

॥ शुभ लाभ ॥

HAPPY Diwali

May the divine light of Diwali dispel all darkness from your life and fill it with peace and prosperity.



తెలంగాణ ముచ్చట్లు దినపత్రిక పాఠకులకు దీపావళి శుభాకాంక్షలు..

దీపావళి సందర్భంగా తెలంగాణ ముచ్చట్లు దిన పత్రికకు సెలవు..

కాబట్టి మనం తిరిగి బుధవారం కలుద్దాం..

కానిస్టేబుల్ను చంపిన రియాజ్ను ప్రాణాలతో పట్టుకున్నాం

నిజామాబాద్ సీపీ



కానిస్టేబుల్ ప్రమోద్ ను చంపిన పాత నేరస్థుడు రియాజ్ ను ప్రాణాలతో పట్టుకున్నామని నిజామాబాద్ సీపీ సాయి చైతన్య తెలిపారు. నిందితుడిపై ఎలాంటి కాల్యాలూ జరపలేదు, నిజామాబాద్ లో ఎలాంటి ఎన్ కౌంటర్ జరగలేదని స్పష్టం చేశారు. నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో శుక్రవారం రాత్రి పాత నేరస్థుడు రియాజ్ ను తీసుకొన్న క్రమంలో సీసీఎస్ కానిస్టేబుల్ ప్రమోద్ ను కత్తితో దాడి చేసి హతమార్చాడు. అనంతరం అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. దీంతో పోలీసులు రెండు రోజులుగా నిందితుడి కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఆరో రాణా పరిధిలోని సారంగాపూర్ శివారు ప్రాంతంలోని ఓ షెడ్డులో రియాజ్ తలదాచుకున్నట్లు పోలీసులకు సమాచారం అందింది. అటుగా వెళ్లిన పోలీసులను చూసి రియాజ్ పారిపోయే ప్రయత్నం చేయగా.. ఆసిఫ్ అనే వ్యక్తి అతన్ని పట్టుకోవడానికి యత్నించాడు. దీంతో రియాజ్ కత్తితో ఆ వ్యక్తిపై దాడి చేశాడు. వెంటనే పోలీసులు రియాజ్ ను చుట్టేముట్టి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. గాయపడిన నిందితుడిని పోలీసులు ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు.



ప్రభుత్వంలో యాదవులకు తగిన ప్రాధాన్యత కల్పిస్తాం

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

హైదరాబాద్ లో శ్రీకృష్ణ సదర్ సమ్మేళన్ ఆధ్వర్యంలో అత్యంత వైభవంగా జరిగిన సదర్ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో

యాదవులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారని, వారికి ప్రభుత్వంలో తగిన ప్రాతినిధ్యం, సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఇందిరా జరిగిన సదర్ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారని యాదవ సోదరులు భారీ ఎత్తున నిర్వహించిన సదర్ ఉత్సవంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. “నమ్మిన వారికోసం ఎంత కష్టమై చ్చినా, నష్టమొచ్చినా అందంగా నిలిచే ధైర్యం యాదవుల లక్షణం. వారి కృషి, విశ్వాసంతోనే హైదరాబాద్ ప్రపంచ పట్టుబడుల కేంద్రంగా ఎదిగింది” అని ప్రశంసించారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగించారు. “నమ్మిన వారికోసం ఎంత కష్టమై చ్చినా, నష్టమొచ్చినా అందంగా నిలిచే ధైర్యం యాదవుల లక్షణం. వారి కృషి, విశ్వాసంతోనే హైదరాబాద్ ప్రపంచ పట్టుబడుల కేంద్రంగా ఎదిగింది” అని ప్రశంసించారు.

మిగతా 2లో..

మావోయిస్టులతో సంబంధాలు తెంచుకోండి: బండి సంజయ్ హెచ్చరిక

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

ప్రధాని మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా మార్గదర్శకత్వంలో కేంద్ర సంస్థలు మావోయిస్టు నిర్మూలనకే పరిమితం కావడం లేదని కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. అవినీతి, నేరం, ఉగ్రవాద సంబంధాల నెట్ వర్క్ ను సైతం వెలికితీస్తున్నాయని చెప్పారు. మావోయిస్టులకు మద్దతిస్తున్న నేతలు సాయుధ వర్గాలతో సంబంధాలను తెంచుకోవాలని కోరారు. ఈ మేరకు ‘ఎక్స్’ లో బండి సంజయ్ సంచలన పోస్ట్ పెట్టారు. “రాజకీయ రంగస్థలంలో ప్రజాస్వామ్యం గురించి వల్లెవేస్తూ.. మావోయిస్టులకు మద్దతిస్తున్న నేతలారా.. ఇదే మా హెచ్చరిక. సాయుధ వర్గాలతో సంబంధాలను తెంచుకోండి. లేనిపక్షంలో మీ గుట్టు బయటపడుతుంది. దేశభద్రతకు ముప్పుగా పరిణమించే వాళ్లు ఎవరైనా సరే తప్పించుకోలేరు. కేంద్ర సంస్థలు కఠిన చర్యలు తీసుకోబోతున్నాయి. అంతర్గత భద్రత విషయంలో రాజీలేదు. తప్పువైపు నిలబడే వారెవరైనా సరే.. పదిపోక తప్పుడు” అని ఆయన పేర్కొన్నారు.



శాసనసభకు పోటీ వయస్సు 21కి తగ్గించాలి

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

మాజీ ప్రధాన మంత్రి రాజీవ్ గాంధీ సద్భావనా యాత్ర సృరణ దినోత్సవం సందర్భంగా చార్మినార్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రసంగించారు. కార్యక్రమంలో వివిధ రంగాల్లో విశేష సేవలు అందించిన నాయకుడు, కేంద్ర మాజీ మంత్రి సల్మాన్ ఖుర్షీద్ గారికి సద్భావనా అవార్డును బహూకరించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్ర శాసనసభలకు పోటీ చేసే వయసు 25 నుంచి 21 ఏళ్లకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉందని

అభిప్రాయపడ్డారు. “దేశ పరిపాలనా వ్యవస్థలో 21 ఏళ్ల వయసులో ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులుగా కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నవారిని చూస్తే, అసెంబ్లీకి పోటీ చేసే వయసును 21కి తగ్గించకుండా ఎందుకు ఉండాలి?” అని ప్రశ్నించారు. మరింత వివరంగా చెప్పారు, “ప్రభుత్వాలను నిర్ణయించే అధికారం యువతకు ఉండాలన్న సంగతంతో రాజీవ్ గాంధీ గారు ఓటు హక్కు వయసును 18కి తగ్గించారు. అదే తాత్పర్యాన్ని అనుసరించి, అసెంబ్లీకి పోటీ వయసు కూడా 25 నుంచి 21కి తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.”

మిగతా 2లో..



రైతుల భూ సమస్యల పరిష్కారం సర్వేయర్ల బాధ్యత: సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

రాష్ట్రంలోని రైతుల భూ సమస్యలను శాశ్వతంగా పరిష్కరించే గురుతరమైన బాధ్యత లైసెన్స్ పొందిన సర్వేయర్లపై ఉందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ పునర్నిర్మాణంలో భాగస్వాములుగా మారి రైతులకు అందగా ఉండాలని సర్వేయర్లను పిలుపునిచ్చారు. హైదరాబాద్ శిల్పకళా వేదికలో లైసెన్స్ సర్వేయర్లుగా శిక్షణ పూర్తి చేసిన అభ్యర్థులకు

లైసెన్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి పాల్గొని లైసెన్స్ లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సభలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, “రైతులు రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముక. వారికి విల్లప్పుడూ అందగా నిలవడం మన అందరి బాధ్యత.

మిగతా 2లో..

రేవంత్ రెడ్డికి బంపర్ ఆఫర్ ఇస్తున్నా.. భూములు ఎక్కడున్నాయో చూపాలి: కేటీఆర్

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

ఆక్రమణల పేరుతో పేదల ఇళ్లు కూల గొడుతున్నారని భారత రాష్ట్ర సమితి అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు. ఇప్పటివరకు ఒక్క పెద్ద వ్యక్తి ఇల్లు అయినా

కూలగొట్టారా అని నిలదీశారు. మూసీకి అడ్డంగా కడుతున్నవారిని ఎవరూ పట్టించుకోవట్లేదని వ్యాఖ్యానించారు. ఆదివారం రాజేంద్ర నగర్, జూబ్లీహిల్స్ నేతలు పలువురు భారత రాష్ట్ర సమితిలో చేరారు.

మిగతా 2లో..



మహిళా శ్రామికుల రక్షణకు డిమాండ్ మేడ్చల్ జిల్లా సదస్సులో నిర్ణయం



జిల్లా కన్వీనర్ కామ్రేడ్ ఎం. రేవతి కళ్యాణి

మేడ్చల్ మల్కాజగిరి, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): మహిళా శ్రామికుల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం మేడ్చల్ మల్కాజగిరి జిల్లా శ్రామిక మహిళా సదస్సు ఘనంగా జరిగింది. సిబ్బడియం జిల్లా కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ సదస్సుకు జిల్లా కన్వీనర్ కామ్రేడ్ ఎం. రేవతి కళ్యాణి అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భం

గా ఆమె మాట్లాడుతూ “పని ప్రదేశాలలో మహిళలకు రక్షణ కల్పించాలి, సమాన పనికి సమాన వేతనం ఇవ్వాలి. మున్సిపల్, ఆశా, అంగన్వాడీ, మధ్యాహ్న భోజనం కార్యక్రమాలు వంటి స్కీమ్ వర్కర్లను కార్యక్రమాల గుర్తించి కనీస వేతనం రూ. 26 వేలుగా నిర్ణయించాలి,” అని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే, బీసీడబ్ల్యూ కార్యకర్తలకు వెల్ఫేర్ బోర్డుల ద్వారా సౌకర్యాలు పెంచాలని, మహిళా కార్యకర్తలకు లైబ్రరరీలో బెనిఫిట్స్ మరియు పెన్షన్ కల్పించాలని ఆమె



కోరారు. “మహిళా కార్యకర్తల బకాయిలను తక్షణం చెల్లించి, ప్రతి నెల బిల్లులు సమయానికి ఇవ్వాలి. మున్సిపల్ కార్యకర్తలకు అదీవారం, పండగ సెలవులు కల్పించకపోతే పోరాటం తప్పదని ఆమె హెచ్చరించారు. జిల్లా సహాయ కన్వీనర్ బి. శోభరాణి మాట్లాడుతూ, “స్కీమ్ వర్కర్లకు 26 వేల కనీస వేతనం తప్పనిసరి చేయాలి. మహిళలపై వివక్షను అరికట్టి, భద్రతా వాతావరణం కల్పించాలి” అని అన్నారు. జిల్లా కోశాధికారి ఉన్నకృష్ణ

న్ మాట్లాడుతూ, “కేంద్ర బిజెపి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత మహిళలకు రక్షణ కరువైంది. పార్లమెంట్లో మహిళలపై అసభ్యంగా ప్రవర్తించే సభ్యులను వెంటనే తొలగించాలని” డిమాండ్ చేశారు. ఈ సదస్సులో సిబ్బడియం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి కామ్రేడ్ బి. శోభరాణి, అల్పాల్ ప్రాజెక్ట్ కార్యదర్శి శివరాణి, ఆశా వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షురాలు అనిత, మున్సిపల్, ఇండస్ట్రియల్, అంగన్వాడీ, మధ్యాహ్న భోజనం కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రూ.92 లక్షలతో డ్రైనేజ్ నిర్మాణం పరిశీలన



కార్పొరేటర్ మందుముల రజిత పరమేశ్వర్ రెడ్డి

ఉప్పల్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): ఉప్పల్ డివిజన్ సమగ్ర అభివృద్ధి కోసం నిరంతర కృషి చేస్తున్నట్లు కార్పొరేటర్ మందుముల రజిత పరమేశ్వర్ రెడ్డి తెలిపారు.

భరత్ నగర్ బురుజు గల్లిలో రూ.92 లక్షల నిధులతో చేపట్టిన సీసీ రోడ్డు మరియు డ్రైనేజ్ నిర్మాణ పనులను ఆయన అధివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఉప్పల్ డివిజన్లోని ప్రతి కాలనీలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని చెప్పారు. “ప్రతి గల్లి, ప్రతి కాలనీలో



సీసీ రోడ్లు, డ్రైనేజీలు నిర్మిస్తూ ఉప్పల్ డివిజన్ ను సమస్యలేని ఆదర్శ డివిజన్గా తీర్చిదిద్దుతాము” అని రజిత పరమేశ్వర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఈ రాజ్ కుమార్, సబ్లా ప్రభాకర్ రెడ్డి, పాలడుగు లక్ష్మణ్, యేరా శ్రీనివాస్, సోమ బాలమణి, మోతూరి శ్రీహిత బాబీ, జిత్తు రెడ్డి, కొత్తపంశీ, మేకల రామ్ రెడ్డి,

మేకల మధుసూదన్ రెడ్డి, పిన్నిటి భూపాల్ రెడ్డి, కొత్త మలేష్ గౌడ్, ధర్మ రెడ్డి, దశరథ్ కురుమ, తమ్మాలి రాజు, తమ్మాలి కిషోర్, పుల్ల ప్రభాకర్, గొండ్ల ప్రకాష్ రెడ్డి, సుడుగు నవీన్ రెడ్డి, ముత్తంగి రామ్, హరి యాదవ్, సోమ మలేష్, అడపా గౌతమ్, బజార్ నవీన్ గౌడ్, టైసినీ, బురుజు రవి, ఇంద్ర పాల్గొన్నారు.



శ్రీనివాస్ నగర్ కాలనీ సంక్షేమ సంఘం నూతన కమిటీ బాధ్యతల స్వీకారం

ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి హాజరు

ఏ ఎస్ రావు నగర్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): ఉప్పల్ నియోజకవర్గంలోని కాప్రా సర్కిల్, ఏ.ఎస్. రావు నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని శ్రీ శ్రీనివాస్ నగర్ హౌసింగ్ కాలనీ సంక్షేమ సంఘం నూతన కమిటీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఆదివారం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి, స్థానిక కార్పొరేటర్ సింగిరెడ్డి శిరీష సోమశేఖర్ రెడ్డి ప్రత్యేక అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ, “కాలనీ అభివృద్ధిలో సంక్షేమ సంఘాల పాత్ర అత్యంత కీలకం. కాలనీలలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ దశలవారీగా అభివృద్ధి పనులు చేపడతాం” అని అన్నారు.

డివిజన్ కార్పొరేటర్ సింగిరెడ్డి శిరీష సోమశేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, “ఏ.ఎస్. రావు నగర్ డివిజన్ ను అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తున్నాం. కాలనీ అభివృద్ధికి సంక్షేమ సంఘం సహకారం ఎంతో అవసరం” అని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నూతన కమిటీగా అధ్యక్షుడిగా పిఎస్ఎస్ సత్య నారాయణ (నాగు), ఉపాధ్యక్షులుగా శ్రీనివాస్ రెడ్డి, చె. రాజురెడ్డి, జి. రమేష్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా జి. సద్గుణ చారి, సంయుక్త కార్యదర్శులుగా కె. చంద్ర రెడ్డి, ఎం. శశిధర్ రావు, బి. నరసింహ రెడ్డి, కోశాధికారిగా చె. కృష్ణారెడ్డి బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ మాజీ అధ్యక్షుడు గూడూరు సుదర్శన్ రెడ్డి, సీనియర్ సిటిజన్ ఆసోసియేషన్ అధ్యక్షులు దుడక దశరథ, తల్లాప్రగడ మహేష్, పంజాల శ్రీనివాస్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రమాద బీమా క్లెయిమ్ అందజేత

ఎల్కాతుర్తి, అక్టోబర్ 19: (తెలంగాణ ముచ్చట్లు) ఎల్కాతుర్తి పురుషుల పొదుపు సమితి పరిధిలోని సభ్య సంఘమైన జై కిసాన్ పురుషుల పొదుపు సంఘం, దామెర2 లో సభ్యునిగా కొనసాగుతూ ప్రమాదవశాత్తు మరణించిన సభ్యుడు పోలు రవి నామినికి ప్రమాద బీమా క్లెయిమ్ కింద రూ. 2,00,000 అంద

జేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సమితి అధ్యక్షులు శ్రీ బరిదుల రాజిరెడ్డి, సంఘ అధ్యక్షులు మద్దె అన్నయ్య, దామెర1 పర్మిట్ కలలు కప్పంపల్లి మురళి, సమితి గణకులు పోలు పున్నం చందర్, సంఘ గణకులు నగిరాజు మరియు సంఘ పాలకవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

దీపాల కాంతిలో కొత్త ఆశలు - ప్రజలందరికీ దీపావళి శుభాకాంక్షలు

ఏఐపిసి నేషనల్ హెడ్ డాక్టర్ జిల్లెల ఆదిత్య రెడ్డి

వనపర్తి, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): మన గతపు జ్ఞాపకాలను, అవశేష చింతనలను దాటి, దీపావళి అమావాస్య చీకటిని వదిలి, దీపాల వెలుగులో కొత్త ఆలోచనలతో ముందుకు సాగుదాం అని వనపర్తి నియోజకవర్గ ప్రజలకు డాక్టర్ జిల్లెల ఆదిత్య రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కాంతుల పండుగ దీపావళి శోభ గ్రామాలు, పట్టణాలు, ఇళ్ల ముందు రంగోళిలు, దీపాల వరుసలతో ప్రతిబింబిస్తోంది. పద్దెలు, పిల్లలు కొత్త బట్టలు ధరించి, పటాకులు పేల్చుతూ ఉత్సాహంగా పండుగను జరుపుకోవాలని కోరారు. వ్యాపారవేత్తలు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి దీపావళి ఆనందాన్ని



ఆస్వాదించాలని, ఈ పండుగ అందరికీ సుఖశాంతులు, ఆరోగ్యం, నిరంతరం ధైర్యం నింపాలని ఆకాంక్షిస్తూ, డాక్టర్ జిల్లెల ఆదిత్య రెడ్డి లండన్ యూరప్టర్స్ కు దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

బీసీలందరూ ఐక్యతతో కలిసి మన హక్కులను మనం సాధించుకోవాలి

టిఆర్ఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు హింగ్ భాస్కర్ డిమాండ్

ఎల్కాతుర్తి, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): హుస్సాబాద్ నియోజకవర్గం ఎల్కాతుర్తి మండలం సూరారం గ్రామానికి చెందిన రైతు రక్షణ సమితి హనుమకొండ కరింనగర్ జిల్లా ల అధ్యక్షులు హింగ్ భాస్కర్ శనివారం ఓ ప్రకటన తెలియజేశారు బీసీ రిజర్వేషన్ బంధు లో భాగంగా బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్లు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు వామపక్ష పార్టీలు మద్దతు తెలిపిన అప్పటికే రైతు సంఘం నాయకుల ఆధ్వర్యంలో మా పంతు మద్దతు తెలుపుతున్నామని బీసీ లందరూ ఐక్యతతో కలిసి మన హక్కులను మనం సాధించుకోవాలని



కోరారు బీసీల ఐక్యత వర్ధిల్లాలని నినాదాలు చేపట్టారు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు బీసీలను చిన్న చూపు చూస్తే సహించేది లేదని వారు మండిపడ్డారు బీసీ 42% రిజర్వేషన్ తలపెట్టిన బంధుకు సంపూర్ణ మద్దతు తెలియజేస్తున్నామని అందుకుగాను ఎల్కాతుర్తి మండలంలోని వాణిజ్య వ్యాపార సంస్థలు స్కూలు కాలేజీలు స్వచ్ఛందంగా రైతు సంఘం తరపున బంధుకు పిలుపునిస్తూ బంధు కార్యక్రమంలో పాల్గొని విజయవంతం చేయడం జరిగిందని ఈ సందర్భంగా రైతు రక్షణ సమితి హనుకొండ కరింనగర్ జిల్లా ల అధ్యక్షులు హింగ్ భాస్కర్ తెలియజేశారు బీసీ రిజర్వేషన్ బీసీల ఐక్యత కోసం ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు వచ్చి కృషి చేయాలని కోరారు.



కుల అహంకార హత్యలు ఇంకెన్నాళ్లు

తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి చెవ్వల ప్రకాష్ ◆ నిండు గల్లిలో అని చూడకుండా నరికి చంపిన మామ.

భీమవేలపల్లి తెలంగాణ ముచ్చట్లు: మామ మరొక డిల్లా భీమవేలపల్లి మండలం కొడుకు కులాంతర వివాహం చేసుకోవడం తప్పా భారతదేశ వ్యాప్తంగా కులాంతర హత్యలు, దాడులు, దౌర్జన్యాలు మర్రర్థు, కుల బహిష్కరణలు భారతదేశంలో వివిధ

రాష్ట్రాలలో ఏదో ఒక ప్రాంతంలో రోజు కొన్ని వందల సంఖ్యలో జరుగుతున్నాయి స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 78 సంవత్సరాలు గడిచిన అనాటి నుండి నేటి వరకు కులాంతర, కులహంకార దాడులు మర్రర్థు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. నిన్నటి రోజు తెలంగాణ లో కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా దహంగా మండలం గొరె గ్రామంలో వివాహిత రాణి 23 సంవత్సరాలు రాణి ని శేఖర్ ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకోవడం జరిగింది, వారి తండ్రి కుటుంబ సభ్యులు

ఆమెను విడిచిపెట్టి నువ్వు రావాలని పలు మార్లు చెప్పడం రాణిని కూడా చంపేస్తామని బెదిరించడం జరిగింది. నిండు గల్లిలో అయిన కొడల్లి సరికి చంపిన మామ శేఖర్ తన అత్తమామలు చెన్నయ్య అనూష బావమ్ రిది కలిసి వంట చెరుకు తెచ్చేందుకు సమీప అటవీ ప్రాంతానికి వెళ్ళాడు శ్రావణి ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉన్న ఆమెపై కక్షగట్టి అనుమైన సమయం కోసం ఎదురుచూస్తున్న మామకు ఇది చక్కటి అవకాశం అని ఒంటరిగా ఉన్న

ఆమెపై గొడ్డలితో దాడి చేశారు ఆమె ప్రాణ భయంతో అరుస్తూ బయటకు పరుగులు తీసింది అయినా వెంటించి మరి మెడపై సరికాదు స్నానికులు అక్కడికి చేరుకునేలోగా అక్కడి నుంచి పారిపోయాడు శ్రావణి అక్కడి కక్కడి మృతి చెందింది. ఇంకెన్నాళ్లు ఏ కుల దుహంకార హత్యలు ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా తక్షణమే కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.



కాంగ్రెస్ నేత తోటకూర వజ్రెష్ యాదవ్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

నాగారం, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): మేడ్చల్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జ్ తోటకూర వజ్రెష్ యాదవ్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు నాగారం మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ముప్పు శ్రీ నివాస్ రెడ్డి, మున్సిపల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం పార్టీ కార్యాలయంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా నాయకులు తోటకూర వజ్రెష్ యాదవ్ పూల బొక్క అందజేసి శాలువాతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. పుట్టినరోజు కేక్ కట్ చేశారు. పార్టీ బలోపేతం దిశగా ఆయన చేస్తున్న కృషిని నాయకులు ప్రశంసించారు. మేడ్చల్

నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి చైతన్యం తీసుకువచ్చిన నాయకుడిగా వజ్రెష్ యాదవ్ గుర్తింపు పొందారని వారు తెలిపారు. యువతను రాజకీయాల్లోకి ప్రోత్సహిస్తూ పార్టీ కార్యకలాపాల్లో చురుకుగా పాల్గొంటున్న ఆయనకు మరింత శక్తి, ఆరోగ్యం కలగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ చైర్మన్ బండారి మల్లేష్ యాదవ్, మాజీ కౌన్సిలర్లు మాదిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, పంగ హరిబాబు, సుర్పి శ్రీనివాస్ గౌడ్, అన్నం రాజు, సుమిత్ర సురేష్, సీనియర్ నాయకులు మామిళ్ల కృష్ణ యాదవ్, మాదిరెడ్డి రాజిరెడ్డి, మామిడాల సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మండల ప్రజలకు పారదర్శకంగా సేవలు అందించాలి!

ఎమ్మెల్యే జారి

అశ్వరావుపేట, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): అన్నపురెడ్డి పల్లి మండలానికి కొత్త ఎమ్మార్వో గా నియమితులైన గంట ప్రతాప్ గండుగులపల్లిలో ఎమ్మెల్యే జారి ఆదినారాయణను క్యాంపు కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే జారి మాట్లాడుతూ, మండల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వేగవంతంగా అమలు చేయడానికి అధికారులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రతి గ్రామంలో ప్ర

భుత్వం అమలు చేస్తున్న పథకాలు అర్హులందరికీ చేరాలి చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన ఆదేశించారు. గ్రామస్థాయి సర్వేలు, భూసంబంధిత రికార్డులు, పంచాయతీ వ్యవస్థలో పారదర్శకత పెంపొందించడం అవసరమని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. ప్రజలకు అందే సేవల్లో నాణ్యత, సమయపాటలను ఉండాలని అన్నారు. పేదల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ప్రధాన ద్వి కార్యక్రమాలను వేగవంతంగా అమలు చేయడానికి అధికారులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని సూచించారు. ప్రతి గ్రామంలో ప్ర



చిల్కానగర్ డివిజన్ ప్రజలకు దీపావళి శుభాకాంక్షలు కార్పొరేటర్ బన్నాల

చిల్కానగర్, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): చిల్కానగర్ డివిజన్ ప్రజలకు దీపావళి పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు జిపాచ్ ఎంపి స్టాండింగ్ కమిటీ మాజీ సభ్యురాలు, చిల్కానగర్ డివిజన్ కార్పొరేటర్ బన్నాల గీతా ప్రవీణ్ ముదిరాజ్. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, “ప్రజలందరూ దీపావళి పండుగను కుటుంబ సమేతంగా, పిల్లలపాపలతో సంతోషంగా జరుపుకోవాలి.

పటాకులు కాల్చేటప్పుడు భద్రతా జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. ఈ దీపాల పండుగ ప్రతి ఇంటికి వెలుగులు, ఆనందాలు, ఐశ్వర్యం నింపాలని, లక్షీదేవి ఆశీస్సులు, చిల్కానగర్ డివిజన్ ప్రజలందరిపై బలాక్షంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను” అని తెలిపారు. దీపావళి పండుగ సందర్భంగా డివిజన్ వ్యాప్తంగా ఆనందం, ఉత్సాహం నెలకొన్నదని ఆమె పేర్కొన్నారు.

గవాయ్ పై దాడి ఘటన మీద కేసు ఎందుకు నమోదు చేయడం లేదు

- ◆ నవంబర్ 1 న హైదరాబాద్ లో లక్షలాది మందితో దళితుల ఆత్మగౌరవ ర్యాలీ.
- ◆ ఎమ్మార్సీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పద్మశ్రీ మందక్కపై మార్గ.

హసన్ పల్లి, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): దేశ రాజధానిలో అత్యున్నత న్యాయవ్యవస్థ సుప్రీంకోర్టులో ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బిఆర్ గవాయ్ మీద దాడి జరిగితే ఇంకా కేసులు ఎందుకు నమోదు చేయడం లేదని ఎన్నో కేసులను సుమోటోగా స్వీకరిస్తున్న పోలీసు వ్యవస్థకు, న్యాయవ్యవస్థకు చీఫ్ జస్టిస్ మీద జరిగిన దాడి కనిపించడం లేదా అని ఎమ్మార్సీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పద్మశ్రీ మందక్కపై మార్గ అన్నారు. హనుమకొండ జిల్లా హసన్ పల్లి మండలం చింతగట్టలోని కేఎల్ఎస్ ఫంక్షన్ హాల్ లో ఆదివారం ఎంఆర్ పిఎస్ అనుబంధ సంఘాల తెలంగాణ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం ఎంఆర్ పిఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గోవిందు సరేష్ మాదిగ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న మందక్కపై మార్గ మాట్లాడుతూ సుప్రీం కోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ స్థానంలో ఉన్న దళితుడికి రక్షణ లేకపోతే దేశంలో సామాన్య దళితులకు రక్షణ ఎలా ఉంటుందని అన్నారు. ఈ దాడి జరిగి 12 రోజుల గడుస్తున్నా ఇప్పటికీ కేసు నమోదు చేయకపోవడం దారుణమని అన్నారు. జస్టిస్ గవాయ్ స్థానంలో ఉన్న కులాలకు చెందిన జడ్జి ఉంటే కేసు నమోదు చేయడంలో ఇలా నిర్లక్ష్యం చేసి ఉండే వారా అని ప్రశ్నించారు. అందుకే జస్టిస్ బిఆర్ గవాయ్ మీద జరిగిన దాడి దళితులపైన జరిగిన దాడిగా చూస్తున్నామని దళితులు ఎంత ఉన్నత స్థానానికి కప్పపడి ఎదిగినా కుల రక్తస్థి వెంటాడుతుందని అందుకే గవాయ్ పై దాడి ఘటనను నిరసిస్తూ జాతీయ స్థాయిలో దళితుల ఆత్మగౌరవ పోరాటం చేపడుతున్నామని తెలిపారు. గవాయ్ పైన జరిగిన దాడి వల్ల దేశంలో ఉన్న దళితుల హృదయాల తీవ్ర ఆవేదనకు గురవుతున్నారని అన్నారు.



లకు రక్షణ ఎలా ఉంటుందని అన్నారు. ఈ దాడి జరిగి 12 రోజుల గడుస్తున్నా ఇప్పటికీ కేసు నమోదు చేయకపోవడం దారుణమని అన్నారు. జస్టిస్ గవాయ్ స్థానంలో ఉన్న కులాలకు చెందిన జడ్జి ఉంటే కేసు నమోదు చేయడంలో ఇలా నిర్లక్ష్యం చేసి ఉండే వారా అని ప్రశ్నించారు. అందుకే జస్టిస్ బిఆర్ గవాయ్ మీద జరిగిన దాడి దళితులపైన జరిగిన దాడిగా చూస్తున్నామని దళితులు ఎంత ఉన్నత స్థానానికి కప్పపడి ఎదిగినా కుల రక్తస్థి వెంటాడుతుందని అందుకే గవాయ్ పై దాడి ఘటనను నిరసిస్తూ జాతీయ స్థాయిలో దళితుల ఆత్మగౌరవ పోరాటం చేపడుతున్నామని తెలిపారు. గవాయ్ పైన జరిగిన దాడి వల్ల దేశంలో ఉన్న దళితుల హృదయాల తీవ్ర ఆవేదనకు గురవుతున్నారని అన్నారు.

య్యాయని కానీ 12 రోజులుగా ఎదురు చూస్తున్నా నేటికీ న్యాయం జరగలేదు కనుకనే ఉద్యమానికి పిలుపునివ్వడం జరిగిందని తక్షణమే దాడి ఘటన మీద కేసు నమోదు చేసి నిందితుడిని అరెస్టు చేసి జైలులో పెట్టాలని అలాగే ఈ ఘటన మీద సుప్రీం కోర్టు రిటైర్లు జడ్జి చేత విచారణ జరిపించి దీని వెనుక ఉన్న శక్తులను గుర్తించి ఇలాంటి ఘటనలు మళ్ళీ జరగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ విషయంలో ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేసినా సహించేది లేదని చీఫ్ జస్టిస్ పై దాడి విషయంలో న్యాయాన్ని కోరుతూ నవంబర్ 1 న లక్షలాది మందితో ఛలో హైదరాబాద్ పేరుతో దళితుల ఆత్మగౌరవ ర్యాలీ నిర్వహిస్తామని ఈ ర్యాలీలో ఆత్మగౌరవంతో జీవించాలని కోరుకునే దళిత ప్రజలు పెద్ద

ఎత్తున తరలి రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఎస్సీ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ వెంకటస్వామి మాదిగ, ఎమ్మార్సీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు గద్దల సుకుమార్ మాదిగ, ఎంఎస్సీ జిల్లా అధ్యక్షుడు బండారి సురేందర్ మాదిగ, ఎమ్మార్సీఎస్ నాయకులు బొడ్డు దయాకర్ మాదిగ, బోర బిక్షపతి మాదిగ, బుద్రి సతీష్ మాదిగ, మంద రాజు మాదిగ, జెపి లత మాదిగ, పుల్ల శ్రీనివాస్, వెంకటరత్నం మాదిగ, ఎంఎస్సీ జాతీయ నేత మందకుమార్, ఎంఎస్సీ సీనియర్ నాయకులు పుట్ల రవి మాదిగ, విహార్ పిఎస్ నాయకులు గోపాల రావు, ఎంఎస్సీ సీనియర్ నాయకుడు ఆరెపల్లి పవన్ మాదిగ, ఎంఎస్సీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు రాజారవు భిక్షపతి మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టపాసులు కార్చేటప్పుడు జాగ్రత్తలు సురక్షిత దీపావళి కోసం 108 సేవ పిలుపు



ఈఎంఆర్ఐ స్టేట్ హెడ్ సుధాకర్

పద్మమండలి, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): దీపావళి పండుగ సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ 108 జీవిత - ఈఎంఆర్ఐ హైదరాబాద్ గ్రీన్ హెల్త్ సర్వీస్ హృదయవ్యూహక దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు సురక్షితంగా పండుగను జరుపుకోవాలని, నిర్లక్ష్యం వల్ల ప్రమాదాలు సంభవించే



అవకాశం ఉందని హెచ్చరించారు. 108 ఈఎంఆర్ఐ స్టేట్ హెడ్ సుధాకర్ తెలిపారు, గత సంవత్సరాల అనుభవాల ప్రకారం, దీపావళి పండుగ సమయంలో సాధారణ రోజుకి పోలిస్తే 5-10 శాతం వరకు ప్రమాదాలు పెరుగుతాయని అన్నారు. ముఖ్యంగా టపాసుల వల్ల కాలిన గాయాలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు, శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇబ్బం

దులు అధికంగా ఏర్పడే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం వల్ల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతిరోజూ 256-300 వరకు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని గణాంకాలు చూపుతున్నాయి. పండుగలో టపాసులు సరైన విధంగా కాలకపోవడం, ధ్వని అధికంగా వచ్చే టపాసులు వాడడం ప్రధాన ప్రమాదాల

కారణమని ఆయన గుర్తించారు. అత్యవసర పరిస్థితుల కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 108 అంబులెన్సులు సిద్ధంగా ఉంచబడి, 24 గంటలుగా సంఘటన స్థలానికి వీలైనంత త్వరగా చేరుకునేందుకు బృందం సిద్ధంగా ఉంది. ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితి తలెత్తిన పుడు తక్షణం 108 కు కాల్ చేయాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను వెంటనే ఏర్పాటు చేయాలి

వేలేరు రైతుల డిమాండ్

వేలేరు, అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

వేలేరు మండలం కేంద్రంలో వరి కొనుగోలు కేంద్రాలను తక్షణమే ఏర్పాటు చేయాలని స్థానిక రైతులు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించకపోవడంతో దళారుల దౌర్జన్యానికి వారు గురవుతున్నట్లు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ మద్దతు ధర ప్రకారం పద్ద ధర క్వింటాల్ కు ₹ 2,380 గా ఉండగా, దళారులు మాత్రం ₹ 2,100 కే కొనుగోలు చేస్తున్నారని రైతులు

తెలిపారు. ఇదే విధంగా మక్కజొన్నకు మద్దతు ధర ₹ 2,420 ఉండగా, దళారులు ₹ 2,050 కే కొనుగోలు చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు, ఒక సంవత్సరం నుండి రెండు కిలోల వరకు మట్టి తీసివేస్తూ రైతులను మోసం చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకొని వరి కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించి రైతులను దళారుల బారి నుంచి రక్షించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి: రైతు జ్వాలా రవి యాదవ్

స్థానిక రైతు జ్వాలా రవి యాదవ్ మాట్లాడుతూ, “ప్రతి సంవత్సరం ఇదే పరిస్థితి ఎదురవుతోంది. పంట చేతికొచ్చినా ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడంలో ఆలస్యం చేస్తోంది. ఆ అవకాశాన్ని దళారులు వాడేసుకుంటున్నారు. ప్రభుత్వం చెప్పే మద్దతు ధర కేవలం పుస్తకాలపైనే మిగిలిపోతోంది. మేము చెబుతోన్న పండించిన ధాన్యం సరైన ధర దక్కకపోవడంతో అమ్మలవారు అవుతున్నాం. ఇలాగే కొనుగోలు కేంద్రాలు కుటుంబాలు అర్థికంగా నిలదొక్కుకోవడం కష్టమవుతుంది. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయాలి” అని వేదన వ్యక్తం చేశారు.



రాజోలిలో ఫైనాన్స్ పేరుతో దందా బీభత్సం



తెలంగాణ ముచ్చట్లు జోగులాంబ గర్బాల జిల్లా

రాజోలి మండల కేంద్రంలో రోజు రోజుకీ కొంతమంది ఫైనాన్సు పేరుతో పేద ప్రజల రక్తం పీలుస్తున్నారు తక్కువ మోతాదులో ఇచ్చిన డబ్బు కన్నా అసహ్యమైన వడ్డీలు వసూలు ఎక్కువ చేస్తున్నారు పేదవాళ్లు అప్పుల భారం అనే బరువుతో నలగి కూలిపోతున్నారు ఇలా కొనసాగితే, మన రాజోలిలో ఆత్మహత్యల పరిస్థితులు తప్పవు అని దీనిపై అధికారులు వెంటనే రంగంలోకి దిగాలి అంటూ అక్రమ వడ్డీ దందాలను అణచివేయాలి అంటూ నిరస రాధ ప్రజలకు న్యాయం చేయాలి ఇక్కడ పై నాన్ను మాఫియాలకు ఇక తాళం వేయాలి అంటూ పేద ప్రజల ప్రాణాలు వడ్డీల కింద నలగిపోకముందే ప్రభుత్వం వెంటనే కట్టిన చర్యలు తీసుకోవాలి అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు



దివ్యాంగ చిన్నారులతో దీపావళి జరుపుకున్న ఎంపీ డా. కడియం కావ్య

హనుమకొండ,అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): హనుమకొండ బాలసముద్రం లోని మల్లికాంబ మనోవికాస కేంద్రంకు చెందిన మానసిక దివ్యాంగ చిన్నారులు ఆదివారం దీపావళి పండుగను పురస్కరించుకుని వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కావ్యను కలిశారు. కనకదుర్గ కాలనీలోని ఎంపీ క్యాంపు కార్యాలయానికి వచ్చిన చిన్నారులు స్వయంగా తయారు చేసిన దీపాలను అందజేస్తూ దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. చిన్నారులను ఆప్యాయంగా పలకరించిన ఎంపీ డా. కడియం కావ్య, వారి ఆరోగ్యం, విద్యా ప్రగతి గురించి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఆమె “దీపావళి అనేది చీకటిని తొలగించి వెలుగు పంచే పండుగ మాత్రమే కాదు, మన హృదయాల్లో ప్రేమ, ఆనందం వెలిగించే ఉత్సవం కూడా. ప్రతి ఇంటిలో వెలుగు దీపమెలా ప్రకాశిస్తుందో, ప్రతి మనసులోనూ సానుభూతి, స్నేహం వెలగాలి” అని తెలిపారు. మానసిక దివ్యాంగ చిన్నారులు అందజేసిన దీపాలు తన హృదయంలో ప్రత్యేక వెలుగుని నింపాయని, వారి చిరునవ్వులు నిజమైన దీపావళి వెలుగుల్లా అనిపించాయని ఎంపీ అన్నారు. ప్రత్యేక అవసరాలున్న చిన్నారులు సమాజంలో సగౌరవంగా జీవించే వాతావరణం ఏర్పడేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ తోడ్పడాలని పిలుపునిచ్చారు. తరువాత ఎంపీ డా. కడియం కావ్య చిన్నారులకు స్వీట్లు తినిపించి, వారికి దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మల్లికాంబ మనోవికాస కేంద్రం వ్యవస్థాపకురాలు రామలీల, ఈసీ సభ్యుడు కళ్యాణ్, ఉపాధ్యాయులు మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



ఈ దీపావళి ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలి

ఎంపీ డా. కడియం కావ్య ఆకాంక్ష

హనుమకొండ,అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): దీపావళి పర్యవేక్షణ సందర్భంగా వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డా. కడియం కావ్య ప్రజలందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ దీపావళి ప్రజల జీవితాల్లో కోటి కాంతులు నింపి సంతోషం, సీరి, ఐశ్వర్యం ప్రసాదించాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. దీపావళి అనేది చెడుపై మంచి పాధించిన విజయాని కి చిహ్నమని, చీకటిని పారద్రోలుతూ వెలుగులు నింపే పండుగగా జరుపుకుంటామని ఎంపీ పేర్కొన్నారు.

దుష్ట శక్తులపై దైవశక్తి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా ఈ పండుగ ప్రతి ఇంటిలో ఆనందాన్ని, సుఖశాంతిని కురిపించాలని కోరుకున్నారు. ఆనందం, ఐశ్వర్యం, ఆరోగ్యాన్ని ఆహ్వానించే దీపావళి పండుగ నాడు లక్ష్మీదేవి ప్రతి కుటుంబాన్నీ సకల శుభాలతో అనుగ్రహించాలని ఎంపీ ఆకాంక్షించారు. బాణాసంచా కాల్చేటప్పుడు ప్రమాదాలకు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని, భక్తి శ్రద్ధలతో పండుగను జరుపుకోవాలని సూచించారు.



క్రికెట్తో సేదదీరిన హైద్రా సిబ్బంది

హైదరాబాద్,అక్టోబర్ 19 (తెలంగాణ ముచ్చట్లు): నగర ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడానికి నిత్యం కృషి చేసే హైద్రా సిబ్బంది శనివారం క్రికెట్ ఆటతో సేదదీరారు. వర్షాకాలం కారణంగా ప్రజావసరాల కష్టాలను ఎదుర్కొంటూ ఉన్న సిబ్బంది, వర్షాల తగుముఖం పట్టిన వెంటనే ఫతుల్లాదాలోని హైద్రా క్రిడా మైదానంలో ఫ్లడ్ లైట్ కాంప్లెక్స్ క్రికెట్ ఆటను ఆస్వాదించారు. హైద్రా అసెంబ్లీ ట్రాబెక్లర్, డిజాస్టర్ మేనేజ్మెంట్ విభాగాల సిబ్బంది రెండు జట్లుగా విభజించుకుని ‘సువ్వ నేనా’ అనే స్పూర్తితో పోటీ పడ్డారు. హైద్రా కమిషనర్ ఏ.వీ. రంగనాథ్, అదనపు కమిషనర్ ఎన్. అశోక్ కుమార్, అడిషనల్ డైరెక్టర్ వర్ష పాపయ్య, అదనపు కమిషనర్ అడ్మిన్ ఆర్. సుదర్శన్ నేతృత్వంలో జట్టు సమన్వయంగా క్రికెట్ ఆడినాయి. హైద్రా అదనపు కమిషనర్ అడ్మిన్ సుదర్శన్ బొలింగ్ చేసి వికెట్లు పడగొట్టగా, కమిషనర్ రంగనాథ్ మరియు అడిషనల్ డైరెక్టర్ వర్ష పాపయ్య చక్కటి బ్యాటింగ్ తో పరుగుల వర్షం కురిపించారు. హైద్రా అదనపు కమిషనర్ అశోక్ కుమార్ అంపైరింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహించగా, పీఆర్వో వెణుగోపాల నాయుడు ఆటగాళ్లతో పాటు ఫ్రీక్షకుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపారు. శనివారం అర్ధరాత్రి వరకు సాగిన ఈ క్రికెట్ ఆట హైద్రా సిబ్బందికి సేదదీరటంతో పాటు, కలసికట్టుగా పనిచేయడానికి క్రిడల్ దోహదం ఉంటుందని కమిషనర్ రంగనాథ్ అన్నారు. “నిత్యం అదే ఉత్సాహంతో పని చేస్తూ, నగర ప్రజల మన్ననలు అందుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం” అని వ్యాఖ్యానించారు.

“క్రిడా మైదానంలో కలిసిన పెన్ను – గన్ను స్నేహం”

వేలేరు,అక్టోబర్ 19(తెలంగాణ ముచ్చట్లు):

వేలేరు మండలం పీచర్ గ్రామంలో రాష్ట్ర స్థాయి క్రికెట్ పోటీలలో భాగంగా పోలీసులు మరియు పత్రికా విలేకరుల మధ్య ఆదివారం ఫ్రెండ్లీ క్రికెట్ మ్యాచ్ జరిగింది. ఉత్సాహంగా సాగిన ఈ పోటీల్లో రెండు జట్లు తమ ప్రతిభను చాటాయి. మొదటి మ్యాచ్ లో పోలీసుల జట్టు 8 ఓవర్లలో 36 పరుగులు చేయగా, పత్రికా విలేకరుల జట్టు 38 పరుగులు చేసి విజయం సాధించింది. రెండో మ్యాచ్ లో పత్రికా విలేకరులు 6 ఓవర్లలో 32 పరుగులు సాధించగా, పోలీసులు 35 పరుగులు చేసి మ్యాచ్ ను సమంగా నిలిపారు. మ్యాచ్ అనంతరం రెండు జట్టు నిర్వాహకులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ స్నేహభావంతో కార్యక్రమాన్ని ముగించాయి.



అందరూ పిస్తా తినవచ్చా?

ఆరోగ్యం బాగుండాల్సి అంటే మంచి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. లేదంటే అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ఆస్కారం ఉంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ వల్ల విటమిన్లు అందుతాయి.కానీ అందులో కొన్ని తినడం వల్ల మాత్రం కొందరికి మేలు జరగదు అంటున్నారు నిపుణులు. ఇక పిస్తా గురించి ప్రత్యేకించి చెప్పాలి.న అవసరం లేదు. మరి ఈ పిస్తాను ఎవరు తినాలి? ఎవరు తినకూడదు అనే వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పిస్తా పప్పులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, కాపర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్ డీ6, ఫైబర్, కాల్షియం, ఐరన్ వంటివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తింటే శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో అలసట, బలహీనతకు చెక్ చెప్పవచ్చు. ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ కొందరు పిస్తా పప్పు తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఎవరు తినకూడదు అంటే.. ఇటీవల కిడ్నీ సమస్యల కేసులు పెరుగుతున్నాయి. కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడటం అనేది సర్వసాధారణమైంది. ఇలాంటి వారు కూడా పిస్తా పప్పులు తినకూడదు. ఎందుకంటే వీటిలో ఆక్సలేట్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యను మరింత పెంచుతుంది. దీన్ని తినడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు రావడం ఎందుకంటే పని తీరు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంటుంది. ప్రస్తుత టెక్ యుగంలో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ముప్పు పెరిగింది అనేది



కాదనలేని వాస్తవం. పేలవ జీవనశైలి కారణంగా చాలామంది అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్య నుంచి బయట పడటానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు పిస్తా పప్పులు తినకూడదు. ఎందుకంటే వీటిలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి బరువును మరింత పెంచుతాయి. కొందరు రెగ్యులర్ గా వారు కూడా ఈ పిస్తాను తినకపోవడమే బెటర్.. ఎందుకంటే ఇవి మందులతో చర్య జరిపి శరీరంపై దుష్ప్రభావాలు కలిగిస్తాయి. పిస్తాలను తినాలనుకుంటే ముందు జాగ్రత్తగా డాక్టర్ ను సంప్రదించడం బెటర్. చాలా మందికి తినే ఆహారంపై సరైన అవగాహన ఉండటం లేదు. జంక్, సైస్, ఫ్రైడ్, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్ అతిగా తింటున్నారని. దీంతో పొట్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతిని జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తున్నాయి. అయితే జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారు పిస్తా పప్పులు

తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి శరీరంలో వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఫలితంగా అజీర్ణం, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల రిస్క్ పెరుగుతుంది. నట్స్, సీడ్స్ కొందరికి పడవు. వీటిని తినడం వల్ల అల్లర్ల సమస్యలు వస్తాయి. జీర్ణం అవడం కూడా చాలా ఇబ్బందిగా మారుతుంది. ఈ పిస్తా శరీరానికి వేడిని కలిగిస్తూ దురద వంటి చర్య సమస్యలకు కారణం అవుతుంది కాబట్టి కాస్త జీర్ణ సమస్యలు ఉన్న వారు దూరంగా ఉండటం బెటర్.. ఒకవేళ తినాలనుకుంటే ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి. పిల్లలు కూడా వీటికి దూరంగా ఉండటం బెటర్. కొందరు సరిగ్గా నమలకుండానే తింటారు. దీంతో మింగేటప్పుడు పిస్తా లేదా దాని ముక్క గొంతులో ఇరుక్కుపోతే చాలా ఇబ్బంది అవుతుంది. అంతేకాదు ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. అందుకే చిన్నపిల్లలకు పిస్తాలు ఇవ్వకపోవడం మంచిది.

అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారా?



అధిక బరువు ఉండటం ఎప్పుడు సమస్యనే. ఇలా బరువు ఉండటం ఎవరికీ నచ్చదు కూడా. అందుకే బరువు తగ్గేందుకు చాలామంది రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ఇది పైకి తేలికగా కనిపించినప్పటికీ, చాలామందికి ఇది సాహసంలా కనిపిస్తుంది. కొందరు జిమ్, యోగా, డైట్, వర్క్ ఔట్ వంటివి చేస్తూ సన్నగా మారడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. మరి కొందరు డైట్ పాటిస్తున్నారు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా సరే ఓ రెండు కిలోలు మాత్రమే తగ్గుతారు. మరి మీ బరువు తగ్గాలి అంటే ఏ చేయాలో ఓ సారి చూడండి. ఊబికాయం ఉంటే మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను మరింత పెంచుతాయి. కాబట్టి ఊబికాయంతో బాధపడేవారు వీలైనంత త్వరగా బరువు తగ్గడం మంచిది. అందుకే బరువు తగ్గడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను తీసు

కోవచ్చు. మరి దీన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి? అనే వివరాలు తెలుసుకోవాలంటే ఈస్టోరీ ఫాలో అవండి. బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు మనం సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు గురికాకుండా ఉండటం కూడా చాలా ముఖ్యం. కాబట్టి సహజ మార్గాల ద్వారా బరువు తగ్గడమే చాలా మంచిది అని గుర్తు పెట్టుకోండి. బరువు తగ్గడానికి మొదటి అడుగు తక్కువ కేలరీల ఆహారం తీసుకోవడం. కొన్ని శక్తివంతమైన పానీయాలు తాగడం వల్ల మీరు తేలికగా బరువు తగ్గవచ్చు. అటువంటి పానీయమే ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్. గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగడం వల్ల వేగంగా బరువు తగ్గుతారు. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో 2 క్యాప్సుల్స్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ బాగా కలిపి తీసుకోవాలి. భోజనానికి 15 నిమిషాల ముందు

కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇది ఆహారం బాగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఈ డ్రింక్ ను తరచుగా తీసుకోకూడదని గుర్తుంచుకోండి. బరువు తగ్గడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో కూడా తెలుసుకుందాం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజూ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తాగడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఈ విధంగా మీరు కేలరీలను తగ్గించవచ్చు, కొవ్వును కరిగించవచ్చు మరియు వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఈ అద్భుతమైన పానీయం అనేక విధాలుగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది అప్పుడప్పుడు ఆకలి బాధలను అరికడతుంది. అనవసరమైన అనారోగ్య కరమైన ఆహారాన్ని నిరోధిస్తుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా ఉంటాం.

మునగతో ఈ 5 వ్యాధులకు చెక్..

మలబద్ధకం, స్థూలకాయం, అనేక కడుపు సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఇలాంటి శారీరక సమస్యలన్నింటికీ సహజసిద్ధమైన ఔషధం కూరగాయలో దాగి ఉంది. ఈ వెజిటిబుల్ తో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చుట. మరి ఆ ఔషధం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎన్నో ఔషధగుణాలు కలిగిన వెజిటిబుల్ మునక్కాయ. దీనిని డ్రమ్ స్ట్రీక్ అని కూడా పిలుస్తారు. మునగ కాయ, దాని ఆకులు అద్భుతమైన గుణాలతో నిండి ఉన్నాయి. నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ ప్రకారం మలబద్ధకం, ఊబికాయం, కడుపు సమస్యలు, రక్తపోటు, మధుమేహం, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో మునగను ఉపయోగించడం మంచిదంటున్నారు. ఇందులో అధిక మొత్తంలో ప్రోటీన్లు, కాల్షియం, విటమిన్లు ఉంటాయి. ఇందులో లభించే విటమిన్ సి పరిమాణం నారింజ



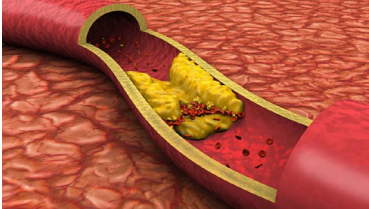
కంటే ఎక్కువగా ఉందని, పాలలో కంటే కాల్షియం పరిమాణం ఎక్కువగా ఉందని అనేక పరిశోధనల్లో కూడా తెలిసింది. దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బరువు అడుపులో.. మొరింగలో పైబర్, ప్రోటీన్, ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. అలాగే కేలరీలు తక్కు

వగా ఉంటాయి. ఇది బరువు నియంత్రణ చేసేందుకు సహాయపడుతుంది. మునగను బరువు తగ్గేందుకు సూప్ లేదా జ్యూస్ తయారు చేసుకుంటే మరింత మేలు జరుగుతుంది. మధుమేహానికి మునగ ఆకులు.. మునగ ఆకులు మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఎందుకంటే దాని

ఆకులలో ఐసోథియోసైనేట్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచడానికి అనుమతించదు. క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుంది.. యాంటీ క్యాన్సర్, యాంటీ ట్యూమర్ లక్షణాలు మునగలో ఉన్నాయి. దాని ఆకులలో అధిక మొత్తంలో పాలిఫెనాల్స్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా కనిపిస్తాయి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. రక్తపోటు అడుపులో.. మొరింగలో ఉండే ఐనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా రక్తపోటు పెరగనివ్వదు. ఎముకలకు మునగ.. మునగకాయ తీసుకోవడం ఎముకలకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో మంచి మొత్తంలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ ఉంటాయి. ఎముక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి.

రాత్రిళ్లు పాదాలు చల్లగా మారుతున్నాయా?

రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగితే, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కానీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగితే ఆ విషయాన్ని ముందుగానే పసిగట్టడం ఎలా? ఏయే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి? వంటి విషయాలు ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పాదాలలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగినట్లయితే పాదాలలోని ఈ కింది లక్షణాల ద్వారా చెప్పవచ్చు. రక్తంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగితే ప్రారంభ లక్షణం.. కొంచెం నడిచినా లేదా కొంచెం ఎక్కువ పని చేసినా శ్వాస ఆడకపోవడం. అయితే, శ్వాస ఆడకపోవడానికి అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చు. అందువల్ల, రక్త పరీక్ష లేకుండా కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిందనే నిర్ధారణకు రాకూడదు. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగితే పాదాలలో చాలా సమస్యలు వస్తాయి. వీటి ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగిందో లేదో సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే రాత్రిపూట పాదాలు చల్లగా మారుతాయి. శీతాకాలం, వేసవి, వర్షాకాలం అయినా.. అన్ని సీజన్లలో దాదాపు రాత్రిపూట



పాదాలు చల్లగా ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిందని సంతేతం. అలాగే కాలి చీలమందల్లో ఆకస్మిక వాపు కనిపించినా విస్మయించవద్దు. ఇది అధిక కొలెస్ట్రాల్ కు సంకేతాలు కావచ్చు. ఈ లక్షణాలు కొంచెం నడిచినా లేదా కొంచెం ఎక్కువ పని చేసినా శ్వాస ఆడకపోవడం. అయితే, శ్వాస ఆడకపోవడానికి అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చు. అందువల్ల, రక్త పరీక్ష లేకుండా కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిందనే నిర్ధారణకు రాకూడదు. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగితే పాదాలలో చాలా సమస్యలు వస్తాయి. వీటి ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగిందో లేదో సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే రాత్రిపూట పాదాలు చల్లగా మారుతాయి. శీతాకాలం, వేసవి, వర్షాకాలం అయినా.. అన్ని సీజన్లలో దాదాపు రాత్రిపూట

ప్రోటీన్ పౌడర్ తో పరేషానే..!

ఈ రోజుల్లో యువత మార్కెట్లో దొరికే ప్రోటీన్ పౌడర్ తీసుకోవడం సర్వసాధారణమైంది. ముఖ్యంగా జిమ్ కి వెళ్లే యువత ఎక్కువగా ప్రోటీన్లు తీసుకుంటున్నారు. కారణం జిమ్ కి వెళ్లి, వర్క్ ఔట్ లపై చేసిన ప్లూడు, కండరాలను నిర్మించడానికి శరీరానికి ప్రోటీన్ ఇవ్వడం అవసరం. దీని కోసం, తరుచుగా ఈ సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. ఈ ప్రోటీన్ పౌడర్ వాడకం వల్ల అనారోగ్యానికి గురువుతారని నిపుణులు చెబుతున్నా కూడా వందలు ఖర్చుపెట్టి పౌడర్ కొంటున్నారు. మరోవైపు అధిష్ట సైతం సప్లిమెంట్స్ వాడవద్దని చెబుతున్నారు. అయితే, ప్రోటీన్ పౌడర్ సప్లిమెంట్లపై హైదరాబాద్ లోని నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ (ఐసీఎంఆర్) తాజాగా కీలక హెల్త్ అలర్ట్ ఇచ్చింది. సాధారణ ప్రజలకు, క్రీడాకారులకు ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్ల వినియోగానికి వ్యతిరేకంగా సలహా ఇచ్చింది. ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లలో గుడ్లు, పాలు, పాల విరుగుడు, సోయాబీన్స్, బఠానీలు, బియ్యం వంటి వివిధ వనరుల నుంచి తయారు చేస్తారన్నారు. వాటితో పాటు చక్కెరలు, కృత్రిమ స్వీటెనర్లు,



ప్లేవర్స్ కలిగి ఉంటాయని తెలిపింది. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడానికి సిఫారసు చేయబడలేదని పేర్కొంది. పాలవిరుగుడు ప్రోటీన్, ఈ సప్లిమెంట్లలో ఒక సాధారణ పదార్థం, బ్రాంచ్ వైన్ అమైనో ఆమ్లాలలో (బ్రీ సీఏఏఎస్) అధికంగా ఉంటుంది. ఇటీవల చేసిన అధ్యయనాల్లో అధిక బీసీఏఏఎస్ నాన్ కమ్యూనికేబుల్ వ్యాధుల (ఎస్ నీడీఎస్) ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని తేలింది. అధిక స్థాయిలో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, ముఖ్యంగా సప్లిమెంట్ పౌడర్లు అనవసరం, హానికరం అని ఐసీఎంఆర్ నొక్కి చెప్పింది. ప్రోటీన్ తీసుకునే వారు సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడకుండా, సమతుల్య ఆహారం ద్వారా వారి ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలని సూచించింది.



ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తరచూ తింటున్నారా?

మనలో చాలా మంది ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తింటుంటారు. స్నాక్స్, చిప్స్, మ్యాగ్ గంటి పదార్థాలు ఇష్టంగా లాగించేస్తుంటారు. అంతేకాదు చల్లగా ఉన్నాయంటూ కూల్ డ్రింక్స్ ను కూడా ఎక్కువగా తాగేస్తుంటారు. అయితే ఈ విధంగా తినడం, తాగడంతో ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకున్నట్లే.. అదేంటి? అనుకుంటున్నారా? నిజమేనంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ తినేవారి జీవిత కాలం తగ్గుతుందంటు ప్రస్తుత బజ్జీ కాలంలో ఏది అందుబాటులో ఉంటే దాన్నే తినేస్తున్నారు. టైం సరిగా లేకపోవడంతో టిఫిన్ మొదలుకుని భోజనం వరకు చాలా వరకు ప్రాసెస్డ్ ఆహారం మీదే ఆధారపడి జీవిస్తున్నారని చెప్పుకోవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్, వివిధ రకాల స్నాక్స్ ఇలా అందుబాటులో ఉన్న వాటితో సరిపెట్టుకుంటున్నారు. పట్టణాల్లో ఎక్కడ చూసినా ఇదే పరిస్థితి. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ ను తీసుకోవడం వలన జీవిత కాలం తగ్గడంతో పాటు అకాల మరణం కూడా సంభవించే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు

చెబుతున్నారు. ఉప్పు, చక్కెర మరియు కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఈ ఫుడ్ ను తరచూ తినడం వలన శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందవని తాజా అధ్యయనాలలో వెల్లడైందని తెలియజేస్తున్నారు. ఈ కారణంగానే జిప్, మధుమేహంతో పాటు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు మరియు క్యాన్సర్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉందని వెల్లడించారు. అంతేకాదు చిప్స్, బిస్కెట్ల వంటి అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారం తినడం వలన శ్వాసకోశ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని.. ఇది చివరికి ప్రాణాపాయానికి దారి తీస్తుందని నిపుణులు తెలిపారు. దాంతో పాటుగా గుండె జబ్బులు, మూత్ర పిండాల వ్యాధి వంటి పలు సమస్యలు బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అదేవిధంగా మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, స్థూలకాయం, ముసలితనం వంటి అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. అందుకే రోజువారీ ఆహారంలో పది శాతం కన్నా ఎక్కువగా ఇటువంటి ఫుడ్ ను తీసుకోరాదని హెచ్చరిస్తున్నారు.



మహేష్ బాబు సినిమాను జేమ్స్ కామరాన్ ద్వారా అవ్డేట్!

దర్శకధీరుడు రాజమౌళి - మహేష్ బాబు సినిమాను హాలీవుడ్ స్ట్రాయిలో నిర్మించబోతున్నారు. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా ఫ్రియాంక చోప్రా నటిస్తోంది. ఈ సినిమా నవంబర్ 16న ఫస్ట్ గ్రింప్స్ టైటిల్ అవ్డేట్ విడుదల కానుంది. హాలీవుడ్ ఈవెంట్ లో జేమ్స్ కామరాన్ ద్వారానే ఆ అవ్డేట్ రిలీజ్ అవుతుందని తాజాగా టాక్ వినిపిస్తోంది. ఫ్రియాంక చోప్రా

హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా, ప్యూర్లాజ్ సుకు మారన్, మాదవన్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించ నున్నారు. మొత్తానికి హాలీవుడ్ ప్రమాణాలతో రూపొందిస్తున్న ఈ సినిమా భారత సినీ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద ప్రాజెక్ట్ గా నిలవనుంది. కాగా ఆ మధ్య విజయేంద్రప్రసాద్ ఈ సినిమా కథ గురించి ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెబుతూ.. 'నేను, రాజమౌళి ఇద్దరం దక్షిణాఫ్రికా నవలా

రచయిత విల్మర్ స్కీత్ కు పెద్ద అభిమానులం. అందుకే ఆయన పుస్తకాల ఆధారంగానే ఈ సినిమా స్క్రిప్ట్ ను రాశాను' అంటూ చెప్పుకొచ్చారు. కాబట్టి రాజమౌళి - మహేష్ సినిమా ఒక అడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్ గా ఉండబోతుంది. ఈ చిత్రానికి కీరవాణి సంగీత దర్శకుడిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. విజయేంద్రప్రసాద్ కథ, దేవాకట్టా సంభాషణలు అందిస్తున్నారు.



‘స్పిరిట్’ కోసం ప్రభాస్ కొత్త గెటప్ ?

పాస్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ స్టార్ లైన్స్ లో భారీ అంచనాలు ఉన్న సినిమా ‘స్పిరిట్’. సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సినిమా ఓ పవర్ ఫుల్ కామ్ స్టోరీ గా రాబోతుంది. ఐతే, సినిమా పై రోజుకొక రూమర్ వినిపిస్తోంది. ఐతే, తాజాగా ఈ సినిమాకి సంబంధించి మరో క్రేజీ న్యూస్ వినిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలోని ఓ స్పెషల్ యాక్షన్

సీక్వెన్స్ కోసం ప్రభాస్ కొత్త గెటప్ ట్రై చేస్తాడని తెలుస్తోంది. ఈ సీక్వెన్స్ లో ప్రభాస్ గెటప్ అండ్ సిటప్ చాలా థ్రిల్లింగ్ గా ఉంటుందని తెలుస్తోంది. పైగా ఈ సీక్వెన్స్ ఈ సినిమా మొత్తానికే మెయిన్ హైలైట్ గా నిలిచిపోతుందట. ఇక ఈ మూవీలో ట్రిప్లి దిమిని తీసుకున్న విషయం తెలిసిందే. కాగా మ్యూజిక్ డైరెక్టర్

ర్ హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ తో సందీప్ రెడ్డితో మ్యూజిక్ సిట్టింగ్స్ కూడా హరీ చేశాడు. ఈ చిత్రాన్ని టీసీసీఎస్ మరియు భద్రకాళి పిక్చర్స్ భారీ స్ట్రాయిలో నిర్మించనున్నాయి. అన్నట్లు ‘స్పిరిట్’ మెయిన్ కథాంశమే చాలా కొత్తగా ఉంటుందని.. సందీప్ రెడ్డి వంగా నుంచి మరో విశాస్త్ర సినిమా రాబోతుందని తెలుస్తోంది.

గుర్తింపు గమ్యం కాదు... ప్రయాణమే ముఖ్యం-సమంత



మనం బలహీనంగా కనిపించిన ప్రతీసారి ట్రోల్స్ చేస్తూనే ఉంటారని అంటోంది అందాల తార సమంత. వైవిధ్యమైన కథలతో తెరపై సందడి చేస్తూ.. సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ సిరీస్ లతో ఓటిటీ వేదికగా కూడా సత్తా చాటుతోంది భామ. అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా వ్యక్తిగతం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పలు విషయాల్ని పంచుకుంటూ సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా చురుకుగా ఉంటుంది. తాజాగా జరిగిన ‘ఎన్టీ టీవీ ప్రపంచ సదస్సు 2025’ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సమంత.. ప్రజల దృష్టిలో ఉండటం వల్ల ఎదురయ్యే సవాళ్లు, వ్యక్తిగత పోరాటాల గురించి కొన్ని ఆసక్తికర సంగతుల్ని పంచుకుంది. “ఇప్పటి వరకు నా ప్రయాణంలో ఏ చిన్న విషయాన్ని మీరు గమనించి నా.. అన్ని ప్రజల సమక్షంలో బహిరంగంగానే జరిగాయి. అది విడిపోవడం, అనారోగ్యం.. ఇలా నేను ఎదుర్కొన్న అన్ని విషయాల గురించి అందరికీ తెలుసు. ఆ సమయంలో నాపై ఎన్నో విమర్శలు వచ్చాయి. అయినప్పటికీ నేను నా నిజమైన జీవితాన్ని పంచుకోవడానికి వెనకాడలేదు. నేనేమీ పరిపూర్ణురాలిని కాదు.. నేను తప్పులు చేయవచ్చు.. నేనూ తడబడవచ్చు. కానీ ప్రస్తుతం మెరుగ్గా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నా. జీవితంలో ప్రతీది చక్కదిద్దుకున్నట్లుగా, పరిపూర్ణంగా ఉన్నట్లుగా బిల్డ్ చేయడం నాకు నచ్చదు. గుర్తింపు అనేది ఒక అంతిమ గమ్యస్థానం కాదు.. అది నిరంతరం కొనసాగే ప్రక్రియ”.

“అశయాలు ఎన్ని ఉన్నా.. దానికి

మంచి ఉద్దేశం, బాధ్యత ఉండాలి. నేను కూడా ఎన్నో అశయాలతో ఉన్నా. నేటి యువతకు చెప్పాలనుకున్నది ఒక్కటే. తమ మెంటార్స్ ను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే అది వారి జీవితాన్ని మార్చేసి నిర్ణయం. సెలెబ్రిటీలు, ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్నవారు కూడా సోషల్ మీడియాలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించడం చాలా ముఖ్యం”.

“షా అంటావా’ పాటకు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న అభిమానులు ఆశ్చర్యపోయారు. ఇందులో నా ద్వారానే మంచి ప్రశంసలు వచ్చాయి. ఒక సటిగా నాకు నేను సవాల్ విసురుకునేందుకే ఈ గీతాన్ని ఎంచుకున్నా. ఛాలెంజింగ్ గా తీసుకొని నేను చేయగల సోలేదో చూడాలని అనుకున్నా. నన్ను ఎప్పుడూ బోల్డ్ పాత్రల్లో షాహిండుకోలేదు. ఎవరూ కూడా నాకు అలాంటి పాత్రలు ఇవ్వరని తెలుసు. అందుకే ముందడుగుగా ప్రయత్నించి చూశా”.

“నేనొక సాధారణమైన కుటుంబం నుంచి వచ్చాను. నా దగ్గర ఏమీ లేదు. నా కుటుంబం భోజనం చేయడానికి కూడా ఇబ్బంది పడింది. నా మొదటి సినిమా తర్వాత అంతా మారిపోయింది. రాత్రికి రాత్రే స్టార్ అయ్యాను. పేరు, కీర్తి, సంపద, చప్పట్లు అన్నీ వచ్చాయి. నిజం చెప్పాలంటే ఆ సమయంలో వాటన్నింటినీ ఎలా ఎదుర్కోవాలో అర్థం కాలేదు. అవి నాకు ఓ లక్ష్యాన్ని గుర్తు చేశాయి. ఆ దిశగానే అడుగులు వేశాను. నిజాయతీ అనేది మన పెంపకం మీద ఆధారపడుతుంది. దానికి దూరమైతే మనలో అస్థిరత వస్తుంది”.



అలాంటి రోల్ లో మళ్లీ నటించను: విశాల్

తన కెరీర్ లో సవాలు విసిరిన పాత్ర ‘అవన్ ఇవన్’ (తెలుగు టైటిల్ వాడు మీడు) అని, ఎన్ని రూ.కోట్లు ఆఫర్ చేసినా అలాంటి పాత్రలో మళ్లీ నటించే ప్రసక్తే లేదని విశాల్ అన్నారు. ఆ రోల్ కోసం శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో శ్రమపడ్డానని తెలిపారు. బాలా తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాలో ఆర్య మరో హీరో. 2011లో విడుదలైంది. ‘యువర్స్ ఫ్రాంక్లీ విశాల్’ పాడ్ కాస్ట్ లో విశాల్ మాట్లాడారు. పలు సినిమా విశేషాలు పంచుకున్న ఆయన.. అవార్డులపై సమ్మతం లేదని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. “జాతీయ పురస్కారాలు సహా నేను అవార్డులను సమ్మును. జ్యూరీగా ఉండే ఏదెనిమిది మంది బెస్ట్ యాక్టర్, బెస్ట్ మూవీని ఎలా డిసైడ్ చేస్తారు? ఓ సర్వే నిర్వహించి ప్రేక్షకుల అభిప్రాయాలు సేకరించాలి. అలా చేయడం ముఖ్యం. నాకు అవార్డు

రాలేదనే ఉద్దేశంతో ఇదంతా చెప్పడం లేదు. ఒకవేళ నాకు ఏదైనా అవార్డు వచ్చినా దాన్ని డస్ట్రబిన్ లో వేస్తా. అది బంగారంతో తయారు చేయబడిందైతే.. దాన్ని అమ్మేసి, వచ్చిన డబ్బును ఛారిటీకి విరాళం ఇస్తా” అని పేర్కొన్నారు. సినిమాల్లో ఎంత కష్టమైన స్టంట్స్ అయినా చేస్తానని, డూప్ తో చేయించడం తనకు ఇష్టం ఉండదని తెలిపారు. యాక్షన్ చిత్రకరించే క్రమంలో గాయాలు కాగా ఇప్పటి వరకూ తనకు 119 కుట్లు పడ్డాయని తెలిపారు. ఈ పాడ్ కాస్ట్ ప్రోమో శనివారం ఉదయం యూట్యూబ్ లో విడుదల కాగా.. ప్రస్తుతం ఫుల్ ఎపిసోడ్ స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ‘మకుటం’ (Makutam), ‘తుప్పరివాలన్ 2’ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్న విశాల్.. సుందర్ సి. దర్శకత్వంలో త్వరలోనే ఓ సినిమా చేయనున్నారని సమాచారం.



‘లోక’ ఓటిటీ ఎంట్రీకి రెండు డేట్స్ ?

ఈ ఏడాది మలయాళ సినిమా నుంచి వచ్చిన పలు సాలిడ్ హిట్ చిత్రాల్లో యంగ్ అండ్ టాలెంటెడ్ హీరోయిన్ కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ లీడ్ రోల్ లో దర్శకుడు డామినీక్ అరుణ్ తెరకెక్కించిన సాలిడ్ చిత్రమే “లోక చాప్టర్ 1”. ఒక సరికొత్త సూపర్ హీరోగా చేసిన ఈ చిత్రం ఇండియన్ సినిమా దగ్గర మరో

రేర్ సూపర్ హీరో సినిమాగా నిలిచింది. అయితే ఈ సినిమా ఓటిటీ రిలీజ్ మంచి సస్పెన్స్ గా మారింది అని చెప్పాలి. కొన్ని రోజులు కితమే జియో హాట్ స్టార్ వారు ఈ సినిమా అతి త్వరలోనే పాస్ ఇండియా భాషల్లో తీసుకొస్తున్నట్లుగా కన్ఫర్మ్ చేశారు. కానీ డేట్ ఎప్పుడు అనేది ఇప్పటికీ సస్పెన్స్ గానే ఉంచారు.

అయితే దీనికి రెండు డేట్స్ ఇప్పుడు వినిపిస్తున్నాయి. దీని ప్రకారం ఈ అక్టోబర్ 23 లేదా 31 నుంచి సినిమా స్ట్రీమింగ్ కి వచ్చే ఛాన్స్ ఉన్నట్లుగా వినిపిస్తుంది. మరి దీనిపై అధికారిక క్లారిటీ ఇంకా రావాల్సి ఉంది. ఇక ఈ చిత్రానికి జేక్స్ బిజోయ్ సంగీతం అందించగా దుల్కర్ సల్యాన్ నిర్మాణం వహించారు.



‘ఎల్లమ్మ’లో దేవి ఓకే.. మరి ఆమె..?

టాలీవుడ్ లో గతకొంత కాలంగా చర్చించబడుతున్న సినిమా ‘ఎల్లమ్మ’. బలగం చిత్రం భాక్ బస్టర్ తర్వాత వేణు యెల్లంపి డైరెక్ట్ చేయబోతున్న ఈ సినిమాను స్టార్ ప్రొడ్యూసర్ దిల్ రాజు ప్రొడ్యూస్ చేయనున్నారు. ఇక ఈ సినిమా గురించి ఎప్పుడు ఎలాంటి వార్త వచ్చినా అభిమానులు ఫోలో అవుతున్నారు. అయితే, పలు పరిణామాల తర్వాత ఈ

సినిమా హీరోగా దేవి శ్రీ ప్రసాద్ ఎంపికయ్యాడని తెలుస్తోంది. రీసెంట్ గా నితీష్ ఈ సినిమాకు ఓకే చెప్పాడని.. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల ఆయన ఈ సినిమా నుంచి తప్పుకున్నాడు. దీంతో ఈ అవకాశం దేవి శ్రీ ప్రసాద్ వద్దకు చేరినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే, ఇప్పుడు ఆయన సమస్య వచ్చి పది నెట్లు చిత్ర వర్గాల టాక్.

ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా నటించేందుకు లాస్ట్ గా కీర్తి సురేష్ ఓకే చెప్పినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. అయితే, నితీష్ తో ఆమె గతంలో సినిమా చేసినదనే కారణంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ కి ఓకే చెప్పి ఉంటుందని.. మరి ఇప్పుడు నితీష్ స్థానంలో దేవి శ్రీ ప్రసాద్ రావడంతో కీర్తి సురేష్ ఈ సినిమాలో కంటిన్యూ అవుతుందా లేదా అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.