



ందించడమే ప్రజా ప్రభుత్వ సంకల్పమని అన్నార. రాజకీయాలకు అతీతంగా, పట్టణం, గ్రామం, గూడెం లేకుండా అర్హులైన పేద పేద కుటుంబానికి ఇందిరమ్మను నిపుష్టం చేశారు. పట్టణాలు, నగరాల్లో ఇళ్ల స్థలాలు కోసం హైదరాబాద్ తరహాలో రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ నగరాలు బువర్గ్ నిర్విభజనాన్ని మంత్రి తెలిపారు. దివంగ్ నిజామాబాద్లో ప్రయోగాత్మకంగా బువర్గ్ నిర్మాణాన్ని పరిశీలించినట్లు చెప్పారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధి ఇవ్వడం తగ్గించేందుకు సిఎంట్ బ్యాంక్ను కేవలం దిండిచేలా తరచు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. పేద నిర్మాణ భారం తగ్గించడంలో పాటు ఇళ్ల నిర్మాణాన్ని సురుదుమే ప్రభుత్వ ఉద్దేశమన్నారు. 43వ డివిజన్లోని ఇందిరమ్మ పథకం కింద నిర్మాణం పూర్తయిన ఇళ్లను లబ్ధిదారులతో మాట్లాడి బిల్లులు సకాలంలో అందుతూ ఉన్నావని పైసానా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా అని అడిగి తెలుసుకున్నామని ప్రజలకు తెలిపారు. ప్రభుత్వం తమ సొంతింటి కలను సాకారం చేసిందని సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ ముఖ్యమంత్రి చేసినట్లే రెడ్డి, లేటికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. లబ్ధిదారుల సంకోచంలో కావడం తనకు ఎంతో ఆనందంగా ఉందని మంత్రి రాతన గృహ ప్రవేశం చేసుకున్న కుటుంబాలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

రెడ్డి, టిడిపి పార్టీ అధ్యక్షులు వేముల సంజీవ్ గౌడ్, బిజెపి పార్టీ అధ్యక్షులు కొమ్మిటి మహిపాల్ రెడ్డి, కృల బహుపార్టీ స్పృశక యువజన సంఘం అధ్యక్షులు బ్రహ్మంగారం, గురుకుల్ వాకర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, లిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, బిజెపి పార్టీ నాయకులు, యువజన సంఘం నాయకులు, గురుకుల్ ప్రిన్సిపల్ నారాయణ రెడ్డి, అధ్యాపకులు విద్యార్థులు విద్యార్థులు గురుకుల్ హౌస్ విద్యార్థులు ప్రజలు విధికి సంఖ్యలో పోల్చేస్తారు.



భారతి సిమెంట్ వికర్తూర్లో నవదా విజెస్సీస్ మరో అరుదైన ఘనతను సాధించింది. పరుసగా 12 సంవత్సరాల పాటు తెలంగాణ రాష్ట్ర స్ట్రాయిల్ టాప్ సీల్డ్ మెయార్స్ గా నిలిచి, తన సత్కామ మరోసారి చాటుచుంది. 2026 ఆగస్టు 21 న స్విట్జర్లాండ్ లోని జ్యూరిచ్ లోని రహదారి అవ్వడానికి బిజినెస్ ట్రాన్స్ మిట్ సంవత్సరంగా నవదా విజెస్సీస్ తెలంగాణ స్టేట్ టాప్ అవార్డును ప్రదానం చేశారు. భారతి సిమెంట్ మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్ రవీందర్ రెడ్డి, డైరెక్టర్ హామ్మి కామర్లు, ఛైన్ ప్రెసిడెంట్ - సీల్డ్ కొండల్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ఈ అవార్డును నవదా విజెస్సీస్ ప్రతినిధులు అందుకున్నారు. ఈ సంవత్సరంగా నవదా విజెస్సీస్ భాగస్వామ్యమని తిలకించే సమస్య, జక్కు వెంకటరెడ్డి - క్రాంతి మల్లాపల్లి దుభాతూ, ఈ ఘనత తమ సంస్థకు సమర్థుడు ఉంచిన కష్టమవు. డీలర్లు, భాగస్వాములు మరియు సంస్థ ఉద్యోగుల సమిష్టి కృషి ఫలితమని తెలిపారు. పరుసగా 12 సంవత్సరాల పాటు తెలంగాణ రాష్ట్ర స్ట్రాయిల్ అగ్రస్థానమని నిలవడం ఎంతో గర్వకారణమని, భవిష్యత్తులోనూ ఇది నిబద్ధత, నాణ్యత మరియు సేవా ఉత్కృష్టతతో మరిన్ని విజయాల సాధించడం కృషి చేసేమని పేర్కొన్నారు. నవదా విజెస్సీస్ కు లభించిన ఈ ఘనత పట్ల చలువలను అభినందనలు తెలిపారు.



కరీంనగర్ జిల్లా సైదాపూర్ మండల కేంద్రంలోని మద్దెసపల్లి గ్రామంలో డిడి అండ్ డ్రైవ్ తనీషీలు చేపడుతున్న వ ఎస్సీ సంస్థలో రోజు. ఈ మేరకు పాల్గొన్న వ్యక్తులలో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనీషీలు చేపడుతున్నారు. జైలవశు పోవాలని వకదమ్మగారి తనీషీలు నిర్బంధిస్తున్నప్పటికీ, మరోవైపు మందుబాజులు ఇవేమీ తమకు పట్టనట్లుగా వ్యవహరిస్తూ తనీషీల్లో పట్టుబడుతున్నారు. రుద్రేచ్ఛగా మద్ద్యం తాగి వాచానాలు నడుపుతున్నారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనీషీల్లో తాగినా నాదారులు పట్టుబడుతున్నారు. తరిపై నంబరింగ్ తనీషీలు కేసులు నమోదు చేసి కోర్టుకు పోతున్నాారు. కోర్టు వారికి భారీగా జరిమానాలు విధించడంతోపాటు జైలుశిక్ష సైతం విధిస్తున్నది. అయినా మందుబాజులు తమ తీరును మార్చుకోవడంలేదు. నిత్యం తనీషీలు కొనసాగుతుండు. మరోవైపు వాచానాదారులు మద్ద్యం తాగి వాచానాలను నడుపుతునే ఉన్నారు.



నీపీఐ జిల్లా సమితి సభ్యుడు, ఏటబీయూసీ యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా అధ్యక్షుడు గోరేటి రామయ్య (50) అనారోగ్యంతో మృతిచెందాడు. నీపీఐ కార్యకర్తల సందర్శనార్థం నీపీఐ పార్టీ కార్యాలయం పద్ద అయిన పార్థివ దేవేంబ ఉంటారు. అంతర్జాతీయ ఆదివారం పూర్వం వారి స్వగ్రామం నల్గొండ జిల్లా నాంపల్లి మండలం పసునూరు గ్రామంలో జరుగుతాయి. కామ్రేడ్ గోరేటి రామయ్య గత 26 సంవత్సరాలు దివ్యాంగి యువజన ప్రశాస్తిమండలి పుష్ప సుతంత ఏటబీయూసీ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా పని చేస్తున్నారు. 2014 సంవత్సరంలో దాతారీ పల్లి గ్రామీణి కౌన్సిల్ గా పోటీ చేశారు. ఆయనకు ఒక్క కుమార్తె, కుమారుడు ఉన్నారు. వారి మరణం కమ్యూనిస్టు పార్టీకి కార్యకర్తల పధానికి తీవ్రని లోటు అని పలువురు సంతాపం తెలిపి విప్లవ జోషాతో అర్చింపారు. ఆయన కాసుంబున సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతికి తెలియజేశారు.

మఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి, రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబుతో కలిసి లండన్లోని ప్రసిద్ధ అంబేద్కర్ హౌస్ను సందర్శించారు. 1921-22 కాలంలో బాబానాహోజ్ డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ నివసించిన 10 కింగ్ హెన్రీస్ రోడ్, ఫ్రింకోజ్, లండన్ చిరునామా ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన చారిత్రక ప్రదేశంగా నిలిచింది. అంబేద్కర్ హౌస్ సందర్శనను ఒక తీర్థయాత్రగా అభివర్ణించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, సందర్శకుల డైరీలో తన అనుభూతిని సమదా చేస్తూ, “డాక్టర్ అంబేద్కర్ హౌస్ను సందర్శించడం ఒక తీర్థయాత్ర అంటింది. ఈ స్ఫూర్తి జీవితాంతం నిలిచిపోతుంది. నామాజిక వ్యవస్థం కోసం నా అంకితభావం మరింత వ్యూహానిత్యం చేసింది” అని రాశారు. డాక్టర్ అంబేద్కర్ తనయులైన రాష్ట్రాంగదేవుడత, సమానతనం, కులరహిత సమాజం, అణగారినవారేని పవనం, సామాజిక న్యాయాని శిల్పకర్తల ప్రాధాన్యత వంటి విలువలకు అంబేద్కర్



ప్రితి విపంబుచారు. సందర్భన అనంతరం
సీఎం రేపంత్ రెడ్డి గారు స్పందిస్తూ, “నా
జీవితంలోని గొప్ప క్షణాల్లో ఇది ఒకటి.
అత్యంత గొప్ప భారతీయుల్లో ఒకరైన
బాబానా హెబ్ బాక్సర్ అంబేద్కర్ వ్యక్తిగత
జీవితానికి సంబంధించిన ఒక చారిత్రక
అంశాన్ని చూడటం, తాకడం ఎంతో గొప్ప
అనుభూతి” అని పేర్కొన్నారు.

యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి ఆలయంలోని నిత్యపూజలు కొనసాగు తున్నాయి. శనివారం తెల్లవారుజామున ఆలయస్వామి తేరిచిన అర్చకులు సుప్రభా తం, అర్చనను శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించిన అనంతరం భక్తులకు దర్శనాలకు అనుచు వారిని శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారిని దర్శించుకుని భక్తులు ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. భక్తులు కొండపైన కొలువైన శ్రీవస్త్రతపస్వినీ సమేత రామలింగే శ్వరూపంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పాతంగుల్లో శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారిని దర్శించుకుని ఆలయంలో జరిగిన నిత్యపూజలలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

నిత్యపూజల్లో..
శ్రీలక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారికి శనివారం



పాహన ప్రవేశం ద్వారా రూ.3,00,000
 సువర్ణ పుష్కర్తన ద్వారా రూ.55,316
 ప్రసాద విక్రయం ద్వారా రూ.7,76,880
 కల్యాణకట్ట ద్వారా రూ.62,900తో పాటు
 వివిధ శాఖలు,పాతగుట్ట ఆలయం ద్వారా
 ఆదాయం సమకూరినట్లు అధికారులు
 తెలిపారు.

అజాగరిన మధూల మాక్కుల కోసం జీవితాంతం పోరాడిన గొప్ప నాయకుడు సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి. ఆయన పోరాట సేవల్లో ప్రజా ఉద్యమాలును బలోపేతం చేయాలని నీవీట జిల్లా కార్యదర్శి యానాల దామోదర్ రెడ్డి పిలువనిచ్చారు. శనివారం సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి ప్రథమ వర్తంతి సందర్భంగా యాదగిరిగుట్ట జైల్ హౌస్ ఎదురుగా ఆయన చిత్రపటానికి బిల్డమూలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా దామోదర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి విద్యార్థి దశ నుంచే ప్రజా సమస్యలపై పోరాటాల్లో పాల్గొని, విజలనెంఫె, విజెవెంఫె వంటి విద్యార్థి, యువజన ఉద్యమాల్లో కీలక భాద్యతలు నిర్వహించారున్నారు. విద్యార్థుల సమస్యలు, విద్యా సౌకర్యాలు, ఉపాధి, యువత



సభ్యుడు గోద శ్రీరాములు,జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి బొటానిని సత్కారారావణ జిల్లా కార్యదర్శన సభ్యులు కల్లం కృష్ణ,బండ్ల జి. బంగయ్య, పేరబోయిన మహేంద్రులు ఎండి ఇహ్సాన్,మండల కార్యదర్శి కల్లెపల్లి మహేంద్రులు, పట్టణ కార్యదర్శి బిమ్మారెడ్డి శ్రీధర్,మరిగలన సర్పంచి బోహ్మ సున్నం జగన్, మహాశిక్తాపద్మమంబరి పరభోయిన మంబయ్య,నీపిణి నేతలు పేరబోయిన బంగారి, గోపాని రాజు,ముసుకుంట్ల నరసమ్మ,ఆర్ పుష్ప, ముక్తార్ పెరియ్య, మద్దూరి కార్యయ్య,తోటకొర శేఖర్,పండు నాయక్ ఉదయరెడ్డి మోహన్ నాథులు.

[illegible]



ఉద్యోగుల డిమాండ్ల పరిష్కారానికి ఉద్యమ బాట.. 27న మహా ధర్మా

✍️ జయభేరి, భువనగిరి, ఆగస్టు 22:

ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఈనెల 27న కలెక్టర్ కార్యాలయం ఎదుట మహా ధర్మాను నిర్వహిస్తున్నట్లు ప్రతి ఉద్యోగి పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఉద్యోగ జేపీసీ చైర్మన్ మందడి ఉపేందర్ రెడ్డి కోరారు. శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జిల్లా ఉద్యోగ జేపీసీ సన్మాపక సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం పదేపదే హామీ ఇస్తున్న సమస్యల అమలుకు నోచుకోలేక అనేక సార్లు వేచి చూసి చివరికి ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా ఉద్యోగ సంఘాలను పిలిచి సుమారు మూడు గంటల పాటు చర్చలు జరిపి స్వయంగా హామీ ఇచ్చినప్పటికీనీ నేటి వరకు ఎలాంటి అమలుకు నోచుకోలేదని అన్నారు. అందువల్లనే ఉద్యోగులు నేడు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమానికి పిలుపు నివ్వడం జరిగిందని అన్నారు. ఉద్యోగ నగదురైత వైర్యం ఈ హామీ ఎన్ ఫూర్టిస్టాయిలో అమలు జరగాలని, ముఖ్యమంత్రి హామీ మేరకు పిఆర్ డి నెడెడను వెంటనే తెప్పించుకొని అమలు చేయాలని, ఉద్యోగులకు రావలసిన ఆరు పెండింగ్ డీమిలను ఒక్కసారి, ఏక మొత్తంలో విడుదల చేయాలని, నూతన పెన్షన్ విధానాన్ని రద్దు చేసి, పాత పెన్షన్ విధానాన్ని వెంటనే అమలు పరచాలని ఉద్యోగులకు పెన్షన్లకు రావలసిన పెండింగ్ బిల్లులను ఏకకాలంలో ఏక మొత్తంలో విడుదల చేయాలని, జీవో 317 బాధితులకు న్యాయం చేయాలని, జీవో 190 ను అన్ని



శాఖల్లో అమలు పరచాలని, ఇట్టి సమస్యలపై పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమానికి పిలుపునివ్వడం జరిగిందని అన్నారు. ఇట్టి ఆందోళన కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈనెల 27 ఉదయం 10:30కు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు వేలాదిమంది ఉద్యోగులతో మహాధర్మా నూతన పెన్షన్ విధానాన్ని రద్దుచేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని వెంటనే అమలు పరచాలని కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు నిరసన

కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 10వ తేదీన చలో హైదరాబాద్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాలని సన్నాహక సమావేశంలో తీర్మానించినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వము, ముఖ్యమంత్రి పై సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో టి జి ఈ జెఎస్ జిల్లా కో చైర్మన్ పెండెం శ్రీనివాస్, ఎండి ఖాదర్, కే.శ్రీకాంత్, ఎమ్మార్యో కృష్ణ, కే.మోహన్ రెడ్డి, అమరేందర్ రెడ్డి, ఎం

యదయ్య, ఆర్ శైలజ, కే.ఆనంద్, ఎండి ఖజీజ్ అలీ ఖాన్, పి.శ్రీకాంత్ రెడ్డి, వి.అశోక్ కుమార్, కె.వి.నోద్ రెడ్డి, మోయిజున్ సబ్బెగం, ఎన్.లక్ష్మీనరసింహారెడ్డి, మహతాబ్, సైదులు, ఘనగాని శశికాంత్ గౌడ్, పి.శ్రీకాంత్, బి.శ్రీనివాసరాజు, బోయ రాములు, జి.లింగయ్య, జి.శ్రీనివాస్, కే.రమేష్, వి.నరేందర్, కె.యశోద, ఎం.కృష్ణ, బి.బాలరాజు, తదితర ఉద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.



ఘనంగా గాయత్రీ యజ్ఞం, భక్తురాలికి చీర పంపిణీ

✍️ జయభేరి, కొండమల్లపల్లి :

గాయత్రీ జపంతో మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడుతుందని ప్రతి ఒక్కరూ గాయత్రీ జపాన్ని ఆచరించాలని అఖిల విశ్వ గాయత్రీ పరివార్ కొండమల్లపల్లి సభ్యులు నూతనగంటి జగన్ అన్నారు. శనివారం కొండమల్లపల్లి సర్పంచ్ పనుసూరు యుగంధర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఏకకుండే గాయత్రీ యజ్ఞాన్ని ఆయన ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆలయానికి భక్తులు రావాలని ఆలయం అభివృద్ధి చెందాలని ప్రతి శనివారం గాయత్రీ యజ్ఞం ఏర్పాటు చేయడం అభినందినీయమన్నారు. ప్రతీరోజు ఆలయంలో పూజా కార్యక్రమాలు చేపట్టడం శుభ పరిణామం అన్నారు. యజ్ఞంలో పాల్గొన్న భక్తులకు లాటరీ ద్వారా బుజ్జుమ్మ అనే భక్తురాలికి దుర్గామాత అమ్మవారి చీరను అందజేశారు. యజ్ఞంలో పాల్గొన్న భక్తులకు అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ప్రతి శనివారం శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దుర్గామాత ఆలయం వద్ద 11 గంటలకు గాయత్రీ యజ్ఞం ఉంటుందని భక్తుల అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏరుకొండ రాము, తోటపల్లి కృష్ణ, నట్టి శంకర్, జయ, లచ్చి రామ్ నాయక్, నాగార్జున రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుధాకర్ రెడ్డి ఆశయ సాధనకు కృషి చేయాలి



✍️ జయభేరి, తుర్కపల్లి, ఆగస్టు 22:

సిపిఐ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మాజీ పార్లమెంటు సభ్యుడు సురవరం సుధాకర్ రెడ్డి ఆశయ సాధనకు కృషి చేయాలని సిపిఐ మండల కార్యదర్శి సీతేంద్ర దుర్గయ్య అన్నారు. శనివారం తుర్కపల్లి మండల కేంద్రంలో సుధాకర్ రెడ్డి ప్రధమ వర్తంతి సందర్భంగా ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశలోనే వామపక్షాల వైపు ఆకర్షితులై విద్యార్థి యువజన సమస్యలతో పాటు ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై పోరాటాలు చేశారని అన్నారు. కమ్యూనిస్టులు ఈ దేశంలో ఏకం కావాలని ఆవసరం ఉందని చెప్పినట్లుమంటి నాయకుడని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వల్లపు భగవంతు, పకీర నాయక్ పాల్గొన్నారు.

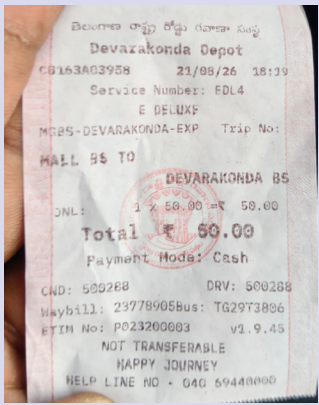
జర్నలిస్ట్ పై ఆర్టీసీ డ్రైవర్ దాష్టికం వ్యాలిడ్ పాస్ ఉన్నా బలవంతంగా టికెట్ జారీ

● డిఎంకి ఫిర్యాదు చేసిన రాజ్ న్యూస్ రిపోర్టర్ మణికంఠ



✍️ జయభేరి, దేవరకొండ :

చెల్లుబాటు అయ్యే జర్నలిస్ట్ ఐస్ పాస్ ఉన్నప్పటికీ ఆర్టీసీ సిబ్బంది దౌర్జన్యంగా ప్రవర్తించి టికెట్ వార్డు వసూలు చేసిన సంఘటన దేవరకొండ డిపో పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. బాధితుడు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... రాజ్ న్యూస్ దేవరకొండ నియోజకవర్గ రిపోర్టర్ సంతోష మణికంఠ (శుక్రవారం) మూల్ నుండి దేవరకొండకు టిలెక్స్ బస్సులో ప్రయాణించారు. ఈ క్రమంలో తన వద్ద ఉన్న ప్రభుత్వం జారీ చేసిన 'డిస్ట్రీక్ట్ జర్నలిస్ట్ పాస్'ను డ్యూటీలో ఉన్న బస్సు డ్రైవర్/సిబ్బందికి హామించారు. అయితే, జర్నలిస్ట్ ఉచిత పాస్ నియమాలపై తనకు అవగాహన లేదని, 1/3 వంతు టికెట్ తీసుకోవాల్సిందేనని డ్రైవర్ దౌర్జన్యంగా మాట్లాడారు. జర్నలిస్ట్ ఎంత చెప్పినా వినకుండా బలవంతంగా పాస్ నంబర్ నమోదు చేసి రూ. 50/- టికెట్ ఇవ్వాలి చేశారు. నిబంధనల ప్రకారం ప్రభుత్వం అందించిన గుర్తింపు కార్డును తిరస్కరించడమే కాకుండా, ప్రయాణికుడి పట్ల బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరించిన సదరు ఆర్టీసీ సిబ్బందిపై తక్షణమే శాఖాధిపతుల చర్యలు తీసుకోవాలని మణికంఠ దేవరకొండ డిపో మేనేజర్ (DM) కి రాతపూర్వక ఫిర్యాదు అందజేశారు. జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వం కల్పించిన ఉచిత ప్రయాణ హక్కును కాలరాసే విధంగా ప్రవర్తించిన సిబ్బందిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, ఆర్టీసీ సిబ్బందికి జర్నలిస్ట్ పాస్ ను నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించాలని ప్రింట్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టులు డిమాండ్ చేశారు.



ఘనంగా హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం

- దిగ్విజయంగా పూర్తి అయిన బదవ వారం
- హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం శక్తివంతమైనది.. పురోహితులు పాల సదాశివశర్మ

✍️ జయభేరి, కొండమల్లపల్లి :

కొండమల్లపల్లి పట్టణంలోని ప్రముఖ దేవాలయం శ్రీ సీతారామ చంద్రమౌళీశ్వర ఆంజనేయస్వామి దేవాలయంలో శనివారం ఉదయం హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రముఖ పురోహితులు పాల సదాశివశర్మ ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహానికి అభిషేకం, అలంకరణ చేశారు. అనంతరం భక్తులను ఆశీర్వదించి ప్రదక్షిణలు చేయించారు. హనుమాన్ ఆలయం ముందు భక్తులు కూర్చుని భక్తిశ్రద్ధలతో హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం పఠించారు. హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం ప్రతిరోజు పఠించడం వలన మంచి జన్మగుతుందని అన్నారు. ప్రతి శనివారం జరిగే ఈ బృహత్తర కార్యక్రమంలో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని సూచించారు. ఈరోజు భక్తులు ఎక్కువగా పాల్గొన్నందుకు సంతోషంగా ఉంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బత్తుల పరమేశ్వ, ఏరుకొండ రాము, దాచేపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, నేలంటి వెంకటేశ్వర్లు, చెన్నుపాటి శ్రీహరి గోపాల చారి, తడకమర్రి శ్రీనివాస్, నూతనగంటి జగన్, అలుగుబెల్లి నాగార్జున రెడ్డి, ఉప్పల నారాయణ, బొడ్డుపల్లి శ్రీనివాస్, భాస్కర్, గణేష్, మంజూల, జయ, వెంకటయ్య, యాదయ్య, శ్రీను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అటెన్షన్ డ్రైవర్స్ కేసులో నిందితులు అరెస్టు

✍️ జయభేరి, కాకట్ పల్లి :

కేపీహెచ్ఐ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి 9వ ఫేజ్ పిన్ కోడ్ ఏటీఎం వద్ద దృష్టి మరల్చి నగదు మోసం చేసిన కేసులో ప్రధాన నిందితుడు విద్యా సాగర్ ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. 2 లక్షల నగదుతో వచ్చిన 56 ఏళ్ల ఉపాధ్యాయురాలికి సహాయం చేస్తానంటూ నిందతుడు మోసం చేసినట్లు నిర్ధారించారు. సీసీబీఐ ఫుట్ బీ ఆధారంగా దర్యాప్తు చేశారు. నెక్సస్ చాలీ సమీపంలో ఇద్దరు నిందితులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుల నుంచి 70 వేల నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ప్రధాన నిందితుడి విద్యా సాగర్ పై గతంలోనే 19 కేసులు ఉన్నట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు.

అమ్మవారి విగ్రహం మాయం

✍️ జయభేరి, హైదరాబాద్ :

చంపావేట్లోని కటికొనుకుంట ప్రాంతంలో అమ్మవారి ఆలయంలో విగ్రహం మాయమైన ఘటన కలకలం చేపుతోంది. ఆలయంలో ఉన్న అమ్మవారి విగ్రహం కనిపించకపోవడంతో ఆలయ నిర్వాహకులు, స్థానికులు ఆందోళనకు గురయ్యారు. విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకుని పరిశీలించారు. విగ్రహం ఎలా మాయమైంది? ఎవరైనా అవహరించారా? అనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఆలయం పరిసరాల్లోని సీసీ కెమెరాల ఫుటేజీని పరిశీలిస్తూ నిందితుల కోసం గాలింపు చేపట్టినట్లు సమాచారం. ఈ ఘటనపై పూర్తి వివరాలు పోలీసుల దర్యాప్తులో తెలియూల్లి ఉంది.



పాలిటెక్నిక్ విద్యను కాపాడాలి

- విద్యార్థుల హక్కుల కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలి
- షాద్ నగర్ లో ఆర్థిక, కార్యాలయం ముట్టడి విద్యార్థుల ఆందోళన
- ఏఐఎస్ఎఫ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి సభ్యుడు ఆకాష్ నాయక్
- ఎస్ఎఫ్ఐ రంగారెడ్డి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వడ్ల శ్రీకాంత్

✍️ జయభేరి, షాద్ నగర్, ఆగస్టు 22 :

షాద్ నగర్ నియోజకవర్గంలో పాలిటెక్నిక్ విద్యను కాపాడాలి, విద్యార్థుల హక్కులను పరిరక్షించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఏఐఎస్ఎఫ్, ఎస్ఎఫ్ఐ, అధ్వర్యంలో పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థులతో కలిసి ఆర్థిక, కార్యాలయం ముట్టడి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని “పాలిటెక్నిక్ విద్యను కాపాడాలి - విద్యార్థుల హక్కుల కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలి” అంటూ నినాదాలు చేస్తూ నిరసన తెలిపారు. అనంతరం విద్యార్థులు రోడ్డుపై బైరాం యించి ఆకాష్ నాయక్, ఎస్ఎఫ్ఐ రంగారెడ్డి జిల్లా ఆందోళన చేపట్టారు. విద్యార్థుల ఆందోళన కారణంగా ట్రాఫిక్ కు అంతరాయం ఏర్ప



డుటంతో పోలీసులు విద్యార్థులను అక్కడి నుంచి తరలించారు. అనంతరం ఆర్థిక, స్వయంగా విద్యార్థుల వద్దకు వచ్చి వారి సమస్యలను విన్నారు. ఈ సమస్యను జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి, ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఏఐఎస్ఎఫ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి సభ్యుడు ఆకాష్ నాయక్, ఎస్ఎఫ్ఐ రంగారెడ్డి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు వడ్ల శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ.. పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థుల భవిష్యత్తును

దెబ్బతీసే ఎలాంటి నిర్ణయాలను విద్యార్థి సంఘాలు అంగీకరించబోవని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలను బలోపేతం చేయాలని, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన సాంకేతిక విద్య అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. పాలిటెక్నిక్ విద్యను పరిరక్షించే వరకు విద్యార్థుల ఉద్యమాన్ని మరింత ఉద్యతం చేస్తామని వారు హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐఎస్ఎఫ్, ఎస్ఎఫ్ఐ నాయకులు.. పాలిటెక్నిక్ విద్యార్థి, విద్యార్థి నులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



గ్రామాల్లో వర్తపాతం తక్కువ ఉన్నందున చెట్ల పెంపకం చేపట్టాలి

✍️ జయభేరి, తుర్కపల్లి, ఆగస్టు 22:

గ్రామాల్లో వర్షపాతం తక్కువ ఉన్నందున చెట్ల పెంపకం చేపట్టాలని డిఆర్డీ అన్నారు. శనివారం తుర్కపల్లి మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయము నందు నాలుగు మండలాల క్లస్టర్ నాలు అవగాహన సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సమగ్ర అభివృద్ధి ప్రణాళిక మండలాల్లో పంచాయతీరాజ్ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ ద్వారా అమలు చేయబడుతున్న పథకాల వివరాలు నమోదు చేయడం రాబోయే రోజుల్లో గ్రామాల్లో ఏ ఏ పనులు చేయాల్సివచ్చి ఉన్నాయని వాటిని చేయడానికి అవసరం అవుతుందని ఆర్డర్ ఆఫ్ ప్రయోబిటీ చేసుకోవాలని తెలిపారు. వ్యవసాయం నీటి సరఫరా విద్యుత్ ఉపాధి హామీ బి బి జి రాంజీ శాఖలపై సమీక్ష నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఆయా శాఖల ద్వారా అమలు చేయబడుతున్న కార్యక్రమాలను వివరించారు. ఎల్ నిస్ సమస్య వలన



రైతులు సగం వరి పంటను సగం ఆరుపడి తండాలను వేసుకోవాలని తెలిపారు. ఉపాధి చేయడానికి అవసరం అవుతుందని ఆర్డర్ ఆఫ్ ప్రయోబిటీ చేసుకోవాలని తెలిపారు. వ్యవసాయం నీటి సరఫరా విద్యుత్ ఉపాధి హామీ బి బి జి రాంజీ శాఖలపై సమీక్ష నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ఆయా శాఖల ద్వారా అమలు చేయబడుతున్న కార్యక్రమాలను వివరించారు. ఎల్ నిస్ సమస్య వలన

అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడివో లెంకల గీతారెడ్డి, ఎంపీ ఓ వెంకటేశ్వర్లు, హామీ ద్వారా జలసిరి కార్యక్రమం కింద ప్రతి ఇంటికి ఇంకుడు గుంత, ప్రతి పొలానికి పంట కుంట, ఊరికి ఊట కుంటలను సాగర్, ఏక ఆర్గర్జూఎస్ అనంతరెడ్డి, ఏక హౌసింగ్ సర్వే, ఏటీఎం రమణ, సీసీలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు, ఐకెపి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.





దళితపేటలో సమస్యలు పరిష్కరించాలి

జయభేరి, పరవాడ :

సామాజిక శంఖరావంరాష్ట్రవ్యాప్తంగా దళితులపై వివక్షతకు వ్యతిరేకంగా ప్రజా సంఘాలు సర్వేలకు పిలుపునిచ్చాయి. అందులో భాగంగా శనివారం కలపాక, లంకెలపాలెం, పెద్దమునీడివాడ, కన్నూరు, రావాలగూడలమంట్లోని జనబలమునాయకులుగనిశెట్టి సత్యనారాయణచర్యటన చేసారు. ఆయా గ్రామంలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై దళితులను ఆరా తీయడం జరిగింది. కలపాకలో ఇంటింటి కొళాయిలు రావడం లేదని వాటర్ ట్యాంక్ నిరాణం చేయాలని, పారిశుధ్యం మెరుగుపరచాలని రావాడ దళితులకు స్పృశాన వాటికి రోడ్డు లేకపోవడం వివారకరమన్నారు. దళిత యువకులకు ప్రవేటి పరిశ్రమల్లో ఉపాధి కల్పించడానికి చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారులు తక్షణమే చర్యలు చేపట్టాలని గని శెట్టి డిమాండ్ చేశారు. ఈ నెల 24న ఆనకాపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద దళిత సమస్యలపై ధర్నా నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.

ఆటోల నిరవధిక బంధుకు మద్దతు ఇవ్వాలి

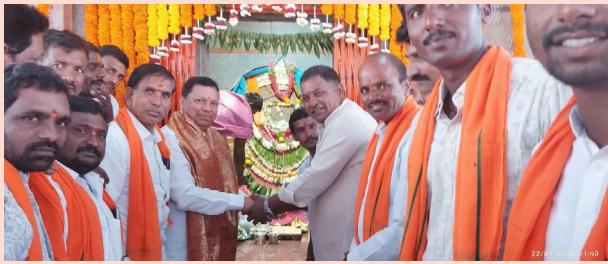
- మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ఆటో యూనియన్ జేపీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కే. రాము
- దేవరకడలో జీవ్ యూనియన్ సభ్యులకు కరపత్రాల పంపిణీ



జయభేరి, దేవరకడ :

ఈనెల 23 ఆర్ధరాత్రి నుంచి 24 వ తారీకు వరకు నిర్వహించే ఆటోల నిరవధిక బంధుకు మద్దతు ఇవ్వాలని మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ఆటో యూనియన్ జేపీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కే. రాము కోరారు. దేవరకడ శ్రీ వీర గురు ఆటో యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో కమాండర్ జీవ్ ఆనోసీయేషన్ సభ్యులకు శనివారం ఆటో నిరవధిక బండ్ కరపత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా రాము మాట్లాడుతూ ఆటోల నిరవధిక బండ్ కు అందరూ మద్దతు ఇచ్చి సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవ్ యూనియన్ సభ్యులు ఆంజనేయులు, భవాని, ఇహ్రాన్ మరికల్ జీవ్ ఆనోసీయేషన్ అధ్యక్షుడు జావిద్, కృష్ణారెడ్డి లతోపాటు శ్రీ వీర గురు ఆటో యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి కొట్ల రామకృష్ణ, ఆటో డ్రైవర్లు భీమా వారి, రాఘవేంద్ర, అంజితదితరులు పాల్గొన్నారు.

పబ్లితి ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయం దశాబ్ది ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న జడ్చర్ల మాజీ ఎమ్మెల్యే



జయభేరి, దేవరకడ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లా జడ్చర్ల మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎర్ర శేఖర్ శనివారం జడ్చర్ల నియోజకవర్గ పరిధిలోని గొల్లపల్లి లో జరిగిన పబ్లితి ఆంజనేయస్వామి దశాబ్ది ఉత్సవాలలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామానికి వచ్చిన మాజీ ఎమ్మెల్యే శేఖర్ ను గ్రామస్థులు పూర్వకుంభంకోషంపంగా స్వాగతం పలికారు. ఆనంతరం ఆలయంలో జరిగిన పలు ప్రత్యేక హోమాలు, అభిషేకాలు, పూర్ణాహుతి తదితర పూజా కార్యక్రమాలలో మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎర్ర శేఖర్ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామస్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గోపి కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం



జయభేరి, చింతపల్లి :

చింతపల్లి మండలం లోని వింజమూరు గ్రామం దేవుల తండా కు చెందిన పం కుడావత్ గోపి ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. ఈ సందర్భంగా నేడు వారి నివాసం వద్ద కుటుంబసభ్యులను పరామర్శించి మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పంకుడవత్ గోపి కుటుంబ సభ్యులకు 10,000 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని BRS రాష్ట్ర నాయకులు కేశావత్ భీల్సానాయక్ అందజేశారు. ఆయన వెంట స్థానిక సర్పంచ్ అనిత దాసు నాయక్, దండెటి కార్ ప్రసాద్, ఉపసర్పంచ్ చంద్ర నాయక్, కేశావత్ చాలిలాల నాయక్, వార్డు సభ్యులు మహామహాద్, రాము నాయక్, రాము, లక్ష్మ నాయక్, వసం నాయక్, నేనావత్ నాగార్జున నాయక్ తదితరులు ఉన్నారు.

కాంగ్రెస్ లో పతాక స్థాయికి చేరిన కుమ్ములాటలు

జయభేరి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 22 :

తెలంగాణలో మరోసారి అధికారంలోకి రావాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రయత్నిస్తున్న వేళ, సొంత పార్టీలోనే అసమ్మతి సెగలు తీవ్రమైన దాల్చుతున్నాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీకి సహజ సిద్ధమైన “అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యం” అనే ముసుగులో నేతలు హద్దులు దాటి బహిరంగ విమర్శలకు దిగడం ఇప్పుడు గాంధీభవన్ ను కుదిపేస్తోంది. కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి, అనిరుద్ రెడ్డి, చిన్నారెడ్డి, మల్ రెడ్డి రంగారెడ్డి వంటి సీనియర్ అసంతృప్తి ఒక ఎత్తయితే, తాజాగా మంత్రి కొండా సురేఖ కుమార్తె కొండా సుస్మితా పటేల్ నేరుగా ముఖ్యమంత్రిని లక్ష్యంగా చేసుకుని చేసిన తీవ్ర వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ప్రకంపనలు సృష్టిస్తున్నాయి. పరంగల్ జిల్లా గినుకొండ వేదికగా కొండా సుస్మిత చేసిన వ్యాఖ్యలు కాంగ్రెస్ పార్టీలోని అసంతృప్త ఘర్షణ స్పృశాన్ని బయటపెట్టాయి. సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కాంగ్రెస్ నిర్దాంతాలు ఒంటబట్టలేదని, పార్టీ క్రమంగా ‘టీడీపీ కాంగ్రెస్’గా మారుతోందంటూ ఆమె నేరుగా నిర్దాంతపరమైన దాడికి దిగారు. పరకాల టికెట్ వ్యవహారంలో సీఎం నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేస్తూ, “మాకు టికెట్ నిరాకరించడానికి రేవంత్ రెడ్డి ఎవరు?” అని ప్రశ్నించడం అధిష్టాన



స్థాయికి చేరిన అంతర్గత పోరును సూచిస్తోంది. కొండంగల్ లో గతంలో ఆయన ఓడిపోయిన సందర్భాన్ని, రేవంత్ ను పీసీసీ అధ్యక్షుడిగా సమర్పించిన గతాన్ని ప్రస్తావిస్తూ స్వతంత్రంగానైనా బరిలోకి దిగుతానని హెచ్చరించడం తీవ్ర స్థాయి ధిక్కారానికి నిదర్శనం. ఈ తిరుగుబాటు కేవలం ఒక్క నియోజకవర్గ టికెట్ పోరు మాత్రమే కాదు. కాంగ్రెస్ లో ఎప్పటినుంచో రగులుతున్న ‘పలన నేతలు వర్మెన్ ఒరిజినల్ కాంగ్రెస్’ వివాదానికి ఇది పరాకాష్ఠ.

ఇతర పార్టీల నుంచి వచ్చిన నాయకులకు ప్రాధాన్యం దక్కుతోందని, ఉద్యమ కాలం నుంచి పార్టీని మోసిన పాత తరం నేతలు, ముఖ్యంగా బీసీ నాయకత్వం క్రమంగా పక్కకు నెట్టివేయబడుతోందనే అవసరం ఈ వరుస ప్రకటనల్లో స్పష్టంగా వ్యక్తమవుతోంది. మరోవైపు, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, క్రమశిక్షణా కమిటీ ఈ పరిణామాలను అదుపు చేయడంలో పూర్తిగా నిస్సహాయంగా మారాయన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. సీఎం,

పార్టీ విధానాలపై బహిరంగంగా విరుచుకుపడుతున్న కీలక నేతలపై ఎలాంటి కఠిన చర్యలు తీసుకోలేకపోవడం నాయకత్వ లోపాన్ని, సమన్వయ లేమిని ఎత్తిచూపుతోంది. ఎంపీ మల్లు రవి వంటి సీనియర్ క్రమశిక్షణపై పడేదే హెచ్చరికలు జారీ చేస్తున్నప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో ఆ ప్రభావం ఏమాత్రం కనిపించడం లేదు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలు, పాలనాపరమైన సంస్కరణలపై దృష్టి సారిస్తున్న సమయంలో, సొంత క్యాబినెట్ సహచరుల కుటుంబాల నుంచే వస్తున్న ఈ రకమైన తీవ్ర వ్యాఖ్యలు ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠను తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తున్నాయి. అంతర్గత కుమ్ములాటల రూపంలో సాగుతున్న ఈ పరిణామాలు ప్రతిపక్షాలైన బీఆర్ఎస్, బీజేపీలకు బలమైన రాజకీయ ఆయుధంగా మారుతున్నాయి. పాలనపై ప్రతిపక్షాల విమర్శల కంటే సొంత పార్టీ నేతల అసమ్మతి బాణాల్లో ప్రభుత్వానికి పెద్ద ముప్పుగా మారే ప్రమాదం కనిపిస్తోంది. ఏటాసీసీ అధిష్టానం తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని సమస్యను కదుటి ద్వారా అసమ్మతి నేతలతో చర్యలు జరపకపోతే లేదా కఠినమైన క్రమశిక్షణా చర్యలు చేపట్టకపోతే, ఈ అంతర్గత విభేదాలు మరింత విస్తరించి ప్రభుత్వ స్థిరత్వానికి పెద్ద సవాలుగా మారే అవకాశముంది.

మన్యంకొండలో వైభవంగా తిరుచ్చి వాహన సేవ

- సాంప్రదాయ రీతిలో చైర్మన్ ఆళ హరి మధుసూదన్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో పూజలు
- అలంకరణలో భక్తకోటికి దర్శనం ఇచ్చిన స్వామివారు

జయభేరి, దేవరకడ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని ప్రధాన దేవాలయమైన మన్యంకొండ శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో శనివారం రాత్రి స్వామివారి తిరుచ్చి సేవ పూజా కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. దేవాలయంలో ప్రతి శనివారం రాత్రి స్వామివారి తిరుచ్చి సేవ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం ఆనవాయితీగా వస్తుంది. అయితే అందులో భాగంగానే ఈ పూజా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కోదాయమానంగా అలంకరించిన తిరుచ్చి వాహనం గుండ్రా ఊరేగించారు. పురోహితుల వేదమంత్రాలు, సన్నాయి వైద్యాలు, కాగడాల వెలుతురు, భక్తుల హరిహా మశ్వరణల మధ్య స్వామి వారి సేవ ముందుకు కదిలింది. ఈ సందర్భంగా దేవస్థానం



చైర్మన్, వంశపారంపర్య ధర్మకర్త ఆళహరి మధుసూదన్ కుమార్, ఆళహరి రామకృష్ణల ఆధ్వర్యంలో స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజా తిరుచ్చి వాహనం గుండ్రా ఊరేగించారు. ఆనంతరం స్వామివారిని తిరిగి మట్టి తిరుచ్చి వాహనంపై గర్వగడిలోకి ఊరేగింపుగా తీసుకెళ్లి ప్రత్యేక అభిషేకాలు, అర్చనలు తదితర పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారు తిరుచ్చి వాహనంపై అలంకరణలో

ఊరేగుతూ భక్తకోటికి దర్శనం ఇచ్చారు. ఈ దృశ్యాన్ని చూసి భక్తులు తన్మయం చెందారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థానం చైర్మన్, వంశపారంపర్య ధర్మకర్త ఆళహరి మధుసూదన్ కుమార్, ఆళహరి రామకృష్ణ, ఈడి శ్రీనివాస రాజు, ప్రధాన పూజారులు రాజేష్, సరసింహయ్య, దేవస్థానం పురహితులు, సిబ్బంది, వివిధ ప్రాంతాల నుండి తరలివచ్చిన భక్తులు వారు తిరుచ్చి వాహనంపై అలంకరణలో

భక్తజన సందోహంతో పులకించిన మన్యం "కొండలు"

- శ్రావణమాసం సందర్భంగా వేలాదిగా తరలివచ్చిన భక్తులు
- చైర్మన్ ఆళ హరి మధుసూదన్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో స్వామివారికి పూజలు

జయభేరి, దేవరకడ :

మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలోని ప్రధాన దేవాలయమైన మన్యం కొండ శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం శనివారం జనసంద్రమైంది. శ్రావణమాసంలోని శనివారాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా నలుమూలల నుండి కొన్ని వేల మంది భక్తులు స్వామి దర్శనానికి మన్యంకొండకు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు. దీంతో మన్యంకొండలు భక్తజన సందోహంతో పులకించిపోయాయి. దేవస్థానం పరిసరాలలో ఎక్కడ చూసినా భక్తులే కనిపించారు. మిగిల ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన భక్తులు మధ్యాహ్నం దేవస్థానం ముందున్న కోనేరులో పుణ్య స్నానాలు ఆచరించారు. ఆనంతరం స్వామి దర్శనానికి ఉదయం 7 గంటల నుండి బారులు తీరారు.



విశేష దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని భక్తుల సౌకార్యార్థం దేవస్థానం వద్దా అధికారులు

అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారికి ప్రత్యేక అభిషేకాలు, అర్చనలు తదితర పూజలు నిర్వహించారు. అలాగే స్వామివారిని సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించారు. దీంతో స్వామివారు అలంకరణలో భక్తకోటికి దర్శనం ఇచ్చారు. ఈ దృశ్యాన్ని చూసి భక్తులు పులకించి పోయారు. అలాగే దిగకుండా వద్దనున్న శ్రీ అలివేలు మంగతాయారు దేవస్థానంలో కూడా భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అక్కడ కూడా అభిషేకాలు, అర్చనలు తదితర పూజ నిర్వహించారు. అలాగే దేవస్థానం అనుబంధ దేవాలయమైన శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవస్థానంలో కూడా భక్తులు పూజలు నిర్వహించారు. ఈ పూజా కార్యక్రమాలలో దేవస్థానం చైర్మన్, వంశపారంపర్య ధర్మకర్త ఆళహరి మధుసూదన్ కుమార్, ఆళహరి రామకృష్ణ, ఈడి శ్రీనివాస రాజు, ప్రధాన అర్చకులు రాజేష్, సరసింహయ్య లతోపాటు దేవస్థానం పురోహితులు, సిబ్బంది, వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ధనుష్ పాలిటికల్ ఎంట్రీ

జయభేరి, ఛెన్నై ఆగస్టు 22 :

తమిళ స్టార్ ధనుష్ మట్టూ పాలిటికల్ ఎంట్రీకి సంబంధించిన చర్చ రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. తాజాగా ఆయన సోషల్ మీడియా ప్రెజెన్స్ ను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు.. రాజకీయ పార్టీల డిజిటల్ టీమ్స్ తరహాలో ప్రత్యేకంగా ఓ టీమ్ వింగ్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారనే టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ డిజిటల్ టీమ్ కోసం దాదాపు ₹ 1 కోటి వరకు ఖర్చు చేయనున్నారనే ప్రచారం జరుగుతోంది. సోషల్ మీడియాలో ధనుష్ కు సంబంధించిన కంటెంట్ ను పర్యవేక్షించడం, ఫ్యాన్ టేస్ ను మరింత యాక్టివ్గా పడర్పడం, ఆయన కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడం వంటి బాధ్యతలు ఈ టీమ్ చూసుకోనుందని టాక్ ఇది నిజమైతే.. కేవలం సినిమా ప్రమోషన్ కోసం ఏర్పాటు చేస్తున్న టీమ్ వంటి చాలా పెద్ద పనిపట్లగా ఉండొచ్చనే చర్చ మొదలైంది. ముఖ్యంగా తమిళనాడులో రాజకీయ పార్టీల టీమ్ వింగ్ సోషల్ మీడియా నేరటివ్, గ్రౌండ్ లెవల్ కమ్యూనికేషన్, డిజిటల్ క్యాంపెయన్లలో కీలకంగా మారిన



నేపథ్యంలో.. ధనుష్ కూడా అదే తరహా వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తున్నారన్న వార్త ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఇప్పటికే ధనుష్ ఫ్యాన్ క్లబ్ లో కదలికలు పెరిగాయి. సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేయాలని అభిమానులకు ఆయన పిలుపునివ్వడం, ఫ్యాన్ క్లబ్ కార్యకలాపాలు విస్తరించడం, కొన్ని ప్రాంతాల్లో వాటిని మరింత వ్యవస్థీకృతం చేయడం వంటి పరిణామాలు పాలిటికల్ ఎంట్రీ ఊహగానాలకు మరింత బలం చేకూరుస్తు

న్నాయి. అయితే.. ధనుష్ రాజకీయాల్లోకి వస్తున్నారన్నది ఇప్పటివరకు అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. ₹ 1 కోటి ఖర్చుతో టీమ్ వింగ్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారన్న వార్తకు కూడా ధనుష్ లేదా ఆయన టీమ్ నుంచి అధికారిక ధృవీకరణ లేదు. కానీ వరుసగా జరుగుతున్న పరిణామాలు చూస్తుంటే.. ధనుష్ విషయంలో అసలు సినిమా ఏంటి, పాలిటికల్ స్పెష్ ఏంటి అనేది ఇప్పుడు తమిళనాట ఆసక్తికరంగా మారింది



జయభేరి, దేవరకొండ :

దేవరకొండ పట్టణంలోని సాయి వెంకటేశ్వర మట్టి స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ లో శనివారం డాక్టర్ రాములు నాయక్ స్మారకార్ధం నిర్వహించిన రక్తదాన శిబిరానికి విశేష స్పందన లభించింది. ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు శిబిరం కొనసాగింది. డాక్టర్ రాములు నాయక్ జ్ఞాపకార్థం, ఆయన సేవా స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ రక్తదాన శిబిరాన్ని నిర్వహించినట్లు డాక్టర్ ఆంజనేయులు ప్రసంగిస్తే తెలిపారు. వైద్య రంగంలో ఆయన అందించిన సేవలను పలువురు ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. శిబిరంలో పలువురు యువకులు, స్థానికులు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొని రక్తదానం చేశారు. రక్తదానం చేయడం ద్వారా ఆపదలో ఉన్న వారికి ప్రాణదానం చేయవచ్చని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు. రక్తదానం అభినందిస్తూ, సందేశ వంటిది యువత స్వచ్ఛంద రక్తదాన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ రాములు నాయక్ కుటుంబ సభ్యులు, హాస్పిటల్ సిబ్బంది, రక్తదాతలు, స్థానిక ప్రముఖులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పీరియడ్స్ టైమ్లో చేసే వర్క్వుట్స్ అవి చేయవద్దంటున్న నిపుణులు

నెలసరి సమయంలో వ్యాయామం చేయాలా వద్దా అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం నెలసరి సమయంలో తేలికపాటి, సరైన వ్యాయామాలు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అయితే తీవ్రమైన వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండటం ఉత్తమం. రుతుక్రమ సమయంలో శరీరం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించడం అవసరం. ఇది కేవలం ఆహారానికి సంబంధించిన విషయం మాత్రమే కాదు, వ్యాయామం పట్ల కూడా దృష్టి సారించాలి. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సమీపిస్తోంది. రుతుక్రమ సమయంలో ఏ యోగాసనాలు వేయవచ్చు, వేటిని నివారించాలి అనే విషయాల మీకు తెలుసా? గోల్డ్ మెడలిస్ట్ శిల్పా దాస్ దీనికి సంబంధించిన వివరాలను పంచుకుంటున్నారు. రుతుక్రమ సమయంలో

మీరు సడక, పరుగు, ఫ్రీహ్యాండ్ వ్యాయామాలు, స్విప్పింగ్ (జంపింగ్ రోప్), బరువులు ఎత్తడం, సైక్లింగ్ వంటి మీకు నచ్చిన ఏ రకమైన వ్యాయామాన్నా చేయవచ్చని శిల్పా దాస్ చెబుతున్నారు. న్యూస్ 18 బెంగాల్ కథనం ప్రకారం క్రంచెస్, లంజెస్, ఫైలేట్స్, యోగా వంటివి కూడా ఇందులో ఎంపికలే. వీటిని మితంగా లేదా తీవ్రమైన స్థాయిలో కూడా చేయవచ్చు. మీకు శారీరకంగా బాగా అనిపిస్తున్నంత వరకు, మీరు ఎలాంటి వ్యాయామమైనా చేయవచ్చు. ఈ ప్రత్యేక రోజుల్లో, మీకు చేయడానికి సౌకర్యవంతంగా అనిపించే వ్యాయామాలను ఎంచుకోండి. మీరు చాలా అలసటగా లేదా నీరసంగా అనిపిస్తే నెలసరి సమయంలో అధిక వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. వ్యాయామం మీ శరీరానికి కాకుండా మీ మనసుకు కూడా మేలు

చేస్తుంది. క్రమం తప్పని వ్యాయామం ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి, బాగా నిద్రపోవడానికి, మరుకుగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పని వ్యాయామం దినచర్యను పాటించడం వల్ల నెలసరి తలనొప్పులు, నడుము నొప్పులు వంటివాటిని నివారించవచ్చు. ఇది పొత్తికడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలను నిర్వహించడాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. అలాగే ఇది శరీరం అంతటా రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగేలా చూస్తుంది. అందువల్ల రుతుక్రమ సమయంలో కేవలం పడుకోవడం లేదా కూర్చోవడం కంటే, ఏదైనా శారీరక కార్యక్రమాలపాల్లో పాల్గొనడం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. స్త్రీ రోగ నిపుణురాలు డాక్టర్ శాశ్వత మండల్ చెప్పిన దాని ప్రకారం అందాశయాలకు సంబంధించిన నిర్దిష్ట సమస్యలు ఉన్నవారికి మాత్రమే తాడుతో గొంతుట

(jumping rope) వంటి కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు చేయవద్దని సూచించబడింది. అయితే రుతుక్రమ సమయంలో ఇతర రకాల వ్యాయామాలను మాత్రం చేయవచ్చు. రుతుక్రమ సమయంలో కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో స్ట్రెచింగ్ లేదా తేలికపాటి యోగా, ముఖ్యంగా 'బాలాసన' అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. 'మార్థాలాసనం' ఇది కండరాల నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి స్త్రీ శరీరం భిన్నంగా ఉంటుంది కాబట్టి శ్రమతో కూడిన వ్యాయామాలు లేదా అధిక ఒత్తిడిని నివారించి, వారి వారి శారీరక పరిస్థితికి అనుగుణంగా వ్యాయామం చేయాలి. రుతుప్రావం సమయంలో 30-40 నిమిషాల తేలికపాటి సడక రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది, ఇది కడుపు నొప్పిని తగ్గించడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.



పొద్దునే ప్రొటీన్ పుడ్

పొద్దుసన్నిధి లేచిన వేళా విశేషమే రోజంతటినీ నిర్ణయిస్తుంది. పొద్దునే మన టిపి స్టలో ఇడ్లీ, పోహా, ఉప్పా, ఆలూ పరాతా లాంటివి ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ కార్బో హైడ్రేట్లతో నిండి ఉంటాయి. కానీ ఆరోగ్యానికి అత్యవసర పోషకమైన ప్రొటీన్ ఉండదు. అయితే, ఉపాహారం నుంచే 20 గ్రాముల ప్రొటీన్ అందేలా చూసుకుంటే మంచిది. అలాగని ప్రొటీన్ పౌడర్ మీద ఆధారపడకూడదు. ఆహారంలో కొన్ని చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే సరిపోతుంది. పొద్దునే ఆరగించ దానికి ప్రొటీన్తో సమృద్ధమైన టిఫిన్స్ కొన్నిటి గురించి తెలుసుకుందాం. శరీర విదులు సాఫీగా సాగాలంటే ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకో వాలి. శరీర కణజాలం, కండరాలు, ఎముకలు, చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్ల నిర్మాణంలో ప్రొటీన్లు కీలకంగా నిలుస్తాయి. ఎంజైముల విడుదలలో ఇవి కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అంతేకాదు ప్రొటీన్లు మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో అంతర్భాగం. ప్రొటీన్లు తీసుకుంటూ తగినంత వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సొంతమవుతుంది. ప్రొటీన్లు శరీరానికి మాత్రమే కాదు మెదడు పనితీరుకు కూడా అండగా నిలుస్తాయి.

పల్లీలు కూరగాయలతో క్విన్సోవా ఉప్పా
ఓ కప్పు క్విన్సోవాలో 8 గ్రాముల ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. దీనికి కూరగాయలు, కరివేపాకు, ఓ టేబుల్ స్పూన్ వేయించిన పల్లీలు, పచ్చి బఠాణీలు కలపాలి. ఉడికించిన శనగలతో సలాడ్ తీసుకుంటే మొత్తం 22 గ్రాముల ప్రొటీన్లు దొరుకుతాయి. ఒక్క క్విన్సోవా ఉప్పా, కూరగాయలు, పల్లీల నుంచే 17 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

శనగపిండి టోస్ట్, టోపు బుర్రి
రెండు బ్రెడ్ పకోడీలు (శనగపిండితో చేసినవి) తీసుకోవాలి. దీనికి 75 గ్రాముల టోపు బుర్రి జతచేయాలి. టమాటాలు, పసుపు, జీలకర్ర కలపాలి. దీని ద్వారా 23 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

రాజ్మా పరాతా, కప్ప పెరుగు
మామూలుగా రాజ్మా లంచ్ కే అనుకుంటారు. కానీ ఓ కప్పు రాజ్మాను ఉడికించి ముద్దగా చేసుకోవాలి. దాన్ని పరాతా స్టాఫ్ గా వాడుకోవాలి. ఇలా చేస్తే 15 గ్రాముల ప్రొటీన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని పుదీనా, సైందవలవణం కలిపిన హాంగ్ కర్ట్ (నీళ్లు తీసిన సెరుగు)లో అడ్డుకుని తినేయాలి.

సత్తు పరాతా, ఉడికించిన గుడ్డు, బటర్ మిల్క్
సత్తు అంటే వేసవి పానీయం మాత్రమే కాదు. 100 గ్రాముల సత్తులో 20 గ్రాముల ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. కాబట్టి, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి సత్తు పరాతా చేసుకోవాలి. తినే వాళ్లయితే దీంతోపాటు ఓ ఉడికించిన గుడ్డు తినాలి. గ్రాసిడు బటర్ మిల్క్ తాగాలి. రెండు మోస్తరు సత్తు పరాతాల నుంచి 14 గ్రాములు, ఉడికించిన గుడ్డు నుంచి 6 గ్రాములు, బటర్ మిల్క్ నుంచి 2 గ్రాములు.. మొత్తంగా 22 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

మూంగ్ దాల్ చిల్లా పవీర్ ఫిల్లింగ్
ఒక్కో చిల్లా (దోశ లాంటిది)లో 5-6 గ్రాముల ప్రొటీన్లు ఉంటాయి. వీటిలో నింపే 50 గ్రాముల తురిమిన పవీర్ నుంచి 9 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి. రెండు చిల్లాలను ఓ కప్పు పెరుగుతో లాగించేయాలి. పెరుగుతో లభించే 5 గ్రాములతో కలుపుకొని మొత్తం 26 గ్రాముల ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి.

మొలక పెసర్రు ఓట్స్ చీలా
ఇది కూడా దోశలా చేసుకునేదే. అరకప్పు ఓట్స్లో 5 గ్రాముల ప్రొటీన్ దొరుకుతుంది. దీన్ని ఓ కప్పు పెసర మొలకలతో కలిపితే మరో 14 గ్రాములు లభిస్తాయి. దీనికి కాస్త శనగపిండిని జోడిస్తే మరో 2 గ్రాములు మొత్తంగా 21 గ్రాముల ప్రొటీన్లు దొరుకుతాయి.



హార్ట్ ఎటాక్కు ముందు ఫైనల్ వార్నింగ్స్ ఇవే..! శరీరంలో ఈ మార్పులు కనిపిస్తే అస్సలు లైట్ తీసుకోవద్దు

హార్ట్ ఎటాక్ ముందు చాతినొప్పి, శ్వాసకోశ ఇబ్బంది, చెమటలు, తీవ్రమైన అలసట, జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని డాక్టర్ హార్షరిక, లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి లేకుండా చాలా మందిని హఠాత్తుగా కబళిస్తున్న మహమ్మారి హార్ట్ ఎటాక్. ఒకప్పుడు రూబై, అరవై ఏళ్ల పైబడిన వారిలోనే ఈ సమస్య కనిపించేది, కానీ నేడు మారుతున్న జీవనశైలి, విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి, జంక్ ఫుడ్స్ అలవాటు, నిద్రలేమి కారణంగా ఇరవై, ముప్పై ఏళ్ల యువత కూడా గుండెపోటుతో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. అయితే చాలా మంది హార్ట్ ఎటాక్ అనేది అకస్మాత్తుగా వస్తుందని భావిస్తారు. విశాఖపట్నంలోని కేర్ హాస్పిటల్ రోబోటిక్ కార్డియో సర్జన్ డాక్టర్ భరత్ కుమార్ తెలిపిన వివరాలు ప్రకారం, గుండెపోటు వచ్చే కొన్ని రోజుల ముందు లేదా కొన్ని గంటల ముందే మన శరీరం కొన్ని స్పష్టమైన ముందస్తు సంతకాలను, ఫైనల్ వార్నింగ్స్ ను ఇస్తుంది. వాటిని సరైన సమయంలో

గుర్తించి అలర్ట్ అయితే ప్రాణాపాయం నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు అంటున్నారు. గుండెపోటుకు సంబంధించి శరీరం ఇచ్చే మొదటి, అత్యంత ముఖ్యమైన సంతకం ఛాతీలో అసౌకర్యం లేదా నొప్పి. ఛాతీ మధ్యభాగంలో విపరీతమైన ఒత్తిడి, ఎవరో గట్టిగా నొప్పి పట్టినట్లు ఉండటం లేదా మంటగా అనిపించడాన్ని అస్సలు తేలికగా తీసుకోకూడదు. చాలా మంది దీనిని సాధారణ గ్యాస్ సమస్య లేదా ఎసిడిటీ అని భ్రమపడి నిద్రక్లం చేస్తుంటారు. ఈ నొప్పి కేవలం ఛాతీకే పరిమితం కాకుండా క్రమంగా ఎడమ చేయి, మెడ, దపడ, వెనుక భాగం వైపు పాకుతున్నట్లు అనిపిస్తే అది ఖచ్చితంగా గుండె జబ్బుకు సంతకమేనని గ్రహించాలి. ఇటువంటి అసౌకర్యం వదలడం వద్దే వస్తుంటే అలసట చేయకుండా వెంటనే కార్డియాలజిస్ట్ ను సంప్రదించడం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇక శరీరంలో వచ్చే రెండో ప్రధానమైన మార్పు.. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అకస్మాత్తుగా విపరీతమైన చెమటలు పట్టడం. ఎలాంటి శారీరక

శ్రమ చేయకపోయినా, ఏసీ గదిలో కూర్చున్నప్పటికీ ఒక్కసారిగా ఒళ్లంతా చల్లటి చెమటలు పట్టడం హార్ట్ ఎటాక్ కు బలమైన సూచన. గుండెకు రక్తప్రసరణ సరిగ్గా అందనప్పుడు, అది రక్తాన్ని పంపే చేయడానికి సాధారణం కంటే ఎక్కువ శ్రమించాలి వస్తుంది. దీనివల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేయడానికి మెదడు చెమట గ్రంథులను ప్రేరేపిస్తుంది. దీనితో పాటు అనిపిస్తే గుండె ప్రమాదంలో ఉందని అర్థం. ఇక మూడో, నాల్గో మార్పుల విషయానికి వస్తే.. తీవ్రమైన అలసట, మైకం, జీర్ణక్రియలో అకస్మాత్తుగా వచ్చే తేడాలు. రాత్రి వేళల్లో పర్మెట్ గా నిద్రపోయినప్పటికీ, పగటిపూట విపరీతమైన నీరసం, కాళ్లు చేతులు ఆడనంత అలసటగా అనిపించడం గుండె బలహీనతకు సంతకం. ఎందుకంటే గుండె సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు మెదడుతో పాటు శరీరంలోని ఇతర అవయవాలకు ఆక్సిజన్ కలిగిన రక్తం సరిగ్గా అందదు. దీనివల్ల తల తిరగడం, కళ్లు బైర్లు

కమ్మడం లేదా స్వహ తప్పి పడిపోయే పరిస్థితులు వస్తాయి. అలాగే కొందరిలో హార్ట్ ఎటాక్ కు ముందు వికారం, వాంతులు కావడం లేదా కడుపులో విపరీతమైన అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. గుండె అనేది మన ప్రాణానికి ఆధారం, అందుకే పైన పేర్కొన్న నాలుగు మార్పులలో ఏ ఒక్కటి మీ శరీరంలో కనిపించినా 'లైట్' తీసుకోవద్దు. ముఖ్యంగా బీపీ, షుగర్, ఊబికాయం ఉన్నవారు మరియు కుటుంబంలో గుండెజబ్బుల చరిత్ర ఉన్నవారు ఈ లక్షణాల పట్ల మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం చాలా అవసరం. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఎటా ఒకసారి గుండెకు సంబంధించిన వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా రాబోయే ముప్పును ముందే అడ్డుకోవచ్చు. (నీకరణ : News 18)

7 ఏళ్లుగా సహజీవనం.. ఇద్దరు పిల్లలు..



'ధురందర్' సినిమాలో విలన్ గా నటించి పాస్ ఇండియా వేంజ్ లో ఫేమస్ అయిన నటుడు అర్జున్ రాంపాల్ రెండో వివాహం చేసుకున్నాడు. తన ప్రియురాలు గాబ్రియెల్లా డెమెట్రీయాడెస్ తో కలిసి అధికారికంగా మూడు ముళ్ల బంధానికి అడుగు పెట్టాడు. ఉత్తర గోవాలోని మపుసా సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో వీరు రిజిస్టర్ మ్యరేజ్ చేసుకున్నారు. శుక్రవారం (ఆగస్టు 21) సాయంత్రం 4 గంటల ప్రాంతంలో ఈ ప్రేమ పక్షులు ఉత్తర గోవాలోని మపుసాలో ఉన్న సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. ఆ సమయంలో ఇద్దరూ సాధారణ దుస్తులు ధరించి ఉన్నారు. రిజిస్టర్ మ్యరేజ్ సమయంలో వారితో పాటు కొందరు స్నేహితులు, సన్నిహితులు కూడా ఉన్నారు. అర్జున్ గాబ్రియెల్లా వివాహం గోవా యూఎస్సి (UCC) కింద నమోదు చేయబడిందని సబ్ రిజిస్ట్రార్ సూరజ్ వెర్మేకర్ తెలిపారు. కాగా అర్జున్, గాబ్రియెల్లా 2018 నుంచి కలిసి ఉంటున్నారని, చాలా కాలం పాటు సహజీవనం చేసిన తర్వాత, వీరిద్దరూ డిసెంబర్ 2025లో నిశ్చితార్థం చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు అధికారికంగా పెళ్లిపీటలెక్కారు. అర్జున్ రాంపాల్, గాబ్రియెల్లా డెమెట్రీయాడెస్ లకు ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. 2019లో అరిక్ జన్మించగా, 2023లో అరవ్ పుట్టాడు. కాగా వీరికి బాలీవుడ్ లో మంచి పాపులారిటీ క్లైమ్ ఉంది. అయితే తమ వృత్తి గత జీవితాల విషయంలో మాత్రం చాలా గోప్యతను పాటిస్తారు. ఇక అర్జున్ భార్య విషయానికి వస్తే.. గాబ్రియెల్లా డెమెట్రీయాడెస్ దక్షిణాఫ్రికాలో పుట్టి పెరిగింది. కేవలం 16 ఏళ్ల వయసులోనే మోడలింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టింది. ఆ తర్వాత ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ గానూ సత్రా చాటింది. ఆ తర్వాత సటిగా సినిమాల్లోకి అడుగు పెట్టింది. పలు హిందీ సినిమాలు, వెబ్ సీరీసుల్లో నటించిన ఆమె తెలుగు ప్రేక్షకులకు కూడా ఆమె సుపరిచితమే. అక్కి నేని నాగార్జున, కార్తి హీరోలుగా నటించిన 'ఊపిరి' సినిమాలో గాబ్రియెల్లా కీలక పాత్రలో నటించింది.

'సహ'మూవీ సెప్టెంబర్ 4న రిలీజ్



సింథాంట్ దోటి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న పోస్టర్ లో శివ కుమార్ కాసారం, శ్వేతా లక్ష్మ ప్రస్తుతం ప్రమోషన్స్ తో సందడి చేస్తోంది. శివ కుమార్ కాసారం, శ్వేతా లక్ష్మ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రేమ, అనుబంధాలు, జ్ఞాపకాలు, జీవితంలో ఎదురయ్యే భావోద్వేగ సంఘర్షణల మట్టా సాగనుంది. సుమెరా స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై తేజ వెల్పుచర్ల ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన పాటలు, ప్రమోషన్ కంటెంట్ తో ఆసక్తి పెంచుకున్న 'సహ' సెప్టెంబర్ 4న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్ లో శివ కుమార్ కాసారం, శ్వేతా లక్ష్మ టీ పబ్లిక్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ జర్నల్లో అత్యయంగా కనిపించారు. ఈ జీజువల్ ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ, అనుబంధాన్ని సహజంగా చూపిస్తూ సినిమా నేపథ్యంపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. సంజు జీవితంలోని వివిధ దశలను ఈ సినిమా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. ప్రేమ, విడిపోవడం, మధురమైన జ్ఞాపకాలు, కష్టాలను లైస పాటలు, ప్రమోషన్ కంటెంట్ తో ఆసక్తి పెంచుకున్న 'సహ' సెప్టెంబర్ 4న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

బందాల ద్వారా ఒక మనసుకు దగ్గరయ్యే ఎమోషన్ లో జర్నీగా అందించనున్నాయి. ఈ చిత్రంలో ప్రజా పాండ్యా, మహిపాల్, అపాజీ, భారత్, మేఘన సునీల్, బాంబే పద్మ, కొండా రెడ్డి, హర్షవర్ధన్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. సినిమాలో గ్రాఫర్ గా కరుణాకర్ కె, ఎడిటర్ గా దినేష్ పెద్ది, సంగీత దర్శకుడిగా శేఖర్ చంద్రపనిచేస్తున్నారు. తాదాగణం: శివ కుమార్ కాసారం, శ్వేత లక్ష్మ, ప్రజా పాండ్యా, మహిపాల్, అపాజీ, భారత్, మేఘన సునీల్, బొంబాయి పద్మ, కొండా రెడ్డి, హర్షవర్ధన్,



ఇది సత్యం మాట.. ఇంకా డౌటా!

మెగాస్టార్ చిరంజీవి నటిస్తున్న 158వ చిత్రానికి 'కాకా' అనే బ్రెటిల్ సుఖరారు చేశారు. బాబీ కొల్లి దర్శకత్వంలో కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై వెంకట్ కె నారాయణ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది సంత్రాంతి కానుకగా జనవరి 13న విడుదలకానుంది. శనివారం చిరంజీవి జన్మదినం సందర్భంగా బ్రెటిల్ ప్రకటనతో పాటు గ్లింప్స్ ను విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆక్సా ఇంద్రస్థీన్ లో సూపర్ వైజర్ గా పనిచేసే సత్యం పాత్రలో కనిపించారు చిరంజీవి. రెండు విభిన్నమైన లుక్స్ తో ఆయన ఆకట్టుకున్నారు. 'ఇది సత్యం మాట.. ఇంకా డౌటా' అంటూ చిరు చెప్పిన డైలాగ్ హైలైట్ గా నిలిచింది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: తమన్, ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్: అవినాష్ కొల్లా, సంభాషణలు: భానునందు, రచన దర్శకత్వం: బాబీ కొల్లి.

'విశ్వంభర' స్పెషల్ పోస్టర్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని 'విశ్వంభర' చిత్రం నుంచి కొత్త పోస్టర్ తో పాటు ఒరిజినల్ సౌండ్ ట్రాక్ ను విడుదల చేశారు. పోస్టర్ లో చిరంజీవి ఫెర్ షియన్ లుక్ లో కనిపిస్తున్నారు. దైవత్వం, వీరత్వం కూడిన ప్రపంచాన్ని పోస్టర్ ప్రజెంట్ చేస్తున్నది. త్వరలో ఈ సినిమా విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. వశిష్ట దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సోపియో ఫాంటసీ చిత్రాన్ని విక్రమ్, వంశీ, ప్రవాద్ నిర్మిస్తున్నారు. కీరవాణి స్వరకర్త.

30వ సినిమా ఆ దర్శకుడితోనే?



అగ్ర హీరో మహేశ్ బాబు ప్రస్తుతం తన 29వ సినిమా 'వారణాసి'లో నటిస్తున్నారు. ఈ అద్వైతచరన్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ వచ్చే ఏడాది ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. దీని తర్వాత సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో మహేశ్ బాబు ఓ సినిమా చేయబోతున్నారని గతకొంతకాలంగా వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ఈ విషయంలో ఇప్పటివరకూ అధికారికంగా ఎలాంటి సమాచారం వెలువడలేదు. అయితే ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న సందీప్ రెడ్డి సోదరుడు, నిర్మాత ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా ఈ ప్రాజెక్ట్ పై ఆసక్తికరమైన విషయాల్ని వెల్లడించారు. మహేశ్ బాబు సందీప్ రెడ్డి వంగా కాంటో ప్రాజెక్ట్ తప్పకుండా ఉంటుందని చెప్పారు. అయితే హిందీలో సందీప్ రెడ్డి వంగా 'యానిమల్' సీక్వెల్ 'యానిమల్ పార్ట్' పూర్తిచేసిన తర్వాతే మహేశ్ బాబుతో చేసే సినిమా మొదలయ్యే అవకాశాలున్నాయని హిందీ ఇచ్చారు. కొంత సమయం పట్టినప్పటికీ వారిద్దరి కాంటినేషన్ లో సినిమా మాత్రం పక్కా అన్నట్లు మాట్లాడారు ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా. ఈ నేపథ్యంలో మహేశ్ బాబు ప్రతిష్టాత్మక 30వ సినిమా సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలోనే తెరకెక్కి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని అభిమానులు భావిస్తున్నారు.



ఆరోజు దారుణంగా ప్రవర్తించారు..

ప్రస్తుతం ఇరుముడి సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకుంది హీరోయిన్ ప్రియా భవానీ శంకర్. మాస్ మహిళా రవితేజ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రానికి శివ నిర్వాణ దర్శకత్వం వహించారు. ఆగస్ట్ 21న విడుదలైన ఈ చిత్రానికి మంచి రెస్పాన్స్ వస్తుంది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ప్రియా భవానీ శంకర్ కోలివుడ్ హీరో గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకుంది. ఆమె యాంకర్ గా ఉన్న రోజుల్లో ప్రముఖ నటుడు ధనుష్ ను ఇంటర్వ్యూ చేసిన ఒక సంఘటనను ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో ధనుష్ చాలా అలసిపోయి, ఇంటర్వ్యూపై పెద్దగా ఆసక్తి చూపలేదని ఆమె తెలిపారు. దీని నుండి ఎప్పుడు ఇయటపడతాను? అన్నట్లుగా అతని మూడ్ ఉందని ప్రియా భవానీ శంకర్ పేర్కొన్నారు. అప్పుడు అతని ప్రవర్తనను ఎంత అహంకారం! ఎంత యాటిట్యూడ్! అని ఆమె భావించారట. అయితే, కాలక్రమేణా ప్రియా భవానీ శంకర్ నటిగా మారిన తర్వాత, సినిమా ప్రమాదస్థలో పాల్గొనడం ప్రారంభించారు. ఆ సమయంలో పదే పదే ఒకే రకమైన ప్రశ్నలను ఎదుర్కోవడం, అది ఎంత అలసటతో కూడుకున్నదో ఆమె స్వయంగా అనుభవించారు. అప్పుడే ధనుష్ ప్రవర్తన వెనుక ఉన్న కారణాన్ని ఆమె అర్థం చేసుకున్నారు. తాజాగా ధనుష్ ను కలిసినప్పుడు లేదా అతనితో నటించినప్పుడు, నువ్వు చాలా రూడ్ గా ఉన్నావని నేను నిజంగా అనుకున్నాను, డూడ్ అని తాను అతనికి చెప్పినని ప్రియా భవానీ శంకర్ వెల్లడించారు. ఈ అనుభవం ద్వారా ఆమె ఒక ముఖ్యమైన పాఠాన్ని నేర్చుకున్నారు: తెరపై కనిపించే వారి అహంకారం లేదా నిర్లక్ష్యం వెనుక వారి సొంత సమస్యలు, ఒత్తిడి ఉండవచ్చు. వారు కేవలం తమ పరిస్థితికి ప్రతిబింబం మాత్రమేనని ఆమె అన్నారు.