TEJA NEWS
www.tejanews.com
www.tejanews.co.in

# సాక్షిత

తెలుగు దినపత్రిక
www.sakshithanews.com

www.ajea.in
ALL JOURNALISTS & EDITORS ASSOCIATION

మేడ్చల్ | సంపుటి : 9 | సంచిక : 361 | పేజీలు : 8 | సోమవారం మార్చ్ 16 2026 | వెల రూ. 5.00/-

## ఇది మీ ప్రభుత్వం, నేను మీ సోదరుడిని: ఇఫ్తార్ విందులో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ముస్లిం సమాజ సంక్షేమం, అభివృద్ధికి తమ ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. కొన్ని రాజకీయ శక్తులు మతాల పేరిట సమాజాన్ని విభజించి, ఉద్రిక్తతలు సృష్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయని, ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆయన హెచ్చరించారు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని ఎల్బీ స్టేడియంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ విందులో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు."ఇది మీ ప్రభుత్వం, నేను మీ సోదరుడిని. తెలంగాణను దేశంలోనే నంబర్ వన్ రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు అందరం కలిసికట్టుగా నిలబడదాం" అని రేవంత్ రెడ్డి ముస్లిం సోదరులకు పిలుపునిచ్చారు. పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో ముస్లిం సోదరులకు ప్రభుత్వం తరఫున ఇఫ్తార్ విందు ఇవ్వడం సంతోషంగా ఉందని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. "మనం సోదరభావంతో కలిసిమెలిసి జీవించాలి. దేశాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలంటే అన్ని మతాల వారు ఐక్యంగా ఉండాలి. కొందరు మన మధ్య చిచ్చు పెట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు" అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.తమ ప్రభుత్వం ముస్లిం సమాజానికి ఇచ్చిన పదవులను ఈ సందర్భంగా ఆయన గుర్తుచేశారు. మహ్మద్ అజారుద్దీన్‌కు కేబినెట్ మంత్రి పదవి, సీనియర్ నేత మహ్మద్ అలీ షబ్బీర్‌కు ప్రభుత్వ సలహాదారు పదవితో పాటు, ఎనిమిది మంది మైనారిటీ నేతలకు కార్పొరేషన్ పదవులు ఇచ్చామని తెలిపారు. క్రీడాకారులైన మహ్మద్ సిరాజ్‌కు డీఎస్పీ ఉద్యోగం, బాక్సింగ్ ఛాంపియన్ నిఖత్ జరీన్‌కు రూ.2 కోట్ల బహుమతి అందించామని చెప్పారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వై.ఎస్. రాజశేఖర రెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు మైనారిటీలకు 4 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించి వారి విద్యా, ఉద్యోగావకాశాలకు బాటలు వేశారని గుర్తుచేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి మహ్మద్ అజారుద్దీన్, ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీ, ప్రభుత్వ సలహాదారు షబ్బీర్ అలీ, కాంగ్రెస్ నేతలు, ఇతర ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

## మొయినాబాద్ ఫామ్‌హౌస్ డ్రగ్స్ కేసు... ఎంపీ, మాజీ ఎమ్మెల్యే సహా ఆరుగురికి పాజిటివ్

మొయినాబాద్ లోని అజీజ్ నగర్ ఫామ్‌హౌస్ పై జరిగిన 'ఈగల్' బృందం దాడుల కేసులో సంచలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. శనివారం రాత్రి జరిగిన డ్రగ్స్ పార్టీలో పాల్గొన్న వారికి డ్రగ్స్ పరీక్షలు నిర్వహించగా ఆరుగురికి పాజిటివ్ వచ్చినట్లు ఈగల్ బృందం ఎస్పీ గిరిధర్ ధృవీకరించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే పైలట్ రోహిత్ రెడ్డి, ఏలూరు ఎంపీ పుట్టా మహేశ్ యాదవ్‌తో పాటు రితేష్ రెడ్డి, నమిత్, కౌశిక్ రవి, అర్జున్ రెడ్డిలకు పాజిటివ్ వచ్చిందని ఆయన వెల్లడించారు. శనివారం రాత్రి 11 గంటల సమయంలో విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు పోలీసులు ఈ ఫామ్‌హౌస్‌పై దాడులు నిర్వహించారు. అక్కడ ఒక మహిళ సహా మొత్తం 11 మంది ప్రముఖులు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ఎంపీ పుట్టా మహేశ్ యాదవ్‌కు తొలుత నిర్వహించిన ర్యాపిడ్ టెస్ట్‌లో నెగిటివ్ వచ్చినప్పటికీ, తదుపరి రక్త పరీక్షల్లో పాజిటివ్ అని తేలిందని ఎస్పీ చెప్పారు. ఫామ్‌హౌస్‌లో డ్రగ్స్ వినియోగించినట్లు శాస్త్రీయ ఆధారాలు లభించడంతో పోలీసులు కేసు విచారణను వేగవంతం చేశారు.

## డ్రగ్స్ టెస్టుకు నేను సిద్ధం... కాంగ్రెస్ సవాల్ స్వీకరించిన కేటీఆర్

బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తాను డ్రగ్స్ టెస్టుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని ఆదివారం ప్రకటించారు. మొయినాబాద్ ఫామ్‌హౌస్‌లో జరిగిన డ్రగ్స్ పార్టీ వ్యవహారంలో కాంగ్రెస్ నేతలు విసిరిన సవాల్‌ను ఆయన స్వీకరించారు. డ్రగ్స్ వాడేవారు ఎవరైనా, ఏ పార్టీకి చెందినవారైనా చట్ట ప్రకారం కఠినంగా శిక్షించాలని స్పష్టం చేశారు."ఏ టెస్టుకైనా నేను సిద్ధమని ఇప్పటికే చాలాసార్లు చెప్పాను. అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన ప్రజాప్రతినిధులు ఈ పరీక్ష చేయించుకోవాలన్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ సూచనను స్వాగతిస్తున్నాను. మనమే ఉదాహరణగా నిలుద్దాం" అని కేటీఆర్ 'ఎక్స్'లో పోస్ట్ చేశారు.సోమవారం నుంచి ప్రారంభమయ్యే అసెంబ్లీ సమావేశాల సందర్భంగా, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలతో పాటు కేటీఆర్, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలందరూ డ్రగ్స్ టెస్టుకు రావాలని టీపీసీసీ

## ఏప్రిల్ 23న తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలు.. సమాయత్తమవుతున్న పార్టీలు

తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల నగారా మోగింది. రాష్ట్రంలో రాజకీయ వేడిని మరింత పెంచుతూ కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీఐ) ఆదివారం ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను అధికారికంగా ప్రకటించింది. రాష్ట్రంలోని మొత్తం 234 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు ఒకే విడతలో ఏప్రిల్ 23వ తేదీన పోలింగ్ నిర్వహించనున్నట్లు స్పష్టం చేసింది. అనంతరం, మే 4న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టి, మే 6వ తేదీ నాటికి ఎన్నికల ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తామని వెల్లడించింది. ఈ ప్రకటనతో దేశ రాజకీయాల్లో అత్యంత కీలకంగా భావించే తమిళనాడులో ప్రధాన పార్టీల మధ్య హోరాహోరీ పోరుకు రంగం సిద్ధమైంది.ఎన్నికల

## దొర పాడెను మోసిన పోలీస్ బాస్‌లు.. గౌరవ వందనంతో తుది వీడ్కోలు

ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ డీజీపీ హనుమంత జ్యోతి దొర (హెచ్.జె. దొర) అంత్యక్రియలు శనివారం హైదరాబాద్‌లో అధికార లాంఛనాలతో ముగిశాయి. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ డీజీపీ బి.శివధర్ రెడ్డి, హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ వి.సి. సజ్జనార్, సైబరాబాద్ కమిషనర్ ఎం. రమేశ్ స్వయంగా ఆయన పాడెను మోసి, తమ గురుభక్తిని, గౌరవాన్ని చాటుకున్నారు.శనివారం మధ్యాహ్నం జూబ్లీహిల్స్‌లోని ఆయన నివాసం నుంచి అంతిమయాత్ర ప్రారంభమైంది. ఈ యాత్రలో పలువురు ప్రస్తుత, మాజీ పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అంతిమయాత్ర జూబ్లీహిల్స్‌లోని మహాప్రస్థానం వరకు సాగింది. అక్కడ అధికార లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు నిర్వహించి దొరకు తుది వీడ్కోలు పలికారు.అంతకుముందు, దొర భౌతికకాయానికి మాజీ మంత్రులు తలసాని

## డ్రగ్స్ ఎఫెక్ట్: ఎంపీ పుట్టా మహేశ్ కు టీడీపీ షోకాజ్ నోటీసు

తెలుగుదేశం పార్టీకి చెందిన ఏలూరు పార్లమెంటు సభ్యుడు పుట్టా మహేశ్ పై పార్టీ అధిష్ఠానం క్రమశిక్షణా చర్యలకు ఉపక్రమించింది. హైదరాబాద్ శివార్లలోని మొయినాబాద్ ఫాంహౌస్‌లో జరిగిన పార్టీలో ఆయన మత్తుపదార్థాలు తీసుకున్నారన్న అంశం నేపథ్యంలో, పార్టీ కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండాలని ఆదేశించింది. ఈ వ్యవహారంపై ఐదు రోజుల్లోగా లిఖితపూర్వక వివరణ ఇవ్వాలని స్పష్టం చేస్తూ షోకాజ్ నోటీసు జారీ చేసింది.ఈ మేరకు టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు ఆదివారం పుట్టా మహేశ్ కు అధికారికంగా నోటీసు పంపారు. మార్చి 14వ తేదీన మోయినాబాద్

## అమరావతిలో అమరజీవి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించనున్న సీఎం చంద్రబాబు

ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రేపు (మార్చి 16) అమరావతి, విజయవాడ నగరాల్లో రెండు కీలక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. తెలుగు జాతి ఆత్మగౌరవం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన అమరజీవి పొట్టి శ్రీరాములు 125వ జయంతిని పురస్కరించుకుని అమరావతిలో ఏర్పాటు చేసిన భారీ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించనున్నారు. అనంతరం, పవిత్ర రంజాన్ మాసం సందర్భంగా విజయవాడలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసే ఇఫ్తార్ విందులో పాల్గొంటారు.వివరాల్లోకి వెళితే, సోమవారం ఉదయం 11:15 గంటలకు అమరావతిలోని శాఖమూరు పార్కు వద్ద ఏర్పాటు చేసిన 58 అడుగుల పొట్టి శ్రీరాములు కాంస్య విగ్రహాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఆవిష్కరిస్తారు. తెలుగు ప్రజలకు ప్రత్యేక రాష్ట్రం కావాలంటూ పొట్టి శ్రీరాములు 58 రోజుల పాటు

సాక్షిత
తెలుగు దినపత్రిక

## డ్రగ్స్ టెస్టుకు నేను సిద్ధం... కాంగ్రెస్ సవాల్ స్వీకరించిన కేటీఆర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధ్యక్షుడు బి. మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ సవాల్ విసిరారు. శనివారం రాత్రి మొయినాబాద్‌లోని ఓ ఫామ్‌హౌస్‌పై పోలీసులు దాడి చేయగా, బీఆర్ఎస్ మాజీ ఎమ్మెల్యే పైలట్ రోహిత్ రెడ్డి సహా ఆరుగురు డ్రగ్స్ తీసుకున్నట్లు తేలిన నేపథ్యంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఈ పరిణామాలపై స్పందించిన కేటీఆర్.. డ్రగ్స్ కేసును అడ్డం పెట్టుకుని బీఆర్ఎస్ పార్టీపై బురద చల్లడం నీచ రాజకీయాలకు నిదర్శనమని మండిపడ్డారు. ప్రతీ డ్రగ్స్ కేసులోకి అనవసరంగా తన పేరును లాగితే చట్టపరమైన నోటీసులతో స్పందించాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. హైదరాబాద్ శివారు మొయినాబాద్‌లోని ఫామ్‌హౌస్‌పై శనివారం రాత్రి ఈగిల్ బృందం దాడి చేయగా, టీడీపీ ఎంపీ పుట్టా మహేశ్ కుమార్, మాజీ ఎమ్మెల్యే రోహిత్ రెడ్డితో పాటు మొత్తం ఆరుగురికి డ్రగ్స్ పరీక్షల్లో పాజిటివ్‌గా నిర్ధారణ అయింది. పట్టుబడిన వారిని ఈగిల్ బృందం మొయినాబాద్ పోలీసులకు అప్పగించింది.

## అమరావతిలో అమరజీవి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించనున్న సీఎం చంద్రబాబు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేసి ప్రాణాలర్పించిన విషయం తెలిసిందే. ఆయన త్యాగానికి ప్రతీకగా 58 అడుగుల ఎత్తుతో ఈ విగ్రహాన్ని తీర్చిదిద్దారు. రూ.150 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 6.80 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో తలపెట్టిన పొట్టి శ్రీరాములు స్మృతివనం ప్రాజెక్టులో భాగంగా మొదటి దశ పనులు పూర్తయ్యాయి. పొట్టి శ్రీరాములు మెమోరియల్ ట్రస్ట్ కేవలం ఆరు నెలల రికార్డు సమయంలో ఈ భారీ విగ్రహ నిర్మాణాన్ని పూర్తి చేసింది. ఈ విగ్రహం తయారీకి 26 టన్నుల కాంస్యం, 42 టన్నుల ఐరన్ స్ట్రక్చర్‌ను వినియోగించారు. ప్రాజెక్టులో భాగంగా రెండో దశలో ఇక్కడ ఒక మ్యూజియం, ఫోటో గ్యాలరీ, ఆడిటోరియం, స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్ వంటివి నిర్మించనున్నారు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విజయవాడకు బయలుదేరి వెళతారు. సాయంత్రం 5:40 గంటలకు విజయవాడలో పవిత్ర రంజాన్ మాసం సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ విందులో ముఖ్యమంత్రి పాల్గొంటారు. ముస్లిం మైనారిటీ సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపి, వారితో కలిసి ఆయన ఇఫ్తార్ స్వీకరిస్తారు.

## దొర పాడెను మోసిన పోలీస్ బాస్‌లు.. గౌరవ వందనంతో తుది వీడ్కోలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

శ్రీనివాస్ యాదవ్, దేవేందర్ గౌడ్, లోక్‌సత్తా పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు జయప్రకాశ్ నారాయణ, హైదరాబాద్ కలెక్టర్ హరిచందన నివాళులర్పించారు. మాజీ డీజీపీలు జితేందర్, అరవిందరావు, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారులు రాజీవ్ త్రివేది, కమలాసన్ రెడ్డి తదితరులు పోలీస్ శాఖకు దొర చేసిన సేవలను స్మరించుకున్నారు. 1965 ఐపీఎస్ బ్యాచ్‌కు చెందిన హెచ్.జె. దొర, ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అత్యధిక కాలం డీజీపీగా పనిచేసిన అధికారులలో ఒకరు. నక్సలిజాన్ని కట్టడి చేయడంలో, ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ వంటి సంస్కరణలు తీసుకురావడంలో ఆయన కీలక పాత్ర పోషించారు. కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధితో బాధపడుతున్న 83 ఏళ్ల దొర, శుక్రవారం ఉదయం నిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచిన విషయం తెలిసిందే.

## డ్రగ్స్ ఎఫెక్ట్: ఎంపీ పుట్టా మహేశ్ కు టీడీపీ షోకాజ్ నోటీసు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఫాంహౌస్‌లో జరిగిన ఘటన, ఆ తర్వాత మీడియాలో వచ్చిన కథనాలను పార్టీ అధిష్ఠానం చాలా సీరియస్‌గా తీసుకుందని ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. ఈ పరిణామాలు పార్టీ ప్రతిష్ఠకు తీవ్ర భంగం కలిగించే విధంగా ఉన్నాయని అభిప్రాయపడ్డారు. "ఈ అంశంపై సమగ్ర నివేదిక వచ్చే వరకు పార్టీ కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండాలని పార్టీ మిమ్మల్ని ఆదేశిస్తోంది. ఈ వ్యవహారానికి సంబంధించి మీ లిఖితపూర్వక వివరణను 5 రోజుల్లో పార్టీకి అందజేయాలి" అని నోటీసులో పల్లా శ్రీనివాసరావు స్పష్టం చేశారు. పుట్టా మహేశ్ ఇచ్చే వివరణను పరిశీలించిన తర్వాత పార్టీ అధిష్ఠానం తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆయన తెలిపారు.

## ఏప్రిల్ 23న తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలు.. సమాయత్తమవుతున్న పార్టీలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

సంఘం విడుదల చేసిన తాజా ఓటర్ల జాబితా ప్రకారం, రాష్ట్రంలో మొత్తం 5.67 కోట్ల మంది ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోనున్నారు. ఈ జాబితాలో 7,617 మంది ట్రాన్స్‌జెండర్ (థర్డ్ జెండర్) ఓటర్లు నమోదు కావడం విశేషం. వీరితో పాటు దాదాపు 4.63 లక్షల మంది దివ్యాంగులు, 85 ఏళ్లు పైబడిన 3.99 లక్షల మంది వృద్ధులు కూడా ఓటర్ల జాబితాలో ఉన్నారు. ఈ వర్గాల ఓటర్లు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఓటు వేసేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ ఎన్నికల్లో యువ ఓటర్ల పాత్ర అత్యంత కీలకం కానుంది. 18-19 ఏళ్ల వయసు మధ్య ఉన్న 12.51 లక్షల మంది యువత తొలిసారిగా ఓటు హక్కు వినియోగించుకోబోతున్నారని ఎన్నికల సంఘం తెలిపింది. ఈ ఏడాది ఎన్నికలు జరుగుతున్న నాలుగు రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే, తమిళనాడులోనే తొలిసారి ఓటు వేయనున్న యువత సంఖ్య అత్యధికంగా ఉండటం గమనార్హం. ఇది రాష్ట్ర రాజకీయాలపై యువతరం ప్రభావం ఎంతగా పెరిగిందో తెలియజేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో, యువ ఓటర్లను ఆకర్షించేందుకు రాజకీయ పార్టీలు తమ వ్యూహాలకు పదును పెట్టనున్నాయి. రాజ్యాంగ నిబంధనల ప్రకారం రాష్ట్రంలోని 234 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో 44 స్థానాలను షెడ్యూల్డ్ కులాలకు (ఎస్సీ), రెండు స్థానాలను షెడ్యూల్డ్ తెగలకు (ఎస్టీ) రిజర్వ్ చేసినట్లు ఈసీఐ పునరుద్ఘాటించింది. ఓటర్ల సౌకర్యార్థం, ఎన్నికల ప్రక్రియను సజావుగా నిర్వహించేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 75,032 పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. రద్దీని నియంత్రించేందుకు ప్రతి పోలింగ్ కేంద్రంలో గరిష్ఠంగా 1,200 మంది ఓటర్లకు మాత్రమే పరిమితం చేశారు. ముఖ్యంగా, ఎత్తైన నివాస భవనాలు, హౌసింగ్ సొసైటీలు, జనసాంద్రత అధికంగా ఉండే పట్టణ ప్రాంతాల్లో అదనపు పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి, ఓటర్లకు పోలింగ్ బూత్‌లను మరింత చేరువ చేశారు. షెడ్యూల్ విడుదల కావడంతో, ఇక పార్టీలు అభ్యర్థుల ఖరారు, ప్రచార కార్యక్రమాలపై పూర్తిస్థాయిలో దృష్టి సారించనున్నాయి.

## ఏలూరు ఎంపీ పుట్టా మహేశ్‌పై చంద్రబాబు సీరియస్... నోటీసులు ఇవ్వాలని పల్లాకు ఆదేశం!

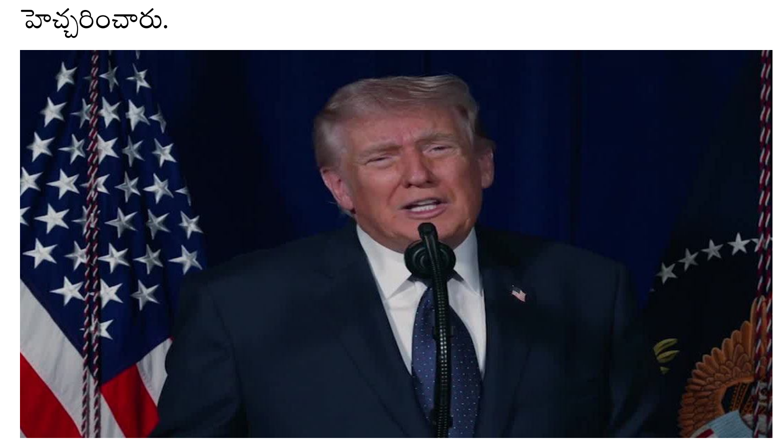
మొయినాబాద్ ఫామ్ హౌస్‌లో జరిగిన డ్రగ్స్ పార్టీ వ్యవహారంలో ఏలూరు టీడీపీ ఎంపీ పుట్టా మహేశ్ కుమార్ యాదవ్ పట్టుబడటంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ అంశాన్ని చాలా సీరియస్‌గా తీసుకున్న ఆయన, పార్టీ కార్యకలాపాలకు తక్షణమే దూరంగా ఉండాలని పుట్టా మహేశ్‌ను ఆదేశించారు. ఈ విషయంపై స్పందించిన చంద్రబాబు.. పుట్టా మహేశ్ నుంచి వివరణ కోరుతూ షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయాలని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావుకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చారు. అలాగే, డ్రగ్స్ కేసులో పుట్టా పట్టుబడిన వ్యవహారంపై పూర్తిస్థాయి నివేదిక సమర్పించాలని కూడా పల్లాను ఆదేశించారు. వ్యక్తుల బలహీనతలు, వ్యక్తిగత తప్పిదాల వల్ల పార్టీ ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించే చర్యలను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ సహించేది లేదని చంద్రబాబు తేల్చిచెప్పారు. డ్రగ్స్ వంటి తీవ్రమైన ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న వారు ఎవరైనా సరే, ఉపేక్షించే ప్రసక్తే లేదని పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడి హోదాలో ఆయన ఉద్ఘాటించారు. ఈ ఘటనపై పార్టీపరంగా కఠిన చర్యలు ఉంటాయనే సంకేతాలను ఇచ్చారు.

## కాన్షీరామ్‌కు 'భారతరత్న' ఇవ్వండి... ప్రధాని మోదీకి రాహుల్ గాంధీ లేఖ

లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ, బహుజన సమాజ్ పార్టీ (బీఎస్పీ) వ్యవస్థాపకుడు, బహుజన నేత కాన్షీరామ్‌కు మరణానంతరం భారతరత్న పురస్కారం ప్రదానం చేయాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని కోరారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఆయన ప్రధానికి ఓ లేఖ రాశారు. కాన్షీరామ్ జయంతిని పురస్కరించుకుని, ఆయన సేవలను స్మరించుకుంటూ ఈ విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్టు రాహుల్ తన లేఖలో పేర్కొన్నారు. భారత రాజకీయాల స్వరూపాన్నే కాన్షీరామ్ మార్చారని రాహుల్ కొనియాడారు. తన ఉద్యమాల ద్వారా బహుజనుల్లో, పేదల్లో రాజకీయ చైతన్యం నింపారని తెలిపారు. వారి ఓటు, గళం, ప్రాతినిధ్యం ఎంతో ముఖ్యమని గుర్తుచేశారని, ఈ దేశం అందరిదీ అని చాటిచెప్పారని వివరించారు. ఆయన కృషి వల్లే ఎందరో అణగారిన వర్గాల ప్రజలు రాజకీయాలను న్యాయం, సమానత్వం సాధించే మార్గంగా చూడటం ప్రారంభించారని పేర్కొన్నారు. ప్రతి భారతీయుడికి రాజ్యాంగం సమానత్వం, గౌరవం, భాగస్వామ్యం కల్పించిందని, ఆ హామీలను సమాజంలో అట్టడుగున ఉన్నవారికి అందించేందుకు కాన్షీరామ్ తన జీవితాన్ని అంకితం చేశారని రాహుల్ గుర్తుచేశారు. ఇటీవల లక్నోలో జరిగిన 'సామాజిక్ పరివర్తన్ దివస్' కార్యక్రమంలోనూ ఈ డిమాండ్‌కు బలమైన మద్దతు లభించిందని ప్రధానికి రాసిన లేఖలో ప్రస్తావించారు. 2027లో యూపీ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో, కాంగ్రెస్ ఈ అంశాన్ని లేవనెత్తడం రాజకీయంగా ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. కాన్షీరామ్‌కు భారతరత్న ప్రకటించడం ఆయన దేశానికి చేసిన సేవలకు దక్కే నిజమైన గౌరవమని, ఆయనను సాధికారతకు చిహ్నంగా భావించే కోట్లాది మంది ఆకాంక్షలను నెరవేర్చినట్టు అవుతుందని రాహుల్ తన లేఖను ముగించారు. అయితే, రాహుల్ డిమాండ్‌పై బీఎస్పీ అధినేత్రి మాయావతి విమర్శలు గుప్పించారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ వంటి దళిత ఐకాన్‌ల గుర్తింపు విషయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ గత రికార్డును ఆమె ప్రశ్నించారు.

## సరదాకి కూడా దాడులు చేస్తాం.. ఇరాన్‌పై ట్రంప్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

ఇరాన్‌తో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల నడుమ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్‌కు చెందిన కీలకమైన ఖర్గ్ ద్వీపంపై "సరదాకి కూడా మరికొన్ని దాడులు చేయొచ్చు" అంటూ ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు తీవ్ర చర్చనీయాంశమయ్యాయి. ఇప్పటికే అమెరికా జరిపిన దాడుల్లో ఖర్గ్ ద్వీపంలోని సైనిక లక్ష్యాలు చాలావరకు "పూర్తిగా ధ్వంసమయ్యాయి" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. శని, ఆదివారాల్లో ఎన్‌బీసీ న్యూస్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ట్రూత్ సోషల్'లో ట్రంప్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇరాన్ అణు కార్యక్రమాలు, క్షిపణి ముప్పులకు ప్రతిస్పందనగా ఇటీవల అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ సంయుక్తంగా దాడులు ప్రారంభించాయి. ఇందులో భాగంగా మార్చి 13న ఖర్గ్ ద్వీపంపై అమెరికా వైమానిక దాడులు జరిపింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ట్రంప్ తాజా హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఇరాన్ ముడి చమురు ఎగుమతుల్లో దాదాపు 90 శాతం ఖర్గ్ ద్వీపం నుంచే జరుగుతాయి. అయితే, అమెరికా దాడుల్లో తమ ఆయిల్ కేంద్రాలకు ఎలాంటి నష్టం జరగలేదని, కేవలం సైనిక స్థావరాలే లక్ష్యంగా దాడులు జరిగాయని ఇరాన్ మీడియా పేర్కొంది. హర్మూజ్ జలసంధిలో నౌకల స్వేచ్ఛా రవాణాకు ఇరాన్ ఆటంకం కలిగిస్తే, అక్కడి ఆయిల్ మౌలిక సదుపాయాలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుంటామని ట్రంప్ హెచ్చరించారు.



సాక్షిత
తెలుగు దినపత్రిక

మార్చ్ । సోమవారం । 16 । 2026



# ప్రణీత్ అంటిలియా లో జరిగిన కూల్చివేత్తలు అన్యాయం.

**సిపిఐ కంట్రోల్ కమిషన్ చైర్మన్ నారాయణ.**

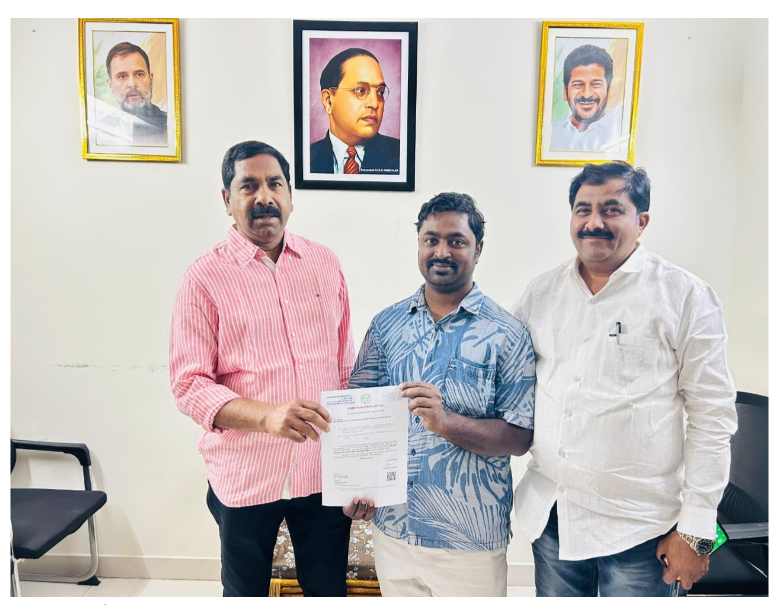
సాక్షిత : కోర్ట్ లో స్టే ఉన్నప్పటికి గ్రీన్ బెల్ట్ లో ఉన్న ప్రాంతాల్లో ముందస్తు అనుమతి లేకుండా చర్యలు తీసుకునే అధికారం ఏ అధికారికి లేదని అలాంటిది నేడు హైడ్రా కూల్చివేయ్యడం చట్టానికి వ్యతిరేకంగా వ్యవహరించడమే సిపిఐ జాతీయ కంట్రోల్ కమిషన్ చైర్మన్ నారాయణ గారు నేడు బాచుపల్లి లోని ప్రణీత్ అంటిలియా ను సందర్శించి హైడ్రా చర్యలను నిరసించడం జరిగింది. ఈ సందర్బంగా వారు మాట్లాడుతు హైడ్రా ఏర్పాటు ను సిపిఐ గా స్వాగతించమని చెరువులను,ప్రభుత్వ భూములను పరిరక్షించడానికి హైడ్రా ను ఏర్పాటు చేస్తే దానికి రంగనాథ్ గారు అధికారిగా ఉంటే సంతోషించమని కానీ నేటి చర్య వల్ల వారికీ మద్దత్తు కోసం పునరాలోచించాల్సిన అవసరం ఉందని గతంలో కూడా కొన్ని అబండాలు వస్తే నమ్మలేదని కానీ నేడు నమ్మాల్సి వస్తుందని ఇప్పటికైన హైడ్రా చర్యలు తీసుకునేముందు ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. హైడ్రా చర్యల వెనుక రాజకీయ ఒత్తిడిలు,,రియల్ ఎస్టేట్ ప్రభావం కూడా ఉన్నటు స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని కాలనీ వాసులకు సిపిఐ పార్టీ అండగా ఉంటుందని భవిష్యత్తులో వారికీ ఎలాంటి నష్టం రాకుండా హైడ్రా చర్యలు ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. మూసి సుందరికరణ,చెరువుల పరిరక్షణ మరియు అభివృధి పనులలో మంచి పనులు జరుగుతున్నాయని ప్రజలు భావిస్తున్నారని ఇలాంటి చర్యల వల్ల నీసు హైడ్రా పై చెడు అభిప్రాయం ఏర్పడుతుందని కావున ఇలాంటి చర్య ల పై సిపిఐ గా ప్రతి కార్యక్రమం పై ద్రుష్టి పెట్టాల్సివస్తుందని ఏదో సహాయం చేస్తున్నామని చెప్పి రోడ్డు పేరిట గోడలు కూల్చివేయ్యడం

అణగారికరమైన చర్య అని వెంటనే హైడ్రా కమీషనర్ చేసిన తప్పులకు క్షమాపణ లు చెప్పాలని అన్నారు. గత వారం రోజుల నుండి స్ట్రీట్ లైట్స్,డ్రైనేజీ లైన్,ఎలక్ట్రిక్ కేబుల్ ల డిస్టరబన్స్ వల్ల ఇప్పటికి ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని నేటికైన వారి ఇబ్బందులు తీర్చాలని అన్నారు. కోర్ట్ లో సమస్యను త్వరిగతంగా పరిష్కరించుకోవాలని సమస్య పరిష్కారం కోసం సిపిఐ గా తోడ్పాటు ఉంటుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఉమా మహేష్,మండల కార్యదర్శి స్వామి,కాలనీ ప్రెసిడెంట్ రాజిరెడ్డి కార్యదర్శి వెంకట్ రమణ సిపిఐ బాచుపల్లి సహాయ కార్యదర్శి దస్తగిరి, కోశాధికారి సదానంద్, నాయకులు కృష్ణ,నర్సింహా రెడ్డి,సహదేవ రెడ్డి,శ్రీనివాస్ చారి,భీమేష్,కాలనీ వాసులు కవిత,మైత్రి కుమార్ వంశీ లతో పాటు కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

# పేదల పాలిట వరంగా ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి

**బాధిత కుటుంబానికి రూ.2,50,000/- కాపీని అందజేసిన ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు ..**

సాక్షిత : హైదరాబాద్ లోని ఎమ్మెల్యే నివాసం నందు వరంగల్ జిల్లా వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ పరిధిలో పర్వతగిరి మండల కల్లెడ గ్రామానికి చెందిన చెన్నూరి సోమయ్య అనారోగ్య సమస్యతో బాధపడుతున్న నేపథ్యంలో అతనికి చికిత్స కోసం ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి (జవీ=ఖీ) నుంచి మంజూరైన రూ. 2,50,000/- (రెండు లక్షల 50 వేల రూపాయలు) విలువైన ాూజ కాపీని వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి లి కేఆర్ నాగరాజులి బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు. ఈ ాూజ ద్వారా హైదరాబాద్ నిమ్స్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందేందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం నిరుపేదల వైద్య అవసరాల విషయంలో అన్ని విధాలుగా అండగా నిలుస్తుందని, స్థానిక శాసనసభ్యుడిగా తన దృష్టికి వచ్చే ప్రతి అనారోగ్య సమస్యపై తన వంతు సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు..అలాగే వర్ధన్నపేట నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఆయన విజ్ఞప్తి చేస్తూ, లక్షల రూపాయలు ఖర్చయ్యే ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల చికిత్సలకు వెళ్లి అప్పుల పాలుకాకుండా, ప్రభుత్వ నిమ్స్ వంటి ఆసుపత్రుల్లో తాను అందించే ాూజల ద్వారా ఉచితంగా మెరుగైన



వైద్యం పొందాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా బాధితుడు చెన్నూరి సోమయ్య కుటుంబ సభ్యులు, ఆపద్కాలంలో అండగా నిలిచిన ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు కి ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తూ తమ కృతజ్ఞతాభావాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ అయూబ్ తో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రంజాన్ సందర్భంగా ముస్లిం సోదరులకు బట్టల పంపిణీ

సాక్షిత : రంజాన్ మాసం పర్వదినం ను పురస్కరించుకుని ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని ాజీ= నగర్, NTR నగర్ కాలనీలలో గల మసీదు ల వద్ద జరిగిన బట్టల పంపిణీ కార్యక్రమంలో తాజా మాజీ కార్పొరేటర్లు దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్,నార్నె శ్రీనివాసరావు, ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్ తో కలిసి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని ముస్లిం సోదర సోదరీమణులకు బట్టలను పంపిణి చేసిన PAC చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ. ఈ సందర్భంగా ాూజ చైర్మన్ గాంధీ మాట్లాడుతూ రంజాన్ మాసం చాలా పవిత్రమైనది అని, రంజాన్ మాసం సందర్భంగా నిష్ఠతో పాటించే ఉపవాస దీక్షలు, దట్టైవ ప్రార్థనలతో సామరస్యం, శాంతి సౌభ్రాతృత్వం వెల్లివిరియాలని ఆకాంక్షించారు. రంజాన్ పర్వదినం ను పురస్కరించుకుని ముస్లిం సోదరి సోదర మణులకు పండుగను ధనిక ,పేద బేధం లేకుండా సుఖసంతోషాలతో జరుపుకునేందుకు వీలుగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పెద్ద మనస్సుతో బట్టల పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగినది అని, వారి కుటుంబాలలో సంతోషం వెల్లివిరియాలనే ఉద్దేశ్యంతో బట్టల పంపిణీ చేపట్టడం జరిగినది అని , ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్ని మతాలను సమానంగా చూస్తున్నారు అని, రంజాన్ మాసం ఉపవాసం తో మంచి తనం ,సంస్కారం అలవడుతుందని ,మతసామరస్యానికి ప్రతీక ,అందరూ కల్సి ఉండాలని , ప్రభుత్వం ముస్లింల సంక్షేమానికి అనేక పథకాలు ప్రవేశపెట్టడం జరిగినది అని , ముస్లింల అభివృద్ధికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నారని ,పేద ముస్లిం కుటుంబాలకు పండుగ రోజున వెలితి లేకుండా, వారికీ ఎటువంటి లోటులేకుండా పండుగను సంతోషకరంగా జరుపుకోవాలని చెప్పడం జరిగినది. రంజాన్ పండుగను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు మసీదులకు ఈదుగలకు అభివృద్ధి మరమ్మతులకు నిధులు కేటాయించడం, పండుగ సందర్భంగా పేదలకు దుస్తులు పంపిణీ చేయనున్నట్లు అదేవిధంగా కుల మతం జాతి భేదం లేకుండా తెలంగాణ జాతి అంతా ఒకటే అని , ఆ దేవుడి కరుణకటాక్షాలు పొందేందుకు దేవుడి కృపకు దగ్గర కాగలమనేది ప్రతి ముస్లిం సోదరుల ప్రగాఢ విశ్వాసము అందుకే ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో రంజాన్ నెల మాసాన్ని పురస్కరించుకుని నియమ నిబంధనలు పాటించి ఉపవాస కఠోర దీక్షతో ప్రార్థనలు చేస్తారు. ఈ విధమైన ఆధ్యాత్మిక దైవ ప్రార్థనలతో శాంతి, సోదరభావం, సౌభ్రాతృత్వానికి రంజాన్ ప్రతీక అని PAC చైర్మన్ గాంధీ తెలియచేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు, ముస్లిం మత పెద్దలు, ముస్లిం సోదరులు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు

# సాన్ ఫోర్ట్ ప్లే స్కూల్ ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్సీ శంభీపూర్ రాజు .

సాక్షిత : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ బౌరంపేట్ 295 డివిజన్ లోని డీపీఎస్ స్కూల్ మార్గంలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన సాన్ ఫోర్ట్ ప్లే స్కూల్ ను ప్రారంభించిన మేడ్చల్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఎమ్మెల్సీ శంభీపూర్ రాజు . ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్లే స్కూల్ ప్రారంభ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం సంతోషంగా

ఉందని, ప్లే స్కూల్ అంటే ఇటుకలు మరియు సున్నాలతో కూడిన భవనం మాత్రమే కాదని ఇది పిల్లల భవిష్యత్తుకు పునాది వేసే స్థలమని తెలిపారు. ప్లే స్కూల్ అనేది ఉత్సుకత, దయను పెంపొందించే మరియు ఆట ద్వారా నేర్చుకోవడంలో ఆనందాన్ని నేర్పే ప్రదేశం అని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బౌరంపేట్ ప్యాక్ చైర్మన్ మిద్దెల బాల్ రెడ్డి, తాజా మాజీ కౌన్సిలర్లు శంభీపూర్ కృష్ణ, బెంబడి బుచ్చిరెడ్డి, మురళి యాదవ్, విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, హనుమంతరావు, సీనియర్ నాయకులు ఎస్వి సురేందర్ రెడ్డి, ధర్మారెడ్డి, బైండ్ల గోపాల్, పాక్స్ డైరెక్టర్ జీతయ్య, మరియు స్థానిక నాయకులు, ప్లే స్కూల్ నిర్వాహకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

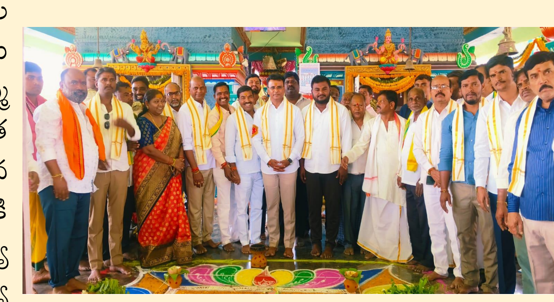
## గాజులరామారం డివిజన్ పరిధిలో గల శ్రీశ్రీశ్రీ కోటగుట్ట పెద్దమ్మతల్లి బోనాలు మరియు జాతర మహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న లికుత్బుల్లాపూర్ మాజీ శాసనసభ్యులు కూన శ్రీశైలం గౌడ్.....

సాక్షిత : కుత్బుల్లాపూర్ నియోజక వర్గంలోని గాజులరామారం డివిజన్ పరిధిలోని చింతల్ చెరువు వద్ద వెలిసిన కోట గుట్ట శ్రీశ్రీశ్రీ పెద్దమ్మ తల్లి బోనాలు మరియు జాతర మహోత్సవం కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్యఅతిథిగా మాజీ శాసనసభ్యులు

శ్రీశైలం గౌడ్ హాజరయ్యి పెద్దమ్మ తల్లిని దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఆ కోటగుట్ట పెద్దమ్మ తల్లి ఆశీస్సులు కృపా కటాక్షాలు, ఆయురారోగ్యాలతో సుఖ సంతోషాలతో ప్రజలందరూ సంతోషంగా ఉండాలని ఆకాంక్షించారు...అనంతరం రోడా మేస్త్రి నగర్ డివిజన్ పరిధిలో గల (శ్రీరామ్ నగర్) లో ఉన్నటువంటి శ్రీశ్రీశ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ పోచమ్మ కళ్యాణం సందర్భంగా ఆలయ కమిటీ ఆహ్వానం మేరకు అమ్మవారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు...అనంతరం అర్చకులు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు శ్రీశైలం గౌడ్ ని శాలువాతో సత్కరించి ఆ అమ్మవారి తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు...ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు భక్తులు పాల్గొన్నారు...

# ఎల్లమ్మ, పోచమ్మ అమ్మవారి సేవలో బిఆర్ఎస్ ఎల్పి విప్, ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్ ...

సాక్షిత :125 –గాజుల రామారం డివిజన్ శ్రీరామ్ నగర్ – ఏ లోని శ్రీ ఎల్లమ్మ పోచమ్మ, నాగదేవత దేవాలయంలో నిర్వహించిన వార్షికోత్సవ కార్యక్రమానికి బిఆర్ఎస్ ఎల్పి విప్, ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్ ముఖ్య



ఆతిథిగా హాజరై అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు అంజయ్య గౌడ్, ఉపాధ్యక్షులు లక్ష్మణ్, సభ్యులు అశోక్, యాదయ్య, చిత్తారీ, నగేష్, కిష్టయ్య, పాక్స్ డైరెక్టర్ పరుశ శ్రీనివాస్ యాదవ్, డివిజన్ అధ్యక్షులు విజయ్ రాంరెడ్డి, సీనియర్ నాయకులు అంజన్ గౌడ్, కస్తూరి బాల్ రాజ్, అడ్వకేట్ కమలాకర్, తెలంగాణ సాయి, సుంకరి చందు, దూలప్ప, బోయిని మహేష్, సాయి బాబా, నవీన్, శివా నాయక్, గౌస్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# చిలుకూరు గ్రామంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం...

సాక్షిత : చిలుకూరు ఆరోగ్య ఉప కేంద్రం వైద్యశాల యందు క్లీనింగ్ గ్రామపంచాయతీ పారిశుధ్య ఎంపీడబ్ల్యు సిబ్బందిలకు వైద్య పరీక్ష నిర్వహించడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీమతి కొల్లు పుల్లమ్మ మరియు మండల ఎంపీడీవో ముక్కపాటి నరసింహారావు పంచాయతీ కార్యదర్శి ఏఎన్ఎం ఆశ వర్కర్లు గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సాక్షిత
తెలుగు దినపత్రిక

సాక్షిత : రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలో బౌరంపేట్ 295 డివిజన్ , ముస్లిం సోదరులకు తోడ్పాటు అందించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న "ఈద్ కా తోఫా" (రంజాన్ కానుక) పథకం పంపిణీ కార్యక్రమం ఘనంగా జరిగింది. కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గం బౌరంపేట్ లో మసీదులల్లో నిర్వహించిన కార్యక్రమాని కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కొలన్ హన్మంత్ రెడ్డి ,నర్సారెడ్డి భూపాతి రెడ్డి. వారి ఆదేశాల మేరకు నిర్వాహించడం జరిగింది మసీదుల ద్వారా అర్హులైన ముస్లిం కుటుంబాలకు ఈద్ కా తోఫాలు పంపిణీ చేశారు.ముస్లిం సోదరులు రంజాన్ పర్వదినాన్ని ఆనందంగా జరుపుకోవాలని కోరారు . ఈ కార్యక్రమంలో విజయ్ గౌడ్,పొంచి మహేష్ ,చీ బాల్ రెడ్డి, దీ హనుమంత్ రెడ్డి,చింతకింది సురేష్ ,మరియు ఘోసే,బాబర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## చైతన్యానికి మారుపేరుగా కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ నిలవాలి..

**.సాక్షిత:**

విజ్ఞానం ,వినోదం , ఆనందం లక్ష్యాలను క్లబ్ నెరవేర్చాలి.కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ జనరల్ బాడీ సమావేశం లో ఏక గ్రీవ తీర్మానాలు.నూతన పాలక వర్గం ఎన్నిక కు నామినేషన్ లు.చైతన్యానికి మారుపేరుగా కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ నిలవాలని పబ్లిక్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు పట్టాభి రెడ్డి అన్నారు. ఆది వారం కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ లో నిర్వహించిన సర్వసభ్య సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. విజ్ఞానం వినోదం ఆనందం లక్ష్యాలతో ఏర్పడ్డ క్లబ్ ఆ లక్ష్యాలను ముందుకు సాగే విధంగా సభ్యులు సహకరించాలన్నారు. క్లబ్ సామాజిక సేవలను ముందుకు తీసుకెళ్ళాలన్నారు.ఈ సందర్భంగా గత రెండేళ్ల కాలంలో క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జమాఖర్చుల వివరాలను కార్యదర్శి నివేదికలో కార్యదర్శి రాంబాబు సభ్యుల ముందు చదివి వినిపించారు. కార్యదర్శి నివేదికను సభ్యులు ఏకగ్రీవంగా చప్పట్లతో ఆమోదించారు. నూతన పాలకవర్గానికి ఎన్నికల అధికారిగా ఎస్ ఆర్ కె మూర్తి వ్యవహరిస్తూ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు. కాగా అధ్యక్ష కార్యదర్శులతో పాటు పలు పదవులకు పలువురు నామినేషన్లు వేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియ సజావుగా కొనసాగుతుందని క్లబ్ సభ్యులు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ క్లబ్ సభ్యులు ముత్తవరపు పాండురంగారావు, రావెళ్ల సీతారామయ్య, చిన్నపరెడ్డి, ఆవుల రామారావు, భారత రెడ్డి, సత్తిబాబు, రామిరెడ్డి, వేనేపల్లి సత్యనారాయణ, వేణుగోపాలరావు, కారు మంచి సత్యనారాయణ, వేనేపల్లి వెంకటేశ్వరరావు, చింతలపాటి శ్రీనివాసరావు, ఎయిర్ ఫోర్స్ వెంకట్ రెడ్డి, కొత్త బ్రహ్మయ్య, కత్రం సీతారాం రెడ్డి,ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ముస్లిం సోదరులకు రంజాన్ తోఫా పంపిణీ చేసిన కార్పొరేటర్ నాగేందర్ యాదవ్

**సాక్షిత శేరిలింగంపల్లి:**

రంజాన్ మాసం సహనం మరియు సోదరభావానికి ప్రతీక అని.. కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు.రంజాన్ కానుకలు పంపిణీ చేసిన.. కార్పొరేటర్ శేరిలింగంపల్లి డివిజన్... నెహ్రూనగర్ మస్జిద్ ఈ నూరని వద్ద నిర్వహించిన రంజాన్ తోఫా కార్యక్రమానికి శేరిలింగంపల్లి కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్ ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ.. రంజాన్ మాసం అనేది ముస్లిం సమాజానికి అత్యంత పవిత్రమైన కాలంగా భావిస్తారని అన్నారు.ఉపవాస దీక్షలు, ప్రార్థనలు, దానధర్మాలు చేస్తూ.. ఆధ్యాత్మిక భావనతో ఈ మాసాన్ని గడుపుతారని.. ఈ నేపథ్యంలో ముస్లిం సోదరులకు సహాయంగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున రంజాన్ తోఫాలను అందజేయడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు.ముఖ్యమంత్రి ఏనుముల రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రభుత్వం మైనారిటీల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు.పేద ముస్లిం కుటుంబాలు పండుగను సంతోషంగా జరుపుకోవాలనే లక్ష్యంతో ఈ తోఫా అందజేస్తున్నామని తెలుపుతూ.. అందరికీ ముందస్తు రంజాన్ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మస్జిద్ ఈ నూరని ప్రెసిడెంట్ షైక్ గఫర్, మాజీ కౌన్సిలర్ రాజేశ్వరమ్మ, నూంజఐజ ప్రెసిడెంట్ గడ్డం రవి యాదవ్, ఖాదర్ ఖాన్, గఫుర్, తహేర్, ఇర్ఫాన్, సల్మాన్, షైబాజ్, అలీం, ముక్రమ్, నసీమ్, ఇబ్రహీం, షాదిక్, జైనుద్దీన్, జావీద్, దస్తగిర్, ఖలేద్, వెంకటయ్య స్థానిక ముస్లిం సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## అమెరికా , ఇజ్రాయిల్ కలిసి ఇరాన్ పై చేస్తున్న దాడిని ప్రతి ఒక్కరు ఖండించాలి...ప్రజా చైతన్య వేదిక కన్వీనర్ రాయపూడి వెంకటేశ్వరరావు..

సాక్షిత:

పెట్రోల్ నిల్వలను దోచుకునేందుకు అమెరికా ఇజ్రాయిల్ తో కలిసి ఇరాన్ పై చేస్తున్న యుద్ధాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ఖండించాలని ప్రజా చైతన్య వేదిక కన్వీనర్ రాయపూడి వెంకటేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు కోదాడలోని ఎమ్మెస్ కళాశాల ప్రాంగణంలో అమెరికా ఇజ్రాయిల్ తో కలసి ఇరాన్ పై జరుపుతున్న సంయుక్త దాడి నేపథ్యం. భారత దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ పై దాని ప్రభావం. అనే అంశంపై నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు ..ఇరాన్లో అను ఆయుధాలు తయారు చేస్తున్నార నే అభియోగంతో దాడి చేసి అకారణంగా పాఠశాలలు ఆసుపత్రులపై దాడి చేసి పసిపిల్లలను, సాధారణ ప్రజలను చంపటం దుర్మార్గమన్నారు . ఆపరేషన్ ఎపిక్యూరీ ఆపరేషన్ మిడ్ నైట్ ల పేరుతో రెండు దేశాలు ఇరాన్ సార్వభౌమత్యాన్ని దెబ్బతీయటం, విధ్వంసం చేయడం ఆయిల్ వంటి నిక్షేపాలను తమ దేశానికి తరలించకు పోయి ఇరాన్ లో తమ కీలుబొమ్మ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని చేస్తున్న కుట్రలో భాగమే యుద్ధం అన్నారు. రెండు దేశాల దాడుల ఫలితంగా ఇరాన్ హోర్మోజ్ జల సంధి ని మూసి వేయడం జరిగిందని, దీంతోభారతదేశంలో సహా అన్ని దేశాలలో ప్రజలు ఇబ్బంది పడుతున్నారనీ పేర్కొన్నారు.యుద్ధం కొనసాగితే మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ దెబ్బ తినటం ఖాయమన్నారు. పశ్చిమ ఆసియా లో శాంతిని నెలకొల్పే

విధంగా ప్రపంచ ప్రజలురెండు దేశాలపై వత్తిడిని పెంచడానికి ముందుకు రావాలని వేదిక కోరుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాపర్తి రామ నరసయ్య, 10వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ మామిడి రామారావు,టీఆర్ఎస్ నాయకుడు షేక్ నయుం, పొనుగోటి కోటయ్య, పాకనాటి రాఘవరెడ్డి,జె ఆర్ కె మూర్తి, అరుణోదయ ఉదయగిరి, అంజయ్య, నారపరాజు హరికిషన్ రావు జలంధర్, నాగరాజు,గోపీలు పాల్గొన్నారు.

## క్యాన్సర్ రహిత సమాజం కోసం పాటు పడదాం

**ఎమ్మెల్యే వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి.**

సాక్షిత : భారతదేశ మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న అతి పెద్ద సమస్యల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ఒకటన్నారు కోవూరు ఎమ్మెల్యే మరియు టిటిడి పాలక మండలి సభ్యురాలు వేమిరెడ్డి ప్రశాంతి రెడ్డి. తిరుపతిలోని స్విమ్స్ హాస్పిటల్ లోని పద్మావతి ఆడిటోరియంలో బ్రెస్ట్ ఇమేజింగ్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా నిర్వహించిన జాతీయ సెమినార్ లో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ?ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ గ్రామీణ ప్రాంత మహిళల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ పై అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. వైద్యం కన్నా నివారణే మిన్న అనే నినాదాన్ని గ్రామ గ్రామానికి తీసుకెళ్లాలని ఆమె సూచించారు. సరైన అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది మహిళలు క్యాన్సర్ లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తించలేక పోతున్నారని తత్ ఫలితంగా 50 శాతానికి పైగా మహిళలు వ్యాధి ముదిరి తీవ్ర స్థాయికి చేరిన దశలో గుర్తిస్తున్నారని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ??బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రాణాంతకం అయినప్పటికీ ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తిస్తే 90 శాతానికి పైగా కేసులను చికిత్స ద్వారా నయం చేయవచ్చని ఆమె స్పష్టం చేశారు. స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఆశా కార్యకర్తలు, మహిళా ఆరోగ్య కార్యకర్తల వంటి క్షేత్ర స్థాయి ఆరోగ్య

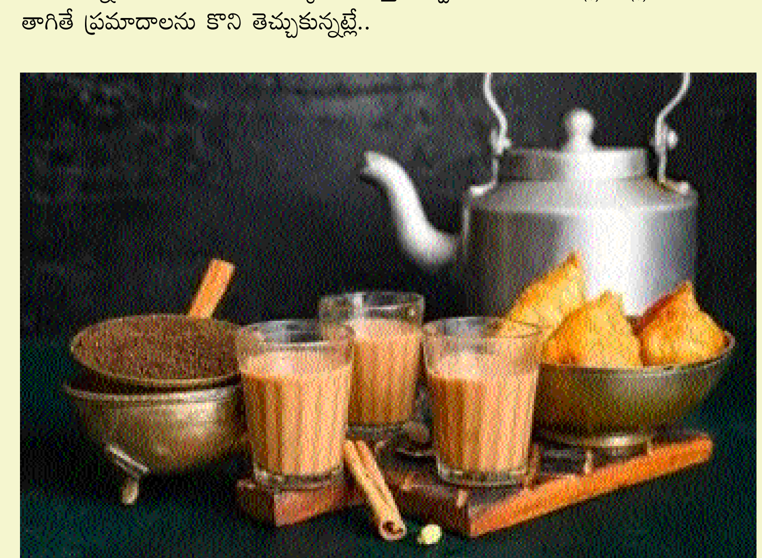
కార్యకర్తలను సమన్వయం చేసుకొని గ్రామీణ మహిళలను చైతన్య పరచాలని ఎమ్మెల్యే ప్రశాంతి రెడ్డి కోరారు. ?వైద్య రంగంలో ప్రస్తుతం ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ మరియు డిజిటల్ మమోగ్రఫీ వంటి విప్లవాత్మక మార్పులు వచ్చాయని ఇవి అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో క్యాన్సర్‌ను గుర్తించగలవని ఆమె తెలిపారు.

## కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన షకీలా బేగం..

సాక్షిత : నెల్లూరు జిల్లా వై.యస్.ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మునిసిపల్ విభాగం అధ్యక్షురాలిగా నూతనంగా నియమితులైన షేక్. షకీలా బేగం మాజీ మంత్రి, నల్లపరెడ్డి ప్రసన్నకుమార్ రెడ్డి సూచనల మేరకు నేడు మాజీ మంత్రి వైసీపీ జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షులు కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి ని నెల్లూరు లోని వారి కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలపడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో.వైసీపీ నాయకులు షేక్ షాహుల్, అల్లాబక్షు( పెద్ద),కోడూరు మధుసూదన్ రెడ్డి, కె. యానాది రెడ్డి, బిట్రగుంట ప్రమీలమ్మ, కడివేటి శ్రీనివాసులు రెడ్డి, డా అల్లాబక్షు, షేక్ బాబు, షేక్ ఇర్షాద్, షేక్ అల్లాబక్షు (చిన్న), కడివేటి అన్వేష్ కుమార్ రెడ్డి, పత్రి పెంచల లక్ష్మీ తేజ , మల్లికార్జున్ రెడ్డి మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

## టీని పదే పదే వేడి చేసి తాగుతున్నారా?

పొద్దున్నే లేవగానే చాలా మందికి బెడ్ కాఫీ, లేదా టీ చుక్క పడందే పొద్దు పొడవదు.. టీలో ఏముందో తెలియదు కానీ జనాలు ధనిక, పేద అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు కూడా టీని ఆస్వాదిస్తారు..అందుకే మనకు గల్లీకి రెండు, మూడు టీ కొట్లు ఉంటాయి.. అయితే టేస్ట్ బాగుంది కదా అని టీని పదే పదే తాగడం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అలా చేస్తే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఇకపోతే టీని పదే పదే వేడి చేసి తాగడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసే టీని తాగడాన్ని ఎందుకు నివారించాలంటే.. వేడి చేసి తాగే టీలో పోషకాలు నశిస్తాయి.. రుచి మారిపోవడం మాత్రమే కాదు వాసన కూడా తగ్గిపోతుంది.. ఫ్రెష్ గా తయారు చేసిన కప్పు టీ కంటే మళ్లీ వేడి చేసినప్పుడు సిప్ చేసే టీ టేస్టు పెద్దగా వుండదు. టీని నాలుగు గంటల పాటు కాచుకున్న తర్వాత, మళ్లీ వేడి చేసి తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఈ సమయంలో, బ్యాక్టీరియా వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది.. ఇకపోతే ఈ టీని కేవలం ఒక గంట లేదా రెండు గంటలు వరకే వుంచి ఒక్కసారి మాత్రమే వేడి చేసుకుని తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా పాలు చేర్చిన బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంది. మిల్క్ టీలో చక్కెర కలపడం ద్వారా కొన్ని రకాల క్రీములు పెరుగుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. పాలతో పంచదారను కలిపినప్పుడు, ఆ టీ వేగంగా చెడిపోవడానికి దారితీస్తుంది. ఇది తలనొప్పి లేదా కడుపునొప్పి వంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.. అందుకే టీని ఒక్కసారి చేస్తే అప్పుడే తాగాలి.. మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసి తాగితే ప్రమాదాలను కొని తెచ్చుకున్నట్లే..



# డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

### ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిక్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటిస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అద్రాక్, కెముక్, క్వా, కీకంద్, కుముల్, పక్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో చాలనరకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

## వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందిస్తుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. వంకాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

## నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువులను విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడెంట్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

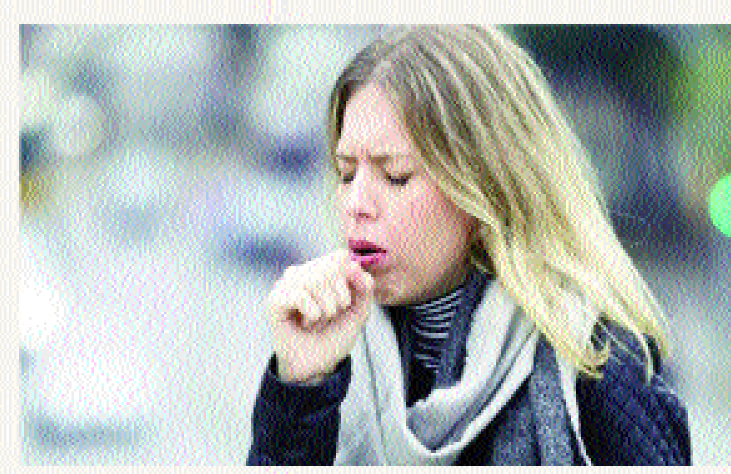
## వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణనాథుడు జ్ఞానానికి అధిపతి. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తారు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతారు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రుడికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిరలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. తెల్లటి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యం:సనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా. మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు బదులు సమర్పించవద్దు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, శాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

## బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?

ప్రతిరోజూ మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే అది ఎక్కువగా పోనీయరు కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో కూడి ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్లపై పాచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సరిహ అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

## పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వెచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను జోడించడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడి విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, పిల్లోరైన్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం తులసి ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

సాక్షిత
తెలుగు దినపత్రిక

# షుగర్ ఫ్రీ స్నాక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనం తినే ఆహారంలో కూడా విషపూరిత అంశాలు చేరిపోతున్నాయి. మనం రోజూ తినే ఆహారమే నేడు మనిషి ఎదుర్కొంటున్న అనేక వ్యాధులకు కారణం. మొదట్లో, చెడుకు బానిసలుగా ఉన్నవారు మాత్రమే అనారోగ్యానికి గురవుతారు. అయితే ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారంలో కాస్త మార్పు వచ్చినా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ఈ మధ్య కాలంలో షుగర్, స్థూలకాయం, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు పంచదారతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వస్తాయని చెప్పారు. అందువల్ల, చాలా మంది ప్రజలు చక్కెర ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం , చక్కెర లేని ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడుపుతున్నారని అనుకుంటారు. అయితే మనం అనుకున్నట్లుగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచివేనా? దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటారు? పేరు సూచించినట్లుగా, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులు తయారు చేయబడతాయి . కానీ తీపి రుచిని అందించడానికి తక్కువ కేలరీలతో ప్రత్యామ్నాయ స్వీటెనర్లను ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే సాధారణంగా అటువంటి చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిని సాధారణంగా చూయింగ్ గమ్ , బేకింగ్ సోడాలో ఉపయోగిస్తారు. అస్పర్టమే కాకుండా, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ కూడా సాధారణంగా చక్కెర రహిత ఉత్పత్తులలో కనిపిస్తాయి. ఇప్పుడు మన ముందున్న ప్రశ్న ఏమిటంటే, చక్కెరను ఉపయోగించకుండా తయారు చేసే ఈ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తుల వినియోగం నిజంగా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా, పోషకాహార నిపుణుడు అమిత గాద్రే ప్రకారం, చక్కెర కంటెంట్ వినియోగంతో పోలిస్తే చక్కెర లేని స్వీట్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఉత్పత్తులు. కానీ షుగర్ లేదనే కారణంతో ఎక్కువగా తినడం ప్రారంభిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. పండుగల సమయంలో తరచుగా భోజనం చేయడంలో తప్పులేదు. ప్రతిరోజూ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా మంచిది కాదు. షుగర్ ఫ్రీ క్యాండీలలో కూడా మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వాటిలో మీ క్యాలరీలను పెంచే ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. అమిత ప్రకారం, మీరు వారానికి ఒకసారి చక్కెర లేని ఉత్పత్తిని తీసుకోవచ్చు. మిఠాయిల కోసం మార్కెట్లకు వెళ్లినప్పుడు రెండు రకాల స్వీట్లు దొరుకుతాయి. ఒకదానిలో షుగర్ వాడలేదని రాసి ఉండగా, మరో దానిలో షుగర్ ఫ్రీ అని రాసి ఉంది. మంచి ఆరోగ్యం విషయంలో దేన్ని ఎంచుకోవాలి అనే విషయంలో వినియోగదారులుగా మనం అయోమయం చెందడం సర్వసాధారణం. అయితే రెంటికి ఏమైనా తేడా ఉందా? లేక వీరిద్దరూ మిఠాయిల కోవకు చెందినవారే అనే సందేహం రావడం సహజం. వారు చక్కెరను ఉపయోగించరు లేదా చక్కెర రహితంగా లేబుల్ చేయబడిన ఉత్పత్తులలో చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏ ఇతర ఉత్పత్తిని ఉపయోగించరు. కానీ ఆ మిఠాయిని తయారు చేయడానికి ఉపయోగించే ఇతర పదార్థాలు తీపి భాగం కలిగి ఉండవచ్చు. కానీ షుగర్ ఫ్రీ ఉత్పత్తులలో చక్కెర ఉండదు. బదులుగా, అస్పర్టమే, సాచరిన్ , సుక్రలోజ్ వంటి పైన పేర్కొన్న పదార్థాలు ఉపయోగించబడతాయి. వీటిలో ఏది తినాలనేది మన ఇష్టం.

## ఈ టీలు తాగితే చాలు.. బెల్లీ ఫ్యాట్ కరిగిపోవడం ఖాయం!

ప్రస్తుత రోజుల్లో స్త్రీ పురుషులు చాలామంది అధిక బరువు బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. వీటి కారణంగా చాలామంది వారి సొంత పనులు చేసుకోవడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు.కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా బాడీ షేమింగ్ కామెంట్స్ ని కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఈ బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కరిగించుకోవడం కోసం కొన్ని రకాల టీలు బాగా ఉపయోగపడతాయి అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ టీ లు ఏవి అన్న విషయానికి వస్తే.. బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగించే తీలను స్లిమ్మింగ్ టీలు అని పిలుస్తారు. ఈ స్లిమ్మింగ్ టీకి దాని ప్రభావాన్ని అందించే రెండు ప్రాథమిక పదార్థాలు కెఫిన్ , పాలీఫెనాల్స్. అదనపు ట్రైగ్లిజరైడ్‌లను కరిగించే నిర్దిష్ట ఎంజైమ్‌ను ప్రేరేపించడం ద్వారా, పాలీఫెనాల్స్ భాగం శరీరంలో అధిక ట్రైగ్లిజరైడ్ ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని తొలగిస్తుందట. అలాగే శరీరంలో కొవ్వును సైతం కరిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా స్లిమ్మింగ్ టీ తాగడం వల్ల జీవక్రియ రేటును పెంచడంలో సహాయపడుతుందట. ఇది శరీరంలో కొవ్వును చాలా తొందరగా కరిగిస్తుందని, ఇది వినియోగించే కేలరీల పరిమాణాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలను కొవ్వుగా మార్చకుండా శరీరాన్ని నిరోధిస్తుందట. ఇది శరీరంలో ని కొవ్వు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుందని, మీరు బరువు తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన కార్యకలాపాలతో స్లిమ్మింగ్ టీని కూడా తాగేస్తే, సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బయట మార్కెట్లో మనకు అనేక రకాల స్లిమ్మింగ్ టీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని తాగడం వల్ల ఈజీగా మీరు అధిక బరువుతో పాటు బెల్లీ ఫ్యాట్ ని కూడా కరిగించుకోవచ్చు.

## ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు.. నిముషాల్లో స్కిన్ మెరిసిపోవాల్సిందే!

చాలామంది స్త్రీ పురుషులు అందంగా కనిపించడం కోసం వేలకు వేలు డబ్బులు ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ, రకరకాల బ్యూటీ ప్రోడక్టులు ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు సహజంగా కనిపించే అందం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కొందరు ఫంక్షన్ల కోసం నిమిషాల్లోనే మెరిసిపోయే స్కిన్ కావాలని కోరుకుంటూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్ళు ఎటువంటి ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చేయాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అందులో మొదటిది శనగపిండి, పసుపు ఫేస్ ప్యాక్ కూడా ఒకటి. ఈ ప్యాక్ చేయడానికి మీరు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండి, ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని కలపాలి. పేస్ట్ చేయడానికి పాలు లేదా రోజ్ వాటర్ ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత శు భ్రం చేస్తే సరిపోతుందట. మరొక రెమిడీ విషయానికి వస్తే.. బంగాళదుంప అలోవెరా, శెనగపిండి ఫేస్ ప్యాక్.. అయితే ఈ ప్యాక్ చేయడానికి బంగాళదుంప గుజ్జు, అలోవెరా జెల్ , రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శెనగపిండిని కలపాలి. మీరు పేస్ట్ చేయడానికి నీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఇన్ ఫేస్ ప్యాక్‌ని అప్లై చేసి, మీ చర్మంపై 10 నిమిషాల పాటు ఉంచి, తర్వాత శుభ్రం చేయవచ్చని చెబుతున్నారు. మరో ఫేస్ ప్యాక్ విషయానికి వస్తే.. నిమ్మకాయ టమాటో ఫేస్ ప్యాక్ తో ఇన్స్టంట్ అందాన్ని పొందవచ్చు అని చెబుతున్నారు. మరి ఈ మిశ్రమాన్ని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఈ ప్యాక్ కోసం, టొమాటో గుజ్జును తీసుకొని, ఒక టీస్పూన్ నిమ్మరసం జోడించాలి. అలా అప్లై చేసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ముఖం శుభ్రం చేసుకోవాలి. మెరిసే చర్మం సొంతం కావాలి అనుకున్న వారు కాఫీ పాలు ప్యాక్ ట్రై చేస్తే చాలు. అందుకోసం ఈ రెండు పదార్థాలను 2:1 నిష్పత్తిలో కలిపి, మీ ముఖం మీద అప్లై చేయాలి. పాలలోని లక్షణాలు మీ చర్మానికి స్థితిస్థాపకతను నిర్ధారిస్తాయి. ఇది ముఖంపై ముడతలను తగ్గించడంతో పాటు, ముఖం మెరిసిపోయేలా చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు.

## ఉద్యోగులు చేయి, మణికట్టు నొప్పితో ఎందుకు బాధపడుతున్నారు..?

నిరంతరం కంప్యూటర్ ముందు కూర్చునే వృత్తి నిపుణులు పని చేయడం సహజం. రోజులో ఎక్కువ భాగం పనికి కేటాయించడం అనేది కొంత మందిలో ఏదో ఒక అవసరం , ఆధునిక జీవనశైలి వలె దీనిని నివారించలేము అనేది కూడా వాస్తవం. చాలా మంది పని నిపుణులు పనిలో ఎక్కువ గంటలు గడపడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల వేళ్లు, మణికట్టు, మోచేతులు , చేతుల్లో తీవ్రమైన నొప్పిని అనుభవిస్తారు. ఈ నొప్పిని తనిఖీ చేయకపోతే, ఇది దీర్ఘకాలిక చలనశీలత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. మీరు చేయగలిగే అనేక చేతి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి, దీని కోసం డాక్టర్ లేదా ఫిజియోథెరపిస్ట్ మీకు మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఆఫీసుకు వెళ్లేవారిలో చేయి నొప్పికి ఆరు సాధారణ కారణాల గురించి తెలుసుకుందాం. కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు టైపింగ్, మౌస్ ఉపయోగించడం, చేతిని నిరంతరం ఎత్తడం వంటి పునరావృత కదలికలు తరచుగా జరుగుతాయి, ఇది కండరాలు, స్నాయువులు , నరాలలో మంట , మైక్రోట్రామాకు దారితీస్తుంది. ఇది సాధారణంగా మణికట్టు, మోచేతులు , భుజాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. కీబోర్డ్ , మౌస్ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించడం వల్ల తరచుగా చేతులు , మణికట్టులో నొప్పి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు తప్పు టైపింగ్ టెక్నిక్ లేదా గ్రిప్ ఉపయోగించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం మధ్యమధ్యలో చిన్నపాటి విరామాలు తీసుకోవడం, చేతులు, చేతులు, భుజాలను సాగదీయడం వంటి సాధారణ వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. మీ కుర్చీ చాలా ఎత్తుగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటే లేదా మీ డెస్క్ , మానిటర్ సరిగ్గా సర్దుబాటు చేయకపోతే, అది మీ మెడ, భుజాలు , చేతుల్లో ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది . ఈ నొప్పి మీ మణికట్టును ప్రభావితం చేసే కార్పల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ , స్నాయువుల వాపు వంటి టెండినిటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీకు సరిపోయేలా కార్యాలయాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు విరామం లేకుండా చాలా గంటలు పని చేస్తున్నారని గమనించండి. వ్యాయామం లేకపోవడం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పెరిగిన పని , ఒత్తిడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారి తీస్తుంది. టెన్నిస్ ఎల్బో లేదా గోల్ఫర్స్ ఎల్బో వంటి టెండినిటిస్ (కండరాల వాపు) వంటి పరిస్థితులను నిర్ధారించడానికి మీ వైద్యుడికి వైద్య పరీక్ష సహాయపడుతుంది , ఇవి మోచేయిని ప్రభావితం చేసే సాధారణ సమస్యలు. ముఖ్యంగా పునరావృత కార్యకలాపాలు చేసే వ్యక్తులలో ఈ నొప్పులు సర్వసాధారణం. అలాంటి నొప్పి లేదా అసౌకర్యం ఉంటే, వైద్యుడిని చూడటం మంచిది. ఒక వ్యక్తి పేలవమైన , నిష్క్రియాత్మక జీవనశైలిని నడిపించినప్పుడు , శారీరక శ్రమలకు తక్కువ సమయం ఇచ్చినప్పుడు, వారు కండరాల నొప్పి సమస్యను అభివృద్ధి చేయవచ్చు. అదనంగా, ధూమపానం లేదా ఊబకాయం , మునుపటి గాయాలు లేదా మధుమేహం , ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తులు చేతులు , చేతుల్లో నొప్పిని కలిగి ఉంటారు. దీని కోసం, క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయండి , మీ పని స్థలాన్ని మీకు సౌకర్యవంతంగా ఉంచండి. క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చేయించుకోండి.

## తిప్పతీగ ఆకు తింటే తిప్పలన్నీ మాయం..

తిప్పతీగ ఆయుర్వేదంలో చాలా పురాతనమైన ఔషధ మొక్క. దీని ఆకులు, కాండం రెండూ అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. ఈ మొక్కలో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. 1. ఎముకలు: తిప్ప తీగను ప్రధానంగా ఎముకల బలహీనత, విరుగుడు గాయాలు (ఫ్రాక్చర్) సందర్భాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఎముక కణాలను పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. విరిగిన ఎముకలు మళ్లీ త్వరగా కుదించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎముకల కండరాలను బలపరుస్తుంది. 2. జీర్ణక్రియ: తిప్ప తీగ ఆకులను జీర్ణ సమస్యలకు ఆయుర్వేద వైద్యంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. తిప్ప తీగ ఆకుల ముద్దను తింటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. 3. బరువు తగ్గడం: బచ్చలి కూరను బరువు తగ్గించే ప్రక్రియలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కలో ఉండే కాంపౌండ్స్ కొవ్వును కరిగించి శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఇది శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతుంది. తద్వారా క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయపడుతుంది. 4. చక్కెర నియంత్రణ: తిప్పతీగ ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది ప్రధానంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మొక్కలోని రసాయనాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుతాయి. అందువలన, ఇది మధుమేహం ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. 5. కీళ్లనొప్పులు: తిప్ప తీగలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. కీళ్లనొప్పులు వంటి వ్యాధుల నివారణలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలోని కీళ్లలో మంట మరియు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జాయింట్ సెన్సిటివిటీని తగ్గించడం ద్వారా జాయింట్ ఫ్లెక్సిబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. చర్మ సమస్యలు: తిప్ప తీగ ఆకులు చర్మ సమస్యలకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందులోని క్రిమినా శక లక్షణాలు కోతలు, కాలిన గాయాలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి చర్మ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఆకును రసాన్ని తీసుకుని చర్మానికి రాసుకుంటే చర్మంపై జిడ్డు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

## అందం కోసం విలువైన రహస్యం పటిక

పటిక అనేది బహుముఖ సహజ నివారణ. పటికను మీరు సాధారణంగా కొన్ని షాపుల్లో చూసే ఉంటారు. ఈ పటికలో క్రిమి సంహారక గుణాలు కలిగి ఉండడంతో, గాయాలైనప్పుడు రక్తం కారిపోకుండా పటిక కాపాడగలదు. ఇందులోని పొటాషియం, అల్యూమినియం, సల్ఫేట్ అనే రసాయన పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరిస్తాయి. ఇది జుట్టును శుభ్రపరచడంలో, శరీరంపై ముడుతలకు చికిత్స చేయడంలో, చెమటను నియంత్రించడంలో, చిగుళ్ల రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో ఇంకా మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి మరియు చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికను దంతాలను శుభ్రపరచడానికి, చిగుళ్ళను బలోపేతం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది పంటి నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. పటికలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది చర్మంపై ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. పటిక నీటితో జుట్టు కడగడం వల్ల తలపై ఉన్న జుట్టులో ఉండే మురికి, పేలు వంటి తొలిగిపోతాయి. పటికను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, ఉదయం మీ జుట్టును కడగాలి. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ నుండి ఉపశమనం కలిగించేందుకు ప్రైవేట్ పార్ట్ లను శుభ్రం చేయడానికి పటిక నీరు ఉపయోగపడుతుంది.

పటిక పొడి శరీరంలో వాపు, నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభావిత ప్రాంతంపై దీన్ని పూయడం మంచిది. పటిక నీటిని ముఖానికి పట్టించడం వల్ల ముడతలు తగ్గుతాయి. రెగ్యులర్ గా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మం బిగుతుగా, కాంతివంతంగా మారుతుంది. పటిక చెమట వాసనను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పటిక నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల చెమట సమస్య తగ్గుతుంది. పటిక నీటితో పుక్కిలించడం చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను కూడా తగ్గిస్తుంది.

సాక్షిత
తెలుగు దినపత్రిక



# అభిషేక్ క్రేజ్ చూసి మాకు అసూయ వేసేది: సంజు శాంసన్

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026ను ముద్దాడిన ఆనందంలో ఉన్న టీమిండియా సభ్యులు తమ అనుభవాలను పంచుకుంటున్నారు. 'ఇండియా టుడే కాన్‌క్లేవ్'లో పాల్గొన్న సంజూ శాంసన్, తన ఓపెనింగ్ భాగస్వామి అభిషేక్ శర్మపై ప్రశంసలు కురిపిస్తూనే ఒక సరదా నిజాన్ని బయటపెట్టారు. జట్టులో అభిషేక్‌కు ఉన్న క్రేజ్ చూసి తామంతా ఒకానొక సమయంలో అసూయపడ్డామని నవ్వుతూ చెప్పుకొచ్చారు. "అభిషేక్ ఇప్పుడు టీమిండియాకు అసలైన సూపర్ స్టార్. మేము ఎక్కడికి వెళ్లినా, బస్సును ఫ్యాన్స్ చుట్టుముట్టి 'అభిషేక్.. అభిషేక్..' అని అరుస్తుంటే మాకు ఆశ్చర్యం వేసేది. అందరూ ఇతన్నే చూస్తున్నారా? మమ్మల్ని ఎవరూ గమనించడం లేదా? అని జట్టులోని కుర్రాళ్లం ఒకరి మొహాలు ఒకరం చూసుకుని సరదాగా ఈర్ష్య పడేవాళ్లం" అని సంజూ పేర్కొన్నాడు. అభిషేక్ వ్యక్తిత్వం, అతడు ఆటను ఆస్వాదించే తీరు అందరికీ ఇష్టమని చెప్పాడు. సంజూ–అభిషేక్ జోడీని సాధారణంగా 'ఐస్ అండ్ ఫైర్' (ఒకరు కూల్, ఒకరు అగ్రెసివ్) అని పిలుస్తుంటారు. కానీ సంజూ దీనిని విభేదిస్తూ.. "మేము ఐస్ అండ్ ఫైర్ కాదు, 'ఫైర్ అండ్ ఫైర్' (మంటకు మంట). ఒకవేళ అతడు తగ్గితే నేను బాదుతాను, నేను తగ్గితే అతడు విరుచుకుపడతాడు. మా ఇద్దరి మధ్య కేరళ–పంజాబీ బంధం చాలా బలంగా ఉంది. క్రీజులో మా మధ్య కమ్యూనికేషన్ చాలా సింపుల్‌గా ఉంటుంది. బంతి ఎలా వస్తుందని అతడు అడిగితే.. 'బానే వస్తోంది, సిక్సర్ కొట్టు' అని నేను చెబుతాను. అంతా చాలా నేచురల్‌గా జరిగిపోతుంది" అని వివరించారు. అహ్మదాబాద్‌లో జరిగిన టీ20 వరల్డ్ కప్ ఫైనల్లో న్యూజిలాండ్‌పై భారత్ 255 పరుగుల భారీ స్కోరు చేయడంలో ఈ జోడీ పాత్ర మరువలేనిది. పవర్ ప్లేలోనే 98 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పి కివీస్ బౌలర్లను వణికించారు. ఈ మ్యాచ్‌లో సంజూ 89 పరుగులు చేయగా, అభిషేక్ కేవలం 21 బంతుల్లోనే 52 పరుగులు చేసి విధ్వంసం సృష్టించాడు. ముగింపులో సంజూ సరదాగా ఒక సలహా ఇస్తూ.. "భాయ్.. ఇక నువ్వు త్వరగా పెళ్లి చేసేసుకో" అంటూ అభిషేక్‌ను ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించాడు.

# సన్‌రైజర్స్‌కు షాక్.. 'ది హండ్రెడ్' నుంచి పాక్ స్పిన్నర్ అవుట్?

బ్రిటన్ వేదికగా జరిగే 'ది హండ్రెడ్' (ఌష్ట్రవ ఌబఅఌతీవఎ) టోర్నీలో సన్‌రైజర్స్ జట్టుకు ఊహించని చిక్కులు వచ్చి పడ్డాయి. పాకిస్థాన్ మిస్టరీ స్పిన్నర్ అబ్రార్ అహ్మద్‌ను ఈ ఫ్రాంచైజీ భారీ ధరకు కొనుగోలు చేసినప్పటికీ ప్రస్తుతం వస్తున్న వ్యతిరేకత నేపథ్యంలో అతడు బరిలోకి దిగడంపై సందిగ్ధత నెలకొంది. ఐపీఎల్‌లో 'సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్' (ఴ=ఌ), దక్షిణాఫ్రికా లీగ్‌లో 'సన్‌రైజర్స్ ఈస్టర్న్ కేప్' జట్లను నడుపుతున్న యాజమాన్యమే ఈ ఫ్రాంచైజీని కూడా నిర్వహిస్తోంది. లండన్‌లో ఆదివారం జరిగిన వేలంలో అబ్రార్ అహ్మద్‌ను సన్‌రైజర్స్ ఫ్రాంచైజీ ఏకంగా 1,90,000 పౌండ్లకు (సుమారు రూ. 2.34 కోట్లు) సొంతం చేసుకుంది. అయితే, భారతీయ మూలాలున్న సన్‌రైజర్స్ యాజమాన్యం ఒక పాకిస్థాన్ ఆటగాడిని ఇంత భారీ ధరకు కొనుగోలు చేయడంపై సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు తీవ్రంగా స్పందిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అతడు జట్టులో కొనసాగుతాడా లేదా అన్న చర్చ మొదలైంది. అబ్రార్ ఎంపికపై వస్తున్న విమర్శల నేపథ్యంలో ఫ్రాంచైజీ యాజమాన్యం పునరాలోచనలో పడినట్లు సమాచారం. ఒకవేళ నిరసనలు తీవ్రమైతే, టోర్నీ ప్రారంభానికి ముందే అతడిని తప్పించే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ వివాదంపై అటు పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు గానీ, ఇటు సన్‌రైజర్స్ యాజమాన్యం గానీ ఇంకా అధికారికంగా స్పందించలేదు.

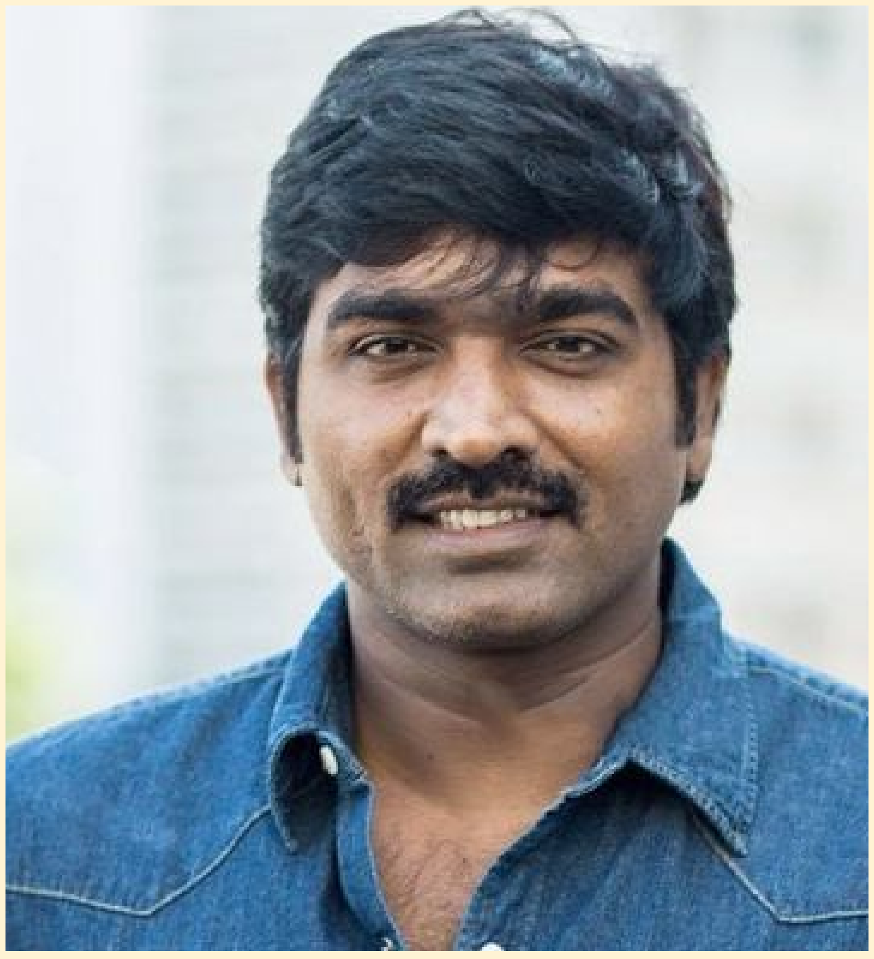
# రహస్యంగా పెళ్లి చేసుకున్న క్రికెటర్ యశ్ దయాళ్... వధువు ఎవరంటే...!

రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్సీబీ) పేస్ బౌలర్ యశ్ దయాళ్ ఓ ఇంటివాడయ్యాడు. సోషల్ మీడియా కంటెంట్ క్రియేటర్ శ్వేత పుండిర్‌ను వివాహం చేసుకున్నాడు. గత నెలలోనే వీరి పెళ్లి జరిగినప్పటికీ, ఈ విషయం తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చింది. మీడియా కథనాల ప్రకారం, వీరి వివాహం ఫిబ్రవరి 4న ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని నోయిడాలో జరిగింది. ఈ వేడుకకు కేవలం కుటుంబ సభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితులు మాత్రమే హాజరయ్యారు. ఈ జంట తమ పెళ్లి విషయాన్ని సోషల్ మీడియాలో అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. అయితే, దయాళ్ తో ఉన్న కొన్ని క్షణాలను శ్వేత తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఓ వీడియో రూపంలో పంచుకున్నారు. ఢిల్లీకి చెందిన శ్వేత పుండిర్ ఒక సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్, వ్లాగర్‌గా గుర్తింపు పొందారు. ఆమెకు ఇన్‌స్టాలో 5.87 లక్షల మందికి పైగా ఫాలోవర్లు ఉన్నారు. లెఫ్ట్ ఆర్మ్ పేసర్‌గా యశ్ దయాళ్ ఐపీఎల్‌లో మంచి పేరు తెచ్చుకున్నాడు. 2022లో గుజరాత్ టైటాన్స్ తరఫున ఆడి, ఆ జట్టు టైటిల్ గెలవడంలో భాగమయ్యాడు. ఆ తర్వాత 2024 సీజన్‌లో ఆర్సీబీకి మారాడు. గత ఏడాది ఆర్సీబీ తొలిసారి ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలుచుకోవడంలోనూ దయాళ్ కీలక పాత్ర పోషించాడు. మార్చి 28న ప్రారంభం కానున్న ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ కోసం ఆర్సీబీ యాజమాన్యం అతడిని అట్టిపెట్టుకుంది. ఈ సీజన్‌లో టైటిల్ డిఫెండింగ్ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగుతున్న ఆర్సీబీకి దయాళ్ సేవలు కీలకం కానున్నాయి. మార్చి 28న చిన్నస్వామి స్టేడియంలో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్‌తో ఆర్సీబీ తమ తొలి మ్యాచ్ ఆడనుంది. కాగా, యశ్ దయాళ్ పై జైపూర్ లో లైంగిక వేధింపుల కేసు నమోదు కావడం గతంలో సంచలనం సృష్టించింది. యశ్ దయాళ్ తనను హోటల్ కు పిలిచి లైంగిక దాడి చేశాడని 17 ఏళ్ల అమ్మాయి తీవ్ర ఆరోపణలు చేసింది. క్రికెట్ లో మంచి కెరీర్ అందిస్తానని హామీ ఇచ్చి, రెండేళ్లు లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డాడని ఆమె వెల్లడించింది. దాంతో అతడిపై పోక్సో చట్టం కింద కేసు నమోదు చేశారు.

# అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌కు గుడ్ బై చెప్పిన పాకిస్థాన్ మాజీ కెప్టెన్

పాకిస్థాన్ మాజీ కెప్టెన్, వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ సర్ఫరాజ్ అహ్మద్ తన అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కెరీర్‌కు ముగింపు పలికాడు. సుమారు రెండు దశాబ్దాల పాటు సాగిన తన ప్రయాణానికి ఆదివారం వీడ్కోలు పలుకుతున్నట్లు ప్రకటించాడు. 2017లో సర్ఫరాజ్ సారథ్యంలోనే పాకిస్థాన్ జట్టు ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని గెలుచుకోవడం విశేషం. 37 ఏళ్ల సర్ఫరాజ్ పాకిస్థాన్ తరఫున 54 టెస్టులు, 117 వన్డేలు, 61 టీ20 మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. అన్ని ఫార్మాట్లలో కలిపి 6,164 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 6 సెంచరీలు, 35 అర్ధ సెంచరీలు ఉన్నాయి. వికెట్ కీపర్‌గా 315 క్యాచ్‌లు, 56 స్టంపింగ్‌లతో సత్తా చాటాడు. జూనియర్, సీనియర్ స్థాయిలో ఐసీసీ టైటిళ్లు గెలిపించిన ఏకైక కెప్టెన్‌గా సర్ఫరాజ్ అరుదైన రికార్డును సొంతం చేసుకున్నాడు. 2006లో అతడి నాయకత్వంలోని అండర్–19 జట్టు ప్రపంచకప్ ఫైనల్‌లో భారత్‌ను ఓడించి టైటిల్ గెలిచింది. సర్ఫరాజ్ కెప్టెన్సీలో పాకిస్థాన్ జట్టు టీ20 ఫార్మాట్‌లో అగ్రస్థానానికి చేరడంతో పాటు వరుసగా 11 సిరీస్‌లు గెలిచి ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించింది. బాబర్ అజామ్, షహీన్ అఫ్రిది, హసన్ అలీ, ఫఖార్ జమాన్ వంటి స్టార్ ఆటగాళ్లు అతడి కెప్టెన్సీలోనే వెలుగులోకి వచ్చారు. "పాకిస్థాన్ తరఫున ఆడటం నా జీవితంలో దక్కిన గొప్ప గౌరవం. జట్టును అన్ని ఫార్మాట్లలో నడిపించాలన్న నా కల నెరవేరింది. నా ఎదుగుదలకు సహకరించిన సహచరులకు, కోచ్‌లకు, అభిమానులకు కృతజ్ఞతలు" అని సర్ఫరాజ్ తన ప్రకటనలో పేర్కొన్నాడు. 2007లో అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేసిన సర్ఫరాజ్, తన చివరి మ్యాచ్‌ను 2023లో ఆస్ట్రేలియాపై ఆడాడు. ప్రస్తుతం అతను పాకిస్థాన్ షహీన్స్, అండర్–19 జట్లకు మేనేజర్, మెంటార్‌గా వ్యవహరిస్తున్నాడు. కాగా, మైదానంలో బద్ధకంగా ఉంటాడని సర్ఫరాజ్ పలు పర్యాయాలు విమర్శలు ఎదుర్కొన్నాడు.

సాక్షిత
తెలుగు దినపత్రిక



## నిర్మాతగా నేను పూర్తిగా నష్టపోయా: విజయ్ సేతుపతి

సాధారణంగా సినీ పరిశ్రమలో తమ వైఫల్యాలను దాచుకోవాలని చూసే వారు ఎక్కువగా ఉంటారు. కానీ తమిళ నటుడు విజయ్ సేతుపతి మాత్రం తాను నిర్మాతగా మారి తీసిన సినిమాలన్నీ నష్టాలనే మిగిల్చాయని ప్రకటించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. కేవలం లాభాల కోసం కాకుండా, వైవిధ్యమైన కథల మీద ఉన్న మక్కువతోనే తాను సినిమాలు తీశానని ఆయన స్పష్టం చేశారు.నిర్మాతగా విజయ్ సేతుపతి తన ప్రయాణాన్ని 'సంగుతేవన్' అనే చిత్రంతో ప్రారంభించగా, అది మధ్యలోనే ఆగిపోవడంతో సుమారు రూ. 1.75 కోట్ల నష్టం వాటిల్లింది. ఆ తర్వాత ఆయన తన సొంత బ్యానర్‌పై నిర్మించిన ఆరెంజ్ మిఠాయి, మేర్కు తోడర్చి మలై, జుంగా, లాభమ్ వంటి చిత్రాలు విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకున్నప్పటికీ, ఆర్థికంగా మాత్రం ఆయనకు చేదు అనుభవాన్నే మిగిల్చాయి. అయినప్పటికీ, మనసుకు నచ్చిన కథలను వెండితెరకు పరిచయం చేశానన్న తృప్తి తనకు ఉందని, ఆ సినిమాల విషయంలో తనకు ఎలాంటి పశ్చాత్తాపం లేదని ఆయన చెప్పుకొచ్చారు. నిర్మాతగా ఎదురైన ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమిస్తూనే, ప్రస్తుతం ఆయన డిజిటల్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. విజయ్ సేతుపతి నిర్మాణంలో రూపుదిద్దుకున్న 'కాట్టాన్' అనే వెబ్ సిరీస్ త్వరలో డిస్నీ ప్లస్ హాట్‌స్టార్‌లో విడుదల కానుంది.

## ఈసారి నేరుగా నుదిటిపై షూట్ చేస్తాం.. ప్రముఖ బాలీవుడ్ సింగర్ కు బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ వార్నింగ్

ప్రముఖ బాలీవుడ్ సింగర్, ర్యాపర్ బాద్‌షాకు గ్యాంగ్ స్టర్ లారెన్స్ బిష్ణోయ్ ముఠా నుంచి తీవ్రస్థాయిలో బెదిరింపులు వచ్చాయి. హర్యానాలోని పానిపట్‌లో జరిగిన ఒక కాల్పుల ఘటనకు బాధ్యత వహిస్తూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టిన ఈ గ్యాంగ్.. అదే పోస్ట్‌లో బాద్‌షాను హెచ్చరించింది. "బాద్‌షా.. నువ్వు హర్యానా సంస్కృతిని చెడగొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నావు. 2024లో నీ క్లబ్ వద్ద జరిగిన పేలుడు కేవలం ఒక ట్రైలర్ మాత్రమే. ఈసారి నేరుగా నీ నుదుటిపైనే కాల్పులు జరుపుతాం" అంటూ 'రణదీప్ మాలిక్ – అనిల్ పండిట్' పేరుతో ఉన్న ఖాతా నుంచి ఈ బెదిరింపులు వెలువడ్డాయి.ప్రస్తుతం బాద్‌షా 'టటీరీ' అనే తన హర్యానా పాట విషయంలో తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ పాటలోని సాహిత్యం అభ్యంతరకరంగా ఉందంటూ హర్యానా రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. బాద్‌షా విచారణకు సహకరించకపోతే అతడిని అరెస్ట్ చేయాలని, అవసరమైతే పాస్ పోర్ట్ ను కూడా జప్తు చేయాలని పోలీసులకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఇప్పటికే ఈ పాట విషయంలో పలు చోట్ల బాద్‌షాపై ఎఫ్ఐఆర్లు కూడా నమోదయ్యాయి. ఈ వివాదం కొనసాగుతుండగానే బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ నుంచి వచ్చిన ఈ బెదిరింపులు బాలీవుడ్ వర్గాల్లో కలకలం రేపాయి.ఈ నేపథ్యంలో బాద్‌షా స్పందిస్తూ.. తానొక గర్వించదగ్గ హర్యానా వ్యక్తినని, ఎవరినీ అవమానించాలన్నది తన ఉద్దేశం కాదని స్పష్టం చేశారు. అయితే, 2024 లో బాద్‌షాకు చెందిన చండీగఢ్ నైట్‌క్లబ్ వెలుపల పేలుడు సంభవించిన ఘటనకు కూడా బిష్ణోయ్ ముఠానే బాధ్యత వహించడం గమనార్హం. ప్రస్తుతం ఈ బెదిరింపుల నేపథ్యంలో పోలీసులు అప్రమత్తమయ్యారు. ఈ దాడులకు పాల్పడిన వారిని గుర్తించేందుకు, బాద్‌షాకు భద్రత పెంచేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

# సినిమా అంటే నాకు ప్రాణం... అందుకే దాన్ని ఎప్పటికీ వదల్లేను: పవన్ కల్యాణ్

"నాకు తెలిసిన, నేను చూసిన హీరో ఒక్కరే.. అది అన్నయ్య చిరంజీవి గారే" అంటూ జనసేన అధినేత, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ భావోద్వేగంగా వ్యాఖ్యానించారు. తన అన్నయ్యే తనకు స్ఫూర్తి అని పునరుద్ఘాటించారు. 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చిత్ర గ్లింప్స్‌ను చూసి అభినందిస్తూ చిరంజీవి, రామ్ చరణ్ చేసిన ట్వీట్లకు ఆయన మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. హైదరాబాద్‌లోని యూసఫ్‌గూడ పోలీస్ గ్రౌండ్స్‌లో అంగరంగ వైభవంగా జరిగిన చిత్ర ప్రీ–రిలీజ్ వేడుకలో పవన్ ప్రసంగించారు."ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ప్రీ రిలీజ్ వేడుకకు వచ్చిన, నా గుండెల్లో స్థానం ఉన్న మీ అందరికీ, టీవీలో ఈ కార్యక్రమాన్ని చూస్తున్న తెలుగు ప్రజలందరికీ నా హృదయపూర్వక నమస్కారాలు. ఈ వేడుకకు మీ ఆశీస్సులు అందించడానికి వచ్చినందుకు మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.ఇందాక సుమా గారు మాట్లాడుతూ నన్ను గతకాలం నాటి హీరో అన్నట్టు మాట్లాడారు. ఈ మధ్యనే 'ఓజీ' వచ్చిందనే విషయాన్ని మీరు మర్చిపోయినట్టున్నారు. నేను రెగ్యులర్‌గా సినిమాలు చేయకపోవడం వల్ల నన్ను ఇలా వెనక్కి నెట్టడం భావ్యం కాదని బల్లగుద్ది మరీ చెబుతున్నాను. సరదాగా అంటున్నాను కానీ, సినిమా అంటే నాకు ప్రాణం. నాకు అన్నం పెట్టింది సినిమా. ఈ రోజు ప్రజలకు సేవ చేసే గుర్తింపును ఇచ్చింది కూడా సినిమానే. అందుకే సినిమాను వదల్లేను. నా నిర్మాతలు, దర్శకులు, రచయితలు బాగుండాలని కోరుకుంటాను. సినిమా కలెక్షన్ల గురించి నేను ఎప్పుడూ పట్టించుకోలేదు. నేను తెలుగు సినిమా, తమిళ సినిమా అని చూడను, భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమగానే భావిస్తాను.నా హీరో అంటే ఒకే ఒక్కరు... మెగాస్టార్ చిరంజీవి గారు. అలాంటి అన్నయ్య, ఈ రోజు 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' ట్రైలర్ చూసి ట్వీట్ చేసినందుకు మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను. అలాగే రామ్ చరణ్, 'పెద్ది' దర్శకులు బుచ్చిబాబు గారికి కూడా ధన్యవాదాలు.ఒక సినిమాను మొదలుపెట్టేటప్పుడు అద్భుతంగా రావాలనే అందరం కోరుకుంటాం. కానీ ఆ తర్వాత ఎన్నో అడ్డంకులు, ఒడిదొడుకులు ఎదురవుతాయి. వాటన్నింటినీ దాటుకుని విజయం సాధించడం చాలా కష్టం. నేను ఒకసారి దర్శకుడిని నమ్మితే, గుడ్డిగా నమ్మేస్తాను. ఏం చేయమంటే అది చేస్తాను. హరీశ్ శంకర్ మొదట ఒక కథ చెప్పారు, కానీ అది ముందుకు వెళ్లలేదు. ఆ తర్వాత కథ మారింది, మధ్యలో కొవిడ్ వచ్చింది, నేను రాజకీయాల్లోకి వెళ్లాను. ఇప్పుడు ఉప ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించాక, నా విధులకు ఇబ్బంది కలగకుండా పక్కా ప్రణాళికతో ఈ సినిమా చేశాం. రాత్రింబవళ్లు కూర్చుని కేవలం 40–45 రోజుల్లోనే మేజర్ పార్ట్ షూటింగ్ పూర్తి చేశాను. నిజంగా పక్కా ప్లానింగ్ ఉంటే, రాజకీయ బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూనే సినిమాలు చేయొచ్చని ఈ సినిమా నాకు భరోసా ఇచ్చింది. ఆ ఘనత దర్శకుడు హరీష్ శంకర్‌దే.ఒక నిర్మాణ సంస్థకు వరుసగా విజయాలు రావడం కాకతాళీయం కాదు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ వారు తీస్తున్న 'పుష్ప', 'జనతా గ్యారేజ్' వంటి చిత్రాల విజయాల వెనుక వారి కృషి ఎంతో ఉంది. అలాంటి సంస్థలో పనిచేసే అవకాశం వచ్చినందుకు వారికి నా ధన్యవాదాలు. ఈ సినిమా ఇంత బాగా రావడానికి కారణం మీలో ఒకడు దర్శకుడు అయితే ఎలా ఉంటుందో, అలా ఉండే హరీశ్ శంకర్. తెలంగాణ నేల నుంచి వచ్చిన ఈ దర్శకుడికి హద్దుల్లేవు. 'గబ్బర్ సింగ్' సమయంలో నాకు హార్స్ రైడింగ్ రాకపోయినా, గుజరాత్‌లో గుర్రం మీద నన్ను నడిపించాడు. ఒక నటుడి నుంచి అత్యుత్తమ ప్రదర్శన రాబట్టడానికి తను పడే తపన అలాంటిది. అనవసరమైన కాంట్రవర్సీలకు వెళ్లొద్దని నేను చెబుతుంటాను. ఎందుకంటే తను ఇచ్చిపడేసే గోత్రం అయితే, నేను దెబ్బలు తీసుకునే రకం. అలాంటి వ్యక్తి మన తెలంగాణ గడ్డకు, దేశానికి భవిష్యత్తులో ఎంతగానో సేవ చేస్తాడన్న నమ్మకం నాకుంది.ఈ సినిమాలో నటించిన శ్రీలీల గారు అద్భుతంగా నటించారు. తన పాత్ర ఇప్పటివరకు తను చేసిన అన్ని పాత్రల్లో గుర్తుండిపోతుంది. కేవలం నా మీద నమ్మకంతో కథ కూడా వినకుండా నటించడానికి వచ్చిన రాశీ ఖన్నా గారికి, అలాగే సీనియర్ నటులు కేఎస్ రవికుమార్ గారికి, పార్దిబన్ గారికి నా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు.ఈ సినిమా 'గబ్బర్ సింగ్' అంతటి విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను. అయితే, తుది తీర్పు ఎప్పుడూ ప్రజలదే. మా వంతుగా మేమందరం మా బెస్ట్ ఎఫర్ట్ పెట్టాం. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఏ హీరో సినిమా అయినా, అది 'పుష్ప' అయినా, ఎన్టీఆర్ గారి సినిమా అయినా, 'కల్కి' అయినా... అందరి సినిమాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది. ఎవరూ దేహీ అని అడగాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే ఇది మన భారతీయ సినిమా. ఫ్యాన్ వార్స్ వదిలేసి అందరినీ గౌరవించుకుందాం.చివరగా ఒకటి చెప్పాలనుకుంటున్నాను. మీరు లేకపోతే పవన్ కల్యాణ్ లేడు. మీకూ నాకూ మధ్య దూరం కేవలం రెండు గుండెల దూరమే. సినిమాలోని డైలాగ్‌లా "ఇచ్చిపడేసే గోత్రం, ఇరగతీసే నక్షత్రం" అని నేను చెప్పలేను. నేను చెప్పగలిగేది ఒక్కటే.. "మిమ్మల్ని ప్రేమించే గోత్రం, సేవ చేసే నక్షత్రం" నాది. ఈ అవకాశం ఇచ్చిన తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి, పోలీసు శాఖకు, మీ అందరికీ మరోసారి ధన్యవాదాలు. ఉగాది, రంజాన్ శుభాకాంక్షలు. జై హింద్" అంటూ పవన్ కల్యాణ్ తన ప్రసంగం ముగించారు.

Printed,Published and Owned by : **K.MANJULATHA / EDITOR : BEERAM TEJOMURTHY PRINTED AT : SREE SESHA SAI ENTERPRISES,**plot no-19,ida,balanagar PUBLISHED AT PLOT NO-128 B, gajularamaram, shapurnagar, suraram, medchal district, ts-500055. RNI NO - TELTEL/2017/73751. CELL NO : 9912188899. EMAIL : sakshithanews@gmail.com