మెట్రో ఉదయం

జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక

సంపుటి : 12 సంచిక :299 వెల: 3/-

సోమవారం 07 సెప్టెంబర్ 2026 | SIMULTANEOUSLY PUBLISHED FROM KURNOOL AP & TS, BENGALURU, MUMBAI, CHENNAI, KERALA, PATNA, KOLKATA & DELHI | www.metroudayam.com | పేజీలు 12

విజయ్ కాదు- రాహుల్ గాంధీనే

ఇండియా కూటమి ప్రధాని అభ్యర్థి: కేసీ వేణుగోపాల్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6, ఢిల్లీ బ్యూరో: కొద్ది రోజులుగా ఇండియా కూటమి ప్రధాని అభ్యర్థికి సంబంధించి పలు ఊహాగానాలు వస్తున్న వేళ ఏఐసీసీ

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

విలేకరులు కావలెను

ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక

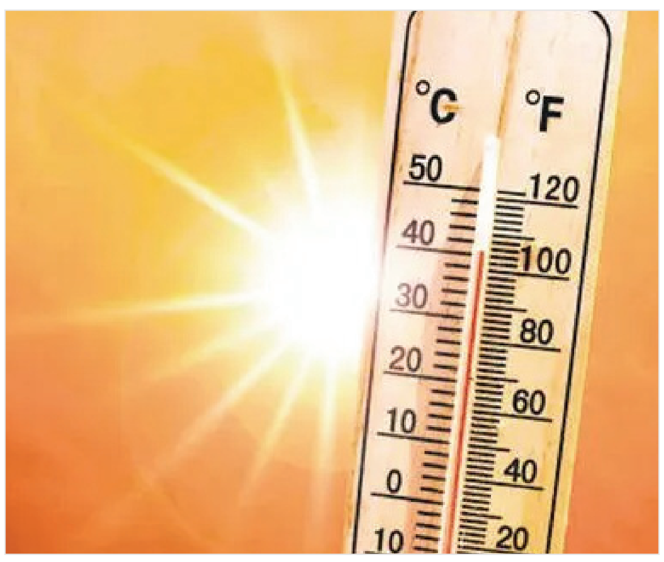
ప్రతి క్షణం ప్రజల పక్షం నిలబడే ఉదయం దినపత్రికకు ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాల వ్యాప్తంగా విలేకరులు కావలెను.

సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబర్

9581419999

దక్షిణ కోస్తా, సీమలో వడగాడ్పులు

- సాధారణం కంటే ఆరు డిగ్రీలు ఎక్కువగా ఉష్ణోగ్రతలు
- తిరుపతిలో 39.4.. నెల్లూరులో 39.2 డిగ్రీలు నమోదు
- పలుచోట్ల పిడుగులతో వర్షాలు



విశాఖపట్నం, సెప్టెంబరు 6 : ఎల్‌నినో ప్రభావంతో దక్షిణభారతంలో నైరుతి రుతుపవనాలు బలహీనంగా మారాయి. తీవ్ర వర్షాభావం కొనసాగుతోంది. ఇదే సమయంలో అరేబియా సముద్రం నుంచి తేమగాలుల రాక నిలిచిపోయింది. దీంతో పడమర భారతం నుంచి తెలంగాణ, ఛత్తీస్‌గఢ్ మీదుగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

సిక్కింలో విరిగిపడ్డ భారీ కొండచరియలు..

తీస్తా నది ప్రవాహానికి ఆటంకం

హైదరాబాద్,సెప్టెంబర్ 6: సిక్కింలోని మంగన్ జిల్లా, చుంగ్‌థాంగ్ సబ్‌డివిజన్ పరిధిలోగల నాగా ఫారెస్ట్ ప్రాంతంలో (థెంగ్ టన్నెల్‌కు ఎదురుగా, ఓసీ భీర్ వద్ద) శనివారం రాత్రి భారీగా కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. దీనివల్ల చ్యాకోంగ్ నదితో పాటు తీస్తా నది ప్రవాహానికి కూడా పాక్షికంగా ఆటంకం ఏర్పడింది.ఇటీవల నేపాల్‌లో సంభవించిన వరదలు,

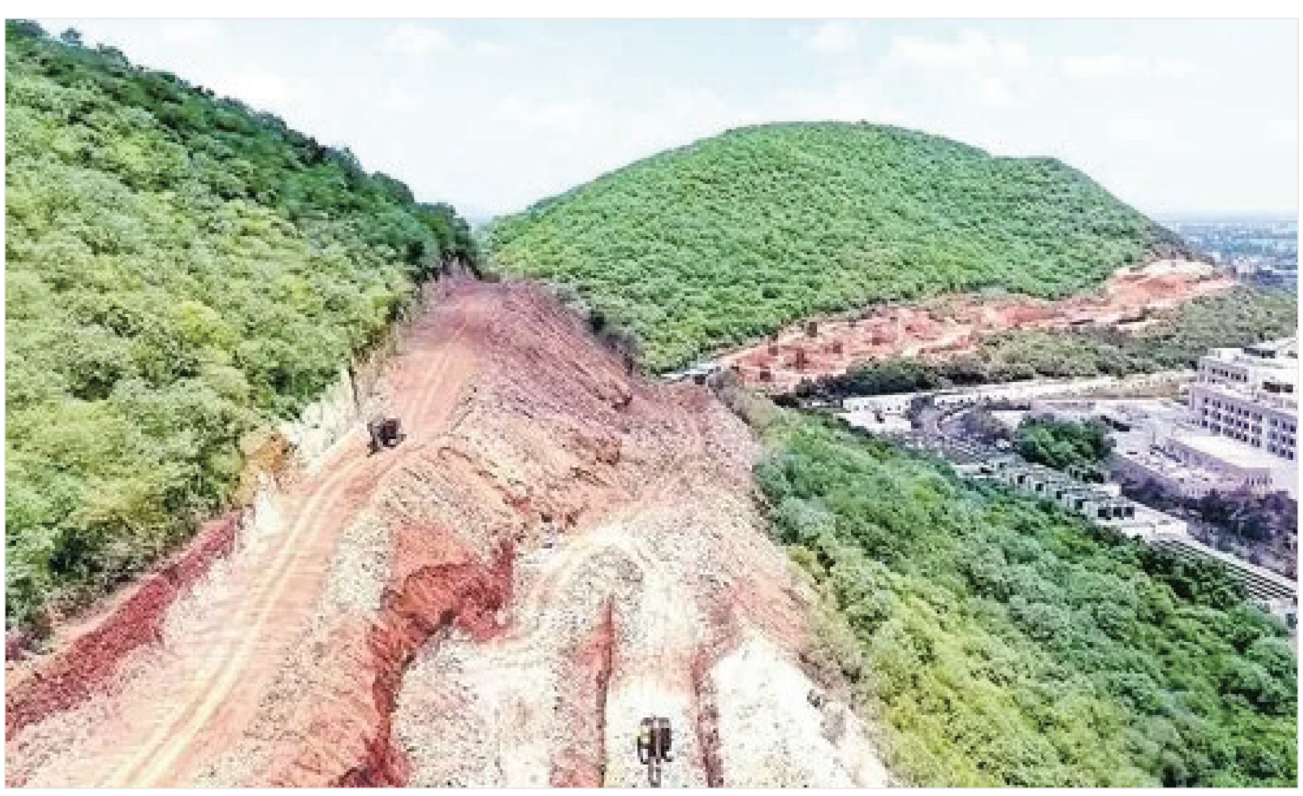
➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

భారత్ తన అవసరాల కోసమే.. మా చమురు కొంటోంది: రష్యా

2

అమరావతికి రాచబాట!

- రాజధానిని ఎన్‌హెచ్-16తో కలిపే తొలి రహదారి
- ఆకర్షణీయంగా, అద్భుతంగా 'ఈ-13' రోడ్డు నిర్మాణం
- యర్రబాలెం నుంచి మొదలయ్యే రెండో భాగం కీలకం
- మంగళగిరి ఎయిమ్స్‌కు సమీపంలో భారీ ఆర్వోబీ
- రెండు కొండలను తొలుస్తూ ఘాట్ రోడ్డు పనులు
- కొండలను కలుపుతూ పెద్ద ఎలివేటెడ్ కారిడార్
- పైలింగ్ పనులు పూర్తై, ఊపందుకున్న పిల్లర్ల నిర్మాణం
- డీజీపీ కార్యాలయం వద్ద ప్రత్యేకంగా ట్రంపెట్
- ఎన్‌హెచ్‌పై రెండు ఫ్లైఓవర్లు, సర్వీస్ రోడ్లు, అండర్‌ప్ష?సలు
- రూ.900 కోట్లతో నిర్మితమవుతున్న భారీ రహదారి



గుంటూరు, సెప్టెంబరు 6: రాజధాని అమరా వతిని ఎన్‌హెచ్-16తో అనుసంధానించే తొలి రోడ్డుగా ఈ-13 ఎక్స్‌టెన్షన్ రోడ్డు నిలవనుంది. జాతీయ రహదారిని అమరావతితో కలిపేలా రెండు 'ఈ' సిరీస్ రోడ్లను అమరావతి మాస్టర్ ప్లాన్‌లో రూపొందించారు. వీటిలో సీడ్ యాక్సిస్ రోడ్డు ఫేజ్-3 పనులు ప్రారంభమైతే తప్ప.. అది ఎన్‌హెచ్-16తో కలిసే వీలు లేదు. అయితే ఈ-13 రోడ్డు పనులు ఇప్పటికే మొదలై చాలా వరకూ ముందుకెళ్లాయి. ఇది పూర్తయితే ఎన్‌హెచ్-16ను కలిపే తొలి అమరావతి రహదారిగా ఈ-13 నిలవనుంది. రాజధాని కోసం నిర్మించే ట్రంకు రోడ్లలో అత్యంత సంక్లిష్టమైన జాబితాలో ఈ-13 ఎక్స్‌టెన్షన్ రోడ్డు ఒకటి. ప్రధానంగా మంగళగిరి-తాడేపల్లి, ఎయిమ్స్, ఎన్‌హెచ్-16లను అనుసంధానించే ఈ రోడ్డు రెండు కొండల మీదుగా నిర్మాణం అవుతోంది. దీని నిర్మాణంలో ఆర్వోబీ, ఎలివేటెడ్ కారిడార్ వంటి కూడా ఉన్నాయి. దీని నిర్మాణం పూర్తయితే ఈ రోడ్డు ఎంతో ఆకర్షణీయంగా, ఇంజనీరింగ్ అద్భుతంగా నిలవనుంది.

రెండు దశల్లో నిర్మాణం

ఈ-13 రోడ్డును రెండు దశల్లో నిర్మిస్తున్నారు. 10.45 కిలోమీటర్లు ఉండే ఈ రోడ్డు తొలిభాగం నెక్కల్లు, అనంతవరం నుంచి యర్రబాలెం

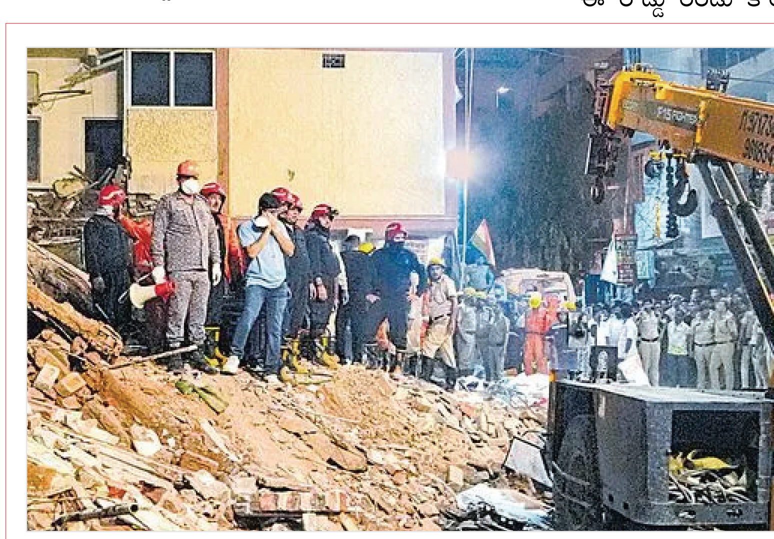
➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

రెండ్రోజులు.. పది సెషన్లు

- నేటి నుంచి టీడీపీ కాంక్లేవ్
- రాజకీయాల్లో కొత్త నాయకత్వ విధానానికి శ్రీకారం
- హాజరుకానున్న చంద్రబాబు, లోకేశ్

అమరావతి, సెప్టెంబరు 6 టీడీపీ శ్రేణుల్లో నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించడానికి ఆ పార్టీ నాయకత్వం తొలిసారిగా 'లీడర్‌షిప్ కాంక్లేవ్' కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుడుతోంది. సోమ, మంగళవారాల్లో రెండ్రోజులు జరిగే ఈ కార్యక్రమాన్ని శిక్షణ, సంభాషణ విధానంలో నిర్వహిస్తారు. టీడీపీ ప్రజాప్రతినిధులు, నియోజకవర్గ స్థాయి ముఖ్యనాయకుల్లో నాయకత్వ పటిమ పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ లోకేశ్ క్షేత్ర స్థాయిలో టీడీపీ నాయకత్వాన్ని మరింత బలోపేతం చేసే దిశగానే కాంక్లేవ్ నిర్వహణ ప్రణాళికలు రూపొందించారు. తొలిరోజు ఐదు సెషన్లు, రెండో రోజున ఐదు సెషన్లుగా కాంక్లేవ్ జరుగనుంది. టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు, లోకేశ్ హాజరు కానున్నారు. క్షేత్ర స్థాయి యంత్రాంగం, క్యాడర్ సమన్వయం, రాజకీయ స్పందన, నాయకత్వ లక్షణాల వంటి అంశాల్లో నేతల

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..



కూలిన హాస్టల్ భవనం

- ఢిల్లీలో కుప్పకూలిన 50 ఏళ్ల నాటి ఐదంతస్తుల బిల్డింగ్
- ముగ్గురి మృతి, ఐదుగురి పరిస్థితి విషమం
- శిథిలాల కింద 30-50 మంది విద్యార్థులు
- కాపాడాలంటూ ఆర్తనాదాలు
- రంగంలోకి ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్ పారామిలిటరీ
- భవనం బేస్‌మెంట్‌లో మరమ్మతు పనులు,
- ఎడతెరపి లేని వర్షాలే కారణం?
- భవనాల నిర్వహణపై స్థానికుల ఆగ్రహం
- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, రాహుల్ దిగ్భ్రాంతి

2

కొత్త పింఛన్లకు గ్రీన్‌సిగ్నల్!

- నేటి నుంచే దరఖాస్తుల స్వీకరణ
- స్వర్ణగ్రామ, వార్డు కేంద్రాల్లో 16 వరకు అప్లికేషన్లకు చాన్స్
- 17 నుంచి క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన
- 24లోగా అర్హుల ఎంపిక పూర్తి
- లబ్ధిదారుల తుది ఎంపిక సెర్ప్‌దే
- ఈ నెల 26తో ఈ దశ కూడా పూర్తి
- అర్హులకు దశలవారీగా పింఛన్లు

అమరావతి, సెప్టెంబరు 6: ఎన్‌టీఆర్ భరోసా పింఛన్ల కోసం ఎదురు చూస్తున్న వారికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీపికబురు చెప్పింది. పింఛన్ కోసం దరఖాస్తుల స్వీకరణ, పరిశీలన, ప్రక్రియకు సంబంధించిన విధివిధానాలను ఆదివారం విడుదల చేసింది. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం 61,92,396 మంది పింఛన్‌దారులు ఉన్నారు. నెలకు రూ.2,693 కోట్లు ఈ పింఛన్లకు ఖర్చవుతోంది. 2011 జనాభా ప్రాతిపదికన రాష్ట్ర జనాభాలో 12.88 శాతం మంది పింఛన్లు పొందుతున్నారు. తాజాగా అర్హులైన వారికి కూడా పింఛన్లు ఇస్తే ఈ సంఖ్య మరింత పెరగనుంది. కాగా, కొత్త పింఛన్లను నిర్ణీత అర్హత ప్రమాణాల ప్రకారం వివిధ విభాగాలు దశలవారీగా మంజూరు చేస్తాయి. దరఖాస్తుదారు వివరాలు, ధ్రువీకరణ పత్రాలు, సాధారణ అర్హత, ప్రస్తుత పింఛన్‌దారు డేటాబేస్ పరిశీలన, క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన నివేదిక, ఈ కేవైసీ వివరాల ఆధారంగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

మెట్రో ఉదయం
జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
సోమవారం
07.09.2026

భారత్ తన అవసరాల కోసమే.. మా చమురు కొంటోంది: రష్యా

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6: రష్యా నుంచి భారత్ చమురును కొనుగోలు చేయడం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం కేవలం తన సొంత దేశ ఇంధన భద్రత, జాతీయ ప్రయోజనాలు మాత్రమేనని, రష్యాకు ఆర్థికంగా సహాయం చేయడం కాదని భారత్‌లోని రష్యా రాయబారి డెనిస్ అలిపోవ్ (ణవఅఱం ాశ్రీఱజూశీజ) అన్నారు. పాశ్చాత్య దేశాలు రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేసే దేశాలపై అదనపు టారిఫ్‌లు, తీవ్రమైన ఆంక్షలు విధిస్తామని హెచ్చరిస్తున్న నేపథ్యంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

భారత్ తన 140 కోట్ల జనాభా ఇంధన అవసరాలు, దేశాభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకునే రష్యా చమురును కొనుగోలు చేస్తోంది తప్ప ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో రష్యాకు మద్దతుగా కాదని అలిపోవ్ పేర్కొన్నారు.నాణ్యమైన లేదా తక్కువ ధరకే చమురు అందించే మెరుగైన ప్రత్యామ్నాయ ఒప్పందాలను భారత్‌కు అందించలేక, అమెరికా, పాశ్చాత్య దేశాలు ఆంక్షల పేరుతో ఒత్తిడి తంత్రాలు ఉపయోగిస్తున్నాయని విమర్శించారు.భారతదేశానికి ఎంత పరిమాణంలో చమురు అవసరమైతే అంత సరఫరా చేయడానికి రష్యా సిద్ధంగా ఉందన్నారు. భారత్ తన స్వతంత్ర విదేశాంగ విధానాన్ని, జాతీయ ప్రయోజనాలను కాపాడుకోగలదని రష్యా విశ్వసిస్తోందని ఆయన తేల్చి చెప్పారు.

వివాహ వేడుకలో విషాదం

22 మందికిపైగా మృతి

హైదరాబాద్, , సెప్టెంబర్ 6 , ఢిల్లీ బ్యూరో : కాంగో రాజధాని కిన్షాసాలో ఘోర అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఓ వివాహ వేడుక జరుగుతున్న భవనంలో శుక్రవారం రాత్రి ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. ఈ ప్రమాదంలో కనీసం 22 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. పలువురు గాయపడగా, వారిలో కొందరి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు.కిన్షాసా ఉత్తర ప్రాంతంలోని లింగ్వాలాలో ఈ ఘటన జరిగింది. ఓ భవనంలో శుక్రవారం రాత్రి వివాహ వేడుక ప్రారంభమైంది. ఈ క్రమంలో భవనంలో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. మంటలు వేగంగా వ్యాపించడంతో అక్కడ ఉన్నవారిలో తీవ్ర భయాందోళన నెలకొంది. దాంతో వారంతా ప్రాణాలు కాపాడుకునేందుకు బయటకు పరుగులు తీసేందుకు ప్రయత్నించారు. అయితే భవనంలోని హాళ్లు, కారిడార్లు ఇరుకుగా ఉండటంతో ఒకేసారి పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు బయటకు వెళ్లేందుకు వీలు లేకుండా పోయింది. దీంతో పలువురు మంటల్లో చిక్కుకుపోయారు.

దక్షిణ కోస్తా, సీమలో వడగాడ్పులు

కోస్తాంధ్ర వైపు పొడిగాలులు వీస్తున్నాయి. కోస్తా, రాయలసీమల్లోని అనేక ప్రాంతాల్లో ఎండ తీవ్రంగా ఉంది. దక్షిణ కోస్తా, దానికి ఆనుకొని రాయలసీమ జిల్లాల్లో ఆదివారం వడగాడ్పులు వీచాయి. వరుసగా రెండో రోజూ దక్షిణ కోస్తాలో అనేక ప్రాంతాలు, కోస్తాలో మిగిలిన ప్రాంతాలు, రాయలసీమలో ఎండ తీవ్రత తారెత్తించింది. పగటి ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే మూడు నుంచి ఆరు డిగ్రీలు ఎక్కువగా నమోదయ్యాయి. తిరుపతిలో 39.4, నెల్లూరులో 39.2, కావలిలో 39 డిగ్రీల గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. ఎండ తీవ్రత వల్ల ఆదివారం మధ్యాహ్నం తర్వాత పలుచోట్ల ఉరుములు, పిడుగులతో వర్షాలు కురిశాయి. రానున్న 24 గంటల్లో కోస్తా, రాయలసీమలో ఎండలు కొనసాగుతాయని, అక్కడక్కడ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. కాగా, ఎల్‌నినో సంవత్సరాల్లో వర్షాలు తగ్గడంతో సెప్టెంబరు నెలలో ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుందని వాతావరణ నిపుణుడొకరు తెలిపారు. గతంలో ఎల్‌నినో సంభవించిన 1972, 1997, 2002, 2009 సంవత్సరాల్లో కూడా అధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయన్నారు. అటువంటి పరిస్థితి గత రెండు రోజుల నుంచి రాష్ట్రంలో నెలకొనడంతో ప్రజలు తారెత్తిపోతున్నారు. మరో ఐదారు రోజుల వరకు ఎండలు కొనసాగుతాయని పేర్కొన్నారు.

రెండ్రోజులు.. పది సెషన్లు

సామర్థ్యాలను మెరుగుపరిచేలా ఈ కాంక్లేవ్ జరుగుతుంది. ప్రభుత్వం-ప్రజలకు వారధిగా పార్టీ నేతలు, అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల సమర్థ అమలు, ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కారం వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించనున్నారు. చేసిన పనులను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడం, ప్రత్యర్థి పార్టీల కుట్రలను ఎండగట్టడం వంటి అంశాలపై కీలక చర్చ జరుగనుంది.

ప్రతిపక్ష హోదా అపహాస్యం

కవాడిగూడ, సెప్టెంబరు 6 ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రతిపక్ష నేత హోదా ఎంతో బాధ్యతాయుతమైనదని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. కానీ, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో కీలకంగా వ్యవహరించాల్సిన ప్రతిపక్ష నేత కేసీఆర్.. ఆ బాధ్యతను విస్మరించారని మండిపడ్డారు. ప్రతిపక్ష నేత హోదాలో 1000 రోజులకు వేతనం తీసుకొని.. ప్రజల పక్షాన కొట్లాడకుండా ఫాంహచి?సకు పరిమితమయ్యారని విమర్శించారు. ప్రతిపక్ష హోదాను కేసీఆర్ అపహాస్యం చేయడం తగదన్నారు. కేసీఆర్ ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయాలంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఇందిరాపార్కు వద్ద నిర్వహించిన మహాధర్నాలో మహేశ్ గౌడ్ మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో బీజేపీ అనే మొక్క మొలిచేది లేదని, ఎండిపోయిన బీఆర్ఎస్ మళ్లీ చిగురించేది లేదని అన్నారు. 2040 వరకు తెలంగాణలో కాంగ్రెస్సే అధికారంలో ఉంటుందన్నారు. ప్రజల ఆకాంక్షలు, ఆశయాలకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వం ప్రజాపాలన సాగిస్తోందని తెలిపారు. ప్రజల పక్షాన నిలబడి.. వారికి ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి హామీలను అమలు చేస్తోందని చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో డబుల్ బెడ్‌రూం ఇళ్లు నిర్మిస్తామని చెప్పి ముఖం చాటేశారని ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం మాత్రం పేదవాడికి గూడు కల్పించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తోందన్నారు. గతంలో వైద్యం అంటే కార్పొరేట్ రంగంఅని, కానీ.. ప్రభుత్వ దవాఖాల్లోనే కార్పొరేట్ స్థాయి వైద్యం అందించేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కొత్త ఆస్పత్రులను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తోందని తెలిపారు. మనిషికి చదువు మాత్రమే ఉంటే చాలదని, సంస్కారం కూడా ఉండాలనే విషయాన్ని బీఆర్ఎస్ నేత కేటీఆర్ తెలుసుకోవాలన్నారు.

బీఆర్ఎస్ మరో పదేళ్లు రోడ్డుపైనే..

పదేళ్లు సీఎంగా ఉన్న కేసీఆర్ తన అనుభవాలను అసెంబ్లీకి వచ్చి వివరించాలని మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు అన్నారు. వెయ్యి రోజుల్లో ఎన్నో చేశామని, ఇంకా చేయాల్సిన పనులను మిగిలిన రెండున్నరేళ్లలో పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. సోషల్ మీడియాలో ప్రభుత్వంపై విషప్రచారం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. బస్సుల్లో ఉచితంగా కాంగ్రెస్ వాళ్లు మాత్రమే ప్రయాణం చేస్తున్నారా? బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల కుటుంబాలు లేవా? అని ప్రశ్నించారు. నాయకత ?వం సరిగా లేకపోతే బీఆర్ఎ?సను మరో పదేళ్లు ప్రజలు రోడ్డుపైనే కూర్చొబెడతారని అన్నారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వం అమలు చేసిన కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తూనే.. పేదల కోసం తమ ప్రభుత్వం కొత్తగా పథకాలు తీసుకొచ్చిందని తెలిపారు. కాగా, అసెంబ్లీకి రావడానికి కేసీఆర్‌కు భయమేస్తోందా? అని మంత్రి అజారుద్దీన్ ప్రశ్నించారు. అన్ని ప్రయోజనాలు పొందుతూ.. అసెంబ్లీకి రాకుండా కేసీఆర్ ప్రజాధనాన్ని వృధా చేస్తున్నారని ఎంపీ మల్లు రవి అన్నారు. ఈ ధర్నాలో ప్రభుత్వ సలహాదారు వి.హనుమంతరావు, ఎంపీలు అనిల్‌కుమార్ యాదవ్, చామల కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి, టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్లు జగ్గారెడ్డి, అంజన్‌కుమార్ యాదవ్, ఎమ్మెల్యేలు వీర్లపల్లి శంకర్, నవీన్‌యాదవ్, శ్రీగణేష్, మాజీ ఎంపీ మధుయాష్కిగౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిక్కింలో విరిగిపడ్డ భారీ కొండచరియలు..

గతంలో (2023) తీస్తా నదికి వచ్చిన విపత్తుల దృష్ట్యా స్థానిక ప్రజల్లో కొంత ఆందోళన నెలకొన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతానికి దిగువ ప్రాంతాలకు తక్షణ ముప్పు ఏదీ లేదని అధికార యంత్రాంగం స్పష్టం చేసింది.

పరిస్థితి నియంత్రణలోనే ఉంది

కొండచరియల వల్ల నదుల వద్ద కొంత నీరు నిలిచిపోయినప్పటికీ, తీస్తా, చ్యాకోంగ్ నదుల ప్రవాహం నిరంతరంగా కొనసాగుతోంది. ఇప్పటివరకు ఎలాంటి ప్రాణనష్టం లేదా గాయపడినట్లు నివేదికలు నమోదు కాలేదు. సంకలాంగ్, ఫిడాంగ్ ప్రాంతాల్లో నది నీరు మట్టిగా మారి ప్రవహిస్తున్నప్పటికీ, నీటి మట్టాలు సాధారణ స్థాయిలోనే ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

ప్రభుత్వ యంత్రాంగం అప్రమత్తం

మంగన్ జిల్లా పాలనా యంత్రాంగం, పోలీసులు క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారు. దిగువ ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలను ముందస్తు జాగ్రత్తగా అప్రమత్తం చేశారు.

సామాజిక మాధ్యమాల్లో వ్యాపించే అవాస్తవాలను, పుకార్లను నమ్మవద్దని, కేవలం అధికారిక సమాచారాన్ని మాత్రమే ప్రామాణికంగా తీసుకోవాలని అధికారులు స్థానికులకు సూచించారు. నదీ తీర ప్రాంతాలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించారు.

అమరావతికి రాచబాట!

వరకూ ఉంటుంది. 7.3 కి.మీ. పొడవు ఉన్న ఈ రోడ్డును ఈ-13 రోడ్డుగా పరిగణిస్తారు. దీని నిర్మాణం కోసం రూ.208 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఈ రోడ్డ నిర్మాణంలో రెండో భాగం చాలా కీలకం. ఈ భాగంలో రోడ్డు పొడవు 3.43 కి.మీ. మాత్రమే ఉన్నా.. ఖర్చు మాత్రం రూ.400 కోట్లకు పైగా ఉంటోంది. అదేకాకుండా కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.274 కోట్ల అంచనాలతో ఆర్వోబీని కూడా నిర్మిస్తోంది. యర్రబాలెంలోని పోతరాయ చెరువు నుంచి ఈ రెండో భాగం మొదలవుతోంది. దీన్ని ఈ-13 ఎక్స్‌టెన్షన్ రోడ్డుగా అధికారులు చెబుతున్నారు. యర్రబాలెం నుంచి డాన్‌బాస్కో స్కూలు, విజయవాడ-గుంటూరు రైల్వేట్రాక్ మీదుగా డోలాస్ నగర్ కొండలు, ఎయిమ్స్, డీజీపీ కార్యాలయం మీదుగా ఎన్‌హెచ్-16 వరకూ దీన్ని నిర్మిస్తున్నారు.

రెండు కొండలను తొలచి..

ఈ-13 ఎక్స్‌టెన్షన్ రోడ్డు నిర్మాణంలో ఎన్నో ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. 60 మీటర్ల వెడల్పుతో 6 లేన్లుగా నిర్మించే ఈ రోడ్డులో యర్రబాలెంలోని డాన్‌బాస్కో స్కూలు వద్ద ఆర్వోబీ నిర్మిస్తున్నారు. ఇది నేరుగా ఎయిమ్స్ వెనుకభాగాన ఉన్న కొండ మీద ల్యాండ్ అవుతుంది. అక్కడి నుంచి కొండను తొలచి ఆరు లేన్ల రోడ్డు వేస్తున్నారు. ఇప్పటికే కొండను తొలచే పనులు ముమ్మరంగా సాగుతున్నాయి. అక్కడి నుంచి ఎయిమ్స్ వెనుకభాగాన్ని ఆనుకుని మరో కొండ మీదకు రోడ్డు వెళుంది. ఇక్కడ రెండు కొండలను కలుపుతూ భారీ పిల్లర్లతో పెద్ద ఎలివేటెడ్ కారిడార్ (భారీ వంతెనతో) రోడ్డు వేస్తారు. అక్కడి నుంచి డీజీపీ కార్యాలయం వరకు రోడ్డు వస్తుంది. అక్కడ జాతీయ రహదారితో ఎక్స్‌టెన్షన్ రోడ్డు కలుస్తుంది.

ఆర్వోబీకి తొలగిన అడ్డంకులు

ఈ-13 రోడ్డు నిర్మాణంలో ఆర్వోబీ కీలకం. దీనికి కేంద్రం పూర్తిస్థాయిలో నిధులు కేటాయించింది. 609 మీటర్ల పొడవు ఉండే ఈ ఆర్వోబీ నిర్మాణంలో 250 మీటర్ల మేర ఎయిమ్స్‌కు చెందిన భూమిలో నిర్మించాల్సి వస్తోంది. అందుకు 3.34 ఎకరాల భూమి అవసరం. దీంతో ఎయిమ్స్ యాజమాన్యంతో ప్రభుత్వం సంప్రదింపులు జరుపుతూ వచ్చింది. కేంద్ర స్థాయిలో కూడా పరిస్థితిని తెలియజేయడంతో.. కిందటి నెల సమస్య పరిష్కారమైంది. దీంతో ఆర్వోబీ నిర్మాణానికి అడ్డంకులు తొలగిపోయాయి.

కూలిన హాస్టల్ భవనం

న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 6: దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలో ఓ ఐదంతస్తుల హాస్టల్ భవనం కుప్పకూలింది. ఈ ప్రమాదంలో ముగ్గురు మృతి చెందగా, ఐదుగురి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. మరో 30 నుంచి 50 మంది విద్యార్థులు శిథిలాల కింద చిక్కుకుపోయినట్లు అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. కొందరు విద్యార్థులు శిథిలాల మధ్య నుంచే తమను కాపాడాలని కేకలు వేస్తుండటం స్థానికులనుభయాందోళనలకు గురిచేసింది. ఢిల్లీ యూనివర్సిటీ సౌత్ క్యాంపస్ సమీపంలోని సాయి నికేతన్ ప్రాంతంలోని బాలుర హాస్టల్‌లో ఈ ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. ఆదివారం మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట సమయంలో ప్రమాదం జరిగిందని, ఒక్కసారిగా కూలిపోవడంతో పెద్ద శబ్దం వచ్చి భూకంపం వచ్చినట్లుగా ప్రకంపనలు వచ్చాయని ప్రత్యక్ష సాక్షులు తెలిపారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే ఢిల్లీ పోలీసులతో పాటు ఎన్‌డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు, అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టి 8 మందిని సురక్షితంగా బయటకు తీశారు. ఆస్పత్రికి తరలించిన వారిలో ముగ్గురు మృతి చెందగా, పలువురి పరిస్థితి విషమంగా ఉంది. ఇరుకైన వీధులు, జనసాంద్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో అంబులెన్సులు, వాహనాల రాకపోకలు క్రమబద్ధీకరించేందుకు పారామిలిటరీ బలగాలు రంగంలోకి దిగాయి. కాగా, సుమారు 50 ఏళ్లనాటి ఈ పురాతన భవనాన్ని విద్యార్థుల కోసం వసతి గృహంగా(పీజీ హాస్టల్) ఉపయోగిస్తున్నారు. కాలేజీ, యూనివర్సిటీలకు సమీపంలో ఉండటంతో ఈ ప్రాంతమంతా పీజీ హాస్టళ్లతో నిండిపోయింది. కేరళం, ఉత్తరప్రదేశ్, హర్యానా రాష్ట్రాలకు చెందిన విద్యార్థులు ఇక్కడ నివాసముంటున్నారు.

ఆదివారం సెలవుదినం కావడంతో కొంతమంది విద్యార్థులు ఊళ్లకు వెళ్లిపోగా, ఎక్కువమంది విద్యార్థులు గదుల్లోనే ఉన్నట్లు సమాచారం. భవనంలో బేస్‌మెంట్ మరమ్మతు పనులు జరుగుతుండటం, శుక్రవారం నుంచి కురుస్తున్న వర్షాలతో నీరు చేరి పునాదుల బలహీనపడటంతోనే ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు పోలీసులు ప్రాథమికంగా గుర్తించారు. భవన యజమానిని పట్టుకునేందుకు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ ప్రాంతంలో పీజీ భవనాల నిర్వహణ తీరుపై స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దాదాపు 70 శాతం భవన యజమానులు తమ నివాస గృహాలను పీజీ హాస్టళ్లుగా మార్చేస్తూ.. ఇక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయి, ఆన్‌లైన్ అద్దెలు వసూలు చేస్తూ భవన నిర్వహణను గాలికొదిలేశారని వాపోయారు. బాధ్యులపై అధికారులు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ దుర్ఘటన పై ప్రధాని మోదీ ఎక్స్ వేదికగా తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు సానుభూతి తెలుపుతూ.. గాయపడిన వారు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. మరోవైపు, కళాశాలలు విశ్వవిద్యాలయాల్లో సరైన వసతుల్లేక విద్యార్థులు గత్యంతరం లేని పరిస్థితుల్లోనే ఇలాంటి ప్రమాదకరమైన వసతి గృహాల్లో నివసించాల్సి వస్తోందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి విద్యార్థి ప్రాణం చాలా విలువైనదని, ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా వారిని రక్షించాల్సిన బాధ్యత ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. విద్యాసంస్థల్లో మౌలిక సదుపాయాల దుస్థితిని విస్మరించి, ప్రధాని మోదీ రాజకీయ ప్రసంగాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని సీజేపీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్కే ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదంలో గాయపడిన విద్యార్థులకు పూర్తి వైద్యసదుపాయాలు అందిస్తామని కేంద్ర మంత్రులు జేపీ నడ్డా, ప్రహ్లాద్ జోషి భరోసానిచ్చారు.

విజయ్ కాదు- రాహుల్ గాంధీనే

ఇండియా కూటమి ప్రధాని అభ్యర్థి: కేసీ వేణుగోపాల్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 6, ఢిల్లీ బ్యూరో:

కొద్ది రోజులుగా ఇండియా కూటమి ప్రధాని అభ్యర్థికి సంబంధించి పలు ఊహాగానాలు వస్తున్న వేళ ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు కేసీ వేణుగోపాల్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 2029 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఇండియా కూటమికి కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత రాహుల్ గాంధీనే నాయకత్వం వహిస్తారని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం రోజు నిర్వహించిన ప్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో కేసీ వేణుగోపాల్ ఇలా వ్యాఖ్యానించారు. ఇదే సమయంలో టీవీకే పార్టీ తమ నాయకుడు, తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి సి. విజయ్ జోసెఫ్‌ను ఇండియా కూటమి తరఫున ప్రధానమంత్రి అభ్యర్థిగా ప్రతిపాదించిందన్న వార్తలను వేణుగోపాల్ ఖండించారు. విజయ్ గురించి ప్రస్తావిస్తూ విలేకరులు అడిగిన ప్రశ్నలకు స్పందిస్తూ- ఆ కథనాల్లో నిజం లేదని, టీవీకే అలాంటి డిమాండ్ ఏం చేయలేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎవరూ ఇలాంటి గందరగోళ పరిస్థితుల్ని సృష్టించవద్దని, ఇండియా కూటమి ముఖచిత్రంగా రాహుల్ గాంధీనే ఉంటారని వెల్లడించారు.

రాహుల్ కార్యక్రమాలకు మంచి స్పందన వస్తోంది!

రైతులు, యువత, విద్యార్థులకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలపై రాహుల్ గాంధీ నిర్వహిస్తున్న రాజకీయ కార్యక్రమాలకు దేశవ్యాప్తంగా కూడా విశేష ఆదరణ లభిస్తోందని కేసీ వేణుగోపాల్ తెలిపారు. విద్యార్థులు, రైతులు, యువత ఇలా ఏదైనా ఆయన నాయకత్వంలో జరుగుతున్న పోరాటాల గురించే ఇప్పుడు దేశవ్యాప్తంగా ఎక్కువగా చర్చ జరుగుతోందని ప్రశంసలు కురిపించారు. అయితే రాహుల్ గాంధీనే ఇండియా కూటమికి నాయకత్వం వహిస్తారా అని విలేకరులు మరోసారి ప్రశ్నించగా- కచ్చితంగా అంటూ వేణుగోపాల్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం భారతీయులు అత్యధికంగా ఆదరించే ప్రముఖ నాయకుల్లో రాహుల్ గాంధీనే ముందు వరుసలో ఉంటారని, ఆయన తీసుకునే నిర్ణయాలను, చేసే పనులను ప్రజలంతా ఎంతో ఆసక్తిగా గమనిస్తున్నారని చెప్పారు. కొన్ని రాష్ట్రాల్లో తమ భాగస్వామ్య పక్షాల మధ్య అభిప్రాయ భేదాలు ఉన్నప్పటికీ, ఇండియా కూటమి మాత్రం ఇప్పటికీ బలంగానే ఉందని చెప్పుకొచ్చారు.

ఇండియా కూటమి బలంగా ముందుకు సాగుతోంది. కొన్ని రాష్ట్రాల్లో కూటమి మిత్రపక్షాలే ఒకదానితో ఒకటి పోటీపడుతుండటం, కొన్ని సమస్యలు ఉన్న మాట వాస్తవమే. కానీ దేశవ్యాప్తంగా చూస్తే ఇండియా కూటమి కలిసికట్టుగానే ముందుకు సాగుతోంది. అదే వాస్తవం. అయితే ఇండియా కూటమిలోనే భాగమైన కేరళంలోని పార్టీ సీపీఐ(ఎం) తన తప్పుల నుంచి పాఠాలేం నేర్చుకోకుండానే ముందుకు సాగుతోంది. ఒకవేళ వారు తప్పుల్ని సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేయాలనుకున్నా, ప్రతిపక్ష నాయకుడు పినరయి విజయన్ వారికి ఆ అవకాశం ఇవ్వడం లేదు. అయితే ఎలా ఉన్నా కూటమిలోని భిన్నాభిప్రాయాలు పరిష్కరించుకుంటాం. ఇండియా కూటమిని మరింత బలోపేతం చేస్తాం - కేసీ వేణుగోపాల్, ఏఐసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ

కేంద్ర ప్రభుత్వంపై విమర్శలు- బీజేపీ సర్కార్ చీకటి యుగంవైపు నడిపిస్తోంది!

ఇదే సమయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వంపై కేసీ వేణుగోపాల్ తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న భారతీయ జనతా పార్టీ దేశాన్ని చీకటి యుగంపైపు తీసుకెళ్తోందని ఆరోపించారు. ఈ సందర్భంగా న్యూదిల్లీ జంతర్ మంతర్ దగ్గర జరిగిన విద్యార్థుల శాంతియుత నిరసన, తర్వాత పోలీసుల అణచివేత చర్యల గురించి కూడా వేణుగోపాల్ ప్రస్తావించారు.

విద్యార్థులపై నిరసనల సమయంలో పోలీసు బలగాలు తీసుకున్న కఠిన చర్యల్ని, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికీ సమర్థించుకుంటూనే ఉందని మండిపడ్డారు. మరోవైపు ఉత్తరాఖండ్ హల్ద్వానీలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే బహిరంగ సభ నిర్వహించిన వేదికను, ఆయన ప్రసంగం అనంతరం శుద్ధి చేసిన ఉదంతాన్ని కూడా ఈ సందర్భంగా ఏఐసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ గుర్తుచేశారు. భారతదేశం అంధకారం వైపు పయనిస్తోందని చెప్పడానికి ఇలాంటి ఘటనలే నిదర్శనమని ఆయన ఆరోపించారు. ఇలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్ని ఎదుర్కోవడానికి దేశంలో ఒక బలమైన పోరాటం జరగడం అత్యవసరమని, తాము కూడా అదే కోరుకుంటున్నామని వ్యాఖ్యానించారు. కాగా, 2014 నుంచి బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఏ కూటమే కేంద్రంలో అధికారంలో ఉంది. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోనే వరుసగా 3 సార్లు (2014, 2019, 2024) లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఘన విజయం సాధించింది. 2029లో తదుపరి ఎన్నికలు జరగనున్నాయి.

కొత్త పింఛన్లకు గ్రీన్‌సిగ్నల్!

ఎంపీడీవో/మున్సిపల్ కమిషనర్ దరఖాస్తుదారుల అర్హతను నిర్ణయిస్తారు. జిల్లా కలెక్టర్లు ఈ ప్రక్రియను గడువులోగా పూర్తయ్యేలా చూస్తారు. తదుపరి ప్రక్రియ కోసం వృద్ధులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలు, దివ్యాంగుల దరఖాస్తులను సెర్ప్ సీఈవోకి పంపుతారు. చేనేత కార్మికుల దరఖాస్తులను రాష్ట్రస్థాయి చేనేత, జౌళి శాఖకు, మత్స్యకారుల దరఖాస్తులను మత్స్యశాఖకు, డప్పు కళాకారులు, చర్మకారుల దరఖాస్తులను సాంఘిక సంక్షేమ శాఖకు, ట్రాన్స్‌జెండర్ దరఖాస్తులను వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కమిషనర్‌కు, గీతకార్మికుల దరఖాస్తులను ఎక్సైజ్ శాఖ కమిషనర్‌కు పంపుతారు.

ప్రతి దశలోనూ పారదర్శకమే!

అర్హత పొందిన దరఖాస్తుదారుల వివరాలను పరిశీలించేందుకు వెల్ఫేర్, ఎడ్యుకేషన్ అసిస్టెంట్ లేదా వార్డు వెల్ఫేర్ డెవలప్‌మెంట్ సెక్రటరీకి పంపుతారు. ఈ అధికారులు దరఖాస్తుదారుల నివాసాలకు వెళ్లి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలిస్తారు. ఈ సందర్భంగా తాము గమనించిన వివరాలను ఫారాల్లో నమోదు చేస్తారు. అలాగే, అవసరమైన వారికి 'ఈ కేవైసీ' చేస్తారు.

క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన తర్వాత అధికారులు తమ లాగిన్‌లలో దరఖాస్తులు, సర్టిఫికెట్లను అప్‌లోడ్ చేసి ప్రభుత్వానికి పంపుతారు.

వృద్ధులు, వితంతువులు, దివ్యాంగుల దరఖాస్తులను ఎంపీడీవో/మున్సిపల్ కమిషనర్‌కు పంపుతారు. ఒంటరి మహిళల దరఖాస్తులను సంబంధిత తహసీల్దారుకు పంపుతారు. అనంతరం, ఎంపీడీవో/మున్సిపల్ కమిషనర్లకు బదిలీ చేస్తారు.

చేనేత కార్మికులు, మత్స్యకారులు, డప్పు కళాకారులు, చర్మకారులు, గీత కార్మికులు, ట్రాన్స్‌జెండర్ వర్గాల దరఖాస్తులను వారి లాగిన్‌ల ద్వారా సంబంధిత జిల్లాస్థాయి అధికారులకు సమర్పిస్తారు. వీటిని జిల్లా స్థాయి అధికారి లేదా ప్రత్యేకంగా నియమించిన అధికారి ధ్రువీకరించి లాగిన్లలో వివరాలను అప్‌డేట్ చేస్తారు. అనంతరం.. ఎంపీడీవో/మున్సిపల్ కమిషనర్లకు పంపుతారు.

సెర్ప్ ఉత్తర్వులే ఫైనల్!

ఎంపీడీవోలు కేవలం పింఛను దరఖాస్తుదారుల అర్హత/అనర్హతను మాత్రమే నిర్ణయిస్తారు. పింఛన్ మంజూరు చేసే అధికారం వారికి ఉండదు. రాష్ట్రస్థాయిలో ఎస్‌జీఎస్‌డబ్ల్యూ, ఆర్టీజీఎస్, సెర్ప్ సంస్థలు పూర్తిగా పరిశీలించి దరఖాస్తులను ఆమోదిస్తాయి. అనర్హులుగా తేలిన దరఖాస్తుల వివరాలను కారణాలతో సహా ప్రకటన జారీ చేస్తారు. వీటిని గ్రామ/వార్డు సచివాలయాల్లో ప్రదర్శిస్తారు. దరఖాస్తుదారులకు కూడా వాటిని అందిస్తారు. అలాగే పింఛను అర్హత సాధించిన దరఖాస్తుదారుల వివరాలు కూడా ప్రదర్శిస్తారు. వ్యక్తిగతంగా తెలియజేస్తారు. ఇక, సెర్ప్ తుది ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన నెల నుంచి అర్హులకు భరోసా పింఛన్‌ను పంపిణీ చేయనున్నారు.

తాళ్లూరు లిఫ్ట్ పనులను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ

• 20 లోపు మొదటి పైప్ లైన్ ప్రారంభించేందుకు చర్యలు... ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ

కాకినాడ జిల్లాగండేపల్లి, సెప్టెంబర్ 6 : మెట్రో ఉదయం ప్రతినిధి

గండేపల్లి మండలం తాళ్లూరులోని పుష్కర లిఫ్ట్ పనుల ప్రగతిని జగ్గంపేట శాసనసభ్యులు జ్యోతుల నెహ్రూ ఆదివారం క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. పోలవరం ఈఈ రాజేశ్వరరావు, ఎలక్ట్రికల్ ఈఈ వీరభద్రరావు, మెగా కంపెనీ ప్రతినిధి సతీష్ తో కలిసి తాళ్లూరు లిఫ్ట్ నుండి సీతారాంపురం డెలివరీ పాయింట్ వరకు జరిగిన పనులను సమగ్రంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జ్యోతుల నెహ్రూ మాట్లాడుతూ తాళ్లూరు లిఫ్ట్ మొదటి పైప్ లైన్ పనులు పూర్తి కావస్తున్నాయని, సెప్టెంబర్ 15 నుండి 20 లోపు మొదటి పైప్ లైన్ ప్రారంభించేందుకు ఎలక్ట్రికల్ అధికారులతో చర్చించామని అన్నారు. రేపు

అమరావతిలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు పనుల సమగ్ర నివేదిక అందిస్తామని తెలిపారు. 20వ తేదీలోపు మొదటి పైప్ లైన్ ప్రారంభించి ముందుగా చెరువులు, ఆరుతడి పంటలకు నీరు అందించే ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి షెడ్యూల్ ను బట్టి ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభిస్తారా లేక ఎవరు ప్రారంభిస్తారని అనేది రేపు అమరావతిలో చర్చించిన తర్వాత తెలుస్తుందని స్పష్టం చేశారు. జగ్గంపేట నియోజకవర్గ రైతుల చిరకాల సాగునీటి కలను సాకారం చేసే దిశగా కూటమి ప్రభుత్వం వేగంగా అడుగులు వేస్తోందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి నాయకులు, ఇరిగేషన్ అధికారులు, ఎలక్ట్రికల్ అధికారులు, అధిక సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొన్నారు.

కాట్రావులపల్లి యువకుల అరుదైన ఘనత

గిన్నిస్ ప్రపంచ రికార్డు సాధించిన కరాటే యోధులు

• ఘనంగా సత్కరించిన ముసిరెడ్డి నాగేశ్వరరావు

కాకినాడ జిల్లా జగ్గంపేట, సెప్టెంబర్ 6 : మెట్రో ఉదయం ప్రతినిధి

కాకినాడ జిల్లా జగ్గంపేట మండలం కాట్రావులపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఇద్దరు యువకులు అరుదైన ఘనత సాధించారు. గిన్నిస్ ప్రపంచ రికార్డు సొంతం చేసుకుని గ్రామానికి, మండలానికి గర్వకారణంగా నిలిచారు. కె. లావరాజు - బ్లాక్ బెల్ట్ మూడవ డాన్ : 2005లో ఒకే నవ మార్షల్ ఆర్ట్స్ సంస్థ నుండి కరాటే శిక్షణ ప్రారంభించి, 2008లో బ్లాక్ బెల్ట్ మొదటి డాన్, 2017లో రెండవ డాన్, 2026లో ప్రతిష్ఠాత్మక మూడవ డాన్ సాధించాడు. ప్రస్తుతం ఎంతోమందికి కరాటే శిక్షణ ఇస్తూ, ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలల్లో ఆడపిల్లలకు ఆత్మరక్షణ శిక్షణ అందిస్తున్నాడు. వై. శ్రీను - బ్లాక్ బెల్ట్ మొదటి డాన్ : 2008లో ఒకే నవ మార్షల్ ఆర్ట్స్ సంస్థలో కరాటే శిక్షణ ప్రారంభించి, 2017లో బ్లాక్ బెల్ట్ మొదటి డాన్ సాధించాడు. ప్రైవేట్ పాఠశాలలకే పరిమితం కాకుండా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని ఆడపిల్లలకు ఉచితంగా ఆత్మరక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తూ సేవ చేస్తున్నాడు. వీరిద్దరినీ గ్రామ తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు ముసిరెడ్డి నాగేశ్వరరావు ఘనంగా సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ముసిరెడ్డి నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ.. కాట్రావులపల్లి గ్రామం నుండి ఇద్దరు యువకులు గిన్నిస్ ప్రపంచ రికార్డు సాధించడం మనందరికీ గర్వకారణం. లావరాజు, శ్రీను చిన్న వయసు నుండే కరాటే పై మక్కువతో సాధన చేసి బ్లాక్ బెల్టులు సాధించి నేడు ఎంతోమందికి ఆదర్శంగా నిలిచారు. ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని ఆడపిల్లలకు ఆత్మరక్షణ నేర్పిస్తూ వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపడం అభినందనీయం. ఇలాంటి యువకులను కూటమి ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ ప్రోత్సహిస్తుంది. వీరు మరిన్ని రికార్డులు సాధించి రాష్ట్రానికి, దేశానికి పేరు తీసుకురావాలి.

రామకృష్ణ మిషన్ గిరిజన సంచార వైద్య సేవలు గిరిజనులకు ఎంతో మేలు చేస్తున్నాయి

రంపచోడవరం సెప్టెంబర్ 6 :- మెట్రో ఉదయం న్యూస్ బాబా గౌడు.

పోలవరం జిల్లా, రంపచోడవరం మండలం సిరిగిందలపాడు లో ప్రతి ఆదివారం నిర్వహించే రామకృష్ణ మిషన్ రాజమండ్రి వారు వైద్య సేవలు గిరిజన గిరిజనే తర కుటుంబాలకు ఎంతో మేలు చేస్తున్నాయని వైద్యా చికిత్సకు వచ్చిన వారు ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా రామ కృష్ణ మిషన్ కార్యదర్శి స్వామి పరిజ్ఞేయనందజీ మహారాజ్ మాట్లాడుతూ ఈరోజు ఈ వైద్య శిభిరం లో సుమారు 165 మంది రోగులకు వైద్య సేవలు అందించినట్లు రామకృష్ణ మిషన్ కార్యదర్శి స్వామి పరిజ్ఞేయానందజీ మహారాజ్ తేలియచేసినారు ఈ వైద్య శిభిరంలో డాక్టర్ దాసరి ఉమా మహేష్ ,డాక్టర్ శ్రీనివాస్ రాయుడు , డాక్టర్ అమల్దాసు రాజా సుమారు 165 మందికి వైద్య సేవలు. అందించారు. ఈ వైద్య శిభిరం లో పాల్గొన్నరోగులకు 78 మందికి రక్తపరీక్షలు, 13 మందికి కి థైరాయిడ్ పరీ క్షలు , , 1 కీ ECG, 12 మందికి జూష్ట్రఎంఅశ్రీష్ట్రవత్థీుజూఎ చేసినట్లు స్వామీజి తెలిపినారు రోగులకు, సహాయకులు కు అన్నదానం నిర్వహించినట్లు స్వామీజీ తెలిపారు. ఈ వైద్య శిబిరంలో రామక్రిష్ణ మిషన్ సిబ్బంది , వైద్యసేవల సమన్వయ కర్త కానుమోను శ్రీనివాస్, రామకృష్ణ మిషన్ సిబ్బంది వాలంటీర్ గిరిరాజ్ కృష్ణ పాల్గొన్నారు.

చాకిరాల టిడ్కో ఇళ్ల పనులపై ఎమ్మెల్యే ఉగ్ర సమీక్ష

కనిగిరి మెట్రో ఉదయం ::: సెప్టెంబర్ 6

కనిగిరి మండలం చాకిరాల గ్రామం వద్ద నిర్మాణంలో ఉన్న టిడ్కో గృహాలను స్థానిక ఎమ్మెల్యే డా. ముక్కు ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి ఆదివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా గృహ నిర్మాణ పనుల పురోగతిపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. టిడ్కో ఇళ్ల నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేయడంతో పాటు అత్యున్నత నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలని అధికారులకు ఎమ్మెల్యే ఆదేశించారు. గత ప్రభుత్వ కాలంలో టిడ్కో గృహసముదాయాలు తీవ్ర నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యాయని ఆయన విమర్శించారు. ప్రస్తుతం పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్న ఎమ్మెల్యే, మిగిలిన పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులకు టిడ్కో ఇళ్లను అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రభుత్వ లక్ష్యం ప్రతి అర్హుడికి గృహం అందించడమేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

నల్లబోతుల నవీన్‌ను పరామర్శించి రూ.10,000 ఆర్థిక సాయం అందజేసిన డాక్టర్ దద్దాల నారాయణ యాదవ్

కనిగిరి మెట్రో ఉదయం ::::సెప్టెంబర్ 6

సి.ఎస్. పురం మండలం, చింతపూడి నాగులవరం గ్రామానికి చెందిన పార్టీ కార్యకర్త నల్లబోతుల నవీన్ ఇటీవల జరిగిన కారు రోడ్డు ప్రమాదంలో కాలు విరిగి చికిత్స అనంతరం స్వగృహంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న విషయం తెలుసుకున్న కనిగిరి నియోజకవర్గ వైఎస్సార్సీపీ ఇంచార్జ్ డాక్టర్ దద్దాల నారాయణ యాదవ్ గారు ఆదివారం మండల పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి ఆయన నివాసానికి వెళ్లి పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా నవీన్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్న డాక్టర్ దద్దాల, వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం రూ.10,000/- ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలు, ప్రస్తుతం జరుగుతున్న చికిత్స వివరాలను తెలుసుకుని అవసరమైన జాగ్రత్తలు సూచించారు. త్వరగా పూర్తిగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ, భవిష్యత్తులో అండగా ఉంటామని భరోసా కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాలగుల్ల మల్లికార్జున రెడ్డి, భువనగిరి వెంకటయ్య, పిన్నిక మాధవ, గోడి నారాయణరెడ్డి, సైకం ఏడుకొండలు రెడ్డి, చల్లా భరత్, ఎన్నిక రవి, ధనెంకుల వంశి, గుమ్మా వినోద్, దనేంకుల నాగభూషణం, కుర్రా రవి, కుర్ర వెంకటేశ్వర్లు, కందెర సుబ్బయ్య, షేక్ గులాబ్ రసూల్, చల్లా శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వెలిగొండ ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన బీజేపీ నాయకురాలు సాధినేని యామినీ

కనిగిరి మెట్రో ఉదయం ::: సెప్టెంబర్ 6

ప్రకాశం జిల్లా ప్రజల చిరకాల స్వప్నమైన వెలిగొండ ప్రాజెక్టును బీజేపీ నేషనల్ కౌన్సిల్ మెంబర్, నేషనల్ మీడియా ప్యానలిస్ట్, రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి సాధినేని యామినీతో కలిసి కనిగిరి బీజేపీ నాయకులు పరిశీలించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం, రాష్ట్రంలోని ఎన్డీఏ కూటమి ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాల ఫలితంగానే వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పనులు వేగంగా ముందుకు సాగుతున్నాయని నాయకులు పేర్కొన్నారు. ప్రాజెక్టు పురోగతిపై వారు సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు పూర్తయిన తర్వాత ప్రకాశం జిల్లాలో రైతులకు సాగునీరు, ప్రజలకు తాగునీరు అందుబాటులోకి రానున్నాయని, దీంతో వ్యవసాయ రంగంతో పాటు ఆర్థిక, సామాజిక అభివృద్ధికి కొత్త అవకాశాలు ఏర్పడతాయని తెలిపారు. దశాబ్దాలుగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తి కావడం కనిగిరి ప్రాంత అభివృద్ధిలో ఒక చారిత్రాత్మక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని బీజేపీ నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు. డబుల్ ఇంజిన్ ప్రభుత్వాల సమన్వయంతో అభివృద్ధి పనులు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా కో-కన్వీనర్ అభిలాష్ గుండపనేని, జిల్లా సెక్రటరీ వద్దిపాటి వెంకటేశ్, జిల్లా యువమోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి మల్లెల గోమ్స్, జిల్లా యువమోర్చా వైస్ ప్రెసిడెంట్ నవీన్ బొగవరపు, కనిగిరి అర్బన్ మండల అధ్యక్షులు ఒంటిపెంట నారాయణ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఈ ప్రాంత ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడటమే కాకుండా, ప్రకాశం జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధికి ఇది బలమైన పునాదిగా నిలుస్తుందని నాయకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

డి.జి పేటలో 45వ ఉచిత మెడికల్ క్యాంపు ప్రారంభం

కనిగిరి మెట్రో ఉదయం ::: సెప్టెంబర్ 6

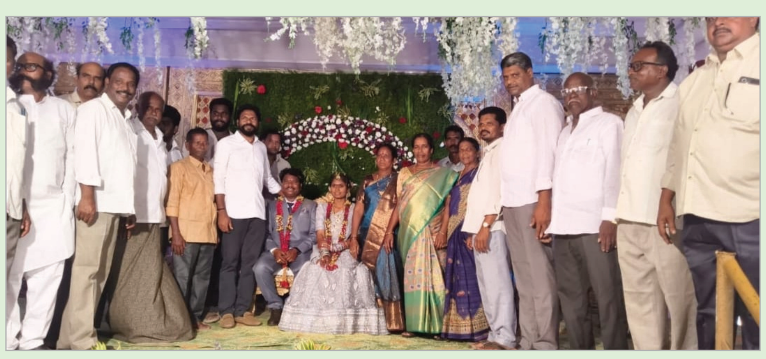
కనిగిరి నియోజకవర్గం సి ఎస్ పురం మండలం డి.జి పేట గ్రామంలో 45వ ఉచిత మెడికల్ క్యాంపు ఘనంగా ప్రారంభమైంది. పేద మరియు అవసరమైన ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలనే సేవా సంకల్పంతో ఈ క్యాంపును నిర్వహిస్తున్నారు. కార్యక్రమానికి గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో హాజరై సేవలను వినియోగించుకున్నారు. క్యాంపులో వైద్యులు సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తూ, అవసరమైన వారికి ఉచిత వైద్య సలహాలు మరియు చికిత్స అందిస్తున్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలను చేరువ చేయాలనే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమం కొనసాగుతోంది. "ఆరోగ్యం ప్రతి ఒక్కరి హక్కు" అనే భావనతో నిర్వహిస్తున్న ఈ సేవా కార్యక్రమం గ్రామ ప్రజల్లో విశేష స్పందనను పొందుతోంది. ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం సేవా భావంతో చేపట్టిన ఈ మెడికల్ క్యాంపు విజయవంతంగా కొనసాగుతోంది.

కూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్లలో ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చింది

- టిడిపి మండల అధ్యక్షులు సుంకవల్లి సాయి.

జీలుగుమిల్లి, సెప్టెంబర్ 6. (మెట్రో ఉదయం)
కూటమి ప్రభుత్వం తోనే ప్రజలకు సంక్షేమం అభివృద్ధి భవిష్యత్తుకు భరోసా ఉంటుందని టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు సుంకవల్లి సాయి అన్నారు. ఆదివారం అంకన్న గూడెంలోకూటమి ప్రభుత్వం రెండేళ్ల పాలన పూర్తయిన సందర్భంగా ఇంటింటికి తెలుగుదేశం కార్యక్రమం నిర్వహించారు . రెండేళ్ల పాలనలో జరిగిన అభివృద్ధి సంక్షేమం పై నాయకులు కార్యకర్తలతో కలిసి ఇంటింటికి వెళ్లి ప్రజలకు వివరించారు. ఈ సందర్భంగా టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు సుంకవల్లి సాయి మాట్లాడుతూ కూటమి ప్రభుత్వం చేస్తున్న అభివృద్ధి సంక్షేమాన్ని వివరించడానికి వెళితే ప్రజలు ఎంతో ఆదరిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రతి కుటుంబంలో కూటమి ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన సంక్షేమ పథకాలు పొందిన వారు ఉన్నారని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు యువనేత లోకేష్ ప్రజల కోసం కొత్త కొత్త పథకాలను ప్రవేశపెట్టి అమలు చేయడం ఎంతో బాగుందని ప్రజలు హర్షిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రజలు కూటమి ప్రభుత్వాన్ని ఎంతగానో ఆదరిస్తున్నారని రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో కూటమి అభ్యర్థులు ఘన విజయం సాధిస్తారని ఆశ భావం వ్యక్తం చేశారు. నాయకులంతా కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు సోయం శేఖర్. ఏఎంసి డైరెక్టర్ గద్దె సుబ్రమణ్యం. బోల గాని అఖిల్. ఉండవల్లి కిరణ్. సుంకవల్లి రాజేష్ చౌదరి. బి వంశీ. కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు. .

వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే తెల్లం బాలరాజు



జీలుగుమిల్లి, సెప్టెంబర్-06, (మెట్రో ఉదయం)
మండలంలోని రాచన్నగూడెంలో గ్రామంలో గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ సున్నం వరలక్ష్మి కుమారుడు రాజశేఖర్, వంకావారిగూడెంలో తెల్ల వెంకటేశ్వరరావు కుమారుడు పవన్ కళ్యాణ్, పి నారాయణపురంలో పదిలం నాగు వివాహ వేడుకల్లో పోలవరం నియోజకవర్గ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ ఎమ్మెల్యే, నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ తెల్లం బాలరాజు పాల్గొన్నారు. వివాహ వేడుకలకు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. వారి దాంపత్య జీవితం సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో సాగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా బాలరాజును పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆత్మీయంగా కలుసుకున్నారు. పార్టీ కార్యకలాపాలు, స్థానికంగా నెలకొన్న పరిస్థితులపై నాయకులతో ఆయన చర్చించారు. వచ్చే స్థానిక ఎన్నికలకు సిద్ధంగా ఉండాలని పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించినట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. ఈ కార్యక్రమంలో జీలుగుమిల్లి మండల వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు సందా ప్రసాద్, వైసిపినాయకులు, బాధ శ్రీనివాసరెడ్డి, జడ్పీటిసి మల్ల వసంతరావు, వనమా రామకృష్ణ, వీరంకి వెంకటేశ్వరరావు, వెంకటేశ్వర రెడ్డి తదితర నాయకులు కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు.

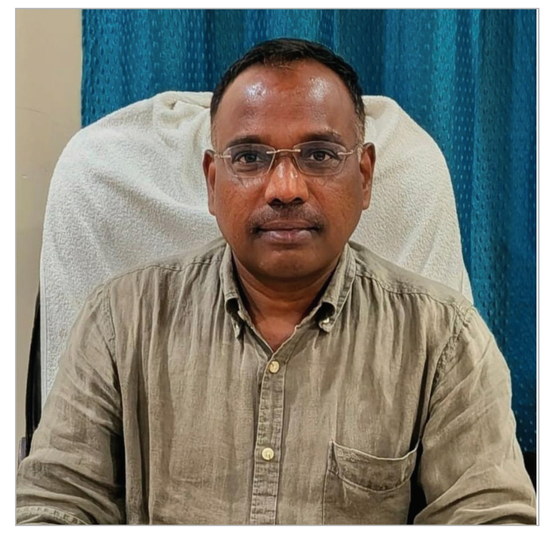
చల్లా వెంకటయ్య కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన డాక్టర్ దద్దాల నారాయణ యాదవ్

కనిగిరి మెట్రో ఉదయం :::సెప్టెంబర్ 6
సీఎస్ పురం మండలం, చింతపూడి నాగులవరం: చింతపూడి నాగులవరం గ్రామానికి చెందిన వైఎస్సార్సీపీ పార్టీ కార్యకర్త చల్లా వెంకటయ్య సతీమణి చల్లా తిరుపతమ్మ ఇటీవల గుండెపోటుతో మృతి చెందారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆదివారం కనిగిరి నియోజకవర్గం వైఎస్సార్సీపీ ఇంచార్జ్ డాక్టర్ దద్దాల నారాయణ యాదవ్ మండల పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి వెంకటయ్య నివాసానికి వెళ్లి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన గాఢ సానుభూతి తెలియజేసి, తిరుపతమ్మ మృతి పట్ల సంతాపం వ్యక్తం చేశారు.వెంకటయ్యను ఓదార్చుతూ మనోధైర్యంగా ఉండాలని సూచించిన డాక్టర్ దద్దాల, దివంగత ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుని ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పాలగుల్ల మల్లికార్జున రెడ్డి, భువనగిరి వెంకటయ్య, మితికాల గురవయ్య, దుగ్గిరెడ్డి ప్రతాపరెడ్డి, మొరం మురార్జీ, పిన్నిక మాధవ, కుర్రా చిరంజీవి, చల్లా శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్టీఆర్ భరోసా కొత్త పింఛన్లకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ

- 7 నుంచి 16 వరకు స్వర్ణ గ్రామ, స్వర్ణ వార్డు కార్యాలయాల్లో దరఖాస్తుల స్వీకరణ
- పిడి డి ఆర్ డి ఏ దాసరి రత్నాకర్ రావు
- అర్హులైన దరఖాస్తుదారులకు ముఖ్య సూచనలు

రంపచోడవరం, 6.9.2026 మెట్రో ఉదయం న్యూస్ ప్రతినిధి బాబా గౌడు
కొత్త పింఛన్ కోసం సెప్టెంబరు 7 నుంచి 16 వరకు దరఖాస్తులు సమర్పించాలి. సంబంధిత స్వర్ణ గ్రామ/స్వర్ణ వార్డు కార్యాలయంలోనే దరఖాస్తు సమర్పించాలి. ఆధార్ కార్డు, రైస్ కార్డు/ఆదాయ ధ్రువపత్రంతో పాటు సంబంధిత పింఛన్ కేటగిరీకి సంబంధించిన ప్రత్యేక ధ్రువపత్రాలు తప్పనిసరిగా సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. దరఖాస్తు సమర్పించే సమయంలో ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేసి ఉండాలి. లేకపోతే భౌతిక తనిఖీ సమయంలో SGSW సిబ్బంది ఈ-కేవైసీ పూర్తి చేస్తారు. దరఖాస్తు ఆన్‌లైన్‌లో నమోదైన అనంతరం సిస్టమ్ ద్వారా జారీ చేసే రసీదును తప్పనిసరిగా పొందాలి. దరఖాస్తులో నమోదు చేసే వివరాలు ఆధార్, ఈ-కేవైసీ తదితర అధికారిక



వివరాలతో సరిపోలేలా చూసుకోవాలి. సంబంధిత పింఛన్ కేటగిరీకి అవసరమైన ధ్రువపత్రాలు లేకపోతే దరఖాస్తు పరిశీలనలో ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉన్నందున ముందుగానే సిద్ధం చేసుకోవాలి. దరఖాస్తు సమర్పించినంత మాత్రాన పింఛన్ మంజూరు కాదు. అర్హత పరిశీలన, భౌతిక తనిఖీ, శాఖాపరమైన పరిశీలన అనంతరం రాష్ట్రస్థాయిలో తుది మంజూరు జరుగుతుంది. పేదలు, వృద్ధులు, వితంతువులు, దివ్యాంగులు, ఇతర అర్హులైన వర్గాల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అమలు చేస్తున్న ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ పథకం కింద కొత్త పింఛన్ల మంజూరుకు ప్రభుత్వం మార్గదర్శకాలు జారీ చేసిందని పీడీ డీఆర్డీఏ దాసరి రత్నాకర్ రావు తెలిపారు. అర్హులైన వారు నిర్ణీత గడువులోగా దరఖాస్తులు సమర్పించాలని ఆయన సూచించారు.

దరఖాస్తు చేసుకునే విధానం

కొత్త పింఛన్ దరఖాస్తు ఫారాలను సంబంధిత స్వర్ణ గ్రామ/స్వర్ణ వార్డు కార్యాలయాల్లో పొందవచ్చని, SGSW, ఎన్టీఆర్ భరోసా పింఛన్ పథకం వెబ్‌సైట్లలో కూడా ఫారం అందుబాటులో ఉంటుందని తెలిపారు. పూర్తి చేసిన దరఖాస్తుతో పాటు అవసరమైన పత్రాలను సమర్పించాలి. డిజిటల్ అసిస్టెంట్/WEDPS దరఖాస్తును స్వీకరించి ప్రాథమిక వివరాలను పరిశీలించి ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేస్తారు. అనంతరం సిస్టమ్ ద్వారా జనరేట్ అయ్యే రసీదును దరఖాస్తుదారుకు అందజేస్తారని ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు.

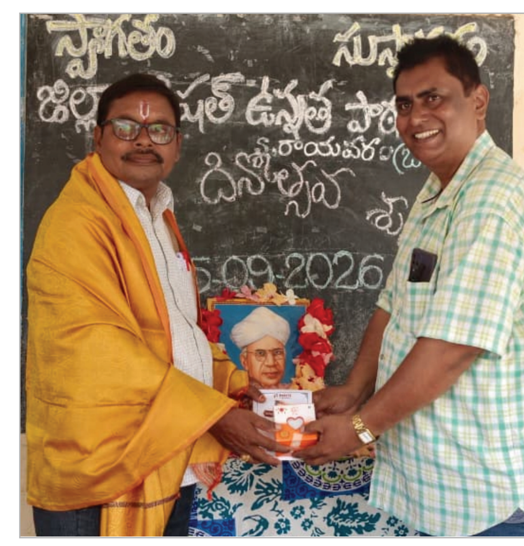
అడ్డరోడ్‌లో ఘనంగా గురువందనం

- వినూత్న రీతిన గురువులను గౌరవించిన ధన్యత ఆటోమొబైల్స్ ప్రతినిధులు
- 20 పాఠశాలల్లో 300 మంది ఉపాధ్యాయులకు ఘన సన్మానం

ఎస్.రాయవరం, నక్కపల్లి సెప్టెంబర్ 6 (ఉదయం): గురుపూజోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని అజ్ఞానమనే అంధకారాన్ని తొలగించి,జ్ఞానమనే వెలుగును ప్రసాదించే గురువుకు కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ఎస్.రాయవరం మండలం అడ్డరోడ్‌లోని ధన్యత ఆటోమొబైల్స్ ప్రతినిధుల (హీరో షోరూం) ఆధ్వర్యంలో గురువందనం కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా నక్కపల్లి,ఎస్. రాయవరం, ఎలమంచిలి మండలాల పరిధిలోని సుమారు 20 ప్రభుత్వ,ప్రైవేట్ పాఠశాలలను ధన్యత ఆటోమొబైల్స్ ప్రతినిధులు స్వయంగా సందర్శించి ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలను వినూత్న రీతిన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధన్యత ఆటోమొబైల్ నిర్వాహకులు సుమారు 300 మంది ఉపాధ్యాయులను ప్రత్యక్షంగా కలిసి వారందరికీ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

పాఠశాలల్లోనే సత్కారం:

గురువులకు కేవలం శుభాకాంక్షలు తెలపడమే కాకుండా, ప్రతి పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయులను ధన్యత ఆటోమొబైల్స్ (హీరో షోరూం) ప్రతినిధులు శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఉపాధ్యాయులందరికీ ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు.విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో సమాజ అభివృద్ధికి ఉపాధ్యాయుల కీలక పాత్రను ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు.ఈ సందర్భంగా ధన్యత ఆటోమొబైల్స్ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ భావితరాలకు కేవలం విద్యను మాత్రమే కాకుండా విలువలతో కూడిన క్రమశిక్షణ,జ్ఞానాన్ని అందించే



గురువుల సేవలు ఎప్పటికీ మరువ జాలమని ప్రస్తుతించారు. ఉపాధ్యాయుల వద్దకే వెళ్లి,వారి పాఠశాలల్లో వారిని సత్కరించడం ద్వారా గురువుల పట్ల తమకున్న గౌరవాన్ని చాటుకోవాలని భావించినట్లు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమం తమకు ఎంతో సంతృప్తిని, ఆనందాన్ని కలిగించిందని, తాము సందర్శించిన అన్ని పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులు కూడా ఈ వినూత్న కార్యక్రమం పట్ల ఎంతో సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలియజేశారని ధన్యత ఆటోమొబైల్స్ (హీరో షోరూం) నిర్వాహకులు తెలిపారు.గురువులను గౌరవించడం మన సంస్కృతి మాత్రమే కాదు సమాజం పట్ల మన బాధ్యత కూడా అనే సందేశంతో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ఉపాధ్యాయ లోకం నుంచి విశేష స్పందన లభించింది.వినూత్న రీతిలో గురువులకు చేపట్టిన అభినందన కార్యక్రమం పట్ల అడ్డరోడ్ లో గల ధన్యత ఆటోమొబైల్స్ (హీరో షోరూం)నిర్వాహకులను స్థానికులు పలువురు ప్రశంసించారు.

మాసాహెబ్ పేట శ్రీముత్యాలమ్మను దర్శించిన

రాజ్యసభ సభ్యులు గొల్ల బాబురావు

- ఆ గ్రామంలో వివాహ వేడుకకు హాజరైన రాజ్యసభ సభ్యులు

పాయకరావుపేట సెప్టెంబర్ 6 (ఉదయం): మండలంలోని మాసాహెబ్ పేటలో వేంచేసిన గ్రామ దేవత ప్రసిద్ధ శ్రీ ముత్యాలమ్మ అమ్మవారి ఆలయాన్ని రాజ్యసభ సభ్యులు గొల్ల బాబూరావు వైసీపీ నేతలతో కలిసి దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆ గ్రామంలో ఒక వివాహ వేడుకలో పాల్గొనడానికి ఆదివారం ఇక్కడకు విచ్చేసిన ఆయన ముందుగా శ్రీ ముత్యాలమ్మ అమ్మ వారిని దర్శించుకున్నారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులు అందరిపై ఉండాలని రాజ్యసభ సభ్యులు గొల్ల బాబురావు ఆ చల్లని తల్లిని కోరి ప్రార్థించారు.ఆ తర్వాత ఆయన పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి ఆ గ్రామంలో గల వేముల శీను కుమారుడి వివాహ వేడుకలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఇందులో నూతన వధూవరులను మనసారా ఆశీర్వదించి,వారి వైవాహిక జీవితం సుఖ సంతోషాలతో సాగాలని ఎంపీ గొల్ల బాబురావు ఆకాంక్షించారు.ఈ వేడుకకు రాజకీయ ప్రముఖులు,స్థానిక నాయకులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై సందడి చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి చిక్కాల రామారావు,మండల పార్టీ అధ్యక్షులు గెడ్డమూరి శ్రీనివాసరావు,జిల్లా కార్యదర్శి శీరం నరసింహమూర్తి, ఎంపీటీసీ కొంతం నరేష్,పట్టణ శాఖ అధ్యక్షులు దనిశెట్టి మహేష్,ఎంపీటీసీలు,మాజీ సర్పంచులు, వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులు,గ్రామ పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

గిరిజన భక్తులకు తిరుమల శ్రీవారి దర్శన

సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు

• **ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ శ్రీ సోళ్ల బొజ్జి రెడ్డి**

రంపచోడవరం సెప్టెంబర్ 6: మెట్రో ఉదయం న్యూస్ ప్రతినిధి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ శ్రీ సోళ్ల బొజ్జి రెడ్డి గారు విజయవాడలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (టీటీడీ) బోర్డు సభ్యులు శ్రీ భాను ప్రకాష్ రెడ్డిని వారి స్థానిక నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలోని గిరిజన ప్రాంతాల నుంచి తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం కోసం వచ్చే గిరిజన భక్తులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులు, దర్శన సౌకర్యాల అవసరం, భక్తులకు అందుబాటులో ఉండాల్సిన సేవలు తదితర అంశాలపై ఇరువురు చర్చించారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లోని అనేక మంది భక్తులు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలో శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామివారి దర్శనం సులభంగా కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అనేక సందర్భాల్లో తన దృష్టికి తీసుకువచ్చారని చైర్మన్ శ్రీ సోళ్ల బొజ్జి రెడ్డి తెలిపారు. గిరిజన భక్తుల సమస్యను దృష్టిలో పెట్టుకుని టీటీడీ బోర్డు సభ్యుడిని కలిసి ఈ అంశంపై చర్చించినట్లు వెల్లడించారు. "గిరిజన ప్రాంతాల నుంచి తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం కోసం వచ్చే భక్తులకు నా వంతుగా అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు ఎల్లప్పుడూ కృషి చేస్తాను. గిరిజన భక్తుల ఆధ్యాత్మిక ఆకాంక్షలను గౌరవిస్తూ వారికి సాధ్యమైనంత మేరకు దర్శన సౌకర్యాలు కల్పించే విషయంలో సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం చేస్తాను" అని చైర్మన్ శ్రీ సోళ్ల బొజ్జి రెడ్డి పేర్కొన్నారు. గిరిజన ప్రజలకు దేవుడు, దేవాలయాలపై ఎంతో విశ్వాసం ఉంటుందని, దూర ప్రాంతాల్లోని మారుమూల గిరిజన గ్రామాల నుంచి కుటుంబ సమేతంగా తిరుమల వెళ్లే భక్తులకు సరైన మార్గదర్శకత్వం, అవసరమైన సహకారం అందితే వారికి ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుందని చైర్మన్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా టీటీడీ బోర్డు సభ్యులు శ్రీ భాను ప్రకాష్ రెడ్డి సానుకూలంగా స్పందిస్తూ, గిరిజన భక్తులకు వీలైనంత సేవలు, సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు తమ వంతు కృషి చేస్తామని చైర్మన్ శ్రీ సోళ్ల బొజ్జి రెడ్డి గారికి హామీ ఇచ్చారు.

గిరిజన భక్తులకు సంబంధించిన అంశాలను టీటీడీ దృష్టికి తీసుకెళ్లి, సాధ్యమైన మేరకు పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషిస్తామని తెలిపారు. గిరిజన ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయో తెలుసుకుని వాటిపై సమగ్రంగా చర్చించాల్సిన అవసరం ఉందని ఇరువురు అభిప్రాయపడ్డారు.

తిరుపతి జిల్లా పర్యటన త్వరలో

చైర్మన్ శ్రీ సోళ్ల బొజ్జి రెడ్డి మాట్లాడుతూ త్వరలో తిరుపతి జిల్లాలో ప్రత్యేక పర్యటన చేపడతానని తెలిపారు. తిరుపతి జిల్లాలో గిరిజన ప్రజలకు సంబంధించిన పలు సమస్యలు తన దృష్టికి వచ్చాయని, వాటిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులతో చర్చించి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని చెప్పారు. తిరుపతి పర్యటనలో గిరిజన ప్రజల సమస్యలతో పాటు విద్య, వైద్యం, రహదారులు, తాగునీరు, భూమి సమస్యలు, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, గిరిజన హక్కులు తదితర అంశాలను కూడా పరిశీలించనున్నట్లు తెలిపారు. అదేవిధంగా గిరిజన భక్తులకు తిరుమల శ్రీవారి దర్శనానికి సంబంధించి అవసరమైన సహాయ సహకారాలపై కూడా సంబంధిత వర్గాలతో మరింతగా చర్చిస్తామని చైర్మన్ వెల్లడించారు.

జిల్లాల పర్యటనలకు సిద్ధమవుతున్న ఎస్టీ కమిషన్

గిరిజన సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకునేందుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఎస్టీ కమిషన్ నిరంతరం జిల్లాల పర్యటనలు నిర్వహిస్తోందని చైర్మన్ తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా 7/9/2026 నుంచి అనంతపురం జిల్లా, అన్నమయ్య జిల్లా పర్యటనలు చేపట్టనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో గిరిజన ప్రజల నుంచి అర్జీలు స్వీకరించి, వారి సమస్యలను సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం కోసం ఎస్టీ కమిషన్ తన పరిధిలో చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు. "గిరిజన ప్రజల సంక్షేమం, వారి హక్కుల పరిరక్షణ, సమస్యల పరిష్కారమే ఎస్టీ కమిషన్ ప్రధాన లక్ష్యం. గిరిజన భక్తులు శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామివారి దర్శనం కోసం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి కూడా నా వంతు కృషి చేస్తాను" అని చైర్మన్ శ్రీ సోళ్ల బొజ్జి రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైర్మన్ శ్రీ సోళ్ల బొజ్జి రెడ్డి గారితో పాటు పోలవరం జిల్లా బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు శ్రీ నామాల శ్రీను గారు, రాష్ట్ర గిరిజన మోర్చా నాయకురాలు శ్రీమతి కుంజం సత్యనారాయణమ్మ గారు పాల్గొన్నారు. గిరిజన భక్తులకు తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం మరింత సులభతరం కావాలనే ఉద్దేశంతో జరిగిన ఈ సమావేశం పట్ల గిరిజన భక్తులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తమ సమస్యలను ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి, టీటీడీతో సమన్వయం చేసేందుకు చైర్మన్ చేస్తున్న ప్రయత్నాలు గిరిజన భక్తులకు భరోసా కల్పిస్తున్నాయని వారు పేర్కొన్నారు.

మాజీ సర్పంచ్ స్వర్గీయ గంగిరెడ్డికి

నివాళులర్పించిన రాజ్యసభ ఎంపి గొల్ల బాబూరావు

• **బాధిత కుటుంబాన్ని ఓదార్చి ఔదార్యాన్నిచ్చిన రాజ్యసభ సభ్యులు**

పాయకరావుపేట సెప్టెంబర్ 6 (ఉదయం):

మండలంలోని శ్రీరాంపురం గ్రామంలో మాజీ సర్పంచ్ స్వర్గీయ గంగిరెడ్డి వెంకటరమణ కుటుంబాన్ని రాజ్యసభ సభ్యులు గొల్ల బాబూరావు పరామర్శించారు. వైఎస్ఆర్సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి చిక్కాల రామారావు సహా ఆ పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి ఆదివారం ఆయన ఇటీవల మృతి చెందిన మాజీ సర్పంచ్ గంగిరెడ్డి వెంకటరమణ ఇంటికి వెళ్లిన ఆయన స్వర్గీయ గంగిరెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం వారి కుటుంబ సభ్యులను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన రాజ్యసభ సభ్యులు బాబురావు బాధిత కుటుంబాన్ని ఓదార్చి ఔదార్యాన్ని ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి శీరం నరసింహ మూర్తి,పట్టణ శాఖ అధ్యక్షులు దనిశెట్టి మహేష్, ఎంపీటీసీలు, మాజీ సర్పంచ్ లు, వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

టీచర్స్ డే సందర్భంగా సరస్వతీ దేవి విగ్రహ ప్రతిష్ట చేసిన సిఎల్ఆర్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బుడ్డిగ సతీష్ గౌడ్

గంగవరం సెప్టెంబర్ 6: మెట్రో ఉదయం న్యూస్.

సెప్టెంబర్ 5న టీచర్స్ డే సందర్భంగా CRLT ఫౌండేషన్ చైర్మన్ బుడ్డిగ సతీష్ గౌడ్ నెల్లిపూడి జడ్పీహెచ్ఎస్ ఆవరణలో సరస్వతి దేవి విగ్రహ ప్రతిష్ట మరియు స్కూల్ టీచర్స్ ని ఎంఈఓ గారిని అలాగే ఎంపీడీవోని గ్రామ పెద్దలని సన్మానించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బుడ్డిగ సతీష్ గౌడ్ విద్యార్థుల్లో చైతన్యం తీసుకువచ్చే విధంగా గ్రామస్థాయి మండల స్థాయి జిల్లా స్థాయి రాష్ట్రస్థాయిలో వచ్చిన విద్యార్థులకు ప్రైజ్ మనీ కూడా అనౌన్స్ చేశారు. అలాగే విద్యార్థులకి తల్లిదండ్రులకి గ్రామపెద్దలికి కూడా భోజనం వసతి కల్పించారు. టీచర్స్ స్టూడెంట్స్ మరియు పేరెంట్స్ అందరూ కూడా సతీష్ గౌడ్ నెల్లిపూడి లో పుట్టడం మా అదృష్టంగా ప్రశంసముతో కొనియాడారు.

వైఎస్సార్సీపీ జిల్లా కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం

• **రాజకీయ అంశాలపై విస్తృత చర్చ**

కనిగిరి మెట్రో ఉదయం ::: సెప్టెంబర్ 6

ప్రకాశం జిల్లా వైఎస్సార్సీపీ పార్టీ కార్యాలయంలో శనివారం కీలక విలేకరుల సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి దర్శి శాసనసభ్యులు, జిల్లా వైఎస్సార్సీపీ అధ్యక్షులు డా. బూచేపల్లి శివప్రసాద్ రెడ్డి అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కనిగిరి నియోజకవర్గ వైఎస్సార్సీపీ ఇంచార్జ్ డా. దద్దాల నారాయణ యాదవ్ పాల్గొన్నారు. పార్టీ బలోపేతం, ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితులు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై నాయకులు, ముఖ్య నేతలు, కార్యకర్తలు విస్తృతంగా చర్చించారు. సమావేశంలో జిల్లాలో పార్టీ కార్యకలాపాలను మరింత బలోపేతం చేయడంపై నాయకులు దృష్టి సారించారు. కార్యకర్తల సమన్వయం, ప్రజా సమస్యలపై స్పందన, తదితర అంశాలపై కూడా సమీక్ష నిర్వహించినట్లు సమాచారం.

నూతన దంపతులు సాయి రెడ్డి - కీర్తనలను ఆశీర్వదించిన డాక్టర్ దద్దాల

కనిగిరి మెట్రో ఉదయం ::: సెప్టెంబర్ 6

సి.ఎస్.పురం మండలం అరివేముల పంచాయతీలో ఇటీవల జరిగిన వివాహ వేడుకలో జక్కం మోహన్ రెడ్డి - లక్ష్మీదేవి కుమారుడు సాయి రెడ్డి వివాహం కీర్తనతో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం మండల పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి నూతన దంపతుల నివాసానికి చేరుకున్న వైఎస్సార్సీపీ కనిగిరి నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ డాక్టర్ దద్దాల నారాయణ యాదవ్, సాయి రెడ్డి - కీర్తన దంపతులను ఆశీర్వదించి, వివాహ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల, పంచాయతీ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొని నూతన దంపతులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

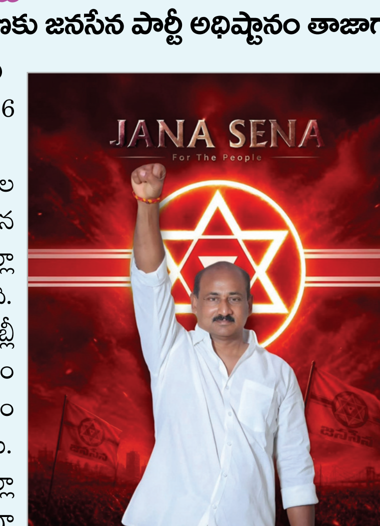
కనిగిరి పడమర బైపాస్ - ఏఎంసీ వరకు 2.5 కి.మీ డబుల్ రోడ్డు పనుల పరిశీలన

కనిగిరి మెట్రో ఉదయం :::సెప్టెంబర్ 6

కనిగిరి పడమర బైపాస్ నుంచి పెద్ద చెరువు మీదుగా ఏఎంసీ వరకు సుమారు 2.5 కిలోమీటర్ల మేర నిర్మించనున్న డబుల్ రోడ్డు పనులను కనిగిరి శాసనసభ్యులు, ఒంగోలు పార్లమెంట్ టీడీపీ అధ్యక్షులు డా. ముక్కు ఉగ్ర నరసింహారెడ్డి పరిశీలించారు. పనుల పురోగతిని ఆయన అధికారులను అడిగి తెలుసుకుని, నాణ్యత ప్రమాణాలను పాటిస్తూ వేగంగా పనులు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. ప్రజా రవాణాకు ఈ రహదారి ఎంతో కీలకమని, అవసరమైన మౌలిక వసతులు కల్పిస్తూ అభివృద్ధి పనులను సమయానికి పూర్తిచేయాలని ఆయన పేర్కొన్నారు.

జనసేన జిల్లా కోఆర్డినేషన్ టీం సభ్యులుగా గెడ్డం నియామకం

• **స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణకు జనసేన పార్టీ అధిష్టానం తాజాగా జిల్లా కోఆర్డినేషన్ టీమ్ ఏర్పాటు**



పాయకరావుపేట సెప్టెంబర్ 6 (ఉదయం) :

త్వరలో జరగనున్న స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణకు వీలుగా జనసేన పార్టీ హై కమాండ్ తాజాగా జిల్లా కోఆర్డినేషన్ టీమ్ ను నియమించింది. ఈ కమిటీలో పాయకరావుపేట అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం సమన్వయకర్త గెడ్డం బుజ్జిని నియమిస్తూ ఆ పార్టీ అధిష్టానం నుంచి ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. ఈయనతో పాటు జనసేన జిల్లా కోఆర్డినేషన్ బృందం సభ్యులుగా చోడవరం నియోజకవర్గశీ ఇన్ఛార్జ్ పీవీఎన్ రాజు, నర్సీపట్నంనకు చెందిన ఆ పార్టీ నాయకులు అద్దేపల్లి సౌజన్య లను సభ్యులుగా నియమిస్తూ జనసేన పార్టీ హై కమాండ్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. అలాగే ఎన్నికల సమన్వయం కోసం మరో ఆరుగురితో సపోర్ట్ టీంను కూడా ఏర్పాటు చేస్తూ రాష్ట్ర జనసేన పార్టీ అధినాయకత్వం నుంచి ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి.

సాగర తీర నగరం విశాఖపట్నంలో ఆదివారం ఉదయం ఫిట్నెస్ సందడి నెలకొంది

ప్రజల్లో ఆరోగ్యం, శారీరక దృఢత్వం , మాదకద్రవ్యాలు నిర్మూలనపై అవగాహన కల్పించే లక్ష్యంతో నెట్వర్క్ 18, న్యూస్18 తెలుగు సంయుక్తంగా ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 'మన రన్ 2026' సౌత్ ఎడిషన్ మెగా మారథాన్ ప్రసిద్ధ ఆర్కే బీచ్ రోడ్డు వేదికగా అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమైంది. హైదరాబాద్లో వేలాది మందితో విజయవంతమైన ఈ వేడుక, ఇప్పుడు విశాఖ సముద్రపు చల్లని గాలుల నడుమ నగరవాసులను ఉర్రూతలూగిస్తోంది. ఆదివారం తెల్లవారుజాము నుంచే ఆర్కే బీచ్ రోడ్డు రన్నర్లు, క్రీడాకారులు, యువత, విద్యార్థులతో కిటకిటలాడింది. దక్షిణ కోస్తా రైల్వే ప్రిన్సిపల్ చీఫ్ ఆపరేషన్స్ మేనేజర్ శ్రీ వినీత్ కుమార్తో పాటు ఇతర అధికారులు కూడా మారథాన్లో పాల్గొన్నారు. ముఖ్య అతిథులు జెండా ఊపి పరుగును ప్రారంభించగా, ఉత్సాహభరిత నినాదాలతో సాగర తీరం మార్మోగింది. వేలాది మంది రన్నర్లు, నగర ప్రముఖులు, వాకర్స్ ఉత్సాహంగా పరుగులు తీశారు. విజేతల కోసం రూ. లక్ష వరకు నగదు పురస్కారాలు, ప్రశంసా పత్రాలు, మెడల్స్ అందించారు. రన్నర్ల కోసం వైద్య శిబిరాలు, వాటర్ పాయింట్లు అందుబాటులో ఉంచారు. విశాఖను ఫిట్నెస్ క్యాపిటల్గా మార్చే దిశగా ఈ ఈవెంట్ విశేష స్పందనను సొంతం చేసుకుంది.

తునిలో ఘనంగా గురుపూజోత్సవ వేడుకలు

- **ఎంఈఓలను సత్కరించిన ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు**

పాయకరావుపేట సెప్టెంబర్ 6,(ఉదయం) :
తుని పట్టణంలో గురుపూజోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఎంఈఓ కార్యాలయం వద్ద జరిగిన కార్యక్రమంలో ఎంఈఓ -1 గీతా దేవి, ఎంఈఓ -2 రామకృష్ణ ప్రభృతులను ఉపాధ్యాయులు సహా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఉచిత రీతిన శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తుని మండలంలోని ప్రభుత్వ,ప్రైవేటు పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు సిబ్బంది విద్యార్థులు పలువురు పాల్గొన్నారు.

మీరు తాగే పాలల్లో డిటర్జెంట్ ఉందా..? కనిపెట్టండిలా..

ఇదివరకు మీ టూత్పేస్ట్లో ఉప్పు ఉందా.. అని ప్రశ్నలు వినబడినట్టు ప్రస్తుతం మీరు తాగే పాలల్లో డిటర్జెంట్ ఉందా అని ప్రశ్నలు వినపడుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో కొందరు వ్యాపారులు పాలల్లో చిక్కదనం రావడం కోసం అందులో డిటర్జెంట్ లాంటి పదార్థాలను కలుపుతున్నారు. ఈ పాలు సేవించిన వారు తీవ్ర అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారు. అందుకే పాలల్లో డిటర్జెంట్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఇంట్లోనే ఎలా టెస్ట్ చేయాలో ఫుడ్ సేఫ్టీ అండ్ స్టాండర్డ్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా (ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ) తెలిపింది. ఈ మేరకు ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఒక వీడియో పోస్ట్ చేసింది. వినియోగదారులు నాణ్యమైన, చిక్కటి పాలు తాగాలని భావిస్తుంటారు. అయితే, ప్రస్తుత కల్తీ కాలంలో కొందరు వ్యాపారస్థులు వినియోగదారుల అభిరుచి మేరకు పాలను కల్తీ చేసి విక్రయిస్తున్నారు. రంగు, రుచి, చిక్కదనం కోసం ప్రమాదకరమైన కెమికల్స్ కలిపి పాలను కల్తీ చేస్తున్నారు. దాదాపు వ్యాపారులు పాలలో చిక్కదనం పెంచడానికి డిటర్జెంట్ మిక్స్ చేస్తుంటారు. అది తెలియని వినియోగదారులు ఆ పాలను తాగి రోగాల బారిన పడుతుంటారు. మరి మనం తాగే పాలు స్వచ్ఛమైనవేనా? ఆ పాలలో డిటర్జెంట్ ఏమైనా కలిపారా? అనేది ఈజీగా, మన ఇంట్లోనే తెలుసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. అదెలాగో ఇక్కడ చూద్దాం.. మొదట పరీక్షించాలనుకుంటున్న పాల నుంచి 5-10 ఎమ్ఎల్ వరకు శాంపిల్ తీసుకోండి. పాలను ఒక గ్లాస్లో పోయండి. తరువాత గ్లాస్ను వేగంగా షేక్ చేయండి. షేక్ చేసిన తరువాత పాలల్లో ఎలాంటి బబుల్స్ (బుడగలు) ఏర్పడకపోతే ఆ పాలు డిటర్జెంట్ లేని స్వచ్ఛమైన పాలు. అదే బబుల్స్ ఉంటే పాలల్లో డిజర్జెంట్ కలిసిందని అర్థం.

కల్తీ పాలను అరికట్టేదెలా?

ఇలా కల్తీ జరిగిన పాలను అరికట్టడానికి ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ పలు సూచనలు చేసింది. అవి.. నియమ నిబంధనలను ఎల్లవేళలా పాటించే పేరు పొందిన బ్రాండ్ల నుంచే పాలను కొనాలి. పాల ప్యాకెట్ కొనుగోలు చేసిన వెంటనే, దానిపైన సేఫ్టీ లోగోలను పరిశీలించాలి. సీల్ సరిగానే ఉందా.. లీకేజీ అవుతుందా.. అనేవి పరీక్షించాలి. పాలలోని ఇన్గ్రిడియెంట్స్ను చెక్ చేసుకోవాలి. ప్యాకెట్ మీద ఎఫ్ఎస్ఎస్ఏఐ 'ట్రస్ట్ మార్క్' ఉందో లేదో గమనించాలి.

వర్షాకాలంలో తడినేలలపై జారి పడడం సహజం..

- **ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే సేఫ్గా ఉండవచ్చు..**

వర్షాకాలంలో తడి నేలలు, జారే రోడ్లు, గుంతలు, అసమానమైన ఉపరితలాల కారణంగా జారిపడి గాయపడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా కాలు మెలిక పడటం లేదా చీలమండ తిరగడం సాధారణంగా కనిపించినప్పటికీ, దాన్ని చిన్న గాయంగా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. కొన్నిసార్లు ఇలాంటి గాయం చీలమండను పట్టి ఉంచే లిగమెంట్లకు నష్టం కలిగించడంతోపాటు ఎముక విరిగేందుకు కూడా కారణమవుతుంది. నొప్పి, వాపు కొనసాగుతున్నప్పటికీ సాధారణ పనులు చేసుకోవడం వల్ల గాయం మరింత తీవ్రం అవుతుంది. అందుకే గాయం తీవ్రతను గుర్తించి, అవసరమైన సమయంలో వైద్య సహాయం తీసుకోవడం పూర్తిస్థాయి కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. చీలమండలోని లిగమెంట్లు ఎక్కువగా సాగిపోవడం లేదా చిట్లిపోవడం వల్ల సాధారణంగా స్ప్రెయిన్ ఏర్పడుతుంది. కాలు అకస్మాత్తుగా మెలిక తిరగడం, పడిపోవడం లేదా పాదం ఒకవైపు తిరగడం వంటి సందర్భాల్లో ఇది సంభవిస్తుంది. ఈ గాయం స్వల్పంగా లిగమెంట్ సాగిపోవడం నుంచి పూర్తిగా చిట్లిపోవడం వరకు వివిధ స్థాయుల్లో ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే బలమైన దెబ్బ లేదా పడిపోవడం వల్ల చీలమండ ఎముక విరిగే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. తీవ్రమైన నొప్పి, అధిక వాపు లేదా గాయపడిన కాలిపై బరువు వేయలేకపోవడం వంటి లక్షణాలను కేవలం సాధారణ మెలికగా భావించకూడదు.

ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..

చీలమండ స్ప్రెయిన్, ఫ్రాక్చర్ రెండింటిలోనూ నొప్పి, వాపు, నడవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల వైద్య పరీక్ష లేకుండా ఈ రెండింటి మధ్య తేడాను కచ్చితంగా గుర్తించడం కష్టం. తీవ్రమైన నొప్పి, ఎక్కువగా వాపు రావడం, చీలమండ ఆకారం మారడం, ఎముకపై తాకినప్పుడు తీవ్రంగా నొప్పి రావడం లేదా కాలిపై బరువు వేయలేకపోవడం వంటి వాటిని చూసి చాలా మంది ఫ్రాక్చర్ గా అనుమానిస్తారు. చీలమండ బయటివైపు ఉండే లిగమెంట్లు కూడా గాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా యాంటీరియర్ టాలోఫైబ్యులర్ లిగమెంట్ (ఏటీఎఫ్ఎల్), కాల్కేనియోఫైబ్యులర్ లిగమెంట్ (సీఎఫ్ఎల్) దెబ్బతినే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి లిగమెంట్ గాయాలు ఎక్స్రేలో తప్పనిసరిగా కనిపించవు. కాబట్టి ఎక్స్రే సాధారణంగా వచ్చినంత మాత్రాన తీవ్రమైన లిగమెంట్ గాయం లేదని భావించకూడదు. చీలమండకు స్వల్ప గాయం అయినప్పుడు మరింత ఒత్తిడి పడకుండా దానికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. నొప్పిని పెంచే పనులకు కొంతకాలం దూరంగా ఉండాలి. వస్త్రంలో చుట్టిన చల్లని ప్యాక్ను కొద్దిసేపు ఉంచడం, గాయపడిన కాలును పైకి ఎత్తి ఉంచడం ద్వారా వాపును తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే మంచును నేరుగా చర్మంపై పెట్టకూడదు. గాయం జరిగిన వెంటనే, ముఖ్యంగా నొప్పి లేదా వాపు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బలంగా మసాజ్ చేయడం లేదా కాలును బలవంతంగా స్ట్రెచ్ చేయడం నివారించాలి.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యులను సంప్రదించాలి..

నొప్పి తీవ్రంగా ఉండటం, వాపు ఎక్కువగా ఉండటం, కాలిపై బరువు వేయలేకపోవడం, చీలమండ ఆకారం మారడం, తిమ్మిరి రావడం లేదా లక్షణాలు తగ్గకుండా కొనసాగడం వంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎముక విరగకపోయినా తీవ్రమైన లిగమెంట్ గాయం ఉంటే సరైన సపోర్ట్, చికిత్స, వ్యాయామాలు అవసరమవుతాయి. ముఖ్యంగా చీలమండ బయటివైపు నొప్పి లేదా వాపు కొనసాగుతున్నప్పుడు ఏటీఎఫ్ఎల్ లేదా సీఎఫ్ఎల్ వంటి లిగమెంట్ గాయాలను పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. వైద్య పరీక్ష ఆధారంగా అవసరమైతే ఎంఆర్ఐ ద్వారా లిగమెంట్, ఇతర సాఫ్ట్ టిష్యూ గాయాల తీవ్రతను అంచనా వేయవచ్చు. చీలమండ మెలిక పడిన తర్వాత నడవగలమా లేదా అనేది గాయం తీవ్రతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. స్వల్ప స్ప్రెయిన్ ఉన్నవారు కొంత అసౌకర్యంతో నడవగలిగే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే తీవ్రమైన గాయాల్లో తాత్కాలికంగా సపోర్ట్ తీసుకోవడం లేదా కాలిపై బరువు తగ్గించడం అవసరం అవుతుంది. గణనీయమైన నొప్పి ఉన్నప్పటికీ బలవంతంగా నడవకూడదు. నడవడంలో ఇబ్బంది కొనసాగితే లేదా లక్షణాలు మరింత పెరిగితే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. చీలమండ స్ప్రెయిన్ సరైన సంరక్షణతో క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. అయితే నొప్పి, వాపు పూర్తిగా తగ్గకముందే క్రీడలు, వ్యాయామాలు లేదా ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన పనులను ప్రారంభిస్తే మళ్లీ గాయపడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ప్రారంభ దశలో నొప్పి, వాపు తగ్గిన తర్వాత చీలమండ కదలిక, కండరాల బలం, సమతుల్యత, స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరిచే వ్యాయామాలు పునరావాసంలో భాగంగా ఉంటాయి. పదేపదే చీలమండ మెలికలు పడే వారికి ఈ పునరావాసం మరింత ముఖ్యమైనది.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

వర్షాకాలంలో చీలమండ గాయాలను నివారించేందుకు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. తడి నేలపై మంచి పట్టును ఇచ్చే పాదరక్షలను ధరించాలి. జారే లేదా అసమానమైన ప్రదేశాల్లో నెమ్మదిగా నడవాలి. తడి మెట్లు, రోడ్లపై తొందరపడకూడదు. అందుబాటులో ఉన్న చోట హ్యాండ్రైల్స్ను ఉపయోగించాలి. ఇంట్లో నేల తడిగా లేకుండా చూసుకోవడంతో పాటు అడ్డంకులు లేకుండా ఉంచాలి. గుంతలు, అసమానమైన రోడ్లపై ప్రత్యేక జాగ్రత్త వహించాలి. నేల పరిస్థితి స్పష్టంగా కనిపించని నీటితో నిండిన ప్రాంతాల్లో నడవకుండా ఉండటం మంచిది. వర్షాకాలంలో జారిపడి చీలమండ మెలిక పడినప్పుడు దాన్ని ఎప్పుడూ చిన్న గాయంగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. స్ప్రెయిన్, లిగమెంట్ గాయం, ఫ్రాక్చర్ మూడింటిలోనూ నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా కాలిపై బరువు వేయలేకపోవడం, తీవ్రమైన నొప్పి, అధిక వాపు లేదా చీలమండ ఆకారంలో మార్పు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి. సరైన సమయంలో గాయాన్ని అంచనా వేసి, తగిన విశ్రాంతి, పునరావాసం తీసుకోవడం ద్వారా సమస్యలను తగ్గించి పూర్తిగా కోలుకునే అవకాశాలను మెరుగుపరచుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

సాయంత్రం సమయంలో స్నాక్స్ తినాలని ఉంటే..

ఈ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను ఎంచుకోండి..

సాయంత్రం 5 గంటల సమయంలో ఆకలి వేయగానే చాలామంది వెంటనే ప్యాకెట్ స్నాక్స్, బిస్కెట్లు లేదా ఇతర ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాల వైపు మొగ్గుచూపుతుంటారు. అయితే ఆకలిని తీర్చుకోవడానికి తప్పనిసరిగా ప్యాకెట్ ఫుడ్నే ఆశ్రయించాల్సిన అవసరం లేదు. మన ఇంటి వంటగదిలోనే ప్రోటీన్, ఫైబర్తో పాటు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించే ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ ఉన్నాయి. వీటిని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేయించిన శనగలు (భునా చనా) సాయంత్రం ఆకలి తీర్చుకోవడానికి మంచి ఎంపిక. ఇవి కరకరలాడుతూ ఉండడమే కాకుండా ప్రోటీన్, ఫైబర్కు మంచి వనరు. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. ఆఫీసులో లేదా ఇంట్లో చిన్న మొత్తంలో గాలి చొరబడని డబ్బాలో పెట్టుకుని తినవచ్చు. రుచికి కొద్దిగా నల్ల ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్ర పొడి లేదా కారం కలుపుకోవచ్చు. అయితే పెద్ద ప్యాకెట్ నుంచి నేరుగా తినకుండా, ముందుగానే చిన్న పరిమాణంలో తీసుకోవడం మంచిది.

మఖనా, పల్లీల చాట్..

మఖానా, పల్లీలతో తయారు చేసే చాట్ కూడా సాయంత్రం వేళకు రుచికరమైన, పోషకమైన స్నాక్గా ఉపయోగపడుతుంది. ప్యాకెట్లో దొరికే ఎక్కువ ఉప్పు కలిగిన స్నాక్స్కు బదులుగా వేయించిన మఖానాను తీసుకోవచ్చు. వేరుశనగలు ఇందులో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. వేయించిన మఖానా, వేరుశనగలను కొద్దిగా నెయ్యి, అవసరమైన మసాలాలతో కలిపి సులభంగా చాట్లా తయారు చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ కాంబినేషన్ను ఎక్కువగా తినే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి పరిమాణంపై నియంత్రణ అవసరం. ఒక గుప్పెడు సరిపోతుంది. ఆకలి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పనీర్ ముక్కలు కూడా సులభమైన ప్రోటీన్ రిచ్ స్నాక్గా ఉపయోగపడతాయి. పనీర్ను నేరుగా తినవచ్చు లేదా తవాపై స్వల్పంగా వేడి చేసి, కొద్దిగా మసాలా కలుపుకోవచ్చు. ఇందులోని ప్రోటీన్ కడుపు నిండిన అనుభూతిని పెంచడంలో సహాయపడటంతో పాటు భోజనాల మధ్య వచ్చే చిరుతిండి కోరికలను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మొలకెత్తిన పెసలు కూడా పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే మరో మంచి ఎంపిక. వీటిలో ప్రోటీన్, ఫైబర్తో పాటు పలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఉడికించిన పెసర మొలకలకు టమాటా, ఉల్లిపాయ, నిమ్మరసం, చాట్ మసాలా కలిపి త్వరగా చాట్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది తేలికగా, రుచికరంగా ఉండటంతో పాటు సాయంత్రం ఆకలిని తీర్చే పోషకమైన స్నాక్గా ఉపయోగపడుతుంది. రుచికరమైన భోజనం ప్లాన్ చేయి

సత్తు పానీయం..

వేయించిన శనగపిండితో తయారయ్యే సత్తు పానీయం కూడా సాయంత్రం వేళకు మంచి ప్రత్యామ్నాయం. చల్లటి నీటిలో సత్తు, నిమ్మరసం, జీలకర్ర కలిపి సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది ప్రోటీన్, ఫైబర్ను అందించడంతో పాటు చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ప్యాకెట్ పానీయాలకు బదులుగా మరింత పోషకమైన ఎంపికగా నిలుస్తుంది. కాబట్టి సాయంత్రం 5 గంటల సమయంలో ఆకలి వేసినప్పుడు వెంటనే ప్యాకెట్ స్నాక్స్ వైపు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు. భునా చనా, మఖానా-వేరుశనగ చాట్, పనీర్, మొలకలు, సత్తు వంటి మన దేశీయ ఆహార పదార్థాలతోనే రుచికరమైన, కడుపు నింపే, పోషకమైన సాయంత్రం స్నాక్స్ను సులభంగా సిద్ధం చేసుకోవచ్చు.

ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేసే పైనాపిల్.. భోజనం తరువాత తినాల్సిందే..

భోజనం తర్వాత పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియకు కొంత మేలు జరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణుల పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ ప్రోటీన్లను చిన్న భాగాలుగా విడగొట్టడంలో సహాయపడుతుంది. అందుకే ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పైనాపిల్లో ఉండే బ్రోమెలైన్ ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడే ఎంజైమ్ల సమూహానికి చెందినది. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, పప్పులు వంటి ఆహారాల్లో ఉండే సంక్లిష్ట ప్రోటీన్లను జీర్ణక్రియ సమయంలో చిన్న పెప్టైడ్లు, అమైనో ఆమ్లాలుగా విడగొట్టడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇవి శరీరం సులభంగా గ్రహించగలిగే రూపాలేనని వారు చెబుతున్నారు.

ఈ ఎంజైమ్ వల్లే..

పైనాపిల్లో బ్రోమెలైన్ పండు భాగంలోనే కాకుండా దాని కాడలో కూడా ఉంటుంది. ఈ ఎంజైమ్ కారణంగానే పైనాపిల్ను జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పండుగా పరిగణిస్తారు. అయితే పైనాపిల్ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ పూర్తిగా దాని మీదే ఆధారపడదు. జీర్ణాశయంలో విడుదలయ్యే ఆమ్లాలు, సహజ జీర్ణ ఎంజైమ్లతో కలిసి ఇది జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. భోజనం తర్వాత పైనాపిల్ తినడం వల్ల పెద్ద మొత్తంలో ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు కలిగే కడుపు భారాన్ని కొంత తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉన్న భోజనం తర్వాత ఇందులోని బ్రోమెలైన్ ప్రోటీన్ల విచ్ఛిన్న ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయి. అయితే దీనిపై వ్యక్తుల శరీర స్పందన, తీసుకునే పరిమాణం ఆధారంగా ప్రభావం మారే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్లో బ్రోమెలైన్తో పాటు పీచు పదార్థం, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి పైనాపిల్ను పోషకాలు కలిగిన పండుగా మారుస్తాయి. కాబట్టి సమతుల ఆహారంలో భాగంగా పరిమిత మోతాదులో పైనాపిల్ను తీసుకోవడం వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పేగుల ఆరోగ్యానికి..

పైనాపిల్లోని పీచు పదార్థం పేగుల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది సాధారణంగా పేగు కదలికలు సక్రమంగా ఉండేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగడానికి సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పైనాపిల్లో విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి అవసరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తుంది. పైనాపిల్లోని ఇతర మొక్కల సమ్మేళనాలు కూడా దాని పోషక విలువలకు దోహదం చేస్తాయి. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐసీఎంఆర్), నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకారం 100 గ్రాముల పైనాపిల్లో సుమారు 48 కిలోకేలరీల శక్తి, 86 గ్రాముల తేమ, 0.5 గ్రాముల ప్రోటీన్, 0.1 గ్రాముల కొవ్వు, 11-12 గ్రాముల కార్బొహైడ్రేట్లు, 1.4 గ్రాముల పీచు పదార్థం ఉంటాయి.

మెట్టుగూడ డివిజన్‌లో కాంగ్రెస్ 1000 రోజుల పాలన సంబరాలు

- ర్యాల రాజేందర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా వేడుకలు

సికింద్రాబాద్, సెప్టెంబర్ 06 (మెట్రోఉదయం)
ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజాపాలనలో 1000 రోజులు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, టీపీసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, సికింద్రాబాద్ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి, కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే అదం సంతోష్ కుమార్ ఆదేశాల మేరకు సికింద్రాబాద్ డీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ ర్యాల రాజేందర్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో మెట్టుగూడ డివిజన్‌లో ఘనంగా సంబరాలు నిర్వహించారు. మెట్టుగూడ చౌరస్తాలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా అదం సంతోష్ కుమార్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం నాయకులు, కార్యకర్తలకు మిఠాయిలు పంపిణీ చేసి, టపాసులు కాల్చి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 1000 రోజుల ప్రజాపాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఉత్సాహంగా సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ ముందుకు సాగుతోందన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీల అమలుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రతి ఇంటికీ చేరేలా పార్టీ శ్రేణులు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ డివిజన్ అధ్యక్షుడు బెన్న, సీనియర్ నాయకులు జలందర్ రెడ్డి, గుంటి కృష్ణ, రఘుపతి రెడ్డి, ధీర్ సింగ్, నర్సింహ నాయక్, ప్రభాకర్, జాక్, శ్రీనివాస్, నర్సింగ్, జిత్తు, లక్ష్మీనారాయణ, లింగం, పొట్టి శ్రీను, కంటయ్య, అంజయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే మహిళా నాయకురాళ్లు రమణి, భారతి, ఎలిజబెత్, రూత్ క్లారి, సుజాత, నిర్మల, కస్తూరి, సంతోషి తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

వనమంతా జనం..... వన దుర్గమ్మకు నీరాజనం

- వన దుర్గమ్మను దర్శించి తరించిన భక్తజనం..
- తీరొక్క మొక్కులు చెల్లించుకున్న భక్తులు
- మంజీరాలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి అమ్మ దర్శనానికి బారులు తీరిన భక్తులు
- వన దుర్గమ్మ నామస్మరణతో మార్మోగిన ఏడుపాయల క్షేత్రం

పాపన్నపేట, సెప్టెంబర్ 6
ఎటు చూసినా జనమే జనం.. అందరిలో భక్తి భావం.. ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం ఆలయం చుట్టూ పచ్చని చెట్లు గల గల పారే గంగమ్మ పరవళ్ళు.. ప్రకృతి ఒడిలో సేద తీరుతున్నామనిపించే వాతావరణం.. ఇది ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన పాపన్నపేట మండలం ఏడుపాయల వనదుర్గామాత క్షేత్రం ఆదివారం వారాంతపు సెలవు రోజు కావడంతో ఏడుపాయల భక్తులతో జనసంద్రమైంది. ఆలయ పరిసరాలు భక్తులతో కిక్కిరిసాయి. ఆలయ అర్చకులు వేకువ జామునే అమ్మవారికి అభిషేకం, అర్చనలు నిర్వహించి వివిధ రకాల పుష్పాలతో అందంగా అలంకరించి భక్తులకు వన దుర్గమ్మ దర్శనం కల్పించారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాలతో పాటు పొరుగు జిల్లాలు, జంట నగరాల నుంచి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో అమ్మ దర్శనానికి తరలివచ్చారు. చెక్ డ్యాం, అమ్మవారి ప్రధాన ఆలయం ముందున్న మంజీరా నది పాయలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి వన దుర్గాదేవి దర్శనానికి భక్తులు బారులు తీరారు. పలువురు భక్తులు అమ్మవారికి డప్పు చప్పుల మధ్య బోనాలు, ఓడిబియ్యం సమర్పించారు మరికొందరు భక్తులు తలానీలాలు సమర్పించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. భక్తుల జయ జయ ధ్వానాల మధ్య ఏడుపాయల వనదుర్గాదేవి క్షేత్రం హోరెత్తింది. చల్లంగా చూడమ్మా.. వన దుర్గమ్మ తల్లి అంటూ భక్తులు అమ్మవారిని వేడుకున్నారు. ఆలయ అర్చకులు పూజలు చేపట్టి భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఆలయ సిబ్బంది భక్తులకు తగు ఏర్పాటు చేశారు.

లారీ ఢీకొని వస్త్ర వ్యాపారి మృతి

చిట్యాల,నల్లగొండ: సెప్టెంబర్ 06(మెట్రో ఉదయం):
చిట్యాల పట్టణంలో ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో వస్త్ర వ్యాపారి బండారు జనార్ధన్ (67) మృతి చెందారు. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. చిట్యాల పట్టణంలోని హరికృష్ణ వస్త్రాలయం యజమాని బండారు జనార్ధన్ సంతోష్‌నగర్‌లోని తన నివాసం నుంచి స్కూటర్‌పై సౌత్ చిట్యాల సర్వీస్ రోడ్డులో ప్రయాణిస్తున్నారు. కెనరా బ్యాంకు సమీపంలోకి చేరుకోగానే వెనుక నుంచి వచ్చిన లారీ ఆయన స్కూటర్‌ను ఢీకొట్టింది. ప్రమాదం ధాటికి స్కూటర్ రోడ్డుపక్కకు పడిపోగా, జనార్ధన్ రోడ్డుపై పడిపోయారు. ఆయనపై నుంచి లారీ వెళ్లడంతో తీవ్రంగా గాయపడి అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. ఘటనతో కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్థానికులు తీవ్ర విషాదంలో మునిగిపోయారు.

ఫ్లైఓవర్ పనుల జాప్యంపై విమర్శలు

చిట్యాల పట్టణంలో ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులు నత్తనడకన సాగుతుండటంతో భారీ వాహనాలు సర్వీస్ రోడ్డుపై నుంచి రాకపోకలు సాగిస్తున్నాయని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. అదే మార్గంలో పట్టణ ప్రజలు కూడా ప్రయాణించాల్సి రావడంతో తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసి ట్రాఫిక్ సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని కోరుతున్నారు. జనార్ధన్ మృతి పట్ల సీపీఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు జిట్ట నగేష్ సంతాపం తెలిపారు. చిట్యాల పట్టణంలో ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులు నత్తనడకన సాగుతుండటమే సర్వీస్ రోడ్డులో ప్రమాదానికి కారణమైందని వీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుడు భూపాల్ శివశంకర్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం, అధికారులు స్పందించి రోడ్డు విస్తరణ, ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులను వెంటనే పూర్తి చేసి పట్టణంలో నెలకొన్న ట్రాఫిక్ సమస్యను పరిష్కరించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

అసెంబ్లీకి రాని కేసీఆర్

తక్షణమే రాజీనామా చేయాలి ఎమ్మెల్యే పాయం

మణుగూరు, సెప్టెంబర్ 6 ఉదయం న్యూస్
ప్రతిపక్ష నేతగా అసెంబ్లీకి హాజరై ప్రజా సమస్యలను ప్రస్తావించకుండా ఫామ్‌హౌస్‌కే పరిమితమైన మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని పినపాక ఎమ్మెల్యే లిపాయం వెంకటేశ్వర్లులి డిమాండ్ చేశారు. కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి వచ్చి ప్రజల సమస్యలపై ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించాలని, ప్రజలు అప్పగించిన బాధ్యతను నిర్వర్తించలేని పరిస్థితిలో ప్రతిపక్ష నేత పదవిలో కొనసాగడం సమంజసం కాదని అన్నారు. కేసీఆర్ వైఖరిని నిరసిస్తూ ఆదివారం మణుగూరులో ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. లిక్యాంప్ కార్యాలయం నుంచి అంబేద్కర్ సెంటర్ వరకులి నాయకులు, కార్యకర్తలు ర్యాలీగా తరలివచ్చారు.
అనంతరం లిమణుగూరు అంబేద్కర్ సెంటర్‌లో ప్రధాన రహదారిపై రాస్తారోకోలి నిర్వహించి కేసీఆర్ తీరుపై నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు మాట్లాడుతూ.. ప్రజలు ఇచ్చిన పదవి ఫామ్‌హౌస్‌లో కూర్చోవడానికి కాదని అన్నారు. ప్రతిపక్ష నేతగా అసెంబ్లీకి హాజరై ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను సభలో ప్రస్తావించి, ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయాల్సిన బాధ్యత కేసీఆర్‌పై ఉందన్నారు. "అసెంబ్లీకి రాకుండా ప్రజల గొంతుక ఎలా అవుతారు?"లి అని ఎమ్మెల్యే ప్రశ్నించారు. ప్రజా సమస్యలపై సభలో నిలబడి మాట్లాడకుండా బయట నుంచి రాజకీయ విమర్శలు చేయడం ఏ రకమైన ప్రజాస్వామ్యమని ప్రశ్నించారు. పదేళ్లు అధికారంలో ఉన్న సమయంలో ప్రజల సమస్యలు గుర్తొచ్చాయని, ఇప్పుడు ప్రతిపక్షంలోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రజలకు దూరంగా ఉండటం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. ప్రతిపక్ష నేత పదవి అలంకారప్రాయం కాదని, ప్రజల తరఫున ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించేందుకు, వారి సమస్యలను సభ దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు రాజ్యాంగబద్ధంగా లభించిన బాధ్యత అని పాయం వెంకటేశ్వర్లు పేర్కొన్నారు. ఫామ్‌హౌస్ రాజకీయాలతో ప్రజల సమస్యలు పరిష్కారం కావని, ప్రజల మధ్యకు వచ్చి వారి కష్టాలను తెలుసుకుని వాటిని అసెంబ్లీలో ప్రస్తావించాలని సూచించారు. "ప్రజలు మీకు ఓటు వేసింది ఫామ్‌హౌస్‌లో ఉండటానికి కాదు.. అసెంబ్లీకి వచ్చి ప్రజల గొంతుకగా నిలబడటానికి"లి అని ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు అన్నారు. ప్రతిపక్ష నేతగా తన బాధ్యతను నిర్వర్తించకుండా ప్రజల సమస్యలపై మాట్లాడే నైతిక హక్కు గురించి ఇతరులకు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. టీఆర్ఎస్ నాయకులు తమకు ప్రతిపక్ష పాఠాలు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని, ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రతిపక్షం అంటే అసెంబ్లీలో ఉండి ప్రజల సమస్యలపై ప్రశ్నించడం, ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయడం అని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలు ఇచ్చిన తీర్పును కేసీఆర్ గౌరవించి ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలని, ప్రజల మధ్యకు వచ్చి పనిచేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

భారీగా పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు

ఈ ర్యాలీ, రాస్తారోకో కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లుతో పాటు లిస్థానిక సర్పంచులు, ఉపసర్పంచులు, మండల అధ్యక్షులు, మండల కార్యదర్శులు, టౌన్ అధ్యక్షులు, యూత్ అధ్యక్షులు, మహిళా నాయకులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలులి పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అంబేద్కర్ సెంటర్‌లో రాస్తారోకో సందర్భంగా కేసీఆర్ అసెంబ్లీకి హాజరై ప్రతిపక్ష నేతగా తన బాధ్యతలను నిర్వర్తించాలని నినాదాలు చేశారు. ప్రజలు ఎన్నుకున్న నాయకుడు ప్రజలకు, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు జవాబుదారీగా ఉండాలని, బాధ్యతలు నిర్వర్తించలేని పక్షంలో పదవికి రాజీనామా చేయాలని పినపాక MLA పాయం వెంకటేశ్వర్లు డిమాండ్ చేశారు.

అశ్వాపురం రైతుల చిరకాల ఆకాంక్ష సాకారం...

- తుమ్మల చెరువు రైతుల సాగునీటి కల నెరవేరే దిశగా కీలక అడుగు

అశ్వాపురం, సెప్టెంబర్ 6 ఉదయం న్యూస్ :- (పినపాక నియోజకవర్గం ప్రతినిధి రావులపల్లి నరసింహారావు)
తుమ్మల చెరువు రైతుల చిరకాల సాగునీటి కల సాకారం దిశగా మరో కీలక ముందడుగు పడింది. పినపాక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు ప్రత్యేక చొరవ, కృషితో చేపట్టిన మారెళ్లపాడు లెఫ్ట్ కెనాల్ ట్రయల్ రన్ విజయవంతమైంది. దీంతో తుమ్మల చెరువు ఆయకట్టు రైతుల్లో ఆనందోత్సాహాలు వెల్లివిరిశాయి. గోదావరి జలాలను తుమ్మల చెరువుకు తరలించి రైతులకు సాగునీరు అందించాలన్నది ఈ ప్రాంత రైతుల ఏళ్ల తరబడి ఉన్న చిరకాల కోరిక. ఈ కోరికను నెరవేర్చేందుకు ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు నిరంతరం కృషి చేస్తూ, అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ ముందుకు తీసుకెళ్లారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం మారెళ్లపాడు లెఫ్ట్ కెనాల్‌కు ట్రయల్ రన్ నిర్వహించగా, ట్రయల్ రన్ విజయవంతం కావడంతో రైతుల ఆనందానికి అవధులు లేకుండా పోయాయి. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అధికారులు, రైతులు ఈ విజయాన్ని పండుగ వాతావరణంలో జరుపుకున్నారు. ట్రయల్ రన్ విజయవంతం

కావడంతో ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు, అధికారులు, సిబ్బందికి రైతులు స్వీట్లు పంచి తమ సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా సాగునీటి కోసం ఎదురుచూస్తున్న తమకు ఈ రోజు ఎంతో సంతోషకరమైన రోజని రైతులు పేర్కొన్నారు. "గోదావరి జలాలు మా పొలాలకు చేరి పచ్చని పంటలు పండితే అంతకంటే ఆనందం మరొకటి ఉండదు. మా చిరకాల కోరిక నెరవేరే దిశగా ట్రయల్ రన్ సక్సెస్ కావడం రైతులందరికీ పండుగ రోజు" అంటూ రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. మారెళ్లపాడు లెఫ్ట్ కెనాల్ ద్వారా గోదావరి జలాలు తుమ్మల చెరువుకు చేరడంతో ఆయకట్టు పరిధిలోని రైతులకు సాగునీటి కష్టాలు గణనీయంగా తగ్గనున్నాయి. సాగు విస్తీర్ణం పెరగడంతో పాటు, పంటలకు భరోసా లభిస్తుందని రైతులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రైతుల చిరకాల ఆకాంక్షకు తొలి ఫలితం... మారెళ్లపాడు లెఫ్ట్ కెనాల్ ట్రయల్ రన్ సక్సెస్... తుమ్మల చెరువు రైతుల ముఖాల్లో ఆనందం... ఇది నిజంగా రైతుల పండుగే.

ఆర్కా గ్లోబల్ ఇంటర్నేషనల్ పాఠశాలలో

ఘనంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం

- ఉపాధ్యాయులు దేశ భవిష్యత్తుకు పునాదులు....
- పాఠశాల ఎం.డి మాగంటి సరస్వతి

మేడిపల్లి సెప్టెంబర్ 6(మెట్రో ఉదయం)
ఉప్పల్ ఆర్కా గ్లోబల్ ఇంటర్నేషనల్ పాఠశాల ప్రాంగణంలో ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు విద్యార్థుల ఉత్సాహంతో కన్నులపండుగగా జరిగాయి.భావి భారత పౌరులను తీర్చిదిద్దే గురువులు సంతోష పడేవిధంగా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించి తమ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. ఉపాధ్యాయుల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఎం.డి మాగంటి సరస్వతి పాల్గొన్నారు.
ఈ సందర్భంగా మాగంటి సరస్వతి మాట్లాడుతూ "ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు దేశ భవిష్యత్తుకు పునాదులు. విద్యార్థులను మార్గ నిర్దేశం చేస్తూ మంచిదారిలో నడవడానికి కారకులు.ఎంతో శ్రమకోర్చి విద్యను అందిస్తూ విద్యార్థులకు మంచి భవిష్యత్తును ఇస్తారని అన్నారు. సమాజాన్ని దిశా నిర్దేశం చేయగలిగే సామర్థ్యం ఉపాధ్యాయులకు

మాత్రమే ఉంటుంది.వారి నిరంతర శ్రమ విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకి పునాదులు అని పాఠశాల చైర్ పర్సన్ మాగంటి నరసింహమూర్తి పేర్కొన్నారు. పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ పన్నూరు ప్రభాకర్ భవద్గీతలోని శ్లోకంతో మొదలుపెట్టి పాఠశాల విద్యాపరమైన అంశాలలో భాగంగా సెవెన్ పిల్లర్స్ అనే కాన్సెప్ట్ తో విద్యాపరమైన అంశాల మీద అందరూ ఆలోచింపజేసేలాగ చేసిన ప్రసంగం సభికులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. అనంతరం పాఠశాలలో 10 సంవత్సరాల సర్వీస్ పూర్తి చేసుకున్న వారికి ప్రత్యేకమైన మెమొంటోస్ తో సత్కరించారు.ఆ సమయంలో భావోద్వేగానికి గురైన తెలుగు ఉపాధ్యాయులు జి.వి.మురళీకృష్ణ మాట్లాడుతూ పాఠశాలలో చేరిన నాలుగు సంవత్సరాలకు కోవిడ్ రావడం జరిగింది.ఆ సమయంలో పాఠశాల యాజమాన్యం ఉపాధ్యాయులను కాపాడుకున్న విధానం ఎంతగానో నచ్చింది అందుకోసం ఇలాంటి మంచి యాజమాన్యం కలిగిన పాఠశాలలో ఎలాగైనా పది సంవత్సరాలు పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను అని అన్నారు. ఈ విధమైన సత్కారం మాకు ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగించిందని గణితం శాస్త్ర ఉపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. పాఠశాల హెడ్ ఆయెష, సీనియర్ కోఆర్డినేటర్ విజయ్, ఇతర కోఆర్డినేటర్స్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

అర్హులైన స్థానికులకే డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్లు

- తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ హామీ
- బండ మైసమ్మ నగర్‌లో కాలనీ సమస్యలపై ఆరా
- విద్యుత్ మీటర్ల సమస్య పరిష్కారానికి అధికారులకు ఆదేశం

సికింద్రాబాద్, సెప్టెంబర్ 06 (మెట్రో ఉదయం)
అర్హులైన స్థానికులకు మాత్రమే డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్లను కేటాయించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని మాజీ మంత్రి, సనత్‌నగర్ ఎమ్మెల్యే తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ హామీ ఇచ్చారు. శనివారం బన్సీలాల్‌పేటలోని బండ మైసమ్మ నగర్ డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల కాలనీలో ఆయన పర్యటించి కాలనీ వాసుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కాలనీలో కొందరికి విద్యుత్ మీటర్లు ఏర్పాటు కాలేదని ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకురాగా.. వెంటనే అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని విద్యుత్ అధికారులను ఆదేశించారు. మరికొందరు తమకు ఇళ్లు కేటాయించలేదని ఆయనకు విన్నవించారు. దీనిపై స్పందించిన తలసాని.. ఇంకా కొన్ని ఇళ్లను కేటాయించాల్సి ఉందని, వాటిని అర్హులైన వారికి అందించాలని కలెక్టర్‌కు లేఖ రాసినట్లు తెలిపారు. అర్హులకు త్వరితగతిన ఇళ్లు కేటాయించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. షాపుల అద్దెతో కాలనీ నిర్వహణ కాలనీలో షాపులను తమకు తెలియకుండానే వేలం వేశారని కొందరు కాలనీ వాసులు ఎమ్మెల్యేకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై తలసాని స్పందిస్తూ.. కాలనీ నిర్వహణకు అవసరమైన ఖర్చులను షాపుల ద్వారా వచ్చే అద్దెతో భరించాలనే ఉద్దేశంతోనే వాటిని నిర్మించినట్లు వివరించారు. ఈ అంశంపై త్వరలో సంబంధిత అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించి తగిన నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో కవాడిగూడ డీసీ పుష్పలత, ఎలక్ట్రికల్ ఏడీఈ దుర్గాప్రసాద్, హార్టికల్చర్ అధికారి సత్యనారాయణతో పాటు బీఆర్ఎస్ నాయకులు లక్ష్మీపతి, ప్రేమ్, కుమార్ యాదవ్, ఫహీం, రంజిత్, అబ్బాస్, వినయ్, సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అసెంబ్లీలో బయట ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తాం: తలసాని

ప్రజలను మోసం చేసిన ప్రభుత్వం హామీలు అమలు చేయకుండా కాంగ్రెస్ మోసం

సికింద్రాబాద్: ఎన్నికల ముందు అనేక హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం.. వాటిని అమలు చేయకుండా అన్ని వర్గాల ప్రజలను మోసం చేసిందని మాజీ మంత్రి, సనత్‌నగర్ ఎమ్మెల్యే తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వెయ్యి రోజుల పాలనలో జరిగిన మోసాలను నిరసిస్తూ శనివారం బన్సీలాల్‌పేటలోని జబ్బార్ కాంప్లెక్స్ వద్ద బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ధర్నాలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తలసాని మాట్లాడుతూ.. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేసే వరకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజల పక్షాన పోరాడుతుందని అన్నారు. అసెంబ్లీలోనూ, బయటా ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామని, ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల అమలుపై ప్రభుత్వాన్ని వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని హెచ్చరించారు. ఈ ధర్నాలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు ప్రేమ్, అరుణ్‌గౌడ్, కుమార్‌యాదవ్, రాజేందర్, అబ్బాస్, నాగభూషణం, దేశపాక శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం

బిక్షపతి యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో నిరసన పాదయాత్ర

కుత్బుల్లాపూర్ ప్రతినిధి, సెప్టెంబర్ 06, ఉదయం:
నిజాంపేట్ సర్కిల్ పరిధిలోని నిజాంపేట్ - బండారి లేఅవుట్ ప్రాంత ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ 275 డివిజన్ అధ్యక్షులు బిక్షపతి యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో నిరసన పాదయాత్ర నిర్వహించారు. బండారి లేఅవుట్ లోని శ్రీ దక్షిణాముఖ అభయాంజనేయ స్వామి దేవాలయం నుండి నిజాంపేట్ మెయిన్ రోడ్డు వరకు ఈ పాదయాత్ర సాగింది.

ప్రధాన డిమాండ్లు:

రోడ్లను వెంటనే మరమ్మతు చేయాలి. డ్రైనేజీ సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలి. దోమల సమస్యను నివారించేందుకు చర్యలు చేపట్టాలి. నివాసితులకు తగినంత మంజీరా నీటి సరఫరా చేయాలి. ప్రజలకు కనీస మౌలిక వసతులు కల్పించడంలో విఫలమైన ప్రభుత్వం, అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిరసనగా ఈ కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు కొల్లి మాధవి మాట్లాడుతూ, నిజాంపేట్ సర్కిల్ లో మౌలిక వసతుల కల్పనలో స్థానిక అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమయ్యారని విమర్శించారు. బీజేపీ అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాలు అభివృద్ధిలో దూసుకుపోతున్నాయని, ప్రాపర్టీ ట్యాక్స్ వసూళ్లపై చూపుతున్న శ్రద్ధ కనీస సౌకర్యాల కల్పనలో చూపడం లేదని అన్నారు. బంగారు తెలంగాణ బీజేపీ తోనే సాధ్యమని, రాబోయే ఎన్నికల్లో బీజేపీ నాయకులను గెలిపించాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం రోడ్లను మరమ్మతు చేయలేని, డ్రైనేజీ సమస్యను పరిష్కరించలేని ప్రభుత్వం శవంతో సమానమని నిరసనగా రోడ్డుపై ఉన్న గుంతలో పూలు చల్లి నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిక్షపతి యాదవ్ తో పాటు ప్రధాన కార్యదర్శి సచిన్, ఎస్సీ మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి దాసి నాగరాజు, టీచర్ సెల్ కో-కన్వీనర్ సుమన్ రావు, బీజేవైఎం అధ్యక్షులు ఎన్. ఆర్. కె. ముదిరాజ్, ఉపాధ్యక్షులు సాయికిరణ్, సీనియర్ నాయకురాలు శిల్పారెడ్డి, కూన ప్రసాద్, మల్లేష్ గౌడ్, ఉదయ్ కిరణ్, అమర్, బుడ్డి శ్రీనివాస్, అమరేందర్, సతీష్, కృష్ణ, కిషన్, ఈశ్వరరావు, వి హెచ్ పి వెంకటేష్, నాగేంద్ర, ఫణి, రాజేష్, సంతోష్ రెడ్డి, వర్మ, ఇతర నాయకులు, కార్యకర్తలు, వివిధ కాలనీల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

విద్య నేర్పిన గురువులను ఎన్నటికీ మరవరాదు

- ఏఎస్‌టిసి ప్రెసిడెంట్ మాణిక్యాంబ

ఉప్పల్ సెప్టెంబర్ 6 (మెట్రో ఉదయం)
రామంతపూర్ గోకుల్ నగర్ లోని బాల భారతి ఉన్నత పాఠశాలలో డా "సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో ఏ ఎస్ టి సి నిర్వాహకురాలు సివిల్ నరసింహారావు,ఏ ఎస్ టి సి ప్రెసిడెంట్ మాణిక్యాంబ పాల్గొని పాఠశాల ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులను శాలువాలు కప్పి ఘనంగా సన్మానించి ప్రశంస పత్రాలు జ్ఞాపకాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ఎస్ టి సి అధ్యక్షులు మాణిక్యంబ మాట్లాడుతూ విద్య నేర్పిన గురువులను ఎన్నటికీ మరువకూడదు వారు అదే స్థాయిలో ఉండి పిల్లలను మాత్రం పై స్థాయిలోకి పంపిస్తారని అలాంటి గురువులను పూజించాలని వారికి ఏమిచ్చినా రుణము తీరదని ప్రశంసించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో రామంతపూర్ కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు మలపెద్ది కృష్ణారెడ్డి, పాఠశాల కరస్పాండెంట్ సెక్రెటరీ ఎస్ కప్రదీశ్వర్ రావు, హెచ్ఎంకె నాగలక్ష్మి, ఏవో టి ఆర్ నాగమణి,పి ఈ టీ ఎమ్మెస్ దాస్,పాఠశాల సిబ్బంది సుశీల పద్మజా, సుచిత్ర మాధవి సరస్వతి సరిత ఎఫ్ రేఖ సింధు బేబీ శ్యామలమ్మ సింధు, ఎన్ సరిత, ఇందిరా, జ్యోతి, రిటైర్డ్ క్లర్క్ సుశీల, పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థి పూర్వ విద్యార్థిని గౌతమి, పాఠశాల విద్యార్థులు, బోధ నేతల సిబ్బంది కరుణశ్రీ, బబిత షాహిన్, భీమయ్య పాల్గొన్నారు.

చిట్యాలలో భక్తిశ్రద్ధలతో బోనాల వేడుకలు

చిట్యాల,నల్లగొండ : సెప్టెంబర్ 06(మెట్రో ఉదయం):
చిట్యాల మున్సిపాలిటీలో ముత్యాలమ్మ తల్లి బోనాల ఉత్సవాలు ఆదివారం భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముత్యాలమ్మ గూడెం ఉరుమడ్ల రోడ్డులోని ముత్యాలమ్మ ఆలయాలలో ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేసి బోనాలు సమర్పించారు. మహిళలు సంప్రదాయ దుస్తుల్లో బోనాలతో తరలివచ్చి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రెండో వార్డు కౌన్సిలర్ షేక్ షబానా అజీమ్ భక్తులతో కలిసి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం వార్డు ప్రజలకు బోనాల పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజలంతా కలిసిమెలిసి పండుగలను జరుపుకోవడం ద్వారా పరస్పర సోదరభావం, ఆత్మీయత మరింత బలపడుతుందని ఆమె అన్నారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులతో వార్డు ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. మతాలకు అతీతంగా పరస్పర గౌరవం, సోదరభావంతో పండుగలను నిర్వహించడం చిట్యాల ప్రాంతంలోని సామరస్యానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు.

హామీల అమలులో విఫలం: బీఆర్ఎస్

చిట్యాల,నల్లగొండ: సెప్టెంబర్ 06(మెట్రో ఉదయం):
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజుల పాలనలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంపై నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆరోపించారు. పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తాగునీరు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం, మౌలిక వసతుల సమస్యలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పటికీ ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శిస్తూ ఆదివారం చిట్యాలలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులు చిట్యాల మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని పలు ప్రాంతాలను సందర్శించి ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిశీలించారు. శిథిలావస్థకు చేరిన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి భవనం, అస్తవ్యస్తంగా ఉన్న డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, పూర్తికాని హైవే ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. ఆయా సమస్యల కారణంగా ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను స్థానికుల నుంచి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం నాయకులు మాట్లాడుతూ ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపించారు. ప్రజలకు అవసరమైన కనీస మౌలిక వసతులు కల్పించాల్సిన ప్రభుత్వం సమస్యలను పరిష్కరించకుండా కాలయాపన చేస్తోందన్నారు. పట్టణంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సక్రమంగా లేకపోవడంతో ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి భవనం శిథిలావస్థకు చేరినా సంబంధిత అధికారులు, ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శించారు. అదేవిధంగా హైవే ఫ్లైఓవర్ నిర్మాణ పనులు పూర్తికాకపోవడంతో ప్రజలు, వాహనదారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ప్రజలకు సంబంధించిన సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించి, అవసరమైన మౌలిక వసతులను కల్పించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఏఎంసీ మాజీ చైర్మన్ జడల ఆదిమల్లయ్య, మాజీ జెడ్పీటీసీ శేపూరి రవీంధర్, మండల పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి కల్లూరి మల్లారెడ్డి, మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ కూరెళ్ల లింగస్వామి, పీఏసీఎస్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ మెండె సైదులు, మాజీ సర్పంచ్ సుంకరి యాదగిరిగౌడ్, జమాండ్ల శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, బొబ్బల శివశంకర్‌రెడ్డి, షబానా అజీమ్, అగు అశోక్, రుద్రవరం యాదయ్య, బోల్గూరు సైదులు, జిట్ట శేఖర్, మారగోని రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంకటోనిపల్లిలో ఘనంగా పోచమ్మ బోనాలు

మెట్రో ఉదయం ఆమనగల్ ప్రతినిధి రమేష్
సెప్టెంబర్6:
రంగారెడ్డి జిల్లా కల్వకుర్తి నియోజకవర్గం ఆమనగల్లు మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 8వ వార్డు సంకటోనిపల్లిలో పోచమ్మ బోనాల వేడుకలను గ్రామ పెద్దల ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని పోచమ్మ తల్లికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, బోనాలు సమర్పించి భక్తిశ్రద్ధలతో మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. మహిళలు సంప్రదాయ దుస్తుల్లో బోనాలతో తరలివచ్చి అమ్మవారికి నైవేద్యాలు సమర్పించారు. గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొనగా, భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని కుటుంబ సభ్యులు ఆయురారోగ్యాలతో సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని మొక్కుకున్నారు. వేడుకలను పురస్కరించుకుని గ్రామంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా నిర్వాహకులు ఏర్పాట్లు చేశారు. కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ ఎనమల్ల రమేష్, మాజీ కౌన్సిలర్ కమటం రాధమ్మ వెంకటయ్య, డైరెక్టర్ తాళ్ల రవీందర్‌తో పాటు గ్రామస్తులు దావ ధనుంజయ, అనంత రాములు, యాదగిరి, జైపాల్, నిరంజన్, గజ్జె కేశవులు, మహేష్, తాళ్ల శేఖర్, దావ యాదయ్య, జంగయ్య, జశ్వంత్, శ్రీకాంత్, సూర్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆల్ ఇండియా కరాటే ఛాంపియన్‌షిప్‌లో కుర్తివాడ విద్యార్థుల ప్రతిభ

పాపన్నపేట,6 సెప్టెంబర్, (మెట్రో ఉదయం)
గచ్చిబౌలి స్టేడియంలో టైకా ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం నిర్వహించిన ఆల్ ఇండియా కరాటే ఛాంపియన్‌షిప్‌లో కుర్తివాడ గ్రామానికి చెందిన విద్యార్థులు అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచి పలు పతకాలు సాధించారు. ఈ పోటీల్లో ముక్కుట్ల శ్రీనిక గోల్డ్ మెడల్, వేదశ్రీ సిల్వర్ మెడల్, గగన్ సిల్వర్ మెడల్, లతిక బ్రాంజ్ మెడల్ సాధించారు. ఈ ఛాంపియన్‌షిప్‌కు ప్రముఖ సినీ నటుడు హీరో సుమన్ తల్వార్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. పోటీలను నాగేష్ మాస్టర్ ప్రధాన ఆర్గనైజర్‌గా పర్యవేక్షించగా, మణి మాస్టర్‌తో పాటు పలువురు కరాటే మాస్టర్లు పాల్గొన్నారు. విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో మరిన్ని పతకాలు సాధించి కుర్తివాడ గ్రామానికి, తమ పాఠశాలకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని నాగేష్ మాస్టర్ ఆకాంక్షించారు.

పనస పాయసం

కావలసిన పదార్థాలు

తరిగిన పనస తొనలు:
ఒక కప్పు, బెల్లం తురుము: అర కప్పు, కొబ్బరి పాలు: ఒక కప్పు, యాలకుల పొడి: అర టీస్పూన్, నెయ్యి: ఒక టేబుల్ స్పూన్, డ్రై ఫ్రూట్స్: అర కప్పు, పచ్చికొబ్బరి ముక్కలు: ఒక టేబుల్ స్పూన్.తీపి డిజర్ట్‌లు ఎంచుకో

తయారీ విధానం

స్టవ్‌మీద పాన్‌పెట్టి నెయ్యివేసి, వేడయ్యాక తరిగిన డ్రై ఫ్రూట్స్, కొబ్బరి ముక్కలు వేసి వేయించి పక్కన పెట్టాలి. అదే పాన్‌లో తరిగిన పనస తొనలు వేసి రెండు నిమిషాల పాటు వేయించి అరకప్పు నీళ్లుపోసి, మూతపెట్టి ఐదు నిమిషాలు సన్నని మంటపై ఉడికించాలి. మెత్తగా అయిన మిశ్రమంలో యాలకుల పొడి, బెల్లం వేసి మరో ఐదు నిమిషాలు కలుపుతూ సన్నని మంటపై ఉడికించాలి. కొబ్బరిపాలు, వేయించిన డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా జోడించి.. దగ్గరపడేవరకు సన్నని మంటమీద పెడితే పనస పాయసం సిద్ధం.

స్వీట్ పొటాటో స్టఫ్డ్ బజ్జీ

కావలసిన పదార్థాలు

పెద్ద బజ్జీ మిర్చి: పది
చిలగడ దుంపలు: మూడు
నిమ్మకాయ: ఒకటి
కారం: అరస్పూను
పసుపు: పావు స్పూను
కొత్తి మీర తరుగు: అరకప్పు
నూనె: మూడు టీ స్పూన్లు
ఉప్పు: టీ స్పూను

తయారు చేసే విధానం

ముందుగా బజ్జీ మిర్చీలను శుభ్రంగా కడిగి మధ్యలోకి పొడుగ్గా చీల్చుకోవాలి. చిలగడ దుంపల్ని ఉడికించి చెక్కు తీసి, బాగా మెత్తగా మెదుపుకోవాలి. అందులో కొత్తిమీర తరుగు, నూనె, ఉప్పు, పసుపు, కారం వేసుకుని సమంగా కలపాలి. బజ్జీ చేసేందుకు సిద్ధమయ్యే ముందు ఇందులో కొద్దిగా నిమ్మరసాన్ని పిండుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని పొడుగ్గా చీల్చిన బజ్జీ మిరపకాయల్లో కూరాలి. పొయ్యి మీద పెనం పెట్టి, కొద్దిగా నూనె చిలకరించి దాని మీద ఈ మిరపకాయల్ని పరవాలి. మూత పెట్టి మాగిన దాకా ఉంచి తిప్పుతూ కాల్చుకోవాలి. అంతే, ఎక్కువ నూనె లేకుండా, తీపి కారాల కలయికతో రుచిగా ఉండే స్వీట్ పొటాటో స్టఫ్డ్ బజ్జీ సిద్ధమైపోతుంది!

స్పైసీ పీనట్ బటర్

కావల్సిన పదార్థాలు

పల్లీలు: రెండు కప్పులు
పల్లీ నూనె: టేబుల్ స్పూను
తేనె: ఒక టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు: అర స్పూను
చిల్లీ ఫ్లేక్స్: అర స్పూను

తయారు చేయాల్సిన విధానం

బ్రెడ్‌తో మనం ఇష్టంగా తినే పీనట్ బట్టర్ తయారు చేయడానికి, ముందుగా పల్లీలను సన్నటి ఫ్లేమ్ మీద బాగా వేయించుకోవాలి. చల్లారిన తర్వాత ఒక కప్పు పల్లీలను మిక్సీలో వేసి బాగా మెత్తగా పట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఈ పొడికి నూనె, తేనె కలపాలి. మళ్లీ ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఉప్పు కూడా వేసిన తర్వాత మిగిలిన కప్పు పల్లీలను కొద్దికొద్దిగా ఈ మిశ్రమానికి కలుపుతూ గ్రైండ్ చేస్తూ పోవాలి. ఎక్కడా నీరు కలపకూడదు. అలా మొత్తం పల్లీలను ఇలా మెత్తగా ముద్దగా చేసుకుంటే పీనట్ బటర్ సిద్ధమైపోతుంది. అక్కడక్కడ కొద్దిగా పల్లీలు తగలాలి అని ఇష్టపడేవారు మరో అరకప్పు పల్లీలను తీసుకొని కచ్చాపచ్చాగా గ్రైండ్ చేసి ఈ మిశ్రమానికి కలుపుకోవచ్చు. కారంకారంగా పీనట్ బటర్ కావాలనుకుంటే ఈ ముద్దకు చిల్లీ ఫ్లేక్స్‌ని జత చేసుకుంటే సరి!

కాంగ్రెస్ పాలనలో పారిశుధ్యం పడకేసింది

- **కేసీఆర్ హయాంలో పల్లెలు అభివృద్ధి.. ఎమ్మెల్యే డా.సంజయ్**

జగిత్యాల జిల్లా, సెప్టెంబర్ 6, ఉదయం జిల్లా ప్రతినిధి: కోరుట్ల నియోజక వర్గం అయిలాపూర్‌లో ఎమ్మెల్యే డా. సంజయ్ ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛత శుభ్రత కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. కేసిఆర్ హయాంలో తెలంగాణ పల్లెలు అభివృద్ధి, పారిశుధ్యంలో దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచాయని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గ్రామాల అభివృద్ధి, పారిశుధ్య నిర్వహణ పూర్తిగా నిర్లక్ష్యానికి గురైందని విమర్శించారు.. పల్లెల్లో పారిశుధ్య సమస్యలను పరిష్కరించడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైన తీరును నిరసిస్తూ అయిలాపూర్ గ్రామంలో ఎమ్మెల్యే ఆధ్వర్యంలో

ఆదివారం శ్రమదానం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతో గ్రామాల్లో చెత్త, మురుగు, అపరిశుభ్రత సమస్యలు పెరిగాయని అన్నారు. ప్రభుత్వం తన బాధ్యతను విస్మరించినప్పటికీ, ప్రజల ఆరోగ్యం మరియు పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కోసం బీఆర్ఎస్ ముందుండి పోరాడుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువత, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

మేడిపల్లి మండల ఎమ్మార్పీఎస్ నూతన కమిటి ఎన్నిక....

- **ముఖ్య అథితిగా హజరైన జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు పంగ ప్రణయ్ మాదిగ**

మేడ్చల్/మేడిపల్లి సెప్టెంబర్ 6(మెట్రో ఉదయం)
పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాల మేరకు జరుగుతున్న సంస్థాగత నిర్మాణాల్లో భాగంగా మేడ్చల్ మల్కాజ్ గిరి జిల్లా మేడిపల్లి మండలం ఎమ్మార్పీస్ నూతన మండల కమిటీ ఎన్నిక ఆదివారం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి మండల మాజీ అధ్యక్షుడు బండారి సాయి మాదిగ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిధిగా జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు పంగ ప్రణయ్ కుమార్ మాదిగ, జిల్లా కో ఇంచార్జ్ యాదగిరి మాదిగ జిల్లా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ ఎమ్మార్పీఎస్ ఉద్యమాన్ని బలోపేతం చేసి రానున్న రోజుల్లో ప్రజా సమస్యలమీద సాంఘిక, ఆర్థిక, సామాజిక అసమానతలు లేకుండా పూలే,అంబేద్కర్, జగ్జీవన్ రాం, కాన్షిరాం ల ఆశయాల సాధనకై సమసమాజ స్థాపనకై నూతన నాయకులుగా మందకృష్ణ మాదిగ నాయకత్వంలో మేడిపల్లి మండల కేంద్రంగా పని చెయ్యాలని సమిష్టిగా ప్రతిఒక్కరు కృషిచేయాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ నూతన మండల అధ్యక్షుడిగా కాటపాక అభిషేక్ మాదిగ,అధికార ప్రతినిధిగా ప్రేమ్ మాదిగ,

ప్రధాన కార్యదర్శిగా శివ, శ్రీకాంత్ సిహెచ్, ఉపాధ్యక్షులుగా ఉపేందర్, రాహుల్, విక్రమ్ కార్యదర్శులుగా విజయ్, రేవంత్ సలహాదారులుగా వెంకటేష్ యాసారం కార్యవర్గ సభ్యులని ఎన్నుకున్నారు.

కాంగ్రెస్ 1000 రోజుల పాలనపై ఘన సంబరాలు

- **బీఆర్ఎస్ విమర్శలకు ఆదం సంతోష్ కుమార్ ఘాటు కౌంటర్**
- **సికింద్రాబాద్‌లో 8 డివిజన్ల నుంచి భారీ ర్యాలీ**

సికింద్రాబాద్: సెప్టెంబర్ 06 (మెట్రోఉదయం)
తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 1000 రోజుల పాలన పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా సికింద్రాబాద్ నియోజకవర్గంలో కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే ఆదం సంతోష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ఘనంగా సంబరాలు నిర్వహించారు. నియోజకవర్గంలోని 8 డివిజన్లలో నాయకులు, కార్యకర్తలు టపాసులు పేల్చి, స్వీట్లు పంపిణీ చేస్తూ వేడుకలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఆయా డివిజన్ల నుంచి భారీ ర్యాలీలుగా బయలుదేరి సీతాఫల్మండి అంబేద్కర్ చౌరస్తాకు చేరుకున్నారు. అక్కడి నుంచి కాంగ్రెస్ శ్రేణులు ర్యాలీగా రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహం వద్దకు చేరుకుని నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆదం సంతోష్ కుమార్ రాజీవ్ గాంధీ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు.

ఆరు గ్యారంటీల అమలుకు పెద్దపీట

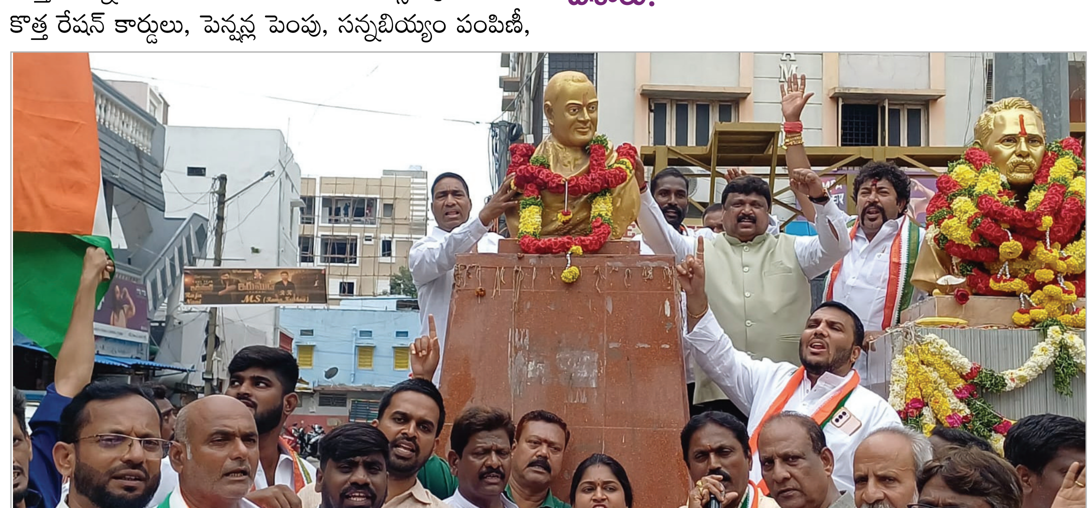
ఈ సందర్భంగా ఆదం సంతోష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తూ ప్రజా సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తోందన్నారు. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, కొత్త రేషన్ కార్డులు, పెన్షన్ల పెంపు, సన్నబియ్యం పంపిణీ, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు, మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు తదితర సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. ప్రజల జీవితాల్లో మార్పు తీసుకురావడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని, సంక్షేమంతో పాటు అభివృద్ధికి సమాన ప్రాధాన్యత ఇస్తూ తెలంగాణను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని అన్నారు.

బీఆర్ఎస్ విమర్శలకు ఘాటు కౌంటర్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 1000 రోజుల పాలన పూర్తి చేసుకోవడాన్ని చూసి బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఓర్వలేక ప్రజలను మభ్యపెట్టేందుకు నిరసనలు, విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆదం సంతోష్ కుమార్ విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని నేరుగా ఎదుర్కొనే ధైర్యం లేక ప్రజల్లో గందరగోళం సృష్టించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ప్రజలు ప్రతిపక్షాల ప్రచారాన్ని గమనిస్తున్నారని, వాస్తవాలను అర్థం చేసుకుంటున్నారని అన్నారు.

పదేళ్లు ఎమ్మెల్యేగా ఉండి సికింద్రాబాద్‌కు ఏం చేశారు?

గతంలో పదేళ్లు ఎమ్మెల్యేగా పనిచేసిన పద్మారావు గౌడ్ సికింద్రాబాద్ అభివృద్ధికి ఏం చేశారో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని ఆదం సంతోష్ కుమార్ ప్రశ్నించారు. సికింద్రాబాద్ ప్రజలకు అవసరమైన వాణిజ్య కార్యకలాపాలు, సబ్-రిజిస్ట్రేషన్ కార్యాలయం, రోడ్ల విస్తరణ వంటి సమస్యలపై ఆశించిన స్థాయిలో అభివృద్ధి జరగలేదన్నారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాల్సిన రేషన్ కార్యాలయాన్ని నాంపల్లికి తరలించిన ఘనత గత పాలకులదేనని విమర్శించారు. పదేళ్లు అధికారంలో ఉండి సికింద్రాబాద్ అభివృద్ధికి ఏం చేశారో ప్రజలకు వివరించాలని, కుటుంబ రాజకీయ ప్రయోజనాలకు కాకుండా ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆయన అన్నారు.



అసత్య ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టాలి

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న తప్పుడు ఆరోపణలను నాయకులు, కార్యకర్తలు ఎక్కడికక్కడ ఖండించాలని ఆదం సంతోష్ కుమార్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రజల మధ్యకు వెళ్లి ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వివరించాలని సూచించారు. రాబోయే రోజుల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మరింత వేగంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపట్టి ప్రజల విశ్వాసాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకుంటుందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ ర్యాల రాజేంద్ర యాదవ్, జలంధర్ రెడ్డి, అమర్నాథ్ గౌడ్, సందీప్, గండికోట కుమార్, శిల్పా చారి, అనిల్, హైజా, సతీష్, మహేందర్, జగీర్, అనుర్దిన్, నజీర్, శశాంక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళోదయం

సాహితీ కవనం

నాగజ్యోతి గారు నమస్కారం!

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

మహాభారతంలో ఎవరు ఎవరి దగ్గరకు వెళ్ళారు అన్నది కాదు కానీ, దాన్ని ఒక మంచి ఉదాహరణగా తీసుకొని, మనిషి ఉన్న చోటుని బట్టి తన విజయం,అదృష్టం ఉండవు అని అందరికీ అర్థం అవ్వటం కోసమే ఈ పోలిక తీసుకున్నాను.

మన పురాణాలు ఎలా బ్రతకాలో వివరం ఇచ్చాయి,దాన్నే అర్థవంతంగా వ్యక్త పరిచాను.
మీకు అర్థం అయిందనే అనుకుంటున్నాను.

స్వస్థి ... విరిత

సాంత్వన”

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

కష్టకాలంలో ఓ మాట
సమస్యల సమయాన
తోచిన పరిష్కారమార్గం
అలసిన మనసుకు
ఓదార్పు “సాంత్వన”

మనిషికి మనిషిచ్చే భరోసా
మనసుకు దొరికే నైతిక ఆసరా
వేడెక్కిన మదిని చల్లబరిచే
మమతాసమీరమే “సాంత్వన”
ఓదార్పునివ్వగలగటమే మానవత్వం

పైసా ఖర్చు లేని సహాయం
ప్రాణాన్నైనా కాపాడు సహృదయం
సాటివారి పట్ల సద్భావం
తెలిసిన వారి వ్యథనైనా
విని అర్థం చేసుకోగలిగి
ఓదార్పునివ్వాలని తపించే
స్పందించు సహన హృదయం
అందించును నిజ ‘సాంత్వనం’

వల్లాల విజయలక్ష్మి, ఆలేరు

కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నాయా? అయితే ఈ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాల్సిందే!

మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను వడబోసి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కిడ్నీలు (మూత్రపిండాలు) కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, కిడ్నీలు బలహీనపడినప్పుడు అవి సోడియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపలేవు. అటువంటి సమయంలో మనం తీసుకునే ఆహారం కిడ్నీలపై అదనపు భారం పడకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఏయే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1.ఉప్పు, సోడియం అధికంగా ఉండే పదార్థాలు: కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు ఉప్పు(సోడియం) వాడకాన్ని తగ్గించాలి. ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటే అది రక్తపోటును పెంచి కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. అలాగే, నిల్వ ఉంచిన పచ్చళ్లు, అప్పడాలు, చిప్స్, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్, జంగ్ ఫుడ్ వంటి వాటికి దూరం ఉంచితే మంచిది. వంటల్లో ఉప్పును సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకోవడం మంచిది.

2.పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు: అరటిపండ్లు, నారింజ, కివీ, కర్బూజ వంటి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే, ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరం వంటి ఎండిన పండ్లను పరిమితం చేయాలి. బంగాళదుంపలు, చిలకడదుంపలు, టమోటాలు, పాలకూరలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని నీళ్లలో ఉడకబెట్టి ఆ నీటిని పారబోసి వండుకోవడం మంచింది.

3.ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉండే డైరీ ఉత్పత్తులు: కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు రక్తంలో ఫాస్ఫరస్ పేరుకుపోతుంది, ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. పాలు, పెరుగు, జున్ను, పన్నీర్ వంటి పదార్థాలను వైద్యుల సలహా మేరకు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే ముదురు రంగులో ఉండే సోడా పానీయాలకు పూర్తిగా మానేయాలి.

4.ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం: బేకన్, సాసెజ్, నిల్వ ఉంచిన మాంసాలలో ఉప్పుతో పాటు ఇతర ప్రిజర్వేటీవ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. సూప్స్, నూడుల్స్ లో సోడియం అధికంగాఉంటుంది. ఫ్లేవర్ కోసం కలిపిన ఆర్టిఫిషియల్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. ఇందులో సోడియం లెవెల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. సోడియం పెరిగే కొద్దీ కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

5. ధాన్యం: గోధుమ రొట్టెలు, బ్రౌన్ రైస్ ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినా, వీటిలో ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. సాధ్యమైనంత వరకు ఈ రైస్‌ను కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు డైట్‌లో చేర్చుకోకూడదు. వేరుశనగలు, జీడిపప్పు, బాదం, కొన్ని రకాల పప్పుల్లో ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉంటుంది.

కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయాలు:

సోడియం, పొటాషియం పరిమితంగా ఉండే యాపిల్స్, ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రీలు, పైనాపిల్ వంటి పండ్లను తీసుకోవచ్చు. క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, ముల్లంగి వంటి కూరగాయలు తినవచ్చు. సెమీ పాలిష్డ్ వైట్ రైస్ డైట్‌లో చేర్చుకోవచ్చు. మీ రక్త పరీక్షల ఫలితాలను బట్టి ఏ పదార్థం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో మీ నెఫ్రాలజిస్ట్ లేదా డైటీషియన్ సూచిస్తారు. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

“సంతోషాన్ని మించిన స్వర్గం లేదు..”

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

ఆస్తి ఉన్నవారు ధనాన్ని పంచగలరు...
గుణం ఉన్నవారు హృదయాన్ని పంచగలరు...
కానీ పంచిన ధనంఆరోజుకు ఖర్చు అయిపోతుంది...
వంచినహృదయంజీవితాంతం మిగిలి ఉంటుంది,
అందరి గురించి తెలిసిన మనిషి...
ఏమీ తెలియనట్టే ఉంటాడు.....
ఎందుకంటే వాళ్ళు చేసే యాక్టింగ్ చూస్తూ
తనలో తనే నవ్వుకుంటాడు.....
ఇంత బాగా ఎలా నటిస్తున్నారా అని,
అతి తెలివైన వాడినని నటించే వ్యక్తి..
నిజానికి మోసగాడే...
కాలం గడిచే కొద్దీ అతని అసలు రంగు బయటపడుతుంది,
తన వరకు వచ్చినపుడు మాత్రమే..
బాధ విలువ తెలుస్తుంది,
అప్పటివరకు ఎదుటివారి బాధ చులకనగా కనిపిస్తుంది,
జనన,మరణాలకు ఒక సమయం ఉన్నట్టే..
మన జీవితంలో జరిగే ప్రతి దానికీ ఒక సమయం రాసి పెట్టి ఉంటుంది,
అది రానిదే మనం ఎంత ఆరాటపడినా...
ప్రయోజనం ఉండదు,
సత్కీర్తిని మించిన సంపద లేదు..
సంతోషాన్ని మించిన స్వర్గం లేదు”

రచన :రాయవరపు సరస్వతి
చోడవరం,అనకాపల్లి జిల్లా

రాత్రంతా ధనియాలు నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఆ నీళ్లు తాగండి..

● ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

వంటింట్లో ఉండే రకరకాల మసాలా దినుసుల్లో ధనియాలు కూడా ప్రధానమైనవి. దాదాపు అన్ని రకాల వంటకాల్లో ధనియాలను సువాసన కోసం వినియోగిస్తుంటారు. ధనియాల్లోని ఔషధ గుణాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే మన పూర్వీకులు ధనియాలను ఆహారంలో భాగం చేశారు. అయితే ధనియాలను కేవలం వంటల్లో ఉపయోగించడం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా.. ఔషధంగా కూడా వినియోగించవచ్చు. ధనియాలను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఆ నీళ్లను ఉదయాన్నే తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ప్రయోజనాలు..

ప్రతిరోజు ఉదయం నానబెట్టిన ధనియాల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్‌కి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన ప్రకారం.. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ ధనియాల నీళ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ధనియాల నీటితో జీవక్రియ మెరుగవుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు. తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. ధనియాల్లో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంవల్ల జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ప్రతి రోజు ధనియాలు నానబెట్టిన నీటిని తీసుకుంటే జుట్టు రాలుడు సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులకు కూడా ధనియాల నీరు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉండేవారు ప్రతి రోజూ ఉదయం నానబెట్టిన ధనియాల నీటిని తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ వ్యాధులైన జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా ఉండాలంటే రోజూ ధనియాల నీటిని తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా ధనియాల నీరు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా ధనియాల నీటిని రోజూ పరగడుపున తీసుకోవాలి.

వేసవి కదా అని కూల్ డ్రింక్స్‌ను అధికంగా తాగుతున్నారా..

● అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..

వేసవి వేడి ప్రజలకు చల్లటి పానీయాలను తాగాలనే కోరిక కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా తీపి రుచి, గ్యాస్ కలిగిన సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగడం ద్వారా వెంటనే దాహం తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. అందుకే వేసవిలో సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అయితే వీటిలో ఉండే అధిక చక్కెర, కెఫీన్ వంటి పదార్థాలు అలవాటుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం, ఈ పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య 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.

అనేక విధాలుగా ప్రభావం..

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.

విచక్షణ

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

నాల్గక్షరాల పదం
సృష్టించే సంక్షోభానికి
జీవితం కష్టాల కటకటలో
మగ్గిపోయే

మంచికి జోలపాడెను
చెడును స్వాగతించెను
బతుకును కన్నీటి
కడలిలో ముంచెను

అధర్మంతో స్నేహం
చేసేట్టు ప్రేరేపించెను ఆనందాలను
పాతాలంలోకి నెట్టేను

ఆకతాయితనాన్ని
అలుసుగా తీసుకొని
హద్దులు దాటించేను

అహం తో స్నేహం
చేపిస్తూ మనిషి ధర్మాన్ని
దుర్మార్గాలకు అప్పజెప్పేను

మత్తుమాయలో
నైతికత లను
విస్మరించి
ఆవేశపు కొరివితో
ఎందరో బంగారు
జీవితాలకు నిప్పు పెట్టేను

మనసుని అదుపులో
ఉంచుకుంటూ
విచక్షణను లక్షణంగా
ఉపయోగించుకుంటే
జీవితం ఆనందమయం
సుమా!!!

శీర్షిక: విచక్షణ రచన: జోరు.పవిత్ర క్రిష్ణ కౌన్సిలింగ్ సైకాలజిస్ట్

మహిళల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఆయుర్వేద మూలికలు.. ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మహిళలు పని ఒత్తిడి, అసమయ జీవనశైలి, మానసిక భారం వల్ల ఒత్తిడి, మానసిక స్థితిలో మార్పులు, నిద్ర సమస్యలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. జీవనశైలి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించినప్పటికీ, ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని ఔషధ మొక్కలు శరీరం రోజువారీ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మహిళల జీవితంలో వివిధ దశలలో వారి ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి అనేక మూలికలను ఆయుర్వేదంలో చాలా కాలంగా ఉపయోగిస్తున్నారని, కొన్ని ప్రత్యేక మూలికలు మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, స్ట్రెస్, ఆందోళన, నిద్ర సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని, వీటిని వీటిని దినచర్యలో జాగ్రత్తగా చేర్చుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చని నిపుణలు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన మూలికల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అశ్వగంధ, శతావరి..

అశ్వగంధను అడాప్టోజెనిక్ మూలికగా పరిగణిస్తారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో రసాయనంగా పరిగణిస్తారు. శరీర పునరుజ్జీవనం కోసం, జీవశక్తికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు. అశ్వ గంధను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల కార్టిసాల్ తగ్గుతుంది. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. నాడీ వ్యవస్థ అతిగా ఉత్తేజితం కాకుండా నివారిస్తుంది. థైరాయిడ్, అడ్రినల్ గ్రంథుల పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది. మొత్తం బలం, జీవశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని హెర్బల్ టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. అలాగే మహిళల ఆరోగ్య విషయానికి వస్తే ఆయుర్వేదంలో శతావరికి ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయుర్వేదంలో దీనిని హెర్బ్స్ క్వీన్ అని పిలుస్తారు. PCOS, ఇన్ఫర్టిలిటీ, మెనోపాజ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న మహిళలకు శతావరి సహాయకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడడంలో, అండాశయాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, నెలసరి సక్రమంగా ఉండేలా చేయడంలో, PMS లక్షణాలను తగ్గించడంలో, గర్భధారణ తర్వాత పాల ఉత్పత్తి పెంచడంలో కూడా శతావరి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. దీనిని టీ రూపంలో లేదా లేహ్యం రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

తులసి.

మహిళల ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా ఒత్తిడి, భావోద్వేగ సమతుల్యత విషయంలో తులసి ఎంతో సహాయపడుతుంది. తులసిని తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రెస్, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కార్టిసాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. సెరోటోనిన్, డోపమైన్ వంటి హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. మూడ్ స్వింగ్స్, చిరాకు తగ్గుతుంది. నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. అన్ని వయసుల మహిళలకు తులసి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ మూలికలు అన్ని వయసుల మహిళలకు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ వీటిని తీసుకునే ముందు నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మూలికలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ దీర్ఘకాలిక హార్మోన్ల ఆరోగ్యం రోజువారీ జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక జీవనశైలిలో కూడా మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

రోజూ తగినంత నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలి. రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి. అసమయ నిద్ర హార్మోన్లను దెబ్బతీస్తుంది కనుక క్రమమైన నిద్రవేళలను పాటించాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గడానికి యోగా, ధ్యానం, నడక, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచడంతో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యతకు సహాయపడతాయి. వీటితో పాటు సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, విత్తనాలు, ధాన్యాలువంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్ల ఆరోగ్యానికి అవసరమయ్యే పోషకాలను అందిస్తాయి. అలాగే శారీరక వ్యాయామం కూడా చేస్తూ ఉండాలి.

ఉదయం కవితోదయం

సాహితీ కవనం

గాయం

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

మాటలతో మాయ చేయడం
నాకు అసలు చేతకాదు...
అబద్ధాలతో ఆకట్టుకోవడం
నాకు అసలు తెలియదు...

నాకు తెలిసిందల్లా ఒక్కటే
నవ్వుతూ పలకరించడం,
మనసారా దగ్గరవ్వడం,
నావాళ్ళే అనుకోవడం...

ఒక్కసారి మనసులో చోటిస్తే
జీవితాంతం గుర్తుంచుకోవడం తెలుసు,
ఎంత దూరమైనా
ఆప్యాయతను మాత్రం మర్చిపోవడం రాదు...

నన్ను మోసం చేసినా
వాళ్లను ద్వేషించడం చేతకాదు,
ఎందుకంటే నా మనసు
ప్రతీకారం కన్నా ప్రేమనే ఎంచుకుంటుంది...

నేను మాట్లాడే ప్రతి మాటలో
నా మనసు కనిపిస్తుంది,
నేను ఇచ్చే ప్రతి నవ్వులో
నిజమైన అనురాగం దాగి ఉంటుంది...

అందుకే
కావచ్చు
చాలాసార్లు నన్ను సులభంగా గాయపరుస్తారు,
అయినా మళ్లీ అదే మనసుతో
వాళ్లను మనసారా పలకరిస్తాను...

నాకు నటించడం రాదు,
నటనతో బంధాలు కట్టడం రాదు,
నిజంగా ప్రేమించడం మాత్రమే తెలుసు...
నిజంగా మనుషుల్ని నావాళ్లుగా భావించడం మాత్రమే తెలుసు...

అంతే...
నా దగ్గర మాయమాటలు లేవు,
మోసపు చిరునవ్వులు లేవు...
ఉన్నదల్లా ఒక చిన్న మనసే
అది నమ్మినవాళ్ల కోసం
చివరి వరకు కొట్టుకుంటూనే ఉంటుంది.

రచన :
కె.మురళీమోహన్ రాజు,
నెల్లూరు.చరవాణి :
9866179385

ఓపిక పరిక్షే...!

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

జరిగే సంఘటనలకు
అనుకోని నిర్ణయాలకు
వచ్చే ఉపద్రవాలకు
ఓపిక కూడా
ఓ పరిక్షే.
మూర్ఖుల మాటలకు
చెయ్యని తప్పులకు
అనవసర నిందలకు
పరుల పన్నాగాలకు
ఓపికగా సాగుతూ
సమాధానం ఇవ్వటం
ఓ అగ్ని పరిక్షే
సునామికి ఎదురువెళ్లటమే.
సమయం దొరికినప్పుడు
సందర్భం వచ్చినప్పుడు
నీవు అడిగే ప్రశ్నలకు
నిష్పక్షపాత వైఖరులకు
మానసిక పరివర్తన రావాలి
అబద్దాలు అంతం కావాలి.

యణమనగండ్ల రాజేందర్ వికాస వేదిక కార్యదర్శి,ఇల్లందు,
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం.

ప్రభాకర్ కు కవయిత్రి మొల్ల గారి అవార్డు

ది 0 6, 0 9, 2026 న
నెల్లూరు గడ్డపై
ఎస్ ఆర్ కళ్యాణ మండపము నందు

ఎంవిరావుఫౌండేషన్
చే అందుకున్న అవార్డు
ప్రముఖ కవయిత్రి
శ్రీఆతుకూరిమొల్ల గారి
అవార్డు

ఈఅవార్డ్ ను నేను అందుకొనుట
ఏనా డో చేసుకున్న పుణ్యమో
తెలియదు

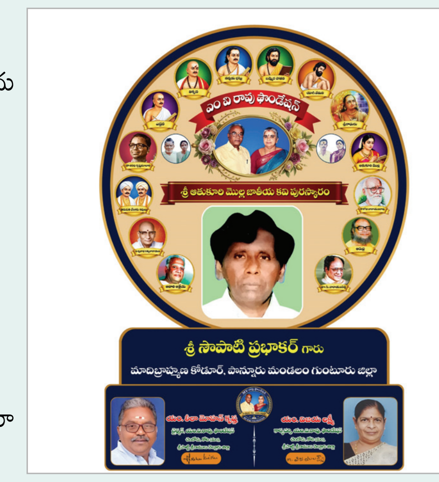
కవిప్రభాకర్ అవార్డులు సన్మానాలను
పరిగణలోకి తీసుకొని
ప్రభాకర్ ప్రతిభను గుర్తించిఇచ్చిన
అవార్డు
కవయిత్రిమొల్ల అవార్డు

ఈ అవార్డు ను అందుకొనుట నా గ్రామ
విశిష్టతకు నా ప్రతిభకు
ఓ అగ్ని పరీక్ష లాంటిది

కవి సొపాటి ప్రభాకర్ ఇప్పటికీ 500
కవితలు రాసినారు వీరు నంది
సాహితీ రత్న, తెలుగు తేజంలాంటి
అవార్డు లతో పాటు 60 పైన
జాతీయస్థాయి ప్రశంసా పత్రాలు
మెమొంటోళ్లు

వారు అందుకున్నారు

వీరు రెండు కవితా సంపుటలు
ప్రచురించి



ఉన్నారు వీరు సహజ కవిగా ప్రాసల
కవిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు

మాధవ పెద్ద సత్యం గారు, మా గోఖలే
మాధవి సురేష్ రమేష్
గార్లు పుట్టిన గడ్డపై
ఉద్భవించిన ప్రభాకర గారు ఇంకా
మరెన్నో ఉన్నత శిఖరాలు
అధిరోహించాలని
గుంటూరు జిల్లా ప్రజలు మరియు
పొన్నూరు మండల బ్రాహ్మణ కోడూరు
గ్రామ ప్రజలు కోరుచున్నారు

మరియు మా పత్రిక ముఖంగా కవి
గారికి అభినందనలు తెలియపరుస్తున్నాం

డయాబెటిస్‌తో మతిమరుపు...

డయాబెటిస్ అనేది పెనుభూతంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. భారతదేశంలోనూ షుగర్ వ్యాధిగ్రస్థుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరిగిపోతోంది. కడుపు నిండా ఏది తిందామన్నా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కడ పెరిగిపోతాయోననే భయం వారిని వెంటాడుతూనే ఉంది. అందుకే భోజనం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. లెక్కలేసుకుని మరీ ఎంత తినాలో అంతే తింటుంటారు. అలాగే షుగర్‌తో వచ్చే ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించీ ఎంతో అప్రమత్తంగా ఉంటుంటారు. అలాంటి డయాబెటిస్ రోగులకు మరో షాకింగ్ న్యూస్. వారికి మతిమరుపు వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉందని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. బోస్టన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రముఖ డాక్టర్ జెన్నిఫర్ వీవ్ నేతృత్వంలో చేసిన తాజా అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి.

డయాబెటిస్ రోగులకు డిమెన్షియా(మతిమరుపు) వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఆ అధ్యయనంలో తేలింది. సాధారణ వ్యక్తుల కంటే వీరికి ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం మూడు రెట్లు అధికంగా పొంచి ఉందని జెన్నిఫర్ తెలిపారు. సుమారు 2.83లక్షల మందిపై సుదీర్ఘ అధ్యయనం చేసి ఈ విషయాన్ని కనుగొన్నట్లు చెప్పారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ న్యూరాలజీకి చెందిన న్యూరాలజీ పత్రికలో ప్రచురితమయ్యాయి. టైప్-1 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి భవిష్యత్తులో మతిమరుపు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం 3 రెట్లు అధికంగా ఉందని.. టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే వారికి ఈ ముప్పు 2 రెట్లు అధికంగా ఉందని అధ్యయనం చెబుతోంది. సాధారణ వ్యక్తులకు అంటే డయాబెటిస్ లేని వారిలో కేవలం 0.6 శాతం మందికి మాత్రమే డిమెన్షియా రాగా.. టైప్-1 బాధితుల్లో 2.6శాతం మందికి వచ్చినట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. టైప్-1 డయాబెటిస్ మొత్తం డయాబెటిస్ కేసుల్లో 5 శాతమే అయినా.. మెదడుపై చాలా ప్రభావం చూపిస్తుందని జెన్నిఫర్ చెబుతున్నారు. ఇలాంటి వారిలో 65 శాతం డిమెన్షియా కేసులను నేరుగా షుగర్ వ్యాధికే ఆపాదించవచ్చని ఆమె వివరించారు. ఈ అధ్యయనం డయాబెటిస్, డిమెన్షియా మధ్య సంబంధాన్ని మాత్రమే చూపించిందని.. దీన్ని ఇంకా శాస్త్రీయంగా నిరూపించలేదని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకునేందుకు షుగర్ వ్యాధి రాకుండా చూసుకోవడమే మార్గమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. హెల్తీ డైట్‌తో షుగర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

హృదయ మేఘము ద్రవించె

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

(మణిపూసలు)

పలుక లేని బాధలు
నిశ్శబ్దపు మాటలు
ఊపిరిని పోసుకునె
మౌనమున భావాలు

గూడు కట్టె గాయాలు
అంతరంగ భావాలు
ఎద అద్దము చూసుకునె
కన్నీటి అక్షరాలు

ఊహాలోకాన కలలు
మోహావేశంపు మరులు
కాలపు సంద్రం నిండా
మ్రింగేసిన గతంస్మృతులు

నిన్ను నీవు విస్మరిస్తె
మనసు మాట కాలరాస్తె
నీలాకాశము గొడుగగు
వసంతమే చీదరిస్తె

మనసులోని ముచ్చట్లు
జలపాతపు చప్పట్లు
కనుకొలనుల నీటిలో
చిరునవ్వుల తప్పెట్లు

జాజిమల్లె పూచెనేల
తీపికలల చప్పుడేల
జ్ఞాపకాలు నెమరువేయ
ప్రేమగుండె పొంగెనేల

మనమే చదువని మనుజులు
వలపే నేరని రసికులు
ప్రేమ ముసుగు తొలగించని
కసిగాయలె కౌమారులు

ఆశపూలు మొలువగా
తనువు పులకరించగా
హృదయమేఘమె ద్రవించు
మనము పరిమళించగా

కలం కులం ఒక్కటైతె
కలం హలం నేస్తమైతె
రసిక హృదయ వల్మీకం
భావాలకు వనరునైతె

నడిపించే దిక్సూచికి
నిశి రాతిరి గానానికి
కరుగని తరుగని వేదన
కడలివంటి కావ్యానికి

రచన::శంకర్ జీ డబ్బికార్
ఊరు::ఇబ్రాహీంపట్నం
రంగారెడ్డి చరవాణి:
:9160297956

మణిపూసలు... చిరుప్రాసలు...!

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

("నాగశేఖర్, సుశీలమ్మ పుణ్యదంపతులు. నా మార్గదర్శకులు, నా పథ నిర్ధేశకులు, నన్ను ఉపాధ్యాయుడుగ తీర్చిదిద్దిన ఉత్తమోత్తమైన ఉపాధ్యాయులైన ఆది దంపతులకు పాదాభివందనం చేస్తూ ఈ మణిపూసలు...చిరు ప్రాసలు అంకితం..)

(గురుబ్రహ్మ గురువిష్ణు
గురుదేవో మహేశ్వర
గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ
తస్మై శ్రీ గురువే నమః శ్రీగురుభ్యోనమః)

రచన:- పరిమి వేంకట నారాయణ
??????
కోదాడ 98484 32533
తేదీ:- 06 సెప్టెంబర్ 2026.

శీర్షిక:- రూల్లగర్ర "చేతి"నంట...!

చూడచక్కనీ రూపము
నడక , నడత అపురూపము
ఏమని వర్ణించెను మీ
నడవడిక అజరామరము...!

బడిలో మీరుంటే చాలు
మదినంతా హాయిగోలు
మీకు మీరే... బోధనలో
ఎదురేలేనీ ధీరులు...!

భోధనలో పదునుపెట్టి
విద్యార్థుల హృది తట్టి
ఆటపాటల్లో మేటై
మా హృదయాల్లో నిలిపినట్టి...!

మీ నేర్పిన క్రమశిక్షణ
మీరిచ్చె మేటి శిక్షణ
మీ నామస్మరణే
మాకు శ్రీరామ రక్షణ...!

మీ ఆదర్శ భావాలు
ఆధ్యాత్మిక చింతనలు
మీ గాన మాధుర్యం
నవ నిత్య చైతన్యాలు...!

మీ ప్రేమ వాత్సల్యాలు
మమతానురాగాలు
సదా స్మరామి మీ
కరుణా కటాక్షాలు...!

అమ్మల గన్న అమ్మ
ముద్దు మూలపుటమ్మ
దయా దాక్షిణ్యాల
కలబోత మాఅమ్మ...!

కన్న ప్రేమ పంచెనమ్మ
మాకు కరుణపంచెనమ్మ
సుగుణాలు వెదజల్లే
మా అమ్మే "సుశీలమ్మ"...!

విష్ణు పంచాయుధాలు
శివ పంచారామాలు
విద్యార్థుల మనములో
మీరు నిజమైన "ఘనులు"..!

ఎందరివో తలరాతలు
మార్చిన మార్గదర్శకులు
ఆదర్శవంతులు మీరు
మా పాలి...జ్ఞాన జ్యోతులు...!

విద్యార్థి నుదుటి రాతలు
మార్చిన ఉత్తమోత్తములు
మా హృదయాలలో గూడు
కట్టిన పావనమూర్తులు ...!

మీరును ఆదిదంపతులు
నిత్య చైతన్య మూర్తులు
నుదుటి రాత మార్చిన
దయార్ద్ర "హృదయ" ప్రధాతలు..!

మేజాబల్ల ముంగింట
రూల్ల గర్ర "చేతి" నంట
విద్యార్థుల భవిష్యత్తును
మీరు తీర్చుదిద్దునంట...!

నిత్య ఉపాద్యాయ నమః
నిత్య మార్గదర్శి నమః
ఆచార్య దేవోభవ
తస్మైశ్రీ గురువె నమః...!

వేంకట నారాయణ పరిమి
జి.ప.ఉ.పా. గుడి బండ కోదాడ
98484 32533

ప్రతికూల ఆలోచనలు వద్దు

ప్రగతి శీల ఆలోచనలే ముద్దు

యువతర మా మేలుకో
నీ ఆలోచనలే దేశానికి
వెలుగు బాటలు

సందిగ్ధాల సంకెళ్లను తెంచుకో
సరికొత్త చరిత్ర ను సృష్టించి
చూపించు
ప్రతికూల ఆలోచనలు
ప్రగతికి శాపాలు
ప్రగతి శీల భావాలే
విజయ సోపానాలు
ఓటములకు లొంగి పోతే
లభించదు గమ్యం
పోరాడే గుణమే
యువతకు అసలైన
సైన్యం

నిరాశే నిన్ను ఆవహించిన
వేళ నీలోని సంకల్పమే
ఒక అగ్ని జ్వాల

సరిహద్దులు దాటి దూసుకుపో
ముందుకు అసాధ్యం లేదులే
నీ మనసులో నర నరాన
లక్ష్యసాధన కాంక్ష నిగుడమై ఉంది
లక్ష్య సాధనకై సాగాలి నీ అడుగు

నీవే రేపటి తరం వెలుగు
సృజనాత్మకత శబ్దమై గర్జించు

ఆత్మనిర్భరతకు సారథివై సాగిపో
ప్రగతి శిఖరాగ్రాన నీజెండాను
ఎగిరేయి

9581419999
ఉదయం జాతీయ తెలుగు దిన పత్రిక
WWW.METROUDYAM.COM

యువత తలిస్తే
మారినది ఏదీ
లేదు. నీ
ప్రగతిశీల ఆలోచనే
నవ సమాజానికి పునాది.

నేదునూరి కనకయ్య
రచయిత కాలమిస్ట్
కరీంనగర్
9440245771

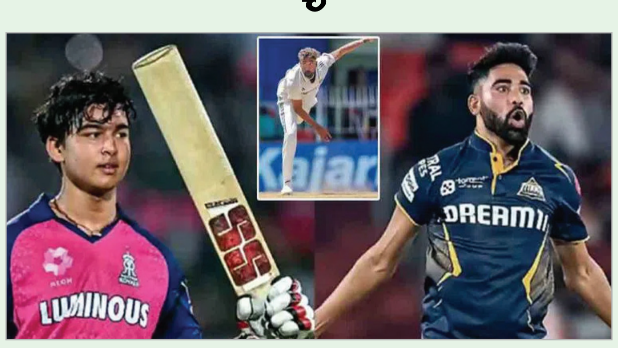
ధోనీ ఇలాకాలో అగార్కర్.. వైభవ్ కోసమే వచ్చాడా..!

భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (దీజజ×)సమీక్షా సమావేశానికి డుమ్మా కొట్టిన చీఫ్ సెలెక్టర్ అజిత్ అగార్కర్ (గాయిఱ-చాస్త్రుఖతీస్ఖితీ) చెన్నైలో మీడియా కంటపడ్డాడు. రివ్యూ మీటింగ్‌కు హాజరు కానుందున 'అగార్కర్ పదవీకాలం ముగిసిందా?', 'అగార్కర్ ఎక్కడ?' అంటూ వదంతులు ప్రచారమవుతున్న వేళ.. ఎట్టకేలకు మూడు రోజులకు చెపాక్ స్టేడియంలో కెమెరాకు చిక్కాడు అగార్కర్. ఎంఎస్ ధోనీ (మీా ణప్త్రశీఅఱ) ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ సొంత మైదానంలో ఆదివారం దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్ మ్యాచ్‌ను వీక్షించాడు చీఫ్ సెలెక్టర్. చీఫ్ సెలెక్టర్ పదవికి రోజులు దగ్గరపడుతున్న వేళ బీసీసీఐ రివ్యూ మీటింగ్‌కు అజిత్ అగార్కర్ హాజరవ్వకపోవడం పలు అనుమానాలకు తావిచ్చింది. వచ్చే వన్డే వరల్డ్‌కప్ వరకైనా అగార్కర్‌ను కొనసాగిస్తారా? అసలు అతడు ఎందుకు డుమ్మా కొట్టాడు?అని తలోరకంగా చర్చించుకున్నారు. సమీక్షా సమావేశం ముగిసిన మూడు రోజుల అనంతరం ఊహాగానాలకు తెరదించుతూ చెపాక్ స్టేడియంలో కనిపించాడు అగార్కర్. చిదంబరం స్టేడియం స్టాండ్స్‌లో రిలాక్స్‌గా కూర్చొని.. ఆదివారం ఈస్ట్ జోన్, సౌత్ జోన్ మధ్య మొదలైన దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్ మ్యాచ్ చూశాడీ మాజీ క్రికెటర్. దాంతో.. యువకెరటం వైభవ్ సూర్యవంశీ ఆట చూసేందుకు వచ్చాడా? అని అభిమానులు అనుకుంటున్నారు.

సెప్టెంబర్‌తో ఆఖరు

బీసీసీఐ సమీక్ష సమావేశం అనంతరం 'అగార్కర్ ఎందుకు పాల్గొనలేదు?' అని మీడియా సెక్రటరీ దేవజిత్ సైకియాను చుట్టిముట్టింది. దాంతో.. 'అగార్కర్ వేరే చోట ఉన్నారు. స్వల్ప వ్యవధిలోనే సమావేశాన్ని ఖరారు చేసినందున అతడు హాజరుకాలేదు. అజిత్ ఉన్న ప్రాంతంలో ఇంటర్నెట్ సేవలు కూడా లేనందున అతడు ఆన్‌లైన్‌లో కూడా మీటింగ్‌లో పాల్గొనలేదు. అతడిని కొనసాగించడం గురించి ఈరోజు చర్చించలేదు. సెలెక్షన్ కమిటీ గురించిన చర్చే రాలేదు. ఇంగ్లండ్, ఐర్లాండ్ పర్యటనలో భారత జట్టు ప్రదర్శన గురించి, ఇటీవలే ముగిసిన శ్రీలంక టెస్టు సిరీస్ మీద మాత్రమే దృష్టి సారించాం. తదుపరి సిరీస్‌లు, ప్రపంచకప్ కోసం ఎలా సన్నద్ధమవ్వాలి? అనే విషయాల గురించే మాట్లాడుకున్నాం' అని సైకియా పేర్కొన్నాడు. 2023, జులై 4వ తేదీన చీఫ్ సెలెక్టర్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన అగార్కర్ పదవీ కాలం ఈ సెప్టెంబర్‌లోనే ముగియనుంది. దాంతో.. వచ్చే ఏడాది వన్డే ప్రపంచకప్ వరకు అతడిని కొనసాగిస్తారా? కొత్తవాళ్లను నియమిస్తారా? అనేది తెలియాల్సి ఉంది.

వైభవ్ వీరకొట్టుడు.. సిరాజ్ మళ్లీ బలయ్యాడుగా..!



భారత యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ మరోసారి విధ్వంసక ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. ఇప్పటివరకూ వన్డే, టీ20ల్లో మెరుపు బ్యాటింగ్‌తో అలరించిన ఈ చిచ్చరపిడుగు.. ఈసారి ఎర్ర బంతిపైనా పగబట్టినట్టే ఆడాడు. వైభవ్ బౌండరీలతో విరుచుకుపడగా టీమిండియా సీనియర్ పేసర్ మహమ్మద్ సిరాజ్ బిత్తరపోయాడు. ఐపీఎల్ అరంగేట్రం సీజన్‌లో సిరాజ్ ఓవర్లో ఎడాపెడా దంచేసిన ఈ కుర్రాడు ఇప్పుడు దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్లోనూ చుక్కలు చూపించాడు. 'బౌలర్ ఎంతటివాడైనా నాకేంటీ.. నా స్టయిల్ ఇంతే' అన్నట్టుగా చెలరేగే వైభవ్ సూర్యవంశీ మరో ఖతర్నాక్ ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. దులీప్ ట్రోఫీలో ఈస్ట్ జోన్ ఓపెనర్‌గా ఆడుతున్న వైభవ్ ఫైనల్లో దంచేశాడు. సౌత్ జోన్ బౌలర్లను హడలెత్తించిన ఈ పదిహేనేళ్ల కుర్రాడు.. సిరాజ్ బౌలింగ్‌లోనూ చితక్కొట్టాడు. సీనియర్ పేసర్ అయిన అతడి ఓవర్లో వరసగా 4, 6.. చివరి బంతికి బౌండరీతో రెచ్చిపోయాడీ బ్యాటింగ్ సంచలనం. దాంతో, ఐపీఎల్ 18వ సీజన్‌లో గుజరాత్ టైటాన్స్ పేసర్‌గా ఆడిన సిరాజ్‌కు చుక్కలు చూపించిన వైభవ్.. ఇప్పుడు దులీప్ ట్రోఫీలోనూ పైచేయి సాధించాడు.

ఓరాజస్థాన్ రాయల్స్ ఓపెనర్‌గా పద్నాలుగేళ్లకే ఐపీఎల్‌లో అరంగేట్రం చేసిన వైభవ్.. గుజరాత్‌పై 35 బంతుల్లోనే మెరుపు శతకంతో చరిత్ర సృష్టించాడు. ఏకంగా 7 ఫోర్లు, 11 సిక్సర్లతో.. 265.79 స్ట్రయిక్ రేటుతో రికార్డు సెంచరీ సాధించాడు. ఇప్పుడు దులీప్ ట్రోఫీ ఫైనల్లో మియా భాయ్‌కి ఐపీఎల్ విధ్వంసాన్ని గుర్తు చేశాడు. సౌత్ బౌలర్లను భయపెడుతూ తొలి వికెట్‌కు ఓపెనర్ అభిమన్యు ఈశ్వరన్(72)తో కలిసి వంద రన్స్ జోడించిన వైభవ్.. 44 పరుగుల వద్ద ఔటయ్యాడు. అర్ధ శతకం చేజార్చుకున్నప్పటికీ రెడ్ బాల్ క్రికెట్‌లోనూ తాను మెరుపులు మెరిపించగలనని నిరూపించాడీ హిట్టర్.

చిత్రోదయం

ప్రేమ, హాస్యం, ఉత్కంఠ కలబోసిన ఈ సినిమా ఎలా ఉందంటే?

అగ్ర దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా ప్రెజెంటర్‌గా వ్యవహరించడం, ప్రమోషన్స్‌లో స్టార్ హీరో ప్రభాస్ పాల్గొనడంతో చిన్న సినిమా అయిన 'రోమాంచకం' పై తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో భారీ ఆసక్తి ఏర్పడింది. సుమంత్ ప్రభాస్, అనంతిక సనీల్ కుమార్ హీరోహీరోయిన్లుగా నటించిన ఈ చిత్రానికి వేణుగోపాల్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించారు. రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్‌గా రూపుదిద్దుకున్న ఈ సినిమాను సందీప్ వంగా సోదరుడు ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా నిర్మించారు. గురువారం థియేటర్లలో విడుదలైన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు అలరించిందో చూద్దాం.

కథ:

అన్వేష్ (సుమంత్ ప్రభాస్) తన స్నేహితులతో కలిసి ఒక డేటింగ్ యాప్‌ను ప్రారంభించాలనుకుంటాడు. ఆ యాప్ ట్రయల్స్‌లో భాగంగా అతనికి చెన్నైకి చెందిన మైథిలి (అనంతిక సనీల్ కుమార్) పరిచయమవుతుంది. కొద్ది రోజుల్లోనే ఇద్దరూ ప్రేమలో పడతారు. మైథిలి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆమెకు సర్ప్రైజ్ ఇవ్వడానికి అన్వేష్ చెన్నై వెళ్తాడు. కానీ మైథిలి అతన్ని కలవడానికి నిరాకరించి, ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ చేసి, ఆన్‌లైన్‌లో అన్వేష్‌ను బ్లాక్ చేస్తుంది. కొద్ది రోజుల తర్వాత సడన్‌గా అన్వేష్‌కు ఫోన్ చేసి తాను హైదరాబాద్ వస్తున్నట్లు చెబుతుంది. తన సొంత అపార్ట్‌మెంట్ అని అబద్ధం చెప్పి ఆమెకు ఒక స్నేహితుడి ఇంట్లో ఆశ్రయం కల్పిస్తాడు అన్వేష్. కానీ అన్వేష్‌కు చెప్పకుండా మైథిలి ఆ అపార్ట్‌మెంట్ నుంచి వెళ్లిపోతుంది. ఆ తర్వాత ఏమైంది? మైథిలి సూసైడ్ చేసుకుందంటూ అన్వేష్ భయపడటానికి కారణం ఏమిటి? అన్వేష్, అతని స్నేహితులను ఎస్ఐ నంజుడప్ప (ఉపేంద్ర లిమాయే) ఎందుకు టార్గెట్ చేశాడు? మైథిలిని అన్వేష్ తిరిగి కలిశాడా? స్నేహితుల వల్ల అన్వేష్ ప్రేమకథ ఎలాంటి ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంది? అన్నదే ఈ సినిమా అసలు కథ.ఎబఎశీతీ

ఎలా ఉందంటే:

ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో ఇతర జోనర్లతో పోలిస్తే కామెడీ చిత్రాల విజయాల శాతమే ఎక్కువగా ఉంది. కథ ఏదైనా దానికి కామెడీని జోడించి చెప్పడం ట్రెండ్‌గా మారింది. 'రోమాంచకం' కూడా ఆ కోవకు చెందిన చిత్రమే. 'ప్రేమ.. ఉత్కంఠ.. హాస్యం' అంటూ మేకర్స్ టైటిల్‌కు తగిన క్యాప్షన్‌ను జోడించారు. ఈ మూడు ప్రధానాంశాల చుట్టూనే కథ సాగుతుంది. జెన్-జీ (+వశ్రా) ఆడియెన్స్ కనెక్ట్ అయ్యేలా దర్శకుడు ఈ కథను రాసుకున్నారు. కెరీర్, ప్రేమ విషయాలలో యువతలో ఉండే కన్ఫ్యూజన్‌ను ఆవిష్కరిస్తూ కథ చాలా సింపుల్‌గా సాగిపోతుంది. యూత్‌కు ఎలాంటి పెద్ద పెద్ద సందేశాలు ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించకుండా, సినిమా మొదటి నిమిషం నుంచి క్లైమాక్స్ వరకు ప్రేక్షకులను నవ్వించడమే ధ్యేయంగా దర్శకుడు ముందుకు వెళ్లారు. ఈ విషయంలో ఆయన పూర్తిగా సఫలమయ్యారు. హీరో మరియు అతని స్నేహితుల మధ్య వచ్చే ప్రతి సన్నివేశం హిలేరియస్‌గా నవ్విస్తుంది. పోలీస్ స్టేషన్ సీన్లు, హీరోయిన్ కనిపించకుండా పోయిందని హీరో ఫ్రస్ట్రేషన్‌లో ఉన్నప్పుడు ఫ్రెండ్స్ వేసే పంచ్‌లు, క్లైమాక్స్ పెళ్లి గోల చక్కగా ఎంటర్‌టైన్ చేస్తాయి. అయితే ఇందులో లాజిక్ జోలికి వెళ్లకూడదు; అలాగే మైండ్‌కు పదును పెట్టే పెద్ద ట్విస్ట్‌లు కూడా ఆశించకుండా సరదాగా సినిమాను చూసేయవచ్చు.

తన స్నేహితులతో కలిసి స్టార్టప్ కంపెనీ పెట్టాలనుకునే సీన్‌తో సినిమా ప్రారంభమవుతుంది. మొదటి సన్నివేశంతోనే హీరో మనస్తత్వాన్ని స్పష్టంగా చూపించారు. ఆ తర్వాత డేటింగ్ యాప్‌లో హీరోయిన్ పరిచయం, వారి లవ్ స్టోరీతో ఫస్ట్ హాఫ్ సరదాగా గడిచిపోతుంది. అన్వేష్‌ను కలవడానికి హైదరాబాద్ వచ్చిన మైథిలి కనిపించకుండా పోయే సన్నివేశంతో సినిమా ఒక్కసారిగా థ్రిల్లింగ్‌గా మారుతుంది. ఆమె సూసైడ్ చేసుకుందని హీరో, అతని స్నేహితులు భయపడటం, పోలీస్ ఆఫీసర్‌కు దొరక్కుండా మేనేజ్ చేసే ప్రయత్నంలో హీరో పడే పాట్లు నవ్విస్తూనే సస్పెన్స్‌ను కలుగజేస్తాయి. ప్రతి ప్రేమకథలాగే క్లైమాక్స్‌లో హీరోహీరోయిన్ల కలవడం సాధారణంగానే రొటీన్ ఫార్మాట్‌లో ముగుస్తుంది. కథ కంటే కామెడీనే దర్శకుడు ఎక్కువగా నమ్ముకున్నాడు. లవ్‌స్టోరీ చాలా సాదాసీదాగా సాగుతుంది; హీరోహీరోయిన్లు కలవడానికి, విడిపోవడానికి పెద్దగా బలమైన కారణాలు కనిపించవు. ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్‌ను చూపించే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, దర్శకుడు ఆ దిశగా ఎక్కువ దృష్టి పెట్టలేదు. ప్రారంభ సన్నివేశాలు కొంత నెమ్మదిగా సాగుతాయి.వీశీజలవం

నటీనటుల ప్రతిభ:

జెన్-జీ యువకుడి పాత్రలో సుమంత్ ప్రభాస్ సరిగ్గా సరిపోయాడు. అతని కామెడీ టైమింగ్, పంచ్ డైలాగ్స్ బాగా పేలాయి. అనంతిక సనీల్ కుమార్ తన సహజమైన నటనతో ఆకట్టుకున్నప్పటికీ, ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ పాత్రకు పెద్దగా ప్రాధాన్యత లభించలేదు; తన నటనలోని పూర్తి ప్రతిభను చూపించే అవకాశం ఆమెకు రాలేదు. హీరో ఫ్రెండ్‌గా నరేంద్ర రవి పాత్ర ఈ సినిమాకు బిగ్గెస్ట్ ప్లస్ పాయింట్‌గా నిలిచింది. సినిమా బోర్ కొట్టే ప్రతిసారీ తన కామెడీ టైమింగ్‌తో కడుపుబ్బా నవ్వించాడు. అతనితో పాటు వెంకటేష్ కాకుమాను, మణి ఏగుర్ల, సాయి సోహన్ కామెడీ బాగుంది. పోలీస్ ఆఫీసర్‌గా ఉపేంద్ర లిమాయే పాత్రను చాలా ఫన్నీగా మలిచారు. ఇక చివరిలో 'జాతిరత్నాలు' దర్శకుడు అనుదీప్ కేవీ గెస్ట్ రోల్‌లో మెరిసి నవ్వులు పంచారు.

సాంకేతిక వర్గం:

రొమాంటిక్ చిత్రానికి తగినట్లుగా వాసుకి వైభవ్ అందించిన సంగీతం బాగుంది. టైటిల్ సాంగ్‌తో పాటు మిగిలిన పాటలు ఆకట్టుకుంటాయి. ప్రత్యేకించి తెలంగాణ యాసలో వచ్చే డైలాగ్స్ ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. దర్శకుడిగా వేణుగోపాల్ రెడ్డికి ఇదే తొలి చిత్రమైనప్పటికీ, మంచి అనుభవజ్ఞుడిలా సినిమాను తెరకెక్కించారు. చిన్న సినిమా అయినప్పటికీ ఎక్కడా రాజీ పడకుండా నిర్మాత ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు.

క్రీడోదయం

చైనాలో చరిత్ర

- సాత్విక్-చిరాగ్‌దే చైనా మాస్టర్స్ డబుల్స్ టైటిల్
- ఈ ఘనత సాధించిన భారత జోడీగా రికార్డు
- సీజన్‌లో రెండో సూపర్ 750 ట్రోఫీ సొంతం

షెన్‌జెన్ (చైనా): భారత బ్యాడ్మింటన్ 'డుబుల్లైట్స్' సాత్విక్ సాయిరాజ్-చిరాగ్ శెట్టి మరో అరుదైన ఘనత అందుకున్నారు. మన దేశ డబుల్స్ షట్లర్లకు అందని ద్రాక్షగా ఉన్న బీడబ్ల్యూఎఫ్ చైనా మాస్టర్స్ సూపర్ 750 టోర్నమెంట్‌లో సరికొత్త అధ్యాయాన్ని లిఖించారు. మెగా టోర్నీ డబుల్స్ టైటిల్ సొంతం చేసుకొని ఈ ఘనత సాధించిన భారత తొలి జోడీగా రికార్డు సృష్టించారు. ఆదివారం హోరాహోరీగా సాగిన తుదిపోరులో ప్రపంచ 6వ ర్యాంక్ ద్వయం సాత్విక్ -- చిరాగ్ 11-21, 21-13, 21-17తో చైనాకు చెందిన హే జి టింగ్-రెన్ జియాంగ్ యుపై అద్భుత విజయం సాధించింది. గంటా 10 నిమిషాల పాటు సాగిన పోరులో తొలి గేమ్ కోల్పోయినప్పటికీ అద్భుతంగా పుంజుకొని గెలిచింది. 2023, 2025లోనూ ఫైనల్ చేరినా అందుకోలేకపోయిన చైనా టైటిల్‌ను మూడో ప్రయత్నంలో సగర్వంగా ఒడిసిపట్టుకుంది. ఈ విజయంతో చైనా జంటపై తమ ముఖాముఖి రికార్డును 3-0కు పెంచుకుంది.

హోరాహోరీలో పైచేయి

ఫైనల్లో సాత్విక్-చిరాగ్‌కు మంచి ఆరంభం లభించలేదు. సొంతగడ్డపై అభిమానుల మద్దతుతో బరిలోకి దిగిన చైనా జోడీ టింగ్-జియాంగ్ పవర్‌ఫుల్ స్మాష్‌లతో చెలరేగి 5-0 ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. భారత ద్వయం పుంజుకోవడానికి ప్రయత్నించినప్పటికీ, చైనా షట్లర్లు నెట్ వద్ద ఆధిపత్యం ప్రదర్శిస్తూ తొలి విరామానికి 11-5తో నిలిచారు. అదే జోరును కొనసాగిస్తూ 18 నిమిషాల్లో తొలి గేమ్‌ను సొంతం చేసుకున్నారు. ఫస్ట్ గేమ్ ఓడినా సాత్విక్-చిరాగ్ ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోలేదు. రెండో గేమ్‌లో వ్యూహాత్మకంగా ఆడి పుంజుకున్నారు. ఆరంభంలో 2-0తో వెనుకబడినా వెంటనే 3-3 వద్ద స్కోరు సమం చేశారు. ఆ తర్వాత చిరాగ్ పవర్‌ఫుల్ స్మాష్‌లతో విజృంభించి విరామ సమయానికి 11-7తో ఆధిక్యంలోకి తీసుకెళ్లాడు. బ్రేక్ తర్వాత భారత ద్వయం మరింత దూకుడు పెంచి వరుస పాయింట్లు అందుకుంటూ మ్యాచ్‌ను మూడో గేమ్‌కు తీసుకెళ్లింది. నిర్ణయాత్మక గేమ్ ఉత్కంఠగా సాగింది. చైనా జంట 4-0తో ఆరంభించినా సాత్విక్-చిరాగ్ తగ్గేదేలే అంటూ పోరాడి 7-7తో స్కోరు సమం చేశారు. ఆ తర్వాత 11-9తో విరామానికి వెళ్లి, అనంతరం 15-12తో ముందంజలో నిలిచారు. కానీ, చైనా జోడీ పట్టువదల్లేదు. మళ్లీ పుంజుకుని 16-16, 17-17తో ఉత్కంఠ పతాక స్థాయికి తీసుకెళ్లింది. అయితే ఒత్తిడి క్షణాల్లో ఏకాగ్రతకోల్పోకుండా పట్టుదల ప్రదర్శించిన భారత ద్వయం వరుసగా నాలుగు పాయింట్లు సాధించి గేమ్‌తో పాటు టైటిల్‌ను సొంతం చేసుకుంది.

గాయం నుంచి కోలుకుని తిరిగొచ్చిన ప్రతిసారీ ఈ టోర్నీ మాకు ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది. గతంలో చేజారిన ఈ టైటిల్‌ను ఎట్టకేలకు గెలవడం చాలా ప్రత్యేకం. ఈ సారి పక్కా ప్రణాళికతో బరిలోకి దిగి ఫలితం రాబట్టాం. ఈ సీజన్‌లో ఇది మాకు రెండో టైటిల్. ఆసియా గేమ్స్‌కు ముందు వచ్చిన ఈ విజయం మాకు కొండంత ఉత్సాహాన్నిచ్చింది. మేము సరైన దిశలోనే శ్రమిస్తున్నామని నిరూపితమైంది. భారత్‌కు తిరిగొచ్చాక 10 రోజులు ప్రాక్టీస్ చేసి ఆసియా గేమ్స్‌లో గోల్డ్ మెడల్ నిలబెట్టుకోవడానికి కృషి చేస్తాం. సాత్విక్-చిరాగ్

Edited, Published and Owned by Lakshmi Narayana.B and printed at Dohil Publications. #B 28/07, R.G.K. Apartments, All India Radio Station Lane, Bellary Road, Kurnool - 518003.A.P.And Published from # B 28/07, R.G.K. Apartments. All India Radio Station Line Bellary Road, Kurnool - 518 003. A.P. Editor Lakshmi Narayana. B Reg. No. APTEL/2013/51636. Email.telugudailyudayam.gmail.com, dohilpublications@gmail.com, Web:www.metroudayam.com, Cell: +91-916-000-3999, +91-916-000-4999, +91-916-000-5999.