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

సుఫల అక్షరం
తెలుగు దినపత్రిక సామాన్యుడి అస్త్రం
Your Ad Here.
ప్రకటనలకు (అడ్వర్టైస్‌మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి
EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
aksharamtsnews@gmail.com .... www.aksharamtelugudaily.com

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

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

THURSDAY 26TH FEBUARY 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 325 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

గురువారం 26 పిబ్రవరి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 325 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

యాదాద్రిలో వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు..

➤ 2వ పేజిలో..

సొంత భవనాల్లో రెవెన్యూ కార్యాలయాలు

- తహసిల్, ఆర్డీవో కార్యాలయాల నిర్మాణం
- అధికారులతో సమీక్షించిన మంత్రి పొంగులేటి

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి25(అక్షరం న్యూస్)

ప్రజలకు మరింత సౌకర్యవంతమైన, పారదర్శక పరిపాలన అందించాలనే లక్ష్యంతో తహసీల్దార్, ఆర్డీవో కార్యాలయాలకు శాశ్వత భవనాలు నిర్మించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. సచివాలయంలోని తన కార్యాలయంలో బుధవారం రెవెన్యూ శాఖ

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

మీడియా అకాడమీ చైర్మన్‌గా శ్రీనివాసరెడ్డి పదవీకాలం పొడిగింపు

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి25 (అక్షరం న్యూస్)

తెలంగాణ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్‌గా కె. శ్రీనివాసరెడ్డి పదవీకాలం మరో రెండేళ్లు పొడిగిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ 24తో ఆయన పదవీకాలం ముగిసింది. దీంతో కొత్తవారిని నియమిస్తారని అంతా అనుకున్నారు. కానీ ప్రభుత్వం తిరిగి శ్రీనివాసరెడ్డికే అవకాశం ఇచ్చింది. ఈ క్రమంలో మరో రెండేళ్లపాటు ఆయన పదవిలో కొనసాగనున్నారు. తన పదవీకాలం పొడిగించినందుకు ఆయన సిఎంకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

కేంద్రం చర్యను తప్పుపట్టిన ప్రియాంక

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

ఇటీవల ఢిల్లీలో జరిగిన ఎఐ సమ్మిట్‌లో కాంగ్రెస్ యువ నేతలు భారత్– అమెరికా ఒప్పందాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ చొక్కాలు విప్పి నిరసన తెలిపారు. సమ్మిట్‌లో నిరసన చేసిన కాంగ్రెస్ నేతల్ని పోలీసులు అరెస్టు చేయడాన్ని కాంగ్రెస్ నేత, వయనాడ్ ఎంపి ప్రియాంక గాంధీ వాద్రా బుధవారం తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ అరెస్టు సిగ్గుచేటని ఆమె ధ్వజమెత్తారు. ’సత్యం కోసం, శాంతియుత, అహింసాయుత ప్రతిఘటన మనం గర్వించదగిన వారసత్వం. ఇది మహాత్మాగాంధీ, లక్షలాది మంది భారతీయుల పూర్వీకుల నుండి వారసత్వంగా వచ్చింది. ప్రపంచ ఒత్తిడికి తలొగ్గి భారతదేశ ప్రయోజనాలతో రాజీపడిన ప్రధానికి, ఆయన ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా స్వరం పెంచడం 1.4 బిలియన్ల భారతీయుల ప్రయోజనాలకు మంచిది. ప్రజల గొంతును పెంచినందుకు యూత్ కాంగ్రెస్ సభ్యులపై తీసుకున్న చర్య తీవ్రంగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఉగ్రవాదంపై పోరులో ఇజ్రాయెల్‌కు పూర్తి అండ

ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంటులో ప్రధాని మోడీ ప్రసంగం

న్యూఢిల్లీ,ఫిబ్రవరి25 భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ రెండు రోజుల పర్యటన నిమిత్తం ఇజ్రాయెల్ వెళ్లిన సంగతి తెలిసిందే. పర్యటనలో భాగంగా బుధవారం ఇజ్రాయెల్ పార్లమెంట్‌లో ప్రధాని మోదీ ప్రసంగించారు. ఇజ్రాయెల్ పార్లమెంట్‌లో ప్రసంగించిన తొలి భారత ప్రధాని తానేనని మోదీ అన్నారు. ఇజ్రాయెల్ పార్లమెంట్‌లో ప్రసంగం గొప్ప గౌరవంగా

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

సిఐడి నుంచి సైబరాబాద్‌కు రెండు జాగిలాలు

18కి చేరిన జాగిలాల సంఖ్య

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి25 తెలంగాణ రాష్ట్ర సిఐడి నుంచి రెండు పోలీస్ కేనైన్‌లు సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్‌కు రిపోర్ట్ చేసినట్లు సిఎస్‌డబ్ల్యూ హెడ్‌క్వార్టర్స్ ఏడీసీపీ హనుమంతరావు తెలిపారు. ఈ రెండు

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

స్పీకర్ కోర్టులో మరో ఇద్దరి భవితవ్యం

- కడియం, దానంలపై తుది విచారణ
- 27,28 తేదీల్లో విచారణకు సిద్ధం

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి 25 తెలంగాణ రాజకీయాల్లో అత్యంత ఆసక్తి రేపుతున్న ఎమ్మెల్యేల అనర్హత పిటిషన్ల వ్యవహారం కీలక దశకు చేరుకొన్నది. ఇప్పటికే 8మంది విషయంలో స్పీకర్ స్పష్టమైన తీర్పును ఇచ్చారు. వీరు పార్టీ మారినట్లుగా ఆధారాలు లేవని స్పీకర్ తీర్పును ఇచ్చారు. ఇప్పుడు మరో ఇద్దరు ఎమ్మెల్యేల వ్యవహారాన్ని తేల్చబోతున్నారు. రాజ్యాంగంలోని పదో షెడ్యూల్ ప్రకారం దాఖలైన అనర్హత పిటిషన్లపై విచారణ జరిపేందుకు శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్ షెడ్యూల్‌ను ఖరారు చేశారు. ఈ నెల 27, 28 తేదీల్లో పార్టీ ఫిరాయింపు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న దానం నాగేందర్, కడియం శ్రీహరి విచారణకు తమ వాదనలను వినిపించడంతోపాటు సాక్ష్యాధారాలను సమర్పించాల్సి ఉంటుందని షెడ్యూల్‌లో పేర్కొన్నారు. స్పీకర్ నేతృత్వంలోని ట్రిబ్యునల్ ఎదుట పిటిషనర్ల తరఫు న్యాయవాదులు అడిగే ప్రశ్నలకు దానం, కడియం సమాధానాలు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ గుర్తుపై గెలిచి కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరలేదని నిరూపించుకోవడానికి అవసరమైన ఆధారాలను సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. గత నెల 18న ఈ కేసులో పిటిషనర్ పాడి కౌశిక్‌రెడ్డిని దానం నాగేందర్ తరఫు న్యాయవాదులు ప్రశ్నించారు. 19న కడియం తరఫు లాయర్లు వివేకానందగౌడ్‌ను

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

ఆర్థిక మూలాలు పెంచేలా చేయాలి

- పశుసంవర్ధకశాఖను అభివృద్ధి పరచాలి
- కొత్త ఆలోచనలతోనే పశుసంవర్ధక శాఖలో మార్పులు
- బడ్జెట్ ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయండి
- అధికారులతో మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి సమీక్ష

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి25(అక్షరం న్యూస్)

:పాడి పరిశ్రమ పరిపూర్ణంగా ముందుకు సాగితేనే తెలంగాణ అభివృద్ధి సాధ్యం అని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి అన్నారు. బడ్జెట్‌లో అధిక నిధులు కేటాయించేలా నివేదికలు తయారు చేయండని మంత్రి సూచించారు. ఆర్థికంగా ఎదిగేలా ప్రభుత్వ పథకాలను రూపొందించాలన్నారు. పశుసంవర్ధక శాఖకు సంబంధించి హర్యానా, తమిళనాడు, గుజరాత్ రాష్ట్రాల మోడల్‌ను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలన్నారు. పశుసంవర్ధక, పాడి పరిశ్రమలో ఏం చేస్తే సక్సెస్ అవుతామో అధ్యయనం చేయాలన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన తెలంగాణను నిర్మిస్తేనే భవిష్యత్ బాగుంటుందని, అందుకోసం స్వచ్ఛమైన పాలు, బలమైన పోషకాలు ఉన్న చికెన్, మటన్, చేపల ఉత్పత్తి చేయాలన్నారు. ఉన్నతాధికారులు, అధికారులు సమన్వయం చేసుకుంటూ బాధ్యతతో పనిచేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని సూచించారు. ఆర్థిక స్వావలంబన లభించే పథకాలను రూపొందించి అమలుచేద్దాం అని అన్నారు. తెలంగాణకు ఆర్థిక మూలాలు పెంచేలా పశుసంవర్ధకశాఖను అభివృద్ధి పరచాలని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి అధికారులకు దిశానిర్ధేశర చేశారు. . కొత్త ఆలోచనలతోనే పశుసంవర్ధక శాఖలో మార్పులు తీసుకురాగలమని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పాడి పరిశ్రమ పరిపూర్ణంగా ముందుకు సాగితేనే తెలంగాణ అభివృద్ధి సాధ్యమని వివరించారు. బడ్జెట్‌లో నిధులు ఎన్ని కేటాయించారనేది కాకుండా ఎంతమేరకు ఖర్చు చేశామనే ఆలోచన చేసుకోవాలని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి సూచించారు. బ్జడెట్ లో అధిక నిధులు కేటాయించేలా నివేదికలు తయారు చేయాలని అధికారులను మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి ఆదేశించారు. ఆర్థికంగా ఎదిగేలా ప్రభుత్వ పథకాలను రూపొందించాలని మంత్రి సూచించారు. పశుసంవర్ధక శాఖకు సంబంధించి హర్యానా, తమిళనాడు, గుజరాత్ రాష్ట్రాల మోడల్‌ను ఆదర్శంగా తీసుకొని రాష్ట్రంలో పథకాలను డిజైన్ చేయాలని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి తెలిపారు. పశు సంవర్ధక, పాడి పరిశ్రమలో ఏం చేస్తే సక్సెస్ అవుతామో అధ్యయనం చేయాల్సిన అవసరముందన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన తెలంగాణను నిర్మిస్తేనే భవిష్యత్

➤ మిగతా 2వ పేజిలో..

యాదాద్రిలో వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు

రామావతారంలో హనుమంత వాహన సేవలో నారసింహుడు

యాదగిరిగుట్ట,ఫిబ్రవరి25 యాదగిరిగుట్ట లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా ఎనిమిదో రోజు బుధవారం ఉదయం శ్రీరామ అలంకారంలో హనుమంత వాహన సేవపై యాదగిరి శ్రీలక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారు ఆలయ తిరు మాడ వీధుల్లో ఊరేగుతూ భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. నయన మనోహరంగా స్వామివారు అలంకార సేవపై ఊరేగుతూ భక్తులకు కనువిందు చేశారు. లోక కల్యాణం కోసం స్వామివారు వివిధ అవతారాలు ఎత్తారని ఈ సందర్భంగా అర్చకులు ఉపదేశించారు. ప్రత్యేకంగా తెప్పించిన పూలతో స్వామివారిని సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించారు. వేద మంత్రలు, వేదపారాయణలు, మంగళ వాయిద్యాల నడుమ అంగరంగ వైభవంగా స్వామి వారి ఊరేగింపు సేవ పై ఊరేగారు. రాత్రి స్వామి అమ్మవార్ల కల్యాణోత్సవం నిర్వహించనున్నారు. దీనికోసం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ఉత్తర మాడవీధుల్లో ప్రత్యేకమైన కల్యాణ వేదికను సిద్ధం చేశారు. వీవీఐపీ, వీఐపీ, ఇతర భక్తులు స్వామి వారి కల్యాణాన్ని వీక్షించే విధంగా ప్రత్యేకమైన ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. కొండపైన పలు ప్రాంతాల్లో ఎల్ ఈ డీ స్క్రీన్లను ఉంచారు. ఈ సేవలో జిల్లా కలెక్టర్ హనుమంతరావు, ఆలయ భవానీ శంకర్, ఆలయ అనువంశిక ధర్మకర్త నరసింహ మూర్తి, డీఈవో భాస్కర్ శర్మ, ప్రధానార్చకులు కాండూరి వెంకటాచార్యులు, భట్టర్ సురేంద్రాచార్యులు, ఆలయ అధికారులు, భక్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్పీకర్ కోర్టులో మరో ఇద్దరి భవితవ్యం

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ప్రశ్నించారు. స్పీకర్ జారీచేసిన విచారణ షెడ్యూల్ ప్రకారం బీఆర్ఎస్ పార్టీకి చెందిన హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్‌రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై ఈ నెల 27వ తేదీన ఉదయం 11:00 గంటలకు విచారణ ఉంటుంది. బీజేపీ ఎమ్మెల్యే ఏలేటి మహేశ్వర్‌రెడ్డి దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై మధ్యాహ్నం 12:00 గంటలకు విచారణ చేపడుతారు. 28వ తేదీన ఉదయం 11:00 గంటలకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ కుత్బుల్లాపూర్ ఎమ్మెల్యే కేపీ వివేకానందగౌడ్ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై విచారణ ఉంటుంది. ప్రతివాది స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి తరపున సాక్ష్యాధారాలను సేకరిస్తారు.

కేంద్రం చర్యను తప్పుపట్టిన ప్రియాంక

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ఖండించదగినది. సిగ్గుచేటైన విషయం. కాంగ్రెస్ పార్టీ కాంగ్రెస్ యొక్క నిర్భయ సైనికులకు దృఢంగా అండగా నిలుస్తుంది ' అని ఆమె బుధవారం సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్‌లో పోస్టు పేర్కొన్నారు. చేశారు. అని ప్రియాంక ఎక్స్ పోస్టులో పేర్కొన్నారు. ఎఐ సదస్సులో షర్ట్ విప్పి నిరసన తెలిపిన ఘటనకు కీలక సూత్రధారిగా భావించిన యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఉదరు భాను చిబ్‌ను మంగళవారం అరెస్టు చేశారు. ఉదరు భానుతోపాటు మరో ఆరుగురు కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల్ని అరెస్టు చేసి.. వారిపై అల్లర్లకు పాల్పడినట్లు పోలీసులు అభియోగాలు మోపారు.

సొంత భవనాల్లో రెవెన్యూ కార్యాలయాలు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

ఉన్నతాధికారులతో సమిక్ష నిర్వహించిన మంత్రి పొంగులేటి అ÷-దదె భవనాల్లో కొనసాగుతున్న తహసీల్దార్, ఆర్డీవో కార్యాలయాల గురించి ఆరా తీశారు. రాష్ట్రంలో రెవెన్యూ వ్యవస్థను ఆధునికీకరించి, ప్రజలకు వేగవంతమైన సేవలు అందించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉన్నట్లు తెలిపారు. మొదటి దశలో.. అద్దె భవనాల్లో కొనసాగుతున్న 60 తహసీల్దార్ కార్యాలయాలు, 5 ఆర్డీవో కార్యాలయాలకు ఆధునిక సౌకర్యాలతో శాశ్వత భవనాలు నిర్మిస్తామని వెల్లడించారు. రెండో విడతలో.. శిథిలావస్థలో ఉన్న 170 ఆర్డీవో, తహసీల్దార్ కార్యాలయాలను నిర్మిస్తామని చెప్పారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని భవనాలు ఒకే నమూనాలో, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేట్లు డిజైన్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రితో చర్చించి డిజైన్లకు తుది రూపు ఇస్తామని వివరించారు. తక్కువ ఖర్చుతో ప్రజలకు అత్యుత్తమ సేవలు అందేలా ఈ భవనాల నిర్మాణం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

సిఐడి నుంచి సైబరాబాద్‌కు రెండు జాగిలాలు

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

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

ఆర్థిక మూలాలు పెంచేలా చేయాలి

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

బాగుంటుందని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి అభిప్రాయపడ్డారు. అందుకోసం స్వచ్ఛమైన పాలు, బలమైన పోషకాలు ఉన్న చికెన్, మటన్, చేపల ఉత్పత్తి రాష్ట్రంలో జరుగాలని మంత్రి శ్రీహరి అన్నారు. ఉన్నతాధికారులు, అధికారులు సమన్వయం చేసుకుంటూ బాధ్యతతో పనిచేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని మంత్రి వాకిటి స్పష్టం చేశారు.పాడి రంగానికి సంబంధించి అన్ని అంశాలు బ్జడెట్‌లో పొందుపరచాలని, పాల ఉత్పత్తి, అందుకావాల్సిన మౌలిక సదుపాయాలు, ఇతర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని మంత్రి శ్రీహరి అన్నారు. పాడి పరిశ్రమ బలోపేతం, సమన్వయం కోసం ఐఏఎస్ స్థాయి అధికారిని నియమించుకోవాలని, దానివల్ల పాల ఉత్పత్తిని పెంచుకోవొచ్చని మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. వెటర్నరీ సంస్థల్లో మౌలిక సదుపాయాలు, ఉద్యోగుల సంక్షేమం వంటి అంశాలకు కూడా బ్జడెట్‌లో ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. షెడ్యూల్ ప్రకారం పశువులకు టీకాలు, ఔషధాల సరఫరా జరిగేలా, దానికి బ్జడెట్‌లో కేటాయింపులు ఉండాలని అధికారులకు మంత్రి వివరించారు. గతంలో లాగా కాకుండా పశుసంవర్ధక శాఖను బలోపేతం చేయాలని మంత్రి అధికారులకు వివరించారు. ఈసమిక్ష సమావేశంలో రాష్ట్ర డెయిరీ డెవలప్‌మెంట్ చైర్మన్ గుత్తా అమిత్ రెడ్డి, పశుసంవర్ధక, పాడిపరిశ్రమ, మత్స్య శాఖ సెక్రటరీ సురేంద్ర మోహన్ ఈంఅ, డైరెక్టర్ గోపీ, డెయిరీ డెవలంప్‌మెంట్ ఎండీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, పివి నర్సింహరావు వెటర్నరీ యూనివర్శిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ డా.జ్ఞానప్రకాశ్, ఉన్నతాధికారులు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉగ్రవాదంపై పోరులో ఇజ్రాయెల్‌కు పూర్తి అండ

➢ మొదటి పేజీ తరువాయి

భావిస్తున్నానని పేర్కొన్నారు. ఆయన తన ప్రసంగాన్ని కొనసాగిస్తూ.. 'భారత్, ఇజ్రాయెల్.. ప్రాచీన నాగరికత కలిగిన దేశాలు. ఇజ్రాయెల్‌తో 140 కోట్ల భారతీయుల స్నేహం, గౌరవం, భాగస్వామ్యం ఉంది. ఉగ్రవాదంపై పోరులో ఇజ్రాయెల్‌కు పూర్తి అండగా ఉన్నాం. ఉగ్రవాదంతో దశాబ్దాలుగా ఇబ్బంది పడుతున్నాం. ఉగ్రవాదానికి భారత్ పూర్తి వ్యతిరేకం. శాంతిస్థాపన అనేది అంత సులువైన విషయం కాదు. ఉనికి కోసం యూదులు అనేక కష్టాలు పడ్డారు'..ఇజ్రాయెల్‌ను గుర్తించిన 1950లోనే నేనూ జన్మించా. ఇజ్రాయెల్‌తో భారత్‌కు చరిత్రాత్మక సంబంధాలు ఉన్నాయి. ఇజ్రాయెల్ పౌరులను హమాస్ చంపడం దారుణం. ఇజ్రాయెల్ పౌరుల హత్యలను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ సమర్థించం. పాలస్తీనా సమస్యలపై స్పందించాల్సిన సమయం వచ్చింది. ఉగ్రవాదం విషయంలో ద్వంద్వ వైఖరి వీడాలి. భారత్ ఎప్పుడూ చర్చలు, శాంతినే కోరుకుంటుంది' అని అన్నారు. ఇజ్రాయెల్ పర్యటనలో ఉన్న భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీకి ఆ దేశ పార్లమెంటులో ఘనస్వాగతం లభించింది. ఇజ్రాయెల్ పార్లమెంటు 'నెస్సెట్'ను ఉద్దేశించి మోదీ బుధవారంనాడు ప్రసంగించారు. పార్లమెంటు హాలులోకి మోదీ ప్రవేశించగానే సభ్యులంతా లేచి నిలబడి కరతాళ ధ్వనులతో మోదీకి స్వాగతం పలికారు. 'మోదీ... మోదీ' నినాదాలు హోరెత్తించారు. సాధారణంగా అమెరికా అధ్యక్షుడు వంటి అత్యంత కీలక మిత్రదేశాల అధినేతలకు మత్రమే దక్కే ఈ అరుదైన గౌరవం భారత ప్రధానికి దక్కడం విశేషం. నెస్సెట్ స్పీకర్ అమిర్ ఒహానా మాట్లాడుతూ, నెస్సెట్ స్పీకర్‌గా సభలో ప్రసంగించనున్న తొలి ప్రధానిని ఆహ్వానించే అవకాశం దొరకడం తన అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని అన్నారు. 'థాంక్యూ ప్రైమ్ మినిస్టర్ మోదీ' అంటూ హర్షాతిరేకం వ్యక్తం చేశారు.

సున్నం చెరువు ఎఫ్టీఎల్ పరిధి 2014లోనే నిర్ణయం

హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ కీలక వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్,ఫిబ్రవరి25 హైదరాబాద్ లోని మాదాపూర్ లో ఉన్న సున్నం చెరువు ఎఫ్టీఎల్ పరిధిపై హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు . సున్నం చెరువు ఎఫ్టీఎల్ పరిధి 2014లోనే నిర్ణయించబడిందని స్పష్టం చేశారు. ఒకసారి ఫిక్స్ చేసిన ఎఫ్‌టీఎల్ పరిమితుల్లో మార్పులు, చేర్పులు ఉండవని వెల్లడించారు రంగనాథ్.ఎఫ్‌టీఎల్ హద్దులను 5 ఎకరాలు మినహాయించి మార్చుతున్నారన్న కూకట్‌పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ఆరోపణలు నిరాధారమని ఖండించారు. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకే సున్నంచేరువు ఎఫ్టీఎల్ పరిధిలో పనులు జరుగుతున్నాయని అన్నారు. సున్నం చెరువు దగ్గర గతంలో వేసిన ఫెన్సింగ్‌లో ప్రభుత్వ భూమి కలిసివున్నా, అది ఎఫ్‌టీఎల్‌కు వర్తించదని అన్నారు రంగనాథ్. చెరువు చెంత ప్రభుత్వ భూమి ఉంటే స్వాధీనం చేసుకుని పార్కులు, ప్లే ఏరియాలుగా అభివృద్ధి చేస్తామని అన్నారు.మాదాపూర్‌లోని తమ్మిడికుంట సహా మొదటి విడతలో చేపట్టిన 6 చెరువుల దగ్గర ప్రభుత్వ భూములను స్వాధీనం చేసుకుని అభివృద్ధి చేసినట్లు వెల్లడించారు రంగనాథ్. గతంలో హైడ్రా చర్యలకు సహకరించిన ఎమ్మెల్యే అకస్మాత్తుగా విమర్శలకు దిగడం ఆశ్చర్యకరమని అన్నారు.కూకట్‌పల్లి జోన్‌లో భూముల విలువ ఎక్కువగా ఉండటం వల్లే ఎక్కువ ఫిర్యాదులు వస్తున్నాయని అన్నారు. హైడ్రాకు వచ్చిన మొత్తం ఫిర్యాదుల్లో సుమారు 40శాతం కూకట్‌పల్లి జోన్ నుంచే వచ్చాయని వెల్లడించారు.చెరువులు, నాలాలు, పార్కులు, ప్రజావసర స్థలాలు, ప్రభుత్వ భూములను కాపాడటం ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఏ ఒక్కరి పక్షాన కాకుండా ప్రజలందరికీ ఉపయోగపడేలా హైడ్రా చర్యలు ఉంటాయని..ఇప్పటివరకు 1,240 చోట్ల ఆక్రమణలు తొలగించి 1,310 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి రక్షించామని అన్నారు.

వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ప్రేమ జంట ఆత్మహత్య

వనపర్తి,ఫిబ్రవరి25 వనపర్తి జిల్లాకు చెందిన ప్రేమ జంట వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన ఘటన విషాదం నింపింది. వనపర్తి జిల్లా పానగల్ మండలం అన్నారం గ్రామానికి చెందిన కేత్రావత్ వసంత అనే యువతి బాసర ఐఐటీ హాస్టల్‌లో ఫ్యాన్‌కు ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుంది.వనపర్తి మండలం అప్పయ్య పల్లి శివారులోని కిర్యా తండా చెందిన గణెళిష్ కూడా ఆత్మహత్య చేసుకుని చనిపోయాడు. ఈ ఇద్దరు చనిపోవడానికి ప్రేమ వ్యవహారమే కారణంగా పోలీసులు భావిస్తున్నారు. వసంత, గణెళిశ్.. ఇద్దరూ బంధువులు అని తెలిసింది. వసంత ఇంజినీరింగ్ సెకండియర్ చదువుతుంది. వసంత హాస్టల్ గదిలో ఆత్మహత్యకు పాల్పడిన విషయం తెలిసి పోలీసులు స్పాట్ కు వెళ్లారు. వసంత మృతదేహాన్ని భైంసా అసుపత్రికి తరలించారు. వసంత తల్లిదండ్రులకు కాల్ చేసి విషయం చెప్పారు. భైంసా ఆసుపత్రి ముందు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. హాస్టల్?లో రూమ్?మేట్స్?ను, ఐఐటీ క్యాంపస్?లో వసంత ఫ్రెండ్స్ ను పోలీసులు ఆమె గురించి ఆరా తీశారు. వసంత ప్రేమలో ఉందనే విషయం మాత్రం పోలీసులు విచారణలో స్పష్టమైంది. గణెళిష్, వసంత కొంత కాలంగా ప్రేమించుకుంటున్నారని ప్రాథమిక దర్యాప్తులో వెల్లడైంది.

హైకోర్టులో ఐపిఎస్ అధికారి నాయక్ ముందస్తు బెయిల్

అమరావతి,ఫిబ్రవరి25: ఏపీ హైకోర్టులో ఐపీఎస్ అధికారి సునీల్ నాయక్ బుధవారం ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే, అసెంబ్లీ డిప్యూటీ స్పీకర్ రఘురామ కృష్ణం రాజు కస్టోడియల్ టార్చర్ కేసులో గుంటూరు నగరంపాలెం పోలీస్ స్టేషన్‌లో సునీల్ నాయక్‌పై కేసు నమోదైన విషయం తెలిసిందే. రఘురామ అరెస్ట్ సమయంలో ఏపీ సీఐడీ ఎస్పీగా ఆయన ఉన్నారు. రెండు రోజుల క్రితం సునీల్ నాయక్‌ను అరెస్ట్ చేసేందుకు ఎస్పీ దామోదర్ బిహార్ వెళ్లారు. ఈ క్రమంలోనే ట్రాన్సిట్ వారెంట్ ఇచ్చేందుకు నిరాకరించింది బిహార్ కోర్టు. దీంతో ఏపీ హైకోర్టులో ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్‌ను దాఖలు చేశారు సునీల్ నాయక్. ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ రేపు(గురువారం) విచారణకు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అన్నాడిఎంకెతో సీట్ల పంపకాలు

నేడు చెన్నైలో పళనిస్వామితో బిజెపి నేతల చర్చలు

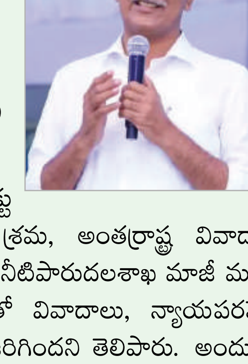
చెన్నై,ఫిబ్రవరి25 తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలు దగ్గరపడుతుండటంతో అన్నాడీఎంకేతో సీట్ల పంపకాలకు సంబంధించిన చర్చలకు బీజేపీ సమాయత్తమవుతోంది. ఇరు పార్టీల మధ్య గురువారంనాడు చర్చలు జరుగనున్నాయి. ఈ చర్చలకు బీజేపీ నుంచి కేంద్ర వాణిజ్య శాఖ మంత్రి పీయూష్ గోయల్ సారథ్యం వహించనుండగా, అన్నాడీఎంకే నుంచి ఆ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడప్పాడి కె పళని స్వామి, సీనియర్ నేతలు పాల్గొనున్నారు. కాగా, 2024 ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ సాధించిన 11 శాతం ఓట్ షేర్ ఆధారంగా బీజేపీ బేరసారాలు జరుపనున్నట్టు తెలుస్తోంది. 50 సీట్లను బీజేపీ ఆశిస్తున్నట్టు తెలుస్తోంది. ఎన్డీయే కూటమిలో బీజేపీతో పాటు టీటీవీ దినకరన్ 'అమ్మ మక్కల్ మున్నేట్ర కళగం' (ఏఎంఎంకే), మరో రెండు పార్టీలు భాగస్వాములుగా ఉన్నాయి. అన్నాడీఎంకే నుంచి బహిష్కరణకు గురైన దినకరన్ 2018లో ఏఎంఎంకే పార్టీని స్థాపించారు. ఎన్డీయేలోకి తిరిగి రావడానికి బీజేపీనే కారణమని, ఆ పార్టీతోటే తాను సీట్ల సంప్రందింపులు సాగిస్తానని దినకరన్ స్పష్టం చేశారు. సీట్ల పంపకాలపై బీజేపీ సీనియర్ నేత ఒకరు మాట్లాడుతూ, బీజేపీకి 35 సీట్లు, ఏఎంఎంకే వంటి ఇతరులకు 15 సీట్లను పార్టీ కేంద్ర నాయకత్వం కోరనుందని చెప్పారు. 2024లో పార్టీ పనితీరు ఆధారంగానే 2026 ఎన్నికల్లో సీట్ల పంపకాలు ఉండాలంటూ అన్నాడీఎంకే నాయకత్వానికి తెలియజేశామని, 2021లో ఇచ్చినట్టుగా 20 సీట్లు ఇస్తామంటే తాము అంగీకరించేది లేదని చెప్పారు. ఏఎంఎంకే 8 నుంచి 10 సీట్లలో పోటీ చేయాలనుకుంటోందని, ఏసీ షణ్ముగం 'న్యూ జస్టిస్ పార్టీ', జాన్ పాండియన్ 'తమిళగ మక్కల్ మున్నేట్ర గళం' చెరో రెండు సీట్లు ఆశిస్తున్నాయని, తక్కిన సీట్లు ఇతర పార్టీలకు బీజేపీ కేటాయిస్తుందని చెప్పారు. కాగా, 30 సీట్లకు తాము తగ్గేది లేదని, ఏఎంఎంకే 8 సీట్లయినా కావాలని గట్టిగా చెబుతోందని, దీంతో ఎన్డీయే బ్లాక్‌కు 40-50 సీట్లు కోరనున్నామని బీజేపీకి చెందిన మరో నేత తెలిపారు. కాగా, అన్నాడీఎంకే సొంతంగా 170 సీట్లలో పోటీ చేసేందుకు పట్టుదలగా ఉంది. బీజేపీకి 25, ఎన్డీయే బ్లాక్‌కు మరో 10 సీట్లు కేటాయించగలమని చెబుతోంది. పీఎంకేకు 17 నుంచి సీట్లు, ఒక రాజ్యసభ సీటు ఇచ్చేందుకు హామీ ఇచ్చింది. బీజేపీకి 50 సీట్లు ఇవ్వడం చాలా కష్టమని, అయితే సంప్రదింపుల్లో ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారం కుదురుతుందని ఆశిస్తున్నామని అన్నాడీఎంకే సీనియర్ నేత ఒకరు తెలిపారు. తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఏప్రిల్-మేలో జరుగనున్నాయి.

బ్యాంక్‌లకు ఎగవేత కేసు

అనిల్ అంబానీ నివాసం జప్తు

ముంబై,ఫిబ్రవరి25 రిలయన్స్ గ్రూప్ చైర్మన్ అనిల్ అంబానీకి ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ గట్టి షాక్ ఇచ్చింది. మనీలాండరింగ్ నిరోధక చట్టం కింద ముంబైలోని ఆయన విలాసవంతమైన నివాసం 'అబోడ్' ను తాత్కాలికంగా జప్తు చేసింది. ఈ ఆస్తి విలువ రూ.3,716.83 కోట్లు ఉంటుందని అధికారులు అంచనా వేశారు. పాలిహిల్ ప్రాంతంలో ఉన్న ఈ భవనం 66 మీటర్ల ఎత్తు, 17 అంతస్తులతో లగ్జరీ టవర్‌గా పేరుంది. అంబానీ గ్రూప్ సంస్థ రిలయన్స్ కమ్యూనికేషన్స్ కోట్లాది రూపాయల మేర బ్యాంకు రుణాల మోసానికి పాల్పడిన కేసులో ఈ జప్తు జరిగింది. దీంతో ఈ కేసులో ఇంతవరకూ జప్తు చేసిన అనిల్ అంబానీ ఆస్తుల విలువ రూ.15,700 కోట్లకు చేరింది.ఆర్‌సీఓఎం మోసపూరిత బ్యాంకింగ్ డీలింగ్స్‌తో ఈ తాజా ప్రాపర్టీకి సంబంధం ఉందని ఏజెన్సీ వర్గాలు తెలిపాయి. పీఎంఎల్ఏ కింద 2025 ఆగస్టులో అంబానీ స్టేట్‌మెంట్‌ను ఈడీ రికార్డు చేసింది. త్వరలోనే మరోసారి ఆయనను ఈడీ ప్రశ్నించనుంది. అనిల్ అంబానీ ఆర్‌సీఓఎంపై తొలుత సీబీఐ ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయడంతో దీనిపై ఈడీ మనీలాండరింగ్ కేసు నమోదు చేసింది. గత జూలైలో 35కు పైగా ప్రదేశాల్లో సోదాలు నిర్వహించింది. గ్రూప్‌లోని 50 కంపెనీలకు చెందిన 25 మందికి పైగా వ్యక్తులను ప్రశ్నించింది.

'కాళేశ్వరం' వెనక ఎంతో శ్రమ



అంతర్రాష్ట్ర వివాదాలు లేకుండా కట్టాం

ఘోష్ కమిషన్ నివేదికను కొట్టివేయండి

హైకోర్టుకు హరీశ్ వినతి..నేడు కేసీఆర్ తరపు వాదనలు

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 25 తెలంగాణ కలల ప్రాజెక్టు కాళేశ్వరం రూపుదిద్దుకోవడం వెనుక కఠినమైన శ్రమ, అంతర్రాష్ట్ర వివాదాలు లేకుండా చూసుకోవాలన్న మంచి ఉద్దేశం ఉన్నాయని నీటిపారుదలశాఖ మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు హైకోర్టుకు విన్నవించారు. మహారాష్ట్రతో వివాదాలు, న్యాయపరమైన చిక్కులు లేకుండా ఉండేలా ఈ ప్రాజెక్టు డిజైనింగ్ జరిగిందని తెలిపారు. అందువల్ల ప్రాజెక్టులో అక్రమాలు జరిగాయని పేర్కొంటూ జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదికను కొట్టేయాలని కోరారు. ఘోష్ రిపోర్ట్‌ను కొట్టివేయాలని కోరుతూ మాజీ సీఎం కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు, ఐఏఎస్ అధికారులు ఎస్కే జోషి, స్మితా సబర్వాల్ హైకోర్టులో వేర్వేరుగా దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అపరేశ్‌కుమార్ సింగ్, జస్టిస్ మొహియుద్దీన్ ధర్మాసనం బుధవారం విచారణ చేపట్టింది. హరీశ్ తరఫున సీనియర్ న్యాయవాది ఆర్యమ సుందరం వాదనలు ప్రారంభించారు. 2005లో అప్పటి ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రాణహిత- చేవెళ్ల ప్రాజెక్టును ప్రతిపాదించిందని, అది ఆచరణ సాధ్యం కాదనే ఉద్దేశంతో తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు రూపకల్పన చేసినట్లు తెలిపారు. ఎంతో శ్రమకు ఓర్చి పూర్తిస్థాయి చర్చల తర్వాత సెంట్రల్ వాటర్ కమిషన్ సూచనలతో మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో ఒప్పందం చేసుకున్నారని తెలిపారు. ఆ తర్వాత అనతి కాలంలోనే కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టును చేపట్టారని చెప్పారు. గోదావరి నది వెంట మేడిగడ్డ, అన్నారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీలు నిర్మించారని వివరించారు. జస్టిస్ ఘోష్ కమిషన్ హరీశ్‌ను సాక్షిగా మాత్రమే పిలిచిందని, సాక్షిగా పిలిచి అవినీతి ఆరోపణలు చేయడం సమంజసం కాదని పేర్కొన్నారు. ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో ఎలాంటి ఇంజినీరింగ్ లోపాలు లేవని కేవలం రాజకీయ దురుద్దేశంతో కమిషన్ వేశారని ఆరోపించారు. అనంతరం కేసీఆర్ తరపున మరో సీనియర్ న్యాయవాది దామ శేషాద్రి నాయుడు వాదనలు మొదలు పెట్టారు. కోర్టు సమయం ముగిసిపోవడంతో విచారణ శుక్రవారానికి వాయిదా పడింది.

ఇంటర్ మొదటి రోజు పరీక్ష ప్రశాంతం

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి
ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం ద్వితీయ భాష పేపర్ -1 పరీక్షకు 17 వేల 667 మంది హాజరు
విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురికాకుండా పరీక్షలు రాయాలి
గాంధీచౌక్ లోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షా కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

జిల్లాలో ఇంటర్మీడియట్ పరీక్ష మొదటి రోజు ప్రశాంతంగా జరిగినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్, గాంధీచౌక్ లోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షా కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసి, పరీక్ష జరుగుతున్న తీరు, పరీక్షా కేంద్రం నిర్వహణ విధానం, ప్రశ్నపత్రాల భద్రత, హాల్ టికెట్ల పరిశీలన ప్రక్రియలను ప్రత్యేకంగా పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు ప్రశాంతంగా నిర్వహిస్తూ, విద్యార్థు లకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు చేశామని అన్నారు. ఎండ తీవ్రత దృష్ట్యా విద్యార్థులకు చల్లని త్రాగునీరు సరఫరా చేయాలని, పరీక్ష కేంద్రానికి వచ్చే ప్రతి విద్యార్థిని క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసి లోపలికి అనుమతించాలని తెలిపారు. పరీక్షా గదుల్లో వెలుతురు, తాగునీరు, టాయిలెట్ నిర్వహణ సక్రమంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. మొబైల్ ఫోన్లు, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు కేంద్రంలోకి అనుమతించరాదని స్పష్టం చేశారు. సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణ సక్రమంగా కొనసాగాలని సూచించారు. ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్ బృందాలు నిరంతరం తనిఖీలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులు ఎలాంటి ఒత్తిడికి గురికాకుండా ప్రశాంతంగా పరీక్షలు రాయాలని జిల్లా కలెక్టర్ దైర్యం చెప్పారు. పరీక్ష సిబ్బంది తమ విధులను నిబద్ధతతో, భాద్యతగా నిర్వహించాలని, ఎలాంటి ఫిర్యాదులు వచ్చినా వెంటనే పరిష్కరించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశించారు.

మొదటి రోజు ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం ద్వితీయ భాష పేపర్-1 పరీక్షకు జనరల్, ఒకేషనల్ కలిపి 18 వేల 258 మంది హాజరు కావాల్సి ఉండగా, పరీక్షకు 17 వేల 667 మంది హాజరు కాగా, 591 మంది విద్యార్థులు గైర్హాజరు అయ్యారని, ఎక్కడా మాల్ ప్రాక్టీస్ నమోదు కాలేదని, మొదటి రోజు పరీక్ష ప్రశాంతంగా జరిగిందని కలెక్టర్ వెల్లడించారు.

జిల్లా కలెక్టర్ పరీక్షా కేంద్రం తనిఖీ సమయంలో జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ అధికారి రవిబాబు, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు ఉన్నారు.

చిన్నారి మృతికి కారకులైన వారిని శిక్షించాలి.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 25 / అక్షరం న్యూస్ -

నాగర్ కర్నూలు జిల్లా మల్లన్న జాతరలో రెండు సంవత్సరాల చిన్నారిని కాలుతో తన్ని చంపిన సర్పంచ్ పై ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలని సిపిఐ జిల్లా సమితి సభ్యులు రజక సంఘం జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు నేరెళ్ల రమేష్ డిమాండ్ చేశారు.

చిన్నారి మృతికి సంతాపంగా కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా మల్లన్న జాతరలో చంద్రకళ కుటుంబాన్ని దర్శనానికి వెళ్ళనివ్వకుండా అడ్డుకొని ఆ కుటుంబం పై దాడి చేసి 2 నెలల చిన్న పాప అని చూడకుండా విచ క్షణా రహితం గా కొట్టి ,దాడి చేసి అభం శుభం తెలియని పసి కందు ప్రాణం తీసిన సర్పంచ్ పై హత్య కేసు నమోదు చేసి దాడికి పాల్పడిన వారందరి పైన చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, ఇలాంటి దాడులు భవిష్యత్తులో జరగకుండా ప్రభుత్వం పటిష్ట చర్యలు చేపట్టాలని, అని అన్నారు.డబ్బు కులాహంకారంతో విర్రవీగుతున్న ఇలాంటి వారిపై అధికారులు,ప్రభుత్వం,నిష్పక్షపాతంగా విచారణ చేసి, దోషులను బాధ్యులను కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు

ఈ కార్యక్రమంలో రజక సంఘం పట్టణ అధ్యక్షులు సుంకర అజిత్ కార్యదర్శి భూష రాజు పట్టణ నాయకులు రాచర్ల సర్వీస్ కనకారావు పోషి ఉల్లెంగల రమేష్ హరి సిపిఐ మహిళా సంఘం నాయకురాలు కరిష్మా రత్నకుమారి రజక సంఘం నాయకురాలు సత్తెనపల్లి విజయలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ పంచాయతీ అవార్డుల పోటీలో సీతంపేట గ్రామం ఎంపిక

జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 25 / అక్షరం న్యూస్ -

జాతీయ పంచాయతీ అవార్డులు 2023--24లో భాగంగా పచ్చదనం--పరిశుభ్రత విభాగంలో సుజాతనగర్ మండలం సీతంపేట గ్రామం ఎంపిక కావడం జిల్లా అభినందనీయమని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ అన్నారు . గ్రామంలోని పారిశుధ్య నిర్వహణ, పచ్చదనం కార్యక్రమాలు, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి వంటి అంశాల్లో సాధించిన పురోగతికి గుర్తింపుగా ఈ ఎంపిక జరిగిందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం కలెక్టర్ సీతంపేట గ్రామాన్ని సందర్శించి పారిశుధ్య చర్యలను సమగ్రంగా పరిశీలించారు. గ్రామంలో డ్రైనేజీలు, ఇంకుడు గుంతలు, ఇంటింటి మరుగుదొడ్లు, అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయ సదుపాయాలను పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ప్రతి ఇంటిలో నిర్మించిన మరుగుదొడ్లను తప్పనిసరిగా వినియోగించుకోవాలని, బహిరంగ విసర్జన చేయరాదని గ్రామస్థులకు సూచించారు.

ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నిషేధించి గ్రామాన్ని ప్లాస్టిక్ రహితంగా తీర్చిదిద్దాలని, చెత్త వర్గీకరణను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. డ్రైనేజీలు ఎక్కడా మూసుకుపోకుండా తరచుగా శుభ్రపరచాలని, ఇంకుడు గుంతలను సక్రమంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో పురుషులు, మహిళలకు వేర్వేరు మరుగుదొడ్లు ఏర్పాటు చేసి పరిశుభ్రత ప్రమాణాలు కచ్చితంగా పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు.

గ్రామంలో పచ్చదనం విస్తరించేందుకు విస్తృత స్థాయిలో మొక్కలు నాటాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. నర్సరీల ద్వారా నాణ్యమైన మొక్కలు పెంచి ప్రతి వీధిలో, ఖాళీ ప్రదేశాలలో, పాఠశాలలు మరియు అంగన్వాడీ కేంద్రాల పరిసరాల్లో మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణకు ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సూచించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో సీతంపేట గ్రామం ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. గ్రామ లైబ్రరీలో 8వ, 9వ, 10వ తరగతి విద్యార్థులకు అవసరమైన అధ్యయన సామగ్రిని అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. రహదారులు, డ్రైనేజీల వెంట ఉన్న గుంటలను సరిచేయడానికి అవసరమైన రోలర్ను అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. బయోచార్ తయారీ చేసి వచ్చిన బొగ్గుని డ్రైనేజీలలో చల్లడం ద్వారా డ్రైనేజీలు పరిశుభ్రంగా ఉంటాయి అని ఆ విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. త్వరలో జాతీయ స్థాయి పరిశీలన బృందం గ్రామంలో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో, పారిశుధ్య నిర్వహణ, పచ్చదనం పరిరక్షణ, మౌలిక సదుపాయాల సంరక్షణలో ఎటువంటి లోపాలు లేకుండా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామస్థులు సమిష్టిగా కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ పిలుపునిచ్చారు. ఈ పరిశీలనలో కలెక్టర్ వెంట తాసిల్దార్ కృష్ణ ప్రసాద్, శిక్షణ డి పి ఓ అనూష, ఎంపీడీవో అనురాధ, ఎంపీఓ శ్రీనివాస్, డిఎల్పిఓ ప్రభాకర్ సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి కేసులో సమగ్ర దర్యాప్తును చేపట్టి నేరస్తులకు శిక్ష పడే విధంగా

అధికారులందరూ కృషి చేయాలి

డయల్ 100 నకు ఫోన్ రాగానే త్వరితగతిన స్పందించి
బాధితులకు అండగా నిలబడాలి
నెలవారీ నేర సమీక్షా సమావేశంలో
జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 25 / అక్షరం న్యూస్ -

జిల్లా ఎస్పీ రోహిత్ రాజు పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ నందు బుధవారం జిల్లా పోలీస్ అధికారులతో నెలవారీ నేర సమీక్షా సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న పోలీస్ అధికారులతో ఎస్పీ మాట్లాడుతూ ప్రతీ కేసులో 'క్వాలిటీ ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్' ద్వారా నేరస్తులకు శిక్షపడే విధంగా చేసి బాధితులకు న్యాయం చేకూర్చాలని సూచించారు.కేసుల విచారణలో జాప్యం వహిస్తే సహించేది లేదని హెచ్చరించారు.పోలీస్ అధికారులంతా బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించిన అధికారులపై క్రమశిక్షణా చర్యలు తప్పవని అన్నారు.పెట్రోలింగ్,బ్లూ కోల్ట్స్ వాహనాలతో అధికారులు,సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ రోడ్లపై తిరుగుతూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు.గంజాయి వంటి మత్తు పదార్థాలు,మట్కా,జూదం లాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులపై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాటు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.జిల్లా వ్యాప్తంగా హాట్ స్పాట్స్ ను గుర్తించి గంజాయిని రవాణా చేసే వ్యక్తులతో పాటు గంజాయిని సేవించే వారిపై కూడా కేసులు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.జిల్లాలోని ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అన్ని ప్రదేశాలలో సీసీ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేసుకునే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు.సీసీ కెమెరాల ప్రాముఖ్యత గురించి ప్రజలలో అవగాహన కల్పించి తమ తమ నివాస ప్రాంతాల్లో మరియు వ్యాపార సముదాయాల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకునేలా చేయాలని తెలిపారు.ప్రాపర్టీ కేసుల్లో ప్రస్తుతం పోలీసు శాఖ వినియోగిస్తున్న సాంకేతికతను ఉపయోగించి నేరస్తులను పట్టుకుని సొత్తును రికవరీ చేసి భాదితులకు త్వరతగతిన అందేలా చూడాలని తెలిపారు.సైబర్ నేరాల బారిన పడకుండా ప్రజలను ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తం చేస్తూ అవగాహనా కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు.జిల్లా వ్యాప్తంగా సైబర్ నేరాల్లో నగదును కోల్పోయి,భాధితులు వెంటనే స్పందించి ఫిర్యాదు చేసినప్పుడు తక్షణమే స్పందించి వారికి అండగా ఉండాలని సూచించారు.తెలంగాణ ప్రభుత్వం రోడ్డు ప్రమాదాలను తగ్గించడానికి ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ~ాతీతీఅజవ-~ాశ్రీఅజవ-2026 రెండో విడతలో భాగంగా ప్రజలకు రోడ్డు భద్రతా నియమాల పట్ల అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు.ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఎక్కువగా రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగే ప్రదేశాలను గుర్తించి(బ్లాక్ స్పాట్స్) వాటి నివారణకై సంబంధిత అధికారులతో సమన్వయం పాటిస్తూ ప్రమాద నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు.పెండింగ్లో ఉన్న కేసుల సత్వర పరిష్కారానికి న్యాయాధికారులతో సమన్వయం పాటిస్తూ బాధితులకు న్యాయం చేకూరేలా పనిచేయాలని తెలిపారు.మద్యం సేవించి వాహనాలను నడుపుతూ,ర్యాష్ డ్రైవింగ్ చేస్తూ రోడ్డు ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే వారి గురించి నిరంతరం వాహన తనిఖీలు చేపట్టి పట్టుబడిన వారిపై చట్టపరంగా కేసులు నమోదు చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.మఈ సమావేశంలో భద్రాచలం ఏఎస్పీ విక్రాంత్ కుమార్ సింగ్ ఐపిఎస్,కొత్తగూడెం డిఎస్పీ ఆదినారాయణ,పాల్వంచ డిఎస్పీ సతీష్ కుమార్,మణుగూరు డిఎస్పీ రవీందర్ రెడ్డి,ఇల్లందు డిఎస్పీ వెంకన్న బాబు,డీసిఆర్బీ డిఎస్పీ మల్లయ్య స్వామి మరియు జిల్లాలోని సిఐలు,ఎస్సైలు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రమాదాల నియంత్రణకు రోడ్డు భద్రత అందరి బాధ్యత

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి
రోడ్డు భద్రతా పనులు
వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి
ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ
అభివృద్ధికి చర్యలు చేపట్టాలి
ప్రధాన జంక్షన్ ల వద్ద రోడ్లపై గో స్లో వైట్ పేయింట్, భద్రతా సూచికలు ఏర్పాటు
రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణకు ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ, ఖమ్మం కార్పొరేషన్ పరిధిలో చేపట్టిన రోడ్డు భద్రతా పనులను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నియంత్రణకు చేపట్టిన పనులను నాణ్యతతో, వేగవంతంగా పూర్తి చేసి, స్పష్టమైన మార్పు తీసుకురావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ, ఖమ్మం కార్పోరేషన్ పరిధిలో జిల్లా కలెక్టర్ విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ రోడ్ యాక్సిడెంట్ డాటాబేస్ ఆధారంగా జిల్లాలో గుర్తించిన ముఖ్యమైన 30 ప్రమాద ప్రాంతాలలో చేపట్టిన రోడ్డు భద్రతా పనులలో భాగంగా ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ లోని వెంకటగిరి క్రాస్ రోడ్, కోదాడ క్రాస్ రోడ్, వరంగల్ క్రాస్ రోడ్డు, ఏదులాపురం జంక్షన్ ప్రాంతాలలో మున్సిపల్ చైర్మన్ పోకబత్తిని అనిత తో కలిసి కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి రోడ్డు భద్రతా పనులను పరిశీలించారు. అనంతరం ఖమ్మం కార్పొరేషన్ పరిధిలోని బైపాస్ రోడ్డు, కొత్త బస్టాండ్, ఎన్టీఆర్ సర్కిల్, బల్లేపల్లి సెంటర్, రఘునాథపాలెం ఆపిల్ సర్కిల్ ప్రాంతాలలో మున్సిపల్ కమీషనర్ అభిషేక్ అగస్త్య తో కలిసి రోడ్డు భద్రతా పురోగతి పనులను కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ

రోడ్డు భద్రత కేవలం ప్రభుత్వ బాధ్యత మాత్రమే కాదని, ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. ట్రాఫిక్ నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటించడం ద్వారా అనేక ప్రమాదాలను నివారించవచ్చని తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రమాదాలకు గురయ్యే అవకాశమున్న 30 బ్లాక్ స్పాట్స్‌ను శాస్త్రీయంగా గుర్తించి, అక్కడ స్పీడ్ కంట్రోల్ చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. రంబుల్ స్ట్రిప్స్, సైన్ బోర్డులు, జీబ్రా క్రాసింగ్‌లు, పాదచారుల మార్గాలు, రోడ్ స్టడ్స్, క్యాట్ ఐస్, సోలార్ బ్లింకర్స్, క్రాష్ బారియర్స్, థర్మోప్లాస్టిక్ లైన్ మార్కింగ్ వంటి భద్రతా చర్యలను సమగ్రంగా అమలు చేయాలని అధికారులకు కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రధాన జంక్షన్ల వద్ద రోడ్డుపై "గో స్లో" వైట్ పేయింట్ వేయడం, స్కూల్ జోన్‌ల వద్ద ప్రత్యేక హెచ్చరిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయడం, స్పీడ్ బ్రేకర్లు సరిగ్గా నిర్మించడం వంటి చర్యలు ప్రజల్లో అప్రమత్తత పెంచుతాయని తెలిపారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ రోడ్డు యాక్సిడెంట్ డిటెక్షన్ సెంటర్ (ఐఆర్ఏడి) డేటాను సమీక్షించి, ప్రమాదాల ప్రధాన కారణాలను విశ్లేషించి చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. రాబోయే 15 రోజుల్లోనే మార్పు కనిపించేలా అధికారులు పనిచేయాలన్నారు. పనులు పూర్తి చేయడమే కాదు, నాణ్యతను కూడా నిర్ధారించాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.

నగర పరిధిలో నూతన రహదారుల నిర్మాణంలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థను తప్పనిసరిగా కల్పించాలని, అవసరమైన ప్రాంతాలలో పుట్ పాత్ ల నిర్మాణం చేపట్టాలని, వర్షాకాలంలో రోడ్లు దెబ్బతినకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఏదులాపురం మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ ప్రణాళిక సిద్ధం చేసి, నూతన పాలకవర్గం, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తే మున్సిపాలిటీని ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు. రోడ్డు ప్రమాదం జరిగాక స్పందించడం కంటే, ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యంత ముఖ్యమైనది అన్నారు. అధిక వేగం, నిర్లక్ష్య డ్రైవింగ్, ట్రాఫిక్ నియమాలను పట్టించుకోకపోవడం, యువత స్పీడ్‌పై నియంత్రణ ఉండకపోవడం వలన డ్రైవింగ్ సమయంలో ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని వివరించారు. రోడ్డు భద్రత ప్రభుత్వ చర్యలతో పాటు ప్రజల సహకారం తో ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని కలెక్టర్ తెలిపారు.ఈ కార్యక్రంలో ఆర్ అండ్ బి ఎస్.ఈ. యాకోబ్, పబ్లిక్ హెల్త్ ఇఇ రంజిత్, నేషనల్ హైవే పిడి దివ్య, ఈఈ యుగంధర్, ఎదులాపురం మున్సిపల్ కమీషనర్ మున్వర్ అలీ, ఖమ్మం నగరపాలక సంస్థ సహాయ కమీషనర్ అనిల్ కుమార్, అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డితో జర్నలిస్టుల భేటీ
అక్రెడిటేషన్ జీవోను సవరించాలని వినతి

సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

జర్నలిస్టుల సంక్షేమం, వృత్తి గౌరవం పరిరక్షణ ప్రభుత్వ బాధ్యతని సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. మినిస్టర్ క్వార్టర్స్ లో ఇండిపెండెంట్, డిజిటల్ మీడియా జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు మంత్రితో సమావేశమయ్యారు . అక్రెడిటేషన్‌కు సంబంధించిన ప్రస్తుత ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు (జీవో)లో మార్పులు చేయాలఖకని కోరుతూ వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు.

డిజిటల్ మీడియా విస్తరణ నేపథ్యంలో అక్రెడిటేషన్ నిబంధనలను కాలానుగుణంగా సవరించాల్సిన అవసరం ఉందని వారు మంత్రికి వివరించారు. ప్రత్యేకించి ఇండిపెండెంట్ జర్నలిస్టులు, డిజిటల్ న్యూస్ ప్లాట్‌ఫార్మ్‌లలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులకు సరైన గుర్తింపు కల్పించేలా మార్గదర్శకాలను రూపుదిద్దాలని కోరారు. సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి.. జర్నలిస్టుల అభ్యర్థనలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని ఐ అండ్ పీఆర్ ప్రత్యేక కమిషనర్ ప్రియాంకను ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ డిజిటల్ మీడియా జర్నలిస్టుల అసోసియేషన్ నాయకులు స్వామి ముద్దం, సిద్దగౌని సుదర్శన్, మేకల కృష్ణ, ఎక్కులూరి నాగార్జున్ రెడ్డి,ఈ.శ్రీనివాస్ రావు, ప్రభాకర్ సౌదాల, అమర్, ఓయూ శ్రీనివాస్, హైదరాబాద్ ప్రెస్ క్లబ్ ఈసీ మెంబర్ అశోక్ దయ్యాల తదితరులు పాల్గొన్నారు. అక్రెడిటేషన్ జీవో సవరణకు ప్రభుత్వం ముందడుగు వేస్తుందనే ఆశాభావాన్ని

జర్నలిస్టు సంఘాల ప్రతినిధులు వ్యక్తం చేశారు.

తొలి రోజు ఇంటర్ పరీక్షలు ప్రశాంతం

అదనపు కలెక్టర్ డి. వేణుగోపాల్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

జిల్లాలో ఇంటర్మీడియట్ పబ్లిక్ పరీక్షల తొలి రోజు ప్రశాంత వాతావరణంలో సజావుగా నిర్వహించబడినట్లు అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) డి. వేణుగోపాల్ తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా పరీక్షలు ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా క్రమబద్ధంగా నిర్వహించబడినట్లు తెలిపారు . ఈ సందర్భంగా పాల్వంచ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల, తెలంగాణ సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ బాలుర జూనియర్ కళాశాల, పాల్వంచ లోని పరీక్షా కేంద్రాలను అదనపు కలెక్టర్ సందర్శించి, పరీక్షల నిర్వహణ తీరును సమగ్రంగా పరిశీలించారు. ప్రశ్నాపత్రాల భద్రతా పంపిణీ విధానం, అభ్యర్థుల తనిఖీ ప్రక్రియ, ఇన్విజిలేషన్ వ్యవస్థ, భద్రతా ఏర్పాట్లు, సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణ తదితర అంశాలను సమీక్షించి, పరీక్షలు పారదర్శకంగా నిర్వహించబడుతున్నాయని సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ జిల్లాలో మొత్తం 37 పరీక్షా కేంద్రాలలో పరీక్షలు నిర్వహించబడినట్లు తెలిపారు. జనరల్, వొకేషనల్ విభాగాలు కలిపి మొత్తం 9,685 విద్యార్థులు ఉండగా , అందులో 9,210 మంది పరీక్షలకు హాజరయ్యారని వెల్లడించారు. జనరల్ విభాగంలో 7,973 మందికి విద్యార్థులు ఉండగా , 7,683 మంది హాజరయ్యారు. వొకేషనల్ విభాగంలో 1,712 మంది ఉండగా, 1,527 మంది హాజరయ్యారు. మొత్తం 475 మంది అభ్యర్థులు గైర్హాజరైనట్లు తెలిపారు. పరీక్షల సందర్భంగా ఎలాంటి మాల్ ప్రాక్టీస్ కేసులు నమోదు కాలేదని, పరీక్షా కేంద్రాలలో తాగునీరు, విద్యుత్, వైద్య సదుపాయాలు, భద్రతా చర్యలు తదితర అన్ని మౌలిక వసతులు సమృద్ధిగా కల్పించినట్లు అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు. తదుపరి రోజుల్లో నిర్వహించనున్న పరీక్షలు కూడా ఇదే విధంగా పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని సంబంధిత అధికారులను అదనపు కలెక్టర్ ఆదేశించారు. విద్యార్థులు ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్షలకు హాజరై ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ పరిశీలనలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మిర్చి రైతులు మార్కెట్ యార్డ్ లలో ఉన్న సదుపాయాలను వినియోగించుకోవాలి

అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస రెడ్డి

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

ఖమ్మం, ఏన్కూర్ వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్ పరిధిలో ఉన్న సదుపాయాలను మిర్చి రైతులు వినియోగించుకోవాలని అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) పి. శ్రీనివాస రెడ్డి బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఖమ్మం జిల్లాలోని మిరప రైతులు మిరప పంటను ఖమ్మం, ఏన్కూరు వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులకు అమ్మకానికి తీసుకొని వచ్చినప్పుడు పంట కొనుగోలు, అమ్మకం జరిగే వరకు మార్కెట్ కమిటీలో అందుబాటులో ఉన్న షెడ్లలో నిల్వ చేసుకోవచ్చని, అకాల వర్షాల వల్ల పంట నష్టపోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరారు. రైతులు మిరప పంటను మార్కెట్ కమిటీలకు తీసుకువచ్చిన తర్వాత, పంట తడిసిపోకుండా రైతుల సౌలభ్యం కోసం మార్కెట్ యార్డులో అందుబాటులో ఉన్న టార్పాలిన్లను ఉపయోగించుకోవాలని, మిరప రైతులు మిరప పంటను బయటి ప్రదేశాలలో అమ్మకుండా నేరుగా మార్కెట్ యార్డుకు తీసుకువచ్చి విక్రయించాలని తెలిపారు. రైతుల సౌకర్యార్థం ప్రత్యేక సిబ్బందిని నియమించామని, ఖమ్మంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీలో ఉన్నతశ్రేణి కార్యదర్శి పి. ప్రవీణ్ కుమార్, 7330733375 (ఉదయం వేళల్లో), సహాయ కార్యదర్శి పి. వీరాంజనేయులు ఫోన్ నంబర్ 733073338 (రాత్రి వేళల్లో), ఏన్కూరు వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో బి. రామారావు, సూపర్వైజర్, ఫోన్ నంబర్ 7330733408 నందు అందుబాటులో ఉంటారని అదనపు కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూములపై చర్యలు పూర్తిగా చట్టబద్ధం

జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి
రూ. 250 కోట్ల విలువైన ప్రభుత్వ ఆస్తి రక్షణ
వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూములపై పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

వెలుగుమట్ల గ్రామ సర్వే నం. 147, 148, 149 లోని భూదాన్ భూములపై జిల్లా యంత్రాంగం చేపట్టిన కూల్చివేతలు, స్వాధీనం చర్యలు పూర్తిగా చట్టబద్ధమైన వని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 31 ఎకరాల 7 గుంటల భూదాన్ భూమి ఆక్రమణలో ఉండగా, సంబంధిత భూమి మొత్తం విలువ సుమారు 250 కోట్లకు పైగా ఉంటుందని, భూదాన్ బోర్డు భూమిని సిసిఎల్ఏ, హై కోర్ట్ ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వం స్వాధీనంలోకి తీసుకోవడం ద్వారా భారీ స్థాయిలో ఆస్తిని రక్షించగలిగామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఫిబ్రవరి 24 న నిర్వహించిన కూల్చివేతలపై తెలంగాణ హైకోర్టులో లంచ్ మోషన్ పిటిషన్ దాఖలు చేయగా, కోర్టు దానిని తిరస్కరించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. భూదాన్ యజ్ఞ బోర్డు, రెవెన్యూ శాఖ సమగ్ర విచారణలో నకిలీ పత్రాలు, అక్రమ కేటాయింపులు వెలుగు చూశాయని, ఇప్పటికే పలువురిపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి చట్టపరమైన చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. హైకోర్టు స్టే ఉన్న నిర్మాణాలను మినహాయించి మిగిలిన భూమిని ప్రభుత్వం స్వాధీనం లోకి తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. స్వాధీనం చేసుకున్న భూమిని భవిష్యత్ ప్రజా అవసరాలకు ఉపయోగిస్తామని, ఇండ్లు కోల్పోయిన వారిలో అర్హులైన స్థానిక పేదలకు ప్రభుత్వం తగు విధంగా న్యాయం చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు.

ఇంజనీర్ లీలా మోహన్ జీవితం ఆదర్శం

-ప్రజల పక్షాన పనిచేసే వాళ్ళు ఎప్పటికిచిరస్మరనీయులే
-సీపీఐ ఎంఎల్ మాస్ లైన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పోటు- రంగారావు

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

ఖమ్మంప్రజల పక్షాన నిలబడి పని చేసే వాళ్ళు భౌతికంగా లేకపోయినా సమాజంలో చీరస్మరనీయులుగా నిలిచి పోతారని సీపీఐ ఎంఎల్ మాస్ లైన్
పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి పోటు- రంగారావు కొనియాడారు.ఖమ్మంలోని అన్నం ఫౌండేషన్ అనాథ ఆశ్రమంలో బుధవారం జరిగిన పంచాయతీ రాజ్ ఇంజినీర్ అసోసియేషన్ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు మురారీ లీలా మోహన్ వర్ధంతి సభలో ఆయన పాల్గొని ప్రసంగించారు. లీలా మోహన్ మిత్ర బృందం సభ్యులైనా సీనియర్ పాత్రికేయులు ఆకుతోట ఆదినారాయణ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ వర్ధంతి సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ,లీలా మోహన్ ఇంజనీర్ గా ప్రజలకు సేవలు అందిస్తూనే మరోవైపు సమాజంలోని అట్టడుగు వర్గాలకు చేయుటనిచ్చేవారని కొనియాడారు. ఎంత కాలం జీవించమన్నది కాదని, ఎలా జీవించమన్నదే ముఖ్యమని ఆయన అన్నారు.చిన్న వయసులోనే లీలా మోహన్ మనకు దూరం ఐనప్పటికీ, ఆయన సేవలు కొనసాగించడం ద్వారా... ఆయన ఆశయాలు నెరసెర్చి
వాళ్ళ మవుతామవని హితవు పలికారు.రెండు దశాబ్దాల క్రితం ఆయన స్వర్గీయులు ఐనప్పటికీ,లీలా మోహన్ మిత్ర బృందం ఆధ్వర్యంలో ఆయన వర్ధంతి కార్యక్రమం నిర్వహించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.
సమాజంలో పేద వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం పని చేయడం ద్వారానే మన జీవిత లక్ష్యం నెరవేరుతోందని,అలాంటి కోవకు చెందిన లీలా మోహన్ చీరస్మరనీయుడని పేర్కొన్నారు
ఇంజనీర్ల తో పాటు- మేదో సంపత్తి కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ, సమాజ పురో అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈసందర్భంగా ప్రముఖ శ్రీకవిత విద్యాసంస్థల చైర్మన్ పారుపల్లి ఉషాకిరణ్ మాట్లాడుతూ,
ఈనాటి యువత విష సంస్కృతి ని విడనాడి, తమ భవిష్యత్ కు బాటలు వేసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే లీలా మోహన్ వలె, వృత్తి ధర్మాన్ని నిర్వహిస్తూనే...తన చుట్టూ ఉన్న సమాజానికి ఉపయోగపడుతూ,మంచి పేరు సంపాదించుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా లీలా మోహన్ చిత్ర పటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించి అనాథలకు అన్నదానం చేశారు
ఈ కార్యక్రమంలో రి-టైర్ ఇంజనీర్ తెనాలి సుబ్బారావు, కార్పొరేటర్ నాగుల్ మీరా,అన్నం ఫౌండేషన్ అన్నం శ్రీనివాసరావు, సీనియర్ పాత్రికేయులు బొల్లం శ్రీనివాస్(సాక్షి),
కనకం సైదులు (10టివి),వెన్నబోయిన సాంబశివరావు(టి న్యూస్),
జి.ప్రశాంత్ రెడ్డి(వెలుగు),
శెట్టి రజినీకాంత్(ప్రైమ్ నైన్ టివి), బి.ఉదయ్(ఆర్టివి),
వనం నాగ(కెరటం),మందటి వెంకట రమ(నమస్తే తెలంగా)
మందుల ఉపేందర్(మెగా టివి) ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు
గుద్దేటి రమేష్ బాబు(వా),కార్యదర్శి కొరకొప్పుల రాంబాబు, బండారి శేఖర్,
పెరబోయిన తిరుపతి రావు,జర్నలిస్టులు
తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెన్షనర్ల బకాయిలు సత్వరం చెల్లించాలి

- పెన్షనర్ల మరణాలను నిలువరించండి
- ఎస్జిపిఏటి జిల్లా అధ్యక్షులు పరిశ పుల్లయ్య

ఖమ్మం ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్)

గత ఇరవై మూడు నెలలుగా ఉద్యోగ విరమణ చేసిన పెన్షనర్ల బకాయిలు సత్వరం చెల్లించటం ద్వారా పెన్షనర్ల మరణాలను నిలువరింపచేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెన్షనర్ల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు పరిశ పుల్లయ్య రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసారు.
రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెన్షనర్ల సమస్యలపై ఎస్జిపిఏటి ఆధ్వర్యంలో ధర్నా చౌక్ వద్ద జరుగుతున్న మూడవరోజు దీక్షా శిబిరాన్ని పరిశపుల్లయ్య ప్రారంభించారు.
ఖమ్మం జిల్లాలో ప్రారంభమైన పెన్షనర్ల ఉద్యమం రాష్ట్ర వ్యాపితంగా రోజు రోజుకి బలోపేతమౌతున్నదని, ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ సంఘాలు పెన్షనర్ల ఉద్యమానికి మద్దతు ఇస్తున్నాయని పాలకులు గమనించాలని ఎస్జిపిఏటి నేత పరిశ పుల్లయ్య కోరారు.
రానున్న వార్షిక బడ్జెట్ లో పెన్షనర్ల బకాయిలకోసం ఇరవై వేల కోట్లు- కేటాయించాలని, ప్రతి నెలా ఉద్యోగ విరమణ చేస్తున్న పెన్షనర్ల బకాయిల చెల్లింపుల-కై- నెలకు ఐదువందల కోట్లు- కేటాయించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పెన్షనర్ల సంఘం (ఎస్జిపిఏటి)కోరుతున్నట్లు- జిల్లా అధ్యక్షులు పరిశ పుల్లయ్య తెలిపారు.
అదేవిధంగా పెన్షనర్లకు డిఆర్ బకాయిలు ఏక మొత్తంగా చెల్లించాలని, వెల్ నెస్ సెంటర్లలో వైద్య సేవలు మెరుగు పరచాలని, మార్కెట్ కమిటీ- పెన్షనర్లకు, గ్రంథాలయ పెన్షనర్లకు -టె-జరి ద్వారా పెన్షన్లు చెల్లించాలని, మూడున్నర లక్షల పెన్షనర్ల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక డైరెక్టరేటు- ఏర్పాటు- చేయాలని, ఎంప్లాయిస్ హెల్త్ స్కీమ్ పేరును ఎంప్లాయిస్ పెన్షనర్స్ హెల్త్ స్కీమ్(ఇపిహెచ్ ఎస్)గామార్చి పెన్షనర్ల సంఘాల నుండి ఆరుగురికి ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని ఎస్జిపిఏటి జిల్లా అధ్యక్షులు పరిశపుల్లయ్య రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసారు.రానున్న కాలంలో పెన్షనర్లు పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమించడానికి సంసిద్ధంకావాలని పుల్లయ్య కోరారు.

ఎస్జిపిఏటి రాష్ట్ర కార్యదర్శి మేరిఏసుపాదం,పోలీసు అధికారులు సంఘం నాయకులు ఆర్ రాధాకృష్ణ మూర్తి, వెంకటనారాయణ, టిపిటిఎఫ్ జిల్లా ప్రధానకార్యదర్శి వెంగళరావు, రాష్ట్ర ఉపాధ్యాయ సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎస్కెకరీం, విశ్రాంత -టె-జరి అధికారి ఫణిరాజకుమార్ దీక్షాశిబిరాన్ని సందర్శించి పెన్షనర్ల దీక్షలకు సంఘీభావం తెలిపి, పెన్షనర్ల సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

వెలుగుమట్ల భూదాన భూముల నిర్వాసితులకు అక్కడే ఇల్లు నిర్మించి ఇవ్వాలి

– సిపిఎం రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు పోతినేని సుదర్శన్

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్):

ఖమ్మం కొత్త కలెక్టర్ ఆఫీస్ పక్కన ప్రభుత్వ భూదాన భూముల్లో గత 13 సంవత్సరాల నుండి ఇల్లు నిర్మించుకొని జీవనం కొనసాగిస్తున్న నిరుపేదలకు భూములను పక్కా చేయాల్సింది పోయి సౌకర్యాలు కల్పించాల్సింది పోయి వారిపై ప్రభుత్వం, పోలీస్ యంత్రాంగం తో దాడి చేసి బుల్డోడుతో ఇల్లు నేలమట్టం చేయడం సరైంది కాదని, అదే ప్రభుత్వ భూమిలో పాప్కా గృహాలు నిర్మించి అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించి వారికి ఇవ్వాలని సిపిఎం పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు పోతినేని సుదర్శన్ , జిల్లా కార్యదర్శి నున్నా నాగేశ్వరరావు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.బుధవారం సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కమిటీ– సమావేశం జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యురాలు మాచర్ల భారతీయ అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఈ సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన పార్టీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి సభ్యులు పోతినేని సుదర్శన్ మాట్లాడుతూ భూదాన ఉద్యమం సందర్భంగా వెలుగుమట్ల ప్రాంతంలో 140 7:48 49 సర్వే నెంబరులో భూదాన భూమిని ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకోవడం జరిగింది. అట్టి ప్రభుత్వ భూమిలో నిరుపేదలైన ప్రజలు 2013లో ఇల్లు నిర్మించుకొని జీవనం కొనసాగిస్తున్నారు. చుట్టు–పక్కల చిన్నచిన్న పనులకు పోతూ బ్రతుకుతున్నారు. ప్రజలకు ఎలాంటి ఆధారం లేని వారు కనుక ప్రభుత్వమే పక్కా పట్టాలి ఇచ్చి ఐదు లక్షల రూపాయలతో గృహాలు నిర్మించి చేయాల్సింది పోయి వారి ఇండ్లను కూల్చి నిర్వాసితుల మార్చడం సరైనది కాదని ఆయన అన్నారు.

ఒకవైపున ప్రభుత్వం నిరుపేదలు ఇండ్లు ఇళ్ల స్థలాలు ఇస్తామని ఉచిత హామీలు ఇస్తూ మరొకవైపు ఆధారం లేక ఇండ్లు వేసుకున్న వాళ్ళని అత్యంత క్రూరంగా కూల్చివేయటం సరైనది కాదు అని అన్నారు. కొంతమంది ప్రైవేటు– వ్యక్తుల పోద్బలంతో ఇది చేయటం పేదలకు అన్యాయం చేయటం అని ఆయన అన్నారు. కూల్చివేసిన స్థలాల్లో పక్కా ఇల్లు నిర్మించి ఇవ్వాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని ఈ సందర్భంగా డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కార్యదర్శి నున్నా నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ వేల ఎకరాల భూములను కార్పొరేట్ సంస్థలు ఉచితంగా ఇస్తున్న ప్రభుత్వం, 70 గజాల స్థలం ఇల్లు

కట్టు–కున్న పేదలపై నిర్బంధాన్ని విధించడం సరైంది కాదు అన్నారు. కూల్చివేసిన ఇళ్లకు వెంటనే నష్టపరియాలు ఇవ్వాలని ఆయన సందర్భంగా ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. వాసితులు కల్పిస్తున్నటు–వంటి సౌకర్యాలు అన్నీ కూడా సక్రమంగా ఇవ్వాలని, వస్తువులకి అన్నింటికీ కూడా నష్టపరిహారం చెల్లించాలని ఆయన అన్నారు. ఈ భూదాన భూముల నిర్వాసితులకు సిపిఎం పార్టీ వారి పోరాటానికి అన్ని రకాలుగా సహకరిస్తుందని ఆయన సందర్భంగా అన్నారు. పేదల పట్ల ప్రభుత్వాలు తీసుకున్న వైఖరిపై ఆయన మండిపడ్డారు. జిల్లా కమిటీ– సమావేశంలో జిల్లా కార్యదర్శి వర్గ సభ్యులు కల్యాణ వెంకటేశ్వరరావు, బండి రమేష్, వై విక్రమ్, భూక్య వీరభద్రం, అంతు రాంబాబు, ఎర్ర శ్రీనివాసరావు, మాదినేని రమేష్, బండి పద్మ, మడుపల్లి గోపాలరావు, పెరుగు సత్యనారాయణ ఇతర జిల్లా కమిటీ– సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత

– జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

–ఫుట్‌పాత్‌లు వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించాలి

బల్లేపల్లి పరిసర ప్రాంతంలో నిర్మిస్తున్న ఫుట్ పాత్ పనులను, –టైల్స్ డిజైన్ అకృతులను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్):

ప్రజా భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, నగరంలో ఆధునిక మౌళిక వసతులతో పాటు– ప్రజలకు నడకలో సౌకర్యం, భద్రత కల్పించే విధంగా ఫుట్ పాత్ ల నిర్మాణం చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు.నగరంలో చేపడుతున్న అభివృద్ధి పనుల పురోగతిని బుధవారం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమీషనర్ అభిషేక్ అగస్త్య తో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ తనిఖీలు చేశారు. నగరంలోని 2వ డివిజన్ బల్లేపల్లి పరిసర ప్రాంతంలో నిర్మిస్తున్న ఫుట్ పాత్ పనులను, –టైల్స్ డిజైన్ అకృతులను కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఫుట్‌పాత్ నిర్మాణంలో నాణ్యతా ప్రమాణాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. ఫుట్‌పాత్‌లు ప్రజలకు సౌకర్యవంతంగా, భద్రతతో ఉండేలా నిర్మించాలని, చిన్న పిల్లలు, వికలాంగులు, వృద్ధులు సైతం ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా నడిచే విధంగా పనులు చేపట్టాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ నగరంలో ముఖ్యమైన ప్రాంతాలలో ఫుట్‌పాత్‌ల నిర్మాణానికి చర్యలు చేపట్టామని తెలిపారు. ఫుట్‌పాత్‌ల నడక ద్వారా ప్రజల రోడ్డు భద్రతకు, ఆరోగ్యానికి అత్యంత కీలకమని అన్నారు.విద్యార్థులు, ప్రజలు నడుచుకుంటూ వెళ్లే పరిస్థితులు, పిల్లలు, వృద్ధులు, వికలాంగులు ఎదుర్కొనే ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఫుట్‌పాత్‌లు అత్యంత నాణ్యతతో, సౌకర్యవంతంగా నిర్మించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఎక్కడా నాణ్యతలో రాజీ పడకుండా పనులు జరగాలని అధికారులను ఆదేశించారు.నగరంలో తొలిసారిగా వినూత్నంగా –టైల్స్‌తో ఫుట్‌పాత్‌లు నిర్మిస్తున్నట్లు– తెలిపారు. మంచి అకృతితో ఉపయోగించడం వలన ఆకర్షణీయంగా ఉండటమే కాకుండా వర్షం, ఎండ వంటి వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుకూలంగా, దీర్ఘకాలికంగా నిలిచి ఉండేవిధంగా ఏర్పాటు– చేస్తున్నామని తెలిపారు.

దివ్యాంగులు, వృద్ధులు సులభంగా నడిచేలా స్లోప్‌లు, ఎడ్జ్‌లు సరిగ్గా రూపకల్పన చేయాలని, ప్రజలకు వెలుతురు వలన ఏలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, రాత్రి వేళ అసౌకర్యం లేకుండా లైటింగ్ పోల్స్ ఏర్పాటు– చేయాలన్నారు. నగరం అంతా ఒకే విధమైన డిజైన్‌తో గ్రానైట్ ఫుట్‌పాత్‌లు ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు కలెక్టర్ సూచించారు.

నగరంలో ఫుట్‌పాత్‌ల అభివృద్ధి వల్ల ప్రజలు నడక వైపు మొగ్గు చూపుతారని, దీని ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. జరుగుతున్న నిర్మాణ అభివృద్ధి పనుల అమలులో ఎక్కడా నిర్లక్ష్యం చోటు– చేసుకోకుండా పూర్తి బాధ్యతతో పర్యవేక్షణ చేస్తూ పనులు పూర్తిచేయాలని అధికారులను కలెక్టర్ ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కార్పొరేటర్ మల్లీదు వెంకటేశ్వర్లు, పబ్లిక్ హెల్త్ ఎస్ఇ రంజిత్, మునిసిపల్ ఇఇ కృష్ణలాల్, మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ సహాయ కమీషనర్ అనిల్ కుమార్, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మీ భద్రతే మా లక్ష్యం

– పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్‌దత్

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్):

మీ భద్రత మా లక్ష్యం మని,భద్రత ప్రమాణాలు పాటిస్తే రోడ్డు ప్రమాదాలను నివారించవచ్చని పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్ అన్నారు.రోడ్డు ప్రమాదాలలో ఏ ఒక్కరూ ప్రాణాలు కోల్పోకుండా సురక్షితంగా గమ్యం చేరడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం,పోలీస్ శాఖ నిర్వహిస్తున్న అరైవ్ ఆలైవ్ రెండోవ విడత రోడ్డు భద్రత అవగాహన కార్యక్రమాలలో భాగంగా ఖమ్మం పోలీస్ కమిషనరేట్ వ్యాప్తంగా వారం రోజుల పాటు– నిర్వహిస్తున్న రోడ్డు భద్రత అవగాహన కార్యక్రమాలలో భాగంగా ట్రాఫిక్ పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో స్థానిక పోలీస్ హెడ్ క్వాటర్స్ లోని పోలీస్ కళ్యాణ మండపంలో బుధవారం ఆటో డ్రైవర్ల అవగాహన కార్యక్రమానికి పోలీస్ కమిషనర్ హాజరై రోడ్డు భద్రత పట్ల అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ కమిషనర్ మాట్లాడుతూ..రోడ్డు భద్రత నియమాలపైన అవగాహన లోపం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలు అధిక సంఖ్యలో జరుగుతున్నాయన్నారు.

నిర్ణీత వేగ పరిమితిని పాటించడం ద్వారా మన ప్రాణాలతో పాటు– ఇతరుల ప్రాణాలను కూడా రక్షించవచ్చని అన్నారు. నిర్లక్ష్య డ్రైవింగ్, అతివేగం, మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం, హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ వినియోగం లేకపోవడం, ఓవర్ టేక్ వంటి కారణాల వల్ల ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నియమాలను కచ్చితంగా పాటిస్తేనే ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని అన్నారు. మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగిస్తూ వాహనం నడపడం ప్రమాదకరమన్నారు. సురక్షిత ప్రయాణం సంతోషకర గమ్యం అనే లక్ష్యంతో అందరూ కలిసి పని చేయాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు.జిల్లాలో జరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాల గణాంకాలను పరిశీలిస్తే, ఎక్కువ శాతం ప్రమాదాలు మానవ నిర్లక్ష్యం వల్లే జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. 'అరైవ్ అలైవ్' కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామాలు, పట్టణాలు, మండల కేంద్రాలు, జాతీయ రహదారులు, ప్రమాదాలు ఎక్కువగా జరుగుతున్న ప్రాంతాలను గుర్తించి అక్కడ ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, బస్టాండ్లు, ఆసుపత్రులు, పరిశ్రమలు, మార్కెట్ ప్రాంతాలు, దేవాలయాలు, ప్రార్థనా మందిరాలు, ఫంక్షన్ హాళ్లు వంటి చోట్ల ప్రజలను నేరుగా కలుసుకుని అవగాహన కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. రోడ్డు భద్రత అనేది పోలీసుల ఒక్కరి బాధ్యత కాదని, సమాజం మొత్తంగా ముందుకు వస్తేనే ప్రమాదాలను తగ్గించగలమని అన్నారు. అరైవ్ అలైవ్‌ఒక ఉద్యమంగా మారాలి ఈ కార్యక్రమాన్ని కేవలం ఒక అవగాహన కార్యక్రమంగా కాకుండా, ప్రజా ఉద్యమంగా మార్చాలన్నదే పోలీస్ శాఖ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి వ్యక్తి ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తూ, ఇతరులను కూడా ప్రోత్సహిస్తేనే నిజమైన మార్పు సాధ్యమవుతుందని అన్నారు.

కార్యక్రమంలో ట్రాఫిక్ ఏసీపీ శ్రీనివాసులు, ఇన్స్పెక్టర్ సత్యనారాయణ, అప్పలనాయుడు, ఎస్సై లు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ పేదల పక్షపాతి..

– రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్):

భూదాన్ భూములపై ప్రతిపక్షలు చేస్తున్న ప్రచారంపై తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డ రాష్ట్ర గిడ్డంగుల సంస్థ చైర్మన్ రాయల నాగేశ్వరరావు, జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ– మాజీ అధ్యక్షులు పువ్వాళ్ళ దుర్గాప్రసాద్, మేయర్ పునుకొల్లు నీరజ, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అద్యక్షులు యర్రం బాలగంగాధర్ తిలక్‌లు బుధవారం ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయం సంజీవరెడ్డి భవన్‌లో ఏర్పాటు– చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూములపై ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న ప్రచారంపై తీవ్ర స్థాయిల మండిపడ్డారు..అక్కడ నిజంగా పేదలు ఉంటే ప్రభుత్వం వారికి న్యాయం చేస్తుందని ఆయన అన్నారు..తుమ్మల నాగేశ్వరరావు రాజకీయ జీవితంలో ఎక్కడైనా భూమి కబ్జా చేశారా అని బీఆర్ఎస్ నాయకులను ప్రశ్నించారు.. ఇప్పుడు భూదాన్ భూములను ప్రభుత్వ పరంగా వినియోగిస్తుంది తప్ప ఏ ప్రయివేటు– కంపెనీలకో ఒప్ప చెప్పడానికి కాదన్నారు..గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో భూదాన్ భూముల ఆక్రమణ దారులను ఖాళీ చేయించడానికి ప్రయత్నం జరిగిందని..కోర్టు రెవెన్యూ అధికారులకు ఖాళీ చేయించే హక్కు లేదని తీర్పు ఇచ్చిందని ఆయన చెప్పారు.ఇప్పుడు సీసీఎల్ఏ వారు కోర్టు ఉత్తర్వులు ప్రకారం ఖాళీ చేయించారని ఆయన తెలిపారు..గతంలో అక్కడ నిర్మాణం చేసుకున్న ఓ పది మంది కోర్ట్ కు వెళ్ళినప్పుడు వారికి స్టే ఇచ్చిందని మిగతా వారికి ఇవ్వలేదని ఆయన అన్నారు.. కొంతమంది వ్యక్తులు దళారీలుగా మారి డబ్బులు తీసుకుని గుడిసెలు వేయించారని ఆయన మండిపడ్డారు..కోర్టు స్టే ఇచ్చిన 10 ఇళ్లను వదిలేసి మిగతా అక్రమనదారులను ఖాళీ చేయించడం జరిగిందని ఆయన చెప్పారు..భూదాన్ భూమి పంచాయతీ ఇప్పటిది కాదని గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నుంచి ఉందన్నారు.గత ప్రభుత్వం లో ఉన్న మంత్రి కూడా ఖాళీ చేయించే ప్రయత్నం చేసింది వాస్తవం కాదా అని ఆయన ప్రశ్నించారు..బీఆర్ఎస్ నాయకులు వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా రాజకీయం చేస్తున్నారని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు..మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు మీద బీఆర్ఎస్ నాయకులు బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని వాటిని పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం తమకు లేదన్నారు..గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో జరిగిన ప్రక్రియనే ఇప్పుడు జరుగుతుందన్నారు..ఖమ్మం నియోజకవర్గనికి సంబంధించిన వారు అక్కడ 40 మంది కూడా లేరన్నారు..నిజమైన పేదలను గుర్తించి వారికి తప్పకుండా న్యాయం చేస్తామని ఆయన తెలిపారు..భూదాన్ భూములకు వ్యవహారానికి సంబంధించి కేటీఆర్ వస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ నాయకులు చెప్తున్నారని వారి మాటలు విని కేటీఆర్ వస్తే అబాసుపాలు అవుతారని ఆయన అన్నారు. అనంతరం వెలుగుమట్ల భూములలో నివాసం కోల్పోయిన సుమారు 30 కుటు–ంబాల పేదలు జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యాలయం సంజీవరెడ్డి భవన్‌కు వచ్చి నిజమైన నిరుపేదలకు ప్రభుత్వం తరఫున లబ్ధి చేకూర్చాలని వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరితో పాటు– ఖమ్మం నగర డిప్యూటీ– మేయర్ ఫాతిమా జోహారముక్తార్ ,ఖమ్మం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ– చైర్మన్ హనుమంతరావు,ఓబీసీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు పుచ్చలకాయల వీరభద్రం,జిల్లా మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు దొబ్బల సౌజన్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డిని కలిసిన నూతి

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్):

ఆల్ ఇండియా కాంగ్రెస్ కమిటీ– ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న సంఘటన్ శ్రీజన్ అభియాన్ తెలంగాణ ,ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుల శిక్షణా తరగతుల ఐదవరోజున సివిల్ సప్లయ్ అవలంభిస్తున్న విధానంపై, రైతు రుణ మాఫీ,సన్నవడ్లకు 500 రూపాయల బోనస్, గత ప్రభుత్వం అటకెక్కించిన రైతులకు రాయితీపై వ్యవసాయ పనిముట్ల పథకం పునరుద్ధరణ, ప్రజాపాలన గావిస్తున్న ప్రభుత్వ పథకాలపై సవివరంగా వివరించారని జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ– అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఐదవ రోజు శిక్షణా తరగతులకు విచ్చేసిన మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డిని జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ– అధ్యక్షులు అధ్యక్షులు నూతి సత్యనారాయణ గౌడ్ కలిశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో వీరితో పాటు– భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అధ్యక్షులు దేవి ప్రసన్న,సికింద్రాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు దీపక్ జాన్,ఖమ్మం నగర కాంగ్రెస్ అద్యక్షులు నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి, ఇతర జిల్లా అధ్యక్షులు,సిటీ– కాంగ్రెస్ కమిటీ– అధ్యక్షులు పాల్గొన్నారు.

అర్హులైన పేదలందరికీ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది

– మంత్రి తుమ్మలపై విమర్శలు, ఆరోపణలు అర్థరహితం

– ఖమ్మం కార్పోరేషన్ డీసీసీ అధ్యక్షుడు నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్):

ఖమ్మం నగరంలోని వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూముల కబ్జాల తొలగింపు సరైనదేనని, సి సి ఎల్ ఏ ఆదేశాల మేరకే ఆక్రమణలను అధికారులు తొలగించారని ఖమ్మం సిటీ– కాంగ్రెస్ (కార్పోరేషన్) డీసీసీ అధ్యక్షుడు నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి పేర్కొన్నారు. ఆక్రమణల తొలగింపులో అర్హులైన పేదలందరికీ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటు–ందని పేర్కొన్నారు. ప్రతిపక్షపార్టీలు చేస్తున్న ప్రచారంపై తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పై కొందరు కావాలని చేస్తున్న ఆరోపణలను తీవ్రంగా ఖండించారు. మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పేద ప్రజల పక్షాన, అభివృద్ధి పక్షాన ఉంటారని ప్రస్తావించారు. అర్హులైన పేదలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, ఇళ్ల స్థలాలు ఇవ్వడం జరుగుతుందని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఇప్పటికే పేర్కొన్నారని, అధికారులకు ఆదేశాలు కూడా జారీ చేశారని పేర్కొన్నారు. సీసీఎల్ఏ వారు కోర్టు ఉత్తర్వులు ప్రకారం ఖాళీ చేయించారని ఆయన తెలిపారు. నిజమైన పేదలు ఎవరూ ఆందోళన చెందవద్దని, అందరికీ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అండగా ఉంటారని నాగండ్ల దీపక్ చౌదరి స్పష్టం చేశారు.

ఫిబ్రవరి 27న దిశ సమావేశం నిర్వహణ

– జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి

ఖమ్మం, ఫిబ్రవరి 25 (అక్షరం న్యూస్):

ఫిబ్రవరి 27న శుక్రవారం మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలపై జిల్లా అభివృద్ధి, సమన్వయ, పర్యవేక్షణ కమిటీ– (దిశ) సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు– జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.ఫిబ్రవరి 27న జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో దిశ కమిటీ– చైర్మన్, పార్లమెంట్ సభ్యులు రామ సహాయం రఘురాంరెడ్డి అధ్యక్షతన నిర్వహించు దిశ సమావేశానికి గౌరవ సభ్యులు అందరూ హాజరు కావాలని, సంబంధిత శాఖల జిల్లా అధికారులు పూర్తి సమాచారంతో సకాలంలో హాజరు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

చక్కని ఆరోగ్యం

ఖాళీ కడుపుతో కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే..

వేసవి వచ్చిందంటే భానుడి భగభగలకు శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది. నీరసం, డీహైడ్రేషన్ మనల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. ఇలాంటి సమయంలో ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన వరం కొబ్బరి నీళ్లు. అయితే చాలా మంది వీటిని కేవలం దాహం తీర్చుకోవడానికో లేదా సరదాకో తాగుతుంటారు. వేసవి వేడి మొదలైంది. ఎండలు మండుతుంటే అందరికీ ముందుగా గుర్తొచ్చేది కొబ్బరి నీళ్లు. అధిక చెమట, నీరసం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఇది ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. అయితే కొబ్బరి నీళ్లను ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు కాకుండా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగితే కలిగే ప్రయోజనాలు అన్నీ ఇన్నీ కావని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డైటీషియన్ డాక్టర్ అనామిక కౌర్ వివరణ ప్రకారం.. కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరానికి ఒక నేచురల్ ఎనర్జీ డ్రింక్‌లా పనిచేస్తాయి.శరీరానికి రీ-హైడ్రేషన్: రాత్రిపూట నిద్రలో మన శరీరం కోల్పోయిన నీటిని తిరిగి నింపడానికి కొబ్బరి నీళ్లు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్లు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: ఖాళీ కడుపుతో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ శుభ్రపడుతుంది. ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బీపీ నియంత్రణ: కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. చర్మ సౌందర్యం: శరీరం నుండి విష పూరిత వ్యర్థాలను తొలగించడం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి శరీరం పునరుజ్జీవింపబడుతుంది నిపుణుల ప్రకారం.. రోజుకు ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీళ్లు సరిపోతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం అత్యంత ఉత్తమం. అయితే ఏదీ కూడా అతిగా తీసుకోకూడదు. కొబ్బరి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగితే శరీరంలో పొటాషియం స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ.. తీవ్రమైన మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా మధుమేహంఉన్నవారు వీటిని తమ డైట్‌లో చేర్చుకునే ముందు తప్పనిసరిగా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. కేవలం కొబ్బరి నీళ్లు తాగడమే కాకుండా.. సమయానికి నిద్రపోవడం, వ్యాయామం చేయడం, జంక్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండటం వల్ల ఈ సహజ పానీయం యొక్క పూర్తి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

రాత్రిపూట అన్నం తింటే ఏమవుతుంది..?

నేటి బిజీ లైఫ్ స్టైల్‌లో చాలా మందికి రాత్రి పూట వండుకోవడానికి తేలికగా ఉంటుందని అన్నం తినడం అలవాటు. కానీ ఈ అలవాటే మిమ్మల్ని దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల పాలు చేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వేగంగా బరువు పెరగడం: బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

రాత్రిపూట మనం శారీరక శ్రమ చేయం కాబట్టి ఆ కేలరీలు కరగవు. ఫలితంగా అవి కొవ్వుగా మారి శరీరంలో పేరుకుపోతాయి. నిద్రపోతున్నప్పుడు మెటబాలిజం నెమ్మదించడం వల్ల బరువు పెరగడం ఖాయం. చక్కెర స్థాయిలలో హెచ్చుతగ్గులు: తెల్ల బియ్యానికి గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువ. అంటే ఇది రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్‌ను ఒక్కసారిగా పెంచుతుంది. ఇది డయాబెటిస్ బాధితులకు మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారికి కూడా టైప్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు: చాలా మంది రాత్రి అన్నం తిన్న తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ లేదా గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. బియ్యం జీర్ణక్రియను నెమ్మదింపజేయడమే ఇందుకు కారణం. ఇవి తింటే మంచిది: మల్టీగ్రెయిన్ రోటీ తింటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. బియ్యంతో పోలిస్తే క్వినోవా - మిల్లెట్స్‌లో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువ, ప్రోటీన్లు ఎక్కువ. చిరుధాన్యాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. దాలియా ఫైబర్ నిధి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని ఇస్తుంది. పప్పులు, కూరగాయలతో చేసే కిచిడి తేలికైన, పోషకాలున్న ఆహారం.

వడదెబ్బ తగలకుండా జాగ్రత్తలు..

ఫిబ్రవరి నెలలోనే భానుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపిస్తున్నాడు. రానున్న రోజుల్లో ఎండలు మరింత తీవ్రమయ్యే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. వేసవి కాలం అంటేనే వడదెబ్బ, నీరసం, డీహైడ్రేషన్ వంటి సమస్యల సమాహారం. మన అజాగ్రత్త వల్ల ప్రాణాపాయ స్థితి కూడా తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఎండల బారి నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవడానికి ఆహారపు అలవాట్లలో, జీవనశైలిలో కొన్ని కీలక మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకుని ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి నిపుణులు సూచనలేంటో చూద్దాం.. సూర్యుడు నిప్పులు చెరుగుతున్నాడు. బయటకు వెళ్లాలంటేనే జనం భయపడే పరిస్థితి నెలకొంది. శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోతే, అది వడదెబ్బకు దారితీస్తుంది. చాలా మంది దాహం వేస్తేనే నీళ్లు తాగుతారు, కానీ అది పెద్ద తప్పు. దాహంతో సంబంధం లేకుండా గంటకు ఒకసారి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవచ్చు. ఎండాకాలంలో కేవలం నీళ్లు తాగడమే కాకుండా, మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా మనల్ని రక్షిస్తుంది. తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు.. వేసవిలో శరీరానికి కావాల్సిన ప్రధాన అంశం తేమ. పుచ్చకాయలు ఈ సీజన్‌లో అమృతంలా పనిచేస్తాయి. వీటిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరం తాజాగా ఉంటుంది. అలాగే కొబ్బరి బొండం నీళ్లు, తాజా పండ్ల రసాలు ఎలక్ట్రోలైట్లను అందిస్తాయి. మన సంప్రదాయ పానీయమైన 'మజ్జిగ'ను ప్రతిరోజూ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. బయటకు వెళ్లేటప్పుడు వెంట ఒక నీళ్ల బాటిల్ ఉంచుకోవడం మర్చిపోవద్దు. మొలకెత్తిన గింజలు, తాజా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి అందడమే కాకుండా జీర్ణక్రియ కూడా సాఫీగా సాగుతుంది. తినకూడనివి.. ఎండకాలంలో కొన్ని రకాల ఆహారాలు శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట జంక్ ఫుడ్, నూనెలో వేయించిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. మాంసాహారం జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది, ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతుంది. కాబట్టి మాంసాహారాన్ని వీలైనంత వరకు తగ్గించాలి. కాఫీ, టీలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, మళ్లీ మళ్లీ వేడి చేసిన నూనెతో చేసిన పదార్థాల వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

కాళ్ల నొప్పులు తగ్గాలంటే...

ముప్పైలు దాటిన మహిళలు ఎదుర్కొనే సమస్యల్లో కాల్షియం లోపం ఒకటి. ఇది కాళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులు, ఎముకల అరుగుదల వంటి అనేక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మెనోపాజ్ తర్వాత ఆస్టియో పోరోసిస్ ముప్పు అధికమవుతుంది. మరి వీటి ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవడానికి కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పాలు, పాల ఉత్పత్తులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. శాకాహారులు చీజ్, పనీర్, బాదం వంటివి తీసుకోవడం వల్ల కావలసినంతగా ఈ విటమిన్‌ని భర్తీ చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ పాల పదార్థాలు పడకపోతే... ఓ కప్పు ఉడికించిన పాలకూరని ఎంచుకుంటే సరి. మీ రోజువారీ అవసరంలో కనీసం 25శాతం భర్తీ చేస్తుంది ఇది. రోజూ గుడ్డు తింటే... కాల్షియం, విటమిన్-డి కొంత మేర లభిస్తుంది. ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. మిగిలిన దానికోసం ఎండ తగిలేలా ఓ గంటపాటు తోటలో గడపండి. అయితే, కాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకున్నాక ఓ గ్లాసు బత్తాయి రసం తాగండి. ఇందులోని విటమిన్ సి ఆ పోషకాన్ని శోషించగలిగే శక్తిని శరీరానికి ఇస్తుంది.

చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాల్సిన ప్రాధాన్యం గురించి మనకు తెలిసిందే. అయినా సరే- కొంతమంది ఈ విషయంలో అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. బయటి నుంచి వచ్చాక, ఆహారం

అదే మూలం.. నిర్లక్ష్యం వద్దు..!

తీసుకునే ముందు.. ఏదో అలా పైపైన చేతులు కడుక్కుంటారు. ఫలితంగా చేతులకు అంటుకున్న క్రిములు, బ్యాక్టీరియా తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి చేరతాయి. సమస్త ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇక్కడే బీజం పడుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో చేతుల శుభ్రత విషయంలో ఏమాత్రం అజాగ్రత్త పనికి రాదని సూచిస్తున్నారు. గతేడాది విడుదలైన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. సరిగ్గా చేతులు కడుక్కోకపోవడం వల్ల ఏటా సుమారు 14 లక్షల మంది వివిధ అనారోగ్యాలతో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారట. చేతులు శుభ్రం చేసుకోకపోతే చేతిపై ఉన్న వ్యాధికారక క్రిములన్నీ మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి వెళతాయి. ఇక అపరిశుభ్ర చేతులతో ఇతరులను తాకితే వారి చేతులకు కూడా ఆ క్రిములన్నీ అంటుకుంటాయి. ఇక మొబైల్, టీవీ రిమోట్, డైనింగ్ టేబుల్, తలుపులు, కిటికీలపై కూడా వ్యాధికారక క్రిములుంటాయి. ఒక టాయిలెట్ కమోడ్ పైనే లక్షల సంఖ్యలో క్రిములు దాగి ఉంటాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి తరచూ చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటే మీతో పాటు మీ కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చేతులు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం వల్ల డయేరియా, హెపటైటిస్, జలుబు.. వంటి వివిధ రకాల అనారోగ్యాలు తలెత్తే అవకాశాలు ఎక్కువ. చేతులు అపరిశుభ్రంగా ఉండడం వల్ల కంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి సబ్బు, హ్యాండ్‌వాష్, శానిటైజర్‌తో కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటే ఇలాంటి వ్యాధులకు దూరంగా ఉండచ్చని సూచిస్తున్నారు.

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఉదయాన్నే ఆరోగ్యకరమైన అల్పాహారం తీసుకోవడం అందరికీ ఒక సవాలుగా మారింది. చాలామంది సమయం లేకపోవడంతో తప్పని పరిస్థితుల్లో ఇన్‌స్టంట్ ఫుడ్స్ తినడా

బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి వరప్రసాదం

నికి మొగ్గు చూపిస్తున్నారు. కానీ, మన పూర్వీకులు అందించిన చిరు ధాన్యాల్లో రాగులు అత్యంత శక్తివంతమైనవి. కాల్షియం, ఐరన్, ఫైబర్ వంటి పోషకాల గని అయిన రాగులతో వంటలంటే కేవలం రాగి ముద్ద లేదా అంబలి మాత్రమే కాదు.. నోరూరించే వెరైటీలు కూడా చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యం కోసం చిరుధాన్యాలు తినాలని అందరూ చెబుతుంటారు. కానీ, రాగి అంబలి లేదా సంగటి తినడం అందరికీ నచ్చకపోవచ్చు. ముఖ్యంగా ఇంట్లో ఉండే చిన్న పిల్లలు వీటిని చూస్తేనే దూరంగా పారిపోతుంటారు. మరి రాగుల్లో ఉండే అద్భుతమైన పోషకాలు శరీరానికి అందాలంటే ఏం చేయాలి? అదే రాగి పిండితో హోటల్ స్టైల్‌లో కలర్‌ఫుల్‌గా, టేస్టీగా ఉండే ఒక అల్పాహారాన్ని సిద్ధం చేయవచ్చు. ఇది తింటే రాగులతో చేశారంటే ఎవరూ నమ్మరు. కావలసిన పదార్థాలు: ఈ హెల్తీ బ్రేక్ ఫాస్ట్ కోసం ఒక కప్పు రాగి పిండి, అర కప్పు రవ్వ, ముప్పావు కప్పు పెరుగు సిద్ధం చేసుకోవాలి. రుచి కోసం ఒక సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, సగం గ్రీన్ క్యాప్సికం, చిన్న అల్లం తురుము, రెండు పచ్చిమిర్చి తీసుకోవాలి. తాలింపు కోసం జీలకర్ర, ఆవాలు అర స్పూన్ చొప్పున, చిటికెడు బేకింగ్ సోడా, కొద్దిగా కరివేపాకు, కొత్తిర, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, కాల్చడానికి తగినంత నూనె ఉండాలి. తయారు చేసుకునే విధానం: ముందుగా ఒక గిన్నె తీసుకుని అందులో రవ్వ, పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తర్వాత రాగి పిండిని చేర్చి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఇందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు, క్యాప్సికం, అల్లం తురుము, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, ఆవాలు వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. అవసరమైతే కొన్ని నీళ్లు పోసి దోశ పిండి కంటే

కొంచెం మందంగా కలుపుకుని 5 నిమిషాల పాటు పక్కన పెట్టాలి. దీనివల్ల రవ్వ మెత్తబడి ఊతప్పం సాఫ్ట్‌గా వస్తుంది. స్టవ్ ద నాన్‌స్టిక్ తవా పెట్టి వేడి చేయాలి. ఈలోపు పక్కన పెట్టిన పిండిలో ఉప్పు, బేకింగ్ సోడా, కరివేపాకు వేసి మరోసారి కలపాలి. పెనం వేడెక్కాక కొద్దిగా నూనె రాసి, ఒక గరిటె పిండిని తీసుకుని మందపాటి ఊతప్పంలా వేయాలి. దీనిపై కొద్దిగా నూనె వేసి, మూత పెట్టి తక్కువ మంట మీద ఉడికించాలి.

క్యాబేజీ శరీరానికి మంచిదే.. కానీ..

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

ఎండాకాలం సీజన్ వచ్చేసింది. ఫిబ్రవరి చివరి వారంలోనే ఎండలు దంచి కొడుతున్నాయి. ఇప్పటికే చాలా మంది కూలర్లు, ఏసీల దుమ్ము దులపటం మొదలుపెట్టారు. దాంతో పాటు చల్లటి నీళ్ల కోసం కూల్‌డ్రింక్స్‌తో పాటుగా ఫ్రిజ్ వాటర్‌ను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ, ఎండాకాలంలో మట్టికుండల్లో నిల్వ ఉంచిన నీరు తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మట్టికుండ నీళ్లు ఆరోగ్యానికి వరం?

మట్టి కుండలో నిల్వ చేసిన నీటిని తాగడం వల్ల మంచి లాభాలు పొందుతారని అంటున్నారు. ఎండాకాలంలో ఉదయాన్నే మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు దూరం అవుతాయి. రోజు మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల మట్టి కుండలో నీటిని తాగడం వల్ల విశేషమైన లాభాలు పొందుతారని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సమ్మర్‌లో మట్టికుండలో నీటిని తాగితే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలతో పాటు పొట్టకు సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు దూరమవుతాయి. మటి కుండలో ఉంచిన నీళ్లలో సహజ మినరల్స్, ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి తాగడం వల్ల శరీరానికి మినరల్స్, ఎలక్ట్రోలైట్స్ అందుతాయి. బాడీ ఎనర్జిటిక్‌గా ఉంటుంది. కుండలో నీరు తాగితే శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జలుబు, దగ్గు, ఆస్తమాతో బాధపడే

వాళ్లు కుండ నీళ్లు తాగడం వల్ల.. ఆ సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చు. మట్టి కుండలో నిల్వ చేసిన నీటిని వేసవికాలంలో రోజు రెండు నుంచి మూడు లీటర్లు తాగితే శ్వాసకోశ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి. ఎండాకాలంలో ఎక్కువగా డిహైడ్రేషన్ సమస్యల బారిన పడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ సమస్యలను తగ్గించేందుకు కూడా మట్టికుండలో నీళ్లు క్రియాశీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మట్టి కుండలో నీరు సహజంగా రుచిగా ఉంటాయి. మట్టి కుండలో నిల్వ చేసిన నీళ్లు తాగటం వల్ల గ్యాస్, అసిడిటీ, శ్వాసకోశ సమస్యలు రావు. జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగవుతుందని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు అంటున్నారు. మట్టి కుండలో నీరు సహజంగా రుచిగా ఉంటాయి. మట్టి కుండలో నిల్వ చేసిన నీళ్లు తాగటం వల్ల గ్యాస్, అసిడిటీ, శ్వాసకోశ సమస్యలు రావు. జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగవుతుందని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు అంటున్నారు.

చెమట పట్టకుండా ఫిట్‌గా..!

రోజంతా ఇంటిపని... ఆఫీసు పనితోనే సరిపోతుంది. ఇక వ్యాయామం చేసే తీరికెక్కడిది. రేపు చేద్దాంలే అనుకుంటూ వ్యాయామాన్ని వాయిదా వేస్తున్నారా? ఇలా చేయడం మంచిది కాదంటున్నాయి అధ్యయనాలు. శారీరక శ్రమ లేకపోతే కండరాల పటుత్వం తగ్గడంతోపాటు కొవ్వు పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అందుకే 'జోన్ జీరో ఎక్సర్‌సైజ్'ని పాటించమంటున్నారు. ఈ వ్యాయామంలో పెద్దపెద్ద బరువులు ఎత్తనక్కర్లేదు. ట్రెడ్‌మిల్‌పై పరుగులూ పెట్టనక్కర్లేదు. ఎక్కడంటే అక్కడ ఎప్పుడంటే అప్పుడు చెమట పట్టకుండా ఎక్సర్‌సైజ్ చేసి ఫిట్‌గా ఉండొచ్చన్నది దీని ఉద్దేశం. దీన్నెలా చేయాలంటే... ఆఫీసులో ఉంటే గంటకోసారి లేచి నెమ్మదిగా నడవడం, ఇంటి పనుల్లో కాస్త వేగంగా కదలడం, కుర్చీలో కూర్చునే మధ్య మధ్యలో స్ట్రెచ్ చేయడం, సహోద్యోగులను కలవటానికి వెళ్లడం, మెట్లు ఎక్కడం... వంటివన్నీ ఈ జోన్ జీరో ఎక్సర్‌సైజ్ కోవకే వస్తాయట. రోజంతా కదలకుండా కూర్చుంటే జీవక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దాంతో బరువు పెరుగుతారు. బదులుగా శరీరానికి ఈ తేలికపాటి కదలికల్ని అందించడం వల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలు మెరుగుపడతాయి అంటున్నారు నిపుణులు. కీళ్ల నొప్పులున్నవాళ్లకి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతే కాదు, టైమ్ లేదు అనే వాళ్లకీ, కొత్తగా ఫిట్‌నెస్ మొదలుపెట్టాలనుకున్న వాళ్లకీ ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుందట. అయితే రోజూ ఇది చేసినా వారంలో రెండు రోజులైనా పూర్తి స్థాయిలో కసరత్తులు చేయాలి. దాంతోపాటు పోషకాహారం తీసుకోవాలి అంటున్నారు.

సీట్ బెల్ట్ తో మీ ప్రాణాలకి రక్షణ"

- **సురక్షిత ప్రయాణం.... ప్రజల భద్రతే మా పోలీస్ ప్రాధాన్యం: గోదావరిఖని వన్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఇంద్రసేన రెడ్డి**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 25 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రోడ్డు ప్రమాదాలను నిర్మూలించాలనే లక్ష్యంతో నిర్వహిస్తున్న అరైవ్ ఎలైవ్ రెండో విడత కార్యక్రమంలో బుధవారం రాత్రి భాగంగా గోదావరిఖని వన్టౌన్ పోలీసులు ప్రత్యేక సీట్‌బెల్ట్ తనిఖీ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. గోదావరిఖని వన్ టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ ఇంద్రసేన రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఎస్ ఈ రమేష్, సిబ్బంది తో కలిసి గాంధీ చౌరస్తా, కార్ టాక్సీ అడ్డా ప్రాంతాలలో విస్తృతంగా తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా సీట్‌బెల్ట్ లేకుండా వాహనాలు నడుపుతున్న డ్రైవర్లను గుర్తించి,

వారికి చట్టపరమైన చర్యలతో పాటు అవగాహన కల్పించారు. "సీట్ బెల్ట్ ధరించడం పోలీసుల కోసం కాదు,

మీ స్వీయ భద్రత కోసం. రోడ్డు ప్రమాదాలలో సీట్‌బెల్ట్ ధరించకపోవడం వల్లే ఎక్కువ ప్రాణనష్టం జరుగుతోంది. ప్రతి ఫోర్‌వీలర్ డ్రైవర్ డ్రైవింగ్ సమయంలో తప్పనిసరిగా సీట్‌బెల్ట్ ధరించాలి. రోడ్డు భద్రత నియమాలను కచ్చితంగా పాటించడం ద్వారా ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని, ప్రతి వాహనదారుడు బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించాలని సీఐ సూచించారు.

ఎన్టిపిసి రామగుండం, తెలంగాణ ప్లాంట్‌ను సందర్శించిన రీజినల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ అరిందమ్ సిన్హా.. తెలంగాణ ప్లాంట్ క్యాంటీన్ ప్రారంభించిన ఆర్ ఈ డి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 25 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్‌టిపిసి రామగుండం, తెలంగాణ ప్లాంట్‌ల పనితీరును సమీక్షించేందుకు రీజినల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్

(ఈఆర్-×× ఉ ఎస్ఆర్) అరిందమ్ సిన్హా బుధవారం రామగుండం కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. వీఐపీ అతిథి గృహం వద్ద రామగుండం ఈడి చందన్ కుమార్ సమంత ఏ జి ఎం హెచ్ ర్ విజయ్ కుమార్ పుష్పగుచ్ఛం అందించి స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన పర్యటనలో భాగంగా రామగుండం కంట్రోల్ రూమ్‌ను పరిశీలించి, ప్లాంట్ ప్రస్తుత ఉత్పాదక పనితీరు, అమలులో ఉన్న కార్యక్రమాలపై సమగ్ర

అవగాహన పొందారు.

అనంతరం నూతనంగా అభివృద్ధి చేసిన తెలంగాణ ప్లాంట్ కాంటీన్‌ను ప్రారంభించారు. తరువాత తెలంగాణ కంట్రోల్ రూమ్‌ను సందర్శించి, అక్కడి

ఆపరేటింగ్ బృందాలతో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడి ప్లాంట్ కార్యకలాపాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా యువ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు, కార్మిక సంఘాలు, అసోసియేషన్ ప్రతినిధులతో ప్రత్యేకంగా సమావేశమై పరస్పర చర్చలు జరిపారు. సంస్థ అభివృద్ధికి అవసరమైన సూచనలు, అభిప్రాయాలను స్వీకరించారు.

తరువాత బిజినెస్ యూనిట్ హెడ్, స్టేషన్ నాయకులు, విభాగాధిపతులతో సమగ్ర సమీక్ష సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించారు. పనితీరు ప్రమాణాలు, వ్యూహాత్మక లక్ష్యాలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై దృష్టి సారించి చర్చలు జరిపారు.

ఈ పర్యటన ద్వారా ఎన్‌టిపిసి రామగుండం మరియు తెలంగాణ ప్లాంట్‌లలో ఉత్తమ పనితీరు, పరస్పర సహకారం, నిరంతర అభివృద్ధికి పలు సూచనలు చేశారు.

క్లిష్టమైన ఆపరేషన్ల నిలయంగా పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి

- **ప్రైవేట్ కి దీటుగా పేదలకు అండగా ప్రభుత్వ వైద్యం**
- **పెద్దపల్లి ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె. శ్రీధర్**

పెద్దపల్లి టౌన్ ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్

పెద్దపల్లి పట్టణానికి చెందిన 45 సంవత్సరాల ఒక మహిళ గర్భసంచి లో పెద్ద గడ్డ ఉండడం తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి మరియు రక్త స్రావం తో పెద్దపల్లి మాతా శిశు కేంద్రంలో సంప్రదించడం జరిగింది. డ్యూటీ లో వున్న డాక్టర్ రవళిక అవసరమైన పరీక్షలు చేసి పేషెంట్ ను రెండు రోజుల క్రితం అడ్మిట్ చేయడం జరిగింది. సదరు పేషెంట్ కు బుధవారం విజయవంతంగా శస్త్ర చికిత్స నిర్వహించి దాదాపు 2.5 కేజీల గడ్డను చాలా నైపుణ్యంతో తీయడం జరిగింది. ఈ ఆపరేషన్ లో పాల్గొన్న వైద్య బృందం డాక్టర్ అనసూయ, డాక్టర్ రామం మరియు ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ కూడా స్వయంగా పాల్గొన్నారు. దీనితో పాటు గ్రామం రానాపూర్ మండలం పాలకుర్తి చెందిన ఒక 25 సంవత్సరాల మహిళకు పిసిఓడి సమస్యతో ప్రెగ్నెన్సీ రావడం లేదు అని బాధపడుతూ పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని సంప్రదించగా సదరు పేషెంట్ కి కూడా

లాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతిలో ట్యూబ్స్ యొక్క పని తనాన్ని పరిశీలించి ఒవేరియన్ డ్రిల్లింగ్ లాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతి ద్వారా లాప్రోస్కోప్ సర్జన్ డాక్టర్ అమర సింహ రెడ్డి శస్త్ర చికిత్స చేయడం జరిగింది. ఈ ఆపరేషన్ లో పాల్గొన్న వైద్య బృందం డాక్టర్ సాయి ప్రసాద్ మరియు డాక్టర్ భవాని లు పాల్గొన్నారు. ఈ ఆపరేషన్ వల్ల సదరు పేషెంట్ కు ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చే అవకాశాలు చాలా మెరుగు పడుతాయని. పైన పేర్కొన్న రెండు క్లిష్టతరమైన ఆపరేషన్లు చేసిన వైద్య

బృందాలను మరియు ఆపరేషన్ థియేటర్ స్టాఫ్ లను ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె. శ్రీధర్ ప్రత్యేకంగా అభినందించడం జరిగింది. ఇలాంటి క్లిష్టతరమైన ఆపరేషన్లు పెద్దపల్లి ప్రభుత్వాసుపత్రిలో జరుగుతున్నాయి కావున పెద్దపల్లి ప్రజలు ఇలాంటి సేవలు ఉపయోగించుకోవాలి అని ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ తెలియచేశారు.

మల్కాపూర్ విద్యార్థులకు పరీక్ష ప్యాడ్లు, పెన్నుల వితరణ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 25 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ప్రాథమిక స్థాయి లోనే విద్యార్థులు రాయడం చదవడం బాగా నేర్చుకోవాలని చిలుముల సుధాకర్ అన్నారు. బుధవారం మల్కాపూర్ప్రాథమిక పాఠశాల లోని 30మంది విద్యార్థులకు మల్కాపూర్ స్థానిక నివాసి అయిన చిలుముల సుధాకర్ పరీక్ష ప్యాడ్లు, పెన్నులు అందజేశాడు. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు కళావతి, ఉపాధ్యాయురాలు త్రివేణి ఈ కార్యక్రమం లో పాల్గొన్నారు . ఈ సందర్భంగా పాఠశాల విద్యార్థులు చిలుముల సుధాకర్ కు ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు

అత్యాశకు పోయి ఆన్లైన్ మోసాలకు గురికావద్దు

- **ఆన్లైన్ మోసాలపై షీ టీం అవగాహన సదస్సు**

పెద్దపల్లి టౌన్ ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్

రామగుండం సిపి ఆదేశాల మేరకు షీటీమ్ ఇంచార్జి ఎస్సై లావణ్య ఆధ్వర్యంలో పెద్దపెల్లి మండలం బ్రాహ్మణపల్లి గ్రామంలో వర్డ్ మెంబర్ కి జరుగుతున్న ట్రైనింగ్ లొ షీ టీం అవగాహన సదస్సు నిర్వహించడం జరిగింది అందులో భాగంగా షీ టీం మెంబర్ స్నేహలత మాట్లాడుతూ మహిళల భద్రత మరియు ఆన్లైన్ మోసాలపై మరియు యాంటీ డ్రగ్స్, సైబర్ క్రైమ్స్ పై అవగాహనా కల్పించారు . ఈ సందర్భంగా మహిళల రక్షణ కోసం ప్రతి రోజు బస్టాండ్ మరియు ప్రధాన చౌరస్తాలో జన సమీకరణ ప్రాంతాల్లో కాలేజీల వద్ద షీ టీం నిరంతరంగా పర్యవేక్షించడం జరుగుతుందని ఎవరైనా వేధింపులకు గురి చేస్తే మహిళలు విద్యార్థులు భయపడకుండా 6303923700 నంబర్ కు ఫోన్ చేసి సమస్య తెలపాలని కోరారు. ఫోన్ చేసిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. అలాగే అత్యాశకు పోయి సైబర్ క్రైమ్ ఆన్లైన్ మోసాలు లోన్ యాప్స్ గురవుతున్నారని వాటికి జోలికి పోకుండా ఉండాలని, ఎవరైనా ఆన్లైన్ మోసాలకు గురైతే సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 1930 కి సమాచారం ఇవ్వాలని, అలాగే మహిళలకు ఏదైనా ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, బెదిరింపులకు గురైతే వెంటనే 100 నంబర్ కు డయల్ చేయాలని మరియు తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో ఎలా ఉండాలని తెలిపారు. ఈకార్యక్రమం లో షీ టీమ్ సభ్యులు మౌనిక, సురేష్ మరియు కాపులపల్లి పంచాయతీ సెక్రటరీ అంజత్ పాషా బ్రాహ్నపల్లి సర్పంచ్ రోజా రాణి తురకల మద్దికుంట పంచాయతీ సెక్రటరీ ప్రశాంత్ మరియు వర్డ్ మెంబెర్స్ పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ పారిశుద్ధ్య కార్మికుల ఆధ్వర్యంలో 29వ డివిజన్ కార్పొరేటర్ నిమ్మరాజుల రజిని రవికి సన్మానం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి ఫిబ్రవరి 25 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్

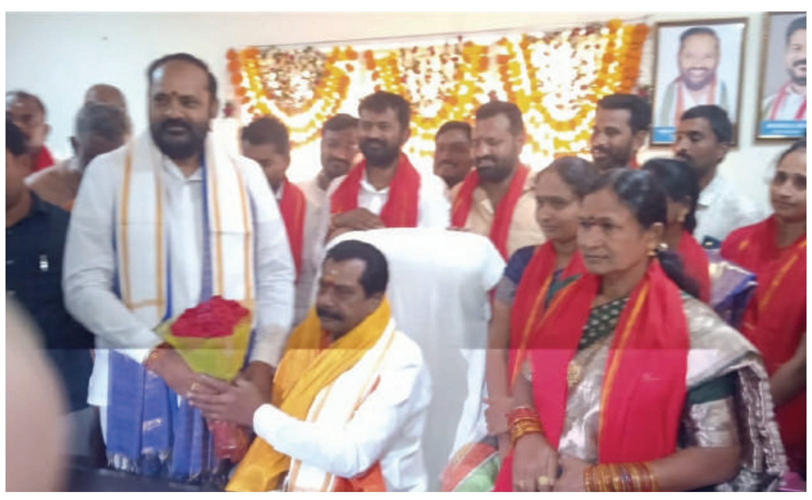
ఇటీవల జరిగిన రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో భాగంగా 29వ డివిజన్ నుండి కార్పొరేటర్ గా ఘన విజయం సాధించిన నిమ్మరాజుల రజిని రవి ని మున్సిపల్ సిబ్బంది బుధవారం లింగాపరం గ్రామంలోని ప్రధాన కూడలిలో సన్మానించారుపూలదండలు వేసి శాలువా తో సత్కరించి స్వీట్లు పంపిణీ చేశారు .అనంతరం నిమ్మరాజుల రజిని రవి మాట్లాడుతూ ప్రజలు ఆరోగ్యంగా సురక్షితంగా ఉండాలి అంటే డివిజన్ పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండాలి డివిజన్ పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండాలంటే పారిశుద్ధ్య కార్మికులు అంకిత భావంతో చేసే విధి నిర్వహనే కారణమని అన్నారు వాళ్లే గనక లేకుంటే గ్రామంలో డివిజన్లో ప్రజలు సురక్షితంగా ఉండలేరని వారు అన్నారు అందుకే పారిశుద్ధ కార్మికుల సేవలు మరువలేవని కొనియాడారు తప్పకుండా వారికి అండగా ఉంటానని అందరం కలిసి అంకిత భావంతో ప్రజలకు పని చేద్దామని అన్నారుఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ శానిటేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ మరియు మున్సిపల్ శానిటేషన్ సూపర్వైజర్ తో పాటు మున్సిపల్ పారిశుద్ధ కార్మికులు ప్రజలు పాల్గొన్నారు

బాధ్యతలు స్వీకరించిన పెద్దపల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిళ్ల మల్లయ్య

- శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే విజయ రమణారావు
- కలిసి పని చేద్దాం.. పట్టణాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందాం : చైర్మన్ మల్లయ్య

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్;

అందరి సహకారంతో పెద్దపల్లి పట్టణాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసే దిశగా కృషి చేస్తానని మున్సిపల్ చైర్మన్ నూగిళ్ల మల్లయ్య స్పష్టం చేశారు. బుధవారం పెద్దపల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో చింతకుంట విజయరమణారావు సమక్షంలో ఆయన అధికారికంగా చైర్మన్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ముందుగా చైర్మన్ చాంబర్‌లో వేదపండితుల సమక్షంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం చైర్మన్, వైస్‌చైర్మన్ బాధ్యతలను స్వీకరించారు. నూతనంగా ఎన్నికైన పాలకవర్గానికి ఎమ్మెల్యే విజయరమణారావు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, చైర్మన్‌తో పాటు పాలకవర్గం కలిసికట్టుగా పని చేసి పట్టణ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉండాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ నూగిళ్ల మల్లయ్య మాట్లాడుతూ, తనపై నమ్మకం ఉంచి ఆశీర్వదించిన పట్టణ ప్రజలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే సహకారంతో పట్టణ అభివృద్ధిని వేగవంతం చేస్తామని అన్నారు. తాను సామాన్య రైతు కుటుంబంలో పుట్టి పెరిగినవాడినని, ఇక్కడి రోడ్లపై నడిచానని, కంచెర బావి నీళ్లు తాగి పెరిగానని పేర్కొన్నారు.



పట్టణ సమస్యలను దగ్గరగా చూసిన అనుభవంతోనే ఈ పదవిని అధికారం కాకుండా సేవ చేసే అవకాశంగా భావిస్తున్నానని తెలిపారు. పట్టణంలో ఇంకా మెరుగుపరచాల్సిన అంశాలు చాలా ఉన్నాయని, వాటిని అందరి సహకారంతో పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ప్రతి ఇంటికి శుద్ధమైన తాగునీరు, మెరుగైన డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, తడి--పొడి చెత్త సమర్థవంతమైన అమలు, రోడ్లు, వీధి దీపాలు, పార్కుల అభివృద్ధి, ఆరోగ్యం--విద్య సౌకర్యాలు, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు, స్వచ్ఛతకు పెద్దపీట వేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజల నమ్మకాన్ని ఎప్పటికీ వమ్ము చేయకుండా, పారదర్శకంగా, నిజాయితీగా, పక్షపాతం లేకుండా అందరికీ సమానంగా పని చేస్తానని మాట ఇచ్చారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన చైర్మన్, వైస్‌చైర్మన్‌ను తోటి కౌన్సిలర్లు, అధికారులు, సిబ్బంది, కాంగ్రెస్ నాయకులు, మాజీ కౌన్సిలర్లు, పట్టణ నాయకులు ఘనంగా సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ ఆకుల వెంకటేష్, వైస్‌చైర్మన్ ముస్కాన్ నాజ్, సుల్తానాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మినుపాల ప్రకాష్ రావు, నూతనంగా ఎన్నికైన మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే గిరిజన తండాల అభివృద్ధి

- మండలంలోని తండాలకు రూ.30 కోట్లతో బీటీ రోడ్లు
- స్టేషన్ ఘనాపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)ఫిబ్రవరి 25:

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతోనే గిరిజన తండాల అబివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని, మండలం లోని అన్ని గిరిజన తండాలకు రూ.30 కోట్లతో బీటీ రోడ్లు నిర్మిస్తున్నట్లు స్టేషన్ ఘనాపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అన్నారు.వరంగల్ –హైదరాబాద్ జాతీయ రహదారిపై ఉన్న మండలంలోని గోవర్ధనగిరి నుండి లోక్య తండా వరకు సమగ్ర గిరిజనాభివృద్ధి సంస్థ నుండి మంజూరయిన రూ.11.90 కోట్లతో నిర్మించిన బీటీ రోడ్డును ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి బుధవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వేపలగడ్డ తండాలో సర్పంచ్ గుగులోతు మోతీలాల్ అధ్యక్షతన జరిగిన సమావేశంలో ఎవె మల్యే కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతూ గతంలో ఉన్న ఎమ్మెల్యే ఏనాడూ తండాలను పట్టించుకోలేదని..పనులు చేయని చాతగానోళ్లే.. చాలా మాట్లాడుతారని పరోక్షంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే తాటికొండ రాజయ్యపై మండిపడ్డారు. పని చేయని వారు ఎక్కువ మాట్లాడుతారని.. పని చేసే వారు తక్కువ మాట్లాడుతారని అన్న విషయాన్ని ప్రజలు ఇప్పటికే అర్థం చేసుకునే ఉం టారన్న అభిప్రాయాన్ని ఆయన వ్యక్తం చేశారు. ఆశ్వరావుపల్లి రిజర్వాయర్ నీటిమట్టం పూర్తి స్థాయిలో నిండితే వేపలగడ్డ తండా, చర్ల తండా, సేవాలాల్ తండావాసులకు ఇబ్బంది కలుగుతుందని, త్వరలోనే ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్యాకేజీ ద్వారా సత్యానారయణపురం వద్ద ఇండ్లు నిర్మించుకునేటట్లు ప్రభుత్వాన్ని రాబోయే అసెంబ్లీ సమావేశాలలో కోరుతానని అన్నారు. కు సుంబాయితండా రోడ్డు నుండి వేపలగడ్డ తండా వరకు రోడ్డుతో పాటు బ్రిడ్జి నిర్మాణానికి వెంటనే ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని సంబంధిత శాఖ అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మారజోడు రాంబాబు, లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి, లింగాజీ, ఉప

సర్పంచ్ భూక్య భజన్ ఎంపిడివో జి.శ్రీనివాసులు, తహసీల్దార్ పణికిశోర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏసీబీ అధికారుల తనక ఖి ఎఫెక్ట్..

- పెద్దపల్లి మండల వ్యవసాయాధికారిణిపై వేటు.
- ... సస్పెండ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీచేసిన కలెక్టర్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్;

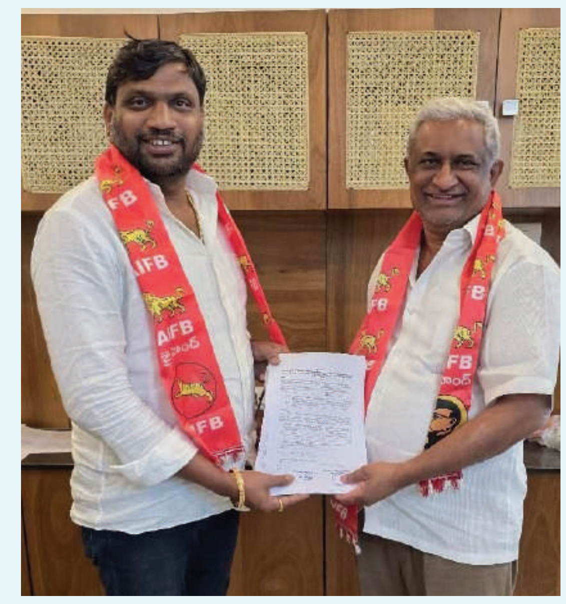
పెద్దపల్లి మండల వ్యవసాయ శాఖలో అవినీతి ఆరోపణలతో తీవ్ర కలకలం చోటుచేసుకుంది. అవినీతి నిరోధక శాఖ (ఏసీబీ) అధికారులు మంగళవారం నిర్వహించిన ఆకస్మిక తనిఖీల్లో పెద్ద ఎత్తున అవకతవకలు వెలుగులోకి వచ్చినట్లు సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష పెద్దపల్లి మండల వ్యవసాయాధికారిణి కే.అలివేణిని సస్పెండ్ చేస్తూ బుధవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

ఫిబ్రవరి 24న ఏసీబీ అధికారులు నిర్వహించిన తనిఖీల్లో ప్రభుత్వ పథకాల అమలు, రికార్డుల నిర్వహణలో పలు అక్రమాలు జరిగినట్లు ప్రాథమికంగా గుర్తించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ తనిఖీల నివేదిక ఆధారంగా క్రమశిక్షణ చర్యలు ప్రారంభించినట్లు కలెక్టర్ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు.

విచారణ పూర్తయ్యే వరకు సదరు అధికారిణిపై విధించిన సస్పెన్షన్ అమల్లో ఉంటుందని, ఉన్నతాధికారుల అనుమతి లేకుండా మండల కేంద్రాన్ని విడిచి వెళ్లరాదని స్పష్టం చేశారు. అంతేకాకుండా, ఈ వ్యవహారంపై పూర్తిస్థాయి విచారణ జరిపి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా యంత్రాంగం వెల్లడించింది.

ఏఐఎఫ్‌బి పార్టీ పెద్దపల్లి జిల్లా కన్వీనర్‌గా కొలిపాక శ్రీనివాస్ నియామకం

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్;



ఆల్ ఇండియా ఫార్వర్డ్ బ్లాక్ (ఏఐఎఫ్‌బి) తెలంగాణ రాష్ట్ర కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పెద్దపల్లి జిల్లా కన్వీనర్‌గా కొలిపాక శ్రీనివాస్‌ను నియమించినట్లు రాష్ట్ర కన్వీనర్ అంబటి జోజి రెడ్డి ప్రకటించారు. ఈ నియామకం తక్షణ అమల్లోకి వస్తుందని ఆయన తెలిపారు. జిల్లాలో పార్టీ బలోపేతం లక్ష్యంగా ఈ నియామకం చేపట్టినట్లు పేర్కొన్నారు. మండల, పట్టణ, గ్రామ స్థాయి కమిటీలను సమన్వయం చేసి పార్టీ కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేయాలని శ్రీనివాస్‌కు సూచించారు. సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాలు, ప్రజా సమస్యలపై ఆందోళనలు, ప్రభుత్వ విధానాలపై స్పందన వంటి అంశాల్లో చురుకుగా వ్యవహరించాలని ఆదేశించారు. సుభాష్ చంద్ర బోస్ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లే దిశగా ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా కొలిపాక శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, తనపై నమ్మకం ఉంచి బాధ్యతలు అప్పగించిన రాష్ట్ర కమిటీకి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి పనిచేస్తూ జిల్లాలో సంస్థాగత బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని వెల్లడించారు. యువత, మహిళలు మరియు అన్ని వర్గాల ప్రజలను పార్టీ వైపు ఆకర్షించేలా కార్యక్రమాలు చేపడతానని పేర్కొన్నారు. కొలిపాక శ్రీనివాస్ నాయకత్వంలో పెద్దపల్లి జిల్లాలో పార్టీ మరింత బలోపేతం అవుతుందని పార్టీ వర్గాలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశాయి.

క్రీడల్లో కూరపాటి శ్రీలతకు గోల్డ్ మెడల్

- అభినందనలు తెలిపిన రామగుండం కమిషనర్ కిషోర్ అంబర్ ఝూ

రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్:

పోలీస్ క్రీడల్లో రాణించి రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ పేరు ను నలుదిక్కుల వ్యాపించ చేయడం హర్షనీయమని రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ కిషోర్ అంబర్ ఝూ అన్నారు. కమాన్ పూర్ పోలీస్ స్టేషన్లో మహిళా కానిస్టేబుల్ గా పనిచేస్తున్న క్రీడల్లో కూరపాటి శ్రీలతకు గోల్డ్ మెడల్ తో పాటు కౌంస్య పథకం సాధించగా రామగుండం కమిషనరేట్ లో కమిషనర్ కిషోర్ అంబర్ ఝూ, అడ్మిన్ శ్రీనివాస్, ఈ ఆర్ ఐ ఎసిపి ప్రతాప్, ఏసీబీ మడత రమేష్ తదితరులు అభినందించారు. ఈనెల 16 నుండి 20 వరకు సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని హైదరాబాదులో తెలంగాణ పోలీస్ గేమ్స్ స్పోర్ట్స్ సింగిల్ లో యోగ ఆర్టిస్ట్ కె అలాగే యోగా ట్రెడిషనల్ లో కౌంస్య సాధించింది. దీంతో కమిషనరేట్ లో ఘనంగా సన్మానించి సిపితోపాటు పలువురు అభినందించారు. రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ రేట్ ను రాష్ట్రంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలవాలని మంచి పేరు తేవాలని కోరారు. ప్రతి పోలీస్ క్రీడాకారుడు, క్రీడాకారిణులు, తమ సత్తా చాటారాన్ని వారికి అందరికీ శుభాకాంక్షలు అని సిపి కమిషనర్ అంబర్ ఝూ పేర్కొన్నారు.

సీట్ బెల్ట్ పోలీసుల కోసం కాదు మీ ప్రాణ రక్షణ కోసం

- ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ అనిల్ కుమార్‌లి

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్;

రోడ్డు ప్రమాదాలను నిర్మూలించాలనే లక్ష్యంతో అరైవ్ అలైవ్ రెండో విడుత కార్యక్రమం లో భాగంగా వాహనదారులందరు ప్రతి ఒక్కరూ రోడ్డు భద్రత నియమాలను పాటించాలని, తప్పని సరిగా సీటు బెల్ట్ ధరించాలని హెచ్చరించిన పెద్దపల్లి ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ అనిల్ కుమార్ తెలిపారు..రామగుండం పోలీస్ కమీషనర్ ఆదేశాల మేరకు, పెద్దపల్లి ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ అనిల్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో బస్టాండ్ ప్రాంతంలో పోలీస్ అధికారులు సిబ్బందితో విస్తృతంగా సీట్ బెల్ట్ వినియోగం పై స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించారు. సీట్ బెల్ట్ లేకుండా డ్రైవింగ్ చేసే వారిని గుర్తించి, ప్రతి ఒక్కరూ వాహనాలు నడిపే సమయంలో సీట్ బెల్ట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలని, రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ఎక్కువగా సీట్ బెల్ట్ ధరించకపోవడం వలన ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని, తమ విలువైన ప్రాణాలను కోల్పోవడం జరిగిందని, కావున తమ విలువైన ప్రాణాలు కాపాడు కోవడానికిడ్రైవింగ్ సమయంలో సీట్ బెల్ట్ చాలా అవసరమని, ఫోర్ వీలర్స్ వాహనదారులు ట్రాఫిక్ నియమ నిబంధనలు పాటించాలని తెలియజేస్తు అవగాహన కల్పించారు.

కళ్యాణలక్ష్మి పేదింటి ఆడపిల్లలకు వరం

- ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్), ఫిబ్రవరి 25 :

కళ్యాణ లక్ష్మి పథకంతో ప్రభుత్వం కొండంత అండగా నిలుస్తుందని ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి అన్నారు. మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదిక భవనంలో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి హాజరై మాట్లాడారు. మండలంలోని 41 మంది కళ్యాణ లక్ష్మి లబ్దిదారులకు రూ.41.04 లక్షల విలువైన చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. అంతకు ముందు మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ ఆధ్వర్యంలో భేటీ పడావో.. భేటీ బచావో కార్యక్రమంలో భాగంగా రెండవసారి ఆడ పిల్లలు పుట్టిన తల్లులు భాదపడ కుండా ప్రభుత్వం తరపున భరోసా కల్పించేందుకు ఆడపిల్లలకు ఉపయోగపడే వస్తువుల కిట్లను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో మారజోడు రాంబాబు, లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి, ఎంపిడివో శ్రీనివాసులు, తహసీల్దార్ పణికిషోర్, లింగాజీ, కోళ్ల రవి గౌడ్, నామాల బుచ్చయ్య, రంగోజు ఈశ్వరయ్య, గొరిగెరవి, మమ్మద్ ఇబ్రహీం, తాటికొండ వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు

సుల్తానాబాద్,(పెద్దపల్లి జిల్లా), ఫిబ్రవరి 25, అక్షరం న్యూస్.

సుల్తానాబాద్ పట్టణంలో పెద్దపల్లి మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి జన్మదినం సందర్భంగా, బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఆరెపల్లి రాకేష్, బి.ఆర్.ఎస్. నాయకుల ఆధ్వర్యంలో పట్టణం లోని మానసిక పునరావాస వికలాంగుల కేంద్రం తో పాటు ప్రభుత్వ హాస్పిటల్ లో రోగులకు, బాలింతలకు, ఫ్రూట్స్ బ్రెడ్స్, అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆరేపల్లి రాకేష్ మాట్లాడుతూ, మాజీ ఎమ్మెల్యే దాసరి మనోహర్ రెడ్డి నిరంతరం అభివృద్ధి కోసం కృషి చేశారని అన్నారు. ప్రజల ప్రేమాభిమానాలు పొంది, ఎల్లవేళలా అందుబాటులో ఉండే నాయకుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నాయకుడని కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో బి.ఆర్.ఎస్ నాయకులు మహమ్మద్ రఫీక్, చొప్పరి అరుణ్ కుమార్, ఆరేపల్లి రితేష్, ఆరెపల్లి ప్రశాంత్, చిటికెల పరమేష్, శంకర్, చొప్పరి సాయికుమార్, చొప్పరి వంశీ, కన్నవేణి సతీష్, కనకం శంకర్, నాయకులు అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బొమ్మకూరు కాలువ పనులను వారంలో గా పూర్తి చేయాలి

- ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్), ఫిబ్రవరి 25: బొమ్మకూరు రిజర్వాయర్ కాలువ పనులను వారం రోజుల్లో పూర్తి చేసి మంగలిబండ తండాలోని రైతులకు సాగు నీరు అందించాలని స్టేషన్ ఘనాపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి సంబంధిత అధికార లను ఆదేశించారు. నర్మెట మండలం హన్మంతపూర్ వద్ద బొమ్మకూరు ఎడమ ప్రధాన కాలువ పనులను ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి బుధవారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కాలువ ఎక్కడి నుండి ఎక్కడికి వెళుతుంది..కాలువ ద్వారా ఎంత ఆయకట్టుకు సాగు నీరు అందుతుందనే వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కాలువలో ఉన్న తుంగ..నాచుతో పాటు పూడికతీత పనులను వారం రోజులలో పూర్తి చేసి మండలంలోని మంగలిబండ తండా వరకు సాగు నీరు అందిం చడానికి అధికారులు సత్వర చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మారజోడు రాంబాబు, కొమురవెల్లి దేవస్థాన చైర్మన్ నర్సింహా రెడ్డి, లింగాల జగదీష్ చందర్ రెడ్డి, లింగాజీ, కోళ్ల రవి, రాంచందర్, గాదె మహేందర్ రెడ్డి, ఎండి.ఇబ్రహీం, పేర్ని రవి, పోకల శ్రీనివాస్, బాల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఇంటర్ వార్షిక పరీక్షలను పకడ్బంధీగా నిర్వహించాలి

- జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్
- పరీక్షా కేంద్రాలను స్వయంగా తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్.
- జిల్లా వ్యాప్తంగా 23 కేంద్రాలు - 12,317 మంది విద్యార్థులు.
- జిరాక్స్ సెంటర్ల మూసివేత, 163 సెక్షన్ అమలుకు ఆదేశం.

మంచిర్యాల జిల్లా /మంచిర్యాల /ఫిబ్రవరి 25 /అక్షరం న్యూస్ –

జిల్లాలో ప్రారంభమైన ఇంటర్మీడియట్ వార్షిక పరీక్షలను అత్యంత పకడ్బంధీగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ఆల్ఫోర్స్ జూనియర్ కళాశాల, వేంపల్లి ప్రాంతంలోని ఎస్.ఆర్.ఆర్. కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్షా కేంద్రాలను ఆయన స్వయంగా సందర్శించి, పరీక్షల నిర్వహణ తీరును పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలో ఈ నెల 25వ తేదీ నుండి మార్చి 16వ తేదీ వరకు ఉదయం 9 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పరీక్షల నిర్వహణ కొరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 23 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశామని, ప్రథమ సంవత్సరంలో జనరల్ విభాగంలో 5,372 మంది, ఒకేషనల్ విభాగంలో 888 మంది, అలాగే ద్వితీయ సంవత్సరంలో జనరల్ విభాగంలో 5,227 మంది, ఒకేషనల్ విభాగంలో 830 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరవుతున్నారని వివరించారు. పరీక్షల్లో ఎటువంటి అక్రమాలకు తావులేకుండా ఫ్లయింగ్ స్క్వాడ్, సిట్టింగ్ స్క్వాడ్ బృందాలను నియమించామని వెల్లడించారు. పరీక్షలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద పోలీసు

బందోబస్తు నిర్వహించాలని, పరీక్ష సమయంలో 163 బి.ఎన్.ఎస్.ఎస్. (దీచీూ) సెక్షన్ అమలు చేయడంతో పాటు కేంద్రాల సమీపంలోని జిరాక్స్ సెంటర్లను మూసి ఉంచేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం టీజీఎస్ఆర్టీసీ (౦+ూ=ుజ) ద్వారా బస్సు సౌకర్యం కల్పించాలని, విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం లేకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి పరీక్షా కేంద్రంలో వైద్య శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసి మందులు అందుబాటులో ఉంచాలని, ప్రశ్నపత్రాలు మరియు జవాబు పత్రాల సురక్షిత రవాణా కోసం తపాలా శాఖ అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. అలాగే పరీక్షా కేంద్రాలలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ పకడ్బంధీగా చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యాధికారి అంజయ్య, హాజీపూర్ మండల తహసిల్దార్ శ్రీనివాస్ రావు దేశ్ పాండే మరియు సంబంధిత శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రాంప్ ద్వారా మహిళా వ్యవస్థాపకులకు నిర్మాణాత్మక వ్యాపార చేయూత

- జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ పి.చంద్రయ్య

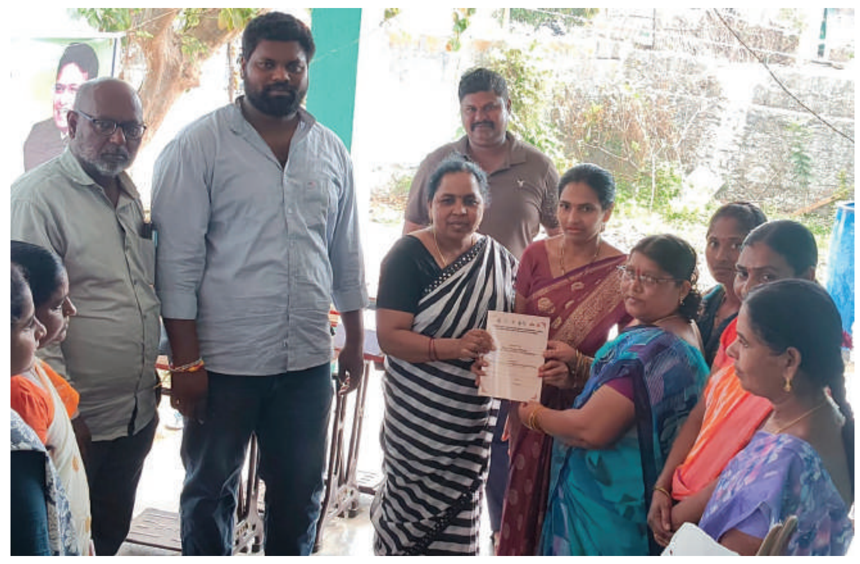
మంచిర్యాల జిల్లా /నస్పూర్ /ఫిబ్రవరి 25 /అక్షరం న్యూస్

రాంప్ (=ూవీూ) మహిళా త్వరణ కార్యక్రమం ద్వారా స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, ఎం.ఎస్.ఎమ్.ఈ (మీూవీజు) లకు నిర్మాణాత్మక వ్యాపార త్వరణం మద్దతును అందించడం జరుగుతుందని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని నస్పూర్‌లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలో జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి కిషన్, అదనపు గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి అంజయ్యలతో కలిసి స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, మహిళా వ్యవస్థాపకులకు ఐ.టి.ఈ-సి విభాగం, వీ-హబ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమానికి ఆయన హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రపంచ బ్యాంకు మరియు భారత ఎం.ఎస్.ఎమ్.ఈ మంత్రిత్వ శాఖ మద్దతుతో రాంప్ ద్వారా మహిళల నేతృత్వంలోని సంస్థలు, ఎం.ఎస్.ఎమ్.ఈలను నిర్మాణాత్మక వ్యాపార

రంగాలలో ప్రోత్సహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. రెండేళ్ల పాటు కొనసాగే ఈ కార్యక్రమం ఎంపిక చేసిన మహిళా వ్యవస్థాపకులకు వ్యాపార వృద్ధిని వేగవంతం చేసేందుకు, వారి ఆదాయాన్ని పెంపొందించుకునేందుకు గొప్ప అవకాశం కల్పిస్తుందన్నారు. ముఖ్యంగా వస్త్రాలు, ఆహార ప్రాసెసింగ్, తయారీ, హస్తకళలు మరియు ఇతర అభివృద్ధి చెందుతున్న రంగాలలోని సంస్థలకు వ్యాపార నైపుణ్యాభివృద్ధి, ఉత్పత్తి అభివృద్ధి, బ్రాండింగ్, మార్కెట్ యాక్సెస్ మరియు క్రెడిట్ లింకేజీల వంటి అంశాల్లో నిపుణుల మార్గదర్శకత్వంలో పూర్తిస్థాయి మద్దతు అందించడం జరుగుతుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం ఆసక్తి గల వారి నుండి దరఖాస్తులను స్వీకరించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిపిఎం (నాన్-ఫామ్) సారయ్య, వీ-హబ్ సంచాలకులు జాహిద్ షేక్, అసోసియేట్ డైరెక్టర్ ఉహా, డాక్టర్ సల్మాన్, అబిద్, శ్రీకర్, ఈ.డి.సి ప్రశాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు ఆర్థిక సాధికారత వైపు అడుగులు వేయాలి

- సర్పంచ్ మంథని చంటి



రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్:

మహిళలు ఇంటి వద్ద ఉండి ఆర్థిక సాధికారతవైపు అడుగులు వేయాలని బేగంపేట్ సర్పంచ్ మంథని చంటి తెలిపారు. ఉపాధి పొందడానికి అనేక అవకా శాలు ఉన్నాయని, మండలంలోని బేగంపేట గ్రామంలో మహిళల ఆర్థిక సాధికారతకు దోహదపడే ఉచిత కుట్టు మిషన్ శిక్షణ కేంద్రాన్ని బుధవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అమలవుతున్న ర్యాంప్ ప్రాజెక్టు కింద ఐటి శాఖ మంత్రివర్యులు శ్రీ దుదిల్ల శ్రీధర్ బాబు గారి ప్రత్యేక చొరవతో అలీఫ్ మహిళా శక్తి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మహిళా సంఘాలకు ఉచితంగా కుట్టుమిషన్లు పంపిణీ చేశామని అన్నారు. మహిళలు స్వయం ఉపాధి దిశగా అడుగులు వేయాలని, ఈ శిక్షణను సద్వినియోగం చేసుకొని ఆర్థికంగా బలపడాలని సూచిం చారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మహిళలకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా ఈ శిక్షణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించామని నిర్వాహకులు తెలిపారు. కుట్టు మిషన్ల ద్వారా మహిళలు ఇంటి వద్దే ఉపాధి పొందే అవకాశాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. ఉపసర్పంచ్ సందేల రేణుక- కుమారు వార్డు సభ్యులు చొప్పరి సంజీవ్ ,గోగుల సౌందర్య కొత్తూరు వాణి వివోలు రేణుక మరియు శ్యామల సి సి శంకర్ గ్రామ మహిళలు పాల్గొన్నారు.

స్తోమత గల ప్రతి ముస్లిం తప్పక ఫీత్ర దానం చెయ్యాలి

- రాష్ట్ర మైనారిటీ నాయకులు డా. నయీామ్ ఖురేషి.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఫిబ్రవరి 25 / అక్షరం న్యూస్ – :

అంజుమన్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ జిల్లా అధ్యక్షులు అమీర్ ఖాద్రి రైల్వే మసీదులో ఏర్పాటు చేసిన ఇఫ్తార్ విందులో పాల్గొని నయీామ్ ఖురేషి పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో కఠోర ఉపవాస దీక్షలు ఉంటున్న ముస్లిం సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం నయీామ్ ఖురేషి మరియు ఏ డబ్లు ఎస్ అధ్యక్షులు అమీర్ ఖాద్రి మాట్లాడుతు ఇస్లాం లో జాకాత్ అనంతరం ఫీతరాలు ప్రతి స్తోమత కల్గిన ముస్లిం వ్యక్తి రంజాన్ పండుగ నమాజు కు ముందు ఫిత్ర దానం నిరుపేద వారికీ అంద చెయ్యాలని దీనికై అంజూమ్ వెల్ఫేర్ సొసైటీ ఒక్క ఫీత్ర అనగా రు.120 గ నిశ్చాయించడం జరిగిందని తెలుపుతు జిల్లా ముస్లిం సోదరులకు రంజాన్ మాస శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

విద్యార్థులకు పౌష్టిక ఆహారం అందించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

పరీక్షల వేళ విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలి.

వసతి గృహ అధికారులతో సమీక్షా సమావేశంలో కలెక్టర్ ఆదేశం.

మంచిర్యాల జిల్లా /నస్పూర్ /ఫిబ్రవరి 25 /అక్షరం న్యూస్

ప్రభుత్వ పాఠశాలలు మరియు సంక్షేమ వసతి గృహాలలో విద్యాభ్యసిస్తున్న విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు మెనూ ప్రకారం, సకాలంలో సులభంగా జీర్ణమయ్యే పౌష్టిక ఆహారాన్ని అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అధికారులను ఆదేశించారు. బుధవారం నస్పూర్‌లోని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో విద్యా మరియు సంక్షేమ శాఖల అధికారులతో ఆయన సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. వార్షిక పరీక్షలు సమీపిస్తున్నందున విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు శుద్ధమైన త్రాగునీటిని అందుబాటులో ఉంచాలని, ఆహారం తయారీ సమయంలో వంట చేసే వారు ఖచ్చితంగా పరిశుభ్రత నిబంధనలు పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. నోడల్ అధికారులు, జిల్లా అధికారులు తమ పరిధిలోని వసతి గృహాలను క్రమం తప్పకుండా సందర్శించి క్షేత్రస్థాయిలో అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

జిల్లాలోని కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయాల్లో (ఖ+దీఎ) మరెక్కడా లేని విధంగా అత్యుత్తమ సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నామని, అన్ని గురుకుల పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు అవసరమైన వసతులను పూర్తిస్థాయిలో సమకూరుస్తున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు.

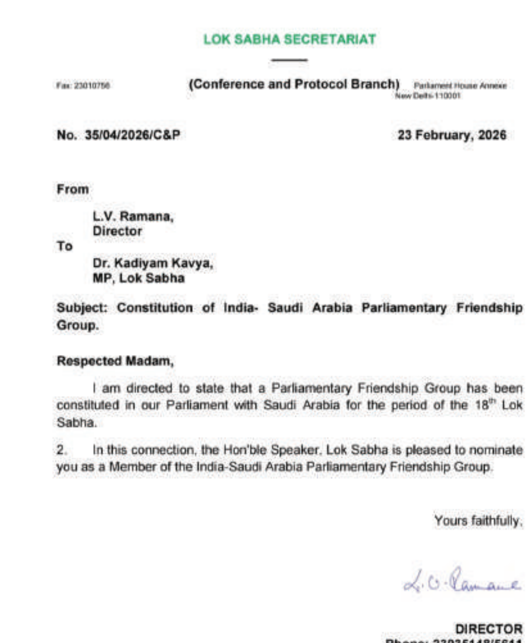
పరీక్షల సమయం కావడంతో విద్యార్థులు బయటి ఆహారం తినకుండా అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని, పారిశుధ్య నిర్వహణలో సిబ్బంది కొరత ఉంటే సంబంధిత మున్సిపల్ కమిషనర్ లేదా మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారులతో సమన్వయం చేసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు పరీక్షలపై అవగాహన కల్పించి, జిల్లాలో ఉత్తమ ఫలితాల సాధన దిశగా అందరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. విధుల్లో నిర్లక్ష్యం వహించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని కలెక్టర్ హెచ్చరించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో జిల్లా విద్యాధికారి ఎస్. యాదయ్య, ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ ఉపసంచాలకులు చాతరాజుల దుర్గాప్రసాద్, జిల్లా మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి నీరటి రాజేశ్వరి, బిసి అభివృద్ధి శాఖ అధికారి భాగ్యవతి, మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే అధికారి శ్రీధర్ మరియు సంబంధిత వసతి గృహ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఇండియా--సౌదీ అరేబియా పార్లమెంటరీ ఫ్రెండ్‌షిప్

గ్రూప్ సభ్యురాలిగా వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి /(అక్షరం న్యూస్) ఫిబ్రవరి 25:

వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్యకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఇటీవల ఏర్పాటు చేసిన ఇండియా--సౌదీ అరేబియా పార్లమెంటరీ ఫ్రెండ్‌షిప్ గ్రూప్ సభ్యురాలిగా వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్యను లోక్‌సభ స్పీకర్ నామినేట్ చేశారు. ఈ మేరకు లోక్‌సభ సెక్రటేరియట్ (కాన్ఫరెన్స్ అండ్ ప్రోటోకాల్ బ్రాంచ్) అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. భారతదేశం -- సౌదీ అరేబియా మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేయడం, రాజకీయ, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక రంగాల్లో సహకారాన్ని విస్తరించడమే లక్ష్యంగా ఈ పార్లమెంటరీ ఫ్రెండ్‌షిప్ గ్రూప్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్యమాట్లాడుతూఈ బాధ్యత తనకు అప్పగించినందుకు లోక్‌సభ స్పీకర్‌కు వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కావ్య కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. భారత్--సౌదీ అరేబియా మధ్య సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా పార్లమెంటరీ స్థాయిలో తన వంతు కృషి చేస్తానని ఎంపీ స్పష్టం చేశారు. ఈ నామినేషన్ వరంగల్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గానికి గర్వకారణమని, అంతర్జాతీయ పార్లమెంటరీ వేదికపై తెలంగాణకు మరింత గుర్తింపు తీసుకువస్తుందని ఎంపీ అభిప్రాయపడ్డారు.



LOK SABHA SECRETARIAT

Fax: 23010756 (Conference and Protocol Branch) Parliament House Annexe New Delhi-110001

No. 35/04/2026/C&P 23 February, 2026

From

L.V. Ramana,
Director

To

Dr. Kadiyam Kavya,
MP, Lok Sabha

Subject: Constitution of India- Saudi Arabia Parliamentary Friendship Group.

Respected Madam,

I am directed to state that a Parliamentary Friendship Group has been constituted in our Parliament with Saudi Arabia for the period of the 18th Lok Sabha.

2. In this connection, the Hon'ble Speaker, Lok Sabha is pleased to nominate you as a Member of the India-Saudi Arabia Parliamentary Friendship Group.

Yours faithfully,

L.V. Ramana

DIRECTOR
Phone: 23035148/5611

ఈ పండ్లను రోజూ తింటే మీ గుండె సేఫ్.. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

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

బెర్రీలు, యాపిల్ పండ్లు..

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

అవకాడో, నారింజ పండ్లు..

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

దానిమ్మ పండ్లు..

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

మైనర్ బాలిక మిస్సింగ్

- **కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి ఫిబ్రవరి 25 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి మండలం లోని హనుమంతునిపేట గ్రామానికి చెందిన మైనర్ బాలిక మిస్సింగ్ కాగా పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దపల్లి రూరల్ ఎస్ ఐ మల్లేష్ బాధితుల ఇంటికి చేరుకొని బాలిక తల్లిదండ్రుల నుండి ఇంటి వద్దే ఫిర్యాదు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దపల్లి రూరల్ ఎస్ ఐ మల్లేష్ మాట్లాడుతూ ఇంటి వద్దనే ఫిర్యాదు స్వీకరించి కేసు నమోదు చేయడంతో పాటు స్పాట్ ఎఫ్ ఐ ఆర్ కాపీ ని వారి కుటుంబ సభ్యులకు అందించినట్లు తెలిపారు.

శక్తి డెయిరీలో కంప్రెషర్ పేలి ఇద్దరికి తీవ్ర గాయాలు

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్), ఫిబ్రవరి 25:

శక్తి డెయిరీపాల పదార్థాలు తయారు చేసేలో కంప్రెషర్ ఓవెన్ పేలడంతో డెరీలో పని చేసే ఇద్దరికి తీవ్రగాయాలైన సంఘటన మండలంలోని గోవర్ధనగిరిలో బుధవారం రాత్రి జరిగింది. డెయిరీలోని కూలింగ్ ఛాంబర లో ఉండే కంప్రెషర్ ఓవెన్ పేలడంతో బాదం పాలు నింపే గాజు సీసాలు పగిలి డెయిరీలో పని చేసే ఇద్దరికి తగలడంతో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ఘటనలో ఆపరేటరు గా పని చేస్తున్న బాల్నే వివేక్ కు ప్రొడెక్షన్ మేనేజర్ కర్ర రాంరెడ్డికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని తీవ్రంగా గాయపడిన ఇద్దరి పరిస్థితి విషమంగా ఉండడంతో చికిత్స నిమిత్తం హైదరాబాద్ ఆస్పత్రికి తరిలించారు

బ్లాక్ కాఫీతో లివర్ సమస్యలకు చెక్.. రోజూ తాగితే లివర్ సేఫ్..

చాలా మంది రోజూ ఉదయం పూట బ్లాక్ కాఫీని తాగుతూ ఉంటారు. బ్లాక్ కాఫీ శరీరంలో శక్తిని, చురకుదనాన్నిపెంచుతుంది. శరీరానికి ఒక కొత్త ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది అని చెప్పవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గించి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో బ్లాక్ కాఫీ ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. అయితే బ్లాక్ కాఫీ కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది అని మీకు తెలుసా. బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధితో పాటు కాలేయానికి నష్టం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే అప్పుడప్పుడు జీవక్రియ సంబంధిత అనారోగ్య సమస్యలు కూడా అనేకం తలెత్తుతుంటాయి. కాలేయంపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. ఇలాంటి తరుణంలో బ్లాక్ కాఫీ కాలేయ ఆరోగ్యానికి మంచిదా.. కాదా.. బ్లాక్ కాఫీ కాలేయానికి ఏవిధంగా మేలు చేస్తుంది.. బ్లాక్ కాఫీ కాలేయ ఆరోగ్యంపై ఏ విధంగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.. బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవాలా.. వద్దా వంటి విషయాల గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బ్లాక్ కాఫీ తాగే వారిలో లివర్ సమస్యలు లేవు..

బ్లాక్ కాఫీ క్రమం తప్పకుండా తాగే వారిలో, రోజుకు రెండు నుండి మూడు కప్పులు తాగే వారిలో కాలేయ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాఫీ ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలను పెంచడంలో, కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి. ూూ, ూూ, ++ూ వంటి ఎంజైమ్ లు కాలేయ పనితీరును సూచిస్తాయి. ఈ ఎంజైమ్ లు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే కాలేయ పనితీరు, డిటాక్సిఫికేషన్ అంత చక్కగా ఉన్నట్టు అర్థం. బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల ఈ ఎంజైమ్ ల స్థాయిలు పెరిగి కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఇప్పటికే కాలేయ సమస్యలతో బాధపడే వారు బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని పరిశోధనలు కూడా తెలియజేస్తున్నాయి. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్, ఆల్కహాలిక్ సంబంధిత ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలతో బాధపడే వారు రోజుకు రెండు కంటే ఎక్కువ కప్పుల బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్, లివర్ క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదాలు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే దీర్ఘకాలిక కాలేయ సమస్యలతో బాధపడే వారు క్రమం తప్పకుండా కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల మరణాల సంఖ్య తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అనేక పోషకాలు..

బ్లాక్ కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు, సహజ సమ్మేళనాలు, పాలీఫినాల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కాలేయ కణాలను రక్షించడంలో, జీవక్రియ ప్రక్రియలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కాఫీ తాగని వారి కంటే కాఫీ తాగే వారిలో ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ పనితీరును చూడవచ్చని కూడా వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక కాఫీ కాలేయ ఆరోగ్యానికి మంచిది కదా అని దీనిని ఎక్కువగా కూడా తీసుకోకూడదు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పుల మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి, జీర్ణాశయంలో చికాకు, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బ్లాక్ కాఫీ నివారణ మందు లాటింది కాదని కానీ మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

హైబీపీ మందులను వాడుతున్నారా..? అయితే ఈ తప్పులను చేయకండి..!

అధిక రక్తపోటు ఇప్పుడు సర్వసాధారణంగా మారిందని చెప్పవచ్చు. చాలా మంది ఇది అతి పెద్ద సమస్య కాదని భావిస్తారు కానీ ఇది నిశ్శబ్దంగా అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. గుండె నుండి మూత్రపిండాల వరకు అనేక ముఖ్యమైన అవయవాలకు తీవ్రమైన నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. జీవన శైలిలో మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లల్లో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్య నుండి చాలా సులభంగా బయటపడవచ్చు. అయితే అన్నిసార్లు రక్తపోటును నియంత్రించకపోవచ్చు. కనుక వైద్యులు రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మందులను సూచిస్తూ ఉంటారు. చాలా మంది రక్తపోటు మందులను వాడుతూ ఉంటారు. అయితే వీటిని తీసుకునే సమయంలో చాలా మంది చేసే కొన్ని తప్పుల కారణంగా ఈ మందులు ప్రభావవంతమైన ఫలితాలను ఇవ్వవు. రక్తపోటు మందులు ప్రభావవంతమైన ఫలితాలను ఇవ్వడానికి కొన్ని చిట్కాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. ఈ మందులను తీసుకునే సమయంలో కొన్ని చేయకూడని పనులు కూడా ఉంటాయి. రక్తపోటు మందులు తీసుకునే సమయంలో చేయాల్సిన, చేయకూడని పనుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

దుష్ప్రభావాలను తెలుసుకోవాలి..

రక్తపోటు నియంత్రణకు వైద్యులు సూచించిన మోతాదులో మందులు తప్పకుండా వాడాల్సిందే. మందుల విషయంలో మోతాదు, సమయాన్ని వైద్యుల సూచన మేరకు పాటించాల్సిందే. మందులను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల రక్తప్రవాహంలో స్థిరమైన స్థాయిలు ఎల్లప్పుడూ నిర్వహించబడతాయి. మందులను తీసుకుంటూనే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. చక్కటి జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల తీసుకునే మందుల ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే రక్తపోటు మందులను వాడడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలను తెలుసుకోవడం కూడా చాలా మంచిది. కొన్నిసార్లు ఈ మందులు కాళ్ల వాపు, పొడి దగ్గు, మైకం వంటి దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. కనుక మందులను వాడే సమయంలో అటువంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

తరచూ తనిఖీలు అవసరం..

రక్తపోటును పర్యవేక్షించడానికి క్రమం తప్పకుండా వైద్యుడితో తనిఖీ చేయించుకోవాలి. దీంతో మందుల్లో సర్దుబాట్లు చేసుకునే అవకాశం ఉంది. అలాగే వైద్యుడిని సంప్రదించడానికి ముందు నుండే ఇంట్లో రక్తపోటును పరీక్షించుకోవాలి. రీడింగ్ లను నమోదు చేసి ఉంచుకోవాలి. రక్తపోటుకు మందులను వైద్యుడిని సంప్రదించిన తరువాతే వాడాలి. వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఇష్టం వచ్చినట్టు మందులను వాడకూడదు. నచ్చినట్టు మందులను వాడడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే మందులు వాడడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది కదా అని కొందరు వెంటనే మందులు తీసుకోవడం తగ్గిస్తారు. ఇలా చేయడం అస్సలు సరైన పద్ధతి కాదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తపోటు మరింత ఎక్కువయ్యి హైపర్ టెన్షన్ వస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

టెక్ కంపెనీలకు ఏఐ ముప్పు.. కుప్పకూలనున్న ఐటీ రంగం

- ఏఐ ఆటోమేషన్‌తో 2028 నాటికి భారీగా పెరుగనున్న నిరుద్యోగం
- సిట్రినీ పరిశోధనా సంస్థ నివేదిక

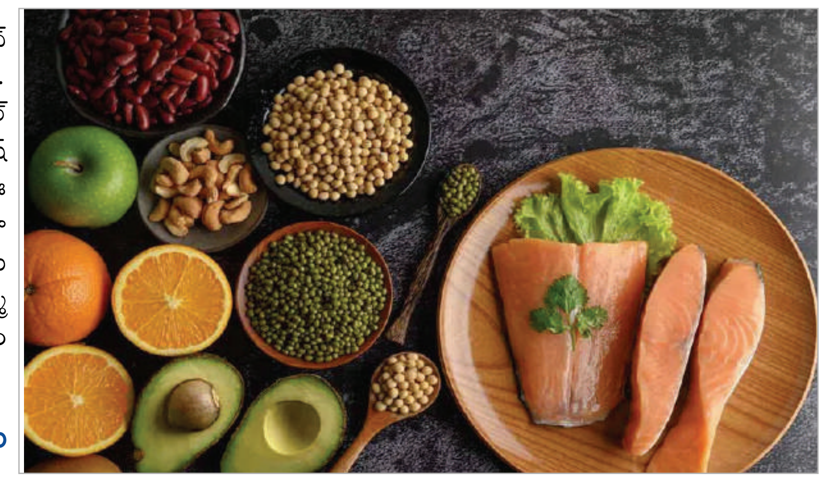
న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 25 : సిట్రినీ పరిశోధనా సంస్థ ప్రచురించిన ఒక నివేదిక దేశంలోని ఐటీ రంగంలో కలకలం రేపింది. ఆ రిపోర్ట్ దెబ్బకు స్టాక్ మార్కెట్ కుప్పకూలింది. కృత్రిమ మేధస్సు (ఏఐ) భయంతో స్టాక్‌మార్కెట్‌లో ఈక్విటీల అమ్మకాలు రికార్డు స్థాయిలో చోటుచేసుకున్నాయి. ఒక్క మంగళవారం నాడే భారతీయ టెక్ కంపెనీల నుంచి దాదాపు రూ.10 వేల కోట్ల విదేశీ పెట్టుబడులు వెనక్కి వెళ్లిపోయాయి. ఆంత్రోపిక్ క్లాడ్ కోడ్‌తోపాటు సిట్రినీ నివేదికలే ఈ పరిణామాలకు కారణమని పరిశ్రమ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. 'ది 2028 గ్లోబల్ ఇంటెలిజెన్స్ క్రైసిస్' శీర్షికతో ప్రచురితమైన ఆ నివేదిక భారత ఐటీ రంగం అత్యంత వేగంగా కుప్పకూలనున్నట్టు అంచనా వేసింది.ఏఐ ఆటోమేషన్ కారణంగా 2028 నాటికి దేశంలో భారీగా నిరుద్యోగం పెరుగుతుందని, దేశంలో ఆర్థిక అస్థిరత్వం ఏర్పడుతుందని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా భారతీయ టెక్ దిగ్గజాలైన టీసీఎస్, ఇన్ఫోసిస్, విప్రో వంటి సంస్థలకు ముప్పు తప్పదని హెచ్చరించింది. వీటి బిజినెస్ మాడల్స్ ఏఐ ఆధారిత ఆటోమేషన్ కారణంగా ధ్వంసమయ్యే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఏటా 200 బిలియన్ డాలర్ల మేర ఎగుమతులు చేసిన భారతీయ ఐటీ రంగం.. ఆయా సంస్థలు తక్కువ ఖర్చుతో వచ్చే ఏఐ కోడింగ్ ఏజెంట్లను ఉపయోగించడం ప్రారంభించడంతో ఒక్కసారిగా కుదేలయ్యిందని ఎత్తిచూపింది.టీసీఎస్, ఇన్ఫోసిస్, విప్రో వంటి సంస్థలు ఇప్పటికే 2027 నాటికి చేయాల్సిన ఎగుమతి కాంట్రాక్ట్‌లను కోల్పోతున్నాయని తెలిపింది. ఏఐ ఎంతో మెరుగుపడటమే కాకుండా చౌకగా లభిస్తున్నదని, దీంతో కంపెనీలు తమ ఉద్యోగులకు లేఆఫ్‌లు ప్రకటిస్తూ.. ఆ సొమ్ముతో మరింత ఏఐ సామర్థ్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తున్నాయని ఆ నివేదిక తెలిపింది. ఈ ప్రక్రియ కారణంగా మరింతమంది ఉద్యోగులు కోల్పోతున్నారని పేర్కొన్నది. మరోవైపు ఏఐలో కీలకంగా ఉన్న ఎన్విడియా, టీఎస్ఎం వంటి సంస్థలు లాభాలు గడిస్తున్నాయని వివరించింది.

చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి..!

కొల్లాజెన్ అనేది మానవ శరీరంలో అత్యధికంగా ఉండే ఒక ముఖ్యమైన నిర్మాణ ప్రోటీన్. చర్మం, ఎముకలు, స్నాయువులు, మృదులాస్థి, రక్తనాళాలకు బలం, సాగే గుణాన్ని, నిర్మాణ మద్దతును అందించడంలో ఇది ఎంతో సహాయపడుతుంది. గ్లైసిన్, ప్రోలిన్, హైడ్రాక్సీప్రోలిన్ వంటి అమైనో ఆమ్లాలతో తయారవుతుంది. చర్మాన్ని యవ్వనంగా కనిపించేలా చేయడంలో, కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, ఎముకలను బలంగా తయారు చేయడంలో, గాయాలు త్వరగా మానడంలో కొల్లాజెన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చాలా మంది యవ్వనంగా కనిపించడానికి, చర్మంపై ముడతలు రాకుండా ఉండడానికి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్స్ ను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అలాగే వయసు పైబడే కొద్ది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి కూడా తగ్గుతూ ఉంటుంది. అయితే సప్లిమెంట్స్ పై ఆధారపడే అవసరం లేకుండా సహజంగా లభించే ఆహారాల ద్వారా కూడా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచకోవచ్చు. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే చిట్కాల గురించి, సహజ ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాలు..

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చు. సిట్రస్ పండ్లు, ఉసిరి, బెర్రీలు, కివి, బెల్ పెప్పర్ వంటి పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల అమైనో యాసిడ్లు కొల్లాజెన్ గా మారతాయి. వాతావరణ కాలుష్యం, ఎండ కారణంగా చర్మ కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడడంలో కొల్లాజెన్ ఎంతో సహాయపడుతుంది. గుడ్లు, ధాన్యాలు, పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని సహజంగా పెంచుకోవచ్చు. అలాగే జింక్, రాగి వంటి ఖనిజాలు కూడా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. గింజలు, నట్స్, హోల్ గ్రెయిన్స్, కోకోవా, సెల్‌ఫిష్ వంటి ఆహారాల్లో ఈ ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.



యూవీ కిరణాలు తగలకుండా..

అంతేకాకుండా చర్మానికి ఎక్కువగా యూవీ కిరణాలు తాకడం వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. కనుక బయటకు వెళ్లినప్పుడు సన్‌స్క్రీన్ వాడడం, చర్మానికి నేరుగా ఎండ తగలకుండా కప్పుకోవడం వంటివి చేయాలి. ఇక శరీరం ఎల్లప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నీరు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచదు కానీ చర్మ కణాలకు పోషకాలు సరిగ్గా అందేలా చేయడంలో, కొల్లాజెన్ పనితీరును పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. నీరు తాగడం వల్ల చర్మం మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా తగినంత నిద్ర కూడా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుందని చెప్పవచ్చు. నిద్రించడం వల్ల శరీరం కొల్లాజెన్ మరమ్మత్తు చేయడంతో పాటు పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. అంతేకాకుండా తగినంత నిద్రించడం వల్ల హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఒత్తిడి కారణంగా కొల్లాజెన్ నష్టం జరగకుండా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కారణంగా కార్టిసాల్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. దీంతో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి నెమ్మదిస్తుంది. కనుక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. నడక, శ్వాస వ్యాయామాలు, యోగా వంటివి చేయాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం ద్వారా చర్మం, కీళ్ల కణజాలలు విచ్చినం అవ్వకుండా ఉంటాయి.

ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ వద్దు..

అధిక చక్కెరలను తీసుకోవడం వల్ల కొల్లాజెన్ ఫైబర్ లు దెబ్బతింటాయి. కనుక చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలను, అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. దీని వల్ల అకాల వృద్ధాప్యం రాకుండా ఉంటుంది. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి. పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉండడం వల్ల పోషకాలు ఎక్కువగా గ్రహించబడతాయి. దీంతో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. కనుక సమతుల్య ఆహారాన్ని, కూరగాయలను, పండ్లను, పులియబెట్టిన ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఈ విధంగా తగిన ఆహారాలను తీసుకుంటూ, ఒత్తిడి అదుపులో ఉండేలా చూసుకుంటూ, చక్కటి జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. తద్వారా చర్మం, కీళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

రోజూ పరగడుపునే 30 రోజుల పాటు

కొబ్బరినీళ్లను తాగితే కలిగే లాభాలు ఇవే..!

నిద్ర లేచిన తరువాత కొందరు నీరు తాగుతూ ఉంటారు. కొందరు టీ లేదా కాఫీ తాగుతారు. అయితే నీరు లేదా కెఫిన్ కు బదులుగా కొబ్బరి నీరు తాగితే ఏమవుతుందో మీకు తెలుసా. ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత శరీరం డీహైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. కొబ్బరినీళ్లల్లో పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉంటాయి. కనుక శరీరం త్వరగా హైడ్రేట్ అవుతుంది. దీంతో శరీరంలో ద్రవ్య సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం పూట కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల అలసట తక్కువగా ఉంటుందని కూడా వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే కొబ్బరి నీరు పొట్టకు తేలికగా ఉంటుంది. ఉదయం తీసుకోవడం వల్ల ఒత్తిడి లేకుండా జీర్ణవ్యవస్థను మేల్కొలపడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం తక్కువగా ఉండడంతో పాటు ప్రేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదే విధంగా కొబ్బరి నీరు కణాల హైడ్రేషన్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆక్సిజన్, పోషకాలు శరీరమంతా సమర్థవంతంగా సరఫరా కావడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల శక్తి రోజంతా స్థిరంగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి..

కొబ్బరి నీరు సహజంగానే పొటాషియంను ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఇది సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కాలక్రమేణా రక్తపోటు స్థాయిలు పెరగకుండా ఇది సహాయపడుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినని వారు కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి తగినంత పొటాషియం అంది రక్తపోటు స్థాయిలు పెరగకుండా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీరం హైడ్రేటెడ్ గా ఉండడంతో పాటు ఖనిజాలు కూడా ఎక్కువగా అందుతాయి. దీంతో చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మం, పెదవులు పొడిబారడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కొబ్బరినీరు తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చా వంటి సందేహాలు కూడా చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఇది స్వయంగా కొవ్వును కరిగించదని కానీ కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల ఉదయం అల్పాహారం తీసుకునే మోతాదు తగ్గడంతో పాటు చక్కెర పానీయాలు తీసుకోవాలనే కోరిక కూడా తగ్గుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల హైడ్రేషన్ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో ఆకలి సంకేతాలు పరోక్షంగా మారుతాయి. దీంతో చక్కటి సమతుల్య ఆహారాన్ని ఎంచుకునే వీలు ఉంటుంది.

మితంగానే తీసుకోవాలి..

కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినప్పటికీ వీటిని కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. ఎక్కువ పొటాషియం స్థాయిలతో బాధపడే వారు మూత్రపిండాల సమస్యలతో బాధపడే వారు, డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు ఈ నీటిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక గ్లాస్ (200 -- 250 ఎమ్ఎల్) మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు తీసుకోవడం వల్ల హైడ్రేషన్ తో పాటు జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడం, చర్మఆరోగ్యం మెరుగుపడడాన్ని గమనించవచ్చు. చక్కెర కలిగిన శీతల పానీయాలు, జ్యూస్ ల కంటే కొబ్బరి నీరు ఎల్లప్పుడూ ఒక ఉత్తమమైన ఎంపిక అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

బ్లాక్ కాఫీతో లివర్ సమస్యలకు చెక్.. రోజూ తాగితే లివర్ సేఫ్..

చాలా మంది రోజూ ఉదయం పూట బ్లాక్ కాఫీని తాగుతూ ఉంటారు. బ్లాక్ కాఫీ శరీరంలో శక్తిని, చురకుదనాన్నిపెంచుతుంది. శరీరానికి ఒక కొత్త ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది అని చెప్పవచ్చు. ఒత్తిడిని తగ్గించి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో బ్లాక్ కాఫీ ఎంతో చక్కగా పని చేస్తుంది. అయితే బ్లాక్ కాఫీ కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది అని మీకు తెలుసా. బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధితో పాటు కాలేయానికి నష్టం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే అప్పుడప్పుడు జీవక్రియ సంబంధిత అనారోగ్య సమస్యలు కూడా అనేకం తలెత్తుతుంటాయి. కాలేయంపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. ఇలాంటి తరుణంలో బ్లాక్ కాఫీ కాలేయ ఆరోగ్యానికి మంచిదా.. కాదా.. బ్లాక్ కాఫీ కాలేయానికి ఏవిధంగా మేలు చేస్తుంది.. బ్లాక్ కాఫీ కాలేయ ఆరోగ్యంపై ఏ విధంగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.. బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవాలా.. వద్దా వంటి విషయాల గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బ్లాక్ కాఫీ తాగే వారిలో లివర్ సమస్యలు లేవు..

బ్లాక్ కాఫీ క్రమం తప్పకుండా తాగే వారిలో, రోజుకు రెండు నుండి మూడు కప్పులు తాగే వారిలో కాలేయ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాఫీ ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ

ఎంజైమ్ స్థాయిలను పెంచడంలో, కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని ఆధారాలు సూచిస్తున్నాయి. ూూూ,ూూూ, ++ూ వంటి ఎంజైమ్ లు కాలేయ పనితీరును సూచిస్తాయి. ఈ ఎంజైమ్ లు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే కాలేయ పనితీరు, డిటాక్సిఫికేషన్ అంత చక్కగా ఉన్నట్టు అర్థం. బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల ఈ ఎంజైమ్ ల స్థాయిలు పెరిగి కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ఇప్పటికే కాలేయ సమస్యలతో బాధపడే వారు బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని పరిశోధనలు కూడా తెలియజేస్తున్నాయి. నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్, ఆల్కహాలిక్ సంబంధిత ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యలతో బాధపడే వారు రోజుకు రెండు కంటే ఎక్కువ కప్పుల బ్లాక్ కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల ఫైబ్రోసిస్, సిర్రోసిస్, లివర్ క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదాలు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికే దీర్ఘకాలిక కాలేయ సమస్యలతో బాధపడే వారు క్రమం తప్పకుండా కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల మరణాల సంఖ్య తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అనేక పోషకాలు..

బ్లాక్ కాఫీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు, సహజ సమ్మేళనాలు, పాలీఫినాల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కాలేయ కణాలను రక్షించడంలో, జీవక్రియ ప్రక్రియలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కాఫీ తాగని వారి కంటే కాఫీ తాగే వారిలో ఆరోగ్యకరమైన కాలేయ పనితీరును చూడవచ్చని కూడా వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక కాఫీ కాలేయ ఆరోగ్యానికి మంచిది కదా అని దీనిని ఎక్కువగా కూడా తీసుకోకూడదు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పుల మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి, జీర్ణాశయంలో చికాకు, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బ్లాక్ కాఫీ నివారణ మందు లాటింది కాదని కానీ మితంగా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

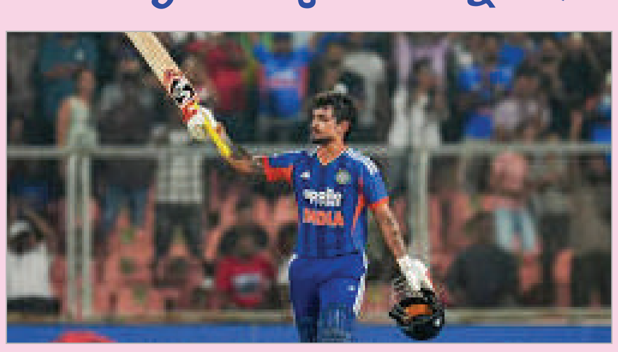
తమిళ మూవీలో వైష్ణవి చైతన్య

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

కొత్త తిరుపతిని చూస్తారు: దర్శకుడు అజయ్ భూపతి

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

ఐదో ర్యాంక్ దక్కించుకున్న ఇషాన్



ఐసీసీ టీ20 ర్యాంకింగ్స్?లో టీమ్ఇండియా యువ సంచలనం ఇషాన్ కిషన్ గతకొన్ని రోజులుగా రాకెట్ స్పీడ్‌లో దూసుకెళ్తు న్నాడు. బ్యాటింగ్ విభాగంలో గతనెల టాప్ -50లో కూడా లేని ఇషాన్, తాజా ర్యాకింగ్స్?లో ఏకంగా టాప్ -5లోకి దూసుకొచ్చేశాడు. రెండేళ్ల తర్వాత ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్?లో రీఎంట్రీలో న్యూజిలాండ్?తో రెచ్చిపోయిన అతడు, ప్రస్తుత టీ20 వరల్డ్?కప్?లోనూ రాణిస్తున్నాడు. దీంతో లేటెస్ట్ ర్యాకింగ్స్?లో ఇషాన్ మరో మూడు స్థానాలు మెరుగుపర్చుకొని ఐదో ర్యాంక్ దక్కించుకున్నాడు. మరోవైపు యంగ్ బ్యాటర్ తిలక్ వర్మ టాప్ 5 నుంచి చోటు కోల్పోయాడు. టీ20 వరల్డ్?కప్?లో పేలవ ప్రదర్శన కొనసాగిస్తున్న తిలక్? తాజా ర్యాంకింగ్స్?లో మూడు స్థానాలు దిగజారిపోయాడు. ?దీంతో ప్రస్తుతం అతడు ఏడో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. ఇక సౌతాఫ్రికా సెన్సేషన్ ప్లేయర్ డివాల్డ్ బ్రేవిస్ ఏకంగా 10 స్థానాలు ఎగబాకాడు. ఫలితంగా అతడు టాప్ 10లోకి ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. ఇక టీమ్ఇండియా ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ టాప్?లోనే కొనసాగుతున్నాడు. ప్రస్తుత వరల్డ్?కప్?లో తిలక్ పేలవ ప్రదర్శన కొనసాగుతోంది. వన్?డౌన్?లో బరిలోకి దిగుతున్నా ఇప్పటిదాకా అతడి నుంచి పెద్ద ఇన్నింగ్స్ రాలేదు. మొత్తం 5 మ్యాచ్?ల్లో అతడు కేవలం 107 పరుగులే చేశాడు. స్ట్రైక్ రేట్ కూడా 118 మాత్రమే ఉండడం గమనార్హం. దీంతో జింబాబ్వేతో సూపర్ 8 మ్యాచ్?లో అతడి ప్లేస్ డేంజర్?లో పడింది. అతడిని పక్కన పెట్టేసి ఇంకో ఆటగాడికి అవకాశం ఇవ్వాలని నెటిజన్లు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.ఇషాన్ కిషన్ ఈ టోర్నీలో రాణిస్తున్నాడు. ఇప్పటిదాకా 5 మ్యాచ్?ల్లో 35 సగటుతో 176 పరుగులు చేశాడు. 193.41 స్ట్రైక్ రేట్?తో 19 ఫోర్లు, 11 సిక్స్?లు బాదాడు. ఈ వరల్డ్?కప్?లో భారత్ తరఫున కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ (180 పరుగులు) అత్యధిక పరుగులు బాదిన బ్యాటర్?గా కొనసాగుతున్నాడు. సూర్య తర్వాత టీమ్ఇండియా తరఫున అత్యధిక పరుగులు బాదిన బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషనే! అలాగే భారత్ యార్కర్ కింగ్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా ఏడు స్థానాలు మెరుగుపర్చుకున్నాడు. దీంతో టాప్ 10లోకి ఎంటర్ అయ్యాడు.

టాలీవుడ్‌లోకి హాలీవుడ్ మోషన్ క్యాప్చర్ టెక్నాలజీ

అన్నపూర్ణలో ప్రారంభించిన దర్శకధీరుడు జక్కన్న

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

ఊపేస్తున్న నాని ఆయా షేర్ సాంగ్

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

జింబాబ్వేతో మ్యాచ్ లో రింకూ సింగ్ అనుమానమే!

ఐసీసీ టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో ఇండియా ముందున్న తొలి సవాల్ జింబాబ్వే. ఫిబ్రవరి 26న చెన్నైలోని ఎం.ఏ. చిదంబరం స్టేడియంలో భారత్, జింబాబ్వే జట్లు తలపడనున్నాయి. సూపర్-8లో ఒక ఓటమి తర్వాత భారత్‌కు ప్రతి మ్యాచ్ 'డూ ఆర్ డై' లాంటిదే. దాంతో గురువారం జరగనున్న ఈ మ్యాచ్ టీమిండియాకు అత్యంత కీలకం కానుంది. దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన మ్యాచులో భారీ తేడాతో ఓటమి చెందడం జట్టుకు మైనస్ అయింది. ఇదే సమయంలో భారత జట్టుకు మరో షాక్ తగిలింది. బ్యాటర్ రింకూ సింగ్ ఫ్యామిలీ ఎమర్జెన్సీ కారణంగా జట్టుకు తాత్కాలికంగా దూరమయ్యాడు. రింకూ తండ్రి ఆరోగ్యం విషమంగా ఉందని, ఆయనను ఆసుపత్రిలో చేర్పించినట్లు సమాచారం. లివర్ ప్రాబ్లమ్ తో హాస్పిటల్ లో చికిత్స పొందుతున్న తండ్రిని చూసేందుకు, కుటుంబానికి మద్దతుగా నిలిచేందుకు రింకూ సింగ్ తన స్వస్థలానికి వెళ్లిపోయాడు. దాంతో జింబాబ్వేతో జరిగే మ్యాచ్‌లో రింకూ ఆడటం అనుమానమే. అయితే అతడి స్థానంలో జట్టులోకి ఎవరు వస్తారు అనేదానిపై చర్చ జరుగుతోంది. ఈ మ్యాచ్‌కు రింకూ సింగ్ అందుబాటులో లేకపోతే, కచ్చితంగా అక్షర్ పటేల్ అతడికి ప్రత్యామ్నాయం కావచ్చు. దాంతో పాటు బౌలింగ్ కూడా చేస్తాడు. చెన్నై పిచ్ సాధారణంగా స్పిన్ బౌలర్లకు సహకరిస్తుంది. కనుక ఈ పరిస్థితిలో అక్షర్ జట్టుకు అదనపు స్పిన్ ఆప్షన్‌గా మారతాడు. అక్షర్‌ను జట్టులోకి తీసుకుంటే భారత్ నలుగురు ఆల్‌రౌండర్లతో (శివం దూబే, హార్దిక్ పాండ్యా, అక్షర్ పటేల్, వాషింగ్టన్ సుందర్) బరిలోకి దిగవచ్చు. దీనివల్ల బ్యాటింగ్ డెప్త్ పెరగడమే కాకుండా బౌలింగ్‌లోనూ బ్యాలెన్స్ వస్తుంది. జస్ప్రీత్ బుమ్రా, అర్ష్‌దీప్ సింగ్ ఫాస్ట్ బౌలింగ్ బాధ్యతల్ని కొనసాగిస్తారు. వారికి పాండ్యా తోడవుతాడు. రింకూ లేకపోతే రెండవ ప్రత్యామ్నాయం సంజూ శాంసన్. సంజూ దూకుడుగా ఆడే బ్యాటర్. అవసరమైతే ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించగల ప్లేయర్. మిడిల్ ఆర్డర్‌లో కూడా బ్యాటింగ్ చేస్తాడు. టీమ్ మేనేజ్మెంట్ బ్యాటింగ్‌ను మరింత బలోపేతం చేయాలనుకుంటే ఈ మ్యాచులో సంజూకు అవకాశం ఇవ్వవచ్చు. దీనివల్ల భారీ షాట్లు ఆడగల అదనపు బ్యాటర్ భారత్‌కు అందుబాటులోకి వస్తాడు.భారత్‌కు ఈ మ్యాచ్ కేవలం మరో లీగ్ మ్యాచ్ మాత్రమే కాదు, సెమీఫైనల్ ఆశలు సజీవంగా నిలవాంటే భారీ విజయంతో నెగ్గాలి. నెట్ రన్ రేట్‌ను మెరుగుపరుచుకోవడానికి భారీ తేడాతో గెలవాల్సి ఉంటుంది. అయితే బీసీసీఐ మేనేజ్ మెంట్ బ్యాటింగ్ బలాన్ని నమ్ముకుంటుందా, లేక ఆల్ రౌండర్ అక్షర్ ను జట్టులోకి తీసుకుంటుందా ఇప్పుడే చెప్పలేం. కానీ జింబాబ్వేపై సూర్యకుమార్ సేన అద్భుత విజయాన్ని సాధిస్తే ఆశలు సజీవంగా ఉంటాయి.

ఇంగ్లాండ్ నేరుగా సెమీ ఫైనల్‌లోకి ఎంట్రీ

2026 టీ20 ప్రపంచకప్ సూపర్-8 దశలో భాగంగా మంగళవారం పల్లెకెలేలోని అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేడియంలో జరిగిన కీలక మ్యాచ్‌లో పాకిస్థాన్‌పై 2 వికెట్ల తేడాతో ఇంగ్లాండ్? విజయం సాధించింది. దీనితో నేరుగా సెమీఫైనల్?కు చేరుకుంది. ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ హ్యారీ బ్రూక్ వీరోచిత సెంచరీతో జట్టును గెలిపించి హీరోగా నిలిచాడు. మొదట టాస్ గెలిచి బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్న పాకిస్థాన్?కు ఓపెనర్లుగా సాహిబ్‌జాదా ఫర్హాన్, సైమ్ అయూబ్ మ్యాచ్?ను ఆరంభించారు. సైమ్ అయూబ్ 7 పరుగులు చేయగా, సల్మాన్ ఆఘా 5 పరుగులు చేసి ఔట్? అయ్యాడు. బాబర్ అజామ్ (25) పరుగులు చేశాడు. ఇందులో 7 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు కొట్టారు. ఫఖర్ జమాన్ (25) పరుగులు, షాదాబ్ ఖాన్ 23 పరుగులు చేశారు. పాకిస్థాన్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 164 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో లియామ్ డాసన్ 3 వికెట్లు తీయగా, జోఫ్రా ఆర్చర్, జామీ ఓవర్టన్ చెరో 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. అనంతరం 165 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన ఇంగ్లాండ్ ఫేలవంగా ఆరంభించింది. ఇన్నింగ్స్ తొలి బంతికే ఫిల్ సాల్ట్ వికెట్ కోల్పోవడంతో ఇంగ్లాండ్ మంచి ఆరంభాన్ని మొదలుపెట్టలేక పోయింది. జోస్ బట్లర్ (2), టామ్ బంటన్ (2), జాకబ్ బెథెల్ (8), సామ్ కరన్ (16) వికెట్లు తక్కువ పరుగులకే ఔట్ కావడంతో ఒకానొక దశలో కష్టాల్లో పడింది. కెప్టెన్ హ్యారీ బ్రూక్, విల్ జాక్స్ కలిసి స్కోర్ పెంచడానికి ప్రయత్నించారు. కెప్టెన్ హ్యారీ బ్రూక్ కేవలం 50 బంతుల్లోనే 100 పరుగులు (10 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్లు) బాది ఇంగ్లాండ్‌ను విజయతీరాలకు చేర్చాడు. చివరి ఓవర్లలో షాహీన్ అఫ్రిది (4 వికెట్లు) విజృంభించడంతో మ్యాచ్ ఉత్కంఠగా మారింది. జోఫ్రా ఆర్చర్ చివరి వరకు బౌండరీ కొట్టి తన జట్టుకు విజయాన్ని సాధించాడు. 19.1 ఓవర్లలోనే లక్ష్యాన్ని ఛేదించిన ఇంగ్లాండ్ 2 వికెట్ల తేడాతో ఇంగ్లాండ్? పాక్?పై విజయం సాధించింది.

నేడు చెన్నై వేదికగా జింబాబ్వేతో మ్యాచ్

టీం ఇండియా తుది జట్టులో కీలక మార్పులు
సంజు శాంసన్ జట్టులోకి వచ్చే అవకాశాలు
ఆల్‌రౌండర్ అక్షర్ పటేల్ తుది జట్టులోకి!

టీ20 ప్రపంచ కప్ సెమీ ఫైనల్ ఆశలు సజీవంగా ఉంచుకోవాలంటే జింబాబ్వేపై భారీ విజయం టీం ఇండియాకు అనివార్యం. ఈ కీలక మ్యాచ్ కోసం భారత జట్టులో మూడు మార్పులు చోటు చేసుకోనున్నాయి. తిలక్ వర్మ స్థానంలో సంజు శాంసన్, వాషింగ్టన్ సుందర్ స్థానంలో అక్షర్ పటేల్, రింకు సింగ్ స్థానంలో కుల్దీప్ యాదవ్ ఆడే అవకాశం ఉంది. రింకు వ్యక్తిగత కారణాలతో ఇంటికి వెళ్లడంతో సందిగ్ధత నెలకొంది. టీ20 ప్రపంచ కప్‌లో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగిన టీం ఇండియా ప్రస్థానం ఉత్కంఠగా మారింది. ప్రతి మ్యాచ్ చావో రేవో అన్నట్లుగా మారడంతో జట్టు సెమీ ఫైనల్ చేరాలంటే కేవలం గెలుపుతో పాటు అదృష్టం కూడా తోడవ్వాలి. ముఖ్యంగా దక్షిణాఫ్రికా చేతులో ఎదురైన 76 పరుగుల ఘోర పరాజయం భారత్ నెట్ రన్ రేట్‌ను మైనస్‌లోకి నెట్టేసింది. ఈ పరిస్థితుల్లో భారత జట్టుకు గండం గట్టెక్కాలంటే జింబాబ్వేపై సాధారణ విజయం సరిపోదు. ఒక భారీ విధ్వంసం సృష్టించి, జింబాబ్వేను చిత్తుగా ఓడించి రన్ రేట్‌ను గణనీయంగా పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. అప్పుడే వెస్ట్ ఇండీస్‌తో జరిగే చివరి పోరులో కూడా భారత్‌కు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ కీలకమైన డూ ఆర్ డై మ్యాచ్ గురువారం, 26వ తేదీన చెన్నైలోని వేదికగా జింబాబ్వేతో జరగనుంది. ఈ మ్యాచ్ కోసం టీం ఇండియా తుది జట్టులో మూడు కీలక మార్పులు చోటు చేసుకునే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ మార్పులు జట్టు బలాన్ని పెంచి, విజయావకాశాలను మెరుగుపరుస్తాయని భావిస్తున్నారు. మొదటి మార్పుగా, ఫామ్ లేమితో గత కొంతకాలంగా సతమతమవుతున్న తిలక్ వర్మ స్థానంలో సంజు శాంసన్ జట్టులోకి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. సంజు శాంసన్ బ్యాటింగ్‌లో స్థిరత్వాన్ని, దూకుడును తీసుకురాగలడని భావిస్తున్నారు. రెండవ మార్పుగా, వాషింగ్టన్ సుందర్ స్థానంలో ఆల్‌రౌండర్ అక్షర్ పటేల్ తుది జట్టులో చేరవచ్చు. అక్షర్ పటేల్ తన స్పిన్ బౌలింగ్‌తో పాటు బ్యాటింగ్‌లోనూ కీలక పరుగులు చేయగలడు. మూడవ, అత్యంత కీలకమైన మార్పు రింకు సింగ్‌కు సంబంధించింది. రింకు సింగ్ కుటుంబ అత్యవసర పరిస్థితుల కారణంగా హుటాహుటిన జట్టును వీడి ఇంటికి వెళ్ళిపోయినట్లు బీసీసీఐ వర్గాలు వెల్లడించాయి. తండ్రి అనారోగ్యం కారణంగా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారని, పరిస్థితులు విషమంగా ఉండటంతో అతడు వెంటనే వెళ్ళాల్సి వచ్చిందని సమాచారం. దీంతో గురువారం జింబాబ్వేతో జరిగే మ్యాచ్‌కు రింకు సింగ్ అందుబాటులో ఉంటాడా లేదా అనే సందిగ్ధత నెలకొంది. ఫినిషర్‌గా మెరుపులు మెరిపించాల్సిన రింకు ఈ ప్రపంచ కప్‌లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించలేకపోయాడు. వ్యక్తిగత కారణాలు, ప్రస్తుత ఫామ్ దృష్ట్యా అతడిని జింబాబ్వేతో మ్యాచ్‌లో ఆడించే అవకాశాలు తక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

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