పోషించారు. తర్వాత సంస్థానాల ఏకీకరణకు పటేల్ ఎనలేని కృషి చేశారు. తదుపరి తరంలో నేడు 'వికసిత భారత్--2047'దిశగా ప్రస్థానానికి ప్రధాని మోదీ సమర్థ సారథ్యం వహిస్తున్నారు..'అని ఉప రాష్ట్రపతి చెప్పారు. కేంద్రమంత్రి గజేంద్రసింగ్ షెకావత్ మాట్లాడుతూ.. 'ఇది కేవలం స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం కాదు..సంకల్ప దినోత్సవం. జాతీయ ఏకతా దినం. హైదరాబాద్ విమోచన దినోత్సవం నుంచి ప్రేరణ పొంది సంకల్పబద్ధంగా ముందుకు సాగి, దేశం వికసిత్ భారత్ వైపు సాగేందుకు సంకల్పం ఉపకరిస్తుంది. దేశంలో అంతే ముఖ్యమైన పరివర్తన ఇప్పుడు మోదీ నేతృత్వంలో సాగుతోంది. సర్దార్ పటేల్ సాహసోపేత 'ఆపరేషన్ పోలో'అన్యాయంపై న్యాయం సాధించిన విజయం. ఇందులో నా స్వస్థలం జ్యోద్‌పూర్‌కు చెందిన సైనిక యోధులు, మా పూర్వీకులు, కుటుంబీకులు కూడా పాల్గొనడం నాకెంతో గర్వకారణం. ఆ విధంగా హైదరాబాద్‌కు జ్యోద్‌పూర్‌కు మధ్య విడదీయరాని బంధం ఉంది. నేను ఇక్కడికి జోద్‌పూర్ ప్రతినిధిగా వచ్చా..'అని షెకావత్ అన్నారు. గవర్నర్ శివప్రతాప్ శుక్లా ప్రసంగిస్తూ..జాతీయ చరిత్రలో హైదరాబాద్ విమోచన అత్యంత విశిష్టమైన, చారిత్రాత్మక దినమని చెప్పారు. నాటి పోరాటాలు, పూర్వీకులు పడిన కష్టానష్టాలు, బలిదానాలను నేటి యువత అర్థం చేసుకుని.. ఆ అనుభవాలు, వీరసైనికుల పోరాటం, త్యాగాల పునాదిగా వికసిత్ తెలంగాణ తద్వారా వికసిత్ భారత్ సాధన దిశగా పునరంకితం కావాలని పిలుపునిచ్చారు. 'నిజాం మంచి వాడని పాలకులు అంటున్నారు. అద్భుతమైన పాలన అందించి ఉంటే వందేమాతరం రామచంద్రరావు, భాగ్యరెడ్డి వర్మ, కొమరం భీమ్, చాకలి ఐలమ్మ, దొడ్డి కొమరయ్య వంటి ఎంతోమంది మహానుభావులు నిజాం అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా ఎందుకు పోరాడాల్సి వచ్చింది?..'అని కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి ప్రశ్నించారు. అసెంబ్లీ సాక్షిగా నిజాంను కీర్తించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ సమాజానికి సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రానికి చెందిన కొందరు నేతలు నిజాం గొప్పోడనే పరిస్థితి రావడం సిగ్గుచేటని కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. రాష్ట్రంలో రజాకర్ల అఘాయిత్యాలను కప్పిపుచ్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. తొలుత పోలీస్ అమరవీరుల స్మృతి స్థూపం వద్ద ఉప రాష్ట్రపతి నివాళులర్పించారు. జాతీయ జెండాను ఎగురవేశారు. కేంద్ర బలగాల గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు. కాగా కేంద్ర బలగాలకు సంబంధించిన 10 బృందాలు డప్పు, డోలు, కోలాటం, గుస్సాడి, శివసత్తులు, లంబాడీ, బతుకమ్మ, పేరిణి శివతాండవం కళా, నృత్యరూపాల ప్రదర్శించాయి. ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అంతకుముందు బేగంపేట ఎయిర్‌పోర్టులో పలువురు నేతలు, అధికారులు ఉప రాష్ట్రపతికి స్వాగతం పలికారు.

ఏసీబీకి పట్టుబడ్డ కీసర ఇన్‌స్పెక్టర్, ఎస్సై

రూ.5 లక్షల స్వాధీనం

రేషన్ బియ్యం నిందితుడి నుంచి లంచం డిమాండ్

హైదరాబాద్: రేషన్ బియ్యం తరలిస్తున్న నిందితుడి నుంచి రూ.5 లక్షల లంచం తీసుకున్న కీసర ఠాణా ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆంజనేయులు, ఎస్సై జ్ఞానేందర్‌రెడ్డి అర్ధరాత్రి వేళ అనిశాకు దొరికారు. ఏసీబీ డీఎస్పీ మాజిద్ అలీఖాన్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లాలో అక్రమంగా తరలిస్తున్న 650 బస్తాల రేషన్ బియ్యాన్ని ఆగస్టు 31న పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులు పట్టుకుని నిందితుడు సయ్యద్ ఇర్షాద్‌పై కేసు పెట్టారు. స్టేషన్ బెయిలివ్వాలంటే రూ.10 లక్షల లంచం ఇవ్వాలని ఇర్షాద్‌ను ఇన్‌స్పెక్టర్ డిమాండ్ చేశారు. రోజూ స్టేషన్‌కు పిలిపించి వేధించసాగారు. మొదట రూ.8 లక్షలు ఇస్తానన్న ఇర్షాద్.. చివరకు రూ.5 లక్షలే ఇవ్వగలనని చెప్పాడు. దీంతో ఆగ్రహించిన ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆంజనేయులు బూతులు తిడుతూ.. జైలులో వేస్తానని బెదిరించాడు. ఎట్టకేలకు రూ.5 లక్షలు తీసుకోవడానికి అంగీకరించి.. డబ్బును ఎస్సై జ్ఞానేందర్‌రెడ్డికి ఇవ్వాలని సూచించాడు. ఎస్సై మరో రూ.లక్ష డిమాండ్ చేయగా.. విసిగిపోయిన ఇర్షాద్ ఏసీబీ అధికారులను ఆశ్రయించాడు. వారి సూచన మేరకు బుధవారం ఎస్సైకి ఫోన్ చేయగా.. రాంపల్లిలోని నిమజ్జన ఘాట్ దగ్గరకు రావాలని చెప్పాడు. రాత్రి 10 గంటలకు వెళ్లగా.. ఎస్సై ఓ ప్రైవేటు కారులోకి వెళ్లి రూ.5 లక్షలు తీసుకున్నాడు. అదే సమయంలో ఏసీబీ బృందం ప్రవేశించి.. పారిపోబోయిన ఎస్సైని పట్టుకున్నారు. అతడు రసాయన పరీక్షలకు సహకరించకుండా చాలాసేపు మొరాయించాడు. ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆంజనేయులు సూచనతోనే డబ్బు తీసుకున్నట్లు చెప్పాడు. వెంటనే ఆంజనేయులును ఠాణాకు పిలిపించారు. ఆయన తనకు సంబంధం లేదని తొలుత బుకాయించాడు. ఏసీబీ అధికారులు ఇద్దర్నీ అరెస్టు చేసి గురువారం కోర్టులో హాజరుపరిచారు. రిమాండ్ విధించడంతో చంచల్‌గూడ జైలుకు తరలించారు. ఇద్దరి ఇళ్లలో సోదాలు చేయగా.. ఇన్‌స్పెక్టర్ ఇంట్లో రూ.5 లక్షల నగదు, 12 తులాల బంగారం, బ్యాంకు లాకర్ వివరాలు, స్థిరాస్తి పత్రాలు, ఎస్సై ఇంట్లో రూ.10 లక్షల నగదు, కొన్ని పత్రాలు దొరికాయి.



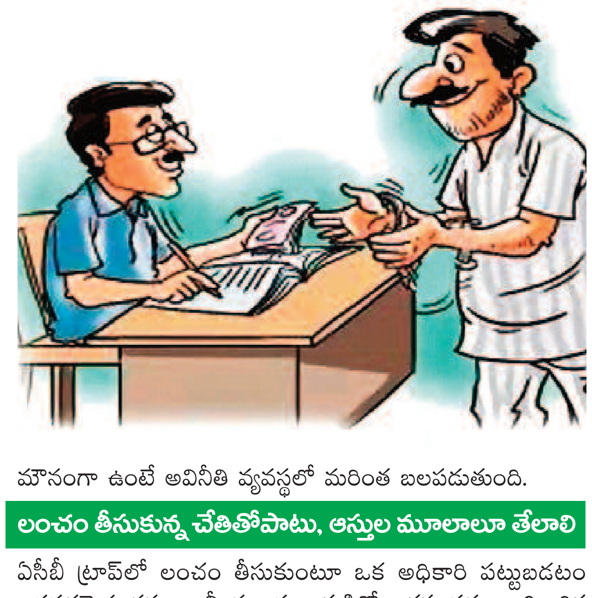
జిన్‌పింగ్‌కు బ్రెయిన్ స్ట్రోక్?

చైనా అసమ్మతి నేత పోస్టు

వాషింగ్టన్: చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్ ఆరోగ్యం దెబ్బతిందా? భారత్ వేదికగా జరిగిన బ్రిక్స్ సదస్సులో జిన్‌పింగ్ స్వల్పంగా బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌కు గురయ్యారని, స్పృహతప్పి పడిపోయారని వార్తలు వస్తున్నాయి. చైనా డెమోక్రటిక్ పార్టీ ఛైర్మన్, అసమ్మతి నేత వాంజున్ షీ 'ఎక్స్' వేదికగా చేసిన పోస్టుతో ఈ ప్రచారం మొదలైంది. బ్రెయిన్ స్ట్రోకుతో స్పృహ కోల్పోయిన జిన్‌పింగ్‌ను ప్రత్యేక విమానంలో చైనాకు తీసుకొచ్చారని వాంజున్ పేర్కొన్నారు. విమానాశ్రయంలో దిగిన అధ్యక్షుడిని స్వాగతించేందుకు ఎలాంటి ఏర్పాట్లు చేయలేదని, వెంటనే సైనిక హెలికాప్టరులో మిలిటరీ ఆసుపత్రికి తరలించారని రాసుకొచ్చారు. అమెరికా పర్యటనకు వెళ్లాల్సిన జిన్‌పింగ్ ఆ లోపు కోలుకునే అవకాశాలు ఉన్నాయో.. లేదో సమాచారం లేదని తెలిపారు. ఆసుపత్రి వద్ద మార్షల్ లా అమల్లో ఉందన్నారు. భారత్‌లో చికిత్స పొందితే జిన్‌పింగ్ అనారోగ్య సమాచారం బయటకు పొక్కుతుందనే ప్రాథమిక వైద్యసహాయం తర్వాత వెంటనే అక్కడి నుంచి తరలించినట్లు పేర్కొన్నారు. అయితే, వాంజున్ ఆరోపణలకు సంబంధించి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ధ్రువీకరణ లేదు. చైనా ప్రభుత్వం కానీ, భారత విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ కానీ దీనిపై స్పందించలేదు. మోదీతో ద్వైపాక్షిక చర్చల్లో పాల్గొన్న తర్వాత జిన్‌పింగ్ విందుకు కూడా హాజరుకాలేదు. మరోవైపు.. దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షుడు సిరిల్ రమఫోసా (73) అనారోగ్యం కారణంగా బహిరంగ కార్యక్రమాలన్నీ రద్దు చేసుకొన్నట్లు ఆయన కార్యాలయం గురువారం ఓ ప్రకటన జారీ చేసింది.

అవినీతి అధికారుల ఆస్తుల వేటకు..
ప్రజల సహకారం అవసరం

- లంచం అడిగితే మౌనం వద్దు ప్రజల ధైర్యమే ఏసీబీకి అసలైన ఆయుధం
- ట్రాప్‌లతో పాటు అక్రమాస్తుల మూలాలపై దృష్టి, ప్రభుత్వ సేవల్లో పారదర్శకతే శాశ్వత పరిష్కారం



హైదరాబాద్: ప్రభుత్వ కార్యాలయం ప్రజలకు సేవ చేయాల్సిన చోటు. కానీ అక్కడికి వెళ్లిన సామాన్యుడికి నిబంధనల కంటే ముందే ఇంత ఇస్తే పని త్వరగా అవుతుంది అనే మాట ఎదురైతే, అది కేవలం లంచం కాదు, ప్రజల హక్కును డబ్బుకు అమ్మే ప్రయత్నం. భూమి రికార్డులు, రిజిస్ట్రేషన్లు, నిర్మాణ అనుమతులు, విద్యుత్తు కనెక్షన్లు, ధ్రువపత్రాలు, సేవ ఏదైనా లంచం అడుగుతు న్నారన్న ఫిర్యాదులు వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి. తెలంగాణలో 2024 నుంచి 2026 మధ్య ఏసీబీ నమోదు చేసిన కేసులు, నిర్వహించిన ట్రాప్‌లు, అక్రమాస్తుల దర్యాప్తులు ఈ సమస్య తీవ్రతను గుర్తుచేస్తున్నా యి. 2024లో 152 కేసుల్లో 223 మంది అరెస్టు కాగా, 2025లో 199 కేసుల్లో 273 మంది అరెస్టయ్యారని పేర్కొన్న గణాంకాలు పరిస్థితిని తెలియజేస్తున్నాయి. 2026లోనూ కేసుల నమోదు కొనసాగుతోంది. ఇవి కేవలం సంఖ్యలు కావు, ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో అవినీతి ఏ స్థాయిలో ఉందో ప్రశ్నించే పరిణామాలు.

చిన్న లంచం కూడా పెద్ద సమస్యే

అవినీతి అంటే కోట్ల రూపాయల అక్రమాస్తులు మాత్రమే కాదు. రూ.500 అడిగినా అవినీతే, రూ.5,000 అడిగినా అవినీతే. ఇచ్చేద్దాం, పని త్వరగా అయిపోతుంది అనే ధోరణి అవినీతికి సామాజిక అంగీకారం కల్పిస్తుంది. చిన్న మొత్తాలను పట్టించుకోకపోతే అవినీతిపరుడికి మరింత పెద్ద మొత్తాలు అడిగే ధైర్యం వస్తుంది. అందుకే లంచం అడిగినప్పుడు మౌనంగా ఉండటం సమస్యను మరింత పెంచుతుంది. ఫిర్యాదు చేస్తే నా పని ఆగిపోతుంది, తర్వాత ఇబ్బందులు వస్తాయి అనే భయాలు సహజమే. కానీ ప్రతి ఒక్కరూ మౌనంగా ఉంటే అవినీతి వ్యవస్థలో మరింత బలపడుతుంది.

లంచం తీసుకున్న చేతితోపాటు, ఆస్తుల మూలాలూ తేలాలి

ఏసీబీ ట్రాప్‌లో లంచం తీసుకుంటూ ఒక అధికారి పట్టుబడటం అవసరమైన చర్య. కానీ దర్యాప్తు అక్కడితో ఆగకూడదు. అధికారిక ఆదాయానికి మించి భారీగా ఆస్తులు ఉన్నట్లు అనుమానం ఉంటే, వాటి మూలాలను లోతుగా పరిశీలించాలి. ఆస్తులు ఎవరి పేర్లలో ఉన్నాయి? బినామీ లావాదేవీలు ఉన్నాయా? బ్యాంకు లావాదేవీలు ఏమిటి? ఆదాయానికి ఆస్తులకు మధ్య వ్యత్యాసం ఎంత? వంటి అంశాలు వెలుగులోకి రావాలి. కొన్ని అక్రమాస్తుల కేసుల్లో వందల కోట్ల మార్కెట్ విలువ ఉన్న ఆస్తులు బయటపడుతున్నాయన్న వివరాలు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. అయితే దర్యాప్తు పూర్తయ్యే వరకు ఆరోపణలను తుది నిజాలుగా చూడకూడదు. చట్టబద్ధమైన విచారణ, ఆధారాల పరిశీలన, న్యాయపరమైన నిర్ణయమే అంతిమ ప్రమాణం

ప్రజలే ఏసీబీకి కళ్లూ, చెవులూ

ప్రతి ప్రభుత్వ కార్యాలయంలో ఏసీబీ నిరంతరం ఉండటం సాధ్యం కాదు. అవినీతి ఎక్కడ జరుగుతుందో ముందుగా తెలిసేది అక్కడికి వెళ్లే పౌరుడికే. అందుకే ప్రజల సహకారం అత్యంత కీలకం. లంచం అడిగితే అధికారి పేరు, హోదా, కార్యాలయం, పని, అడిగిన మొత్తం వంటి వివరాలను గుర్తుంచుకుని ఏసీబీకి అధికారిక మార్గంలో ఫిర్యాదు చేయాలి. ఏసీబీ సూచన లేకుండా స్వయంగా ట్రాప్ ఏర్పాటు చేయడం, అధికారితో గొడవపడటం లేదా ప్రమాదకరంగా ఆధారాలు సేకరించడం మాత్రం చేయకూడదు. చట్టబద్ధమైన మార్గంలో ఫిర్యాదు చేయడమే పౌరుడి శక్తి

దాడులతోపాటు వ్యవస్థలో మార్పు అవసరం

ఏసీబీ దాడులు అవినీతిపై భయాన్ని పెంచగలవు. కానీ అవినీతికి శాశ్వత పరిష్కారం వ్యవస్థలో పారదర్శకత పెరగడమే. ప్రభుత్వ సేవల డిజిటలీకరణ, ఫైళ్ల ఆన్‌లైన్ ట్రాకింగ్, నిర్ణీత కాలపరిమితి, అధికారుల జవాబుదారీతనం పెరగాలి. ప్రజలు తమ దరఖాస్తు ఏ దశలో ఉందో తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటే మధ్యవర్తుల పాత్ర తగ్గుతుంది. అవినీతిని ఒక్క ఏసీబీతో నిర్మూలించడం సాధ్యం కాదు. ప్రభుత్వం, అధికారులు, న్యాయవ్యవస్థ, మీడియా, ప్రజలు, అందరూ తమ వంతు బాధ్యత నిర్వర్తించాలి. ముఖ్యంగా ప్రజలు అందరూ ఇలాగే చేస్తున్నారు అనే భావన నుంచి బయటపడాలి. ఒకరి ఫిర్యాదు ఒక కేసును వెలుగులోకి తెస్తుంది. ప్రజల సమిష్టి ధైర్యం ఒక వ్యవస్థను మార్చగలదు. లంచం ఇవ్వడం విధి కాదు. మౌనంగా భరించడం కూడా పరిష్కారం కాదు. లంచం అడిగితే భయపడకుండా, స్వయంగా ప్రమాదంలో పడకుండా, చట్టబద్ధమైన మార్గంలో ఫిర్యాదు చేయాలి. ప్రజల భయమే అవినీతిపరుడి బలం, ప్రజల ధైర్యమే అవినీతికి నిజమైన భయం.

ఏసీబీ హెల్ప్‌లైన్ - 1064

– కొలను వెంకటేశ్వర రెడ్డి
రిటైర్డ్ ఎస్పీ, తెలంగాణ జైల్స్

కండలు సరే.. కిడ్నీలు భద్రం

శరీర సౌష్ఠవాన్ని, సామర్థ్యాన్ని మెరుగు పరచుకోవాలని ఎవరికి ఉండదు? మంచి బలంతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తే కలిగే ఆత్మ విశ్వాసమే వేరు. అందుకే చాలామంది ఇప్పుడు జిమ్‌ల మీద ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కసరత్తులతో కండలు పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. కాకపోతే కొందరు.. ముఖ్యంగా యువత కృత్రిమంగా, అసహజ పద్ధతులతో అతి వేగంగా కండలు పొంగించుకోవాలని తాపత్రయ పడటమే చిక్కులు తెచ్చిపెడుతోంది. ప్రొటీన్ పొడులు, ప్రొటీన్ మిల్క్‌షేక్‌లు, క్రియాటిన్, అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు, నొప్పి మందుల వాడకం పెద్ద నష్టమే కలిగిస్తోంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి, శరీరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచే కిడ్నీల మీద ఇవి అదనపు భారాన్ని పడేస్తున్నాయి. చివరికి కిడ్నీలు దెబ్బతినే పరిస్థితికీ దారితీస్తుండటం ఆందోళనకరం.

అతడి వయసు 25. ఆరేళ్లుగా జిమ్‌కు వెళ్తున్నాడు. కండలు పెద్దగా పెరగటానికి క్రియాటిన్, ప్రొటీన్ పొడి తీసుకోవాలని అక్కడి ట్రెయినర్ సూచించాడు. నిజమే కాబోలని వాడటం మొదలెట్టాడు. ఒకరోజు కళ్లు తిరగటం, అలసటగా అనిపించింది. పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. మళ్లీ మళ్లీ ఇబ్బంది పడుతుండటంతో తల్లిదండ్రులు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. రక్తంలో క్రియాటినిన్ మోతాదు పెరగటంతో రెండుసార్లు డయాలసిస్ చేయాల్సి వచ్చింది. అదృష్టం కొద్దీ కిడ్నీ పాడవలేదు. కానీ కిడ్నీ నుంచి చిన్న ముక్కను తీసి పరీక్షిస్తే– రక్తాన్ని వడపోసే కిడ్నీల్లోని భాగాలు చాలావరకూ దెబ్బతిన్నట్టు, మూసుకుపోయినట్టు తేలింది. ఒకవేళ ఆసుపత్రికి రావటం కొద్దిరోజులు ఆలస్యమైనట్టయితే కిడ్నీ కోలుకోలేనంతగా దెబ్బతినేదే. అతిగా క్రియాటిన్, ప్రొటీన్ వాడకం వల్ల తలెత్తే అనర్థాలకు ఇదొక ఉదాహరణ. త్వరగా కండరాలను పెంచుకోవాలనే ఆశతో ఇలాంటి అనుచిత పద్ధతులను పాటించే ధోరణి యువతలో ఇటీవల పెరిగిపోతోంది. ఎంతోమంది అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు, నొప్పి మాత్రలనూ వాడుతున్నారు. ఇవన్నీ కిడ్నీలను దెబ్బతీసే ప్రమాదముండటం గమనార్హం. జిమ్‌లో వ్యాయామాలు చేయటం మంచిదే అయినా జాగ్రత్తగా ఉండటమూ ముఖ్యమేనన్న సంగతి మరవరాదు.

క్రియాటిన్ కీలక అవయవాలకు చేటు

శరీరంలోని చాలా కండరాల్లో క్రియాటిన్ ఉంటుంది. ఇది పనులు, వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు కండరాలకు నిరంతరం శక్తి అందిస్తుంది. కండరాలు పుంజుకోవటానికి, త్వరగా కోలుకోవటానికీ తోడ్పడుతుంది. అందుకే జిమ్‌లకు వెళ్లేవారు ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయటానికి, కండర పుష్టి కోసం పొడులు, మాత్రలు, చాక్లెట్ల రూపంలో అదనంగా వాడుతుంటారు. క్రియాటిన్ పదార్థం ఒక స్థాయి వరకూ పెద్దగా హాని చేయదు. కానీ పెద్దమొత్తంలో తీసుకుంటే మాత్రం మెదడు, కిడ్నీల వంటి కీలక అవయవాల మీద విపరీత ప్రభావం చూపుతుంది. క్రియాటిన్ విచ్ఛిన్నమయ్యే క్రమంలో క్రియాటినిన్ అనే వ్యర్థ పదార్థంగా మారుతుంది. ఇది రక్తంలో కలిసి కిడ్నీలకు చేరుకుంటుంది. దీన్ని వడగట్టటానికి కిడ్నీలు ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలు అలసిపోయి, దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. కిడ్నీలు సరిగా వడగట్టకపోతే రక్తంలో క్రియాటినిన్ మోతాదులు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా ఇది 0.7 నుంచి 1.2 ఎంజీ/డీఎల్ వరకూ ఉండొచ్చు. అంతకన్నా మించితే కిడ్నీ దెబ్బతింటోందనే అర్థం. పొడులు, చాక్లెట్ల రూపంలో క్రియాటిన్ తీసుకునే కొందరిలో క్రియాటినిన్ మోతాదులు 25 ఎంజీ/డీఎల్ వరకూ ఉంటుండటం.. వీరికి తాత్కాలికంగా డయాలసిస్ చేయాల్సిన అవసరమూ ఏర్పడుతుండటం గమనార్హం.

ప్రొటీన్ కిడ్నీల మీద అదనపు భారం

జిమ్‌లకు వెళ్లేవారిలో చాలామంది వే ప్రొటీన్‌ను తీసుకోవటం ఎక్కువైంది. ఇదిప్పుడు అన్నిచోట్లా తేలికగా అందుబాటులో ఉంటోంది. ప్రొటీన్ కండరాలు పుంజుకోవటానికి తోడ్పడే మాట నిజమే అయినా అనవసరం గా, అతిగా వాడటం హానికరంగా పరిణమిస్తుంది. సాధారణంగా రోజుకు ఒక కిలో శరీర బరువుకు 0.8 గ్రాముల ప్రొటీన్ అవసరం. జిమ్‌కు వెళ్లేవారు తెలిసో తెలియకో 1.5 నుంచి 2 గ్రాముల వరకూ తీసుకుంటుంటారు. 5 గ్రాముల వరకూ తీసుకునేవారు లేకపోలేదు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. ప్రొటీన్ విచ్ఛిన్నమైనప్పుడు పుట్టుకొ చ్చే యూరిక్ ఆమ్లం వంటి వ్యర్థాలను వడపోయటానికి, బయటకు పంపటానికి కిడ్నీలు ఎక్కువ శ్రమించాల్సి వస్తుంది. అప్పటికే ఊబకాయం గలవారికి, మాంసాహారులకైతే ప్రొటీన్ పొడులు మరింత చేటు చేస్తాయి. కొందరికి తక్కువ బరువుతో పుట్టటం వంటి కారణాలతో చిన్నప్పటి నుంచే కిడ్నీల్లో రక్తాన్ని వడగట్టే భాగాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండొచ్చు. దీంతో రక్తం వడపోత ప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుంది. కిడ్నీ పనితీరు బాగా తగ్గిపో యేంత వరకూ పైకి ఎలాంటి లక్షణాలూ కనిపించవు. అంతా బాగానే ఉందనుకుంటారు. ఇలాంటివారు తెలిసో తెలియకో అదనంగా ప్రొటీన్ పొడుల వంటివి తీసుకుంటే కిడ్నీల మీద మరింత భారం పెరుగుతుంది. క్రమంగా దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. వీరికి మూత్రంలో సుద్ద (అల్బుమిన్) పడుతుంది కూడా. కొన్నిసార్లు ప్రొటీన్ పొడుల్లో భార లోహాలూ ఉండొచ్చు. ఇవీ దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బుకు దారితీసే ప్రమాదమూ ఉంది.

నొప్పి మాత్రలు ఏవైనా నష్టమే

జిమ్‌లకు వెళ్లి కఠినమైన వ్యాయామాలు చేసేవారు తరచూ నొప్పులను తగ్గించే మాత్రలు వేసుకుంటుంటారు. దీంతో మరింత ఎక్కువగా వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. అసలు విషయం ఏంటంటే– నొప్పి మందులేవైనా క్కిడ్నీలకు చేటు చేయటం. ట్రెమడాల్ వంటి కొన్ని సురక్షితమైన మందులున్నప్పటికీ ఇవి గుండె సమస్యలకు దారితీయొచ్చు. కొందరికి వీటితో వెంటనే వాంతులవుతుంటాయి కూడా. డైక్లోఫెనాక్, ఐబూప్రొఫెన్ వంటి ఎన్ఎస్ఏఐడీ రకం నొప్పి మందులను చీటికీ మాటికీ వేసుకుంటే కిడ్నీలు దెబ్బతినొచ్చు. ఇవి కిడ్నీలకు రక్త సరఫరా తగ్గేలా చేయటం ద్వారా వడపోత ప్రక్రియను అస్తవ్యస్తం చేస్తాయి. రక్తంలో సోడియం, నీరు పేరుకునేలా చేస్తాయి కూడా. అందుకే నొప్పి మాత్రలు వేసుకోగానే ఉబ్బినట్టుగా కనిపిస్తారు. కొందరు దీన్ని బరువు పెరిగినట్టుగానూ పొరపడుతుంటారు.

అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు రక్తనాళాలకు దెబ్బ

స్టెరాయిడ్లు ఒక్క కండరాలు పెరగటానికే కాదు, రకరకాల పనుల్లో పాలు పంచుకుంటాయి. చాలా జబ్బుల చికిత్సల్లో స్టెరాయిడ్లు వాడుతుంటారు. వీటిల్లో ఒకరకం అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు. ఇవి కండరాలు, బరువు, రక్త పరిమాణం పెంచటం వంటి మంచి పనులూ చేస్తాయి. అలాగని దీర్ఘకాలంగా, అనవసరంగా వాడితే రక్తనాళాల లోపలి పైపొర దెబ్బతింటుంది. దీంతో రక్తపోటు పెరగటం, కిడ్నీలు దెబ్బతినటం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. కిడ్నీలను లోపలి నుంచి చూస్తే రక్త గుచ్ఛం మాదిరిగా ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తనాళాలను ప్రభావితం చేసే, దెబ్బతీసే ఏ జబ్బయినా వడపోత సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లతో గుండె కండరం మెత్తగా, బలహీనంగా అవటం మరో సమస్య. దీంతో గుండె రక్తాన్ని సరిగా పంప్ చేయలేదు. ఫలితంగా కిడ్నీల్లో వడపోత ప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుంది. స్టెరాయిడ్లు రక్తంలో సోడియం, నీటి మోతాదు పెరిగేలా చేస్తాయి కూడా. దీంతో ఒళ్లంతా ఉబ్బినట్టు అవుతుంది. దీన్ని కొందరు బలంగానూ భావిస్తుంటారు. బరువు పెరిగామని అనుకుంటుంటారు. ఇది నిజం కాదు. కిడ్నీలు, గుండె పనితీరు మందగించటమే కారణమని తెలుసుకోవాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

వీలైనంతవరకూ ఆహారం ద్వారానే నాణ్యమైన ప్రొటీన్ లభించేలా చూసుకోవాలి. మాంసాహారంతో లభించే ప్రొటీన్‌తోనే కండలు పెరుగుతాయని అనుకోవటం అపోహ. శాకాహార ప్రొటీన్ కూడా కండర పుష్టికి తోడ్పడుతుంది. చిక్కుడు జాతి కూరగాయలు, పప్పులు, పాలు, పెరుగు వంటి వాటితో ప్రొటీన్ బాగా లభిస్తుంది. నిజానికి వే ప్రొటీన్ పొడి పన్నీరు తయారీలో మిగిలిన ద్రవం నుంచే తయారు చేస్తారు.

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. కండర పుష్టికి ఇదే కీలకం. కానీ ఏవేవో పొడులు, మాత్రలు తీసుకుంటేనే కండలు పెరుగుతాయని అనుకోవద్దు. వీటితో కండ వృద్ధి చెందినా అది తాత్కాలికమేనని తెలుసుకోవాలి.

- ప్రొటీన్ పొడులు, అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్ల వంటివి తప్పనిసరిగా వాడాల్సిన పరిస్థితుల్లో విధిగా డాక్టర్‌ను సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. తగు పరీక్షలు చేయించుకొని, శారీరకంగా బలంగా ఉన్నట్టు తేలితే వీటిని వాడుకోవచ్చు.
- శరీర సామర్థ్యాన్ని గమనించకుండా ఒక స్థాయిని మించి, గంటల తరబడీ వ్యాయామం చేయటం మంచిది కాదు. హఠాత్తుగా గుండెపోటు రావటానికి ఇదీ ఒక కారణమేనని గుర్తించాలి.
- బాగా ఎండగా, వేడిగా ఉన్న చోట్ల వ్యాయామాలు చేయొద్దు.
- వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు మధ్యమధ్యలో నీళ్లు కూడా తాగాలి. కేవలం ప్రొటీన్ మిల్క్ షేక్స్‌తోనే శక్తి లభిస్తుందని అనుకోవద్దు. నీటితో లభించే శక్తి, ఉత్సాహం మరే పానీయంతోనూ రాదు.
- పొటాషియం లోపం గలవారు అరటి, ఖర్జూరం వంటి పండ్లు తినటం మంచిది.

ఇవీ ప్రమాద హెచ్చరికలు

- కళ్లు తిప్పినట్టు, తల తేలిపోతున్నట్టు అనిపించటం.
- త్వరగా అలసిపోవటం, నిస్సత్తువ, నీరసం.
- మూత్రం అంతగా రాకపోవటం.
- పాదాలు, చీలమండలు, ముఖం, చేతులు ఉబ్బటం.
- రాత్రిపూట తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి రావటం.
- ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేయరాదు.

వీరు వాడొద్దు

- మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు గలవారు.
- నెలలు నిండక ముందే పుట్టినవారు, పుట్టుకతో తక్కువ బరువుతో ఉన్నవారు.
- పొగ తాగే అలవాటు గలవారు.
- ఊబకాయం గలవారు.

తరచూ బిర్యానీని తింటున్నారా..?

అయితే రోగాలకు స్వాగతం పలుకుతున్నట్లే..!

ప్రస్తుతం దేశంలో ఏ మారుమూల ప్రాంతానికి వెళ్లినా సరే ప్రజలు నాన్ వెజ్ రుచులను విడిచిపెట్టకుండా తింటున్నారు. ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో రీల్స్ లేదా యూట్యూబ్‌లో షార్ట్స్‌ను చూస్తున్న నెటిజన్లు వాటిల్లో వచ్చే ఫుడ్ వీడియోలను చూసి మైమరిచిపోతున్నారు. ఆ ఫుడ్స్‌ను తినేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే చాలా వరకు రెస్టారెంట్లలో అనేక నాన్ వెజ్ వెరైటీలతోపాటు బిర్యానీ వెరైటీలు కూడా లభిస్తున్నాయి. అయితే ఘుమ ఘుమలాడే బిర్యానీని తినడం వరకు బాగానే ఉంటుంది. కానీ దాని రుచికి దాసోహం అయిపోయి బానిసగా మారితేనే కష్టం. ఎందుకంటే ఎప్పుడో ఒకసారి జిహ్వా చాపల్యం తీర్చుకునేందుకు బిర్యానీని టేస్ట్ చేయవచ్చు. కానీ తరచూ బిర్యానీని తింటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బిర్యానీని తరచూ తినడం మంచిది కాదని వారు సూచిస్తున్నారు.

అధికంగా క్యాలరీలు..

బిర్యానీలో అధికంగా క్యాలరీలు ఉంటాయి. ఏ రకానికి చెందిన బిర్యానీ అయినా సరే కొంచెం అటు ఇటుగా క్యాలరీలు మాత్రం అధికంగానే ఉంటాయి. బిర్యానీ తయారీలో బియ్యం, మాంసం, నెయ్యి, అధికంగా నూనె, జీడిపప్పు వంటి వాటిని వాడుతారు. ఇవన్నీ అధికంగా క్యాలరీలను కలిగి ఉండే ఆహారాలే. కనుక బిర్యానీని తరచూ తింటే మన శరీరంలో పెద్ద ఎత్తున క్యాలరీలు చేరుతాయి. ఇవి కొవ్వుగా మారుతాయి. ఈ క్రమంలో తరచూ బిర్యానీని తింటే అధికంగా బరువు పెరిగిపోతారు. వ్యాయామం లేదా శారీరక శ్రమ చేస్తే ఓకే. లేదంటే తరచూ బిర్యానీని తింటే స్థూలకాయం వస్తుంది. ఇది టైప్ 2 డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, లివర్ వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.

గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం..

బిర్యానీలో కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. బిర్యానీలో అనారోగ్యకరమైన ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. వండే వారు నాణ్యత లేని నెయ్యి లేదా పామాయిల్ వంటి వాటిని వాడితే అలాంటి బిర్యానీలో కొవ్వులు ఇంకా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్‌డీఎల్)ను పెంచుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్‌డీఎల్)ను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రక్త నాళాల్లో కొవ్వు చేరుతుంది. ఇది హార్ట్ ఎటాక్‌లకు కారణం అవుతుంది. బిర్యానీలో ఉప్పు అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో సోడియం ఉంటుంది కనుక బిర్యానీని తరచూ తింటే మన శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు సైతం పెరుగుతాయి. దీంతో బీపీ పెరుగుతుంది. ఇది హార్ట్ స్ట్రోక్‌లకు కారణం అవుతుంది. అలాగే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో కిడ్నీలు చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు చేటు..

బిర్యానీని అధికంగా తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మందగిస్తుంది. అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ, గుండెలలో మంట, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే బిర్యానీలో ఉండే మసాలాల కారణంగా కొందరికి పొట్టలో తీవ్ర అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. ఇది విరేచనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. బిర్యానీని తరచూ అధికంగా తినడం వల్ల జీవన శైలి సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తోపాటు గుండె జబ్బులు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని అంటున్నారు. బిర్యానీని తింటే కొందరికి పోషకాలు సరిగ్గా లభించవు. దీంతో పోషకాహార లోపం ఏర్పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కనుక బిర్యానీని తరచూ తినకూడదని, ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే ఫర్వాలేదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రజాపాలన దినోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కూచుకుళ్ళ రాజేష్ రెడ్డి

నాగర్‌కర్నూల్, సెప్టెంబర్ 17 (జనం వార్త): తెలంగాణ ప్రజాపాలన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే శ్రీ డాక్టర్ కూచుకుళ్ళ రాజేష్ రెడ్డి గారు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజాపాలన దినోత్సవ ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, వివిధ శాఖల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ముఖ్య అతిథి, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్థిక సంఘం చైర్మన్ సిరిసిల్ల రాజయ్య గారు హాజరయ్యారు. జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్, జిల్లా ఎస్పీ డాక్టర్ సంగ్రామ్ సింగ్ జీ పాటిల్, నాగర్‌కర్నూల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ తీగల సునెందర్, పట్టణ అధ్యక్షులు జక్కా రాజ్ కుమార్ గారు తదితరులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజాపాలన దినోత్సవం యొక్క ప్రాధాన్యతను వివరించారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే పాలన, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలు, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అధికార యంత్రాంగం కృషి చేయాల్సిన అవసరాన్ని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా చాటిచెప్పారు. ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధి, పారదర్శక పాలన లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరువ చేయడంలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు. ప్రజాపాలన దినోత్సవ కార్యక్రమం జిల్లాలో అధికారికంగా నిర్వహించబడింది.

విశ్వకర్మ జయంతి వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే కూచుకుళ్ల రాజేష్ రెడ్డి

నాగర్‌కర్నూల్, సెప్టెంబర్ 17 (జనం వార్త): నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రంలోని వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి దేవాలయంలో విశ్వకర్మ జయంతిని పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే డా. కూచుకుళ్ల రాజేష్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. విశ్వకర్మ జయంతి సందర్భంగా ఆలయంలో భక్తులు, విశ్వకర్మ సమాజ ప్రతినిధులు ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఎమ్మెల్యే డా. కూచుకుళ్ల రాజేష్ రెడ్డి దేవాలయానికి చేరుకుని పూజా కార్యక్రమంలో పాల్గొని, విశ్వకర్మ జయంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ తీగల సునెంద్ర, వైస్ చైర్మన్ బాదం రమేష్, పట్టణ అధ్యక్షులు జక్కా రాజ్ కుమార్ రెడ్డి, వార్డు కౌన్సిలర్ సుంకరి అలివేల రాజేష్ గౌడ్, కౌన్సిలర్ నిజాం తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఆలయ నిర్వాహకులు, భక్తులు కార్యక్రమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు.

బీసీ హాస్టల్ విద్యార్థులకు మౌళిక సదుపాయాలు కల్పించాలి

డాక్టర్ రాచాల యుగంధర్ గౌడ్

వనపర్తి, కొత్తకోట సెప్టెంబర్ 17 (జనం వార్త): బీసీ హాస్టల్ విద్యార్థులకు మెరుగైన మౌళిక సదుపాయాలు కల్పించాలని, శిథిలావస్థలో ఉన్న హాస్టల్ భవనం స్థానంలో నూతన భవనం నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వం వెంటనే నిధులు మంజూరు చేయాలని బీసీ పొలిటికల్ జేఏసీ రాష్ట్ర చైర్మన్ డాక్టర్ రాచాల యుగంధర్ గౌడ్ ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. గురువారం విద్యార్థుల విజ్ఞప్తి మేరకు కొత్తకోట పట్టణంలోని బీసీ కళాశాల బాలుర వసతి గృహాన్ని ఆయన సందర్శించి విద్యార్థుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాచాల యుగంధర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ హాస్టల్‌లో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం అందుతున్నప్పటికీ, గదుల కొరత కారణంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. పట్టణంలోని శిథిలావస్థలో ఉన్న బీసీ హాస్టల్ భవనాన్ని కూల్చివేసి నూతన భవనం నిర్మించడంలో గత ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపించారు. అలాగే కొత్తకోటలో బీసీ బాలికల వసతి గృహం లేక ఎంతోమంది నిరుపేద విద్యార్థినులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. బాలికల సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని వెంటనే బీసీ బాలికల ప్రీ-మెట్రిక్ హాస్టల్‌ను మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ పొలిటికల్ జేఏసీ జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ మహేందర్ నాయుడు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి వీవీ గౌడ్, వనపర్తి పట్టణ అధ్యక్షుడు దేవర శివ, కృష్ణప్రసాద్, ధర్మేంద్ర సాగర్, యశ్వంత్ గౌడ్, మ్యాదరి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొక్కిరేణి గ్రామ పంచాయతీలో ఘనంగా ప్రజా పాలన దినోత్సవం

జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించిన సర్పంచ్ కర్నాటి రాజేంద్రప్రసాద్

తిరుమలాయపాలెం, సెప్టెంబర్ 17: మండల పరిధిలో కొక్కిరేణి గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో ప్రజా పాలన దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ కర్నాటి రాజేంద్రప్రసాద్ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ సెప్టెంబర్ 17 నాటి నిజాం నిరంకుశ పాలన నుంచి తెలంగాణ సమాజం ప్రజాస్వామ్య పరివర్తన దశలోకి అడుగుపెట్టి, జాతీయ సమైక్యతలో తెలంగాణ అంతర్భాగమైన రోజుగా స్మరించుకోవాలన్నారు. ప్రజలకు పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా పాలన అందించడంతో పాటు గ్రామాభివృద్ధిలో ప్రజల భాగస్వామ్యం కీలకమని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ చేరేలా కృషి చేయాలని సూచించారు.

నిజాం నిరంకుశ పాలనను కీర్తించడం తెలంగాణ అమరవీరుల

త్యాగాలను అవమానించడమే!

బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు అంబటి బాలేష్ గౌడ్

దుబ్బాక సెప్టెంబర్ 17 (జనం వార్త): సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ ఉక్కు సంకల్పంతో నిజాం రాక్షస పాలన నుండి మనం స్వేచ్ఛను సాధించుకుంటే..నేడు కొందరు నాయకులు అదే నిజాంను గొప్పవాడిగా కీర్తించడం సిగ్గుచేటని బిజెపి రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు అంబటి బాలేష్ గౌడ్ అన్నారు. తెలంగాణా విమోచన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని దుబ్బాక ఛత్రపతి శివాజీ చౌరస్తా లో జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా బాలేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ పరకాలలో జాతీయ జెండా ఎగరేసి 'వందేమాతరం' అన్నందుకు, వీరభైరాన్‌పల్లిలో స్వేచ్ఛ కోసం పోరాడినందుకు ఆనాడు సామాన్య ప్రజలను బలితీసుకుంది ఎవరో.. అసెంబ్లీ సాక్షిగా నిజాంను పొగుడుతున్న వారు సమాధానం చెప్పాలని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల ధన, మాన ప్రాణాలను దోచుకుని రక్తాన్ని కళ్ల జూసిన నిజాంను గొప్పవాడిగా చిత్రీకరిస్తూ అసెంబ్లీలో మాట్లాడటం సిగ్గు చేటని, నిజాంను పొగిడే నాయకులారా.... వీర బైరాన్ పల్లి, పరకాల, గుండ్రాంపల్లి, నిర్మల్ వెయ్యి ఊడల మర్రిలో వేలాది మంది చావులకు కారణం ఎవరో ఆలోచించాలని అన్నారు. నియంత నిజాం నుంచి హైదరాబాద్ సంస్థానం విముక్తి పొందిన సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని నేడు ప్రభుత్వం అధికారికంగా తెలంగాణా వ్యాప్తంగా నిర్వహించాల్సిన విమోచన దినోత్సవ వేడుకలను ఒక వర్గం ఓట్లకోసం ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుందని, తెలంగాణా విమోచన చరిత్రని వక్రీకరిస్తుందని అన్నారు. తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాన్ని

ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని, విమోచన చరిత్రను పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేర్చాలని బిజెపి గత 20 సంవత్సరాలుగా పోరాటం చేస్తుందని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలో తెలంగాణా విమోచన దినోత్సవాన్ని గత ఐదు సంవత్సరాలుగా అధికారికంగా నిర్వహిస్తున్నదని అన్నారు. కార్యక్రమంలో బిజెపి మున్సిపల్ అధ్యక్షులు గొల్ల శ్రీకాంత్ యాదవ్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ కనకరాజు, నాయకులు గాజుల భాస్కర్, బోయ రాజశేఖర్, వెంకట్ గౌడ్, సుంకు ప్రవీణ్, తోగుట రవీందర్, రమేష్ రెడ్డి, రమణా రెడ్డి, నక్క శ్రీనివాస్, నేహాల్ గౌడ్, బాలుగారి చంద్రకాంత్, పల్లె మనోజ్, బాపురాజు, బైండ్ల నారాయణ, కారంకంటి రాజు, కోదారి శ్రీకాంత్, కొంపల్లి రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి సమన్వయంతో పనిచేయాలి

లింగాల, సెప్టెంబర్ 17(జనం వార్త): లింగాల మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి కార్యాలయంలో గురువారం నిర్వహించిన సాధారణ సర్వసభ్య సమావేశంలో అచ్చంపేట శాసనసభ్యులు డాక్టర్ చిక్కుడు వంశీకృష్ణ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మండలంలోని వివిధ గ్రామాల ప్రజా సమస్యలు, అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల అమలుపై సమీక్షించారు. స్థానిక సమస్యలను గుర్తించి, వాటిని పరిష్కరించేందుకు సాధారణ సర్వసభ్య సమావేశం ఒక గొప్ప వేదికగా నిలుస్తుందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. ప్రజాక్షేమమే పరమావధిగా నిర్ణయాలు తీసుకొని, ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేం దుకు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. అచ్చంపేట నియోజకవర్గంలో వ్యవసాయమే ప్రధాన జీవనాధారమని పేర్కొంటూ, ప్రతి ఎకరానికి సాగునీరు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలు, ఎరువులు సకాలంలో అందేలా అధికారులు పర్యవేక్షించాలని, రైతుల సమస్యల పట్ల ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం వహించరాదని స్పష్టం చేశారు. మండలంలోని ప్రతి గ్రామం, తండాకు స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందేలా నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా మురుగునీటి కాలువల నిర్వహణను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతులను మెరుగుపరచడంతో పాటు విద్యార్థుల హాజరు శాతాన్ని పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో అవసరమైన అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉండేలా

చూడాలని, వైద్యాధికారులు నిరంతరం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. అర్హులైన ప్రతి పేదవాడికి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు సులభంగా చేరేలా అధికారులు కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. రహదారులు, విద్యుత్ సరఫరా, గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధి పనుల్లో నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించాలని ఆదేశించారు. పాలనలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం ఎంతో ముఖ్యమని పేర్కొన్న ఆయన, ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసినప్పుడే సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని అన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ఎటువంటి జాప్యాన్ని సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. లింగాల మండలాన్ని అన్ని రంగాల్లో ఆదర్శ మండలంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ అంకితభావంతో పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ చిక్కుడు వంశీకృష్ణ ఆకాంక్షించారు.

ప్రజాపాలన దినోత్సవంలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కూచుకుళ్ళ రాజేష్ రెడ్డి

నాగర్ కర్నూల్, సెప్టెంబర్ 17 (జనం వార్త): నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ ప్రాంగణంలో తెలంగాణ ప్రజాపాలన దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాగర్‌కర్నూల్ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కూచుకుళ్ళ రాజేష్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ప్రజాపాలన దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ముఖ్య అతిథి, తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్థిక సంఘం చైర్మన్ సిరిసిల్ల రాజయ్యతో

కలిసి ఎమ్మెల్యే పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్, జిల్లా ఎస్పీ డాక్టర్ సంగ్రామ్ సింగ్ జీ పాటిల్, నాగర్‌కర్నూల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ తీగల సునెంద్ర, పట్టణ అధ్యక్షులు జక్కా రాజ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రజాపాలన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

తిరుమలాయపాలెం అభివృద్ధికి రూ.10.78 కోట్లు

మేడిదేపల్లి - బీరోలు బీటీ రోడ్డుకు శంకుస్థాపన చేసిన మంత్రి పొంగులేటి

తిరుమలాయపాలెం, సెప్టెంబర్ 17: మండల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని, గడిచిన రెండున్నరేళ్లలో రూ.10.78 కోట్ల విలువైన పనులు మంజూరు చేశామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అన్నారు. మేడిదేపల్లి - బీరోలు గ్రామాల మధ్య నిర్మించనున్న బీటీ రోడ్డు పనులకు బుధవారం ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. మేడిదేపల్లిలో రూ.77 లక్షలతో సీసీ రోడ్లు, తాగునీటి బోర్లు మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. గ్రామస్థులు కోరిన కమ్యూనిటీ హాల్ ను త్వరలో నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. 120 ఏళ్ల నాటి భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం కోసం రాష్ట్రంలోనే తొలిసారి పాలేరు నియోజకవర్గంలో సమగ్ర భూ సర్వే చేపట్టామని మంత్రి తెలిపారు. పేదల సంక్షేమమే ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీజ, ఆర్డీఓ శ్రీనివాసరావు, తహసీల్దార్ లూథర్ విల్సన్, కాంగ్రెస్ నాయకులు కొప్పుల అశోక్, బోడ మంగీలాల్ నాయక్, సర్పంచులు మోర అనిల్ రెడ్డి, గుమ్మడి దేవభిక్షం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.1.60 కోట్లతో బోయిన్‌పల్లి మార్కెట్‌లో నూతన షాపింగ్ కాంప్లెక్స్

శంకుస్థాపన చేసిన ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్, ఎంపీ ఈటల రాజేందర్

సికింద్రాబాద్ : కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గంలోని బోయిన్‌పల్లి మార్కెట్ అభివృద్ధిలో భాగంగా రూ.1 కోటి 60 లక్షల నిధులతో నిర్మించనున్న నూతన షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణ పనులకు గురువారం శంకుస్థాపన చేశారు. కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్, మల్కాజ్‌గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్, కంటోన్మెం ట్ బోర్డు నామినేటెడ్ సభ్యురాలు భానుక నర్మద మల్లికార్జున్ కలిసి శంకుస్థాపన కార్యక్రమం లో పాల్గొన్నారు. మార్కెట్‌లో వ్యాపారులు, వినియోగదారులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు మార్కెట్‌ను మరింత అభివృద్ధి చేయాలనే లక్ష్యంతో నూతన షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ నిర్మాణం చేపడుతున్నట్లు ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ తెలిపారు. ఈ అభివృద్ధి పనులకు నిధులు మంజూరు చేయడంలో సహకరించిన మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, ఇన్‌చార్జ్ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌లకు ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రాగిరి ఆనంద్ బాబు, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు, మార్కెట్ కార్యదర్శి వెంకటేష్, మార్కెట్ యార్డు కమిషన్ ఏజెంట్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు దేవేందర్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాప్రాలో గణేష్ మండపాల వద్ద వందేమాతరం గేయాలాపన

కాప్రా : భాగ్యనగర్ గణేష్ ఉత్సవ సమితి ఆదేశాల మేరకు ఉప్పల్ నియోజకవర్గం సహ కన్వీనర్ రేగళ్ల సతీష్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని కాప్రా సర్కిల్ పరిధిలోని గణేష్ మండపాల వద్ద ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించారు. తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవం సందర్భంగా గణేష్ మండపాల వద్ద జాతీయ జెండాతో పాటు వందేమాతరం గేయాన్ని ఆరు చరణాలతో ఆలపించారు. రేగళ్ల సతీష్ రెడ్డితో పాటు భాగ్యనగర్ గణేష్ ఉత్సవ సమితి సభ్యులు, హిందూ బంధువులు కార్యక్రమంలో పాల్గొని వందేమాతరం గేయాన్ని ఆలపించారు. జాతీయభావాన్ని, దేశభక్తి స్ఫూర్తిని చాటుతూ నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు భక్తులు, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.

గణనాథుని కృపతో ప్రజలందరూ సుభిక్షంగా ఉండాలి

గూడూరు సమత మహేష్ గౌడ్

నాగారం,సెప్టెంబర్ 17(జనంవార్త) : శ్రీమహా గణనాథుని కృపతో ప్రజలందరూ సుభిక్షంగా ఉండాలని గూడూరు సమత మహేష్ గౌడ్ అన్నారు.వినాయక చవితి నవరాత్రుల ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని నాగారం ఓల్డ్ విలేజ్ పరిధిలోని శ్రీ కోట మైసమ్మ ఆలయం సమీపంలో నెలకొల్పిన శ్రీ గణనాథుని గూడూరు సమత మహేష్ గౌడ్, ముద్రగణం ఉమ దేవేందర్ యాదవ్, ముద్రగణం పోచమ్మ మహేందర్ యాదవ్ లు దర్శించుకున్నారు. అనంతరం వారు వినాయక స్వామి కరుణాకటాక్షంతో పట్టణ ప్రజలందరూ సుఖ

సంతోషాలతో ఉండాలని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మండప నిర్వహకులు స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు అందజేసి, శాలువాను కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ గూడూరు అశోక్ గౌడ్,గూడూరు ప్రభాకర్ గౌడ్,గూడూరు చక్రపాణి గౌడ్,గూడూరు అవినాష్ గౌడ్,గూడూరు నితీష్ గౌడ్,గూడూరు కౌశిక్ గౌడ్,గూడూరు సత్యమ్మ, మల్లేశ్వరి,అరుణ,జ్యోతి, మాజీ కౌన్సిలర్ సబిత,లావణ్య,సమత, శ్వేత బిందు,కీర్తి, తదితరులు కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు.

జనం వార్త

డ్రై ఫ్రూట్స్

ఏ సమయంలో తినాలి..?

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడం కోసం అనేక రకాల పోషకాహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఒకటి. కిస్మిస్‌లు, అంజీర్, ఆలుబుఖర వంటివి డ్రై ఫ్రూట్స్ జాబితాకు చెందుతాయి. అంజీర్, ఆలుబుఖరతోపాటు యాప్రికాట్స్ కూడా మనకు డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవే కాకుండా ఇంకా అనేక డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను చాలా మంది తింటుంటారు. డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటిల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేయడంలోనూ డ్రై ఫ్రూట్స్ మనకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను రోజులో అసలు ఏ సమయంలో తినాలి..? ఎప్పుడు వీటిని తింటే మనకు అధిక శాతం లాభాలు కలుగుతాయి..? అని చాలా మందికి ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి. ఇక ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

ఏ సమయంలో తినాలి..?

డ్రై ఫ్రూట్స్ లలో మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, బి కాంప్లెక్స్, సితోపాటు పొటాషియం, మెగ్నిషియం, జింక్ వంటి మినరల్స్‌ను మనం డ్రై ఫ్రూట్స్ ద్వారా పొందవచ్చు. ఈ క్రమంలో ఈ పోషకాలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అయితే డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం తింటేనే అధిక మొత్తంలో లాభాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం వీటిని బ్రేక్ ఫాస్ట్ తోపాటు కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. దీని వల్ల అధిక మొత్తంలో పోషకాలు, ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

రోజంతా యాక్టివ్‌గా..

రాత్రంతా మన శరీరానికి ఎలాంటి ఆహారం లభించదు. సుమారుగా 10 నుంచి 14 గంటల పాటు శరీరం ఉపవాస దశలో ఉంటుంది. కనుక ఉదయం పూట శరీరానికి పెద్ద ఎత్తున శక్తి అవసరం అవుతుంది. ఈ క్రమంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తినడం వల్ల ఆ శక్తిని చాలా వరకు భర్తీ చేయవచ్చు. పైగా ఉదయం నుంచి మనం పనుల్లో యాక్టివ్‌గా ఉంటాం. కొందరు శారీరక శ్రమ కూడా చేస్తుంటారు. కనుక ఉదయం మన శరీరానికి శక్తి అధికంగా అవసరం అవుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ ను తింటే కావల్సినంత శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట ఉండవు. బద్దకం పోతుంది. కనుక డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఉదయం పూట తింటేనే మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బ్రౌన్ రైస్ వర్సెస్ రెడ్ రైస్

ఎందులో పోషకాలు ఎక్కువ

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు గాను చాలా మంది ప్రస్తుతం తెల్ల అన్నంకు బదులుగా బ్రౌన్ రైస్ తింటున్నారు. బ్రౌన్ రైస్‌ను రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. తెల్ల అన్నానికి బదులుగా రోజూ బ్రౌన్ రైస్‌ను తింటే పలు వ్యాధులను సైతం నయం చేసుకోవచ్చు. అయితే రైస్‌లో కేవలం బ్రౌన్ రైస్ మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన రైస్ వెరైటీలు ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో రెడ్ రైస్ కూడా ఒకటి. ఈ వెరైటీ కూడా మనకు మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది. అయితే దీని రంగు కారణంగా చాలా మంది దీన్ని తినేందుకు అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ ఈ రైస్ కూడా మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. బ్రౌన్ రైస్‌తో పోలిస్తే రెడ్ రైస్ లోనూ అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండింటిలో దేన్ని మనం తినాలి, ఎందులో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి..? అన్న వివరాలను పోషకాహార నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు.

ఫైబర్ విషయానికి వస్తే ఇది బ్రౌన్ రైస్, రెడ్ రైస్ రెండింటిలోనూ ఉంటుంది. కానీ రెడ్ రైస్‌లో ఇది కాస్త ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. కనుక ఫైబర్ విషయంలో రెడ్ రైస్‌ను విన్నర్‌గా చెప్పవచ్చు. అలాగే గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ బ్రౌన్ రైస్ కన్నా రెడ్ రైస్‌కే తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక షుగర్ ఉన్నవారికి బ్రౌన్ రైస్ కన్నా రెడ్ రైస్ ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ విషయంలోనూ రెడ్ రైస్‌ను విజేతగా చెప్పవచ్చు. అలాగే బ్రౌన్ రైస్‌తో పోలిస్తే రెడ్ రైస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇక ఈ రెండింటిలోనూ మెగ్నిషియం, ఫాస్ఫరస్ సమానంగానే ఉంటాయి. కానీ ఐరన్, జింక్ వంటి పోషకాలు మాత్రం రెడ్ రైస్‌లోనే అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ రెండు రకాల రైస్‌లలోనూ రెడ్ రైస్‌ను క్లియర్ విన్నర్ అని చెప్పవచ్చు. కనుక పోషకాల విషయానికి వస్తే రెడ్ రైస్‌లోనే అధికంగా ఉంటాయి. కాబట్టి బ్రౌన్ రైస్‌ను తింటున్నవారు ఈ రైస్‌ను తింటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది.

రెడ్ రైస్‌తో అనేక లాభాలు..

రెడ్ రైస్‌ను తినడం వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఇందులో ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆంథో సయనిన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ రైస్‌ను తింటే శరీరంలోని వాపులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా రక్త నాళాల వాపులు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రెడ్ రైస్‌ను తినడం వల్ల అధిక మొత్తంలో ఐరన్‌ను పొందవచ్చు. ఇది రక్తం వృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ రైస్‌ను తింటే జింక్ కూడా ఎక్కువగానే లభిస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీని వల్ల దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. అలాగే పురుషుల ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. వీర్యం అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. సంతానం కలిగే అవకాశాలు మెరుగు పడతాయి. అదేవిధంగా చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

ఇక రెడ్ రైస్‌ను తింటే మెగ్నిషియం అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది రక్త నాళాలను వెడల్పు చేస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ రైస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అలాగే గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రెడ్ రైస్‌ను తినడం వల్ల క్యాల్షియం అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ రైస్‌లోని మెగ్నిషియం కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోవడం కూడా తగ్గుతుంది. రెడ్ రైస్‌ను తింటుంటే షుగర్ లెవల్స్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు. ఈ రైస్‌లో ఉండే ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు షుగర్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇలా రెడ్ రైస్ వల్ల మనకు అనేక లాభాలు ఉంటాయి. కనుక బ్రౌన్ రైస్ తింటున్నవారు ఈ రైస్‌ను కూడా తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి. దీని వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఎన్‌ఎస్‌ఈ ఐపీఓ తొలిరోజు 43 శాతం సబ్‌స్క్రిప్షన్

నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ ఐపీఓకు మోస్తరు స్పందన లభించింది. సబ్‌స్క్రిప్షన్‌కు వచ్చిన తొలి రోజైన గురువారం 43 శాతం సబ్‌స్క్రిప్షన్ అందుకుంది. బీఎస్ఈ నివేదిక ప్రకారం.. 8,86,42,912 (8.86 కోట్లు) షేర్లకు గానూ 3,83,37,528 (3.83 కోట్లు) షేర్లకు బిడ్లు దాఖలయ్యాయి. నాన్ ఇన్‌స్టిట్యూ షనల్ ఇన్వెస్టర్ల నుంచి అధిక డిమాండ్ వచ్చింది. నాన్ ఇన్‌స్టిట్యూషనల్ బయ్యర్ల కోటా 72 శాతం సబ్‌స్క్రిప్షన్ అందుకుంది. రిటెయిల్ ఇన్వెస్టర్ల పోర్షన్ 44 శాతం సబ్‌స్క్రైబ్ అయ్యింది. క్వాలిఫైడ్ ఇన్‌స్టిట్యూషనల్ బయ్యర్ల కోటా కేవలం 19 శాతం సబ్‌స్క్రిప్షన్ మాత్రమే అందుకుంది. ఉద్యోగులకు కేటాయించిన షేర్లు మాత్రం 97 శాతం సబ్‌స్క్రైబ్ అయ్యాయి. ఎన్‌ఎస్‌ఈ ఐపీఓ నేటి నుంచి సెప్టెంబర్ 21 వరకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ధరల శ్రేణి రూ.1700 –1785గా కంపెనీ నిర్ణయిం చింది. ఎన్‌ఎస్‌ఈ షేర్లు సెప్టెంబర్ 24న బీఎస్‌ఈలో లిస్ట్ కాను న్నాయి. మరోవైపు ఎన్‌ఎస్‌ఈ గ్రే మార్కెట్ ప్రీమియం అంతకం తకూ తగ్గుతోంది. సెప్టెంబర్ 16కు రూ.160గా ఉన్న ప్రీమియం నేడు రూ.148 సూచిస్తోంది. కేవలం 8.29 శాతం లిస్టింగ్ లాభాలు ఉండొచ్చని గ్రే మార్కెట్ ప్రీమియం చెబుతోంది.

ఫ్లాట్‌గా ముగిసిన సూచీలు..

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు ఫ్లాట్‌గా ముగిశాయి. అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ వడ్డీరేట్లను పెంచడంతో మదుపర్లు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించారు. సెన్సెక్స్ 21 పాయింట్లు నష్టపోగా.. నిఫ్టీ 53 పాయింట్లు లాభపడింది. సెన్సెక్స్ 21.86 పాయింట్ల నష్టంతో 74,314.59 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 53 పాయింట్లు లాభపడి 23,270.60 వద్ద స్థిరపడింది. డాలరుతో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 95.94గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30లో టాటాస్టీల్, బీఈఎల్, ఇండిగో, ఎటర్నల్, మారుతీ, ఏషియన్ పెయింట్స్ షేర్లు లాభపడ్డాయి. హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ, టైటాన్, ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, ఎస్‌బీఐ, భారతీ ఎయిర్‌టెల్, యాక్సిస్ బ్యాంక్ షేర్లు నష్టపోయాయి. అంతర్జాతీయ విపణిలో బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర 103.73 డాలర్ల వద్ద ట్రేడవుతోంది. నిఫ్టీ 4,310.13 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది.

అందుబాటులోకి ఫాస్టాగ్ పోర్టబిలిటీ..

దిల్లీ: వాహనదారులకు జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ శుభవార్త చెప్పింది. వాహనానికి అతికించిన స్టిక్కర్‌ను మార్చకుండానే ఫాస్టాగ్‌కు అనుసంధానమైన బ్యాంక్‌ను మార్చుకునేందుకు వీలుగా తీసుకొచ్చిన వన్‌ట్యాగ్ సేవలను ప్రారంభించింది. రాజమార్గ్‌యాత్ర యాప్‌లో ఈ సేవలు అందుబాటులోకి వచ్చినట్లు తెలిపింది. మొబైల్ నంబర్ పోర్టబిలిటీ తరహాలో ఇదీ పనిచేస్తుంది. యాప్‌లోకి లాగిన్ అయ్యి వాహనం రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ ఎంటర్ చేసి సులువుగా పోర్టబిలిటీని పూర్తి చేయొచ్చని ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ ఓ ప్రకటనలో పేర్కొంది. పోర్టబిలిటీ ప్రక్రియలో తొలుత ఫాస్టాగ్ జారీ చేసిన బ్యాంకు నుంచి ఆరంకెల మొబైల్ వెరిఫికేషన్ కోడ్ వస్తుంది. ఆథరైజేషన్ పూర్తి చేసిన తర్వాత కొత్త బ్యాంక్‌ను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. వెరిఫికేషన్ అనంతరం వాహన రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్‌తో అనుసంధానమై ఫాస్టాగ్ ఐడీలో ఎలాంటి మార్పూ ఉండదు. ఫిజికల్ ట్యాగ్‌ను యథావిధిగా వినియోగించుకోవచ్చు. పోర్టబిలిటీ తర్వాత ఫాస్టాగ్ వాలెట్‌లో ఉన్న మొత్తాన్ని పాత బ్యాంక్ రిఫండ్ చేస్తుందని ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ తెలిపింది. ఒకసారి పోర్ట్ అయ్యాక ఆరు నెలల పాటు కూలింగ్ పీరియడ్ ఉంటుంది. ఆ తర్వాతే మ–రోసారి మార్పు చేసుకోవడానికి వీలవుతుందని పేర్కొంది. వన్‌ట్యాగ్ వల్ల ఫాస్టాగ్ లైఫ్ సైకిల్ పెరుగుతుందని, బ్యాంకు మారినప్పుడల్లా కొత్త ఫాస్టాగ్‌ను తీసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని తప్పిస్తుందని ఎన్‌హెచ్‌ఏఐ తెలిపింది.

ప్రయాణికులకు ఇండిగో షాక్..

పలు సేవలపై ఛార్జీల పెంపు

ప్రముఖ విమానయాన సంస్థ ఇండిగో ప్రయాణికులకు షాకిచ్చింది. తల్లిదండ్రులతో కలిసి ప్రయాణించే చిన్నారులతో పాటు, అదనపు బ్యాగేజీ సహా పలు సేవలకు సంబంధించిన ఛార్జీలను పెంచేసింది. టికెట్ ధరతో పాటు అదనంగా ఈ రుసుములు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఇప్పటికే పెరిగిన విమాన ఛార్జీలతో సతమతమవుతున్న ప్రయాణికులపై మరింత భారం పడనుంది. పెరిగిన ఛార్జీలు తక్షణమే అమల్లోకి వచ్చాయి. రెండేళ్లలోపు చిన్నారులకు గతంలో రూ.2000గా ఉన్న ప్రయాణ ఛార్జీని రూ.3 వేలకు పెంచుతున్నట్లు ఇండిగో ప్రకటించింది. తల్లిదండ్రులతో పాటు ప్రయాణించే శిశువులకు వేరుగా సీటు కేటాయించనప్పటికీ వీరికి టికెట్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఒక్క కేటగిరీ ద్వారానే ఏటా రూ.90 కోట్లు అదనపు ఆదాయం సమకూరుతుందని అంచనా. ఏటా సగటున 10 లక్షల మంది చిన్నారులు ఇండిగో విమానాల్లో ప్రయాణిస్తుంటారు. దీంతోపాటు ప్రయాణికులు అదనంగా తీసుకెళ్లే లగేజీకి చెల్లించాల్సిన ఛార్జీలనూ ఇండిగో సవరించింది. కిలోకు రూ.100 పెంచేసింది. ప్రస్తుతం ఒక్కో కేజీ అదనపు లగేజీకి రూ.700 చెల్లిస్తుండగా.. ఇకపై రూ.800 చొప్పున చెల్లించాలి. పెద్దల తోడు లేకుండా ఒంటరిగా ప్రయాణించే పిల్లల(మైనర్ల)కు అందించే సేవలకు గానూ వసూలు చేసే రుసుమును రూ.5వేల నుంచి రూ.5,999కి ఇండిగో పెంచింది. దీంతోపాటు విమానాశ్రయంలో ప్రయారిటీ చెక్–ఇన్, బోర్డింగ్ ఫీజును రూ.450 నుంచి రూ.650కి సవరించింది. ట్రావెల్ సర్టిఫికెట్ ఫీజునూ రూ.200 నుంచి రూ.300కి పెంచింది.

ఏఐ కోసం ప్రత్యేక విభాగం: హెచ్‌సీఎల్ టెక్

కృత్రిమ మేధ వినియోగాన్ని వేగవంతం చేయడానికి, సాంకేతిక మౌలిక సదు–పాయాలను నవీకరించడానికి సంస్థలకు సహాయపడే లక్ష్యంతో హెచ్‌సీఎల్‌టెక్ పల్స్ అనే ప్రత్యేక వ్యాపార విభాగాన్ని ప్రారంభించినట్లు హెచ్‌సీఎల్ టెక్ తెలిపింది. 500 మిలియన్ డాలర్ల నుంచి 5 బిలియన్ డాలర్ల మధ్య వార్షిక ఆదాయం ఉన్న సంస్థలపై ఈ కొత్త విభాగం దృష్టి సారిస్తుందని తెలిపింది.

బ్రిటన్ వడ్డీ రేట్లు యథాతథం

బ్రిటన్‌లో కీలక వడ్డీ రేట్లను ఎలాంటి మార్పు చేయకుండా 3.75 శాతంగానే ఉంచుతున్నట్లు బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇంగ్లండ్ తెలిపింది. ఇంధన అధిక ధరల ప్రభావంతో బ్రిటన్‌లో ద్రవ్యోల్బణం 5 నెలల గరిష్ఠానికి చేరినా, ఆ దేశ సెంట్రల్ బ్యాంక్ వడ్డీ రేట్లను యథాతథంగా ఉంచడం గమనార్హం.

అభిషేక్ శర్మ విధ్వంసం

30 బంతుల్లోనే సెంచరీ

మూడో టీ20లోనూ భారత్ ఘనవిజయం

సిరీస్ 3-0తో క్లీన్‌స్వీప్

దిల్లీ: అఫ్గానిస్థాన్‌తో టీ20 సిరీస్‌ను టీమ్ఇండియా ఘనంగా ముగించింది. అభిషేక్ శర్మ (108; 34 బంతుల్లో 9x4, 11x6) చెలరేగిన వేళ.. గురువారం ఏకపక్షంగా సాగిన చివరిదైన మూడో మ్యాచ్‌లో 127 పరుగుల తేడాతో గెలిచింది. అభిషేక్‌తో పాటు సంజు శాంసన్ (50; 35 బంతుల్లో 2x4, 4x6) మెరవడంతో మొదట భారత్ 7 వికెట్ల నష్టానికి 221 పరుగులు చేసింది. ఛేదనలో అఫ్గానిస్థాన్ చేతులెత్తేసింది. నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి (3/25), రవి బిష్ణోయ్ (3/26), అక్షర్ పటేల్ (2/9) ధాటికి 14.1 ఓవర్లలో 94 పరుగులకే కుప్పకూలింది.

తేలిపోయిన అఫ్గాన్: భారీ ఛేదనలో అఫ్గానిస్థాన్ చతికిల పడింది. ఏ దశలోనూ పోటీలో లేదు. నాలుగో ఓవర్లో గుర్బాజ్ (15), అటల్ (1)లను ఔట్ చేయడం ద్వారా అక్షర్.. ఆ జట్టును గట్టి దెబ్బతీశాడు. ఆ తర్వాత అఫ్గాన్ క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు చేజార్చుకుంది. రసూలి (1)ని బుమ్రా, ఇబ్రహీం జాద్రాన్‌ను యశ్ ఠాకూర్ ఔట్ చేయగా.. ఆరో ఓవర్లో 47/4తో నిలిచింది అఫ్గాన్. ఆ జట్టు ఓటమి చాలా ముందే ఖాయమైంది. మిగతా ఆట అంతరాన్ని తగ్గించడానికి మాత్రమే. నితీశ్, రవి బిష్ణోయ్ చకచకా వికెట్లు పడగొట్టి అఫ్గాన్ పతనాన్ని వేగిరం చేశారు. చివరి ఆరు వికెట్లు వీళ్ల ఖాతాలోనే చేరాయి.

దంచేశారు..: 221/7. అంతకుముందు టీమ్ఇండియా చేసిన ఈ స్కోరు పెద్దదే. కానీ ఆరంభం ప్రకారం చూస్తే ఇది చాలా తక్కువే అనుకోవచ్చు. అభిషేక్ విధ్వంసంతో తొలి 10 ఓవర్లలో పరుగుల వరద పారించిన భారత్.. ద్వితీయార్ధంలో ఊపు కోల్పోయింది. భారత్ సిరీస్‌లో తొలిసారి మొదట బ్యాటింగ్‌కు దిగగా, అభిషేక్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిపోయాడు. శాంసన్‌తో తొలి వికెట్‌కు కేవలం 59 బంతుల్లోనే 142 పరుగులు జోడించి సంచలన ఆరంభాన్నిచ్చాడు. అభిషేక్‌కు చక్కని సహకారాన్నిచ్చిన శాంసన్ కూడా బ్యాట్ ఝుళిపించాడు. ముజీబ్ ఓవర్లో సిక్స్ బాదిన అతడు.. నబి ఓవర్లోనూ రెండు సిక్స్‌లు దంచేశాడు. ఓపెనర్ల జోరుతో భారత్ నాలుగో ఓవర్లోనే 50 పూర్తి చేసింది. 6 ఓవర్లకే 100కు చేరుకుంది. అయితే పదో ఓవర్లో అభిషేక్ ఔట్ కావడంతో ఓపెనింగ్ భాగస్వామ్యం విడిపోయింది. ఆ తర్వాత పరుగుల వేగం బాగా తగ్గిపోయింది. తిలక్ (2) రనౌట్ కాగా.. 34 బంతుల్లో అర్ధశతకం పూర్తి చేసిన శాంసన్.. 14వ ఓవర్లో వెనుదిరిగాడు. తర్వాతి బ్యాటర్లలో కెప్టెన్ శ్రేయస్ (29; 20 బంతుల్లో 2x6) ఒక్కడే రాణించాడు. భారత్ చివరి 10 ఓవర్లలో 6 వికెట్లు కోల్పోయి 79 పరుగులే చేసింది.

ఆ బాదుడు హైలైట్స్‌లా..: అభిషేక్ విధ్వంసక శతకమే భారత్ ఇన్నింగ్స్‌లో హైలైట్. టాస్ గెలిచి భారత్‌కు బ్యాటింగ్ అప్పగించినందుకు అఫ్గాన్ తీవ్రంగా విచారించేలా చేశాడు ఈ ఓపెనర్. చూస్తున్నది లైవ్ మ్యాచా లేదా హైలైట్సా అని అనిపించేలా సాగింది అతడి ఊచకోత. అభిషేక్ చేసిన 108 పరుగుల్లో 102 ఫోర్లు, సిక్స్‌ల ద్వారానే వచ్చాయంటేనే అతడు ఎంతలా రెచ్చిపోయాడో అర్థం చేసుకోవచ్చు. రెండో ఓవర్లో అజ్మతుల్లా బౌలింగ్‌లో రెండు సిక్స్‌లు, ఫోర్ కొట్టిన అభి.. ఫారూఖీని వరుసగా 6, 6, 6, 4తో శిక్షించాడు. నబి బౌలింగ్‌లో వరుసగా 6, 4, 6 బాదేసిన అతడు.. ఈ క్రమంలో 16 బంతుల్లోనే అర్ధశతకం పూర్తి చేశాడు. శతకాన్ని అందుకోవడానికి అతడికి మరో 14 బంతులే పట్టడం విశేషం. అర్ధశతకం తర్వాత ఏమాత్రం తగ్గని అభిషేక్.. అఫ్గానిస్థాన్ బౌలర్లను పూర్తిగా నిస్సహాయులుగా మార్చేశాడు. రషీద్ ఓవర్లో వరుసగా 4, 4, 6 దంచేసిన అతడు.. మరో స్పిన్నర్ ముజీబ్ ఓవర్లో రెండు సిక్స్‌లు దంచేశాడు. సెంచరీ తర్వాత రషీద్ ఖాన్ బౌలింగ్‌లో మరో సిక్స్ కొట్టాడు. అతడి బౌలింగ్‌లోనే అభిషేక్ ఔట్ కావడంతో వాన వెలిసినట్లయింది. అభిషేక్‌కు టీ20ల్లో ఇది మూడో శతకం.

నవంబరులో సెట్స్‌పైకి డేర్‌డెవిల్

తమిళ కథానాయకుడు అజిత్ కుమార్, దర్శకుడు అధిక్ రవిచంద్రన్ కాంబోలో వచ్చిన 'గుడ్ బ్యాడ్ అగ్లీ' సినిమా విజయం తర్వాత.. వీరిద్దరూ 'డేర్ డెవిల్' సినిమా కోసం చేతులు కలిపిన సంగతి తెలిసిందే. ఏడాదిగా అజిత్ రేసింగ్‌లో బిజీగా ఉండడంతో ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించి ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి విషయాలు బయటికి రాలేదు. తాజాగా దర్శకుడు అధిక్ ఈ చిత్రం గురించి ఓ ఆసక్తికర కబురు వినిపించారు. నవంబరు 2 నుంచి ఈ సినిమా చిత్రీకరణని ప్రారంభించనున్నట్లు పంచుకున్నారు. ఈ మేరకు ఓ కొత్త పోస్టర్‌ని సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా విడుదల చేశారు. 'మా సార్ నాకు ముందుగానే ఇచ్చిన పుట్టినరోజు కానుక. పాచికలు వేస్తున్నాము' అనే క్యాప్షన్‌ను జోడించారు. ఈ సినిమాకి షాలినీ అజిత్ కుమార్ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

దసరాకి 'రణబాలి'

ఈ దసరాకి 'రణబాలి'గా ప్రేక్షకుల్ని పలకరించనున్నారు కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ. ఆయన.. రష్మిక జంటగా నటిస్తున్న ఈ పాన్ ఇండియా చిత్రాన్ని రాహుల్ సంకృత్యాన్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. ఆర్నాల్డ్ వోస్లూ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా మొత్తం చిత్రీకరణను పూర్తి చేసుకున్నట్లు చిత్ర బృందం సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం నిర్మాణానంతర పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నట్లు తెలియజేసింది. ఇది 1854-1878ల నాటి బ్రిటిష్ పాలనా కాలంలో జరిగిన వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందుతున్న సినిమా. విజయ్ ఇందులో ఓ శక్తిమంతమైన యోధుడి పాత్రలో అలరించనున్నారు. ఈ చిత్రం దసరా సందర్భంగా అక్టోబరు 16న థియేటర్లలోకి రానుంది.

అలా అడిగితే అస్సలు చేయను: నాని

ఇప్పటివరకూ 'ప్యారడైజ్' అంటే బిర్యానీ లేదా హైదరాబాద్‌లో ఒక ప్లేస్ గుర్తొచ్చేదని, ఇక నుంచి ఈ పేరు చెబితే తమ సినిమానే గుర్తొస్తుందని అంటున్నారు నాని. ఆయన కథానాయకుడిగా శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న పీరియాడిక్ యాక్షన్ డ్రామా 'ది ప్యారడైజ్'. కయాదు లోహర్ కథానాయిక. మోహన్‌బాబు, రాఘవ్ జుయల్, సోనాలి కుల్‌కర్ణి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ సెప్టెంబరు 24న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా నాని, రాఘవ్, సోనాలిలు ఈ సినీ ప్రయాణం గురించి ఆసక్తికర ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. "దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల ఏ సినిమా చేస్తున్నామని చెప్పకముందే ఎలాంటి సినిమా చేయాలనుకుంటున్నాడో చెప్పాడు. 'దసరా' హిట్టయిన తర్వాత అందరం సంతోషంగా ఉన్నాం. తర్వాత ఏం చేస్తాడా? అని ఎదురు చూస్తుంటే, నా దగ్గరకు చాలా నిరాశగా వచ్చాడు. "సారీ అన్నా 'దసరా' ఇంకా బాగా చేయాల్సింది. సరిగ్గా చేయలేకపోయా'అన్నాడు. ఈసారి సినిమా చేస్తే, ఇలా ఉండాలి? అని రెండు మూడు పాయింట్స్ చెప్పాడు. నాకు నచ్చింది. కథ డెవలప్ చేయడానికి మూడు నెలల సమయం అడిగాడు. ఏడెనిమిది నెలలు కనిపించలేదు. వచ్చి కథ చెప్పాక మరో ఆలోచన లేకుండా చేస్తున్నానని చెప్పా" "సినిమాలో ఎంత వైలెన్స్ ఉన్నా, ఎమోషన్ లేకపోతే, ఏదీ నిలబడదు. ఇందులో తల్లీకొడుకుల ఎమోషన్ ప్రతి సన్నివేశాన్ని హైలైట్ చేస్తుంది. దర్శకుడు శ్రీకాంత్ టేకింగ్ వైవిధ్యంగా ఉంటుంది. నటన కొలతల

ప్రకారం ఉండాలని చెబుతాడు. ఉదాహరణకు మూడు లైన్‌ల డైలాగ్ ఉందనుకోండి. 'అన్నా ఫస్ట్ లైన్ స్పీడ్ పెంచుతాం. సెకండ్ లైన్‌లో వాల్యూమ్ పెంచి ఇంటెన్సిటీ తగ్గిద్దాం! మూడో లైన్‌లో ఎమోషన్ కచ్చితంగా 33శాతం ఉండాలి' అని ముందుగానే మనల్ని సిద్ధం చేస్తాడు. దర్శకుడు ఇంత చెబుతున్నాడంటే కచ్చితంగా పర్‌ఫెక్ట్‌గా చేయాలి అనుకుంటాం. అనుకున్నట్లే అది బాగా వస్తుంది. రాజుల కాలం నాటి సినిమా తీసినప్పుడు ఎంత కష్టపడ్డారో ఈ సినిమాకూ అంతే కష్టపడ్డారు" "ఎవరైనా దర్శకుడు నా దగ్గరకు వచ్చి కథ చెబుతూ.. 'ఈ పాట కోసం మీరు సిక్స్‌ప్యాక్ చేయాలి. చేస్తే ఆ సీన్ కూల్‌గా ఉంటుంది' అని అడిగితే అస్సలు చేయను. నేను అలా కనిపించడానికి వెనుక సరైన కారణం కనుక వివరిస్తే, ఎంత కష్టమైనా చేస్తా. ఈ సినిమా జడలు పాత్ర చేయడానికి కూడా అదే కారణం. దర్శకుడు అనుకున్న దానిలో నిజాయతీ ఉందా? లేదా? అని మాత్రమే చూస్తా. ప్రేక్షకులకు నచ్చుతుందా?లేదా? ఎవరైనా ఏమైనా అనుకుంటారా? అని ఆలోచించను. ప్రస్తుతం సోషల్‌మీడియాలో ఏ చిన్న తప్పు దొర్లినా ట్రోల్ అవుతోంది. ఒక మెయిన్ స్ట్రీమ్ నటుడు జడలతో కనిపిస్తే ఏదైనా అవ్వొచ్చు. కానీ, కథకు ఉన్న ప్రాధాన్యం దృష్ట్యా నేను ఆ రిస్క్ తీసుకున్నా. 'ఆయా షేర్' పాట తర్వాత ఆన్‌లైన్‌లో ఇప్పటివరకూ లక్ష జడలు అమ్మారట. రీల్స్ చేసేందుకు చాలా మంది జడలను కొన్నారని మా టీమ్ చెప్పింది" "ఈ సినిమాలో మోహన్‌బాబుగారి పాత్ర చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆయన మాత్రమే అలాంటి పాత్ర చేయగలరు. సెట్‌లో ఆయన ముందు కూర్చోవాలంటే కాస్త బెరుకు. మోహన్‌బాబుగారు మాత్రం మమ్మల్ని పిలిచి ఎన్నో కబుర్లు చెప్పేవారు. నిజంగా ఆయనతో పనిచేయడం అద్భుతమైన అనుభూతి. ఇటీవల కాలంలో నేను, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఆయనకు తెగ నచ్చేశామట. వాళ్లబ్బాయి విష్ణుతో పాటు, చాలా మందికి ఈ విషయం చెప్పారట. సక్సెస్, పేరు, మనీ గురించి నేను ఈ సినిమా చేయటం లేదు. ఈ మూవీ థియేటర్‌లో ప్రేక్షకుడు చూసి ఆస్వాదించాలి. వాళ్లకు నచ్చిందా? లేదా? అన్న దాని కోసం వేయి కళ్లతో ఎదురు చూస్తున్నా" అని నాని చెప్పుకొచ్చారు.

అందరి ఆలోచనలను గౌరవిస్తాను

బోనాల సమయంలో తాను ఎదుర్కొన్న విమర్శల గురించి నటి ఫరియా అబ్దుల్లా మరోసారి స్పందించారు. ఆమె తాజా చిత్రం 'సిగ్మా' విడుదల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్‌మీట్‌లో ఈ విషయం గురించి మాట్లాడారు. సోషల్ మీడియాలో ఎవరి అభిప్రాయాలు వారికి ఉంటాయన్నారు. "ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో నాపై ఎన్నో విమర్శలు వచ్చాయి. అదే వేదికగా నేను కూడా ఆ వివాదంపై నా అభిప్రాయాన్ని తెలియజేశాను. అయితే, ఒక విషయం మాత్రం నన్ను వెంటాడింది. మనం 2026లో జీవిస్తున్నాం. కానీ, ఇంకా చాలామంది పాతకాలం వాళ్లలా ఆలోచిస్తున్నారు. ఆ సమయంలో కొందరి భావజాలం బాధించింది. నేనెప్పుడూ అభ్యుదయ భావాలతో ఆలోచిస్తాను.

నా పద్ధతులు నచ్చిన వాళ్లు అనుసరిస్తారు. నచ్చని వాళ్లు విమర్శిస్తారు. ఎవరి అభిప్రాయాలు వాళ్లకు ఉంటాయి. అందరి ఆలోచనలను నేను గౌరవిస్తాను" అని చెప్పారు. ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో జరిగిన బోనాల సందడిలో ఫరియా అబ్దుల్లా.. పోతురాజుతో కలిసి నృత్యం చేశారు. ఆమె ఈ పండగ చేసుకోవడంపై కొందరు మతం పేరుతో విమర్శించారు. వీటిని ఖండించిన ఫరియా సోషల్ మీడియా వేదికగా నాడు వీడియో విడుదల చేశారు. తాను అంతటా భగవంతుడిని చూస్తానని అన్నారు. ఇక, సిగ్మా విషయానికొస్తే.. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, ప్రముఖ కథానాయకుడు విజయ్ కుమారుడైన జాసన్ సంజయ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న చిత్రమిది. సందీప్‌కిషన్ కథానాయకుడిగా నటించిన ఈ సినిమా అక్టోబర్ 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

వెంకీ పాటలో నివేదా పేతురాజ్

కథానాయకుడు వెంకటేశ్.. దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ కలయికలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'ఆదర్శ కుటుంబం హౌస్ నెం:47'. హారిక అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎస్.రాధాకృష్ణ నిర్మిస్తున్నారు. శ్రీనిధి శెట్టి కథానాయిక. ప్రస్తుతం తుది దశ చిత్రీకరణలో ఉన్న ఈ సినిమాలో నివేదా పేతురాజ్‌తో పాటు డింపుల్ హయాతి కూడా ఓ ప్రత్యేక పాత్రలో అలరించనున్నట్లు సమాచారం. దీంట్లో వీళ్లిద్దరూ కీలక సన్నివేశాలతో పాటు ఓ గీతంలో కనిపించనున్నారని, ప్రస్తుతం ఆ పాట చిత్రీకరణ హైదరాబాద్‌లో సిద్ధం చేసిన ఓ ప్రత్యేక సెట్‌లో చకచకా సాగుతోందని తెలిసింది. వినోదం, యాక్షన్ అంశాల కలబోతగా ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ఈ సినిమాని సిద్ధం చేస్తున్నారు. వెంకటేశ్ ఇందులో చిట్టిబాబు అనే పాత్రలో సందడి చేయనున్నారు. దీన్ని అక్టోబరు 2న విడుదల చేయనున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఈ చిత్రానికి తమన్ సంగీతమందిస్తున్నారు.

PUBLISHED AND OWNED BY DUSARI KASTURI, PRINTER B SANDHYA RANI PRINTED AT M/S.KAKATIYA PRINTERS 2-24-96/9, NEAR SRI KRISHNA PHARMA, LAXMINARAYANA NAGAR, IDA UPPAL, MEDCHAL MALKAJGIRI, TELANGANA - 500039, PUBLISHED AT H.NO. 9-875/104/3A, BAPUJI COLONY, NEAR VIJAYA HOSPITAL NAGARAM , MEDCHAL MALKAJ-GIRI, TELANGANA - 500083..EDITOR : DUSARI RAVINDER GOUD, PRGI REGISTRATION NUMBER TGTEL/25/A1132, CELL :8522055889 MAIL ID:dusari kasturi9@gmail.com