

ಗ್ರೇಟಾಂಶ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪ್ರಿಂಟ್

ಪಾಂರಾಜಾನ್, ಬಿಠಾಘುಪಟ್ಟಾಂ, ರಾಜಾಪುರ್ಟಿಂ, ಒಂಗೊಲಾ, ತಿರುಪತಿ





ಫಿಗ್ಮೆಂಟ್- CMY BK & White

ಘಾಂಪೆಕ್ಟಿಬಲ್ ವೆಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಪಾಂಶ್
ಕೊ ಕುಲೊಂ 2800/- ಮಾತ್ಮಮ್

150 ಮಿಮ್‌ಟು 80 ಮಿಮ್‌ ಪಾ ಮಾತ್ಮಮ್ ಫಿಂಟ್
ಕೊ ಕುಲೊಂ 800/- ಮಾತ್ಮಮ್

Print-Point
ಕಿಲೊವಾಟಾಪುರ್ಟಿಂ

ಮಲಿಕ್ಟಿ ಬಿಪರಾಜಾಪು: 93948 55244, 9059465965

పిన్ పవర్

తెలుగు చిన పత్రిక

ప్రశ్నించడం మన హక్కు



మంగళకాళి పీఠం

హరియోగం... రాజయోగం... క్రియాయోగం...

దేవ మహావిగ్రహాల మూలకాళి పీఠం, హనుమత్ విగ్రహాల పీఠం, రాజ - రాధా పీఠం - ప్రత్యేకంగా ఉపసేవలు, విమానముల సేవలను - స్వర్గ సుఖములను లభింపజేయుచున్నాము.

పరమేశ్వరస్వామి, శ్రీశతావధి పరమేశ్వరస్వామినిగిరి, చిన్నమీర జగతి

శివార్చనం - మంగళకాళి పీఠం

(ఈ సేవలను సమస్త స్వర్గ ప్రసాదములు సాగించుటకు ముఖ్యమంత్రిగారు ఆదేశించినట్లు)

విజయవాడ పీఠం , టెంకాయపాడు , నైమిశారణం

మంగళకాళి పీఠం, శివార్చనం

శివార్చనం: 628 100 7676, 70328 97261

సంపుటి : 1 సంచిక : 248 పేజీలు : 12 సంపాదకులు : జి.ఎ.రావు (ఆనంద్ గంట్లాడ) ప్రచురణ : హైదరాబాద్

శుక్రవారం 17 జూలై 2026

వెల : 1/-రూ ॥

VOLUME :1 ISSUE : 248 PAGES : 12 EDITOR : G. A. RAO (ANAND GANTYADA) PUBLISHED : HYDERABAD

FRI 17 JULY 2026

PRICE : 1/- RS

Simultaneously Published form : Hyderabad, Thadepalligudem, Dr. B.R. Ambedkar Konasema Dist, Narasarao Peta, Bapatla, Visakhapatnam, Kakinada, Ongole, Kadapa,, SPSR Nellore, Circulated by :Srikakulam, manyam, Vizianagaram, East Godavari, Eluru, Guntur, Tirupati, Chittoor, Kurnool, Anantapur





గోల్కొండలో ఘనంగా ఆషాఢ బోనాలు..

ప్రభుత్వం తరపున పట్టువస్త్రాలు

- అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన మంత్రులు పాన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ
- ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న పలువురు ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజాప్రతినిధులు
- భక్తిశ్రద్ధలతో తరలివచ్చిన వేలాదిమంది భక్తులు

అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పణ

ప్రారంభాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే ఆషాఢ బోనాల జాతర హైదరాబాద్‌లోని గోల్కొండ కోటలో గురువారం అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభమైంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున మంత్రులు పాన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ లంగర్ హౌస్ చౌరస్తా వద్ద శ్రీ జగనాంబ మహంకాళ అమ్మవారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించి ఉత్సవాలను లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ వేడుకతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నెలరోజుల పాటు జరిగే బోనాల పండుగకు అంకురార్పణ జరిగింది.



పోతురాజుల విన్యాసాలు



శివసత్తుల పూసకాలు



భక్తిగీతాల ఆలాపనలు

వివరాలు 2లో..

భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పటిష్ఠమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు

గోల్కొండ బోనాలతో అట్టహాసంగా ప్రారంభమైన ఈ జాతర, సికింద్రాబాద్‌లోని ఉజ్జయిని మహంకాళ ఆలయం సహా నగరంలోని ఇతర ప్రధాన ప్రాంతాల్లోనూ వైభవంగా కొనసాగనుంది

కాంగ్రెస్ నిర్లక్ష్యం వల్లే విద్యుత్ కోతలు

- అప్రకటిత కరెంటు కోతలతో అంధకారం
- ఇతర రాష్ట్రాలకు బొగ్గు ఎందుకు పంపిస్తున్నారు?
- సర్కారుకు హాల్‌శీరావు ప్రశ్న



హైదరాబాద్ పేన్ పవర్:కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్ణయం వల్ల రాష్ట్ర అంధకారంలోకి వెళ్లే పరిస్థితి నెలకొందని భారాన శాసనసభాపక్ష ఉపనేత హరిశ్చంద్ర విమర్శించారు. అప్రకటన కరెంట్ కోటలతో అన్ని వర్గాల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బంది పడుతున్నారని తెలిపారు. గురువారం రాష్ట్రంలోని 11 జిల్లాల్లో నదీస్టేషన్లు ముందు రైతులు ధర్మాలు తోరనిది. ధర్మల్ విద్యుత్ కేంద్రాల్లో బోగ్గం అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల కరెంట్ కోతలని కేటోన్యారు. తెలంగాణ భవనలో గురువారం హరిశ్చంద్ర విలేజర్లు నమావేశంలో మాట్లాడారు. “ధర్మల్ కేంద్రాల్లో బోగ్గం నిల్వలు లేవని మేం ముందు చెప్పాం. కానీ, 40 లక్షల టన్నుల్లో బోగ్గం ఉందని ప్రభుత్వం అవాస్తవం చెప్పింది. రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ తీరుతో ఇప్పుడు పలు విద్యుత్ కేంద్రాల్లో ఉత్పత్తి నిలిచిపోయింది.

- మిగతా 2లో

గాంధీ భవన్ లో పాలాభిషేకం నిషేధం



- పార్టీ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొమ్మకాలు, జలాభివృద్ధి టీవీసీసీ నిషేధం
- జేసీబీలు, ముద్దొజ్జతో నేతలకు భారీ గజమాలలు వేయడం నిలిపివేత
- ఆహార వృథాను నివారించాలనే లక్ష్యంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడి
- నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన క్రమశిక్షణా చర్యలు తప్పవని హెచ్చరిక

- మిగతా 2లో



మళ్లీ డీలిమిటేషన్ బిల్లు?..
కేంద్రానికి కాంగ్రెస్ కీలక విజ్ఞప్తి

- ప్రధాని మోదీకి కాంగ్రెస్ జాతీయాధ్యక్షుడు ఖర్గే లేఖ
- డీలిమిటేషన్పై అఖిలపక్ష సమావేశానికి డిమాండ్
- సవరించిన బిల్లుపై ముందస్తు చర్చకు విజ్ఞప్తి
- ఏప్రిల్లో లోక్సభలో ఆమోదం పొందని బిల్లు
- పార్టీలకు అధ్యయనం చేసేందుకు సమయం ఇవ్వాలని విన్నవం

పెన్ పవర్ డెస్క్:పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాల్లో ప్రవేశపెట్టనున్న సవరించిన డీలిమిటేషన్ బిల్లుపై అఖిలపక్ష సమావేశం నిర్వహించాలని కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ప్రధాని - మిగతా **2**



డ్రగ్స్ కేసులో తెలంగాణ ఎమ్మెల్సీ కుమారుడు..?

- మంగళవారం డ్రగ్స్ ముర్రాపై పోలీసుల దాడి
- ఎమ్మెల్సీ కుమారుడితో సహా ముగ్గురిని అదుపులోకి
 తీసుకున్నట్లు పబ్లిష్మెంట్ కథనం - మిగతా 2
- వారి నుంచి వశ్యీ ఆయల్, గంజాయి స్వాధీనం
- తన కుమారుడు డ్రగ్స్ తీసుకోలేదని ఖండించిన ఎమ్మెల్సీ
- కేసు నమోదు చేసి, పరాలిలో ఉన్న నలుగురు కోసం గాలింపు

సాంత పార్టీ నేతపై వేటు..
అవినీతికి పాల్పడే మంత్రులు,
ఉద్యోగులకు సీఎం విజయ్ వార్నింగ్

- తన ప్రస్తుత్వంలో అంచాలకు, అవినీతికి తాను లేదన్న విజయ్
- ప్రజలకు జవాబుదారీతనంతో కూడిన పాలన అందించడమే తమ లక్ష్యమని వెల్లడి
- అవినీతికి పాల్పడేవారికి రెండో ఛాన్స్ ఉండదని స్పష్టీకరణ

2^{లో}



పూరీ జగన్నాథ రథయాత్రలో తొక్కిసలాట.. ఇద్దరు మృతి, 100 మందికి పైగా గాయాలు



హైదరాబాద్ పెన్ వవర్:ఒడిశాలోని పూరీ జగన్నాథ రథయాత్ర లో అపశ్రుతి చోటుచేసుకుంది. భారీగా భక్తులు తరలి రావడంతో తొక్కిసలాట జరిగింది. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు మృతిచెందగా.. 100 మందికి పైగా గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను ఆస్పత్రులకు తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. మృతుల్లో ఒకరిని కటకటకు చెందిన అనిల్ దాస్ గుర్తించారు. మరొకరి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. పోలీసులు, అధికారులు పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

**తామ్రో శాస్త్రవేత్తల రాజీనామాలు
అంచెంపై కేంద్రమంత్రి కీలక వ్యాఖ్యలు**



కొత్త ప్రధానిగా సెర్గీ కోరెట్స్కీ

- ఇంధన రంగ నిపుణుడైన కోరెట్స్కీని ఎంపిక చేసిన జెలెన్స్కీ
- కోరెట్స్కీని యామకానికి ఆమోదం తెలిపిన ఉక్రెయిన్ పార్లమెంట్
- రక్షణ దళాల బలీపీఠం, శీతాకాల సన్నద్ధత ప్రధాన లక్ష్యాలు

- మిగతా **2**లో



అగ్రరాజ్యం ముప్పేట దాడి

అమెరికా, ఇరాన్ ల మధ్య యుద్ధం మరింత తీవ్ర స్థాయికి చేరబోతోంది. హోర్ముజ్ జలసంధి గుండా ఇరాన్ రాకపోకలను అమెరికా అడ్డుకుంది. హోర్ముజ్ జలసంధిలో ఇరాన్ పై అమెరికా నావికా దళాలు దిగ్బంధనం చేశాయని యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ ప్రకటించింది. దీని అర్థం, ఇరాన్ నౌకలు ఇకపై హోర్ముజ్ జలసంధిని దాటలేవు. దీనికి ప్రతిస్పందనగా ఇరాన్ ఈ ఘర్షణను మరింత తీవ్ర స్థాయికి తీసుకువెళ్లవచ్చు. యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ శలో ఒక పోస్ట్ ను షేర్ చేసింది. అందులో ఇలా పేర్కొంది, “ఈరోజు సాయంత్రం 4 గంటల నుంచి ఇరాన్ ఓడరేవులు, తీరప్రాంతాల్లోకి ప్రవేశించే, బయలుదేరే నౌకలపై అమెరికా సైన్యం సముద్ర దిగ్బంధనాన్ని పునఃప్రారంభించింది. ప్రస్తుతం 20కి పైగా యూఎస్ నేవీ యుద్ధనౌకలు, వందలాది సైనిక విమానాలు మధ్యప్రాచ్యంలో మోహరించి ఉన్నాయి.” అమెరికా మొదట ఏప్రిల్ లో ఇరాన్ పై దిగ్బంధనాన్ని విధించి, కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం కుదిరిన మరుసటి రోజే జూన్ లో దానిని ఎత్తివేసింది. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం 60 రోజుల్లోగా ఇరాన్ అణు కార్యక్రమంపై శాశ్వత ఒప్పందానికి రావాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు, కానీ హోర్ముజ్ జలసంధిలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల కారణంగా చర్చలు ముందుకు సాగలేదు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సోమవారం దిగ్బంధనాన్ని తిరిగి విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆయన మొదట హోర్ముజ్ జలసంధి గుండా వెళ్లే నౌకలపై 20 శాతం సుంకం విధించాలని ప్రతిపాదించినప్పటికీ, ఆ తర్వాత ఆ నిర్ణయాన్ని ఉపసంహరించుకున్నారు. హోర్ముజ్ జలసంధి ప్రపంచంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన వాణిజ్య మార్గాలలో ఒకటి. యుద్ధానికి ముందు, ప్రపంచంలోని ముడి చమురు, గ్యాస్ లో సుమారు 20 శాతం దీని ద్వారా వర్తకం జరిగేది. అయితే, అమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధం ఈ మార్గాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీసింది. ఫలితంగా, యుద్ధం తర్వాత అనేక దేశాలలో చమురు, గ్యాస్ ధరలు పెరిగాయి

మక్కి ఇరాన్ నిర్బంధమే.. డొనాల్ ట్రంప్

పశ్చిమాసియాలో అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మళ్లీ తీవ్రరూపం దాలుస్తూ అంతర్జాతీయంగా ఆందోళన రేకెత్తిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తాత్కాలిక శాంతి ఒప్పందాన్ని పక్కనబెట్టి, ఇరాన్ ను తమ నౌకాదళంతో మళ్లీ దిగ్బంధించబోతున్నట్లు సంచలన ప్రకటన చేశారు. తన సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్ 'ట్రూత్ సోషల్' వేదికగా ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఈ దిగ్బంధం కేవలం ఇరాన్ నౌకలు, వారి ఖాతాదారుల రాకపోకలను మాత్రమే అడ్డుకుంటుందని, ఇతర దేశాల వాణిజ్య నౌకలు హార్మాజ్ జలసంధిని యథావిధిగా వాడుకోవచ్చని స్పష్టం చేశారు. ఇకపై అమెరికానే ఈ జలసంధికి సంరక్షకుడిగా వ్యవహరిస్తుందని ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఈ ప్రాంతంలో నిష్పక్షపాత భద్రత, రక్షణ కల్పించేందుకు అయ్యే ఖర్చుల కోసం అక్కడ ప్రయాణించే అన్ని రకాల వాణిజ్య నౌకల సరకు విలువపై 20 శాతం చొప్పున పన్ను లేదా టోల్ వసూలు చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ సుంకాల వసూలు ప్రక్రియ తక్షణమే ప్రారంభమవుతుందని, అమెరికా రక్షణలోనే హార్మాజ్ ఎప్పటికీ సురక్షితంగా తెరిచి ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇరు దేశాల మధ్య కత్తులు దూసుకుంటున్న ఈ పరిస్థితులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా తీవ్ర కలకలం రేపుతున్నాయి.

గోల్కొండలో ఘనంగా ఆషాఢ బోనాలు..
ప్రభుత్వం తరపున పట్టువస్త్రాలు

- మొదటి పేజి తరువాయి

ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ సలహాదారు వి. హనుమంతరావు, ఐఎమ్మెట్స్ దానం నాగేందర్, నాయకులు మధు యాషీ గౌడ్, మెట్టసాని కుమార్, నూతి శ్రీకాంత్ గౌడ్, కల్వ సుజాతతో పాటు బలమయ్య అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు అమృతాపతి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, రాష్ట్ర ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని

ప్రాచీనంయారు. తెలంగాణా జానపద సంప్రదాయాలకు అద్దం పట్టే ఈ పదముగల్గే భాగాంగా, భక్తులు అమృతాలికి భక్తిజ్వలనం కలిగినచో నవరసములు, అన్నం, బిల్లం, పెరుగుగల నీలిననీ చూడలను నైవేద్యంగా నివేదించి, అంటువాడుల నుంచి రక్తినిచి, పాడిపంటలతో రాక్షసిని చిల్లగా చూడాలని వేడుకుంటారు. పోతుాళుల విన్నావా? అనేపదముల మూలంగా, భక్తికావల అలవాటుతో కలిల్లంద పరిచర ప్రాంతాలు హస్తగోయ్యారు.చారిత్రాత్మక గోల్లొంద కోటలో మొదలైనచో

కాంగ్రెస్ నిర్లక్ష్యం వల్లే విద్యుత్ కోతలు

- మొదటి పేజి తరువాయి

కత్తరానెం, కాకతీయ, భద్రాద్రి, యాదాద్రి పవర్ స్టేషన్లో 6-7 రోజులకు మించి బొగ్గు నిల్వలు లేవు. యాదాద్రి ఫ్లాంట్లో యూనిట్-1, యూనిట్-4లలో బొగ్గు లేక ఉత్పత్తికి ఆటంకం ఏర్పడింది. భద్రాద్రి ఫ్లాంట్లో నిర్వహణ వైఫల్యంతో ఉత్పత్తి ఆగిపోయింది. తెలంగాణకు మొత్తంగా 23 నెల మోగావాల్సి సాఫెటీ విద్యుత్ సామర్థ్యం ఉంది. అయినా ప్రస్తుతం 3,190 మోగావాల్సి ఉత్పత్తి అవుతోంది. దీనికి కారణమంటే ప్రభుత్వం చెప్పాలి. అడ్డంగా ధరలకు 80 మిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్ను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ఆ భారం వినియోగదారుల, ప్రామాణికవేతలు ఎందుకు భరించాలి? నాణ్యమైన సింగిల్ కలకు తమనాడు, కర్రలకు, అగ్రప్రదేశాలకు

పంపుతున్నారు. తెలంగాణలో అవసరాలకు మాత్రం నాణ్యత లేని బోగ్గు పంపిస్తున్నారు. పడకే కేసీఆర్ పాలనలో కరుణ నిండా నిద్రపోయిన రైతులకు ఇప్పుడు కునుకు కలకర్రపడింది. లోపేలేకే, మోహాబ్ధు కానిపోవడం, ట్రాన్సిఫార్మర్లు పీచీపోవడం వంటి సమస్యలతో వారు నశవతులవుతున్నారు. ఇంధనరమ్మ పాలన అంటే ఉమ్మడి రాష్ట్రం నాటి విద్యుత్ కష్టాలను మళ్ళీ తీసుకురావడమేనా? గ్రీన్ఎనర్జీ పాలనీ తీసుకొచ్చిన తర్వాత 3 వేల మంది పాఠశ్రావికపేతల్లో దరగాస్తు చేసుకుంటే... ఇప్పుడిదరకు ఆ దరగాస్తులు ఎందుకు క్షిరం చేయలేదు? వెంటనే ధర్మలే విద్యుత్ ఉత్పత్తిని పెంచాలి. రాష్ట్రంలోని రైతులందరినీ 24 గంటల నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా చేయాలి” అని హుగ్గేరావు డిమాండ్ చేశారు.

గాంధీ భవన్ లో పాలాబిషేకం నిషేధం

తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ (టీటీసీసీ) కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పార్టీ కార్యక్తాధిపతి భగంగా నాయకుల పైకి, కనీసం పాల్గొన్న పాలిటిక్స్, జలాటి విశాల చేరువాని పూర్తిగా నిర్మూలించింది. అలాగే, సోషలిజం, బల్లజ్య పవిత్ర దాని భారీ నియంత్రాల సహాయంతో నాయకులకు గజపాలులు చేరువాని నిర్మూలించి పూర్తిగా నిర్మూలించి ఒక సర్క్యులర్స్ జారీ చేసింది. పార్టీ నిర్మాణానికి విరుద్ధంగా విరుద్ధంగా వ్యవహరించే వ్యక్తులకు సర్క్యులర్స్ నిర్మూలించింది. టీటీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు డి. కుమారస్వామి పూర్తిగా నిర్మూలించి విడుదల చేశారు. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పునర్వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పి. నాగేశ్వరరావు సభాపతి అధికార మేరకు, టీటీసీసీ అధ్యక్షుడు సుమోగ్ కుమార్ గౌడ్ నామినేషన్తో ఉన్న నిర్మాణం తీసుకున్నట్లు తెలుసుకుంటే తెలియదు. ఈ నిబంధనలను ఉల్లంఘించి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

‘దేశంలో ఎందరో పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్న తరుణంలో, పానన వృథా చేయడం కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధాంతాలకు, ఆశయాలుకు అవగాహన విరుద్ధం’ అని నరసింహారెడ్డి సేపీస్థానానానా. ఇటువంటి అదృశ్యాలకు బదులుగా పేలరకు అన్నదానం వంటి సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని పార్టీ శ్రేణులకు సూచించారు. అంతేకాకుండా, సీనియర్ నేతల పర్యటనల సందర్భంగా జేసీబీలు, బుల్డోజర్లతో భారీ దండలు చేయడాన్ని కూడా తీవ్రంగా పరిగణించారు. ఈ యంత్రాసలు ‘అణచివేతకు విస్తారంగా పార్టీ అభివృద్ధి చెందింది. అనువర ఆదరదలకు దూరంగా ఉంటూ, ప్రజాసేవ, నిరాదరణత అనే పార్టీ మూల సూత్రాలకు కట్టుబడి ఉండాలని ఆజీవించింది. రాజకీయంలో పాలిటాక్సికాలు, గజమూలల సంప్రదాయం నివృతంగా ఉన్న సేపీస్థానానా, కాంగ్రెస్ పార్టీ తీసుకున్న ఈ విధ్యం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది.

వీలైనంత వేగంగా వినియోగంలోకి కాశేశ్వరం

- మొదటి పేజి తరువాయి

అందులో నీదీని నల్లని చేయిద్దంటూ వచ్చిందేవి లలితకపూర్వకంగా తెలిపింది. వస్తువునే మేదిగడ్డ తరహాలోనే సుందరిగ్గ, అన్నారం భార్యరేణిలు కూలిపోతాయని హెచ్చరించింది. భారసుకున్న కనుమహర్వ కక్కుర్తివేలే కాళేశ్వరం దెబ్బలింది. పాలమూరూ-వారూరార్ద్రపై నా. 27 వేల కట్టు ఖర్చు పెట్టి ఒక్క పంకాకెనా నీల్లివ్వమని. భారసు అధికారంలోకి వచ్చిన రోజు పెండింగ్లో ఉన్న ప్రాజెక్టులన్నీ.. వారు దిగిపోయే రోజు కూడా అలాగే ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలో వారు పూర్తి చేసిన ప్రాజెక్టు ఒక్కటి లేదు. తుమ్మిడిపాడ్రైవ్ చర్చించేందుకు వారం రోజుల్లో సీఎం రేచంద్రారెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టితల్లి కలిసి మహారాష్ట్రకు వెళ్లారని అనిపించింది. ఉప మంత్రి దారు.

గోదావరి సద్యోగం కోసం...

ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి మాట్లాడుతూ... “గోదావరిలో ప్రవహిస్తున్న నీటిని సాధ్యమైనంత వరకు ఉపయోగించుకోవాలని ఉద్దేశంతో ప్రాజెక్టుల్ని నందించి, నమీక్షలు నిర్వహిస్తున్నాం. ఎర్రనో ప్రభావాన్ని తట్టుకునేలా ప్రణాళిక రూపొందించాం. గతంలో కాంగ్రెస్ హయాంలో రాజీవ్ నాగర్, ఇందిరా సాగర్ల ద్వారా 4 లక్షల ఎకరాలకు నీళ్లు ఇవ్వాలనుకున్నాం. అప్పట్లో

రూ.3,500 కోట్లతో వాటి పనులు మొదలుపెట్టాం. భారాన అధికారంలోకి వచ్చాక డిజైన్స్ చేసి... వ్యయమైన రూ.24 వేల కోట్లకు పెంచారు. రూ.8 వేల కోట్ల వరకు అర్బు పెట్టారు. మేం అధికారంలోకి వచ్చాక సుదీర్ఘంగా చర్చించాం. వారు తప్పులు చేసినా ప్రాజెక్టు ఇప్పటికీ సరికాదు భూసేకరణతోపాటు పెండింగ్ బిల్లులు ఒకటి సీతారామ్ ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం' అని వెల్లడించారు.

వారి తప్పిదాలను సరిదిద్దుతున్నాం

మంత్రి పొంగులటి మాట్లాడుతూ... “జలరుజ్జంలో భాగంగా ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాను సస్యశ్యామలం చేయాలని అప్పటి సీఎం వైఎస్ రాజీవ్ సాగర్, ఇందిరాసాగర్ ను ప్రారంభించారు. భారాన పశుకా ప్రాజెక్టులనుండి సీజ్ ఐనే చేశారు. మేం పట్టరలకు వచ్చినాం వారు చేసిన తప్పిల్ని సరిదిద్దమని వారికి జ్ఞప్తుం, సీతారామ్ ప్రాజెక్టుల్ని సరిచేస్తున్నాం” అని వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు పాదుం వేంకటేశ్వర్లు, కోం కుకయ్య, తెల్ల వెంకట్రావు, రామరామారావు, మట్ల రాగముని, అడినాటి, ఎంపీ రామచంద్రయం రఘురాంరెడ్డి, కలెక్టర్ అంకిత్, దినానా, సీపీపార్లమెంట్ శాఖ ఈసీసీ రమేష్ బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాంత పార్టీ నేతపై వేటు.. అవినీతికి పాల్పడే
మంత్రులు, ఉద్యోగులకు సీఎం విజయ్ వార్నింగ్

తపశ్వికాదు ముఖ్యమంత్రి విజయ తన పాలనా దృక్పథం ఏంటో మరోసారి చూపించారు. అవినీతి, అధికార దుర్వినియోగంపై తన మంత్రులకు, ప్రభుత్వ యంత్రాంగానికి గద్దీ పాపపుకలు జారీ చేశారు. తన ప్రభుత్వంలో లంచాలకు, అవినీతికి తావులేదని... తప్ప చేసిన వారికి రెండో అవకాశం ఉందో ప్రసక్తే లేదని తరోజు విడుదల చేసిన ఒక ప్రకటనలో స్పష్టం చేశారు. ప్రజలకు పూర్తి పారదర్శకమైన, జవాబుదారీతనంతో కూడిన పాలన అందించడమే తన లక్ష్యమని చెప్పారు.

సాంఘ పార్టీ నేతవైన వేలు; ఇటీవల తమిళనాడు వెల్ఫేర్
అసోసియేషన్ చెంగల్పుట్టు క్లబ్బు జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ
వీరాస్వామి (బీబీకే పార్టీ) లంచం తీసుకుంటున్నట్లు ఉన్న
ఒక మీడియా సోషల్ మీడియాలో వివరతగా వైరల్
అయింది. దీనిపై తీవ్ర రాజకీయ విమర్శలు రావడంతో...
విజయ్ ఏమాత్రం ఉపేక్షించకుండా ఆయనను పార్టీ

ప్రాథమిక సభ్యత్వంతో పాటు అన్ని పదవుల నుంచి తక్షణమే తొలగిస్తూ సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అసంతరం పోతుంటే కూడా వీరాస్వామిని అరెస్ట్ చేశారు. జైలీలో కరూర్లో జరిగిన ప్రజాసభలో విజయ్ మాట్లాడుతూ ప్రజలకు కొందరికీ భరోసా ఇవ్వారు. “ఎవరైనా అందరినీ నిర్భయంగా ‘ఇష్టు’ అని చెప్పండి. మీ మెకుక నేను ఉంటాను. ఒకవేళ ఇంకా ఒత్తిడి చేస్తే... ఈ రాష్ట్రాన్ని పాలిస్తున్న విజయ్ మా వెన్నంటి ఉన్నాడని దైత్యంగా చెప్పండి” అంటూ ప్రజల్లో దైత్యాన్ని నింపారు. ప్రజా ప్రభుత్వంలో అవనితినీ కూకటివేళ్లతో నిర్మూలించడానికి తాము కట్టబడి ఉన్నామని... ప్రజల సహకారంతోనే ఈ మార్పు సాధ్యమవుతుందని స్పష్టం చేశారు. సొంత పార్టీ కీలక నేతలపై తలస చర్చలు తీసుకోవడం ద్వారా... అవనితీ విషయంలో కానం ఎంత కలిసంగా ఉంటానో విజయ్ చెప్పకనే చెప్పినట్లయింది.

ఈ ఉత్సవాలు కోసం హైదరాబాద్ పోలీసులు వదిలిపెట్టిన భద్రతను విర్రాటు చేయడంతో పాటు ట్రాఫిక్ అంక్షలు విధించారు. భక్తులకు లాంటి ఉబ్బందులు కలగకుండా భద్రతలు అన్ని విర్రాటు వ్యూహం చేశారు. గోల్కొండ బోనాలతో అట్టహాసంగా ప్రారంభమైన ఈ జాతర, రాబోయే వారాల్లో సికింద్రాబాద్లోని ఉజ్జయిని మహాకాళీ ఆలయం నడక నగరంలోని ఇతర ప్రధాన ప్రాంతాల్లోనూ వైభవంగా కొనసాగనుంది.

డ్రగ్స్ కేసులో తెలంగాణ
ఎమ్మెల్సీ కుమారుడు..?

దరాబాజీలో ద్రగ్గి వ్యవహారం మరోసారి కలకలం రేపింది. గరంలోని మంగళోహల్ ప్రాంతంలో పోలీసులు జరిపిన దాడిలో ఆరెవిన ఎమ్మెల్యే పి. వెంకట్రామ్ రెడ్డి కుమారుడు భరత్ రాణ్ రెడ్డితో కలిసి తన ఇద్దరు యువకులను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. రాణ్, భరత్ కుమారుడు ద్రగ్గి వినియోగించడని, అతడిని అస్పష్ట యల్లెడని ఎమ్మెల్యే వెంకట్రామ్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఐఎన్ఎస్ కడంగం రకం.. బధవారం రాత్రి మంగళోహల్లో ఓ మూతా గంజాయి, ప్యాన్స్ యల్లె కొనుగోలు చేసి సేదీర్చేందుకు తెలియడంతో పోలీసులు దాడి చేశారు. ఈ దాడిలో భరత్ రాణ్ రెడ్డి, అభిషేక్, యునితేలను పట్టుకోగా, భరత్ నలుగురు పరారయ్యారు. వారి వద్ద వస్తు 22 గ్రాముల ప్యాన్స్ యల్లె, 22 గ్రాముల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అదుపులోకి తీసుకున్న ముగ్గురిని మంగళోహల్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఉన్నత తరలించి, రక్త నమూనాలను సేకరించారు. అనంతరం వైద్య పరీక్షల నిమిత్తం ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి పంపించారు. ఈ ఘటనపై నవమారు చేసిన పోలీసులు, పరాలోకి ఉన్న సోని, వంశీ, మనోజ్, లలితాజా కొనసాగి గాలిస్తున్నారు.

గా, ఈ ఆరోపణలను ఏమొల్లీ వెంకట్రామ్ రెడ్డి తీవ్రంగా
ండించారు. తన కుమారుడు భరత్ రెడ్డి డ్రగ్స్ తీసుకున్నాడని, అతడిని
రెస్ట్ చేశారని వస్తున్న వార్తల్లో నిజం లేదని ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.
ఈ కామన్ ఫ్రెండ్ ఫోన్ కాంటాక్ట్ లిస్ట్లో నంబర్ ఉండటంతో, డ్రగ్స్
నుకు సంబంధించి విచారణకు సహకరించాలని పోలీసులు మా ఇంటికి
చ్చారు. విచారణలో నా కుమారుడు డ్రగ్స్ తీసుకోలేదని తేలింది.
తడిని అరెస్ట్ చేయలేదు” అని ఆయన వివరించారు. ఈ ప్రాంతంలో
నాకు డ్రగ్స్ కేసులు నమోదవుతుండటంతో పోలీసులు నిఘా
బుడిచి ఉండేవారు.

మళ్ళీ డీలిమిటేషన్ బిల్లు?..

કોંદ્રાનિકી કાંગ્રેસ કોલક વિજય

మొదటి పేజి తరువాయి

సేంద్ర మోదీని కోరు. ఈ మేరకు గురువారం ఆయన ప్రధానీకి లేఖ రాశారు. బిల్లును సభలో ప్రవేశపెట్టే ముందు పార్టీలకు వాటిని పూర్తిగా రీసీలించే అవకాశం కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ ఏడాది మార్చి, ఏప్రిల్ లలో కూడా డిమిటేషన్ ప్రతిపాదనలు అఖిలవేలం నమోదేతం పూర్తిచేయాలని పార్లమెంటరీ ప్యవహారాల మంత్రికి పలుమార్లు లేఖలు రాసినా స్పందన రాలేదని ఖర్చే పేర్కొన్నారు. ఆ అభ్యర్థనలను కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిగణనలోకి తీసుకోలేదని తెలిపారు. ఏప్రిల్ 17న లోక్ సభలో ప్రవేశపెడతామని రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లు-2026కు అవసరమైన మూడింట రెండుంటుంటే లభించకపోవడంతో అది అమోదం పొందలేదని స్పష్టం చేశారు. ఇప్పుడు అదే బిల్లును సవరించి మార్గాలకు సహకారాల్ని పొందే తీసుకురానున్నట్లు మీడియాలో వార్తలు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సవరించిన డిమిటేషన్ ప్రతిపాదనలు, సుబంధం అంశాలపై అన్ని రాజకీయ పార్టీలతో చర్చించాలని ఖర్చే కోరారు. బిల్లులను పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టే ముందు వాటిని రీసీలించడం చేసేందుకు తగిన సమయం ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఇస్రో శాస్త్రవేత్తల రాజీనామాలు

అంశంపై కేంద్రమంత్రి కీలక వ్యాఖ్యలు

దేశంకిరం అణువిద్యుత్తు కేంద్రాన్ని సునిలదేవిపించి దేశా లకు
 సహకారం, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ సాఫ్ట్వేర్ల రాజకీయాలను
 ముందుంటింపేందుకు ప్రవేశపెట్టిన నూతన అంశంపై వ్యక్తమవుతున్న
 అందోళనలపై కేంద్ర సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ శాఖ సహాయ మంత్రి
 శేంద్ర సింగ్ నుండి స్పందించారు. ఈ రెండు అంశాలపై ఆందోళన
 కారణంగా అవసరం లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్రాజెక్టుల భద్రతకు,
 రంగోగతికి ఎలాంటి విఘాతం కలగదని ఆయన భరోసా ఇచ్చారు.

దీనిపై 'పర్వర్ లిక్స్' అనే రాస్సుమివేరే గ్రూప్, కుదుగుకుళం అటవీ విద్యుత్ శాస్త్రజ్ఞుడు సంబంధించిన సుమారు 19,000 పైక్షన్లు ద్వారా వెబ్‌సైట్‌పై పార్శ్వతం చేసినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. సుమారు 14.3 జీబీ డేటా లిగిన ఈ పైక్షన్స్ ఫ్లాంట్ బ్యూప్రింట్లు, సంఘరాదారుల వివరాలు, పుస్తక ప్రచారం జరిగింది. దీనిపై మంత్రి జితేంద్ర సింగ్ స్పందిస్తూ, పుస్తకం సంబంధించిన ఎటువంటి నిన్నుతెవ్వరినూ సుమారుగా లీక్ చేలేదని, పూహాత్మక భగ్దత్తు లాలాంట్ ముప్పు లేదని తేల్చిచెప్పారు. ఈ లీక్ అనేది ఫ్లాంట్ కాంట్రాక్టర్స్ ఒకరికి చెందిన ధర్మ-పాస్టర్ సర్వర్ లాంటి పాక్షికంగా జరిగినట్లు గుర్తించామని, దీనిపై ప్రస్తుతం విచారణ జరుగుతోందని వివరించారు. మరోవైపు, గగన్‌యాన్ పంథీ కీలక శాస్త్రజ్ఞులతో విద్వలు నిర్వహిస్తున్న గ్రూప్ 'ఏ' తాన్వితేలు, సాంకేతిక ధర్మాన్ని దాడినామలను తక్షణమే ఆమోదివనదనని అంతరిక్ష విభాగం 2022-23-24 14న ఒక మెమో జారీ చేసింది. దీనిపై మంత్రి మాట్లాడుతూ, ఇది వలం పరిపాలనాపరమైన నిర్ణయమని, ఉన్నత స్థాయిలో అధ్యతాయుతమైన నిర్ణయాలు తీసుకునేందుకే ఈ ఏర్పాటు చేశామని అర్థమైంది. ఈ సందర్భంగా 'చాలామంది వస్తుంటారు, పోతుంటారు' అని అనేక వ్యాఖ్యానించారు. ఇలాంటి ఛైన్స్ వి. నారాయణన్ సైతం ఈ విషయంపై ప్రాజెక్టుల నిర్వహణకు లాలాంట్ ఇబ్బందులు ఉండలేవని స్పష్టం చేశారు.





వెల్కటూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన పాఠాలను ప్రతి రోజు క్రమం తప్పకుండా చదవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కె. హైమావతి విద్యార్థులకు సూచించారు.సిద్దిపేట అర్బన్ మండలం వెల్కటూర్ గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను జిల్లా కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా సందర్శించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్పాఠశాల ప్రాంగణం మొత్తం కలియతిరిగారు.మైదానంలో చెట్లు ప్రశాంతమైన వాతావరణం బాగుందని ప్రిన్సిపల్ ను అభినందించారు.పదవ తరగతి విద్యార్థులతో కాసేపు ముచ్చటించారు. అన్ని సబ్జెక్ట్స్ తరగతులు అవుతున్నాయో, మధ్యాహ్న భోజనం బాగుందా అని అడగా అన్ని తరగతులు బాగానే అవుతున్నాయని భోజనం బాగుందని విద్యార్థులు కలెక్టర్ కి తెలిపారు.గోడపైన రాయించిన తెలుగు వ్యాకరణం, ఇంగ్లీష్ టెన్సెస్, గణిత సుత్రాలు, సైన్స్ సుత్రాలను చూపిస్తూ విద్యార్థులను పలు ప్రశ్నలు అడిగారు. గోడపైన రాసినవి రోజు చూస్తుంటే వాటిని ఎప్పటికీ మర్చిపోకుండా జ్ఞాపకం ఉంటాయని, రోజు ఒకసారి వాటిని తప్పనిసరిగా చదవాలని తెలిపారు. సబ్జెక్టులో ఏదైతే రాదన్న టాపిక్ పలు మార్లు చదివితే రానీదంటూ ఏదీ

ఉండదని, సమయాన్ని పూర్తి చేయవద్దని పుస్తక జ్ఞానంతో పాటు రోజు న్యూస్ పేపర్ చదవాలని సూచించారు. ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన పాఠాలను పెండింగ్ ఉంచకుండా అదే రోజు చదవాలని, మంచి క్రమశిక్షణతో కూడిన అలవాట్లను అలవర్చుకోవాలని, సబ్జెక్టుకు సంబంధించివిలాంటి డౌట్స్ ఉన్నా ఉపాధ్యాయుల దృష్టికి తేవాలని, భయపడుతూ, సార్ ఏమంటారో, అని వెనకడుగు వేయకూడదని, ధైర్యంగా తెలపాలని జీవితంలో ఏ రంగం ఎంచుకున్న దృఢంగా నిలబడినాలని తెలిపారు. పదవ తరగతి అనేది జీవితానికి ఒక పూదాని వంటిదని ఇక్కడ బాగా చదివి అందరూ ఫస్ట్ క్లాస్ లో ఉత్తీర్ణులు కావాలని, మీకు మీ పాఠశాలకు మీ తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని తెలిపారు.



02

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో శుభాకాంక్షలు యాడ్స్ కేవలం యాడ్ 300/-

'పోస్టుకార్డు సైజు'

'పో. 12 సెం.మీ. వె.16 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

పదతలు ఎక్స్‌ప్రెయి

విద్యుత్ సరఫరా సరిగా కావడం లేదని సభ్యేషన్ను ముట్టడించిన రైతులు

సూర్యాపేట: పెన్ పవర్: మద్దిరాల మండలం రెడ్డిగూడెం గ్రామ సభ్యేషన్ వద్ద రైతులు ఆందోళన కు దిగారు. విద్యుత్ సరఫరా సరిగా కావడం లేదని సభ్యేషన్ను ముట్టడించారు. విద్యుత్ సరఫరా సరిగా కావడం లేదని, వేసిన పంటలు కరెంటు లేక ఎండిపోతున్నాయని మండిపడ్డారు. కోతలు లేని నాణ్యమైన కరెంటు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేసారు.

లక్క పురుగుల బెడద.. రైతుల ఆందోళన

కామారెడ్డి: పెన్ పవర్: రామారెడ్డి మండలం మోషంపూర్ గ్రామంలో గోదాముల ఎదుట గ్రామస్థులు బైలాంపించారు. గోదాముల నుంచి లక్క పురుగులు ఇండ్లలోకి వస్తున్నాయని గ్రామస్థుల ఆవేదన. పురుగుల కారణంగా ఇళ్లలో ఉండలేని పరిస్థితి నెలకొందని ఆరోపించారు. జిల్లా కలెక్టర్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే జోక్యం చేసుకుని సమస్యను వెంటనే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేసారు.

సీసీ కుంట పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆకస్మికంగా సందర్శించిన జిల్లా ఎస్పీ జానకి,

పోలీస్ స్టేషన్ పనితీరుపై సమీక్ష, ప్రజలకు సత్కర, పారదర్శక పోలీసు సేవలు అందించడమే లక్ష్యమని సూచన
హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: సీసీ కుంట పోలీస్ స్టేషన్‌ను జిల్లా ఎస్పీ డి.జానకి, ఆకస్మికంగా సందర్శించి స్టేషన్ పనితీరును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ స్టేషన్‌లో సమోదైన పెండింగ్ కేసుల పురోగతి, దర్యాప్తు స్థితి, గ్రేడ్ కేసుల విచారణ, నాన్-గ్రేడ్ కేసుల పరిష్కారం, వారంట్ల అమలు, పెండింగ్ పిటిషన్లు, కోర్టు బ్రతులో ఉన్న కేసులు, రికార్డుల నిర్వహణ తదితర అంశాలను ఎస్పీ సమీక్షించారు. ప్రతి కేసును వేగవంతంగా, నాణ్యమైన దర్యాప్తుతో పూర్తి చేసి బాధితులకు తృప్తిగతిన న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.అలాగే నేరాల నియంత్రణకు టీఎస్ వ్యవస్థను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని, గ్రామాల వారీగా అనుమానాస్పద వ్యక్తులపై నిరంతర నిఘా ఉంచాలని, పాత నేరస్థులు, రౌడీ పీటర్లు, హిస్టరీ షీటర్ల కదలికలను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు.సైబర్ నేరాలపై ప్రజలకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పిస్తూ, ఆర్థిక మోసాల బారిన పడకుండా గ్రామస్థులను అప్రమత్తం చేయాలని సూచించారు.ప్రజలతో మధ్యదూరంగా వ్యవహరిస్తూ, పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చే ప్రతి ఫిర్యాదుదారునికి సత్కర సేవలు అందించాలని, ప్రతి ఫిర్యాదును పారదర్శకంగా సమారు చేసి నిర్ణీత గడువులో పరిష్కరించాలని ఎస్పీ గారు తెలిపారు. స్టేషన్ పరిశుభ్రత, రికార్డుల నిర్వహణ, సిబ్బంది క్రమశిక్షణను కూడా పరిశీలించి అవసరమైన సూచనలు చేశారు.పెండింగ్‌లో ఉన్న కేసులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి నేరస్థులకు శిక్ష వధేలా పటిష్టమైన సాక్ష్యాధారాలతో ఛార్జిషీట్లు దాఖలు చేయాలని, ప్రజల్లో పోలీసులపై మరింత విశ్వాసం పెరిగేలా సేవలందించాలని సీసీ కుంట ఎస్ఐకి పలు సూచనలు, ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీసీ కుంట ఎస్ఐ ఓబుల్ రెడ్డి మరియు పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నల్లగొండ లక్ష్మీ నరసిహస్వామి ఆలయంలో కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ పూజలు



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కొడిమ్యాల మండలం నల్లగొండ గ్రామంలోని శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారిని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ గురువారం కుటుంబసమేతంగా దర్శించుకున్నారు. తరువాత వేదపండితులు ఆశీర్వాదించి స్వామివారి ప్రసాదం అందజేశారు. జాతర సందర్భంగా స్వామి వారిని దర్శించుకోవడానికి వచ్చే భక్తులకు కలుగుతున్న పలు ఇబ్బందుల గురించి వారు వివరించగా వాటర్ ఫ్లాంట్, టాయలెట్స్ నిర్మాణంతో పాటు గట్ట మీది దేవాలయం వద్ద లైటింగ్ ఏర్పాటు, ఫూల్ రోడ్డును అభివృద్ధి చేసే విషయంలో నా వంతు సాయం చేస్తానని వేదపండితులకు, అధికారులకు మంత్రి హామీ ఇచ్చారు.

ఆషాడం తొలి పూజల్లో పాల్గొన్న మంత్రులు కొండా సురేఖ, పాన్నం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఆషాఢ మాస బోనాల పండుగ సందర్భంగా లోయర్ ట్యాంక్ బండ్ వద్ద కుమ్మర తొలి బోసం కార్యక్రమంలో మంత్రులు కొండ సురేఖ, పాన్నం ప్రభాకర్ పాల్గొన్నారు. కనకాల కట్ట మైనమ్మ అమ్మవారికి పూజలు చేసి తొలి బోసం సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజ్యసభ సభ్యులు ఆర్ కృష్ణయ్య, ఎమ్మెల్యేలు దాసం నాగేందర్, ఈర్లపల్లి శంకర్, కార్పూరేషన్ చైర్మన్ లు మెట్టు సాయి కుమార్, మల్లెడ్డి రాంరెడ్డి, జాబా శ్రీనివాస్ గౌడ్,ఇతర ముఖ్య నేతలు పాల్గొన్నారు.



వెంకన్న సన్నిధి... వికలాంగుల పెన్నిధి

తిరుమల వెళ్లలేని దివ్యాంగుల కోసం “ట్రస్ట్” సాయం ఖర్చులన్నీ వాళ్లవే ఏడుకొండలవాడి చెంతకు వెళ్లలేని వారికి అండగా నిలుస్తోన్న “శ్రీ అష్టోత్తర శత చుక్కల చారిటబుల్ ట్రస్ట్”

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన భారత పుణ్యక్షేత్రాలలో “తిరుమల” ఒకటి. ఏడుకొండలపై విష్ణుమూర్తి అవతారంలో కొలువై ఉన్న ఆ వేంకటేశ్వర స్వామి దర్శనానికి నిత్యం ఎంతో మంది భక్తులు తరలి వెళ్తుంటారు. ఆ కోనేటి రాయుడిని కనులారా చూసి, మనసారా వేడుకుంటారు. ముడుపులు, మొక్కులు చెల్లించుకుంటుంటారు. అయితే, చాలా మంది భక్తులు కనీసం సంవత్సరానికి ఒక్కసారైనా దర్శించుకుంటే మరీ కొద్దిమంది మాత్రం జీవితంలో ఒక్కసారి దర్శించుకున్నా చాలని కోరుకుంటారు. ఈ క్రమంలోనే ఒక్కసారి కూడా ఏడుకొండలవాడిని చూసుకోలేని వారికి అండగా నిలుస్తోంది ఓ సంస్థ. అదే “శ్రీ అష్టోత్తర శత చుక్కల చారిటబుల్ ట్రస్ట్”. నిరుపేదలు, దివ్యాంగులకు ఆ శ్రీనివాసుడి దర్శన భాగ్యం కల్పిస్తోంది. తిరుపతి వెంకన్నను దర్శించుకోవాలని చాలా మందికి ఉంటుంది. అయితే, చేతిలో డబ్బులు లేని కారణంగా కొద్దిమంది ఆ కోరికను తుంచుకుంటే దివ్యాంగులు వాళ్ల లోపం కారణంగా వెళ్లలేకుంటారు. అలాంటి వారందరికీ తిరుమలేశుడి దర్శన భాగ్యం కల్పిస్తోంది “శ్రీ అష్టోత్తర శత చుక్కల చారిటబుల్ ట్రస్ట్”.

సంస్థకు పునాది ఆ ఆలోచనే
హైదరాబాద్కు చెందిన చుక్కల వేణుకుమార్ అనే వ్యాపారికి ఒకరోజు “ఒక్కసారైనా తిరుమల దర్శనం చేసుకోని వాడు ంటారా?” అనే సందేహం వచ్చిందట. ఆ క్రమంలోనే ఓసారి



నాగోల్‌లో ఉన్న ఒక గుడికి వెళ్లినప్పుడు “తిరుపతికి వెళ్లని వాళ్లున్నారు” అంటూ మైక్‌తో అడిగించారట. దీంతో “మేం వెళ్లలేదు” అని చాలా మంది చెప్పడం చూసి ఆశ్చర్యపోయారట. దాంతో తన సొంత డబ్బులతోనే కొందరు మురికివాడ ప్రజల్ని ఏడుకొండలు ఎక్కించారు వేణుకుమార్. తిరుమలకి వెళ్లాలని ఉన్నా పేదరికంతో వెళ్లలేనివారి కోసమే స్నేహితులతో కలిసి 2014లో “శ్రీ అష్టోత్తర శత చుక్కల చారిటబుల్ ట్రస్ట్”ను ఏర్పాటు చేశారు.

ఖర్చులన్నీ ట్రస్టు తరఫునే
సమాజంలోని పేదలు, దివ్యాంగులకు ఆధ్యాత్మిక సేవలు

కమలానికి ఒక క్రౌడ్ పుల్లర్ అవసరం ఉందటగా?



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణలో బీజేపీ వచ్చే ఎన్నికల్లో అధికారంలోకి రావాలని భావిస్తుంది. కానీ నాయకత్వం లేమి పార్టీని వెనక్కు లాగుతుంది. బీజేపీ క్రౌడ్ పుల్లర్ లేకపోవడమే అసలు లోపం అని చెప్పుకోవాలి. తెలంగాణలో ఓటు బ్యాంకు పెంచుకుంటున్నా దానిని పోలింగ్ బూత్ స్థాయికి తీసుకెళ్లు నాయకులు లేరు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ లలో ఆ పరిస్థితి లేదు. కాంగ్రెస్ లో రేవంత్ రెడ్డి వంటి నేత ఉన్నారు. బీఆర్ఎస్ లో కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్ రావులు ఉన్నారు. కానీ బీజేపీలో అలా ప్రజలను మైకులతో తమ వైపునకు తిప్పుకునే అగ్రనేత ఎవరనేది మాత్రం దుర్భిణి వేసి వెతికినా కనిపించరు. కిషన్ రెడ్డి వంటి వారు

ఉన్నా సౌమ్యులు. బండి సంజయ్ మాట జనాలకు పెద్దగా ఎక్కరు. అలాగే లక్ష్మణ్ వంటి నేత జనాన్ని ఆకట్టుకునే నేత కాదు. **బలపడేందుకు అవకాశమున్నా...** గతంలో కంటే బీజేపీకి తెలంగాణలో ఓటు బ్యాంకు పెరిగిందనే చెప్పాలి. ఇప్పటికే బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పాలనను చూసిన ప్రజలు ఒకసారి బీజేపీకి అవకాశమిస్తే తప్పేముందని భావించినా పెద్దగా ఆశ్చర్య పోవాల్సిన పనిలేదు. క్రమేపీ బీజేపీ తెలంగాణలో బలపడటానికి కేంద్రంలో ఉన్న మోదీయే కారణమని చెప్పక తప్పదు. మరొకవైపు హిందుత్వ నినాదం కూడా కొంత మేరకు కమలం పార్టీ పెరగడానికి దోహదం

చేసిందని చెప్పాలి. రాష్ట్ర విభజన నాటి నుంచి శాసనసభ, పార్లమెంటు స్థానాల సంఖ్య పెంచుకుంటూ వస్తుంది. ఎనిమిది పార్లమెంటు స్థానాల్లో గెలవడమంటే ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. కొన్ని కీలకమైన ప్రాంతాల్లో తన పట్టును పెంచుకుంటోంది.

ఓటు బ్యాంకును ...
కానీ ఆ ఓటు బ్యాంకును పార్టీకి పదిలం చేసే నాయకత్వం మాత్రం తెలంగాణలో లేకపోవడమే ఇందుకు కారణం. ఆ ధైర్యంతోనే బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తెలంగాణలో బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చే అవకాశం లేదని హస్తినలోనే చెప్పేశారు. క్రౌడ్ పుల్లర్ లేకపోవడమే ఆ పార్టీకి తీరని లోటు. కొన్ని నియోజకవర్గాల్లోనే బలమైన నేతలున్నారు. అదీ కూడా కనీసం ముప్పుయి స్థానాల్లోనే కొంత స్థానిక నాయకత్వం బలంగా ఉంది. మిగిలిన చోట్ల పార్టీని చూసి, కేంద్రంలో మోదీని చూసి ఓట్లు వేయాలి. పట్టణ ప్రాంతాల్లో అయితే ఓకే. కానీ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉన్న నియోజకవర్గాల్లో స్థానిక నాయకత్వం చూసి మాత్రమే ఓటు వేస్తారన్న అంచనా ఉండటంతో బీజేపీ ఇప్పుడు బలమైన నాయకుడు కావాల్సి ఉందని పార్టీ నేతలు, క్యాడర్ భావిస్తున్నారు.

మహాబాబాబాద్ షెన్ పవర్: కొత్తగూడ మండలంలోని గాంధీనగర్ సోషల్ వెల్ఫేర్ గ్రూపుల పాఠశాల బాలికలు రోడ్డుకూరు. మాకు దోమలు, పురుగులు కుట్టి కఠిరం మొత్తం అలర్జి లాగా అవుతుంది. రూల్స్ నుబద్ధ వేసి మాతో బాటూలం క్లీన్ చేయస్తున్నారు. ఇంటిని అడిగితే వేదీస్తున్నారని ఆరోపించారు. మేం పిల్లలం. తలా 20 రూపాయలు ఇస్తే బాటూలం క్లీన్ చేయస్తాం, లేదంటే మీరే చేసుకోండి అని పిన్చియాలే మేడర్ అంటారు. నువ్వవురం నుండి సరిగ్గా నిట్లు రావట్లేదు. అడిగితే మార్పులు కట్ చేసే అనిగితే చేస్తామని భయపెడుతున్నారని అన్నారు.

హైబీపీ ఎంత ఉందో లెక్కించాలంటే ఒక్కసారి రీడింగ్ సరిపోదు.. మరి ఏం చేయాలి..?

రక్తపోటు (హైబీపీ) గుండె జబ్బులకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలలో ఒకటి. అయినప్పటికీ చాలామంది సంవత్సరానికి ఒకసారి ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకునే సమయంలో మాత్రమే రక్తపోటును పరీక్షించుకుంటారు. అయితే ఒక్కసారి తీసిన రీడింగ్ రీడింగ్పై మాత్రమే ఆధారపడటం సరైన నిర్ణయం కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తపోటు అసలు స్థాయిని తెలుసుకోవాలంటే క్రమం తప్పకుండా కొలవడం అవసరమని సూచిస్తున్నారు. అనువుత్తి లేదా వైద్యుల క్లినిక్లో కొలిచే రక్తపోటు కొన్నిసార్లు వాస్తవ పరిస్థితిని ప్రతిబింబించదు. దీనికి ప్రధాన కారణం వైట్ కోట్ సిండ్రోమ్. కొంతమంది అనువుత్తి వాతావరణంలో ఆందోళన, భయం లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఈ మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా తాత్కాలికంగా రక్తపోటు పెరిగి, సాధారణం కంటే ఎక్కువ రీడింగ్ నమోదయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇలా చేయాలి..

ఈ కారణంగా సంవత్సరానికి ఒకసారి తీసిన ఒక్క రీడింగ్ ఆధారంగా ఆరోగ్య నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కంటే, ఇంట్లోనే క్రమం తప్పకుండా రక్తపోటును పరీక్షించడం మరింత సరైనది.



సూచిస్తున్నారు. దీనివల్ల నిజమైన సగటు రక్తపోటు స్థాయిని తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీనికోసం 2-2-7 పద్ధతిని

అనుసరించాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ విధానంలో ఇంట్లో ఉపయోగించే అత్యుత్తమ ప్రజాతీయ మానిటర్తో ఉదయం, సాయంత్రం

రోజుకు రెండుసార్లు రక్తపోటు కొలవాలి. ఇలా వరుసగా ఏడు రోజుల పాటు నమోదైన అన్ని రీడింగ్లను రాసి, వాటి సగటును లెక్కించాలి. ఈ సగటు విలువే వ్యక్తి వాస్తవ రక్తపోటు స్థాయిని మరింత కచ్చితంగా తెలియజేస్తుంది.

అత్యంత సులభంగా నియంత్రించవచ్చు..

ప్రతి రీడింగ్ను తేదీ, సమయంతోపాటు నమోదు చేసుకోవడం వల్ల వైద్యుడికి కూడా సరైన సమాచారం అందుతుంది. అవసరమైతే చికిత్స లేదా మందుల విషయంలో మరింత సరైన నిర్ణయం తీసుకునేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. రక్తపోటుతో బాధపడుతున్న వారిలో చాలామందికి తమకు ఈ సమస్య ఉందనే విషయం కూడా తెలియదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హైబీపీ గుండె జబ్బులకు దారితీసే ప్రమాద కారకాలలో అత్యంత సులభంగా నియంత్రించగలిగే అంశమని పేర్కొంటున్నారు. అయితే దాన్ని నియంత్రించాలంటే ముందుగా దానిని గుర్తించడం అవసరం. అందుకే రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా కొలుస్తూ, స్థాయిలపై అవగాహన కలిగి ఉండడం దీర్ఘకాలిక గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

ఏ వ్యాధులు ఉంటే ఏ ఆహారం ప్రమాదమో తెలుసా.. తెలియదంటే ఇప్పుడు తెలుసుకోండి..!



సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సమతుల్య ఆహారం పునాది లాంటిదని అందరికీ తెలుసు. అయితే మనం తీసుకునే ప్రతి ఆహారం అందరిపైనా ఒకే రకమైన ప్రభావం చూపదు. కొన్ని రకాల ఆహారాన్ని సమస్యలు (Health Issues) ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన నవిగా భావించే ఆహారపదార్థాలు కూడా హాని కలిగించవచ్చు. వ్యాధిని బట్టి ఆహార నియమాలను జాగ్రత్తగా పాటించడం చికిత్సలో ఒక కీలకమైన భాగంగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడం ద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గించుకోవచ్చు. మరి ఏ వ్యాధులు ఉంటే ఏ ఆహారాలు తీసుకోకూడదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు వంటి జీవనశైలి వ్యాధులతో బాధపడేవారు చాలా అప్రమత్తంగా ఉంటారు. మధుమేహం ఉన్నవారు స్వీట్లు, చక్కెర పానీయాలు, మైదా ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండాలి. అధిక ధైనిమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను వేగవంతంగా పెంచుతాయి. అధిక రక్తపోటు బాధితులు ఉప్పు, ప్యాకెట్డ్ స్నాక్స్, ఊరగాయలు వంటి సోడియం అధికంగా ఉండే పదార్థాలను మానుకోవాలి. లేదంటే శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండి రక్తపోటు మరింత పెరిగి ప్రమాదం ఉంది. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు డీప్ ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం, బేకర్ల పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం శ్రేయస్కరం. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ను పెంచి, రక్తనాళాల్లో

కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతాయి. ఇక కీడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉన్నవారు పాలకూర, రాగులు, జీడిపప్పు, దార్డ్స్, చాక్లెట్ వంటివి తినకపోవడమే మంచిది. వీటిలోని ఉండే ఆక్సలేట్లు క్యాల్షియంతో కలిసి రాళ్ల ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. గోట్ సమస్యతో బాధపడేవారు రెడ్ మీట్, కొన్ని రకాల సముద్ర చేపలు, మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి. వీటిలోని ప్యూరిన్లు శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని పెంచి కీళ్ల నొప్పులు, వాపులకు దారితీస్తాయి. ఫ్లావీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు చక్కెర పానీయాలు, జంక్ ఫుడ్, మద్యపానాన్ని పూర్తిగా మానుకోవాలి. ఇవి కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. గ్యాస్ట్రిక్, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ ఉన్నవారు కారం, మసాలాలు, కాఫీ వంటివి తగ్గిస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది. హైబీపీవారియిడిజం సమస్య ఉన్నవారు గోయ్బ్రోకెడ్జు ఉండే క్యాబేజీ, క్యాబ్బేజీ వంటి ఆహారాలను వైద్యుల సలహా మేరకు పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ఇవి థైరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపవచ్చు. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి ఏది తినాలి, ఏది తినకూడదో తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతుంటే, వైద్యులు లేదా డైటీషియన్ సలహా మేరకు ఆహార ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

రోజూ మనం వాడే టూత్ పేస్టులతో క్యాన్సర్ వస్తుందా.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

దేశంలో క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో రోజువారీగా ఉపయోగించే అనేక వస్తువులపై భయాలు, అపోహలు కూడా వేగంగా వ్యాపిస్తున్నాయి. అలాంటి వాటిలో టూత్ పేస్ట్ కూడా ఒకటి. టూత్ పేస్ట్లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు క్యాన్సర్కు కారణమవుతాయని సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతున్నప్పటికీ, దీనికి ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. టూత్ పేస్ట్ క్యాన్సర్కు కారణమవుతుందనేది పూర్తిగా అపోహ మాత్రమేనని చెబుతున్నారు. ఈ అపోహకు కారణం ఒకేలా వినిపించే రెండు వేర్వేరు రసాయనాలను గందరగోళానికి గురి చేయడమేనని వివరిస్తున్నారు. చాలా టూత్ పేస్టులలో సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్ (Sodium Lauryl Sulphate -- SLS) అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది టూత్ పేస్ట్లో నురుగు ఏర్పడటానికి, దంతాలను శుభ్రం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే కొందరు దీనిని సోడియం లాథెల్ సల్ఫేట్ (Sodium Laureth Sulphate -- SLES)తో పొరపాటు పడుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. SLES తయారీ ప్రక్రియలో ఏర్పడే కొన్ని ఉప ఉత్పత్తులు విషపూరిత ప్రభావాలకు సంబంధించిన చర్చల్లో ఉంటాయి. ఈ రెండు రసాయనాల పేర్లు ఒకేలా ఉండటంతోనే టూత్ పేస్ట్ క్యాన్సర్కు కారణమనే అపోహ వ్యాపించిందని అంటున్నారు.

క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉంటుందా..

SLS వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. అయితే కొంతమందిలో ఇది నోటి లోపలి పొరను స్వల్పంగా చికాకు పెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా తరచూ నోటి పుండ్లు రావడం, నోటి లోపలి చర్మం అత్యంత సున్నితంగా ఉండటం లేదా దంతాలను తోమేటప్పుడు మంటగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ ప్రభావం కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే వారు SLS లేని టూత్ పేస్టును ఉపయోగిస్తే అసౌకర్యం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఇలాంటి సున్నితత్వం లేని వారిలో SLS సాధారణంగా సురక్షితంగానే ఉంటుంది.

పరిశ్రమల్లో వినియోగించినా..

కొంతమంది ౫౦౦ పరిశ్రమల్లో కూడా ఉపయోగించే రసాయనం కాబట్టి అది ప్రమాదకరమని భావిస్తుంటారు. అయితే ఒక పదార్థాన్ని పరిశ్రమల్లో ఉపయోగిస్తున్నారనే కారణంతోనే అది మన ఆరోగ్యానికి హానికరమని చెప్పలేమని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.



మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే నీరు కూడా అనేక పరిశ్రమల్లో వినియోగిస్తారని, కాబట్టి ఒక పదార్థం పారిశ్రామిక వినియోగంలో ఉందనే ఒక్క కారణంతో దానిని విషపూరితమని భావించడం సరైన విధానం కాదని పేర్కొంటున్నారు. అలాగే ప్రతి టూత్ పేస్ట్ అందరికీ ఒకేలా సరిపోదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దంతాలు, చిగుళ్ల సున్నితత్వం, నోటి ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి టూత్ పేస్టును ఎంపిక చేసుకోవడం మంచిదని, అవసరమైతే దంతవైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ప్రసవానంతరం మహిళలు ఎలాంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి.. ఏయే సమస్యలు ఉంటాయి..?

ప్రసవం తర్వాత మహిళ శరీరం పూర్తిగా కోలుకోవడానికి, అలాగే శిశువుకు తల్లిపాలు అందించడానికి సరైన పోషకాహారం అత్యంత కీలకం. గర్భధారణ సమయంలో పోషకాహారంపై ఎంత శ్రద్ధ అవసరమో, ప్రసవానంతరం కూడా అంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ దశలో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీర పునరుద్ధరణ వేగవంతమవడంతోపాటు శక్తి పెరుగుతుంది, తల్లిపాల ఉత్పత్తికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. ప్రసవం తర్వాత శరీరం తీవ్రమైన శారీరక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటుంది. సాధారణ ప్రసవమైనా, సీజేరేయన్ అయినా శరీరానికి కోలుకునే సమయం అవసరం. ఈ సమయంలో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల కండరాల పునరుద్ధరణ, గాయాలు త్వరగా మానడం, శరీర కణజాలం మరమ్మత్తు కావడంలో సహాయపడుతుంది. గుడ్లు, పనీర్, పప్పులు, టోఫూ, చికెన్ వంటి ఆహారాలను రోజువారీ భోజనంలో చేర్చుకోవడం మంచిది.

ఐరన్, క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాలు..

ప్రసవ సమయంలో రక్తనష్టం జరగడం వల్ల ఐరన్ లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే శరీరంలోని ఐరన్ నిల్వలను పునరుద్ధరించేందుకు పాలకూర, బీట్ రూట్, బెల్లం, ఖర్జూరం, లీన్ మీట్ వంటి ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. దీంతో రక్తహీనత ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. మంచి కొవ్వులు (హెల్త్ ఫ్యాట్స్) కూడా ప్రసవానంతర పోషకాహారంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్, గింజలు, విత్తనాలు వంటి ఆహారాల్లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడమే కాకుండా హార్మోన్ల సమతుల్యతకు కూడా



తోడ్పడతాయి. అలాగే ఎముకల ఆరోగ్యానికి పెరుగు, పాలు, నువ్వులు, రాగి వంటి క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. ప్రసవం తర్వాత, ముఖ్యంగా తల్లిపాలు ఇస్తున్న మహిళలకు తగినంత నీరు తాగడం చాలా అవసరం. శరీరంలో ప్రతి కణం సక్రమంగా పనిచేయడానికి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడానికి, తల్లిపాల ఉత్పత్తి సక్రమంగా సాగడానికి హైడ్రేషన్ కీలకం. రోజుకు సుమారు 2.5 నుంచి 3 లీటర్ల వరకు ద్రవాలు తీసుకోవాలి. సాధారణ నీటితోపాటు కొబ్బరి నీరు, మణ్డిగ, చికెన్ సూప్, పప్పు సూప్ వంటి పోషక విలువలు కలిగిన ద్రవాలను కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు.

తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువ సార్లు..

ప్రసవానంతరం రోజుకు మూడు పెద్ద భోజనాల కంటే తక్కువ మోతాదులో తరచూ ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరానికి నిరంతరం శక్తి అందుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా తగ్గిపోవడాన్ని నివారించవచ్చు. దీంతో ప్రసవానంతర అలసట కూడా తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ప్రాసెస్ చేసిన స్నాక్స్, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు, అధిక కాఫీ, మద్యం వంటి వాటిని వీలైనంత వరకు తగ్గించాలి. వీటి బదులుగా తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, గింజలు వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. ఫైబర్ తక్కువగా తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సాంప్రదాయ ఆహారాల్లో అజైన్స్ (వాము), మెంతులు, జీలకర్ర, గోండ్ వంటి పదార్థాలు కూడా ప్రసవానంతర కాలంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతోపాటు కడుపు ఉబ్బరం తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గోండ్ లడ్నాలు, వాము నీరు, మెంతులతో చేసిన వంటకాలు ప్రసవం తర్వాత కోలుకునే ప్రక్రియకు తోడ్పడతాయి.

ఫ్లెమింగ్ ఎగ్జిట్.. సీఎస్కేకు కొత్త కోచ్ ఎవరు? తెరపైకి ధోనీ పేరును తీసుకొచ్చిన అశ్విన్!

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో సుదీర్ఘకాలం పాటు కొనసాగిన హెడ్ కోచ్ స్టీఫెన్ ఫ్లెమింగ్ ప్రస్థానం ముగియడంతో, ఐపీఎల్ 2027 సీజన్కు ముందు ఎల్లో ఆర్మీలో సరికొత్త చర్చ మొదలైంది. ఐదుసార్లు ఐపీఎల్ టైటిల్ అందించిన ఫ్లెమింగ్, సీఎస్కే యాజమాన్యం పరస్పర అంగీకారంతో విడిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జట్టుకు కొత్త హెడ్ కోచ్ గా ఎవరు వస్తారనే దానిపై సర్వత్రా ఉత్సాహ నెలకొంది. ఈ క్రమంలో భారత మాజీ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ సంబంధం వ్యాఖ్యలు చేశాడు.

ధోనీయే పర్ఫెక్ట్ ఫ్యాంసీ:
సీఎస్కే జట్టుతో ఎంఎస్ ధోనీకి అపారమైన అనుభవం ఉందని రవిచంద్రన్ అశ్విన్ తెలిపారు. స్టీఫెన్ ఫ్లెమింగ్ స్థానాన్ని భర్తీ చేయడానికి ధోనీ కంటే ఉత్తమమైన వ్యక్తి మరొకరు లేరని తేల్చి చెప్పాడు. చెన్నై ప్రాంజైజ్తో ధోనీకి తిరుగులేని ఇమేజ్, టీమ్ సెలక్షన్, టీలర్ నిర్ణయాల్లో అతనికున్న పట్టు దృష్ట్యా కొత్తగా వచ్చే ఏ కోచ్ కైనా ఒత్తిడి తప్పదన్నారు. గత 17 ఏళ్లుగా ఫ్లెమింగ్-ధోనీ జోడి ఎంతో విజయవంతంగా సాగింది. ధోనీ మైండ్ సెట్ ను ఫ్లెమింగ్ కరెక్ట్ గా అర్థం చేసుకునేవారు. ఇక ధోనీ గమక కోచ్ బాధ్యతలు చేపట్టేందుకు సిద్ధంగా ఉంటే, సీఎస్కే మేనేజ్మెంట్ ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా అతనికే పట్టం కట్టాలి.. ఒకవేళ ధోనీ కాదనుకుంటే, అతని ఇన్స్ట్రక్షన్లకు లొంగకుండా స్వతంత్రంగా నిర్ణయాలు తీసుకోగల ధీమత వ్యక్తిని వెతకాలని ఆర్. అశ్విన్ వెల్లడించాడు.

రెసుల్ట్ హేమంగ్ బదానీ:
ప్రస్తుతం స్టీఫెన్ ఫ్లెమింగ్ వారసుడిగా మాజీ భారత బ్యాటర్ హేమంగ్ బదానీ పేరు క్రికెట్ సర్కిల్లో విపరీతంగా ట్రెండ్ అవుతోంది. ప్రస్తుతం ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ కు హెడ్ కోచ్ గా సేవలందిస్తున్న బదానీ వైపు సీఎస్కే మేనేజ్మెంట్ మొగ్గు చూపుతున్నట్లు రూమర్స్ వస్తున్నాయి. అయితే, బదానీ కోచింగ్, అక్షర్ పటేల్ కెప్టెన్సీలో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ 2025లో 5వ స్థానం, అలాగే ఐపీఎల్ 2026లో 6వ స్థానంతో సరిపెట్టుకుంది. సీఎస్కే మళ్లీ తన పూర్వ వైభవాన్ని



అందుకోవాలని చూస్తున్న తరుణంలో, బదానీ రీసెంట్ ట్రాక్ రికార్డును యాజమాన్యం ఎంత వరకు పరిగణనలోకి తీసుకుంటుందో చూడాలి ఉంది.

ముగిసిన ఫ్లెమింగ్ అద్భుతమైన లెగ్స్:
2008లో ఆటగాడిగా ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించి, 2009 నుంచి సీఎస్కే హెడ్ కోచ్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన స్టీఫెన్ ఫ్లెమింగ్ ప్రస్థానం నిజంగా ఒక స్వర్ణ యుగం (+శీత్రీసవతి జుట్టు) అని చెప్పాలి.. 17 ఏళ్ల సుదీర్ఘ కోచింగ్ కెరీర్లో చెన్నైని ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే మ్యాచ్ కన్సిస్టెంట్ టీమ్ గా నిలబెట్టాడు.

టైటిల్స్ రికార్డు: ఫ్లెమింగ్ అధ్వర్యంలో సీఎస్కే ఏకంగా 5 ఐపీఎల్ ట్రోఫీలు, 2 ఛాంపియన్స్ లీగ్ టీ20 టైటిళ్లను గెలుచుకుంది.

షేఆఫ్స్ రికార్డు: రికార్డు స్థాయిలో 12 సార్లు షేఆఫ్స్ కు చేర్చడమే కాకుండా, 10 సార్లు ఐపీఎల్ ఫైనల్స్ అడించిన ఘనత ఫ్లెమింగ్ దే.

ప్రస్తుతం చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ లో ఒక సరికొత్త రీటింగ్ ఫేజ్ (=వవిజిత్రీసవతిఅత్తనామ్మంవ) స్టార్ట్ కాబోతోంది. మరి ఈ నయా ఎరాను లీడ్ చేయడానికి ధోనీ పగ్గాలు అందుకుంటాడా, లేక సరికొత్త కోచ్ ఎంట్రీ ఇస్తాడా అనేది ఇప్పుడు మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్నగా మిగిలిపోయింది.

విరాట్ కోహ్లా సక్సెస్ రహస్యం అదే.. ఆసక్తికర విషయం చెప్పిన అభిషేక్ నాయర్

టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా అపారమైన విజయాల వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యం, తన ఆట పద్ధతులపై అతనికి ఉన్న అచంచలమైన నమ్మకమేనని భావించే మాజీ అసిస్టెంట్ కోచ్ అభిషేక్ నాయర్ అన్నారు. గతంలో ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో కోహ్లా ఫామిలీతో ఇబ్బంది పడుతున్న సమయంలో జరిగిన ఒక సంభాషణను గుర్తుచేసుకుంటూ, కోహ్లా మైండ్ సెట్ పై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. జియోస్టార్తో మాట్లాడుతూ నాయర్ ఈ విషయాలను పంచుకున్నారు.

కొన్నేళ్ల క్రితం ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన వన్డే సిరీస్ లో విరాట్ కోహ్లా వరుసగా రెండుసార్లు డెకాట్ అయి తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నాడు. అప్పుడే తాను భారత జట్టు సహాయక కోచ్ పదవి నుంచి తప్పుకున్నానని, అయినా కోహ్లాతో టచ్ లో ఉన్నానని నాయర్ తెలిపాడు. “ఆ సమయంలో నేను కోహ్లాకి ఫోన్ చేసి, అంతా బాగానే ఉందా? ఏమైనా మాట్లాడాలనుకుంటున్నావా? అని అడిగాను. దానికి కోహ్లా చాలా ప్రశాంతంగా ‘అంతా బాగానే ఉంది. ఇదంతా ఆటలో భాగమే’ అని సమాధానమిచ్చాడు” అని నాయర్ చెప్పాడు.ఆ తర్వాత తాను ఒక టెక్నికల్ విషయాన్ని గమనించానని, దాని గురించి చెప్పాలనుకుంటున్నానని కోహ్లా



అనుమతి కోరానని నాయర్ తెలిపాడు. “నేను ‘ఒక విషయం గమనించాను. వింటావా?’ అని అడిగాను. దానికి అతను నవ్వుతూ ‘వద్దు. నేను నా పద్ధతిలోనే చేస్తాను’ అని సున్నితంగా తిరస్కరించాడు. నాకు నవ్వాల్సింది. ఆ తర్వాతి మ్యాచ్ అనంతరం నాకు అతడి నుంచి ‘నేను నా పద్ధతిలోనే చేశాను’ అనే సమాధానం వచ్చింది” అని నాయర్ ఆ సంభాషణను వివరించాడు.

ఈ ఒక్క సంఘటన విరాట్ కోహ్లా ఎంతటి గొప్ప ఆటగాడో చెబుతుందని నాయర్ అభిప్రాయపడ్డాడు. “నా దృష్టిలో విరాట్

కోహ్లా గొప్పతనానికి ఇదే నిదర్శనం. కఠిన సమయాల్లో ఎలా ఆడాలో గొప్ప ఆటగాళ్లకు బాగా తెలుసు. మనం విశేషించగలం, ఊహించగలం. కానీ, వాళ్లు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వదేదవే రాణించి నిరూపించుకున్నారు. అందుకే విరాట్, రోహిత్ వంటి ఆటగాళ్లంతే నాకు అపారమైన గౌరవం” అని నాయర్ తెలిపాడు. తమ మీద తమకు ఉన్న ఈ నమ్మకమే వారిని మిగతా ఆటగాళ్ల నుంచి ప్రత్యేకంగా నిలుపుతుందని పేర్కొన్నాడు.

సీరత్ కపూర్
సిల్క్ చీరలో
టైమ్ లెస్
గాంభీర్యంతో
స్టన్ చేసింది



ధియేటర్లలో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న సినిమాలు ఓటీటీలో కూడా అదే రేంజ్ రెస్పాన్స్ ను అందుకోవడం రేర్. అయితే మోగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ నటించిన పెద్ది విషయంలో మాత్రం పరిస్థితి భిన్నంగా కనిపిస్తోంది. ధియేట్రీకల్ రన్ ముగిసిన తర్వాత నెట్ ఫ్లిక్స్ లోకి వచ్చిన ఆ సినిమా, అక్కడ కూడా మంచి వ్యూయర్ షిప్ తో దూసుకెళ్తోంది. ముఖ్యంగా ఓటీటీ కోసం కొన్ని కొత్త సీన్స్ యాద్ చేయాలన్న మేకర్స్ నిర్ణయం సినిమాకు అట్రాక్షన్ గా మారిందనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది.బుచ్చిబాబు ననా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఆ స్పోర్ట్స్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ ధియేటర్లలో ఇప్పటికే భారీ వసూళ్లు సాధించి విజయాన్ని నమోదు చేసింది. ఆ సక్సెస్ కు కొనసాగింపుగా జూలై 9 నుంచి నెట్ ఫ్లిక్స్ లో డ్రిమింగ్ ప్రారంభమైన తర్వాత కూడా సినిమాకు మంచి రెస్పాన్స్ లభిస్తోంది. ధియేటర్లలో చూసిన ప్రేక్షకులే మరోసారి ఓటీటీలో సినిమా చూడటం విశేషంగా మారింది.దీనికి ప్రధాన కారణంగా ఓటీటీ వెర్షన్ లో యాద్ చేసిన ఎక్స్ ట్రా సీన్స్ అని తెలుస్తోంది. ధియేటర్లలో లేని కొన్ని ఎమోషనల్, డ్రామాటిక్ మూమెంట్స్ ను ఓటీటీ కట్ లో చేర్చడంతో ఇప్పటికే సినిమా చూసిన వారిలో కూడా మళ్లీ ఆసక్తి పెరిగింది. అదే సమయంలో ధియేటర్లలో మిస్ అయిన ప్రేక్షకులు కూడా ఇప్పుడు ఆ సినిమాను పెద్ద ఎత్తున చూస్తున్నారు. సోషల్ మీడియాలో కూడా పెద్దపై పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ కనిపిస్తోంది.ముఖ్యంగా రామ్ చరణ్ నటన, పాత్రలోని భావోద్వేగాలు, యాక్షన్ సన్నివేశాలపై మళ్లీ ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. కథను దర్శకుడు మరిచిన తీరు, ఓటీటీ వెర్షన్ లో కనిపించిన కొత్త సీన్స్ సినిమాపై చర్చను మరింత పెంచాయి. డిజిటల్ ప్లాట్ ఫామ్ లో తొలి వారంలోనే పెద్దికి సుమారు 1.9 మిలియన్ వ్యూస్ వచ్చినట్లు సమాచారం. అదే సమయంలో భారత్ లో నెట్ ఫ్లిక్స్ ట్రెండింగ్ జాబితాలో టాప్ 10లో ఉండడం విశేషం.

మరో ఆసక్తికర అంశం ఏమిటంటే.. ప్రస్తుతం పెద్ది మూవీ సౌత్ లాంగ్ వేజ్ లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉండగా, హిందీ వెర్షన్ విడుదల కావాల్సి ఉంది. హిందీ వెర్షన్ డ్రిమింగ్ ప్రారంభమైన తర్వాత వ్యూయర్ షిప్ మరింత పెరిగే అవకాశముందని అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. సినిమా ధియేటర్లలో విజయవంతమైతే ఓటీటీలో కూడా అదే కట్ విడుదల చేయడం కామన్. కానీ పెద్ది విషయంలో మాత్రం ప్రేక్షకులకు కొత్త ఎక్స్ ప్రియన్స్

భారత పేసర్ గుర్నూర్ బ్రా్కు డీమెరిట్ పాయింట్.. ఐసీసీ సీరియస్ వార్నింగ్!

ప్రపర్రనా నియమావళి ఉల్లంఘన కింద ఒక డీమెరిట్ పాయింట్ నమోదు

ఇంగ్లండ్ తొలి వన్డేలో బ్యాటర్ వైపు బంతి విసిరిన ఘటన తప్పును అంగీకరించడంతో విచారణ లేకుండానే శిక్ష ఖరారు

రెండేళ్ల కాలంలో గుర్నూర్ కు ఇదే తొలి తప్పిదం



భారత యువ ఫాస్ట్ బౌలర్ గుర్నూర్ సింగ్ బ్రా్ పై ఐసీసీ క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకుంది. ఇంగ్లండ్ తో జరిగిన తొలి వన్డేలో ఐసీసీ ప్రపర్రనా నియమావళిని ఉల్లంఘించినందుకు అతడికి అధికారికంగా హెచ్చరిక జారీ చేయడంతో పాటు ఒక డీమెరిట్ పాయింట్ ను రికార్డుల్లో నమోదు చేసింది. ఈ మేరకు ఐసీసీ నేడు ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది.వివరాల్లోకి వెళితే.. ఈ నెల 14న ఎడ్స్ బాస్టన్ వేదికగా ఇంగ్లండ్ తో జరిగిన తొలి వన్డేలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఇంగ్లండ్ ఇన్నింగ్స్ 8వ ఓవర్లో బౌలింగ్ చేస్తున్న గుర్నూర్ బ్రా్, బంతిని అందుకుని బ్యాటర్ వైపు అనుచితంగా, ప్రమాదకరంగా విసిరాడు. ఇది ఐసీసీ ప్రపర్రనా నియమావళిలోని ఆర్టికల్ 2.9ను స్పష్టంగా ఉల్లంఘించడమేనని మ్యాచ్ అధికారులు నిర్ధారించారు. ‘అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ సందర్భంగా, ప్రమాదకరంగా బంతిని విసరడం’ ఈ నిబంధన పరిధిలోకి వస్తుంది.ఈ ఆరోపణలను ఆన్ ఫీల్డ్ అంప్లైర్లు కుమార్ ధర్మసేన, మైక్ బర్న్స్, ధర్మ అంప్లైర్ శామ్ నాగాజిస్సీ, ఫోర్ అంప్లైర్ రస్సెల్

వారిన్ మోపారు. అయితే, గుర్నూర్ బ్రా్ తన తప్పును అంగీకరించాడు. మ్యాచ్ రిఫరీ రిచర్డ్ సన్ ప్రతిపాదించిన శిక్షకు అంగీకారం తెలపడంతో అధికారిక విచారణ అవసరం లేకుండానే శిక్షను ఖరారు చేశారు. గత 24 నెలల కాలంలో గుర్నూర్ కు ఇదే మొదటి తప్పిదం కావడం

గమనార్హం.లెవల్ 1 ఉల్లంఘనలకు సాధారణంగా అధికారిక హెచ్చరిక నుంచి ఆటగాడి మ్యాచ్ ఫీజులో 50 శాతం వరకు జరిమానా, ఒకటి లేదా రెండు డీమెరిట్ పాయింట్లు విధించే అవకాశం ఉంటుంది. ఒక ఆటగాడి ఖాతాలో 24 నెలల వ్యవధిలో నాలుగు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ డీమెరిట్ పాయింట్లు చేరితే, వాటిని సస్పెన్షన్ పాయింట్లుగా మార్చి నిషేధం విధిస్తారు. రెండు సస్పెన్షన్ పాయింట్లు ఒక టెస్టు లేదా రెండు వన్డేలు/టీ20ల నిషేధానికి సమానం. కాగా, ఈ సిరీస్ లో తొలి వన్డేను 6 వికెట్ల తేడాతో గెలిచిన భారత్ 1-0 అధిక్యంలో ఉంది. నేడు కార్నిఫోలో ఇరు జట్ల మధ్య రెండో వన్డే జరగనుంది.

చరణ్ ‘పెద్ది’.. మేకర్స్ నిర్ణయం కలిసొచ్చినట్లుందే..

కలిగించేలా కొత్త సీన్స్ యాద్ చేయడం మేకర్స్ తీసుకున్న తెలివైన నిర్ణయంగా కనిపిస్తోంది.అదే ఇప్పుడు మరోసారి సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచి, డిజిటల్ ప్లాట్ ఫామ్ పై కూడా మంచి రిజల్ట్ తీసుకొస్తోంది. ఇప్పటికే ధియేటర్లలో సత్తా చాటిన పెద్ది.. ఇప్పుడు ఓటీటీలోనూ అదే జోరును కొనసాగిస్తోంది. రానున్న వారాల్లో ఆ సినిమా వ్యూయర్ షిప్ మరింత పెరిగి కొత్త రికార్డులు సృష్టిస్తుందా? లేదా అనే ఆసక్తి సిని ప్రియుల్లో నెలకొంది. ప్రస్తుతం ట్రెండ్ చూస్తే.. మేకర్స్ తీసుకున్న చిన్న నిర్ణయం సినిమాకు మరో విజయాన్ని అందించినట్లే కనిపిస్తోంది.

సౌక్తి మాలిక్
అద్భుతమైన
గ్లామరస్ లుక్ లో
తలదాచుకుంది

