

ADVERTISING  
PRODUCT  
TELEVISION  
‘రాజముద్ర’ తెలుగు దినపత్రికలో ప్రకటనల కోసం సంప్రదించగలరు  
సెల్ : 9182 474 575

అక్షర  
రాజముద్ర  
www.rajamudranews.com  
ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం తెలుగు దిన పత్రిక  
AKSHARA RAJAMUDHRA RNI No: TELTEL/2024/86684

ఐలేకరులు కావలెను  
‘రాజముద్ర’ తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు జిల్లాలు మరియు మండలాల వారీగా రిపోర్టర్లు కావలెను. తెలుగు భాషలో ప్రావీణ్యం, ప్రజా సమస్యలపై పోరాట సూక్ష్మి, సమస్యలపై గళమెత్తగల వ్యక్తిత్వం, కలంతో ప్రశ్నించే ధైర్యం ఉన్నవారికి అవస్థనం పలుకుతోంది.  
సంప్రదించాల్సిన చిరునామా..  
సెల్ : 9182 474 575

|                      |          |            |            |             |           |           |
|----------------------|----------|------------|------------|-------------|-----------|-----------|
| మేడ్చల్-మల్కాజ్ గిరి | గురువారం | 22-10-2026 | సంపుటి: 3  | సంచిక: 257  | పేజీలు: 8 | వెల: 2/-  |
| MEDCHAL-MALKAJGIRI   | THURSDAY | 22-10-2026 | VOLUME : 3 | ISSUE : 257 | PAGES: 8  | COST: 2/- |

దేశ శత్రువులను గుర్తించి ఓడించాలి

- ప్రధాని మోడీ పిలుపు..
- ‘దేశమే ప్రథమం’ అంటూ ఐక్యతకు ఆహ్వానం
- సమాజాన్ని విభజించే, భారతీయ సంస్కృతిని ద్వేషించే వారే దేశ శత్రువులని వ్యాఖ్య
- విజయదశమి సందర్భంగా ఢిల్లీలో రావణ దహన కార్యక్రమంలో ప్రసంగం
- ‘ఐకనిత్ భారత్’, ‘ఆత్మనిర్ధర్ భారత్’ లక్ష్యాల సాధనకు సమష్టి కృషి అవసరం

4

తిరుగుబాటు కోసమే వియత్నాంకు రాహుల్ గాంధీ..

- బీజేపీ ఎంపీ సంచలన ఆరోపణలు
- ప్రభుత్వాన్ని మార్చేందుకు ప్రతిపక్షాలు కుట్ర పన్ను తున్నాయన్న సంజీవ్ పాత్ర
- నవంబర్ 1న భారీ నిరసనలకు సిద్ధమవుతున్నాయని ఆరోపణ
- సంజయ్ రాత్ వ్యాఖ్యలపైనా బీజేపీ నేత అభ్యంతరం

4

సీజేపీ నేతలకు బెయిల్

- వారం రోజుల తర్వాత తీహార్ జైలు నుంచి విడుదల
- ఒక్కొక్కరికి రూ.50 వేల వ్యక్తిగత పూచీకత్తుతో బెయిల్
- శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించబోమని కోర్టుకు హామీ

4

దసరా జోష్

- ఒక్కరోజే ప్రభుత్వానికి రూ.303 కోట్ల ఆదాయం
- 19 రోజుల్లోనే రూ.2 వేల కోట్ల మద్ద్యం విక్రయాలు
- గత ఏడాదితో పోలిస్తే 37.02 శాతం పెరిగిన ఎక్సైజ్ ఆదాయం

3

వైభవంగా దుర్గామాత నిమజ్జనాలు

- ట్యాంక్ బండ్, నెకెన్ రోడ్ పరిసర ప్రాంతాల్లో నేడు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలు
- హుస్సేన్ సాగర్ చుట్టూ ముగింపు వేడుకలు.. ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల్లో వెళ్లాలని పోలీసుల సూచన

2

అమరుల త్యాగాలతోనే రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 21: ప్రజల భద్రత కోసం విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయమని డిజిపి సి.వి. ఆనంద్ అన్నారు. పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం సందర్భంగా గోపామహల్ స్టేడియంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, తీవ్రవాదం, నక్సలిజం, మావోయిజం, ఇతర అసాంఘిక శక్తులను ఎదుర్కొనే క్రమంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన పోలీసులకు నివాళులర్పించి, మిగతా 2వ పేజీలో..

2

ఏవీ వినియోగంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి

- టీవీ ఛానళ్లకు కేంద్రం హెచ్చరిక
- వార్తలు, గ్రాఫిక్స్ లో ఏవీని సహాయక సాధనంగానే వినియోగించాలి
- వాస్తవాల వక్రీకరణ, నిబంధనల ఉల్లంఘనపై చర్యలు తప్పవు
- చర్చలో విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలకు తావివ్వద్దని సూచన
- అభ్యంతరకర ప్రసారాలను నిలిపివేయాలని స్పష్టీకరణ

మొదటి, అక్టోబర్ 21: టెలివిజన్ ఛానళ్ల వార్తలు, కార్యక్రమాల ప్రసారం లో నిర్దేశిత నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని కేంద్ర సమాచార, ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ స్పష్టం చేసింది. కృత్రిమ మేధ (ఏవీ) వినియోగంలో నూ అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సూచించింది. వార్తల వాస్తవాలను వక్రీకరించినా, మిగతా 3వ పేజీలో..

ప్రతీ నీటి చుక్కను ఒడిసిపట్టాలి

- రామప్ప చెరువులో 29 అడుగుల నిల్వ
- ఉపాధి హామీ పనులతో నీటి సంరక్షణ నిర్మాణాలు చేపట్టాలి
- గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క

ములుగు, అక్టోబర్ 21 : ఎల్ఎన్ఐ ప్రభావంతో వర్షాలు లేక రాష్ట్రంలో ఎండ తీవ్రత పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో నీటి ఎద్దడి తలెత్తకుండా ప్రభుత్వం ముందస్తు చర్యలు చేపడుతోందని పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గ్రామీణ నీటి సరఫరా శాఖ మంత్రి సీతక్క తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క నేతృత్వంలో ఆరు మిగతా 2వ పేజీలో..

ఎస్బీఐ ఖాతాలపై సైబర్ దాడి

- దార్క్వెబ్సైట్ కి 3,897 మంది కస్టమర్ల వివరాలు
- ధ్రువీకరించిన స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా
- దర్యాప్తుకు థర్డ్ పార్టీ సైబర్ ఏజెన్సీ నియామకం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 21 : దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకు అయిన స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బీఐ) సైబర్ దాడికి గురైంది. హ్యాక్ కర్ల దాడి కారణంగా 3,897 మంది వినియోగదారులకు సంబంధించిన వ్యక్తిగత డేటా బహిష్కృతమై డార్క్ వెబ్సైట్ కి వెళ్లినట్లు ఎస్బీఐ అధికారికంగా ధ్రువీకరించింది. ఈ డేటా లీక్ లో కస్టమర్ల పేర్లు, లింగం, మిగతా 2వ పేజీలో..

ముగిసిన దసరా సెలవులు హైదరాబాద్ బాట పట్టిన జనం

- పంతంగి, రాయగిరి టోల్ ప్లాజాల వద్ద భారీగా వాహనాల రద్దీ
- చౌటుప్పల్ సమీపంలో 2-3 కిలోమీటర్ల మేర నిలిచిన వాహనాలు
- గురువారం నుంచి పునఃప్రారంభం కానున్న విద్యాసంస్థలు, కార్యాలయాలు

2

సాంస్కృతిక వైభవాన్ని చాటేలా కళా ప్రదర్శనలు

- ఇన్స్టెన్స్ తెలంగాణ గ్రోబల్ సమ్మిట్ లో ఏర్పాటు చేయాలి
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజు

కోయంబత్తూర్ పేలుళ్ల దోషులకు పెరోల్.. విజయ్ సర్కారుపై విమర్శలు

- యావజ్జీవ శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఐదుగురికి 60 రోజుల పెరోల్
- రాజకీయ లబ్ధి కోసమేంటంటూ బీజేపీ ఆరోపణలు
- వ్యక్తిగత, ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా దరఖాస్తు చేసుకున్న దోషులు

4







# సీజేపీ నేతలకు బెయిల్

- వారం రోజుల తర్వాత తీహార్ జైలు నుంచి విడుదల
- ఒక్కొక్కరికి రూ.50 వేల వ్యక్తిగత పూచీకత్తుతో బెయిల్
- శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించబోమని కోర్టుకు హామీ
- విచారణ తేదీల్లో తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలని ఆదేశం

దిల్లీ, అక్టోబరు 21:

జంతర్ మంతర్ వద్ద నిరసన తెలిపిన కేసులో కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) నాయకులు సౌరవ్ దాస్, అశుతోష్ రాంకాలు దిల్లీలోని స్పెషల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మేజిస్ట్రేట్ (ఎన్ఓఎం) కోర్టు పరతులతో కూడిన బెయిల్ మంజూరు చేసింది. అక్టోబరు 13న నిరసనలపై

ఆంక్షలు అమల్లో ఉన్నప్పటికీ ఆందోళన నిర్వహించడంతో దిల్లీ పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం కోర్టు జుడీషియల్ కస్టడికి వంపడంతో వారం రోజులపాటు తీహార్ జైలులో ఉన్న వారు తాజాగా విడుదలయ్యారు. బెయిల్ కలిస నిబంధనలు సౌరవ్ దాస్, అశుతోష్ రాంకాలు ఒక్కొక్కరు రూ.50 వేల వ్యక్తిగత పూచీకత్తుతోపాటు పూచీదారులను సమర్పించారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే చర్యలకు పాల్పడబోమని, ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కాపాడుతామని లిఖితపూర్వకంగా హామీ ఇచ్చారు. జంతర్ మంతర్ వద్ద నిరసనలకు పిలుపునివ్వబోమని, ఆ ప్రాంతాన్ని అధికారికంగా మళ్లీ నిరసన స్థలంగా ప్రకటించే వరకు అక్కడ ఆందోళనల కోసం ప్రజలను సమీకరించబోమని స్పష్టం చేశారు. భవిష్యత్తులో నిర్వహించే నిరసనలు, ప్రదర్శనలు రాజ్యాంగ పరిధిలోనే ఉంటాయని కోర్టుకు హామీ ఇచ్చారు. కేసుకు సంబంధించిన ప్రతి విచారణ తేదీన ఇద్దరూ న్యాయస్థానానికి హాజరుకావాలని కోర్టు ఆదేశించింది.

## తిరుగుబాటు కోసమే వియత్నాంకు రాహుల్ గాంధీ.. బీజేపీ ఎంపీ సంచలన ఆరోపణలు

- ప్రభుత్వాన్ని మార్చేందుకు ప్రతిపక్షాలు కుట్ర పన్నుతున్నాయన్న సంబిత్ పాత్ర

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 21:

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్ సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ విదేశీ పర్యటనల మొనక దేశంలో తిరుగుబాటు సృష్టించే కుట్ర దాగి ఉందని బీజేపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి సంబిత్ పాత్ర సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. సెప్టెంబర్ 1న ప్రతిపక్షాలు భారీ నిరసనలకు సిద్ధమవుతున్నాయని, వదేపదే ఆందోళనలు నిర్వహిస్తూ ప్రభుత్వాన్ని మార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయని విమర్శించారు. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి హింస అవసరమని పలువురు నాయకులు చెబుతున్నారంటూ ఆరోపించారు.

**విదేశీ పర్యటనపై తీవ్ర విమర్శలు**  
రాహుల్ గాంధీ వియత్నాం పర్యటనను ప్రస్తావించిన సంబిత్ పాత్ర.. దేశంలో ప్రభుత్వాన్ని ఎలా మార్చాలనే అంశంపై జార్జ్ సోరోస్, ఆయన బృందం నుంచి శిక్షణ పొందేందుకే విదేశాలకు వెళ్తున్నారని ఆరోపించారు. దేశాన్ని అస్థిరపరిచేందుకు

రాహుల్ ను ఉపయోగించుకునే కుట్ర జరుగుతోందని, విదేశాల్లో ఆయన జార్జ్ సోరోస్ కుటుంబ సంఘాలతో సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. అయితే, ఇలాంటి ప్రయత్నాలకు దేశ ప్రజల మద్దతు లభించదని వ్యాఖ్యానించారు. శివసేన (యూపీటీ) ఎంపీ నంజయ్ రౌత్ అచ్చేనియా సుప్రీంకోర్టు భవనం తగలబడు తున్న విత్రాలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకున్నారని సంబిత్ పాత్ర విమర్శించారు. భారత్ లోనూ అలాంటి పరిస్థితులు రావాలని రౌత్ కోరుకుంటున్నారని ఆరోపించారు. రాహుల్ గాంధీ వియత్నాం నుంచి తిరిగి వచ్చాక ఏం జరుగుతుందో చూడాలంటూ నంజయ్ రౌత్ హెచ్చరిస్తున్నారు. **దేశ శత్రువుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి**  
విజయదశమి రాత్రిలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ దేశ శత్రువుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చిన విషయాన్ని సంబిత్ పాత్ర ప్రస్తావించారు. దేశాన్ని ద్వేషించేవారు, రాజ్యాంగ సంస్థల ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేవారు దేశ శత్రువులేనని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రభుత్వాన్ని మార్చడమే లక్ష్యంగా ప్రతిపక్షాలు కుట్రలు చేస్తున్నాయన్న బీజేపీ నేత ఆరోపణలు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చకు దారితీశాయి.

## ద్రోష్ ముప్పునకు చెక్.. రూ.770 కోట్లతో కొత్త రాడార్లు

సరిహద్దుల్లో ద్రోష్ ద్వారా ఎదురవుతున్న ముప్పులను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు భారత సైన్యం కొత్త రాడార్లను సమకూర్చుకోనుంది. ఈ మేరకు రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్ (బీఈఎల్)తో రూ.770 కోట్ల విలువైన ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఇంప్రాన్ టెలెవల్ లైట్ డియల్ రాడార్ (ఎల్ఎల్ఎల్ఆర్ఎ) వ్యవస్థల కొనుగోలుకు ఈ ఒప్పందం చేసుకుంది. వీటి రాకతో సైన్యం వైమానిక రక్షణ సామర్థ్యం మరింత పెరగనుంది. ఈ రాడార్లతో యుద్ధ విమానాలతో పాటు చిన్న, అతి చిన్న ద్రోశన కూడా గుర్తించవచ్చు. గగనతలంలో వాటి కదలికలను నిరంతరం పర్యవేక్షించడంతో పాటు, గుర్తించిన లక్ష్యాల్లో దేనికి ముందుగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనే నిర్ణయానికి ఈ వ్యవస్థ దోహదపడుతుంది. మానవరహిత వైమానిక వ్యవస్థల (యూఎఎస్) నుంచి ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు సైన్యానికి ఈ సాంకేతికత ఉపయోగపడుతుంది. రక్షణ కార్యదర్శి రాజేక్ కుమార్ సింగ్ సమక్షంలో ఒప్పందంపై సంతకాలు జరిగాయి. **దేశీయ రక్షణ రంగానికి ఊతం**  
రక్షణ పరికరాల దేశీయ తయారీని ప్రోత్సహించాలన్న కేంద్ర ప్రభుత్వ లక్ష్యంలో భాగంగానే ఈ కొనుగోలు చేపట్టినట్లు రక్షణ

మంత్రిత్వ శాఖ వెల్లడించింది. ఈ ఒప్పందంతో బీఈఎల్ కు వసూలు లభించడంతో పాటు దేశీయ రక్షణ పరిశ్రమలోని సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా సంస్థలకు (ఎంఎస్ఎంఈలు) కూడా అవకాశాలు పెరగనున్నాయి. గత దశాబ్దంలో భారత రక్షణ ఉత్పత్తుల తయారీలో గణనీయమైన పురోగతి నమోదైంది. 201314లో రూ.4,746 కోట్లుగా ఉన్న రక్షణ ఉత్పత్తుల విలువ 202526 నాటికి రూ.1.78 లక్షల కోట్లకు చేరింది. ఇదే కాలంలో రక్షణ ఎగుమతులు రూ.686 కోట్ల నుంచి రూ.38,424 కోట్లకు పెరిగాయి. ప్రస్తుతం భారత్ తయారు చేస్తున్న రక్షణ పరికరాలు 80కి పైగా దేశాలకు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. **2029 లక్ష్యంగా భారీ ప్రణాళిక**  
రక్షణ ఉత్పత్తుల రంగంలో మరింత వృద్ధి సాధించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుంది. 2029 నాటికి ఏటా రూ.3 లక్షల కోట్ల విలువైన రక్షణ పరికరాలను తయారు చేయడంతో పాటు, రూ.50 వేల కోట్ల ఎగుమతులను సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందుకోసం పరిశోధన, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు కేటాయింపులను పెంచుతోంది. 202627 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఈ రంగానికి రూ.29,100.25 కోట్లను కేటాయించింది.

# దేశ శత్రువులను గుర్తించి ఓడించాలి మోదీ పిలుపు..

- ‘దేశమే ప్రథమం’ అంటూ ఐక్యతకు ఆహ్వానం
- సమాజాన్ని విభజించే, భారతీయ సంస్కృతిని ద్వేషించే వారే దేశ శత్రువులని వ్యాఖ్య
- విజయదశమి సందర్భంగా ఢిల్లీలో రావణ దహన కార్యక్రమంలో ప్రసంగం
- శ్రీరాముడి జీవితం సత్యం, ధర్మం, సంకల్పానికి ప్రతీక
- ‘ఐకనిత్ భారత్’, ‘ఆత్మనిర్భర్ భారత్’ లక్ష్యాల సాధనకు సమష్టి కృషి అవసరం

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 21:

దేశ గౌరవాన్ని దెబ్బతీసే శక్తులు, సమాజంలో విభేదాలు సృష్టించే వ్యక్తులు, భారతీయ సంస్కృతిని ద్వేషించే మనస్తత్వం కలిగిన వారిని దేశ శత్రువులుగా గుర్తించాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చారు. అలాంటి శక్తులను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రజలంతా ఐక్యంగా నిలవాలని, ‘దేశమే ప్రథమం’ అనే సంకల్పంతో

ముందుకు సాగాలని సూచించారు. విజయదశమి సందర్భంగా ఢిల్లీలోని ఐపీ ఎక్స్ టెన్సన్ లో నిర్వహించిన రావణ దహన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ‘సీయావర్ రామచంద్ర క్షే’ అంటూ ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించిన మోదీ.. శ్రీరాముడి ఆదర్శాలు భారతీయ సంస్కృతిలో అంతర్భాగమని పేర్కొన్నారు. రావణుడిని సంహరించినందుకే కాకుండా, మానవాళికి విలువైన జీవన సందేశాలను అందించినందుకు శ్రీరాముడిని ఆరాధిస్తామని చెప్పారు. రాజ్యాధికారం లభిస్తుందన్న ఆనందమైనా, వనవాసానికి వెళ్లాల్సి వచ్చిందన్న బాధైనా ఆయనను ధర్మమార్గం నుంచి తప్పించలేకపోయాయని వివరించారు. ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా సత్యం, ధర్మాలనే శ్రీరాముడు అనుసరించారని గుర్తుచేశారు. **ప్రజా సంక్షేమమే రామరాజ్యం లక్ష్యం**  
వనవాసం ముగించుకుని ఆయోధ్యకు తిరిగి వచ్చిన శ్రీరాముడు నెలకొల్పిన రామరాజ్యం నేటికీ సుపరిపాలనకు ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని ప్రధాని అన్నారు. వివక్షకు తావులేకుండా ప్రతి ఒక్కరికీ న్యాయం, సమాన అవకాశాలు కల్పించడం, అధికారం ప్రజలను పాలించడానికి కాకుండా వారి సంక్షేమానికి ఉపయోగపడటమే రామరాజ్య లక్షణాలని వివరించారు. గోస్వామి తులసిదాస్ బోధనలను ప్రస్తావిస్తూ ప్రజలను



జనార్థనులుగా భావించాలని, ‘నాగరిక దేశే భవః’ అనే స్ఫూర్తితో పాలన సాగించాలని సూచించారు. పేదలు, అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు.

**సొంత సామర్థ్యంపై విశ్వాసం ఉండాలి**  
సంక్షోభాలు ఎంత తీవ్రమైనవైనా, సవాళ్లు ఎంత క్లిష్టంగా ఎదురైనా ఇతరులపై ఆధారపడకుండా సొంత సామర్థ్యాన్ని గుర్తించాలని మోదీ సూచించారు. అందుబాటులో ఉన్న వనరులను సమర్థంగా వినియోగించుకుని, సంకల్పాన్ని కాల్వాచరణగా మార్చిసప్తాదే లక్ష్యాలను చేరుకోగలమని చెప్పారు. సముద్రం అద్భుతా ఉన్నా, లంక దూరంగా ఉన్నా శ్రీరాముడు వెనుకడుగు

వేయలేదని గుర్తుచేశారు. ప్రజల సమష్టి శక్తిని కూడగట్టి, వనరులను సద్వినియోగం చేసుకుని అసాధ్యంగా కనిపించిన లక్ష్యాన్ని సాధించారని పేర్కొన్నారు. ఆత్మవిశ్వాసం, సామర్థ్యంపై నమ్మకం, దృఢ సంకల్పం విజయానికి కీలకమని వివరించారు. **దేశ ప్రయోజనాల కోసం రాజకీయ ఐక్యత**  
దేశం ముందు ‘ఐకనిత్ భారత్’, ‘ఆత్మనిర్భర్ భారత్’ లక్ష్యాలు ఉన్నాయని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేరుస్తూ, ప్రజాశక్తితో సంక్షేమాన్ని సాధించేందుకు సమష్టి కృషి అవసరమన్నారు. జాతీయ ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన అంశాల్లో రాజకీయ పార్టీలన్నీ ఐక్యంగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశ గౌరవాన్ని దెబ్బతీసే శత్రువులు, సమాజాన్ని విభజించే ప్రయత్నాలను సమష్టిగా ఎదుర్కోవాలని సూచించారు. విజయదశమి సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ తమ సంకల్పాన్ని పునరుద్ధాటించాలని మోదీ కోరారు. భారతమాత శత్రువులను గుర్తించి ఓడించేందుకు ‘రాష్ట్ర ప్రథమ’ (దేశమే ప్రథమం) అనే భావనతో ముందుకు సాగాలని అన్నారు. అయోధ్య రామమందిర ప్రాణప్రతిష్ఠ సందర్భంగా ప్రకటించిన ‘రాముడి నుంచి రాష్ట్రం.. దేవుడి నుంచి దేశం’ అనే సంకల్పాన్ని తప్పకుండా సాకారం చేస్తామని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

# భారత్ అంతర్గత వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకోం

- యూఎస్ నిపుణుల వ్యాఖ్యలపై రూబియో స్పందన
- సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ కు వ్యతిరేకంగా నిరసనల అణచివేతపై యూఎస్ నిపుణుల ఆందోళన
- వారిని నిపుణులుగా కాకుండా భిన్నాభిప్రాయాలు కలిగిన వ్యక్తులుగా అభివర్ణించిన రూబియో
- ప్రజాస్వామ్యంలో నిరసనలు భాగమని వ్యాఖ్య
- శాంతియుత, హింసాత్మక ఆందోళనల మధ్య తేడా ఉందని స్పష్టీకరణ

వాషింగ్టన్, అక్టోబరు 21:

భారతదేశంలో ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్ కు వ్యతిరేకంగా కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) చేపట్టిన నిరసనలపై ఐక్యరాజ్యసమితి నిపుణులు చేసిన వ్యాఖ్యలపై అమెరికా విదేశాంగ కార్యదర్శి మార్క్ రూబియో స్పందించారు. వారిని ఐక్యరాజ్యసమితి నిపుణులుగా పరిగణించలేమని, భిన్నమైన అభిప్రాయాలు కలిగిన వ్యక్తులుగా మాత్రమే చూడాలని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజా నిరసనలు ప్రజాస్వామ్యంలో సహజమైన భాగమని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల భారత్ లో నిరసనల నియంత్రణ తీరుపై స్యతంత్ర దర్శాన్ని జరపాలని 20 మందికి పైగా ఐక్యరాజ్యసమితి మానవ హక్కుల నిపుణులు పిలుపునిచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో రూబియో వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్నాయి. నిరసనకారుల పట్ల భారత ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై ఐక్యరాజ్యసమితి నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన నేపథ్యంలో ఈ అంశంపై అమెరికా

వైఖరిని రూబియో వెల్లడించారు.

**భారత్ అంతర్గత**

**రాజకీయాలపై వ్యాఖ్యానించను**  
భారత్ దేశ అంతర్గత వ్యవహారాల్లో అమెరికా జోక్యం చేసుకోదని రూబియో స్పష్టం చేశారు. భారత్ లో ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ ఉందని, ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయని పేర్కొంటూ, ఆ దేశ దేశీయ రాజకీయాలపై తాను అభిప్రాయాలు వెల్లడించబోనని తెలిపారు. నిరసనల విషయంలో శాంతియుత ఆందోళనలకు, హింసాత్మక ఘటనలకు మధ్య స్పష్టమైన వ్యత్యాసం ఉందని అన్నారు. యూరప్ లో చోటుచేసుకున్న హింసాత్మక ఘటనలను ప్రస్తావించిన రూబియో.. అమెరికాలోనూ ప్రతిరోజూ నిరసనలు జరుగుతుంటాయని గుర్తుచేశారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో నిరసనలకు స్థానం ఉన్నప్పటికీ, వాటి స్వరూపాన్ని బట్టి పరిస్థితులను అంచనా వేయాల్సి ఉంటుందని ఆయన వ్యాఖ్యల ద్వారా స్పష్టమైంది.



# విద్యార్థుల నిరసనలు అల్లర్లుగా మారాయి..

- ఫ్రాన్స్ ఘటనలపై హైకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు
- సీజేపీ నేతల కస్టడీ కేసు విచారణలో ఢిల్లీ హైకోర్టు వ్యాఖ్యలు
- నిరసనలకు ముందస్తు అనుమతి ఎందుకు అవసరమో వివరించిన ధర్మాసనం
- జెన్-జేకి చెందినవారు కాదంటూ ఇద్దరు నేతల వయసుపై ప్రస్తావన
- ప్రత్యామ్నాయ న్యాయ మార్గాలను ఎందుకు ఆశ్రయించలేదని ప్రశ్నించడంతో పిటిషన్ ఉపసంహరణ

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 21:

విద్యార్థుల ఆందోళనలుగా మొదలైన నిరసనలు చివరకు అగ్నిప్రమాదాలు, దోపిడీలకు దారితీసిన ఘటనలు ఫ్రాన్స్ లో చోటుచేసుకున్నాయని ఢిల్లీ హైకోర్టు ప్రస్తావించింది. కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ (సీజేపీ) నేతలు సౌరవ్ దాస్, అశుతోష్ రాంకాల కస్టడీకి సంబంధించిన కేసు విచారణ సందర్భంగా ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. నిరసనలకు ముందస్తు అనుమతి తీసుకోవడం కేవలం ఆంధోళనకారులను నియంత్రించడానికి మాత్రమే కాదని, ఇతరులు ఆందోళనల్లోకి ప్రవేశించి పరిస్థితులను అదుపుతప్పించే ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి కూడా అవసరమని స్పష్టం చేసింది. జస్టిస్ సుబ్రమణియం ప్రసాద్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం బుధవారం ఈ కేసును విచారించింది. సౌరవ్ దాస్, అశుతోష్ రాంకాల జ్యుడీషియల్ కస్టడీని పొడిగిస్తూ ఇచ్చిన ఉత్తర్వులను సవాల్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్ ను అత్యవసరంగా విచారించేందుకు అంగీకరించింది. అయితే, ఈ విషయంలో సంబంధిత అధికారి విచారణ కోసం వేచి చూడకుండా, ప్రత్యామ్నాయ న్యాయ మార్గాలను ఎందుకు అనుసరించలేదని పిటిష



నర్ధను ప్రశ్నించింది. దీంతో సీజేపీ నేతలు తమ పిటిషన్ ను ఉపసంహరించుకున్నారు. **జెన్-జే కాదంటూ వ్యాఖ్యలు**  
విచారణ సందర్భంగా సౌరవ్ దాస్ వయసు 27 ఏళ్లు కాగా, అశుతోష్ రాంకా వయసు 31 ఏళ్లని ధర్మాసనం ప్రస్తావించింది. వీరిద్దరూ జెన్ జే తరానికి చెందినవారు కారని వ్యాఖ్యానించింది. విద్యార్థుల ఉద్యమంగా ప్రారంభమైన నిరసనల ఉద్దేశం ఆతర్వాత మారిందని కూడా పేర్కొంది.

మరోవైపు, సీజేపీ వ్యవస్థాపకుడు అభిజిత్ దీప్సే హైకోర్టు ఫ్రాన్స్ ఘటనలను ప్రస్తావించడానికి ఒక రోజు ముందు వీడియో సందేశం విడుదల చేశారు. సౌరవ్ దాస్, అశుతోష్ రాంకాలు జైలుకు వెళ్లినా హింసకు పాల్పడలేదని, శాంతియుత నిరసన మార్గాన్ని ఎంచుకున్నారని తెలిపారు. మహాత్మా గాంధీ సత్యాగ్రహాన్ని ప్రస్తావిస్తూ తమ ఉద్యమం అహింసా మార్గానికి కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు.

# కోయంబత్తూర్ పేలుళ్ల దోషులకు పెరోల్.. విజయ్ సర్కారుపై విమర్శలు

- యావజ్జీవ శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఐదుగురికి 60 రోజుల పెరోల్
- రాజకీయ లబ్ధి కోసమేనంటూ బీజేపీ ఆరోపణలు
- వ్యక్తిగత, ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా దరఖాస్తు చేసుకున్న దోషులు
- 1998 నాటి పేలుళ్లలో 58 మంది మృతి.. 250 మందికి గాయాలు

చెన్నై, అక్టోబరు 21:

తమిళనాడులో విజయ్ నేతృత్వంలోని తమిళగ వెల్లె కజగం (టీవీకే) ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయం రాజకీయ వివాదానికి దారితీసింది.

1998 కోయంబత్తూర్ వరుస బాంబు పేలుళ్ల కేసులో యావజ్జీవ కారాగార శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఐదుగురికి 60 రోజుల పెరోల్ మంజూరు చేయడంపై ప్రతిపక్షాలు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం శిక్షపడిన ఉగ్రవాదుల పట్ల ప్రభుత్వం మెత్తక వైఖరి ప్రదర్శిస్తోందని బీజేపీ విమర్శించింది. అయితే, దీర్ఘకాలం జైలులో ఉన్న ఇతర ఖైదీలకు వర్తించే సాధారణ విధానాల ప్రకారమే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ప్రభుత్వం సమర్థించుకుంటోంది. పెరోల్ పొందిన వారిలో మహమ్మద్ అన్నా, మహమ్మద్ అలీ, మోనస్సు అలియాస్ మహమ్మద్ హసన్, మహమ్మద్ అజమ్, సవాబ్ ఖాన్ ఉన్నారు. వీరి వయస్సు 46 నుంచి 55 ఏళ్ల మధ్య ఉంటుంది. వ్యక్తిగత అవసరాలు, ఆరోగ్య సమస్యలను కారణాలుగా చూపుతూ వారు పెరోల్ కోరగా, మరో 250 మంది గాయపడ్డారు. ఈ నిర్ణయంపై టీవీకే ఎమెల్కో వీఎంఎస్ ముస్తఫా

ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మరోవైపు, బీజేపీ సీనియర్ నేత ఎల్ కే అద్వానీని లక్ష్యంగా చేసుకుని జరిగిన పేలుళ్ల కేసులో దోషులకు ఇలాంటి వెసులుబాటు కల్పించడం సరికాదని బీజేపీ నేతలు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. **19 పేలుళ్లు.. 58 మంది మృతి**  
1998 ఫిబ్రవరి 14న అప్పటి బీజేపీ అధ్యక్షుడు ఎల్ కే అద్వానీ కోయంబత్తూర్ లోని ఆర్ఎస్ పురంలో ఎన్నికల సభలో పాల్గొనాల్సి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో అదే రోజు సాయంత్రం నగరంలో వరుస బాంబు పేలుళ్లు సంభవించాయి. కోయంబత్తూర్ మెడికల్ కాలేజీ ఆసుపత్రి, రైల్వే స్టేషన్ లోతోపాటు ఘాంపహర్ టౌన్ హాల్, ఉక్కుడంచేపల మార్కెట్, కరుణానిధి నగర్ తదితర ప్రాంతాల్లో పేలుళ్లు జరిగాయి. ఫిబ్రవరి 15, 16 తేదీల్లోనూ పేలుళ్లు కొనసాగాయి. మొత్తం 19 పేలుళ్లలో 58 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా, మరో 250 మంది గాయపడ్డారు. ఆస్తి నష్టం సుమారు రూ.4.37 కోట్లుగా



నమోదైంది. దర్భాపుల్ లో అల్ ఉమ్మా సంస్థ ఈ దాడులకు పాల్పడినట్లు తెలిచింది. ఎస్ఎం బాబు ఈ సంస్థను స్థాపించాడు, ఆయన 2024లో మరణించారు. కేసులో మొత్తం 168 మందిని అరెస్టు చేయగా, 158 మందికి శిక్షలు పడ్డాయి. వారిలో సుమారు 40 మందికి యావజ్జీవ కారాగార శిక్ష విధించారు. తాజా పెరోల్ నిర్ణయంతో ఈ పాత కేసు మరోసారి తమిళనాడు రాజకీయాల్లో చర్చ నీయాంశంగా మారింది.

## పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయం

- అమరవీరుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం, పోలీసు శాఖ అండగా ఉంటాయి
- జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సంగ్వాన్

కామారెడ్డి, రాజముద్ర న్యూస్: విధి నిర్వహణలో దేశ రక్షణ, అంతర్గత భద్రత, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం ప్రాణాలర్పించిన పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయమని, వారి స్మృతి, విలువలను ఆదర్శంగా తీసుకుని ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు సాగాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సంగ్వాన్ అన్నారు. బుధవారం పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం (పోలీసు షాగ్ డే) సందర్భంగా కామారెడ్డి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ ఆవరణలోని అమరవీరుల స్తూపం వద్ద జిల్లా ఎస్పీ ఎం. రాజేష్ చంద్రతో కలిసి కలెక్టర్ పుష్పగుచ్ఛాలు సమర్పించి అమరవీరులకు ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది, అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, సమాజ అభివృద్ధి, సంక్షేమ ఫలాలు ప్రజలందరికీ అందాలంటే శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ ఎంతో ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. దేశ సరిహద్దుల్లో సైనికులు, దేశ అంతర్గత భద్రతలో పోలీసులు నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంటూ ప్రజల రక్షణ కోసం అంతిమభావంతో పనిచేస్తున్నారని తెలిపారు. విధి నిర్వహణలో తమ ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేసిన పోలీసు అమరవీరుల సేవలను



స్మరించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అన్నారు. అమరవీరుల త్యాగాలు భావితరాలకు స్ఫూర్తిదాయకమని, వారు మామీన ధైర్యం, కర్మవిస్తృత, సేవాభావాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. కామారెడ్డి జిల్లా నుంచి ఇప్పటివరకు ఏడుగురు పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది విధి నిర్వహణలో అమరులయ్యారని గుర్తుచేశారు. వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తూ, వారి కుటుంబాలు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులకు ఏవైనా సమస్యలు ఎదురైతే ఎప్పుడైనా తనను

సంప్రదించవచ్చని, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ భరోసా ఇచ్చారు. పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ నిర్వహించే సంస్మరణ కార్యక్రమాలు సమాజంలో దేశభక్తి, సేవాభావం, విధి పట్ల నిబద్ధతను పెంపొందిస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ కె. నర్సింహారెడ్డి, డిఎస్పీలు ఎస్. మధుసూదన్, పి. విట్టల్ రెడ్డి, ఎస్. శ్రీనివాసరావు, గట్టుమల్లు, ఉదయ్ భాస్కర్, ఇతర పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది, అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రజల ఆరోగ్యం, మరణాలపై ప్రభుత్వం విచారణ చేపట్టాలి

- డంపింగ్ యార్డు ఎత్తివేత పోరాట కమిటీ చైర్మన్ షేక్ షావలి డిమాండ్
- జవహర్ నగర్ డంపింగ్ యార్డు విషవాయువుల మహమ్మారికి అమాయక ప్రాణం బలీ
- భయం, ఆర్థిక ఇబ్బందులతో రాంకీ సంస్థపై పోలీసు కేసుకు అంగీకరించని కుటుంబ సభ్యులు

జవహర్ నగర్, రాజముద్ర న్యూస్: జవహర్ నగర్ రాంకీ డంపింగ్ యార్డు పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రజల ఆరోగ్య పరిస్థితులు, వరుసగా సంభవిస్తున్న మరణాలపై ప్రభుత్వం సమగ్ర విచారణ చేపట్టాలని డంపింగ్ యార్డు ఎత్తివేత పోరాట కమిటీ చైర్మన్ షేక్ షావలి డిమాండ్ చేశారు. డంపింగ్ యార్డు నుంచి వెలువడుతున్న దుర్వాసన, విషవాయువుల కారణంగానే మరణాలు సంభవిస్తున్నాయనే అనుమానాలు స్థానికుల్లో వ్యక్తమవుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ ఆరోపణలపై శాస్త్రీయంగా విచారణ జరిపి వాస్తవాలను వెలుగులోకి తీసుకురావాలని కోరారు. కీసర సర్కిల్ పరిధిలోని జవహర్ నగర్ జిహాచ్ఎంసీ ప్రాంతం, ఈస్ట్ సందమూరి నగర్, గట్టిలాలపేటకు చెందిన మహ్మద్ సలీం (40) మంగళ వారం తెల్లవారజామున శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందితో మృతిచెందినట్లు షేక్ షావలి, జేఏసీ కన్వీనర్లు మహ్మద్ జావేద్, వైఎస్సార్ నగర్కు చెందిన శారద పేర్కొన్నారు. బుధవారం మృతుడి కుటుంబానికి సంతాపం తెలిపారు. సలీం మృతికి డంపింగ్ యార్డు నుంచి వెలువడే



వాయువులే కారణమా అనే అంశంపై అధికారిక విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇటీవల వరుసగా సంభవిస్తున్న మరణాలపై డంపింగ్ యార్డు పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలకు అనేక సందేహాలు, అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయని గుర్తుచేశారు. అంజేడ్వర్ నగర్ చెందిన డి.అరుణ, గట్టిలాలపేట గాదరి సోమయ్య, వైయస్సార్ నగర్ బొల్లం క్రిష్ణా లాంటివారు శ్వాస సంభందిత సమస్యలతో కన్ను మూశారని ఆరోపించారు. మృతుడు సలీంకు ఎలాంటి చెరు అలవాట్లు లేవని, వ్యాపారం చేసుకుంటూ భార్య, ఇద్దరు పిల్లలతో జీవనం సాగిస్తున్నాడని తెలిపారు. సుమారు రెండు సంవత్సరాల క్రితం బతుకుదెరువు కోసం గద్వాల జిల్లా, గట్టు మండలం, గొల్లపల్లి గ్రామం (గొర్రకాం) నుంచి జవహర్ నగర్ ప్రాంతానికి వలస వచ్చి స్థిరపడ్డాడని అన్నారు. గత రెండు, మూడు నెలలుగా రాంకీ డంపింగ్

యార్డు నుంచి వెలువడుతున్న తీవ్ర దుర్వాసన, అర్ధరాత్రి పూట వెలువడే విష వాయువులు, పొగలతో ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టంగా ఉందని, భరించలేని దుర్గంధంతో రాత్రంతా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాయని స్థానిక ప్రజలు, కుటుంబ సభ్యులు వాపోయారని అన్నారు. ప్రజల నుంచి సందేహాలు, అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్న క్రమంలో ప్రజా ఆరోగ్యం, వరుసగా సంభవిస్తున్న అసహజ మరణాలపై రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెంటనే విచారణ చేపట్టాలని కోరారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలో భాగంగా రాంకీ చెత్త డంపింగ్ యార్డును జవహర్ నగర్ ప్రాంతం నుంచి శాశ్వతంగా తొలగించే చర్యలను యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇప్పటికైనా స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు రాజకీయాలకు అతీతంగా ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ, డిఎస్పి అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన నేతలు ఎలాంటి మీనవేశాలు రెక్కించకుండా, ప్రజల ప్రాణాలు హరిస్తున్న రాంకీ డంపింగ్ యార్డును బేవరతుగా ఎత్తివేతకు, గ్రేటర్ హైదరాబాద్ నుంచి జవహర్ నగర్ కు చెత్త తరలింపును వెంటనే నిలిపివేసేలా ఐక్యంగా స్పందించాలని కోరారు. మృతుడు మహ్మద్ సలీం కుటుంబానికి ప్రభుత్వం తక్షణమే సప్తపరిహారం చెల్లించి, అన్నివిధాలా ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. రాంకీ సంస్థ నుండి వెలువడుతున్న విష వాయువులు, దుర్వాసనలపై అకాల మరణానికి గురైన బాధిత సలీం కుటుంబ సభ్యులచేత వైద్య, పోలీసు శాఖల ద్వారా వాస్తవాలు నిగ్గు తేల్చడానికి గాలి, నీరు, భూమి నాణ్యతపై పరిక్షలు చేయించేలా కేసు నమోదు చేయించి, విచారణ జరిపించాలన్నారు. కానీ బాధిత కుటుంబీకులు భయం, ఆర్థిక సమస్యలు, బంధువుల ఆందోళనల నేపథ్యంలో పోస్టుమార్టం, పోలీసు కేసు లాంటి వాటికి అంగీకరించలేకపోయారని తెలిపారు.

## ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి గెలుపు కోసం కాంగ్రెస్ శ్రేణులు సమిష్టి కృషి చేయాలి

- మొదటి ప్రాధాన్యత ఓట్లు తోనే విజయం సాధించాలి
- ఎమ్మెల్యే జారె ఆదినారాయణ

దమ్మపేట, రాజముద్ర న్యూస్: ఖమ్మం, వరంగల్, నల్గొండ జిల్లాల పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి రాంగెడ్డి సర్వోత్తమరెడ్డి విజయమే లక్ష్యంగా పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజా ప్రతినిధులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని ఎమ్మెల్యే జారె ఆదినారాయణ బుధవారం అశ్వాధారపేట నియోజకవర్గ కేంద్రంలో శ్రీశ్రీ కళ్యాణ మండపంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో పిలుపునిచ్చారు. ఎన్నికల ప్రచార ప్రణాళిక పట్టభద్రులను కలవడం పార్టీ శ్రేణుల సమన్వయం తదితర అంశాలపై చర్చించారు. ఈ

సమావేశానికి ఖమ్మం లోక్ సభ సభ్యులు రామ సహాయం రఘురామిరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి రాంగెడ్డి, సర్వోత్తమరెడ్డి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు తోట దేవిప్రసన్న, ఎమ్మెల్యే తుకతుర్ నాయక్ లు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరు అయిన ఈ సమావేశంలో ముఖ్య నాయకులు మాట్లాడుతూ రానున్న ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి విజయానికి ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్త అంతిమభావంతో పనిచేయాలని సూచించారు. పట్టభద్రులను కలిసి కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానాలను అభ్యర్థి గెలుపు అవశ్యకతను వివరించాలని తెలిపారు. గ్రామస్థాయి నుంచి మండల స్థాయి వరకు పార్టీ శ్రేణులన్నీ ఒకే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. పార్టీలో ఎలాంటి వర్గ విభేదాలకు తావివ్వకుండా అందరూ కలిసికట్టుగా పనిచేయాలని, వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలను పక్కనపెట్టి పార్టీ అభ్యర్థి గెలుపునకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని

నాయకులు సూచించారు. ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన విధి విధానాలు ప్రచారంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు కార్యకర్తల మధ్య సమన్వయం వంటి అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి విజయానికి ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతగా కృషి చేసి పార్టీ విజయానికి తోడ్పడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర, జిల్లా నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ మండలాల పార్టీ బాధ్యులు, దమ్మపేట మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కక్కిరాల రమేష్, సీనియర్ నాయకులు చిన్నశెట్టి యుగంధర్, ప్రధాన కార్యదర్శి వనమాల శ్రీనివాసరావు, వనమాల సూరిబాబు, అన్నవరపు నాగేంద్రరావు, సోఫల్ మీడియా బాధ్యులు రమేష్, పట్టభద్రులు గట్ట నాగరాజు, పిట్టల శ్రీనివాసరావు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## పోలీసుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయం

- అమరవీరులకు నివాళులు అర్పించిన కలెక్టర్ దివాకర టి.ఎన్

ఖమ్మం, రాజముద్ర న్యూస్: ప్రజల ప్రాణాలు, ఆస్తుల రక్షణ కోసం తమ ప్రాణాలను సైతం పణంగా పెట్టి విధులు నిర్వహించిన పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయమని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర టి.ఎన్, పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ అన్నారు. వారి త్యాగాల స్ఫూర్తితోనే సమాజంలో శాంతిభద్రతలు, సామ్రాజ్యత్వం కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవం (పోలీస్ షాగ్ డే) సందర్భంగా బుధవారం ఖమ్మం జిల్లా పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ ని పరేడ్ మైదానంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్, పోలీస్ కమిషనర్, పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది, అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. అమరవీరుల స్మారక స్తూపం వద్ద పుష్పగుచ్ఛాలు సమర్పించి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. మొదట పోలీసు సాయుధ బలగాలు పరేడ్ నిర్వహించి



గౌరవ వందనం సమర్పించగా, అనంతరం రెండు నిమిషాల పాటు మౌనం పాటించారు. ఈ ఏడాది దేశ వ్యాప్తంగా విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన 155 మంది పోలీసు అమరవీరుల పేర్లను ఏకీకృత అదనపు డిసీపీ కుమారస్వామి చదివి వినిపించారు. అనంతరం అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులను కలెక్టర్, పోలీస్ కమిషనర్

శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ దేశ రక్షణలో సైన్యం, ప్రజల రక్షణలో పోలీసు శాఖ కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయని తెలిపారు. పోలీసు సిబ్బంది నిబద్ధత, సేవా తత్వరత, త్యాగాలు శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పునాదులని పేర్కొన్నారు. విధి నిర్వహణలో పోలీసులకు అందగా నిలుస్తూ సహకరిస్తున్న వారి కుటుంబ సభ్యుల సేవలు, త్యాగాలను కూడా గుర్తించాలని అన్నారు. ప్రస్తుతం సైబర్ నేరాలు, ఆన్లైన్ మోసాలు, నూతన తరహా నేరాలు సమాజానికి నష్టాలుగా మారుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. వీటిని సమర్థవంతంగా అరికట్టేందుకు తెలంగాణ పోలీసు శాఖ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగిస్తూ ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. ప్రజల ప్రాణాలు, ఆస్తుల పరిరక్షణ కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన పోలీసు అమరవీరుల సేవలు భావితరాలకు ఆదర్శమని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది, అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో ఘనంగా నవరాత్రి వేడుకలు



కుత్బులాపూర్, రాజముద్ర న్యూస్: కొంపల్లి డివిజన్ పాక్స్ నాగర్ శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో దేవి నవరాత్రి మహోత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా ముగిశాయి. ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు వాస శ్రీధర్ శర్మ, డి. విజయ్ శర్మల ఆధ్వర్యంలో తొమ్మిది రోజుల పాటు అమ్మవారికి వంచామృత, ఫల అభిషేకాలు, విశేష అలంకరణలు, లలితా సహస్రనామ పారాయణం, కుంకుమ పూజలు, చండీ హోమం మరియు అఖండ అన్న సమారాధన కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. బివరి రోజైన విజయదశమి సందర్భంగా సంప్రదాయబద్ధంగా జమ్మి చెట్టుకు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. భక్తులందరికీ అమ్మవారి ఆశీస్సులతో అష్టేశ్వర్యాలు, ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు నార్ల జగదీష్ గుప్తా, ఉపాధ్యక్షులు డి. ప్రవీణ్ కుమార్, ప్రధాన కార్యదర్శి పి. హరి వెంకట గోపాల్, సంయుక్త కార్యదర్శి ఇ. భీమేష్, కోశాధికారి యం. రాజశేఖర్, కార్యనిర్వాహకులు ఏ. మహేష్, కె. వరప్రసాద్, నాగరాజు, రామకృష్ణ, బి. శ్రీనివాస్ ఆకాంక్షించారు.

## ఇబ్రహీంపల్లిలో ఘనంగా విజయదశమి వేడుకలు పాల్గొన్న కౌన్సిలర్ ఫైండ్ల మసూదన్ రెడ్డి



చేవెళ్ల, రాజముద్ర న్యూస్: చేవెళ్ల మున్సిపల్ 11 వ వార్డు ఇబ్రహీంపల్లి లో మంగళవారం అంగరంగ వైభవంగా విజయదశమి ( దసరా పండుగ ) వేడుకలు కౌన్సిలర్ ఫైండ్ల మసూదన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది వార్డులోని మహిళలంతా కలిసి బతుకమ్మ, దుర్గామాత పాటలతో కోలాటాలు ఆడుతూ ఎంతో చూడముచ్చటగా కొనసాగింది.

## ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు భూమి పూజ



రామారెడ్డి, రాజముద్ర న్యూస్: రామారెడ్డి మండలం మద్దికుంట గ్రామంలో బుధవారం రోజున సిద్ధం పెంటయ్య లక్ష్మిదారునికి ఇందిరమ్మ ఇల్లుకు గ్రామ సర్పంచ్ మనిషా రామస్వామి భూమి పూజ చేసి ముగ్గు పోశారు, ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ ముత్యాల రాజు, వార్డ్ మెంబర్ గజ్జల శ్యామల, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు దుంపల బాలరాజు, గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఘనంగా దసరా ఉత్సవాలు



కామారెడ్డి, రాజముద్ర న్యూస్: కామారెడ్డి జిల్లా మండల కేంద్రాలలో ప్రతి గ్రామాలలో దసరా పండుగ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు కామారెడ్డి జిల్లాకేంద్రంలోని ఇందిరా గాంధీ స్టేడియంలో షర్మిష్ఠి అలీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన దసరా ఉత్సవాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు శ్రీ షర్మిష్ఠి అలీ గారు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన లేజర్ షో, బాణసంచా ప్రదర్శన, రావణ దహన కార్యక్రమాలను ఆయన వీక్షించారు. దసరా పండుగను పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన ఈ వేడుకలు ప్రజల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని దసరా ఉత్సవాలను ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకున్నారు.



# మనం రోజూ పాటించే ఈ అలవాట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎలా దెబ్బ తీస్తాయో తెలుసా..?

మనం హాని కలిగించవు అనుకునే అనేక అంశాలు గుండె ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనకు హాని చేయవు అని అనిపించే అలవాట్లు మన ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలను చూపుతాయి. అహారం తీసుకునే విషయంలో మనం చేసే పొరపాట్లు, నిద్రించే సమయంలో చేసే పొరపాట్లు, మన దినచర్యలో మనం చేసే పొరపాట్లు మన గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. కానీ ఈ అలవాట్లను మనం చాలా తేలికగా తీసుకుంటాం. ఈ అలవాట్ల కారణంగా మన గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందన్న సంగతి కూడా మనలో చాలా మందికి తెలియదు. మన రోజువారీ అలవాట్లు అసలు మన గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎలా దెబ్బతీస్తాయో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

## నిద్ర..

మన శరీరం, మనసు పనిచేయడానికి నిద్ర చాలా అవసరం. రోజూ తగినంత నిద్రించకపోవడం వల్ల రక్తపోటు, శరీర బరువు పెరగడం, మానసిక ప్రశాంతత లేకపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తపోటు పెరగడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక రోజూ తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రోజుకు 6 నుండి 8 గంటల పాటు నాణ్యమైన నిద్రపోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఇక మారిన జీవనశైలి కారణంగా చాలా మంది రోజంతా కూర్చోని ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. కుర్చీలో అయినా, డ్రైవింగ్ సీట్ లో అయినా, సోఫాలో అయినా ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల హృదయ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. పగటిపూట ఎక్కువ సమయం కూర్చోనే వారిలో హృదయ సంబంధ వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇక గుండె ఆరోగ్యం దెబ్బతినడానికి ఒత్తిడి కూడా ఒక ముఖ్యకారణం.

## ఒత్తిడి..

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడి కారణంగా ఛాతిలో నొప్పి, మానసిక సమస్యలు, గుండె జబ్బులు, పేగుల ఆరోగ్యం దెబ్బతినడం వంటి అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. యోగా, శ్వాస



వ్యాయామాలు, ధ్యానం వంటివి చేయడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే మన ఆహార అలవాట్లు కూడా గుండెపై ఒత్తిడి కలిగేలా చేస్తాయి. కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు, చక్కెర ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడంతో పాటు అల్కాహోలాన్ని తీసుకోకపోవడం, వేగంగా భోజనం చేయడం వంటి అలవాట్లు కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

## ఇతరుల ఆరోగ్యమేనా..?

అంతేకాకుండా మనం ఎల్లప్పుడూ అందరి కోసం

కాకుండా మన శరీర ఆరోగ్యం కోసం కూడా ఆలోచించాలి. కొందరు తమ ఆరోగ్యం కంటే ఇతరుల గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తూ తమ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసి అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. కనుక ఇతరులు, కుటుంబ సభ్యుల గురించి ఆలోచించడంతో పాటు మన శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఈ విధంగా మనం హాని కలగవు అని భావించే చిన్న చిన్న విషయాలే మన హృదయ ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని కనుక ఈ అలవాట్లను మానుకునే ప్రయత్నం చేయాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

# కడుపులో మంట, గ్యాస్ తగ్గడానికి తీసుకోవాల్సిన ఆగోరమిదే..

- కడుపులో మంట అనేది మనం తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కడుపులో మంట కంట్రోల్ చేసేందుకు అప్పటికప్పుడు ఎన్నో రకాల మందులు, సిరప్స్ లు తీసుకుంటుంటారు. మంచి ఆహారం తీసుకుంటే ఎలాంటి కడుపు మంట ఉండదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.
- మజ్జిగ: మజ్జిగలో కొంచెం వాము లేదా జీలకర్ర పొడి కలుపుకొని తాగితే కడుపు మంట తగ్గి చల్లగా అనిపిస్తుంది. ఇందులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
- ❖ చల్లని పాలు: ఒక గ్లాసు చల్లని పాలు చక్కెర లేకుండా తాగితే కడుపులో ఉపశమనం కలుగుతుంది.
  - ❖ కొబ్బరి నీళ్లు: ఇందులో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని ఆమ్లతత్వాన్ని తగ్గించి, పీహెచ్ స్థాయిని సమతుల్యం చేస్తాయి.
  - ❖ అరటిపండు: ఇది సహజ సిద్ధమైన ‘యంటాసిడ్’ లా పనిచేస్తుంది. పండిన అరటిపండు ఇంకా మంచిది.
  - ❖ పుచ్చకాయ: ఇందులో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచి మంట తగ్గిస్తుంది.
  - ❖ సోంపు: భోజనం తర్వాత కొద్దిగా సోంపు గింజలు సమలడం వల్ల గ్యాస్, మంట తగ్గుతుంది
  - ❖ అల్లం టీ: ఇందులో యంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. చిన్న అల్లం ముక్కను నీటిలో మరిగించి తాగితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
  - ❖ తులసి ఆకులు: రోజూ రెండు, మూడు తులసి ఆకులు సమలడం వల్ల కడుపులో ఆమ్ల స్థాయి తగ్గుతుంది.



# రాత్రి పడుకునే ముందు నీళ్లు తాగడం మంచి అలవాటేనా?

రాత్రి పడుకునే ముందు నీళ్లు తాగే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత ముఖ్యమో అందరికీ తెలిసిందే. రోజూ సరిపడా నీరు తాగితే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కానీ పడుకునే ముందు నీరు తాగడం మంచిదా? కాదా? అనే సందేహం చాలా మందికి ఉంటుంది. నిజానికి ఈ అలవాటుకు కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే నిద్రకు అంతరాయం కలగొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే పడుకునే ముందు నీరు తాగితే కలిగే లాభాలు ఏమిటి? ఎక్కువగా తాగితే వచ్చే సమస్యలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

## పడుకునే ముందు నీరు తాగడం..

పడుకునే ముందు నీరు తాగితే శరీరంలోని విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లడానికి సహాయపడుతుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. శరీరం చల్లబడుతుంది, మంచి నిద్ర వస్తుంది. గోరువెచ్చని నీరు తాగితే కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి, జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. నిమ్మరసం కలిపిన నీరు తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, చర్మానికి మెరుపు వస్తుంది.

## ఎక్కువ నీరు తాగితే వచ్చే సమస్యలు..

పడుకునే ముందు ఎక్కువగా నీరు తాగితే రాత్రిపూట తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. దీనివల్ల నిద్ర భంగం కలుగుతుంది. సరైన నిద్ర లేకపోతే అలసట, తలనొప్పి, ఏకాగ్రత తగ్గడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఇది దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

## నిపుణుల సూచనలవే..

- ❖ నీరు తాగిన వెంటనే నిద్రపోవడం మంచిది కాదు.
- ❖ పడుకునే ముందు కనీసం 1--2 గంటల ముందు నీరు తాగడం మంచిది.
- ❖ రాత్రి భోజనం చేసిన కొంతసేపటి తర్వాత నీరు తాగితే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.
- ❖ దాహం వేస్తే ఎక్కువ నీరు తాగడం కాకుండా కొద్దిగా సిప్ తీసుకోవడం మంచిది.
- ❖ నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. కానీ పడుకునే ముందు నీరు తాగేటప్పుడు సరైన సమయం, పరిమితి పాటిస్తేనే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలా చేస్తే ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది, అలాగే ప్రశాంతమైన నిద్ర పడుతుంది.



# ఈ ఆహారం తిన్నారంటే ఫుల్ ఎనర్జీ..

ప్రతి ఒక్కరూ శరీరం దృఢంగా, ఎనర్జీ లెవెల్స్ తగ్గకుండా ఉండాలని కోరుకుంటారు. కానీ, ఈ బిజీ లైఫ్ స్టైల్, అహారపు అలవాట్లు, పొల్యూషన్ కారణంగా శరీరం చాలా బలహీనపడుతుంది. చాలా మంది మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు, దిగేటప్పుడు, ఎక్కువ సేపు ఏదైనా పని చేసినప్పుడు త్వరగా అలసిపోతుంటారు. శరీరం త్వరగా అలసిపోకుండా రోజంతా మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచే ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

## 1. తృణధాన్యాలు:

బ్రౌన్ రైస్, రాగులు, ఓట్స్, జొన్నలు వంటి తృణధాన్యాల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని స్థిరంగా ఉంచి, మీకు ఎనర్జీ లెవెల్స్ అందిస్తాయి.

## 2. డ్రై ఫ్రూట్స్, విత్తనాలు:

బాదం, వాల్ నట్స్, చియా విత్తనాలు, గుమ్మడి గింజల్లో మెక్సిమమ్ ఓమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడును చురుగ్గా ఉంచి అలసట రానివ్వవు.

## 3. గుడ్లు:

గుడ్లలో ఉండే ‘ల్యూసిన్’ అనే అమినో యాసిడ్ కణాలకు శక్తిని అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మిమ్మల్ని రోజంతా ఎనర్జీగా ఉండేలా చేస్తాయి.

## 4. పెరుగు:

పెరుగులో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. జీర్ణక్రియ బాగుంటే శరీరంలో తక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. దీనివల్ల మీరు వెంటనే అలసిపోకుండా ఉంటారు.

## 5. అరటిపండ్లు:

అరటిపండులో గ్లూకోజ్, సుక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్ వంటి సహజ చక్కెరలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు పొటాషియం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాల పనితీరు మెరుగ్గా ఉంచడానికి దోహదపడుతుంది.



# రోజంతా హెడ్ ఫోన్స్ పెట్టుకుంటున్నారా?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది గంటల తరబడి హెడ్ ఫోన్స్ లేదా ఇయర్ ఫోన్స్ ఉపయోగిస్తున్నారు. మొబైల్, ల్యాప్ టాప్, కాల్స్, మీటింగ్స్, పాటలు వినడం... ఇలా హెడ్ ఫోన్స్ రోజువారీ జీవితంలో భాగమయ్యాయి. కానీ ఎక్కువసేపు హెడ్ ఫోన్స్ వాడితే చెవుల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుంది.

ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, అధిక వాల్యూమ్ లో పాటలు వినడం, నాణ్యత లేని ఇయర్ ఫోన్స్ వాడటం, గంటల తరబడి హెడ్ ఫోన్స్ వాడడం వల్ల వినికిడి శక్తి క్రమంగా తగ్గి ప్రమాదం ఉంది. చాలాసార్లు మొదటి లక్షణాలను మనం పట్టించుకోం.. కానీ చెవి నొప్పి, బరువుగా అనిపించడం, చిన్న శబ్దం కూడా ఇబ్బందిగా అనిపించడం లాంటివి భవిష్యత్తులో వచ్చే సమస్యలకు సూచికగా కావొచ్చు.

## ఏం చేయాలి?

- ❖ నిపుణుల ప్రకారం, హెడ్ ఫోన్స్ ను సరైన విధంగా ఉపయోగించడం చాలా ముఖ్యం.
- ❖ ఎప్పుడూ మితమైన వాల్యూమ్ లో పాటలు లేదా కాల్స్ వినండి.
- ❖ హెడ్ ఫోన్స్ ఎక్కువసేపు వాడకుండా మధ్య మధ్యలో విరామం తీసుకోవాలి.
- ❖ చెవులకు ఒత్తిడి కలిగించని, మంచి నాణ్యత గల హెడ్ ఫోన్స్ ఎంచుకోవాలి.
- ❖ చెవులను శుభ్రంగా ఉంచుకోండి. కానీ పడునైన వస్తువులతో శుభ్రం చేయొద్దు.
- ❖ అవసరం లేని సమయంలో హెడ్ ఫోన్స్ తీసేసి చెవులకు విశ్రాంతి ఇవ్వండి.
- ❖ ఏదైనా అసౌకర్యం ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
- ❖ చెవులను నిర్లక్ష్యం చేస్తే వచ్చే సమస్యలివే..
- ❖ చెవులపై శ్రద్ధ పెట్టకపోతే వినికిడి లోపం వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- ❖ చెవుల్లో రింగింగ్ శబ్దం.. ❖ నొప్పి లేదా బరువుగా అనిపించడం..
- ❖ చెవి ఇన్ ఫెక్షన్స్.. ❖ నిద్ర, ఏకాగ్రతపై ప్రభావం..

## ముఖ్య సూచనలు..

- ❖ అధిక వాల్యూమ్ లో పాటలు వినొద్దు.
- ❖ గంటకు ఒకసారి హెడ్ ఫోన్స్ నుంచి విరామం తీసుకోండి.
- ❖ చెవులను పొడిగా, శుభ్రంగా ఉంచండి.
- ❖ దెబ్బతిన్న ఇయర్ ఫోన్స్ వాడొద్దు.
- ❖ సమస్య ఉంటే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.



# భువనేశ్వర్ రిఎంట్రీకి కారణం అదే!

అసలు విషయం బయటపెట్టిన శ్రేయన్..!

**న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 21 :** టీమిండియా సీనియర్ పేసర్ భువనేశ్వర్ కుమార్ సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత భారత టీ20 జట్టులోకి అడుగుపెట్టాడు. సరిగ్గా నాలుగేళ్ల తర్వాత జట్టులోకి రిఎంట్రీ ఇచ్చిన భువీ, న్యూజిలాండ్ తో జరగనున్న 5 మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ కోసం ఎంపికయ్యాడు. అంతకుముందు బెంగళూరు వేదికగా వెస్టిండీస్ తో జరిగిన చివరి టీ20లో అవకాశం లభించినప్పటికీ వర్షం కారణంగా మ్యాచ్ రద్దు కావడంతో బౌలింగ్ చేసే అవకాశం రాలేదు. దీంతో కిపిన్ తో జరిగే తొలి టీ20తోనే అతడి అసలైన రిఎంట్రీ ఉండనుంది. భువనేశ్వర్ ను తిరిగి జట్టులోకి ఎంపిక చేయడానికి గల అసలు కారణాలను టీమిండియా టీ20 కెప్టెన్ శ్రేయన్ అయ్యర్ తాజాగా మీడియాతో వంచుకున్నాడు. గత కొంతకాలంగా భారత బౌలింగ్ విభాగంలో అనుభవజ్ఞులైన అటగాళ్ల కొరత వేధించిందని, భువీ రాకతో ఆ లోటు పూర్తిగా భర్తీ అవుతుందని అయ్యర్ స్పష్టం చేశాడు. “మా జట్టులో చాలా మంది యువ పేసర్లు ఉన్నారు. అయితే పవర్ ప్లేలో, డెత్ ఓవర్లలో ప్రత్యర్థిపై ఎలా ఆధిపత్యం చెలాయించాలనే అనుభవం భువనేశ్వర్ కు మెండుగా ఉంది. గత రెండు ఐపీఎల్ సీజన్లలో అతను అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబరిచాడు. అందుకే పేస్ విభాగానికి అనుభవం అవసరమనే ఉద్దేశంతోనే అతన్ని ఎంపిక చేశాం” అని శ్రేయన్ అయ్యర్ కొనియాడారు. 36 ఏళ్ల భువనేశ్వర్ కుమార్ గతంలో ఫామ్ కోల్పోవడంతో పాటు యువ అటగాళ్లకు అవకాశం కల్పించే క్రమంలో జట్టుకు దూరమయ్యాడు. అయితే దేశవాళీ క్రికెట్, ఐపీఎల్లో తన నిలకడైన ప్రదర్శనను కొనసాగించి మళ్లీ సెలక్షన్ల నమ్మకాన్ని చూరగొన్నాడు. ప్రస్తుత న్యూజిలాండ్ పర్యటనకు ఎంపిక చేసిన జట్టులో నలుగురు స్పెషలిస్ట్ పేసర్లు, ఇద్దరు పేస్ అల్ట్రా పేసర్లు ఉన్నప్పటికీ.. కొత్త బంతితో స్పింగ్ రాబట్టడంలో సిద్ధపాడుకొన్న భువీ ప్రదర్శనపైనే అందరి దృష్టి నిలిచింది. ఈ సిరీస్లో భువనేశ్వర్ రాణించడం ద్వారా తన అంతర్జాతీయ కెరీర్ ను మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్లే అవకాశం ఉంది.

# 18 ఏళ్ల రికార్డు బద్దలు

బౌలింగ్ వచ్చి బ్యాటింగ్లో అదరగొట్టిన సైమన్ హార్మర్!

**గెబ్రాల్, అక్టోబర్ 21 :** కొన్నిసార్లు కేవలం బౌలింగ్ చేయాలైన వారో బ్యాట్ తో విధ్వంసం సృష్టిస్తుంటారు. సరిగ్గా అలాంటి అద్భుతమే ఆస్ట్రేలియా తో జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో చోటుచేసుకుంది. ఆస్ట్రేలియా తో జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో దక్షిణాఫ్రికా ఆఫ్ సిస్టర్ సైమన్ హార్మర్ బ్యాటింగ్లో అద్భుత ప్రదర్శన చేశాడు. ఏకంగా 18 ఏళ్ల నాటి రికార్డును బద్దలు కొట్టి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. గెబ్రాల్లోని సెయింట్ జాన్స్ పార్క్ వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్లో హార్మర్ 82 పరుగులు చేసి డేల్ స్టెయిన్ పేరిట ఉన్న రికార్డును అధిగమించాడు. తొలి టెస్టులో విజయం సాధించిన ఆస్ట్రేలియా 1-0 ఆధిక్యంలో కొనసాగుతుండగా, రెండో టెస్టులో సఫారీలు అద్భుత పోరాటంతో మ్యాచ్ ను రంజుగా మార్చారు. మ్యాచ్ మూడో రోజు సైమన్ హార్మర్ కేవలం 91 బంతుల్లోనే 10 ఫోర్లు, 1 సిక్సర్ తో ఉప్పొంగిపోయి 82 పరుగులు సాధించాడు. టెస్టుల్లో ఆస్ట్రేలియాపై 9వ స్థానంలో లేదా అంతకంటే దిగువన బ్యాటింగ్ చేసిన దక్షిణాఫ్రికా ఆటగాళ్లలో ఇదే అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరుగా నిలిచింది. గతంలో 2008 మెల్బోర్న్ టెస్టులో డేల్ స్టెయిన్ చేసిన 76 పరుగులే అత్యధికంగా ఉండేది. తొలి ఇన్నింగ్స్లో దక్షిణాఫ్రికా 110 పరుగులకే 6 వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్లోతు కష్టాల్లో పడింది. ఈ తరుణంలో కెప్టెన్ టెంబా బవుమా, మార్కో జాన్సన్ (85) జట్టును ఆదుకున్నారు. వీరిద్దరూ ఏడో వికెట్ కు 132 పరుగులు జోడించారు. ఆ తర్వాత క్రీజులోకి వచ్చిన సైమన్ హార్మర్.. కెప్టెన్ బవుమాతో కలిసి ఎనిమిదో వికెట్ కు అద్భుతమైన 183 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పాడు. దక్షిణాఫ్రికా టెస్టు చరిత్రలో ఎనిమిదో వికెట్ లేదా అంతకంటే దిగువన నమోదైన అత్యుత్తమ భాగస్వామ్యాల్లో ఇది రెండోది కావడం విశేషం.

కెప్టెన్ బవుమా మారథాన్ ఇన్నింగ్స్:

మరోవైపు దక్షిణాఫ్రికా కెప్టెన్ టెంబా బవుమా అన్ని ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొంటూ అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. 334 బంతుల్లో 18 ఫోర్లు, 1 సిక్సర్ తో ఏకంగా 179 పరుగులు సాధించాడు. తొలి రోజు స్వల్ప స్కోరుకే వికెట్లు కోల్పోయిన దశలో బాధ్యతాయుత ఆటతో ఇన్నింగ్స్ ను నిలబెట్టాడు. సెంచరీ దిశగా సాగిన హార్మర్.. లుబుషేన్ బౌలింగ్లో ఔట్ కాగా, అనంతరం బవుమా కూడా పెవిలియన్ చేరడంతో దక్షిణాఫ్రికా తమ తొలి ఇన్నింగ్స్ ను 425/9 పరుగుల భారీ స్కోరు వద్ద డిక్లేర్ చేసింది. మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి ఆస్ట్రేలియా తొలి ఇన్నింగ్స్లో 1 వికెట్ కోల్పోయి 3 పరుగులు చేసింది. సఫారీ పేసర్ కగిసో రబాడా నిక్ మ్యాడిన్సన్ ను డకౌట్ గా వెనక్కి పంపాడు. ఈ మ్యాచ్లో సఫారీ ఆటగాళ్ల పోరుతో టెస్టు సిరీస్ మరింత రసవత్తరంగా మారింది.



## పారా ఆసియా క్రీడల్లో పతకాల పంట..

- 14 స్వర్ణాలు, 20 రజతాలు, 20 కాంస్యాలతో భారత అథ్లెట్ల జోరు
- 100, 200 మీటర్ల పరుగులో రెండు స్వర్ణాలు సాధించిన సిప్రాన్
- పురుషుల 100 మీటర్ల టీ47 విభాగంలో దిలీప్ కు పసిడి
- 400 మీటర్ల పరుగులో అశీరా నందన్ బానోతుకు రజతం
- పతకాల పట్టికలో నాలుగో స్థానంలో కొనసాగుతున్న భారత్

**జపాన్, అక్టోబర్ 21 :** పారా ఆసియా క్రీడల్లో భారత అథ్లెట్ల పతకాల వేట కొనసాగుస్తున్నాడు. జపాన్ వేదికగా జరుగుతున్న పోటీల్లో అద్భుత ప్రదర్శనతో స్వర్ణ, రజత, కాంస్య పతకాలను సాధిస్తూ సత్తా చాటుతున్నారు. తాజాగా భారత పారా అథ్లెట్ సిప్రాన్ మరో స్వర్ణ పతకాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకుంది. మహిళల టీ12 విభాగం 100 మీటర్ల పరుగులో విజేతగా నిలిచి పసిడి పతకాన్ని కైవసం చేసుకుంది. మంగళవారం జరిగిన 200 మీటర్ల పరుగులోనూ స్వర్ణం సాధించిన సిప్రాన్ వరుసగా రెండు పసిడి పతకాలు గెలుచుకుని ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. మరోవైపు పురుషుల టీ47 విభాగంలో దిలీప్ స్వర్ణం సాధించగా, 400 మీటర్ల పరుగులో అశీరా నందన్ బానోతు రజత పతకాన్ని అందుకున్నాడు. దీంతో భారత పతకాల సంఖ్య 54కు చేరుకుంది.

రెండు స్వర్ణాలతో మెరిసిన సిప్రాన్

పారా ఆసియా క్రీడల్లో భారత అథ్లెట్ సిప్రాన్ అద్భుత ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకుంది. మహిళల టీ12 విభాగంలో 100 మీటర్ల పరుగులో ప్రత్యర్థులను వెనక్కి నెట్టి స్వర్ణ పతకాన్ని సాధించింది. అంతకుముందు మంగళవారం జరిగిన 200 మీటర్ల పరుగులోనూ పసిడి పతకాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఒకే క్రీడా పోటీల్లో రెండు స్వర్ణ



పతకాలు సాధించి భారత పతకాల సంఖ్యను పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషించింది. రెండు విభిన్న దూరాల పరుగుల్లో విజేతగా నిలిచి తన ప్రతిభను చాటుకుంది.

దిలీప్ కు పసిడి.. భారత్ కు మరో స్వర్ణం

పురుషుల టీ47 విభాగం 100 మీటర్ల స్ప్రింట్ పోటీలో భారత అథ్లెట్ దిలీప్ సత్తా చాటాడు. వేగవంతమైన పరుగుతో ప్రత్యర్థులను అధిగమించి స్వర్ణ పతకాన్ని సాధించాడు. కీలకమైన స్ప్రింట్ విభాగంలో దిలీప్ విజయం భారత పతకాల ఖాతాలో మరో పసిడిని చేర్చింది. పురుషుల అథ్లెటిక్స్ విభాగంలో భారత క్రీడాకారుల ప్రతిభకు ఈ విజయం మరో నిదర్శనంగా నిలిచింది.

అశీరా నందన్ బానోతుకు రజతం

పురుషుల 400 మీటర్ల టీ35/38 విభాగంలో భారత అథ్లెట్ అశీరా నందన్ బానోతు రజత పతకాన్ని సాధించాడు. నిశ్చిత దూరాన్ని 51.25 సెకన్లలో పూర్తి చేసి రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. స్వర్ణ పతకం చేజిరానప్పటికీ రజతంతో భారత పతకాల సంఖ్యను మరింత పెంచాడు. భారత అథ్లెట్స్ స్ప్రింట్ పాటు ఇతర పరుగుల విభాగాల్లోనూ పతకాలు సాధిస్తూ తమ ప్రతిభను ప్రదర్శిస్తున్నారు.

54 పతకాలతో నాలుగో స్థానంలో భారత్

తాజా ఫలితాలతో భారత పతకాల సంఖ్య 54కు చేరుకుంది. ఇందులో 14 స్వర్ణాలు, 20 రజతాలు, 20 కాంస్య పతకాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రదర్శనతో భారత్ పతకాల పట్టికలో నాలుగో స్థానంలో కొనసాగుతోంది. వివిధ అథ్లెటిక్స్ విభాగాల్లో భారత క్రీడాకారులు సాధిస్తున్న విజయాల పతకాల సంఖ్య పెరగడానికి దోహదపడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా సిప్రాన్ రెండు స్వర్ణాలు సాధించడం, దిలీప్ పసిడి గెలవడం, అశీరా నందన్ బానోతు రజతం అందుకోవడం భారత బృందానికి కీలక విజయాలుగా నిలిచాయి.

పతకాల వేటలో భారత అథ్లెట్ల సత్తా

జపాన్ వేదికగా జరుగుతున్న పారా ఆసియా క్రీడల్లో భారత అథ్లెట్ల తమ పట్టుదల, ప్రతిభతో ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంటున్నారు. శారీరక సహజ్లను అధిగమిస్తూ అంతర్జాతీయ వేదికపై దేశానికి పతకాలు అందిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు సాధించిన 54 పతకాలతో భారత్ పతకాల పట్టికలో తొలి నాలుగు స్థానాల్లో నిలవడం విశేషం. రానున్న పోటీల్లోనూ భారత అథ్లెట్లు ఇదే జోరు కొనసాగిస్తే పతకాల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశముంది.

# జంబావ్వెఫై భారత్ ఘన విజయం

3-0తో సిరీస్ క్లీన్ స్వీప్!

**రాయ్ పూర్, అక్టోబర్ 21:** రాయ్ పూర్ వేదికగా జంబావ్వె మహిళాతో జరిగిన మూడో టీ20 మ్యాచ్లో భారత మహిళల జట్టు 92 పరుగుల భారీ తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. ఈ విజయంతో మూడు మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ ను భారత్ 3-0తో క్లీన్ స్వీప్ చేసింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల నష్టానికి 216 పరుగుల భారీ స్కోరు సాధించింది. అనంతరం 217 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన జంబావ్వె జట్టు 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్లకు 124 పరుగులకే పరిమితమైంది. భారత భారీ స్కోరు చేయడంలో సీనియర్ ఫ్లేయర్ హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్, విధ్వంసకర ఓపెనర్ షఫాలి వర్మ కీలక పాత్ర పోషించారు. నాలుగో స్థానంలో బ్యాటింగ్ కు దిగిన హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్ జంబావ్వె బౌలర్లపై విరుచుకుపడుతూ కేవలం 41 బంతుల్లోనే 10 ఫోర్లు, 5 సిక్సర్లతో అజేయంగా 91 పరుగులు సాధించింది. మరోవైపు షఫాలి వర్మ 37 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 5 సిక్సర్లతో 69 పరుగులు చేసి రాణించింది.

స్మృతి మంధాన రికార్డు బద్దలు కొట్టిన హర్మన్ ప్రీత్:

ఈ మ్యాచ్లో అజేయంగా 91 పరుగులు చేసిన హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్ సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. భారత గడ్డపై మహిళల టీ20 అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో భారత బ్యాటర్ చేసిన అత్యధిక వ్యక్తిగత స్కోరు రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకుంది. ఇంతకుముందు ఈ రికార్డు స్మృతి



మంధాన పేరిట ఉండేది. 2025 డిసెంబర్ 28న తిరువనంతపురంలో శ్రీలంకతో జరిగిన మ్యాచ్లో మంధాన 48 బంతుల్లో 80 పరుగులు చేయగా, తాజాగా ఆ రికార్డును హర్మన్ ప్రీత్ అధిగమించింది.

బౌలింగ్లో రాణించిన నందని శర్మ:

భారీ లక్ష్య ఛేదనలో బరిలోకి దిగిన జంబావ్వెకు ఆరంభంలోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. కెలిన్ న్ డ్లోవు ఖాతా తెరచుకున్నా తొలి బంతికే బెడ్లైంది. షార్పే మేయర్న్



(60) పోరాడినప్పటికీ, భారత బౌలర్ల విజృంభణ ముందు నిలవలేకపోయారు. భారత బౌలర్లలో నందని శర్మ 4 ఓవర్లలో కేవలం 18 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చి 3 కీలక వికెట్లు పడగొట్టింది. దీప్తి శర్మ, క్రాంతి గౌడ్, అరుంధతి రెడ్డి చెరో వికెట్ తీశారు. జంబావ్వె తరపున కెలిన్ న్ డ్లోవు టీ20ల్లో అత్యధిక డౌట్స్ (9) రికార్డు నమోదు చేయగా, షార్పే మేయర్న్ ఒక ఇన్నింగ్స్లో నాలుగు సిక్సర్లు బాది రికార్డు సృష్టించింది. ఈ సిరీస్ విజయంతో భారత జట్టు నూతన జోరును ప్రదర్శించింది.

# ప్రపంచకప్ వేటకు యువ భారత్ సిద్ధం.. తొలి పోరు వెస్టిండీస్ తో!

మహిళల అందర్-19 టీ20 ప్రపంచకప్ 2027 షెడ్యూల్ విడుదల

**ఖైట్లం/డాకా, అక్టోబర్ 21 :** మహిళా క్రికెట్లో యువ ప్రతిభను వెలికితీసే ఐసీసీ అందర్-19 మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ 2027 షెడ్యూల్, గ్రూపుల వివరాలను అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి అధికారికంగా విడుదల చేసింది. ఈసారిని ఈ మూ్ టోర్నీకి బంగ్లాదేశ్, నేపాల్ సంయుక్తంగా ఆతిథ్యం ఇస్తున్నారు. జనవరి 21 నుంచి ప్రారంభం కానున్న ఈ టోర్నీలో మొత్తం 16 జట్లు ట్రైబిల్ కోసం తలపడనున్నాయి. ఈ టోర్నీలో పాల్గొంటున్న 16 జట్లను నాలుగు గ్రూపులుగా విభజించారు.

**గ్రూప్ ఏ: భారత్, బంగ్లాదేశ్, వెస్టిండీస్, నేపాల్**  
**గ్రూప్ బి: దక్షిణాఫ్రికా, న్యూజిలాండ్, పాకిస్తాన్, సమోవా**  
**గ్రూప్ సి: ఆస్ట్రేలియా, బంగ్లాదేశ్, నైజీరియా, యూఏఈ**  
**గ్రూప్ డి: ఇంగ్లాండ్, శ్రీలంక, అమెరికా, స్వాట్లాండ్**

డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ గా బరిలోకి దిగుతున్న భారత జట్టు గ్రూప్ ూలో చోటు దక్కించుకుంది. ఆతిథ్య నేపాల్ జట్టు కూడా ఇదే గ్రూప్ లో ఉండటం విశేషం. భారత్ తొలి మ్యాచ్ ఎవరితోనంటే? డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ హోదాలో బరిలోకి దిగుతున్న భారత అందర్-19 మహిళల జట్టు తన తొలి మ్యాచ్లో జనవరి 22న వెస్టిండీస్ తలపడనుంది.



ఇక జనవరి 21న జరిగే తొలి మ్యాచ్లో ఆతిథ్య బంగ్లాదేశ్, యూఏఈ జట్టు అమీతుమీ తేల్చుకోనున్నాయి. టోర్నీ ఫార్మాట్ 6 వేదికలు:బంగ్లాదేశ్ (చట్టోగ్రామ్, సిల్వెట్), నేపాల్ (ఖైట్లండు) దేశాల్లోని నాలుగు ప్రధాన స్టేడియాలలో ఈ టోర్నీ మ్యాచ్లు జరగనున్నాయి. జనవరి 26 వరకు గ్రూప్

| ICC WOMEN'S T20 WORLD CUP 2027 FIXTURES |              |       |       |        |            |        |              |       |       |        |            |
|-----------------------------------------|--------------|-------|-------|--------|------------|--------|--------------|-------|-------|--------|------------|
| 21 JANUARY - 6 FEBRUARY 2027            |              |       |       |        |            |        |              |       |       |        |            |
| Team 1                                  | Team 2       | Match | Time  | TV     | Venue      | Team 1 | Team 2       | Match | Time  | TV     | Venue      |
| India                                   | South Africa | 1     | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 2     | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 3     | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 4     | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 5     | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 6     | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 7     | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 8     | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 9     | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 10    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 11    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 12    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 13    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 14    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 15    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 16    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 17    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 18    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 19    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 20    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 21    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 22    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 23    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 24    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 25    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 26    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 27    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 28    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 29    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 30    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 31    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 32    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 33    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 34    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 35    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 36    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 37    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 38    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 39    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 40    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 41    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 42    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 43    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 44    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 45    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 46    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 47    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 48    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 49    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 50    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 51    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 52    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 53    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 54    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 55    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 56    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 57    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 58    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 59    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 60    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 61    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 62    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 63    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 64    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 65    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 66    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 67    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 68    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 69    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 70    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 71    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 72    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 73    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 74    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 75    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 76    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 77    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 78    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 79    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 80    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |
| India                                   | South Africa | 81    | 19:00 | ICC TV | Chattogram | India  | South Africa | 82    | 19:00 | ICC TV | Chattogram |

## ఆ విషయంలో ఇప్పటికీ సందేహమే!



**ఆసక్తికర విషయాలు  
వెల్లడించిన మమితా బైజు!**

ఈ ఏడాది వరుస హిట్ సినిమాలతో జోరు మీదున్నారు మలయాళ కథానాయిక మమితా బైజు. ప్రస్తుతం అగ్ర కథానాయకుల సరసన నటిస్తూ ఆఫర్స్ అందుకుంటున్న ఈమె, 'బెల్లెహోం కుటుంబ యూనిట్' చిత్రం గురించి ఇటీవలే ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా మమితా మాట్లాడుతూ.. “సూపర్ శరణ్య సినిమా షూటింగ్ అప్పుడే ముగిసింది. ఇంకా ఆ సినిమా విడుదల కూడా కాకముందే దర్శకుడు గిరిశ్ నాకు బెల్లెహోమ్ కుటుంబ యూనిట్ కథ చెప్పారు. ఆ సినిమాలో ఉన్న ప్రత్యేక పాత్రను నేను చేస్తేనే బాగుంటుందని ఆయన అన్నారు. అయితే ఆయన నాతో ఎందుకలా అన్నారో, నన్ను సమ్మదానికి ఆయనకు అంత భైర్యం ఎలా వచ్చిందో నాకు ఇప్పటికీ తెలియదు. ఈ విషయంలో నాకు ఇప్పటికీ పెద్ద సందేహంగానే ఉంది” అని ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. అంతేకాకుండా.. “ప్రధాన కథానాయిక పాత్రను నేను పూర్తి స్థాయిలో చేయగలనని నేను కూడా సమ్మతి సమయంలో దర్శకుడు గిరిశ్ నాపై ఎంతగానో సమ్మతం ఉంచారు. ‘ప్రేమలు’, ‘బెల్లెహోమ్ కుటుంబ యూనిట్’ చిత్రాల్లో నాకు మంచి అవకాశాలు ఇచ్చినందుకు ఆయనకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు” అని మమితా బైజు కృతజ్ఞతలు చెప్పుకొచ్చారు.



## ఏంటి మౌళి.. పబ్లిక్ గా టిఫిన్ చేసేస్తున్నావ్..!

**‘దొంగ నా కొడుకు’ టీజర్ విడుదల!**

యూట్యూబర్ గా విశేష ప్రజాదరణ పొంది, ‘లిటిల్ హీరోస్’ చిత్రంతో కథానాయకుడిగా మారి భారీ విజయాన్ని అందుకున్న యువ నటుడు మౌళి ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కిన తాజా చిత్రం ‘దొంగ నా కొడుకు’. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై రూపదిద్దుకుంటున్న ఈ చిత్రానికి శ్రీమ కంబాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. కాగా, ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన టీజర్ ను చిత్రబృందం తాజాగా విడుదల చేసింది. పూర్తిస్థాయి క్రైమ్ కామెడీ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం టీజర్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. వైజాగ్ నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో మౌళి ‘ఈశ్వర్’ అనే యువకుడి పాత్రలో కనిపించనున్నాడు. ఏ పనిపాటు లేకుండా ఖాళీగా తిరిగే ఈశ్వర్ కు ఇంట్లో కూడా ఎలాంటి గౌరవం దక్కదు. అలాంటి ఈశ్వర్ జీవితంలోకి ఒక గర్ల్ ఫ్రెండ్ రావడంతో కథ ఆసక్తికర మలుపు తిరుగుతుంది. ఊహించని విధంగా అతడి చేతికి భారీగా డబ్బు రావడం, ఆ తర్వాత ఎదురైన విచిత్ర పరిస్థితులు, సమస్యల చుట్టూ ఈ సినిమా కథ తిరుగుతుందని టీజర్ ద్వారా స్పష్టమవుతోంది. ఈ టీజర్ లో మౌళి తనదైన బాడీ లాంగ్వేజ్, ఫస్ట్ మేనరిజమ్స్, టైమింగ్ కామెడీతో నవ్వులు పూయించాడు. ‘దొంగ నా కొడుకు’ అనే టైటిల్ కు పూర్తి న్యాయం చేస్తూ క్రైమ్, కామెడీ అంశాలను దర్శకుడు శ్రీమ కంబాల చక్కగా మేళవించినట్లు కనిపిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో మౌళికి జోడీగా సుస్మితా శెట్టి సటిస్తుండగా, సీనియర్ నటులు అలీ, రఘుబాబు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఎంతో ఉత్సాహాన్ని నింపిన ఈ ‘దొంగ నా కొడుకు’ చిత్రం వచ్చే నెల 13న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.



## రెండో ఇన్నింగ్స్ లో వైపు రూటు మార్చిన ‘కాజల్ అగర్వాల్’..

టాలీవుడ్ లో ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోల సరసన వరుస బ్లాక్ బస్టర్లతో అగ్ర కథానాయికగా చిత్రం తీప్పిన ‘చందమామ’ కాజల్ అగర్వాల్, తన రెండో రెండో ఇన్నింగ్స్ లో సరికొత్త వ్యూహంతో ముందుకు సాగుతున్నారు. వివాహం, మాతృత్వం తర్వాత వెండితెరకు కొంతకాలం విరామం ఇచ్చిన ఈ సౌత్ బ్యూటీ, రీఎంట్రీలో మాత్రం కేవలం గ్లామర్ పాత్రలకే పరిమితం కాకుండా కథానాయికగా తనలోని కొత్త కోణాన్ని ఆవిష్కరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ అలరించిన కాజల్, సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ లో కంటెంట్ ఆధారిత సినిమాలకు, లేడీ ఓరియెంటెడ్ ప్రాజెక్టులకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ‘సత్యభామ’ వంటి యాక్షన్ థ్రిల్లర్ చిత్రాల్లో పవర్ ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రను పోషించి నటనకు ప్రాధాన్యం ఉన్న రోల్స్ చేయగలనని నిరూపించుకున్నారు. రెగ్యులర్ హీరోయిన్ పాత్రల కంటే నటిగా గుర్తింపు తెచ్చే వైవిధ్యమైన కథలనే ఎంచుకుంటూ పయనిస్తున్నారు. కేవలం ఒక్క భాషకే పరిమితం కాకుండా పాన్-ఇండియా స్థాయిలో కూడా కాజల్ తన ముద్ర వేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. మంచు విష్ణు డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్ ‘కన్నప్ప’తో పాటు నితేష్ తివారీ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కిస్తున్న ‘రామాయణం’ చిత్రంలో మండోదరిగా కీలక పాత్ర పోషిస్తూ నేషనల్ వైడ్ గా అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నారు. మారుతున్న ట్రెండ్ కు అనుగుణంగా డిజిటల్ ప్లాట్ ఫారమ్లు, బాలీవుడ్ ప్రాజెక్టులపై కూడా దృష్టి సారిస్తూ తన సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ ను ఎంతో ఫ్లాట్ గా కొనసాగిస్తున్నారు.

