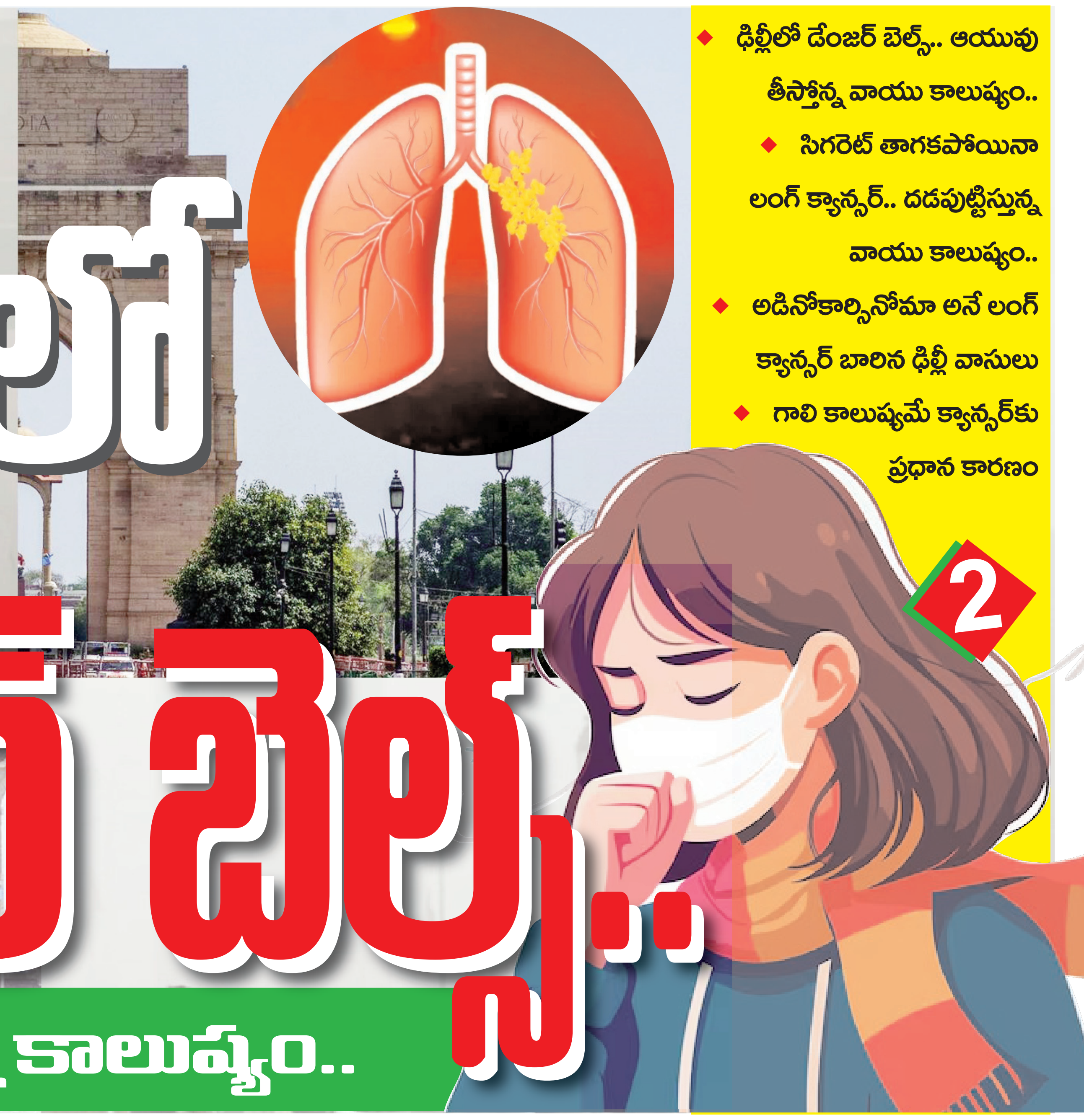
రిపోర్టర్లు కావలెను
తొలి సమయం
తెలుగులో రాయగల సమర్థత, సమాజం పట్ల అవగాహన ఉంటే చాలు.
తెలుగు రాష్ట్రాలలో సంచలనాలు సృష్టిస్తున్న 'తొలి సమయం' మీకు సరైన వేదిక.. అన్ని జిల్లాల, మండలాల మరియు నియోజకవర్గాల పరిధిలో పనిచేసేందుకు అవకాశం కల్పిస్తోంది. రిపోర్టర్లు కావాలి.
ఇంకెందుకు ఆలస్యం...
9000689544, 7569944360 నంబర్లకు వాట్సాప్‌లో మీ బయోడేటాను పంపండి.

దిన పత్రిక
తొలి సమయం
వాస్తవమే గమ్యం! గమనం!!
సంపుటి : 02 సంచిక : 316 గురువారం 04-12-2025 ఎడిటర్ వేముల అయోధ్య రాములు పేజీలు : 6 వెల : 5/-

ఢిల్లీలో ఎయిర్ పొల్యూషన్ మరింత దడ పుట్టిస్తోందా?.. వాయు కాలుష్యం ఆయువు తీసే స్టేజ్‌కు చేరుతోందా?.. గాలి కాలుష్యంతో క్యాన్సర్ కేసులు పెరిగిపోతున్నాయా?.. ధూమపానంతో వచ్చే క్యాన్సర్.. గాలి కాలుష్యంతోనూ ఎటాక్ చేస్తోందా?.. ఇంతకీ.. ఢిల్లీలో గాలి కాలుష్యానికి చెక్ పడేదెలా?.. కొత్త రకం క్యాన్సర్ కేసులపై డాక్టర్లు ఏమంటున్నారు?.. దేశ రాజధాని ఢిల్లీకి ఊపిరి ఆడడం లేదు.. వాయు కాలుష్యం తీవ్రత ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు.. ఢిల్లీలో గాలి నాణ్యత వెరీ పూర్ కేటగిరిలోనే రికార్డ్ అవుతుండడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. నవంబర్ మొత్తం గాలి కాలుష్యం డేంజర్ బెల్స్ మోగించగా.. ఇప్పుడు మరో వారం రోజులపాటు ఇవే పరిస్థితులు కంటిన్యూ అయ్యే చాన్స్ ఉందని వెదర్ ఏజెన్సీలు అంచనా వేస్తున్నాయి. అయితే.. ఇప్పటికే వాయుకాలుష్యంతో అల్లాడుతున్న ఢిల్లీ ప్రజలను పెరుగుతున్న కేన్సర్ కేసులు మరింత దడ పుట్టిస్తున్నాయి.



ఢిల్లీలో డేంజర్ బెల్స్..
ఆయువు తీస్తోన్న కాలుష్యం..

- ఢిల్లీలో డేంజర్ బెల్స్.. ఆయువు తీస్తోన్న వాయు కాలుష్యం..
- సిగరెట్ తాగకపోయినా లంగ్ క్యాన్సర్.. దడపుట్టిస్తున్న వాయు కాలుష్యం..
- అడినోకార్సినోమా అనే లంగ్ క్యాన్సర్ బారిన ఢిల్లీ వాసులు
- గాలి కాలుష్యమే క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణం

2

మోదీ ప్రభుత్వం బహుజనులకు బహిరంగంగానే
ద్రోహం చేస్తుంది

పార్లమెంట్‌లో చర్చ, ప్రజల అభిప్రాయం లేకుండానే కులగణన చేపట్టేందుకు చర్యలు తీసుకున్నారని విమర్శ

2లో

బ్రాండెడ్ కు తిరుగులేని చిరునామ
నంది పైప్స్...

-నకిలీవి కూడా ఉంటాయి జాగ్రత్త మోస పోవొద్దు..
-(బోర్ కేసింగ్) సాకేటింగ్ పై నంది బొమ్మ ను చూసి కొనండి..

నంది పీవీసి పైప్స్ గురించి నంది గ్రూప్స్ అఫ్ కంపెనీ వారు తొలి సమయం తో ఆ కంపెనీ కొన్ని ప్రత్యేకతలను గురించి పంచుకొన్నారు అనేక ఆసక్తికరమైన అంశాలను తెలియజేసింది నంది కంపెనీ వారు అనేక ఉత్పత్తులను తయారుచేస్తుంది, భారతదేశంలో ప్రముఖ పివిసి మరియు ప్లాస్టిక్ పైపులను తయారు చేసే ఒక కంపెనీ, ఈ కంపెనీ ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని నంద్యాలలో 1976లో స్థాపించబడింది, మరియు వ్యవసాయ గృహోప అవసరాలు పరిశ్రమల వంటి వివిధ అవసరాల కోసం అనేక రకాల పైపులను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

2

2లో

ఆరావళి కొండలపై కేంద్రం చర్యలు

- డెత్ వారెంట్ ఇచ్చినట్లే: సోనియా గాంధీ
- ఆరావళి పర్వతాల భౌగోళిక స్వరూపాన్ని మార్చేలా చర్యలు
- కేంద్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్ర విమర్శలు చేసిన సోనియా గాంధీ

2లో

కోకాపేటలో మరోసారి కోట్లు పలికిన భూములు.. రూ.131 కోట్లు ఎకరా భూమి

- నియోపొలిస్ భూములకు ముగిసిన మూడో విడత వేలం
- ప్లాట్ నెంబర్ 19లో ఎకరా రూ.131 కోట్లు, ప్లాట్ నెంబర్ 20లో ఎకరా రూ.118 కోట్లు
- మూడు విడతల్లో సమకూరిన రూ.3,708 కోట్ల ఆదాయం

2లో

రేవంత్ రెడ్డి హిందూ సమాజానికి క్షమాపణలు చెప్పాలి: కిషన్ రెడ్డి

- హిందూ దేవుళ్లను అవమానించడమే కాంగ్రెస్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని విమర్శ
- రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు హిందువుల మనోభావాలను గాయపరిచేలా ఉన్నాయని వ్యాఖ్య
- హిందుగాళ్లు, బొందుగాళ్లు అంటే ప్రజలు ఏ రకమైన తీర్పు ఇచ్చారో గుర్తుంచుకోండని హితవు

ఢిల్లీలో డేంజర్ బెల్స్..

ఢిల్లీ వాసుల్లో అడినోకార్సినోమా అనే ఉపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ రకం కేసులు ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. ధూమపానం అలవాటు లేని వారిలోనూ ఈ కేసులు పెరుగుతుండడం షాకిస్తోంది. సాధారణంగా సిగరెట్‌తోపాటు.. ఇతర దుర అలవాట్ల ద్వారా అధికంగా సంభవించే లంగ్ క్యాన్సర్ కేసులు.. ఇప్పుడు ఆ అలవాటు లేనివారిని కూడా ఎటాక్ చేస్తున్నట్లు సర్వేల్లో వెల్లడవుతోంది. 1998లో లంగ్ క్యాన్సర్ కేసులు 90 శాతం దాదాపు సిగరెట్ అలవాటు ఉన్నవారికే వచ్చేవని అప్పటి సర్వేల్లో తేలింది. కానీ.. 2018లో క్యాన్సర్ కేసులు నమోదైనవారిలో దాదాపు 60 నుంచి 70శాతం మంది ధూమపానం అలవాటు లేని వారేనని స్పష్టం చేసింది.

గడిచిన దశాబ్దాల కాలంలో గాలినాణ్యత పూర్తిగా క్షీణించడంతోనే ఈ రకమైన లంగ్ క్యాన్సర్ కేసులు నమోదవుతున్నాయని తెలిపింది. ఈ ఏడాది ది లాన్సెంట్ నిర్వహించిన అధ్యయనంలోనూ షాకింగ్ విషయాలు బయటపడ్డాయి. గాలిలో నాణ్యత క్షీణించడం వల్లే అడినోకార్సినోమా అనే క్యాన్సర్ రకం కేసులు అధికంగా పెరుగుతాయని సర్వేలో వెల్లడించింది. ఇక.. ఢిల్లీలోని గాలి కాలుష్యమే అడినోకార్సినోమా క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణమని డాక్టర్లు అంచనా వేస్తున్నారు. యువకులు, మహిళల్లో ఈ రకం కేసులు ఎక్కువగా రికార్డ్ అవుతున్నాయని చెప్తున్నారు. అయితే.. ఢిల్లీలో గాలి నాణ్యత క్షీణించి.. క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తున్న పరిస్థితులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి.. తగిన నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. ఢిల్లీలో ఎయిర్ పొల్యూషన్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఇటీవలే సుప్రీంకోర్టు సైతం వ్యాఖ్యానించింది. ఈ నేపథ్యంలో.. వాయు కాలుష్యంపై ఢిల్లీ ప్రభుత్వం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటుందో చూడాలి.

ఉదయం 7 గంటల సమయంలో ఆనంద్ విహార్‌లో 433, వజీర్‌పూర్‌లో 414, జహంగీర్‌పురిలో 413, రోహిణి ప్రాంతంలో 409, పంజాబీ బాగ్‌లో 404గా గాలి నాణ్యత నమోదైంది. పలు ప్రాంతాల్లో 400 కంటే ఎక్కువ స్థాయిల్లో ఏక్యూఐ నమోదైనట్లు సెంట్రల్ పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డ్ తెలిపింది.

ఆగ్రా, నోయిడాతోపాటు ఢిల్లీ ఎన్సీఆర్‌లో దట్టంగా పొగ కమ్ముకున్నది. కాలుష్యం ధాటికి తాజ్‌మహల్ కనిపించకుండా పోయింది. గత 10 నుంచి 12 రోజుల్లో వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోయింది. ఇక యమునా నది నురగలు కక్కుతున్నది. పెద్దమొత్తంలో నురగ నదిపై ప్రవహిస్తున్నది. కాగా రానున్న మూడు రోజుల్లో రాజధాని పొగ మంచు కమ్మేసే అవకాశం ఉన్నట్లు భారత వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. గాలి వేగం గంటకు 10 కిమీ కంటే తక్కువగా ఉంటుందని.. ఇది పరిస్థితిని మరింత తీవ్రతరం చేసే అవకాశం ఉందని హెచ్చరించింది.

కాగా, దేశ రాజధానిలో దీపావళి రాత్రి అధిక స్థాయిలో వాయు కాలుష్యం నమోదైంది. పలు ప్రాంతాల్లో ఏక్యూఐ రీడింగ్‌లు గరిష్ఠ సాయి 999కి చేరాయి. ఏక్యూఐ 507 పాయింట్లకు చేరితే ప్రమాదకర స్థాయి కాలుష్యంగా పరిగణిస్తారు. ఈ గాలి పీల్చితే ప్రజలకు శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరోవైపు గాలి కాలుష్యానికి తోడు ఢిల్లీ అంతటా దట్టమైన పొగమంచు కమ్మేయడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. విషవాయువును పీల్చుకుంటున్న ప్రజలు తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు.

గాలి నాణ్యత సున్నా నుంచి 50 మధ్య ఉంటే బాగా ఉన్నట్టు అర్థం. 51 నుంచి 100 వరకు ఉంటే సంతృప్తికరమైనదని, 101 నుంచి 200 వరకు ఉంటే మితమైన నాణ్యత, 201 నుంచి 300 ఉంటే తక్కువ నాణ్యత అని, 301 నుంచి 400 వరకు ఉంటే చాలా పేలవమైనదని, 401 నుంచి 500 ఉంటే ప్రమాదకరస్థాయిగా పరిగణిస్తారు. అయితే, గత కొంతకాలంగా ఢిల్లీలో గాలి నాణ్యత ప్రమాదకరంగా మారుతోన్న విషయం తెలిసిందే. పొరుగు రాష్ట్రాల్లో పంట వ్యర్థాలను తగలపెట్టడానికి తోడు.. మంచు రాజధానిని కమ్మేయడంతో ఈ పరిస్థితి తలెత్తుతోంది. కాలుష్య నియంత్రణకు పాలకులు ఎన్ని చర్యలు చేపట్టినా ఫలితం ఉండటం లేదు. రోజురోజుకూ గాలి నాణ్యత క్షీణిస్తోంది. ఈ కారణంగా నగర వాసులు తీవ్ర అనారోగ్య సమసల్యకు గురికావాల్సి వస్తోంది.

బ్రాండెడ్ కు తిరుగులేని చిరునామ

నంది పైప్స్...

-నకిలీవి కూడా ఉంటాయి జాగ్రత్త మోస పోవొద్దు..

-(బోర్ కేసింగ్) సాకేటింగ్ పై నంది బొమ్మ ను చూసి కొనండి..

నంది పీవీసి పైప్స్ గురించి నంది గ్రూప్స్ అఫ్ కంపెనీ వారు తొలి సమయం తో ఆ కంపెనీ కొన్ని ప్రత్యేకతలను గురించి పంచుకొన్నారు అనేక ఆసక్తికరమైన అంశాలను తెలియజేసింది నంది కంపెనీ వారు అనేక ఉత్పత్తులను తయారుచేస్తుంది, భారతదేశంలో ప్రముఖ పివిసి మరియు ప్లాస్టిక్ పైపులను తయారు చేసే ఒక కంపెనీ, ఈ కంపెనీ ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని నంద్యాలలో 1976లో స్థాపించబడింది, మరియు వ్యవసాయ గృహోపా అవసరాలు పరిశ్రమల వంటి వివిధ అవసరాల కోసం అనేక రకాల పైపులను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

తొలి సమయం మహబూబాబాద్ డిసెంబర్ 3: నంది గ్రూప్స్ ఆఫ్ కంపెనీ వివరాలను అనుసరించి... 1976లో ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని నంద్యాలలో స్థాపించబడింది కంపెనీకి సంబంధించిన ఫ్యాక్టరీలు నంద్యాలలోను హైదరాబాద్ మరియు ఆనందపూర్ లో ఉన్నాయి, నంది సేవలు మొత్తం భారతదేశంలోనే కాకుండా కొన్ని మధ్య ప్రాచ్య ఆఫ్రికా దేశాలలోకి కూడా ఎగుమతి చేస్తుంది మన్నికైనా నాణ్యతకు విశ్వసనీయతకు పక్కా చిరునామా గా నిలుస్తోంది ప్రపంచంలోనే పేరుగాంచింది.. ముఖ్యంగా మన ప్రాంతంలో నంది పైపులు అగ్రికల్చర్ (బోర్ కేసింగ్)మీద సాకేటింగ్ పై నంది బొమ్మ చూసి కొనాలని నంది గ్రూప్స్ ఆఫ్ కంపెనీ హెచ్చరిక చేస్తుంది. మార్కెట్లో నకిలీ పైపులు కూడా విరివిగా దొరుకుతున్నాయి కనుక మోసపోవద్దంటుంది, వినియోగదారులకు మెలుకొలుపుగా అనేక జాగ్రత్తలను తెలుపుతోంది ఈ కంపెనీ ఉత్పత్తులపై ఆధారపడి మహానంది, నంది పవర్, నందిని గోల్డ్, గోల్డ్ నంది మొదలగు ఉత్పత్తులు మార్కెట్లోకి వచ్చాయి ఇలాంటి ఉత్పత్తులకు నంది కంపెనీకి సంబంధ ఉండదు అని నంది గ్రూప్స్ ఆఫ్ కంపెనీ నిక్కచ్చిగా తెలియజేస్తోంది. మరియు మహబూబాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రకాష్ ఎలక్ట్రికల్స్ లో లభించును..ఇంకెందుకు ఆలస్యం

కోకాపేటలో మరోసారి కోట్లు పలికిన భూములు..

రూ.131 కోట్లు ఎకరా భూమి

హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతమైన కోకాపేటలో భూములు మరోసారి కోట్లాది రూపాయలు పలికాయి. ఫ్లాట్ నెంబర్ 19లో ఎకరా భూమి ఏకంగా రూ.131 కోట్లకు అమ్ముడుపోయింది. మొత్తం నాలుగు ఎకరాల భూమిని వేలం వేయగా ప్రభుత్వానికి రూ.524 కోట్ల ఆదాయం సమకూరింది. అదేవిధంగా, ఫ్లాట్ నెంబర్ 20లో కూడా వేలం నిర్వహించారు. కోకాపేటలోని నియోపొలిస్ భూములకు సంబంధించి ఈరోజు మూడో విడత వేలం ప్రక్రియ ముగిసింది. ఈ వేలంలో ఫ్లాట్ నెంబర్ 19లో ఎకరా భూమి రూ.131 కోట్లు, ఫ్లాట్ నెంబర్ 20లో ఎకరం రూ.118 కోట్ల ధర పలికింది.

ఈరోజు జరిగిన వేలంలో 8.04 ఎకరాలకు గాను హెచ్ఎండీఏకు సుమారు రూ. వెయ్యి కోట్ల ఆదాయం వచ్చింది. మొత్తంగా మూడు విడతల్లో ఆరు ప్లాట్లలోని 27 ఎకరాలకు రూ.3,708 కోట్ల ఆదాయం సమకూరింది. ఈసారి మొత్తం 44 ఎకరాల భూమిని నాలుగు విడతల్లో హెచ్ఎండీఏ వేలం వేస్తోంది. కోకాపేట గోల్డెన్ మైల్‌లోని 2 ఎకరాలు, మూసాపేటలోని 15 ఎకరాలకు డిసెంబర్ 5న ఈ-వేలం నిర్వహించనున్నారు.

లసలపై మితిమీరిన ఆంక్షలు విధిస్తే ఆ దేశాలే నష్టపోతాయి:

జైశంకర్ హెచ్చరిక

- అమెరికా, ఐరోపా దేశాల్లో వలసలపై ఆంక్షలను తప్పుబట్టిన జైశంకర్
- ఆంక్షలు విధిస్తే ఆ దేశ సొంత ప్రయోజనాలే దెబ్బతినే అవకాశముందని వ్యాఖ్య
- నైపుణ్యం కలిగిన ఉద్యోగుల ప్రవాహం ఇరుదేశాలకు ప్రయోజనమన్న జైశంకర్

ఢిల్లీ : పశ్చిమ దేశాలలోని వలస వ్యతిరేక విధానాలపై విదేశాంగ శాఖ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఢిల్లీలో జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, అమెరికా, ఐరోపా దేశాల్లో వలసలపై ఆంక్షలను తప్పుబట్టారు. వలసలు, నైపుణ్యం కలిగిన ఉద్యోగులపై మితిమీరిన ఆంక్షలు విధిస్తే ఆయా దేశాల సొంత ప్రయోజనాలే దెబ్బతినే అవకాశం ఉందని, వారే నష్టపోతారని హెచ్చరించారు. చాలా సందర్భాల్లో వారే ఈ సమస్యను సృష్టించారని, కాబట్టి స్వయంగా పరిష్కరించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. ప్రతిభా ప్రవాహానికి అడ్డంకులు ఏర్పరచడం సరికాదని అభిప్రాయపడ్డారు. నైపుణ్యం కలిగిన ఉద్యోగుల రాకపోకలకు, ఆయా దేశాల్లోని సంక్షోభానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదని అన్నారు.

వలసలకు సంబంధించి అమెరికా, ఐరోపా దేశాల్లో ఏమైనా ఆందోళనలు ఉంటే అవి ఆ దేశాలు అమలు చేసిన దీర్ఘకాలిక విధానాల ఫలితమే అన్నారు. గత రెండు దశాబ్దాలలో ఉద్దేశపూర్వకంగా, అన్నీ తెలిసే తమ వ్యాపారాలను వ్యూహాత్మకంగా విదేశాలకు విస్తరించాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. కాబట్టి ఈ సమస్యకు స్వయంగా వారే పరిష్కార మార్గాలు చూపించాలని అన్నారు. నైపుణ్యం కలిగిన ఉద్యోగుల ప్రవాహం ఇరు దేశాలకు ప్రయోజనమని వారు గుర్తించాలని ఆయన అన్నారు. ప్రపంచం ఆధునాతన తయారీ రంగం వైపు మళ్లుతున్న కొద్దీ, నైపుణ్యం కలిగిన ప్రతిభ అవసరం పెరుగుతుందని అన్నారు. ఏ దేశం కూడా స్వయంగా సరిపడా సంఖ్యలో నిపుణులను వేగంగా తయారు చేయలేదని అన్నారు.

రేవంత్ రెడ్డి హిందూ సమాజానికి క్షమాపణలు చెప్పాలి: కిషన్ రెడ్డి

కాంగ్రెస్ పార్టీ హిందువులను, హిందూ దేవుళ్లను అవమానించడమే ధ్యేయంగా పెట్టుకున్నట్లు ఉందని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హిందూ దేవుళ్లను అవమానించేలా మాట్లాడిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హిందూ సమాజానికి వెంటనే క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆయన వ్యాఖ్యలు హిందువుల మనోభావాలు గాయపరిచేలా ఉన్నాయని అన్నారు. గతంలో కేసీఆర్ హిందుగాళ్లు, బొందుగాళ్లు అంటే ప్రజలు ఏ రకమైన తీర్పు ఇచ్చారో గుర్తు చేసుకోవాలని అన్నారు. తెలంగాణలో రైతులకు ఒక న్యాయం, పారిశ్రామికవేత్తలకు మరొక న్యాయమా అని ఆయన ప్రశ్నించారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులను కాదని పారిశ్రామికవేత్తలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని విమర్శించారు. హిల్ట్ పాలసీని హడావుడిగా తీసుకు వచ్చారని మండిపడ్డారు. హైదరాబాద్ నగరంలో ఇప్పటికే అనేక మౌలిక సమస్యలు ఉన్నాయని, ఇప్పుడు హిల్ట్ పేరుతో నగరంలో 9 వేల ఎకరాల్లో మల్టీపర్పస్ కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్‌లు నిర్మిస్తే జరగబోయే పరిణామాలను ముఖ్యమంత్రి అంచనా వేశారా అని నిలదీశారు. హైదరాబాద్ నగరాన్ని మరో బెంగళూరుగా మార్చాలని చూస్తున్నారా అని ప్రశ్నించారు. బెంగళూరులో ట్రాఫిక్ సమస్య కారణంగా పెట్టుబడులు వెనక్కి వెళ్లాయని గుర్తు చేశారు. ఇప్పుడు హైదరాబాద్‌ను కూడా అదే స్థితికి తీసుకురావాలనుకు ంటున్నారా అని ప్రశ్నించారు. ఈ రాష్ట్రంలో తాను ఏకైక మేధావినని గతంలో కేసీఆర్ నిర్ణయాలు తీసుకున్నారని, ఇప్పుడు మరొక మేధావి రేవంత్ రెడ్డి వచ్చారని విమర్శించారు.

రెండున్నరేళ్లు పూర్తయ్యేలోగా లక్ష ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తాం : రేవంత్ రెడ్డి

కాళేశ్వరం ఎలా ఉందో ప్రజలు ఆలోచించాలని సీఎం సూచించారు. దేశంలో అత్యధికంగా వరిని పండించేది మన రాష్ట్రంలోనేనని గుర్తు చేశారు. వ్యవసాయం అంటే దండగ కాదని, పండగ అని చేసి చూపించింది తమ ప్రభుత్వమేనని అన్నారు. రాష్ట్రంలో రైతుల కోసం రూ.లక్ష కోట్లకు పైగా ఖర్చు పెట్టామని, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వందలాది బస్సులకు ఆడబిడ్డలు యజమానులు అయ్యారని అన్నారు. 3.10 కోట్ల మందికి సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నామని, రూ.22,500 కోట్లు పేదల ఇళ్ల కోసం ఖర్చు చేస్తున్నాని తెలిరారు. సిద్దిపేట, గజ్వేల్, సిరిసిల్లలో మొదలు పెట్టిన ప్రాజెక్టులు అన్నీ పూర్తయ్యాయని అన్నారు. కానీ, హుస్నాబాద్ నియోజకవర్గంలోని గౌరెల్లి ప్రాజెక్టు ఇంకా పూర్తి కాలేదని తెలిపారు. గత పాలకుల మాదిరిగా హుస్నాబాద్‌ను నిర్లక్ష్యం చెయ్యమని, త్వరలో గౌరెల్లి ప్రాజెక్టు పూర్తి చేస్తామని రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు.

వారినే సర్పంచ్‌లుగా గెలిపించుకోవాలి :

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో మంచివారినే ఎన్నుకోవాలని సీఎం సూచించారు. గ్రామాల అభివృద్ధి కోసం పని చేసేవారినే సర్పంచ్‌లుగా గెలిపించుకోవాలని తెలిపారు. "సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న గౌడ్ హుస్నాబాద్ నుంచే బహుజన దండు కట్టారు. తెలంగాణ ఉద్యమం ఈ ప్రాంతం నుంచి ఉవ్వెత్తున ఎగసిపడింది. కరీంనగర్‌లో ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకునేందుకే సోనియమ్మ తెలంగాణ ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలో డిసెంబర్ 3కు ఒక ప్రత్యేకత ఉంది.

ఇప్పటికే 60 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చాం. త్వరలో మరో 40 వేల ఉద్యోగాలు ఇస్తాం. రెండున్నరేళ్ల పాలన పూర్తయ్యేలోగా లక్ష ఉద్యోగాలు పూర్తి చేస్తాం. దేశంలో అత్యధికంగా వరిని పడించేది మన రాష్ట్రంలోనే. వ్యవసాయం అంటే దండగ కాదు పండుగ అని చేసి చూపించింది మన ప్రభుత్వమే. రాష్ట్రంలో రైతులపై రూ.లక్ష కోట్లకుపైగా ఖర్చు పెట్టాం. రాష్ట్రంలో వందలాది బస్సులకు ఆడబిడ్డలు యజమానులు అయ్యారు."

– రేవంత్ రెడ్డి, సీఎం

అడవి జంతువులను వేటాడడానికి తయారు చేసిన నాటు బాంబును కొరికి కుక్క మృతి

సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారాలు చేయొద్దు : ఎస్పీ రోహిత్ రాజు

తొలిసమయం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెండిసెంబర్03 .కొత్తగూడెం త్రీ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని రైల్వే ట్రాక్ పై ఉల్లిగడ్డ ఆకారంలోని నాటుబాంబును కొరికి ఒక కుక్క మృతి చెందడం జరిగిందని జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు తెలిపారు.రైల్వే స్టేషన్ పరిసర ప్రాంతాల్లోని చెత్త పడేసే ప్రదేశం నుండి ఒక కుక్క తినే పదార్థంలా భావించి, అడవి జంతువులను వేటాడటానికి తయారుచేసిన నాటుబాంబును రైల్వే ట్రాక్ మీదకు తీసుకువచ్చి కొరకడంతో అది ప్రేలి కుక్క అక్కడికక్కడే మృతి చెందడం జరిగిందని ఎస్పీ వివరించారు.నాటు బాంబులను చెత్తలో పడేసిన వ్యక్తుల గురించి పోలీసులు విచారణ చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు.ఈ ఘటనలో మరేవిధమైన కోణం లేదని ఎస్పీ నిర్ధారించారు.కావునా ఎవరూ కూడా సోషల్ మీడియాలో ఈ విషయంపై తప్పుడు ప్రచారం చేయొద్దని కోరారు.

దివ్యాంగులకు ప్రత్యేక చట్టాలు- జడ్జి దేవరపల్లి కీర్తి చంద్రిక రెడ్డి.

తొలి సమయం, ఇల్లందుడిసెంబర్, 03. అంతర్జాతీయ దివ్యాంగుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని స్థానిక ఇల్లందు కోర్టు నందు ఇల్లందు మండలం న్యాయ సేవాధికార సంస్థ వారి ఆధ్వర్యంలో న్యాయ చైతన్య సదస్సు కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినారు ఈ కార్యక్రమానికి ఇల్లందు ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి దేవరపల్లి కీర్తి చంద్రిక రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశిస్తూ మాట్లాడుతూ, సమాజంలో దివ్యాంగులను చిన్నచూపు చూసే ధోరణిని ఉందని ఆ ధోరణిని మార్చుకోవాలని వారికి కూడా ప్రత్యేక చట్టాలు ఉంటాయని, చదువు , ఉద్యోగాల భర్తీ, పనిచేసే విషయంలో వారికి కూడా సమాన హక్కులు ఉంటాయని, దివ్యాంగులు సొంత తెలివితేటలతో ఇదేనా వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించినట్లయితే తక్కువ వడ్డీతో బ్యాంకుల ద్వారా రుణాలు పొందవచ్చని, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు దివ్యాంగుల సేతు యాప్ అనే ప్రత్యేక యాప్ ను ఏర్పాటు చేసినారు. ఈ యాప్ ద్వారా చదువుకున్న దివ్యాంగులు వారి సర్టిఫికెట్లు అప్లోడ్ చేసుకొని ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లు కోసం సులభంగా దరఖాస్తు చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుందని, ఈ యాప్ గురించి అవగాహన లేని దివ్యాంగులు దగ్గర్లో ఉన్న మీసేవ కేంద్రాన్ని సంప్రదించి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని వెసులు బాటు ఉంటుందని, ఈ సందర్భంగా తెలిపినారు. అనంతరం జడ్జి గారి చేతుల మీదుగా ఇల్లందు బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగులను శాలువాతో సత్కరించి, వారికి పండ్లు ఫలాలు అందించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో జడ్జి గారితో పాటు ఇల్లందు బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కాంపెల్లి ఉమామహేశ్వరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి కీర్తి కార్తిక్, సీనియర్, జూనియర్, న్యాయవాదులు, పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

19 వ భారత స్కౌట్స్ మరియు గైడ్స్ జాతీయ జంబోరీలో పాల్గొన్న మార్గదర్శిని హైస్కూల్ విద్యార్థులు.

తొలి సమయం, ఇల్లందుడిసెంబర్, 03 నవంబర్ 23 నుండి 30 వరకు ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం లక్నోలో ఘనంగా నిర్వహించబడిన భారత స్కౌట్స్ మరియు గైడ్స్ 19వ జంబోరి కార్యక్రమంలో ఇల్లందు మార్గదర్శిని పాఠశాల నుండి తొమ్మిది మంది స్కౌట్స్ మరియు ఆరుగురు గైడ్స్ తెలంగాణ రాష్ట్ర తరపున పాల్గొన్న వివిధ పాఠశాలలతోపాటు పాల్గొన్నారు. వీరికి పాఠశాల స్కౌట్ మాస్టర్ అజిత్ కుమార్ సారథ్యం వహించారు. ఈ జంబోరీలో దాదాపు 250 అంశాలలో వివిధ స్థాయిలలో పోటీలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ పోటీలలో పాఠశాల నుండి విద్యార్థిని, విద్యార్థులు పాల్గొని బహుమతులు, సర్టిఫికెట్స్ మరియు ట్రోఫీలను గెలుపొందారు. పాఠశాల డైరెక్టర్స్ దమ్మాలపాటి వెంకటేశ్వరరావు, యాదగిరి రాంబాబు మరియు అర్వపల్లి రాధాకృష్ణలు విద్యార్థినీ విద్యార్థులను మరియు స్కౌట్ మాస్టర్ అజిత్ కుమార్ ను అభినందించి తమ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ రాధాకృష్ణ మాట్లాడుతూ ఇల్లందు నుండి మొదటిసారి ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన ఘనత వారి పాఠశాలకు చెందుతుందని అన్నారు అదేవిధంగా తమ మీద విశ్వాసాన్ని ఉంచి తమ పిల్లలను దాదాపు 15 రోజులు పాటు ఈ కార్యక్రమం కోసం పంపించినందుకు తల్లిదండ్రులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. క్రమశిక్షణ, వ్యక్తిత్వ వికాసం, ఆరోగ్యం వంటి విషయాలలో నైపుణ్యాలు పెంపొందించడానికి విద్యార్థులకు ఇటువంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని తెలియజేశారు.

మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమ తొలి అమరుడు శ్రీకాంత చారి.

తొలి సమయం, వనపర్తి, డిసెంబర్ 03 తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన కాసోజు.శ్రీకాంత చారి వర్ధంతి సందర్భంగా గౌరవ నిరంజన్ రెడ్డి గారు వారి స్వగృహంలో బి.ఆర్.ఎస్ శ్రేణులతో కలసి ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు సమర్పించి నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా గౌరవ నిరంజన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కె.సి.ఆర్ దీక్షను భగ్నం చేస్తూ తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని నీరుగార్చడానికి అనాటి ప్రభుత్వం కుట్రలను నిరసిస్తూ కె.సి.ఆర్ కి మద్దతుగా ఆత్మార్పణ చేసుకున్నమొట్ట మొదటి తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు శ్రీకాంత చారి అని కొనియాడారు. శ్రీకాంత చారి మరణంతో తెలంగాణ ఉద్యమం కె.సి.ఆర్ నాయకత్వములో విద్యార్థి లోకం ఉవేత్తున ఎగిసిపడి తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడ్డదని అని అన్నారు.సూర్యచంద్రులు ఉన్నంతవరకు తెలంగాణలో శ్రీకాంత చారి పేరు ఉంటుందని నిరంజన్ రెడ్డి అన్నారు.

నివాళులు అర్పించిన వారిలో జిల్లా అధికార ప్రతినిధి వాకిటి.శ్రీధర్ మార్క్ ఫెడ్ డైరెక్టర్ విజయ్ కుమార్,జిల్లా మీడియా కన్వీనర్ నందిమల్ల అశోక్,మండల పార్టీ అధ్యక్షులు కే.మాణిక్యం, న్యాయవాదులు వెంకట్ రామ్ రెడ్డి, అనంత రెడ్డి,మాజీ కౌన్సిలర్స్ఆవుల. రమేష్ , నాగన్న యాదవ్, కంచ.రవి, ప్రేమ్ నాథ్ రెడ్డి,స్టార్.రహీమ్, ఇమ్రాన్,జోహెబ్ హుస్సేన్, మంద.రాము,చిట్యాల.రాము,హరీఫ్ పాషా, ఎ. కే.పాషా, అనపటి.రాము,సూర్యావంశం మునికుమార్, ముద్దుసార్, వెంకటేశ్వరమ్మ, అరుణ, భగవంత్ గౌడ్, వెంకటేష్ సాగర్, తదితరులు ఉన్నారు.

పెబ్బేరు చెక్ పోస్ట్ ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ సునీత రెడ్డి, ఐపీఎస్.,

తొలి సమయం పెబ్బేరు డిసెంబర్ 3 ఎన్నికల భద్రతపై ఎటువంటి రాజీ లేదు ,చెక్‌పోస్టులు పూర్తిస్థాయి అప్రమత్తతలో అక్రమ రవాణపై వెంటనే కేసు, వెంటం చర్య ఎస్పీ పెబ్బేరు మండలంలోని గ్రామపంచాయతి ఎన్నికల నేపథ్యంలో పెబ్బేరు నుండి కొల్లాపూర్ వెళ్లే మార్గంలో చెక్‌పోస్ట్‌ను జిల్లా ఎస్పీ శ్రీమతి సునీత రెడ్డి ఐపీఎస్ గారు ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. వాహనాల తనిఖీలు, రిజిస్టర్ నమోదులు, సిబ్బంది అప్రమత్తత,నిఘావిధానాలను ఆమె దగ్గరుండి పరిశీలించి, ఎన్నికలను ప్రభావితం చేసే నగదు, మద్యం, బంగారం వంటి ఏచట్టవిరుద్ధ రవాణానికైనా జిల్లాలో స్థానం లేదని ఆమె స్పష్టం చేశారు.ఎస్పీ గారు మాట్లాడుతూ...ఎన్నికల సమయంలో చట్టాన్ని అతిక్రమించే వారెవరైనా%ౌ% ఎలాంటి ఉపశమనం లేదు. వెంటనే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామనిఅనుమానాస్పదకదలికలుగమనించినప్పుడ ల్లా ప్రజలు పోలీసులకు వెంటనే తెలియజేయాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వనపర్తి డిఎస్పి, వెంకటేశ్వరరావు, పెబ్బేర్ ఎస్సైలు, యుగంధర్ రెడ్డి, దివ్యా, పోలీసు సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు

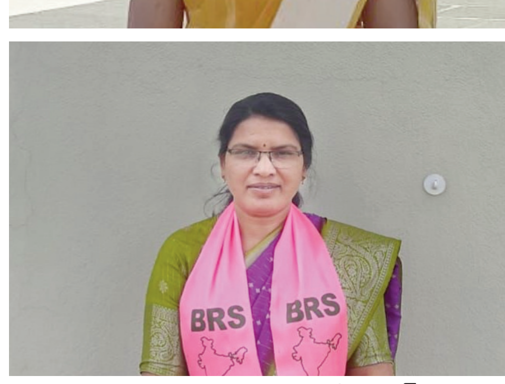
ఎన్నికల విధుల నుండి మినహాయించాలి.-టిపిటిఎఫ్.

తొలి సమయం ఇల్లందుడిసెంబర్, 03. గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల విధులు నిర్వహించుటకు ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులకు ఇల్లందులో శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది.దివ్యాంగులకు,ఆరు నెలల లోపు రిటైర్మెంట్ ఉన్న వారికి,దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి,గర్భిణీ స్త్రీలకు,పాలిచ్చే తల్లులకు ఎన్నికల వేయకుండా మినహాయింపు నివ్వాల్సి ఉంది.కానీ వీరికి ఈ గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికల విధులు వేయడం జరిగింది.వీరిని ఎన్నికల విధుల నుండి మినహాయించాలని టిపిటిఎఫ్ ఇల్లందు మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎంపీడీవో ఇల్లందు కి వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగింది.గతంలో జరిగిన ట్రైనింగ్ నందు వీరికి ఎన్నికల విధులనుండి మినహాయింపు ఇవ్వాలని వినతి పత్రం ఇచ్చినప్పటికీ తిరిగి మరలా వారికి ఎన్నికల విధులు కేటాయించడం జరిగిందని,అట్టి వారిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎన్నికల విధులు నుండి మినాయింపు ఇవ్వాలని టిపిటిఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి గుగులోతు భాగ్యారావు,మండలాధ్యక్షుడు భూక్య వెంకట్రాం ,ప్రధాన కార్యదర్శి ఈ.సర్వేశ్వరరావు ఎన్నికల అధికారులను కోరారు.

ఎమ్మెల్యే సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ లో చేరిక.

తొలి సమయం, ఇల్లందుడిసెంబర్, 03. ఇల్లందు సిపిఐ మండల శాఖ కార్యదర్శి వడ్ల శ్రీను, బిఆర్ఎస్ పార్టీ యూత్ నాయకులు వడ్డేపల్లి సురేష్ , ఇల్లందు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం నందు స్థానిక శాసనసభ్యులు కోరం కనకయ్య సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరడం జరిగినది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న ప్రజాపాలనకు ఆకర్షితులై అభివృద్ధి బాటలో నడవడానికి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతున్నట్లు వడ్ల శ్రీను, సురేష్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ ఎంపీపీ మండల రాము, మాజీ ఎంపీటీసీ, పూనెం సురేందర్, మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, ఎట్టి హరికృష్ణ, మండల యూత్ కాంగ్రెస్ ప్రెసిడెంట్ పూనెం మధు, ధనసరి రాజు, గూడెల్లి ఉపేందర్, పాడెం సామ్రాజ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ నుండి నలుగురు సర్పంచులు ఏకగ్రీవం.



తొలి సమయం, వనపర్తి, డిసెంబర్ 03 గత ప్రభుత్వం అభివృద్ధినీ ఆదరించిన ప్రజలకు అండగా నిలబడతా....ప్రతిపక్ష పార్టీగా నాలుగు సర్పంచు స్థానాలు సాధించడం ప్రజల ఆశీర్వాదం...ఇది శుభ పరిణామం.సింగిరెడ్డి.నిరంజన్ రెడ్డి మాజీ మంత్రివర్యులు మొదటి దశ గ్రామ పంచాయితీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరఫున మేము బలపరిచిన అభ్యర్థులను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్న గ్రామ ప్రజలకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు అని మాజీ మంత్రివర్యులు సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి అన్నారు.

మా పార్టీకి అండగా నిలిచిన ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ, గ్రామాల అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ఓటమి గెలుపులతో సంబంధం లేకుండా ప్రజల మధ్య ఉంటూ నిరంతరం ప్రజల సమస్యల పట్ల స్పందించామని ప్రజలు బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీయే మాకు అండ అని నమ్మి నలుగురు సర్పంచులను ఏకగ్రీవం చేశారని ఇదే ఉత్సాహముతో పార్టీ శ్రేణులు కష్టపడి పని చేసి ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజలకు వివరించి మరియు గత ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలకు గుర్తు చేసి ప్రజల అభిమానాన్ని సంపాదించి స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో విజయ దుందుభి మోగించాలని పిలుపునిచ్చారు. మొదటి దశలో బీఆర్ఎస్ పార్టీకి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన సర్పంచ్‌లు:

1. కొడవత్ శాంతి (భర్త: కొడవత్ కృష్ణ నాయక్)గ్రామం: కర్నె తండా, మండలం: ఘన్పూర్ ౦ రెండోసారి ఏకగ్రీవ విజయం
2. కేతావత్ చంద్రమ్మ (భర్త: ముదావత్ పందు)గ్రామం: కోతులకుంట తండా, మండలం: ఘన్పూర్
3. ముదావత్ కవిత (భర్త: ముదావత్ శంకర్)గ్రామం: అముదాలకుంట తండా, మండలం: గోపాలపేట
4. బంగారయ్య గ్రామం: లక్ష్మీదేవిపల్లి, మండలం: గోపాలపేట

గ్రామీణాభివృద్ధికి బీఆర్ఎస్ పాలనలో అందించిన సంక్షేమ పథకాలను గుర్తుచేసుకుని మా అభ్యర్థులను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్న ప్రజల విశ్వాసానికి కట్టుబడి పనిచేస్తాం అని మరొక్కసారి ఏకగ్రీవం చేసిన గ్రామాల ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మాదిగలకు ఇంత అన్యాయమా

సుజాతనగర్ తొలి సమయం డిసెంబర్ 03 సుజాతనగర్ మండల మాదిగ నాయకత్వానికి విజ్ఞప్తి" ఇప్పుడు ఎన్నికల హడావుడి మొదలైంది, ప్రతి రాజకీయ పార్టీ వారి వారి స్వలాభం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు,

ఈ స్థానిక సంస్థల సర్పంచుల ఎన్నికలలో ఎక్కువ సర్పంచులు గెలవాలని ఎక్కువ వార్డు మెంబర్లు గెలవాలని గెలిపించుకోవాలని అలా గెలిపించుకుని వారి పార్టీ పెద్దల దగ్గర మార్కులు పొందాలని ప్రతి రాజకీయ పార్టీ నాయకుడు అనుకుంటాడు ఇది ఎప్పుడూ కొనసాగే విధానమే...

:-మన సుజాతనగర్ మండలం ఏజెన్సీ నేపంతో రిజర్వేషన్లు మొత్తం ఎస్టీలకు కేటాయించారు ఎస్టీలకు ఎలాంటి బాధ లేదు, కొన్ని జనరల్ గా కేటాయించారు మిగతా ఆధిపత్య కులాల వారికి ఇబ్బంది లేదు జనరల్ లో వారు పోటీ చేసుకోవచ్చు, కానీ అసలు సమస్య దళితులది ముఖ్యంగా మాదిగలది మండలంలో మొత్తం 20 గ్రామ పంచాయతీలలో ఏడు గ్రామపంచాయతీలు కార్పొరేషన్ లో విలీనం అయ్యాయి, అందులో మన మాదిగల ప్రాంతాలు అంబేద్కర్ నగర్ హరిజనవాడ నరసింహ సాగర్ అంబేద్కర్ కాలనీ ప్రాంతాలు అందులో కలపబడ్డాయి,

:-మిగిలినవి 13 గ్రామపంచాయతీలు ఆ 13 లో మన మాదిగలు నివసించే ప్రాంతాలు రాఘవాపురం సింగభూపాలెం సీతంపేట గతంలో ఈ ప్రాంతాలలో కొన్ని వార్డులలో మనవాళ్లు పోటీ చేసి వాటి సహకారంతో ఉప సర్పంచులు గా కొనసాగే అవకాశం ఉండేది కానీ ఇప్పుడు 13 గ్రామ పంచాయతీలలో మాదిగలకు సర్పంచ్ లేదు. కనీసం వార్డు మెంబర్లుగా కూడా అవకాశం లేకుండా రిజర్వేషన్లు వచ్చాయి

:-అంటే మాదిగలకు సుజాతనగర్ మండల ప్రాంతంలో ప్రజాప్రతినిధులు అయ్యే అవకాశం పూర్తిగా లేదు, మాదిగలకు అన్యాయం జరుగుతుందని ఏ రాజకీయ పార్టీ అయినా స్పందించిందా! మాదిగలకు కనీసం వార్డులోనైనా పోటీ చేసే అవకాశం కల్పించండి అని స్పందిస్తున్నారా! లేదు కదా,

:-అంటే మాదిగలు పోటీ చేసిన చెయ్యకపోయినా ఏ రాజకీయ పార్టీకి కూడా అవసరం లేదు,,, ఎన్నికలలో మాత్రమే మన మాదిగలతో ప్రతి రాజకీయ పార్టీకి అవసరం ఉంటుంది. ఏదైనా మనం ప్రశ్నించి అడగాలి అనుకుంటే ఇప్పుడే. ప్రతి రాజకీయ పార్టీ దగ్గర మనకి ఏ వార్డు కావాలో.. ఇక్కడ మీకైతే అక్కడ మాకు అనే విధానంతో అడిగి వార్డుల ద్వారా గెలిచి పంచాయతీలో మన ప్రాతినిధ్యం ఉండేలా చూసుకోవాలి,

:'దాని ద్వారాగా మన వెనకాల ఉన్న మన జాతి ప్రయోజనాల కోసం పాటుపడాలి, ఈ విధానం అమలు చేయడం కోసం అవసరమైతే రాజకీయ విధానాలు కూడా పక్కనపెట్టి కులంగా ఒకటై కుల బాగు కోసం పాటుపడాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది, రాఘవపురం సింగభూపాలెం సీతంపేట మాదిగలు గతంలో పోటీ చేసే వార్డులలో ఇప్పుడు ఎస్టీ రిజర్వేషన్ కాబడి కనీసం ఆ వార్డులో నామినేషన్ వేయడానికి కూడా ఒక ఎస్టి ఓటర్ లేరు, అంటే మాదిగలకు ఏ విధంగా అన్యాయం జరిగిందో ఒకసారి మనం ఆలోచించుకోవాలి,

:-ఎన్నికలు అయిపోతే ఏ రాజకీయ పార్టీ కూడా మన మాదిగ గ్రామాలకు వచ్చి మన బాగోగులు ఎవ్వరు కూడా అడగరు, కనీసం మనం ఎదురుపడితే మందలించరు కూడా... బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ గారు సూచించిన విధానం. మన సమూహం బలంగా ఉండి మనం ఐక్యతగా ఉంటే ఎక్కడైనా ఎప్పుడైనా ఏదైనా సాధించవచ్చు అనే మాటను మనం గుర్తు చేసుకోవాలి...

:-వేరే కులాల విధానం ఒక్కసారి విశ్లేషించండి కులంగా ఒకటై రాజకీయాలలో రాణిస్తున్నారు, మన మాదిగలు కూడా అదే విధానాన్ని కొనసాగించాల్సిన అవసరం కచ్చితంగా ఉంది, ఏ ఎన్నికలలోనైనా సరే ప్రజాప్రతినిధులుగా మన ప్రాతినిధ్యం ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి,

:-మాకెందుకులే నాకెందుకులే అనే విధానాన్ని పక్కనపెట్టి నేటి తరానికి రాబోవు తరాలకి రాజకీయ చైతన్యం అందించడం కోసం మాదిగలందరూ ఏకతాటిపై నడవాలని కోరుచున్నాను, ప్రతి రాజకీయ పార్టీ ప్రతి ఎన్నికలలో మైండ్ గేమ్ విధానాన్ని అవలంబిస్తుంటారు, వారు వేసే ఎత్తుగడలను మనం అర్థం చేసుకొని మన జాతి బాగు కోసం వాటిని తిప్పి కొట్టాల్సిన అవసరం ఉన్నది మాదిగలకు ప్రాతినిధ్యం ఇచ్చే ఏ పార్టీ నైనా సరే ఆహ్వానించండి దాని మద్దతుతో గెలిచి ప్రజాప్రతినిధులుగా కొనసాగుదాం...

:-ఆలోచించండి మనకు అవకాశం లేకపోతే మనకెందుకు ఈ ఎన్నికలు అనే కోణంలో ఆలోచించండి" ప్రాతినిధ్యం లేని చోట మనుగడ సాధించలేం అనే కాన్సిరాం గారి మాటను గుర్తు చేసుకుందాం

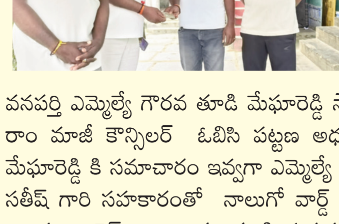
:-మనకు ప్రాతినిధ్యం లేదు. కానీ ఎవరో పోటీ చేస్తే గెలిపించటం కోసం మనకెందుకు హడావుడి "మనకు రాజకీయంగా అన్యాయం జరిగితే కనీసం స్పందించలేని వారి కోసమా మన తాపత్రయం

జై భీమ్ దామెర్ల తేజ మాదిగ ఐక్యవేదిక సుజాతనగర్ మండల యూత్ నాయకులు

డాక్టర్ రంగారెడ్డి పార్థివ దేహానికి పూలమాలవేసి నివాళులర్పించిన రాష్ట్ర ప్రణాళిక సంఘం ఉపాధ్యక్షులు.

తొలి సమయం, వనపర్తి, డిసెంబర్ 03డాక్టర్ జిల్లెల చిన్నా రెడ్డి అన్న డాక్టర్ జిల్లెల మాధవ రెడ్డి గారి వియ్యంకుడు డాక్టర్ రంగారెడ్డి మృతి చెందిన విషయం తెలియగానే బుధవారం హైదరాబాద్ గాంధీ నగర్ లోని వారి నివాసానికి వెళ్లి భౌతికకాయాన్ని సందర్శించి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించిన రాష్ట్ర ప్రణాళికా సంఘం వైస్ చైర్మన్ డాక్టర్ జిల్లెల చిన్నారెడ్డి రంగారెడ్డి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్త పరిచి, ధైర్యంగా ఉండాలని మనోధైర్యం చెప్పారు. వియ్యంకులు డాక్టర్ రంగారెడ్డి గారి పాడే మోసిన చిన్నారెడ్డి గారు. అంతిమ సంస్కారాలు జూబ్లీహిల్స్ మహా ప్రస్థానంలో జరిగాయి.

మేఘున్న అభయ హస్తం ద్వారా గుణగంటి ఈశ్వరమ్మ మరియు ఎరుకల సాయిలు కుటుంబాలకు ఆర్థిక సాయం



తొలి సమయం, వనపర్తి, డిసెంబర్ 03వనపర్తి మున్సిపాలిటీ 4వ వార్డు కుమ్మరి వీధి బాల్ నగర్ లో అనారోగ్యంతో మరణించిన గుణగంటి ఈశ్వరమ్మ కుటుంబానికి 5000 రూపాయలు ఆర్థిక సాయం మరియు ఎరుకలు సాయిలు కుటుంబానికి 5000 రూపాయలు ఆర్థిక సాయం అందజేసి, వారి కుటుంబానికి అండగా ఉంటానని భరోసా ఇచ్చిన వనపర్తి ఎమ్మెల్యే గౌరవ తూడి మేఘారెడ్డి స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బొడ్డుపల్లి పద్మ పరశు రాం మాజీ కౌన్సిలర్ ఓబిసి పట్టణ అధ్యక్షులు బొడ్డుపల్లి మన్యంకొండ ద్వారావనపర్తి తూడి మేఘారెడ్డి కి సమాచారం ఇవ్వగా ఎమ్మెల్యే ఆదేశాల మేరకు నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త లక్కాకుల సతీష్ గారి సహకారంతో నాలుగో వార్డ్ స్థానిక మాజీ కౌన్సిలర్ పద్మ పరశురాం ఓబీసీ మన్యం కొండ కాంగ్రెస్ ద్వారా గుణగంటి ఈశ్వరమ్మ మరియు ఎరుకల సాయిలు కుటుంబాలకు 5000 రూపాయల ఆర్థిక సాయం అందజేయడం జరిగింది. వారి కుటుంబానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటామని భరోసా ఇవ్వడం జరిగింది. ఇట్టి కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు వి నరసింహ నరేందర్. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐక్యతతోనే హక్కుల సాధన

పెరిక కుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం సహకరించాలి

పెరిక కుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం సహకరించాలి

జిల్లాకు ఒక ఆత్మగౌరవ భవనం కట్టిస్తాం

పెరిక కుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు యర్రంశెట్టి ముత్తయ్య

ములుగు జిల్లా పెరిక కుల సంఘం అధ్యక్ష, కార్యదర్శులుగా పల్నాటి నాగేశ్వరరావు, సాయిని శ్రీనివాస్

తొలి సమయం, మహబూబాబాద్ డిసెంబర్ 3:సకల సామాజిక రంగాల్లో పెరిక కుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం తోడ్పాటు అందించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర పెరిక కుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు యర్రంశెట్టి ముత్తయ్య విజ్ఞప్తి చేశారు. ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారం మండల కేంద్రంలో బుధవారం జరిగిన పెరిక కుల ములుగు జిల్లా సదస్సులో ఆయన ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. పెరిక కుల ఐక్యతతోనే హక్కులు సాధించవచ్చని, ప్రభుత్వ సహకారంతో తెలంగాణలో ప్రతి జిల్లా కేంద్రంలో పెరిక కుల ఆత్మగౌరవ భవనాలను నిర్మించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర సంఘం పనిచేస్తుందని అన్నారు. వ్యవసాయ రంగం పునాదిగా జీవనం కొనసాగిస్తున్న పెరిక కులస్తులు ఇటీవలి కాలంలో రాజకీయ, విద్యా, ఉద్యోగ రంగాల్లో రాణిస్తున్నారని, పెరిక కులస్తులను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేయడం కోసం ప్రత్యేక ప్రణాళికలతో ముందుకు సాగుతామని అన్నారు.

ఈ సదస్సులో పాల్గొన రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సాయిని నరేందర్ మాట్లాడుతూ రానున్న కాలమంతా బి.సి శఖమని, పెరిక కులస్తులు సామాజిక చైతన్యంతో రాజకీయ వాటా సాధించాలని, సకల అభివృద్ధికి రాజకీయాలు పునాదని అలాంటి రాజకీయాల్లో, సామాజిక ఉద్యమాల్లో పెరిక కులస్థుల అభివృద్ధికి పాటుపడుతామని అన్నారు. దేశానికి స్వాతంత్రం వచ్చి 80 ఏండ్లు కావస్తున్నప్పటికీ బి.సి లు మౌళిక రంగాల్లో వెనకబడ్డారని, రాజకీయాల్లో వాటా దక్కడం లేదని, చట్ట సభల్లో సమాన వాటా లేదని అన్నారు. జనాభా దామాషా ప్రకారం బి.సి రిజర్వేషన్ల కోసం జరిగే పోరులో పెరిక కులస్తులు ముందుండాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర పెరిక కుల అసోసియేట్ అధ్యక్షులు ఆక రాధాకృష్ణ, రాష్ట్ర ముఖ్య సలహాదారు చింతం లక్ష్మీనారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి బొలిశెట్టి రంగారావు, రాష్ట్ర సంయుక్త కార్యదర్శి అప్పని సతీష్, నాయకులు పూజారి సమ్మయ్య, చిలకమారి పుల్లయ్య, దంతెనపల్లి నరేందర్, చిలకమారి రాజయ్య, సాయిని మహేశ్వర్, చిలకమారి సతీష్, దంతెనపల్లి భద్రయ్య, ఎర్రంగారి సురేశ్, ముత్తినేని ఆదినారాయణ, ఆకుల శ్రీనివాస్, ఆకిరెడ్డి లక్ష్మీనర్సయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెరిక కుల ములుగు జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులుగా పల్నాటి నాగేశ్వరరావు, సాయిని శ్రీనివాస్ లు ఎన్నిక

ములుగు జిల్లా పెరిక కుల సంఘం అధ్యక్షులుగా వెంకటాపురం మండల కేంద్రానికి చెందిన పల్నాటి నాగేశ్వరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శిగా సాయిని శ్రీనివాస్, అధికార ప్రతినిధిగా ధర్మపురి శ్రీనివాస్, గౌరవ అధ్యక్షులుగా పూజారి సురేందర్ ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. జిల్లా అధ్యక్షులుగా ఎన్నుకోబడిన పల్నాటి నాగేశ్వర్ రావు మాట్లాడుతూ తన ఎన్నికకు సహకరించిన రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. నాపై నమ్మకంతో జిల్లా అధ్యక్షునిగా ఎన్నుకున్నందుకు ములుగు జిల్లాలోని పెరిక కులస్థుల ఐక్యతకు, అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని అన్నారు. ములుగు జిల్లా కేంద్రంలో పెరిక కుల ఆత్మగౌరవ భవనం నిర్మించి పెరిక విద్యార్థులకు చేదోడుగా నిలుస్తానని అన్నారు. వెనుకబడిన ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో బి.సి సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని అన్నారు. త్వరలోనే ములుగు జిల్లా పూర్తి కమిటీని నియమించి భారీ బహిరంగ సభ పెడతానని అన్నాడు. కొత్తగా ఎన్నికైన జిల్లా నాయకులకు రాష్ట్ర నాయకులు సంగని మల్లేశ్వర్, లక్కర్సు ప్రభాకర్ వర్మ, ధనేకుల కృష్ణ, కోట మల్లికార్జున్, కర్రే సురేందర్, చిడెం మోహన్ రావు, దిడ్డి మోహన్ రావు, సంగని హరికిషన్, గంప నాగరాజు, శ్రీధర్ల జగదీశ్వర్, నట్టే మోహన్ రావు, కానుగంటి శ్రీనివాస్, అంకత మల్లికార్జున్ రావు, బియ్యాని శివకుమార్ బోడకుంటి సుధాకర్ లు అభినందనలు తెలిపారు.

దివ్యాంగులు ఈ సమాజానికి స్ఫూర్తి ప్రదాతలు

అదనపు కలెక్టర్(స్థానిక సంస్థలు) లెనిన్ వత్సల్ టోప్పో

తొలి సమయం మహబూబాబాద్, డిసెంబర్.03 దివ్యాంగులు ఈ సమాజానికి స్ఫూర్తి ప్రదాతలని జిల్లా స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ లెనిన్ వత్సల్ టోప్పో అన్నారు. బుధవారం అంతర్జాతీయ దివ్యాంగుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని జిల్లా కేంద్రం లోని గిరిజన భవన్ లో జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సభిత అధ్యక్షతన అంతర్జాతీయ దివ్యాంగుల దినోత్సవ వేడుకలను నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన జిల్లా స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ లెనిన్ వత్సల్ టోప్పో మాట్లాడుతూ దివ్యాంగుల హక్కులు, అవకాశాలు, సామాజిక బాధ్యతల పై ముఖ్య సందేశాన్ని అందించారు. దివ్యాంగుల జీవన విధానాన్ని మెరుగుపరిచే దిశగా మరిన్ని సంక్షేమ చర్యలను తీసుకెళ్లేందుకు అధికారి వర్గం కట్టుబడి ఉన్నట్లు తెలిపారు. దివ్యాంగులు ఈ సమాజానికి స్ఫూర్తి ప్రదాతలని, ప్రపంచ వేదికపై మన దేశ కీర్తిని చాటిన ఘనత దివ్యాంగులది అన్నారు. వారితో ఆత్మీయంగా మెలగాల్సిన బాధ్యత సమాజంలో ప్రతీ ఒక్కరికీ ఉందని సూచించారు. తదనంతరం జిల్లాకేంద్రం లో నిర్వహించిన క్రీడా పోటీల్లో జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాల నుండి విచ్చేసి పాల్గొని విజేతలుగా నిలిచిన దివ్యాంగ క్రీడాకారులకు బహుమతులు మరియు ప్రశంసా పత్రాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీడీపీఓ లు, సూపర్వైజర్లు, దివ్యాంగుల అసోసియేషన్స్, సంఘాల నాయకులు, సభ్యులు, పెద్దఎత్తున దివ్యాంగులు, మరియు సిబ్బంది బి. రాజు, ఎం. హరీష్, బిక్షపతి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉమ్మడి వరంగల్ లో ఈనెల 13నజవహర్ నవోదయ విద్యాలయంలో 6వ తరగతి ప్రవేశ పరీక్ష

తొలి సమయం మహబూబాబాద్, డిసెంబర్. 3జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ వరంగల్ జిల్లాలో 2026-27 విద్యా సంవత్సరం లో ఆరవ తరగతిలో ప్రవేశం కొరకు నిర్వహించే ప్రవేశ పరీక్ష 13.12.2025 వ తేదీన ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో నిర్వహించబడునని విద్యాలయ ప్రధానాచార్యులు బి.పూర్ణిమ నేడు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ ప్రవేశ పరీక్షకు 5648 మంది అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు మరియు ఈ ప్రవేశ పరీక్షను ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని 28 సెంటర్లలో నిర్వహించుటకు కావాలసిన ఏర్పాట్లు అన్నియు జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ, వరంగల్ వారు చేసినారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులు ఆన్ లైన్ (www.navodaya.gov.in) లో హాల్

టికెట్లు డౌన్ లోడ్ చేసుకొనవలయును. ఇందుకు గాను అభ్యర్థులు సంబంధిత వెబ్ సైట్ లో దరఖాస్తు చేసుకొనేటప్పుడు వచ్చిన రిజిస్ట్రేషన్ నెంబర్ మరియు పుట్టిన తేదీని సమర్పించి హాల్ టికెట్ డౌన్ లోడ్ చేసుకొవలయును. ఆఫ్ లైన్ లో దరఖాస్తు చేసుకున్న వారు విద్యాలయ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 9110782213 కి ఫోన్ చేసి తమ వివరాలు తెలిపి హాల్ టికెట్ ను పొందవచ్చునని ఈ సందర్భంగా ఆమె పేర్కొన్నారు

తాజా ఫ్రూట్స్‌తోనే ఆరోగ్యం..

- పండ్లు,పండ్ల రసాలతో శరీరానికి పోషకాలు

మండే కాలమ్‌లో.. పండే బలం..!! మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..?వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..?ఫిట్‌నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు. మండే కాలమ్‌లో.. పండే బలం..!! మరి ఈ పండ్లలో ఉన్న పోషకాలు ఏంటో తెలుసా..?వేసవి నుంచి ఈ పండ్ల ద్వారా ఎలా రక్షణ పొందవచ్చో తెలుసా..?ఫిట్‌నెస్ కోసం యోగా, వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్ చేయడం, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీయడం మాత్రమే కాదు.. ఆయా కాలాల్లో విరివిగా లభించే పండ్లను, పండ్ల రసాలనూ తీసుకోవడంతో ఆరోగ్యాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాదు ఈ ఎండాకాలంలో 'పండంటి' ఆరోగ్యాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవాలంటే 'మండే ఎండకు పండే రక్ష' అని మీరు తెలుసుకోక తప్పదు. అందుకే ఈ వేసవిలో లభించే పండ్లను, వాటిలో ఉండే పోషకాలను మీ కోసం అందిస్తున్నాం..

పుచ్చకాయతో ఎంతో చలువ..

వేసవిలో లభ్యమయ్యే పుచ్చకాయ శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. అత్యధిక శాతం నీరు కలిగి ఉండే పుచ్చ ప్రధానంగా వేసవిలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముదురు ఎరుపు లేక గులాబీ రంగు పుచ్చకాయ గుజ్జులో కెరోటినాయిడ్స్, బీటా కెరోటిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని శరీరం 'ఏ' విటమిన్‌గా మార్చుకుంటుంది. ఇంకా పుచ్చకాయలో బీ6, 'సీ', పీచు పదార్థాలు బాగా లభిస్తాయి. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటంతో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తొందరగా తగ్గించి చల్లబరచడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్‌లు పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

పోషకాల సపోట..

సపోట మంచి పౌష్టికరమైనదని వైద్యులు చెబుతారు. కాల్షియం, ఐరన్‌లు ఈ పండు లో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. బీ1, బీ6, బీ12తో పాటు విటమిన్ ఈ విటమిన్ కూడా సపోటలో లభిస్తుంది. ఈ పండులో నీటి నిల్వ ఎక్కువగా ఉండటంతో వేసవి తాపం తీర్చడంలో బాగా ఉపకరిస్తుంది. జీర్ణం అయ్యేందుకు కాస్త ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేసే పండుగా సపోటకు పేరుంది.

దానిమ్మతో రక్తహీనత దూరం..

దానిమ్మ పండు రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది. రక్తం సరిపడ లేక ఇబ్బంది పడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని ప్రతి రోజూ ఓగ్లాసు తాగితే రక్త హీనత నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే ఈ పండు వేసవిలో వడ దెబ్బ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఈ పండులో పొటాషియం 666 మిల్లీ గ్రాములు, పాస్ఫరస్ 102 మిల్లీగ్రా, మెగ్నీషియం 34 మిల్లీ గ్రా, కాల్షియం 28 మిల్లీ గ్రా ఉంటాయి.

అరటితో జీర్ణం..

అరటి పండు సులభంగా జీర్ణమై రక్తంలో కలుస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో బాగా పని చేస్తుంది. శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి అధిక రక్తపోటును కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. మినరల్స్, పొటాషియం అరటిలో ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఈ పండులో 70.1 గ్రాముల నీరు ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు 1.2 గ్రాములు, కొవ్వు 0.3 గ్రాములు, పిండిపదార్థాలు 27.2 గ్రాములు, కాల్షియం 17 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 0.4 మిల్లీ గ్రాములు, సోడియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 88మిల్లీ గ్రాములు, జింక్ 0.15 మి.గ్రాలు, క్రోమియం 0.004 మి.గ్రాలు, కెరోటిన్ 78 మైక్రోగ్రాములు, థయామిన్ 0.0.5 మిల్లీ గ్రాములు, శక్తి 116 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి.

పైనాపిల్‌లో ఎన్నో విలువలు..

పైనాపిల్‌లో బోలెడన్ని విలువలున్నాయి. 100 గ్రాముల పైనాపిల్(అనాస) పండులో 87.8 శాతం నీరు ఉంటుంది. 0.4 గ్రాముల ప్రోటీన్లుంటాయి. కొవ్వు 0.1 గ్రాము మాత్రమే ఉంటుంది. పిండి పదార్థాలు 10.8 గ్రాములు, కాల్షియం 20 మిల్లీ గ్రాములు వంద గ్రాముల పైనాపిల్‌లో లభిస్తాయి. అలాగే పాస్ఫరస్ 9 మిల్లీ గ్రాములు, ఇనుము 2.4 మిల్లీగ్రాములు, సోడియం 34.7 మిల్లీ గ్రాములు, పొటాషియం 37 మిల్లీ గ్రాములు, మాంగనీస్ 0.56 మిల్లీ గ్రాములు, కెరోటిన్ 18 మైక్రో గ్రాములు, శక్తి 46 కిలో కాలరీలు ఉంటాయి. వేసవి కాలంలో చల్లదనాన్ని చేకూర్చే ఈ పండును ఎక్కువగా జ్యూస్ రూపంలోనే సేవిస్తారు.

జామతో జీవకణాల వృద్ధి..

జామ పండులో యాంటీ యాక్సిడెంట్లు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. జామ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇవి ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంతమంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనిషి వయసుతోపాటే శరీరంలో ఉండే కొన్నిరకాల జీవ కణాలు పాడిబారిపోతాయి. జామలో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు ఈ ప్రత్యేకమైన కణాలను పాడవకుండా కాపాడుతాయి. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఏర్పడే డీ-జనరేటివ్ వ్యాధులను, క్యాన్సర్ వ్యాధిని, ముసలితనాన్ని దరిచేరకుండా చేస్తుంది. బాగా ఎక్కువగా యాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభించే 100 గ్రాముల పండులో 496 మిల్లీ గ్రాముల యాంటీయాంటీ యాక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి.

శరీర వేడి తగ్గించే కర్బూజ..

దోస జాతికి చెందిన ఈ పండు తినడం వల్ల వేసవిలో ఎంతో చలువ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడిని గణనీయంగా తగ్గించడంలో కర్బూజ దిట్ట. కేలరీలు లేని తీపిదనం కర్బూజలో లభిస్తుంది. ఆకలి మందగించడం, బరువు తగ్గడం, మలబద్ధకం, మూత్రనాళ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, అల్సర్‌లాంటి సమస్యలున్నవారు ఈ పండు గుజ్జును తగిన నీళ్లలో కలుపుకుని తాగితే ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆకలి పెంచడంతో పాటు అలసటా తీరుస్తుంది. రక్తపోటు, గుండె పనితనం పెంచడంలో బాగా సహకరిస్తుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా నివారిస్తుంది. ఎముకలకు బలం చేకూర్చడంతో పాటు శరీరానికి విటమిన్ 'సీ', ఫోలిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా అందుతాయి.

యాపిల్‌కు సాటిలేదు..

రోజుకో యాపిల్ తింటే అసలు డాక్టర్‌తో పనే ఉండదు. పెక్టిన్ అనే రసాయనం దండిగా లభించే ఈ పండు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఎక్కువ కాలం తింటే బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా వృద్ధి చెంది కొన్ని రకాల కొవ్వు ఆమ్లాల ఉత్పత్తిలో సాయం చేస్తుంది. యాపిల్ తినడం ద్వారా పేగులకు హాని చేసే సూక్ష్మక్రిముల నియంత్రణ జరుగుతుంది. అంతేకాదు దేహాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు అవసరమైన బ్యూటీరేట్ రసాయనాన్ని యాపిల్ పండు ఉత్పత్తి చేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. రక్తాన్ని వృద్ధి చేయడంలో ఈ పండుకు మరేదీ సాటిరాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వేసవిలోనూ చాలా ఉపయోగకరం.

నిమ్మకు తిరుగులేదు..

రోగ నిరోధక శక్తిని ఇనుమడింపజేయడంలో నిమ్మకు మరే పండూ సాటిరాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్ గుణాలు వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడే శక్తిని పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియను వృద్ధి చేయడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది.
ఇందులో పిండి పదార్థాలు 9 గ్రా, చక్కెర 2.5 గ్రా, పీచు పదార్థాలు 2.8 గ్రా, కొవ్వు పదార్థాలు 0.3 గ్రా, మాంసకృత్తులు 1.1 గ్రా, నీరు 89 గ్రా, విటమిన్ సి 53 మిల్లీ గ్రాములు, సిట్రస్ యాసిడ్ 5 గ్రాములు ఉంటాయి.
ఎండా కాలంలో ప్రతీవ్యక్తికి నిమ్మ రసం ఎంతో ఉపశమనం ఇస్తుంది. శరీర ఉత్తేజానికి సహకరిస్తుంది.

రక్త ప్రసరణ పెంచే ద్రాక్ష..

ద్రాక్ష పండ్లలో రక్త ప్రసరణను పెంచే గుణముంది. శరీర వ్యవస్థల్లో కీలకమైన పాత్ర పోషించే మూత్ర పిండాల పనితనాన్ని పెంచడంతో పాటు కిడ్నీల్లో రాళు రాకుండా ఈ పండ్లు కాపాడతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం తగ్గించడంలో ద్రాక్ష పండ్లకు ఏవీ సాటిరావు. నోరు, గొంతు భాగాలకు ఈ పండ్లలో ఉండే అనేక విటమిన్లు, ఖనిజాలు రక్షణ కల్పిస్తాయి. వీటిలో ఉండే పాలిఫినాల్‌లు కొలెస్ట్రాల్‌ని అదుపు చేయడంలో, క్యాన్సర్‌ను ఎదుర్కోవడంలో సహకరిస్తాయి. సోడియం, ఉప్పు పదార్థాలు ద్రాక్షలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ద్రాక్ష పండ్ల ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ 'సీ'తోపాటు విటమిన్ 'కే' కూడా అందుతుంది.

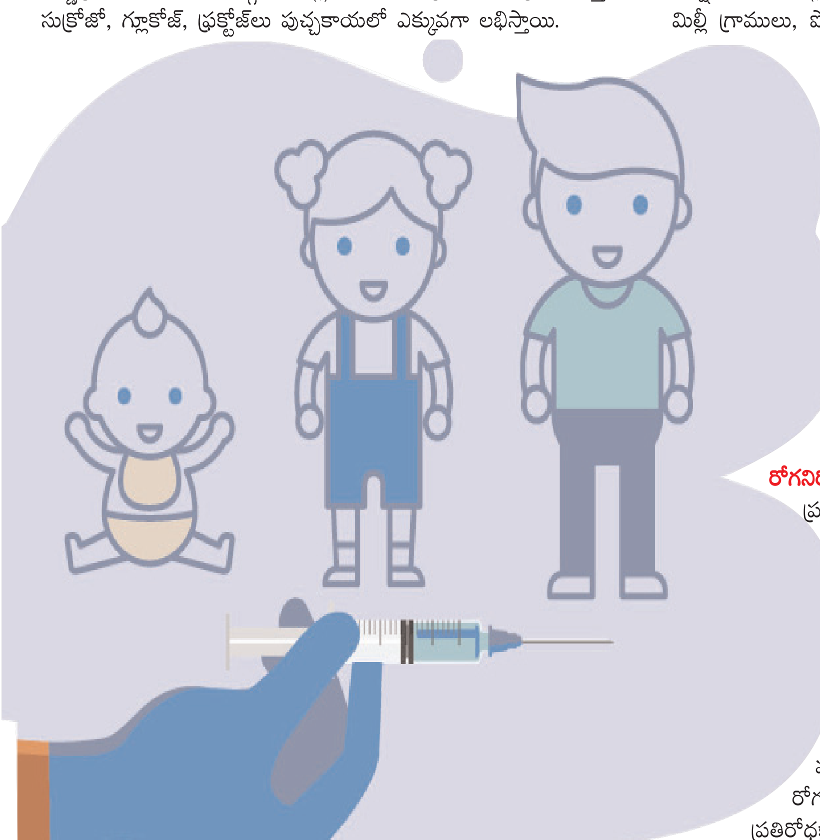
బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలం..

బొప్పాయిలో 'ఏ' విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది.
కెరోటిన్, ఏ, బీ, సీ, ఈ విటమిన్లు కూడా ఇందులో బాగానే లభిస్తాయి. ఇక ఖనిజాలు, ఫ్లేవోనాయిడ్లు, ఫొలేట్లు, పాంథోనిక్ ఆమ్లాలు, పీచు పదార్థాలు వంటి పోషకాలు బొప్పాయిలో దొరుకుతాయి. మామిడి తర్వాత అధికంగా 'ఏ' విటమిన్ బొప్పాయిలోనే లభిస్తుంది. బీ1, బీ2, బీ3, సీ విటమిన్, కాల్షియం, ఇనుము, భాస్వరంవంటి ఖనిజాలు బొప్పాయిలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే బిటాకెరోటిన్ కంటి సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా తోడ్పడుతుంది. అస్తమా, కీళ్ల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

మామిడితో మజా..

మామిడిలో క్యాన్సర్ కణాలను అరికట్టే గుణం ఉంది. ఇందులో ఉండే పాలీఫినోల్ ఇందుకు ఉపకరిస్తుంది. తాజా మామిడిలో 15శాతం చక్కెర, ఒక శాతం మాంసకృత్తులు, ఏ,బీ,సీ విటమిన్లు ఉంటాయి.
పిండి పదార్థాలు 17.00 గ్రాములు, చక్కెర 14.8 గ్రాములు, పీచు పదార్థాలు 1.8 గ్రాములు, కొవ్వు పదార్థాలు 0.27 గ్రా, మాంసకృత్తులు 51 గ్రా, థయామిన్ 0.058 గ్రా, సియాసిన్ 0.584 గ్రా, పాంటోథినిక్ ఆమ్లం 0.160 మిల్లీ గ్రా, విటమిన్ బీ6 0.134 మిల్లీ గ్రా, సీ విటమిన్ 27.7 మిల్లీ గ్రా, కాల్షియం 10 మిల్లీ గ్రా, ఇనుము 0.13 గ్రా, మెగ్నీషియం 9 గ్రా, బాస్వరం 11 మిల్లీ గ్రా, పొటాషియం 156 మిల్లీ మామిడి పండులో ఉంటాయి.

మీ పిల్లలకు టీకాలు వేయిస్తున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తప్పకుండా గుర్తుంచుకోండి



పుట్టినప్పటి నుంచి బిడ్డకు ఎప్పటికప్పుడు ఎన్ని టీకాలు వేయాలో తల్లిదండ్రులకు తప్పనిసరిగా తెలిసే ఉంటుంది. ప్రతి బిడ్డకు సకాలంలో టీకాలు వేయడం చాలా అవసరం. పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పీడియాట్రిక్ వైద్యుడు సూచించిన టీకాలు వేయాలి. పిల్లలకు టీకాలు వేయడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం. అయితే పిల్లలకు టీకాలు వేయించే ముందు తల్లిదండ్రులు తప్పకుండా ఈ విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకుందాం.

రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది:

ప్రస్తుత కాలంలో టీకాలు కూడా ఖరీదైనవి. ముఖ్యంగా, నొప్పిలేని టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంటు వ్యాధులతో పోరాడే ప్రయత్నంలో, మానవ రోగనిరోధక శక్తిని సున్నితం చేయడం ద్వారా టీకా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యాక్సినేషన్ అనేది వ్యాధికారక లేదా వ్యాధికారక ప్రేరిత ప్రోటీన్‌లలో కొంత భాగాన్ని బహిర్గతం చేసిన తర్వాత మానవ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ వ్యాధికారక కారకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను, జ్ఞాపకశక్తి కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. పిల్లలు అనేక వ్యాధులకు గురవుతారు. బాల్యంలో రోగనిరోధకత బలమైన రక్షణ ప్రతిస్పందన, సమర్థత, రక్షణ వ్యవధిని అందిస్తుంది.

టీకాల విషయంలో వీటిని గుర్తుంచుకోండి:

- మీ శిశువైద్యునితో రోగనిరోధకత షెడ్యూల్ గురించి తెలుసుకోని వాటి గురించి చర్చించండి
- మునుపటి టీకాల రికార్డును డాక్టరుకు చూపించండి.
- మునుపటి టీకా దుష్ప్రభావాల గురించి చెప్పండి
- పిల్లల గురించి ముందుగా ఉన్న ఏవైనా వైద్య పరిస్థితులను తెలియజేయండి
- టీకాలు వేయడానికి ముందు పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడా లేదా పరీక్షించండి.
- నొప్పిని తగ్గించడానికి ఇంజెక్షన్ సైట్‌పై గట్టిగా నొక్కండి.
- టీకా నుండి ఏవైనా దుష్ప్రభావాల కోసం చెక్ చేయండి.

టీకా విషయంలో ఇలా చేయకూడదు:

- టీకాలు వేయించే విషయంలో తల్లిదండ్రులు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అర్హత ఉన్న వైద్యుడి దగ్గర మాత్రమే టీకాలు వేయించాలి.
- టీకా షెడ్యూల్‌ను మిస్ చేయవద్దు
- ఇంజెక్షన్ సైట్‌ను తీవ్రంగా రుద్దవద్దు
- టీకాకు ముందు డాక్టర్ సూచించని మందులు, యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వవద్దు.

హార్ట్ అటాక్‌కి ప్రధాన కారణాలివే.. వీటికి దూరంగా ఉన్నారంటే మీ చిట్టి గుండె సురక్షితం..

ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇంకా గుండెపోటు ప్రాణాంతకమని అయితే దాని నుంచి తప్పించుకోవడం చాలా తేలిక అని వారు సూచిస్తున్నారు. అయితే అంతకంటే ముందు గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో తెలుసుకుని, దానికి మూలమైన కారకాలకు దూరంగా ఉంటే చాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందా..

గుండెపోటుకు కారణాలు

హైబీపీ: గుండెపోటు వంటి హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు అధిక రక్తపోటు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్త నాళాల్లో ప్రవహించే రక్తం ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె పోటు వస్తుంది. అలాగే ఈ విధమైన రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు కిడ్నీలు, బ్రెయిన్, కాలేయం వంటి ఇతర అవయవాల పనితీరు, ఆరోగ్యాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటుకు కారణమయ్యే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీవనశైలి: శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పనిచేయడం వంటి జీవనశైలి అలవాట్ల కారణంగా కూడా గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కార్డియాలజిస్ట్‌లు పేర్కొంటున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతిరోజు భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిముషాలు లేదా 400 మీటర్లు అయినా నడవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

ప్రకృతి సంరక్షణ కోసం ప్రధాని మోదీ పిలుపు..

ఆహారపు అలవాట్లు: తినే ఆహారమే ప్రధానంగా మన ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎలా అంటే ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అది గుండె పోటుకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మద్యపానం: పరిమితమైన మోతాదులో మద్యం తాగితే ఆరోగ్యానికే ప్రయోజనం, కానీ మితిమీరితే ప్రాణాలకే ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటుకు కూడా అధిక మోతాదులో మద్యం తాగడమే కారణమని వారు అంటున్నారు.

ధూమపానం: పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు.
ఎందుకంటే సిగరెట్లు, పొగాకు నుంచి వచ్చే పొగ రక్తనాళాల్లో ఫలకం ఏర్పడేలా చేసి గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి పొగ తాగకపోవడమే మీ గుండెకు, ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం.

దిన పత్రిక తొలి సమయం

వయసు నాలుగు పదులు...
అందం పాతికేళ్లు

2001 సంవత్సరంలో తెలుగు లో ఇష్టం అనే సినిమా తో ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టిన ముద్దుగుమ్మ శ్రియా సరన్. ఈ అమ్మడు దాదాపు రెండు దశాబ్దాలుగా సినీ ప్రేమికులను అలరిస్తూనే ఉంది. గత కొన్నాళ్లుగా సినిమా ఇండస్ట్రీలో కాస్త స్లో అయినా కూడా సోషల్ మీడియాలో అందాల ఆరబోత ఫోటో షూట్స్ తో స్టార్ హీరోయిన్స్ కి ధీటుగా పోటీ ఇస్తుంది అనడంలో సందేహం లేదు. హీరోయిన్ గా శ్రియా నటించిన సినిమాలు, దక్కించుకున్న సక్సెస్ ల నేపథ్యంలో ఆమెకు మంచి ఫాలోయింగ్ ఉండటం కామన్. అయితే నాలుగు పదుల వయసు దాటిన తర్వాత, బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన తర్వాత కూడా అందం విషయంలో శ్రియా పాతికేళ్ల పడుచు అమ్మాయిలకు పోటీగా నిలవడం అనేది కేవలం ఈమెకు మాత్రమే సాధ్యం. తెలుపు గౌనులో చైనా పీస్ లా ఉందే! ఇండస్ట్రీలో చాలా మంది నాలుగు పదుల వయసు దాటిన హీరోయిన్స్ ఉన్నారు. వారిలో కొద్ది మంది మాత్రమే ఇంతగా అందంగా కనిపిస్తారు. కొందరు ఆంటీల మాదిరిగా మారిపోయి సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ ను మొదలు పెట్టారు. కానీ శ్రియ ఇంకా కూడా హీరోయిన్ గా ఆఫర్లు దక్కించుకుంటూ కెరీర్ లో ముందుకు సాగుతుంది. తాజాగా మరోసారి చీర కట్టు లో క్లీ వేజ్ షో చేస్తూ ఇచ్చిన ఫోటో షూట్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. చీర కొంగు పక్కకు జరిపి మరీ శ్రియా తన క్లీ వేజ్ షో ను చేయడం చూసి ఈమె వయసు నిజంగా నాలుగు పదులు అయి ఉంటుందా అంటూ ప్రశ్నించే వారు చాలా మంది ఉన్నారు అందాల విందు విషయంలో ఈ అమ్మడి వయసు పాతికేళ్ల వద్ద నిలిచి పోయినట్లుగా అనిపిస్తుందని నెటిజన్స్ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

చనిపోయాక లైఫ్ ఇంతకంటే
బెటర్‌గా ఉంటుందా?

జగపతి బాబు ఇప్పటి కెరీర్ జర్నీ గురించి తెలిసిందే. విలన్ గా..క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్ గా కొనసాగుతున్నారు. ఆయన ప్రధాన పాత్రల్లోనూ కొన్ని సినిమాలు చేస్తున్నారు. ఒకప్పటి హీరో జర్నీకి పూర్తి భిన్నంగా ఆయన ప్రయాణం సాగుతుంది. ఒకప్పుడు ఫ్యామిలీ స్టార్ గా ఇమేజ్ ఉన్న జగపతి బాబు ఇప్పుడు పూర్తిగా కొత్త టర్నింగ్ తీసుకుని ముందుకు సాగుతున్నాడు. జగపతి బాబు ట్యాలెంట్ కి..బ్యాకప్‌కి ఇండస్ట్రీలో ఆయన రేంజ్ మరోలా ఉంటుందని చాలా మంది భావించారు. తెలుపు గౌనులో చైనా పీస్ లా ఉందే! కానీ ఆయన జర్నీ అలా సాగలేదు. తాజాగా ఆయన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించి కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. 'ఒకప్పటి నా లైఫ్ స్టైల్ వేరు .. ఇప్పటి నా లైఫ్ స్టైల్ వేరు. ఇప్పుడు నా ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటున్నాను. జీవితంలో చివరి పదేళ్ల కాలం చాలా విలువైనదిగా భావిస్తాను. తృప్తి వలన సంతోషం .. సంతోషం వలన ఆరోగ్యం లభిస్తాయని నేను నమ్ముతాను. మనసుకు..శరీరానికి శిక్షణ చాలా అవసరం. ఫ్లాప్ రిజల్ట్ తర్వాత శ్రీకాంత్ కి అలాంటి ఓదార్పు! సరైన ట్రైనింగ్ అనేది ముందు నుంచి ఇస్తున్నప్పుడే! ఆ రెండూ మన మాట వింటాయి . ఒంటరి తనాన్ని తట్టుకుని తట్టుకుని నిలబడే శక్తిని ఇస్తాయి' తొలి నుంచి దెయ్యాలంటే భయం. అవి ఉన్నాయో! లేదో తెలియదు గానీ నాకు మాత్రం భయం. ఇరుకైన ప్రదేశాలైనా అంతే ఆందోళన కలిగిస్తాయి. వీలైనంత వరకూ అలాంటి స్పాట్స్ కి వెళ్లకుండా ఉంటాను. అలాగే మనిషి చనిపోయాక ఏం జరుగుతుంది! అనే ఆలోచన నాకు కూడా చాలా భయాన్ని కలిగిస్తుంది. చనిపోయాక లైఫ్ ఇంక కష్టంగా ఉంటుందా? లేక బ్రతికున్న జీవితం కంటే బెటర్ గా ఉంటుందా? బాధగా ఉంటుందా? అసలు అప్పుడు ఆనందం.. బాధ తెలుస్తుందా? అన్నది అంతు పట్టని విషయాలు' అంటూ నవ్వేసారు. జగపతి చాలా కొత్త విషయాలు మాట్లాడటంతోనే ఇంటర్వ్యూ నెట్టింట జోరుగా వైరల్ అవుతుంది. సినిమా విశేషాలకు భిన్నంగా ఈ ఇంటర్వ్యూ హైలైట్ అవ్వడం విశేషం.

టైగర్ పిల్లకు..
హిట్టొస్తే ఆగేనా..

బాలీవుడ్ బ్యూటీ కృతి సనన్ తెలుగులో రెండు సినిమాలు చేసింది. కానీ, ఇక్కడ స్టార్ హీరోయిన్ రేంజ్ కి అందుకోలేకపోయింది. ఇప్పుడు ఆమె చెల్లెలు నుపుర్ సనన్ టాలీవుడ్ లో సత్తా చాటడానికి రెడీ అవుతోంది. ప్రస్తుతం నుపుర్ సనన్ మాస్ మహారాజా రవితేజ సరసన టైగర్ నాగేశ్వరరావు మూవీలో నటిస్తోంది. ఈ మూవీపై మంచి అంచనాలే ఉన్నాయి. కచ్చితంగా ఈ మూవీ తో రవితేజ బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకుంటాడనే నమ్మకంతో ఉన్నాడు. కాగా, ఈ మూవీ కనుక హిట్ అయితే, హీరోయిన్ నుపుర్ సనన్ కెరీర్ కి ఇక తిరుగులేనట్లే. ఎందుకంటే, అందంలో నుపుర్ తన అక్క కృతికి ఏ మాత్రం తీసిపోదు. రీసెంట్ గా మూవీ నుంచి ఓ పాట విడుదల చేయగా, అందులోనూ నుపుర్ చాలా అందంగా కనపడింది. %ూశ్రీంశీ =ము%ం% - తెలుపు గౌనులో చైనా పీస్ లా ఉందే! దీంతో, ప్రస్తుతం అందరి కళ్లు నుపుర్ మీదే ఉన్నాయి. మూవీకి పాజిటివ్ టాక్ వస్తే, ఆఫర్లు క్యూ కట్టడం ఖాయం. ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ లో శ్రీలీల జోరు నడుస్తోంది. ఆ తర్వాతి స్థానాన్ని నుపుర్ అందుకుంటుందో లేదో చూడాలి.ఇక, సోషల్ మీడియాలో కూడా నుపుర్ చాలా చురుకుగా ఉంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు తన ఫోటోలను పంచుకుంటూ ఉంటుంది. తాజాగా, బ్లాక్ కలర్ డ్రెస్ లో ఉన్న ఫోటోలను షేర్ చేసింది. ఆ నలుపు రంగు డ్రెస్ లో పద్ధతిగా కనపడుతూనే, తన క్లీవేజ్ అందాలు కనిపించేలా, ఫోటోలకు ఫోజులు ఇవ్వడం విశేషం. ఫ్లాప్ రిజల్ట్ తర్వాత శ్రీకాంత్ కి అలాంటి ఓదార్పు! ఇక, టైగర్ నాగేశ్వరరావు మూవీ విషయానికి వస్తే, స్టూవర్టుపురం గజదొంగ టైగర్ నాగేశ్వరరావు జీవితం సినిమా తీయాలని చాలా మంది చాలా సార్లు అనుకున్నారు. ఎట్టకేలకు మాస్ రాజాతో అది పూర్తైతోంది. ఈ సినిమాకు వంశీ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ సినిమాని ఐదు భాషల్లో పాన్ ఇండియా చిత్రంగా విడుదల చేయనున్నారు. గజదొంగగా రవితేజ లుక్ ఆకట్టుకుంది. ఆయన కళ్లల్లో ఇంటెన్సిటీ క్లియర్ గా కనపడుతోంది. రావణాసుర ఫ్లాప్ తో ఉన్న రవితేజ కు ఈ సినిమా హిట్ అవ్వడం చాలా అవసరం. ఆ హిట్ ఈ సినిమా అందిస్తుందనే ఆశతో చిత్ర బృందం ఉంది. దసరా కానుకగా టైగర్ నాగేశ్వరరావు అక్టోబర్ 20న విడుదల కానుంది.

సారా అలీఖాన్ చురకత్తిలా గుచ్చుతోందే!

చురకత్తితో గుచ్చితో గుండెలోతుల్లో తెగాల్సిందే. చురకత్తి పదును అలాంటింది. మరి అందం అనే చురకత్తితో గుచ్చితే! ఆ గాయం పోటు ఇంకెంత లోతుగా వెళ్తుందో చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తాజాగా పటౌడీ వారసుడు సారా అలీఖాన్ అలాంటి పోటుకే కుర్రకారున్ని గురి చేస్తుంది. ఇదిగో అమ్మడిలా స్కిన్ టైట్ దుస్తుల్లో..క్రాక్స్ ధరించి కిక్కెక్కించే భంగమిలో ఓ ఫోటోని నెట్టింట వదిలింది. పాల నురుగుల సౌందర్యం..ఎద అందాల ఎలివేషన్ ... సిట్టింగ్ పోజిషన్ లో ఆ భంగిమ చూస్తే కుర్రకారు ఒక్క క్షణం ఆ చురకత్తి పోటుకు బలవ్వడం ఖాయం. సొగసరి రంగు రంగుల లెగ్ ఇన్. మ్యాచింగ్ గ్రీన్ కలర్ షర్ట్ లో సారా మరింత అందంగా కనిపిస్తుంది. అమ్మడి గార్డెన్ లో ఇలా విభిన్న భంగమిల్లో కెమారాకి ఫోజులిచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటో అంతర్జాలంలో వైరల్ గా మారింది. సారా అభిమానులు అమ్మడి అందాన్ని ఆకాశానికి ఎత్తకుండా ఉండలేకపోతున్నారు. తమదైన శైలిలో కామెంట్ల వర్షం గుప్పిస్తున్నారు. %ూశ్రీంశీ =ము% - తెలుపు గౌనులో చైనా పీస్ లా ఉందే! ఇక అమ్మడి కెరీర్ సంగతి చూస్తే బ్యాక్ టూ బ్యాక్ సక్సెస్ లతో దూసుకుపోతున్న సంగతి తెలిసిందే. గ్యాస్ లైట్ జర్ హాట్ కే జర బచ్ కే యే వతన్ మేరా వతన్ లాంటి విజయాలతో రెట్టింపు ఉత్సాహంలో ఉంది. ప్రస్తుతం అమ్మడి ఖాతాలో హిందీలోనే ఐదారు సినిమాలు రెడీగా ఉన్నాయి. అవన్నీ షూటింగ్ దశలో ఉన్నాయి. అవి గాక కొత్త అవకాశాలు క్యూలో ఉన్నాయి. నటిగా డే బైడే షైన్ అవుతుంది. వెండి తెరపై విభిన్న తరహా పాత్రలు పోషించాలని ఆశడుతుంది. ఇటు టాలీవుడ్ లో మంచి అవకాశం ఎదురు చూస్తుంది. ఆ ఛాన్స్ వస్తే రెక్కలు కట్టుకుని వాలిపోవాల ని చూస్తుంది. జాన్వీకపూర్..అలియా భట్.. కియారా అద్వాణీ లాంటి భామలు తెరంగేట్రం చేయడంతో ! ఆ ఛాన్స్ తనకెప్పుడో వస్తుందా? అని ఎదురు చూస్తుంది.

TEL TEL RNI NO 12283 VEMULA AYODHYA RAMULU TOLI PODDU PUBLICATIONS AND PRINTERS GRAPHICS H-NO 1-6-155/43/45/4
NANDI NAGAR POST : MANDAL DIST : MAHABUBABAD TELANGANA STATE INDIA PIN CODE 506 101