

సెల్ : 9182 474 575

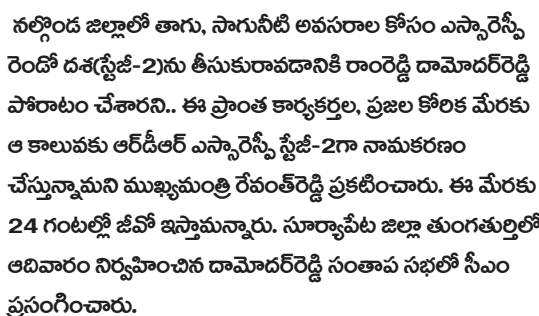
పాక్స్‌పై అప్సాన్ దాడి

ఇదువర్గాల మధ్య కాల్పులు
58 మంది పాక్ సైనికుల
హతం
30 మందికి గాయాలు
9 మంది అఫ్గాన్
సైనికులూ మృతి
19 అఫ్గాన్ పోస్టులు పాక్
అధీనంలోకి..
సరిహద్దుల్లో తీవ్ర ఉద్రిక్తత
200 మంది ఉగ్రవాదులన
హతమారామన్న పాక్



హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అందుకుండా చేస్తున్న కుట్రలను అడ్డుకునేందుకు తెలంగాణ బీసీ జేపీసీని ఏర్పాటు చేసినట్లు బీసీ సంక్షేమ సంఘాల జాతీయ అధ్యక్షులూ ఉన్న ఆర్.కృష్ణయ్య, జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ సంతకం కలిగిన ప్రకటించారు. బీసీలకు స్థానికంలోని ఎన్నికల్లోనే కాకుండా విద్య, ఉద్యోగాల్లోనూ 42 శాతం రిజర్వేషన్లు సాధించే దాకా జేపీసీ ఉద్దేశమిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం హైదరాబాద్ లక్ష్మీకాపూల్లోని ఓ హోటల్లో సమావేశమైన బీసీ నేతలు.. జేపీసీని ఏర్పడి ఉద్దేశమంతటాని నిర్ణయించారు. బీసీ జననం గల అధ్యక్షుడు రాజారాం యాదవ్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడారు. బీసీ సంఘాలలో చర్చించుకుని 42 శాతం రిజర్వేషన్ల కోసం మరింత బలంగా ఉద్దేశమించే లక్ష్యం.. ఈ నెల 14న తలపెట్టిన బంధ్ ను 18న తేదీకి వాయిదా వేసినట్లు తెలిపారు. ఈ నెల

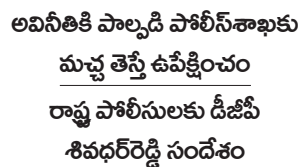
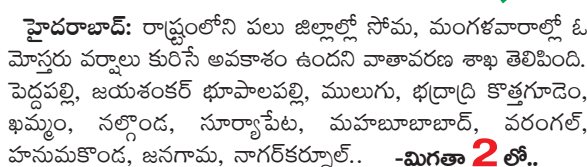
-మగతా 2 లో..



సూర్యాపేట:డిప్యూటీ సీఎం భద్రీ విక్రమార్కు మంజ్రులు ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి, కోమలిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి సహా వలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, పార్టీ నేతలతో కలిసి రామారెడ్డి జైల్లోని చిత్రవలం వద్ద సీఎం నివాళులు లభించారు. ఈ సందర్భంగా రేపంతరెడ్డి మార్కాసు మా... "ఆయన మరణం ఆత్మతృప్తిని ఇచ్చిందాకరం. కార్యకర్తలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీఎం ఆస్థులను అమ్ముకున్న నిన్నాళ్ల నాయకుడు. ఐదు పర్యాయాలు ఎమ్మెల్యేగా, రెండుసార్లు మంత్రిగా పనిచేసి ట్రైగర్ దామన్నగా ప్రత్యేక కుంభం సాధించారు. ఉమ్మడి నల్గొండ జిల్లాలో ఛార్జిడ్ విముక్తిగా సీఎం పోరాడు. గోదావరి జలాల కోసం ఉద్యమించి ఎన్నారెన్లు స్టేజీ-2 ద్వారా సాగు, తాగునీటి కష్టాలు తీరారు" అని

హైదరాబాద్: మధ్యం దుకాణాల కేసులొప్పు కోసం చేపట్టిన దరఖాస్తుల స్వీకరణ ప్రక్రియ మంకరాడిగా సాగుతోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2,620 దుకాణాలకు గత నెల 26 నుంచి దరఖాస్తుల స్వీకరణ ప్రారంభం కాగా... శనివారం నాటికి 5,663 మాత్రమే దాఖలయ్యాయి. ఈ నెల 18న గడువు ముగియనుంది. 2023లో ఏకంగా 1.32 లక్షల దరఖాస్తులు వచ్చాయి. వాటి ద్వారా రూ.2,640 కోట్ల మేర రుసుము జిజ్జానాకు జప్తుంది. అప్పుడు ఒక్కో దరఖాస్తుకు రూ. 2 లక్షల

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి, మేడ్చల్, సంగారెడ్డి, పానుమకొండ, వరంగల్ జిల్లాల పరిధిలోని పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఆరోగ్యశాఖ ఆదివారం పల్స్ పోయో టీకా ప్రత్యేక డ్రైవ్‌ను నిర్వహించింది. ఈ జిల్లాల పరిధిలో 0-5 సంవత్సరాల పిల్లలు 17,56,789 మంది ఉన్నట్లు అధికారులు అంచనా వేశారు. ఇందులో 16,35,432 మంది పిల్లలకు పోయో చుక్కలు వేకామని ఆరోగ్య కుటుంబ, సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ డాక్టర్ సగీత సత్యనారాయణ ప్రకటించారు. మిగిలిన పిల్లలకు కూడా పోయో చుక్కలు వేయించాలని తీవ్రదండ్రులకు ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. టీకాలు వేయించుకోని పిల్లల కోసం సోమ, మంగళవారం ఆరోగ్యశాఖ సిబ్బంది ఇంటింటికీ తిరిగి పోయో చుక్కలు వేసేరని వెల్లడించారు.



సిద్ధిపేట : దేశసేవ కోసం సరిహద్దుల్లో పనిచేస్తున్న సైనికుల జిల్లాల ఇక్కడ చదువుల్లో, ఉద్యోగాల్లో నాణ్యతకల్గే అవకాశాన్ని మేజీ మంత్రి పావీకీరావు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చట్టాలను మార్చాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. తమ పార్టీ అధికారంలోకి రాగానే మేజీ సైనికాధ్యక్షుల సమన్వయ పరిషత్తుస్థాపన చేపట్టారు. సిద్ధిపేట జిల్లా ఎక్స్ సర్వీసుమెన్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రధమ

-మిగతా 2...



గాజా శాంతి ఒప్పందం.. మోదీని ఆహ్వానించిన ట్రంప్?

ఈజిప్టు : ఈజిప్టులోని షర్మ-ఎల్ షేక్‌లో సోమవారం గాజా శాంతి ఒప్పందం జరగనుంది. ఈ శాంతి ఒప్పందానికి హాజరు కావాల్సిందిగా భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఆహ్వానించినట్లు జాతీయ మీడియా వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈజిప్ట్ అధ్యక్షుడు అబ్దెల్ ఫత్తా అల్-సిసి సైతం మోదీని ఆహ్వానించినట్లు సమాచారం. చివరి నిమిషంలో ప్రధాని మోదీకి ఈ ఆహ్వానం అందినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అమెరికా-భారత్ మధ్య కొనసాగుతున్న వాణిజ్య చర్చలు, వీసా ఫీజుల పెంపు నేపథ్యంలో ట్రంప్ నుంచి మోదీకి ఆహ్వానం అందడం గమనార్హం. అయితే.. ఈ విషయంపై కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఎటువంటి అధికారిక ప్రకటన లేదు. ఈజిప్టు అధికారులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్, ఈజిప్ట్ అధ్యక్షుడు అబ్దెల్ ఫత్తా అల్-సిసిల అధ్యక్షతన సోమవారం మధ్యాహ్నం గాజా శాంతి ఒప్పందం జరగనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ఐక్యరాజ్య సమితి సెక్రటరీ జనరల్ అంటోనియో గుటెరెస్, బ్రిటన్ ప్రధాని కీర్ స్టార్మర్, ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనీ, ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు ఇమ్మాన్యుయేల్ మెక్రాన్ సహా 20కిపైగా దేశాల నాయకులు హాజరయ్యే అవకాశమంది. అయితే ఇందులో ఇజ్రాయెల్ ప్రధాని నెతన్యాహు పాల్గొంటారా లేదా అనే విషయంపై స్పష్టత లేదు. గాజా ట్విట్లో యుద్ధాన్ని ముగిచి.. శాంతి, స్థిరత్వాన్ని నెలకొల్పడమే లక్ష్యంగా ఈ శిఖరాగ్ర సమావేశం జరగనుంది. సుదీ-ర్హకాలంగా కొనసాగుతున్న ఇజ్రాయెల్- హమాస్ మధ్య యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ 21 సూత్రాల శాంతి ఫార్ములాను సూచించిన సంగతి తెలిసిందే. దానిని భారత్, రష్యా, చైనా సహా పలు దేశాలు ఆహ్వానించాయి. శాంతి ఒప్పందంలో భాగంగా సోమవారం హమాస్ చెరలోని బందీలు విడుదల కావాచ్చని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. ప్రతిగా ఇజ్రాయెల్ రెండు వేలకుపైగా పాలస్తీనా ఖైదీలను విడుదల చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

పోరాటానికి ఎప్పుడూ భయపడం ట్రంప్ సుంకాలపై చైనా

చైనా : చైనా దిగుమతులపై అదనంగా 100 శాతం సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. అమెరికా తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంపై తాజాగా చైనా వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ స్పందించింది. సుంకాల విషయంలో ఆగ్రహాన్ని దృఢంగా ప్రమాణాలను అనుసరిస్తోందని దుయ్యబట్టింది. ట్రంప్ తీసుకుంటున్న ఈ చర్యలు తమ దేశ ప్రయోజనాలకు తీవ్రంగా హాని కలిగిస్తాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. సాధారణంగా తాము ఎవరితో ఘర్షణలకు దిగమని.. అవసరం వస్తే పోరాడటానికి వెనకాడమని స్పష్టం చేసింది. ప్రతి చర్యలు కూడా ఉంటాయని తెలిపింది. ట్రంప్ ఏకపక్షంగా తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు ఇరుదేశాల ద్వైపాక్షిక ఆర్థిక, వాణిజ్య చర్చల వాతావరణాన్ని దెబ్బతీస్తాయని పేర్కొంది. అమెరికాకు అరుదైన ఖనిజాల ఎగుమతులపై చైనా అంక్షలు విధించడంపై ట్రంప్ ఇటీవల ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. భారీ సుంకాలు విధిస్తానంటూ హెచ్చరికలు చేశారు. చైనా అధ్యక్షుడు జిన్‌పింగ్‌తో ఖైదీని రద్దు చేసుకుంటానంటూ బెదింపులకు దిగారు. ఈక్రమంలోనే చైనా దిగుమతులపై అదనంగా మరో 100 శాతం సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. నవంబర్ 1 నుంచి ఇవి అమలులోకి వస్తాయని పేర్కొన్నారు. చైనా తీసుకునే తదుపరి చర్యలను బట్టి దీనిపై యూఎస్ నిర్ణయం ఉంటుందన్నారు. ఇక, గతంలోనూ అమెరికా- చైనాల మధ్య వాణిజ్యయుద్ధం నడిచిన సంగతి తెలిసిందే. రెండు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థల మధ్య జరిగిన వాణిజ్య వివాదం తగ్గించే లక్ష్యంగా ఇరుదేశాల మధ్య చర్చలు జరిగాయి. ఈ క్రమంలో ట్రేడ్ డీల్‌కు ఇరుదేశాలు అంగీకరించినప్పటికీ.. అది ఓ కొలిక్కి రాలేదు. ఈ క్రమంలో తాజా పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి.



విమర్శల వేళ.. మహిళా జర్నలిస్టులను ఆహ్వానించిన అఫ్గాన్ మంత్రి

బల్లీ: అఫ్గాన్ విదేశాంగ మంత్రి ఆమిర్‌ఖాన్ ముత్తాఖ్ దిల్లీలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఉద్దేశపూర్వకంగానే మహిళల పాల్గొనకుండా నిషేధం విధించారంటూ విమర్శలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో అధికారం దిల్లీలో జరగనున్న విలేకరుల సమావేశానికి హాజరు కావాల్సిందిగా అఫ్గాన్ విదేశాంగ మంత్రి మహిళా జర్నలిస్టులను ఆహ్వానించారు. శుక్రవారం దిల్లీలోని అఫ్గానిస్థాన్ ఎంబీలో ముత్తాఖ్ మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఇందులో ఒక్క మహిళ కూడా కనిపించలేదు. మహిళా జర్నలిస్టులు పాల్గొనకుండా అడ్డుకున్నారుని వార్తలు వచ్చాయి. ఇదే విషయాన్ని వెల్లడిస్తూ కొందరు మహిళా పాత్రికేయులు సోషల్ మీడియా ద్వారా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముత్తాఖ్ పాల్గొన్న మీడియా సమావేశంలో తాము ఉద్దేశపూర్వకంగా మహిళలను మినహాయించలేదని తాటిబన్ అధికారి వెల్లడించారు. మహిళలపై తమకు ఎలాంటి వివక్ష లేదని పాస్‌ల సంగతి సరివివతంగా ఉండడంతో కొందరినే ఆహ్వానించామని అన్నారు. ఈ వ్యవహారంలో తమ ప్రయత్నం ఏమీ లేదని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది.

అర్ధరాత్రి ఆ అమ్మాయి బయటకు ఎందుకు వెళ్లింది?

ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ

కోల్‌కతా: పశ్చిమ బెంగాల్‌లో వైద్య విద్యార్థినిపై సామాహిక అత్యాచార ఘటన తీవ్ర దిగ్బాంతికి గురిచేసిందని ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ పేర్కొన్నారు. అమ్మాయిల విషయంలో ప్రైవేటు విద్యా సంస్థలు భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్ధరాత్రి సమయంలో బాధిత అమ్మాయి బయటకు వెళ్లడంపై ప్రశ్నలు లేవనెత్తిన సీఎం.. విద్యార్థినులను రాత్రిపూట బయటకు పంపించే విషయంలో కాలేజీ యాజమాన్యాలు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలన్నారు. కోల్‌కతా విమానాశ్రయంలో విలేకరులతో మాట్లాడిన దీదీ.. ఈ కేసులో నిందితులను వదిలిపెట్టే ప్రసక్తి లేదన్నారు.

అర్ధరాత్రి బయటకు ఎలా..?

“బాధితురాలు ప్రైవేటు మెడికల్ కాలేజీలో చదువుతోంది. అర్ధరాత్రి 12.30కి అమ్మాయి బయటకు ఎలా వచ్చింది? నాకు తెలిసినంత వరకు ఈ ఘటన అటవీ ప్రాంతంలో చోటుచేసుకుంది. ఆ సమయంలో ఏం జరిగిందో నాకు పూర్తిగా తెలియదు. దీనిపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోంది. తీవ్ర దిగ్బాంతి కలిగించే ఘటన. ఇటువంటి వాటిని తమ ప్రభుత్వం సహించదు. ఇప్పటికే ముగ్గురు నిందితులను అరెస్టు చేశాం. మిగతావారి కోసం పోలీసులు గాలిస్తున్నారు. ఎవ్వర్నీ వదిలిపెట్టం, దోషులను కఠినంగా శిక్షిస్తాం” అని బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు.

ఒడిశాలో ఏం చర్యలు తీసుకున్నారు..?

“మూడు వారాల క్రితం ఒడిశా బీచ్‌లోలో ముగ్గురు అమ్మాయిలు అత్యాచారానికి గురయ్యారు. అక్కడి ప్రభుత్వం ఏం చర్యలు తీసుకుంది. ప్రైవేటు మెడికల్ కాలేజీ ఘటనకు ఎవరు బాధ్యు



ముగ్గురి అరెస్టు

కోల్‌కతా: పశ్చిమబెంగాల్‌లో ఒడిశాకు చెందిన ఓ వైద్య విద్యార్థినిపై సామాహిక అత్యాచార ఘటన తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి పోలీసులు దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. ముగ్గురిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అయితే వారి వివరాలు వెల్లడించలేదు. బాల్‌శ్వర్ జిల్లాకు చెందిన యు-ఎతి(23) దుర్గాపుర్ర్‌లోని శోభాపుర్ర్ సమీపంలో ఉన్న ఓ ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలలో ఎంట్రీఎస్ ద్వితీయ సంవత్సరం చదువుతోంది. శుక్రవారం రాత్రి ఆమె తన స్నేహితుడితో కలిసి బయటకు వెళ్లింది. పలువురు దుండగులు వీరిని వెంబడించారు. బాధితురాలిని బెదిరించి సమీప అడవిలోకి ఎత్తుకెళ్లి సామాహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. ఈ విషయం బయట ఎవరికైనా చెప్తే తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని బాధితురాలిని

లు..? ఈ వ్యవహారంపై పోలీసులే మాట్లాడగలరు. బాధితురాలు చదువుతున్న విద్యాసంస్థ ఈ ఘటనకు బాధ్యత వహించాలి. విద్యార్థుల భద్రత విషయంలో ప్రైవేటు మెడికల్ కాలేజీలు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలి. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలను రాత్రిపూట కాలేజీ బయటకు అనుమతించే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అమ్మాయిలకూ స్వీయ రక్షణ అవసరం” అని సీఎం మమతా బెనర్జీ సూచించారు. ఒడిశాలోని బాల్ శ్వర్ జిల్లాకు చెందిన యువతి(23) పశ్చిమబెంగాల్ దుర్గాపుర్ర్‌లోని ఓ ప్రైవేటు వైద్య కళాశాలలో ఎంట్రీఎస్ ద్వితీయ సంవత్సరం చదువుతోంది. శుక్రవారం రాత్రి ఆమె తన స్నేహితురాలితో కలిసి బయటకు వెళ్లింది. పలువురు దుండగులు వీరిని వెంబడించారు. బాధితురాలిని బెదిరించి తరిమేశారు. బాధితురాలిని సమీప అడవిలోకి తీసుకెళ్లి సామాహిక అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు.

బెదిరించారు. తీవ్ర రక్తస్రావంతో స్పృహ తప్పిన బాధితురాలిని గమనించిన కొందరు స్థానికులు సమీప ఆసుపత్రిలో చేర్పించగా.. ఐసీయూలో చికిత్స అందిస్తున్నారు. సమాచారం అందుకున్న ఆమె తల్లిదండ్రులు శనివారం ఉదయం దుర్గాపుర్ర్ చేరుకున్నారు. వారి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేశారు. తల్లిదండ్రులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ప్రకారం.. బాధితురాలి స్నేహితుడు కూడా ఈ నేరంలో పాల్గొన్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. బాధితురాలిని తప్పదారిపట్టింది.. నిర్భాను వ్య ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లాడని.. ఆ తర్వాత ఆమె నుంచి ఫోన్, డబ్బును లాక్కొన్నాడని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనలో బాధితురాలి స్నేహితుడితోపాటు చాలా మందిని విచారిస్తున్నామని పోలీసులు తెలిపారు. ఆమె వాంగ్మూలాన్ని కూడా నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు. నిందితులకు కఠిన శిక్ష వదేలా చూస్తామని పోలీసులు ఎక్స్‌ప్రెస్ పేర్కొన్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి తప్పుడు సమాచారాన్ని వ్యాప్తి చేయవద్దని ప్రజలను కోరారు.

42% రిజర్వేషన్ల కోసం బీసీ జేపీసీ

(మొదటిపేజీ తరువాయి)
13న నిర్వహించే తలపెట్టిన జాతీయ రహదారుల దిగ్బాంతి రద్దు చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఆర్.కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ.. ‘బీసీ రిజర్వేషన్లపై కోర్టు స్టే ఇష్యుటం అన్యాయం. రిజర్వేషన్లకు మద్దతుగా వాదించేందుకు 30 మంది బీసీలు పిటిషన్లు చేసినా వాటిని వినకుండా ఏకపక్షంగా స్టే ఇచ్చారు. ఈ నెల 18న చేపట్టే బండన్ విజయవంతం చేసేందుకు బీసీ కుల, విద్యార్థి, ఉపాధ్యాయ, ఉద్యోగ సంఘాలు జేపీసీలుగా ఏర్పడాల’ని పిలుపునిచ్చారు. జాజుల మాట్లాడుతూ ‘ఈ రోజే బీసీల అసలైన యుద్ధం మొదలైంది. మా మధ్య వైరుధ్యాలేమీ లేవు. ఉన్నవి ఖిన్నాభిప్రాయాలు మాత్రమే. బీసీల ప్రయోజనాల కోసం వాటిని పక్కన పెట్టి ఏకమయ్యాం. కుట్రలను ఛేదించి 42 శాతం రిజర్వేషన్లను రక్షించుకునేందుకు పార్టీలు, సంఘాలకు అతీతంగా ఒకే దేదికపైకి వచ్చాం. బండన్ అన్ని వర్గాల మద్దతు కోరతాం’ అన్నారు. తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు వీజేఆర్ నారగోని బీసీ జేపీసీ కార్యకర్తాన్ని ప్రకటించారు. జేపీసీ చైర్మన్‌గా ఆర్.కృష్ణయ్య, వైస్ చైర్మన్‌గా



వీజీఆర్ నారగోని, కార్యనిర్వాహక చైర్మన్‌గా జాజుల శ్రీనివాస్‌గౌడ్, కో చైర్మన్లుగా రాజారాం యాదవ్, దాసు సురేశ్, కో ఆర్గినేటర్‌గా గుజ్జు కృష్ణ ఉంటారని, ప్రతి సంఘం, కులం నుంచి జేపీసీలో ప్రాతినిధ్యం కల్పిస్తామని తెలిపారు.

నేడు, రేపు ఓ మోస్తరు వర్షాలు

(మొదటిపేజీ తరువాయి)
వనపర్తి, జోగులాంబ గద్వాల, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి, రంగారెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లాల్లో వర్షాలు కురిసి అవకాశాలు ఉన్నాయని వెల్లడించింది. ఉత్తర భారతదేశం నుంచి ప్రారంభమైన వైరుతి రుతుపవనాల నిష్క్రమణ తెలంగాణ ప్రాంతానికి చేరుకుంది. మే నెలాఖరున దక్షిణ భారతదేశాన్ని తాకిన వైరుతి రుతుపవనాలు... సెప్టెంబరు 20వ తేదీ నాటికి ఉత్తర భారతదేశానికి పూర్తిస్థాయిలో చేరుకున్నాయి. 24వ తేదీ నుంచి తిరుగుముఖం పట్టాయి. తిరుగుముఖం సందర్భంగా రాష్ట్రంలో అక్కడక్కడ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. ఈ నెల 15వ తేదీ నాటికి తెలంగాణ నుంచి వైరుతి రుతుపవనాలు పూర్తిస్థాయిలో నిష్క్రమించే అవకాశాలు ఉన్నాయని అంచనా వేస్తున్నారు.



రాణాల్లో సివిల్ పంచాయితీలు నిర్వహిస్తే వేట

హైదరాబాద్: రాణాలు, పోలీస్ కార్యాలయాల్లో సివిల్ పంచాయితీలు నిర్వహిస్తే ఉపేక్షించేది లేదని.. అవినీతికి పాల్పడి పోలీస్‌శాఖకు మచ్చ తెస్తే వేట తప్పదని డిజిపీ బత్తుల శివధర్మరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. హుంగార్లు మొదలు క్షేత్రస్థాయి పోలీసుల్ని ముందుండి నడిపించే అధికారులందరూ తెలంగాణ పోలీస్‌శాఖ నిబద్ధతకు ప్రతినిధులుగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రజల విశ్వాసమే పోలీసింగ్‌కు నిజమైన కొలమానమన్నారు. పోలీస్ కుటుంబాల సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యమిస్తామన్నారు. ఈ మేరకు తెలంగాణ పోలీసులకు ఆయన ఆదివారం తన సందేశాన్ని పంపారు. “రాణాల్లో బాధితులతో మాట్లాడేటప్పుడు, వీధుల్లో గస్తీ తిరిగేటప్పుడు, కేసుల్ని దర్యాప్తు చేసేటప్పుడు ప్రజాసంక్షేమం విషయంలో సున్నితత్వం, నిబద్ధత ప్రతిబింబించాలి. డిజిటల్ ఇంటెలిజెన్స్‌కు మానవీయతను జోడించడం ద్వారా ప్రజలకు సేవచేస్తూ వారి మన్ననలు పొందాలి. క్రమశిక్షణ, సమగ్రత, జవాబుదారీతనం మన బలానికి మూలస్తంభాలు. రెసిడెంట్ అసోసియేషన్లు, మహిళాసంఘాలు, మీడియాను భాగస్వాములుగా చేసుకొని పోలీసింగ్‌ను ముందుకు తీసుకెళ్లాలి. సుదూర ప్రాంతాల నుంచి వ్యయ ప్రయాసకోర్చి వచ్చే పేద, బలహీనవర్గాల వారి సమస్యలు విని న్యాయం చేయండి. తద్వారా పోలీస్‌శాఖ పట్ల విశ్వాసం, మీపై అభిమానం ఎల్లవేళలా ఉండే అవకాశమంది. అక్రమాలకు పాల్పడిన వారిని న్యాయస్థానం ముందు తీసుబెట్టాల్సిన పోలీసులే అవినీతికి పాల్పడి పోలీస్‌శాఖకు మచ్చ తీసుకురావద్దు. న్యాయంతో.. సానుభూతితో దర్యాప్తు నిర్వహించాలి” అని ఆయన సూచించారు.



రుసుము కాగా... ఈసారి రూ.లక్ష పెంచారు. ఈ నేపథ్యంలో మధ్యం వ్యాపారుల నుంచి ఆశించిన స్పందన రానట్లు కనిపిస్తోంది. అయితే సోమవారం నుంచి ధరభాస్తలు ఊపందుకుంటాయని ఆట్యా్రిశాఖ భావిస్తోంది.

ఉమ్మడి జిల్లాల పరంగా ధరభాస్తనిలాలా..
రంగారెడ్డి- 2,353, హైదరాబాద్- 746, నల్గొండ- 568, కరీంనగర్- 392, మెదక్- 411, మహబూబ్‌నగర్- 278, ఖమ్మం- 260, వరంగల్- 258, నిజామాబాద్- 255, ఆదిలాబాద్- 142.



కౌమార, యవ్వన దశలో మెదడులో చాలా మార్పులు జరుగుతుంటాయి. ఇది 25 ఏళ్ల వరకూ వృద్ధి చెందుతూనే వస్తుంది మరి. యువతీ యువకులుగా మారుతున్న క్రమంలో విద్య, ఉద్యోగ, సమాజ పరంగా సవాళ్లను ఎదుర్కోవాల్సిన తరుణంలో తప్పటడుగు వేస్తే జీవితం గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో మెదడును లోబరచుకునే గంజాయి వలలో చిక్కితే ఇంకేమైనా ఉందా? చిన్న వయసులో దీని ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా పడుతుంది. కొద్దిగా వాడినా దీర్ఘకాలం దుష్ప్రభావాలు వెంటాడుతూ వస్తాయి. అయితే మనదగ్గర సగటున 18.4 ఏళ్లలోనే గంజాయికి అలవడుతుండటం దురదృష్టకరం.

బయట పడేయొచ్చు

గంజాయి వ్యసనం నుంచి బయటపడేసే మార్గం లేకపోలేదు. అనుమానం వచ్చిన వెంటనే మానసిక నిపుణులను సంప్రదించాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. ఆయా లక్షణాలను బట్టి వ్యసనానికి లోనయ్యారో, లేదో గుర్తిస్తారు. ఏ వయసులో ఆరంభించారు? ఎంత మొత్తం తీసుకుంటున్నారు? ప్రవర్తనలో వచ్చిన మార్పులేంటి? దుష్ప్రభావాలు, మానసిక సమస్యలు ఎప్పుడు మొదలయ్యాయి? అనేవి నిశితంగా విశ్లేషిస్తారు. ప్రస్తుత మానసిక స్థితిని బట్టి మెదడు ఎంతవరకు ప్రభావితమైందో అంచనా వేస్తారు. వీటన్నింటి ఆధారంగా చికిత్సను నిర్ణయిస్తారు.

- ముందుగా అవగాహన కలిగించేలా, మూడ్ మెరుగుపడేలా కొన్నింటిగ్ ఇస్తారు. ప్రతికూల భావనల నుంచి మనసును మళ్లించి, భావోద్వేగాలను నియంత్రిణలో ఉంచుకోవటానికి తోడ్పడే పద్ధతులను, వ్యూహాలను నేర్పిస్తారు.
- ఏడీహెచ్డీ, సాహసాలకు ఒడిగట్టే స్వభావం వంటి ఇతరత్రా ప్రవర్తన సమస్యలేవైనా ఉన్నట్లయితే వాటికి చికిత్స చేస్తారు.
- గంజాయిని మానేసినప్పుడు మొదట్లో కొన్ని వారాల పాటు విత్తీద్రావ్య లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. ఇవి రెండు వారాల వరకూ తీవ్రంగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తగ్గించటానికి సంతోషాన్ని కలిగించే మందులు అవసరమవుతాయి. తాము చేసే వసులతోనే ఆనందాన్ని పొందే గుణం అలవడే వరకూ వీటిని వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.
- కొన్నింటిగ్, మందులతోనే చాలావరకూ బాగుపడే అవకాశముంది. అయితే దీన్ని ఏదో ఒకరోజు సమస్యగా భావించరాదు. దీర్ఘకాలిక జబ్బు మాదిరిగా ఎక్కువకాలం చికిత్స అవసరమని గుర్తించాలి. సమస్య మరి తీవ్రంగా ఉన్నవారిని కొద్దికాలం ఆసుపత్రిలో చేర్చి, చికిత్స చేయాల్సి వస్తుంది.

గంజాయి మత్తు.. యువత చిత్తు

గంజాయి మూలంగా మెదడులో భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచే అమిగ్లల్.. పనులను చేయటానికి, నిర్ణయాలు తీసుకోవటానికి తోడ్పడే ప్రిఫ్రాంటల్ కార్టెక్స్ భాగాల ఎదుగుదల బాగా కుంటుపడుతుంది. ఇది రకరకాల సమస్యలకు దారితీస్తుంది. గంజాయి మత్తులో ఉన్నప్పుడు ఆలోచనలు కోటలు దాటుతుంటాయి. ఏవేవో గొప్ప గొప్ప కార్యాలు చేస్తామని కోతలు కోస్తుంటారు. కానీ వాస్తవం వేరు. ఏకాగ్రత కొరవడటం వల్ల చదువులు దెబ్బతింటూ వస్తుంటాయి. మిగతావారి కన్నా తక్కువ మార్కులతోనే సరిపెట్టుకోవాల్సి వస్తుంది. లక్ష్యం కోసం పోరాడే, పాటుపడే గుణం కోల్పోవచ్చు. ఫలితంగా ఉద్యోగ, వ్యాపారాల్లో రాణించలేక దిగువ స్థాయిలోనే ఉండిపోతారు.

అనుచిత సాహసాలు, ప్రమాదాలు:

మెదడులో కార్యనిర్వాహక, కదలికలను నియంత్రించే వ్యవస్థలు ప్రభావితం కావటం వల్ల నిర్ణయాలు తీసుకునే శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. దీంతో అనుచిత పనులకు, సాహసాలకు ఒడిగడుతుంటారు. ప్రమాదాల భారినపడుతుంటారు. గంజాయి వాడేవారికి రోడ్డు ప్రమాదాల ముప్పు 8-9 రెట్లు ఎక్కువ. అనుచిత లైంగిక కార్యకలాపాలకూ పాల్పొందొచ్చు. ఫలితంగా ఇన్ ఫెక్షన్లు, అవాంఛిత గర్భాలు రావొచ్చు.

మానసిక సమస్యలు:

గంజాయి వ్యసనం ఆందోళన, కుంగుబాటు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలనూ ప్రేరేపిస్తుంది. మానసిక బలహీనతకూ దారితీస్తుంది.

తీవ్ర జబ్బులు: గంజాయిని పొగ రూపంలో తీసుకుంటే సిగరెట్ల మాదిరిగానే గుండెజబ్బు, పక్షవాతం, క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. ఆకు, పువ్వు భాగాల్లో ఉండే ఫంగస్,

రసాయనాలు గాలి గుడుల లోపలి పైపొర మీద నేరుగా ప్రభావం చూపుతాయి. ఇది బ్రాంకైటిస్, ఆస్థమా వంటి జబ్బులకూ దారితీస్తుంది. గంజాయితో ఊపిరితిత్తి క్యాన్సర్ ముప్పు 1.5 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుండటం గమనార్హం. గంజాయి మూలంగా ఇతర మాదకద్రవ్యాల అలవాటూ కావొచ్చు. ఇది మరింత ప్రమాదకరం.

నమిలి తీసుకుంటే మరింత ప్రమాదం

ఇప్పుడు చాక్లెట్లు, బ్రౌవీస్, కేక్స్, పకోడీల రూపంలోనూ గంజాయిని తీసుకుంటున్నారు. ఇదింకా ప్రమాదకరం. నమిలి తిన్నట్లయితే ఒంట్లో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. అతిగానూ తీసుకునే ప్రమాదముంది. పొగ రూపంలోని గంజాయి నిమిషాల్లోనే మెదడు మీద ప్రభావం చూపుతుంది. అదే చాక్లెట్ల రూపం లోనైతే అరగంట నుంచి గంట వరకూ పట్టొచ్చు. దీంతో ప్రభావమేమీ చూపటం లేదని ఎక్కువెక్కువగా తీసుకుంటారు.

లోబరచుకుంటుంది జాగ్రత్త

పొగ, మద్యం మాదిరిగానే గంజాయి కూడా వ్యవసనానికి దారితీస్తుంది. దీనికి కారణం మెదడును ఉత్తేజితం చేసే డెల్టా-9-టెట్రాహైడ్రోకెన్నెబినాల్ రసాయనం. ఇది డొపమిన్ వంటి రసాయనాల విడుదలను ప్రేరేపించి, కృత్రిమ ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. దాని కోసం తహతహలాడేలా చేస్తుంది. ఏం చేసినా దాన్ని పొందాలనే కోరిక కలగజేస్తుంది. ఇదే వ్యసనం. చిన్న వయసులో గంజాయి రుచికి అలవడితే వ్యసనంగా మారే అవకాశం రెండు రెట్లు ఎక్కువ!

అలవాటును అనుమానించేదెలా?

- హఠాత్తుగా కొత్త కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడటం
- ఫోన్లో రహస్యంగా, అర్థరాత్రుల్లో చాటింగ్
- శుభ్రతను పట్టించుకోకపోవటం, మురికి దుస్తులను ధరించటం
- ఎక్కువగా చిరాకు పడటం, కోపం తెచ్చుకోవటం
- గతంలో ఇష్టమైన పనుల మీద ధ్యాన పెట్టకపోవటం
- రాత్రునకా పగలకనకా ఎక్కువసేపు స్నేహితులతోనే ఉండిపోవటం
- తరచూ ఎర్రబడిన కళ్లతో కనిపించటం
- కళ్లు మగతగా, మాతపడినట్టుగా అనిపించటం
- దుస్తులు కుల్లిపోయినట్టుగా ఒకమాదిరి వాసన వేయటం
- చర్మం మీద నూనె, టింక్చర్ రాసుకున్నట్టుగా మరకలు
- చాటింగ్లో పాటర్, డంట్ వంటి సంకేత పదాలు వాడటం
- అసాధారణ మతిమరుపు,
- జేబుల్లో బ్యాగుల్లో పైపులు, లైటర్లు, రోలింగ్ పేపర్ల వంటివి ఉండటం
- వేళకాని వేళ ఇంటికి రావటం



- మామూలుగా కన్నా అతిగా తినటం
- చేతికిచ్చిన డబ్బుకు లెక్క చెప్ప లేకపోవటం, డబ్బులు దొంగిలించటం

- కొన్నిసార్లు పెద్దమొత్తంలో డబ్బు ఖర్చుపెట్టటం.
- బ్యాంకు ఖాతా లేదా కార్డుల ద్వారా ఎక్కువగా లావాదేవీలు జరగటం.

ఇలాంటివి గమనిస్తే తల్లిదండ్రులు వెంటనే అనుమానించాలి. వారితో మనసు విప్పి మాట్లాడాలి. అలాగని తగాదా పెట్టుకోవద్దు. అన్నింటికన్నా ఇల్లే సురక్షితమైందనే వాతావరణం సృష్టించాలి. తప్పుడు పనులు చేస్తే జైలు ఊపలు లెక్కపెట్టాల్సి వస్తుందని అవగతమయ్యేలా చూడాలి. వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలేంటో తెలుసుకోవాలి. వాటిని పరిష్కరించటానికి

గంజాయి మార్గం కాదని నచ్చజెప్పాలి. నలుగురితో కలవటానికి, ధైర్యంగా మెలగటానికి అది అవసరం లేదని అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. పార్టీల్లో, వేడుకల్లో సంగీతం వింటూ, డ్యాన్స్ చేస్తూ, రుచికరమైన వంటకాలు తింటూ కూడా ఆనందాన్ని పొందొచ్చని.. ఇందుకు మాదక ద్రవ్యాలు మార్గం కాదనే సంగతిని బలంగా, మనసుకు చాతుకునేలా తెలియజేయాలి. దీంతోనే కొందరు మారొచ్చు.



పాత ఇనుము షాపులా..

- నడిబొడ్డున యధేచ్ఛగా కొనసాగుతున్న అనుమతి లేని బైక్ ల దండా
- మామూళ్ల మత్తులో నిఘా వర్గాలు..?

దండా షాపులా?



పాత ఇనుము దుకాణాల మాటున జరుగుతున్న అక్రమ వ్యాపారం అక్రమార్కులకు కాసులు కురిపిస్తుంది. చూసేవారికి సాదాసీదా తుక్కు పట్టిన పాత ఇనుము వ్యాపారమే అయిన తెర వెనుక జరిగే క్రయ,విక్రయాలను చూస్తే నోరెక్కవెట్టాల్సిందే. ఇదెక్కడో కాదు నేలకొండపల్లి మండల కేంద్రం నడిబొడ్డున పాత ఇనుము పేరుతో జరుగుతున్న దొంగ వాహనాల అక్రమ దండా.పేరుకే పాత ఇనుము దుకాణాలు కానీ అక్కడికి వెళ్తే పాత ఇనుము కంటే ఎక్కువగా కావాల్సిన అన్ని రకాల ద్వీచక్ర వాహనాలు విక్రయాలికి అందుబాటులో ఉంటాయి.కాకపోతే వీటికి సంబంధించిన ఏ ఒక్క కార్గితం కూడా ఉండదు.వాహనం కొనుగోలు చేసిన అనంతరం ఎవరైనా పోలీసులకి పట్టుబడితే ఇక వారి పని గోవిందా హరి అని అంటూ,ఆశలు వదులుకోవడం తప్ప చేసినదే లేదు.అంత కాకుండా ఒక అడుగు ముందుకేసి ఖరీదైన ద్వీచక్ర వాహనాలను అధిక ధరలకు విక్రయిస్తూ,వేరే వాహనాలు తాలూకు కార్గితాలను బాధితులకి అంటగట్టి చేతులు దులుపుకుంటున్నారనే ఆరోపణలు బాధితులు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



ఖమ్మం, రాజముద్ న్యూస్ : అనుమతి లేని పాత ఇనుము దుకాణాల పేరుతో ఏకంగా ద్వీచక్ర వాహనాలు అమ్మబడును,కొనబడును అనే కన్సల్టెన్సీ బోర్డును ఏర్పాటు చేసి బహిరంగంగా క్రయ,విక్రయాలు జరుపుతున్నారు. ఈ పాత ఇనుము దుకాణాలను సందర్శిస్తే నంబర్

ప్లేట్,సంబంధిత కాగితాలు లేని ద్వీచక్ర వాహనాలు పదుల సంఖ్యలో ఉంటాయి.వీటితో పాటుగా ఆటో వంటి ద్వీ చక్ర వాహనాలు,వాటి విడిభాగాలు సైతం దొరుకుతాయి.కొత్త కొత్తూరు సమీపంలోని రాజు అనే ఓ పాత ఇనుము దుకాణదారుడైతే ఏకంగా ఖరీ దైన ద్వీచక్ర,ఇతర వాహనాల విడిభాగాలను విక్రయిస్తూ సొమ్ము చేసుకుంటున్నారు.ఈ అడ్డగోలు వ్యాపారం అడ్డుకోవాల్సిన నిఘా వర్గాల మిన్నకుం డిపోవడం వెనుక మతలబు ఏమిటో అర్థం కాని పరిస్థితి నెలకొంది.

కళ్లుండి చూడలేని నాలుగో సింహం ..!

పాత ఇనుము దుకాణదారులకి దొంగ వాహనాల దండా లక్షల రూపాయలను తెచ్చిపెడుతుంటే దొంగ వాహనాలను కొనుగోలు చేసిన బాధితులు వాహనం తాలూకు సరైన కాగితాలు లేక

లబోదిబోమం టున్నారు. ఈ తతంగం అంతా పోలీస్ స్టేషన్ కళ్ల ఎదుటే జరుగుతున్నా సరే,నాలుగో సింహం కళ్లుండి చూడలేకపోవడం పై ప్రజల్లో పలు రకాల విమర్శలకి దారి తీస్తుంది.కాగా ఇప్పటికీ పలువురు పాత ఇనుము దుకాణ దారులు పై పలు రకాల కేసులు నమోదైనప్పటికీ తీరు మారకపోగా, నెల నెలా మామాళ్లు ఇస్తూనే ఉన్నాం మాకెందుకు భయమంటూ ఈ గలీజు వ్యాపారాన్ని ఇంకా కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు.ఇప్పటికైనా పాత ఇనుము వెనుక జరుగుతున్న ఈ అడ్డగోలు దొంగ వ్యాపారానికి పోలీసులు అడ్డుకట్టవేయకపోతే భవిష్యత్ లో ఈ వాహనాలు కోసుగోలు చేసిన అమాయక ప్రజలు ఇబ్బందులు పడే అవకాశం లేకపోలేదు.జిల్లా పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు పాత ఇనుము దుకాణాల పై ప్రత్యేక విచారణ చేపట్టి,అక్రమ దండాను నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.



ఎన్ఎస్ఎస్ వల్ల క్రమశిక్షణ సత్తవర్తన

వెంకటేశ్వర డిగ్రీ కాలేజ్ ప్రిన్సిపల్ వెంకటేశులు

సూర్యాపేట, రాజముద్ న్యూస్ : ఎన్ఎస్ఎస్ ద్వారా విద్యార్థులలో క్రమశిక్షణ పెంపొందుతుందని సమాజ బాధ్యత వ్యక్తిత్వ వికాసంపై దృష్టి సారీస్తుందని విద్యార్థులు ఎన్ఎస్ఎస్ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా సామాజిక స్పృహను పెంపొందించుకుంటూ నాయకత్వ లక్షణాలను అలవర్చుకుంటారని వెంకటేశ్వర డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ కెప్టెన్ డాక్టర్ వి వెంకటేశులు అన్నారు. ఆదివారం సూర్యాపేట నిడర్పనమని పేర్కొన్నారూ.ఇది కేవలం న్యాయవాది చేసిన చేసిన దాడిగానే ఆయన సందర్శించారు. మూడవమృతాల పట్ల గ్రామ ప్రజలకు అవగాహన కలిగించాలని పేర్కొన్నారు.విద్యార్థులతో కలిసి స్వచ్ఛ భారత్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి ఇంటింటికి మొక్కలు అంధజెసి నాటించారు, కార్యక్రమంలో ఎన్ఎస్ఎస్ కోఆర్డినేటర్లు, మధుసూదన్,సృజన్ ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సిజెఐపై దాడి హేయమైన చర్య

- బిలోకిక, ప్రజాస్వామిక,రాజ్యాంగ స్ఫూర్తిని కాపాడాలి
- సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గన్నా చంద్రశేఖర్

సూర్యాపేట,రాజముద్ న్యూస్ : దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టులో భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సిజెఐ) బిఆర్ గవాయ్ పైనే ఓ మతోన్మాది న్యాయవాది బూటక విసిరే ప్రయత్నం చేయడం హేయమైన చర్య అని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గన్నా చంద్రశేఖర్ అన్నారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలో ధర్మ బీక్షం భవనంలో ముఖ్య నాయకుల సమావేశం లో పాల్గొని మాట్లాడుతూ సనాతన ధర్మం పేరిట ప్రధాన న్యాయమూర్తి పై బూటక విసిరే ప్రయత్నం న్యాయవ్యవస్థ తమకు తాను అనుకూలంగా వ్యవహరించాలని బెదిరింపు ధోరణి ఆరాచకత్వాన్నికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు.ఇది కేవలం న్యాయవాది చేసిన చేసిన దాడిగానే చూడవద్దని గత కొన్నేళ్లుగా దేశంలో మతం, మితవాదం శక్తుల అధిపత్య వైఖరి చివరకు సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి పై దాడి కి దారి తీయడం ప్రజాస్వామ్య విలువను పతనానికి పరాకాష్టమని అన్నారు. రాజ్యాంగాన్ని నిలబెట్టడానికి సామాజిక అధికారులను బద్దలు కొట్టిన వ్యక్తిని బెదిరించటానికి, అవమానించటానికి జరిగిన ప్రయత్నమే ఈ దాడి యత్నం సంఘటన ప్రతిబింబిస్తుందని అన్నారు.గత శతాబ్దంలో దేశంలో మతోన్మాదం,మతతత్వం మన సమాజాన్ని ఎలా ముంచేత్తేస్తున్న అనేది ఇలాంటి బుద్ధిహీనమైన చర్య చూపిస్తుందని గన్నా చంద్రశేఖర్ వెల్లడించారు.భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ తరపున మేము ఈ చర్యను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని మన న్యాయ వ్యవస్థకు సురక్షితం భద్రత ప్రధానమైనది ఆయన అన్నారు. కుల మతోన్మాదానికి వ్యతిరేకంగా లౌకిక శక్తులన్నీ సామాజిక న్యాయం కోర్ దోపిడి వ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా పోరాట శక్తులన్నీ బక్కుగా నిలబడి పోరాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అన్నారు.ఈ సమావేశంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి బెజాద వెంకటేశ్వర్లు,జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మండల వెంకటేశ్వర్లు, బూర వెంకటేశ్వర్లు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తిరుమల వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ నిర్మాణంతో ఖమ్మంకు నూతన శోభ

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

ఖమ్మం, రాజముద్ న్యూస్ : కొత్తగా నిర్మించనున్న తిరుమల తిరుపతి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి దేవాలయ నిర్మాణం పూర్తయితే ఖమ్మం జిల్లా ఆధ్యాత్మికంగా, పర్యాటకంగా మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు. ఖమ్మంలో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి ఆలయ నిర్మాణానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు కావలసిన స్థలాల సేకరణ కోసం ఆదివారం జిల్లా కలెక్టర్ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించారు. దేవాలయంకు సరిపడ అనువైన భూమి కోసం అధికారులతో కలిసి కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి పరిశీలించారు. నగరంలోని 15వ డివిజన్ కొత్తగూడెం, అల్లిపేట లోని ప్రభుత్వ భూములు, అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన స్థలాల సేకరణ సాధ్యసాధ్యాలపై మ్యాప్ లను పరిశీలన చేసి అధికారులకు కలెక్టర్ పలు సూచనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ తిరుమల తిరుపతి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి దేవాలయ నిర్మాణం కోసం పలు స్థలాల ప్రతిపాదనలు పరిశీలించామన్నారు. టీటీడీ దేవస్థానం ప్రాశస్త్య ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా రహదారి సామీప్యత, ఆలయంతో పాటు ఎక్కువ సంఖ్యలో వసతి గృహాలు ఏర్పాటు అనుకూలత ఆధారంగా రెండు,



మూడు స్థలాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వమని అన్నారు. టీటీడీ అధికారులు, ప్రవతి, పండితులు ఖమ్మం నగరానికి వచ్చి ప్రతిపాదిత స్థలాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి ఆలయంకు అనువైన భూమిని ఖరారు చేస్తారని కలెక్టర్ తెలిపారు.ఈ పర్యటనలో ఖమ్మం అల్లిపే నరసింహారావు, ఖమ్మం అర్బన్ తహసీల్దార్ సైదులు సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స.హా చట్టం ఉల్లంఘన పై కార్యదర్శులకు నోటీసులు

రాష్ట్ర కమీషనర్ ఆదేశించిన ఇవ్వని సమాచారం

మరోసారి కమీషన్ ను ఆశ్రయించిన ఆర్టీఐ కార్యకర్త

లోకాయుక్త,విజిలెన్స్ లో మరో ఫిర్యాదుకు సిద్ధం



ఖమ్మం, రాజముద్ న్యూస్ : పాలనలో పారదర్శకత జవాబుదారీత నం కోసం నాటి కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన సమాచార హక్కు చట్టం 2005 ను ఉద్యోగులు తుంగలో తొక్కుతున్నారు. పౌరులు కోరిన సమాచారం ఇవ్వకుండా తిప్పుతూ తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ చట్టాన్ని అవహేళన చేస్తున్నారు. నేలకొండపల్లి మండలానికి చెందిన ఓ ఆర్టీఐ కార్యకర్త తిరుమలాయ-పాలెం మండలంలోని ఇస్సావత్ తండా, సుద్దవాగుతండా, కాకరవాాయి, చంద్రతండా, హైదర్ సాయిపేట, తిప్పారెడ్డి గూడెం గ్రామ పంచాయితీలకి కేటాయించిన నిధులు, వినియోగానికి సంబంధించి పలు అంశాల పై ఆయా గ్రామ పంచాయితీలకి 2022 లో సమాచారం కోసం దరఖాస్తు చేశారు. దరఖాస్తును స్వీకరించిన అప్పటి పౌర సమాచార అధికారులు గడువు ముగిసిన ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకపోవడంతో ఆర్టీఐ కార్యకర్త సమాచార హక్కు రాష్ట్ర కమీషన్ కి అప్పీల్ చేశారు.అప్పీల్ ను స్వీకరించిన రాష్ట్ర కమీషన్ ఆగష్టు ఒకటో తారీఖు ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ప్రత్యక్షంగా హాజరుకావాలని సంబంధిత పంచాయితీ కార్యదర్శులకి లేఖను పంపించారు.ఈ నేపథ్యంలో కలెక్టర్తో జరిగిన విచారణలో భాగంగా సమాచార హక్కు కమీషనర్ పివి.శ్రీనివాసరావు సమాచారం ఇవ్వకపోవడం పై కార్యదర్శిలను ప్రశ్నించారు.

మేము ఇదీవల నూతనంగా బదిలీ పై వచ్చామని ఆగష్టు 15 వ తేదీ లోపు కోరిన సమాచారం ఇస్తామని పదిహేను రోజుల గడువు కావాలని కార్యదర్శులు కమీషనర్ కి విజ్ఞప్తి చేశారు.కమీషనర్ స్పందిస్తూ పౌరులకి కచ్చితమైన సమాచారం గడువు లోగా ఇవ్వకపోతే షోకాట్ తో పాటుగా జరిమానాను విధించడం జరుగుతుందని కార్యదర్శులను హెచ్చరించారు.కాగా కార్యదర్శులు కోరిన గడువు తీరినప్పటికీ దరఖాస్తుదారునికి సంబంధిత సమాచారం మాత్రం ఇవ్వలేదు.

మరోసారి కమీషన్ ను ఆశ్రయించిన ఆర్టీఐ కార్యకర్త

కోరిన సమాచారం ఇస్తామని ఇవ్వకుండా తిప్పించుకుంటున్న కార్యదర్శుల పై సదరు ఆర్టీఐ కార్యకర్త రాష్ట్ర సమాచార హక్కు కమీషనర్ కి మరోసారి ఆశ్రయించి లిఖిత పూర్వకంగా ఫిర్యాదు చేశారు.ఫిర్యాదు స్వీకరించిన రాష్ట్ర కమీషన్ ఆయా గ్రామాల కార్యదర్శుల పై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ అక్టోబర్ 10 లోపు ఒక్కొక్కరికి విడిగా మరో లేఖను(నోటీసు) పంపించారు. పది హేను రోజుల్లోగా సమాచారం ఇవ్వాలని లేఖలో ఆదేశించారు. ఇదిలా ఉండగా ఈ కార్యదర్శుల పై లోకాయుక్త, విజిలెన్స్ లో మరో ఫిర్యాదు చేయనున్నట్లు ఆర్టీఐ కార్యకర్త తెలిపారు.



దశదిన కర్కకు హాజరైన మాజీ మంత్రి జగదీష్ రెడ్డి

సూర్యాపేట, రాజముద్ న్యూస్ : తుంగతూర్తి మండల కేంద్రంలోని మినీ స్టేడియంలో జరిగిన మాజీమంత్రి రాంరెడ్డి దామోదర్ రెడ్డి దశదినకర్కకు మాజీ మంత్రి సూర్యాపేట శాసనసభ్యులు గుంట కండ్ల జగదీష్ రెడ్డి హాజరై వారి చిత్రపటానికి నివాళులర్పించి,వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు.వీరి వెంట మాజీ ఎమ్మెల్యేలు డా.గారెడ్డి కిశోర్ కుమార్,బూడిద బిక్షవయ్య గౌడ్, మాజీ ఎంపీ బడుగుల లింగయ్య యాదవ్,రాష్ట్ర నాయకులు ఒంటెద్దు సర్పింహ రెడ్డి,చింతల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు.



నిండు జీవితానికి రెండు చుక్కలు

బీఆర్ఎస్ చేపెళ్ల నియోజకవర్గ మాజీ ఇంచార్జి ఆంజనేయులు

ఫాబాద్, రాజముద్ న్యూస్ : రెండు చుక్కల పల్స్ పోలియో వల్ల పిల్లల నిండు జీవితం బాగుంటుందని చేపెళ్ల నియోజకవర్గ బిఆర్ఎస్ పార్టీ మాజీ ఇంచార్జి దేశమళ్ళ ఆంజనేయులు అన్నారు. ఆదివారం ఫాబాద్ మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన “పల్స్ పోలియో” కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై పిల్లలకు పోలియో చుక్కలు వేయడం జరిగింది. పిల్లల నిండానే జీవితానికి రెండు చుక్కలు పల్స్ పోలియో తల్లిదండ్రులు విధిగా వేయించాలి. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య సిబ్బంది, స్థానిక బస్టి వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



భానుపురి క్రాకర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులుగా పిడమర్తి మధు

దుకాణదారులకు అధికారులు, ప్రజలు సహకరించాలి

సూర్యాపేట, రాజముద్ న్యూస్ : సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలో దీపావళి పండుగ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేయనున్న టపాసుల దుకాణాలకు గాను భానుపురి క్రాకర్స్ అసోసియేషన్ నూతన కమిటీని ఆదివారం స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు పిడమర్తి మధు, సలహాదారులుగా పాలవరపు రాజేష్,ధార పూర్వచందర్,ఉపాధ్యక్షులుగా జన్నపూల రాహుల్,కార్యదర్శిగా పోలోజు వినయ్, సహాయ కార్యదర్శిగా మాచర్ల ఉపేందర్,కోశాధికారిగా శిల్పి అజయ్,సహాయ కోశాధికారిగా కోనూరి సందీప్ లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు పిడమర్తి మధు మాట్లాడుతూ దీపావళి పండుగ సందర్భంగా ఎప్పుడీ మాదిరిగానే అధికారులు చెప్పిన స్థలంలో నిబంధనలకు లోబడి దుకాణాలు ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు నిర్ణయించుకున్నామన్నారు. అధికారులు సూచించిన స్థలంలో కాకుండా బయట ఎవరైనా టపాసుల దుకాణాలు ఏర్పాటు చేస్తే అధికారులు తగిన చర్యలు తీసుకొని తమకు సహకరించాలని కోచారు.దీపావళి పండుగ సందర్భంగా ప్రజలు టపాసులను అధికారులు నిర్ణయించిన స్థలంలో ఏర్పాటు చేసిన దుకాణదారుల వద్దనే కొనుగోలు చేసి సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.



ఆకుకూరలు..

అనేక ప్రయోజనాలు

ఇటీవలి కాలంలో
జంక్‌ఫుడ్ వినియోగం
బాగా పెరుగుతోంది.
దీని వల్ల మధుమేహం,
రక్తపోటు వంటి
సమస్యలు
సర్వసాధారణ
మౌతున్నాయి.
అలాంటి
అనారోగ్యాలకు
దూరంగా ఉండాలంటే
తరచూ ఆకుకూరలు
తినమంటున్నారని
ఆహార నిపుణులు.
వివిధ ఆకుకూరలు
తినడం వల్ల ఏయే
ప్రయోజనాలున్నాయో
చూద్దాం..

బచ్చలికూర: ఎ-విటమిన్, ఫోలేట్ యాసిడ్ అధికం. రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
పొన్నగంటి: క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరంలో చేరిన క్రిములను నశింప చేస్తుంది. ఒంట్లో వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఎముకలకు బలం చేకూరుతుంది.
ఘనకూర: గుండెను సంరక్షిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి, అందోళనలను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని క్రమబద్ధం చేస్తుంది.
తోటకూర: క్యాల్షియం, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికం. రక్తహీనత నుంచి బలపడొచ్చు. ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి.
మెంతికూర: మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. ఊబకాయాన్ని తగ్గించి, గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. కాలేయానికి మేలు చేస్తుంది.
సోయాకూర: రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. సి-విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జీర్ణప్రక్రియ సాఫీగా ఉంటుంది.
ముసగాడు: విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తుంది. అనేక వ్యాధులను నివారిస్తుంది.
పుద్ీనా: యాంటీయాక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.
కరివేపాకు: కురలను సంరక్షిస్తుంది. అరుగుదల శక్తిని పెంచుతుంది.
పుద్ీనా: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.
గోంగూర: హిమోగ్లోబిన్ వృద్ధిలో తోడ్పడుతుంది. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. హాయిగా నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.
పాలకూర: ఎ-విటమిన్ అధికం. రోగనిరోధక శక్తి



పెరుగుతుంది. ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి.
గంగపాయల: ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గుండె జబ్బులను దరికి రానివ్వదు.
క్యాబేజీ ఆకు: నరాల బలహీనతను నివారిస్తుంది. మధుమేహంతో బాధపడేవారికి మంచిది.
క్యాబేజీ ఆకు: క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎముకలు, దంతాలకు ఉపకరిస్తుంది.
క్యారెట్ ఆకు: కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తహీనతను నివారిస్తుంది.
చింతచిగురు: సి-విటమిన్ అధికం. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది. కాలేయానికి పుష్టి చేకూరుస్తుంది. లాలాజల గ్రంథిని ఉత్తేజపర్చి

నోటికి రుచిని అందిస్తుంది.
చేమకూర: మూత్రపిండంలో ఏర్పడిన రాళ్లను కరిగించే గుణం ఉంది. కంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. వారానికి రెండుసార్లు ఉడికించిన కూరలు వంద గ్రాముల చొప్పున తింటే.. శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఖనిజాలు అందుతాయి. పిల్లలకు ఆకుకూరలు తినటం మొదట్నుంచీ అలవాటు చేయాలి. కూరగానే గాక పచ్చడి, పొడి, సలాడ్ రూపంలోనూ తినొచ్చు. ఆకుకూరలను మార్చిమార్చి వండితే వేర్వేరు రుచులను ఆస్వాదించవచ్చు. ఇవి తక్కువ ఖరీదుతో అందరికీ అందుబాటులో ఉంటాయి. కాస్త శ్రద్ధపెడితే ఇళ్లల్లోనూ పెంచుకోవచ్చు.



ఊబకాయానికి 'తిండి కోత'

ఆధునిక జీవనశైలికి అలవాడిన నేటి సమాజాన్ని కలవర పెడుతున్న అతిపెద్ద సమస్య ఊబకాయం. శారీరక శ్రమ తగ్గటం, ఎక్కువసేపు కూర్చోని చేసే పనులు మాత్రమే కాదు.. అవసరాలకు మించి తినటమూ దీనికి కారణమవుతోంది. ఆహారం ద్వారా లభించే క్యాలరీల జమ, ఖర్చుల మధ్య లెక్క తప్పటం బరువు మీద గణనియమైన ప్రభావమే చూపిస్తోంది. అందుకే తిండి మీద ధ్యాసకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతోంది. ఆహార పరంగా తగు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవటం అసాధ్యమేమీ కాదు. కాకపోతే చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నించటమే కీలకం.

తిండి తింటే కండ కలగటం నిజమే. కానీ అతిగా తినటమే సమస్య. ప్రస్తుతం మన జీవనశైలి మారిపోయింది. వ్యాయామం, శ్రమ తగ్గిపోయాయి. ముడి ధాన్యాలకు బదులు బాగా పాలిష్ చేసిన బియ్యం, మైదా పిండి వాడకం పెరిగింది. సమయం దొరక్కపోవటమో, సౌకర్యమో.. కారణమేదైనా బయటి తిండి తినటమూ ఎక్కువైంది. ఫోన్‌లో క్లిక్ చేయగానే ఇంట్లో ఆహార పదార్థాలు వాలిపోతున్నాయి. నేడు తిండి అందుబాటులో ఉండటం, తినటం ఎక్కువైందన బలం సందేహం లేదు. దీంతో క్యాలరీల ఖర్చు కన్నా జమ ఎక్కువవుతోంది. నేటి జీవనశైలి ప్రకారం- సాధారణంగా రోజుకు 1,500-1,800 క్యాలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారం సరిపోతుంది. కానీ చాలామంది 2,000 కన్నా ఎక్కువే తీసుకుంటున్నారు. అంటే 200 నుంచి 500 క్యాలరీలు అదనమే అన్నమాట. ఇవి చివరికి కొవ్వుగా మారి, శరీరంలో స్థిరపడి బరువు పెరగటానికి దారితీస్తాయి. ఆహారం తగ్గించుకుంటే బరువు తగ్గుతుందని ఇది చెప్పకనే చెబుతోంది. ఉదాహరణకు- రోజుకు 1,200 క్యాలరీలే తీసుకున్నారనుకోండి. దాదాపు 300 క్యాలరీల లోటు ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు శరీరం శక్తి కోసం కొవ్వును వాడుకోవటం మొదలెడుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గుతుంది.

కొద్దిగానే తింటున్నామే..

'మేం కొద్దిగానే తింటాం. అయినా బరువుకూతున్నాం' అనేది చాలామంది ఫిర్యాదు. కానీ ఇది నిజం కాదు. ఆహారానికి బరువుకూ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉందనటంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అయితే చాలామంది తమ ఆహార అలవాట్లనే కొన్నింటిని పెద్దగా పట్టించుకోరు. అవేమో చిన్నపనే భావిస్తుంటారు. ఉదాహరణకు టీ, కాఫీలే తీసుకోండి. 10 గ్రాముల చక్కెరతో 40 క్యాలరీలు, 100 మి.లీ. చిక్కలీ పాలతో 62 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. కొందరు నీళ్లు కలపకుండా పూర్తిగా పాలతోనే టీ, కాఫీ కాస్తుంటారు. చాలామందికి వీటితోనే రోజు మొదలవుతుంది. ఆఫీసులకు వెళ్లేవారు అక్కడా టీ, కాఫీ తాగటంతోనే పని ప్రారంభిస్తారు. ఇంట్లో ఉండేవారూ 10, 11 గంటల సమయంలో మరోసారి తాగుతారు. బంధువులు వస్తే మరోసారి. సాయంత్రం ఇంకోసారి. ఇలా మొత్తమ్మీద టీ, కాఫీలతో తెలియకుండానే 300-400 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. ఇది అల్పాహారంతో అందే క్యాలరీలతో దాదాపు సమానం! ఏమైనా జబ్బులుంటే తప్పించి ఏమీ తినకుండా బరువు పెరగటానికి అవకాశమే లేదు. చిక్కలీ పాలకు బదులు వెన్న తీసినవి, చక్కెరకు బదులు స్వీవియా వాడుకోవటం మంచిది.

నూనెతోనూ ముష్టి

అధిక బరువు అనగానే పిండి పదార్థాలు, చక్కెర మీదే దృష్టి పెడు తుంటారు. కానీ ముందుగా చూడాల్సిందే నూనె. దీన్ని ఎంత తగ్గించుకుంటే అంత బరువు తగ్గే అవకాశముంది. పిండి పదార్థం, చక్కెరతో బోలెస్తే నూనెలో రెడ్డింపు క్యాలరీలుంటాయి. ఒక చెంచా నూనెతోనే 50 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. మామూలుగా నూనె రోజుకు 25-35 గ్రాములకు మించనీయొద్దు. ఊబకాయాలైతే 10 గ్రాములకే పరిమితం చేసుకోవాలి. రోజంతా రెండు చెంచాలకు మించనీయొద్దు.

తిండి తగ్గిస్తే ఆకలియదా?

తక్కువ తింటే శరీరానికి సరిపోతుందో లేదో.. ఆకలిస్తుందేమోననే సందేహం వచ్చు. సమతుల్యహారంతో స్థూల, సూక్ష్మ పోషకాలన్నీ లభించేలా చూసుకుంటే ఆకలిమీ వేయదు. కొంచెం తిన్నా సరిపోయిందనే భావన కలుగుతుంది. ఆహారంలో ఏదైనా పోషకాలు లోపిస్తేనే ఏదో ఒకటి తినాలనిపిస్తుంటుంది.

ఇవి రోజూ అందాల్సిందే

పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్, కొవ్వుల వంటి స్థూల పోషకాలతో పాటు విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాల వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు అత్యవసరం. నిజానికి స్థూల పోషకాలు సరిగ్గా ఒంటపట్టాలంటే సూక్ష్మ పోషకాలే కీలకం. అందువల్ల ఆహారం సమతుల్యంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. బియ్యం, గోధుమ, నజ్జలు, జొన్నలు, రాగుల వంటి తృణ, చిరుధాన్యాలు.. కంది, పెసర, శనగ, రాజ్మా వంటి పప్పులు.. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, నూనె, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, చక్కెర, బెల్లం, పండ్లు ఆహారంలో ప్రతిరోజూ ఉండాలి. పిండి పదార్థాలు, చక్కెర, బెల్లం, నూనెలు శక్తినిస్తే.. పప్పులు, పాలు, పెరుగు ప్రోటీన్ అందిస్తాయి. ఇక కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు సూక్ష్మ పోషకాలను అందిస్తాయి. వీటితో లభించే పీచు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది.

సంప్రదాయ ఆహారమే మేలు

మన సంప్రదాయ ఆహారం చాలా సమతుల్యంగా ఉంటుంది. పురాతన కాలం నుంచీ అన్ని పోషకాలు లభించేలా చాలా చక్కగా దీన్ని రూపొందించారు. మన భోజనంలో అన్నం, పప్పు, కాయగూర, ఆకుకూర, సాంబారు లేదా పులుసు, మజ్జిగ లేదా పెరుగు అన్నీ ఉంటాయి. చాలావరకూ తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలే వాడతాం. అదీ కూరగా వండుకోవటమే ఎక్కువ. వేపుళ్లు ఎప్పుడో గానీ చేసుకోం. రుచికోసం జోలెడ్లన్నీ మసాలా దినుసులు ఉండనే ఉన్నాయి. అన్నం కాస్త తగ్గించి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పప్పులు, పండ్ల వంటివి ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరగకుండా చూసుకోవటం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. మజ్జిగ, పెరుగులోని మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తోడ్పడతాయి.

అప్పుడే మోకాళ్ల నొప్పి?

కొందరికి చిన్న వయసులో.. 20లోమే మోకాళ్ల నొప్పి మొదలవుతుంటుంది. ముఖ్యంగా మోకాలి చిప్ప ముందు భాగంలో నొప్పి కలుగుతుంటుంది. దీంతో అప్పుడే కీళ్లు అరిగిపోయాయా అనీ చింతిస్తుంటారు. నిజానికి వీరిలో కీళ్లు అరగటం కాదు, చాలావరకూ పటెల్లోఫెమోరల్ పెయిన్ సిండ్రోమ్ దీనికి కారణమవుతుంటుంది. మోకాలి చిప్ప సాధారణంగా తొడ ఎముక గాడిలో కుదురుకొని ఉంటుంది. తొడ ఎముకకు అనుగుణంగా ఇదీ కదులుతుంది. అయితే దెబ్బలు తగలటం, అతిగా వాడటం వల్ల మోకాలి చిప్ప పనితీరు అస్తవ్యస్తమై, నొప్పికి దారితీస్తుంది. క్రీడాకారులు.. ముఖ్యంగా మహిళలు, 18 నుంచి 30 ఏళ్లవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు, మోకాళ్ల మీద కూర్చుంటున్నప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది. దీన్నుంచి ఉపశమనం పొందటానికి.. కనీసం 10 రోజుల పాటు గొంతుకూర్చోవటం (స్టాటింగ్), మెట్లు ఎక్కుటం, గెంతటం మానెయ్యాలి. క్యాప్సాయిసిన్‌తో కూడిన మలామును రోజుకు రెండు సార్లు రాసుకోవాలి. ప్రతి రెండు గంటలకోసారి 4-5 నిమిషాల సేపు ఐస్ ప్యాక్ అద్దుకోవాలి. అవసరమైతే పారాసిటమాల్ లేదా ఐబుప్రోఫెన్ వంటి నొప్పి మాత్రలు వేసుకోవాలి.



కండలు సరే.. కిడ్నీలు భద్రం

శరీర సౌష్ఠవాన్ని, సామర్థ్యాన్ని మెరుగు పరచుకోవాలని ఎవరికీ ఉండదు? మంచి బలంతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తే కలిగే ఆత్మ విశ్వాసమే వేరు. అందుకే చాలామంది ఇప్పుడు జిమ్ల వ మీద ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కసరత్తులతో కండలు పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. కాకపోతే కొందరు.. ముఖ్యంగా యువత కృత్రిమంగా, అసహజ పద్ధతులతో అతి వేగంగా కండలు పొంగించుకోవాలని తాపత్రయ పడటమే చిక్కులు తెచ్చిపెడుతోంది. ప్రాటీన్ పొడులు, ప్రాటీన్ మిల్క్ షేక్లు, క్రియాటిన్, అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు, నొప్పి మందుల వాడకం పెద్ద నష్టమే కలిగిస్తోంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి, శరీరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచే కిడ్నీల మీద ఇవి అదనపు భారాన్ని పడేస్తున్నాయి. చివరికి కిడ్నీలు దెబ్బతినే పరిస్థితికీ దారితీస్తుండటం ఆందోళనకరం.

అతడి వయసు 25. అరేళ్లుగా జిమ్కు వెళ్తున్నాడు. కండలు పెద్దగా పెరగటానికి క్రియాటిన్, ప్రాటీన్ పొడి తీసుకోవాలని అక్కడి ట్రయినర్ సూచించాడు. నిజమే కాబోలని వాడటం మొదలెట్టాడు. ఒకరోజు కళ్లు తిరగటం, అలసటగా అనిపించింది. పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. మళ్ళీ మళ్ళీ ఇబ్బంది పడుతుండటంతో తల్లిదండ్రులు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. రక్తంలో క్రియాటినిన్ మోతాదు పెరగటంతో రెండుసార్లు డయాలసిస్ చేయాల్సి వచ్చింది. అదృష్టం కొద్దీ కిడ్నీ పాడవలేదు. కానీ కిడ్నీ నుంచి చిన్న ముక్కను తీసి పరీక్షిస్తే- రక్తాన్ని వడపోసే కిడ్నీల్లోని భాగాలు చాలావరకూ దెబ్బతిన్నట్లు, మూసుకుపోయినట్లు తేలింది. ఒకవేళ ఆసుపత్రికి రావటం కొద్దిరోజులు ఆలస్యమైనట్లయితే కిడ్నీ కోలుకోలేనంతగా దెబ్బతినేదే. అతిగా క్రియాటిన్, ప్రాటీన్ వాడకం వల్ల తలతై అనర్జలకు ఇదొక ఉదాహరణ. త్వరగా కండరాలను పెంపకోవాలనే ఆశతో ఇలాంటి అనుచిత పద్ధతులను పాటించే ధోరణి యువతలో ఇటీవల పెరిగిపోతోంది. ఎంతోమంది అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు, నొప్పి మాత్రలనూ వాడుతున్నారు. ఇవన్నీ కిడ్నీలను దెబ్బతీసి ప్రమాదముండటం గమనార్హం. జిమ్లో వ్యాయామాలు చేయటం మంచిదే అయినా జాగ్రత్తగా ఉండటమూ అఖ్యమైనన్న నంగతి మరచరాదు.

క్రియాటిన్ కీలక అవయవాలకు చేటు

శరీరంలోని చాలా కండరాల్లో క్రియాటిన్ ఉంటుంది. ఇది పనులు, వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు కండరాలకు నిరంతరం శక్తి అందిస్తుంది. కండరాలు పుంజుకోవటానికి, త్వరగా కోలుకోవటానికి తోడ్పడుతుంది. అందుకే జిమ్లకు వెళ్లేవారు ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయటానికి, కండర పుష్టి కోసం పొడులు, మాత్రలు, చాక్లెట్ల రూపంలో అదనంగా వాడుతుంటారు. క్రియాటిన్ పదార్థం ఒక స్థాయి వరకూ పెద్దగా హాని చేయదు. కానీ పెద్దమొత్తంలో తీసుకుంటే మాత్రం మెదడు, కిడ్నీల వంటి కీలక అవయవాల మీద విపరీత ప్రభావం చూపుతుంది. క్రియాటిన్ విచ్చిన్నమయ్యే క్రమంలో క్రియాటినిన్ అనే వ్యర్థ పదార్థంగా మారుతుంది.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

వీలైనంతవరకూ ఆహారం ద్వారానే నాణ్యమైన ప్రాటీన్ లభించేలా చూసుకోవాలి. మాంసాహారంతో లభించే ప్రాటీన్తోనే కండలు పెరుగుతాయని అనుకోవటం అపోహ. శాకాహార ప్రాటీన్ కూడా కండర పుష్టికి తోడ్పడుతుంది. చిక్కుడు జాతి కూరగాయలు, పప్పులు, పాలు, పెరుగు వంటి వాటితో ప్రాటీన్ బాగా లభిస్తుంది. నిజానీక వే ప్రాటీన్ పొడి వన్నీరు తయారీలో మిగిలిన ద్రవం నుంచే తయారు చేస్తారు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. కండర పుష్టికి ఇదే కీలకం. కానీ ఏవేవో పొడులు, మాత్రలు తీసుకుంటేనే కండలు పెరుగుతాయని అనుకోవద్దు. వీటితో కండ పుద్ధి చెందినా అది తాత్కాలికమేనని తెలుసుకోవాలి.

- ప్రాటీన్ పొడులు, అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్ల వంటివి తప్పనిసరిగా వాడాల్సిన పరిస్థితుల్లో విధిగా డాక్టర్ను సంప్రదించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. తగు పరీక్షలు చేయించుకొని, శారీరకంగా బలంగా ఉన్నట్లు తెలితే వీటిని వాడుకోవచ్చు.
- శరీర సామర్థ్యాన్ని గమనించకుండా ఒక స్థాయిని మించి, గంటల తరబడి వ్యాయామం చేయటం మంచిది కాదు. హఠాత్తుగా గుండెపోటు రావటానికి ఇదీ ఒక కారణమేనని గుర్తించాలి.
- బాగా ఎండగా, వేడిగా ఉన్న రోజు వ్యాయామాలు చేయద్దు.
- వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు మధ్యమధ్యలో నీళ్లు కూడా తాగాలి. తేవలం ప్రాటీన్ మిల్క్ షేక్స్ తోనే శక్తి లభిస్తుందని అనుకోవద్దు. నీటితో లభించే శక్తి, ఉత్సాహం మరే పానీయంతోనూ రాదు.
- పొటాషియం లోపం గలవారు అరటి, ఖర్జూరం వంటి పండ్లు తినటం మంచిది.

ప్రాటీన్ కిడ్నీల మీద అదనపు భారం

జిమ్లకు వెళ్లేవారిలో చాలామంది వే ప్రాటీన్ను తీసుకోవటం ఎక్కువైంది. ఇదిప్పుడు అన్యచోట్లా తేలికగా అందుబాటులో ఉంటోంది. ప్రాటీన్ కండరాలు పుంజుకోవటానికి తోడ్పడే మాట నిజమే అయినా అవసరం గా, అతిగా వాడటం హానికరంగా పరిణమిస్తుంది. సాధారణంగా రోజుకు ఒక కిలో శరీర బరువుకు 0.8 గ్రాముల ప్రాటీన్ అవసరం. జిమ్కు వెళ్లేవారు తెలిసో తెలియకో 1.5 నుంచి 2 గ్రాముల వరకూ తీసుకుంటుంటారు. 5 గ్రాముల వరకూ తీసుకునేవారు లేకపోలేదు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. ప్రాటీన్ విచ్చిన్నమైనప్పుడు పుట్టుకొచ్చే యూరిక్ ఆమ్లం వంటి వ్యర్థాలను వడపోయటానికి, బయటకు పంపటానికి కిడ్నీలు ఎక్కువ శ్రమించాల్సి వస్తుంది. అప్పుడికే ఊబకాయం గలవారికి, మాంసాహారాలకైతే ప్రాటీన్ పొడులు మరింత చేటు చేస్తాయి. కొందరికి తక్కువ బరువుతో పుట్టటం వంటి కారణాలతో చిన్నప్పటి నుంచే కిడ్నీల్లో రక్తాన్ని వడగట్టే భాగాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండొచ్చు. దీంతో రక్తం వడపోత ప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుంది. కిడ్నీ పనితీరు బాగా తగ్గిపో యేంత వరకూ పైకి ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. అంతా బాగానే ఉందనుకుంటారు. ఇలాంటివారు తెలిసో తెలియకో అదనంగా ప్రాటీన్ పొడుల వంటివి తీసుకుంటే కిడ్నీల మీద మరింత భారం పెరుగుతుంది. క్రమంగా దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. వీరికి మూత్రంలో నుద్ద (అల్బుమిన్) పడుతుంది కూడా. కొన్నిసార్లు ప్రాటీన్ పొడుల్లో భార లోహాలు ఉండొచ్చు. ఇవి దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బుకు దారితీసి ప్రమాదమూ ఉంది.

ఇది రక్తంలో కలిసి కిడ్నీలకు చేరుకుంటుంది. దీన్ని వడగట్టటానికి కిడ్నీలు ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలు అలసిపోయి, దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. కిడ్నీలు సరిగా వడగట్టకపోతే రక్తంలో క్రియాటినిన్ మోతాదులు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా ఇది 0.7 నుంచి



1.2 ఎంజీ/డీఎల్ వరకూ ఉండొచ్చు. అంతకన్నా మించితే కిడ్నీ దెబ్బతింటోందనే అర్థం. పొడులు, చాక్లెట్ల రూపంలో క్రియాటిన్ తీసుకునే కొందరిలో క్రియాటినిన్ మోతాదులు 25 ఎంజీ/డీఎల్ వరకూ ఉంటుండటం.. వీరికి తాత్కాలికంగా డయాలసిస్ చేయాల్సిన అవసరమూ ఏర్పడుతుండటం గమనార్హం.

నొప్పి మాత్రలు ఏవైనా నష్టమే

జిమ్లకు వెళ్లి కఠినమైన వ్యాయామాలు చేసేవారు తరచూ నొప్పులను తగ్గించే మాత్రలు వేసుకుంటుంటారు. దీంతో మరింత ఎక్కువగా వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. అసలు విషయం ఏంటంటే- నొప్పి మందులేవైనా కిడ్నీలకు చేటు చేయటం. ట్రెమడాల్ వంటి కొన్ని సురక్షితమైన మందులన్నప్పటికీ ఇవి గుండె సమస్యలకు దారితీయొచ్చు. కొందరికి వీటితో వెంటనే వాంతులవుతుంటాయి కూడా. డైక్లోఫెనాక్, బబాప్రాఫెన్ వంటి ఎన్ఎస్ఎఐడీ రకం నొప్పి మందులను వీటికీ మాటికీ వేసుకుంటే కిడ్నీలు దెబ్బతినొచ్చు. ఇవి కిడ్నీలకు రక్త సరఫరా తగ్గేలా చేయటం ద్వారా వడపోత ప్రక్రియను అస్తవ్యస్తం చేస్తాయి. రక్తంలో సోడియం, నీరు పేరుకునేలా చేస్తాయి కూడా. అందుకే నొప్పి మాత్రలు వేసుకోగానే ఉబ్బినట్టుగా కనిపిస్తారు. కొందరు దీన్ని బరువు పెరిగిపట్టుకూ పొరపడుతుంటారు.

అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు రక్తనాళాలకు దెబ్బ

స్టెరాయిడ్లు ఒక్క కండరాలు పెరగటానికే కాదు, రకరకాల పనుల్లో పాలు పంపకుంటాయి. చాలా జబ్బుల చికిత్సల్లో స్టెరాయిడ్లు వాడుతుంటారు. వీటిల్లో ఒకరకం అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లు. ఇవి కండరాలు, బరువు, రక్త పరిమాణం పెంచటం వంటి మంచి పనులూ చేస్తాయి. అలాగని దీర్ఘకాలంగా, అనవసరంగా వాడితే రక్తనాళాల లోపలి పైపొర దెబ్బతింటుంది. దీంతో రక్తపోటు పెరగటం, కిడ్నీలు దెబ్బతినటం వంటి

ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. కిడ్నీలను లోపలి నుంచి చూస్తే రక్త గుస్తుం మాదిరిగా ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తనాళాలను ప్రభావితం చేసే, దెబ్బతీసే ఏ జబ్బయినా వడపోత సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అనబాలిక్ స్టెరాయిడ్లతో గుండె కండరం మెత్తగా, బలహీనంగా అవటం మరో సమస్య. దీంతో గుండె రక్తాన్ని సరిగా పంపే చేయలేదు. ఫలితంగా కిడ్నీల్లో వడపోత ప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుంది. స్టెరాయిడ్లు రక్తంలో సోడియం, నీటి మోతాదు పెరిగేలా చేస్తాయి కూడా. దీంతో ఒళ్లంతా ఉబ్బినట్టు అవుతుంది. దీన్ని కొందరు బలంగానూ భావిస్తుంటారు. బరువు పెరిగామని అనుకుంటుంటారు. ఇది నిజం కాదు. కిడ్నీలు, గుండె పనితీరు మందగించటమే కారణమని తెలుసుకోవాలి.

ఇవి ప్రమాద హెచ్చరికలు

- కళ్లు తిప్పినట్లు, తల తేలిపోతున్నట్లు అనిపించటం.
- త్వరగా అలసిపోవటం, నిద్రనం.
- మూత్రం అంతగా రాకపోవటం.
- పొడలు, వీలమండలు, ముఖం, చేతులు ఉబ్బటం.
- రాత్రిపూట తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి రావటం.
- ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఏమాత్రం అత్రద్ద చేయరాదు.

వీరు వాడాద్దు

- మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు సమస్యలు గలవారు.
- నెలలు నిండక ముందే పుట్టినవారు, పుట్టుకతో తక్కువ బరువుతో ఉన్నవారు.
- పొగ తాగే అలవాటు గలవారు.
- ఊబకాయం గలవారు.

తరచూ బిర్యానీని తింటున్నారా..?

అయితే రోగాలకు స్వాగతం పలుకుతున్నట్లే..!

ప్రస్తుతం దేశంలో ఏ మారుమూల ప్రాంతానికీ వెళ్లినా సరే ప్రజలు నాన్ వెజ్ రుచులను విడిచిపెట్టకుండా తింటున్నారు. ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో రీల్స్ లేదా యూట్యూబ్లో షార్ట్స్ చూస్తున్న నెటిజన్లు వాటిల్లో వచ్చే ఫుడ్ వీడియోలను చూసి మైమరిచిపోతున్నారు. ఆ ఫుడ్స్ ను తినేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే చాలా వరకు రెస్టారెంట్లలో అనేక నాన్ వెజ్ వెరైటీలతోపాటు బిర్యానీ వెరైటీలు కూడా లభిస్తున్నాయి. అయితే ఘమ ఘమలాడే బిర్యానీని తినడం వరకు బాగానే ఉంటుంది. కానీ దాని రుచికి దాసోహం అయిపోయి బానిసగా మారితేనే కష్టం. ఎందుకంటే ఎప్పుడో ఒకసారి జీహ్వ చాపల్యం తీర్చుకునేందుకు బిర్యానీని టేస్ట్ చేయవచ్చు. కానీ తరచూ బిర్యానీని తింటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బిర్యానీని తరచూ తినడం మంచిది కాదని వారు సూచిస్తున్నారు.

అధికంగా క్యాలరీలు..

బిర్యానీలో అధికంగా క్యాలరీలు ఉంటాయి. ఏ రకానికి చెందిన బిర్యానీ అయినా సరే కొంచెం అటు ఇటుగా క్యాలరీలు మాత్రం అధికంగానే ఉంటాయి. బిర్యానీ తయారీలో బియ్యం, మాంసం, నెయ్యి, అధికంగా నూనె, జీడిపప్పు వంటి వాటిని వాడుతారు. ఇవన్నీ అధికంగా క్యాలరీలను కలిగి ఉండే ఆహారాలే. కనుక బిర్యానీని తరచూ తింటే మన శరీరంలో పెద్ద ఎత్తున క్యాలరీలు చేరుతాయి. ఇవి కొవ్వుగా మారుతాయి. ఈ క్రమంలో తరచూ బిర్యానీని తింటే అధికంగా బరువు పెరిగిపోతారు.



వ్యాయామం లేదా శారీరక శ్రమ చేస్తే ఓకే. లేదంటే తరచూ బిర్యానీని తింటే స్థూలకాయం వస్తుంది. ఇది టైప్ 2 డయాబెటీస్, గుండె జబ్బులు, లివర్ వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.

గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం..

బిర్యానీలో కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. బిర్యానీలో అనారోగ్యకరమైన

ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. వండే వారు నాణ్యత లేని నెయ్యి లేదా హేమయిల్ వంటి వాటిని వాడితే అలాంటి బిర్యానీలో కొవ్వులు ఇంకా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్)ను పెంచుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డీఎల్)ను తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రక్త నాళాల్లో కొవ్వు చేరుతుంది. ఇది హార్డ్ ఎటాకీలకు కారణం అవుతుంది. బిర్యానీలో ఉప్పు అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో సోడియం ఉంటుంది కనుక బిర్యానీని తరచూ తింటే మన శరీరంలో సోడియం స్థాయిలు సైతం పెరుగుతాయి. దీంతో బీపీ పెరుగుతుంది. ఇది హార్డ్ స్ట్రోక్లకు కారణం అవుతుంది. అలాగే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో కిడ్నీలు చెడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు చేటు..

బిర్యానీని అధికంగా తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మందగిస్తుంది. అజీర్ణ ఏర్పడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ, గుండెలో మంట, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే బిర్యానీలో ఉండే మసాలాల కారణంగా కొందరికి పొట్టలో తీవ్ర అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. ఇది విరేచనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. బిర్యానీని తరచూ అధికంగా తినడం వల్ల జీవన శైలి సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటీస్ తోపాటు గుండె జబ్బులు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని అంటున్నారు. బిర్యానీని తింటే కొందరికి పోషకాలు సరిగ్గా లభించవు. దీంతో పోషకాహార లోపం ఏర్పడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. కనుక బిర్యానీని తరచూ తినకూడదని, ఎప్పుడో ఒకసారి అయితే ఫర్వాలేదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.



దిల్లీపై పుణెరి గెలుపు

బిట్టి: ప్రా కబడ్డీ లీగ్ లో పుణెరి పల్లెస్ సత్తా చాటింది. ఆదివారం హెయారా హెయారీ పోరులో బైబ్రేకర్ లో 6-5 తో డబింగ్ దిల్లీపై విజయం సాధించింది. నిర్దిత సమయానికి రెండు జట్లు 38-38 తో సమంగా నిలవడంతో బైబ్రేకర్ ను నిర్వహించారు. ఈ విజయంతో పుణెరి పాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానానికి చేరుకుంది. పుణెరి తరపున పంకజ్ (7), దిల్లీ తరపున అజింక్య పవార్ (10) మెరుగైన ప్రదర్శన చేశారు. మరో మ్యాచ్ లో బెంగళూరు 43-32 తో బెంగాల్ వారియర్స్ ను ఓడించింది.



పతకాలపై భారత షట్టర్ గురి

గువాహటి: ప్రపంచ జూనియర్ బ్యాడ్మింటన్ ఛాంపియన్ షిప్ లో మిక్స్డ్ టీమ్ లో కాంస్య పతకంతో చరిత్ర సృష్టించిన భారత క్రీడాకారులు వ్యక్తిగత విభాగాలపై దృష్టిసారించారు. సోమవారం ప్రారంభంకానున్న వ్యక్తిగత పోటీల్లో పతకాలపై గురిపెట్టారు. 17 ఏళ్ల క్రితం బాలికల సింగిల్స్ లో సైనా నెహ్రూల్ స్వర్ణం, బాలురలో గురుసాయి దత్ కాంస్యం సాధించడమే ఈ టోర్నీలో భారత్ అత్యుత్తమ ప్రదర్శన. ఇప్పటి వరకు భారత్ వ్యక్తిగత విభాగంలో నాలుగు రజతాలు సహా 11 పతకాలు గెలుచుకుంది. బాలికల సింగిల్స్ లో ప్రపంచ జూనియర్ నంబర్ వన్ తస్ని శర్మ, చైనా ఓపెన్ క్వార్టర్ ఫైనలిస్ట్ ఉన్నతి మాదా ఈసారి బరిలో ఉండటంతో భారత్ మరో స్వర్ణం సాధించాల్సి ఉన్న అంచనాలు ఉన్నాయి. వెన్నెల కలగొట్ట, రక్తితీగ్రీ కూడా తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోనున్నారు. బాలుర సింగిల్స్ లో రానక్ ఛాహాన్, జ్ఞాన్ దత్తు.. బాలుర డబిల్స్ లో అరిగి భార్గవ రామ్- గొబ్బూరు విశ్వ తేజ జోడిపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి.

పోరాడుతున్న వెస్టిండీస్

మూడో రోజు ముగిసిన ఆట

బిట్టి: భారత్ తో జరిగిన తొలి టెస్టులో విఫలమైన విండీస్ బ్యాటర్లు.. అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియం వేదికగా జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో కాస్త పుంజుకున్నారు. జట్టును ఇన్నింగ్స్ ఓటమి నుంచి తప్పించేందుకు పోరాడుతున్నారు. నాలుగో రోజు కూడా భారత బౌలర్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని ఎక్కువసేపు క్రీజులో నిలిస్తే టీమ్ ఇండియాకు కొంత లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించే అవకాశముంది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 140/4 తో మూడో రోజు ఆటను కొనసాగించిన కరేబియన్ జట్టు.. కుల్దీప్ యాదవ్ (5/82) దెబ్బకు కుదేలై 248 పరుగులకు ఆటోటైంది. దీంతో 270 పరుగులు వెనుకబడి 'ఫాలో ఆన్' నుంచి తప్పించుకోలేకపోయింది. త్యాగ్ నారాయణ్ చందర్ పాల్ (10), అధనాజ్ (7) విఫలమవడంతో వెస్టిండీస్ ఫాలో ఆన్ లోనూ 35 పరుగులకే రెండు వికెట్లు కోల్పోయింది. దీంతో కరేబియన్ జట్టు మరోసారి అప్పకూలి మూడో రోజే మ్యాచ్ ముగుస్తుందేమోనని అంతా భావించారు. కానీ, విండీస్ బ్యాటర్లు జాన్ కాంప్టెల్ (87, 145 బంతుల్లో 9 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు), పైయ్ హెవ్ (66, 103 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) పోరాట పటిమ ప్రదర్శిస్తున్నారు. దీంతో మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి కరేబియన్ జట్టు 173/2 స్కోరుతో నిలిచి ఇంకా 97 పరుగుల వెనుకంజలో ఉంది. కాంప్టెల్, పైయ్



హెవ్ అభేద్యమైన మూడో వికెట్ కు 138 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని (207 బంతుల్లో) నెలకొల్పింది. ఈ జంటను విడదీయడానికి భారత బౌలర్లు ఎంతగానో శ్రమించినా ఫలితం లేకపోయింది. కాంప్టెల్ 69 బంతుల్లో, హెవ్ 80 బంతుల్లో అర్ధ శతకాలు అందుకున్నారు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో వెస్టిండీస్ బ్యాటర్లలో అధనాజ్ (41) టాప్ స్కోరర్. పైయ్ హెవ్ (36), త్యాగ్ నారాయణ్ చందర్ పాల్ (34), అండర్సన్ ఫిలిప్ (24), టెవిన్ ఇమ్లాన్ (21), ఫేరీ పియరీ (23), జస్టిన్ గ్రీన్ (21), జైడెన్ సీల్స్ (13) పరుగులు చేశారు. కుల్దీప్ ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శన చేయగా.. జడేజా 3, బుధూ, సిరాజ్ ఒక్కో వికెట్ ఖాతాలో చేసుకున్నారు. ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ 518/5 వద్ద డిక్లర్ చేసిన విషయం తెలిసిందే.

కుల్దీప్ 'పైఫర్'..

భారత్ తో రెండో టెస్టులో వెస్టిండీస్ 'ఫాలో ఆన్' లో పడింది. స్పిన్ కు అనుకూలంగా మారిన దిల్లీ పిచ్ పై భారత బౌలర్లు అదరగొట్టేశారు. ఓవర్స్ లో 140/4 స్కోరుతో మూడో రోజు ఆటను విండీస్ ప్రారంభించింది. కుల్దీప్ యాదవ్ (5/82) దెబ్బకు ప్రత్యర్థి కుదేలైంది. చివరికి 248 పరుగులకు ఆటోటైంది. దీంతో 270 పరుగులు వెనుకబడి 'ఫాలో ఆన్' నుంచి తప్పించుకోలేకపోయింది. టీమ్ ఇండియా తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 518/5 స్కోరు వద్ద డిక్లర్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

ఆసీన్ దే విజయం

• 330 పరుగులు చేసినా

భారత్ కు ఓటమి

• అలీసా సెంచరి.. స్పృతి, ప్రతీక

శ్రమ వృథా

• మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్

విశాఖపట్నం : అచ్చొచ్చిన విశాఖపట్నం స్టేడియాన్ని ఉ పయోగించుకుని వన్డే ప్రపంచకప్ లో అదిరే విజయాలు సాధిస్తుందనుకుంటే.. అక్కడ ఆడిన రెండు మ్యాచ్ లోనూ ఓడి సెమీస్ అవకాశాలను దెబ్బ తీసుకుంది భారత్. గత మ్యాచ్ లో దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో పరాజయం పాలైన హర్మన్ ప్రీత్ సేన్.. ఆదివారం ఆస్ట్రేలియా చేతిలో 3 వికెట్ల తేడాతో ఓడింది. మొదట భారత్ 48.5 ఓవర్లలో 330 పరుగులకు ఆటోటైంది. ఓపెనర్లు స్పృతి మండోన (80, 66 బంతుల్లో 9x4, 3x6), ప్రతీక రావల్ (75, 96 బంతుల్లో 10x4, 1x6) మెరిశారు. ఆస్ట్రేలియా బౌలర్లలో అనాబెల్ సదర్లాండ్ (5/40) అదరగొట్టింది. సోఫీ మోలనూ 3 వికెట్లు తీసింది. అనంతరం 'స్వేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' అలీసా పీలీ (142, 107 బంతుల్లో 21x4, 3x6) అద్భుత శతకానికీ.. ఎలిస్ పెర్రీ (47 నాటౌట్, 52 బంతుల్లో 5x4, 1x6), ఆష్లీ గార్డ్ నర్ (45, 46 బంతుల్లో 3x4, 1x6), ఫోబీ లిచ్ ఫీల్డ్ (40, 39 బంతుల్లో 6x4, 1x6) సమయోచిత ఇన్నింగ్స్ లు తోడవడంతో ఆసీన్ 49 ఓవర్లలో 7 వికెట్లు కోల్పోయి లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. మహిళల వన్డేలో ఇదే అతిపెద్ద ఛేదన. తెలుగమ్మాయి శ్రీ చరణి (3/41) గొప్పగా బౌలింగ్ చేసింది. దీప్తి శర్మ, అమన్ జ్యోత్ చెరో 2 వికెట్లు పడగొట్టారు.



అవకాశాలు వచ్చినా..

భారీ లక్ష్య ఛేదనలో ఆసీన్ ఇన్నింగ్స్ కు కెప్టెన్, ఓపెనర్ అలీసా పీలీ వెన్నెముకలా నిలిచింది. ఓ ఎండలో ధాటిగా ఆడుతూ.. కీలక భాగస్వామ్యాలు నెలకొల్పడం ద్వారా ఆమె ఛేదనను ముందుండి నడిపించింది. 331 పరుగులను ఛేదించాలంటే జట్టుకు ఎలాంటి అరంభం కావాలో.. లిచ్ ఫీల్డ్ తో కలిసి అదే అందించింది అలీసా. ఈ జోడి 11.2 ఓవర్లలోనే 85 పరుగులు చేసి జట్టుకు బలమైన వునాది వేసింది. ఓపెనర్లద్వారా పోటీ పడి బౌండరీలు బాదారు. అయితే దూకుడు మీదున్న ఓపెనర్లకు స్పిన్ నర్ శ్రీచరణి కళ్లెం వేసింది. స్కోరు వేగం తగ్గించడమే కాక.. లిచ్ ఫీల్డ్ ను బెట్ చేసింది. కానీ అలీసాకు జత కలిసిన ఎలిస్ పెర్రీ నిలకడగా ఆడడంతో ఆసీన్ మట్టి

పుంజుకుంది. కందరాలు వట్టేయడంతో జట్టు స్కోరు 154 వద్ద ఎలిస్ పెర్రీ రిటైర్డ్ హార్ట్ గా వెనుదిరగడంతో కంగారు జట్టు కాంచెం ఇబ్బంది పడింది. గత మ్యాచ్ లో సెంచరీ కొట్టిన టెత్ మూనీ (4) ఎక్కువ సేపు నిలవలేదు. ఆమెను దీప్తి శర్మ బెట్ చేసింది. వెంటనే అనాబెల్ సదర్లాండ్ (0)ను చరణి బౌల్ చేయడంతో మ్యాచ్ భారత్ వైపు మొగ్గుపట్టు కనిపించింది. 27.1 ఓవర్లకు స్కోరు.. 170/3. 137 బంతుల్లో 161 పరుగులతో సమీకరణం కష్టంగా కనిపించింది. కానీ అలీసా మాత్రం పట్టు వదలేదు. 84 బంతుల్లోనే సెంచరీ చేసిన ఆమె.. ఆ తర్వాత కూడా దూకుడు కొనసాగించింది. అలీసాకు ఆష్లీ గార్డ్ నర్ తోడవడంతో ఆసీన్ లక్ష్యం దిశగా దూసుకెళ్లింది. 39వ ఓవర్లో 265 పరుగుల వద్ద అలీసా బెటవగా.. అప్పటికే సాధించాల్సిన రన్ రేట్ 6 లోపు వచ్చేసింది.



తాలియా (12), గార్డ్ నర్, మోలనూ (18).. ఒకరి తర్వాత ఒకరు బెట్ కావడంతో భారత్ లో ఆశలు రేగినా.. తిరిగి బ్యాటింగ్ కు వచ్చిన పెర్రీ, కిమ్ గార్డ్ (14 నాటౌట్) కలిసి ఆసీన్ ను గెలిపించారు. 7 బంతుల్లో 6 పరుగులు చేయాల్సిన స్థితిలో స్పైడా బంతికి సిక్సర్ బాదిన పెర్రీ.. మ్యాచ్ ను ముగించింది.

ఓపెనర్లు అదరమోసా:

మొదట టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ కు.. అదిరే ఆరంభాన్నిచ్చారు స్పృతి మండోన, ప్రతీక రావల్. తొలి మూడు మ్యాచ్ లో నిరాశపరిచిన ఈ జోడీ.. కీలక పోరులో, బలమైన ఆస్ట్రేలియాపై గొప్పగా బ్యాటింగ్ చేసింది. బ్యాటింగ్ కు పూర్తిగా సహకరిస్తున్న పిచ్ పై స్పృతి, ప్రతీక జోడీని అద్భుతోపదం ఆసీన్ బౌలర్లకు సాధ్యం కా లేదు. స్పృతి.. మైదానం నలుమూలలా భారీ షాట్లు ఆడు తూ స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించింది, మరో ఎండ్ లో ప్రతీక కొంచెం సెమ్మడిగా ఆడినా.. ఆసీన్ బౌలర్లకు అవకాశం ఇవ్వలేదు. ఆమె కూడా చక్కటి షాట్లు ఆడింది.

స్పిన్ నర్ మోలనూ వేసిన 8వ ఓవర్లో ఒక సిక్సర్, రెండు ఫోర్లతో స్పృతి రెచ్చిపోయింది. ఆమె 46 బంతుల్లోనే అర్ధ శతకాన్నందుకుంది. ప్రతీక 69 బంతుల్లో ఈ మార్కును చేరుకుంది. 24 ఓవర్లకు 153/0 తో భారత్ తిరుగులేని స్థితికి చేరుకుంది. ఆస్ట్రేలియాపై మరో శతకం సాధించేలా కనిపించిన స్పృతి.. మోలనూ వేసిన తర్వాతి ఓవర్లో బైబైంది. ప్రతీక కూడా 75 పరుగుల వద్ద బైబైపోయినా.. హర్మన్ ప్రీత్ (38), హర్మన్ ప్రీత్ (22) నిలకడగా ఆడడంతో 36 ఓవర్లకు 233/2 తో పటిష్ట స్థితిలో నిలిచింది. కానీ వీల్లీడ్లరూ స్వల్ప వ్యవధిలో వెనుదిరగడంతో భారత్ 240/4 తో ఇబ్బందుల్లో పడింది. ఈ దశలో జెమీమా (33బీ 21 బంతుల్లో 5బ4), రిచా (32బీ 22 బంతుల్లో 3బ4, 2బ6) స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించారు. వీరు క్రీజులో ఉన్నప్పుడు స్కోరు 360 చేరేలా కనిపించింది. కానీ రిచా బైబైపోవడంతో అఖిల్ స్కోరు వేగం పడిపోయింది. తర్వాత జెమీమా కూడా ఎక్కువసేపు నిలవలేదు. 10 పరుగుల వ్యవధిలో 4 వికెట్లు కోల్పోయిన భారత్.. 7 బంతులుండగానే 330 వద్ద ఇన్నింగ్స్ ను ముగించింది.



ఆదో అత్యుత్తమ అనుభవం

రింగుల జుట్టు సుందరి అనుపమ పరమేశ్వరన్, ధృవ్ విక్రమ్ కాంబోలో రాబోతున్న లేటెస్ట్ మూవీ 'బైసన్'. మారి సెల్వరాజ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం నీలం స్వామియాస్, అష్టాజ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సంస్థలపై ప్రముఖ దర్శకుడు పా రంజిత్ సమర్పణలో రూపొందుతోంది. పశుపతి, కలైయరసన్, రెజిషా విజయన్, హరికృష్ణన్, అశగమ్ పెరుమాళ్, అరువి మదన్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. నివాస్ కే ప్రసన్న సంగీతం అందిస్తున్నారు. షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా దీపావళి కానుకగా అక్టోబర్ 17న రిలీజ్ కాబోతుంది. ఇక తెలుగులో జగదంబే ఫిలిమ్స్పై బాలాజీ అక్టోబర్ 24న ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో విడుదల చేయనున్నారు. దీంతో ప్రమోషన్స్ జోరు పెంచిన మూవీ మేకర్స్ పరుస ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొంటూ ఫుల్ బిజీ అయిపోయారు. తాజాగా, ఓ చానల్కి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో అనుపమ పరమేశ్వరన్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. “నా మొదటి సినిమా నుండి ‘బైసన్’ వరకు, నేను ఒక రకమైన నటిని. కానీ ‘బైసన్’ తర్వాత నేను పూర్తిగా మారిపోయాను. ఆ తర్వాత నా సినిమాలు ఏవీ నాకు అదే సంతృప్తిని ఇవ్వగలుగుతాయని నేను అనుకోవడం లేదు. ‘ప్రేమమ్’ తర్వాత బైసన్ నా అత్యుత్తమ అనుభవం. ఈ సినిమాలో నాలోని మరొక వెర్షన్ను చూస్తారు. ఈ మూవీ షూటింగ్ తర్వాత చాలా సెట్స్కి వెళ్లాను కానీ అంత సంతృప్తిని ఇవ్వలేదు. తెలుగులో చాలా చిత్రాలు చేశాను.. కానీ ఇది చాలా ప్రత్యేకం. మారి సెల్వరాజ్ ఫోన్ చేయడమే చాలా ముఖ్యమైన అంశం. అలాంటిది నాకు అవకాశం ఇవ్వడం గొప్ప విషయం. సెట్లో నేను చాలాసార్లు మారి సర్ని చూసి స్టక్ అయిపోయాను. కానీ మీరు ఆయనను అర్థం చేసుకున్న తర్వాత మారి సార్ చాలా నిజాయితీగా కనిపిస్తాడు” అని చెప్పుకొచ్చింది.

దయచేసి వాటిని షేర్ చేయడం ఆపేయండి

2

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరోయిన్ ప్రియాంక మోహన్ ఇటీవల ‘ఓజీ’ సినిమాతో వచ్చి సూపర్ హిట్ను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్, సుజిత కాంబోలో వచ్చిన ఈ మూవీ బాక్సాఫీసు వద్ద పలు రికార్డులు క్రియేట్ చేసింది. ఇక సక్సెస్ను ఎంజాయ్ చేస్తున్న ప్రియాంక మోహన్కు చేదు అనుభవం ఎదురైంది. అమ్మడుకి సంబంధించిన కొన్ని బోర్డ్ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్గా మారాయి. అందులో ఆమె సెక్సీగా ఉండి రెచ్చగొట్టేలా తన అందాలను చూపిస్తూ హీట్ పుట్టిస్తోంది. ఇక వాటిని చూసిన నెటిజన్లు సోషల్ మీడియాలో తెగ షేర్ చేస్తున్నారు. ఇవి కాస్త ప్రియాంక మోహన్ కంటపడటంతో.. ఈ విషయంపై ట్విట్టర్ ద్వారా స్పందించింది. “నన్ను తప్పుగా చిత్రీకరించేందుకు కొన్ని ఏజెంట్లు జనరేటర్డ్ ఫోటోలు గత కొద్ది రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో సర్క్యులేట్ అవుతున్నాయి. దయచేసి వాటిని షేర్ చేయడం ఆపేయండి అని రాసుకొచ్చింది.



నేను చాలా ఆశ్చర్యపోయా

“నా సినీ ప్రయాణంలో ప్రేమకథలు చాలానే ఉన్నాయి. కానీ ఓ నటిగా నాకు ‘తెలుసు కదా’ ఇచ్చిన అనుభవం వేరు” అన్నారు కథానాయిక రాశీ ఖన్నా. యువ కథానాయకుడు సిద్ధు జొన్నలగడ్డతో కలిసి ఆమె నటించిన చిత్రమే ‘తెలుసు కదా’. శ్రీనిధి శెట్టి మరో కథానాయిక. నీరజ కోన దర్శకులుగా పరిచయం అవుతున్నారు. టి.జి.విశ్వప్రసాద్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈనెల 17న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్న సందర్భంగా రాశీఖన్నా శనివారం హైదరాబాద్లో విలేజ్ కథతో మాట్లాడుతూ... “నేను ఇప్పటివరకూ తెరపై చూడని ఓ సరికొత్త కథాంశంతో రూపొందిన సినిమానే... ‘తెలుసు కదా’. ముకోశ్లాపు ప్రేమకథే. అయినా ఇందులో ఒక విభిన్నమైన అంశం ఉంది. అదేమిటో తెరపైనే చూసి అనిపించింది. నీరజ ఈ కథ చెప్పినప్పుడే నేను చాలా ఆశ్చర్యపోయా. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీలో నాకు ఇది రెండో చిత్రం. సినిమాకి ఏది కావాలో అది పక్కాగా సమకూర్చే నిర్మాత టి.జి.విశ్వప్రసాద్.