ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేశిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక
సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక   సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.
ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైజ్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి
EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

www.aksharamtelugudaily.com   RNI NO: TELTEL/2018/75419

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం   తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

THURSDAY 19TH FEBUARY 2026   EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA   PAGES : 12   VOLUME : 08   ISSUE : 318   COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

గురువారం 19 ఫిబ్రవరి 2026   ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా   పేజీలు : 12   సంపుటి : 08   సంచిక : 318   వెల : రూ.3/-   ఖమ్మం,   తెలంగాణ

CIRCULATED BY : ADILABAB,, A SIFABAD, BHADRADRI KOTHAGUDEM, HYDERABAD, JAGITYAL, JAYASHANKER, JOGULABMA, KAMAREDDY, KHAMMAM, MAHABUBABAD, MAHABOODNAGAR, MANCHIRYAL, MEDCHAL, MALKAJGIRI, NAGARKARNOOL, NALGONDA, NIRMAL, NIJAMABAD, RAJANNA SIRICILLA, RANGAREDDY, SANGA REDDY, SIDDIPET, SURYAPET, VIKARABAD, WANAPARTHY, WARANGAL (RURAL), WARANGAL (URBAN), YADADRI

దేశవ్యాప్తంగా 37 రాజ్యసభ స్థానాలకు ఎన్నిక

- తెలంగాణలో కేఆర్ సురేశ్ రెడ్డి, అభిషేక్ సింఘ్వీల స్థానాలు ఖాళీ
- మార్చి 16న ఎన్నికల నిర్వహణకు ఇసి రంగం సిద్ధం

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి18 దేశవ్యాప్తంగా 37 రాజ్యసభస్థానాలు ఖాళీ కాబోతున్నాయి. ఖాళీ కాబోతున్న రాజ్యసభ సీట్లకు ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. మొత్తం పది రాష్ట్రాల్లో సుమారు 37

➢ 2వ పేజిలో..

గ్రీన్ ఎనర్జీతోనే విప్లవం

- నెట్ జీరో స్టేట్ గా తెలంగాణ...
- అందుకే క్యూర్, ప్యూర్, రేర్ విభజన
- పట్టణాభివృద్ధిలో తెలంగాణ దేశానికే ఆదర్శం
- ముంబయి క్లైమెట్ వీక్ కాన్ఫరెన్స్‌లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ముంబయి,ఫిబ్రవరి18(అక్షరం న్యూస్)

గ్రీన్ ఎనర్జీ ప్రపంచ పరిరక్షణకు లాభదాయకమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. తెలంగాణలో గ్రీన్ ఎనర్జీకి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థలో గ్రీన్ ఎనర్జీకి తాము ప్రోత్సాహిస్తున్నట్టు వెల్లడించారు. తెలంగాణ 30 లక్షలకు పైగా పంప్‌సెట్‌లు, దాదాపు 50 లక్షల గృహాలకు ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ శక్తిని బొగ్గు, సాంప్రదాయ ఇంధన వనరుల నుంచి సోలార్, గ్రీన్ ఎనర్జీ వైపు మార్చడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని ఆయన తెలిపారు. కాలుష్య నియంత్రణ, రీసైక్లింగ్, స్థిర శక్తి ఉత్పత్తి పద్ధతులపై నిరంతరం పరిశోధనలు కొనసాగిస్తు న్నామన్నారు. హైదరాబాద్‌ను 2034 నాటికి నెట్ జీరో నగరంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు.

పట్టణాభివృద్ధిలో భాగంగా తాము కార్బన్ ఫుట్‌ప్రింట్ ఆడిట్ చేపట్టనున్న తొలి భారత నగరంగా హైదరాబాద్ నిలవబోతుందని తెలిపారు. వచ్చే ఐదేళ్లలో కోర్ అర్బన్ రీజియన్ (క్యూర్)లో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు

- నగరంలో అర్హుల జాబితా తయారీ
- అసంపూర్తి 2 బిహెచ్‌కె ఇళ్ల పూర్తి
- బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి18 హైదరాబాద్ జిల్లాలో అర్హులైన పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు అందజేస్తామని రాష్ట్ర రవాణా బీసీ సంక్షేమ శాఖ హైదరాబాద్ ఇన్చార్జి మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. బుధవారం సచివాలయంలోని తన ఛాంబర్ నందు రాష్ట్ర మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి మొహమ్మద్ అజారుద్దీన్, రాజ్యసభ సభ్యులు అనిల్ కుమార్ యాదవ్, ఎమ్మెల్సీలు, ఎమ్మెల్యేలతో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్దిదారుల ఎంపిక , రెండు పడకల గదుల ఇండ్లపై మంత్రి సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం పేదల ఇళ్ల మంజూరీలో పారదర్శకతగా వ్యవహరిస్తుందని అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మించి అందించటమే ప్రభుత్వ

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్రస్థాయి పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక బోర్డు సమావేశం

- విద్య, ఆరోగ్యానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యం
- సంక్షేమ వసతి గృహాలు, గురుకులాల్లో అధికారుల నిరంతర పరిశీలన
- లక్ష కోట్లకు పైగా నిధులతో రాష్ట్రంలో రహదారుల నిర్మాణం
- సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిరంతరం జరగాలి
- ప్రీ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి18 రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్య, ఆరోగ్యానికి అత్యంత

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

యాదగిరిగుట్టలో బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం

స్వస్తివాచనంతో ఉత్సవాలకు శ్రీకారం

యాదగిరిగుట్ట,ఫిబ్రవరి18 (అక్షరం న్యూస్) యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహ స్వామి ప్రధాన ఆలయంలో బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఆలయ మూలవర్యుల అనుమతితో నిజాభిషేకం, విశ్వక్సేనారాధన, జలపూజ, పుట్టమట్టిలో నవధాన్యాలు నాటడంతోపాటు స్వస్తివాచనం వంటి వైదృశ్య కార్యక్రమాలతో బుధవారం బ్రహ్మోత్సవాలకు ఆలయ అర్చకులు, అధికారులు శ్రీకారం చుట్టారు. ఉదయం 10 గంటలకు స్వస్తివాచన ఘట్టాన్ని ప్రారంభించారు. సకల దేవకోటిని ఉత్సవాలకు విచ్చేసి సర్వలోకాలకు క్షేమాన్ని కలిగించమని వేడుకునే కార్యక్రమం పాంచరాత్రాగమ శాస్త్ర ప్రకారం జరిపారు. తొలి పూజల్లో కలెక్టర్ హనుమంతరావు,

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్రంలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు

అధికారులను ఆదేశించిన సిఎస్ రామకృష్ణారావు

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి18(అక్షరం న్యూస్) రాష్ట్రంలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు అన్నారు. ఈ మేరకు సచివాలయంలో ప్రత్యేక సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఐ.టి, పరిశ్రమల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ కుమార్, ఇంధన శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి నవీన్ మిట్టల్, ఫ్యూచర్ సిటీ డెవలప్మెంట్ కమిషనర్ శశాంక, ఐటి శాఖ ప్రత్యేక కార్యదర్శి భవేష్ మిశ్రా ఇతర సీనియర్ అధికారులు ఈ సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సి.ఎస్ రామకృష్ణా రావు మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చే సంస్థలకు పూర్తి స్థాయిలో తగు ఏర్పాట్లు చేయాలని స్పష్టం చేసారు. ఇప్పటికే,

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఎఐ సమ్మిట్ కోసం భారత్‌కు సుందర్ పిచాయ్

ప్రధాని మోడీతో భేటీ అయినట్లు వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి18 (అక్షరం న్యూస్) సాంకేతిక ప్రపంచంలో భారత్ తన ముద్ర వేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా.. గూగుల్, ఆల్ఫాబెట్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ బుధవారం న్యూఢిల్లీలో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో భేటీ అయ్యారు. ప్రధాని

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

మక్తల్‌లో 20 నుంచి 24 వరకు సీఎం కప్ రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలు

- తెలంగాణ రాష్ట్రం గర్వపడేలా కబడ్డీ పోటీలు నిర్వహణ
- క్రీడాకారులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగుకుండా ఏర్పాట్లు
- పోటీల ఏర్పాట్లపై అధికారులతో మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి టెలికాన్ఫరెన్స్

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి18 (అక్షరం న్యూస్) మక్తల్‌లో సీఎం కప్ రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలను జాతరలా నిర్వహించాలని రాష్ట్ర పశుసంవర్ధక, పాడి పారిశ్రామికాభివృద్ధి, మత్స్య, యువజన సర్వీసులు, క్రీడల శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తెలిపారు. మక్తల్‌లో ఈనెల 20 నుంచి 24 వరకు నిర్వహించే కబడ్డీ పోటీల నిర్వహణపై ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్, జిల్లా ఉన్నతాధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. సీఎం కప్-2026లో భాగంగా మక్తల్ పట్టణంలో రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలను నిర్వహిస్తున్నామని, వీటిని ప్రజాప్రతినిధులు,

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

దేశ వ్యతిరేక శక్తులతో రాహుల్ మిలాఖత్

- తరచూ వారితో సమావేశం అవుతున్నారు
- విదేశీ పర్యటనల్లో ఇదే జరుగుతోంది
- కేంద్రమంత్రి కిరణ్ రిజజు సంచలన వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి18 (అక్షరం న్యూస్)

కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత , లోక్‌సభలో విపక్షనేత రాహుల్ గాంధీ పై కేంద్ర మంత్రి కిరణ్ రిజిజు తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. రాహుల్‌గాంధీకి భారత వ్యతిరేక శక్తులతో సంబంధాలు ఉన్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. విదేశీ పర్యటనల సమయంలో విపక్షనేత వేర్పాటువాదులు, మావోయి స్టులు, అమెరికాకు చెందిన

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

దేశవ్యాప్తంగా 37 రాజ్యసభ స్థానాలకు ఎన్నిక

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

రాజ్యసభ స్థానాలు ఖాళీ కాబోతున్నాయి. ఆ స్థానాలను భర్తీ చేసేందుకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మార్చి 16వ తేదీన ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నది. ఈ మేరకు ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ వివరాలను విడుదల చేసింది.తెలంగాణ నుంచి కేఆర్ సురేశ్ రెడ్డి, డాక్టర్ అభిషేక్ మను సింఘ్వీ స్థానాలు ఖాళీ కానున్నాయి. ఏప్రిల్ 9వ తేదీన ఆ ఇద్దరి పదవీకాలం ముగియనున్నది. ఇక మహారాష్ట్ర నుంచి అత్యధికంగా ఏడు మంది రాజ్యసభ ఎంపీలు తమ పదవీకాలాన్ని ఏప్రిల్ 2వ తేదీన పూర్తి చేసుకోనున్నారు. దీంతో ఆ రాష్ట్రానికి చెందిన ఆ ఏడు స్థానాలకు కూడా ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. ఒడిశాలో నలుగురు , తమిళనాడులో ఆరుగురు, బెంగాల్‌లో అయిదుగురు, అస్సాంలో ముగ్గురు , బీహార్‌లో అయిదుగురు, చత్తీస్‌ఘడ్, హర్యానాల్లో ఇద్దరేసి, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఒకరి సీటు కోసం ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. 37 మంది రాజ్యసభ సభ్యులు ఏప్రిల్‌లో రిటైర్ కానున్నారని, వారి స్థానాలకు ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నట్లు ఎన్నికల సంఘం బుధవారం ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నది. ఎన్నికల షెడ్యూల్‌కు చెందిన నోటిఫికేషన్ ఫిబ్రవరి 26వ తేదీన రిలీజ్ చేయనున్నారు. మార్చి 5 వరకు నామినేషన్లు దాఖలు చేయవచ్చు. మార్చి 9వ వరకు దరఖాస్తులు విత్‌డ్రా చేసుకోవచ్చు. 16వ తేదీన ఉదయం 9 నుంచి సాయంత్రం 4 వరకు ఓటింగ్ జరుగుతుంది. ఆ రోజే సాయంత్రం 6 గంటల తర్వాత ఓట్ల లెక్కింపు పక్రియ ఉంటుంది.

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఎల్ వన్ కింద 4800 మంది అర్హులైన ఇళ్ల స్థలాలు ఉన్న పేదలకు రెండు పడకల గదుల ఇల్లు నిర్మించుటకై నిధులు మంజూరు చేస్తామని పేర్కొన్నారు. అలాగే ఎల్ టు (ఒ2) కింద హైదరాబాద్ జిల్లాలో నాలుగు లక్షల ఇరవై రెండు వేలకు పైగా దరఖాస్తులు వివిధ నియోజకవర్గాల నుండి పేద ప్రజలు అందజేశారని మంత్రి వివరించారు. హైదరాబాద్ మహానగరంలో స్థలాలు సేకరించి జీ ప్లస్ 5-10 వరకు ఇందిరమ్మ ఇల్లు చేపట్టే ఆలోచనలో ప్రభుత్వం ఉందని మంత్రి వివరించారు.. పెండింగ్ లో ఉన్న 2 బిహెచ్‌కె ఇళ్ల పనులు పూర్తి చేసి అర్హులకు అందించాలని అధికారులకు సూచించారు.ఎక్కడెక్కడ ఖాళీలు ఉన్నాయి.. లబ్దిదారులు ఎంత మంది తదితర వివరాలు అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో 2 బిహెచ్‌కె లబ్దిదారులకు అందించమని ఇంకా పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేసి లబ్దిదారులకు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. మురికివాడల్లో ఇందిరమ్మ మోడల్ కాలనీలు, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణానికి స్థలాల సేకరణ,అసంపూర్తిగా ఉన్న డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి, పూర్తయిన ఇండ్ల కేటాయింపు తదితర అంశాలపై శాసనసభ్యులతో కలిసి మంత్రులు సమీక్షించారు. తదుపరి హైదరాబాద్ జిల్లా పరిధిలోని నియోజకవర్గాల శాసనసభ్యుల అభిప్రాయాలను ఈ సందర్భంగా స్వీకరించి చేపట్టే అంశాలపై చర్చించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిహెచ్ఎంసి కమిషనర్ ఆర్ వి కర్ణన్, జిల్లా కలెక్టర్ హరిచందన దాసరి, పిడి హౌసింగ్ అశోక్ చక్రవర్తి, ఆర్డీవోలు రామకృష్ణ, సాయిరాం హౌసింగ్ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎఐ సమ్మిట్ కోసం భారత్‌కు సుందర్ పిచాయ్

మోదీ-సుందర్ పిచాయ్ మధ్య జరిగిన ఈ సమావేశం ప్రధానంగా కృత్రిమ మేధ, డిజిటల్ మౌలిక సదుపాయాల చుట్టూ సాగినట్లు సమాచారం. భారత్‌లో జరుగుతున్న ప్రతిష్టాత్మక 'ఇండియా ఎఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్-2026'లో పాల్గొనేందుకు ఆయన భారత్‌కు చేరుకున్నారు. సుందర్ పిచాయ్ ఈ శిఖరాగ్ర సమావేశంలో 20న కీలక ప్రసంగం చేయనున్నారు. ఈ సందర్భంగా సుందర్ పిచాయ్ ఎక్స్‌లో ఓ పోస్ట్ చేశారు. 'ఎఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ కోసం భారత దేశానికి తిరిగి రావడం ఆనందంగా ఉంది. ఎప్పటిలాగే చాలా మంది మనస్ఫూర్తిగా స్వాగతం పలుకుతున్నారు' అంటూ రాసుకొచ్చారు. ఈ సదస్సులో 110కి పైగా దేశాలు, 30 అంతర్జాతీయ సంస్థలు పాల్గొంటున్నాయి.

రాష్ట్రస్థాయి పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక బోర్డు సమావేశం

ప్రాధాన్యతను ఇస్తుందని, ఈ రంగాల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేందుకు ఎన్ని నిధులైన ఖర్చు చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెనుకాడబోదని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మల్లు అన్నారు. బుధవారం డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ సచివాలయంలో మైనారిటీ వెల్ఫేర్, బీసీ వెల్ఫేర్, రోడ్డు రవాణా, నీటిపారుదల శాఖ, సివిల్ సప్లయిస్, రోడ్లు భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల బ్జడెట్ సమావేశాలు జరిగాయి. సమావేశాల్లో మంత్రులు ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి, కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, అజారుద్దీన్ లతో కలిసి డిప్యూటీ సీఎం ప్రీ బ్జడెట్ సమావేశాలు నిర్వహించారు. మంత్రి అజారుద్దీన్ తో కలిసి మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం మాట్లాడుతూ ఆలోచించి, నిబద్దతతో ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, ఆదాయం ఖర్చుపై దృష్టి సారించి బ్జడెట్ ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు డిప్యూటీ సీఎం సూచించారు. సంక్షేమ శాఖకు సంబంధించి వసతి గృహాలు, గురుకులాల బిల్లులు ఎంత తొందరగా పంపితే అంత తొందరగా క్లియర్ చేస్తామని, వసతి గృహాల భవనాల మరమ్మత్తులు వేగంగా పూర్తి చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలతో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్ నిర్మిస్తున్నామని అన్ని వర్గాల విద్యార్థులు ఉమ్మడి కుటుంబం లా కలిసిపోవడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం అన్నారు. విద్యార్థులు, టీచింగ్ స్టాఫ్ కు బయోమెట్రిక్ విధానం లేకపోతే వెంటనే అమలులోకి తీసుకురావాలని వాటిని కంట్రోల్ రూమ్ కు అనుసంధానం చేయాలని డిప్యూటీ సీఎం ఆదేశించారు. వసతి గృహాలు, రెసిడెన్షియల్ బిల్డింగ్ ల పైన సోలార్ పవర్ ఏర్పాటుకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని విద్యుత్ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రెటరీ తో సమావేశమై ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కరెంటు భారం లేకుండా చేసుకోవడమే కాదు, సోలార్ ద్వారా ఆదాయం సృష్టించుకోవచ్చని తెలిపారు. వసతి గృహాలు, సంక్షేమ హాస్టళ్లకు డైట్, కాస్మోటిక్ ఛార్జీలు పెంచాం కొత్త మెనూ అమల్లోకి తీసుకు వచ్చాం, వసతి గృహాల్లో అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నాం వి నేపథ్యంలో జిల్లా అధికారులు, రాష్ట్రస్థాయి అధికారులు వసతి గృహాలను సందర్శించి అన్ని విషయాలను పరిశీలించాలని వీలైతే ఒక రోజు రాత్రి అక్కడే బస చేయాలని గతంలోనే ఆదేశించాం, ఆ పక్రియ ఎంత మేరకు కొనసాగుతుందో సెక్రటరీలు ఆయా జిల్లా కలెక్టర్ల ద్వారా పర్యవేక్షణ జరపాలని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి వసతి గృహాల అధ్యలను క్లియర్ చేస్తున్నామని తెలిపారు.

దేశ వ్యతిరేక శక్తులతో రాహుల్ మిలాఖత్

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ప్రముఖ పెట్టుబడిదారుడు జార్జిసోరస్ లాంటి వ్యక్తులతో సమావేశమవు తున్నారని అన్నారు. దేశ వ్యతిరేక శక్తులతో చేతులు కలిపే ఆయన జాతీయ భద్రతకు చాలా ప్రమాదక రమని కేంద్ర మంత్రి వ్యాఖ్యానించారు. ఓ జాతీయ మీడియా సంస్థకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో రిజిజు ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అదేవిధంగా లోక్‌సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాపై అవిశ్వాస తీర్మానానికి ప్రతిపక్షాలు సిద్ధమవడంపై కూడా రిజిజు మాట్లాడారు. ప్రతిపక్షాలపై ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. కాంగ్రెస్ నేతలు, ముఖ్యంగా రాహుల్‌గాంధీ వారి వ్యాఖ్యలతో చర్చలకు అంతరాయం కలిగిస్తారని అన్నారు. దేశ చరిత్రలో ఎప్పుడూ ఆయనలాంటి ప్రతిపక్ష నేతను చూడలేదని రిజిజు విమర్శించారు. పార్లమెంట్ సమావేశాలు జరగనీయకూడదనే ఉద్దేశంతో కాగితాలు విసిరేయడం, నినాదాలు చేస్తూ వాకౌట్ చేయడం వంటి చిన్న పిల్లల చర్యలు చేస్తుంటారని అసహనం వ్యక్తంచేశారు. రాహుల్‌గాంధీ ఇలా సభకు అంతరాయం కలిగించడంవల్ల ప్రజల సమస్యల గురించి మాట్లాడాలనుకునే వారికి అవకాశం దక్కట్లేదని చెప్పారు. అమెరికా ప్రభుత్వానికి భారత్ తలొగ్గిందని, జాతీయ ప్రయోజనాలతో రాజీ పడుతోందని ఇటీవల లోక్‌సభలో రాహుల్ ఆరోపించారు. అయితే రాహుల్ తన వ్యాఖ్యలతో దేశాన్ని తప్పుదారి పట్టిస్తున్నారని బీజేపీ పార్లమెంట్ సభ్యుడు నిషికాంత్ దూబే విమర్శించారు. ఫిబ్రవరి 12న లోక్‌సభలో రాహుల్‌కు వ్యతిరేకంగా తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. రాహుల్ పార్లమెంటరీ సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలని, ఎన్నికల్లో పోటీ చేయకుండా జీవితకాల నిషేధం విధించాలని కోరారు. ఈ నేపథ్యంలో రాహుల్‌పై కిరణ్ రిజిజు తాజా వ్యాఖ్యలు చేయడం గమనార్హం

యాదగిరిగుట్టలో బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ఆలయ ఆనువంశిక ధర్మకర్త భాస్కరాయణి నరసింహమూర్తి, ఈవో భవాని శంకర్, డీఈవో భాస్కర్ శర్మ, ప్రధాన అర్చకులు కాండూరి వెంకటాచార్యులు, ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు పాల్గొన్నారు. లక్ష్మీనరసింహస్వామి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు బుధవారం నుంచి ఈ నెల 28 వ తేదీ వరకు జరుగనున్నాయి. 24న స్వామివారి ఎదుర్కోలు, 25న తిరుకల్యాణం, 28న అష్టోత్తర శతఘటాభిషేకం నిర్వహించి ఉత్సవాలకు ముగింపు పలుకనున్నారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా నిత్యకల్యాణం, బ్రహ్మోత్సవం, సుదర్శన నారసింహ హోమం, జోడు సేవలు, ఏకాదశి లక్ష పుష్పార్చనలను అధికారు రద్దు చేశారు.

బ్రహ్మోత్సవాల వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. బుధవారం 18 న స్వస్తి వాచనం, విష్వక్సేన ఆరాధన, సాయంత్రం మత్స్యగ్రహణం, అంకురార్పణ ఉంటుంది. 19న ఉదయం 11 గంటలకు ధ్వజారోహణం, సాయంత్రం భేరి పూజ చేపడతారు. ఫిబ్రవరి 20 న ఉదయం మత్స్యావతార అలంకారం, సాయంత్రం శేష వాహన సేవ వేదపారాయణములు. రాత్రి 7 గంటలకు శేష వాహన సేవ, 21 న ఉదయం వటపత్రశాయి అలంకార సేవ, రాత్రి హంసవాహన సేవ,22 న శ్రీ కృష్ణాలంకార సేవ, రాత్రి పొన్న వాహనసేవ చేపడతారు.23 న ఉదయం గోవర్ధన గిరి ధారి, సాయంత్రం సింహ వాహన సేవ ఉంటుంది. 24న జగన్మోహినీ అలంకార సేవ, అశ్వ వాహనం పై రాత్రి ఎదుర్కోలు వేడుక చేస్తారు. 25న రాత్రి స్వామివారి తిరుకల్యాణ మహోత్సవం, 26న రాత్రి 8 గంటలకు దివ్యవిమాన రథోత్సవం,27 న స్వామి వారి చక్రతీర్థ స్నానం.ఫిబ్రవరి 28 న గర్భాలయంలోని మూలవరులకు నిర్వహించే సహస్ర ఘటాభిషేకంతో బ్రహ్మోత్సవాలు పరిసమాప్తి అవుతాయి. బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది రాకుండా చర్యలు తీసుకున్నారు.

మక్తల్‌లో 20 నుంచి 24 వరకు సీఎం కప్ రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ పోటీలు

అధికారులు ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకోవాలని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి సూచించారు. కబడ్డీ నిర్వహణ ఏర్పాట్లపై అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయం చేసుకోవాలని మంత్రి దిశానిర్ధేశర చేశారు. ఈనెల 20 నుంచి 24 వరకు కబడ్డీ పోటీలు జరుగనుండటంతో అందుకు సంబంధించిన అన్ని ఏర్పాట్లను అధికారులు సీరియస్‌గా తీసుకోని పనిచేయాలని ఆదేశించారు. మక్తల్ లో నిర్వహించే కబడ్డీ పోటీలు ఇతర రాష్ట్రాలకు దిక్సూచిగా నిలిచేలా నిర్వహణ ఉండాలని అభిప్రాయపడ్డారు. అందుకోసం అతిథ్యం, స్టేడియం, ఇతర ఏర్పాట్లపై దృష్టి సారించాలని అధికారులకు మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి సూచించారు. ఈ కబడ్డీ పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు 33 జిల్లాలనుంచి క్రీడాకారులు రానుండటంతో అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి స్పష్టం చేశారు. క్రీడల్లో పాల్గొనేందుకు వచ్చే వారికి వసతులు తదితర అంశాల్లో ఎలాంటి అసౌకర్యం కలుగుకుండా చూసుకోవాలని తెలిపారు. క్రీడాస్ఫూర్తిని పెంపొందించేందుకు ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, గురుకులాల విద్యార్థులను కబడ్డీ పోటీల్లో భాగస్వాములను చేయాలని విద్యాశాఖ అధికారులను మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి ఆదేశించారు. ఈ కబడ్డీ పోటీలకు ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని ఎమ్మెల్సీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు అతిథులుగా హాజరవుతున్నారని, వారందరిని గౌరవించుకోవాలని సూచించారు. పోలీస్, స్పోర్ట్స్, శానిటరీ, మున్సిపల్, విద్యుత్ అధికారులు ఎప్పటికప్పుడూ జిల్లా ఉన్నతాధికారులతో సమన్వయం చేసుకుంటూ కబడ్డీ పోటీలను విజయవంతానికి కృషిచేయాలని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తెలిపారు. ప్రజాప్రతినిధులు కూడా కబడ్డీ పోటీలను సవాల్‌గా తీసుకోని అధికారులతో కలిసి ముందుకుపోవాలని మంత్రి చెప్పారు. ఈ టెలికాన్ఫరెన్స్ లో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్, జిల్లా ఉన్నతాధికారులు, జిల్లా క్రీడల అధికారి, విద్యుత్, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, తహశీల్దార్లు, ఎంపీడీవో అధికారులు, మున్సిపల్ చైర్మన్ వాకిటి మానస హన్మంతులు పాల్గొన్నారు.

రంజాన్ మత సామరస్యానికి ప్రతీక

శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి18 పవిత్ర రంజాన్ మాసం ప్రారంభమైన సందర్భంగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముస్లిం సోదర సోదరీమణులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ పవిత్ర మాసంలో ముస్లింలు ఆచరించే ఉపవాస దీక్షలు, ప్రార్థనలు ఆధ్యాత్మికతను పెంపొందించడంతో పాటు క్రమశిక్షణను పెంచుతాయన్నారు. లౌకికవాదం, మత సామరస్య పరిరక్షణలో తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని సీఎం అన్నారు. ముస్లీం సోదరులు రంజాన్ మాసం సంతోషంగా జరుపుకొని, అల్లా దీవెనలు పొందాలని ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షించారు.

గ్రీన్ ఎనర్జీతోనే విప్లవం

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

దాదాపు పరిశ్రమలు ఉండవని స్పష్టం చేశారు. మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన 'క్లైమేట్ వీక్' సదస్సులో రేవంత్ రెడ్డి పాల్గొని ప్రసంగించారు. బాంద్రా కుర్లా జియో కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో బుధవారం ఉదయం జరిగిన ఈ సమావేశంలో దేశంలోని పట్టణాలు, నగరాభివృద్ధి, వాతావరణ మార్పులకు అనుగుణ మైన విధానాలపై ముఖ్యమంత్రి తెలంగాణ దృక్పథాన్ని వివరించారు. దేశ పట్టణాభివృద్ధికి సంబంధించిన సదస్సులో మాట్లాడడం తనకు సంతోషంగా ఉందన్నారు. 2047 లక్ష్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే 1947 నుంచి భారత అభివృద్ధి ప్రయాణాన్ని పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు. స్వాతంత్యం÷-ర అనంతరం తొలి నాలుగు దశాబ్దాల్లో దేశంలో ప్రధాన ప్రాధాన్యతలు విద్యా వ్యవస్థ, నీటిపారుదల రంగాలేనని గుర్తు చేశారు. గ్రామీణ ప్రాథమిక పాఠశాలల నుంచి ఐఐటి,ఐఐటెం,ఐఐఎస్‌సి వంటి ప్రతిష్ఠాత్మక విద్యాసంస్థలను ఏర్పాటు చేసుకున్నామని గుర్తు చేశారు. విద్యుత్, సాగునీటికి భారీ ఆనకట్టలను నిర్మించి రైతుల పొలాలను నీటితో అనుసంధానించామని తెలిపారు. 1990 నాటికి భారత్ ఆహార కొరత నుంచి ఆహార భద్రత సాధించిందని చెప్పారు. దీంతో ప్రజల జీవిత కాలం పెరిగిందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. దేశంలోని ఇంజినీర్లు, వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యుత్తమంగా గుర్తింపు పొందే విధంగా అభివృద్ధి సాధించిందని వివరించారు. 1991 నుంచి 2020 వరకు లిబరలైజేషన్, ప్రయివేటైజేషన్, గ్లోబలైజేషన్ సంస్కరణలతో భారత్ సేవా రంగంలో శక్తివంతమైన దేశంగా ఎదిగిందని సీఎం వివరించారు. టెలికాం , సాఫ్ట్ వేర్ విప్లవంతో పట్టణ మౌలిక సదుపాయాల విస్తరణ సాధ్యమైందని అన్నారు. భారత నిపుణులు సిలికాన్ వ్యాలీ వంటి ప్రపంచ కేంద్రాల్లో విజయాలు సాధించారని తెలిపారు. 1991 తర్వాత గ్లోబల్ సాఫ్ట్ వేర్, టెక్ సంస్థలు తమ బ్యాక్ ఆఫీస్ కార్యకలాపాలకు భారత్‌ను ఎంచుకున్నాయని అన్నారు. అందుకే ప్రపంచంలో అత్యధిక గ్లోబల్ కెపబిలిటీ సెంటర్లు మన దేశంలో ఉన్నాయన్నారు. అయితే, ఈ టెక్ పురోగతిలో తయారీ రంగం ఎక్కువగా అవకాశాలు కోల్పోయినట్లు అభిప్రాయపడ్డారు. కోవిడ్ అనంతరం ప్రభుత్వాల దృష్టికోణం మారిందని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం అభివృద్ధి వ్యూహంలో తయారీ రంగం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, సుస్థిరత్వం కీలకంగా మారాయని అన్నారు. ఏ ఆర్థిక వ్యవస్థకైనా విద్యుత్ ఉత్పాదక వనరులే అసలైన కరెన్సీ అన్నారు. విద్యుత్ ఉత్పత్తి, వినియోగం అభివృద్ధికి కొలమానంగా నిలుస్తుందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యాలను ప్రస్తావిస్తూ, రాష్ట్ర జీడీపీని 200 బిలియన్ డాలర్ల స్థాయి నుంచి 2034 నాటికి ఒక ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా, 2047 నాటికి మూడు ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివృద్ధి చేయడం లక్ష్యమని తెలిపారు. భవిష్యత్ అభివృద్ధికి ఆర్థిక వ్యవస్థ, పర్యావరణం, విద్య, నైపుణ్యాలు, వనరులు, ఉపాధి ప్రధాన స్తంభాలుగా నిలుస్తాయని అన్నారు. రాష్ట్ర వ్యూహాత్మక అభివృద్ధికి తెలంగాణను క్యూర్,ప్యూర్, రేర్ జోన్‌లుగా విభజించినట్లు ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. హైదరాబాద్‌ను 160 కి.మీ. పొడవైన ఔటర్ రింగ్ రోడ్ పరిధిలో కోర్ అర్బన్ రీజియన్ ఎకానమీగా ప్రకటించగా, 360 కి.మీ.ల రీజినల్ రింగ్ రోడ్ మధ్య ప్రాంతాన్ని ప్యూర్ జోన్‌గా రూపొందించి తయారీ రంగానికి నిర్దేశిరచినట్లు చెప్పారు. ఈ ప్రాంతాన్ని దేశంలోనే అతిపెద్ద తయారీ కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసి చైనా ప్లస్ 1 కు ప్రత్యామ్నాయంగా తెలంగాణను నిలబెట్టడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. ఈ తయారీ వృద్ధి గ్రీన్ ఎనర్జీ ఆధారంగా సాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ విద్యుత్ వినియోగంపై ముఖ్యమంత్రి గణాంకాలను వెల్లడించారు. రాష్ట్రం రోజుకు సగటున 16,610 మెగావాట్ల విద్యుత్ వినియోగిస్తోందని తెలిపారు. గత ఏడాది గరిష్ట డిమాండ్ 17,162 మెగావాట్లు నమోదైందని, ఈ ఏడాది అది 19,000 మెగావాట్లను దాటుతుందని అంచనాలున్నాయని వివరించారు. 2034 నాటికి ఒక ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ లక్ష్యంతో గరిష్ట డిమాండ్ 34,000 మెగావాట్లకు చేరుతుందని అంచనా వేశారు. రాష్ట్ర విద్యుత్ ఉత్పత్తిలో సుమారు 24.8? లేదా దాదాపు 25? గ్రీన్ సోర్సుల నుంచే వస్తోందని తెలిపారు. దేవిధంగా, 360 కిలోమీటర్ల పొడవు గల రీజినల్ రింగ్ రోడ్ నిర్మాణం కొనసాగుతోందని, రీజినల్ రింగ్ రైల్వే ప్రణాళికలు అమలులో ఉన్నాయని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు.. ఓఆర్ఆర్, ట్రిప్ ఆర్ మధ్య ప్రాంతాన్ని ప్రధాన తయారీ జోన్‌గా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని చెప్పారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెట్టుబడిదారులు, ముఖ్యంగా డేటా సెంటర్లు, పరిశ్రమలు గ్రీన్ ఎనర్జీని కోరుకుంటున్నాయని తెలిపారు. తెలంగాణ ఒక ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదుగుతున్న క్రమంలో వనరుల పెరుగుదలలో ప్రధాన భాగం గ్రీన్‌గా ఉండాలని తన సంకల్పాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ాతావరణ మార్పులు, కోవిడ్ ప్రభావాలను ప్రస్తావిస్తూ, ప్రస్తుత పరిస్థితిని క్లైమేట్ ఎమర్జెన్సీగా ముఖ్యమంత్రి అభివర్ణించారు. అభివృద్ధి, పెట్టుబడులు, ఉపాధి సృష్టి, ఉత్పత్తి , వినియోగం పెంపు కొనసాగుతూనే పర్యావరణ పరిరక్షణకు సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ మూడు జోన్‌లలో గ్రీన్ స్ట్రాటజీని అవలంబించిందని తెలిపారు. హైదరాబాద్ క్యూర్ ప్రాంతంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలపై పన్నులు తొలగించడంతో దేశంలో అత్యధికంగా ఇవిల స్వీకరణ పెరిగిందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. తెలంగాణలోనే ఇవి తయారీ కోసం సంస్థలతో చర్చలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను పర్యావరణహితంగా మార్చే దిశగా 2 లక్షలకుపైగా ఆటోరిక్షాలను రీట్రోఫిట్ చేస్తుండగా, 3,500 కంటే ఎక్కువ ఆర్టీసీ బస్సులను ఎలక్ట్రిక్ బస్సులుగా మారుస్తున్నామని చెప్పారు. హైదరాబాద్ మెట్రోను ప్రస్తుత 71 కి.మీ. నుంచి 200 కి.మీ. పైగా విస్తరించే దిశగా చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. పరిశ్రమలను కోర్ అర్బన్ ప్రాంతం నుంచి పెరి అర్బన్ జోన్‌లకు తరలిస్తున్నామన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా మూసీ నది పునరుద్ధరణ, సరస్సులు, చెరువుల సంరక్షణ, వాటర్ గ్రిడ్, వనరుల నిర్వహణ ప్రణాళికలను ముఖ్యమంత్రి వివరించారు. హైడ్రా రూపంలో పర్యావరణ రక్షణకు ప్రత్యేక పోలీసు దళాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. హైదరాబాద్‌లో వాతావరణ ప్రమాదాలను తగ్గించి నగరాన్ని సురక్షితమైన, వేగంగా అభివృద్ధి చెందే నగరంగా తీర్చిదిద్దుతామన్నారు. తెలంగాణను మొత్తం దేశానికి ఆదర్శంగా నిలబెట్టడమే తమ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.

రాష్ట్రంలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి గారు పలు మార్లు డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుపై సమీక్ష సమావేశాలను ఏర్పాటు చేశారని అన్నారు. డేటా కేంద్రాల ఏర్పాటుకు పొరుగు రాష్ట్రాలను మహారాష్ట్ర, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లతో పాటు ఉత్తరప్రదేశ్ లలో ఇస్తున్న రాయితీలపై చర్చించారు. డాటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు 100 శాతం గ్రీన్ ఎనర్జీ సోర్స్ సౌకర్యం, కావాల్సిన విద్యుత్ ను బహిరంగ సేకరణ ద్వారా పొందడం, డెడికేటెడ్ పవర్ సప్లై నెట్వర్క్ ఎస్.జి.ఎస్.టి రీ-ఇంబర్సుమెంట్ తదితర అభ్యర్థనలు డేటా సెంటర్ల ఇన్వెస్టర్లు కోరుతున్నందున, ఈ అంశాలపై అధ్యయనం చేయాలని సి.ఎస్ సూచించారు. ఈ డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుతో రాష్ట్రం లో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యోగావకాశాలతో పాటు అనుబంధ రంగాలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయని అన్నారు.

వ్యూస్ కోసం వికృత క్రీడ

యూట్యూబర్ల' వైఖరి పై సర్వత్రా విమర్శలు, పేదవాడి ఆత్మగౌరవాన్ని మతంతో తూకం వేస్తారా ?

అక్షరం న్యూస్ ప్రతినిధి - సుల్తానాబాద్, (పెద్దపల్లి జిల్లా) . ఫిబ్రవరి 18. (మహమ్మద్ యూసుఫ్ అలీ.)

నేటి సమాజంలో మనిషికి విజ్ఞానం పెరిగింది కానీ విచక్షణ కరువైందని చెప్పడానికి మేడారం జాతరలో జరిగిన "కోవా బన్" సంఘటనే ఒక నిలువుటద్దం. ఆకలికి కులం ఉండదు, కష్టానికి మతం ఉండదు.. కానీ కొందరు సోషల్ మీడియా ముసుగులో ఉన్న వ్యక్తులకు మాత్రం ప్రతి విషయంలోనూ మతం, కులం వెతకడం ఒక రోగంగా మారింది. రాయలసీమ ప్రాంతం నుండి పొట్టకూటి కోసం తెలంగాణలోని మేడారం జాతరకు వెళ్ళిన ఒక చిరు వ్యాపారి వలీ ఒక ముస్లిం మతస్థుడు, కేవలం పది రూపాయల కోవా బన్ విషయంలో ఒక యూట్యూబ్ ఛానెల్ ప్రతినిధి వేధించిన తీరు అత్యంత హేయమైనది. "తక్కువ ధరకు ఎలా అమ్ముతున్నావు? ఇందులో ఏదైనా కలిపావు?" అని ప్రశ్నించడం వరకు అది వినియోగదారుడి హక్కు అనుకోవచ్చు, కానీ ఆ ప్రశ్నలోకి మతాన్ని లాగడం, "నీవు ఈ బన్ తింటావా?" అంటూ ఆ వ్యాపారిని భయభ్రాంతులకు గురిచేయడం వారి కుటిల బుద్ధికి పరాకాష్ట. మతం అనేది మనిషిని సంస్కారవంతుడిగా తీర్చిదిద్దాలి కానీ, తోటి మనిషిని అవమానించే ఆయుధంగా మారకూడదు. క్షేత్రస్థాయిలో మత విద్వేషాలను రెచ్చగొట్టి సామాన్యులను విడదీయడం వెనుక పెద్ద రాజకీయ కుతంత్రమే దాగి ఉంది. రాజకీయ పబ్బం గడుపుకోవడానికి అమాయక ప్రజల మధ్య మతపరమైన గోడలు కట్టే నాయకులు, తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం సమాజాన్ని ఎంతటి దౌర్భాగ్య స్థితికి దిగజారుస్తున్నారో ఈ ఘటన స్పష్టం చేస్తోంది. ఒక నిరుపేద వ్యాపారి భయం భయంగా తనే ఆ

బన్ తిని తన నిజాయితీని నిరూపించుకోవాల్సి రావడం, మన ప్రజాస్వామ్యంలో మత రాజకీయం సామాన్యుడిని ఎంతగా భయపెడుతుందో చెప్పడానికి నిదర్శనం.ఇక్కడ గమనించాల్సిన మరో ముఖ్యం అంశం ఏమిటంటే.. క్షేత్రస్థాయిలో సామాన్యుల మధ్య విద్వేషపు సెగలు రాజేసే ఈ రాజకీయ శక్తులే, తెర వెనుక తమ వ్యాపార సామ్రాజ్యాల కోసం అన్ని మతాల వారితో, విదేశీ శక్తులతో చేతులు కలుపుతుంటారు. బడా నాయకులు, పారిశ్రామికవేత్తల సంస్థల్లో భాగస్వాములుగా ఇతర మతస్తులే ఉంటారు. వారి వేల కోట్ల కాంట్రాక్టులు, కంపెనీల పొత్తులలో మతం అడ్డురాదు, అక్కడ కేవలం 'లాభం' మాత్రమే మతం. మిడి మిడి గ్యాణపు ఈ యూట్యూబ్ వ్యక్తి కు ఇవన్నీ తెలియదు. కానీ, ఒక చిరు వ్యాపారి పది రూపాయల వ్యాపారం చేసుకుంటుంటే మాత్రం అతడి మతాన్ని ప్రశ్నిస్తూ సామాజిక విద్వేషాన్ని పెంచుతున్నారు. తమ పిల్లలను విదేశాల్లో చదివించుకుంటూ, అన్ని వర్గాలతో వ్యాపార పొత్తులు పెట్టుకుని కోట్లు గడించే వారిని అడిగే ధైర్యం ఈ యూట్యూబ్ జనాలకు ఉండధు కానీ కొన్ని వ్యూస్ కోసం పేద ప్రజల మధ్య మతపరమైన విభజనను సృష్టించడం జర్నలిజం కాధు అదొక పచ్చి అవకాశవాదం. చరిత్రను ఒక్కసారి గమనిస్తే, మతాతీత మానవ సంబంధాలకు ఎన్నో గొప్ప ఉదాహరణలు కనిపిస్తాయి. కరోనా కష్టకాలంలో తమ ప్రాణాలకు తెగించి ఇతర మతస్తులకు అంతిమ సంస్కారాలు నిర్వహించిన ముస్లిం యువకులు, గుడి గోపురాల నిర్మాణానికి భూమిని విరాళంగా ఇచ్చిన క్రైస్తవ పెద్దలు, రంజాన్ మాసంలో హిందూ సోదరుల కోసం ఇఫ్తార్ విందులు ఏర్పాటు చేసే దేవాలయ కమిటీలు, ఇవే కదా మన అసలైన భారతీయత. ప్రాణం పోయే స్థితిలో రక్తం అవసరమైనప్పుడు అది ఏ మతస్థుడిదో మనం అడగం, కేవలం ప్రాణం నిలబడితే చాలనుకుంటాం. మరి బతుకుదెరువు కోసం కష్టపడే మనిషి దగ్గర మతం ఎందుకు వెతకాలి ? ఒక నిరుపేద కుటుంబం పరువును రోడ్డుపైకి లాగి, వారి పొట్ట కొట్టాలని చూసిన యూట్యూబర్ల వైఖరిని సభ్య సమాజం తీవ్రంగా ఖండించింది.ఇలాంటి వారిని ఆధి లోనే అణచివేయాలి, కేవలం బోడి వ్యూస్ కోసం ఒక శ్రామికుడి ఆత్మగౌరవాన్ని బజారున పడేయడం ఏ రకమైన జర్నలిజం? సామాజిక మాధ్యమాల్లో తిరుగుతున్నది కేవలం ఒక వీడియో కాదు, అది ఒక మనిషి కన్నీరు. ఎదుటివారి కష్టాన్ని గౌరవించకపోయినా పర్వాలేదు కానీ, వారి ఆత్మగౌరవాన్ని మతంతో తూకం వేసే హక్కు ఎవరికీ లేదు. మనుషుల మధ్య గోడలు కట్టే రాజకీయం కంటే, మనిషిని మనిషిగా ప్రేమించే మానవత్వమే గొప్పదని చాటిచెప్పాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.ఈ విషయం లో సత్వరమే స్పందించి వలీ కు అండగా నిలిచిన జన సేన నాయకులు అభినందనీయులు.

ఉపాధి హామీ పనులను ప్రారంభించిన సర్పంచ్

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 18(అక్షరం న్యూస్)

పిట్టలు ఎల్లయ్య పల్లె గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని తేట కుంట చెరువులో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం కింద చేపడుతున్న పనులను గురువారం ప్రారంభించిన సర్పంచ్ పిట్టల రవికుమార్ ముదిరాజ్ ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ
గ్రామీణ కుటుంబాలకు ఆర్థిక సమస్యలు తీరాలంటే కనీసం 100 రోజులు వేతనం తో ఉపాధి కల్పించే . విధంగా పనులు జరుగుతాయని ప్రతి ఒక్కరు దీని వినియోగించుకొని ఎవరైనా పని కావాలనుకుంటే ముందుగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని దాని ద్వారా పనులను కల్పించేందుకు అవకాశం ఉంటుందని ఈ అవకాశం ప్రతి ఒక్కరు వినియోగించుకోరాదు ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధి హామీ లు అసిస్టెంట్ తో పాటు గ్రామ కార్యదర్శి మరియు ఉపాధి హామీ కూలీలు పాల్గొన్నారు

సి.పి.ఐ అభినందన సభలో కార్పొరేటర్ సూర్య కు సన్మానం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

సిపిఐ నగర సమితి ఆధ్వర్యంలో బుధవారం గోదావరిఖని భాస్కర్ రావు భవన్ లో ఏర్పాటు చేసిన అభినందన సభలో 41 వ డివిజన్ సిపిఐ కార్పొరేటర్ మార్కపూరి సూర్య ను ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు మాట్లాడుతూ సిపిఐ పార్టీ కి రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో కార్పొరేటర్ గా సూర్య ను గెలిపించడం 41 వ డివిజన్ ప్రజలు అభినందనీయులని వారు పేర్కొన్నారు. డివిజన్ ప్రజల అభివృద్ధి కోసం కృషి చేస్తూ రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మిగతా డివిజన్ లలో ఉన్న సమస్యల పరిష్కారం కోసం నగర పాలక వర్గం తో మాట్లాడి పరిష్కారం చేస్తూ సిపిఐ పార్టీ ని బలోపేతం చేయాలని వారు సూచించారు. అనంతరం సూర్య ను పార్టీ ప్రజా సంఘాల నాయకులు ఘనంగా సన్మానించారు. సిపిఐ నగర సమితి సహాయ కార్యదర్శి తాళ్ళపెల్లి మల్లయ్య అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి తాండ్ర సదానందం, సిపిఐ రాష్ట్ర సమితి సభ్యులు గౌతం గోవర్ధన్, గోసిక మోహన్, నగర కార్యదర్శి కనకరాజు, ఏఐటియుసి కేంద్ర కార్యదర్శి కవ్వంపల్లి స్వామి, అభ్యుదయ రచయితల సంఘం జాతీయ నాయకులు వేల్పుల నారాయణ లు మాట్లాడగా , ఇంకా సిపిఐ ప్రజా సంఘాల నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

అధికారులు రైతుల పట్ల సానుభూతితో వ్యవహరించండి

పెద్దపల్లి రూరల్ ఫిబ్రవరి 18 అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి మండలం రాగినేడు గ్రామ సహకార సంఘం గోదాం వద్ద యూరియా పంపిణీలో రైతులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులపై గ్రామ సర్పంచ్ సోమకుమార్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం గోదాంను సందర్శించిన ఆయన, ఎరువుల కోసం పడిగాపులు కాస్తున్న రైతుల అవస్థలను స్వయంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాగినేడు సర్పంచ్ సోమకుమార్ మాట్లాడుతూ. రైతుల పట్ల అధికారులు సానుభూతితో వ్యవహరించాలని, సాంకేతిక కారణాలు చెప్పి వారిని ఇబ్బంది పెట్టడం సరికాదని హితవు పలికారు. ముఖ్యంగా ఫోన్ నెంబర్ లింక్ కాకపోవడం, దూర ప్రాంతంలో ఉన్నవారు ఓటిపిలు చెప్పకపోవడం, పాస్ బుక్ రాకపోవడం వంటి సమస్యల వల్ల రైతులు రోజుల తరబడి గోదాం చుట్టూ తిరుగుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సరైన సమయంలో పంటకు యూరియా అందకపోతే దిగుబడి రాదని, తాము తీవ్రంగా నష్టపోతామని రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ సమస్యను ఇప్పటికే ఎమ్మెల్యే దృష్టికి తీసుకెళ్లానని, ఆయన సానుకూలంగా స్పందించి రైతులకు తక్షణమే సహకరించాలని అధికారులను ఆదేశించారని తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే ఆదేశాల మేరకు అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి, రైతులకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా యూరియా పంపిణీని వేగవంతం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పంట కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అధికారులు మొండివైఖరి వీడి రైతులకు అండగా నిలవాలని, లేనిపక్షంలో రైతుల పక్షాన నిలబడి ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్తామని స్పష్టం చేశారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ కే జూట్ బ్యాగుల తయారీ

-శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోండి
-ఆర్జీ-3 సేవా అధ్యక్షురాలు, జీఎం సుంకర

వామగిరి (పెద్దపెల్లి జిల్లా) ఫిబ్రవరి 18 అక్షరం న్యూస్:

పర్యావరణ పరిరక్షణ కే జూట్ బ్యాగుల తయారీ శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆర్జీ-3 సేవా అధ్యక్షురాలు సుంకర తిరుమల, ఆర్జీ-3 జీఎం సుంకర.మధుసూదన్ అన్నారు. సింగరేణి ప్రభావిత గ్రామమైన రత్నాపూర్ గ్రామంలో సింగరేణి సేవా సమితి, స్థానిక సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమపీవీరావు సహకారంతో జ్యూట్ బ్యాగు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని వారు ప్రారంభించారు. ముఖ్యంగా నేడు ప్లాస్టిక్ వినియోగము, ప్లాస్టిక్ సంచుల వినియోగము, ఇతర ప్లాస్టిక్ వస్తువులు వినియోగము తీవ్రంగా పెరిగిందని అన్నారు. దీని మూలంగా పర్యావరణ పరిరక్షణ దెబ్బతింటుందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలో మన పూర్వీకులు చేతి గోనే సంచులు వాడే విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. కానీ నేడు ఆహారంతో పాటు ప్రతి వస్తువును కూడా ప్లాస్టిక్ బ్యాగులులో తీసుకో పోవడం వల్ల అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నామని అన్నారు. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని సింగరేణి సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో జూట్ బ్యాగులు తయారీ ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ప్రతి మహిళ తన వంతు కర్తవ్యం గా ఇటు కుటుంబాన్ని చూసుకుంటూ అటు ఉపాధి కోసం ఇటువంటి శిక్షణా తరగతులలో పాల్గొనాలని వారు కోరారు.ఈ శిక్షణ ద్వారా తాను నేర్చుకొని స్వయం ఉపాధి పథకం ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపరుచుకోవాలని సూచించారు. సింగరేణి యజమాన్యం స్థానిక ప్రభావిత గ్రామాల అభివృద్ధికి భారీగా నిధులు కేటాయిస్తుందన్నారు. ఈ క్రమంలోనే స్థానిక యువతకు,మహిళలకు, భూనిర్వాసితులకు స్వయం

ఉపాధి కల్పించే అవకాశాలలో భాగంగా ఇటువంటి శిక్షణా తరగతులు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. స్థానిక ప్రభావిత గ్రామాల అభివృద్ధికి ఏ విధంగా అయినా సింగరేణి యజమాన్యం తోడ్పడుతుందని వారు అన్నారు. ఈ సందర్భంగా వీరిద్దరిని స్థానిక సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమా పీవీరావు శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ పిఓ పొన్నవేని రాజేశం, ఉప సర్పంచ్ భాద్రపు.ప్రవల్లిక ప్రశాంత్, సెక్రటరీ గంగుల సంతోష్, సేవా సెక్రటరీ రాళ్లబండ. ఉమారాణి, అస్సిటెంట్ సెక్రెటరీ భాస్కరల. అరుణ, వార్డ్ సభ్యులు పబ్బా స్రవంతి వెంకటేష్, జక్కుల పద్మ చందన్, బత్తిని ప్రశాంత్, అల్లి రమేష్, పున్నశీ మణి తేజ, జుట్టు యశోద సత్యనారాయణ, బత్తుల రాజమణి రమేష్ , ఇన్స్ట్రక్టర్ బోడా క్రాంతి,
కారోబర్ కొండపర్తి శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

వార్డ్ మెంబర్ ను సన్మానించిన రత్నాపూర్ సర్పంచ్

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) ఫిబ్రవరి 17 అక్షరం న్యూస్:

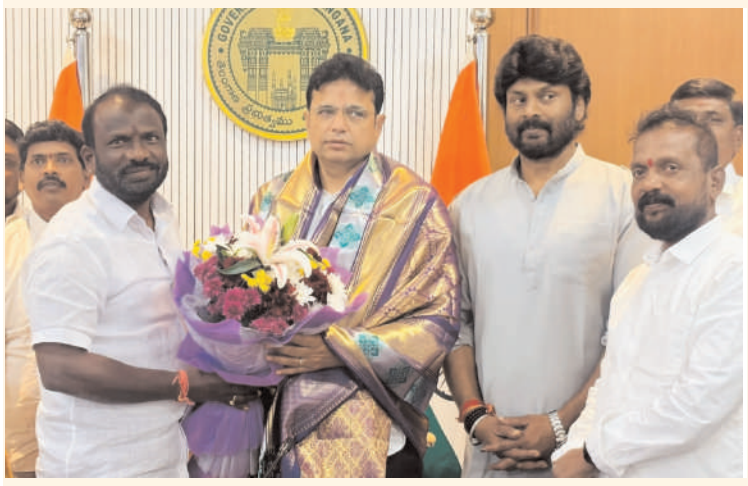
రామగిరి మండలం పన్నూరు గ్రామానికి చెందిన వార్డ్ మెంబర్ భాస్కర్ల అరుణ ను బుధవారం రత్నాపూర్ సర్పంచ్ పల్లె ప్రతిమపివీరావు సన్మానించారు. ఆమె రత్నాపూర్ గ్రామానికి రాగా శాలువాతో సన్మానించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ భాద్రపు ప్రవళిక- ప్రశాంత్, వార్డ్ సభ్యులు పబ్బా స్రవంతివెంకటేష్, జక్కుల పద్మ చందన్, బత్తిని ప్రశాంత్, అల్లి రమేష్, పున్నశీ మణి తేజ, జుట్టు యశోద సత్యనారాయణ, బత్తుల రాజమణి రమేష్ లు ఉన్నారు.

రాష్ట్రస్థాయి సీఎం కప్ లాంగ్ జంప్ పోటీలకు పోతుగల్ విద్యార్థి రాంచరణ్ ఎంపిక

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -18(అక్షరం న్యూస్)

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో ప్రశాంతంగా సాగిన సీఎం కప్ 2026 జిల్లా స్థాయి పోటీల్లో అద్భుతమైన ప్రతిభ కనబరిచి రాష్ట్ర స్థాయికి అర్హత సాధించారు. గ్రామీణ ప్రాంత క్రీడాకారులను ప్రోత్సహించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న సీఎం కప్ పోటీల్లో, రాష్ట్రస్థాయిలో కూడా మెడల్ సాధించి పాఠశాల కు పేరు తేవాలని ఆకాంక్షించారు ముస్తాబాద్ మండలం పోతుగల్ కు చెందిన రాంచరణ్ ప్రస్తుతం పోతుగల్ హైస్కూల్‌లో పదవ తరగతి చదువుతున్నాడు. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు,గ్రామ సర్పంచ్,నాయకులు, గ్రామస్తులు. అభినందించారు

మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ను కలసిన రామగుండం మేయర్, డిప్యూటీ మేయర్



జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
రామగుండం నియోజకవర్గం శాసనసభ్యులు ఎం ఎస్ రాజ్ ఠాకూర్ నేతృత్వంలో కొత్తగా ఎన్నికైన రామగుండం మున్సిపల్ మేయర్ మహంకాళి స్వామి డిప్యూటీ మేయర్ పాతిపెల్లి ఎల్లయ్య రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిల శ్రీధర్ బాబును కలిసారు. హైదరాబాదులోని మంత్రి కార్యాలయంలో వారు కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందించారు. శాలువాళ్ళతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీధర్ బాబు ఎమ్మెల్యేతో పాటు కొత్త మేయర్ డిప్యూటీ మేయర్ గెలుపొందిన కార్పొరేటర్లను అభినందించారు. రామగుండం పురపాలక సంఘంలో మంచి పేరు తీసుకురావాలని వారు సూచించారు. అన్ని ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలిచే విధంగా పనిచేయాలని హితవు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పొరేషన్ పార్టీ అధ్యక్షులు
అధ్యక్షులు. బొంతల రాజేష్ కార్పోరేటర్లు ఉన్నారు. ముందుగా నూతన మేయర్ మహంకాళి స్వామి, డిప్యూటీ మేయర్ పాతపల్లి ఎల్లయ్య హైదరాబాదులోని రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కాన్సింగ్ ఇంటికి వెళ్లి కలిశారు. అనంతరం రాష్ట్ర మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వద్దకు వెళ్లారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వం కనీస వేతనాలను 26 వేలు గా సవరించాలి! : సిఐటియు డిమాండ్

కేంద్ర అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ కు వినతి పత్రం సమర్పణ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
ఎన్టిపిసి టెంపరరీ టౌన్షిప్ లోని అసిస్టెంట్ లేబర్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో (సెంట్రల్). ఏ ఎల్ సి కి సిఐటియు తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ తరఫున కనీస వేతనాలు 26 వేలుగా నిర్ణయించాలని బుధవారం వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సిఐటియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి కామ్రేడ్ బలుగూరి మధు గారు మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం 2017 జనవరి 19న కనీస వేతన చట్టం 1948 ప్రకారం జీవో నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఐదు సంవత్సరాలకు ఒకసారి కనీస వేతనాలు సవరించాల్సిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఐదు సంవత్సరాలు పూర్తయి నాలుగేళ్లు గడిచిపోయిన కనీస వేతనాలు సవరణ జరగలేదు. ప్రస్తుతం వేరియబుల్ డిఏ బేసిక్ లో 50% మించిపోయింది. ప్రస్తుతం చెల్లిస్తున్న వీడిఏ కూడా మార్కెట్లో వాస్తవంగా పెరుగుతున్న ధరలను ప్రతిబింబించడం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ లోని కనీస వేతనాలతో కార్మికుల కుటుంబాల జీవనం సాధ్యం కావడం లేదు. ఈ వేతనాలు కార్మికుల యొక్క కనీస అవసరాలను కూడా తీర్చడం లేదు. కావున పెరుగుతున్న ధరలను, కార్మికుల యొక్క బాధలను దృష్టిలో పెట్టుకొని తక్షణం కనీస వేతనాలను సవరించాలని, డాక్టర్ ఆక్రయిడ్ ఫార్ములా మరియు సుప్రీంకోర్టు తీర్పుకు అనుగుణంగా కనీస వేతనాలు రూ.26,000లకు తగ్గకుండా నిర్ణయించాలని కేంద్ర

ప్రభుత్వాన్ని లేబర్ డిపార్ట్మెంట్ ద్వారా డిమాండ్ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సిఐటియు రాష్ట్ర కార్యదర్శి బల్గురి మధు ,సిఐటియు పెద్దపల్లి జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఎన్ బిక్షపతి, రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఎం రామాచారి, రామగుండం ఇండస్ట్రియల్ వర్కర్స్ యూనియన్ సిఐటియు అధ్యక్షులు ఎండి యాకుబ్, ప్రధాన కార్యదర్శి జి లక్ష్మారెడ్డి, వి కిషోర్, టి జగదీశ్వర్, అశోక్ రాజు పాపయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిందితుడికి 5 సంవత్సరాల కారాగార శిక్షతో పాటు రూ.4,000 జరిమానా

అదనంగా బాధితురాలికి రూ.3 లక్షల పరిహారం చెల్లించాలని ఆదేశం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
గోదావరిఖని వన్టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో 2015 సంవత్సరంలో నిందితుడు ముత్యాల సుదర్శన్, తండ్రి: లింగయ్య, గోదావరిఖని నివాసిపై భారతీయ శిక్షాస్మృతి (ఐపీసీ) సెక్షన్లు 493, 496 మరియు ఎస్సీ/ఎస్టీ అట్రాసిటీస్ చట్టం సెక్షన్లు 3(1)(ఇ), 3(2)(ఐ) కింద కేసు నమోదు అయింది.

ఈ కేసు ఐ.సీ.సీ. 285/2015, రాజ సీ.సీ. 74/2017గా నమోద్నై, కరీంనగర్ జిల్లా పరిధిలోని 3వ అదనపు జిల్లా ఉ సెషన్స్ కోర్టు, ప్రత్యేక ఎస్సీ ఉ ఎస్టీ కేసుల విచారణ న్యాయస్థానంలో విచారణ జరిగింది. విచారణ అనంతరం గౌరవ న్యాయమూర్తి ఏ.నీరజ గారు నిందితుడికి 5 సంవత్సరాల కారాగార శిక్షతో పాటు రూ.4,000 జరిమానా విధించారు.అదనంగా బాధితురాలికి రూ.3 లక్షల పరిహారం (కాంపెన్సేషన్) చెల్లించాలని ఆదేశించారు.

వివరాల్లోకి వెళితే..

ఎఫ్‌సీఐ రామగుండం నివాసురాలైన గంగారపు శారదాదేవి, తండ్రి:నరసయ్య, కులం: మాదిగకు 2008 సంవత్సరంలో అడ్డగుంటపల్లి, గోదావరిఖనికి చెందిన ముత్యాల సుదర్శన్ (తండ్రి: లింగయ్య, కులం: మంగలి)తో పరిచయం ఏర్పడింది. 2010లో అతడు ఆమెను పెళ్లి చేసుకుని ఉద్యోగం ఇప్పిస్తానని చెప్పి డబ్బులు తీసుకున్నాడు. అనంతరం కొన్ని సంవత్సరాలు గడిచిన తర్వాత ఆమెను గర్భవతిని చేసి,"నీకు నాకు సంబంధం లేదు, నువ్వు మాదిగ కులస్తురాలివి" అంటూ ఆమెను, ఆమె తమ్ముడిని, తల్లిని దూషించి మోసం చేశాడని బాధితురాలు ఫిర్యాదు చేసింది.ఆ ఫిర్యాదు మేరకు గోదావరిఖని వన్టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో కేసు నమోదు చేయబడింది. ఈ కేసులో అప్పటి దర్యాప్తు అధికారి డీఎస్పీ ఎస్.మల్లారెడ్డి (ప్రస్తుతం అడిషనల్ డీసీపీ, సైబర్ క్రైమ్, హైదరాబాద్)గా వ్యవహరించగా, కోర్టులో ప్రభుత్వ తరఫున ఏపీపీ కోలా ఝాన్సీ వాదనలు వినిపించారు. కోఆర్డినేషన్ ఆఫీసర్‌గా ఏ.ఇంద్రసేనారెడ్డి (ఇన్‌స్పెక్టర్, గోదావరిఖని వన్‌టౌన్), లైజన్ ఆఫీసర్‌గా వి.తిరుపతి రావు (ఏఎస్ఐ--227), సీడీఓగా ఏ.మహేందర్ (పీసీ--145) విధులు నిర్వహించారు.

బాధితురాలికి న్యాయం జరిగేలా పోలీసులు సమగ్ర దర్యాప్తు చేపట్టి,పక్కా సాక్ష్యాధారాలను కోర్టులో సమర్పించడంతో నిందితుడికి శిక్ష ఖరారు చేయడంలో ప్రాసిక్యూషన్ టీమ్ కీలక పాత్ర పోషించింది.ఈ సందర్భంగా వారిని అంబర్ కిషోర్ ఝా అభినందించారు.

గోదావరిఖనిలో రాష్ట్ర సమాచార హక్కు కమిషన్ సభ్యుల పర్యటన

సుందిల్ల శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
పెద్దపల్లి జిల్లా పర్యటనలో భాగంగా బుధవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార హక్కు కమిషన్ సభ్యులు పి.వి. శ్రీనివాసరావు, దేశాల భూపాల్, మొహ్సినా పర్వీన్, బొరెడ్డి అయోధ్యారెడ్డి బుధవారం సుందిల్ల గ్రామంలో ఉన్న ప్రాచీన శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయాన్ని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.అనంతరం గోదావరిఖని ఆర్జీ--1 ప్రాంతంలోని రెండో--ఏ భూగర్భ బొగ్గు గని, ఐదో బహిరంగ గనిని కమిషన్ సభ్యులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్జీ--1 ప్రాంత ప్రధాన అధికారి లలిత్ కుమార్ గనుల్లో కార్మికుల పని విధానం, బొగ్గు తవ్వకం, బొగ్గు తరలింపు విధానాన్ని కమిషన్ సభ్యులకు వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన అధికారికి

సహాయక అధికారి కె. చంద్రశేఖర్, అదనపు ప్రధాన అధికారి ఎ. ఆంజనేయులు, కార్మిక సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. మల్లేశం, ప్రాజెక్టు అధికారి డి. రమేష్, గని ప్రతినిధి డి. రమేష్, మేనేజర్లు ఎస్.కె. అల్లావుద్దీన్, పి. శ్రీనివాస్, అటవీ విభాగ ఉప ప్రధాన అధికారి బి. కర్ణ, అదనపు మేనేజర్ దొంత వెంకటేశ్వర్లు, సర్వే అధికారి డి. చంద్రమౌళి, సంక్షేమ అధికారి డి. గణేష్, భద్రతా అధికారి యం. వీరారెడ్డి తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇండియన్ పవర్ స్టేషన్స్ సదస్సులో రామగుండంకు మూడు అవార్డులు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
బృందం దేశస్థాయి విద్యుత్ కేంద్రాల నిర్వహణ సదస్సు --- ఇండియన్ పవర్ స్టేషన్స్. 2026 సందర్భంగా నిర్వహించిన సాంకేతిక నక్షత్ర ప్రదర్శనలో రామగుండం ఎన్టిపిసి విశేష ప్రతిభ కనబరిచింది. ఫిబ్రవరి 13 నుంచి 15 వరకు రాయ్‌పూర్‌లో ఈ సదస్సు ఘనంగా జరిగింది.
నాణ్యత, విశ్వసనీయతతో ఉష్ణ విద్యుత్ ఉత్పత్తి మెరుగుదల అనే ప్రధాన భావనతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో రామగుండం పరిశోధన--సాంకేతిక విభాగం నుంచి మూడు వినూత్న నమూనాలను ప్రదర్శనకు ఎంపిక చేశారు.
ఆర్ఎస్‌టీపీఎస్--ఎంజీఆర్ బృందం రూపొందించిన పూర్తి నిరోధ వ్యవస్థ నమూనా, అలాగే ఎఫ్ఎమ్ టెస్ట్‌పీపీ తయారు చేసిన బెల్ట్ హైడోర్ ఎక్స్ నమూనాలకు ప్రత్యేక ప్రశంసలు లభించాయి. సాంకేతిక నక్షత్ర అవార్డుల విభాగంలో దక్షిణ ప్రాంతం తొలి రన్నరప్‌గా నిలిచి, సాంకేతిక నైపుణ్యం, ఆవిష్కరణల పట్ల తమ నిబద్ధతను చాటుకుంది.
ఈ ఘన విజయంతో ఎన్‌టీపీసీ రామగుండం బృందం దేశవ్యాప్తంగా తెలంగాణ ప్రతిష్ఠను మరింత పెంచిందని అధికారులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ బృందాన్ని బుధవారం రామగుండం ఇంటికి ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ చందన్ కుమార్ సమంత అభినందించారు.

కోతులు తరిమేందుకు వినూత్న ప్రయత్నం.. గొరిల్లాను చూసి వానరాలు పరార్

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -18(అక్షరం న్యూస్)
ముస్తాబాద్ మండలం పోతుగల్ గ్రామంలో పెద్దిగారి సర్పంచ్ యాదమ్మ శ్రీనివాస్ కోతుల బెడదా లేకుండా చేయడం కోసం ఎలుగుబంటి వేష ధారణతో చిన్న ప్రయత్నం చేయించారు.ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా బుధవారం ఎలుగుబంటి వేషాధారణతో ఉన్న వ్యక్తితో కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పెద్దిగారి శ్రీనివాస్,వార్డ్ సభ్యులు శేఖర్, వెంకట్రావ్, శ్రీనివాస్, ఎన్ఆర్ఐ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు తోట దర్మేందర్,శంకర్, బాల్ నర్సయ్య,బాలయ్య, అశోక్, భాస్కర్,బాబు, శ్రీనివాస్,పర్శరాములు తదితరులు పాల్గొని పర్యవేక్షించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామంలో కోతుల బెడద ఎక్కువగా ఉందని పెంకుటిల్లు,రేకుల ఇండ్లు డాబా ఇండ్లు అని తేడా లేకుండా చిందర వందర చేస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు.ఇంట్లో మనుషులు ఉన్నా సరే నేరుగా వంటగది లోకి వెళ్లి కూరగాయలు,పప్పులు ఏది ఉంటే అదే ఎత్తుకెళుతూ భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నాయన్నారు.వీటిని అరికట్టడానికి ఎలుగుబంటి వేషధారణతో ఇది చిన్న ప్రయత్నం మాత్రమేనని తెలిపారు. ఇలా కూడా కోతులు వెళ్లకపోతే వెళ్లే మార్గం వెతుకుతామని ఆ దిశగా ప్రయత్నం చేస్తామని తెలిపారు.

పదవ తరగతి ఫలితాల్లో 100 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలి

జగిత్యాల ఫిబ్రవరి18:
పదవ తరగతి పరీక్షల సన్నద్ధతకై జిల్లా అధికారుల సమన్వయ సమావేశం బుధవారం కలెక్టరేట్లోని మినీ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) బి. ఎస్ లత ఆధ్వర్యంలో 2025 -26 సంవత్సరానికి పదవ తరగతి పరీక్షల సన్నద్ధతకై అన్ని శాఖల జిల్లా స్థాయి అధికారుల సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవిన్యూ) బి. ఎస్. లత మాట్లాడుతూ రాబోయే పదవ తరగతి పరీక్షల కోసం అన్ని శాఖలు సమర్ధ వంతంగా సన్నద్ధం కావాలని, విద్యార్థులకు ఎలాటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఆయా శాఖల అధికారులు సమన్వయం చేసుకుంటూ పరీక్షా కేంద్రాల దగ్గర ఎటువంటి లోటుపాట్లు లేకుండా విద్యార్థులకు ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా చూసుకోవాలని వివరిస్తూ వైద్య సదుపాయం, రవాణా సౌకర్యం, పోస్టల్ శాఖపరమైన చర్యలు, 144 సెక్షన్ అమలు చేయడం లాంటివి, విద్యుత్ సౌకర్యం, ప్రమాదాల పట్ల ,విద్యార్థుల భద్రతా పట్ల ఎటువంటి లోటుపాట్లు లేకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని విద్యార్థులు 100 శాతం లక్ష్యాలను సాధించుటకు తోడ్పాలని ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లాలోని జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి కె. రాము జిల్లా పరీక్షల విభాగం అధికారి నరేందర్, జిల్లా స్థాయి అధికారులు, పోలీసు , రెవెన్యూ , వైద్య ఆర్టీసీ, ట్రెజరీ, ఫైర్ అండ్ సేఫ్టీ , జిల్లా పంచాయతీ శాఖ, విద్యుత్ శాఖ, పోస్టల్ శాఖ, జిల్లా స్థాయి అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు తదితరులు హాజరయ్యారు.

భూసేకరణ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి
-నేషనల్ హైవే ప్రాజెక్ట్ పనుల భూసేకరణపై అధికారులతో సమీక్షించిన జిల్లా కలెక్టర్

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 18 (అక్షరం న్యూస్)

నేషనల్ హైవే ప్రాజెక్ట్ ల పూర్తికి సంబంధించి భూసేకరణ ప్రక్రియ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు. బుధవారం కలెక్టరేట్ లోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస రెడ్డి తో కలిసి నేషనల్ హైవే ప్రాజెక్ట్ పురోగతిపై అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ ధాంసలాపురం ఎంట్రీ-, ఎక్జిట్ భూ సేకరణ పూర్తి చేయాలన్నారు. 1.38 ఎకరాల భూసేకరణ కు ప్రక్రియ పూర్తి చేసి, భూమి అప్పగించాలన్నారు. అదనపు భూసేకరణ కు సంబంధించి ప్రిలిమినరీ నోటిఫికేషన్ పబ్లిష్ చేసినట్లు-, పిడి ప్రక్రియ ప్రాసెస్ లో ఉన్నట్లు- తెలిపారు. మార్చి 15కల్లా పనులు పూర్తయ్యేలా కార్యాచరణ చేయాలన్నారు. నాగపూర్-అమరావతి నేషనల్ హైవే ఖమ్మం-విజయవాడ ప్యాకేజి-1కు సంబంధించి కొనిజర్ల మండలం గోపతి, బోనకల్ మండలం చిన్నబీరవేల్లి గ్రామాల్లో భూమి స్వాధీనానికి చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఖమ్మం-విజయవాడ ప్యాకేజి-2 కు సంబంధించి మధిర, ఎర్రుపాలెం లలో మిషన్ భగీరథ, అటవీశాఖ లతో స్ట్రక్చర్ ల వాల్యుయేషన్ పూర్తి చేసినట్లు-, ప్రతిపాదనలు వెంటనే సమర్పించాలన్నారు. ఎర్రుపాలెం మండలం ఎర్రుపాలెం గ్రామం, మధిర మండలం నిదానపురం గ్రామాల్లో భూ స్వాధీనానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. కేబుల్ బ్రిడ్జ్ భూసేకరణ కు సంబంధించి అవార్డ్ మొత్తాన్ని డిపాజిట్ చేయాలని అన్నారు. వీధివ్యాపారులకు వెండర్ జోన్ ఏర్పాటు-చేయాలని కలెక్టర్ అన్నారు. రోడ్డు భద్రత క్రింద గుర్తించిన 17 జంక్షన్లలో చేపట్టిన భద్రతా చర్యలు నెలాఖరుకు పూర్తి చేయాలన్నారు. పనులకు ముందు, పనుల పూర్తి టర్వ్లాత డాక్యుమెంట్ చేసి సమర్పించాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఖమ్మం ఆర్డీవో జి. నర్సింహారావు, నేషనల్ హైవే పిడి దివ్య, తహశీల్దార్లు సైదులు, రమాదేవి, అరుణ, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంత్ సేవాలాల్ జీవిత చరిత్ర పాఠ్యాంశంగా చేర్చాలి

- రిటైర్డ్ హైకోర్టు జడ్జి చంద్రకుమార్

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 18 (అక్షరం న్యూస్)

లంబాడీలా ఆరాధ్యుడు సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ జీవిత చరిత్రను భవిష్యత్ తరాలకు అందజేసేందుకు గాను ఒక పాఠ్యాంశంగా చేర్చాలని రి-టైర్డ్ హైకోర్టు జడ్జి చంద్రకుమార్ అన్నారు. వీరనారీ మణుల ఆశయ సాధన సమితి జిల్లా కార్యాలయంలో బుధవారం లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బానోత్ బద్రు నాయక్ అధ్యక్షతన సంత్ సేవాలాల్ జయంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించగా ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, నివాళులర్పించారు, అనంతరం కేక్ కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రకుమార్ మాట్లాడుతూ లంబాడీల ఐక్యతకు వారి సంస్కృతి , సాంప్రదాయ రక్షణకు సేవాలాల్ జీవితాంతం పాటు-పడ్డారని కొనియాడారు. బంజారాస్ పేరుతో దేశంలో దేశ దిమ్మరులుగా వలసలు పోతూ , జీవించే లంబాడీలకు ఒక దిశ నిర్దేశాన్ని కల్పించిన మహనీయుడు, సామాజిక విప్లవకారుడు సేవాలాల్ అని పేర్కొన్నారు. తండాలలో నేడు స్థిర నివాసం ఏర్పరచూ జీవిస్తున్న లంబాడీలు ప్రస్తుతంసామాజికంగా , రాజకీయంగా ఎదుగుతున్నారంటే సేవాలాల్ , లంబాడి జాతికి చేసిన సేవలే కారణమన్నారు. లంబాడీల అభివృద్ధికి అభ్యున్నతికి ఆయన అనేక నైతిక అంశాలలో చూపిన మార్గం సదా అనుసర అనుసరణీయమన్నారు. అటు-వంటి మహనీయుడి జయంతి , వర్ధంతిలా కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వమే అధికారికంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. లంబాడి హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బానోతు బద్రు నాయక్ తమ సంఘం లంబాడీల హక్కుల సాధనతో పాటు- వారి సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను పరిరక్షిస్తూ సంత్ సేవాలాల్ ఆశయ సాధనకు కృషి చేస్తున్నాం అంటూ సేవాలాల్ జీవిత చరిత్రను పాఠ్యాంశంగా చేర్చాలనీ డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరనారీమణుల ఆశయ సాధన సమితి జిల్లా అధ్యక్షురాలు భూక్య ఉపేంద్ర బాయి , జిల్లా కార్యదర్శి స్పందన , న్యాయ సలహాదారులు షేక్. నజీమా , సహాయ కార్యదర్శి షరీఫా బేగం , ఆఫీస్ ఇంచార్జి బానోతు కృష్ణవేణి , జిల్లా ఉపాధ్యక్షురాలు బి. జ్యోతి , సలహాదారులు కే .లక్ష్మి , శృతి ,న్యాయవాది వి. లక్ష్మీనారాయణ , బహుజన జేఏసీ , సావిత్రిబాయి పూలే కమిటీ-ల నాయకులు దాసరి శ్రీనివాస్ , నకరికంటి సంజీవరావు , బి. వెంకటేశ్వర్లు , సురభి నాయక్ , వీరన్న నాయక్, ,శ్రీనివాస చారి , ప్రకాష్ ,రవీందర్ ,నాగేశ్వరావు, రమేష్ , జాన్ భీ, త్రివేణి , వెంకటనారాయణ , సరోజని , ఝాన్సీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి 'పది' విద్యార్థి ఉత్తీర్ణత సాధించేలా కట్టుదిట్టమైన ప్రణాళిక అమలు చేయాలి

- పది విద్యార్థులందరినీ సమీప ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలతో అనుసంధానం చేయాలి
- భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వీ పాటిల్

కొత్తగూడెం ఫిబ్రవరి 18 (అక్షరం న్యూస్)

జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రతి పదో తరగతి విద్యార్థి ఉత్తీర్ణత సాధించేలా కట్టు-దిట్టమైన కార్యాచరణ ప్రణాళికను అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వీ పాటిల్ అధికారులను ఆదేశించారు. పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత శాతం పెంపు, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో ప్రవేశాల పెంపు, పాఠశాలల్లో తాగునీటి, మరుగుదొడ్ల సౌకర్యాల మెరుగుదల తదితర అంశాలపై బుధవారం ఐడీఓసీ కార్యాలయంలోని కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయం నుండి అదనపు కలెక్టరు డి. వేణుగోపాల్, స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ విద్యా చందన, జెడ్పీ సీఈవో నాగలక్ష్మితో కలిసి ఎంఈఓలు, ఏపీఎంలు, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో జూమ్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గత విద్యా సంవత్సరపు ఫలితాల విశ్లేషణలో గణితం, సైన్స్, తెలుగు విషయాలలో విద్యార్థులు వెనుకబడినట్టు- గమనించామని తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థి ఉత్తీర్ణత సాధించేలా సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని సూచించారు. ప్రీ-ఫైనల్ పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా చదువులో వెనుకబడిన విద్యార్థులను ప్రధానోపాధ్యాయులు రెండు రోజుల్లో గుర్తించి వివరాలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. గ్రామ స్థాయిలో మహిళా సమాఖ్య సభ్యులు కూడా విద్యార్థుల విజయంలో భాగస్వాములు కావాలని, అవసరమైతే వారి తల్లిదండ్రులకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించాలని తెలిపారు . సాయంత్రం నిర్వహించే స్టడీ అవర్స్‌ను వీఓఏ లు పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ఆకాంక్షిత విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేక ప్రశ్నాపత్రాలు, పాఠ్యసామగ్రిని ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో సిద్ధం చేసి అందించాలని తెలిపారు. బాలికలతో పోలిస్తే బాలుర ఉత్తీర్ణత శాతం తక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో వారి హాజరు శాతం పెంపునకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలోని ప్రతి పదో తరగతి విద్యార్థిని సమీప ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలతో అనుసంధానం చేయాలని, అందుబాటు-లో ఉన్న కోర్సులు, సౌకర్యాల వివరాలతో కరపత్రాలు పంపిణీ చేయాలని సూచించారు. పేద కుటు-ంబాల విద్యార్థులు ప్రైవేట్ కళాశాలల్లో చేరి ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనకుండా ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లోనే ప్రవేశాలు పొందేలా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో తాగునీటి సౌకర్యాలు సమృద్ధిగా ఉండేలా చూడాలని, మిషన్ భగీరథ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకొని అవసరమైన మరమ్మత్తులు తక్షణమే పూర్తి చేయాలని అన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 30 సంవత్సరాల లోపు పదో తరగతి, ఇంటర్, ఐటీ-ఐ ఉత్తీర్ణుల వివరాలు, వారు ప్రస్తుతం నిర్వహిస్తున్న ఉపాధి వృత్తి సమాచారంతో వీఓఏలు సమగ్ర నివేదిక రూపొందించి సమర్పించాలని సూచించారు. నిరుద్యోగ యువతను గుర్తించి వారికి నైపుణ్య శిక్షణ కల్పించి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే దిశగా చర్యలు చేపడతామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో మిషన్ భగీరథ ఈఈ తిరుమలేష్, విద్యాశాఖ కోఆర్డినేటర్ సతీష్ సంబంధిత శాఖ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన కార్పొరేటర్ శ్రావణి

కొత్తగూడెం ఫిబ్రవరి 18 (అక్షరం న్యూస్)

మంగళవారం కొత్తగూడెం 21డివిజన్ కార్పొరేటర్ గా ఎన్నికైన చింతలపూడి శ్రావణి టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతా రాములు ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ మేరకు సుజాతనగర్ లోని స్వగృహంలో ఆయనను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ చింతలపూడి శ్రావణి దంపతులను నాగా సీతారాములు దంపతులు శాలువాలతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. డివిజన్ అభివృద్ధి పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి ప్రజల మన్ననలు పొందాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన సూచించారు.

నేటి నుంచి రంజాన్ మాసం ఉపవాస దీక్షలు

-నెల రోజులపాటు పవిత్ర రోజా ఉపవాసాలు
-ప్రతిరోజు 114 అధ్యాయాల దివ్య ఖురాన్ పఠనం.
-పేదలకు దానధర్మాలతో ఆధ్యాత్మిక శోభ.

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 18 (అక్షరం న్యూస్)

ముస్లిం క్యాలెండర్లో 9వ నెల అయిన పవిత్ర రంజాన్ మాసం పురస్కరించుకొని రోజా ఉపవాస దీక్షలను గురువారం నుంచి ప్రారంభమవుతున్నాయి. దివ్య ఖురాన్ అవతరించిన మాసం రంజాన్ నెల అంతా కఠిన ఉపవాస దీక్షలను నిర్వహిస్తారు. సహార్, ఇఫ్తార్లతో , ప్రతిరోజు దివ్య ఖురాన్ పఠనంతో ప్రత్యేక నమాజులు , పేదలకు దానధర్మాలతో ఆధ్యాత్మిక శోభ వెల్లివిరుస్తుంది.

పవిత్ర రమజాన్ అత్యంత శుభప్రదమైన మాసం శుభాల సిరులు వర్షంచే వరాల వసంతం. ఈ మాసంలోనే పవిత్ర దివ్య ఖుర్ఆన్ అవతరించింది. ఇది సమస్త మానవాళికి మార్గదర్శిని. ఈ మాసంలోనే రోజా వ్రతం విధిగా నిర్వహిస్తారు. వేయి మాసాల కన్నా విలువైన రాత్రి అని చెప్పబడిన లైలతుల్ ఖద్ర్ ఈ రంజాన్ మాసం లోనే ఉంది . ఈ మాసంలో చేసే ఒక్క సత్కార్యానికి అనేక రెట్లు- అధికంగా పుణ్యఫలం లభిస్తుంది. ఒక విధిని ఆచరిస్తే డెబ్బై విధులు ఆచరించిన దానితో సమానమైన పుణ్యం లభిస్తుంది. సమాజంలో మంచి మార్పు కనిపిస్తుంది. . ఫిత్రా అన్నది పేదసాదల హక్కు, ఫిత్రాల వల్ల వారికి ఆర్థికంగా కాస్త ఊరట లభిస్తుంది. జకాత్ దానధర్మాలు ఈ మాసంలోనే పేదలకు చెల్లిస్తారు. ఇది కూడా పేదసాదల ఆర్థిక అవసరాలు తీర్చడంలో గణనీయంగా తోడ్పడుతుంది. తరావీహ్ నమాజులు కూడా ఈ మాసంలోనే ఆచరించబడ తాయి. అదనపు పుణ్యాలు మూటగట్టు-కోవడానికి ఇదొక సువర్ణావకాశం. ఈ పవిత్ర మాసంలో ఎవరైతే ధర్మనిష్టతో ఆత్మ పరిశీలనతో పరలోక ప్రతిఫలాపేక్షతో రమజాన్ రోజాలు పాటిస్తారో వారు గతంలో చేసిన పాపాలను అల్లాహ్ మన్నిస్తాడు. సహనం వహించవలసిన నెల రమజాన్,
రమజాన్ మాసం సహనం, నిగ్రహం పాటిస్తారు.

ఫిత్రా నిరుపేదల హక్కు

ఫిత్రా దానం పేదల పాలిట పెన్నిది. వారు పండుగ పూట పస్తు లుండకుండా అందరితో పాటు- వారు కూడా సంతోషంగా పండుగ పూట గడిపేందుకు దైవం దీన్ని విధిగా చేశాడు. ఫిత్రా దానం వల్ల మూడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఒకటి విశ్వాసి మాత్రం ఫిత్రా చెల్లించి తన ఆనందాన్ని ప్రకటిస్తూ అల్లాహ్ కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటాడు. రెండు, ఉపవాసస్థితిలో జరిగిన పొరపాట్లు- ఫిత్రా చెల్లించడం వల్ల దూరమవుతాయి, మూడు, ఇది నిరుపేదల ఇళ్ళల్లో సంతోషాన్ని, ఆనందాన్ని నింపుతుంది. వారు సంతోషంగా పండుగ జరుపుకునేందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

గ్రామాలలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయాలి

- స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ
-ఉపాధి హామీ పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయాలి
-రుణాల రికవరీపై అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి
-ఈజీఎస్, సెర్ప్, గ్రామ పంచాయతీ కార్యకలాపాలపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించిన అదనపు కలెక్టర్

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 18 (అక్షరం న్యూస్)

గ్రామాలలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులు సకాలంలో పూర్తి చేయాలని స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో బుధవారం స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ ఈజీఎస్, సెర్ప్, గ్రామ పంచాయతీ కార్యకలాపాలపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ మాట్లాడుతూ ప్రతి నెల గ్రామంలో పారిశుద్ధం , త్రాగునీటి సరఫరా అనుసరిస్తున్న విధానాలపై సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ మినెట్స్ కాపీ లను ఆన్ లైన్ లో అప్ లోడ్ చేయాలని తెలిపారు. ఫిబ్రవరి 20 వరకు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో త్రాగునీటి సరఫరాపై నిర్వహిస్తున్న ప్రత్యేక డ్రైవ్ లో గుర్తించిన అంశాలను 4 వారాలలో పరిష్కరించి వేసవి కాలంలో త్రాగునీటి ఇబ్బందులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రఘునాథపాలెం, తిరుమలాయపాలెం మండలంలో తక్కువగా ఉపాధి హామీ పనులు జరిగాయని, మండలాల్లో ఉపాధి హామీ పనుల క్రింద మంజూరు చేసిన అభివృద్ధి పనులు క్షేత్ర స్థాయిలో పూర్తి చేసేందుకు పటిష్ట కార్యాచరణ అమలు చేయాలని, చేసిన పనుల వివరాలను రికార్డులలో నమోదు చేసి సకాలంలో చెల్లింపులు జరిగేలా చూడాలని అదనపు కలెక్టర్ సూచించారు. ఎంపిడిఓ, ఎంపిఓ, ఏఈ పిఆర్ ప్రత్యేకంగా సమావేశం నిర్వహించి మండలంలో ఉపాధి హామీ క్రింద క్షేత్ర స్థాయిలో పనులు ప్రారంభం కాని పనులు క్లోజ్ చేయాలని, పురోగతిలో ఉన్న పనులు త్వరగా పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. సోషల్ ఆడిట్ కు సమాంతరంగా ఉపాధి హామీ పనులు కూడా జరిగేలా చూడాలని, ఆడిట్ పేరుతో పనుల్లో వేగం తగ్గవద్దని అన్నారు. మహిళలను స్వశక్తి మహిళా సంఘాలలో భాగస్వామ్యం చేసేందుకు నూతన ఎస్.హెచ్.జి. లను ఏర్పాటు- చేయాలని, కొత్త ఎస్.హెచ్.జి. లకు అవగాహన కార్యక్రమాలు కల్పించాలని అన్నారు. గ్రామ సమాఖ్య, మండల సమాఖ్యలకు సొంత భవనాల నిర్మాణానికి అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అదనపు కలెక్టర్ సూచించారు. గ్రామ సమాఖ్య, మండల సమాఖ్య భవనాల నిర్మాణం కోసం కేటాయించే స్థలాలు వివాద రహితంగా ఉండాలని అన్నారు. నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యం మేరకు మహిళా సంఘాలకు బ్యాంకు లింకేజీ రుణాలు పంపిణీ పూర్తి చేయాలని అదనపు కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఎన్.పి.ఏ గ్రూప్ నుంచి డబ్బు రికవరిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని అన్నారు. రుణాల రికవరి సీరియస్ గా పరిగణించాలని, మహిళా సంఘాలను రెగ్యులర్ ఫాలో అప్ చేస్తూ తప్పనిసరిగా ప్రతి ఒక్కరూ రుణాలు చెల్లింపు చేసేలా చూడాలని అన్నారు.

గ్రామాలలో పన్నులు వసూళ్ల పై దృష్టి సారించి ప్రతి గ్రామంలో నిర్దేశిత లక్ష్యం ప్రకారం వంద శాతం పన్ను వసూలు చేయాలని అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు. పంచాయతీలకు వచ్చే గ్రాంట్ నిధులను పకడ్బందీగా ఖర్చు చేయాలని, ఎక్కడ కూడా ఎటు-వంటి అవకతవకలు జరగడానికి వీలు లేదని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో డీఆర్డిఓ కె. శ్రీరామ్, డిపిఓ రాంబాబు, మిషన్ భగీరథ ఇఇ పుష్పలత, డివిజనల్ పంచాయతీ అధికారిణి విజయలక్ష్మి, ఎంపీడీవోలు, మండల పంచాయతీ అధికారులు, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

క్యాబేజీ కానీ వీరికి మాత్రం విషమే!

క్యాబేజీని పోషకాలకు పవర్‌హౌస్‌గా పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని పోషకాలను అందిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, ఫైబర్, శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. కానీ ఇది అందరికి ఒకే రమైన ప్రయోజనాలను అందించదు. కొన్ని సమస్యలు ఉన్నవారు. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు: క్యాబేజీ మనకు అనేక విధాలుగా ప్రయోజనాలను అందించినప్పటికీ జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు దీన్ని తీసుకునే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇందులో రాఫినోస్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ ఉంటుంది, ఇది జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంది. అలాగే కొన్ని సార్లు పూర్తిగా జీర్ణం కాదు. ఇప్పటికే జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు. దీన్ని తినడం వల్ల ఉబ్బరం, గ్యాస్, తిమ్మిరికి కారణమవుతుంది. అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ సున్నితమైన కడుపు ఉన్నవారిలో విరేచనాలకు కూడా కారణమవుతుంది. కిడ్నీ రాళ్లు ఉన్నవారు: కిడ్నీ స్టోన్స్ వ్యాధితో బాధపడేవారు ఈ క్యాబేజీని తినే ముందు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే ఆక్సాలిక్ ఆమ్లం కాల్షియంతో కలిసి రాళ్లను ఏర్పరిచే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఇప్పటికే రు కిడ్నీ రాళ్ల సమస్యతో బాధపడుతుంటే ఇది దాన్ని మరింత ప్రభావం చేస్తుంది. కాబట్టి ఇది మూత్రపిండాల పనితీరు నెమ్మదిగా ఉన్నవారికి వీటికి దూరంగా ఉండడం బెటర్. థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా క్యాబీజీ విషయంలో జాగ్రత్త వహించారు. ముఖ్యంగా గాయిటర్ ఉన్నవారు క్యాబేజీని మితంగా లేదా వైద్యుడి సలహాతో మాత్రమే తీసుకోవాలి. క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలలోని గాయిట్రోజెన్లు అయోడిన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి, ఇది థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యలు ఉన్న వారు క్యాబేజీ తినకపోవడమే మంచిది. గుండె సమస్యలకు రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులు తీసుకునే వ్యక్తులు కూడా క్యాబేజీ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. క్యాబేజీలో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది, ఇది మందుల ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది, ఇది రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి మందులు వాడే వ్యక్తులు కేవలం వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే క్యాబేజీని తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. అలెర్జీలు, ఉబ్బసం ఉన్నవారు లేదా గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు దీనిని మితంగా తీసుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

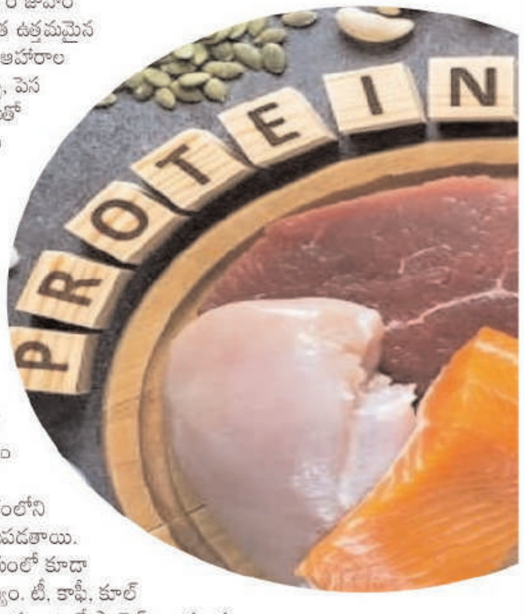
చెమట పట్టకుండా ఫిట్‌గా..!

రోజంతా ఇంటిపని... ఆఫీసు పనితోనే సరిపోతుంది. ఇక వ్యాయామం చేసే తీరికెక్కడిది. రేపు చేద్దాంలే అనుకుంటూ వ్యాయామాన్ని వాయిదా వేస్తున్నారా? ఇలా చేయడం మంచిది కాదంటున్నాయి అధ్యయనాలు. శారీరక శ్రమ లేకపోతే కండరాల పటుత్వం తగ్గడంతోపాటు కొవ్వు పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అందుకే 'జోన్ జీరో ఎక్సర్‌సైజ్'ని పాటించమంటున్నారు. ఈ వ్యాయామంలో పెద్దపెద్ద బరువులు ఎత్తనక్కర్లేదు. ట్రెడ్‌మిల్‌పై పరుగులూ పెట్టనక్కర్లేదు. ఎక్కడంటే అక్కడ ఎప్పుడంటే అప్పుడు చెమట పట్టకుండా ఎక్సర్‌సైజ్ చేసి ఫిట్‌గా ఉండొచ్చన్నది దీని ఉద్దేశం. దీన్నెలా చేయాలంటే... ఆఫీసులో ఉంటే

గంటకోసారి లేచి నెమ్మదిగా నడవడం, ఇంటి పనుల్లో కాస్త వేగంగా కదలడం, కుర్చీలో కూర్చునే మధ్య మధ్యలో స్ట్రెచ్ చేయడం, సహోద్యోగులను కలవటానికి వెళ్లడం, మెట్లు ఎక్కడం... వంటివన్నీ ఈ జోన్ జీరో ఎక్సర్‌సైజ్ కోవకే వస్తాయట. రోజంతా కదలకుండా కూర్చుంటే జీవక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దాంతో బరువు పెరుగుతారు. బదులుగా శరీరానికి ఈ తేలికపాటి కదలికల్ని అందించడం వల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలు మెరుగుపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. కీళ్ల నొప్పులున్న వాళ్లకి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతేకాదు, టైమ్ లేదు అనే వాళ్లకీ, కొత్తగా ఫిట్‌నెస్ మొదలుపెట్టాలనుకున్న వాళ్లకీ ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుందట. అయితే రోజూ ఇది చేసినా వారంలో రెండు రోజులైనా పూర్తి స్థాయిలో కసరత్తులు చేయాలి. దాంతోపాటు పోషకాహారం తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

ప్రోటీన్ పవర్‌తో ఆకలిని ఇలా నియంత్రించండి

శరీర బరువును తగ్గించుకోవడంలో ప్రోటీన్ (మాంసకృత్తులు) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది, దీనివల్ల మాటిమాటికీ ఆకలి వేయదు. ఇది అనవసరమైన స్నాక్స్ తినకుండా నిరోధించి, శరీరంలోకి చేరే అదనపు క్యాలోరీలను తగ్గిస్తుంది. రు ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు తగ్గాలనుకుంటే, రోజువారీ ఆహారంలో ప్రోటీన్ మోతాదును పెంచడం అత్యంత ఉత్తమమైన మార్గం. మనకు అందుబాటులో ఉన్న అనేక సహజ ఆహారాల ద్వారా ప్రోటీన్‌ను సులభంగా పొందవచ్చు. కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపపప్పు వంటి వివిధ రకాల పప్పు ధాన్యాలతో పాటు సోయా, రాజ్మా, అలసందలు మరియు ఉలవలను భోజనంలో చేర్చుకోవాలి. ఇవి కేవలం ప్రోటీన్ మాత్రమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన ఇతర పోషకాలను కూడా అందిస్తాయి. శాకాహారులు వీటిని మొలకల (స్ప్రౌట్స్) రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది.కేవలం పప్పు దినుసులే కాకుండా పాల ఉత్పత్తులు మరియు మాంసాహారం ద్వారా కూడా ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. పెరుగు, పన్నీర్ మరియు సోయా పన్నీర్ (టోఫు) వంటివి శరీరానికి మంచి శక్తిని ఇస్తాయి. మాంసాహారం ఇష్టపడే వారు కొవ్వు తక్కువగా ఉండే చికెన్ మరియు రకరకాల కూరగాయలతో కూడిన సలాడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఈ ఆహారపు అలవాట్లు జీవక్రియను మెరుగుపరిచి, శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆహారంతో పాటు పానీయాల విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించడం చాలా ముఖ్యం. టీ, కాఫీ, కూల్ డ్రింక్స్ మరియు చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ప్యాకెట్ జ్యూసులకు దూరంగా ఉండాలి. వీటికి బదులుగా రోజుకు తగినంత నీరు తాగడం, పలచని మజ్జిగ, గ్రీన్ టీ లేదా చక్కెర లేని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవడం మంచిది. ఇలాంటి చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల అధిక బరువు సమస్యను సులభంగా అధిగమించి, శారీరక దృఢత్వాన్ని పొందవచ్చు.



పిల్లలకు పాలు.. మరింత రుచిగా!

కొంతమంది పిల్లలు పాలు తాగడానికి ఇష్టపడరు. అవి వారికి రుచించకపోవడమే ఇందుకు కారణం. దీంతో వారి శరీర ఎదుగుదలకు కావాల్సిన పోషకాలు అందకుండా పోతాయి. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే పాలను నేరుగా కాకుండా.. వాటిలో కొన్ని పదార్థాలు కలప డం వల్ల రుచికరంగా పిల్లలకు అందించచ్చంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. పిల్లలు ఇష్టంగా పాలు తాగాలంటే.. రకరకాల పండ్ల ముక్కలు వేసి స్మూతీలుగా, మిల్క్‌షేక్స్‌గా తయారు చేసి ఇవ్వచ్చు. అయితే వీటి తయారీలో పండ్ల పరిమాణం కాస్త తక్కువగా, పాల పరిమాణం ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తద్వారా ఎక్కువ మొత్తంలో పాలు వారికి ఇవ్వచ్చు. అలాగే చక్కెర మరీ ఎక్కువగా వేయకూడదు. పోషకాహార నిపుణుల సలహా తీసుకొని రుచి కోసం పాలలో కలిపే కొన్ని పౌడర్స్, పదార్థాల్ని ఎంచుకోవచ్చు. ఫలితంగా పిల్లలకు అందించే పాలు రుచిగా మారడంతో పాటు క్యాల్షియం వంటి పోషకాలు పిల్లలకు సమృద్ధిగా అందుతాయి. కార్న్‌ఫ్లేక్స్, చాకోస్.. వంటివి పాలలో కలిపి ఇవ్వడం వల్ల పాలు మరింత రుచిస్తాయి. ఫలితంగా వారు ఆ పదార్థాల్ని తిని పాలు తాగుతారు. ఈ క్రమంలో చక్కెర మోతాదు తక్కువ ఉన్న వాటిని ఎంచుకోవడం మర్చిపోవద్దు. అలాగే ఓట్‌మీల్, పాస్తా.. వంటి పదార్థాల్లో నీళ్లకు బదులుగా పాలను ఉపయోగించడం మంచిది.

కాకరకాయ... ఆరోగ్యానికి అద్భుత వరమా?

కాకరకాయలో విటమిన్ సి, ఎ, బి, కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటంతో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది

కాలేయంలోని కొవ్వును తగ్గించి, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గింపు, రోగ నిరోధక శక్తి పెంపుకు సహాయపడుతుంది. పాలీపెప్టైడ్–పీ ఇన్సులిన్‌లా పనిచేసి చక్కెరను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి బరువు తగ్గడంలో కూడా దోహదపడుతుందని సూచిస్తున్నారు.ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది మరియు పరాన్నజీవుల నుండి రక్షిస్తుంది.ఇది గుమ్మడికాయ మరియు దోసకాయ వంటి కూరగాయలను పోల్చినప్పుడు, ఇది ఒక పండు.పొట్లకాయను ప్రధానంగా కరేబియన్, ఆఫ్రికా మరియు ఆసియాలో పండిస్తారు.చేదు ఉన్నప్పటికీ, చేదు పోషకాలు మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో నిండి ఉంది.పొట్లకాయ తినడం వల్ల కలిగే మొదటి ఏడు ప్రయోజనాలు మరియు అది మన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా మెరుగుపరుస్తుంది. బిట్టర్ మెలోన్స్‌లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కానీ ఫైబర్, అవసరమైన ఖనిజాలు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది కలిగి ఉంటుంది.

ఆవాలు వల్ల కలిగే లాభాలెన్నో..

ఆవాలు కేవలం రుచిని పెంచడం మాత్రమే కాదు, ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. కూరలకు ప్రత్యేకమైన వాసన, రుచి జోడించడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఆవాలలో మెగ్నీషియం, సెలీనియం, ఒమేగా?3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. భారతీయ వంటకాలు ఆవాలు లేకుండా పూర్తి కాదనేది అతిశయోక్తి ఏమి కాదు. ఎందుకంటే.. వంటగదిలో ఆవాలు ఒక అనివార్యమైన పదార్థం. దాదాపు ప్రతి వంటకంలోనూ ఇవి ఉపయోగిస్తారు. ఆవాలు కేవలం రుచిని పెంచడం మాత్రమే కాదు, ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. కూరలకు ప్రత్యేకమైన వాసన, రుచి జోడించడమే కాకుండా, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఆవాలలో మెగ్నీషియం, సెలీనియం, ఒమేగా3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా సెలీనియం ఆస్తమా తీవ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వీటిలో ఉన్న శోథ నిరోధక గుణాలు ఆర్థరైటిస్, మైగ్రేన్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. ఆవాలు వేయించిన వంటకాలు ఆకలిని పెంచడంలో, జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల క్రియాశీలతను వేగవంతం చేయడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఆవాలకు సహజ రక్షణ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఊరగాయల్లో ఆవాలు వేయడం వల్ల బూజు ఏర్పడకుండా నిరోధించవచ్చు. మాంసం వండేటప్పుడు కొద్దిగా ఆవాలు జోడిస్తే అది త్వరగా బ్రౌన్ అవుతుంది. చేపల కూర వండే ముందు ఉప్పుతో పాటు ఆవాల పొడి కలిపితే చేపలలో ఉండే అసహజ వాసన తగ్గుతుంది.ఆవాల యొక్క పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందాలంటే, కూరలో వేసే ముందు స్వల్పంగా వేయించడం మంచిది. ఆకుకూరలు తయారు చేసే సమయంలో ఆవాలను రుబ్బి వేయడం కంటే స్వల్పంగా

దంచి వేయడం వల్ల రుచి, పోషక గుణాలు మరింత మెరుగుపడతాయి. నల్ల ఆవాలు, తెల్ల ఆవాలు వంటి రకాలున్నప్పటికీ, భారతీయ నల్ల ఆవాలు రుచి, గుణాల పరంగా విశిష్టమైనవిగా భావించబడుతున్నాయి. ఆవాలను ప్రతిరోజు వంటల్లో సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే, రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా సులభంగా పొందవచ్చు.

అరటిపండు ఎప్పుడు తింటే ప్రాణాంతకం!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన అత్యంత పోషకమైన ఫలాలలో అరటిపండు ఒకటి. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, పీచు పదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఈ పండు తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. వ్యాయామం తర్వాత లేదా ఉదయం అల్పాహారంగా అరటిపండు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అయితే, ఏ ఆహారమైనా పరిమితి దాటితే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అరటిపండ్ల విషయంలో కూడా అదే వర్తిస్తుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణ వ్యవస్థపై ఇవి చూపే ప్రభావాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.అరటిపండును తక్షణ శక్తినిచ్చే ఫలంగా మనం గుర్తిస్తాం. అయితే, ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావించి వీటిని అతిగా తీసుకుంటే మలబద్ధకం, గ్యాస్ మరియు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పచ్చి అరటిపండుతో మలబద్ధకం ముప్పు! సగం పండిన లేదా పచ్చి అరటిపండ్లలో ఉండే 'రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్' జీర్ణం కావడం చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ఇవి ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ మందగించి మలబద్ధకానికి దారి తీసే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఇందులోని పెక్టిన్ అనే పీచు పదార్థం పేగులలోని నీటిని పీల్చుకోవడం వల్ల మలం గట్టిపడే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. గ్యాస్ కడుపు ఉబ్బరం వేధిస్తోందా? మరోవైపు, పూర్తిగా పండిన అరటిపండ్లను అధికంగా తీసుకుంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఇందులోని కరిగే ఫైబర్, ఫ్రక్టోజ్ పేగులలోని బ్యాక్టీరియాతో కలిసి విచ్ఛిన్నం కావడంతో గ్యాస్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా చక్కెర సార్బిటాల్ అనే సహజ అల్కహాల్ అధికంగా తీసుకున్నప్పుడు అజీర్తి సమస్యలు పెరగవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో తింటే అపాయమేనా? ఒక్కసారిగా ఎక్కువ అరటిపండ్లు తింటే పొట్టలో నొప్పి లేదా తిమ్మిర్లు అనిపించే అవకాశం ఉంది. శరీరం ఒక్కసారిగా అధిక ఫైబర్‌ను తట్టుకోలేక ఇబ్బంది పడుతుంది. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో ఎక్కువగా తింటే ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. కొంతమందిలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధికంగా చేరడం వల్ల వికారం లేదా వాంతుల భావన కూడా కలగవచ్చు. అతిసారం పోషకాల అసమతుల్యత ఇంకా కొందరిలో విరేచనాలు కూడా సంభవించవచ్చు. అరటిపండ్లలోని పీచు పదార్థం పేగుల కదలికను వేగవంతం చేయడం వల్ల మోతాదు మించితే అతిసారానికి దారి తీస్తుంది. అదనంగా, రోజూ ఎక్కువగా అరటి పండ్లనే తీసుకోవడం వల్ల ఇతర పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోకుండా పోషకాల అసమతుల్యత ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. నిపుణుల సూచన: అరటిపండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివే, కానీ పరిమితి పాటించడం అత్యంత ముఖ్యం. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు అరటిపండ్లు తీసుకోవడం సరిపోతుంది. కిడ్నీ సమస్యలు లేదా మధుమేహం ఉన్నవారు మాత్రం వైద్యుల సలహా మేరకు మాత్రమే తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

వాము ఆకు రోగాలను తరిమికొట్టే బ్రహ్మాస్త్రం

ప్రకృతి ఎన్నో సహజసిద్ధమైన, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ మొక్కలను ప్రసాదించింది. వీటితో పలు అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు.. అలాంటి ఔషధ మొక్కలలో వాము మొక్క ఒకటి.. వాము ఆకులలో ఎన్నో పోషకాలతో పాటు.. ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి. వాము ఆకులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పోషకాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేయడంతోపాటు.. సీజనల్‌గా వచ్చే జలుబు, దగ్గు సమస్యలను నియంత్రిస్తాయి.. అందుకే దీనిని పవర్‌ఫుల్ హెర్బల్ ప్లాంట్ అంటారు. అయితే.. వాము ఆకులను పలు ప్రాంతాలలో పలు విధాలుగా పిలుస్తారు. స్థానికంగా ''దగ్గాకు'' లేదా ''బజ్జీ ఆకు'' అని కూడా పిలుస్తారు.. సంస్కృతంలో దీనిని కర్పూరవల్లి అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ మొక్క అనేక ఔషధ. సుగంధ విలువలను కలిగి ఉంది. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఎసిడిటీ సమస్యలను నివారిస్తుంది.. గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. వాము ఆకులో విటమిన్ ఎ, సి, సెలీనియం, జింక్ వంటి కీలకమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీర జీవక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. వాము ఆకులను సంప్రదాయకంగా కడుపు నొప్పి, అజీర్ణం, నెలసరి సమస్యలు, అతిసారం, బరువు తగ్గడం, పంటి నొప్పి, చనుబాలు పట్టడం, జలుబు వంటి అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇంటి చిట్కాగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ ఆకులు పొత్తికడుపు కండరాలను సడలించి, అపానవాయువు, మలబద్ధకం వంటి లక్షణాలను నివారిస్తాయి. వాము ఆకు కేవలం ఔషధ గుణాలను మాత్రమే కాకుండా, ఆహార పదార్థాలకు రుచిని అందించే సుగంధ మూలికగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని బజ్జీలుగా, స్నాక్స్‌గా తీసుకోవచ్చు. సలాడ్లు, సూప్‌లలో చేర్చడం లేదా నేరుగా ఆకులను తినడం ద్వారా కూడా దీని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. వాము ఆకు డికాక్షన్ లేదా హెర్బల్ టీ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.. ఉదయాన్నే తాగితే మరిన్ని ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని పేర్కొంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.. వాము ఆకు మొక్కలు సాధారణంగా రెండు రకాలుగా లభిస్తాయి: ఒకటి పెద్ద, ఆకుపచ్చని, మందపాటి ఆకులతో కూడిన రకం, మరొకటి అలంకరణ కోసం పెంచే వెరిగేటెడ్ రకం. ఈ రెండు రకాలూ ఔషధ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగపడతాయి. వాము ఆకు వంటి సుగంధ మూలికలు దోమలను నిరోధించే (మస్కిటో రెపల్లెంట్) గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. వీటి సువాసన దోమలను దూరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇటువంటి ఔషధ మొక్కలను పెంచి, వాటి ప్రయోజనాలను అవగాహన చేసుకోవడం ద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని సహజ సిద్ధంగా కాపాడుకోవచ్చు. ఈ వాము మొక్కలను కిచెన్ గార్డెన్లలో సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఒక్కసారి మొక్క నాటితే చాలు.. అవి ఏపుగా పెరుగుతుంది.

వాము ఆకు అపారమైన ఔషధ గుణాలున్న సుగంధ మొక్క.. వాము ఆకులు జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచి, ఎసిడిటీని నివారిస్తాయి.. విటమిన్ ఎ, సి, సెలీనియం, జింక్ వంటి పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉండే వాము ఆకులు.. జీర్ణ సమస్యలు, నెలసరి నొప్పి, బరువు తగ్గడం, దగ్గు వంటి అనేక అనారోగ్యాలకు ఉపశమనం అందిస్తాయి.

తేనెతో ఇలా చేశారా?

అందానికి తేనెని వాడటం కొత్త విషయమేమీ కాదు కదూ! చాలావరకూ ఫేస్ ప్యాక్‌ల్లో వాడుతూనే ఉంటారు. కానీ సబ్బు, ఫేస్‌వాష్‌లకు బదులుగా క్లెన్సర్‌గా వాడారా? ఇది క్లెన్సింగ్‌లో చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుందట. కాబట్టే, సోషల్‌మీడియాలో 'హనీ క్లెన్సర్' ట్రెండ్ నడుస్తోంది. అంటే ఏమీ లేదు... సబ్బు, ఫేస్‌వాష్ స్థానంలో ముఖం శుభ్రతకు దీన్ని వాడటమే. ముఖాన్ని నీటితో కడిగి, ఓ స్పూను తేనెను పట్టించి కొన్ని సెకన్ల పాటు మర్దనా చేయాలి. ఆపై గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. తరవాత నచ్చిన మాయిశ్చరైజర్ రాస్తే సరి. తేనెకి సహజ క్లెన్సర్‌గా పేరు. పైగా ఇది మురికిని పోగొట్టడమే కాదు... మిగతా ఫేస్‌వాష్‌ల్లా చర్మాన్ని పొడిబారనీయదు కూడా. అంతేకాదు, తేమని అందిస్తూనే తాజాగానూ ఉంచుతుంది. దీనిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలెక్కువ. దీంతో మొటిమలు, ఎరుపుదనం వంటివాటిని దూరంగా ఉంచుతుంది. ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కాబట్టే, అమ్మాయిలు తెగ ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయితే సహజ తేనేనా కాదా అన్నది చూసుకోవాలి. ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి మరి.

ప్రతి పదో తరగతి విద్యార్థి ఉత్తీర్ణత సాధించేలా కట్టుదిట్టమైన ప్రణాళిక అమలు చేయాలి

- పదో తరగతి విద్యార్థులందరిని సమీప ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలతో అనుసంధానం చేయాలి.
- జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 18 / అక్షరం న్యూస్ – :
జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రతి పదో తరగతి విద్యార్థి ఉత్తీర్ణత సాధించేలా కట్టుదిట్టమైన కార్యాచరణ ప్రణాళికను అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ అధికారులను ఆదేశించారు. పదో తరగతి ఉత్తీర్ణత శాతం పెంపు, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో ప్రవేశాల పెంపు, పాఠశాలల్లో త్రాగునీటి, మరుగుదొడ్ల సౌకర్యాల మెరుగుదల తదితర అంశాలపై బుధవారం ఐడీఓసీ కార్యాలయంలోని కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయం నుండి అదనపు కలెక్టరు డి వేణుగోపాల్, స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ విద్యా చందన, జడ్పీ సీఈవో నాగలక్ష్మితో కలిసి ఎంఈఓలు, ఏపీఎంలు, సంబంధిత శాఖల అధికారులతో జూమ్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గత విద్యా సంవత్సరపు ఫలితాల విశ్లేషణలో గణితం, సైన్స్, తెలుగు విషయాలలో విద్యార్థులు వెనుకబడినట్టు గమనించామని తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థి ఉత్తీర్ణత సాధించేలా సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని సూచించారు. ప్రీ–ఫైనల్ పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా చదువులో వెనుకబడిన విద్యార్థులను ప్రధానోపాధ్యాయులు రెండు రోజుల్లో గుర్తించి వివరాలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. గ్రామ స్థాయిలో మహిళా సమాఖ్య సభ్యులు కూడా విద్యార్థుల విజయంలో భాగస్వాములు కావాలని, అవసరమైతే వారి తల్లిదండ్రులకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించాలని తెలిపారు . సాయంత్రం నిర్వహించే స్టడీ అవర్స్‌ను విఓఏ లు పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. ఆకాంక్షిత విద్యార్థుల కోసం ప్రత్యేక ప్రశ్నాపత్రాలు, పాఠ్యసామగ్రిని ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో సిద్ధం చేసి అందించాలని తెలిపారు. బాలికలతో పోలిస్తే బాలుర ఉత్తీర్ణత శాతం తక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో వారి హాజరు శాతం పెంపునకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.జిల్లాలోని ప్రతి పదో తరగతి విద్యార్థిని సమీప ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలతో అనుసంధానం చేయాలని, అందుబాటులో ఉన్న కోర్సులు, సౌకర్యాల వివరాలతో కరపత్రాలు పంపిణీ చేయాలని సూచించారు. పేద కుటుంబాల విద్యార్థులు ప్రైవేట్ కళాశాలల్లో చేరి ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనకుండా ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లోనే ప్రవేశాలు పొందేలా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు.అలాగే జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో త్రాగునీటి సౌకర్యాలు సమృద్ధిగా ఉండేలా చూడాలని, మిషన్ భగీరథ అధికారులతో సమన్వయం చేసుకొని అవసరమైన మరమ్మత్తులు తక్షణమే పూర్తి చేయాలని అన్నారు . పదో తరగతి పరీక్షల ప్రారంభానికి ముందే అన్ని ఉన్నత పాఠశాలల్లో త్రాగునీటి సదుపాయం ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, అవసరమైన వివరాలను నివేదికల రూపంలో సమర్పించాలని ఆదేశించారు. బాలికల మరుగుదొడ్లు లేని పాఠశాలలు ఏవీ ఉండకూడదని స్పష్టం చేస్తూ త్రాగునీటి, మరుగుదొడ్ల మరమ్మత్తులను వెంటనే పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

జిల్లా వ్యాప్తంగా 30 సంవత్సరాల లోపు పదో తరగతి, ఇంటర్, ఐటీఐ ఉత్తీర్ణుల వివరాలు, వారు ప్రస్తుతం నిర్వహిస్తున్న ఉపాధి/వృత్తి సమాచారంతో వీఓఏ లు సమగ్ర నివేదిక రూపొందించి సమర్పించాలని సూచించారు. నిరుద్యోగ యువతను గుర్తించి వారికి నైపుణ్య శిక్షణ కల్పించి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే దిశగా చర్యలు చేపడతామని కలెక్టర్ తెలిపారు.

ఈ సమావేశంలో మిషన్ భగీరథ ఈఈ తిరుమలేష్, విద్యాశాఖ కోఆర్డినేటర్ సతీష్ సంబంధిత శాఖ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతా రాములును మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన కార్పొరేటర్ చింతలపూడి శ్రావణి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / సుజాతనగర్ / ఫిబ్రవరి 18 / అక్షరం న్యూస్ – :
కొత్తగూడెం 21డివిజన్ కార్పొరేటర్ గా ఎన్నికైన చింతలపూడి శ్రావణి మంగళవారం టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతా రాములు ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ మేరకు సుజాతనగర్ లోని వారి స్వగృహంలో ఆయనను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ చింతలపూడి శ్రావణి దంపతులను నాగా సీతారాములు దంపతులు శాలువాలతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. డివిజన్ అభివృద్ధి పై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి ప్రజల మన్ననలు పొందాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన సూచించారు.

కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ విజయంతో సిపిఐ చారిత్రాత్మక ఘనత

- జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా, మేయర్ మూడ్ గణేష్'కు ఘన సన్మానం.
- శేషగిరి భవన్‌లో శాలువాలు, పూలమాలలతో సత్కారం.

ప్రజా ఆశయాల విజయమే ఈ ఫలితం --- కోరిమి రాజ్ కుమార్.
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 18 / అక్షరం న్యూస్ – :
కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్‌కు తొలిసారిగా జరిగిన ఎన్నికల్లో సిపిఐ 23 డివిజన్లతో పాటు మేయర్ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకోవడం పట్ల ఏఐటీయూసీ అనుబంధ సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. ఈ సందర్భంగా మేయర్‌గా ఎన్నికైన మూడ్ గణేష్‌ను, కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే, సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూనంనేని సాంబశివరావు పర్యవేక్షణ, సూచనలతో పార్టీ అభ్యర్థుల గెలుపుకు నిరంతర కృషి చేసిన సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్.కె. సాబీర్ పాషాను ఘనంగా సన్మానించారు. సిపిఐ, ఏఐటీయూసీ జిల్లా కార్యాలయం శేషగిరి భవన్‌లో బుధవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో ఇద్దరికి శాలువాలు కప్పి, పూలమాలలు వేసి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా యూనియన్ కేంద్ర కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి కోరిమి రాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ కార్మిక, ప్రజా వర్గాల విశ్వాసానికి ఇది నిదర్శనమని అన్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి సిపిఐ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని తెలిపారు. కొత్తగూడెం అభివృద్ధికి మేయర్, ప్రజాప్రతినిధులు కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ విజయం ప్రజా పోరాటాలకు లభించిన గౌరవమని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు ఎస్ వి రమణ మూర్తి, బాజీ సైదా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యాప్ తో సంబంధం లేకుండా యూరియా పంపిణీ చేయాలి

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఫిబ్రవరి 18/అక్షరంన్యూస్:
యాప్ తో సంబంధం లేకుం డా యూరియా పంపిణీ చేయాలని డిమాం డ్ చేస్తూ రైతులు బుధవారం మున్సిపల్ కేంద్రంలోని గండి మాసానిపేట వద్ద ఎల్లా రెడ్డి కామారెడ్డి రహదారిపై బైఠాయించి ధ ర్నా నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా రైతు లు మాట్లాడుతూ తమ వద్ద చిన్న ఫోన్లు ఉ న్నాయని అందులో యాప్ ఎలా వస్తుంద ని తమ పంటల కోసం యూరియా ఎలా పొందాలని ప్రశ్నించారు రైతులకు మద్దతు గా అఖిలపక్ష పార్టీలు వారితోపాటు రోడ్డుపై బైఠాయించినిరసనతెలిపారురైతులుధర్నా కు దిగడంతో 30 నిమిషాల పాటు రోడ్డుకు ఇరువైపులా వాహనాలు భారీగా నిలిచిపో యాయి విషయంతెలుసుకున్న పోలీసులు సొసైటీ సీఈఓ విశ్వనాథం వచ్చి రైతులకు సముదాయించడంతో రైతులు ధర్నా విర మించారు ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ నా యకులు మాట్లాడుతూ వివిధ కారణాలతో రైతులను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తూ యాప్ ద్వారా యూరియా పంపిణీ ఆపకపోతే రెం డు మూడు రోజుల్లో పెద్ద మొత్తంలో ఆందో ళన చేపడతామనిహెచ్చరించారు ఈ కార్య క్రమంలో రైతులతోపాటు బిఆర్ఎస్ నాయ కులు శ్రవణ్ కుమార్ బబ్లు వివిధ గ్రామాల రైతులు పాల్గొన్నారు

మోడల్ స్కూల్ లో విద్యార్థుల ఆత్మీయ వీడ్కోలు సమావేశం

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఫిబ్రవరి 18/అక్షరంన్యూస్:
ఎల్లారెడ్డి పట్టణ కేంద్రంలోని మోడల్ పాఠశాల/కళాశాలలో బుధవారం విద్యార్థులు ఫేర్వెల్ పార్టీ నిర్వహించారు9 వ తరగతి విద్యార్థులుపదవతరగతి వి ద్యార్థులకు ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం వి ద్యార్థులు ఇంటర్ సెకండ్ ఇయర్ విద్యార్థు లకు వీడ్కో లుకార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపల్ గాంధీ మాట్లాడు తూ విద్యార్థులు ఇష్టంగాచదివి మంచి మా ర్కులతో ఉత్తీర్ణులుకావాలనిఅన్నారుఅనం తరం పాఠశాలలో విద్యార్థులు సాంస్కృతి క కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు విద్యార్థు లు చేసిన సాంస్కృతికకార్యక్రమాలు అంద రిని అలరించాయి ఈ కార్యక్రమంలో ఉపా ధ్యాయులు జహంగీర్ ప్రియదర్శిని లక్ష్మణ్ సింగ్ రాజశేఖర్ బలవంతరావు విద్యా ర మణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ మేయర్ గణేష్ ను సన్మానించిన రాష్ట్ర మైనార్టీ నాయకులు నయీమ్ ఖురేషి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 18 / అక్షరం న్యూస్ – :
రాష్ట్ర మైనార్టీ నాయకులు ఉర్దూగర్ చైర్మన్ డా. నయీమ్ ఖురేషి బుధవారం నూతనంగా ఎన్నికైన కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మోడ్ గణేష్ ను ఓల్డ్ డిపో లోని ఆయన కార్యాలయంలో ఘనంగా సన్మానించారు. మేయర్ అనంతరం నయీమ్ ఖురేషి ని ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా నయీమ్ ఖురేషి మాట్లాడుతూ మేయర్ మోడ్ గణేష్ సారధ్యం లో కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా, ప్రముఖ వ్యాపారులు జాఫర్ ఖురేషి , తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగికి పదవీ విరమణ తప్పనిసరి

- ఆర్ఎల్ సి: బషీర్

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఫిబ్రవరి 18/అక్షరంన్యూస్: ప్రతి ఉద్యోగికి పదవీ విరమ ణ తప్పనిసరిఅని ఆర్ఎల్ సి బషీర్ అన్నా రు బుధవారం మైనారిటీ గురుకుల పాఠశా ల ప్రిన్సిపల్ మొహమ్మద్ రఫత్ పదవీ విర మణ పొందారు ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సన్మాన సమావేశానికి ముఖ్య అతి థిగా ఆయన హాజరయ్యారు ఈ సందర్భం గా మాట్లాడుతూమొహమ్మద్ రఫత్ విద్యా రంగానికి అందించిన సేవలు ప్రశంసనీయ మని కొనియాడారు విద్యార్థుల అభివృద్ధి క్రమశిక్షణ విద్య ప్రమాణాల పెంపులో ఆ యన కృషి మరువలేనిదని అన్నారు ఆ యన శేషజీవితంఆయురారోగ్యాలతో ఉం డాలని ఆకాంక్షించారుఅనంతరం వివిధ మైనారిటీ గురుకులం పాఠశాలలకుచెందిన ప్రిన్సిపల్ లు సిబ్బంది ఆయనకు శాలువా లు జ్ఞాపికలు అందజేసి ఆయన సేవలను కొనియాడారుఈ కార్యక్రమంలో మండల విద్యాధికారి రాజులు విజిలెన్స్ అధికారు లు అహ్మద్ జియా హమీద్ వివిధ పాఠశా లలకు చెందిన ప్రిన్సిపల్ లు కిరణ్ గౌడ్ ఇ క్బాల్ వెంకట రాములుఇంతియాజ్స్వామి నాగచారి ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పా ల్గొన్నారు.

వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ చాహత్ బాజ్పాయ్ కు సమాచార హక్కు రక్షణ చట్టం డైరీ అందజేత

వరంగల్ జిల్లా / వరంగల్ / ఫిబ్రవరి 18 / అక్షరం న్యూస్ – :
సమాచార హక్కు రక్షణ చట్టం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా ప్రెసిడెంట్ మహ్మద్ అమీర్ ఖాన్ ఆధ్వర్యంలోగ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ శ్రీ చాహత్ బాజ్పాయ్ నీ వారి కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని సమాచార హక్కు రక్షణ చట్టం 2005 నూతన సంవత్సర 2026 డైరీ నీ అందజేయడం జరిగినదిఅనంతరం కమిషనర్ మాట్లాడుతూ వరంగల్ జిల్లాలో సమాచార హక్కు చట్టం అమలు దిశగా ఒక ముఖ్యమైన అడుగు ముందుకు పడింది., ఆర్ టి ఐ చట్టం 2005 ద్వారా ప్రజలకు ప్రభుత్వ సమాచారం తెలుసుకునే హక్కు కల్పించబడిందని తెలిపారు.ప్రభుత్వ పనితీరులో పారదర్శకత మరియు ప్రజలు తమ హక్కులను వినియోగించుకోవాలని, ఆర్ టి ఐ చట్టాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు.కార్యక్రమం అనంతరం అధికారులు ఆర్ టి ఐ చట్టం అమలు విధానం గురించి వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో హనుమకొండ జిల్లా కార్యదర్శ యహీయా జాబిరి హనుమకొండ ఉపాధ్యక్షులు మొహమ్మద్ షరీఫ్ తదితరులు పాల్గొనడం జరిగినది.

కనిపించిన నెలవంక

- నేటి నుంచి రంజాన్ మాసం ప్రారంభం
- ఉపవాసాలు షురూ
- ముస్తాబైన మసీదులు

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ఫిబ్రవరి 18/అక్షరంన్యూస్:ముస్లింలు అత్యంత పవిత్రం గా భావించే రంజాన్ మాసం ప్రారంభమైం ది బుధవారంనెలవంకకల్పించడంతో గురు వారంనుంచిఉపవాసాలుప్రారంభమయ్యాయి ఈ సందర్భంగా పట్టణ కేంద్రంలోని అ న్ని మస్జిదులనువిద్యుత్ దీపాలతో అలంక రించారు ఈ పవిత్ర రంజాన్ మాసంలోనే ప విత్ర గ్రంథమైన దివ్య ఖురాన్ అవతరించిం ది ముస్లిం సోదరులు రంజాన్ మాసంలో ది నమంతా ఉపవాసంతో ఉండి తప్పనిసరి గా ఐదు పూటలు నమాజ్ చేస్తారు ఇషా న మాజ్ అనంతరం తరావీ నమాజ్ లో దివ్య గ్రంథమైన ఖురాన్ లోని 30 అధ్యాయాలు ఈ మాసంలోనే పూర్తి చేస్తారు ముస్లింలు 30 రోజులు ఉపవాస దీక్షలు పాటిస్తూ దైని క పనులనుపూర్తి చేస్తూ కఠోర దీక్ష (ఉపవా సం- రోజా) లో అనంత కరుణామయుడు అపార కృపా శీలుడైన అల్లాను స్మరిస్తారు పేదలు పడే ఆకలి బాధ ఎలా ఉంటుందో ఉపవాసాల మూలంగానే అనుభవం లోకి వచ్చింది రోజా అంటే కేవలం నీరు ఆహారా నికి దూరంగా ఉండటమే కాక అన్ని రకాల చెడు కార్యాలు ఇతరుల పట్ల అన్యాయం అధర్మం సైతాన్ ద్వారా మనసులోకివచ్చే కామ కోరికలు పాపక్రియల నుంచి దూరం గా ఉంటూ కేవలం అల్లాను స్మరణ చేస్తూ తనకు తాను అంతర్గతంగా ఆత్మ ప్రక్షాళన చేసుకోవడం ముఖ్య ఉద్దేశం రంజాన్ ఉప వాసాల దీక్షలు సహర్ బి ఇఫ్తార్ ముఖ్యమై నవి ఇస్లాం ప్రకారం ముస్లింలు తప్పనిసరి గా రంజాన్ నెలలో 30 రోజులు ఉపవాస దీక్షలు పాటించాలి సూర్యోదయం కంటే ముందే నిర్దేశిత సమయంలో అన్న పానీ యాలు తీసుకోవాలిదీనినేసహర్ అంటారు ప్రతిరోజు కొన్ని నిమిషాల తేడాతో సూర్య స్తమయంలో ఉపవాస దీక్ష విరమించడమే ఇఫ్తార్ దీక్ష సమయంలో ముస్లింసోదరులు ఎలాంటి ఆహారపానీయాలు తీసుకోరు ఉ పవాస దీక్షలో మందులు ఇంజక్షన్లు చివరి కి నోట్లో ఊరే లాలాజలాన్ని సైతం మింగరా దు ఇఫ్తార్ లో ఉపవాసాన్ని ఖర్జూర ఇతర త్రా ఫలాలతో విరమిస్తారు ఇస్లాం అంటే స కల చరాచరసృష్టికర్త సర్వేశ్వరుడైనఅల్లా కు లోబడి ఉండడం అని అర్థం రంజాన్ మాసాన్ని మూడు భాగాలుగా వర్గీకరిస్తారు మొదటి పది రోజులు దైవ కరుణానికి ప్ర త్యేక తర్వాత పది రోజులు క్షమాభిక్షకు ప్ర తీక చివరిపదిరోజులు నరకం నుంచి విము క్తికి ఉపకరిస్తాయని మహమ్మద్ ప్రవక్త అభి వర్ణించారు

అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేయాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్
- చెన్నూర్‌లో ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, ఆరోగ్య కేంద్రం పనుల పరిశీలన

మంచిర్యాల జిల్లా /చెన్నూరు /ఫిబ్రవరి 18 /అక్షరం న్యూస్-

జిల్లాలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి సకాలంలో పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అధికారులను ఆదేశించారు.బుధవారం చెన్నూర్ మండలంలో పర్యటించిన కలెక్టర్, అక్కడ నిర్మాణంలో ఉన్న ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల పనులను పరిశీలించారు. విద్యారంగ అభివృద్ధిపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని, విద్యార్థుల కు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి నాణ్యమైన విద్య అందించే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. కళాశాల భవన నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేసి త్వరగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. అనంతరం

చెన్నూర్ పట్టణంలో నిర్మాణంలో ఉన్న పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని పరిశీలించారు. స్థానిక ప్రజలకు అందుబాటులో మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు ఈ కేంద్రం ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. నిర్మాణ పనులను నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు.అమృత్ 2.0 పథకం కింద పట్టణంలో నిర్మాణంలో ఉన్న నీటి ట్యాంకుల పనులను కూడా పరిశీలించిన కలెక్టర్, వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పనులను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు.తదుపరి ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ బాలుర ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించి, అక్కడి నిర్మాణ మరియు అభివృద్ధి పనులపై సమీక్ష నిర్వహించారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అన్ని పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌హెచ్ఎం ఉద్యోగుల సమస్యలపై ఎమ్మెల్యేకు వినతి

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 17 అక్షరం న్యూస్;

ఎన్‌హెచ్ఎం జేఏసీ పిలుపుమేరకు "ప్రజాప్రతినిధుల ములాఖాత్" కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈరోజు పెద్దపల్లి జిల్లా, పెద్దపల్లి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు విజయ రమణ రావును ఎన్‌హెచ్ఎం జేఏసీ పెద్దపల్లి ఉద్యోగులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.ఈ సందర్భంగా ఎన్‌హెచ్ఎం ఉద్యోగుల రెగ్యులరైజేషన్ అంశంతో పాటు, లెటర్ ప్యాడ్‌లో ప్రస్తావించిన ఎన్‌హెచ్ఎం ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న ఇతర సమస్యలపై ఎమ్మెల్యేకు రిప్రజెంటేషన్ అందజేశారు. ఇతర రాష్ట్రాలలో ఎన్‌హెచ్ఎం ఉద్యోగులకు అమలు చేసిన విధంగానే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కూడా రెగ్యులరైజేషన్ చేపట్టాలని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని వారు కోరారు.ఎన్‌హెచ్ఎం ఉద్యోగుల న్యాయమైన డిమాండ్లపై సానుకూలంగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే, సమస్యలను ప్రభుత్వానికి తెలియజేసి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చినట్లు జేఏసీ నాయకులు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా జేఏసీ తరఫున మహేందర్, ఉమాదేవి, ప్రభాకర్, అఖిల, సుష్మా, స్మైలబ్ రాణి, వైభవ్, జ్యోతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్నకొండ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు హెల్త్ చెకప్

చొప్పదండి /కరీంనగర్, ఫిబ్రవరి 18 (అక్షరం న్యూస్)

జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆర్నకొండ యందు ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వ డాక్టర్లు .పి. సురేష్,ఎస్. ప్రతిభ ల ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలలోని 130 మంది విద్యార్థులకు టోటల్ హెల్త్ చేశారు.ఇందులో విద్యార్థుల యొక్క హిమోగ్లోబిన్ పర్సంటేజ్, బి.పి, షుగర్, బీఎమ్.ఐ పరీక్షలు నిర్వహించి విద్యార్థులకు సరైనటువంటి సూచనలు, సలహాలు ఇచ్చారు . గతంలో డెంటల్ చెక్ అప్ చేసి అవసరమైన విద్యార్థులను కరీంనగర్ జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ట్రీట్మెంట్ చేయించడం జరిగినది.ఈ కార్యక్రమంలో ఫార్మసిస్ట్ రాజశేఖర్,ఏ.ఎన్.ఎం. త్రివేణి, ఆశా వర్కర్లు వనిత, స్వప్న లు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ దీక్షిత్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వము పాఠశాల విద్యార్థుల చదువు మధ్యాహ్నం భోజనం మాత్రమే కాకుండా వారి ఆరోగ్యము పట్ల చేపడుతున్నటువంటి చర్యలు పట్ల కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ డాక్టర్లను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు లక్ష్మణ్ కుమార్ రాజమౌళి,గంగాధర్ వెంకటేశ్వరరావు,ఉమాదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాల్క సుమన్ అరెస్ట్ అన్యాయం.. రేపటి జిల్లా బంద్‌ను విజయవంతం చేయండి దుర్గం చిన్నయ్య

మంచిర్యాల జిల్లా /మంచిర్యాల /ఫిబ్రవరి 18 /అక్షరం న్యూస్-

బీఆర్ఎస్ పార్టీ మంచిర్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్ అక్రమ అరెస్టును నిరసిస్తూ రేపు (గురువారం, ఫిబ్రవరి 19) మంచిర్యాల జిల్లా బంద్‌కు బీఆర్ఎస్ పిలుపునిచ్చిందని బెల్లంపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే దుర్గం చిన్నయ్య తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వం రాజకీయ కక్షసాధింపు చర్యల్లో భాగంగానే బాల్క సుమన్‌ను అన్యాయంగా అరెస్ట్ చేసిందని మండిపడ్డారు. ఈ నిరంకుశ పోకడలకు నిరసనగా జిల్లాలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు కార్యాలయాలు, వర్తక వ్యాపార సముదాయాలు మరియు విద్యాసంస్థలు స్వచ్ఛందంగా మూసివేసి బంద్‌లో పాల్గొనాలని కోరారు.జిల్లా ప్రజలు, వ్యాపారస్తులు మరియు పార్టీ శ్రేణులు అందరూ ఏకతాటిపైకి వచ్చి ఈ బంద్‌ను శాంతియుతంగా విజయవంతం చేయాలని, తద్వారా ప్రభుత్వ అప్రజాస్వామిక నిర్ణయాలకు నిరసన తెలపాలని దుర్గం చిన్నయ్య పిలుపునిచ్చారు.

అన్ని దానాల కంటే రక్తదానం గొప్పది: చైర్‌పర్సన్ దావ స్వాతి

- జనహిత సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో మెగా రక్తదాన శిబిరం.. 102 యూనిట్ల రక్తం సేకరణ

మంచిర్యాల జిల్లా /బెల్లంపల్లి /ఫిబ్రవరి 18 /అక్షరం న్యూస్ -

అన్ని దానాల కంటే రక్తదానం వెలకట్టలేనిదని, అది నిండు ప్రాణాలను కాపాడే మహాదానమని బెల్లంపల్లి మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ దావ స్వాతి అన్నారు.బుధవారం తాపీ సంఘం భవనంలో జనహిత సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో, ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ సహకారంతో నిర్వహించిన మెగా రక్తదాన శిబిరంలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. తలసేమియా, సికిల్ సెల్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారికి రక్తం అత్యవసరమని, ఈ శిబిరం ద్వారా సేకరించిన రక్తం ఆపదలో ఉన్నవారికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు.రక్తదానం చేయడం ద్వారా మనిషి మరో మనిషి ప్రాణాన్ని కాపాడగలడని, సమాజంలో సేవాభావం పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. జనహిత సేవా సమితి చేపడుతున్న సేవా కార్యక్రమాలను ఆమె అభినందించారు.ఈ మెగా రక్తదాన శిబిరంలో మొత్తం 102 యూనిట్ల రక్తం సేకరించారు. ఈసందర్భంగా చైర్‌పర్సన్ దావ స్వాతి, వైస్ చైర్మన్ రాగంశెట్టి సతీష్ రక్తదాతలకు ప్రశంసా పత్రాలు అందజేశారు. జనహిత సేవా సమితి సేవా కార్యక్రమాలకు మున్సిపల్ కౌన్సిల్ తరఫున ఎల్లప్పుడూ సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో జనహిత సేవా సమితి అధ్యక్షుడు ఆడెపు సతీష్, ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ జనరల్ సెక్రటరీ చందూరి మహేందర్, సభ్యులు కాసర్ల శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్లు బండారి స్రవంతి, నిచ్చకొల వంశీ, చంద్రవెల్లి గ్రామ సర్పంచ్ చిలుముల శ్రీనివాస్, కాంగ్రెస్ నాయకులు దావ రమేష్, శంకర్ సింగ్, పోలు శ్రీనివాస్, దామెరా శ్రీనివాస్, పీక లక్ష్మణ్, జనహిత సభ్యులు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, మెడికల్ సిబ్బంది, రక్తదాతలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేస్తున్న మంత్రి వివేక్.. బాల్క సుమన్ అరెస్ట్ అక్రమం: బీజేపీ నేత కొయ్యల ఏమాజి

మంచిర్యాల జిల్లా /క్యాతనపల్లి /ఫిబ్రవరి 18 /అక్షరం న్యూస్-

క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ ఎన్నికల వ్యవహారంలో రాష్ట్ర మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి అధికార దుర్వినియోగానికి పాల్పడుతున్నారని బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు, జడ్పీటీసీల సంఘం మాజీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కొయ్యల ఏమాజీ ఆరోపించారు.స్థానికంగా బీజేపీ నాయకులతో కలిసి నిర్వహించిన పత్రికా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, మంత్రి అర్థ, అంగ బలాన్ని ఉపయోగించి బీఆర్ఎస్ నాయకులపై దాడులు చేయిస్తూ, పోలీసుల ద్వారా తప్పుడు కేసులు నమోదు చేసి భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారని విమర్శించారు. బీఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్‌ను అక్రమంగా అరెస్ట్ చేసి జైలుకు పంపడం శోచనీయమని అన్నారు.చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ పదవులను అక్రమ పద్ధతిలో దక్కించుకునేందుకు కుట్ర పన్నారని ఆరోపించిన ఏమాజీ, ప్రజల తీర్పును గౌరవించకుండా ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేశారని తీవ్రంగా విమర్శించారు. ఇప్పటికైనా క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ ఎన్నికలను పూర్తిగా స్వేచ్ఛాయుతంగా, ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ సమావేశంలో బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు పులగం తిరుపతి, కేశవరెడ్డి, దూది ప్రకాశ్, మోహన్ పాల్గొన్నారు.

ఇటుక బట్టీల నుండి వెలువడుతున్న దుమ్ము ధూళిని అరికట్టాలి

- కార్యదర్శి కి వినతి పత్రం అందజేసిన సర్పంచ్

రామగిరి మండలం బేగంపేట గ్రామ శివారులో గల ఇటుక బట్టీల నుండి వెలువడుతున్న దుమ్ము, దూళి వాసన వలన రోడ్డుపై వెళ్తున్న వాహనదారులు ప్రమాదాలకు గురి అవుతున్నారు అలాగే వెలువడుతున్న దుర్వాసన వలన గ్రామ ప్రజలు అనారోగ్య బారిన పడుతున్నారు మరియు శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు కావున దానిని అరికట్టాలని బుధవారం గ్రామ సర్పంచ్ మంతెన చంటి, ఉప సర్పంచ్ సందెల రేణుక కుమారస్వామి గ్రామ కార్యదర్శి రత్నాకర్ కి వినతిపత్రం అందజేయడం జరిగింది.

బీఆర్ఎస్ పార్టీ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పని చేయాలి

- మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి చందర్
- హనుమాన్ నగర్ పట్టణ అధ్యక్షుడుగా కోలుగూరి సాయి కుమార్ నియామకం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

బీఆర్ఎస్ పార్టీ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా పని చేయాలి

మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్దపల్లి జిల్లా అధ్యక్షుడు కోరుకంటి చందర్ అన్నారు. బీ.ఆర్.ఎస్ పార్టీ హనుమాన్ నగర్ పట్టణ కమిటి అధ్యక్షుడుగా కోలుగూరి సాయి కుమార్ (చింటూ) ను మాజీ ఎమ్మెల్యే కోరుకంటి చందర్ నియమించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... బీ.ఆర్.ఎస్ పార్టీ అభ్యున్నతికి పాటుపాడాలన్నారు.పార్టీ విస్తరణ కు కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమం లో నాయకులు నడిపెల్లి మురలీధర్ రావు గోపు అయులయ్య యాదవ్ పర్లపల్లి రవి కిరన్ జీ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉద్యోగులకు క్వార్టర్ల కేటాయింపు కొరకు కౌన్సిలింగ్

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) ఫిబ్రవరి 18 అక్షరం న్యూస్:

రామగుండం-3 ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ సుంకర మధుసూదన్ ఆదేశాల మేరకు రామగుండం-3, అడ్రియాల ప్రాజెక్టు ఏరియాలలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఉద్యోగులకు సెంటినరీ కాలనీలో గల క్వార్టర్ల కేటాయింపు కొరకు బుధవారం నాడు సెక్యూరిటీ కార్యాలయ ఆవరణలో క్వార్టర్ల కేటాయింపు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించడం జరిగింది. మొత్తము 186 ఖాళీ క్వార్టర్లు ఉండగా, ఫ్రెష్ అలాట్మెంట్, చేంజ్ ఆఫ్ క్వార్టర్ల కొరకు 61 మంది ఉద్యోగులు దరఖాస్తు చేసుకోగా, 15 మంది ఉద్యోగులు హాజరై, 13 మంది క్వార్టర్లను ఎంపిక చేసుకున్నారు. వారికి త్వరలోనే క్వార్టర్ల కేటాయింపు పత్రాలు ఇస్తామని ఎస్వోటుజియం యం.రామ్మోహన్ తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య సంఘాల నాయకులు గంగాధర్, టి.మల్లిక ఇంచార్జ్ పర్సనల్ విభాగాధిపతి వి.సునీల్ ప్రసాద్, సివిల్ విభాగం అధికారి దుర్గం శ్రీనివాస్, ఎస్టేట్స్ విభాగం అధికారి మణిదీప్ రెడ్డి, క్వార్టర్ల విభాగం సిబ్బంది రమ్య రెడ్డి, దాసు శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్‌కు
14 రోజుల రిమాండ్.. ఆదిలాబాద్ జైలుకు తరలింపు

- మంత్రి వివేక్ కాన్వాయ్‌పై దాడి కేసులో అరెస్ట్.. క్యాతనపల్లిలో హైటెన్షన్

మంచిర్యాల జిల్లా /క్యాతనపల్లి /ఫిబ్రవరి 18 /అక్షరం న్యూస్–

మంచిర్యాల జిల్లా క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో మంగళవారం చోటుచేసుకున్న ఘర్షణల నేపథ్యంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు బాల్క సుమన్‌ను పోలీసులు బుధవారం అరెస్ట్ చేశారు. అనంతరం ఆయనను మంచిర్యాల ప్రిన్సిపల్ జ్యుడిషియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మెజిస్ట్రేట్ కోర్టులో హాజరుపరచగా, న్యాయమూర్తి 14 రోజుల జ్యుడిషియల్ రిమాండ్ విధించారు. దీంతో పోలీసులు ఆయనను భారీ బందోబస్తు మధ్య ఆదిలాబాద్ జిల్లా జైలుకు తరలించారు.మంగళవారం క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ ఎన్నికల సందర్భంగా ఓటు వేసేందుకు వస్తున్న రాష్ట్ర మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి, ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ కాన్వాయ్‌పై బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు రాళ్లు, ట్రాఫిక్ కోన్లతో దాడికి దిగినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ ఘటనలో మంత్రి వాహనం అద్దాలు ధ్వంసం కావడంతో పాటు విధి నిర్వహణలో ఉన్న కానిస్టేబుల్ రాకేష్‌కు, కాంగ్రెస్ నాయకుడు జావిద్‌కు గాయాలయ్యాయి. ఈ ఘటనలకు బాల్క సుమన్ ప్రధాన

కారకుడని, ఆయన అనుచరులను రెచ్చగొట్టి దాడులు చేయించారని పోలీసులు అభియోగాలు నమోదు చేశారు.బుధవారం ఉదయం క్యాతనపల్లిలోని బాల్క సుమన్ నివాసానికి చేరుకున్న పోలీసులు ఆయనను అదుపులోకి తీసుకునే ప్రయత్నం చేయగా, బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు ఇంటి గేట్లను మూసివేసి పోలీసులను అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించారు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ భారీగా గుమికూడటంతో అక్కడ కొంతసేపు ఉద్రిక్తత నెలకొంది. చివరకు పోలీసులు నిబంధనల ప్రకారం సుమన్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని, మంచిర్యాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించిన అనంతరం కోర్టులో హాజరుపరిచారు.రామకృష్ణాపూర్ పోలీసులు ఈ కేసులో బాల్క సుమన్‌ను–ూ1గా, మూల రాజిరెడ్డిని–ూ2గా పేర్కొంటూ జతీ చీశ: 40/2026 కింద కేసు నమోదు చేశారు. భారతీయ న్యాయ సంహిత (దీచీూ) సెక్షన్లు 189(3), 191(2), 191(3), 121(2), 223 తీ/ష 190 కింద కేసులు నమోదు అయ్యాయి. బాల్క సుమన్ అరెస్టుకు నిరసనగా జిల్లాలో బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు ఆందోళనలకు పిలుపునివ్వడంతో పోలీసులు జిల్లావ్యాప్తంగా భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. పరిస్థితి ప్రస్తుతం నియంత్రణలో ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు..

భౌతిక శాస్త్ర ఆన్లైన్ పరీక్షల్లో పోత్కపల్లి విద్యార్థులదే అవ

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 18(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలంలో భౌతిక శాస్త్ర అధ్యాపకుల వేదిక ఆధ్వర్యంలో 8వ మరియు 9వ తరగతి విద్యార్థుల కోసం మండల స్థాయి భౌతిక శాస్త్ర ప్రతిభా పరీక్షను బుధవారం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఓదెలలో నిర్వహించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఒకేసారి నిర్వహించిన ఈ పరీక్ష ఆన్‌లైన్ విధానంలో జరిగింది. విద్యార్థులలో శాస్త్ర విజ్ఞానంపై ఆసక్తి పెంపొందించడంతో పాటు పోటీ పరీక్షల పట్ల అవగాహన కల్పించడం ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశ్యంగా నిర్వాహకులు తెలిపారు.ఈ పరీక్షలో పీఎం శ్రీ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల పొత్కపల్లి విద్యార్థులు విశేష ప్రతిభ కనబరిచారు. ఎనిమిదవ తరగతికి చెందిన ఎ. శ్రీనిత్య మండల స్థాయిలో మొదటి స్థానం సాధించగా, తొమ్మిదవ తరగతికి చెందిన ఎం. శ్రీకర్ రెండవ స్థానం సాధించి జిల్లాస్థాయి పరీక్షకు ఎంపికయ్యారు. విద్యార్థుల విజయంపై ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.ఈ సందర్భంగా సముదాయ ప్రధానోపాధ్యాయులు బి. సాంబయ్య మరియు పద్మ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఇలాంటి ప్రతిభా పరీక్షలను

ప్రేరణగా తీసుకుని ఉన్నత లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవాలని, క్రమశిక్షణతో సాధన చేస్తే ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించగలరని సూచించారు. శాస్త్ర విద్య ద్వారా పరిశోధనాత్మక దృక్పథం పెంపొందుతుందని, భవిష్యత్తులో శాస్త్రవేత్తలుగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి అమృత కిషోర్, మండల శాఖ అధ్యక్షుడు వెంకటరమణ, ప్రధాన కార్యదర్శి వంశీకృష్ణ, భౌతిక శాస్త్ర ఉపాధ్యాయులు రఘుపతి, రాము, జమున తదితరులు పాల్గొన్నారు

కాల్వ శ్రీరాంపూర్ లో మాజీ సీఎం జన్మదిన వేడుకలు

కాల్వ శ్రీరాంపూర్/ఫిబ్రవరి 17 /అక్షరం న్యూస్:మండల కేంద్రంలో అంబేద్కర్ విగ్రహ ఆవరణలో మంగళవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి, రాష్ట్ర సాధనకు కృషిచేసిన వ్యక్తి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావు జన్మదిన వేడుకలను బిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంగా ఉన్నప్పుడు రాష్ట్రంలో ఉన్నటువంటి విద్యావంతులను, అన్ని వర్గాల ప్రజలను, ఉద్యమకారులను ఏకం చేసి అహర్నిశలు కష్టపడి కెసిఆర్ చచుడు తెలంగాణ వచ్చుడు డో అను నినాదంతో ఒకే తాటిపైకి అందరిని తీసుకువచ్చి ఢిల్లీ లో ఉన్నటువంటి అప్పటి ప్రభుత్వాలను మెడలు వంచి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించి నీళ్లు నిధులు నియామకాలతో ఏర్పడినటువంటి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని నీటి విషయంలో తెలంగాణ ప్రాంతాలను సస్యశ్యామలంగా మిషన్ భగీరథ ద్వారా త్రాగునీరు లేని ప్రాంతాలకు నీరు అందించడం జరిగిందని, రైతులకు రైతుబంధు ద్వారా ఒక రైతు బాంధవుడిలా కరోనా సమయంలో కూడా రైతుబంధు అందించిన గొప్ప వ్యక్తి అని, రైతులు చనిపోతే వారి ఖాతాల్లోకి 5 లక్షల రూపాయల జమ చేసిన వ్యక్తి అని, ఆడబిడ్డలకు కల్యాణ లక్ష్మి రూపంలో వారి రుణాన్ని తీసుకున్న మహనీయుడని,

ముస్లింలకు షాదీ ముబారక్ వంటి అనేక పనులు చేసిన ఏకైక ముఖ్యమంత్రి అని కొనియాడుతూ ప్రస్తుతం ఉన్నటువంటి ప్రజాపాలన ప్రభుత్వం 420 హామీలను ఇచ్చి కేవలం కొన్నింటిని నెరవేర్చి మేము అన్ని పనులు చేసాము అని గొప్పలు చెప్పుకుంటూ గత ప్రభుత్వంలో అమలు చేసినటువంటి పనులను చేసుకుంటూ మా ప్రభుత్వమే చేసిందని గొప్పలు చెప్పుకుంటుందని ఎన్నికలు వస్తేనే వరాల కురిపిస్తూ చేతులు దులుపుకుంటుందని మొన్న జరిగినటువంటి మున్సిపాలిటీ ఎలక్షన్లలో ఎన్నికలు అవగానే రైతు భరోసా నిధులను రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేస్తామని చెప్పి నేటికీ 17వ తేదీ కావస్తున్న వాటి ఊసే ఎత్తకుండా వాటి ఊసే ఎత్తకుండా మళ్లీ ఎన్నికలకు తయారవుతుందని ఈ సందర్భంగా నాయకులు ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ నూనేటి సంపత్ కుమార్ యాదవ్, మాజీ జెడ్పిటిసి వంగల తిరుపతిరెడ్డి, వైస్ ఎంపీపీ జూకంటి శిరీష ఆయా గ్రామాల టిఆర్ఎస్ పార్టీ వార్డ్ మెంబర్లు, మాజీ సర్పంచులు, మాజీ ఎంపిటిసిలు ఆయా గ్రామాల గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు, యూత్ అధ్యక్షులు టిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని బాణసంచా కాలుస్తూ పుట్టినరోజు వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించి కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు చేసుకోవడం జరిగినది.

ఐఎన్టీయూసీ రాష్ట్ర కమిటీ లో నూతన

రామగుండం ఎన్ టి పి సి నేతలకు కీలక బాధ్యతలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఇండియన్ నేషనల్ ట్రేడ్ యూనియన్ కాంగ్రెస్ (ఐఎన్టీయూసీ) జాతీయ అధ్యక్షులు డా. జి. సంజీవ

రెడ్డి జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని బుధవారం హైదరాబాద్ విఎస్టీ యూనియన్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన జనరల్ బాడీ సమావేశంలో తెలంగాణ--ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలకు సంబంధించిన నూతన కార్యవర్గాన్ని ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రకటించిన కార్యవర్గంలో రామగుండం పారిశ్రామిక ప్రాంతానికి విశేష ప్రాధాన్యత లభించింది. ఎన్టీపీసీ రామగుండానికి చెందిన బాబర్ సలీం పాషాను

తెలంగాణ--ఆంధ్రప్రదేశ్ చీఫ్ ఉపాధ్యక్షుడిగా ఎంపిక చేశారు. అలాగే రామగుండం ఎన్టిపిసి

మజ్దూర్ యూనియన్ నాయకులు వేముల కృష్ణయ్య, సందినేని గోపాలరావు, పెద్దపల్లి జిల్లా ఐఎన్టీయూసీ అధ్యక్షులు భూముల చందర్‌లను రాష్ట్ర కార్యదర్శులుగా నియమించారు. ఇక ఆర్గనైజింగ్

సెక్రటరీలుగా బొద్దున రాజేశం పెద్దపల్లి సతీష్ యాదవ్ జమిల్ కు స్థానం కల్పించారు. రామగుండం ప్రాంతానికి చెందిన కార్మిక నాయకులకు రాష్ట్ర కార్యవర్గంలో కీలక బాధ్యతలు దక్కడం పట్ల స్థానిక కార్మిక వర్గాలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఈ నియామకాలు కార్మిక సమస్యల పరిష్కారానికి మరింత బలాన్నిస్తాయని నాయకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు

ఘనంగా మడిపెల్లి విజయోత్సవ ర్యాలీ

- **ఒకటవ డివిజన్ ఏకగ్రీవ ఎన్నికతో జోరుగా సంబరాల సందడి**
- **ఎన్ టి పి సి మేడిపల్లి సెంటర్లో ఒకటవ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మడిపెల్లి విజయ మల్లేష్ కు ఘన స్వాగతం**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ఒకటవ డివిజన్

కార్పొరేటర్‌గా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన మడిపెల్లి విజయ మల్లేష్ కి ఎన్టిపిసి మేడిపల్లి ప్రాంతం లో బుధవారం రాత్రి ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. ప్రజల విశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ విజయం సందర్భంగా కాలనీవాసులు ఆనందోత్సాహాలతో టపాకాయలు కాల్చి విజయోత్సవాన్ని జరుపుకున్నారు. ఎన్టిపిసి మేడిపల్లి సెంటర్‌లో మడిపెల్లి విజయ మల్లేష్ ని పూలమాలలు, శాలువాలతో సన్మానించి అభినందనలు తెలిపారు. ఎన్టిపిసి అన్నపూర్ణ కాలనీకి చెందిన తెలంగాణ

మహిళా మిత్ర స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ మరియు శ్రీ సీతారామ సేవా సమితి సభ్యులు గోలివాడ చంద్రకళ, కంది సుజాత జి మమత ఎన్ సునీత . ఎన్. బాగ్యా పి. అనురాధ పి. కీర్తాన జి. శ్యామల ఇందు శిరిష రవళీ జయ రాజెశ్వరి శంకరమ్మ ధనలక్ష్మి యశోద యువత, వృద్ధులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ప్రాంతమంతా పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా ఎన్టిపిసి మేడిపల్లి సెంటర్ నుండి ఒకటవ డివిజన్ పరిధిలోని పీకే రామయ్య కాలనీ, ఇందిరమ్మ కాలనీ మీదుగా మేడిపల్లి వరకు డీజే సప్పుడుతో భారీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. యువత డప్పుల నాదాలతో, నినాదాలతో ర్యాలీని మరింత ఉత్సాహభరితంగా మార్చారు. స్థానిక నాయకులు మాట్లాడుతూ, ప్రజల ఆశయాలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆకాంక్షించారు. మడిపెల్లి విజయ మల్లేష్ ప్రజలకు సేవ చేయడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

బాల్క సుమన్ అరెస్ట్ ప్రజాస్వామ్యంపై చెరగని ముద్ర

- **మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్**

పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 18 అక్షరం న్యూస్;

క్యాతన్‌పల్లి మున్సిపాలిటీలో కాంగ్రెస్ దౌర్జన్యాలను అడ్డుకున్నందుకే మాజీ శాసనసభ్యులు, దళిత నాయకుడు బాల్క సుమన్ను అరెస్టు చేసి నిర్బంధించడం ప్రజాస్వామ్యంపై చెరగని ముద్ర వేయడమేనని మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ తీవ్రంగా ఖండించారు.

ఈ మేరకు మంగళవారం హైదరాబాద్లో ఆయన పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖూనీ చేస్తోందని, పోలీసులు శాంతిభద్రతలను పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యతను విస్మరించి అధికార పార్టీ కార్యకర్తల్లా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం

చేశారు. దేశ చరిత్రలో ఎప్పుడూ చూడని విధంగా పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని, ప్రశ్నించే నాయకులపై కేసులు పెట్టి బెదిరించడం ప్రజాస్వామ్య పాలనకు నిదర్శనమా అని ప్రశ్నించారు. మెజారిటీ లేకపోయినా క్యాతన్‌పల్లి మున్సిపాలిటీని కైవసం చేసుకునేందుకు బెదిరింపులు, దాడులు, అరెస్టులకు పాల్పడుతూ కాంగ్రెస్ కుట్రలు చేస్తోందని ఆరోపించారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యం, ప్రజాపాలన పేరుతో ప్రజాస్వామ్య స్వరం నొక్కివేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేసిన కొప్పుల ఈశ్వర్, పోలీసు యంత్రాంగాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని అహంకార ధోరణితో వ్యవహరిస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెబుతారని హెచ్చరించారు.

బాల్క సుమన్‌ను తక్షణమే నిర్బంధం నుంచి విడుదల చేయాలని, ప్రజాస్వామ్య విలువలకు అనుగుణంగా క్యాతన్‌పల్లి చైర్మన్ ఎన్నికలను నిర్వహించే బాధ్యతను ఎన్నికల కమిషన్ చేపట్టాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు

కార్పొరేటర్ల సమన్వయంతో డివిజన్లో ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడానికి అధికారులు సిబ్బంది, సిద్ధంగా ఉండాలి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

కార్పొరేటర్ల సమన్వయంతో డివిజన్ లో ప్రజలకు మరింత మెరుగైన మునిసిపల్ సేవలు అందించాలని అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) , రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ జె. అరుణ శ్రీ వార్డు అధికారులకు , సిబ్బందికి సూచించారు . ఈ మేరకు రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కార్యాలయంలో బుధవారం నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ కార్పొరేటర్లు దృష్టికి తెచ్చిన సమస్యలను సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఆర్థిక సంవత్సరం ముగియడానికి మరి కొద్ది రోజులే గడువు ఉన్నందున ఆస్తి పన్ను , నల్లా బిల్లు , ట్రేడ్ లైసెన్స్ రుసుం బకాయల వసూళ్ల లో వేగం పెంచాలని అన్నారు. అమృతమ్ యాప్ లో వివరాల నమోదు , ఇందిరమ్మ ఇండ్ల గ్రౌండింగ్ , మెప్మా ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ ల ఎన్నికలు సకాలంలో పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమిషనర్ నాయిని వెంకట స్వామి , ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ పి వి రామన్ , సెక్రెటరీ మహేశ్వర్ రెడ్డి , అసిస్టెంట్ కమిషనర్ వెంకటేశ్వర్లు , డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు శాంతి స్వరూప్ , షాభాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీకే రామయ్య కాలనీ అంగన్వాడిలో అక్షరాభ్యాసం--అన్నప్రాసన--శ్రీమంతం కార్యక్రమం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 18 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని ఒకటవ డివిజన్ పీకే రామయ్య కాలనీలో ఉన్న అంగన్వాడి సెంటర్‌లో బుధవారం అంగన్వాడి టీచర్ సరిత ఆధ్వర్యంలో చిన్నారులకు అక్షరాభ్యాసం, అన్నప్రాసనతో పాటు గర్భిణీ స్త్రీలకు శ్రీమంతం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా నూతనంగా ఎన్నికైన ఒకటవ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మడిపెల్లి విజయ మల్లేష్ పాల్గొని చిన్నారులకు అక్షరాభ్యాసం, అన్నప్రాసన చేశారు. అనంతరం మల్లేష్ మాట్లాడుతూ... డివిజన్ ప్రజల ఆశీర్వాదంతో కార్పొరేటర్‌గా గెలుపొందానని, ఈ సందర్భంగా ప్రజలందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అంగన్వాడి కేంద్రాల ద్వారా చిన్నారులు, గర్భిణీ స్త్రీలకు పౌష్టికాహారం అందించడం పేద ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరమని పేర్కొంటూ, అంగన్వాడి టీచర్లు, సిబ్బంది సేవలను కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ సోషల్ మీడియా ఇన్‌చార్జి గుర్రాల మల్లేష్ యాదవ్, పీకే రామయ్య కాలనీ ఆర్పీ గీద రాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉజ్వల గ్యాస్ సిలిండర్ల పంపిణి

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -18(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాద్ మండలం అవునూర్ గ్రామంలో ప్రధానమంత్రి ఉజ్వల యోజన పథకం ద్వారా గ్యాస్,సిలెండర్ పంపిణీ కార్యక్రమం ను బీజేపీ ముస్తాబాద్ మండల అధ్యక్షులు సౌల్ల క్రాంతి కుమార్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా అవునూర్ (సర్పంచ్)నక్కదాసారి రవి(ఉప సర్పంచ్) నక్కల రాజు లు హాజరై లబ్ధిదారులకు అందచేసారు. ఈ సందర్భంగా క్రాంతి మాట్లాడుతూ ప్రధాన మంత్రి ఉజ్వల యోజన పథకం కింద నిరుపేద కుటుంబాలకు ఉచిత గ్యాస్ కనెక్షన్ కేంద్ర ప్రభుత్వం అంద చేస్తుంది అని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు కేంద్రప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన ఉజ్వల పథకం సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో శక్తీ కేంద్ర ఇంచార్జి కటకం మహేష్ ముస్తాబాద్ మండల కార్యదర్శి నర్రా ప్రశాంత్ రెడ్డి, బూత్ అధ్యక్షులు గంగాడి యాదిరెడ్డి,ఆంధ్రపు శివ,నవీన్, కాసరపు రవి,పొన్నాల సత్యం రెడ్డి, ఇర్రి బలరెడ్డీ, గంగాడి బుచ్చిరెడ్డి, బద్దీ చంద్రరెడ్డి,పిట్ల నరేష్, గంగాడి శ్రీకాంత్, మంత్రి అవినాష్,పిట్ల రాజు,నక్కల శ్రీనివాస్ రెడ్డి,చిల్ల బాబు, నక్కదాసరి మదు, పాతూరి ప్రశాంత్ ముస్తాబాద్ మండల సోషల్ మీడియా కో కన్వీనర్ ధను ముదిరాజ్ గ్రామ ప్రజలు బీజేపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఆలుగడ్డలను ఇలా తింటున్నారా..? అయితే డయాబెటిస్ వస్తుంది జాగ్రత్త..!

చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకునే కూరగాయల్లో ఆలుగడ్డలు కూడా ఒకటి. ఇవి చాలా తక్కువ ధరలో విరివిగా లభిస్తూ ఉంటాయి. వీటితో అనేక రకాల వంటకాలను తయారు చేస్తూ ఉంటారు. ఆలుగడ్డలతో చేసే వంటకాలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు. ఆలుగడ్డల్లో మనిషి శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది. చర్మ సౌందర్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఆలుగడ్డలు సహాయపడతాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిలో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు పెరగడంతో పాటు టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక చాలా మంది ఆలుగడ్డలను తీసుకోవడం తగ్గిస్తుంటారు.

టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం..

అయితే ఆలుగడ్డలను సరైన విధానంలో తీసుకోకపోవడం వల్ల ఇవి అనారోగ్యానికి దారి తీస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఆలుగడ్డలను ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల ఇవి టైప్ 2 డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం టైప్ 2 డయాబెటిస్ సర్వసాధారణమైపోయింది. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడంతో పాటు ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరుగుతుంది. ఇది క్రమంగా గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. శరీర అవయవాల పనితీరు తగ్గుతుంది. డీప్ ఫ్రై రూపంలో ఆలుగడ్డలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతున్నాయని వైద్యులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఆలుగడ్డలను ఉడికించి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని, ఉడికించిన ఆలుగడ్డల కారణంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

వీటిని తీసుకోవాలి..

అయితే డయాబెటిస్ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే అధిక ఫైబర్, ప్రోటీన్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తృణ ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. అలాగే నిత్య జీవితంలో కొన్ని చర్యలను తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. టీ, కాఫీ లను చక్కెర లేకుండా తీసుకోవాలి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్, శీతల పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలి. బ్రౌన్ రైస్, క్వినోవా, సోర్‌డోఫ్ బ్రెడ్ వంటి తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి. గింజలు, విత్తనాలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఇక ఆలుగడ్డలను సరైన విధానంలో తీసుకోకపోవడం వల్ల ఇవి డయాబెటిస్ కారణమవుతున్నాయని వీటిని ఉడికించి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పోషకాలు లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేస్తున్నారా..?

• అయితే ఈ వ్యాధులు వస్తాయి జాగ్రత్త..!

కార్పొరేట్ ఉద్యోగం చేసేవారందరూ కూడా ఎక్కువ సమయం కూర్చొని పని చేస్తూ ఉంటారు. అలాగే గమ్యస్థానాలకు చేరుకునే వారు కూడా ట్రాఫిక్ కారణంగా, దూరం కారణంగా ఎక్కువ సమయం కూర్చొని ఉంటారు. అలాగే కొందరు ఫోన్ ను లేదా టీవీని చూస్తూ ఎక్కువ సమయం కూర్చొని ఉంటారు. ఇలా ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల శరీరానికి హాని కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కండరాలు దెబ్బతినడం, జీవక్రియ నెమ్మదించడం, వెన్ను నొప్పి రావడం, హృదయ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం ధూమపానంతో సమానమని వారు చెబుతున్నారు. ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల శారీరక సమస్యలతో పాటు మానసిక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుందని, ఆందోళనతో పాటు భయం కలుగుతున్న భావన కూడా వస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

11 గంటలకు మించితే..

ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల కలిగే ప్రమాదాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రోజుకు 11 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గంటలపాటు కూర్చోవడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం 1.40 రెట్లు ఎక్కువగా ఉటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల గుండె కండరాలు బలహీనంగా తయారవుతాయి. గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక శరీరాన్ని సాగదీసే సరళమైన వ్యాయామాలు చేయాలి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి. కూర్చోవడం వల్ల, సరైన భంగిమలో కూర్చోకపోవడం వల్ల దీర్ఘకాలిక నడుము నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నడుము నొప్పి మొత్తం జీవనాణ్యతను తగ్గిస్తుంది. కొన్ని సార్లు చాలా మంది తమ పనులను తాము కూడా స్వయంగా చేసుకోలేకపోతారు. కనుక కండరాలకు ప్రాధాన్యతను ఇచ్చే వ్యాయామాలు, పని శైలిని మార్చుకోవడం ద్వారా నడుము నొప్పి సమస్యని అధిగమించవచ్చు.

కండరాలపై ప్రభావం..

ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల జీవక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఎంత సమయం కూర్చుంటున్నారు అనే అంశాలపై దృష్టి పెట్టడం చాలా అవసరమని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇక కాళ్లు, చేతుల కండరాలు కూడా ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల ప్రభావితమవుతాయి. కండరాల ఆరోగ్యం క్రమంగా క్షీణించే అవకాశం ఉంది. కనుక విరామం తీసుకుంటూ కూర్చోవడం, కండరాల వ్యాయామాలు చేయడం వంటివి చేయాలి. ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ అనే అనారోగ్య సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కీళ్లు, వెన్నెముక ఆరోగ్యం..

ఎక్కువ సమయం వంగి కూర్చోవడం వల్ల కండరాల ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. కీళ్లు, వెన్నెముక నిర్మాణంలో మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. వెన్నెముక వంగడం, తల, మెడ స్థానాలు బలహీనపడడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల ఆందోళన, నిరాశ వంటి భావాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల ఇలా అనేక రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయని ఎక్కవ సమయం కదలకుండా కూర్చోవడం శరీరానికి మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

పెరుగును తీసుకోవడంపై చాలా మందికి ఉండే అపోహలు ఇవే..

• వీటిని నమ్మకండి..

చాలా మంది ఆహారంలో పెరుగు ఒక భాగమని చెప్పవచ్చు. పాలతో తయారు చేసే ఈ పెరుగును ఎంతో కాలంగా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటున్నారు. పెరుగులో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయినప్పటికీ పెరుగును తినడంపై చాలా మంది అనేక అనుమానాలను కలిగి ఉంటారు. పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు రావడంతో పాటు పెరుగు తినడం వల్ల శరీరం బరువు పెరుగుతారని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే పెరుగు శరీరానికి ఎలాంటి హాని కలిగించదని, పెరుగు తీసుకునే సమయం, దానిని ఎలా తీసుకుంటున్నారు అనే విధానం, అలాగే దానికి శరీరం ఏ విధంగా స్పందిస్తుంది అనే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. పెరుగు తీసుకోవడంపై ప్రజలు కలిగి ఉన్న అపోహల గురించి వాటి వెనుక దాగి ఉన్న నిజాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తాయని..

చాలా మంది పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శ్లేష్మం పెరుగుతుందని శ్వాసకోశ సమస్యలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందని భావిస్తారు. కానీ పెరుగు తినడం వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తాయనడం వెనుక ఎటువంటి ఆధారాలు లేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీర సున్నితత్వం వల్ల మాత్రమే ఇటువంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల ఎటువంటి హాని కలగదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. రాత్రి సమయంలో పెరుగును చాలా మంది తినరు. కానీ చక్కని జీర్ణవ్యవస్థ కలిగిన వారు రాత్రి భోజనంలో పెరుగును తీసుకోవచ్చు. అయితే వేయించిన ఆహారాలు, చక్కెరలతో కలిపి పెరుగును తీసుకోకూడదు. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది.

బరువు పెరగడం..

పెరుగు తీసుకోవడంపై ఉన్న అతి పెద్ద అపోహలల్లో బరువు పెరగడం ఒకటి. కానీ ఇది నిజం కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పెరుగు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. దీనిలో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో జీవక్రియను పెంచుతాయి. తద్వారా శరీరంలో అధికంగా ఉన్న కొవ్వు కరిగి శరీర బరువు తగ్గుతుంది. పెరుగును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. జీవక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తాజా పెరుగు జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే పుల్లని పెరుగు, ఎక్కువగా పులిసిన పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల పేగు ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేని వారిలో జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది.

భోజనంతో తినవచ్చా..

చాలా మంది పెరుగును భోజనంతో తీసుకోకూడదు అని చెబుతూ ఉంటారు. కానీ పెరుగును భోజనంతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరగకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా శరీరం పోషకాలను ఎక్కువగా గ్రహిస్తుంది. అలాగే మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు పెరుగుకు దూరంగా ఉండాలి అని కొందరు చెబుతూ ఉంటారు. కానీ పెరుగు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు పెరుగును తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. పెరుగుపై ఉన్న అపోహలను గుడ్డిగా నమ్మి పెరుగు తీసుకోకపోవడం సరి కాదని పెరుగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. సాధారణంగా కవర్లల్లో ప్యాక్ చేసిన పెరుగును తీసుకోకపోవడమే మంచిదని ఇంట్లో తయారు చేసిన లేదా స్పష్టంగా లేబుల్ చేసిన పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల చక్కని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వెల్లుల్లి టీతో రక్తపోటు నియంత్రణలో.. ఎలా తయారు చేయాలంటే..?

వెల్లుల్లిలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. దాదాపు అధిక శాతం మంది చేసే అన్ని రకాల వంటకాల్లోనూ దీనిని ఉపయోగిస్తూనే ఉంటారు. వెల్లుల్లి వంటలకు రుచిని పెంచడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు అల్లిసిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. వెల్లుల్లి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇన్ఫెక్షన్ లు దరి చేరకుండా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. శరీర రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో వెల్లుల్లి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

రక్తపోటు అదుపులో..

వెల్లుల్లిని నేరుగా తినలేరు. ఇది చాలా ఘాటుగా ఉంటుంది. కనుక రక్తపోటుతో బాధపడే వారు వెల్లుల్లితో టీ తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. రక్తపోటుతో బాధపడే వారికి వెల్లుల్లి టీ ఏ విధంగా సహాయపడుతుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ధమనుల గోడలపై రక్తం బలం సాధారణం కంటే ఎక్కువగా ఉండే స్థితిని రక్తపోటు అంటారు. అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం చాలా అవసరం. దీనిని నియంత్రించకపోతే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లిలోని సల్ఫర్ రక్తనాళాల్లో నైట్రిక్ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రక్తనాళాలు వ్యాకోచించి రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ధమనులు గట్టిపడడం, స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలు వచ్చే అవకాశం కూడా తగ్గుతుంది.

ఎలా తయారు చేయాలంటే..

480 మిల్లీగ్రాముల నుండి 960 మిల్లీగ్రాముల మోతాదులో వెల్లుల్లిని తీసుకున్న వారిలో సిస్టోలిక్ రక్తపోటు గణనీయంగా తగ్గిందని నిపుణులు అధ్యయనాల ద్వారా వెల్లడించారు. ఈ విధంగా వెల్లుల్లి రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇక వెల్లుల్లి టీని తయారు చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం. దీని కోసం 3 వెల్లుల్లి రెబ్బలు, 3 కప్పుల నీరు తీసుకోవాలి. తరువాత ఒక గిన్నెలో నీరు పోసి అందులో వెల్లుల్లి రెబ్బలను దంచి వేసుకోవాలి. తరువాత ఈ నీటిని 4 నుండి 5 నిమిషాల పాటు మరిగించి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత వడకట్టి అందులో రుచి కోసం తేనె లేదా నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. అంతేకాకుండా శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రోజూ స్ట్రాబెర్రీలను తినడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు ఇవే..!

మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లల్లో స్ట్రాబెర్రీలు ఒకటి. ఇవి అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటిలో విటమిన్ సి, మాంగనీస్, ఫోలేట్, పొటాషియం వంటి పోషకాలతో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మెదడు పనితీరును పెంచడంలో, జీర్ణక్రియకు ఇలా అనేక రకాలుగా స్ట్రాబెర్రీలు మనకు సహాయపడతాయి. ఆహారంలో భాగంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి, ఆంథోసైనిన్లు, ఎలాజిక్ ఆమ్లం వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఫ్రీరాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని తగ్గిస్తాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ లతో పోరాడే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. స్ట్రాబెర్రీల్లో ఫైబర్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి మెదడు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి ఫ్రీరాడికల్స్ వల్ల మెదడు కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో అభిజ్ఞా క్షీణత ప్రమాదం తగ్గుతుంది. దీర్ఘకాలిక మెదడు సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి.

కంటి సమస్యలకు..

అదే విధంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వయసు పైబడడం వల్ల వచ్చే మాక్యులర్ క్షీణత ప్రమాదం తగ్గుతుంది. దృష్టి సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీల్లో శోథ నిరోధక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో దీర్ఘకాలిక వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. స్ట్రాబెర్రీల్లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. తద్వారా శరీర బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

అలాగే స్ట్రాబెర్రీలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరగకుండా ఉంటాయి. ఇక స్ట్రాబెర్రీల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ప్రేగు కదలికలు మెరుగుపడతాయి. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా స్ట్రాబెర్రీలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

అల్లు, అట్లీల మూవీ రికార్డు

అనౌన్స్‌మెంట్ సాంగ్‌కు మిలియన్ వ్యూయర్స్

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ మరియు స్టార్ డైరెక్టర్ లోకేష్ కనగరాజ్ కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ ఎఎ23. కేవలం ఒక చిన్న అనౌన్స్‌మెంట్ వీడియోతోనే సరికొత్త చరిత్రను సృష్టించింది ఈ కాంబో. అయితే సినిమా కోసం సంగీత దర్శకుడు అనిరుధ్ రవిచందర్ ఓ పాటను కంపోజ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ పాట ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో అరుదైన రికార్డును అందుకుంది. ఈ పాటకి ఇన్‌స్టాలో 1 మిలియన్ కంటే ఎక్కువ రీల్స్ అందుకున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. దీంతో ఒక ఇండియన్ ఫిల్మ్ అనౌన్స్‌మెంట్ థీమ్ ఈ స్థాయిలో వైరల్ అవ్వడం ఇదే తొలిసారి అని ట్రేడ్ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ అరుదైన ఘనత సాధించిన సందర్భంగా అల్లు అర్జున్, లోకేష్ కనగరాజ్ కలిసి దిగిన ఫోటో ప్రస్తుతం ఇంటర్నెట్‌లో తెగ చక్కర్లు కొడుతోంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ షూటింగ్ 2026లో ప్రారంభం కానుంది.

భార్య పుట్టిన రోజు చిరు ఎమోషనల్ పోస్ట్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి తన సతీమణి సురేఖ పుట్టినరోజు మరియు వారి వివాహ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా సోషల్ మీడియా వేదికగా ఎమోషనల్ పోస్ట్‌ను పంచుకున్నారు. తన సినీ ప్రయాణంలోనే కాకుండా, జీవిత ప్రయాణంలోనూ తనకు అండగా నిలిచిన సురేఖపై తనకున్న అపారమైన ప్రేమాభిమానాలను ఆయన ఈ సందర్భంగా చాటుకున్నారు. 1980 ఫిబ్రవరి 20న వివాహం చేసుకున్న ఈ జంట త్వరలోనే 46వ వివాహ వార్షికోత్సవాన్ని జరుపుకోనుండగా, సురేఖ తన విజయాల వెనుక ఉన్న అసలు శక్తి అని చిరంజీవి కొనియాడారు. తన ప్రతి అడుగులో వెంట నడిచిన సురేఖకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ, ఆమె తమ కుటుంబానికి కేంద్రబిందువని, అందరినీ ప్రేమానురాగాలతో ఒక్కటిగా ఉంచే శక్తి ఆమెకే ఉందని చిరంజీవి పేర్కొన్నారు. తన కుటుంబ సభ్యులను సొంతవారిగా భావించి, తల్లిదండ్రులకు కన్నకూతురిగా మారిపోయిన తీరును ఆయన గుర్తు చేసుకున్నారు. తన సక్సెస్ గురించి ఎవరైనా అడిగితే అది కేవలం తన టాలెంట్ వల్లనో, కష్టం వల్లనో వచ్చినది కాదని, అది పూర్తిగా సురేఖ వల్లే సాధ్యమైందని చిరంజీవి స్పష్టం చేశారు. ఇంటి బాధ్యతలన్నింటినీ ఆమె భుజాన వేసుకోవడం వల్లే తాను ఎటువంటి ఆందోళన లేకుండా వృత్తిపై దృష్టి పెట్టగలిగానని, ఏ సంక్షోభంలోనైనా తమను కలిపి ఉంచే బలం ఆమె అని ఆయన ఎమోషనల్ అయ్యారు. 'నేను ఈ రోజు ఇలా ఉన్నానంటే దానికి కారణం నువ్వే' అంటూ తన మనసులోని మాటను హృద్యంగా పంచుకున్న ఈ పోస్ట్ ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. మెగా అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు సురేఖ కొణిదెల గారికి పెద్ద ఎత్తున పుట్టినరోజు మరియు వివాహ వార్షికోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు.

యూఏఈపై సౌతాఫ్రికా ఘన విజయం

టీ20 వరల్డ్‌కప్ గ్రూప్ దశను సౌతాఫ్రికా అజేయంగా ముగించి ంది. ఆడిన నాలుగు మ్యాచ్?ల్లోనూ విజ యం సాధించింది. తాజాగా యూఏఈతో జరిగిన మ్యాచ్?లో సౌతాఫ్రికా 6 వికెట్ల తేడాతో నెగ్గింది. 123 పరుగుల లక్ష్యాన్ని సఫారీ జట్టు 13.2 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. ర్యాన్ రికిల్?టన్ (30 పరుగులు), డివాల్డ్ బ్రెవిస్ (36 పరుగులు) రాణించారు. యూఏఈ బౌలర్లలో హైదర్ అలీ, మహ్మద్ జవాదుల్లా, మహ్మద్ అర్ఫాన్, మహ్మద్ ఫారుక్ తలో 1 వికెట్ దక్కించుకున్నారు.అంతకుముందు బ్యాటింగ్ చేసిన యూఏఈ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 6 వికెట్ల నష్టానికి 122 పరుగులు చేసింది. అలీషన్ షరాఫ్ (45 పరుగులు), మహ్మద్ వాసిమ్ (22 పరుగులు) చేశారు. సౌతాఫ్రికా బౌలర్ కార్బిన్ బాష్ అద్భుతంగా ప్రత్యర్థిని కట్టడి చేశాడు. నాలుగు ఓవర్ల కోటాలో కేవలం 12 పరుగులే ఇచ్చి 3 కీలక వికెట్లు పడగొట్టాడు. అన్రీచ్ నోకియా 2, జార్జి లిండే 1 వికెట్ పడగొట్టారు.

నమీబియా చేతిలో ఓడితే టోర్నీ నుంచి పాక్ ఔట్

తన చిరకాల ప్రత్యర్థి భారత్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఘోర పరాభవం తరువాత టీ20 ప్రపంచకప్‌లో పాకిస్థాన్ కథ క్లైమాక్స్‌కు చేరుకుంది. ఈరోజు నమీబియాతో జరిగే మ్యాచ్ ఆ జట్టుకు డూ ఆర్ డై లాంటిది. మొన్నటివరకూ పాకిస్థాన్ సూపర్ 8లో చోటు దక్కించుకునే జట్లలో ఒకటిగా పటిష్ట స్థితిలో కనిపించింది. కానీ టీమిండియా చేతిలో ఓటమి ఆ జట్టును తీవ్రంగా దెబ్బకొట్టింది. దీంతో గ్రూప్-ఎ లోని తన చివరి మ్యాచ్‌లో పాక్ తప్పక గెలవాల్సిన పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటోంది. మ్యాచ్ మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో ప్రతి గ్రూప్ నుండి లీగ్ స్టేజీ నుంచి 2 జట్లు మాత్రమే సూపర్ 8కు చేరుకుంటాయి. లీగ్ స్టేజీని తొలి 2 స్థానాలతో పూర్తి చేస్తేనే ఆ అవకాశం పాక్‌కు లభిస్తుంది. పాకిస్థాన్ ప్రస్తుతం పాయింట్ల పట్టికలో భారత్, అమెరికా తర్వాత 3వ స్థానంలో ఉంది. భారత్ 3 మ్యాచ్‌లలో నెగ్గి నేరుగా సూపర్ 8కు అర్హత సాధించగా, అమెరికా 4 పాయింట్లు, మెరుగైన రన్ రేట్ కారణంగా 2వ స్థానంలో ఉంది. నమీబియా చేతిలో ఓడిపోవడం అసాధ్యంగా అనిపించినప్పటికీ, పాకిస్థాన్ నిలకడలేమిని బట్టి చూస్తే ఏదైనా జరగొచ్చు అనిపిస్తుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో ఓడిపోతే పాకిస్థాన్ టోర్నమెంట్ నుండి ఇంటిదారి పడుతుంది. అమెరికా సూపర్ 8లో చోటు దక్కించుకుంటుంది. అయితే పాకిస్థాన్ ఎదుర్కొంటున్న జట్టు ఇప్పటికే ఆడిన 3 మ్యాచ్‌లలో ఓడిపోయి గ్రూప్‌లో చివరి స్థానంలో ఉంది. బాబర్ ఆజం, ఓపెనర్ సాహిబ్జాదా ఫర్హాన్, సైమ్ అయూబ్, కెప్టెన్ సల్మాన్ అలీ ఆగా రాణిస్తేనే పాకిస్థాన్ నెగ్గుతుంది. భారత ఫాస్ట్ బౌలర్లు జస్ప్రీత్ బుమ్రా, హార్దిక్ పాండ్యా జోడీ పాకిస్థాన్ జట్టును 3 వికెట్లకు 13 పరుగులుగా చేసింది. పాకిస్థాన్ మిడిల్ ఆర్డర్ ఎలాంటి ప్రభావం చూపలేదు. నమీబియా కనుక సంచలనం చేస్తే పాక్ ఇంటికి వెళ్లడం ఖాయం. ఫాస్ట్ బౌలర్ షాహీన్ షా అఫ్రిది రెండు ఓవర్లలో 31 పరుగులు ఇచ్చి ఒక వికెట్ మాత్రమే తీశాడు. సైమ్ అయూబ్ రాణించి 3 వికెట్లు తీసి భారత్ టాపార్డర్‌ను కష్టాల్లోకి నెట్టాడు. నమీబియాపై అఫ్రిది వికెట్లు తీయాలి. పవర్ ప్లేలో ఓపెనర్లు ఔట్ చేస్తే పాకిస్థాన్ మ్యాచ్‌పై పట్టు సాధించే అవకాశం ఉంటుంది.పాకిస్థాన్ పవర్‌ప్లే వీక్ నెస్ ఉంది. గత మ్యాచ్‌లో పవర్‌ప్లేలో 4 వికెట్లు కోల్పోయింది. మిడిల్ ఆర్డర్‌లో పదేపదే మార్పులు టీంను దెబ్బతీస్తున్నాయి. నమీబియా వద్ద టాలెంటెడ్ బౌలర్లు ఉన్నారు. టాపార్డర్ ను త్వరగా ఔట్ చేస్తే, పాక్ కోలుకోవడం కష్టమే. ఒక్క విజయంతోనైనా టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించాలని టీం భావిస్తోంది. ఒకవేళ ఆ జట్టు పాకిస్థాన్‌ను తక్కువ స్కోరుకే కట్టడి చేస్తే మరో సంచలనం తప్పదు. భారత్‌పై 4 వికెట్లు తీసిన ఆల్‌రౌండర్, కెప్టెన్ గెర్హార్డ్ ఎరాస్మస్, ఎడమచేతి వాటం ఫాస్ట్ బౌలర్ జెజె స్మిత్ ప్రత్యర్థి జట్టును దెబ్బతీయగలరు. ఓపెనర్ లారెన్ స్టెయిన్‌క్యాంప్ గత మ్యాచ్‌ల్లో రాణించగా, జాన్ నికోలా ఫ్రైలింక్, జాన్ నికోల్ లాఫ్టీ-ఈటన్ నమీబియాకు ఆశాకిరణాలుగా ఉన్నారు.

టాప్ 10లోకి దూసుకొచ్చిన ఇషాన్ కిషన్

ఐసీసీ టీ20 ర్యాంకింగ్స్ విడుదల

టీమ్ఇండియా యంగ్ బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషన్ టీ20 ర్యాంకింగ్స్?లో టాప్ 10లోకి దూసుకొచ్చాడు. టీ20 వరల్డ్?కప్?లో సంచలన ప్రదర్శనతో అదరగొడుతున్న ఇషాన్, తాజాగా ఐసీసీ విడుదల చేసిన ర్యాకింగ్స్?లో ఏకంగా 17 స్థానాలు మెరుగుపర్చుకున్నాడు. దీంతో ప్రస్తుతం 732 రేటింగ్స్?తో ఇషాన్ ఎనిమిదో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. ఇక అభిషేక్ శర్మ తన అగ్రస్థానాన్ని పదిలంగా ఉంచుకున్నాడు. ఇక యువ ఆటగాడు తిలక్ వర్మ ఒక స్థానం మెరుగుపర్చుకొని నాలుగో ప్లేస్?కు ఎగబాకాడు. టీమ్ఇండియా కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ప్లేస్?లో ఎలాంటి మార్పు లేదు. అతడు 747 రేటింగ్స్?తో ఆరో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. దీంతో టీ20 ర్యాకింగ్స్?లో టాప్ 10లో నలుగురు భారత బ్యాటర్లు ఉన్నారు. మరోవైపు ఇటీవల ఆస్ట్రేలియాపై సెంచరీ బాదిన శ్రీలంక స్టార్ బ్యాటర్ పాథుమ్ నిస్సంక మూడు స్థానాలు ఎగబాకి మూడో ర్యాంక్?కు చేరుకున్నాడు. మరోవైపు భారత యువ సెన్సేషన్ అభిషేక్ శర్మ తన నంబర్ 1 స్థానాన్ని పదిలం చేసుకున్నారు. గత కొన్ని ఇన్నింగ్స్‌ల్లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించకపోయినా.. తన వద్ద ఉన్న 891 రేటింగ్ పాయింట్లతో ప్రపంచ అత్యుత్తమ టీ20 బ్యాటర్‌గా అభిషేక్ శర్మ కొనసాగుతున్నాడు. ఇక టీ20 స్పెషలిస్ట్, భారత కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ తన నిలకడైన ప్రదర్శనతో 6వ స్థానంలో స్థిరంగా ఉండగా.. యువ ఆటగాడు తిలక్ వర్మ ఒక స్థానాన్ని మెరుగుపరుచుకుని 4వ ర్యాంకుకు చేరుకున్నాడు. టాప్-10లో నలుగురు భారత బ్యాటర్లు ఉండటం టీమిండియా బ్యాటింగ్ బలానికి నిదర్శనం.తాజా ర్యాంకింగ్స్‌లో ఇతర దేశాల ఆటగాళ్లలో కూడా భారీ మార్పులు కనిపించాయి. ఇంగ్లండ్‌కు చెందిన ఫిల్ సాల్ట్ రెండో స్థానంలో కొనసాగుతుండగా.. టీ20 ప్రపంచకప్‌లో సెంచరీతో అదరగొట్టిన శ్రీలంక బ్యాటర్ పాతుమ్ నిస్సంకా మూడు స్థానాలు మెరుగుపరుచుకుని మూడో ర్యాంకును కైవసం చేసుకున్నాడు. పాకిస్థాన్ ఆటగాడు సాహిబ్‌జాదా ఫర్హాన్ 5వ స్థానంలో, ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ జోస్ బట్లర్ 7వ స్థానంలో నిలిచాడు. ఆస్ట్రేలియా విధ్వంసకర బ్యాటర్ ట్రావిస్ హెడ్ మాత్రం 10వ స్థానానికి పడిపోయాడు.ఈ ర్యాంకింగ్స్ విశ్లేషిస్తే.. భారత క్రికెట్‌లో యువ ఆటగాళ్ల హవా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. సీనియర్ల గైర్హాజరీలో కూడా అభిషేక్, తిలక్, ఇషాన్ వంటి యువకులు ప్రపంచ స్థాయి ర్యాంకుల్లో అగ్రస్థానంలో ఉండటం గమనార్హం. ముఖ్యంగా ఇషాన్ కిషన్ కనబరుస్తున్న దూకుడు రాబోయే మ్యాచ్‌ల్లో ఆయనను మరిన్ని మెరుగైన స్థానాలకు తీసుకెళ్లే అవకాశం ఉంది. ప్రపంచకప్ కీలక దశకు చేరుకుంటున్న తరుణంలో భారత బ్యాటర్లు ఇలాంటి ఫామ్‌లో ఉండటం జట్టుకు పెద్ద సానుకూలాంశం.

ఐసీసీ ర్యాంకింగ్స్‌లో టాప్-10 బ్యాటర్లు

1. అభిషేక్ శర్మ
2. ఫిల్ సాల్ట్
3. పాతుమ్ నిస్సంకా
4. తిలక్ వర్మ
5. సాహిబ్జాదా ఫర్హాన్
6. సూర్యకుమార్ యాదవ్
7. జోస్ బట్లర్
8. ఇషాన్ కిషన్
9. టిమ్ సీఫర్ట్
10. ట్రావిస్ హెడ్

.

అభిషేక్ వైపే మొగ్గు చూపుతున్న కోచ్..

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో టీమిండియా విజయవంతంగా సూపర్ 8 రౌండ్‌లోకి అడుగు పెట్టింది. జట్టు మొత్తం ఫుల్ జోష్‌లో ఉన్నప్పటికీ, ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ ఫామ్ మాత్రం ఇప్పుడు అందరినీ ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. వరుసగా డకౌట్ అవుతూ నిరాశపరుస్తున్న ఈ యువ ఆటగాడి భవిష్యత్తు సూపర్ 8లో ఎలా ఉండబోతుందనేది ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. అయితే టీమ్ మేనేజ్మెంట్ మాత్రం అతనికి పూర్తి మద్దతుగా నిలుస్తుండటం విశేషం.అభిషేక్ శర్మ గణాంకాలు చూస్తుంటే పరిస్థితి కాస్త సీరియస్‌గానే కనిపిస్తోంది. గత ఆరు ఇన్నింగ్స్‌ల్లో అతను ఏకంగా నాలుగు సార్లు సున్నా (డకౌట్) పరుగులకే వెనుదిరిగాడు. ఇందులో రెండు సార్లు ఈ వరల్డ్ కప్ టోర్నీలోనే జరగడం గమనార్హం. మధ్యలో కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా నమీబియాతో జరిగిన మ్యాచ్‌కు కూడా అతను దూరమయ్యాడు. మొదటి బంతి నుంచే భారీ సిక్సర్లు, ఫోర్లు బాదడం అభిషేక్ శైలి. ఈ దూకుడు వల్లే అతను టీ20 ర్యాంకింగ్స్‌లో టాప్ ప్లేస్‌కు చేరుకున్నాడు. కానీ అదే దూకుడు ఇప్పుడు అతనికి శాపంగా మారి వికెట్లు పారేసుకునేలా చేస్తోంది. ఈ వరుస వైఫల్యాలపై టీమిండియా బ్యాటింగ్ కోచ్ సిదాన్షు కోటక్ స్పందించారు. టీ20 లాంటి వేగవంతమైన ఫార్మాట్‌లో బ్యాటర్లు తక్కువ పరుగులకే అవుట్ అవ్వడం చాలా సాధారణ విషయమని ఆయన అన్నారు. దీని గురించి అతిగా విశ్లేషించి బుర్ర పాడు చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని, అలా చేస్తే ప్రత్యర్థి కంటే మనమే ఎక్కువ అయోమయానికి గురవుతామని అభిప్రాయపడ్డారు. అభిషేక్ శర్మకు గేమ్ ప్లాన్ మీద పూర్తి స్పష్టత ఉందనీ, అనారోగ్యం పాలవ్వకముందు అతను అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడాడని కోటక్ గుర్తుచేశారు. టీ20 క్రికెట్‌లో 10 బంతుల్లో 30 పరుగులు చేయడం కూడా చాలా కీలకమని, అభిషేక్ అటాకింగ్ మోడ్‌లో ఉండటమే జట్టుకు ప్లస్ పాయింట్ అని కోచ్ పేర్కొన్నారు. ఒకటి రెండు మ్యాచ్‌ల్లో విఫలమైనంత మాత్రాన ఆడే పద్ధతిని మార్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదని, పిచ్ స్వభావం మరియు పరిస్థితులను బట్టి ప్రణాళికలు మారుస్తామని తెలిపారు. మొత్తానికి సూపర్ 8లో కూడా అభిషేక్ శర్మ తనదైన శైలిలో విరుచుకుపడతాడని మేనేజ్మెంట్ గట్టి నమ్మకంతో ఉంది.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers, RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609