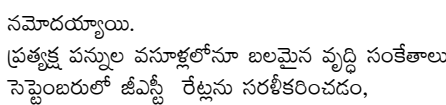


9581419999

సోమవారం 3 నవంబర్ 2025 • పేజీలు : 4 • వెల 2/-

A collage featuring a US flag, a wooden letter block spelling 'HBVIS', and a document titled 'HB Visa Application'. The letter blocks are arranged in a row, with 'H', 'B', 'V', 'I', 'S' and a '1' below them. The document has a US flag icon and the text 'HB Visa Application'. The background is a blurred image of a US flag and a document with the text 'H-1B' visible.

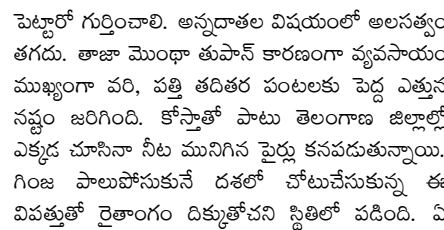
ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్ నుంచి అక్టోబర్ వరకు జీఎస్టీ వసూళ్ళు 9 శాతం పెరిగి రూ. 13.89 లక్షల కోట్లకు చేరాయి. గత ఏడాది ఇదే కాలంలో ఈ మొత్తం రూ. 12.74 లక్షల కోట్లుగా ఉంది. రీఫండేబు మిసహాయస్థ్, అక్టోబర్లో నికర వసూళ్ళు రూ. 1.69 లక్షల కోట్లుగా



మిగతా 2వ పేజీలో.

మిగతా 2వ పేజీలో..

ఆడుకునే వరకు మనమంతా సంఘటితంగా ముందుకు వెళ్ళాలి. ప్రకృతి విపత్తులు చోటుచేసుకున్నప్పుడ బాధితులను అన్ని విధాల ఆదుకోవడమే అత్యంత ముఖ్యం. తుఫాన్ గడ్డల గడిచింది కనుక గ్రామాల పక్కాగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బాధితులను గర్వింప వారిని ఆదుకోవాలి. పంటలను ఎంతమేరకు నష్టపోయారో లెక్కలు వేయాలి. ఎక్కరా పంటకు ఎంతపెట్టుబడి



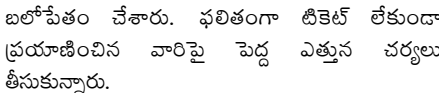
గ్రామానికి వెళ్లినా నిండా మునిగిపోయిన తమను
అడుకోవాలంటూ కన్నీటితో విజృంభణ చేస్తున్నాడు
అన్నదాడలే కనిపిస్తున్నాడు. కబ్బరి, అరటి తోటలు
కూడా డాగా దెబ్బతిన్నాయి. ఈ సందర్భంలో పంటలు
బీమా పథకం కూడా రాష్ట్రంలో అమలులో లేకపోవడం
గమనార్హం. ప్రభుత్వం తన పాలా కట్టకపోవడంతో ఈ
పథకం ఆగిపోయింది. అలాగే మత్స్యకల్యాణ తుపాన్-2
వల్ల దాదాపు వారి రోజులుగా ఈ ఆరిగివలలో
ఉన్నతనైన ఏగినిన అలల కారణంగా తీరంలో
కట్టిఉంచిన బోట్లు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. కొన్ని బోట్లు
నశ్వమవుతున్నట్లు కొట్టకట్టపోయినట్లు వార్తలు
వస్తున్నాయి. రోయ్యల రైతులు కూడా భారీగా
నష్టపోయారు. నహాయ జిరిరాలో చేతిలో పెట్టి క్యాంపాడి
మొత్తం డాడితుల కన్నీరు తుండవడానికి ఏమాత్రం
పాడు. బాధాభరిత నష్టపు సాయం అందించారు. ఈ
వేలకు అవసరమైన సామగ్రిని పంపించాలి వెంటనే
ప్రారంభించాలి. కేంద్రం నుండి ప్రభుత్వ విమత్త సాయం
ఇతోధికంగా అందేట్లు చూడాలి. ప్రధాని,
ముఖ్యమంత్రితో ఫోన్లో మాట్లాడితే చాలదు. నిధులు
మంజూరు చేసి అడుకోవడంలో కేంద్రం ఉదారంగా
ముందుకు రావాలి. పంటలను పండితం రైతులను పెద్ద
మనసుతో అడుకోవాలి. గతంలో పెనుతుపానులు,
పరలలు వచ్చినప్పుడు కూడా కేంద్ర ప్రభుత్వ స్పందన
అంతంతమాత్రంగానే ఉంది. సాయం కోసం ఏకతరణిడి
ఎదురుచూడాలి వచ్చింది. ఈ సారి కూడా
వచ్చిమాటలతో సరిపెనుపెడ

మిగతా 2వ పేజీలో.

కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మర్రికాయన ఖర్గే చేసిన వ్యాఖ్యలకు తేంద్ర హెంరాం మంత్రి అమెత్ షా పూటగా స్పందించాడు. ఆర్ఎన్ఎస్ఎస్ ని వ్యతిరేకంగా ఖర్గే చేసిన వ్యాఖ్యలపై షా తీవ్రంగా ప్రతిస్పందిస్తూ, ఆ సంస్థ దేశ వ్యాపక కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని అన్నాడు. అమెత్ షా మాట్లాడుతూ, “ఆర్ఎన్ఎస్ఎస్ దేశభక్తి, క్రమశిక్షణకు ప్రతీక. దేశాన్ని బలంగా, ఐక్యంగా మార్చడంలో ఆ సంస్థ ముఖ్య భూమిక వహించింది. దేశాన్ని మెరుగైన ప్రదేశంగా మార్చేందుకు నాకు, నన్ను పోలిన వారికి మంత్రి అమెత్ షా ఆర్ఎన్ఎస్ఎస్ స్ఫూర్తినిచ్చింది,” అని తెలిపారు. అలాగే మాజీ ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజ్పేయి, ప్రస్తుత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఇద్దరూ ఆర్ఎన్ఎస్ఎస్ సేవ వచ్చిన నాయకులని గుర్తించారు. “దేశాన్ని సేవ చేసిన గొప్ప నాయకులు ఆర్ఎన్ఎస్ఎస్ నుంచి వచ్చినవారే. ఖర్గే కరుకున్నది ఎప్పుడీ జరగదు,” అని షా స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ నేతలు తరచుగా ఆ సంస్థను వ్యతిరేక వ్యవస్థలు చేరుదాం కొట్టివేయదని, కానీ ఆ సంస్థ దేశ సేవారణంలో తీగిందిని ప్రధానం ఎవరూ నిరక్షం చేయరుదని షా పేర్కొన్నారు.

భారతీయ రైల్వే దేశవ్యాప్తంగా రవాణా రంగంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. ప్రతిరోజూ లక్షలాది మంది ప్రయాణికులు రైల్వేలో ప్రయాణిస్తుంటారు. అయితే, వీరోచిత కౌతంకర ఘటనలు దీనికేలే తీసుకురా రైల్వేలో ప్రయాణించడం అందరినీ కలిగించే అలంకారా మందింది. రైల్వేలో దీక్షిత లేకుండా ప్రయాణించే వారి నుండి రోజూ రోజూ పెరుగుతోంది. ఈ ఆశ్చర్య ప్రయాణాలను అరికట్టేందుకు రైల్వే అధికారులు విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు.

ప్రత్యేకించి దక్షిణ మధ్య రైల్వే నదిలోని అధికారుల అజ్ఞానం నెలగాలా తనిఖీలు ముగిసే కలిసేతరం చేసారు. ఆక్టోబర్ నెలలో పంచుల అసెంబ్లీ నుండగ్గూర్ భారీ రద్దీ సెలదంకితో, సీపీఎస్ నాయకుల అదనపు బృందాలను నియమించి, రైల్వేలో దీక్షిత చెక్కింది



ఆధికారిక గణాంకాల ప్రకారం, SCR పరిధిలో ఒక్క అక్టోబర్ నెలలోనే 3.83 లక్షల టికెట్ లేని ప్రయాణికులను గుర్తించారు. వీరిపై కేసులు నమోదు చేసి జరిమానాలు విధించారు. ఈ తనిఖీల ద్వారా రూ. 25.2 కోట్లు ఆదాయం రైల్వే ఖాతాలో జమైంది. ఇది SCR పరిధిలోనే అత్యధిక నెలవారీ ఆదాయంగా నమోదైంది.

టికెట్లు లేకుండా ప్రయాణించడం, అక్రమ ప్రయాణాలు, బుక్ చేయని లగజీలకు సంబంధించి మొత్తం 3.83 లక్షల కేసులను సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే అధికారులు నమోదు చేశారు. మొత్తం నెలవారీ

మిగతా 2వ పేజీలో..

ప్రయోజనాలను
పొందవచ్చు.
నువ్వులను తినడం
వల్ల పలు అనారోగ్య
సమస్యలను పైతం
నయం చేసుకోవచ్చు.

రకం వృద్ధి చెందుతుంది
నువ్వుల్లో పైలో స్ట్రాటోన్, బిగ్నెస్
అనే సోపకాలు అధికంగా ఉంటాయి.
ఇవి మన శరీరంలోని చెద కొలెస్ట్రాల్‌ను
తగ్గిస్తాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతాయి. దీనివల్ల
రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో
పక్కటెల్లా ఒంటికి రాకుండా చూసుకోవచ్చు. నువ్వుల్లో
మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త నాళాల్లో

ప్రశాంతంగా
మారుస్తుంది.
రక్త సరఫరా
మెరుగు పడేలా
చేస్తుంది. దీని
వల్ల బీబీ
ని యంత్ర ఇలో
టుంది. హైబీవీ
రికి ఎంతగానో మేలు
నువ్వుల్లో ఐరన్,
యి. ఇవి ఎర్ర రక్త
మృదలా చేస్తాయి. దీని

మిగతా 3వ పేజీలో..



గుడ్ న్యూస్.. ప్రారంభమైన షాన్ సేవలు

మొదటి పీజి తరువాయి..

ఆన్లైన్ ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా ఈ సర్టిఫికేట్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. యూఎస్ సిటిజన్‌షిప్ అండ్ ఇమిగ్రేషన్ సర్వీస్ (OFLC) సర్టిఫికేట్ ఉంటే.. యూఎస్ సిటిజన్‌షిప్ అండ్ ఇమిగ్రేషన్ సర్వీస్ (USCIS) వద్ద హెచ్1బీ లాంటి వీసా పిటిషన్లు చేసుకోవడానికి వీలు కలుగుతుంది. లేకుంటే.. వీసా ప్రాసెస్ ముందుకు కదలదు. కాగా, విదేశీ టెక్ నిపుణుల కోసం ఇచ్చేది హెచ్1బీ వీసా. ఇక తాత్కాలిక వ్యవసాయ రంగంలో ఉద్యోగాల కోసం H-2A వీసా ఇస్తారు. ఇతర రంగాల్లో తాత్కాలిక ఉద్యోగాల కోసం H-2B వీసా ఇస్తారు. PERM అంటే శాశ్వత ఉద్యోగాల కోసం ఇచ్చే వీసా.

లక్షల కోట్ల ఆదాయం పొందిన జీఎస్టీ వసూళ్లు

మొదటి పీజి తరువాయి..

పందగ సీజన్లో వినియోగం పెరగడం వంటి అంశాలు ఈ వృద్ధికి దారితీశాయని ఆర్థిక నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. వినియోగదారులకు తగ్గింపుల ప్రయోజనం అందడంతో కొనుగోళ్లు గణనీయంగా పెరిగాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సీజన్లో వినియోగం 10 శాతానికి పైగా పెరిగి, సుమారు రూ. 20 లక్షల కోట్ల మేర అదనపు వ్యయం జరిగే అవకాశం ఉందని అంచనా. కేవలం 30 రోజుల్లో 6.36 కోట్ల మంది ఓటర్ల వివరాలను ధృవీకరించడం సాధ్యం కాదని, ఈ చూపుడి ప్రక్రియ ప్రజాస్వామ్య హక్కులను కాలరాయడమేనని ఆయన ప్రస్తావించారు. ఈ సీ చర్యల్లో పారదర్శకత మరియు నిష్పక్షపాత వైఖరి లోపించాయని ఆరోపించారు.

ఓటర్ల జాబితా సవరణపై డిఎంకేతో విజయ్ ఘర్షణ

మొదటి పీజి తరువాయి..

ప్రచారం: ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా సవరణ వల్ల గతంలో బీహార్‌లో జరిగినట్లే, తమిళనాడులో కూడా లక్షలాది మంది మైనారిటీ ఓటర్లను జాబితా నుంచి తొలగించే అవకాశం ఉందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సీ పారదర్శకత లేదు: కేవలం 30 రోజుల్లో 6.36 కోట్ల మంది ఓటర్ల వివరాలను ధృవీకరించడం సాధ్యం కాదని, ఈ చూపుడి ప్రక్రియ ప్రజాస్వామ్య హక్కులను కాలరాయడమేనని ఆయన ప్రస్తావించారు. ఈ సీ చర్యల్లో పారదర్శకత మరియు నిష్పక్షపాత వైఖరి లోపించాయని ఆరోపించారు.

డిఎంకేపై విమర్శలు: డిఎంకేపై ఉన్న అవినీతి ఆరోపణల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే ఈ అభివక్త సమావేశ నాటకాన్ని ఆదుతున్నారని విజయ్ విమర్శించారు. ఈ సీ నిర్ణయాన్ని నిజంగా వ్యతిరేకిస్తే, కేరళ అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసినట్లుగా డిఎంకే ప్రభుత్వం ఎందుకు చేయలేదని ప్రశ్నిస్తూ, ఈ సమావేశం 'మోసపూరిత రాజకీయ నాటకం' అని అభివక్తించారు.

ఓపికే ప్రతిపాదనలు, భవిష్యత్తు కార్యాచరణ

పారదర్శకమైన ఓటర్ల జాబితా కోసం విజయ్ ఏడు కీలక సూచనలను ఈ సీ ముందు ఉంచారు. వీటిలో జాబితాలోని తప్పుల సవరణ, నకిలీ ఓట్ల తొలగింపు, అర్హులందరినీ చేర్చడం, వయస్సు-చిరునామా ధృవీకరణకు ఆధార్ కార్డును అంగీకరించడం మరియు తుది జాబితాను డిజిటలైజ్ చేయడం వంటివి ఉన్నాయి. ఈ ప్రక్రియలో స్థానిక ప్రతినిధులు, స్వతంత్ర పరిశీలకులను భాగస్వాములను చేయాలని ఆయన కోరారు. నిజమైన ఓటర్లను తొలగించకుండా చూసేందుకు తమ పార్టీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అవగాహన కార్యక్రమాల చేపడుతుందని, ప్రత్యేక శిబిరాలను పర్యవేక్షిస్తుందని విజయ్ ప్రకటించారు. "ప్రజాస్వామ్యం, హక్కులు, న్యాయం కోసం డిఎంకే ఎల్లప్పుడూ ప్రజల వక్షాన నిలుస్తుంది" అని ఆయన పునరుద్ఘాటించారు. రాజోయ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఈ ఓటర్ల జాబితా సవరణపై చలు ఇతర రాజకీయ పార్టీలు కూడా ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న తరుణంలో విజయ్ విమర్శలు రాజకీయ ప్రాధాన్యతను సంతరించుకున్నాయి.

తుఫాన్ బాధితులను గాలికి వదిలేస్తే ఎలా?

మొదటి పీజి తరువాయి..

పూర్తిసాయాన్ని తక్షణమే విడుదల చేసేలా కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాల్సి బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై ఉంది. ముందుగానే అంచనా వేసినట్లుగానే మొంథా అల్లకల్లోలం సృష్టించింది. ప్రత్యేకించి కోస్తా జిల్లాలన్నింటి మిద తుఫాన్ తీవ్ర ప్రభావం చూపినప్పటికీ, కోనసీమ, కాకినాడ, విశాఖపట్నం, శ్రీకాకుళం, విజయనగరం జిల్లాల్లో భారీ సప్టం వాటిల్లివచ్చి చెబుతున్నారు. సప్టానికి సంబంధించిన పూర్తి స్థాయి నివేదికలను ప్రభుత్వం రూపొందించాల్సి ఉంది. తుఫాన్ కారణంగా ప్రాణ నష్టాన్ని గణనీయంగా నివారించడం ఒక సానుకూల పరిణామం. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 40 లక్షల మంది తుఫాన్ బాధితులుగా మారినట్లు, 76 వేల మందికి పైగా పునరావాస శిబిరాలకు తరలించినట్లు, తుఫాన్ కారణంగా ముగ్గురు మృతి చెందినట్లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. గతంతో పోలిస్తే అధికార యంత్రాంగం ఈసారి మరింత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించింది. పెనుగాలుల హెచ్చరికల నేపథ్యంలో జాతీయ రహదారిపై భారీ వాహనాల రాకపోకలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేయడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు వచ్చాయి. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నుండి మంత్రుల వరకు మారథాన్ సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు డిశా నిర్దేశర చేశారు. రెవిన్యూ, విద్యుత్తో పాటు గ్రామ, వార్డు సచివాలయ ఉద్యోగులు, ఆట, అంగన్వాడీ, పారామెడికల్ సిబ్బంది ప్రశంసనీయమైన కృషి చేశారు. కొందరు ఎంఎల్ఏలు, ప్రధాన ప్రతిపక్ష పార్టీకి చెందిన నేతలు కూడా బాధిత ప్రజల వద్దకు వెళ్లడం, గ్రామ కష్ట సస్థాలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లే ప్రయత్నం చేయడం మంచిదే. అయితే ఇదే చొరవతో ఇప్పుడు బాధితుల కన్నీళ్లు తుడవాలి. సామాన్యుల నుంచి రైతుల వరకు అనేకులు తీవ్రంగా సస్టపోయారు. వారిని గుర్తించి ఆదుకోవడం ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాల తక్షణ కర్తవ్యం.

ఒక్క నెలలో రూ.25.22 కోట్ల ఫైనల్ వసూలు

మొదటి పీజి తరువాయి..

ఆదాయంతో పాటు, ఈ జోన్ ఒక్క రోజులోనే అత్యధిక ఆదాయాన్ని కూడా సమోదా చేసింది. ఇటీవల ముగిసిన పండుగల సీజన్లో భాగంగా.. అక్టోబర్ 13వ తేదీన ఒక్క రోజు టికెట్ తనిఖీ ద్వారా రూ.1.08 కోట్లు వసూలు చేసింది. ఇది దక్షిణ మధ్య రైల్వే చరిత్రలో ఇప్పటివరకు సమోదైన అత్యధిక సింగిల్-డే ఆదాయం కావడం విశేషం.

ప్రయాణికులను గుర్తించి వారి నుంచి జరిమానాల వసూలు

ఈ ఒక్క రోజు తనిఖీల్లోనే సుమారు 16,105 మంది టికెట్‌లేని లేదా అక్రమంగా ప్రయాణించే ప్రయాణికులను గుర్తించి వారి నుంచి జరిమానాలు వసూలు చేశారు.సాత్ సెంట్రల్ రైల్వే జోన్‌లోని అరు డివిజన్ పరిధిలో సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, గుంతకల్, గుంటూరు, నాందేడ్ జోన్‌లోలో తనిఖీలను పటిష్టం చేశారు.

ఈ ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహణకు ఆర్టిఎఫ్ సహకారం కూడా తీసుకున్నారు. ప్రయాణికుల రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే ప్రధాన స్టేషన్లు, ఎక్స్‌ప్రెస్, ప్యాసిజర్ రైల్వేలో తనిఖీలు నిర్వహించడం ద్వారా ఈ రికార్డు ఆదాయం సాధ్యమైంది. సాధారణ రోజుల్లో జోన్ సగటు రోజువారీ ఆదాయం సుమారు రూ.47 లక్షలు కాగా.. అక్టోబర్‌లో ఇది గణనీయంగా పెరిగింది. టికెట్ తనిఖీలను నిరంతరం కొనసాగించడం ద్వారా అనర్పూర్ణ ప్రయాణికులను అరికట్టి, రైల్వే ఆదాయాన్ని పరిరక్షించడంలో అధికారులు సఫలమయ్యారు.

ఇండ్లు లేని నిరుపేద మహిళల నిరసనలు ఎమ్మెల్యేకు కనిపించడం లేదా...?



- **సిపిఎం పార్టీ తొర్రూరు మండల కార్యదర్శి ఎండి యాకూబ్..**
- **తొర్రూరు ఖమ్మం జాతీయ రహదారిపై ఇండ్లు లేని నిరుపేద మహిళల కళ్ళకు గంటలతో ధర్మా రాస్తారేకో..**

తొర్రూరు, సవంబర్ 02 (చట్టం స్పృహ) : ఇల్లు లేని నిరుపేదలు గత ఆరు నెలలుగా తొర్రూరు పట్టణ కేంద్రంలోని డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు పంచాలని చేస్తున్న మహిళల నిరసనలు స్థానిక ఎమ్మెల్యేకు కనిపించడం లేదా అని సిపిఎం పార్టీ తొర్రూరు మండల కార్యదర్శి ఎండి యాకూబ్ ప్రస్తావించారు. ఆదివారం స్థానిక పట్టణ కేంద్రంలోని దుబ్బ తండలో తొర్రూరు ఖమ్మం

జాతీయ రహదారిపై సిపిఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఇండ్లు లేని నిరుపేద మహిళలు రోడ్డుపై కళ్ళకు గంటలు కట్టుకొని నిరసన రాస్తారేకో కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అనంతరం డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల వద్ద పట్టణ కార్యదర్శి కొమ్మనబోయిన యాకూబ్ ఆధ్వర్యతన నిర్వహించిన సమావేశంలో ఎండి యాకూబ్ మాట్లాడుతూ మహిళా ఎమ్మెల్యే ను గెలిపించుకుంటే మహిళలకు ఎంతో తోడ్పాటు అందిస్తుందని సదుద్దేశంతో తొర్రూరు ప్రాంతంలోపాటు పాలకుర్తి నియోజకవర్గం లోని మహిళలందరూ ఏకకంఠంగా భారీ మెజారిటీతో ఎమ్మెల్యేను గెలిపించుకుంటే ఆరు నెలలుగా చలు రకాల నిరసనలు అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు స్థానిక ఎమ్మెల్యే కు కూడా వినతి పత్రాలు సమర్పించుకున్న నేటికి స్పందించిన దాఖలాలు



లేవని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కూలికి పోతే గాని పూట గడవని పరిస్థితుల్లో ఉన్న నిరుపేద మహిళలు ఆరు నెలలుగా చలులు లేక ఉపవాసాలు ఉంటూ నిరసనలు తెలుపుతుంటే సాటి మహిళల కష్టాలు ఒక మహిళ ఆయన ఎమ్మెల్యేకు కనిపించకపోవడం దురదృష్టకరమని అన్నారు. చలు రకాలుగా వినాత్నంగా నిరసనలు తెలుపుతుంటే డిఎం ఫానల్లు పత్రికలు ఎమ్మెల్యే చూడడం లేదా ..? అని దుయ్యబట్టారు. ఇప్పటికైనా స్థానిక ఎమ్మెల్యే స్పందించి గత ప్రభుత్వంలో నిర్మించిన ఇండ్లను తక్షణమే పంచుతామని మహిళల దగ్గరికి వచ్చి హామీ

ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనియెడల ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయాన్ని ముట్టడిస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ మండల కమిటీ సభ్యులు డోనుక దర్శయ్య, నాయకులు తిమ్మిడి రవి, దొమ్మల సోమయ్య, మర్రి శివ, ఎన్ఎఫ్ఐఐ జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు ఎండి అమీర్, డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్ల పోరాట సాధన కమిటీ బీదర్లు శోభ, ధర్మయ్య, వరలక్ష్మి శమీన, మంజూల, శ్రీలత, నాగమణి, నరేష్, సభ్యులు రేపూరి శ్రీను, భరత్, రాజేష్, శివ, రమణమ్మ, సైదమ్మ, కృప, సౌజన్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అఖిలభారత ఓ బి సి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర మహిళా ప్రధాన కార్యదర్శిగా దేవరకొండ రమాదేవి నియామకం

ఈరోజు గుంటూరు లో జరిగిన రౌండ్ రౌండ్ బేటల్ సమావేశంలో అఖిల భారత ఓ బి సి సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు వరప్రసాద్ యాదవ్ గారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం టిడిపి సంకీర్ణ ప్రభుత్వం ఎన్నికల హామీ మేరకు 34% రిజర్వేషన్లు అమలు చేసేందుకు రాజ్యాంగ సవరణ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సమంత్రి నరేంద్ర మోడిపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని సీఎం చంద్రబాబునాయుడు కు విజ్ఞప్తి చేశారు ఇదే సందర్భంలో అఖిలభారత ఓబీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా చాలవర్తి పోసిబాబు రాష్ట్ర మహిళా ప్రధాన కార్యదర్శిగా దేవరకొండ రమాదేవి కి నియామక పత్రం అందజేయడం జరిగింది ఇదే సందర్భంలో చాల వర్తి పోసి బాబు మాట్లాడుతూ కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు బీసీ కుల వరకు క నిర్ణయం తీసుకోవడం పట్ల అఖిల భారత ఓబీసీ సంక్షేమ సంఘం హార్షం వ్యక్తం చేస్తుందని డిసీ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కుల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు



దేవరకొండ రమాదేవి మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బీసీల సమగ్ర అభివృద్ధి సాధించు కొరకు ప్రత్యేక బీసీ అసెంబ్లీ సమావేశాన్ని నిర్వహించాలని బీసీలకు స్థానిక సంస్థల్లో 34% రిజర్వేషన్ కల్పించేందుకు మరియు బీసీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కుల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు

డిమాండ్ చేశారు అదేవిధంగా బీసీ కుల వ్యవహారాలకు బిసీ నిరుద్యోగ యువతీ యువకులకు జాతీయ బీసీ కార్పొరేషన్ ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు 375 కోట్ల రూపాయలు వెంటనే మంజూరు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఓ బి సి సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు శ్రీనివాస్

యాదవ్ మహిళా నాయకులు వర్మజా యాదవ్ మనువర్తి లలిత, సిహెచ్ అరుణ కుమారి తుమ్మలపల్లి బ్రహ్మజీ రావు పి దుర్గాప్రసాద్ కొండ పల్లి చిన్ని పి భాస్కర్ రావు కంచర్ల రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు



మృతుని కుటుంబానికి తోటి స్నేహితులు 50000- రూ ఆర్థిక సాయం



భూదాన్ పోచంపల్లి సవంబర్ 02 (చట్టం ప్రతినిధి) : పురపాలక కేంద్రంలో చెక్కు రమేష్ అనే వ్యక్తి పాముకాటు వల్ల మరణించడం జరిగింది . చెక్కు రమేష్ కుటుంబానికి అందగా తమవంతు సాయంగా రమేష్ తో కలిసి పదవ తరగతి వరకు చదువుకున్న మిత్రులు 2004-2005 బ్యాచ్ 50,000/- రూపాయలు ఆదివారం రోజున మృతుని కుటుంబానికి అందచేయడం జరిగింది . కార్యక్రమంలో కొంగం కిషోర్, నల్లగండ్రి ప్రకాష్, బూడిద హరికాంత్, గుండ్ల మహేష్, చౌదరిమెట్ల కిషోర్ చార్, చింతల కుమార్, మునుకుంట్ల కిరణ్, బొంగు కిరణ్, సురేపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, దుబ్బాక గణేష్, గోదాన్ శంకరయ్య పాల్గొన్నారు.

ఐకేపీ. ఆధ్వర్యంలో పోతిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో వారి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం



అందోల్ మండల్ ప్రతినిధి. (చట్టం)స్పృహ : సంగారెడ్డి జిల్లా అందోల్ మండల్ పోతిరెడ్డిపల్లి గ్రామంలో ఆదివారం నాడు తెలంగాణ గ్రామీణ అభివృద్ధి సమన్వయ సర్వ వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పట్టణ మాధవరెడ్డి, అశోక్ కుమార్ గారి చేతుల మీదగా . ప్రారంభించారు రైతులు వారి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్నిసూచించారు సర్వనియోగం చేసుకోవాలని రైతులు దళారులను ఆశ్రయించకుండా కేంద్రాల్లో అమ్ముకొని రైతులు లబ్ధి పొందాలని అశోక్ కుమార్ తన మాటల్లో . ఏ గ్రేడ్, రుసుము. 2389, సాధారణరకం రుసుము..2369.గా వారి మాటల్లో తెలిపారు ఇందులో భాగంగా గ్రామ పెద్దలు. పట్టణ మాధవరెడ్డిపట్టణ్. భూమయ్య. మాణిక్యం శివయ్య. భాస్కర్. అనిల్. దుర్గాలాల్. మల్లేశ్వర్. సంతేవులు. యాదయ్య. లక్ష్మణ్. రాజు. నాగేష్. దుర్గేష్. తదితరులు మరియు గ్రామ పెద్దలు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు

సోమవారం నుంచి ధాన్యం కొనుగోళ్లు

మొదటి పీజి తరువాయి..

నాదెండ్ల మనోహర్ ప్రకటించారు. ఈ మేరకు మంత్రి నాదెండ్ల శనివారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. రైతులు ధాన్యం వివరాల సమోదాకు 7337359375 వాట్సాప్ నంబర్‌ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్. రైతులు ఈ వాట్సాప్ నంబర్‌లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాలని మార్గనిర్దేశర చేశారు. 2025 నుంచి 2026 వరకు ఖరీఫ్‌లో 51 లక్షల టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలుకు నిర్ణయం తీసుకున్నామని తెలిపారు. ఏపీ వ్యాప్తంగా 3,013 రైతు సేవా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఏపీ వ్యాప్తంగా 2,061 ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ధాన్యం కొనుగోలు చేసేన తర్వాత 24 గంటల నుంచి 48 గంటల్లోపే.. రైతుల ఖాతాల్లోకి ధాన్యం సొమ్ము జమయ్యేలా చర్యలు చేపట్టామని మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ పేర్కొన్నారు.

అందోల్ మండల్ పోతిరెడ్డిపల్లి.బిఆర్ఎస్ నాయకుడి. పుట్టినరోజు వేడుకలు

అందోల్ మండల్ ప్రతినిధి.

(చట్టం)స్పృహ :

అందోల్ మండల్ నియోజకవర్గం. గ్రామం పోతిరెడ్డిపల్లి. సినియర్. నాయకులు లాక్ష్మణ్. పుట్టినరోజు. వేడుకల్. బీ ఆర్ ఎస్.మాజీ. సర్పంచ్. సంగమేశ్వర్. మారయూ.బి ఆర్ ఎస్ కార్యకర్తలు.మిత్రులు. ఎంతో ఘనంగా. బీ ఆర్ ఎస్ నాయకుడు. లక్ష్మణ్ పుట్టినరోజు వేడుకలు ఘనంగా. జర్పించారు అందులో భాగంగా. బీ ఆర్ ఎస్. మారయూ. అభిమానులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



ఎగిరే కారు తెస్తున్నా: ఎలాన్ మస్క్

ప్రపంచాన్ని సాంకేతికంగా ఆశ్చర్యపరచడంలో ముందుంచే బెస్టా సీఈవో ఎలాన్ మస్క్ మరోసారి సంవలన ప్రకటన చేశారు. అసాధ్యమైన సాధ్యంగా మార్చే తన సాహసోపేత ఆలోచనలతో తరచూ చర్చలో నిలిచే మస్క్, తాజాగా “గాల్లో ఎగిరే కారు” ను మాస్క్ టెక్నిక్ తీసుకురావాలని ప్రకటించారు. ఒక పాదాస్థి ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ, ఈ విధానిలోపే ఆ ప్లయింగ్ కార్ యొక్క ప్రోటోటైప్ ను ప్రపంచానికి చూపిస్తామని తెలిపారు. తన వ్యాఖ్యలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా టెక్ అభిమానుల్లో, ఆటోమొబైల్ రంగంలో పెద్ద ఎత్తున మెంట్ కలిగించాయి. మస్క్ సరికొత్త ఆవిష్కరణలంటే ఎంత ఆసక్తిగా ఉన్నారో ఈ ప్రాజెక్టు మరోసారి నిరూపించింది.



సమాధానం తప్పించారు. బెస్టా టీమ్ రూపొందిస్తున్న ఈ ప్లయింగ్ వాహనం ఊహలకు అందని విధంగా విష్వవాత్మకంగా ఉంటుందని మాత్రమే తెలిపారు. ఇప్పటికే బెస్టా ఆటోమేటిక్

డ్రైవింగ్, సూపర్చార్జింగ్, సైబర్ట్రక్ వంటి అత్యాధునిక సాంకేతికతలను ప్రపంచానికి అందించింది. ఇప్పుడు గాల్లో ఎగిరే కారు ప్రాజెక్టుతో ఆటోమొబైల్ భవిష్యత్తుకు కొత్త దిశ చూపనుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ ప్లయింగ్ కార్ వాస్తవ రూపం దాల్చితే రవాణా రంగంలో ఒక భారతీయ విప్లవం లాంటి మార్పు చోటు చేసుకోవచ్చు. భూమిపై ట్రాఫిక్ జామలకు తాత్కాలిక పరిష్కారం లభించనుంది. మస్క్ చెప్పినట్లుగా, ఇది కేవలం కారు మాత్రమే కాదు ంభవిష్యత్ మెబిలిటీకి ప్రతీక అవుతుందనే అంచనాలు ఉన్నాయి. బెస్టా ఇప్పటికే “ఎలక్ట్రిక్ ఫ్లైట్ సిస్టమ్” పైన పరిశోధనలు జరుపుతున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్ట్ విజయవంతమైతే, బెస్టా మళ్లీ ప్రపంచ సాంకేతిక చరిత్రలో తన పేరు బంగారు అక్షరాలతో చెక్కించుకోనుంది. ఎలాన్ మస్క్ నాయకత్వంలో మరో అద్భుత ఆవిష్కరణకు కౌంట్ డౌన్ ప్రారంభమైందనే అనిపిస్తోంది.

బీసీలంటే చంద్రబాబుకు కడుపు మంట - వైసీపీ

ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ మంత్రి జోగి రమేష్ అరెస్టుపై వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్రంగా స్పందించింది. కట్టి మద్దతు కేసులో ఆయనను నీట్ అధికారులు అరెస్ట్ చేయడం రాజకీయ కక్షసాధనలో భాగమని వైసీపీ విమర్శించింది. బీసీ వర్గానికి చెందిన నేతను టార్గెట్ చేసేందుకు ప్రభుత్వం కుట్రపూరితంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆ పార్టీ నేతలు ఆరోపించారు. “బీసీలు అంటే ఎందుకింత కడుపుమంట?” అంటూ సీఎం చంద్రబాబుపై వైసీపీ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. జోగి రమేష్ ను అక్రమంగా అరెస్ట్ చేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమని, దీనిపై పార్టీ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిరసనలు చేపట్తుందని వైసీపీ ప్రకటించింది. వైసీపీ సోపల్ మీడియా విభాగం కూడా ఈ ఘటనపై పురుకుగా స్పందించింది. జోగి రమేష్ అరెస్టుకు సంబంధించిన వీడియోను %౪౪ (ట్విట్టర్) లో పోస్ట్ చేస్తూ, “టీడీపీ యాంటీ బీసీ పార్టీ, కాన్సిల్ చంద్రబాబు” అనే హాట్యూగ్ లతో ప్రచారం ప్రారంభించింది. ఈ పోస్టులు కొన్ని గంటల్లోనే వేల సంఖ్యలో రీటీట్లు, కామెంట్లు పొందాయి. పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలు బీసీ వర్గాలపై ప్రభుత్వం చూపిస్తున్న జోగిని విమర్శిస్తూ సోపల్ మీడియా యుద్ధానికి దిగారు. వైసీపీ నాయకత్వం ప్రకారం, జోగి రమేష్ పై ఉన్న ఆరోపణలు నిరాధారమని, నీట్ ను రాజకీయ పరికరంగా వాడుతున్నారని ఆరోపించారు. ఇక మరోవైపు, జోగి రమేష్ అరెస్టు రాజకీయ వాతావరణాన్ని మరింత వేడెక్కించింది. టీడీపీ ప్రభుత్వం బీసీ వర్గాలపై దాడులు ప్రారంభించిందని వైసీపీ వర్గాలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. బీసీ నేతలు తమపై జరుగుతున్న అన్యాయాలపై ఏకతాటిపైకి రావాల్సిన సమయం వచ్చిందని పిలుపునిస్తున్నారు. వైసీపీ ఈ ఘటనను తమ బలమైన బీసీ మద్దతు వర్గాన్ని మళ్లీ చైతన్యపరచుకునేందుకు అవకాశంగా మార్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తోంది. మొత్తానికి, జోగి రమేష్ అరెస్టు ఒక వ్యక్తిగత ఘటనగా కాకుండా, రాజకీయ మరియు సామాజిక సమీకరణాలను ప్రభావితం చేసే సంఘటనగా మారింది.



రెండో రోజు కొనసాగిన లలే దీక్ష

లలే నిరాహార దీక్షకు మద్దతు తెలిపిన పలు రాజకీయ పార్టీలు



పెగడపల్లి, సవంబర్ 02 (చట్టం): జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండల కేంద్రంలో జాతీయ టీసీ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో రెండవ రోజు కొనసాగిన టీసీ రిజర్వేషన్ సాధన కార్యక్రమం లలే నిరాహార దీక్ష ఈ దీక్షకు వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు మద్దతు ప్రకటించారు ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ టీసీ రిజర్వేషన్ సాధించేవరకు ఈ ఉద్యమం ఆగదని ఈ టీసీ రిజర్వేషన్ ప్రక్రియను వైస్ పెద్దాల్లో చర్చి 42 శాతం రిజర్వేషన్ కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు సీరటి రాజ్ కుమార్ ప్రధాన కార్యదర్శి గర్వం శేఖర్ గౌడ్, సలహాదారు వీరంద తిరుపతి, ముల్క రాజేశ్వరి,కోశాధికారి గంగుల కొమ్మరెడ్డి, ఉపాధ్యక్షులు చెట్ల రాజు, గొల్లపల్లి రామచంద్రం,కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు విఎస్సీ చైర్మన్ బుర్ర రామలు గౌడ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు సుధీ మల్లారెడ్డి,నాయకులు కదారి తిరుపతి, పూసల తిరుపతి,మందపల్లి అంజయ్య, ఠాల్క రమేష్,చెట్ల కిషన్,చాట్ల విజయభాస్కర్, కొండ రామలు,గౌడ్ టిఆర్ఎస్ నాయకులు సాయి ని రవీందర్, రాజశేఖర్ గౌడ్, ఇమగు రాల అజయ్,పెద్ది బీరయ్య,పలుమార్ అంజయ్య, కూన కుమార్, పిట్టల కరుణాకర్,గురుజల తిరుపతి,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాణిన్ను ఉన్న ఆహారాన్నే ఎందుకు తినాలి?

మన శరీరానికి స్థూల పోషకాలు, సూక్ష్మ పోషకాలు అని రెండు రకాల పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. ప్రోటీన్లు, పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులను స్థూల పోషకాలు అంటారు. ఎందుకంటే ఇవి మనకు రోజూ ఎక్కువ మొత్తంలో అవసరం అవుతాయి. అలాగే విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర సమృద్ధులను సూక్ష్మ పోషకాలు అంటారు. ఇవి మనకు రోజూ తక్కువ మొత్తంలో అవసరం అవుతాయి. అయితే స్థూల పోషకాల్లో చాలా మంది రోజూ పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులను తింటుంటారు. కానీ ప్రోటీన్లను సరిగ్గా తీసుకోరు. ఇవి మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. కనుక ప్రోటీన్లను రోజూ శరీరానికి తగినంత మోతాదులో లభించేలా చూసుకోవాలి. ఇక శరీర బరువును బట్టి మనం రోజూ ప్రోటీన్లను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రోటీన్ వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. పోషకాల ఉత్పత్తికి ప్రోటీన్లు అవసరం మన శరీరంలో కణాలు, కణజాలాల నిర్వహణ, మరమ్మత్తులకు ప్రోటీన్లు అవసరం అవుతాయి. కండరాలు, ఎముకలు, చర్మం, శిరీశాలకు చెందిన కణాలు, కణజాలాలకు ప్రోటీన్లు కావల్సి ఉంటుంది. ప్రోటీన్ వల్ల ఉన్న కణాలకు మరమ్మత్తు జరుగుతుంది. కణజాలం వృద్ధి చెందుతుంది. కొత్త కణాలు నిర్మాణం అవుతాయి. ముఖ్యంగా కొల్లాజెన్, ఎలాస్టిన్, రెటెన్ టిన్ వంటి పోషకాల ఉత్పత్తికి ప్రోటీన్లు అవసరం అవుతాయి. వీటి వల్ల చర్మం, శిరీశాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే మన శరీరంలో వల ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తికి, జీవ రసాయన చర్యలకు కూడా ప్రోటీన్లు కావాలి. ప్రోటీన్ వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. శరీరంలో అంతర్గతంగా రక్తం గడ్డ కట్టకుండా చూసుకోవచ్చు. హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి సైతం ప్రోటీన్లు కావల్సి ఉంటుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు, శరీరంలో ప్రవాలు నియంత్రణలో ఉండేందుకు ప్రోటీన్లు సహాయం చేస్తాయి. కనుక ప్రోటీన్లు ఉండే ఆహారాలను మనం కచ్చితంగా రోజూ తినాల్సి ఉంటుంది.



రోజూ కావల్సిన ప్రోటీన్లు

ప్రోటీన్ల మనకు రెండు రకాలుగా లభిస్తాయి. వృక్ష సంబంధ లేదా జంతు సంబంధ పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల ప్రోటీన్లను పొందవచ్చు. శాకాహారం తినేవారు వృక్ష సంబంధ పదార్థాలను తింటున్నారని ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ఇక ప్రోటీన్లు మనకు ఎక్కువగా మట్నం, చికెన్, చేపలు, రొయ్యలు, పాలు, పెరుగు, బీజ్, పసర్, కోడిగుడ్డు, పప్పు దినుసులు, శనగలు, రాజ్మా, బొబ్బర్లు, పచ్చి బఠానీలు, సోయా బోఫ్ట, సోయా పాలు, బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్సా, చియా విత్తనాలు, అపెసె గింజలు, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, పీనట్ బటర్, కిసోవా, ఓట్స్ వంటి ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ప్రోటీన్లను పొందవచ్చు. అలాగే ఖర్జూరాలు, బాదంపప్పు, అపెసె గింజల పొడి, చియా విత్తనాల పొడి, కొకా పొడి, కిస్మిన్లు, అల్లం రసం, యాకుల పొడి, బాదంనూనె, దాల్చిన చెక్క పొడి, కొబ్బరి తురుము తదితర పదార్థాలను కలిపి ప్రోటీన్ లభ్యతను తయారు చేసి రోజూ ఒకటి తినవచ్చు. ఇలా కూడా శరీరానికి రోజూ కావల్సిన ప్రోటీన్లను పొందవచ్చు.

నువ్వులు శరీరానికి చేసే మేలు ఎంతో తెలుసా..

మొదటి పేజీ తరువాయి..

చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది.

వాపుల నుంచి ఉపశమనం

నువ్వుల్లో అనేక రకాల మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కాల్షియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్ వంటి మినరల్స్ ను అధికంగా పొందవచ్చు. ఇవి ఎముకల నిర్మాణానికి సహాయం చేస్తాయి. ఎముకల సాంద్రతను పెంచుతాయి. దీని వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. విరిగిన ఎముకలు ఉన్నవారు నువ్వులను రోజూ తింటుంటే ఎముకలు త్వరగా అతుక్కుంటాయి. నువ్వుల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు సైతం అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిల్లో సెనెమోల్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

కాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి

నువ్వులను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు అధికంగా లభించి షుగర్ లేవల్లో నియంత్రణలో ఉంటాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వీటిని రోజూ తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న కారణంగా నువ్వులను రోజూ తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు



మెరుగు పడుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అలాగే అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. నువ్వులను తినడం వల్ల సెనమిన్, సెనమోల్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఇవి ట్రి ర్యాడికల్స్ ను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. ముఖ్యంగా కాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. కాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. నువ్వుల్లో అనేక రకాల బి విటమిన్లతోపాటు జింక్ కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కనుక వీటిని రోజూ తింటుంటే శరీర

మెటబాలిజం మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇలా నువ్వులను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

నువ్వుల చరిత్ర?

నువ్వులు అత్యంత ఖండం మరియు సింధు లోయలోని గడ్డి భూములకు చెందినవి . వర్షాధార పంటగా పెరిగిన నువ్వుల నూనె ప్రజలు ఉపయోగించే పురాతన నూనె గింజల మొక్క అని పండితులు వాదిస్తున్నారు. హాన్ రాజవంశం (క్రీ.పూ. 300) సమయంలో చైనాకు పరిచయం చేయబడిన ఇది ఆసియా పంటకాల్లో తరచుగా ఉపయోగించే మొక్కల ఆధారిత నూనెలలో ఒకటి.

నువ్వుల గింజలను దేనికి ఉపయోగిస్తారు?

నువ్వులను ఆహారంలో నలాడ్లు, బ్రెడ్ మరియు ప్లేట్-ప్లేస్ వంటి వంటలలో అలంకరణలు లేదా పదార్థంగా ఉపయోగిస్తారు మరియు నువ్వుల నూనె లేదా తపిని పెన్స్ గా ప్రాసెస్ చేస్తారు. వాటి పోషక లక్షణాలు కోసం, ముఖ్యంగా చర్మంపై యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ మరియు మాయిశ్చరణింగ్ ప్రభావాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన నూనె కోసం వీటిని సాంప్రదాయ వైద్యం మరియు సౌందర్య సాధనాలలో కూడా ఉపయోగిస్తారు.

ఓపెన్ నేషనల్ కరాటే చాంపియన్ షిప్ - 2025 బ్రోచర్ ఆవిష్కరణ



హైదరాబాద్ సవంబర్ 2(చట్టం) : జీవీఆర్ కరాటే అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో సవంబర్ 16న హైదరాబాద్ లోని ఎల్.బి. ఇండోర్ స్టేడియం,బషీర్పూర్లో 20వ ఓపెన్ నేషనల్ కరాటే చాంపియన్ షిప్ %-%2025 పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు అకాడమీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ జీఎస్. గోపాల్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ మేరకు అధికారి నిర్వహించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో యాధగోజు ర్యూస్సెల్స్ కరాటే డో ఆర్గనైజేషన్ ఇండియా వ్యవస్థాపకులు డైరెక్టర్ విటల్, చైర్మన్ బి.రాజేశ్వర్,తెలంగాణ ప్రెసిడెంట్ రాధికామి తివారి, జనరల్ సెక్రటరీ రఘు కుమార్ ట్రోచర్ ను ఆవిష్కరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ జీవీలు డి.రామ,పి.రాము, రవీందర్,బి.శ్రీకాంత్, శ్రీనివాస్, సతీష్ ప్రకాంత్,కిరణ్ పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా మాస్టర్ విటల్ మాట్లాడుతూ, “క్రీడలు మాత్రమే కాదు, ఆత్మరక్షణ కళలు కూడా నేటి సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఎంతో అవసరం.కరాటే అనేది పిల్లలకు స్ఫూర్తిని కలిగించడమే కాకుండా వారి శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.ఈ పోటీల ద్వారా విద్యార్థులు తమ ప్రతిభను చాటుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక లభిస్తోంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఇలాంటి అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని కొనసాగించాలని కోరుతున్నాను అని తెలిపారు.

రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా వరి ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలి

మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రామలు గౌడ్



పెగడపల్లి, సవంబర్ 02(చట్టం): జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలపరిధిలో ని పలు గ్రామాలలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రామలు గౌడ్, మృగ వెంకయ్యపల్లి, నామాపూర్, నందగిరి, అయితుపల్లి, గ్రామాలలో నందగిరి పిఎస్ఎస్ఆర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న వరి ధాన్య కొనుగోలు కేంద్రాలను నందగిరి ఫ్యాక్స్ చైర్మన్ కర్ణ భాస్కర్ రెడ్డి తో కలిసి ప్రారంభించిన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రామలు గౌడ్,అనంతరం రామలు గౌడ్, మాట్లాడుతూ రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా వరి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలని అన్నారు అలాగే ఎమీసా రైతుల కోసం తాత్కాలిక మరుగుదొడ్లను ఏర్పాటు చేయాలని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ల చెట్ల కిషన్, చాట్ల విజయభాస్కర్, తౌలు లావణ్య,గంగాధర్, మేకల మల్లయ్య, అశ్వీర అంజి నాయక్,జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఓరం శ్రీనివాస్,నాయకులు కదారి తిరుపతి,సంధి మల్లారెడ్డి,తడగిరి రాజు, తిరుపతి,మూల రామ్ రెడ్డి, ముదుగంటి పవన్ రెడ్డి,భరత్ రెడ్డి,జీల రాకెష్ యాదవ్, రవి, నుకంరి రవి పటేల్, సత్యనారాయణరెడ్డి,గర్వం రమేష్ గౌడ్, సీఈవో సంగిరి రవీందర్, పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు.



కేంద్ర ప్రభుత్వంపై సీఎం అనుచిత వ్యాఖ్యలకు నిరసన.

- బజెపి అధ్యక్షులలో సీఎం దిష్టిబొమ్మ దగ్గం.
- సీఎం రేపంత్ రెడ్డి క్షమాపణ చెప్పాలి
- మంపెడ బీజేపీ టౌన్ అధ్యక్షులు భూక్యా మంగమ్మ లింగం నాయక్



మంపెడ ,సవంబర్ 02, చట్టం న్యూస్, : జూబిలాల్లో ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగం ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి కేంద్ర ప్రభుత్వంపై చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా మంపెడ పట్టణ కేంద్రంలోని స్థానిక విలాంతి భవనం దగ్గర బిజెపి మండల టౌన్ అధ్యక్షులు భూక్యా మంగమ్మ లింగం నాయక్ ఆధ్వర్యంలో సీఎం రేపంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మను దగ్ధం చేశారు. అనంతరం మంపెడ మాజీ అధ్యక్షులు బింగి రమేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి తన స్థాయి మరియు భారతీయ జనతా పార్టీపై, కేంద్ర ప్రభుత్వంపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు సరికాదని, తక్షణమే సీఎం రేపంత్ రెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలకు, భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకులకు క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అధికార దుర్వినియోగం చేస్తూ జూబిలాల్లో ప్రజలకు మాయమాటలతో మోసాని మోసం చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ కు బుద్ధి చెప్పాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు కట్టోజు గంగాధర్, ఓటీసీ మోర్సు నియోజకవర్గ కన్వీనర్ ఆకుల హరికృష్ణ గౌడ్,జిల్లా కౌన్సిల్ మంబర్ భూక్యా సుధాకర్ నాయక్ ,జిల్లా నాయకురాలు భూక్యా కాంతమ్మ టౌన్ ప్రధాన కార్యదర్శి బానోతు సురేష్ నాయక్ ,నాయకులు పాలవాయి భాస్కర్,బానోతు బాలాజీ నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

3 రోజుల్లో కీళ్ల నొప్పులు తగ్గే అద్భుత చిట్కాలు ఇవే, ఇక నుంచి బాధపడనక్కర్లేదు!

ప్రస్తుతం చాలా మంది కీళ్ల నొప్పుల సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఇలాంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచించి పలు చిట్కాలు పాటిస్తే మంచి ఫలితాలు పొందుతారు.

పెరుగుతున్న వయస్సు కారణంగా చాలా మందిలో కీళ్ల నొప్పులు వస్తున్నాయి. ఈ సమస్యనే మరికొందరు ఆర్థరైటిస్ అని పిలుస్తారు. అయితే భరించేని కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నవారు తప్పుకుండా పలు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని కారణంగా నడవడంలో కూడా సమస్యలు వస్తున్నాయి. దీని ప్రభావం కొంత మందిలో చర్మం, కళ్ళు, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, రక్త నాళాలులో సమస్యలు కూడా వస్తున్నాయి. కాబట్టి ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారు తప్పుకుండా పలు నివారణలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఆర్థరైటిస్ సమస్యను సకాలంలో తగ్గించడానికి చాలా రకాల చిట్కాలున్నాయి. వాటిని కూడా వినియోగించాల్సి ఉంటుంది.

జీవనశైలిలో ఈ మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది:

రెగ్యులర్ వ్యాయామం:

శరీరానికి శారీరక శ్రమ చాలా ముఖ్యం. అయితే ప్రస్తుతం చాలా మందిలో ఎలాంటి శ్రమ లేకపోవడం వల్ల చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా కీళ్లలో రక్త ప్రసర తగ్గి కీళ్ల నొప్పులు కూడా వస్తున్నాయి. కాబట్టి ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి తప్పుకుండా వ్యాయామాలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఉబకాయం:

శరీర బరువు అతిగా పెరగడం కారణంగా కూడా కీళ్ల



నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. మోకాళ్లపై శరీర బరువు ఒత్తిడి పడడం వల్ల తీవ్ర నొప్పులు వస్తున్నాయి. అయితే ఇలాంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు తప్పుకుండా శరీర బరువును నియంత్రించాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు అతిగా ఉంటే తప్పుకుండా వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది.

9 మార్గాలతో దంత సమస్యలకు చెక్



దంతాలు శరంలో ఓ భాగం. వీటి వల్లే మనం సరిగ్గా ఆహారాలను నమల గలుగుతాము, ఆస్వాదించగలుగుతాము. దంతాలు లేకపోతే చాలా కష్టం..అయితే వివిధ రకాల ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల చాలా మందిలో దంతాలు బలహీనంగా మారుతున్నాయి. అంతేకాకుండా దంతాలు పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. దీంతో పాటు కుహరం సమస్యలు కూడా వస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తస్రావానికి దారి తీస్తుంది. కాబట్టి దంతాలను సంరక్షించుకోవడం చాలా మంచిది. లేకపోతే తీవ్ర సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. కాబట్టి దంతాలను రక్షించుకోవడానికి మనం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

దంతాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి మార్గాలు:

1. దంతాలను శుభ్రంగా శుభ్రంగా ఉంచుకోవడానికి..ప్రతిరోజూ కనీసం 2 సార్లు బ్రష్ చేయాలి. ఉదయం లేచిన తర్వాత ఒక సారి, నిద్రపోయే ముందు తప్పకుండా దంతాలను శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
2. చాలా మంది ఏళ్ల తరబడి ఒకటే టూత్ బ్రష్ని వినియోగిస్తున్నారు. అయితే 2 నుంచి 3 నెలలకు ఒక సారి మార్చాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
3. ఎలాంటి ఆహారాలు తిన్నా తప్పుకుండా మౌత్ వాష్ చేసుకోవడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేకపోతే తీవ్ర దంతాల సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.
4. నోటి దుర్వాసనతో బాధపడేవారు లవంగం, యాలకులు లేదా సోపును మౌత్ ఫ్రెషనర్‌గా వినియోగించడం చాలా మంచిది.
5. ఆహార పీచులు దంతాల మధ్య చిక్కుకున్నప్పుడు, వేపతే చేసిన సహజ టూత్‌పిక్‌ని ఉపయోగించండి.
6. కొన్నిసార్లు దంతాల మురికి టూత్‌పిక్‌తో శుభ్రం చేస్తారు. ఇలా చేయడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
7. నెలకోసారి మీ దంతాలను మంచి దంతవైద్యునితో పరీక్షించుకోవాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా శుభ్రం చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది.
8. చల్లగా లేదా వేడి వస్తువులను తినడం మంచిది కాదని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు.
9. శీతల పానీయాలు లేదా సోడా కూడా దంతాలకు చాలా హాని కలిగిస్తుందని కాబట్టి వీటిని అతిగా తాగకపోవడం చాలా మంచిది.



ఈ ఆకుల రసంతో గ్లోయింగ్ స్కిన్ 5 రోజుల్లో మీ సొంతం!

అందమైన ముఖం పొందడానికి, చర్మంపై మెరుపు రావడానికి చాలా మంది మార్కెట్‌లో లభించే చాలా రకాల ఫ్రోడక్ట్స్ వినియోగిస్తున్నారు. అయితే వీటిని వినియోగించడం వల్ల ఫలితాలు పొందిన స్పృహకాలం మాత్రమే ఉంటుంది. కాబట్టి దీర్ఘకాలి ఫలితాల కోసం తప్పుకుండా ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచించి పలు చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించడం వల్ల చర్మ సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా బొప్పాయి ఆకులతో తయారు చేసిన మిశ్రమాన్ని వినియోగించడం వల్ల మంచి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బొప్పాయి ఆకులు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:

ఓషి మై హెల్త్ పేర్కొన్న వివరాల ప్రకారం..బొప్పాయి ఆకులు చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, కాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం మొదలైన ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అన్ని రకాల చర్మ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. బొప్పాయి ఆకులను ముఖానికి ఎలా ఉపయోగించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

మొదటి పద్ధతి:ముందుగా బొప్పాయి ఆకులను తీసుకోవాలి. ఆ ఆకులను శుభ్రంగా కడగాలి. వాటిని ఫైన్ గా మిశ్రమంలా చేసుకోవాలి. ఇలా తయారైన జ్యూస్‌ని పడపోసి తాగవచ్చు.

చర్మానికి బొప్పాయి ఆకుల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:

బొప్పాయి ఆకుల్లో ఉండే ఎంజైమ్‌లు చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడానికి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా చర్మాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. చర్మంలోని మూసకుపోయిన రంధ్రాలను తెరిపించేందుకు సహాయపడుతుంది. చర్మంపై మొదటిమలను తగ్గించడానికి కూడా బొప్పాయి మిశ్రమం సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే గుణాలు శ్రీ రాదికల్స్‌ను తగ్గించడానికి కూడా దూరమవుతాయి.

అధిక బరువు సమస్యగా ఉందా



ఇటీవలి కాలంలో స్థూలకాయం ప్రధాన సమస్యగా మారిపోయింది. ఈ క్రమంలో బరువు తగ్గించేందుకు వివిధ రకాల ప్రయత్నాలు చేసి విఫలమౌతున్నారు. కొంతమంది వ్యాయామం చేస్తుంటే మరికొందరు డైట్ తగ్గించడం చేస్తున్నారు. అయితే కొన్ని సూచనలు పాటిస్తూ కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటే బరువు తగ్గించడం పెద్ద సమస్య కాదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు..

వైట్ రైస్ బరువు తగ్గించాలంటే వైట్ రైస్ సాధ్యమైనంతవరకూ తగ్గించేయాలి. రోజూ అదే పనిగా అన్నం తింటుంటే బరువు విపరీతంగా పెరుగుతారు. వైట్ బ్రెడ్ చాలామందికి బ్రెడ్ ఫాస్ట్‌లో వైట్ బ్రెడ్ తినడం అలవాటు. ఇష్టంగా తింటుంటారు. కానీ ఇది ఏ మాత్రం మంచి అలవాటు కాదు. అధిక బరువు సమస్యకు ఇదే ప్రధాన కారణం. స్థూలకాయాన్ని మరింత పెంచుతుంది. అయితే ఫుడ్స్ మీరు నిజంగా బరువు తగ్గించుకోవాలనుకుంటే..ఇవాళ్ళి నుంచే అయితే ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండండి. ముఖ్యంగా కచోరీ, సమోసా, పూరీ వంటి పదార్థాలు మానేయాలి. పాల ఉత్పత్తులు బరువు తగ్గించుకోవాలనుకుంటే తక్షణం పాల ఉత్పత్తులైన పాలు, పెరుగు, పన్నీర్, ఛీజ్ వంటివి తగిన మోతాదులోనే తీసుకోవాలి. ఐస్ క్రీమ్స్ ఐస్ క్రీమ్స్ అంటే ఇష్టం లేనివారుండరు. కొదాపు అందరూ ఇష్టపడతారు. కొంతమందితే రాత్రి నిద్రించే ముందు తప్పనిసరిగా ఐస్ క్రీమ్ తీసుకుంటారు. ఈ అలవాటు మానుకోకపోతే స్థూలకాయం నియంత్రణ సాధ్యం కాదు.



నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు తప్పుకుండా పలు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఆరోగ్య నిపుణులు సూచించి ఈ కింది చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది..

ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడవడానికి మంచి నిద్ర కూడా చాలా అవసరం. అందుకే చాలా మంది వైద్య నిపుణులు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారికి 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోవాలని సూచిస్తారు. అయితే నిద్ర పట్టని చాలా మంది మార్కెట్‌లో లభించే చాలా రకాల ఔషధాలను తీసుకుంటున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల భవిష్యత్‌లో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అయితే సులభంగా నిద్ర పట్టడానికి ఈ ఇంటి చిట్కాలు పాటించాల్సి ఉంటుంది. వాటిని

కంటి కింద నల్లటి వలయాలు 3 వారాల్లో మాయం

కళ్ళ మనిషికి గుర్తింపునిస్తాయి. అవే కళ్ళ అందాన్ని ఇనుమడిస్తాయి. అందుకే ఆ కళ్ళ ఎప్పుడు ఆకర్షణీయంగా, మెరుస్తూ ఉండాలని కోరుకుంటారు. అదే సమయంలో కళ్ల కింద ఏర్పడే నల్లటి మచ్చలు లేదా డార్క్ సర్కిల్స్ మొత్తం కంటి అందాన్నే పాడు చేసేస్తుంటాయి. కంటి కింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడటం ఇటీవలి కాలంగా చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్య. కళ్ళ ఎంత అందంగా ఉన్నా..కంటి కింద డార్క్ సర్కిల్స్ ఉంటే మొత్తం అందాన్ని నాశనం చేస్తాయి. అయితే బాదం అయిల్ మాస్జతో ఈ సమస్య నుంచి సులభంగా ఉపశమనం పొందవచ్చు. బాదం అయిల్ మాస్జ అష్ట చేస్తే కంటి కింద ఏర్పడే డార్క్ సర్కిల్స్ నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. ఇది ఎలా పనిచేస్తుంది, ఎలా చేయాలనే వివరాలు మీ కోసం..

బాదం అయిల్ మాస్జ తయారీకు కావల్సిన వస్తువులు

ఒక స్పూన్ బాదం నూనె, ఆర స్పూన్ నిమ్మరసం

బాదం అయిల్ మాస్జ ఎలా తయారు చేయాలి

బాదం అయిల్ మాస్జ తయారుచేసేందుకు ముందుగా చిన్న గిన్నె తీసుకుని అందులో ఒక స్పూన్ బాదం అయిల్,



ఆర స్పూన్ నిమ్మరసం చేయాలి. ఈ రెండింటినీ బాగా కలిపి మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. అంతే మీకు కావల్సిన బాదం అయిల్ మాస్జ తయారైపోయింది.

బాదం అయిల్ మాస్జ ఎలా అష్ట చేయాలి

బాదం అయిల్ ఐ మాస్జ అష్ట చేసేముందు ముఖాన్ని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని కంటి కింద బాగా అష్ట చేయాలి. కాస్తేపు అలా ఉంచేయాలి. అనంతరం కాటన్ లేదా నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. వారానికి కనీసం రెండుసార్లు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితాలుంటాయి.

ప్రస్తుతం చాలా మంది

జుట్టు ఒత్తుగా, ధృఢంగా చేసుకోవాడానికి మార్కెట్‌లో లభించే రసాయనాలతో కూడిన ప్రోడక్ట్స్ వినియోగిస్తున్నారు. అయితే వీటిని వినియోగించడం వల్ల ఫలితాలు పొందిన కొంత కాలం వరకే ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఈ సమస్యల నుంచి సులభంగా ఉపశమనం పొందడానికి మందార పువ్వు ప్రభావవంతంగా సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదంలో ఎర్ర మందార పువ్వుకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. దీని వల్ల జుట్టు మెరవడమేకాకుండా తెల్ల జుట్టు నల్లగా మారుతుంది. మందార పువ్వును పొడి జుట్టుకు అష్ట చేయడం వల్ల జుట్టుకు ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

మందార పువ్వులో ఉండే గుణాలు:

మందార పువ్వులో చాలా పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఆమెన్ ఆమ్లాలు, విటమిన్ సి, యాంటీమైక్రోబయల్ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. జుట్టుకు దీన్ని అష్ట చేయడం వల్ల వెంట్రుకలకు అన్ని రకాల మూలకాలు లభిస్తాయి. అంతేకాకుండా దీనిని దీగ్ చేసుకుని తాగితే చాలా రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో



మందార పువ్వుతో తెల్ల జుట్టు నల్లగా

బాధపడేవారు తప్పుకుండా ఈ దీని తాగాలి. అంతేకాకుండా ఈ దీని జుట్టు కూడా అష్ట చేయడం వల్ల కూడా చాలా రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మందార పువ్వుల హెయిర్ మాస్జ తయారీ చేయడానికి ముందుగా మందార పువ్వు పొడిని తీసుకుని అందులో రోజ్ వాటర్, కొబ్బరి నూనెను వేసి మిక్స్ చేసి జుట్టు అష్ట చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా జుట్టుకు అష్ట చేయడం వల్ల చాలా రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అంతేకాకుండా తెల్ల జుట్టు నల్లగా మారుతుంది.

పొడి జుట్టు మెరిసేలా కనిపించేందుకు ఇలా చేయండి:

చాలా మందిలో పొడి జుట్టు

కారణంగా వెంట్రుకలు నిర్బీపంగా మారుతున్నాయి. అయితే ఇలాంటి చిన్న చిన్న సమస్యలతో బాధపడేవారు తప్పుకుండా జుట్టుకు పైన పేర్కొన్న మిశ్రమాన్ని కూడా వినియోగించవచ్చు. అంతేకాకుండా మందార పువ్వులను పేస్ట్‌లో అలోవెరా జెల్ కలపడం వల్ల రట్టింపు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అయితే ఇందులో ఉండే గుణాలు తెల్ల జుట్టు సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారా?



పాటించడం వల్ల సులభంగా ఆరోగ్యమైన నిద్ర పొందుతారు.

స్వార్థి ఫోన్ వినియోగించడం మానుకోండి:

చాలా మంది ప్రజలు పడుకున్న తర్వాత అరగంట పాటు ఫోన్‌ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ నిద్రలేమి

సమస్యలకు దారి తీసే అవకాశాలున్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. మీరు పడుకునే ముందు ఫోన్ నుంచి దూరంగా ఉంటే చాలా మంచిది.

పడుకునే ముందు ముఖం కడుక్కోవాలి:

రోజూ నిద్రపోయే ముందు చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా రిలాక్స్ అవుతారు. ఆ తర్వాత పడుకుంటే వెంటనే నిద్ర పట్టే అవకాశాలున్నాయి. నిజానికి మన ముఖంపై 40 కంటే ఎక్కువ కండరాలు ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు సంతకాలను పంపుతాయి. ముఖం రిలాక్స్ గా ఉంటే శరీరం కూడా రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. ఆలోచించవద్దు:

పడుకున్న తర్వాత చాలా సార్లు మన మనస్సులో రకరకాల ఆలోచనలు రావడం మొదలవుతాయి. మీరు రోజంతా ఏమి చేసారు, రేపు ఉదయం నిద్రలేవగానే ఏమి చేస్తారని ఆలోచిస్తారు. ఇలా ఆలోచించడం మానుకుంటే చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు.

శ్వాస వ్యాయామం:

శ్వాస వ్యాయామం చేయడం వల్ల కూడా మెదడుకు రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా ఆక్సిజన్ స్థాయి కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఇతర అనారోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీంతో మీరు సులభంగా నిద్రపోతారు. కాబట్టి నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారు తప్పుకుండా ఇలాంటి వ్యాయామాలు చేయాల్సి ఉంటుంది.



ఉ(హ్య)దయ గీతం

పల్లవి :- కొమ్మా రెమ్మా..కులికే వేళా
కొండా కోనా..పలికే వేళా
సంధ్యా రాగం.. ఒలికే
వేళా

నింగి నేలా...మురిసే వేళా
నా హ్య(ఉ)దయ ..గానం..
విన పించనా..ఈ వేళా..!

చరణం :- తొలి సారి నిన్ను
..చూసినప్పుడు

క్షణ కాలం ఆగింది..నా గుండె చప్పుడు
మలి సారి నిన్ను కలిసినప్పుడు

లవ్..లవ్..అంటూ..కులికింది మది
అప్పుడు

ప్రతి సారీ కలిసి నప్పుడు నా
గుప్పెడు

గుండె కొట్టు కుంటుంది..గతి
తప్పి..!

చరణం :-మనసులు మురిసి ,ఎదలు
కలిసి

మమతలు ఎగసి..సుధలు కురిసి



తనువుల.. తపనలు పెరిగి మురిసి
మనుషై..మంగళ వాఙ్మాల ..మోగి
శుభ నక్షత్రాన మూడు

ముళ్లు వేసి

ఆలూ మగలమై..తొలి
రేయి నిదుర

మాని...చేసేము..ప్రణయ విన్యాసం.

విజయకుమార్

గడియా

పెంగుళూడు



మానవత్వం

మేల్కొనుము

జన హృదయములలో విషమందు నింపి
జనగృహములపై మాంద్యము చంపి
కిలకిల నాదమున సంతోషమున్ పంచి
మానవత్వమునే ధ్రుంగితివి మానవా

మానవ రూపమున మృగమై తిరిగి
నీ జాతినే నీవు దహించుచు నొదిగి
నవ్వుచు సాగుచు నాశమున చేరి
నిజమగు మార్గమున మాయమవు సోదరా

సామరస్య సుధను విస్మరించి
సత్కార్య మార్గమున దూరమై నంచి
ఉన్నత జన్మమున వల్లకాడ్ ద్రోలి
అహంకార మదమున్ మునిగితివి మానవా

తుదకు భూమియై బూడిదై మిగిలి



శ్వాస నిలిచి శరీరమున చలించి
తరువాత జ్ఞాన దీపమునెరిగి
మనలము మార్గమున్ మానవత్వమున్

కుల మత వర్ణ వర్ణ భేదములు విడిచి
కరుణామృత ప్రవంతి స్నానమున్ చేసి
సామరస్య సూర్య కిరణమున్ నడచి
నవయుగ మానవుడై మేల్కొనుము సోదరా

రచన....సయ్యద్ హుస్సేన్ హుస్సేన్
చరకశ్రీ కావలి నెల్లూరు జిల్లా.



:జాలికరువాయెనో

పెన్ననరుపైన

ఉద్యోగులు సుదృఢమన ఉరకలెత్తి
ముందున్నరు
ఉద్యోగోపాధ్యాయులు కానివారు తినకున్నను

విఫలమైతే ఉద్యోగులు విఫలమందు
ప్రభుత్వము ప్రభుత రెండుకళ్ళు ప్రజ లుద్యోగంధ్రని
దెలియును

నరుకారుకు కొలువుదారు సమస్యగా
కనిపించెను
వీరివేతనాల్ సవాళ్ల నుడిగుండముగా
తోచెను

సమాజమిది భారమనెను సమస్యయనె
కుటుంబము అమాంకపు జీవి యెలక మార్గాలము
సంఘమయెను

బాధాముఖమందు చిరునగవు
హృతహూనకొనె
వేదించుచు ప్రభుత్వము విషపునగవు
వీరజియ్యెను

అరచేతిని స్వద్రవం అనంతృప్తి వరమిచ్చిరి
ఆరునెలల మాటతప్పి ఆఘండాల నెట్టిరినిను

మూడు పదిహేడుజీవా పీఠాల్ల దీపలను
మాడువగులగొట్టి పెన్ననెగొట్టిన తీరుగను

అలోగ్యము అటకెక్కె దీపలు కొండెక్కెను
పోరాటము నీరుగారి మురికిగుంట
బ్రతుకాయెను



పదవి విరమణగిలక కులిశమామె
ప్రభుత్వాల
పదివేల కోట్లమేర బకాయిల న్నెగొట్టెను

దాచుకోగ దోచుకొనిరి భీమాను భోంచేసిరి
నీచోహల నీరుగార ఖజానంత నిందుకొనెను

మోసగించ మళ్ళపెట్టి కాలయాపనాల కమిటీ
విసిగించిరి విశ్వాసపు గరిమను
నీటముంచెను

ఆశించిన పథకాల నజానుపాలుజేసి రిపుడు
నాశమయ్యె సమృద్ధి మనోవేదనను
పెంచెను

ప్రజలనుసిగొల్పి ప్రభుత్వోద్యోగులను
తిడుతున్నరు
ప్రజక్షేమమెవడెగై ప్రతిఫలము నెవరుదినెను

కూడుగూడు గుడిసెగోరి భవితకోరి
దాచినారు గోడువినక సహనమంటి శంకర
క్షేమముగదను

రచన:: శంకర్ జీ డబ్లికార్
ఊరు:: బ్రహ్మపట్నం రంగారెడ్డి
చరవాణి::9160297956



.శివలీలలు...

సృష్టి స్థితి లయకర్తలయిన
త్రిమూర్తులలో శివుడు లయకారకుడు
శివాజ్ఞ లేనిదే బీమయినా కుట్టడు
ఆడిగిన వెంటనే కోరిన కోర్కెలు తీర్చు
భోజాశంకరుడు

మార్కెట్టుయొనికి చిరంజీవిత్వాన్ని
ప్రసాదించిన ప్రాణప్రదాత.

ప్రమదగణాలచే నిత్యం ఆరాధించబడే
మహనీయుడు
గ్రహాలన్నీ శివుని ఆధీనంలో ఉంటాయి
అందుకే శివారాధన అత్యంత శ్రేయస్కరం

అమృతశుక్లమైన
విష్ణు సహస్రనామంలో
“శ్రీరామ రామ రామేతి
రమే రామే మనోరమే” అని
జీవన్ముక్తి ని ప్రసాదించే తారకమంత్రాన్ని
మన కందించిన మహానుభావుడు



‘ఓం నమః శివాయ ‘అనే పంచాక్షరీ
మంత్రమును భక్తి శ్రద్ధలతో జపించిన
పాపములను పారద్రోలు
లోకకల్మషార్థం
క్షీరసాగరమథనంలో
ఉద్భవించిన గరళంను కంఠం
నందుంచుకుని
ముల్లోకాలను రక్షించిన ప్రాణప్రదాత
ఎన్నని చెప్పును ఏమని చెప్పును శివలీలలు
వర్ణింపతరమా
అందుకే శివుడు సంపత్కారకుడు..!
.....

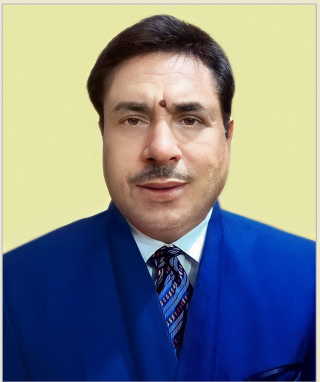
అచార్య అయ్యలసోమయాజుల ప్రసాద్
హైదరాబాద్.



సనాతనధర్మం మాధవ

కవళం

సనాతనధర్మం ప్రకారం తన సంపాదనను
బదు భాగాలు చేసి, రెండు భాగాలు తన
స్వంత ఖర్చులకు, మిగిలిన ఒక భాగము
బంధువులకు స్నేహితులకు ,మిగిలిన ఒక
భాగము సమాజ శ్రేయస్సు
కార్యక్రమాలకు,మిగిలిన ఒక భాగము
దానధర్మములకువినీ యోగించాలనేది
వేదవాక్య!



సమర్పించి, అది పక్కన పెట్టి, భోజనం
చేసిన తర్వాత దానిని ఇంటి ఆవరణలో
గోడ పై నుంచితే పక్షులు లేదా పశువులు
వచ్చి తినేవి! రాత్రి పూట తీసిఉంచి
బిచ్చగాళ్లకు మాత్రమే వేసేవారు. అందుకే
వాళ్ళు మదాకవళం తల్లి.
అమ్మ అని అడిగేవారు!అది ఒక సనాతన
ధర్మ ప్రక్రియ!
మన పెద్దలు,బుఱులు ఏర్పరి చిన వేద,
ఉపనిషత్, పురాణ ప్రమాణ దానధర్మములు
ఎంతో గొప్పవిఒక్క సారి ఆలోచించండి
నేటియువతరమా! తప్పకుండా
అనుసరించి! ఆదరించండి! అంతా ధర్మ
అభ్యుదయమే!

డాక్టర్ ప్రాత రాజశేఖర్ ప్రభుత్వ విశ్రాంత
గురుకుల ఉపాధ్యాయులు,
చౌడవరం.



ఉత్తేజాలు

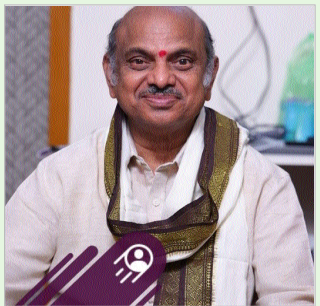
ఆకాశం అంచులకు ఎత్తుతూ -
నక్షత్రాలు పెక్కుటిని ఏరిస్తా,
పాతాళం లోతుల్లోకి దిండుతూ -
నవరత్నాలు సేకరించి తెమ్మంటా.

పలుకుల్లో తేనెను చిందిస్తా -
అధరాల్లో సుధను పారిస్తా,
మల్లెపూలు తలపై చల్లుతూ -
మత్తులోకి మనసుని నెట్టుతా.

నవ్వులు గాలిలో విసురుతూ -
పువ్వులు బోలెడు పూయిస్తా,
బొట్టులో చంద్రుని చూపుతూ -
ముక్కుతో కోటేరుని కనమంటా.

కళ్ళతో సైగచేసి స్వాగతిస్తా -
కరాలతో మృదువుగా స్పృశిస్తా,
హంసను నడకతో తలపిస్తా -
కోకిలను గానముతో గుర్తుకొనిస్తా.

బుగ్గల్లో సిగ్గులు వెలువరిస్తా -
మోములో కాంతులు విరజిమ్ముతా,
చీరలో సింగారం చూపిస్తా -



మేనులో శృంగారం ఒలికిస్తా.

గాజులు గణగణమోగిస్తా -
గుండెలు రుబ్బుమనిపిస్తా,
గజ్జెలు ఘల్లుమనిపిస్తా -
మనసులు పులకరింపజేస్తా.

కలంతో వెలుగులు ప్రసరిస్తా -
పుటలపై ముత్యాలు పేర్చుతా,
ఉత్తేజ్జ్వలతో హృదల అలరిస్తా -
ఉపమానాలతో మదుల మురిపిస్తా.

గుండ్లపల్లి రాశేంద్రప్రసాద్,
భాగ్యనగరం



మానవతా మెరుపులు

మనసు మంచిదైతే
అందరు మెచ్చెదరు
మనసు మలినమైతే
ఎవ్వరూ మెచ్చకుండురు

మానవత మనిషిలో
ఉంటేనే మనిషగును
మమత తనలో
ఉంటేనే మంచిదగు

అనురాగ దీపికలు
వెలిగించు నీలోన
అప్యాయత మెరుపులు
పంచము అందరికైన

కరుణను కలిగిండుము
కఠినత్వం వహించకు
దయను చూపుము
రాక్షసత్వం రానీయకు

మనసే అన్నిటికి
మూలమౌను కదా
మంచితనమే మానవునీకి
మేలు చేయునదా

కలహాలను మానుకొని
కలిసి ఉండాలి

పగలను పదులుకొని
మైత్రతో మెలగాలి

లేనిపోని మాటలతో
గిల్లికజ్జాలు పెట్టకోకు
అందరిని ఆదరణతో
పలకరించడం మానకు

అందరితో నీవెప్పుడు
ప్రేమతో మెలుగుము
నీవారితో తప్పుడు
మాటలను ఆడకుము

అక్కి సర్పిలు గాడ్
విశ్రాంత ఉపాధ్యాయుడు
మల్లాపూర్ రంగారెడ్డి జిల్లా
మెరుపు శ్రీ పోతన



ప్రేమ చెరసాల

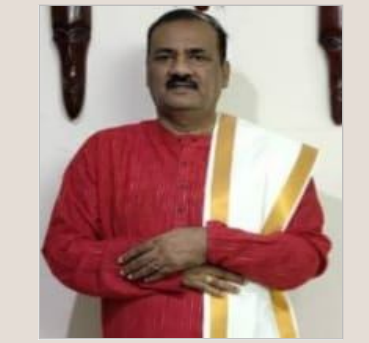
ప్రేమతో చేసితివి గాడే భామ నను
బంధనము,
మధురోహలతో నిండిన హృదయమే నాకు
కారాగారము!

మనసు విప్పి మాట్లాడిన మొదలాయెను
సంగీతము,
మనసు లోని మాటలను వెలిబుచ్చలేనిది నా
హృదయము!

నిన్నే తలచితిని నా మది నందున
నిరంతరము,
మురిపాల బంధిని ఆయెను గాడే నా
హృదయము!

నిను చూచి నాలో వెలువడెను భావకవనము,
వృక్షపరచలేక మూగ పోయెనుగా నా
భావనము!

నా మనసు గ్రహించెను నీ కనులలో ప్రేమ
వ్యక్తీకరణము,



బదులు చెప్పటకు భయపడెడి నీ స్థానకము!

ప్రేమ పతాకమును ఎగురవేసిన నా
మస్తిష్కము,
ఆ ప్రేమను బందించినది నీ హృదయ
కారాగారము!

నన్ను గట్టిగ ఉంచినది నీ హృదయ చెరసాల,
దానికి ఎప్పుడు కల్పనో అనలైన విడుదల!!

డాక్టర్ కురవి వేంకట కృష్ణ శాస్త్రి, చెన్నై

ధర్మాన్ని పరిరక్షించే
లాయర్

.....
తెలగతోటి ప్రేమ్మంద్ గారు
.....
అతను ఓ లాయర్
వారి పేరు ప్రేమ్మంద్

చక్కని చదువరి
సామాజిక స్పృహ గల వ్యక్తి

మానవతా మూర్తి
మనసున్న మంచి వ్యక్తి

గుంటూరు జిల్లా కోర్టులో లాయర్ గావిధులు
నిర్వహిస్తా

న్యాయాన్ని బ్రతికిద్దాం
న్యాయ దేవతను గౌరవిద్దాం

చట్టాన్ని గౌరవించే వ్యక్తి
చట్టపరిధిలో నడిచే వ్యక్తి వారు

ప్రేమ తత్వం సహృదయత
గల వ్యక్తి తెలగతోటి ప్రేమ్మంద్

ఆరు అడుగుల అందంగా
చక్కటి వాగ్దాది గలవాడు

హృదయాన్ని ప్రేమించే
దేశభక్తుడు ప్రేమ్మంద్ గారు

మనుషులంతా
ఒక్కటే సంటారు ప్రేమ్మంద్

కుల,మత భేదాలు
మన మధ్య వద్దంటారు

తల్లిదండ్రులను పెద్దలను గౌరవించమంటారు
వారు



మనసున్న మనిషిగా
సమాజంలో బతుకుదాం

న్యాయాన్ని బ్రతికిద్దాం
న్యాయ దేవతను గౌరవిద్దాం

మనం చక్కని ఆశయాలతో
సంస్కారపంతులుగా జీవిద్దాం

అల్లరి చేపులు వద్దంటారు
మనం కలిసి జీవిద్దాం అంటారు

దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించే
వీరసైనికులకుజైజైలుపలకండి

భరతమాత ముద్దు బిడ్డలుగా
దేశ ప్రతిష్ఠ కొనియాడండి !!

అండేదర్శ ఆశయాలను
ప్రజలందరికీ తెలియజేయండి

అని అంటారు ప్రేమ్మంద్ గారు
.....

రచయిత.. సాపాటి ప్రభాకర్
తెలుగు తేజం సాపాటి రత్న
నంది అచార్యుల గ్రహీత

.....
చట్టాన్ని మనం గౌరవిద్దాం !!
చట్టపరుడలలో నడుద్దాం !!

టీ20 సిరీస్.. టీమిండియా ఘన విజయం

ఆస్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న ఐదు టీ20ల సిరీస్లో టీమిండియా ఎట్టకేలకు అద్భుత విజయాన్ని అందుకుంది. హోబార్ట్లోని బెల్లెరైవ్ ఓవల్ వేదికగా ఆదివారం జరిగిన మూడో టీ20లో భారత్ సమష్టిగా రాణించి 5 వికెట్లు తేడాతో విజయం సాధించింది. 187 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని కేవలం 18.3 ఓవర్లలో 5 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. వాషింగ్టన్ సుందర్ (23 బంతుల్లో 49 నాటౌట్) చెలరేగగా, జిశేష్ శర్మ (13 బంతుల్లో 22 నాటౌట్) అతనికి చక్కటి సహకారం అందించాడు. వీరిద్దరి మెరుపులతో భారత్ మరో 9 బంతులు మిగిలి ఉండగానే విజయాన్ని అందుకుంది. హోబార్ట్లోని బెల్లెరైవ్ ఓవల్ మైదానంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్లో టాప్ గెలిచిన భారత కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆస్ట్రేలియా, నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 6 వికెట్లు నష్టానికి 186 పరుగులు చేసింది. ఆరంభంలో వికెట్లు కోల్పోయి తడబడిన ఆసీస్ను టీమ్ డేవిడ్ (38 బంతుల్లో 74), మార్కస్ స్టోయిన్స్



(39 బంతుల్లో 64) అడుకున్నారు. వరుణ్ చక్రవర్తి రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు

వీరిద్దరూ అద్భుతమైన హాఫ్ సెంచరీలతో జట్టుకు భారీ స్కోరు అందించారు. భారత్ బౌలర్లలో అర్జున్

సింగ్ 3 వికెట్లతో రాణించగా, వరుణ్ చక్రవర్తి రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. అనంతరం 187 పరుగుల లక్ష్యంతో ఐదోకి దిగిన టీమిండియాకు మంచి ఆరంభం లభించింది. ఓపెనర్లు అభిషేక్ శర్మ (25), శుభేష్ గిల్ (15) వేగంగా ఆడారు. ఆ తర్వాత కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ (24), తిలక్ వర్మ (29), అక్షర్ పటేల్ (17) తమ తమ సహకారం అందించారు. కీలక సమయంలో వాషింగ్టన్ సుందర్, జిశేష్ శర్మ ఆరో వికెట్లకు అజేయంగా 43 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పి జట్టును విజయ తీరాలకు చేర్చారు. ఆ జట్టుకు ఓటమి తప్పలేదు ఆస్ట్రేలియా బౌలర్లలో నాథన్ ఎల్లిస్ మూడు వికెట్లు తీసినప్పటికీ, మిగతా బౌలర్లు భారీగా పరుగులు సమర్పించుకోవడంతో ఆ జట్టుకు ఓటమి తప్పలేదు. ఈ విజయంతో ఐదు మ్యాచ్ ల సిరీస్ ను భారత్ 1-1తో సమం చేసింది. ఇరు జట్ల మధ్య నాలుగో వన్డే నవంబరు 6న గోల్డ్ కోస్ట్ లో జరగనుంది.

టీ20ల్లో భారీ సిక్సర్ బాదిన తొలి బ్యాటర్గా టీమ్ డేవిడ్



ఆస్ట్రేలియా బ్యాటర్ టీమ్ డేవిడ్ చరిత్ర సృష్టించాడు. అంతర్జాతీయ టీ20 క్రికెట్లో ఇప్పటివరకు ఎవరూ సాధించిన ఘనతను తన పేరుపై లిఖించుకున్నాడు. భారత జట్టుతో జరుగుతున్న ఐదు మ్యాచ్ల టీ20 సిరీస్లో భాగంగా హోబార్ట్లోని బెల్లెరైవ్ ఓవల్ వేదికగా జరుగుతున్న మూడో టీ20లో ఈ అరుదైన ఫీట్ను సాధించాడు. అక్షర్ పటేల్ బౌలింగ్లో టీమ్ డేవిడ్ బాదిన 129 మీటర్ల భారీ సిక్సర్ ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ క్రమంలో టీమ్ డేవిడ్ 13 ఏళ్ల రికార్డును బద్దలుకొట్టాడు. 2012లో మార్షన్ గెస్టెట్ సౌతాఫ్రికాపై 127 మీటర్ల సిక్స్ బాదగా.. తాజాగా 129 మీటర్ల సిక్స్ తో టీమ్ డేవిడ్ ఈ రికార్డును అధిగమించాడు. ఈ జాబితాలో టీమ్ డేవిడ్, మార్షన్ గెస్టెట్ తర్వాత యువరాజ్ సింగ్ (119 మీటర్లు), క్రిస్ గేల్ (116 మీటర్లు) ఉన్నారు. ఈ మ్యాచ్లో టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్కు దిగిన ఆస్ట్రేలియాకు అశించిన శుభారంభం దక్కలేదు. అర్జున్ సింగ్ ధాటికి ట్రావిస్ హెడ్ (11), జోష్ ఇంగ్లీస్ (1) సింగిల్ డిజిట్తో పరిమితమవ్వగా.. మిచెల్ మార్చ్ (11)ను వరుణ్ చక్రవర్తి పెవిలియన్ చేర్చారు. కానీ టీమ్ డేవిడ్ విధ్వంసకర బ్యాటింగ్తో చెలరేగాడు. భారత బౌలర్లు తన బ్యాట్తో బెల్లెరైవ్ ట్రీట్మెంట్ ఇచ్చారు. అక్షర్ పటేల్ వేసిన ఏడో ఓవర్లో రెండు సిక్సలు బాదాడు.

శివమ్ దూబే వేసిన మరుసటి ఓవర్లో ముఖ్యంగా ఐదో బంతిని డ్రైవ్ షాట్తో స్వేదీయించుకుంటున్నాడు. ఈ బంతి 129 మీటర్ల దూరంలో పడింది. శివమ్ దూబే వేసిన మరుసటి ఓవర్లో మూడు బౌండరీలు బాది 23 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. దాంతో టీ20ల్లో భారత్పై అత్యంత వేగంగా హాఫ్ సెంచరీ బాదిన రెండో ఆసీస్ బ్యాటర్గా టీమ్ డేవిడ్ నిలిచాడు.

19 బంతుల్లో హాఫ్ సెంచరీతో కామెరాన్ గ్రీన్.. డేవిడ్ కన్నా ముందున్నాడు. హాఫ్ సెంచరీ అనంతరం మరింత దూకుడుగా ఆడిన టీమ్ డేవిడ్ను.. తిలక్ వర్మ స్వస్తింగ్ కాన్వేతో పెవిలియన్ చేర్చాడు. శివమ్ దూబే బౌలింగ్లో బౌండరీ లైన్పై అద్భుతంగా జంప్ చేసి తిలక్ బంతిని అందుకున్నాడు. దాంతో టీమ్ డేవిడ్ 74 పరుగుల విధ్వంసానికి తరఫంది. టీ20 సిరీస్.. టీమిండియా ఘన విజయం

ఆసుపత్రి నుంచి శ్రేయాస్ అయ్యర్ డిశ్చార్జ్



టీమిండియా స్టార్ క్రికెటర్ శ్రేయాస్ అయ్యర్ ఇటీవల ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన మూడో వన్డే మ్యాచ్ సమయంలో గాయపడిన విషయం తెలిసిందే. హార్మిట్ రాజా బౌలింగ్లో ఆసీస్ అటాగాడు అరెక్స్ క్యారీ ఇచ్చిన క్యాచ్ పట్టే ప్రయత్నంలో.. శ్రేయాస్ పక్కబెముకలకు బలమైన గాయమైంది. దీంతో వైద్య సిబ్బంది సహాయంతో శ్రేయాస్ గ్రౌండ్ వీడారు. గాయం తీవ్రం కావడంతో అతన్ని వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించి ఐసీయూలో ట్రీట్మెంట్ అందించారు. తాజాగా శ్రేయాస్ అయ్యర్ ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యాడు. ఈ విషయాన్ని బీసీసీఐ 'ఎక్స్' వేదికగా వెల్లడించింది. శ్రేయాస్ అయ్యర్ ఆరోగ్యం కుదుటపడిందని.. ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయ్యారని తెలిపింది. ఈ సందర్భంగా సిడ్నీ డాక్టర్ కొరాష్ హగిగి, అతడి వైద్య బృందానికి, అదేవిధంగా భారత్కు చెందిన డాక్టర్ దిన్నా పార్థివాలాకు బీసీసీఐ ధన్యవాదాలు చెప్పింది. శ్రేయాస్ త్వరగా కోలుకునేలా మెరుగైన చికిత్స అందించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపింది. అయితే శ్రేయాస్ అయ్యర్ ఆస్పత్రి నుంచి డిశ్చార్జ్ అయినప్పటికీ కొన్నాళ్లు సిడ్నీలోనే ఉండనున్నట్లు బీసీసీఐ వెల్లడించింది. విమాన ప్రయాణం చేయొచ్చునని వైద్యులు చెప్పిన తరువాత.. శ్రేయాస్ ఇండియాకి తిరిగి రానున్నాడు. ఇక తన హెల్త్పై సోఫల్ మీడియా వేదికగా శ్రేయాస్ అయ్యర్ రెండ్రోజుల క్రితం స్పందించాడు. ప్రస్తుతం కోలుకుంటున్నాను. రోజురోజుకు మరింత మెరుగ్గా అనిపిస్తుంది. క్లిష్ట సమయంలో అందగా నిలిచిన ప్రతిఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలని శ్రేయాస్ తెలిపాడు.

గొప్ప మనసు చాటుకున్న కోలీవుడ్ డైరెక్టర్



కోలీవుడ్ ప్రముఖ దర్శకుడు మారి సెల్వరాజ్ మరోసారి తన మంచి మనసును చాటుకున్నారు. సినిమాల ద్వారా సమాజానికి బలమైన సందేశాలను అందించే మారి సెల్వరాజ్, ఆర్థిక సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్న ఓ యువ క్రీడాకారిణికి సాయం చేసి ఆదర్శంగా నిలిచారు. తమిళనాడుకు చెందిన కార్తీక్ అనే యువతీ కబడ్డీలో తన ప్రతిభను చాటుకుంటోంది. ఇటీవల బహ్రయిన్లో జరిగిన ఆసియా యాల్డ్ గేమ్స్ భారత మహిళల కబడ్డీ జట్టు చరిత్రాత్మక విజయం సాధించింది. ఈ టోర్నీలో భారత్ జట్టు ఫైనల్ మ్యాచ్లో ఇరాన్పై ఘన విజయం సాధించి స్వర్ణ పతకాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఈ విజయంలో వైస్ కెప్టెన్గా వ్యవహరించిన కార్తీక్ ముఖ్య పాత్ర పోషించింది. దీంతో ఇప్పటికే భారత జట్టుకు తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ రూ. 2 లక్షల నజరానా ప్రకటించారు. కార్తీక్పై ప్రశంసలు కురిపించారు. ఇప్పుడు కోలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్, రీసెంట్ గా బైసన్ మూవీతో

ఆడియన్స్ ముందుకు వచ్చిన మారి సెల్వరాజ్ కార్తీక్ ఇంటికి వెళ్లారు. రూ. 5 లక్షల ఆర్థిక సాయం చేశారు డైరెక్టర్ మారి సెల్వరాజ్ ఆమెకు అభినందనలు తెలిపి రూ. లక్షల ఆర్థిక సాయం అందించారు. భవిష్యత్ లో కార్తీక్ మరిన్ని విజయాల సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. కార్తీక్ పేద కుటుంబంలో జన్మించింది. అమె తల్లిదండ్రులు పారిశుధ్య కార్మికులుగా పనిచేస్తున్నారు. అయినా అన్ని అడ్డంకులను అధిగమించి అటు చదువులోనూ, ఇటు కబడ్డీలోనూ సత్తా చాటుతోంది కార్తీక్. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె పరిస్థితి గురించి తెలుసుకున్న కార్తీక్కు రూ. 5 లక్షల ఆర్థిక సాయం చేశారు డైరెక్టర్ మారి సెల్వరాజ్. ఇందుకు నంబందించిన ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. నెటిజన్లు బైసన్ డైరెక్టర్ పై ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు.

ఏ పాత్ర అయినా చేయడానికి సిద్ధం: రాజశేఖర్

సీనియర్ నటుడు రాజశేఖర్ తన సినీ ప్రయాణంలో దాదాపు వంద చిత్రాలను పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, ఇకపై ఎలాంటి పాత్ర వచ్చినా చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని స్పష్టం చేశారు. ఇటీవల హీరో శర్వానంద్ నటించిన 'బైకర్' సినిమాకు సంబంధించిన గ్లింప్స్ లాంఛ్ ఈవెంట్లో పాల్గొన్న రాజశేఖర్ తన కెరీర్ గురించి పంచుకున్నారు.

రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ, "నాకు ఖాళీగా ఉండటం ఆస్తి నన్ను. నేను పని చేయకుండా ఉంటే, జైలులో ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తుంది" అని తెలిపారు. తన జీవితంలో నటన అంటే ఎంత ప్రాధాన్యమో ఆయన మాటల్లో స్పష్టమైంది. ఆయన సినీ ప్రయాణం నలభై ఏళ్లకు పైగా కొనసాగుతూ, యూక్లె హీరోగా, కుటుంబ కథా చిత్రాల్లో సున్నితమైన పాత్రలతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు.

"గతంలో ఓ సినిమా మాచింగ్ కోసం విదేశాలకు వెళ్లినప్పుడు, అక్కడి ఫోటోగ్రాఫర్ ఒకరు 'మీ చేతి నిండా పని ఉంది, మీరు చాలా లక్ష్మీ' అన్నారు. ఆ రోజు ఆ మాటలు పెద్దగా అర్థం కాలేదు. కానీ



ఇప్పుడు దాని ప్రాముఖ్యత అర్థమవుతోంది. కరోనా సమయంలో నేను నడవలేని పరిస్థితికి వెళ్లాను. రెండు, మూడు నెలల్లో కోలుకున్నా. పని చేయాలనే

తపన మాత్రం తగ్గలేదు," అని వివరించారు. "చాలా కథలు విన్నాను, కానీ ఏమీ నచ్చలేదు.

ఓ నటుడిగా ప్రతిరోజూ సెట్ నుంచి ఎంతో సంతోషి

ఆ నిరాశలో ఉన్నప్పుడు దర్శకుడు అభిలాష్ 'బైకర్' కథతో నా దగ్గరకు వచ్చారు. ఈ స్క్రిప్ట్ నాకు ఎంతగానో నచ్చింది. ఓ నటుడిగా ప్రతిరోజూ సెట్ నుంచి ఎంతో సంతోషంతో ఇంటికి వెళ్లేవాడిని," అని పేర్కొన్నారు. ఈ సినిమా గ్లింప్స్ ముందే చూసి ఉంటే, తానే హీరో పాత్రను అడిగేవాడినంటూ ఆయన సరదాగా వ్యాఖ్యానించారు.

ఇదే వేడుకలో తాను చాలాకాలంగా ఇరిటబుల్ బవల్ సింగ్లో (బిలివెన్)తో బాధపడుతున్నానని రాజశేఖర్ వెల్లడించారు. అందుకే వేదికపై మాట్లాడటానికి మొదట కాస్త ఇబ్బంది పడ్డానని అన్నారు. కాగా, అభిలాష్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ సస్పెన్స్ డ్రామాలో మాళవికా నాయర్ హీరోయిన్గా నటించారు. ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 6న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

అదరగొట్టిన భారత అమ్మాయిలు

దక్షిణాఫ్రికా లక్ష్యం 299

మహిళల వన్డే ప్రపంచ కప్ ఫైనల్

ముంబయి : మహిళల వన్డే ప్రపంచ కప్ ఫైనల్లో భారత్ అమ్మాయిలు అదరగొట్టారు. 299 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని దక్షిణాఫ్రికా ముందు ఉంచారు. సవీ ముంబైలో ఆదివారం మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ప్రారంభం కావాల్సిన ఈ మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా రెండు గంటలు ఆలస్యంగా మొదలైంది. టాప్ ఓడి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన టీమిండియా నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 7 వికెట్లు నష్టానికి 298 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ షేఫాలి వర్మ (87బి) 78 బంతుల్లో 7 ఫోర్లు, 2 సిక్సలు

సెంచరీని చేజిక్కుకుంది. అల్లెంబర్డర్ దీప్తి శర్మ (58బి) 58 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 1 సిక్స్, స్మృతి మంధాన (45బి) 58 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు రాణించారు. చివర్లో రిచా ఫోర్డ్ (34బి) 24 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, 2 సిక్సలు దూకుడుగా ఆడింది. జెమీమా రోడ్రిగ్స్ (24), హర్మన్ప్రీత్ కౌర్ (20), అమన్జోత్ కౌర్ (12) తక్కువ స్కోరుతో పరిమితమయ్యారు. దక్షిణాఫ్రికా బౌలర్లలో అయబంగా ఖాతా 3, మృణా, క్లీ ట్రూటన్, సదీన్ డి కైర్నె ఒక్కో వికెట్ తీశారు. ఓపెనర్లు మంధాన, షేఫాలి ఆరంభం నుంచి నెలకడగా ఆడి భారత్కు శుభారంభం అందించారు. హాఫ్ సెంచరీ ముగిల సృతి జైబంది. దీంతో తొలి వికెట్కు 104 పరుగుల

భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. అదే ఓవర్లో షేఫాలి ఆర్థిక శతకం (49 బంతుల్లో) అందుకుంది. తర్వాత జెమీమాతో ఇన్నింగ్స్ను ముందుకు నడిపించింది షేఫాలి. సెంచరీ దిశగా సాగుతున్న ఆమెను అయబంగా వెనక్కి పంపింది. కానీపటికే జెమీమా కూడా పెవిలియన్ చేరింది. ఈ దశలో దీప్తి, హర్మన్ప్రీత్ కౌర్ నాలుగో వికెట్కు 52 పరుగుల భాగస్వామ్యం అందించారు. మృణా బౌలింగ్లో కౌర్ క్లీన్బౌల్డ్ అయింది. అమన్జోత్ను డి కైర్నె బెట్ చేసింది. దూకుడుగా ఆడిన రిచా ఫోర్డ్ అయబంగా వేసిన 49 ఓవర్లో బెట్ కాగా.. ఇన్నింగ్స్ ఆఖరి బంతికి దీప్తి రనౌట్లైంది.

