ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక

సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.

ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) 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

FRIDAY 20TH FEBUARY 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 319 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

శుక్రవారం 20 ఫిబ్రవరి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 319 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

మంత్రుల అవినీతి చిట్టా బయటపెడతాం: బండి

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి19 మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, మజ్లిస్ పార్టీల చెంపచెల్లుమనిపిం చామని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. బీఆర్ఎస్ బరితెగించి కాంగ్రెస్‌తో కుమ్మక్కైందని విమర్శించారు. భాజపాను అడ్డుకునేందుకే కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, మజ్లిస్ కుమ్మక్కయ్యాయి. మజ్లిస్ కోసమే భాగ్యనగరాన్ని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి మూడు ముక్కలు చేశారు. రూ.2.18 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు ఎక్కడికి పోయాయి. దిల్లీకి మూటలు

➤ 2వ పేజిలో..

కృత్రిమ మేధ ఆవిష్కరణలకు వేదికగా తెలంగాణ

- ఏఐ యూనివర్సిటీ, ఏఐ హబ్‌ల ఏర్పాటుకు బడ్జెట్ కేటాయింపులు
- ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ రౌండ్ టేబుల్ సమావేశంలో శ్రీధర్ బాబు

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి19 :కృత్రిమ మేధకు సంబంధించిన నూతన ఆవిష్కరణల వేదికగా నిలుస్తున్న తెలంగాణా రాష్ట్రం అమెరికా పెట్టుబడిదారులకు అనేక అవకాశాలను కల్పిస్తోందని ఐటి, పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు వెల్లడించారు. ప్రతిష్టాత్మక 'ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమిట్-2026' లో భాగంగా దేశ రాజధానిలో అమెరికా- ఇండియా వాణిజ్య మండలి ప్రతినిధులతో జరిగిన రౌండ్ టేబుల్ సదస్సులో ఆయన కీలకోపన్యాసం చేసారు.ప్రపంచ స్థాయి మౌలిక సదుపాయాలు, అత్యున్నత టెక్నాలిజి ఎకోసిస్టం రాష్ట్రంలో నూతన అవకాశాలను సృష్టించిందని శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. అమెరికా టెక్ దిగ్గజాలతో పబ్లిక్ ప్రేవేల్ భాగస్వామ్యాన్ని ఇప్పటికే తమ ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తోందని చెప్పారు. ముందు చూపుతో కూడిన

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ప్రజల తెలంగాణ లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా కార్యాచరణ

- సామాజిక సంక్షేమం, ఆర్థిక సాధికారత, ప్రతి పౌరుడికి న్యాయం
- స్థానిక ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ విజయంపై సిఎం, మంత్రులకు అభినందన
- తెలంగాణ కాంగ్రెస్ నేతల సమావేశంపై ఎక్స్ వేదికగా ఖర్గే వెల్లడి
- కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలతో రెండుగంటలపాటు సిఎం, మంత్రుల భేటీ
- మేడారం జాతర నిర్విహించినందుకు మంత్రి సీతక్కకు ప్రత్యేక అభినందనలు

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి19 సమానత్వంతో కూడిన తెలంగాణ నిర్మాణం కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, 'ప్రజల తెలంగాణ' లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా కార్యాచరణను రూపొందించినట్లు ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే పేర్కొన్నారు. సామాజిక సంక్షేమం, ఆర్థిక సాధికారత, ప్రతి పౌరుడికి న్యాయం అందించడం తమ ప్రధాన సంకల్పమని ఆయన వెల్లడించారు. ఢిల్లీలోని మల్లికార్జున ఖర్గే నివాసంలో తెలంగాణ కాంగ్రెస్‌కు

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

డిజిటల్ రంగంలో భారత్ విప్లవాత్మక మార్పులు

- కొత్త ఆవిష్కరణలు ఆర్థిక వ్యవస్థ వృద్ధికి తోడ్పాటు
- ఇండియా ఎఐ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్‌లో టెక్ దిగ్గజాల వెల్లడి
- విశాఖ మీదుగా ఐఐటి ఖరగ్‌పూర్‌కు వెళ్లేవాడిని
- అదే విశాకలో ఇప్పుడు గూగుల్ సెంటర్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం
- ఎఐ సదస్సులో గూగుల్ సిఇవో సుందర్ పిచాయ్

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి19 డిజిటల్ రంగంలో భారత్ విప్లవాత్మక మార్పులు సాధిస్తోందని, ఏఐ కేంద్రంగా మారుతోందని పలుదేశాల ప్రతినిధులు ప్రశంసించారు. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద కృత్రిమ మేధ సదస్సుకు భారత్ వేదికైంది. దిల్లీలోని భారత మండపంలో జరుగుతోన్న 'ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సమిట్'లో 118 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. గురువారం జరిగిన సదస్సు అధికారిక ప్రారంభ కార్యక్రమంలో పలువురు దేశాధినేతలు, టెక్ దిగ్గజాలు పాల్గొని

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఏప్రిల్ నుంచి పలు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల సవరణ

సర్ ప్రక్రియపై ఆయా రాష్ట్రాలకు ఇసి ఆదేశం

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి19 :దేశవ్యాప్తంగా పలు రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో ఓటర్ల జాబితా సవరణ పక్రియపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఏప్రిల్ నుంచి దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో ఓటర్ల జాబితాను పక్కాగా రూపొందించేందుకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం సన్నద్ధమవుతోంది. ఈ మేరకు పలు రాష్ట్రాలప్రధాన ఎన్నికల అధికారులకు అత్యవసరంగా లేఖలు రాసింది. ఏప్రిల్ నుంచి ఆయా రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ కార్యక్రమం ప్రారంభం కానుంది. ఈ పక్రియ ద్వారా ఓటర్ల జాబితాలో మార్పులు, చేర్పులు, కొత్త ఓటర్ల నమోదును అత్యంత పారదర్శకంగా నిర్వహించనున్నారు. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం మొత్తం 20కి పైగా రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలకు ఈ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వాటిలో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, ఢిల్లీ, పంజాబ్, హర్యానా, హిమాచల్‌ప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్,

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలంగాణ ఇంటర్ హాల్ టిక్కెట్లు విడుదల

మార్చిలో జరుగనున్న పరీక్షలకు ఏర్పాట్లు

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి19(తెలంగాణ ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న హాల్ టికెట్ల పక్రియ పూర్తయింది. మార్చిలో జరగనున్న ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షలకు సంబంధించి ప్రథమ, ద్వితీయ సంవత్సర విద్యార్థుల హాల్ టికెట్లను బోర్డ్ ఆఫ్ ఇంటర్మీడియట్ ఎడ్యుకేషన్ తాజాగా విడుదల చేసింది. ఈ ఏడాది దాదాపు 9.9 లక్షల

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

మన ఆలోచనలకు అందనంతగా ఎఐ

- మానవ అభివృద్దిలో ఎఐది కీలక భూమిక
- భారత్‌లో ఎఐ పురోభివృద్ధి చరిత్రగా నిలుస్తుంది
- ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సదస్సు లో ప్రధాని మోడీ

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి19 ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ సామర్థ్యం మన ఆలోచనలకు అందనంత దూరంలో ఉందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ అన్నారు. ఏఐ వినియోగం చట్టబద్ధంగా, పునఃసమీక్షించేలా ఉండాలని చెప్పారు. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో జరుగుతున్న 'ఇండియా ఏఐ ఇంపాక్ట్ సదస్సు' లో గురువారం ప్రధాని ప్రసంగించారు. మానవ అభివృద్ధిలో ఏఐ కీలక భూమిక పోషిస్తోందని ప్రధాని తెలిపారు. మేకిన్ ఇండియా, భారత ఆవిష్కరణ సామర్థ్యాన్ని ఈ సదస్సు చాటుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచంలో ఆరోవంతు జనాభా భారత్‌లోనే ఉందని, కొత్త సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకుంటోందని చెప్పారు. కృత్రిమ మేధను ఉపయోగించుకోవడంలో దేశ యువత ఆసక్తి కనబరుస్తోందని తెలిపారు. భారత్‌లో

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఆరు గ్యారెంటీలు సహా హామీలపై స్పష్టత ఇవ్వాలి

- ఇచ్చిన హామీ మేరకు కేటాయింపులు చేపట్టాలి
- ఈ బడ్జెట్‌లో కేటాయింపులతో నిజాయితీ చాటాలి
- సిఎం రేవంత్‌కు కెటిఆర్ లేఖ

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి19 ఆరు గ్యారెంటీల పేర్లు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చి వాటి అమలను పక్కన పెట్టారని, ఇప్పటి వరకు ప్రవేశపెట్టిన రెండు బడ్జెట్‌లో కేటాయింపులు చేయలేదని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. ఆరు గ్యారెంటీలో హామీ ఇచ్చిన మహిళలు, వృద్ధులు, విద్యార్థి, యువత, రైతన్నల కోసం భారీగా నిధులు కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. డిక్లరేషన్ల పేరుతో హామీలు ఇచ్చిన మేరకు బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీలకు ఈ బడ్జెట్లో నిధులు కేటాయించాలని కేటీఆర్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బహిరంగలేఖ రాశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో వచ్చి దాదాపు సగం కాలం

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ప్రజల తెలంగాణ లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా కార్యాచరణ

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

సంబంధించిన కీలక సమీక్ష సమావేశం జరిగింది. పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్‌గాంధీ కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్‌తో పాటు పలువురు మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, కోమటి రెడ్డి వెంకట రెడ్డి, దామోదర రాజనర్సింహా, అడ్లూరి లక్ష్మణ్, అజహరుద్దీన్, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, జూపల్లి కృష్ణారావు, సీతక్క, కొండా సురేఖ, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డిలు పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వ రెండేళ్ల పాలనపై ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్, పార్టీ ప్రస్తుత పరిస్థితులు, ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల ఫలితాలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణ వంటి అంశాలపై సమగ్రంగా చర్చ జరిగింది.సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రులను ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే అభినందించారు. ముఖ్యంగా తెలంగాణ మున్సిపల్ ,స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ సాధించిన ఘనవిజయం నేపథ్యంలో ఈ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో పార్టీ భవిష్యత్ కార్యాచరణపై కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నామని, ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ కచ్చితంగా అమలు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశానికి సంబంధించిన వివరాలను మల్లికార్జున ఖర్గే తన అధికారిక ఎక్స్ ఖాతాలో వెల్లడించారు. తెలంగాణ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఘనవిజయం సాధించిందని, రాష్ట్ర నాయకులు, మంత్రులతో కలిసి సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. ప్రజల ఆశయాలను నెరవేర్చే దిశగా తదుపరి కార్యాచరణపై చర్చించామని, సామాజిక సంక్షేమం, ఆర్థిక సాధికారత, అందరికీ న్యాయం అనే లక్ష్యాలతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రతి పౌరుడి ఆకాంక్షలను సాకారం చేస్తూ సమగ్ర తెలంగాణ నిర్మాణానికి కట్టుబడి ఉన్నామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సుమారు 2 గంటలపాటు భేటీ కొనసాగింది. తెలంగాణ మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఘన విజయం సాధించింది. సీఎం, మంత్రులు, నాయకులతో సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించాం. సామాజిక సంక్షేమం, ఆర్థిక సాధికారత, అందరికీ న్యాయం చేయడంతో పాటు ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చేందుకు కట్టుబడి ఉన్నాం. ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేస్తున్నాం అని ఖర్గే పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశంలో మేడారం జాతరను ఘనంగా నిర్వహించినందుకు మంత్రి సీతక్కను కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు అభినందించారు. ఆదివాసీల అతిపెద్ద జాతరగా ప్రసిద్ధి చెందిన మేడారం జాతరపై సుమారు పది నిమిషాల పాటు చర్చ జరిగింది. సమావేశంలో కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే, రాహుల్ గాంధీ.. మేడారం జాతర చరిత్ర, ప్రాశస్త్యం గురించి మంత్రి సీతక్కను వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. సమ్మక్క-సారలమ్మల పోరాట గాథను ఖర్గే, రాహుల్ ఆసక్తిగా విన్నారు. సమ్మక్క ? సారలమ్మల చరిత్రను దేశవ్యాప్తంగా చాటేందుకు సినిమా తీయాలని రాహుల్ గాంధీ సూచించారు. పార్టీ సమావేశంలో మంత్రి సీతక్క, రాహుల్ గాంధీ మధ్య సరదా సంభాషణ జరిగింది. మేడారం జాతరకు ఆహ్వానిస్తే తాము తప్పకుండా హాజరయ్యేవారమని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. 'ఆహ్వానిస్తే తాను కూడా తల్లుల దర్శనానికి వచ్చే వాడిని' అని మల్లికార్జున్ ఖర్గే తెలిపారు. అయితే సమయాభావం వల్ల వ్యక్తిగతంగా ఆహ్వానించలేకపోయినట్లు మంత్రి సీతక్క వివరించారు. వచ్చే జాతరకు తప్పకుండా అధికారిక ఆహ్వానం అందిస్తామని సీతక్క అన్నారు. 'ఆహ్వానం అందితే తప్పకుండా వస్తాము' అని రాహుల్ గాంధీ, ఖర్గే హామీ ఇచ్చారు.

మన ఆలోచనలకు అందనంతగా ఎఐ

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

ఏఐ పురోభివృద్ధి ఒక చరిత్రగా నిలుస్తుందన్నారు. కృత్రిమ మేథకు పరివర్తన శక్తి ఉందని ప్రధాని చెప్పారు. దాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తే విధ్వంసానికి దారితీస్తుందని, అదే సద్వినియోగం చేసుకుంటే పరిష్కారాలు చూపుతుందని అన్నారు. మనుషులు, సాంకేతికత కలిసి అభివృద్ధి పయనం సాగించే శకంలో మనం ఉన్నామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఏఐ ఏం చేయగలదో కాదు.. ప్రస్తుతం కృత్రిమ మేథను ఉపయోగించి మనం ఏం చేయగలమనేదే అసలు ప్రశ్న అని అన్నారు. ప్రజా సంక్షేమం, శ్రేయస్సే ఏఐకి మన బెంచ్‌మార్క్‌లు అని, మానవ కేంద్రీకృత ఏఐ నిర్మాణం మన లక్ష్యం అవ్వాలని ప్రధాని అన్నారు. కృత్రిమ మేథ మనలను శాసించకూడదని, మనమే ఏఐని శాసించాలని మోదీ చెప్పారు. కృత్రిమ మేథ వినియోగంలో 'మానవ్ విజన్' ఉండాలని ప్రధాని మోదీ ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఈ విజన్ అర్థం, ఫ్రేమ్‌వర్క్ అని ఆయన వివరించారు.

తిరుమల లడ్డూ కల్తీపై వైసిపి క్షమాపణలు చెప్పాలి

కల్తీ జరిగిందని నాటి ఛైర్మన్లు సైతం అంగీకరించారు

మండలిని తప్పు పట్టించిన వైసిపి సభ్యులు

మంత్రి అచ్చన్నాయుడు ఆగ్రహం

అమరావతి,ఫిబ్రవరి 19 వైసిపి నేతలు క్షమాపణలు చెప్పిన తరవాతనే చర్చకు ప్రభుత్వం అంగీకరిస్తుందని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు స్పష్టం చేశారు. శాసనమండలిలో తిరుపతి లడ్డూలో కల్తీ జరుగలేదని వైసీపీ నాయకులు చెప్పింది అబద్ధమని మంత్రి ఆరోపించారు. కల్తీ నెయ్యి అంశంపై చర్చ జరపాలంటే ముందు వారు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. తిరుమల లడ్డూ నెయ్యిలో కల్తీ జరిగిందని మాజీ టీటీడీ ఛైర్మన్లు వైవీ సుబ్బారెడ్డి, కరుణాకర్ రెడ్డి స్పష్టంగా చెప్పారని మంత్రి గుర్తు చేశారు. ఈ మేరకు వైసీపీపై మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు తీవ్రస్థాయిలో ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం మీడియాతో నిర్వహించిన చిట్‌చాట్‌లో మంత్రి మాట్లాడుతూ.. మూడు రోజుల నుంచి సంబంధం లేని విషయాలు తీసుకువచ్చి సభా సమయాన్ని వైసీపీ సభ్యులు వృధా చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. తిరుమల లడ్డూ నెయ్యిలో కల్తీ జరిగిందని అన్ని నివేదికలు నిర్ధారించాయని, అందుకే కూటమి ప్రభుత్వం పాత టెండర్లను రద్దు చేసి కొత్త టెండర్లను పిలిచిందని మంత్రి వివరించారు. కొత్త టెండర్లలో కిలో నెయ్యి 650 రూపాయలకు ఇచ్చారని చెప్పారు. కిలో నెయ్యి 350 రూపాయలకు ఎక్కడ ఇచ్చారో వైసీపీ సభ్యులు చూపించాలని అచ్చెన్నాయుడు సవాల్ విసిరారు. హెరిటేజ్ డైరీ.. ఉన్నత ప్రమాణాలకు పెట్టింది పేరన్నారు మంత్రి. చంద్రబాబు రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన తర్వాత కుటుంబం సభ్యులకు అప్పగించారని తెలిపారు. ప్రభుత్వం నుంచి హెరిటేజ్‌తో ఎటువంటి లావాదేవీలు జరుపకూడదని పాలసీ నిర్ణయం తీసుకుందని స్పష్టం చేశారు. కల్తీ నెయ్యి మీద చర్చకు అనుమతి ఇవ్వాలంటే, కల్తీ జరుగలేదని చెప్పిన వైసీపీ నాయకులు ముందు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. చీజ్ ప్యాకెట్ చూపించి నెయ్యి ప్యాకెట్ అని చెప్పడం దుర్మార్గమని మండిపడ్డారు. నెయ్యి కల్తీ కాలేదని చెబుతున్న వైసీపీ మాటలన్నీ కల్తీ మాటలే అని మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు వ్యాఖ్యలు చేశారు.

డిజిటల్ రంగంలో భారత్ విప్లవాత్మక మార్పులు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

కీలక ప్రసంగం చేశారు. కొత్త ఆవిష్కరణలు ఆర్థిక వ్యవస్థను వృద్ధి పథంలో నడిపిస్తాయి. ఏఐ నిర్మాణం అందరికీ చాలా ఉపయోగంగా ఉంటుంది. భారత్‌ను సందర్శించిన ప్రతిసారీ మార్పుల వేగం చూసి ఆశ్చర్యపోతున్నా. విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడు ఐఐటీ ఖరగ్‌పూర్‌కు విశాఖ మీదుగా వెళ్లేవాడిని. అదే విశాఖ తీరంలో ఇప్పుడు గూగుల్ ఫుల్ స్టాక్ ఏఐ హబ్ ఏర్పాటవుతోంది' అని గూగుల్ సీఈఓ సుందర్ పిచాయ్ తెలిపారు. డిజిటల్ రంగంలో భారత్ విప్లవాత్మక మార్పులు సాధిస్తోంది. గతంలో భారత్‌లో బ్యాంకు ఖాతా తెరవాలంటే సమస్యగా ఉండేది. ప్రస్తుతం ఎలాంటి పత్రాలు లేకుండానే బ్యాంకు ఖాతా తెరవగలుగుతున్నారు. ఫోన్‌లోనే బ్యాంకు ఖాతా తెరిచే సౌలభ్యం వచ్చింది. 140 కోట్ల మంది ప్రజలకు భారత్ డిజిటల్ ఐడెంటిటీ తీసుకొచ్చింది. ఆవిష్కరణల పథంలో అందరూ కలిసి ముందుకు సాగాలి. ప్రతినెలా 20 బిలియన్ల డిజిటల్ లావాదేవీలు జరుగుతున్నాయి. 500 మిలియన్ల మందికి డిజిటల్ హెల్త్ ఐడీలు ఇచ్చారని ఫ్రాన్స్ అధ్యక్షుడు మెక్రాన్ ప్రశంసించారు. ఏఐ కృత్రిమమైనది కాదు.. వాస్తవమైనదని టాటా గ్రూప్ ఛైర్మన్ చంద్రశేఖరన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఏఐ సదస్సులో పాల్గొనడం గౌరవంగా భావిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. డిజిటల్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కార్యక్రమాలకు భారత్ సాక్షిగా నిలుస్తోంది. 140 కోట్ల మంది ప్రజలతో అతిపెద్ద డిజిటల్ ఐడెంటిటీ వ్యవస్థ కలిగిఉంది. ప్రపంచంలో జరిగే వాటిలో భారత్ నుంచే సగం డిజిటల్ లావాదేవీలు ఉన్నాయి. భారత్‌ను ఏఐ కేంద్రంగా ప్రధాని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. సెమీకాన్ ఇండియా, ఇండియా ఏఐ మిషన్‌లో భాగంగా సాంకేతికత అభివృద్ధి జరుగుతోంది. ఏఐ నైపుణ్య శిక్షణలో భారత్ పురోభివృద్ధి సాధిస్తోందన్నారు. గత దశాబ్దకాలంగా ఏఐ వేగంగా ముందుకెళ్తోంది. అతి త్వరలోనే మనుషులు చేసే అత్యంత క్లిష్టమైన పనులను ఏఐ మోడళ్లు సులువుగా పూర్తి చేసే రోజులు రానున్నాయి. ఏఐతో అవకాశాలతో పాటు సవాళ్లూ ఉన్నాయి. ఆ సవాళ్లను పరిష్కరించడంలో భారత్ కీలక పాత్ర పోషించనుందని ఆంత్రోపిక్ సీఈఓ డారియో అమోడెయ్ పేర్కొన్నారు.

ఎప్రిల్ నుంచి పలు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికల సవరణ

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

జమ్మూ / కాశ్మీర్, లడఖ్, కర్ణాటక, ఒడిశా, జార్ఖండ్, సిక్కిం, మణిపూర్, మేఘాలయ, మిజోరాం, నాగాలాండ్, త్రిపుర, మహారాష్ట్ర, దాద్రా నగర్ హవేలీ, డామన్ డయ్యూ ఉన్నాయి. సర్ కార్యక్రమానికి సంబంధించి సన్నాహక పనులను వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేయాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆదేశించింది. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఆయా రాష్ట్రాల అధికారులు చర్యలు చేపట్టాలని సూచించింది. 28 రాష్ట్రాలు, 8 కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో అధికారులు వీలైనంత త్వరగా సన్నాహకాలను పూర్తి చేసి, ఏప్రిల్ 2026 నుంచి ప్రారంభమయ్యే -ూఎఖీని సజావుగా జరిగేలా చూడాలని కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం దిశానిర్దేశం చేసింది.

తెలంగాణ ఇంటర్ హాల్ టిక్కెట్లు విడుదల

మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరు కానుండటంతో, బోర్డు అన్ని ఏర్పాట్లను ముమ్మరం చేసింది. షెడ్యూల్ ప్రకారం, ఫిబ్రవరి 25 నుంచి ఇంటర్ పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయి. హాల్ టికెట్లు ఇప్పటికే ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అయితే, విద్యార్థులు నేరుగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే సదుపాయంతో పాటు, వారి సంబంధిత కళాశాల ప్రిన్సిపాళ్ల నుండి ధ్రువీకరించిన హాల్ టికెట్లను తీసుకోవాలని బోర్డు సూచించింది. విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం వారి రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్లకు హాల్ టికెట్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే లింక్‌ను కూడా పంపుతున్నారు. ఈసారి సాంకేతికతను జోడిస్తూ బోర్డు కీలక మార్పులు చేసింది. విద్యార్థులు తమ పరీక్షా కేంద్రాలను సులభంగా , ఖచ్చితంగా గుర్తించడానికి వీలుగా హాల్ టికెట్లపై కోడ్ ను ముద్రించారు. దీనిని స్కాన్ చేయడం ద్వారా సెంటర్ లొకేషన్ వివరాలను సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు. ఒకవేళ హాల్ టికెట్‌లో పేరు, ఫోటో, సంతకం లేదా సబ్జెక్టులకు సంబంధించి ఏవైనా తప్పులు ఉంటే, వెంటనే కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ద్వారా బోర్డు దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని అధికారులు హెచ్చరించారు. పరీక్షల సమయం దగ్గర పడుతుండటంతో విద్యార్థులు ఒత్తిడికి లోనుకాకుండా ప్రణాళికాబద్ధంగా చదువుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. హాల్ టికెట్లు అందిన వెంటనే అన్ని వివరాలు సరిచూసుకోవడం, పరీక్షా కేంద్రాన్ని ఒక రోజు ముందే సందర్శించడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని బోర్డు అధికారులు తెలిపారు. ఈ నెలాఖరు నుంచే ప్రారంభం కానున్న ఈ వార్షిక పరీక్షల కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వందలాది కేంద్రాలను సిద్ధం చేశారు.

మంత్రుల అవినీతి చిట్టా బయటపెడతాం: బండి

పంపేందుకే తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉంది. ఒక్కో మంత్రి అవినీతి చిట్టా బయటపెడతాం. అవినీతికి సంబంధించిన ఆడియో రికార్డులు మా వద్ద ఉన్నాయి. 2029లో ఏ రాష్ట్రంలోనూ కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉండదని బండి సంజయ్ అన్నారు.

వ్యక్తిగత ప్రతిష్ట దెబ్బతినేలా కథనాలు

సాక్షి మీడియాకు రఘురామరాజు లీగల్ నోటీసులు

అమరావతి,ఫిబ్రవరి 19 సాక్షి మీడియాకు ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామకృష్ణరాజు లీగల్ నోటీసులు జారీ చేశారు. తనకు వ్యతిరేకంగా కథనాలు రాయడంతోపాటు తన వ్యక్తిగత ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసే విధంగా కథనాలు ఉంటున్నాయంటూ నోటీసులు పంపారు. గురువారం ఇందిరా టెలివిజన్ ఎండీ వైఎస్ భారతి రెడ్డి, ఎడిటర్, బ్యూరో చీఫ్, బోర్డు డైరెక్టర్లతో సహా సాక్షి మీడియా ప్రతినిధులకు లీగల్ నోటీసులు పంపించారు. నోటీసులను న్యాయవాది ఉమేశ్ చంద్ర జారీ చేశారు. తనకు బేషరతుగా క్షమాపణలు చెప్పాలని నోటీసుల్లో రఘురామ డిమాండ్ చేశారు. లేని పక్షంలో సివిల్, క్రిమినల్ చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అదే విధంగా పరిహారంగా రూ.కోటి చెల్లించాలని, ఆ మొత్తాన్ని అమరావతి రైతులకు ఇవ్వాలని నోటీసుల్లో స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.

కర్నూలు క్లస్టర్ విశ్వవిద్యాలయం కోసం రూ.139 కోట్లు

అసెంబ్లీలో వెల్లడించిన మంత్రి లోకేశ్

అమరావతి,ఫిబ్రవరి 19 కర్నూలు క్లస్టర్ విశ్వవిద్యాలయం కోసం రూ.139 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేశామని... దాంట్లో రూసా కింద రూ.55 కోట్లు ఖర్చు చేశామని మంత్రి లోకేశ్ వెల్లడించారు. ఏ కార్యక్రమం చేసినా క్లస్టర్ బేస్డ్ అప్రోచ్ తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఏపీ అసెంబ్లీ బ్జడెట్ సమావేశాలు ఆరో రోజు ప్రారంభమయ్యాయి. ప్రశ్నోత్తరాలతో సభను మొదలుపెట్టారు స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు. కర్నూలు క్లస్టర్ విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించి ఎమ్మెల్యే గౌరు చరితా రెడ్డి అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి నారా లోకేశ్ సమాధానమిచ్చారు.

ఆరు గ్యారెంటీలు సహా హామీలపై స్పష్టత ఇవ్వాలి

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

పూర్తవుతున్నా ,ఇప్పటికీ హామీల్లో 95 శాతం పెండింగ్‌లోనే ఉన్నాయని ఆరోపించారు. ఈ సారైన బ్జడెట్ లో కేటాయింపులు చేయాలని లేనిపక్షంలో తెలంగాణ సమాజం ఇంకా ఓపికపట్టే ప్రసక్తే లేదని గుర్తుచేశారు. ఆయా వర్గాలకు రెండు సంవత్సరాలుగా ఎగ్గొట్టిన హామీలను, కాంగ్రెస్ ఇస్తామని చెప్పిన నిధుల బకాయిలకు ఈ బడ్జెట్లో కేటాయింపులు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆరు గ్యారంటీలకు చట్టబద్ధత తీసుకువస్తామని హామీ ఇచ్చిన ప్రభుత్వం దాని నిలబెట్టుకోవాలన్నారు. ఈసారి కూడా హామీల అమలకు నిధులు కేటాయించకుంటే ప్రజల తరపున ప్రభుత్వం పైన ఒత్తిడి తీసుకొస్తామని , మోసకారి కాంగ్రెస్‌ను ప్రజలపక్షాన నిలదీస్తామని హెచ్చరించారు. త్వరలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ ప్రవేశపెడుతున్న ఈ తరుణంలో 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా మీరిచ్చిన హామీల గురించి తెలంగాణ ప్రజల పక్షాన గుర్తుచేసేందుకే ఈ లేఖ రాస్తున్నానని వెల్లడించారు. తెలంగాణ ప్రజలకు ఆరు గ్యారెంటీలు, 420 హామీల పేరిట మభ్యపెట్టి రెండేళ్లు గడిచినా ఇప్పటికీ అమలుకు నోచుకోని నేపథ్యంలో, కనీసం ఈ సారి బ్జడెట్ లోనైనా అవసరమైన నిధులు కేటాయించాలని కోరుతూ నాలుగు కోట్ల ప్రజల పక్షాన మిమ్మల్ని కోరుతున్నానని అన్నారు. వృద్ధులు, వితంతువులకు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం పెన్షన్‌ను నాలుగు వేలకు పెంచడానికి ఎన్ని నిధులు కావాలో లెక్కగట్టి ప్రతి పైసాను ఈ సారి బడ్జెట్‌లో కేటాయించాల్సిన బాధ్యత మీపై ఉంది. అలాగే రాష్ట్ర జనాభాలో సగభాగంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్క మహిళకు మహాలక్ష్మి కింద నెలకు రూ. 2500లు అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చి 25 నెలలు గడిచినా ఇప్పటికీ ఒక్క లబ్దిదారుకు ఒక్క పైసా దక్కలేదు. అందుకే ఈసారి బ్జడెట్ కేటాయింపుల్లో ఈ గ్యారెంటీ అమలుకు అడుగులు పడకపోతే ఆడబిడ్డలు ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదనే విషయాన్ని గుర్తుచేస్తున్నాను. అలాగే కేసీఆర్ గారి హయాంలో తెలంగాణను పంజాబ్ నే తలదన్నేలా, దేశానికే ధాన్యాగారంగా తీర్చిదిద్దిన రైతులకు అందిన రైతుబంధును 15 వేలకు పెంచుతామని మాటిచ్చి మోసం చేసినందుకు ముందు క్షమాపణలు చెప్పి, ఆ మొత్తాన్ని బ్జడెట్ లో కేటాయించాలని అన్నదాతల పక్షాన కోరుతున్నాను. అలాగే ఇప్పటికే మూడుసార్లు పెండింగ్‌లో పెట్టిన రైతుబంధు పాత బకాయిలను కూడా చెల్లించాలన్న రైతుల డిమాండ్‌ను మీ ముందు ఉంచుతున్నాను. అలాగే కౌలు రైతులకు, రైతు కూలీలకు కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టోలో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం వారి ఖాతాల్లో నిధులు జమ చేయాలని కోరుతున్నాను. కేవలం రైతులు, మహిళలకే కాదు, నిరుద్యోగులకిచ్చిన ప్రతి హామీ కూడా రెండేళ్ల నుంచి పెండింగ్ లోనే ఉంది. తొలి ఏడాదే రెండులక్షల ఉద్యోగాల భర్తీతోపాటు, జాబ్ క్యాలెండర్, నిరుద్యోగ భృతి వంటి హామీల అమలుకు కూడా బ్జడెట్ లో కేటాయింపులు చేయాలని తెలంగాణ యువతీ యువకుల పక్షాన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాను. అలాగే ఉపాధి కోల్పోయి రోడ్డున పడ్డ ఆటో డ్రైవర్లకు ఇస్తానన్న ఆర్థిక సహాయం అందజేయడానికి 2026-2027 బడ్జెట్‌లో తగిన నిధులు కేటాయించాలని కోరుతూ బీఆర్ఎస్ పక్షాన కోరుతున్నాను.ప్రజాపాలన పేరిట మరొక్కసారి ప్రజలను మభ్యపెట్టడానికి, నిట్టనిలువునా మోసగించడానికే సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు కనబడుతోంది. అలాగే పనికిరాని అంశాలను తెరపైకి తెచ్చి ప్రతిసారి అటెన్షన్ డైవర్ట్ చేయాలని మీరు చేస్తున్న కుట్రలు తెలంగాణ సమాజానికి అర్థమైపోయాయన్నారు. మొదటి క్యాబినెట్ లోనే 6 గ్యారంటీలకు చట్టబద్ధత తీసుకువస్తామని నాడు పీసీసీ అధ్యక్షుడిగా మీరు హామీ ఇచ్చిన విషయాన్ని మీరు మరిచిపోయినట్టు నటించినా, ప్రజలకు మాత్రం అన్నీ గుర్తున్నాయనే విషయాన్ని స్పష్టంచేస్తున్నాను.

నాటి గ్యారంటీ కార్డులే ఇవాళ బాకీ కార్డులై మీ పాపాలను ప్రజాక్షేత్రంలో ప్రశ్నిస్తున్నాయి.. కళ్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ కింద ఈ రెండేళ్లలో పెళ్లి చేసుకున్న ఆడిబిడ్డల తల్లులందరికీ తులం బంగారం బాకీ పడ్డారు. యువ వికాసం కింద రూ. 5 లక్షల విద్యా భరోసా కార్డు ఇవ్వనే లేదు. విద్యార్థినులకు స్కూటీలు రానేలేదు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ కూడా వేల కోట్లు బాకీ పేరుకుపోవడంతో విద్యార్థుల భవిష్యత్తు అంధకారంలో పడే ప్రమాదం పొంచి ఉంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే 42 పేజీల అభయహస్తం మేనిఫెస్టోలోని 420 హామీల్లో 5 శాతం కూడా అమలు చేయకుండా తెలంగాణ ప్రజలను దగా చేసిన ఘనచరిత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీకే దక్కుతుందన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలోనే 2 లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేస్తామన్న హామీని మాట మార్చి ఐదేళ్లలో భర్తీ చేస్తామని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ పేర్కొనడం నిరుద్యోగ యువత గొంతుకోయడమే . అంతేకాదు నిరుద్యోగులకు ప్రతి నెలా రూ. 4 వేల నిరుద్యోగ భృతి చెల్లిస్తామన్న వాగ్దానాన్ని పూర్తిగా గంగలో కలిపి ఇప్పటివరకు నయా పైసా కూడా చెల్లించకుండా యువతను మోసగించారు. అభయహస్తంలో పొందుపరిచిన గ్యారెంటీలు, 420 హామీల అమలుకు ఎన్ని నిధులు అవసరమో ప్రకటించి బడ్జెట్‌లో ప్రతి పైసాకు లెక్క కట్టాలని తెలంగాణలోని సకల జనుల తరపున డిమాండ్ చేస్తున్నాను. అని లేఖలో కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

కృత్రిమ మేధ ఆవిష్కరణలకు వేదికగా తెలంగాణ

స్థిరమైన విధానాలు ఏఐ పరిశోధనలకు ఆలంబనగా మారాయని శ్రీధర్ బాబు వివరించారు. ప్రజా సేవలపై రియల్ టైం పర్యవేక్షణతో కృత్రిమ మేథ వినియోగాన్ని పెంచిన విషయాన్ని ఆయన వెల్లడించారు.

ఆరోగ్యం, వ్యవసాయం, విద్య, పట్టణాభివృద్ధి వంటి రంగాలపై దృష్టి సారించిన ఇన్నోవేషన్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణను ంఎ రంగంలో అగ్రగామిగా నిలబెట్టింది.కృత్రిమ మేథ ఆవిష్కరణలకు ప్రపంచంలోనే ఒక ముఖ్య కేంద్రంగా నిలబడేలా తెలంగాణాను తీర్చుదిద్దు తున్నామని ఐటి, పరిశ్రమల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రధర్ బాబు వెల్లడించారు. వేగంగా దూసుకుపోతున్న టెక్నాలజి ప్రపంచంతో పోటీ పడాలన్నదే తమ సంకల్పం అని ఆయన అన్నారు. ఏఐ యూనివర్సిటీ, ఏఐ హబ్ ల ఏర్పాటు, ప్రతిభావంతులతో కూడిన స్కిల్ ఫోర్స్ ను అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు త్వరలో ప్రవేశ పెట్టనున్న రాష్ట్ర బడ్జెట్ లో అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తాం అని వెల్లడించారు.

పేరు ఒకరిది ... పంపిణీ మరొకరికి.

-బాధితుడు పిఎస్ లో ఫిర్యాదు.
-బట్టబయలైన బాగోతం.

శంకరపట్నం/ కరీంనగర్/ ఫిబ్రవరి 19/అక్షరం న్యూస్:-

శంకరపట్నం మండలం లోనీ కొన్ని గ్రామాలలోని సిఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల విత్ డ్రా లో పేరు ఒకరిది.. పంపిణీ మరొకరికి చేస్తున్నారని బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు ఏనుగుల అనిల్, బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షుడు గంట మైపాల్ ఆధ్వర్యంలో వేరువేరు ప్రాంతాలలో పాత్రికేయుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఇరు పార్టీల నాయకులు మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పథకంతో పేద ప్రజలు కొంతమేరకు లబ్ధి పొందుతున్నారు అని ఈ ప్రభుత్వంలో పేద ప్రజల సొమ్మును దోచుకుని పబ్బం గడుపుతున్న బడా నాయకులు అని అన్నారు. కరీంపేట, లింగాపూర్, కన్నాపూర్, గద్దపాక, ఎరడపల్లి గ్రామాలలోని పలువురు బాధిత కుటుంబాలకు సీఎంఆర్ రిలీఫ్ చెక్కుల పంపిణీ విషయంలో అధికార పార్టీ నాయకులు మధ్యవర్తులను ఏర్పరచుకొని, చెక్కులను విత్ డ్రా చేసుకొని అధికారులను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తూ సొమ్ము చేసుకుంటున్నా అధికార పార్టీ నాయకులు అని అన్నారు. గద్దపాక గ్రామానికి చెందిన ముదిగంటి విజయ్ కుమార్ రెడ్డి కుటుంబాన్ని భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నారని ఆరోపించాడు. ముదిగంటి రాజ్యలక్ష్మి పేరు తో ఉన్న చెక్కు అదే గ్రామానికి చెందిన మహిళా సంఘం సి ఏ కొత్త లక్ష్మి తమకు ఏలాంటి సమాచారం అందించకుండా రూ. 21,500/-తన తల్లి అకౌంట్లో సొమ్మును జమ చేసిందని తెలిపారు. సి ఎ లక్ష్మి తమ తల్లి అకౌంట్లో డబ్బులు వేశానని డబ్బులు చెల్లించమని అడగడంతో విజయ్ కుమార్ రెడ్డి డిజిటల్ రూపంలో డబ్బులను చెల్లించాడు. తన తల్లి అకౌంట్లో డబ్బులు ఎక్కడి నుండి వచ్చాయో అని బ్యాంకు కి వెళ్లి స్టేట్మెంట్ తీయడంతో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పథకంతో డబ్బులు వచ్చాయని గుర్తించి కేశవపట్నం పోలీస్ స్టేషన్లో బాధితుడు ముదిగంటి విజయ్ కుమార్ రెడ్డి బిఆర్ఎస్ నాయకులతో ఫిర్యాదు చేశారు. బిజెపి, బీఆర్ఎస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ సిఎంఆర్ రిలీఫ్ చెక్కుల పంపిణీ విషయంలో అవకతవకలపై ఉన్నత అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి తిరిగి బాధితులకు, సామాన్యులకు డబ్బులను రికవరీ చేసి అందించాలని అందించిన యెడల పెద్ద ఎత్తున రాస్తారోకో నిర్వహిస్తామని తెలిపారు. బాధితుల పై శాఖపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

సమగ్ర భూ సర్వే పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి: అదనపు కలెక్టర్ పి. చంద్రయ్య

మంచిర్యాల జిల్లా /తాండూరు /ఫిబ్రవరి 19 /అక్షరం న్యూస్-

జిల్లాలో సమగ్ర భూ సర్వే ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) పి. చంద్రయ్య అధికారులను ఆదేశించారు.

గురువారం తాండూరు మండలం రాంపూర్ గ్రామ శివారులో కొనసాగుతున్న సమగ్ర భూ సర్వే పనులను ఆయన రెవెన్యూ, సర్వే అధికారులతో కలిసి పరిశీలించారు. సర్వే ప్రక్రియలో భాగంగా భూముల సరిహద్దులు, రికార్డుల పరిశీలన తదితర అంశాలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు.
ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సమగ్ర భూ సర్వే ద్వారా భూ వివాదాలు తగ్గి, రైతులకు స్పష్టమైన హక్కులు కలుగుతాయని తెలిపారు. సర్వే వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను రైతులకు అవగాహన కల్పించి, పూర్తి సహకారం అందేలా చూడాలని సూచించారు. సర్వే ప్రక్రియను పూర్తి పారదర్శకంగా నిర్వహించి, ఎలాంటి అవకతవకలకు అవకాశం లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశించారు.
ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సర్వే అధికారి, మండల తహసీల్దార్, గ్రామ సర్పంచ్, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మదర్ తెరిసా ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో సర్పంచులకు ప్రత్యేక శిక్షణ

చంటి పాపతో వచ్చిన మహిళా సర్పంచ్
ఎత్తుకొని ఆడించిన డిఎల్పిఒకి దేవకి దేవి

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి జిల్లా కేంద్రంలోని మదర్ తెరిసా ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచులకు ప్రత్యేక శిక్షణ తరగతులు కొనసాగుతున్నాయి. గ్రామ పాలనను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు ఉద్దేశించిన ఈ శిక్షణ కార్యక్రమానికి వివిధ మండలాల నుంచి సర్పంచులు హాజరవుతున్నారు. ఈ శిక్షణలో భాగంగా జూలపల్లి మండల పరిధిలోని కాచాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మహిళా సర్పంచ్ చంటి పాప తన చిన్నారితో కలిసి శిక్షణకు హాజరవడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఒకవైపు శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటూనే, మరోవైపు మాతృత్వ బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తూ ఆమె చూపిన ఆత్మవిశ్వాసం అందరినీ ఆకట్టుకుంది.

మానవత్వానికి అద్దం పట్టిన దృశ్యం
శిక్షణ సమయంలో మహిళా సర్పంచ్ చంటి పాప శ్రద్ధగా కార్యక్రమాన్ని అనుసరిస్తుండగా, ఆమె చిన్నారిని పెద్దపల్లి డివిజనల్ పంచాయతీ అధికారి దేవకీ దేవి ఆడిస్తూ కనిపించారు. ఈ సంఘటన అక్కడున్న వారిని భావోద్వేగానికి గురిచేసింది. అధికార బాధ్యతలతో పాటు మానవీయ విలువలకు కూడా ప్రాధాన్యం ఇస్తూ దేవకీదేవి చూపిన సానుభూతి అందరి ప్రశంసలు అందుకుంది.

మహిళా నాయకత్వానికి బలమైన సందేశం

ఈ దృశ్యం మహిళా ప్రజాప్రతినిధులు ఎదుర్కొనే బాధ్యతలు, సవాళ్లకు నిదర్శనంగా నిలిచింది.

శిక్షణ కార్యక్రమం ద్వారా గ్రామ పాలనపై అవగాహన పెంచుకోవడమే కాకుండా, మహిళా నాయకత్వానికి ఇది ఒక ప్రేరణాత్మక ఘట్టంగా మారిందని పాల్గొన్న సర్పంచులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. మొత్తంగా మదర్ తెరిసా ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో కొనసాగుతున్న ఈ శిక్షణ తరగతులు గ్రామ స్వరాజ్య వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా ముందుకు సాగుతున్నాయి.

ఘనంగా ఎంపీ రామ సహాయం రఘురాం రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు.

నిస్వార్థ నాయకుడు ఎంపీ రాము సహాయం రఘురాం రెడ్డి. జన్మదిన వేడుకలలో పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ , డిసిసి అధ్యక్షులు తోట దేవి ప్రసన్న, టిపిసిసి జనరల్ సెక్రెటరీ నాగాసీతారాములు.

కొత్తగూడెం పట్టణంలో గల మంత్రి పొంగులేటి క్యాంపు కార్యాలయం నందు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆళ్ళ మురళి ఆధ్వర్యంలో ఖమ్మం ఎంపీ రామ సహాయం రఘురామిరెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు . ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా అశ్వరావుపేట ఎమ్మెల్యే జారే ఆదినారాయణ , జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షురాలు తోటా దేవి ప్రసన్న, టిపిసిసి జనరల్ సెక్రెటరీ నాగాసీతారాములు పాల్గొన్నారు . ముందుగా కాంగ్రెస్ నాయకుల సమక్షంలో అతిథులు కేక్ కట్ చేసి ఎంపీకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు మాట్లాడుతూ ఇలాంటి జన్మదిన వేడుకలను ఎన్నో జరుపుకోవాలని , కుటుంబ సమేతంగా సుఖ సంతోషాలతో ఆరోగ్యంగా ఉండాలని వారు ఆకాంక్షిస్తూ , ప్రజల మనిషి ,నిస్వార్థ నాయకుడు , కొత్తగూడెం నియోజకవర్గంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టి ప్రజా సమస్యల పరిష్కరిస్తున్న మంచి మనిషి అంటూ ఆయన సేవలను కొనియాడారు . ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జడ్పీ చైర్ పర్సన్ కంచర్ల చంద్రశేఖర రావు , తూము చౌదరి , నాగేంద్ర త్రివేది , యువజన కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షులు చీకటి కార్తీక్ , వివిధ డివిజన్ కార్పొరేటర్లు , వివిధ గ్రామ సర్పంచులు, వార్డ్ మెంబర్లు , మాజీ కౌన్సిలర్లు , స్థానిక నాయకులు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నిర్మాణ పనులు వేగవంతం చేయాలి: కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

మంచిర్యాల జిల్లా /బెల్లంపల్లి /ఫిబ్రవరి 19 /అక్షరం న్యూస్ -

విద్యారంగాన్ని బలోపేతం చేస్తూ ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను వేగవంతం చేసి త్వరగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అధికారులను ఆదేశించారు.
గురువారం బెల్లంపల్లి మండల కేంద్రంలోని కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం పరిధిలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న భవనాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్, పనుల పురోగతిపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో సకల సదుపాయాలు కల్పించి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించే దిశగా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తున్నదని తెలిపారు. చేపట్టిన భవన నిర్మాణ పనులు ఆలస్యం కాకుండా నిర్ణీత గడువులోపు పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.
అనంతరం బెల్లంపల్లి పట్టణంలోని రామ్ నగర్ ప్రాంతంలో నిర్మాణంలో ఉన్న ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల పనులను పరిశీలించి వేగవంతం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల పనులను సందర్శించి, విద్యార్థులకు ఒకే ప్రాంగణంలో సకల సదుపాయాలతో నాణ్యమైన విద్య అందించే లక్ష్యంతో పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రంజాన్ మాసం మొదటిరోజు ఇఫ్తార్ విందు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

పవిత్ర రంజాన్ మాసం మొదటి రోజు ఉపవాసం (రోజా) పురస్కరించుకొని లినూరని మస్జిద్ లో సయ్యద్ ఖమర్ పాషా నిర్వహించిన ఇఫ్తార్ విందుకు 37వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మీర్జా ఫజల్ బేగ్, 36వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కల్వల రంజిత్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం ముస్లిం సోదరులతో కలిసి ప్రార్థన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నూరని మస్జిద్ కమిటి సదర్ మీర్జా గయస్ అలీ బెగ్, రహమత్ అలీ బెగ్, నిషాత్, చోటు, సయ్యద్ అఫ్రోజ్, ముర్తుజ, అజయ్, సంపత్, హరేందర్ మరియు 37 వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కమిటి సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టర్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన రామగుండం మేయర్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్షలి ను గురువారం కలెక్టరేట్ లోని కలెక్టర్ ఛాంబర్ లో నూతనంగా ఎంపిక కాబడిన రామగుండం మేయర్మహంకాళి స్వామి ,డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్పోరేటర్లు ఎండీ. ముస్తఫా,
గట్ల రమేష్, వడ్లూరి రవి,గడ్డం రమ శ్రీనివాస్, చిదురాల నాగరాజు,ధూళికట్ట సతీష్, నాయకులు దాసరి విజయ్, అజయ్ సింగ్,కుడిదెల శివ, కారెంగుల సురేష్,సన్నీ, గుడికందుల రవి, రాహుల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్రస్థాయి సీఎం కప్ కబడ్డీ పోటీలకు గాయత్రి విద్యార్థి

పెద్దపల్లి టౌన్ ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్

రాష్ట్రస్థాయిలో సోమవారం రోజున సుల్తానాబాద్ లొ నిర్వహించిన సీఎం కప్ 2025 జిల్లా స్థాయి కబడ్డీ పోటీలలో గాయత్రీ విద్యానికేతన్ విద్యార్థి బి. శ్రీ హర్ష ఉత్తమ ప్రతిభ చాటారు. ఈనెల 20 నుండి 24వరకు నారాయణ పేట లో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు పెద్దపెల్లి జిల్లా తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహిస్తారు. ఈ ఎంపిక పట్ల గాయత్రి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ అల్లంకి శ్రీనివాస్ విద్యార్థులకు అభినందన తెలిపి, రాష్ట్రస్థాయిలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి పెద్దపెల్లి జిల్లాకు పేరు తీసుకురావాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల కరస్పాండెంట్ రజనీ దేవి, ప్రిన్సిపాల్ విజయ్ మరియు వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు మంజుల సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు

పైప్ లైన్ లీకేజ్ తో మంచినీటి సరఫరా అంతరాయం

వెంటనే స్పందించిన వార్డు కౌన్సిలర్ కొలిపాక సంపత్

వేగవంతంగా పూర్తైన మరమ్మత్తులు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి పట్టణంలోని 18వ వార్డులో ప్రధాన తాగునీటి పైప్‌లైన్ అకస్మాత్తుగా పగిలిపోవడంతో స్థానికంగా మంచినీటి సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది. ఉదయం నుంచే నీటి కొరతతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న వార్డు ప్రజలు ఈ సమస్యను వెంటనే వార్డు కౌన్సిలర్ కొలిపాక సంపత్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.
సమాచారం అందగానే కౌన్సిలర్ సంపత్ ఆలస్యం చేయకుండా స్పందించి, మున్సిపల్ అధికారులను మరియు సిబ్బందిని అప్రమత్తం చేశారు. స్వయంగా సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మరమ్మత్తుల పనులను పర్యవేక్షిస్తూ, లీకేజీకి గురైన పైప్‌లైన్‌ను తక్షణమే మరమ్మత్తు చేయించారు. అవసరమైన యంత్రాలు, సిబ్బందిని సమకూర్చి పనులు వేగవంతంగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకున్నారు.

త్వరలోనే పునరుద్ధరించిన నీటి సరఫరా

మరమ్మత్తుల అనంతరం వార్డులో తాగునీటి సరఫరా సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడంతో ప్రజలు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. సమస్య తలెత్తిన వెంటనే పరిష్కారం దిశగా కౌన్సిలర్ చూపిన చొరవను వార్డు ప్రజలు ప్రశంసిస్తున్నారు.

ప్రజల్లో హర్షం
'సమస్య చెప్పగానే స్పందించారు... పని పూర్తయ్యే వరకు దగ్గరుండి చూసుకున్నారు" అంటూ స్థానికులు కౌన్సిలర్ సంపత్ పనితీరుపై హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ఇలాంటి తక్షణ చర్యలు అవసరమని, భవిష్యత్తులోనూ ఇదే విధమైన స్పందన కొనసాగాలని వారు కోరుతున్నారు.

నూతన సర్పంచులకు 2వ దశ శిక్షణా కార్యక్రమం ప్రారంభం

మదర్ థెరెసా ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో ఐదు రోజుల ప్రత్యేక శిక్షణ

..ప్రభుత్వ పథకాల అమలుపై అవగాహన కల్పింపు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి జిల్లాలోని మదర్ థెరెసా కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీలో నూతనంగా ఎన్నికైన సర్పంచుల కోసం రెండో దశ శిక్షణా కార్యక్రమం బుధవారం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి అంతర్గాం, ధర్మారం, ఎలిగేడ్, జూలపల్లి, రామగిరి, మంథని మరియు ముత్తారం (ఎంఎన్‌టీ) మండలాల పరిధిలోని నూతన సర్పంచులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.
ఈ శిక్షణా కార్యక్రమానికి జిల్లా పంచాయతీ అధికారి శ్రీ వీరబుచ్చయ్య ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ గ్రామాల అభివృద్ధిలో సర్పంచుల పాత్ర కీలకమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తున్న పథకాలను క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని, పంచాయతీ పరిపాలనలో పారదర్శకత, బాధ్యతాయుతమైన పాలన పాటించాలని సూచించారు.

అనుభవజ్ఞులచే శిక్షణ

ఈ కార్యక్రమంలో శిక్షకులుగా డీఎల్‌పీఓ పెద్దపల్లి శ్రీమతి దేవకీదేవి, డీఎల్‌పీఓ మంథని శ్రీ కొమురయ్య, ఏపీడీ శ్రీ సత్యనారాయణ, సంబంధిత మండల పంచాయతీ అధికారులు (ఎంపీఓలు), ఎస్‌బీఎం శ్రీ రాఘవులు, ఈసీ శ్రీ అయూబ్ ఖాన్ పాల్గొన్నారు. అలాగే ఇంజినీరింగ్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ కూడా హాజరై శిక్షణా కార్యక్రమానికి సహకారం అందించారు.

ఐదు రోజుల శిక్షణకు ప్రాధాన్యం

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని మండలాల సర్పంచులకు చట్టాలు, పాలనా విధానాలు, ప్రభుత్వ పథకాలపై పూర్తి అవగాహన కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ఐదు రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఏడు మండలాలకు చెందిన సర్పంచులు తప్పనిసరిగా ఐదు రోజుల పాటు హాజరై ఈ శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా పంచాయతీ అధికారి కోరారు.
ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం గ్రామాల సమగ్రాభివృద్ధికి దోహదపడుతుందని, ప్రజాప్రతినిధుల్లో పాలనా నైపుణ్యాలను పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని అధికారులు అభిప్రాయపడ్డారు.

పీఎం శ్రీ పాఠశాలలను ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దాలి

కేంద్ర బయో టెక్నాలజీ శాఖ

జాయింట్ సెక్రటరీ ఏక్తా విష్ణోయి

ఎఫ్రీ చైల్డ్ రీడ్స్, ఎఫ్ఆర్ఎస్ అమలు పట్ల అధికారులకు ప్రత్యేక అభినందనలు

పీఎం శ్రీ పాఠశాలలపై జిల్లా కలెక్టర్ తో కలిసి సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించిన కేంద్ర జాయింట్ సెక్రటరీ

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్;

మన పిల్లలను ఎటువంటి పాఠశాలలకు పంపాలనుకుంటామో ఆ స్థాయిలో పీఎం శ్రీ పాఠశాలలను ఆదర్శవంతంగా తీర్చి దిద్దాలని కేంద్ర బయో టెక్నాలజీ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ ఏక్తా విష్ణోయి తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో గురువారం కేంద్ర బయో టెక్నాలజీ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ, పీఎం శ్రీ పాఠశాలలపై జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి, స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ లతో కలిసి విద్యాశాఖ అధికారులతో సమీక్షించారు.
కేంద్ర బయో టెక్నాలజీ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ ఏక్తా విష్ణోయి మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు సంతోషంగా తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు పంపాలనే ఉద్దేశ్యంతో పిఎం శ్రీ పాఠశాలల కాన్సెప్ట్ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిందన్నారు. పిల్లల తల్లిదండ్రులకు గర్వకారణంగా ఉండే విధంగా పీఎం శ్రీ పాఠశాలలను ఆదర్శ వంతంగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు. పిల్లలలో పఠన సామర్థ్యాలు పెంచేందుకు ఖమ్మం జిల్లాలో చేపట్టిన ఎఫ్రీ చైల్డ్ రీడ్స్ కార్యక్రమం అద్భుతంగా ఉందని, ఎఫ్.ఆర్.ఎస్. అమలులో కూడా మంచి పని తీరు చూపించారని అధికారులను జాయింట్ సెక్రటరీ అభినందించారు. మన పిల్లలను కూడా పీఎం శ్రీ పాఠశాలలకు పంపే విధంగా ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు.
జిల్లాలో ఎంపిక చేసిన పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో 2 పాఠశాలల్లో విద్యార్దుల సంఖ్య తగ్గిందని, దీని పట్ల అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జాయింట్ సెక్రటరీ సూచించారు. ప్రైవేట్ కు ధీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం పీఎం శ్రీ పాఠశాల కాన్సెప్ట్ తీసుకొని వచ్చిందని, ఈ అంశాన్ని అధికారులు దృష్టిలో పెట్టుకోవాలని అన్నారు. జిల్లాలో ఎంపిక చేసిన 28 పీఎం శ్రీ పాఠశాలలను ప్రైవేట్ కంటే మెరుగ్గా అభివృద్ధి చేస్తూ ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దాలని, పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గడం అనే సమస్య దేశ వ్యాప్తంగా ఉందని, దీనికి ఒక పరిష్కారం కనిపెట్టాలని, పీఎం శ్రీ పాఠశాలల అభివృద్ధి, నిర్వహణ పట్ల జిల్లా ఉన్నతాధికారుల పర్యవేక్షణ ఉండాలని అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ పీఎం శ్రీ క్రింద ఖమ్మం జిల్లా పరిధిలో 28 పాఠశాలలను ఎంపిక చేసి అక్కడ విద్యార్థులకు మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పించడంతో మెరుగైన ఫలితాలు సాధనకు పటిష్ట కార్యాచరణ అమలు చేస్తున్నామన్నారు. పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో గర్ల్ చైల్డ్ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టామని, తల్లిదండ్రుల ఫీడ్ బ్యాక్ స్వీకరిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు ఇంప్రూవ్ చేసుకుంటున్నామని అన్నారు. పీఎం శ్రీ నిధులతో పిల్లలను ఇండస్ట్రియల్ టూర్ తీసుకొని వెళ్లడం ద్వారా క్షేత్ర స్థాయి పరిస్థితులను గమనించి పిల్లలు వేగంగా పరిజ్ఞానం పెంచుకుంటున్నారని కలెక్టర్ అన్నారు. పీఎం శ్రీ క్రింద జిల్లాకు కేటాయించిన కోటి 15 లక్షల నిధులలో ఇప్పటి వరకు కోటి 7 లక్షలు ఖర్చు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. పీఎం శ్రీ పాఠశాలల హెడ్ మాస్టర్ తమకు కేటాయించిన బడ్జెట్ ను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించి ఎప్పటికప్పుడు యూ.సి. సమర్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. బడి బాట కార్యక్రమం ఆధారంగా దాదాపు 3 వేల మంది విద్యార్థుల సంఖ్య పెరిగిందని, పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో స్కౌట్, గైడ్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేశామని, ప్రతి పాఠశాలకు క్రీడా సామాగ్రి అందించి స్పోర్ట్స్ మీట్ నిర్వహించామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఏక్ భారత్ శ్రేష్ట భారత్ కార్యక్రమం అమలు ద్వారా పిల్లలకు వివిధ సంస్కృతి అవగాహన కలుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. పాఠశాలలో ఆడపిల్లలకు ప్రత్యేకంగా గర్ల్ చైల్డ్ ఎంపవర్మెంట్ క్లబ్స్ ఏర్పాటు చేసి గుడ్ టచ్, బ్యాడ్ టచ్, లీడర్షిప్, ఆరోగ్య జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని అన్నారు. ప్రతి పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో టీచర్స్ పోస్ట్ ఖాళీ ఉండకుండా భర్తీ చేశామని తెలిపారు. పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య పెంచేందుకు చర్యలు చేపట్టామని, పిల్లలు,

ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది హాజరు సైతం ఎఫ్.ఆర్.ఎస్. ద్వారా నమోదు చేస్తున్నా మని అన్నారు. పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో గత ఏడాది జరిగిన 10వ తరగతి పరీక్ష ఫలితాలలో 95 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించడం జరిగిందని అన్నారు. రాబోయే నెల రోజుల వ్యవధిలో జరిగే 10వ తరగతి పరీక్షలో 100 శాతం ఫలితాలు రాబట్టేందుకు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రాథమిక విద్యార్థులకు తప్పనిసరిగా రీడింగ్ స్కిల్స్ అందాలనే లక్ష్యంతో ఎఫ్రీ చైల్డ్ రీడ్స్ కార్యక్రమం ప్రత్యేకంగా చేపట్టామని అన్నారు.
ప్రతిరోజు ఒక గంట సమయం ఎఫ్రీ చైల్డ్ రీడ్స్ కార్యక్రమం ద్వారా ఫోనెటిక్ తో పిల్లలకు కాంప్రెహెన్షన్ స్కిల్స్ పెంచేందుకు చర్యలు చేపట్టామని, దీని కోసం ప్రత్యేకంగా స్టడీ మెటీరియల్ తయారు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా క్రమ క్రమంగా పిల్లల పఠన సామర్థ్యాలు మెరుగవుతున్నాయని అన్నారు. పాఠశాలలో నెలకు ఒక శనివారం బ్యాగ్ లెస్ డే నిర్వహిస్తూ ఆ రోజు వివిధ సాంస్కృతిక, క్రీడా కార్యక్రమాలతో పిల్లల అభ్యున్నతికి కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. పిల్లలు టూరిస్ట్ స్థలాలు, పరిశ్రమల టూర్ రెగ్యులర్ గా విజిట్ చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, పిల్లలకు యోగా, వ్యాయామంపై అవసరమైన శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ మాట్లాడుతూ ప్రాథమిక దశ నుంచే పిల్లలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల వైపు వచ్చే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ప్రైవేట్ కు ధీటుగా పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో కూడా ఏఐ లెర్నింగ్ పై శిక్షణ అందించాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఎక్కడ కూడా ఉపాధ్యాయుల కొరత లేదని అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ రంగంలో పూర్వ ప్రాథమిక విద్య లేకపోవడం వల్ల ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులను కొంత తక్కువగా నమోదు అయ్యేదని, ప్రస్తుత సంవత్సరం నుంచి జిల్లాలో 28 పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలను ఏర్పాటు చేశామని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో విద్యా శాఖ ఆర్జేడీ సత్యనారాయణ రెడ్డి, డిఈఓ చైతన్య జైనీ, విద్యాశాఖ ప్లానింగ్ కోఆర్డినేటర్ సి.హెచ్. రామకృష్ణ, సీఎంఓ ప్రవీణ్, మండల విద్యాశాఖ అధికారులు, పిఎంశ్రీ పాఠశాలల ప్రిన్సిపాల్, హెడ్ మాస్టర్ లు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచానికే ఆదర్శం అంబేద్కర్...

- అన్ని వర్గాలకు గొప్పవరం భారత రాజ్యాంగం
- అంబేద్కర్ ఇంటి సందర్శన నా అదృష్టం
- మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్;

దేశంలోని బడుగు బలహీనవర్గాల అభ్యున్నతి కోసం గొప్పగా ఆలోచన చేసి రాజ్యాంగం అందించిన డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ ప్రపంచానికే ఆదర్శమని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ అన్నారు. గురువారం లండన్‌లోని ప్రపంచ మేధావి అంబేద్కర్ ఇంటిని ఆయన సందర్శించారు. ముందుగా ఆయన విగ్రహానికి నివాళులు అర్పించారు. 76ఏండ్ల క్రితం అన్ని వర్గాల కోసం అందించిన భారత రాజ్యాంగం మనకు వరంలాంటిదన్నారు. ఆనాడే భవిష్యత్ తరాల కోసం గొప్పగా ఆలోచన చేసిన గొప్ప మహనీయుడని ఆయన కొనియాడారు. ఎన్ని జన్మలెత్తినా అంబేద్కర్ రుణం తీర్చుకోలేమని ఆయన అన్నారు. అంబేద్కర్ ఇంటిని సందర్శించడం అదృష్టంగా బావిస్తున్నట్లు ఆయన ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. నేటి యువత అంబేద్కర్ ఆలోచన విధానాలతో ముందుకు సాగాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు.

దివ్యాంగ చిన్నారుల విజయాలు అందరికీ స్ఫూర్తిదాయకం

జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్;

దివ్యాంగ చిన్నారుల విజయాలు సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకమని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ అన్నారు.హైదరాబాద్ నగరంలోని గవర్నమెంట్ కాలేజీ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ , దోమలగూడ లో నిర్వహించిన దివ్యాంగ విద్యార్థుల రాష్ట్రస్థాయి క్రీడా పోటీలలో జిల్లాకు చెందిన విద్యార్థులు విశేష ప్రతిభ కనబరిచి పతకాలు సాధించారు. వివిధ విభాగాలలో మొత్తం 16 మంది విద్యార్థులు పాల్గొనగా, అందులో 11 మంది ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాలను కైవసం చేసుకుని జిల్లాకు గౌరవం తీసుకువచ్చారు.రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో విజయం సాధించిన దివ్యాంగ చిన్నారులను జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ ఐడీఓసీ కార్యాలయం కలెక్టర్ ఛాంబర్‌లో గురువారం ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా విజేతలకు మెడల్స్ మరియు సర్టిఫికేట్లు అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రస్థాయి క్రీడా పోటీలలో జిల్లాకు చెందిన ప్రత్యేక అవసరాలు గల విద్యార్థులు ప్రతిభ కనబరిచి పతకాలు సాధించడం గర్వకారణమని తెలిపారు . శారీరక పరిమితులను అధిగమిస్తూ ధైర్యంగా పోటీల్లో పాల్గొని విజయాలు సాధించడం ఆదర్శప్రాయమని అన్నారు. దివ్యాంగ చిన్నారుల విజయాలు సమాజంలో సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందిస్తాయని తెలిపారు.
ప్రత్యేక అవసరాలు గల పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడంలో క్రీడలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని, ఇటువంటి రాష్ట్రస్థాయి పోటీలు వారికి మరింత ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తాయని అన్నారు . విద్యతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించేందుకు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. భవిష్యత్తులో జాతీయ స్థాయిలో కూడా ప్రతిభ కనబరిచి జిల్లాకు మరింత కీర్తి తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో భద్రాచలం మండలానికి చెందిన జైష్ణవి డిస్కస్ త్రోలో ప్రథమ బహుమతి సాధించగా, అదే మండలానికి చెందిన చాతుర్య ద్వితీయ స్థానం పొందారు. దమ్మపేట మండలం నుండి శశిముఖ శ్రీ హర్షవర్ధన్ 50 మీటర్ల పరుగుపందెంలో ప్రథమ బహుమతి సాధించారు. కొత్తగూడెం పట్టణానికి చెందిన మొహమ్మద్ ఆసిఫ్ షాట్‌పుట్‌లో ప్రథమ స్థానం సాధించగా, చరణ్ డిస్కస్ త్రోలో ద్వితీయ బహుమతి సాధించారు. లక్ష్మీదేవిపల్లి మండలం నుండి అనురాధ లాంగ్ జంప్‌లో ద్వితీయ బహుమతి సాధించగా, మ్యూజికల్ చైర్ పోటీలో ప్రథమ బహుమతి పొందారు. చుంచుపల్లి మండలం నుండి సాయిచరణ్ లాంగ్ జంప్‌లో తృతీయ స్థానం సాధించారు. మణుగూరు ప్రాంతానికి చెందిన భవాని లెమన్ అండ్ స్పూన్ పోటీలో ద్వితీయ బహుమతి, అనిత తృతీయ బహుమతి సాధించారు.మొత్తం నాలుగు ప్రథమ, నాలుగు ద్వితీయ, మూడు తృతీయ స్థానాలతో జిల్లా దివ్యాంగ విద్యార్థులు 11 పతకాలను సాధించి విశేష ప్రతిభ చాటారు. ఏఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి బి. నాగలక్ష్మి, సెక్టోరియల్ అధికారులు యస్.కె. సైదులు, ఎన్. సతీష్ కుమార్, సమ్మిళిత శిక్షకులు సిద్దయ్య, శ్రీరామ్, రామారావు, పద్మావతి, శుభకర్, నాగలక్ష్మి, జానకి, నాగశ్రీ, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు పోక్సో, అత్యాచార చట్టాల పట్ల అవగాహన కల్పించాలి

జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ఫిబ్రవరి 19 (అక్షరం న్యూస్)

జిల్లా ఎస్పీ కార్యాలయంలో వివిధ శాఖల ఆధికారులతో గురువారం ఎస్పీ రోహిత్ రాజు భరోసా సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న అధికారులు తమ సూచనలు, అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు. ముఖ్యంగా పోక్సో కేసుల దర్యాప్తు,విచారణలో శాఖల మధ్య సమన్వయాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడమే ఈ సమావేశం ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని ఎస్పీ తెలిపారు. బాధితులకు సమగ్ర సహాయ సేవలు అందించడం, వైద్య పరీక్షలను వేగవంతం చేయడం, మొత్తం ప్రక్రియను బాలలకు అనుకూలంగా నిర్వహించడం వంటి అంశాలపై ఈ సమావేశంలో చర్చించారు. ఇటీవలి కాలంలో ప్రేమ పేరుతో ఇంటి నుండి వెళ్లిపోతున్న ఘటనలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పోక్సో,అత్యాచార చట్టాలు,శిక్షల అమలు,భవిష్యత్ జీవితంపై విద్యార్థులకు స్పష్టమైన అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరాన్ని అధికారులకు వివరించారు. ముఖ్యంగా పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో బాలురకు ప్రత్యేక అవగాహనా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఈ సమావేశంలో నిర్ణయించారు. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తే ఇలాంటి కేసులను తగ్గించడం మాత్రమే కాకుండా బాధితులకు త్వరితగతిన న్యాయం అందించవచ్చని సమావేశంలో ఎస్పీ వెల్లడించారు. డిస్ట్రిక్ట్ లీగల్ సెల్ అథారిటీ కార్యదర్శి బి.రాజేందర్,డిఎస్పీ మల్లయ్య స్వామి,కొత్తగూడెం డీఎస్పీ ఆదినారాయణ, ఆర్ఎంఓ డా.చైతన్య,డిప్యూటీ డీఎంహెచ్ఓ ప్రసాద్,డిస్ట్రిక్ట్ ఉమెన్ అండ్ చైల్డ్ వెల్ఫేర్ అధికారి స్వర్ణలత, డీఈఓ నాగలక్ష్మి, ఐటి సెల్ ఇన్స్పెక్టర్ రాము, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీ సభ్యులు, జిల్లా చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ యూనిట్, చైల్డ్‌లైన్, సఖి, స్వధార్ సెంటర్లు, ఉమెన్ హబ్ ప్రతినిధులు, భరోసా సెంటర్ బృందం, ఇతర సంబంధిత జిల్లా అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదాల నివారణకు పటిష్ట కార్యాచరణ

మాదకద్రవ్యాల అరికట్టుటకు కట్టుదిట్ట చర్యలు

జిల్లా స్థాయి రహదారుల భద్రత, మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ కమిటీ సమావేశం

జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ఫిబ్రవరి 19 (అక్షరం న్యూస్)

జిల్లాలో రహదారి ప్రమాదాల నివారణకు సమగ్ర కార్యాచరణ ప్రణాళికలు రూపొందించి కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ అధికారులను ఆదేశించారు. గురువారం ఐడిఓసి కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో జిల్లా స్థాయి రహదారుల భద్రత కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గత సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల అమలుపై సమీక్ష నిర్వహించి, ప్రమాదాలకు గల కారణాలు, నివారణ చర్యలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 38 బ్లాక్ స్పాట్లు, 62 ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉన్న ప్రదేశాలను గుర్తించినట్లు అధికారులు కలెక్టర్‌కు వివరించారు. జాతీయ రహదారి 30లో చంద్రుగొండ మండలం తిప్పనపల్లి యూ-టర్న్ వద్ద ఐదు ప్రమాదాలు నమోదైన నేపథ్యంలో వాటి కారణాలను సమగ్రంగా పరిశీలించి తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. త్రీ ఇంక్లైన్, అశ్వరావుపేట, నారావారిగూడెం, ఇల్లందు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల సమీపం, సుజాతనగర్, చుంచుపల్లి, అశ్వాపురం, మణుగూరు, దుమ్ముగూడెం తదితర ప్రాంతాల్లో జరిగిన ప్రమాదాల నివారణకు పటిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఫిబ్రవరి నెలలో ఇప్పటివరకు 24 ప్రమాదాలు నమోదైనట్లు వెల్లడిస్తూ, వాటి కారణాలను విశ్లేషించి తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. మణుగూరు, ఇల్లందు, అశ్వరావుపేట, కొత్తగూడెం, భద్రాచలం ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ నియంత్రణ కోసం ఆటోమేటిక్ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్, జీబ్రా లైన్స్, సైన్ బోర్డులు, సూచికల ఏర్పాటు కోసం అవసరమైన నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా ప్రతి నెల జిల్లాలో నమోదవుతున్న ప్రమాదాల వివరాలను పోలీస్, రవాణా మరియు వైద్యశాఖల సమన్వయంతో సేకరించి నేషనల్ హైవే ఆన్‌లైన్ పోర్టల్‌లో నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రమాదాలలో మృతిచెందిన వారి వివరాల ఆధారంగా అత్యవసర వైద్యసేవలను బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. అశ్వరావుపేట పరిధిలో అంబులెన్స్ ఎప్పటికప్పుడు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. దమ్మపేట, అల్లపల్లి, అన్నపురెడ్డిపల్లి రహదారులపై బోలార్డుల ఏర్పాటు, రోడ్డు ఇరువైపులా పిచ్చి మొక్కల తొలగింపు చేపట్టాలని సూచించారు. వర్షాకాలానికి ముందు జిల్లా వ్యాప్తంగా రహదారుల మరమ్మత్తులు పూర్తి చేయాలని, మణుగూరు ప్రధాన రహదారిపై గుంతలు పూడ్చే పనులు తక్షణం చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఎన్‌సిసి విద్యార్థులతో నెలలో రెండుసార్లు రహదారి భద్రతపై అవగాహన ర్యాలీలు నిర్వహించాలని, పాఠశాలలు, కళాశాలలో ఓవర్ స్పీడ్ వల్ల జరిగే ప్రమాదాలపై వీడియో ఆధారిత అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని తెలిపారు. రహదారి నిర్మాణాలకు పెండింగ్‌లో ఉన్న అటవీ శాఖ అనుమతులపై నివేదిక అందించాలని ఆదేశించారు. అనంతరం జిల్లా స్థాయి మాదకద్రవ్య నియంత్రణ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణ, అక్రమ రవాణా, సాగు, వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. చెక్‌పోస్టుల వద్ద అత్యాధునిక సాంకేతిక పరికరాలతో నిశిత తనిఖీలు నిర్వహించేందుకు అవసరమైన యంత్రాల ఏర్పాటుపై నివేదికలు సమర్పించాలని సూచించారు. మాదకద్రవ్యాల వినియోగదారులను గుర్తించి డి-అడిక్షన్ సెంటర్లకు తరలించి తగిన కౌన్సిలింగ్ అందించాలని తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా ఏరియా ఆసుపత్రుల్లో డి-అడిక్షన్ సెంటర్ల ఏర్పాటు చర్యలు చేపట్టాలని, తొలి దశలో కొత్తగూడెం ఏరియా ఆసుపత్రిలో డి-అడిక్షన్ సెంటర్ ఏర్పాటు కోసం ప్రతిపాదనలు సమర్పించాలని ఆదేశించారు. పోలీస్ శాఖ నిర్వహిస్తున్న చైతన్యం కార్యక్రమాన్ని విస్తృత స్థాయిలో చేపట్టి ప్రజలను భాగస్వామ్యం చేసేలా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. గ్రామాల్లో గుడుంబా తయారీ, వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు కట్టుదిట్టమైన తనిఖీలు చేపట్టాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ విద్యా చందన, జడ్పీ సీఈవో నాగలక్ష్మి, సిపిఓ సంజీవరావు,ఎక్సైజ్ సూపరింటెంట్ జానయ్య, వ్యవసాయ శాఖ అధికారి బాబురావు, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారి స్వర్ణలత లెనినా,ఆర్ అండ్ బి ఈఈ నాగేశ్వరరావు, పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఈఈ శ్రీనివాస్, వైద్యశాఖ అధికారి తుకారాం రాథోడ్, మిషన్ భగీరథ ఈ ఈ లు తిరుమలేష్, నళిని జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి, పోలీస్ శాఖ అధికారులు, అటవీశాఖ అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, నేషనల్ హైవేస్ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పీఎం శ్రీ పాఠశాలలను ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దాలి...

--పీఎం శ్రీ పాఠశాలలపై జిల్లా కలెక్టర్‌తో కలిసి సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించిన కేంద్ర జాయింట్ సెక్రటరీ

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 19 (అక్షరం న్యూస్):

మన పిల్లలను ఎటు-వంటి పాఠశాలలకు పంపాలనుకుంటామో ఆ స్థాయిలో పీఎం శ్రీ పాఠశాలలను ఆదర్శవంతంగా తీర్చి దిద్దాలని కేంద్ర బయో -టె-క్నాలజీ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ ఏక్తా విష్ణోయి తెలిపారు.కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో గురువారం కేంద్ర బయో -టె-క్నాలజీ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ, పీఎం శ్రీ పాఠశాలలపై జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి, స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ లతో కలిసి విద్యాశాఖ అధికారులతో సమీక్షించారు.

కేంద్ర బయో -టె-క్నాలజీ శాఖ జాయింట్ సెక్రటరీ ఏక్తా విష్ణోయి మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు సంతోషంగా తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు పంపాలనే ఉద్దేశ్యంతో పిఎం శ్రీ పాఠశాలల కాన్సెప్ట్ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిందన్నారు. పిల్లల తల్లిదండ్రులకు గర్వకారణంగా ఉండే విధంగా పీఎం శ్రీ పాఠశాలలను ఆదర్శ వంతంగా తీర్చిదిద్దాలని సూచించారు.

పిల్లలలో పఠన సామర్థ్యాలు పెంచేందుకు ఖమ్మం జిల్లాలో చేపట్టిన ఎవ్రీ చైల్డ్ రీడ్స్ కార్యక్రమం అద్భుతంగా ఉందని, ఎఫ్.ఆర్.ఎస్. అమలులో కూడా మంచి పని తీరు చూపించారని అధికారులను జాయింట్ సెక్రటరీ అభినందించారు. మన పిల్లలను కూడా పీఎం శ్రీ పాఠశాలలకు పంపే విధంగా ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు.

జిల్లాలో ఎంపిక చేసిన పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో 2 పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గిందని, దీని పట్ల అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జాయింట్ సెక్రటరీ సూచించారు. ప్రైవేట్ కు ధీటు-గా ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం పీఎం శ్రీ పాఠశాల కాన్సెప్ట్ తీసుకొని వచ్చిందని, ఈ అంశాన్ని అధికారులు దృష్టిలో పెట్టు-కోవాలని అన్నారు.

జిల్లాలో ఎంపిక చేసిన 28 పీఎం శ్రీ పాఠశాలలను ప్రైవేట్ కంటే మెరుగ్గా అభివృద్ధి చేస్తూ ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దాలని, పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గడం అనే సమస్య దేశ వ్యాప్తంగా ఉందని, దీనికి ఒక పరిష్కారం కనిపెట్టాలని, పీఎం శ్రీ పాఠశాలల అభివృద్ధి, నిర్వహణ పట్ల జిల్లా ఉన్నతాధికారుల పర్యవేక్షణ ఉండాలని అన్నారు.

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ పీఎం శ్రీ క్రింద ఖమ్మం జిల్లా పరిధిలో 28 పాఠశాలలను ఎంపిక చేసి అక్కడ విద్యార్థులకు మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పించడంతో మెరుగైన ఫలితాలు సాధనకు పటిష్ట కార్యాచరణ అమలు చేస్తున్నామన్నారు.

పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో గర్ల్ చైల్డ్ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టామని, తల్లిదండ్రుల ఫీడ్ బ్యాక్ స్వీకరిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు ఇంప్రూవ్ చేసుకుంటు-న్నామని అన్నారు. పీఎం శ్రీ నిధులతో పిల్లలను ఇండస్ట్రియల్ టూర్ తీసుకొని వెళ్లడం ద్వారా క్షేత్ర స్థాయి పరిస్థితులను గమనించి పిల్లలు వేగంగా పరిజ్ఞానం పెంచుకుంటు-న్నారని కలెక్టర్ అన్నారు.

పీఎం శ్రీ క్రింద జిల్లాకు కేటాయించిన కోటి 15 లక్షల నిధులలో ఇప్పటి వరకు కోటి 7 లక్షలు ఖర్చు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. పీఎం శ్రీ పాఠశాలల హెడ్ మాస్టర్ తమకు కేటాయించిన బడ్జెట్ ను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించి ఎప్పటికప్పుడు యూ.సి. సమర్పించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు.

బడి బాట కార్యక్రమం ఆధారంగా దాదాపు 3 వేల మంది విద్యార్థుల సంఖ్య పెరిగిందని, పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో స్కౌట్, గైడ్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు- చేశామని, ప్రతి పాఠశాలకు క్రీడా సామాగ్రి అందించి స్పోర్ట్స్ మీట్ నిర్వహించామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఏక్ భారత్ శ్రేష్ఠ భారత్ కార్యక్రమం అమలు ద్వారా పిల్లలకు వివిధ సంస్కృతి అవగాహన కలుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు.పాఠశాలలో ఆడపిల్లలకు ప్రత్యేకంగా గర్ల్ చైల్డ్ ఎంపవర్మెంట్ క్లబ్స్ ఏర్పాటు- చేసి గుడ్ టచ్, బ్యాడ్ టచ్, లీడర్షిప్, ఆరోగ్య జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పిస్తున్నామని అన్నారు. ప్రతి పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో టీ-చర్స్ పోస్ట్ ఖాళీ ఉండకుండా భర్తీ చేశామని తెలిపారు. పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య పెంచేందుకు చర్యలు చేపట్టామని, పిల్లలు, ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది హాజరు సైతం ఎఫ్.ఆర్.ఎస్. ద్వారా నమోదు చేస్తున్నా మని అన్నారు.

పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో గత ఏడాది జరిగిన 10వ తరగతి పరీక్ష ఫలితాలలో 95 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించడం జరిగిందని అన్నారు. రాబోయే నెల రోజుల వ్యవధిలో జరిగే 10వ తరగతి పరీక్షలో 100 శాతం ఫలితాలు రాబట్టేందుకు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తున్నట్లు- తెలిపారు. ప్రాథమిక విద్యార్థులకు తప్పనిసరిగా రీడింగ్ స్కిల్స్ అందాలనే లక్ష్యంతో ఎవ్రీ చైల్డ్ రీడ్స్ కార్యక్రమం ప్రత్యేకంగా చేపట్టామని అన్నారు.ప్రతిరోజు ఒక గంట సమయం ఎవ్రీ చైల్డ్ రీడ్స్ కార్యక్రమం ద్వారా ఫోనెటిక్ తో పిల్లలకు కాంప్రెహెన్షన్ స్కిల్స్ పెంచేందుకు చర్యలు చేపట్టామని, దీని కోసం ప్రత్యేకంగా స్టడీ మెటీ-రియల్ తయారు చేసినట్లు- తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా క్రమ క్రమంగా పిల్లల పఠన సామర్థ్యాలు మెరుగవుతున్నాయని అన్నారు. పాఠశాలలో నెలకు ఒక శనివారం బ్యాగ్ లెస్ డే నిర్వహిస్తూ ఆ రోజు వివిధ సాంస్కృతిక, క్రీడా కార్యక్రమాలతో పిల్లల అభ్యున్నతికి కృషి చేస్తున్నట్లు- తెలిపారు.

పిల్లలు టూరిస్ట్ స్థలాలు, పరిశ్రమల టూర్ రెగ్యులర్ గా విజిట్ చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటు-న్నామని, పిల్లలకు యోగా, వ్యాయామంపై అవసరమైన శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు- తెలిపారు.

స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ మాట్లాడుతూ ప్రాథమిక దశ నుంచే పిల్లలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల వైపు వచ్చే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ప్రైవేట్ కు ధీటు-గా పీఎం శ్రీ పాఠశాలలో కూడా ఏఐ లెర్నింగ్ పై శిక్షణ అందించాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఎక్కడ కూడా ఉపాధ్యాయుల కొరత లేదని అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ రంగంలో పూర్వ ప్రాథమిక విద్య లేకపోవడం వల్ల ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులను కొంత తక్కువగా నమోదు అయ్యేదని, ప్రస్తుత సంవత్సరం నుంచి జిల్లాలో 28 పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలను ఏర్పాటు- చేశామని అన్నారు.

ఈ సమావేశంలో విద్యా శాఖ ఆర్జేడీ సత్యనారాయణ రెడ్డి, డిఈఓ చైతన్య జైనీ,
విద్యాశాఖ ప్లానింగ్ కోఆర్డినేటర్ సి.హెచ్. రామకృష్ణ, సీఎంఓ ప్రవీణ్, మండల విద్యాశాఖ అధికారులు, పిఎంశ్రీ పాఠశాలల ప్రిన్సిపాల్, హెడ్ మాస్టర్ లు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఖమ్మం ఎంపీ రఘురాంరెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు

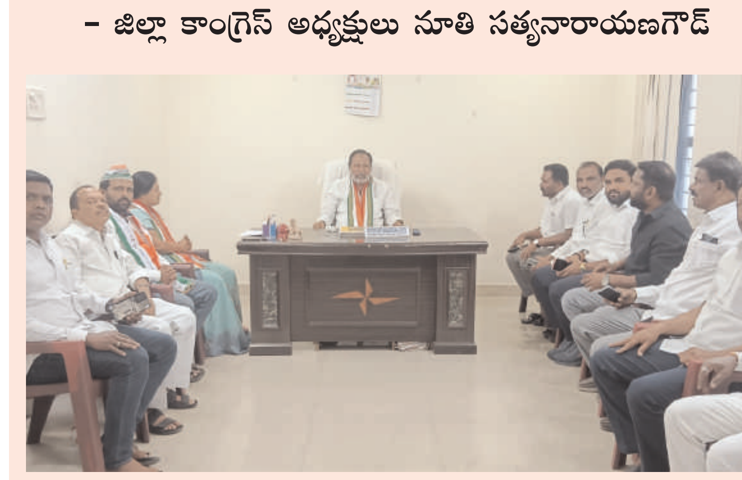
ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 19 (అక్షరం న్యూస్):

ఖమ్మం పార్లమెంట్ సభ్యులు రామసహాయం రఘురాంరెడ్డి జన్మదినోత్సవ వేడుకలను గురువారం ఖమ్మంలోని ఎంపీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. కాంగ్రెస్ జిల్లా నాయకులు కొప్పుల చంద్రశేఖర్ ఏర్పాటు- చేసిన భారీ కేక్ ను టీ-పీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి మద్దినేని స్వర్ణకుమారి, మంత్రి పొంగులేటి క్యాంప్ కార్యాలయ ఇన్ చార్జ్ తుంబూరు దయాకర్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర నాయకులు తుమ్మల యుగేందర్, ఎదులాపురం మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ పీ. అనిత, వైస్ చైర్మన్ తమ్మినేని నవీన్ తదితరులు కట్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. మాటల్లో నిబద్ధత, చేతల్లో పారదర్శకత కలిగిన గొప్ప నాయకుడు రఘురాం రెడ్డి గారని అన్నారు. ఎంపీ పదవిని ఒక బాధ్యతగా భావించి తన సమర్థ నాయకత్వంతో ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాల్లో చెరగని ముద్ర వేసుకుంటు-న్నారని తెలిపారు. ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని కోరుకుంటూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వివిధ అడ్డాలకు చెందిన 100 మంది ఆటో డ్రైవర్లకు ఖాకీ చొక్కాలను పంపిణీ చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ చైర్మన్ యార్లగడ్డ హనుమంతరావు, మాజీ మార్కెట్ చైర్మన్ మానుకొండ రాధా కిషోర్, మాజీ డిసిసి అధ్యక్షులు పువాళ్ల దుర్గాప్రసాద్, కాంగ్రెస్ నగర అధ్యక్షులు దీపక్ చౌదరి, ప్రముఖ న్యాయవాది స్వామి రమేష్ కుమార్, -టె-లిఫోన్ అడ్వైజరీ కమిటీ- సభ్యులు ఇమామ్ భాయ్, రంజిత్ నాయక్, స్ఫూర్తి ఓం రాధాకృష్ణ, ఓబిసి సెల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ హారికా నాయుడు, నాయకులు లింగాల రవికుమార్, వడ్డేబోయిన నరసింహారావు, చల్లా రామకృష్ణారెడ్డి, శ్రీకళా రెడ్డి, మొగిలిచర్ల సైదులు, చింతమల్ల గురుమూర్తి, కరాటే వేణు, విప్లవ్ కుమార్, పలువురు కార్పొరేటర్లు, సర్పంచ్ లు, అనుబంధ సంఘాల నాయకులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జిల్లా కమిటీలు, గ్రామ కమిటీలు వేసి పార్టీని పటిష్ట పరచాలి

- జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణగౌడ్



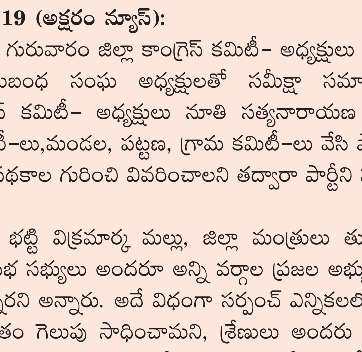
ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 19 (అక్షరం న్యూస్):

జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయం సంజీవరెడ్డి భవన్‌లో గురువారం జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ- అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ అధ్యక్షతన జిల్లా అనుబంధ సంఘ అధ్యక్షులతో సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సమావేశంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ- అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ జిల్లా అనుబంధ సంఘ జిల్లా కమిటీ-లు,మండల, పట్టణ, గ్రామ కమిటీ-లు వేసి పార్టీని పటిష్ట పరుస్తూ ప్రజాపాలన గావిస్తున్న ప్రభుత్వ పథకాల గురించి వివరించాలని తద్వారా పార్టీని పటిష్ట పరచాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు, జిల్లా మంత్రులు తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, శాసనసభ సభ్యులు అందరూ అన్ని వర్గాల ప్రజల అభ్యున్నతి కొరకు అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నారని అన్నారు. అదే విధంగా సర్పంచ్ ఎన్నికలలో 70 శాతం పైన,మున్సిపాలిటీ- ఎన్నికలలోవంద శాతం గెలుపు సాధించామని, శ్రేణులు అందరు కలిసి కట్టు-గా పని చేయటం వలన మంచి ఫలితాలు సాధించామని అదే విధంగా రాబోవు ఎంపిటీసీ, జెడ్పిటిసి ప్రాదేశిక ఎన్నికలలో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద సెక్షన్ 163 బిఎన్ఎస్ఎస్ అమలు

- పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్



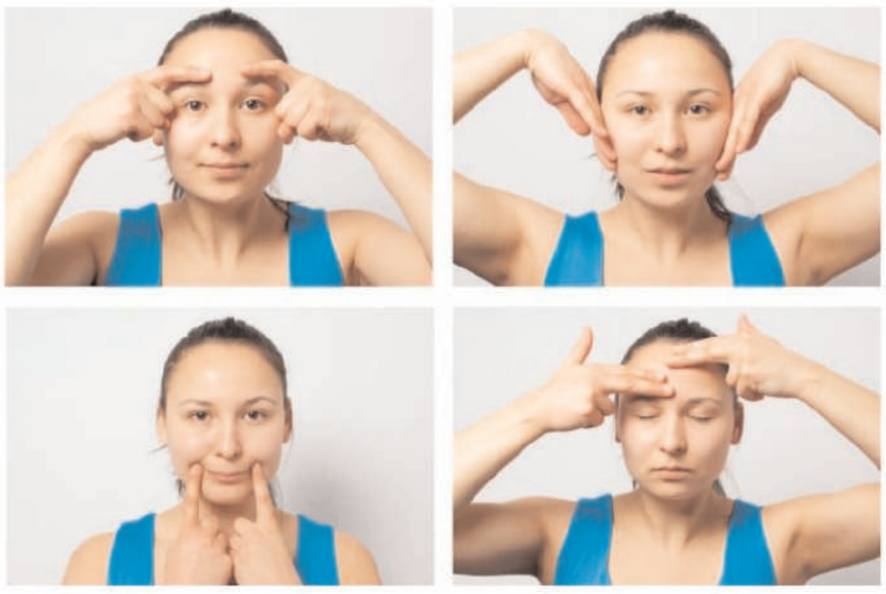
ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 19 (అక్షరం న్యూస్):

ఫిబ్రవరి 25 నుండి మార్చి18 వరకు ఖమ్మం కమిషనరేట్ పరిధిలోని 66 పరీక్ష కేంద్రాలలో నిర్వహించే ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షల సందర్భంగా అయా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఉదయం 8:00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1:00 గంటల వరకు సెక్షన్ 163 బిఎన్ఎస్ఎస్ యాక్ట్ -2023 (భారతీయ నాగరిక్ సురక్షా సంహిత) అమలులో వుంటు-ందని పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్‌దత్ గురువారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో పరీక్ష కేంద్రాలకు 200 మీటర్ల దూరం వరకు ఐదుగురికి మించి గుంపులుగా వుండరాదని సూచించారు. అదేవిధంగా ఏలాంటి సభలు, సమావేశాలు, ర్యాలీలకు, మైకులు, డిజేలతో ఉరేగింపులు, దర్నలు, ప్రచారాలు నిర్వహించరాదని పెర్కొన్నారు. పరీక్ష సమయంలో పరిసరాలలోని ఇంటర్నెట్ సెంటర్స్, జిరాక్స్ షాపులు, స్టేషనరీ దుకాణాలు మూసివేయాలని సూచించారు. పరిక్ష సమయంలో ఎటు-వంటి ఆటంకాలు జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యల్లో భాగంగా 163 సెక్షన్ అమలు చేస్తున్నట్లు- పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో వివిధ వర్గాల ప్రజలు, రాజకీయ పార్టీలు, వివిధ సంఘాల నాయకులు పోలీసులకు సహకరించాలని సూచించారు. అదేవిధంగా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పటిష్టమైన బందోబస్తు తో పాటు- ట్రాఫిక్ అంతరాయం కలగకుండా ట్రాఫిక్ పోలీసులు పకడ్బంది చర్యలు తీసుకుంటు-న్నట్లు- తెలిపారు. పరీక్షా కేంద్రాల పరిసర ప్రాంతాలలో పోలీస్ పెట్రోలింగ్ పార్టీలను నియమించనునట్లు- తెలిపారు.

ఎటు-వంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా చూసేందుకు నిఘాను నియమించి సమాచారం సేకరించేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు- తెలిపారు. నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

చిన్న వయసులోనే ముడతలా?



వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం ముడతలు పడడం సహజమే! అయితే కొంతమందికి చిన్న వయసులోనే ముఖంపై ముడతలు, గీతలు కనిపిస్తుంటాయి. మరీ ముఖ్యంగా నుదుటి మీద కనిపించే గీతల కారణంగా చాలామంది అసౌకర్యంగా ఫీలవుతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యను దూరం చేసుకోవాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం పొడిబారి మృదుత్వాన్ని కోల్పోతుంది. ఈ ప్రభావంతో నుదుటిపై సన్నని గీతలు ఏర్పడడంతో పాటు కళ్ల చుట్టూ ఉండే చర్మం ముడుచుకుపోతుంది. అయితే కొంతమందికి చిన్న వయసులోనే నుదుటిపై గీతలు, ముడతలు కనిపిస్తుంటాయి. వాటిని 'ప్రిమెచ్యూర్ రింకిల్స్' అంటారు. తెల్లగా ఉన్న వారిలో, చర్మం పల్చగా ఉన్న వారిలో ఇవి చిన్న వయసులోనే మొదలవుతాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు.

ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగే వారిలో, కొందరిలో వంశపారంపర్యంగానూ ఈ సమస్యలు ఎదురవుతాయట. అలాగే పొడి చర్మతత్వం ఉన్న వారు, సౌందర్య చికిత్సల్లో భాగంగా తరచూ బ్లీచ్ వాడే వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా తలెత్తుతుందట. శరీరానికి సరిపడా నీటిని తీసుకోకపోతే చర్మం పొడిబారే ప్రమాదముంది. ఫలితంగా నుదుటి మీద గీతలు, ముడతలు ఏర్పడతాయి. దీంతో పిన్న వయసులోనే వయసు మళ్లిన వారిలా కనిపిస్తారు. కాబట్టి తగినన్ని నీళ్లు తాగాలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వ్యాయామాలు చేసే వారు నీటితో పాటు నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, నిమ్మరసం, ఇతర పండ్ల రసాలను కూడా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చర్మంపై ఎండ ఎక్కువగా పడితే కొలాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా నుదుటి మీది చర్మం కమిలిపోయి నల్లగా మారుతుంది. దీంతో ముడతలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఎండలోకి వెళ్లే ముందు తప్పనిసరిగా సన్స్క్రీన్ లోషన్ రాసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఇక కలబందలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. నుదుటి మీద ముడతలు కనిపించకుండా చేస్తాయి. అందుకే కలబందతో చేసిన ప్యాక్స్ వేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. ఆందోళన, ఒత్తిడి వల్ల కూడా నుదుటిపై ముడతలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల ఈ సమస్యలు దరిచేరకుండా కాపాడుకోవచ్చంటున్నారు. ఈక్రమంలో యోగా, ధ్యానం, ఇతర వ్యాయామాలు క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయాలంటున్నారు. అలాగే సంపూర్ణ పోషకాహారం తీసుకోవడంతో పాటు రోజూ ఏడెనిమిది గంటలు సుఖ నిద్రకు ప్రాధాన్యమివ్వమంటున్నారు.

పరగడుపున ఇవి తీసుకుంటే..!

కొందరు నిద్ర లేవగానే కాఫీ లేదా టీ తాగకుండా ఉండలేరు. అయితే వీటికి బదులు పరగడుపున కొన్ని పదార్థాల్ని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా చేకూరతాయంటున్నారు.

అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. ఉసిరిలో విటమిన్-సి అధికంగా ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో తోడ్పడతాయి. ఉసిరి గుజ్జును గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని పరగడుపునే తీసుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. పరగడుపునే గోరువెచ్చటి నీటిలో తేనె, నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు శరీరంలోని హానికారక బ్యాక్టీరియా, ఇతర సూక్ష్మజీవులతో పోరాడడానికి కావాల్సిన శక్తిని శరీరానికి అందిస్తాయి. ఇలా తేనెను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అధిక బరువును తగ్గించుకునే అవకాశమూ ఉంటుంది. రోజూ తులసి ఆకులను నమలడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఐదు తులసి ఆకులను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి.. మరుసటి రోజు ఉదయం పరగడుపునే ఆ ఆకులు తిని, నీటిని తాగేయాలి. తద్వారా దగ్గు, జలుబు లాంటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం పొందచ్చు. అంతేకాదు తులసి రసం తాగితే చర్మానికి, శిరోజాలకు, దంతాలకు కూడా ఎంతో మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. సహజసిద్ధమైన యాంటీ బయాటిక్‌గా పిలిచే వెల్లుల్లిలో యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి జలుబు, దగ్గు లాంటి ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడేందుకు కావాల్సిన శక్తిని శరీరానికి అందిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయుల్ని నియంత్రించి గుండె, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలు తలెత్తకుండా కాపాడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే వెల్లుల్లిని రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడంతో పాటు పరగడుపునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను నమిలి, ఆపై గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

తువ్వాలు శుభ్రమేనా?

తువ్వాళ్లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడమంటే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడమే! అందుకే వీటి విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు అవసరమంటారు నిపుణులు. వాళ్లు చెప్పే కొన్ని సూచనలివి... చాలామంది తువ్వాళ్లను శుభ్రంగా ఉతకాలని ఎక్కువ డిటర్జెంట్ వాడుతుంటారు. అలాంటప్పుడు కొంత డిటర్జెంట్ దారాలకు అంటుకుని... వాటి చుట్టూ నూనెలూ, బ్యాక్టీరియా పోగవుతాయి. కాబట్టి అవసరం

మేరకు డిటర్జెంట్ ఉపయోగిస్తేనే మేలు. నీటితోపాటు చెమట, శరీర నూనెలు, మృతకణాలు... వీటన్నింటినీ తువ్వాలు పీల్చుకుంటుంది. కాబట్టి వేడి నీళ్లలో ఉతకాలి. అయితే, ఫ్యాబ్రిక్ సాఫ్ట్‌నర్‌ని ఉపయోగిస్తే తువ్వాలులో తడిని పీల్చుకునే గుణం తగ్గిపోతుంది. దాన్ని నీళ్లలో జాడించి ఆరేయడమే మేలు. టవల్స్‌ని వాషింగ్ మెషీన్‌లో వేసినప్పుడు మిగతా బట్టలు తక్కువ వేయండి. దానివల్ల డిటర్జెంట్ టవల్‌లోని అన్నివైపులా సులభంగా వెళ్తుంది. వీలైతే వీటిని మాత్రమే వేరుగా వేయండి. ఉతికే సమయం పెంచండి. ఉతికిన టవల్స్‌ను ఎక్కువ ఎండలో వేయొద్దు. అలా చేస్తే వాడేటప్పుడు బిడబిడలాడుతాయి. మధ్య స్థాయి ఎండలో వేసి, ఆరిపోగానే తీసి మడతపెట్టాలి. రెండు, మూడు నెలలకోసారి బేకింగ్ సోడా, డిటర్జెంట్‌తో కలిపి రెండు గంటలు నానబెట్టి తర్వాత బాగా ఉతికి ఆరబెట్టండి. దీనివల్ల తువ్వాలులోని దారం కొత్తదానిలా తయారవుతుంది. తువ్వాళ్లను మూడేళ్లకు మించి వాడకూడదన్నది నిపుణుల మాట.

అందం కాదు... అనారోగ్యం!

చర్మం మెరిసిపోవాలి. ముడతలు దరిచేరొద్దు. నడుస్తోంటే దుర్వాసన కాదు... పరిమళాలు వెదజల్లాలి. ఇలాగని సౌందర్య ఉత్పత్తులతో ఎన్నెన్ని ప్రయోగాలు చేస్తామో కదా! అయితే అందం సంగతేమో కానీ... అవి అనారోగ్యాలకి కారణం అవ్వొచ్చని తెలుసా మరి? హార్మోన్లలో అసమతుల్యత... ఇప్పుడు చాలామంది అమ్మాయిల్లో కనిపిస్తోన్న సమస్యే. దీనికి చర్మ సంరక్షణపై అతి శ్రద్ధ కూడా కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. ఉత్పత్తుల్లోని రసాయనాలే అందుకు కారణం. కాబట్టి... గులాబీ, మల్లె, స్ట్రాబెర్రీ... క్రీముల్లో ఇలాంటి సువాసనలు వెతుక్కుంటూ ఉంటాం కదా. కానీ వాటిల్లోని థాలేట్స్, కృత్రిమ పరిమళాలు హార్మోన్లపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఇవి ఈస్ట్రోజన్‌లా పనిచేసి, మన వ్యవస్థని తికమకపెడతాయి. అందం దరిచేరకపోగా అదనపు సమస్యలన్నమాట. క్రీములు, పెర్‌ఫ్యూమ్‌లు ఏవైనా నష్టం చేసేవే. అందుకే థాలేట్స్, ఆర్టిఫిషియల్ ఫ్రాగ్రెన్స్ లేని ఉత్పత్తులను వాడటం మేలు. 'ఇన్‌స్టంట్ రిజల్ట్' కావాలంటోంది నేటితరం. రెండు రోజుల్లో మొటిమలు మాయం కావాలి. తక్షణం చర్మం మెరిసిపోవాలి... ఇలాగే కోరుకుంటున్నారు. దీనికోసం తరచూ మృతకణాల్ని తొలగిస్తున్నారు. ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ ఎక్కువగా జరిగే ఉత్పత్తులను వాడుతున్నారు. అడపాదడపా చేస్తే మంచిదే! కానీ ఈ ప్రక్రియ రోజూ జరిగితేనే చర్మం దెబ్బతింటుంది. అంతేనా, ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తోపాటు ఒత్తిడి హార్మోను కార్టిసాల్ ఎక్కువ విడుదలకు కారణమవుతుంది. ఇది మెటబాలిజం మీద ప్రభావం చూపి, చర్మం నిర్జీవంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. కాబట్టి, త్వరిత ఫలితాలు కాదు... చర్మ ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టండి. త్వరగా వృద్ధాప్య ఛాయలు చుట్టుముట్టొద్దు అనుకున్నవాళ్లు ఆధారపడుతోంది రెటినాయిడ్స్ మీదే! వీటితోనూ కొన్ని రిస్కులున్నాయి. పైపూతలా రాసినా, మందుల రూపంలో తీసుకున్నా... సింథటిక్ రెటినాయిడ్స్ హార్మోన్ల మీద ప్రభావం చూపుతాయన్నది వాస్తవం. అందుకే గర్భిణులను ఈ క్రీములు వాడొద్దనీ సూచిస్తుంటారు. లేదూ మీ చర్మానికి తప్పనిసరి అనిపిస్తే నిపుణుల సలహా మేరకైనా వాడాలి. ఇవి అందించే ప్రయోజనాలూ బోలెడు. అందుకే ఒత్తిడి, అందం... దేనికైనా వీటి వాడకం ఇప్పుడు పెరిగింది. అతి ప్రమాదమన్న సూత్రం వీటి విషయంలోనూ వర్తిస్తుంది. ఇవీ హార్మోన్లపై ప్రభావం చూపేవే. అందుకే ఎలాపడితే అలా వాడకూడదు. వీటిలోని ప్రతి చుక్కా ప్రభావవంతమైనదే! నీళ్లు లేదా ఇతర నూనెల్లో కలిపి మాత్రమే వాడాలి. అప్పుడే కోరుకున్న ప్రయోజనాలు పొందగలం. చూశారా... అందానికి మంచివని వీటిని వాడుతున్నాం. కానీ కొన్ని అంశాలను గమనించుకోకుండా, లేని అపాయాల్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నాం. పేరుకు క్రీములు చర్మానికి రాస్తాం కానీ... ఇవి మన ఆరోగ్యం పైనా ప్రభావం చూపగలవు. ఇవి హార్మోన్ల మీద చూపే దుష్ప్రభావాలు జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరునీ ప్రభావితం చేస్తాయి. కాబట్టి, ఇలాంటి వాటికి తావుండొద్దు అంటే... ఏం వాడుతున్నారో వాటి తయారీలో ఏమేం వాడారో గమనించుకోవాల్సిందే! అప్పుడు అందం అనారోగ్యం కాదు. ఏమంటారు?

ఆవిరిపడితే జిడ్డు పోతుంది!

వంటగట్టు, పొయ్యి వెనకాల జిడ్డు... ఓ పట్టాన వదలవు. అలాగని వీటిని సులువుగా పోగొట్టడానికి కఠిన రసాయనాలున్న క్లీనర్లు వాడుతున్నారా? అస్సలు అలా చేయొద్దు. ఈ అలవాటు ఇంట్లో కాలుష్యాన్ని పెంచుతుంది. టైల్స్‌నీ పాడు చేస్తుంది. బదులుగా ఏం చేయాలనే కదా మీ సందేహం. మీకోసమే ఈ చిట్కాలు... పది కుంకుడుకాయల్ని చిక్కగా రసం తీసి దానిలో కాస్త బేకింగ్ సోడా కలిపి గోడలకూ, పొయ్యి చుట్టూ రాయండి. ఒక్క పది నిమిషాలు అలానే వదిలేసి తర్వాత పీచుతో రుద్దితే సరి. జిడ్డు ఇట్టే వదిలిపోతుంది. ఈగలూ, దోమలు వంటివీ ముసరకుండా ఉంటాయి. వంటసోడా జిడ్డుగా ఉన్న చోట చల్లి... ఆపై నిమ్మచెక్కతో రుద్దండి. తర్వాత వేణ్నీళ్లను కూడా స్ప్రే చేసి పీచుతో తోమితే మురికి ఇట్టే వదిలిపోతుంది. ఆ ప్రదేశం కొత్తగా మెరిసిపోతుంది. వినెగర్, వంటసోడా, సెనగపిండి కాస్త నిమ్మరసం కలిపి పేస్ట్‌లా చేయండి. పదినిమిషాలయ్యాక స్టీమర్‌తో ఆవిరిపట్టి తుడిస్తే సరి. ఇట్టే మురికి అంతా పోతుంది.

అందానికి.. పసుపు నూనె!

అందాన్ని ద్విగుణీకృతం చేసుకోవడానికి వివిధ రకాల ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్ వాడడం మనకు అలవాటే! ఈ క్రమంలో పసుపు మొక్క వేళ్ల నుంచి తీసిన అత్యవసర నూనె వల్ల కూడా సౌందర్యపరంగా బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. సీబమ్ ఉత్పత్తి పెరగడం వల్ల చర్మంపై ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తై జిడ్డుగా మారుతుంది. తద్వారా ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. సీబమ్ ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధీకరించి.. జిడ్డుదనాన్ని తొలగించడంలో పసుపు నూనె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తద్వారా మొటిమల బెడద తగ్గే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ నూనెలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు.. చర్మానికి తేమనందించి పొడి చర్మ సమస్యను దూరం చేస్తాయి. ముఖంపై ముడతలు, గీతలు రాకుండా చేసి.. తద్వారా యవ్వనంగా కనిపించేలా చేసేందుకు ఈ నూనె తోడ్పడుతుంది. ఈ ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ వల్ల చర్మానికే కాదు.. కురులకు కూడా చక్కని ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు నిపుణులు. చుండ్రుని నివారించడంతో పాటు జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టడంలోనూ ఇది ఉపకరిస్తుంది. అలాగే దీనిలో యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉండ డం వల్ల ఇవి కుదుళ్లలో ఎలాంటి ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడతాయి. దీనికోసం ఈ నూనెను నేరుగా కాకుండా మనం ఉపయోగించే సాధారణ నూనె (కొబ్బరినూనె, బాదంనూనె..)లో కొన్ని చుక్కలు కలుపుకొని ఉపయోగించాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి వాపు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కూడా ఈ ఆయిల్‌ను ఉపయోగించచ్చు. పాదాల్లో పగుళ్లను తగ్గించడానికి కూడా ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది. దీని కోసం కొబ్బరినూనె లేదా ఆముదంలో రెండు చుక్కల పసుపు నూనె కలిపి ఆ మిశ్రమంతో రోజూ పాదాలను మృదువుగా మర్దన చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే పగుళ్లు తగ్గడంతో పాటు పాదాలు మృదువుగా మారతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు చర్మ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడతాయి. కొన్ని రకాల మచ్చలను నివారించే సౌందర్యోత్పత్తుల్లో కూడా ఈ నూనెను వాడతారు.

నానబెట్టిన నల్ల కిస్‌మిస్.. తింటున్నారా?

జీడిపప్పు, బాదం, కిస్‌మిస్.. వంటి డ్రైఫ్రూట్స్‌ని పచ్చిగానే తింటుంటారు చాలామంది. కానీ వీటిని నానబెట్టి తీసుకుంటే ఈ పదార్థాల్లోని పోషకాలు రెట్టింపయ్యే అవకాశం ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. అందులోనూ నానబెట్టిన నల్ల కిస్‌మిస్ తీసుకోవడం వల్ల మహిళల ఆరోగ్యానికి అదనపు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయంటున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. నెలసరి, ప్రెగ్నెన్సీ సమయాల్లో శరీరం ఎక్కువ రక్తం కోల్పోతుంది. దీనివల్ల మహిళల్లో రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. అయితే ఈ సమస్యకు నల్ల కిస్‌మిస్ పరిష్కారం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకు కారణం దీనిలో ఐరన్ శాతం అధికంగా ఉండడమే! అయితే వీటిని నేరుగా కంటే నానబెట్టుకొని తీసుకుంటే వీటిలోని ఐరన్‌ని శరీరం మరింత సులభంగా గ్రహిస్తుందట. తద్వారా రక్తం పెరగడమే కాదు.. అలసట, నీరసం దూరమై శరీరానికి తక్షణ శక్తి కూడా వస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత చాలామంది మహిళలకు సవాల్ విసురుతుంటుంది. దీనివల్ల మొటిమలు, అవాంఛిత రోమాలు రావడం.. నెలసరి క్రమం తప్పడం, సంతానలేమి, ప్రత్యుత్పత్తి సమస్యలు.. వంటి దుష్ప్రభావాలు ఎదురవుతాయి. వీటిని దూరం చేసుకోవాలంటే నానబెట్టిన నల్ల కిస్‌మిస్‌లను రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే 'బి', 'సి', 'కె' విటమిన్లు.. మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం.. వంటి ఖనిజాలు హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేసే అడ్రినల్ గ్రంథుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. తద్వారా హార్మోన్ల ఉత్పత్తి బ్యాలన్స్ అవుతుంది. ఇది అటు శరీర ఆరోగ్యానికి, ఇటు మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చాలామంది మహిళలు సంతాన లేమి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి వారికి నల్ల ఎండుద్రాక్ష వరమంటున్నారు నిపుణులు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఐరన్, ఫోలేట్.. వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఇవి ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. తద్వారా సులువుగా గర్భం దాల్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయంటున్నారు. వీటిని నానబెట్టుకొని తినడం వల్ల గర్భాశయం పనితీరు మెరుగై.. ఆరోగ్యకరమైన అండాలు విడుదలవుతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలోనూ ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, గర్భస్థ శిశువులో న్యూరల్ ట్యూబ్ ఎదుగుదలకు ఇవి దోహదం చేస్తాయట! వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలం తగ్గిపోతుంటుంది. ఇక మెనోపాజ్ దశలోకి అడుగుపెట్టిన మహిళల్లో ఆస్టియోపొరోసిస్ కారణంగా ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. అయితే నానబెట్టిన నల్ల కిస్‌మిస్‌లను రోజూ తినడం వల్ల వీటిలో అధికంగా ఉండే క్యాల్షియంను శరీరం సులభంగా గ్రహిస్తుంది. తద్వారా ఎముకల దృఢత్వం పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. యుక్త వయసు నుంచే నానబెట్టిన నల్ల కిస్‌మిస్‌లను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్యంలో ఎముకల సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్తపడచ్చని చెబుతున్నారు. అందంగా మెరిసిపోవాలని ఆరాటపడని అమ్మాయిలుండరు. అయితే ఇందుకోసం బయట దొరికే సౌందర్యోత్పత్తులు వాడడం కంటే సహజసిద్ధమైన పదార్థాల్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. వీటిలో నల్ల ఎండుద్రాక్ష ముఖ్యమైనదని అంటున్నారు. వీటిని రోజూ నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుందట! ఈ కిస్‌మిస్‌లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినోల్స్.. ఫ్రీరాడికల్ డ్యామేజ్ నుంచి చర్మాన్ని కాపాడి వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరకుండా చేస్తాయి. అలాగే విటమిన్ 'సి' కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చర్మానికి మెరుపును తీసుకొస్తుంది.

వీటితో పాటు జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడానికి, తక్షణ శక్తికి, గుండె ఆరోగ్యానికి, రోగనిరోధక శక్తికి, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి.. ఇలా నానబెట్టిన నల్ల కిస్‌మిస్‌తో ఆరోగ్యపరంగా బోలెడన్ని ప్రయోజనాలున్నాయి. అలాగని వీటిని అమితంగా తీసుకోవడమూ మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. రోజూ రాత్రి పడుకొనే ముందు 6-10 నల్ల ఎండుద్రాక్షను అరకప్పు నీటిలో నానబెట్టి.. మరుసటి రోజు ఉదయాన్నే పరగడుపున అవి తిని.. ఆ నీటిని తాగితే ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలన్నీ సొంతమవుతాయని చెబుతున్నారు.

పలు గ్రామాలలో ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ జయంతి వేడుకలు

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 19(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండలంలోని పలు గ్రామాలలో చత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు ఓదెల హిందూ వాహిని ఆధ్వర్యంలో కొలనూర్ బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు కారంగుల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో హరిపురం గ్రామంలో మాజీ సర్పంచ్ గుండేటి మధు ఆధ్వర్యంలో

పోత్కపల్లి బాయమ్మపల్లి గుంపుల రూప్ నారాయణపేట మడక కనగర్తి నాంసానిపల్లి సర్పంచ్ గంగిశెట్టి ప్రభాకర్ ఆధ్వర్యంలో చత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించి ఊరూరా ఒక పండగల నిర్వహించుకున్నారు ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ చత్రపతి శివాజీ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించుకోవడం చాలా ఆనందంగా ఉందని అదేవిధంగా పలు గ్రామాలలో బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించి చత్రపతి శివాజీకి అసలైన కార్యకర్తలం మేమే అంటూ నినాదాలు చేస్తూ భారీ ఎత్తున ఊరేగింపులు చేశారు యువత హైందవ ధర్మస్థాపన కోసం కృషి చేసిన గొప్ప మహారాజుగా

శివాజీని అభిమానించారు శివాజీ 1630 సంవత్సరంలో మహారాష్ట్రలోని పూణే జిల్లాలో శివనేరి హోటల్లో జన్మించాడని కేవలం 16 సంవత్సరాల వయసులోనే యుద్ధ విద్యలో ఆరితేరిన శివాజీ ఎన్నో దండయాత్రలు చేసి మొగలులను ఓడించాడని పేర్కొన్నారు భరతమాత గడ్డమీద కాషాయం జెండాను హైందవ ధర్మాన్ని నెలకొల్పిన గొప్ప రాజుగా ఆ ధైర్య సాహసానికి మారుపేరే శివాజీ మహారాజ్ అని కొనియాడారు భారత జాతి సగర్వంగా చెప్పుకునే ఈ ధీరుడు పేరు వింటే నేటికీ యువతరం రక్తం అన్నారు గ్రామాలలో యువత శివాజీ యొక్క స్ఫూర్తితో ముందుకెళ్లాలని అన్నారు అదేవిధంగా హైందవ ధర్మాన్ని కాపాడుతూ చత్రపతి శివాజీ ఆశయాలను కొనసాగించాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో యువత నాయకులు మాజీ సర్పంచులు సర్పంచులు భారీ ఎత్తున పాల్గొన్నారు

ఎన్టిపిసి హిందు వాహిని ఆధ్వర్యంలో
ఘనంగా ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలు

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

ఎన్టీపీసీ అన్నపూర్ణ కాలనీ హిందూ యువ వాహిని రాష్ట్ర నాయకులు పైతరి రాజు ఆధ్వర్యంలో ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ జయంతి వేడుకలు అత్యంత వైభవంగా, దేశభక్తి ఉత్సాహంతో నిర్వహించబడ్డాయి. గురువారం

సాయంత్రం కాలనీ అంతా కాషాయ పతాకాలతో అలంకరించబడగా, శివాజీ మహారాజ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలతో వేడుకలను ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఇటీవల ఎన్నికైన ప్రజాప్రతినిధులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై శివాజీ మహారాజ్ ఆశయాలను కొనియాడారు. ఒకటవ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మడిపెల్లి విజయ మల్లేష్, 32వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ తోట మమత కుమారస్వామి, 33వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ మెరుగు భూలక్ష్మి అభిషేక్, 24వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ కొలాని కవిత వెంకట్ రెడ్డి, 34వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ బొడిగే స్వప్నప్రియ భరత్ గౌడ్ పాల్గొని శివాజీ మహారాజ్ విగ్రహానికి పుష్పాంజలి ఘటించారు. వక్తలు మాట్లాడుతూ శివాజీ మహారాజ్ ధైర్యసాహసాలు, పరిపాలనా నైపుణ్యం, దేశభక్తి, హిందూ ధర్మ పరిరక్షణలో ఆయన చేసిన సేవలను స్మరించుకున్నారు. యువత శివాజీ మహారాజ్ స్ఫూర్తితో సమాజ సేవలో ముందుండాలని పిలుపునిచ్చారు.

అనంతరం అన్నపూర్ణ కాలనీ నుంచి మేడిపల్లి సెంటర్, ఎఫ్‌సీఐ సెంటర్ వరకు భారీ శోభాయాత్ర నిర్వహించారు. డీజే సౌండ్ సిస్టమ్ మధ్య "ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ కి జై" నినాదాలతో యువకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. కాషాయ దుస్తుల్లో యువత, బైక్ ర్యాలీలు, జెండాలతో ఊరేగింపులో పాల్గొనడం కార్యక్రమానికి మరింత శోభను చేకూర్చింది. మార్గమంతా స్థానికులు పూల వర్షం కురిపిస్తూ ర్యాలీకి స్వాగతం పలికారు. శోభాయాత్ర శాంతియుతంగా, క్రమబద్ధంగా కొనసాగి ప్రాంత ప్రజల ప్రశంసలు అందుకుంది. కార్యక్రమంలో కంది ఆంజనేయులు, లంబ కిషన్ రెడ్డి, కుమ్మరి శ్రీనివాస్ హిందూ యువ వాహిని నాయకులు, కాలనీ పెద్దలు, మహిళలు, యువత, చిన్నారులు సహా వందలాది మంది పాల్గొని జయంతి వేడుకలను విజయవంతం చేశారు.

శివాజీ జయంతి సందర్భంగా రామగుండంలో బైక్ ర్యాలీ

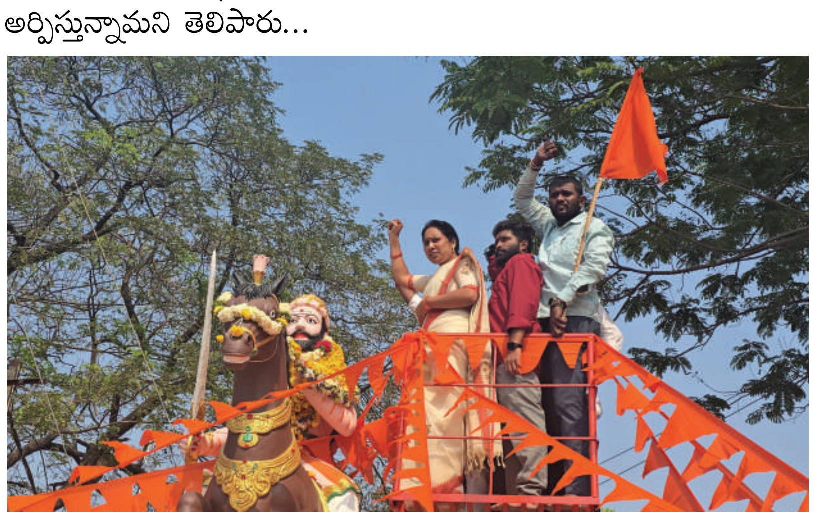
జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

శ్రీ ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ జయంతి సందర్భంగా శివాజీ యూత్, శివాజీ యువత ఆధ్వర్యంలో గురువారం రామగుండంలో ఘనంగా బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా భారతీయ జనతా పార్టీ రామగుండం ఇంచార్జీ కందుల సంధ్యారాణి హాజరై బైక్ ర్యాలీని ప్రారంభించారు.

ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ....

కోట్లాది భారతీయులకు స్ఫూర్తిదాయకుడైన ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ దేశభక్తి, ధైర్యసాహసాలు యువతకు ఆదర్శమని పేర్కొన్నారు. మరాఠా యోధుడు, భరతమాత కన్న ముద్దుబిడ్డ అయిన శివాజీ మహారాజ్ జయంతి సందర్భంగా ఆ పోరాట వీరుడికి ఘన నివాళులు అర్పిస్తున్నామని తెలిపారు...



ర్యాలీ రామగుండం రామాలయం నుండి ప్రారంభమై ఎన్టిపిసి ప్రాంతం, లక్ష్మీనగర్ చౌరస్తా మీదుగా జిఎం కాలనీ వద్ద గల ఛత్రపతి శివాజీ విగ్రహం వరకు ఉత్సాహభరితంగా సాగింది. అనంతరం నాయకులు, యువత విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు.

కందుల సంధ్యారాణి యువతకు శివాజీ మహారాజ్ జయంతి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, అందరూ వారిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ కార్యక్రమంలో సాయి చిన్ను,సాయి గౌడ్, లక్కీ,బబ్లూ ,కార్తీక్, రిషి, ఆకాష్, రోహిత్ సాయి,చరణ్,సన్ని,వికాస్,గని,బాబు, విభూ,హర్ష, లడ్డు, రోహిత్, ఆకాష్, చింటూ,నందకిషోర్,విన్ని,కార్తీక్, శివ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) , ఫిబ్రవరి 19:

పౌరుషానికి, ఆత్మాభిమానానికి ప్రతీకగా నిలిచి మొగల్ సామ్రాజ్యవాదులను గడగడలాడించి హిందూ సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించిన మహా యోధుడు ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలను మండలంలో గు రువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండలంలోని ఖిలాషాపూర్ గ్రామంలో ఛత్రపతి శివాజీ చిత్రపటానికి పలువురు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. కార్యక్రమంలో మీసాల రాజయ్య, వెంకటేశ్వర్లు, గ్రామస్తులు తదితరులు

ఛత్రపతి శివాజీ విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనకు భూమిపూజ

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -19(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాద్ మండలం తెర్లు మద్ది గ్రామం లో గురువారం ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలను గ్రామము లోని యూత్ సభ్యులు ఘనంగా నిర్వహించారుఅనంతరం గ్రామం లో ఛత్రపతి శివాజీ విగ్రహ ప్రతిష్టాపనకు భూమి పూజ కార్యక్రమం చేపట్టారు ఈ కార్యక్రమం కు ముఖ్య అతిథిగా గ్రామ సర్పంచ్ బైతి దుర్గవ్వ నవీన్ హాజరై. భూమి పూజ యూత్ సభ్యుల తో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా హిందూ హృదయ సామ్రాట్ ఛత్రపతి శివాజీ మహరాజ్ స్ఫూర్తివంతమైన పాలనను ప్రజలకు అందించి విశేషమైన జనాధారణ పొందారని, ఆ మహానీయుడి ఆశయాలు, విలువలను యువతరం స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. గ్రామం లో యూత్ సభ్యులు శివాజీ విగ్రహం ఏర్పాటు కు ముందుకు రావడం అభినందనీయం అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామ పంచాయతీ పాలక వర్గం, గ్రామస్తులు, గ్రామ యూత్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు

ఓదెల మల్లన్నను దర్శించుకున్న నేషనల్ ఫైనాన్సు నెంబర్ చంద్రకుమార్

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 19(అక్షరం న్యూస్)

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అతిపెద్ద దేవాలయాల్లో ఒకటైన ఓదెల శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి ఆలయానికి వచ్చిన నేషనల్ హైవే ఫైనాన్షియల్ నెంబర్ రాజేంద్ర కుమార్ (ఎన్ హెచ్ ఏ ఎల్) ఆలయ చైర్మన్ చీకట్ల మొండయ్య ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు వారిని ఆలయ లాంచనాలతో పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు రాజేంద్ర కుమార్ శ్రీ మల్లికార్జున స్వామిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేసి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు అదేవిధంగా రాజేంద్ర కుమార్ ను సన్మానించి స్వామి వారి చిత్రపటాన్ని బహుకరించిన చైర్మన్ మొండయ్య అనంతరం ఆలయ పరిసర ప్రాంతాలను సందర్శించి పలు సూచనలు చేశారు వారి వెంట ఎంపీడీవో అనిల్ రెడ్డి, ఓదెల సర్పంచ్ కె సతీష్, ఓదెల మాజీ సర్పంచ్ డి ప్రహ్లాద రావు, అబ్బిడి పల్లి సర్పంచ్ నర్సింహ రెడ్డి, రావికంటి రవి దేవాలయ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

క్రమశిక్షణ సహనం దాతృత్వాల కలయికే రంజాన్ ఉపవాస లక్ష్యం

- ముస్లిం తమ సంపాదన నుండి జకాత్ చెల్లించడం అవశ్యకం.
- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా.
- రాష్ట్ర మైనార్టీ నాయకులు నయీమ్ ఖురేషి.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 19 / అక్షరం న్యూస్ - : ఇస్లాం మూల స్తంభంలో జకాత్ ముఖ్యమైనదని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి సాబీర్ పాషా అన్నారు. రాష్ట్రమైనాటి నాయకులు నయీమ్ ఖురేషి తో కలిసి స్థానిక ఓల్డ్ డిపో ఏరియాలో సైద్ తాజ్ ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ విందులో పాల్గొని నయీమ్ ఖురేషి మాట్లాడుతూ క్రమశిక్షణ, సహనం, దాతృత్వాల కలయికే రంజాన్ నెల ఉపవాస లక్ష్యమని ఇస్లాంలో నమాజు, ఉపవాసం, హజ్ ఎంత ముఖ్యమైనవో అలాగే జకాత్ కూడా ఒకటని సంపన్న వర్గాలకు చెందిన ముస్లింలు తమ సంపాదన నుండి రెండున్నర శాతం

జకాత్ చెల్లించడం అవశ్యకమని, దీని ద్వారా నిరుపేదలకు చేయూత అందించడం జరుగుతుందని ఎవరైతే కడుపునిండా తిని తన పొరుగువారు ఆకలితో అలమటించిన పట్టించుకోకుండా ఉంటాడో అతను ముస్లిం కాదని చెప్పిన మహమ్మద్ ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం బోధనలు మనకు ఆదర్శమన్నారు. రంజాన్ కు ఇంకో ప్రాముఖ్యత ఉందని రంజాన్ నెలలో నే పవిత్ర ఖురాన్ అవతరించిందని రంజాన్ కు దివ్య ఖురాన్ అవతరించిన నెల అని కూడా అంటారని అన్నారు. అనంతరం ఇఫ్తార్ విందులో పాల్గొని రంజాన్ మాస శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జల్లేపల్లి కాశీవిశ్వానందం, ఇమంది ఉదయ్ కుమార్, ఎండీ షరీఫ్, జహీర్, ఎండీ రంజాన్ ఖాన్ ,లడ్డు,సైద్ తాజుద్దీన్, పాషా, ఇక్బాల్ ఖురేషి, ఎండీ జహీర్ ,సీనియర్ జర్నలిస్టు ఎండీ వాహబ్, జమీల్, ఎండీ ఫరీద్, ఎండీ హమీద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలు

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -19(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాద్ మండల కేంద్రం తో పాటు మండల పరిధిలో ని గ్రామాలలో చత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలను గురువారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలోని ప్రజా ప్రతినిధులు గ్రామ పెద్దలు యూత్ సభ్యులు కలసి గ్రామలలో గల శివాజీ మహారాజ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు.మండల కేంద్రం లో, గ్రామాలలో గురువారం హిందూ ఏక్తా బైక్ర్యాలీ, శోభాయాత్ర విజయవంతంగా కొనసాగింది.వేడుకల్లో భక్తి గీతాలు, నినాదాలు, ర్యాలీ నిర్వహించి శివాజీ మహారాజ్ ఆశయాలను స్మరించుకున్నారు.పలువురు మాట్లాడుతూ హిందూ సామ్రాజ్య స్థాపన కోసం కృషిచేసిన, పోరాడిన యోధుడు శివాజీ ఆశయాల సాధనకు యువత కృషి చేయాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో యూత్ సభ్యులు గ్రామ పెద్దలు గ్రామస్తులు యువకులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా చత్రపతి శివాజీ జన్మదిన వేడుకలు

పెద్దపల్లి టౌన్ ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి అంబేద్కర్ విగ్రహం దగ్గర ముందు చత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ 396వ జన్మదినాన్ని కేక్ కట్ చేసి ఘనంగా నిర్వహించారు బాపయ్య లింగమూర్తి మాట్లాడుతూ శివాజీ మహారాజ్ అందరివాడని ఏ కులానికో మతానికో చెందినవాడు కాదని తనకు పట్టాభిషేకం చేయడానికి బ్రాహ్మణులు ఎవరు ముందుకు రాకపోతే తలెత్తుబంగారం ఇస్తే గాగ బట్ బ్రాహ్మణుడు వచ్చి నీవు శూద్రుడవు నిన్ను మేము తాగవద్దు కానీ నా ఎడమ కాలు బొటన వేలుతో బొట్టు పెడతాను అన్నాడు అయినా ఎవరి మీద కోపం పెంచుకోక ఈ వ్యవస్థను మార్చాలని మనుషులంతా ఒక్కటేనని మన రాజ్యంలో ప్రతి ఒక్కరికి మంచి అవకాశాలు కల్పించాడు అప్పుడే తను కులాంతర వివాహాలు కూడా చేశాడు శివాజీ మహారాజ్ సమాధుని 1860 నుండి 70 మధ్యలో రాయగడలో మహాత్మ జ్యోతిరావు పూలే గారు కనుగొని జయంతిని చేశారని సమాజానికి మేలు చేసిన వారు ప్రజలలో బ్రతికే ఉంటారని కుర్మపల్లి మాజీ సర్పంచ్ మామిడిపల్లి బాపయ్య డిపిటెడ్ ఎంపీ కొంకటి లింగమూర్తి అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో దళిత నాయకులు కార్యల కా రేలా మల్లేష్ బండారి ప్రభాకర్ చీకటి తిరుపతి ఆ రీకిలా రాజమౌళి కల్లేపల్లి సాగర్ నారాయణ పాల్గొన్నారు

మున్సిపల్ చైర్మన్ కు ఘన సన్మానం

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -19(అక్షరం న్యూస్)

సిరిసిల్ల మున్సిపల్ చైర్మన్ గా ఎకగ్రీవంగా ఎన్నికైనజిందం కళ చక్రపాణి ధంపతులను ముస్తాబాద్ మండల బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు బొంపెల్లి సురేందర్ రావు, బీ ఆర్ ఎస్వి రాష్ట్ర నాయకులు ఈడుగురాళ్ల సంతోష్ గౌడ్ గురువారం మర్యాద పూర్వకంగా కలసి శాలువా తో సత్కరించారు వారికీ శుభాకాంక్షలు తెలపారు

బాధిత కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

జఫర్ గడ్,ఫిబ్రవరి19, అక్షరంన్యూస్ :

మండల కేంద్రానికి చెందిన బొమ్మెర సంధ్య (32) ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించగా వారి కుటుంబ సభ్యులను మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి,స్టేషన్ ఘనపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పరామర్శించారు.ఈ సందర్భంగా ఆమె చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. చిన్న వయసులోనే ఆకస్మిక మరణం కుటుంబానికి తీరని లోటని తెలిపారు.చిన్న పిల్లలు తల్లి ప్రేమకు దూరం అవడం అత్యంత బాధాకరమని వెల్లడించారు. భవిష్యత్ లో ఏ అవసరం వచ్చిన అండగా ఉంటానని భరోసా ఇచ్చారు.ఇలాంటి కష్ట సమయంలోనే మనో ధైర్యాన్ని కోల్పోకూడదని వారి కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. ఆమె పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతున్ని ప్రార్థించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల ప్రజా ప్రతినిధులు,నాయకులు, కార్యకర్తలు,గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు సాగు నీరు అందించాలి

- జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ రాంబాబు

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్), ఫిబ్రవరి 19: పంటలు ఎండిపోకుండ బొమ్మకూరు రిజర్వాయర్ మెయిన్ కెనాల్ ద్వారా మం డలంలోని మేకలగట్టు, ఆంధ్ర తండా, గిద్దబండతండా, పొట్టిగుబ్బడితండా, కొత్తగూడెం, మండేలగూడెం, ఖిలాషాపూర్ రైత లకు సాగు నీరు అందించే కాలువలో పేరుకపోయిన తుంగ, నాచును తొలగించడానికి అధికారులు సత్వర చర్యలు తీసుకొని రైతుల పంట పొలాలు ఎండిపోకుండ సాగు నీరు అందించాలని జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ మారజోడు రాంబాబు అన్నారు.ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి ఆదేశాల మేరకు బొమ్మకూరు రిజర్వాయర్ మెయిన్ కెనాల్ నుండి మండలంలోని మేకలగట్టు తదితర గ్రామాలకు సాగు నీరు అందించే కాలువలో పేరుకపోయిన తుంగ, నాచును రాంబాబుతో పాటు కాంగ్రెస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి తదితరులు గురువారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కాలువలో తుంగ, నాచు పేరుకపోవడంతో సాగు నీరు అందక రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, రైతులు ఇబ్బందులు తొలగించడానికి సంబంధిత అధికారులు సత్వర చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవశ్యకత గురించి అధికారులతో మాట్లాడారు. కార్య క్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కోళ్ల రవి. గాదె మహేందర్ రెడ్డి, నామాల బుచ్చయ్య, గుగులోతు చందర్, బాల్ రెడ్డి,ప్రకాష్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈరన్న గుట్ట క్రషర్ అనుమతులను రద్దు చేయాలి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్), ఫిబ్రవరి 19:

మండలంలోని కోమల్ల గ్రామ శివారులో ఉన్న ఈరన్న గుట్ట క్రషర్ అనుమతులను వెంటనే రద్దు చేయాలని కోరుతూ గ్రామస్థులు గురువారం కలెక్టర్ రిజ్వాన్ బాషాకు వినతి పత్రం అందజేశారు. దీనిపై స్పందించిన కలెక్టర్ క్షేత్ర స్థాయిలో పూర్తి విచారణ జరిపి నివేదికను అందజేయాలని జిల్లా మైనింగ్ శాఖ ఏడి విజయ్ కుమార్ ఆదేశించారు. క్రషర్ నిర్వాహకులకు గ్రామ సభ తీర్మాణం లేకుండానే అక్రమంగా జారీ చేసిన నో అబ్జక్షన్ సర్టిఫికెట్ ను వెంటనే రద్దు చేయడంతో పాటు సర్టిఫికెట్ జారీ చేసిన అప్పటి తహసీల్దార్ శాఖ పరమైన విచారణ చేపట్టి చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ వల్లాల అశోక్, మాజీ సర్పంచ్ బొల్లపల్లి మంజుల, ఉప సర్పంచ్ నర్రా అశోక్, నీల సంపత్, వెలిశాల లావణ్య, బంద మహేశ్వరి, బండి ప్రేమ్ కుమార్, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ప్రవీణ్, కుమారస్వామి, కన్నారపు ప్రభాకర్, బొల్లపల్లి అశోక్, ఎల్లయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి సీఎం కప్ పోటీలకు ఎంపిక

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -19(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాద్ మండలం నామపూర్ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలకు చెందిన విద్యార్థులు రాష్ట్రస్థాయి సీఎం కప్ పోటీలకు ఎంపికైనట్లు పీడీ కుంట శ్రీనివాస్ తెలిపారు ఈనెల17న జిల్లా కేంద్రంలోని మినీ స్టేడియంలో జరిగిన జిల్లాస్థాయి పోటీల్లో పాఠశాల విద్యార్థులు బుస అఖిల్, యారపు అద్విక్, బేరుగు సింధు, చిట్టవేని స్పందన నలుగురు విద్యార్థులు సాఫ్ట్ బాల్ గేమ్ లో గొడుగు మానస ఖోఖో గేమ్ లో, పరికి వేణు షాట్ పుట్ లో, అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనపరిచినట్లు తెలిపారు.ఈ క్రీడా పోటీలు సాఫ్ట్ బాల్ మెదక్ లో, ఖోఖో నల్గొండలో అథ్లెటిక్స్ హన్మకొండలో ఈనెల 20నుండి 24 వరకు జరగబోతున్నాయి అన్నారు. సందర్భంగా విద్యార్థులను పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు సుధాకర్ గ్రామ సర్పంచ్ మాదాసు ఆంజనేయులు, ఉపసర్పంచ్ కొమురయ్య, గ్రామస్తులు ఉపాధ్యాయుని, ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు.

సి ఎం కప్ రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీ బంధన్ కల్ విద్యార్థిని ఎంపిక

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -19(అక్షరం న్యూస్)

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో జరిగిన జిల్లా స్థాయి సీఎం కప్పు ఆటలలో కబడ్డీ ఉమెన్ ఓపెన్ కేటగిరిలో రాజన్న సిరిసిల్ల నియోజకవర్గ జట్టు మొదటి స్థానంలో నిలిచిందిఅని . దీనిలో భాగంగా బంధనకల్ విద్యార్థిని హృతిక ప్రియదర్శిని రాష్ట్రస్థాయి కబడ్డీలో పాల్గొనుటకు ఎంపిక అయింది అని పాఠశాల ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు రాజ్ కుమార్ తెలిపారు ఈ పోటీలు నారాయణపేట జిల్లాలో ఈ నెల 20 తేదీ నుండి 23 వరకు జరగనున్నాయని,ఈ పోటీలకు బయలుదేరుతున్న విద్యార్థినిని పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు రాజ్ కుమార్, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు పరశురాములు , ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు

ఐ ఎన్ టి యు సి ఉమ్మడి రాష్ట్రాల కార్యదర్శిగా పూసాల తిరుపతి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

జాతీయ కార్మిక సంఘం ఐ ఎన్ టి యు సి తెలంగాణ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల కార్యదర్శిగా రామగుండం ప్రాంతానికి చెందిన పూసాల తిరుపతి ని నియమించినట్లు ఐ ఎన్ టి యు సి జాతీయ అధ్యక్షులు డాక్టర్ జి సంజీవరెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు ఈ సందర్భంగా పూసల తిరుపతి మాట్లాడుతూ నన్ను ఉమ్మడి రాష్ట్రాల కార్యదర్శిగా నియమించినందుకు డాక్టర్ జి సంజీవరెడ్డి కి రాష్ట్ర ఐఎన్టీయూసీ ప్రధాన కార్యదర్శులు ఆర్ డి చంద్రశేఖర్ గారికి వి భాస్కర్ రెడ్డి గారికి నాయకులు జనక్ ప్రసాద్ కి బాబర్ సలీం పాషా కి సత్యజిత్ రెడ్డి కి విజయ్ కుమార్ యాదవ్ కి నాగన్న గౌడ్ కి ఈ సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రైల్వే కాంటాక్ట్ కార్మికులకు బోనస్ మరియు,జి ఓ ప్రకారంగా వేతనాలు చెల్లించాలనీ రైల్ భవన్ వద్ద ధర్నా

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

చట్టపరంగా రావలసిన బోనస్ వెంటనే అమలు చేయాలని జి ఒ ప్రకారంగా వేతనాలు చెల్లించాలని, సిఐటియూ అనుబంధ తెలంగాణ రైల్వే కాంటాక్ట్ క్యాజువల్డ ఆల్ హమాలి వర్కర్స్ యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో సికింద్రాబాద్ రైల్వే భవన్ వద్ద ధర్నా నిర్వహించి జిఎం కి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ చట్టపరంగా రావలసిన బోనస్ వెంటనే అమలు చేయాలని, జి. ఓ ప్రకారంగా వేతనాలు నైట్ షిఫ్ట్ అలవెన్స్ చెల్లించాలని, కార్మిక చట్టాల ప్రకారం సూచించిన భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎం వెంకటేష్, బల్గురి మధు, సీఐటీయూ రాష్ట్ర కార్యదర్శి జే వెంకటేష్ మరియు రామగుండం డిపో నాయకులు బి మహేష్, కే తిరుపతి, ఉప్పులేటి సరళ, వినోద్, కృష్ణ, మహేష్ పాల్గొన్నారు.

ప్రధానమంత్రిఉజ్వల గ్యాస్ సిలిండర్ల పంపిణీ

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -19(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాద్ మండలం కొండాపూర్ గ్రామంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఉజ్వల పథకం లో భాగంగా కొండాపూర్, రామిరెడ్డి పల్లె గ్రామాలకు ఉచిత గ్యాస్ సిలిండర్ లను ఈ బిజెపి ఓబిసి మోర్చా ముస్తాబాద్ మండల అధ్యక్షులు చిగురు వెంకన్న ముదిరాజ్ ఆధ్వర్యంలో పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన ముస్తాబాద్ బిజెపి మండల అధ్యక్షులు సౌల క్రాంతి గ్రామ సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో లబ్ధిదారులకు అందచేసారు. ఈ సందర్భంగా క్రాంతి మాట్లాడుతూ అర్హులైన లబ్ధిదారులందరికీ విడతలవారీగా పంపిణీ కార్యక్రమం ఉంటదని రాబోయే రోజుల్లో తెలంగాణ గడ్డమీద కాషాయ జెండా ఎగరవేస్తామని ధీమ వ్యక్తం చేశారు.అనంతరం చిగురు వెంకన్న ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ గ్రామంలో అరులైన వారు ఇంకెవరైనా ఉంటే వారిని సంప్రదించగలరని పేర్కొన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ పెండ్యాల మహిపాల్ రెడ్డి, గ్రామ ఉపసర్పంచ్ పరశురాములు బూత్ అధ్యక్షులు గంధం అజయ్, నిమ్మ

శ్రీనివాస్ రెడ్డి పెద్దూరు శ్రవణ్ గౌడ్ ఐలేని అంజిరెడ్డి సుతార్ దేవయ్య సర్దార్ సాయి గుడి కందుల మహేందర్ జైపాల్ రెడ్డి చందు, భరత్ చిగురు నరేష్ బిజెపి సీనియర్ నాయకులు ఈడుగురాళ్ల సురేష్ గౌడ్ బిజెపి సీనియర్ నాయకులు శ్రీనివాసరావు బిజెపి జిల్లా నాయకులు బాద నరేష్ గూడెం ఉప సర్పంచ్ వెంకట అనసూయ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డివైఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు స్కూల్ యూనిఫామ్‌లు అందజేత

రాజన్న సిరిసిల్ల /ముస్తాబాద్ /ఫిబ్రవరి -19(అక్షరం న్యూస్)

ముస్తాబాద్ మండలం ఛీ కోడ్ గ్రామంలో ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థులకు డివైఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులకు స్కూల్ యూనిఫామ్ లు టి షర్ట్స్ డివైఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో అందచేసారు.ఈ సందర్భంగా డివైఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షులు గాంతుల మహేష్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు పాఠశాల యూనిఫామ్ లు అందించడం కోసం డివైఎఫ్ఐ ఆధ్వర్యంలో స్వర్గీయ గూడ జీవన్ రెడ్డి జ్ఞాపకార్థం వారి కుమారుడు గూడ దిలీప్ రెడ్డి ని అడగగా వెంటనే స్పందించిన దిలీప్ రెడ్డి విద్యార్థులకు కావలసిన యూనిఫామ్ ల కోసం సహకరించారని, వారికి డివైఎఫ్ఐ జిల్లా కమిటీ పక్షాన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు విద్యార్థులు ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ పాఠశాలలకు దీటుగా చదువుకోవాలని అన్నారు అదేవిధంగా ప్రైవేట్ పాఠశాలలు పుట్టగొడుగుల పుట్టుక రావడంతో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య తగ్గుతుందని అన్నారు ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల పట్ల కపట ప్రేమ చూపిస్తున్నారని ఆరోపించారు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విద్యారంగాన్ని విస్మరిస్తున్నాయని అన్నారు విద్యార్థులు చిన్నప్పటినుంచి క్రమశిక్షణతో కూడిన

విద్యాభ్యాసం చేసి ఉన్నతమైన చదువులు చదవాలని అన్నారు అదేవిధంగా యువతకు ఉద్యోగాలు కల్పించడంలో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తీవ్రంగా విఫలమైనాయని అన్నారు డివైఎఫ్ఐ నిత్యం విద్య, ఉపాధి అందరికీ అందాలని పోరాటాలు నిర్వహిస్తుందని తెలిపారుప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతానికి దాతలు ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రైవేటుకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ఉండాలంటే దాతలు సహకరించాలని అన్నారు.

లక్ష్మీపురంలో పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రం లో నిరంతరం సేవలు చేయాలి -- కార్పొరేటర్ కందుల స్వరూప సతీష్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్‌లో విలీనమైన కొత్తగా కలిసిన 21వ డివిజన్ పరిధిలోని 9, 10 వార్డుల ప్రజలకు సమీపంలోనే మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని కార్పొరేటర్ కందుల స్వరూప సతీష్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు లక్ష్మీపురం ప్రాంతంలో పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ జిల్లా వైద్య అధికారి డా. మహమ్మద్ అజీమ్ ఖాన్‌ను కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు.

ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్ మాట్లాడుతూ, ఇటీవల కార్పొరేషన్‌లో విలీనమైన ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక వైద్య సదుపాయాలు సరిపడా లేవని, ప్రజలు చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యల కోసం దూరప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సి వస్తోందని తెలిపారు. ముఖ్యంగా మహిళలు, వృద్ధులు, చిన్నారులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు.

వినతిపత్రాన్ని స్వీకరించిన జిల్లా వైద్య అధికారి డా. మహమ్మద్ అజీమ్ ఖాన్ సమస్యను సానుకూలంగా పరిశీలించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చినట్లు కార్పొరేటర్ తెలిపారు.

ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

సాహసానికి మారుపేరు చత్రపతి శివాజీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

సాహసానికి మారు పేరు ఛత్రపతి శివాజీ అని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి కొనియాడారు . ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి పురస్కరించుకొని గురువారం జి . ఎం . కార్యాలయం వద్ద గల ఆయన విగ్రహానికి పూల మాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సంధర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మొఘల్ సామ్రాజ్యాన్ని ఎదిరించి దేశంలో మరాఠా సామ్రాజ్యాన్ని నెలకొల్పిన యోధుడు ఛత్రపతి శివాజీ అని అన్నారు. ఆయన అవలంభించిన ధర్మ నిరతి , సర్వ మత సమ భావన ఆయన చూపిన బాట తరతరాలకు స్ఫూర్తి దాయకమని అన్నారు. కార్పొరేటర్లు ముస్తఫా , గట్ల రమేష్ , దాసరి సాంబమూర్తి , కొలని కవిత , చిదురాల నాగ రాజు , కౌటం సతీష్ , నాయకులు వేగోళపు శ్రీనివాస్ , ఆరే కుల సంఘం నాయకులు సమ్మారావు , ఇతర ప్రతినిధులతో పాటు మీనేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా బహుజన పాలకుడు చత్రపతి శివాజీ మహారాజు 396వ జయంతి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం, తెలంగాణ అంబేద్కర్ భవన నిర్మాణ కమిటీ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో బహుజన పాలకుడు చత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ 396వ జయంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. గురువారం గోదావరిఖని పట్టణంలోని తెలంగాణ అంబేద్కర్ భవన నిర్మాణ కమిటీ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ భవన్ లో జరిగిన శివాజీ జయంతోత్సవ కార్యక్రమంలో, భవన నిర్మాణ కమిటీ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్,

నాతరి రాయమల్లు, ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బొంకూరి మధు, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మైస రాజేష్ లో శివాజీ చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘన నివాళులర్పించారు, మొగల్ చక్రవర్తులతో పోరాటం చేసి బహుజన రాజ్యాన్ని స్థాపించిన గొప్ప మహోన్నతుడు శివాజీ మహారాజ్ అని అన్నారు, ఆయన బహుజన రాజ్యం స్థాపించడమే కాక సామాజిక మార్పు కోసం తపనపడ్డ చక్రవర్తి అన్నారు, చత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ ఆసియా బాటలో కొనసాగాలని పిలుపునిచ్చారు, ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ నాయకులు యాసర్ల చిరంజీవి అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో హాలో తెలంగాణ అంబేద్కర్ భవన నిర్మాణ కమిటీ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ నాతరి రాయమల్లు, ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బొంకూరి మధు, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మైస రాజేష్, ఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ విజిలెన్స్ అండ్ మానిటరింగ్ కమిటీ సభ్యులు, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు, కవ్వంపల్లి సతీష్, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు, ఇరుగురాలకిష్టయ్య, జిల్లా కో కన్వీనర్లు, ఆకునూరి బాల అంకుష్, గద్దల శశిభూషణ్, ఇంటి బిల్లి రవీందర్ కుమార్ సింగరేణి ఎస్సీ ఎస్టీ ఎంప్లాయిస్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ నాయకులు బొచ్చు శంకర్ ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం జిల్లా నాయకులు, బూడిద సమ్మయ్య మేకల సురేష్,,, గోదావరి కళా సంఘాల సమైక్య సలహాదారులు, కాశిపాక రాజమౌళి,బహుజన సాహిత్య అకాడమీ రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రెటరీ బాదే వెంకటేశం, ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ యువజన సంఘం రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ నాయకులు పుల్లూరి మహేందర్,, కనకం గణేష్, డ్యాన్స్ మాస్టర్ దేవా తదితరులు పాల్గొన్నారు

నూతన ల్యాబ్ టెక్నీషియన్‌లకు ఇండక్షన్ శిక్షణ

- ..ఐడీఓసీ మినీ సమావేశ మందిరంలో నిర్వహణ
- ..నాణ్యమైన రిపోర్టుల కోసం నైపుణ్యాలు కీలకం: డీఎంహెచ్ఓ

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 19 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి జిల్లాలో ఆరోగ్య శాఖలో నూతనంగా నియమితులైన ల్యాబ్ టెక్నీషియన్‌లకు బుధవారం ఇండక్షన్ ట్రైనింగ్ నిర్వహించారు. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ కె. ప్రమోద్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో జిల్లా అధికారుల కార్యాలయ సముదాయ భవనం (ఐడీఓసీ)లోని మినీ సమావేశ మందిరంలో ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం జరిగింది.

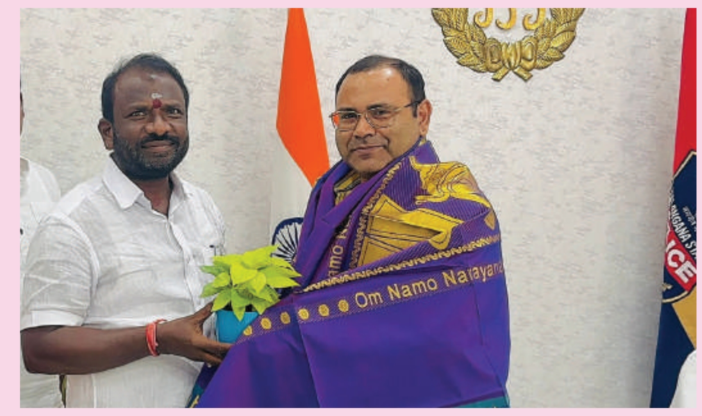
ఈ శిక్షణలో జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన వివిధ డయాగ్నోస్టిక్ పరీక్షలను నిర్వహించే విధానం, రికార్డుల నిర్వహణ, నాణ్యతాయుత రిపోర్టులు పొందేలా రక్త పరీక్షలు చేయడం, రక్త నమూనాలను సరైన పద్ధతిలో సేకరించడం, వాటిని సురక్షితంగా తెలంగాణ డయాగ్నోస్టిక్ కేంద్రాలకు పంపించే విధానాలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు.

ప్రాయోగిక నైపుణ్యాలపై దృష్టి

ప్రత్యేకంగా ల్యాబ్ టెక్నీషియన్‌లకు రికార్డ్స్ మెయింటెనెన్స్, రక్త నమూనాల సేకరణ, పరీక్షల ఖచ్చితత్వం వంటి అంశాల్లో నైపుణ్యాలు పెంపొందించేలా శిక్షణ అందించారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కె. ప్రమోద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ, ల్యాబ్ టెక్నీషియన్‌లు పౌరుల ఆరోగ్య భద్రతలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారని, నాణ్యమైన పరీక్షలు మరియు ఖచ్చితమైన రిపోర్టుల ద్వారానే మెరుగైన వైద్యం సాధ్యమవుతుందని పేర్కొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ బి. రాజమౌళి, డాక్టర్ బి. కిరణ్ కుమార్, ఉమా మహేశ్వర్ (ఇన్‌చార్జి ఏఎంఓ), సీనియర్ ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ శ్రీనివాస్‌తో పాటు ఇతర ల్యాబ్ టెక్నీషియన్లు పాల్గొన్నారు. ఈ శిక్షణ ద్వారా సేవల నాణ్యత మరింత మెరుగుపడుతుందని అధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

కలెక్టర్, పోలీస్ కమిషనర్ను కలిసిన నూతన మేయర్ మహంకాళి స్వామి



జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 19 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం నగర నూతన మేయర్ గా ఇటీవల ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన నేపథ్యంలో రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా ను గురువారం కమిషనరేట్ లో మహంకాళి స్వామి మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శాలువా కప్పి పూల మొక్క బహుకరించారు. పోలీస్ కమీషనర్ ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ను కలిశారు. శాలువాతో ఆయన సత్కరించారు.

ఈరోజు సింగరేణి యాజమాన్యం అదేశాను సారం అర్జీ.1 జియం కార్యాలయం నందు జియం కార్యాలయ ఉద్యోగులకు బ్రహ్మ కుమారి అంజలి బెహెన్ వారి ఆధ్వర్యంలో జియం ఆఫీస్ సమావేశ హాలు నందు నిత్య జీవితంలో ఒత్తిడికి కారాణాలు మరియు నివారణా మార్గాల విషయం గురించి మూడు రోజుల ఉచిత అవగాహనా వర్క్ షాఫ్, ద్యాన శిక్షణ తరగతులను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రామానికి ముఖ్య అతిథిగా జియం ఆర్జీ.1 లలిత్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భముగా బ్రహ్మ కుమారి అంజలి బెహెన్ గారు మాట్లాడుతూ ప్రతి మనిషికి ఆశలకి అంతు ఉండదు, ఉన్న వాటితో తృప్తి ఉండదు లేనివాటి కొసం ఆలోచిస్తారు, ఉన్నవాటిని మర్చిపోతారు, ఏదైనా ఉన్నప్పుడు పట్టించుకోరు, లేనప్పుడు కావాలంటారు. జీవితం కూడా ఈలాగే ఉంటుంది ఉన్నదానితో తృప్తి చెందాలని తెలిపారు. ప్రస్తుత మానవుడు తనకు లభించిన సౌకర్యాలు పెరుగుతున్నప్పటికి, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోలేక రోజు రోజుకి వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా ఒత్తిడికి లోనవవుతున్నారని, కర్మ యోగం ద్వారా దీనిని తగ్గించుకోవచ్చునని తెలిపారు.

అందరూ రోజుకు ఒక గంట సమయం నిత్య జీవితంలో కెటాయిస్తే ఏలాంటి జబ్బులు దరిచేరవని యోగా ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఎంతో దోహదపడుతుందని యోగా ద్వారనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధింస్తుందని సంస్థలో పని చేయుచున్న ఉద్యోగులు వారి కుటుంబాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతున్నదని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యోగా బహుళ ప్రాచుర్యం పొంది నేడు ఆరోగ్య ప్రధాయినిగా నిలుస్తున్నదని దీనిని అందరు ఆరోగ్యవంతమైన జీవన విధానానికి యోగా శిక్షణ ఆచరించి మంచి ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండాలని సూచించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్జీ.1 జియం డి లలిత్ కుమార్, యస్ ఓటు జియం చంద్రశ్రేఖర్, డిజియం ఫైనాన్స్ ధన లక్ష్మి భాయి, ఇంటర్నల్ ఆడిట్ మేనేజర్ మోహన్ రావు, సీనియర్ పివో శ్రావణ్ కుమార్, సెక్యురిటి అధికారి వీరా రెడ్డి, బ్రహ్మ కుమారీస్ పద్మ, కీర్తి జియం కార్యాలయం ఉద్యోగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిద్ధిక్ నగర్‌లో ఘనంగా శివాజీ మహారాజ్ జయంతి ఉత్సవాలు

- దేశానికి స్ఫూర్తి శివాజీ మహారాజ్
- అంజయ్య నగర్ డివిజన్ నాయకులు ఆంజనేయులు సాగర్

శేరిలింగంపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 19 అంజయ్య నగర్ డివిజన్ ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ జయంతి సందర్భంగా అంజయ్య నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సిద్ధిక్ నగర్‌లో యువకులు సాయి, గురు, విశాల్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించిన ఉత్సవాల్లో అంజయ్య నగర్ డివిజన్ నాయకులు ఆంజనేయులు సాగర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శివాజీ మహారాజ్ విగ్రహానికి పూలమాలలు సమర్పించి ఘన నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ.. శివాజీ మహారాజ్ హిందూ సమాజ రక్షణ కోసం చేసిన పోరాటం, ఆయన పరాక్రమం, నాయకత్వ గుణాలు యువతకు ఎప్పటికీ స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు. ధర్మ పరిరక్షణ, స్వాభిమాన రక్షణ కోసం ఆయన చూపిన ధైర్యం ప్రతి ఒక్కరికి ఆదర్శమని తెలిపారు. ఇలాంటి మహానుభావుల జయంతి వేడుకలు యువతలో దేశభక్తిని, సేవా భావాన్ని పెంపొందిస్తాయని అన్నారు. సమాజంలో ఐక్యత, సౌహార్దం కొనసాగాలంటే మనం అందరం కలిసి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు నందు, సిద్దిక్ నగర్ మాజీ అధ్యక్షులు బసవరాజ్, సిద్ధిక్ నగర్ కాలనీ అధ్యక్షులు తిరుపతి రెడ్డి, జనరల్ సెక్రటరీ రవీందర్ రెడ్డి, నాయకులు రాము, రవి యాదవ్, ముప్పిడి శ్రీను, సాగర్, ఆనంద్, దిలీప్, విజయ్ కుమార్, సిద్ధికి నగర్ యువత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సహసానికి మారుపేరే చత్రపతి శివాజీ ఘనంగా చత్రపతి శివాజీ జయంతి వేడుకలు

ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 19(అక్షరం న్యూస్)

ఓదెల మండల కేంద్రంలో ఛత్రపతి శివాజీ జయంతి సందర్భంగా హిందు వాణి ఆధ్వర్యంలో ఓదెల గ్రామంలో హిందూ బంధువుల మరియు గ్రామ ప్రజలు యువత ఆధ్వర్యంలో చత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ జయంతి ఉత్సవం ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామంలోని యువత మాట్లాడుతూ హైందవ ధర్మ స్థాపన కోసం కృషిచేసిన ఒక గొప్ప మహారాజుగా శివాజీ ని అభివర్ణించారు శివాజీ 1630 సంవత్సరంలో మహారాష్ట్రలోని పూణే జిల్లాలో శివనేరి కోటలో జన్మించాడని కేవలం 16 సంవత్సరాల వయసులోనే యుద్ధ విద్యల్లో ఆరితేరిన శివాజీ ఎన్నో దండయాత్రలు చేసి మొగలులను ఓడించాడని పేర్కొన్నారు భరతమాత గడ్డమీద కాషాయ జెండాను హైందవ ధర్మాన్ని నెలకొల్పిన గొప్ప రాజుగా ఆ ధైర్య సాహసానికి మారుపేరే శివాజీ మహారాజ్ అని కొనియాడారు భారతజాతి సగర్వంగా చెప్పుకునే ఈ దీరుడు పేరు వింటే నేటికీ యువత రక్తం ఉరకలెత్తుతుందని అన్నారు గ్రామంలోని యువత శివాజీ యొక్క స్ఫూర్తితో ముందుకెళ్లాలని కోరడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో రామినేని రాజేంద్రప్రసాద్ మెరుగు సారంగం తీర్థాల కుమార్ యూత్ సభ్యులు దాత రాకేష్ పటేల్ హిందూ వాహిని సభ్యుల శాతాల కుమార్ మరియు 1 వార్డ్ మెంబర్ రాచర్ల అశోక్ శివ అనిల్ పశ్చిమట్ల సన్నీ కృష్ణ రాకేష్ నాగరాజు సతీష్ బొమ్మమోహన్ సురేష్ కుమార్ చందు శ్రీకాంత్ సాయి డాక్టర్ మల్లేష్ రవి అవినాష్ సురేష్ సాయి తేజ అజయ్ రాజకుమార్ ప్రశాంత్ రాకేష్ పవన్ రామ్ చరణ్ మరియు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు స్వీట్ కార్న్ తింటే ఏమవుతుంది

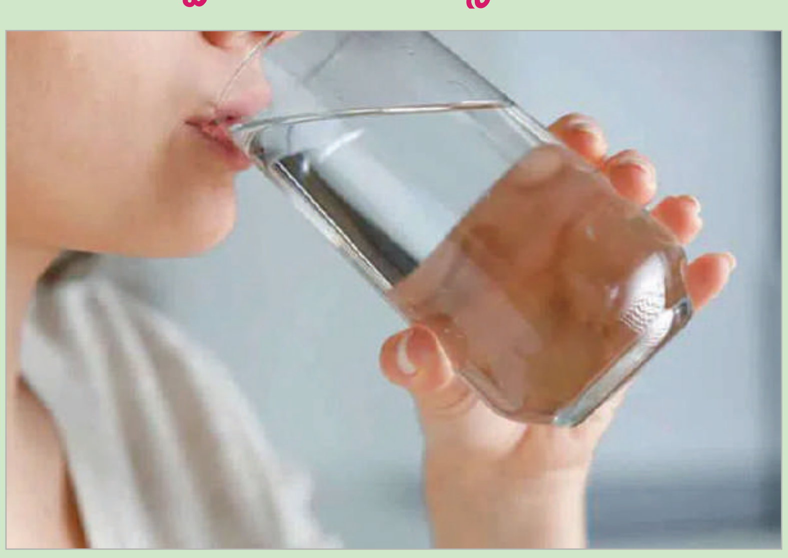
మధుమేహం (షుగర్ వ్యాధి - ఉన్నవాళ్లు తమ ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తీపి పదార్థాలు అస్సలు తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే తీపి పదార్థాలవల్ల ఆరోగ్యం మరింత దెబ్బతింటుంది. అయితే సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటున్న స్వీట్ కార్న్ (రాషవవ్ ఎశీతీఅ) ను తినడానికి చాలామంది ఇష్టపడుతుంటారు. 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.

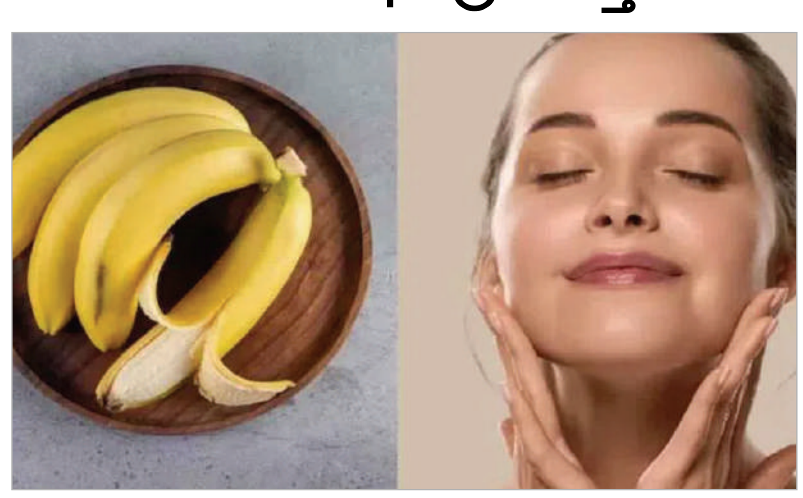
ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు

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 శుద్ది 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. ఆడవాళ్ల 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, పిగ్మేంటెషన్ 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 పద్దతిలో ముఖ అందాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

జెర్సీ మార్చినా తలరాత మారలేదు!

అభిషేక్ శర్మ మూడు మ్యాచ్‌లు ఆడినప్పటికీ ప్రపంచ కప్2026లో తన ఖాతా తెరవలేదు. అమెరికా తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో గోల్డెన్ డక్ తర్వాత, అనారోగ్యం కారణంగా నమీబియాతో జరిగిన మ్యాచ్‌కు దూరమయ్యాడు. ఆ తర్వాత పాకిస్తాన్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో, బుధవారం నెదర్లాండ్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో డకౌట్ అయ్యాడు. ప్రపంచ నంబర్ 1 బ్యాట్స్‌మన్ అభిషేక్ ఇప్పుడు వరుసగా మూడుసార్లు డకౌట్‌గా అవుట్ అయి అవసరం లేని రికార్డు సృష్టించాడు. నెదర్లాండ్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌కు ముందు జాతీయ గీతం కోసం అభిషేక్ శర్మ జట్టుతో చేరినప్పుడు, అతను అర్ష్‌దీప్ సింగ్ జెర్సీని ధరించాడు. ఇది అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది, ఆపై అతను మహమ్మద్ సిరాజ్ పేరు ఉన్న జెర్సీని ధరించాడు. గత రెండు మ్యాచ్‌లలో సున్నాకి ఔటైన తర్వాత అభిషేక్ ఇలా చేస్తున్నాడా అని అభిమానులు ఆశ్చర్యపోయారు. అయితే, ఈ జెర్సీ మార్పు కూడా పని చేయలేదు. అభిషేక్ వరుసగా

మూడోసారి డకౌట్ అయ్యాడు. నెదర్లాండ్స్ స్పిన్నర్ ఆర్యన్ దత్ వేసిన తొలి ఓవర్లోనే అభిషేక్ బౌలింగ్‌లో ఔటయ్యాడు. అభిషేక్ పెద్ద షాట్ కొట్టాలనుకున్నాడు, కానీ బంతిని జడ్జ్ చేయడంలో విఫలమయ్యాడు.ప్రపంచ నంబర్ 1 టీ20 బ్యాట్స్‌మన్ అభిషేక్ శర్మ టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో అత్యధిక డకౌట్‌లు చేసిన భారత బ్యాట్స్‌మన్‌గా నిలిచాడు. ఇప్పుడు అతను ఆశిష్ నెహ్రాతో సమానమైన రికార్డు కలిగి ఉన్నాడు. మొత్తం ఈ జాబితాలో పాకిస్తాన్‌కు చెందిన షాహిద్ అఫ్రిది, శ్రీలంకకు చెందిన తిలకరత్నే దిల్షాన్ అగ్రస్థానంలో ఉన్నారు, వీరిద్దరూ ఐదుసార్లు డకౌట్‌గా ఔటయ్యారు. భారత జట్టు నాలుగు గ్రూప్ దశ మ్యాచ్‌ల్లోనూ విజయం సాధించి సూపర్ 8కి అర్హత సాధించింది. సూపర్ 8లో అభిషేక్ తన పాత ఫామ్‌లోకి తిరిగి వస్తాడని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు. భారత్ తదుపరి మ్యాచ్ ఫిబ్రవరి 22న దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగుతుంది. నెదర్లాండ్స్‌తో జరిగే మ్యాచ్‌కు ముందు స్పోర్ట్స్ టుడేలో మాట్లాడుతూ, భారత మాజీ కెప్టెన్ సునీల్ గవాస్కర్ అభిషేక్‌కు కొన్ని సూచనలు చేశారు. అభిషేక్ మొదట సింగిల్స్ స్కోర్ చేయడంపై దృష్టి పెట్టాలని అన్నారు. ఆ తర్వాత, తనదైన శైలిలో బ్యాటింగ్ చేయగలడని అన్నారు. వరుస డకౌట్‌ల తర్వాత శర్మ సోషల్ మీడియాలో తీవ్రంగా ట్రోలింగ్ నడుస్తోంది. అభిషేక్ వరుసగా విఫలమవడంతో, సోషల్ మీడియా మీమ్స్ తో నిండిపోయింది. మూడు మ్యాచ్ ల్లో అభిషేక్ శర్మ డక్ అవుట్ అయిన వీడియో చూసిన తర్వాత, ఒక యూజర్ "అతను జీరో శర్మ!" అని కామెంట్ చేశాడు. మరొక యూజర్, "ఇన్ని సున్నాలు ఉన్నప్పటికీ అతను ఇంకా జట్టులో ఎందుకు ఉన్నాడు?" అని ప్రశ్నించారు. మరొక యూజర్, "అతన్ని బయటకు పంపండి, అతను కేవలం పేపర్ క్రాకర్!" అని అన్నారు. మరొక యూజర్, "సోదరా, అభిషేక్ పై ఎవరైనా భూతవైద్యం చేశారా?" అని వ్యాఖ్యానించారు. మరొక యూజర్, "అతను మంచివాడైతే, అతను మరింత పైకి ఎదుగుతాడు, లేకపోతే, అతను జీరో అవుతాడు. అతను చిన్న మ్యాచ్ ఆటగాడు" అని వ్యాఖ్యానించారు. చాలా మంది అభిమానులు కూడా అభిషేక్ శర్మకు మద్దతుగా నిలిచారు. ఒక యూజర్, "అభిషేక్ శర్మ తిరిగి ఆడతాడు, నమ్మకం ఉంచు" అని వ్యాఖ్యానించారు. మరొక యూజర్, "కొన్నిసార్లు ఫామ్ లేకుండా ఉంటుంది, అదృష్టం మీకు అనుకూలంగా ఉండదు; మీ ప్రతిభను నమ్మండి, అతను కచ్చితంగా తిరిగి ఆడతాడు" అని వ్యాఖ్యానించారు. మరొక యూజర్, "అభిషేక్ ను ట్రోల్ చేయవద్దు, అతను త్వరలో తిరిగి విజృంభిస్తాడు " అని వ్యాఖ్యానించారు. మరొక యూజర్, "అభిషేక్ ను ట్రోల్ చేయవద్దు, అతను త్వరలో ఫామ్‌లోకి వస్తాడు " అని వ్యాఖ్యానించారు. చివరగా, మరొక వినియోగదారుడు, "అభిషేక్ శర్మను ఇప్పుడు ట్రోల్ చేయకూడదని నేను అనుకుంటున్నాను. అతనికి కొంత సమయం ఇవ్వండి, అందరికీ సమాధానాలు లభిస్తాయి" అని వ్యాఖ్యానించారు.

హీరోగా ఎంట్రీ ఇస్తున్న రామమచరణ్ మేనేజర్ కొడుకు

టాలీవుడ్ నుంచి హీరోల వారసులే కాకుండా, వారి వెన్నంటి ఉండే సన్నిహితుల కుటుంబాల నుంచి కూడా కొత్త టాలెంట్ వస్తుంటుంది. తాజాగా రామ్ చరణ్ డేట్స్, ఇతర సినిమా వ్యవహారాలను దశాబ్ద కాలంగా చూసుకుంటున్న ఆయన మేనేజర్ ప్రవీణ్ కుమారుడు దృషిక్ హీరోగా పరిచయం కాబోతున్నాడు. దృషిక్ చిన్నప్పటి నుంచే నటనపై ఆసక్తితో లండన్‌లోని ఒక ప్రముఖ యాక్టింగ్ స్కూల్‌లో శిక్షణ పొందినట్లు తెలుస్తుంది. శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత ఆయన ఇప్పుడు ఒక క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా వెండితెరకు పరిచయం కాబోతున్నారు. బ్లాక్‌బస్టర్ హిట్ సిరీస్ అయిన 'మ్యాడ్' ఫ్రాంచైజీలో రాబోతున్న 'మ్యాడ్ 3' చిత్రంలో దృషిక్ ఒక హీరోగా ఎంపికైనట్లు తెలుస్తోంది. సితార ఎంట్టంల్గ÷న్మెంట్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ యూత్ ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్‌లో దృషిక్‌కి అవకాశం రావడం విశేషం. రామ్ చరణ్‌కు అత్యంత సన్నిహితుడైన ప్రవీణ్ కుమారుడు కావడంతో, ఈ కుర్రాడికి మెగా ఫ్యామిలీ మద్దతు కూడా ఉండవచ్చని సినీ వర్గాల్లో చర్చ నడుస్తోంది. నటనతో పాటు డ్యాన్స్, ఫిట్‌నెస్‌లో కూడా దృషిక్ ఇప్పటికే మంచి పట్టు సాధించినట్లు సమాచారం.

జింబాబ్వే ఏకంగా టాప్‌లోకి..

టీ20 ప్రపంచకప్‌లో సంచలన ప్రదర్శనతో జింబాబ్వే జట్టు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ముఖ్యంగా టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో ఆ జట్టు వరుస విజయాలతో బలమైన పోటీదారుగా ఎదుగుతోంది. గ్రూప్ దశలో అంచనాలను తారుమారు చేస్తూ ముందుకు దూసుకెళున్న జింబాబ్వే తాజాగా మరో కీలక విజయాన్ని ఖాతాలో వేసుకుంది. కొలంబోలోని ఆర్. ప్రేమదాస స్టేడియం వేదికగా జరిగిన గ్రూప్ మ్యాచ్‌లో శ్రీలంక క్రికెట్ జట్టును జింబాబ్వే 6 వికెట్ల తేడాతో ఓడించింది. ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన శ్రీలంక 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్లకు 178 పరుగులు చేసింది. ఆ తర్వాత లక్ష్యాన్ని ఛేదించేందుకు దిగిన జింబాబ్వే క్రికెట్ జట్టు చక్కటి బ్యాటింగ్‌తో చివరి ఓవర్ వరకు పోరాడి విజయాన్ని అందుకుంది. ఈ విజయానికి ప్రధాన కారణం జింబాబ్వే కెప్టెన్ సికందర్ రజా అద్భుత ఇన్నింగ్స్. అతడి దూకుడైన 45 పరుగులతో జట్టుకు బలమైన ఆధారం ఇచ్చారు. అలాగే బ్రియన్ బెన్నెట్ అజేయంగా 63 పరుగులు చేసి మ్యాచ్‌ను ముగించాడు. ఈ ఇద్దరి భాగస్వామ్యం మ్యాచ్ మలుపుతిప్పింది. ఈ గెలుపుతో జింబాబ్వే గ్రూప్-బిలో అగ్రస్థానంలో నిలిచి సూపర్-8 దశకు చేరుకునే అవకాశాలను మరింత బలపరుచుకుంది. ఇదే సమయంలో ముందుగా మాజీ ఛాంపియన్ అయిన ఆస్ట్రేలియా జాతీయ క్రికెట్ జట్టుపై సంచలన విజయం సాధించడం జింబాబ్వే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచింది. ఆ మ్యాచ్‌లో 23 పరుగుల తేడాతో గెలిచి ప్రపంచ క్రికెట్‌కు షాక్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం జింబాబ్వే దృష్టి తదుపరి మ్యాచ్‌పై నిలిచింది. ఐర్లాండ్ జాతీయ క్రికెట్ జట్టుపై విజయం సాధిస్తే సూపర్-8 దశలో స్థానం ఖాయం అవుతుంది. అదే సమయంలో ఆస్ట్రేలియా టోర్నమెంట్‌కు వీడ్కోలు పలకాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మ్యాచ్‌కు ముందు మాట్లాడిన రజా, తదుపరి మ్యాచ్‌లో గెలుపు అత్యంత కీలకమని స్పష్టం చేశారు. గత విజయాలన్నీ మరిచిపోయి, కొత్త మ్యాచ్‌ను కొత్తగా ప్రారంభించాల్సిందేనని చెప్పారు.అంచనాలను మించిన ప్రదర్శనతో జింబాబ్వే ఈ టోర్నమెంట్‌లో డార్క్ హార్స్‌గా మారింది. ఇదే జోరు కొనసాగిస్తే సెమీఫైనల్ అవకాశాలు కూడా దూరంలో లేవని క్రికెట్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

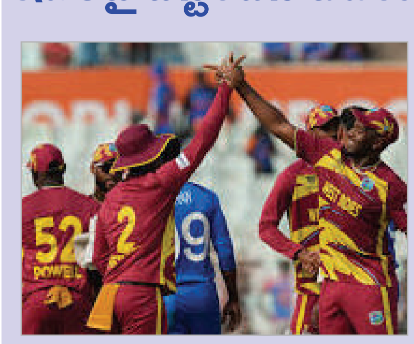
మిరాకిల్ షూట్‌లో ఎంటర్ కానున్న హెబ్బా పటేల్

టాలీవుడ్ హాట్ బ్యూటీ హెబ్బా పటేల్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న లేటెస్ట్ యాక్షన్ ఎంట్టంల్గ÷నర్ 'మిరాకిల్'. 'సత్య గ్యాంగ్', 'రౌటర్ శివ' వంటి చిత్రాలతో దర్శకుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రభాస్ నిమ్మల ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే రెండు షెడ్యూల్స్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా, మూడో షెడ్యూల్‌ను ఈనెల 24 నుంచి హైదరాబాద్ పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్రారంభించనుంది. ఈ షెడ్యూల్‌లో హెబ్బా పటేల్ షూటింగ్‌లో పాల్గొనబోతున్నట్లు చిత్రబృందం తాజాగా ప్రకటించింది. సైదా ఫ్యామిలీ ఎంట్టంల్గ÷న్మెంట్ బ్యానర్‌పై రమేష్ ఎగ్గిడి, శ్రీకాంత్ మొగదాసు, చందర్ గౌడ్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రణధీర్ భీసు హీరోగా నటిస్తున్న ఈ సినిమాలో సీనియర్ హీరోలు శ్రీరామ్, సురేష్ కీలక పాత్రలు పోషించడం విశేషం. ఈ చిత్రం ద్వారా నాయుడు పెంద్ర విలన్‌గా పరిచయమవుతున్నారు. గ్లామర్, యాక్షన్ కలగలిసిన ఈ చిత్రంలో సీనియర్ జర్నలిస్ట్ ధీరజ అప్పాజీ ఫోరెన్సిక్ ఆఫీసర్‌గా నటిస్తున్నారు. దర్శకుడు ప్రభాస్ నిమ్మల స్వయంగా కథ, మాటలు, స్క్రీన్ ప్లే అందించడమే కాకుండా సంగీతాన్ని కూడా సమకూర్చడం ఈ సినిమా ప్రత్యేకత. రవి బస్రూర్ వంటి దిగ్గజాల స్ఫూర్తితో రూపొందుతున్న యాక్షన్ బ్లాక్స్ ఈ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని నిర్మాతలు ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆమని, ఝాన్సీ, విజయ్ సూర్య వంటి భారీ తారాగణంతో రూపొందుతున్న ఈ 'మిరాకిల్' బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి అద్భుతాలు సృష్టిస్తుందో చూడాలి.

అత్యాచార పాత్రలో నటించడం ఈజీ కాదు

తాప్సీ పన్ను ప్రధాన పాత్రలో బాలీవుడ్ దర్శకుడు అనుభవ సిన్హా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'అస్సి' చిత్రంలో అత్యాచార బాధితురాలిగా నటించిన మలయాళ నటి కని కుస్రుతి తన పాత్ర గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. ఫిబ్రవరి 20న ఈ చిత్రం విడుదల కాబోతుండగా.. ఈ సినిమా ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఆమె మాట్లాడుతూ.. తాను ఈ చిత్రంలో 'పరిమ' అనే వివాహిత పాత్రలో నటించబోతున్నట్లు తెలిపింది. అత్యాచారానికి గురైన ఒక మహిళ అనుభవించే మానసిక వేదనను వేరొకరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడం అనేది చాలా కష్టమైన విషయం. అలాంటి పాత్రలో తాను నటించడం చాలా సవాలుతో కూడుకున్నది. ఒక నటిగా ఆ వేదనకు సాధ్యమైనంత దగ్గరగా వెళ్లడానికి ప్రయత్నించానని, కొన్ని క్షణాల్లో అది నిజంగా తనకే జరుగుతోందా అనేంతగా లీనమయ్యానని కని తెలిపారు. అయితే ఆ ట్రామాలోకి పూర్తిగా వెళ్లడం వల్ల వ్యక్తిగతంగా తనపై ప్రభావం పడుతుందనే ఉద్దేశంతో కొంత దూరం పాటించానని ఆమె వివరించారు.భారతదేశంలో పెరుగుతున్న ఒక మహిళగా ఇలాంటి దాడులు లేదా వేదనల గురించి అవగాహన ఉండటం తనకు సహజమని తెలిపిన కని.. తన సన్నిహితులు కూడా ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడం వల్ల ఇది మన చుట్టూ ఉండే చేదు వాస్తవమని కని పేర్కొన్నారు. ఈ సినిమా ద్వారా భారతీయ న్యాయ వ్యవస్థలోని క్లిష్టతలను కూడా తాను అర్థం చేసుకున్నానని, కోర్టు విచారణల సమయంలో బాధితులు పాత గాయాలను మళ్లీ తలుచుకుంటూ ఎంత నరకం అనుభవిస్తారో తనకు అర్థమైందని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఢిల్లీలో నివసించే పరిమ అనే మహిళ కిడ్నాప్‌కు గురై, సామూహిక అత్యాచారానికి గురైన తర్వాత ఆమె న్యాయం కోసం చేసే పోరాటం చుట్టూ ఈ చిత్ర కథ తిరుగుతుంది. ఈ చిత్రంలో తాప్సీ పన్ను లాయర్‌గా నటించగా, మహమ్మద్ జీషన్ అయ్యూబ్, మనోజ్ పహ్వా, రేవతి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. దేశంలో రోజుకు సగటున నమోదవుతున్న 80 అత్యాచార కేసులను సూచిస్తూ ఈ చిత్రానికి 'అస్సి' (హిందీలో 80) అని పేరు పెట్టారు.

ఇటలీపై వెస్టిండీస్ విజయం



వరుసగా నాలుగో విజయం నమోదు టీ20 వరల్డ్‌కప్‌లో వెస్టిండీస్ మరో విజయం ఖాతాలో వేసుకుంది. గ్రూప్ స్టేజ్‌లో భాగంగా ఇటలీతో జరిగిన మ్యాచ్?లో విండీస్ 42 పరుగుల తేడాతో నెగ్గింది. దీంతో వెస్టిండీస్ అజేయంగా గ్రూప్ స్టేజ్?ను ముగించింది. బౌలింగ్?లో ఫర్వాలేదనిపించిన ఇటలీ, బ్యాటింగ్?లో తేలిపోవడంతో మూడో ఓటమితో టోర్నీ నుంచి నిష్క్రమించింది. 166 పరుగుల ఛేదనలో ఇటలీ 18 ఓవర్లలో 123 పరుగులకు ఆలౌట్ అయ్యింది. విండీస్ బౌలర్లలో షమర్ జోసెఫ్ 4, మ్యాథ్యూ ఫోర్డ్ 3, గుడకేష్ మోటి 2, అకీల్ హొసెన్ 1 వికెట్ దక్కించుకున్నారు. అంతకుముందు బ్యాటింగ్ చేసిన వెస్టిండీస్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 165 పరుగులు చేసింది. షాయ్ హోప్ (75 పరుగులు, 46 బంతుల్లో; 6x4, 4x6) హాఫ్ సెంచరీతో ఆకట్టుకున్నాడు.

రెండో టీ20లో ఆసీస్ విజయం

భారత మహిళల ఆస్ట్రేలియా పర్యటన

ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో రెండో టీ20లో భారత్ మహిళల జట్టుకు ఓటమి ఎదురైంది. మూడు టీ20ల సిరీస్?లో భాగంగా కాన్?బెర్రా వేదికగా గురువారం జరిగిన రెండో మ్యాచ్?లో ఆస్ట్రేలియా 19 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. 164 పరుగుల ఛేదనలో టీమ్ఇండియా ఓవర్లన్నీ ఆడి 9 వికెట్లు కోల్పోయి 144 పరుగులే చేసింది. కెప్టెన్ హర్మన్?ప్రీత్ కౌర్ (36 పరుగులు) టాప్ స్కోరర్. ఆసీస్ బౌలర్లలో అష్లీ గార్డ్?నర్ 3, కిమ్ గార్త్, అనబెల్ సుదర్లాండ్, సోఫీ తలో 2 వికెట్లు దక్కించుకున్నారు. ఛేదనను భారత్ ఘనంగానే ఆరంభించింది. ఓపెనర్లు షఫాలీ వర్మ (29 పరుగులు, 23 బంతుల్లో), స్మృతి మంధాన (31 పరుగులు, 24 బంతుల్లో) మంచి ఆరంభమే ఇచ్చారు. తొలి వికెట్?కు ఈ ఇద్దరూ 50 పరుగులు జోడించారు. అయితే 6.4 వద్ద షఫాలీని సోఫీ ఔట్ చేసి ఆసీస్?కు బ్రేక్ ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత కాసేపటికే జెమిమా రోడ్రిగ్స్ (4 పరుగులు) స్వల్ప స్కోర్?కే పెవిలియన్ చేరింది. 10వ ఓవర్లో స్మృతి కూడా ఔట్ కావడంతో భారత్ సమం ఇన్నింగ్స్ ముగిసేలోపు 71 పరుగులకే మూడు వికెట్లు కోల్పోయింది. ఈ దశలో కెప్టెన్ హర్మన్ బాధ్యతగా ఆడింది. రిచా ఘోష్ (19 పరుగులు) ?తో కలిసి భాగస్వామ్యం నిర్మించే ప్రయత్నం చేసింది. ఈ ఇద్దరు మరో వికెట్ పడకుంగా జాగ్రత్తగా ఆడుతూ జట్టును విజయం దిశగా నడిపించారు. దీంతో 16 ఓవర్లు ముగిసే సరికి టీమ్ఇండియా 123-3 తో నిలిచింది. హర్మన్, రిచా ఉండడంతో భారత్ విజయంపై ధీమాగా ఉంది. అప్పటికి భారత్ విజయానికి 4 ఓవర్లలో 44 పరుగులు కావాలి. 17వ ఓవర్లో మూడో బంతికి హర్మన్ ఫోర్ బాదడంతో పార్ట్?నర్?షిప్ 50 పరుగులు కంప్లీట్ అయ్యింది. ఆ తర్వాతే ఆసీస్ గేరు మార్చింది. వరుస వికెట్లు తీసి భారత్?ను తీవ్రంగా దెబ్బకొట్టింది. అదే ఓవర్ ఐదో బంతికి హర్మన్?ను కిమ్ గార్త్ ఔట్ చేసింది. ఆ తర్వాత చివరి మూడు ఓవర్లలో 37 పరుగులు కావాలి. అయితే 18వ ఓవర్లో 3 పరుగులే రావడమే కాకుండా భారత్ రిచా, దీప్తి వికెట్లు కోల్పోయింది. దీంతో భారత్ ఓటమి దాదాపు ఖరారైపోయింది. ఆ తర్వాత 19వ ఓవర్లో రెండు, 20వ ఓవర్లో 1 వికెట్ పడింది. చివరి రెండు బంతులకు సిక్స్, ఫోర్ బాదిన క్రాంతి గౌడ్ ఓటమి అంతరాన్ని తగ్గించింది.తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆసీస్ మహిళల జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల నష్టానికి 163 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ జార్జియా వోల్ (88 పరుగులు) సూపర్ హాఫ్ సెంచరీతో మెరిసింది. బెత్ మూనీ (46 పరుగులు) రాణించింది. టీమ్ఇండియా బౌలర్లలో అరుంధతి రెడ్డి 2, రేణుకా సింగ్ ఠాకూర్ 1 వికెట్ పడగొట్టారు. తాజా విజయంతో మూడు టీ20ల సిరీస్?ను ఆసీస్ 1- 1తో సమం చేసింది. కాగా, తొలి టీ20లో విజయం సాధించిన టీమ్ఇండియా, రెండో మ్యాచ్?లోనూ నెగ్గి మరో మ్యాచ్ మిగిలుండగానే సిరీస్? పట్టేయాలని భావించింది. కానీ అనూహ్యంగా ఓటమిపాలైంది. ఇక ఇరుజట్ల మధ్య సిరీస్ డిసైడర్ మూడో మ్యాచ్ ఈనెల 21న జరగనుంది. ఈ మ్యాచ్?కు అడిలైడ్ ఓవల్ మైదానం వేదిక కానుంది.

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