నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

సంపుటి:22 సంచిక:155 పేజీలు:12 వెల:5/- గురువారం 26 ఫిబ్రవరి 2026

వెలిగొండ ఫీడర్ కెనాల్ లైనింగ్ పనులకు చంద్రబాబు శంకుస్థాపన

వెలిగొండ: మార్కాపురం జిల్లా వెలిగొండ ప్రాజెక్టులో ఫీడర్ కెనాల్ లైనింగ్ పనులకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు శంకుస్థాపన చేశారు. అనంతరం మార్కాపురం ప్రజా వేదిక సభకు హాజరయ్యారు. జిల్లా ఏర్పాటయ్యాక తొలిసారి మార్కాపురం పర్యటనకు సీఎం వచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో హెలిప్యాడ్ వద్ద ముఖ్యమంత్రికి మంత్రులు గొట్టిపాటి రవికుమార్, డోలా బాలవీరాంజనేయ స్వామి, నిమ్మల రామానాయుడు తదితరులు ఘన స్వాగతం పలికారు. కొత్త జిల్లా ఏర్పాటు చేసిన కూటమి ప్రభుత్వానికి, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకు మార్కాపురం జిల్లా ప్రజలు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ప్రజారోగ్యానికి అధిక ప్రాధాన్యం

నిర్లక్ష్యం వహించొద్దు

సీఎం చంద్రబాబు

శ్రీకాకుళం డయేరియా, రాజమహేంద్రవరం పాల ఘటనలపై సీఎం సమీక్ష

బాధితుల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై సీఎం ఆరా

ప్రజారోగ్యానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, నిర్లక్ష్యం వహించొద్దని ఆదేశం

అమరావతి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు శ్రీకాకుళం డయేరియా, రాజమహేంద్రవరం పాల ఘటనలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. వైద్యారోగ్య శాఖ ఉన్నతాధికారులు, ఆయా జిల్లాల అధికారులతో మాట్లాడారు. శ్రీకాకుళం, రాజమహేంద్రవరం ఘటనల్లో వివిధ ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై సీఎం ఆరా తీశారు. శ్రీకాకుళం జెమ్స్ ఆస్పత్రిలో సీరియస్ కండిషన్?లో ఉండి చికిత్స పొందుతున్న ఇద్దరి బాధితుల ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకున్నారు. ఒకరు వెంటిలేటర్ మీద చికిత్స పొందుతున్నారని, మరొకరికి డయాలసిస్ అందిస్తున్నామని అధికారులు చెప్పారు. వీరిద్దరి వైద్య చికిత్సపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలని సీఎం ఆదేశించారు.

క్షేత్ర స్థాయిలో ఇంకా ఏమైనా కేసులు నమోదవుతున్నాయా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. శ్రీకాకుళం ఘటనలో ప్రస్తుతానికి 76 మంది వివిధ ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్నారని అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. ఇద్దరు మినహా అందరి ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉందని తెలిపారు. పైప్ లైన్ ద్వారా నీటి సరఫరాను ఆపేశామని, ప్రత్యామ్నాయాల ద్వారా సురక్షితమైన తాగు నీటిని సరఫరా చేస్తున్నామని వెల్లడించారు.

రాజమహేంద్రవరం పాల ఘటనలో బాధితులు

నిరంతర వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉన్నారని అధికారులు తెలిపారు. పాల శాంపిళ్లను ఇప్పటికే ల్యాబ్?కు పంపామన్నారు. శాఖపరంగా దీనిపై ప్రత్యేక ఫోకస్ పెట్టామని అధికారులు వెల్లడించారు. ప్రజారోగ్యానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని, నిర్లక్ష్యం వహించొద్దని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. ఇలాంటి ఘటనలు రిపీట్ కాకుండా వివిధ శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని సూచించారు.

ఇదిలావుంటే రాజమహేంద్రవరం ఘటనలో ఇప్పటివరకు ఆరుగురు మృతి చెందారు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం మృతుల కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షలు ఆర్థిక సాయం ప్రకటించింది. ఈ ఘటనలో పాలు సరఫరా చేసిన గణేష్?ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని కోర్టులో హాజరుపరచగా 14 రోజుల పాటు రిమాండ్ విధించినట్లు విచారణాధికారి, కొవ్వూరు డీఎస్పీ దేవకుమార్ తెలిపారు.

శ్రీకాకుళంలో మూడు రోజుల్లో 76 అతిసారం కేసులు నమోదయ్యాయి. అతిసారం ప్రబలటంపై సీఎం చంద్రబాబు మంగళవారం కూడా రెండుసార్లు జిల్లా అధికారులతో సమీక్షించారు. వ్యాధి ప్రబలకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. బాధితులకు నగరంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో మెరుగైన చికిత్స అందిస్తున్నట్టు అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ పరామర్శించారు. డయేరియాతో మృతి చెందిన సురేష్ కుటుంబానికి కూటమి ప్రభుత్వం తరుపున 10 లక్షల ఆర్థిక సహాయాన్ని కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్ తో కలిసి ఎమ్మెల్యే అందజేశారు. అతిసారం ప్రబలడానికి తాగునీరు, కలుషితం కావడమే కారణమని అధికారులు అవమానిస్తున్నారు. ఇటీవల నగరంలోని కొన్ని వీధుల్లో రోడ్డు విస్తరణ పనులు చేపట్టారు. పైపులైన్లు పగటటంతో వాటిలోకి మురుగు నీరు చేరిందని భావిస్తున్నారు.

ట్యాంకర్ల ద్వారా నీరు: శ్రీకాకుళంలో డయేరియా పరిస్థితిపై మంత్రి నారాయణ సమీక్ష నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్, మున్సిపల్ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు మంత్రి వివరాలు అడిగి తెలుసుకుంటున్నారు. బాధితులకు మెరుగైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. డయేరియా ప్రబలిన ప్రాంతాల్లో ట్యాంకర్ల ద్వారా తాగునీరు సరఫరా చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అదనపు సిబ్బందితో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ చేపట్టాలని మంత్రి నారాయణ ఆదేశించారు.

హెరిటేజ్-వీఎస్ఆర్ వియేషన్‌కు సంబంధం లేదు

మంత్రి నారా లోకేశ్?

అమరావతి) : బాబాయిని చంపేసి తమ చేతిలో కత్తి పెట్టినట్లే వీఎస్?ఆర్? ఏవియేషన్ విషయంలో వైఎస్సార్సీపీ చేస్తున్న ఆరోపణలు కూడా అలాంటివేనని మంత్రి నారా లోకేశ్? అన్నారు. అసెంబ్లీలోని తన ఛాంబర్?లో మీడియాతో చిట్ చాట్ చేసిన మంత్రి లోకేశ్? వైఎస్సార్సీపీ ఆరోపణలపై మాట్లాడారు. హెరిటేజ్?కు వీఎస్ఆర్ ఏవియేషన్?కు ఎటువంటి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. హెరిటేజ్ ఫిన్ లీస్ అనేది 1996లో స్థాపించిన సంస్థ అని గుర్తుచేశారు. అనేక ఇతర సంస్థల మాదిరిగానే 2022లో వీఎస్ఆర్ ఏవియేషన్, హెరిటేజ్ ఫిన్ లీస్ వద్ద ఫైనాన్స్ తీసుకుందని లోకేశ్ వెల్లడించారు.

ఆ రోజు తాము అధికారంలోకి వస్తామని, తమ ఎంపీ ఏవియేషన్ మంత్రి అవుతారని, అజిత్ పవార్ వీఎస్ఆర్ ఫ్లైట్ ఎక్కుతారని, అది యాక్సిడెంట్ కు గురి అవుతుందని కలగన్నామా అని లోకేశ్ ప్రశ్నించారు. తాము ఏమన్నా జ్యోతిష్యులమా అని నిలదీశారు. జగన్ చేసే ప్రతి నిరాధార ఆరోపణకి తాను ఎందుకు సమాధానం చెప్పాలని అన్నారు. క్లారిటీ ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉన్న ప్రతి ప్రశ్నకు ధీటైన సమాధానం చెబుతామని లోకేశ్ తేల్చిచెప్పారు. వీఎస్ఆర్ ఏవియేషన్ వ్యవహారంపై పూర్తి వివరాలు తమకు అందిస్తానని మీడియాతో అన్నారు. చిల్లర దొంగలను పట్టుకొని గజ దొంగలను వదిలేస్తున్నారా అని బొత్స చేసిన వ్యాఖ్యలపై జగన్ గజ దొంగ అని బొత్స చెబుతున్నారా అని, జగన్?ను పట్టుకోమని బొత్స చెబుతున్నారంటూ లోకేశ్ కౌంటర్ ఇచ్చారు.

మాపై 6కు పైగా కేసులు పెట్టారు: సిట్ విచారణలో తేలింది అంతా అదే కదా అని మంత్రి లోకేశ్ వ్యాఖ్యానించారు. తమ మీద 6కు పైగా ఫైబర్?నెట్, స్కిల్, ఇన్నర్ రింగ్ రోడ్, లిక్కర్, ఇసుక, అసైన్?మెంట్ భూములపై కేసులు పెట్టారని దుయ్యబట్టారు. చార్జిషీట్ దాఖలు చేసేటప్పుడు కాంపిటెంట్ అథారిటీ నుంచి ఆమోదం పొందాలని, మంత్రులకు అయితే గవర్నర్, ఎమ్మెల్యేలు అయితే స్పీకర్ దగ్గర పర్మిషన్ తీసుకోవాలని లోకేశ్ తెలిపారు. గవర్నర్?కు ఆధారాలు ఎందుకు చూపలేదని నిలదీశారు. ఒక్క ఆధారమైన చూపారా వాళ్లు పెట్టినవన్నీ తప్పుడు కేసులని మంత్రి మండిపడ్డారు.

ఎమ్మెల్యేలకు ఒక యూనివర్సిటీ పెట్టామని, రెసిడెన్షియల్ క్లాసులు పెడతామని మంత్రి లోకేశ్ చెప్పారు. 2 రోజులు పాటు వారు అంతా పార్టీ కార్యాలయంలోనే ఓరియెంటేషన్ క్లాస్?లో ఉండాలన్న లోకేశ్ ఈ ఓరియేంటేషన్?కి ప్రిన్సిపాల్ సీఎం చంద్రబాబు అని తాము అంతా విద్యార్థులమని స్పష్టం చేశారు. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలతో జరిగే మీటింగ్?లు రాజకీయాలకు అతీతమని తెలిపారు. ఫ్యామిలీ కాన్సెప్ట్?లోనే జరుగుతుందని, రాజకీయ ప్రస్తావన లేదని మంత్రి లోకేశ్ చెప్పారు.

రేపటిలోగా ఆదేశాలు అమలు చేయండి

లేదంటే మళ్లీ రావాల్సిందే

గ్రూప్-1 పరీక్షల్లో ఎంపికైన అభ్యర్థులను

నాన్ ఫోకల్ పోస్టుల్లోకి మార్చాలని గతంలో కోర్టు ఆదేశాలు

ఆదేశాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా అమలు చేయలేదని భావిస్తున్నామన్న హైకోర్టు

అమరావతి) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ హైకోర్టుకు హాజరయ్యారు. గ్రూప్-1 పరీక్షలలో ఎంపికైన అభ్యర్థులను నాన్ ఫోకల్ పోస్ట్?లలోకి మార్చాలని ఇచ్చిన ఆదేశాలు అమలు చేయకపోవడంపై ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ హైకోర్టుకు హాజరయ్యారు. నేడు చీఫ్ సెక్రటరీను కోర్టు ముందు హాజరు కావాలని ధర్మాసనం నిన్న (మంగళవారం) ఆదేశించింది. కోర్టు ఆదేశాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా అమలు చేయలేదని భావిస్తున్నామని ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. తాము ఫోకల్, నాన్ ఫోకల్ పోస్ట్?ల గురించి వివరణ కోరుతూ పిటిషన్ ఫైల్ చేశామని అడ్వకేట్ జనరల్ దమ్మాలపాటి శ్రీనివాస్ కోర్టుకు చెప్పారు.

చట్టంలో ఫోకల్, నాన్ ఫోకల్ పోస్ట్?లు అనే వివరణ లేదని అడ్వకేట్ జనరల్ తెలిపారు. డిక్షనరీ నిర్వచనం ప్రకారం చేయాలని కోర్టు ఆదేశించింది. కోర్టు ఆదేశాలు అమలు చేస్తారా? లేదా? చెప్పాలని చీఫ్ సెక్రటరీను హైకోర్టు ప్రశ్నించింది. ఎప్పటిలోగా అమలు చేస్తారో చెప్పాలని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. రీజనబుల్ టైమ్?లో

అమలు చేస్తామని సీఎస్ విజయానంద్ సమాధానమిచ్చారు. ప్రభుత్వం 15 రోజులు సమయం అడిగింది. రెండు రోజులు సమయం కూడా ఇవ్వలేమని ధర్మాసనం చెప్పింది. రేపటిలోగా అమలు చేసి కోర్టుకు నివేదిక ఇవ్వాలని హైకోర్టు ఆదేశాలు ఇచ్చింది. రేపటిలోగా అమలు చేస్తే కోర్టుకు రావాల్సిన అవసరం లేదని ధర్మాసనం చెప్పింది. అమలు చేయకపోతే కోర్టుకు రావాల్సి ఉంటుందని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది.

గ్రూప్-1 అక్రమాలపై సిట్ ఏర్పాటు : ఏపీపీఎస్సీ (ఞ్రాాజ)లో జరిగిన అక్రమాలపై దర్యాప్తు కోసం సిట్ ఏర్పాటు చేస్తూ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన విషయం

మిగతా 2వ పేజీలో ▶

పీఏసీఎస్ ఉద్యోగుల జీతాలు 20% పెంపు

అమరావతి : ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘాల(పీఏసీఎస్) ఉద్యోగులకు 20% మేర జీతాల పెంపునకు ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. గ్రాట్యుటీ రూ.2 లక్షల నుంచి రూ.4 లక్షలకు పెంచనుంది. ప్రతి ఉద్యోగికి రూ.5లక్షల కవరేజీతో కూడిన సమగ్ర గ్రూప్ మెడికల్ ఇన్సూరెన్స్ పథకం అమలు చేయాలని నిర్ణయించింది. దీంతో సమ్మె విరమిస్తున్నట్లు పీఏసీఎస్ సంఘాల నేతలు ప్రకటించారు. మంగళవారం సచివాలయంలో పీఏసీఎస్ సంఘాల నేతలతో రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, వ్యవసాయశాఖ ఎక్స్అఫీషియో ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రాజశేఖర్, ఆర్‌సీఎస్ అహ్మద్‌బాబు, ఆప్కాబ్ ఎండీ రామకృష్ణ తదితరులు ఉన్నతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పీఏసీఎస్ ఉద్యోగుల డిమాండ్లపై చర్చించారు. సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలు, పెంచిన ప్రయోజనాల అమలును ఉన్నతస్థాయి కమిటీ త్వరలో ప్రకటిస్తుందని వివరించారు. పీఏసీఎస్ ఉద్యోగుల ఇతర డిమాండ్లను కూడా కమిటీ పరిశీలించి ప్రభుత్వానికి సిఫారసు చేస్తుందని చెప్పారు. పీఏసీఎస్ కంప్యూటరీకరణ, ఈఆర్‌పీలో రియల్‌టైమ్ లావాదేవీలు, డైనమిక్ ఈవోడీ ప్రక్రియలు, హెచ్ఆర్ఎంఎస్ ద్వారా జీతాల చెల్లింపు తదితర కీలక బాధ్యతల్ని ఉద్యోగులు నిబద్ధతతో నిర్వహిస్తున్నారని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు ప్రశంసించారు.

శ్రీకాకుళంలో డయేరియా కేసులు

మున్సిపల్ కమిషనర్ సస్పెన్షన్?

శ్రీకాకుళం నగరపాలకసంస్థ పరిధిలో ప్రబలుతోన్న డయేరియా కేసులు

దమ్మలవీధి, మంగువారితోట, కాకివీధి, గుడివీధిలో ఇంటింటా కొనసాగుతున్న సర్వే

మెరుగైన పారిశుద్ధ్యం కోసం స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించిన కార్పొరేషన్ సిబ్బంది

శ్రీకాకుళం శ్రీకాకుళం జిల్లాలో డయేరియా ప్రబలుతోంది. గడిచిన 3 రోజుల్లో 76 కేసులు నమోదయ్యాయి. శ్రీకాకుళం నగరంలోని దమ్మలవీధి, గోల్కొండ రేవు, కాకివీధి, మంగువారితోట పరిసర ప్రాంతాల్లో డయేరియా విజృంభిస్తోంది. అధికారిక లెక్కల ప్రకారం 76 మంది ఆసుపత్రుల పాలయ్యారు. వీరిలో ఒకరు మృతి చెందగా, మరొకరిది అనుమానాస్పద మృతిగా అధికారులు చెప్తున్నారు. మృతుడి కుటుంబానికి సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశాల మేరకు ఎమ్మెల్యే శంకర్ రూ.10 లక్షల పరిహారం అందజేశారు. దీంతో ప్రజల్లో ఆందోళన నెలకొంది. మరోపక్క అధికార యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది.

బాధితులకు జీజీహెచ్, జెమ్స్, కిమ్స్ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఇంటింటా సర్వేలో భాగంగా స్వల్ప లక్షణాలతో బాధపడేవారిని గుర్తించి వారికి స్థానికంగానే వైద్య శిబిరాల్లో సేవలందిస్తున్నారు. కాగా ఈ ఘటనని సీరియస్?గా తీసుకున్న ప్రభుత్వం మునిసిపల్ కమిషనర్?పై సస్పెన్షన్ వేటు వేసింది. విధుల్లో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించి డయేరియా ప్రబలడానికి కమిషనర్

కారణమయ్యారని చర్యలు తీసుకుంది. ఉన్నతాధికారుల నివేదిక తర్వాత కమిషనర్ కూర్మారావును సస్పెండ్ చేస్తూ మున్సిపల్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి సురేష్ కుమార్ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

ప్రజారోగ్యంపై నిర్లక్ష్యం వహించొద్దు: ప్రజారోగ్యానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని నిర్లక్ష్యం వహించొద్దని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. శ్రీకాకుళం జిల్లాలో డయేరియాపై సమీక్ష నిర్వహించారు. వివిధ ఆస్పత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న బాధితుల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా తీశారు. శ్రీకాకుళంలో చికిత్స పొందుతున్న ఇద్దరి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఒకరు వెంటిలేటర్‌పై చికిత్స పొందుతున్నారని అధికారులు వివరించారు. చికిత్స

మిగతా 2వ పేజీలో ▶

నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

కూటమి ప్రభుత్వంలో ప్రజారోగ్యానికి ప్రాధాన్యత లేదు..

విజయనగరం :

శ్రీకాకుళం జిల్లాలో డయేరియా బాధిత ప్రాంతాల్లో మాజీ మంత్రి ధర్మాన ప్రసాదరావు పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 20 నెలలుగా టీడీపీ పాలనలో ప్రజారోగ్యం నిర్లక్ష్యం చేశారు.. ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు ప్రజలకు శాపంలా మారాయి.. ప్రతి జిల్లాకు సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ఇవ్వాలనుకున్నాం.. ప్రైవేటీకరణతో ఒక ప్రభుత్వ ఆలోచనలు తొక్కేశారు.. కూటమి ప్రభుత్వంలో ప్రజారోగ్యానికి ప్రాధాన్యత లేదన్నారు. బలగ ప్రాంతంలో డయేరియా డిసెంబర్ లో ఇలానే వచ్చింది.. 100 మందికి పైగా డయేరియా పేషెంట్లు ఉన్నారు.. మంచి ప్రభుత్వం అని స్టిక్కర్లు అంటించుకుంటారు తప్ప ప్రజా సమస్యలు పట్టించుకోరంటూ మాజీ మంత్రి ధర్మాన ప్రసాద్ రావు మడిపడ్డారు.

అయితే, అతిసారంతో నలుగురు చనిపోతే ఒకరు లేదా ఇద్దరే చనిపోయారంటున్నారు.. వాంతులు, విరోచనాలతో ప్రజలు చనిపోతుంటే పోస్టుమార్టం అంటున్నారని మాజీ మంత్రి ధర్మాన ప్రసాద్ రావు పేర్కొన్నారు. కుటుంబాలను ఆదుకుందామనే బాధ్యత ఈ ప్రభుత్వానికి లేదన్నారు. బాధ్యత లేకుండా రాజధాని పేరుతో డబ్బును ఒకే దగ్గర పెడుతున్నారని విమర్శించారు. అన్ని రంగాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు.. యూరియా బస్తా కోసం రైతు వెళ్తే యూరియా బస్తా లేదు.. ఇంగ్లీషు మీడియం చదువుకుంటాననే విద్యార్థికి విద్య లేదు.. ధాన్యానికి కనీస మద్దతు ధర లేదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ధాన్యం రెండు కేజీ లు ఎక్కువ తీసుకుంటున్న పట్టించుకోలేదని ప్రసాద్ రావు చెప్పారు. ఇక, నదుల్లో సిల్ట్ క్లియర్ చేయాల్సిన ప్రాంతాల్లో కాకుండా వేరే ప్రాంతాల్లో తీస్తున్నారని మాజీ మంత్రి ధర్మాన అన్నారు. దోపిడి, నిర్లక్ష్యంతో పాలన చేస్తున్నారని విమర్శించారు. మున్సిపాలిటీని ప్రైవేట్ ఏజెన్సీల తయారు చేశారు.. ప్రభుత్వం వైఫల్యం చెందిందని అన్ని ప్రాంతాల ప్రజల్లో వచ్చింది.. ఇచ్చిన హామీల కోసం రూ. 1000 కోట్ల అయినా శ్రీకాకుళంలో ఖర్చు చేశారా అని క్వశ్చన్ చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో మిమ్మల్ని బొందా పెట్టే రోజు దగ్గర లోనే ఉందని ప్రసాద్ రావు వెల్లడించారు.

రేపటిలోగా ఆదేశాలు అమలు చేయండి లేదంటే మళ్లీ రావాల్సిందే

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెలిసిందే. 27/2018 నోటిఫికేషన్ నియామకాల్లో అక్రమాలు జరిగాయని హైకోర్టులో ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 11న రిట్ అప్పీల్, అనుబంధ పిటిషన్లు దాఖలు చేశారు. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు అక్రమాలపై దర్యాప్తునకు ప్రభుత్వం సిట్ ఏర్పాటు చేసింది. జ×ణ చీఫ్ డాక్టర్ రవిశంకర్ అయ్యన్నార్ నేతృత్వంలో సిట్ ఏర్పాటు చేశారు. మరో సభ్యుడిగా జ×ణ ఎస్పీ కె.చక్రవర్తి నియమితులయ్యారు.

దర్యాప్తునకు సంబంధించి సిట్‌కు అన్ని అధికారాలు అప్పగించారు. సోదాలు చేసేందుకు, ఆధారాల స్వాధీనానికి ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా పూర్తి అధికారం ఇచ్చారు. దర్యాప్తు అవసరాలకు ఏ ప్రభుత్వ శాఖ నుంచైనా అధికారుల నియామకానికి వెసులుబాటు కల్పించారు. ఞ్రాజలో జరిగిన అక్రమాలపై సమగ్రంగా దర్యాప్తు చేసి ఈ ఏడాది మార్చి 16లోగా సిట్ తన నివేదికను హైకోర్టుకు సమర్పించాలని ప్రభుత్వం సూచనలు చేసింది.

కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన హైకోర్టు :

ఏపీపీఎస్సీ గ్రూప్–1 జవాబు పత్రాల మూల్యాంకనంలో అక్రమాలపై కొద్దిరోజులు కిందట ఏపీ హైకోర్టు కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన విషయం తెలిసిందే. మూల్యాంకనంలో అక్రమాలను తేల్చేందుకు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అదనపు డీజీ స్థాయి అధికారి పర్యవేక్షణలో సిట్ బృందం ఏర్పాటు చేయాలని న్యాయస్థానం పేర్కొంది. ఈ దర్యాప్తు జరిపేటప్పుడు రాష్ట్రం వెలుపల ఉన్న ఫోరెన్సిక్ నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలని ఆదేశాల్లో స్పష్టం చేసింది. విజయవాడలో జరిగిన మూల్యాంకనం సమయంలో వినియోగించిన బార్ కోడ్?లు, అసలు ఓఎంఆర్ షీట్లు, వాటి వివరాలు ఒకదానితో ఒకటి సరిపోలుతున్నాయో? లేదో అనే విషయాన్ని విశ్లేషించాలని స్పష్టం చేసింది.

వారిని ప్రాధాన్యం లేని పోస్టులకు బదిలీ :

ఎంపికై ఉద్యోగాలు చేస్తున్న అభ్యర్థులు దర్యాప్తును ప్రభావితం చేసే అవకాశం ఉన్నందున వారందరినీ ప్రాధాన్యం లేని పోస్టులకు బదిలీ చేయాలని సీఎస్?ను ఆదేశించింది. ఈ వ్యవహారంలో తీసుకున్న చర్యలపై నివేదికను కోర్టుకు సమర్పించాలని సీఎస్?కు స్పష్టం చేసింది. మార్చి 16 లోపు గ్రూప్–1 జవాబు పత్రాల మూల్యాంకనంలో అక్రమాలపై సిట్ నివేదికను కోర్టుకు సమర్పించాలని సూచించింది. అయితే గ్రూప్–1 పరీక్షలలో ఎంపికైన అభ్యర్థులను నాన్ ఫోకల్ పోస్ట్?లలోకి మార్చాలని ఇచ్చిన ఆదేశాలు అమలు చేయకపోవడంపై ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్ నేడు హైకోర్టుకు హాజరయ్యారు.

శ్రీకాకుళంలో డయేరియా కేసులు మున్సిపల్ కమిషనర్ సస్పెన్షన్?

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

పొందుతున్న మరొకరికి డయాలసిస్ అందిస్తున్నామన్నారు. వీరిద్దరి వైద్య చికిత్సపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని సీఎం సూచించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఇంకా ఏమైనా కేసులు నమోదవుతున్నాయా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ చేపట్టాలి: శ్రీకాకుళంలో డయేరియా పరిస్థితిపై మంత్రి నారాయణ సమీక్ష నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్, మున్సిపల్ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఎప్పటికప్పుడు వివరాలు అడిగి తెలుసుకుంటున్నారు. బాధితులకు మెరుగైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. డయేరియా ప్రబలిన ప్రాంతాల్లో ట్యాంకర్ల ద్వారా తాగునీరు సరఫరా చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అదనపు సిబ్బందితో పారిశుధ్య నిర్వహణ చేపట్టాలని మంత్రి నారాయణ ఆదేశించారు.

డయేరియాతో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్, కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్ పరామర్శించారు. అలాగే డయేరియాతో మృతి చెందిన సురేష్ కుటుంబానికి కూటమి ప్రభుత్వం తరుపున రూ.10 లక్షలు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ఉన్న ఎమ్మెల్యే హుటాహుటిన మంగళవారం రాత్రి శ్రీకాకుళం చేరుకున్నారు. వచ్చిన వెంటనే ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు.

బాధితులు కోలుకుంటున్నారు: అనంతరం ఈ ఘటనలో మృతి చెందిన సురేష్ కుటుంబసభ్యులకు కలిసి ఓదార్చారు. ప్రభుత్వం తరుపున అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటామని భరోసా ఇచ్చారు. దమ్మలవీధి, మంగువారితోట, కాకివీధి, గుడివీధిలో ఇంటింటా సర్వే చేయించామని కలెక్టర్ స్వప్నిల్ దినకర్ పుండ్కర్ తెలిపారు. ఇప్పుడిప్పుడే బాధితులు కోలుకుంటున్నారని ప్రజలు ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని చెప్పారు.

ట్యాంకులు క్లీన్?: డయేరియా వ్యాధి నివారణకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటోందని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ తెలిపారు. ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకులను నిరంతరం క్లీనింగ్ చేస్తున్నామని, నిరంతరం పర్యవేక్షణ, సర్వే చేయడం, వ్యక్తిగత శుభ్రత పెంచేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. జల్ జీవన్ ద్వారా సురక్షితనీరు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు శాసన మండలిలో ఈ విషయమై ఎమ్మెల్సీలు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానంగా చెప్పారు.

నిర్వహణ చేయడంలో లోపం వల్లే డయేరియా ప్రబలుతోందన్న విపక్ష నేత బొత్స సత్యనారాయణ భవిష్యత్తులో డయేరియా వ్యాధి వ్యాప్తి చెందకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. డయేరియా వ్యాధికి నీటి కలుషితమే ప్రధాన కారణమన్న మంత్రి, గతంలో గ్రామాల్లో నిధుల్లేక నీటి ట్యాంకులు శుభ్రం చేయలేదని, నిర్వహణ లోపించడంవల్లే వ్యాధి ప్రబలిందన్నారు. నీరు కలుషితం కాకుండా ప్రత్యేకంగా నిర్వహణ చేస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు.

ఉపమాక వెంకన్న కళ్యాణ

నక్కపల్లి, పబ్లిక్‌విలేకరి: ఉపమాక శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామివారి వార్షిక కల్యాణమహోత్సవానికి ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి. శుక్రవారం రాత్రి స్వామివారి కల్యాణం నిర్వహించడానికి టీటీడీ భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. స్వామివావారి కల్యాణమహోత్సవాన్ని ఎక్కువ మంది భక్తులు తిలకించేందుకు ఆలయ ప్రధాన రాజగోపురంతోపాటు ఆలయ ప్రాంగణంలో విశాలమైన జర్మన్‌షెడ్ల నిర్మాణాలు పూర్తయ్యాయి. బంధురసరస్సు (పుష్కరిణి)వద్ద ప్రమాదాలు జరగకుండా జల్లు స్నానం ఏర్పాటుచేశారు.

అలాగే ఉపమాక శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామివారి వార్షిక కల్యాణోత్సవానికి అత్యంత విలువైన నగలు సోమవారం కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లతో ఆలయానికి చేర్చారు. భద్రతా కారణాలదృష్ట్యా స్వామివారి నగలను ఏడాదంతా ట్రెజరీలో భద్రపరిచి కల్యాణోత్సవాల్లో కేవలం రెండు మూడు రోజులు మాత్రమే అలంకరిస్తారు. స్వామివారికి వెలకట్టలేని బంగారు ఆభరణాలున్నాయి. పచ్చల హారం, రత్నకిరీటం, వజ్ర వైఢూర్యాలు, మరకతమాణిక్యాలు, కటికహస్తం, కెంపులు తదితర అత్యం విలువైన ఆభరణాలతో కల్యాణోత్సవాల్లో శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామివారు భక్తులకు దర్శనమిస్తారు.

BRANCH SHIFTING

For better convenience of our valued customers, our

ALLAVARAM

branch will be shifted to a new premises with effect from

29.05.2026

The new address is mentioned below:

Muthoot Finance Ltd
Ground Floor, Door No:6-9/1,
Near DCCB Bank, Main Road,
Allavaram, Allavaram Mandalam,
Dr. B.R.Ambedkar Konaseema District,
Andhra Pradesh State, Pin – 533217.
Phone No - 08856259250, 09567271981.
Email id : mgall3830@muthootgroup.com

In case of any grievance please call - 0484 4804074

We solicit your continued patronage and support.

Muthoot Finance
A Muthoot M George Enterprise

ప్రజల ఒత్తిడే యుద్ధాన్ని ఆపగలదు!

నేటితో ఉక్రెయిన్ మీద రష్యా దాడి చేసి, నాలుగేళ్లు పూర్తవుతున్నాయి. ఉక్రెయిన్ వరకూ చూస్తే -- లక్ష మందికి పైగా సైనికులు చనిపోయారు. మూడు లక్షల మందికి పైగా గాయపడ్డారు. 15 వేల మందికి పైగా పౌరుల ప్రాణాలు పోయాయి. 40 వేల మందికి పైగా గాయపడ్డారు. రష్యా సైన్యంలో లక్షకు పైగా మరణాలు జరిగి ఉండవచ్చునీ, గాయపడిన వారి సంఖ్య మరింత ఎక్కువగా ఉండవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఈ సమాచారాన్ని ఆ యా ప్రభుత్వాలు చెప్పవు. ఐక్యరాజ్య సమితి, ఇనిస్టిట్యూట్ ఫర్ ద స్టడీ ఆఫ్ వార్, బ్రోకింగ్స్ ఇనిస్టిట్యూషన్ వంటి పరిశోధనా సంస్థల ద్వారా బైటకొచ్చిన సమాచారం ఇది. 'ఉక్రెయిన్ నాటోలో సభ్యత్వం తీసుకోకూడదు! క్రిమియా, డొనెత్స్క్, లుహాన్స్క్, జపోర్జియా, ఖెర్సాన్ వంటి ప్రాంతాలను రష్యాకి చెందినవిగా ఉక్రెయిన్ అంగీకరించాలి! పెద్ద పెద్ద ఆయుధాల్ని, అలాగే పాశ్చాత్య దేశాల మద్దతుని తగ్గించాలి' లాంటి రష్యా పెట్టే షరతులకు తలొగ్గడానికి ఉక్రెయిన్ సిద్ధంగా లేదు. ఆ షరతులకు తలొగ్గనిదే దిగిరావడానికి రష్యా సిద్ధంగా లేదు.

అమెరికా ఒక పక్కన ఇరాక్, సిరియా, యెమెన్ లాంటి మధ్య ప్రాచ్య దేశాల పైన దాడులు చేస్తూ... 'రష్యా దాడి అంతర్జాతీయ చట్టాల ఉల్లంఘన' అనడమూ; 'ఉక్రెయిన్ భౌగోళిక సమగ్రతను కాపాడాలి' అనడమూ హాస్యాస్పదం. ఉక్రెయిన్‌కు ఇప్పటివరకు అమెరికా నుంచి సైనిక, ఆర్థిక సహాయం 100 బిలియన్ డాలర్లు పొందింది. 500 బిలియన్ డాలర్ల (దాదాపు 45 లక్షల కోట్లు) దాకా అమెరికాలో ఆయుధ వ్యాపారం జరిగి ఉంటుందని అంచనా. ఇవి 'స్టాక్‌హోమ్ ఇంటర్నేషనల్ పీస్ రీసెర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్, డిఫెన్స్ సెక్యూరిటీ కార్పొరేషన్ ఏజెన్సీ, యూ.ఎస్. డిపార్టుమెంట్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ లాంటి సంస్థలు ప్రకటించిన సంగతులే!

ఇంక భారత దేశానికి వస్తే, 'సమతుల్య తటస్థత' అనే ఎత్తుగడని పాటిస్తూ, చాలా సందర్భాల్లో ఈ విషయంలో ఐక్యరాజ్య సమితి ఏర్పాటు చేసిన వోటింగ్‌లో పాల్గొనకుండా, రష్యాను ఖండించే తీర్మానాలపైన కూడా ఓటు వేయలేదు. భారత ప్రధాని మోదీ 2022లో రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్‌ను కలిసినప్పుడు 'ఇది యుద్ధ కాలం కాదు' అని ఒక వ్యాఖ్యానం చేసి మౌన వ్రతాన్ని పాటించారు. ఇండియాకు రష్యా నుండి చౌకగా క్రూడ్ ఆయిల్ కావాలి. అలాగే రక్షణ రంగంలో సహకారం కావాలి. అందుకోసం దానితో స్నేహం తప్పదు. అలాగే పాశ్చాత్య దేశాలతో కూడా దానికి కొన్ని అవసరాలు ఉన్నాయి అంటే; ఇండో--పసిఫిక్ ప్రాంతంలో భద్రత, సముద్ర మార్గాల స్వేచ్ఛ, చైనా ప్రభావాన్ని పరోక్షంగా సమతుల్యం చేయడం, టెక్నాలజీ, వ్యాక్సిన్లు, సరఫరా వంటి అంశాల్లో సహకారం కావాలి. దానికోసమే క్వాడ్ (భారత్, అమెరికా, జపాన్, ఆస్ట్రేలియా దేశాల కూటమి) వంటి వేదికల్లో పాల్గొనడం. వీటన్నిటికీ మించి చైనాతో ఇండియాకు 76 ఏళ్ళ పోరు ఉంది. అంతర్జాతీయ సంస్థలు కూడా యుద్ధాన్ని ఆపడానికి నిజాయితీగా ఏ ప్రయత్నాలూ చేయడం లేదు. పౌర ప్రాణాలకన్నా ఏదీ ముఖ్యం కాదు కాబట్టి, ముందైతే 'కాల్పుల విరమణ' జరగాలి. అది జరగాలి అంటే ఆయా దేశాల ప్రభుత్వాల మీద ప్రజల ఒత్తిడి పెరగాలి. అది మాత్రమే యుద్ధాన్ని ఆపగలదు.

అతనో ప్రభుత్వ ఉద్యోగి.. డ్యూటీ దిగిన తర్వాత దొంగతనాలు..!

అమరావతి

పేరుకు అతనో ప్రభుత్వ ఉద్యోగి.. కానీ, డ్యూటీ దిగిన తర్వాత దొంగతనాలు చేస్తూ పోలీసులకు చిక్కాడు.. పూర్తి వివరాల్లోకి వెళ్తే.. ఎన్టీఆర్ జిల్లా తిరువూరు మండలం చిక్కుళ్లగూడెంలో జరిగిన చోరీ కేసును ఛేదించారు పోలీసులు.. ఈ చైన్ స్నాచింగ్ కేసులో నిందితుడైన వ్యక్తి ప్రభుత్వ ఉద్యోగి అని తెలిసి అంతా షాక్ తిన్నారు.. వృద్ధురాలైన ఉప్పు అనసూయ మెడలో 40 గ్రాముల బంగారు చైన్ ఎత్తుకెళ్లాడు నంద సుభాష్ అనే వ్యక్తి.. ఈ కేసులో నిందితుడైన నంద సుభాష్.. విజయవాడకు చెందిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగి (అసిస్టెంట్ లైన్‌మన్)గా గుర్తించారు.. అదేవిధంగా దొంగతనానికి ఉపయోగించిన బైక్ గానుగపాడు గ్రామంలో కొట్టేసినట్టు తేల్చారు.. ఉద్యోగం చేస్తూ చెడు వ్యసనాలకు బానిసైన నంద సుభాష్.. దొంగతనాలకు పాల్పడుతున్నట్టు పోలీసులు చెబుతున్నారు.. నిందితుడిని లక్ష్మీపురం శివారులో అరెస్టు చేసినట్లు మీడియాకు తెలిపారు సీఐ కే.గిరిబాబు.. ఈ సమావేశంలో ఎస్సై రాజు, ఐడి పార్టీ కానిస్టేబుల్ షేక్ ఖాసిం పాల్గొన్నారు.. అయితే, నంద సుభాష్‌ను అరెస్ట్ చేయడంతో పాటు.. అతన వద్ద నుంచి బంగారంతో పాటు బైక్ ను స్వాధీనం చేసుకున్నారు పోలీసులు..

సినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

ఫిబ్రవరి 26
గురువారం 2026

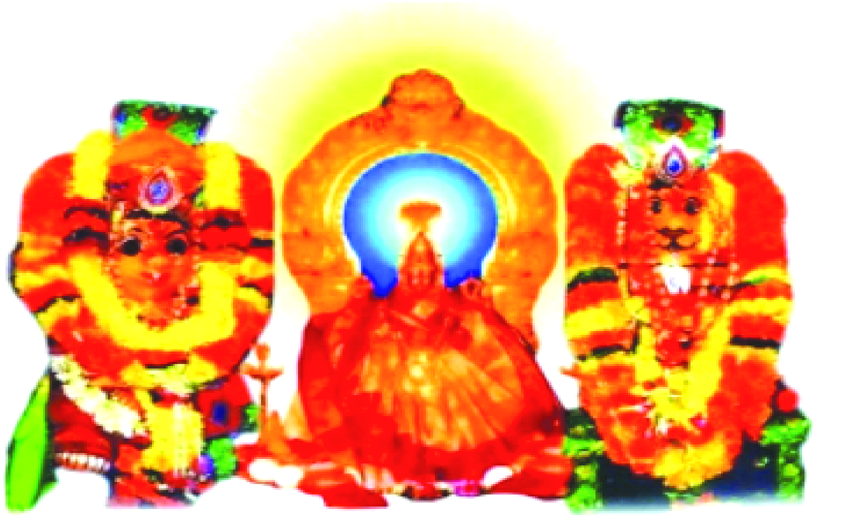
ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజీలో బ్రాంచ్ ప్రెసిడెంట్ సెక్రటరీ, ట్రెజరర్స్ సెన్సిటైజేషన్ కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం

విశాఖపట్నంలోని ఆంధ్రా మెడికల్ కాలేజీలోని ఈ తరగతి గదిలో జోన్-1 బ్రాంచ్ ప్రెసిడెంట్ సెక్రటరీ ట్రెజరర్స్ సెన్సిటైజేషన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సమావేశాన్ని IMA విశాఖపట్నం బ్రాంచ్ నిర్వహించింది. IMA విశాఖపట్నం బ్రాంచ్ కార్యదర్శి డాక్టర్ ఎం. వి. వి. మురళీ మోహన్ అధికారిక స్వాగత ప్రసంగం తర్వాత, IMA AP రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు, మాజీ జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎల్. వి. రాఘవరావు పదవీ విరమణను పురస్కరించుకుని 2 నిమిషాలు మౌనం పాటించారు.

తరువాత ప్రముఖులు దీపం వెలిగించారు. అధ్యక్ష ప్రసంగంలో IMA AP రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎస్. బాల రాజు మాట్లాడుతూ, ప్రతి శాఖ కుటుంబ సమావేశాలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు వంటి వినూత్న కార్యకలాపాలను చేపట్టాలని , ప్రతి సభ్యునికి కనీసం రూ.1000/- విరాళంగా ఇచ్చేలా సభ్యులను ప్రోత్సహించాలని, నిధిని నిర్మించడానికి నేషనల్ హెడ్ క్వార్టర్స్‌కు పంపాలని బ్రాంచ్ నాయకులను అభ్యర్థించారు. IMA CGP మాజీ నేషనల్ డీన్ డాక్టర్ వి. ఎస్. ప్రసాద్ ప్రతి వైద్యుడు IMA లో ఎందుకు సభ్యుడిగా ఉండాలో ప్రేరణాత్మక ప్రసంగం చేశారు. పథకం గురించి కూడా ఆయన వివరించారు. ఇది వైద్యుల కోసం వైద్యులు నిర్వహించే పథకం అని అన్నారు. APPA FSS పథకం కార్యదర్శి డాక్టర్ పి. ఫణిధర్ మాట్లాడుతూ, చాలా కసరత్తుల తర్వాత పథకం పథకం విలీనం చేయబడి ఇప్పుడు APPA FSS 2.0 గా పేరు పెట్టబడిందని అన్నారు. IMA AP రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎన్. సుబ్రహ్మణ్యం శాఖ అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు, కోశాధికారుల పాత్రలు మరియు బాధ్యతలను వివరించారు. IMA CGP AP రాష్ట్ర అధ్యాపక కార్యదర్శి డాక్టర్ ఎం. వి. వి. మురళీ మోహన్, CGP కార్యకలాపాల గురించి, IMA CGP AP రాష్ట్ర అధ్యాపక విజయాల గురించి మాట్లాడారు. సమావేశంలో, జోన్-1 ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ ఎల్. కళ్యాణ్ ప్రసాద్ నేటి సమావేశం విజయవంతం కావాలని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. JDN చైర్మన్ డాక్టర్ పి. జె. శ్రీనివాస్, JDNను బలోపేతం చేయడానికి తీసుకున్న చర్యలను వివరించారు. చర్చలలో, జోన్-1 మాజీ జాయింట్ సెక్రటరీ డాక్టర్ చిట్ల కిరణ్, IMA అనకాపల్లి బ్రాంచ్ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ బి.వి.ఎం. ప్రసాద్, IMA నర్సీపట్నం బ్రాంచ్ కార్యదర్శి డాక్టర్ కె. సంతోష్ కుమార్ బాబు రాష్ట్ర నాయకులతో సంభాషించారు. మొత్తం మీద చర్చలు ద్వైపాక్షికంగా సాగి ఫలవంతమైన ఫలితాలను ఇచ్చాయి. IMA విశాఖపట్నం శాఖ కార్యదర్శి డాక్టర్ ఎం.వి.వి. మురళీ మోహన్ ధన్యవాదాలతో సమావేశం ముగిసింది.

నేడు యల్లమ్మ అమ్మవారి జాతరోత్సవం



విశాఖపట్నం):

జగదాంబ జంక్షన్‌లోని యల్లమ్మతోటలో వేంచేసియున్న శ్రీ యల్లమ్మ అమ్మవారి జాతరమహోత్సవం గురువారం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించనున్నట్లు ఆలయ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ కీర్తి శ్రీనివాసరావు తెలిపారు.బుధవారం తోలేళ్ళ ఉత్సవం సందర్భంగా శ్రీ అమ్మవారిని చదునుపట్టు నుండి ఊరేగింపుగా శ్రీ అమ్మవారి దేవాలయం వద్దకు తీసుకొని వచ్చినట్లు తెలిపారు. శ్రీ అమ్మవారి జాతర మహోత్సవం వైభవంగా జరుపబడుతుందని .

ఈ సందర్భంగా వేలాది మంది భక్తులు శ్రీ అమ్మవారి దర్శించుకోనున్నారని పేర్కొన్నారు శ్రీ యల్లమ్మ అమ్మవారు,శ్రీ పోతురాజు స్వామి పుట్టలను భక్తులు దర్శనముల కొరకు రానున్న నేపథ్యంలో అన్నీ ఏర్పాట్లు చేశామని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా మూడుచోట్ల భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా కట్టుదిట్టమైన క్యూలైన్ల ఏర్పాటు, షామియానా పెండాల్స్, పెయింటింగ్ వర్క్స్. పూలు విద్యుత్ అలంకరణ ఏర్పాట్లు చేశామన్నారు శ్రీ యల్లమ్మ సేవకులు, శ్రీ యల్లమ్మ యూత్ మరియు భక్తుల సహకారంతో ఉత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తామని చెప్పారు.శ్రీ యల్లమ్మ అమ్మవారు, శ్రీ పోతు రాజు స్వామివార్లను దర్శించుకొని తీర్ధ ప్రసాదములు స్వీకరించాలని ఆలయ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ కీర్తి శ్రీనివాసరావు విజ్ఞప్తి చేశారు.

అంగన్వాడీలు రిలే నిరహార దీక్ష

నర్సీపట్నం (పబ్లిక్ ప్రతినిధి):

అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్(సిఐటియు) ఆధ్వర్యంలో బుధవారం నర్సీపట్నం ఎన్టీఆర్ స్టేడియం వద్ద అంగన్వాడీలు తమ సమస్యల పరిష్కారం కోసం నిరాహార దీక్ష చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా అంగన్వాడీ వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు దుర్గారాణి మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీలకు కనీస వేతనం రూ.26వేలు ఇవ్వాలన్నారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న 1810 మినీవర్కర్లకు క్వాలిఫికేషన్ రిలక్సేషన్ ఇచ్చి మెయిన్ సెంటర్లుగా మార్చాలన్నారు. గ్రాట్యూటి అమలుకు గైడ్‌లైన్స్ రూపొందించాలని, వేతనంతో కూడిన మెడికల్ లీవ్ ఇవ్వాలన్నారు. సంక్షేమ పథకాలు అర్బన్, రూరల్ తేదీ లేకుండా అందరికీ అమలుచేయాలని చెప్పారు. హెల్పర్ల ప్రమోషన్లకు నిర్దిష్టమైన గైడ్‌లైన్స్ రూపొందించి అమలు చేయాలని, పెండింగ్లో ఉన్న 164 సూపర్‌వైజర్ పోస్టులు వెంటనే భర్తీచేయాలని, మే నెల అంతా వేసవి సెలవుల జీఓ వెంటనే ఇవ్వాలన్నారు. లబ్దిదారులకు బియ్యం, ఆయిల్, కందిపప్పు క్వాంటిటీ పెంచాలని, మెనూ చార్జీలు పెంచాలని, ఉచితంగా గ్యాస్ సరఫరా చేయాలన్నారు. అదే విధంగా ప్రీ స్కూల్ బలోపేతం చేయాలని, ప్రీ స్కూల్ పిల్లలకు తల్లికి వందనం పథకాన్ని అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా కార్యదర్శి అడిగర్ల రాజు, అంగన్వాడి వర్కర్స్ అండ్ హెల్పర్స్ యూనియన్ ప్రాజెక్ట్ అధ్యక్షులు ఆర్.రవణమ్మ, కార్యదర్శి మహాలక్ష్మి, సీనియర్ నాయకులు వి.సామ్రాజ్యం, వరలక్ష్మి, వెంకటలక్ష్మి, వరలక్ష్మి, భాగ్య, ఆశాజ్యోతి, శోభ పాల్గొన్నారు

ప్రాజెక్టు సారథి అమలుకు కార్యాచరణపై సమీక్ష

జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్.

విశాఖపట్నం:

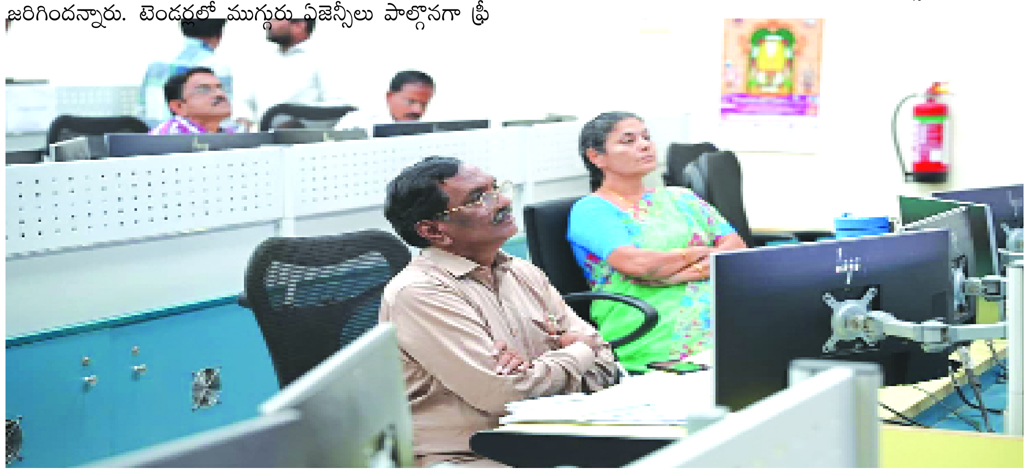
విశాఖ నగరంలో చేపట్టబోతున్న ప్రాజెక్టు సారథి (SARTHI - సిస్టమేటిక్ ఆగ్మెంటెడ్ రేడియల్ ట్రాఫిక్ అండ్ హూప్ ఇండక్షన్) అమలకు సంబంధించి కార్యాచరణ పై జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్ మంగళవారం జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో సిటీ ఆపరేషన్ సెంటర్ నందు ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన కమిటీతో, టెండర్ నందు పాల్గొన్న బిడ్డరులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.

విశాఖ నగరంలో రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్కును నియంత్రించేందుకు ప్రాజెక్టు సారధిని అమల్లోనికి తీసుకురావడం జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఐటీఎంఎస్ (ఇంటిగ్రేటెడ్ ట్రాఫిక్ మేనేజ్మెంట్ సిస్టం) ను 90 జంక్షన్ లలో ఏర్పాటు చేసేందుకు, ఆటజా - అడాప్టివ్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ సిస్టం ను 101 జంక్షన్ లలో సిటీ ఆపరేషన్స్ సెంటర్ కు అనుసంధానం చేసేందుకు టెండర్లను ఆహ్వానించడం జరిగిందన్నారు. టెండర్లలో ముగ్గురు ఏజెన్సీలు పాల్గొనగా త్రీ క్వాలిఫికేషన్ కు అర్హులయ్యారన్నారు. తదుపరి టెండర్ ప్రక్రియలకు సంబంధించి మూడు ఏజెన్సీలకు ప్రూఫ్ ఆఫ్ కాన్సెప్ట్ చేసేందుకు మూడు జంక్షన్ లను నిర్వహణకు సూచించడం అయినదన్నారు. ఈ నిర్వహణకు సంబంధించి బిడ్డర్ల తదుపరి దశను మంజూరు చేసేందుకుగాను తదుపరి చర్య కోసం జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ ఫైనాన్స్ ఎస్ ఎస్ వర్మ, ప్రధాన ఇంజనీర్ పి వి వి సత్యనారాయణ రాజు, వి ఎం ఆర్ డి ఏ ప్రధాన ఇంజనీరు వినయ్ కుమార్, జీవీఎంసీ పర్యవేక్షక ఇంజనీరు ఏడుకొండలు,అడిషనల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ ప్రవీణ్, ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ దుర్గారాణి, పబ్లిక్ హెల్త్ పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ కామేశ్వరరావు లతో కలిసి ఒక ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేయడమైనదన్నారు.

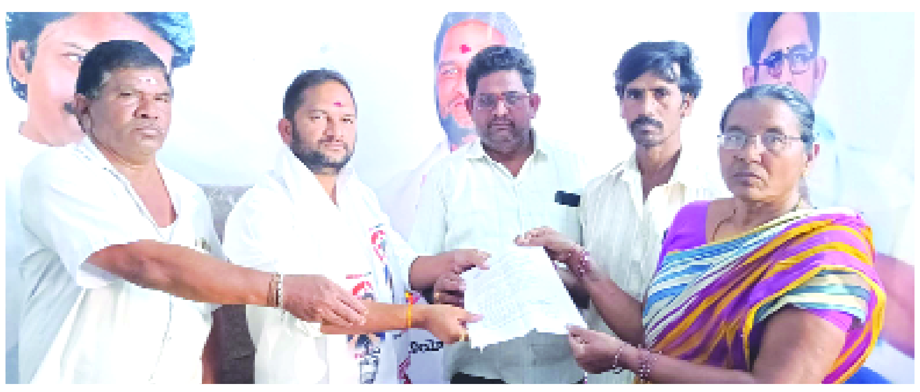
ముగ్గురు ఏజెన్సీలు పొందుపరిచిన వివరాలను, సాంకేతిక ప్రదర్శనను సిటీ ఆపరేషన్స్ సెంటర్ నందు ఏర్పాటు చేసిన కమిటీ నేడు తిలకించడం జరిగిందని కమిషనర్ తెలిపారు.

టెండర్లు మంజూరు అనంతరం ప్రాజెక్టు సారథి ద్వారా నగరంలో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు, వాహనాల రాకపోకలకు వీలుగా ఏ టి సి ఎస్ సిస్టం 101 జంక్షన్ లలో అమలు చేయడం జరుగునన్నారు. ఈ సిస్టం ద్వారా ట్రాఫిక్ రద్దీ కి అనుగుణంగా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఆటోమేటిక్గా ఇండికేట్ అవుతుందన్నారు. అలాగే వీఐపీ రాకపోకలప్పుడు ట్రాఫిక్ నకు అంతరాయం లేకుండా గ్రీన్ సిగ్నల్ వచ్చేలాగా సిఓసి ద్వారా ఆపరేషన్ కూడా జరుగుతుందన్నారు.

అలాగే ఎ ఐ బేస్డ్ ఐటీఎంఎస్ సిస్టం 90 జంక్షన్లో ఏర్పాటు చేస్తున్నామని , ఏ ఎన్ పి ఆర్ డ ఆర్ ఎల్ వి డి కెమెరాల ద్వారా ట్రాఫిక్ వైలేషన్ డిటెక్షన్ చేసి ఆటోమేటిగ్గా ఫైన్ ఇంపోజ్ కు సంబంధించి చలానా జనరేట్ చెంది వాహన యజమానికి అందుతుందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ ఎస్ఎస్ వర్మ, ప్రధాన ఇంజనీరు పీవీ సత్యనారాయణ రాజు, విఎమ్ఆర్డిఏ ప్రధాన ఇంజనీర్ వినయ్ కుమార్, జీవీఎంసీ పరివేక్షక ఇంజనీర్ ఏడుకొండలు, ట్రాఫిక్ సిఐ నరసింహారావు, ఏయూ ప్రొఫెసర్ దుర్గారాణి, కెవిన్ రవి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నాతవరంలో జనవాణి కార్యక్రమంకు 12 వినతులు



నాతవరం

నాతవరం జనసేన పార్టీ కార్యాలయంలో బుధవారం జనవాణి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జనసేన పార్టీ నర్సీపట్నం నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్, బీసీ కార్పొరేషన్ స్టేట్ డైరెక్టర్ రాజాన వీరసూర్యచంద్ర హాజరై ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. మండల వ్యాప్తంగా ప్రజలు తమ సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకువచ్చారు.

ముఖ్యంగా నాతవరం తహశీల్దార్ కార్యాలయంలో గతంలో కంప్యూటర్ ఆపరేటర్లుగా ప్రైవేటు వ్యక్తులను పెట్టుకొని వెబ్‌ల్యాండ్‌లో ఎటువంటి డాక్యుమెంట్లు లేకపోయినా వారి ఇష్టానుసారంగా భూబదలాయింపు చేశారని, దీంతో మండలంలో సుమారు 150 మంది నుంచి 200 మంది రైతులు అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, వారసత్వంగా డాక్యుమెంట్లు ఉన్నా వేరొకరి పేరు మీద భూబదలాయింపు చేయడం వల్ల ఎన్నో అవస్థలు పడాల్సి వస్తుందని సూర్యచంద్ర ముందు రైతులు వాపోయారు. భూబదలాయింపులు చేసుకున్న వారు ప్రైవేటు బ్యాంకుల్లో రుణాలు తీసుకుంటున్నారని, అలాగే వేరొకరికి విక్రయాలు జరుపుతున్నారని దీనిపై న్యాయం చేయాలని కోరారు. దీనిపై స్పందించిన సూర్యచంద్ర దీనిపై ఉన్నతాధికారులతో మాట్లాడి సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. అలాగే రీసర్వేలో తప్పులు, పింఛన్లు, విద్యుత్ వంటి సమస్యలపై మొత్తం 12 ఫిర్యాదులు వచ్చాయని సూర్యచంద్ర తెలిపారు. జనవాణిలో వచ్చిన ప్రతి ఫిర్యాదుకు న్యాయం చేయడం తమ లక్ష్యమని, జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ ఆదేశాల మేరకు ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని సూర్యచంద్ర పేర్కొన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారమే పార్టీ ప్రధాన ధ్యేయమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాతవరం మండల జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు వెలగల వెంకటరమణ, నాయకులు మాకిరెడ్డి వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నినాదం
నిఖార్సైన జర్నలిజం

పారిశుద్ధ్య కార్మికుల విధివిధానాలను, హాజరును

నిత్యం పరిశీలించండి

జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్గ్

విశాఖపట్నం (

మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ అన్ని జోన్లలో నిత్యం పారిశుద్ధ్య కార్మికుల హాజరును, విధివిధానాలను పరిశీలించాలని, పారిశుద్ధ్య పనుల పట్ల కార్మికులు అలసత్వం వహించకుండా నిత్య పర్యవేక్షణ జరపాలని ప్రజారోగ్య అధికారులను జీవీఎంసీ కమిషనర్ ఆదేశించారు. మంగళవారం ఆయన ఈస్ట్ జోన్ 16 ఇసుకతోట, 17 వార్డులలో నేతాజీ పార్కులో వార్డు కార్యాలయం, ముడసర్లోవ లో గార్బేజ్ ట్రాన్స్ఫర్ స్టేషన్ ను ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు.

కమిషనర్ ముందుగా ఈస్ట్ జోన్ 17వ వార్డులో వార్డ్ ఆఫీసును సందర్శించి పారిశుధ్య కార్మికుల హాజరును పరిశీలించారు. పలువురు పారిశుధ్య కార్మికులు విధులకు ఆలస్యంగా హాజరవుతున్నందుకు కారణాలను సహాయక వైద్యాధికారి బి.ప్రసాద్ రావు ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అన్ని జోన్లలో అన్ని వార్డులలో ఉదయం 6 గంటల తర్వాత విధులకు హాజరైన పారిశుధ్య కార్మికుల జాబితాను తయారుచేసి నివేదికను పంపించాలని , అందుకు తగిన చర్యలను కూడా చేపట్టాలని , పారిశుధ్య పనుల పట్ల కార్మికుల పనితీరుపై నిత్య పర్యవేక్షణ జరపాలని ఫోన్ ద్వారా ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ ఎన్ వి నరేష్ కుమార్ కు కమిషనర్ ఆదేశించారు.

అనంతరం 16 అవార్డు ఇసుకతోట సమీపంలో టీఎమ్ఎక్స్- 20 వాహన పనితీరును పరిశీలించారు. ఎన్ని గంటలకు వాహనాలు వస్తున్నాయి, వాటి మీటర్ రీడింగు ను నిత్యం నమోదు చేసి వాహనాల పనితీరును పరిశీలించాలని వార్డు శానిటరీ కార్యదర్శి కి ఆదేశించారు. అనంతరం ముడసర్లోవ లో గార్బేజ్ ట్రాన్స్ఫర్ స్టేషన్ ను సందర్శించి క్లాప్ వాహనాల పనితీరు వాటి నిర్వహణను గమనిస్తూ వాహనాల రాకపోకలను, డ్రైవర్ల పనితీరును నిత్యం పరిశీలించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు.

వడ్డాది వెంకన్న ఉత్సవాలకు భారీ ఏర్పాట్లు

జిల్లా దేవాదాయ అధికారి

బుచ్చియ్యపేట,

వడ్డాది వెంకటేశ్వర స్వామి 153వ వార్షిక కళ్యాణ మహోత్సవాలకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని జిల్లా దేవాదాయ శాఖ అధికారి కేఎల్ సుధారాణి తెలిపారు.బుధవారం ఆలయం వద్ద ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. గురువారం రాత్రి ధ్వజారోహణతో ఉత్సవాలు ప్రారంభమై మార్చి 4 పుష్పాంజలితో ముగుస్తాయన్నారు.

చంద్రగ్రహణం సందర్భంగా మూడవ తేదీ గుడి మూసివేస్తారన్నారు. సంప్రోక్షణ అనంతరం నాలుగో తేదీ తెల్లవారుజామున భక్తులకు దర్శనానికి అనుమతి ఇస్తారన్నారు. ఈనెల 27న తిరువీధి ఉత్సవం నిర్వహించి స్వామివారి కల్యాణం జరిపిస్తారన్నారు. భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామన్నారు. భక్తులకు త్రాగునీరు క్యాలైన్లు, వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేశామన్నారు. పోలీసులు,పిఆర్, రెవిన్యూ అధికారుల సమన్వయంతో ఉత్సవాలను విజయవంతం చేస్తామన్నారు. ఈవో టిఎన్ఎస్ శర్మ, ఎస్ఐ శ్రీనివాసరావు, అర్చకులు అంగర శ్రీకాంతాచార్య పాల్గొన్నారు.

కోమల్లపూడిలో జ్యోతిర్లింగాల

విగ్రహ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవం

కోమల్లపూడిలో కాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రతిష్ఠ మహోత్సవాలు బుధవారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి.శివలింగాలను ఊరేగింపుగా తీసుకువెళ్లారు.

మూడు రోజులపాటు ఆలయం వద్ద వేద పండితులతో హోమాదికాలు,పూజలు నిర్వహిస్తారు. తొలిరోజు విఘ్నేశ్వర పూజతో ప్రతిష్ఠ మహోత్సవాలు ప్రారంభమయ్యాయి. చివరి రోజు శుక్రవారం కోనేరులో శివపార్వతులు, జ్యోతిర్లింగాలు, ధ్వజస్తంభం, సింహద్వారం ఆవిష్కరించనున్నారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. భక్తులకు మూడు రోజులపాటు అన్నదానం ఏర్పాటు చేశారు. డైరీ డైరెక్టర్ సత్యనారాయణ మాజీ ఎంపీపీ ఎంవీవి సత్యనారాయణ, మాజీ జడ్పీటీసీలు జి కోటేశ్వరరావు,వియ్యపు అప్పారావు, వడ్డాది టిడిపి నేతలు దొండా గిరిబాబు,సయ్యపురెడ్డి శ్రీనివాసరావు, సింగంపల్లి రమేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హెల్మెట్ ధారణ...ప్రాణాలకు రక్షణ

- ఏయూ ఉద్యోగుల హెల్మెట్ ఫర్ లైఫ్ బైక్ ర్యాలీ.. అభినందించిన పోలీస్ కమీషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి

నగర ప్రజల్లో హెల్మెట్ ధారణ పట్ల అవగాహన కల్పించే విధంగా ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన హెల్మెట్ ఫర్ లైఫ్ ర్యాలీని నగర పోలీస్ కమీషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి మంగళవారం ప్రారంభించారు. ఏయూ పరిపాలనా భవనం నుంచి ప్రారంభమైన ఈ బైక్ ర్యాలీ సిరిపురం కూడలి, ఆల్ ఇండియా రేడియో, ఆర్.కె బీచ్ మీదుగా ఏయూ కన్వెన్షన్ సెంటర్ వరకు సాగింది. ర్యాలీని ప్రారంభించిన అనంతరం పోలీస్ కమీషనర్ డాక్టర్ శంఖబ్రత బాగ్చి మాట్లాడుతూ ...ఇటువంటి ప్రజోపయోగ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన ఏయూ యాజమాన్యాన్ని, అధికారులను, ఉద్యోగులను అభినందిస్తున్నామన్నారు. నో హెల్మెట్.. నో ఫ్యూయల్ నిబంధనను అమలు చేస్తున్నామన్నారు. పోలీసులకు సహకరిస్తూ ప్రతీ వ్యక్తి హెల్మెట్ ధరించాలన్నారు.

హెల్మెట్ ధరిస్తే 88 శాతం వరకు తలకు గాయాలయ్యే ప్రమాదాన్ని నివారించడం జరగవచ్చున్నారు. హెల్మెట్ ధారణ వలన 40 శాతం వరకు మరణాలు తగ్గుతాయన్నారు. ద్విచక్రవాహనాలు నడిపే వారు, వెనుక కూర్చునే వ్యక్తి తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని కోరుతున్నామన్నారు. హెల్మెట్ ధరించడం.... సురక్షిత ప్రయాణం కొనసాగించండి అనే నినాదం ముందుకు తీసుకువెళ్లాలన్నారు. నాణ్యమైన హెల్మెట్ ధరించడం, సరిగ్గా ధరించడం ఎంతో ప్రధానమన్నారు. ఏయూ వీసీ ఆచార్య జి.పి రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ హెల్మెట్ ఫర్ ఆల్- సేవ్ లైఫ్...నినాదంతో ఏయూ విద్యార్థులు, ఉద్యోగుల భాగస్వామ్యంతో ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. హెల్మెట్ ధరించడం వలన... ప్రాణాలను రక్షించడం వీలవుతుందన్నారు. ప్రతీ వ్యక్తి తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించి, సురక్షితంగా ప్రయాణం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేసారు. శతాబ్ది ఉత్సవాలలో భాగంగా సమాజాన్ని అనుసంధానం చేసే కార్యక్రమాలను సైతం నిర్వహిస్తున్నామన్నారు.

కార్యక్రమంలో ఏయూ రెక్టార్ ఆచార్య పి.కింగ్, రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కె. రాంబాబు, ప్రిన్సిపాల్స్ ఆచార్య జాలాది రవి, కె.సీతామాణిక్యం, డి. నగరాజ కుమారి, జి. గిరాజ శంకర్, విద్యార్థి వ్యవహారాల డీన్ ఆచార్య ఎస్. హరనాథ్, పలువురు డీన్లు, అధికారులు, ఆచార్యులు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాణాల ప్రాధాన్యతపై

విద్యార్థులకు అవగాహన

విశాఖపట్నం

ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్, సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగంలోని బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్ (దీ×ూ) స్టూడెంట్ చాప్టర్ ఆధ్వర్యంలో భారతీయ ప్రమాణాలపై "నో యువర్ స్టాండర్డ్స్ (మీ ప్రమాణాలను తెలుసుకోండి)ష అంశంపై విద్యార్థి అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆచార్య ఎం. శశి ప్రారంభించారు. ప్రారంభోపన్యాసంలో ఆచార్య శశి మాట్లాడుతూ, అభివృద్ధి చెందుతున్న ఇంజనీర్లు మెటీరియల్స్ మరియు డిజైన్ ప్రక్రియలకు సంబంధించిన భారతీయ ప్రమాణాలపై అవగాహన పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు.

సివిల్ ఇంజనీరింగ్ విభాగాధిపతి, బిఐఎస్ నోడల్ ఫ్యాకల్టీ ఆచార్య సి.ఎన్.వి. సత్యనారాయణ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టులలో నాణ్యత, భద్రత, విశ్వసనీయతను నిర్ధారించడంలో బిఐఎస్ ప్రమాణాల ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. ఇంటర్న్ షిప్లు, ప్రమాణాల ధృవీకరణలో భాగస్వామ్యం మరియు కొత్త రంగాలలో భారతీయ ప్రమాణాల అభివృద్ధికి తోడ్పడే పరిశోధన పనులను చేపట్టడం, బిఐఎస్ అందిస్తున్న వివిధ అవకాశాలను విద్యార్థులకు తెలియజేశారు.

బిఐఎస్ స్టూడెంట్ చాప్టర్ మెంటర్ ఆచార్య ఐ. శివ పార్వతి కార్యక్రమ నివేదికను సమర్పిస్తూ.. నాణ్యత, ఆవిష్కరణల సంస్కృతిని పెంపొందించడంలో బిఐఎస్ స్టూడెంట్ చాప్టర్ ప్రాముఖ్యతను, నాణ్యతను కాపాడటంలో ప్రమాణాల పాత్రను వివరించారు.

బిఐఎస్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్, సైంటిస్ట్-బి అనుజ్ కుమార్, "సివిల్ ఇంజనీరింగ్ ఎక్సలెన్స్ కోసం భారతీయ ప్రమాణాల పరిశీలన: ×ూ 456, ×ూ: 10262 మరియు అంతకు మించి" అనే అంశంపై సాంకేతిక ఉపన్యాసం ఇచ్చారు. ఇందులో ఆయన రీనోఫోర్స్ కాంక్రీట్ నిర్మాణాలకు సంబంధించిన భారతీయ ప్రమాణాలలో ఇచ్చిన సమీకరణాలు, ఎంపిరికల్ ఫార్ములాలు మరియు క్లాజుల వెనుక ఉన్న కారణాలను వివరించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో చర్చా కార్యక్రమం నిర్వహించి, ఆసక్తికరమైన ప్రశ్నలను అడగడం ద్వారా సెమినార్ను ఉత్సాహభరితంగా మార్చారు.

మధ్యాహ్నం సెషన్లో ప్రమాణీకరణ, ప్రమాణాల అనుగుణ్యత, సివిల్ ఇంజనీరింగ్ అందుబాటులో ఉన్న కోడ్లపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించడానికి క్విజ్ మరియు పోస్టర్ ప్రెజెంటేషన్ పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ విభాగంలోని బి.టెక్ మరియు ఎం.టెక్ విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. బిఐఎస్ కార్యకలాపాలు మరియు వాస్తవ సివిల్ ఇంజనీరింగ్ ప్రాజెక్టులలో బిఐఎస్ కోడ్ల ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ సుమారు 25 పోస్టర్లను ప్రదర్శించారు. పోస్టర్ ప్రెజెంటేషన్ పోటీకి ప్రొఫెసర్ పి.వి.వి. సత్యనారాయణ మరియు ప్రొఫెసర్ ఎస్. ఆదిశేషు న్యాయ నిర్ణేతలుగా వ్యవహరించారు. డాక్టర్ టి. ఉష మాధురి క్విజ్ మాస్టర్గా వ్యవహరించారు. సాయంత్రం జరిగిన ముగింపు వేడుకలో విజేతలకు సర్టిఫికెట్లు మరియు నగదు బహుమతులు అందజేశారు.

విజేతల వివరాలు:

పోస్టర్ ప్రెజెంటేషన్: ప్రథమ బహుమతి - కుమారి పి. వెంకట పూజిత (3వ సంవత్సరం బి.టెక్).

క్విజ్ పోటీ: ప్రథమ బహుమతి -- బి. భాస్కర్ (1వ సంవత్సరం ఎం.టెక్), కుమారి కె. పూజిత (4వ సంవత్సరం బి.టెక్), సిహెచ్. మణి కిషోర్ (3వ సంవత్సరం బి.టెక్), కుమారి ఎస్. కుసుమ నిహారిక (2వ సంవత్సరం బి.టెక్). కార్యక్రమంలో విభాగంలోని 150 కంటే ఎక్కువ మంది యుజి మరియు పిజి విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

అధికారం అహంకారానికి కాదు... ప్రజాసేవకే!

నూతన పాలకవర్గానికి మంత్రి అడ్లూరి స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం

ధర్మపురి ఫిబ్రవరి 25 ( )

ధర్మపురి ప్రజలు కౌన్సిలర్లుగా గెలిపించి ఇచ్చిన అవకాశాన్ని అధికారాన్ని బాధ్యతగా భావించాలని అధికారంతో ఎవ్వరినీ ఇబ్బందులకు గురి చేయకుండా సేవా భావంతో సేవకులుగా పనిచేయాలని మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ నూతనంగా ఎన్నికైన ధర్మపురి మున్సిపల్ పాలకవర్గానికి స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం ఇచ్చారు. బుధవారం మున్సిపల్ కార్యాలయంలో జరిగిన బాధ్యతల స్వీకరణ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు .ధర్మపురి మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో 15 వార్డులన్నింటిలో కాంగ్రెస్ మద్దతు అభ్యర్థులు గెలవడం రాజకీయంగా చర్చనీయాంశమైంది . ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టేలా పనిచేస్తానని మంత్రి ప్రకటించారు. నియోజకవర్గంలోని మంచి–చెడులకు తానే పూర్తి బాధ్యత వహిస్తానని స్పష్టం చేశారు

తాగునీరు – పారిశుద్ధ్యం పై కఠిన ఆదేశాలు

పట్టణంలోని ప్రతి ఇంటికి తాగునీరు అందేలా తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కౌన్సిల్ సభ్యులు ప్రస్తావించిన సమస్యలతో పాటు ప్రజల సమస్యలను ప్రాధాన్యంగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. అవసరమైన నిధుల విడుదలకు ప్రభుత్వం తరపున కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు.

పుష్కరాలే అజెండా – ప్రత్యేక నిధుల హామీ

రాబోయే పుష్కరాల నేపథ్యంలో ధర్మపురి అభివృద్ధికి ప్రత్యేక నిధులు విడుదల చేయడానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అంగీకరించినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. ఈనెల 27న కన్సల్టెన్సీ ప్రతినిధులు పట్టణానికి రానున్నారని తెలిపారు. పార్టీలకు అతీతంగా ముందుకు వచ్చి సూచనలు ఇవ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. త్వరలోనే ధర్మపురిలో స్థిర నివాసం ఏర్పాటు చేసుకుంటానని మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ చెప్పడం స్థానిక రాజకీయాల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది.

పాలకవర్గం ధీమా – పారదర్శక పాలనకు హామీ

పదవీ బాధ్యతల స్వీకరణ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ వేముల నాగలక్ష్మి మాట్లాడుతూ ప్రజలు అప్పగించిన బాధ్యతను నిబద్ధతతో నిర్వర్తిస్తామని ఎలాంటి అధికార దుర్వినియోగానికి తావివ్వమని స్పష్టం చేశారు. వైస్ చైర్మన్ ఇందారపు రామన్న మాట్లాడుతూ రాబోవు పుష్కరాలను దక్షిణ భారత కుంభమేళా గా విజయవంతానికి కృషి చేస్తామని అన్నారు. స్థానిక అధికారులు, జిల్లా అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి ధర్మపురి పట్టణ అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండింటినీ సమన్వయం చేస్తూ పారిశుద్ధ్యం, తాగునీటి సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ధర్మపురి మున్సిపల్ ఫలితాలతో కాంగ్రెస్ పట్టణ రాజకీయాల్లో ఆధిపత్యాన్ని చాటుకోవడం , మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ ఇచ్చిన హామీలు, పుష్కరాల నిధుల ప్రకటనలు——ఇవన్నీ రాబోయే రాజకీయ సమీకరణాలపై ప్రభావం చూపే అంశాలుగా మారాయి. అభివృద్ధి వాగ్దానాలు కార్యరూపం దాల్చితే ప్రజల విశ్వాసం చిరస్థాయిగా నిలిచి పోతుందని రాజకీయ వర్గాల అభిప్రాయం.
ఈ కార్యక్రమంలో 15 వార్డుల కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పుర ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ఇంటర్ పరీక్ష కేంద్రాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ

పరీక్ష కేంద్రాల్లో సౌకర్యాల కల్పనలో రాజీ పడవద్దు

ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పరీక్షలు: జిల్లా కలెక్టర్ బి.చంద్రశేఖర్

నల్లగొండ ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 25):

జిల్లా కేంద్రంలోనిఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షల పరీక్ష కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ బుధవారంఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థుల హాజరు, పరీక్ష కేంద్రాలలో సౌకర్యాలు, తదితర అంశాలపై జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాశాఖ అధికారి దశ్రు నాయక్ ను అడిగి తెలుసుకున్నారు. నల్గొండ జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల లో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్ష కేంద్రాన్ని కలెక్టర్ సందర్శించి పరీక్షలు రాస్తున్న విద్యార్థులను పరిశీలించారు . విద్యార్థుల హాజరు, టాయిలెట్స్, తాగునీరు, క్లాక్ రూమ్, ప్రశ్న పత్రాలు, ఆన్సర్ షీట్ల డిపాజిట్, తదితర వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులు వారి వెంట తీసుకువచ్చిన పుస్తకాలు, మొబైల్ ఫోన్లు, వాచ్ ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులన్నింటిని భద్రపరచుకునేందుకు ప్రతి పరీక్ష కేంద్రం వద్ద తప్పనిసరిగా క్లాక్ రూమ్ ఏర్పాటు చేయాలని పునరుద్ఘటించారు.అలాగే అన్ని పరీక్ష కేంద్రాలలో తాగునీటితోపాటు, విద్యార్థులకు టాయిలెట్ సౌకర్యం కల్పించాలన్నారు. పోలీస్ స్టేషన్లో నుంచి క్వశ్చన్ పేపర్లను జాగ్రత్తగా బందోబస్తుతో పాటు తీసుకురావాలని, అలాగే ఆన్సర్ సీట్లు సైతం పోలీస్ భద్రతతో డిపాజిట్ చేయాలని చెప్పారు. ఇంటర్ పరీక్షల సందర్భంగా జిల్లాలో ఎక్కడ మాల్ ప్రాక్టీస్ జరగడానికి వీలులేదని, అంతేకాక విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండకూడదన్నారు. పరీక్షలకు సంబంధించి ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 18004251442 నంబర్ కు ఫోన్ చేసి తెలియజేయవచ్చని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ తెలిపారు. జిల్లా నుండి మొదటి, రెండవ సంవత్సరం జనరల్, ఒకేషనల్ కలుపుకొని 27018 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరవుతున్నారు. మొదటి రోజు పరీక్షకు జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని కేంద్రాల్లో కలుపుకొని 97% హాజరు నమోదయినట్లు జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాశాఖ అధికారి తెలిపారు.

గోదావరి పుష్కరాల ఏర్పాట్లకు కట్టుదిట్టమైన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

2027 గోదావరి నది పుష్కరాల ఏర్పాట్ల పై సంబంధిత అధికారులతో రివ్యూ నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్

పెద్దపల్లి రూరల్, ఫిబ్రవరి 25 ()

గోదావరి పుష్కరాల ఏర్పాట్లకు కట్టుదిట్టమైన ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని ,జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష తెలిపారు. బుధవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో 2027 గోదావరి నది పుష్కరాల ఏర్పాట్ల పై ఇ.వై.టీం నిశాంత్ సంబంధిత అధికారులతో రివ్యూ నిర్వహించారు . జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ,2027 జూన్ 26 నుంచి 2027 జూలై 7 వరకు గోదావరి నదికి 12 సంవత్సరాలకు ఒకసారి వచ్చే మహా పుష్కరాలు జరుగుతాయని , దీనికి సంబంధించి మన జిల్లాలో భక్తులు పుణ్యస్నానాలు చేసేందుకు అవసరమైన ఘాట్ నిర్మాణం,రోడ్డు విస్తరణ, లైటింగ్,ఇతర ఏర్పాట్లు, ఆలయాల అభివృద్ధి కు ప్రతిపాదనలు తయారు చేసి వీలైనంత త్వరగా సమర్పించాలని కలెక్టర్ ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు.
ఈ సమావేశంలో డీ.సీ.పీ,రాంరెడ్డి ,ఎండోమెంట్ అసిస్టెంట్ కమిషనర్ సుప్రియ,డి.పి.ఓ.వీర బుచయ్య,గోదావరిఖని ఏ.సి.
పి.రమేష్,ఈ.ఈ.ఆర్ అండ్ బి,భావ్ సింగ్,ఈ.ఈ మిషన్ భగీరథ ఇంట్రా శ్రీనివాస్,సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమ పథకాలు అర్హులకు చేరేలా చర్యలు తీసుకోవాలి

రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ఆదేశం

వనపర్తి ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 25 () రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టే సంక్షేమ పథకాలు సక్రమంగా అర్హులకు చేరేలా చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖా మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ఆదేశించారు . బుధవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలోకొల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలోని వీపనగండ్ల మండలానికి సంబందించిన రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖలపై జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభితో కలిసి మంత్రి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు .ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఇందిరమ్మ ఇల్లు పథకం కింద ఇల్లు మంజూరు అయినప్పటికీ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించని లబ్దిదారులను గుర్తించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్మాణం ప్రారంభించకపోవడానికి గల కారణాలను వ్యక్తిగతంగా తెలుసుకుని తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా ఇళ్ల నిర్మాణం ఆలస్యం అవుతున్నట్లయితే స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా రుణాలు కల్పించి వారికి సహకరించాలని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. లబ్ధిదారులు అధిక వడ్డీ రుణాలు లేదా అప్పులు చేయకుండా అధికారులు అవగాహన కల్పించాలని చెప్పారు. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నమూనా ప్రకారం ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ఆర్థిక సహాయంతోనే ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తి చేసుకునేలా ప్రోత్సహించాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు.అదేవిధంగా వీపనగండ్ల మండల పరిధిలో ఆయా గ్రామాల్లో రైతుల భూ సమస్యల పైన వచ్చిన అర్జీలపై మంత్రి సమీక్షించారు. వీపనగండ్ల గ్రామానికి సంబంధించి సర్వే నెంబర్లు 389, 399, 400, 588, 589లలో రెండు వర్గాల మధ్య ఉన్న భూ సమస్యను వెరిఫై చేసి పరిష్కరించి న్యాయం చేయాల్సిందిగా అధికారులకు సూచించారు. దాంతోపాటుగా మండల పరిధిలోని వివిధ గ్రామాల నుంచి రైతులు పెట్టుకున్న భూ సమస్యలకు సంబంధించిన అర్జీలను సత్వరం పరిష్కరించి న్యాయం చేకూర్చాలన్నారు. రైతులు ప్రజల అర్జీలకు సంబంధిత అధికారులు జవాబుదారీతనంతో బదులు ఇవ్వాలని తెలిపారు. రైతుల ఫిర్యాదులపై తహసిల్దార్లు క్షేత్రస్థాయికి వెళ్లి వెరిఫై చేసి సమస్య పరిష్కారం దిశగా మార్గం చూపాలన్నారు. రాబోయే 15 రోజుల్లో రైతుల అర్జీలు అన్నిటిని పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అధికారులు ఏ స్థాయి వారైనా సరే చట్ట విరుద్ధంగా పనిచేస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) ఖీమ్యా నాయక్, అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) యాదయ్య, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ గోవర్ధన్ సాగర్, ఆర్డీవో సుబ్రహ్మణ్యం, వనపర్తి మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ మాధవి రమేష్, ఇతర అధికారులు, వీపనగండ్ల మండల ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

చిత్తడి నేలల పరిరక్షణతోనే పర్యావరణ సమతుల్యత

ఉమ్మడి సర్వేలు చేపట్టి గుర్తింపు ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్

నిర్మల్ ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 25 ():

ప్రకృతి సమతుల్యతను కాపాడటంలో చిత్తడి నేలలు (వెట్ ల్యాండ్స్) అత్యంత కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్ పేర్కొన్నారు. బుధవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో చిత్తడి నేలల గుర్తింపు, సంరక్షణపై సంబంధిత శాఖల అధికారులతో ఆమె సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో ఉన్న చిత్తడి నేలలను శాస్త్రీయంగా గుర్తించి, వాటిని అభివృద్ధి పరిచేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఈ ప్రక్రియలో భాగంగా అటవీ, రెవెన్యూ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో వ్యవహరించి, సంయుక్తంగా క్షేత్రస్థాయి సర్వేలు నిర్వహించాలని సూచించారు. చిత్తడి నేలల వల్ల భూగర్భ జలమట్టం పెరగడమే కాకుండా, జీవవైవిధ్యం పెంపొందుతుందని, వీటిని కాపాడుకోవడం మనందరి బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. జిల్లాలో గుర్తించిన చిత్తడి నేలలను కేవలం పర్యావరణ దృక్కోణంలోనే కాకుండా, పర్యాటక కేంద్రాలుగా కూడా తీర్చిదిద్దే అవకాశం ఉందని కలెక్టర్ అభిప్రాయపడ్డారు. దీనివల్ల స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని తెలిపారు. ఈ గుర్తింపు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, సమగ్ర నివేదికను అందజేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా అటవీ శాఖాధికారి (డిఎఫ్ఓ) సుశాంత్ సుఖదేవ్ బోబడే, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి విజయలక్ష్మి, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి శ్రీనివాస్, జెడ్పీ సీఈవో శంకర్, జిల్లా పరిశ్రమల మేనేజర్ నరసింహ రెడ్డి, మత్స్య శాఖ ఏడి రాజ నర్సయ్య, అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలో ప్రశాంతంగా ప్రారంభమైన ఇంటర్ పరీక్షలు

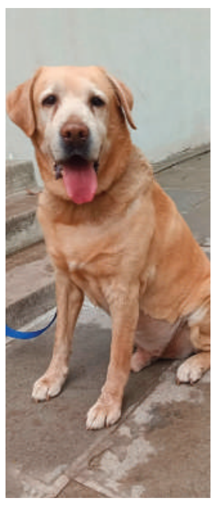
తొలిరోజు 95.70 శాతం హాజరు.. పరీక్ష కేంద్రాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్

నిర్మల్ ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 25.():

జిల్లా వ్యాప్తంగా బుధవారం ఇంటర్మీడియట్ వార్షిక పరీక్షలు అత్యంత కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్ల మధ్య ప్రశాంతంగా ప్రారంభమయ్యాయి . పరీక్షల తొలిరోజు జిల్లాలో 95.70 శాతం హాజరు నమోదైనట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. నిర్మల్ పట్టణంలోని శాంతినగర్ లో గల ప్రభుత్వ జూనియర్ బాలబాలికల కళాశాలలోని పరీక్ష కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె పరీక్ష గదులను సందర్శించి, విద్యార్థులకు కల్పించిన వసతులను పర్యవేక్షించారు. అనంతరం కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు ఎలాంటి ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా , ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్షలు రాసేలా అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని

అధికారులను ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా వెబ్ కాస్టింగ్ ద్వారా నిరంతరం నిఘా ఉంచాలని సూచిస్తూ, పరీక్ష కేంద్రాల్లోని సీసీ కెమెరాల పనితీరును స్వయంగా పరిశీలించారు. జిల్లాలో మొదటిరోజు పరీక్షకు మొత్తం 7,076 మంది విద్యార్థులు హాజరుకావాల్సి ఉండగా, వారిలో 6,772 మంది (95.70%) హాజరయ్యారు. వివిధ కారణాల వల్ల 304 మంది విద్యార్థులు గైర్హాజరైనట్లు అధికారులు ధృవీకరించారు. కలెక్టర్ వెంట జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి పరశురాం, తహసీల్దార్ రాజు, అధికారులు, తదితరులు ఉన్నారు.

సిఐడి నుంచి సైబరాబాద్‌కు రెండు కేనైన్‌లు



రంగారెడ్డి బ్యూరో, ఫిబ్రవరి 25 () : తెలంగాణ రాష్ట్ర సిఐడి నుంచి రెండు పోలీస్ కేనైన్‌లు సైబరాబాద్ పోలీస్‌కమిషనరేట్ కు రిపోర్ట్ చేసినట్లు సిఎస్‌డబ్ల్యూ హెడ్‌క్వార్టర్స్ ఏడీసీపీ హనుమంతరావు తెలిపారు. ఈ రెండు కేనైన్‌లతో కలిపి ప్రస్తుతం సైబరాబాద్‌పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో పనిచేస్తున్న పోలీస్ జాగిలాల మొత్తం సంఖ్య 18కి చేరిందన్నారు. వీటిలో పేలుడు పదార్థాల గుర్తింపుకు 12, మాదకద్రవ్యాల గుర్తింపుకు 2, ట్రాకర్ జాగిలాలు 4 ఉన్నాయని చెప్పారు. సిఐడి నుంచి రిపోర్ట్ చేసిన కేనైన్‌లలో 'రానా' (బెల్జియన్ మాలినోయిస్, 4 ఏళ్లు), 'రాజో' (లాబ్రడార్, 10 ఏళ్లు) ఉన్నాయని వెల్లడించారు. నేరాల ఛేదన, పేలుడు పదార్థాల గుర్తింపు, ట్రాకింగ్ వంటి కీలక విధుల్లో ఈ కేనైన్‌లు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తున్నాయని ఏడీసీపీ తెలిపారు. బీడీ టీం ఆర్ఐ నాగరాజు సారథ్యంలో, ఆర్ఎస్ఐ వెంకటేష్ సహకారంతో ఈ కేనైన్‌ల సేవలు మరింత సమర్థంగా వినియోగంలోకి వస్తాయని పేర్కొన్నారు.పోలీస్ కేనైన్‌లను విధుల ప్రకారం విభజించారని తెలిపారు. పేలుడు పదార్థాల గుర్తింపు కేనైన్‌లు ప్రముఖుల కార్యక్రమాలు, ప్రజా ప్రతినిధుల సమావేశాలు, యాంటీ సబోటాజ్ చెకింగ్, బెదిరింపు కాల్స్ వంటి సందర్భాల్లో ఉపయోగపడుతున్నాయని వివరించారు. ట్రాకర్ కేనైన్‌లు నిందితులను గుర్తించడం, మిస్సింగ్ వ్యక్తులు లేదా వస్తువులను వెతకడం, సాక్ష్యాలు కనుగొనడంలో దర్యాప్తుకు సహాయపడుతున్నాయన్నారు. నార్కోటిక్ కేనైన్‌లు గంజాయి, కొకైన్, మెతాంఫెటమైన్, ఓపియం, ఎండీఎంఏ, హెరాయిన్ వంటి మాదక ద్రవ్యాలను గుర్తించడంలో కీలకంగా పనిచేస్తున్నాయన్నారు. సైబరాబాద్ పోలీస్ కే9 స్క్వాడ్ విభాగం జాతీయ, రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో కూడా ప్రతిభ చాటుతోందని తెలిపారు. నార్కోటిక్ కేటగిరీకి చెందిన కేనైన్ 'తేజ' 2024–25లో రాంచీలో జరిగిన 68వ ఆల్ ఇండియా పోలీస్ డ్యూటీ మీట్‌లో కాంస్య పతకం సాధించడంతో పాటు, హైదరాబాద్‌లో జరిగిన తెలంగాణ పోలీస్ డ్యూటీ మీట్‌లో కూడా కాంస్య పతకం గెలుచుకుందన్నారు. పేలుడు పదార్థాల గుర్తింపు కేటగిరీకి చెందిన కేనైన్ 'రీనా' తెలంగాణ పోలీస్ డ్యూటీ మీట్ 2024లో హైదరాబాద్‌లో, అలాగే 2025లో వరంగల్‌లో జరిగిన పోటీల్లో కాంస్య పతకాలు సాధించిందని పేర్కొన్నారు. బ్రీడ్‌ల వారీగా లాబ్రడార్ బ్రీడ్‌కు చెందిన కేనైన్‌లు ఎక్కువగా ఉండగా, డోబర్‌మాన్, బెల్జియన్ మాలినోయిస్ బ్రీడ్‌ల కేనైన్‌లు కూడా సేవలందిస్తున్నాయి. లాబ్రడార్ బ్రీడ్ కెనడా మూలాలు కలిగి బ్రిటన్‌లో అభివృద్ధి చెందినదిగా, డోబర్‌మాన్ జర్మనీకి చెందినదిగా, బెల్జియన్ మాలినోయిస్ బెల్జియంకు చెందిన ప్రత్యేక శిక్షణ బ్రీడ్ అని తెలిపారు.

తాళం దాచిన చోటే దొంగకు దొరికింది

జగద్గిరిగుట్టలో 14 తులాల బంగారం అపహరణ .. నిందితుడి అరెస్టు

రంగారెడ్డి బ్యూరో, ఫిబ్రవరి 25 () :

బయటకు వెళ్తూ ఇంటి తాళం చెవిని దాచిన చోటే దొంగకు దొరకడంతో.. పని సులువైందనుకున్నాడో దొంగ. అదను చూసి ఇంట్లోకి ప్రవేశించి 14 తులాల బంగారు ఆభరణాలను దోచి ఉడాయించాడు . ఈ ఘటన జగద్గిరిగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని ఎల్లమ్మబండలో వెలుగుచూసింది. జగద్గిరిగుట్ట డిటెక్టివ్ ఇన్ స్పెక్టర్ నరేందర్ రెడ్డి తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఎల్లమ్మబండ దత్తాత్రేయ కాలనీకి చెందిన రేకపల్లి లక్ష్మి (63) ఈ నెల 23న సాయంత్రం 4.30 గంటల సమయంలో ఇంటికి తాళం వేశారు. ఆ తాళం చెవిని తలుపు పక్కనే ఉన్న డ్రమ్ కింద దాచి బయటకు వెళ్లారు. అయితే ఆమె తాళం దాస్తున్న విషయాన్ని అదే కాలనీకి చెందిన పత్రో శంకర్ (36) గమనించాడు. ఆమె వెళ్లగానే నిందితుడు డ్రమ్ కింద ఉన్న తాళంతో తలుపులు తీసి లోపలికి ప్రవేశించాడు. టీవీ టేబుల్‌పైనే ఉన్న అల్మారా తాళం చెవులతో లాకర్‌ను తెరిచి అందులోని సుమారు 14 తులాల బంగారు నగలను దొంగిలించి పరారయ్యాడు.

పోలీసుల వేట.. నిందితుడి అరెస్టు

అదే రోజు (ఈ నెల 23న) సాయంత్రం 6 గంటల ప్రాంతంలో ఇంటికి చేరుకున్న లక్ష్మి దంపతులు, అల్మారా తెరిచి ఉండటం చూసి ఆందోళన చెందారు. నగలు పోయినట్లు గుర్తించి వెంటనే జగద్గిరిగుట్ట పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు, సాంకేతిక ఆధారాల లతో నిందితుడు పత్రో శంకర్‌ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు . విచారణలో నిందితుడు దొంగతనం విషయమై అంగీకరించాడు. అతని వద్ద నుంచి ఒక బంగారు హారం, నల్లపూసల గొలుసు, మూడు పొరల గొలుసు, లాకెట్ ఉన్న గొలుసు, నాలుగు ఉంగరాలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు . నిందితుడిని అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించారు .

పోలీసుల సూచనలు

తాళం చెవులను డోర్ మ్యాట్ల కింద, షూ రాక్‌లలో, కిటికీల సందుల్లో లేదా డ్రమ్ముల వెనుక దాచవద్దని పోలీసులు సూచిస్తున్నారు .

ఐదుగురు నకిలీ డాక్టర్లు అరెస్ట్: డిఎస్పి రాజశేఖర్ రాజు

మిర్యాలగూడ ఫిబ్రవరి 25 ()

అర్హత లేకున్నా కంటి వైద్యుడినని (ఆప్తమలజిస్ట్)చెప్పి వేరొకరి పేరు మీద తానే డాక్టర్ అని చెప్పుకొని ఆసుపత్రికి వచ్చే రోగులకు వైద్యం చేస్తు మోసం చేస్తున్న వ్యక్తి, మరో నల్గురిని మిర్యాలగూడ ఒన్ టౌన్ పోలీసు సిబ్బంది అరెస్టు చేసినట్టు మిర్యాలగూడ డి ఎస్పీ కె. రాజశేఖర్ రాజు తెలిపారు. బుధవారం సాయంత్రం స్థానిక ఒన్ టౌన్ పోలీసు స్టేషన్ లో జరిగిన విలేఖరుల సమావేశంలో పట్టణంలో తెలంగాణ మెడికల్ కౌన్సిల్ వైద్య బృందం ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులు తనిఖీ చేసి వెళ్లి అర్హత లేని ఆసుపత్రుల, వైద్యుల నివేదికను సమర్పించారని ఆ నివేదిక ఆధారంగా ఆరుగురు నకిలీలలో ఐదుగురు పజ్జూరి వికాస్ కుమార్, వల్కి శ్రీను, పేమ్మి వెంకటేష్, బణావత్ శివాకొటేశ్వరావు, గడ్డం నాగ రాజులను అరెస్టు చేసినట్టు తెలిపారు.
మిర్యాలగూడ పట్టణం డాక్టర్స్ కాలనీలో బాలాజి మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి పక్కన ఖాజా లతీఫుద్దీన్ కమర్షియల్ బిల్డింగ్ లో పజ్జూరి వికాస్ కుమార్ అనే డిగ్రీ డిస్కొంటిన్యు చేసి 2007-2009 వరకు సరోజినీ దేవి కంటి ఆసుపత్రిలో డిప్లమా ఇన్ ఆప్తమాలమిక్ అసిస్టెంట్ (డిఓఎ)కోర్సు చదివాడన్నారు. డిఓఎ కోర్సు అనంతరం హైదరాబాద్ బ్రాన్స్ ఐ క్లినిక్ లో, శ్రీ నేత్రాలయ ఐ ఆసుపత్రిలో ఆప్తమాలిక్ అసిస్టెంట్ గా సుమారు 5 సంవత్సరాల వరకు పనిచేశాడని తదుపరి మిర్యాలగూడ హనుమాన్ ఐ క్లినిక్ లో కూడా ఆప్తమాలిక్ అసిస్టెంట్ గా సుమారు 6 సంవత్సరాల వరకు పనిచేసి అక్కడ పని మానేసి, నేనే ఆప్తమాలజిస్టుగా రోగులకు చికిత్స చేస్తే ఎక్కువ మొత్తంలో డబ్బులు సంపాదించవచ్చని శ్రీ మహాలక్ష్మి కంటి హాస్పిటల్ ను 2021 సంవత్సరంలో స్థాపించాడన్నారు. అప్పటినుడి సదరు వికాస్ కుమార్ తను కేవలం ఆప్తమాలజిస్ట్ వద్ద అసిస్టెంట్ గా వుండే అర్హత మాత్రమే కలిగి వున్న కానీ జనాలకు నమ్మించుటకు ఆసుపత్రిలో స్పెషలిస్ట్ ఆప్తమాలజిస్ట్ ను కన్సల్టెంట్ గా నియమించుకొని అతని పేరు మీద ప్రిస్క్రిప్షన్ ప్రింట్ చేయించి అతనే ఆసుపత్రికి వచ్చి రోగులకు చికిత్స చేస్తున్నట్లు గా నమ్మించి, ఆసుపత్రి కి వచ్చే అందరికీ నేనే ఆప్తమాలజిస్టునని చికిత్స చేస్తున్న పజ్జూరి వికాస్ కుమార్ హాస్పిటల్ కు మిర్యాలగూడ హౌసింగ్ బోర్డుకు చెందిన బైరెడ్డి పద్మ అనే మహిళ జూన్ 8, 2025న రాగా ఆమె కుడికన్నును పరీక్షించి కుడికంటిలో చుక్క ఉన్నదని, కుడి కన్నుకు సర్జరీ చేయాలని తనే నిర్ణయించి డాక్టర్ ను పిలిపించి, అతనితో అన్ని టెస్ట్ లు అయిపోయినవి సర్జరీ ఖచ్చితంగా చేయాలని చెప్పి, మధ్యాహ్నం సుమారు 2 గంటల సమయములో సర్జరీ చేయించినాడు. సర్జరీ అనంతరం ఆమె మరుసటి రోజే హాస్పిటల్ కి వచ్చి నా కుడి కన్ను పూర్తిగా కనపడట్లేదని చెప్పగా విషయం సదరు డాక్టర్ కు చెప్పకుండా, తనే ప్రిస్క్రిప్షన్ పై కొన్ని మందులు వ్రాసి ఇచ్చినాడని ఫలితంగా ఆమె కంటి చూపు మందగించినది.
పైగా మూడు నెలల క్రితం తెలంగాణ మెడికల్ కౌన్సిల్ వైద్య బృందం సైతం తనిఖీలు చేసి కొన్ని కంటి ఆసుపత్రులు శ్రీ మహాలక్ష్మి కంటి హాస్పిటల్', శాలిని ఐ ఆసుపత్రి, యశస్వి కంటి ఆసుపత్రి, అన్నపూర్ణ కంటి ఆసుపత్రి, రాఫ ఐ క్లినిక్ లను తనిఖీ చేసి ఆయా ఆసుపత్రులలో పని చేసే వారు ఆప్తమాలజిస్టులు కాదని, వారికి ఆధునిక వైద్యం లేదా నేత్రవైద్యం చేయడానికి ఎలాంటి అర్హతలు లేవని కేసులు పెట్టారన్నారు. ఈ విషయములో మిర్యాలగూడ ఒన్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎం.నాగభూషణ రావు

దర్యాప్తు చేసి ఆప్తమాలజిస్టుగా అర్హత లేకున్న వేరొకరి పేరు మీద తానే డాక్టర్ అని చెప్పుకొని ఆసుపత్రి కి వచ్చే రోగులకు వైద్యం చేస్తు మోసం చేస్తున్న సదరు పజ్జూరి వికాస్ కుమార్ ని అరెస్టు చేశామని ఆయన తెలిపారు. నిందితుడు పజ్జూరి వికాస్ కుమార్ డిప్లమా ఇన్ ఆప్తమాలమిక్ అసిస్టెంట్ (డిఓఎ)గ్రామం రావుల పెంట వేములపల్లి మండలం అన్నారు. కేసును చేదించి నేరస్తున్ని పట్టుకున్న ఇన్స్ పెక్టర్ ఎం.నాగభూషణరావు, ఎస్ఐ. ఎ.సైదిరెడ్డి, హెడ్ కాన్స్టేబుల్ రాజారాం, కాన్స్టేబుల్స్ వీర బాబు, నర్సింహ, ప్రసాద్ లను కె.రాజశేఖరరాజు అభినందించారు. సమావేశంలో టూ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ జె. సోమనర్సయ్య, ఎస్ఐ బి. రాంబాబు ఉన్నారు. నిందితులను స్థానిక జ్యూడిషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ ముందు హాజరు పరచగా జ్యూడిషల్ కస్టడీకి ఆదేశించారు.

గతం కన్నా ధృడంగా అమెరికా ఆర్థిక వృద్ధి

దేశాన్ని మరింత ధృడంగా నిర్మించడమే లక్ష్యం
సాధారణ స్థాయి నుంచి సుధృఢ అమెరికాను నిర్మించా
పౌరుల సంక్షేమానికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాం
ఇరాన్ అణు కార్యక్రమాలతో అప్రమత్తంగా ఉన్నాం
తన పాలనా ప్రయాణం యుగాలకు మలుపు
స్టేట్ ఆఫ్ ది యూనియన్ కార్యక్రమంలో ట్రంప్ సుదీర్ఘ ప్రసంగం

వాషింగ్టన్: గతంలో కన్నా ధృడంగా, మెరుగ్గా, సుసంపన్నంగా మారిందని ఆ దేశాధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. ఇది అమెరికాకు స్వర్ణయుగం అని ఆయన వెల్లడించారు. మంగళవారం స్టేట్ ఆఫ్ ది యూనియన్ కార్యక్రమంలో ట్రంప్ మాట్లాడుతూ.. ఇది చారిత్రాత్మక కాలంగా అభివర్ణించారు. తన పరిపాలన ప్రయాణం.. యుగాలకు మలుపుగా ఉంటుందని తెలిపారు. దేశ ఆర్థికాభివృద్ధి పరుగులు పెడుతుందన్నారు. భవిష్యత్తులో దేశాన్ని మరింత మెరుగు పరుస్తామని ట్రంప్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. అలాగే జాతీయ పునరుజ్జీవం, ఆర్థిక వృద్ధితోపాటు ప్రపంచ ప్రభావంపై దృష్టి సారించినట్లు డొనాల్డ్ ట్రంప్ వివరించారు. ప్రపంచ స్థాయిలో అమెరికా మెరుగుపడిందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల వరకు అమెరికా సాధారణంగా ఉండేది.. కానీ ప్రస్తుతం ప్రపంచంలోనే అగ్రభాగాన నిలిచిందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆ దేశ అత్యున్నత పౌర పురస్కారం.. ప్రెసిడెన్షియల్ మెడల్ ఆఫ్ ఫ్రీడమ్‌ను పురుషుల హాకీ ఒలింపిక్ విజేత కానర్ హెల్లెబ్యూక్‌కు ప్రదానం చేయనున్నట్లు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించారు. గత తొమ్మిది మాసాల్లో అమెరికాలోకి ప్రవేశించిన అక్రమ వలసదారుల శాతం సున్నాకు చేరిందని పేర్కొన్నారు. 2028లో ఒలింపిక్స్‌కు అమెరికా వేదిక కానుందని ప్రకటించారు. ప్రజలకు జవాబుదారీగా ఉండే ప్రభుత్వాన్ని నిర్మిస్తున్నామని ప్రజలకు భరోసా ఇచ్చారు. పౌరుల సంక్షేమానికే తమ తొలి ప్రాధాన్యమన్నారు. బిగ్ బ్యూటిఫుల్ బిల్‌తో అమెరికన్లకు ఉపశమనం కలిగిందన్నారు.

అలాగే సరిహద్దు భద్రత, మాదక ద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా పూర్తిగా నిరోధించామని ట్రంప్ చెప్పారు. దేశంలోని ఆర్థిక అంశాలను సైతం ఈ సందర్భంగా ట్రంప్ ప్రస్తావించారు. గ్యాస్ ధరలు తగ్గించామని.. ఆ తర్వాత అంటే.. మూడు నెలల్లో యూఎస్ ఆర్థిక వ్యవస్థ పుంజుకుందన్నారు. తమ కొత్త స్నేహితుడు, భాగస్వామి అయిన వెనిజులా నుంచి 80మిలియన్ బ్యారెళ్ల చమురును తీసుకున్నామని ఆయన వివరించారు. ఇదంతా ఆ దేశ నాయకుడు నికోలస్ మదురోను పదవీచ్యుతుడిని చేసిన నాటినుంచి నేటి వరకు ఇది చోటు చేసుకుందన్నారు. దాంతో ఆమెరికా చమురు ఉత్పత్తి రోజుకు 60 వేల బ్యారెళ్ల మేర పెరిగిందని సోదాహరణగా విపులీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్నికల ప్రచారంలో చేసిన ప్రతిజ్ఞ.. డ్రిల్, బేబీ, డ్రిల్‌ను ట్రంప్ ఉటంకించారు. వాషింగ్టన్ డీసీలోని క్యాపిటల్ హిల్‌లో ఉభయసభలను ఉద్దేశించి ఆయన అతి సుదీర్ఘ ప్రసంగం చేశారు. సుమారు గంటా 50 నిమిషాల పాటు ట్రంప్ మాట్లాడారు. తన ప్రసంగాల్లో ఇదే అతిసుదీర్ఘమైందిగా రికార్డుకెక్కింది. 2000 సంవత్సరంలో అప్పటి అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్ అత్యధికంగా 90 నిమిషాలపాటు మాట్లాడారు. ఇప్పుడు ఆ రికార్డును ట్రంప్ బ్రేక్ చేశారు. గత ఏడాది మార్చిలో కూడా ట్రంప్ సుమారు 100 నిమిషాల పాటు ఉభయ సభలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన విషయం తెలిసిందే. ట్రంప్ తన ప్రసంగంలో ఎక్కువగా ఆర్థిక ఎజెండా గురించి ప్రస్తావించారు. ఇక ఇరాన్ అంశంలో వార్నింగ్ ఇచ్చారు. వాస్తవానికి ఆ సమస్యను దౌత్యం ద్వారా పరిష్కరించేందుకు ఇష్టపడుతున్నట్లు ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. కానీ అణ్వాయుధాలను సమీకరిస్తున్న ఇరాన్ వైఖరిని మాత్రం ట్రంప్ ఖండించారు. న్యూక్లియర్ వెపన్స్ ప్రోగ్రామ్‌ను ఇరాన్ విరమించుకోవాలన్నారు. అమెరికాను తాకే క్షిపణులను ఇరాన్ డెవలప్ చేస్తున్నట్లు ట్రంప్ వెల్లడించారు. కానీ దీనిపై ఆయన తన ప్రసంగంలో ఎటువంటి ఆధారాలను బయటపెట్టలేదు. యురోప్‌కు ప్రమాదంగా మారే కొన్ని మిస్సైల్స్‌ను ఇప్పటికే ఇరాన్ డెవలప్ చేసిందన్నారు. ఇతర దేశాల్లో ఉన్న అమెరికా బేస్‌లను కూడా టా÷-గ్గ్ ÷ట్ చేసే రేంజ్ ఇరాన్‌కు ఉందన్నారు. ఇక అమెరికా భూభాగానికి చేరుకునే స్థాయికి తగ్గ క్షిపణులను కూడా ఇరాన్ అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు ట్రంప్ చెప్పారు. మిడిల్ ఈస్ట్‌పై ట్రంప్ ఎక్కువగా ఫోకస్ చేయడం వల్ల.. ఇరాన్‌తో యుద్ధానికి ఆ దేశం సిద్ధం అవుతుందేమో అన్న అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. అయితే తాము ఇచ్చిన డిమాండ్లను ఒకవేళ ఇరాన్ అంగీకరించకపోతే, అప్పుడు ట్రంప్ అనుకున్నంత పనిచేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. గత ఏడాది ఇరాన్ అణ్వాయుధ కేంద్రాలపై దాడి చేశామని, ఆ దాడి వల్ల ఆ దేశ న్యూక్లియర్ వెపన్స్ ప్రోగ్రామ్ స్తంభించినట్లు ట్రంప్ చెప్పారు. న్యూక్లియర్ వెపన్ అంశంలో ఇరాన్ ఇంకా ఎటువంటి హామీ ఇవ్వలేదన్నారు. అణ్వాయుధాలను తయారు చేయమన్న వ్యాఖ్యలు ఇంకా ఇరాన్ నుంచి రావడం లేదన్నారు.

నాలుగేళ్లయినా ముగియని

ఉక్రెయిన్ సంక్షోభం!

ఎడిటోరియల్

ప్రపంచంలో ఏ యుద్ధాలను తీసుకున్నా నష్టపోతున్నది ప్రజలే. ఆయా దేశాలు ఆర్థికంగా నష్టపోతున్నాయి. ప్రపంచ దేశాలను నష్టాల కుంపట్లో పడేస్తున్నాయి. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం మొదలై నాలుగేళ్లు దాటింది. ఎందుకు యుద్ధం మొదలు పెట్టారో తెలియడం లేదు. అలాగని ముగింపు కూడా పలకడం లేదు. ఈ రావణ కాష్టం ఇప్పట్లో చల్లారేలా లేదు. అగ్రరాజ్యం తలచుకుంటే అంతే సంగతులని రష్యా నిరూపిస్తే.. అమెరికా దానిని నిజం చేసింది. రష్యా బాటలోనే అమెరికా కూడా అడపాదడపా దాడులతో ప్రపంచాన్ని గుప్పిట పెట్టుకోవాలని చూస్తోంది. ట్రంప్ అధికారంలోకి వచ్చాక భౌతిక దాడులతో పాటు, ఆర్థిక దాడులతో ప్రపంచాన్ని బెంబేలెత్తిస్తున్నారు. ఇకపోతే ఒకప్పటి సోవియట్ యూనియన్‌లోని ఉక్రెయిన్ అధినేత జెలెన్‌స్కీ చేష్టల కారణంగా రష్యాతో కయ్యానికి దిగారు. పుతిన్, జెలెన్‌స్కీ ఇద్దరూ బాగానే ఉన్నారు. కానీ ఇరు దేశాల ప్రజలు తీరని సంక్షోభంలో కూరుకు పోయారు. వేలాదిమంది మృత్యువాత పడ్డారు. ఫిబ్రవరి 24వ తేదీతో ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ఐదవ ఏట ప్రవేశించింది. [illegible]

కూర్చుంటేనే సయోధ్య కుదరగలదు. అమెరికాలాంటి దేశాలు, నాటో జోక్యం వల్లనే ఇది మరింత ముదిరిందన్న సుస్పష్టం.

యాదాద్రిలో వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు

రామావతారంలో హనుమంత వాహన సేవలో నారసింహుడు

యాదగిరిగుట్ట,(నినాదం): యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ఎనిమిదో రోజు బుధవారం ఉదయం శ్రీరామ అలంకారంలో హనుమంత వాహన సేవపై యాదగిరి శ్రీలక్ష్మి నరసింహస్వామి వారు ఆలయ తిరు మాడ వీధుల్లో ఊరేగుతూ భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. నయన మనోహరంగా స్వామివారు అలంకార సేవపై ఊరేగుతూ భక్తులకు కనువిందు చేశారు. లోక కల్యాణం కోసం స్వామివారు వివిధ అవతారాలు ఎత్తారని ఈ సందర్భంగా అర్చకులు ఉపదేశించారు. ప్రత్యేకంగా తెప్పించిన పూలతో స్వామివారిని సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించారు. వేద మంత్రలు, వేదపారాయణలు, మంగళ వాయిద్యాల నడుమ అంగరంగ వైభవంగా స్వామి వారి ఊరేగింపు సేవ పై ఊరేగారు. రాత్రి స్వామి అమ్మవార్ల కల్యాణోత్సవం నిర్వహించనున్నారు. దీనికోసం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ఉత్తర మాడవీధుల్లో ప్రత్యేకమైన కల్యాణ వేదికను సిద్ధం చేశారు. వీవీఐపీ, వీఐపీ, ఇతర భక్తులు స్వామి వారి కల్యాణాన్ని వీక్షించే విధంగా ప్రత్యేకమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. కొండపైన పలు ప్రాంతాల్లో ఎల్ ఈ డీ స్క్రీన్లను ఉంచారు. ఈ సేవలో జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు, ఆలయ భవానీ శంకర్, ఆలయ అనువంశిక ధర్మకర్త నరసింహ మూర్తి, డీఈవో భాస్కర్ శర్మ, ప్రధానార్చకులు కాండూరి వెంకటాచార్యులు, భట్టర్ సురేంద్రాచార్యులు, ఆలయ అధికారులు, భక్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పశు సంపదను పెంపొందిస్తేనే స్వచ్ఛమైన పాల ఉత్పత్తులు

ప్రస్తుతం ప్రచారంలో ఉన్న వార్త కల్తీ పాలు ఇప్పుడు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజల మదిలో మెదులుచున్న సందేహం పిల్లలు త్రాగే పాల మొదలు ఇంట్లో వంటకు వాడే పదార్థాల వరకు కల్తీనే అని చెప్పవచ్చు పెద్ద పెద్ద హోటల్స్ కూడా ప్రామాణికాలు పాటించడం లేదని ఫుడ్ కమీషన్ వారే తెలిపారు. మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల నుండి ఆరోగ్యానికై వేసుకునే మందుల వరకు కల్తీ దీంట్లో ఇప్పుడు ప్రధానమైన అంశం కల్తీ పాలు అవును నిజమే వివిధ రసాయనాలతో నాసిరకం పదార్థాలతో పాలు తయారు చేస్తున్నారని ఆరోపణ దాంట్లో భాగంగానే ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో కల్తీ పాలు తాగి ఆస్పత్రి పాలు అయిన చిన్నారుల, పెద్దల పరిస్థితి చూస్తూనే ఉన్నాం. అనారోగ్యులు శక్తి కోసం పాలు తీసుకుంటారు, ఆ పాలలో కూడా నాణ్యత లేదు అంటే వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఏంటో మనమే అర్థం చేసుకోవాలి. పెరిగిన ప్రపంచీకరణలో అంతరించి పోతున్న పశు సంపద పెరుగుతున్న జనాభాకు సరిపోను మంచి పాలు అందడం లేదు. వీటిలో స్వచ్ఛమైన పాలు ఏవో కల్తీ ఏవో తెలియకా కల్తీపాలు త్రాగి అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. స్వచ్ఛమైన గేదే పాలు చూద్దామన్న కనిపించడం లేదు. దాదాపు రెండు దశాబ్దాల క్రితం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పశు సంపద వ్యవసాయంతో తులతూగుతూ రైతులకు ఆర్థిక ఆదాయంతో వెన్నుదన్నుగా నిలిచింది. క్రమంగా పెరిగి ప్రపంచీకరణలో వ్యవసాయ భూమి తగ్గడంతో పాటు వ్యవసాయం చేసే వారు కూడా తగ్గుతున్నారు. రైతులకు జీవనాధారమైన వ్యవసాయం భూమిని నమ్ముకొని సాగు చేసిన అధిక దిగుబడి రాక తప్పని పరిస్థితులలో అనేక రసాయన ఎరువులు వాడుతున్నారు, ఇలా వాడకుండా కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సేంద్రియ ఎరువులు రైతులకు అందుబాటులోకి తీసుకు వచ్చి వాటిపై అవగాహన కల్పించాలి. రసాయనాలతో పండించిన పంటలో నాణ్యతతో పాటు రుచిని కూడా కోల్పోతుంది. ప్రస్తుత సమాజంలో కొంత మందికి వ్యవసాయ భూమి ఉన్న వ్యవసాయం చేయడానికి నా మూషిగ భావిస్తూ ఉద్యోగాలకై పట్టణ ప్రాంతాలకు పరుగులు తీస్తున్నారు కానీ భవిష్యత్తు కాలంలో వ్యవసా యానికి ప్రాధాన్యత పెరుగుతుంది దాంట్లో ముఖ్యంగా సేంద్రియ వ్యవసాయానికి డిమాండ్ పెరిగే అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు, ఎందుకంటే ఇప్పటికీ సేంద్రియ ఎరువుల ద్వారా పండించిన కూరగాయలు, పంటకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు ప్రజలు, భవిష్యత్తు కాలంలో కూడా రసాయనాలు లేకుండా పండించిన పంటకు మంచి ఆధారణ ఉంటుంది. సేంద్రియ వ్యవసాయం పెరుగుతే పశు సంపద కూడా పెరుగుతుంది ఎందుకంటే వ్యవసాయానికి పశు సంపదకు అవినాభావ సంబంధం ఉంటుంది. పశు సంపదను ప్రోత్సహించడానికి ప్రభుత్వాలు రైతులకు రాయితీలు ఇస్తున్న సద్వినియోగము చేసుకోవడము లేదు. భవిష్యత్తు తరం యువ రైతులదే కాబట్టి వారు సంపూర్ణ అక్షరాస్యులు వారికి పరిజ్ఞానంతో అభివృద్ధి గడించాలని కోరుకుంటూ, రైతులు నష్టపోకుండా సేంద్రియ వ్యవసాయం, పశు సంపదను పెంచుతూ పోతే లాభాల బాటలో ముందుకు పోయే అవకాశం ఉంది. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా ప్లాస్టిక్ ను రసాయనాలను అదుపు చేయాలని చెప్పుతునే సేంద్రియ వ్యవసాయానికి పెద్ద పీఠ వేస్తుంది, అదే విధంగా వ్యవసాయం చేయడానికి ముందుకు వస్తున్న యువతకు ప్రభుత్వాలు వెన్నుదన్నుగా నిలబడితే భవిష్యత్తు తరాలకు స్వచ్ఛమైన పాలు ఆహార పదార్థాలు అందించవచ్చు. పాడి రైతులకు అనేక రాయితీలు, సంక్షేమం ప్రభుత్వం అందిస్తున్న వాటిపై అవగాహన లేక ఉపయోగించుకోవడం లేదు, రైతులకు రాయితీ సంక్షేమం చేరువ చేసే భాధ్యత సంబంధించిన వ్యవసాయ అధికారులపైనే ఉంది. ప్రతి గ్రామ పంచాయతీ, మున్సిపాలిటీలలో రైతు సదస్సులు నిర్వహించాలి. పశు సంపద పెంపుదలకు లక్ష్యముతో పని చేయాలి ప్రభుత్వాలు. కల్తీని నియంత్రిస్తేనే నిజమైన పాడి రైతులకు న్యాయం జరుగుతుంది, ప్రజా ఆరోగ్యం కుదట పడుతుంది. వ్యవసాయం లాభదాయకమైనప్పుడు వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను చేయడానికి యువతరం ముందుకు వస్తుంది. కల్తీ పాలతో పాటు కల్తీ ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసే వారిపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకునే విధంగా కొత్త చట్టాలు తీసుకు వచ్చినప్పుడే ప్రజలకు నాణ్యమైన పోషకాహారం అందించగలము. ప్రపంచములో 33 శాతం పశు సంపద భారత దేశంలో ఉన్న ప్రజలందరికి సహజమైన పాలు దొరకటం లేదు. యాంత్రిక పెరుగుదల వల్ల సాంప్రదాయ పశు సంపద, వ్యవసాయం క్రమంగా పల్లె ప్రాంతాలలో మందగిస్తుందని చెప్పాలి. వ్యవసాయ ఆధారిత ప్రాంతాలైన ఆంధ్ర, తెలంగాణలో కూడా స్వచ్ఛమైన పాలకొరత ఉందని చెప్పడానికి ప్రస్తుత సంఘటనలే నిదర్శనం. గేదే పాలు సాధారణమైన ధర ఉన్న ఆవు, మేక, గొర్రె పాలకు విపరీతమైన డిమాండ్ ఉంది, అందుకే పాడి పంటల వైపు యువత రావాలి భవిష్యత్తులో ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రాలు పశు, వ్యవసాయంతో విరివియాలని ఆశిద్దాం.

మిద్దె సురేష్
కవి, వ్యాసకర్త, సమీక్షకులు
9701209355

బీజేపీ మైనార్టీ మోర్చా ఆధ్వర్యంలో మేయర్ కొలగని శ్రీనివాస్‌కు సన్మానం

రంజాన్ నెల దృష్ట్యా మైనారిటీ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక సదుపాయాల కల్పనకు విజ్ఞప్తి

కరీంనగర్, ఫిబ్రవరి 25(నినాదం): భారతీయ జనతా పార్టీ మైనార్టీ మోర్చా నేతలు బుధవారం రోజున మేయర్ కొలగని శ్రీనివాస్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఘనంగా సన్మానించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌ను బీజేపీ అధీనంలోకి తెచ్చుకున్న సందర్భంలో మేయర్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి మైనార్టీ మోర్చా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం.డి. ముజీబ్, జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎం.డి. సమీ పర్వేజ్ నాయకత్వం వహించారు. ఈ సందర్భంగా పవిత్ర రంజాన్ మాసాన్ని పురస్కరించుకుని నగరంలోని మసీదు పరిసర ప్రాంతాలు, మైనారిటీ వార్డుల్లో అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలని మేయర్‌ను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు ఎం.డి. తాజ్, ఎం.డి. బషీరుద్దీన్, జిల్లా నాయకులు ఎం.డి. సమీ సిద్దిక్ షాదాబ్, ఎం.డి. అపాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2019 ఈస్టర్ బాంబు పేలుళ్ల కేసు

శ్రీలంక మాజీ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ అరెస్ట్

కొలంబో: 2019 ఈస్టర్ బాంబు పేలుళ్ల కేసులో శ్రీలంక మాజీ ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్‌ను దర్యాప్తు అధికారులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. బుధవారం తెల్లవారుజామున రాజధాని శివారులో రిటైర్డ్ మేజర్ జనరల్ సురేష్ సల్లేను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈస్టర్ ఆదివారం పేలుళ్లకు కుట్ర పన్నడం, సహాయం చేయడం మరియు ప్రోత్సహించినందుకు ఆయనను అరెస్ట్ చేశారని అన్నారు. గోటబయ రాజపక్స అధ్యక్షుడైన తర్వాత 2019లో స్టేట్ ఇంటెలిజెన్స్ సర్వీస్ (ఎస్ఐఎస్) చీఫ్‌గా సురేష్ పదోన్నతి పొందారని, ఆత్మాహుతి బాంబు దాడులకు సహకారం అందించారని దర్యాప్తు అధికారులు పేర్కొన్నారు. సురేష్ ఇస్లామిక్ బాంబర్లతో సంబంధం కలిగి ఉన్నాడని, దాడికి ముందు వారిని కలిశారని బ్రిటన్ మీడియా 2023లో వెల్లడించింది. ఆ ఏడాది జరిగిన అధ్యక్ష ఎన్నికలను రాజపక్సకు అనుకూలంగా ప్రభావితం చేసేందుకు ఈ దాడిని కొనసాగించేందుకు ఆయన అనుమతించాడని ప్రజావేగు ఒకరు మీడియాకు తెలిపారు. 2019లో ఈస్టర్ పండుగ సమయంలో దేశవ్యాప్తంగా జరిగిన బాంబు పేలుళ్లలో 45మంది విదేశీయులు మరణించగా, 500మందికి పైగా గాయపడిన సంగతి తెలిసిందే.

హిందూ బంధువు, జాతీయతావాది - వినాయక దామోదర్ సావర్కర్

హిందుత్వవాది, హిందూ బంధువు, ధైర్యవంతుడు, దేశభక్తుడు, కవి, రచయిత, న్యాయవాది, రాజకీయవేత్త, జాతీయతావాది అయిన "వీర్ సావర్కర్" అసలు పేరు "వినాయక్ దామోదర్ సావర్కర్". ఆయన వ్యక్తిత్వం తెలిసిన మిత్రులు ఆయన ధైర్యసాహసాలను మెచ్చి ఇచ్చిన బిరుదు "వీర్" లేదా "వీరుడు". ఆయన కవిత్వం, సాహిత్యం చదివి భారతీయులెందరో ప్రేరణ పొంది స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో కదం తొక్కారు. హిందువుల ఐక్యతకు కృషి చేస్తూనే ముస్లిమ్‌లకు ప్రత్యేక గుర్తింపును వ్యతిరేకించిన మేధావి సావర్కర్. మహాత్మాగాంధీ సిద్ధాంతాలను సహితం బహిరంగంగా వ్యతిరేకించిన ధీరుడు. గాంధీ హత్యలో భాగం ఉందనే నెపం వేయగా కోర్టులో నిరపరాధిగా బయట పడ్డారు. 01 ఫిబ్రవరి 1966న "ఆత్మార్పణ" చేసుకుంటానని ప్రకటించి ఆహారం తీసుకోవడం మానేసి 26 ఫిబ్రవరి 1966న వీరమరణం పొందారు. ఆయన సేవలను గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం సావర్కర్ చిత్రపటాన్ని 2003ల పార్లమెంటు ఆవరణలో ఆవిష్కరించారు. చిన్ననాటి నుంచే ఉద్యమ బాట: 28 మే 1883న నాశిక్ జిల్లా భాగూర్ లోని బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించిన వినాయక్ దామోదర్ సావర్కర్, తన 12వ ఏటనే మిత్రులను ఏకం చేసి సమాజ హితం కోరని ముస్లిమ్‌లకు వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించారు. "మిత్ర మేళ", "ఫ్రీ ఇండియా సొసైటీ" లాంటి సంస్థలను స్థాపించి బ్రిటీష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా పోరాడారు. పూనెలో న్యాయపట్టాను పొంది ఉప కార వేతనంతో యూకెలో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించారు. లాల్ బాల్ పాల్ త్రయం ప్రేరణతో స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు. "ది హిస్టరీ ఆఫ్ ది వార్ ఆఫ్ ఇండియన్ ఇండిపెండెన్స్" అనే పుస్తకాన్ని రాసి భారతీయుల్లో దేశభక్తిని రగిలించారు. సావర్కర్ ఉద్యమాలను వ్యతిరేకించి బ్రిటీష్ పాలకులు ఆయనను అండమాన్ నికోబార్ "కాలా పానీ" సెల్యులార్ జైల్లో 50 ఏండ్ల పాటు శిక్ష వేసి బంధించి తీవ్రంగా వేధించారు.

డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037౨

"కుల గర్వం పసిప్రాణాన్ని మింగిన రోజు - కుమ్మెర ఘటన భారత సమాజానికి అద్దం"

మీ దేహాలమీది బట్టలు ఉతికి మైల తీయకలిగాం కానీ..మీ బుర్రలో పుట్టిన కులం మైలను కడుగలేక పోయాం..! చీఅన్నా.. థూఅన్నా.. తుడుచుకొని పోయినం.. పెళ్లిళ్లలో మైలపోలు రాసినా, వరుని కాలు కడుగుతే ఆ నీళ్లను నెత్తి మీద పెట్టుకుని తీసుకపోయినా మీ ఇంట్లో ముట్టుబట్టలు ఉతికినం. మీ ఇంట్లో ఫంక్షన్ అయితే గిన్నెలు కడిగినం. మీఇంట్లో చావులు జరిగితే అన్ని పనులను చేసినం, ఇండ్లు ఊడ్చినం,అరే చాకలోడ..చాకలిదాన అంటూ తిట్టినా.. కొట్టినా.. గీ ఈ కుల దురాంకారాల వాళ్లకా చేసింది. మేము ఊరు బాగుగోగుల కోసం సమాజం కోసం పనిచేస్తే మాకు ఇచ్చే మర్యాద ఇది..! మా పసికూనను కాళ్ళతో తన్ని చంపుతారా...! ఇంత కులదూహం కారం ఎందుకో.. బాంచెన్.ఇగ మా బిడ్డల మీద దాడులు చేసినప్పుడు మా పసికూనను చంపినప్పుడు మా బిడ్డలే లేనప్పుడు..?గా దేవుడెందుకు..? ఆ దేవునికి డ్యూటీలు ఎందుకు పట్టాలి. మీరెందుకు..? మీ పాలనెందుకు...? వచ్చే ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ కి ఓటు ద్వారానే జవాబు చెప్తాం, ఇక కాస్కో రేవంత్ రెడ్డి,అంటున్న రజక సంఘాలు. ఇక తెలంగాణలో కొత్త ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత "సామాజిక న్యాయం", "బడుగు వర్గాల అభ్యుదయం", "సమానత్వం" వంటి పదాలు రాజకీయ నినాదాలుగా మారాయి. కానీ నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కుమ్మెర గ్రామంలో జరిగిన పసిప్రాణ హత్య ఘటన ఆ నినాదాలను నైతిక అద్దంలో నిలబెట్టింది. దేవుడి దర్శనానికి వచ్చిన ఒక రజక కుటుంబాన్ని కులం పేరుతో అవమానించి, మహిళలపై దాడి చేసి, తమ్ముడిని నిర్బంధించి, చివరకు రెండు నెలల పసిబిడ్డను కాలితో తన్ని చంపిన ఘటన ఒక గ్రామపు సంఘటన కాదు, అది భారతీయ సమాజపు అంతర్గత రుగ్మతకు ప్రతీక.ఈ ఘటనలో బాధ కలిగించేది హింస మాత్రమే కాదు. బాధ కలిగించేది ఆ హింస వెనుక ఉన్న సామాజిక నిర్మాణం, ఆ హింసను అడ్డుకోలేని పాలనా వ్యవస్థ, ఆ హింసను ప్రశ్నించడంలో ఆలస్యం చేసిన రాజకీయ నాయకత్వం, ఆ హింసపై న్యాయం చేయడంలో సందిగ్ధంగా వ్యవహరించిన పోలీసు వ్యవస్థ. ఇది ఒక వ్యక్తి చేసిన నేరం కాదు, ఇది ఒక వ్యవస్థ చేసిన నేరం.కుమ్మెర జాతరలో వంద రూపాయల టోకెన్, దేవుడి దర్శనం, కులం-ఈ మూడు పదాలు కలిసి ఒక పసిప్రాణాన్ని బలి తీసుకున్నాయి. "మీరు తక్కువ జాతి, దేవుడిని చూడటానికి అర్హులు కాదు" అనే మాటలు కేవలం అవమానం కాదు, అవి ఒక తాత్విక సిద్ధాంతం యొక్క ప్రతిబింబం. దేవుడిని కూడా కులంగా విభజించే సమాజం, దేవుడి ముందు కూడా మనుషులను అసమానంగా చూడగల సమాజం, నిజంగా ఏ దేవుడిని పూజిస్తోంది? దేవుడి ముందు సమానత్వం కూడా లేని సమాజం, రాజ్యాంగ సమానత్వాన్ని ఎలా అంగీకరిస్తుం ది? మన సమాజం తనను తాను ఆధునికంగా భావించుకుంటుంది. అంతరిక్ష పరిశోధనలు, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, డిజిటల్ ఇండియా, గ్లోబల్ ఎకానమీ---ఇవి మన గర్వకారణాలు. కానీ అదే సమాజం తన గ్రామాల్లో ఇం కా మనుష లను కులాలుగా వర్గీకరిస్తే, వారి జీవితం, గౌరవం, హక్కులు కుల ఆధారంగా నిర్ణయిస్తే, మన నాగరికత కేవలం టెక్నాలజీ ముసుగు వేసుకున్న మానవత్వ రాహిత్యమా అనే ప్రశ్న తప్పదు. ఒక పసిప్రాణం కన్నా కుల గర్వం ఎక్కువ విలువైన సమాజం, నిజంగా నాగరిక సమాజమేనా?

డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ కులాన్ని "హిందూ సమాజపు అంతర్గత శత్రు వు" గా అభివర్ణించారు. ఆయన దృష్టిలో కులం ఒక సామాజిక విభజన మాత్రమే కాదు, అదీ ఆర్థిక అసమానత, రాజకీయ అసమానత, నైతిక పతనం, మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన కలసిన ఒక సమగ్ర వ్యవస్థ. "కులం అనేది శ్రమ విభజనలో హైరార్కీ" అన్న ఆయన వ్యాఖ్య కుమ్మెర ఘటనలో ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తుంది. కొన్ని కులాలు పైగా, కొన్ని కులాలు కిందగా-ఈ భావజాలం మనుషులను సమాన పౌరులుగా కాకుండా, వర్గీకృత జీవులుగా చూసే మానసిక నిర్మాణాన్ని రూపొందించింది. ఈ నిర్మాణం వల్లే ఒక వ్యక్తి మరో వ్యక్తిని దేవుడి దర్శనానికి కూడా అర్హుడిగా చూడకుండా, పసికూన

ప్రాణానికే తక్కువ విలువ చేసి చూసిందు .

భారత రాజ్యాంగం సమానత్వం, స్వేచ్ఛ, సోదరభావం అనే మౌలిక విలువలను ప్రకటించింది.రాజ్యాంగం ముందు అందరూ సమానులే. కానీ రాజ్యాంగం పుస్తకాల్లో ఉంది, గ్రామపు అంచుల్లో అది కనిపించదు. చట్టాలు ఉన్నాయి, కానీ మనసులు మారలేదు. ఎస్సీ ఎస్టీ అత్యాచార నిరోధక చట్టం ఉంది, కానీ దాని అమలు రాజకీయ ప్రభావాలకు లోబడి ఉంది. ఇది భారతీయ ప్రజాస్వామ్యపు లోపలి ఖాళీ. రాజ్యాంగం ఒక నైతిక పత్రం, కానీ ఆ నైతికత సమాజపు మానసిక నిర్మాణంలోకి చొరబడలేకపోయింది.

తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి సామాజిక న్యాయం, బడుగు వర్గాల అభ్యుదయం అనే నినాదాలు ఇచ్చింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, దళిత ఎంపీ మల్లురవి, నాగర్ కర్నూల్ ప్రాంత ఎమ్మెల్యే, ఈ నినాదాల రాజకీయ ప్రతినిధులు. కానీ ఈ ఘటన వారి రాజకీయ నినాదాలకు ఒక నైతిక పరీక్ష. గతంలో పార్లమెంట్లో కులఅవమానాలపై మాట్లాడిన రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పుడు ముఖ్యమంత్రి. ఆయన మాటలు, ఆయన రాజకీయ ప్రయాణం, ఇప్పుడు ఒక గ్రామపు పసిప్రాణం ముందు నిలబడి ఉన్నాయి. నినాదాలు పాలనను నిర్వచించవు, చర్యలు నిర్వచిస్తాయి. ఈ ఘటనపై మౌనం, ఆలస్యం, అస్పష్ట స్పందనలు రాజకీయ నైతిక వైఫల్యానికి సంకేతం. కర్నూల్ ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ మల్లురవి బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించకపోవడం, ఘాటైన రాజకీయ ప్రకటనలు లేకపోవడం ప్రజా సంఘాలు ప్రశ్నిస్తున్నాయి. బాధితులపై కేసులు నమోదు చేయడం, హంతకులపై ఆలస్యం చేయ డం, ఎనిమిది మందిపై ఫిర్యాదు చేస్తే నలుగురినే అరెస్టు చేయడం, మిగిలిన వారిని కాపాడే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయనే అనుమానాలు వెలుస్తున్నాయి.

డిఎస్పీ స్థాయిలో నిర్లక్ష్యం, రాజకీయ ప్రభావం-

ఈ కేసులో కనిపిస్తున్నాయనే ఆరోపణలు పోలీసు వ్యవస్థ స్వతంత్రతపై ప్రశ్నలు వేస్తున్నాయి. పోలీసు వ్యవస్థ ప్రజల రక్షణ కోసం, శక్తివంతుల సేవ కోసం కాదు. కానీ వాస్తవంలో పోలీసు వ్యవస్థ శక్తివంతుల రాజకీయ ప్రభావానికి లోబడి ఉంటే, అది రాజ్యాంగానికి చేసిన ద్రోహం. పసిప్రాణం హత్య వంటి ఘటనలో కూడా స్పష్టమైన హత్యా సెక్షన్లు పెట్టడంలో ఆలస్యం చేయడం, బాధితులపై ప్రతికేసులు పెట్టడం న్యాయవ్యవస్థపై నమ్మకాన్ని నాశనం చేస్తుంది.కుమ్మెర ఘటన ఒక వార్త కాదు,అది ఒక సామాజిక ప్రకటన. ఇది ఒక సామాజిక సిద్ధాంతం విఫలమవడం. ఇది ఒక నైతిక వ్యవస్థ పతనం. ఇది ఒక ప్రజాస్వామ్యపు లోపలి ఖాళీ. మన సమాజం తరచుగా హింసను వ్యక్తిగత నేరంగా చూస్తుంది. కానీ కుల ఆధారిత హింస వ్యక్తిగత క్రూరత్వం మాత్రమే కాదు, అది సామాజిక నిర్మాణం యొక్క ఫలితం. ఒక వ్యక్తి పసిప్రాణాన్ని తన్నే స్థాయికి దిగజారితే, ఆ వ్యక్తి మాత్రమే కాదు, ఆ వ్యక్తిని రూపొందించిన సమాజం, ఆ వ్యక్తిని అడ్డుకోలేని పాలనా వ్యవస్థ, ఆ వ్యక్తిని శిక్షించడంలో ఆలస్యం చేసే న్యాయవ్యవస్థ, అన్ని కలిసి బాధ్యత వహించాలి. న్నారు. మౌనం కంటే ప్రశ్నించడం గొప్పది. కులాధిపత్యంపై మౌనం కొనసాగితే, అది ఆ వ్యవస్థకు మౌన అనుమతినిచ్చినట్టే. ఈ రోజు ఒక కుటుంబం బాధపడింది, రేపు ఇంకో కుటుంబం బాధపడుతుంది. కాబట్టి ఈ ఘటనను ఒక వార్తగా కాదు, ఒక సామాజిక ఎలుపుగా చూడాలి.పరిష్కారం చట్టంలో మాత్రమే లేదు, మనసుల్లో ఉంది. చట్టాలు కఠినంగా అమలవ్వాలి. ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ చట్టం కింద కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. భారతీయ న్యాయ సంహిత (దీచీూ) సెక్షన్ 103 ప్రకారం హత్య కేసు నమోదు చేసి, వేగవంతమైన విచారణ జరిపి, ఉదాహరణాత్మక శిక్ష విధించాలి. బాధితులకు రక్షణ కల్పించాలి. సాక్షులకు భద్రత ఇవ్వాలి. రాజకీయ ప్రభావం లేకుండా స్వతంత్ర ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఏర్పాటు చేయాలి. కానీ ఇవి తాత్కాలిక పరిష్కారాలు మాత్రమే.

శాశ్వత పరిష్కారం సామాజిక మార్పులో ఉంది. పాఠశాలల నుంచి కుల వ్యతిరేక విద్య, మానవ హక్కుల విద్య అమలు చేయాలి. పాఠ్యపుస్తకాల్లో అంబేద్కర్, ఫూలే, పెరియార్ వంటి సమానత్వ ఆలోచనలను బలంగా చేర్చాలి. మతపరమైన, సామాజిక వేడుకల్లో సమానత్వాన్ని బలపరచాలి. దేవుడి ముందు కులం అనే భావనకు ముగింపు పలకాలి. రాజకీయ నాయకులు కుల రాజకీయాలను వదిలి, సమానత్వ రాజకీయాలను ఆచరణలో పెట్టాలి. మీడియా సంచలనాత్మకమైన వార్తలకే కాకుండా, సామాజిక చైతన్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కుల ఆధారిత హింసను ఒక నేరంగా కాకుండా, ఒక సామాజిక వ్యాధిగా చూపించాలి. మేధావులు, రచయితలు, కళాకారులు కులాధిపత్యంపై నిరంతరం ప్రశ్నించాలి. సాహిత్యం, కళ, సినిమా, అన్ని సామాజిక మార్పుకు ఆయుధాలుగా మారాలి. కుమ్మెర ఘటన మన సమాజానికి ఒక నైతిక అద్దం. ఈ అద్దంలో మనం చూసేది మన నాగరికత యొక్క అసలు ముఖం. రాజ్యాంగం ఇచ్చిన సమానత్వం, స్వేచ్ఛ, సోదరభావం అనే విలువలు గ్రామాల్లో అమలవ్వని వరకు, భారతీయ ప్రజాస్వామ్యం అసంపూర్ణమే. ఒక పసిప్రాణం కోసం, ఒక కుటుంబం కోసం, ఒక సమాజం కోసంన్యాయం కోసం ప్రశ్నించడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత.మౌనం కూడా ఒక రాజకీయ ప్రకటన. కాబట్టి మౌనం విడిచిపెట్టి, కులాధిపత్యానికి వ్యతిరేకంగా, మానవత్వానికి అను కూలంగా మనం నిలబడాలి. కుమ్మెర ఘటనను మర్చిపోతే, మనం మన రాజ్యాంగాన్ని మర్చిపోయినట్టే. ఈ ఘటనకు నిజమైన నివాళి ఒక శిక్ష కాదు, ఒక సామాజిక మార్పు. అదే మన నాగరికతకు నిజమైన పరీక్ష అనేది గుర్తుంచుకోవాలని కోరుకుందాం.

మన్నారం నాగరాజు
సామాజిక రాజకీయ విశ్లేషకులు.

యువతను పట్టి పీడిస్తున్న ఫ్యాటీ లివర్

వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం దీనికి ప్రధాన కారణం మనం తీసుకునే ఆహారం. ఎందుకంటే ఈ రకమైన సమస్య మద్యపానం చేయనివారిలో కూడా కనిపిస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రతిరోజూ తీసుకునే ఆహారంలో ఫ్యాటీ లివర్‌కు కారణమయ్యే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి ఏ రకమైన ఆహారాలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు, ఏది ఆరోగ్యాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

డాక్టర్ అజయ్ కుమార్ ప్రకారం.. కొంత మందికి ప్రతిరోజూ బయటి ఆహారాన్ని తినే అలవాటు ఉంటుందని, బయట కొన్ని ఆహారాలు శుద్ధి చేసిన పిండితో తయారు చేస్తారు. దీనిని నేరుగా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకు పోతుంది. దీనితోపాటు శీతల పానీయాలు, స్వీట్లు, వేయించిన ఆహారాలు తీసుకుంటారు. ఇది కాలే యంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ ఎలా వస్తుంది?

కాలేయంలో అధిక కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల ఫ్యాటీ లివర్ వస్తుందని డాక్టర్ అజయ్ అంటున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ ఫ్యాటీ లివర్, గ్రేడ్ 1, గ్రేడ్ 2 లివర్ ఫైబ్రోసిస్, లివర్ సిర్రోసిస్ వంటి అనేక రూపాల్లో వస్తుంది. వీటిలో లివర్ సిర్రోసిస్ అత్యంత ప్రమాదకరమైనది. దీనికి లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ అవసరం కావచ్చు. ఆల్కహాల్ తాగేవారిలో ఫ్యాటీ లివర్ వస్తుంది. ఇతరుల్లో నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ వస్తుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ ప్రారంభ లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయంటే..?

ఈ సమస్య లక్షణాలు ప్రారంభంలో అంతగా కనిపించవు. క్రమంగా ఈ లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. వీటిలో అలసట, ఉదరం కుడి వైపున స్వల్ప నొప్పి, బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఎవరిలోనైనా ఇలాంటి లక్షణాలు ఎదురైతే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఎందుకంటే ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను ప్రారంభ దశలో సులభంగా నియంత్రించవచ్చు. కానీ ఒకసారి లివర్ సిర్రోసిస్ సంభవించినట్లయితే రోగి పరిస్థితి దారుణంగా క్షీణిస్తుంది.

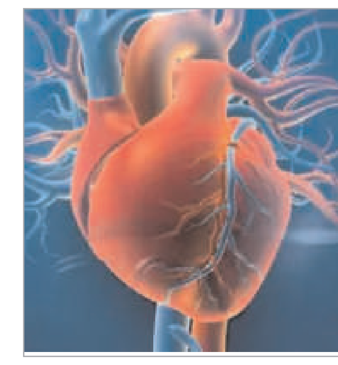
ఫ్యాటీ లివర్ నివారణకు ఏం చేయాలంటే..

మీ ఆహారంలో ఆకుపచ్చ కూరగాయలు, పండ్లను చేర్చుకోవాలి.
ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి.
బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
చక్కెర, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేసుకోవాలి.

మీ గుండె వందేళ్లపాటు

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..

నేటి కాలంలో గుండె ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రస్తుతం అన్ని వయసుల వారికి గుండె పోటు రావడం నిత్యం జరుగుతూనే ఉన్నాయి.ఈ విషయంలో పోషకాహార నిపుణులు ముఖ్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నారు. ఏమి తినాలి, గుండెను ఎలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి వంటి విషయాలు పోషకాహార నిపుణుల మాటల్లో తెలుసుకుందాం..



గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాల నుకుంటే డ్రై ఫ్రూట్స్ మంచి ఎంపిక. వాల్‌నట్స్, బాదం గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. మంచి ఆరోగ్యానికి వీటిని సరైన పరిమాణంలో, సరైన పద్ధతిలో వీటిని తీసుకోవడం అవసరం.అలాగే క్రమం తప్పకుండా ఓట్స్ తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తీవ్రమైన, ప్రాణాంతక గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవాల నుకుంటే ఓట్స్ మీ రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక తీసుకోవాలి.మీరు మాంసాహారు లైతే సాల్మన్, మాకెరెల్ వంటి కొవ్వు చేపలను కూడా తినవచ్చు. డైటీషియన్ అనామిక యాదవ్ ప్రకారం.. ఆలివ్ నూనె కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.పాలకూర, ఆకుకూరలు కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు కూడా గుండెకు మంచివి. రాస్ప్బెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్ వంటి పండ్లు తీసుకోవడం గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

క్యాబేజీ శరీరానికి మంచిదే..

కానీ వీళ్లు తిన్నారంటే మాత్రం డేంజర్

క్యాబేజీని పోషకాల పవర్‌హౌస్ అని అంటుంటారు. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, ఫైబర్, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడతాయి.క్యాబేజీ గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. అయితే, క్యాబేజీ అందరికీ ఒకే రకమైన ప్రయోజనాలను అందించదు. కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని తినడం వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాబేజీని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇందులో ఉండే రాఫినోస్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది, దీనివల్ల ఉబ్బరం, గ్యాస్ ఏర్పడవచ్చు.కిడ్నీ స్టోన్స్ ఉన్నవారు, థైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు(ముఖ్యంగా గాయిటర్), రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులు వాడేవారు క్యాబేజీని తినే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. క్యాబేజీలోని ఆక్సాలిక్ ఆమ్లం కిడ్నీ రాళ్లను ప్రభావితం చేయగలదు. గాయిట్రోజన్‌లు థైరాయిడ్ పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. గుండె సమస్యల కోసం రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులు(దీశ్రీశీస ఎష్ట్రఱఅఅవతీం) తీసుకునే వ్యక్తులు కూడా క్యాబేజీ విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. విటమిన్ కె రక్తం గడ్డకట్టడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది మరియు రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందుల ప్రభావాన్ని తగ్గించగలదు. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి, ఇటువంటి మందులు వాడే వ్యక్తులు కేవలం వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే క్యాబేజీని తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. అలర్జీలు, ఉబ్బసం (ఆస్తమా) ఉన్నవారు, గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు కూడా క్యాబేజీని మితంగా తీసుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొంతమందికి క్యాబేజీ తిన్న తర్వాత హిస్టామిన్ ప్రతిచర్య వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు, దురద లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగవచ్చు. ఈ ప్రతిచర్యలు అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, జాగ్రత్త వహించడం అవసరం. చివరగా, క్యాబేజీ ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయ అయినప్పటికీ, పైన పేర్కొన్న ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న కొన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఇది హానికరం కావచ్చు. వైద్యుడి సలహా లేకుండా ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాబేజీని తినకపోవడం మంచిది.

ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు

తాగితే ఏమవుతుందో తెలుసా..?

వేసవి వేడి మొదలైంది. ఎండలు మండుతుంటే అందరికీ ముందుగా గుర్తొచ్చేది కొబ్బరి నీళ్లు. అధిక చెమట, నీరసం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఇది ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం.అయితే కొబ్బరి నీళ్లను ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు కాకుండా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే కలిగే ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డైటీషియన్ డాక్టర్ అనామిక కౌర్ వివరణ ప్రకారం.. కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరానికి ఒక నేచురల్ ఎనర్జీ డ్రింక్‌లా పనిచేస్తాయి.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే కలిగే లాభాలు..

శరీరానికి రీ-హైడ్రేషన్: రాత్రిపూట నిద్రలో మన శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి నింపడానికి కొబ్బరి నీళ్లు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్లు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి.

జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: ఖాళీ కడుపుతో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రపడుతుంది. ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

బీపీ నియంత్రణ: కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడు తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది.

చర్మ సౌందర్యం: శరీరం నుండి విషపూరిత వ్యర్థాలను తొలగించడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి శరీరం పునరుజ్జీవింపబడుతుంది.

ఎంత తాగాలి? ఎప్పుడు తాగాలి?

నిపుణుల ప్రకారం.. రోజుకు ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీళ్లు సరిపోతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం అత్యంత ఉత్తమం. అయితే ఏదీ కూడా అతిగా తీసుకోకూడదు. కొబ్బరి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే శరీరంలో పొటాషియం స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

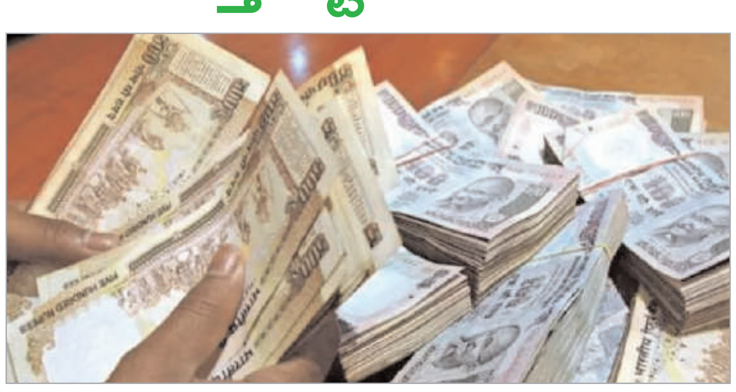
వీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి..

కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ.. తీవ్రమైన మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా మధుమేహంఉన్నవారు వీటిని తమ డైట్‌లో చేర్చుకునే ముందు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. కేవలం కొబ్బరి నీళ్లు తాగడమే కాకుండా.. సమయానికి నిద్రపోవడం, వ్యాయామం చేయడం, జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండటం వల్ల ఈ సహజ పానీయం యొక్క పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

నినాదం మార్కెట్

లోన్ యాప్స్‌లో డబ్బులు తీసుకున్నారా.?

ఇలా చేస్తే కట్టనవసరం లేదు



ఈ డిజిటల్ యుగంలో ఆర్థిక అవసరాలు తీర్చుకోవడానికి అనేక డిజిటల్ లెండింగ్ యాప్‌లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అయితే, వీటిలో చాలా వరకు అక్రమ యాప్‌లు ప్రజల బలహీనతలను ఆసరాగా చేసుకుని తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయి.అయితే హైకోర్టు అడ్వకేట్ లోన్ యాప్‌ల చట్టబద్ధత, వాటి వేధింపులు, బాధితులు తీసుకోవాల్సిన చట్టపరమైన చర్యల గురించి వివరించారు.

అక్రమ లోన్ యాప్‌ల కార్యకలాపాలు

ఈ రుణ యాప్‌లలో చాలా వరకు చైనాలో పుట్టినవి. ఎలేజి లోన్, పాండా రుపీస్, ప్లే క్యాష్, టాప్ క్రెడిట్, రిత్యం లైన్, క్రెడిట్ ఫించ్ వంటి అనేక పేర్లతో ఇవి భారతీయ మార్కెట్‌లో విస్తరించాయి. ఎటువంటి షరతులు లేకుండా, తక్షణమే రుణగ్రహీతల ఖాతాలో డబ్బు జమ చేస్తాయి. అయితే, రుణగ్రహీతలకు ఈ రుణాల పర్యవసానాలు తెలియవు. రుణం తీసుకున్న తర్వాత, ఈ యాప్‌లు రుణగ్రహీతలను వేధించడం ప్రారంభిస్తాయి. రుణం తిరిగి చెల్లించని పక్షంలో బెదిరింపులు, వ్యక్తిగత సమాచార దుర్వినియోగం, సామాజిక మాధ్యమాలలో పరువు తీయడం వంటి చర్యలకు పాల్పడతాయి. ఈ ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక కొందరు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడిన విషాద ఘటనలు కూడా ఉన్నాయి.

చట్టబద్ధమైన రుణదాతలు ఎవరు?

రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా భారతదేశంలో రుణ కార్యకలాపాలను నియంత్రించే ప్రధాన సంస్థ. ఆర్‌బీఐ అనుమతి పొందిన కమర్షియల్ బ్యాంకులు, ప్రైవేట్ బ్యాంకులు, నాన్-బ్యాంకింగ్ ఫైనాన్షియల్ కంపెనీలు (చీదీఖీజం) మాత్రమే రుణాలు ఇవ్వడానికి చట్టబద్ధంగా అర్హులు. ప్రస్తుతం గూగుల్ ప్లే స్టోర్‌లో ఉన్న అనేక "మాల్‌వేర్" యాప్‌లపై ఎటువంటి నియంత్రణ లేదు. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంక్ వంటి ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులకూ డిజిటల్ యాప్‌లు ఉన్నప్పటికీ, ఏవి ఒరిజినల్, ఏవి అక్రమం అని గుర్తించడం కష్టం. భారత ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ మంత్రి అనురాగ్ ఠాకూర్, అనుమతులు లేని 27 యాప్‌లను నిషేధించినట్లు తెలిపారు. అక్రమ యాప్‌లను గుర్తించడానికి ఆర్‌బీఐ బ్యాంకులకు లేఖలు కూడా రాసింది.

చట్టపరమైన చర్యలు, శిక్షలు

అక్రమ యాప్‌లు ప్రజల బలహీనతలను దుర్వినియోగం చేసి వేధింపులకు గురిచేస్తున్నాయి. అలాంటి యాప్‌ల నిర్వాహకులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. ఐటీ చట్టం, భారతీయ శిక్షాస్మృతి (ఖూజ) ప్రకారం ఇలాంటి వేధింపులకు శిక్షలు ఉంటాయి. ఆర్‌బీఐ అనుమతి లేకుండా తక్షణ రుణాలు ఇచ్చే యాప్‌లన్నీ చట్టరీత్యా నేరం. వేధింపులకు గురైనప్పుడు వెంటనే సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయాలి. ఐపీసీలోని సెక్షన్లు 420 (మోసం), 504 (శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించేలా ఉద్దేశపూర్వకంగా అవమానపరచడం), 507 (అనామక కమ్యూనికేషన్ ద్వారా నేరపూరిత బెదిరింపు), 306 (ఆత్మహత్యకు ప్రేరేపించడం) లతో పాటు ఐటీ చట్టం 2000లోని సెక్షన్ 3 ప్రకారం ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసి చర్యలు తీసుకోవచ్చు.

పోలీసుల సూచనలు, రక్షణ

రుణాలు కట్టకపోతే మీ స్నేహితులకు, కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం ఇస్తామని, మీ ఫోటోలను దుర్వినియోగం చేస్తామని బెదిరించి పరువు తీయడానికి ప్రయత్నిస్తే, ఐటీ చట్టం సెక్షన్ 3 ప్రకారం కేసులు పెట్టవచ్చు. పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు కూడా ఇలాంటి వేధింపులకు గురైన వారు భయపడకుండా వెంటనే పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చి ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. వేధింపులకు గురైన వారు రుణాలు కట్టవలసిన అవసరం లేదని, ఫిర్యాదు చేస్తే వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. అక్రమ లోన్ యాప్‌ల వేధింపులకు గురైన వారు నిస్సందేహంగా పోలీసులను ఆశ్రయించాలి. చట్టం వారికి పూర్తి రక్షణ కల్పిస్తుంది. భయం వీడి, న్యాయం కోసం పోరాడటం ద్వారా ఇతరులకు కూడా ఆదర్శంగా నిలవవచ్చు.

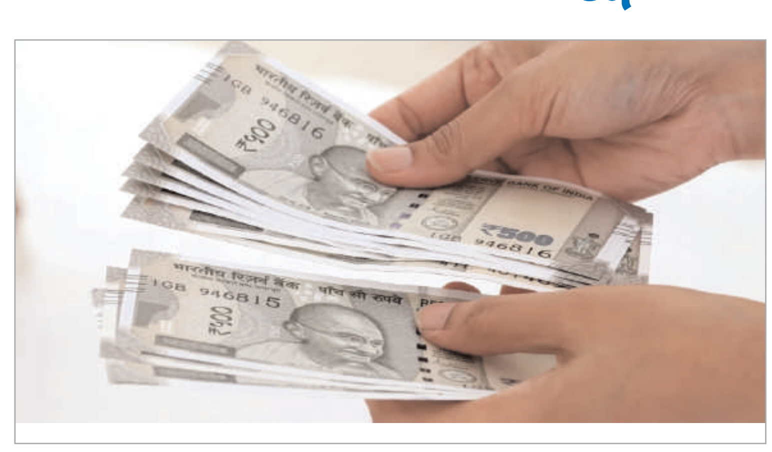
రూ.కోటి సంపాదించడమే మీ కల అయితే

ఇంతకు మించిన మార్గం లేదు!

ప్రతి నెలా చిన్న మొత్తంతో పెద్ద నిధిని నిర్మించాలనుకునే వారికి సిస్టమాటిక్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ప్లాన్ (సిప్) ఉత్తమ మార్గంగా ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.మ్యూచువల్ ఫండ్ ద్వారా క్రమశిక్షణతో పెట్టుబడి పెడితే దీర్ఘకాలంలో గణనీయమైన సంపద సృష్టించుకోవచ్చని మార్కెట్ విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. పెట్టుబడి విధానం చాలా సులభం. పెట్టుబడిదారు ప్రతి నెలా ఒక నిర్ణీత మొత్తాన్ని మ్యూచువల్ ఫండ్‌లో పెట్టాలి. మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా రాబడులు మారుతూ ఉన్నప్పటికీ, దీర్ఘకాలంలో సగటున 12 శాతం వరకు రాబడి పొందే అవకాశముందని నిపుణుల అంచనా. ముఖ్యంగా సమయం ఎక్కువగా ఉంటే కంపౌండింగ్ ప్రభావం వల్ల చిన్న పెట్టుబడులు కూడా భారీ నిధిగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.ఉదాహరణకు ఒక పెట్టుబడిదారు నెలకు రూ.4,000 చొప్పున సిప్ చేస్తూ 30 సంవత్సరాలు కొనసాగిస్తే మొత్తం పెట్టుబడి రూ.14.40 లక్షలు అవుతుంది. సగటు 12 శాతం రాబడి వస్తుందని భావిస్తే, కాలపరిమితి ముగిసే సరికి సుమారు రూ.1.23 కోట్ల నిధి సమకూరుతుంది. ఇందులో పెట్టిన మూలధనం కంటే దాదాపు రూ.1.08 కోట్ల వరకు లాభం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలం పెట్టుబడి పెట్టడం వల్లే ఈ భారీ తేడా వస్తుంది.ఇక త్వరగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనుకునేవారికి కూడా సిప్ ఒక మార్గం. నెలకు రూ.11,000 చొప్పున పెట్టుబడి పెడుతూ 20 సంవత్సరాలు కొనసాగిస్తే మొత్తం పెట్టుబడి రూ.26.40 లక్షలు అవుతుంది. ఇదే 12 శాతం అంచనా రాబడితో చూస్తే, కాలం ముగిసే సమయానికి సుమారు రూ.1.01 కోట్ల నిధి పొందే అవకాశం ఉంది. అంటే దాదాపు రూ.74 లక్షలకుపైగా సంపాదన కేవలం కంపౌండింగ్ ద్వారానే వస్తుంది. అయితే సిప్‌లో రాబడులు మార్కెట్‌కు అనుసంధానంగా ఉంటాయని గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి దీర్ఘకాల దృష్టితో, క్రమం తప్పకుండా పెట్టుబడి పెట్టడం అత్యంత కీలకం అని ఆర్థిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సరైన ఫండ్ ఎంపిక, ఓపిక, క్రమశిక్షణ ఉంటే చిన్న నెలవారీ పెట్టుబడితోనే పెద్ద ఆర్థిక లక్ష్యాలను చేరుకోవచ్చని వారు చెబుతున్నారు.

రూ.10 వేలు పెడితే 10 లక్షలు

-ఎస్బీఐ మ్యూచువల్ ఫండ్ మ్యాజిక్.. ఇన్వెస్టర్లకు కాసుల వర్షమే..



స్టాక్ మార్కెట్ హెచ్చుతగ్గులతో సంబంధం లేకుండా, దీర్ఘకాలంలో కోటీశ్వరులు కావాలనుకునే వారికి మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఎప్పుడూ ఒక వరం లాంటివే. దేశంలోని అతిపెద్ద ఫండ్ హౌస్ అయిన ఎస్బీఐ మ్యూచువల్ ఫండ్‌కు చెందిన ఒక పాత పథకం ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. 35 ఏళ్ల క్రితం ఈ ఫండ్‌లో చిన్న పెట్టుబడి పెట్టిన వారి తలరాతే మారిపోయింది. ఎస్బీఐ అత్యంత పాత పథకాల్లో ఒకటైన సాదీ× జుూ+ ఎక్స్‌క్లూషనరీ స్ట్రాటజీ ఫండ్ సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించింది. ఇది జనవరి 1, 1991లో ప్రారంభమైంది. ప్రారంభం నుండి సగటున ఏడాదికి 14.12శాతం రాబడిని ఇచ్చింది. 1991లో ఎవరైనా ఈ ఫండ్‌లో కేవలం రూ. 10,000 ఏకమొత్తంగా పెట్టుబడి పెట్టి ఉంటే, ఫిబ్రవరి 2026 నాటికి దాని విలువ అక్షరాలా రూ. 10,31,930.. అంటే పెట్టుబడిపై దాదాపు 100 రెట్ల లాభం లభించింది.

పెట్టుబడి పెట్టడం ఎలా?

ఈ ఫండ్‌లో చిన్న ఇన్వెస్టర్లు కూడా భాగస్వాములు కావచ్చు.. నెలకు కేవలం రూ. 500 తో పెట్టుబడి ప్రారంభించవచ్చు.కనీసం రూ.1,000 ఏకమొత్తంగా పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. ప్రస్తుతం ఈ ఫండ్ ఏకంగా రూ.5,514.13 కోట్ల ఆస్తులను నిర్వహిస్తోంది.

ఎక్కడ ఇన్వెస్ట్ చేస్తుంది?

ఈ ఫండ్ కేవలం లాభాల కోసమే కాకుండా పర్యావరణ, సామాజిక బాధ్యత కలిగిన దిగ్గజ కంపెనీలలో పెట్టుబడి పెడుతుంది. దీని పోర్ట్‌ఫోలియోలో ప్రధానంగా..
బ్యాంకింగ్: బ్యాంక్ (9.08శాతం), బ్యాంక్ (8.33శాతం),5.04శాతం).
టెక్నాలజీ: ఇన్ఫోసిస్ (6.27శాతం).
రంగాలు: ఆర్థిక సేవలు (36.5శాతం), ఆటోమొబైల్స్ (11.13శాతం), ఐటీ (10.13శాతం).

రిస్క్ అలర్ట్

మ్యూచువల్ ఫండ్ నిపుణుల ప్రకారం.. ఈ ఫండ్ రాబడి అద్భుతంగా ఉన్నప్పటికీ, దీని రిస్క్ మీటర్ చాలా ఎక్కువ సూచిస్తోంది. అంటే మార్కెట్ ఒడిదుడుకులు ఈ ఫండ్‌పై ప్రభావం చూపుతాయి. దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు ఉన్నవారికి మాత్రమే ఇది అనుకూలం. ఓపికతో దీర్ఘకాలం పెట్టుబడి పెడితే మార్కెట్ ఎలా సంపదను సృష్టిస్తుందో చెప్పడానికి ఈ ఎస్బీఐ ఫండ్ ఒక చక్కని ఉదాహరణ.

ఈ బ్యాంకుల క్రెడిట్ కార్డులు

వాడుతున్నారా..? ఆఫర్లన్నీ బంద్

క్రెడిట్ కార్డులు వాడేవారికి బ్యాంకులు బిగ్ షాకిచ్చాయి. క్రెడిట్ కార్డు ఉన్నవారికి ఇస్తున్న ఆఫర్లు, క్యాష్ బ్యాక్స్, డిస్కౌంట్లు, రివార్డు పాయింట్స్‌లో కోత విధించాయి. కార్డులపై ఇస్తున్న వివిధ బెనిఫిట్స్‌ను భారీగా తగ్గించేశాయి. వీటి కోసమే చాలామంది క్రెడిట్ కార్డులను వాడుతూ ఉంటారు. ఇప్పుడు వాటిల్లో కోతలు విధించడంతో కస్టమర్లు నిరాశ చెందుతున్నారు. ప్రముఖ బ్యాంకులైన ఎస్‌బీఐ, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ, ఐసీఐసీఐ, యాక్సిస్ బ్యాంక్‌లు క్రెడిట్ కార్డులపై అందిస్తున్న వివిధ ఆఫర్లను కట్ చేశాయి. గత ఏడాది నంచి కొన్నింటిని తొలగించేస్తున్నాయి. టికెట్లపై ఇచ్చే వన్ ప్లస్ వన్ ఆఫర్లు, తగ్గింపులను కొన్ని బ్యాంకులు పూర్తిగా నిలిపివేశాయి. ఇక ఏదైనా కొనుగోలు చేసినప్పుడు ఇచ్చే రివార్డ్ పాయింట్స్‌ను తగ్గించేశాయి.

ఎస్బీఐ గతంలో 5 పాపులర్ కార్డులపై ఏడాదికి 8 సార్లు ఫ్రీ డొమెస్టిక్ లాంజ్ సౌకర్యాలు అందించగా.. ఇప్పుడు దానికి 4కు తగ్గిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇక ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ తన ప్లాటినమ్ కార్డులపై ఇచ్చే బుక్ మై షో టికెట్స్ బెనిఫిట్స్‌ను పూర్తిగా తొలగిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇక రివార్డ్ పాయింట్స్ పరిమితిని కూడా తగ్గించింది.

నినాదం

చెంచా కాదు.. చేతులతో తింటే శరీరానికి ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా..?

కాలంతోపాటు ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా అనేక మార్పులు వచ్చాయి. నేటి బిజీ లైఫ్‌లో ప్రతి ఒక్కరూ యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడిపోయారు. కడుపు నిండా తిండి, కంటి నిండా నిద్ర కూడా కరువైంది. ఏది పడితే అది తినేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని దూరంపెట్టి, ఫాస్ట్‌ఫుడ్, జంక్‌ఫుడ్‌తో కడుపు నింపేసుకుంటున్నారు. అది కూడా నిలబడి, పరిగెడుతూ స్పూన్లు, ఫోక్‌స్పూన్‌ల మీద ఆధారపడుతున్నారు. చేతులు ఎంగిలి కాకుండా, పెదాలకు అంటకుండా స్పూన్‌తో తినడం చాలామందికి అలవాటుగా మారింది. ఇలా తినటం స్టేటస్ సింబల్‌గా భావించేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. చేతులతో ఆహారం తినేవారిని చీప్‌గా చూస్తుంటారు. కానీ, ఆ పద్ధతిలో ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? దీనిపై నిపుణులు ఏమంటున్నారు..? తదితర వివరాలు మీ కోసం.. స్పూన్లు, ఫోక్ స్పూన్లు కాకుండా.. ఆహారాన్ని చేతులతో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తినడానికి చెంచా ఉపయోగిస్తున్నారు. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. అయితే చేతులతో తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. 1. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: చేతులతో తినే సమయంలో ముందుగా ఆహారాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకుంటాం. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. పోషకాలను బాగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది. 2. రుచిని పెంచుతుంది: చేతులతో ఆహారం తినేవారిలో ఆహారాన్ని చేయి తాకగాన్నేన నాడుల ద్వారా మెదడు, పొట్టకు సంకేతాలు చేరుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణరసాలు, ఎంజైములు విడుదలై జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగుతుంది. చేతులతో తినే సమయంలో ఆహారాన్ని నేరుగా చేతిలోకి తీసుకుని నోటిలో పెట్టుకుంటాం. అప్పుడు ముక్కుద్వారా ఆ వాసన ఆహారం రుచిని మరింత పెంచుతుంది. ఇది చెంచాతో తినేటప్పుడు అనుభవించదు. 3. నియంత్రణల పరిమాణం: మన చేతులతో తినేటప్పుడు మనం తినే ఆహారాన్ని సహజంగా కొలుస్తాము. చెంచాతో తింటే అతిగా తినే అవకాశం ఉంది. చెంచాతో అతిగా, వేగంగా తినడం వల్ల శరీరంలోని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది టైప్ -2 డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. 4. స్పర్శ ద్వారా అనుభూతి: మనం మన చేతులతో తినేటపుడు ఆహారం ఆకృతి, ఉష్ణోగ్రతను పసిగట్టవచ్చు. ఇది ఆహారంతో మరింత సన్నిహిత సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అంతేకాదు.. మన చేతులు, కడుపు, పేగులు కొన్ని మంచి బ్యాక్టీరియాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. 5. సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత: చేతులతో భోజనం చేయడం చాలా మందికి ఆచారం. ఇది కుటుంబం కలిసి తినడం సామాజిక కోణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. 6. మనసుకు మంచిది: చేతులతో భోజనం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత పెరిగి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. వీలైనంత వరకు చేతులతో తినండి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చేతుల్లో హానిచేయని బ్యాక్టీరియా ఉండడం వల్ల తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పర్యావరణంలోని వివిధ హానికారక సూక్ష్మజీవుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుందని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ చెంచాతో కాకుండా చేతులతో తినండి.

గసగసాలు గట్టిగా తినండి.. మధుమేహం నుండి గుండె జబ్బుల వరకు పరార్..!

గసగసాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వేసవిలో గసగసాలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఎందుకంటే ఇవి చల్లటి గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అద్భుత ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్న గసగసాలు తినటం ద్వారా పీచు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. నాడీ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు వంటి వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో గసగసాలు ఉపయోగపడతాయి. గసగసాలు తినడం వల్ల పొట్టకు చల్లదనం చేకూరుతుంది. ఇది ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గసగసాలు తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తం కొరత తీరుతుంది. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. వేసవిలో తినడం వల్ల శరీరానికి లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. గసగసాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. మెదడు సామర్థ్యం: మెదడుకు నరాల, రక్త కణాల ప్రవాహాన్ని నియంత్రించే సామర్థ్యం గసగసాలకు ఉంది. మెదడులోని నాడీ కణాలు ఉత్తేజితం కావడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కాబట్టి పాలలో ఉడకబెట్టిన గసగసాలు తింటే పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది. పెద్దలు గసగసాల పాలను తాగడం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు. ఎముకల ఆరోగ్యం: గసగసాలలో కాల్షియం, కాపర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ రెండు పోషకాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి. అలాగే ఎముకల మధ్య బంధన కణజాలాన్ని బలపరుస్తుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. రక్త ప్రసరణ: గసగసాలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది హానికరమైన చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. గసగసాలలో ఐరన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. నిద్రలేమి: నిద్రలేమితో బాధపడేవారు రాత్రిపూట గసగసాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి:మన రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి విటమిన్ సి ఎంత ముఖ్యమైనదో జింక్ కూడా అంతే ముఖ్యం. గసగసాలలో జింక్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్య:థైరాయిడ్ గ్రంధికి జింక్ చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. కాబట్టి, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు జింక్ పుష్కలంగా ఉండే గసగసాలను తీసుకోవచ్చు. నోటి పుండు:తరచుగా నోటిపూత వచ్చినప్పుడు గసగసాలు తింటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. యాంటీ బాక్టీరియల్ కాకుండా, గసగసాలు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. రాత్రి పూట గసగసాలు మెత్తగా చేసి పాలలో మరిగించి తాగాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలుగా మేలు చేస్తుంది.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే అద్భుత పండు ఇది.. మహిళలు తప్పక తినాల్సిందే

మహిళల్లో అధికంగా వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల్లో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ముఖ్యమైనది. అయితే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ నివారణకు తీసుకునే అనేకానేక చర్యల్లో ఆహారం ఒకటి. సరైన ఆహారం తింటే శరీరంలో క్యాన్సర్ కారకాలు ఉత్పత్తి కాకుండా నివారించవచ్చు. బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించే ఆహారాల్లో పుచ్చకాయ ముఖ్యమైనది. ఇది రుచికి ఎంత కమ్మగా ఉంటుందో, దాని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు కూడా అంతే అధికంగా ఉన్నాయి. పుచ్చకాయలో 90 శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో ఈ పండు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వివిధ వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి పుచ్చకాయ క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ (కణాలను నాశనం చేసే క్రియాశీల అణువులు) తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే పుచ్చకాయ వివిధ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పుచ్చకాయలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగించడం ద్వారా క్యాన్సర్ నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రత్యేకంగా ఇది రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. పుచ్చకాయలో ఉండే లైసోపీన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సూర్యుని అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఫలితంగా పుచ్చకాయ సన్ టాన్ తొలగించడమే కాకుండా, చర్మ క్యాన్సర్‌ను కూడా నివారిస్తుంది. పుచ్చకాయలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ సీజనల్ వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి కళ్లను రక్షిస్తుంది. నీటి కంటెంట్‌తో పాటు, పుచ్చకాయలో తగినంత మొత్తంలో విటమిన్-బి6 ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ పుచ్చకాయ తినడం వల్ల వేసవితాపం నుంచి కాపుడుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఎక్కువగా నీరు ఉంటుంది. కేలరీల కంటెంట్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి శరీర బరువును తగ్గించుకోవాలనుకుంటే, ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో ఈ పండును తీసుకోవచ్చు.

ఆలివ్ ఆయిల్‌తో అద్భుతాలు..! ఇలా వాడితే మధుమేహం పరార్..

మధుమేహం అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్య. ఈ వ్యాధి ఒకసారి వస్తే ఎప్పటికీ నయం కాదు. ఎందుకంటే దీనిని పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స ఇంతవరకు అందుబాటులోకి రాలేదు. చాపకింద నీరులా సోకే మధుమేహం రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యంపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం అవసరం. రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగినప్పుడు మనిషికి మధుమేహం వస్తుంది. గ్లూకోజ్ మన శరీరానికి శక్తి ప్రధాన వనరుగా పరిగణించబడుతుంది. శరీరం గ్లూకోజ్‌ని తయారు చేయగలదు. ఇన్సులిన్ అనేది ప్యాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్. ఇది గ్లూకోజ్ కణాలలోకి ప్రవేశించడానికి సహాయపడుతుంది. మధుమేహం బాధితుల్లో శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయదు..లేదంటే ఇన్సులిన్‌ను సరిగ్గా ఉపయోగించదు. అటువంటి పరిస్థితిలో గ్లూకోజ్ రక్తంలో పేరుకుపోతుంది. కణాలకు చేరుకోలేకపోతుంది. మధుమేహం మొత్తం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలు, నాడీ వ్యవస్థ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి, నిపుణులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారాన్ని సిఫార్సు చేస్తారు. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో ఆలివ్ ఆయిల్ ఎంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం మధుమేహాన్ని నియంత్రించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ ప్రయోజనాలు: ఆలివ్ ఆయిల్ రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది డయాబెటిక్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2డయాబెటిస్ రోగులకు ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి. ఆలివ్ ఆయిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లకు మంచి మూలం. అధిక చక్కెర కారణంగా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో, యాంటీఆక్సిడెంట్లు దాని స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.ఇదిడయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతే కాదు మధుమేహం వల్ల శరీరంలో చాలా సార్లు వాపు వస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ గుణాలు శరీరంలో మంటను తగ్గించి, సెల్ డ్యామేజ్‌ను నివారిస్తాయి. 1టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనెలో 14 గ్రాముల మొత్తం కొవ్వు ఉంటుంది. కానీ ఫైబర్, చక్కెర ఉండదు. ఇది విటమిన్లు మంచి మూలం. ఆలివ్ నూనెలో ఫైటోస్టెరాల్స్ ఉంటాయి.ఇదిగుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. ఇదిమన ఆహారం నుండి కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నిరోధిస్తుంది. గుండె జబ్బులతో సంబంధం ఉన్న చెడు కొలెస్ట్రాల్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. మీరు ఒక రోజులో ఎంత తింటారు అనేది ముఖ్యం. మీరు రోజుకు 3 నుండి 4 టీస్పూన్ల ఆలివ్ నూనెను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆలివ్ ఆయిల్ ఇతర ప్రయోజనాలు..ఆలివ్ ఆయిల్ మంటను తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ ఆయిల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆలివ్ నూనె రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.

గుండెకు మేలు చేసే ఉల్లి కాడలు..

రక్తప్రసరణ సజావుగా సాగాలంటే వీటిని తినాల్సిందే

ఉల్లిపాయలో అనేక సుగుగుణాలు ఉంటాయి. అందుకే ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయదనే నానుడి ప్రజాజీవనంలో స్థిరపడి పోయింది. ఉల్లిపాయలే కాదు ఉల్లి కాడలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. ప్రతి మార్కెట్‌లో ఉల్లి కాడలు తక్కువ ధరకే లభ్యమవుతుంటాయి. ఉల్లి కాడలను ఇతర కూరగాయలతో కూడా జోడించి వంటలు చేయొచ్చు. ఆకర్షణీయంగా కనిపించడమేకాకుండా రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..ఉల్లి కాడలు హృద్రోగులకు, వృద్ధులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉల్లి కాడల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దీన్ని కూరలో వేసుకుని తింటే గుండె జబ్బులు తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఉల్లి కాడల్లో ఉండే క్వెర్సెటిన్ అనే పదార్థం యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతుంది. అలాగే గుండె జబ్బుల వంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఫైబర్ ధమనులను ఆరోగ్యంగా ఉంచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. ఉల్లి కాడలను తినడం వల్ల రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. అంటే, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే, దానిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో అధికంగా సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు శరీర నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. నిత్యం ఉల్లి కాడలను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సజావుగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

అంత డేంజరా..? ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన పుచ్చకాయ తింటే.. శరీరంలో ఏమవుతుందంటే..!

సమ్మర్ సీజన్ మొదలైంది. ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఉదయం 10దాటిందంటే.. సూర్యుడు ప్రతాపం మొదలవుతుంది. ఇంట్లోంచి బయటకు అడుగు పెట్టామంటే.. చాలు ఉక్కపోత చెమట పట్టడం సహజం. బయటకు వెళ్లాక బట్టలన్నీ చెమటతో తడిసిపోతున్నాయి. మన శరీరం నుండి పోషకాలు కోల్పోవడమే దీనికి కారణం. అయితే దీన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు చాలామంది వేసవిలో పుచ్చకాయ ఎక్కువగా తింటుంటారు. పుచ్చకాయలో లైకోపీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఎలిమెంట్స్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, అమినో యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించే వారికి కూడా ఈ పండు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ కాబట్టి, ఈ పండును తీసుకోవడం వల్ల మన పొట్ట ఎక్కువ సమయం నిండుగా ఉంటుంది. ఈ పండు వేసవిలో ఎండ వేడిమి నుండి మన శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. అలాగే ఇందులో 92శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి ఇది మన శరీరానికి ఎక్కువ వాటర్ కంటెంట్ అందిస్తుంది. తాజా పుచ్చకాయలో సిట్రులిన్ అనే ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లం ఉంటుంది. ఈ సిట్రులైన్ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ 6 ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఫలితంగా రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. పుచ్చకాయలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫలితంగా, పుచ్చకాయ శరీరంలో చక్కెర పరిమాణాన్ని నియంత్రిస్తుంది. డైటింగ్ చేసేవారికి కూడా పుచ్చకాయ చాలా మంచిది. కానీ కొందరు పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్ లో ఉంచి తింటారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల పోషక విలువలు తగ్గుతాయని మీకు తెలుసా..సాధారణంగా కొంతమంది మార్కెట్ నుండి పండ్లను కొనుగోలు చేసి ఇంటికి తెచ్చిన తర్వాత వాటిని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచుతారు. అయితే పండ్లను కోసి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచే అలవాటు ఉంటే మాత్రం వెంటనే దానిని వదిలేయండి. ముఖ్యంగా పుచ్చకాయను ఫ్రిజ్‌లో పొరపాటున కూడా పెట్టకూడదు. పుచ్చకాయను రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచడం కంటే గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచడం మంచిదని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఎంత ఎండలోనైనా పుచ్చకాయ చాలా చల్లగా ఉంటుంది. తినడానికి రుచికరమైనది. కానీ కట్ చేసిన పుచ్చకాయను ఫ్రిజ్ లో ఉంచితే ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా కోసిన పుచ్చకాయపై బ్యాక్టీరియా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం.

నేలపై పడుకుంటే ఇన్ని లాభాలా..? తెలిస్తే బెడ్‌కు గుడ్ బై చెప్పేస్తారు..!

కాలం మారింది.. దాంతో పాటుగానే ప్రజల జీవన విధానాలు మారిపోతున్నాయి. సౌకర్యాల విషయానికి వస్తే చాలా మంది ప్రజలు లగ్జరీ లైఫ్ కోసం పరుగులు పెడుతున్నారు.కానీ నేటికీ నేలపై పడుకునే పాత సంప్రదాయం ఇప్పటికీ సరైనదని మరోసారి నిరూపించబడింది ఈ ఆధునిక యుగంలో అందరూ మంచాలు, సుతిమెత్తటి బెడ్‌లను వాడుతున్నారు. కానీ, అలాంటి మంచాన్ని వదిలి నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా..? ఆ లాభాలు తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే అసంఖ్యాక ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. నేల మీద పడుకోవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం: మనస్తత్వవేత్తలు నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరం రిలాక్సేషన్, నేలతో అనుబంధం ఏర్పడుతుందని అంటున్నారు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీర భంగిమ సరైన రీతిలో ఉంటుంది. అదే బెడ్‌పై పడుకున్నప్పుడు మనం నిద్రించే సమయంలో కుంగి ఉంటాయి. ఇది అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. నేలపై పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. మనం నేలపై పడుకున్నప్పుడు మన శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ అవుతుంది. మనం పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటాము. ఇది వెన్నునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు పిల్లోను వాడుకోవచ్చు. నడుము భాగంలో పలుచని పిల్లోను పెట్టుకుని నిద్రించాలన్నది వైద్యుల సూచన. నేలపై పడుకోవడం వల్ల కలిగే ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు: నేలపై పడుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి కావలసిన సహజమైన విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇది మన వీపును నిటారుగా ఉంచుతుంది. కండరాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. మీరు ఫ్లాట్ ఫ్లోర్‌లో పడుకున్నప్పుడు, మీ మనస్సులోని ఆందోళనలు కూడా తగ్గుతాయి. నేటి బీజీ లైఫ్ అత్యధిక ఒత్తిడితో కూడిన యుగంలో నేలపై నిద్రపోవడం మనల్ని ప్రకృతికి దగ్గర చేస్తుంది. భూమితో అనుసంధానం చేయడం ద్వారా మనం మరింత సమతుల్యత, ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. నేలపై పడుకోవడం వల్ల మంచి నిద్రపడుతుంది. అదే విధంగా నిద్రలో సహజ శరీర కదలిక ఉంటుంది. పరుపులు, దిండ్ల ఒత్తిడి ఉండదు. మంచి రక్త ప్రసరణ ఉంటుంది. వేసవిలో నేలపై పడుకోవడం వల్ల శరీరానికి కాస్త చల్లగా అనిపిస్తుంది. నేల చల్లదనానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల మరింత గాఢంగా నిద్ర పోవచ్చు. అంతేకాదు, చాలా మంది ఆఫీసు, ఇంటి పనితో అలసిపోతుంటారు. బాడీ పెయిన్స్ తో బాధ పడుతుంటారు. ఆ పెయిన్స్ ఉన్న వారు బెడ్ కి గుడ్ బై చెప్పి నేల మీద పడుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆ హాయిని మీరు ఆస్వాదిస్తారు.

కొండెంపూడిలో ఘనంగా విగ్రహ ప్రతిష్ఠ

: కొత్తకొండెంపూడిలో సీత సమేత శ్రీరామచంద్రమూర్తి ఆలయ ప్రతిష్ట మహోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా రెండో రోజు బుధవారం వేద పండితులు హోమములు, మూల మంత్ర జపము క్షీరాదివాసము, సూర్య నమస్కారాలు, విగ్రహాభిషేకాలు నిర్వహించారు. మధ్యాహ్నం భక్తులకు అన్న సమారాధన ఏర్పాటు చేశారు. కూచిపూడి భరతనాట్యం సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేశారు.మంగళవారం ప్రారంభమైన విగ్రహ ప్రతిష్ట మహోత్సవాలు గురువారం విగ్రహ ప్రతిష్ట, ఆలయ ప్రారంభోత్సవం నిర్వహించనున్నారు.పలు ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు.పాల సంఘం అధ్యక్షుడు దొండా శ్రీను, మాజీ సర్పంచ్ ఆది సూర్య ప్రకాష్, విగ్రహాలు దాత ఆది సత్యనారాయణ(హైదరాబాద్) అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

విధి నిర్వహణలో అంకితభావంతో పని చేయాలి

నాతవరం ఎంపిడిఒ శ్రీనివాస్

నాతవరం

విధి నిర్వహణలో అంకితభావంతో పని చేయాలని నాతవరం ఎంపిడిఒ ఎంఎస్.శ్రీనివాస్ స్పష్టం చేశారు. బుధవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో మండలంలోని పంచాయతీ కార్యదర్శులు, సచివాలయ సిబ్బందితో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో మాట్లాడుతూ ప్రజలకు అందించాల్సిన సేవల్లో ఎటువంటి ఆలస్యం, నిర్లక్ష్యం చోటుచేసుకోకూడదని హెచ్చరించారు. మండల పరిధిలోని ప్రతి గ్రామ పంచాయతీలో నెలకొన్న సమస్యలను గుర్తించి తక్షణ పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ముఖ్యంగా గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణపై ప్రత్యేక దఅష్టి సారించాలని, చెత్త సేకరణ, కాలువల శుభ్రత, తాగునీటి వనరుల పరిశుభ్రత వంటి అంశాల్లో నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉండాలని ఆదేశించారు. సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని చెప్పారు. యుఎస్ఎఫ్ సర్వే మండలంలో వెనుకబడి ఉందని ఈ సర్వేను మరింత వేగవంతం చేసి నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని సూచించారు. సిబ్బంది ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం బయోమెట్రిక్ హాజరు నమోదు చేయాలని, ఎప్పటికప్పుడు వివరాలను మూమెంట్ రిజిస్టర్‌లో తప్పనిసరిగా నమోదు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. విధుల్లో సమయపాలన పాటించకపోతే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. గ్రామ సచివాలయాలకు వివిధ పనుల కోసం వచ్చే ప్రజల సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించాలని, ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా పారదర్శకంగా సేవలు అందించాలని కోరారు. ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే బాధ్యులపై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో తాండవ ప్రాజెక్టు ఛైర్మన్ కరక సత్యనారాయణ, హౌసింగ్ ఏఈ పి. జోగారావు, డిప్యూటీ ఎంపిడిఒ కూర్మారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సెల్లార్ ఫ్లోర్లలో కొనసాగుతున్న

ఆక్రమణల తొలగింపులు

జీవీఎంసీ ముఖ్య పట్టణ ప్రణాళిక అధికారి ఎ.ప్రభాకర్ రావు

విశాఖపట్నం

మహా విశాఖపట్నం నగరపాలక సంస్థ లో పలు జోన్ల పరిధిలో ఆపరేషన్ లంగ్స్ 3.0 లో భాగంగా వాణిజ్య ,వ్యాపార సముదాయాలలో, పలు అపార్ట్మెంట్లలో సెల్లార్ / స్టిల్ట్ ఫ్లోర్‌లలో వ్యాపారాలకు వినియోగిస్తున్న 5 ఆక్రమణలను మంగళవారం తొలగించడం జరిగిందని, సెల్లార్ ఫ్లోర్లను ఆక్రమించిన వ్యాపారస్తులు స్వచ్ఛందంగా వెంటనే తొలగించుకోవాలని జీవీఎంసీ ముఖ్య పట్టణ ప్రణాళిక అధికారి ఎ.ప్రభాకర్ రావు పత్రికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు.

నగర పరిధిలో ప్రజలు, వాహనదారులు రోడ్లపై, ఫుట్ పాత్ లపై, బహిరంగ ప్రదేశాలలో వారి వారి వాహనాలను పార్కింగ్ చేస్తున్నందువలన రోడ్లు ఇరుకునకు గురై ట్రాఫిక్ నకు అంతరాయం కలుగుతున్నందున ప్రజలు, వాహనదారుల ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని, వారి సౌకర్యార్థం వాణిజ్య సముదాయాలు, పలు అపార్ట్మెంట్ లలో సెల్లార్ / స్టిల్ట్ ఫ్లోర్‌లను పూర్తిగా కేవలం వాహనాలు నిలుపుకొనే సౌకర్యార్థం ఏర్పాటు చేయాలనే దృఢ సంకల్పంతో ఇప్పటికే ప్రారంభమైన ఆపరేషన్ లంగ్స్ 3.0 లో భాగంగా మధురవాడ, గాజువాక, అనకాపల్లి జోనులలో 5 సెల్లార్ / స్టిల్ట్ ఫ్లోర్‌ల ఆక్రమణలను జివిఎంసి టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు, సిబ్బంది పోలీస్ వారి సహకారంతో తొలగించడం జరిగిందని ముఖ్య పట్టణ ప్రణాళికాధికారి తెలిపారు.

ఆపరేషన్ లంగ్స్ (రాజూవతీఫ్ఆశీఅ ాబఅస్త్రం) 3.0 లో భాగంగా మధురవాడ జోనులో 8వ వార్డు ఎండాడలో ఒక ఆక్రమణ, అనకాపల్లి జోనులో 83వ వార్డు అనకాపల్లి రోడ్ (ఎం.ఎస్.రావు షాపింగ్ మాల్, స్వామి గిఫ్ట్ ప్లాజా) వద్ద రెండు ఆక్రమణలు, గాజువాక జోనులో 67వ వార్డు మెయిన్ రోడ్డు నందు లలిత జ్యువలరీ, బజాజ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ వద్ద రెండు ఆక్రమణలు తొలగించడం జరిగిందని చీఫ్ సిటీ ప్లానర్ తెలిపారు.

నగరంలో ఆపరేషన్ లంగ్స్ 3.0 లో భాగంగా సెల్లార్ / స్టిల్ట్ ఫ్లోర్‌ల ఆక్రమణలను తొలగించడం జరుగుచున్నందున, ఇప్పటికే పలు సెల్లార్/స్టిల్ట్ ఫ్లోర్‌లలో పార్కింగ్ కోసం కాకుండా వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తున్న దుకాణాలను వెంటనే స్వచందంగా ఆక్రమణదారులు తొలగించుకోవాలని ఆయన తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆయా జోనుల సహాయక ప్రణాళిక అధికారులు, ప్రణాళిక విభాగం సిబ్బంది, సచివాలయం సిబ్బంది, పోలీసు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రండి..రండి..మందు తాగండి.. బండి నడపండి..

జాతీయరహదారిపై మద్యందుకాణాల బోర్డులు..

మద్యం అంతటా విస్తరించింది. మద్యం కోసం ఎక్కడ వెతకవలసిన పనిలేదు. మద్యం దుకాణాలతోపాటు బెల్టు దుకాణాల ద్వారా విచ్చల విడిగా మద్యం సరఫరా జరుగుతోంది. గుడ్డిలో మెల్లగాఇటీవల పోలీసులు మద్యం దుకాణాలపై దాడులు నిర్వహిస్తూ బెల్టు దుకాణాలను నియంత్రించే పని చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా జాతీరహదారిపై మద్యం దుకాణాలకు, మద్యం అమ్మకాలకు పూర్తిగా నిషేధం ఉంది. మద్యం దుకాణాలను జాతీయరహదారికి కిలో మీటరు దూరంలో నడుపుతున్న యజమానులు తమ దుకాణం ఆచూకి తెలియడానికి ఏకంగా జాతీయరహదారిపై బోర్డులు ఏర్పాటుచేస్తున్నారు. మద్యం దుకాణానికి దారి అంటూ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయడంలో విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

జాతీయరహదారిపై ముఖ్యమైన జంక్షన్‌లవద్ద ఇటువంటి బోర్డులు ఉండడంతో వాహనాలు నడిపే వారిదృష్టి మద్యం దుకాణాల బోర్డులపై పడుతోంది. జాతీయరహదారిపై రాకపోకలు సాగించే వారికి మద్యం ఎక్కడ లభిస్తుందన్న సమాచారం సులువుగా తెలుస్తోంది. నక్కపల్లి బస్‌స్టేషన్ ఎదురుగా జాతీయరహదారి, చినదొడ్డిగల్లు జంక్షన్‌లలో ఇటువంటి బోర్డులను ఏర్పాటుచేసి జాతీయరహదారిపై రాకపోకలు సాగించేవారిని మద్యం దుకాణాల యాజమాన్యాలు ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. ఇప్పటికే విచ్చలవిడిగా మద్యం అందుబాటులో ఉండడంతో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే

ఉంటోంది. జాతీయరహదారిపై మద్యం సేవించినవారివల్ల ఎక్కువ ప్రమాదాలు జరుగుతుండడంతో పోలీసులు బ్రీత్ ఎనలైజర్‌లద్వారా కేసులు నమోదుచేస్తున్నారు. నక్కపల్లిలో జాతీయరహదారినుంచి బోదిగల్ల వెళ్లే రోడ్డులో మద్యం దుకాణం

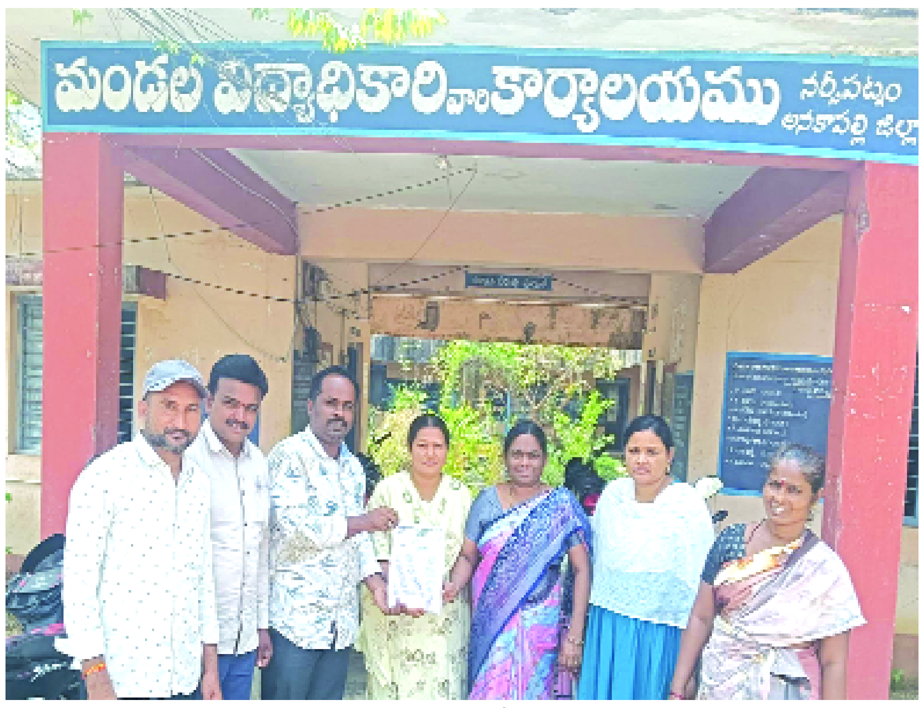
బోదిగల్లం సమీపంలో పునరావాస కాలనీ నిర్మాణంలో ఉండడంతో ఈ రోడ్డులో బాగా పెరిగింది. నిత్యం పలు భారీవాహనాల రాకపోకలవల్ల నక్కపల్లి జంక్షన్‌వద్ద ట్రాఫిక్‌కు తీవ్ర అంతరాయం కలుగుతోంది. ఇక్కడ ట్రాఫిక్ నియంత్ర ణ లేకపోవడంవల్ల పలు ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయన్న ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. బోదిగల్లం రోడ్డులో సాయంత్రం ద్విచక్రవాహనాలు జెట్‌రాకెట్ స్పీడ్‌తో రాకపోకలు సాగిస్తున్నాయి. దీంతో రోడ్డుపై వెళ్తున్న పాదచారులు బిక్కుబిక్కుమంటూ వెళ్లవలసివస్తోంది.

ఉపమాక రోడ్డులో...

ఉపమాక శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామివారి క్షేత్రానికి కూతవేటు దూరంలో రెండు మద్యం దుకాణాలు ఏర్పాటుచేసారు. ఈ రోడ్డులో ఉపమాక క్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులతోపాటు హెట్రో పరిశ్రమ సిబ్బంది ఎక్కువగా రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. ఇక్కడ మద్యం దుకాణాలవద్దనే మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతుండడంతో ఉపమాక క్షేత్రానికి వచ్చే భక్తులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇక్కడ పలు వాహనాలను అత్యంత వేగంగా నడుపుతుండడంతో ప్రమాదాలు పొంచివుంటున్నాయి. ఈ రోడ్డులో ఒకపక్క పెద్దచెరువు ఉండడంతో వాహనాలు తప్పించుకోవడానికి కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ఈ నెల 27న జరిగే ఉపమాక శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామివారి కల్యాణమహోత్సవం సందర్భంగా భక్తుల సౌకర్యార్థం మద్యం దుకాణాలవద్ద మద్యం సేవించే వారిని నియంత్రించవలసి ఉంది.

సమస్యల పరిష్కరించాలని

సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులు నిరసన



నర్సీపట్నం :

తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలంటూ సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగులు బుధవారం నర్సీపట్నం మండల విద్యాశాఖ కార్యాలయం వద్ద మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో నిరసన చేపట్టారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా జేఏసీ కన్వీనర్ పీ.సతీష్ మాట్లాడుతూ సమగ్ర శిక్ష పథకంలో పని చేస్తున్న కాంట్రాక్టు, ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల వేతనాల పెంపు, సేవా నిబంధనలు, క్రమబద్ధీకరణ, కనీస టైమ్ స్కేల్ అమలు, హెచ్ఆర్ పాలసీ రూపకల్పన, ఉద్యోగ భద్రత, సంక్షేమ సౌకర్యాలు వంటి కీలక అంశాలపై జేఏసీ రాష్ట్ర కమిటీ అనేక సార్లు ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువచ్చిందన్నారు. 2025 డిసెంబరు నెలలో నిర్వహించాల్సిన కార్యక్రాలను ప్రభుత్వంతో చర్చల నేపథ్యంలో వాయిదా వేయడం జరిగిందన్నారు. 2025 నవంబర్ 4, డిసెంబరు 19న రెండు దఫాలుగా చర్చలు జరిపినప్పటికి ఎలాంటి స్పష్టమైన పురోగతి కనిపించలేదని చెప్పారు. నాన్ ఫైనాన్స్ సమస్యలు(సేవా నిబంధనలు, హెచ్ఆర్ పాలసీ, విధుల భద్రత తదితర అంశాలు), కూడా పరిష్కారం కాలేదని, దీని వల్ల ఉద్యోగుల్లో తీవ్ర నిరాశ నెలకొందని వాపోయారు. ఇటీవల అసెంబ్లీలో జరిగిన చర్చల నేపథ్యంలో కూడా సమగ్ర శిక్ష ఉద్యోగుల సమస్యలపై స్పష్టత రాకపోవడంతో, ఉద్యోగుల ఆత్మగౌరవం, హక్కుల పరిరక్షణార్ధం 2026 మార్చి 6వ తేదీన ఛలో విజయవాడ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించనున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాంతియుతంగా, ప్రజాస్వామ్య పద్దతిలో నిర్వహించనున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమం శాంతియుతంగా, ప్రజాస్వామ్య పద్దతిలో నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. సమగ్ర శిక్ష పథక అభివృద్ధి, విద్యావ్యవస్థ బలోపేతం, ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధన లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమం చేపట్టనున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల సెక్రటరీ ఎన్.రమేష్, బి.భవానీ, డీ.ధారలక్ష్మీ, నాగేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

విశ్వజ

ఈ పండ్లను రోజూ తింటే మీ గుండె సేఫ్..

హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు..

శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాల్లో గుండె ఒకటి. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది గుండె సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల కారణంగా ప్రాణాలను కోల్పోతున్నారు. కనుక గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం చాలా అవసరం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ముఖ్యంగా ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, విటమిన్లతో నిండిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇటువంటి పోషకాలన్ని కలిగి ఉన్న ఆహారాల్లో పండ్లు కూడా ఒకటి. పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో సహాయపడే పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బెర్రీలు, యాపిల్ పండ్లు..

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో బెర్రీ జాతికి చెందిన పండ్లు ఎంతో సహాయపడతాయి. బ్లూబెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ, రాస్ప్బెర్రీ వంటి పండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి ఆంథోసైనిన్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి గుండె ప్రమాదాలను తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి. ఈ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతో పాటు మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. స్మూతీ, పెరుగు, ఓట్ మీల్ వంటి వాటితో ఈ పండ్లను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఆపిల్ పండ్లు కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో పెక్టిన్ అనే కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఈ ఫైబర్ సహాయపడుతుంది. ఆపిల్స్ పాలీఫినాల్స్ ను కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించే ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆపిల్ ను తొక్కతో సహా కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మనం మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

అవకాడో, నారింజ పండ్లు..

అవకాడోలు మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతో పాటు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. అవకాడోలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. హోల్ గ్రెయిన్ టోస్ట్ లతో, సలాడ్స్, స్మూతీ వంటి వాటితో అవకాడోలను కలిపి తీసుకోవచ్చు. నారింజ పండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. వీటిలో విటమిన్ సి, ఫైబర్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని, రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, ధమనుల ధృడత్వాన్ని తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. తాజా నారింజ పండ్ల రసాన్ని తీసుకోవడం లేదా నారింజ పండ్లను నేరుగా నమిలి తినడం వంటివి చేయడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

దానిమ్మ పండ్లు..

ఇక దానిమ్మ పండ్లు కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతో దోహదపడతాయి. దానిమ్మ పండ్లల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ప్యూనికాలాజిన్లు ఉంటాయి. ఇవి ధమనుల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడకుండా కాపాడడంలో, రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడతాయి. సలాడ్లు లేదా పెరుగు మీద దానిమ్మ గింజలను చల్లి తీసుకోవడం ద్వారా, స్వచ్ఛమైన దానిమ్మ పండ్ల రసాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. ఈ విధమైన పండ్లను రోజూ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని గణనీయంగా పెంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జుట్టు రాలడం తగ్గాలంటే ఈ పోషకాలు అవసరం.. వీటిని రోజూ తీసుకోవాలి..

అందమైన, ఆరోగ్యవంతమైన జుట్టు కావాలని ప్రతి ఒక్కరు కోరుకుంటారు. అందుకోసం ఎంతో ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. అనేక రకాల హెయిర్ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడుతూ ఉంటారు. అయినప్పటికీ చాలా మందికి అందమైన జుట్టును సొంతం చేసుకోవడం ఒక కల లాగానే ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. ఒత్తైన, ఆరోగ్యవంతమైన జుట్టు కావాలనుకునే వారు హెయిర్ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడంతో పాటు జుట్టు పెరుగుదలకు అవసరమయ్యే సప్లిమెంట్స్ ను కూడా తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ సప్లిమెంట్స్ జుట్టు పెరుగుదలలో గణణీయమైన మార్పును తీసుకు వస్తాయని వారు సూచిస్తున్నారు. జుట్టు కుదుళ్లను బలోపేతం చేయడం, జుట్టును మందంగా, ఒత్తుగా చేయడం, జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడం వంటి పనులను సప్లిమెంట్స్ నిర్వహిస్తాయని చెప్పవచ్చు. కనుక జుట్టు పెరుగుదలకు అవసరమైన వివిధ రకాల సహజ సప్లిమెంట్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. బయోటిన్..జుట్టు పెరుగుదలకు మద్దతు ఇచ్చే వాటిల్లో బయోటిన్ ఒకటి. జుట్టు నిర్మాణానికి అవసరమయ్యే కెరాటిన్ అనే ప్రోటీన్ ను సంశ్లేషణ చేయడంలో ఈ బి విటమిన్ సహాయపడుతుంది. చాలా మంది బయోటిన్ లోపంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. దీంతో జుట్టు రాలడం, పలుచగా తయారవ్వడం, జుట్టు విరిగిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. జుట్టు సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు ఆహారంలో గుడ్లు, గింజలు, తృణ ధాన్యాలు, ఆకుకూరలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ విటమిన్ లోపంతో మరింత ఎక్కువగా బాధపడే వారు బయోటిన్ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల జుట్టు సమస్యల నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. సా పాల్మెట్టో అనే సప్లిమెంట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా బట్టతలతో బాధపడే వారు ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ సప్లిమెంట్ జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించడంతో పాటు జుట్టు తిరిగి పెరిగేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. బట్టతలతో బాధపడే వారు ఎక్కువగా సింథటిక్ చికిత్సలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటి వారు సా పాల్మెట్టో సప్లిమెంట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా చికిత్స అవసరం లేకుండా సహజంగా తిరిగి జుట్టును పొందవచ్చు. అశ్వగంధ..

జిన్సెంగ్ (అశ్వగంధ) ను సాంప్రదాయ వైద్యంలో చాలా కాలంగా వాడుతున్నారు. ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల తలకు రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. జుట్టు కుదుళ్లు బలంగా తయారవుతాయి. జుట్టు తెల్లగా మారడాన్ని అకాల బూడిద రంగును నివారించడంలో జిన్సెంగ్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం ద్వారా లేదా జుట్టుకు అప్లై చేయడం ద్వారా ఒత్తుగా, ఆరోగ్యవంతమైన జుట్టును సొంతం చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్ది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల జుట్టు కుదుళ్లు బలహీనపడతాయి. జుట్టు రాలడం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

బీట్ రూట్‌ను ఇన్ని రకాలుగా ఉపయోగించవచ్చు..

మీ ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది.

మచ్చలేని, మెరిసే, అందమైన చర్మం కావాలని అందరూ కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎంతో ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. సీరమ్, క్రీమ్ అని రకరకాల రసాయనాలను చర్మానికి రాస్తూ ఉంటారు. సంక్లిష్టమైన చర్మ సంరక్షణ దినచర్యలో ఒక భాగమైపోయిందని చెప్పవచ్చు. అయితే కొన్నిసార్లు అత్యంత ప్రభావవంతంగా పని చేసే నివారణలు ప్రకృతి నుండి వస్తాయని మీకు తెలుసా. ముఖ సౌందర్యాన్ని పెంచడంలో బీట్‌రూట్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. ప్రకృతి నుండి సహజంగా లభించే ఈ బీట్‌రూట్ గొప్ప పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల సహజంగానే ఆరోగ్యకరమైన మెరుపును సొంతం చేసుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ ను వాడడం వల్ల తక్షణ గులాబీ రంగును మనం పొందవచ్చు. ముఖంపై పింక్ గ్లో కోసం బీట్‌రూట్ ను ఉపయోగించే మార్గాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బీట్ రూట్ ఫేస్ మాస్క్..

బీట్‌రూట్ ను ఉపయోగించే సులభమైన మార్గాల్లో ఫేస్ మాస్క్ ఒకటి. దీనిని తయారు చేసుకోవడానికి గాను ఒక టీ స్పూన్ బీట్‌రూట్ రసంలో ఒక టీ స్పూన్ తేనె లేదా పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత దీనిని ముఖానికి రాసి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం తాజాగా పింక్ గ్లోతో కనిపిస్తుంది. బీట్‌రూట్ ను స్క్రబ్ లాగా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ రసంలో కాఫీ లేదా చక్కెర వేసుకోవాలి. తరువాత కొద్దిగా తేనె వేసి కలపాలి. దీనిని చర్మంపై వృత్తాకార దిశలో రాస్తూ మర్దనా చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉండే మురికి, మృతకణాలు తొలగిపోయి ముఖం తాజాగా, అందంగా కనిపిస్తుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత కళ్లు, ముఖం కొద్దిగా ఉబ్బినట్టు కనిపిస్తాయి. ఈ వాపును తగ్గించడంలో బీట్‌రూట్ ఐస్ క్యూబ్స్ ఎంతగానో సహాయపడతాయి.

బీట్ రూట్ ఐస్ క్యూబ్స్..

ఈ ఐస్ క్యూబ్స్ ను తయారు చేసుకోవడానికి నీటిలో బీట్‌రూట్ రసం వేసి కలిపి ఐస్ ట్రేలో పోయాలి. ఈ నీటిని రాత్రంతా ఫ్రిజ్ లో ఉంచి ఐస్ గా మారిన తరువాత ముఖంపై అప్లై చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వాపు తగ్గడంతో పాటు చర్మం ప్రకాశవంతంగా, బిగుతుగా తయారవుతుంది. ఇక బీట్‌రూట్ ను టోనర్ గా ఉపయోగించుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ రసాన్ని రోజ్ వాటర్ తో కలిపి స్ప్రే బాటిల్ లోకి బదిలీ చేసుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించే ముందు ముఖంపై స్ప్రే చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు బిగుతుగా మారడంతో పాటు చర్మం కూడా సహజంగా గులాబీ రంగును సంతరించుకుంటుంది. బీట్‌రూట్ శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించడంతో పాటు చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా అనేక రకాలుగా మనకు సహాయపడుతుంది. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల సహజంగా, ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

పరీక్ష.. ఓ బెస్ట్ ఫ్రెండ్

నీకో ఫ్రెండ్ ఉన్నాడు. తను కలిసిన ప్రతిసారీ జీవితంలో ఓ మెట్టు పైకి ఎక్కుతున్నావ్. ఈ క్రమంలో నువ్వు అలసిపోయి ఆగిపోతే ఆ ఫ్రెండ్ నీ ప్రయాణం ఆగకుండా మరో చాన్స్ తీసుకువస్తున్నాడు. అలాంటి ఫ్రెండ్‌ని నువ్వు ఇష్టపడతావా? అతనికి భయపడతావా? అంటే, ఊరుకో బాస్ అలాంటి దోస్తుకి ఎవరైనా భయపడతారా? ఇష్టపడతారు గానీ అంటారు కదా! మరి పరీక్ష అంటే భయమెందుకు బ్రో.. మనం చెప్పుకొన్న ఫ్రెండ్ ప్లేస్‌లో పరీక్షను పెట్టి చూడు. తను అలాగే చేస్తుంది కదా! పరీక్ష రాసిన ప్రతిసారీ నువ్వు పై తరగతికి వెళ్తున్నావ్. ఎప్పుడైనా ఫెయిల్ అయితే సప్లీ ఉంటుంది కదా! రాసి నెక్స్ట్ లెవెల్‌కి వెళ్తున్నావ్ కదా.. ఫ్రెండ్ కంటే ఏం తక్కువ చేస్తుంది పరీక్ష. మరి దానికెందుకు భయపడుతున్నావ్. ఒక్కసారి ఆలోచించు.. పరీక్షని ఎనిమీలా కాకుండా ఓ బెస్ట్ ఫ్రెండ్‌లా చూస్తే విజయం నీదే. ఈ వారంలోనే ఇంటర్ పరీక్షలు మొదలవుతున్నాయి. పరీక్షలు దగ్గరికొచ్చాయని కంగారొద్దు బంగారు కొండలు. పరీక్ష రూపంలో ఎదురవుతున్న మీ ఫ్రెండ్‌ను మనస్ఫూర్తిగా కలవండి. తలబడి కాదు.. నిలబడి గెలవండి.

మార్కెట్

రూ.1.63 లక్షల పైకి బంగారం

రూ.2 వేల వరకు పెరిగిన తులం ధర

రూ.25 వేలు అధికమైన కిలో వెండి

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 23: గత కొన్ని రోజులుగా తగ్గిన బంగారం ధరలు మళ్లీ కొండెక్కుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అతి విలువైన లోహాల ధరలు రాకెట్ వేగంతో దూసుకుపోవడంతో దేశీయంగా ధరలు మూడు శాతం వరకు అధికమయ్యాయి. కిలో వెండి ఏకంగా రూ.2.7 లక్షలకు చేరుకోగా, బంగారం రూ.1.6 లక్షలు పలికింది. ఫలితంగా న్యూఢిల్లీ బులియన్ మార్కెట్లో 99.9 శాతం స్వచ్ఛత కలిగిన పదిగ్రాముల బంగారం ధర రూ.3,300 లేదా 2 శాతం ఎగబాకి రూ.1,62,800కి చేరుకున్నది. అంతకుముందు ఇది రూ.1,59,500గా ఉన్నది. అలాగే కిలో వెండి రూ.8 వేలు లేదా 3.03 శాతం ఎగబాకి రూ.2.72 లక్షలకు చేరుకున్నది. ఇటు హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్లో 24 క్యారెట్ పదిగ్రాముల గోల్డ్ ధర రూ.2,070 ఎగబాకి రూ.1,61,350 పలికింది. అలాగే 22 క్యారెట్ ధర రూ.1,900 అందుకొని రూ.1,47,900కి చేరుకున్నది. వెండి రూ.10 వేలు అందుకొని రూ.3 లక్షలకు చేరుకున్నది. ట్రంప్‌నకు వ్యతిరేకంగా అమెరికా సుప్రీంకోర్టు తీర్పునివ్వడంతోపాటు అమెరికా-ఇరాన్‌ల మధ్య యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకుంటుండటం ధరలు పుంజుకోవడానికి ప్రధాన కారణాలని హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ సెక్యూరిటీ సీనియర్ అనలిస్ట్ సౌమిల్ గాంధీ తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఔన్స్ గోల్డ్ ధర 3 శాతం లేదా 154 డాలర్లు ఎగబాకి 5,235 డాలర్లు పలుకగా, వెండి 6 శాతం లేదా 4.87 డాలర్లు అందుకొని 87 డాలర్లకు చేరుకున్నది.

స్వల్పంగా లాభపడ్డ స్టాక్ మార్కెట్‌లు..

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు ఇవాళ స్వల్ప లాభాలతో ముగిశాయి. ట్రేడింగ్ ఆరంభంలో మంచి లాభాలు కనిపించినప్పటికీ.. ఆ తర్వాత అమ్మకాల ఒత్తిడి పెరగడంతో సూచీలు రోజంతా ఒడిదొడుకులకు లోనయ్యాయి. చివరికి ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి సెన్సెక్స్ 50.15 పాయింట్ల స్వల్ప లాభంతో 82,276.07 వద్ద, నిఫ్టీ 57.85 పాయింట్ల లాభంతో 25,482.50 వద్ద స్థిరపడ్డాయి.

మార్కెట్లలోని అస్థిరతకు అధిక స్థాయిల వద్ద మదుపరులు లాభాల స్వీకరణకు మొగ్గు చూపడమే ప్రధాన కారణంగా తెలుస్తోంది. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఎస్‌బీఐ వంటి దిగ్గజ షేర్లలో అమ్మకాల ఒత్తిడి సూచీలపై తీవ్ర భారం మోపింది. మరోవైపు హెచ్‌సీఎల్ టెక్, టీసీఎస్ లాంటి ఐటీ షేర్లతోపాటు టాటా స్టీల్ లాంటి మెటల్ కంపెనీల షేర్లలో కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించడంతో మార్కెట్‌లు నష్టాల్లోకి జారుకోకుండా నిలిచాయి.

సెన్సెక్స్‌లో రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ షేర్ అత్యధికంగా 2.23 శాతం నష్టపోయింది. ఎస్‌బీఐ, భారతీ ఎయిర్‌టెల్, ఐటీసీ, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్, బజాజ్ ఫైనాన్స్ షేర్‌లు కూడా నష్టపోయిన వాటిలో ఉన్నాయి. మరోవైపు హెచ్‌సీఎల్ టెక్ 2.8 శాతం లాభంతో టాప్ గెయినర్‌గా నిలిచింది. టాటా స్టీల్, టీసీఎస్, ఇండిగో, సన్ ఫార్మా, మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా షేర్లు కూడా లాభాలను నమోదుచేశాయి.

ప్రధాన సూచీలతో పోలిస్తే బ్రాడర్ మార్కెట్‌లు మెరుగైన ప్రదర్శన కనబరిచాయి. నిఫ్టీ మిడ్‌క్యాప్ 100 ఇండెక్స్ 0.58 శాతం, నిఫ్టీ స్మాల్‌క్యాప్ 100 ఇండెక్స్ 0.96 శాతం చొప్పున లాభపడ్డాయి. రంగాలవారీగా చూస్తే నిఫ్టీ మెటల్ ఇండెక్స్ అత్యధికంగా రాణించగా.. నిఫ్టీ ఐటీ, ఫార్మా సూచీలు కూడా లాభాల్లో ముగిశాయి. అయితే నిఫ్టీ పీఎస్‌యూ బ్యాంక్ ఇండెక్స్ ఈ సెషన్‌లో అత్యధికంగా నష్టపోయింది.

162 లక్షల కోట్లకు..

అక్టోబర్-డిసెంబర్ త్రైమాసికంలో రిటైల్ రుణాల బకాయిలు

ముంబై : గత ఏడాది అక్టోబర్-డిసెంబర్ త్రైమాసికంలో రిటైల్ రుణాల బకాయిలు 18.1 శాతం పెరిగి రూ.162 లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయి. బంగారం ధరలు పెరిగిన నేపథ్యంలో గోల్డ్ లోన్లకు ఏర్పడిన గిరాకీ, పండుగల సీజన్, వస్తు, సేవల పన్ను (జీఎస్టీ) హేతుబద్ధీకరణ ఇందుకు కారణమని క్రెడిట్ ఇన్ఫర్మేషన్ కంపెనీ (సీఐసీ) క్రిఫ్ హై మార్క్ మంగళవారం విడుదల చేసిన గణాంకాలు చెప్తున్నాయి. కాగా, ఈ రిటైల్ రుణాల బకాయిల్లో గత త్రైమాసికం గృహ రుణాల వాటా అత్యధికంగా 10.50 శాతం ఎగిసింది. రూ.43 లక్షల కోట్లను తాకినట్టు సీఐసీ తెలిపింది. అలాగే గోల్డ్ లోన్ల బకాయిలు 44.1 శాతం వృద్ధితో రూ.16.2 లక్షల కోట్లకు, వ్యక్తిగత రుణాల బకాయిలు 11.6 శాతం పెరుగుదలతో రూ.15.90 లక్షల కోట్లకు చేరాయి. తగ్గిన జీఎస్టీ రేట్లు.. కార్లు, ద్విచక్ర వాహనాలు, కన్స్యూమర్ డ్యూరబుల్ లోన్లలో ఏడాది క్రితంతో పోల్చితే వరుసగా 14.60 శాతం, 12.30 శాతం, 14.30 శాతం చొప్పున వృద్ధికి దోహదం చేశాయి.

TARAJYOTHI TELUGU DAILY
తారాజ్యోతి
తెలుగుదిన పత్రిక

రంజీ ఫైనల్లో రచ్చరచ్చ..

రంజీ ట్రోఫీ 2025-26 ఫైనల్ మ్యాచ్ హుబ్లీలోని కేఎస్‌సీఏ క్రికెట్ గ్రౌండ్‌లో ఉత్కంఠభరితంగా కొనసాగుతున్న సమయంలో ఓ అనూహ్య ఘటన చోటుచేసుకుంది. జమ్మూ కాశ్మీర్ జట్టు కెప్టెన్ పరాస్ డోగ్రా, కర్ణాటక ఫీల్డర్ అనీష్ కేవీ మధ్య మైదానంలో ఘర్షణ చోటుచేసుకోవడంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. ఈ ఘటన ఫిబ్రవరి 25న జరిగింది. పరిస్థితిని శాంతింప జేయడానికి కర్ణాటక కెప్టెన్ మయాంక్ అగర్వాల్ మధ్యలోకి వచ్చి ఇద్దరినీ అదుపులోకి తెచ్చేందుకు ప్రయత్నించాడు.

లక్కీ బౌండరీతో మొదలైన గొడవ..

జమ్మూ కాశ్మీర్ ఇన్నింగ్స్ 100వ ఓవర్‌లో ఈ వివాదానికి తెరలేచింది. కర్ణాటక పేసర్ ప్రసిద్ధ్ గంటకు 140.5 కిలోమీటర్ల వేగంతో వేసిన బంతి మిడిల్, ఆఫ్ స్టంప్ దిశగా పడింది. పిచ్ మీద తాకిన తర్వాత కొంచెం స్ట్రెయిట్ అవ్వడంతో పరాస్ డోగ్రా ఆశ్చర్యపోయాడు. డిఫెన్స్ ప్రయత్నంలో బంతి అతడి బ్యాట్ అంచును తాకి గల్లీ వైపు దూసుకెళ్లింది.

అక్కడున్న ఫీల్డర్ పూర్తిగా డైవ్ చేసినా బంతిని అడ్డుకోలేకపోయాడు. బంతి బౌండరీకి చేరడంతో డోగ్రాకు నాలుగు పరుగులు లభించాయి. ఇది అతడికి లక్కీ ఎస్కేప్‌గా మారింది.

అనీష్ కేవీ -- పరాస్ డోగ్రా మధ్య వాగ్వాదం..

కానీ బౌండరీ అనంతరం జరిగిన సంఘటన అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. సిల్లీ పాయింట్‌లో హెల్మెట్ ధరించి నిలిచిన అనీష్ కేవీతో పరాస్ డోగ్రా మధ్య మాటల తూటాలు మొదలయ్యాయి. క్షణాల్లోనే ఆ వాగ్వాదం తీవ్ర స్థాయికి చేరుకుంది. ఇద్దరూ ఆగ్రహంతో కనిపించడంతో పరిస్థితి చేజారేలా అనిపించింది.

ఈ సమయంలో మయాంక్ అగర్వాల్ జోక్యం చేసుకుని పరిస్థితిని చల్లార్చే ప్రయత్నం చేశాడు. అయినప్పటికీ కొద్దిసేపు వాగ్వాదం కొనసాగింది. చివరకు అంపైర్లు రంగంలోకి దిగడంతో డోగ్రా, అనీష్‌ను వేరు చేశారు.

అంపైర్లు హెచ్చరిక..

ఈ ఘటన తర్వాత అంపైర్లు కర్ణాటక బ్యాటర్ దేవదత్ పడిక్కల్‌తో కూడా మాట్లాడి, ఫీల్డింగ్ జట్టు క్రమశిక్షణ పాటించాలని హెచ్చరించారు. అనంతరం పరాస్ డోగ్రా అనీష్ కేవీకి క్షమాపణ చెప్పేందుకు ప్రయత్నించాడు. కానీ ప్రత్యామ్నాయ ఫీల్డర్ అయిన అనీష్ ఆ క్షమాపణను స్వీకరించడానికి ఆసక్తి చూపలేదని సమాచారం. అంపైర్ కూడా పరిస్థితిని వివరించి అతడిని శాంతింపజేయడానికి ప్రయత్నించాడు.

ఫైనల్‌కు కర్ణాటక, జమ్మూ కాశ్మీర్ ప్రయాణం..

ఈ ఫైనల్‌కు చేరుకునే క్రమంలో రెండు జట్లు కూడా ఉత్కంఠభరిత ప్రయాణాన్ని ఎదుర్కొన్నాయి. కర్ణాటక ప్రారంభంలో బలంగా ఆడినా మధ్యప్రదేశ్ చేతిలో ఓడిపోయింది. అయితే ముంబై, ఉత్తరాఖండ్‌పై సాధించిన విజయాలతో ఫైనల్‌కు అర్హత సాధించింది.

జమ్మూ కాశ్మీర్ కూడా ముంబై చేతిలో తొలి మ్యాచ్ ఓడిపోయిన తర్వాత మూడు విజయాలు, మూడు డ్రాలతో క్వార్టర్ ఫైనల్‌కు చేరింది. మధ్యప్రదేశ్‌పై క్వార్టర్ ఫైనల్‌లో గెలిచి, సెమీఫైనల్‌లో బెంగాల్‌ను ఓడించి 67 ఏళ్లలో తొలిసారిగా రంజీ ట్రోఫీ ఫైనల్‌కు చేరడం విశేషం.

ప్రస్తుతం ఫైనల్ రెండో రోజు ముగిసే సమయానికి జమ్మూ కాశ్మీర్ 109 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 351 పరుగులు చేసింది. పరాస్ డోగ్రా (22బి), కన్హయ్య వాధవన్ (30బి) క్రీజులో నిలిచిఉన్నారు.

రంజీ ట్రోఫీ 2025-26 ఫైనల్ ప్లేయింగ్ ఎలెవెన్స్..

కర్ణాటక జట్టు: కేఎల్ రాహుల్, మయాంక్ అగర్వాల్, దేవదత్ పడిక్కల్ (కెప్టెన్), కరుణ్ నాయర్, స్మరణ్ రవిచంద్రన్, శ్రేయాస్ గోపాల్, కృథిక్ కృష్ణ (వికెట్ కీపర్), విద్యాధర్ పాటిల్, విజయ్‌కుమార్ వైశాక్, శిఖర్ షెట్టి, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ

జమ్మూ కాశ్మీర్ జట్టు: కామ్‌రాన్ ఇక్బాల్, యావర్ హసన్, శుభమ్ పుండీర్, పరాస్ డోగ్రా (కెప్టెన్), అబ్దుల్ సమద్, కన్హయ్య వాధవన్ (వికెట్ కీపర్), అబిద్ ముస్తాక్, ఆఖిబ్ నబీ దార్, యుధ్వీర్ సింగ్ చరక్, సాహిల్ లోత్రా, సునీల్ కుమార్.

రోహిత్ శర్మ ఆల్‌టైమ్ రికార్డుపై కన్నేసిన హార్దిక్ పాండ్యా.. అదేంటో తెలుసా?

భారత సీనియర్ ఆల్‌రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యా తన తరం అత్యుత్తమ టీ20 క్రికెటర్లలో ఒకడిగా గుర్తింపు పొందాడు. బ్యాట్స్‌మన్‌గా అంతర్జాతీయ టీ20ల్లో 2000కి పైగా పరుగులు సాధించిన పాండ్యా, బౌలర్‌గా కూడా 100కి పైగా వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇప్పుడు ఫీల్డర్‌గా కూడా తన సత్తా చాటుతూ రోహిత్ శర్మ ఆల్‌టైమ్ రికార్డును బద్దలు కొట్టేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు.

గత పదేళ్లలో భారత జట్టు చిన్న ఫార్మాట్‌లో అజేయ శక్తిగా ఎదిగింది. ఈ కాలంలో ఆధునిక కాలపు సూపర్‌స్టార్లను భారత క్రికెట్ ప్రపంచానికి పరిచయం చేసింది. ఆ జాబితాలో హార్దిక్ పాండ్యా పేరు ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి.

2016లో ఆస్ట్రేలియాతో అడిలైడ్ వేదికగా జరిగిన మ్యాచ్‌తో హార్దిక్ పాండ్యా భారత్ తరపున టీ20 ఫార్మాట్‌లో అరంగేట్రం చేశాడు. ఆ మ్యాచ్ నుంచి టీమిండియాలో కీలక సభ్యుడిగా మారాడు. అయితే గాయాల కారణంగా కొంతకాలం అతని ప్రదర్శనలకు బ్రేక్ పడింది.

రోహిత్ శర్మ భారీ టీ20ఐ రికార్డు దగ్గర్లో హార్దిక్ పాండ్యా..

హార్దిక్ పాండ్యా ఇప్పటివరకు భారత్ తరపున 134 అంతర్జాతీయ ‌ు20× మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. ఇది మూడు ఫార్మాట్లలో అతను ఆడిన అత్యధిక మ్యాచ్‌ల సంఖ్య. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్‌తో పాటు ఫీల్డింగ్‌లో కూడా పాండ్యా ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించాడు.

భారత మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ 2024లో టీ20 క్రికెట్‌కు రిటైర్ అయ్యాడు. తన కెరీర్‌లో 159 టీ20ఐ మ్యాచ్‌లు ఆడి మొత్తం 65 క్యాచ్‌లు పట్టుకున్నాడు. ఇది భారత ఆటగాళ్లలో అత్యధిక క్యాచ్‌ల రికార్డు.

30-యార్డ్ సర్కిల్‌లో ఫీల్డింగ్ చేస్తూ సురక్షితమైన చేతుల జోడిగా రోహిత్ పేరుపొందాడు. ముఖ్యంగా యువ దశలో భారత్‌కు అతను వేగవంతమైన ఫీల్డర్‌గా గుర్తింపు పొందాడు. ప్రస్తుతం హార్దిక్ పాండ్యా 64 క్యాచ్‌లతో రోహిత్ రికార్డును అధిగమించే దశకు చేరుకున్నాడు.

భారత్ తరపున T20Iల్లో అత్యధిక క్యాచ్‌లు తీసుకున్న ఆటగాళ్లు..

రోహిత్ శర్మ -- 65
హార్దిక్ పాండ్యా -- 64
సూర్యకుమార్ యాదవ్ -- 57
విరాట్ కోహ్లీ -- 54
సురేశ్ రైనా -- 42

భారత్ ఫీల్డింగ్‌లో 'బాల్ మాగ్నెట్లు' -- రింకు సింగ్, తిలక్ వర్మ..

ఈ జాబితాలోని చాలా మంది ఆటగాళ్లు భారత క్రికెట్‌కు దీర్ఘకాలంగా సేవలందించిన సీనియర్ ప్లేయర్లు. కానీ రింకు సింగ్, తిలక్ వర్మ మాత్రం 2023లోనే అంతర్జాతీయ అరంగేట్రం చేసిన యువకులు. ఇప్పటివరకు 45 మ్యాచ్‌లు ఆడి ఇప్పటికే ఈ లిస్ట్‌లో చోటు దక్కించుకోవడం వారి అద్భుతమైన ఫీల్డింగ్‌కు నిదర్శనం.

ముఖ్యంగా రింకు సింగ్ మైదానంలో 'బాల్ మాగ్నెట్'లా వ్యవహరిస్తూ అనూహ్యమైన క్యాచ్‌లతో అభిమానులను ఆకట్టుకుంటున్నాడు. ఎంఎస్ ధోనీ ప్రవేశపెట్టిన "ఫీల్డర్లు మ్యాచ్‌లు గెలిపిస్తారు" అనే సిద్ధాంతం తర్వాత భారత్ అత్యుత్తమ ఫీల్డింగ్ స్కిల్స్ ఉన్న ఆటగాళ్లను ఎక్కువగా ప్రోత్సహిస్తోంది.

హార్దిక్ పాండ్యా టీ20 గణాంకాలు..

హార్దిక్ పాండ్యా 134 టీ20ఐ మ్యాచ్‌ల్లో 105 సార్లు బ్యాటింగ్ చేసి 2176 పరుగులు చేశాడు. సగటు 27.89 కాగా, స్ట్రైక్ రేట్ సుమారు 144.80గా ఉంది. అతని ఖాతాలో 8 అర్ధ సెంచరీలు ఉన్నాయి.

బౌలింగ్‌లో 110 వికెట్లు తీసుకున్న పాండ్యా, టీ20ఐల్లో 100కి పైగా వికెట్లు సాధించిన మూడో భారత ఆటగాడిగా నిలిచాడు. ఫీల్డింగ్‌లో 64 క్యాచ్‌లు పట్టిన పాండ్యా, గత కొన్ని ఏళ్లలో అద్భుతమైన డైవింగ్ క్యాచ్‌లతో ప్రేక్షకులను అలరించాడు.

సెమీస్ చేరే రెండో టీం ఏది..

చావో రేవో తేల్చుకోనున్న కివీస్, లంక

టీ20 ప్రపంచ కప్ సూపర్ 8 దశలోని ఆరో మ్యాచ్ ఈరోజు శ్రీలంక వర్సెస్ న్యూజిలాండ్ మధ్య జరగనుంది. ఈ మ్యాచ్ కొలంబోలోని ఆర్. ప్రేమదాస స్టేడియంలో సాయంత్రం 7:00 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. టాస్ సాయంత్రం 6:30 గంటలకు జరగనుంది. శ్రీలంక, న్యూజిలాండ్ మధ్య 28 టీ20 అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లు జరిగాయి. వాటిలో న్యూజిలాండ్ 16 మ్యాచ్‌లు గెలిచింది. శ్రీలంక కేవలం ఆరు మ్యాచ్‌లు మాత్రమే గెలిచింది. రెండు మ్యాచ్‌లు టై కాగా, ఒకటి డ్రాగా ముగిసింది. ఇరు జట్ల మధ్య జరిగిన చివరి టీ20ఐ 2025లో జరిగింది. శ్రీలంక 218 పరుగులు చేయగా, న్యూజిలాండ్ 211 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది.

శ్రీలంక జట్టులో టాప్ బ్యాటర్ పాతుమ్ నిస్సాంక ఈ టోర్నమెంట్‌లో శ్రీలంక తరపున అత్యధిక పరుగులు చేశాడు. అతను 5 మ్యాచ్‌ల్లో 154.07 స్ట్రైక్ రేట్‌తో 208 పరుగులు చేశాడు. ఇన్నింగ్స్‌లో అతని అత్యుత్తమ స్కోరు 100బి. బౌలింగ్‌లో, మహీష్ తీక్షణ జట్టు తరపున అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్‌గా నిలిచాడు. అతను 5 మ్యాచ్‌ల్లో 7.12 ఎకానమీతో 8 వికెట్లు పడగొట్టాడు.

న్యూజిలాండ్ తరపున లాకీ ఫెర్గూసన్ అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్. ఈ టోర్నమెంట్‌లో టిమ్ సీఫెర్ట్ న్యూజిలాండ్ తరపున అత్యధిక పరుగులు చేశాడు. అతను 4 మ్యాచ్‌ల్లో 167.96 స్ట్రైక్ రేట్‌తో 173 పరుగులు చేశాడు. అతని అత్యుత్తమ స్కోరు 89బి. న్యూజిలాండ్ తరపున లాకీ ఫెర్గూసన్ అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్‌గా నిలిచాడు. అతను 4 మ్యాచ్‌ల్లో కేవలం 9.67 ఎకానమీతో 4 వికెట్లు పడగొట్టాడు.

పిచ్ రిపోర్ట్: కొలంబోలోని ఆర్. ప్రేమదాస స్టేడియంలోని ఉపరితలం స్పిన్ బౌలింగ్‌కు చాలా అనుకూలంగా పరిగణిస్తున్నారు. కొత్త బంతితో బంతి మొదట్లో చక్కగా వస్తుంది. కానీ, కొన్ని ఓవర్ల తర్వాత మధ్య ఓవర్లలో అది భారీగా టర్న్ అవుతుంది. ఈ పిచ్‌పై మొదటి ఇన్నింగ్స్ సగటు 160 పరుగులుగా నిలిచింది.

కొలంబోలో 3-4% వర్షం పడే అవకాశం ఉంది. ఫిబ్రవరి 25న కొలంబోలో వాతావరణం వెచ్చగా, మేఘావృతంగా ఉంటుంది. వర్షపాతం చాలా తక్కువ. గరిష్ట ఉష్ణోగ్రత 31 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉంటుందని అంచనా. వర్షం పడే అవకాశం 3-4% ఉంది.

రెండు జట్ల ప్రాబబుల్ ప్లేయింగ్ 11..

శ్రీలంక: పాతుమ్ నిస్సాంక, కమిల్ మిషార, కుసల్ మెండిస్ (వికెట్ కీపర్), పవన్ రత్నాయకే, దసున్ షనక (కెప్టెన్), కమిందు మెండిస్, దునిత్ వెల్లల్గే, దుషన్ హేమంత్, మహేశ్ తీక్షణ, దుష్మంత చమీర, దిల్షన్ మధుశంక.

న్యూజిలాండ్: ఫిన్ అలెన్, టిమ్ సీఫెర్ట్ (కీపర్), రాచిన్ రవీంద్ర, గ్లెన్ ఫిలిప్స్, మార్క్ చాప్‌మన్, డారిల్ మిచెల్, మిచెల్ సాంట్నర్ (కెప్టెన్), జిమ్మీ నీషమ్, మాట్ హెన్రీ, ఇష్ సోధి, లాకీ ఫెర్గూసన్.

టీమిండియా సెమీస్ చేరాలంటే.. ఇక ఆయన రంగంలోకి దిగాల్సిందే..

మీఫైనల్స్ కు టీమిండియా అర్హత సాధించడం సంక్లిష్టంగా మారింది. రన్ రేట్ మైనస్‌లో ఉండటం, వెస్టిండీస్ మెరుగైన విజయం సాధించడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. దక్షిణాఫ్రికా-వెస్టిండీస్ మ్యాచ్ ఫలితం, టీమిండియా తదుపరి రెండు మ్యాచ్‌లలో గెలుపు లేదా వరుణుడి కరుణ వంటి అంశాలపై సెమీఫైనల్ ఆశలు ఆధారపడి ఉన్నాయి.

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 సెమీఫైనల్స్ కు టీమిండియా అర్హత సాధించడంపై ప్రస్తుతం సందిగ్ధత నెలకొంది. దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో ఓడిపోవడం, టీమిండియా రన్ రేట్ మైనస్ లో ఉండటం దీనికి ప్రధాన కారణాలు. అలాగే, జింబాబ్వేపై వెస్టిండీస్ 100కు పైగా పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించడంతో టీమిండియాపై ఒత్తిడి మరింత పెరిగింది. సెమీఫైనల్స్ కు చేరాలంటే భారత జట్టుకు కొన్ని మార్గాలున్నాయి.

ముఖ్యంగా, ఫిబ్రవరి 26వ తేదీన అహ్మదాబాద్ లోని నరేంద్ర మోడీ స్టేడియం వేదికగా దక్షిణాఫ్రికా వర్సెస్ వెస్టిండీస్ మధ్య జరగనున్న మ్యాచ్ ఫలితం కీలకం. ఆ మ్యాచ్ లో దక్షిణాఫ్రికా గెలిచి వెస్టిండీస్ ను ఓడించాలి.

ఇదే సమయంలో, టీమిండియా తన తదుపరి రెండు మ్యాచ్ లను జింబాబ్వే, వెస్టిండీస్ పై భారీ విజయాలతో ముగించాల్సి ఉంది. ఒకవేళ ఫిబ్రవరి 26న జరిగే మ్యాచ్ లో వెస్టిండీస్ విజయం సాధిస్తే, టీమిండియా సెమీఫైనల్ అవకాశాలు దాదాపు అసాధ్యం అవుతాయి.

వర్షం కూడా టీమిండియాకు అనుకూలంగా మారవచ్చు. దక్షిణాఫ్రికా వర్సెస్ వెస్టిండీస్ మధ్య మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా రద్దయితే, టీమిండియా తన తదుపరి రెండు మ్యాచ్లలో గెలిస్తే సెమీఫైనల్స్ కు సులభంగా చేరుకుంటుంది.

ప్రస్తుతం ఉన్న క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో, దక్షిణాఫ్రికా-వెస్టిండీస్ మ్యాచ్ కు వరుణుడు అడ్డుపడటం టీమిండియా ఆశలను సజీవంగా ఉంచుతుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

సచిన్‌ను అలా ఔట్ చేయడం తప్పే..

22 ఏళ్ల తర్వాత సారీ చెప్పిన వివాదస్పద అంపైర్

టీమిండియా క్రికెట్ దేవుడు సచిన్ టెండూల్కర్ ప్రస్తుతం ఫ్యామిలీతో సరదాగా సమయం గడుపుతున్నాడు. అయితే, తాజాగా ఓ అంపైర్ 22 ఏళ్ల తర్వాత చెప్పిన విషయంతో ప్రస్తుతం సచిన్ సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారాడు.

గబ్బా టెస్టులో సచిన్ టెండూల్కర్‌ను అవుట్ చేయడం ద్వారా తాను తప్పు చేశానని అంపైర్ స్టీవ్ బక్నర్ అంగీకరించాడు. మ్యాచ్ జరిగిన ఇరవై రెండు సంవత్సరాల తర్వాత ఈవిషయాన్ని వెల్లడించడం గమనార్హం. ఈమేరకు వెస్టిండీస్ మాజీ అంపైర్ మాట్లాడుతూ, ప్రజలు ఇప్పటికీ దాని గురించి తనను ప్రశ్నిస్తున్నారంటూ చెప్పుకొచ్చాడు.

నిజానికి, 2003-04లో భారత జట్టు ఆస్ట్రేలియా పర్యటన సందర్భంగా, బ్రిస్బేన్‌లోని గబ్బాలో స్టీవ్ బక్నర్ సచిన్ టెండూల్కర్‌ను ఎల్బీ(డాబీఔ)గా అవుట్ చేశాడు. మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది. నాలుగు మ్యాచ్‌ల సిరీస్ కూడా 1-1తో డ్రాగా ముగిసింది.

3 పరుగుల వద్ద ఔటైన సచిన్..

సచిన్ టెండూల్కర్ 3 పరుగుల వద్ద బ్యాటింగ్ చేస్తున్నాడు. అతను ఆస్ట్రేలియన్ ఫాస్ట్ బౌలర్ జాసన్ గిల్లెస్పీ వేసిన బంతిని వదిలివేయడానికి ప్రయత్నించాడు. కానీ బంతి అతని ప్యాడ్‌లను తాకింది. గట్టిగా అప్పీల్ చేసిన తర్వాత, స్టీవ్ బక్నర్ సచిన్ ను ఎల్బీడబ్ల్యూగా అవుట్ చేశాడు. తరువాత టీవీ రీప్లేలు బంతి స్టంప్స్ మీదుగా వెళుతోందని నిర్ధారించాయి.

వెస్టిండీస్ క్రికెట్ అంపైర్స్ అసోసియేషన్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో బక్నర్ మాట్లాడుతూ, "సచిన్ టెండూల్కర్ ను ఎల్బీడబ్ల్యూగా అవుట్ చేయడం నా తప్పు. నేటికీ, నేను అతన్ని ఎందుకు అవుట్ చేశావని ప్రజలు అడుగుతున్నారు. జీవితంలో తప్పులు జరుగుతాయి. నేను ఆ తప్పును అంగీకరించాను" అని చెప్పుకొచ్చాడు.

ఆ సమయంలో వ్యాఖ్యత టోనీ గ్రెయిగ్, ఈ నిర్ణయాన్ని "భయంకరమైనది" అని అభివర్ణించాడు. ఈ నిర్ణయంపై క్రికెట్ వర్గాల్లో తీవ్ర విమర్శలు వచ్చాయి. అయితే, భారత కెప్టెన్ సౌరవ్ గంగూలీ 144 పరుగులు చేయడంతో మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది.

ఇదే తొలిసారి కాదు..

టెండూల్కర్ పై బక్నర్ వివాదాస్పద నిర్ణయం ఇవ్వడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. 2005 లో కోల్‌కతాలోని ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో పాకిస్థాన్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో, అబ్దుల్ రజాక్ బౌలింగ్‌లో టెండూల్కర్‌ను క్యాచ్ ఇచ్చి అవుట్ చేశాడు. రీప్లేల్లో బ్యాట్, బంతి మధ్య స్పష్టమైన అంతరం కనిపించింది. కానీ, అప్పీల్ తగినంత బలంగా లేదు. అయినా, ఔటిచ్చాడు. దీంతో వివాదం చెలరేగింది. 2024లో టెండూల్కర్ అభిమానులతో మాట్లాడుతూ.. "నేను బ్యాటింగ్ చేసేటప్పుడు, బక్నర్ ను వేలు ఎత్తకుండా ఉండటానికి బాక్సింగ్ గ్లౌజులు ధరించమని చెప్పండి" అంటూ సరదాగా కామెంట్ చేశాడు.

దీపం ఉండగానే ఇల్లు చక్కదిద్దుకోవాలి

తమన్నా భాటియా వెల్లడి

నటీనటులు ఇండస్ట్రీలో వరుస అవకాశాలు ఉన్నప్పుడే వేరే ఆదాయ మార్గాలు చూసుకోవాలని నటి తమన్నా అన్నారు. లేదంటే తర్వాత చాలా ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని చెప్పారు. 15 ఏళ్ల వయసులో పరిశ్రమలోకి వచ్చిన తమన్నా 21 సంవత్సరాల నుంచి అగ్ర హీరోల సరసన నటిస్తూ మెప్పిస్తున్నారు. కొత్తగా నగల వ్యాపారాన్ని కూడా ప్రారంభించారు. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ తన తండ్రి నుంచి ఆర్థిక ప్రణాళికలు నేర్చుకున్నట్లు తెలిపారు. నేను ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన తొలినాళ్లలో నా ఆర్థిక వ్యవహారాలన్నీ మా నాన్నే చూసుకున్నారు. నాకు ఎంతో మద్దతు ఇస్తూ.. మార్గనిర్దేశర చేశారు. ఇప్పుడు నేను జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ రియల్ ఎస్టేట్, నగల వ్యాపారాలతో పాటు ఎన్నో రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టాను. అవే నాకు భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడతాయి. నేను ఇలా ఆలోచించడానికి నా తండ్రే కారణం. ఆయనే వల్లే ఈ క్రమశిక్షణ నేర్చుకున్నాను. అందరికీ ఈ విషయంలో దూరదృష్టి అవసరం. ముఖ్యంగా ఇండస్ట్రీలో ఉన్నవారు అవకాశాలు ఉన్నప్పుడే సరైన మార్గాల్లో డబ్బు ఆదా చేసుకోవాలి. దాన్ని పెంచుకునే దారులు కనిపెట్టాలి. లేదంటే చివరకు ఏమీ మిగలదు' అని తమన్నా అన్నారు. ఇక ఈ ఏడాది తమన్నా వరుస ప్రాజెక్ట్‌లతో సందడి చేసేందుకు సిద్ధమైనట్లు తెలుస్తోంది. సిద్దార్థ్ మల్హోత్రాతో కలిసి ఆమె నటించిన 'వివాన్: ఫోర్స్ ఆఫ్ ది ఫారెస్ట్' మే15న విడుదల కానుంది. అలాగే అజయ్ దేవ్‌గణ్, సంజయ్‌దత్ నటిస్తోన్న 'రేంజర్'లో తమన్నా కూడా కీలక పాత్రలో కనిపిస్తున్నట్లు సమాచారం.

తమిళ మూవీలో వైష్ణవి చైతన్య

తెలుగులో ఆనంద్ దేవరకొండ హీరోగా నటించిన బేబి సినిమాతో సూపర్ ఫ్యాన్ బేస్ సంపాదించుకుంది వైష్ణవి చైతన్య . ఈ భామ ప్రస్తుతం ఆనంద్ దేవరకొండతో మరో సినిమా చేస్తూ బిజీగా ఉంది. కాగా ఈ బ్యూటీ ఇక తమిళంలో కూడా తన లక్‌ను పరీక్షించుకునేందుకు రెడీ అయిందన్న వార్త ఒకటి ఇండస్ట్రీ సర్కిల్‌లో రౌండప్ చేస్తోంది. వైష్ణవి చైతన్య, పాపులర్ కోలీవుడ్ కంపోజర్ కమ్ యాక్టర్ జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ హీరోగా తెరకెక్కబోతున్న సినిమాలో ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తుందని తాజా కథనాలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ భామ ఇప్పటికే తమిళంలో అజిత్ కుమార్ నటించిన వలిమైలో కామియో రోల్‌లో మెరిసింది. ఇదే నిజమైతే వైష్ణవి చైతన్యకు తమిళంలో హీరోయిన్‌గా తొలి సినిమా ఇదే కానుంది. మొత్తానికి వైష్ణవి చైతన్య బ్యాక్ టు బ్యాక్ ఆఫర్లతో సౌతిండియన్ ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ స్పెషల్ ఐడెంటిటీ తెచ్చుకోవాలనే ప్రయత్నంలో బిజీగా ఉన్నట్టు తాజా అప్‌డేట్ చెప్పకనే చెబుతోంది. రానున్న రోజుల్లో వైష్ణవి చైతన్య నుంచి ఏదైనా అధికారిక ప్రకటన వస్తుందేమో చూడాలి.

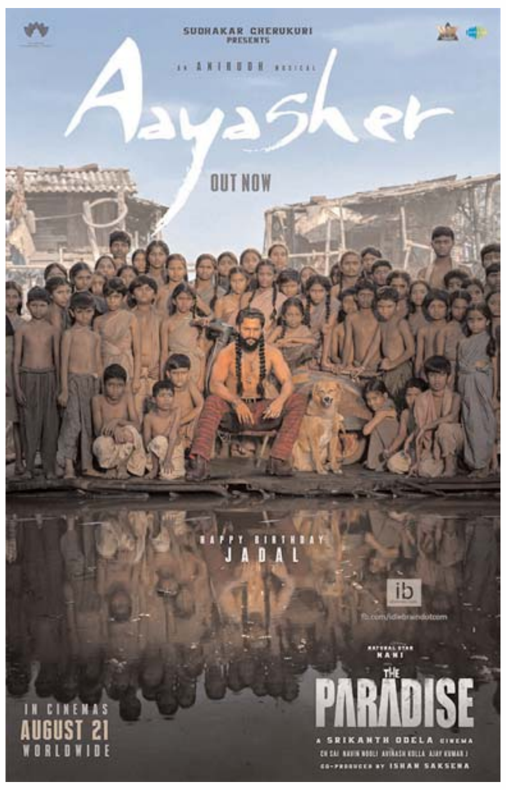
టాలీవుడ్‌లోకి హాలీవుడ్ మోషన్ క్యాప్చర్ టెక్నాలజీ

అన్నపూర్ణలో ప్రారంభించిన దర్శకధీరుడు జక్కన్న

తెలుగు సినీ ఇండస్ట్రీలో సాంకేతికత కొత్త పుంతలు తొక్కడానికి సిద్ధమైంది. ఇప్పటికే పాన్‌ఇండియా సినిమాలతో దూసుకెళ్తున్న తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో టెక్నాలజీపరంగా సరికొత్త అడుగుపడింది. 'అవతార్' సహా ఎన్నో హాలీవుడ్ సినిమాలను మోషన్ క్యాప్చర్ టెక్నాలజీ సాయంతో తీస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటివరకూ తెలుగు మేకర్స్ ఈ సాంకేతికత కోసం ఇతర దేశాలపై ఆధారపడాల్సి వచ్చేది. ఇప్పుడు హైదరాబాద్‌లోని అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌లో ఈ టెక్నాలజీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ప్రముఖ దర్శకుడు ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి ఎంఅండ్ఎం క్యాప్ ల్యాబ్‌ను బుధవారం ఆవిష్కరించారు. మహేశ్‌బాబు కథానాయకుడిగా రూపొందిస్తున్న 'వారణాసి'లోని కీలక సన్నివేశాలను అక్కడ తీసినట్లు తెలిపారు. అన్నపూర్ణా స్టూడియోస్, శోభు యార్లగడ్డ మిహిరా విజువల్ ల్యాబ్స్, హాలీవుడ్ కంపెనీ యానిమాట్రిక్ ఫిల్మ్ డిజైన్ సంయుక్తంగా ఈ సాంకేతికతను అందుబాటులోకి తెచ్చాయి. గతంలో అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్‌లోనే ఏర్పాటు చేసిన 'డాల్బీ సినిమా ప్రాసెస్' సౌకర్యాన్ని రాజమౌళి ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు మోషన్ క్యాప్చర్ టెక్నాలజీ స్టూడియో కూడా ఆయన చేతుల మీదుగానే ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా జక్కన్న మాట్లాడుతూ.. అంతర్జాతీయ సినీ నిర్మాణ సంస్థలకు భారత్ నుంచే అత్యుత్తమ సాంకేతిక నిపుణులు వెళ్తున్నారు. అయితే, ఆ అధునాతన సౌకర్యాలు మాత్రం మనకు ఉండటం లేదు. 'బాహుబలి', 'ఈగ' వంటి సినిమాలు తీస్తున్నప్పుడు మనకు గనుక మోషన్ క్యాప్చర్ టెక్నాలజీ సౌకర్య ఉంటే ఇంకా ఉత్తమంగా ఎలా చేయొచ్చా? అనుకునేవాడిని. ఇప్పుడు ఇది మనకు అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇండియన్ ఫిల్మ్‌మేకర్స్ ఆలోచనాధోరణి అత్యుత్తమ స్థాయికి తీసుకెళ్లవచ్చు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మోషన్ క్యాప్చర్ టెక్నాలజీ స్టూడియోలను నేను సందర్శించా. ఏ అండ్ ఎం అద్భుతంగా టెక్నాలజీని అందిస్తోంది. ఇప్పటికే 'వారణాసి' కోసం ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకుని కీలక సన్నివేశాలను తీశా. అవి అద్భుతంగా వచ్చాయని రాజమౌళి అన్నారు. భారతీయ సినీ ప్రయాణంలో ఇదొక మైలురాయి అని కథానాయకుడు నాగార్జున అభివర్ణించారు. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'వారణాసి' వచ్చే ఏడాది ఏప్రిల్ 7న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

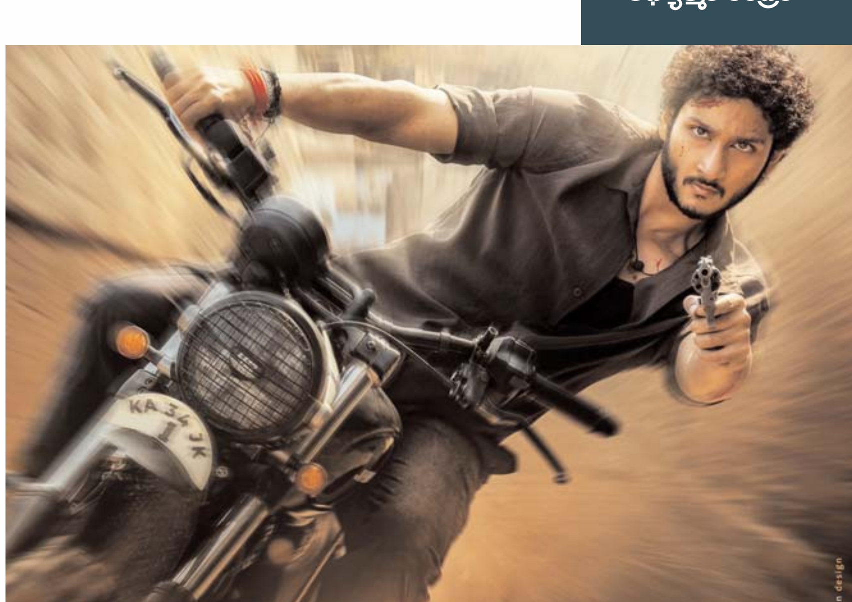
ఊపేస్తున్న నాని ఆయా షేర్ సాంగ్

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో నేచురల్ స్టార్ నాని 'ఆయాషేర్' మేనియా ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోంది. తన రాబోయే చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్' నుంచి విడుదలైన ఈ స్పెషల్ సాంగ్ అటు టాలీవుడ్‌తో పాటు ఇటు డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్స్‌లో రికార్డులను తిరగరాస్తోంది. ఈ పాటలో నాని చూపించిన మాస్ ఎనర్జీ మరియు సిగ్నేచర్ స్టెప్పులు చూస్తుంటే, ఆయన గత పవర్‌ఫుల్ పాత్రల ప్రభావాన్ని కూడా ఇది మించిపోయిందని నెటిజన్లు ప్రశంసిస్తున్నారు. మరోవైపు పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ నటిస్తున్న 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' చిత్రం నుంచి 'ఔరా ఆఫ్ ఉస్తాద్' పాట కూడా ఇటీవలే విడుదలైంది. మొదట్లో ఈ పాట ట్రెండింగ్‌లో నిలిచినప్పటికీ, నాని 'ఆయాషేర్' వచ్చిన తర్వాత సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. విడుదలైన కొన్ని గంటల్లోనే 'ఆయాషేర్' పాట 'ఉస్తాద్'ను వెనక్కి నెట్టి మ్యూజిక్ సెక్షన్‌లో టాప్ 1 స్థానాన్ని కైవసం చేసుకుంది. దీంతో 'ఆయాషేర్ దెబ్బకి ఉస్తాద్ ఔరా గల్లంతయింది' అంటూ అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున కామెంట్లు చేస్తున్నారు. అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందించిన ఈ పాటకు కాసర్ల శ్యామ్ అదిరిపోయే సాహిత్యం అందించారు. ఇప్పటికే ఈ పాటపై వేల సంఖ్యలో రీల్స్ వస్తుండగా, సెలబ్రిటీల నుండి సామాన్యుల వరకు అందరూ నాని మాస్ స్టెప్పులను అనుకరిస్తూ వీడియోలు పోస్ట్ చేస్తున్నారు. మిలియన్ల కొద్దీ వ్యూస్‌తో ఈ పాట ప్రస్తుతం ఇంటర్నెట్‌ను ఊపేస్తోంది.



మార్చి 4న ఆహాలోకి ఓంశాంతి శాంతి శాంతిః

తరుణ్ భాస్కర్, ఈషా రెబ్బా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన తాజా చిత్రం 'ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః' ఓటీటీలోకి రాబోతుంది. ఇటీవలే ప్రేక్షకులను అలరించిన ఈ చిత్రం డిజిటల్ వేదికగా రాబోతున్నట్లు తాజాగా ప్రకటించింది. మలయాళంలో సంచలన విజయం సాధించిన 'జయ జయ జయ జయ హే' చిత్రానికి అధికారిక రీమేక్‌గా తెరకెక్కిన ఈ సినిమా, మార్చి 4 నుంచి ప్రముఖ తెలుగు ఓటీటీ ఎ÷-లాట్‌ఫారమ్ 'ఆహా'లో స్ట్రీమింగ్ కాబోతున్నట్లు చిత్రబృందం వెల్లడించింది. అయితే ఆహా గోల్డ్ సబ్‌స్క్రైబర్లకి మాత్రం ఒకరోజు ముందుగానే అందుబాటులోకి రాబోతున్నట్లు తెలిపింది. ఏఆర్ సజీవ్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ చిత్రంలో భర్త వేధింపులను ఎదిరించి తన ఆశయాల కోసం పోరాడే ఇల్లాలు ప్రశాంతి పాత్రలో ఈషా రెబ్బా, ఆమె భర్త ఓంకార్ నాయుడుగా తరుణ్ భాస్కర్ నటించారు. జనవరి 30న థియేటర్లలో విడుదలైన ఈ మూవీలో బ్రహ్మాజీ, రోహిణి, శివన్నారాయణ ఇతర ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు.



కొత్త తిరుపతిని చూస్తారు: దర్శకుడు అజయ్ భూపతి

'ఆర్‌ఎక్స్ 100', 'మంగళవారం' వంటి వైవిధ్యభరితమైన చిత్రాలతో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న దర్శకుడు అజయ్ భూపతి, ఇప్పుడు తన తదుపరి చిత్రం 'శ్రీనివాస మంగాపురం' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు. అయితే ఈ సినిమా గురించి ఆసక్తికరమైన అప్‌డేట్‌ను పంచుకున్నాడు దర్శకుడు అజయ్. ఈ సినిమా ద్వారా ప్రపంచానికి తెలిసిన ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం తిరుపతిలోని మరో కోణాన్ని, ఇప్పటివరకు ఎవరూ చూడని సరికొత్త పార్శ్వాన్ని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేయబోతున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. మీరు ఇప్పటివరకు చూడని తిరుపతిని చూపిస్తాను.. సిద్ధంగా ఉండండి' అంటూ ఆయన చేసిన పోస్ట్ ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ఈ చిత్రం ద్వారా సూపర్ స్టార్ కృష్ణ మనవడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని టాలీవుడ్‌కు హీరోగా పరిచయం అవుతుండటం విశేషం. ఆయన సరసన ప్రముఖ నటి రవీనా టాండన్ కుమార్తె రాషా తడాని హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్‌ను వైజయంతీ మూవీస్, స్వప్న సినిమా, ఆనంది ఆర్ట్స్ మరియు సి.కె. పిక్చర్స్ వంటి దిగ్గజ నిర్మాణ సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ చిత్రం తిరుపతి నేపథ్యంలో అజయ్ భూపతి శైలిలో ఎంత 'రా' అండ్ 'రస్టిక్'గా ఉండబోతుందో అని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

విరోష్ ప్రీమియర్ లీగ్ సెలబ్రేషన్స్

ఫిబ్రవరి 26న గురువారం విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక వివాహబంధంలోకి అడుగుపెట్టనున్నారు. తాజాగా ఈ తేదీని అధికారికంగా ప్రకటించారు. మంగళవారం మెహందీ, సంగీత్ సందడిగా జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. సంగీత్‌లో విజయ్, రష్మిక కలిసి నటించిన సినిమాల్లోని ఫొటోలు, వీరి ప్రేమకథ ఫ్రేమ్‌లతో డెకరేషన్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ ఫొటోలను అధికారికంగా షేర్ చేయాలని కోరుతూ అభిమానులు వీరిద్దరినీ ట్యాగ్ చేస్తున్నారు. సంగీత్‌లో భాగంగా ఇరు కుటుంబాలు సరదాగా 'విరోష్ ప్రీమియర్ లీగ్'ను సెలబ్రేట్ చేసుకున్నారు. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోను విజయ్ దేవరకొండ తన ఇన్‌స్టాలో పంచుకున్నారు. క్రికెట్ బ్యాట్, సిల్వర్ మెడల్‌పై ఫిబ్రవరి 26 అని రాసి ఉండడంతో పెళ్లి తేదీని ఇలా డిఫరెంట్‌గా ప్రకటించారని అభిమానులు సంబరపడుతున్నారు. ఈరోజు హల్దీ వేడుక జరగనుంది. ఉదయ్‌పుర్‌లోని మెమెంటోస్ హోటల్‌లో జరగనున్న వీరి పెళ్లికి ఇండస్ట్రీలోని ప్రముఖులతో పాటు వ్యాపారవేత్తలు కూడా హాజరుకానున్నారు. దీంతో ఉదయపుర్ విమానాశ్రయం అతిథులతో కళకళలాడుతోంది. తరుణ్ భాస్కర్, రాహుల్ రవీంద్రన్, ఈషా, శ్రావ్యా వర్మ, ఆషిక రంగనాథ్, అనిల్ అంబానీలతో పాటు మరికొందరు సెలబ్రిటీలు ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో కనిపించారు.

Printed, Published & Owned by B. Srinivas, Printed at Sree Seshasai EnterprisesPlot no. 98/1, Co-operative Industrialp Estate,Gandhi Nagar, near Balanagar Medchel -Malkajgiri Dist.Hyderabad 500037 (T.S). Published at Plot S11, 3rd Floor, Ballard estate Margadarshi building Tarnaka Secundrabad, Hyderabad 500 007 (T.S), Editor : B. Srinivas, PRGI.REGN.NO. APTEL/2003/11288, Gmail: ninadamnews@gmail.com, CELL: +91 8333068787