www.aksharamtelugudaily.com

RNI NO: TELTEL/2018/75419

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం / తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

MONDAY 23RD FEBUARY 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 322 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 23 ఫిబ్రవరి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 322 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

ఇరాన్‌పై దాడులకు సిద్ధమవుతున్న అమెరికా..

మిడిల్ ఈస్ట్ వైపు యుద్ధ విమానాలు..

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 22 ఇరాన్‌పై దాడులు చేయడానికి అమెరికా సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఈ మేరకు.. అమెరికా నుంచి ఫైటర్ జెట్స్, రీఫ్యూయలింగ్ ట్యాంకర్స్, ట్రాన్స్‌పోర్ట్ ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్‌లు మిడిల్ ఈస్ట్‌కు వెళ్లి వస్తున్నాయి. మిడిల్ ఈస్ట్‌లో పెద్ద సంఖ్యలో ఫైటర్ జెట్లు మోహరించబడ్డాయి.. అమెరికా, ఇరాన్‌ల మధ్య గత కొంత

➢ 2వ పేజిలో..

భారత సంతతి క్రికెటర్లు.. ఆ దేశాలకు పేరు తెస్తున్నారు..

'మన్ కీ బాత్'లో ప్రధాని టీ20 వరల్డ్ కప్ ప్రస్తావన

న్యూఢిల్లీ: భారత సంతతి ప్రజలు ఆయా దేశాలకు గర్వ కారణంగా నిలుస్తున్నారని ప్రధాని మోదీ కొనియాడారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కడికి వెళ్లినా..భారతీయులు తమ మూలాలకు అనుసంధానమై ఉంటున్నారని గుర్తు చేశారు. ఈక్రమంలో తాము నివసిస్తున్న దేశాల అభివృద్ధికి దోహదపడుతున్నారని తన 'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమంలో ప్రధాని తెలిపారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో భారత సంతతి క్రికెటర్లు ఆయా దేశాల తరపున రాణిస్తున్న విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. 'టీ20 వరల్డ్ కప్‌ను మీరంతా వీక్షిస్తున్నారనుకుంటా. ఆ జెర్సీ వేరే దేశానికి చెందినది. కానీ పేరు వినగానే ఆ క్రికెటర్ మన దేశానికి చెందిన వాడని అనిపిస్తుంది. ఆ సమయంలో మీ మది పులకిస్తుంది' అని ప్రధాని అన్నారు. కెనడా జట్టులో అత్యధిక సంఖ్యలో భారత సంతతి ఆటగాళ్లున్న విషయాన్ని గుర్తు చేశారు.

కాళేశ్వరాన్ని గాలికి వదిలేయం

- అది ప్రజల సొమ్ముతో నిర్మించిన ప్రాజెక్టు.. వినియోగంలోకి తెస్తాం
- పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రాజెక్టులన్నింటినీ రెండేళ్లలో పూర్తి చేస్తాం
- గత సర్కారు కాళేశ్వరానికే రూ.1.02 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేసింది
- మిగతా ప్రాజెక్టుల్ని నిర్లక్ష్యం చేయడంతో భూసేకరణకు ఇబ్బందులు
- 6వేల కోట్లతో మొదలెట్టిన దేవాదుల 18,500 కోట్లకు చేరింది
- గోదావరి జలాల వివాదం రాజకీయ రంగు పులుముకుంది
- పదేళ్లలో ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేసి ఉంటే ఈ వివాదం వచ్చేదికాదు
- కృష్ణా జలాలపై మేము ఏపీకి సహకరిస్తున్నామనేది పచ్చి అబద్ధం
- బీఆర్ఎస్ నేతలూ శాసనసభకు రండి.. అన్ని అంశాలపై చర్చిద్దాం
- 2027 డిసెంబరు నాటికి దేవాదుల నిర్మాణం పూర్తి కావాలి
- దేవాదులపై సమీక్ష.. మీడియా సమావేశంలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

వరంగల్/హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 22 రాష్ట్రంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న సాగునీటి ప్రాజెక్టులన్నింటినీ వచ్చే రెండేళ్లలో పూర్తి చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్ల పాలనలో ఒక్క కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకే రూ.1.02 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేసిందని తెలిపారు. నిధులన్నీ ఆ ఒక్క ప్రాజెక్టుకే ఖర్చు చేసి, మిగతా ప్రాజెక్టులను నిర్లక్ష్యం చేయడంతో ప్రస్తుతం భూసేకరణకు నిధులు వెతుక్కోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును గాలికి వదిలేయబోమని, అది ప్రజల సొమ్ముతో నిర్మించినదని అన్నారు. దానిని వినియోగంలోకి తెస్తామని చెప్పారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజీ

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

దేవ్‌జీ లొంగుబాటు!

- మావోయిస్టు అగ్రనేతతో పాటు మల్లా రాజిరెడ్డి సహా 25 మంది కూడా..
- తెలంగాణ పోలీసులకు లొంగిపోయారు
- ఛత్తీస్‌గఢ్ డిప్యూటీ సీఎం వెల్లడి
- నేడో, రేపో రాష్ట్ర పోలీసుల ప్రకటన
- సీఎం రేవంత్ సమక్షంలో లొంగుబాటును చూపే అవకాశం

హైదరాబాద్/కోరుట్ల/మంథని, ఫిబ్రవరి 22 మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీ కార్యదర్శి తిప్పిరి తిరుపతి అలియాస్ దేవ్‌జీ, కేంద్ర కమిటీ సభ్యుడు మల్లా రాజిరెడ్డి అలియాస్ సంగ్రామ్ తెలంగాణ పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు. రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడైన నర్సింహారెడ్డితో పాటు మొత్తం 25 మంది ప్రత్యేక ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో (ఎస్ఐబీ) పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు. ఈ లొంగుబాటును రాష్ట్ర డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాంచందర్‌రావు అరెస్టు

- ఇంటి వద్దే ఆయన్ను అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు.. ఈటల, ఏలేటి గృహ నిర్బంధం
- కాంగ్రెస్, మజ్లిస్‌పై రాంచందర్‌రావు ఆగ్రహం
- అసద్ చెప్పుచేతల్లో సర్కారు ఉందని విమర్శ
- బాన్సువాడలో హిందువుల ఇళ్లపై రాళ్ల దాడులు అత్యంత అమానుషమని వ్యాఖ్య
- అవినీతిపై చర్చకు సిద్ధమని కాటిపల్లి సవాల్
- కామారెడ్డిలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తత

హైదరాబాద్/తార్నాక/కామారెడ్డి, ఫిబ్రవరి 22 కామారెడ్డిలో కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య ఘర్షణ వాతావరణం.. బాన్సువాడలో రెండు వర్గాల మధ్య హింసాత్మక ఘటనలు చెలరేగిన నేపథ్యంలో ఆదివారం చలో కామారెడ్డి,

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

ప్రమాదంలో రాష్ట్ర డేటా సెంటర్

- భూమిలో ఉండాల్సిన డీజిల్ ట్యాంక్.. బహిరంగంగా!.. జనరేటర్, ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌లకు దగ్గర్లోనే డీజిల్ డ్రమ్ములు
- విద్యుత్ తీగలకు అల్లుకుని దట్టంగా పెరిగిన పొదలు
- భూగర్భంలో ఉండాల్సిన నెట్, పవర్ కేబుళ్లు డ్రైనేజీలో
- భూభారతి, ఫించన్లు సహా సర్కారీ సర్వర్లన్నీ ఇక్కడే
- ప్రమాదం జరిగితే రికవరీ చేసే పరిస్థితి లేని వైనం
- 2011లో ప్రారంభం.. పట్టించుకోని పాలకులు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 22 పకడ్బందీ నిఘా, మూడు-నాలుగంచెల భద్రతా వ్యవస్థతో అత్యంత పటిష్ఠంగా ఉండాల్సిన రాష్ట్ర డేటా సెంటర్ (ఎస్‌డీసీ) పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది. వాస్తవంగా అయితే.. ఈ భవనానికి దాదాపు అర కిలోమీటర్ దూరం నుంచే గట్టి భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయాలి. కానీ కనీస స్థాయిలోనూ ఆ రకమైన ఏర్పాట్లే లేని పరిస్థితి నెలకొంది. హైదరాబాద్‌లోని గచ్చిబౌలి ప్రాంతంలో ఉన్న 'తెలంగాణ డేటా సెంటర్' దుస్థితి ఇది!! 'నేషనల్ ఈ - గవర్నెన్స్ ప్రోగ్రామ్ (ఎన్ఈజీపీ) కింద కేంద్ర ప్రభుత్వం ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ఈ డేటా సెంటర్‌ను మంజూరు చేయగా.. 2011 ఏడాదిలో అప్పటి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం 2,500 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో నెలకొల్పింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న పలు పథకాలు, పింఛన్లు, రాష్ట్ర ప్రజలకు సంబంధించిన భూముల వివరాలు (భూభారతి సర్వర్), మీ-సేవ సహా ప్రభుత్వ పోర్టల్స్, ఇతరత్రా వెబ్ సర్వర్లన్నింటినీ ప్రభుత్వ పరిధిలో ఉన్న ఈ స్టేట్ డేటా సెంటర్ నుంచే నిర్వహిస్తున్నారు. ఇంత ముఖ్యమైన వ్యవహారాలను పర్యవేక్షిస్తున్న డేటా సెంటర్ విషయంలో ప్రభుత్వంతో పాటు, అధికారులు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

మూసీ బాధితులకు అండగా ఉంటాం..

- సీఎం రేవంత్ ప్రతి అడుగు వెనుక భూకబ్జాలే.. మూసీ శుద్ధి పేరుతో పేదల ఇళ్లు కూలుస్తారా?: హరీశ్
- కాంగ్రెస్ సర్కారుకు ప్రజలే బుద్ధి చెప్తారు: కొండా
- మధు పార్క్ రిడ్జ్ అపార్ట్‌మెంట్ వాసులతో బీఆర్ఎస్, బీజేపీ నేతల వేర్వేరు భేటీలు

నార్సింగ్/హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 22 ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి వేసే ప్రతి అడుగు వెనుక భూముల కబ్జాలు, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారమే ఉంటుందని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు దుయ్యబట్టారు. మూసీ సుందరీకరణ పేరుతో పేదల ఇళ్లు కూల్చి బడా కాంట్రాక్టర్లకు భూములు కట్టబెట్టే ప్రయత్నం

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

కాళేశ్వరాన్ని గాలికి వదిలేయం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

పైన కుంగిందని, లోపలి భాగంలో ఏం జరిగిందో అంచనా వేయటానికి సాంకేతిక బృందాలు ప్రయత్నిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఏ బ్యారేజీనీ వృథాగా ఉంచబోమన్నారు. ఆదివారం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో పర్యటించిన ముఖ్యమంత్రి.. ములుగు జిల్లా కన్నాయిగూడెం మండలంలోని దేవాదుల ప్రాజెక్టును మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివ్ష?సరెడ్డి, సీతక్కతో కలిసి సందర్శించారు. నేరుగా దేవాదుల ఇన్‌టేక్‌వెల్ వద్దకు వెళ్లి.. గోదావరి జలాల ప్రవాహాన్ని పరిశీలించారు. అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అనంతరం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. గోదావరి జలాల వివాదం రాజకీయ రంగు పులుముకుందని, గత పదేళ్ల పాలనలో ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసి ఉంటే ఈ వివాదమే ఉండేది కాదన్నారు. రాష్ట్రంపై రూ.8.11 లక్షల కోట్ల అప్పుల భారం ఉండడంతో.. సాగునీటి ప్రాజెక్టులు 70–80 శాతం పూర్తయినా పెండింగ్ పనులు పూర్తి చేసుకునేందుకు నిధుల కొరత ఉందని చెప్పారు. అయినా.. ఆర్థిక పరిస్థితులను అధిగమించి రాబోయే రెండేళ్లలో ప్రాజెక్టులన్నీ పూర్తి చేయాలనే కృతనిశ్చయంతో ప్రభుత్వం ఉందన్నారు. 2001లో అప్పటి సీఎం చంద్రబాబునాయుడు రూ.6 వేల కోట్లతో చేపట్టిన దేవాదుల ప్రాజెక్టుకు ఇప్పటికి రూ.14,500 కోట్లు ఖర్చు పెట్టామని తెలిపారు. అయినా.. ఈ అంచనాలను రూ.18,500 కోట్లకు పెంచాల్సిందిగా అధికారులు సూచిస్తున్నారని, ఇక్కడితోనైనా దీనికి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టాలని నిర్ణయించామన్నారు.

కాళేశ్వరాన్ని మహాద్భుతం అన్నారు..

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును గత ప్రభుత్వం మహాద్భుతంగా చూపించిందని సీఎం రేవంత్ ఎద్దేవా చేశారు. తాము అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్లలో ఆ ప్రాజెక్టు నుంచి చుక్కనీరు కూడా ఎత్తిపోయకపోయినా దేశంలో అత్యధికంగా వరిసాగు చేసిన రాష్ట్రంగా తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో ఉందన్నారు. మేడిగడ్డ, సుందిళ్ల బ్యారేజీలను, పంపుహచి?సలను ఏ ఉద్దేశంతో కట్టారో.. ఆ నీళ్లు, నిధులు ఎక్కడికి పోయాయో తాను విమర్శ చేయదలుచుకోలేదన్నారు. అయితే గోదావరి జలాలే కాకుండా కృష్ణా జలాలపైనా అనేక అపోహలు కల్పిస్తున్నారని విమర్శించారు. పక్క రాష్ట్రానికి నీటిని తరలించడానికి తాము సహకరిస్తున్నామంటున్నారని తప్పుబట్టారు. "కృష్ణా జలాలపై పూర్తి స్థాయి చర్చ శాసనసభలోనే చేపట్టాం. బహిరంగ సభలు పెట్టి ఊకదంపుడు ఉపన్యాసాలివ్వడం వద్దు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఏం జరిగింది? తెలంగాణ వచ్చిన తరువాత కేసీఆర్ హయాంలో హరీశ్‌రావు సాగునీటి మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఏం జరిగింది? రెండేళ్లుగా ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఏం జరిగిందో చర్చించేందుకు అసెంబ్లీకి ఆహ్వానిస్తున్నాం. కృష్ణా జలాలకు సంబంధించిన అంశాలపై మొన్నటి శాసనసభలో వివరణ ఇచ్చాం. అయినా మీ తప్పిదాలను కప్పిపుచ్చుకోవడానికి మాపై ఆరోపణలు చేయడం సబబు కాదు. మీరు తప్పు చేశారా? లేదా? అన్నది ప్రజలు గుర్తించారు.. శిక్షించారు" అని రేవంత్ అన్నారు.

అసెంబ్లీలోనే చర్చ చేద్దాం..

"గోదావరి జలాలపై శాసనసభలో కూర్చుని చర్చ చేద్దాం. మేం ఏదైనా సవరించుకోవాల్సి ఉంటే అందుకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదు. పక్క రాష్ట్రానికి నీళ్లు తీసుకెళ్లడానికి మా ప్రభుత్వమే సహకరిస్తోందని ఆరోపిస్తున్నారు. ప్రజా జీవితంలో ఉండి తెలంగాణ ప్రజల ఓట్లతో గెలిచిన వారు.. ఎవరైనా ఆ పని చేస్తారా? ఏపీ నుంచి వలస వచ్చి ఇక్కడ సెటిలైన వ్యక్తులైనా సహకరిస్తారా? ఇలాంటి చౌకబారు ఆరోపణలతో ప్రయోజనం ఉండదు" అని రేవంత్ అన్నారు. తెలంగాణ నీటి హక్కులను కాపాడి.. రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు, ప్రతి పౌరుడికి తాగునీరు అందించటమే లక్ష్యమని ప్రకటించారు. మేడారం జాతరను దక్షిణాది కుంభమేళాగా నిర్వహించుకున్నామని, చిన్నచిన్న సమస్యలున్నా సరి చేసుకున్నామని తెలిపారు. భక్తులు నిరంతరం దర్శించుకునేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని, బడ్జెట్ సమావేశాల తరువాత మేడారం వస్తానని అన్నారు. కేసీఆర్ తెలంగాణ సమాజానికి ఉపయోగపడే మంచి పుస్తకాలు చదవాలని, చిన జీయర్‌స్వామి సూక్తులు, మంచి ప్రవచనాలు వినాలని సీఎం రేవంత్ సూచించారు. అంతే తప్ప ప్రజలపై విషం కక్కవద్దన్నారు. తమ వారసత్వ ఆస్తిని ఎవరో కొల్లగొట్టారన్నట్లుగా కడుపులో బాధ పెట్టుకుంటే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని వ్యాఖ్యానించారు.

దేవాదుల ప్రాజెక్టుకు రూ.600 కోట్లు..

దేవాదుల ప్రాజెక్టుకు భూసేకరణ కోసం జూన్ 2లోపు రూ.600 కోట్లు మంజూరు చేస్తామని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. ఆదివారం ఈ ప్రాజెక్టును సందర్శించిన అనంతరం అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా.. సమ్మక్క బ్యారేజీ ఎంత దూరంలో ఉందని, అక్కడ నిల్వ చేస్తే ఇక్కడి వరకు ఎన్ని టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉంటుందని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను అడిగారు. రూ.2,121 కోట్లతో బ్యారేజీ పూర్తి చేశామని, 6.94 టీఎంసీల నీరు బ్యారేజీలో నిల్వ ఉంటుందని, 300 రోజులు 60 టీఎంసీల వరకు నీటిని లిఫ్టు చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందని అధికారులు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు రూ.14,500 కోట్ల వరకు ఖర్చు చేశామని, ఇంకో రూ.4వేల కోట్ల వరకు నిధులు ఇస్తే, భూసేకరణతో పాటు ఇతర నిర్మాణాలు పూర్తవుతాయని వివరించారు. దీంతో వెంటనే ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసేందుకు కావాల్సిన అంచనాలతో రిపోర్టు ఇవ్వాలని, 2027 డిసెంబరు నాటికి నిర్మాణం పూర్తి చేయాలని సీఎం అన్నారు. మార్చిలో ప్రత్యేక మంత్రివర్గ సమావేశం నిర్వహించి అన్ని అంచనాలకు ఆమోదం తెలుపుతామన్నారు. దేవాదుల పంపుల మరమ్మతులను ను నెలరోజుల్లో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అసెంబ్లీ సమావేశాల సమయంలో ఎమ్మెల్యేలు, అధికారులతో కలిసి దేవాదులపై ప్రత్యేక సమావేశం ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాజెక్టుల భర్తీసకరణ కోసం ప్రత్యేక కార్పస్ ఫండ్ ఏర్పాటు చేస్తామని, పరిహారం చెల్లింపులను గ్రీన్ చానల్ ద్వారా వేగంగా మంజూరు చేస్తామని చెప్పారు. రామప్ప చెరువు నుంచి జంపన్న వాగుకు నీరందించే ప్రణాళికపై సమగ్ర నివేదిక సమర్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అంతకుముందు మహబూబాబాద్ జిల్లా రెడ్యాలలో ఇటీవల మృతి చెందిన కాంగ్రెస్ నేత వెన్నం రాఘవేంద్రరెడ్డి కుటుంబ సభ్యులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పరామర్శించారు.

రాంచందర్‌రావు అరెస్టు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

బాన్సువాడకు బీజేపీ పిలుపునిచ్చింది. ఈ క్రమంలో ఆయా ప్రాంతాలకు వెళ్లేందుకు యత్నించిన పలువురు పార్టీ నేతలను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. మరి కొందరిని గృహ నిర్బంధం చేశారు. కామారెడ్డి ఎమ్మెల్యే కాటిపల్లి వెంకట రమణారెడ్డితో పాటు బాన్సువాడలో పలు కుటుంబాలను పరామర్శించేందుకు బయలుదేరిన బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాంచందర్‌రావును తార్నాకలోని నివాసం వద్ద పోలీసులు అరెస్టు చేసి బొల్లారం ఠాణాకు తరలించారు. దీంతో ఆయన్ను విడుదల చేయాలని బీజేపీ కార్యకర్తలు పోలీసు స్టేషన్ ముందు ధర్నా చేశారు. మరోవైపు, కామారెడ్డికి బయలుదేరిన ఎంపీ ఈటల రాజేందర్, ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్యలను పోలీసులు హౌస్ అరెస్ట్ చేశారు. బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకుడు మురళీధర్ గౌడ్ పోలీసుల కన్నుగప్పి కామారెడ్డికి రావడంతో ఆయన్ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. బాన్సువాడ వెళుతున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే యెండల లక్ష్మీనారాయణ, మాజీ ఎంపీ బీబీ పాటిల్‌ను మార్గమధ్యలోనే పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఈ సందర్భంగా బొల్లారం పోలీసు స్టేషన్‌లో రాంచందర్‌రావు మీడియాతో మాట్లాడారు. ఎంఐఎం అధినేత అసదుద్దీన్ చెప్పుచేతల్లో సర్కారు కొనసాగుతోందని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎంఐఎం చేతిలో బందీగా మారిందని విమర్శించారు. పోలీసులు తనను అక్రమంగా అరెస్టు చేయడం, ముందస్తుగా గృహ నిర్బంధం చేయడం ఎంత వరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. బాన్సువాడలో హిందువుల ఇళ్లపై జరిగిన రాళ్ల దాడి అత్యంత అమానుషమని అన్నారు. బాన్సువాడలో ఒక్క ఎంఐఎం కార్యకర్తను కూడా అరెస్టు చేయని పోలీసులు80మంది బీజేపీ, హిందూ సంఘాల కార్యకర్తలను అక్రమంగా అరెస్టు చేశారని ఆరోపించారు. హిందూ సంఘాలపై, తమ పార్టీ కార్యకర్తలపై నమోదు చేసిన తప్పుడు కేసులను సహించబోమని తేల్చిచెప్పారు. తాను బాన్సువాడ వెళ్లి తీరతానని, బాధితులను పరామర్శిస్తానని చెప్పారు. ఐఏఎ?సలు, ఐపీఎ?సలు నిష్పక్షపాతంగా, నిబద్ధతతో పనిచేయాలి తప్ప, కాంగ్రెస్ నేతల చేతుల్లో తోలుబొమ్మలా వ్యవహరించవద్దని సూచించారు. కాగా, రాంచందర్‌రావు అరెస్టును నిరసిస్తూ బీజేపీ, బీజేవైఎం కార్యకర్తలు తార్నాక చౌరాస్తాలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మను దహనం చేశారు.

అక్రమాలను ప్రశ్నిస్తే దాడులా?: సంజయ్

కాంగ్రెస్ అక్రమాలను ప్రశ్నిస్తే దాడులు చేస్తారా అని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో రౌడీరాజ్యం నడుస్తోందా..?అని నిలదీశారు. కామారెడ్డిలో అగ్నికి ఆజ్యం పోసింది కాంగ్రెస్సే అని స్పష్టం చేశారు. బాన్సువాడలో రాళ్లదాడికి పాల్పడిన వారిపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోలేదని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రంలో ఎంఐఎం, కాంగ్రెస్ కలిసి అరాచకాలు సృష్టిస్తున్నాయని విమర్శించారు. బాన్సువాడ బయలుదేరిన రాంచందర్‌రావును అక్రమంగా అరెస్టు చేశారని మండిపడ్డారు. పార్టీ హైకమాండ్‌కు కప్పం చెల్లించేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అప్పులు చేస్తోందని బీజేఎల్పీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. అప్పు మొత్తాన్ని కాంట్రాక్టర్లకు చెల్లించి, వారిచ్చే కమీషన్లను హైకమాండ్‌కు పంపించేందుకు మంత్రులు సన్నద్ధమవుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని తన నివాసంలో మహేశ్వర్‌రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు. తనతో పాటు పార్టీ ముఖ్య నాయకులను రెండు రోజులుగా హౌస్ అరెస్టు చేయడం రేవంత్ సర్కార్ నిర్బంధకాండకు నిదర్శనమన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పతనం ఆరంభమైందని ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్‌రెడ్డి అన్నారు. రేవంత్ సీఎం అయ్యాక హిందువులపై దాడులు పెరిగిపోయాయని ఎంపీ అర్వింద్ ఆరోపించారు. తమ పార్టీ నాయకులను నిర్బంధించడం, కార్యకర్తలను అక్రమ అరెస్టులు చేయడం హేయమైన చర్య అని ఎంపీ డీకే అరుణ మండిపడ్డారు. బాన్సువాడ ఘటనపై డీజీపీ విచారణ జరపాలని వీహెచ్‌పీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి డాక్టర్ రావినూతల శశిధర్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

కామారెడ్డిలో చల్లారని వేడి..

కామారెడ్డిలో కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య వివాదం సద్దుమణగలేదు. బాన్సువాడలో హింసాత్మక ఘటనలు, అదేవిధంగా శనివారం కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్యే కాటిపల్లి వెంకట రమణారెడ్డి ఇంటి ముట్టడిని నిరసిస్తూ ఆదివారం చలో కామారెడ్డి, బాన్సువాడకు బీజేపీ పిలుపునిచ్చింది. దీంతో ఆ రెండు పట్టణాల్లో హై అలర్ట్ కొనసాగింది. కామారెడ్డిలో ప్రభుత్వ సలహాదారు షబ్బీర్‌అలీ ఇంటి వద్ద, ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం వద్ద పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. ఇదిలా ఉండగా తనపై చేసిన అవినీతి ఆరోపణలను సోమవారం కలెక్టరేట్‌లో అధికారుల సమక్షంలో ఆధారాలతో నిరూపించాలని కాంగ్రెస్ నేతలకు ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణారెడ్డి సవాల్ విసిరారు. ఎమ్మెల్యే సవాల్‌ను స్వీకరించిన కాంగ్రెస్ నేతలు ఆయన అవినీతి, అక్రమాలపై ఆధారాలతో వస్తామని ప్రకటించారు. దీంతో సోమవారం మళ్లీ ఏం జరుగుతుందోనని టెన్షన్ నెలకొంది.

మూసీ బాధితులకు అండగా ఉంటాం..

చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. మూసీ ప్రాజెక్టులో ఇళ్లు కోల్పోతున్న గండిపేట మండలం హైదర్షాకోట్, బండ్లగూడ బాధితులను ఆదివారం కలిసి మాట్లాడారు. ఆయనతో బీఆర్‌ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు సుధీర్‌రెడ్డి, మాధవరం కృష్ణారావు, రాజేంద్రనగర్ బీఆర్‌ఎస్ ఇన్‌చార్జ్ కార్తీక్‌రెడ్డి ఉన్నారు. మధుపార్క్ రిడ్జ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో హరీశ్ మాట్లాడుతూ.. మూసీ బాధితులకు బీఆర్‌ఎస్ అండగా ఉంటుందని.. వారి పక్షాన అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాల్లో ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తామని చెప్పారు. ఆనాడు కేసీఆర్ మంచి నీళ్లు ఇచ్చి బతుకులను నిలబెడితే, రేవంత్ బుల్డోజర్లు పెట్టి వారి జీవితాలను కూలగొడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మధుపార్క్ అపార్ట్‌మెంట్‌కు ఇచ్చిన నోటీసులు బేషరతుగా వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. తాము మూసీ శుద్ధికి వ్యతిరేకం కాదని.. ప్రజల కోసం, హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ కోసమే మాట్లాడుతున్నామని చెప్పారు. 'చదువుకునే పిల్లలకు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు పెన్షన్, రైతులకు రైతు బంధు అడిగితే డబ్బుల్లేవని సీఎం అనడం విడ్డూరంగా ఉంది. పైసలు లేకపోతే మెస్సీతో ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్, మిస్ వరల్డ్ పోటీలకు వందల కోట్లు ఎక్కడి నుంచి వస్తున్నాయి..? బడా కాంట్రాక్టర్లకు రూ.20 వేల కోట్లు బిల్లులు ఇచ్చారు. ఇప్పుడు ఎవరి జేబులు నింపడానికి మూసీ ప్రాజెక్టు పేరుతో లక్షల కోట్లు ఖర్చు పెడుతున్నారు?' అని నిలదీశారు. మూసీ బాధితులను బీజేపీ నేతలు కూడా పరామర్శించారు. ఎంపీ కొండా విశ్వేశ్వర్‌రెడ్డి, పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాజ్‌భూపాల్‌గౌడ్, రాజేంద్రనగర్ ఇన్‌చార్జ్ తోకల శ్రీనివ్ష?సరెడ్డితో కలిసి హైదర్షాకోట్, బండ్లగూడ బాధితులతో మాట్లాడారు. అనంతరం మధురిడ్జ్ పార్కులో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో కొండా మాట్లాడుతూ.. మూసీ సుందరీకరణ పేరుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకున్న వ్యతిరేక నిర్ణయాన్ని ఖండిస్తున్నామని.. మధుపార్క్ అపార్ట్‌మెంట్ వాసులకు అండగా నిలుస్తామని భరోసానిచ్చారు. మూసీ సుందరీకరణ అంటూ ప్రజలను బలి చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి రానున్న రోజుల్లో ప్రజలే తగిన బుద్ధి చెప్తారన్నారు. బీజేపీది ఎప్పుడూ ప్రజల పక్షమేనని.. ప్రజల హక్కుల కోసం పోరాడుతుందని చెప్పారు.

ఇరాన్‌పై దాడులకు సిద్ధమవుతున్న అమెరికా..

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

కాలం నుంచి యుద్ధ వాతావరణం నెలకొన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇరాన్‌పై అమెరికా యుద్ధం చేయబోతోందన్న ప్రచారం కూడా జోరుగా సాగుతోంది. రెండు దేశాల మధ్య గొడవలకు చెక్ పెట్టడానికి న్యూక్లియర్ డీల్‌ను తెరపైకి తెచ్చినా లాభం లేకుండా పోయింది. రెండు దేశాల మధ్య అణు ఒప్పందం కోసం జరిగిన చర్చలు విఫలమైనట్లు సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇరాన్‌పై యుద్ధం చేయడానికి అమెరికా సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మిడిల్ ఈస్ట్ ప్రాంతంలో అమెరికా యుద్ధానికి అన్ని రకాలుగా సిద్ధం అవుతున్నట్లు సమాచారం.ఈ మేరకు ఫ్లైట్ రాడార్ ఓ వీడియోను విడుదల చేసింది. ఆ వీడియోలో అమెరికా నుంచి ఫైటర్ జెట్స్, రీఫ్యూయలింగ్ ట్యాంకర్స్, ట్రాన్స్‌పోర్ట్ ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్‌లు మిడిల్ ఈస్ట్‌కు వెళ్లి వస్తున్నాయి. మిడిల్ ఈస్ట్‌లో పెద్ద సంఖ్యలో ఫైటర్ జెట్లు మోహరించబడ్డాయి. జర్మనీలోని స్పాంగ్‌డహ్లేమ్ ఎయిర్ బేస్.. ఇటలీలోని ఏవియానో ఎయిర్‌బేస్.. సౌత్ కరోలినాలోని మెక్ ఎంటైర్ జాయింట్ నేషనల్ గార్డ్ బేస్ నుంచి ఎఫ్–16 ఫైటింగ్ ఫాల్కన్స్ మిడిల్ ఈస్ట్ వైపు వెళ్లాయని ఎయిర్ అండ్ స్పేస్ ఫోర్స్ తెలిపింది. యూకేలోని ఆర్‌ఏఎఫ్ లేకెన్‌హీత్ నుంచి ఎఫ్ -15 ఈ స్ట్రైకర్ ఈగల్స్.. వర్జీనియాలోని జాయింట్ బేస్ లాంగ్లీ–యుస్టిస్ నుంచి ఎఫ్–22 రాప్టార్స్ కూడా మిడిల్ ఈస్ట్‌కు చేరుకున్నాయని వెల్లడించింది.

ఎఫ్–22 రాప్టార్స్‌ను గతంలో ఇరాన్ న్యూక్లియర్ సైట్లపై దాడులు చేయడానికి అమెరికా ఉపయోగించింది. గత సంవత్సరం 'మిడ్ నైట్ హ్యామర్' ఆపరేషన్‌లోనూ అమెరికా వీటిని వాడింది. కాగా, ఇరాన్ న్యూక్లియర్ బాంబు తయారీ కోసం యురేనియాన్ని సమకూర్చుకోవడాన్ని వెంటనే ఆపేయాలని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ డిమాండ్ చేశారు. రెండు దేశాల మధ్య చర్చలు జరుగుతున్నప్పటికీ ఒప్పందం మాత్రం జరగటం లేదు. ఇలాంటి సమయంలో అమెరికా దాడులకు సిద్ధమైంది. ఇరాన్ భద్రతా స్థావరాలను లేదా నాయకులను టార్గెట్ చేసే అవకాశం ఉందని అమెరికా అధికారులు అంటున్నారు. తమపై దాడులు చేస్తే ప్రతి దాడులు చేస్తామని ఇరాన్ హెచ్చరిస్తోంది.

ప్రమాదంలో రాష్ట్ర డేటా సెంటర్

చాలా అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాల్సి ఉంది. కానీ అక్కడ ఉండాల్సిన నిఘా, రక్షణ, భద్రత.. ఏవీ సరిగా లేకపోవడం గమనార్హం. సాధారణంగా.. డేటా సెంటర్లు ఉన్నచోట వేరే ఏ ఇతర కార్యాలయాల ఏర్పాటుకూ అవకాశం ఇవ్వకూడదు. కానీ రాష్ట్ర డేటా సెంటర్ ఉన్న దగ్గరే మరో ప్రభుత్వ కార్యాలయం ఉన్నది. డేటా సెంటర్‌కు సంబంధించిన ఇంటర్‌నెట్ కేబుళ్లు, కరెంటువైర్లన్నీ భవనం బయటి వైపు ఉన్న డ్రైనేజీ లైన్ గుండా వెళ్తుండడం గమనార్హం.

ఆ వైర్లు సర్వర్ రూమ్‌కు వెళ్లే మార్గంలో దట్టంగా పొదలు ఉండగా.. పైపైకి తీగలు అల్లుకున్నాయి. ఇక.. అత్యంత సురక్షిత వాతావరణంలో ఉండాల్సిన ట్రాన్స్‌ఫార్మర్, జనరేటర్, డీజిల్ ట్యాంకర్లన్నీ పక్కపక్కనే ఉన్నాయి. భూగర్భంలో ఉండాల్సిన డీజిల్ ట్యాంకర్... భూమి పైభాగంలోనే, కంటికి కనిపించే విధంగా ఉంది. దానికి జనరేటర్‌కు మధ్యలో డీజిల్ డ్రమ్ములున్నాయి. ఏదైనా తేడా వచ్చి అగ్గిరాజుకుంటే.. పరిస్థితి చెయ్యి దాటిపోయినట్టే! ఆ మంటలను అదుపులోకి తేవడం చాలా కష్టం. అలాంటి అనుకోని విపత్తులు సంభవించినప్పుడు పూర్తిగా నష్టపోకుండా.. ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ప్రత్యామ్నాయ డేటా సెంటర్లను ఏర్పాటు చేస్తారు. సాంకేతిక పరిభాషలో దీన్ని డిజాస్టర్ రికవరీ అంటారు. ప్రైవేటు డేటాసెంటర్ల నిర్వాహకులు విదేశాల్లో, ఇతర ఖండాల్లో సముద్రాలు దాటి వెళ్లి మరీ ఇలాంటి ప్రత్యామ్నాయ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తారు. కానీ.. రాష్ట్ర డేటా సెంటర్‌కు అలాంటి ప్రత్యామ్నాయ వ్యవస్థ ఏదైనా ఉన్నదా లేదా అనేదానిపై స్పష్టతలేదు. అలాంటిదేదీ లేకపోతేగనక.. ఇటీవల నాంపల్లి ఫోరెన్సిక్ ల్యాబ్‌లో జరిగినట్టుగా అనుకోని ఘటన ఏదైనా జరిగితే సమాచారం మొత్తం బుగ్గిపాలైపోతుందని సాంకేతిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

దేవ్‌జీ లొంగుబాటు!

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

నిర్ధారించారు. దేవ్‌జీతో పాటు మరికొందరు మావోయిస్టులు తెలంగాణ పోలీసులకు లొంగిపోయారని ఛత్తీస్‌గఢ్ డిప్యూటీ సీఎం కూడా చెప్పారు. మావోయిస్టు పార్టీకి చెందిన కేంద్ర, రాష్ట్ర కమిటీల్లో తెలంగాణ వ్యక్తులు 15 మంది ఉన్నారని.. వారంతా లొంగిపోవాలని ఇటీవల రాష్ట్ర డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి సూచించారు. వాస్తవానికి మల్లోజుల లొంగుబాటు తర్వాత వరసగా వివిధ స్థాయుల్లో ఉన్న మావోయిస్టు క్యాడర్ లొంగుబాటుకు తెలంగాణను వేదికగా చేసుకున్నారు. ఇదే క్రమంలో గత కొన్నాళ్లుగా కరీంనగర్‌కు చెందిన తిప్పిరి తిరుపతి అలియాస్ దేవ్‌జీ, రాజిరెడ్డిల లొంగుబాటుకు సానుకూల వాతావరణం కల్పించాలని ప్రజాసంఘాల నేతలు, మేధావులు ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు. ఇటీవల ఆపరేషన్ కర్రెగుట్టల పేరిట వేలాది సాయుధ బలగాలను రంగంలో దింపి కేంద్రం మరోసారి మావోయిస్టుల మీద తీవ్ర ఒత్తిడి తెచ్చింది. దీంతో ప్రాణహాని లేకుండా చూస్తే లొంగిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామనే సంకేతాలు దేవ్‌జీ తదితరుల నుంచి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. హిడ్మా ఎన్‌కౌంటర్ తర్వాత ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని వివిధ ప్రాంతాల్లో పట్టుబడిన మావోయిస్టుల్లో దేవ్‌జీ అంగరక్షకులు నలుగురు ఉండడం అనుమానాలకు తావిచ్చింది. ఆయన కదలికల సమాచారం నిఘా వర్గాలకు ఎప్పటికప్పుడు అందుతుందనే అనుమానాలు దీంతో బలపడ్డాయి. కాగా, మావోయిస్టుల లొంగుబాటును సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి సమక్షంలో చూపాలని పోలీసు ఉన్నతాధికారులు భావిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దేవ్‌జీ లొంగుబాటుతో మావోయిస్టు పార్టీ శకం ముగిసినట్లేనని ప్రజా సంఘాల నాయకులు పేర్కొంటున్నారు. మరోవైపు మావోయిస్టు పార్టీ అగ్రనేత గణపతి ఆచూకీ ఇంకా లభించలేదని సమాచారం. ఆయన విదేశాలకు వెళ్లిపోయారనే ప్రచారం జరుగుతోంది.

దేవ్‌జీ ఆయుధాల తయారీలో దిట్ట

జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్లలోని అంబేద్కర్‌నగర్ కాలనీకి చెందిన తిప్పిరి వెంకట నర్సయ్య, గంగుబాయికి ముగ్గురు కుమారులు, ఒక కుమార్తె. వారిలో తిరుపతి పెద్ద కుమారుడు. తిరుపతి ఇంటర్మీడియట్ వరకు కోరుట్లలో చదువుకున్నారు. కరీంనగర్‌లో డిగ్రీ చదువుతున్న సమయంలో 1984లో అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లిపోయారు. క్రమంగా మావోయిస్టు దళ నాయకుడిగా ఎదిగారు. దేవ్‌జీకి ఆయుధాల తయారీలో దిట్ట అనే పేరుంది. మావోయిస్టు మహిళా నాయకురాలు, నల్లగొండ జిల్లాకు చెందిన సృజనను అజ్ఞాతంలోఉన్నప్పుడే పెళ్లి చేసుకున్నారు. పోలీసు ఎన్‌కౌంటర్‌లో ఆమె మృతిచెందారు. మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీ కార్యదర్శిగా తిప్పిరి తిరుపతి 2025 సెప్టెంబరులో నియమితులయ్యారు. ఇదిలా ఉండగా, పెదనాన్న దేవ్‌జీ తమకు కొండంత ధైర్యమని ఆయన తమ్ముడి కూతురు సుమ అన్నారు. అజ్ఞాతం వీడి జనజీవన స్రవంతిలో కలుస్తున్నాడన్న సమాచారంతో దేవ్‌జీ తమ్ముడు గంగాధర్, సుమ భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు.

మల్లా రాజిరెడ్డి లొంగుబాటు

మావోయిస్టు పార్టీ తొలితరం అగ్రనేత మల్లా రాజిరెడ్డి అలియాస్ సత్తన్న అలియాస్ సంగ్రామ్ పోలీసులకు లొంగిపోయారు. పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని మండలంలోని శాస్త్రులపల్లికి చెందిన రాజిరెడ్డి మంథనిలో ఇంటర్ చదువుతూ 1975లో పీపుల్స్‌వార్ అనుబంధ ఆర్‌ఎ?సయూ ద్వారా విప్లవ రాజకీయాల్లో చేరారు. అనంతరం పీపుల్స్‌వార్ మంథని దళంలో చేరి అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లారు. దళ సభ్యుడిగా చేరిన రాజిరెడ్డి మావోయిస్టు పార్టీ కేంద్ర కమిటీ పొలిట్‌బ్యూరో స్థాయికి ఎదిగారు.

పేదింటి బిడ్డ పెళ్లికి శ్రీ సీతరామ సేవా

సమితి మరియు ఆలయ ఫౌండేషన్ చేయూత

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

29వ డివిజన్ హౌసింగ్ బోర్డ్ కాలనీలోని గున్నాల శ్రీనివాస్ కుమార్తె వివాహానికి శ్రీ సీతరామ సేవాసమితి మరియు ఆలయ ఫౌండేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో పెళ్లి పట్టు చీర పెట్టీ పెళ్లి కూతురుని చేసి పెళ్లికి కావాల్సిన సామాగ్రిని 29వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ నిమ్మరాజుల రజిని రవి గార్లతో కలిసి అందజేశారుఈ సందర్భంగా నిమ్మరాజుల రజిని రవి మాట్లాడుతూ ఒక పేదింటిలో పుట్టిన అమ్మాయి వివాహానికి తమ వంతు సహాయం అందజేయాలని పెద్ద మనసుతో శ్రీ

సీతరామ సేవాసమితి ప్రతినిధులు శ్రీమతి గోలివాడ చంద్రకళ సభ్యులు అలాగే ఆలయ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధి అయితే శివకుమార్ ముందుకు వచ్చి వివాహానికి కావలసిన బోళ్ళు బియ్యం మరియు ఇతర వస్తువులు అందజేయడం అందులో మమ్మల్ని భాగస్వామ్యం చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉందని ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ముందు ముందు మరెన్నో చేయాలని శ్రీ సీతరామ సేవా సమితి ప్రతినిధి శ్రీమతి గోలివాడ చంద్రకళ ని కోరారుఈ కార్యక్రమంలో మేడి తిరుపతి కంది సుజాత కొండు రమాదేవి అయిత దేవా లంక సురేష్ శివ పటేల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మంథని 8వ కాలనీలో రోడ్డు భద్రత "అరైవ్-అలైవ్" అవగాహన

- **మంథని 8వ కాలనీలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ,సురక్షిత ప్రయాణమే లక్ష్యంగా రోడ్డు భద్రత "అరైవ్-అలైవ్" అవగాహన**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణ,సురక్షిత ప్రయాణం మరియు వాహనదారుల ప్రాణాల రక్షణను ప్రధాన లక్ష్యంగా తీసుకుని ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన "అరైవ్–అలైవ్" కార్యక్రమంలో భాగంగా,పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా ఆదేశాల మేరకు గోదావరిఖని టూ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని 8 ఇంక్లైన్ షిర్కే బస్టాండ్ వద్ద గోదావరిఖని వన్ టౌన్ సీఐ ప్రసాద్ రావు ఆధ్వర్యంలో,అలాగే మంథని ఎస్ఐ రమేష్ ఆధ్వర్యంలో మంథని ఓల్డ్ పెట్రోల్ బంక్ వద్ద విస్తృత స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా రోడ్డు భద్రతా నియమాల ప్రాముఖ్యతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు.ఈ సందర్భంగా

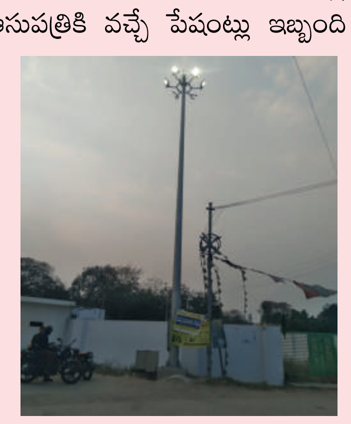
మాట్లాడిన అధికారులు "అరైవ్–అలైవ్" కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం ప్రతి వ్యక్తి సురక్షితంగా తన గమ్యస్థానానికి చేరుకోవడమేనని తెలిపారు.ప్రతి

వాహనదారుడు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ ధరించాలని, మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం పూర్తిగా నివారించాలని సూచించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, ప్రజల సహకారంతోనే ప్రమాదరహిత సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చని పేర్కొన్నారు.ట్రాఫిక్ నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటిస్తూ సురక్షిత మరియు జాగ్రత్త డ్రైవింగ్ పద్ధతులను అనుసరించడం ద్వారా ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని తెలిపారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలి.కార్లు మరియు ఇతర నాలుగు చక్రాల వాహనాలు నడిపేవారు సీట్ బెల్ట్ తప్పనిసరిగా వినియోగించాలి అని స్పష్టం చేశారు.అలాగే ప్రతి వాహనదారుడు డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, వాహన రిజిస్ట్రేషన్, ఇన్సూరెన్స్ వంటి చెల్లుబాటు అయ్యే ధృవపత్రాలు వెంట ఉంచుకోవాలని సూచించారు.ఈ అవగాహన కార్యక్రమాలలో సంబంధిత పోలీస్ అధికారులు, వాహనదారులు మరియు స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గోదావరిఖని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వద్ద హైమాస్ట్ లైట్లు ప్రారంభం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి చొరవతో గోదావరి ఖని ప్రభుత్వ సార్వజనిక ఆసుపత్రి ప్రవేశద్వారం ఎదురుగా ఉన్న నాలుగు రోడ్ల కూడలి ఎదుట అంధకారం తొలగింది.నగర పాలక సంస్థ ఆధ్వర్యంలో కూడలిలో హై మాస్ట్ లైట్ ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ విద్యుత్ సరఫరా కనెక్షన్ ఇవ్వడంలో ఎన్ పి డి సి ఎల్ లైన్ సమీపంలో లేక జాప్యం జరిగింది.ప్రధాన రహదారి కావడంతో చీకట్లో వాహనదారులు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రికి వచ్చే పేషంట్లు ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం దృష్టికి రావడంతో మేయర్ మహంకాళి స్వామి చొరవ తీసుకొని ఎన్ పి డి సి ఎల్ అధికారులతో మాట్లాడి విద్యుత్ సరఫరా కనెక్షన్ వెంటనే ఇవ్వవలసిశీదిగా ఆదేశించారు. ఎన్ పి డి సి ఎల్ అధికారులు స్పశీదించి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి సరఫరా అయ్యే లైన్ నుండి కనెక్షన్ ఇవ్వడంతో ఆదివారం నుండి అక్కడ హై మాస్ లైట్ వెలుగుతోంది.



ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావును కలసిన తెర్లుమద్ది గ్రామస్తులు వినతి పత్రం అందజేత

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి –22(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాద్ మండలం తెర్లుమద్ది గ్రామంలోని నక్కవాగు కు మల్లన్నసాగర్ నీటిని విడుదల చేసి వరి పంటలకు నీరు అందించాలని,సిద్ధిపేట నుండి తెర్లుమద్ది మీదుగా కామారెడ్డి వరకు ప్రత్యేక బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని తెర్లుమద్ది గ్రామ సర్పంచ్ బైతి దుర్గమ్మ -- బైతి నవీన్ వార్డు సభ్యులు సిద్ధిపేట ఎమ్మెల్యే తన్నీరు హరీష్ రావు ను క్యాంపు కార్యాలయంలో కలసి,వినతిపత్రం అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ నక్కవాగు పరివాహక ప్రాంతాల్లోని రైతులు సుభిక్షంగా ఉండాలని, భూగర్భ జలాలు పెరగడానికి వెంటనే నీటిని విడుదల చేయాలనికోరగా వారు స్పందిస్తూ తక్షణమే స్పందించి ఈఆన్ సి తో మాట్లాడి సమస్యను పరిష్కరించి, నీరు విడుదల అయ్యే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు గోక దివ్య స్వామి అంతడుపుల మంజుల దేవయ్య, కొమ్మెట రాజలింగయ్య గ్రామస్తులు కొమ్మెట రాజు,సుద్దల బాలకిషన్ పాల్గొన్నారు

27 నుంచి మురుమూరు గ్రామంలో కొమురన్న జాతర

- **జాతర సందర్భంగా విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవాలు**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

అంతర్గాం మండలం మురుమూరు గ్రామంలో శ్రీ కొమురన్న స్వామి జాతరను పురస్కరించుకొని విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వహణ కమిటీ చైర్మన్ గోపు ఐలయ్య యాదవ్ తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన విడుదల చేసిన ప్రకటనలో వివరాలు వెల్లడిస్తూ, ఫిబ్రవరి 27, 2026 నుంచి మార్చి 1, 2026 వరకు జాతర ఉత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించబడతాయని తెలిపారు. జాతర సందర్భంగా ఆలయంలో నూతన విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమం వేదపండితుల మంత్రోచ్చారణల మధ్య జరగనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.మార్చి 1, 2026 ఆదివారం ఉదయం 11.45 గంటలకు విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతుందని, అనంతరం భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేయనున్నట్లు తెలిపారు.అలాగే మార్చి 2, 2026 సోవారం ఉదయం శ్రీ కొమురన్న స్వామి కల్యాణోత్సవం వైభవంగా నిర్వహించబడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు, భజనలు తదితర ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.ఈ జాతర మరియు ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవాలకు సమీప గ్రామాల ప్రజలు, భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలని గ్రూప్ ఐలయ్య యాదవ్ కోరారు. గ్రామ కమిటీ సభ్యులు, యువకులు, భక్తులు విస్తృతంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.ఈ ఉత్సవాలు గ్రామానికి ఆధ్యాత్మిక శోభను తీసుకురావాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

బర్రె మృతితో తిప్పని రాములు రైతుకి లక్ష రూపాయల ఆర్థిక నష్టం..!

- **వైద్యుని పై చర్యలు తీసుకోవాలని రైతు డిమాండ్..!**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

లింగాపూర్ గ్రామానికి చెందిన తిప్పని రాములు అనే రైతు పశువైద్యుని నిర్లక్ష్యంపై తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తన బర్రె గత వారం రోజులుగా బర్రె అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండగా సంబంధిత పశువైద్యునికి సమాచారం అందించినప్పటికీ, సకాలంలో స్పందించకపోవడంతో బర్రె మృతి చెందిందని తెలిపారు.రైతు రాములు మాట్లాడుతూ, వైద్యులు పల్లె ప్రసాద్ కి పలుమార్లు ఫోన్ చేసినా స్పందించకుండా, ఫోన్ ఎత్తకుండా నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్లే తన పశువు ప్రాణాలు కోల్పోయిందని ఆరోపించారు. ఈ ఘటన కారణంగా తనకు సుమారు లక్ష రూపాయల ఆర్థిక నష్టం వాటిల్లిందని పేర్కొన్నారు.ఈ ఘటనపై సమగ్ర విచారణ జరిపి, వైద్యులు పల్లె ప్రసాద్ పై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని, అలాగే తనకు న్యాయం చేయాలని రైతు డిమాండ్ చేశారు.పశుసంవర్ధక శాఖ అధికారులు ఈ విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని రైతులకు న్యాయం చేయాలని కోరుతున్నారు.

అహోబిలంలో కన్నుల పండుగలా బ్రహ్మోత్సవాలు

- **లక్ష్మినరసింహస్వామి ని దర్శించుకున్న టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు.**

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / భద్రాచలం / ఫిబ్రవరి 22 / అక్షరం న్యూస్ –:

భద్రాచలం అహోబిలమఠం ప్రధాన అర్చకులు శ్రీ కృష్ణచైతన్య స్వామి ఆధ్వర్యంలో అహోబిల మఠం 46వ మఠాధిపతులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ రంగనాథ యతీంద్ర మహా దేశికన్ స్వామి వారిని టీపీసీసీ జనరల్ సెక్రటరీ నాగా సీతారాములు దర్శించుకొని వారి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. ఆళ్లగడ్డ అహోబిలంలో శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల్లో పాల్గొన్న ఆయన నరసింహ స్వామి ని దర్శించుకున్నారు. బ్రహ్మోత్సోవాల్లో భాగంగా ఆదివారం ఎగువ అహోబిలంలో జరిగిన ధ్వజారోహణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నాగా సీతారాములు అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకుడు, దేవదేవుడైన నరసింహస్వామి వారి ఆశీస్సులతో ప్రజలంతా సుఖశాంతులతో ఉండాలని పూజించారు.

అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన ఈహెచ్‌ఎస్ అమలు చేయాలి

- **పీఆర్టీయూ టీఎస్ పునర్నిర్మాణ రాష్ట్ర కన్వీనర్ కర్రు సురేష్**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 22 అక్షరం న్యూస్
ఉద్యోగ,ఉపాధ్యాయులు కోరుకున్నట్లుగా అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన ఈహెచ్‌ఎస్ (ఎంప్లాయి హెల్త్ స్కీం)ను అమలు చేయాలని పీఆర్టీయూ టీఎస్ పునర్నిర్మాణ రాష్ట్ర కన్వీనర్ కర్రు సురేష్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వం త్వరలో ప్రవేశపెట్టనున్న ఎంప్లాయి హెల్త్ స్కీం అమలుకు కొన్ని సంఘాల నాయకుల సమక్షంలో విడుదల చేసిన ప్రతిపాదనల విషయంలో క్షేత్ర స్థాయిలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల నుండి తీవ్ర ఆక్షేపణలు వస్తున్నాయన్నారు. ముఖ్యంగా ఉద్యోగుల వాటా వారి మూలవేతంలో1.5 శాతం ఇవ్వాలనే ప్రతిపాదన ఉద్యోగులందరికీ ఆమోదయోగ్యం కాదని మండిపడ్డారు. ఇది ఉద్యోగుల సంక్షేమం పై ప్రభుత్వం సహరించనట్లుగా లేదని, ప్రభుత్వానికే కొందరు ఉద్యోగులు సహకారం అందించేటట్లుగా ఉందని విమర్శించారు. వెంటనే ప్రభుత్వం క్షేత్ర స్థాయిలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు కోరుకున్నట్లుగా అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన, సమానమైన వాటా రూ.500 తీసుకొని ప్రతి సంవత్సరానికి మారే కేంద్ర ప్రభుత్వ హెల్త్ స్కీం రేట్ల స్లాబ్ ల ప్రకారం హాస్పిటల్ కు చెల్లించే విధంగా, ఏ కార్పొరేట్ హాస్పిటల్లోనైనా నగదు రహిత చికిత్స చేసుకొనే విధంగా తక్షణమే అమలు చేయాలని ఓ పత్రిక ప్రకటనలో ప్రోగ్రెసివ్ రికగ్నైజ్డ్ టీచర్స్ యూనియన్ తెలంగాణ స్టేట్ పునర్నిర్మాణ రాష్ట్ర కన్వీనర్ కర్రు సురేష్ డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యోగ,ఉపాధ్యాయ సంక్షేమం పట్ల చిత్తశుద్ధితో ఈహెచ్‌ఎస్ అమలుకు ముందుకు వచ్చిన ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నామన్నారు. ప్రభుత్వం ఒక మంచి ఆలోచన తో అమలు చేస్తున్న ఆరోగ్య పథకం ఆదిలోనే ఆటంకం కలుగకూడదననే ఉద్దేశ్యంతో క్షేత్ర స్థాయిలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల అభిప్రాయాలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకు వస్తున్నామని తెలిపారు. కమిటీల పేరుతో కాలయాపన లేకుండా వెంటనే ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులందరికీ అనుకూలమైన ఆరోగ్య పథకాన్ని తక్షణమే అమలు చేసి, ప్రభుత్వం ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల సంక్షేమం పట్ల చిత్తశుద్ధిని నిరూపించుకోవాలని కోరారు.

కుమ్మెర మల్లన్న జాతరలో అమానుషం..

- **రజక కుటుంబంపై దాడిని ఖండించిన రజక సంఘాలు.**
- **బీసీలు అంటే రెడ్డిలకు చిన్న చూపు...**
- **దాడిని తీవ్రంగా ఖండించిన నడిమింటి శ్రీనివాస్ (జాతీయ ధోబి హక్కుల కన్వీనర్)**

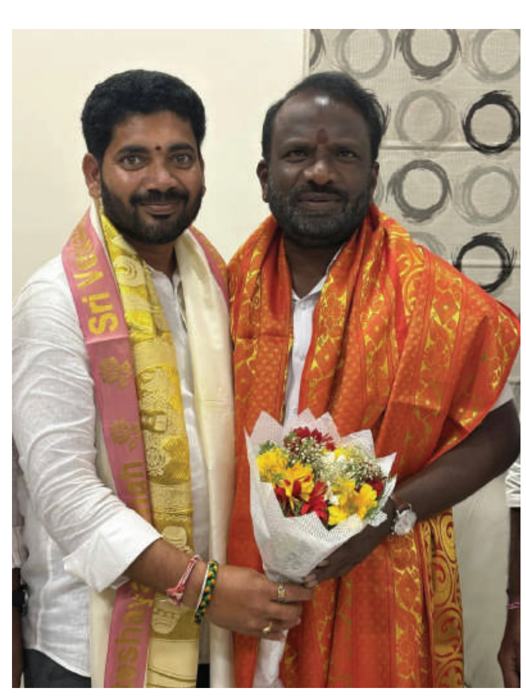
మహబూబ్నగర్ టౌన్ క్రైమ్ ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 23 నాగర్ కర్నూలు జిల్లా కుమ్మెర గ్రామంలో రజక కులస్తులపై జరిగిన దాడికి మహబూబ్ నగర్ తెలంగాణ చౌరస్తా నందు నిరసన తెలపడం జరిగింది. రెండు నెలల చిన్నారిని కాలుతో తన్ని ప్రాణాన్ని బలి తీసుకున్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన రెడ్డి. రజక కులం తక్కువ జాతి వారని బీసీ కుటుంబాన్ని గుడిలోకి అనుమతించని నిర్వాహకులును ప్రశ్నించగా రజాక కుటుంబంపై దాడి చేసిన సర్పంచ్, దాడిలో రెండు నెలల చిన్నారి మృతి. నాగర్ కర్నూల్ మండలం కుమ్మెర మల్లన్న జాతరలో అమానుష ఘటన, మల్లన్న దర్శనం కోసం వెళ్లిన చాకలి చంద్రకళ కుటుంబాన్ని అడ్డుకొని దాడి చేసిన నిర్వాహకులు స్థానిక ఎమ్మెల్యే అనుచరులు తుకారాం రెడ్డి, ఉంద్యాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, శ్రీకాంత్ రెడ్డి, సతీష్ రెడ్డి కన్నిరెడ్డి, కుఫేందర్ రెడ్డి, దాడిలో పాల్గొన్నారు. దేవుడి దర్శనం చేసుకోకుండా ఎందుకు అడ్డుకుంటున్నారని ప్రశ్నించినందుకు చాకలి చంద్రకళను, ఆమె కొడుకు గణేష్‌ను, కోడలిని, కూతురిని బూతులు తిడుతూ దారుణంగా కొట్టిన అగ్రకుల (రెడ్డి) నిర్వాహకులు. రెండు నెలల చిన్నారి మొహం చూసైన తమను వదిలేయమని వేడుకోగా చిన్నారిని కాళ్ళతో తన్నినందుకు పాప ప్రాణాలు కోల్పోయింది. ఇలాంటి దుశ్చర్య కు పాల్పడ్డ వారికి కఠిన శిక్ష విధించాలని, బీసీ సంఘాలు ఏకమై న్యాయం జరిగేంత వరకు పోరాడాలని నడిమింటి శ్రీనివాసు తెలిపారు. నిర్వాహకులపై ఫిర్యాదు చేయడానికి వెళ్తే, తిరిగి బాధితులనే బెదిరించిన నాగర్ కర్నూల్ పోలీసులు, కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన అగ్ర కుల వ్యక్తులని పోలీసులు ఫిర్యాదు తీసుకోవడం లేదని, తమకు న్యాయం చేసి రక్షణ కల్పించాలని బాధితుల ఆవేదన

పోలీసులు రెడ్డి అగ్రవర్ణాల వాళ్లకే సపోర్ట్ గా ఉన్నారు అని సీఐ మాటలలో తెలుస్తుంది, సీఐ నీ సస్పెండ్ చేసే వరకు రజక సంఘం నాయకులు పోరాటం చేయాలని బీసీ సంఘాలు కోరాయి. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ అధ్యక్షులు నడిమింటి శ్రీనివాసులు, పట్టణ అధ్యక్షులు చిట్లపల్లి దుర్గేష్, గౌరవ అధ్యక్షులు నాగరాజు, పాండు జాయింట్ సెక్రెటరీ కిషోర్, నగేష్, ఉపాధ్యక్షులు గంగన్న, వెంకటయ్య .రవి కాశప్ప .నర్సింలు అంజి. హాజీ బాబు. శేఖర్. రమేష్. శీను. రాజు .ఈశ్వర్ .చెన్నయ్య. రాములు. వెంకటయ్య. సత్యనారాయణ. తదితరులు పాల్గొన్నారు బీసీ సంఘం నాయకులు ఎంబీసీ జిల్లా అధ్యక్షులు శేఖర్ ఆచారి. రిటైర్డ్ డి.ఇ.ఓ విజయ్ కుమార్, బీసీ సమాజ్ ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు మోడల శ్రీనివాస్ సాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గురుకులాల పని వేళలు సవరించాలి
టీఎస్ యూటీఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పెరుమాళ్ల వెంకటేశం

నకిరేకల్, ఫిబ్రవరి 20 :
తెలంగాణ రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ పరిధిలో గురుకుల పాఠశాలల పని వేళలు సవరించాలని, రాత్రి విధులు నిర్వహించే ఉపాధ్యాయులకు మరుసటి రోజు ఉదయం 9 గంటలకు హాజరు కావడానికి అనుమతి ఇవ్వాలని టీఎస్ యూటీఎఫ్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పేరుమాళ్ల వెంకటేశం ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే పెండింగ్‌లో ఉన్న ప్రమోషన్లు చేపట్టాలని, పార్ట్ టైం టీచర్ల వేతనాలు చెల్లించాలని, రెగ్యులర్ ఉపాధ్యాయులకు జీరో వన్ జీరో (010) పద్దు కింద వేతనాలు అమలు చేయాలన్నారు. శుక్రవారం తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల, కళాశాల- నకిరేకల్‌లో నిర్వహించిన తెలుగు అధ్యాపకుడు కందుకూరి యాదయ్య ఉద్యోగ విరమణ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు.తెలంగాణ ప్రత్యేకతలుగత మూడు దశాబ్దాలుగా యాదయ్య ఎందరో విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దారన్నారు. వృత్తి పట్ల అంకితభావం, నిజాయితీ, కష్టపడే తత్వంతో విద్యార్థుల ఉన్నత శిఖరాలకై కృషి చేశారని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాలల సమస్యలను ప్రస్తావించారు. అనంతరం నకిరేకల్ మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో అభినందించి కుటుంబ సంక్షేమ నిధి చెక్కును అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎస్ యూటీఎఫ్ జిల్లా ఆడిట్ కమిటీ సభ్యుడు టి.నర్సింహమూర్తి, మండల శాఖ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు కె.శ్రీనివాస్, ఈ.హరికృష్ణ, నాయకులు బి.వేణుగోపాల్, శ్యామ్, అరుణ పాల్గొన్నారు.

మంచిర్యాల ఎమ్మెల్యే ప్రేమ సాగర్ రావును కలిసిన రామగుండం మేయర్



జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 22 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ రామగుండం కొత్త మేయర్ మహంకాళి స్వామి రామగుండం ఎమ్మెల్యే మక్కాన్ సింగ్ ఆదేశాల మేరకు ఆదివారం మంచిర్యాల వెళ్లి అక్కడి ఎమ్మెల్యే కే ప్రేమ్ సాగర్ రావు ను కలిసారు. మర్యాదపూర్వకంగా శాలువా కప్పి సత్కరించారుఅనంతరం మంచిర్యాల మేయర్ ధరణి మధుకర్ ను కూడా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందించారు.

అప్పుల బాధతో రైతు ఆత్మహత్య

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -22(అక్షరం న్యూస్)
అప్పుల బాధ తాళలేక రైతు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఈ ఘటన ముస్తాబాద్ మండలం పోతుగల్ గ్రామం లో చోటుచేసుకున్నది. గ్రామానికి చెందిన అనమేని ఆంజనేయులు (42)కూతురు అనారోగ్యం, అప్పుల బాధ తో ఉన్న ఊరిలో ఉపాధి లేక హైదరాబాద్ లో ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ గా పనిచేస్తూ జీవనం కొనసాగిస్తున్నాడు. చేసిన అప్పులు తీర్చలేక, కుటుంబం పోషణ కోసం చేసిన అప్పులు పెరిగిపోవడంతో మనస్తాపం చెందాడు.ఆదివారం సాయంత్రం ఇంట్లో ఉరి వేసికొని మృతి చెందాడు. మృతుని కి భార్య రజిత, కొడుకు చరణ్, మానసిక వికలాంగురాలు ఐనా కూతురు సహస్ర ఉన్నారు. ఇంటి కి పెద్ద దిక్కు మృతి చెందడం తో తీవ్ర విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయిప్రభుత్వం స్పందించి బాధిత కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం అందించాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

సీఎం కప్ పోటీల్లో రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికైన చీకోడ్ పాఠశాల విద్యార్థిని

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -22(అక్షరం న్యూస్)
ఇటీవల జరిగిన జిల్లా స్థాయి సీఎం కప్ పోటీల్లో ముస్తాబాద్ మండలం చీకోడ్ పాఠశాల విద్యార్థిని ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికైనట్లు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు తెలిపారు. ఎంపికైన విద్యార్థిని కోచ్ రమేష్ ను మండల విద్యాధికారి నిమ్మ రాజిరెడ్డి గ్రామ సర్పంచ్ బొమ్మన ఆంజనేయులు ఉపసర్పంచ్ అస రంజిత్, గ్రామస్తులు అభినందనలు తెలియచేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ విద్యార్తిని రాష్ట్రస్థాయిలో మంచి ప్రతిభ కనబరిచి జాతీయస్థాయికి ఎంపికై పాఠశాల , గ్రామానికి మంచి పేరు తీసుకువచ్చే విధంగా కృషి చేయాలన్నారు

అబుల్ కలాం ఆజాద్ కు ఘన నివాళ అర్పించిన మైనారిటీ నాయకులు డా. నయీమ్ ఖురేషి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 22 / అక్షరం న్యూస్ - :
రాష్ట్ర మైనార్టీ నాయకులు డా. నయీమ్ ఖురేషి ఆధ్వర్యంలో లో ఆయన కార్యాలయం లో ఆదివారం అబుల్ కలాం ఆజాద్ వర్ధంతి కార్యక్రమం నిర్వహించి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా నయీమ్ ఖురేషి మాట్లాడుతూ అబుల్ కలాం స్వాతంత్రం తరువాత మొట్ట మొదటి విద్యా శాఖ మంత్రి గా సేవలు అందించారని గుర్తు చేశారు. దేశం లో విద్యారంగానికి తొలి విద్యా శాఖ మంత్రిగా ఆయన ఎనలేని సేవలు అందించారనిమౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడని అతను అసలు పేరు “మొహియుద్దీన్ అహ్మద్”, ‘అబుల్ కలాం’ అనేది బిరుదు, ‘ఆజాద్’ కలం పేరు. ఆలియా బేగమ్, ఖైరుద్దీన్ అహమ్మద్ లకు 1888 నవంబరు 11 న మక్కాలో జన్మించాడని అతను ప్రఖ్యాత పండితుడని మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ అరబిక్, ఇంగ్లీష్, ఉర్దూ, హిందీ, పెర్షియన్, బెంగాలీ మొదలగు అనేక భాషలలో ప్రావిణ్యుడని భారత ప్రభుత్వంలో 11 సంవత్సరాలపాటు విద్యాశాఖా మంత్రిగా సేవలందించారని నయీమ్ ఖురేషి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డా.షేక్ ఖలీల్, డా.షైక్ ఖాదర్, ఎం.డీ వసీమ్ సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ఎం.యే వాహబ్, ఎండీ షరీఫ్, సైద్ తాజుద్దీన్, ఎండీ జమాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామ దేవతల ఆలయానికి భూమి పూజ

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) ఫిబ్రవరి 22:
సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో భాగంగా గ్రామానికి ఇచ్చిన వాగ్దానం ప్రకారం మండలంలోని గబ్బేట గ్రామంలో బొడ్రాయి,కట్టమైసమ్మ ఆలయాలకు గ్రామసర్పంచ్ కూటికంటి ఉపేంద్ర అనిల్ గౌడ్, ఆధ్వర్యంలో వేద పండితుల సమక్షంలో భూమి పూజకార్యక్రమాన్ని అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ ఇంజ వెంకటస్వామి, వార్డ్ మెంబర్స్, యూత్ మెంబర్స్, గ్రామ కుల పెద్దలు, ప్రజాప్రతినిధులు, మహిళలు భజన భక్తులు పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ వేదికపై రాజకీయ నాటకాలు తగవు.. ఎక్స్ ద్వారా కేటీఆర్ ఫైర్

- వాటిని నిరసనలకు ఉపయోగిస్తే దేశం ప్రతిష్ఠకు భంగం
- ఎక్స్ ద్వారా బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఫైర్

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 22: యూత్ కాంగ్రెస్ సభ్యులు తమ అల్ప రాజకీయ నాటకాల కోసం 'ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్–2026'ను వేదికగా చేసుకోవడం అత్యంత విచారకరమని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శించారు. ఇలాంటి అంతర్జాతీయ వేదికలను తమ నిరసనల కోసం ఉపయోగించుకోవడం వల్ల ప్రపంచ దేశాల ముందు మన దేశ ప్రతిష్ఠ దెబ్బతింటుందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో భిన్నాభిప్రాయాలు ఉండటం సహజమే కానీ, ఎకడ ఎలా నిరసన తెలుపాలో అనేది అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ నాయకులకు హితవు పలికారు. రాజకీయ అసమ్మతిని వ్యక్తం చేసేందుకు ఒక సమయం, సందర్భం అనేవి ఉంటాయని, 'ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్' వంటి అంతర్జాతీయ సదస్సు కచ్చితంగా దానికి వేదిక కాదని దుయ్యబట్టారు. వారి సొంత పార్టీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అదే ఏఐ సదస్సును ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తున్న సమయంలోనే యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు ఈ విధంగా నిరసన తెలుపడం విచిత్రంగా ఉన్నదని కేటీఆర్ విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ చేతకాని పాలనకు పరాకాష్ట ఎస్ఎల్‌బీసీ దుర్ఘటనఎస్ఎల్‌బీసీ సొరంగం కుప్పకూలి ఏడాది కావొస్తున్నా కార్మికుల మృతదేహాలను వెలికితీయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని, కనీసం చివరి చూపు చూసుకొనే అవకాశం లేకుండా మానసిక క్షోభకు గురిచేసిందని కేటీఆర్ ఎక్స్ ద్వారా మండిపడ్డారు. అటు సొరంగం పనుల్లోనూ ఎలాంటి పురోగతి లేకపోవడం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చేతకానితనానికి నిదర్శనమని దుయ్యబట్టారు. కమీషన్లు, కాంట్రాక్టులు, వాటాలపై పెట్టే శ్రద్ధ, ఇకనైనా కార్మిక సంక్షేమం, ప్రజాశ్రేయస్సు మీద పెడితే ఇలాంటి విషాదాలు పునరావృతం కావని హితవు పలికారు.

పరీక్షలో కాపీని అడ్డుకున్న ప్రొఫెసర్.. వైద్య విద్యార్థి దాడి, వీడియో వైరల్

బెంగళూరు: మెడికల్ కాలేజీలో జరిగిన అంతర్గత పరీక్షలో ఒక వైద్య విద్యార్థి కాపీ కొడుతూ పట్టుబడ్డాడు. దీంతో ప్రొఫెసర్ అతడి పేపర్‌ను తీసుకున్నారు. దీనిపై ఆగ్రహించిన ఆ స్టూడెంట్ ప్రొఫెసర్‌పై దాడి చేశాడు. (వీవసఅఘ్మెశ్రీ హ్బసవత్ ాఘ్ఘుషెఎం్రాతీశీటవంంశీతీ) ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. కర్ణాటకలోని కలబురగి జిల్లాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. ఫిబ్రవరి 18న డాక్టర్ మలకారెడ్డి హోమియోపతి కాలేజీలో ఇంటర్నల్ ఎగ్జామ్ నిర్వహించారు. కాగా, షహబాజ్ అనే వైద్య విద్యార్థి మొబైల్ ఫోన్ చూసి సమాధానాలు రాస్తున్నాడు. ఇన్విజిలేటర్ అయిన అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ శివరాజ్‌కుమార్ ఇది గమనించారు. పరీక్షలో కాపీకి పాల్పడిన షహబాబ్‌ను రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నారు. అతడి సమాధాన పత్రాలను లాక్కున్నారు. ఆ స్టూడెంట్‌ను బయటకు వెళ్లిపోవాలని ఆదేశించారు. మరోవైపు ఆగ్రహించిన విద్యార్థి షహబాజ్ హింసాత్మకంగా ప్రవర్తించాడు. ప్రొఫెసర్‌పై దాడికి ప్రయత్నించగా తొలుత విద్యార్థులు అడ్డుకున్నారు. అయితే పరీక్ష హాల్ నుంచి బయటకు వెళ్తున్న అతడు మళ్లీ వెనక్కి వచ్చాడు. ప్రొఫెసర్ శివరాజ్‌కుమార్‌పై దాడి చేశాడు. కాగా, హోమియోపతి కాలేజీ యాజమాన్యం ఈ సంఘటనపై తీవ్రంగా స్పందించింది. వైద్య విద్యార్థి షహబాజ్ ప్రవర్తన గురించి అతడి తల్లిదండ్రులకు సమాచారం ఇచ్చింది. అలాగే భవిష్యత్తులో జరిగే అన్ని పరీక్షల నుంచి అతడ్ని నిషేధించాలని నిర్ణయించింది. అయితే అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ శివరాజ్‌కుమార్ ఈ దాడిపై ఇప్పటి వరకు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయలేదు. కాగా, ఎగ్జామ్ హాల్‌లోని సీసీటీవీలో రికార్డైన ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది.

డోర్ క్లోజ్ అవుతున్న లిఫ్ట్‌లో ఇద్దరు చిన్నారులు.. ఒక బాలిక ఏం చేసిందంటే?

న్యూఢిల్లీ: ఒక లిఫ్ట్‌లో ఇద్దరు చిన్నారులు ఉన్నారు. ఇంతలో డోర్ మూసుకోబోయింది. అప్రమత్తమైన బాలిక తన కాలు, చేతులను అడ్డుగా ఉంచింది. లిఫ్ట్ డోర్ క్లోజ్ కాకుండా ప్రయత్నించింది. గమనించిన కొంతమంది మహిళలు సహాయం కోసం ముందుకు వచ్చారు. ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. ఒక లిఫ్ట్‌లో ఇద్దరు చిన్నారులు ఉన్నారు. ఒక బాలిక లిఫ్ట్ డోర్ వద్ద ఉన్నది. డోర్ క్లోజ్ కాకుండా అడ్డుగా ఆమె ఉన్నది. కాగా, ఉన్నట్టుండి ఆ లిఫ్ట్ డోర్ సెన్సార్లు పని చేయలేదు. దీంతో లిఫ్ట్ డోర్ క్లోజ్ అవుతుండగా ఆ బాలిక వెంటనే అప్రమత్తమైంది. తన కాలు, చేతులను అడ్డుగా ఉంచింది. ఇంతలో కొందరు మహిళలు ఆ లిఫ్ట్ వద్దకు చేరుకున్నారు. క్లోజ్ అవుతున్న లిఫ్ట్ డోర్‌ను లాగి పట్టుకున్నారు. లిఫ్ట్ లోపల ఉన్న ఇద్దరు చిన్నారులను ఆ బాలిక బయటకు తెచ్చింది. ఆమె కూడా బయటకు రాగానే ఆ లిఫ్ట్ డోర్ మూసుకున్నది. ఆ బాలిక చొరవతో చిన్నారులకు ప్రమాదం తప్పింది. అయితే ఈ సంఘటన ఎక్కడ జరిగింది అన్నది తెలియలేదు. మరోవైపు ఆ లిఫ్ట్‌లోని సీసీటీవీలో రికార్డైన ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. దీంతో నెటిజన్లు భిన్నంగా స్పందించారు. ఆ బాలిక అలెర్ట్‌నెస్, ధైర్యాన్ని కొందరు ప్రశంసించారు. లిఫ్ట్ భద్రత, నిర్వహణపై మరికొందరు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పెద్దలు లేకుండా పిల్లలు ఆ లిఫ్ట్‌ను వినియోగించడంపై మరికొందరు మండిపడ్డారు. పిల్లల భద్రత పట్ల అజాగ్రత్తగా వహించిన వారి తల్లిదండ్రులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

పాలను తాగితే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయా..? వైద్యులు ఏం చెబుతున్నారు..?

పాలు మనిషి ఆహారంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని చెప్పవచ్చు. ఎముకలు, కండరాలకు మద్దతు ఇచ్చే పోషకాలు పాలల్లో అనేకం ఉంటాయి. పాలను తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అయితే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడుతున్నవారికి పాలు తీసుకోవాలా వద్దా అనే సందేహం కలుగుతుంది. ఒక గ్లాస్ పాలు కూడా వారికి గందరగోళాన్ని కలిగిస్తాయని చెప్పవచ్చు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడుతున్న వారు పాలను తీసుకోవాలా.. వద్దా.. లేదా మితంగా తీసుకోవాలా.. ఒకవేళ పాలను తీసుకుంటే ఎంత మోతాదులో , ఎటువంటి పాలను తీసుకోవాలి.. వంటి అంశాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు గుండె సమస్యలకు కారణమవుతాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం ప్రభావితం అవుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను బట్టి పాల ఎంపిక..

పాలు జంతు సంబంధిత ఆహారం కాబట్టి ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేసే కొవ్వులు ఉంటాయి. అయితే అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడే వారు పాలను పూర్తిగా మానేయడం సరి కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. శరీర ఆరోగ్యాన్ని బట్టి అలాగే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను బట్టి పాలను ఎంచుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడేలా చేస్తాయి. ఈ పరిస్థితిని అథెరోస్క్లెరోసిస్ అంటారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాలను ఇరుకుగా చేసి గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రక్తంలో 200 ఎన్త్ర/సత్రీ కంటే తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం వల్ల రక్తప్రవాహం సజావుగా సాగుతుంది. గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. పాలల్లో ఉండే కొవ్వు పదార్థాన్ని బట్టి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలపై ప్రభావం పడుతుంది. సంతృప్త కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. తక్కువ కొవ్వు, మొక్కల ఆధారిత పాలు సాధారణంగా సురక్షితమైనవని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

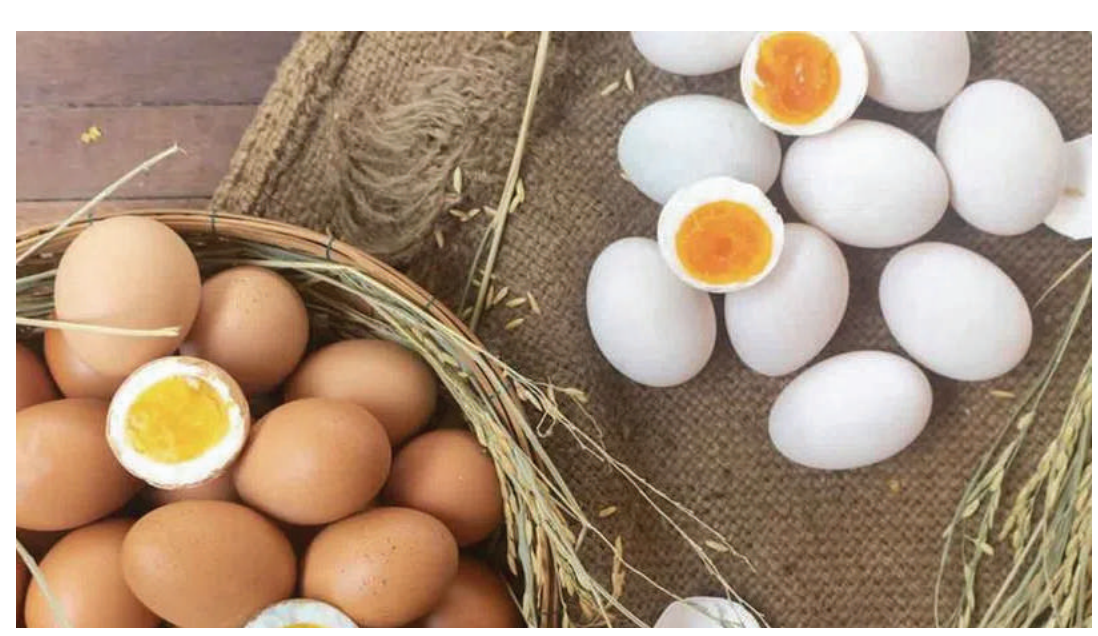
పాలను పూర్తిగా మానేయాల్సిన పనిలేదు..

అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో బాధపడే వారు పాలను పూర్తిగా తొలగించాల్సిన అవసరం లేదని సరైన పాలను ఎంపిక చేసుకుంటే సరిపోతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొలెస్ట్రాల్ తో బాధపడే వారు ఆవు పాలను తీసుకోవడం మంచిది. వీటిని పరిమితంగా తీసుకోవడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. వెన్న తీసిన పాలను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. గేదె పాలు 8 నుండి 10 శాతం కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు వేగంగా పెరుగతాయి. కనుక అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో బాధపడే వారు ఈ పాలను తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఇక మేక పాలు ఆవు పాల కంటే కొద్దిగా కొవ్వును ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. కనుక వీటిని కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

వృక్ష సంబంధ పాలు అయితే..

అంతేకాకుండా కొలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడే వారు మొక్క ఆధారిత పాలను తీసుకోవడం సరైన ఎంపిక అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బాదం పాలల్లో మంచి కొలెస్ట్రాల్ కు మద్దతు ఇచ్చే ఆరోగ్యకరమైన అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. సోయా పాలను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ శోషణ తగ్గుతుంది. ఓట్స్ పాలల్లో బీటా గ్లూకాన్ ఉంటుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో బాధపడే వారు వారి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను బట్టి సరైన పాలను ఎంచుకోవాలని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో బాధపడే వారు మొక్కల ఆధారిత పాలను ఎంచుకోవడం మంచిదని దీర్ఘకాలికంగా సురక్షితమైన ఎంపికలు అని తక్కువ కొవ్వు కలిగిన పాలను రోజుకు 1 లేదా 2 కప్పుల మోతాదులో తీసుకోవాలని వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

గోధుమ రంగు వర్సెస్ తెలుపు రంగు.. ఈ రెండింటిలో ఏ గుడ్లలో పోషకాలు ఎక్కువ..?



నాణ్యమైన ప్రోటీన్ ను కలిగి ఉండే ఆహారాల్లో గుడ్లు కూడా ఒకటి. వీటిని సూపర్ ఫుడ్ అని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. వీటిలో ముఖ్యమైన ఆమైనో ఆమ్లాలతో పాటు విటమిన్ బి12, కోలిన్, లుటీన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వైద్యులు కూడా రోజుకు ఒక గుడ్డును ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తూ ఉంటారు. అలాగే మార్కెట్ లో ప్రస్తుత కాలంలో వివిధ రకాల గుడ్లు లభిస్తున్నాయి. గోధుమ, తెలుపు రంగు గుడ్లు, ప్రోటీన్ ప్యాక్డ్ గుడ్లు, డబుల్ పచ్చసొన, ఫామ్ ఫ్రెష్ గుడ్లు వంటి రకరకాల గుడ్లు లభిస్తున్నాయి. ఇలా అనేక రకాలుగా లభించడంతో వీటిని ఎంపిక చేసుకోవడంలో గందరగోళం నెలకొంటుందని చెప్పవచ్చు. అదే విధంగా కొందరు గోధుమరంగు గుడ్లు మంచివి అని భావిస్తే కొందరు తెలుపు రంగు గుడ్లు మంచివి అని భావిస్తారు.. అసలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఈ గుడ్లల్లో సరైన వాటిని ఎలా ఎంచుకోవాలో.. వైద్యుల మాటల్లో తెలుసుకుందాం.

పోషకాలలో తేడాలు ఉంటాయా..?

గోధుమ రంగు, తెలుపు రంగు గుడ్లు వేర్వేరు జాతుల కోళ్ల నుండి వస్తాయి. గోధుమ రంగు ఈకలు ఉన్న కోడి నుండి గోధుమరంగు గుడ్లు, తెలుపు రంగు ఈకలు ఉన్న కోడి నుండి తెలుపు రంగు గుడ్లు వస్తాయి. వీటిలో ప్రధాన వ్యత్యాసం గుడ్డు షెల్ రంగు మాత్రమే. గుడ్డు లోపల ఉండే సొనలో ఎటువంటి మార్పులు ఉండవు. వీటిని పోషకాల పరంగా పోల్చినప్పుడు ఇవి రెండు కూడా దాదాపు అన్ని రకాల పోషకాలను ఒకేలా కలిగి ఉన్నాయని పరిశోధనల ద్వారా నిపుణులు వెల్లడించారు. అలాగే ఈ రెండు రకాల గుడ్లను శరీరం ఒకేలా జీర్ణం చేస్తుందని పోషకాలపరంగా రెండూ కూడా ఒకేలా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ధర అందుకనే ఎక్కువ..

గోధుమరంగు గుడ్లు సహజంగా మందంగా కనిపిస్తాయి. కనుక ఇవి శరీరానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయని చాలా మంది భావిస్తారు. కానీ ఇది నిజం కాదని గుడ్డు లోపల పోషకాల పరిమాణాన్ని, నాణ్యతను పెంకు రంగు ప్రభావం చూపదని కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే మార్కెట్ లో గోధుమ రంగు గుడ్లు ఎక్కువ ధరకు లభిస్తాయి. అయితే దీని అర్థం గుడ్డు పోషకాలను ఎక్కువ కలిగి ఉంటుందని కాదు. ఈ గుడ్లు పెట్టే కోళ్లను పెంచడానికి ఖర్చు ఎక్కువ అవుతుంది. కనుక గోధుమ రంగు గుడ్లు ఎక్కువ ధర కలిగి ఉంటాయి. గోధుమ రంగు గుడ్లు, తెలుపు రంగు గుడ్లు రెండు కూడా ఆహారపరంగా సమానమేనని ఇవి రెండు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యత, ధర విషయంపై గుడ్ల ఎంపిక ఆధారపడి ఉంటుందని పోషకాల పరంగా రెండు రకాల గుడ్లు సమానమేనని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు స్వీట్ కార్న్ తింటే ఏమవుతుంది

మధుమేహం (షుగర్ వ్యాధి – ఉన్నవాళ్లు తమ ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తీపి పదార్థాలు అస్సలు తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే తీపి పదార్థాలవల్ల ఆరోగ్యం మరింత దెబ్బతింటుంది. అయితే సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటున్న స్వీట్ కార్న్ (ూఃవవ్ ఎశీతీఅ) ను తినడానికి చాలామంది ఇష్టపడుతుంటారు. ఇందుకు మధుమేహులు కూడా అతీతం కాదు. కానీ షుగర్ పేషెంట్స్ స్వీట్ కార్న్ తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా.. కాదా..? అనే సందేహాలు చాలామందికి ఉన్నాయి. ఆ సందేహాలకు సమాధానం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

చాలామంది స్వీట్ కార్న్‌ను ఉడికించి ఉప్పు, కారం రాసుకుని తింటారు. కొంతమంది దీనిని సలాడ్‌లు, కూరగాయలలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంత ఉపయోగకరంగా ఉంటుందో అంతే రుచికరంగా ఉంటుంది. స్వీట్ కార్న్‌లో ఇనుము, జింక్, రాగి, మాంగనీస్, సెలీనియం, విటమిన్ సి, విటమిన్‌లు బి1, బి2, బి3, బి6, ఎ2 వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. శరీర పోషక అవసరాలను తీర్చడంలో సాయపడతాయి.

అయితే ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం.. డయాబెటిస్ పేషెంట్స్ స్వీట్ కార్న్‌ను అతిగా కాకుండా మితంగా తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచడానికి సాయపడుతుంది. అయితే దీన్ని ఉడికించిన కూరగాయలు, వెజ్ సలాడ్‌లతో తీసుకుంటే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరీ ఎక్కువగా కాకుండా తరచుగా మితంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని అంటున్నారు.

సాధారణంగా స్వీట్ కార్న్‌లో కూడా ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కార్బోహైడ్రేట్ల జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. రక్తంలోని చక్కెరలో ఆకస్మిక పెరుగుదలను నివారిస్తుంది. ఇది శక్తికి మంచి మూలం. బి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జీవక్రియను నియంత్రించడంలో సాయపడతాయి. ఉడికించిన మొక్కజొన్నల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

డయాబెటిస్ ఉందా రోజూ తగినంత నీటిని తప్పకుండా తాగాల్సిందే ఎందుకంటే

డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సమతుల్యంగా ఉంచడానికి, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడానికి హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడం చాలా అవసరం. నీరు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ప్రభావితం అవుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నీటిలో క్యాలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్స్ వంటివి ఉండవు. కానీ నీరు తాగడం వల్ల తగినంత హైడ్రేషన్ ఉండడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్ ను మరింత సమర్థవంతంగా ప్రాసెస్ చేసుకుంటుంది. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుతుంది. నీరు తక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురవుతుంది. దీంతో రక్తంలో గ్లూకోజ్ సాంద్రత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఇన్సులిన్ నిరోధకతపై ప్రభావం

డీహైడ్రేషన్ కారణంగా చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. జీవక్రియ నియంత్రణ మరింత కష్టంగా మారుతుంది. శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడం వల్ల గ్లూకోజ్ పలుచగా మారుతుంది. మూత్రపిండాలు అదనపు చక్కెరలను సజావుగా బయటకు పంపిస్తాయి. ఒత్తిడి హార్మోన్లు అదుపులో ఉండడం వల్ల ఇన్సులిన్ నిరోధకత కూడా తగ్గుతుంది. నీరు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించనప్పటికీ గ్లూకోజ్ స్థాయిలను, ఇన్సులిన్ నిరోధకతను నీరు ప్రభావితం చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

తప్పుడు ఆకలి ఉండదు

సాధారణంగా మనం డీహైడ్రేషన్ కు గురైనప్పుడు ఆకలి ఎక్కువగా అవ్వడం లేదా తీపి తినాలనిపించడం వంటివి జరుగుతాయి. కొన్నిసార్లు దాహాన్ని శరీరం ఆకలిగా తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటుంది. దీని వల్ల చిరుతిళ్లు తినాలనే కోరిక కలగడంతో పాటు భోజనం తరువాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా పెరుగుతాయి. రోజంతా క్రమం తప్పకుండా నీటిని తాగుతూ శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడం వల్ల తప్పుడు ఆకలి సంకేతాలను తగ్గించవచ్చు, ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. కనుక భోజనంతో పాటు భోజనం విరామ సమయంలో, వ్యాయామం చేసిన తరువాత క్రమం తప్పకుండా నీటిని తాగాలి. శరీరం ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీంతో శరీరం మొత్తం జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

ఇవి కూడా అవసరమే

నీరు తాగడంతో పాటు సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. నీరు స్వయంగా చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించకపోయినా తగినంత హైడ్రేషన్ శరీరం గ్లూకోజ్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. కనుక శరీరం ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేట్ గా ఉండేలా నీటిని తాగుతూ ఉండాలి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాల్సిందే

జంక్‌ఫుడ్, అల్ట్రాప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తినడానికి చాలా సౌకర్యంగా, రుచిగా ఉంటాయి. వీటిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. ఈ మధ్య కాలంలో వీటిని తినే వారి సంఖ్య ఎక్కువయ్యింది అని కూడా చెప్పవచ్చు. అయితే ఈ ఆహారాలు ఆరోగ్యంపై నిశ్శబ్దంగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని మీకు తెలుసా. ఈ ఆహారాల్లో చక్కెరలు, ఉప్పు, ప్రిజర్వేటివ్స్, అనారోగ్య కొవ్వులు అనేకం ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కాలక్రమేణా శరీర ఆరోగ్యం మొత్తం దెబ్బతింటుంది. కనుక ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించాలనుకునే వారు వీటికి దూరంగా ఉండడం మంచిది. ముఖ్యంగా నాలుగు ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

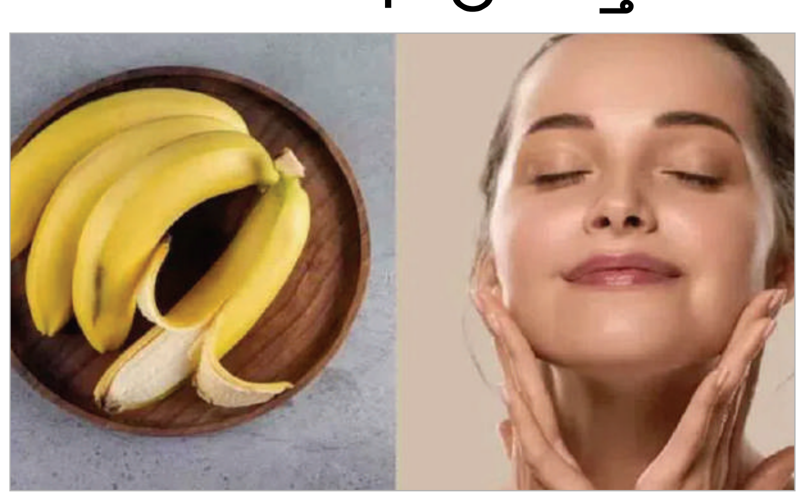
ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు

చక్కటి జీవనశైలిని పాటించాలనుకునే వారు, చక్కటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి అనుకునే వారు ప్రాసెస్ చేసిన మాంసానికి దూరంగా ఉండాలి. సాసేజ్ లు, సలామీలు, హాట్ డాగ్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. వీటిలో ప్రేగులకు హానిని కలిగించే ప్రిజర్వేటివ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను, శీతల పానీయాలను, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పండ్ల రసాలను తీసుకోకూడదు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నమ్కీన్లు, చిప్స్, భుజియా సేవ్ వంటి అధిక ఉప్పు కలిగిన స్నాక్స్ ను తీసుకోకూడదు. వీటిని శుద్ధి చేసిన నూనెలతో తయారు చేస్తారు. అలాగే వీటిలో ఉప్పు కూడా అధికంగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కుక్కీస్, స్వీట్లు

అలాగే కుక్కీస్, స్వీట్ బాక్స్, గమ్మీలు వంటి చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోకూడదు. వీటిలో కృత్రిమ రంగులతో పాటు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి నిశ్శబ్దంగా హానిని కలిగిస్తాయి. ఇటువంటి ఆహారాలు నెమ్మదిగా మన శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. కనుక వీటిని తీసుకోకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇటువంటి ఆహారాలు మన శరీరానికి హానిని కలిగిస్తాయి. కానీ వీటిని తినాలనే బలమైన కోరిక కూడా కలుగుతూ ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు ఇంట్లోనే తయారు చేసిన ఏవైనా చిరుతిళ్లను కొద్దిగా తినవచ్చు. లేదా గింజలు, పండ్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవచ్చు. దీంతో జంక్ ఫుడ్ తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. ఇలా పాటిస్తే జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

అరటి పండుతో ముఖానికి ఇలా మాస్క్ వేయండి ముఖం ప్రకాశిస్తుంది



చర్మ సంరక్షణ కోసం చాలా మంది ఎంతో ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో లభించే అనేక సౌందర్య ఉత్పత్తులను వాడుతూ ఉంటారు. అయినప్పటికి చాలా మంది అనేక చర్మ సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వారు అరటిపండు మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. చాలా మందికి అరటిపండు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని మాత్రమే తెలుసు. కానీ అరటిపండు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండు మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్య సంకేతాలు తగ్గుతాయి. చర్మం పొడిబారకుండా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మార్చడంలో దోహదపడతాయి. మొటిమలతో బాధపడే వారు అరటిపండు మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

వృద్ధాప్య లక్షణాలు దూరం

ఇందులో ఉండే పొటాషియం చర్మాన్మి హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అరటిపండులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదింపజేయడంలో సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయి. అరటిపండు మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల చర్మ ఆకృతి మెరుగుపడుతుంది. నల్లటి మచ్చలు తొలగిపోతాయి. చర్మంపై ముడతలు పోయి చర్మం బిగుతుగా తయారవుతుంది. చర్మంపై ముడతలు, వృద్ధాప్య లక్షణాలు, నల్లటి మచ్చలతో బాధపడే వారు అరటిపండుతో ఫేస్ మాస్క్ లను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. ఎలా వాడాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అరటి పండు, పెరుగు

చర్మంపై ముడతలు, వృద్ధాప్య లక్షణాలతో బాధపడే వారు అరటిపండు, పెరుగు కలిపి మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. పెరుగులో లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని సున్నితంగా ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల చర్మంపై ఉండే గీతలు, ముడతలు తొలగిపోతాయి. చర్మం స్థితిస్థాపకతను పెంచడంలో ఈ మాస్క్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఈ మాస్క్ ను తయారు చేసుకోవడానికి గాను సగం అరటిపండును మెత్తని గుజ్జుగా చేసుకోవాలి. తరువాత ఇందులో 2 టేబుల్ స్పూన్ల సాదా పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుని 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉండాలి. తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే ముడతలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.

ఉదయపు తిండిలో మేటి

చాలామంది ఉదయం లేవగానే.. కాఫీలు, టీలు లాగించేస్తారు. అయితే, ఉదయపు ఆహారం మాత్రం.. ఆరోగ్యానికి ఎంతోకొంత ఉపయోగపడేలా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అరటి పండు, ఖర్జూరం ఆరోగ్యానికి అనేక రకాలుగా మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తినగలిగే పండ్లలో ఖర్జూరాలు ముందు వరుసలో ఉంటాయి. వీటిలో ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఖర్జూరాల్లోని గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజ చక్కెరలు.. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిస్తాయి.ఇందులోని యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి. ఐరన్ అధికంగా లభించడం వల్ల.. రక్తహీనతను తరిమేస్తుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణులు, పిల్లలకు వీటిని రెగ్యులర్‌గా అందివ్వాలి. అయితే, రాత్రిపూట నీళ్లు లేదా పాలలో 2–3 ఎండు ఖర్జూరాలను నానబెట్టి.. ఉదయాన్నే పరగడుపున తింటే రెట్టింపు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సహజ చక్కెరలతో నిండి ఉండే అరటిపండ్లు.. శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి.వీటిలోని పొటాషియం.. గుండె పనితీరుకు ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. అరటి పండ్లలో 'ట్రిప్టోఫాన్' అనే అమైనో యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోకి చేరిన తర్వాత సెరోటోనిన్‌గా మారుతుంది. దీనివల్ల ఒత్తిడి తగ్గి, మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. అందుకే, ఉదయాన్నే అరటిపండు తినడం వల్ల.. ఆ రోజంతా ఉల్లాసంగా గడుస్తుంది. అరటిపండ్లలో ఉండే పీచు పదార్థం.. మలబద్ధకం సమస్యను నివారిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ సజావుగా సాగేలా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా.. క్రమం తప్పకుండా అరటి పండ్లను తీసుకుంటే కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

ఆరోగ్యానికి రక్షణ

మన దేశంలో దాదాపు 70% మంది మహిళలు ఏదో ఒక రకమైన గైనకాలజికల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారట. పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్), క్రమరహిత పీరియడ్స్, గర్భాశయ సమస్యలు, ఇన్ఫెక్షన్లతో సతమతం అవుతున్నారట. మారుమూల ప్రాంతాల్లో మూఢనమ్మకాలు, పట్టణాలు, నగరాల్లో అవగాహన లేమితోనే.. ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఆడవాళ్లు ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి.. ఉత్తమ మార్గాలను వివరిస్తున్నారు.ప్రతి మహిళా నెలసరి క్యాలెండర్ నిర్వహించాలి. పీరియడ్స్ తేదీలు, ఎన్నిరోజుల వరకూ రక్తస్రావం అవుతున్నది? ఆ సమయంలో వచ్చే నొప్పులను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏవైనా మార్పులను గుర్తిస్తే.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఇలాంటివి హార్మోన్ల అసమతుల్యత, థైరాయిడ్ సమస్యలకు తొలి సంకేతాలు కావచ్చు.వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి. కాటన్ లోదుస్తులను వాడటం మంచిది. వీటివల్ల గాలి ఆడి, బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందకుండా ఉంటుంది.బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. అధిక బరువు వల్ల శరీరంలో ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. పీరియడ్స్ ఆగిపోవడం, గర్భాశయ గడ్డలు (ఫైబ్రాయిడ్స్) వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, పోషకాహారంపై దృష్టి పెట్టాలి. ఆహారంలో ఫైబర్, ప్రొటీన్‌తోపాటు ఐరన్ కూడా సమృద్ధిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.తగినంత నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. దీనివల్ల యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు ఆపుకోవడం కూడా మంచిది కాదు. పబ్లిక్ వాష్‌రూమ్స్ వాడేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండటం ముఖ్యం.ఏవైనా సమస్యలు ఉన్నట్లు గమనిస్తే.. స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. పొత్తికడుపులో తరచుగా నొప్పి వస్తుంటే.. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు.క్రమం తప్పని వ్యాయామంతో గైనిక్ సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల నడక, యోగా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించి, హార్మోన్లను క్రమబద్ధీకరించడానికి సాయపడుతుంది.

అరటి పండు, తేనె

ఇక ముఖంపై నల్లటి మచ్చలతో బాధపడే వారు అరటిపండు, తేనె కలిపి మాస్క్ లాగా వేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఈ మాస్క్ వేసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. ముఖంపై నల్లటి మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్ కూడా తగ్గుతుంది. ఈ మాస్క్ ను తయారు చేసుకోవడానికి గాను బాగా పండిన సగం అరటిపండును తీసుకుని మెత్తని గుజ్జుగా చేసుకోవాలి. తరువాత దీనికి ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలిపి ముఖానికి రాసుకోవాలి. దీనిని 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి ఆ తరువాత గోరు వెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మచ్చలు తగ్గి సహజ మెరుపు లభిస్తుంది. ఈ విధంగా చాలా తక్కువ ధరలో, చాలా సులభంగా, సహజ పద్ధతిలో ముఖ అందాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

మా ఇంటి బంగారం విడుదల అప్పుడే

'ఖుషి' తర్వాత కథానాయికగా తెలుగు తెరపై కనిపించలేదు సమంత. ఆ మధ్య 'శుభం' సినిమాలో మాత్రం అతిధి పాత్రలో మెరిశారు. కథానాయికగా సామ్ ఇంత గ్యాప్ తీసుకోవడం ఆమె అభిమానులకు మింగుడు పడటం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో సోషల్ మీడియా వేదికగా తానే స్వయంగా నిర్మిస్తూ, నటిస్తున్న 'మా ఇంటి బంగారం' సినిమా విడుదల తేదీని సమంత ప్రకటించారు. మే 15న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది. నందినిరెడ్డి దర్శకత్వంలో ట్రలాలా మూవీంగ్ పిక్చర్స్ పతాకంపై సమంత నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆసక్తి నెలకొని ఉంది.దానికి ఇటీవల విడుదలైన టీజర్ కూడా ఓ కారణం. కుటుంబ సాంప్రదాయాలకు విలువనిచ్చే కోడలిగా ఓ వైపు అమాయకంగా కనిపిస్తూనే, మరోవైపు యాక్షన్ మోడ్‌లో అదర గొట్టారు సమంత. ఈ టీజర్ చూసిన వారంతా సినిమా ఎప్పుడెప్పుడు విడుదలవుతుందా అని ఆతృతగా ఉన్నారు. బాలీవుడ్ నటుడు గుల్షన్ దేవయ్య ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

కాంచన 4 సందడి షురూ

సౌత్ ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో హారర్ కామెడీ ట్రెండ్ అనేది లారెన్స్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'ముని' సినిమాతో మొదలైంది. ఆ తర్వాత ఆయనే 'ముని'కి కొనసాగింపుగా 'కాంచన' చేశారు. అది బ్లాక్‌బస్టర్ హట్‌గా నిలిచింది. ఆ క్రమంలో వచ్చిన కాంచన 2, కాంచన 3 కూడా బాగా ఆడాయి. ఇప్పుడు 'కాంచన 4'ని రూపొందించే పనిలో లారెన్స్ బిజీగా ఉన్నారు. ఇటీవలే సినిమా షూట్ మొదలైంది. తాజాగా 'కాంచన 4' లొకేషన్ నుంచి, అందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న నటుడు శ్రీమాన్ కొన్ని ఫొటోలను షేర్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ ఫొటోలు వైరల్‌గా మారాయి. లారెన్స్ నటిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో పూజా హెగ్డే, నోరా ఫతేహి కథానాయికలు. నిర్మాణం: సన్ పిక్చర్స్.

భారత్ ఓటమి

హోబర్ట్ : ఎఫ్ఐహెచ్ ప్రో లీగ్‌లో భారత హాకీ జట్టు వరుస ఓటముల ప్రస్థానం కొనసాగుతున్నది. ఆదివారం ఆఖరి వరకు హోరాహోరీగా సాగిన పోరులో ఆస్ట్రేలియా 5-4తో(పెనాల్టీ షూటౌట్) భారత్‌పై ఉత్కంఠ విజయం సాధించింది. నిర్ణీత సమయంలో ఇరు జట్ల స్కోర్లు 2-2తో సమయ్యాయి. గత మ్యాచ్‌లతో పోల్చుకుంటే ఆసీస్‌తో పోరులో టీమ్‌ఇండియా మెరుగైన పోరాట పటిమ కనబరిచింది.
భారత్ తరఫున అమిత్ రోహిదాస్(15ని), జుగ్‌రాజ్‌సింగ్(43ని) చెరో గోల్ చేయగా, జోయల్ రింటాల(47ని, 56ని) ఆసీస్‌కు డబుల్ గోల్స్ అందించాడు. అయితే విజేతను నిర్ణయించేందుకు అనివార్యమైన పెనాల్టీ షూటౌట్‌లో భారత్‌పై ఆసీస్‌దే పైచేయి అయ్యింది. ఈ మ్యాచ్‌కు ముందు ఎఫ్ఐహెచ్ ప్రో లీగ్‌లో టీమ్‌ఇండియా వరుసగా ఐదు మ్యాచ్‌ల్లో పరాజయం పాలైంది.

ఇంగ్లండ్ సూపర్ షో.. శ్రీలంకపై ఘన విజయం

జాక్స్, ఆర్చర్ విజృంభణ

పల్లెకిలె : టీ20 ప్రపంచకప్ ప్రస్థానంలో శ్రీలంకపై ఇంగ్లండ్ సంపూర్ణ ఆధిపత్యం కొనసాగుతున్నది. మెగాటోర్నీలో తమ విజయాల రికార్డును 6-1కి పెంచుకుంటూ ఇంగ్లండ్ టీమ్ సెమీస్ దిశగా అడుగులు వేస్తున్నది. ఆదివారం సూపర్-8 తొలి పోరులో ఇంగ్లండ్ 51 పరుగుల తేడాతో శ్రీలంకపై ఘన విజయం సాధించింది. ఇంగ్లండ్ నిర్దేశించిన 147 పరుగుల లక్ష్యఛేదనలో లంక 16.4 ఓవర్లలో 95 పరుగులకే కుప్పకూలింది. విల్‌జాక్స్(3/22), రషీద్(2/13), ఆర్చర్(2/20) ధాటికి లంక బ్యాటర్లు ఘోరంగా కుదేలయ్యారు.

ఆసియాకప్ విజేత యువభారత్..
ఫైనల్లో బంగ్లాపై ఘన విజయం

బ్యాంకాక్ : ఏసీసీ మహిళల ఆసియాకప్ రైజింగ్ స్టార్స్ టోర్నీలో యువ భారత్ టైటిల్ విజేతగా నిలిచింది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్లో రాధాయాదవ్ నేతృత్వంలోని టీమ్‌ఇండియా 46 పరుగుల తేడాతో బంగ్లాదేశ్‌పై ఘన విజయం సాధించింది. తొలుత తేజల్ హసన్‌బీస్(51 నాటౌట్) అజేయ అర్ధసెంచరీకి తోడు కెప్టెన్ రాధాయాదవ్(36) రాణించడంతో భారత్ 20 ఓవర్లలో 134/7 స్కోరు చేసింది. బంగ్లా బౌలింగ్ ధాటికి ఒక దశలో 44 పరుగులకే నందిని కశ్యప్(8), దినేశ్ వృందా(19), మిన్నుమణి(0), అనుశ్కశర్మ(8) వికెట్లు కోల్పోయిన జట్టును తేజల్ ఆదుకుంది.
రాధాయాదవ్‌తో కలిసి ఇన్నింగ్స్‌ను గాడిలో పడేసింది. వీరిద్దరు బంగ్లా బౌలింగ్‌ను సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ సాధికారిక ఇన్నింగ్స్ ఆడారు. ఐదో వికెట్‌కు 69 పరుగుల విలువైన భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పారు. ఫహిమా ఖాతూన్(4/25) నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టింది. స్వల్ప లక్ష్యఛేదనకు దిగిన బంగ్లా 19.1 ఓవర్లలో 88 పరుగులకు కుప్పకూలింది. ప్రేమ రావత్(3/12), తనూజ కన్వర్(2/11), సోనియా(2/21) బంగ్లా పతనంలో కీలకమయ్యారు. కెప్టెన్ షమీమా సుల్తానా(20) టాప్ స్కోరర్‌గా నిలువగా, మిగతావారు స్వల్ప స్కోర్లకు పరిమితమయ్యారు. తేజల్‌కు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది.

భారత్ బేజారు.. 111 పరుగులకు ఆలౌట్

యాన్సెన్, మహరాజ్ విజృంభణ
సూపర్-8లో సఫారీల ప్రతీకారం

అహ్మదాబాద్ : ప్రతిష్టాత్మక టీ20 ప్రపంచకప్‌లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ భారత్ వరుస విజయాలకు దక్షిణాఫ్రికా బ్రేక్ వేసింది. సూపర్-8లో భాగంగా ఆదివారం జరిగిన తమ తొలి పోరులో టీమ్‌ఇండియా 76 పరుగుల తేడాతో సఫారీల చేతిలో ఘోరంగా ఓటమిపాలైంది. గ్రూపు దశలో అపజయమెరుగని సూర్యకుమార్‌యాదవ్ నేతృత్వంలోని టీమ్‌ఇండియా.. కీలకమైన సూపర్-8లో తేలిపోయింది. దీంతో పొట్టి ఫార్మాట్‌లో వరుసగా 12 విజయాలకు ఫుల్‌స్టాప్ పడగా, గత ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో ఎదురైన ఓటమికి దక్షిణాఫ్రికా దీటైన ప్రతీకారం తీర్చుకుంది. సఫారీలు నిర్దేశించిన 188 పరుగుల లక్ష్యఛేదనలో టీమ్‌ఇండియా 18.5 ఓవర్లలో 111 పరుగులకు ఆలౌటైంది. యాన్సెన్(4/22), కేశవ్ మహరాజ్(3/24), కార్బిన్ బాశ్(2/12) విజృంభణతో టీమ్‌ఇండియా బ్యాటింగ్ కుదేలైంది. దూబే(42) ఒంటరిపోరాటం జట్టును గెలిపించలేకపోంది. హ్యాట్రిక్ డకలతో పేలవ ఫామ్‌లో ఉన్న ఓపెనర్ అభిషేక్‌శర్మ(15) ఎట్టకేలకు మెగాటోర్నీలో పరుగుల ఖాతా తెరువగా, ఈసారి ఇషాన్ కిషన్(0) తన వంతు అంటూ సున్నా చుట్టాడు. తిలక్‌వర్మ(1) మరోమారు విఫలం కాగా, మిడిలార్డర్‌లో సూర్యకుమార్(18), సుందర్(11), హార్దిక్(18), రింకూ(0) ఘోరంగా విఫలమయ్యారు. పిచ్ పరిస్థితులకు తగ్గట్లు సఫారీ బౌలర్లు స్లో బాల్స్‌తో టీమ్‌ఇండియా వికెట్ల వేట కొనసాగించారు. ముఖ్యంగా యాన్సెన్, ఎంగ్డీ భారత బ్యాటర్లకు కళ్లెం వేయగా, మహరాజ్ ఒకే ఓవర్లో మూడు వికెట్లు తీసి భారత గెలుపు ఆశలపై నీళ్లు చల్లాడు. అంతకుముందు మిల్లర్(35 బంతుల్లో 63, 7ఫోర్లు, 3సిక్స్‌లు) అర్ధసెంచరీకి తోడు బ్రెవిస్(45), స్టబ్స్(44) రాణించడంతో దక్షిణాఫ్రికా 20 ఓవర్లలో 187/7 స్కోరు చేసింది. బుమ్రా(3/15), అర్ష్‌దీప్(2/28) ఆకట్టుకున్నారు. మిల్లర్‌కు 'మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది.

బుమ్రా ధమాకా : టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న దక్షిణాఫ్రికాను టీమ్‌ఇండియా స్పీడ్‌స్టర్ బుమ్రా బెంబేలెత్తించాడు. ఓ ఫోర్‌తో దూకుడు మీదే కనిపించిన సఫారీ ఓపెనర్ క్వింటన్ డికాక్(6) బుమ్రా రెండో ఓవర్‌లో క్రాస్ బ్యాట్ షాట్ ఆడబోయి క్లీన్‌బౌల్డ్ అయ్యాడు. ఆ తర్వాత తన వంతు అంటూ అర్ష్‌దీప్‌సింగ్ చేరిపోయాడు. మరుసటి ఓవర్‌లోనే కెప్టెన్ మార్క్మ్(?ర4)ను ఊరించే బంతితో బోల్తా కొట్టించాడు. మిడాఫ్‌లో షాట్ కోసం ప్రయత్నించిన మార్క్మ్ హార్దిక్ పాండ్యా చేతికి లడ్డులా చిక్కాడు. క్రీజులోకి వచ్చి రావడంతోనే భారీ సిక్స్‌తో ఊపుమీద కనిపించిన రికల్టన్(7) ఉసూరుమనిపించాడు. బుమ్రా స్లో బంతిని ఆడబోయిన రికల్టన్..దూబే క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరుగడంతో దక్షిణాఫ్రికా నాలుగు ఓవర్లు ముగిసే సరికి 3 వికెట్లు కోల్పోయి 20 పరుగులకు పరిమితమైంది. టాపార్డర్ ఘోరంగా విఫలం కాగా, ఇన్నింగ్స్‌ను సీనియర్ బ్యాటర్ మిల్లర్, బ్రెవిస్ చక్కదిద్దారు. బౌలింగ్ మార్పుగా వచ్చిన వరుణ్‌తో పాటు అర్ష్‌దీప్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుంటూ మిల్లర్ వరుస బౌండరీలతో జోరు కనబరిచాడు. దీంతో పవర్‌ప్లే ముగిసే సరికి దక్షిణాఫ్రికా 41 పరుగులకు 3 వికెట్లు కోల్పోయింది.

మిల్లర్, బ్రెవిస్ రాణించగా : సహచరులు విఫలమైన చోట మిల్లర్, బ్రెవిస్ ఇన్నింగ్స్‌ను నిలబెట్టారు. మిల్లర్ మంచి పరిణతి కనబర్చగా, బ్రెవిస్ దూకుడు మీద కనిపించాడు. మరోమారు బౌలింగ్‌కు వచ్చిన వరుణ్‌ను ఈసారి మిల్లర్, బ్రెవిస్ గట్టిగా అరుసుకున్నారు. మిల్లర్ సిక్స్ కొడితే తానేం తక్కువ కాదన్నట్లు బ్రెవిస్ ఓ ఫోర్, సిక్స్ కొట్టడంతో 9వ ఓవర్‌లో 17 పరుగులు వచ్చి చేరాయి. ప్రమాదకరంగా మారుతున్న ఈ జోడీని విడదీసేందుకు కెప్టెన్ సూర్యఎన్ని రకాలుగా ప్రయత్నం చేసినా లాభం లేకపోయింది. పసలేని దూబే బౌలింగ్‌లో బ్రెవిస్ కండ్లు చెదిరే రీతిలో ఫోర్, సిక్స్ కొట్టడంతో దక్షిణాఫ్రికా 100 పరుగుల మార్క్ అందుకుంది. వీరిద్దరు రన్‌రేట్ 9కి ఏమాత్రం తగ్గకుండా పరుగులు కొల్లగొట్టారు. దూబే 13వ ఓవర్‌లో అప్పటికే సిక్స్ కొట్టిన బ్రెవిస్ మరో షాట్ ఆడే క్రమంలో డీప్ మిడ్‌వికెట్‌లో అభిషేక్ చేతికి చిక్కడంతో నాలుగో వికెట్‌కు 97 పరుగుల విలువైన భాగస్వామ్యానికి బ్రేక్ పడింది. ఈ క్రమంలో సిక్స్‌తో అర్ధసెంచరీ మార్క్ అందుకున్న మిల్లర్‌కు స్టబ్స్ చక్కని సహకారం అందించాడు. వరుణ్ 16వ ఓవర్‌లో షాట్ ఆడే ప్రయత్నంలో మిల్లర్ ఐదో వికెట్‌గా వెనుదిరిగాడు. ఆ తర్వాత యాన్సెన్(2),బాశ్(5) వెంటవెంటనే ఔటైనా..స్టబ్స్ ఆఖర్లో సిక్స్‌లతో సఫారీలు భారీ స్కోరు అందుకున్నారు.
ఐసీసీ మెగాటోర్నీల్లో గత 18 మ్యాచ్‌ల్లో భారత్‌కు ఇది తొలి ఓటమి. చివరిసారి అహ్మదాబాద్‌లో జరిగిన 2023 వన్డే ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో ఆసీస్ చేతిలో ఓడింది.

భోజనానికి ముందు వీటిని తింటే బరువు ఇట్టే తగ్గుతారు..!

చిన్నగా ఉన్నప్పటికీ చియా విత్తనాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రక్తపోటును తగ్గించడంలో, పేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంలో, బరువును అదుపులో ఉంచడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. ఫైబర్, మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ తో పాటు, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వీటిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చక్కటి ఆరోగ్యం కోసం వీటిని చాలా మంది ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటున్నారు. అలాగే చాలా మందికి వీటిని ఏ సమయంలో తీసుకోవాలి అనే సందేహం కూడా కలుగుతూ ఉంటుంది. గరిష్ట ఫైబర్ ప్రయోజనాల కోసం చియా విత్తనాలను ఏ సమయంలో తీసుకోవాలి.. ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి.. వీటిని ఎలా తీసుకోవడం వల్ల మేలు కలుగుతుందో.. వైద్యుల మాటల్లో తెలుసుకుందాం.

బరువు తగ్గేందుకు..

ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా విత్తనాల్లో సుమారు 4 నుండి 5 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. వీటిలో కరిగే, కరగని రెండు రకాల ఫైబర్ లు ఉంటాయి. జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, ప్రేగు కదలికలను పెంచడంలో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఈ ఫైబర్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. చియా విత్తనాల్లో ఉండే కరిగే ఫైబర్ కారణంగా జెల్ లాంటి స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, కడుపు నిండిన భావనను కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక వీటిని తీసుకునే సమయాన్ని బట్టి శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

రోజంతా శక్తి స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. రాత్రి సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే భోజనానికి ముందు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. తద్వారా శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది.

ఇలా తీసుకోవాలి..

వీటిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల కారణంగా వీటిని చిరుతిండిగా కూడా తీసుకోవచ్చు. పెరుగు లేదా సలాడ్ వంటి వాటితో వీటిని సులభంగా కలిపి తీసుకోవచ్చు. అయితే నిద్రించే ముందు వీటిని తీసుకోకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చియా గింజల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఉబ్బరం, జీర్ణ వ్యవస్థలో అసౌకర్యంగా ఉండడం వంటివి జరుగుతాయి. కనుక వీటిని మొదటగా తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. మొదట ఒక టేబుల్ స్పూన్ తో ప్రారంభించి నెమ్మదిగా 2 టేబుల్ స్పూన్ల మోతాదులో తీసుకోవాలి. రోజుకు 3 టేబుల్ స్పూన్ల కంటే ఎక్కువగా వీటిని తీసుకోకూడదు. ఇక చియా విత్తనాలను తీసుకునే ముందు అరగంట పాటు నీటిలో నానబెట్టాలి. నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. వీటిని పొడిగా తీసుకోకూడదు. అదే విధంగా జీర్ణ సమస్యలు, మింగడంలో ఇబ్బంది ఉన్నవారు, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడే వారు చియా విత్తనాలను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. ఈ విధంగా తగిన జాగ్రత్తలను తీసుకుంటూ చియా విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను అధిక మొత్తంలో పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

నేను చీప్ కాపీ అయితే.. కంగనా?

సినీ పరిశ్రమ వంటి కాంపిటేటివ్ ఫీల్డ్‌లో కథానాయికలు కలిసి స్నేహంగా మసలడం అరుదైన విషయమే. పైకి అంతా నవ్వుతూ కనిపించినా నివురుగప్పిన నిప్పులా అంతర్గత విభేదాలు ఉంటూనే ఉంటాయి. కంగనా రనౌత్, తాప్సీ మధ్య విభేదాలు తలెత్తాయంటూ గతంలో వార్తలొచ్చాయి. తాజాగా ఈ వ్యవహారంపైనే తాప్సీ స్పందించింది.'నా వరకూ నేను ఎప్పుడూ ఎవరితో గొడవ పడలేదు. ముఖ్యంగా కంగనాపై వ్యతిరేకంగా ఒక్కమాట కూడా మాట్లాడలేదు. కానీ ఆమె సోదరి నాపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసింది. నన్ను 'చీప్ కాపీ' అంటూ సంభోదించింది. నేను ప్రేరణగా తీసుకునే నటీమణుల్లో కంగనారనౌత్ ఒకరు. నేనింకా కంగనా గొప్ప నటి అనుకుంటున్నా. నేను చీప్ కాపీ అయితే.. కంగనా ఏమవుతారు?' అంటూ తెలివిగా కౌంటరిచ్చింది తాప్సీ.

థియేటర్లన్నీ నవ్వులతో నిండిపోతున్నాయి

"హే బలవంత్'కు క్రేజీ రెస్పాన్స్ వస్తున్నది. ఇందులో నేను పోషించిన 'బంక' పాత్రను ఆడియన్స్ ఓ రేంజ్‌లో ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. హిలేరియస్‌గా నవ్వుకుంటున్నారు' అని నటుడు సుదర్శన్ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. సుహాస్, శివానీ నాగరం జంటగా.. గోపీ అచ్చర దర్శకత్వంలో బి.నరేంద్రరెడ్డి నిర్మించిన చిత్రం 'హే బలవంత్'. గత శుక్రవారం ఈ సినిమా విడుదలైంది. ఇందులో కమెడియన్‌గా నటించిన సుదర్శన్ బుధవారం హైదరాబాద్‌లో ఈ సినిమా అనుభవాలను విలేకరులతో పంచుకున్నారు.కథలో ప్రాధాన్యత ఉండబట్టే తన పాత్ర బాగా ఎలివేట్ అయ్యిందని, డ్రింకింగ్ సీన్‌కూ, వెన్నెల కిశోర్ కాంబినేషన్‌లో చేసిన ప్రకృతి చికిత్సాలయం సీన్స్‌కు థియేటర్లన్నీ నవ్వులతో ఊగిపోతున్నాయని, తనతోపాటు వెన్నెల కిశోర్, సుహాస్, నరేష్ ఇలా అందరూ హిలేరియస్‌గా నవ్వించారని సుదర్శన్ చెప్పారు. ప్రేక్షకుల్ని ఎంటర్‌టైన్ చేయడమే తన లక్ష్యమనీ, టాలీవుడ్ స్టార్‌హీరోలందరితో కమెడియన్ నటించాలనుందని, 'మృత్యుంజయ', 'గోదారి గట్టు మీద' చిత్రాల్లో మంచి పాత్రలు చేశానని, త్వరలోనే ఆ సినిమాలు విడుదల కానున్నాయని, వీటితోపాటు మరికొన్ని సినిమాల్లో నటిస్తున్నానని సుదర్శన్ తెలిపారు.

ధోనీ అందుబాటులోనే..

అహ్మదాబాద్ : ఐపీఎల్ మాజీ చాంపియన్ చెన్నై సూపర్‌కింగ్స్ (సీఎస్‌కే) అభిమానులకు శుభవార్త! వచ్చే సీజన్‌లో దిగ్గజ క్రికెటర్ మహేంద్రసింగ్ ధోనీ ఐపీఎల్ బరిలోకి దిగుతాడా లేదా అన్న సందిగ్ధతపై ఒకింత స్పష్టత వచ్చింది. త్వరలో మొదలయ్యే ఐపీఎల్‌లో ధోనీ అందుబాటులో ఉంటాడని సీఎస్‌కే యాజమాన్యం ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. అయితే లీగ్‌లో అన్ని మ్యాచ్‌లు ధోనీ బరిలోకి దిగేది లేనిది తేలాల్సి ఉంది. ఈ ఏడాదితో 45వ పడిలోకి ప్రవేశిస్తున్న మహీ గత కొన్నేండ్లుగా మోకాలి గాయంతో బాధపడుతున్నాడు. దీనికి తోడు వయసు మీద పడటంతో గతంలోలాగా రాణించలేకపోతున్నాడు. స్టార్ ఆల్‌రౌండర్ జడేజాను రాజస్థాన్‌కు బదిలీ చేసి సంజూ శాంసన్‌ను తీసుకున్న సీఎస్‌కే ఎవరి సారథ్య బాధ్యతలు అప్పగిస్తుంది అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. జట్టులో శాంసన్‌తో పాటు ఉర్విల్‌పటేల్, కార్తీక్‌శర్మ రూపంలో మరో ఇద్దరు వికెట్‌కీపర్లు ఉండటం చెన్నైకు కలిసి రానుంది. ఇదిలా ఉంటే ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్‌గా ధోనీని ఉపయోగించుకునే యోచనలో చెన్నై ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది.

స్పోర్ట్స్ స్కూల్ విద్యార్థి ఆత్మహత్యాయత్నం

ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమం

హైదరాబాద్, : శామీర్‌పేట పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలోని హకీంపేట స్పోర్ట్స్ స్కూల్‌లో విద్యార్థి ఆత్మహత్యాయత్నం తీవ్ర కలకలం రేపింది. స్కూల్‌లో ఏడవ తరగతి చదువుతున్న శ్రీనాథ్ ఆదివారం హాస్టల్ గదిలో ఉరి వేసుకున్నాడు. ఇది గమనించిన సహచర విద్యార్థులు వెంటనే సిబ్బందికి సమాచారం అందించారు. అనంతరం అత్యవసర చికిత్స కోసం దగ్గరలోని ప్రైవేట్ దవాఖానకు తరలించారు.

ప్రస్తుతం విద్యార్థి ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. తమ కొడుకు చావుబతుకుల్లో ఉండటంతో శ్రీనాథ్ తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఆత్మహత్యాయత్నానికి గల కారణాలు తెలియాల్సి ఉంది. సమాచారం అందుకున్న క్రీడా మంత్రి శ్రీహరి దవాఖానకు చేరుకుని విద్యార్థి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా తీశారు.

విశ్వక్‌సేన్ కొత్త మూవీ ఫంకీ ఎలా ఉందంటే.!

యూత్‌లో మంచి ఫాలోయింగ్ ఉన్న విశ్వక్‌సేన్ కథానాయకుడిగా 'జాతిరత్నాలు' వంటి బ్లాక్‌బాస్టర్ చిత్రానికి దర్శకుడైన కె.వి.అనుదీప్ దర్శకత్వంలో సినిమా అనగానే 'ఫంకీ'పై ఆడియన్స్‌లో ఓ పాజిటివ్ బజ్ మొదలైంది. పైగా ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణ సంస్థ సితార ఎంటర్‌టైన్మెంట్స్ నుంచి వస్తున్న చిత్రం కావడంతో కచ్చితంగా సినిమా బావుంటుందనే అంచనాలో ప్రేక్షకులు ఉన్నారు. మరి అందరి అంచనాలనూ 'ఫంకీ' అందుకున్నదా? కె.వి.అనుదీప్ 'జాతిరత్నాలు' లాంటి మ్యాజిక్ మళ్లీ చేశాడా? విశ్వక్‌సేన్‌ని విజయం వరించిందా? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం కావాలంటే ముందు కథలోకి వెళ్లాలి..

కథ

కోమల్(విశ్వక్‌సేన్) దర్శకుడిగా తొలి సినిమా చేస్తుంటాడు. అనుకున్న దానికంటే బడ్జెట్ పెంచేయడంతో అవకాశం ఇచ్చిన నిర్మాత అనారోగ్యపాలవుతాడు. తన తండ్రిని ఈ స్థితికి తెచ్చిన కోమల్‌పై నిర్మాత కూతురు చిత్ర(కయాదు లోహర్)కి చెప్పలేనంత కోపం వస్తుంది. కోమల్‌ని దర్శకుడిగా తీసేస్తుంది. సినిమా ఆపేస్తుంది. ఇక ఎలాగొలా చిత్ర కోపాన్ని తగ్గించి సినిమాలు మళ్లీ మొదలుపెట్టాలని కోమల్ శతవిధాలా ప్రయత్నిస్తుంటాడు. ఓ దశలో చిత్ర ఒప్పుకుంటుంది. మిగిలిన సినిమాను తాను చెబుతున్న బడ్జెట్‌లో కాకుండా కేవలం కోటి రూపాయల్లో పూర్తి చేయాలనే షరతుతో సినిమాను మళ్లీ మొదలు పెడుతుంది చిత్ర. ఈ ప్రయాణంలో కోమల్, చిత్ర మధ్య ప్రేమ చిగురిస్తుంది. ఇంతకీ కోమల్ అనుకున్న బడ్జెట్‌లో సినిమా పూర్తి చేయగలిగాడా? నిర్మాత కుమార్తె చిత్రను పెళ్లాడగలిగాడా? సినిమా తెరకెక్కించే క్రమంలో కోమల్‌కు ఎదురైన సమస్యలేంటి? వాటిని తను ఎలా అధిగమించాడు? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమే మిగతా కథ.

విశ్లేషణ

దర్శకుడు అనుదీప్ కేవలం నవ్వించడానికే ఈ సినిమా తీసినట్టు అనిపిస్తుంది. కథలో కామెడీ ఉండాలి కానీ.. సినిమానే కామెడీ కాకూడదు. ఓ సింపుల్ లైన్‌ని సినిమాగా తీసుకొని ఫన్ మోడ్‌లో సినిమా అంతటినీ నడిపించాడు దర్శకుడు అనుదీప్. ఈ సినిమాలోని ప్రధాన పాత్రలతో పాటు మధ్య వచ్చి వెళ్లిపోయే పాత్రలు సైతం సైటైర్లు వేస్తుంటాయి. దీనికోసం దర్శకుడు రాసుకున్న ఫన్నీ వన్‌లైనర్లు కొన్ని చోట్ల బాగానే పేలాయి. ఈ కథలో హీరోయిన్‌ని హీరో ప్రేమిస్తాడు. కానీ అమ్మతో కాసేపు ఫోన్లో మాట్లాడటాన్ని మాత్రం గలీజుగా ఫీలవుతాడు. బంధాలంటే అతనికి గలీజు. అది తప్పని హీరోయిన్‌ని ప్రేమించిన తర్వాత తెలుసుకుంటాడు. దీన్ని బట్టి హీరో పాత్ర చిత్రణని అర్థం చేసుకోవచ్చు. మొత్తంగా దర్శకుడు అనుదీప్ ఈ కథలో బంధాలకు విలువివ్వాలని చెప్పాడు. హీరోహీరోయిన్ల మధ్య ప్రేమ ఉంటుంది.. కానీ వ్యక్తపరచుకునే అవకాశం, సందర్భం వారిద్దరికీ రాదు. ఈ నేపథ్యంలో ఇద్దరూ పడిన అంతర్మథనం బావుంది. అక్కడక్కడ దిల్‌రాజు, నాగవంశీ, కల్యాణ్‌కృష్ణ, హరీష్‌శంకర్, చిత్ర దర్శకుడు కె.వి.అనుదీప్.. వీరంతా సందర్భానుసారం అలా కనిపించి, ఇలా మాయమై సినిమాకు నిండుదనాన్ని తెచ్చారు. మొత్తంగా సినిమా ఆద్యంతం నవ్విస్తూ, నవ్వించడానికి ప్రయత్నిస్తూ సాగింది..

నటీనటులు

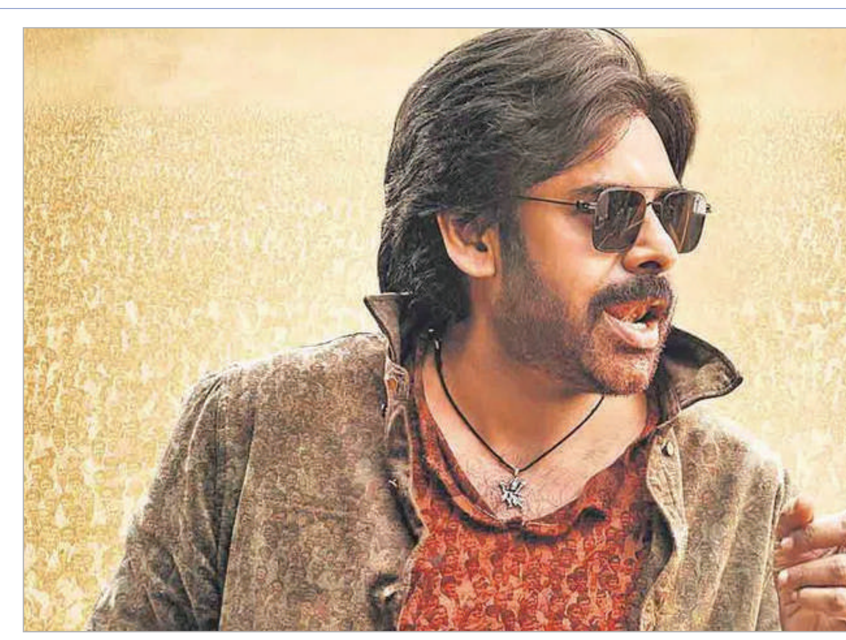
విశ్వక్‌సేన్ ఎప్పటిలాగే తనదైన జోష్‌తో ఆకట్టుకుంటాడు. ఈ కథలో ఆయన కొత్తగా చేయడానికి ఏం లేదు. ఉన్నంతలో బాగా చేశాడు. కథానాయిక కయాదు లోహర్ ఈ సినిమాకు స్పెషల్ అట్రాక్షన్. తను చాలా అందంగా కనిపించింది. అంతే అందంగా నటించింది కూడా. నిర్మాత కూతురుగా ఆమె నటన ఈ సినిమాకు హైలైట్. ఇక నరేష్ ఎప్పటిలాగే తనదైన నటనా పటిమతో ఆడియన్స్‌ని కట్టిపడేస్తారు. మిచ్చి సంపత్ ఇందులో జీకే.. అనే కామెడీ విలన్‌గా కనిపిస్తారు. ఆయన కూడా అక్కడక్కడ నవ్విస్తారు. ఇక ఈ సినిమాలోని మిగతా తారాగణం కూడా పరిథిమేర రక్తికట్టించారు.

సాంకేతికంగా

కె.వి.అనుదీప్ సినిమా నేపథ్యంలో కూడిన కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా ఈ కథ రాసుకున్నాడు. కథలో ఇంకాస్త సీరియస్‌నెస్ ఉంటే బావుండేది. కథ ఆద్యంతం లైటర్‌వేలో సాగింది. కథలో సంఘర్షణలు తక్కువ. అక్కడక్కడ హీరోకు ఎదురయ్యే సమస్యలను కూడా కామెడీగా సాగాయి. మొత్తంగా ఆడియన్స్‌ని నవ్వించే విషయంలో కొంతమేర కె.వి.అనుదీప్ సక్సెస్ అయ్యారని చెప్పొచ్చు. భీమ్స్ సిసిరోలియో సంగీతం బావుంది. కెమెరా వర్క్ డల్‌గా అనిపించింది. కలర్ గ్రేడింగ్ సరిగ్గా చేస్తే బావుండేది. మొత్తంగా నిర్మాణ విలువలు బాగానే ఉన్నాయి. కామెడీ సినిమాలను ఇష్టపడే వాళ్లకు, ముఖ్యంగా యూత్‌కి ఈ సినిమా నచ్చొచ్చు..

మెడ ముట్టుకుంటే.. తొడగొట్టినట్టే..

'పవర్‌స్టార్ ఇమేజ్‌కి తగ్గట్టుగా పాట ఉండాలని.. దానికి ఆస్కార్ పెన్నే కరెక్ట్ అని చంద్రబోస్‌ని కలిశాను. పవన్‌కల్యాణ్‌పై అభిమానంతో.. ఆయన జీవన శైలిపై అవగాహనతో.. పవన్‌కల్యాణ్‌కి మాత్రమే సెట్ అయ్యేలా చంద్రబోస్ ఈ పాట రాశారు. 'మెత్తని మట్టిలో మొలిసిన మొలకవు కాదోయ్ నువ్వు.. బండరాళ్లను బద్దలు కొట్టిన మొండి మొక్కవు నువ్వు..' అనేది ఈ పాటలో నాకిష్టమైన లైన్. యేటికి ఎదురీదడం అంటే ఎప్పుడూ పవన్‌కల్యాణ్ ముందుంటారు. ఆయన ప్రయాణమంతా ఈ పాటలో ఉండేలా ప్రయత్నించాం. ఈ పాటకోసం దేవిశ్రీ, చంద్రబోస్ ప్రాణం పెట్టారు. పవన్ స్వాగ్, పవన్ పవర్ ఈ సినిమాలో చూస్తారు' అని హరీశ్‌శంకర్ అన్నారు. ఆయన దర్శకత్వంలో పవన్‌కల్యాణ్ కథానాయకుడిగా రూపొందిన యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ 'ఉస్తాద్ భగత్‌సింగ్'.శ్రీలీల, రాశీఖన్నా కథానాయికలు. మైత్రీమూవీమేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యర్నేని, యలమంచిలి రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం మార్చి 26న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లోని మల్లారెడ్డి విశ్వవిద్యాపీఠంలో 'ఆరా ఆఫ్ ఉస్తాద్' సాంగ్ గ్రాండ్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ని విద్యార్థుల సమక్షంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలో దర్శకుడు హరీశ్‌శంకర్ పై విధంగా స్పందించారు. పవన్‌కల్యాణ్ కెరీర్లో నిలిచిపోయేలా ఈ పాట ఉంటుందని, పవర్‌స్టార్ సినిమాకు సంగీతం అందించడంలో ఓ కిక్ ఉంటుందని సంగీత దర్శకుడు దేవిశ్రీప్రసాద్ అన్నారు. 'మెడ ముట్టుకుంటే.. తొడగొట్టినట్టే.. జుట్టెగురుతుంటే.. ఇక దడదడ పిడుగులు పడినట్టే.. ' అంటూ సాగే ఈ పాట పవన్‌కల్యాణ్ వ్యక్తిత్వాన్ని ఎలివేట్ చేసేలా సాగింది. ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో గీత రచయిత చంద్రబోస్, దర్శకుడు దశరథ్ కూడా పాల్గొన్నారు.



పవన్ కల్యాణ్ నా కళ్ల ముందే కోట్ల రూపాయలు వదులుకున్నారు : హరీష్ శంకర్

హరీష్ శంకర్, పవన్ కల్యాణ్ కాంబోలో వస్తున్న చిత్రం ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ పవన్ కల్యాణ్ టైటిల్ రోల్ పోషిస్తోన్న ఈ మూవీలో శ్రీలీల ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్‌లో నటిస్తుండగా... రాశీఖన్నా కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. టాలీవుడ్ టాప్ లీడింగ్ ప్రొడక్షన్ హౌజ్ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీ నుంచి ఘాబతీఖు ాట ఖర్ఘుఃు సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్‌ను ఆదివారం మల్లారెడ్డి విశ్వవిద్యాపీఠ్‌లో నిర్వహించారు.ఈవెంట్‌లో హరీష్ శంకర్ మాట్లాడుతూ.. డబ్బుకు ఏ మాత్రం లొంగని వ్యక్తి పవన్ కల్యాణ్ అన్నాడు. గబ్బర్ సింగ్ హిట్ తర్వాత చాలా మంది నిర్మాతలు తమను సినిమా చేయమని, కొన్ని కార్పొరేట్ సంస్థలు వచ్చి యాడ్స్ చేయమని అడిగారు. 2012లోనే పాన్ ఇండియా అనే టర్మ్ లేదు. షారుక్‌ఖాన్ ప్రకటనలు చేస్తే ఎంత తీసుకుంటారో పవన్ కల్యాణ్‌కు కూడా అంత మొత్తాన్ని ఆఫర్ చేశారు. కానీ కొన్ని ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యం కాదని, మరికొన్ని చిన్నపిల్లలకు మంచిది కాదని వద్దనుకున్నారు. పవన్ కల్యాణ్ నా కళ్ల ముందే కోట్ల రూపాయలు వదులుకున్నారు.

హీరో పాత్రను పరిచయం చేసే పాటంటే, ఎవరు ఎలాంటి పదాలు రాసినా అందరి హీరోలకు సరిపోతాయి. కానీ ఘాబతీఖు ాట ఖర్ఘుఃు పాటలోని ప్రతీ పదం కేవలం పవన్ కల్యాణ్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకునే చంద్రబోస్ రాశారు. సాంగ్‌ను మొత్తం 8 గంటల్లో పూర్తి చేశామని చెప్పుకొచ్చాడు హరీష్ శంకర్. ఇప్పుడీ కామెంట్స్ నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి.

ఈ పానీయాలు ఆల్కహాల్ కంటే హానికరం తెలుసా..?

చాలామంది ఆల్కహాల్‌మాత్రమే ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుందని అనుకుంటారు. కానీ మనం తీసుకునే పానీయాల్లో కొన్ని ఆల్కహాల్ కంటే ఎక్కువగా ఆరోగ్యానికి హాని తలపెడుతాయి. ముఖ్యంగా కిడ్నీల పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. అయితే ఏ పానీయం ఎక్కువ హాని చేస్తుందో.. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మనం ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

మన శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు కూడా ఒక భాగం. కిడ్నీలు ఫిల్టర్లుగా పనిచేస్తాయి. అంతే కాదు శరీరం నుంచి వ్యర్థాలు, విషాన్ని తొలగించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో తోడ్పడుతాయి. అందుకే మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు శరీరంలో విషపదార్థాలు పేరుకుపోయి అలసట, వాపు, వికారం, శ్వాసలోపం, రక్తహీనత, రక్తపోటు పెరుగుదల, నిద్రలేమి లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఎందుకంటే కిడ్నీలు శరీరంలోని దాదాపు ప్రతి భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడం శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే దూరం పెట్టాల్సిన డ్రింక్స్ ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ముఖ్యంగా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ కిడ్నీలకు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని, వాటికి దూరంగా ఉండటం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడంవల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. అంతేకాదు ఈ డ్రింక్స్ కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గురించి హెచ్చరించింది. ఇక మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లైతే ఆ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ జోలికి అస్సలే వెళ్లకుండా ఉండటం మంచిదని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌ను దూరం పెట్టడంతోపాటు రోజూ కావాల్సిన నీళ్లు తాగడం ద్వారా మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిమ్మరసం కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని అంటున్నారు. అల్లం నీరు, హెర్బల్ టీ తాగడం ద్వారా కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

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