

సోమవారం
9 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 123
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



గుజరాత్ గ్రామాల్లో కలకలం

- పిల్లలతో సహా 12 మంది తీవ్ర జ్వరంతో మృతి
- జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, న్యూమోనియా, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందితో రోగులు
- రోగం ఏమిటన్నది డాక్టర్లు సైతం గుర్తించలేకపోతున్నట్లు ఆ గ్రామస్తులు ఆరోపణ



ఈడీ తనిఖీలు..

రూ. 6.5 కోట్ల విలువైన బంగారం పట్టివేత

- భారీ నగదు, పలు డాక్యుమెంట్లను సైతం ఈడీ అధికారుల స్వాధీనం
- ఢిల్లీ వేదికగా జరిగే తమ విచారణకు హాజరు కావాలని స్వపస్కు సమన్లు జారీ



కూల్చి వేతలకు చెక్ పెట్టనుందా?

- ప్రజా వ్యతిరేకతతో హైద్రా కీలక ప్రకటన..
- ఎలాంటి సమాచారం లేకుండా, కనీసం ఇంట్లోని సమాను తీసుకునే సమయం ఇవ్వకుండా ఇండ్లు కూల్చివేస్తుండటంతో పేదలు, మధ్య తరగతి వర్గాల నుంచి వ్యతిరేకత
- అలైడ్ నివాసం ఉంటున్న గృహాలను కూల్చి, కొత్త నిర్మాణాలు మాత్రమే కూలుస్తున్నామని వివరణ
- ఎఫ్ఓఎల్, బఫర్ జోన్లలో ఉన్న నిర్మాణాలు స్థలాలు ఇకపై కొనవద్దని హైద్రా సూచించింది.

కూల్చివేత.. గుండెకాత

తెలంగాణముందే బస్టీలపై బుల్డోజర్లతో హైద్రా దాడి

గంటల వ్యవధిలోనే రోడ్డుపాలైన బతుకులు

పండుగపూట పేదల ఇండ్ల కూల్చివేత

సర్కారుపై దుమ్మెత్తి పోసిన బాధితులు

“ చంటి పిల్లలతో వర్షంలోనే కుటుంబాలు కండ్ల ముందే గూడు చెదిరిన పేదలు కిరోసిన్తో పలువురి ఆత్మహత్యాయత్నం కనికరం లేని కాంగ్రెస్ సర్కారు: కేటీఆర్



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

వినాయకుడి పూజ చేసుకుని హాయిగా నిద్రించిన ఆ కుటుంబాలకు మరొకొక్క గంటల్లోనే హైద్రా రూపం లో గండం వచ్చి పడింది. ప్రజాపాలనలో సామాన్యుడి గూడుపై సర్కారు దాడి మొదలైంది. తెలంగాణముందే నిద్రలేపకముందే ఇండ్లపై బుల్డోజర్లతో దాడులు చేయిస్తూ ప్రభుత్వం హైద్రామాలు చేస్తోంది. ప్రభుత్వం, హైద్రాపై బాధితులు తిరగబడుతూ ఆత్మహత్యాయత్నాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఎఫ్ఓఎల్లో నిర్మాణం జరుగుతున్న వాటిపైనే ముందుగా చర్యలు తీసుకుంటామని హైద్రా చెబుతూనే ఇండ్లలో నివాసముంటున్న వారిపై విరుచుపడుతున్నది. కూల్చివేతలో హైద్రా ప్రదర్శిస్తున్న ద్వంద్వ సీతిపై నగర ప్రజలు మండిపడుతున్నారు. ఆదివారం ఉదయం మాదాపూర్లోని సున్నం చెరువు పరిసరాలలో ఉద్రిక్తతల నడుమ హైద్రా కూల్చివేతలు చేపట్టింది. దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలో మల్లంపేట్లోని కత్త చిరువు ఎఫ్ఓఎల్, బఫర్ జోన్లో లక్ష్మి శ్రీనివాస కన్స్ట్రక్షన్ సంస్థ ఎఫ్ఓఎల్, బఫర్ జోన్లో నిర్మించిన 13 విల్లాలను కూల్చేసారు. భారీ పోలీసుల బందోబస్తు నడుమ మాదాపూర్, దుండిగల్లోని సున్నం చెరువు, కత్త ఎఫ్ఓఎల్ పరిధిలో చేపట్టిన నిర్మాణాలను హైద్రా అధికారులు కూల్చివేసారు. ఎఫ్ఓఎల్ పరిధిలో ఉన్న డ్రైవ్ ఇన్, రెండు బహుళ అంతస్తుల నిర్మాణాలతో పాటు పొట్టకూటి కోసం వచ్చిన సామాన్యల పెడెలను కూడా హైద్రా కూల్చింది. - మగతా3లో

కొండంత సాయం

- కాంగ్రెస్ కీలక నిర్ణయం..
- వరద బాధితులకు ఊహించని విరాళం
- భారీ వర్షాలతో అతలాకుతలమైన ఖమ్మంను ఆదుకోవడానికి కాంగ్రెస్ కొండంత సాయం
- వరద బాధితుల కోసం రెండు నెలల జీతాన్ని ఇవ్వాలని ప్రజాప్రతినిధుల నిర్ణయం
- పార్టీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలతో పాటు పలు కార్పొరేషన్ల చైర్మన్లు కూడా



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్/ఖమ్మం

ఎగిరిపోయిన పైకప్పులు, కూలిన గోడలు, కొట్టుకుపోయిన ఇరు...! ఖమ్మంలో మున్నేరు విలయంతో ఎటుచూసినా విషాద గాధలే...! ఏ వీధిలో తిరగాలన్నా అంతా బురదే...! ఏ ఇంట్లో చూసినా మట్టికొట్టుకున్న వస్తువులు, దుస్తులే...! కొండరికి ఇవీ లేవు. ఆయా ప్రాంతాల్లో ఏ

ఇలాంటి కదిలించినా కన్నీరే. మున్నేరు ఉగ్రరూపం దాల్చి 36 అడుగుల మేర ప్రవహించడంతో నది తీరాన ఉన్న ప్రాంతాల్లో వేల అవాసాలు నీట మునిగాయి. ఇలా ఒకటూ రెండూ ఎటు చూసినా పూర్వాయాలను కదిలించే దృశ్యాలే! ఇప్పుడిప్పుడే అటు మున్నేరు కాస్త శాంతించగా.. ఇటు ఖమ్మం నగర వాసులు - మగతా3లో



ఫోర్స్ టీలో జర్నలిస్టులకు ఇండ్ల స్థలాలు

- పూర్వ టీలో భాగస్వాములను చేస్తాం
- కొండరు జర్నలిస్టుల తీరుతో అందరికీ చెడ్డపేరు
- పేట్ బిల్డింగ్ లో కేటాయించిన 38 ఎకరాల భూమి జేఎన్ డిఎచ్ఎస్ కు అప్పగించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్

త్వరలో నిర్మించనున్న ఫోర్స్ టీలో అర్హులైన జర్నలిస్టులందరికీ ఇండ్లస్థలాలు ఇస్తామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. ఇండ్ల స్థలాలు విషయంలో ఎవరూ ఆందోళన చెందొద్దని కోరారు. అర్హులైన వారిని పూర్వ టీలో భాగస్వాములను చేస్తామని చెప్పారు. ఆదివారం ఆయన రవీంద్రభారతిలో నిర్వహించిన ఒక కార్యక్రమంలో - మగతా3లో

కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతుల కష్టాలు

- రేవంత్ ను చూసి ఊసరవెల్లులు కూడా సిగ్గుపడుతున్నాయి..
- హారీశ్ రావు సైబర్లు
- ఈ 9 నెలల కాలంలోనే 475 మంది రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు
- నీ పాలన ఎలా ఉందంటే ఎన్నికల ముందు ఒక మాట, కుర్చీ ఎక్కిన తర్వాత ఒక మాట

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలనలో రైతులు అనేక కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారని, ఈ 9 నెలల కాలంలోనే 475 మంది రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారని మాజీ మంత్రి హారీశ్ రావు తెలిపారు. రేవంత్ రెడ్డిని చూసి ఊసరవెల్లులు కూడా సిగ్గుపడుతున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ భవన్ లో హారీశ్ రావు మీడియాతో మాట్లాడారు. రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో ఈ రోజు వరకు 475 మంది రైతులు ఆత్మహత్య

చేసుకున్నారు. లిస్ట్ అడిగితే గంటలో పంపించాను.. అయినా అదుకోలేదు.. స్పందించలేదు. నీ పాలన ఎలా ఉందంటే ఎన్నికల ముందు ఒక మాట, కుర్చీ ఎక్కిన తర్వాత ఒక మాట, బడ్జెట్ లో ఒక మాట, పార్లమెంట్ ఎన్నికలకు ముందు, ఎన్నికల తర్వాత ఒక మాట.. పూటకో మాట మాట్లాడు తున్నావ్. పొద్దు తిరుగుడు పువ్వు కంటే వేగంగా మారుతున్నవ్. ఊసరవెల్లులు కూడా నిన్ను చూసి సిగ్గుపడుతున్నాయి. ఎన్నికల ముందు ఏం చెప్పావ్.. అప్పులు తెచ్చుకోండి



డిసెంబర్ 9న రుణమాఫీ చేస్తా అన్నావ్.. కుటుంబానికి ఒక్కరికే చేస్తా అని చెప్పలేదు కదా..? అని హారీశ్ రావు నిలదీశారు. ఎన్నికలు అయిపోయాక మాట్లాడుతూ.. ఒక సంవత్సరం కడుపు కట్టుకుంటే రూ. 49 వేల కోట్ల రుణాలు మాఫీ చేసేస్తా అన్నావ్. మరి ఎందుకు కోతలు పెడుతున్నావ్.. కేబినెట్ మీటింగ్ అయ్యాక నీవే డ్రైన్ మీట్ పెట్టి రూ. 31వేల కోట్లు 41 లక్షల మంది రైతులకు మాఫీ చేస్తా అన్నావ్. బడ్జెట్ లో చూస్తే రూ. 26 లక్షల కోట్లు - మగతా3లో

అందరి టార్గెట్ జమ్మూకశ్మీర్.. బీజేపీ ఆరో జాబితా విడుదల

జమ్మూకశ్మీర్ శాసనసభ ఎన్నికలు దేశం ధృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు జమ్మూకశ్మీర్లో గెలుపుపై ఘోషించి పోటీలు పెట్టాయి. 370 ఆర్థిక రద్దు తర్వాత మొదటిసారి జరుగుతున్న ఎన్నికల్లో సత్తా చాటేందుకు అన్ని పార్టీలు వ్యూహాలు రూపొందిస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్, బీజేపీతో పాటు పలుమంది ప్రాంతీయ పార్టీలు జమ్మూకశ్మీర్లో గెలుపు కోసం క్రమిస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్ నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ తో పాటు పెట్టుకుంది. గెలుపుపై కాంగ్రెస్, ఎన్సీ కూటమి భారీ ఆశలు పెట్టుకుంది. తొలిసారి జమ్మూకశ్మీర్లో అన్ని రాజకీయ పార్టీలు తీవ్ర పోటీని ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఎన్నికల సమయం దగ్గరపడుతుండటంతో అన్ని పార్టీలు అభ్యర్థులను ఖరారు చేసే పనిలో ఉన్నాయి. తాజాగా బీజేపీ 10 మంది అభ్యర్థులతో ఆరో జాబితాను విడుదల చేసింది. ఈ జాబితాలోనూ జమ్మూకశ్మీర్ మాజీ డిప్యూటీ సీఎం కపీందర్ గుప్తాకు టికెట్ కేటాయించలేదు. 2014 ఎన్నికల్లో ఆయన గాంధీ నగర్ శాసనసభ స్థానం నుంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు.

ఆరో జాబితా..
బీజేపీ తన ఆరో జాబితాలో 10 మంది అభ్యర్థులను ప్రకటించింది. కర్నూలు నుంచి మహ్మద్ ఇద్దీస్ కర్నూలు, హంద్రా నుంచి గులామ్ మహ్మద్ మీర్, సోనావారి నుంచి అబ్దుల్ రహీమ్ ఖాన్, బందపోరా నుంచి నసీర్ అహ్మద్ లోన్, గుర్రాజ్ నుంచి ఫకీర్ మహ్మద్ ఖాన్, ఉదంపూర్ ఈస్ట్ నుంచి ఆర్ ఎస్ పతానియా, కతువా నుంచి డాక్టర్ భరత్ భూషణ్, బిష్నె నుంచి రాజీవ్ భగత్, బహు నుంచి చిక్రమ్ రంధావా, మేర నుంచి సురీందర్ భగత్ కు బీజేపీ టికెట్లు కేటాయించింది.

అక్టోబర్ 8న ఫలితాలు
జమ్మూకశ్మీర్లోని 90 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఎన్నికలు



జరుగుతున్నాయి. ఏడు నియోజకవర్గాలు ఎస్సీలకు, 9 నియోజకవర్గాలు ఎస్టీలకు రిజర్వు చేశారు. 2014 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పీపుల్స్ డెమోక్రటిక్ పార్టీ (పీడీపీ) 28 సీట్లు గెలుచుకోగా, బీజేపీ 25, జమ్మూకశ్మీర్ నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ (ఎన్ఎస్) 15, కాంగ్రెస్ 12 సీట్లు గెలుచుకున్నాయి. జమ్మూకశ్మీర్లో మూడు దశల్లో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. తొలిదశ పోలింగ్ సెప్టెంబర్ 18న, రెండోదశ సెప్టెంబర్ 25, అక్టోబర్ 1న మూడో దశ పోలింగ్ జరుగుతుంది. అక్టోబర్ 8న ఓట్ల లెక్కింపు చేపడతారు.

బీజేపీ ఎన్నికల వ్యూహాలను రూపొందిస్తోంది. దీనిలో భాగంగా కేంద్ర మోంఘంత్రి అమిత్ షా ఎన్నికల మేనిఫెస్టోను విడుదల చేశారు. ఈ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో జమ్మూకశ్మీర్లో బీజేపీ ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేస్తే మెట్రో కనెక్టివిటీ, అమ్యూజ్మెంట్ పార్కులను ఏర్పాటు చేసే ప్రతి వ్యక్త మహిళకు ప్రతి సంవత్సరం రూ.18వేలు ఇచ్చేలా 'మా సమ్మాన్ యోజనా'ను తీసుకువస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఉజ్వల పథకం కింద ప్రతి సంవత్సరం రెండు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్లను ఇస్తామని, ప్రగతి శిక్షా యోజన కింద కళాశాల విద్యార్థులకు ప్రయోగ భత్యం కింద ఏడాదికి రూ.3,000 ఇస్తామని బీజేపీ తన ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో పేర్కొంది.

బీజేపీ హామీలు ఇవ్వాలి
జమ్మూకశ్మీర్లో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేయడమే లక్ష్యంగా

ఎంపీ పదవికి రాజీనామా.. సీఎం మమతకు ఘాటు లేఖ

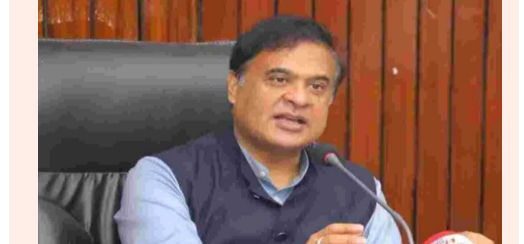
కోల్కతా : ఆర్ జీ కర్ మెడికల్ కాలేజీ ఆసుపత్రిలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ ట్రైయిన్ వైద్యురాలిపై హత్యాచార ఘటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించింది. ఈ హత్యాచార ఘటనతోపాటు అనంతరం చోటు చేసుకున్న పరిణామాలపై మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వం వ్యవహరించిన తీరు పట్ల సర్వత్రా ఆరోపణలు అయితే వెలువెళ్ళాయి. అలాంటి వేళ అధికార పార్టీ తృణమూల కాంగ్రెస్ పార్టీ నేత జవహర్ సిర్కార్.. తన రాజ్యసభ సభ్యత్వానికి రాజీనామా చేశారు. ఈ మేరకు పార్టీ అధినేత్రి, సీఎం మమతా బెనర్జీకి ఆదివారం ఆయన లేఖ రాశారు. ట్రైయిన్ వైద్యురాలి హత్యాచార ఘటన అనంతరం రాష్ట్రంలో ఆందోళనలను అరికట్టడంలో పార్టీ ఘోర వైఫల్యం చెందిందన్నారు. పార్టీలో చోటు చేసుకున్న అవినీతిపై సీఎం మమతా బెనర్జీ ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోలేదని తెలిపారు. సీఎం మమతా బెనర్జీతో భేటీ అయి మాట్లాడేందుకు తనకు గత కొన్ని నెలలుగా ప్రయత్నిస్తున్నా.. అవకాశమే ఇవ్వడం లేదని జవహర్ సిర్కార్ పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రభుత్వ హయాంలో అవినీతికి పాల్పడిన పలువురు ఉన్నతాధికారులు కీలక పదవుల్లో కొనసాగుతున్నారన్నారు. వైద్యురాలిపై హత్యాచారం అనంతరం రాష్ట్రంలో జరిగిన ఆందోళనలతో.. ఈ ప్రభుత్వం



వెనుక ప్రజలు లేరనే విషయం స్పష్టమైందని చెప్పారు. ఈ హత్యాచార ఘటన కొరణంగా జూనియర్ డాక్టర్లు ఆందోళన చేపట్టారు.. ఈ నేపథ్యంలో గతంలో వలే ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ కఠిన చర్యలు తీసుకుంటారని తాను భావించానన్నారు. అందుకోసం ఈ ఘటన జరిగిన నాటి నుంచి తాను వేచి చూసినట్లు తెలిపారు. కానీ అలాంటి చర్యలు ఏమీ ఆమె తీసుకోలేదన్నారు. అంతేకాదు.. ఈ హత్యాచార ఘటన అనంతరం మమతా బెనర్జీ ప్రభుత్వం

చేపట్టిన చర్యలు తీవ్ర ఆక్షేపణలకు గురియ్యాయి. అలాగే పార్టీలో, ప్రభుత్వంలో చోటు చేసుకుంటున్న పరిణామాలను చక్కదిద్దాలని ఈ సందర్భంగా పార్టీ అధినేత్రి, సీఎం మమతా బెనర్జీకి ఆయన సూచించారు. అలా కాకుండా.. రాష్ట్రం మతోన్మాద శక్తుల చేతుల్లోకి వెళ్లి పోయే ప్రమాదం ఉందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తాను ఎంపీగా ఉన్న ఈ మూడేళ్లలో.. పెద్దల సభలో రాష్ట్రానికి సంబంధించిన పలు అంశాలను లేవనెత్తిన విషయాన్ని ఈ సందర్భంగా జవహర్ సిర్కార్ గుర్తు చేశారు. తన పోరాటమంతా అవినీతితోపాటు మతతత్వంపైనేనని ఈ సందర్భంగా జవహర్ స్పష్టం చేశారు. మరోవైపు ఆర్ జీ కర్ కాలేజీ వైద్యురాలు హత్యాచారం ఘటన నేపథ్యంలో అధికార తృణమూల కాంగ్రెస్ పార్టీ నేతలు స్పందించిన తీరుతో పాటు.. ఆ పార్టీ నేతలపై విమర్శలు సైతం వెలువెళ్ళాయి. ఆ క్రమంలో ఈ ఘటనపై స్పందించిన శంకర్ సేన్ పార్టీ సస్పెన్షన్ వేటు వేసింది. అలాగే ఈ హత్యాచార ఘటనలో పార్టీ ప్రముఖ నేత సుఖేంద్ షేఖర్ రేను సైతం పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నారు.

ఆధార్ కార్డు జారీ ఇక అంత ఈజీ కాదు



అసోం: ఆధార్ కార్డు జారీపై అసోం ప్రభుత్వం కొత్త రూల్ విధించింది. ఇక నుంచి రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఆధార్ కార్డు కావాలనుకునే వారు తప్పనిసరిగా తమ జాతీయ పౌర నమోదు నంబర్ను నమోదుచెప్పాల్సి ఉంటుంది. అక్టోబర్ 1 నుంచి ఈ కొత్త విధానం అమల్లోకి రానున్నట్లు అసోం ముఖ్యమంత్రి హిమంత బిశ్మి శర్మ (%అమ్మెమ్మ డిఆమ్మెమ్మ యాతిమ్మెమ్మ) శనివారంనాడు ప్రకటించారు. జనాభా కంటే ఆధార్ కార్డు కోసం అప్లికేషన్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తమ దృష్టికి వచ్చిందని, అనుమానిత వ్యక్తులు ఇందులో ఉన్నట్లు అర్థమవుతోందని చెప్పారు. అక్రమ వలసలను అరికట్టడంలో భాగంగానే ఇక నుంచి ఆధార్ కార్డుల జారీ విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరించాలని తమ ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు చెప్పారు. ఇక నుంచి అసోంలో ఆధార్ కార్డులు పొందడం అంత సులభం కాదన్నారు. ఎన్ఆర్ఐ సమయంలో బయోమెట్రిక్ లాక్ అయిన 9.55 లక్షల మందికి ఎన్ఆర్ఐ అప్లికేషన్ నెంబర్ జత చేయాల్సిన అవసరం లేదని, అక్రమంగా అసోంలోకి చొరబడే వారిని గుర్తించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేశామని, గత రెండు నెలల్లో పలువురు బంగారేశీయాలను పట్టుకుని ఆ దేశ అధికారులకు అప్పగించామని తెలిపారు.

బలవంతపు వసూళ్ల కోసం దుండగులు యత్నం

హ్యూస్టన్: క్షేత్ర యజమాని నుంచి బలవంతంగా డబ్బులు వసూలు చేసేందుకు కొందరు దుండగులు ప్రయత్నించారు. క్షేత్ర వద్దకు వచ్చిన సాయుధులు అక్కడున్న బొన్సర్లను మోకాళ్ళపై కూర్చోవాలని బెదిరించారు. ఆ తర్వాత క్షేత్రలోకి వెళ్లారు. ఎవరూ లేకపోవడంతో ఆగ్రహంతో ఓనర్ను తిట్టారు. ఆ క్షేత్ర బయట గాల్లోకి కాల్పులు జరిపారు. ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఈ సంఘటన జరిగింది. గురువారం ఆర్ధరాత్రి వేళ ఈశాన్య ఢిల్లీలోని సీమాపురి ప్రాంతంలో ఉన్న కాంట్ క్షేత్ర వద్దకు ముగ్గురు సాయుధులు వచ్చారు. గన్ తీసిన ఒక వ్యక్తి మహిళతో సహా ఇద్దరు బొన్సర్లను మోకాళ్ళపై కూర్చోవాలని బెదిరించారు. పైకి లేస్తే వారి తలపై కాల్చివేస్తామని హెచ్చరించారు. కాగా, మరో ఇద్దరు వ్యక్తులు ఆ క్షేత్రలోకి వెళ్లారు. యజమానిని బెదిరించి డబ్బులు వసూలు చేయాలని భావించారు. అయితే క్షేత్ర లోపల ఎవరూ లేకపోవడంతో బయటకు వచ్చారు. ఓనర్ను తిడుతూ క్షేత్ర వద్ద గాల్లోకి కాల్పులు జరిపారు. ఆ తర్వాత



అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయారు. మరోవైపు ఈ విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు ఆ క్షేత్ర వద్దకు చేరుకున్నారు. అక్కడున్న సీసీటీవీ ఫుటేజీను పరిశీలించారు. నిందితుల్లో ఒకరిని ఖజురాబాద్ కు చెందిన షారుక్ గుర్తింపి ఆరెస్ట్ చేశారు. మిగతా నిందితుల కోసం వెతుకుతున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ సంఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. కాగా, సీసీటీవీలో రికార్డైన వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది.

మణిపూర్లో మళ్లీ చెలరేగిన హింస.. ఆరుగురు మృతి

ఇంఫాల్ : ఈశాన్య రాష్ట్రం మణిపూర్లో మళ్లీ హింస చెలరేగింది. జిరిబామ్ జిల్లాలో ఆరుగురు మృతి చెందారు. శనివారం ఉదయం ఓ వ్యక్తిని నిర్దోషిగా కాల్చి చంపారు. దీంతో ఇరు వర్గాల మధ్య తీవ్ర ఉద్రిక్తతలకు దారితీసింది. కాల్పులు కూడా చోటు చేసుకున్నాయి. ఈ కాల్పుల్లో మరో ఐదుగురు సాయుధులు ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు మణిపూర్ పోలీసులు పేర్కొన్నారు. మరోవైపు చూరాచాండ్ పుర్లో మిలిటెంట్లకు చెందిన మూడు బందీలకు భద్రతా బలగాలు ధ్వంసం చేశాయి. బిస్పూర్ జిల్లాలో రాకెట్ దాడులను ఇక్కర్లుంచే చేపట్టినట్లు తెలుస్తోంది. రాకెట్ దాడుల్లో ఓ వృద్ధుడు కోల్పోగా, మరో ఆరుగురు తీవ్రంగా గాయపడిన సంగతి తెలిసింది. తొలి రాకెట్ దాడి

తెల్లవారుజామున 4.30 గంటలకు ట్రోంగ్ వైబ్లో చోటు చేసుకుంది. ఈ దాడిలో రెండు నిర్మాణాలు దెబ్బతిన్నాయి. రెండో దాడి మ. 3 గంటలకు మొయిరంగ్ లోని మాజీ సీఎం మైరంబమ్ కొయిరంగ్ నివాస ఆవరణలో జరిగింది. రాకెట్లకు అమర్చిన బాంబులు పేలడంతో వృద్ధుడు మృతి చెందాడు. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో చూరాచాండ్ పుర్ లోని మువాలీసంగ్, లైకా మువాల్యు గ్రామాల్లో ప్రత్యేక ఆపరేషన్ చేపట్టి మూడు బందీలను కూల్చేకారు పోలీసులు.



ఈడీ తనిఖీలు.. రూ. 6.5 కోట్ల విలువైన బంగారం పట్టివేత



కోల్కతా, సెప్టెంబర్ 08: కోల్కతాలో వ్యాపారవేత్త స్వప్న సాహా నివాసంలో ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) అధికారులు ఆదివారం సోదాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 9 కేజీల బంగారాన్ని ఈడీ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. దీనితోపాటు భారీ నగదు, పలు దాక్యుమెంట్లను సైతం ఈడీ అధికారులు స్వాధీనం చేసుకుని సీజ్ చేశారు. స్వాధీనం చేసుకున్న ఈ బంగారం విలువ రూ. 6.5 కోట్లు ఉంటుందని వారు వివరించారు. పట్టుబడిన బంగారంపై పలు ప్రశ్నలు సంధించగా.. వాటిని సరైన సమాధానాలు స్వప్న సాహా ఇవ్వలేదన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మరికొన్ని రోజుల్లో ఢిల్లీ వేదికగా జరిగే తమ విచారణకు హాజరు కావాలని స్వప్నకు సమన్లు జారీ చేసినట్లు ఈడీ అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ సోదాల్లో భారీ అస్త్రాల బంగారం లభించడంతో.. అందుకు సంబంధించిన పత్రాలను సైతం ఢిల్లీకి తీసుకు రావాలని ఆ సమన్లలో ఈడీ స్పష్టం చేశారు. పశ్చిమ బెంగాల్ లో కోట్లాది రూపాయల బ్యాంకు మోసం కేసులో స్వప్న సాహాపై భారీగా ఆరోపణలు వెల్లవెళ్ళాయి. ఈ నేపథ్యంలో కోల్కతా మహానగరంలో సాఫ్ట్ లేకేస్ ని స్వప్న సాహా నివాసంలో ఈడీ అధికారులు సోదాలు చేపట్టారు.

గుజరాత్ గ్రామాల్లో కలకలం



అహ్మదాబాద్: నలుగురు పిల్లలతో సహా 12 మంది తీవ్ర జ్వరం వల్ల మరణించారు. శ్వాస తీసుకోవడంలో కూడా ఇబ్బంది కలుగుతున్నదని రోగులు వాపోయారు. అయితే రోగం ఏమిటన్నది డాక్టర్లు సైతం గుర్తించలేకపోతున్నట్లు ఆ గ్రామస్థులు ఆరోపించారు. గుజరాత్ లోని కన్ జిల్లాలో ఈ పరిస్థితి నెలకొన్నది. లఖేపల్ తాలూకాలోని బెఖాదా, సనాండ్రా, మోర్దార్, భరవంద్ గ్రామాల్లో జనం వింత రోగాల బారిన పడుతున్నారు. జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, స్యుమోనియా, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందితో రోగులు బాధపడుతున్నట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 3 నుంచి ఇప్పటి వరకు నలుగురు పిల్లలతో సహా 12 మంది తీవ్ర జ్వరంతో మరణించినట్లు చెప్పారు. భారీ వర్షాలకు ప్రభావితమైన ఈ ప్రాంతంలో రోగులకు వ్యాపిస్తున్న వ్యాధి ఏమిటన్నది డాక్టర్లు కూడా కచ్చితంగా నిర్ధారించలేకపోయినట్లు గ్రామస్థులు ఆరోపించారు. కాగా, ఈ మరణాలకు ప్రధాన కారణం న్యూమోనైటిస్ అని అధికారులు ఆదివారం తెలిపారు. హెచ్ 1ఎన్ 1, ఫ్లూ షూ, క్రిమియన్-కాంగ్ ఫీవర్, మలేరియా, డెంగ్యూ అవకాశాలను తోసిపుచ్చలేమని చెప్పారు. పాకిస్థాన్ సరిహద్దు సమీపంలో ఉన్న ఈ తాలూకాలో వైద్య సేవలను ముమ్మరం చేసినట్లు కన్ కలెక్టర్ అమిత్ అరోరా తెలిపారు. వైద్య బృందాలను అక్కడకు పంపడంతోపాటు రోగుల నుంచి సమానాలు సేకరిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

దేశంలో మంకీపాక్స్ తొలి కేసు?.. భయాందోళన వద్దన్న కేంద్రం



హ్యూస్టన్: ప్రపంచాన్ని భయపెడుతున్న మంకీపాక్స్ తొలి కేసు దేశంలో నమోదైనట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ వైరస్ లక్షణాలున్న వ్యక్తికి ఎంపాక్స్ సోకినట్లు అనుమానిస్తున్నారు. ప్రత్యేక ఆసుపత్రిలోని ఐసోలేషన్ లో అతన్ని ఉంచి చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఆ వ్యక్తి నుంచి సేకరించిన సమానాలను పరీక్షకు పంపినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. అయితే ప్రజలు ఎలాంటి భయాందోళన చెందవద్దని పేర్కొంది. ఎంపాక్స్ వైరస్ తో పోరాడుతున్న దేశం నుంచి ఇటీవల భారత్ కు తిరిగి వచ్చిన యువకుణ్ణి అనుమానిత కేసుగా గుర్తించినట్లు కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ ఆదివారం తెలిపింది. ఆ రోగిని ఐసోలేషన్ లో ఉంచి చికిత్స అందిస్తున్నట్లు చెప్పింది. అతడి ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉన్నట్లు పేర్కొంది. ఆ వ్యక్తికి ఎంపాక్స్ సోకిందా లేదా అన్నది నిర్ధారించేందుకు అతడి సమానాలను పరీక్ష కోసం పంపినట్లు వెల్లడించింది. కాగా, ఎంపాక్స్ కు సంబంధించిన ప్రోటోకాల్ కు అనుగుణంగా ఈ కేసును డీల్ చేస్తున్నట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. ఆ వ్యక్తిని కలిసిన వారిని గుర్తించేందుకు, అతడి నుంచి వైరస్ వ్యాప్తిని నిర్ధారించే ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయని కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ (ఎన్సీడీసీ) జారీ చేసిన ప్రమాద అంచనాలకు అనుగుణంగా చర్యలు చేపడుతున్నట్లు వెల్లడించింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని కేంద్ర ప్రభుత్వం తెలిపింది. మంకీపాక్స్ ను ఎదుర్కోవేందుకు పూర్తి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు వివరించింది. మరోవైపు తాజాగా ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న ఎంపాక్స్ వ్యాప్తిపై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎస్) ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ప్రజారోగ్య అభ్యవసర పరిస్థితిగా గత నెలలో ప్రకటించింది. 2022 జనవరి నుంచి 2024 ఆగస్ట్ వరకు 120కు పైగా దేశాల్లో ఎంపాక్స్ వ్యాప్తి చెందినట్లు తెలిపింది. లక్షకు పైగా కేసులు నిర్ధారణ కాగా, 220కు పైగా మరణాలు సమాధానాలు పేర్కొంది.

కూల్చివేత.. గుండెకోత

-మొదటిపేజీ తరువాయి

ఓ వైపు వర్షం, మరో వైపు ముందస్తు నోటీసులు జారీ చేయకుండానే హైద్రా అధికారులు కూల్చివేతలు చేశారు. వందల పూట వర్షంలో పిల్లలను తీసుకొని ఎటుపోవాలో దిక్కుతోచక బాధితులు బిక్కు బిక్కుమంటూ కన్నీరుమున్నీరయ్యారు. 'కేసీఆర్ నిరాహార దీక్ష చేసి తెలంగాణ తెచ్చారు.. నువ్వేం చేశావు.. మా బతుకులు కొట్టడానికే నువ్వొచ్చావా బాబు..' అంటూ ఓ మహిళ సీఎం రేవంత్ కు ఉద్దేశించి కన్నీటి పర్వతమయ్యారు. మరో మహిళ కిరోసిన్ పోసుకొని నిప్పుదీయడం చేస్తూ రేవంత్ సర్కార్ పై దుమ్మెత్తిపోశారు. రూపాయి రూపాయి కూడబెట్టి స్థలం కొనుగోలు చేసి నిర్మాణాలు చేశామని, తమను ఆకస్మాత్తుగా రోడ్డున పడేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 'మాకు చావే శరణ్యం' అని ఆత్మహత్యాయత్నాలు కూడా చేశారు. దీంతో పోలీసులు ఓ మహిళను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. మా పేదల ఇండ్లు కూలగొడితే రేవంత్ నాశనాన్ని కోరుకున్నట్లనే బాధితులు శాపనారూలు పెట్టారు.



అధికారులు పెద్దను ఖాళీ చేయమని చెప్పి గంట వ్యవధిలోనే ఆయా పెద్దను కూల్చివేయడం ప్రారంభించారు. దీనిపై అక్కడున్న పేదలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ రేవంత్ సర్కారుకు పక్కనన్న ఎఫ్ డిఎల్ పరిధిలోని సంపన్నుల భవనాలు, విల్లాలు కనిపించడం లేదా? పేదలపై మీ ప్రతాపమా? అంటూ మండిపడ్డారు. భారీ భవనాల్లో, విల్లాల్లో ఉంటున్న వారికి హైద్రా ముందస్తు నోటీసులిస్తుందని, గుడిసెల్లో ఉంటున్న వారికి గంట సమయం ఇవ్వకుండా కూల్చేస్తున్నారని పేద ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చెరువు ఎఫ్ డిఎల్ నిర్మాణాన్ని

చెరువు ప్రాంతంలో సర్వేనెంబర్ 323, 324, 329 గల స్థలంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వైసిపికి చెందిన పాణ్యం మాజీ ఎమ్మెల్యే కాటసాని రాంభూషాల్ రెడ్డికి చెందిన స్థలాలలో నిర్మించిన ప్రహారీ, షెడ్యూల్, రూములను నేలమట్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో హైద్రా డిఎస్పీ శ్రీనివాస్, ఇన్ స్పెక్టర్ నాగరాజు మున్సిపల్ కమిషనర్ జ్యోతిరెడ్డి, ఇంగీనీర్ డి.కె. రామస్వామి నిట్టెంబడి, పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

సంపన్నులకు వర్తింపని నిబంధనలు
మాదాపూర్ సున్నం చెరువు ఎఫ్ డిఎల్ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్మాణాలున్నాయని గుర్తించిన హైద్రా ఆడివారం భారీ యంత్ర పరికరాలతో సున్నం చెరువు వద్దకు చేరుకొని కూల్చివేతచేపట్టారు. పొట్టకూడి కొరకు ఒడిశా నుంచి వచ్చిన కూలీలు సున్నం చెరువులోని ఎఫ్ డిఎల్ రేకుల షెడ్యూను నిర్మించుకున్నారు. ఉదయం 5 గంటలకు వచ్చిన హైద్రా

రెండు భవనాలు, అక్కడ కొనసాగుతున్న ఒక డ్రెస్ ఇన్ రెస్టారెంట్, పేదలు ఉంటున్న 30కి పైగా పెద్దను హైద్రా కూల్చివేసింది. పెద్దను కూల్చేస్తుండటంతో బాధితులు హైద్రా అధికారులపై తిరగబడ్డారు. తమకు హైద్రా తీవ్రంగా అన్యాయం చేస్తుందని నిరసిస్తూ ఒక మహిళ, మరో పురుషుడు కిరోసిన్ పోసుకొని ఆత్మహత్యాయత్నాలు చేశారు. వారిని పోలీసులు అడ్డుకొని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. దీంతో స్థానికులు ఆందోళనకు నిద్దం కాగా, భారీఎత్తున అదనపు పోలీసు బలగాలను రప్పించి చెదరగొట్టారు. దీంతో ఉద్రిక్తతం నెలకొన్నది. మాదాపూర్ సున్నం చెరువు విస్తీర్ణం ఎఫ్ డిఎల్ కలిసి 29.75 ఎకరాలు, నీటిని విస్తరించి ఉన్న ప్రాంతం 15.20 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉంది. మిగతాది ఎఫ్ డిఎల్ కి వస్తుంది.

ఫోర్టసిటీలో జర్నలిస్టులకు ఇండ్ల స్థలాలు

-మొదటిపేజీ తరువాయి

జవహర్ లాల్ నెహ్రూ జర్నలిస్ట్ హౌసింగ్ సొసైటీ (జేఎన్ జేహెచ్ఎస్)కు భూమి స్వాధీన పత్రాలను మంజూరు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పా స్టం ప్రభాకర్ తో కలిసి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. జర్నలిస్టుల సమాజానికి చికిత్స చేసే డాక్టర్లు అనే భావనతో వారి సంక్షేమాన్ని ఆకాంక్షిస్తూ నాటి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి ఇండ్ల స్థలాలు కేటాయించారని గుర్తుచేస్తూ.. ఇప్పుడు ఆ స్థలాలను తమ చేతుల మీదుగా అందజేయడం సంతోషంగా ఉన్నదని చెప్పారు. ఆరులైన మిగిలిన జర్నలిస్టులకు కూడా ఇండ్ల స్థలాలు ఇచ్చేందుకు తగిన నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి శశభిషిలూ లేవని తెలిపారు.



రూ. 10 కోట్లు ఇస్తున్నట్లు సీఎం ప్రకటించారు. ఫోర్టసిటీ, పూర్వరీసెటి నిర్మాణంలో భాగస్వాములమవుదామని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా చనిపోయిన 41 మంది జర్నలిస్టుల కుటుంబాలకు రూ.లక్ష చొప్పున చెక్కును సీఎం అందజేశారు. అనంతరం జేఎన్ జేహెచ్ఎస్ కి షేపింగ్ పాల్గొన్నారు.

కేటాయించిన 38 ఎకరాల భూమి స్వాధీనపత్రాలను అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీలు చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, అనిల్ కుమార్ యాదవ్, సీఎం సలహాదారు వేం నరేంద్ర రెడ్డి, మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కే శ్రీనివాస్ రెడ్డి, జేహెచ్ఎస్ సీఎం యల్ పాల్గొన్నారు.

వృత్తిపరమైన గౌరవాన్ని మనమే పెంచుకోవాలి
వృత్తిపరమైన గౌరవాన్ని ఎవరూ పెంచరని, తమకు తామే పెంచుకోవాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉద్ఘోషించారు. కొందరు చేసే పనులతో జర్నలిస్టులందరికీ చెడ్డపేరు వస్తున్నదని, అలాంటి వారిని నియంత్రించే బాధ్యత జర్నలిస్టులపైనే ఉన్నదని వ్యాఖ్యానించారు.

మీడియా అకాడమీకి 10 కోట్లు
ఆరోగ్య భద్రత కారణం, ఆక్సిజీన్, ఇతర సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపేందుకు మీడియా అకాడమీ కొత్త విధివిధానాలను రూపొందించాలని సీఎం సూచించారు. మీడియా అకాడమీకి స్పెషల్ డెవలప్ మెంట్ ఫండ్ నుంచి

కొండంత సాయం..

-మొదటిపేజీ తరువాయి

కాస్త ఊపిరిపీల్చుకుంటున్నారు. అయితే.. వరద బాధితులను ఆదుకునేందుకు ఎంతోమంది సిసి, రాజకీయ ప్రముఖులు ముందుకొచ్చారు. సామాన్య ప్రజలు మొదలుకుని సెలెబ్రిటీలు, పలు రంగాల పెద్దలు ముందుకొచ్చి తమకు తోచినంత విరాళంగా ప్రకటించారు. వారు ప్రకటించిన సొమ్ము అంతా చెక్కులు, నేరుగా నగదు, ఆన్ లైన్ రూపంలో ఇప్పటికే సీఎం సీఎం సహాయ నిధికి అందజేశారు. ఇక 'మేము సైతం' అంటూ తెలంగాణలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ ముందుకొచ్చి కొండంత సాయం చేసింది. కొండంత సాయం..



భారీ వర్షంతో అతలాకుతలమైన ఖమ్మంను ఆదుకోవడానికి కాంగ్రెస్ కొండంత సాయం చేసింది. వరద బాధితుల విషయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. వరద బాధితుల కోసం రెండు నెలల జీతాన్ని ఇవ్వాలని ప్రజాప్రతినిధులు నిర్ణయించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు తమ రెండు నెలల జీతాన్ని సీఎం సహాయ నిధికి ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఇందులో పార్టీ ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలతో పాటు పలు కార్యకర్తలైన వైరస్ కు కూడా ఉన్నారు. వీరంతా తమ రెండు నెలల జీతాన్ని సీఎం సహాయ నిధికి విరాళంగా ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించడం జరిగింది. వీరితో పాటు ప్రభుత్వ సలహాదారులు సైతం తమ రెండు నెలల జీతం ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధికి ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. కాంగ్రెస్ నేతలంతా.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, కొత్త పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సూచన మేరకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రాష్ట్ర, కేంద్ర మంత్రులు ఇలా..!

చౌహాన్ ఖమ్మంలో పర్యటించగా.. ఆదివారం నాడు మరో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి కూడా పర్యటించారు. వరద బాధితులను కేంద్రం తప్పకుండా ఆదుకుంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి నివేదిక వచ్చిన వెంటనే పూర్తి నిధులు వస్తాయన్నారు. వరద సాయం విషయంలో కేంద్రానికి వివక్ష లేదని.. స్టేట్ డిజాస్టర్ నిధులతో వరద బాధితులను ఆదుకోవాలన్నారు. మరోసారి తుఫాన్ ముప్పు పొంచి ఉన్నందున రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అప్రమత్తంగా ఉండాలని కిషన్ రెడ్డి సూచించారు.

కూల్చివేతలకు చెక్ పెట్టనుందా?

హైదరాబాద్ : హైద్రాపై మధ్య తరగతి ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతున్నది. పెద్దలను వదిలి పేదలపై ఉక్కుపాదం మోపుతుండటం ప్రజలు తీవ్ర ఆగ్రం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎలాంటి సమాచారం లేకుండా, కనీసం ఇంట్లోని సమాను తీసుకునే సమయం ఇవ్వకుండా ఇండ్లు కూల్చివేస్తుండటంతో పేదలు, మధ్య తరగతి వర్గాల నుంచి వ్యతిరేకత వస్తున్నది. కూల్చివేతలను నిరిసిస్తూ పలుచోట్ల పేదలు ఒంటిపై పెట్రోలు పోసుకొని ఆత్మహత్యాయత్నాలు చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గింది. హైద్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ కీలక ప్రకటన చేశారు. ఆట్రెడీ నివాసం ఉంటున్న గృహాలను కూల్చాలి. కొత్త నిర్మాణాలు మాత్రమే కాలానుగుణ్యమైన వివరణ ఇచ్చారు. ఎఫ్ డిఎల్, బిఫర్ జోన్ లో ఉన్న నిర్మాణాలు స్థలాలు ఇకపై కొనవద్దని హైద్రా సూచించింది. దీంతో ఇక హైద్రామాకు హైద్రా చెక్ పెట్టనుందా? అనే అనుమానాలు వ్యక్త మవుతున్నాయి. కాగా, నగరంలో మరోసారి హైద్రా కూల్చి వేతలు మొదలయ్యాయి. మాదాపూర్ సున్నం చెరువు ఎఫ్ డిఎల్ పరిధిలో ఉన్న ఇండ్లను హైద్రా అధికారులు కూల్చేశారు. హైద్రా కూల్చివేతలపై పేదలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తమను అన్యాయం చేస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ ఒంటిపై పెట్రోల్ పోసుకొని ఆత్మహత్యాయత్నాలు చేస్తున్నారు. గమనించిన పోలీసులు వారిని అక్కడ నుంచి తరలింపే ప్రయత్నం చేయడంతో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు తలెత్తాయి.



కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతుల కష్టాలు

-మొదటిపేజీ తరువాయి

పెట్టావ్.. చేసిందేమో కేవలం రూ. 17 వేల కోట్లు మాత్రమే. పార్లమెంట్ ఎన్నికల ముందు చేస్తామీద మీద ఒట్టు పెట్టి పండ్లగాస్టు లోగా రుణమాఫీ పూర్తి చేస్తా అంటివి. ఇవాళ రేషన్ కార్డు నిబంధన పెట్టి.. తల్లికి, పిల్లల మధ్య గొడవ పెడితివి. కుటుంబ బంధాల మధ్య చిచ్చు పెట్టినవ్. నీ దరిద్రపు గొట్టు రాజకీయం వల్ల మీ పాలనలో కుటుంబ బంధాలన్నీ కూడా చెడిపోతున్నాయి. కేసీఆర్ పాలనలో తల్లులను పిల్లలు సరిగా చూడడం లేదని 200 ఉన్న పెన్షన్ ను రూ. 2 వేలు చేసి కుటుంబ బంధాలను బలోపేతం చేశారు. కానీ నీవు కోతలు పెట్టడానికి రుణమాఫీ దబ్బు తగ్గించడానికి కుటుంబాల మధ్య చిచ్చు పెట్టిన చరిత్ర రేవంత్ రెడ్డికి, కాంగ్రెస్ పార్టీకి అని హాంకీయర్ ధ్వజమెత్తారు.

వరదలపై రాజకీయం సరికాదు

ఖమ్మం: మున్నేరు వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో కేంద్ర బొగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి పర్యటించారు. ఖమ్మం నగరంలోని 16వ డివిజన్ కేంద్రం సరికాదు, తిరుమలూరుపాలెం, రాకాని తండాలో వరదముంపు బాధితులతో కేంద్ర మంత్రి మాట్లాడారు. వీధుల్లో తిరుగుతూ అక్కడి పరిస్థితులను స్వయంగా తెలుసుకున్నారు. వరదల్లో కొట్టుకుపోయిన ఇళ్లను పరిశీలించి బాధితులను ఓదార్చారు. నిత్యావసరాల పంపిణీ, పునరావాస కార్యక్రమాలపై ఆరా తీశారు. కిషన్ రెడ్డితోపాటు రాష్ట్ర మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎంపీలు విశ్వేశ్వరరెడ్డి, ఈటల రాజేందర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. "ప్రకృతి వైపరీత్యాల వంటి విపత్తుల పరిస్థితుల్లో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కలిసి పనిచేయాలి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రాజకీయాల అతీతంగా ప్రజలకు సేవ చేయాలి. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కేంద్రం అడ్వాన్స్ డిజాస్టర్ ఫండ్ కింద రూ. 1,300 కోట్లు పంపింది. వరదపై రాజకీయం చేయడం సరికాదు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మున్నేరు వరద బాధితులకు అందగా ఉంటాయి. వరదల్లో నష్టపోయిన ప్రతి ఒక్కరికీ సాయం అందిస్తాం. వర్షాలకు నర్సం కోల్పోయిన వారిని చూస్తుంటే బాధేస్తోంది. రాజకీయాలకు అతీతంగా బాధితులను ఆదుకుందాం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వరద బాధితుల కోసం సహాయక కార్యక్రమాలు వేగవంతం చేయాలి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నుంచి నివేదిక వచ్చిన తర్వాత కేంద్ర బృందాలు పర్యటించి పంట, పశుసంపద సప్లంపై అంచనాలు తయారు చేస్తారు. అనంతరం బాధితులకు వికాస్ మేనేజ్మెంట్ కింద సహాయం చేస్తాం" అని చెప్పారు. కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డితోపాటు తెలంగాణ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి వరద ముంపు ప్రాంతాల్లో పర్యటించారు. ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలని, ఇలాంటి సమయాల్లో పార్టీలన్నీ ప్రజలకు సేవ చేసేందుకు కలిసి ముందుకు కావాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. ప్రధాన ప్రతిపక్షం బీజేపీ ప్రజలకు సేవ చేయడం పక్కనపెట్టి రాజకీయ విమర్శలు చేయడం సరికాదని శ్రీనివాస్ రెడ్డి అన్నారు. ఇళ్లు కోల్పోయిన ప్రతి ఒక్కరికీ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పక్కా ఇళ్లు నిర్మించి ఇస్తాయని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. బ్యాంకులు తెరిచిన వెంటనే తక్షణ సాయం కింద మున్నేరు వరద బాధితుల అకౌంట్లో నగదు వేస్తామని మంత్రి శ్రీనివాస్ రెడ్డి చెప్పారు.

హైద్రా నోటీసులపై

మురళీమోహన్ ఫస్ట్ లియాక్షన్..

హైదరాబాద్: జయభేరి కన్స్ట్రక్షన్స్ కు

హైద్రా నోటీసులు.. గత 24 గంటలుగా ఎటు చూసినా ఇదే చర్చ.. అంతకుమించి రచ్చ! ఎన్ కన్స్ట్రక్షన్ తర్వాత జే కన్స్ట్రక్షన్ వంతు వచ్చేసింది..! ముమానూరు కూడా ఫిక్స్ అయ్యింది.. 15 రోజుల్లో నేల మట్టం అంటూ మీడియాలో, సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున వార్తలు వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. దీనిపై చిత్త



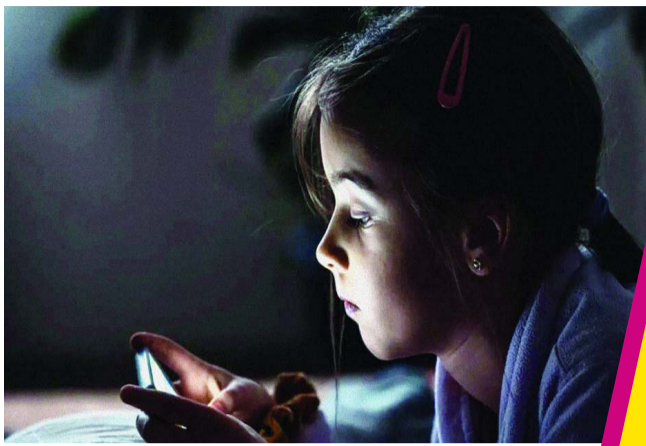
విచిత్రాలుగా కథనాలు వచ్చాయి కానీ.. 'వాళ్లకు వాళ్ళుగా కూల్చితే సరే లేకుంటే మేమే కాలిస్తాం' అంటూ హైద్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ చెప్పారో ఒక్కసారిగా సీన్ మారిపోయింది. ఎట్టకేలకు హైద్రా ఇచ్చిన నోటీసులపై టాలియన్ సీనియర్ సబుడు మురళీమోహన్ స్పందించారు. **మును అడుగులే..** మీడియాలో వస్తున్న వార్తలపై స్పందించిన మురళీమోహన్ తాను ఎలాంటి ఆక్రమణలకు పాల్పడలేదని క్షాంతి ఇచ్చుకున్నారు. 'నేను ఆక్రమణలకు పాల్పడలేదు. 33 ఏళ్ళుగా రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో ఉన్నాను. ఏనాడూ ఎలాంటి అవకతవకలకు పాల్పడలేదు. బిఫర్ జోన్ లో ఉంటే నేనే కూల్చేస్తాను. స్థానికల ఫిర్యాదుతో హైద్రా అధికారులు వచ్చారు. బిఫర్ జోన్ లో మూడు అడుగుల మేరకు.. రేకుల పెద్దను ఉన్నట్లు అధికారులు గుర్తించి నోటీసులు ఇచ్చారు. ఆ రేకుల పెద్దను మేమే తొలగించేస్తాం.. హైద్రా రానక్కర్లేదు. రెండోజాలో (ముగళవారం లోపు) తాత్కాలిక పెద్దను తొలగిస్తాం' అని మురళీ మోహన్ స్పష్టం చేశారు. దీంతో కొన్ని గంటలుగా మురళీ మోహన్ పై వచ్చిన చిత్త విచిత్రాలుగా వచ్చిన కథనాలు, విమర్శలకు చెక్ పెట్టినట్లు అయ్యింది.

తొలగిస్తే సరే..

హైద్రా అధికారులు నోటీసులు ఇచ్చిన తర్వాత ఆ సంస్థ చీఫ్ ఏవీ రంగనాథ్ కూడా స్పందించారు. 'హైదరాబాద్ లోని నానక్ రామ్ గూడ రంగలాల్ చెరువులో సబుడు మురళీ మోహన్ జయభేరి కన్స్ట్రక్షన్ నిర్మాణాలకు నోటీసులు జారీ చేశాం. ఫిర్యాదులు రావడంతో చెరువును పరిశీలించాం. ఆక్రమణ జరిగినట్లుగానే మా పరిశీలనలో తేలింది. వారంలో రోజుల్లో ఎఫ్ డిఎల్ లో ఉన్న నిర్మాణాలను తొలగించేందుకు జయభేరి సంస్థ గడువు కోరారు. ఆక్రమణలు తొలగించకపోతే హైద్రా కూల్చివేస్తుంది' అని రంగనాథ్ హెచ్చరించారు. ఇదిలా ఉంటే.. సంద్ అయినా సరే కాలిబుద్ధి అంటూ హైద్రా నాన్ స్టాండ్, దూకుడు మీద కూల్చివేతలు ఘరూ చేసింది. ఇవాళ ఒక్కరోజే భారీగా కూల్చివేతలు జరిగాయి. మాదాపూర్, మేడ్చల్ జిల్లా మల్లారోపిట్, సంగారెడ్డి జిల్లా అమీన్ పూర్ పెద్ద చెరువు వద్ద.. ఎఫ్ డిఎల్, బిఫర్ జోన్ లో నిర్మించిన అక్రమ నిర్మాణాలను హైద్రా కూల్చివేసింది. ఇక మాదాపూర్ సున్నం చెరువులో కూడా హైద్రా కొరడా ఝులిపించింది. సున్నం చెరువు మొత్తం విస్తీర్ణం 26 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న పెద్దలను భారీ బందోబస్తు మధ్య హైద్రా కూల్చివేసింది.

మొబైల్ కు అడిక్ట్ అయ్యారా?

చాలా మంది మద్యం, గంజాయి, పొగాకు వంటి చెడు వ్యవసాయాలకు బానిసగా మారి జీవితాన్ని సరకప్రాయం చేసుకుంటూ ఉంటారు. ఇలాంటి మరో వ్యవసయం కూడా ఉంది. అదే ఇంటర్నెట్ అడిక్ట్ ప్రభుత్వంగా ఎటువంటి హాని కలగజేయనప్పటికీ మద్యపానం, సిగరెట్ వ్యవసయం కంటే ఇది మరింత హానికరం. 8 నుంచి 80 ఏళ్ల వరకు అందరూ నేటి కాలంలో స్మార్ట్ ఫోన్ల ప్రపంచంలోనే మునిగిపోతున్నారు. ప్రస్తుతం కాలంలో మొబైల్ సహాయంతో చేయలేని పనిలేదు. చెప్పటంలో అరవేతిలోకి ప్రపంచమే వచ్చి నవ్వంది. వ్యవసాయాలకు అడిక్ట్ అయిన తర్వాత బయట పడటం చాలా కష్టం. ఇంటర్నెట్ కూడా అలాంటిదే. దీని మాయలోపడితే రోజు గంటలు గడిచిపోతూనే ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రమాదం ముందుకు రాకముందే జాగ్రత్తపడాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. రోజంతా ఏం చేసినా.. మనసు మొబైల్ పైనే ఉంటుంది. పని చేసే సమయంలో మొబైల్ లో ఏదో ఒకటి చూసుకోవడం అలవాటై పోయింది. అయితే రోజంతా మొబైల్ చూడకుండా.. పని వేగంగా చేయడంతోపాటు, సమయం కూడా ఆదా అవుతుంది. అలాగే మీరు సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన ఫోటోలకు ఎంతమంది లైక్లు ఇచ్చారు, ఎంతమంది చూశారు.. వంటి సీటీ విషయాల కోసం అతిగా ఆలోచించకండి. మనసు వేరే పని మీద మళ్లకుండా కేవలం మొబైల్ ఫోన్ తోనే గడిసేస్తుంటే మెల్లమెల్లగా వ్యవసయం వైపు వరుసగా మళ్లుతున్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలి. ఫ్రెండ్స్ తో టైమ్ స్పెండ్ చేయడం కంటే నెట్ వర్క్ అలాగే ఎక్కువైతే ఆ టెన్షన్ మానుకోవడం మంచిది. లేదంటే మీ నెట్ అడిక్ట్ పెరిగిపోతుంది. అలాగే సమయం ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యవసయాన్ని వదిలివేసుకోవడం గురించి ఆలోచించాలి. మొబైల్ కాకుండా ఇతర విషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. స్నేహితులతో బయటకు వెళ్లడం, కుటుంబంలోని ఇతర వ్యక్తులకు సమయం ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించండి. రోజులో కొంత సమయం వ్యాయామం చేయాలి. మొబైల్ ఏయే విషయాలకు చూడాలో ఖచ్చితంగా నిబంధన పెట్టుకోండి.



టైల్స్ పద్ధ నూనె మరకలను ఎలా పోగొట్టాలంటే..

సాధారణంగా వంటింటిలో వంట చేసేటప్పుడు మరకలు అవుతూ ఉండటం కామన్. టైల్స్, గోడలపై మరకలు పడి మురికిగా ఉంటాయి. అయితే వీటిని ఎప్పటికప్పుడు క్లీన్ చేయడానికి కుదరదు. అప్పుడప్పుడు క్లీన్ చేసినా జిడ్డుగా మారి.. మురికి అస్సలు పోదు. దీని వల్ల గోడలు, టైల్స్ చాలా మురికిగా పాత వాటిలా ఉంటాయి. అయితే ఇప్పుడు చెప్పే చిట్టాలు పాటిస్తే.. మురికి పోయి కొత్త వాటిలా మెరుస్తాయి. మొండి మరకలను వదిలించడంలో లిక్విడ్ డిష్ వాష్ ఎంతో ఎఫెక్టివ్గా పని చేస్తుంది. గోరువెచ్చటి నీటిలో కొద్దిగా లిక్విడ్ డిష్ వాష్ వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. దీన్ని కిచెన్ టైల్స్, గోడలపై అప్లై చేసి 5 నిమిషాలు వదిలేయండి. ఆ తర్వాత స్ట్రైప్ చేస్తే జిడ్డు పోతుంది. మొండి మరకలను తొలగించడంలో నిమ్మరసం ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. కొద్దిగా నీటిలో నిమ్మరసం, కొద్దిగా సర్వీ కలిపి టైల్స్, గోడలపై చల్లి స్ట్రైప్ చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల మురికి వదిలి కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి. వెనిగర్ కూడా జిడ్డు మరకలను వదిలించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. కిచెన్ టైల్స్ పై పద్ద మరకలను పోగొట్టడం వెనిగర్ బాగా పని చేస్తుంది. కొద్దిగా గోరు వెచ్చని నీటిలో వెనిగర్ మిక్స్ చేసి.. మరకలపై చల్లాలి. 5 రెండు నిమిషాలు తర్వాత స్ట్రైప్ చేస్తే సరిపోతుంది. బేకింగ్ సోడాతో కూడా టైల్స్ పై పద్ద మరకలను ఈజీగా వదిలించుకోవచ్చు. చిన్న పాత్రలో వేడి నీళ్లు తీసుకోండి. అందులో బేకింగ్ సోడా మిక్స్ చేసి.. మొండి మరకలు ఉన్న చోట నీళ్లు వేస్తూ స్ట్రైప్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మరకలు పోయి.. కొత్త వాటిలా ఉంటాయి.



చెడు అలవాట్ల వల్ల బరువు పెరుగుతారా?

చాలామంది చెడు అలవాట్లు వల్ల బరువు ఎక్కువగా పెరిగిపోతూ ఉంటారు. బయట ఫుడ్ తినటం వల్ల కూడా బరువు పెరుగుతారు. ఎక్స్ సైజ్ లేకపోవటం ఎక్కువగా కుర్రావటం వల్ల కూడా బరువు ఎక్కువగా పెరుగుతారు. ఈ ఉదయపు చెడు అలవాట్లు వల్ల బరువు పెరుగుతారు..! ఉదయం ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం వల్ల సిర్కాడియన్ రీథమ్ కు అంతరాయం కలుగుతుంది. ఇది జీర్ణ క్రియను దెబ్బ తీసి బరువు పెరగటానికి కారణం అవుతుంది. ఉదయం అలస్యంగా నిద్రలేవటం వల్ల నేరుగా అల్పాహారం, టీ, కాఫీ వంటివి తాగుతారు. ఇది శరీరాన్ని డిప్రెస్ చేస్తుంది. అతిగా తినేలా ప్రేరేపిస్తుంది. ఉదయమునే నిద్ర లేవకపోతే చాలామందిలో నిద్రలేమి, బద్దకం, ఏ పని చేయాలని అనిపించకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. ఉదయం లేటూగా నిద్ర లేస్తే వ్యాయామం చేసే సమయం ఉండదు. ఇది బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఉదయమునే టీ లేదా సోడా వంటి తీపి పానీయాలు తాగేవారు తొందరగా బరువు పెరుగుతారు. తీపి వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయం అలస్యంగా నిద్ర లేచే చాలామంది అల్పాహారాన్ని స్వీట్స్ చేస్తుంటారు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఉదయాన్నే అల్పాహారంలో ప్రోటీన్ తీసుకోని వారు బరువు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఉదయాన్నే అధిక కార్బోహైడ్రేట్స్ కలిగిన ఆహారం తీసుకున్న బరువు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఫోస్ లేదా టీపీ వంటివి చూస్తూ తినే అలవాటు ఉన్నవారు బరువు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువ. కాబట్టి ఇలాంటివి చెయ్యకుండా ఉంటే బరువు అనేది పెరగకుండా ఉంటారు.



లేవగానే తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే వారు బరువు అనేది ఎక్కువగా పెరుగుతారు. కాబట్టి ఉదయమునే తీపి పదార్థాలు తినకుండా ఉండటం చాలా మంచిది. ఉదయమునే కూల్ డ్రింక్స్ లాంటివి తాగిన కానీ బరువు పెరుగుతారు. కాబట్టి ఉదయమునే లెగివి అల్పాహారాన్ని తినండి. తద్వారా బరువు పెరగకుండా ఉంటారు.

ప్రస్తుతం కొంత మంది శారీరక శ్రమ చేసే ఉద్యోగం కంటే ఆఫీసులో ఒకే చోట కూర్చొని పని చేస్తూ ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారు. కొంత మందికి తమ డెస్క్ నుంచి లేవడానికి లేదా కాసేపు అటూ ఇటూ నడవడానికి కూడా సమయం దొరకదు. అయితే ఇలాంటి వ్యక్తుల ఆరోగ్యానికి కాలక్రమంలో హానికరంగా మారుతుంది. ఎక్కువసేపు ఒకే చోట కూర్చోవడం వల్ల శరీర చురుకుదనం తగ్గుతుంది. అంతేకాదు కండరాలు, ఎముకల బలహీనతకు దారితీస్తుంది. అలాగే ఊబకాయం, అనేక సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రోజూ గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చొని ల్యాప్ టాప్ పై పని చేయడం వల్ల వెన్ను మెడ, భుజాలపై నొప్పి వస్తుంది. పేలవమైన భంగిమ సమస్య కూడా ఏర్పడవచ్చు. అంతేకాదు ఇది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఈ సమస్యలను నివారించడానికి ఇటువంటి వారు రోజులో కొంత సమయం కేటాయించి యోగా చేయవచ్చు. యోగా చేయడం వల్ల శరీరంలో ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెరుగుతుంది. కండరాల బలం మెరుగుపడుతుంది. ఎముకలు బలపడతాయి. అంతేకాదు బరువును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే యోగా మానసిక ఆరోగ్యానికి, శారీరక ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రతిరోజూ ఈ సులభమైన యోగా ఆసనాలను చేయడం వలన అనేక ప్రయోజనాలుంటాయి. తదసానాను పర్యత భంగిమ అని కూడా అంటారు. వెన్నెముకకు ప్రయోజనకరంగా ఉండటమే కాకుండా శరీర భంగిమను మెరుగుపరచడంలో, అదనపు బొడ్డు కొవ్వును తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ యోగా ఆసనం చేయడానికి ముందుగా జాగ్రత్తగా నిటారుగా నిలబడండి. తర్వాత మీ రెండు చేతులను తలపైకి తీసుకుని, రెండు చేతుల వేళ్లను ఒక్కటిగా జత చేసి ఆ చేతులను నిటారుగా ఉంచాలి. దీని తరువాత కాళ్ల మడమలను ఎత్తండి. కాళి మీద నిలబడటానికి ప్రయత్నించండి. భుజంగాననాన్ని కోట్రా పోజో అని కూడా అంటారు. ఈ ఆసనంలో శరీరం పాములా తయారవుతుంది కనుక దీనిని భుజంగాననం అంటారు. ఈ యోగా ఆసనం వెన్ను కండరాలను బలోపేతం చేయడంలో, ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల వచ్చే తిమ్మిరిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా మీ కడుపుపై యోగా చాప మీద పడుకోండి. అరికాళ్లను పైకి ఉంచాలి. ఇప్పుడు మీ చేతులను ఛాతీ దగ్గరకు తీసుకొని అరచేతులను క్రిందికి ఉంచండి. దీని తరువాత దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోండి. నాభిని పైకి ఎత్తండి. తల.. మెడను పైకి ఎత్తండి. దీని తర్వాత నెమ్మదిగా ఛాతీ.. కడుపుని ఎత్తండి. మీరు ఆకాశం వైపు లేదా పైకప్పు వైపు చూస్తున్నట్లు 5 నుండి 10 సెకన్ల వరకు ఈ

ఆఫీసులో గంటల తరబడి కూర్చుంటున్నారా

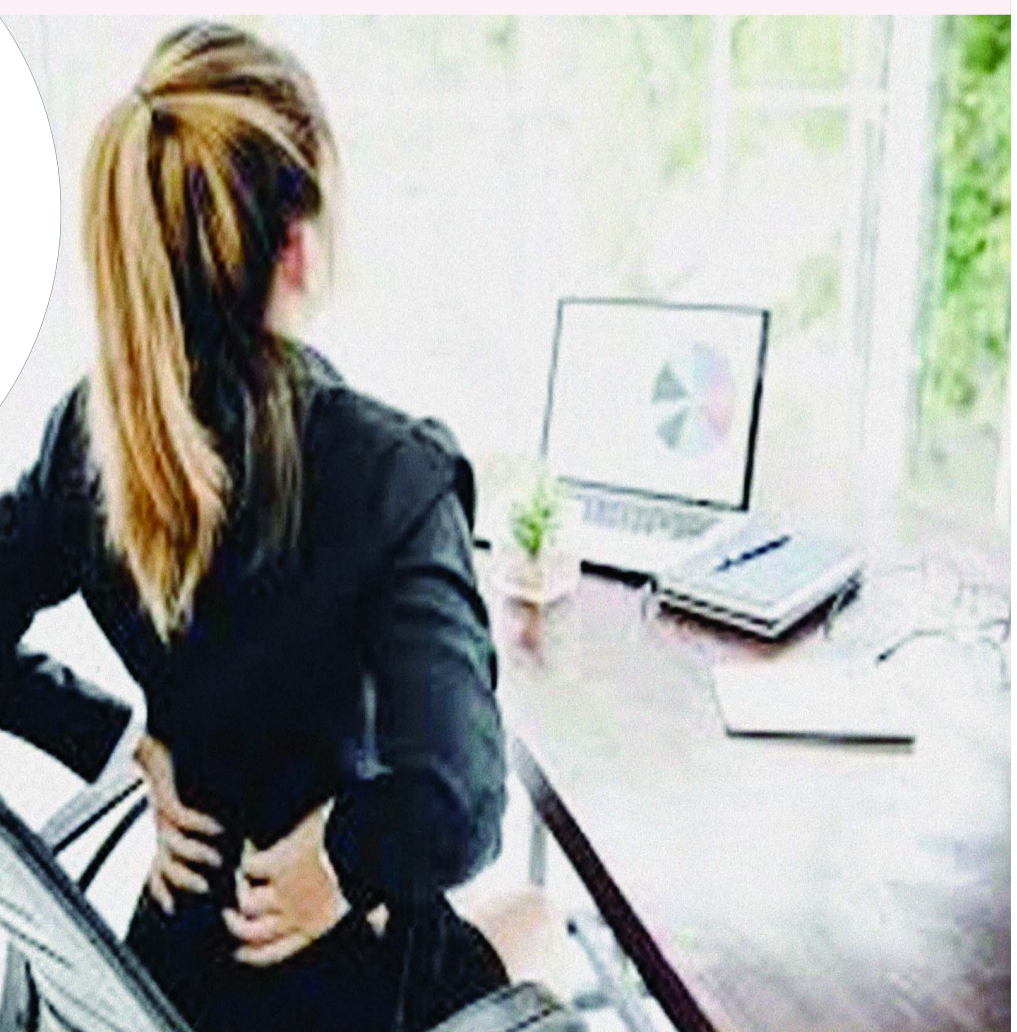
భంగిమలో ఉండాలి. వజ్రాసనం ఉదర అవయవాల పని తీరుని మెరుగు పరుస్తుంది. ఆ తర్వాత వీర్యవృద్ధి మంచిది. ఈ ఆసనం వేయడానికి మీ మోకాళ్లను వంచి, మీ కాళి వేళ్లను కూర్చోండి.. రెండు పాదాల కాళి వేళ్లను కలపండి. మడమల మధ్య కొంత దూరం ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. శరీరం మొత్తం బరువును పాదాలపై ఉంచండి.. రెండు చేతులను తొడలపై ఉంచండి.. ఈ సమయంలో నడుము పైన భాగం ఖచ్చితంగా నిటారుగా ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి.

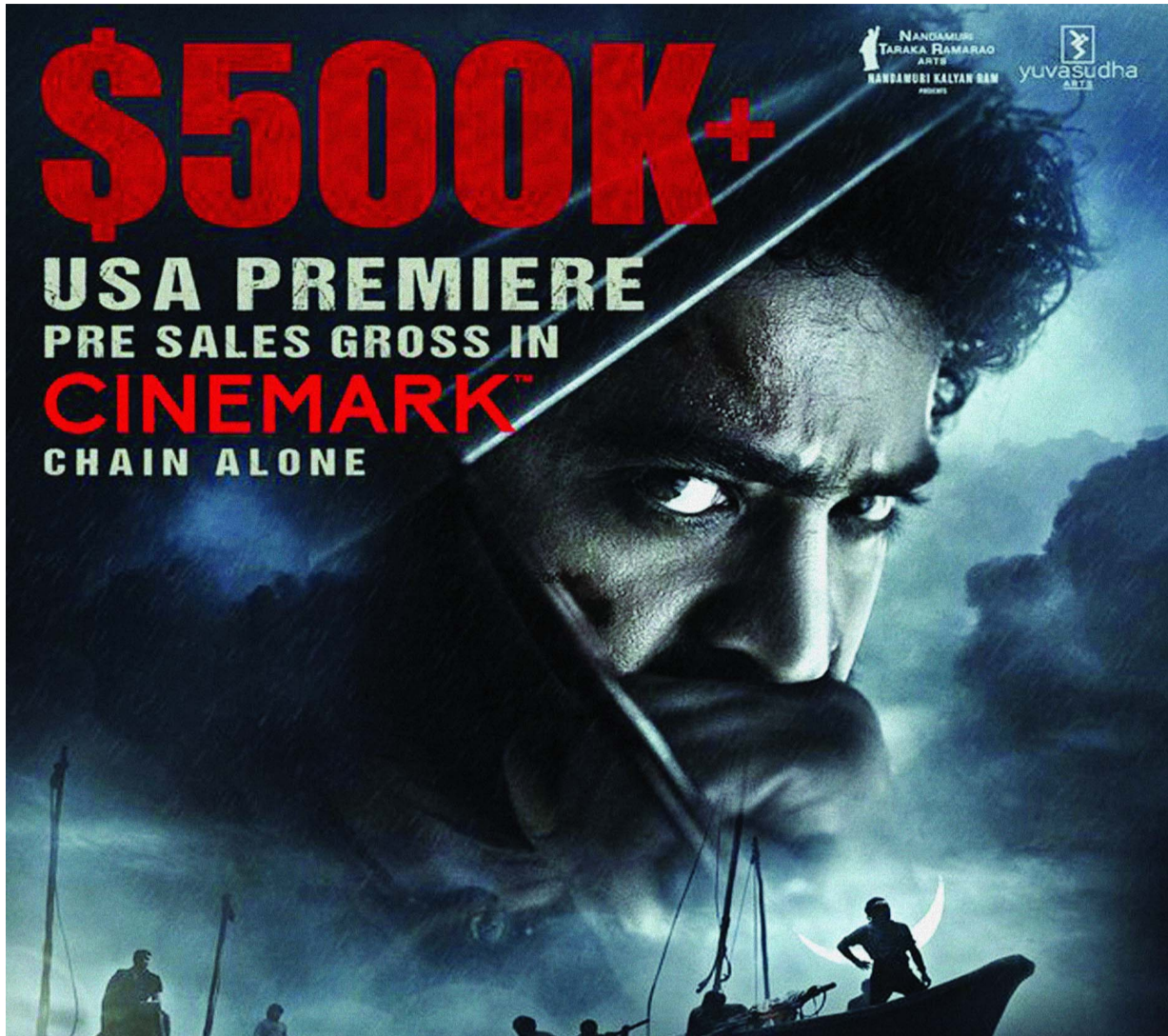
ప్రిడ్జ్ లో ఈ వస్తువులు పెట్టొద్దు

ప్రస్తుతం బిజీ బిజీ లైఫ్.. దీంతో రోజూ మార్కెట్ కి వెళ్లడం కావాల్సిన వస్తువులు కొనుగోలు చేయడం సాధ్యం కాదు. కనుక చాలా మంది అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ వస్తువులను కొనుగోలు చేస్తారు. దీంతో ఇప్పుడు ఫ్రీజ్ లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా రోజూ జరుగుతుండా అనే పరిస్థితి నెలకొంది. ఫ్రీజ్ రోజూ వారీ జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన వస్తువుగా మారిపోయింది. దీనిలో కూరగాయలు, పండ్లు, పువ్వులు, కోడి గుడ్లు, పాలు, పెరుగు ఇలా రకరకాల వస్తువులను నిల్వ చేసుకుంటున్నారు. అయితే ఇలా కొన్ని రకాల వస్తువులను కొనుగోలు చేసి ఫ్రీజ్ లో ఉంచడం వలన ఆరోగ్యానికి హానికరం. అన్ని రకాల వస్తువులను ఫ్రీజ్ లో ఎక్కువసేపు ఉంచడం మంచిది. ఇలా రిఫ్రీజరేటర్ లో ఉంచినప్పుడు వాటి నాణ్యతను కోల్పోయే అనేక ఆహారాలు ఉన్నాయి. వీటిని పొరపాటున కూడా ఫ్రీజ్ లో ఉంచవద్దు. అవి ఏమిటో ఈ రోజూ తెలుసుకుందాం.. బ్రెడ్, చాలా మంది బ్రెడ్ ని ప్యాకెట్లలో ఫ్రీజ్ లో ఉంచుతారు. రిఫ్రీజరేటర్ ఆహారం నుండి ఈ బ్రెడ్ అదనపు నీటిని గ్రహిస్తుంది. కనుక బ్రెడ్ ని ఫ్రీజ్ లో ఉంచడం వల్ల అది పొడిగా మారుతుంది. కేకలు విషయంలో కూడా అదే జరుగుతుంది. బంగాళదుంపలు: పచ్చి బంగాళదుంపలను ఫ్రీజ్ లో ఉంచవద్దు. బంగాళదుంపలను ఎప్పుడూ వంటగది బుట్టలో ఉంచండి. బంగాళదుంపల్లో కార్బోహైడ్రేట్లు, స్టార్చ్ వంటివి అధికంగా ఉన్నాయి. కనుక వీటిని ఫ్రీజ్ లో ఉంచితే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. అంటే బంగాళాదుంప రుచి తియ్యగా మారవచ్చు. మసాలా దినుసులు: చాలా మంది దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, మిరియాలు వంటి మసాలా దినుసులను ఫ్రీజ్ లో ఉంచుతారు. అదే విధంగా తులసి దళాలు, రోజ్మరీ, పుదీనా ఆకులను ప్యాకెట్లలో చుట్టి ఫ్రీజ్ లో పెడతారు. అయితే ఇలా చేయడం వలన త్వరగా కుళ్లిపోతాయి. అయితే వీటిని గాజు సీసాల్లో పెట్టుకుని నిల్వ చేసుకోవచ్చు. అయితే, సూర్య రశ్మికి దూరంగా ఉంచండి. తేనె: స్వచ్ఛమైన తేనె ఏళ్ల తరబడి నిల్వ ఉంటుంది. తేనెను ఫ్రీజ్ లో ఉంచాల్సిన అవసరం లేదు. వంటగదిలో తేనె పెట్టవద్దు. చాలా వేడి వాతావరణంలో తేనెను నిల్వ చేసుకోవాలంటే నీటితో నండిన గిన్నెలో తేనె బాటిల్ ని ఉంచవచ్చు. వెల్లుల్లి: బంగాళదుంపల మాదిరిగా, వంటగది బుట్టలో వెల్లుల్లి ఉంచండి. వెల్లుల్లిని ఫ్రీజ్ లో ఉంచితే దాని రుచి, వాసన రెండూ పోతాయి. చాలా మంది ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రీజరేటర్ లో కూడా నిల్వ చేస్తారు. అలాంటప్పుడు మీరు ఎయిర్ టైట్ కంటైనర్ ను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ అనలు వెల్లుల్లిని ఫ్రీజ్ లో ఉంచకపోవడమే మంచిది.

రాజా లాంటి ఆరోగ్యం కోసం రాజ్యా

రాజ్యా తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎన్నో వున్నాయి. మధుమేహాన్ని తగ్గించి, బరువు కంట్రోల్లో పెడుతాయి. క్యాన్సర్ తో పోరాడుతుంది. రాజ్యాలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. రాజ్యా జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. రాజ్యాలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రాజ్యా తీసుకోవటం వల్ల ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దీని వల్ల అతిగా తినకుండా ఉంటాము. అలాగే బరువు తగ్గడానికి కూడా దోహదపడుతుంది. రాజ్యాలోని ఫైబర్ మలబద్దకం వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. రాజ్యా గుండెకు కూడా మేలు చేస్తుంది. రాజ్యాలో ఫోలేట్ అనే పోషకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది హెమోగ్లోబిన్ అనే హానికరమైన అణువుల స్థాయిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. రాజ్యాలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నెమ్మదిగా పెంచుతుంది. దీని వల్ల దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచి ఆహారం. రాజ్యాలో కార్బియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో అస్థియోపోరోసిస్ వంటి వ్యాధులను నిరోధించడానికి సహాయపడతాయి. రాజ్యాలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మంపై ముడతలు పడకుండా తగ్గిస్తుంది. రాజ్యాను వివిధ రకాల వంటకాలలో ఉపయోగించి రుచికరమైన భోజనాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పప్పుధాన్యం. రాజ్యా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఒక ఆహారం. అయితే, ఏ ఆహారాన్ని అయినా మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఏదైనా ఆహారం మీ ఆహారంలో చేర్చే ముందు వైద్యుని సలహా తీసుకోవడం మంచిది.





లివీజ్ కు ముందే లికార్డు..

ఓవర్సీస్ ప్రీసేల్ లో దుమ్మురేపుతున్న 'దేవర'

ఎన్టీఆర్ కథానాయకుడిగా కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో రూపొందిస్తున్న భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రం 'దేవర' జనతా గ్యారంటీ వంటి బ్లాక్ బస్టర్ తర్వాత వీరిద్దరి కాంబోలో ఈ సినిమా రానుండటంతో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇక రెండు భాగాలుగా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రంలో జానీకపూర్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా, బాలీవుడ్ స్టార్ నటుడు సైఫ్ అలీఖాన్ విలన్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ సినిమాను సెప్టెంబర్ 27న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. విడుదల తేదీ దగ్గరపడటంతో ఓవర్సీస్ లో అడ్వాన్స్ బుక్ స్టార్ట్ చేశారు మేకర్స్. అయితే అటు అడ్వాన్స్ బుక్ స్టార్ట్ చేశారో లేదో ప్రీసేల్ లో 5 లక్షల టికెట్లు బుక్ అయినట్లు టీమ్ ప్రకటించింది. ఇక అమెరికాలో పాటు కెనడాలో కూడా ఈ సినిమా సత్తా చాటుతున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. మరోవైపు ఈ సినిమా ట్రైలర్ ను సెప్టెంబర్ 10న విడుదల చేయనున్నట్లు దేవర టీం ప్రకటించింది. ఈ ట్రైలర్ ఈవెంట్ ను ముంబైలో భారీ ఎత్తున ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది.



వినాయకచవితి స్పెషల్ గా వచ్చిన 'కుబేర' పోస్టర్ వైరల్

కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో ధనుష్ టాలీవుడ్ కింగ్ నాగార్జున నేషనల్ అవార్డ్ వినింగ్ డైరెక్టర్ శేఖర్ కమ్ముల కాంబినేషన్ లో రూపుదిద్దుకుంటోన్న మోస్ట్-వెంటెడ్ పాన్ ఇండియా మూవీ 'కుబేర' ఈ సినిమాకు సంబంధించిన లిడ్ రోల్స్ తో సహా రష్మిక మందన్న పాత్రని పరిచయం చేసిన పోస్టర్లు, డ్రింప్ హ్యూజ్ రెస్పాన్స్ ను రాబట్టుకున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ధనుష్, నాగార్జునలను ఒకే పోస్టర్ ద్వారా చూపిస్తూ.. యూనిట్ వినాయక చతుర్థి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసింది. ప్రస్తుతం ఈ పోస్టర్ వైరల్ అవుతోంది. ఈ పోస్టర్ ఈ సినిమాలో ధనుష్, నాగార్జున పోషించిన పాత్రల మధ్య ఉన్న తేడాను చూపిస్తుంది. ధనుష్ పాత్ర మ్యూసీ హాయిర్, గుబురు గడ్డంతో కనిపించగా.. నాగార్జున లుక్ మోడరన్ అవుట్ ఫిట్ లో స్టయిలిష్ అవతారంలో ఉంది. ఈ పోస్టర్ 'కుబేర' సినిమా థీం కోర్ని ప్రజెంట్ చేస్తోంది. పోస్టర్ లో చూపించిన దబ్బు కట్టలు, దాని మ్యాప్ ఇమేజ్ మొత్తం కూడా ఓ వైవిధ్యభరిత సినిమాను శేఖర్ కమ్ముల ప్రేక్షకులకు ఇవ్వబోతున్నారనే విషయాన్ని తెలియజేస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నట్లుగా మేకర్స్ తెలిపారు. ఇందులో జిమ్ నర్సీ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. శ్రీ వెంకటేశ్వర సినిమాస్ ఎల్ఎల్పి, అమిగోస్ క్రియేషన్స్ ప్రెవేట్ లిమిటెడ్ బ్యానర్ పై సునీల్ నారంగ్, పుస్పూర్ రామ్ మోహన్ రావు అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమా తమిళం, తెలుగు, హిందీ భాషల్లో మల్టీలింగ్వల్ ప్రాజెక్ట్ గా రూపొందుతోంది.

ఫన్ ఎంటర్టైనర్ గా 'మత్తు వదలరా 2' ట్రైలర్

స్వర మాంత్రికుడు ఎమ్.ఎమ్ కీరవాణి తనయుడు శ్రీ సింహా, కమెడియన్ సత్య ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మత్తు వదలరా 2'. బ్లాక్ బస్టర్ మూవీ 'మత్తు వదలరా'కు సీక్వెల్ గా వస్తున్న ఈ చిత్రానికి రితేష్ రానా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. క్రిం కామెడీ నేపథ్యంలో వస్తున్న ఈ సినిమాలో జాతి రత్నాలు ఫేం ఫరీయా అబ్బిల్లా ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది. ఈ సినిమాను సెప్టెంబర్ 13న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. విడుదల తేదీ దగ్గర పడటంతో వరుస ప్రమోషన్స్ చేస్తున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి మేకర్స్ ట్రైలర్ విడుదల చేశారు. కామెడీతో యాక్షన్ ప్యాక్డ్ గా సాగిన ఈ ట్రైలర్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుంది. మరోవైపు ఈ సినిమా సెన్సార్ కూడా కంప్లీట్ చేసుకుంది. సెన్సార్ టోర్డ్ ఈ సినిమాకు యూ/వి సర్టిఫికేట్ ఇచ్చినట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది.



ఓటీటీలోకి రాబోతున్న 'ఆరు'

గీతా ఆర్ట్స్ 2 పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై బన్నీ వాసు నిర్మాణంలో తెరకెక్కిన తాజా చిత్రం ఆరు ఎన్టీఆర్ బావమరిది నార్తీ నితిన్, నయన్ సారిక ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ సినిమాకు అంజి కంచిపల్లి దర్శకత్వం వహించాడు. గోదావరి బ్యాక్ డ్రాప్ లో లవ్ అండ్ కామెడీ ఎంటర్టైనర్ గా వచ్చిన ఈ చిత్రం మంచి విజయాన్ని అందుకోవడమే కాకుండా.. రూ.15 కోట్లకు పైగా వసూళ్లను రాబట్టింది. ఇప్పుడు ఈ చిత్రం ఓటీటీ లాక్ చేసుకుంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక నెట్ ఫ్లిక్స్ లో ఈ సినిమా సెప్టెంబర్ 12 నుంచి తెలుగుతో పాటు తమిళం, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నట్లు నెట్ ఫ్లిక్స్ వెల్లడించింది. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. హైదరాబాద్ లో సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగం చేస్తుంటారు కార్తీక్ (నార్తీ నితిన్), కరోనా వలన లాక్ డౌన్ రావడంతో తన సొంతతరగతి అయిన అమలాపురం వస్తాడు. అయితే అమలాపురంలో వర్మ ఫ్రం హోమ్ చేసుకుంటునే తన చిన్ననాటి ఫ్రెండ్స్ అయిన హరి(అంకిత్ కోయ), సుబ్బు(రాజ్ కుమార్ కసిరెడ్డి)తో కలిసి సరదాగా గడుపుతుంటాడు. అయితే అదే ఊరిలో ఉన్న పల్లవి (నయన్ సారిక)ని చూసి ఫస్ట్ లుక్ లోనే ఇష్టం పెంచుకుంటాడు. అయితే ఊరులో ఉండే పల్లవికి సోఫల్ మీడియాలో చలాకీగా ఉండడంతో పాటు కులం పట్టింపులు ఎక్కువ. అయితే కార్తీక్ తన కులం వాడే అనుకుని లవ్ చేస్తుంది. అయితే కార్తీక్ కులం వేరని తెలిసిన పల్లవి తన తండ్రి (మైమ్ గోపి) అతడిని చంపేస్తాడని దూరం పెడుతుంది. ఈ క్రమంలో కార్తీక్ ఏం చేస్తాడు. పల్లవి, కార్తీక్ ప్రేమను పల్లవి తండ్రి ఒప్పుకుంటాడా అనేది తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే.