



ద్వంద్వ విధానాలకు

గోబల్ సౌత్ బలి

21వ శతాబ్దపు అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో పారదర్శకత తేవాలి



ఈ సంస్థల్లో మూడింట రెండువంతుల ప్రజలకు ప్రాతినిధ్యమే లేదు అందుకే అవి నెట్ వర్క్ లేని మొబైల్ వంటివి బ్రిక్స్ సదస్సులో ప్రధాని మోడీ పవర్ఫుల్ స్పీచ్ పహెలాం ఉగ్రదాడిని ఖండించిన బ్రిక్స్ నేతలు

రోమింగ్ స్పోర్స్, బైజల్ : జమ్మూ కాశ్మీర్లోని సహారాంలో జరిగిన ఉగ్రవార దాడి భారతదేశానికే కాదు, మొత్తం మానవాళిపై జరిగిన దాడి అని ప్రధాని మోడీ బ్రిక్స్ సదస్సులో అభివర్ణించారు. మానవాళి ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత తీవ్రమైన సవాళ్లలో ఉగ్రవాదం ఒకటని నొక్కి చెప్పారు. బైజల్లో ఆదివారం జరిగిన 17వ బ్రిక్స్ శిఖరాగ్ర సదస్సులో మోడీ ప్రసంగించారు. ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా బ్రిక్స్ దేశాలు స్పష్టమైన ఏకీకృత వైఖరిని అవలంబించాలన్నారు. ఏదైనా దేశం టెర్రిజానికి ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా మద్దతిస్తే తగిన మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదని హెచ్చు పెంచారు. వ్యక్తిగత లేదా రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఉగ్రవాదానికి మద్దతిచ్చే చర్యలను

మిగతా 2 లో

సంయమనం పాటించండి

మంత్రి కొండా సురేఖకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచన

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ నేతల మధ్య వివాదం పరిష్కారం కోసం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేరుగా రంగంలోకి దిగారు. ఆదివారం మంత్రి కొండా సురేఖ, ఆమె కుమార్తె సుష్మితాపటేల్లను తన నివాసానికి పిలిపించుకుని మాట్లాడారు.

02



42కు చేరిన 'సిగాచి' మృతుల సంఖ్య

ఆస్పత్రిలో కార్మికుడి మృతి డీఎన్ఐ పరీక్షల ఆధారంగా ముగ్గురి వివరాల గుర్తింపు ఆచూకీ తెలియని మరో మంది కోసం అన్వేషణ సిగాచి పరిశ్రమకు తాళం

రోమింగ్ స్పోర్స్, పటాన్చెరు : సంగారెడ్డి జిల్లా పాశ్చాత్యులారంలోని సిగాచి పరిశ్రమలో జరిగిన ప్రమాదంలో మరణించిన వారి సంఖ్య 42కు పెరిగింది. పటాన్చెరులోని ధృవ అనుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న కార్మికుడు జితేందర్ ఆదివారం తెల్లవారుజామున మృతి చెందారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని రసూల్పూర్ కు చెందిన జితేందర్ 80శాతానికి పైగా

మిగతా 2 లో

02

ఇందిరమ్మ ఇళ్లు.. దేశానికే ఆదర్శం

పదాదిలోనే పథకానికి రూ.22 వేల కోట్ల ఖర్చు వచ్చే మూడేళ్లలో మరెన్నో పథకాలు అందిస్తాం పుట్టగతులుండవనే ప్రతిపక్షాల ఆందోళన కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేస్తున్నాయి : భట్టి విక్రమార్కు

03

రాష్ట్ర రైతాంగాన్ని నీళ్లు ఆదుకోవాలి

కన్నెపల్లి నుంచి నీళ్లివ్వండి మేడిగడ్డ పిల్లర్లు కుంగాయన్న సాకు వద్దు

లేదంటే కేసీఆర్ ఆధ్వర్యంలో నీటి మోటార్లను నడిపిస్తాం అన్నారం, సుందీళ్ల బ్యారేజీలు బాగానే ఉన్నాయని ఉత్తమ్ చెప్పారు నీళ్ల విలువ తెలియని పాలకుల వల్లే ఇబ్బందులు: హరీశ్ రావు

03

కుంగే బ్యారేజీలకు నీళ్లు ఎత్తిపోయాలా?

ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేందుకు హరీశ్ యత్నం

రైతులు బాగుంటే ఓర్వలేకపోతున్నారా? రికార్డు స్థాయిలో వరి పంట సాగయింది ఇప్పటికై నా అబద్ధాలు మాట్లాడడం మానుకోవాలి: ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

02

కోరుట్ల చిన్నారిని చంపింది చిన్నమ్మేనా?

పోలీసుల అదుపులో అనుమానితురాలు ఇంట్లో చిన్నచూపు చూస్తున్నారనే దారుణం

03

బీఆర్ఎస్ నేతలకు కళ్లుమంట!

అధికారంలో ఉన్నప్పుడు పట్టించుకోకుండా ఇప్పుడు మాటలా? రైతుబంధు సామ్యును ఎప్పుడైనా రెండు నెలల్లోపు వేశారా? 'బంధు' పేరుతో ఎగ్గొట్టిన పథకాలు ఎన్ని? వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఆగ్రహం



విక్యతా స్ఫూర్తి.. శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ

ఆయన ఆశయాలకు అనుగుణంగానే ఆర్థికల్ 370 రద్దు వీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్ రావు

.. వివరాలు 3లో

02

నేడు భారీ, రేపు అతి భారీ వర్షాలు

సంయమనం పాటించండి

మంత్రి కొండా సురేఖకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచన

హైదరాబాద్, జూలై 6 : ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ నేతల మధ్య వివాదం పరిష్కారం కోసం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నేరుగా రంగంలోకి దిగారు. ఆదివారం మంత్రి కొండా సురేఖ, ఆమె కుమార్తె సుష్మితాపటేల్ లను తన నివాసానికి పిలిపించుకుని మాట్లాడారు. ఉమ్మడి జిల్లాలో బాధ్యత గల నాయకులు అయ్యండి.. పార్టీ అంతర్గత వేదికలపై మాట్లాడాల్సిన అంశాలను బహిరంగంగా ఎందుకు మాట్లాడుతున్నారని ప్రశ్నించినట్లు తెలిసింది. పార్టీకి బలమైన నాయకుల అవసరమేనని, అయితే ప్రభుత్వానికి ఎమ్మెల్యేలు కూడా ముఖ్యమేనని సీఎం వెల్లడించినట్లు సమాచారం. ఈ వ్యవహారం ఇప్పటికే అధిష్టానం వరకు వెళ్లినదని, ఇక మీదట సంయమనం పాటించాలని సూచించినట్లు తెలిసింది. కాగా.. కొండా మురళి వ్యాఖ్యలతో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో చోటు చేసుకున్న వివాదంపై డిపీసీసీ క్రమశిక్షణా చర్యల కమిటీ సోమవారం గాంధీభవన్ లో భేటీ కావాల్సి ఉంది. అయితే ఆ సమావేశం వాయిదా పడినట్లు కమిటీ చైర్మన్ మల్లు రవి ప్రకటించారు. వరంగల్ కార్పొరేషన్ సమావేశంలో పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొనాల్సి ఉన్నందున భేటీని ఈ నెల 10వ తేదీకి వాయిదా వేసినట్లు ఓ ప్రకటనలో ఆయన వెల్లడించారు.

నేడు ఢిల్లీకి సీఎం రేవంత్
ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రెండు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం సోమవారం ఢిల్లీకి బయలుదేరి వెళ్తున్నారు. ఉదయం 9 గంటలకు వ్యవసాయ యూనివర్సిటీ ఆవరణలో జరిగే వనమహోత్సవం కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించనున్న సీఎం.. అనంతరం అక్కడి నుంచి నేరుగా శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి చేరుకుంటారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు విమానంలో ఢిల్లీకి బయలుదేరి వెళ్తారు. ఈ పర్యటనలో రాష్ట్రానికి సంబంధించిన అంశాలపై కేంద్రమంత్రులను ఆయన కలిసే అవకాశం ఉంది. అలాగే అధిష్టానం పెద్దలనూ కలిసే ఆస్కారముంది. ఇటు హైదరాబాద్ లో ఓ కార్యక్రమానికి హాజరైన నుష్టింకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్ ను సీఎం రేవంత్ మార్గాదర్శకంగా కలిశారు. శాలువాతో ఆయన్ను సత్కరించి, వెండి నంది జ్ఞాపికను బహూకరించారు. మాజీ ఉప ప్రధాని బాబూ జగ్జీవన్ రామ్ వద్దంతి సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ ఆయన చిత్రపటానికి నివాళులర్పించారు. దళితల అభ్యున్నతి, వారి హక్కుల కోసం జగ్జీవన్ రామ్ ఎంతో కృషి చేశారని.. దేశానికి ఎనలేని సేవలందించారని ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు. జూబ్లీహిల్స్ లోని సీఎం నివాసంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్, శైరతాబాద్ డిపీసీ అధ్యక్షుడు రోహిన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రంలో 4.5 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేశాం

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



కొత్తగూడెం, జూలై 6 : రాష్ట్రంలో ప్రజాప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత పేదలకు 4.5 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేసినట్లు రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. ఒక్కో ఆసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇళ్లను కేటాయించామని, బఫర్ కింద మరో 1,500 ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని ప్రకటించారు. భద్రాద్రి జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా ఆదివారం కొత్తగూడెం క్లబ్ లో నియోజకవర్గానికి చెందిన 2,500 మంది లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలను అందచేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడు తూ.. పేదరిక నిర్మూలనే ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చెప్పారు. గత ప్రభుత్వం డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లను ఎన్నికల్లో ప్రచారానికి మాత్రమే వాడుకుని ప్రజలను మోసం చేసిందని ఆరోపించారు. కాగా, రాష్ట్రంలోని ఉట్సాహం, భద్రాచలం, మన్నూర్, ఏలూరునాగారం సమగ్ర గిరిజనాభివృద్ధి సంస్థ (ఐడీఏఎ) పరిధిలోని 21 నియోజకవర్గాల్లో 13,266 చెంచు కుటుంబాలకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లను కేటాయించామని మంత్రి పొంగులేటి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. సోమవారం తొలి విడతలో భాగంగా అచ్చంపేట నియోజకవర్గంలోని మన్నూర్ లో ఎమ్మెల్యే వంశీకృష్ణతో కలిసి చెంచులకు ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలను అందించ నున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.

42కు చేరిన ‘సిగాచి’ మృతుల సంఖ్య

మొదటి పేజీ తరువాయి
కాలిన గాయాలతో ఆస్పత్రిలో చేరాడు. మరోపక్క, మార్చురీలో గుర్తుపట్టలేని స్థితిలో ఉన్న రెండు మృతదేహాలకు డీఎన్ఎ పరీక్షలు చేసిన వైద్యులు.. మృతులను ఇస్పాహ్మార్ కు చెందిన దాసరి రామంజనేయులు (52), మధ్యప్రదేశ్ కు చెందిన చిత్రానీంగ్ (49)గా గుర్తించారు. ఆ మృతదేహాలను కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. చిత్రానీంగ్ కుటుంబానికి రూ.లక్ష అందజేసిన అధికారులు మృతదేహాన్ని అంబులెన్స్ లో మధ్యప్రదేశ్ కు తరలించారు. అలాగే, ప్రవాదం జరిగిన రోజు నుంచి ఆచూకీ లేకుండా పోయిన మహబూబాబాద్ కు చెందిన ఎం.అఖిల్ అనే కార్మికుడి శరీర అవశేషాలను వైద్యులు డీఎన్ఎ పరీక్షల ద్వారా గుర్తించి వాటిని కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. అఖిల్ కుటుంబం ఉప్పల్ లోని కొర్రేముల్ లో నివాసముంటోంది. మొత్తంగా 42 మంది కార్మికులకు చెందిన మృతదేహాలు, శరీర అవశేషాలను బాధిత కుటుంబాలకు అధికారికంగా అప్పగించారు. మరో 18 మంది క్షతగాత్రులు వివిధ ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఘటన జరిగిన నాటి నుంచి ఆచూకీ లేకుండా పోయిన మరో 8 మంది కోసం అన్వేషణ కొనసాగుతోంది. ఘటనాస్థలిలో లభించిన 70కి పైగా సమాచాలను ఇప్పటికే ల్యాబ్ లకు తరలించగా.. ఇంకా ఏమైనా అవశేషాలు లభిస్తాయేమోనని అధికారులు ఘటనా స్థలిని జల్లెడ పడుతున్నారు. సిగిచి పరిశ్రమ ప్రధాన గేటుకి ఎట్టకేలకు తాళం పడింది. శిధిలాల తొలగింపు కార్యక్రమం దాదాపు పూర్తవ్వగా.. ఇప్పటివరకు తమ వారి ఆచూకీ లభించకపోవడంతో కొన్ని కుటుంబాలు తీవ్ర ఆందోళనలో ఉన్నాయి. వారంతా పాశ్చాత్యులారం ఐలా భవనం వద్ద పడిగాపులు పడుతున్నారు.

ద్వంద్వ విధానాలకు గ్లోబల్ సౌత్ బలి

మొదటి పేజీ తరువాయి
ఉపేక్షించారని తెలిపారు. ఉగ్రవాదాన్ని ఇండించడం ఒక సూత్రంగా ఉండాలని, సౌలభ్యం కోసం కాదని నొక్కి చెప్పారు. **బ్రెస్టర్ లో సాఫ్ట్వేర్స్ అవుతుందా?**
20వ శతాబ్దంలో ఏర్పాటైన ప్రపంచ సంస్థలు 21వ శతాబ్దపు సవాళ్లను ఎదుర్కోలేక పోతున్నాయని ప్రధాని స్పష్టం చేశారు. ఆర్థిపీషియల్ ఇంటలిజెన్స్ (ఏఐ) యుగంలో, సాంకేతికత ప్రతి వారం అప్డేట్ అవుతుందని, కానీ ఒక అంతర్జాతీయ సంస్థలు 80 సంవత్సరా లకు ఒకసారి కూడా నవీకరించబడటం లేదని తెలిపారు. 20వ శతాబ్దపు బ్రెస్టర్ 21వ శతాబ్దపు సాఫ్ట్వేరు రన్ చేయలేవని, కాబట్టి గ్లోబల్ ఆర్గనైజేషన్స్ ప్రస్తుత సాంకేతిక పురోగతికి అనుగుణంగా ఆధునికరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రపంచ జనాభాలో మూడింట రెండు వంతుల మందికి అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో సరైన ప్రాతినిధ్యం లేదన్నారు. నేడు ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ప్రధాన భాగస్వాములుగా మారుతున్న గ్లోబల్ సౌత్ లో సరైన ప్రాతినిధ్యం లేకపోవడం శోచనీయుమ న్నారు ఇది మొబైల్ లో సిమ్ కార్డు తున్నా, నెట్వర్క్ లోక పోవడం వంటిదాని విమర్శించారు. వీటిలో పారదర్శకత లోపించిందని ఈ సంస్థల ద్వంద్వ ప్రమాణాలకు గ్లోబల్ సౌత్ బలైందని విరుచుకుపడ్డారు. అభివృద్ధి, భద్రతను నియంత్రించే అంతర్జాతీయ వ్యవస్థలో గ్లోబల్ సౌత్ ప్రమేయం పరిమితంగానే ఉండిపోతున్నదని, అంతర్జా



తీయ వ్యవహారాల్లో నిర్ణయాధికారంలో వీటికి భాగముం దాల్చిందేనని స్పష్టం చేశారు. **పహల్గామ్ దాడిని ఖండించిన బ్రిక్స్**
వహిలాం ఉగ్రదాడిని బ్రిక్స్ దేశాలు ఖండించాయి. ఈ మేరకు సంయుక్త ప్రకటన విడుదల చేశాయి. ఉగ్రవాద చర్యలు నేరపూరితమైనవని, సమర్పించలేని వని తెలిపాయి. 2025 ఏప్రిల్ 22న జమ్మూ కశ్మీర్ జరిగిన ఉగ్రవాద దాడిని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం. ఈ దాడిలో 26 మంది ప్రాణాలు కోల్పోవడం బాధాకరం. ఉగ్రవాదం పట్ల జీ టాలరెన్స్ విధానాన్ని అనుసరించాలి. ఉ గ్రవాదాన్ని ఎదుర్కోవడంలో ద్వంద్వ ప్రమాణాలను

తిరస్కరిం 'చాలి' అని పేర్కొంది. బ్రిక్స్ సమావేశానికి రష్యా చైనా అధ్యక్షులు హాజరుకాలేదు. 12 ఏళ్లలో తొలిసారి చైనా అధ్యక్షుడు. డి జిన్ పింగ్ బ్రిక్స్ సమావేశానికి గైర్హాజరయ్యారు. బిజీ షెడ్యూల్ వల్లే ఆయన రావట్లేదన్న చైనా, జిన్ పింగ్ బదులుగా లి కియాంగ్ను పంపింది. రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా. నదస్సులో పాల్గొన్నారు. వచ్చే ఏడాది జరిగే బ్రిక్స్ మీటింగ్ను భారత్ అతిథ్యం ఇవ్వనుంది. బ్రెజిల్లో నాలుగు రోజుల పర్యటన ముగించుకున్న ఆనంతరం ప్రధాని మోడీ.. అక్కడి నుంచి నమీబియా పయనమ వనున్నారు.

నేడు భారీ, రేపు అతి భారీ వర్షాలు

హైదరాబాద్, జూలై 6 : రాష్ట్రంలో రెండు రోజులు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. సోమవారం అక్కడక్కడ ఈదురుగాలులతో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, ములుగు, నిర్మల్, నిజామాబాద్ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ భారీ వానలు పడతాయని తెలిపింది. ఈ జిల్లాలకు ఎల్లో అల్ప జారి చేసింది. మంగళవారం వలు జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హెచ్చరించింది. ఆదిలాబాద్, నిర్మల్, ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వెల్లడించింది. ఆ జిల్లాలకు అరెంజ్ అల్ప జారి చేసింది. ఇక పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి, జగిత్యాల, నిజామాబాద్, కరీంనగర్ జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హెచ్చరించింది. ఆ జిల్లాలకు ఎల్లో అల్ప జారి చేసింది. ఈ నెల 12 వరకు రాష్ట్రంలో కొన్ని చోట్ల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు పడే అవకాశం ఉందని వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది.

మోదీ మెగా ఫెయిల్యూర్ మాటేంది?

రామచంద్రరావుకు మంత్రి పాన్సం ప్రశ్న

హైదరాబాద్, జూలై 6 : గడిచిన 11 ఏళ్లలో కేంద్రం నుంచి తెలంగాణకు అణా పైసా తేలేని బీజేపీ నేతలు.. తమకు లేఖలు రాయడం విడూరంగా ఉందని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు. సీఎం రేవంత్ కు లేఖలు రాయడం కాదని, ముందు మోదీ సర్కారు మెగా ఫెయిల్యూర్ మాటేందో చెప్పాలని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రామచంద్రరావును ప్రశ్నించారు. వాగ్దానాలతో ఊదరగొట్టడం, మత విద్వేషాల రెచ్చగొట్టడం, అబద్ధాలను ఆవిష్కరించడం తప్ప మోదీ సర్కారు చేసిందేమీ లేదన్నారు. అన్ని వర్గాలనూ మోసం చేసిన చరిత్ర మోదీ సర్కారుదని ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో ఆయన విమర్శించారు. 60 ఏళ్లు దాదిన సన్న చిన్నకారు రైతులకు పింఛన్న ఇస్తామన్నారని, కిసాన్ సమ్మాన్ నిధిని పెంచుతామన్నారని, వాటిని అమలు చేశారా? అని ఆయన ప్రశ్నించారు.

ఏకలవ్య భవన నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేయాలి

ఏకలవ్య కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేయాలి:ఎమ్మెల్సీ కవిత

కవాడిగూడ : ఏకలవ్య భవన నిర్మాణాన్ని వెంటనే పూర్తి చేయాలని జాగృతి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు, ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్ మొదలుపెట్టిన ఏకలవ్య భవన నిర్మాణాన్ని పూర్తిచేయలేని పరిస్థితిలో ఈ ప్రభుత్వం ఉందని విమర్శించారు. తెలంగాణ ఆదినానీ ఎరుకల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు లోకిని రాజు, ఎరుకల ఉ ద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ట్యాంక్ బండ్ పై ఉన్న కొమరంభీం విగ్రహం వద్ద ఏకలవ్య జయంతి ఉత్సవాలను నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి కవిత హాజరై ఏకలవ్య చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ఏర్పడిన తరువాత నాటి సీఎం కేసీఆర్ ఎరుకల కులస్థల అభివృద్ధి కోసం ఎంపవర్మెంట్ స్కీను ప్రవేశపెట్టారని, కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆ పథకాన్ని తుంగలో తొక్కిందన్నారు. తాను శాసనమండలిలో ఈ అంశాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లినా ఎలాంటి చలనం లేదని విమర్శించారు. 50వేల ఎరుకుల కుటుంబాలకు రూ.60కోట్ల మేర లబ్ధి చేకూర్చే పథకాన్ని మెరుగుపరిచి ప్రభుత్వం యధాతథంగా అమలు చేయాలన్నారు. రూ.500 కోట్లతో ఎరుకుల కార్పొరేషన్నూ ఏర్పాటుచేయాలని డిమాండ్ చేశారు.



ఇందిరమ్మ ఇళ్లు.. దేశానికే ఆదర్శం

పదాదిలోనే పథకానికి రూ.22 వేల కోట్ల ఖర్చు
వచ్చే మూడేళ్లలో మరిన్నో పథకాలు అందిస్తాం
పుట్టగతులుండవనే ప్రతిపక్షాల ఆందోళన
కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేస్తున్నాయు: భట్టి విక్రమార్కు

మధిరటౌన్, జూలై 6 : ప్రజాప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం దేశానికే ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్కు అన్నారు. ఒక్క ఏడాదిలోనే ఈ పథకానికి రూ.22 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసి 4.5 లక్షల మంది పేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చేందుకు కృషి చేస్తున్నామని చెప్పారు. ఖమ్మం జిల్లా మధిరలో ఆదివారం మధిర, బోనకల్, ఎర్రపాలెం మండలాలకు చెందిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు పట్టాలు అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గత పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్న వారు 'డుబుల్ బెడ్ రూం' పేరుతో ప్రజలను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. ప్రజా ప్రభుత్వంలో పేదవాడి సొంత ఇంటి కల నెరవేర్చేందుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రిగా తాను, సహచర మంత్రులమంతా ధృఢసంకల్పంతో పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. రానున్న మూడున్నరేళ్లలో మరిన్ని అద్భుతమైన పథకాలు తీసుకువస్తామని చెప్పారు. తాము రోజుకు 18 గంటలు కష్టపడి పనిచేస్తూ గత పాలకులు చేసిన అప్పులు చిల్లెస్తూనే సంక్షేమాన్ని అభివృద్ధిని ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామన్నారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలతో తమకు పుట్టగతులు ఉండవని ప్రతిపక్షాలు అందోళన చెంది కుట్రలు, కుతంత్రాలు చేస్తున్నాయని ఆరోపించారు. ఎవరెన్ని కుట్రలు చేసినా తాము ప్రజల కోసం నిటారుగా నిలబడతామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

కోరుట్ల చిన్నారిని చంపింది చిన్నమ్మేనా?

పోలీసుల అదుపులో అనుమానితురాలు
ఇంట్లో చిన్నచూపు చూస్తున్నారనే దారుణం

కోరుట్ల, జూలై 6 : జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్లలో చోటు చేసుకున్న ఐదేళ్ల బాలిక హత్య కేసులో పోలీసులు పురోగతి సాధించారు. బాలిక(బాబాయ్ భార్య) చిన్నమ్మ మమతపై అనుమానంతో ఆమెను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. చిన్నారి హత్యకు గొంతు కోసి చంపి పక్కింటి బాళ్లలోనే పడేసిన ఘటన శనివారం కలకలం రేపింది. ఘటనా స్థలం దగ్గర జాగిలాలతో తనిఖీలు చేపట్టగా అవి హత్య కేసులోకి వెళ్లి నిలిచిపోవడంతో పోలీసులు ఆ దిశగా విచారణ చేశశరు. ఇంట్లో ఉన్న వారి సెల్ ఫోన్లను స్వాధీనం చేసుకొని పరీసరాల్లోని వీసీ ఫుటేజీలను పరిశీలించారు. ఇంట్లోకి వచ్చిపోయే వారి వివరాలతో పాటు హత్య చిన్నమ్మ మమత ఫోన్ డేటాను పరిశీలించారు. మమత సెల్ ఫోన్ లో హత్య చేయడానికి సంబంధించిన కొన్ని వీడియో క్లిప్పింగులను గుర్తించి ఆమెను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. హత్య జరిగిన ప్రాంతంలో ఉన్న సీసీ ఫుటేజీలను పరిశీలించగా మమత సాయంత్రం 6:30 గంటల నుంచి మృతదేహం దానికి వరకు ఐదుసార్లు అదే ప్రాంతానికి వచ్చిపోయినట్లు గుర్తించారు. తనను ఇంట్లో చిన్నచూపు చూస్తున్నారనే మమత తన తోడి కొడలా నవీనపై కక్ష పెంచుకొని ఆమె కూతురు హత్య చేసినట్లు అనుమానిస్తున్నారు. మమత హత్య కోసం వాడిన పరికరాలతో పాటు ఆమె చేసుకున్న రెగ్గెన్స్ పట్టుణ శివారులోని ఓ ఫంక్షన్ హాల్ వద్ద పోలీసులు సేకరించినట్లు తెలిసింది. కాగా, మమత ఆన్ లైన్ గేమ్స్ తో పాటు బిల్ కాంపెనిలో పెట్టుబడి పెట్టి రూ.25లక్షలు పోగొట్టుకున్నట్లు తెలిసింది.



యాదగిరిగుట్టలో భక్తుల కోలాహలం

ధర్మదర్శనానికి 3 గంటలు, స్పెషల్ దర్శనానికి గంట సమయం రూ.57.28 లక్షల ఆదాయం

యాదగిరిగుట్ట, రోమింగ్ స్ట్యాన్: యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి సన్నిధిలో ఆదివారం భక్తుల కోలాహలం నెలకొంది. రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి వచ్చిన భక్తులతో ఆలయ పరిసరాలు కిటకిటలాడాయి. రద్దీ కారణంగా బస్ టై, ధర్మదర్శన, ప్రత్యేక దర్శన క్యూలైన్లు, ప్రసాద క్యూలైన్లు, ప్రధానాలయ ప్రాంగణం, కల్యాణకట్ట, లక్ష్మీపుష్పరిణి, ప్రత మండపాలు సందడిగా మారాయి. రద్దీతో స్వామివారి దర్శనానికి మూడు గంటలు, స్పెషల్ దర్శనానికి గంట సమయం వట్టింది. ఆలయంలో నిర్వహించిన నిత్యకల్యాణం, బ్రహ్మోత్సవం, సుదర్శన నారసింహ హోమంలో భక్తులు పాల్గొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఇదిలా ఉండగా ఆలయంలో నిత్య పూజలు శాస్త్రోక్తంగా జరిగాయి. ఉదయం సుప్రభాతంతో మొదలై రాత్రి పవళింపు సేవలో ముగిశాయి. ఇక భక్తులు జరిపించిన నిత్య పూజలు, నిత్య కైంకార్యాల ద్వారా ఆదివారం ఆలయానికి రూ. 57,28,842 ఆదాయం వచ్చింది. ప్రసాద విక్రయం ద్వారా రూ.16,20,640, కొండపైకి వాహనాల ప్రవేశంతో రూ.5.86 లక్షలు, వీటపీ దర్శనాల ద్వారా రూ.9 లక్షలు, బ్రేక్ దర్శనాలతో రూ.5,27,400 ఇన్ కమ్ వచ్చినట్లు ఆలయ అధికారులు వెల్లడించారు.

ఘనంగా తొలి ఏకాదశి పూజలు

తొలి ఏకాదశి పర్వదినం సందర్భంగా యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి క్షేత్రంలో అర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ప్రధానాలయ ముఖ మంటపం స్వామిఅమృతార్చన స్వర్ణవేదికపై అధిష్ఠింపజేసి లక్షప్రష్నార్చన పూజలు నిర్వహించారు. పట్టుపస్త్రాలు, బంగారు ఆభరణాలతో సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించి ప్రత్యేకంగా తెప్పించిన రకరకాల పూలతో అర్చనలు చేపట్టారు. వేద మంత్రాలు, మంగళవామధ్యాల హోరులో సహస్రనామాలను పఠిస్తూ ఏకాదశి పూజలు నిర్వహించారు.

యాదగిరిగుట్ట సేవలో తోగుట వీరాధిపతి

యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామిని తోగుట వీరాధిపతి మాధవానంద దేవానంద సరస్వతి స్వామిజీ ఆదివారం దర్శించుకున్నారు. ప్రధానాలయంలోని



గర్భగుడిలో స్వయంభూ నారసింహుడిని దర్శించుకుని ముఖ మంటపంలో స్వామివారి ఉత్సవమూర్తులకు అష్టోత్తర పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం పర్వతవర్ధినీ సమేత రామలింగేశ్వరస్వామి(శివాలయం)లో ఆలయంలో లింగమూర్తిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయానికి వచ్చిన ఆయనకు ఆలయ అర్చకులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికి శివేశశవుల దర్శనం కల్పించారు. అనంతరం ప్రధానాలయ ముఖ మంటపంలో ఆలయ అర్చకులకు, అధికార బృందానికి

పండిత గోష్ఠి నిర్వహించారు. స్వామివారి ఆశీస్సులు భక్తులందరిపై ఉండాలని మంగళాశాసనాలు చేశారు. అనంతరం వీరాధిపతికి ఆలయ చైర్మన్ సరసింహమూర్తి లద్దాప్రసాదం, స్వామివారి శేషపస్త్రాలు అందజేయగా.. ఆలయ ఈవ్ వెంకటరావు నారసింహుడి ఫోటోను బహూకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ప్రధానార్చకులు కాండూరి వెంకటాచార్యులు, సూపరింటెండెంట్ రాజన్ బాబు, అర్చకులు, ఆలయ సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.



ప్రకృతి వైద్యం ప్రతి రోగాన్ని నయం చేస్తుంది

ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బిర్ల అయిలయ్య యాదగిరిగుట్టలో ముగిసిన పారంపర్య వైద్య మహాసంఘం ప్రథమ వార్షికోత్సవ సభలు

యాదగిరిగుట్ట, రోమింగ్ స్ట్యాన్: ప్రకృతి వైద్యం ప్రతి రోగాన్ని నయం చేస్తుందని, వనమూలికల చెట్లు, ఔషధ మొక్కలను పెంచి ప్రకృతి పరిరక్షణ, జీవ వైవిధ్యానికి ప్రత్యేకరూ తోడ్పాటు అందించాలని ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బీర్ల అయిలయ్య పేర్కొన్నారు. సాంప్రదాయ పారంపర్య వైద్యాన్ని భావితరాలకు అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. యాదాద్రి జిల్లా యాదగిరిగుట్టలోని పద్మశాలి సత్ర భవనంలో ఆదివారం జరిగిన పారంపర్య వైద్య మహాసంఘం ప్రథమ వార్షికోత్సవ సభలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు. ఆధునిక జీవన శైలితో పుట్టుకొస్తున్న కొత్త కొత్త రోగాలకు సైతం పురాతన భారతీయ వైద్య విధానంలో అన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు పరిష్కారం ఉందన్నారు. సనాతన సాంప్రదాయ వైద్యమైన ఆయుర్వేద వైద్యానికి ప్రపంచస్థాయి గుర్తింపు తీసుకురావడానికి పారంపర్య వైద్యులు కృషి చేయాలని కోరారు. ఇక యాదగిరిగుట్టలో ఈ నెల 4న మొదలైన పారంపర్య వైద్య మహాసంఘం ప్రథమ వార్షికోత్సవ సభలు ఆదివారంతో ముగిశాయి. చివరిరోజు హాజరైన అతిథులు, పారంపర్య వైద్యులకు నిర్వాహకులు సన్మానించి మెమోంటోలు బహూకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పారంపర్య వైద్య మహాసంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు దొంతరూత్రి మహేరుషి, వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు చంద్రశేఖర్ రాజు, కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు



జమాల్ ఖాన్, ఉపాధ్యక్షుడు భానుప్రసాద్, కోశాధికారి దుర్గారాణి, సభ్యులు అరుణ, రాజయ్య, వెంకటేశ్వర్లు,

రవీందర్, రాజయ్య, రామారావు, పద్మారావు తదితరులు ఉన్నారు.

స్థానిక ఎన్నికల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా పని చేయాలి

ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు ఎమ్మెల్యే బిర్ల అయిలయ్య



యాదగిరిగుట్ట, రోమింగ్ స్ట్యాన్: త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపర్చే అభ్యర్థుల గెలుపే లక్ష్యంగా పని చేయాలని క్యాడర్ కు ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల అయిలయ్య పిలుపునిచ్చారు. యాదగిరిగుట్టలోని బీర్ల నిలయంలో జరిగిన మండల స్థాయి సమావేశంలో డీసీసీ చీఫ్ అండెం సంజీవరెడ్డితో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. నియోజకవర్గంలోని అన్ని గ్రామాల సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ స్థానాలను గెలిపించి కాంగ్రెస్ కు కంచుకోట ఆలేరు గడ్డ అని మరోసారి నిరూపించాలని కోరారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో కాంగ్రెస్ క్యాడర్ ను బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఎన్ని రకాలుగా బెదిరించినా, భయభ్రాంతులను గురిచేసినా తట్టుకుని పార్టీని గెలిపించారని, అదే ఒరవడిని ఇకపై కూడా కొనసాగిస్తూ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో సత్తా చాటేలా కృషి చేయాలన్నారు. మండల పార్టీ అధ్యక్షులు, ఆయా గ్రామాల గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు ఒకరికొకరు సమన్వయపర్చుకుని.. క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేస్తూ పార్టీ అభ్యర్థుల గెలుపునకు కృషి చేయాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ పనులు చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి దక్కుతుందని, కానీ చేసిన పనులను ప్రజలకు చెప్పుకోలేకపోతున్నారన్నారు. పనులు చేయడంలో ముందున్నా, ప్రచారం చేసుకోవడంలో వెనుకంజలో ఉన్నామని, దీనిని తమకు అనుకూలంగా మార్చుకుని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ప్రభుత్వంపై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని తెలిపారు. గత 18 నెలల్లో ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలు, మంచి పనులపై గడవగడపకు వెళ్లి విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని, సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రతిపక్షాల దుష్ప్రచారాలను ఎప్పటికప్పుడు తిప్పికొట్టాలని సూచించారు.

యాదగిరిగుట్ట మండల పార్టీ అధ్యక్షుడిగా ‘మంగ సత్యనారాయణ’

యాదగిరిగుట్ట మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడిగా మల్లాపురం గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు ‘మంగ సత్యనారాయణ’ నియామకం అయ్యారు. ఆదివారం యాదగిరిగుట్టలో జరిగిన సమావేశంలో.. మండపంలోని అన్ని గ్రామాల పార్టీ గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు అందరూ కలిసి మంగ సత్యనారాయణను అధ్యక్షుడిగా ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం తెలిపారు. అనంతరం మంగ సత్యనారాయణకు నియామక పత్రాన్ని ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల అయిలయ్య చేతుల మీదుగా డీసీసీ చీఫ్ అండెం సంజీవరెడ్డి అందజేశారు. అనంతరం శాలువలు కప్పి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా మండలాధ్యక్షుడు మంగ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ.. సీనియర్, జూనియర్లు అనే తేడా లేకుండా అందరినీ సమన్వయం చేసుకుని గ్రౌండ్ రెవల్ లో పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. త్వరలో జరగనున్న సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో పార్టీ బలపర్చిన అభ్యర్థుల గెలుపు కోసం శాయశక్తు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఉప సర్పంచ్ భరత్ గౌడ్, మాజీ కౌన్సిలర్ మల్లేష్ యాదవ్, మండల నాయకుడు కల్లెం జహంగీర్ గౌడ్, గ్రామశాఖ అధ్యక్షుడు సత్యప్రకాశ్ గౌడ్, ఏఎస్సీ డైరెక్టర్ దాసయ్య, మండల నాయకుడు హేమందర్ గౌడ్, టౌన్ అధ్యక్షుడు బిక్షపతి, స్థానిక నాయకులు కోల కృష్ణ, రాంచందర్, శ్రీరాములు, పలు గ్రామాల గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు, కార్యకర్తలు తదితరులు ఉన్నారు.

త్యాగానికి ప్రతీక మొహర్రం

మల్లాపురం మాజీ ఎంపీటీసీ కర్రె విజయ వీరయ్య



యాదగిరిగుట్ట, రోమింగ్ స్ట్యాన్: మహానుభవ త్యాగానికి ప్రతీక మొహర్రం పండుగ అని మల్లాపురం మాజీ ఎంపీటీసీ కర్రె విజయ వీరయ్య అన్నారు. యాదగిరిగుట్ట మండలం మల్లాపురం గ్రామంలో పీర్ల పండుగలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. హిందూ, ముస్లిం అనే తేడా లేకుండా అందరూ జరుపునే మొహర్రం మత సామరస్యతను చాటి చెప్పే పండుగ అని పేర్కొన్నారు. సమాజ శాంతి కోసం ప్రాణ త్యాగం చేసిన వీరుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ జరుపుకునే పండుగ మొహర్రం అని తెలిపారు. హజ్రత్ ఇమామ్ హుస్సేన్ బలిదానానికి మొహర్రం ప్రతీకగా నిలిచిందంటూ ఆయన పేర్కొన్నారు. హజ్రత్ ఇమామ్ హుస్సేన్ బలిదానానికి మొహర్రం ప్రతీకగా నిలిచిందంటూ ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇస్లామిక్ క్యాలెండర్లో మొదటి నెల కూడా మొహర్రమేనని, ఈ పవిత్ర సంతాప దినాలు మత సమైక్యతకు ప్రతిబింబంలా నిలుస్తాయన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముస్లిం సోదరులకు మొహర్రం శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఇంకుడు గుంతలే ఇంటి చెరువులు...

భూగర్భ జలాల వృద్ధి మనందరి బాధ్యత
ఉద్యమంగా చేపట్టిన 5000 ఇంకుడు
గుంతల నిర్మాణాలు
భూగర్భ జలాల వృద్ధి కి కృషి
వృధా గా ఉండే రాళ్లు, రప్పలే
వినియోగానికి మూలం
జనగామ జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్

జనగామ జూలై 6 (రోమింగ్ స్ట్రాస్): నేటి ఎద్దడి వల్ల ఎన్ని రకాల ఇబ్బందులు ఉంటాయో ప్రతి ఒక్కరికి తెలిసిన విషయమే. ప్రధానంగా వ్యవసాయంతో పాటు ప్రతి అవసరానికి నీరు ప్రధానం. ఎలాంటి గడ్డు పరిస్థితులలో కూడా నీటి ఎద్దడి లేకుండా నివారించాలంటే తక్కువ శ్రమతో పెద్దగా ఖర్చు లేకుండా చేపట్టే ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణాలే సరైన మార్గమని భావించిన జనగామ జిల్లా కలెక్టర్ 5000 ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణాల లక్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తున్నారు. మన జిల్లా మన నీరు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆయన అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. కలెక్టర్ ఆదేశాలను అధికార గణం అంతిశభావంతో ఒక యజ్ఞలగా చేపట్టడం అభినందనీయం. అధికారులను ఎప్పటికప్పుడు ప్రోత్సహిస్తూ, అభినందిస్తూ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను జనగామ జిల్లాలో ముందుకు తీసుకు వెళ్తున్న కలెక్టర్ రిజ్వాన్ భాషా పనితీరును, చేపడుతున్న సంక్షేమ కార్యక్రమాలను చలువురు అభినందిస్తున్నారు. పంచభూతాలలో మానవ మనుగడకు ప్రధానమైనది గాలి, నీరు.. ప్రకృతి నిర్ధంగా లభిస్తేనే అందులో స్వచ్ఛ దనం,పూర్వరీతి ఉంటుంది కలుషితం లేని గాలి, నీరు దొరకాలంటే.. చెట్లను విరివిగా పెంచడమే కాకుండా ప్రతి నీటి బొట్టు వృధా కాకుండా కాపాడడం ఒకటే మార్గం. ప్రతి ఇల్లు, కాలనీ,గ్రామం, మండలం, జిల్లా...ఇలా వివిధ స్థాయిలో నుండి వాటిని రక్షించుకుంటేనే మన రాష్ట్రం సుభీక్షంగా.. పచ్చదనంగా ఉంటుంది ఈ నేపథ్యంలో జిల్లాలో స్వచ్ఛమైన గాలి కోసం విరివిగా మొక్కలను పెంచుతు.....అలాగే పర్వపు నీటిని ఒడిసి పట్టేందుకు మన జిల్లా మన నీరు అనే బృహత్తర కార్యక్రమానికి జనగామ జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ శ్రీకారం చుట్టారు చుక్కనీరు వృధా కాకుండా తక్కువ ఖర్చుతో ప్రతి ఇల్లు, గ్రామ, మండల,జిల్లా కార్యాలయాలలో ఇంకుడు గుంత నిర్మాణం చేపట్టాలని వివిధ శాఖల వారికి లక్ష్యం నిర్దేశించారు .

కార్యక్రమ ముఖ్య ఉద్దేశం కలెక్టర్ మాటల్లో..

ఒకప్పుడు వారసత్వ సంపదగా.. భూమిలు ఆస్తులు ఉండేవి.. కానీ ఇప్పుడు గ్లోబల్ వార్మింగ్ దృష్ట్యా..మన భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన గాలి, కలుషితం లేని నీరు అందించాలిసిన అవసరం ఏర్పడింది

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మన చుట్టూ పచ్చదనం ఉండాల్సి.. ఆ పచ్చదనం కోసం ప్రభుత్వం వన మహోత్సవం కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది ఇందులో భాగంగా జిల్లాలో 30 లక్షల మొక్కలను నాటి లక్ష్యం గా పెట్టుకొని...విజయవంతంగా జరిగేందుకు వివిధ శాఖల అధికారులు కార్యాచరణ రూపొందించారు పచ్చదనం వల్ల పర్రపాత నమోదు లో కూడా విపరీతమైన మార్పులు ఉంటాయి. తాగు, సాగు కు నీరే మూలాధారం... దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకొని వర్షాకాలం ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో పర్వపు నీరు వృధాకాకుండా... ప్రతి బొట్టు భూమికి ఇంకాలి అన్న లక్ష్యంతో.. తక్కువ ఖర్చుతో ఇంకుడు గుంత నిర్మాణాన్ని చేపట్టామని ప్రతి



ఇంటిలో కనీసం ఒక ఇంకుడు గుంత, అలాగే ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో, పాఠశాలల్లో, ఆసుపత్రుల్లో... ఎక్కడ వీలుంటే అక్కడ ఇంకుడు గుంత నిర్మాణం చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించడం జరిగింది ఈ నిర్మాణల వల్ల భూగర్భ జలాలు పెరగడం వల్ల..భవిష్యత్తులో తాగు, సాగు నీటి కొరత ఉండదు భూగర్భ జలాలు అదుగంటి పోకుండా ఉండాలంటే ఇంకుడు గుంతలు ఒకటే మార్గం.. వీటి ద్వారా ప్రతి నీటి బొట్టును వృధా కాకుండా భూమిలోకి ఇంకెలా చేయగలం తద్వారా బావులు, బోర్లలో నీరు నిల్వ ఉంటుంది. ఒక మొక్కను నాటితే వృక్షమై ఫలాలను ఏ విధంగా ఇస్తుందో... ఒక ఇంకుడు గుంతను నిర్మిస్తే అది పరోక్షంగా,ప్రత్యక్షంగా, మన భవిష్యత్ తరాలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది భవిష్యత్తులో గాలి, నీరు కొనుక్కోవాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడదు ఇందుకోసం జిల్లాలోని అన్ని శాఖల అధికారులని అప్రమత్తం చేసి 5000 ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణాన్ని లక్ష్యంగా ఇవ్వడం జరిగింది

ఈ ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణాలలో గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది పాత్ర కీలకం ..

గ్రామాలలో వృధా గా ఉండే బండ రాళ్లు, శిథిలావస్థ భవనాల నుండి తొలగించిన సిమెంట్ దిబ్బలను గ్రామపంచాయతీ కి సంబంధించిన ట్రాక్టర్ తో వాటిని గుంతల వద్దకు తీసుకొచ్చి ఉపయోగించాలి

అతి తక్కువ ఖర్చు తో నిర్మించే వీటి వల్ల భవిష్యత్ లో చాలా ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి ఈ మేరకు గ్రామ, మండల, జిల్లా అధికారులు విస్తృతంగా కృషి చేస్తున్నారు విస్తృతంగా. ప్రజలు కూడా స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చి ఇంకుడు గుంతల ఆవశ్యకతను తెలుసుకొని... ప్రతిరోజు ఇండ్లలో వృధాగా పోయే నీటిని భూగర్భంలోకి ఇంకెలా ఇంకుడు గుంతను నిర్మించుకోవాలి

మాధురి షా, జడ్పీ సీఈఓ....

ప్రతి ఇంట్లో నిత్యం దైనందిన కార్యక్రమాలు, అవసరాలకు ఉపయోగించే నీటికన్నా వృధాగా పోయే నీరే ఎక్కువ. ఈ క్రమంలో వృధా నీటిని ఒక చోటికి



చేర్చితే భవిష్యత్ తరాలకు నీటి సమస్య తలెత్తకుండా ఉంటుంది భవిష్యత్లో రానున్న నీటి సమస్యను ఎదుర్కోవేందుకు ప్రతి ఇంట్లో ఇంకుడు గుంత నిర్మించుకోవాలి. అరుబయట, ఇళ్ల ప్రహరీ లోపల, బోర్ల చుట్టు పక్కల నిర్మాణం చేపడితే భూగర్భ జలం పెరుగుతుంది. ఏటీటీ తగ్గిపోతున్న భూగర్భ జలమట్టం వృద్ధికి ఇంకుడు గుంటలే శరణ్యం.

- రవీందర్, జిల్లా జనీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి, కొడకండ్ల

స్వీషర్ లభికారి....
ఇంకుడు గుంత నిర్మాణం అనగానే... చిన్న విషయం లాగా భావిస్తారు కానీ దాని వల్ల ప్రయోజనాలు ఎన్నో... ప్రతి చిన్న పని ఎంతో మేలు చేస్తుంది.. అలాగే ఈ ఇంకుడు గుంత నిర్మాణం కూడా అంతే... ఒకప్పుడు కాకతీయులు నిర్మించిన కాలువలు అని మనం చెప్పుకుంటున్నాం. అలాగే భవిష్యత్ లో మన పిల్లల మనుగడకు ఈ ఇంకుడు గుంతల వల్ల చాలా ప్రయోజనం ఉంది.. ఇంతో మంచి కార్యక్రమంలో మమ్మల్ని భాగస్వామ్యం చేసిన కలెక్టర్ గారికి కృతజ్ఞతలు

- సంపత్ కుమార్, ఎంపీడీఓ, జనగామ...

జిల్లా కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషా షేక్ గారి ఆదేశాల మీదకు మండలంలోని 21 గ్రామపంచాయతీలో. పంచాయతీ సెక్రటరీల ద్వారా నీరు వృధా కాకుండా ఎక్కడ నీరు అక్కడే ఇంకే విధంగా నిర్మాణం చేపట్టామని ఇప్పటివరకు 25 శాతం టార్గెట్ పూర్తి అయ్యింది. గ్రామ ప్రజలు కూడా ఎవరింటి వద్ద వాళ్లు ఇంకుడు గుంత నిర్మించుకోవాలని కోరుతున్నాము

- రఘు రామ కృష్ణ ఎంపీవో, లింగాల ఘనపూర్...

ప్రతి గ్రామానికి 25 చొప్పున మండలంలోని 21 గ్రామాల్లో ఇంకుడు గుంత నిర్మాణాలు ప్రారంభించాము దీని వల్ల ఏ గ్రామంలో అయితే నీరు వృధాగా పోతుందో.. అదే గ్రామంలో.. అక్కడే భూమిలోకి ఇంకెలా చేయడం వల్ల.. భూగర్భ జలనీటిమట్టం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది గ్రామంలో అందుబాటులో ఉండే పెద్ద రాళ్ళను... కూలిపోయి ఉన్న ఇళ్ల వద్ద నిరాపయోగంగా ఉన్న దిబ్బేలను గ్రామ పంచాయతీ ట్రాక్టర్ ల ద్వారా తీసుకొస్తున్నాం భవిష్యత్ లో వీటి విలువ అందరికీ అర్థం అవుతుంది జిల్లా కలెక్టర్ ఇచ్చిన 5000 నిర్మాణాల లక్ష్యం కి గాను ఇప్పటి వరకు..వివిధ శాఖల అధికారులు చాలా ఉత్సాహం తో 1076 నిర్మాణాలు పూర్తి చేసారు ఎప్పటికప్పుడు వాటిని గూగుల్ స్పైడ్ షీట్ లో అప్లోడ్ చేస్తున్నారు.. త్వరలో మొత్తం టార్గెట్ పూర్తి చేసేలా అధికారులు కృషి చేస్తున్నారు అలా పూర్తి అయ్యారో మన జిల్లాలో మన నీరు భద్రంగా.. భూగర్భం లో ఉంటుందన్నమాట.

ఆన్లైన్ ద్వారా ఉచిత స్వర్ణదర్శనం టికెట్లు

శ్రీశైలం, జూలై 6 (రోమింగ్ స్ట్రాస్) : సామాన్య భక్తుల సౌకర్యార్థం జూలై 1న తిరిగి ప్రారంభమైన ఉచిత స్వర్ణదర్శనం ఉచిత స్వర్ణదర్శనానికి భక్తుల నుంచి అనూహ్య స్పందన ఉచిత స్వర్ణదర్శనం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్న భక్తులు ఉచిత స్వర్ణదర్శనాలలో భక్తులు ఆసౌకర్యానికి గురికాకుండా ఉండేందుకు ఆన్లైన్లో టోకెన్స్ జారీ జూలై 1వ తేదీ నుంచి ప్రారంభించబడిన శ్రీస్వామివార్ల ఉచిత స్వర్ణదర్శనానికి భక్తులనుంచి అనూహ్య స్పందన లభించిదని కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ యం. శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. ఉచిత స్వర్ణదర్శనం పునః ప్రారంభించిన రోజున తాను పలువురు భక్తులతో ముఖాముఖీగా సంభాషించి, వారి అభిప్రాయాలను అడగడం జరిగిందన్నారు. భక్తులందరు కూడా ఉచిత స్వర్ణదర్శనం ప్రారంభం వట్ల ఎంతో సంతృప్తివ్యక్తం చేశారన్నారు. గతంలో వలనే వారంలో నాలుగురోజులపాటు అనగా మంగళవారం నుంచి శుక్రవారం వరకు ఈ ఉచిత స్వర్ణదర్శనాన్ని కల్పించడం జరుగుతుందన్నారు. ఉచిత స్వర్ణదర్శన సదుపాయ ఏర్పాట్లకు సంబంధించి కార్యనిర్వహణా ధికారివారు సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. అన్ని విభాగాల యూనిట్ అధికారులు మరియు పర్యవేక్షకులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్యనిర్వహణాధికారి వారు మాట్లాడుతూ సామాన్య భక్తులకు సౌకర్యాలు మెరుగుపరచడంలో భాగంగానే ఈ ఉచిత స్వర్ణదర్శనం పునః ప్రారంభించడం జరిగిందన్నారు. శ్రీమల్లికార్జునస్వామివారిని భక్తులు స్వయంగా స్మరించడం వలన ఎంతో ఆధ్యాత్మికానుభూతిని పొందుతారన్నారు. అందుకే ఈ ఉచిత స్వర్ణదర్శన నిర్వహణ పకడ్బందీగా ఉండాలన్నారు. ఏ ఒక్క భక్తుడు కూడా ఎలాంటి అసౌకర్యానికి గురికాకుండా ఉండాలన్నారు. అందుకు అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకోవలసిన బాధ్యత దేవస్థానంపై ఉందన్నారు. ఈ కారణంగా ఈ ఉచిత స్వర్ణదర్శన విధివిధానాల గురించి సమావేశంలో సుదీర్ఘంగా చర్చించడం జరిగింది. ఉచిత స్వర్ణదర్శనం పొందగోరి భక్తులు ఎలాంటి అసౌకర్యానికి గురికాకుండా ఉండేందుకు ఉచిత స్వర్ణదర్శన టోకెన్లను ఆన్లైన్లో అందుబాటులో ఉంచాలని నిర్ణయించడం జరిగింది. ప్రస్తుతం స్వర్ణదర్శనం టికెట్లు మరియు ఆయా ఆర్థికసేవాటికెట్లను పొందినట్లుగా భక్తులు ఉచిత స్వర్ణదర్శనం కాగా ఉచిత స్వర్ణదర్శనానికి సంబంధించి రోజుకు 1000టోకెన్లుపాత్రమే అందుబాటులో.. www.srisalladevasthanam.org www.aptemples.ap.gov.in ఉచిత టోకెన్లు పొందవచ్చు. ప్రస్తుతం పరోక్ష సేవ విధానానికి అమలులో ఉన్నట్లుగానే ఈ ఉచితటోకెన్లు కూడా భక్తులు ఒక్కరోజు ముందుగా ఆన్లైన్ ద్వారా పొందవలసివుంటుంది. అనగా మంగళవారం మధ్యాహ్నం స్వర్ణదర్శనం చేసుకోవలసిన భక్తులు సోమవారం నాడే నిర్దిష్ట సమయంలోగా ఈ టోకెన్లు ఆన్లైన్ నందు పొందవలసివుంటుంది. ఆన్లైన్ లో టోకెన్లు పొందే సమయంలో భక్తుల పేరు, చిరునామా, ఆధార్నిం మరియు ఫోను నెంబర్లను విధిగా నమోదు చేయవలసి వుంటుంది. భక్తులు ఆన్లైన్ టోకెన్ విధానాన్ని స్వాగించి వేయడం ద్వారా మరియు ఆధార్ గుర్తింపుతో పోల్చిన తదుపరి భక్తులను దర్శనానికి అనుమతించడం జరుగుతుంది. ఉచిత స్వర్ణదర్శనం విధానంలో పారదర్శకత మరియు జవాబుదారీతనం కోసం ఈ ఆన్లైన్ టోకెన్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతోంది. కాగా మధ్యాహ్నావేశల తరువాత అలయశుద్ధి, మంగళ వాయిద్యాలు, సుసాంధ్యము, ప్రదోపకాల పూజలను నిర్వహించవలసి వున్నందున మధ్యాహ్నం గం. 1.45ల నుంచి ఈ ఉచిత స్వర్ణదర్శనం కల్పించబడుతోంది. కాగా ఎవరైనా ఈ ఉచిత ఆన్లైన్ టోకెన్ విధానాన్ని దుర్వినియోగం చేసినట్లయితే చట్టప్రకారం తగు చర్యలు చేపట్టబడుతాయి. కావున భక్తులందరు కూడా తగువిధంగా ఆన్లైన్ ద్వారా టోకెన్లను పొంది, స్వామివారి ఉచిత స్వర్ణదర్శనాన్ని పొందవలసినదిగా కోరుతున్నాము.



శ్రీశైల కౌండిన్య సత్రం నందు శ్రీశైల దేవస్థానం నూతన కమిటీ ఏర్పాటు

శ్రీశైలం, జూలై 6 (రోమింగ్ స్ట్రాస్) : శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లను దర్శించుకోవడానికి వచ్చిన భక్తులకు తగిన వసతి, భోజన సదుపాయాలను అందించుటకు దేవస్థాన పరిధిలో ఉన్న ఏర్పాట్లకు అదనముగా వారి వారి సామాజిక వర్గ భక్తులు వచ్చునప్పుడు ఆసౌకర్యము కలగకుండా ఉండుటకుగాను వారి అభ్యర్థన మేరకకు దేవస్థానము భూమిని కేటాయించడమైనది. అటువంటి సామాజిక సత్రములలో శ్రీశైల కౌండిన్య గౌడసత్రం ఒకటి. సదరు సత్రము నిర్వహణలో వచ్చిన అభిప్రాయభేదముల దృష్ట్యా నూతనంగా తాత్కాలిక కార్యనిర్వహక వర్గమును దేవస్థానంలో ఏర్పాటు చేయవలసినదిగా మార్చిలో ఈ దేవస్థానమునకు సదరు సత్రనిర్వహకులు కోరియున్నారు.అందుకు అనుగుణంగా దేవస్థానము సిబ్బంది వారి సమక్షములో శ్రీశైలంలో గల కౌండిన్యగౌడ సత్రం నూతన తాత్కాలిక కార్యనిర్వహక వర్గమును ఏర్పాటు చేయుటకు ఈ నెల 24న తేదీని నిర్ణయించడమైనది. సదరు ప్రత్యేక సమావేశమును నిర్వహించుటకుగాను దేవస్థానపు సిబ్బంది అయిన 1. శ్రీ ఇ. చంద్రశేఖరరెడ్డి, దేవస్థానం అసిస్టెంట్ కమిషనర్, 2. శ్రీ పి. రామరీబాలకృష్ణ, కార్యనిర్వహక ఇంజనీరు, 3. శ్రీ యం. శ్రీనివాసరావు, పర్యవేక్షకులు 4. శ్రీ యం. మల్లికార్జున, పర్యవేక్షకులు, సి.ఎన్.ఓ., 5. ఇ. మల్లిక్ రాజు, పర్యవేక్షకులు, 6. కె. శ్రీనివాసులు, సీనియర్ అసిస్టెంట్ వారిని సభ్యులుగా నియమించడం జరిగింది. కనుక పై తెలిపిన తేది:24.07.2025న ఉదయం గం.11.00లకు శ్రీశైలకౌండిన్య గౌడసత్రములో జరపబడు ప్రత్యేక సమావేశములో పాల్గొని వివాదరహిత తాత్కాలిక కార్యనిర్వాహక వర్గమును ఏర్పాటు చేసుకొనవలసినదిగా కౌండిన్య గౌడ పెద్దలను, డోనర్లకు తెలియజేయుచూ ఈ పత్రికా ప్రకటనను జారీ చేయడమైనది.

నకిరేకల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే చిరుమర్తి లింగయ్య

నకిరేకల్ : కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతు భరోసా లేదు, రైతు రుణమాఫీ లేదు, కనీసం ఎరువులు ఇవ్వలేని దద్దమ్మ ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ పార్టీదని నకిరేకల్ మాజీ శాసనసభ్యులు చిరుమర్తి లింగయ్య విమర్శించారు, ఆదివారం నాడు కేతేపల్లి పట్టణ కేంద్రంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు, కాంగ్రెస్ ఇందిరమ్మ రాజ్యంలో అనాటి రోజులు గుర్తొస్తున్నాయన్నారు, ఎరువుల కోసం అస్తూడతలు చెప్పులు లైన్లో పెట్టి ఎరువులు తెచ్చుకున్న రోజులు నేడు రాష్ట్రంలో కనిపిస్తున్నాయని మండిపడ్డారు, ఎరువులు సరఫరా చేయలేక అధికారులు చేతులెత్తేసారని ఆయన తీవ్ర విమర్శలు చేశారు, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుండి కాలంలో పంట పెట్టుబడిసాయం ఇవ్వకపోయినా కనీసం అప్పు తెచ్చి వ్యవసాయం చేద్దామంటే ఆఖరికి ఎరువులకు కూడా కరువొచ్చిందనీ ఘాటుగా స్పందించారు, ప్రభుత్వం అడిగినట్లు ఆధార్ కార్డులు ఇచ్చినా, రైతుకి కనీసం బస్తా



ఎరువు ఇవ్వలేని స్థితిలో ప్రభుత్వం ఉన్నదనీ, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 1.94 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల లోటు ఎందుకుంది రైతులకు విపరీంచాలనీ డిమాండ్ చేశారు, ఇది కాలం తెచ్చిన కరువు కాదనీ ఇది పక్కా కాంగ్రెస్ తెచ్చిన కరువే అని ఫైర్ అయ్యారు, కంటి కోతలతో రైతన్నలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారనీ, లో

ట్టేజి సమస్యతో రైతుల పొలాల వద్ద మీటర్లు కాలిపోతున్నాయన్నారు, కేసీఆర్ పాలనలో ఈ సమయానికంటే ముందే నకిరేకల్ మూసీ ప్రాజెక్టు నీటిని విడుదల చేసామని, కానీ ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ పాలనలో సమయం దాటినా నీటిని విడుదల చేయకపోవడం వట్ల ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు..

కుంగే బ్యారేజీలకు నీళ్లు ఎత్తిపోయాలా?

ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించేందుకు హరీశ్ యత్నం రైతులు బాగుంటే ఓర్వలేకపోతున్నారా? రికార్డు స్థాయిలో వరి పంట సాగయింది ఇప్పటికైనా అబద్ధాలు మాట్లాడడం మానుకోవాలి: ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, జూలై 6 : “అన్నారం, సుందిళ్ల, మేడిగడ్డ బ్యారేజీలు ప్రమాదకరంగా ఉన్నాయని నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ (ఎన్డీఎస్ఏ) హెచ్చరించింది. అయినా సరే, కన్నెపల్లి పంప్ హౌజ్ నుంచి నీటిని ఎత్తిపోయాలని బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు పదే పదే మాట్లాడుతున్నారు. దీని వెనుక ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే కుట్ర తప్ప రైతులకు మేలు చేసే ఉద్దేశం లేదు. కుంగే బ్యారేజీలకు నీళ్లు ఎత్తిపోయాలా?” అని నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఆయన ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. కాంగ్రెస్ పానెల్ నేతలు బాగుంటే ఓర్వలేకపోతున్నారని మండిపడ్డారు. గతంలో మేడిగడ్డ బ్యారేజీ నుంచి అన్నారం, సుందిళ్ల, అక్కణ్ణుంచి ఎల్లంపల్లికి లిఫ్ట్ చేసిన 160 టీఎంసీలలో దాదాపు 57 టీఎంసీల నీళ్లు మళ్లీ గేట్లు ఎత్తి సముద్రానికి పంపించి ప్రజాధనాన్ని గోదాట్లో పోసిన విషయం మరిచిపోయారా..? అని ప్రశ్నించారు. సీకెంట్ ఫైల్స్ టెక్నాలజీతో మేడిగడ్డ నిర్మాణం చేపట్టిన విషయాన్ని ఎన్డీఎస్ఏ తప్పుబట్టిందని తెలిపారు. మేడిగడ్డ మాదిరిగానే అన్నారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీలను అదే సీకెంట్ ఫైల్స్ పౌండేషన్ టెక్నాలజీతో నిర్మించటంతో ప్రమాదకరంగా మారాయని పేర్కొన్నారు. ఎన్డీఎస్ఏ సలహాలు, సూచనల మేరకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్టులపై తగిన నిర్ణయం తీసుకుంటుందని చెప్పారు. గోబిల్దేకు మించి ప్రచారం చేయటం హరీశ్ రావుకు అలవాటైపోయిందని, ఇప్పటికైనా అబద్ధాలు మాట్లాడడం మానుకోవాలన్నారు. గత ఏడాది వానాకాలంతో పాటు ఇటీవలి యాసంగిలో దేశ చరిత్రలోనే ఎన్నడూ లేని విధంగా తెలంగాణ రైతులు రికార్డు స్థాయిలో వరి పంట సాగు చేశారని చెప్పారు. గత వానాకాలంలో 66.7 లక్షల ఎకరాల్లో వరి పంట సాగు చేసి 153.5 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం పండించారని, యాసంగిలో 60 లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగు చేస్తే.. 130 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి సాధించిన ఘనత తెలంగాణ రైతులదని పేర్కొన్నారు. దేశ చరిత్రలోనే ఒకే ఏడాదిలో 283 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సాధించిన రికార్డు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో సీఎం రేపంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో సాధ్యమైందన్నారు. ప్రతి ఏడాది జూలై చివరిలో లేదా ఆగస్టు ఒకటో తేదీన కల్వకుర్తి పంపులను ప్రారంభించి వానాకాలం పంటలకు నీళ్లు అందిస్తారని, ఈసారి అదే విధానం అమలువుతుందని ఆయన వెల్లడించారు.

‘హింస’ డైలాగ్లను నేతలు సమర్థించడం విచారకరం

నాయకులు ఎలా ఉన్నారో ప్రజలే గమనించాలి పుస్తక ఆవిష్కరణలో వెంకయ్య నాయుడు



హైదరాబాద్ సీటీ, జూలై 6 : హింసను ప్రోత్సహించే కొన్ని సినిమా డైలాగులను బాహులింగానే కార్యకర్తలు చెబుతుండడం, కొందరు నాయకులు వారిని సమర్థిస్తుండడం విచారకరమని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ముప్పవరపు వెంకయ్యనాయుడు వ్యాఖ్యానించారు. నాయకులు ఎలా ఉన్నారో ప్రజలు గమనించాలని, ఎలాంటి వారి వెంట తిరుగుతున్నామో కార్యకర్తలు కూడా ఆప్యవిమర్శ చేసుకోవాలని హితవుపలికారు. ఆదివారం హైదరాబాద్లోని దసపల్లా హోటల్లో ‘నిరుపమాన దేశభక్తులు పసల కృష్ణమూర్తి, అంజలక్ష్మి’ పుస్తకాన్ని వెంకయ్య నాయుడు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. స్వాతంత్ర్యోద్యమం కోసం తమ యావదాన్ని, జీవితాలను అంకితం చేసిన పసల కృష్ణమూర్తి, అంజలక్ష్మి దంపతులు మహనీయులని కొనియాడారు. ఈ దంపతుల జీవితం ఆదర్శనీయమని.. వారి జీవితాలను యువత స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుత రాజకీయాలు సాగుతున్న తీరుపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నాయకత్వమంటే అధికారం, అజమాయిషీ చలాయించడం కాదని.. బాధ్యతతో వ్యవహరించడమని చెప్పారు. నాయకుడికి క్యారిక్చర్ (గుణం), కెపాసిటీ (సామర్థ్యం), క్యాలిబర్ (యోగ్యత), కాండక్ట్ (నడత) అనే నాలుగు సీలతో కూడిన ఉత్తమ లక్షణాలు ఉండాలని హితవు పలికారు. క్యాష్ (డబ్బు), కమ్యూనిటీ (వర్గం), క్యాన్స్ (కులం), క్రిమినాలిటీ (నేరచరిత్ర) అనే నాలుగు సీలను కలిగిన వారితో ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో పుస్తక రచయితలు గాదం గోపాలస్వామి, తిప్పిరిశెట్టి వెంకట రంగనాథులుతో పాటు పసలకృష్ణమూర్తి మనుమరాలు వీణ, ఏపీ ఎమ్మెల్యే మండలి బుద్ధప్రసాద్, ఐఎస్ రాజమౌళి పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర రైతాంగానికి నీళ్లు ఆదుకోవాలి

కన్నెపల్లి నుంచి నీళ్లువ్వండి మేడిగడ్డ పిల్లర్లు కుంగాయన్న సాకు వద్దు లేదంటే కేసీఆర్ ఆధ్వర్యంలో నీటి మోటార్లను నడిపిస్తాం అన్నారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీలు బాగానే ఉన్నాయని ఉత్తమ్ చెప్పారు నీళ్ల విలువ తెలియని పాలకుల వల్లే ఇబ్బందులు: హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్, జూలై 6 : “మేడిగడ్డ బ్యారేజీలో రెండు పిల్లర్లు కుంగినాయన్న సాకుతో కాశేశ్వరం ప్రాజెక్టు మొత్తాన్ని పదావు పెట్టారు. కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ నుంచి నీళ్లు తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయాన్ని ఇంజనీర్లే చెప్పన్నారు. అయినా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కావాలని మోటార్లు ఆన్ చేయకుండా రైతులను గోస పెడుతోంది. ఇప్పటికైనా స్పందించి తక్షణమే కన్నెపల్లి, కల్వకుర్తి పంపులను ఆన్ చేసి రైతులకు నీళ్లు ఇవ్వాలి. లేకపోతే కేసీఆర్ నాయకత్వంలో లక్షలాది మంది రైతులందరం కలిసి మోటార్లు ఆన్ చేస్తాం” మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు హెచ్చరించారు. తెలంగాణ భవన్లో ఆదివారం మీడియా సమావేశంలో



ఆయన మాట్లాడారు. 36 రోజుల క్రితమే శ్రీశైలానికి వరద మొదలవ్వగా.. ఇప్పటికీ కల్వకుర్తి మోటార్లను నడపడం లేదని మండిపడ్డారు. కళ్లముందు నీళ్లు పోతుంటే పట్టించుకోని ప్రభుత్వం తీరు నేరపూరితంగా ఉందన్నారు. పదే పదే తాను పాలమూరు బిడ్డను అని చెప్పుకునే ముఖ్యమంత్రి, అక్కడి రైతుల కడుపు

కొడుతున్నారని మండిపడ్డారు. గత ఏడాది ఆ ప్రాంత రైతులకు క్రాప్ హాబిడే ప్రకటించి ఆంధ్రలో మూడో పంటకు నీళ్లు వదిలారని, ఈసారి ఆంధ్రకు నీళ్లుదీలే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నారు. తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత కృష్ణా జలాల్లో అతి తక్కువ నీళ్లు వాడుతున్నది రేపంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వమేనని, చంద్రబాబుతో రేపంత్కు ఉన్న చీకటి ఒప్పందం ఏంటో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. నీళ్ల విలువ తెలిసిన నాయకుడు ముఖ్యమంత్రిగా ఉంటే ఆ నీళ్లను మలుపుకొనే ప్రతి అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకుంటారని చెప్పారు. కానీ నీళ్ల విలువ తెలియని నాయకులు మన పాలకులుగా ఉండటం వల్ల రైతాంగం తీవ్రమైన ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నదని దుయ్యబట్టారు. గతంలో కోదండరాం అడిగిన ప్రశ్నకు, అసెంబ్లీలో మంత్రి ఉత్తమ్ సమాధానమిస్తూ.. అన్నారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీలు బాగానే ఉన్నాయని చెప్పారని గుర్తుచేశారు. మరి ఆ బ్యారేజీల్లోకి నీరు ఎత్తిపోసి రైతులకు అందించడానికి ప్రభుత్వానికున్న ఇబ్బందులేటని ప్రశ్నించారు. రోజు కు రెండు టీఎంసీల నీళ్లను కన్నెపల్లి పంప్ హౌస్ నుంచి తెచ్చుకునే అవకాశం ఉందని, ఈరోజు కాశేశ్వరం మోటార్లు ప్రారంభించినా.. 15జిల్లాలకు నీళ్లు ఇచ్చే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు బీఆర్ఎస్పై బురద జల్లడంలోనే పోటీపడుతున్నారని, రైతులకు సాగునీటిని అందించాలన్న అశంకంపై దృష్టి పెట్టడం లేదని ఆయన విమర్శించారు.



వికృతా స్ఫూర్తి.. శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ

ఆయన ఆశయాలు అనుగుణంగానే ఆర్థిక 370 రద్దు బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచంద్రరావు

హైదరాబాద్, జూలై 6 : దేశంలో ఇద్దరు ప్రధాన మంత్రులు, రెండు జెండాలు, రెండు రాజ్యాంగాలు ఉండకూడదని పోరాడిన నేతగా శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ చరిత్రలో నిలిచిపోతారని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచంద్రరావు అన్నారు. ఆయన ఆశయాలు అనుగుణంగానే ప్రధాని మోదీ ఆర్థిక 370ని రద్దు చేశారని తెలిపారు. శ్యామాప్రసాద్ ముఖర్జీ జయంతి సందర్భంగా ఆదివారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆయన చిత్రపటానికి పార్టీ నేతలు నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రాంచంద్రరావు మాట్లాడారు. ఒకే దేశం-ఒకే చట్టం-ఒకే రోషన్-ఒకే ఎన్నికలు అన్న భావనను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని పార్టీ నేతలకు పిలుపునిచ్చారు. దేశ సమగ్రత కోసం ప్రతీ కార్యకర్త శ్రమించాలని కోరారు. శ్యామా ప్రసాద్.. పార్టీ కార్యకర్తలకు స్ఫూర్తిదాత అని అన్నారు. చిన్న వయసులోనే అనేక పోరాటాలు చేసి కశ్మీర్ సమస్యపై డిటాగా పోరాడిన గొప్ప నాయకుడని కొనియాడారు. కాగా, తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా ఏటా ఐటీ ఉద్యోగులు బోనాల ఉత్సవాలను జరుపుకోవడం అభినందనీయమని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచంద్రరావు అన్నారు. తెలంగాణ ఇన్నోవేషన్ టెక్నాలజీ అసోసియేషన్(టీబీఎ) ఆధ్వర్యంలో మాదాపూర్ ఐటీ కారిడార్లో చిన్న పెద్దమ్మ తల్లి దేవాలయం వద్ద ఆదివారం జరిగిన బోనాల ఉత్సవాల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. బ్రాహ్మణ్ ఎక్సలెన్స్ సత్కారం సెంటర్ ఫర్ బ్రాహ్మణ్ ఎక్సలెన్స్ ఆధ్వర్యంలో బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచంద్ర రావును సన్మానించారు. బేగంపేటలోని పుష్పగిరి పీఠాధిపతి విద్యా శంకరభారతి స్వామి.. రాంచంద్రరావును ఆశీర్వదించారు. అనంతరం సెంటర్ ఫర్ బ్రాహ్మణ్ ఎక్సలెన్స్ ప్రతినిధులు కేవీ రమణాచారి, ఎమ్మెల్యే వాణీదేవి, అరవిందరావు, జ్వాలా సరసింహారావు, వేణుగోపాలచారి, మాధవీలత, రాజ్ వేశర్, రామచంద్రరావు తదితరులు సన్మానించారు.

నిండుకుండలా శ్రీశైలం

1.86 లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో.. రేపు తెరుచుకోనున్న ప్రాజెక్టు గేట్లు బంగాళాఖాతంలో అల్పమీదనం.. నేడు భారీ, రేపు అతిభారీ వర్షాలు

కర్నూలు, జూలై 6: ఎగువన అల్పట్టి, నారాయణపూర్ జలాశయాలు నుంచి వరద పోటెత్తుతుండటంతో జూరాల ప్రాజెక్టు నిండు కుండలా కనిపిస్తుండగా.. శ్రీశైలం రిజర్వాయర్ కళకళలాడుతోంది. ఎగువన నారాయణపూర్ నుంచి జూరాలకు 99,933 క్యూసెక్కుల వరద విడుదలవుతోంది. ప్రస్తుతం ప్రాజెక్టు నీటిమట్టం 317.440 మీటర్లు కాగా, 7,535 టీఎంసీలు ఉన్నాయి. జూరాలకు ఆదివారం 1.13

లక్షల క్యూసెక్కుల నీటి ఇన్ ఫ్లో సమోదా కాగా, డ్యామ్ 12 గేట్లను ఒక మీటరు మేర ఎత్తి 79,920 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. జల విద్యుత్ కేంద్రాలకు 29,296 క్యూసెక్కులు, వివిధ కాలువలు, లిఫ్ట్ కెనాల్లకు 3,455 క్యూసెక్కులతోపాటు దిగువకు 1,11,804 క్యూసెక్కుల నీరు విడుదల చేస్తున్నారు. జూరాల జల విద్యుత్ కేంద్రాల్లోని 11 యూనిట్లలో 204.728 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి అవుతోంది. ప్రస్తుతం శ్రీశైలం రిజర్వాయర్లో 172.66 టీఎంసీల నీరు ఉంది. ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి ప్రాజెక్టుకు భారీగా వరద నీరు వస్తుండటంతో మంగళవారం సాయంత్రం శ్రీశైలం ప్రాజెక్టు గేట్లను ఎత్తడానికి అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. శ్రీశైలం ప్రాజెక్టుకు 1,86,212 క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో వస్తోంది. మరోవైపు, పోతిరెడ్డిపాడు



హెడ్ రెగ్యులేటర్ ద్వారా రాయలసీమ కాలువలకు 10 వేల క్యూసెక్కులు, ప్రాజెక్టు పరిధిలోని జంట విద్యుత్ కేంద్రాల్లో జల విద్యుత్ తయారీకి 67,740 క్యూసెక్కుల నీటిని నాగార్జునసాగర్ కు వదులుతున్నారు. మరోవైపు, ఎగువ నుంచి తుంగభద్ర ప్రాజెక్టుకు 52,308 క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో సమోదవుతుండగా, జలాశయంలో నీటి నిల్వ 77.34 టీఎంసీలకు చేరింది. **ఆల్పర్ల నుంచి లక్ష క్యూసెక్కుల బోలెడ ఫ్లో** ఎగువన కర్ణాటకలోని అల్పట్టి ప్రాజెక్టు నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 91.08 టీఎంసీలు కాగా, రిజర్వాయర్ కు 1,02,140 క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో సమోదైంది. దిగువకు 1,06,070 క్యూసెక్కుల నీరు విడుదల చేస్తున్నారు. నారాయణపూర్ జలాశయంలో 30.85 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉండగా, ప్రాజెక్టుకు 99,933 క్యూసెక్కుల నీరు ఇన్ ఫ్లోగా సమోదయ్యింది.



గ్రీన్ టీ తాగుతున్నారా?

సరైన సమయం ఏదో తెలుసుకోండి.

గ్రీన్ టీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణిస్తారు. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఈ పానీయం బరువు తగ్గడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అందుకనే చాలామంది ఉదయం నిద్రలేచాక గ్రీన్ టీతోనే రోజును ప్రారంభిస్తారు. కానీ, ఖాళీ కడుపుతో ఈ టీ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యపరంగా కలిగే ప్రయోజనాలేంటి? గ్రీన్ టీ ఏ సమయంలో తాగాలి? ఎప్పుడు తాగకూడదో అనే సందేహాలకు నిపుణులు ఏమని సమాధానమిస్తున్నారో తెలుసుకుందాం.

ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగవచ్చా?

గ్రీన్ టీలో టానిన్లు, పాలిఫెనాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే కడుపులో ఆమ్ల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఎసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, అజీర్ణం లేదా వికారం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. ఈ పద్ధతి అనుసరించే వారిలో కడుపు సహజ జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. అంతేకాక, పోషకాహారం తీసుకున్నప్పటికీ శరీరం ఇనుమును గ్రహించలేదు. గ్రీన్ టీలో ఉండే కాబిచ్చినైడ్ ఇందుకు ప్రధాన కారణం.

సరైన సమయం ఏది?

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, గ్రీన్ టీ తాగడానికి ఉత్తమ సమయాలు రెండే. భోజనం లేదా తేలికపాటి అల్పాహారం తర్వాత మాత్రమే ఈ పానీయం తీసుకోవాలి. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ తర్వాత గ్రీన్ టీ తాగడం అత్యుత్తమమని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందుతాయి. శక్తి స్థాయిలను పెరుగుతాయి. భోజనం తర్వాత గ్రీన్ టీ తాగినా జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రయోజనకరమే.

గ్రీన్ టీ జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. కడుపు సమస్యల త్వరగా నివారించి ఉపశమనం పొందేందుకు సహాయపడుతుంది. సాయంత్రం వేళల్లో శరీరంలో శక్తి తక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తే గ్రీన్ టీ తాగితే తక్షణమే ఎనర్జిటిక్ గా మారతాయి. ఇది శరీరంలో సహజ శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. కొంతమంది వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత గ్రీన్ టీ తాగడానికి ఇష్టపడతారు. ఎందుకంటే ఇది పనితీరు స్థాయిలను మెరుగుపరచడానికి, శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.

రోజుకు ఎన్ని కప్పులు తాగాలి?

సాధారణంగా రోజుకు 2 నుండి 3 కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగితే సరిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువగా గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల కడుపు నొప్పి, నిద్రలేమి, కాలేయంపై ఒత్తిడి వంటి పలు సమస్యలు వస్తాయి.



చియా గింజలు తినేవారికి గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టు హెచ్చరిక ఇది

సూతీన్ నుంచి పుడింగ్ వరకూ అనేక పుడ్లలో చియా గింజలను జోడించడం తప్పనిసరి. ఆరోగ్యంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టేవారు ఈ మధ్య కాలంలో చియా గింజల వైపు మళ్లుతున్నారు. అయితే, వీటి విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే అనారోగ్యం పాలై ఆసుపత్రిలో చేరాల్సి వస్తుందని డా. సౌరభ్ సేఠి అనే గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టు ఇన్స్టాలో ఓ పోస్టు పెట్టారు. చియా గింజలను నానబెట్టకుండా తింటే రిస్కోలో పడినట్లేనని హెచ్చరించారు

చియా గింజలను ముందుగా నీళ్లలో నానబెట్టకుండా తింటే అవి జీర్ణవ్యవస్థలోకి ప్రవేశించాక నీరు పీల్చుకుని పెద్దగా అవుతాయి. అన్నవాహికకు అడ్డంపడి సమస్యలు తెచ్చిపెడతాయి. చియా గింజలు తమ బరువుకు అనేక రెట్లు ఎక్కువగా నీరు పీల్చుకుని పెద్దవిగా మారతాయి. కాబట్టి, ముందుగా నానబెట్టకుండా పచ్చి వాటిని నేరుగా తింటే అవి గొంతు, పొట్టలో ఇరుక్కుని ఇబ్బంది పెడతాయి. కడుపుబ్బరంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన తీవ్ర సమస్యలకు దారి తీస్తాయి.

‘నీళ్లలో ముందుగా చియా గింజలను నాన బెట్టకుండా తిన్న వారు ఆసుపత్రి పాలైన ఘటనలు ఉన్నాయి. పచ్చి చియాగింజలు గొంతులో నీరు పీల్చుకుని పెద్దవిగా మారి యూరోఫేగస్కు అడ్డంపడిన ఘటనలు ఉన్నాయి. వీటిని ఎండోస్కోపీ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఇది అరుదుగా మాత్రమే జరిగే ఘటనే అయినప్పటికీ ఆహారం తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిపడే వారు. ఇతర జీర్ణవ్యవస్థ సంబంధిత సమస్యల ఉన్న వారు అప్రమత్తంగా ఉండాలి’ అని ఆ డాక్టర్ తెలిపారు. తమ బరువుకు 27 రెట్లతో సమానమైన నీటిని పీల్చుకునే శక్తి చియా గింజలకు ఉందని ఆయన అన్నారు.

కాబట్టి, వీటిని ముందుగా నీటిలో నానబెట్టి తినకపోతే రిస్క్ తప్పదని హెచ్చరించారు. ‘తినడానికి ముందు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వీటిని నీటిలో నానబెట్టాలి. అప్పుడు అవి జెల్లిలా మారతాయి. తినడానికి సులువుగా ఉండటంతో పాటు ఈజీగా జీర్ణమవుతాయి. కొత్తగా చియా గింజలు తినేవారు తొలుత రోజుకు ఒక టీస్పూను గింజల చొప్పున తినడం మొదలెట్టాలి. శరీరం అలవాటు పడ్డ తరువాత ఎక్కువ మొత్తంలో వీటిని తినొచ్చు’ అని తెలిపారు. నానబెట్టిన చియాగింజలు తింటే వాటిల్లోని ఒమెగా-3-ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ను శరీరం పూర్తిగా గ్రహించగలుగుతుందని అన్నారు.

ఇవి తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ అమాంతం పెరిగిపోతాయి..

రక్తంలో అధిక మోతాదులో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు తినడం ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం శ్రేయస్కరం కాదు. శరీరంలో గ్లూకోజ్ పెరిగిందనేందుకు ఇది సంతేతం. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఇంకా జాగ్రత్తంగా ఉండాలి. వీరి శరీరం అవసరమైన ఇన్సులిన్ను ఉత్పత్తి చేయలేదు లేదా శరీరం ఉత్పత్తి చేసిన ఇన్సులిన్ను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోలేదు. ఎందుకంటే సాధారణంగానే వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ నియంత్రణలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే అది మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల వ్యాధి, రెటినోపతి, న్యూరోపతి వంటి వాటికి దారితీస్తుంది.

మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ప్రభావం చూపే ప్రధాన అంశం మీరు తీసుకునే ఆహారం. మీ రక్తంలో చక్కెరను పెంచే ఆహారాన్ని మీరు తినకూడదు. అయితే, కొన్నిసార్లు తెలియకుండానే ఈ ఆహారాలను తినేస్తుంటారు. అవేంటో చూద్దాం.

గ్రానోలా బార్లు

వీటిని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలుగా మార్కెటింగ్ చేస్తుంటాయి ఉత్పత్తిచేసే కంపెనీలు. కానీ, గ్రానోలా బార్లలో ఖర్చి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు, సీరమ్లు, ఎండిన పండ్లు ఉంటాయి. ఈ పదార్థాల్లో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ అధికం. ఇవి మీ రక్తంలో చక్కెరను త్వరగా పెంచేస్తాయి.

పెరుగు

సాదా పెరుగు ఆరోగ్యకరమైనదే అయినప్పటికీ ఫ్లేవర్డ్ రకాల్లో సాధారణంగా చక్కెరలు జోడిస్తారు. కొన్నిసార్లు ప్రతి సర్వింగ్కు 20 గ్రాముల వరకే తీసుకోవాలి. ఈ పిండివ్ షుగర్ మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ను వేగంగా పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో తీసుకున్నప్పుడు.

పండ్ల రసాలు



సహజ పండ్ల రసంలో 100% ఫైబర్ ఉండదు. కానీ అన్ని పండ్లరసాల్లో ఇది కనిపిస్తుంది. అందువల్ల బ్లడ్ షుగర్స్ శరీరంలో అమాంతం పెరిగిపోతాయి. ఉదాహరణకు నారింజ రసం తాగిన వెంటనే రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరిగిపోతుంది.

చపాతీ

మైదా పిండితో చేసిన రోటీ కంటే మంచిదే అయినప్పటికీ హెయిల్ వీట్ బ్రెడ్ బ్రాండ్ ప్రాసెసింగ్ను బట్టి అధిక గైసెమిక్ లోడ్ను కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని హెయిల్ వీట్ బ్రెడ్లలో చక్కెరలు కూడా ఉంటాయి లేదా ఇతర రకాల పిండితో తయారు చేస్తారు. ఇవి గ్లూకోజ్ స్థాయిలను పెంచుతాయి.

ఓట్ మిల్క్

ఓట్స్ ఆరోగ్యకరమైనవే అయినప్పటికీ ఇన్స్టంట్ ఓట్

పరగడుపున మెడిసిన్ వేసుకుంటున్నారా?

ఇలా అస్సలు చేయొద్దంటున్న వైద్యులు

కొందరు ఔషధాల విషయంలో నిక్కచ్చిగా ఉంటారు. ఆరు నూరైనా సరే టైమ్కు మందులు వేసుకుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతే. అయితే, కొందరు మాత్రం ఖాళీ కడుపుతో ఉన్నా సరే మందులు వేసుకుంటారు. ఏం కాదులే అని అనుకుంటారు. అయితే, ఇలాంటి నిర్లక్ష్యం అస్సలు పనికిరాదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

అసలు పరగడుపున ఔషధాలు ఎందుకు వేసుకోకూడదో వైద్యులు సవివరమైన సమాధానమే ఇస్తున్నారు. ఖాళీ కడుపుతో మందులు వేసుకుంటే బీపీ తగ్గడం, తలతిరిగినట్లు ఉండటం, స్పృహ తప్పడం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ముప్పు ఉంది. ముఖ్యంగా బీపీ, హైడ్రోగానిక్ సంబంధించి మందుల విషయంలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువ. ఎస్ఎస్ఎఐడీలు, లేదా స్టెరాయిడ్స్ కడుపులోపలి పొరపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తాయి. దీంతో, పరగడుపున మందులు వేసుకుంటే గ్యాస్ట్రైటిస్, అల్సర్ ముప్పు పెరుగుతుంది.

పరగడుపున మందులు వేసుకున్నప్పుడు అవి త్వరగా రక్తంలో కలిసిపోతాయి. దీంతో, ఒక్కసారిగా మనం ఊహించని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ మొదలవుతాయి. బీపీ, గుండె కొట్టుకునే వేగం, బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ వంటి వాటిల్లో తీవ్ర ఒడిదుడుకులు కనిపిస్తాయి. ఇక వార్షిక ఛాయలను తగ్గించే గ్లూటాథయోన్ వంటి ఔషధాలు, విటమిన్ సీ ఇంజెక్షన్లు వంటివి పరగడుపున తీసుకుంటే ఒక్కసారిగా బీపీ పడిపోతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇది చివరకు గుండె పోటుకు కూడా దారి తీస్తుందని అంటున్నారు. ఇక ఖాళీ కడుపున పది రకాల ఔషధాలు తీసుకుంటే ముప్పు మరింత పెరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

వైద్యులు చెప్పే దాని ప్రకారం, ఔషధాలను శరీరం వేగంగా గ్రహించి ఇబ్బంది పడకుండా కడుపులోని ఆహారం అడ్డుపడుతుంది. అయితే, పరగడుపున తీసుకునే మందులు కూడా కొన్ని ఉన్నాయి. లివోథైరాక్సిన్, బైఫాస్ఫోనేట్స్, డాక్సీసైక్లిన్ లాంటి యాంటీబయాటిక్లను పరగడుపున వేసుకుంటే శరీరం వాటిని సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది. ఆహారం తీసుకున్నాక ఈ ఔషధాలు వేసుకుంటే ప్రభావం కొంత తగ్గుతుంది. కాబట్టి, మందుల విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వైద్యుల సలహాలు పాటించాలి.



ఈ చిన్ని విత్తనాలతో కొలెస్ట్రాల్ మంచులా కరిగిపోతుంది..!

మనం ఆరోగ్యం గురించి ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా.. మంచి ఆహారమే రోజూ తింటున్నా.. శరీరంలో అనవసర కొవ్వులు పెరిగిపోతూనే ఉంటాయి. నేటికాలంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయంటే.. అందుకు ప్రధాన కారణం కొలెస్ట్రాల్. మన జీవనశైలి నుంచి తీసుకునే ఆహారపానీయాల వరకూ అనేక అంశాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తాయి. ఫలితంగా, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది . వీటన్నింటినీ ఎదుర్కోవాలంటే మన ఆరోగ్యాన్ని సరిగ్గా కాపాడుకోవాలి. ముఖ్యంగా రోజువారీ ఆహారంలో కొన్ని పదార్థాలను చేర్చుకోవాలి. పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం కొలెస్ట్రాల్ను కరిగించడంలో ఒకే ఒక పండు అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా మనం ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

దానిమ్మ కొలెస్ట్రాల్ అదుపు చేసే అద్భుతమైన పండు. దీని గింజలు క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే శరీరంలో కొవ్వులు అత్యంత వేగంగా కరిగిపోతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఏమీ ఇప్పటికే అధిక బరువు సమస్య ఉంటే దానిమ్మపండ్లు తినడం వల్ల ధమనులలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ పూర్తిగా కరిగిపోతుంది. కాబట్టి, దానిని తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో తెలుసుకోండి

దానిమ్మ ఉపయోగాలు..

ఎర్ర దానిమ్మపండ్లలో పాలిఫెనాల్స్, ఎలాజిక్ యాసిడ్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటే %హజాం% ఆక్సీకరణను నిరోధిస్తాయి. వాస్తవానికి, ఆక్సీకరణ క్రమంగా ధమనులలో పేరుకుపోయి ప్లేక్ గా మారుతుంది. ఇది ధమనుల ముడుచుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఈ కారణంగా గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. దానిమ్మపండు తింటే ధమనులు శుభ్రపడతాయి. అనేక పరిశోధన నివేదికలు కూడా ఇదే రుజువు చేశాయి. దీని క్రమం తప్పకుండా దానిమ్మ పండు గింజలు తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బు ముప్పును ఆపవచ్చు. ఎందుకంటే, ఈ చిన్ని విత్తనాలు గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గించి.. కొలెస్ట్రాల్ను సమతుల్యం చేస్తాయి.

పేగు ఆరోగ్యానికి మేలు

దానిమ్మ గింజల్లో దానిమ్మ రసం కంటే ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తుంది. ఫలితంగా తిన్న తర్వాత అజీర్ణం, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు రావు. కాబట్టి దీన్ని రోజువారీ ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియ, పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అంతే కాదు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ను కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఈ పండ్లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు లభిస్తాయి. అంతేకాకుండా, వీటిలోని సహజ తీపి మనకు తక్షణ శక్తిని ఇస్తుంది. మనం అలసిపోయినప్పుడు ఈ పండ్లను తినడం వల్ల వెంటనే ఉత్తేజితమవుతాం. ఉదయాన్నే దానిమ్మ పండ్లను తినడం వల్ల డయాబెటిస్, ఉబ్బరం వంటి అనేక సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఎముకలకు కూడా మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు.

టీమిండియాదే రెండో టెస్టు

336 పరుగులతో ఇంగ్లండ్ చిత్తు రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 271 ఆటోట్ ఆరు వికెట్లతో ఆకాశ్‌దీప్ విజ్ఞాంభణ ఎడ్జ్‌బాస్టన్‌లో భారత్‌కు తొలి గెలుపు

దిగ్గజ క్రికెటర్లు జట్టుకు దూరమయ్యారు.. గెలవాల్సిన తొలి టెస్టును అనుభవలేమితో కోల్పోయారు.. ఇక రెండో టెస్టులో స్టార్ పేసర్ బువ్రాకు విశ్రాంతినిచ్చి ఏం సాధిస్తారంటూ విమర్శలు.. అయినా అందరి సందేహాలను పటాపంచలు చేస్తూ యువ భారత్ ఎడ్జ్‌బాస్టన్‌లో సగర్వంగా నిలిచింది. దాదాపు ఆరు దశాబ్దాల నుంచి భారత్ ఈ వేదికపై దండయాత్ర చేస్తున్నా గెలుపు రుచి చూసిందే లేదు. ఇదిగో.. ఇన్నాళ్లకు కెప్టెన్ గిల్ ఆధ్వర్యంలోని యువ ఆటగాళ్లు కలిసికట్టుగా చరిత్రాత్మక విజయాన్ని కళ్లముందుంచారు. 608 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో ఇంగ్లండ్‌ను పేసర్ ఆకాశ్ దీప్ ఆరు వికెట్లతో దెబ్బతీయడంతో మరో సెషన్ ఉండగానే జట్టు సంబరాలు చేసుకుంది. అంతకుముందు గిల్ బాదిన డబుల్ సెంచరీ, భారీ శతకం ఈ విజయంలో అత్యంత కీలకంగా నిలిచాయనడంలో సందేహం లేదు.

బర్మింగ్‌హామ్: టీమిండియా విజయ లాంఛనాన్ని ముగించింది. చివరి రోజు ఆదివారం ఇంగ్లండ్ డ్రా కోసం ప్రయత్నిస్తుండనుకున్నా.. భారత బౌలర్లు వారి ఆటలు సాగనీయలేదు. తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో సిరాజ్ సత్తాచాటితే, రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో పేసర్ ఆకాశ్‌దీప్ (6/99) స్ట్రోక్స్ సేన భరతం పట్టాడు. దీంతో ఇంగ్లండ్‌పై 336 పరుగుల భారీ తేడాతో ఘనవిజయం



సాధించింది. ఐదు టెస్టుల సిరీస్‌లో 1-1తో సమంగా నిలిచింది. ఎడ్జ్‌బాస్టన్‌లో 58 ఏళ్ల తర్వాత భారత్‌కిదే తొలి విజయం కావడం విశేషం. 1967 నుంచి ఇప్పటిదాకా ఆడిన ఎనిమిది టెస్టుల్లో ఏడింటిలో ఓడిన భారత్, ఓ మ్యాచ్‌ను డ్రాగా చేసుకుంది. ఇక.. 608 పరుగుల ఛేదనలో ఆతిథ్య ఇంగ్లండ్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 271 పరుగులకే కుప్పకూలింది. జేమీ స్మిత్ (88), బ్రెడన్ కార్స్ (38), సారథి బెన్ స్టోక్స్ (33) రాణించారు. మ్యాచ్ మొత్తమ్మీద పేసర్ ఆకాశ్‌కు పది వికెట్లు దక్కాయి. కెప్టెన్‌గా తొలి విజయం అందుకున్న శుభ్‌మన్ 'షేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్'గా నిలిచాడు.

ఆరంభంలోనే రెండు వికెట్లు:

చివరి రోజు ఆటకు ముందు వర్షం కురవగా, తొలి సెషన్‌కు గంటా 40 నిమిషాలపాటు అంతరాయం కలిగింది. ఈ కారణంగా మూడు సెషన్లను 80 ఓవర్లకు కుదించారు. ఇక 608 పరుగుల అసాధ్య ఛేదన కోసం 72/3 ఓవర్లనైట్ స్పిరుతో ఇంగ్లండ్ రెండో ఇన్నింగ్స్‌ను ఆరంభించింది. అయితే ఆకాశ్ చక్కటి సీమ్‌తో వీరిని కుదురుకోనీయలేదు. సెషన్ నాలుగో ఓవర్‌లోనే పోప్ (24)ను బౌల్ చేశాడు. తన తర్వాతి ఓవర్‌లోనే బ్రూక్ (23)ను ఎల్పీ చేయడంతో ఇంగ్లండ్ 83/5 స్కోరుతో కష్టాల్లో పడింది. ఈ ఊపులో వికెట్ల పతనం సాగుతుందనిపించినా.. స్టోక్స్-స్మిత్ జోడి నిలువరించింది. స్పిన్నర్ జడేజా మాత్రం వీరిని ఇబ్బందిపెట్టాడు. కానీ సిరాజ్

ఓవర్లలో మాత్రం స్టోక్స్ బౌండరీలు రాబట్టాడు. రెండో టెస్టు మరో రెండు నిమిషాలు ఉండనగా ఐంటి తీసుకున్న జడేజా 100 సెకన్లలోనే ఆ ఓవర్‌ను ముగించాడు. దీంతో మరో ఓవర్‌కు సమయం మిగిలింది. ఈ ఓవర్‌ను స్పిన్నర్ సుందర్ చేసి స్టోక్స్ వికెట్ తీయడంతో ఇంగ్లండ్‌కు గట్టి ఝలక్ తగిలింది. అలాగే ఆరో వికెట్‌కు 70 పరుగుల భాగస్వామ్యం ముగిసింది.

కూల్చారు..

విజయానికి కేవలం నాలుగు వికెట్ల దూరంలో భారత్ రెండో సెషన్‌ను ఆరంభించింది. అయితే వోక్స్ (7) డిఫెన్స్‌కు పరిమితం కాగా స్మిత్ ఎదురుదాడికి దిగాడు. సుందర్ ఓవర్‌లో అతడు 6,4,6తో 17 రన్స్ రాబట్టాడు. అటు వోక్స్‌ను ప్రసిద్ధి అవుల్ట్ చేసి ఇంగ్లండ్‌పై ఒత్తిడి పెంచాడు. కాసేపటికే ఆకాశ్ ఓవర్‌లో స్మిత్ పరుసగా రెండు సిక్సర్లు బాదాడు. అయితే అదే ఓవర్‌లో స్టో బాల్‌కు స్మిత్ ఆడిన పుల్ షాట్ సుందర్ చేతుల్లో పడింది. దీంతో ఆకాశ్ తొలిసారి ఐదు వికెట్ల ఫీట్ సాధించాడు. అటు జడేజా ఓవర్‌లో కార్స్ ఇచ్చిన క్యాచ్‌ను స్మిత్ ఉన్న రాహుల్ వదిలేశాడు. కానీ టంగ్ (2) క్యాచ్‌ను షార్ప్ మిడ్ వికెట్‌లో సిరాజ్ తన కుడి వైపునకు డ్రైవ్ చేస్తూ ఒంటి చేత్తో అందుకున్నాడు. ఇక చివరి వికెట్‌ను త్వరగా తీర్చామనుకున్న భారత్‌ను కార్స్-బషీర్ కాసేపు విసిగించారు. పైగా బషీర్ (12 నాటౌట్) ఓ సిక్స్ బాదాడు.. ఆకాశ్ ఓవర్‌లో కార్స్ మూడు ఫోర్లు సాధించాడు. చివరకు పదో వికెట్‌కు 25 పరుగుల భాగస్వామ్యం అందించాక కార్స్‌ను ఆకాశ్ అవుట్ చేయడంతో భారత్ అద్భుత విజయం దక్కించుకుంది.

స్కోరుబోర్డు

భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్: 587బీ

ఇంగ్లండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్: 407బీ

భారత్ రెండో ఇన్నింగ్స్: 427/6 డిక్లేర్బీ

ఇంగ్లండ్ రెండో ఇన్నింగ్స్: డజిల్ (బి) ఆకాశ్‌దీప్ 25, క్రాల్ (సిగ్నల్) సాయి సుదర్శన్ (బి) సిరాజ్ 0, పోప్ (బి) ఆకాశ్‌దీప్ 24, రూట్ (బి) ఆకాశ్‌దీప్ 6, బ్రూక్ (ఎల్పీ) ఆకాశ్‌దీప్ 23, స్టోక్స్ (ఎల్పీ) వాషింగ్టన్ 33, జేమీ స్మిత్ (సి) వాషింగ్టన్ (బి) ఆకాశ్‌దీప్ 88, వోక్స్ (సి) సిరాజ్ (బి) ప్రసిద్ధి 7, కార్స్ (సి) గిల్ (బి) ఆకాశ్‌దీప్ 38, టంగ్ (సి) సిరాజ్ (బి) జడేజా 2, బషీర్ (నాటౌట్) 12బీ ఎక్స్‌ట్రాలు: 13బీ మొత్తం: 68.1 ఓవర్లలో 271 ఆటోట్‌బీ వికెట్ల పతనం: 1-11, 2-30, 3-50, 4-80, 5-83, 6-153, 7-199, 8-226, 9-246, 10-271బీ బౌలింగ్: ఆకాశ్‌దీప్ 21.1-2-99-6, సిరాజ్ 12-3-57-1, ప్రసిద్ధి 14-2-39-1, జడేజా 15-4-40-1, వాషింగ్టన్ సుందర్ 6-2-28-



క్వార్టర్స్‌లో సబలెంక

లండన్: టాప్ సీడ్ అర్యానా సబలెంక వింబుల్డన్ టైటిల్ దిశగా మరో అడుగు వేసింది. ఈ ఔలారస్ భామ క్వార్టర్స్‌పైన్‌లో అడుగుపెట్టింది. పురుషుల ఐదో సీడ్ టేలర్ ఫ్రిట్జ్, 17వ సీడ్ ఖచనోవ్ కూడా రౌండ్-8కి చేరారు. ఆదివారం జరిగిన మహిళల సింగిల్స్ ప్రీక్వార్టర్స్‌పైన్లో ప్రపంచ నెంబర్ వన్ సబలెంక 6-4, 7-6 (4)తో 24వ సీడ్ మెర్టెన్స్‌పై గెలుపొందింది. ఇతర మ్యాచ్‌ల్లో లారా సిగ్మండ్ 6-3, 6-2తో సీరాపై, పల్యుచెన్స్‌వా 7-6 (3), 6-4తో సోనె కర్తాల్‌పై చెగారు. పురుషుల సింగిల్స్‌లో ఫ్రిట్జ్ 6-1, 3-0తో జోర్డాన్‌పై ఆధిక్యంలో ఉన్నప్పుడు గాయంతో ప్రతర్ధి వైదొలిగాడు. దాంతో ఫ్రిట్జ్ క్వార్టర్స్‌పైన్‌లోకు చేరాడు. 17వ సీడ్ ఖచనోవ్ 6-4, 6-2, 6-3తో మచ్‌జెక్‌ని ఓడించాడు.



ముల్లర్ డబుల్

దక్షిణాఫ్రికా 465 4

బులవాయో: కెప్టెన్ ముల్లర్ (264) అజేయ ద్విశతకంతో చెలరేగిన చేః.జింబాబ్వేతో రెండో టెస్టు తొలిరోజే దక్షిణాఫ్రికా తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 465/4 స్కోరు చేసింది. బెడింగ్‌హామ్ (82)తో కలిసి మూడో వికెట్‌కు 184 పరుగులు జోడించిన ముల్లర్, ఫ్రిట్‌రియన్ (78)తో నాలుగో వికెట్‌కు 217 రన్స్ జత చేశాడు.

డబుల్ సెంచరీ కొట్టి తీరుతా..

ఇంగ్లండ్‌కు సూర్యవంశీ వార్షింగ్!

14 ఏళ్ల వయసులోనే స్టార్‌డమ్ సంపాదించాడు వైభవ్ సూర్యవంశీ. అండర్-19లో ఆడుతూ వెలుగులోకి వచ్చిన ఈ యువ బ్యాటర్.. ఐపీఎల్-2025తో ఓవర్‌నైట్ స్టార్‌గా అవతరించాడు. క్యాష్ రిచ్ లీగ్‌లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున ఐరిలోకి దిగిన సూర్యవంశీ.. 7 ఇన్నింగ్స్‌ల్లో కలిపి 252 పరుగులు చేశాడు. ఎదుర్కొన్న తొలి బంతినే సిక్స్ కొట్టాడు. 35 బంతుల్లోనే సెంచరీ బాది పాత రికార్డులకు పాతర వేశాడు. అక్కడితో ఆగని వైభవ్.. ఇంగ్లండ్ టూర్‌లో భారత అండర్-19 జట్టుకు ఆడుతూ 52 బంతుల్లోనే మెరుపు శతకం బాదాడు. 10 ఫోర్లు, 7 సిక్కులు బాదిన సూర్యవంశీ.. 78 బంతుల్లో 143 పరుగులతో విధ్వంసం సృష్టించాడు. అలాంటిదు ప్రత్యర్థులకు మరోమారు హెచ్చరికలు జారీ చేశాడు. ఇంతకీ వైభవ్ ఏమన్నాడంటే..

గిల్ స్ఫూర్తితో..

యూత్ వన్ క్రికెట్‌లో ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీ కొట్టిన షేయర్‌గా నిలవడంపై వైభవ్ సూర్యవంశీ స్పందించాడు. రికార్డు సృష్టించినట్లు తనకు తెలియదని అన్నాడు. 'నేను రికార్డు సృష్టించాననే విషయం నాకే తెలియదు. 100 మార్క్‌ను అందుకున్నాక మా టీమ్ మేనేజర్ అంకిత్ ఈ విషయం చెప్పారు. నెక్స్ట్ మ్యాచ్‌లో డబుల్ సెంచరీ కొట్టాలని అనుకుంటున్నా. తప్పుకుండా 50 ఓవర్లు బ్యాటింగ్ చేసి 200 మార్క్‌ను అందుకోవాలని భావిస్తున్నా. నేను ఎంత ఎక్కువగా పరుగులు చేస్తే అది టీమ్‌కు అంత మంచి చేస్తుంది' అని వైభవ్ సూర్యవంశీ చెప్పుకొచ్చాడు. టీమిండియా కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ తనకు స్ఫూర్తి అని పేర్కొన్నాడు. ఎడ్జ్‌బాస్టన్ టెస్టులో గిల్ బ్యాటింగ్ అదిరిపోయిందని, అతడిలా భారీ ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడాలని అనుకుంటున్నానని తెలిపాడు. మరింత నిబద్ధత, క్రమశిక్షణతో బ్యాటింగ్ చేయాలని భావిస్తున్నానని వ్యాఖ్యానించాడు.



గుకేష్‌కు మూడో స్థానం విజేత కార్డీసన్

జాగ్రెబ్ (చెక్ రిపబ్లిక్): గ్రాండ్ చెస్ టూర్‌లో భాగంగా జరిగిన సూపర్ యునైటెడ్ ర్యాపిడ్, బ్లిట్జ్ టోర్నీలో వరల్డ్ చాంపియన్ గుకేష్ ఓవరాల్‌గా 19.5 పాయింట్లతో మూడో స్థానంలో నిలవగా.. ప్రజ్ఞానంద 15 పాయింట్లతో 9వ స్థానం దక్కించుకొన్నాడు. కార్డీసన్ 22.5 పాయింట్లతో టోర్నీ విజేతగా నిలవగా.. సో వెస్ట్ (20)కి రెండోస్థానం దక్కింది. బ్లిట్జ్‌లో కార్డీసన్ (12.5) అగ్రస్థానాన్ని దక్కించుకొన్నాడు. కాగా, ర్యాపిడ్‌లో 14 పాయింట్లతో విజేతగా నిలిచిన గుకేష్.. బ్లిట్జ్‌లో 18 రౌండ్ల నుంచి 5.5 పాయింట్లతో చివరిస్థానానికి పరిమితమయ్యాడు.





‘సాహెబా’ శ్రద్ధా నెమలి సాగసు

బాలీవుడ్ టు టాలీవుడ్ శ్రద్ధా కపూర్ కి ఉన్న ఫాలోయింగ్ గురించి చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఇంతకుముందు ప్రభాస్ సరసన %-సాహెబా%- చిత్రంలో నటించింది ఈ బ్యూటీ. శ్రద్ధా అందచందాలు, ప్రతిభకు అభిమానిగా మారిన ప్రభాస్ తన డ్రీమ్ గాక్ కి పిలిచి మరీ అవకాశం కల్పించాడని కథనాలొచ్చాయి. అదంతా అటుంచితే, శ్రద్ధా ఎప్పటికప్పుడు నిత్యనూతనంగా సరికొత్త ఫోటోషూట్లతో హృదయాలను కొల్లగొడుతూనే ఉంది. ఈ బ్యూటీ పాపులర్ మ్యూగజైన్ కవర్ పేజీలపైనా నిరంతరం దర్శనమిస్తోంది. తాజాగా ప్రఖ్యాత డి పీకాక్ మ్యూగజైన్ కవర్ పేజీపై అందంగా ముస్తాబై కనిపించింది. శ్రద్ధా పూర్తిగా ట్రెడిషనల్ అవతార్ లో ఆకర్షించింది. ఒక అందమైన లెహంగా, దానికి కాంబినేషన్ ఆభరణాలతో ఎంతో ముచ్చటగా కనిపిస్తోంది శ్రద్ధా. ముఖ్యంగా ఈ డిజైనర్ డ్రెస్ రూపకల్పన కోసం భారీ ఎంబ్రాయిడరీ వర్క్ చేసారని కూడా అర్థమవుతోంది. పాల రాతి అందాలతో తాజ్ మహల్ లా మెరిసిపోతున్న భారీ భవంతిలో ఈ అందమైన ఫోటోషూట్ ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తోంది. తాజా ఫోటోషూట్ కి అభిమానుల నుంచి అద్భుత స్పందన వస్తోంది. శ్రద్ధా కపూర్ ఈ గెటప్ లో నెమలిని తలపిస్తోందని అభిమానులు కీర్తిస్తున్నారు.



రష్మిక ది రెబల్

ప్రతిభను ఎవరూ ఆపలేరు.. ప్రతిభావంతుల ఎదుగుదలకు ఎదురేలేదు. ఈ కోవకే చెందుతుంది రష్మిక మందన్న. కన్నడ సినిమాలో చిన్నగా మొదలై టాలీవుడ్ లో అగ్ర నాయికగా ఎదిగి, ఇప్పుడు బాలీవుడ్ లో లక్ష్మీ-ఛామ్ గా ఏల్యోంది. వరుసగా పాన్ ఇండియా సినిమాల్లో నటిస్తూ సక్సెస్ ని కేరాఫ్ గా మార్చుకున్న ఈ బ్యూటీ ఏం చేసినా అది ట్రెండ్ గా మారుతోంది. ఇప్పుడు రష్మిక మందన్న కొత్త లుక్ సంభింగ్ స్పెషల్ గా వెబ్ లో డూసుకెళ్తుంది. లెడర్ సాఫ్.. పచ్చ-నలుపు రంగు ఫుల్ స్లీవ్స్ టీషర్ట్, దానిపై పైలిప్ కోట్, లేస్ ముడి వేయని వైట్ షూస్ ని ధరించి రియల్ రెబల్ ని తలపిస్తోంది. అందంలోనే కాదు ఫ్యాషన్ సెన్స్ లోను తనను కొట్టేవాళ్లే లేరని రష్మిక నిరూపిస్తోంది. బాలీవుడ్ టు టాలీవుడ్ నటవారసులు ఎందరు ఉన్నా వీళ్లెవరూ తన ముందు నిలబడలేరు! అని సవాల్ విసురుతోంది. బాలీవుడ్ లో జాన్వీకపూర్, ఖుషి కపూర్, సుహానా ఖాన్, అనన్య పాండే, సారా అలీఖాన్ .. ఇలా చాలా మంది నటవారసురాళ్లు ఉన్నారు. కానీ వీళ్లలో ఎవరికీ లేని స్టార్ డమ్ రష్మిక మందన్నకు ఉంది. అందానికి అందం, అభినయం, సక్సెస్, అదృష్టం అన్ని కోణాల్లో రష్మికకు ఎదురే లేదు. ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ సెన్స్ లోను వీళ్లెవరూ తన ముందు దిగదుడుపేనని నిరూపించే పనిలో ఉంది. రష్మిక ఇటీవల కుబేర చిత్రంలో నటించింది. తదుపరి థామ, ది గర్ల్ ఫ్రెండ్ అనే చిత్రాల్లో నటించింది. ఇవన్నీ విడుదలకు రావాల్సి ఉంది.

చీరలో సంయుక్తా ట్రెడిషనల్ టచ్ తో గ్లామర్ ట్రీట్

టాలీవుడ్ లో తనదైన నటనతో గుర్తింపు పొందిన సంయుక్తా, ఇప్పుడు తన గ్లామర్ ఫోటోషూట్లతో సోఫల్ మీడియాను షేక్ చేస్తోంది. తాజాగా ఆమె ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో షీర్ చేసిన ఈ చీర లుక్ ఫోటోలు వైరల్ అవుతున్నాయి. బ్లష్ పింక్ కలర్ ఎంబ్రాయిడరీ చీరలో మెరిసిపోతూ, ట్రెడిషనల్ జ్వెలరీ, గజ్రాతో ఆమె లుక్ కు ఫ్యాషన్ ప్రపంచం పాజిటివ్ గా రెస్పాండ్ అవుతోంది. ఈ ఫోటోషూట్ లో ఆమె ధరించిన చీర, బ్లోజ్ డిజైన్, మేకప్ నుంచి హాయిర్ స్టైలింగ్ వరకు ప్రతీదీ మినిమలిస్టిక్ గా ఉండేలా స్టైలింగ్ టీమ్ షాన్ చేసింది. నాజాకు హావభావాలతో లిఫ్టెన్డ్ మేకప్, మాయ చూపి చూపులతో సంయుక్తా ఎక్స్ ప్రెషన్స్ మనసుల్లో చెరగని ముద్ర వేసింది. సాధారణ చీరను కూడా ఓ కళాఖండంగా మార్చగలిగే టాలెంట్ ఆమె సొంతమని ఈ ఫోటోలు మరోసారి నిరూపించాయి. అంతేకాదు, సంయుక్తా కెరీర్ పరంగా కూడా ఇప్పుడు సూపర్ పేస్ లో ఉంది. నిఖిల్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న పీరియాడిక్ యాక్ థన్ మూవీ స్వయంభులో ఆమె హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. ఈ చిత్రం భారీ అంచనాలతో తెరకెక్కుతోంది. ఇందులో ఆమె పాత్రలో గ్లామర్ తో పాటు బలమైన ఎమోషన్ కూడా ఉంటుందని టాక్. ఈ సినిమాతో పాటు మలయాళ స్టార్ మోహన్ లాల్, హీరో రామ్ తో కూడా ఓ భారీ సినిమాలో నటిస్తోంది.

