

ప్రతి గిట్టిం తాదా వార్తలతో నిజాలు గిట్టి తేలుస్తూ, సమీకానీది అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముస్తాబులు మీ ముందుకు వస్తున్న ఆర్టికల్ తెలుగు దినపత్రిక

అక్షరం
 తెలుగు దినపత్రిక సామాన్య అక్షరం
 ప్రకటనలకు (ఆన్లైన్ మెంట్) కొరకు సంప్రదించండి
 EDITOR & PUBLISHER: 9391690609, OFFICE: 7893003409.
 aksharamnews@gmail.com www.aksharamtelugudaily.com

అక్షరం
 సామాన్య అక్షరం తెలుగు దినపత్రిక
SUPHALA AKSHARAM

ఎపి శాసనసభ నిరవధిక వాయిదా

- 15 రోజులు సమావేశాలు జరిగాయి
- వివరాలు వెల్లడించిన స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు

అమరావతి,మార్చి 6 ఏపీ శాసనసభ సమావేశాలు నిరవధికంగా వాయిదా పడ్డాయి. అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరిగేందుకు సహకరించిన అందరికీ స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 16వ శాసనసభ ఐదో సమావేశాలు 15 రోజుల పాటు జరిగాయన్నారు. 72 గంటల 14 నిమిషాల పాటు సమావేశాలు జరిగాయని స్పీకర్ తెలిపారు. మొత్తం 122 ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇచ్చారని... 80 ప్రశ్నలకు సభాసమక్షంలో ఉంచారని చెప్పారు. ఈసారి సమావేశాల్లో 18 బిల్లులను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించినట్లు తెలిపారు. ఒక లఘు చర్చ, 344వ నియమం కింద చర్చించిన అంశాలు ఒకటి అని వివరించారు.

SATURDAY 07TH MARCH 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 334 COST : 3\/- KHAMMAM, TELANGANA

శనివారం 07 మార్చి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 334 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

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

సివిల్స్ ఫలితాలు విడుదల.. సత్తా చాటిన తెలుగు అభ్యర్థులు

అనూజ్ అగ్నిహోత్రి ఆల్ ఇండియా ఫస్ట్ ర్యాంక్
 న్యూఢిల్లీ,మార్చి 6 (అక్షరం న్యూస్) సివిల్స్ పరీక్ష ఫలితాలను యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ శుక్రవారం విడుదల చేసింది. ఈ పరీక్షల్లో అనూజ్ అగ్నిహోత్రి ఆల్ ఇండియా ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించారు. రాజేశ్వరి సువే రెండో స్థానంలో నిలిచారు. ఆకాష్ ధుల్ మూడో ర్యాంక్ పొందారు. రాఘవ్ ఝున్ఝున్ వాలా నాలుగో ర్యాంక్ సాధించారు. ఈ పరీక్షల్లో తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని అభ్యర్థులు సత్తా చాటారు. సృజన (55వ ర్యాంక్), డీఎస్ కే ప్రచేత్ (193వ ర్యాంక్), ఎస్. పద్మిణిరెడ్డి (259వ ర్యాంక్), ఎం.పవన్ కుమార్ రెడ్డి (297వ ర్యాంక్), వి. విక్రమసింహారెడ్డి (541వ ర్యాంక్),
 > మిగతా 2వ పేజీలో..

అసోంలో కూలిన సుభోయ్ యుద్ధవిమానం

- ఇద్దరు సైలెట్లు దుర్మరణం
- ఒకరు ఆపరేషన్ సిందూర్ సైలెట్ పూర్వేకీ దురాగ్రహం

న్యూఢిల్లీ,మార్చి 6(అక్షరం న్యూస్)అసోంలోని కర్బీ అంగ్లాంట్లో భారత వైమానిక దళానికి చెందిన సుభోయ్ జేట్ కూలిపోయింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు సైలెట్లు చనిపోగా.. వారిలో ఒకరైన సైల్ లెఫ్టినెంట్ పూర్వేకీ దురాగ్రహ్ ఆపరేషన్ సిందూర్ లో పాల్గొన్నట్లుగా సమాచారం. ఈ విషయాన్ని పూర్వేకీ తల్లిదండ్రులు మీడియాకు తెలిపారు. పూర్వేకీ(28).. ఆపరేషన్ సిందూర్ లో పాల్గొన్నట్లు అతని కుటుంబ సభ్యులు చెబుతున్నారు. ముందుగా ఈ విషయం తమకు తెలియదని.. ఆపరేషన్ సిందూర్ ముగిసిన 15 రోజుల తరువాత తెలిసిందని పూర్వేకీ తండ్రి రవీంద్ర
 > మిగతా 2వ పేజీలో..

ప్రజల మద్దతుతో పాలన సాగిస్తున్నాం

- మా అందరి మద్దతుతోనే గెలిచాం
- మాటలు, మూటలతో గెలిచి రాలేదు
- మా వద్ద ఎలాంటి అక్రమ సంపాదనా లేదు
- వర్గీకరణ కోసం చేసిన పోరాటానికి మద్దతగా నిలిచా
- మాదిగ ఎంపైయిస్ సమస్యను కమిటీ సమావేశంలో రేవంత్ రెడ్డి హైదరాబాద్,మార్చి 6 (అక్షరం న్యూస్) చిత్తశుద్ధితో ప్రజాసమస్యలు పరిష్కరిస్తున్నామని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రజాపాలనలో ప్రజలంతా సంతోషంగా ఉన్నారన్నారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్ శిల్పకళావేదికలో మాదిగ ఎంపైయిస్ సమస్యను కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిలుగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దావూద్ రాజనర్సింహ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఇప్పుడున్నది మీరంతా కోరుకున్న ప్రభుత్వమని తెలిపారు. ఇది మీరంతా కష్టపడి తెచ్చుకున్న ప్రభుత్వమని పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల్లో మీరంతా తమకు అండగా నిలబడారని గుర్తు చేశారు. మార్పు కోసమే ప్రజా ప్రభుత్వాన్ని తెచ్చుకున్నారని వివరించారు. తమది పేదల వక్షపాత ప్రభుత్వమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభివర్ణించారు. గత పాలకులు ఎన్నో అక్రమాలు చేశారని సీఎం రేవంత్ విమర్శించారు. గత ఎన్నికల్లో తాము మాటలు, మూటలతో గెలవలేదని కుండబద్దలు కొట్టారు. కేవలం ప్రజల మద్దతుతోనే తాము అధికారంలోకి వచ్చామని చెప్పారు. తమ వద్ద ఎలాంటి అక్రమ సంపాదన లేదన్నారు. వర్గీకరణ కోసం మాదిగ జాతి ఎంతో పోరాడిందని ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ గుర్తు చేశారు. ఈ పోరాటంలో కొందరు ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 20 ఏళ్ల నుంచీ వర్గీకరణ సమస్య ఉండన్నారు. మీ న్యాయమైన హక్కు
 > మిగతా 2వ పేజీలో..

యుద్ధం నుంచి వెనక్కి తగ్గబోం

- అసలు యుద్ధం మొదలయ్యిందే ఇప్పుడు
- అమెరికా రక్షణ మంత్రి పీట్ హెగ్గెస్ సృష్టం

వాషింగ్టన్,మార్చి 6(అక్షరం న్యూస్) ఇరాన్ తో జరుగుతున్న యుద్ధం నుంచి వెనక్కి తగ్గడే లేదని అమెరికా రక్షణ మంత్రి పీట్ హెగ్గెస్ సృష్టం చేశారు. అమెరికా సైనిక శక్తిని ఇరాన్ తక్కువ అంచనా వేస్తోందన్నారు. ఈ యుద్ధంలో అమెరికా నిలబడలేదని ఇరాన్ అనుకుంటోందని, తాము అసలు పోరాటాన్ని ఇప్పుడే మొదలుపెట్టమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇక గల్ఫ్ ప్రాంత సముద్ర జలాల్లో అమెరికా నౌకా దళాలు వెనక్కి జరుగుతున్నాయనే ప్రచారాన్ని యూఎస్ సెంట్రల్ కమాండ్ ఖండించింది. యూఎస్ ఇరాన్ నేవీని సముద్రంలో ముంచేసే వరకు తమ మిషన్ ఆగదని తేల్చి చెప్పింది. గత 72 గంటల్లో ఇరాన్ లోని దాదాపు 200 లక్షలపై అమెరికా బాంబర్ ఫోర్స్ వైమానిక దాడులు చేసినదని సెంట్రల్ కమాండ్ వెల్లడించింది. బి-2 స్పిరిట్ బాంబర్ విమానాల నుంచి కేవలం ఒక గంట వ్యవధిలోనే 2వేల పౌండర్ల బరువున్న దజన్ల కొద్దీ పెనెట్రేటర్ బాంబులను బాలిస్టిక్ మిస్సైల్ లాంచ్ ప్యాడ్లపై వేచామని పేర్కొంది. అమెరికా సంకల్పం ఎంత బలమైందో ఇరాన్ అర్థం చేసుకోలేకపోతోందని అమెరికా రక్షణ మంత్రి పీట్ హెగ్గెస్ అన్నారు. ఇరాన్ పై తమ సైనిక చర్యను బలంగా కొనసాగిస్తామని ఆయన సృష్టం చేశారు. వాషింగ్టన్ లో విలేకరులు
 > మిగతా 2వ పేజీలో..

9నుంచి పార్లమెంట్ రెండోదశ సమావేశాలు

- ఈ సమావేశాల్లోనే స్పీకర్ ఓం బిర్లాపై అవిశ్వాసం
- ఎంపిలకు వివ్ జాబీ చేసిన బిజెపి, కాంగ్రెస్ పార్టీలు

న్యూఢిల్లీ,మార్చి 6 (అక్షరం న్యూస్) కేంద్ర బడ్జెట్ పై రెండో దశ సమావేశాలు ఈ నెల 9 నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. మొదటి దశ సమావేశాలు ఆర్థికంగా వాయిదాపడ్డాయి. సభలో నెలకొన్న గందరగోళం నేపథ్యంలో సమావేశాల్ని వాయిదా వేశారు. రెండో దశ బడ్జెట్ సమావేశాల్లోనే ఓం బిర్లాపై అవిశ్వాస తీర్మానాన్ని ప్రవేశ పెడతారు. తర్వాత దీనిపై చర్చ, ఓటింగ్ ఉంటాయి. ఈ పక్రియ ప్రారంభమయ్యే వరకు స్పీకర్ చైర్ లో ఓం బిర్లానే ఉంటారు. సోమవారం ప్రారంభం కానున్న చర్చ సమయంలో మాత్రం ఆయన సాధారణ ఎంపీలాగే సభలో కూర్చుంటారు. పార్లమెంట్ నిబంధనల ప్రకారం ఒక ఎంపీగా.. తన స్పీకర్ పదవిని రక్షిస్తూ మాట్లాడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. తాజా సమావేశాలు ఏప్రిల్ 2 వరకు జరుగుతాయి. వచ్చే వారం లోక్ సభలో స్పీకర్ పై కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలోని ప్రతిపక్షం
 > మిగతా 2వ పేజీలో..



అసంపూర్తిగా అంబర్ పేట పై ఓవర్ సర్వీస్ రోడ్డు

- వెంటనే పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకోండి
- సిఎం రేవంత్ రెడ్డికి కిషన్ రెడ్డి లేఖ

హైదరాబాద్,మార్చి 6 అంబర్ పేట పై ఓవర్ కింద ఉన్న సర్వీస్ రోడ్డు నిర్మాణంలో ఎదురవు తున్న సమస్యల పరిష్కారానికి సహకరించాలని కోరుతూ తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి కేంద్రమంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి శుక్రవారం లేఖ రాశారు. ఈ లేఖలో పలు అంశాలను ప్రస్తావించారు. తెలంగాణ ఆర్థికాభివృద్ధికి ఎంతో కీలకమైన జాతీయ రహదారులు
 > మిగతా 2వ పేజీలో..

రాష్ట్రంలో ఏఐఐఎస్ నుంచి ఎన్ఎఐఆర్

ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సీఈవోకు కేంద్రం ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాలు

హైదరాబాద్, మార్చి 6 (అక్షరం న్యూస్) తెలంగాణలో ఓటర్ల జాబితా ప్రక్షాళన త్వరలోనే ప్రారంభం కానుంది. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీఐ) ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎన్ఎఐఆర్) ప్రక్రియను మన రాష్ట్రంలో ఏఐఐఎస్ నుంచి చేపట్టనున్నారు. ఇందుకుగాను ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధానాధికారిని ఆదేశిస్తూ.. ఈసీఐ శుక్రవారం సర్కులర్ జారీ చేసింది. ఓటర్ల జాబితా సవరణ కోసం ఎన్నికల విభాగాలు సిద్ధం కావాలని, విధి విధానాల ప్రచారం, అవగాహన కార్యక్రమాలను ప్రక్రియ ప్రారంభం లోపు పూర్తిచేయాలని పేర్కొంది. ఏప్రిల్ నుంచి
 > మిగతా 2వ పేజీలో..

ప్రజలను ఏమార్చే పాలన

- రెండేళ్లుగా అదే చేస్తున్నారు
- మరోమారు ప్రజలను మోసం చేసే యత్నం
- గతంలో ఇచ్చిన దరఖాస్తులకు బిక్కులేదు
- 99 రోజుల ప్రజాపాలనపై మండిపడ్డ హరీష్ రావు

హైదరాబాద్,మార్చి 6(అక్షరం న్యూస్) గతంలో రెండుసార్లు నిర్వహించిన ప్రజాపాలన గ్రామసభల్లో ప్రజల నుంచి తీసుకున్న లక్షలాది దరఖాస్తులు పరిష్కారం కాక ఇంకా చెత్తబుట్టల్లోనే మగ్గుతున్నాయని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ షోర్ లీడర్ హరీష్ రావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఆ దరఖాస్తులకు దిక్కు లేదు కానీ, మళ్లీ ఇప్పుడు పది వారాల పాటు పది రకాల నాటకాలతో ప్రజలను మోసం చేసేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సిద్ధం కావడం సిగ్గు చేటని అన్నారు. రెండున్నరేండ్లలో అసలు ఏం చేసారని ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. రేవంత్ రెడ్డి గ్రామ సభలు, వార్డు సభలు నిర్వహించి మీ పైఫళ్ళు ప్రచారం చెప్పుకుంటారు
 > మిగతా 2వ పేజీలో..



యుద్ధం నుంచి వెనక్కి తగ్గబోం

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

సమావేశం వేదికగా పీట్ హెగ్గెట్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అమెరికాను ఇరాన్ నేతలు, అరబ్ జేసీ తక్కువ అంచనా వేస్తున్నాయని ఆయన చెప్పారు. తమ సంకల్పానికి కట్టుబడి ఉంటామని, ఇరాన్ పై పోరాటాన్ని కొనసాగిస్తామని వెల్లడించారు. పూర్తి శక్తితో అమెరికా ఇప్పుడే దాడులను మొదలుపెట్టేందన్నారు. ఒకవేళ అవసరమైతే దీర్ఘకాలం పాటు ఈ యుద్ధాన్ని చేసేందుకూ అమెరికా సన్నద్ధమై ఉందని పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ దాడుల నేపథ్యంలో అరబ్ దేశాల నుంచి అమెరికాకు శరణార్థులు క్యూ కట్టే ఛాన్స్ ఉందనే ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే అరబ్ శరణార్థులకు అమెరికాలో ఆశ్రయాన్ని కల్పించే ఎలాంటి ప్రణాళికలూ ప్రస్తుతానికి తమకు లేవని అమెరికా రక్షణ మంత్రి తేబ్బి చెప్పారు.

అసంపూర్తిగా అంబర్ పేట ప్లై ఓవర్ సర్వీస్ రోడ్డు

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

నిర్మాణం విషయంలో ప్రధాన మంత్రి నరేంద్రమోడి ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిస్తున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్మాణంలో ఉన్న రూ. 1.85 లక్షల కోట్ల విలువైన జాతీయ రహదారి ప్రాజెక్టుల కేటాయింపులు కేంద్ర ప్రభుత్వానికి తెలంగాణ అభివృద్ధి మిషన్ ఉన్న ప్రత్యేక శ్రద్ధకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. 2014 నుంచి ఇప్పటి వరకు తెలంగాణలో 2,800 కిలోమీటర్ల పొడవైన జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం జరిగిందని కిషన్ రెడ్డి ప్రస్తావించారు. మరో 2,500 కిలోమీటర్ల పొడవైన జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం వివిధ దశల్లో ఉన్నాయని వెల్లడించారు. తద్వారా తెలంగాణలో సూతనంగా ఏర్పాటైన జిల్లాలతో కలిపి మొత్తం 33 జిల్లాల కూడా తక్కువ సమయంలోనే జాతీయ రహదారులతో అనుసంధానించామని.. ఇది చాలా గొప్ప విషయమని పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే హైదరాబాద్ నగరంలో ట్రాఫిక్ రద్దీని, ప్రయాణ సమయాన్ని తగ్గించాలనే ఉద్దేశ్యంతో కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, జాతీయ రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ రూ. 2.65 కోట్ల వ్యయంతో ఔషి163 (గతంలో ఔషి-202) మీద నగరంలోని అంబర్ పేట క్రాస్ రోడ్డు వద్ద 1.5 కిలోమీటర్ల పొడవైన 4 వరుసల ++-ల ఓవర్ ను నిర్మించిందని గుర్తుచేశారు. 5 మే, 2025 నాడు కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ ఈ ప్లై ఓవర్ ను ఘనంగా ప్రారంభించారని అన్నారు. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో తనతోపాటుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాల శాఖ మంత్రి కోమలిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి, రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కూడా పాల్గొన్నారు కిషన్ రెడ్డి గుర్తుచేశారు. ఈ ++-ల ఓవర్ కు అవసరమైన భూసేకరణ పూర్తి కాలేదని అన్నారు. దీని నిర్మాణం జరిగి, ప్రారంభోత్సవం కూడా పూర్తి చేసుకున్నప్పటికీ దీని కింద ఉన్న సర్వీస్ రోడ్డు నిర్మాణం మాత్రం పూర్తిస్థాయిలో జరగలేదని తెలిపారు. భూసేకరణ విషయంలో కొన్ని శక్తులు అడ్డుతగులుతోందటంతో అనేకసరంగా తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోందని చెప్పుకొచ్చారు. ఇది 2018లో మంజూరయినప్పటికీ లేని సమస్యలు సృష్టించి భూసేకరణ పూర్తి కాకుండా కుట్రలు చేసి సర్వీస్ రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తిస్థాయిలో జరగనివ్వకపోవడంతో ఈ రహదారి వెంట ప్రయాణించే ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ విషయాన్ని అప్పటి సీఎం కె. చంద్రశేఖరరావు, ప్రస్తుత సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి అనేకసార్లు తెలియజేశానని కిషన్ రెడ్డి గుర్తుచేశారు. తెలంగాణ మంత్రులకు స్వయంగా కేంద్ర మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ కూడా అనేకసార్లు తెలియజేశారని అన్నారు. జోహాన్ పేసీ కమిషన్, ఇతర సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తాను కూడా ఈ విషయాన్ని తీసుకెళ్లి అనేకసార్లు మాట్లాడి సమస్య పరిష్కారానికి కృషి చేసినప్పటికీ, ఈ సమస్య ఓ కొత్తికొర్రా లేదని చెప్పుకొచ్చారు. భూసేకరణకు సంబంధించిన భూమికి రూ. 2.54 కోట్ల పరిహారం లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వం చెల్లించినప్పటికీ మధ్య దశాబ్దం అడ్డుకుంటున్నారని అన్నారు. ఈ విషయంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వ్యక్తిగతంగా చొరవ చూపించి, సర్వీసు రోడ్డు నిర్మాణంలో ఎదురవుతున్న సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధిత జోహాన్ పేసీ, రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాల శాఖ అధికారుల ద్వారా తగిన చర్యలు తీసుకొని సర్వీస్ రోడ్డును పూర్తిస్థాయిలో నిర్మించటానికి సహకరించాలని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి కోరారు.

టిటిడి పూర్తిస్థాయి ఇవోగా ముద్దాడ

బాధ్యతలు స్వీకరించిన రవిచంద్ర

తిరుమల,మార్చి6 టిటిడి పూర్తిస్థాయి ఇవోగా ముద్దాడ రవిచంద్ర తిరుమల వేంకటేశ్వరుడి ఆలయంలో శుక్రవారం ఉదయం 7.34 గంటలకు బాధ్యతలు స్వీకరించారు. అనంతరం ఆయన టిటిడి పాలక మండలి సభ్య కార్యదర్శిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. టిటిడి అదనపు ఈవో సి.హెచ్.వెంకయ్య చౌదరి వారితో ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. వేంకటేశ్వరుడిని దర్శించుకున్న అనంతరం ఈవో దంపతులకు రంగనాయకుల మండపంలో పండితులు వేదాశీర్వాచనం అందించగా అదనపు ఈవో తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈవో మాట్లాడుతూ గత నెల రోజులుగా తిరుమలలో చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నానని తెలిపారు. తిరుమల యాత్రికులకు సాటి యాత్రికులూ సేవ చేస్తానని చెప్పారు. యాత్రికుల నుండి చాలా సలహాలు సూచనలు వచ్చాయని, వాటిని తానే స్వయంగా పరిశీలించి ఆ అనుభవంతో ప్రజలకు మంచి ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి కలిగేలా ఏర్పాట్లు చేస్తామని తెలియజేశారు.

9నుంచి పార్లమెంట్ రెండోదశ సమావేశాలు

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

అవిశ్వాస తీర్మానం పెట్టబోతుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ తీర్మానంపై ఉత్పంఠ నెలకొంది. అందుకే బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు తమ ఎంపీలకు వివే జారీ చేశాయి. ప్రతి ఒక్కరూ సభలో చర్చ, ఓటింగ్ సందర్భంగా అందుబాటులో ఉండాలని ఆదేశించాయి. లోక్ సభ స్పీకర్ ఓంబిర్లాను పదవి నుంచి తొలగించాలని కోరుతూ గత నెలలోనే కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులలోని ప్రతిపక్షాలు అవిశ్వాస తీర్మానానికి నోటీస్ ఇచ్చాయి. దీనిపై ఈరోజు 9, 10 తేదీల్లో చర్చ, అనంతరం ఓటింగ్ జరగనుంది. అందువల్ల ఈ రెండు రోజుల్లో తమ ఎంపీలు అందరూ సభకు హాజరవ్వాలని, అందుబాటులో ఉండాలని బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు తమ ఎంపీలకు వివే జారీ చేశాయి. ఈ మేరకు తమ ఎంపీలు సభలో ఉండి, ప్రభుత్వానికి మద్దతు తెలపాలని బీజేపీ సూచించింది. స్పీకర్ ఓంబిర్లా పక్షపాతంతో వ్యవహరిస్తున్నారని కోరుతూ గత నెలలో ప్రతిపక్షాలకు చెందిన 118 మంది ఎంపీలు సంతకాలు చేసి, నోటీసులు ఇచ్చారు. అయితే, నోటీసు ఇచ్చిన తర్వాత నుంచి సభ వాయిదా పడి కార్యక్రమాలు నిలిచిపోయాయి.

ఛత్తీస్ ఘడ్ లో పైవేట్ బస్సు బోల్తా

ఐదుగురు ప్రయాణికుల మృతి

రాయ్ పూర్,మార్చి6 ఛత్తీస్ గఢ్ లోని జామ్ పూర్ జిల్లాలో ఘోర ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. మరొకొన్ని గంటల్లో తమ గమ్య స్థానం చేరుకుంటామనే లోపు వ్యుత్పా ఓడిలోకి చేరుకున్నారు. ఒక ప్రైవేట్ బస్సు బోల్తా పడటంతో ఐదుగురు మృతి చెందగా, 20 మంది గాయపడ్డారని పోలీసులు తెలిపారు. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు, రెస్క్యూ టీమ్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. క్షతగాత్రులను దగ్గరలోని ఆస్పత్రులకు తరలించారు. తప్పూ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గోదాంబ గ్రామ సమీపంలో బస్సు అదుపు తప్పి బోల్తా పడటంతో ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. జార్ఖండ్ లోని కుర్దీగ్ నుంచి ఛత్తీస్ గఢ్ లోని కుంకిరి పట్టణం వైపు వెళ్తున్న బస్సు ప్రమాదానికి గురి కావడంతో బస్సులో ఐదుగురు మృతి చెందారని జామ్ పూర్ సీనియర్ పోలీసు సూపరింటెండెంట్ లాల్ ఉషేద్ సింగ్ తెలిపారు. ప్రమాద సమయంలో బస్సులో 24 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నామన్నారు.

ప్రజలను ఏమార్చే పాలన

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

అని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించిన ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రణాళికపై హరికే రావు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. యాక్షన్ ప్లాన్ పేరిట పాలనా వైఫల్యం నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు డైరెక్షన్ ప్లాన్ ద్రామాకు తెర తీశారని ధ్వజమెత్తారు. ప్రచార కోసమేనని, ప్రజలకు ఒరిగేదేమీ లేదని అన్నారు. 800 రోజుల పాలనలో చేసినదేం లేక, 99 రోజు ప్రణాళిక పేరిట రేవంత్ రెడ్డి మరో ద్రామాకు తెరతీసిందని ఆరోపించారు. రెండున్నరేండ్ల పాలన తర్వాత ప్రగతి ప్రణాళికలు గుర్తుకు వచ్చాయా? అంటూ నిలదీశారు. అమలుకు నోచుకోని ఆరు గ్యారంటీలు, పాలన వైఫల్యాలు, కోట్లు కొల్లగొట్టేందుకు చేసిన స్కాంలు, ప్రజల ధీత్యాల నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న మరో డైరెక్షన్ ఎ+-లాన్ అని విమర్శించారు. కోతల సమయం వచ్చినా ఈ సీజన్ ఇప్పటి వరకు రైతు భరోసా దిక్కు లేదు. గత సీజన్ పంట బోనస్ ఇవ్వక చేతులెత్తేసారు. చివరకు యూరియా కూడా సరఫరా చేయలేక రైతులను నడిరోడ్డు మీదకు ఈడ్చారు. నమ్మించి గొంతు కోసిన ఈ మోసాల గురించి రైతులకు వివరిస్తారా? చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. మొదటి ఏడాదిలోనే రెండు లక్షల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు అని ఊదరగొట్టి, అధికారంలోకి వచ్చాక యువతను మోసం చేశారు. జాబ్ క్యాలెండర్ జాబ్ లెస్ క్యాలెండర్ చేశారు. నోటిఫికేషన్లు ఇవ్వకుండా మూసీ బ్యూటిఫికేషన్ పేరిట లూటీకి తెగబడ్డారు. రాజీవ్ యువ వికాసం పేరిట తీసుకున్న దరఖాస్తులు దిక్కు లేకుండా పోయాయని హరిష్ కర్ పావు విమర్శించారు. యువతకు వైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమం అంటూ కొత్త పాట పాడుతున్నారని దుయ్యబట్టారు. అందని గ్యారంటీల కోసం ఎదురుచూస్తున్న లక్షల మంది బాధితుల సంగతేంటో చెప్పాలని, సోలార్ విద్యుత్, పర్యావరణం, డ్రగ్స్ అడ్డుకట్ట లాంటివన్నీ పత్రికల్లో పబ్లిసిటీ ఇవ్వకునేందుకు పెట్టుకున్న పేర్లు తప్ప, ఇందులో ప్రభుత్వానికి ఏమాత్రం చిత్తశుద్ధి లేదని ఆరోపించారు. పాలన గాలికి వదిలి పబ్లిసిటీ పేరిట చేస్తున్న మీ గారడీలను ప్రజలు గమనిస్తున్నారని, దుర్మార్గ పాలనను నిలదీసేందుకు గ్రామ గ్రామాన ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారని హెచ్చరించారు.

సివిల్స్ ఫలితాలు విడుదల.. సత్తా చాటిన తెలుగు అభ్యర్థులు

గుమ్మల శ్వేత (573వ ర్యాంక్), పోతుపర్తి భాగవ్ (537వ ర్యాంక్), పుడారి రామలల్ (748వ ర్యాంక్), కత్తిమాని అనిరుధ్ (786వ ర్యాంక్), కోరపాతుల శ్రీకర్ రాజు (806వ ర్యాంక్), ఇస్సావత్ శ్రీరామ్ హర్ష (823 ర్యాంక్), కట్టా ప్రత్యూష్ (908వ ర్యాంక్), గోగుల రాజశేఖర్ (920వ ర్యాంక్), గుగులోతు జితేందర్ నాయక్ (939వ ర్యాంక్) సాధించారు. ఈ పరీక్ష ఫలితాలు విడుదలైన 15 రోజుల్లో వెబ్ సైట్లో మార్పులు అవ్ లోడ్ చేస్తామని యూపీఎస్సీ ప్రకటించింది. మరెన్ని వివరాలు కోసం ఈ ఫోన్ నెంబర్లు.. 23385271, 23381125, 23098543 సంప్రదించాలని ఉత్తీర్ణులైన అభ్యర్థులకు సూచించింది. ఉదయం 10 నుంచి 05.00 గంటల మధ్య సంప్రదించాలని యూపీఎస్సీ స్పష్టం చేసింది. గతేడాది అంటే.. 2025లో ప్రీలిమ్స్ పరీక్ష నిర్వహించారు. ఈ పరీక్షల్లో అర్హత సాధించిన వారికి ఆగస్ట్, సెప్టెంబర్ లో మెయిన్స్ పరీక్షలు చేపట్టారు. వాటిలో అర్హత పొందిన వారికి ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో మౌఖిక పరీక్ష నిర్వహించారు. ఈ చివరి పదపోతలో మొత్తం 1087 మంది అభ్యర్థులు సివిల్స్ పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ఐఎఎస్, ఐఎఫ్ఎస్, ఐపీఎస్ తో పాటు గ్రూప్ ఎ, గ్రూప్ బిలో వివిధ సెంట్రల్ సర్వీస్ లో వీరంతా చేరనున్నారు.

ప్రజల మద్దతుతో పాలన సాగిస్తున్నాం

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

కోసం మొదటి నుంచి మద్దతుగా ఉన్నారని తెలిపారు. పరీక్షల కోసం అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసి కేంద్రానికి సైకిల్ పంపామని వివరించారు. మిత్రుడి కోసం కొన ఊపిరి వరకు కర్ణుడు నిలబడ్డాడని చెప్పారు. కర్ణుడి మాదిరిగా మిత్రులకొని కట్టుబడి మాదిగల వెంట నిలబడ్డామని సీఎం రేవంత్ పేర్కొన్నారు. పరీక్షల అంశంలో మాదిగల వైపు న్యాయం ఉందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. అందుకే ఎన్ని ఒత్తిళ్లు వచ్చినా మీవైపే నిలబడ్డామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల తర్వాత.. పరీక్షల కోసం ప్రకటన చేసిన తొలి రాష్ట్రం తెలంగాణనేనని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. తమ ప్రభుత్వానికి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులేనని పేర్కొన్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత అనేక సంక్షేమ పథకాలు తీసుకొచ్చామన్నారు. ప్రగతి ప్రణాళికలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని ఉద్యోగులకు సీఎం రేవంత్ హితవు పలికారు. తెలంగాణలో అర్థిక సమస్యలు ఉన్నాయని గుర్తు చేశారు. ప్రభుత్వం వద్ద పంచదానికి భూములు లేవన్నారు. ప్రభుత్వ అర్థిక వెసులుబాటు అంతంత మాత్రంగానే ఉందని తెలంగాణ సీఎం తెలిపారు. మాదిగలకు మెరుగైన విద్య అందించాలన్నదే తమ ఆలోచన అని పేర్కొన్నారు. ప్రజాళన చేసేందుకే విద్యాశాఖను తన వద్ద పెట్టుకున్నానని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వివరించారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం బర్రెలు, గొర్రెలు, చేపలు ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. ఇవన్నీ మనకు తెలియవా?.. ఏళ్లు కొత్తగా ఇచ్చిందేంటి? అంటూ బీఆర్ఎస్ నేతలపై సీఎం రేవంత్ మండిపడ్డారు. మనం బర్రెలు, గొర్రెలు కామకోవాలా?.. వాళ్ల బిల్లుల రాజ్యం ఏలుతారా? అంటూ ఆ పార్టీ నేతలను సీఎం రేవంత్ సూటిగా ప్రశ్నించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కడియం శ్రీహరి, ఎంపి కడియం కావ్య, దామోదర రాజనర్సింహ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారులు భవిష్యత్తులో భావి శాస్త్రజ్ఞులుగా ఎదగాలి

డి ఎన్ ఓ : సిద్ది రామిరెడ్డి

జీవధాన్ హై స్కూల్ లో సైన్స్ ఫెయిర్ కార్యక్రమం



కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 6/అక్షరం:స్వ్యాస్: సైన్స్ పట్ల ప్రతి విద్యార్థి అవగాహనతో ఉండిమెదస్సుకు పదులు పెట్టి అద్భుతమైన ప్రదర్శనలు చేశారని భవిష్యత్తులో నేటి విద్యార్థులే భావి శాస్త్రజ్ఞులుగా ఎదగాలని డిఎన్ఎస్ డిరామిరెడ్డి ఆకాంక్షించారు శుక్రవారంఎల్లారెడ్డి పట్టణంలోని జీవ ధాన్ హైస్కూల్ లో విద్యార్థులతో సైన్స్ ఫె యర్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారుకార్యక్రమం ప్రమాణికి ఆయనముఖ్య అతిథిగా హాజరై సైన్స్ ఫెయిర్ ను ప్రారంభించారుఈ సంద ర్భంగా మాట్లాడుతూ సైన్స్ నిత్య జీవితం లో ఒక భాగమన్నారు సైన్స్ లేనిదేమిది లేదని ప్రతి ఒక్కరి సైన్స్ తోనేముడిపడి ఉందని అన్నారుఅనంతరంవైస్ ప్రిన్సిపల్ జోలీబి ఓ ఫాదర్ మాట్లాడుతూవిద్యార్థులువిద్యా ర్థి దశనుండి సైన్స్ పై పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారుపాఠశాలకుచెంది న విద్యార్థులు వివిధ రకాల ప్రదర్శనలు ప్రే క్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి ఈ కార్యక్రమం లోకాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడుమాజీమండల కో ఆప్షన్ మెంబర్ రఫీక్ తదితరులు పాఠ శాలవిద్యా ర్థులు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాఠశాల అధ్యాపక అధ్యాపకేతర బృందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అసోంలో కులిన సుఖోయ్ యుద్ధవిమానం

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

దురాగ్రహ్ తెలిపారు. యుద్ధ సమయంలో పూర్వేష్ వద్ద ఫోన్ లేదని.. యుద్ధం ముగిసిన తరువాత పూర్వేష్ తమకు కాలే చేసే విషయం చెప్పాడని రవీంద్ర తెలిపారు. అస్సాంలో ప్రమాదం జరగడానికి ఒక రోజు ముందు తన కొడుకుతో మాట్లాడినట్లు రవీంద్ర తెలిపారు. ఇంతలోనే ఇలా జరిగిందంటూ కన్నీరమున్నీరయ్యారు. తన కొడుకు భారత వైమానిక దళంలో భాగమైందంటూ చాలా గర్వంగా ఉందన్నారు. పూర్వేష్ ఎప్పుడు మాట్లాడినా యుద్ధ విమానాలను నడిపిన తన అనుభవాన్ని, ఐఎఎఫ్ జెటల్ వేగం గురించి ఎంతో ఆసక్తిగా చెబుతుండేవాడని.. తన సహోద్యోగులను ఎంతో గౌరవించేవాడని రవీంద్ర తెలిపారు. 'నా కొడుకు దేశ సేవలో తనను తాను త్యాగం చేసుకున్నాడు. పూర్వేష్ తన కలను నెరవేర్చుకున్నాడు. కానీ, తను కోరుకున్నంతగా దేశానికి సేవ చేయలేకపోయాడు. కేవలం 4 సంవత్సరాలు మాత్రమే పని చేశాడు. పది రోజుల క్రితం మా ఇంటికి వచ్చాడు. తిరిగి విధుల్లోకి చేరిన తరువాత ఇలా జరిగింది.' అంటూ రవీంద్ర విలపించారు. ఫైల్ లెఫ్టినెంట్ పూర్వేష్, స్వాగడన్ బీదర్ అనుజ్ శిక్షణా మిషన్ లో ఉన్నారు. జోర్డాన్ వైమానిక స్థావరం నుండి వీరి జెట్ బీకాఫ్ అయిన కొద్దిసేపటికే కనిపించకుండా పోయింది. సాయంత్రం 7:42 గంటలకు సుఖోయ్ కే కమ్యూనికేషన్ కోల్పోయినట్లు తెలిపిన అధికారులు.. జోర్డాన్ వైమానిక స్థావరం నుంచి 60 కిలోమీటర్ల దూరంలో కూలిపోయినట్లు గుర్తించారు. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. పాకిస్తాన్ కేంద్రంగా పని చేస్తున్న ఉగ్రవాద సంస్థ లషర్ ఈ తోయబాలో భాగమైన రెస్సిస్స్ ప్రల్ ఎ ప్రెట్ 22న పహలామేలోని జరిగిన ఉగ్రదాడికి ప్రతిస్పందనగా భారతదేశం మే 7వ తేదీన ఆవరేషన్ సిందూర్ను ప్రారంభించిన విషయం తెలిసినదే భారత భద్రతా దళాలు పాకిస్తాన్, పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ (పీఓకే)లో ఉగ్రవాద శిబిరాలపై దాడి చేసింది. ఈ దాడుల్లో 100 మందికి పైగా ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారు. ఆ తరువాత పాకిస్తాన్.. భారత్ పై క్షిపణులు, డ్రోన్లతో దాడులకు తెగబడగా.. భారత రక్షణ దళాలు సమర్థంగా అడ్డుకున్నాయి. ప్రతిదాడులతో పాక్ ను షేక్ చేశాయి. మే 10వ తేదీన ఇరు దేశాలు కాల్యుల విరమణ ప్రకటించారు. దాంతో ఆవరేషన్ సిందూర్ నిలిచిపోయింది.

రాష్ట్రంలో ఏప్రిల్ నుంచి ఎస్ఐఆర్

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

ప్రారంభమయ్యే ఈ ప్రక్రియ కోసం శిక్షణ కార్యక్రమాలు, బూత్ స్థాయి అధికారుల నియామకం, క్షేత్రస్థాయి మ్యాపింగ్ పనులను తక్షణమే పూర్తి చేయాలని సూచించింది. కాగా, ఓటర్ల జాబితాను వంద శాతం దోష రహితంగా మార్చడమే లక్ష్యంగా ఎస్ఐఆర్ పేరిట సవరణలు చేపట్టనున్నారు. సాధారణ ఓటర్ల సవరణలూ కాకుండా ఎస్ఐఆర్ లో బూత్ స్థాయి అధికారులు (టీఎల్వోలు) నేరుగా ఓటర్ ఇళ్లకు వస్తారు. మరణించిన వారి పేర్లు, దూష్టికేట్ ఓట్లు, ఇతర ప్రాంతాలకు శాశ్వతంగా వలసవెళ్లిన వారి వివరాలను జాబితా నుంచి తొలగిస్తారు. అలాగే 18 ఏళ్లు నిండిన యువతకు కొత్తగా ఓటు హక్కు కల్పిస్తారు. ఇంటింటి సర్వే నిర్వహించి ప్రతి ఓటరు ఫోటో, చిరునామా సరిచూస్తారు. ఈ భారీ కనరత్తు కోసం అధికార యంత్రాంగం ఇప్పడే సిద్ధంకావాలని ఈసీబి ఆదేశించింది. ఇప్పటికే బీహార్ పంటి రాష్ట్రాల్లో మొదటి దశ పూర్తికాగా, ప్రస్తుతం 12 రాష్ట్రాల్లో రెండోదశ ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. తెలంగాణతోపాటు నిర్దిశిత రాష్ట్రాల్లో ఏప్రిల్ నుంచి మూడోదశ ఎస్ఐఆర్ ను ప్రారంభించనున్నారు.

పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి

డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్: డాక్టర్ ఇ. లక్ష్మీ నారాయణ



కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 6/అక్షరం:స్వ్యాస్:ఎల్లారెడ్డి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళా శాలలో ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం పరిసరాల ప రిశుభ్రత అంశం పట్ల విద్యార్థులకు అవగా హన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు రాష్ట్ర కళాశాల విద్యా కమిషనర్ ఆదేశాల మేర కు ఈ కార్యక్రమాన్ని కళాశాలలో పది రోజు ల పాటు నిర్వహించడం జరుగుతుందని క కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ ఇ.లక్ష్మీనారాయణ తెలిపారు ప్రతి ఒక్కరూ తమవరసలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని కోరారుఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా మొదటి రోజు కళాశాల ఆవరణలో ఉన్నచెత్తనుతొలగించివిద్యార్థులకు పచ్చదనం పరిశుభ్రత పట్ల అవగా హన కల్పించారు ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ ఈ లక్ష్మీనారాయణతో పాటు వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ ఎం.చంద్రకాం త్ ఐక్యా ఏసీ సమన్వయకర్త డాక్టర్ వి శం కరయ్య టి ఎస్ కే సి సమన్వయకర్త శివకు మార్ ఎన్ఎన్ఎస్ యూనిట్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ ఎస్.చంద్రకాంత్ జి.రాణి నాగనిక డాక్టర్ అరుణ్ కుమార్ డాక్టర్ సిద్దిరాజుదాక్టర్ గంగారెడ్డి శశిధర్ సురేష్ రెడ్డిమోహిన్ సంగ్ తతిరత్ కుమార్ స్వస్థు మహామూడ వసం త లక్ష్మి అధ్యాపకులు అధ్యాపకేతర బృం దం ఎన్ఎన్ఎస్ వాలంటీర్లు విద్యార్థిని వి ద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

వాహనాల తనిఖీ

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 6/అక్షరం:స్వ్యాస్: ఎల్లారెడ్డి మున్సిపల్ కేంద్రం లోని జీవధాన్ హైస్కూల్ దగ్గర శు క్రవారం పోలీస్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ మధుసూదన్ రె డ్డి అధ్యక్షులతో పోలీసులు వాహనాల తని ఖీనిర్వహించారు ద్విచక్ర వాహనదారులను పరిమితికి మించి ప్రయాణికులను తరలి స్తున్న ఆటోలకు చలాప్తు విధించారు వాహ నాలపై ఉన్న పెండింగ్ చాలాస్లను వాహన దారుల నుండి వసూలు చేశారు ఈ సంద ర్భంగా మాట్లాడుతూ వాహనదారులు తప్ప నిసరిగా ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని మధ్యం సేవించి వాహ నాలను నడపూదా ని తమవాహనాలపై ఉన్న పెండింగ్ చలాస్ల ను వెంటనే చెల్లించాల ని సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆయనతోపాటు పోలీసు సి బ్బంది పాల్గొన్నారు.



ఇజ్రాయిల్ పై తీవ్రమైన ఇరాన్ ప్రతిదాడులు

• డిమానా అణు కేంద్రంపై దాడికి ఇరాన్ గురి

టెహ్రాన్, మార్చి 6 ఇజ్రాయిల్ దాడులకు ప్రతిదాడులను ముప్పురం చేసిన ఇరాన్ ఇజ్రాయిల్ అణు రియాక్టర్ పై గురిపెట్టిందన్న వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇజ్రాయిల్ అణు కేంద్రాన్ని ధ్వంసం చేస్తామని ప్రకటించింది. ఇజ్రాయిల్ తన అత్యాధునిక ఆయుధ వ్యవస్థలను డిమానాకు రక్షణగా మోహరించింది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత దుర్భేద్యమైన ప్రదేశంగా మార్చింది. ఇక్కడ యారో-2, 3, డేవిడ్ స్లింగ్ వంటి క్షిపణి రక్షణ వ్యవస్థలు ఉన్నాయి. ఇటీవల తన అత్యాధునిక ఐరన్ బీమ్ ను కూడా ఇక్కడికి తరలించినట్లు కథనాలు వెలువడ్డాయి. అంతేకాదు.. భూగర్భంలో కొన్ని అంతస్తుల కింద తన అణు కార్యక్రమాన్ని ఇజ్రాయిల్ సురక్షితంగా ఉంచినట్లు తెలుస్తోంది. డిమానాపై దాడి చేయడానికి ఇరాన్ అమ్ములపాడిలో డ్రోన్లు, క్షిపణులు వంటి చాలా రకాల ఆయుధాలు ఉన్నాయి. రియాక్టర్ నుంచి ఇరాన్ 1200-1500 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఇంత దూరం ప్రయాణించేందుకు టెహ్రాన్ అమ్ముల పాడిలో షహీన్ 136 డ్రోన్లు భారీ సంఖ్యలో ఉన్నాయి. ఇది దాదాపు 50 కిలోల పేలుడు పదార్థాలను మోసుకెళ్లగలదు. ఇక క్షిపణుల విషయానికి వస్తే సాహబ్-3, ఖైబర్ పేకన్, ఎమాద్, ఖుర్రంషహర్, ఫుద్ర, సెజ్జిల్, సుమర్ వంటి క్షిపణులున్నాయి. వీటి రేంజీ 1300 కిలోమీటర్ల నుంచి 2500 కిలోమీటర్ల వరకు ఉంది. ఇవికాకుండా ఫతా-2 హైపర్ సోనిక్ క్షిపణి కూడా ఉంది. ఇది ఇజ్రాయిల్ గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలను కూడా తప్పించుకోగలదు. గతంలో సిరియాలో ఘర్షణ చేత ఈ రియాక్టర్ సమావంతు కొన్ని క్షిపణులు పడ్డాయి. ఇజ్రాయిల్ ఏర్పడిన తర్వాత పొరుగు దేశాలు వరుసగా దానితో యుద్ధాలకు దిగాయి. అమెరికా సాయంతో.. వాటిని ఓడించినా.. ఎప్పటికైనా తన ఉనికికి ముప్పు తప్పదని గ్రహించింది. దీంతో నాటి ప్రధాని డేవిడ్ బెన్ గురియన్ తమ దేశాన్ని అణుశక్తిగా మార్చాలనే నిర్ణయానికి వచ్చారు. ప్రాన్స్ సాయంతో అణు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఎట్టకేలకు వెగెన్ ఎడారిలో 'డిమానా' అనే ప్రదేశంలో ఓ భారీ రియాక్టర్ ను ఇజ్రాయిల్ నిర్మించింది. ఐరోపా దేశాల టెక్నాలజీ, బ్లాప్రింట్స్, నిపుణుల సాయంతో దీనిని రూపొందించారు. ఇందులోని భూగర్భ బంకర్లలో అణుబాంబులకు వాడే ఫ్యూజీనియం ఉత్పత్తి చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయం అతికొద్దిమందికి మాత్రమే తెలుసు. అలా ఇజ్రాయిల్ అణ్వాయుధం తయారీలో డిమానా రియాక్టర్ కీలక పాత్ర పోషించింది. ఈ రియాక్టర్ కు ఉత్పరం వైపు 85 కిలోమీటర్ల దూరంలో జెరూసలెం నగరం ఉంది. ఇక 75 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఈజిప్ట్ సరిహద్దులు.. 25 కిలోమీటర్ల దూరంలో జోర్డాన్ ఉన్నాయి. ఒకవేళ దాడి జరిగితే ఇక్కడి నుంచి లీకయ్యే రేడియేషన్ ప్రభావం ఈ దేశాలకు కూడా పాతే ప్రమాదం ఉంది.

అమెరికా ఆస్తులపైనే మా దాడులు

- అరబ్ దేశాల్లో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగలేదు
- ఇరాన్ విదేశాంగ సహాయ మంత్రి సయ్యద్ ఖతీబ్జాదే

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 6 పశ్చిమాసియాలోని అమెరికా ఆస్తులపై మాత్రమే తాము దాడులు చేస్తున్నామని ఇరాన్ విదేశాంగ సహాయ మంత్రి సయ్యద్ ఖతీబ్జాదే వెల్లడించారు. తమ దాడుల వల్ల పొరుగున ఉన్న అరబ్ దేశాల్లో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం సంభవించలేదన్నారు. దిల్లీలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో తన దేశం చేపడుతున్న చర్యలను ఆయన సమర్థించారు. యూఎస్ ఆస్తులనే మేం లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నాం. అందుకే మా దాడుల వల్ల అరబ్ దేశాల్లో ప్రాణనష్టం సంభవించలేదని ఖతీబ్జాదే అన్నారు. అలాగే ఇటీవల హిందూ మహాసముద్రంలో ఇరాన్ యుద్ధనౌక ఐరిన్ దేనా-75ను యూఎస్ ముంచేసిన సంగతి తెలిసిందే. భారత స్నేహితుల ఆహ్వానం మేరకు ఆ నౌక ఇక్కడికి వచ్చింది. దానిపై అమెరికా దాడి దురదృష్టకరం అని వ్యాఖ్యానించారు. అలాగే దిల్లీ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎన్.జైశంకర్ తో భేటీ అయ్యారు. ఇజ్రాయిల్-అమెరికా దాడుల్లో ఖమేనీ సహా పాలనాపర్ధానికి చెందిన పలువురు ఉన్నతస్థాయి వ్యక్తులు చనిపోయారు. వారి మృతితో ఇరాన్ రాజకీయ వ్యవస్థ కూలిపోతుందని ట్రంప్ ప్రభుత్వం వ్యాఖ్యలు చేస్తోంది. వాటిని ఖతీబ్జాదే తోసిపుచ్చారు. తమ దేశ పాలనా నిర్మాణం వ్యక్తులపై కాకుండా వ్యవస్థలపై ఆధారపడి ఉందని స్పష్టంచేశారు. 'ఇరాన్ లో రాజ్యాంగం ఉంది. ఎవరెవరు ఏ ఏ బాధ్యతలు నిర్వహించాలనే దానిపై స్పష్టమైన విభజన ఉంది' అని అన్నారు.

పశ్చిమాసియా యుద్ధంలో బాలలు బలి

200 మంది వరకు చనిపోయినట్లు యూనిసెఫ్ ప్రకటన

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 6 అమెరికా- ఇజ్రాయిల్, ఇరాన్ దాడులతో పశ్చిమాసియా దర్దరెట్టుతోంది. యుద్ధం కారణంగా ఎంతోమంది ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. వారిలో చిన్నారులు కూడా ఉండటం అందోళన కలిగిస్తోంది. యుద్ధం మొదలైన నాటినుంచి దాదాపు 200 మంది చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని తాజాగా యూనిసెఫ్ పేర్కొంది. ఇందులో అత్యధికంగా ఇరాన్ లో 181 మంది మరణించినట్లు వెల్లడించింది. లెబనాన్ లో (7), ఇజ్రాయిల్ (3), కువైట్ (1)లో మృతి చెందినట్లు తెలిసింది. యుద్ధాలు పిల్లలు ప్రారంభించారు.. కానీ, మూల్యం మాత్రం చెల్లిస్తున్నారు అని వ్యాఖ్యానించింది. పశ్చిమాసియాలో సైనిక ఉద్రిక్తతలు ఇప్పటికీ చిన్నారులపై అందోళనకర ప్రభావాన్ని చూపిందని పేర్కొంది. ఇదిలాఉండగా.. అమెరికా- ఇజ్రాయిల్ తొలిరోజు ఆపరేషన్ లో ఇరాన్ లోని మిసైల్ లో ఉన్న ఓ బాలికల పాఠశాలపై దాడి జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ దాడిలో 160 మందికి పైగా విద్యార్థినులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఇస్రామిక్ రివల్యూషనరీ గార్డ్ కోర్ తెలిపింది. ఈ దాడిపై తాజాగా యూఎస్ దళాలు దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మేరకు యూఎస్ అధికారులు పేర్కొన్నట్లు మీడియా కథనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

ఆప్కాన్ లో మరణించిన వారి కటుంబ సభ్యులకు ఉద్యోగాలు

సిబిటియూ ఆధ్వర్యంలో కార్మికుల ఆందోళన



విశాఖపట్టణం, మార్చి 6 జివిఎస్ ఆప్కాన్ లో పనిచేసే మరణించిన, రిటైర్ అయిన పారిశుధ్య కార్మికుల స్థానంలో వారి కుటుంబ సభ్యులను పనిలోకి తీసుకోవాలని జివిఎస్ కాంట్రాక్టర్ వర్కర్స్ యూనియన్ (సిబిటియూ) ఆధ్వర్య ప్రధాన కార్యదర్శులు టి. నూకరాజు, ఉరికూరి రాజు డిమాండ్ చేశారు. ఆప్కాన్ లో పనిచేసే, రిటైర్ అయిన, మరణించిన వారి కుటుంబాలకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ శుక్రవారం జివిఎస్ గాంధీ విగ్రహం వద్ద యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో నిరాహార దీక్ష కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, 'జివిఎస్ పారిశుధ్య విభాగం, నీటిపారుదల, యుజిడి, వెటర్నరీ, పార్కులు వంటి విభాగాలలో పనిచేస్తున్న ఆప్కాన్ కార్మికులలో చనిపోయిన, రిటైర్ అయిన వారి స్థానంలో, వారి కుటుంబ సభ్యులను పనిలోకి తీసుకోవాలన్నారు. వారందరికీ ఆప్కాన్ వార్షిక జీతాలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూనియన్ నాయకులు ఎం.వరప్రసాద్, జె.ఆర్ నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు. పెద్ద ఎత్తున కార్మికులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు.

ఈ యుద్ధం ముగిసేదెలా ?

హైదరాబాద్, మార్చి 6 పశ్చిమాసియా యుద్ధం ఇప్పట్లో ముగిసేలా లేదు. దీనికితోడు ఇది మూడో ప్రపంచ యుద్ధంగా మారబోతుందా అన్న భయాలు వెల్లడవుతున్నాయి. ఎందుకంటే ఇజ్రాయిల్, అమెరికాల దూకుడు తగ్గడం లేదు. ప్రతిగా ఇరాన్ కూడా విధ్వంసం సృష్టిస్తోంది. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే ఇరాన్ ను అమెరికా తక్కువ అంచనా వేసినట్లుగా అర్థం అవుతోంది. మరోవైపు యుద్ధాన్ని ఆపాలని చైనా, రష్యాలు రంగంలోకి దిగాయి. ఇరాన్ కు ఈ రెండు దేశాలు మద్దతు ప్రకటించాయి. దీంతో ఏంజరగబోతుందో అన్న అందోళన సహజంగానే కలుగుతోంది. తాజాగా చైనా నోరు విప్పడంతో ఈ యుద్ధం కీలకమైన మలుపు తీసుకునే అవకాశం లేకపోలేదు. ఒకవేళ ఇరాన్ లో రహస్యంగా కొనసాగుతున్న న్యూక్లియర్ రియాక్టర్ ఏ మాత్రం లీకే అయినా, ఇరాన్, పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న దేశాలకు కూడా ముప్పు ముంచుకొస్తుంది. దీనిపై ఇటు ఇరాన్ కు అటు అమెరికాకు కూడా అవగాహన ఉండివుంటుంది. కానీ ఎందుకో ఇరాన్ కూడా తమ దాడుల తీవ్రత పెంచింది. ఈ యుద్ధంతో ఇప్పటికే మధ్య ప్రాచ్యం మండిపోతోంది. ఇరాన్ సార్వభౌమత్వాన్ని కాపాడతామంటూ చైనా రంగంలోకి దిగడంతో ప్రపంచ దేశాల్లో మూడో ప్రపంచ యుద్ధం భయంకరంగా కనపడుతున్నాయి. ఇదే సమయం లో అమెరికా అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ఇరాన్ పై మరిన్ని భీకర దాడుల్ని చేసేందుకు సిద్ధమౌతున్నట్లు ప్రకటించారు. యుద్ధం మరో నాలుగైదు వారాలు తప్పదని ట్రంప్ ముందే హెచ్చరించారు. ఆ వెనువెంటనే యుద్ధ తీవ్రత ఎలా ఉంటుందో కూడా చెప్పనే చెప్పారు. ఎనిమిది అరబ్ దేశాలు ఇరాన్ దాడులతో విలవిల్లాడు తున్నాయి. ఇరాన్ అమెరికాతో రాజీ చర్చలు కోసం ఏవిధంగానూ ప్రయత్నించడం లేదు. మరోవైపు హరూజ్ జలసంధి మూసివేయడంతో ప్రపంచం మీద చమురు భారం పడుతోంది. సంక్షోభం తప్పేలా లేదు. అమెరికా మాత్రం చర్చలకు ఆలస్యం అయ్యిందని బెదిరిస్తోంది. ఇరాన్ లో తదుపరి ఎవరు నేతగా ఉండాలో తామే నిర్ణయిస్తామని కూడా ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఇకపోతే ఇరాన్ దాడులతో గల్ఫ్ దేశాలు ముప్పు ముంగిట



ఉన్నాయి. సౌదీలోని అతిపెద్ద చమురు శుద్ధి కేంద్రం, రిఫైనరీపై ఇరాన్ దాడి చేయడంతో చమురు సరఫరా ఆగిపోయింది. ఇరాన్ తన హోర్నుజ్ జలసంధిని మూసి వేస్తే ప్రపంచ దేశాలకు అందే చమురు సరఫరా ఆగిపోగలదని అనుభవంఓలకి వచ్చింది. ఈ క్రమంలో బహ్రయిన్ పోర్టులో ఆగి ఉన్న అమెరికాకు చెందిన సైనా ఇంపరేటివ్ చమురు నౌక సైనా డ్రోన్ దాడులు జరిగి మంటలు చెలరేగాయి. ఇరాన్ ప్రతికార దాడుల్లో ప్రధానంగా అమెరికా తదితర దేశాల చమురు నౌకలు దెబ్బతింటే ఆయా దేశాలు ఇక చమురుకు కష్టాలు పడాల్సిందే. ఒకవైపు అమెరికా యుద్ధనౌకల మోహరింపు. మరోవైపు ఇరాన్, రష్యా యుద్ధ నౌకలు సంయుక్త నావికాదళ విన్యాసాల కవ్వీపుతో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. యుద్ధ జ్వాలలు మింటెగెగయడంతో భారత్ దేశంతో సహా ఎన్నో దేశాల్లో నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు, పప్పు ధాన్యాలు, నూనెల ధరలపై విపరీతమైన ప్రభావం పడుతోంది. ఇప్పటికే దక్షిణ కొరియా, జపాన్, చైనా స్టాక్ మార్కెట్లు అతలాకుతలమయ్యాయి. తాజా పరిస్థితుల రీత్యా యుద్ధ సంకేతాలు విస్తరించి అయ్యా దేశాలు ఏదో ఓ వక్రమం చేసిపోవడం ఒక్కటే ప్రత్యామ్నాయంగా ఉన్నందున యుద్ధం మరికొంతకాలం తమ ప్రతాపాలను చూపిస్తుంది. యుద్ధం ఆగినా

యుద్ధకాలపు ప్రభావాలు అంతత్వంగా ఉపసంహరణ జరుగుదు. ఆ తర్వాత కూడా మార్కెట్లు కోలుకోవడానికి, పెరిగిన ధరలు తగ్గడానికి మరెంతో కాలం పడుతుంది. ఎందుకంటే ఇప్పట్లో ఈ యుద్ధం ముగిసేలా లేదు. ఇరువైపులా భీకర యుద్ధమే సాగుతోంది. ఎవరూ తగ్గేటట్లు లేరు. సతాంజ్ అణు కేంద్రంపై ఇజ్రాయిల్, అమెరికా దాడి చేసాయి. ఈ దాడిలో ఏమరుపాటున ఆ అణుకేంద్రం నుంచి వెలువడే అణుదామిక్రక ప్రమాదకరమే. ఇరాన్ ను లొంగదీసుకోవాలని అమెరికా అధినేత ట్రంప్ ప్రయత్నిస్తున్న తరుణంలో చైనా ఇరాన్ తో చేయకల్గడం ఎలాంటి పరిస్థితులకు దారితీస్తుందోనని సర్వత్రా భయాందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. రష్యా కూడా రంగంలోకి దిగితే ఇక అది ప్రపంచ యుద్ధానికి దారితీయవచ్చు. మరోవైపు ఉక్రెయిన్ కూడా ఇరాన్ కు వ్యతిరేకంగా అమెరికాతో చేతులు కలిపింది. ఇది సహజంగానే రష్యాకు గిట్టదు. మొత్తంగా ప్రపంచ దేశాలు రెండు వర్గాలుగా ఏర్పడితే వినాశనం తప్పదు. ప్రజలు ఆకలిచావులకు లోను కావాల్సిందే. ఈ క్రమంలో యుద్ధాన్ని ఆపడానికి ప్రయత్నాలు సాగాలి. ఇరు దేశాల మధ్య ఇగోలను చల్లార్చాలి. ఈ దశలో ఎవరు ముందుకు వస్తారన్నదే ముఖ్యం.

జగన్ హయాంలో ఆర్థిక విధ్వంసం

- వైసిపి వల్ల 30 ఏళ్లు వెనక్కి వెళ్లిన రాష్ట్రం
- ఐదుకోట్ల ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చేలా బడ్జెట్
- ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉన్నా రూ. 3.32లక్షల కోట్ల బడ్జెట్
- పెన్షన్ల కోసం రూ. 33వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నాం
- వైసిపి విద్యుత్ కొనుగోళ్లతో రూ. 12,250 కోట్ల నష్టం
- విద్యుత్ సంస్థలకు రూ. 1.29 లక్షల కోట్ల నష్టం
- రూ. 8,700 కోట్లు జలజీవన్ మిషన్ నిధులు నిరుపయోగం
- రాష్ట్రాన్ని నిలబెట్టాలనే కూటమి కోసం పాటుపడ్డా
- ద్రవ్యవినిమయ బిల్లుపై చర్చలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్



రూ. 33వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని వివరించారు. ఇలాంటి పరిస్థితిని తట్టుకోవటం, పథకాలు ఇవ్వటానికి సీఎం చంద్రబాబుకు అంతో ధైర్యం ఉండాలని ప్రశంసించారు. ఈ సందర్భంగా 'నేను నాటిని చెల్ల ఫలాలు నా కోసం కాదని... భావితరాల ఇంకో అన్న రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ సూక్తులను పవన్ కళ్యాణ్ ప్రస్తావించారు. బడ్జెట్ లో చంద్రబాబు దూరదృష్టి, దక్షత, దార్శనికత అడుగుడుగునా కూటమి చేరిపోవడం ఒక్కటే విద్యుత్ కొనుగోళ్ల కారణంగా డిస్కంలకు రూ. 12,250 కోట్ల నష్టం వచ్చిందని చెప్పుకొచ్చారు. కరెంట్ సరఫరాలో కూడా ఇబ్బందులు వచ్చాయని వివరించారు. రూ. 1.29 లక్షల కోట్ల విద్యుత్ సంస్థలు నష్టపోయాయని.. ఆ భారాన్ని ప్రజలపై మోపారని ఆగ్రహించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ట్రాఫిక్ చార్జీలు రద్దు చేసి ట్రాడాన్ పేరిట ఛార్జీలు తగ్గించామని ప్రస్తావించారు. వైసీపీ ప్రభుత్వం రూ. 9లక్షల కోట్ల మేర అప్పులు తమపై ఉంచి వెళ్లిందని పవన్ కళ్యాణ్ ధ్వజమెత్తారు. రూ. 35వేల కోట్ల బిల్లులను పెండింగ్ లో పెట్టి వెళ్లారని.. అందులో రూ. 25వేల కోట్లు చెల్లించామని స్పష్టం చేశారు. కేంద్ర పథకాలకు రాష్ట్ర వాటా రూ. 7వేల కోట్లకు పైగా జత చేశామని వెల్లడించారు. గతంలో వైసీపీ రాష్ట్ర వాటా ఇవ్వకపోవటం వల్ల రూ. 8,700 కోట్ల జలజీవన్ మిషన్ నిధులు నిరుపయోగమయ్యాయని చెప్పుకొచ్చారు. వైసీపీ పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా వదిలేసిన అనేక ప్రాజెక్టులను కూటమి ప్రభుత్వంలో ప్రారంభించామని

తెలిపారు. జలజీవన్ మిషన్ కు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పవన్ కళ్యాణ్ పేర్కొన్నారు. వైసీపీకి 11మంది సభ్యులున్నా 11వందల మంది ఉన్నట్లుగా మాట్లాడుతారని పవన్ కళ్యాణ్ ఎద్దేవా చేశారు. వైసీపీ నేతలు చెప్పే అసత్యాలు కూడా ప్రజలు నిజాలని బలంగా నమ్మే ప్రమాదం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు. ఇతరుల స్వేచ్ఛను, హక్కులను హరించటం తమ హక్కుని వైసీపీ భావిస్తోందని మండిపడ్డారు. ఇలాంటి అసభ్య పదజాలంతో మాట్లాడే వారిని కట్టడి చేయాలని కోరారు. డోపిడి చేసే దొంగ పోలీసులను చూసి.. దొంగే దొంగ అని అరిచినట్లుగా జగన్ అండ్ కో తీరు ఉందని సెటెర్లు గుప్పించారు. ద్రవ్యవినిమయ బిల్లుపై పవన్ కళ్యాణ్ ఆసెంబ్లీలో మాట్లాడారు. కల్లీ వాళ్లే చేస్తారని.. నిందలు మాత్రం నిజాలని బలంగా నమ్మే ప్రమాదం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు. పోలవరం, అమరావతిని వైసీపీ పక్కన పెట్టిందని పవన్ కళ్యాణ్ ధ్వజమెత్తారు.

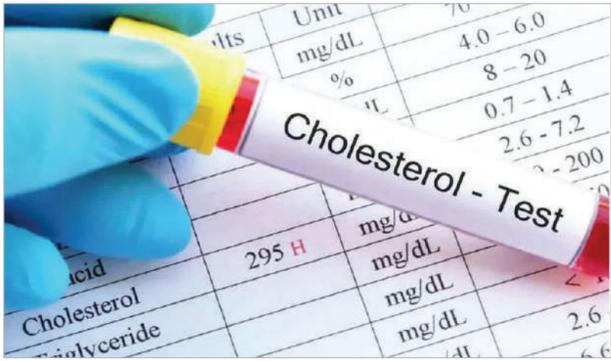
బేగంపేట వాతావరణ శాఖ కార్యాలనికీ బాంబు బెదింపు

తనిఖీలు చేపట్టి ఫేక్ కాలర్ గుర్తింపు హైదరాబాద్, మార్చి 6 ఇటీవల విమానాశ్రయాలు, పాఠశాలలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు 'ఫేక్ బాంబ్ బెదింపులు' రావడం ఎక్కువైంది. తాజాగా హైదరాబాద్ లోని బేగంపేటలో బాంబు బెదింపు కలకలం రేపింది. వాతావరణ శాఖ కార్యాలయానికి వచ్చిన ఈ బెదింపుతో పోలీసులు అప్రమత్తం అయ్యారు. వెంటనే కార్యాలయంలో తనిఖీలు చేపట్టారు. అయితే బాంబు బెదింపుతో కార్యాలయంలోని

సిబ్బంది, ప్రజలు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. ఈ కేంద్రానికి గుర్తుతెలియని వ్యక్తుల నుంచి బాంబు బెదింపు రావడంతో ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్తత నెలకొంది. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు రంగంలోకి దిగారు. డాగ్ స్కాఫ్, బాంబ్ స్కాఫ్ బృందాలు కార్యాలయం అంతటా క్షుణ్ణంగా తనిఖీలు చేపట్టాయి. నిత్యం వాతావరణ సమాచారంతో బిజీగా ఉండే అధికారులు, సిబ్బంది ఈ ఆకస్మిక పరిణామంతో తీవ్ర టెన్షన్ లో ఉన్నారు. భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా సిబ్బందిని కార్యాలయం బయటకు పంపినట్లు సమాచారం. ఇటీవల 'ఫేక్ బాంబ్ బెదింపులు' రావడం ఎక్కువైంది. ఇది కూడా అలాంటి ఏకతాయాల పని అయి ఉంటుందని ప్రాథమికంగా భావిస్తున్నప్పటికీ, పోలీసులు ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తనిఖీలు చేసినాగిస్తున్నారు. ప్రజలు భయాందోళన చెందవద్దని, పోలీసులు పరిస్థితిని సమాఖ్యిస్తున్నారని అధికారులు తెలిపారు. నిందితులను గుర్తించేందుకు సైబర్ క్రైమ్ విభాగం కూడా రంగంలోకి దిగినట్లు సమాచారం.



చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగాలంటే.. వీటిని తీసుకోవాలి..



రక్తపోటు, విశ్రాంతిలో రాళ్లు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

ఫైబర్, గింజలు..

ఆరోగ్యానికి కొలెస్ట్రాల్ చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ సహజంగానే హానికరం కాదు. కొలెస్ట్రాల్ వివిధ శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, విటమిన్ డి, పిత్త ఆమ్లాలు ఉత్పత్తికి ఇది చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ లో కూడా మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ శరీరానికి అవసరమే అయినప్పటికీ తక్కువ స్థాయిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం, ఎక్కువ స్థాయిలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని అథెరోస్క్లెరోసిస్ అంటారు. ధమనులు గట్టిపడడం, సంకోచించడం వల్ల రక్తప్రవాహం సాఫీగా సాగదు. దీంతో తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, అధిక

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్న వారు కొవ్వు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఫైబర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజూ 10 నుండి 25 గ్రాముల కరిగే ఫైబర్ ను తీసుకోవడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. దీని వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నూనెలో వేయించిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. కనుక వీటికి దూరంగా ఉండాలి. ఆలివ్ నూనె, అవకాడో, గింజలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. సాల్మన్, మాకరెల్ వంటి చేపలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. భోజనంలో చిక్కుళ్లు, గింజలు, తృణ ధాన్యాలు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి.

5 నుంచి 10 శాతం బరువు తగ్గాలి..

అలాగే ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు ఉండేలా

చూసుకోవాలి. శరీర బరువులో 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్లో గణనీయమైన మార్పులు వస్తాయి. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉండాలి. నడక, ఈత, సైక్లింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ధూమపానం రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తుంది. అదే విధంగా మద్యపానం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కనుక ధూమపానానికి, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..

ఇక ఒత్తిడి కూడా కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే హార్మోన్లను ప్రేరేపిస్తుంది. కనుక ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వీటితో పాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, కరిగే ఫైబర్, మొక్కల స్టెరాల్స్ వంటి కొన్ని రకాల సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే వీటిని వైద్యుల సరక్షణలో వాడడం మంచిది. జీవనశైలిలో, తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడంతో పాటు హృదయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే తరచూ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. జన్మపరంగా కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందుగానే గుర్తించడం వల్ల సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం కాకుండా శరీరాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రీ డయాబెటిస్ ఎందుకు వస్తుంది..?

• దీన్నుంచి బయట పడాలంటే ఏం చేయాలి..?

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది వయసుతో సంబంధం లేకుండా టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి ఆకస్మాత్తుగా రాదు. ఇది సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు టైప్ 2 డయాబెటిస్ గా నిర్ధారించేంత లేనప్పుడు దీనిని ప్రీ డయాబెటిస్ గా పరిగణిస్తారు. ప్రీ డయాబెటిస్ ను నియంత్రించకపోతే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రీ డయాబెటిస్ రావడానికి సరైన కారణాలు ఇంకా తెలియదనే చెప్పవచ్చు. కానీ అనేక అంశాలు దాని అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ కు తక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కుటుంబ చరిత్ర కారణంగా కూడా మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక బరువు, పొట్టూ చుట్టూ కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం వంటి కారణాలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి.

ముందుగానే నియంత్రించాలి..

అలాగే 45 ఏళ్ల పైబడిన వారిలో కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. స్త్రీలలో పిసిఐడి వంటి సమస్యలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి. ప్రీ డయాబెటిస్ ను ముందుగానే నియంత్రించడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరిచే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా ప్రీ డయాబెటిస్ ను తిప్పి కొట్టవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రీ డయాబెటిస్ తో

బాధపడే వారు ఎటువంటి జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల దానిని తిప్పికొట్టవచ్చే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. శరీర బరువులో కనీసం 5 నుండి 7 శాతం తగ్గాలి. ఇలా చేయడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 50 శాతం వరకు తగ్గుతుంది.

సమతుల్య ఆహారం అవసరం..

సంపూర్ణ సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. చక్కెరలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోకూడదు. ప్రోటీన్స్, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, సైక్లింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. వారానికి రెండు సార్లు కండరాలను బలపరిచే శిక్షణ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇలాంటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్ ను సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యల నుండి బయటపడడానికి రోజూ 7 నుండి 9 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కారణంగా కాల్షియాల్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. కనుక ఒత్తిడి తగ్గేలా ప్రతిరోజూ 10 నుండి



15 నిమిషాలపాటు ధ్యానం, స్వాస్ వ్యాయామాలు చేయాలి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి..

ధూమపానం ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతుంది. కనుక ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి గ్లూకోజ్ స్థాయిల్లో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రీ డయాబెటిస్ నిర్ధారణ అందోళనకరంగానే ఉంటుంది. అయితే జీవనశైలిలో, ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ముందస్తు చర్యలతో టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

తాటి ముంజలను తింటున్నారా..? ఈ విషయాలను తెలుసుకోవాలి..!

వేసవికాలం అనగానే ముందుగా అందరికీ గుర్తుకు వచ్చేవి మామిడిపండ్లు. అందరూ వీటిని తినడానికి ఎక్కువగా మక్కువ చూపుతారు. కానీ అదే సమయంలో రోడ్ల పక్కన బండ్లపై లభించే ఇతర పండ్లల్లో ఐస్ ఆఫిల్ ఒకటి. వీటిని తెలుగులో ముంజలు, తాటి పండ్లు అని అంటారు. వేసవి కాలంలో లభించే ఈ ముంజలు శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముంజలు తాటిచెట్టు నుండి లభ్యమవుతాయి. ముంజలు పెద్ద కొబ్బరికాయలా కనిపిస్తాయి. బయట గట్టిగా నలుపు రంగు తొక్క కలిగి ఉంటాయి. ముంజల లోపల తెల్లని రంగులో గుట్టు ఉంటుంది. ఇవి నీటి శాతం ఎక్కువగా కలిగి లిచి వండు కంటే మృదువుగా ఉంటాయి. ముంజలు తాజా కొబ్బరి నీటి రుచిని కలిగి తక్కువ గాఢంగా ఉంటాయి. వేసవిలో వచ్చే వడదెబ్బ, డీప్రెషన్ నుండి బయటపడడానికి వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి ఎక్కువ కాలం లభించవు. మార్చి నుండి జూన్ వరకు మాత్రమే లభిస్తాయి. వీటిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల త్వరగా పాడవుతాయి. కనుక వీటిని ఎక్కువగా దూర ప్రాంతాలకు తరలించరు. రోడ్ల పక్కన ఎక్కువగా అమ్ముతూ ఉంటారు.



అనేక పోషకాలు..

ఇక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని చెప్పవచ్చు. వీటిలో

నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక శరీరానికి అవసరమైన నీటిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటిలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి కనుక ముంజలను తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ముంజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, కె లతో పాటు ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఆయుర్వేదంలో తాటిపండును శరీర ఉష్ణాన్ని తగ్గించే పండుగా పేరొంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆమ్లత్వం, హీట్ రాషెస్, డిప్రెషన్ వల్ల కలిగే తలనొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి కనుక వేసవిలో తేలికపాటి స్నాక్స్ గా వీటిని తీసుకోవచ్చు.

వెంటనే తినేయాలి..

అలాగే ముంజలను కొన్ని రోజు తినడం మంచిది. ముంజలపై ఉండే సన్నని తొక్కను తీసేసి తినాలి. కొందరు వీటిపై బ్లాక్ సాల్ట్ వేసి తీసుకుంటారు. ఫ్రీజ్ లో ఉంచి చల్లగా అయిన తరువాత కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. అలాగే వేసవికాలంలో ముంజలతో చల్లటి డెజర్ట్స్ కూడా తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, మృదువైన ముంజలను చూసి కొనుగోలు చేయాలి. చాలా గట్టిగా ఉన్న ముంజలు ఎక్కువగా పండిపోయే అవకాశం ఉంది. అలాగే వీటిని కొనుగోలు చేసిన వెంటనే తినడం మంచిది. ఫ్రీజ్ లో కూడా ఇవి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండవు. ఫ్రీజ్ లో ఉంచడం వల్ల కేవలం ఒకటి నుండి రెండు రోజులు మాత్రమే ఇవి నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ విధంగా వేసవిలో లభించే ఈ ముంజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని, వేసవిలో మామిడిపండ్లతో పాటు వీటిని కూడా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు.. రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?



మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసిందే. అరటిపండ్లలో ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్ట్రాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జిమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిది.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిది.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దు..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిది.. నిపుణులు దీని గురించి ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండును ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జిమ్ కి వెళ్లే వారు, ఛార్జ్ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటిపండును మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండును నమలి తినడం మంచిదని వారు చెబుతున్నారు. అరటిపండును నమలడం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును నమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో స్యూతీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని నమలాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అల్లర్లీ వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు. కనుక అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడమే మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాలరీలు ఎక్కువగా కావాల్సిన వారు అరటిపండును తిన్న రెండు గంటల తరువాత పాలు తాగడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి పోషకాలు కూడా చక్కగా అందుతాయి. పొట్ట సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు బనానా షేక్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ నడక గుండెకు భరోసా



తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్ అన్నట్టే, కొవ్వు పెరిగితే.. గుండె జబ్బు కలుగోయ్ అంటున్నారు ఫిట్నెస్ నిపుణులు. గుండె ఆరోగ్యానికి, శరీరంలో కొవ్వుకి సంబంధం ఉంది. గుండెలో ఉన్న సమస్యకు, శరీరంలో ఉన్న కొవ్వుకి ఒకటే పరిష్కారం. వ్యాయామం. ఒకే దెబ్బకు రెండు పిట్టలన్నట్టు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకునే వ్యాయామం చేస్తూ.. కొవ్వుని తగ్గించేలా కొన్ని నియమాలు పాటించే దబల్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదేమిటంటే... ట్రెడ్ మిల్ మీద కేవలం పరుగే కాక నడకను అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజువారీగా ట్రెడ్ మిల్ మీద పరుగెత్తే సమయంలో పది నుంచి పన్నెండు శాతం తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ సమయాన్ని నడకకు కేటాయించాలని చెబుతున్నారు. ఆ నడక కూడా ట్రెడ్ మిల్ మీదే. నడకలోనూ వేగం ఉండాలన్నది నిబంధన. గంటకు రెండు నుంచి మూడు మైళ్ల వేగంతో ట్రెడ్ మిల్ స్పీడ్ ని సెట్ చేసుకోవాలి. ఈ వేగంతో 30 నిమిషాల నుంచి 60 నిమిషాల పాటు వాక్ చేయాలి. ఇలా వారంలో మూడుసార్లు చేస్తే శరీరంలోని కొవ్వు నిల్వలు కరిగిపోవడంతోపాటు రక్తంలోని గ్లూకోజ్ అంతా ఖర్చవుతుందట. కొత్తగా కొవ్వు పేరుకునేకి ఆస్కారమూ ఉండదు. సుదీర్ఘమైన స్పీడ్ వాక్ గుండె వేగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రెండు సమస్యలూ ఉన్నట్లయితే.. మీ వ్యక్తిగత ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాత ట్రెడ్ మిల్ మీద ముందడుగు వేయండి.

ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి



- మంత్రులు వాకిటి శ్రీహరి, పాంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి.
- మార్చి చివరి నాటికి ఇందిరమ్మ ఇండ్ల గ్రౌండింగ్ పూర్తి చేయాలి..
- రైతులకు ఆధునిక సాగు పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించాలి.
- మధ్యాహ్న భోజనంలో చికెన్ స్టాంంలో చేపలు అందించేందుకు చర్యలు.
- 99 రోజుల కార్యచరణపై ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా సన్మాహక సమావేశం.

ఈ సందర్భంగా ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా ఇంచార్జి, పశుసంవర్ధక శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి మాట్లాడుతూ గ్రామ స్థాయి నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు 99 రోజుల కార్యచరణను సమగ్ర ప్రణాళికతో అమలు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రభుత్వం పేదల సంక్షేమం, గ్రామాభివృద్ధి, వ్యవసాయాభివృద్ధి వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ పలు కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నదని తెలిపారు. అర్జులైన ప్రతి పేద కుటుంబానికి సంక్షేమ పథకాలు అందేలా అధికారులు కృషి చేయాలని, ప్రజలకు ప్రభుత్వం చేపట్టిన కార్యక్రమాలు గడవ గడవకు చేరేలా చూడాలని అన్నారు. రైతులు వందించే పంటలకు బోసన్ అందించడంతో పాటు రేషన్ ద్వారా నాణ్యమైన సన్నబియ్యం సరఫరా చేస్తున్నామని తెలిపారు.

ఇంచార్జిగా నిరు మించి వారానికి ఒకసారి భోజన నాణ్యతను పరిశీలించాలని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో అందుబాటులో ఉన్న వైద్య పరికరాలను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించేందుకు అవసరమైన సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచాలని తెలిపారు. డ్రైనేజీ సమస్యలు ఉన్న ప్రాంతాలను గుర్తించి మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని, రెవెన్యూ మరియు అటవీ శాఖల మధ్య ఉన్న భూ సమస్యలను జాయింట్ సర్వే ద్వారా పరిష్కరించాలని మంత్రి ఆదేశించారు. గ్రామ పంచాయతీలకు వచ్చే నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగించేలా అధికారులు వ్యవస్థీకృత చేయాలని సూచించారు.

చేయాలన్నారు. గ్రామాలలో ఉన్న కోతుల సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఫుడ్ సేఫ్టీ పై ప్రజలకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని, ఆధునిక సాగు పద్ధతులు, క్లస్టర్ వారిగా వివిధ పంటల సాగు, పంట మార్పిడి వంటి అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చ జరగాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నీటి సరఫరాతో కూడిన టాయిలెట్స్ నిర్మించాలన్నారు.

కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే సాంబ శివరావు మాట్లాడుతూ...
20 సంవత్సరాల క్రితం ఇంటి క్రింద 20 వేలు మంజూరు చేసిన లబ్ధిదారులకు నేడు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు తిరస్కరిస్తున్నారని తెలిపారు. అర్జులకు రద్దు చేసిన ఇండ్లు కేటాయించాలని, జిల్లాలో మరో విడత ఇందిరమ్మ ఇండ్లను కేటాయించే సమయంలో అర్జులు అధికంగా ఉన్న పక్కలో లాటరీ పద్ధతి అనుసరించాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. విద్యార్థి దళ నుంచి క్రీడలు భాగస్వామ్యం చేయాలని, పాఠశాల కరికులంలో క్రీడలు ఒక పార్ట్ గా మారాలని ఆయన సూచించారు. జిల్లాలో నిర్మించే డ్రైయిన్స్ అలైన్మెంట్ సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల కొత్త సమస్యలు వస్తున్నాయని, దీనిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు.

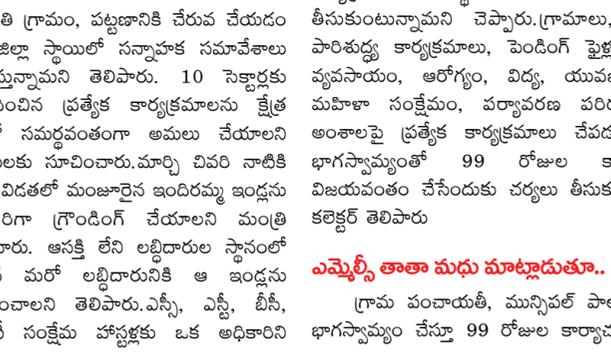


సంబంధాల శాఖల మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్, ఖమ్మం జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి, ఎమ్మెల్యే తాతా మధు, ఎమ్మెల్యేలు కూనంనేని సాంబశివరావు, జారే ఆది నారాయణ, మాలోతు రాందాస్ నాయక్, తెల్లం వెంకట్రావు, కోరం కనకయ్య, అదనపు కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. సమావేశంలో 99 రోజుల కార్యచరణలో చేపట్టే కార్యక్రమాలను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా అధికారులు వివరించారు.

యమవై అసక్తి పెంపొందించేందుకు అవసరమైన క్రీడా మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. క్రీడాకారులకు మెరుగైన వైద్య సదుపాయాలు అందించేందుకు కూడా ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టామని చెప్పారు. పిల్లలకు మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో భాగంగా వారానికి ఒకసారి అందించే చికిన్ స్టాంంలో చేపలు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. గ్రామాల్లో కోతులు, వీధి కుక్కల సమస్యను తగ్గించేందుకు వాటి సంఠానోత్పత్తి నియంత్రణకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపడతామని

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూ...
ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా చేపట్టిన 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమం ఈ రోజు నుండే ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో జిల్లాలో అన్ని శాఖల సమన్వయంతో కార్యచరణ రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం

అశ్వారావుపేట ఎమ్మెల్యే జారే ఆది నారాయణ మాట్లాడుతూ...
ప్రజలకు ప్రభుత్వానికి మద్దతు వారధిగా ఉండే అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు సమన్వయంతో పని చేస్తే మెరుగైన ఫలితాలు వస్తాయన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఖమ్మం మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ అభిషేక్ అగస్త్య, భద్రాచలం ఐటిడిఎ పీవో బి. రాహుల్, భద్రాచలం సబ్ కలెక్టర్ మృణాల్ శ్రేష్ఠ, డిఎఫ్ఓ సిద్ధార్థ్ విక్రమ్ సింగ్, జెడ్పీ సీకడే డిక్షా రైనా, వివిధ శాఖల ఉమ్మడి జిల్లా అధికారులు, మునిసిపల్ చైర్ పర్సన్లు, ప్రజా ప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నెల రోజుల పాటు చక్కెర తినడం మానేస్తే.. ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?



మనం తీసుకునే ఆహారంలో చక్కెర ఒక భాగమైనదని చెప్పవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు సాయంత్రం నిద్రించే వరకు ఏదో ఒక రూపంలో చక్కెరను తీసుకుంటూనే ఉంటాం. టీ, కాఫీ, జ్యూస్, స్వీట్స్, కుక్కీస్

ఇలా ఏదో ఒక రూపంలో చక్కెర మన శరీరంలోకి వెళ్తునే ఉంటుంది. అయితే చక్కెరను తీసుకోవడం 30 రోజుల పాటు మానేయడం వల్ల మనం అనేక శారీరక, మానసిక మార్పులను గమనించవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే చక్కెరను మానేసిన తరువాత మొదట్లో మనం కొన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. చక్కెరను తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత చిరాకం, అలసట, ఆందోళన వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. మెదడు చక్కెర అందించే డోపమైన్ హిట్ ను కోల్పోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. చక్కెర తీసుకోవాలనే కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరం నెమ్మదిగా చక్కెరకు దూరం అయ్యే కొద్దీ ఈ కోరికలు తగ్గుతూ వస్తాయి.

కొవ్వు కరుగుతుంది..

అయితే డిటాక్స్ ట్రైండ్ కంటే ఎక్కువగా చక్కెరను తీసుకోకపోవడం వల్ల మన శరీరానికి కలిగే మేలే ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇలా చక్కెరను తీసుకోవడం తగ్గించడం వల్ల క్రమంగా రెండవ వారం నాటికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించబడుతుంది. ఇన్సులిన్ స్థాయిలు తగ్గడంతో శరీరం నిల్వ ఉన్న కొవ్వును కరిగించడం ప్రారంభిస్తుంది. తద్వారా శరీర బరువు తగ్గుతుంది. ఇక మూడవ వారం కూడా చక్కెరను తీసుకోవడం మానేయడం వల్ల మనం దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను గమనించవచ్చు. చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దద్దుర్లు, మంట, మొటిమలు, పగుళ్లు వంటివి తగ్గుతాయి. అకాల వృద్ధాప్యం రాకుండా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర క్రాస్ లు తగ్గడం వల్ల మనం మరింత స్థిరంగా దృష్టి కేంద్రీకరించవచ్చు.

కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో..

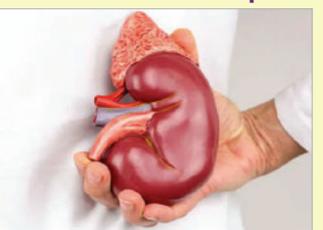
క్యాలోరిలు తీసుకోవడం తగ్గడం వల్ల శరీర బరువు తగ్గడాన్ని మనం ఎక్కువగా గమనించవచ్చు. అంతేకాకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్, ఫ్యాటీ లివర్ వంటి కాలేయ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇక చక్కెర ఉండే స్వీట్లు, పానీయాలు, బేక్ చేసిన వస్తువులు తీసుకోవడం తగ్గించడం వల్ల ప్రజలు పండ్లు, గింజలు వంటి వాటిని తీసుకోవడానికి మొగ్గు చూపుతారు. దీంతో శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు లభిస్తాయి. చక్కెర కలిగిన ఆహార పదార్థాలకు బదులుగా నానబెట్టిన ఖర్జూరాలు, పెరుగు వంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

ఉత్సాహంగా మారుతారు..

అంతేకాకుండా చక్కెరలో వచ్చే హెచ్చుతగ్గులు బద్దకం, చిరాకుకు కారణమవుతాయి. కనుక చక్కెరను మానేయడం వల్ల మనం ఉత్సాహంగా ఉండడంతో పాటు మానసికంగా ఉత్సాహంగా ఉండవచ్చు. ఇలా నెలరోజుల పాటు చక్కెర తీసుకోవడం మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చక్కెర మానేయడం తాత్కాలికంగానే కాకుండా స్థిరమైన జీవనశైలి ఎంపికగా ఉండాలని వారు సూచిస్తున్నారు. చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం, తేనె, ఖర్జూరం వంటి వాటిని మితంగా తీసుకోవాలి. అలాగే తీపి వంటకాల తయారీలో చక్కెరకు బదులుగా యాలకులు, దాల్చిన చెక్క వంటి వాటిని వాడడం వల్ల తీపి తింటున్నామన్న అనుభూతి పెరుగుతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..? అయితే మీకు కిడ్నీ వ్యాధి ఉందని అర్థం..!

మన శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో మూత్రపిండాలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. రక్తం నుండి విష పదార్థాలను తొలగించడం, శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యం చేయడం, సోడియం, పొటాషియం, క్యాల్షియం వంటి ఖనిజాలను నియంత్రించడం వంటి ముఖ్యమైన విధులను మూత్రపిండాల నిర్వహిస్తాయి. కనుక మనం మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంతో అవసరం. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధిని ముందుగా గుర్తించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రతరం కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. గ్లోమెరలర్ వడపోత రేటు, యూరిన్ అల్బ్యూమిన్ టు క్రియాటినిన్ నిష్పత్తి వంటి సాధారణ మూత్రపిండాల పరీక్షలు చేయించుకోవడం వల్ల సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. కోలుకునే సమయం కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. మూత్రపిండాల సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించడం వల్ల వ్యాధి మరింత తీవ్రతరం కాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. దీంతో శరీర ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతినకుండా కాపాడుకోవచ్చు.



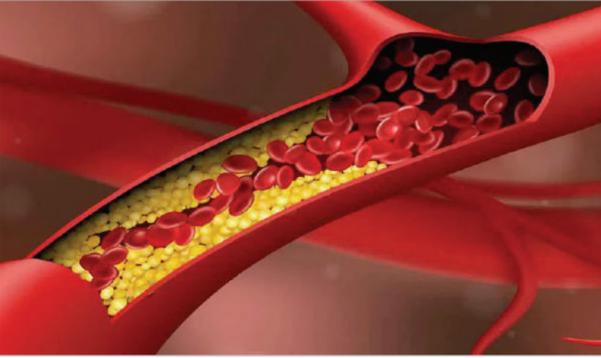
అలసట, బలహీనత..

సకాలంలో చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల వ్యాధిని సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ముందుగా మూత్రపిండాల వ్యాధులను వల్ల గుర్తించడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవడంతో పాటు మూత్రపిండాల మార్పిడి, డయాలిసిస్ వంటి చికిత్స విధానాలను అరికట్టవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక మూత్రపిండాల సమస్యలను ముందుగా గుర్తించడం చాలా అవసరమని వారు పేర్కొంటున్నారు. మూత్రపిండాల వ్యాధులను గుర్తించే కొన్ని లక్షణాలు గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మూత్రపిండాల పనితీరు తగ్గడం వల్ల శరీరంలో విష పదార్థాలు పేరుకుపోతాయి. ఇది క్రమంగా అలసట, బలహీనతకు దారి తీస్తుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధులు రక్తహీనతకు కూడా కారణమవుతాయి. దీంతో మరింత అలసటగా ఉంటుంది.

మూత్ర విసర్జనలో మార్పులు..

మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడే వారిలో మూత్ర విసర్జనలో మార్పులు వస్తాయి. మూత్రపిండాల వ్యాధులను గుర్తించే ప్రారంభ సంకేతాల్లో ఇది ఒకటి. రాత్రి సమయంలో మూత్ర విసర్జన పెరగడం, ముదురు తుప్పు పట్టిన రంగులో మూత్రం రావడం, నురుగుతో కూడిన మూత్రం రావడం, మూత్రంలో రక్తం రావడం వంటి లక్షణాలు కూడా మూత్రపిండాల వ్యాధులను తెలియజేస్తాయి. అంతేకాకుండా మూత్రపిండాల సమస్య కారణంగా శరీరంలో సోడియం పేరుకుపోతుంది.

ధమనుల ఆరోగ్యం మెరుగు పడాలంటే.. వీటిని తీసుకోవాలి..!



గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ధమనుల నాళాల గోడల ఆరోగ్యం నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ పై ఆధారపడి ఉంటుంది. తగినంత నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉన్నప్పుడు ధమనులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. మనం తీసుకునే ఆహారాల ద్వారా ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. సహజంగా లభించే కొన్ని రకాల పానీయాలు ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో మనకు సహాయపడతాయి. ఈ పానీయాలను తీసుకోవడం వల్ల ధమనుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు రక్తపోటు అదుపులో ఉండడం, గుండె పనితీరు మెరుగుపడడం వంటి ప్రయోజనాలు కూడా మనకు కలుగుతాయి. ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే కొన్ని పానీయాల గురించి అలాగే వాటిని తయారు చేసుకునే విధానం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మందార టీ..

మందార టీ లో ఆంథోసయనిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. మందార టీని తయారు చేసే తీసుకోవడం వల్ల ధమనుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఒక కప్పు నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ ఎండిన మందార రేకులు వేసి 5 నుండి 7 నిమిషాల పాటు బాగా మరిగించి వడకట్టాలి. తరువాత ఇందులో చక్కెరకు బదులుగా దాల్చిన చెక్క లేదా నిమ్మరసం వేసి కలిపి తాగాలి. రోజుకు 1 నుండి 3 కప్పుల మోతాదులో ఈ టీని తీసుకోవచ్చు.

కోకో..

చక్కెర లేకుండా కోకో పానీయాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఎండోథెలియల్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గోరు వెచ్చని పాలు లేదా నీటిలో 1 నుండి 2 టీ స్పూన్ల కోకో

బీట్ రూట్ రసం..

బీట్ రూట్ లో నైట్రిట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది

శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ గా మారుతుంది. ఇది ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా వృద్ధులు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను చూడవచ్చు. రోజుకు 200 నుండి 250 ఎమ్ఎల్ బీట్ రూట్ తాజా మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

ఉసిరి పానీయం..

ఉసిరి పానీయాన్ని తీసుకోవడం వల్ల ఎల్డిఎల్ స్థాయిలు, లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ నిష్పత్తిలో మెరుగుదల ఉంటుంది. దీంతో గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. కాలక్రమేణా ఇవి ధమనుల ఆరోగ్యానికి కూడా మద్దతును ఇస్తాయి. ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒకటి లేదా రెండు ఉసిరికాయల ముక్కలను వేసి బాగా మరిగించి వడకట్టి తాగాలి లేదా ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఉసిరికాయ పొడిని వేసి బాగా కలిపి తాగాలి. అయితే దీనిలో చక్కెరను కలపకుండా తీసుకోవడం మంచిది.

నిమ్మకాయ నీరు, ఆలివ్ ఆయిల్..

నిమ్మకాయ నీరు, ఆలివ్ ఆయిల్ ని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనిలో ఉండే ఫినోలిక్స్, మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వులు, విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ధమనుల ఆరోగ్యానికి, గుండెకు ఎంతో మద్దతును ఇస్తాయి. ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ ఆలివ్ నూనె, ఒక టీ స్పూన్ నిమ్మరసం వేసి కలిపి తాగాలి. ఈ విధంగా ఈ పానీయాలను తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల ధమనుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. ఈ పానీయాలు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి.

గోధుమ రోటీలు కాదు.. వీటిని తింటే ఇంకా ఎక్కువ లాభాలు కలుగుతాయి..!



ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సజ్జరొటీ, జొన్న రోటీ, రాగి రోటీ, మక్కి రోటీ..

మనం గోధుమలకు బదులుగా సజ్జలతో చేసిన రోటీలను కూడా తీసుకోవచ్చు. సజ్జల్లో ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఒమెగా 3 ప్లైటీ యాసిడ్లు, ఫైబర్ న్యూట్రియెంట్లు వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. సజ్జ రోటీలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరం బలంగా తయారవుతుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు ఉన్న వారికి సజ్జ రోటీలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అలాగే జొన్నల్లో కూడా ఐరన్, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, బి విటమిన్లు వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా క్యాలోరిలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గ్లూటెన్ రహితమైనవి కనుక గ్లూటెన్ సెన్సిటివిటీ ఉన్నవారికి ఇవి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. జొన్న రొట్టెలను తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి రాగులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో అధికంగా ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను దృఢంగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. రాగుల్లో ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అతిగా తినడం

తగ్గుతుంది. దీంతో శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. రాగి రోటీలను తీసుకోవడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు పెరగడంతో పాటు శరీరం దృఢంగా తయారవుతుంది. అదే విధంగా గోధుమరోటీలకు బదులుగా మనం మొక్కజొన్నతో కూడా రోటీలను తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. వీటిలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా శక్తి లభిస్తుంది. అయితే వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

బియ్యం రోటీ, బేసన్ రోటీ, ఓట్స్ రోటీ..

ఇక సున్నితమైన జీర్ణక్రియ ఉన్నవారు బియ్యం రోటీలను తీసుకోవచ్చు. ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. పొట్టకు తేలికగా ఉంటాయి. బేసన్ రోటీలో ప్రోటీన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కండరాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కూడా అదుపులో ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలిగి చిరుంట్టి తినాలనే కోరిక తగ్గుతుంది. తద్వారా బరువు తగ్గుతారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో ఓట్స్ మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. ఓట్స్ తో రోటీలను తయారు చేసి తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

ఈ విధంగా మనం గోధుమ రోటీలకు బదులుగా ఇతర ధాన్యాలతో చేసిన రోటీలను కూడా తీసుకోవచ్చని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ ఉంటే ఆరంభంలో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే.. జాగ్రత్త పడాల్సిందే..!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ తో బాధపడే వారి సంఖ్య, ఈ సమస్యతో మరణించే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరుగుతుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతోంది. ఈ సంస్థ అంచనా ప్రకారం 2020లో దాదాపు 9,30,000 మరణాలు సంభవించాయని, 1.9 మిలియన్ల కొత్త కేసులు నమోదయ్యాయని తెలిపింది. 2040 నాటికి ఈ గణంకాలు మరింత ఆందోళనకరంగా తయారయ్యే పరిస్థితి నెలకొంటుందని వారు చెబుతున్నారు. పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ ను ముందుగా గుర్తించడం చాలా అవసరం. కానీ ఈ సమస్య ముందస్తు లక్షణాలు చాలా సూక్ష్మంగా ఉంటాయి. సాధారణ జీర్ణ సమస్యలు అని చాలా మంది తేలికగా తీసుకుంటారు. పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశలో మనకు కనిపించే కొన్ని లక్షణాలు గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పోషకాహార లోపం, జీర్ణక్రియలో మార్పులు..

పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడు మలబద్దకం, మలం ఆకారంలో మార్పు రావడం, నిరంతరం విరేచనాలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ప్రేగులో పెరుగుతున్న కణతి కారణంగా ఈ లక్షణాలు తాత్కాలికం నుండి శాశ్వతంగా మారతాయి. అలాగే మలంలో ఎర్రని రక్తం లేదా ముదురు రంగులో మలం గమనించినట్లయితే దీనిని అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మలంలో రక్తం రావడాన్ని గమనించినట్లయితే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

అలాగే ఆహారంలో మార్పులు, వ్యాయామం వంటివి చేయకుండానే 10 పౌండ్లు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ బరువు తగ్గుతారు. పోషకాహార లోపం, శరీర శక్తిని వినియోగించే కణతులు, జీర్ణక్రియలో మార్పులు వంటి కారణాల వల్ల కూడా బరువు తగ్గుతారు. పెద్ద ప్రేగు ప్రారంభ లక్షణాల్లో ఇది కూడా ఒకటి.

అలాగే తగినంత నిద్రపోయినప్పటికీ నిరంతరం అలసటగా ఉండడం కూడా ఒక సంకేతమే. అంతర్గత రక్తస్రావం వల్ల వచ్చే ఐరన్ లోపం రక్తహీనతకు దారి తీస్తుంది. దీంతో నిరంతరం అలసటగా ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

పరీక్షలు అవసరం..

ఇక చిన్న వయసులోనే పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ బారిన పడే వారి సంఖ్య పెరుగుతుంది. కనుక లక్షణాలను అస్సలు విస్మరించకూడదు. జన్యుపరంగా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారు ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. చికిత్సను అలస్యం చేయడం వల్ల కొన్నిసార్లు మరణం సంభవించే అవకాశం కూడా ఉంది. కడుపు నొప్పి, మలంలో రక్తం వంటి లక్షణాలు చాలా మందిలో కనిపిస్తాయి. వీటిని తేలికగా తీసుకుని ఇతర అనారోగ్య సమస్యగా భావించి తప్పుడు చికిత్స తీసుకుంటూ ఉంటారు. దీంతో సమస్య మరింత కష్టతరంగా మారుతుంది. అలాగే మీ వయసు 45 నుండి 50 సంవత్సరాల కంటే తక్కువగా ఉన్నా కూడా ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.



99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక రామగుండం రూపు రేఖలు మారుస్తుంది



అర్చులకు చేరుతాయని అన్నారు. “ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక” షెడ్యూల్ ప్రకారం మార్చి 6 నుండి 15 వరకు తొలుతగా నిర్వహిస్తున్న సైబల్ సానిటీషన్ డ్రైవ్ ప్రణాళికాబద్ధంగా చేపట్టాలని అన్నారు. నగరంలో సానిటీషన్ మెరుగు పర్చడంలో వార్డు అధికారులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని కోరారు. వార్డు అధికారులు మెరుగ్గా పని చేస్తే ప్రజా ప్రతినిధులపై భారం తగ్గడంతో పాటు ప్రజలకు మేలు చేయాలన్న ప్రభుత్వ ఆశయం నెరవేరుతుందన్నారు. మునిసిపాలిటీ సేవలు డివిజన్ లో సమర్థవంతంగా అందించడంలో వార్డు అధికారులు కీలక పాత్ర పోషించాలని అన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో సింగరేణి, ఎస్పిసి, ఆర్ ఎన్ సి ఎల్ తదితర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, వలంటీర్లు, విద్యార్థిని విద్యార్థులను, ప్రతి ఒక్కరినీ భాగస్వాములను చేసి ఈ నగరాన్ని పరిశుభ్రతలో అద్భుత నగరంగా తీర్చిదిద్దాలని అన్నారు.. అభివృద్ధి పనులకు నిధులు సమకూర్చడం తన భద్రతని అన్నారు. మహిళా సాధికారత పై కూడా దృష్టి సారించాలని అన్నారు. సబ్సిడీ రుణాలు



నీటి కాలువల్లో పూడిక తీత, స్వచ్ఛ వాహనాల మరమ్మత్తులు. కార్యాలయం శుభ్రత, గార్బేజీ వల్చరబుల్ పాయింట్స్ క్లియరెన్స్, ప్రజలల్లో ఈ కార్యక్రమం పట్ల అవగాహన పెంపొందించడానికి 2 కె / 5 కె రన్ తదితర కార్యక్రమాలను చేపట్టడం జరుగుతుందని అన్నారు. ప్రతి కార్పొరేటర్ తమ డివిజన్ లో “ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక” లో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న అన్ని కార్యక్రమాలలోనూ పాల్గొనాలని కోరారు. వార్డు అధికారులు కార్పొరేటర్ లను సమన్వయం చేసుకుంటూ కార్యక్రమ పురోగతిపై ప్రతి రోజూ నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించారు. కార్పొరేటర్ల సమన్వయంతో వార్డు లో సమన్వయం గుర్తించి నివేదిక తయారు చేస్తే ఎం ఎల్ ఎ సహకారంతో నిధులు మంజూరు చేయించి సాధ్యమైనంత త్వరగా గుర్తించిన పనులు పూర్తి చేయిస్తామని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 99 రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళిక లో మునిసిపాలిటీ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమంలో పాల్గొని మనసా, వాచా, కర్మణా తన వంతుగా మునిసిపాలిటీ అభివృద్ధికి కృషి

● **ఎమ్మెల్యే మక్కాస్సింగ్**
జ్యోతి నగర్ ఎస్పిసి మార్చి 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
అభివృద్ధి, సంక్షేమం సమర్థవంతంగా అమలు చేయడంలో భాగంగానే 99 రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళిక



“ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక” మార్చి 6 నుండి జూన్ 12 వరకు ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్నదని రామగుండం శాసన సభ్యులు ఎం. ఎస్. రాజ్ రాకూర్ అన్నారు. రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కార్యాలయంలో మేయర్ మహంకాళి స్వామి తో కలిసి పచ్చ జెండా ఊపి ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని శుభ్రవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కార్పొరేటర్లు, వార్డు అధికారులు, నగర పాలక సంస్థ సిబ్బందితో కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ సిబ్బంది సమన్వయంతో కలిసి పని చేస్తేనే అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు సకాలంలో పూర్తికావడంతో పాటు సంక్షేమ పథకాలు



● **అంతా సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలి..**
● **ఎంఎల్ఎ కూననేని సాంబశివరావు.**



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / మార్చి 6 అక్షరం న్యూస్ - : ప్రజాపాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు కృషి చేయాలని, ఇందుకోసం అంతా సన్నద్ధులై ముందుకు సాగాలని కొత్తగూడెం ఎంఎల్ఎ కూననేని సాంబశివరావు అన్నారు. ఇందులో భాగంగా శుభ్రవారం స్థానిక కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన ఎంఎల్ఎ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రగతి ప్రణాళిక లక్ష్యాలు సాధించేందుకు కార్పొరేషన్ వ్యాప్తంగా కృషి చేయాలన్నారు. 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా షెడ్యూల్ ఆధారంగా ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పనులు పూర్తి చేయాలన్నారు. మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని 60 డివిజన్లలో కార్పొరేటర్లు వారి వారి ప్రాంతాల్లో చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలను ప్రణాళికా బద్ధంగా పూర్తి చేయాలన్నారు. పారిశుధ్యానికి ప్రధాన్యత ఇవ్వాలని, ఇందులో ప్రజలను కూడా భాగ స్వాములను చేయాలన్నారు. విద్యా, వైద్య శాఖల కార్యక్రమాల నిర్వహణకు ఆయా అధికార యంత్రాంగం పనిచేయాలని ఆదేశించారు. రైతుల సమన్వయ పరిష్కారానికి పెద్దపీఠ చేయాలని, వ్యవసాయానికి కావాల్సిన యూరియా ఎరువులు అందేలా చూడాలన్నారు. ప్రభుత్వం ద్వారా ప్రజలకు అనేక మంచికార్యక్రమాలు చేశామని, దానిని కూడా ప్రజల్లోకి మరింత విస్తృతంగా తీసుకెళ్లాలని, స్వయం సహాయక సంఘాల బలోపేతానికి పాటుపడుతూ వారిలో ఆర్థిక స్థిరత్వం తెచ్చేందుకు బ్యాంకు లింకేజీ రుణాలు ఇప్పించేందుకు కృషి చేయాలని కూననేని అన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రజలు భాగస్వామ్యంతో 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యచరణను విజయవంతం చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేయర్ మూడు గణేష్, డిప్యూటీ మేయర్ సిరిపురపు లలితకుమారి, కమిషనర్ సుజాత పాల్గొన్నారు.



అమలు చేయడానికి రోజూ వారీ షెడ్యూల్ రూపొందించినట్లు తెలిపారు. షెడ్యూల్ ప్రకారం పరిసరాల పరిశుభ్రత తో పాటు పెండింగ్ ఫైళ్లు క్లియరెన్స్ చేపట్టడం జరుగుతుందని అన్నారు. సానిటీషన్ సైబల్ డ్రైవ్ లో భాగంగా రోడ్లు, కూడళ్ళు శుభ్రం చేయుట, మురుగు

వృద్ధురాలు మిస్సింగ్ కేసు నమోదు

శంకరపట్నం / కరీంనగర్ / మార్చి 6 / అక్షరం న్యూస్ :- శంకరపట్నం మండలంలోని కేకపట్నం గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని చర్లపల్లికి చెందిన సంబు వెంకవ్వ (55) అనే వృద్ధురాలు శుభ్రవారం అద్భుతమైనట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఉదయం ఇంటి నుంచి వెళ్లిన ఆమె ఎంతకీ రాకపోవడంతో కుమారుడు రమేష్ కేకపట్నం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. గ్రామానికి సమీపంలోని ఎస్సార్ కాలనీ వద్ద ఆమె చెప్పులు ఆనవాళ్లు లభించాయి. ఆచూకీ తెలిసిన వారు ఎస్పి (8712670774), లేదా కుటుంబ సభ్యులను (8688262143) సంప్రదించాలని కోరారు.



హిందూ వాహిని గోదావరిఖని శాఖ నూతన కార్యవర్గం

జ్యోతి నగర్ ఎస్పిసి మార్చి 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ గోదావరిఖని కోడండ రామాలయంలో శు క్రవారం జరిగిన హిందూ వాహిని సమావేశంలో హిందు వాహిని గోదావరిఖని శాఖను ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హిందూ వాహిని జిల్లా సంయోజక రాగం శ్రీధర్, సహ సంయోజక గోలివాడ శ్రీకాంత్, రాష్ట్ర నాయకులు కాంతాల్ సంతోష్, యువ విభాగం నాయకులు చందనాల శివకుమార్, వెంకటేశ్, వర్షిత్ వర్షన్, జీవన్ శర్మ పాల్గొని గోదావరిఖని హిందూ వాహిని శాఖలోకి యువకులను ఆహ్వానించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో గోదావరిఖని శాఖ సంయోజక గా కే సునీల్ ను, సహ సంయోజక గా అల్లా ప్రశాంతు ను మరియు సహ సంయోజక గా బొంగాని రిషిక్ ని నియమించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాదాపు 30 మంది హిందూ వాహిని కార్యకర్తలు పాల్గొనడం జరిగింది మరియు దేశం కోసం సనాతన ధర్మం కోసం అహర్నిశలు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని హిందూ యువత దేశ నిరాణాలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపు ఇవ్వడం జరిగింది.



అప్పుల బాధతో వివాహిత ఆత్మహత్య!

శంకరపట్నం/ కరీంనగర్/ మార్చి 6/ అక్షరం న్యూస్ :- శంకరపట్నం మండలం కొత్తగట్టులో తణుకు స్వప్న(42) వివాహిత ఉరి వేసుకుని మృతి చెందింది. కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన సమాచారం మేరకు మండల పరిధిలో ఓ పారాబాయిల్డ్ రైస్ మిల్ దాదాపు 20 సంవత్సరాలకు పైగా నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రభుత్వానికి అందించాల్సిన సి.ఎం.ఆర్ 2021-22 సంవత్సరంలో తీసుకున్న వడ్లు తడిచిపోవడం, బ్యాంక్ అప్పులు చెల్లించకపోవడంతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురై చున్నతో ఉరివేసుకొని మృతి చెందినట్లు తెలిపారు. భర్త సురేష్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్పి శేఖర్ రెడ్డి తెలిపారు. మృతురానికి ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు.

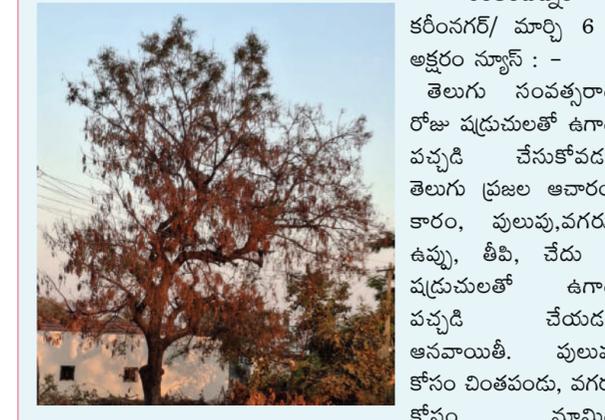


యూత్ అధ్యక్షుడి కుటుంబానికి పరామర్శ



శంకరపట్నం / కరీంనగర్/ మార్చి 6/ అక్షరం న్యూస్ :- శంకరపట్నం మండలం కొత్తగట్టు కాంగ్రెస్ గ్రామ యూత్ అధ్యక్షుడు ఎద్ద రాజు ఇటీవలన ఆరోగ్యంతో మృతి చెందాడు. పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి, ఆయన కుటుంబాన్ని పరామర్శించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ వంగల వీరేందర్ రెడ్డి, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు గ్రామ యూత్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

వేపకు వింత వైరస్.. ఉగాదికి వేప పువ్వు చింత



శంకరపట్నం / కరీంనగర్/ మార్చి 6 / అక్షరం న్యూస్ :- తెలుగు సంవత్సరాది రోజు షడ్రుచులతో ఉగాది పచ్చడి చేసుకోవడం తెలుగు ప్రజల ఆచారం. కారం, పులుపు, వగరు, ఉప్పు, తీపి, చేదు 6 షడ్రుచులతో ఉగాది పచ్చడి చేయడం ఆనవాయితీ. పులుపు కోసం చింతపండు, వగరు కోసం మామిడి

రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామిని సత్కరించిన మంత్రి తుమ్మల



జ్యోతి నగర్ ఎస్పిసి మార్చి 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ నూతనంగా భాద్యతలు స్వీకరించిన రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామిని ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు శాలువా కప్పి సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు. ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక కు సంబంధించి ఉమ్మడి కరీం నగర్ జిల్లా ప్రజా ప్రతినిధులతో కరీం నగర్ లో శుక్రవారం ఇంచార్జ్ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రామగుండం శాసన సభ్యులు ఎం. ఎస్. రాజ్ రాకూర్ తో పాటు మేయర్ మహంకాళి స్వామి మంత్రిని కలిసారు. మేయర్ ఆశీస్సులు కోరగా మంత్రి అభినందనలు తెలుపుతూ రామగుండం నగర అభివృద్ధికి సంపూర్ణ సహకారం అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. మేయర్ మహంకాళి స్వామి మంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఉమ్మడి కరీం నగర్ జిల్లాలోని వివిధ నియోజకవర్గాల శాసన సభ్యులు విజయ రమణా రావు, ఆది శ్రీనివాస్, పాడి కౌశిక్ రెడ్డి, గంగుల కమలాకర్ తదితరులు ఉన్నారు.



ఎల్లారెడ్డి మున్సిపల్ అభివృద్ధి కృషి చేద్దాం

• మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్: మత్తమాల భాగ్యవతి



కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 6/అక్షరం న్యూస్: తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న 99 రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళికలో భాగంగా ఎల్లారెడ్డి మున్సిపాలిటీని అన్నిరంగాల్లో అభివృద్ధి కలిసి కట్టగా కృషి చేద్దామని మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ మత్తమాల భాగ్యవతి పిలుపుని చిర్రుశుక్రవారం మున్సిపల్ కార్యాలయ ఆవరణలో 99 రోజుల కార్యచరణ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎల్లారెడ్డి అభివృద్ధికి అం దరూ కలిసికట్టుగా కృషిచేద్దామని మున్సి పల్ కౌన్సిలర్లు మున్సిపల్ కమిషనర్ మ హేష్ కుమార్ మునిసిపల్ మేనేజర్ వాసం తి మునిసిపల్ సిబ్బందితోకలిసి ఆమె ప్రతి జ్ఞ చేశారు ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన 99 రో జుల ప్రణాళికను ఎల్లారెడ్డి ఎమ్మెల్యే మదన్మోహన్ సహకారంతో మున్సిపల్ పరిధిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని ప్రభుత్వ అధికారులు మహిళా సంఘాలకు ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు మునిసిపల్ పరిధిలో ని అన్నివార్డులలో పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు నిర్వహించడంతోపాటు పారిశుధ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టినివ్వాలని మున్సిపల్ పరిధిలోని వార్డులలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలను వే గవంతంచేయాలని అన్నారు ఈ కార్యక్రమం లో కౌన్సిలర్లు సిద్ది శ్రీధర్ దశరథ్ చంద్రయ్య మున్సిపల్ కమిషనర్ మహేష్ కుమార్ మే నేజర్ వాసంతికాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ప్ర శాంత్ గౌడ్ శ్యామ్ రఫీక్ శంకర్ తదితరు లు మునిసిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



800 రోజుల్లో చేయలేనిది 99 రోజుల్లో చేస్తారా..?

- ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలకే దిక్కులేదు.
- రైతు భరోసా ఎక్కడ..?
- కొత్తగూడెం మున్సిపల్ మాజీ చైర్ పర్సన్ కాపు సీతాలక్ష్మి

బ. ఏ. డా. డి. కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / మార్చి 6 / అక్షరం న్యూస్ :- 800 రోజుల్లో చేయలేనిది ప్రగతి ప్రణాళిక పేరుతో 99 రోజులలో సాధించగలరా అని కొత్తగూడెం మున్సిపల్ మాజీ చైర్ పర్సన్ కాపు సీతాలక్ష్మి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. 100 రోజుల్లో 6 గ్యారంటీలు, 420 హామీలకే దిక్కు లేదని ఎద్దేవా చేశారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన పట్టణ ప్రగతి కార్యక్రమాన్ని పేరు మార్చి హడావిడి చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. రైతు భరోసా రాక రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని చెప్పారు. షాపుల్లో దొరకాల్సిన యూరియాను యాపుల్లో పెట్టారని, ఆ యాప్ లో కూడా యూరియా దొరకక రైతులు రైతు వేదిక చుట్టూ ప్రదర్శిణలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు నాటి నుంచి హడావిడి సృష్టించడం తప్ప ఒక్క పని పూర్తి చేసిన పాపాన పోలేదని చెప్పారు. కళ్యాణ లక్ష్మితో పాటు తులం బంగారం ఇవ్వలేదని, రూ.2వేల నుంచి 4 వేలకు పెంచుతామన్న పెన్షన్ ఊసేత్తడం లేదని విమర్శలు గుప్పించారు. కోటి మంది మహిళలను కోటి శ్రువులను చేపామని వాగ్దానం ఇచ్చి వారికి నేటికీ ఇస్తానన్న రూ.2500 కూడా ఇవ్వలేదని అన్నారు. చదువుకుంటున్న యువతులకు స్కూలులు ఎక్కడా..?, అలాగే నిరుద్యోగ యువత కోసం రాజీవ్ యువవికాసం పేరిట ఆఫీసేషన్లు స్వీకరించి మూలన పడేశారని పేర్కొన్నారు. ఏడాది లోగా రెండు లక్షల ఉద్యోగాల భర్తీ అని చెప్పి నిరుద్యోగ యువతను నట్టేట ముంచారని తెలిపారు. దాంతో ఈరోజు భద్రాద్రి జిల్లా కేంద్రంలో నిరుద్యోగ యువత రోడ్లకి నిరసన చేపట్టిన దాఖలాలు కళ్ళముందు కట్టినట్టు కనిపిస్తున్నాయని ఫైర్ అయ్యారు. కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్మికులకు అందాల్సిన అలవెన్స్ లు కూడా ఇవ్వడం లేదని చెప్పారు. డైవర్సన్ పాలిటిక్స్ ఆపి గత ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ తెలంగాణ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.



నారీ శ్రమశక్తి అవార్డుకు ఎంపికైన 11 బొగ్గు గని అండర్ మేనేజర్ నవ్యశ్రీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్జిపిసి మార్చి 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్ సింగరేణి సింగరేణి కాలరీస్ ఆర్ జీవన్ జీడికే 11 గని లో విధులు నిర్వహిస్తూ విశేష కృషి చేసిన అల్లం నవ్య శ్రీ, అధికారిణికి నారి శ్రమ శక్తి అవార్డు ప్రధానోత్సవంను కలకత్తా నందు మార్చి 08 తేదిన జరుగు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి శ్రీ జి కిషన్ రెడ్డి చే నారి శ్రమ శక్తి అవార్డు అందుకోవన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్డీ.1 జియం లలిత్ కుమార్ గారు అల్లం నవ్య శ్రీ గారికి అభినందనలు తెలియజేస్తూ నవ్యశ్రీ గ్రాడ్యుయేట్ మైనింగ్ ఇంజనీర్ (జూ3), పదవిలో ఉంటూ అంచెలంచెలుగా ఎదిగి మైన్స్ మేనేజర్ సర్టిఫికేట్ కలిగి రెస్ట్రూ శిక్షణ కూడా పొంది అవసరమైనప్పుడల్లా ఉత్పత్తి షిఫ్ట్ కోసం కంటిన్యూస్ మైనర్ విభాగం యొక్క మొదటి షిఫ్ట్ ఇన్చార్జ్ గా వ్యవహరించడం. గని యొక్క స్ట్రాటా కంట్రోల్ ఆఫీసర్ కు విశ్వసనీయంగా వ్యవహరించడం, ప్యానెల్ యొక్క సాధారణ షిఫ్ట్ పనిలో ప్యానెల్ ఇన్చార్జ్ నిరంతర మైనర్ విభాగానికి సహాయం చేయడం, జనరల్ షిఫ్ట్ సూపర్వైజర్లు,



టెక్నిషియన్లు మరియు ఇతర ఉద్యోగులతో సహా సుమారు 200 మంది వ్యక్తులను నిర్వహించడం. షిఫ్ట్ అపరేషన్లో, ప్రతి షిఫ్ట్లో దాదాపు 300 టన్న్ ఉత్పత్తిలో సుమారు 40 మంది

వ్యక్తుల ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణ. భూగర్భంలో పనిచేయడం మరియు పురుషులతో పాటు యంత్రాలు, భద్రత, స్ట్రాటా పర్యవేక్షణ, ఉత్పత్తి మరియు ఉత్పాదకత, గ్యాస్ డిటెక్షన్ మొదలైన వాటిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం. వార్షిక రక్షణ పక్షోత్సవాలలో చురుకుగా పాల్గొనేవారు మరియు జూ= ౬ ప్రభు వికిత్తులో శిక్షణ పొందిన మహిళా ఉద్యోగిని అయి ఉండటం. మహిళా ఉద్యోగులందరూ సురక్షితంగా పని చేసేలా పర్యవేక్షించడం. గూఠాన పై అంతర్గత ఫిర్యాదు కమిటీ సభ్యురాలు. అన్ని ఉద్యోగులలో గూఠాన చట్టం గురించి అవగాహన కల్పించడం. 2019 నుండి 2024 వరకు భూగర్భ బొగ్గు గనులలో వివిధ స్థాయిలలో 5 సంవత్సరాల మునుపటి పని అనుభవం, గెయిన్ వెల్ కమోసేట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ అనే ప్రైవేట్ సంస్థలో పని చేసిన అనుభవం దృష్టిలో పెట్టుకొని వారిని వీటన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకొని వారి శ్రమకు తగిన నారి శ్రమ శక్తి అవార్డు గ్రహింపా ఎంపిక చేసినందుకు జియం అభినందనలు తెలిపారు.

విద్యార్థుల్లో చైతన్యం కోసం రామగుండం పోలీసుల చైల్డ్ సేఫ్టీ, యాంటీ డ్రగ్స్ కార్యక్రమాలు



నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. అధికారులు మాట్లాడుతూ పిల్లల భద్రత మరియు మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలన సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని తోలింపారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి అవగాహన కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా



జ్యోతి నగర్ ఎన్జిపిసి మార్చి 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షర న్యూస్ రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ రూూ ఆదేశాల మేరకు రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పెద్దపల్లి, మంచినీరాల జోన్ పరిధిలో పిల్లల భద్రత, సంరక్షణతో పాటు మాదకద్రవ్యాల వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశ్యంతో చైల్డ్ సేఫ్టీ, ప్రొబ్లిక్షన్ మరియు యాంటీ డ్రగ్స్ అవగాహన కార్యక్రమాలను పోలీస్ అధికారులు శుక్రవారం నా క్రికెట్ ఈ అమ్మాయి నిర్వహించారు. సమాజంలో చిన్నారులపై జరుగుతున్న వివిధ రకాల నేరాలు, వేధింపులు, అలాగే యువతలో పెరుగుతున్న మాదకద్రవ్యాల వినియోగం నేపథ్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని



రక్షించుకోవాలి అనే అంశాలపై వివరంగా అవగాహన కల్పించారు. అదే విధంగా యువతలో పెరుగుతున్న మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు, కుటుంబ మరియు సామాజిక సమస్యల గురించి వివరించారు. డ్రగ్స్ వినియోగం వల్ల వ్యక్తిగత జీవితంతో పాటు సమాజానికి కలిగే నష్టాన్ని కూడా వివరించారు. మాదకద్రవ్యాల బారిన పడకుండా యువత తమ లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అవలంబించాలని సూచించారు. పిల్లల భద్రత కోసం తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు సమాజం కలిసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు.

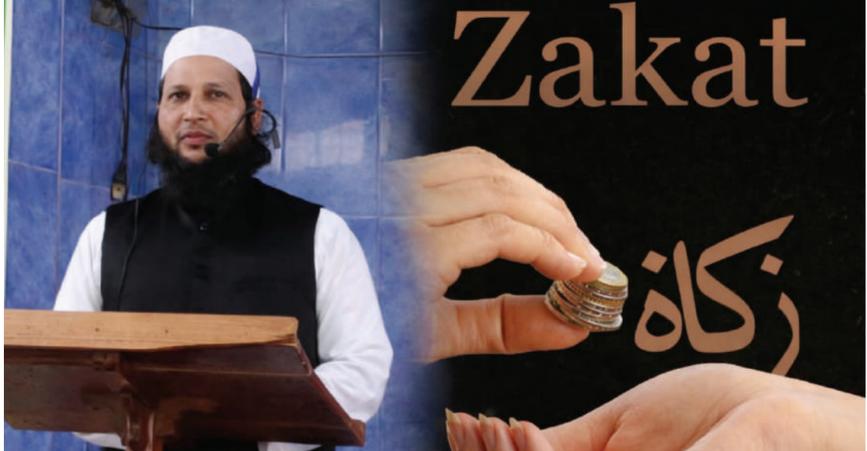


నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు స్థానిక ప్రజలకు చిన్నారుల భద్రతకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన సూచనలు తెలియజేశారు. పిల్లలు ఎలాంటి ప్రమాద పరిస్థితులను ఎదుర్కొన్నప్పుడు ఎలా స్పందించాలి, అపచిత్త వ్యక్తుల నుండి ఎలా జాగ్రత్త పడాలి, ఆన్లైన్లో ఎదురయ్యే మోసాలు మరియు సైబర్ ప్రమాదాల నుండి ఎలా

చిన్నారులపై ఏవైనా అనుమానాస్పద సంఘటనలు గమనించినప్పుడు వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. అలాగే మాదకద్రవ్యాల విక్రయం లేదా వినియోగం గురించి సమాచారం తెలిసిన వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు మరియు స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జకాత్ కేవలం దానమే కాదు... అది పేదవారి హక్కు

- ప్రతి ముస్లిం తన సంపదలో 2.5 శాతం ధనాన్ని జకాత్ గా ఇవ్వడం విధి
- ఇస్లాం ధార్మిక నిర్మాణంలో జకాత్ ఒక మూల స్తంభం జామియా మస్జిద్ ఇమాం : ముస్తఫీ యాకుబ్



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ కొత్తగూడెం/మార్చి 06/ అక్షరం న్యూస్: జకాత్ పేదవారి హక్కు ఇస్లాం మతంలో జకాత్ కు ఎంతో ముఖ్యమైన స్థానం ఉంది. జకాత్ అనేది కేవలం దానం కాదు, అది పేదవారికి అల్లాహ్ ఇచ్చిన హక్కు అని కొత్తగూడెం జామియా మస్జిద్ ఇమాం ముస్తఫీ యాకుబ్ శుక్రవారం జమా ప్రసంగం సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. జకాత్ పై సాగిన ఆయన ప్రసంగంలో పలు కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ధనవంతుల సంపదలో పేదలకు కూడా భాగం ఉందని ఇస్లాం స్పష్టంగా చెబుతుందనీ, అందుకే ప్రతి ముస్లిం తన సంపదలో ఒక నిర్దిష్ట భాగాన్ని జకాత్ గా ఇవ్వడం విధిగా చేయబడిందనీ పేర్కొన్నారు. జకాత్ ఇవ్వడం ద్వారా సమాజంలో సమానత్వం పెరుగుతుందనీ, ధనికులు తమ సంపదలో కొంత భాగాన్ని పేదలకు అందించడం వల్ల పేదరికం తగ్గుతుందనీ, ఆకలితో ఉన్నవారికి ఆహారం, అవసరమైన వారికి సహాయం అందుతుందనీ, ఇది సమాజంలో ప్రేమ, సహకారం మరియు సోదరభావాన్ని పెంచుతుందనీ అన్నారు.

బలహీన వర్గాలకు మద్దతు లభిస్తుందనీ పిలుపునిచ్చారు. ఇది కేవలం ఆర్థిక సహాయం మాత్రమే కాదనీ, మానవత్వాన్ని నిలబెట్టే గొప్ప వ్యవస్థ అని, జకాత్ ఇవ్వడం వల్ల సంపద పవిత్రమవుతుంది అని కూడా ఇస్లాం చెబుతుందనీ స్పష్టం చేశారు. మన సంపదలో ఉన్న పేదల హక్కును వారికి అందించడం ద్వారా అల్లాహ్ సంతోషిస్తాడనీ, అలాగే సమాజంలో అసమానతలు తగ్గి శాంతి, సౌహార్దం పెరుగుతుందనీ ,కాబట్టి జకాత్ ను ఒక సాధారణ దానం అని కాకుండా పేదవారి హక్కుగా భావించి ప్రతి ముస్లిం తన బాధ్యతగా జకాత్ ఇవ్వాలనీ పిలుపునిచ్చారు. అప్పుడు మాత్రమే సమాజంలో న్యాయం, సమానత్వం మరియు మానవత్వం నిలబడతాయి.

అంతకన్నా భిన్నమైనదను, దాన ధర్మాల అంశం మన ఇష్టాఇష్టాలపై ఆధారపడి ఉంటుందనీ, పుణ్యం దక్కించుకోవాలనే తపన పడేవారు అనేక రూపాల్లో ధానధర్మాలు చేస్తారనీ, జకాత్ అనేది సంపన్న వ్యక్తులు తప్పని సరిగా పాటించవలసిన ఒక కర్తవ్యం అని, ఇస్లాం ధార్మిక నిర్మాణంలో జకాత్ ఒక మూల స్తంభం అని, ఇస్లాం ప్రతిపాదించిన ఆర్థిక విధానంలో జకాత్ అత్యంత కీలకమని ,ఇస్లాం ఆశించిన సాంఘిక, ఆర్థిక సమానత్వానికి ఆధారమణి, సంక్షేమ రాజ్య నిర్మాణానికి ఇది పునాది లాంటిదనీ, సంపదమీద నిరుపేదలకు ఇస్లాం దాఖలు పరిచిన హక్కు జకాత్ అని, సామాజిక న్యాయ సాధన కోసం ఇస్లాం విధించిన ఒక బాధ్యత అని, రంజాన్ మాసంలో ఏ మంచి చేసినా పుణ్యం ఎక్కడ ఉంటుంది కాబట్టి అధికశాతం మంది రంజాన్ నెలలో జకాత్ చెల్లించి సృష్టికర్త అయిన అల్లాహ్ దీవెనలు పొందాలని పిలుపునిచ్చారు.

జకాత్ ధాన ధర్మాల కింద రాదు జకాత్ అనేది దాన ధర్మాల కింద రాదనీ, ఇది

ఎన్టీపీసీ తెలంగాణ ప్రాజెక్టులో జాతీయ భద్రతా వారోత్సవం సందర్భంగా భద్రతా ర్యాలీ

జ్యోతి నగర్ ఎన్టీపీసీ మార్చి 6 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్
ఎన్టీపీసీ 1600 మెగావాట్ల తెలంగాణ యూనిట్లో 55వ జాతీయ భద్రతా వారోత్సవాల సందర్భంగా శుక్రవారం భద్రతా ర్యాలీ ఘనంగా నిర్వహించారు. సురక్షా కేంద్రం నుండి ప్రారంభమైన ఈ ర్యాలీ సర్వీస్ బిల్డింగ్ వరకు సాగింది. ఈ కార్యక్రమంలో 500 మందికి పైగా ఉద్యోగులు, కాంట్రాక్ట్ కార్మికులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ర్యాలీలో పాల్గొన్న ఉద్యోగులు భద్రతకు

అసిస్టెంట్ జనరల్ మేనేజర్ స్యాగత ప్రసంగం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏజెన్సీ కార్మికుడు సారయ్య ఎన్టీపీసీలో ప్రవర్తనా భద్రత (బిహెచ్ఎయర్) సేఫ్టీపై తెలుగు పాటను అలపించగా, అక్కడి జనరల్ మేనేజర్, విభాగాధిపతులు సహా



పాల్గొన్నవారు ఆయనను అభినందించారు. కార్యక్రమంలో భద్రతా ప్రతిజ్ఞను మూడు భాషల్లో నిర్వహించారు. తెలుగు భాషలో ఈ సాయి కిశోర్ (సి అండ్ ఐ అసిస్టెంట్ జనరల్ మేనేజర్), హిందీలో బినోయ్ జోస్ (ప్రాజెక్ట్ జనరల్ మేనేజర్), ఇంగ్లీషులో అవిజిత్ దత్తా (మెయింటెనెన్స్ జనరల్ మేనేజర్) ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. సభను ఉద్దేశించి ఆవరేషన్ అండ్ మెయింటెనెన్స్ విభాగం జనరల్ మేనేజర్ ముకుల్ రాయ్ మాట్లాడుతూ, ప్లాంట్లో జరిగే ప్రతి కార్యకలాపంలో భద్రత



సంబంధించిన నినాదాలు చేస్తూ, సురక్షిత పని విధానాలపై అవగాహన కల్పించే బాధ్యతను ప్రదర్శించారు. అనంతరం సర్వీస్ బిల్డింగ్ వద్ద జరిగిన సమావేశంలో భద్రత విభాగం

అత్యున్నత ప్రాధాన్యంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ప్రమాదాలను నివారించేందుకు భద్రతా విధానాలను కచ్చితంగా పాటించడం, వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాలను సరైన విధంగా వినియోగించడం, వర్క్ పర్మిట్ వ్యవస్థను కట్టుదిట్టంగా అమలు చేయడం అవసరమని తెలిపారు. అదే విధంగా ప్రవర్తనా భద్రత, ప్రమాద సూచనలను గుర్తించడం, అసురక్షిత పరిస్థితులను ముందుగానే



తెలియజేయడం ఎంతో ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగులు, కాంట్రాక్ట్ కార్మికులు అందరూ కలిసి బలమైన భద్రతా సంస్కృతిని నిర్మించేందుకు చురుకైన పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎన్టీపీసీ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న "జీరో హార్మ్" సాధన దిశగా అందరూ అంకితభంతో పని చేసి ప్రతి ఒక్కరికీ సురక్షితమైన కార్యాలయ వాతావరణాన్ని కల్పించాలని ఆయన కోరారు.

ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి

● జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్.
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / మార్చి 6 / అక్షరం న్యూస్ - :
అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రజలు ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ అన్నారు. శుక్రవారం అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమం అమలుపై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో ఈ కార్యక్రమాన్ని పక్కనపెట్టేదిగా అమలు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా వివిధ శాఖలకు కేటాయించిన పనులను సమగ్ర ప్రణాళికతో అమలు చేసి లక్ష్యాలు సాధించాలని సూచించారు. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు, పెండింగ్ పైళ్ల పరిష్కారం, వైద్య ఆరోగ్య సేవల విస్తరణ, మౌలిక సౌకర్యాల వినియోగం వల్ల కలిగే సమస్యలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు, అరెస్ట్ అరెస్ట్ రోడ్డు భద్రత కార్యక్రమం తదితర కార్యక్రమాలను ప్రణాళికాబద్ధంగా చేపట్టాలని తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా కోతలు, వీధి కుక్కల సమస్యలను నియంత్రించేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించాలని మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనరును



ఆదేశించారు. ఈ సమస్యల పరిష్కారానికి 24 గంటల కంట్రోల్ రూమ్ను ఏర్పాటు చేసి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. ఎల్ఆర్ఎస్ ట్యాక్స్ వసూళ్లను 100 శాతం పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. రహదారుల భద్రతను మెరుగుపరచేందుకు ప్రత్యేక యాక్షన్ ప్లాన్ సిద్ధం చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఆదేశించారు. పాఠశాలలు, పసతి గృహాల్లో పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని, విద్యార్థులకు అందించే భోజన వసతులపై కూడా

అధికారులు క్రమం తప్పకుండా తనిఖీలు నిర్వహించాలని చెప్పారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్మాణంలో ఉన్న ఇందీరమ్మ ఇండ్ల పురోగతిపై ప్రతిరోజూ నివేదికలు అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వ్యవసాయ శాఖ ద్వారా రైతులకు యూరియా ఎరువుల సమర్థ వినియోగంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. బాల్య వివాహాలను నిరోధించేందుకు బాల్య వివాహాలు బ్రతుకు ఆగం కార్యక్రమం కింద విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలని తెలిపారు. మహిళా సాధికారత దిశగా మహిళా శక్తి క్యాంపేన్ ఏర్పాటు, మొక్కలు నాటడం, స్వయం సహాయక సంఘాలకు బ్యాంక్ లింకేజీ రుణాల మంజూరు, ప్రతి మహిళను స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యురాలిగా చేర్చే కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా అమలు చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాలన్నింటినీ సమర్థవంతంగా అమలు చేయడానికి సంబంధిత శాఖల అధికారులు పక్కా ప్రణాళిక రూపొందించి సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రజా ప్రతినిధులు, అధికారులు, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యచరణను విజయవంతంగా నిర్వహించాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. కార్యక్రమాల అమలును జిల్లా స్థాయిలో స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తామని, అన్ని శాఖల అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పాల్గొని ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికను విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ సుప్రసం చేశారు.

చాకుంట ఎక్స్ రోడ్ వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం ఇద్దరు మృతి..



చొప్పదండి / కరీంనగర్, మార్చి 06 (అక్షరం న్యూస్) చొప్పదండి మండలం లోని రుక్మాపూర్ గ్రామ సమీపంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో టీఎస్ 08ఎఫ్ఎఫ్6269 గల ద్విచక్ర వాహనంపై రుక్మాపూర్ నుండి చాకుంట వైపు వెళ్తున్నటువంటి వాహనదారులను చాకుంట క్రాస్ రోడ్ వద్ద కరీంనగర్ వైపు నుంచి ధర్మారం వైపు వెళ్తున్న టీఎస్15 యూఎ1818 నెంబర్ గల టిప్పర్ వాహనం ఢీ కొట్టడంతో రుక్మాపూర్ గ్రామానికి చెందిన తాటికొండ సాయికిరణ్ వయస్సు 24 సంవత్సరాలు, చిలుక ప్రదీప్



కుమార్, వయస్సు 24 సంవత్సరాలుగల ఇద్దరు యువకులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. మృతుడు ప్రదీప్ తండ్రి చిలుక రాజేశం పిర్యారు మేరకు ఇట్టి విషయం పై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు టిప్పర్ డ్రైవర్ వివరాలు తెలుసుకోగా ధర్మారం మండలం మల్లాపూర్ కి చెందిన సాయవేణి ప్రవీణ్ గా తెలిసిందని పోలీసులు తెలిపారు.

చిన్నారులు భవిష్యత్తులో భావిశాస్త్రజ్ఞులుగా ఎదగాలి

- డి ఎన్ ఓ : సిద్ది రామిరెడ్డి
- జీవధాన్ హై స్కూల్ లో సైన్స్ ఫెయిర్ కార్యక్రమం



కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 6/అక్షరంన్యూస్:
సైన్స్ పట్ల ప్రతి విద్యార్థి అవగాహనతో ఉండిమెదప్పుకు పదులు పెట్టి అద్భుతమైన ప్రదర్శనలుచేశారనిభవిష్యత్తులో నేటి విద్యార్థులే భావి శాస్త్రజ్ఞులుగా ఎదగాలిని డిఎన్ఓసిద్దిరామిరెడ్డిఆకాంక్షించారు శుక్రవారంఎల్లారెడ్డి పట్టణంలోని జీవ ధాన్ హైస్కూల్ లో విద్యార్థులతో సైన్స్ ఫెయిర్ కార్యక్రమాన్నినిర్వహించారుఈకార్య క్రమానికి ఆయనముఖ్య అతిథిగా హాజరై సైన్స్ ఫెయిర్ ను ప్రారంభించారుఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సైన్స్ నిత్య జీవితం లో ఒక భాగమన్నారు సైన్స్ లేనిదేవిదీ లేదని ప్రతి ఒక్కరి సైన్స్ తోనేముడిపడి ఉందని అన్నారుఅనంతరంవైస్ ప్రిన్సిపల్ జ్యోతి ష్ ఫాదర్ మాట్లాడుతూవిద్యార్థులువిద్యా ర్థి దశనుండే సైన్స్ పై పూర్తి అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారుపాఠశాలకుచెందిన విద్యార్థులు వివిధ రకాల ప్రదర్శనలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి ఈ కార్యక్రమం లోకాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడుమాజీమండల కో ఆఫ్ఫీస్ మెంబర్ రఫీక్ తదితరులు పాఠశాలవిద్యార్థులు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాఠశాల అధ్యాపక అధ్యాపకేతర బృందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సీసీ రోడ్డు పనులను పరిశీలించిన మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ సిద్ది శ్రీధర్ గుప్తా



కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 6/అక్షరంన్యూస్:
ఎల్లారెడ్డి మున్సిపల్ కేంద్రం లోని 8వ వార్డులో50 లక్షల నిధులతో జరుగుతున్న నూతన సీసీ రోడ్డు పనులను శుక్ర వారం వార్డు కౌన్సిలర్ సిద్ది శ్రీధర్ గుప్తా పరిశీలించారుఈసందర్భంగా ఆయన కాంట్రాక్టర్ తో మాట్లాడివసూలు నాణ్యతతో చేపట్టాలని సూచించారు స్థానిక పెద్ద మసీదు నుండి దర్గా వరకు సీసీ రోడ్డు పనులు జరుగుతాయని ఈ సందర్భంగాతెలిపారు 8వ వార్డులో ప్రజలకుఅలాంటిఇబ్బందులు తలెత్తినా నిస్సంకోచంగాతనకుతెలిపాలని24 గంటలుతాను ప్రజల సేవలో ఉంటూ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి కృషి చేస్తానని అన్నారుఈ కార్యక్రమంలోఆయనవెంటటను చరులు కాలనీవాసులు ఉన్నారు

మహిళను వేధించిన కేసులో వ్యక్తికి ఏడాదిన్నర జైలు

ఇల్లందు, మార్చి 06 :
వంశీశంకర్ ను వేధించిన కేసులో దోషిగా తేలిన వ్యక్తికి న్యాయస్థానం 18 నెలల జైలు శిక్ష, రూ.5 వేల జరిమానా విధించింది. కేసు వివరాలు. 2019లో భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఇల్లందు 24 ఏరియాకు చెందిన ఏర్పల్ల కృష్ణ ప్రైవేట్ ఉద్యోగం చేసుకుంటూ జీవిస్తున్నాడు. అదే ఏరియాలో ఉన్న ఓ మహిళను తరచూ వేధింపులకు గురి చేయడంతో ఆ మహిళ ఇల్లందు పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేసింది. అప్పటి సీఐ వేణు చందర్ కేసు దర్యాప్తు చేసి నివేదికను కోర్టుకు సరెండర్ చేశారు. విచారణలో కృష్ణ దోషిగా తేలడంతో జ్యుడిషియల్ మెజిస్ట్రేట్ ఆఫ్ ఫస్ట్ క్లాస్ కోర్టు ఇల్లందు జడ్జి డి.చంద్రిక రెడ్డి తీర్పు వెలువరించారు. ఈ కేసులో అసిస్టెంట్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ నర్సింగు అనిల్ కుమార్ ప్రాసిక్యూషన్ తరపున వాదించగా, సి.డి. సురేశ్, రాఘవయ్య, హెచ్ సి అనంత రామలు సహకరించారు.



ఓడిపోయినా.. చివరి వరకు పోరాడాం!.

ఇంగ్లాండ్ హాట్ కోచ్ బ్రెండన్ మెక్ కలమ్



టీ20 ప్రపంచకప్ రెండో సెమీఫైనల్ మ్యాచ్లో ఇంగ్లాండ్పై ఏడు పరుగుల తేడాతో ఓడింది అయినా అద్భుత విజయం సాధించి ఫైనల్కు దూసుకెళ్లింది. ఈ కీలక మ్యాచ్లో ఇంగ్లాండ్ ఆటగాడు జాకబ్ బేతల్ టీం ఇండియా బౌలర్లపై చివరి వరకు ధైర్యంగా పోరాడాడు. అయితే, మ్యాచ్ చివరి దశలో భారత బౌలర్లు పరుగులను నియంత్రించడంలో, కీలక వికెట్లు తీయడంలో విజయవంతమయ్యారు. ముఖ్యంగా జస్టిత్ బువ్రా వేసిన రెండు ఓవర్లలో ఇంగ్లాండ్ బ్యాటర్లు పరుగులు రాబట్టడానికి తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడ్డారు. బువ్రా ఓవర్లోనే జాకబ్ బేతల్ రనౌట్ అవుతూ ఇంగ్లాండ్కు చావుదెబ్బగా మారింది. ఈ మ్యాచ్లో హార్డిక్ పాండ్యా రెండు వికెట్లు తీయడమే కాకుండా, సెంచరీ వీరుడైన జాకబ్ బేతల్ను రనౌట్ రూపంలో పెవిలియన్కు పంపడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. అక్షర్ పటేల్ ఫీల్డింగ్లో అద్భుతమైన ప్రదర్శన కనబరిచి టీం ఇండియా విజయానికి దోహదపడ్డాడు. మ్యాచ్ అనంతరం ఇంగ్లాండ్ హాట్ కోచ్ బ్రెండన్ మెక్ కలమ్ తమ జట్టు ఓటమిపై స్పందించారు. “మేము విజయం కోసం చివరి వరకు పోరాడం. చివరి ఓవర్లలో భారత బౌలర్లు పుంజుకోవడమే మా ఓటమికి ప్రధాన కారణం” అని ఆయన పేర్కొన్నారు. మ్యాచ్ అంతర్లో బ్రాక్ పదిలేసిన క్యాచ్ టీం ఇండియా భారీ స్కోర్కు పునాది వేసినది, అలాగే చివరి దశలో బౌలింగ్లో టీం ఇండియా అద్భుతంగా పుంజుకుందని మెక్ కలమ్ విశ్లేషించారు. పరుగు విరామాలతో వికెట్లను కోల్పోవడమే కాకుండా, జాకబ్ బేతల్ రనౌట్ అవుతూనే మ్యాచ్ ఒక్కసారిగా మలుపు తిరిగింది, అక్కడే తమ ఓటమి ఖరారు అయిపోయిందని ఆయన తెలిపారు. ముఖ్యంగా జస్టిత్ బువ్రా బౌలింగ్లో పరుగులు రాబట్టడం చాలా కష్టంగా మారినది, అతని స్పెల్ తమ ఓటమిని శాసించినది బ్రెండన్ మెక్ కలమ్ పేర్కొన్నారు. తమ జట్టు కుర్రాడు జాకబ్ బేతల్ ఆడిన అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్ను మెక్ కలమ్ కొనియాడారు. అతడు ఎంతటి గొప్ప ఆటగాడో మరోసారి ప్రపంచానికి తెలిసిందని మెక్ కలమ్ అన్నారు. 250 పరుగుల భారీ లక్ష్యం ఉన్నప్పటికీ, తమ జట్టు చివరి వరకు పోరాడిందని మెక్ కలమ్ పేర్కొన్నారు. ఓడిపోయినప్పటికీ, తమ జట్టు చూపించిన ధైర్యం చూసి తాను గర్వపడుతున్నానని తెలిపారు. “టీం ఇండియా సొంత గడ్డపై ఇలా చెలరేగుతుందని మేము ముందే ఊహించాం. అయితే, అంచనాలను అందుకునే క్రమంలో చివరికి బోల్టా పడ్డాం” అని బ్రెండన్ మెక్ కలమ్ తమ నిరాశను వ్యక్తం చేశారు. మొత్తంమీద, భారత బౌలర్ల పూర్వోక్త ప్రదర్శన, కీలక సమయాల్లో వికెట్లు తీయడం, అలాగే ఫీల్డింగ్ మెరుపులే ఇంగ్లాండ్ ఓటమికి ప్రధాన కారణాలుగా నిలిచాయి.

హార్డిక్ పాండ్యాపై ప్రశంసల జల్లు



ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో ఇంగ్లాండ్ జట్టుతో జరిగిన సెమీఫైనల్ పోరులో హార్డిక్ పాండ్యా అద్భుతమైన ఆల్రౌండ్ ప్రదర్శనతో భారత్ విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. ఇంగ్లాండ్పై భారత్ సాధించిన ఉత్సాహకర విజయం తర్వాత టీమిండియా ఆల్రౌండ్ హార్డిక్ పాండ్యాపై ప్రశంసల జల్లు కురుస్తోంది. ముఖ్యంగా ఆర్పీ దిగ్గజం, దక్షిణాఫ్రికా మాజీ కెప్టెన్ ఫాఫ్ దుప్లెసిస్ హార్డిక్ పాండ్యాను ‘బిగ్ మ్యాచ్ ఫ్లేయర్’గా అభివర్ణించాడు. మ్యాచ్ ముగిసిన అనంతరం దుప్లెసిస్ మాట్లాడుతూ.. హార్డిక్ పాండ్యాలోని పోరాట పటిమను, క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో అతను చూపించే సమయస్ఫూర్తిని కొనియాడారు. “ఒక ఆటగాడికి నైపుణ్యం ఎంత ముఖ్యమో, ఒత్తిడిని తట్టుకునే మనస్తత్వం కూడా అంతే ముఖ్యం. కొన్నిసార్లు టాలెంట్ కంటే ఆటగాడి క్యారిక్చర్ ను బట్టి వారిని ఎంపిక చేయడం సరైన నిర్ణయం అవుతుంది. పాండ్యా అటువంటి క్యారిక్చర్ ఉన్న ఫ్లేయర్, అతను పెద్ద స్టేజీ కోసమే పుట్టినట్టుగా కనిపిస్తాడు” అని దుప్లెసిస్ పేర్కొన్నారు. ఈ మ్యాచ్లో హార్డిక్ పాండ్యా బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ రెండింటిలోనూ తన విలువను నిరూపించుకున్నాడు. ముందుగా బ్యాటింగ్లో కేవలం 12 బంతుల్లోనే 27 పరుగులు (3 ఫోర్లు, 2 సిక్సులు) చేసి, భారత జట్టు స్కోరును 253 పరుగుల భారీ లక్ష్యం వైపు తీసుకెళ్లడంలో తనవంతు పాత్ర పోషించాడు. ఆ తర్వాత బౌలింగ్లో అత్యంత కీలకమైన సమయంలో బరిలోకి దిగి, ఇంగ్లాండ్ బ్యాటర్లు ఫిల్ సాల్ట్, సామ్ కరన్ల వికెట్లను తీసి ప్రత్యర్థి జట్టును ఒత్తిడిలోకి నెట్టాడు. ముఖ్యంగా ఇంగ్లాండ్ గెలుపు దిశగా సాగుతున్న సమయంలో హార్డిక్ వేసిన పెనాల్టీ ఓవర్ మ్యాచ్ గమనాన్నే మార్చింది. 41 ఏళ్ల దుప్లెసిస్ మాట్లాడుతూ, కోచ్లు ఆటగాళ్లను ఎంపిక చేసేటప్పుడు కేవలం టాలెంట్ను మాత్రమే కాకుండా, వారిలో ఉన్న ‘డ్రైస్టాన్సి’ దా మాస్తారని వివరించాడు హార్డిక్ పాండ్యా వంటి ఆటగాళ్లు ఒత్తిడి పెరిగే కొద్దీ మరింత మెరుగ్గా రాణిస్తారని.. అటువంటి ధైర్యం, క్యారిక్చర్ ఉన్న వ్యక్తులు జట్టుకు ఎంతగానో ఉపయోగపడతారని దుప్లెసిస్ అభిప్రాయపడ్డారు. 2024 వరల్డ్ కప్లోనూ భారత్ విజేతగా నిలవడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన హార్డిక్ పాండ్యా.. ఇప్పుడు 2026లో కూడా అదే జోరును కొనసాగిస్తూ టీమిండియాకు ప్రధాన ఆయుధంగా మారాడు. ఈ సెమీఫైనల్ విజయంతో భారత్ ఫైనల్కు చేరుకుంది. హార్డిక్ పాండ్యా ప్రదర్శన అభిమానులకు, మాజీ ఆటగాళ్లకు కూడా ఎంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చింది.

కీలక మలుపుతో టీమ్ ఇండియా విజయం

టీ20 ప్రపంచకప్లోని రెండో సెమీఫైనల్ చివరి వరకు ఎంతో ఉత్సాహకరంగా సాగింది. చివరికి, భారత్ 7 పరుగుల తేడాతో గెలిచి ఫైనల్కు అర్హత సాధించింది. గత నెల ఫిబ్రవరిలో ప్రారంభమైన ఈ టోర్నీ ఇప్పుడు తుది అంకానికి చేరుకుంది. మార్చి 8వ తేదీన అహ్మదాబాద్ వేదికగా జరగనున్న టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ మ్యాచ్ కోసం టీమ్ ఇండియా, న్యూజిలాండ్ జట్టు సన్నద్ధమవుతున్నాయి. ముంబయిలోని వాంఖడే వేదికగా ఇంగ్లాండ్- భారత్ మధ్య జరిగిన రెండో సెమీఫైనల్ మ్యాచ్ ఆద్యంతం ఎంతో రసవత్తరంగా జరిగింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ వరకు మ్యాచ్ ఏకపక్షంగా భారత్ వైపు ఉందని అంతా భావించారు. అందుకు ప్రధాన కారణం భారత బ్యాటర్లు రాణించడం సహా 253 పరుగులను రాబట్టి ప్రత్యర్థి జట్టు ఇంగ్లాండ్కు భారీ టార్గెట్ నిర్దేశించడం. 253 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో బరిలో దిగిన ఇంగ్లాండ్ జట్టు అసాధ్యం అన్నట్టుగా కనిపించింది. కాగా, రెండో ఇన్నింగ్స్లో 250 పరుగులు సాధించడం అంత తేలికైన స్కోరు కాదు. కానీ ఇంగ్లాండ్ లాంటి బలమైన ఆటను ఆడి మ్యాచ్ను రసవత్తరంగా మార్చారు. జట్టు ప్రారంభంలోనే



పరుగుగా వికెట్లు కోల్పోయినప్పటికీ, జాకబ్ బేతల్, విల్ జాక్స్ అద్భుతంగా రాణించారు. ఓవర్కు సగటున 12 పరుగులు చేశారు. అయితే ఇంగ్లాండ్ 7 పరుగుల తేడాతో ఫైనల్కు చేరుకునే అవకాశాన్ని కోల్పోయారు. టీ20 ప్రపంచకప్ రెండో సెమీఫైనల్లో భారత జట్టు మ్యాచ్ గెలిచి ఫైనల్కు చేరుకోవడానికి 3 ప్రధాన కారణాలు గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1) టీమ్ ఇండియా తొలుత బ్యాటింగ్ చేస్తున్న క్రమంలో



ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ హ్యారీ బ్రాక్ సంజు సామ్యున్ క్యాచ్ను పట్టుకోవడంలో విఫలమయ్యాడు. అదే సమయంలో సంజు కేవలం 15 పరుగుల వద్ద ఉన్నాడు. అప్పుడు ఆ క్యాచ్ పట్టి ఉండే భారత జట్టు 253 పరుగులు రాబట్టడం అసాధ్యంగా మారే అవకాశం ఉంది. కచ్చితంగా చెప్పాలంటే సంజు శాంసన్ క్యాచ్ ద్రావ్ చేయడం వల్ల ఇంగ్లాండ్ జట్టు టోర్నీ నుంచి తప్పుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. 2) ఇంగ్లాండ్ బ్యాటింగ్ సమయంలో అక్షర్ పటేల్ పట్టిన క్యాచ్ అసలైన మ్యాచ్ కీలక మలుపు. ఎందుకంటే అప్పటికి సూపర్-8లో పాకిస్తాన్ జట్టుపై ఇంగ్లాండ్ బ్యాటర్ హ్యారీ బ్రాక్ సెంచరీతో రెచ్చిపోయాడు. అయితే హ్యారీ బ్రాక్ క్యాచ్ వల్లేందుకు పెవీలియన్ వద్ద అక్షర్ పటేల్ దాదాపుగా 24 మీటర్ల పరిగెత్తిమరి క్యాచ్ పట్టాడు. ఈ క్యాచ్ మ్యాచ్ను మలుపు తిప్పింది. అదేవిధంగా బ్రాక్ వెనుదిరిగిన

వెంటనే విల్ జేక్స్ అద్భుతంగా రాణించాడు. అర్బిద్ సింగ్ వేసిన బంతిని సిక్సర్గా కొట్టడానికి ప్రయత్నించాడు. అతను బంతిని పరిగెత్తించి బౌండరీ వద్ద క్యాచ్ ఇచ్చి సమీపంలో ఉన్న శివం దూబేకి ఇచ్చి క్యాచ్ను విజయవంతంగా తీసుకునేలా చేశాడు. విల్ జేక్స్ నిలబడి ఉంటే, ఇంగ్లాండ్ ఖచ్చితంగా మ్యాచ్ గెలిచి ఉండేది. 3) చివరిగా భారత ఫాస్ట్ బౌలర్ జస్టిత్ బువ్రా 4 ఓవర్ల బౌలింగ్ చేశాడు. అతను ఒక వికెట్ తీసుకుని 33 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చాడు. ఆ తర్వాత బౌలింగ్ చేసిన హార్డిక్ పాండ్యా కేవలం 4 ఓవర్లలో 2 వికెట్లు తీసుకుని 38 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చాడు. భారత జట్టు ఫైనల్ మ్యాచ్ కు చేరుకోవడానికి ఇదే ప్రధాన కారణం. 2026 టీ20 ప్రపంచ కప్లో ఇంగ్లాండ్ను ఓడించి భారత్ ఫైనల్కు చేరుకుంది. ఈ మ్యాచ్లో వారు న్యూజిలాండ్తో తలపడనున్నారు. ఈ మ్యాచ్ మార్చి 8 ఆదివారం అహ్మదాబాద్లోని నరేంద్ర మోడి స్టేడియంలో జరుగుతుంది. రాత్రి 7 గంటల నుంచి ప్రత్యక్ష ప్రసారం కానుంది.

‘ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీ’కి భారత్ నుంచి ‘ఒకే ఒక్కడు’

2026 ఐసీసీ టీ20 వరల్డ్ కప్ క్రమాన్ని చేరుకుంది. మార్చి 08న అహ్మదాబాద్లోని నరేంద్రమోడి స్టేడియం వేదికగా ఫైనల్ మ్యాచ్ జరగనుంది. ఈ టైటిల్ ఫైట్లో భారత్ - న్యూజిలాండ్ తలపడనున్నాయి. అయితే ఐసీసీ నిర్వహించే ప్రతీ టోర్నీమెంట్లో అత్యుత్తమంగా ప్రదర్శన కనబరిచిన ఆటగాడికి నిర్వాహకులు ‘ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీమెంట్’ అవార్డు ఇస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో ప్రస్తుత టోర్నీలోనూ అయినా జట్టు నుంచి పలువురు ఫ్లేయర్లు అత్యుత్తమ ఆటతీరు కనబర్చారు. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్, ఫీల్డింగ్ ఇలా ఆయా విభాగాల్లో అద్భుతంగా ఆడి తమతమ జట్టు విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించారు. మరికొందరైతే ఏకంగా వరల్డ్ రికార్డులు క్రియేట్ చేశారు. అయితే టోర్నీ ముగింపు దశకు చేరుకోవడంతో ‘ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీమెంట్’ అవార్డుకు ఐసీసీ నామినేట్ చేసిన రివీల్ చేసింది. మొత్తం 20 జట్లు పాల్గొన్న ఈ టోర్నీలో ఎనిమిది మంది పేర్లను ‘ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీమెంట్’ అవార్డుకు ఐసీసీ పరిశీలిస్తుంది. ఈ మేరకు షార్ట్లిస్ట్ చేసిన లిస్టును శుక్రవారం రివీల్ చేసింది. జాబితాలో ఉన్న ఫ్లేయర్లను ఓటింగ్ ద్వారా ఎంపిక చేయనున్నట్లు పేర్కొంది. మెజిల్ ఓటింగ్ దక్కించుకున్న ఆటగాడికి ఆదివారం ఫైనల్ మ్యాచ్ అనంతరం ఈ అవార్డును ఐసీసీ అందజేస్తుంది. అవార్డుతో పాటు ప్రైజ్ మనీ కూడా ఉంటుంది. ఇంగ్లాండ్ ఆల్రౌండ్ విల్ జాక్స్ ఈ లిస్ట్లో చోటు దక్కించుకున్నాడు. ఈ టోర్నీలో బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ ప్రదర్శనతో జట్టు విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఈ టోర్నీలో ఇంగ్లాండ్ మొత్తం ఎనిమిది మ్యాచ్లు ఆడగా అందులో ఆరింట్లో నెగ్గింది. అయితే ఆరు మ్యాచ్లలో నెగ్గిన సందర్భాల్లో నాలుగుసార్లు విల్ జాక్స్ ‘ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్’ అవార్డు దక్కడం విశేషం. 8 మ్యాచ్లలో 226 పరుగులు బాదగా, 9 వికెట్లు పడగొట్టాడు. పాకిస్తాన్ బ్యాటర్ షహీబ్ జాదా ఫర్వాన్ ఈ రేన్లో ఉన్నాడు. అతడు ఈ టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు బాదిన బ్యాటర్గా టాప్లో ఉన్నాడు. అతడు ఆరు మ్యాచ్లలో 76.60 సగటుతో 383 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో రెండు సెంచరీలు ఉన్నాయి. అతడు శ్రీలంక, నమీబియాతో మ్యాచ్లలో శతకాలు సమోదా చేశాడు. అయితే సింగిల్ టీ20 వరల్డ్ కప్ ఎడిషన్లో అత్యధిక



పరుగులు, అత్యధిక సెంచరీలు బాదిన బ్యాటర్గానూ ఫర్వాన్ రికార్డ్ కొట్టాడు. సౌతాఫ్రికా సెమీఫైనల్కు చేరడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు పేసర్ లుంగి ఎంగ్గి. ఈ టోర్నీలో ఏడు మ్యాచ్లలో ఎంగ్గి పాదుపుగా బౌలింగ్ చేస్తూ 12 వికెట్లు నేలకూల్చాడు. టోర్నీ అనంతం నిలకడగా రాణించాడు. ముఖ్యంగా కెనడాపై 4, అఫ్ఘానిస్థాన్పై ఉత్సాహ మ్యాచ్లో 3 వికెట్లు దక్కించుకున్నాడు. సూపర్ 8లో భారత్పై వికెట్ పడగొట్టుకున్నా నాలుగు ఓవర్ల కోట్లో కేవలం 15 పరుగులే ఇచ్చాడు. సౌతాఫ్రికా కెప్టెన్ ఎయిడెన్ మారీక్రమ్ కూడా నిలకడగా ఆడాడు. ఎనిమిది మ్యాచ్లలో మూడుసార్లు 50ం స్కోర్లు సమోదా చేశాడు. తొలి మ్యాచ్లో కివీస్పై 86 పరుగులు బాది నాటోగా నిలిచాడు. తర్వాత వెస్టిండీస్పైనూ 86 రన్స్ చేసి విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. మొత్తం 286 పరుగులు చేశాడు. ఇక సూపర్ 8 లో భారత్తో మ్యాచ్లో జోరుమీదున్న ఇషాన్ కిషన్? వికెట్ పడగొట్టాడు. న్యూజిలాండ్ యంగ్ బ్యాటర్ రచిన్ రవీంద్ర ఈ టోర్నీలో బ్యాట్ కంటే ఎక్కువగా బంతిలోనే రాణించాడు. హిట్టర్?గా పేరున్న రచిన్ పరుగులు తక్కువగానే చేసినప్పటికీ ఫుల్?బైమ్ బౌలర్?కు ధీటుగా వికెట్లు పడగొట్టి జట్టు విజయాల్లో కీలకం

అయ్యాడు. తప్పక నెగ్గొల్లిన సూపర్ 8 పోరులో శ్రీలంకపై నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టి మ్యాచ్ అవార్డు దక్కించుకున్నాడు. ఆ తర్వాత ఇంగ్లాండ్పైనా 3 వికెట్లు పడగొట్టాడు. టోర్నీలో మొత్తం 11 వికెట్లు తీసి, 128 పరుగులు చేశాడు. అయితే కివీస్ ఫైనల్లో?కు అర్హత సాధించింది. దీంతో అతడు ఫైనల్లో?లో గణాంకాలు పెంచు కునే ఛాన్స్ ఉంది. అమెరికా క్రికెటర్ షాడ్లీ వాన్ షాల్వెక్ ఈ లిస్ట్లో చోటు దక్కించుకున్నాడు. అమెరికా ఆడింది నాలుగు మ్యాచ్లలో అలంపపుటికీ అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేశాడు. కేవలం నాలుగు మ్యాచ్లలోనే 6.80 ఎకనమీతో ఏకంగా 13 వికెట్లు నేలకూల్చాడు. ఇందులో భారత్, పాకిస్తాన్ లాంటి మేటి జట్టుపై నాలుగిని వికెట్లు తీయడం విశేషం. అలాగే ఇప్పటికీ ఈ టోర్నీలో అత్యధిక వికెట్లు పడగొట్టిన బౌలర్?గా షాడ్లీ టాప్లో కొనసాగుతుండడం విశేషం. టోర్నీ ప్రారంభం నుంచి సీఫెర్డ్ నిలకడగా ఆడుతున్నాడు. సౌతాఫ్రికాతో జరిగిన సెమీఫైనల్లోనూ 58 పరుగులు బాదాడు. 8 మ్యాచ్లలో 45 యావరేజ్తో 274 పరుగులు బాదాడు. టీమ్ ఇండియా ఇప్పటిదాకా ఈ టోర్నీలో 8 మ్యాచ్లు ఆడింది. కానీ, సంజు శాంసన్కు కేవలం నాలుగు మ్యాచ్లలోనే బరిలో దిగే ఛాన్స్ వచ్చింది. తొలి రెండుసార్లు విఫలమైనప్పటికీ కీలకమైన సూపర్ 8, సెమీఫైనల్ మాత్రం విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ముఖ్యంగా విండీస్పై 97 భారీ ఇన్నింగ్స్తో జట్టును సెమీఫైనల్కు తీసుకువచ్చాడు. ఇక సెమీఫైనల్ ఇంగ్లాండ్పై 89 రన్స్ చేశాడు. ఈ రెండింటినూ ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు గెలుచుకున్నాడు. అతడు 4 మ్యాచ్లలో 77.33 యావరేజ్తో 232 పరుగులు చేశాడు.

పాక్ ఆటగాడిపై టీమిండియా దిగ్గజం ఫైర్!

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 సెమీఫైనల్లో ఇంగ్లాండ్ జట్టుపై భారత్ అద్భుత విజయం సాధించి ఫైనల్కు దూసుకెళ్లిన వేళ సోఫల్ మీడియా వేదికగా ఆసక్తికరమైన పోరు సాగుతోంది. భారత మాజీ క్రికెటర్ సవజ్యోత్ సింగ్ సిద్దూ పాకిస్తాన్ మాజీ పేసర్ మహమ్మద్ అమీర్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. భారత్ సెమీఫైనల్కు చేరదని.. ఇంగ్లాండ్ గెలుస్తుందని అమీర్ చేసిన జోస్యాలును సిద్దూ ఎద్దేవా చేశారు. ఇన్స్టాగ్రామ్లో పోస్ట్ చేసిన ఒక వీడియోలో సవజ్యోత్ సింగ్ సిద్దూ మాట్లాడుతూ.. మహమ్మద్ అమీర్ను “డాంగ్ బాబా” అని సంబోధించారు. “మన చుట్టూ ఉన్న కొందరు వ్యక్తులకు తప్పుడు అంచనాలు వేయడం అలవాటుగా మారింది. అది నిజమైతే తాము గొప్ప జ్ఞానులమని చెప్పుకుంటారు, లేదంటే సైలెంట్గా ఉంటారు. అమీర్ చెప్పినవన్నీ తప్పుని రుజువుయ్యాయి. వెస్టిండీస్, దక్షిణాఫ్రికా జట్టు ముందుగు వేస్తాయని చెప్పారు.. కానీ సంజు శాంసన్ రాకతో ఆ రెండు జట్టు ఇంటికి

వెళ్లాయి. ఇంగ్లాండ్ గెలుస్తుందని ఈరోజు చెప్పారు.. కానీ ఇంగ్లాండ్ కూడా ఓడిపోయింది” అని సిద్దూ ఎద్దేవా చేశారు. సిద్దూ తనసైనిక జైలలో మహమ్మద్ అమీర్పై విమర్శలు చేస్తూ కొన్ని ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్స్ చేశారు. “జోస్యాలు ఏమీ నిర్ణయించవు, ఫలితాలు మైదానంలో తేలుతాయి. భిక్షాలతో నింపారనం దక్కదు. ఖాళీ పాత్రలే గెలుపు శబ్దం చేస్తాయి. అమీర్ పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉంది” అని మండిపడ్డారు. మ్యాచ్లు అలంపం మైదానంలో సత్తా చాటాలని, కేవలం మాటలతో కాదని హితవు పలికారు. భారత్ విజయం సాధించినప్పటికీ మహమ్మద్ అమీర్ తన పంతాన్ని వీడలేదు. భారత్ గొప్పగా ఆడిందని అంగీకరిస్తూనే, ఇంగ్లాండ్ ఫీల్డింగ్ తప్పిదాల వల్లే ఓడిపోయిందని వాదించారు. “నేను క్రికెట్ గురించే మాట్లాడుతున్నాను. ఇంగ్లాండ్ ఓ ముఖ్యమైన క్యాచ్ వదిలేయడం వల్లే మ్యాచ్ ఓడిపోయింది. ఫామ్ లో ఉన్న బ్యాటర్ (సంజు శాంసన్) క్యాచ్ను హ్యారీ బ్రాక్ పట్టుకుని ఉంటే, ఇంగ్లాండ్ మరో ఓవర్ మిగిలి ఉండగానే లక్ష్యాన్ని ఛేదించేది. ఇరు జట్ల మధ్య తేడా కేవలం బువ్రా మాత్రమే” అని అమీర్ తన కామెంట్లను సమర్థించుకున్నాడు.

ఆసక్తిగా సాగే.. 'సాంప్రదాయిని సుప్పిని సుద్దపూసని'

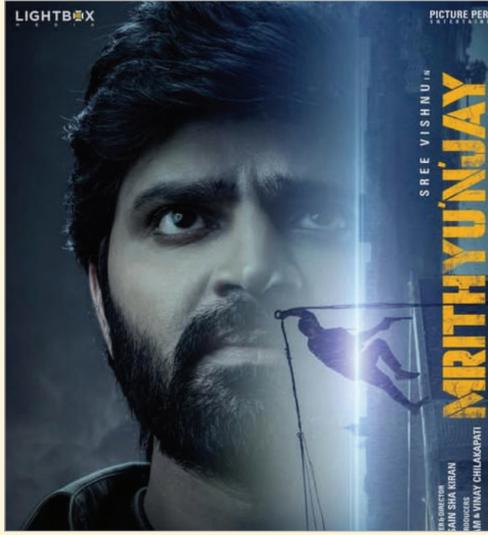
టాలీవుడ్ సీనియర్ నటీనటులు శివాజీ, లయ సుదీర్ష విరామం తర్వాత జంటగా నటించిన చిత్రం 'సాంప్రదాయిని సుప్పిని సుద్దపూసని'. సుధీర్ శ్రీరామ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ క్రైమ్ డ్రామాను శివాజీ స్వయంగా నిర్మించారు. భారీ అంచనాల మధ్య శుక్రవారం విడుదలైంది. హాల్లీవుడ్ లో నివసించే శ్రీరామ్ (శివాజీ) ఒక నిజాయితీ గల పంచాయతీ కార్యదర్శి. తన భార్య ఉత్తర (లయ), రీల్స్ పిచ్చితో వింత పనులు చేసే కొడుకు నితీన్ అలియాస్ బిట్టు (రోహన్)తో కలిసి సాధారణ జీవితం గడుపుతుంటారు. అయితే, ఆడవాళ్ల పిచ్చి ఉన్న స్థానిక ఎస్పీ విక్రమ్ వాసుదేవ్ (ప్రిన్స్), శ్రీరామ్ లేని సమయంలో ఉత్తరపై కన్నేసి వారి ఇంటికి వస్తారు. కానీ ఊహించని విధంగా శ్రీరామ్ కొడుకు చేతిలో ఆ ఎస్పీ హత్యకు గురవుతాడు. అసలు కథ ఇక్కడే మొదలవుతుంది. ఆ హత్య కేసు నుండి తన కుటుంబాన్ని కాపాడుకోవడానికి శ్రీరామ్ ఏం చేశాడు? శవాన్ని మాయం చేసే క్రమంలో వారు ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులేంటి? మరోవైపు కోటి రూపాయల గిట్టి బ్యాగ్ కోసం ఎమ్మెల్యే తిమ్మప్ప (శరత్ లోహితాశ్వ) గ్యాంగ్ శ్రీరామ్ వెంట ఎందుకు పడింది? ఈ గందరగోళంలో కానిస్టేబుల్ సుధీర్ (ధనరాజ్) పాత్ర ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ చిత్రం. దర్శకుడు సుధీర్ శ్రీరామ్ ఒక డార్ట్ క్రైమ్



థ్రిల్లర్ను వినోదాత్మకంగా మలచడంలో సఫలమయ్యాడని చెప్పవచ్చు. కథలో పెద్దగా కొత్తదనం లేకపోయినప్పటికీ, పాత్రల చిత్రణ మరియు కథనాన్ని నడిపించిన తీరు ఆకట్టుకుంటుంది. ముఖ్యంగా సినిమా ఆరంభంలో పాత్రల పరిచయం, ఆ తర్వాత వచ్చే మలుపులు ప్రేక్షకుడిని కథలోకి తీసుకెళ్తాయి. అయితే ఎప్పుడైతే హత్య జరుగుతుందో, అక్కడి నుండి కథ థ్రిల్లింగ్ మోడ్లోకి మారుతుంది. శవాన్ని మాయం చేసేందుకు హీరో వేసే ప్లాన్లు, మరోవైపు ఎమ్మెల్యే మనుషుల నుంచి తప్పించుకునే

సీన్లు ఆసక్తిని కలిగిస్తాయి. అయితే, ద్వితీయార్థంలో అక్కడక్కడా కథనం కాస్త నెమ్మదించినట్లు అనిపిస్తుంది. శివాజీ తనదైన టైమింగ్ మరియు అనుభవంతో శ్రీరామ్ పాత్రలో ఒదిగిపోయారు. మధ్యతరగతి తండ్రి పడే తపనను చక్కగా పండించారు. చాలా కాలం తర్వాత తెరపై కనిపించినా, తన నటనతో అలరించింది లయ. ఇక కొడుకు పాత్రలో రోహన్ తన అల్లితో నవ్వించగా, ధనరాజ్ పాత్ర చివరిలో సర్ప్రైజ్ చేస్తుంది. శరత్ లోహితాశ్వ, ప్రిన్స్ తమ పరిధి మేరకు నటించారు.

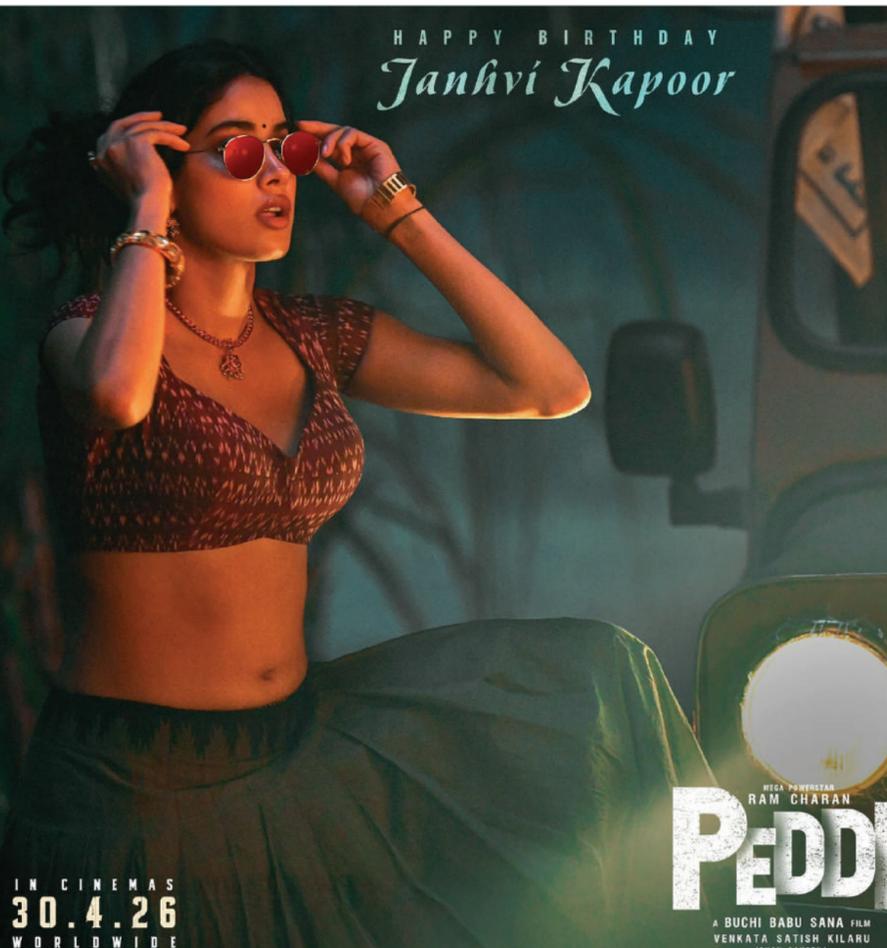
క్రైమ్ థ్రిల్లర్గా మృత్యుంజయ్



గత వారం 'విష్ణు విన్యాసం'తో నవ్వులు వూయించిన టాలీవుడ్ నటుడు శ్రీవిష్ణు గ్యాప్ లేకుండా మరో కొత్త సినిమాతో ఈ వారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటించిన తాజా చిత్రం మృత్యుంజయ్. రెబా మోనికా జాన్ కథానాయికగా నటించగా.. హుస్సేన్ షా కిరీట్ దర్శకత్వం వహించాడు. ఈ చిత్రం శుక్రవారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. క్రైమ్ థ్రిల్లర్గా వచ్చిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు ఆకట్టుకుంది అనేది రివ్యూలో చూద్దాం. శ్రీవిష్ణు ఒక న్యూస్ రిపోర్టర్. క్రైమ్ బ్యూరోలో పనిచేయాలనేది తన కల, కానీ అవకాశం దొరకక ప్రస్తుతానికి అడ్వర్టైజ్మెంట్ విభాగంలో పనిచేస్తుంటాడు. ఎవరైనా మరణిస్తే, వారి ఇంటికి వెళ్లి ఆ వ్యక్తి గొప్పతనం గురించి రాసి, కుటుంబ సభ్యుల నుండి శ్రద్ధాంజలి ప్రకటనలు సేకరించడం అతడి వృత్తి. ఈ క్రమంలో అన్యూత్ రావు (బాలాదిత్య) మరణం జయ్ను కదిలిస్తుంది. అన్యూత్ కూతురు అంజలి తన తండ్రి మరణం వెనుక ఉన్న కారణాన్ని అడగడంతో, జయ్ ఆ బాధ్యతను భుజానికెత్తుకుంటాడు. వరుసగా జరుగుతున్న కొన్ని మరణాలు ప్రమాదాలు కావని, పక్కా ప్లాన్ ప్రకారం జరుగుతున్న హత్యలని జయ్ గుర్తిస్తాడు. ఈ కేసును ఇన్వెస్టిగేట్ చేస్తున్న ఐపీఎస్ అధికారి సీత (రెబా మోనికా జాన్)తో కలిసి జయ్ ఆ హంతకుడిని ఎలా పట్టుకున్నాడు? ఆ కిల్లర్ అసలు లక్ష్యం ఏమిటి? అన్నదే మిగతా కథ. రృక్మకు హుస్సేన్ షా కిరీట్ ఒక విభిన్నమైన పాయింట్తో ఈ సినిమాను రూపొందించారు. కేవలం హత్యలు, ఇన్వెస్టిగేషన్ మాత్రమే కాకుండా, హీరో-వీలన్ మధ్య సాగే మైండ్ గేమ్ సినిమాకు ప్రధాన బలమై నిలిచింది. సినిమా ప్రారంభంలో పాత్రల పరిచయం, హీరో చేసే వింతైన ఉద్యోగం ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి. అయితే కథ అసలు పాయింట్ కి రావడానికి కొంత సమయం తీసుకుంటుంది. ద్వితీయార్థంలో సినిమా వేగం పెరుగుతుంది. హీరో-వీలన్ ఒకరికొకరు తెలియకుండానే ఎదురుపడే సన్నివేశాలు, ఒకరి ఎత్తులకు మరొకరు పై? తులు వేయడం ఉత్సాహం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా కైమాక్స్ వరకు సస్పెన్స్ మెయింటెన్ చేయడంలో దర్శకుడు సఫలమయ్యారు. శ్రీవిష్ణు తన మార్పు కామెడీని పక్కన పెట్టి, చాలా సీరియస్ రోల్లో ఒదిగిపోయాడు. ఆయన బాడీ లాంగ్వేజ్, డైలాగ్ డెలివరీ పాత్రకు తగ్గట్టుగా ఉన్నాయి. రెబా మోనికా జాన్ కేవలం గ్లామర్ కోసమే కాకుండా, ఒక బాధ్యతాయుతమైన పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రలో మెప్పించింది. వీర ఆర్యన్ ప్రతినిాయకుడిగా వీర ఆర్యన్ నటన ఆకట్టుకుంటుంది. కొన్ని సీన్స్లో తన నటనతో భయపెట్టారు.

పెద్ది నుంచి జాన్వీకపూర్ వీడియో విడుదల

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ హీరోగా, ఉప్పెన ఫేమ్ బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న భారీ చిత్రం 'పెద్ది'లో కథానాయిక జాన్వీ కపూర్ ఈరోజు తన 29వ పుట్టినరోజును జరుపుకుంటున్నారు. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని చిత్ర యూనిట్ ఆమెకు బర్త్ డే విషెస్ తెలుపుతూ ఒక స్పెషల్ వీడియోను విడుదల చేసింది. కాటుక అక్కడేని ఆ కళ్ళు, ముక్కుపడక అక్కడేని ఆ ముక్కు.. అంటే అలంకరణ అక్కడేని అరుదైన చికిరియే ఈ చికిరి.. అంటూ దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా జాన్వీని ప్రశంసిస్తూ ఉన్న ఈ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. ఈ సినిమాలో జాన్వీ 'అచియమ్మ' అనే పల్లెటూరి యువతి పాత్రలో నటిస్తుంది. ఆస్కార్ విజేత ఏఆర్ రెహమాన్ ఈ చిత్రానికి సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సహకారంతో వృద్ధి సినిమాస్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. ఇప్పటికే షూటింగ్ చివరి దశకు చేరుకున్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 30 న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాలో జాన్వీ కపూర్ 'అచియమ్మ' అనే పాత్రలో కనిపించబోతోంది. బుచ్చిబాబు తన టీవీలో.. 'నీతో వర్క్ చేయడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. స్ట్రీమ్ మీద అచియమ్మగా నీ పవర్ ఫుల్ అవతారాన్ని ప్రపంచం చూడబోతున్నందుకు నేను చాలా ఎ+-జగైటెడ్ గా ఉన్నాను' అంటూ పేర్కొన్నారు. విడుదలైన పోస్టర్లో జాన్వీ లుక్ అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. గతంలో శ్రీదేవి - చిరంజీవి జోడీ వెండితెరపై సృష్టించిన మ్యాజిక్ గురించి తెలిసిందే. ఇప్పుడు వారి వారసులు రామ్ చరణ్ - జాన్వీ కపూర్ కలిసి నటిస్తుండటంతో ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.



వృషకర్మ గ్లింప్స్ అద్భుతం: సుకుమార్



యువసామ్రాట్ నాగచైతన్య నటిస్తున్న మిథిల కల్ థ్రిల్లర్ 'వృషకర్మ' ఫస్ట్ గ్లింప్స్ సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. ఈ గ్లింప్స్ చూసిన ప్రముఖ దర్శకుడు సుకుమార్, చిత్ర బృందంపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. సుకుమార్ రైటింగ్ కూడా ఈ నిర్మాణంలో భాగస్వామి కావడంతో, ఆయన ఈ అవుట్పుట్ పట్ల ఎంతో సంతృప్తి వ్యక్తం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. సుకుమార్ అభినందనలపై నాగచైతన్య ట్వీట్ (టీ) వేదికగా స్పందిస్తూ.. 'థాంక్యూ సుకుమార్ గారు. మీలాంటి విజనరీ నుంచి ఇలాంటి మాటలు రావడం మాకు ఎంతో గౌరవంగా ఉంది. మీ ప్రశంసలు మాకు ఎంతో స్పూర్తినిస్తాయి' అంటూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కార్తీక్ దండు రూపొందించిన ఈ సూపర్ నేచురల్ ప్రపంచం సుకుమార్ను సైతం ఆశ్చర్యపరిచిందిని చైతూ ట్వీట్ ద్వారా స్పష్టమవుతోంది. గతంలో కార్తీక్ దండు రూపొందించిన 'విరాపాక్ష' చిత్రానికి సుకుమార్ స్ట్రీమ్ ప్లే అందించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు 'వృషకర్మ'తో తన శిష్యుడు మరో అద్భుతాన్ని వెండితెరపై ఆవిష్కరించబోతున్నాడని సుకుమార్ కాన్ఫిడెంట్ గా ఉన్నారు. దీంతో ఈ గురు-శిష్యుల బాండింగ్.. చైతన్యతో వారి అనుబంధం సినిమాపై అంచనాలను రెట్టింపు చేసింది.

మాస్ రోల్ లో శర్వానంద్..భోగి

జటీవలే 'నారి నాది నడుమ మురారి'తో క్లాస్ హిట్ అందుకున్న శర్వానంద్, ఇప్పుడు రూల్ మార్చి పూర్తి స్థాయి మాస్ రోల్ లో కనిపించబోతున్నారు. సంవత్ సంది దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'భోగి' చిత్రంలో నటిస్తుండగా. ఈ సినిమాలో అనుపమ పరమేశ్వరన్, దింపుల్ హయతి హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. 'ధమాకా' ఫేమ్ భీమ్ సిసిరోలియో సంగీతం అందిస్తుండటంతో పాటులపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన శర్వానంద్ లుక్ చూస్తుంటే, బాక్సాఫీస్ వద్ద ఈసారి మాస్ జాతర భాయమనిపిస్తోంది. దీనికి తోడు నేడు శర్వానంద్ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకుని మేకర్స్ ఒక స్పెషల్ రఫ్ లుక్ పోస్టర్ను రిలీజ్ చేశారు. దర్శకుడు సంవత్ సంది ఈ పోస్టర్ను షేర్ చేస్తూ.. 'మొన్న గంగని చూశారు.. ఇప్పుడు పెను గంగని చూడండి' అంటూ తన హీరో క్యారెక్టర్ కు పవర్ ఫుల్ ఎలివేషన్ ఇచ్చారు. ఈ పోస్టర్లో శర్వానంద్ గడ్డంతో, ఇంటెన్స్ లుక్ లో చాలా డైనమిక్ గా కనిపిస్తున్నారు. శర్వానంద్ కెరీర్లోనే ఇది మోస్ట్ మాస్ ఫిల్మ్ అవుతుందని చిత్ర వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇక శ్రీ శ్రీనివాస సాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని ఆగస్ట్ 28, 2026న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయబోతున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ప్రజలకు శర్మ లుక్ వైరల్ అవుతుంది..

