

ఆశ్వి అప్డేట్స్

AASHWI UPDATES ENGLISH | TELUGU | HINDI DAILY

JOURNALISTS WANTED

- Aashwi Updates – Voice of the People
- Telangana & Andhra Pradesh
- District Bureau: Degree mandatory
- Mandal Reporters: Intermediate mandatory
- News writing & reporting skills required
- Interest in public issues preferred
- Honorarium: Based on experience & performance
- Join Aashwi Updates. Be the Voice of the People!

editor@aashwi.in

7207282727 | 72707292727



ఆత్మహత్యలు వద్దు.. మీ కోసం మీ కుటుంబం ఎదురుచూస్తోంది

శుక్రవారం, 11-09-2026

రంగారెడ్డి
Rangareddy

సంపుటి : 01
Volume : 01

సంచిక : 127
Issue : 127

పేజీలు : 08
pages : 08

వెల : రూ.02
price : ₹.02

www.aashwi.net/in



టెస్సిరాక్ట్ భూములపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

- సస్పెన్షన్ కు బీఆర్ఎస్ కౌంటర్
- తుక్కుగూడ, రావిర్యాలలో కేటీఆర్, హరీశ్ రావు పర్యటన
- పూర్వ సీట్ పై గులాబీ దండయాత్ర
- రేవంత్ కుటుంబానికి లబ్ధి చేకూర్చేలా భూకేటాయింపులంటూ ఆరోపణలు
- జీవోలు, టెండర్లు, భూకేటాయింపులపై ప్రశ్నలు
- ప్రభుత్వంపై న్యాయ, రాజకీయ పోరాటం ఉధృతం చేస్తామని సంతకాలు

రూ.250 కోట్ల విలువైన భూమి రూ.7కోట్లకే ..

- సీఎం తన తమ్ముడికి ఇంత తక్కువ ధరకు ఎట్లా కేటాయిస్తారు?
- భూ కేటాయింపు వివరాలు ప్రజలముందుంచాలి
- ఈ భూ దందాపై బీజేపీ ఎందుకు ప్రశ్నించదు?
- పూర్వ సీట్ పేరుతో రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపణ



నీరున్నా పంటలను కాపాడలేని ప్రభుత్వం

- ఇది రేవంత్ తెచ్చిన కరువు
- రాష్ట్ర రైతుకు నీరు నిల్.. ఏపీకి ఫుల్
- ఇదీ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం
- నిప్పులు చెరిగిన హరీష్ రావు

అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్షాల కుట్రలను టిప్పికొట్టాలి

- వెయ్యి రోజుల్లో చేపట్టిన కార్యక్రమాలు వివరించడమే సభ లక్ష్యం
- మూడు రోజులు సభ జరగకుండా అడ్డుకున్నారు
- ప్రజాప్రతినిధులను దూషించారు
- అధికారులపై అనుచితంగా ప్రవర్తించారు
- దళితులు నడిచిన నేలను శుద్ధిచేసి అవమానించారు
- జరిగిన సంఘటనలపై విచారణ
- సీఎల్పీ సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఆశ్వి అప్డేట్స్ : ప్రధాన ప్రతిపక్షం బీఆర్ఎస్ ఛాన్స్ లో కేటీఆర్ అధ్యక్షతన సభను సజావుగా జరగకుండా కుట్ర చేశారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. గురువారం నిర్వహించిన సీఎల్పీ సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజులు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా తీసుకున్న నిర్ణయాలు, అభివృద్ధి సంక్షేమ కార్యక్రమాలు ప్రజలకు వివరించడమే సభ నిర్వహణ లక్ష్యమన్నారు. అధికారం

పోయినా అహంకారం వీడకుండా పోలీసు అధికారులను, ప్రజా ప్రతినిధులను దూషించి మూడు రోజులు సభను సజావుగా జరగకుండా చేశారన్నారు. అధికారులపై అనుచితంగా వ్యవహరించడం, మహిళా అధికారుల ముందు టీషర్లు విప్పి ఇబ్బంది కలిగించడం చేశారు. శాసన సభాపతిని అత్యంత అభ్యంతరకరంగా దూషించారు. నిరసన తెలిపేందుకు

మిగతా 2వ పేజీలో..



భూమి ఆరోగ్యమే రైతు భవిష్యత్ కు బలం

- అధిక రసాయన ఎరువుల వినియోగానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఆధునిక సాంకేతికత
- తక్కువ పెట్టుబడితో అధిక దిగుబడి లక్ష్యంగా సూతన న్యూట్రీయంట్ ఉత్పత్తులు
- సినర్జీ సంస్థ ఉత్పత్తుల ఆవిష్కరణలో మల్కాజ్ గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్

ఆశ్వి అప్డేట్స్ | హైదరాబాద్ | సెప్టెంబర్ 10: దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు వ్యవసాయం వెన్నెముక అయితే.. ఆ వ్యవసాయానికి భూమితే ప్రాణాధారం. నేల ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే పంట ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.. పంట ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే రైతు కుటుంబం ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో భూమిలోని పోషక లోపాలను గుర్తించి, అవసరమైన పోషకాలను సమతుల్యంగా అందిస్తూ భూ సారాన్ని పరిరక్షించే సాంకేతికతకు ప్రాధాన్యత పెరుగుతోంది. ఈ దిశగా సినర్జీ సంస్థ రూపొందించిన

మిగతా 6వ పేజీలో..

కరెంటు కోతలతో మళ్ళీ పాత రోజులు: కేటీఆర్

- కాంగ్రెస్ పాలనలో విద్యుత్ సరఫరా తీరుపై విమర్శలు
- సీఎం సొంత ఊరిలోనూ రైతులకు కరెంటు కష్టాలంటూ ఆరోపణ
- కొండారెడ్డిపల్లిలో పంటలు ఎండిపోతున్నాయని రైతుల ఆవేదన
- మోటార్లు నడవక సాగుకు ఇబ్బందులు
- కేసీఆర్ హయాంలో 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్ అందించామన్న కేటీఆర్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 10, ఆశ్వి అప్డేట్స్: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రాష్ట్రంలో విద్యుత్ సరఫరా పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయిందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ విమర్శించారు. మళ్ళీ పాత రోజుల్లోని కరెంటు కష్టాలు వచ్చాయని ఆరోపించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సొంత ఊరు కొండారెడ్డి పల్లికి చెందిన రైతులతో కూడిన వీడియోను ఎక్స్ నెట్ పంచుకుంటూ ప్రభుత్వంపై

మిగతా 3వ పేజీలో..

రాజగోపాల్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలతో కాంగ్రెస్ లో మళ్ళీ వేడి

- రేవంత్ తో భిన్నాభిప్రాయాలే.. విభేదాలు కావన్న ఎమ్మెల్యే
- మంచిని మంచి.. చెడును చెడుగా చెప్పడం తన నైజమని వెల్లడి
- మంత్రి పదవి సీఎం చేతిలో లేదని స్పష్టం
- పదవి కోసం ఎప్పుడూ రాజీ పడలేదని వ్యాఖ్య
- కలిసి కాంప్రమైజ్.. కలవకపోతే గ్యాప్ అంటూ ప్రచారంపై ఆగ్రహం

4

రూ.కోటి బీమా.. దేశంలోనే తొలిగా

- ప్రభుత్వం, ఉద్యోగులపై రూపాయి భారం పడకుండా అమలు
- 12.91 లక్షల మంది ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లకు వర్తింపు
- ఇప్పటికే 98 క్లయిమ్ల పరిష్కారం
- ఉద్యోగుల కోసం హెల్త్ కార్డు కూడా తీసుకొచ్చాం
- ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క

4



నిధుల వినియోగానికి స్వేచ్ఛ అవసరం

- అందుకే పంచాయితీరాజ్ చట్టం-2018కు సవరణ
- అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టిన మంత్రి సీతక్క

3

ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ..

పేదల ఆత్మగౌరవానికి తగినట్లు

- ఏ నియోజకవర్గంలోని పేదలకు ఆ నియోజకవర్గంలోనే
- ఇందిరమ్మ ఇళ్లపై అసెంబ్లీలో మంత్రి పొంగులేటి స్పష్టీకరణ



3



గణేష్ నిమజ్జనానికి హైద్రా వ్యతిరేకం కాదు

- సోషల్ మీడియాలో దుష్ప్రచారాలు నమ్మొద్దు
- హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్

హైదరాబాద్, ఆశ్వి అప్డేట్స్:

హైదరాబాద్ మహానగరంలో వినాయక నిమజ్జనం ఏర్పాట్లపై సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న ఊహగానాలు, వ్యతిరేక ప్రచారాలపై హైద్రా కమిషనర్ ఎపి రంగనాథ్

మిగతా 3వ పేజీలో..

రేవంత్ రెడ్డిపై బీఆర్ఎస్ సభా హక్కుల ఉల్లంఘన నోటీసులు

- ఫేక్ ఎక్స్ భాతాతో సభను తప్పదోవ పట్టించారు?
- కేసీఆర్ ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించారని ఆరోపణ
- స్పీకర్ కు కూడా బీఆర్ఎస్ ఫిర్యాదు

2

కేటీఆర్, హరీష్ లపై లైంగిక వేధింపుల కేసు

- మహిళా కానిస్టేబుల్ ఫిర్యాదుతో నమోదు!
- అసెంబ్లీ గేట్ వద్ద టీషర్లు విప్పి అర్జనగ్నంగా నిరసన చేశారంటూ ఫిర్యాదు
- విధులకు ఆటంకం, బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారని ఆరోపణ

2

స్పీకర్ పై వ్యాఖ్యల కేసులో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలకు షాక్?

- తాతా మధు, నవీన్ రెడ్డి బెయిల్ రద్దుకు పోలీసుల పిటిషన్
- నిబంధనలు ఉల్లంఘించారని నాంపల్లి కోర్టుకు నివేదిక
- అట్రాసీటీ చట్టం వర్తిస్తుందని పోలీసుల వాదన

4



ధోలేరా స్మార్ట్ సిటీ.. లోథాల్ చారిత్రక వైభవం

- **అభివృద్ధి-వారసత్వ పరిరక్షణ సమన్వయానికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం**
- **గుజరాత్ లో పీఠబి ఏర్పాటు చేసిన పర్యటనలో తెలంగాణ మీడియా ప్రతినిధులు**

ఆశ్వి అష్టమీ | హైదరాబాద్ | సెప్టెంబర్ 9:

ఫ్రెస్ ఇన్స్పిరేషన్ బ్యూరో (ఘోషీ) హైదరాబాద్ ఆధ్వర్యంలో గుజరాత్ లో పర్యటిస్తున్న తెలంగాణ మీడియా ప్రతినిధుల బృందం బుధవారం ధోలేరా గ్రీన్ ఫీల్డ్ ఇండస్ట్రియల్ స్మార్ట్ సిటీ, చారిత్రక లోథాల్ పురావస్తు ప్రదేశాలను సందర్శించింది. ధోలేరాలో ప్రతినిధుల బృందానికి సమగ్ర మాస్టర్ ప్లానింగ్, ఫ్లగ్ అండ్ ఫ్లే పారిశ్రామిక వ్యవస్థ, ట్రాంక్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్, భవిష్యత్ విస్తరణ ప్రణాళికలపై అధికారులు వివ

రించారు. ధోలేరా ప్రాంతంలో అభివృద్ధి చేస్తున్న స్మార్ట్ యుటిలిటీస్, లాజిస్టిక్స్ కనెక్టివిటీ, పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను ధోలేరా ఇండస్ట్రియల్ సిటీ డెవలప్ మెంట్ లిమిటెడ్ (DICDL) జాయింట్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ రుషీన్ భట్, మార్కెటింగ్ మేనేజర్ అదితి గోయక్ మీడియా ప్రతినిధులకు వివరించారు. అనంతరం మీడియా బృందం సుమారు 4,500 ఏళ్ల నాటి హరప్పా నాగరికతకు చెందిన ప్రముఖ స్థావరమైన లోథాల్ పురావస్తు ప్రాంతాన్ని సందర్శించింది. అక్కడ వెలికితీసిన పురాతన డాక్యుమెంట్, గోదాముల సముదాయాలు, పట్టణ మురుగనీటి పారుదల వ్యవస్థలను పరిశీలించింది. హరప్పా నాగరికతలోని అద్భుతమైన ఇంజనీరింగ్, పట్టణ ప్రణాళిక, సముద్ర వాణిజ్య పద్ధతులపై జర్నలిస్టులు అవగాహన పొందారు.

రూ. 4,500 కోట్లతో నేషనల్

మాలిటైమ్ హెరిటేజ్ కాంప్లెక్స్
లోథాల్ లో కేంద్ర నౌకాశ్రయాలు, షిప్పింగ్, జలమార్గాల మంత్రిత్వ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సాగర్ మాత కార్యక్రమం కింద అభివృద్ధి చేస్తున్న నేషనల్ మాలిటైమ్ హెరిటేజ్ కాంప్లెక్స్ (NMHC) నిర్మాణ పనులను కూడా మీడియా ప్రతినిధులు పరిశీలించారు. సుమారు 400 ఎకరాల్లో రూ. 4,500 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ఈ ప్రాజెక్టును అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. భారత దేశ 4,500 ఏళ్ల సముద్ర వారసత్వాన్ని ప్రతిబింబించే మాలిటైమ్ గ్యాలరీలు, పురాతన లోథాల్ నమూనా, లైట్ హౌస్ మ్యూజియం, 5 డి హిమ్ థియేటర్, ఆక్వాటిక్ గ్యాలరీ తదితర ఆకర్షణలు ఇందులో ఉంటాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా తీరప్రాంత రాష్ట్రాల పావలియ

స్టు, థీమ్ పార్కులు, పర్యావరణహిత రవాణా సౌకర్యాలు, సందర్శకుల వసతి వంటి సదుపాయాలను కూడా ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ధోలేరా ఆధునిక పారిశ్రామిక, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రతీకగా నిలుస్తుండగా.. లోథాల్ భారతదేశ ప్రాచీన నాగరికత, సముద్ర వారసత్వానికి ప్రతిబింబంగా నిలుస్తోందని మీడియా ప్రతినిధుల పర్యటనలో స్పష్టమైంది. అభివృద్ధితో పాటు చారిత్రక వారసత్వ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలను ఈ పర్యటన ద్వారా జర్నలిస్టులు ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించారు. ‘వికాస్ థీ, విరాసత్ థీ’ అనే ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ద్వారానికేతకు ధోలేరా-లోథాల్ అభివృద్ధి, వారసత్వ పరిరక్షణ సమన్వయం ఒక ఉదాహరణగా నిలుస్తోందని పీఠబి అధికారులు పేర్కొన్నారు.

17న ఘనంగా ప్రజా పాలనా దినోత్సవం



- **పబ్లిక్ గార్డెన్ లో వేడుకలకు విస్తృత ఏర్పాట్లు**
- **అమరవీరుల స్థూపం వద్ద సీఎం నివాళులు.. 3 వేల మందికి పైగా హాజరు**

ఆశ్వి అష్టమీ | హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 10:

తెలంగాణ ప్రజా పాలనా దినోత్సవాన్ని ఈనెల 17న హైదరాబాద్ నాంపల్లిలోని పబ్లిక్ గార్డెన్ లో ఘనంగా నిర్వహించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. కార్యక్రమ నిర్వహణకు సంబంధించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు గురువారం డా. బీఆర్ అంబేద్కర్ రాష్ట్ర సభివాలయంలో ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రజా పాలనా దినోత్సవ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఏర్పాట్లను శాఖల వారీగా సమన్వయం చేసుకుని ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా పూర్తి

చేయాలని సీఎస్ అధికారులను ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా భద్రత, ట్రాఫిక్, పారిశుధ్యం, విద్యుత్, తాగునీరు, వేదిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, అతిథుల రాకపోకలు తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. **అమరవీరుల స్థూపం వద్ద సీఎం నివాళులు** ఈనెల 17న ఉదయం అనెంబ్లీ ఎదురుగా ఉన్న అమరవీరుల స్థూపం వద్ద ముఖ్యమంత్రి నివాళులు అర్పించిన అనంతరం పబ్లిక్ గార్డెన్ లో జరిగే ప్రజా పాలనా దినోత్సవ కార్యక్రమానికి హాజరవుతారని సీఎస్ తెలిపారు. అమరవీరుల స్థూపం వద్ద, పబ్లిక్ గార్డెన్ లో సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమానికి వచ్చే ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోకుండా అన్ని సదుపాయాలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు.



ప్రధాన భవనాలకు విద్యుత్ డిపాల అలంకరణ
ప్రజా పాలనా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని హైదరాబాద్ నగరంలోని పలు ప్రధాన ప్రభుత్వ భవనాలు, చారిత్రక కట్టడాలకు విద్యుత్ డిపాల అలంకరణ చేపట్టాలని సీఎస్ సూచించారు. నగరంలో పండుగ వాతావరణం కనిపించేలా అలంకరణలు ఉండాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమ నిర్వహణకు సంబంధించి నివాళులు అర్పించిన అనంతరం పబ్లిక్ గార్డెన్ లో జరిగే ప్రజా పాలనా దినోత్సవ కార్యక్రమానికి హాజరవుతారని సీఎస్ తెలిపారు. అమరవీరుల స్థూపం వద్ద, పబ్లిక్ గార్డెన్ లో సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమానికి వచ్చే ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోకుండా అన్ని సదుపాయాలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు.

హాజరయ్యే అవకాశం ఉందని సీఎస్ తెలిపారు. పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు పాల్గొనున్న నేపథ్యంలో పార్కింగ్, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, భద్రత, తాగునీరు, వైద్య సదుపాయాలపై ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. **ఉన్నతాధికారులలో సమీక్ష**
సమీక్ష సమావేశంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శులు జయేష్ రంజన్, వికాస్ రాజ్, అహ్మద్ నదీమ్, ముఖ్య కార్యదర్శులు సవీన్ మిట్టల్, క్రిస్టినా చౌగ్లా, శిఖా గోయల్, హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ నజ్మనార్, ఆర్టిసీ ఎంఓ నాగిరెడ్డి, సమాచార శాఖ సైబర్ కమిషనర్ ముకుంద రెడ్డి తదితర సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. ప్రజా పాలనా దినోత్సవాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని సీఎస్ సంజయ్ జాజు అధికారులకు స్పష్టం చేశారు.



మధుయాష్మి గౌడ్ కు సీఎల్పిలో ఘన సన్మానం

- **ఏఐపీసీ చైర్ పర్సన్ గా నియామకంతో జాతీయ స్థాయిలో కీలక బాధ్యత**
- **సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భట్టి విక్రమార్క, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సహా మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేల అభినందనలు**

ఆశ్వి అష్టమీ | హైదరాబాద్:

ఆల్ ఇండియా ప్రాఫెషనల్స్ కాంగ్రెస్ (ఏఐపీసీ) చైర్ పర్సన్ గా నియమితులైన మాజీ పార్లమెంట్ సభ్యుడు మధుయాష్మి గౌడ్ కు తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నాయకత్వం ఘనంగా అభినందనలు తెలిపింది. అనెంబ్లీలో జరిగిన సీఎల్పి భేటీ అనంతరం మధుయాష్మి గౌడ్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలవగా, సీఎం ఆయనను శాలువాతో సన్మానించి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి సభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ తో పాటు పలువురు మంత్రులు, ప్రభుత్వ విప్లు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు మధుయాష్మి గౌడ్ ను అభినందించారు. జాతీయ స్థాయిలో కీలకమైన బాధ్య

తను చేపట్టిన నేపథ్యంలో ఆయనకు పలువురు నాయకులు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. **జాతీయ స్థాయిలో తెలంగాణ నేతలకు కీలక బాధ్యత**
ఆల్ ఇండియా ప్రాఫెషనల్స్ కాంగ్రెస్ అనేది దేశవ్యాప్తంగా వైద్యులు, ఇంజనీర్లు, న్యాయవాదులు, విద్యావేత్తలు, ఐటీ నిపుణులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, వివిధ వృత్తి రంగాలకు చెందిన నిపుణులను కాంగ్రెస్ పార్టీతో అనుసంధానించే వేదికగా పనిచేస్తుంది. ఈ సంస్థకు చైర్ పర్సన్ గా మధుయాష్మి గౌడ్ నియామకం కావడం తెలంగాణ కాంగ్రెస్ రాజకీయంగా ప్రాధాన్యత కలిగించే అంశంగా మారింది. ప్రాఫెషనల్స్ లోని రాజకీయ అవగాహన పెంచడం, ప్రజావిధానాలపై నిపుణుల అభిప్రాయాలను పార్టీ చర్యల్లోకి తీసుకురావడం, యువతతో పాటు వివిధ వృత్తి రంగాల్లోని ప్రతిభావంతులను పార్టీ కార్యకలాపాలకు అనుసంధానించేయడం వంటి రాజకీయ ఏజెండాను ప్రాధాన్యతగా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో మధుయాష్మి గౌడ్ కు అధిగ్రామ చిన బాధ్యత జాతీయ స్థాయిలో విస్తృతమైనదిగా కాంగ్రెస్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. **తెలంగాణ అనుభవం..**
జాతీయ బాధ్యతకు ఉపయోగకరం
మాజీ ఎంపీగా మధుయాష్మి గౌడ్ కు జాతీయ రా

జకీయాల్లో సుదీర్ఘ అనుభవం ఉంది. తెలంగాణ రాజకీయాలతో పాటు డిల్లీ రాజకీయ పరిణామాలపై కూడా ఆయనకు అవగాహన ఉండటం కొత్త బాధ్యతలో ఉపయోగపడుతుందని పార్టీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ప్రత్యేకంగా ప్రాఫెషనల్స్, యువత, పట్టణ మధ్యతరగతి వర్గాలను కాంగ్రెస్ వైపు ఆకర్షించడంలో ఏజెండాను మరింత చురుకైన పాత్ర ఉండి అవకాశం ఉంది. మారుతన్న రాజకీయ పరిస్థితుల్లో సోషల్ మీడియా, టెక్నాలజీ, ఆర్థిక విధానాలు, ఉపాధి, విద్య, స్టార్టప్లు, పట్టణాభివృద్ధి వంటి అంశాలపై నిపుణుల భాగస్వామ్యం పెంచడం కూడా సంస్థ ముందున్న కీలక అంశాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. **నాయకత్వం నుంచి పూర్తి మద్దతు**
మధుయాష్మి గౌడ్ ను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా సన్మానించడం, డిప్యూటీ సీఎం, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు, మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు అభినందించడం ద్వారా ఆయన కొత్త బాధ్యతకు రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకత్వం నుంచి లభిస్తున్న ప్రాధాన్యత స్పష్టమవుతోంది. మంత్రులు ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, వివేక్ వెంకట స్వామి, అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, అజారుద్దీన్, సీతక్క, పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, జూపల్లి కృష్ణారావు తదితరులు



మధుయాష్మి గౌడ్ కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. **ముందున్న సవాళ్లు.. అవకాశాలు**
ఏఐపీసీ చైర్ పర్సన్ గా మధుయాష్మి గౌడ్ ముందున్న ప్రధాన సవాలు దేశవ్యాప్తంగా వివిధ వృత్తి రంగాల్లోని నిపుణులను కాంగ్రెస్ ఆలోచనా విధానంతో అనుసంధానించేయడం. అదే సమయంలో ప్రస్తుత తరం యువ నిపుణుల ఆకాంక్షలు, ఉపాధి అవకాశాలు, ఆర్థికాభివృద్ధి, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వంటి అంశాలను రాజకీయ చర్యల్లోకి తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో మధుయాష్మి గౌడ్ కు అందించిన కొత్త బాధ్యత వ్యక్తీకృత పదవి మాత్రమే కాకుండా.. తెలంగాణ నుంచి జాతీయ కాంగ్రెస్ రాజకీయల్లో మరో కీలక బాధ్యత చేపట్టిన సందర్భంగానూ పార్టీ వర్గాలు చూస్తున్నాయి. ఆయన నాయకత్వంలో ఏజెండాను కార్యకలాపాల ఏమేరకు విస్తరిస్తాయో సుదీర్ఘ సమీక్షలో అన్వేషణగా మారనుంది.

భారీగా పెరిగిన బంగారం ధరలు

ఆశ్వి అష్టమీ | సెప్టెంబర్ 10

హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు భారీగా పెరిగాయి. గురువారం 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధరపై రూ.1,200 పెరిగి రూ.1,55,510కు చేరింది.

అదేవిధంగా 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర రూ.1,100 పెరిగి రూ.1,42,550కు చేరుకుంది. దీంతో బంగారం కొనుగోలు చేయాలనుకునే వినియోగదారులపై మరింత భారం పడుతోంది. మరోవైపు కిలో వెండి ధర రూ.2,55,000 వద్ద కొనసాగుతోంది.

అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో పరిణామాలు, వడ్డీ రేట్లపై అంచనాలు, భౌగోళిక ఉద్వికృతలు వంటి అంశాలు బంగారం ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి.



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని హైదరాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం తదితర ప్రధాన నగరాల్లో ఆభరణాల వ్యాపారులు, మార్కెట్ పరిస్థితులను బట్టి ధరల్లో స్వల్ప తేడాలు ఉండి అవకాశం ఉంది. ఆభరణాల కొనుగోలులో మేకింగ్ ఛార్జీలు, జీఎస్ టి తదితరాలు అదనంగా వర్తిస్తాయి.

సీఎంఆర్ఎఫ్ కు ఎంత ఖర్చయినా భరిస్తాం: కేఎల్ఆర్

- 1000 రోజుల పాలనలో రూ.2.467 కోట్లకు పైగా ఖర్చు చేశాం
- 4 లక్షలకు పైగా రోగుల కుటుంబాలకు ఆర్థిక చేయూత: కేఎల్ఆర్



MNJ క్యాన్సర్ ఆస్పత్రిలో 340 కేసులకు, ప్రభుత్వ ENT ఆస్పత్రిలో 210 కేసులకు LOC ద్వారా సహాయం అందించినట్లు వివరించారు.

ఆన్లైన్ విధానంతో పారదర్శకత
సీఎంఆర్ఎఫ్ నిర్వహణలో పారదర్శకతకు ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని కేఎల్ఆర్ పేర్కొన్నారు. చెక్కుల్లో అవకతవకలకు అవకాశం లేకుండా ప్రక్రియను పూర్తిగా ఆన్లైన్ విధానంలోకి తీసుకొచ్చామని, మంజూరైన మొత్తాలు నేరుగా లబ్ధిదారుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ అయ్యేలా చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. అదేవిధంగా సంక్షేమ హాస్టల్లో చదువుతున్న పేద విద్యార్థులకు అత్యవసర వైద్య అవసరాల కోసం సీఎంఆర్ఎఫ్ నుంచి రూ.60 కోట్లు కేటాయించినట్లు వెల్లడించారు.

గత ప్రభుత్వంపై విమర్శలు
గత ప్రభుత్వ హయాంలో సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల విషయంలో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ కేఎల్ఆర్ విమర్శలు చేశారు. అయితే గత పాలనలో అవినీతి జరిగిందనే ఆరోపణలకు సంబంధించిన ఆధారాలను ఆయన ఈ ప్రకటనలో విల్లడించారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజాపాలనలో పారదర్శకత, జవాబుదారితనానికి పెద్దపీట వేస్తోందని కేఎల్ఆర్ పేర్కొన్నారు. పెదల ఆరోగ్య అవసరాలకు ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుందని, సీఎంఆర్ఎఫ్ నుంచి రూ.620 కోట్ల మేర చెల్లింపులు చేసినట్లు కేఎల్ఆర్ తెలిపారు. ఇందులో NIMSలో 29,694 కేసులకు,

చిన్నారి అద్విక్ చికిత్సకు ప్రభుత్వం పూర్తి బాధ్యత వహించాలి

- పెండింగ్ బిల్లులు వారం రోజుల్లో చెల్లిస్తామని అధికారుల హామీ
- అద్విక్ కు అవసరమైన తదుపరి చికిత్స ఖర్చు కూడా ప్రభుత్వమే భరిస్తుంది



ఆశ్వి అష్టమీ | ఎల్లీనగర్:

కుక్కల దాడిలో తీవ్రంగా గాయపడి కామినేని ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న చిన్నారి అద్విక్ కు అవసరమైన వైద్య చికిత్సకు ప్రభుత్వం పూర్తి బాధ్యత వహించాలని బీజేపీ నేత బద్దం ప్రేమ్ మహేశ్వర్ చాలని బీజేపీ నేత బద్దం ప్రేమ్ మహేశ్వర్ రెడ్డి దివంగు చేశారు.

బీసీసీ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ లో మే 11న కుక్కల దాడిలో అద్విక్ తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. ప్రస్తుతం ఎల్లీనగర్ లోని కామినేని ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న చిన్నారి అద్విక్ కు గతంలో చికిత్స ఖర్చును భరిస్తామని హామీ ఇచ్చినా, పెండింగ్ నిధులు విడుదల కాకపోవడంతో కుటుంబం ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోందని బీజేపీ నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని కోరుతూ బీజేపీ ఎల్లీనగర్ నియోజకవర్గ ఇన్ ఛార్జ్ సామరంగా రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఎల్లీనగర్ జైన్ లో కమిషనర్ కార్యాలయం వద్ద బైరాయిం చినిరసన చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో బద్దం ప్రేమ్ మహేశ్వర్ రెడ్డి పాల్గొని చిన్నారి చికిత్సకు ప్రభుత్వం తక్షణమే నిధులు విడుదల చేయాలని కోరారు. నిరసనపై స్పందించిన జోన్ లో కమిషనర్ సంబంధిత బాధ్యత వహిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. అధికారుల హామీతో బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళన విరమించారు. తమకు అందగా నిలిచిన బీజేపీ నాయకులకు కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. చిన్నారి అద్విక్ త్వరగా కోలుకోవాలని బద్దం ప్రేమ్ మహేశ్వర్ రెడ్డి ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ నాయకులు, వివిధ డివిజన్ల అధ్యక్షులు, మార్గా నాయకులు, కార్యకర్తలు, అద్విక్ కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ప్రముఖ రియల్టర్ రాంరెడ్డి ఆత్మహత్య.. కలకలం!

- కందుకూరు నేడునూరు ఫాంహౌస్‌లో ఉరివేసుకుని బలవన్తరణం
- పటాన్‌చెరులో 280 ఎకరాల్లో భారీ వెంచర్ పనుల్లో ఉన్నట్లు సమాచారం

రంగారెడ్డి జిల్లా, సెప్టెంబర్ 10, ఆశ్వి అశ్విట్స్: ప్రముఖ రియల్టర్, హోమ్ ల్యాండ్ అధినేత రాంరెడ్డి ఆత్మహత్య చేసుకోవడం రంగారెడ్డి జిల్లాలో కలకలం రేపింది. కందుకూరు మండలం నేడునూరులోని తన ఫాంహౌస్‌లో ఆయన ఉరివేసుకుని బలవన్తరణానికి పాల్పడ్డ దిసట్లు సమాచారం. ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఫాంహౌస్‌కు చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో కీలకంగా ఉన్న రాంరెడ్డి.. పటాన్‌చెరు పరిధిలో సుమారు 280 ఎకరాల్లో భారీ వెంచర్ ఏర్పాటు చేసే పనుల్లో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలో కొంతకాలం ఆయనపై రాజకీయ నాయకుల నుంచి ఒత్తిళ్లు ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. అయితే ఈ ప్రచారానికి ఇవ్వు



టీవరకు పోలీసుల నుంచి అధికారిక ధ్రువీకరణ లేదు. రాంరెడ్డి ఆత్మహత్యకు రాజకీయ ఒత్తిళ్లు కారణమా? లేక వ్యక్తిగత, వ్యాపారపరమైన ఇతర కారణాలు ఉన్నాయా? అనే కోణాల్లో పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్న తెలుస్తోంది. ఫాంహౌస్‌లో లభించిన ఆధారాలు, ఫోన్ కాల్ డేటా, ఇతర వివరాల ను పోలీసులు పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం. పోస్టుమార్టం నివేదిక, దర్యాప్తులో వెలుగులోకి వచ్చే అంశాల ఆధారంగా ఆసలు కారణాలు స్పష్టమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆత్మహత్యకు రాజకీయ ఒత్తిళ్లే కారణమని ఇప్పటివరకు నిర్ధారణ కాలేదు. పోలీసులు దర్యాప్తు పూర్తిచేసిన తర్వాతే పూర్తి వివరాలు వెల్లడికానున్నాయి.



చట్టాలను గౌరవిస్తూ గౌరవప్రదంగా జీవించాలి

- బలవంతపు వసూళ్లు, ప్రజల వేధింపులకు పాల్పడితే చర్యలు తప్పవు
- ట్రాన్స్‌జెండర్లతో అవగాహన సమావేశంలో నల్గొండ డిఎస్పీ కే. శివరాం రెడ్డి

ఆశ్వి అశ్విట్స్ | నల్గొండ | సెప్టెంబర్ 10: ట్రాన్స్‌జెండర్ల చట్టాలను గౌరవిస్తూ, ఇతరులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా గౌరవప్రదమైన తీవ్రనం సాగించాలని నల్గొండ డిఎస్పీ కే. శివరాం రెడ్డి సూచించారు. నల్గొండ పట్టణ పరిధిలోని ట్రాన్స్‌జెండర్లతో డిఎస్పీ ప్రత్యేక అవగాహన సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డిఎస్పీ మాట్లాడుతూ.. వ్యాపార సంస్థలు, దుకాణాలు, ఇళ్లు, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్, పండుగలు, శుభకార్యాల వంటి సందర్భాల్లో ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తూ బలవంతంగా డబ్బులు డిమాండ్ చేయడం లేదా వసూలు చేయడం చేయరాదని స్పష్టం చేశారు. ఎవరైనా స్వచ్ఛందంగా అందించే సహాయాన్ని మాత్రమే స్వీకరించాలని సూచించారు. డబ్బులు ఇవ్వాలని ఒత్తిడి

చేయడం, బెదిరించడం, అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించడం, ప్రజలను వేధించడం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫిర్యాదులను పరిశీలించి నిబంధనల ప్రకారం కేసులు నమోదు చేస్తామని తెలిపారు. అదే సమయంలో ట్రాన్స్‌జెండర్లపై ఎదుర్కొంటున్న వేధింపులు, బెదిరింపులు లేదా ఇతర చట్టపరమైన సమస్యలు ఉంటే భయపడకుండా పోలీసులను సంప్రదించాలని డిఎస్పీ భరోసా ఇచ్చారు. పోలీస్ శాఖ సహజంలో ఒక భాగమేనని, వారి పట్ల తరఫున అవసరమైన సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. ట్రాన్స్‌జెండర్లు కూడా సమాజంలో ఒక భాగమేనని, ఈ కార్యక్రమంలో సీబిఎల్ అధిరెడ్డి, రాజశేఖర్ రెడ్డి, ఎస్‌బిఎల్ సైదాబాబు, పరీప్‌తో పాటు పలువురు ట్రాన్స్‌జెండర్లు పాల్గొన్నారు.

ఐదు రోజుల బ్యాంకింగ్ కోసం నేడు భారీ నిరసన

- పీఎల్‌ఐలో అసమానతలను తొలగించి న్యాయమైన చెల్లింపులు చేయాలని డిమాండ్
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బ్యాంకు ఉద్యోగులు, అధికారుల ఆందోళన

ఆశ్వి అశ్విట్స్ | హైదరాబాద్ | సెప్టెంబర్ 11: బ్యాంకింగ్ రంగంలో ఐదు రోజుల పనినిదాని విధానాన్ని తక్షణమే అమలు చేయాలని, పనితీరు ఆధారిత ప్రోత్సాహకం (Performance Linked Incentive-PLI)లో ఉన్న అసమానతలను తొలగించి అన్ని కేటర్లకు న్యాయమైన చెల్లింపులు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ తెలంగాణలో బ్యాంకు ఉద్యోగులు, అధికారులు భారీ నిరసనకు సిద్ధమయ్యారు. యునైటెడ్ ఫోరం ఆఫ్ బ్యాంక్ యూనియన్స్ (UFBU) జాతీయ అవెక్స్ నాయకత్వం ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు UFBU తెలంగాణ రాష్ట్ర యూనిట్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం ఉదయం 11 గంటలకు హైదరాబాద్ కోటిలోని స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (SBI) లోకల్ హెడ్ ఆఫీస్ వద్ద ఈ నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నారు. ఐదు రోజుల పనినిదాని అమలుకు డిమాండ్ న్యాయానికి రంగంలోకి రావాలని డిఎస్పీ కన్వీనర్ కే. అంజనేయ ప్రసాద్ నాయకత్వం వహించనున్నారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ బ్యాంకులకు చెందిన ఉద్యోగులు, అధికారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనే అవకాశం ఉంది.

పాటు, సాంకేతికత ఆధారిత అదునిక బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించే అవకాశం ఉంటుందని యూనియన్లు పేర్కొంటున్నాయి. పీఎల్‌ఐలో అసమానతల తొలగించాలి బ్యాంకు ఉద్యోగులు, అధికారులకు పనితీరు ఆధారంగా అందించే *పర్ఫెమెన్స్ లింక్డ్ ఇన్సెంటివ్ (PLI)*లో ప్రస్తుతం ఉన్న వ్యత్యాసాలను తొలగించాలని మరో ప్రధాన డిమాండ్‌గా యూనియన్లు ముందుకు తెచ్చాయి. వివిధ కేటర్ల మధ్య రాష్ట్ర యూనిట్ వెల్లడించింది. బ్యాంకింగ్ రంగంలో ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో పాటు, ఉద్యోగుల హక్కులకు అనుగుణంగా విధానపరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేయనున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి UFBU తెలంగాణ రాష్ట్ర యూనిట్ కన్వీనర్ కే. అంజనేయ ప్రసాద్ నాయకత్వం వహించనున్నారు. రాష్ట్రంలోని వివిధ బ్యాంకులకు చెందిన ఉద్యోగులు, అధికారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనే అవకాశం ఉంది.

ఆత్మహత్యలు వద్దు.. మీ కోసం మీ కుటుంబం ఎదురుచూస్తోంది

- ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ ఉచ్చులో పడి జీవితాలను బలి చేసుకోవద్దు
- సమస్య ఎంత పెద్దదైనా పరిష్కారం ఉంటుంది.. కుటుంబంతో పంచుకోండి
- తెలంగాణలోని 93 వేల మంది పోలీసు సిబ్బందికి డిజిపీ సీపీ ఆనంద్ పిలుపు

ఆశ్వి అశ్విట్స్ | హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 10: ప్రజల ప్రాణాలకు రక్షణగా నిలిచే పోలీసు సిబ్బంది తమ జీవితాల్లో ఎదురయ్యే సమస్యలకు ఆత్మహత్యను పరిష్కారంగా భావించవద్దని తెలంగాణ డిజిపీ సీపీ ఆనంద్ హృదయపూర్వకంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రపంచ ఆత్మహత్యల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా పోలీసు సిబ్బందికి ప్రత్యేక సందేశాన్ని విడుదల చేశారు. గత నాలుగు నెలల్లో తెలంగాణ పోలీసు శాఖకు చెందిన ఇద్దరు సిబ్బంది ఆత్మహత్యలకు పాల్పడిన ఘటనలు తనను తీవ్రంగా కలచివేశాయని డిజిపీ తెలిపారు. యువ, మధ్య వయస్కులైన కానిస్టేబుల్లు ఇలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మరింత బాధాకరమన్నారు. ఈ ఘటనలపై జరిగిన విచారణలో ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్ కారణంగా



అప్పులపాలవడమే ప్రధాన కారణంగా గుర్తించినట్లు వెల్లడించారు. కొందరు అప్పులు తీర్చేందుకు భూములు విక్రయించగా, మరికొందరు స్నేహితులు, సహోద్యోగుల వద్ద అప్పులు చేశారని తెలిపారు. ఇంకొందరు అధిక వడ్డీలకు డబ్బులు తీసుకుని అప్పుల ఒత్తిడికి గురయ్యారని వివరించారు. అప్పులు దాచొద్దు.. అవేదన దాచొద్దు అర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పుడు వాటిని కుటుంబ సభ్యుల నుంచి దాచిపెట్టకుండా జీవిత భాగస్వామి, తల్లిదండ్రులు, సన్నిహితులతో పంచుకోవాలని డిజిపీ సూచించారు. సమస్యను చెప్పుకోవడం బలహీనత కాదని, అవసరమైన

సమయంలో సహాయం కోరడమే నిజమైన ధైర్యమని అన్నారు. అప్పుల ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు ఒంటరిగా బాధపడకుండా ఉన్నతాధికారులను సంప్రదించాలని సూచించారు. పోలీసు సిబ్బంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై శాఖ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారిస్తోందని తెలిపారు. బెట్టింగ్‌లో డబ్బు పోవచ్చు.. జీవితం పోకూడదు ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్, ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ మొదలైన సరదాగా ప్రారంభమైనా తర్వాత వ్యసనంగా మారి అర్థికంగా, మానసికంగా తీవ్ర నష్టాలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని డిజిపీ హెచ్చరించారు. నష్టపోయిన డబ్బును తిరిగి సంపాదించాలనే ప్రయత్నంలో మరింత డబ్బు పెట్టి అప్పుల ఊటిలో చిక్కుకోవద్దన్నారు. డబ్బు పోతే తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు.. అప్పులు ఉంటే క్రమంగా తీర్చుకోవచ్చు.. సమస్యలు వస్తే పరిష్కరించుకోవచ్చు.. కానీ పోయిన ప్రాణాన్ని మాత్రం తిరిగి తీసుకురాలేం అని గుర్తుచేశారు. మీ కోసం ఒక కుటుంబం ఎదురుచూస్తోంది పోలీసు సిబ్బంది తమ కుటుంబాలను గుర్తు చేసుకోవాలని డిజిపీ కోరారు. దృష్టి ముగించుకుని ఇంటికి ఎప్పుడు వస్తారా అని ఎదురుచూసే భార్యభర్తలు, తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు ఉంటారని అన్నారు. “మీరు లేకపోతే మీ కుటుంబాన్ని ఎవరు చూసుకుంటారు?” అని ప్రతి

ఒక్కరూ తమను తాము ప్రశ్నించుకోవాలని సూచించారు. ఒక వ్యక్తి తీసుకునే క్షణిక నిర్ణయం మొత్తం కుటుంబాన్ని జీవితాంతం విహ్వలంకితే నెట్టవచ్చని హెచ్చరించారు. వ్యసనాలకు దూరంగా.. కుటుంబానికి దగ్గరగా ఆన్‌లైన్ బెట్టింగ్, గేమింగ్‌తో పాటు మద్యం, డ్రగ్స్, గంజాయి తదితర వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలని డిజిపీ పిలుపునిచ్చారు. “వ్యసనాలు వద్దు.. కుటుంబమే ముద్దు” అనే ఆలోచనతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు. 93 వేల మంది సిబ్బందికి ప్రత్యేక విజ్ఞప్తి తెలంగాణ పోలీసు శాఖలోని సుమారు 93 వేల మంది సిబ్బందికి డిజిపీ ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎలాంటి సమస్య ఎదురైనా ఆత్మహత్య ఆలోచనకు తావివ్వకుండా కుటుంబ సభ్యులు, సహచరులు, ఉన్నతాధికారులతో మాట్లాడాలని కోరారు. “ఆత్మహత్యలు వద్దు.. ధైర్యంగా జీవించాలి. సమస్యను చెప్పుండి.. సహాయం కోరండి.. మీ కుటుంబం కోసం, మీ పిల్లల కోసం, మీ తల్లిదండ్రుల కోసం నిలబడండి” అని డిజిపీ సీపీ ఆనంద్ పిలుపునిచ్చారు. ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడటం అంటే ఒక కుటుంబాన్ని కాపాడటమేనని పేర్కొంటూ, ప్రతి పోలీసు సిబ్బంది ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, ధైర్యంగా జీవించాలన్నదే తన ఆకాంక్ష అని డిజిపీ స్పష్టం చేశారు.

గణేష్ మండపాలకు ఆన్‌లైన్ అనుమతి తప్పనిసరి

- అనుమతి లేకుండా మండపాలు ఏర్పాటు చేస్తే చర్యలు
- ట్రాఫిక్, విద్యుత్, అగ్ని ప్రమాదాల నివారణపై ప్రత్యేక దృష్టి

గజేష్ | సెప్టెంబర్ 10 | ఆశ్వి అశ్విట్స్: ఈ నెల 14 నుంచి ప్రారంభం కానున్న గణేష్ చతుర్థి ఉత్సవాలను ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా నిర్వహించేందుకు గణేష్ మండపాల నిర్వాహకులు తప్పనిసరిగా మండప ఆన్‌లైన్ అనుమతి పొందాలని గజేష్ సీబి రవికుమార్ సూచించారు. తెలంగాణ స్టేట్ పోలీస్ పోర్టల్ ద్వారా మండపాల ఏర్పాటుకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని తెలిపారు. మండపం ఏర్పాటు చేసే ప్రదేశం, నిర్వాహకుల వివరాలు, ఇతర అవసరమైన సమాచారాన్ని ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తు లే సమోదు చేయాల్సి ఉంటుందని చెప్పారు. సంబంధిత అధికారులు వివరాలను పరిశీలించిన అనంతరం క్యూఆర్ కోడ్/డిజిటల్ ఎస్‌ఓసీ ద్వారా అనుమతి జారీ చేస్తారని తెలిపారు. భద్రతా నిబంధనలు తప్పనిసరి మండపాల ఏర్పాటుతో ట్రాఫిక్‌కు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా నిర్వాహకులు ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని సీబి



సూచించారు. విద్యుత్ భద్రతా ప్రమాణాలు, అగ్నిప్రమాదాల నివారణ చర్యలు తప్పనిసరిగా పాటించాలన్నారు. శబ్ద కాలుష్య నియంత్రణ నిబంధనలను కూడా ఉత్సవ నిర్వాహకులు పాటించాలని స్పష్టం చేశారు. అనుమతి లేని ప్రదేశాల్లో గణేష్ మండపాలను ఏర్పాటు చేయరాదని, నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రశాంత వాతావరణంలో ఉత్సవాలు గణేష్ ఉత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో, పరస్పర సహకారంతో ప్రశాంతంగా నిర్వహించుకోవాలని సీబి రవికుమార్ కోరారు. ప్రజలు, ఉత్సవ నిర్వాహకులు పోలీసులకు సహకరించాలని సూచించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పోలీస్ సేవల కోసం 100 లేదా 112 సంబర్ధకులు సమాచారం అందించాలని తెలిపారు.



చాకలి ఐలమ్మ పోరాటాలు స్ఫూర్తిదాయకం

- హక్కుల కోసం ఆమె సాగించిన వీరోచిత పోరాటం తరతరాలకు ఆదర్శం
- వర్ధంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు అర్పించిన రజక సంఘం నాయకులు

ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ బ్యూరో | సెప్టెంబర్ 10 | ఆశ్వి అశ్విట్స్: తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధురాలు, అమరవీరురాలు చాకలి ఐలమ్మ సాగించిన వీరోచిత పోరాటం నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమని రజక సంఘం నాయకులు పేర్కొన్నారు. రేపల్లి మండల పరిధిలోని నాగపూర్ గ్రామంలో రజక సంఘం ఆధ్వర్యంలో చాకలి ఐలమ్మ వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. రజక సంఘం అధ్యక్షుడు బిట్టరాజుల మల్లేష్, కోశాధికారి గుడ్లనాథ్ బొందయ్య, సలహాదారు బొడ్డిపల్లి నిరంజన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన

కార్యక్రమంలో ఐలమ్మ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రజక సంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ.. నాటి ధౌరాలు, భూస్వాముల అరాచకాలకు వ్యతిరేకంగా తన హక్కుల సాధన కోసం చాకలి ఐలమ్మ సాగించిన పోరాటం చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిందన్నారు. అణగారిన వర్గాల హక్కుల కోసం ఆమె చూపిన ధైర్యం, పట్టుదల, పోరాట స్ఫూర్తి నేటి తరానికి ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. మహిళా చైతన్యానికి, బహుజనుల హక్కుల పరిరక్షణకు ఐలమ్మ చేసిన కృషి మరువలేనిదన్నారు. సమాజంలో సమానత్వం, ఆత్మగౌరవం, హక్కుల కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ఆమె పోరాట స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రజక సంఘం ప్రతినిధులు, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మహిళలు, గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొని చాకలి ఐలమ్మకు ఘన నివాళులర్పించారు.



భూమి ఆరోగ్యమే రైతు భవిష్యత్‌కు బలం

మొదటిపేజీ తరువాయి నూతన న్యూట్రీయెంట్ ఉత్పత్తులను మల్టాజీగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఈటల రాజేందర్ మాట్లాడుతూ.. ఒకప్పుడు కరువు, ఆహార కొరతతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న భారత్ నేడు ప్రపంచానికి ఆహారం అందించే సామర్థ్యాన్ని సాధించిందన్నారు. వ్యవసాయ రంగంలో శాస్త్రీయ పరిధనలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, రైతులకు అందిన ప్రభుత్వ సహకారం దేశాన్ని ఆహార ఉత్పత్తిలో స్వయం సమృద్ధి దిశగా నడిపించాయని పేర్కొన్నారు. ఎంపీ స్యామిసాధన్ వంటి శాస్త్రవేత్తల కృషితో వచ్చిన హరిత విప్లవం దేశ వ్యవసాయ రంగానికి కొత్త దిశను చూపిందన్నారు. అదే విధంగా వైట్ రెవల్యూషన్ ద్వారా పాల ఉత్పత్తిలో, బ్లూ రెవల్యూషన్ ద్వారా మత్స్య రంగంలో భారత్ గణనీయమైన పురోగతి సాధించిందని తెలిపారు. అయితే భవిష్యత్ వ్యవసాయానికి కేవలం దిగుబడి పెంపు మాత్రమే కాకుండా.. భూమి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, రైతులకు అవగాహన భారాన్ని తగ్గించే విధానాలు అవసరమని స్పష్టం చేశారు.

ఎదుగుదలకు కీలకమైనవని, వాటిని సమతుల్యంగా అందించడం ద్వారా భూమి ఉత్పాదకతను నిలబెట్టుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. అధిక మోతాదులో రసాయన ఎరువులు వేయడం కంటే.. అవసరమైన పోషకాలను సమర్థవంతంగా పంట్లకు అందించే సాంకేతికత అభివృద్ధి చేయడం ముఖ్యమన్నారు. తక్షణ పరిమాణంలో.. సమర్థవంతమైన పోషకాలు నైట్రోజన్‌తో పాటు సల్ఫర్‌ను సమర్థవంతంగా పంట్లకు అందించే సాంకేతికతపై సిస్‌నీర్ సంస్థ పరిశోధనలు చేసి నూతన ఉత్పత్తులను తీసుకురావడం అభినందనీయమని ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. తక్షణ పరిమాణంలోనే అవసరమైన పోషకాలను పంట్లకు అందించే విధానాలు రైతుల ఎరువుల వినియోగాన్ని తగ్గించడంతో పాటు ఉత్పత్తి వ్యయాన్ని తగ్గించేందుకు దోహదపడే అవకాశం ఉందన్నారు. అయితే ఇటువంటి సాంకేతికతలు రైతులకు అందుబాటులోకి రావాలంటే క్షేత్రస్థాయి పరిశోధనలు, ఫలితాల ఆధారంగా నిర్ధారణ, రైతులకు అవగాహన కల్పించడం కీలకమని పేర్కొన్నారు.

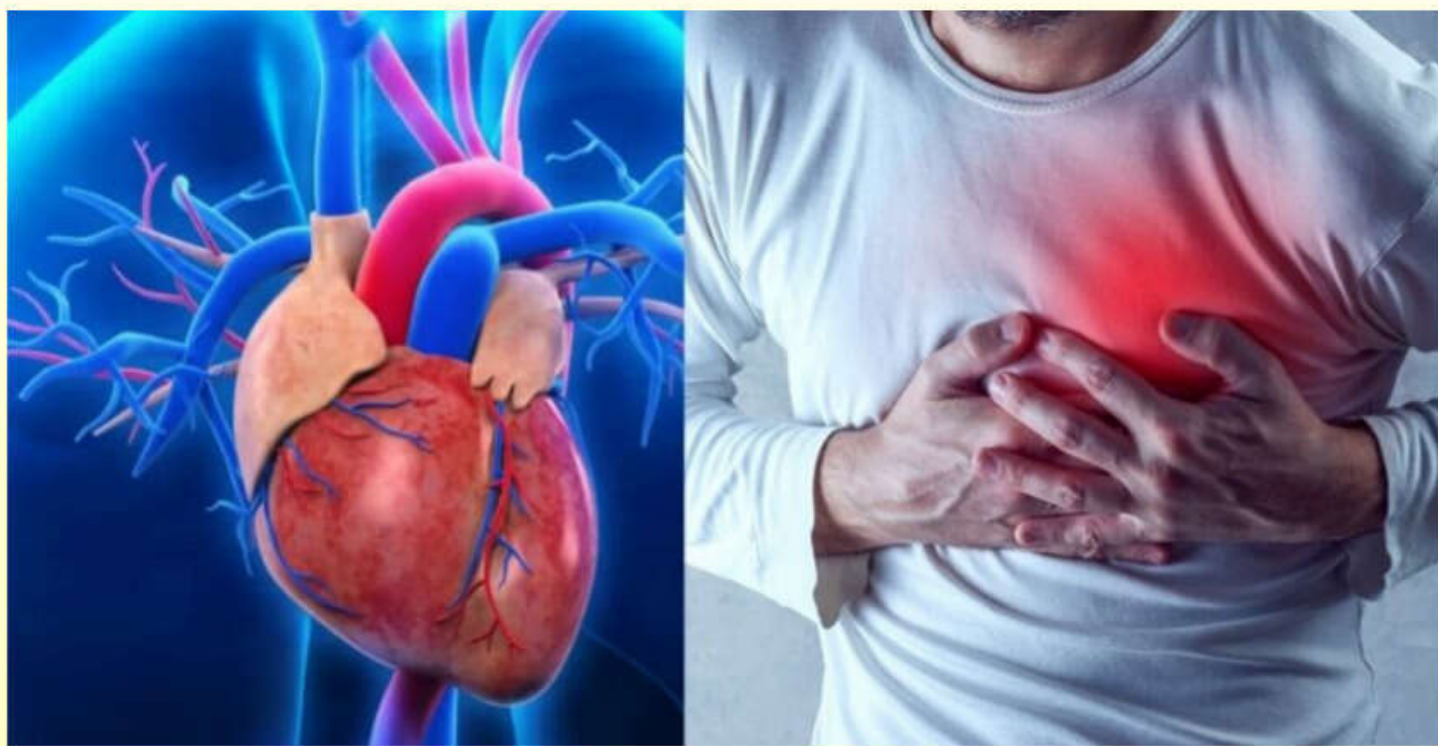


లక్ష్మం కావాలని ఆయన సూచించారు. భూసారం కాపాడితేనే వ్యవసాయం నిలబడుతుంది ఆరోగ్యం గురించి ప్రత్యేకంగా ఆలోచించాల్సిన సమయం వచ్చిందని ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. ఒకే రకమైన భూమి ఉత్పత్తి వ్యయాన్ని తగ్గించేందుకు దోహదపడే అవకాశం ఉందన్నారు. అయితే ఇటువంటి సాంకేతికతలు రైతులకు అందుబాటులోకి రావాలంటే క్షేత్రస్థాయి పరిశోధనలు, ఫలితాల ఆధారంగా నిర్ధారణ, రైతులకు అవగాహన కల్పించడం కీలకమని పేర్కొన్నారు.

కూల ప్రభావాన్ని తగ్గించడం వంటి అంశాలపై సంస్థ మరింత పరిశోధనలు చేయాలని ఆకాంక్షించారు. రైతు సంక్షేమాన్ని కేంద్రంగా చేసుకుని వ్యవసాయ రంగంలో మరిన్ని పరిశోధనలు జరగాలని, ప్రయోగాలలో అభివృద్ధి చేసే సాంకేతికత క్షేత్రస్థాయిలో రైతులకు ఉపయోగపడేలా మారాలని సూచించారు. సిస్‌నీర్ సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ భాస్కర్, వెంకటరెడ్డి, చంద్రారెడ్డి, టీపీ రావు తదితరులు వ్యవసాయ రంగంలో మరింత పరిశోధనలు చేపట్టి రైతాంగానికి ఉపయోగపడే నూతన ఉత్పత్తులను అందించాలని ఈటల రాజేందర్ ఆకాంక్షించారు. రైతు భూమి బాగుంటే.. దేశ వ్యవసాయం బాగుంటుంది దేశానికి అత్యంత భద్రత కల్పించడంలో రైతు పాత్ర అత్యంత కీలకమని, రైతు భవిష్యత్ భూమి ఆరోగ్యంతోనే ముడిపడి ఉందని ఈటల రాజేందర్ పేర్కొన్నారు. దిగుబడితో పాటు భూసారం.. లాభంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ.. సాంకేతికతతో పాటు రైతు ప్రయోజనం అనే సమతుల్యతతో వ్యవసాయ రంగం ముందుకు సాగాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

ఈ వుడ్స్ గుండె జబ్బులను తగ్గిస్తాయి

ప్రస్తుతం గుండె జబ్బులు రొటిన్ సమస్యలుగా మారాయి. వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ గుండె జబ్బు బారిన పడుతున్నారు. గుండె జబ్బులు, శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ట్రెప్ స్టైల్, జీవన శైలి ఈ సమస్యలకు కారణం అని వైద్య నిపులు సూచిస్తున్నారు. ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా దీన్ని ఖచ్చితంగా నియంత్రించవచ్చు. అకస్మాత్తుగా రక్తపోటును పెంచే అటువంటి ఆహారాన్ని తీసుకోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. అధిక బిపి విషయంలో తక్షణ ఉపశమనం కలిగించే ఆహారాలను ఎల్లప్పుడూ తినాలి. అటువంటి ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ ఆహారాలు ఏంటో కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.



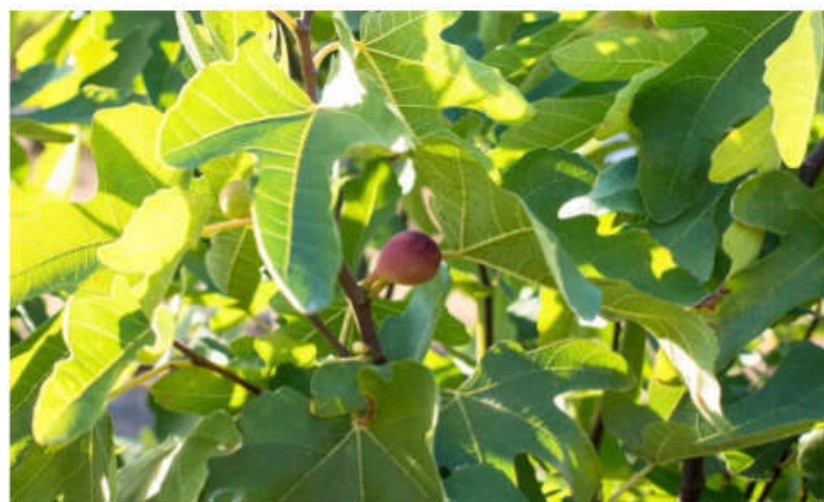
మధుమేహాన్ని అదుపు చేసే ఆహారాలు:

ఆహారంలో పాలకూర, పాలకూర వంటి ఆకుపచ్చ కూరగాయల్లో కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని తింటే రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు.

అరటిపండులో ఉంటే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అధిక బిపి సమస్య నుంచి దూరంగా ఉండటానికి రోజుకు ఒక అరటిపండు తినవచ్చు. దాని నుంచి కొన్ని రుచికరమైన వంటకాలు చేసి కూడా తినవచ్చు. బీబీరూట్లో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాలు తెరవడానికి, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉండాలంటే ఆహారంలో బీబీరూట్ చేర్చువాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లి యాంటీ బయోటిక్, యాంటీ ఫంగస్, నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ను పెంచుతుంది. ఇది కండరాలను సడలించి రక్తనాళాలను విస్తరిస్తుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగ్గా ఉండడం వల్ల బీపీ అదుపులో ఉంటుంది. పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలు తిన్నా... వివిధ రకాల వంటలలో వేసుకుని తిన్న మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

వర్షా కాలంలో ఏ వుడ్ తినొద్దు.. ఏది తినాలి?

వర్షా కాలం వచ్చిందంటే చాలు అనేక వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందుతాయి. ఈ సీజన్లో వచ్చే జలుబు, దగ్గు, వైరల్ ఫీవర్, డెంగీ, గొంతు నొప్పి లాంటి సమస్యలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే ఆయుర్వేద నిపులు మాత్రం వీటిని తరిమికొట్టే ఉపాయాలు చెబుతున్నారు. వాటిల్లో ఒకటి బెల్లం, నల్లమిరియాలు. ఈ సీజన్లో వచ్చే వ్యాధులకు చెక్ పెట్టాలంటే దీనిని తినాలని చెబుతున్నారు. బెల్లం, మిరియాలతో ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో.. కొన్ని విషయాలు ఈ ఆర్టికల్లో తెలుసుకుందాం. దగ్గు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు, జీర్ణక్రియ, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలకు మంచి ఔషధం. పీరియడ్స్ నొప్పి తగ్గేందుకు, ఆకలి పెంచడానికి, తలనొప్పి, బరువు తగ్గడానికి మిరియాలను మిక్సిలో పట్టి పొడి చేసుకోవాలి. తర్వాత బెల్లం తురుమును కూడా పొడి చేసుకోవాలి. రోజు పరిగడుపున ఈ రెండు కలిపి ఒక టీ స్పూను తీసుకుంటే.. గొంతు నొప్పి, జలుబు, దగ్గు లాంటివి తగ్గిపోతాయి. పిల్లలకు పాలలో కలిపి ఇచ్చిన ఉపశమనం లభిస్తుంది. అయితే ఇలా నేరుగా తీసుకోలేని వాళ్ళు మిరియాలు పొడి, బెల్లం కలిపి ఆ నీటిని తాగిన జలుబు, దగ్గు నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా.. ఒత్తిడి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలుగుతుంది. మహిళలకు పీరియడ్స్ సమస్యలు ఉంటే దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతున్నది. ఆకలి కాదని చాలామంది చెబుతూ ఉంటారు. అలాంటి వాళ్ళు మిరియాలు, బెల్లం తింటే ఆకలి పెరుగుతుంది. కొందరికి డిప్రెషన్ కారణంగా తలనొప్పి కూడా పెరుగుతుంది. అలాంటివారు ఉదయం, సాయంత్రం మిరియాల పొడి, బెల్లం కలిపి తింటే తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది అధిక బరువు పెరిగి చెడు కొలెస్ట్రాల్తో ఇబ్బంది పడుతున్నారు.



అంజీర్ ఆకులతో ఎన్ని లాభాలో?

ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. ఆకులు, చెట్ల వేళ్లలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆకులు, చెట్ల వేళ్లతో చేసే కషాయాలు, మెడిసిన్ తీసుకోమంటారు. అయితే అంజీర్ పండ్లు ఖరీదైన డ్రై ఫ్రూట్స్ అని మనందరికీ తెలుసు. కానీ మార్కెట్లో అంతకంటే ఎక్కువగా అంజీర్ ఆకులకు డిమాండ్ ఉందట. వీటి ధర రూ. 2 నుంచి 3 వేల వరకు ఉంటుంది. అంజీర్ ఆకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. అంజీర్ పండ్ల కంటే ఆకులను ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిదట. ఈ ఆకులు జీర్ణశక్తిని బలోపేతం చేయడంతోపాటు గుండె జబ్బులు, మధుమేహాన్ని అరికడుతుంది. అంజీర్ ఆకులు తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఈ ఆర్టికల్లో కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం.

అంజీర్ ఆకుల వల్ల ప్రయోజనాలు:

అంజీర్ ఆకుల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ ఆకులు తీసుకుంటే కడుపులోని మలినాలు తొలగిస్తుంది. దీనివల్ల కడుపు సమస్యలు, మలబద్ధకం తగ్గిస్తుంది. అంజీర్ ఆకులు



ప్రీమియోటిక్ గా పనిచేస్తాయి. కడుపులో అనేక రకాల సమస్యలను తగ్గించే మంచి బ్యాక్టీరియాను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అంజీర్ ఆకులకు రక్తపోటును తగ్గించే శక్తి అధికంగా ఉంది. ఈ ఆకులు అధిక రక్తపోటును, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది. అంజీర్ ఆకులకు రక్తంలో చక్కెర, మధుమేహాన్ని నియంత్రించే సామర్థ్యం ఉంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అంజీర్ ఆకులను సమిలి తింటే రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని బాగా తగ్గుతుంది.



ఎప్పుడు తినాలి?

అంజీర్ ఆకులను ఉదయాన్నే తినాలి. అల్పాహారం తీసుకునే ముందు కొన్ని ఆకులను నమలడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. దీన్ని ఉడికించి, టీ లాగా తయారు చేయవచ్చు. దీనికోసం నీటిని మరిగించి అందులో అంజీర్ ఆకులను వేసి టీ తయారు చేసి తాగాలి. పాశ్చాత్య దేశాల్లో అంజీర్ ఆకుల టీ చాలా ఫేమస్.



కొత్త అధ్యాయాన్ని స్వాగతించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నా

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ సమంత ఇటీవల 'మా ఇంటి బంగారం' మూవీతో బాక్సాఫీస్ వద్ద బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ అందుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె గర్భవతిగా ఉండటంతో కొద్దికాలం పాటు సినిమాలకు దూరంగా ఉంటూ పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. అయినప్పటికీ సోషల్ మీడియాలో నిత్యం ఫుల్ యాక్టివ్ గా ఉంటున్న ఆమె, తన బేబీ బండ్ ఫోటోలతో పాటు వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన పలు ఆసక్తికర విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు అభిమానులతో పంచుకుంటూ సోషల్ మీడియాలో టచ్ లోనే ఉంటున్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. తాజాగా, ఈ టాలెంటెడ్ బ్యూటీ ప్రముఖ జాతీయ మీడియా సంస్థ అయిన 'ది హాలీవుడ్ రిపోర్ట్ ఇండియా' మ్యాగజైన్ కవర్ పేజీపై చోటు దక్కించుకుని హాట్ టాపిక్ గా నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా.. తన వ్యక్తిగత జీవితంలో రాబోతున్న సరికొత్త మార్పులు, మాతృత్వపు అద్భుతమైన అనుభూతుల గురించి ఆమె మనసు విప్పి మాట్లాడారు. తన జీవితం పూర్తిగా మారిపోవడానికి, సరికొత్త బాధ్యతలను స్వీకరించడానికి తాను పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉన్నానని సమంత స్పష్టం చేశారు. తన రాబోయే బేబీ బంగారం కోసం ఎంతో ఆతృతగా, ఆనందంగా ఎదురుచూస్తున్నట్లు పేర్కొన్న ఆమె, జీవితంలో మొదలుకాబోతున్న ఈ కొత్త అధ్యాయాన్ని ఎంతో సానుకూలంగా స్వాగతించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని భావాన్ని అందరితో పంచుకున్నారు.



'పెద్ది' సినిమాతో విజయాన్ని అందుకున్నారని కథానాయకుడు రామ్ చరణ్. ఇప్పడాయన తన 17వ చిత్రాన్ని దర్శకుడు సుకుమార్ తో కలిసి పట్టాలెక్కించే ప్రయత్నాల్లో ఉన్నారు. 'రంగస్థలం' విజయం తర్వాత వీళ్ళద్దరి కలయిక నుంచి రానున్న రెండో సినిమా ఇది. ఘైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన స్క్రిప్ట్ పనులు పూర్తయ్యాయని సమాచారం. డిసెంబరు నుంచి షూటింగ్ మొదలుయ్యే అవకాశమున్నట్లు తెలిసింది. ఈలోగా నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల్ని ఖరారు చేయనున్నారు. ఇక మరోవైపు ఈ సినిమా కోసం చరణ్ నాజాకైన కొత్త లుక్ లో కనిపించనున్నారని.. దీనికి సంబంధించిన బరువు తగ్గే ప్రయత్నాల్లో ఉన్నారని తెలుస్తోంది. మరి ఈసారి చెల్లెల్ కోసం సుకుమార్ ఎలాంటి శక్తిమంతమైన కథని.. వైవిధ్యభరితమైన పాత్రని సిద్ధం చేశారో తెలియాలంటే ఇంకొన్నాళ్లు వేచి చూడక తప్పదు.

స్క్రిప్ట్ సిద్ధం..

చిత్రీకరణ అప్పుడే!



తేదీ దగ్గర పడుతోంది!

'సమయం గడిచిపోతోంది.. తేదీ దగ్గర పడుతోంది' అంటూ ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ నెట్ ఫ్లిక్స్ లో రాబోయే కొత్త సీరీస్ విడుదల తేదీని ప్రకటించింది. బాలీవుడ్ నటి పరిణీతి చోప్రా ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కిన సీరీస్ 'పాక్: ట్రస్ట్ నో వన్'. రెన్సిల్ డి సిల్వా దర్శకత్వం వహించారు. సప్త మల్టీట్రా, సిద్ధార్థ పి. మల్టీట్రా సంయుక్తంగా నిర్మించారు. ఈ సీరీస్ ఈ నెల 24 నుంచి నెట్ ఫ్లిక్స్ వేదికగా ప్రసారం కానుంది. ఈ మేరకు సీరీస్ బృందం ఇన్ స్టాలో ఓ పోస్టర్ ని పంచుకుంది. జెన్నిఫర్ వింగేట్, అనూప్ సోనీ, సుమిత్ వ్యాస్ తదితరులు ఇందులో కీలకపాత్రలు పోషించారు. రెండళ్ళ కిందట వచ్చిన 'అమిర్ సింగ్ చమ్కీలా' చిత్రం తర్వాత పరిణీతి.. ఇప్పటి మిస్టరీ థ్రిల్లర్ తో ఓటీటీ ప్రేక్షకుల్ని పలకరించబోతుంది. కనిపించకుండా పోయిన బిడ్డ ఆచూకీ కోసం తొమ్మిదేళ్లుగా ఆశ వదులుకోకుండా ఒక తల్లి చేసే భావోద్వేగ ప్రయాణం చుట్టూ తిరిగే కథ ఇదని సీరీస్ వర్గాలు తెలిపాయి.



రెండేళ్ల గ్యాప్ తర్వాత బిగ్ సర్ప్రైజ్ ఇచ్చిన నివేదా..

రాలీవుడ్ యంగ్ అండ్ టాలెంటెడ్ బ్యూటీ నివేదా థామస్ సెకండ్ ఇన్స్టాలో విభిన్నమైన కథలతో అలరిస్తోంది. 2024లో వచ్చిన '35 చిన్న కథలు' చిత్రంతో అద్భుతమైన నటనతో ముగ్గుల ప్రశంసలతో పాటు పలు గవార్డులు అందుకుంది. ఆ తర్వాత 'సాన్ బొద్దుగా' మారడంతో సినిమాల ప కొంతకాలం బ్రేక్ ఇచ్చింది. దీంతో నివేదా ఇండస్ట్రీకి పూర్తిగా దూరం కాబోతుందంటూ ప్రచారం జరిగింది. కానీ వార్తలకు చెక్ పెడుతూ రెండేళ్ల గ్యాప్ తర్వాత ఓ సరికొత్త ప్రాజెక్ట్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావడానికి సిద్ధమైంది. తాజాగా, ఈ మూవీ అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసి అందరినీ ఆకర్షిస్తున్నది. నివేదా ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కుతున్న ఈ లేటెస్ట్ చిత్రానికి 'శ్రీమతి' అనే టైటిల్ ను వారూ చేశారు. మూవీ ప్రకటనతో పాటు నివేదా ఫస్ట్ లుక్ ఫోటోస్ కూడా మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఇందులో నివేదా నడుముపై చేయి వేసుకుని కిచెన్ వాతావరణంలో నిల్చుని కనిపించింది. ఆమె పక్కన గరిష్, కాఫీ కప్, కేకల గ్యాస్ స్టవ్, వంట పాత్రలు దర్శనమిచ్చాయి. 'ప్రతి ఇంటి హృదయం నుంచీ ఒక కథ ఉద్భవిస్తుంది.. అది మనందరికీ పిలిసిన, మనం ప్రేమించే.. మనం జీవించే కథ' అని మేకర్స్ జత చేసిన క్యాప్షన్ నెటిజన్లను బాగా ఆకట్టుకుంటోంది. కిచెన్ పరిస్థితిలో వస్తున్న ఈ కథ ప్రతి ఇంట్లోని గృహిణుల జీవితాన్ని అవిచ్ఛిన్నం చేస్తోందని సమాచారం. ఒక నగటు ఇల్లాలు ఇనుభవించే భావోద్వేగాలను ఇందులో ఎంతో సహజంగా చూపించబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. కాగా.. ఈ చిత్రాన్ని 'స్ట్రైమ్ షో' టెలివిజన్ మెంటల్ 'బ్యానర్'పై నిరంజన్ రెడ్డి, చైతన్య రెడ్డి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. 'సతీ లీలావతి' చిత్రంతో మంచి పేరు కెచ్చుకున్న దర్శకుడు విశ్వక్ ఖండేరావు ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.



'మంజునత్తి'లో భాగమైనందుకు ఎంతో గౌరవంగా భావిస్తున్నాను



బతుకుతుంది. ఎవరినీ బలవంతంగా లొంగదీయాలన్న పనిలేదు. అలా లొంగి ఉంటేనే మీకు భద్రత దొరుకుతుందని నమ్మిస్తే చాలు, అదే అణచివేతను ముందుకు నడిపిస్తుంది.

తెలుగు, తమిళ, కన్నడ మలయాళ ఇలా అన్ని భాషల్లోనూ వరుస ప్రాజెక్టులతో మునుకుపోతోంది యంగ్ బ్యూటీ కాయదు లోహర్. 'ఇమ్మోర్టల్', 'వయమా గేమ్' చిత్రాల తర్వాత ఈ భామ మరో క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ ను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ మారి సెల్వరాజ్ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్న 'మంజునత్తి' మూవీలో ఆమె కీలక పాత్రకు ఎంపికైంది. ఈ చిత్రంలో ప్రయాంక మోహన్, పూర్ణిమ రవి, కదిర్ కూడా కీలక పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా షూటింగ్ కూడా లాంఛనంగా ప్రారంభమైంది. తాజాగా, కాయదు ఈ సినిమా గురించి ఓ పోకింగ్ పోస్ట్ పెట్టింది. "మనుషులను ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరు గమనిస్తూ ఉండటంలోనే ఒక రకమైన హింస దాగుంటుంది. అది ఎవరి మీదైనా కోపంతో చేసేది కాకపోవచ్చు. కనీసం మాట్లాడకుండా కేవలం నిరంతరం కనిపెట్టుకుని చూడటమే ఆ హింస. మనం ఎలా బతకాలో సమాజమే కొన్ని అడ్డశ్యమైన రూల్స్ పెట్టి వాటితో మనల్ని కొలుస్తూ ఉంటుంది. అణచివేత ఎప్పుడూ అలాగే

దుల్కర్

సల్మాన్ కథానాయకుడిగా వచ్చిన

'కింగ్ ఆఫ్ కోథా' (King Of Kotha) పరాజయం తన

కెరీర్ పై తీవ్ర ప్రభావం చూపిందని ప్రముఖ నటి ఐశ్వర్య లక్ష్మి తెలిపారు.

ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఆశించిన విజయం సాధించకపోవడం, తన నటనపై వచ్చిన విమర్శలు, ట్రోల్స్ ప్రభావం కెరీర్ పై పడిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆ సినిమా పరాజయం తర్వాత ఎదురైన అనుభవాలను పంచుకున్నారు.

"2023లో భారీ అంచనాల మధ్య 'కింగ్ ఆఫ్ కోథా' విడుదలైంది. కానీ ఆ తర్వాత మలయాళ చిత్రపరిశ్రమ నాకు అవకాశాలు ఇవ్వడానికి భయపడినట్లు అనిపించింది.

కేవలం నన్ను మాత్రమే కాదు, దుల్కర్ తో సహా చిత్ర బృందాన్ని కూడా నెటిజన్లు తీవ్రంగా ట్రోల్ చేశారు. నా (Aishwarya Lakshmi) నటన, డైలాగ్ డెలివరీపై ఎన్నో విమర్శలు వచ్చాయి. కొన్నిసార్లు వారు అన్నది నిజమేనా అని నాకూ అనిపించేది.

నేను అందులో దుల్కర్ ను 'రాజు వెట్టా' అని పిలిచాను. దానిని కూడా చాలా మంది ఎగతాళ చేశారు. 'చాలో మమ్మీ' సినిమా షూటింగ్ సమయంలో ఒక అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ నన్ను పిలిచి మరీ వెక్కిరించారు. ఆ సమయంలో చాలా బాధపడ్డాను. ఆ తర్వాత దుల్కర్ తో (Dulquer Salmaan) కలిసి ఓ వాణిక్య ప్రకటనలో నటించే అవకాశం వచ్చింది. కానీ, ట్రోలింగ్ డెబ్బకు భయపడి వదులుకున్నాను. 'నేను నటిస్తే దారుణంగా విమర్శలు వస్తాయి. అది మీకే సమస్య కావచ్చు' అని చెప్పి ఆ ప్రాజెక్ట్ ను తిరస్కరించా.

ఆ సినిమా ట్రోల్స్ నన్ను అంతగా ప్రభావితం చేశాయి" అని ఐశ్వర్య లక్ష్మి తెలిపారు.

అఖిలాష్ జోషి దర్శకత్వంలో రూ. 50 కోట్లతో తెరకెక్కిన 'కింగ్ ఆఫ్ కోథా' చిత్రం థియేటర్లలో ఆశించిన స్థాయిలో అలరించలేక పోయింది. ఈ ప్రభావం తన మానసిక డ్రైరాన్ని డెబ్బతీసిందని ఐశ్వర్య లక్ష్మి పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె సాయి దుర్గా తేజ్ కు జోడిగా 'సంబరాల పటి గట్టు' సినిమాలో నటిస్తున్నారు.

ఆ ట్రోల్స్ కు భయపడి.. అవకాశాలు కూడా వదులుకున్నా

'టాక్సిక్', 'హయ్' చిత్రాలతో ఇటీవల థియేటర్లలో ప్రేక్షకుల్ని అలరించారు అగ్ర కథానాయిక నయనతార ఇప్పడమె మరో చిత్రంతో సినీ ప్రియుల్ని పలకరించేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నారని సమాచారం. నయనతార ప్రధాన పాత్రలో 'మూకుతి అమ్మన్ 2' చిత్రం పట్టాలెక్కుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. తెలుగులో మహాశక్తి అనే పేరుతో రానుంది చిత్రం. సుందర్.సి దర్శకత్వంలో రూపొందుతుంది. డా.ఇషారె కె.గణేశ్ నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమాని దీపావళి పండగ సందర్భంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చేందుకు చిత్రబృందం సన్నాహాలు చేస్తోందని తమిళ చిత్రవర్గాల్లో జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులు చేసుకుంటున్న ఈ చిత్రంలో రెజీనా, యోగిబాబు కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

దీపావళికి

మహాశక్తి?

