ప్రతి నిత్యం తాజా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమకాలీన అంశాలను విశ్లేశిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక
సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.
ప్రకటనలకు (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

ఆరు రాష్ట్రాల్లో పూర్తయిన సర్ ప్రక్రియ

- గుజరాత్‌లో 68 లక్షల 12 వేల 711 ఓట్ల తొలగింపు
- వవరాలు వెల్లడించిన కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి21 ఆరు రాష్ట్రాలు,కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో ఎన్నికల కమిషన్ చేపట్టిన ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ

➢ 2వ పేజిలో..

SUNDAY 22ND FEBUARY 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 321 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

ఆదివారం 22 ఫిబ్రవరి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 321 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

అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుని సాగాలి

- డిసిసి అధ్యక్ష పదవి ఎదిగేందుకు తొలిమెట్టు
- కాంగ్రెస్‌లో కష్టపడితేనే పదవులు వరిస్తాయి
- ఎవ్వరికైనా మెరిట్ లిస్ట్ ప్రకారమే అవకాశం
- భిన్నాభిప్రాయాలు పార్టీ కార్యకర్తల స్థయిర్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి
- డిసిసి అధ్యక్షుల శిక్షణ కార్యక్రమంలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

వికారాబాద్,ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్) భారతదేశ ఆత్మ గ్రామాల్లోనే ఉందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. గాంధీ సిద్ధాంతాలను విశ్వసించే పార్టీ కాంగ్రెస్ అని ఆయన గుర్తుచేశారు. రిజర్వేషన్లను రద్దు చేయాలనే కుట్ర జరుగుతోందని విమర్శించారు.రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల డీసీసీ అధ్యక్షుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శనివారం వికారాబాద్ జిల్లా అనంతగిరిలో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. ఈ శిక్షణ డీసీసీ అధ్యక్షులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. వారి అవకాశాలను మెరుగు పరుచుకునేందుకు దీన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. పార్టీ విధానాలు, ప్రజల సమస్యలపై చర్చించేందుకు ఈ తరగతులు సహాయపడతాయని సీఎం అన్నారు. గాంధీజీపై లాఠీలు ఎత్తడానికి బ్రిటిషర్లు బయపడ్డారని, దేశభక్తులమని అనుకునే కొందరు తూటాలతో గాంధీని చంపారని విమర్శించారు. పార్టీలో భిన్నాభిప్రాయాలు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విన్నపాన్ని మన్నించిన సిసిఐ

- కేంద్రమంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండిలు వెంటనే స్పందించారు
- పత్తి కొనుగోళ్లు ఈ నెలాఖరు వరకు కొనసాగుతాయి
- పత్తి రైతులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలి
- వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావువెల్లడి

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి21 (అక్షరం న్యూస్)రాష్ట్రంలో ఫిబ్రవరి నెలాఖరు వరకు కొనసాగనున్న పత్తి కొనుగోళ్లు కొనసాగుతాయని, ఈ అవకాశాన్ని పత్తిరైతులు వినియోగించుకోవాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు అన్నారు. తమ అభ్యర్థన మేరకు పత్తి కొనుగోళ్లను ఫిబ్రవరి నెలాఖరు వరకు సీసీఐ పొడిగించిందని మంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పత్తి కొనుగోళ్ల గడువును పొడిగించాలని ఇప్పటికే కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ లను కోరినట్లు మంత్రి తుమ్మల వెల్లడించారు. పొడిగించిన గడువును

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

పసి పిల్లలపై లైంగిక దాడులు..

33 మంది బాలలకు నరకం చూపిన దంపతులు

మరణశిక్ష విధించిన సిబిఐ కోర్టు

లక్నో,ఫిబ్రవరి21 (అక్షరం న్యూస్)అభంశుభం తెలియని పసి పిల్లలపై కొందరు మానవ మృగాలు లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డ కేసులో దంపతులకుమరణశిక్ష పడింది. ఇలాంటి నేరాలకు పాల్పడిన వారికి కోర్టులు సైతం కఠిన శిక్షలు విధిస్తున్నాయి. తాజాగా ఇలాంటి ఓ కేసు విషయంలో దంపతులకు మరణశిక్ష పడింది. పదేళ్లలో 33 మంది బాలురపై లైంగిక దాడికి పాల్పడటంతో పాటు, ఆ దృశ్యాలను చిత్రీకరించి విదేశాలకు పంపించిన ఈ నరరూప రాక్షస దంపతులకు సరైన శిక్షపడింది. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌కు చెందిన రామ్ భవాన్.. చిత్రకూట్ జిల్లాలో గతంలో నీటిపారుదల శాఖలో జూనియర్ ఇంజినీర్‌గా పనిచేశాడు. ఆ సమయంలో

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

దేశం నుంచి చొరబాటుదార్లను తరిమేస్తాం

- ఓటరు జాబితాతో పాటు, దేశంలోనూ స్థానం లేకుండా చేస్తాం
- కేంద్రహోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా హెచ్చరిక

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

అన్ని దేశాలపై 10 శాతం సుంకాలు

- సుంకాలు వెంటనే అమల్లోకి..
- సుప్రీం తీర్పు తర్వాత ట్రంప్ ప్రకటన
- సుప్రీం తీర్పుపై ట్రంప్ తీవ్ర నిరాశ
- వాణిజ్య దిగ్బంధం విధిస్తానని హెచ్చరిక

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి 21 ప్రపంచ దేశాలపై అమెరికా విధించిన సుంకాలను రద్దు చేస్తూ సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఇచ్చిన తర్వాత అధ్యక్షుడు ట్రంప్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అన్ని దేశాలపై 10 శాతం సుంకాలు విధిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ సుంకాలు వెంటనే అమల్లోకి వస్తాయని ప్రకటించారు. ఈ సుంకాలు వెంటనే అమల్లోకి వచ్చేలా ఒక ఉత్తర్వుపై సంతకం చేశారు. ఈ మేరకు ఎక్స్?లో పోస్ట్ చేశారు. అయితే ఈ సుంకాలు ఫిబ్రవరి 24 నుంచి అమల్లోకి వస్తాయని వైట్?హౌస్ వెల్లడించింది. ఇవి 150 రోజుల పాటు అమల్లో ఉంటాయని తెలిపింది.అన్ని దేశాలపై 10 శాతం సుంకాలు విధించేందుకు ఓవల్ ఆఫీస్ నుంచి సంతకం

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

అవినీతి నిరూపిస్తే వెంటనే రాజీనామా

- ప్రజలకు ఎవరేంటో తెలుసు
- తనపై దాడి చేసేందుకు షబ్బీర్ కుట్ర
- ఇక ప్రజల్లో ఉంటే తేల్చుకుంటా
- తనకేదైనా జరిగితే సిఎం రేవంత్‌దే బాధ్యత
- కామారెడ్డి ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణారెడ్డి హెచ్చరిక

కామారెడ్డి,ఫిబ్రవరి21 కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత షబ్బీర్ అలీపై కామారెడ్డి బీజేపీ ఎమ్మెల్యే కాటిపల్లి వెంకటరమణా రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తనను అవినీతిలో కింగ్ అన్నారని.. తనపై ఏ ఒక్క అవినీతి బయటపడినా స్పీకర్ ఫార్మాట్‌లో రాజీనామా చేస్తానని స్పష్టం చేశారు. కామారెడ్డిలో మీడియాతో మాట్లాడిన ఆయన.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఓడిపోయిన కామారెడ్డిలో షబ్బీర్ అలీ అన్నీ తానే అంటున్నారని చెప్పుకొచ్చారు. తనను కాంగ్రెస్ నుంచి కౌన్సిలర్, జడ్పీటీసీ చేశామని అన్నారని..

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గడచిన 12 ఏండ్లల్లో ఒక్క ఇల్లు కూడా లేదు

- కనీసం ఈ ఏడాదిలోనైనా 3 లక్షల ఇండ్లు మంజూరు చేయండి
- పేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన సంకల్పం
- కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ కు మంత్రి పొంగులేటి విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి21 తెలంగాణ ప్రాంత ప్రజల ఆశలు ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా 2014-23 వరకు దాదాపు పది సంవత్సరాలలో ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పేదల ఇండ్ల నిర్మాణం

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విన్నపాన్ని మన్నించిన సిసిఐ

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

వినియోగించుకొని పత్తిని అమ్ముకోవాలని పత్తి రైతులను మంత్రి తుమ్మల కోరారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విజ్ఞప్తి మేరకు, రాష్ట్రంలోని పత్తి రైతులకు ఇబ్బంది కలగకుండా, ఫిబ్రవరి నెలాఖరు వరకు పత్తి కొనుగోళ్లను కొనసాగించాలని సీసీఐ అంగీకరించినట్లు వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలియజేశారు. రైతుల ప్రయోజనాలను ప్రాధాన్యంగా తీసుకొని కొనుగోళ్ల గడువును పొడిగించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం మరియు సీసీఐ దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, వారు సానుకూలంగా స్పందించారని మంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ఈ సీజన్‌లో పత్తి సాగు ఆలస్యంగా ప్రారంభమవడంతో దిగుబడులు కూడా ఆలస్యంగా మార్కెట్‌కు వస్తున్నాయి. ఈ వాస్తవ పరిస్థితిని కేంద్రానికి వివరిస్తూ కొనుగోళ్ల గడువును పొడిగించాలని మంత్రి గారు కోరారు. అలాగే కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, బండి సంజయ్ తో రాష్ట్ర పరిస్థితిని వివరించి, రైతులకు నష్టం జరగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. రాష్ట్రంలో ఈ సంవత్సరం 45.32 లక్షల ఎకరాలలో పత్తిని సాగు చేయగా, 28.29 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల పత్తి ఉత్పత్తి అవుతుందని అంచనా వేయడం జరిగింది. ఇప్పటివరకు 8,80,053 మంది రైతుల నుంచి రూ.12,823 కోట్ల విలువైన 16.15 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల పత్తిని సీసీఐ కొనుగోలు చేసింది. అదేవిధంగా ఇప్పటివరకు మార్కెట్ ద్వారా 2.24 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల నాణ్యత ప్రమాణాలు లేని పత్తిని కోనుగోలు చేయడం జరిగింది. అయినప్పటికీ రాష్ట్రంలో ఇంకా 9.99 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల పత్తి రైతుల వద్ద ఉందని మార్కెటింగ్ అధికారులు అంచనా వేయడం జరిగిందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ సంవత్సరం కొత్తగా తీసుకొచ్చిన కపాస్ కిసాన్ పై మొదట రైతులు మరియు జిన్నర్ల నుండి వ్యతిరేకత వచ్చినప్పటికీ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక్కొక్కటిగా సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ, రైతులకు దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకోచ్చిన యాప్ కి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సపోర్టు చేసిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేశారు. దీంతో ఈ యాప్ ద్వారా రైతులు క్యూలలో నిలబడే అవకాశం లేకుండా, సమయపాలన పాటిస్తూ, రైతులకు దగ్గరలోని పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాలలోనే విక్రయించుకునే అవకాశం కలగడంతో పాటు, పత్తి కొనుగోళ్లను రెగ్యులేట్ చేస్తూ, పారదర్శకంగా కొనుగోళ్లను చేపట్టే వెసులుబాటు కలిగిందన్నారు. అదేవిధంగా రాష్ట్రంలో రైతులకు సమయానికి ఎరువుల పంపిణీకి తమ సర్కారు మొబైల్ యూరియా బుకింగ్ యాప్ ని తీసుకొచ్చిందన్నారు. తద్వారా యూరియా బ్లాక్ మార్కెటింగ్ అరికట్టడంతో పాటు అధిక నిల్వలను నియంత్రిస్తూ పారదర్శక పంపిణీ వ్యవస్థ అమల్లోకి వచ్చిందన్నారు. పంట పూర్తిగా మార్కెట్‌కు రాకముందే సీసీఐ వారు పత్తి కొనుగోళ్లు నిలిపివేస్తారనే సమాచారంతో రైతుల్లో ఆందోళన నెలకొందని, నాణ్యమైన పత్తిని ప్రైవేట్ వ్యాపారులకు తక్కువ ధరకు అమ్ముకోవాల్సి వస్తుందనే భయం రైతుల్లో ఉన్న నేపథ్యంలో, మరో 30 రోజులు కొనుగోలు కేంద్రాలను కొనసాగించాలని మంత్రి తుమ్మల సీసీఐను ప్రత్యేకంగా కోరారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి పత్తి రైతు తన పంటను పూర్తిగా విక్రయించే వరకు కొనుగోలు కేంద్రాలను తెరిచి ఉంచాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు సీసీఐ సీఎండీ శ్రీ లలిత్ కుమార్ గుప్తా మరియు కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ సంయుక్త కార్యదర్శి సంజయ్ కుమార్‌లకు మంత్రి ఆదేశాలతో వ్యవసాయశాఖ సెక్రటరీ లేఖ రాశారు. ఫిబ్రవరి నెలాఖరు వరకు కొనుగోళ్ల గడువు పొడిగించడంతో రైతులకు ఉపశమనం లభించిందని మంత్రి తెలిపారు. పొడిగించిన గడువును సద్వినియోగం చేసుకొని రైతులు సమీపంలోని సీసీఐ కొనుగోలు కేంద్రాలకు పత్తిని తీసుకువచ్చి మద్దతు ధరకు విక్రయించుకోవాలని మంత్రి కోరారు. రైతుల ప్రయోజనాల పరిరక్షణలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, రైతులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు సిద్ధంగా ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

పసి పిల్లలపై లైంగిక దాడులు..

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

తన భార్య దుర్గావతితో కలిసి 2010-2020 మధ్య.. బందా, చిత్రకూట్ ప్రాంతాల్లో బాలురపై లైంగిక దాడులకు పాల్పడ్డాడు. వీరి దారుణాలకు బలైన వారిలో మూడేళ్ల వయసు చిన్నారులు కూడా ఉన్నారు. ఆన్‌లైన్ వీడియో గేమ్స్, బహుమతులు, తినుబండారాల పేరుతో పిల్లలను మభ్యపెట్టి ఇంటికి రప్పించి ఈ దారుణాలకు ఒడిగట్టారు. ఈ దంపతుల దారుణాలకు సంబంధించిన 2 లక్షల వీడియోలు, ఫొటోలను ఇంటర్నెట్ ద్వారా 47 దేశాలకు పంపించారు. నిందితులపై సీబీఐ 2020 అక్టోబరులో కేసు నమోదు చేసింది. మైనర్ బాధితుల పట్ల సీబీఐ దర్యాప్తు సున్నితంగానే కొనసాగింది. రామ్ భవాన్, అతడి భార్యపై 2021 ఫిబ్రవరిలో సీబీఐ ఛార్జిషీట్ దాఖలు చేసింది. ఆ దంపతుల నుంచి ప్రాణాలతో బయటపడిన పిల్లల్లో కొందరి ప్రైవేట్ భాగాలపై గాయాలు అయ్యాయని, వారిలో కొందరు ఏళ్ల తరబడి ఆసుపత్రులలో చికిత్స తీసుకోవాల్సి వచ్చిందని సీబీఐ ఛార్జిషీట్‌లో పేర్కొంది. ఐదేళ్ల పాటు యూపీలోని పోక్సో కోర్టులో ఈ కేసు విచారణ జరిగింది. తాజాగా కోర్టు తుది తీర్పును వెల్లడించింది. దీన్ని అత్యంత అరుదైన కేసుగా పోక్సో కోర్టు అభివర్ణించింది. ఈ కేసులో నిందితులైన మాజీ ఇంజినీరు దంపతులకు మరణశిక్ష విధిస్తూ సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. అలానే బాధితులకు రూ.10 లక్షల చొప్పున పరిహారం ఇవ్వాలని యూపీ ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది.

అన్ని దేశాలపై 10 శాతం సుంకాలు

చేయడం తనకు చాలా గౌరవంగా ఉందని ట్రూత్? పోస్ట్?లో పేర్కొన్నారు. ఇవి దాదాపు వెంటనే అమల్లోకి వస్తాయని తెలిపారు. ఈ విషయంపై అందిరికి ధన్యవాదాలు అని రాసుకొచ్చారు. చట్టపరమైన మరో అధికారాన్ని అమలు చేసే వరకు ఈ కొత్త సుంకం అమల్లో ఉంటుందని వైట్? హౌస్ అధికారి ఒకరు పేర్కొన్నారు. వాణిజ్య భాగస్వాములు అమెరికాతో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలు ప్రకారం టారిఫ్?లు చెల్లించాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. భారత్ 10 శాతం టారిఫ్ చెల్లించాలా? అలాగే ఇది గతంలో ఇంటర్నేషనల్ ఎమర్జెన్సీ ఎకానమీక్ పవర్ యాక్ట్(ఐఈఈపీఏ) కింద విధించిన టారిఫ్?లను భర్తీ చేస్తారా అని ప్రశ్నకు వైట్?హౌస్ అధికారి ఈ మేరకు స్పందించారు. ఈ 10 శాతం గ్లోబల్ టారిఫ్? అనేది అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేపట్టిన రక్షణాత్మక వాణిజ్య విధానంలో భాగమని పేర్కొన్నారు. చెల్లింపుల సమతుల్యత లోటును తగ్గించడం, అన్యాయ వాణిజ్య విధానాలను పరిష్కరించే లక్ష్యంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. మరోవైపు రష్యా నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్న చమురు కొనుగోళ్లను భారత్ తన అభ్యర్థన మేరకు గణనీయంగా తగ్గించిందని డొనాల్డ్ ట్రంప్ పేర్కొన్నారు. భారత్?తో తనకు అద్భుతమైన సంబంధం ఉందని తెలిపారు. వైట్?హౌస్?లో అమెరికా సుప్రీంకోర్టు తను విధించిన టారిఫ్‌లను రద్దు చేస్తూ ఇచ్చిన తీర్పును వ్యతిరేకిస్తూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇక భారత్?తో ట్రేడ్? డీల్ కొనసాగుతుందని ట్రంప్ స్పష్టం చేశారు. పరస్పర టారిఫ్‌లను 18 శాతానికి తగ్గించిన ద్వైపాక్షిక వాణిజ్య ఒప్పందాలు కొత్త చట్టపరమైన మార్గాల ద్వారా కొనసాగుతాయని సంకేతాలు ఇచ్చారు. ఇదిలా ఉండగా, సుంకాలతో భారత్?- పాక్? యుద్ధాన్ని పరిష్కరించినట్లు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పునరుద్ఘాటించారు. 'నేను పరిష్కరించిన 8 యుద్ధాల్లో 5 యుద్ధాలను టారిఫ్‌ల ద్వారా ముగించాను. మీకు నచ్చినా, నచ్చకపోయినా నేను 8 యుద్ధాలను ముగించాను. అందులో భారత్-పాకిస్థాన్ వంటి అణు యుద్ధానికి దారితీసే పెద్ద వివాదాలు కూడా ఉన్నాయి. గురువారం జరిగిన పీస్ బోర్డ్ సమావేశంలో పాకిస్థాన్ ప్రధానమంత్రి మాట్లాడుతూ, అధ్యక్షుడు ట్రంప్ జోక్యం వల్ల 3.5 కోట్ల ప్రాణాలు కాపాడారని అన్నారు. వారు చాలా ప్రమాదకర చర్యలకు సిద్ధమవుతున్నారు' అని ట్రంప్ వ్యాఖ్యానించారు.భారత్?-పాక్ ఘర్షణ సమయంలో 10 యుద్ధవిమానాలు కూల్చివేసినట్లు ట్రంప్ తెలిపారు. గురువారం 11 విమానాలు కూల్చివేశారని చెప్పిన ఆయన, ఇప్పుడు సంఖ్యను 10కి తగ్గించారు. ఆ యుద్ధం అణు యుద్ధానికి దారితీసేలా సాగుతోందని అన్నారు. దానిని టారిఫ్‌ల ద్వారానే ఆపినట్లు చెప్పారు. ఇరు దేశాలకు యుద్ధం చేయాలనుకుంటే చేయండని, కానీ అమెరికాతో వ్యాపారం చేయలేరు తేల్చి చెప్పాను.

అవినీతి నిరూపిస్తే వెంటనే రాజీనామా

ఆయన కామారెడ్డికి చేసిందేమీ లేదని విమర్శించారు. దివంగత మాజీ సీఎం వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి ఇచ్చిన అవకాశంతో తాను కాంగ్రెస్ నుంచి గతంలో గెలిచానని ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణా రెడ్డి ప్రస్తావించారు. 'వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి నా రాజకీయ గురువు. నువ్వు మా తండ్రి వద్ద చేతులు కట్టుకుని నిలబడ్డావ్. నువ్వు కట్టిన ఐదు అంతస్తుల భవనానికి మున్సిపల్ అనుమతి లేదు. ఈ నియోజకవర్గం నీ సొంతం కాదు. నీవల్లే నేను కాంగ్రెస్ నుంచి బయటకు వచ్చాను. అసెంబ్లీలో హుందాగా ఉండాలని మాట్లాడిన నన్ను ఇలా చీప్‌గా మాట్లాడేలా చేశారు. నాపై నిందలేస్తే ఎలా ఉంటుందో ఈ రోజు చూశారు. ఇది ట్రైలర్ మాత్రమే.. అసలు సినిమా ముందుంది. నాపై బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని ఎస్పీకి ఫిర్యాదు చేశా. మా వాళ్లు ఎవరూ రావద్దని నేను చెబితే మీరు వేలాదిగా తరలిరావాలని మెసేజ్‌లు పెట్టారు. రేపటి నుంచి గ్రామాలకు వస్తా, ఎవరు అడ్డుకుంటారో చూస్తా. బాన్సువాడలో గొడవ జరిగితే మేం మాట్లాడి సద్దుమణిగేలా చేశాం' అని ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణా రెడ్డి తెలిపారు. 263 ఎకరాల ప్రభుత్వ డిగ్రీ కాలేజీలో ఎలాంటి అక్రమాలు లేవు. నేను ఒక్క గజం అమ్మినా నిరూపించాలని వెంకటరమణా రెడ్డి సవాల్ విసిరారు. 'దొంగలెవరో ప్రజలకు తెలుసు. నాకేం జరిగినా సీఎం రేవంత్ రెడ్డిదే బాధ్యత. రేపటి నుంచి యుద్ధమే. ఇది సీఎంకు, నాకూ మధ్య యుద్ధం. కలెక్టర్ వద్ద కూర్చుందాం. కాలేజీ కమిటీ పేరిట ఎఫ్‌డీలు ఉన్నాయి. అరోరా ఇంజినీరింగ్ కాలేజీలో జరిగిన అక్రమాలపై పోరాడాం. తెలంగాణ యూనివర్సిటీని కామారెడ్డిలో పెట్టమని కోరాం. అప్పుడు మంత్రిగా ఉన్న షబ్బీర్ అలీ ఏం చేశారు. తప్పుడు మాటలు మాట్లాడితే ఊరుకోం. సోమవారం కలెక్టర్ వద్దకు వెళ్దాం. నాపై ఒక్క తప్పు తేలినా కాళ్లు పట్టుకుంటా, పదవి వదులుకుంటా. రమ్మంటే సీఎంఓకు వస్తా' అని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ కాలేజీ భూముల్లో ఒక్క ఇంచు తేడా వచ్చిన రాజీనామా చేస్తానన్నారు కామారెడ్డి ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణా రెడ్డి. దొంగ ఎవరో దొర ఎవరో ప్రజలకు తెలుసన్నారు. ఇన్ని రోజులు ప్రశాంతంగా ఉన్న కామారెడ్డిని రణరంగంగా మార్చారని ఫైర్ అయ్యారు. తనను చంపుతామని బెదిరించారని..ఇవాళ ఆ పనిచేశారని ఆరోపించారు. తాను పిలిస్తే వేలమంది రోడ్లమీదకు వచ్చేవాళ్లు.. అపుడు పరిస్థితి ఎలా ఉండేదని ప్రశ్నించారు వెంకటరమణా రెడ్డి. తాను తప్పు చేసినట్టు నిరూపిస్తే రాజకీయ సన్యాసం తీసుకుంటానని చెప్పారు. రేపటి నుంచి గ్రామాల్లో తిరుగుతా. ఇక యుద్ధ వాతారణమేనని ఎమ్మెల్యే వెంకటరమణా రెడ్డి హెచ్చరించారు. తనపై ఏం జరిగినా ప్రభుత్వానిది, సీఎందే బాధ్యత అనిచెప్పారు. ఇవాళ కారు బోల్తా పడింది రేపు మీ ప్రభుత్వం కూడా బోల్తా పడుతుందన్నారు. తమ కుటుంబంపై వచ్చిన ఆరోపణల విషయంలో తన నిజాయితీ నిరూపించుకునేదాక ఊరుకునే ప్రసక్తే లేదన్నారు. ఇప్పటి వరకు కామారెడ్డిలో ఏది జరిగిన భరించా ఇక నుంచి భరించే ప్రసక్తే లేదన్నారు.

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో గడచిన 12 ఏండ్లల్లో ఒక్క ఇల్లు కూడా లేదు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

జరగలేదు. దీంతో ఇండ్ల నిర్మాణానికి ప్రజల నుంచి భారీ ఎత్తున డిమాండ్ ఉంది. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకొని తెలంగాణ రాష్ట్రానికి అవసరమైన ఇండ్లను మంజూరు చేయాలని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి కేంద్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. పేదల సంక్షేమాన్ని విస్మరించిన ఆనాటి ప్రభుత్వం పది సంవత్సరాలల్లో కేంద్రం నుండి ఒక ఇల్లు కూడా తీసుకోలేదు. ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచనల మేరకు గ్రామీణ ప్రాంతాలకు ఇండ్లు మంజురు చేయాలని గడిచిన రెండు సంవత్సరాలుగా కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పదేపదే విజ్ఞప్తి చేస్తూనే ఉన్నాం. కానీ కేంద్రం నుంచి సానుకూల స్పందన రావడం లేదు. కనీసం ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలోనైనా గ్రామీణ ప్రాంతాలకు 3 లక్షల ఇండ్లు మంజురు చేయాలని కేంద్రాన్ని కోరారు. కేంద్ర వ్యవసాయ గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ రాష్ట్ర పర్యటనకు వచ్చిన సందర్భంగా శనివారం హైదరాబాద్ లో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి ఆయనతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రంలో గృహ నిర్మాణానికి సంబంధించి పలు అంశాలను ప్రస్తావించారు. ఈ మేరకు వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో గృహ నిర్మాణాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసింది. పది సంవత్సరాలలో సంవత్సరానికి కనీసం పదివేల ఇండ్లను కూడా నిర్మించలేదు. పైగా కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ఒక ఇల్లు కూడా తీసుకోలేదు. ఈ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో రెండేళ్ల క్రితం రాష్ట్రంలో గౌరవ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో అధికారంలోకి వచ్చిన మా ప్రభుత్వం పేదల ఇండ్ల నిర్మాణానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. వచ్చే మూడు సంవత్సరాలలో రాష్ట్రం లో అర్హులైన పేదలందరికీ ఇండ్లు నిర్మించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇప్పటికే ఈ ఏడాది దాదాపు నాలుగు లక్షల ఇందిరమ్మ ఇండ్లను మంజురు చేయడం జరిగింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం చేయూతనిస్తే ఈ కార్యక్రమం మరింత వేగవంతం అవుతుందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం గతంలో ప్రధాన మంత్రి ఆవాస్ యోజన గ్రామీణ 1.0లో భాగస్వామ్యం కాలేదు. అయితే 2023 తరువాత మా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ మార్గదర్శకాల ప్రకారం 2.0 లో రాష్ట్రం అధికారికంగా చేరింది.

2024 ఆగస్టులో కేంద్ర మంత్రివర్గం 2.0కు ఆమోదం తెలిపి, ఆవాస్-?2018 సర్వే నవీకరణ తర్వాత సాచురేషన్ పద్ధతిలో గృహాల మంజూరు చేయాలని నిర్ణయించినప్పటికీ, పాత డేటా ఆధారంగా 2024-25

మరియు 2025-26 సంవత్సరాలకు ఇతర రాష్ట్రాలకు 1.19 కోట్ల గృహాలను కేటాయించింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఖఓఉజ 1.0 లో భాగస్వామ్యం కాకపోవడంతో 2018 పెండింగ్ డాటా లేదు. ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇంటింటికీ విస్తృత సర్వే నిర్వహించి అర్హులైన లబ్ధిదారుల డేటాబేస్‌ను సిద్ధం చేసుకుంది. అయినప్పటికీ, కేంద్ర మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఆవాస్?2024 మొబైల్ యాప్ ద్వారా మరోసారి సర్వే నిర్వహించి మొత్తం 11.57 లక్షల అర్హులైన గ్రామీణ కుటుంబాలను గుర్తించడం జరిగింది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గత 12 ఏళ్లలో ఏర్పడిన పెండింగ్ డిమాండ్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకొని రాష్ట్రంలోని పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని ఈ ఆర్థిక సంవత్సరములో 3 లక్షలు, వచ్చే ఏడాది మరో రెండు లక్షల ఇండ్లను మజూరు చేయాలని' మంత్రి పొంగులేటి కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్‌కి విజ్ఞప్తి చేశారు. పేద కుటుంబాలకు సురక్షితమైన, గౌరవప్రదమైన నివాసాన్ని కల్పించడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ధ్యేయమని, పేదలకు సొంతింటి కల నెరవేర్చడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన సంకల్పమని, ఈ లక్ష్య సాధనలో కేంద్రం సానుకూలంగా స్పందిస్తుందని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఆరు రాష్ట్రాల్లో పూర్తయిన సర్ ప్రక్రియ

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

పూర్తయింది. ఆ వివరాలను ఎన్నికల కమిషన్ శనివారంనాడు విడుదల చేసింది. రివిజన్ పక్రియలో భాగంగా ఆయా రాష్ట్రాల్లో పెద్ద సంఖ్యలో అనర్హత కలిగిన ఓటర్లను జాబితా నుంచి తొలగించింది. తాజాగా విడుదల చేసిన జాబితాలో అన్ని రాష్ట్రాలు/కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల కంటే గుజరాత్‌లో అత్యధికంగా ఓటర్ల తొలగింపు చోటుచేసుకుంది. రికార్డు స్థాయిలో 68 లక్షల 12 వేల 711 మందిని జాబితా నుంచి తొలగించింది. ఎస్ఐఆర్ పక్రియకు ముందు 5,08,43,436 మంది ఓటర్లు ఉండగా అది ప్రస్తుతం 4,40,30,725కు తగ్గింది. మధ్యప్రదేశ్‌లో 34,25,078 మందిని ఓటర్ల జాబితా నుంచి తొలగించింది. దీంతో ఓటర్ల సంఖ్య 5,74,06,143 నుంచి 5,39,81,065కు తగ్గింది. తర రాష్ట్రాల్లోనూ గణనీయంగా ఓటర్ల జాబితాలో సవరణలు చేటుచేసుకున్నాయి. రాజస్థాన్‌లో ఓటర్ల సంఖ్య 5,46,56,215 నుంచి 5,15,19,929 మందికి తగ్గింది. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో 2,12,30,737 నుంచి 1,87,30,914కు, కేరళలో 2,78,50,855 నుంచి 2,69,53,644కు తగ్గింది. గోవాలో ఓటర్ల సంఖ్య 11,85,034 నుంచి 10,57,566కు తగ్గింది. కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలైన అండమాన్ నికోబార్ ఐలాండ్స్‌లో 52,364 మందిని జాబితా నుంచి తొలగించారు. దీంతో ఓటర్ల సంఖ్య 3, 10,404 నుంచి 2,58,040కి తగ్గింది. పుదుచ్చేరిలో ఓటర్ల సంఖ్య 10,21,578 నుంచి 9,44,211 మందికి, లక్షద్వీప్‌లో 57,813 నుంచి 57,607కు తగ్గింది. ఓటర్ల మరణం, శాశ్వతంగా నివాసస్థలాల మార్పు, పలుచోట్ల రిజిస్టర్ చేయించుకోవడం, ఇతర అనర్హత కారణాల వల్ల ఓటర్ల తొలగింపు జరిగిందని, కొత్త ఓటర్లకు జాబితాలో చోటు కల్పించామని ఈసీ తెలిపింది. ఎన్నికల జాబితా అప్‌డేట్ అనేది నిరంతర పక్రియ అని, అర్హత కలిగిన పౌరులు అప్లయ్ చేసుకోవడం, ఎంట్రీల కరెక్షన్ వంటివి చేసుకోవచ్చని పేర్కొంది.

దేశం నుంచి చొరబాటుదార్లను తరిమేస్తాం

- ఓటరు జాబితాతో పాటు, దేశంలోనూ స్థానం లేకుండా చేస్తాం
- కేంద్రహోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా హెచ్చరిక

గౌహతి,ఫిబ్రవరి21 నక్సలిజం నుంచి దేశం విముక్తి పొందుతున్నట్లే.. చొరబాటుదారులను ఏరివేయడం కూడా సాధ్యమేనని కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అక్రమ వలసదారులను కేవలం ఓటర్ల జాబితా నుంచే కాకుండా.. దేశం నుంచే తొలగిస్తామన్నారు. రాబోయే ఐదేళ్లలో ఈ పనిని పూర్తి చేస్తామని చెప్పారు. అస్సాంలోని కామ్‌రూప్‌లో పోలీస్ 10వ బెటాలియన్ కొత్త క్యాంపస్‌కు శంకుస్థాపన చేసిన అనంతరం ఓ సభలో ఆయన ఈమేరకు ప్రసంగించారు. చొరబాటుదారుల ఆక్రమణల నుంచి విడిపించిన స్థలంలోనే ఈ కొత్త క్యాంపస్‌ను నిర్మిస్తున్నట్లు తెలిపారు.చొరబాటుదారులను వారు ఆక్రమించిన స్థలాల నుంచి తరిమికొట్టినంత మాత్రాన సమస్య తీరిపోదు. వారు మరోచోట స్థిరపడే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో వారిని మొత్తంగా దేశం నుంచే బయటకు పంపించాలి. అక్రమ వలసదారులను బహిష్కరిస్తామని గతంలో కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ చెప్పారు. కానీ.. కాంగ్రెస్ ఆ పని చేయబోదు. ఎందుకంటే వారే ఆ పార్టీకి ఓటు బ్యాంకు' అని అమిత్ షా ఆరోపించారు. చొరబాటుదారులను రక్షించాలనే హస్తం పార్టీ విధానాలు.. అస్సాంకు ముప్పుగా మారాయని విమర్శించారు. ఒకవేళ వారిపై చర్యలు తీసుకునే విషయానికి కాంగ్రెస్ కట్టుబడి ఉంటే.. పార్టీ ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ఆ విషయాన్ని పొందుపర్చాలని సవాల్ విసిరారు.రానున్న ఐదేళ్లలో ఈశాన్య భారతంలో అస్సాం పారిశ్రామిక కేంద్రంగా మారుతుందని అమిత్ షా చెప్పారు. అనంతరం గువాహటిలో నిర్వహించిన సీఆర్పీఎఫ్ డే పరేడ్‌లో పాల్గొన్నారు. శౌర్యపరాక్రమాలు, దేశభక్తిలో అందరికీ ఆదర్శంగా సీఆర్పీఎఫ్ నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు.

అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుని సాగాలి

ఉంటాయని, గాంధీ ఆలోచనలపై కూడా భిన్నాభిప్రాయాలు చెప్పినవారు ఉన్నారని తెలిపారు. 'భిన్నాభిప్రాయాలు చెప్పిన వారిని తరిమేస్తే మనకే నష్టం.. అందరూ కలిసి పనిచేస్తే అనుకున్నది సాధించవచ్చు' అని రేవంత్ అన్నారు. పార్టీలో ఏ లిస్టులకు చోటు లేదు.. కేవలం మెరిట్ లిస్టు ప్రకారమే అవకాశాలు వస్తాయి. డీసీసీ పదవి ఎంతో విలువైనది.. వచ్చిన అవకాశం దుర్వినియోగం చేసుకోవద్దు. డీసీసీ నుంచి పీసీసీ కావొచ్చు. ఎమ్మెల్యే కావొచ్చు.. ఎంపీ కావొచ్చు.. సీఎం కావొచ్చని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.రెండున్నర శాతం ఓట్ల నుంచి 40 శాతం వరకు కాంగ్రెస్ పార్టీని తీసుకొచ్చామన్నారు. డిజిటల్ మెంబర్‌షిప్‌పై దృష్టి పెట్టాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. కాంగ్రెస్‌లో తొలి నుంచి భిన్నాభిప్రాయాలు వెలువరించే స్వేచ్ఛ ఉందని సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. భిన్నాభిప్రాయాలు చెప్పినంత మాత్రాన వారిని వేధించే సంస్కృతి పార్టీలో లేదన్నారు. మనలో మనం కొట్లాడుకుంటే పార్టీ కోసం కష్టపడే లక్షలాది కార్యకర్తలకు అన్యాయం చేసినవాళ్లమవుతామన్నారు. ఎన్నికలకు సమగ్ర సన్నద్ధత, ప్రజలతో అనుసంధానమే లక్ష్యంగా తెలంగాణ, ఏపీకి చెందిన డీసీసీ అధ్యక్షులకు ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేశారు. మోతీలాల్ నెహ్రూ దేశం కోసం రూ.వేల కోట్ల ఆస్తులను త్యాగం చేశారు. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ దేశం కోసం ఎన్నో ఏళ్లు జైలులో ఉన్నారు. ఇందిరాగాంధీ, రాజీవ్‌గాంధీ ఈ దేశం కోసం ప్రాణాలు అర్పించారు. ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకునేందుకు రాహుల్‌గాంధీ కన్యాకుమారి నుంచి కశ్మీర్ వరకు పాదయాత్ర చేశారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో వైఎస్ రాజశేఖర్‌రెడ్డి పాదయాత్ర చేసి ప్రజల మధ్య రోజుల తరబడి ఉన్నారు. పార్టీలో అందరి పనితీరు మీద నిరంతరం పర్యవేక్షణ ఉంటుంది. మెరిట్ ఉన్నవారికి పార్టీలో కచ్చితంగా న్యాయం జరుగుతుందన్నారు. పార్టీ బాధ్యతలు తీసుకున్న వారిని వెతికి మరీ పదవులు ఇచ్చామని సీఎం చెప్పుకొచ్చారు. నాయకుల ప్రతీ కదలికను గమనిస్తూనే ఉంటామని.. మెరిట్ కోటా తప్ప కాంగ్రెస్‌లో ఏ కోటా లేదని స్పష్టం చేశారు. మెరిట్ కోటాలో పాస్ అయితేనే పదవులు వస్తాయని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష పదవి చాలా విలువైనదని.. ఈ పదవిని దుర్వినియోగం చేస్తే దేవుడు కూడా కాపాడలేడన్నారు. 'డీసీసీ అధ్యక్ష పదవి మీ ఉన్నతికి తొలిమెట్టు' అని పేర్కొన్నారు. అవినీతి ఆరోపణలతో కాంగ్రెస్ అగ్రనాయకులను అవమానపరచాలని బీజేపీ కుట్ర చేస్తోందని మండిపడ్డారు. రాహుల్ గాంధీకి ఉండడానికి సొంత ఇల్లు కూడా లేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిలపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పొగడ్తల వర్షం కురిపించారు. రాజకీయ వారసత్వం నుంచి షర్మిల వచ్చినా ఆమె అవకాశాలను తీసుకోలేదన్నారు. ముళ్లబాటలో కూడా ఏపీలో కాంగ్రెస్ కోసం షర్మిల కష్టపడుతున్నారని తెలిపారు. ప్రజల దగ్గరికి వెళ్ళి రాజకీయాల్లో రాణించాలని షర్మిల చేస్తున్న కృషిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కాగా, డీసీసీ అధ్యక్షుల శిక్షణ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, ఆంధ్రప్రదేశ్ పీసీసీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల హాజరయ్యారు. అలాగే, రెండు రాష్ట్రాల నుంచి సుమారు 70 మంది డీసీసీ అధ్యక్షులు ఈ శిక్షణ తరగతుల్లో పాల్గొన్నారు

తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యంతోనే పాఠశాలల అభివృద్ధి సాధ్యం

ఓదెల/పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్)

తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యంతోనే పాఠశాలల అభివృద్ధి సాధ్యమని సర్పంచ్ కనకి రెడ్డి సతీష్ అన్నారు. శనివారం ఓదెల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయురాలు వి పద్మ అధ్యక్షతతో తల్లిదండ్రులు ఉపాధ్యాయుల సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ఓదెల సర్పంచ్ సతీష్ కనకిరెడ్డి హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యంతోటే పాఠశాలలు అభివృద్ధి సాధ్యమైతుందా అని అన్నారు అదేవిధంగా విద్యార్థులు పాఠశాల నుండి వచ్చిన తర్వాత తల్లిదండ్రులు పిల్లల మీద ఒక కన్నేసి ఉంచాలని వారు ఏం చేస్తున్నారు? ఎలా చదువుకుంటున్నారు అనే విషయంపై తెలుసుకోవాలని ముఖ్యంగా పరీక్షల సమయంలో పిల్లలకు సెల్ ఫోన్లను దూరంగా ఉంచాలని అన్నారు అదేవిధంగా ఉపాధ్యాయులకు పిల్లలపై తల్లిదండ్రులు పూర్తి స్వేచ్ఛను ఇవ్వాలని అప్పుడే
విద్యార్థులను ప్రయోజకులను చేస్తారని అన్నారు అదేవిధంగా ప్రతి నెలకు ఒకసారి తల్లిదండ్రులు పాఠశాలను సందర్శించి పాఠశాల పరిసరాలను పరిశీలించాలని సూచించారు
అదేవిధంగా విద్యార్థులు రాబోయే పబ్లిక్ పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సాధించాలని మంచి మార్కులతో ఓదెల మండలానికి ఒక మంచి పేరు తీసుకురావాలని సూచించారు

ప్రధానోపాధ్యాయురాలు మాట్లాడుతూ
అందరూ విద్యార్థులు స్పెషల్ క్లాస్ కు తప్పనిసరిగా హాజరయ్యే విధంగా తల్లిదండ్రులు చూడాలని విద్యార్థులను ఇంటిదగ్గర చదవడానికి ప్రశాంతమైన వాతావరణం కల్పించాలని విద్యార్థులను టీవీలు మొబైల్ ఫోన్లు ఫంక్షన్లకు దూరంగా ఉండే విధంగా తల్లిదండ్రులు చూడాలని అన్నారు అదేవిధంగా విద్యార్థులకు సాత్వికమైన పౌష్టిక ఆహారం అందించాలని తెలిపారు
ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ప్రధానోపాధ్యాయులు వార్డ్ మెంబర్లు దూలం సదానందం తోపాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మాట్లాడుతూ. చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ప్రభుత్వం మెగా తల్లిదండ్రుల సమావేశం ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. మెగా పేరెంట్స్, టీచర్స్ మీటింగ్

యువనాయకుడు, రాష్ట్ర మంత్రి నారా లోకేశ్ ఆలోచన అన్నారు. తాను పట్టణంలోని బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలోనే చదివానని, ఈ పాఠశాల నుంచే అనేక మంది ఐఏఎస్‌లు, ఏపీఎస్‌లు, ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు అయ్యారన్నారు. తల్లిదండ్రులు కూడా విద్యార్థులపై ఒత్తిడి పెంచవద్దని, వారికి ఇష్టమైన విద్యనే చదివించా లన్నారు. పాఠశాలల్లో టీచర్ల కొరత తీర్చేందుకు మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 16,800 మందితో ఉపాధ్యాయులను భర్తీ చేస్తోందన్నారు. తాను ఇటీవల బాలికల ఎస్సీ వసతి గృహాన్ని సందర్శించినప్పుడు సరైన వసతులు లేవని బాధితులు తెలుపగా సంబంధిత మంత్రితో మాట్లాడి రూ.1.10 కోట్లు మంజూరు చేయించానన్నారు. పట్టణం లో త్వరలో ఒక బీసీ హాస్టల్ ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. సబ్ కలెక్టర్ వెంకట నాగత్రివినాథ్ మాట్లాడుతూ, విద్యా ర్థులు చక్కటి క్రియేటివిటీతో వినూత్నంగా ఆలోచిస్తూ సత్ఫలితాలు పొందాలన్నారు. పట్టణ ఎస్ఐ రాజా రామ్మోహన్ రావు విద్యార్థులకు సైబర్ క్రైమ్ గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ చిరంజీవి, ఎంపీడీవో శ్రీనివాసులు, మున్సిపల్ కమిషనర్ డీవీఎస్ నారాయణ, ఎంఈవో రామ్‌దాస్‌నాయక్, ప్రధానోపాధ్యా యులు చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, శ్రీదేవి, టీడీపీ నాయకులు పఠాన్ నాగూర్‌ఖాన్, నాలి కొండయ్య, పఠాన్ హుస్సేన్ ఖాన్, వెంకటరెడ్డి, తాళ్లపల్లి సత్యనారాయణ, రామానుజులరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తర్లుపాడు : విద్యార్థులు పునాది నుంచే సత్ప్రవర్తనతో మెలగాలని, తహసీల్దార్ విజయ్ భాస్కర్ పేర్కొన్నారు. మెగా పేరెంట్స్‌డే సందర్భంగా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించారు. కలుజువ్వలపాడు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఎస్ఐ బ్రహ్మనాయుడు సైబర్ నేరాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. కార్యక్రమంలో ఎంఈవో దేవరకొండ సుజాత, ఎంపీడీవో చక్రపాణి ప్రసాద్, నెహ్రూ యూత్ అధ్యక్షులు బి.పుల్లయ్య, హెచ్ఎం సుధాకర్, సీహెచ్ సత్యనారాయణ, మౌలాలి, ఎస్ఎంసీ చైర్మన్లు పఠాన్ ఫిరోజ్ ఖాన్, రాజారపు రామిరెడ్డి, బి.వెంకటరమణారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్రిపురాంతకం : ప్రభుత్వ పాఠశాలలను విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, దాతలు, గ్రామస్థుల సహకారంతో మరింత అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని ఎమ్మెల్యే తాటిపర్తి చంద్రశేఖర్ అన్నారు. స్థానిక జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో శనివారం జరిగిన తల్లిదండ్రుల ఆత్మీయ సమావేశానికి ఎమ్మెల్యే హజరై మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం వెంటనే తల్లికి వందనం నగదును జమచేయాలన్నారు. గణపవరం గురుకుల పాఠశాలలో జరిగిన సమావేశం సందర్భంగా పాఠశాలలోని వసతులు, సౌకర్యాలపై విద్యార్దుల తల్లిదండ్రులు ప్రిన్సిపల్ మోహన్‌రెడ్డిని నిలదీశారు. దీంతో సహనం కోల్పోయిన ప్రిన్సిపల్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయగా తల్లిదండ్రులు ప్రిన్సిపల్‌పై అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మెస్‌లో, మరుగుదొడ్లు, పరిసరాల అపరిశుభ్రత, తదితర అంశాలపై సమాదానం చెప్పాలని నిలదీశారు. పోలీసులు సర్ధి చెప్పడంతో సమావేశం సజావుగా నిర్వహించేలా చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆయా పాఠశాలల ప్రధానోపాద్యాయులు, పీఎంసీ చైర్మన్లు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

కంభం : పాఠశాలలో తల్లిదండ్రుల ఆత్మీయ సమావేశం ఎంఈవో మాల్యాద్రి అధ్యక్షతన నిర్వ హించారు. తల్లిదండ్రులకు ఆటల పోటీలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథులుగా ఎంపీపీ చేగిరెడ్డి తులసమ్మ, తహసీల్దార్ కిరణ్, ఎంపీడీవో వీరభద్రాచారి, సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ మల్లికార్జున్, ఎస్సై నరసింహారావులు మాట్లాడారు. విద్యార్థుల ప్రగతిపత్రాలను పరిశీలించి సామర్థ్యాలను తల్లిదండ్రులతో చర్చించారు. కార్యక్రమం లో పాఠశాల యాజమాన్య కమిటీ చైర్మన్ కంచి రామారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు. జంగంగుంట్లలో హెచ్ఎం వెంకటేశ్వర్లు ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించారు.

పెద్దదోర్నాల : మండలంలోని చిన్నదోర్నాల ప్రభు త్వ ప్రా?థమికోన్నత పాఠశాలలో ప్రదానోపాధ్యాయులు శ్రీనివాసులు అధ్యక్షతన తల్లిదండ్రుల ఆత్మీయ సమా వేశం ఘనంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థులకు తల్లి దండ్రులే తొలిగురువులన్నారు. వారి అభ్యున్నతికి ప్రత్యేకశ్రద్ధ తీసుకోవాలన్నారు. అనంతరం విద్యార్థులు నిర్వహించిన పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. కార్యక్రమంలో ఎస్ఎంసీ చైర్మన్ సుబ్బారావు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

పొదిలి : మండలంలోని అన్ని పాఠశాలలో మెగా పెరెంట్స్, టీచర్స్ సమావేశాలు నిర్వహించారు. పట్టణంలోని బాలుర, బాలికల, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో నెలకొన్న సమస్యలను ఈ సందర్భంగా సభ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. ఉప్పలపాడు జిల్లా ఉన్నత పాఠశాలలో ఎంఈవో ఎం.శ్రీనివాసరెడ్డి అధ్యక్షతన సమావేశం నిర్వమించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలల్లో నిర్వహించిన ముగ్గులపోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రధానోపా ధ్యాయురాలు కరీమున్ బీబీ, ఎన్‌వీఎస్ కుమార్, డివి పద్మావతి, వై.వెంక ట్రావ్, ఎంపీడీవో శోభన్ బాబు, మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాసరావు, సీఐ వెంకటేష్, ఎస్ఐ వేమన, పాఠశాల యాజమాన్య కమిటీ చైర్మన్ నీలోఫర్, వైస్ చైర్మన్ కొమ్ము సునీత, కోఆప్షన్ సభ్యురాల మీగడ ఓబులరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిద్దలూరు టౌన్ : విద్యార్థులకు చదువుతోపాటు నైతిక విలువలను ఉపాధ్యాయులు నేర్పించాలని ఎమ్మెల్యే ముత్తుముల అశోక్‌రెడ్డి అన్నారు. శనివారం పట్టణంలోని జిల్లాపరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల, ముండ్లపాడులోని జిల్లాపరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలల్లో తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల మెగా ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే ముత్తుముల అశోక్‌రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో విద్యావ్యవస్థను మెరుగు పరచాలని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు తన ఆలోచన విధానాలతో రాష్ట్రంలో మోడల్ విద్యావ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తున్నారన్నారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల ఆత్మీయ సమావేశం చూస్తుంటే సంక్రాంతి పండుగ ముందే వచ్చినట్లు ఉందన్నారు. సమాజంలో ఎవరు ఏ వృత్తి చేపట్టినా వారిని తీర్చిదిద్దేది ఉపాధ్యాయులేనని తెలిపారు. ఎన్‌డీఏ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే 16,347 పోస్టులతో మెగా డిఎస్సీ ప్రకటించిందన్నారు. ఆరు నెలల్లో ఉపాధ్యాయ పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియ పూర్తి చేస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ పాముల వెంకటసుబ్బయ్య, తహసీల్దార్ ఆంజనేయరెడ్డి, ఎంఈవోలు కావడి వెంకటేశ్వర్లు, జింకా వెంకటేశ్వర్లు, పట్టణ అధ్యక్షులు సయ్యద్ షానేషావలి, హెచ్ఎంలు అనురాధ, లక్ష్మీదేవి, టీడీపీ నాయకులు కడియం శేషగిరి, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, విద్యాకమిటీ చైర్మన్లు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

ఎర్రగొండపాలెం రూరల్ : మండలంలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో శనివారం పేరెంట్స్, టీచర్ల ఆత్మీయ సమావేశం ఘనంగా నిర్వహించారు. పట్టణం లోని కస్తూర్బాగాంధీ విద్యాలయం, ఎంపీయూపీ పాఠశాల, కొత్తపల్లి, వీరభద్రాపురం, కొలుకుల, తమ్మడపల్లి, గంజివారిపల్లి తదితర గ్రామాలలోని పాఠశాలలో పెరంట్స్, టీచర్ల ఆత్మీయ సమావేశం సందర్భంగా ముగ్గుల పోటీలు, కబడ్డీ, తాడు లాగుడు పలు ఆటల పోటీలను నిర్వహించారు. ఈ పోటీలలో పెరంట్స్, టీచర్లు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. పోటీలలో పాల్గొని విజేతలుగా నిలిచిన వారికి బహుమతులను ఆందజేశారు. ఎంఈఓ పి. ఆంజనేయులు, కేజీబీవీ ప్రత్యేకాధికారి తిరుమలదేవి, పిచ్చిరావు, పి.లాలజ్యోతి, జి.శ్రీనివాసులు, ఎం.నాగేశ్వరరావు, బాలునాయక్, సిబ్బంది, విద్యా కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఎర్రగొండపాలెం రూరల్ : మంచివిద్యతోనే ఉన్నత శిఖారాలకు చేరవచ్చునని టీడీపీ నియోజకవర్గ ఇన్ చార్జ్ గూడూరి ఎరీక్షన్‌బాబు అన్నారు. శనివారం పట్టణలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ఉపాధ్యా యులు, తల్లిదండ్రుల ఆత్మీయ సమావేశం నిర్వహిం చారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పేరంట్స్, టీచర్ల ఆత్మీయ సమావేశంతో వారి ఇరువురి మధ్య స్నేహా, ఆత్మీయ బంధం ఏర్పడుతుందన్నారు. ప్రస్తుత యువత వ్యసనాలను అలవాటు పడుతున్నార న్నారు. డ్రగ్స్, మత్తుపదార్థాలకు సంబంధించిన పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. ముందుగా విద్యార్థులకు పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఎంఈవో ఆంజనేయులు, పాఠశాల హెచ్ఎం రమాదేవి, విద్యాకమిటీ చైర్మన్ రసూల్ ఖాన్, ఉపాధ్యాయులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పెద్దారవీడు : మండలంలోని పెద్దారవీడు జిల్లా పరిషత్‌ఉన్నత పాఠశాల, కస్తూర్బా గాంధీ పాఠశాలలలో ఉపాధ్యాయుల, తల్లిదండ్రుల ఆత్మీయ సమావేశాలు శనివారం నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా టీడీపీ మండల అధ్యక్షుడు శ్రీనివాసులరెడ్డి పాల్గొని మాట్లాడారు. విద్యార్థులకు పాఠశాలలో బోధనతో పాటు నైతిక జీవనానికి అవసరమైన అంశాలను బోధించాలన్నారు. సమావేశాలకు హాజరైన తల్లులకు ముగ్గుల పోటీలు నిర్వహించారు. విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. సమావేశంలో ప్రధానోపా ధ్యాయులు కనకదుర్గ, స్కూల్ కమిటీ చైర్మన్ గొట్టం శివశంకర్‌రెడ్డి, మూడమంచు ఆవులక్క, ఎంఈవోలు శశ్రీనివాసులు, సుబ్రమణ్యం, మాజీఎంపీపీ చంద్రగుంట్ల నాగేశ్వరరావు, టీడీపీ నాయకులు జి.రామనారా యణరెడ్డి, దూదేకకుల ఖాశీం, జానపాటి కోటేశ్వరరావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుల్లలచెరువు : మండలంలోని పుల్లలచెరువు, పిడికిటివారిపల్లె జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలల్లో విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఎంపీడీవో వసంతరావునాయక్ పాలొ ?గన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు యుక్త వయస్సులో దారితప్పకుండా మంచి అలవాట్లును పాటిస్తూ బాగా చదువుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎంఈవో ఇందిరాప్రసాద్, ఎస్ఐ సంపత్‌కుమార్, పాఠశాల ఏఎంసీ చైర్మన్ కిట్టయ్య, పాఠశాల హెచ్ఎంలు యల్లమందయ్య, వై శ్రీనివాసరెడ్డి, టీడీపీ నాయకులు పయ్యావుల ప్రసాద్, కాకర్ల కోటయ్య, ఉప్పల హనుమంతు, గజ్వేల్లి భాస్కర్, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు షేక్ జానీబాషా,ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

అమెరికా సామ్రాజ్యవాద కుట్రలను తిప్పికొడదాం

సీపీఐ(ఎం) రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు: ఆర్ వెంకట్ రాములు

కామారెడ్డిజిల్లా/ ఎల్లారెడ్డి/ ఫిబ్రవరి 21/అక్షరంన్యూస్:

అమెరికా సామ్రాజ్యవాద కు ట్రలను తిప్పికొట్టాలనిసిపిఐ(ఎం)రాష్ట్ర క మిటీ సభ్యుడుఆర్ వెంకట్ రాములు పిలు పునిచ్చారు1848ఫిబ్రవరి21నకార్ల్మార్క్స్ ఫ్రెడ్రిచ్ ఏంగెల్స్ రచించిన అజరామర గ్రంథం (కమ్యూనిస్ట్ మేనిఫెస్టో) ప్రచురితమైన దినాన్నిపురస్కరించుకుని తెలంగాణరాష్ట్ర వ్యాప్తంగా రెడ్ బుక్ డే వేడుకలను ఘనం గా నిర్వహించారు ఇందులో భాగంగా కా మారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్ర త్యేక కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్యఅతిథి గాహాజరయ్యారుఈసందర్భంగా మాట్లాడు తూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సామ్రాజ్యవాద దోపి డీకి వ్యతిరేకంగాపోరాడటానికికమ్యూనిస్ట్ మేనిఫెస్టో నేటికీ దిక్సూచిలా నిలుస్తోందని సోషలిజమేప్రపంచానికిఏకైకమార్గమని పే ర్కొన్నారువెనిజులాతనచమురుసంపదను కార్పొరేట్లకుఅప్పగించకుండా జాతీయం చే సిప్రజలకుఉచితవిద్యవైద్యం అందిస్తుండ టంతో అమెరికాచమురుక్షేత్రాల స్వాధీనాని కిపాల్పడడానికిప్రయత్నిస్తుందని విమర్శిం చారు ఆర్థిక ఆంక్షలు అనే ఆయుధంతో వి విధ దేశాల ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను దె బ్బతీస్తుందని మండిపడ్డారుతనఆయుధ వ్యాపారాన్నిపెంచుకొనిడాలర్ విలువనుకా పాడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుందని మండి పడ్డారుమధ్యప్రాచ్యదేశాల్లోఅశాంతిని రేపి అణ్వాయుధాలపేరుతోఇరాన్ సార్వభౌమా ధికారంపై దాడికిసిద్ధమవ్వడం అంతర్జాతీ యశాంతికివిఘాతమని మండిపడ్డారు అ మెరికాఒంటెద్దుపోకడలు ఇప్పుడు పనిచే యవని రష్యాచైనా వంటిదేశాలుఅమెరికా ఆధిపత్యాన్నిగట్టిగాప్రతిఘటిస్తున్నాయని ఇదిచిన్న దేశాలస్వతంత్రతకుశుభపరిణా మమని తెలిపారు బ్రిటిష్ వారిని తరిమికొ ట్టిన ఘనచరిత్ర కలిగిన భారతదేశంనేడుప్ర ధానిమోదీ నాయకత్వంలోఅమెరికాకు జూ నియర్ పార్ట్నర్ గామారిపోవడం సిగ్గుచేట నివిమర్శించారువిదేశాంగవిధానంస్వయం ప్రతిపత్తినికోల్పోవడంవల్లదేశప్రతిష్ట మసక బారుతోందనిఆవేదనవ్యక్తంచేశారురెడ్ బు క్ దేసందర్భంగా ప్రతిఒక్కరూ అభ్యుదయ సాహిత్యపఠనంద్వారా చైతన్యాన్ని పెం

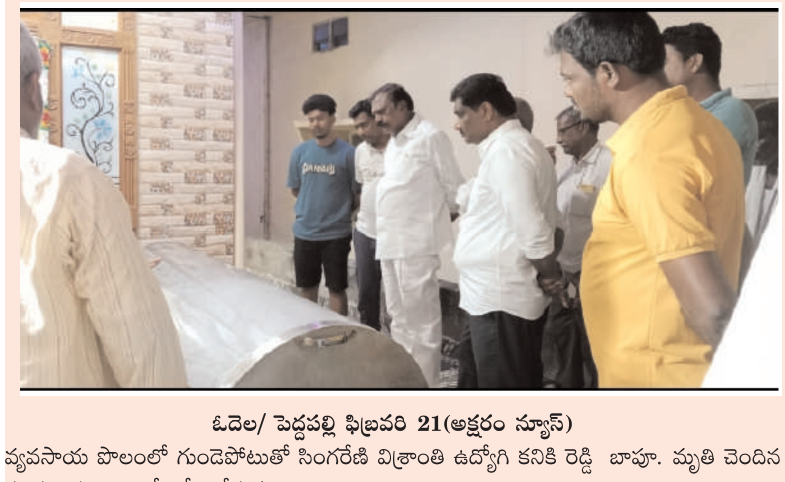
పొందించుకొనిఅమెరికా సామ్రాజ్యవాదాని కివ్యతిరేకంగాసాగుతున్నఅంతర్జాతీయ పో రాటాలకు పూర్తిమద్దతుతెలపాలనిపిలు పునిచ్చారఈ కార్యక్రమంలో పార్టీ జిల్లా కా ర్యవర్గ సభ్యులు వెంకట్ గౌడ్ మోతీ రామ్ నాయక్ కొత్తనర్సింలు జిల్లాకమిటీ సభ్య లుఅరుణ్ కుమార్ రేణుకమోహన్ దశరథ్ సత్యంలక్ష్మణ్ రాములు శ్రీనివాస్ జిల్లా కేం ద్రంలోని ప్రజాసంఘాలనాయకులు కార్యక ర్తలు పాల్గొన్నారు

విద్యుత్ అధికారుల ప్రజా బాట కార్యక్రమం ప్రారంభించిన సర్పంచ్

ఓదెల/పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్)

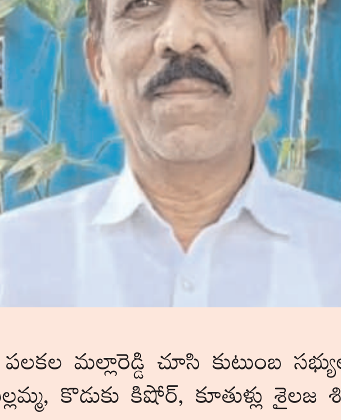
ఓదెల మండలంలోని గూడెం గ్రామంలో శనివారం విద్యుత్ అధికారులు నిర్వహిస్తున్న ప్రజా బాట కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన సర్పంచ్ చిట్ల రామ్ ముదిరాజ్
ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ చిట్ల రామ్ ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ వారంలో మూడు రోజులు విద్యుత్ సమస్యల పరిష్కారానికి కోసం తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రజా బాట కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు విద్యుత్ వినియోగదారులు రైతులు ఈ మూడు రోజులు సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువెళ్తే సత్వరమే పరిష్కారం జరుగుతుందని అన్నారు తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టడం జరిగిందని కావున గ్రామ ప్రజలు రైతులు విద్యుత్ వినియోగదారులు ఈ యొక్క అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని విద్యుత్ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ బురిగే కుమారస్వామి వార్డు సభ్యులు మరియు పంచాయతీ కార్యదర్శి విద్యుత్ అధికారులు పాల్గొన్నారు

గుండెపోటుతో సింగరేణి విశ్రాంతి ఉద్యోగి మృతి



ఓదెల/ పెద్దపల్లి ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్)

వ్యవసాయ పొలంలో గుండెపోటుతో సింగరేణి విశ్రాంతి ఉద్యోగి కనికి రెడ్డి బాపూ. మృతి చెందిన సంఘటన ఓదెలలో చోటుచేసుకుంది
స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఓదెల సర్పంచ్ కలికి రెడ్డి సతీష్ చిన్న నాన్న కనికి రెడ్డి బాపు శనివారం తన పొలము వద్దకు వెళ్లి పొలం గట్లపై ఉన్న గడ్డిని కోస్తూ గుండెపోటుతో మరణించడంతో పక్కనే ఉన్న పొలం యజమాని పలకల మల్లారెడ్డి విషయాన్ని గమనించి వెంటనే కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం చేరవేయడంతో కుటుంబ సభ్యులు వచ్చి పరిశీలించినప్పటికీ మృతి చెందడం జరిగిందని



తెలిపారు వెంటనే పార్థివ దేహాన్ని ఇంటికి తరలించడంతో కుటుంబం విషాదానికి గురైంది మృతి చెందిన బాపు మృతదేహాన్ని మాజీ సర్పంచ్ ఆకుల మహేందర్ పార్థివ దేహానికి నివాళు లర్పించి కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చారు మృతుడికి భార్య రాజమల్లమ్మ కొడుకు కిషోర్ కూతుళ్లు శైలజ శిరీష ఉన్నారు నిన్నటిదాకా కలివిడిగా తిరిగిన వ్యక్తి ఒకేసారి వికట జీవిగా చూసిన కుటుంబ సభ్యులు జీర్ణించుకోలేక పోయారు వారు విలపిస్తున్న తీరు అందర్నీ కలిసి వేసింది కనికి రెడ్డి బాపు సింగరేణి కార్మికులుగా పనిచేసి 8 సంవత్సరాల క్రితం మెడికల్ అన్ఫిట్ అయి గ్రామంలో వ్యవసాయం చేసుకుంటున్నారు శనివారం పొలం వద్ద ఆవులకు గడ్డి కోస్తూ గుండెపోటుతో మరణించాడు పొలం పక్కన ఉన్న పలకల మల్లారెడ్డి చూసి కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించారు మృతునికి భార్య రాజమల్లమ్మ, కొడుకు కిషోర్, కూతుళ్లు శైలజ శిరీష ఉన్నారు.
మృతుడు స్థానిక సర్పంచ్ సతీష్ కు చిన్నాన్న. గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ ఆకుల మహేందర్ పార్థివ దేహానికి నివాళులు అర్పించి శోకసముద్రంలో ఉన్న కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చారు.

బాధితుడికి ఆర్థికసహాయం అందించిన మునిసిపల్ కౌన్సిలర్ : సిద్ది శ్రీధర్ గుప్తా

కామారెడ్డిజిల్లా/ ఎల్లారెడ్డి/ఫిబ్రవరి 21/అక్షరంన్యూస్:

ఎల్లారెడ్డి మునిసిపల్ పరిధి లోనీ 8వ వార్డ్ కు చెందిన జల్లి నాగరాజు ప్రమాదవశాత్తు బైక్ అదుపుతప్పి తీవ్ర గా యాలపాలై కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని అ పెక్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు విషయంతెలుసుకున్నవెంటనే 8వవార్డ్ మునివిపల్ కౌన్సిలర్ సిద్ధి శ్రీధర్ గుప్తా ఆసుపత్రికి వెళ్లి బాధితుడిని పరామర్శించి 5 వేల రూపాయలఆర్థికసహాయాన్ని అందజే శారు ఆయన వెంట మాజీ కోఆప్షన్ మెంబ ర్ఎడ్ల కిషన్ హాఫీస్ పటేల్ రాచర్ల సంతోష్ కుమార్ చక్రి తదితరులు ఉన్నారు.

గ్రామాలను ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి
-గ్రామాలలో సర్పంచ్‌లు సుపరిపాలన అందించాలి
-ఆర్థిక సంఘం నిధులతో గ్రామ పంచాయతీ అభివృద్ధి ప్రణాళిక తయారు
-డి.పి.ఆర్.సి. సెంటర్‌లో నూతన సర్పంచ్‌లకు ఏర్పాటు- చేసిన శిక్షణ ముగింపు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్)

గ్రామాలను ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు.
డి.పి.ఆర్.సి. సెంటర్‌లో నూతన సర్పంచ్‌లకు ఏర్పాటు- చేసిన శిక్షణ ముగింపు కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి పాల్గొన్నారు.
ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ ప్రజల ఆశీర్వాదంతో గ్రామాలలో నూతనంగా ఎన్ని-కై-న సర్పంచ్ లకు కలెక్టర్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. సర్పంచ్ లకు పెద్ద బాధ్యత ఉంటు-ందని, రాబోయే 5 సంవత్సరాల పాటు- బాధ్యత బాగా నిర్వర్తించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సర్పంచ్ విధి నిర్వహణలో తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, కార్యచరణపై ఫిబ్రవరి 17 నుంచి 21 వరకు 5 రోజుల పాటు- ప్రత్యేక శిక్షణ అందించడం జరిగిందని అన్నారు.పంచాయతీ కనీస బాధ్యతలు కట్టు-దిట్టంగా నిర్వహిస్తే, ప్రజలు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తారని కలెక్టర్ అన్నారు. గ్రామ పారిశుధ్యం పరిశీలించి గ్రామ సర్పంచ్, పాలకవర్గం, పంచాయతీ కార్యదర్శి పనితీరు చెప్పవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు. ప్రతి రోజు చెత్త సేకరణ సజావుగా జరుగుతుందా, పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ ఎలా ఉంటు-ంది అనే అంశాన్ని సర్పంచ్ పర్యవేక్షించాలని అన్నారు.గ్రామాలలో పచ్చదనం పెంచేందుకు కృషి చేయాలని అన్నారు. గ్రామ అభివృద్ధి పనులు ప్రణాళిక ప్రకారం చేపట్టాలని కలెక్టర్ సూచించారు. పంచాయతీ దగ్గర అందుబాటు-లో ఉన్న నిధులు ఎలా ఖర్చు చేయాలో పటిష్ట కార్యాచరణ సిద్ధం చేసుకోవాలని అన్నారు. పంచాయతీ పాలక వర్గం సమావేశాలు రెగ్యులర్ గా నిర్వహించి తీసుకున్న నిర్ణయాలను ఎప్పటికప్పుడు రికార్డు చేయాలన్నారు. గ్రామ సర్పంచ్‌లు అధికారులతో సమన్వయంతో పని చేస్తూ గ్రామసమస్యలు పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలు ఉండాలని, సర్పంచ్‌గా గెలిచిన తర్వాత గ్రామంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలను కలుపుకొని పని చేస్తేనే అభివృద్ధి సాధ్యం అవుతుందని అన్నారు.గ్రామాలలో పన్ను వసూలుపై సర్పంచ్ శ్రద్ధ పెట్టాలని, ప్రతి ఒక్కరు తప్పనిసరిగా పన్ను కట్టేలా ప్రజలను ప్రోత్సహించాలని, పన్ను ఎగవేత ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సహించ వద్దని, పాత పన్ను బకాయిలు కూడా వసూలు చేసేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ అమలు చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. మన గ్రామాలను దేశంలో అత్యుత్తమ గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దుతూ జాతీయ స్థాయి అవార్డులు సాధించాలని కలెక్టర్ ఆకాంక్షించారు. పంచాయతీ పాలనపై సర్పంచ్ పట్టు- సాధిస్తే అభివృద్ధి మరింత మెరుగ్గా సాధ్యం అవుతుందని అన్నారు. ఆర్థిక సంఘం నిధులు 33 కోట్ల రూపాయలు జిల్లాలో గ్రామ పంచాయతీ లలో జమ అయ్యాయని, వీటిలో 20 కోట్ల రూపాయలు గ్రామాలలో పారిశుద్ధ్య, పంచాయతీ సిబ్బంది వేతనాలు, విద్యుత్ బిల్లులు వంటి -టైడ్ గ్రాంట్ నిధులు, 13 కోట్ల రూపాయలు అభివృద్ధి నిధులు ఉన్నాయని, మార్చి 31 వరకు మరిన్ని నిధులు జమ అవుతాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఆర్థిక సంఘం నిధులను దుబారా చేయకుండా సక్రమంగా వాడుకునేందుకు గ్రామ పంచాయతీ డెవలప్మెంట్ ప్లాన్ తయారు చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. గ్రామాలలో రోడ్లు, డ్రైన్ల నిర్మాణం మాత్రమే అభివృద్ధి కాదని, గ్రామాలలో మెరుగైన పారిశుద్ధం, పచ్చదనం పెంచడం వంటి పనులు కూడా అభివృద్ధి అవుతాయని కలెక్టర్ తెలిపారు. గ్రామాలలో ప్రభుత్వ పథకాల అమలు తీరు కూడా సరిగా అవుతుందో లేదో దృష్టి పెట్టాలని, ఎక్కడైనా సమస్యలు ఉంటే ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకుని వెళ్లి వాటి పరిష్కారానికి కృషి చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పంచాయితి అధికారి రాంబాబు, అధికారులు, గ్రామాల సర్పంచులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రీడాకారులు అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబర్చాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి
- సీఎం కప్ 2025-26 బాల్ బ్యాడ్మింటన్ స్టేట్ మీట్‌ను లాంఛనంగా ప్రారంభించిన కలెక్టర్

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్)

స్టేట్ మీట్ లో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన క్రీడాకారులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనపరచాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు.స్థానిక సర్దార్ పటేల్ స్టేడియంలో శనివారం నిర్వహించిన సీఎం కప్ 2025-26 బాల్ బ్యా-టె-?మంటన్ స్టేట్ మీట్ ను జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ ఖమ్మం జిల్లాలో బాల్ బ్యాడ్మింటన్ స్టేట్ మీట్ జరగడం చాలా సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. బాల్ బ్యా-టె-?మంటన్, ఆర్చరీ క్రీడలకు సంబంధించి జిల్లాలలో అత్యుత్తమ ప్రదర్శనలు కనబరిచిన క్రీడాకారులు నేడు ఖమ్మంలో రాష్ట్ర స్థాయి మీట్ లో పాల్గొంటు-న్నారని కలెక్టర్ తెలిపారు.
జిల్లా స్థాయి పోటీ-లలో మంచి ప్రదర్శన కనబరిచి రాష్ట్ర స్థాయి పోటీ-లకు చేరుకున్న క్రీడాకారులకు కలెక్టర్ ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. క్రీడా స్ఫూర్తితో స్టేట్ మీట్‌లో పాల్గొనాలని, గెలుపోటములు మన చేతులలో ఉండవని, మన చేతిలో ఉన్నంత వరకు ప్రయత్నం చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు.కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న నగర మేయర్ పునుకొల్లు నీరజ మాట్లాడుతూ, క్రీడాకారుల్లో ప్రతిభను వెలికితీయడానికి సీఎం పోటీ-లు ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తోందని అన్నారు. అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచి ఖమ్మంకు పేరుతేవాలని మేయర్ తెలిపారు.అనంతరం రాష్ట్రస్థాయి అర్చరీ పోటీ-లలో విజేతలకు కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మెడల్స్, సర్టిఫికేట్ లను ప్రధానం చేశారు. క్రీడా జెండాను ఎగురవేసి ప్రారంభ పోటీ-లలో క్రీడాకారులను పరిచయం చేసుకొని, వారితో కలిసి కాసేపు బాల్ బాడ్మింటన్ కలెక్టర్ ఆడారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రీడల అభివృద్ధి అధికారి టి. సునీల్ రెడ్డి, బాల్ బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి రమణ, ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు పుట్ట శంకరయ్య, బాల్ బ్యాడ్మింటన్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు వి. సురేష్, కార్యదర్శి బి. శ్రీనివాస్, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ యూనివర్సిటీ-కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ రవి, ప్రియదర్శిని డిగ్రీ, పీజీ కళాశాల చైర్మన్ కె. నవీన్, బ్లూమింగ్ మిందాస్ డైరెక్టర్ అశోక్ రెడ్డి, ఒలింపిక్ అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యదర్శి క్రిస్టోఫర్, ఎస్ జిఎఫ్ కార్యదర్శి రామారావు, సంయుక్త కార్యదర్శి ఆదర్శ్, చిన్ని, క్రీడాకారులు భూక్యా ఉమ, ఉపేందర్, భూక్యా గోపి, శశికళ, బయ్య నవీన్,
సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాలను ఆదర్శ గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వీ పాటిల్

కొత్తగూడెం ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్)

గ్రామాల సర్వతోముఖాభివృద్ధికి గ్రామపంచాయతీ సర్పంచుల పాత్ర అత్యంత కీలకమని, ప్రతి గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా అభివృద్ధి చేసే దిశగా సమగ్ర ప్రణాళికతో కట్టు-దిట్టంగా చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వీ పాటిల్ పేర్కొన్నారు. శనివారం డాక్టర్ మన్మోహన్ సింగ్ ఇనిస్ట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ -టె-క్నాలజీ పాత క్యాంపస్‌లో నిర్వహించిన రెండవ విడత నూతన సర్పంచుల శిక్షణ కార్యక్రమం ముగింపు సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని సర్పంచులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. జిల్లాలోని అశ్వరావుపేట, దమ్మపేట, దుమ్ముగూడెం, ములకలపల్లి, జూలూరుపాడు, టేకులపల్లి, ఇల్లెందు, లక్ష్మీదేవిపల్లి మండలాలకు చెందిన మొత్తం 233 మంది నూతన సర్పంచులకు 17నుంచి 21 వరకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. సర్పంచులు పంచాయతీరాజ్ చట్టంపై సంపూర్ణ అవగాహన కలిగి ఉండాలని, గ్రామస్థాయిలో ప్రజలకు సమర్థవంతమైన సేవలు అందించేందుకు చట్టబద్ధమైన అధికారాలు, బాధ్యతలను సముచితంగా వినియోగించుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. శిక్షణ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీల పరిపాలన విధానం, గ్రామాభివృద్ధి కార్యాచరణ ప్రణాళికల రూపకల్పన, బడ్జెట్ నిర్వహణ, ఆర్థిక పారదర్శకత, ప్రజల భాగస్వామ్యం, సామాజిక బాధ్యత వంటి అంశాలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించబడినట్లు- తెలిపారు. ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న కుటు-ంబ సంక్షేమం, విద్య, ప్రజారోగ్యం, పారిశుద్ధ్యం, సామాజికాభివృద్ధి, పేదరిక నిర్మూలన తదితర సంక్షేమ కార్యక్రమాలు గ్రామస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలవ్వాలంటే సర్పంచులు నాయకత్వ లక్షణాలతో ముందుండాలని ఆయన అన్నారు. గ్రామాల్లో ప్రాథమిక సదుపాయాల కల్పన, శుద్ధి త్రాగునీటి సరఫరా, రహదారుల అభివృద్ధి, విద్యుత్ సదుపాయం, పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలను గ్రామ ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం కార్యాచరణలో పెట్టి, ప్రతి గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దేందుకు సర్పంచులందరూ సమన్వయంతో కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. శిక్షణ పూర్తిచేసుకున్న సర్పంచులకు ఈ సందర్భంగా ధృవీకరణ పత్రాలు అందచేశారు. ఈ కార్యక్రమం ముగింపు సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్ని-కై-న సర్పంచులు జిల్లా కలెక్టర్‌ను సన్మానించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీపీఓ సుధీర్, శిక్షణ డీపీఓ అనూష, డీఎల్పీఓలు ప్రభాకర్, రమణ, టీ-జీఐఆర్డీ సెంటర్ హెడ్ సుభాష్ చంద్ర గౌడ్, -ట్రైనర్లు బన్సింగ్, రవీందర్ రెడ్డి, సునీల్ కుమార్, ముత్యాలరావు, హజ్రత్ వలి, ఏపీవో రంగ, ఎస్‌బీఎం రేవతి, డీటీఎం సందీప్, అరుణ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వివాహవేడుకలకుహాజరైనమాజీ ఎమ్మెల్యే

కామారెడ్డిజిల్లా/ ఎల్లారెడ్డి/ఫిబ్రవరి 21/ అక్షరంన్యూస్:
ఎల్లారెడ్డిడివిజన్ లింగంపేట మండల కేంద్రంలోని జిఎన్ఆర్ గార్డెన్ లో శనివారం జరిగిన శేట్పల్లిసంగారెడ్డి గ్రామా నికి చెందిన ఆకుల విష్ణువర్ధన్ -పూజ ల వి వాహ వేడుకకు ఎల్లారెడ్డి మాజీ ఎమ్మెల్యే జాజాలసురేందర్ హాజరైనూతనవధూవరు లనుఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన వెంట మండల కేంద్రానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు ఉన్నారు

నేడు తెలంగాణ గురుకుల ప్రవేశ పరీక్ష

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్)

ప్రభుత్వ గురుకులాల్లో ఐదవ తరగతి ప్రవేశాలు , ఆరవ తరగతి నుండి 9వ తరగతి వరకు మిగిలిన బ్యాక్లాగ్ సీట్ల కొరకై జరుపబడే కామన్ ఎంట్రన్స్ -టె-స్ట్ ఆదివారం నిర్వహిస్తున్నారు .
ఎస్సీ, ఎస్టీ ,బీసీ , జనరల్ గురుకులాలలో ప్రవేశం కొర-కై- ఖమ్మం జిల్లాలోని పరీక్ష కేంద్రాలలో విద్యార్థులు పరీక్షకు హాజరు అవుతున్నారు .ఆదివారం రోజున 11 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట వరకు ఈ పరీక్ష నిర్వహింపబడుతుంది
జిల్లావ్యాప్తంగా 17 పరీక్ష కేంద్రాలలో 6442 మంది విద్యార్థులు ఎంట్రన్స్ పరీక్షలకు హాజరు అవుతున్నారు. విద్యార్థులు తమ వెంట పరీక్షా హాల్లోనికి హాల్ టికెట్, ఆధార్ కార్డ్, బ్లూ కాని బ్లాక్ పెన్ను లతో పరీక్ష హాల్లోకి హాజరు కావాలి పరీక్ష హాల్లోకి సెల్ ఫోన్లు, ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలకు అనుమతి లేదు.ప్రవేశపరీక్ష వ్రాయు విద్యార్థులు తమకు నిర్దేశించిన పరీక్ష హాలులో కేటాయించిన స్థానంలో ఉదయం 10:30 ని.లకు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. పరీక్ష ప్రారంబానికి ముందు ఓ.యం.ఆర్. సమాధాన పత్రాన్ని నింపు పద్ధతిపై పరీక్ష హాలులో ఇన్విజిలేటర్లు విద్యార్థులకు పూర్తి అవగాహన కల్పించుటకు ఏర్పాటు- చేశారు . విద్యార్థులు నిర్ణీత సమయానికి ఒక అరగంట ముందుగా పరీక్షా కేంద్రానికి చేరుకోవాలి.ప్రవేశపరీక్ష స్టేట్ సిలబస్ (ఇంగ్లీష్, లెక్కలు, తెలుగు, మెంటల్ ఎబిలిటి , పరిసరాల విజ్ఞానం)లో 100 మల్టీపుల్ చాయిస్ ప్రశ్నలు (ఇంగ్లీష్-25, లెక్కలు-25. తెలుగు-20, మెంటల్ ఎబిలిటి- 10 , పరిసరాల విజ్ఞానం-20 మొత్తం 100 మార్కులకు ఇవ్వబడును). ప్రవేశ పరీక్ష (తెలుగు ఇంగ్లీష్) మాధ్యమాలలో ఉంటు-ంది.ఓ.యం.ఆర్. సమాధాన పత్రంలోని వృత్తాలను బ్లూ బ్లాక్ బాల్ పాయింట్ పెన్నుతో మాత్రమే పూరించాలి. ఒక ప్రశ్నకు ఒక జవాబు మాత్రమే నింపాలి.
ప్రశ్నా పత్రంలో ఇచ్చిన బుక్ లెట్ సీరిస్ ని తప్పకుండా ఓ.యం. ఆర్. లో నింపవలెను.
ఒక ప్రశ్నకు ఒకటి కన్నా ఎక్కువ వృత్తాలను నింపిన జవాబులకు మార్కులు ఇవ్వబడవు. వృత్తాలను అసంపూర్తిగా పూరించిన జవాబులకు మార్కులు ఇవ్వబడవు.
విద్యార్థులు పరీక్షకు వచ్చినప్పుడు బ్లూ / బ్లాక్ పాయింట్ పెన్ను తప్పక తెచ్చుకోవలెను.
ఓ.యం.ఆర్.లో పేరు, తండ్రి పేరు. కేటగిరి, పుట్టిన తేది తదితర వివరాలు సరిగా ఉన్నవా లేదా సరిచూసుకోవాలి. లేని యెడల వాటిని పరీక్ష హాలులో ఇన్విజిలేటర్ తో చెప్పి తగిన పత్రాలు చూపించి ఫోటో నామినల్ రోలులో సరిచేయించు కొనవలెను.
హాల్ టికెట్ ను డౌన్ లోడ్ చేసుకుని అన్ని వివరాలు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించుకోండి. పరీక్షకు ఆలస్యంగా హాజరుకావడం అనుమతించబడదు.
అభ్యర్థులు పరీక్షకు వచ్చినప్పుడు తప్పక పరీక్షా ప్యాడు తెచ్చుకోవలెను. ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న తెలంగాణ గురుకుల ఎంట్రన్స్ పరీక్షను జోనల్ అధికారి కే అలివేలు , ఖమ్మం జిల్లా గురుకుల అధికారి చావా జ్యోతి, కొత్తగూడెం జిల్లా గురుకుల అధికారి కె. వెంకటేశ్వర్లు పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

నేటి యువత క్రీడా స్ఫూర్తిని చాటు-కోవాలి..

- సీఎం కప్ -26 ఫైనల్స్, ఫ్రెండ్స్ కప్ టోర్నీని ప్రారంభించిన ఎంపీ రఘురాంరెడ్డి
- కాసేపు బ్యాడ్మింటన్ ఆడి, ఆర్చరీలో బాణం ఎక్కుపెట్టి జోష్ నింపిన రామసహాయం

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 21(అక్షరం న్యూస్)

నేటితరం యువత, ముఖ్యంగా విద్యార్థులు క్రీడల్లో మరింత ఆసక్తి చూపాలని, గెలుపోటములను పట్టించుకోకుండా క్రీడా స్ఫూర్తిని చాటు-కోవాలని ఖమ్మం పార్లమెంట్ సభ్యులు రామసహాయం రఘురాం రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. శనివారం ఎస్ఆర్ అండ్ బిజీఎన్ ఆర్ కళాశాల మైదానంలో సీఎం కప్ -26 ఆర్చరీ, బ్యాడ్మింటన్ ఫైనల్స్ పోటీ-లను, అంతకుముందు సర్దార్ పటేల్ ఇండోర్ స్టేడియంలో ఫ్రెండ్స్ కప్ - 26 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్ ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా చోట్ల కాసేపు బ్యాడ్మింటన్ ఆడి, ఆర్చరీలో బాణం ఎక్కుపెట్టి క్రీడాకారుల్లో ఉత్సాహం నింపారు. అనంతరం ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఎంచుకున్న క్రీడలో ముమ్మర సాధన చేయాలని, ఉత్తమ క్రీడాకారులకు బంగారు భవిష్యత్తు ఉంటు-ందని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి క్రీడా రంగాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ.. అనేక చర్యలు చేపట్టారని, ఖమ్మంలో సింథటిక్ కోర్టు సిద్ధం కాబోతోందని తెలిపారు.

నాకు క్రీడలంటే ఇష్టం :
ఎంపీ
గతంలో తాను అథ్లెటిక్స్ లో, క్రికెట్ లో, బ్యాడ్మింటన్ ఆటల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొనే వాడినని ఎంపీ రఘురాం రెడ్డి గుర్తు చేసుకున్నారు. క్రీడల ద్వారా శారీరక, మానసిక ఉల్లాసం లభిస్తుందని, క్రీడారంగ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటు-ందని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు ఎంపీ రఘురాంరెడ్డిని ఘనంగా సత్కరించారు.
ఈ కార్యక్రమాల్లో డివైఎస్ఓ సునీల్ రెడ్డి, ఏసీపీ వెంకట్రావ్, రవి మారుత్, సారంగపాణి, కమర్తపు మురళి, కొప్పుల చంద్రశేఖర్, సిరిపురపు సుదర్శన్, ఉమ్మినేని కృష్ణ, మురళి, సాంబమూర్తి, పలువురు కోచ్ లు, పీఈటిలు, పీడీలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా ఎదిగేందుకు మేడిన్ ఇండియా చిప్‌లు కీలకం

ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ

గ్రేటర్ నోయిడా: భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా ఎదగడంతోపాటు స్వయం సమృద్ధి సాధించేందుకు 'మేడిన్ ఇండియా' చిప్ (సెమీకండక్టర)లు కీలకమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. దేశీయ ఐటీ సంస్థ హెచ్‌సీఎల్, తైవాన్‌కు చెందిన ఫాక్స్‌కాన్ గ్రూప్ సంయుక్త భాగస్వామ్యంలో ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని జేవర్‌లో ఏర్పాటు చేస్తున్న చిప్‌ల తయారీ ప్లాంట్‌కు ప్రధాని శనివారం శంకుస్థాపన చేశారు. దృశ్య మాధ్యమ విధానంలో సాగిన ఈ కార్యక్రమంలో మోదీ మాట్లాడుతూ.. కొవిడ్ సంక్షోభ సమయంలో చిప్‌ల సరఫరాకు అంతరాయం కలగడంతో పలు ఆర్థిక వ్యవస్థల పురోగతి స్తంభించిపోయింది. చాలా ఫ్యాక్టరీల్లో పని నిలిచిపోయిందన్నారు. "భారత్ స్వయం సమృద్ధి సాధించగలిగితేనే అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా అవతరించగలదు. అందుకు మేడిన్ ఇండియా చిప్‌లు చాలా ముఖ్యం. ఈ దశాబ్దంలో భారత్ సాంకేతిక రంగంలో పురోగతికి చేస్తున్న కృషి, 21వ శతాబ్దంలో మన సామర్థ్యానికి పునాది కానుంద"ని ఆయన పేర్కొన్నారు.

రూ.3,700 కోట్ల పెట్టుబడులు: హెచ్‌సీఎల్ గ్రూప్, ఫాక్స్‌కాన్ 60:40 నిష్పత్తి భాగస్వామ్యంలో ఏర్పాటు చేసిన సంస్థ 'ది ఇండియా చిప్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్' ఈ చిప్‌ల తయారీ ప్లాంట్‌ను రూ.3,700 కోట్ల పెట్టుబడులతో ఏర్పాటు చేస్తోంది. నెలకు 20,000 చిప్‌ల తయారు చేయగలిగే ఈ ప్లాంట్‌లో 2028 నుంచి ఉత్పత్తి ప్రారంభం కావచ్చని అంచనా. ఈ ప్లాంట్ 3,500 మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉపాధి కల్పించనుంది.

ఫేక్ యూనివర్సిటీలపై యుజీసీ కీలక ప్రకటన

ఫేక్ యూనివర్సిటీలపై యూనివర్సిటీస్ గ్రాంట్స్ కమిషన్ (యుజిసి) కీలక ప్రకటన చేసింది. కేంద్ర విద్యాశాఖ పరిధిలో పనిచేస్తున్న యూజీసీ తాజాగా విడుదల చేసిన ప్రకటనలో దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల్లో 32 విశ్వవిద్యాలయాలు నకిలీవని స్పష్టం చేసింది. ఈ సంస్థలు చట్టబద్ధ గుర్తింపు లేకుండా డిగ్రీలు జారీ చేస్తున్నట్లు వెల్లడించింది.ఈ ఫేక్ యూనివర్సిటీలు ఇచ్చే డిగ్రీలకు ఎలాంటి చట్టబద్ధత ఉండదని స్పష్టం చేసింది. ఉద్యోగాలకు లేదా ఉన్నత చదువులకు ఈ విశ్వవిద్యాలయాలు జారీ చేసే ధృవపత్రాలు పనికిరావని తేల్చి చెప్పింది. కేంద్ర లేదా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల గుర్తింపు లేని ఈ సంస్థలు డిగ్రీలు జారీ చేసే అధికారం కలిగి లేవని తెలిపింది.

కీలక సూచనలు

విశ్వవిద్యాలయాల్లో ప్రవేశాలు పొందడానికి ముందే ఆయా సంస్థల గుర్తింపును విద్యార్థులు తనిఖీ చేసుకోవాలని కీలక సూచనలు జారీ చేసింది.దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో అత్యధికంగా 12 నకిలీ విశ్వవిద్యాలయాలు ఉన్నాయని యూజీసీ వెల్లడించింది. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లో 4 ఫేక్ యూనివర్సిటీలు ఉన్నట్లు గుర్తించింది. యూజీసీ చట్టంలోని సెక్షన్ 2(ఎఫ్), 3 ప్రకారం.. ఢిల్లీ 12, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ 4, ఆంధ్రప్రదేశ్ 2, కర్ణాటక 2, కేరళ 2, మహారాష్ట్ర 2, పుదుచ్చేరి 2, పశ్చిమ బెంగాల్ 2.. అరుణాచల్ ప్రదేశ్ 1, హర్యానా 1, జార్ఖండ్ 1, రాజస్థాన్ 1 యూనివర్సిటీ ఉందని యూజీసీ వెల్లడించింది. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని గుంటూరులో ఉన్న క్రీస్ట్ న్యూ టెస్టమెంట్ డీమ్డ్ యూనివర్సిటీ.. విశాఖపట్నంలో ఉన్న బైబిల్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇండియాలు ఫేక్ యూనివర్సిటీలు అని స్పష్టం చేసింది.

ఢిల్లీలోని కొన్ని ముఖ్యమైన యూనివర్సిటీలు
యునైటెడ్ నేషన్స్ యూనివర్సిటీ
వొకేషనల్ యూనివర్సిటీ
ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ ఇంజనీరింగ్
ఆధ్యాత్మిక విశ్వవిద్యాలయం
కర్ణాటక బెంగళూరులోని గ్లోబల్ హ్యూమన్ పీస్ యూనివర్సిటీ
కేరళలోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ
మహారాష్ట్ర నాగ్‌పూర్‌లోని రాజా అరబిక్ యూనివర్సిటీ
ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ప్రయాగ్‌రాజ్‌లోని గాంధీ హిందీ విద్యాపీఠ్
ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ అలీఘర్‌లోని నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ

ఇల్లు కట్టుకునే వారికి శుభవార్త తెలిపిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సొంత ఇల్లు కట్టుకోవాలనుకునే పేదలకు మరియు గత ప్రభుత్వ హయాంలో గృహలక్ష్మి పథకం కింద ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టిన లబ్ధిదారులకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం తీపి కబురు అందించింది. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో 'గృహలక్ష్మి' పథకం కింద ఎంపికై, ఇళ్ల నిర్మాణాలు ప్రారంభించి మధ్యలో ఆగిపోయిన వారికి ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పాత బిల్లులను చెల్లించాలని నిర్ణయించింది. అయితే, ఈ నిధుల విడుదల అనేది పూర్తిగా ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగానే సాగనుంది. ముఖ్యంగా, లబ్ధిదారులు నిర్మించుకునే ఇంటి పునాది వైశాల్యం (ప్లింత్ ఏరియా) కనీసం 400 నుండి 600 చదరపు అడుగుల (ఎస్ ఎఫ్) మధ్య ఉండాలని ప్రభుత్వం నిబంధన విధించింది. ఇప్పటికే బేస్‌మెంట్ దశ పూర్తి చేసుకున్న వారికి ఈ దశకు సంబంధించిన డబ్బులు చెల్లించబడవు, కానీ ఆ తర్వాతి దశల నుండి నిధుల ప్రవాహం మొదలవుతుంది. ఈ నిర్ణయం వల్ల వేల సంఖ్యలో నిలిచిపోయిన ఇళ్ల నిర్మాణాలు మళ్లీ ఊపందుకోనున్నాయి.

ప్రభుత్వం ప్రకటించిన కొత్త చెల్లింపు విధానం ప్రకారం, నిధులు మూడు ప్రధాన దశల్లో లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ అవుతాయి. ఇంటి నిర్మాణం పైకప్పు లెవల్ (=శీలిట్ రావజుల్ర్తీ) వరకు చేరుకున్నప్పుడు మొదటి విడతగా 1 లక్ష రూపాయలు ప్రభుత్వం అందజేస్తుంది. అనంతరం స్లాబ్ (శ్రీఫజ) పనులు పూర్తయిన తర్వాత రెండో విడతగా 2 లక్షల రూపాయలను చెల్లిస్తారు. చివరగా, ఇంటి మొత్తం నిర్మాణం (ఫ్రీఅఱఅంట్రఅఅ) పూర్తయిన తర్వాత మిగిలిన 1 లక్ష రూపాయలను అందజేయడం జరుగుతుంది. అంటే మొత్తంమీద ప్రభుత్వం నుండి లబ్ధిదారులకు అందే సాయం వారి ఇంటి నిర్మాణ పురోగతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ స్పష్టమైన మార్గదర్శకాల వల్ల మధ్యవర్తుల ప్రమేయం లేకుండా, నేరుగా లబ్ధిదారులకే ఆర్థిక ప్రయోజనం చేకూరనుంది.

బంజారా సమాజానికి సద్గురువు సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్

చదువుతో ఆత్మవిశ్వాసం విద్యతోనే గౌరవం ప్రతిష్టలు లభిస్తాయి
రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ పర్యాటక సాంస్కృతిక శాఖల మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు

నాగర్ కర్నూలు ఫిబ్రవరి 21 (అక్షరం న్యూస్)

సభా వేదికపై గిరిజన సాంప్రదాయ దుస్తులతో వచ్చిన మహిళ గిరిజనులతో మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ ఆడి పాడారు ఈ కార్యక్రమాలను భక్తిశ్రద్ధలతో మంత్రి, కలెక్టర్ వీక్షించారు.బంజారాల ఆరాధ్య దైవం సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ చూపిన సన్మార్గం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆచరణీయమని, వారి మార్గదర్శకంలో గిరిజన బంజారాలు అభివృద్ధి చెందాలని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్, పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖల మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. సంత్ శ్రీ సేవాలాల్ మహారాజ్ 287 వ జయంతి ఉత్సవాలను శనివారం జిల్లా గిరిజన అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో కొల్లాపూర్ పట్టణంలోని సేవాలాల్ భవన్ లో సాంప్రదాయ బద్ధంగా ఘనంగా నిర్వహించారు. కొల్లాపూర్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని నలుమూలల ఉన్న తాండాల నుండి గిరిజనులు హాజరు కాగా లంబాడి మహిళలు తమ సాంప్రదాయ దుస్తులతో మహిళలు నృత్యాలతో అలరించారు.ముందుగా జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ కొల్లాపూర్ పట్టణంలోని మాధవ స్వామి గుడి నుండి కొల్లాపూర్ ఈదమ్మ రోడ్డు మార్గం గుండా సభ స్థలం వరకు ర్యాలీతో గిరిజన సాంప్రదాయ నృత్యాలతో వేలాదిమంది గిరిజన మహిళ యువతి యువకులతో కలిసి కలెక్టర్ బంజారాల తలపాగా ధరించి నృత్యాలు చేస్తూ పాల్గొన్నారు.సేవాలాల్ మహారాజ్, మేరమ యాడి దేవతకు మహాభోగ్ (హోమం) కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు, జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్, లంబాడి పూజారులతో కలిసి సాంప్రదాయ బద్ధంగా హోమంలో నెయ్యి, కడావ్ ప్రసాదం వేసి నైవేద్యం సమర్పించారు. నాగర్ కర్నూలు జిల్లాలోని సమస్త ప్రజలు ఆయురారోగ్యాలు, ధన ధాన్యాలతో వర్ధిల్లే విధంగా ఆశీర్వదించాలని ప్రార్థించారు. ఈ వేదికలో సంప్రదాయ దుస్తులు, ఆభరణాలు, పూజా విధానాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా, బంజారాల సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను ప్రతిబింబిస్తూ కుల పూజారితో పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు.

అనంతరం జరిగిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ బంజారా సమాజ ఆరాధ్య దైవం శ్రీ సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ సమాజ శ్రేయస్సు కోసం చూపించిన మార్గం ఆదర్శనీయమని అన్నారు. శ్రీ సంత్ సేవాలాల్ మహారాజ్ జయంతి సందర్భంగా ఆ మహనీయుని సేవలను ప్రతి ఒక్కరూ స్మరించుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.ప్రతి గిరిజన తండాలో చదువు రాని వారికి చదువు వచ్చిన యువకులు, విద్యార్థులు సహకరించేలా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపడతామని మంత్రి తెలిపారు. అలాగే ప్రతి గ్రామంలో లైబ్రరీలను ఏర్పాటు చేసి ప్రజలలో పఠన సంస్కృతిని పెంపొందించడంతో పాటు, వారి జ్ఞానాన్ని విస్తరించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని చెప్పారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విద్యా వాతావరణాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారా సమాజ అభివృద్ధికి పటిష్టమైన పునాది వేయాలన్న సంకల్పంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని, మనుషులు ఊపిరి ఉన్నంతవరకు విలువలతో కూడిన జీవితాన్ని కొనసాగించాలని మంత్రి సూచించారు. జీవితంలో నైతిక విలువలు, నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ వంటి గుణాలు వ్యక్తిని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్తాయని అన్నారు. అదేవిధంగా గిరిజన ప్రాంతానికి సంబంధించిన పెండింగ్ పనులన్నింటినీ త్వరితగతిన పూర్తి చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి చెప్పారు. ప్రజల అభిలాషలకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తూ, ఆధ్యాత్మిక మరియు సామాజిక అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని సంత్ సేవాలాల్ ను ప్రార్థించే విధంగా కొల్లాపూర్ నియోజకవర్గంలో మంచి స్థలాన్ని ఎంపిక చేసి సంత్ సేవాలాల్ గుడిని నిర్మిస్తామని రాష్ట్ర మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావుమంత్రి హామీ ఇచ్చారు.

సేవాలాల్ మహారాజ్ ఆదర్శ ప్రాయుడు,

బంజారాల ఆధ్యాత్మిక గురువు సేవాలాల్ మహారాజ్,సంత్ సేవాలాల్ ఆశయాల సాధనకు విద్యే మార్గం అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ మాట్లాడుతూ సంత్ సేవాలాల్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా ప్రతి ఒక్కరూ ముందుకు సాగాలని కోరారు. వారు చూపిన మార్గాన్ని అనుసరిస్తూ గిరిజన సమాజ అభివృద్ధికి అందరూ పాటుపడాలని పిలుపునిచ్చారు. వ్యక్తిగతంగా మాత్రమే కాకుండా సమాజానికి ఉపయోగపడే విధంగా జీవించడం ద్వారానే మనిషి జీవితానికి అర్థం వస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. మంచి ఆలోచనలు, సత్సంస్కారాలు మరియు సేవా భావం కలిగి ఉండటం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని తెలిపారు. తాను గిరిజన ప్రాంతం నుండి ఈ స్థాయికి రావడానికి ప్రధాన కారణం విద్యేనని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. విద్య ఉన్నప్పుడే సమాజంలో గౌరవం, కీర్తి, ప్రతిష్టలు లభిస్తాయని చెప్పారు. విద్య వ్యక్తిగత అభివృద్ధికే కాకుండా సమాజ అభ్యున్నతికి కూడా దోహదపడుతుందని వివరించారు. చదువు వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుందని, జీవితంలో సరైన దిశగా ముందుకు సాగేందుకు అది మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. ప్రతి కుటుంబం తమ పిల్లల విద్యపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ బాదావత్ సంతోష్ లంబాడీల గిరిజన భాషలో సూచించారు. గిరిజన ప్రాంతాల్లో జీవించే గిరిజనులు మద్యానికి బానిస కాకుండా ఉండాలని, ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలని పిల్లల కుటుంబ జీవితాలను ప్రభావితం చేసేలా వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూ జీవించాలని కలెక్టర్ సూచించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ప్రఖ్యాత మానసిక నిపుణులు డాక్టర్ లక్ష్మణ్ , కొల్లాపూర్ ఆర్డీవో బన్సీలాల్, జిల్లా గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధికారి ఫిరంగి వివిధ శాఖల అధికారులు వివిధ గిరిజన సంఘాల నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్చి 25 లోగా బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్స్ ఎంపికకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి..

– జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి.

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 21 (అక్షరం న్యూస్):

మార్చి 25 లోగా బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్స్ ఎంపిక కొరకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి శనివారం తెలిపారు.

షెడ్యూల్ కులాల అభివృద్ధి శాఖ నిర్వహించే బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్స్ క్రింద పాఠశాలల ఎంపిక కోసం 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి ప్రసిద్ధ, గుర్తింపు పొందిన ప్రైవేట్ పాఠశాలల నుంచి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు- జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు.

దరఖాస్తు చేసుకునే పాఠశాలలు స్టేట్ లేదా సెంట్రల్ బోర్డు ద్వారా గుర్తింపు పొంది ఉండాలని, గత 5 సంవత్సరాల్లో 7వ, 10వ తరగతిలో 90 శాతం కంటే ఎక్కువ ఉత్తీర్ణత, 50 శాతం కంటే అధిక విద్యార్థులకు ఫస్ట్ క్లాస్ ఉత్తీర్ణత సాధించి ఉండాలని అన్నారు. పాఠశాలలకు విశాలమైన గదులు, క్రీడా ప్రాంగణం, విద్యార్థులకు మెరుగైన సదుపాయాలు, లైబ్రరీ, కంప్యూటర్ ల్యాబ్, అనుభవజ్ఞులైన అర్హత కలిగిన బోధనా సిబ్బంది, 50 శాతం కంటే ఎక్కువ సాధారణ సిబ్బంది ఉండాలని అన్నారు.

ఆసక్తి, అర్హత కల్గిన ప్రైవేట్ పాఠశాలల ప్రతినిధులు తమ సర్టిఫికెట్లతో డిప్యూటీ- డైరెక్టర్, షెడ్యూల్ కులాల అభివృద్ధి శాఖ, ఎస్ -34 , కలెక్టరేట్ సముదాయం, వి. వెంకటాయపాలెం, ఖమ్మం కార్యాలయంలో

మార్చి 25 లోగా సమర్పించాలని అన్నారు. బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్స్ ఎంపిక కలెక్టర్, చైర్మన్ అధ్యక్షతన జిల్లా ఎంపిక కమిటీ- ద్వారా జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

కలెక్టర్‌తో ఎంపీ రఘురాంరెడ్డి భేటీ

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 21 (అక్షరం న్యూస్):

ఖమ్మం పార్లమెంట్ సభ్యులు రామసహాయం రఘురాంరెడ్డి కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టిని శనివారం కలిశారు. వి.వెంకటాయపాలెం వద్ద గల ఐడీఓసీకి వెళ్లగా ఆదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాసరెడ్డి పూల మొక్క అందజేసి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం కలెక్టర్ ఛాంబర్లో అనుదీప్ దురిశెట్టితో భేటీ- అయ్యారు. ఎంపీ నిధుల పనుల పురోగతిపై ఆరా తీశారు. ఇంకా.. కొత్తగా చేపట్టబోయే అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈజీఎస్ పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేయించాలని సూచించారు.

సామ్రాజ్యవాదానికి కొమ్ము కాస్తున్న బీజేపీ విధానాలను తిప్పికొట్టాలి

– సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు పోతినేని సుదర్శన్ రావు

కొత్తగూడెం , ఫిబ్రవరి 21 (అక్షరం న్యూస్):

సామ్రాజ్యవాదానికి కొమ్ము కాస్తున్న బీజేపీ విధానాలను తిప్పికొట్టాలని సీపీఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శివర్గ సభ్యులు పోతినేని సుదర్శన్ రావు పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక మంచికంటి భవనంలో శనివారం రెడ్ బుక్ డే కార్యక్రమం పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ- సభ్యులు అన్నవరపు కనకయ్య అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన పోతినేని మాట్లాడుతూ పెట్టు-బడిదారీ దోపిడీ అనే కబంధ హస్తాలలో చిక్కుకున్న ప్రపంచ కార్మికులకు ఒక దిక్ నిర్దేశం చూపినది 178 ఏళ్ల క్రితం కారల్ మార్క్స్ రాసిన కమ్యూనిస్టు పార్టీ ప్రణాళిక అని , దానికి నిదర్శనం ప్రతి ఏటా ఫిబ్రవరి 21న రెడ్ బుక్ డే గా జరుపుకుంటామని వివరించారు.అమెరికా పెట్టు-బడిదారులకు, ప్రజావ్యతిరేకశక్తులకు కొమ్ముకాస్తూ ప్రపంచ దేశాల మధ్య యుద్ధోన్మాదాన్ని రెచ్చగొడుతుందన్నారు. ప్రపంచ దేశాల మీద తన ఆధిపత్యం కోసం సుంకాలను విధిస్తూ , తన బెదిరింపులకు లొంగని వారి దేశాల మీద దాడులు చేసి వారిని బందీలుగా తీసుకొని పోతున్నారని ఆరోపించారు. ప్రపంచ చరిత్రలో సామ్రాజ్యవాదాన్ని మట్టి కరిపించి ప్రజా రాజ్యాన్ని ఏర్పాటు- చేసిన చరిత్ర సోషలిజానికి ఉందని, నేడు ప్రపంచంలో సోషలిజంకి ఆదరణ పెరుగుతుందని తెలిపారు. సోషలిజానికి భవిష్యత్ లేదు అనే వారికి సోసలిజమే ప్రత్యామ్నాయం అని చెప్పాల్సిన బాధ్యత కమ్యూనిస్టులు, అభ్యుదయ శక్తులపై ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి మచ్చ వెంకటేశ్వర్లు, నాయకులు ఏజే. రమేష్, కొక్కెరపాటి పుల్లయ్య, ఎంబీ. నర్సారెడ్డి, అన్నవరపు సత్యనారాయణ, కారం పుల్లయ్య, కే. బ్రహ్మచారి, లిక్కి బాలరాజు, రేపాకుల శ్రీనివాస్, కొండపల్లి శ్రీధర్, కున్సోత్ ధర్మా, ఎస్‌ఏ నబీ, నిమ్మల వెంకన్న, చిరంజీవి నాయుడు, జలకం పద్మ, దొడ్డావుల లక్ష్మీ, నారాయణ, వీర్ల రమేష్, భూక్యా రమేష్, యాస నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

రాత్రి భోజనం ఆలస్యంగా తీసుకుంటే.. డయాబెటిస్ వస్తుందా?

చాలా మంది రాత్రి వేళ ఆలస్యంగా భోజనం తీసుకోవడాన్ని సాధారణ అలవాటుగా భావిస్తారు. కానీ ప్రభావం వెంటనే గుర్తించబడకపోయినా అది క్రమంగా ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీర సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నేటి ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి ఆరోగ్యంలో అనేక మార్పులకు దారితీసింది. పని, మొబైల్ ఫోన్ల అధిక వినియోగం,మారుతున్న జీవన శైలి కారణంగా ఆహారపు అలవాట్లు చెదిరిపోతున్నాయి. అందువల్ల చాలామంది ఆలస్యంగా తినడం అలవాటు చేసుకున్నారు. దానిని సాధారణ అలవాటుగా భావిస్తారు. కానీ ప్రభావం వెంటనే గుర్తించబడకపోయినా అది క్రమంగా ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీర సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరుగుతాయా? రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తినడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం మధ్య బలమైన సంబంధం ఉందని నిపుణులు చెబుతారు. భోజన సమయం చక్కెర స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు సైతం నిరూపించాయి. అందుకే ఈ అలవాటు విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆర్ఎంఎల్ హాస్పిటల్‌లోని మెడిసిన్ విభాగం డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ సుభాష్ గిరి ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తి ఆలస్యంగా భోజనం చేసినప్పుడు, శరీరం దానిని ప్రాసెస్ చేయడం కష్టమవుతుంది. పగటిపూట కంటే రాత్రిపూట శరీరం నెమ్మదిగా పనిచేస్తుంది. అలాంటి సందర్భంలో తినే ఆహారం వెంటనే శక్తిగా మారదు. అందువల్ల, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా తీపిగా ఉండే భోజనం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పెరుగుతుంది. అధిక చక్కెర స్థాయిలు కేవలం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మాత్రమే సమస్య కాదు. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తికి కూడా, రాత్రి ఆలస్యంగా తినే అలవాటు భవిష్యత్తులో సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఎక్కువ రోజులు ఈ అలవాటు కొనసాగించడం వల్ల శరీర చక్కెర నియంత్రణ వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. క్రమంగా, ఇది ఇన్సులిన్‌ను ప్రభావితం చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సాధారణం కంటే ఎక్కువగా పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ అలవాటు మధుమేహం క్రమంగా ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ సకాలంలో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

జడ సన్నమవుతోందా?

ఎప్పుడో నాలుగు వెంట్రుకలంటే సరే! అదే పనిగా ఊడుతుంటేనే అమ్మాయిల మనసు చివుక్కుమంటుంది. అవును మరి... పెరగడానికి ఏళ్లు తీసుకుంటుంది. అదే ఊడుతూ పోతే దెబ్బకు జడ చిక్కిపోతుంది. అది చూసి మరీ బాధపడుతుంటాం. ఒత్తిడి, పోషకాహార లోపం, హార్మోనుల్లో మార్పులు, రసాయనిక ఉత్పత్తులు... ఇలా ఎన్నో కారణాలు దీనిమీద ప్రభావం చూపుతుంటాయి. అయితే చిన్న మార్పులు చేసుకుని చూడండి... పరిష్కారం దొరుకుతుంది. వెంట్రుకలు కెరటిన్ అనే ప్రొటీన్‌తో తయారవుతాయి. కాబట్టి, ప్రొటీన్, ఐరన్, జింక్, విటమిన్ డి, ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటివి ఆహారంలో లేకపోతే కుదుళ్లు బలహీనమవుతాయి. అందుకే గుడ్లు, పప్పుధాన్యాలు, క్యారెట్, పాలకూర, పాలపదార్థాలతోపాటు విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే ఆహారాల్ని తీసుకోవాలి.

కొన్నిసార్లు ఆహారమే అన్ని పోషకాలనూ అందించలేదు. బయోటిన్, కొలాజెన్, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఎ, బి విటమిన్లు సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. నిపుణుల సలహాతో తీసుకోండి. ఒత్తిడి ఇప్పుడు ప్రతిఒక్కరికీ సహజమైపోయింది. దీని ప్రభావం పడేదీ కురుల మీదే! అందుకని యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు వంటివి చేయండి. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. హార్మోనుల మీదా సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయి. వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరగాలంటే పోషకాలు అందాలి. అంటే మెరుగైన రక్తప్రసరణ కూడా అవసరమే. కాబట్టి, రోజూ మాడుని తప్పనిసరిగా మర్దనా చేసుకోవాలి. వారంలో రెండు రోజులైనా కొబ్బరినూనె వంటివి పట్టిస్తే మేలు. కలరింగ్, హీట్ స్టైలింగ్‌లకు వీలైనంత దూరంగా ఉండండి. రసాయనాల్లేని మైల్డ్ షాంపూలనే ఎంచు కోండి. అయినా లాభం లేకపోతుంటే.. నిపుణుల సాయం కోరండి.

వీటిని మాయిశ్చరైజర్లుగానూ..!

చర్మం పొడిబారినప్పుడు మాయిశ్చరైజర్లు వాడడం మామూలే. అయితే దీనికోసం ఎప్పుడూ బయట ఉత్పత్తులే వాడాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు నిపుణులు. ఇంట్లో లభించే కొన్ని సహజసిద్ధమైన పదార్థాలను కూడా మాయిశ్చరైజర్లుగా వాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. మజ్జిగ, పెరుగు.. వంటి పులియబెట్టిన పదార్థాల్లో ల్యాక్టికామ్లం ఉంటుంది. దీనిలో చర్మానికి తేమనందించే గుణాలున్నాయని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అందుకే వీటిని ఫేస్‌మాస్కుల్లో భాగం చేసుకోవడం, లేదంటే నేరుగా చర్మానికి రాసుకోవడం.. వంటివి చేస్తే చక్కటి ఫలితాలు పొందచ్చంటున్నారు నిపుణులు. రోజ్‌వాటర్‌లో చర్మానికి తేమనందించే గుణాలు ఉంటాయట! ఈ నీటిని స్ప్రే బాటిల్‌లో నింపి.. నిర్ణీత వ్యవధుల్లో చర్మం లేదా ముఖంపై స్ప్రే చేసుకుంటే తాజాగా ఉండచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అధిక నీటి శాతం ఉండే కీరాదోస చర్మానికి తేమనందించడంలో సహకరిస్తుంది. ఇందుకోసం దీన్ని తినడమే కాదు.. దీంతో ప్యాక్స్ తయారుచేసుకొని కూడా ఉపయోగించచ్చు.. లేదంటే కీరా స్లైసుల్ని కనురెప్పలపై, ముఖమంతా పరచుకొని కాసేపు సేదదీరితే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందట. బాగా పండిన అరటిపండ్లను పడేయడం కంటే.. వాటిని పేస్టులా చేసుకొని చర్మంపై అప్లై చేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. పొడి చర్మం ఉన్నవారు తేనెతో చర్మాన్ని మర్దన చేసుకొని పావుగంట తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయాలి. ఇలా తరచూ చేయడం వల్ల సమస్య తగ్గడంతో పాటు మేను మెరిసిపోతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

బట్టల్లో యూరిన్ పడిపోతుందా!

మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితి అనేది చాలా మందిని వేధించే సమస్య. ఓవర్‌యాక్టివ్ బ్లాడర్, స్ట్రెస్ యూరినరీ ఇంకంటినెన్స్, ఓవర్‌ఫ్లో ఇంకంటినెన్స్ వంటి వివిధ రకాలు ఉన్నాయి. డయాబెటిస్, మెనోపాజ్, బలహీనమైన కండరాలు వంటివి ప్రధాన కారణాలు. సరైన నిర్ధారణ, చికిత్సల ద్వారా ఈ సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. మూత్ర ఆపుకొనలేని స్థితి (యూరినరీ ఇంకంటినెన్స్) అనేది చాలా మంది వృద్ధులను, ముఖ్యంగా మహిళలను, వేధించే ఒక సాధారణ ఆరోగ్య సమస్య. దీని వల్ల వ్యక్తిగత జీవితంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది, సామాజిక కార్యకలాపాలకు దూరం కావాల్సి రావచ్చు. యూరిన్ లీకేజ్, దుర్వాసన, మూత్రం రంగులో మార్పు వంటి లక్షణాలతో బాధపడుతున్న ఒక 50 ఏళ్ల వ్యక్తి ప్రశ్నకు సమాధానంగా, వైద్యులు ఈ సమస్య గురించి కారణాలు, చికిత్సా పద్ధతులను వివరించారు. మూత్రం ఆపుకొనలేని స్థితి ప్రధాన రకాలు: 1. ఓవర్‌యాక్టివ్ బ్లాడర్: ఈ స్థితిలో బ్లాడర్ పరిమాణం చిన్నదై, తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయాలనే బలమైన కోరిక కలుగుతుంది. బ్లాడర్‌కు వెళ్లే లోపల కూడా మూత్రం లీక్ కావచ్చు. దీర్ఘకాలిక మధుమేహం (5-6 సంవత్సరాలకు పైగా) ఉన్నవారిలో బ్లాడర్ కండరాలు ప్రభావితమై ఈ సమస్య రావొచ్చు. అలాగే, పోస్ట్ మెనోపాజల్ తర్వాత హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల బ్లాడర్ కండరాలు బలహీనపడి, ఇరిటబిలిటీ పెరిగి, బ్లాడర్ సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం కూడా ఒక కారణం. దీనివల్ల తరచుగా, హఠాత్తుగా మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి వస్తుంది.

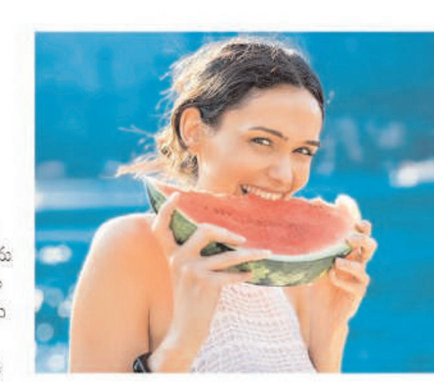
2. స్ట్రెస్ యూరినరీ ఇంకంటినెన్స్: దగ్గినా, తుమ్మినా, నవ్వినా, లేదా ఏదైనా శారీరక శ్రమ చేసినా మూత్రం లీక్ అవ్వడం దీని లక్షణం. హార్మోన్ల క్షీణత, వయసు పెరగడం, లేదా ప్రసవాల కారణంగా గర్భసంచి చుట్టూ ఉన్న పెల్విక్ కండరాలు (పెల్విక్ ఫ్లోర్ మజిల్స్) బలహీనపడటం వల్ల ఇది సంభవిస్తుంది. కడుపు పై ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు ఈ బలహీన కండరాలు మూత్రాశయాన్ని సరిగా నిలువరించలేవు. 3. మిశ్రమ ఇంకంటినెన్స్: ఇది ఓవర్‌యాక్టివ్ బ్లాడర్, స్ట్రెస్ యూరినరీ ఇంకంటినెన్స్ లక్షణాల కలయిక. అంటే, దగ్గినా, తుమ్మినా మూత్రం లీక్ అవ్వడం, అలాగే మూత్రం వచ్చినప్పుడు ఆపుకోలేకపోవడం వంటి రెండు సమస్యలు ఒకేసారి ఉండవచ్చు.

4. ఓవర్‌ఫ్లో ఇంకంటినెన్స్: ఈ రకంలో, బ్లాడర్ సరిగ్గా ఖాళీ అవ్వదు. దీనివల్ల మూత్రాశయం నిండిపోయి, మూత్రం నిరంతరం చుక్కలు చుక్కలుగా లీక్ అవుతుంది. దీర్ఘకాలిక మధుమేహం ఉన్నవారిలో బ్లాడర్ పంపింగ్ సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం, మూత్రం మిగిలిపోవడం వల్ల బ్లాడర్ పూర్తి అయ్యే సంవేదన తెలియక, అది నిండిపోయి ఓవర్‌ఫ్లో అవుతుంది.ఓవర్‌యాక్టివ్ బ్లాడర్ నిర్ధారణ: యూరోడైనమిక్ స్టడీ అనే పరీక్ష ద్వారా బ్లాడర్ ప్రెషర్‌లను, లీకేజ్ ఎప్పుడు జరుగుతుందో అంచనా వేస్తారు. దీనిలో బ్లాడర్‌లోకి చిన్న ట్యూబ్ ద్వారా నీటిని పంపి పరిశీలిస్తారు. ఓవర్‌ఫ్లో ఇంకంటినెన్స్ చికిత్స: కొన్ని రోజులు యూరిన్ పైపు (కేథటర్) అమర్చడం, ఆపై సిఐసి (క్లీన్ ఇంటర్‌మిటెంట్ కేథెటరైజేషన్) అంటే ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒకసారి పైపును స్వయంగా పెట్టుకుని తీయడం వంటి శిక్షణ ఇస్తారు. బ్లాడర్ పంపింగ్‌ను మెరుగుపరచడానికి మందులు కూడా ఇస్తారు. ఈ పద్ధతుల ద్వారా లీకేజ్‌ను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. స్ట్రెస్ ఇంకంటినెన్స్ చికిత్స: కీగెల్ ఎక్సర్‌సైజులు (పెల్విక్ ఫ్లోర్ ఎక్సర్‌సైజులు) కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయపడతాయి. అయితే, కొన్నిసార్లు ఈ వ్యాయామాలు సరిగా స్పందించకపోవచ్చు లేదా లీకేజ్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు "స్లింగ్ సర్జరీలు" అనే శస్త్రచికిత్సలు అవసరం కావచ్చు. ఈ ఆపరేషన్ల ద్వారా మూత్రం లీకేజ్‌ను పూర్తిగా నివారించవచ్చు. ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు తక్షణమే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి, సరైన నిర్ధారణ, చికిత్స పొందడం ద్వారా సాధారణ జీవితాన్ని గడపవచ్చు.

నీటికి పోషకాల తోడు!

ఎండలు పెరుగుతున్నాయి. పిల్లల నుంచి పెద్దలవరకూ అందరూ శరీరానికి నీరు ఎక్కువగా అందించాల్సిందే. అలాగని బాటిళ్లకొద్దీ నీటిని తాగడం కాదు. నీటి శాతంతోపాటు పోషకాలూ ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే మేలు. నీరు పుష్కలంగా ఉండే వాటిలో మొదట వచ్చేది పుచ్చకాయ. దీన్లో 90 శాతం నీరే ఉంటుంది. నీటిలో లైకోపిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్. రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచి గుండె వ్యాధుల్ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. దోసకాయలో క్యాలరీలు తక్కువ. నీరు అధికం. శరీరంలో నీటి శాతం పడిపోకుండా కాపాడుతుంది. దీన్లో అధిక మోతాదులో ఉండే పొటాషియం... బీపీ నిలకడగా ఉండేలా చేస్తుంది.

సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తనాళాల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. బెర్రీల్లో నీటితో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇవి గుండెను రక్షిస్తాయి. వీటిల్లోని పాలీఫినాల్స్ కొవ్వుల సమతుల్యత, ధమనుల ఆరోగ్యానికి సాయపడతాయి. టొమాటోల్లో నీరు పుష్కలంగా ఉండటంతోపాటు లైకోపిన్, పొటాషియం అధికంగా లభిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికీ, రక్తపోటు నియంత్రణకు మేలు చేస్తాయి. గుమ్మడి, సొర లాంటి కూరగాయల్లో నీటితోపాటు హృదయనాళ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు ఉంటాయి.



బియ్యంతో.. అన్నం ఒక్కటే కాదు!

సాధారణంగా బియ్యంతో అన్నం వండుకోవడం, ఇతర వంటకాలు తయారుచేసుకోవడం.. ఇవే మనకు తెలిసినవి! కానీ బియ్యాన్ని ఇంటి అవసరాల్లో భాగంగా వివిధ రకాలుగా వాడుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగో తెలుసుకుందాం రండి.. మొబైల్ ఫోన్, రిమోట్.. వంటి ఎలక్ట్రానిక్ పరికాలు అప్పుడప్పుడూ పొరపాటున నీళ్లలో పడిపోవడం లేదంటే తడవడం.. వంటివి జరుగుతుంటాయి. ఇలాంటప్పుడు వీటిని బియ్యం నింపిన డబ్బాలో బియ్యంతో కప్పి రెండు గంటల పాటు ఉంచాలి. తద్వారా వాటిలోని తేమను బియ్యం పీల్చుకోవడం గమనించచ్చు. కిచెన్ కప్‌బోర్డులు, రిఫ్రిజిరేటర్ల నుంచి అప్పుడప్పుడూ దుర్వాసనలు రావడం గమనిస్తాం. ఇలాంటప్పుడు బియ్యం నింపిన బౌల్‌ను ఆయా అల్మరాలు, ఫ్రిజ్‌లో ఓ మూలన ఉంచితే ఆ వాసనను బియ్యం పీల్చేసుకుంటాయి. డబ్బాలో నిల్వ ఉంచిన ఉప్పుకి తడి తగిలితే గట్టి పడుతుంది. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే అందులో కొన్ని బియ్యపు గింజలు వేసి చూడండి..! కొన్ని పండ్లను త్వరగా పక్వానికి తీసుకురావడానికి ఆయా రసాయనాలను వాడుతుంటారు. అలాకాకుండా వాటిని బియ్యంలో కప్పి ఉంచితే సహజంగానే అవి త్వరగా పండుతాయి.

బియ్యం కడిగిన నీళ్లు, అన్నాన్ని ఉడికించేటప్పుడు వేరు చేసిన గంజిలో బోలెడన్ని పోషకాలుంటాయి. ఈ నీటిని ముఖం, జుట్టు, పాదాలు, గోళ్ల సంరక్షణకు.. వివిధ పద్ధతుల్లో ఉపయోగించచ్చు. ఇక బియ్యం కడిగిన నీళ్లను కాయగూరలు, పండ్లను శుభ్రం చేసుకోవడానికీ వాడుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ఆ నీళ్లలో కాయగూరలు, పండ్లను పావుగంట పాటు ఉంచి.. ఆపై సాధారణ నీటితో మరోసారి శుభ్రం చేస్తే సరిపోతుంది. బియ్యాన్ని ఉడికించిన నీటి (గంజి)లో ప్రొటీన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, జింక్.. వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ నీటిలో కాస్త ఉప్పు వేసుకొని తాగితే.. అందులోని పోషకాలు శరీరానికి అంది సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. గంజిని మొక్కలకు ఎరువుగా కూడా వాడచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో ఉండే పోషకాలు మొక్కల్ని చీడపీడల నుంచి రక్షిస్తాయని చెబుతున్నారు.

తేమ వల్ల కత్తులు, కత్తెర.. వంటి కొన్ని వస్తువులు తుప్పు పట్టడం చూస్తుంటాం. అయితే వీటిని బియ్యం నిల్వ ఉంచే డబ్బాలో ఉంచితే ఈ సమస్య ఉండదు. వాతావరణంలోని తేమ ప్రభావం వెండి ఆభరణాల పైనా ఉంటుంది. తద్వారా అవి కళ తప్పినట్లుగా కనిపిస్తాయి. అలాంటప్పుడు ఒక మెష్ బ్యాగ్‌లో బియ్యాన్ని నింపి.. వీటిని భద్రపరిచే బాక్సులో ఉంచితే ఆ తేమను బియ్యం పీల్చేసుకుంటుంది. అలాగే నిర్ణీత వ్యవధుల్లో ఈ బియ్యాన్ని మార్చడం మర్చిపోవద్దు. బియ్యపు గింజల్ని పేర్చుతూ వివిధ రకాల అలంకరణ వస్తువులు తయారుచేయడం మనం అప్పుడప్పుడూ చూస్తుంటాం. ఓపిక ఉంటే మీరూ ఇలాంటివి సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. ఇక ఈ గింజలకు రంగులు అద్దితే మరింత ఆకర్షణీయమైన డెకరేటివ్ పీసెస్ సిద్ధమవుతాయి. వీటికి సంబంధించి యూట్యూబ్ లో బోలెడన్ని వీడియోలు చూడచ్చు.. లేదంటే మీలోని సృజనకు పదును పెట్టచ్చు.

అవి ఇంకా ప్రమాదం!

ఉదయాన్నే ఇంటిని ఊడ్చి తుడుస్తాం. పాత్రలు శుభ్రం చేస్తాం. తరచూ దుప్పట్లు, దిండు గలేబులు మారుస్తుంటాం. ఇంటి శుభ్రత, మన వాళ్ల ఆరోగ్యం కోసం ఇలాంటివి ఇంకా ఎన్నో చేస్తుంటాం. కానీ వీటికంటే ప్రమాదకరమైనవి కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని పట్టించుకుంటున్నారా మరి? స్క్రబర్ / స్పాంజ్: పాత్రల శుభ్రతకు ఇవి తప్పనిసరి. పాత్రలన్నీ పూర్తయ్యాక వీటిని నీటితో కడిగి పక్కనపెడతాం. కానీ ఎప్పుడూ తేమతో ఉంటాయి కదా! సూక్ష్మజీవులకు ఆవాసంగా మారతాయి. వీటితో పాత్రలను శుభ్రం చేస్తే తిరిగి వాటిమీదకే చేరతాయి. కాబట్టి, రోజూ రాత్రి బాగా వేడినీటిలో కానీ బ్లీచ్ వేసిన గోరువెచ్చని నీటిలో కానీ నానబెట్టి, శుభ్రం చేయండి. గడియలు/ హ్యాండిల్స్: తలుపు తీయడానికీ వేయడానికీ గడియలు, హ్యాండిల్స్‌నే పట్టుకుంటూ ఉంటాం. ఎవరెవరో, ఎక్కడెక్కడో తిరిగిన వాళ్లందరి చేతులు పడేదీ దానిమీదే! అంటే సూక్ష్మజీవులకు ఆవాసంగా మారుతున్నట్లేగా! అందుకే వీటినీ తరచూ శుభ్రం చేయాలి.mమొబైల్, రిమోట్లు: అస్సలు శుభ్రం చేయని జాబితా అంటే వీటిదే! జారిపోయి నేలమీద పడతాయి. తినేటప్పుడూ పట్టుకుంటాం దీంతో ఆహార అవశేషాలు, దుమ్ము ఇలా ఎన్ని చేరతాయో. ఇవన్నీ అనారోగ్యాలు, అలర్జీల కారకాలే. అందుకే డిస్‌ఇన్‌ఫెక్టాంట్‌లతో శుభ్రం చేస్తుండాలి. పైపైనే కాదట... బ్యాటరీలను తొలగించీ శుభ్రం చేయాలి అంటారు నిపుణులు. ఫ్రిజ్ హ్యాండిల్, స్విచ్‌బోర్డులు: పెద్దగా పట్టించుకోనివే ఇవి కూడా. వంట సమయంలో, వెలుతురు అవసరమైనప్పుడు ఎక్కువగా వాడేది వీటినే! నిర్లక్ష్యం చేస్తే అనారోగ్యాలు కొని తెచ్చుకున్నట్టే. వీటినీ తరచూ శుభ్రం చేయాల్సిందే. తడిలేని ఆప్షన్లను ఎంచుకుంటే సరి.

విరిగిన పాలతో..!

వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పుడే కాదు.. పాలు కాచాక ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా ఎక్కువ సమయం బయటే ఉంచడం వల్ల కూడా అవి విరిగిపోతాయి. అయితే విరిగిన పాలను ఇలా కూడా వాడచ్చంటున్నారు నిపుణులు. బేకింగ్ మిశ్రమాన్ని కలిపే క్రమంలో పెరుగు, బటర్, క్రీమ్ వంటివి ఉపయోగించడం సహజమే. అయితే వీటికి బదులుగా విరిగిన పాలనూ వినియోగించచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా బ్రెడ్, ప్యాన్‌కేక్స్, కేక్స్.. వంటి బేకింగ్ మిశ్రమాల తయారీలో ఈ పాలను ఉపయోగిస్తే అవి మరింత రుచికరంగా, పర్‌ఫెక్ట్‌గా వస్తాయంటున్నారు. కొంతమందికి చర్మం పొడిబారుతుంటుంది.. ఇలాంటప్పుడు విరిగిన పాల మిశ్రమాన్ని చర్మానికి అప్లై చేసుకొని కాసేపు మర్దన చేసుకోవాలి. పావుగంట తర్వాత నీటితో కడిగేసుకుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందట. విరిగిన పాలలో క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మొక్కలు ఏపుగా పెరిగేందుకు దోహదం చేస్తుందట. అందుకే ఈ మిశ్రమాన్ని మొక్కల మొదళ్లలో వేస్తే

మంచిదట. చికెన్, మటన్, చేపలు.. తదితర మాంసాహార వంటకాల తయారీలో పెరుగు, మజ్జిగను వాడుతుంటాం. అయితే వీటికి బదులుగా విరిగిన పాలతోనూ మాంసాన్ని మ్యారినేట్ చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా వంటకాల రుచిని పెంచుకోవచ్చంటున్నారు. కాయగూరలు, పండ్లతో తయారుచేసుకునే సలాడ్ డ్రస్సింగ్ కోసమూ విరిగిన పాలను ఉపయోగించచ్చట. కోడిగుడ్లతో ఆమ్లెట్, పొరటు.. వంటివి తయారుచేసుకునేటప్పుడు ముందుగా గుడ్లను బీట్ చేస్తుంటాం. ఈ క్రమంలో కొన్ని విరిగిన పాలను వేసి బీట్ చేస్తే.. అవి మరింత రుచిగా వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

రాఘవపూర్ వి ఎస్ ఆర్ ఇటుక బట్టీలో జిల్లా జడ్జి ఆకస్మిక తనిఖీ

- వలస కార్మికుల సౌకర్యాలు లోపభూయిష్టం
- వారం రోజుల్లో మెరుగులు లేనిపక్షంలో చర్యలు

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్;
వలస కార్మికులకు అందిస్తున్న సౌకర్యాలపై అందిన ఫిర్యాదు మేరకు పెద్దపల్లి మండలం రాఘవపూర్ గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న వి ఎస్ ఆర్ ఇటుక బట్టీలో జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఆకస్మిక తనిఖీ జరిగింది.ఈ తనిఖీని జిల్లా సీనియర్ సివిల్ జడ్జి, జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ అధికారి వి. భవాని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె ఇటుక బట్టీలో పనిచేస్తున్న వలస కార్మికులతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.కార్మికులకు కల్పిస్తున్న తాగునీరు, విద్యుత్, నివాస వసతులు, భద్రతా చర్యలు, పని గంటలు, కూలీ చెల్లింపులు తదితర అంశాలను సవివరంగా పరిశీలించారు. తనిఖీలో పలు లోపాలు వెలుగుచూశాయి.పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం, మహిళలు--పురుషులకు ఒకే చోట బాత్రూములు ఉండటం, వలస కూలీలు నివసించే గదుల్లో సరైన వెంటిలేషన్ లేకపోవడం, పిల్లల విద్య కోసం పాఠశాల నిర్వహణలో లోపాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు.ఈ అంశాలపై ఇటుక బట్టి యాజమాన్యంపై తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేసిన జడ్జి భవాని, వారం రోజుల్లో వలస కార్మికులకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు. నిర్ణీత గడువులోగా లోపాలు సరిదిద్దకపోతే చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.కార్మికుల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా తమ చర్యలు ఉంటాయని, యాజమాన్యం బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఈ తనిఖీలో జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో బాధిత కుటుంబానికి చేయూత

జఫర్ గడ్,ఫిబ్రవరి21, అక్షరంన్యూస్ :
జఫర్గడ్ మండల కేంద్రంలో ఇటీవల బొమ్మర సంధ్యా రాణి చిల్పూరు మండలం నస్కల్ గ్రామంలో రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందారు.మృతురాలి కి ఓ కుమారుడు,కుమార్తె చిన్నపిల్లలు ఉండడంతో జఫర్గడ్ మండల ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో మృతురాలి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి వారి కుటుంబానికి 50 కేజీల బియ్యం రూ.6000 నగదును కుటుంబ సభ్యులకు అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు చిటిమల్ల కృష్ణమూర్తి ఆర్యవైశ్య సంఘం మండల అధ్యక్షుడు అంచూరి యుగంధర్ ప్రధాన కార్యదర్శి దాంలెట్టి సోమేశ్వర్ అశోక్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు శ్రవణ్ కుమార్, నాయకులు సుధీర్ నాగరాజు హరిశంకర్ దొడ్డ రమేష్ శ్రీనివాస్ సంతోష్ శ్రీధర్ వేణుగోపాల్ గందె మురళి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మరణించిన గోమాతలను పూడ్చిపెట్టండి హిందూసనాతన ధర్మాన్ని గౌరవించండి

- ప్రజలకు కార్పొరేటర్ కందుల స్వరూపసతీష్ విజ్ఞప్తి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 21 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం
21వ డివిజన్ లోని లక్ష్మీపురం నుండి వీర్లపల్లికి వెళ్లే దారిలో గోమాతను రోడ్డు పక్కన వదిలేసి వెళ్లారని సమాచారంతో కొత్తగా ఎంపికైన కందుల స్వరూప సతీష్ గోమాతను పూడ్చిపెట్టే కార్యక్రమం చేపట్టారు. ఈ విషయాన్ని స్థానికులు డివిజన్ కార్పొరేటర్ కందుల సతీష్ స్వరూప కు తెలియజేయడంతో వారు మున్సిపల్ అధికారులకు సమాచారం తెలియజేయడంతో వెంటనే పారిశుధ్య పర్యవేక్షకులు ఆడెపు శ్రీనివాస్ స్పందించి జెసిబి సహాయంతో మృతి చెందిన గోమాతను పూడ్చి పెట్టారు. డివిజన్లోని ప్రజలు ఎవరు కూడా ఆరాధించే గోమాతను మృతి చెందిన తర్వాత ఇలా రోడ్డు ప్రక్కన ఖాళీ ప్రదేశాలలో వేయకుండా హైందవ సంప్రదాయం ప్రకారం పూడ్చి పెట్టాలని స్థానిక కార్పొరేటర్ కందుల స్వరూప సతీష్ ప్రజలను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పారిశుధ్య పర్యవేక్షకులు ఆడెపు శ్రీనివాస్ తో పాటు డివిజన్ నాయకులు కందుల సతీష్ సంతోష్ దొబ్బెట మల్లేష్ ఐరుకుల సంతోష్ మోతుకు రవి డివిజన్ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

గోదావరిఖని షాపింగ్ ఏరియాలో 20 లక్షలతో ఫుట్పాత్ పనులు ప్రారంభించిన మేయర్

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 21 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
టి యు ఎఫ్ ఐ డి సి నిధులతో వ్యాపార కూడలి లక్ష్మీ నగర్ , కళ్యాణ్ నగర్ లో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనుల్లో అంతర్భాగంగా సుమారు రూ 20.00 లక్షల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించ తలపెట్టిన ఫుట్ పాత్ పనులను రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి శనివారం కళ్యాణ్ నగర్ కూడలి లో భూమి పూజ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య, నగర పాలక సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ పి. వి. రామన్ , కార్పొరేటర్లు గట్ల రమేష్ , చిదురాల నాగరాజు , ముస్తాఫా , ధూళికట్ల సతీష్ , నాయకులు కజాశీపురం రాజేందర్, గద్దం శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టాస్క్ సెంటర్‌ను నిరుద్యోగ యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలి....జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

- ఉచిత శిక్షణ దరఖాస్తుల స్వీకరణ
- ఫిబ్రవరి 28 లోపు టాస్క్ సెంటర్లో పేరు నమోదు చేసుకోవాలి

పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి-21 అక్షరం న్యూస్;
పెద్దపల్లి రీజినల్ టాస్క్ సెంటర్ ను నిరుద్యోగ యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్షలి శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలో నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే లక్ష్యంతో టాస్క్ రీజనల్ సెంటర్ ఉచితంగా పలు టెక్నికల్ కోర్సుల్లో శిక్షణ ఇస్తోందని, ఆర్టిసి బస్ డిపో కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న టాస్క్ సెంటర్లో ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాలు అందిస్తామన్నారు. జావా వెబ్ డెవలప్మెంట్, పైథాన్, సీ, సీంం, హెచ్టిఎంఎల్, సీఎస్ఎస్, జావాస్క్రిప్ట్, టాలీ విత్ జీఎస్టీ, మెడికల్ కోడింగ్ ఓ బిల్లింగ్, ఆప్టిట్యూడ్, రీజనింగ్, సాఫ్ట్ స్కిల్స్ వంటి ముఖ్యమైన కోర్సుల్లో శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. డిగ్రీ పూర్తి చేసి ఉద్యోగం కోసం ఎదురుచూస్తున్న యువతీ యువకులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని,టాస్క్ సెంటర్లో శిక్షణ పొందిన వారికి మంచి జీతాలతో ఉద్యోగాలు లభిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఆసక్తి ఉన్న అభ్యర్థులు ఫిబ్రవరి 28 లోపు టాస్క్ సెంటర్లో పేరు నమోదు చేసుకోవాలని మరింత సమాచారం కోసం 90595 06807 నంబర్‌లో సంప్రదించాలని కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

పెద్దపల్లి మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో కేబుల్ ఆపరేటర్ల హవా

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్;
30 సంవత్సరాల నుండి కేబుల్ ఆపరేటర్ వృత్తిని నమ్ముకొని జీవనం సాగిస్తున్న కేబుల్ ఆపరేటర్లకు మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో అదృష్టం వరించింది. వారు పరిధిలో ఉన్న వార్డులో రిజర్వేషన్ అనుకూలించడంతో మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి విజయం సాధించారు. పెద్దపల్లి మున్సిపాలిటీ ఎన్నికల్లో 24వ వార్డు, కొట్టే స్వరూప సదానందం సిటీ కేబుల్ ఎండి, 21వ వార్డు నుంచి నుగిళ్ళ మల్లయ్య పెద్దపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ వరించింది.గెలుపొందిన ఇద్దరూ కేబుల్ వృత్తిని నమ్ముకొని అంచలంచలుగా ఎదిగి ఈరోజు వారి ఉన్నత స్థానానికి రావడంతో కేబుల్ ఆపరేటర్లు అంతా సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. మున్సిపల్ చైర్మన్, నుగిళ్ళ మల్లయ్య ను సిటీ కేబుల్ ఎండి కొట్టే సరూప సదానందం ను కేబుల్ ఆపరేటర్లు సన్మానించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి పట్టణ గ్రామీణ కేబుల్ ఆపరేటర్లు పాల్గొన్నారు

రాజ్యసభ ఎంపీల్లో బీసీలకు అవకాశం కల్పించాలి

- బీసీ జేఏసీ పెద్దపల్లి జిల్లా వైస్ చైర్మన్ కొండి సతీష్ డిమాండ్

పెద్దపల్లి టౌన్, ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్;
కాంగ్రెస్ పార్టీ సామాజిక న్యాయం పాటించి తెలంగాణలో భర్తీ చేయనున్నా రాజ్యసభ సీట్లల్లో ఒకటి బీసీలకు ఇవ్వాలని బీసీ జేఏసీ పెద్దపల్లి జిల్లా వైస్ చైర్మన్ కొండి సతీష్ డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రంలో అత్యధిక జనాభా కలిగిన వెనుకబడిన వర్గాల వారికి సరైన న్యాయం చేయాలని, అధికారంలో ఉన్నా లేకున్నా అనునిత్యం కాంగ్రెస్ పార్టీకి నమ్మినబంటులాగా బీసీలకు చేదోడు వాదోడుగా ఉంటున బాల్కొండ మాజీ ఎమ్మెల్యే, టీజీ ఎండీసీ చైర్మన్ ఈరవత్రి అనిల్ కి కేటాయించాలని ఏఐసీసీ పెద్దలను కోరారు. తెలంగాణ నుంచి భర్తీ చేసే రెండు రాజ్యసభ సీట్లలను, తెలంగాణ వారికే కేటాయించాలని కాంగ్రెస్ అధిష్టానంకి విజ్ఞప్తి చేశారు.

సైన్స్ ఎక్స్ పోలో ప్రతిభ కనబరిచిన గీతాంజలి హై స్కూల్ విద్యార్థులు

పెద్దపల్లి టౌన్, ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్;
ట్రినిటీ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో టెక్నో స్పార్క్ 2కె26, జాతీయ స్థాయి టెక్నికల్ సింపోజియంలో భాగంగా వివిధ పాఠశాలల నుండి విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొనడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా గీతాంజలి హై స్కూల్ విద్యార్థులు తయారు చేసినటువంటి "స్మార్ట్ డస్ట్ బిన్ " అనే ప్రయోగానికి మూడవ బహుమతి రావడం జరిగింది. ఈ ప్రయోగంలో పాల్గొన్న విద్యార్థి విద్యార్థులను గీతాంజలి హైస్కూల్ కరెస్పాండెంట్ రేపాల రజిత, అకాడమిక్ డైరెక్టర్ రేపాల రోహిత్ అభినందించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం లో స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ రాజ్ కుమార్ అధ్యాపక బృందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేద ఆడబిడ్డ పెళ్లికి అండగా ఏగోలపు కుమార్ గౌడ్ చారిటబుల్ ట్రస్టు

పెద్దపల్లి రూరల్ ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్;
పెద్దపల్లి మండలం పెద్దబొంకూర్ గ్రామంలో నివాసముంటున్న పేద కుటుంబానికి చెందిన లివిలీవాల నిర్మల – కీ" శే" గట్టయ్య గౌడ్ గార్ల కూతురు ఐశ్వర్య వివాహానికి ఏగోలపు కుమార్ గౌడ్ చారిటబుల్ ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో ట్రస్టు అధ్యక్షుడు ఏగోలపు సదయ్య గౌడ్ గారు బియ్యం మరియు పెళ్ళి కూతురు ఐశ్వర్య కు పెళ్ళి చీర అందివ్వడం జరిగింది . ట్రస్టు అధ్యక్షుడు ఏగోలపు సదయ్య గౌడ్ గారు మాట్లాడుతూ గత 21 సంవత్సరాల నుండి ఇప్పటి వరకు పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలోని నిరుపేద కుటుంబాలకు పలు సేవకార్యక్రమాలు చేస్తున్న అన్నారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీ మిట్టపల్లి వెంకటేష్,వార్డు మెంబర్ కోట రాజేశం గౌడ్,కొత్తూరి రాజయ్య గౌడ్,బొంగొని రాజు గౌడ్,కొత్తూరి కనకయ్య గౌడ్,మెట్టు లచ్చయ్య, తోటపల్లి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

లక్ష్యాన్ని స్పష్టంగా నిర్ణయించుకుంటే విజయమే మీ దారిలో నిలుస్తుంది

- **ట్రినిటీ ఎడ్యుకేషన్ ఇన్స్టిట్యూషన్స్ వ్యవస్థాపకులు దాసరి మనోహర్ రెడ్డి**

పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్;

విద్యార్థులు స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకుని కష్టపడి శ్రమిస్తే విజయమే వారి వెతుక్కుంటూ వస్తుందని దాసరి మనోహర్ రెడ్డి అన్నారు. పెద్దపల్లి పట్టణంలోని రెడ్డి ఫంక్షన్ హాల్‌లో శనివారం ట్రినిటీ ఇంజినీరింగ్ కళాశాల బీటెక్ విద్యార్థుల కోసం నిర్వహించిన ఫేర్‌వెల్ డే ఎజుూా=ూా––2ఖ26 (ఔఱఅస్త్రంౕూతీవ =ఘుఎవ్ శీ ఖీశ్రీఎ) మరియు కళాశాల వార్షికోత్సవ కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమానికి కళాశాల చైర్మన్, డైరెక్టర్ డా. అశోక్ కుమార్, ప్రిన్సిపల్ డా. మణి గణేష్, విభాగాధిపతులు హాజరై జ్యోతి ప్రజ్వలన చేశారు.

దాసరి మనోహర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, 2008లో స్థాపించిన ఎతీఱఅఱ్‌ఎ జుఎబఐఙ్ఱశీఅ ×అర్ఱబ్ఱశీఅం నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతూ న్యాక్ అక్రిడేషన్‌తో పాటు యూజీసీ, జేఎన్టీయూ ద్వారా ఆటోనమస్ హోదా సాధించిందన్నారు. దీని ద్వారా మారుమూల ప్రాంతాల విద్యార్థులకు కూడా హైదరాబాద్ కార్పొరేట్ కళాశాలలకు దీటైన నాణ్యమైన విద్య అందుతున్నదని పేర్కొన్నారు.

విద్యార్థుల్లో వినూత్న ఆలోచనలను ప్రోత్సహించేందుకు రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ సెల్‌ను ఏర్పాటు చేశామని, ఇప్పటివరకు కళాశాల విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు 20కిపైగా పేటెంట్లను కళాశాల పేరుతో నమోదు చేశారని తెలిపారు. ఇటీవల ××ు ×అఎశీతీవలో జరిగిన విశ్వకర్మ అవార్డ్స్ హ్యాకథాన్‌లో దేశవ్యాప్తంగా ఎన్ఐఐటీ, ఐఐటీ విద్యార్థులతో పోటీపడి ట్రినిటీ విద్యార్థులు జాతీయ స్థాయిలో మూడో ర్యాంక్ సాధించడం కళాశాలకే గర్వకారణమన్నారు. అలాగే తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మక ఔజు–ఎబఎకు కళాశాల నుంచి పది విలువైన ప్రాజెక్టులు ఎంపికై, ప్రభుత్వ సహాయ సహకారాలు లభించనున్నాయని తెలిపారు. విద్యార్థులకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఫిబ్రవరి 25 నుంచి 15 రోజులపాటు ×అటశీంఎం ద్వారా ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని, ఈ శిక్షణ అనంతరం ఇన్ఫోసిస్ ప్రతినిధులు కళాశాలకే వచ్చి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తారని వెల్లడించారు. ట్రినిటీ విద్యాసంస్థల్లో చదివిన విద్యార్థులు ఒక్కరూ నిరుద్యోగులుగా ఉండరని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

మే చివరి వారంలో పలు జాతీయ కంపెనీలతో కలిసి మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహించి ప్రతి విద్యార్థికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించేందుకు కార్యాచరణ సిద్ధం చేశామని తెలిపారు. ఇప్పటికే ఫీల్డ్ ట్రిప్స్, ఇంటర్న్‌షిప్స్, ఇండస్ట్రియల్ విజిట్స్ ద్వారా విద్యార్థులకు ప్రాయోగిక అవగాహన కల్పిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. బీటెక్ విద్యార్థులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు, పరిశ్రమల్లో ఉన్న అవకాశాలపై వివరించి, ఉన్నత చదువుల కోసం గేట్, పీజీసెట్ రాసి ఎంటెక్ చేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులు, క్రీడా పోటీల్లో విజేతలకు అతిథుల చేతుల మీదుగా బహుమతులు అందజేశారు. విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక నృత్యాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి.

ఈ కార్యక్రమంలో అకాడమిక్ డైరెక్టర్ డా. అశోక్ కుమార్, ప్రిన్సిపల్ డా. మణి గణేష్, ఏవో సురేష్, రాజిరెడ్డి, చొప్పరి వంశీ, డా. నటరాజ్, ప్రభాకర్, స్వాతి, పద్మిని, లక్ష్మి, వంశీ, డా. ఆరిఫ్, డా. రామ్మోహన్ రెడ్డి తదితర అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు బాసటగా నిలిచిన ఎమ్మెల్యే విజయ రమణరావు

- **పత్తి కొనుగోలుకు మరొక వారం రోజుల గడువును పెంచిన ప్రభుత్వం..**
- **ఫలించిన పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణరావు కృషి**

పెద్దపల్లి టౌన్ ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్

రైతులకు బాసటగా నిలిచి పత్తి కనగోలుకు మరో వారం రోజుల గడువును పెంచాలని వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావుకి వివరించారు పెద్ద పెల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణరావు, ఈనెల ఫిబ్రవరి 20వ తేదీ నుండి పత్తి కొనుగోలు ప్రక్రియ ముగింపు అవుతుందని సీసీఐ కాటన్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా తెలుపగా పెద్దపల్లి మరియు ఇతర ప్రాంతాల రైతులకు నష్టం కలగకుండా ఉండేందుకు పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణరావు వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావుకి గురువారం రోజున ఫోన్ కాల్ చేసి పత్తి కొనుగోలు గురించి మరియు మిగిలిన పత్తి నిలువల గురించి క్లుప్తంగా వివరించగా మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు వెంటనే స్పందించి సిసిఐ వారికి మరియు ప్రభుత్వానికి పత్తి రైతుల సమస్యలను అలాగే కొనుగోలు ప్రక్రియ మరికొన్ని రోజులు సడలింపు అవకాశం కల్పించాలని సూచించగా శనివారం రోజున పత్తి కొనుగోలు ప్రక్రియ మరొక వారం రోజుల పాటు అనగా ఈనెల ఫిబ్రవరి 27వ తేదీ వరకు పెంచుతూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేయడం జరిగింది పత్తి రైతుల కష్టాలను తెలుసుకొని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకువెళ్లి కొనుగోలు ప్రక్రియను మరికొన్ని రోజులకు పెంచడానికి కృషి చేసిన పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావుకి మరియు మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావుకి రైతులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలిగినా వారు వెంటనే మా దృష్టికి తీసుకురావాలని ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు రైతులకు సూచించారు.

ఉద్యమ జెండా పట్టిన చేతులకు అండగా ప్రభుత్వం

- **మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తీపి కబురుతో ఉద్యమ శ్రేణుల్లో కొత్త ఉత్సాహం**

పెద్దపల్లి టౌన్ ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడిన ఉద్యమకారుల సంక్షేమంపై ప్రజా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించడం పట్ల ఉద్యమకారులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. శనివారం పెద్దపల్లి ప్రెస్ క్లబ్‌లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం రాష్ట్ర కన్వీనర్ మరియు జిల్లా అధ్యక్షుడు గుండేటి ఐలయ్య యాదవ్, జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు దుబాటి చంద్రకళ మాట్లాడుతూ ప్రత్యేక రాష్ట్రం కోసం గల్లీ నుండి ఢిల్లీ దాకా సాగిన తొలి, మలి దశ ఉద్యమాల్లో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వం తగిన న్యాయం చేయబోతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికల హామీ మేరకు అర్హులైన ప్రతి ఉద్యమకారుడికి 250 గజాల ఇంటి స్థలాన్ని కేటాయించాలని, కేవలం ఎఫ్ఐఆర్ ఉన్న వారినే కాకుండా ఉద్యమాన్ని ఉవ్వెత్తున లేపి అన్ని రకాలుగా నష్టపోయిన వారిని కూడా గుర్తించి న్యాయం చేయాలని వారు ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. నీళ్లు, నిధులు, నియామకాలే లక్ష్యంగా 13 ఏళ్ల పాటు తమ జీవితాలను పక్కన పెట్టి పోరాడామని, ప్రస్తుతం ఎంతో మంది ఉద్యమకారులు కనీస సౌకర్యాలు లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఏఐసీసీ అగ్ర నాయకురాలు సోనియా గాంధీ మేనిఫెస్టోలో హామీ ఇచ్చిన విధంగా భూమి మరియు పెన్షన్ సౌకర్యాలు కల్పించడం హర్షణీయమని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ఎమ్మెల్యేలు విజయ రమణారావు, మక్కన్ సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్, ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ, ఫోరం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు చీమ శ్రీనివాస్ నాయకత్వంలో ఉద్యమకారులకు ఖచ్చితంగా న్యాయం జరుగుతుందని వారు విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఉద్యమకారుల గుర్తింపు కోసం ప్రభుత్వం ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేయబోతున్నట్లు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వెల్లడించడం తమకు తీపి కబురు అని వారు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో పొత్తు జ్యోతి రెడ్డి, లలిత ఠాకూర్, రాష్ట్ర కార్యదర్శులు బత్తుల శంకర్, కందుల సదాశివ, మాడ నారాయణ రెడ్డి, జర్నలిస్టు ఫోరం నాయకులు సురేష్ గౌడ్, ఆళ్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కందుల అశోక్ పటేల్, జునుగురి సుధాకర్, మంద భాస్కర్, కాల్వల తిరుపతి, చంటి నరసక్క, ఆలేటి ఎల్లమ్మ, గట్ల రవీందర్ రెడ్డి, మొలుగూరి నరసయ్య, రూపా ఠాగూర్, గడ్డం లక్ష్మి, పెంచాల మల్లయ్య, గుజ్జుల పద్మ, జ్యోతి ఠాకూర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ చైర్మన్‌కు విశ్వబ్రాహ్మణ ఐక్య సంఘం సన్మానం

పెద్దపల్లి టౌన్ ఫిబ్రవరి 21 అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా నూతనంగా ఎన్నికైన నూగిళ్ల మల్లయ్యను విశ్వబ్రాహ్మణ విశ్వకర్మ ఐక్య సంఘం జిల్లా కమిటీ ఆధ్వర్యంలో శనివారం ఘనంగా సన్మానించారు. జిల్లా అధ్యక్షులు భీమోజు సురేందర్ చారి నాయకత్వంలో చైర్మన్ నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన సంఘం నాయకులు, ఆయనకు శాలువా కప్పి పూలమాలలతో సత్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు సురేందర్ చారి మాట్లాడుతూ సామాన్య కార్యకర్త స్థాయి నుండి మున్సిపల్ చైర్మన్‌గా ఎదిగిన నూగిళ్ల మల్లయ్య నాయకత్వంలో పట్టణం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అనంతరం చైర్మన్ మాట్లాడుతూ తన ఎన్నికకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ అన్ని వర్గాల ప్రజలను కలుపుకుని పట్టణాన్ని ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దుతానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు నాగులమల్యాల ప్రసాద్, జిల్లా కార్యదర్శి గర్రెపల్లి రాజు, ఉపాధ్యక్షులు చేల్లోజు సుదర్శన్, బీసీ సంఘం నాయకులు బొడ్డుపల్లి శ్రీనివాస్‌తో పాటు అలువోజు మునేందర్, బి.హరీష్, బి.బాస్కర్, నూతి రవేందర్ మరియు ఇతర విశ్వబ్రాహ్మణ నాయకులు పాల్గొన్నారు

బాలల హక్కుల పరిరక్షణకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి

హనుమకొండ చౌరస్తా :

బాలల హక్కుల పరిరక్షణ (జప్రఱశ్రీఎతీవఅ తీఱస్త్రష్ట్రం) కు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ చైర్ పర్సన్ కొత్తకోట సీతా దయాకర్‌రెడ్డి అన్నారు. రెండు రోజుల పర్యటనలో భాగంగా శనివారం హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్‌లోని కాన్ఫరెన్స్?? హాలులో హనుమకొండ, వరంగల్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాల మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ , విద్య, వైద్యారోగ్య, కార్మిక, పోలీస్ శాఖల అధికారులు, బాలల న్యాయ మండలి, చైల్డ్?? వెల్ఫేర్ కమిటీతో నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశాన్ని పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. శుక్రవారం ఆయా ప్రాంతాల్లో కమిషన్ పర్యటన సందర్భంగా అనేక సమస్యలు గుర్తించామని ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కనీస మౌలిక వసతులు కల్పించడంలో అధికారులు విఫలమయ్యారని పేర్కొన్నారు. మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలు లేవని, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ఆహారం అందించడంలేదని, హనుమకొండ, వరంగల్ డీఈవోలు సత్వర చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లాల్లో గర్భిణిలు, బాలింతలు, ఇమ్యూనైజేషన్ స్టేటస్ వివరాలను అందించాలని హనుమకొండ డీఎంహెచ్‌వో డాక్టర్ అప్పయ్యను ఆదేశించారు. బాలల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు చర్యలు చేపట్టాలని వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులకు సూచించారు. త్వరలో బాల్యవివాహ నిషేధ చట్టం, బాల్యవివాహాల నిర్మూలన, పోక్సో చట్టంపై పెద్దఎత్తున అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు.

విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనం ప్లేట్ల పంపిణీ

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)ఫిబ్రవరి 21:

మండలంలోని ఆశ్వరావుపల్లి ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో భూక్య వాలమ్మ జ్ఞాపకార్థం వారి కుటుంబ సభ్యులు విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజనం చేయడానికి స్టీల్ ప్లేట్లను శనివారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యనభ్యసించి అత్యుత్తమ స్థాయికి ఎదిగి పాఠశాలకు రాష్ట్ర స్థాయి లో గుర్తింపు తీసుకరావాలని అన్నారు. కార్యక్రమంలో భూక్య రాజు, రవి, యాకోబు, హుస్సేన్, అశోక్, అనిల్, రిషి, వాణిశ్రీ, అశ్విని, పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు శోభన్ బాబు, సర్పంచ్ పొన్నగంటి చైతన్య రాజు, పంచాయతీ కార్యదర్శి ఎన్.శ్రీలత, పొదల లవకుమార్, గడెం నాగరాజు, దశరథ, రజిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిద్ధిక్ నగర్ లో మల్లన్న గుడి నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన అంజయ్య నగర్ డివిజన్ నాయకులు ఆంజనేయులు సాగర్

- **ఆంజనేయులు సాగర్ కు కమిటీ సభ్యుల సన్మానం.**

శేరిలింగంపల్లి అక్షరం ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 21:

అంజయ్య నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సిద్ధిక్ నగర్‌లో కొనసాగుతున్న మల్లన్న గుడి నిర్మాణ పనులను అంజయ్య నగర్ డివిజన్ నాయకులు ఆంజనేయులు సాగర్ పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కమిటీ సభ్యులు ఆయనను ఘనంగా సన్మానించారు. దేవాలయం మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక ఆధ్యాత్మికతకు సాంప్రదాయ విలువలకు కేంద్రం అయినటువంటి దేవాలయం, మన డివిజన్లో నిర్మించడం మనందరి గౌరవపరమైన బాధ్యతని పేర్కొన్నారు, నిర్మాణ పనులకు తన వంతు సహకారం అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మల్లన్న గుడి కమిటీ అధ్యక్షులు బసవరాజు, సిద్ధిక్ నగర్ కాలనీ అధ్యక్షులు తిరుపతి రెడ్డి, జనరల్ సెక్రటరీ రవీందర్ రెడ్డి, నాయకులు యాదయ్య గౌడ్, గోపాల్ గౌడ్, సంతోష్, రాము యాదవ్, రాము, సాగర్ ఆనంద్ కమిటీ సభ్యులు కాలనీవాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫార్మా ఎగుమతుల్లో వృద్ధి

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 21:
గడిచిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఫార్మా ఎగుమతులు 30.47 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నట్టు కేంద్ర వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ తాజాగా వెల్లడించింది. అంతక్రితం ఏడాదితో పోలిస్తే 9.4 శాతం వృద్ధి సాధించింది. గత కొన్నేండ్లుగా సింగిల్ డిజిట్‌కు పరిమితమైన వృద్ధి..వచ్చే ఏడాది మాత్రం రెండంకెల వృద్ధిని సాధించాలని ఫార్మా ఇండస్ట్రీ వర్గాలు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఫార్మా రంగం 60 బిలియన్ డాలర్ల స్థాయిలో ఉండగా, 2030 నాటికి రెండింతలు పెరిగి 130 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకుంటుందని ఆశిస్తున్నారు. భారత్ ప్రస్తుతం 200 దేశాలకు ఔషధాలను ఎగుమతి చేస్తున్నది.

క్రీడలతో నాయకత్వ లక్షణాలు పెరుగుదల ఎమ్మెల్యే శ్రీనివాస్‌రెడ్డి

మహబూబ్‌నగర్ : క్రీడల వల్ల శారీరక దృఢత్వంతో పాటు నాయకత్వ లక్షణాలు , క్రమశిక్షణ, సమయపాలన, సహనశక్తి వంటి విలువలు పెరుగుతాయని మహబూబ్‌నగర్ ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి (మీూా ాతీఱఅఱఙఱం =వఎఎఎ) అన్నారు. జిల్లా క్రీడా మైదానంలోని ఇండోర్ స్టేడియంలో 2వ ఎడిషన్ రాష్ట్ర స్థాయి సీఎం కప్--2025 బాక్సింగ్ అండ్ నెట్‌బాల్ పోటీలు ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా క్రీడా జ్యోతిని వెలిగించి పోటీలను అధికారికంగా ప్రారంభించారు.ఆయన మాట్లాడుతూ పెంపొందించే సాధనమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర స్థాయి సీఎం కప్--2025 పోటీలు యువ క్రీడాకారులకు తమ ప్రతిభను ప్రదర్శించుకునే గొప్ప వేదికగా నిలుస్తాయని తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అపారమైన ప్రతిభ కలిగిన క్రీడాకారులు ఉన్నారని, వారికి సరైన మార్గదర్శకత్వం, ప్రోత్సాహం లభిస్తే జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా పేరును గర్వంగా నిలబెట్టగలరని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో మేయర్ గుమాల్ మమత శ్రీనివాసులు, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మల్లు నర్సింహ్మారెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బెక్కెరి అనిత మధుసూదన్ రెడ్డి, కార్పొరేటర్లు ఉమర్ కొత్వాల్, సిబి శ్రీపూజి, టి.రమేష్ బాబు, నాయకులు సిజె బెనహర్, గోపాల్ యాదవ్ డీవైఎస్‌వో శ్రీనివాస్, క్రీడా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐ స్టార్టప్ ఆంథ్రోపిక్ కొత్త ఫీచర్ ప్రకటన.. సైబర్ సెక్యూరిటీ షేర్‌లు ధమాల్..!

అగ్రరాజ్యం అమెరికా కు చెందిన ఏఐ స్టార్టప్ సంస్థ ఆంత్రోపిక్ (ూఅ్‌ష్రశీజూఱష) వరుస సంచలనాలు సృష్టిస్తోంది. కొద్దిసేపటి క్రితం ఆ సంస్థ సామాజిక మాధ్యమాల్లో షేర్ చేసిన పోస్ట్‌తో సైబర్ సెక్యూరిటీ (జఎవఎటీ వావఎఱటీఱఎం) షేర్లు కుప్పకూలాయి. అమెరికా మార్కెట్‌లో ఆయా కంపెనీల స్టాక్స్ భారీగా పతనమయ్యాయి.సైబర్ సెక్యూరిటీ కోసం ఆంథ్రోపిక్ కొత్త ఫీచర్ 'క్లాడ్ కోడ్ సెక్యూరిటీ'ని ప్రకటించింది. ఈ క్లాడ్‌కోడ్ సెక్యూరిటీ సాఫ్ట్‌వేర్ కోడ్‌బేస్‌లను స్కాన్ చేస్తుంది. అందులోని లోపాలను గుర్తించి, వాటిని సరిదిద్దేందుకు పరిష్కారాలను సిఫార్సు చేస్తుంది. దాంతో కోడింగ్ ప్రాసెస్‌లోనే డెవలపర్లు భద్రతాపరమైన లోపాలను గుర్తించి, పరిష్కరించుకోవడానికి వీలు కలుగుతుంది.సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో గుర్తించని లోపాలను కనుగొనేందుకు ఈ టూల్ ఉపయోగపడుతుందని ఆంథ్రోపిక్ వెల్లడించింది. ఈ ఏఐ ఆధారిత ఫీచర్ ప్రస్తుతం పరిశీలన దశలో ఉంది. ఆంథ్రోపిక్ పోస్టుతో సైబర్ సెక్యూరిటీ సంస్థల షేర్లు 5 శాతం నుంచి 9 శాతం మేర పతనమయ్యాయి. సైబర్‌సెక్యూరిటీతో సంబంధం ఉన్న సాఫ్ట్‌వేర్ సంస్థలైన గిట్‌ల్యాబ్, జెఫ్రాగ్ షేర్లు కూడా పడిపోయాయి. గ్లోబల్ ఎక్స్ సైబర్ సెక్యూరిటీ ఈటీఎఫ్ 5 శాతం పతనమైంది. మొత్తంగా మదుపర్ల సంపద 10 బిలియన్ డాలర్ల మేర ఆవిరైందని మార్కెట్ వర్గాలు తెలిపాయి.

భక్తుల ఇంటికే రాములోరి కల్యాణ తలంబ్రాలు

రేపటి నుంచి బుకింగ్స్ ప్రారంభం : ఆర్టీసీ ఎండీ

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 21 శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా భద్రాచలంలో జరుగబోయే సీతారామచంద్రుల కల్యాణోత్సవ తలంబ్రాలను భక్తులకు అందజేయాలని టీజీఎస్ ఆర్టీసీ నిర్ణయించినట్టు సంస్థ ఎండీ వై నాగిరెడ్డి తెలిపారు. శనివారం హైదరాబాద్‌లోని బస్‌భవన్‌లో కల్యాణ తలంబ్రాల బుకింగ్స్ పోస్టర్‌ను ఆయన ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా నాగిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ దేవాదాయశాఖ సహకారంతో రాములవారి కల్యాణ తలంబ్రాలను భక్తుల ఇండ్లకు వద్దకు చేరవేసే పవిత్ర కార్యానికి శ్రీకారం చుట్టామని తెలిపారు. ఎంతో విశిష్టత కలిగిన ఈ తలంబ్రాల ప్యాకెట్లు పొందాలనుకునే భక్తులు ష్ష్ష. ్స్త్రంతీఎశ్రీశీస్త్రఱర్‌ఱఎం.ఏశీ.ఱఅ వెబ్‌సైట్ ద్వారా బుకింగ్ చేసుకోవాలని సూచించారు. టీజీఎస్‌ఆర్టీసీ లాజిస్టిక్స్ కేంద్రాల్లో రూ.151 చెల్లించి.. వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలని వివరించారు. సీతారామచంద్రుల కల్యాణోత్సవం అనంతరం ఈ తలంబ్రాలను భక్తుల ఇండ్లకు డెలివరీ చేస్తామని చెప్పారు.గత మూడేండ్లలో లక్షలాది మంది భక్తులకు తలంబ్రాలను సంస్థ అందజేసిందని తెలిపారు. భద్రాద్రిలో మార్చి 27న అంగరంగ వైభవంగా జరిగే శ్రీరామనవమి వేడుకలకు వెళ్లలేని భక్తులు ఈ సేవలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. మరిన్ని వివరాలకు 040-23450033, 040-69440069 సంప్రదించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీటీఎం (మార్కెటింగ్ అండ్ కమర్షియల్) శ్రీధర్, లాజిస్టిక్ ఏటీఎం రాజన్, భాను తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిగరెట్ కాల్చవద్దన్నందుకు..

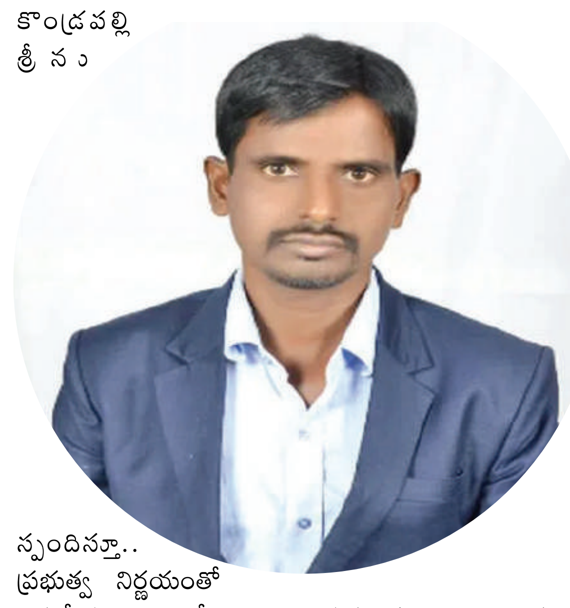
బైక్ పెట్రోల్ ట్యాంకులోకి లైటర్ విసిరిన వ్యక్తి

రాయ్‌పూర్: పెట్రోల్ బంకు వద్ద సిగరెట్ కాల్చేందుకు ఒక వ్యక్తి ప్రయత్నించాడు. అయితే సిగరెట్ కాల్చవద్దని పెట్రోల్ బంకు సిబ్బంది కోరాడు. ఆగ్రహించిన ఆ వ్యక్తి పెట్రోల్ నింపుతున్న బైక్ ట్యాంకులోకి లైటర్ విసిరాడు. దీంతో మంటలు ఎగసిపడ్డాయి. (మీఖఅ ఎష్ట్రతీశీషం ాఱస్త్రష్ట్రవతీ ×త్‌శీ ఖీబవశ్రీ ఖఱఎ) ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. ఛత్తీస్‌గఢ్ రాజధాని రాయ్‌పూర్‌లో ఈ సంఘటన జరిగింది. ఫిబ్రవరి 18న రాత్రి 7:40 గంటల సమయంలో ఉర్లా ప్రాంతంలోని పెట్రోల్ బంకు వద్దకు ఇద్దరు వ్యక్తులు బైక్‌పై వచ్చారు.కాగా, ఆ బైక్‌లో పెట్రోల్ నింపుతుండగా వెనుక కూర్చొన్న వ్యక్తి కిందకు దిగి సిగరెట్ వెలిగించేందుకు ప్రయత్నించాడు. గమనించిన పెట్రోల్ బంకు ఉద్యోగి సిగరెట్ కాల్చవద్దని అతడికి చెప్పాడు. ఆగ్రహించిన ఆ వ్యక్తి పెట్రోల్ నింపుతున్న బైక్ ట్యాంకులోకి లైటర్ విసిరాడు. దీంతో బైక్‌తో పాటు అక్కడ మంటలు ఎగసిపడ్డాయి. పెట్రోల్ బంకు ఉద్యోగి, బైక్‌పై ఉన్న వ్యక్తి భయంతో అక్కడి నుంచి పరుగెత్తారు.మరోవైపు పెట్రోల్ బంకు ఉద్యోగి ఆ వెంటనే అప్రమత్తమయ్యాడు. ఇంధనం సరఫరా నిలిపివేశాడు. అగ్నిమాపక పరికరంతో మంటలను ఆర్పివేశాడు. ఇంతలో పారిపోతున్న ఆ ఇద్దరు వ్యక్తులను బంకు సిబ్బంది పట్టుకున్నారు. పోలీస్ స్టేషన్‌కు ఫోన్ చేశారు. పోలీసులు అక్కడకు చేరుకున్న తర్వాత ఆ ఇద్దరిని అప్పగించారు.ఆ ఇద్దరు వ్యక్తులను ధర్మేంద్ర సింగ్, ఇమ్రాన్ ఖురేషిగా పోలీసులు గుర్తించారు. వారిని అరెస్ట్ చేశారు. వారి బైక్‌తో పాటు లైటర్‌ను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులపై పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీస్ అధికారి వెల్లడించారు. కాగా, ఆ పెట్రోల్ బంకు వద్ద ఉన్న సీసీటీవీలో రికార్డైన ఈ వీడియో క్లిప్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది.

'డీఎల్ నియామకాల్లో ఇంటర్వ్యూ ఎత్తివేయాలి'

- **గురుకుల టీచర్స్ హక్కుల ఐక్యవేదిక ప్రెసిడెంట్ కొండ్రపల్లి శ్రీను**

దేవరకొండ రూరల్, ఫిబ్రవరి 20 : రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల్లో ఖాళీగా ఉన్న అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ (డీఎల్?), లైబ్రేరియన్, ఫిజికల్ డైరెక్ట్ పోస్టుల భర్తీకి ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన కొత్త నిబంధనలు డీఎల్ పోస్టులకు సన్నద్ధమయ్యే అభ్యర్థులకు తలనొప్పిగా, ఇబ్బంది పరిణమించాయని గురుకుల టీచర్స్ హక్కుల ఐక్యవేదిక ప్రెసిడెంట్ కొండ్రపల్లి శ్రీను అన్నారు. రాష్ట్రంలోని సర్కారు డిగ్రీ కాలేజీల్లో ఖాళీగా ఉన్న అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ (డీఎల్?), లైబ్రేరియన్, ఫిజికల్ డైరెక్టర్ (పీడీ) పోస్టుల భర్తీకి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త నిబంధనలను ఖరారు చేసిన విషయం తెలిసిందే. దీని ప్రకారం ఎంపిక ప్రక్రియను మొత్తం మూడు భాగాలుగా విభజించారు. అభ్యర్థుల ప్రతిభను 100 మార్కులకు లెక్కగట్టి ఎంపిక చేస్తారు. అయితే గతంలో కేవలం రాత పరీక్షకే వంద శాతం మార్కులు ఉండేవి. కాగా ఈసారి దాన్ని మార్చారు. అకడమిక్ స్కోర్ కు 50 శాతం వెయిటేజీ, సబ్జెక్ట్ నైపుణ్యాన్ని పరీక్షించేందుకు నిర్వహించే రాత పరీక్షకు 40 శాతం వెయిటేజీ, అలాగే వ్యక్తిగత ఇంటర్వ్యూకు 10 శాతం మార్కులు కేటాయించింది.దీనిపై



కొండ్రపల్లి శ్రీను

స్పందిన్నా.. ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో నిరుపేద, గ్రామీణ అభ్యర్థులకు అన్యాయం జరుగనుందన్నారు. చాలామంది విద్యార్థులు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చదివిన వాళ్లు అకాడమిక్ లో తక్కువ పెర్ఫార్మెన్స్ ఉంటుందన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత అభ్యర్థులను ,పట్టణ ప్రాంత అభ్యర్థులతో పోల్చినప్పుడు ఇంగ్లీష్ మీద పట్టు తక్కువగానే ఉంటుంది, వీరు మాతృభాషలో డిగ్రీ వరకు విద్యను అభ్యసించి ఉంటారు కావున వీరికి అకాడమిక్ లో తక్కువ స్కోరు ఉంటుందన్నారు. అంతేకాకుండా డీఎల్ నియామకాల్లో ఇంటర్వ్యూ పెట్టడం వల్ల అవినీతికి, పక్షపాతానికి తావు ఉంటుందన్నారు. అందుకే రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ నియామకాల్లో ఇంటర్వ్యూలు రద్దుచేసి కేవలం రాత పరీక్ష ద్వారానే ఉద్యోగ ఎంపిక చేయాలని కోరారు.

గ్రూప్-1, 2కు లేని ఇంటర్వ్యూ డీఎల్‌కు ఎందుకు?

ఇటీవల చేపట్టిన గ్రూప్-1, గ్రూప్ -2, జేఎల్‌కు ఎటువంటి ఇంటర్వ్యూ నిర్వహించలేదన్నారు. గ్రూప్-1, గ్రూప్ -- 2, జనరల్ జేఎల్ కి లేనటువంటి ఇంటర్వ్యూ కేవలం డీఎల్ కి పెట్టడంలో ఉన్న అంతర్యం ఏమిటి ఆయన ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు?. గత గురుకుల జేఎల్, డీఎల్ నియామకాల్లో ఇంటర్వ్యూలు పెట్టడం వల్ల కొంతమంది అభ్యర్థులకు అన్యాయం జరిగిందనే వాదనలు కూడా ఉన్నాయన్నారు. కావున పాత పద్ధతిలోనే అనగా రాత పరీక్ష ద్వారానే ప్రభుత్వ జీఓ ఎం.ఎస్. నెంబర్ 47 ప్రకారమే డీఎల్ నియామకాలు వంద శాతం రాత పరీక్ష ద్వారానే ఎంపిక జరగాలని కోరారు. వెంటనే డీఎల్ పోస్టులలో ఇంటర్వ్యూను ఎత్తివేసి నిరుద్యోగ అభ్యర్థులకు న్యాయం చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని ఆయన డిమాండ్ చేశారు.

తగ్గనున్న వంటనూనెల ధరలు!

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 21: వంటనూనెల ధరలు మరింత తగ్గే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. క్రూడ్ వంటనూనెలపై దిగుమతి సుంకాన్ని 10 శాతం తగ్గిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఈ నిర్ణయం మే 31 నుంచి అమల్లోకి రానున్నట్లు కేంద్ర సర్కార్ విడుదల చేసిన నోటిఫికేషన్‌లో వెల్లడించింది. ప్రస్తుతం క్రూడ్ పామాయిల్, క్రూడ్ సోయా ఆయిల్, క్రూడ్ సన్‌ఫ్లవర్‌పై 20 శాతం దిగుమతి సుంకం విధిస్తున్నారు.దేశీయంగా వినియోగిస్తున్న వంటనూనెల్లో 70 శాతం దిగుమతులపై ఆధారపడుతున్నది. ప్రస్తుతం ఇండోనేషియా, మలేషియా, థాయ్‌లాండ్ దేశాల నుంచి అధికంగా పామాయిల్‌ను భారత్ దిగుమతి చేసుకుంటున్నది. అలాగే సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్‌ను అర్జెంటీనా, బ్రెజిల్, రష్యా, ఉక్రెయిన్ దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నది.కేంద్రం తీసుకున్న తాజా నిర్ణయంతో వంటనూనెల ధరలు మరింత తగ్గనున్నాయని, అలాగే డిమాండ్ కూడా మరింత పెరిగే అవకాశాలున్నాయని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ మూడు చమురులపై మొత్తం దిగుమతి సుంకం 27.5 శాతం నుంచి 16.5 శాతానికి దిగిరానున్నది. సెప్టెంబర్ 2024లో క్రూడ్, రిఫైన్ వంటనూనెలపై కస్టమ్స్ సుంకాన్ని 20 శాతానికి పెంచిన విషయం తెలిసిందే.

నిమ్మ, నారింజ వంటి పండ్లలోని విత్తనాలను తినవచ్చా..? తింటే ఏమవుతుంది..?

జఱ్‌తీబం ఖీతీబఱ్‌ం నావవం । చాలా మంది సాధారణంగా నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష వంటి పండ్లను తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి పుల్లగా చాలా రుచిగా ఉంటాయి. అలాగే రుచి కోసం నిమ్మరసాన్ని ఇతర ఆహారాల మీద పిండుతూ ఉంటారు. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే ఈ పండ్లన్నీ గింజలను కలిగి ఉంటాయి. సాధారణంగా ఈ గింజలను పడేస్తూ ఉంటారు. కానీ కొన్నిసార్లు అనుకోకుండా ఈ గింజలను మింగేస్తూ ఉంటారు. ఈ గింజలను మింగిన తరువాత గింజలను మింగామే అని భయపడుతూ ఉంటారు. వీటి వల్ల ఏదైనా హాని కలుగుతుందో ఏమో అని భయపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ గింజలను అనుకోకుండా మింగినా భయపడాల్సిన పని లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సిట్రస్ విత్తనాల పైన పొర హానికర సమ్మేళనాలు విడుదల అవ్వకుండా నిరోధిస్తుంది. కనుక వాటిని మింగినా భయపడాల్సిన పని లేదు. అవి జీర్ణం అవ్వకుండా అలాగే మన శరీరం గుండా మలం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

పేగుల్లో ఇబ్బందులు..

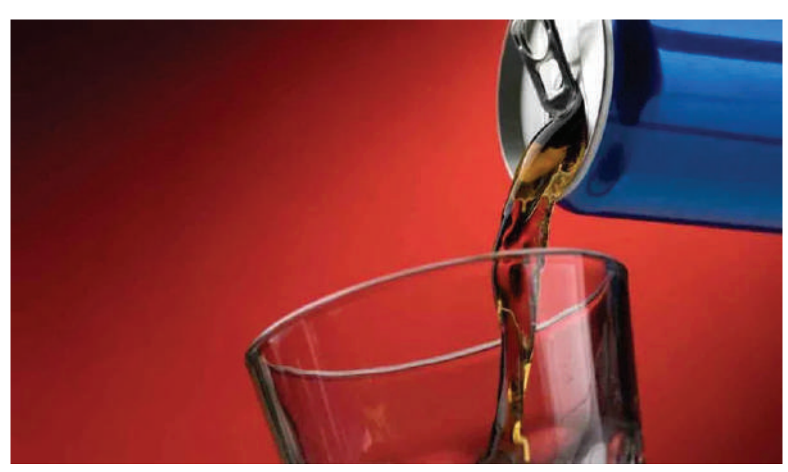
అలాగే కొందరికి ఈ గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఏమైనా ఉపయోగం ఉందా అని సందేహం వస్తూ ఉంటుంది. అయితే వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని చెప్పడానికి ఎటువంటి ఆధారాలు లేవని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సిట్రస్ పండ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ వాటి గింజలు ఎటువంటి లాభాలను అందించవు కనుక వాటిని తీసుకోకుండా ఉండడమే మంచిది. ఇక ఈ సిట్రస్ గింజలను ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల పేగులకు అంతరాయం కలిగే అవకాశం ఉంది. వాపుతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థలో అసౌకర్యం కలిగే అవకాశం ఉంది. ఈ గింజలకు బయటి పొర గట్టిగా ఉంటుంది కనుక ఇవి జీర్ణం అవ్వకుండా శరీరం గుండా అలాగే బయటకు వెళ్తాయి. ఒకవేళ వీటిని నమలినా, చూర్ణం చేసినా అవి తక్కువ మొత్తంలో హైడ్రోజన్ సైనైడ్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ రసాయనం శరీరం ఆక్సిజన్ ను ఉపయోగించే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. వీటిని ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవడం వల్ల ప్రమాదం కలిగే అవకాశం ఉంది. వికారం, తలనొప్పి, కడుపులో అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

పెద్దలకు ఎలాంటి ప్రమాదం లేదు..

ఈ గింజలను ప్రమాదవశాత్తు తీసుకోవడం వల్ల పెద్దల్లో ఎటువంటి ప్రమాదం కలగదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇక సిట్రస్ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్ఫెక్షన్ లతో పోరాడే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఈ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని పొందవచ్చు. కనుక రోజువారి ఆహారంలో భాగంగా సిట్రస్ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు

ఈ పానీయాలు ఆల్కహాల్ కంటే హానికరం తెలుసా..?

చాలామంది ఆల్కహాల్ మాత్రమే ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుందని అనుకుంటారు. కానీ మనం తీసుకునే పానీయాల్లో కొన్ని ఆల్కహాల్ కంటే ఎక్కువగా ఆరోగ్యానికి హాని తలపెడుతాయి. ముఖ్యంగా కిడ్నీల (ఖఱసఅవఱం) పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. అయితే ఏ పానీయం ఎక్కువ హాని చేస్తుందో.. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మనం ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మన శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు కూడా ఒక భాగం. కిడ్నీలు ఫిల్టర్లుగా పనిచేస్తాయి. అంతే కాదు శరీరం నుంచి వ్యర్థాలు, విషాన్ని తొలగించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో తోడ్పడుతాయి. అందుకే మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు శరీరంలో విషపదార్థాలు పేరుకుపోయి అలసట, వాపు, వికారం, శ్వాసలోపం, రక్తహీనత, రక్తపోటు పెరుగుదల, నిద్రలేమి లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.ఎందుకంటే కిడ్నీలు శరీరంలోని దాదాపు ప్రతి భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయడం శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే దూరం పెట్టాల్సిన డ్రింక్స్ ఏవో ఇప్పుడు చూద్దాం.. ముఖ్యంగా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ కిడ్నీలకు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని, వాటికి దూరంగా ఉండటం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇటీవలి కాలంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడంవల్ల కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. అంతేకాదు ఈ డ్రింక్స్ కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గురించి హెచ్చరించింది. ఇక మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లైతే ఆ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ జోలికి అస్సలే వెళ్లకుండా ఉండటం మంచిదని నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.ఎనర్జీ డ్రింక్స్‌ను దూరం పెట్టడంతోపాటు రోజూ కావాల్సిన నీళ్ల తాగడం ద్వారా మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా



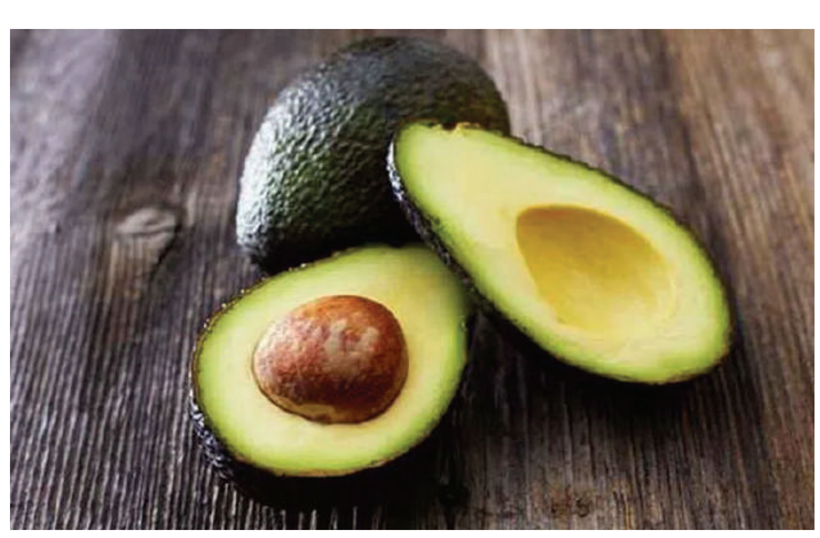
ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిమ్మరసం కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని అంటున్నారు. అల్లం నీరు, హెర్బల్ టీ తాగడం ద్వారా కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

అవకాడోలతో ఎన్నో ఉపయోగాలు.. ఎలా తీసుకోవాలంటే..?

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాల్లో అవకాడోలు కూడా ఒకటి. ఇవి క్రీమి టెక్స్చర్ తో చాలా రుచిగా ఉంటాయి. టోస్ట్, స్మూతీ, సలాడ్ ఇలా ఏ రూపంలో తీసుకున్న కూడా ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది. అయితే ఇతర పండ్లల్లో కంటే ఇవి ప్రత్యేకమైనవి అని చెప్పవచ్చు. వీటిలో హృదయనాళ సమతుల్యతను ప్రోత్సహించే బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. అవకాడోలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలకు మద్దతును ఇస్తాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడంలో ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

అవకాడోలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో, సోడియం ప్రభావాలను సమతుల్యం చేయడంలో దోహదపడుతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి వాపుతో పోరాడడంలో ఉపయోగపడతాయి. అవకాడో గుండె లయకు అవసరమయ్యే ఫోలేట్, మెగ్నీషియంలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఎండోథెలియల్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. రక్తనాళాలు వ్యాకోచం చెందే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. హృదయనాళ వ్యవస్థపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అవకాడోలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తనాళాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు అడ్డంకులు ఏర్పడడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన లిపిడ్ ప్రొఫైల్ నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.



కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు..

అవకాడోలను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రక్తప్రవాహం నుండి కొలెస్ట్రాల్ తొలగించ‌బడుతుంది. అవకాడోలను తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే ట్రైగ్లిజరాయిడ్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ తో పాటు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా అవకాడో సహాయపడుతుంది. అధిక రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యానికి హానిని కలిగిస్తుంది. అవకాడోలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాస్కులర్ రిలాక్సేషన్, స్థిరమైన ప్రసరణను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడతాయి. అవకాడోలో లభించే ఫైటోస్టెరాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో రక్తనాళాల గోడలు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి. ఇలా అనేక రకాలుగా అవకాడోలు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఇలా తీసుకోవచ్చు..

ఇక ఈ అవకాడోలను హోల్‌గ్రెయిన్ టోస్ట్ పై విస్తరించి గుడ్డుతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే సలాడ్ లలో అవకాడోలను ముక్కలుగా చేసి వేసుకుని తినవచ్చు. అలాగే స్మూతీలను తయారు చేసేటప్పుడు అందులో అవకాడోను వేసి స్మూతీ తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. శాండ్‌విచ్ లను మయోనీస్, బటర్ కు బదులుగా అవకాడోతో తీసుకోవచ్చు. వెజిటేబుల్ స్టిక్స్, హోల్‌గ్రెయిన్ క్రాకర్స్ లేదా గ్రిల్డ్ ఫుడ్స్ వంటి వాటిని అవకాడో డిప్ లతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలతో అవకాడోను జత చేసి తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

భోజనానికి ముందు వీటిని తింటే బరువు ఇట్టే తగ్గుతారు..!

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

బరువు తగ్గేందుకు..

ఒక టేబుల్ స్పూన్ చియా విత్తనాల్లో సుమారు 4 నుండి 5 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. వీటిలో కరిగే, కరగని రెండు రకాల ఫైబర్ లు ఉంటాయి. జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, ప్రేగు కదలికలను పెంచడంలో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఈ ఫైబర్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. చియా విత్తనాల్లో ఉండే కరిగే ఫైబర్ కారణంగా జెల్ లాంటి స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, కడుపు నిండిన భావనను కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక వీటిని తీసుకునే సమయాన్ని బట్టి శరీరానికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. రాత్రి సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే భోజనానికి ముందు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. తద్వారా శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది.

ఇలా తీసుకోవాలి..

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

స్వీట్ కార్న్‌ను తింటే మనకు లాభమా.. నష్టమా..?

స్వీట్ కార్న్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీనితో రకరకాల చిరుతిళ్లను తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. స్వీట్ కార్న్ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. చాలా మంది దీనిలో ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలే ఉంటాయని భావిస్తారు. కానీ వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. అయితే చాలా మంది దీనికి దూరంగా ఉంటారు. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయని దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు పెరుగుతుందని చాలా మంది భావిస్తారు. కానీ దీనిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కూడా దీనిని తీసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే వీటిని ఉడికించి లేదా తేలికగా కాల్చి తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందగలమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్వీట్ కార్న్ ను ఉడికించి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జీర్ణక్రియకు సహాయం..

స్వీట్ కార్న్ లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు మద్దతును ఇస్తుంది. ప్రేగు కదలికలు పెరుగుతాయి. మలబద్దకం సమస్య తగ్గుతుంది. దీనిలో ఉండే కరగని ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు మద్దతును ఇస్తుంది. దీంతో గట్ మైక్రోబయోమ్ పోషకాల శోషణను పెంచుతుంది. స్వీట్ కార్న్ లో జియాక్సంతిన్, లుటీన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్ వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి కణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు గుండె జబ్బులు, కంటి వ్యాధులు వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చేయడంలో సహాయపడతాయి. స్వీట్ కార్న్ సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్స్ ను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి. కనుక శక్తి స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయి. పిల్లలు, ఆటలు ఎక్కువగా ఆడేవారు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు స్వీట్ కార్న్ తింటే ఏమవుతుంది

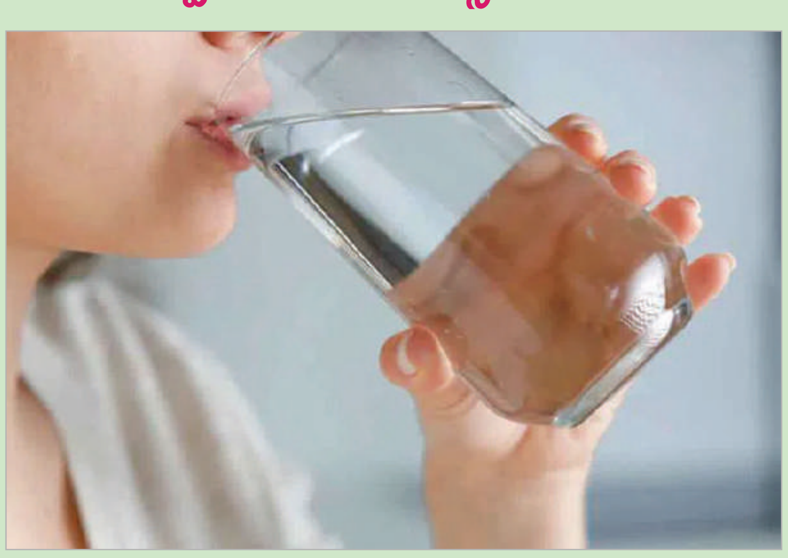
మధుమేహం (షుగర్ వ్యాధి – ఉన్నవాళ్లు తమ ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తీపి పదార్థాలు అస్సలు తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే తీపి పదార్థాలవల్ల ఆరోగ్యం మరింత దెబ్బతింటుంది. అయితే సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటున్న స్వీట్ కార్న్ (ాషవవ్ ఎశీతీఅ) ను తినడానికి చాలామంది ఇష్టపడుతుంటారు. 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, కార్బొహైడ్రేట్స్ వంటివి ఉండవు. కానీ నీరు తాగడం వల్ల తగినంత హైడ్రేషన్ ఉండడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్ ను మరింత సమర్థవంతంగా ప్రాసెస్ చేసుకుంటుంది. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుతుంది. నీరు తక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరం డీహైడ్రేషన్ కు గురవుతుంది. దీంతో రక్తంలో గ్లూకోజ్ సాంద్రత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఇన్సులిన్ నిరోధకతపై ప్రభావం

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

తప్పుడు ఆకలి ఉండదు

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

ఇవి కూడా అవసరమే

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

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాల్సిందే

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

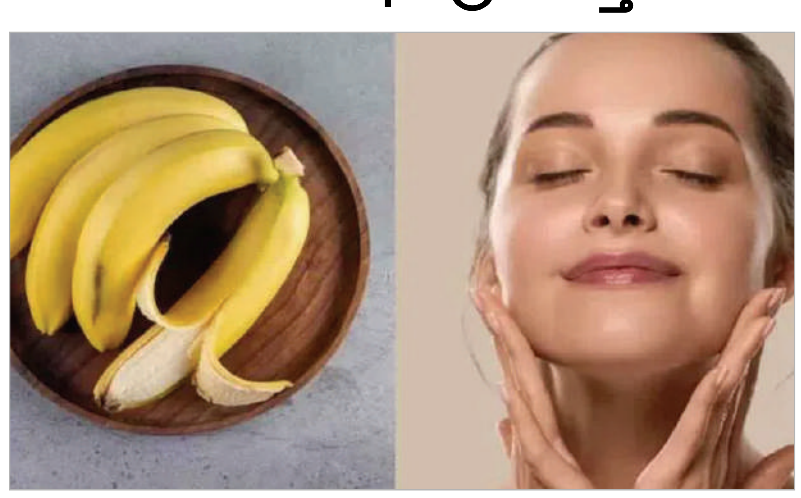
ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు

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

కుక్కీస్, స్వీట్లు

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

అరటి పండుతో ముఖానికి ఇలా మాస్క్ వేయండి ముఖం ప్రకాశిస్తుంది



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

వృద్ధాప్య లక్షణాలు దూరం

ఇందులో ఉండే పొటాషియం చర్మాన్ని 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 స్థాయులు 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, పిగ్మెంటెషన్ 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.

ఆస్ట్రేలియాను చిత్తు చేసిన భారత్

2-1తో ద్వైపాక్షిక సిరీస్ కైవసం !

సమిష్టిగారాణించిన టీమిండియా మహిళలు

ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై భారత మహిళల క్రికెట్ జట్టు అద్భుతం సృష్టించింది. అడిలైడ్ ఓవల్ వేదికగా శనివారం జరిగిన మూడో టీ20 మ్యాచ్‌లో ఆతిథ్య ఆస్ట్రేలియాపై 17 పరుగుల తేడాతో టీమిండియా ఘన విజయం సాధించింది. ఈ విజయంతో మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌ను 2-1 తేడాతో కైవసం చేసుకుని దశాబ్దాల చరిత్ర తిరగరాసింది. దాదాపు పదేళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత ఆస్ట్రేలియాలో ద్వైపాక్షిక సిరీస్ గెలవడం విశేషం. టాస్ గెలిచి మొదట బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న భారత జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో ఆరు వికెట్ల నష్టానికి 176 పరుగుల భారీ స్కోరును నమోదు చేసింది. అనంతరం లక్ష్య ఛేదనలో ఆస్ట్రేలియా జట్టును మన బౌలర్లు తీవ్రంగా ఒత్తిడికి గురిచేశారు. కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్ ధాటికి ఆసీస్ జట్టు 20 ఓవర్లు ముగిసేసరికి తొమ్మిది వికెట్లు కోల్పోయి కేవలం 159 పరుగులకే పరిమితమైంది. కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ నేతృత్వంలోని భారత జట్టు సమిష్టి కృషితో సాధించిన ఈ అద్భుతమైన విజయం పట్ల దేశవ్యాప్తంగా క్రీడాభిమానులు సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. వైస్ కెప్టెన్ స్మృతి మంధాన ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్‌గా నిలిచింది. భారత బ్యాటింగ్ ఇన్నింగ్స్‌లో స్టార్ ఓపెనర్ స్మృతి మంధాన, యువ బ్యాటర్ జెమీమా రోడ్రిగ్స్ వీరవిహారం చేశారు. ఆరంభంలోనే షఫాలీ వర్మ వికెట్ కోల్పోయిన దశలో ఈ ఇద్దరూ కలిసి ఆసీస్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొన్నారు. స్మృతి మంధాన కేవలం 55 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో చెలరేగి 82 పరుగులు సాధించి ప్రత్యర్థి బౌలర్లకు చుక్కలు చూపించింది. మరోవైపు జెమీమా రోడ్రిగ్స్ కూడా ఎంతో ధాటిగా ఆడుతూ 46 బంతుల్లో 59 పరుగులు చేసి స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించింది. వీరిద్దరూ కలిసి రెండో వికెట్‌కు అత్యంత కీలకమైన భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పడంతో భారత్ భారీ స్కోరు దిశగా పయనించింది. ఆఖర్లో వరుస వికెట్లు పడినప్పటికీ, వీరిద్దరి మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌లే టీమిండియా చారిత్రక విజయానికి బలమైన పునాది వేశాయి. భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ఆస్ట్రేలియాకు భారత బౌలర్లు ఆరంభంలోనే కోలుకోలేని షాక్ ఇచ్చారు. యువ స్పిన్నర్లు శ్రేయాంక పాటిల్, శ్రీ చరణి తమ స్పిన్ మాయాజాలంతో ప్రత్యర్థి బ్యాటర్లను ముప్పుతిప్పలు పెట్టారు. పవర్ ప్లే లోనే ఆస్ట్రేలియా టాప్ ఆర్డర్‌ను కుప్పకూల్చి మ్యాచ్‌ను మన ఆధీనంలోకి తెచ్చారు. ఆస్ట్రేలియా బ్యాటర్లలో ఆష్లీ గార్డ్‌నర్ (57 పరుగులు) మాత్రమే ఒంటరి పోరాటం చేసింది. మిగతా ఎవరూ పెద్దగా రాణించకపోవడంతో ఆసీస్ పరాజయం పాలైంది. భారత బౌలర్లలో శ్రేయాంక పాటిల్ 3 వికెట్లు పడగొట్టగా, శ్రీ చరణి కూడా 3 వికెట్లు తీసుకుని సత్తా చాటింది. పేసర్ అరుంధతి రెడ్డి 2 వికెట్లు తీసి తన వంతు సహకారం అందించింది. వన్డే సిరీస్, టెస్ట్ మ్యాచ్‌కు ముందు ఆస్ట్రేలియా లాంటి బలమైన జట్టును వాళ్ల సొంతగడ్డపై మట్టికరిపించడం భారత జట్టు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అమాంతం పెంచుతుంది.

విష్ణు విన్యాసానికి లైన్ క్లియర్..

శ్రీవిష్ణు నటించిన 'మృత్యుంజయ్', 'విష్ణు విన్యాసం' చిత్రాలు ఒకే రోజు వ్యవధిలో విడుదల కానుండటంతో ట్రేడ్ వర్గాల్లో టెన్షన్ నెలకొన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ క్లాష్‌ను నివారించడానికి మేకర్స్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. మృత్యుంజయ్ చిత్రాన్ని వాయిదా వేశారు. కొత్త విడుదల తేదీని ప్రకటించారు. మరోవైపు విష్ణు విన్యాసం సినిమాను ఒక రోజు ముందుగా రిలీజ్ చేస్తున్నారు. దీనివల్ల శ్రీవిష్ణు ఒక సినిమా ప్రమోషన్స్ ముగించుకుని, మరో సినిమా ప్రచారానికి సమయం కేటాయించే అవకాశం లభించింది. శ్రీవిష్ణు హీరోగా నటించిన రెండు సినిమాలు ఒకే సమయంలో, ఒక్క రోజు గ్యాప్ లో విడుదలకు సిద్ధమైన సంగతి తెలిసిందే. ఫిబ్రవరి 27న మృత్యుంజయ్.. 28న విష్ణు విన్యాసం మూవీని రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు మేకర్స్ అఫిషియల్ గా అనౌన్స్ చేశారు. ఇలా ఒకే హీరోకి చెందిన రెండు చిత్రాలు ఒకేసారి థియేటర్లలోకి రావడం అనేది చాలా అరుదుగా జరుగుతుంది. అందుకే గత కొన్ని రోజులుగా 'శ్రీవిష్ణు జం శ్రీవిష్ణు' అంటూ పెద్ద ఎత్తున చర్చలు జరిగాయి. అయితే ఇలాంటి సంకట పరిస్థితి నుంచి శ్రీవిష్ణు బయటపడ్డారు. గతంలో నందమూరి బాలకృష్ణ నటించిన బంగారు బుల్లోడు, నిప్పురవ్వ సినిమాలు ఒకే రోజు రిలీజ్ అవ్వగా.. వాటిల్లో ఒకటి హిట్టవ్వగా, మరొకటి ఫ్లాప్ అయింది. ఆ తర్వాత నాని నటించిన ఎవడే సుబ్రమణ్యం, జెండాపై కపిరాజు చిత్రాలను ఒకే రోజు విడుదల చేశారు. అందులో ఒకటి మాత్రమే సక్సెస్ సాధించింది. దీంతో మృత్యుంజయ్ ఒ విష్ణు విన్యాసం సినిమాల మధ్య పోటీ ఏర్పడుతుందని తెలియడంతో, రెండింటిలో ఏది ప్రేక్షకాదరణ దక్కించుకుంటుందో అని ట్రేడ్ వర్గాలు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఇప్పుడు ఆ రెండు సినిమాల్లో ఒకటి వాయిదా పడింది.

పవర్‌ఫుల్ లాయర్‌గా తాప్సీ పన్ను

ఒకప్పుడు తన అందాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించారు ఉత్తరాది భామ తాప్సీ పన్ను. కానీ అందరు హీరోయిన్ల మాదిరిగానే ఆమెకు బాలీవుడ్‌పై మోజు పుట్టి అక్కడే సెటిలైపోయింది. ఒకటి రెండు హిట్లు తప్పించి హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో తాప్సీ కెరీర్‌లో పెద్దగా మెరుపులు లేవు. కానీ ఏదో కిందా మీదా పడుతూ ఉనికిని చాటుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు తాప్సీ. దోబారా, తడ్కా, బ్లర్, ధక్ ధక్, డూంకీ, ఖేల్ ఖేల్ మై తదితర సినిమాలలో ఆమె నటించారు. తాజాగా తాప్సీ పన్ను లీడ్ రోల్‌లో నటించిన చిత్రం అస్సీ. మహిళలపై లైంగిక వేధింపులు, అత్యాచారాల బ్యాక్‌డ్రాప్‌లో యదార్ధ ఘటనల తెరకెక్కిన లేడీ ఓరియెంటెడ్ మూవీ అస్సీ. కోర్ట్ డ్రామాగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో తాప్సీ పన్ను పవర్‌ఫుల్ లాయర్‌గా నటించారు. ఫిబ్రవరి 20వ తేదీన ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. టీ సిరీస్ ఫిల్మ్స్, బెనారస్ మీడియా వర్క్స్ బ్యానర్‌పై భూషణ్ కుమార్, కృషన్ కుమార్, అనుభవ్ సిన్హాలు సంయుక్తంగా అస్సీ మూవీని నిర్మించగా.. అనుభవ్ సిన్హా దర్శకత్వం వహించారు. తాప్సీతో పాటు కని కుస్రుతి, రేవతి, మనోజ్ పహ్వా, కుముద్ మిశ్రా, మహమ్మద్ జీషన్ ఆయూబ్, సత్యజిత్ శర్మ, విపుల్ గుప్తా తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషించారు. సీతా పహ్వా, సుప్రీయ పాఠక్, నసీరుద్దీన్ షాలు గెస్ట్ రోల్‌లో అలరించారు. ఈవారం ముల్లిగన్ ఈ సినిమాకు సినిమాటోగ్రాఫర్‌గా వ్యవహరించగా.. అమర్జిత్ సింగ్ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. రంజిత్ బరత్ సంగీత దర్శకత్వం వహించారు. నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల పారితోషం, ప్రొడక్షన్ కాస్ట్, ప్రమోషనల్ కార్యక్రమాలతో కలిపి అస్సీ మూవీకి 40 కోట్ల రూపాయల బడ్జెట్ అయ్యింది. టీజర్, ట్రైలర్ తదితర ప్రమోషనల్ కార్యక్రమాలతో అస్సీ మూవీకి ఓ మాదిరిగా థియేట్రికల్, నాన్ థియేట్రికల్ బిజినెస్ జరిగినట్లుగా వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ సినిమా లాభాల్లోకి రావాలంటే బాక్సాఫీస్ వద్ద 80 కోట్ల రూపాయల గ్రాస్ కలెక్షన్స్ రాబట్టాల్సి ఉందని ట్రేడ్ పండితులు వాల్యూ నిర్దేశించారు.

ఆసీస్ భారీ విజయం..

ఒమన్‌పై 9 వికెట్ల తేడాతో గెలుపు

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో ఆస్ట్రేలియా జట్టు తమ చివరి లీగ్ మ్యాచ్‌లో భారీ విజయాన్ని నమోదు చేసింది. పల్లెకెలె వేదికగా శుక్రవారం జరిగిన గ్రూప్-బి మ్యాచ్‌లో పసికూన ఒమన్‌పై 9 వికెట్ల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించి టోర్నీని ముగించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన ఆస్ట్రేలియా కెప్టెన్ మిచెల్ మార్ష్ ముందుగా బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. ఆసీస్ బౌలర్ల ధాటికి ఒమన్ జట్టు కేవలం 16.2 ఓవర్లలో 104 పరుగులకే కుప్పకూలింది. అనంతరం 105 పరుగుల చిన్న లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ఆస్ట్రేలియా ఎక్కడా తగ్గలేదు. ఓపెనర్లు ఆది నుంచే విరుచుకుపడ్డారు. ముఖ్యంగా కెప్టెన్ మిచెల్ మార్ష్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిపోయాడు. కేవలం 9.4 ఓవర్లలోనే ఒక వికెట్ నష్టపోయి 108 పరుగులు చేసి మ్యాచ్‌ను లాంఛనంగా ముగించారు. దీంతో ఆస్ట్రేలియా ఇంకా 62 బంతులు మిగిలి ఉండగానే ఈ అద్భుత గెలుపును తమ ఖాతాలో వేసుకుంది. టోర్నీలో వరుస ఓటములతో ఇదివరకే ఇంటిదారి పట్టిన ఆసీస్ జట్టుకు ఈ విజయం కాస్త ఊరటనిచ్చింది. బంతితో మాయ చేసిన ఆడమ్ జంపాకు ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ దక్కింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఒమన్ జట్టుకు ఆస్ట్రేలియా బౌలర్లు చుక్కలు చూపించారు. ఇన్నింగ్స్ మొదటి బంతికే జేవియర్ బార్ట్‌లెట్ వికెట్ తీసి ఒమన్‌ను దెబ్బకొట్టాడు. ఆ తర్వాత కూడా ఆసీస్ బౌలర్లు కచ్చితమైన లైన్ అండ్ లెంగ్త్‌తో బౌలింగ్ చేసి ప్రత్యర్థికి ఎక్కడా అవకాశం ఇవ్వలేదు. స్పిన్నర్ ఆడమ్ జంపా తన మాయాజాలంతో ఒమన్ బ్యాటర్లను ముప్పుతిప్పలు పెట్టాడు. కేవలం 21 పరుగులు ఇచ్చి నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టి వారి పతనాన్ని శాసించాడు. అలాగే గ్లెన్ మాక్స్‌వెల్ రెండు వికెట్లు (2/13), జేవియర్ బార్ట్‌లెట్ రెండు వికెట్లు (2/27) తీసి ఒమన్‌ను పూర్తిగా కట్టడి చేశారు. ఒమన్ జట్టులో వసీం అలీ ఒక్కడే 32 పరుగులతో టాప్ స్కోరర్‌గా నిలిచి కాస్త పోరాటం చేశాడు. మిగతా బ్యాటర్లు దారుణంగా విఫలం కావడంతో ఆ జట్టు 16.2 ఓవర్లలోనే 104 పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది. లక్ష్య ఛేదనలో ఆస్ట్రేలియా బ్యాటర్లు ఏమాత్రం కనికరం చూపించలేదు. ప్రత్యర్థి బౌలర్లపై విరుచుకుపడుతూ ఫోర్లు, సిక్సర్లతో చెలరేగారు. ముఖ్యంగా కెప్టెన్ మిచెల్ మార్ష్ ఒమన్ బౌలర్లను ఉతికి ఆరేశాడు. కేవలం 33 బంతుల్లోనే 64 పరుగులు చేసి అజేయంగా (నాటౌట్) నిలిచాడు. అతనికి తోడుగా విధ్వంసకర ఓపెనర్ ట్రావిస్ హెడ్ కూడా 32 పరుగులు చేసి జట్టు విజయానికి గట్టి పునాది వేశాడు. వీరిద్దరూ తొలి వికెట్‌కు ఏకంగా 93 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. ట్రావిస్ హెడ్‌ను షకీల్ అహ్మద్ (1/29) అవుట్ చేసి ఒమన్‌కు ఈ ఇన్నింగ్స్‌లో ఏకైక వికెట్ అందించాడు. ఆ తర్వాత ఆస్ట్రేలియా కేవలం 9.4 ఓవర్లలోనే 108/1 స్కోరుతో లక్ష్యాన్ని చేరుకుంది.

అల్లు అర్జున్ ప్రైవేట్ పార్టీలో రామ్ చరణ్-ఉపాసన

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ - మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ చాలా నెలల తర్వాత ఒకే ఫ్రేమ్‌లో మెరిశారు. అల్లు శిరీష్ ప్రీ వెడ్డింగ్ సెలబ్రేషన్స్ లో భాగంగా బన్నీ ఏర్పాటు చేసిన ప్రైవేట్ పార్టీలో రామ్ చరణ్ ఉపాసన దంపతులు సందడి చేశారు. కాబోయే వధూవరులు అల్లు శిరీష్ - నయనికలతో బన్నీ - చెర్రీ కలిసి దిగిన ఓ పిక్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాను షేక్ చేస్తోంది. ఈ 'మెగా - అల్లు' కలయిక అభిమానుల్లో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపుతోంది. అల్లువారబ్బాయి శిరీష్ మరికొన్ని రోజుల్లో ఓ ఇంటివాడు కాబోతున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రేయసి నయనికతో ఏడడుగులు వేయబోతున్నాడు. ఇప్పటికే అల్లు ఫ్యామిలీలో పెళ్లి సందడి మొదలైపోయింది. ఇటీవల అల్లు సోదరులు దుబాయ్ లో గ్రాండ్ గా పార్టీ నిర్వహించారు. హైదరాబాద్ లోని అల్లు వారి నివాసంలో పసుపు దంచే కార్యక్రమంతో పెళ్లి పనులు మొదలుపెట్టారు. తమ్ముడు వివాహం సందర్భంగా అల్లు అర్జున్ తాజాగా ఓ ప్రైవేట్ పార్టీ ఏర్పాటు చేయగా.. దానికి రామ్ చరణ్ హాజరవ్వడం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. మరికొన్ని రోజుల్లో అల్లు శిరీష్ పెళ్లి పీటలు ఎక్కబోతున్న నేపథ్యంలో, అల్లు అర్జున్ తన ఫామ్ హౌస్ లో శుక్రవారం రాత్రి గ్రాండ్ ప్రీవెడ్డింగ్ పార్టీ నిర్వహించారు. కుటుంబ సభ్యులు, ఇండస్ట్రీలోని అత్యంత సన్నిహితులు ఈ పార్టీకి అటెండ్ అయ్యారని తెలుస్తోంది. ఈ వేడుకకు రామ్ చరణ్ తన భార్య ఉపాసనతో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అల్లు అర్జున్, రామ్ చరణ్ ఒకరినొకరు ఆత్మీయంగా పలకరించుకోవడమే కాకుండా, కలిసి ఫోటోలకు పోజులిచ్చారు. కాబోయే వధూవరులు అల్లు శిరీష్ - నయనికలతో అల్లు అర్జున్ - స్నేహా రెడ్డి, రామ్ చరణ్ - ఉపాసన దంపతులు కలిసి ఫోటో దిగారు. ఈ పిక్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఇందులో అల్లు - మెగా ఫ్యామిలీ మెంబెర్స్ బ్లాక్ డ్రెస్సుల్లో మెరిశారు. దీక్షలో ఉన్న చరణ్.. చెప్పులు లేకుండా సింపుల్ గా నిలబడి ఉన్నారు. మిగతా వారు మాత్రం మోడరన్ డ్రెస్సుల్లో కనిపిస్తున్నారు. ఈ ఫోటో నెట్టింట సందడి చేస్తోంది. చాలా కాలం తర్వాత బన్నీ - చెర్రీ ఒకే ఫ్రేమ్‌లో కనిపించడంతో అభిమానుల ఆనందానికి అవధులు లేకుండా పోయింది. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో 'మెగా' ఒ 'అల్లు' కుటుంబాలకు ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంది. గత కొంతకాలంగా ఈ రెండు కుటుంబాల మధ్య దూరం పెరిగిందని, ముఖ్యంగా రామ్ చరణ్ - అల్లు అర్జున్ మధ్య కోల్డ్ వార్ నడుస్తోందని సోషల్ మీడియాలో రకరకాల ప్రచారాలు సాగుతున్నాయి. అయితే సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా ఇరు వర్గాలు ఆ పుకార్లకు ఫుల్ స్టాప్ పెడుతూ వస్తున్నారు. అల్లు శిరీష్ ఎంగేజ్మెంట్ కి మెగా ఫ్యామిలీ మొత్తం హాజరైంది. ఇటీవల చరణ్ - ఉపాసన దంపతులకు కవలలు పుడితే, వారికి బన్నీ ప్రత్యేకంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

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