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

TGTEL/25/A1132

మానవాళికి

జనంవార్త

ప్రతి అక్షరం.. జనం కోసం..

Q6 NEWS తెలుగు

మేడ్చల్ | సోమవారం | 31.08.2026 | సంపుటి : 2 | సంచిక : 59 | పేజీలు : 8 | వెల : 5/- | ఎడిటర్ : గడ్డమీది నాగరాజు పటేల్

రూ.500 కోట్ల భూమిపై రేవంత్ సర్కార్ నజర్

నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకోకపోతే పోరాటం చేస్తాం

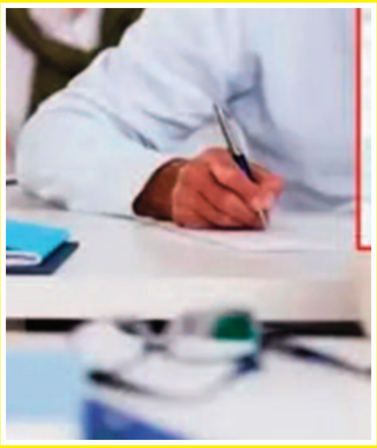
ఆ భూమి ఆయిల్‌ఫెడ్‌కే దక్కేలా ఫ్రీహోల్డ్ హక్కులు కల్పించాలి

సీఎం రేవంత్‌కు హరీశ్‌రావు బహిరంగ లేఖ

హైదరాబాద్ ఆర్టీసీ క్రాస్‌రోడ్స్ సమీపంలోని అజామాబాద్‌లో సుమారు రూ.500 కోట్ల విలువైన తెలంగాణ ఆయిల్‌ఫెడ్ భూమిని ప్రైవేటు వ్యక్తులకు కేవలం రూ.87 కోట్లకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టబెడుతోందని భారాస శాసనసభాపక్ష ఉపనేత హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. తక్షణమే ఈ అక్రమ కేటాయింపును రద్దు చేసి ఆ భూమిని ఆయిల్‌ఫెడ్‌కే దక్కేలా ఫ్రీహోల్డ్ హక్కులు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు.

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 29 : సొంత ప్రభుత్వ సంస్థ తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ ఒక ప్రైవేటు వ్యక్తికి ధారాదత్తం చేయడం వెనక ఉన్న కుంభకోణం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డికి ఆదివారం హరీశ్‌రావు బహిరంగ లేఖ రాశారు. "కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అత్యంత విలువైన భూములను కారుచౌకగా ప్రైవేటు వ్యక్తులకు ధారాదత్తం చేస్తోంది. అజామాబాద్ పారిశ్రామికవాడలో ఉన్న 17,261 గజాల భూమి(3 ఎకరాల 23 గుంటలు) ఏడు దశాబ్దాల నాటిది. 1954లో ఆయిల్

-మిగతా 2 లో..



తెలంగాణలో నీట్ పీజీకి 97.26% మంది హాజరు

తెలంగాణలో 56 కేంద్రాల్లో పరీక్ష

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 29 : రాష్ట్రంలోని 14 జిల్లాల్లోని 56 పరీక్షా కేంద్రాల్లో నీట్ పీజీ 2026 పరీక్ష ప్రశాంతంగా ముగిసింది. రాష్ట్రంలో మొత్తం 17,626 మంది అభ్యర్థులు నమోదు చేసుకోగా.. 17,143 మంది పరీక్షకు హాజరయ్యారు. దీంతో 97.26 శాతం హాజరు నమోదైంది. అన్ని కేంద్రాల్లో పరీక్ష సజావుగా జరిగినట్లు అధికారులు తెలిపారు. హైదరాబాద్ గచ్చిబౌలిలోని టీసీఎస్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రాంతీయ కమాండ్

-మిగతా 2 లో..

రాష్ట్రానికి మూడు బుల్లెట్ ట్రైన్‌లు

కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి

అనంతగిరి, ఆగస్ట్ 29 : తెలంగాణలో రూ.80 వేల కోట్లతో రైల్వే ప్రాజెక్టుల పనులు కొనసాగుతున్నాయని కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం ఆయన అమృత్ భారత్ పథకం కింద కొనసాగుతున్న వికారాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ పునరాభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ప్రధాని నరేంద్రమోదీ తెలంగాణలో 42 స్టేషన్‌లను ఏకకాలంలో అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. వికారాబాద్ రైల్వే స్టేషన్‌కు రూ.24.35 కోట్లతో ప్రయాణికుల సౌకర్యార్థం ఎస్కలేటర్, లిఫ్టులు, ఆధునిక వసతుల కల్పనకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వివరించారు. సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్ రూ.720 కోట్లతో

-మిగతా 2 లో..

నేటి చికెన్ ధరలు

ఫారం ధర లైవ్ బర్డ్	170 (కిలో)
రిటైల్ లైవ్ బర్డ్	197 (కిలో)
డ్రెస్డ్ స్కిన్‌తో	286 (కిలో)
స్కిన్ లెస్	325 (కిలో)

12 గుడ్ల రిటైల్ ధర ₹64

కుటుంబ పాలన నుంచి ప్రజా పాలన వైపు..

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వెయ్యి రోజుల పాలన ఓ మైలురాయి

భారీ నీటిపారుదల, పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 29 : గత భారాస పాలనలో అధికారం ఒక వ్యక్తి, ఒక కుటుంబం చేతుల్లో కేంద్రీకృతమై ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలు బలహీనపడ్డాయనీ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రజాపాలనను పునరుద్ధరించామని భారీ నీటిపారుదల, పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి అన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

-మిగతా 2 లో..

1.06 కోట్ల కుటుంబాలకు సన్నబియ్యం

ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క

మధిర, ఆగస్ట్ 29 : రాష్ట్రంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం 1.06 కోట్ల పేద కుటుంబాలకు తెల్లరేషన్ కార్డుల ద్వారా సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తోందని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క పేర్కొన్నారు. ఆదివారం ఆయన మధిర నియోజకవర్గంలోని బోనకల్లు, చింతకాని మండలాల్లో రూ.131 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 53 లక్షల కుటుంబాలకు గృహజ్యోతి ద్వారా 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తున్నట్లు వివరించారు. మహిళలకు ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణం, ఆరోగ్యశ్రీ పరిధి రూ.10 లక్షలకు పెంపు, నిరుపేదలకు 7 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నిరుద్యోగ యువతకు తొలి ఏడాదిలోనే 70 వేలకు పైగా నియామక పత్రాలు పంపిణీ చేసినట్లు వివరించారు. గత ప్రభుత్వం

-మిగతా 2 లో..

దడ పుట్టిస్తున్న ధరలు

పేద, మధ్య తరగతి కుటుంబాల బెంబేలు..

కుటుంబ బడ్జెట్ బేజారు

6.32 శాతం ద్రవ్యోల్బణంతో దేశంలోనే తెలంగాణ అగ్రస్థానం

దేశ సగటు ద్రవ్యోల్బణం 4.45 శాతం.. పెరిగిన ఉల్లి, కూరగాయలు, పప్పుల ధరలు

నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు సామాన్యుడి వంటింటి బడ్జెట్‌ను తలకిందులు చేస్తున్నాయి. కూరగాయలు, ఉల్లిగడ్డ, పప్పులు, ఇతరత్రా కిరాణా వస్తువుల ధరలు రోజురోజుకూ పెరుగుతుండటంతో మధ్యతరగతిపై భారం పెరుగుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా ధరల పెరుగుదల కొనసాగుతున్నప్పటికీ... రాష్ట్రంలో అది మరికొంత అధికంగా ఉండటం ఆందోళనను కలిగిస్తోంది.

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 29 : ప్రధాన రాష్ట్రాల్లో దేశంలోనే అత్యధికంగా తెలంగాణ రిటైల్ ద్రవ్యో ల్బణం 6.32% నమోదవడం కలవరం రేపుతోంది. కేంద్ర గణాంకాల మంత్రిత్వ శాఖ విడుదల చేసిన వినియోగదారుల ధరల సూచీ గణాంకాల్లో ఈ పరిస్థితి వెల్లడైంది. తెలంగాణ తరువాత ఏపీలో ద్రవ్యోల్బణం 5.72% ఉండగా, తమిళనాడులో 5.44%, మధ్యప్రదేశ్‌లో 4.91%, కర్ణాటకలో 4.89%గా ఉంది. దేశం సగటు ద్రవ్యోల్బణం 4.45%గా నమోదైంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇతర రాష్ట్రాల కన్నా తెలంగాణలోనే కూరగాయలతోపాటు నిత్యావసరాల ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. జూలైలో దేశవ్యాప్తంగా రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 4.45%గా ఉండగా, ఆహార వస్తువుల ధరలను ప్రతిబింబించే ఆహార ద్రవ్యోల్బణం 5.52%గా ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆహార ద్రవ్యోల్బణం మరింత ఎక్కువగా 5.79 శాతంగా నమోదైంది. దీనికి భిన్నంగా తెలంగాణలో మొత్తం ద్రవ్యోల్బణం 6.32%గా ఉండటం రాష్ట్ర ప్రజలపై ధరల భారం ఏ స్థాయిలో ఉందో స్పష్టం చేస్తోంది. దేశ సగటుతో పోలిస్తే తెలంగాణలో ధరల

మిగతా 2 లో

రాష్ట్రానికి మూడు బుల్లెట్ ట్రైన్‌లు

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

ఆధునీకరణ పనులు కొనసాగుతున్నాయని చెప్పారు. రైల్వే ప్రమాదాల నివారణకు రాష్ట్రాన్ని పైలట్ ప్రాజెక్టు కింద ఎంపిక చేసి కవచ్ టెక్నాలజీని అమలు చేస్తున్నారన్నారు. స్వదేశీ టెక్నాలజీతో ఐదు వందేభారత్ రైళ్లను ప్రారంభించుకున్నామని, ప్రయాణికులు పూర్తిస్థాయిలో ఆదరిస్తున్నారన్నారు. రూ.5లక్షల కోట్ల వ్యయంతో రాష్ట్రంలో మూడు బుల్లెట్ ట్రైన్‌లు పురుడు పోసుకుంటున్నాయన్నారు. అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ అగ్రభాగాన ఉండబోతుందన్నారు. ఈ ఏడాది చివరి నాటికి వికారాబాద్ రైల్వే పునర్నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేస్తామన్నారు. బీజాపూర్ హైవే పనులు వేగిరం చేసి త్వరితగతిన పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో చేవెళ్ల ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్‌రెడ్డి, చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలె యాదయ్య, రైల్వే డీఆర్ఎం డాక్టర్ ఆర్.గోపాలకృష్ణన్, ఎమ్మెల్సీ అంజిరెడ్డి, కలెక్టర్ దీపక్‌తివారి, అడిషనల్ ఎస్పీ రాజేశ్ మీనా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేషనల్ హైవే ఇన్ని వంకర్లా?: కిషన్‌రెడ్డి

'నేషనల్ హైవే అంటే నేరుగా ఉండాలి.. ఇన్ని వంకర్లతో రోడ్డు వేయడం ఏమిటి.. హైవే పక్కన సర్వీస్ రోడ్డు వేయకపోతే రైతులు ఎలా వెళ్తారు.. ఎవరు ఇలా డిజైన్ చేసింది'అంటూ హైవే అధికారులపై కేంద్ర మంత్రి కిషన్‌రెడ్డి అసహనం వ్యక్తం చేశారు. రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల పరిధిలోని మల్కాపూర్ వద్ద ఆదివారం హైదరాబాద్--బీజాపూర్ హైవే రోడ్డు పనులను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నేషనల్ హైవే అధికారులతో మాట్లాడారు. పనులు ఎందుకు ఆలస్యం అవుతున్నాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పాత రహదారిలో ఎన్ని వంకర్లు ఉన్నాయో కొత్త దారి నిర్మాణంలోనూ అదే తరహా వంకర్లు ఉండటం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఇన్ని మలుపులుంటే ప్రమాదాలు జరగవా? అని నిలదీశారు. రోడ్డు పక్కన మర్రిచెట్ల కోసం ఇలా జరిగిందని అధికారులు సమాధానం చెప్పేందుకు ప్రయత్నించారు. చెట్లపేరుతో రోడ్డు వంకర్లు, సర్వీస్ రోడ్డు లేకుండా చేయడమేమిటని కిషన్‌రెడ్డి మండిపడ్డారు. దీనిపై అధికారులతో సమీక్షిస్తానని అధికారులంతా తరువాత కలవాలన్నారు.

కుటుంబ పాలన నుంచి ప్రజా పాలన వైపు..

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

వెయ్యి రోజులు పూర్తి చేసుకోవడం ముఖ్యమైన మైలురాయిగా అభివర్ణించారు. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. గత పదేళ్లలో మంత్రులు, శాసనసభ్యులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రతిపక్షాలు, సామాన్య ప్రజల గొంతుకకు విలువ లేకుండా పోయిందనీ.. సచివాలయాన్ని ప్రజలకు అందుబాటులో లేకుండా చేశారని, ప్రశ్నించే వారిని శత్రువులుగా చూశారని విమర్శించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 3.42 కోట్ల మందికి ఒక్కొక్కరికి ఆరు కిలోల చొప్పున ఉచిత సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నామని అన్నారు. అర్హులైన కుటుంబాలకు కొత్త రేషన్ కార్డులు మంజూరు చేస్తున్నామన్నారు. సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యం: 'మహిళలకు ఉచిత ఆర్టీసీ ప్రయాణం, గృహజ్యోతి కింద 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్, రూ.500కే గ్యాస్ సిలిండర్, ఆరోగ్యశ్రీ పరిమితి రూ.10 లక్షలకు పెంపు వంటి కార్యక్రమాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టింది. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకంలో రూ.5 లక్షల చొప్పున సాయం అందిస్తున్నాం. రూ.2 లక్షల వరకు పంటరుణాల్ని మాఫీ చేసి దాదాపు 25 లక్షల మంది రైతులను రుణవిముక్తులను చేశాం. రైతు భరోసాను ఎకరానికి రూ.12 వేలకు పెంచాం. భారీగా ధాన్యం కొనుగోళ్లతోపాటు సన్నవడ్లకు బోనస్ అందించాం. దాదాపు 70 వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలను భర్తీ చేశాం. గత ప్రభుత్వం మిగిల్చిన భారీ అప్పులు, బడ్జెట్ వెలుపలి రుణాలు, పెండింగ్ బకాయిలు, అసంపూర్తి ప్రాజెక్టులతో రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్ర ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పటికీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సంక్షేమ కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తోంది' అని ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ప్రకటనలో తెలిపారు.

1.06 కోట్ల కుటుంబాలకు సన్నబియ్యం

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

పెండింగ్‌లో పెట్టిన రూ.వేల కోట్ల బకాయిలను చెల్లించినట్లు పేర్కొన్నారు. విద్య, వైద్యానికి అధిక ప్రాధాన్యం: రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్యం, రహదారుల అభివృద్ధికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు భట్టి వివరించారు. విద్యా వ్యవస్థను ప్రక్షాళన చేస్తూ పేద విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యనందించే లక్ష్యంతో 100 ఇంటిగ్రేటెడ్ గురుకుల పాఠశాలల్ని మంజూరు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ఒక్కో పాఠశాలని 25 ఎకరాల్లో రూ.200 కోట్లతో నిర్మిస్తున్నట్లు వివరించారు. మరో 100 తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూళ్ల మంజూరు చేశామని, 27 లక్షల మంది విద్యార్థులకు ఉదయం అల్పాహార కార్యక్రమాన్ని, ఇంటర్ విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజన కార్యక్రమాన్ని విస్తరించినట్లు తెలిపారు. ప్రజలకు సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య సేవలు అందించేందుకు అత్యాధునిక ఆసుపత్రుల్ని అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో రహదారి నెట్‌వర్క్ బలోపేతానికి రూ.90 వేల కోట్లతో ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నట్లు వివరించారు. గ్రామీణ ప్రాంతంలో రహదారుల నిర్మాణానికి మరో రూ.30 వేల కోట్లు వెచ్చిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆయన వెంట కలెక్టర్ దివాకర, సీపీ సునిల్‌దత్, సుడా ఛైర్మన్ పువ్వాళ్ల దుర్గాప్రసాద్ తదితరులు ఉన్నారు.

దడ పుట్టిస్తున్న ధరలు

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

పెరుగుదల అధికంగా ఉంది. ప్రతి కుటుంబం నెలవారీ వంటింటి ఖర్చులో కనిపిస్తున్న అదనపు భారానికి ఇది అద్దం పడుతోందని మార్కెట్ వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. హైదరాబాద్ మార్కెట్లలో ఉల్లిగడ్డ కిలో రూ.50--55 పలుకుతోంది. బోయిన్‌పల్లి హోల్‌సేల్ మార్కెట్‌లో అదే ఉల్లి రూ.30--35 మధ్య లభిస్తుండగా, రైతుబజార్లలో రూ.40--44 విక్రయిస్తున్నారు. అదే రిటైల్ మార్కెట్‌కు చేరే కొద్దీ ధర గణనీయంగా పెరుగుతోంది. అలాగే, క్యారట్, చిక్కుడు, బీన్స్, వంకాయలు తదితరాల ధరలు కూడా భారీగా పెరగడంతో కుటుంబాల నెలవారీ కూరగాయల ఖర్చు భారీగా పెరిగింది. పప్పుల ధరలు సైతం సామాన్యుడికి భారంగా మారుతున్నాయి. బియ్యం ధరలు సైతం బెంబేలెత్తిస్తున్నాయి. మూడు నెలల క్రితం సన్న బియ్యం ధర కిలో రూ.48--55 ఉండగా, ఇప్పుడు 65--70 వరకు ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలో హాకా, రైతుబజార్ల ద్వారా సబ్సిడీ ధరలకు ఉల్లి, ఇతర నిత్యావసరాలను అందుబాటులోకి తేవాలనే డిమాండ్ పెరుగుతోంది. అయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆ దిశగా ఎలాంటి చర్యలకు ఉపక్రమించలేదు. ఉత్పత్తి లేకపోవడంతో ధరలు పెరిగాయని చెబుతున్న అధికారులు రేట్ల తగ్గింపునకు సంబంధించి ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి సూచనలు చేయకపోవడం గమనార్హం. పండుగల సీజన్ సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో ధరలపై మరింత ఒత్తిడి నెలకొనే అవకాశం ఉంది. ఈ సమయంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మార్కెట్‌లోకి ప్రత్యామ్నాయ సరఫరా మార్గాలను పెంచడం, రైతుబజార్లలో నిల్వలు పెంచడం, హోల్‌సేల్--చిల్లర ధరల వ్యత్యాసాన్ని పర్యవేక్షించడం, అక్రమ నిల్వలు--కృత్రిమ కొరతపై నిఘా పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. మునుపటి పంట నిల్వలు తగ్గిపోవడం, కొత్త పంట మార్కెట్‌కు రావడానికి ఇంకా సమయం ఉండటం. ఉత్పత్తి తగ్గిన సమయంలో డిమాండ్ పెరగడంతో ధరలపై ఒత్తిడి పెరిగింది. పలు ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షాల కారణంగా పంట దెబ్బతినడం, పొలాల నుంచి మార్కెట్లకు సరుకు రవాణాలో ఆలస్యం ఏర్పడటం. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ తదితర ప్రధాన ఉత్పత్తి రాష్ట్రాల్లో వర్షాలు పంటల కోత, రవాణాపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. శ్రావణ మాసం, రాబోయే వినాయక చవితి వేళ స్వీట్లు, పిండివంటల తయారీ పరిశ్రమలు, హోటళ్లు, గృహాల నుంచి వినియోగం ఒక్కసారిగా పెరగడం. అంతర్రాష్ట్ర రవాణా వ్యయం పెరగడం వల్ల మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక వంటి ప్రధాన మార్కెట్ల నుంచి వచ్చే సరుకుపై అదనపు భారంపడింది. భారత్ దిగుమతి చేసుకునే ముడి పామాయిల్, సన్‌ఫ్లవర్ నూనెలపై అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ధరలు పెరగడం, దిగుమతి సుంకాల్లో మార్పులు. హైదరాబాద్‌లోని అంబర్‌పేటలో రవికిరణ్ అనే ప్రైవేటు ఉద్యోగి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలతో అద్దె ఇంట్లో నివసిస్తున్నారు. నెలసరి వేతనం రూ.50 వేలు. గతంలో ఇంటి అద్దె, టూవీలర్ ఖర్చు, కిరాణా, కూరగాయలు, పాలు, పిల్లల చదువు, విద్యుత్, రవాణా, ఇతర ఖర్చులకు కలిపి సుమారు రూ.45 వేలు ఖర్చయ్యేవి. నెలకు రూ.5 వేలు పొదుపు చేసుకునేవారు. ఇప్పుడు కూరగాయలు, ఉల్లి, పప్పులు, నూనె, పాల ధరలు పెరగడంతో నెల ఖర్చు రూ.50 వేలకుపైగా అవుతోంది. ముఖ్యంగా కూరగాయలు, కిరాణాపై నెలకు రూ.3వేల వరకు అదనంగా ఖర్చవుతోంది. దీంతో గతంలో పొదుపు చేసిన రూ.5 వేలు ఇప్పుడు ఇంటి ఖర్చులకే సరిపోని పరిస్థితి. పిల్లల వినోదం, కొత్త దుస్తులు, బయట భోజనాలు తగ్గించడంతోపాటు పొదుపును కూడా వదులుకోవాల్సి వస్తోంది.

ఉజ్బెకిస్థాన్‌తో ఐదింతల వాణిజ్యం

- అత్యున్నత పౌర పురస్కారం స్వీకరణ
- వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య స్థాయికి సంబంధాలు
- అధ్యక్షుడితో మోదీ చర్చలు.. ఒప్పందాలు

తాష్కెంట్: ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని 2030 నాటికి 500 కోట్ల డాలర్లకు (సుమారు రూ.47,690 కోట్లు) పెంచుకోవాలని భారత్-ఉజ్బెకిస్థాన్ నిర్ణయించుకున్నాయి. ప్రస్తుతం ఇది 100 కోట్ల డాలర్లుగా ఉంది. ఉజ్బెకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు షావ్కత్ మిర్జియోయెవ్‌తో భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీ ఆదివారం తాష్కెంట్‌లో జరిపిన ద్వైపాక్షిక చర్చల్లో ఈ మేరకు అవగాహన ఒప్పందం కుదిరింది. సంబంధాలను సమగ్ర వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్య స్థాయికి తీసుకువెళ్లాలని ఇరువురు నేతలు నిర్ణయానికి వచ్చారు. వాణిజ్యం, పెట్టుబడులు, మౌలిక సదుపాయాలు, అరుదైన ఖనిజాలు, గనుల తవ్వకం, రక్షణ, భద్రత, వ్యవసాయం, ఔషధాలు, ఆరోగ్యం, సమాచార సాంకేతికత, యూపీఐ సహా డిజిటల్ వ్యవస్థలు, విద్య.. ఈ రంగాల్లో సహకారంపై చర్చలు ప్రధానంగా కేంద్రీకృతమయ్యాయి. 11 ఒప్పందాలకు సంబంధించిన అవగాహన పత్రాలను ఇరు దేశాల బృందాలు పరస్పరం మార్చుకున్నాయి. ఇరు దేశాల మధ్య భాగస్వామ్యంతో మధ్య ఆసియా ప్రాంతంలో శాంతి, పురోగతి, సుసంపన్నతలకు బలం లభిస్తుందని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఆయుధ ఉత్పత్తిలో రెండుదేశాల రక్షణరంగ పరిశ్రమలు పరస్పరం సహకరించుకుని సంయుక్త భాగస్వామ్యంతో పనిచేసేందుకు వీలుంటుందని ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. యురేనియం సరఫరాకు దీర్ఘకాలిక ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటామని చెప్పారు. విదేశీ నేతలకు ఇచ్చే అత్యున్నత పౌర పురస్కారం (ఒలియ్ దరలి దోస్టిక్)ను మోదీకి ప్రదానం చేశారు. దీనిని ఆయన ఇరు దేశాల సంబంధాలకు, 140 కోట్ల మంది భారతీయులకు అంకితం చేశారు. ప్రవాస భారతీయులతో మోదీ భేటీ అయ్యారు.

రూ.500 కోట్ల భూమిపై రేవంత్ సర్కార్ నజర్

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

మిల్లు నడప డం కోసం ఈ స్థలాన్ని ప్రైవేటు సంస్థకు లీజుకు ఇచ్చారు. వారు నిబంధనలను తుంగలో తొక్కడంతో 1974లో అప్పటి ప్రభుత్వం లీజును రద్దు చేసింది. తర్వాత సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లిన ఆ ప్రైవేటు సంస్థకు 1,277 గజాల భూమి మాత్రమే దక్కింది. మిగిలిన 15,984 గజాల భూమిని ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుని 1991లో జీవో నంబరు 93 ద్వారా ఆయిల్‌ఫెడ్ సంస్థకు అప్పగించింది. దశాబ్దాలుగా న్యాయపోరాటం చేసి దక్కించుకున్న ప్రభుత్వ ఆస్తిని రాత్రికి రాత్రే ప్రైవేటు వ్యక్తుల పరం చేయడానికి ప్రభుత్వానికి ఉన్న ఆసక్తి ఏమిటో బయటపెట్టాలి. ఇదే భూమిని ఫ్రీహోల్డ్ హక్కుల కోసం రూ.87 కోట్లను ప్రభుత్వానికి చెల్లించడానికి ఆయిల్‌ఫెడ్ సంస్థ ఎప్పుడో సిద్ధపడింది" అని హరీశ్‌రావు లేఖలో పేర్కొన్నారు.

హైదరాబాద్‌ను లూటీ చేస్తున్న రేవంత్ సర్కారు

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 29 : హైదరాబాద్ మహానగరాన్ని రేవంత్ సర్కారు లూటీ చేస్తోందని భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచందర్‌రావు ఆరోపించారు. ఆదివారం జీడిమెట్ల పారిశ్రామిక వాడలో భాజపా మేడ్చల్ అర్బన్ జిల్లా పార్టీ కార్యాలయం ప్రారంభోత్సవం, అధ్యక్షుడిగా నియమితులైన గిరివర్ధన్‌రెడ్డి బాధ్యతల స్వీకరణ కార్యక్రమానికి మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్‌తో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రామచందర్‌రావు మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా తీసుకొస్తున్న 'కోర్ అర్బన్ రీజియన్' (క్యూర్) చట్టాన్ని అమలు చేస్తే కార్పొరేషన్‌ల మేయర్‌లు, కార్పొరేటర్ల వ్యవస్థకు విలువలేకుండా పోతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అంతేకాకుండా ప్రజలపై పన్నుల భారం మరింత పడుతుందన్నారు. ప్రభుత్వం ప్రజల కోసం పనిచేయాలి కానీ, ఇళ్లను కూల్చుతూ, భూములను వేలం వేస్తూ ప్రజలను భయపెడుతోందని మండిపడ్డారు. గత భారాస ప్రభుత్వం బిల్డర్‌ల వద్ద నుంచి 15 శాతం కమీషన్లు తీసుకుంటే, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏకంగా 30 శాతానికి పెంచిందని ఆరోపించారు. కార్యక్రమంలో భాజపా రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర మహిళా ఉపాధ్యక్షురాలు జయశ్రీ, జిల్లా మాజీ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ మల్లారెడ్డి, ఓబీసీ మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు శేఖర్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణలో నీట్ పీజీకి 97.26% మంది హాజరు

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

కంట్రోల్ సెంటర్ నుంచి వైద్య, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ పరీక్ష నిర్వహణను ప్రత్యక్షంగా పర్యవేక్షించారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద భద్రత, అభ్యర్థుల ప్రవేశం, సాంకేతిక ఏర్పాట్లు తదితర అంశాలను అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించారు. ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు కంప్యూటర్ ఆధారిత విధానంలో దేశవ్యాప్తంగా ఒకే విడతలో పరీక్ష జరిగింది. పోలీసులు, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, పరీక్ష నిర్వహణ సంస్థల సమన్వయంతో కేంద్రాల వద్ద భద్రతా చర్యలు చేపట్టారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడా పెద్దగా సాంకేతిక లేదా నిర్వహణాపరమైన సమస్యలు తలెత్తలేదని అధికారులు తెలిపారు.

సీడీవో, ఇంటర్‌స్టేట్ విభాగాల్లో పనిచేస్తే ఫీల్డ్ సర్వీస్ ఉన్నట్లే!

హైదరాబాద్: నీటిపారుదలశాఖలోని సెంట్రల్ డిజైన్స్ ఆర్గనైజేషన్ (సీడీవో)- ఓ అండ్ ఎం, అంతర్రాష్ట్ర జలవనరుల విభాగాల్లో (ఇంటర్‌స్టేట్) పనిచేస్తే ఆ ఇంజినీర్లకు ఫీల్డ్ సర్వీస్ అనుభవం ఉన్నట్లుగానే పరిగణించాలని నీటిపారుదలశాఖ నిర్ణయించినట్లు తెలిసింది. ఈఈ లేదా ఆ పైన కేడర్‌కు పదోన్నతి పొందాలంటే దిగువ కేడర్‌లో తప్పనిసరిగా రెండేళ్లపాటు క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసి ఉండాలన్న నిబంధన అమల్లో ఉంది. ఈ మేరకే ఇటీవల చాలామందిని కార్యాలయాల నుంచి క్షేత్రస్థాయికి బదిలీ కూడా చేశారు. ఇదిలా ఉంటే సీడీవో, ఇంటర్‌స్టేట్ విభాగాల్లో పనిచేస్తే క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసినట్లుగా పరిగణించాలంటూ నిబంధనల్లో సవరణ తీసుకురావాలని దస్త్రం సిద్ధం చేసినట్లు సమాచారం. ఈ రెండు విభాగాల్లో పనిచేసిన వారికి ఫీల్డ్ సర్వీస్ నిబంధన నుంచి మినహాయింపు ఇవ్వడం వరకు బాగానే ఉంది. ఇక్కడ పనిచేస్తే ఫీల్డ్ సర్వీస్ ఉన్నట్లుగా పరిగణించాలనే విధంగా నిబంధనలకు సవరణ తీసుకొస్తుండటంపై ప్రస్తుతం నీటిపారుదలవర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది.

కూల్ డ్రింక్స్ అధికంగా తాగుతున్నారా..

అనారోగ్యం కొనితెచ్చుకున్నట్లే!

ప్రజలకు కూల్ డ్రింక్స్ తాగాలనే కోరిక కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా తీపి రుచి, గ్యాస్ కలిగిన సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగడం ద్వారా వెంటనే దాహం తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. అయితే వీటిలో ఉండే అధిక చక్కెర, కెఫీన్ వంటి పదార్థాలు అలవాటుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం, ఈ పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో ఉండే అధిక ఫ్రుక్టోజ్ శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌కు దారితీస్తుంది. ఇది టైప్-2 డయాబెటిస్‌కు ముందస్తు సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది. అదనంగా, అధిక చక్కెర లివర్‌లో కొవ్వుగా మారి నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను కలిగించే అవకాశం ఉంది. దంతాల ఆరోగ్యంపైనా ఇవి ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. సోడాలో ఉండే ఫాస్ఫారిక్, కార్బోనిక్ యాసిడ్లు దంతాల పైపొరను దెబ్బతీసి దంతాలు పుచ్చిపోవడానికి కారణమవుతాయి. అలాగే ఇవి కాల్షియం శోషణను తగ్గించి ఎముకలను బలహీనపరచి ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు

సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో పోషక విలువలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కేవలం ఎంప్టీ కాలరీలు మాత్రమే ఇస్తాయి. ఫలితంగా, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందకుండా అదనపు కాలరీలు చేరి అస్వస్థకరమైన ఆహార అలవాట్లకు దారితీస్తాయి. అదేవిధంగా, లిక్విడ్ కాలరీలు తృప్తి కలిగించకపోవడంతో మరింత ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల బరువు పెరగడం, ఊబకాయం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో కెఫీన్ అధికంగా ఉంటుంది. కెఫీన్ అధికంగా ఉండే సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, ఆందోళన, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో వీటిని తీసుకోవడం నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వేసవిలో వీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య కూడా రావచ్చు. కెఫీన్, చక్కెర మూత్ర విసర్జనను పెంచి శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గించే అవకాశం ఉంది. ఇక గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ చక్కెర పానీయాలు తీసుకునే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం దాదాపు 20 శాతం వరకు పెరుగుతుందని ఒక అధ్యయనం చెబుతోంది. రక్తపోటు, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగడం వంటి సమస్యలు కూడా గమనించవచ్చు. అధికంగా సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. వీటిలో ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీ స్టోన్స్, దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కనుక వేసవిలో సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను తీసుకోకపోవడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

సహజ పానీయాలు మంచిది..

ఇక సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌కు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను ఎంచుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సాధారణ నీరు ఉత్తమమైన ఎంపిక. దీనిలో నిమ్మకాయ, పండ్ల ముక్కలు కలిపి రుచిని పెంచుకోవచ్చు. హెర్బల్ టీలు చల్లగా తీసుకుంటే రిఫ్రెషింగ్‌గా ఉండటంతో పాటు కాలరీలు ఉండవు. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్‌తో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. గ్యాస్ కావాలనుకునే వారికి షుగర్ లేకుండా ఉన్న స్పార్క్లింగ్ వాటర్ మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే అనేక భారతీయ సంప్రదాయ పానీయాలు కూడా మంచి ప్రత్యామ్నాయాలు అని చెప్పవచ్చు. శికంజీ, ఛాస్, సత్తు పానీయం, ఆమ్ పన్నా, కోకుమ్ శర్బత్, బెల్ శర్బత్, తండాయి, గోండ్ కతీరా వంటి పానీయాలు శరీరాన్ని చల్లబరచడంలో సహాయపడతాయి. అదనంగా, పండ్లు, కూరగాయలతో తయారు చేసే స్మూతీలు పోషకాలు అందించడంతో పాటు తృప్తిని ఇస్తాయి.

జామ ఆకు

ప్రయోజనాలు బాగు...

జామ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. జామ ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కడుపు పూతల నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతాయి. దగ్గు, దురద మొదలైన వాటితో బాధపడుతున్నవారు జామ ఆకులను తినాలి. ఎందుకంటే వీటిలో శరీరానికి ఉపశమనాన్ని అందించే యాంటీ అలర్జీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంతేకాదు జామ ఆకులను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జామ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ ఉంటే మగవారికి మేలు చేస్తుంది. సంతానలేమి సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జామ ఆకుల సారాన్ని తీసుకుంటే స్పెర్మ్ నాణ్యత, కౌంట్ పెరుగుతుంది. జామ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి ఉపశమనం అందిస్తాయి. జామ ఆకులను రెగ్యులర్‌గా తింటే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

జామపండుతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో జామ ఆకులతో కూడా అంతకుమించి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామాకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ మైక్రోబయిల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జామ ఆకులు క్యాలరీ ఫ్రీ. ఇవి బరువు తగ్గడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. జామ ఆకులను పచ్చిగా తిన్నా కూడా రుచిగా ఉంటాయి. కావాలనుకుంటే జ్యూస్‌లా చేసుకుని తాగవచ్చు. జామ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం ముడతలు మాయమవుతాయి. మొటిమలు, నల్ల మచ్చలను తొలగించడంతో జామ ఆకులు సహాయపడతాయి. జామ ఆకులు హైపర్ పిగ్మెంటేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. జామ ఆకుల పేస్ట్‌ను అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. జుట్టును ఒత్తుగా మార్చడంలో జామ ఆకుల సారం సహాయపడుతుంది. ఈ రసం తీసుకుంటే జుట్టు మూలాల నుంచి దృఢంగా మారుతుంది. జామ ఆకుల పేస్ట్‌ను తలకు రాసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి

జామ ఆకులలో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి శరీరానికి సహాయపడే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. జామ ఆకుల టీ తాగితే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అంతే కాదు శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి గుండె జబ్బుల సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పిండి పదార్థాలు చక్కెరలుగా మారడాన్ని జామ ఆకుల సారం నియంత్రిస్తుంది. దాంతో మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారు జామ ఆకుల టీ తీసుకోవాలి. జామ ఆకులతో తయారు చేసిన టీ తాగడంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జామ ఆకుల టీతో జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తొలగుతుంది. ఇందులోని డైటరీ ఫైబరీ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జామ ఆకులను తీసుకోవడంతో డెంగ్యూ నుంచి వేగంగా కోలుకోవచ్చు. జామ ఆకులను తీసుకుంటే రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతుంది. జ్వరం తీవ్రత సైతం తగ్గుతుంది.

జనం వార్త

ఈ సమస్య ఉన్నవారు బొప్పాయి తినడం మంచిదేనా?

బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. అందరూ ఈ పండును ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట బొప్పాయి పండును తినడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఇందులోని ఖనిజాలు బొప్పాయిని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిని తింటే కడుపు ఎక్కువ సమయం నిండినట్టుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల తొందరగా బరువు తగ్గుతారు. అలాగే మధుమేహం, గుండె, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధికారక వ్యాధుల నుంచి బొప్పాయి కాపాడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారడం, ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరనివ్వకుండా కాపాడుతుంది. డైట్ ఫాలో అయ్యేవాళ్లు తప్పకుండా బొప్పాయిని తింటారు. అయితే కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు బొప్పాయి తినకూడదని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. కొందరు కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారు బొప్పాయి జోలికి వెళ్లకపోతేనే బెటర్ అని నిపుణులు అంటున్నారు. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసి కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇంకా అనారోగ్య సమస్యలను పెంచుతుంది. బొప్పాయి ఎక్కువగా తినడం వల్ల కాల్షియం ఆక్సలేట్ పెరిగి.. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు బొప్పాయిని తినడం తగ్గిస్తే బెటర్.మధుమేహంతో బాధపడేవారికి బొప్పాయి మేలు చేసిన వీటిని తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చివరికి హైపోగ్లైసీమియాకి దారితీస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. బొప్పాయి తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. కానీ అధికంగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి బొప్పాయి మేలు చేస్తుంది. కానీ సక్రమంగా గుండె కొట్టుకోకపోతే బొప్పాయిని తినకపోవడం మంచిది. బొప్పాయిలో సైనోజెనిక్ గ్లైకోసైడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో హైడ్రోజన్ సైన్కెడ్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీనివల్ల రక్తపోటు ఇంకా పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు కాస్త దూరంగా ఉండటం మంచిది. గర్భిణులు బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదముందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా గర్భిణులు బొప్పాయి తినకూడదు. ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకునే వారు కూడా అసలు బొప్పాయి జోలికి పోకూడదు.

ఈ చాయ్ తాగండి.. వారం రోజుల్లో బరువు తగ్గండిలా!

స్లిమ్‌గా, ఫిట్‌గా ఉండాలని చాలా మంది అమ్మాయిలు కోరుకుంటారు. కొంచెం లావుగా ఉన్నామని ఫీల్ అయ్యి.. బరువు తగ్గడానికి ప్లాన్ చేస్తుంటారు. ఈజీగా బరువు తగ్గాలని డైట్ ఫాలో కావడం, జిమ్‌కి వెళ్లడం, వాకింగ్, రన్నింగ్ వంటివి చేస్తారు. ఎన్ని నియమాలు చేసిన బరువు తగ్గరు. ఎందుకంటే ఈరోజుల్లో చాలా మంది ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ తినడం, పోషకాలు లేని పదార్థాలు తినడం వల్ల తొందరగా బరువు పెరుగుతున్నారు. బయట ఎక్కడ ఏం దొరికితే అదే తినడం వల్ల అనారోగ్యమైన కొవ్వులను శరీరంలో పెంచుకుంటున్నారు. దీనివల్ల ఊబకాయం, థైరాయిడ్ వంటి ప్రమాదకరమైన అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఇంట్లో వండిన ఫుడ్ నచ్చకపోవడం వల్ల కొందరు డైలీ బయట తినడానికే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. వర్క్ బిజీ, ఇంట్లో పనుల వల్ల బయట ఫుడ్ తింటున్నారు. తినాల్సిన బయట ఫుడ్ అంతా తినేస్తున్నారు. మళ్లీ బరువు పెరిగిన తర్వాత తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయితే అమ్మాయిలు సులువుగా బరువు తగ్గాలంటే తిండి మానేయడం, జిమ్ వంటివి మాత్రమే చేయక్కర్లేదు. ఉదయం లేచిన వెంటనే ఈ టీని తాగితే ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు. ఇంతకీ ఆ టీ ఏంటి? ఎలా తాగితే బరువు తగ్గుతారో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. ఉదయం లేచిన వెంటనే ఎక్కువ శాతం మంది టీ తాగుతుంటారు. టీ, కాఫీ వంటివి కాకుండా అల్లం, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మకాయలతో కలిపిన టీని తయారు చేసి తాగితే ఈజీగా వారం రోజుల్లోనే బరువు తగ్గుతారు. ఒక పాత్రలో గ్లాసు నీరు వేసి అందులో అల్లం, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మకాయలు వేసి బాగా మరగనివ్వాలి. ఇందులో షుగర్ వేయకూడదు. ఆ మూడిరటిని నీరు పీల్చిన తర్వాత వడబోసి తాగాలి. ఇలా డైలీ రోజు ఉదయం చేస్తే తప్పకుండా బరువు తగ్గుతారు. దీనివల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా ఉండవు. ఈ టీని తాగడం వల్ల కేవలం బరువు మాత్రమే తగ్గకుండా జీవ క్రియ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్కలోని థర్మోజెనిక్ లక్షణాలు జీవక్రియ రేటును పెంచుతాయి. అలాగే కొవ్వును తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. కొందరు బరువు తగ్గాలని పూర్తిగా తినడం మానేస్తారు. అలాంటి వారికి కూడా ఈ టీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ టీలో వాడే అల్లం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని చాలా మంది ఆహారం తినడం మానేస్తారు. దీంతో ఆకలిని కంట్రోల్ చేసుకోలేరు. దీనివల్ల గ్యాస్టిక్, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు.

నిద్రపోయే ముందు ఈ చిన్న ముక్క తిన్నారో..

కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కొబ్బరి నీరు, ముక్కలు కూడా ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ మంది కొబ్బరి నీరు తాగడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. డైలీ కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు బాడీ వేడి కాకుండా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఇబ్బంది పడుతున్న సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కల్పించడంలో కూడా కొబ్బరి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కొందరు ఈ కొబ్బరితో పచ్చడి కూడా చేస్తారు. ఈ పచ్చడి తినడానికి రుచిగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తింటారు. అయితే అందరు ఎక్కువగా పచ్చి కొబ్బరిని మాత్రమే వినియోగిస్తారు. కానీ ఎండు కొబ్బరిని వినియోగించే వారు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. ఈ ఎండు కొబ్బరిని తింటే బోలెడన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కానీ వీటిని చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తింటారు. దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు తప్పకుండా ఎండు కొబ్బరిని డైట్‌లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నిద్రపోయే ముందు ఎండు కొబ్బరి చిన్న ముక్కను తింటే అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. మరి నిద్రపోయే ముందు ఎండు కొబ్బరి తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. పచ్చి కొబ్బరిలాగే ఎండు కొబ్బరి కూడా తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరికి నచ్చుతుంది. కానీ చాలా తక్కువ మంది వీటిని తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఇందులో పొటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా నిద్రలేమితో బాధపడేవారు పడుకునే ముందు చిన్న ముక్క ఎండు కొబ్బరిని తింటే హాయిగా నిద్రపోతారు. అసలు నిద్రలేమి మీ దరిదాపుల్లో కూడా ఉండదు. కొందరు గ్యాస్ట్రిక్, కడుపులో మంట, అజీర్ణం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి చెందాలంటే నిద్రపోవడానికి అరగంట ముందు చిన్న కొబ్బరి ముక్కను తినాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని తాగితే తినే ఫుడ్ బాగా జీర్ణం అవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎండు కొబ్బరిలో బాగా ఫైబర్ ఉంటుంది. దీనిని తినడం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి పూర్తిగా విముక్తి చెందవచ్చు.

ప్యాకెట్ పాలను ఎక్కువ సమయం వేడి చేయడం ఎంత డేంజరో?

పాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిలో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను బలంగా చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. పూర్వం రోజుల్లో అయితే ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో ఆవులు లేదా గేదెలు ఉండేవి. వీటిని పెంచుకోవడం వల్ల నాణ్యమైన పాలు తాగడంతో పాటు పెరుగు, నెయ్యి కూడా చేసుకునేవారు. ముఖ్యంగా హిందువులు ఆవులను పూజిస్తారు. ఈ రెండు కారణాల వల్ల గోవులను పెంచుకునేవారు. కానీ ఈ రోజుల్లో ఎక్కడ చూసిన ఆవులు పెంచుకునే వారు కనిపించరు. ముఖ్యంగా పట్టణాల్లో అయితే కష్టమే. ఒకవేళ కనిపించిన వాటికి మందులు, ఇంజెక్షన్లు ఇచ్చి పెంచుతున్నారు. పూర్వం రోజుల్లో స్వతహాగా ఆవులు గర్భం దాల్చితే.. ఈ రోజుల్లో ఇంజెక్షన్ల ద్వారా అవి గర్భం దాల్చుతున్నాయి. దీనివల్ల పాలలో కూడా కల్తీ ఏర్పడుతుంది. ప్రస్తుతం రోజుల్లో చాలా మంది ప్యాకెట్ పాలనే ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. కొందరు డబ్బుల కోసం ఈ పాలను కూడా కల్తీ చేస్తున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో కల్తీ పాలు వార్తలు కూడా వింటూనే ఉంటున్నాం. అయితే స్వచ్ఛమైన పాలు దొరకకపోవడంతో కొందరు ప్యాకెట్ పాలు వాడుతున్నారు. వీటిని వాడటం వల్ల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనాలు కంటే నష్టాలే ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. అయితే ప్యాకెట్ పాలు వాడేటప్పుడు కొందరు కొన్ని తప్పులు చేస్తుంటారు. వీటివల్ల అనారోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. మరి ఈ ప్యాకెట్ పాల విషయంలో చేయకూడని ఆ తప్పులేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. పాలలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకు అందరూ తాగుతారు. పాలను తాగడం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారై ఆరోగ్యంగా ఉంటారని తాగుతారు. అయితే ఎక్కువ మంది ప్యాకెట్ పాలను వినియోగిస్తున్నారు. ఈ ప్యాకెట్ పాల నుంచి మీగడ రావాలని లేదా పాలు బాగా మరగాలని కొందరు ఎక్కువ సమయం వీటిని వేడి చేస్తారు. ప్యాకెట్ పాలను ఎక్కువ సమయం ఇలా వేడి చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సహజంగా దొరికే ఆవు లేదా గేదె పాలను వేడి చేయాలి. లేకపోతే అందులో బ్యాక్టీరియా ఉండిపోతుంది. కానీ ప్యాకెట్ పాలను ఎక్కువ సమయం వేడి చేయడం వల్ల అందులోని పోషకాలు శరీరానికి అందవు. ఎందుకంటే ప్యాకెట్ పాలను పాశ్చరైజేషన్ చేసి ప్యాకింగ్ చేసి కొనుగోలు చేస్తారు. పాలలో ఉండే బ్యాక్టీరియా నాశనం అయ్యేలా వేడి చేసే ప్యాకెట్ పాలు ఉంటాయి. వీటిని మీరు ఇంకా ఎక్కువగా వేడి చేస్తే అందులోని విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు అంతా వ్యర్థం అయిపోతాయి. కాబట్టి ప్యాకెట్ పాలను ఎక్కువ సమయం వేడి చేయకుండా కాస్త గోరువెచ్చగా చేస్తే చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆత్మరక్షణ కోసం కరాటే తప్పనిసరి

మాజీ చైర్మన్ చంద్రారెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్ హరిబాబు.

నాగారం,ఆగస్టు 30(జనంవార్త) : కరాటే ఆత్మరక్షణ కోసం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని మాజీ చైర్మన్ కౌకుట్ల చంద్రారెడ్డి,మాజీ కౌన్సిలర్ పంగ హరిబాబు అన్నారు.నాగారం డివిజన్ పరిధిలోని సాయి సంజీవ నగర్ కాలనీ కమిటీ హాల్ లో విక్టరీ షాటోఖాన్ కరాటే శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ చైర్మన్ కౌకుట్ల చంద్రరెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్ పంగ హరిబాబు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై కరాటే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం నిర్వాహకులు అతిథులను శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టెక్- చీఫ్ డైరెక్టర్ ఆర్ మల్లికార్జున గౌడ్, మాస్టర్ మోహన్ నాయక్,లక్ష్మీ ప్రసాద్,రవి,రమేష్, ప్రశాంత్,చందన్ కుమార్,నాగరాజు,శిరీష, సంతోషి,కాలనీవాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతురాలి కుటుంబానికి అఖిల రాజ్ పౌండేషన్ 50 కిలోల బియ్యం అందజేత

దుబ్బాక, ఆగస్టు 30: (జనం వార్త) : దుబ్బాక మండల పరిధిలోని పెద్దచీకోడు గ్రామానికి చెందిన పున్న అంజవ్వ ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందడంతో అఖిల రాజ్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు ఆయన కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు, కూకట్‌పల్లి ఎస్ఐ తౌడా సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో మృతుడి కుటుంబానికి 50 కిలోల బియ్యాన్ని అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ.. నిరుపేద కుటుంబాలకు తమ వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ అండగా నిలుస్తామని తెలిపారు. ఆపదలో ఉన్న కుటుంబాలను ఆదుకోవడమే ఫౌండేషన్ లక్ష్యమన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో అఖిల రాజ్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు ఇనుప రవి,కంకణాల చంద్రం,ఎల్లం, షరీప్,నరేష్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మృతుల కుటుంబాలను పరామర్శించిన తెలంగాణ దళిత సంఘాల ఐకాస రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బత్తుల చంద్రం

దుబ్బాక ఆగస్టు 30(జనం వార్త) : సిద్దిపేట జిల్లా దుబ్బాక మండలంలోని గంభీర్ పూర్ గ్రామ చెందిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కె.ఆర్. భీమసేనా సోదరుడు అజయ్ కుమార్ హార్ట్‌అటాక్‌తో మృతి చెందిన విషయం తెలుసుకొని, అలాగే బీఎస్పీ నాయకుడు జింక సంజీవ్ తల్లి జింక ఎల్లవ్వ మృతి చెందిన విషయం తెలుసుకొని దుబ్బాక మండలం గంభీర్‌పూర్ గ్రామంలోని వారి నివాసాలకు వెళ్లి రెండు కుటుంబల సభ్యులను పరామర్శించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మృతుల కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేసి, వారి కుటుంబాలకు మనోధైర్యం కల్పించారు. మృతుల ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ దళిత సంఘాల ఐకాస రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బత్తుల చంద్రం, కౌన్సిలర్ వనం రమేష్, మాజీ సర్పంచ్ కరిక శ్రీనివాస్, రాములు, నర్సింలు, పిఎసిఎస్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ అస బాబు, ముదిగొండ యాదగిరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్త తండాలో మిషన్ వాక్ ఆధ్వర్యంలో ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం

రైతులు కంటి రక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి: డాక్టర్ రఘురాం బాదావత్

కారేపల్లి : గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు కంటి వైద్య సేవలను చేరువ చేయాలనే లక్ష్యంతో మిషన్ వాక్ ఆధ్వర్యంలో కొత్త తండాలో నిర్వహించిన ఉచిత కంటి పరీక్ష శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించింది. గ్రామానికి చెందిన పలువురు ప్రజలు శిబిరానికి హాజరై ఉచితంగా కంటి పరీక్షలు చేయించుకున్నారు. శిబిరంలో ప్రముఖ కంటి వైద్యులు డాక్టర్ రఘురాం బాదావత్ గ్రామ ప్రజలకు కంటి చూపు పరీక్షలు నిర్వహించారు. కంటి సమస్యలు ఉన్న వారికి అవసరమైన వైద్య సలహాలు అందించడంతో పాటు, కంటి అద్దాల వినియోగం, కంటి ఆరోగ్య పరిరక్షణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పించారు. కంటి చూపులో మార్పులు లేదా ఇతర సమస్యలు కనిపించినప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సకాలంలో వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు. వ్యవసాయ పనుల్లో భాగంగా రైతులు పంటలకు పురుగుమందులు, ఇతర రసాయన మందులు పిచికారీ చేసే సమయంలో కంటి రక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని డాక్టర్ రఘురాం బాదావత్ సూచించారు. పురుగుమందులు కళ్లలో పడకుండా పిచికారీ సమయంలో రక్షణ కళ్లద్దాలు ధరించాలని తెలిపారు. కళ్లకు రసాయనాలు తగిలినప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు.

సొసైటీ కార్యదర్శి భర్త అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నారు : జకారియా

నా ప్లాట్ పక్కన ఖాళీ స్థలమే లేదు, నేను కబ్జా చేయలేదు

సొసైటీ సభ్యులు నా పై చేస్తున్న ఆరోపణలు అవాస్తవం

కూకట్‌పల్లి, ఆగష్టు 30, (జనం వార్త) : సొసైటీ కి సంబంధం లేని సిరిపురం మధు అనే వ్యక్తి తన భార్య నాగమణి పదవిని అడ్డం పెట్టుకుని భగత్ సింగ్ నగర్ లో భవన నిర్మాణాలు చేపడుతున్న యజమానుల వద్ద అక్రమ వసూళ్లకు పాల్పడుతున్నాడని భగత్ సింగ్ నగర్ లోని ప్లాట్ నంబర్ 1024 యజమాని జకారియా ఆరోపించారు. ఆదివారం మీడియాకు విడుదల చేసిన ఓ ప్రకటనలో ఆయన మాట్లాడుతూ హౌసింగ్ సొసైటీ లేఔట్ లో 1024 నంబర్ గల నా ప్లాట్ 470 గజాలుగా ఉందన్నారు. నేను టైపింగ్ మిస్టేక్ తో సెల్ఫ్ రెక్టిఫికేషన్ చేసుకొన్నానని, నా ప్లాట్ పక్కన ఖాళీ స్థలమే లేదని, అక్రమ వసూళ్లకు అలవాటు పడిన సొసైటీ కార్యదర్శి సిరిపురం నాగమణి భర్త సిరిపురం మధు తనను చాలా రోజులుగా వేధిస్తున్నారన్నారు. భగత్ సింగ్ నగర్ ప్లాట్ నం 1024 ను 30 సంవత్సరాల కిందట నా కష్టార్జితం తో కొనుగోలు చేశామన్నారు. తాను అప్పటి జి హెచ్ యం సి అధికారుల అనుమతులు తీసుకొని నా వయసు రీత్యా నేను నిర్మాణం చేసుకోలేని పరిస్థితి లో ఒక కాంట్రాక్టర్ కు ఇంటి నిర్మాణం చేయడం కోసం అగ్రిమెంట్ చేసి ఇచ్చామన్నారు. భగత్ సింగ్ నగర్ సొసైటీ కమిటీకి సంబంధం లేని మధుసూదన్ అనే వ్యక్తి కొందరితో కలిసి గత ఐదు,ఆరు సంవత్సరాలగా తనను మానసికంగా వేధిస్తున్నాడని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తనకు వ్యక్తిగతంగా డబ్బులు ఇవ్వమని మధుసూదన్ బెదిరిస్తున్నాడని ఆరోపించారు. నా ప్లాట్ విషయంలో ఎవరు జోక్యం చేసుకోవద్దని కూకట్ పల్లి సీనియర్ సివిల్ కోర్టు ఉత్తర్వులు ఉన్నప్పటికీ కమిటీ మెంబర్ గా ఉన్న మధుసూదన్ భార్య నాగమణి పదవిని అడ్డుపెట్టుకొని నా ప్లాట్ దగ్గర సొసైటీ సభ్యులతో దౌర్జన్యకరంగా హంగామా చేస్తున్నాడని ఆయన ఆరోపించారు. ఈ మధ్యకాలంలోనే భగత్ సింగ్ నగర్ లో అదే ప్రాంతంలో ఒక బిల్డర్ నిర్మాణం చేస్తుంటే అతనిని బెదిరించి, ఆ నిర్మాణదారుడి నుండీ మధుసూదన్ అతని భార్యకు నాగమణి భారీ మొత్తంలో ముడుపులు తీసుకోవడంతో ఆ నిర్మాణం జోలికి వెళ్లడం లేదని ఆరోపించారు. హౌసింగ్ సొసైటీ లో అందరు కొనుగోలు చేసినట్లే తాను ఓ ప్లాట్ ను కొనుగోలు చేశానని, తాను ఎందుకు డబ్బులు ఇవ్వాలని హౌసింగ్ సొసైటీ సభ్యులను ప్రశ్నించారు. రూ. 50 లక్షలు ఇస్తే వాళ్ల జోలికి రానని మధుసూదన్ అనే వ్యక్తి స్వయంగా స్థానికులతో చెపుతున్నట్లు తెలిసిందన్నారు. భగత్ సింగ్ నగర్ నివాసితుడినైన నాకు, నా హక్కులను కాపాడవలసిన సొసైటీ సభ్యులు, అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసరావులు మధుసూదన్ అతని భార్య నాగమణి అధికార దౌర్జన్యాలకు భయపడి తనకు మద్దతు తెలపడం లేదని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మధుసూదన్ అతని భార్య పై కె పి హెచ్ బి పోలీస్ స్టేషన్ లో ఇప్పటికే ఫిర్యాదు చేశానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. భగత్ సింగ్ నగర్ రెసిడెన్స్ సభ్యులందరూ ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలని, నా వృధాప్య వయసులో తన సొంత ఇంటి కలను నెరవేర్చుకునే కోరికకు మద్దతు ఇవ్వాలని ఆయన కాలనీ రెసిడెన్స్ సభ్యులందరిని కోరుకుంటున్నానన్నారు.

గాంధీ రాజకీయ వైఖరి ఏమిటో స్పష్టం చేయాలి

- పదవి బీఆర్ఎస్‌ది.. కార్యక్రమాలు కాంగ్రెస్‌వా?
- అవకాశవాద రాజకీయాలకు ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారు
- బీఆర్ఎస్‌లో ఉంటూ కాంగ్రెస్ సభల్లో పాల్గొనడమేంటి? ఎమ్మెల్యే గాంధీ ద్వంద్వ వైఖరిపై నవతారెడ్డి ధ్వజం

శేరిలింగంపల్లి, ఆగస్టు 30 (జనం వార్త): బీఆర్ఎస్ పార్టీలోనే ఉన్నానని చెబుతూ, ప్రతిపక్ష హోదాలో పీఏసీ చైర్మన్ పదవిని అనుభవిస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ఎమ్మెల్యే అరెకపూడి గాంధీ ద్వంద్వ వైఖరికి నిదర్శనమని బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకురాలు, మాజీ కార్పొరేటర్ బొబ్బ నవతారెడ్డి విమర్శించారు. స్వలాభం కోసం ఎమ్మెల్యే గాంధీ రాజకీయ అవకాశవాదానికి పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్‌లో ఉన్నానంటూ కాంగ్రెస్ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ఏమిటని నవతారెడ్డి ప్రశ్నించారు. ప్రజలు ఆయన తీరును గమనిస్తున్నారని, రానున్న రోజుల్లో తగిన బుద్ధి చెబుతారని హెచ్చరించారు.

కాంగ్రెస్ ఓటరు శిక్షణా సభలో ఎమ్మెల్యే గాంధీ పాల్గొనడంపై అభ్యంతరం

మియాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని నరేన్ గార్డెన్స్‌లో శనివారం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సవరణ కార్యక్రమంపై బీఎల్ఏలు, పార్టీ కార్యకర్తలకు శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. టీపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇన్‌ఛార్జి వి. జగదీశ్వర్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే అరెకపూడి గాంధీ పాల్గొనడంపై నవతారెడ్డి తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన అగ్రనేతల చిత్రాలతో ఏర్పాటు చేసిన వేదికపై కాంగ్రెస్ నాయకులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే గాంధీ పాల్గొనడం వెనుక ఆంతర్యం ఏమిటని ఆమె ప్రశ్నించారు. తాను బీఆర్ఎస్‌లోనే ఉన్నానని పదేపదే చెబుతున్న గాంధీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ అంతర్గత కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ఏ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం చేస్తున్నారో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రజలను ఇంకా ఎన్నాళ్లు మభ్యపెడతారు?

ఒక పార్టీ గుర్తుపై గెలిచి మరో పార్టీకి మద్దతు ఇవ్వడం ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేయడమేనని, ఎమ్మెల్యే గాంధీ తన ద్వంద్వ వైఖరితో శేరిలింగంపల్లి ప్రజలను మభ్యపెడుతున్నారని నవతారెడ్డి ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ తీసుకునే నిర్ణయాలను సమర్థిస్తూ, ఆ పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటూ తాను మాత్రం బీఆర్ఎస్‌లోనే ఉన్నానని చెప్పడం హాస్యాస్పదంగా ఉందన్నారు. 'ఓటు హక్కు మన హక్కు.. ఓటు రక్షణ మన బాధ్యత' అంటూ కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రజాస్వామ్యం గురించి మాట్లాడుతున్న సభలోనే, ఒక పార్టీ గుర్తుపై గెలిచిన ఎమ్మెల్యే మరో పార్టీ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం ప్రజాస్వామ్య విలువలను అపహాస్యం చేయడమేనని ఆమె విమర్శించారు.

పదవుల కోసం రాజకీయ అవకాశవాదమా?

పీఏసీ పదవికి రాజీనామా చేసి ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని బొబ్బ నవతారెడ్డి కోరారు. పదవులు, వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసమే ఎమ్మెల్యే అరెకపూడి గాంధీ రాజకీయ అవకాశవాదానికి పాల్పడుతున్నారని బొబ్బ నవతారెడ్డి మండిపడ్డారు. ఆయన రాజకీయ వైఖరిని శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలు నిశితంగా గమనిస్తున్నారని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీని, తనను నమ్మి ఓటేసిన ప్రజలను ఒకేసారి మోసం చేయకుండా ఎమ్మెల్యే గాంధీ తన రాజకీయ వైఖరిని స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరినట్లయితే బహిరంగంగా ప్రకటించి, శేరిలింగంపల్లి ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని, అలాగే పీఏసీ చైర్మన్ పదవికి రాజీనామా చేయాలని నవతారెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలు అన్నింటినీ గమనిస్తున్నారని, తగిన సమయంలో రాజకీయంగా సమాధానం చెబుతారని ఆమె హెచ్చరించారు.

సెప్టెంబర్ 1న హైదరాబాద్‌ను ముట్టడించనున్న ఉపాధ్యాయులు

మధిర, ఆగస్టు 30: ఉపాధ్యాయుల సుదీర్ఘకాల డిమాండ్లను తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సెప్టెంబర్ 1న హైదరాబాద్‌లోని ఇందిరాపార్క్ ధర్నా చౌక్ వద్ద పిఆర్‌టియు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న మహా ధర్నాను జయప్రదం చేయాలని ఉపాధ్యాయ సంఘాల ముఖ్య నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన సన్నాహక సమావేశం ఆదివారం మధిరలో నిర్వహించారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా అసోసియేట్ అధ్యక్షుడు ఆర్. బ్రహ్మారెడ్డి, మండల అధ్యక్షుడు చిలుకూరి సత్యనారాయణరెడ్డి,ప్రధాన కార్యదర్శి పోలే సుధాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ,సెప్టెంబర్ 1 న పెన్షన్ విద్రోహ దినాన్ని పురస్కరించుకుని ఎమ్మెల్సీ పింగిలి శ్రీపాల్ రెడ్డి నేతృత్వంలో నిర్వహించే ఈ పోరాటానికి రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి వేలాదిమంది ఉపాధ్యాయులు తరలివస్తున్నారని తెలిపారు.మధిర ప్రాంతం నుంచి కూడా ఉపాధ్యాయులు అత్యధిక సంఖ్యలో హాజరై ధర్నాను విజయవంతం చేయాలని కోరారు.పీఆర్సీ గడువు ముగిసి మూడేళ్లు కావస్తున్నా ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడం దారుణమని,దేశంలో ఎక్కడా లేనివిధంగా రాష్ట్రంలో 6 డిఏలు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని వారు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.సీపీఎస్ రద్దుపై ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలు నీటిమూటలుగానే మిగిలిపోయాయని,2003 డీఎస్సీ ఉపాధ్యాయులకు పాత పెన్షన్ విధానాన్ని (ఓపీఎస్) తక్షణమే వర్తింపజేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.తమ న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధనకై పిఆర్‌టీయూ ఇప్పటికే ఉద్యమ బాట పట్టిందని,అందులో భాగంగానే ఈ ధర్నాను నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

బచ్చోడు తండాలో ఘనంగా కాళికామాత విగ్రహ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవం

విగ్రహ దాతలు మూఢ్ వెంకట్ నాయక్..

ఇందిర దంపతులకు ఘన సత్కారం

తిరుమలాయపాలెం, ఆగస్టు 30: మండలంలోని బచ్చోడు తండాలో నూతనంగా నిర్మించిన కాళికామాత ఆలయంలో ఆదివారం విగ్రహ ప్రతిష్ఠా మహోత్సవాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణల మధ్య కాళికామాత విగ్రహాన్ని ఆలయంలో ప్రతిష్ఠించారు. అనంతరం ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. విగ్రహ దాతలుగా ముందుకొచ్చిన లక్ష్మీదేవిపల్లి తండా గ్రామ సర్పంచ్ మూఢ్ వెంకట్ నాయక్, ఇందిర దంపతులు భక్తిశ్రద్ధలతో కాళికామాత విగ్రహాన్ని సమకూర్చడంతో పాటు ఆలయ నిర్మాణానికి తమవంతు సహకారం అందించారు. కాళికామాత ఆలయానికి విగ్రహాన్ని సమకూర్చి ఆధ్యాత్మిక సేవలో భాగస్వాములైన వెంకట్ నాయక్--ఇందిర దంపతుల సేవలను పలువురు కొనియాడారు. విగ్రహ ప్రతిష్ఠ అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో హస్నాబాద్ వార్డు సభ్యులు పాల వెంకన్న, వెంకట్ నాయక్, గ్రామ పెద్దలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, యువకులు, మహిళలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ వైఫల్యాలను బీఆర్ఎస్ ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నిస్తుంది

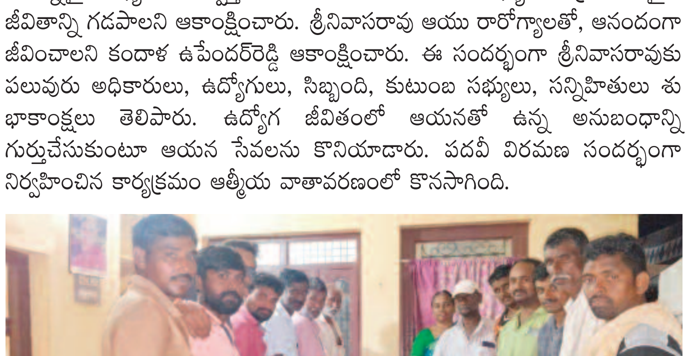
- వెయ్యి రోజులవుతున్న కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయలేదు
- మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్

ఖమ్మం, ఆగస్టు 30: బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతుందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజల తరఫున ప్రశ్నిస్తూ ఉద్యమిస్తుందని మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్‌కుమార్ అన్నారు. సెప్టెంబర్ 1 నుంచి 10వ తేదీ వరకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రత్యేక కార్యాచరణలో భాగంగా ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల్లో పెద్దఎత్తున నిరసన కార్యక్ర మాలు చేపట్టనున్నట్లు పువ్వాడ వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ విధానాలు అర్థంచేసుకోవడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి 1,000 రోజులు గడుస్తున్నా ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల అమలులో, పరిపాలనలో పూర్తిగా విఫలమైందని ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను ప్రజలకు వివరించడంతోపాటు ప్రజలను చైతన్యపరిచేందుకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాటాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తుందని అన్నారు.ఖమ్మం,భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల్లోని అన్ని నియోజకవర్గాల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే నిరసన కార్యక్రమాల్లో పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు,కార్యకర్తలు పెద్దఎత్తున పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు.

పదవీ విరమణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే కందాళ

శ్రీనివాసరావు సేవలను అభినందించిన కందాళ ఉపేందర్‌రెడ్డి

ఖమ్మం, ఆగస్టు 30: ఖమ్మం కలెక్టరేట్‌లో ఏవోగా విధులు నిర్వహిస్తున్న కారుమంచి శ్రీనివాసరావు పదవీ విరమణ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో పాలేరు మాజీ ఎమ్మెల్యే కందాళ ఉపేందర్‌రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసరావును అభినందించి, పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఉద్యోగ జీవితంలో ఆయన అందించిన సేవలను గుర్తుచేసుకుంటూ కందాళ ఉపేందర్‌రెడ్డి ప్రశంసించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూ ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి సేవలందించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. విధి నిర్వహణలో అంకితభావంతో పనిచేసి ఉద్యోగ బాధ్యతలను విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకున్న శ్రీనివాసరావు సేవలు స్ఫూర్తిదాయకమన్నారు. పదవీ విరమణ అనేది ఉద్యోగ జీవితానికి ముగింపు మాత్రమేనని, కొత్త జీవితానికి ఆరంభమని పేర్కొన్నా రు. ఇన్నాళ్లు ప్రభుత్వ విధుల్లో నిమగ్నమై బాధ్యతలు నిర్వర్తించిన అనంతరం కుటుంబ సభ్యులతో ప్రశాంతమైన జీవితాన్ని గడపాలని ఆకాంక్షించారు. శ్రీనివాసరావు ఆయు రారోగ్యాలతో, ఆనందంగా జీవించాలని కందాళ ఉపేందర్‌రెడ్డి ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీనివాసరావుకు పలువురు అధికారులు, ఉద్యోగులు, సిబ్బంది, కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఉద్యోగ జీవితంలో ఆయనతో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ ఆయన సేవలను కొనియాడారు. పదవీ విరమణ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమం ఆత్మీయ వాతావరణంలో కొనసాగింది.



కందాళ యువసేన ఔదార్యం... బాధిత కుటుంబానికి అండగా

రాజారంలో వీరారెడ్డి కుటుంబానికి రూ.10 వేల ఆర్థిక సహాయం

తిరుమలాయపాలెం, ఆగస్టు 31: మానవత్వాన్ని చాటుకుంటూ కందాళ యువసేన మరోసారి తన ఔదార్యాన్ని చాటుకుంది. మండలంలోని రాజారం గ్రామానికి చెందిన తిరుమలరెడ్డి వీరారెడ్డి ఇటీవల అనారోగ్యంతో మరణించారు. ఆయన మరణంతో ఆ కుటుంబం తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో పడింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న కందాళ యువసేన సభ్యులు స్పందించారు. ఆదివారం కందాళ యువసేన తరఫున బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి 10 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి, వారికి అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా యువసేన బాధ్యులు మాట్లాడుతూ.. పాలేరు నియోజకవర్గంలో ఎవరికి కష్టం వచ్చినా కందాళ యువసేన అండగా ఉంటుందని, మాజీ శాసనసభ్యులు కందాళ ఉపేందర్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు నిరంతరం సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారత రాష్ట్ర సమితి మండల నాయకులు, కందాళ యువసేన సభ్యులు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు. సహాయం అందజేసినందుకు వీరారెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు కందాళ యువసేనకు, భారత రాష్ట్ర సమితి నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

నిద్ర పట్టకపోవడం, గుండె దడ, పదిమందిలోకి వెళ్లేందుకు ఇబ్బంది పడుతున్నారా ? అయితే మీరు ఫోబియాతో బాధపడుతున్నట్టే. కొన్నాళ్లుగా ఇలాంటి వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోందని మానసిక వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. 30 నుంచి 50 ఏళ్లలోపు ఉన్న వారిలో ఈ సమస్య అధికంగా కనిపిస్తోందని, నిర్లక్ష్యం వహిస్తే మానసిక సమస్యల బారినపడే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ తరహా సమస్యతో బాధపడుతూ పట్టణ పరిధిలోని మానసిక వైద్య నిపుణుల వద్దకు ప్రతిరోజూ ఇద్దరు, ముగ్గురు రోగులు వస్తున్నారని, గతంలో నెలకు ఐదుకు మించి కేసులు వచ్చేవి కావంటున్నారు.

ఫోబియాను రెండు రకాలుగా చెబుతారు. ఏదైనా వస్తువు, జంతువులు, ఇతర అంశాల పట్ల కలిగే భయం వల్ల వచ్చే దానిని ఇండివిడ్యువల్ లేదా జూ ఫోబియా అంటారు. పదిమందిలోకి వెళ్లేందుకు భయపడినా, గుండె దడ, ప్రతిదానికీ ఆందోళన వంటి లక్షణాలుంటే క్లాస్ట్రో ఫోబియా అంటారు. ఈ ఫోబియాతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య ఇటీవల పెరుగుతోందని, దీనికి అనేక అంశాలు కారణమంటున్నారు. వీరిలో ఎక్కువ శాతం స్నేహితులకు దూరంగా ఉండడం, పదిమందితో మాట్లాడితే ఎదుటివారు ఏమనుకుంటారో అని ఆత్మనూన్యతా భావం కలిగి ఉండడం లాంటి సమస్యలు ప్రధానంగా ఉంటాయి.

ఫోబియా పరేషాన్

- ఇటీవల పెరుగుతున్న బాధితుల సంఖ్య
- 30 నుంచి 50 ఏళ్ల మధ్య వయసు వారిలో అధికం
- నిద్ర పట్టకపోవడం, గుండె దడ, భయం తదితర లక్షణాలు
- కుటుంబ సమస్యలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు
- సోషల్ మీడియా వినియోగం, మెదడుపై అధిక ఒత్తిడే కారణం
- మైర్మెకోఫోబియాతో గృహిణి మనీష ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్య
- సకాలంలో గుర్తిస్తే చెక్ చెప్పే అవకాశం
- లక్షణాలను గుర్తించి అప్రమత్తం కావాలి : డాక్టర్.బత్తుల శ్రీధర్, సైకాలజిస్ట్

ఇవీ ప్రధాన లక్షణాలు :

క్లాస్ట్రో ఫోబియాతో బాధపడే వారిలో నిద్ర పట్టకపోవడం, గుండెదడ, భయం, ఆందోళన, యాంగ్జైటీ, రెస్ట్ ఊపిరి ఆడకపోవడం, బీపీ పెరుగుతుండడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. ఎక్కువ మందిలోకి వెళ్లినా, ఎవరితోనైనా మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నించినా ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. దీనికి అనేక అంశాలు కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కుటుంబసమస్యలు, ఆరోగ్య, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, మెదడుపై అధిక ఒత్తిడి. ఆత్మన్యూనతాభావం, సోషల్ మీడియాను అధికంగా వినియోగించడం వల్ల మెదడుకు విశ్రాంతి లేకుండా చేయడం వల్ల సమస్య బారినపడేస్తుందంటున్నారు. కొందరిలో కుటుంబ నేపథ్యం సైతం కారణమంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

ఫోబియా నుంచి బయటపడే మార్గమేదీ ? :

ఈ సమస్య నుంచి బయటపడేందుకు కొన్ని అంశాలు దోహదపడతాయి. యోగా, మెడిటేషన్, మ్యూజిక్ వినడం, మనసుకు ఉత్సాహాన్ని కలిగించే ఆటలాడడం, శారీరక శ్రమ, పుస్తకాలు చదవడం, కొత్త విషయాలను నేర్చుకునేందుకు ఆసక్తి చూపించడం వంటి ఉపకరిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో మందులు, కౌన్సెలింగ్ అవసరమవుతుంది.

ఫోబియా భయాలు :

- అరాక్నో ఫోబియా- సాలెపురుగులంటే భయం
- సైనో ఫోబియా- కుక్కలంటే భయం
- ఎంటమో ఫోబియా- కీటకాలను చూస్తే భయం
- ఓఫిడియో ఫోబియా- పాములంటే భయం
- మైర్మెకో ఫోబియా- చీమలను చూస్తే భయం
- ఆక్రోఫోబియా- ఎత్తయిన ప్రదేశాలంటే భయం
- అగోరా ఫోబియా- బహిరంగ ప్రదేశాల్లో భయం
- ఆస్ట్రో ఫోబియా- ఉరుములు, మెరుపులు చూస్తే భయం

మైర్మెకోఫోబియాతో గృహిణి మనీష ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్య :

చీమలు నన్ను బతకనివ్వవు.. నేను వెళ్లిపోతున్నా.... పాపను బాగా చూసుకోండి అంటూ ఓ వివాహిత ఆత్మహత్యకు పాల్పడడం స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. మంచిర్యాలకు చెందిన చిందం శ్రీకాంత్, మనీషా (25) దంపతులతో పాటు వారి మూడేళ్ల పాప అనికతో కలిసి అమీన్ ప్పూర్ పురపాలక సంఘం పరిధిలో గల నవ్య కాలనీలో నివాసముంటున్నారు. అయితే మనీషకు చిన్నప్పటి నుంచి చీమలకు భయపడే మైర్మెకోఫోబియా అనే వ్యాధి ఉండడంతో మనీష భర్త శ్రీకాంత్ ఆఫీస్ కు వెళ్లి తిరిగి సాయంత్రం ఇంటికి రాగా లోపల నుంచి గడియ పెట్టి ఉంది. స్థానికుల సహాయంతో డోర్ పగలగొట్టి చూడగా సీలింగ్ ఫ్యాన్కు మనీషా చీరతో ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఆమె పక్కనే దొరికిన లేఖలో చీమలు భరించడం తన వల్ల కావడం లేదని, అందుకే చనిపోతున్నానని పేర్కొంది. కూతురు అనికాను జాగ్రత్తగా చూసుకోమని చెప్తూ వదిలి వెళ్తున్నందుకు క్షమించాలని భర్తను వేడుకుంది. అన్నవరం తిరుపతి హుండీలో రూ.1,116 వేయడంతో పాటు ఎల్లమ్మ తల్లికి ఒడి బియ్యం పోయాలని లేఖలో తెలిపింది. ఎప్పుడూ వినని సమస్యతో మహిళ ఆత్మహత్య చేసుకోవడం స్థానికంగా విషాదం నింపింది.

లక్షణాలను గుర్తించి అప్రమత్తం కావాలి

ఫోబియా లక్షణాలను గుర్తించి వెంటనే అప్రమత్తం కావాలి. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి మానసిక వైద్య నిపుణులు, సైకాలజిస్టులను సంప్రదించాలి. గుండె దడ, నిద్ర పట్టకపోవడం, తీవ్రమైన ఆందోళన వల్ల ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. ఎవరికీ చెప్పుకోలేక, బయటకు రాలేక మదనపడు తుంటారు. వారికి వైద్యసహాయం అందించాలి. నిపుణుల సలహా మేరకు కౌన్సెలింగ్ ఇప్పించాలి. లేదంటే తీవ్రమైన మానసిక సమస్యలకు కారణమవుతుంది. కొన్నిసార్లు మ్యూజిక్ వినడం, మెడిటేషన్, యోగా ద్వారా సమస్య నుంచి బయటపడే వీలుంది. పోషకాహారం తీసుకోవడం, తగినంత నిద్రపోవడం, మద్యం, మాదక ద్రవ్యాల జోలికి వెళ్లకపోవడం ఇతర పనుల్లో నిమగ్నం కావడం వల్ల ఈ ఫోబియాలను నుంచి దూరం కావచ్చు.

- డాక్టర్.బత్తుల శ్రీధర్, సైకాలాజిస్ట్

విజృంభించిన భారత్ బౌలర్లు

ఆసియాకప్‌లో శుభారంభం
థాయ్‌లాండ్‌పై ఘనవిజయం

మహిళల ఆసియాకప్‌లో భారత్‌కు అదిరే ఆరంభం. ఆదివారం అత్యంత ఏకపక్షంగా సాగిన గ్రూప్‌-ఎ మ్యాచ్‌లో టీమ్‌ఇండియా 94 పరుగుల తేడాతో థాయ్‌లాండ్‌పై ఘనవిజయం సాధించింది. షెఫాలి వర్మ (64; 36 బంతుల్లో 8x4, 3x6) మెరుపులతో మొదట భారత్‌ 9 వికెట్ల నష్టానికి 159 పరుగులు చేసింది. మిగతా బ్యాటర్ల వైఫల్యం కారణంగా భారత్‌ తక్కువ స్కోరుతో సరిపెట్టుకుంది. థాయ్‌ స్పిన్నర్లు లవోమి (3/26), సునిద (2/31) రాణించారు. లక్ష్య ఛేదనలో థాయ్‌లాండ్‌ తేలిపోయింది. దీప్తి 1.1 ఓవర్లలో ఒక్క పరుగూ ఇవ్వకుండా 3 వికెట్లు తీయగా.. నందని (3/18), శ్రీచరణి (2/10) కూడా విజృంభించడంతో థాయ్‌ జట్టు 16.1 ఓవర్లలో 65 పరుగులకే కుప్పకూలింది. ననపత్‌ (41; 48 బంతుల్లో

5x4) టాప్‌ స్కోరర్‌. ఆమె తప్ప ఇంకెవరూ రెండంకెల స్కోరు చేయకపోవడం గమనార్హం. ఈ మ్యాచ్‌తో ప్రతీక రావల్‌ టీ20 అరంగేట్రం చేసింది. భారత్‌ తన తర్వాతి మ్యాచ్‌లో సెప్టెంబరు 3న హాంకాంగ్‌తో తలపడుతుంది.

షెఫాలి మెరిసినా..: పసికూనపై భారత్‌ పరుగుల వరద పారిస్తుందని అంతా అనుకున్నారు. కానీ ఆ జట్టు అనూహ్యంగా 159 పరుగులే చేసింది. బ్యాటుతో ఘోరంగా విఫలమైనప్పటికీ బంతితో భారత్‌ను కట్టడి చేయడం థాయ్‌లాండ్‌కు సంతోషాన్నిచ్చే విషయమే. టాస్‌ ఓడి బ్యాటింగ్‌కు దిగిన భారత్‌.. షెఫాలి మెరుపులతో ఇన్నింగ్స్‌కు బలమైన పునాదిని వేసుకుంది. చకచకా బౌండరీలు బాదిన షెఫాలి.. స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించింది. 26 బంతుల్లోనే అర్ధసెంచరీ చేసింది. టీ20 కెరీర్‌లో ఆమెకు ఇది 19వ అర్ధశతకం. అలవోకగా షాట్లు ఆడిన షెఫాలి.. స్మృతి మంధాన (19; 10 బంతుల్లో 4x4)తో తొలి వికెట్‌కు 38, ప్రతీక రావల్‌ (22; 18 బంతుల్లో 2x4, 1x6) రెండో వికెట్‌కు 53 పరుగులు జోడించింది. స్మృతి (19; 10 బంతుల్లో 4x4) ధాటిగానే ఆరంభించినప్పటికీ ఎక్కువ సేపు నిలవలేకపోయింది. ప్రతీక రావల్‌ (22; 18 బంతుల్లో 2x4, 1x6) కూడా తన ఆరంభాన్ని పెద్ద స్కోరుగా మలచలేకపోయింది. అయినా షెఫాలి జోరుతో 10 ఓవర్లలో 101/2తో నిలిచిన భారత్‌.. అలవోకగా 200 చేసేలా కనిపించింది. కానీ అనూహ్యంగా తడబడింది. నాలుగు పరుగుల వ్యవధిలో మూడు వికెట్లు కోల్పోయింది. హర్మన్‌ప్రీత్‌ (5), షెఫాలి, రిచా (0) ఔటయ్యారు. హర్మన్‌ప్రీత్‌ను పుతవాంగ్‌ వెనక్కి పంపగా.. షెఫాలి, రిచాలను లవోమి వరుస బంతుల్లో ఔట్‌ చేసింది. ఆ తర్వాత కూడా క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు పడ్డాయి. దీప్తి శర్మ (5) కూడా విఫలమైంది. ఆఖర్లో క్రాంతి గౌడ్‌ (15 నాటౌట్‌; 8 బంతుల్లో 1x4, 1x6) బ్యాట్‌ ఝుళిపించడంతో స్కోరు 150 దాటింది. భారత జట్టు ఆఖరి 9 ఓవర్లలో 7 వికెట్లు కోల్పోయి 52 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. థాయ్‌ స్పిన్నర్లు లవోమి (3/26), సునిద (2/31) భారత్‌ను దెబ్బతీశారు.

చేతులెత్తేసిన థాయ్‌లాండ్‌: ఛేదనలో థాయ్‌లాండ్‌ చేతులెత్తేసింది. భారత బౌలర్ల ధాటికి క్రమం తప్పకుండా వికెట్లు కోల్పోయిన ఆ జట్టు.. ఏ దశలోనూ పోటీలో లేదు. నతకన్‌ (4)ను ఔట్‌ చేయడం ద్వారా థాయ్‌ని తొలి ఓవర్లోనే క్రాంతి దెబ్బతీసింది. ఆ తర్వాత నందని, శ్రీచరణి, దీప్తి శర్మ, నందని శర్మ చకచకా వికెట్లు పడగొట్టి త్వరగా మ్యాచ్‌ను ముగించారు. ఓ వైపు వికెట్లు పోతున్నా, ననపత్‌ పోరాడింది. ఆమె వల్లే థాయ్‌ ఆ మాత్రం స్కోరైనా చేయగలిగింది. ననపత్‌ చివరి వికెట్‌ రూపంలో నిష్క్రమించింది.

జర్మనీ నాలుగోసారి హాకీ ప్రపంచకప్‌ కైవసం

ఫైనల్లో స్పెయిన్‌పై విజయం

బెల్జియం: పురుషుల హాకీ ప్రపంచకప్‌ను జర్మనీ నిలబెట్టుకుంది. ఆదివారం ఉత్కంఠభరిత ఫైనల్లో ఆ జట్టు 1-0తో స్పెయిన్‌పై విజయాన్నందుకుంది. ఈ గెలుపుతో అత్యధిక టైటిళ్లు (4) సాధించిన దేశంగా పాకిస్థాన్‌తో సమంగా నిలిచింది. తుదిపోరులో రెండు జట్లూ నువ్వానేనా అన్నట్లు తలపడ్డాయి. ముఖ్యంగా ఇరు దేశాల రక్షణశ్రేణి ఆకట్టుకుంది. తొలి పది నిమిషాల్లోనే జర్మనీ, స్పెయిన్‌లకు పెనాల్టీ కార్నర్‌లు దక్కినప్పటికీ సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాయి. దీంతో మ్యాచ్‌ సగం అయ్యేసరికి ఏ జట్టూ గోల్స్‌ ఖాతా తెరవలేకపోయింది. మూడో క్వార్టర్‌లో స్పెయిన్‌ దాదాపు పదిసార్లు జర్మనీ గోల్‌పోస్టుపై దాడులు జరిపినప్పటికీ ఫలించలేదు. 44వ నిమిషంలో మైకెల్‌ స్ట్రూతాఫ్‌ బంతిని నెట్‌లోకి పంపించి జర్మనీని ఆధిక్యంలోకి తీసుకెళ్లాడు. తర్వాత కూడా స్కోరు సమం చేసేందుకు స్పెయిన్‌ దూకుడు పెంచింది. కానీ జర్మనీ డిఫెన్స్‌ ముందు ఆ జట్టు ప్రయత్నాలు సఫలం కాలేదు. అంతకుముందు రసవత్తరంగా సాగిన మూడో స్థానం మ్యాచ్‌లో అర్జెంటీనా 2-1తో ఆతిథ్య నెదర్లాండ్స్‌ను ఓడించింది. మొదట డోమీన్‌ (41) అర్జెంటీనా ఖాతా తెరవగా.. ఫ్లోరిస్‌ (49) స్కోరు సమం చేశాడు. ఆరో ప్రపంచకప్‌ ఆడుతున్న మతియాస్‌ రే (59వ) గోల్‌ కొట్టి అర్జెంటీనాకు విజయాన్నందించాడు.

వైభవ్‌ కెప్టెన్‌గా దులీప్‌ ట్రోఫీ

బెంగళూరుఐపీఎల్‌లో మెరుపులతో 15 ఏళ్లకే అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో అరంగేట్రం చేసి సంచలనం సృష్టించిన వైభవ్‌ సూర్యవంశీ.. అదే వయసులో ఫస్ట్‌క్లాస్‌ క్రికెట్లో కెప్టెన్‌ అయిపోయాడు. దులీప్‌ ట్రోఫీ సెమీఫైనల్లో ఈస్ట్‌ జోన్‌కు ఆడుతున్న అతడు.. ఆదివారం తొలి రోజు ఆటలో అనుకోకుండా కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు చేపట్టాడు. రెగ్యులర్‌ కెప్టెన్‌ ఇషాన్‌ కిషన్‌ వేలికి గాయమై, 19వ ఓవర్లో మైదానాన్ని వీడటంతో.. వైభవ్‌ తాత్కాలిక సారథి అయ్యాడు. అతను డీఆర్‌ఎస్‌ను సద్వినియోగం చేయడం ద్వారా కెప్టెన్‌గా తన ముద్రను చూపించాడు. సెంట్రల్‌ జోన్‌ ఇన్నింగ్స్‌లో ఆర్యన్‌ జుయల్‌ (46) స్ట్రైకింగ్‌లో ఉండగా.. బంతి అతడి బ్యాట్‌కు దగ్గరగా వెళ్లింది. అప్పీల్‌ చేయగా అంపైర్‌ ఔట్‌ ఇవ్వలేదు. వైభవ్‌ సమీక్ష కోరగా.. బంతి బ్యాట్‌ను తాకినట్లు డీఆర్‌ఎస్‌లో చూపించడంతో సూర్యవంశీ సంబరాలు చేసుకున్నాడు. టాస్‌ గెలిచి బౌలింగ్‌ ఎంచుకున్న ఈస్ట్‌.. సెంట్రల్‌ జోన్‌ను 80.1 ఓవర్లలో 266 పరుగులకే ఆలౌట్‌ చేసింది. ముకేశ్‌ కుమార్‌ (3/56), అభిజిత్‌ సర్కార్‌ (3/38) ధాటికి సెంట్రల్‌ 100లోపే నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయి ఇబ్బందుల్లో పడింది. కెప్టెన్‌ రజత్‌ పాటీదార్‌ (12) తక్కువకే పెవిలియన్‌ చేరాడు. ఈ దశలో వైస్‌కెప్టెన్‌ రింకు సింగ్‌ (60) జట్టును ఆదుకున్నాడు. ఆఖర్లో యశ్‌ ఠాకూర్‌ (30 నాటౌట్‌) బ్యాట్‌ ఝుళిపించడంతో సెంట్రల్‌ ఆ మాత్రం స్కోరైనా చేయగలిగింది. మహ్మద్‌ షమి, మహ్మద్‌ ఖురేషి చెరో రెండు వికెట్లు తీశారు. ఈస్ట్‌ రెండో రోజు బ్యాటింగ్‌కు రానుంది. సౌత్‌ 40/2.. క్రీజులో తిలక్‌: మరో సెమీస్‌లో తిలక్‌ వర్మ నేతృత్వంలోని సౌత్‌ జోన్‌ సత్తాచాటింది. విద్వత్‌ కావేరప్ప (4/66) విజృంభించడంతో తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో నార్త్‌ జోన్‌ను 195 పరుగులకే కుప్పకూల్చింది. నార్త్‌ ఓపెనర్‌ కమ్రాన్‌ ఇక్బాల్‌ (76) విలువైన ఇన్నింగ్స్‌ ఆడాడు. అతడు కాకుండా కన్హయ్య వధవాన్‌ (35) మాత్రమే చెప్పుకోదగ్గ స్కోరు చేశాడు. ఒక దశలో 161/4తో ఉన్న నార్త్‌.. కనీసం 250 దాటుతుందనిపించింది. కానీ సౌత్‌ బౌలర్లు చెలరేగిపోయారు. 34 పరుగుల వ్యవధిలో చివరి 6 వికెట్లు తీసి, నార్త్‌ను 200లోపే చుట్టేశారు. హైదరాబాద్‌ స్పిన్‌ ఆల్‌రౌండర్‌ తనయ్‌ త్యాగరాజన్‌ (2/31) కీలక వికెట్లు పడగొట్టగా.. ఆంధ్ర బౌలర్‌ కావురి సాయితేజ ఓ వికెట్‌ ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. అనంతరం తొలి ఇన్నింగ్స్‌ ప్రారంభించిన సౌత్‌ తొలి రోజు ఆట ముగిసేసరికి 40/2తో నిలిచింది. తిలక్‌ (1), నారాయణ్‌ జగదీశన్‌ (34) క్రీజులో ఉన్నారు. ఆంధ్ర ఆటగాళ్లు రికీ భుయ్‌ (5), షేక్‌ రషీద్‌ (0) నిరాశపరిచారు. అన్షుల్‌ కంబోజ్‌, గుర్నూర్‌ బ్రార్‌ చెరో వికెట్‌ తీశారు.

పాక్‌కు మళ్లీ పరాభవం

టెస్టు సిరీస్‌ ఇంగ్లాండ్‌ సొంతం

లార్డ్స్‌: ఇంగ్లాండ్‌ పర్యటనలో పాకిస్థాన్‌కు మరో పరాభవం తప్పలేదు. వరుసగా రెండో మ్యాచ్‌లోనూ ఘనవిజయం సాధించిన ఇంగ్లిష్‌ జట్టు మూడు టెస్టుల సిరీస్‌ను మరో మ్యాచ్‌ మిగిలుండగానే చేజిక్కించుకుంది. తొలి టెస్టులో ఇన్నింగ్స్‌ ఓటమి చవిచూసిన పాక్‌.. రెండో మ్యాచ్‌లో 194 పరుగుల తేడాతో చిత్తయింది. 389 పరుగుల భారీ లక్ష్యంతో నాలుగో రోజు బరిలోకి దిగిన పాకిస్థాన్‌.. ఓలీ రాబిన్సన్‌ (4/24), జోష్‌ టంగ్‌ (3/46), జోఫ్రా ఆర్చర్‌ (2/73)ల ధాటికి 50.5 ఓవర్లలో 194 పరుగులకే ఆలౌటైంది. సౌద్‌ షకీల్‌ (97; 122 బంతుల్లో 13x4, 2x6) పోరాడకుంటే ఇంకా ఘోరంగా ఓడేది. అంతకుముందు 177/7తో ఆదివారం రెండో ఇన్నింగ్స్‌ను కొనసాగించిన ఇంగ్లాండ్‌.. 208 పరుగులు చేసింది. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో ఇంగ్లాండ్‌ 290 పరుగులు చేయగా.. పాక్‌ 110కే కుప్పకూలింది. గాయంతో తొలి టెస్టుకు దూరమైన కెప్టెన్‌ బాబర్‌ అజామ్‌.. ఈ మ్యాచ్‌లో ఆడినా, జట్టుకు ఓటమిని తప్పించలేక పోయాడు. రెండు ఇన్నింగ్స్‌ల్లో వరుసగా అతను 8, 6 పరుగులే చేశాడు. మూడో టెస్టు సెప్టెంబరు 9న బర్మింగ్‌హామ్‌లో మొదలవుతుంది.

జనం వార్త

రూ.150కోట్ల సింహాసనంపై 'ఇరుముడి'

మాస్ మహారాజా రవితేజ హీరోగా నటించిన 'ఇరుముడి' చిత్రం అంచనాలకు మించి బాక్సాఫీస్ దగ్గర కలెక్షన్లను రాబడుతోంది. తాజాగా ఈ మూవీ మేకర్స్ ఇప్పటివరకు ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 150 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ కలెక్షన్లను రాబట్టినట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు వస్తున్న వసూళ్లను చూస్తే, మరో రెండు, మూడు రోజుల్లో ఈ మూవీ రూ. 200 కోట్ల మార్క్‌ను టచ్ చేసే అవకాశాలు ఉన్నట్లు ట్రేడ్ విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇక ఈ మూవీ ముందు ఉన్న పెద్ద టార్గెట్ రూ. 300 కోట్లు కాగా, ఇంకా మంచి ప్రదర్శన కొనసాగితే టాలీవుడ్ రీజినల్ ఇండస్ట్రీ హిట్‌గా కూడా నిలిచే అవకాశాలు ఉన్నట్లు విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మరి ఈ సినిమా టోటల్ రన్ పూర్తయ్యే సరికి ఎన్ని కోట్ల వసూళ్లను సాధించి, ఎలాంటి రికార్డులను సొంతం చేసుకుంటుందనేది ప్రస్తుతం ఆసక్తికరంగా మారింది. ప్రియ భవాని శంకర్ ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్‌గా నటించగా, బేబీ నక్షత్ర, సాయికుమార్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రానికి జీవి ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందించారు. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్‌పై నవీన్, రవి శంకర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

చీరలో అందాల విందు..

కుర్రకారును కట్టిపడేసిన జ్యోతి రాయ్.

నటి జ్యోతి రాయ్ తన గ్లామరస్ ఫొటోలతో మరోసారి సోషల్ మీడియాలో సందడి చేస్తున్నారు. సీరియల్స్‌లో తన నటనతో ఆకట్టుకున్న ఈమె, సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్‌లతో పాటు సోషల్ మీడియాలోనూ తన అందాలతో అభిమానులను అలరిస్తుంటారు. జ్యోతి రాయ్ 1985 ఫిబ్రవరి 23న కర్ణాటకలోని మడికేరిలో జన్మించారు. దర్శకుడు సుకు పూర్వాజ్‌ను వివాహం చేసుకున్న తర్వాత తన పేరును జ్యోతి పూర్వాజ్‌గా మార్చుకున్నారు. కన్నడ టెలివిజన్ రంగంలో 'జోగుల', 'కిన్నరి', 'మూరు గంతు' వంటి పలు సీరియల్స్‌లో నటించి అక్కడ మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. 20కి పైగా సీరియల్స్‌లో నటించిన ఆమె కన్నడ బుల్లితెరపై స్టార్ నటిగా పేరు సంపాదించుకున్నారు. అయితే 'గుప్పెడంత మనసు' సీరియల్‌తో జ్యోతి రాయ్ తెలుగు ప్రేక్షకులకు మరింత దగ్గరయ్యారు. ఇందులో జగతి మేడం పాత్రలో, హీరో రిషి తల్లిగా ఆమె చూపించిన నటన ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. సీరియల్స్‌లో ఎక్కువగా సంప్రదాయబద్ధమైన పాత్రల్లో కనిపించిన ఈమె.. సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్‌లు, సోషల్ మీడియా విషయానికి వస్తే మాత్రం తన గ్లామర్‌తో ప్రత్యేకంగా నిలుస్తున్నారు. ఇక తాజాగా జ్యోతి రాయ్ తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో షేర్ చేసిన హాట్ ఫొటోలు నెట్టింట వైరల్‌గా మారుతున్నాయి. పింక్, బ్లూ కలర్ కాంబినేషన్‌లో ఉన్న పలుచటి చీరను ధరించిన ఆమె.. దానికి సరిపోయే స్లీవ్‌లెస్ బ్లౌజ్‌లో మెరిసింది. చీర కొంగును పక్కకు జరిపి నడుము అందాలను హైలెట్ చేస్తూ ఫొటోలకు పోజులిచ్చారు. అంతేకాదు.. ఈ ఫొటోల్లో ఆమె బ్యాక్ లుక్ కూడా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. తన టాటూను హైలెట్ చేస్తూ, జుట్టును గాలికి వదిలేసి మరింత గ్లామరస్‌గా కనిపించారు. మొత్తంగా జ్యోతి రాయ్ తాజా ఫొటోలు సూపర్ హాట్‌గా ఉండటంతో అభిమానుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తూ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

విషపూరిత ధోరణిని ఇప్పటికైనా ఆపాలి

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వల్ల ఎంతోమంది ఇబ్బందులు పాలవుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా సినీ సెలబ్రిటీల ఫొటోలను అత్యంత నీచంగా ఎడిట్ చేస్తున్నారు కొందరు దుర్మార్గులు. అయితే గత కొద్ది రోజులుగా ఏఐ సృష్టించిన ఫేక్ ఫోటో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ.. వివాదంగా మారింది. ఇందులో ఐశ్వర్యారాయ్, ప్రియాంక చోప్రా సింహాసనంపై కూర్చుని ఉండగా, దీపికా పదుకొణే, మాధురీ దీక్షిత్ పక్కన నిలబడ్డారు. అదే ఫోటోలో నటి ఊర్వశి రౌతేలా వారి కాళ్ళ దగ్గర కింద కూర్చుని దండం పెడుతున్నట్లు టెక్నాలజీతో మార్ఫింగ్ చేశారు. హీరోయిన్ల మధ్య హోదాలను, హెచ్చుతగ్గులను చూపిస్తూ ఊర్వశిని తీవ్రంగా అవమానించేలా ఉన్న ఈ ఫొటో ఇంటర్నెట్‌లో విపరీతంగా వైరల్ అవుతోంది. ఈనేపథ్యంలో..తాజాగా, ఈ పోస్ట్‌పై ఊర్వశి ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా రియాక్ట్ అయ్యారు. ఇండస్ట్రీలో ఉండే ప్రతి నటికీ తనదైన ఒక ప్రయాణం, పడే కష్టం, అదృష్టం ఉంటాయని ఆమె తెలిపారు. మహిళలను ఒకరితో ఒకరిని పోలుస్తూ అభిమానుల మధ్య గొడవలు పెట్టడం వల్ల సమాజంలో చెడు, నెగెటివిటీ మాత్రమే పెరుగుతాయని హీరోయిన్ల మధ్య చిచ్చు పెట్టొద్దని ఆమె కోరారు. ఒకరినొకరు తక్కువ చేసుకోవడం ఆపి, ఇండస్ట్రీలో అందరి ప్రతిభను, వారి ఎదుగుదలను గౌరవించాలని, దయచేసి ఇంటర్నెట్‌లో పెరుగుతున్న ఇలాంటి విషపూరిత ధోరణిని ఇప్పటికైనా ఆపాలని ఊర్వశి రౌతేలా విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్ వైరల్ అవుతుండగా.. నెటిజన్లు ఆమెకు సపోర్ట్‌గా నిలుస్తున్నారు.

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