

ఏపీ కి 10 అక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

లోకేక్ తెలిపారు. గత ఎన్నికల్లో విదేశాల్లోని వారు సైతం కూటమి గెలుపు కోసం ఎంతో సహకరించారన్నారు. అందువల్లే 94 శాతం సీట్లు కూటమి గెలిచిందని చెప్పారు. ఆ ఎన్నికల్లో ఇంత వేవ్ రావడం వెనుక ఇక్కడి ప్రతి వ్యక్తి కష్టం ఉందని తెలిపారు. తనతో సహా 50 మంది కొత్త ఎమ్మెల్యేలు.. ఈ సారి అసెంబ్లీలోకి అడుగుపెట్టారని పేర్కొన్నారు. గత 16 నెలల్లో రూ.10 లక్షల కోట్ల పెట్టబడులు ఆంధ్రప్రదేశ్ కి వచ్చాయని వివరించారు. ఒకే రాష్ట్రం.. ఒకే రాజధాని.. అభివృద్ధి వికేంద్రీకరణే తమ లక్ష్యమని ఆనాడే చెప్పామన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర ఫార్మాహబ్ గా, స్టీల్ సిటీగా ఇప్పుడు డేటా హబ్ కూడా రూపొంతరం చెందుతుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఏపీకి గూగుల్ వచ్చిందంటే అందుకు కేంద్రం సహకారం సైతం ఉందన్నారు. ఈ సంస్థ ఏర్పాటుకు కొన్ని చట్టాలు అడ్డు వస్తున్నాయని ప్రధాని దృష్టికి సీఎం చంద్రబాబు తీసుకు వెళ్లారన్నారు. ఈ విషయాన్ని వెంటనే ఆర్థిక మంత్రికి చెప్పి అందుకు సంబంధించిన చట్టాలను సైతం ప్రధాని మోదీ సవరణ చేయించారని వివరించారు. ఒక క్లారిటీతోనే తామంతా కలిసికట్టుగా ముందుకు వెళుతున్నామన్నారు. డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తో కలిసి క్లారిటీతో ముందుకు వెళుతున్నామని చెప్పారు. పొత్తు అన్న తర్వాత చిన్నచిన్న సమస్యలుంటాయని .. ఒకే కూటంబంలోనూ సమస్యలు ఉంటాయని ఈ సందర్భంగా లోకేక్ చమత్కరించారు. ఏపీలో రానున్న 15 సంవత్సరాలు కలికట్టుగా ముందుకు వెళ్లాలని పవన్ కల్యాణ్ చెపుతున్నారని తెలిపారు. అయితే అన్ని విషయాలలోనూ తాము అంగీకరిస్తామని చెప్పడం లేదని.. ఎజెండా ఒక్కటే ఏపీ నెంబర్ వన్ కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నట్లు నారా లోకేక్ తెలిపారు. గత అయిదేళ్లు తలదించుకుని బతికే పరిస్థితిని తెచ్చారంటూ వైసీపీ నేతలపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మీరు మీ కంపెనీలో బ్రాండ్ అంబాసిడర్లు కావాలి... ఏపీ గురించి మాట్లాడడంంటూ ఆస్ట్రేలియాలోని తెలుగు వారికి మంత్రి లోకేక్ సూచించారు. ఒక కంపెనీ ఇండియాలో పెట్టుబడులు పెట్టాలంటే వెంటనే తమకు తెలియజేయాలని ఆ డీల్ కోడ్ చేసి బాధ్యత తాము తీసుకుంటామని వారికి మంత్రి నారా లోకేక్ క్షియర్ కట్గా స్పష్టం చేశారు.

బీసెంట్ రోడ్ లో సీఎం

విజయవాడ, అక్టోబర్ 19: విజయవాడ బీసెంట్ రోడ్డులో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఇవాళ(ఆదివారం) సాయంత్రం పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా చిరు, వీధి వ్యాపారులతో సరదాగా ముచ్చటించారు. వారి బాగోగులు అడిగి తెలుసుకున్నారు. జీఎస్టీ సంగ్రహణ అనంతరం వారికి కలుగుతున్న ప్రయోజనాల గురించి ఆరా తీశారు. జీఎస్టీ తగ్గింపుతో తగ్గిన ధరల మేరకే వస్తువులను ప్రజలకు విక్రయిస్తున్నారా? అని సీఎం అడిగి తెలుసుకున్నారు.పన్ను తగ్గింపుతో దసరా- దీపావళి పండుగలకు విక్రయాలు ఏ మేరకు పెరిగాయని కూడా సీఎం చంద్రబాబు వ్యాపారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బీసెంట్ రోడ్డులో దీపావళి ప్రయదలు విక్రయిస్తున్న మహిళతో మాట్లాడిన సీఎం.. వారి సాధకబాధకాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.

అఖిలేష్ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు

డటం చూడలేకే.. దీపాలకు పెట్టే ఖర్చు వృథా అని, క్రిస్మస్ ను చూసి నేర్చుకోవాలని అఖిలేష్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ విరుచుకుపడింది. నమాజ్ వాదీ పార్టీ పాలనలో అయోధ్య చీకట్లలో మగ్గేదని, అయోధ్యలో రామభక్తులపై ఎస్పీ ప్రభుత్వం కాల్పులు కూడా జరిపిందని ఆ పార్టీ ప్రతినిధి షెహబాజ్ పూనావాలా ఎద్దేవా చేశారు. అయోధ్య వెలిగిపోతుంటే అఖిలేష్ యాదవ్ కు కడుపు మండిపోతుంటుందని, ఇదే వ్యక్తులు సైఫైలో గానాబజానాలు నిర్వహిస్తుంటారని, అదే అయోధ్యలో దీపావళి జరుపుకుంటే ఆయనకు సమస్య వచ్చిపడుతుందని అన్నారు. అయోధ్యకు రాముడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు విజయానికి చిహ్నంగా దీపాలు వెలిగిస్తుంటారని, చీకటిని పారద్రోలే రోజుగా లక్షలాది మంది రామభక్తుల విశ్వాసానికి దీపావళి ప్రతీకని బీజేపీ నేత గౌరవ భాటియ అన్నారు.మండిపడిన వీహెచ్పీ విదేశీ సంస్కృతిని అఖిలేష్ ప్రోత్సహిస్తున్నారంటూ విశ్వహిందూ పరిషత్ మండిపడింది. హిందువుల కంటే క్రైస్తవులనే ఆయన ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారని, జీహీదీలు, మతమార్పిడి ముఠాలకు ఆయన దూత అని వీహెచ్పీ ప్రతినిధి వినోద్ బస్నాల్ ఆక్షేపించారు. దీపావళి రోజున క్రిస్మస్ లెక్కర్లు ఇవ్వడం ఏమిటి? క్రిస్మస్ మరో రెండు నెలల్లో వస్తుంది. అనలు ఇప్పుడు ఏ పండుగ జరుగుతోందో కూడా ఆయనకు తెలిసిట్లు లేదు. సనాతన వ్యతిరేక భావజాలాన్ని ఆయన ఎప్పుడు వదిలించుకుంటారు? అని ప్రశ్నించారు.

అమ్మవారి ఆలయానికి వెళ్లే రహదారికి అడుగడుగునా గుంతలే



క్రైం కౌంటర్ స్కూస్ దుర్గి ఫలిమెల మాణిక్యం.పల్నాడు జిల్లా దుర్గి మండల పరిధిలోని అడిగోవుల గ్రామ శివారులో ప్రత్యక్ష దైవంగా కొలువదీరిన శ్రీ లక్ష్మీ నిదానంపాటి శ్రీలక్ష్మీ అమ్మవారి ఆలయానికి వెళ్లే రహదారికి అడుగడుగునా గుంతలు ఏర్పడ్డాయి ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలకు ఆలయానికి వెళ్లే పరిధిలోని రహదారి బాగా దెబ్బతిన్నాయని ఆలయానికి వెళ్లాలంటే ఇబ్బంది పడుతున్నామంటూ భక్తులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.దీనిపై అధికారులు స్పందించి రహదారిపై దృష్టి సారించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలని భక్తులు కోరుతున్నారు.



టీడిపి కి షాక్... వైసీపీలోకి చేరికలు



అద్దంకి:క్రైమ్ కౌంటర్ జిల్లా ప్రతినిధి సతీష్ పట్టణంలో టీడిపికి షాక్ తగిలింది. స్వయాన మంత్రి రవికుమార్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ఇలాకా లో టీడిపి అధికారంలో ఉన్నప్పటికీ ఆ పార్టీ నుంచి 13వ వార్డుకు చెందిన 50 టీడిపి కుటుంబాలు వైయస్సార్ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా వైసీపీ సమన్వయకర్త డాక్టర్ చింతలపూడి అశోక్ కుమార్ వారిని పార్టీలోకి సాదరంగా ఆహ్వానించి వైసీపీ కందువా కప్పారు. కొత్త, పాత కలయికతో ప్రతి ఒక్కరూ వైసీపి పార్టీ గెలుపుకు కృషి చేయాలని ఆయన సూచించారు. ఎవరైతే ఇప్పటినుంచే కష్ట కాలంలో పార్టీకి తోడుగా ఉంటారు అధికారంలోకి వచ్చాక వారికి మాత్రమే సముచిత స్థానం ఉంటుందని డాక్టర్ చింతలపూడి అశోక్ కుమార్ తెలియజేశారు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం పట్ల ప్రజల్లో వ్యతిరేకత ఉందని వచ్చే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వైసీపి గెలుపు ఖాయమని ఆయన తెలిపారు. అందరం సమిష్టిగా పనిచేసి జగన్మోహన్ రెడ్డిని ముఖ్యమంత్రిగా చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ దీపావళి పండుగ ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలి కోడెల శివరాం



క్రైమ్ కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పల్నాడు జిల్లా : బితెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కోడెల శివరామ్ ఈ దీపావళి పండుగ ప్రజలందరి జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని డాక్టర్ కోడెల శివరామ్ రాష్ట్ర ప్రజలకు, ప్రజా ప్రతినిధులకు, అధికారులకు, నాయకులకు, కార్యకర్తలకు దీపావళి పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.అమావాస్యనాటి కారు చీకటిని తొలగించడానికి, దీపాలతో వెలుగును నింపడం ఈ పండుగ సంప్రదాయమని, మనలోని అంధకారాన్ని తొలగించి జ్ఞాన జ్యోతులు వెలిగించాలన్నది దీనివెనుక ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు. ప్రతిఒక్కరి జీవితాల్లో సుఖః సంతోషాలు వెల్లివిరియాలని, ఆ లక్ష్యదేవి చల్లని చూపుతో అష్ట బిశ్వర్యాలు సిద్ధించాలని కోరారు. దీపావళి అనేది చీకటి పై వెలుగు, అజ్ఞానం పై జ్ఞానం, చెడు పై మంచి విజయం సాధించిన పండుగ. ఈ పవిత్ర పండుగ సందర్భంగా ప్రతి ఇంటా ఆనందం, బిశ్వర్యం, శాంతి, సౌభాగ్యం నిండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాని జూనియర్ కోడెలా తెలిపారు ప్రజలు దీపావళి పండుగను ఆనందంగా, పర్యవర్తనహిితంగా జరుపుకోవాలని, ఎటు వంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఐబీఎం క్యాంటమ్ ఫెస్ట్ కు సన్నద్ధం-ఆర్జీయూకేటీ, శ్రీకాకుళం క్యాంపస్



రేపటి నుంచి ఆర్జీయూకేటీ క్యాంపస్ లో నిర్వహణ - ఏర్పాట్లు చేస్తున్న అధికారులు

ఎవ్వెర్ర, అక్టోబరు 19 ఆర్జీయూకేటీ శ్రీకాకుళం క్యాంపస్ లో ఐబీఎం క్యాంటమ్ క్విస్కోట్ పాల్ ఫెస్ట్-2025 మంగళవారం ప్రారంభంకానుంది. ఈ నెల 27వరకు ఈ ఫెస్ట్ జరగనుంది. ఈ మేరకు అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. శ్రీకాకుళం క్యాంపస్ కు చెందిన విద్యార్థులు కాటం నిఖిల్ తేజ, కాసీం వాలి దూడేకుల,



దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే ఏలూరి

- ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని ఆకాంక్ష
- చీకట్లను తరిమేసే పండుగ దీపావళి
- ఎమ్మెల్యే ఏలూరి సాంబశివరావు



పర్యూరు: క్రైమ్ కౌంటర్ జిల్లా ప్రతినిధి సతీష్ రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ ఎమ్మెల్యే ఏలూరి సాంబశివరావు దీపావళి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు ప్రజల జీవితాల్లో కష్టాల చీకట్లు తొలగిపోయి సంతోషాల వెలుగులు ప్రసరించాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు.సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్రం అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి దిశగా పరుగులు తీయిస్తున్నారని,ఈ దీపావళి విజయానికి ప్రతీకగా

నిలుస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. టపాసుల వెలుగులతో, దీప కాంతుల జ్యోతులతో, సిరిసంపద రాసులతో ఈ దీపావళి ప్రతి ఇంట సిరుల పంట కురిపించాలని కోరుకుంటున్నాను. కారు చీకట్లను దీపాల కాంతులు తరిమేసిసెట్టుగా ప్రజల కష్టాలను తరిమేయాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆకాంక్షిస్తున్నాను,” అని తెలిపారు. ప్రజల చీకట్లను చెరిపేసే దీపావళి పండుగ ప్రజల జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు తేవాలని, ఒక్కొక్క దీపం వెలిగిస్తూ చీకట్లను పారద్రోలసెట్టుగా ఒక్కొక్క మార్పు సాధించుకుంటూ బంగారు భవిష్యత్ ను నిర్మించుకుందామని ఎమ్మెల్యే ఏలూరి సూచించారు.అష్టలక్షులు ప్రతి ఇంట్లో నెలవై సకల శుభాలను, ధైర్యాన్ని, స్థైర్యాన్ని, విజయాలను, సిరి సంపదలను, సుఖ సంతోషాలను ప్రసాదించాలని ఆకాంక్షిస్తూ,తెలుగింటి లోగిళ్లన్నీ దీప కాంతులతో వెలుగులీవాలని, ఈ దీపావళి ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని కోరుకుంటున్నానని ఎమ్మెల్యే ఏలూరి సాంబశివరావు తెలిపారు.

24న ఎమ్మెల్యే జూలకంటి తనయుడి వివాహం



క్రైం కౌంటర్ కారంపూడి ప్రతినిధి దివాకర్ మాచర్ల శాసనసభ్యులు జూలకంటి బ్రహ్మానందరెడ్డి పెద్ద కుమారుడు టీడీపీ యువ నాయకుడు జూలకంటి గౌతమ్ రెడ్డి వివాహం ఈనెల 24వ తేదీన గుంటూరు లోని మహాత్మా గాంధీ ఇన్స్టి రింగ్ రోడ్ లో ఉన్న శ్రీ కన్వెన్షన్ లో అంగరంగ వైభవంగా జరగనుంది. ఈ వివాహానికి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, విద్య, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ మరియు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొననున్నారు. అనంతరం 27వ తేదీన స్వగ్రామమైన వెల్లూర్ కళ్యాణ మండపంలో రిసెప్షన్ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు పార్టీ కార్యాలయ వర్గాలు తెలిపాయి. ఇందుకు భారీ ఏర్పాట్లకు సిద్ధం చేస్తున్నారూ రాష్ట్ర నలుమూలల నుంచి టీడీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు భారీగా పాల్గొననున్నారు

ప్రవీణ్ కుమార్ చెరుకూరి, జాన్ బాబు చదువుల, గుణశ్రీ కిమిడి ఇచ్చిన ప్రజెంటేషన్ ను అభినందించి ఐబీఎం క్యాంటమ్ ఈ ఫెస్ట్ నిర్వహణకు ఎంపిక చేసింది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా చాలా విద్యా సంస్థలు ఈ ఫెస్ట్ నిర్వహణ కోసం పోటీపడ్డాయి. ఇందులో కేవలం 55 విశ్వ విద్యాలయాలు మాత్రమే ఎంపికయ్యాయి. రాష్ట్రం నుంచి ఏకైక సంస్థగా ఆర్జీయూకేటీ శ్రీకాకుళం క్యాంపస్ ఎంపిక కావడం విశేషం. ఈ ఫెస్ట్ రాజీవ్ గాంధీ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ నాలెడ్జ్ టెక్నాలజీస్ (ఆర్జీయూకేటీ) పరిధిలోని శ్రీకాకుళం, నూజివీడు, ఒంగోలు, ఆర్కే వ్యాలీ (ఇదుపులపాడు)లోని నాలుగు క్యాంపస్ లో జరగనుంది. ఐబీఎం క్యాంటమ్ ఇండియన్ లీడ్ ఎల్.వెంకట సుబ్రహ్మణ్యం హాజరవుతారు. రెండు రోజుల పాటు హాక్?థాన్ నిర్వహిస్తారు. విద్యార్థులు, పరిశోధకులు, సాంకేతిక నిపుణులు ప్రత్యక్షంగా, ఆన్లైన్ ద్వారా పాల్గొంటారు. ఈ రంగంలోని ఉపాధి అవకాశాలపై వర్క్ షాపులు, నిపుణుల ఉపన్యాసాలు, క్యాంటం సాంకేతికాభివృద్ధిపై చర్చ ఉంటుంది. క్యాంపస్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కేవీజీడి బాలాజీ ఆధ్వర్యంలో ఏవో డాక్టర్ ముని రామకృష్ణ తదితరులు పర్యవేక్షిస్తారు. ఈ ఫెస్ట్ కు కన్వీనర్గా అకడమిక్స్ డీన్ డాక్టర్ శివరామకృష్ణ వ్యవహరిస్తున్నారు.

ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం.. క్యాంటం ఫెస్ట్ ను ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించనున్నాం. ఈ నెల 21 నుంచి 27వరకు ఈ ఫెస్ట్ జరగనుంది. ఇందుకోసం ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. ఈ ఫెస్ట్ తో విద్యార్థులు మరింత సృజనాత్మకంగా, సాంకేతికంగా ఆలోచించే అవకాశం ఉంది.



పేలుతున్న టపాసుల ధరలు

గత ఏడాదితోపోలిస్తే 10-20 శాతం అధికం వర్షంతో సాయంత్రం వరకు మందకొడిగా కొనుగోళ్లు రాత్రి తరువాత ఊపందుకున్న అమ్మకాలు



అనకాపల్లి టౌన్, అక్టోబరు 19 దీపావళి పండగ సందర్భంగా జిల్లాలో బాణసంచా విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. ఆయా శాఖల అధికారుల అనుమతుల మేరకు అనకాపల్లి, నర్సపల్లుం, ఎలమంచిలి, చోడవరం, పాదుకరావుపేట పట్టణాలతోపాటు అన్ని మండల కేంద్రాల్లో నివాసాలకు దూరంగా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో బాణసంచా విక్రయ దుకాణాలు ఏర్పాటు చేశారు. అయితే శనివారం అర్ధరాత్రి నుంచి ఆదివారం ఉదయం వరకు పలుచోట్ల దఫదఫాలుగా వర్షం పడడం, సాయంత్రం వరకు ఆకాశం మేఘావృతంగా వుండడంతో అమ్మకాలు మందకొడిగా సాగాయి. రాత్రి ఏడు గంటల నుంచి దుకాణాల వద్ద క్రమేపీ రద్దు పెరిగి, బాణసంచా విక్రయాలు ఊపందుకున్నాయి. ఎప్పటి మాదిరిగానే ధరలు మండిపోతున్నాయని, గత ఏడాదితో పోలిస్తే పది నుంచి 20 శాతం వరకు పెరిగాయని అంటున్నారు. గత ఏడాది కాకర పువ్వుత్తులు (రంగులు) పది ప్యాకెట్లు రూ.300లకు లభించగా ఈసారి బ్రాండ్స్ నబట్టి రూ.350 నుంచి రూ.400లకు అమ్ముతున్నారు. సాధారణ కాకర పువ్వుత్తులు రూ.150 నుంచి రూ.200కి, భూవక్రాల బాక్స్ రూ.150 నుంచి రూ.200లకు పెరిగాయి. ప్రస్తుతం రూ. 200లకు అమ్ముతున్నారని చెబుతున్నారు. సోమవారం వర్షం లేకపోతే అమ్మకాలు బాగుంటాయని వ్యాపారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

వ్యాపారులకు దీపావళి ధమాకా!

గత ఏడాదితో పోలిస్తే పెరిగిన అమ్మకాలు వర్షాలు లేకపోవడంతో ఫుల్ జోష్ ధరలు పెరిగినా కనిపించని ప్రభావం



దీపావళి నేపథ్యంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా బాణసంచా విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. నగర పరిధిలోని ఏయూ, ఆల్వార్దాన్ మైదానాలతోపాటు మధురవాడ, ఎన్ఎడి, గాజువాక ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేకంగా స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేసి విక్రయాలు సాగిస్తున్నారు.

జిల్లాలో మొత్తం 530 మందికి అధికారులు బాణసంచా విక్రయాలకు లైసెన్సులు మంజూరుచేశారు. కొన్సోబోల్ వీ?ధుల్లో ప్రత్యేక స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేశారు. గత ఏడాదితో పోలిస్తే 20 నుంచి 30 శాతం అమ్మకాలు పెరిగినట్లు వ్యాపారులు చెబుతున్నారు. గత ఏడాది దీపావళికి ముందు వర్షాలు కురవడంతో అమ్మకాలపై ప్రభావం పడింది. ఈ ఏడాది వర్షం లేకపోవడం వ్యాపారులకు కలిసి వచ్చింది. సోమవారం కూడా వర్షం లేకపోతే స్టాక్ క్లియర్ చేసేస్తామని చెబుతున్నారు. ఇక ధరలు ఐదు నుంచి పది శాతం పెరిగాయి. అయితే అమ్మకాలపై పెద్దగా ప్రభావం పడలేదంటున్నారు.

ప్రత్యేక ఆఫర్లనగర పరిధిలో బాణసంచా విక్రయస్తున్న వ్యాపారులు ప్రత్యేక ఆఫర్లతో వినియోగదారులను ఆకట్టుకుంటున్నారు. 40, 50, 60 శాతం తగ్గింపు అంటూ ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఇదే అదనుగా గత ఏడాది నిల్వలను క్లియర్ చేసుకుంటున్నారు. దీంతో వినియోగదారులు ఎగబడుతున్నారు.

నేడు కీలకం.. ఈ ఏడాది వర్షాలు లేకపోవడంతో ఆదివారం అమ్మకాలు భారీగానే సాగాయి. ఇక దీపావళి సందర్భంగా సోమవారంపై వ్యాపారులు భారీ ఆశలు పెట్టుకున్నారు. శని, ఆదివారాల్లో 40 నుంచి 50 శాతం అమ్మకాలు సాగాయి. వర్షం లేకపోతే మంచి వ్యాపారం జరుగుతుందని భావిస్తున్నారు. ఫ్యామిలీ ప్యాక్, స్పెషల్ ప్యాకెట్లను ఎక్కువమంది కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ఒక్కో ప్యాక్లో 20 నుంచి 50 వరకు ఐటెమ్స్ ఉంటున్నాయి. స్పెషల్ బాక్సు ధర రూ.800 నుంచి రూ.5 వేలు వరకు ఉన్నాయి.

అమ్మకాలు బాగున్నాయిమూడేళ్లతో పోలిస్తే అమ్మకాలు పెరిగాయి. సోమవారం కూడా వర్షం పడకపోతే 100 శాతం అమ్మకాలు సాగి వీలుంది. ధరలు అందుబాటులో ఉండడంతో ప్రజలు భారీగా వస్తున్నారు. ఆదివారం జిల్లాలో పెద్దపత్తున విక్రయాలు సాగాయి. చోడవరం, తుని, తణుకు, విజయనగరం నుంచి సరకు తీసుకువచ్చి విక్రయిస్తున్నాం. రెండు, మూడేళ్లతో పోలిస్తే భారీ సంఖ్యలో కొనుగోలు దారులు వచ్చారు. ప్రతి షాపు కిక్కిరిసిపోయింది. గత ఏడాది రూ.3 వేలు సాముగ్రి కొన్నాం. ఈ ఏడాది రూ.2500కే ఎక్కువ వచ్చాయి. ధరలు భారీగా పెరిగినట్లు అనిపించలేదు. అవసరమైన మేరకు తీసుకున్నాం.

నగరంలో ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండానే బాణసంచా విక్రయాలు జరుగుతున్నా అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదు. ఏటా దీపావళికి నాలుగైదు రోజులు ముందుగానే బాణసంచా దుకాణాలను ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు అధికారులు అనుమతులు జారీచేస్తుంటారు. ఈ ఏడాది పండగ ముందురోజు వరకు అనుమతులు జారీచేయకపోవడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.



పండుగ వేళ ఉలికిపాటు! లగేజీ కిందకు దించే క్రమంలో ఘటన

పార్సీల్ కార్యాలయం షెడ్ పైభాగం, కిటికీ అద్దాలు ధ్వంసం భయభ్రాంతులకు గురైన ప్రయాణికులు అధికారుల పర్యవేక్షణ లోపంపై విమర్శల వెల్లువ

బెలగాం, అక్టోబరు 19 పార్సీటీపురం పట్టణం ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడింది. ఎన్నడూ లేని విధంగా భారీ పేలుడు సంభవించింది. దీంతో ప్రజలు భయభ్రాంతులకు గురయ్యారు. వాస్తవంగా మందుగుండు సాముగ్రిని బస్సులు, రైళ్లలో పార్సీల్ సర్వీస్ ద్వారా పంపించకూడదు. వాటి వల్ల సంభవించే ప్రమాదం చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అయితే ఆదివారం పార్సీటీపురం ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్ ఆవరణలో చోటుచేసుకున్న పేలుడు ఘటనతో ప్రయాణికులు, స్థానికులు షాక్కు గురయ్యారు. నలుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. కాగా సంబంధిత అధికారుల పర్యవేక్షణ లోపంపై సర్వత్రా విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. క్షతగాత్రుల కుటుంబాల్లో మాత్రం పండుగ సందడి లేకుండా పోయింది. వివరాల్లోకి వెళ్తే..

పార్సీటీపురం ఆర్టీసీ కాంప్లెక్స్లోకి ఆదివారం ఉదయం విజయనగరం నుంచి ఓ బస్సు వచ్చింది. దానికి సమీపంలోనే ఉన్న ఆర్టీసీ పార్కింగ్ కార్యాలయం నుంచి ఓ కళాసి వచ్చి.. ఆ బస్సులో సామాన్లు దించేందుకు వెళ్లారు. మందుగుండు సాముగ్రి అని తెలియక లగేజీ బాక్స్ను పార్కింగ్ కౌంటర్ వద్దకు తీసుకొచ్చి కిందకు దించగా ఒక్కసారిగా భారీ శబ్దంతో పేలుడు సంభవించింది. దీంతో ప్రయాణికులు, స్థానికులు భయాందోళనకు గురయ్యారు. పేలుడు ధాటికి పార్కింగ్ కౌంటర్ షెడ్ పైభాగం, అద్దాలు ధ్వంసమయ్యాయి. ఈ ఘటనలో కళాసి రెడ్డి రమేష్, బస్సు డ్రైవర్ తెర్రి రవి, తోపుడు బండి కార్మికుడు సుందరరావు, మరో వ్యక్తి కె.రమేష్కు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. హుటాహుటిన క్షతగాత్రులను పార్సీటీపురం జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. రవి, ఆర్.రమేష్ను మెరుగైన వైద్యం కోసం విశాఖ కేజీహెచ్కు, కె.రమేష్ను విజయనగరం మహారాజా ఆసుపత్రికి తరలించారు. అయితే కేజీహెచ్లో చికిత్స పొందుతూ డ్రైవర్ రవి మృతి చెందారు. ఆయనది సర్పిపురం గ్రామంగా తెలిసింది. కాగా విజయనగరంలోని పార్కింగ్ బుక్ చేసిన వారి ఫోన్ నెంబర్, పార్సీటీపురంలోని పార్కింగ్ తీసుకునే వారి ఫోన్ నెంబర్ ఒకటే ఉండడంతో పలు అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. పార్కింగ్ పంపిన వ్యక్తి జియ్యమ్మవలస నిమ్మలపాడు గ్రామానికి చెందిన కిషోర్ కుమార్

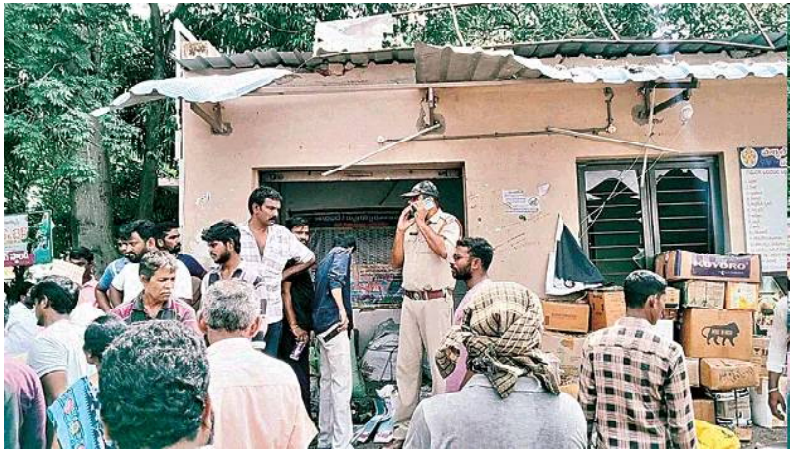
కార్తికంలో భక్తులకు ఇబ్బందులు రాకుండా పటిష్ట చర్యలు



అన్నవరం, అక్టోబరు 19: ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన సత్యదేవుడి సన్నిధికి కార్తికమాసం సందర్భంగా రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి విచ్చేసే భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు రాకుండా పటిష్టమైన చర్యలు చేపట్టినట్లు ఈవో వీర్ల సుబ్బారావు పేర్కొన్నారు. ఆదివారం తన కార్యాలయంలో విలేకర్ల సమావేశం ఏర్పాటు చేసి మాట్లాడారు. వర్షదినాల్లో ఒంటిగంట నుంచి వ్రతాలు, నర్వదర్శనాలు

మూడు కిలోమీటర్లు నడిచి.. కొండలెక్కి..

సాలూరు రూరల్, అక్టోబరు 19 జిల్లాలో పర్యాటకాభివృద్ధికి కంకణం కట్టుకున్న కలెక్టర్ ఎన్.ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆదివారం లొద్ద జలపాతానికి వెళ్లారు. అయితే ఇందుకోసం బాగా శ్రమించారు. మూడు కిలోమీటర్లు పైబడి నడిచి కొండలెక్కి ఆ ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. భారీ వర్షంలో తడుస్తూ జలపాతాన్ని పరిశీలించారు. వాస్తవంగా ఏవోదీ పరిధి సాలూరు మండలం కొదమ పంచాయతీలో లొద్ద బారిబంద జలపాతం ఉంది. సుందరంగా ఉండే ఈ జలపాతానికి చేరుకోవడానికి రోడ్డు నిర్మాణం జరుగుతుంది. కాగా జలపాతం సందర్శించేందుకు పార్సీటీపురం నుంచి కారులో మక్కువ మండలం నంద వరకు వెళ్లారు. అక్కడ నుంచి అధికారులతో కలిసి జిప్సోలో లొద్దకు పయనమయ్యారు. వర్షాలకు ఆ మట్టి రోడ్డు పాదవ్యవధంతో జీపులను మాసిన వలన దాటిన తర్వాత నిలిపివేశారు. అక్కడి నుంచి కొద్ది దూరం బైక్పై కలెక్టర్ పయనమవగా.. అధికారులంతా కాలినడకన వెళ్తుండడంతో ఆయన కూడా నడకబాట పట్టారు. ఆ తర్వాత మూడు కిలోమీటర్లు నడిచి లొద్ద వద్దకు చేరుకున్నారు. అక్కడ గిరిజనులతో మాట్లాడి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నదీ లేని ఆరా తీశారు. ఏయే పంటలు పండిస్తున్నారు? ఏ ఆహారం తింటున్నారని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇళ్లు మంజూరుకు హామీ ఇచ్చారు. బండపాయి, చింతామలకు రోడ్డు నిర్మించి, అంబులెన్స్ అందు బాటులో ఉండేటట్లు ఏర్పాటు చేయాలని గిరిజనులు కోరారు. లొద్ద పర్యటనకు వెళ్లిన జిల్లా కలెక్టర్ స్థానిక గిరిజనులు అందించిన రాగి సంకటి, అంబలి, టమాటా చట్నీ తిన్నారు. అనంతరం కలెక్టర్ మరో రెండు కిలోమీటర్లు వరకు నడిచి లొద్ద జలపాతానికి చేరుకున్నారు. అనంతరం జలపాతంలో ఆయన స్నానం చేశారు. ఆ తర్వాత కలెక్టర్ లొద్ద



అని తెలుస్తోంది. 25 కేజీల జనరల్ ఐటమ్ పేరుతో పార్కింగ్ బుక్ అయినట్లుగా రశీదు ఉన్నట్లు ఆర్టీసీ కారియర్ సర్వీసు అధికారులు చెబుతున్నారు. ఎస్సీ మాధవరెడ్డి తన సిబ్బందితో అక్కడకు చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. దీనిపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. మరోవైపు ఎమ్మెల్యే బోనెల విజయచంద్ర ఘటన స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. పేలుడుకు గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ బాణసంచాను పార్కింగ్ ద్వారా పంపించకూడదన్నారు. ఇటువంటి దుశ్చర్యకు పాల్పడిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అనంతరం ఆయనతోపాటు ఎస్సీ జిల్లా కేంద్రాసుపత్రికి చేరుకుని క్షతగాత్రులను పరామర్శించారు. అక్కడ వైద్యాధికారులతో మాట్లాడి మెరుగైన వైద్యం అందజేయాలని ఆదేశించారు. డీఎంహెచ్వో భాస్కరరావు కూడా ఆసుపత్రికి చేరుకుని క్షతగాత్రుల ఆరోగ్యపరిస్థితిపై ఆరా తీశారు. సంబంధిత వైద్యులను అప్రమత్తం చేశారు. మంత్రుల ఆరా పార్సీటీపురం, అక్టోబరు 19: జిల్లా కేంద్రం పార్సీటీపురంలో జరిగిన బాణసంచా పేలుడు ఘటనపై మంత్రులు గుమ్మడి సంధ్యారాణి, అనిత, కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు స్పందించారు. అధికారులతో ఫోన్లో మాట్లాడి ఘటనపై ఆరా తీశారు. సంఘటన ఏ విధంగా జరిగింది. దానికి గల కారణాలు తదితర అంశాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించాలని ఆదేశించారు.

ప్రారంభమవుతాయన్నారు. ఎక్కడా ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు రాకుండా ఎక్స్టికక్కుడ వన్వే మారి వాహన రాకపోకలు కొనసాగుతాయన్నారు. రద్దీరోజుల్లో ప శ్చిమ రాజగోపురం వద్ద హెల్మింగ్ పాయింట్లను ఏర్పాటు చేసి లోపల వ్రతమండపాలు ఖాళీఅయిన తరువాతనే కంపార్ట్మెంట్లలో వేచిఉన్న వారిని లోపలికి పంపుతామని దీని వల్ల తోపులాటలకు ఆస్కారం లేకుండా ఉంటుందని ఈ వో తెలిపారు. కార్తికమాసంలో సత్యదేవుడి గిరిప్రదక్షిణ, తెప్పోత్సవం తదితర ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలను అనుకున్న సమయానికి ప్రారంభిస్తామన్నారు. కార్తికపౌర్ణమి రోజున (నవంబరు 5) గిరిప్రదక్షిణ జరగనుందన్నారు. ఉదయం 8.30కి సత్యదేవుడి పల్లకిలో రత్నసత్యగిరిలు చుట్టూ ప్రదక్షిణ ఉంటుందని.. భక్తులతో మధ్యాహ్నం రెండుగంటల నుంచి సత్యరథం ప్రారంభమవుతుందని సుమారు 1.50 లక్షల మంది భక్తులు విచ్చేస్తారని అంచనాతో ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. స్వామివారి తెప్పోత్సవం నవంబరు 2న జరుగుతుందని, ఆ రోజు సాయంత్రం 5.30కి తులసిధాత్రి పూజను నిర్వహించి రాత్రి 7గంటలకు పంపారోవరంలో నౌకావిహారం నిర్వహిస్తామన్నారు. వేడుకలకు సంబంధించి విస్తృతప్రచారం గావించినట్లు ఈవో తెలిపారు. సమావేశంలో ఏఈవోలు కృష్ణారావు, అనకాపల్లి ప్రసాద్, భాస్కర్ పాల్గొన్నారు.



చేరుకుని అధికారులతో సమీక్షించారు. లొద్ద జలపాతం అభివృద్ధికి తీసుకోవాల్సిన చర్యలను వివరించారు. లొద్ద జలపాతానికి వెళ్లే మార్గాన్ని స్థానికుల సాయంతో బాగు చేయాలని పీఆర్ డీఈని ఆదేశించారు. చింతలెట్టు, కాగితపు పూల మొక్కలు నాటాలని, జలపాతానికి వెళ్లడానికి సూచిక బోర్డులు పెట్టాలని ఉపాధి ఏపీవో టి.రామకృష్ణకు సూచించారు. గిరిజనులకు రుణాలందించి జలపాతం సమీపంలో దుకాణాలు, చిన్న హోటల్స్ ఏర్పాటు చేయించాలని వెలుగు ఏపీఎం ఎ.జయమ్మను ఆదేశించారు. రోడ్డు అనుమతులు తదితర అంశాలపై డీఎఫ్వో ప్రసూనతో మాట్లాడారు. పర్యాటకంగా ఈ ప్రాంతం అభివృద్ధి చేస్తే స్థానిక గిరిజనులకు ఉపాధి లభిస్తుందన్నారు. సాయంత్రం వర్షం తగ్గిన తర్వాత లొద్ద జీపుల వద్దకు చేరుకొని తిరుగు పయనమయ్యారు.

అదిత్యుని ఆదాయం రూ.3.50 లక్షలు

అరసవల్లి, అక్టోబరు 19: అరసవల్లి సూర్యనారాయణ స్వామి వారికి ఆదివారం రూ.3,50,721 ఆదాయం లభించింది. ఇందులో టీకెట్లు ద్వారా రూ.79, 500, విరాళాలు రూ.1,23,446, ప్రసాదాల ద్వారా రూ.1,38,275 ఆదాయం వచ్చినట్లు ఆలయ అధికారులు తెలిపారు. వందలాది మంది భక్తులు స్వామిని దర్శించుకున్నారు. స్వామివారి అనివెట్టి మండపంలో ఆదివారం శివ పంచాయతన సహిత మహా లింగార్చన నిర్వహించారు. ప్రధాన అర్చకుడు ఇప్పిలి శంకర శర్మ ఆధ్వర్యంలో అర్చకులు ఇప్పిలి సాంధీవశర్మ లింగార్చన చేశారు. కార్యక్రమంలో పండితులు దర్శ ముళ్ల శ్రీనివాస శర్మ, ఆర్.వికాస్ శర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు వెండి బిందెలు అందజేశే..



సినిమా



పవన్ కల్యాణ్ అంటే పిచ్చి.. కానీ ఇప్పుడు ఆయన సినిమాలో యాక్ట్ చేయను:

ఈ దీపావళికి నాలుగు సినిమాలు రిలీజయ్యాయి. మిత్రమండలి, తెలుసు కదా, డ్యూడ్, కె-ర్యాంప్ ఒకటి, రెండు రోజుల వ్యవధిలోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాయి. వీటిలో కె-ర్యాంప్ సినిమా పై ఆడియెన్స్ ఎక్కువగా ఇంట్రస్ట్ చూపిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. డబుల్ మీనింగ్ డ్రాగులు ఎక్కువగా ఉన్నాయని విమర్శలు వచ్చినా కిరణ్ అబ్బవరం సినిమా హాయిగా నవ్వుకునేలా ఉందని కాంప్లిమెంట్స్ వినిపిస్తున్నాయి. జైన్స్ నాని తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాలో యుక్తి తరేజా హీరోయిన్ గా నటించింది. నరేష్ మరో కీలక పాత్రలో మెరిశాడు. గత దీపావళికి క సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ కొట్టిన కిరణ్ అబ్బవరం ఈసారి కె-ర్యాంప్ తో మరో హిట్ అందుకున్నాడు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు హిట్ టాక్ రావడంతో మరింతగా ప్రమోట్ చేసే పనిలో ఉన్నాడు కిరణ్. వరుస ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో తన పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ గురించి వలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకుంటున్నాడు. ఇదిలా ఉంటే తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పవన్ కల్యాణ్ గురించి ఆసక్తికర కామెంట్స్ చేశాడు కిరణ్. 'మీకు పవన్ కల్యాణ్ అంటే ఇష్టం కదా. ఆయన సినిమాల్లో నటించే అవకాశం వస్తే చేస్తారా' అని యాంకర్ అడిగిన ప్రశ్నకు ఇలా ఆన్సరిచ్చాడు కిరణ్ అబ్బవరం. 'నాకు పవన్ కల్యాణ్ అంటే చాలా ఇష్టం. ఈ విషయం ఇప్పటికే చాలాసార్లు చెప్పాను. కానీ, ఆయన సినిమాల్లో ఇప్పుడు నేను చేయలేను. ఎందుకంటే, ఇప్పుడు నేను హీరోగా నా కెరీర్ బిల్డ్ చేసుకునే ప్రాసెస్ లో ఉన్నాను. కాబట్టి, ఈ టైంలో మళ్లీ సైడ్ క్యారెక్టర్స్ అంటే చేయలేను. ఒకవేళ అవకాశం వస్తే కూడా.. ఈ క్యారెక్టర్ కిరణ్ అబ్బవరం అయితేనే చేయగలడు అనేలా ఉంటే చేస్తా. కానీ, పవన్ కల్యాణ్ సినిమాలో కనిపించాలని మాత్రం చేయను. ఇప్పుడు అంతా నా ఫోకస్ సినిమాలు, నా మార్కెట్ మీదనే ఉంది' అని కిరణ్ చెప్పుకొచ్చాడు. ప్రస్తుతం ఈ హీరో కామెంట్స్ నెట్టింట్ వైరల్ గా మారాయి. చాలా మంది కిరణ్ ఓపెన్ గా మాట్లాడడని ప్రశంసలు కురిపిస్తున్నారు.



మీకు బీపీ లేదా షుగర్ ఉందా..? అయితే దీపావళి

రోజు కచ్చితంగా ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి!

దీపావళి సందర్భంగా టపాసుల మోత మోగిపోతూ ఉంటుంది. దాంతో పాటు పండగ ఆనందంలో చాలా మంది స్వీట్లు ఎక్కువగా తింటారు. ఇదే సమయంలో మధుమేహం, బీపీ రోగుల ఆరోగ్యం తీవ్ర పదార్థాలు, వేయించిన ఆహారాలు, మారుతున్న దినచర్యల కారణంగా ప్రభావితమవుతుంది. ఈ సమయంలో ప్రజలు తమ ఆహారాన్ని నియంత్రించుకోవడం మర్చిపోతారు, ఇది రక్తంలో చక్కెర, రక్తపోటు స్థాయిలను మరింత దిగజార్చుతుంది. అలస్యంగా మేల్కొని ఉండటం, ఒత్తిడి, కాలుష్యం కూడా పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతాయి. అందువల్ల సరైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా మందులు తీసుకోవడం, తగినంత నిద్ర చాలా అవసరం. పండుగ సమయంలో చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక స్వీట్లు, ఉప్పు తీసుకోవడం మధుమేహం, రక్తపోటు రోగులకు ప్రమాదకరం. ఇది రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల, రక్తపోటులో ఆకస్మిక పెరుగుదల లేదా తగ్గుదల, గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. నూనె ఆహారాలు, చక్కెర పానీయాలు కూడా వాపు, అలసటను పెంచుతాయి. ఇంకా నిద్ర లేకపోవడం, మానసిక ఒత్తిడి పరిస్థితిని మరింత దిగజార్చుతాయి. దీపావళి రద్దీ సమయంలో మందులు లేకపోవడం వల్ల గ్లూకోజ్ లేదా రక్తపోటు అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది, ఇది ఆసుపత్రిలో చేరడానికి కూడా దారితీస్తుంది.

డయాబెటిస్, బిపీ రోగులు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి ఢిల్లీలోని అపోలో స్పెక్ట్రా హాస్పిటల్లో ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ అలీ షేర్, దీపావళి వంటి పండుగల సమయంలో షుగర్, బీపీ ఉన్న వాళ్లు ఇంట్లో తయారుచేసిన చక్కెర లేని స్వీట్లు లేదా ఎండిన పండ్లను ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే అలస్యంగా మేల్కొని ఉండటం, ఒత్తిడికి గురికావడం లేదా అతిగా అలసిపోవడం మానుకోండి, ఎందుకంటే ఇవి గుండె ఆరోగ్యం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పండుగ సమయంలో మీ మందులు తీసుకోవడం, హైడ్రేటెడ్గా ఉండటానికి పుష్కలంగా నీరు తాగాడం గుర్తుంచుకోండి. రోజూ ఒక చిన్న నడక, తేలికపాటి యోగా లేదా ధ్యానం శరీరాన్ని చురుకుగా, మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుందని డాక్టర్ సూచిస్తున్నారు. మంచి ఆరోగ్యం, ఆనందాన్ని నిర్ధారించడం ద్వారా పండుగను మితంగా, సమతుల్యతతో ఆస్వాదించడం చాలా ముఖ్యం.



యమ దేంజర్..

వీళ్లు సీతాఫలం అస్సలు తినకూడదు..!

సీతాఫలం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. విటమిన్లు, లవణాలు అధికంగా ఉండి, కొవ్వు ఏ మాత్రం ఉండదు. శీతాకాలం మొదలైతే అందరూ సీతాఫలం గురించే ఆలోచిస్తారు. ఈ సీజన్లో లభించే సీతాఫలం తినడానికి అందరూ ఇష్టపడతారు. కానీ, కొందరు మాత్రం సీతాఫలం అస్సలు తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎవరు సీతాఫలం తినకూడదు..? ఎందుకు అనే దాని గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రస్తుతం చాలా మంది మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారిలో ఎక్కువ మంది భారతదేశంలోనే ఉన్నారు అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అందుకే భారతదేశాన్ని మధుమేహ రాజధాని అని కూడా పిలుస్తున్నారు. నేడు చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అన్ని వయసుల వారికి డయాబెటిస్ పెద్ద సమస్యగా మారింది. మారుతున్న జీవనశైలి, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్లే డయాబెటిస్ వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు.

సీతాఫలంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, కెరోటినాయిడ్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, విటమిన్లు సి, బి6, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, పొటాషియం, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పండ్లను తీసుకుంటారు. అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పండ్లలో సీతాఫలం ఒకటి. ఈ పండులో ప్రక్కజ్ ఉన్నందున మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇన్నులిన్ వాడని మధుమేహ రోగులు సీతాఫలాన్ని మితంగా తినవచ్చు. 15 రోజులకు ఒకసారి తినడం వల్ల వారి చక్కెర స్థాయిలు మారవు. అయితే, ఇన్నులిన్ తీసుకునే మధుమేహ రోగులు ఈ పండు తినడం వల్ల వారి చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఈ తీపి పండు తినడం వల్ల వారి చక్కెర స్థాయిలు పెరిగితే, వారు మళ్లీ వారి ఇన్నులిన్ స్థాయిలను పెంచాల్సి ఉంటుంది. అందుకే డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండు తినకూడదని సలహా ఇస్తారు.

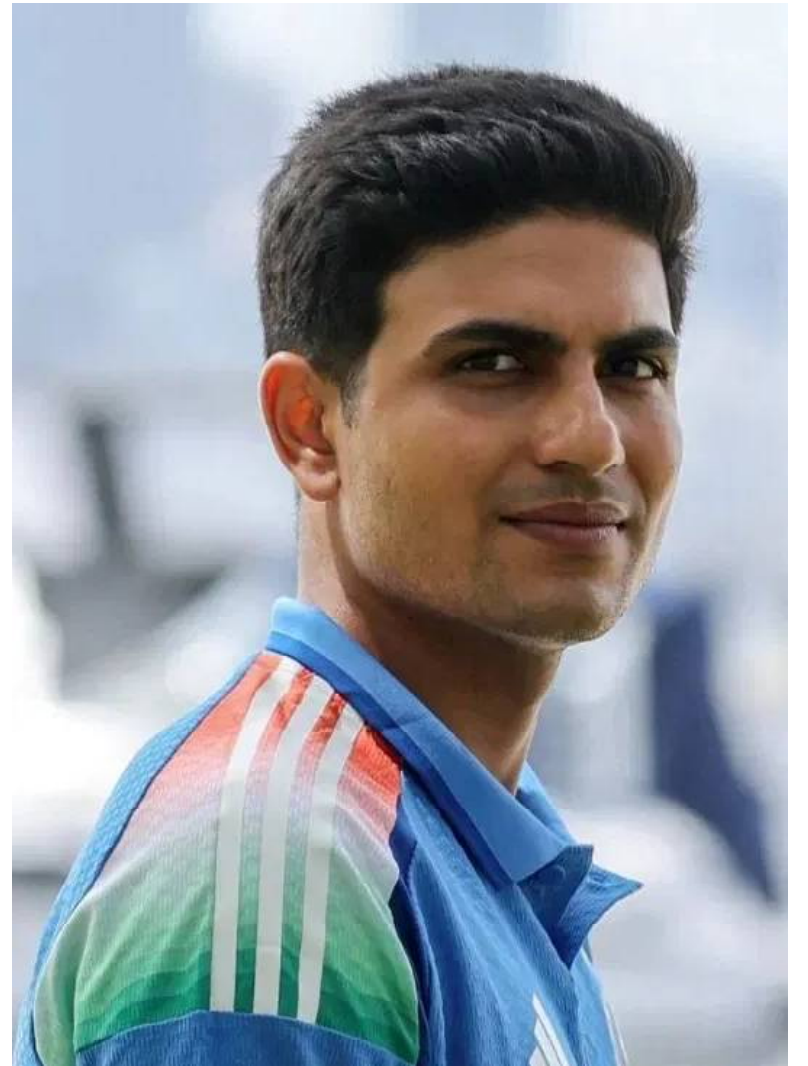
మధుమేహం ఉన్నవారు తినకూడదు. ఒకవేళ తినాలనిపిస్తే మామూలుగా పండిన పండును మాత్రం తింటే ఎలాంటి బాధా ఉండదు. అదే ఎక్కువగా పండిన పండును మాత్రం తిన్నట్లయితే అందులో గ్లూకోజ్ శాతం ఎక్కువగా ఉండి, చక్కెర వ్యాధి గ్రస్తులకు ఎక్కువగా హాని చేస్తుంది. అలాగే లివర్ వ్యాధితో, మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడేవారు సైతం ఈ సీతాఫలానికి దూరంగా ఉండాలి. అలాగే, ఆస్తమా ఉన్నవారు కూడా ఈ సీతాఫలంను తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు..

టీమిండియా ఫోరంగా ఓడిపోయినా..

తెగ సంతోషపడుతున్న శుభమాన్ గిల్.

ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో టెస్ట్ సిరీస్ ఎలా ప్రారంభమైందో, ఆస్ట్రేలియాలో వన్డే సిరీస్ కూడా అదే విధంగా ప్రారంభమైంది. ఇది టీమిండియా కొత్త కెప్టెన్ శుభమాన్ గిల్ కథ. టెస్ట్, వన్డే కెప్టెన్గా, రెండు ఫార్మాట్లలో తన మొదటి మ్యాచ్లోనే గిల్కు ఓటమి ఎదురైంది. ఆస్ట్రేలియాపై పెర్త్లో జరిగిన మొదటి వన్డే మ్యాచ్లో భారత జట్టు అన్ని రంగాల్లో విఫలమైంది. ఈ మ్యాచ్లో భారత జట్టు ప్రభావవంతంగా కనిపించిన ఏ భాగం లేదు. అయితే, ఇంత ఫోర్ పరాజయం పాలైనప్పటికీ కొత్త కెప్టెన్ శుభమాన్ గిల్ పెద్దగా నిరాశ చెందలేదు. పైగా తాను ఏ విషయంలో సంతృప్తి చెందాడో కూడా చెప్పాడు.

వన్డే సిరీస్లోని మొదటి మ్యాచ్లో భారత జట్టు బ్యాటింగ్ అత్యంత పేలవంగా కనిపించింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన భారత జట్టు ఈ మ్యాచ్లో 136 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. వర్షం కారణంగా నాలుగు సార్లు ఆగిపోయిన ఈ మ్యాచ్లో ఓవర్లను



26కి తగ్గించారు. అయితే భారత బ్యాట్స్మెన్లు ఏ దశలోనూ పూర్తి 50 ఓవర్లు ఆడేలా కనిపించలేదు. జట్టులోకి తిరిగి వచ్చిన స్టార్ బ్యాట్స్మెన్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా దారుణంగా విఫలమయ్యారు. కెప్టెన్ గిల్, వైస్-కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ కూడా పెద్దగా ఆడలేదు. ఆ తర్వాత ఆస్ట్రేలియాకు లభించిన లక్ష్యాన్ని కేవలం 22 ఓవర్లలోనే ఛేదించి విజయం సాధించింది.

టీమిండియా 7 వికెట్ల తేడాతో ఓటమిని ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, కెప్టెన్ గిల్ ఆస్ట్రేలియాను సులువుగా గెలవనివ్వలేదనే విషయంలో సంతృప్తి వ్యక్తం చేశాడు. జట్టు పేలవమైన బ్యాటింగ్, ఆ తర్వాత బౌలింగ్ గురించి మాట్లాడుతూ గిల్ ఇలా అన్నాడు.. "మీరు పవర్ ప్లేయర్ 3 వికెట్లు కోల్పోయినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ పుణజుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. ఈ మ్యాచ్లో మేము నేర్చుకోవలసినవి చాలా ఉన్నాయి. కొన్ని పాజిటివ్స్ కూడా ఉన్నాయి. మేము కేవలం 130 పరుగులు మాత్రమే కాపాడుకోవాల్సి ఉంది. అయినప్పటికీ ఆటను చాలా దూరం వరకు తీసుకెళ్లాం. దీనితో మేము సంతృప్తి చెందాం." అన్నాడదక్వర్-లూయిస్ పద్ధతి ప్రకారం ఆస్ట్రేలియాకు గెలవడానికి 26 ఓవర్లలో కేవలం 131 పరుగుల లక్ష్యం లభించింది. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఆస్ట్రేలియాకు 22 ఓవర్ల వరకు శ్రమించాల్సి వచ్చింది. ఇది నిజమే. అయితే, దీనికి మరో కోణం కూడా ఉంది.. ఆస్ట్రేలియా జట్టు బ్యాటింగ్ చేసే సమయంలో ఒక్కసారి కూడా ఇబ్బంది పడినట్లు కనిపించలేదు. మిచెల్ మార్ష్ తన జట్టును ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సులువుగా లక్ష్యం చేరుకునేలా చేశాడు. కాబట్టి, జట్టు మ్యాచ్ను చాలా దూరం వరకు తీసుకెళ్లింది అని గిల్ చెప్పడం అంతగా సమర్థవంతం కాదు. ఇప్పుడు కెప్టెన్ రెండవ మ్యాచ్లో గెలిచి సిరీస్ను సమం చేయాలని ఆశిస్తున్నారు.

