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

సుఫల అక్షరం

సామాన్యుడి అస్త్రం తెలుగు దినపత్రిక

SUPHALA AKSHARAM

WEDNUSDAY 18TH MARCH 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 345 COST : 3\- KHAMMAM, TELANGANA

బుధవారం 18 మార్చి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 345 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

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

నందిని సిధారెడ్డికి సీఎం రేవంత్ అభినందనలు

హైదరాబాద్,మార్చి17 ప్రముఖ కవి, రచయిత నందిని సిధారెడ్డికి కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ పురస్కారం-2025 లభించడంపై ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. నందిని సిధారెడ్డికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. కరోనా మహమ్మారి కాలంలో మానవాళి ఎదుర్కొన్న సంక్షోభాలను, మానవ సంబంధాల విచ్ఛిన్నతలను అనిమేష కవితా సంపుటిలో హృద్యంగా తెలియజేసిన మానవతావాది సిధారెడ్డి అని సీఎం పేర్కొన్నారు.

➢ 2వ పేజిలో..

అందరికీ డ్రగ్స్ టెస్ట్ చేద్దాం

- సిఎం రేవంత్‌ను తీసుకు వస్తా
- కెసిఆర్‌ను మీరు తీసుకు రావాలి
- మండలిలో మహేశ్ గౌడ్ ఆవేశపూరిత ప్రసంగం

హైదరాబాద్,మార్చి17(అక్షరం న్యూస్) అందరికీ డ్రగ్స్ టెస్ట్ చేద్దాం..అందుకు మీరు సిద్ధమేనా అంటూ శాసన మండలిలో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్సీ, తెలంగాణ పీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సవాల్ చేశారు. మొయినాబాద్ ఫామ్ హౌజ్ డ్రగ్స్ కేసు సిగ్గు చేటని, బిఆర్ఎస్ నేతలు సిగ్గు పడాలని కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ సమస్యపై తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తూ.. గత పదేళ్లలో గంజాయి, కొకైన్ వంటి మత్తు పదార్థాలు విస్తృతంగా వ్యాపించాయని పేర్కొన్నారు. డ్రగ్స్ నిర్మూలనకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులందరూ డ్రగ్స్ టెస్టులు చేయించుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. తాను డ్రగ్ టెస్టుకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని తీసుకువస్తానని, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సిద్ధమా? అని మహేష్ గౌడ్ సవాల్ విసిరారు. 'మీరు మీ నాయకుడిని డ్రగ్స్ టెస్టుకు తీసుకురండి. నేను మా సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని తీసుకువస్తాను' అంటూ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సవాల్ విసిరారు. రాష్ట్రంలో గత రెండేళ్లుగా డ్రగ్స్

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

కెటిఆర్ విమర్శలను తిప్పికొట్టిన మంత్రులు

- గత ప్రభుత్వ పాపాలను మరచి మాట్లాడొద్దు
- ఏమేం చేశామో లెక్కలతో సహా వివరిస్తామన్న భట్టి

హైదరాబాద్,మార్చి17(అక్షరం న్యూస్) గవర్నర్ ప్రసంగంపై కెటిఆర్ మాట్లాడుతున్నంత సేపు మంత్రులు పలు అంశాల్లో తిప్పి కొట్టారు. గత హయాంలో చేసిన తప్పులు మరచి, ప్రభుత్వాన్ని తప్పుపట్టడమే లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని అన్నారు. చేస్తున్న అభివృద్ధిని అభినందించి, తగిన సూచనలు చేస్తే మంచిదని అన్నారు. కేటీఆర్ దారి తప్పి మాట్లాడుతున్నారని ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క విమర్శించారు. 'పదేళ్లు అధికారంలో ఉండి మహిళా సాధికారతను గాలికి వదిలేశారు. మీ ఇంటి ఆడబిడ్డపై మీకు ఏ గౌరవం ఉందో రాష్ట్రమంతా చూస్తోంది. కానీ రాష్ట్ర మహిళల గౌరవంపై చిన్న చూపు వద్దు. రాష్ట్రాన్ని అభాసుపాలు చేయాలనే ఆలోచన మంచిది కాదని భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. తమ ప్రభుత్వం హామీలు నెరవేర్చడం లేదని బీఆర్ఎస్ ఆరోపించడం సరికాదని తెలంగాణ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క అన్నారు. ఒక్కో కుటుంబానికి ఎంత లబ్ది చేకూరుతుందనేది లెక్కలతో చెబుతామని తెలిపారు. శాసనసభలో ఆయన మాట్లాడారు. అర్హులైన 53 లక్షల మందికి 200

యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్ అందిస్తున్నామన్నారు. రాష్ట్రంలో 1.06 కోట్ల మందికి సన్న బియ్యం ఇస్తున్నామని వివరించారు. గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు చెప్పకుండా ప్రభుత్వాన్ని కేటీఆర్ విమర్శిస్తున్నారని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు అందరికీ ఇస్తామన్నారు.. ఇచ్చారా అని ఉపము ఖ్యమంత్రి ప్రశ్నించారు. రూ.22,500 కోట్లతో ఒక్కో నియోజకవర్గంలో 3,500 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కట్టిస్తున్నామని ఉపము ఖ్యమంత్రి వెల్లడించారు. రైతు భరోసా కింద తొమ్మిది రోజుల్లో తొమ్మిది వేల కోట్ల రూపాయలను రైతుల ఖాతాల్లో వేశామని డిప్యూటీ సీఎం తెలిపారు. సన్న వడ్లకు క్వింటాలుకు రూ.500 బోనస్ ఇస్తున్నామన్నారు. 'మీలా మేము ఇంటికో ఉద్యోగం ఇస్తామని ఇవ్వకుండా వదల్లేదు. మూడు ఎకరాలు ఇస్తామని ఇవ్వకుండా వదిలేయలేదు. దళితుడిని ముఖ్యమంత్రిని చేస్తామని మోసం చేయలేదు. మీరు తెచ్చిన అప్పులకు అసలు, వడ్డీలు కడుతూనే ఈ పనులన్నీ చేస్తున్నాం' అంటూ డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క పేర్కొన్నారు.

సిక్స్ ప్యాక్ ఫైల్ ఎక్కడ పోయింది

- సిఎం సంతకానికే దిక్కులేకపోతే ఎలా
- ఎక్కడ పోయిందో సిట్ ద్వారా వెతికి పట్టండి
- ఇచ్చిన హామీలను తుంగలో తొక్కింది నిజం కాదా
- గవర్నర్ ప్రసంగంలోనే తప్పులు దొర్లితే ఎలా
- ఐటి సెక్రటరీ ఎవరో వారిని తొలగించండి
- ఢిల్లీకి వెళ్లి నిధులు తేకుండా..నిధులు ఇచ్చి వస్తున్నారు
- 420 వరల్డ్ కప్ పెడితే కాంగ్రెస్ ఫస్ట్ వస్తుంది
- కాంగ్రెస్ గ్యారెంటీలకు..ప్రభుత్వానికి జీరో వాల్యూ
- ధన్యవాద తీర్మానంపై ఎందుకు ధన్యవాదాలు తెలపాలి
- తెలంగాణ అసెంబ్లీలో గవర్నర్ ప్రసంగంపై కెటిఆర్ విసుర్లు

2

కాంగ్రెస్‌లో చిచ్చు పెడుతున్నదే ఎమ్మెల్యే సంజయ్

- తనతో కలసి పనిచేయాలనడానికి ఆయన ఎవరు?
- ఇంతకు ఆయన ఏ పార్టీకి చెందిన వారో చెప్పాలి
- నాలుగు దశాబ్దాల కాంగ్రెస్ బంధాన్ని తెంపే కుట్ర
- తాను పార్టీ మారితే అందుకు కారణం సంజయ్ మాత్రమే
- మాజీ ఎమ్మెల్సీ టి. జీవన్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు

జగిత్యాల,మార్చి17(అక్షరం న్యూస్)) తనను కాంగ్రెస్ నుంచి బయటకు పంపింఏందుకు బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే సంజయ్‌ను ఎవరో వెనక ఉండి ప్రోత్సహిస్తున్నారని మాజీ ఎమ్మెల్జీ టి. జీవన్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తనతో కలిసి పనిచేయాలని జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ తనకు ఆఫర్ ఇచ్చాడని సీనియర్ నేత,

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

రాష్ట్రం కోసం ఎన్నిసార్లయినా ఢిల్లీ వెళతాం

- అభివృద్ధి ఎజెండాగా మా ప్రయాణం
- జాతీయ పార్టీగా ఢిల్లీకి వెళుతూనే ఉంటాం
- కెటిఆర్ వ్యాఖ్యలపై మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

హైదరాబాద్,మార్చి17(అక్షరం న్యూస్) కెటిఆర్ వ్యాఖ్యలపై మంత్రి శ్రీధర్ బాబు స్పందిస్తూ.. ఈ విషయాన్ని కేటీఆర్ పక్కదారి పట్టిస్తున్నారని

రాష్ట్రంలో ప్రకృతి వ్యవసాయానికి బాటలు

- 61 వేల మంది రైతులకు 'ఫార్మర్ కిట్ల' పంపిణీ ప్రారంభం
- రైతు నేస్తం 86వ ఎపిసోడ్ వేదికగా కార్యక్రమం
- ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మళ్లాలని రైతులకు పిలుపు
- 20 నుండి 22 వరకు ఘనంగా 'రైతు మహోత్సవం'
- 22న నర్మెట్టలో సిఎం చేతుల మీదుగా రైతుభరోసా విడుదల
- వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

హైదరాబాద్,మార్చి17 (అక్షరం న్యూస్) జాతీయ ప్రకృతి వ్యవసాయ మిషన్‌లో భాగంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. నేడు సచివాలయ ప్రాంగణం నుండి నిర్వహించిన 'రైతు నేస్తం' వీడియో కాన్ఫరెన్స్ 86వ ఎపిసోడ్ ద్వారా వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఎంపిక చేసిన రంగారెడ్డి జిల్లాకు చెందిన రైతులకు ప్రత్యేక 'ఫార్మర్ కిట్లను' అందజేసి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందుల మితిమీరిన వాడకం వల్ల మానవ ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు ప్రబలుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భూగర్భ జలాలు వాతావరణం కలుషితం అవుతున్న తరుణంలో, మన పూర్వీకులు ఆచరించిన ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులే రైతులకు, సమాజానికి క్షేమకరమని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 489 క్లస్టర్లను గుర్తించి, ఒక్కో క్లస్టర్ నుండి 125 మంది చొప్పున మొత్తం 61,125 మంది రైతులను ఈ పథకం కోసం ఎంపిక చేశారు. వీరికి అవగాహన తో పాటుగా ఫార్మర్ కిట్లను అందజేశారు. 20, 21, 22 తేదీల్లో ప్రభుత్వం నిర్వహించనున్న 'రైతు మహోత్సవ' కార్యక్రమానికి రైతులు భారీగా తరలిరావాలని మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. 50కి పైగా స్టాల్స్, శాస్త్రవేత్తలతో ముఖాముఖి, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై అవగాహన ఉంటుందని అన్నారు. 22న ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా యాసంగి సీజన్ రైతు భరోసా నిధుల జమ కార్యక్రమం

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

దత్తత తీసుకున్నా..3 నెలల సెలవులు ఇవ్వాల్సిందే

- పితృత్వ సెలవులపైనా నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిందే
- పిల్లల పెంపకంలో తండ్రులకు కూడా భాగస్వామ్యం
- ప్రసూతి సెలవుల విచారణలో సుప్రీం కీలక ఆదేశాలు

న్యూఢిల్లీ,మార్చి17 (అక్షరం న్యూస్) ప్రసూతి సెలవుల విషయంలో సుప్రీంకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. మూడు నెలల కంటే ఎక్కువ వయసు ఉన్న బిడ్డను ఒక మహిళ దత్తత తీసుకుంటే.. ఆమెకు ప్రసూతి సెలవులను నిరాకరించడం సరికాదని తీర్పులో పేర్కొంది. ఆ బిడ్డ వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఆ తల్లికి 12 వారాల సెలవు పొందడానికి అర్హత ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది. దత్తత వంటి మార్గాల్లో కుటుంబాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం చట్టబద్ధమేనని వ్యాఖ్యానించింది. దత్తత తీసుకున్న బిడ్డకు కన్నబిడ్డకు

➢ మిగతా 2వ పేజిలో..

నందిని సిధారెడ్డికి సీఎం రేవంత్ అభినందనలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

తెలంగాణ ఉద్యమ కాలంలో అక్షరాలను ఆయుధాలుగా మలిచి తెలంగాణ ఉద్యమ స్ఫూర్తిని వ్యాప్తి చేసిన ఘనత సిధారెడ్డికి దక్కుతుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొనియాడారు. పలు కవితా సంపుటాలు, రచనలతో ఆధునిక తెలంగాణ సాహిత్యాన్ని సుసంపన్నం చేసిన సాహితీవేత్తల్లో సిధారెడ్డి ముందువరుసలో ఉన్నారని సీఎం తెలిపారు.

సిక్స్ ప్యాక్ ఫైల్ ఎక్కడ పోయింది

హైదరాబాద్,మార్చి17 తెలంగాణ శాసనసభలో గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై చర్చలో మాటల యుద్ధం నడిచింది. చర్చలో కెటిఆర్ మాట్లాడుతుండగా పలు సందర్భాల్లో మంత్రులు ఆయన ప్రసంగానికి అడ్డుపడ్డారు. ఈ క్రమంలో నేనే రాజు.. నేనే మంత్రి' అని మిడిసిపడ్డ వారు సంపద మూటగట్టుకు పోలేరని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. ఎన్నికల హామీ దస్త్రంపై సీఎం సంతకం చేశారని 2023 నాటి గవర్నర్ ప్రసంగంలో ఉంది. ఏళ్లు గడిచినా సీఎం సంకల్పం, చిత్తశుద్ధి ఏమైంది?తొలి క్యాబినెట్‌లోనే ఆరు హామీలకు చట్టబద్ధత కల్పిస్తామన్నారు. బహిరంగ వేదికపై సీఎం సంతకం చేసిన దస్త్రం ఏమైందన్నారు. సీఎం ఫైల్‌కే దిక్కు లేకపోతే కాంగ్రెస్ మాటలు ఎవరు నమ్ముతారని, మాయమైన దస్త్రం కోసం సిట్ ఏర్పాటు చేయాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాద తీర్మానంపై చర్చ సందర్భంగా అసెంబ్లీలో కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వానికి ఎవరు ధన్యవాదాలు చెప్పాలి.. ఎందుకు చెప్పాలని ప్రశ్నించారు. రైతులు, వితంతువులు, వృద్ధులు, నిరుద్యోగులు ఎవరు ధన్యవాదాలు చెప్పాలని నిలదీశారు. గ్యారంటీ కార్డులను భద్రపరచుకోవాలని చెప్పి మోసం చేయలేదా అని మండిపడ్డారు. ఆరు గ్యారంటీలు ఎక్కడ దాచిపెట్టాలో చెప్పాలన్నారు.కాంగ్రెస్ నేతలు దిల్లీ వెళ్లి నిధులు తెస్తారనుకుంటే.. నిధులు ఇచ్చి వస్తున్నారని కేటీఆర్ విమర్శించారు. గాదులు, ఉషస్సులు వస్తున్నాయ్.. పోతున్నాయ్.. ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులేవని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వం డిజాస్టర్ పాలన సాగిస్తోందని మండిపడ్డారు. ఎగ్గొట్టు, కూలగొట్టు, చెడగొట్టు.. ఇదీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలన అని ఎద్దేవా చేశారు. అసెంబ్లీలో గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాద తీర్మానంపై చర్చ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. ఎగనామాలు.. పంగనామాలు.. ఇదేనా ఇందిరమ్మ రాజ్యమని ప్రశ్నించారు. ఆరు గ్యారంటీల కోసం కోటి 25 లక్షల మంది చేసుకున్న ప్రజాపాలన దరఖాస్తులు ఏమయ్యాయని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. గ్యారంటీ కార్డులు బాకీ కార్డులుగా మారి వెక్కిరిస్తున్నాయని అన్నారు. ఇండియా క్రికెట్‌లో టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలిచింది.. అదే 420 వరల్డ్ కప్ పెడితే కాంగ్రెస్ ఫస్ట్ వస్తుందని ఎద్దేవా చేశారు. ప్రభుత్వం చారాణా పని చేసి.. బారాణ చేసినట్లుగా చెప్పుకుంటుందని అన్నారు. నేనే రాజు.. నేనే మంత్రి అని మిడిసి పడితే మూటకట్టుకుని పోతారని వ్యాఖ్యానించారు. సంక్షేమ పథకాలకు సంబంధించి తొలి సంతకం చేసిన ఫైల్ ఎక్కడికి పోయిందని ప్రశ్నించారు. మాయమైన ఫైల్ కోసం సిట్ ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. మూసీలో ముంచుతున్న ఇండ్లకు జీరో వాల్యూ కాదు.. రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక చేసిన తొలి సంతకానికి జీరో వాల్యూ అని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ గ్యారంటీ కార్డులకు, డిక్లరేషన్లకు ప్రజల్లో జీర వాల్యూ అని అన్నారు. విశ్వసనీయత కోల్పోయిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి జీరో వాల్యూ అని స్పష్టం చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడితే కర్ణుడిని అని చెప్పుకంటున్నాడని.. ఆయన ఎన్నికల ముందు దానకర్ణ.. ఇప్పుడు కుంభకర్ణ అని కేటీఆర్ ఎద్దేవా చేశారు. డిక్లరేషన్ల కోసం ఢిల్లీ నుంచి విమానాలు వేసుకుని వచ్చారని.. కానీ వాటిని అమలు మాత్రం చేయడం లేదని అన్నారు. ఇక తెలంగాణ ప్రజల సొమ్మును పక్క రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ ప్రచారం కోసం వాడుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు.

పాలకులు ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటను నెలబెట్టుకోవాలని కేటీఆర్ తెలిపారు. పార్లమెంటులో రాష్ట్రపతి ప్రసంగం, అసెంబ్లీలో గవర్నర్ ప్రసంగానికి విలువ ఉండాలని అన్నారు. గవర్నర్ ప్రసంగానికి ప్రాధాన్యత ఉంటుందని వ్యాఖ్యానించారు. కానీ గవర్నర్ ప్రసంగానికి విలువ లేకుండా చేస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రెండున్నరేండ్లలో రెండున్నర లక్షలు అందుకున్న కుటుంబాన్ని చూపించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను ఎందుకు అమలు చేయడం లేదని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. మహిళలకు ఇస్తామన్న రూ.2500 హామీ ఏమైందని అడిగారు. నిరుద్యోగులకు జాబ్ క్యాలెండర్ అన్నారు.. ఏమైందని నిలదీశారు. గురుకులాల్లో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనం పెట్టడం లేదని మండిపడ్డారు. గ్యారంటీలు, హామీల అమలు విషయంలో ఎందుకింత నిర్లక్ష్యమని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. కేసీఆర్ పదేండ్ల పాలనలో రేషన్ కార్డులు ఇవ్వలేదా అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు. రేషన్ కార్డులు ఇవ్వలేదని నిండు సభలో ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి చెప్పలేదా అని అడిగారు. పదే పదే అబద్ధాలు వల్లె వేస్తే లాభం ఎవరికి అని నిలదీశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పరనింద ఆత్మస్తుతి మానుకోవాలని హితవుపలికారు. మోసాల కాలంలో నిజాలు చెప్పడమే అతి పెద్ద విప్లవం కాదా అని వ్యాఖ్యానించారు. ఇకపోతే 2023లో ఐటీ ఉద్యోగుల సంఖ్య 9.46లక్షలు. తాజాగా గవర్నర్ ప్రసంగంలో ఆ సంఖ్య 9.39లక్షలుగా పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక 7వేల ఉద్యోగాలు తగ్గాయనేది వాస్తవమా? కాదా?ఉద్యోగాలు ఎందుకు తగ్గాయి? బీఆర్ఎస్ హయాంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు తక్కువగా వచ్చినా రాష్ట్రాన్ని దీటుగా నిలబెట్టాం. మనది కేంద్రంపై ఆధారపడే రాష్ట్రం కాదని కేటీఆర్ అన్నారు. ఈ క్రమంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కకు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సవాల్ విసిరారు. మహిళా సంఘాలకు రూ.57 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు ఇచ్చినట్లు అసెంబ్లీలో భట్టి విక్రమార్క చేసిన వ్యాఖ్యలపై కేటీఆర్ స్పందించారు. 'రూ.57 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు ఇచ్చినట్లు జీవో చూపించండి. ఇక్కడే రాజీనామా చేసి నేను వెళ్లిపోతాను' అంటూ సవాల్ విసిరారు. అసెంబ్లీని తప్పుదోవ పట్టించవద్దంటూ డిప్యూటీ సీఎంకు సూచించారు. భట్టి విక్రమార్క చేసిన వ్యాఖ్యలు అబద్ధమని.. రాష్ట్రంలోని మహిళలంతా చూస్తున్నారని కేటీఆర్ అన్నారు. రూ.57 వేల కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు ఇచ్చామన్నది తప్పు మాట అని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. వంద రోజుల్లో 6 గ్యారంటీలని సినిమా చూపించిందే కాంగ్రెస్ అని.. సోనియా గాంధీని బలిదేవత అని తాము అనలేదని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.

దత్తత తీసుకున్నా..3 నెలల సెలవులు ఇవ్వాల్సిందే

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

మధ్య ఎలాంటి వ్యత్యాసం ఉండదు. ప్రసూతి సంరక్షణ కనీస హక్కు అని పేర్కొంది. మెటర్నిటీ బెనిఫిట్ యాక్ట్ ప్రకారం.. 3 నెలల కంటే తక్కువ వయసు ఉన్న బిడ్డను దత్తత తీసుకునే మహిళా ఉద్యోగులు 12 వారాలు వేతనంతో కూడిన ప్రసూతి సెలవు తీసుకోవడానికి అర్హత ఉంది. ఈ క్రమంలో పితృత్వ సెలవులపై ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలని కేంద్రానికి సుప్రీంకోర్టు తాజాగా సూచించింది. పిల్లలు, వారి తల్లిదండ్రుల అవసరాలకు అనుగుణంగా సెలవులను నిర్ణయించాలని పేర్కొంది. మాతృత్వ సెలవులపై కేసులో విచారణ సందర్భంగా సుప్రీం కోర్టు మంగళవారం పితృత్వ సెలవులపై కూడా పలు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. తండ్రులకు కూడా సెలవులు ఉండాల్సిందేనని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం అభిప్రాయపడింది. పిల్లల పెంపకం కేవలం తల్లి బాధ్యత మాత్రమే కాదని పేర్కొంది. తండ్రికి కూడా సమాన బాధ్యత ఉంటుందని తెలిపింది. మాతృత్వ సెలవుల తరహాలోనే.. వేతనంతో కూడిన పితృత్వ సెలవులు కల్పించాలని సూచించింది. పని ప్రదేశాల్లో మహిళలపై వివక్ష తగ్గాలంటే ఇలాంటి చట్టాలు అవసరమని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. పితృత్వ సెలవులు ప్రైవేట్ రంగంలోనూ అమలు చేసేలా నిబంధనలు రూపొందించాలని కేంద్రానికి సూచించింది. పిల్లల ఎదుగుదలలో తండ్రి పాత్రను గుర్తించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందని సుప్రీంకోర్టు ఈ సందర్భంగా వ్యాఖ్యానించింది. ఇక మూడు నెలలలోపు వయసున్న పిల్లల్ని దత్తత తీసుకున్న మహిళలకు మాత్రమే 12 వారాల మాతృత్వ సెలవులను కేటాయించడం సరికాదని కూడా సర్వోన్నత న్యాయస్థానం అభిప్రాయపడింది. ఈ మేరకు సోషల్ సెక్యూరిటీ కోడ్-2020లోని నిబంధనలు రాజ్యాంగ విరుద్ధమని పేర్కొంది. దత్తత తీసుకున్న పిల్లల వయసుతో సంబంధం లేకుండా తల్లులకు 12 వారాల మాతృత్వ సెలవులు మంజూరు చేయాలని స్పష్టం చేసింది.

రాష్ట్రంలో ప్రకృతి వ్యవసాయానికి బాటలు

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

జరుగుతుందని వెల్లడించారు. ల్గ÷తులు ఆధునిక సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకుని, పెట్టుబడి ఖర్చులను తగ్గించుకుంటూ అధిక ఆదాయాన్ని గడించాలని మంత్రి ఆకాంక్షించారు. ఫార్మర్ రిజిస్ట్రీ నమోదు కార్యక్రమంలో లక్ష్యానికి మించి 110శాతం నమోదు చేసి దేశంలోనే తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో నిలచి కేంద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా 422.64 కోట్ల ప్రత్యేక ప్రోత్సాహకం పొందడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు మండల వ్యవసాయ అధికారులు సహాయ సంచాలకులు జిల్లా వ్యవసాయ అధికారులను ఈ సందర్భంగా మంత్రి భినందించారు ప్రకృతి వ్యవసాయం రంగంలో తెలంగాణ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలవాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రకృతి వ్యవసాయానికి పెరుగుతున్న ఆదరణను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు ఈ విధానాన్ని అవలంబించాలని సూచించారు. రూ42 కోట్లతో ఈ పథకాన్ని అమలుచేస్తున్నట్లు, దానిలో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 489 క్లస్టర్లు దాదాపు 61,125 ఎకరాలలో ఈ సంవత్సరం ప్రకృతి వ్యవసాయం సాగు విధానంలోకి తీసుకువచ్చే విధంగా ప్రణాళికా చేయడం జరిగిందని అందుకు గాను 61,125 మంది రైతులను ఎంపిక చేసి రైతు వేదికలల్లో శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతున్నదని తెలియజేసారు. అంతే గాక వీరికి సాగులో మరియు మార్కెటింగ్ లో తోడ్పడే విధంగా కృషిసఖి లను క్లస్టర్ కు ఇద్దరు చొప్పన నెలకి 5000 గౌరవ వేతనం ఇచ్చి నియమించడం జరిగిందని తెలిపారు. ప్రకృతి వ్యవసాయానికి అవసరమైన బీజామృతం, జీవామృతం, దశపర్ణి వంటి జీవ ఉత్పాదకాలు స్వయంగా తయారు చేసుకోలేని రైతుల కోసం ప్రభుత్వం జీవ ఉత్పాదక తయారీ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుందని, ఇందుకు రూ లక్ష కేటాయించినట్లు తెలిపారు. ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని నర్మెట్టలో రైతు మహోత్సవాన్ని ప్రారంభించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మహోత్సవంలో వ్యవసాయ, పశుసంవర్ధక మరియు అనుబంధ సంస్థల ఆధ్వర్యంలో రైతులకు ఉపయోగపడే దాదాపు 150 ప్రత్యేక స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ నెల 22న నర్మెట్టలో ముఖ్యమంత్రి గారి చేతుల మీదుగా మొదటి విడుత రైతు భరోసా నిధులను విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే రూ. 20,600/- కోట్ల రైతు రుణమాఫీ ఒకే దఫాలో విడుదల చేసిన విషయాన్ని మంత్రి గుర్తుచేశారు.అంతేగాక గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఖరీఫ్ లో 9 రోజులలో 9000/- కోట్లు రైతు ఖాతాలలో జమ చేసిన ఘనత ఈ ప్రభుత్వానిది అని అన్నారు. అదేవిధంగా నూనె గింజలు, పప్పు దినుసులు, చిరుధాన్యాల సాగును ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు.ఆయిల్ పామ్ సాగు రైతులకు స్థిరమైన ఆదాయం అందించడంలో సహకరిస్తుందని, ప్రకృతి విపత్తులు, పక్షులు, జంతువుల వల్ల కలిగే నష్టాలు తక్కువగా ఉంటాయని మంత్రి వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ శ్రీ అన్వేష్ రెడ్డి , తెలంగాణ ప్రభుత్వ వ్యవసాయ కార్యదర్శి కె.సురేంద్రమోహన్, వ్యవసాయ సంచాలకులు బి. గోపి పాల్గొన్నారు

అబద్దాలు, సెటైర్లు వేయడం మానుకో

మహిళలకు ఎవరేం చేశారో వారినే అడుగుదాం

అసెంబ్లీలో కెటిఆర్‌కు కౌంటర్ ఇచ్చిన సీతక్క

హైదరాబాద్,మార్చి17: మహిళలంటే మాజీ మంత్రి కేటీఆర్‌కు చిన్నచూపని మంత్రి సీతక్క అన్నారు. తెలంగాణ శాసనసభలో గవర్నర్ ప్రసంగానికి ధన్యవాదాలు తెలిపే తీర్మానంపై చర్చ సందర్భంగా కేటీఆర్‌పై మంత్రి సీతక్క విరుచుకుపడ్డారు. కుటుంబ సభ్యులైనా, బయట మహిళలనైనా ఎదగనీయాలంటూ కేటీఆర్‌కు మంత్రి చురకలంటించారు. ఫ్రీ బస్‌పై కేటీఆర్ సెటైర్లు, తప్పుడు ప్రచారం చేశారని మండిపడ్డారు. కేటీఆర్ సత్యదూరమైన మాటలు, ఎగతాళి మాటలు బంద్ చేయాలన్నారు. పదేళ్ళు మంత్రిగా మహిళల కోసం కేటీఆర్ ఏం చేశారని సీతక్క ప్రశ్నించారు. మహిళా సంఘాలు ఐదు లక్షల కంటే ఎక్కువ తీసుకోకుండా బారికేడ్లు పెట్టారని.. ఇప్పుడు ఆ బారికేడ్లను తొలగిస్తున్నామని చెప్పారు. ఎవరి హయాంలో మహిళా సంఘాలు బాగా నడుస్తున్నాయో వెళ్లి మహిళలను అడగాలని మంత్రి సవాల్ చేశారు. అభయ హస్తం డబ్బులను కూడా గత ప్రభుత్వం వాడుకుందని సీతక్క ఆరోపించారు. శ్రీనిధి ద్వారా వడ్డీ లేని రుణాలు మహిళలకు ఇస్తున్నామని మంత్రి వివరించారు. మహిళలకు చెందిన అభయ హస్తం డబ్బులను కూడా గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం వాడుకుందని ఆరోపించారు. కేటీఆర్ అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని మంత్రి మండిపడ్డారు. కోటి మంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చేయాలనే లక్ష్యంతో తాము పనిచేస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం మహిళా సంఘాలపై రూ.3000 కోట్ల భారం పెట్టిపోయిందన్నారు. కేటీఆర్ ఒకసారి ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవాలని అంటూ మంత్రి సీతక్క పేర్కొన్నారు.

మేం చేస్తున్న పనులకు ధన్యవాదాలు చెప్పాలి: కోమటిరెడ్డి

హైదరాబాద్,మార్చి17 కేటీఆర్ వ్యాఖ్యలకు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి కౌంటర్ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు చెప్పాలని అన్నారు. 'రేషన్ కార్డు ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు చెప్పాలి. యంగ్ ఇండియా స్కూల్ కట్టినందుకు, ఆర్టీసీలో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ఇచ్చినందుకు, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు చెప్పాలని అన్నారు. కేటీఆర్ ఓపికగా ఉండాలని మంత్రి హితవుపలికారు. ఈ ప్రభుత్వం పేదల కోసమే ఉందని స్పష్టం చేశారు. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం లక్షల కోట్లు అప్పు చేసిందని.. వాటికి తాము వడ్డీ కడుతున్నామని.. అందుకు ధన్యవాదాలు చెప్పాలంటూ కేటీఆర్‌కు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి ధీటైన జవాబిచ్చారు.

జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉన్నాం

ఫ్తార్ వేడుకలు సామరస్యానికి నిదర్శనం

మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి

హైదరాబాద్,మార్చి17 జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా కట్టుబడి ఉందని, వారి సమస్యల పరిష్కారానికి సానుకూల నిర్ణయాలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. పవిత్ర రంజాన్ మాసం క్రమశిక్షణ, సహనం, సేవాభావం, మానవత్వానికి ప్రతీకమని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ యూనియన్ , తెలంగాణ ఉర్దూ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ ఫెడరేషన్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో బషీర్‌బాగ్ సురవరం ప్రతాపరెడ్డి ఆడిటోరియంలో నిర్వహించిన దావత్-ఏ-ఇఫ్తార్ కార్యక్రమంలో మంత్రి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, సమాజంలో అట్టడుగు వర్గాల గొంతుకగా నిలిచే జర్నలిస్టులు కులమతాలకు అతీతంగా ఇఫ్తార్ వేడుకలు నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర కీలకమని, ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో వారు వారధిలా పనిచేస్తున్నారని కొనియాడారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. జర్నలిస్టుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. జర్నలిస్టుల అక్రిడిటేషన్ విషయంలో ప్రతి ఒక్కరికీ న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని, అక్రిడిటేషన్ కమిటీలో జర్నలిస్టుల సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటామని తెలిపారు.

అందరికీ డ్రగ్స్ టెస్ట్ చేద్దాం

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

నియంత్రణకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. ఇటీవల డ్రగ్స్ కేసులో బీఆర్ఎస్‌కు చెందిన ఒక నాయకుడు పట్టుబడిన విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ.. ఆ పార్టీ అతనిపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుందో ప్రశ్నించారు. ప్రజలకు, ముఖ్యంగా యువతకు సరైన సందేశం ఇవ్వాల్సిన బాధ్యత నాయకులపై ఉందని అన్నారు. డ్రగ్స్ సమస్యపై శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలని కూడా కోరారు. డ్రగ్స్ కేసుల్లో ఎంత పెద్దవారైనా వదిలే ప్రసక్తే లేదని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టం చేశారు. రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన అభ్యర్థులకు బీ-ఫారమ్ ఇచ్చే ముందు డ్రగ్స్ టెస్టులు చేయాలని సూచించారు. కొందరు నాయకులు డ్రగ్స్ వ్యాపారంలో నేరుగా పాల్గొంటున్నారనే ఆరోపణలు కూడా చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ఐదు గ్యారంటీలను అమలు చేసిందని తెలిపారు. గాంధీ విగ్రహం అంశంపై ప్రతిపక్షాలు రాజకీయాలు చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. మూసీ నది పరిస్థితిపై కూడా స్పందిస్తూ.. అభివృద్ధి లేకపోతే పెట్టుబడులు ఎలా వస్తాయని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్రానికి, దేశానికి సేవ చేసిన మహనీయుల విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సోషల్ మీడియాలో ప్రభుత్వ వ్యతిరేక ప్రచారం తాత్కాలికమేనని, ప్రజలు వాస్తవాలను గుర్తిస్తారని అన్నారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో వంద సీట్లు గెలిచి మళ్లీ అధికారంలోకి వస్తామని మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

కాంగ్రెస్‌లో చిచ్చు పెడుతున్నదే ఎమ్మెల్యే సంజయ్

➢ మొదటి పేజి తరువాయి

మాజీ మంత్రి జీవన్ రెడ్డి చెప్పారు. అసలు సంజయ్ ఏ పార్టీలో ఉన్నారు?, తనను ఎలా కలిసి రమ్మంటారని మండిపడ్డారు. నేను ప్రస్తుతానికి కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉన్నాను. కాంగ్రెస్‌ని వదిలిపెట్టడానికి సంజయ్ కారణం అవుతారు. సంజయ్‌ని ఎవరు ప్రోత్సహిస్తున్నారో అర్థం కావడం లేదు. ఈ సమస్య పరిష్కారం అవుతుందని నేను అనుకోవడం లేదు. కాంగ్రెస్‌లోని మిత్రులు ఈ విషయంలో మాట్లాడు తున్నారు. నాకు కార్యకర్తల అభిప్రాయాలు ముఖ్యం. కాంగ్రెస్ అధిష్టానంది కూడా బాధ్యతే. నేను పార్టీని వీడటంలో సంజయ్‌ది ఒక్కటే పాత్ర కాదు. ఆరు గ్యారంటీల అమల్లో జాప్యం ఉంది.. అసంతృప్తి ప్రజల్లో ఉంది. నేను పార్టీని వీడితే పార్టీ అగుతుందా?, ఒక్కడు పోతే ఆగదు. కాంగ్రెస్లోకి వచ్చిన 10 మంది

ఎమ్మెల్యేలను దూరం పెట్టడమే పరిష్కారం. పార్టీ వారిని దూరం పెడుతుందా?. అలా అయితే కాంగ్రెస్లో సమస్యకు పరిష్కార మార్గం వచ్చినట్టే' అని జీవన్ రెడ్డి సూచించారు. సంజయ్ బీఆర్ఎస్‌లో ఉన్నారని స్పీకర్ అంటున్నారని.. కాంగ్రెస్‌లో కలిసి పనిచేయాలని సంజయ్ అంటున్నారన్నారు. తనకు ఆఫర్ ఇవ్వడానికి సంజయ్ ఎవరు? అని.. తాను పార్టీ వీడతానని ఆయనకు చెప్పానా? అని ప్రశ్నించారు. పార్టీ వీడాలనే ఆలోచన రావడానికి కారణం సంజయ్ కాదా? అని.. తమ పార్టీలోకి వచ్చి చిచ్చు పెట్టింది సంజయే అని జీవన్ రెడ్డి ఫైర్ అయ్యారు. ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ అసెంబ్లీ లాబీల్లో చేసిన వ్యాఖ్యలపై జీవన్ రెడ్డి స్పందించారు. 'జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే తనతో కలిసి పనిచేయాలని నాకు ఆఫర్ ఇచ్చారు. అసలు సంజయ్ ఏ పార్టీలో ఉన్నారు.. నన్ను ఎలా కలిసిరమ్మంటున్నారు. స్పీకర్ ఏమో సంజయ్ బీఆర్ఎస్‌లో ఉన్నారని అంటారు.. సంజయ్ ఏమో కాంగ్రెస్‌లో కలిసి పని చేయాలని అంటారు. సంజయ్ ఎవరు నాకు ఆఫర్ ఇవ్వడానికి?. నేను పార్టీ వీడతనాని ఆయనకు చెప్పానా?. వీడాలని కోరుకోవడం లేదని ఎలా అంటారు?. పార్టీ వీడాలనే ఆలోచన రావడానికి కారణం సంజయ్ కాదా?. మా పార్టీలోకి వచ్చి చిచ్చు పెట్టింది సంజయ్. ఏ పార్టీనో ముందు నువ్వు తేల్చి చెప్పు సంజయ్ అంటూ జీవన్ రెడ్డి ప్రశ్నలు కురిపించారు. నువ్వు ఎవరు కలిసి పనిచేయాలని అంటావు. నాలుగు దశాబ్దాల అనుబంధాన్ని తెంచుకోవడం ఎంత బాధగా ఉంటది?. ఎంత బాధ ఎంత ఇబ్బందిగా ఉంటే పార్టీ వీడాలనే నిర్ణయం తీసుకుంటామో అర్థం చెస్కోవాలి' అని జీవన్ రెడ్డి అన్నారు. నాలుగు దశాబ్దాల రాజకీయ జీవితం నాది. బలహీన వర్గాల మహిళకు కేటాయించిన చైర్మన్ సీట్ నుంచి అడబిడ్డను దించేశావు. సంజయ్ చదువుకున్న వాడు, చట్టం కూడా తెలుసు. జగిత్యాల అభివృద్ధి కోసం అని 20 నెలలుగా చెబుతున్నారు. యావర్ రోడ్డు విస్తరణ ఏమైంది సంజయ్. యావర్ రోడ్డు విస్తరణ అభివృద్ధిలో భాగం కాదా?. డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్ల వద్ద మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధిలో లేవా?. నేను తీసుకునే ప్రతీ నిర్ణయం రాజ్యాంగ బద్దంగా ఉంటుంది. రాజ్యాంగాన్ని పాటించని వ్యక్తి నాకు నీతులు చెప్తున్నాడు. నేను కాంగ్రెస్లోనే ఉండాలని అనుకుంటున్నా. కానీ ఉండే పరిస్థితులు లేకపోతే ఏమి చేస్తాం. ఇంట్లో వుడుము వస్తే ఇల్లు ఇడిచి పెడతాం.. అలాగే సంజయ్ ఉడుము లాగా వచ్చి కాంగ్రేస్లో చేరాడు. ప్రజలు ఎవరికి ఏ బాధ్యత ఇస్తే అది నిర్వర్తించాలి. ప్రజలు ఇచ్చిన బాధ్యత నిర్వర్తించకుండా ఉంటే వారు ఆ పదవికి అనర్హుడు' అని జీవన్ రెడ్డి మండిపడ్డారు.

రాష్ట్రం కోసం ఎన్నిసార్లయినా ఢిల్లీ వెళతాం

ఆరోపించారు. టెక్నికల్‌గా మాట్లాడితే బీఆర్ఎస్ ఒక్క రూపాయి కూడా రుణం ఇవ్వలేదన్నారు. మహిళలంటే ఎందుకు చులకన అని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ప్రశ్నించారు. మహిళా సాధికారతపై కేటీఆర్ హేళనగా మాట్లాడుతున్నారని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. 'మీరు పావలా వడ్డీ ఇవ్వలేదు.. మేము ఇస్తున్నాం. గోబెల్స్ ప్రచారంలో బీఆర్ఎస్‌ను మించిన వారు ఈ ప్రపంచంలోనే ఎవరూ లేరు. కాంగ్రెస్ తెలంగాణ ఇవ్వకపోతే మీరు ఎక్కడ ఉండేవారు. ఈరోజు కాంగ్రెస్‌పై అడ్డగోలుగా మాట్లాడుతున్నారు' అంటూ కేటీఆర్‌పై మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గవర్నర్ ప్రసంగంలో ఎంవోయూ, పెట్టుబడులపై ఆయన వివరణ ఇచ్చారు. సిఎం పదేపదే ఢిల్లీకి వెళుతున్నారని కెటిఆర్ చేసిన వ్యాఖ్యలను మంత్రి తిప్పికొట్టారు. కేంద్రంతో కొట్లాడి అయినా నిధులు తెచ్చి, రాష్ట్రాన్ని బాగు చేస్తామని అన్నారు. ప్రధాన మంత్రిని కలవడంలో తప్పేముందని అన్నారు. గవర్నర్ ప్రసంగంపై ప్రతిపక్ష సభ్యులు సలహాలు ఇస్తారని ఆశించామని మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు అన్నారు. కాంగ్రెస్ జాతీయ పార్టీ అని.. దిల్లీకి ఎన్నిసార్లయినా వెళ్తామని చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం దిల్లీ వెళ్లి ప్రధాని, కేంద్రమంత్రులను కలుస్తున్నామన్నారు. ప్రాంతీయ పార్టీగా ఉన్నప్పటికీ బీఆర్ఎస్ నేతలు ఎన్నోసార్లు దిల్లీకి చక్కర్లు కొట్టారని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రభుత్వానికి కేటీఆర్ సలహాలు, సూచనలు ఇస్తారని అనుకున్నామని.. ఎవరో రాసిన స్క్రిప్ట్‌ను చదువుతున్నారని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. ఊకదంపుడు ఉపన్యాసం ఇస్తున్నారంటూ విమర్శించారు. ప్రధానమంత్రి దగ్గరకు కేటీఆర్ ఎన్నిసార్లు వెళ్లారో లెక్క తీయాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం ఎన్నిసా÷-లంల్గ÷నా ఢిల్లీకి వెళతామని.. ప్రధానిని మంత్రులను కలుస్తామని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవడానికి బీఆర్ఎస్‌లా తాము ఢిల్లీకి వెళ్లడం లేదని అన్నారు. కేటీఆర్ సత్యదూరమైన మాటలు మాట్లాడుతున్నారన్నారు. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో, మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ఎ÷-లాప్ అయింది బీఆర్ఎస్ అంటూ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు.

విశ్వభారతిలో ప్రీ ప్రైమరీ అన్యువల్ డే సెలబ్రేషన్స్.....

- **విశ్వభారతిలో గ్రాడ్యుయేషన్ ప్రోగ్రాం......**
- **విశ్వభారతి కి రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి ప్రశంసలు**

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చ్ 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఎన్టిపిసి విశ్వభారతి విద్యాసంస్థలలో మంగళవారం ప్రీ ప్రైమరీ విద్యార్థులకు అన్యువల్ డే సెలబ్రేషన్స్ చాలా ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి పాల్గొన్నారుఅన్యువల్ డే సెలబ్రేషన్ తో పాటుగా యూకేజీ విద్యార్థులకు గ్రాడ్యుయేషన్ సెర్మని కూడా నిర్వహించారు . ప్రీ ప్రైమరీ క్లాసెస్ పూర్తి చేసుకొని ప్రైమరీ లోకి అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా యూకేజీ విద్యార్థులకు గ్రాడ్యుయేషన్ చేసి పట్టాలు ఇచ్చి ఫస్ట్ క్లాస్ కి ప్రమోట్ చేయడం జరిగింది. మరియు కేవలం నర్సరీ ఎల్కేజీ యూకేజీ మూడు క్లాసుల విద్యార్థులకు మాత్రమే వార్షికోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చాలామంది చిన్నారులు చాలా చక్కగా ఆటపాటలతో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో ఎంజాయ్ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా వచ్చినటువంటి నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి మాట్లాడుతూ ఇలాంటి గ్రాడ్యుయేషన్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం వలన విద్యార్థులలో ఇంకా ఉత్సాహం నిండి చదువుతోపాటుగా అన్ని కార్యక్రమాలలో ముందుంటారని, ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనదాయకమని పాఠశాల చైర్మన్ బంధారపు యాదగిరి గౌడ్ ని , స్టాఫ్ ని అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ మేయర్ పాతిపెల్లి ఎల్లయ్య , కార్పొరేటర్లు తోట మమత కుమారస్వామి, మడిపల్లి మల్లేష్, ఆసిఫ్ పాషా, బొడిగె స్వప్నప్రియ భరత్ గౌడ్ మెరుగు భూలక్ష్మి, మాచిడి రాజు గౌడ్, ముస్తఫా, గడ్డం శ్రీను, డేవిడ్, తాజ్ బాబా , ట్రస్మా నాయకులు శ్రీనివాస రెడ్డి, తిరుపతి రెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల చైర్మన్ బంధారపు యాదగిరి గౌడ్ మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం కూడా యూకేజి విద్యార్థులను ఫస్ట్ క్లాస్ కి ప్రమోట్ చేసే సమయంలో గ్రాడ్యుయేషన్ ప్రోగ్రాము చాలా ఘనంగా నిర్వహిస్తూ చదువుతోపాటుగా మిగతా అన్ని కార్యక్రమాలలో కూడా పిల్లల ను ఎంకరేజ్ చేస్తూ గత 33 సంవత్సరాలుగా విశ్వభారతి విద్యా సంస్థల ను ఒక సరైన దిశలో ప్రయాణం చేస్తున్నామని చెప్పడం జరిగింది. విద్యార్థుల నృత్యాలు, ప్రదర్శనలతో సందడి చేశారు. ఈ కార్యక్రమం పాఠశాల హెడ్మాస్టర్ బందారపు తిరుపతి గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో జరగగా ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రవీణ్ కుమార్, ఇన్చార్జులు శ్రీనివాస్, సునిత, విజయ మరియు మిగతా ఉపాధ్యాయ బృందం చిన్నారులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

వందేమాతరాన్ని అవమానించిన ఎమ్మెల్యేలను బర్తరఫ్ చేయాలి

- **ఎంఐఎం ప్రజాప్రతినిధుల తీరు గర్హనీయం..**
- **బిజెపినేత బెజ్జంకి దిలీప్ కుమార్ ఆగ్రహం..**

పెద్దపల్లి టౌన్, మార్చి 17 అక్షరం న్యూస్;

తెలంగాణ అసెంబ్లీలో వందేమాతర గీతాలాపన సందర్భంగా ఎంఐఎం ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీలు ప్రవర్తించిన తీరు గర్హనీయమని భారతీయ జనతా పార్టీ సీనియర్ నేత బెజ్జంకి దిలీప్ కుమార్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం జిల్లా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో దిలీప్ మాట్లాడుతూ, వందేమాతర గీతం ఆలపించడానికి ముందే అసెంబ్లీ నుండి ఎంఐఎం ప్రజాప్రతినిధులు బయటికి వెళ్ళిపోవడం జాతీయగీతాన్ని అవమానపరచడమేనని తెలిపారు. అధికారిక కార్యక్రమంలో వందేమాతర గేయాన్ని విధిగా ఆల్పించాల్సిదిగా కేంద్రప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ జారీచేసిన నేపథ్యంలో, వందేమాతర గేయాన్ని ఎంఐఎం ప్రజాప్రతినిధులు అవమానించడం వారి వికృత మనస్థత్వానికి, దేశధిక్కార ధోరణికి పరాకాష్టగా పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెసు ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఎంఐఎం గుండా రాజ్యం నడిపిస్తోందని ఆక్షేపించారు. హిందూ దేవాలయాలపై దాడులు వారి పైశాచిక తీరుకు అద్దం పడుతోందన్నారు. రాష్ట్రంలో ఎవరు అధికారంలోకి వచ్చినా తమ బూటు నాకాల్సిందేనంటూ అహంకార దృక్పథాన్ని చూపెట్టిన ఓవైసీ సోదరుల మాటలకు అడుగులో మడుగులు ఒత్తుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి త్వరలో తెలంగాణ ప్రజలు బుద్ధి చెపుతారని, రాష్ట్రంలో బిజెపి ప్రభుత్వం వచ్చాక ఎంఐఎం గుండాగిరికి చరమగీతం పాడతామని, అసెంబ్లీ స్పీకర్ సాక్షిగా వందేమాతర గీతాన్ని అవమానించిన ఎంఐఎం ప్రజాప్రతినిధుల సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ సమావేశంలో బిజెపి నాయకులు కాసనగొట్టు విజయ్, భూతగడ్డ రాజకుమార్, మణిదీప్, రాకేష్, కలువల నాగరాజు, గుమ్మడి చందు, రాజకుమార్, భూతగడ్డ శివ, సిద్దు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నందిమేడారం ఆసుపత్రి నూతన భవనాన్ని పరిశీలించిన జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 17 (అక్షరం న్యూస్):

పెద్దపల్లి జిల్లా నందిమేడారం గ్రామంలో నిర్మాణం పూర్తయిన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి నూతన భవనాన్ని జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ పరిశీలించారు. ఆసుపత్రిలో ఏర్పాటు చేస్తున్న సౌకర్యాలు, జరుగుతున్న ఏర్పాట్లను సమగ్రంగా పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడారు.ప్రభుత్వం నుంచి ఆసుపత్రికి అందించిన వైద్య పరికరాలను కూడా పరిశీలించి, వాటి వినియోగంపై అధికారులకు సూచనలు చేశారు. నందిమేడారం ప్రాంత ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు ఆసుపత్రిని త్వరలోనే ప్రారంభించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఆసుపత్రి ప్రారంభానికి అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత సిబ్బందికి సూచించారు.

దళారుల మాటలకు మోసపోవద్దు

- **జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ శ్రీధర్**

పెద్దపల్లి టౌన్, మార్చి 17 (అక్షరం న్యూస్):

పెద్దపల్లి జిల్లా ఆసుపత్రిలో అవుట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగాల నియామకాలు జిల్లా కలెక్టర్ నేతృత్వంలో వారధి సొసైటీ ద్వారా మాత్రమే నిర్వహించబడతాయని జిల్లా ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ కె. శ్రీధర్ తెలిపారు. ఉద్యోగాల కోసం ఆశావహులు కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఉన్న వారధి సొసైటీలో నమోదు చేసుకోవాలని సూచించారు.

మధ్యవర్తులు, దళారులు చెప్పే మాటలకు మోసపోవద్దని ఆయన ప్రజలకు సూచించారు. ఎవరైనా ఉద్యోగం ఇప్పిస్తామని చెప్పి డబ్బులు అడిగితే నమ్మవద్దని, అలాంటి ఘటనలు గమనించినట్లయితే వెంటనే అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వాలని తెలిపారు.జిల్లా ఆసుపత్రి పెద్దపల్లిలో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు తాము మరియు ఆసుపత్రి సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ కృషి చేస్తున్నామని డాక్టర్ కె. శ్రీధర్ ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించారు.

బిసి హాస్టల్ స్థలాన్ని కబ్జాల నుంచి కాపాడాలి

- **గోపినగర్, బాపునగర్, నెహ్రూనగర్ సంక్షేమ సంఘం డిమాండ్**

శేరిలిగంపల్లి క్రైమ్ ప్రతినిధి మార్చి 17:

శేరిలింగంపల్లి గోపినగర్ లోని బిసి బాలుర వసతి గృహం స్థలాన్ని కబ్జాల నుంచి కాపాడాలని గోపినగర్, బాపునగర్, నెహ్రూనగర్ సంక్షేమ సంఘం డిమాండ్ చేసింది. ఈ సందర్భంగా డిప్యూటీ కలెక్టర్, శేరిలింగంపల్లి మండల తహసిల్దార్ మహిపాల్ రెడ్డి, శేరిలింగంపల్లి జోనల్ కమిషనర్ హేమంత్ బోర్కడే, రంగారెడ్డి జిల్లా బిసి డెవలప్మెంట్ అధికారి డిప్యూటీ డైరెక్టర్ కేశురాంలతో పాటు శేరిలింగంపల్లి కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్ లకు వినతి పత్రాలు అందజేశారు. వసతి గృహం ఏర్పడి దశాబ్దాలు గడుస్తున్న ప్రహరి నిర్మాణం చేపట్టడం లేదని సంక్షేమ సంఘం ప్రతినిధులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వసతి గృహానికి రక్షణ లేకపోవడంతో ప్రాంగణం కబ్జాలకు గురవుతుందని, ఇప్పటికైనా సంబంధిత అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు స్పందించి బాలుర వసతి గృహం స్థలాన్ని పరిరక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. వినతి పత్రం సమర్పించిన వారిలో గోపినగర్, బాపునగర్, నెహ్రూనగర్ బస్తీల వాసులు పాల్గొన్నారు.

మండల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంను తనిఖీ చేసిన జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి,/(అక్షరం న్యూస్)మార్చి 17:

మండల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంను జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి కె. మల్లికార్జున్ రావు మంగళవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పిహెచ్‌సీ సిబ్బంది తప్పనిసరిగా సమయపాలన పాటించాలని రోగులకు మరింత మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. ఎం డాకాలంలో తీసుకోవాల్సిన ముందు జాగ్రత్త చర్యలను ప్రజలకు వివరించాలని, పిహెచ్సీలో సాధారణ ప్రసవాలను పెం చాలని, ఆస్పత్రితో పాటు పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం మండలంలోని ఖిలాషాపూర్ ఆరోగ్య ఉప కేంద్రాన్ని సందర్శించి వైద్య సిబ్బంది అందిస్తున్న వైద్య సేవల గురించి ప్రజలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్య క్రమంలో మండల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి ఓ.స్రవంతి, సిహెచ్‌ఓలు డి.రామకృష్ణ. రామ కిషన్, జిల్లా కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్ మల్లిఖార్జున్, విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, పాండరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూడు విడుతలలో రైతు భరోసా నిధులు జమ

- **జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి శ్రీనివాస్**
- **మార్చి 25 వరకు కొత్త పట్టాదారులు బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు నమోదు చేయాలి**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి-17 అక్షరం న్యూస్;

యాసంగి 2026 సీజన్ సంబంధించి రైతు భరోసా నిధులను మూడు విడుతలలో విడుదల చేయడం జరుగుతుందని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి శ్రీనివాస్ మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మార్చి 22న సిద్దిపేట జిల్లాలో 300 కోట్లతో నిర్మించిన ఆయిల్ పామ్ నూనె ఫ్యాక్టరీ ప్రారంభోత్సవం నాడు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి యాసంగి సీజన్ 2026 రైతు భరోసా నిధులు విడుదల చేస్తారని, మన జిల్లాకు సంబంధించి 1,51,300 మంది రైతుల ఖాతాలలో 162 కోట్ల 52 లక్షల రూపాయలు మూడు దఫాలుగా విడుదల ఏప్రిల్ నెలాఖరు నాటికి రైతు భరోసా నిధులు జమ అవుతాయని అన్నారు.ఫిబ్రవరి 28 నాటికి జారి అయిన పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాల కు సంబంధించిన రైతులకు రైతు భరోసా చెల్లించడం జరుగుతుందని, నూతనంగా పట్టాదారు పాసు పుస్తకం పొందిన రైతులు రైతు భరోసా నిధుల కోసం తమ బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు నమోదు చేయాలని, ఇతర వివరాల కోసం సంబంధిత వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులను సంప్రదించాలని జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి ఆ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు

రాష్ట్ర రైతాంగాన్ని ముంచుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

- **బిజెపి ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్సీల నిరసన ర్యాలీ**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి, మార్చి 17 (అక్షరం న్యూస్):

రాష్ట్రంలో పంట బీమా పథకం అమలు చేయాలని, అర్హులైన రైతులందరికీ రైతు భరోసా నిధులు విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ భారతీయ జనతా పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు మంగళవారం వినూత్న నిరసన కార్యక్రమం చేపట్టారు. బషీర్‌బాగ్‌లోని నూతన శాసనసభ్యుల నివాస సముదాయం నుండి శాసనసభ వరకు రైతుల దరఖాస్తులతో రిక్షా బండిపై నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఆదిలాబాద్ శాసనసభ్యుడు ాఘఝశ్రీ ాష్ఘుఅఝతీ (పాయల్ శంకర్) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ ర్యాలీలో శాసనసభ్యులు, శాసన మండలి సభ్యులు పాల్గొన్నారు. అనంతరం గన్ పార్క్ వద్ద తలపై రైతు రుణమాఫీ, పంట బీమా దరఖాస్తులను మోస్తూ నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాసన మండలి సభ్యుడు మీఝశ్రీఝ ఖశీఝతీఝఋష్త్ర (మల్క కొమరయ్య), శాసనసభలో పార్టీ పక్ష నాయకుడు ాశ్రీవేఱ మీఝష్టవంష్త్రఝతీ =వసఎఎ (ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి), శాసనసభ్యులు ాఘఝశ్రీ ాష్ఘుఅఝతీ (పాయల్ శంకర్), ాఘశ్రీఋఝఱ ఝతీఅంష్త్ర ఢీఝఎబ (పాల్వాయి హరీష్ బాబు), శాసన మండలి సభ్యులు మీఝశ్రీఝ ఖశీఝతీఝఋష్త్ర (మల్క కొమరయ్య), ాఅయిఱ =వసఎఎ (అంజిరెడ్డి) తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నేతలు తలపై పంట బీమా, రైతు భరోసా దరఖాస్తులను మోస్తూ చేతుల్లో పలకలు ప్రదర్శిస్తూ నినాదాలు చేశారు. రాష్ట్రంలో వెంటనే పంట బీమా పథకాన్ని అమలు చేయాలని, రైతు భరోసా నిధులను పూర్తి స్థాయిలో అందజేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

ఈ సందర్భంగా శాసన మండలి సభ్యుడు మల్క కొమరయ్య మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులను అడుగడుగునా మోసం చేస్తోందని విమర్శించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతుల కోసం అమలు చేస్తున్న ప్రధానమంత్రి పంట బీమా పథకాన్ని రాష్ట్రంలో ఎందుకు అమలు చేయడం లేదని ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం అర్హులైన రైతులందరికీ రైతు భరోసా నిధులు అందజేయాలని కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి పనిచేస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం రైతులకు ప్రధానమంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి విడుదల చేయడం, సబ్సిడీ ఎరువులు అందించడం, వ్యవసాయ యంత్రాలకు ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వడం వంటి అనేక పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

కరీంనగర్‌లో ఘనంగా జరిగిన కనకం కుటుంబం ఆత్మీయ సమ్మేళనం

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

ఇటీవల కరీంనగర్ జిల్లాలోని కలెక్టరేట్ రోడ్ లో గల కృషి ఫంక్షన్ హాల్ లో కనకం కుటుంబం ఆత్మ సమ్మేళనం కార్యక్రమాన్ని కనకం కుటుంబ సభ్యులంతా కలిసి ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు. కార్యక్రమంలో ముందుగా జ్యోతిరావు పూలే సావిత్రిబాయి పూలే బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ జగ్జీవన్ రామ్ గార్ల చిత్రపటాలకు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించినారు. కనకం కుటుంబం వ్యవస్థాపకులు కనకం రమణయ్య మరియు ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించుకున్నారు. మరణించిన కమిటీ మెంబర్ కనకం వెల్ఫేర్ సొసైటీ కోశాధికారి కనకం విజయ్ తోపాటు అమరులైన కనకం కుటుంబ సభ్యులకు రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించి జోహార్లు అర్పించినారు. ఆ తరువాత వివిధ జిల్లాలు గ్రామాల నుండి వచ్చిన కనకం కుటుంబ సభ్యుల పరిచయ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినారు. కార్యక్రమంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా కనకం కుటుంబానికి సంబంధించిన మహిళామణులచే కేక్ కట్ చేయించి సంబరాలను జరుపుకున్నారు. భోజనాల అనంతరం కనకం కుటుంబం నుండి వివిధ రంగాలలో సేవ చేస్తున్న కనకం కుటుంబ సభ్యులను కనకం గోల్డెన్ స్టార్ పురస్కార్ 2026 లతో ఘనంగా సన్మానించినారు. అలాగే కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్క కుటుంబ సభ్యులను కనకం ఆడబిడ్డలను కూడా కనకం ఆత్మీయ జ్ఞాపిక లతో సన్మానించినారు. భవిష్యత్తులో కనకం వెల్ఫేర్ సొసైటీ ద్వారా ఎలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి విరాళాల సేకరణ ఆత్మీయ సమ్మేళన కార్యక్రమాలు మొదలగు వాటి గురించి వక్తలు పలు సూచనలు చేసినారు. ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన కనకం వెల్ఫేర్ సొసైటీ వ్యవస్థాపకులు కనకం

రమణయ్య మాట్లాడుతూ 2002వ సంవత్సరం నుండి కనకం సంక్షేమ సంఘం ఏర్పాటు చేసుకొని కుటుంబ సభ్యుల నుండి ప్రతినెల సేకరించిన విరాళాల ద్వారా కనకం కుటుంబంలోని నిరుపేదలకు వృద్ధులకు బాలికలకు విద్యార్థులకు సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ వస్తున్నామని భవిష్యత్తులో కూడా అందరం కలిసి మెలిసి కుటుంబాల ఐక్యతను పెంపొందించుకొని సేవా తత్వంతో కనకం అంటే బంగారం అనే పేరును సమాజంలో సార్థకతను చేయాలని మన కుటుంబ సభ్యులు అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చెందాలని కష్టపడుతూ ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని పొందుతూ కుటుంబ సేవలోనూ సమాజ సేవలోను ముందుండాలని ఆకాంక్షించినారు. ఈ యొక్క సమ్మేళనంలో కనకం కుటుంబానికి సంబంధించిన 200 మంది వరకు కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. కవి రచయిత ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు కనకం శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యక్షులు కనకం సమ్మయ్య సహాయ కార్యదర్శి కనకం శంకర్ బాబు కార్యదర్శి కనకం తిరుపతి కనకం సుధాకర్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ కనకం నాగరాజు కమిటీ సభ్యులు కనకం అవినాష్ కనకం అనిల్ కనకం విద్యాసాగర్ కనకం వంశీ కనకం అశోక్ లతోపాటు సలహాదారులు కనకం కనకయ్య కనకం దేవస్వామి కనకం సారయ్య కనకం దేవరాజ్ కనకం సురేష్ కనకం సంపత్ కనకం సామ్సన్ అరిస్టాటిల్ రామ్ కుమార్ సినీ నటుడు కనకం వెంకట్ టిఆర్ఎస్ నాయకులు కనకం తిరుపతి మహిళా మణులు కనకం రాజేశ్వరి కనకం సుశీల కనకం తిరుమల కనకం స్నేహలత కనకం లక్ష్మి కనకం సునీత కనకం రాధిక కనకం సౌజన్య కనకం విమల కనకం శ్వేత కనకం వినోద మొదలగువారు పాల్గొన్నారు. ఉదయం 11 గంటల నుండి ప్రారంభమైన ఈ యొక్క కార్యక్రమం రాత్రి వరకు కొనసాగింది.

విద్యుత్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే ఏప్రిల్ 8 నుండి సమ్మె

- **తెలంగాణ విద్యుత్ ఆర్టిజన్ ఎంప్లాయిస్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ (టివిఏఇజెఎసి) ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా చైర్మన్ తూళ్ళ నాగరాజు**

పెద్దపల్లి, ప్రతినిధి మార్చి 18 అక్షరం న్యూస్;

విద్యుత్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించకుంటే ఏప్రిల్ 8 నుండి సమ్మెకు దిగుతామని తెలంగాణ విద్యుత్ ఆర్టిజన్ ఎంప్లాయిస్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ (టివిఏఇజెఎసి) ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా చైర్మన్ తూళ్ళ నాగరాజు హెచ్చరించారు. విద్యుత్ సంస్థల్లో పనిచేస్తున్న ఆర్టిసన్, అన్ మ్యాన్డ్, పీస్ రేటు కార్మికుల సమస్యలపై తెలంగాణ జెన్ కో (టిజి జెన్ కో), ట్రాన్స్‌కో (టిజి ట్రాన్స్‌కో), ఎస్పీడిసిఎల్ (టిజి ఎస్పీడిసిఎల్), ఎన్పీడిసిఎల్ (టిజి ఎన్పీడిసిఎల్) సంస్థల చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్లకు (సిఎండి) సమ్మె నోటీసు అందజేసినట్లు తెలిపారు. 25 ఏళ్లుగా పనిచేస్తున్న కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం పరిష్కరించాలని కోరారు. ఇందులో భాగంగా ఈ నెల 26, 30 తేదీల్లో డివిజన్ కార్యాలయాల వద్ద ధర్నా, ఏప్రిల్ 2న సర్కిల్ కార్యాలయాల వద్ద వంటా వార్పు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఏప్రిల్ 7న 'ఛలో వరంగల' పేరిట ఎన్పీడిసిఎల్ (టిజి ఎన్పీడిసిఎల్) కార్యాలయం వద్ద మహా ధర్నా చేపడతామని, అప్పటికీ స్పందన లేకపోతే ఏప్రిల్ 8న ఉదయం 9 గంటల నుండి నిరవధిక సమ్మెకు వెళ్తామని స్పష్టం చేశారు.

విద్యార్థులలో పఠన నైపుణ్యం పెంచేందుకే రీడింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ పోటీలు...

- **ఎంఈవో టి. సూరందర్ కుమార్**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి మార్చి 17 అక్షరం న్యూస్;

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రాథమిక స్థాయిలోనే పఠన నైపుణ్యం పెంపొందించేందుకు స్కూల్ కాంప్లెక్స్ స్థాయిలో రీడింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ పోటీలను నిర్వహించడం జరిగిందని పెద్దపల్లి మండల విద్యాధికారి టి. సురేందర్ కుమార్ అన్నారు. పెద్దపల్లి బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో మంగళవారం రోజున పెద్దపల్లి కాంప్లెక్స్ పరిధిలో ఒకటవ తరగతి నుండి ఐదవ తరగతి వరకు చదువుతున్న వివిధ పాఠశాలల విద్యార్థులకు ఇంగ్లీష్, తెలుగు పై రీడింగ్ కంపిటేషన్స్ నిర్వహించారు . ఈ కార్యక్రమం లో ముఖ్య అతిధిగా పాల్గొన్న ఎం ఈ వో సురేందర్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ఇందులో ప్రథమ స్థానం లో గెలుపుందిన విద్యార్థులను మండల స్థాయి లో జరుగు ఛాంపియన్ షిప్ పోటీలకు పంపడం జరుగుతుంది అని పేర్కొన్నారు. అనంతరం మాడల్స్ ప్రధానం చేస్తు వారికి పలు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో కాంప్లెక్స్ సెక్రటరీ మంజులత, కాంప్లెక్స్ సి ఆర్ పి బాలసాని వెంకటేశం, ఆయా పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, సి ఆర్ పి లు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ ఉత్సవాల్లో ... గుడి నిర్మాణానికి భూమి పూజ చేసిన రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

రామగుండం కార్పొరేషన్ పరిధిలోని ఒకటవ డివిజన్ మేడిపల్లి గ్రామంలో మంగళవారం మేడిపల్లి గౌడ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ ఉత్సవానికి ముఖ్యఅతిథిగా రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి మరియు డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య గార్లు పాల్గొని శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ తల్లి ఉత్సవాలు ప్రారంభోత్సవం చేశారు. అనంతరం రేణుక ఎల్లమ్మ గుడి నిర్మాణం కు భూమి పూజ చేశారు. గౌడ కుటుంబాలు,మేయర్ మహంకాళి స్వామి డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య చేతుల మీదుగా కొబ్బరికాయ కొట్టి శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ ఉత్సవాలు ప్రారంభోత్సవం చేశారు. అనంతరం మేయర్ మహంకాళి స్వామి ని డిప్యూటీ మేయర్ పాతపెల్లి ఎల్లయ్య ను ఘనంగా సన్మానించారు రేణుక ఎల్లమ్మ తల్లి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన గౌడ సంఘాన్ని మేయర్ మహంకాళి స్వామి అభినందించారు అనంతరం రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి మాట్లాడుతూ గౌడ కుటుంబాలకు శ్రీ రేణుక ఎల్లమ్మ తల్లి ఆరాధ్య దైవమని ఎల్లమ్మ తల్లి యొక్క గుడి నిర్మాణం చేయడం అభినందనీయమని రేణుక ఎల్లమ్మ తల్లి ఆశీస్సులు రామగుండం ప్రజల మీద ఉండాలని గుడి నిర్మాణం కు మా వంతు సహకారం ఉంటుందని గౌడ కుటుంబ సభ్యులందరూ కూడా ఐకమత్యంగా ఉండాలని రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి సూచించారు ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కార్పొరేటర్ మడిపెల్లి విజయ మల్లేష్,తో పాటు వివిధ డివిజన్ల కార్పొరేటర్లు గడ్డం శ్రీనివాస్,ముస్తఫా, బొడిగ ప్రియా భరత్ గౌడ్,మేరుగు భూలక్ష్మి లింగమూర్తి,దూళికట్ట సతీష్ ఒకటో డివిజన్ సోషల్ మీడియా ఇన్ఛార్జ్ గుర్రాల మల్లేష్ యాదవ్, మేరుగు అభిషేక్ తోపాటు మేడిపల్లి గౌడ సంఘం మరియు గ్రామస్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

పెద్దపల్లి సమీపంలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం

- **దంపతులు దుర్మరణం**

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి మార్చి 17 అక్షరం న్యూస్;

పెద్దపల్లి జిల్లా పరిధిలోని బసంత్ నగర్ సమీపంలో సోమవారం తెల్లవారుజామున ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ ప్రమాదంలో మంచిర్యాల జిల్లాకు చెందిన ఎడ్ల శ్రీనివాస్, రజిత దంపతులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, హైదరాబాదులో చదువుకుంటున్న తమ కుమార్తె రుషితను చూడటానికి వెళ్లి తిరిగి స్వగ్రామానికి వస్తుండగా బసంత్ నగర్ సమీపంలో వారి కారు అదుపుతప్పి కల్వర్టును ఢీకొట్టింది. ఢీకొన్న దెబ్బకు కారు తీవ్రంగా దెబ్బతినడంతో దంపతులు సంఘటన స్థలంలోనే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకుని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికు తరలించారు. ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఈ విషాద ఘటనతో మృతుల కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు శోకసంద్రంలో మునిగిపోయారు

ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయాలనిబిజెపి పట్టణ అధ్యక్షుడు కొలకాని రాజు డిమాండ్

కరీంనగర్/జమ్మికుంట/మార్చి 17/అక్షరం న్యూస్:

బిజెపి రాష్ట్ర పార్టీ ఆదేశాల ప్రకారం జమ్మికుంట పట్టణ అధ్యక్షులు కొలకాని రాజు ఆధ్వర్యంలో గాంధీ చౌరస్తా లో ధర్నా నిర్వహించి, బైక్ ర్యాలీగా తహశీల్దార్ ఆఫీస్ కి వెళ్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలను, స్థానిక ప్రజా సమస్యలను పరిష్కారించాలని వినతి పత్రం సమర్పించారు. ఈసందర్భంగా పట్టణ అధ్యక్షులు కొలకాని రాజు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ శీలం శ్రీనివాస్, కనుమల్ల గణపతి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పాడి 27 నెలలు గడుస్తున్నా, ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీ ల్లో ఏ ఒక్క హామీని కూడా అమలు చేయడంలేదని, మహాలక్ష్మి పథకం పేరుతో మహిళలకు నెలకు 2500 రూపాయలు, కళ్యాణలక్ష్మి తో పాటు తులం బంగారం, ఇంటర్ విద్యార్థినిలకీ స్కూటీ, రైతులకు రైతు భరోసా కింద సంవత్సరానికి 15000 రూపాయలు, నిరుపేదలకు ఇళ్ళ పట్టాలు, కొత్త పెన్షన్, పెన్షన్ రెండు వేల రూపాయలను నాలుగు వేలకు పెంచుతామని దొంగ హామీలు ఇచ్చి గద్దెనెక్కిన రేవంత్ రెడ్డి హామీలను నెరవేర్చడంలో విఫలం చెందారని విమర్శిస్తూ, రేవంత్ రెడ్డి పరిపాలన చాతకావడం లేదని వెంటనే ముఖ్యమంత్రి పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీకి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేశారు. ఈకార్యక్రమంలో కైలాసకొటి గణేష్, గుర్రం పరుశురాం, తుర్పాటి శంకర్, కొరె రవి, అప్పం మధు, మోతె స్వామి, రాకేష్ ఠాకూర్, తిరుపతి యాదవ్, రాచపల్లి ప్రశాంత్, శ్రీవర్తి ప్రవీణ్, అఖిల్, అడువాల శ్రీధర్, కేస స్వరూప, రాయబారపు సురేష్, ఆకుల పోచయ్య, తిరుపతి, మేడిపల్లి మహేష్, యాంసాని సమ్మయ్య, మురికి మహేష్, సిరియాల విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతు భరోసా దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

- **పట్టాదారు పాస్ బుక్ ఉన్న రైతులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి.**
- **మండల వ్యవసాయ ముప్పిడి సూర్యనారాయణ**

కరీంనగర్/ఇల్లందకుంట/మార్చ్ 17/అక్షరం న్యూస్:

రైతు భరోసా 2025-26 యాసంగి ద ర ఖా స్తు ల ను స్వీకరిస్తున్నట్లు మండల వ్యవసాయ అధికారి ఇప్పుడు సూర్యనారాయణ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నూతనంగా పట్టాదారు పాస్ బుక్కు వచ్చిన రైతులు అదే విధంగా అంతకముందు పట్టాదారు పాస్ బుక్ వచ్చి దరఖాస్తు చేసుకునే రైతులు వెంటనే మండల కేంద్రంలోని మండల వ్యవసాయ అధికారి కార్యాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని ఆయన తెలిపారు. దరఖాస్తు చేసుకునే రైతులు భూమి పట్టా పాస్ బుక్ ఆధార్ కార్డు బ్యాంక్ అకౌంట్ డీలక్స్ రైతు భరోసా అప్లికేషన్ ఫారం అందజేయాలని అనే రైతులకు తెలిపారు.

చేపల వేటకు వెళ్లి మత్స్యకార్మికుడి మృతి

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్)మార్చి 17:

చేపల వేటకు వెళ్లిన మ త్స్య కా ర్మి కు డు ప్రమాదవశాత్తు నీటిలో మునిగి మృతి చెందిన స ం ఘ ట న మ ం డ ల ం లో ని కంచనపల్లి గ్రామ ప ం చా య తీ పరిధిలోగల దొనబండ లో మంగళవారం చోటు చేసుకుంది. దొనబీండ సమీపంలో ఉన్న దూబకుంటలో చేపల వేటకు వెళ్లిన ఎల్లబోయిన మల్లేష్ (42) అనే మత్స్యకార్మికుడు కుంటలో దిగుతున్న క్రమంలో చేపల వేట కోసం ఏర్పాటు చేసిన వల ప్రమాదవశాత్తు కాళ్లకు చుట్టుకోవడంతో ఈదడానికి సాధ్యపడక నీటిలో మునిగి మృతి చెందాడు. చేపల వేట కొనసాగిస్తున్న క్రమంలో మల్లేష్ కనిపించకపోవడంతో అందోళనకు గురైన సహచర మత్స్యకార్మికులు కుంటలో వెతకగా వల కాళ్లకు చిక్కుకొని కుంటలో మునిగిపోయిన మల్లేష్‌ను కుంట నుండి బయ టకు తీసుక వచ్చారు. కుంటలో మునిగిన మల్లేష్ చాలా సేపటి వరకు సహచరులు గమనించకపోవడంతో అతను అప్పటికే మృతి చెందాడు. మృత దేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం జిల్లా ఆస్పత్రికి తరలించారు. మృతుడికి భార్య సంధ్య, క మారుడు సతీష్ కుమార్తె సౌజన్య ఉన్నారు. మల్లేష్ మృతితో దొనబండలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. మృతుని క టుంబానికి ప్రభుత్వం తగిన ఆర్థిక సాయం అందించి అదుకోవాలని మత్స్యకారులు కోరుతున్నారు.

గ్రామపంచాయతీల్లో ప్రోటోకాల్ పాటించాలి

హనుమకొండ/భీమదేవరపల్లి/మార్చ్ 17(అక్షరం న్యూస్)

హనుమకొండ జిల్లా భీమదేవరపల్లి మం డలంలోని పలు గ్రామాల్లో ఉప సర్పంచ్‌లు, వార్డు సభ్యులకు సరైన గౌరవం ఇవ్వడం లేదని మండల ఉపసర్పంచ్‌ల ఫోరం అధ్యక్షుడు తాళ్ల అరవింద్ గౌడ్ ఆరోపించారు. మంగళవారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ గ్రామస్థాయిలో నిర్వహించే సమావేశాల్లో ఉపసర్పంచ్‌లు, వార్డు సభ్యులను పక్కన పెట్టడం జరుగుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పలు గ్రామాల్లో ప్రోటోకాల్‌ను ఉల్లంఘిస్తూ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్న ఘటనలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని తెలిపారు. గ్రామపంచాయతీ సమావేశాలకు ముందస్తు సమాచారం ఇవ్వకుండా సర్పంచ్‌లు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇలాంటి చర్యలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని పేర్కొన్న ఆయన, ఇకపై ప్రోటోకాల్ ఉల్లంఘనలు కొనసాగితే ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. గ్రామాభివృద్ధి కోసం ప్రజాప్రతినిధులు పరస్పర గౌరవంతో కలిసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని సూచించారు.

అపన్నులకు అండగా నిలుస్తున్న సీతారామ సేవా సమితి

జ్యోతి నగర్ ఎన్టిపిసి మార్చి 17 పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్

గోదావరిఖని పరిసర ప్రాంతాల్లో అపన్నులకు అండగా నిలుస్తూ మానవత్వాన్ని చాటుకుంటోంది శ్రీ సీతారామ సేవా సమితి. ఇటీవల చోటుచేసుకున్న రెండు విషాద ఘటనల్లో బాధిత కుటుంబాలకు సమితి సభ్యులు అండగా నిలిచి సహాయ సహకారాలు అందించారు. ఎన్టీపీసీ ప్రశాంత్‌నగర్‌కు చెందిన చెరుకు రాధా అనారోగ్యంతో మృతి చెందడంతో వారి కుటుంబం తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో చిక్కుకుంది. ఈ విషయాన్ని రిపోర్టర్ కంది నాగరాజు సమితి దృష్టికి తీసుకువెళ్లగా, అధ్యక్షురాలు గోలివాడ చంద్రకళ తక్షణమే స్పందించారు. బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించి, దశదినకర్మ కార్యక్రమం కోసం 25 కిలోల బియ్యం మరియు నిత్యావసర సరుకులు అందజేశారు. అదేవిధంగా కంది నాగరాజు వ్యక్తిగతంగా రూ.1000 నగదు సహాయం చేసి తన మానవత్వాన్ని చా టు కు న్నా రు . అ లా గే గోదావరిఖని జీఎం కాలనీకి చెందిన సింగరేణి యువ కార్మికుడు భార్గవ్ ఆత్మహత్య చేసుకోవడంతో అతని కుటుంబంలో విషాదం నెలకొంది. ఇప్పటికే భర్త, పెద్ద కుమారుడిని కోల్పోయిన తల్లి, ఇప్పుడు ఒక్క కొడుకును కూడా కోల్పోవడంతో తీవ్ర దుఃఖంలో మునిగిపోయింది. ఈ విషయం తెలిసిన సీతారామ సేవా సమితి సభ్యులు మంగళవారం ఆమెను పరామర్శించి, బియ్యం మరియు నిత్యావసర సరుకులు అందజేసి ధైర్యం చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా సమితి అధ్యక్షురాలు గోలివాడ చంద్రకళ మాట్లాడుతూ, సమితి సభ్యులు ప్రతి నెలా రూ.100 చొప్పున చందా సమీకరించి అవసరమైన వారికి సహాయం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఇలాంటి క్లిష్ట సమయాల్లో బాధిత కుటుంబాలకు అండగా నిలవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ సేవా కార్యక్రమాల్లో కంది సుజాత, సరిత లక్ష్మి, శారద, అట్లూరి శశికళ, గాదం సరితలక్ష్మి, ఇమ్మడి శారద, కొప్పుల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొని తమ వంతు సహకారం అందించారు. సమితి చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాలు స్థానికంగా ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాయి.

రసాయన రహిత వ్యవసాయం వైపు రైతులు మొగ్గు చూపాలి

- **జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి కట్టా అంబికా సోనీ**

జనగామ జిల్లా/రఘునాథపల్లి/(అక్షరం న్యూస్) మార్చి 17: రసాయన ఎరువుల వాడకం పూర్తిగా తగ్గించి రసాయన రహిత వ్యవసాయం వైపు రైతులు మొగ్గు చూపాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి కట్టా అంబికా సోనీ అన్నారు. మండల కేంద్రంలోని రైతు వేదిక భవనంలో రైతులు సహజ వ్యవసాయ పద్ధతులను అవలంభించేందుకు సుస్థిర వ్యవసాయ విధానాలను అనుసరించేందుకు ప్రోత్సహించడం లక్ష్యంగా మంగళవారం నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమానికి జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి అంబికా సో నీతో పాటు జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ మారజోడు రాంబాబు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై మాట్లాడారు. అవగాహన కార్య క్రమానికి 125 మంది రైతులు హాజరయ్యారు. రసాయన రహిత వ్యవసాయంతో రైతులకు బహుళ ప్రయోజనాలు చే కూ రు తా య ని . నే ల సంరక్షణతో పాటు సుస్థిర వ్యవసాయం అలవాటు పడుతుందని అన్నారు. సహజ వ్యవసాయంతో నేల ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు పంటల నాణ్యత, దిగుబడి పెరుగుతుందని, పర్యావరణం, ప ర్యా వ ర ణ స మ తు ల్య త ను కా పా డ డం సాధ్యమవుతుందని, దీంతో భూసారం మరింత పెరిగి దీర్ఘకాలికంగా వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను మెరుగుపరుస్తుందని అన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఉత్పత్తి కావడం ద్వారా రైతులు ఆదాయం పెరుగుతుందని వివరించారు. అనంతరం ప్రకృతీ సిద్ధంగా వ్యవసాయం చేస్తున్న రైతులకు ప్రభుత్వం తరపున వ్యవసాయ కిట్లను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో మం డల వ్యవసాయ అధికారి కరుణాకర్. వ్యవసాయ విస్తరణాధికారులు శివుడు. అజయ్. కల్పన, కీర్తిస్నేహ, కృషి సఖీలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆశా వర్కర్ల కామారెడ్డి కలెక్టరేట్ ముట్టడి ఉద్రిక్తం

- **భారీకేడ్లను తోసేసి గేటు వద్ద ఆందోళన నిర్వహించిన ఆశ వర్కర్లు సి ఐ టి యు నాయకులు**
- **పోలీసులదాడిలోగాయపడ్డఆశా వర్కర్లు**
- **ఆందోళనకారులఅరెస్టుస్టేషన్‌కు తరలింపు**

కామారెడ్డి జిల్లా/కామారెడ్డి/మార్చి 17/అక్షరం న్యూస్:ఆశ వర్కర్ల సమస్యలు ప రిష్కరించాలని కనీస వేతనాలు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సిఐటియు ఆ ధ్వర్యంలో మంగళవారం కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించిన కలెక్టరేట్ ముట్టడి ఉద్రిక్తంగా మారింది ధర్నాకు అనుమతి లే దని పోలీసులు చెప్పడంతో ఆశ వర్కర్లు సి ఐటియు నా య కు లు బారికేడ్లను తోసేసి క లెక్టరేట్ గేటుముందుకుచేరుకొనిపెద్దఎత్తు న ఆందోళన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు

ఆందోళనకారులనుపోలీసులు అడ్డుకోవ డంతో తోపులాట జరిగి పలువురు ఆశా వ ర్కర్లకు గాయాలయ్యాయి ఈ సందర్భంగా సిఐటియు జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు కే చంద్రశేఖర్ ముదం అరుణ్ లు మాట్లాడు తూ తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని శాంతియుతంగా నిరసన తెలుపుదామని వెళితే పోలీసుల అత్యుత్సాహంవల్ల పరిస్థి తి ఉద్రి క్తతకు దారితీసిందనిపోలీస్ కంట్రో ల్ రూమ్ సీఐ నరేష్ మహిళలపట్ల అనుచి తంగా ప్రవర్తించాడని ఇష్టానుసారంగా బూ తులు మాట్లాడుతూ దౌర్జన్యం చేశాడని ఈ సందర్భంగా వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు మహిళలను కూడా చూడకుండా చేతులు ప ట్టు కొ ని లా గే స్తూ వా రి ని తా కు తూ అ స భ్యం గా ప్రవర్తించాడని ఆయనపైవెంటనే చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుని కేసు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చే శా రు

అ దే వి ధ ం గా ఆశావర్కర్లు గత48 గంటలుగా రాష్ట్ర వ్యా ప్తంగా కలెక్టరేట్ల ముందు నిరసన తెలిపినా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పట్టించుకోకపోవడం సిగ్గు చేటని అన్నారు ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీల ను అమలుపరచకపోవడంసరైనపద్ధతి కా దని అన్నారు వెంటనే ఆశ వర్కర్లకు కనీస వేతనం 18 వేల రూపాయలు అమలు చే యాలని ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని లెప్ర సీ వ్యవస్థనురద్దుచేయాలని డిమాండ్ చే శారు తమ న్యాయమైన డిమాండ్ నెరవే ర్చనియెడల చలో హైదరాబాద్ కు పిలుపు నిస్తామని హెచ్చరించారుఈకార్యక్రమంలో సిఐటియు జిల్లా నాయకులు నర్సింలు స త్యం మోహన్ ఆశా వర్కర్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఇందిర రాజశ్రీ నాయకులు మమత లావణ్య గీత లలిత ఎల్లారెడ్డి మంజుల అనిత ప్రమీల వనిత భాగ్యలక్ష్మి లత సుధారాణి పద్మ గంగమణి మణెమ్మ యశోదపుష్ప నాగమణి కామేశ్వ రి శశికళ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో శాస్త్రీయ దృక్పథంపై జాతీయ సదస్సు

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి17/అక్షరంన్యూస్:

స్థానిక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశా లలోకెమిస్ట్రీ బాటనీవిభాగాలఆధ్వర్యంలో కెమికల్ లైఫ్ సైన్సెస్‌లో వస్తున్నమార్పులు - సవాళ్లుఅనేఅంశంపైమంగళవారం నిర్వ హించిన జాతీయస్థాయి సదస్సు అత్యంత ఉత్సాహంగా జరిగింది ఈకార్యక్రమానికి క ళాశాల ప్రిన్సిపల్ సెమినార్ చైర్మన్ డా ఇ ల క్ష్మీనారాయణఅధ్యక్షతవహించారువిశ్వవి ద్యాలయ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాడి శశికళ కీనోట్ స్పీకర్‌గా హాజరై ప్రసంగించారు లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలోవస్తున్నవిప్లవాత్మకమా ర్పులుఆధునిక పరిశోధనలద్వారా మానవ జీవన ప్రమాణాలనుఎలా మెరుగుపరచవ చ్చో ఆమె వివరించారు అనంతరం రిసోర్స్ పర్సన్ ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయ అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ డాఎ విజయభాస్కర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కెమికల్ సైన్సెస్‌లో ఎదురవు తున్నసవాళ్లు నూతన ఆవిష్కరణల గురిం చి లోతైన విశ్లేషణ చేశారు విద్యార్థులు కేవలం పుస్తక జ్ఞానానికే పరిమితం కాకుండా

ప్ర యోగాత్మక పరిశోధనల వైపుమొగ్గు చూపా లని ఆయన పిలుపునిచ్చారు ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఫలక్ నుమా కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ కె ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ లైఫ్ సైన్స్ లోగలఆధునికపద్ధతుల గురించి వివరించి ప్రతి ఒక్కరికి పరిశోధన వైపు ఆ లోచన దృక్పథం

ఉండాలని సూచించారు కళాశాల ప్రిన్సిపల్ డా ఇ లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూగ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు ఇలాంటి జాతీయ స్థాయి సదస్సులు గొప్ప అవకాశమని సబ్జెక్టు నిపుణులతో చర్చించ డం ద్వారా వారిలో శాస్త్రీయ అవగాహన పె రుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారుఈ కార్యక్రమంలో సెమినార్ కన్వీనర్ డాబి అ రుణ్ కుమార్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డాఎస్ గోదావరి సెమినార్ కో కన్వీనర్ లు వి శశి ధర్ ఎస్ చంద్రకాంత్ వైస్ ప్రిన్సిపల్ డాక్టర్ ఎం చంద్రకాంత్ ఐక్యుఏసి సమన్వయకర్త డాక్టర్ విశంకరయ్య టిఎస్ కేసిసమన్వయ కర్త శివకుమార్ కళాశాల సూపరింటెండెం ట్ వసంతలక్ష్మి కళాశాలఅధ్యాపక బృందం తో పాటు వివిధ కళాశాలల నుండి వచ్చిన అధ్యాపకులుపరిశోధకులుకళాశాల అధ్యా పకేతరబృందం కళాశాలకుచెందిన విద్యార్థి నివిద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను

పొందవచ్చు.. అత్యంత సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు సహజమైన చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పదార్థాలను వెతుకుతున్నారు. సహజంగా చల్లదనాన్ని ఇచ్చే వాటిలో గోండ్ కతిరా ఒకటి. ఇది సాధారణంగా చాలా మంది వంటింటి మసాలా డబ్బాలో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. దీనిని ట్రాగాకాంత్ గమ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆస్ట్రాగలస్ అనే మొక్క నుండి వస్తుంది. ఫాలూదా వంటి పానీయాల్లో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణాశయ ఆరోగ్య సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సర్వేల ప్రకారం 80% మందికి అమ్లత్వం లేదా గుండెల్లో మంట వంటి సమస్య ఉంటున్నాయి. అందులో 40% మందికి రోజూ ఈ సమస్య కనిపిస్తోంది. ఈ పరిస్థితిని ICMR (Indian Council of Medical Research), CBHI (Central Bureau of Health Intelligence) వంటి సంస్థలు గమనిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో గోండ్ కతిరా జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. గోండ్ కతిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా మేలు చేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి..

సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్ కేవలం తాత్కాలిక చల్లదనం మాత్రమే ఇస్తాయి. కానీ గోండ్ కతిరా సహజ ప్రీబయోటిక్. ఇది జీర్ణాశయంలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా అయిన బైఫిడోబ్యాక్టీరియా, లాక్టోబాసిల్లస్ పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడానికి సరైన ఉపరితలాన్ని అందించడం ద్వారా , ఇది లోపలి నుండి పేగు అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది. అలాగే వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ వల్ల మలబద్ధకం పెరుగుతుంది. గోండ్ కతిరాలో ఉన్న కరిగే ఫైబర్ మలాన్ని మృదువుగా చేసి

సులభంగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది. ఇది ౹ాజ లాక్సేటివ్‌లా కడుపు నొప్పిని ఇవ్వదు. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా గ్యాస్ట్రోఓసోఫాగియల్ రిఫ్లెక్స్ డిసీజ్ (+జు=ఐ) ఉన్నవారికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు జెల్‌లా మారి జీర్ణాశయ గోడపై రక్షణ పొరలా పనిచేస్తుంది. దీంతో కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

గోండ్ కతిరాలో ఉన్న అధిక ఫైబర్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా తినడం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ సమయం ఆకలి అవ్వకుండా ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. గోండ్ కతిరా హైడ్రోకలాయిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండేలా సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా డీహైడ్రేషన్, అలసట తగ్గుతాయి. పరిశోధనల ప్రకారం గోండ్ కతిరా బ్లడ్ ప్యూరిఫైయర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది పొట్టలో ఉన్న కొన్ని టాక్సిన్స్‌ను బైండ్ చేసి బయటకు పంపుతుంది. దీంతో కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గోండ్ కతిరాలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా గోండ్ కటిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

వేసవిలో గోండ్ కతిరాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వేసవిలో చాలా మంది కూల్‌డ్రింక్స్ ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్‌లో ఫాస్ఫారిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీట్‌నర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. గోండ్ కతిరా మాత్రం సహజమైనది, శరీరానికి సురక్షితమైనది. కనుక వేసవిలో చల్లదనానికి సహజంగా లభించే గోండ్ కతిరా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే దీనిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. ఎండిన గోండ్ కతిరాను తీసుకోకూడదు. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాతే తినాలి. ఎండినదాన్ని మింగితే గొంతులో ఉబ్బి గొంతుకు అడ్డం పడడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు.

నీళ్లను బాగా తాగాలి..

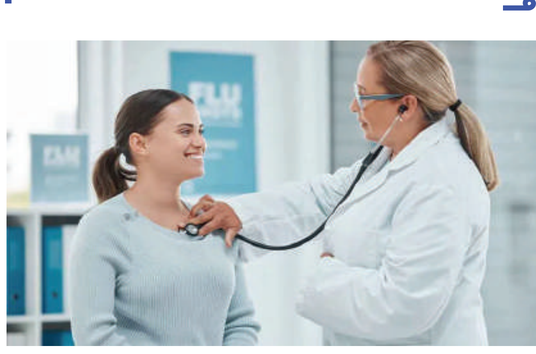
అలాగే దీనిని తీసుకునే వారు తగినంత నీరు తాగాలి. ఇది అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్లు నీరు తాగాలి. అలాగే కొందరిలో దీనిని తీసుకున్న తరువాత గ్యాస్ లేదా కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. గోండ్ కతిరా మందుల శోషణను నెమ్మదించవచ్చు. కాబట్టి మందులు తీసుకున్న కనీసం 2 గంటల తరువాత దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. గోండ్ కతిరా సహజమైనది. లెమన్ షికంజీ లేదా పాలు వంటి పానీయాల్లో కలుపుకుని తాగడం వల్ల వేసవిలో చల్లదనం మాత్రమే కాదు, జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మహిళల్లో అధికంగా వచ్చే వ్యాధులు ఇవే.. ముందుగానే గుర్తిస్తే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు..

మహిళల ఆరోగ్యం జీవశాస్త్రం, హార్మోన్ల కారణంగా కొన్ని వ్యాధులు పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పురుషులు, మహిళలు కొన్ని వ్యాధులకు సమానంగా గురవుతారు. కానీ హార్మోన్ల మార్పులు, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యంతో సంబంధం ఉన్న సమస్యలు మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు, ౹ాజూూ, ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులు, ఆస్టియోపొరోసిస్, రక్తహీనత వంటి సమస్యలతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మహిళలు ఇబ్బందిపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధులు పురుషుల కంటే మహిళల్లో చాలా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయని అయినప్పటికీ ఈ వ్యాధులను చాలా మంది సరైన సమయంలో గుర్తించరని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పురుషుల కంటే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే కొన్ని వ్యాధుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.మహిళల ఆరోగ్య చిట్కాలు

థైరాయిడ్, పీసీవోఎస్..

భారతదేశంలో ప్రతి 10 మంది మహిళల్లో ఒకరు థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. థైరాయిడ్ అనేది ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థలో భాగమైన చిన్న సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉన్న గ్రంథి. ఇది మెడ ముందు భాగంలో చర్మం కింద ఉంటుంది. ఈ గ్రంథి థైరాక్సిన్ (ు4), ట్రైయోడోథైరోనిన్ (ు3) అనే హార్మోన్లను విడుదల



చేస్తుంది. ఇవి శరీరంలోని అనేక ముఖ్యమైన పనులను నియంత్రిస్తాయి. Indian Journal of Endocrinology and Metabolism ప్రకారం దాదాపు 15.86% మహిళల్లో థైరాయిడ్ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. అలాగే మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే మరో సమస్య ౹ాజూూ (పాలీసిస్టిక్ ఓవరీ సింద్రోమ్). ౹ాజూూ అనేది మహిళల్లో కనిపించే సాధారణ హార్మోన్ల సమస్య. ఇందులో ఆండ్రోజెన్ హార్మోన్లు సాధారణ కంటే ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో పీరియడ్స్ సరిగ్గా రాకపోవడం, అండోత్పత్తి సమస్యలు, గర్భం దాల్చడంలో ఇబ్బందులు, ముఖం లేదా శరీరంపై ఎక్కువ వెంట్రుకలు, మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి.స్త్రీ సమస్యలు

ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, ఆస్టియోపోరోసిస్..

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (ఔనూ) ప్రకారం ప్రసవ వయస్సులో ఉన్న మహిళల్లో 10-13% మందికి ౹ాజూూ ఉంటుంది. కానీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 70% మహిళలకు తమకు ౹ాజూూ ఉందని తెలియదు. వీటితో పాటు ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు కూడా మహిళల్లో ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల్లో శరీరంలోని ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ తప్పుగా ఆరోగ్యకరమైన కణాలపై దాడి చేస్తుంది. దీని వల్ల రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, క్రోన్స్ వ్యాధి, థైరాయిడ్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇవి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కనుక వీటి లక్షణాలను జీవితకాలం నియంత్రించుకోవాల్సి ఉంటుంది. అదే విధంగా ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యంలో వచ్చే వ్యాధిగా భావించేవారు. కానీ ఇప్పుడు 30-40 సంవత్సరాల మహిళల్లో కూడా ఎముకలు బలహీనపడటం కనిపిస్తోంది. ఆస్టియోపొరోసిస్ ఒక ఎముకల వ్యాధి. ఇందులో ఎముకల సాంద్రత తగ్గడంతో పాటు ఎముక నిర్మాణం బలహీనపడుతుంది. దీంతో ఎముకలు సులభంగా విరిగే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చిన్న గాయం కారణంగా కూడా ఫ్రాక్చర్ వచ్చే అవకాశంపెరుగుతుంది. ఆస్టియోపొరోసిస్‌ను చాలాసార్లు సైలెంట్ డిసీజ్ అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఎముక విరిగే వరకు సాధారణంగా లక్షణాలు కనిపించవు.వ్యాధి నివారణ

యుద్ధ ప్రభావం వంటింటిపై పడుతోంది

- **యుద్ధం కారణంగా వంట గ్యాస్ సంక్షోభ నానాటికి ముదురుతుంది.**

శంకరపట్నం /కరీంనగర్/ మార్చి 17/అక్షరం న్యూస్ :-

శంకరపట్నం మండల కేంద్రంలో విజిలెన్స్ ఎంఫోర్స్మెంట్ అధికారులు డిప్యూటీ తహసిల్దార్ ఖాజా మొయినుద్దీన్,ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ అన్వర్ ఉల్లా ఖాన్ మంగళవారం హోటల్స్, టీ స్టాల్స్, బేకరీలపై ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీల్లో ఒక కమర్షియల్ సిలిండర్లు కాకుండా డొమెస్టిక్ సిలిండర్లు వాడడంతో పలు షాపులకు నోటీసులు అందజేసి సిలిండర్లను సీజ్ చేశారు.

16వ విడత సామాజిక తనిఖీలు

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 17/అక్షరంన్యూస్:

ఎల్లారెడ్డి మండల కేంద్రంలో నిఎంపీడీవో కార్యాలయంలో మంగళవా రం ఉపాధిహామీపథకం16వ విడత సామా జిక తనిఖీల్లో భాగంగా అడిషనల్ డిఆర్డిఓ వామన్ రావుహాజరై తనిఖీ నిర్వహించారు సామాజిక తనిఖీల్లో కూలీలకు 3,58,14 ,1 32 రూపాయలు మెటీరియల్ వ్యయం 11, 65,690రూపాయలుఖర్చుచేసినట్లు గుర్తిం చారు అనంతరం ఉపాధి హామీ సిబ్బంది సంబంధిత అధికారులతో ఉపాధి హామీ పనుల అమలులో పారదర్శకత పై నిధుల వినియోగంపై సమీక్ష నిర్వహించారు ఈ కా ర్యక్రమంలో ఉపాధి హామీ అంబుస్ పర్సన్ శ్రీనివాస్ రావు వినోద్ ఏపిఓ వినోద్ సూర్య జీ లతోపాటు వివిధ గ్రామ పంచాయతీల కార్యదర్శులు ఫిల్డ్ అసిస్టెంట్లు పాల్గొన్నారు

నవోదయ పరీక్ష ఫలితాల్లో ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థి ప్రతిభ

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 17/అక్షరం న్యూస్:

ప్రభుత్వం మంగళవారం విడుదల చేసిన నవోదయ పరీక్ష ఫలితాల లో ఎల్లారెడ్డి మండల కేంద్రంలోని జానకం పల్లి (కుర్ద్) ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 5వ తరగ తిచదువుతున్ననిషిత్ చంద్ర 97.5 మార్కు లు సాధించి కామారెడ్డి జిల్లాలోని మొదటి స్థానాన్నిసంపాదించాడుప్రభుత్వ ఎ ా ం . ౕ శ ా ల లోచదువుతూజిల్లాస్థాయిలోప్రథమ స్థానం లో నిలిచిన విద్యార్థి నిశిష్ చంద్రతోపాటు తల్లిదండ్రులను మండలవిద్యాధికారి రాజు లు అభినందించారు

జాతీయ ప్రకృతి వ్యవసాయంపై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమం

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/17/అక్షరం న్యూస్:

ఎల్లారెడ్డి మండల కేంద్రంలోని ఆ జమాబాద్ రైతువేదికలో మంగళవారం రై తులకుజాతీయ ప్రకృతి వ్యవసాయ మిష న్ పైనఅవగాహనకార్యక్రమాన్ని నిర్వహిం చారురాష్ట్రవ్యవసాయశాఖమంత్రితుమ్మల నాగేశ్వర రావు ఆదేశాల మేరకు రైతులకుసేం ద్రీయ పద్ధతులలోపంటలు పండించే విధా నాన్ని వివరించారు ఈ కార్యక్రమానికి తిమ్మా రెడ్డిగ్రామంతోపాటుతిమ్మారెడ్డి తండాకు చెందిన 125 మంది రైతులు హాజరయ్యారుఈ కార్యక్రమానికి మండల వ్యవసాయ విస్తీర్ణ అధికారిని ఆచరిత హాజరయ్యారుఈసంద ర్భంగాఆమె మాట్లాడుతూ రసాయన ఎరువులను పురుగుమందులను వాడకుండా వేప కషాయము జీవామృతము తో పాటుగణా మృతము తయారీ విధానాన్ని రైతులకు వి వరించారు రైతులు సేంద్రీయపద్ధతిలో పం టలు పండించి తమఆరోగ్యంతో పాటుఇత రుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ భూసారాన్ని కూడా కాపాడాలని సూచించారు అనంత రం తిమ్మారెడ్డిసర్పంచ్ అనసూయ గంగారె డ్డితో కలిసిరైతులకుసేంద్రియ వ్యవసాయా నికిసంబంధించినకిట్ లను అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలోతిమ్మారెడ్డిమాజీ సర్పంచు లు శ్రీనివాస రెడ్డి మహమ్మద్ అబ్దుల్ అలీ గ్రా మరైతులు నరసింహారెడ్డి గంగారెడ్డి సాయి రెడ్డి మోహన్ రెడ్డిచిలుక రాములుఊరటి శ్యామ్ రావు షేక్ మధార్ గులవిటల్ ఏఈ ఓలు రాజాగౌడ్ సతీష్ సిఆర్ పీలు తదిత రులు పాల్గొన్నారు

40 ఏళ్లు దాటిన వారు రోజూ ఈ పోషకాలు అందేలా చూసుకోవాలి.. ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..

జీవితంలో 40 ఏళ్లు పూర్తి కావడం ఆరోగ్యపరంగా ఒక ముఖ్యమైన దశగా చెప్పవచ్చు. 40 ఏళ్ల తరువాత ఆరోగ్య సమస్యలు ఒక్కొక్కటిగా వస్తూ ఉంటాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, ఎముకలు బలహీనంగా మారడం, రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఈ దశలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. 40 ఏళ్లు దాటిన తరువాత జీవిత వేగాన్ని తగ్గించాల్సిన అవసరం ఏమాత్రం లేదు. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటే సరిపోతుంది. ఈ వయసులో శరీరానికి అవసరమయ్యే ముఖ్యమైన పోషకాలు, సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకుంటూ చక్కని జీవనశైలిని పాటిస్తే అనారోగ్య సమస్యలు దరి చేరకుండా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 40 ఏళ్ల వయసులో ఎటువంటి సప్లిమెంట్స్ ను, పోషకాలను తీసుకోవాలో.. వైద్యులు వీటి గురించి ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి3..

వయసు పెరిగే కొద్ది విటమిన్ బి12 శోషణ తగ్గుతుంది. విటమిన్ బి12 సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల నరాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఎర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తి మెరుగుపడుతుంది. శక్తి స్థాయిలు నిల్వ ఉంటాయి. వయసు పైబడే కొద్ది శరీరంలో వాపు పెరుగుతుంది. కనుక ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలను తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు, కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడతాయి. అలాగే 40 ఏళ్ల తరువాత ఎముకల ధృడత్వం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. కనుక తగినంత క్యాల్షియం ఉండే ఆహారాలను లేదా సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. దీని వల్ల ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఎముకలు విరిగే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. 40 ఏళ్ల తరువాత విటమిన్ డి3 లోపం సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. కనుక విటమిన్ డి3 సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్యాల్షియంను గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఎముకలు, కండరాలు బలంగా తయారవ్వడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

పొటాషియం, జింక్..

గుండె, కండరాల పనితీరుకు పొటాషియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నరాల సంకేతాలు సరిగ్గా పని చేస్తాయి. అదే విధంగా వయసు పెరిగే కొద్ది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, గాయాలు నయం అయ్యే సామర్థ్యం తగ్గడం జరుగుతుంది. కనుక జింక్ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల వాపులు తగ్గడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కండరాలు, నరాల పనితీరుకు మెగ్నీషియం చాలా అవసరం. మెగ్నీషియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా తయారవుతాయి. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. కణాలను రక్షించడానికి, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు సెలీనియం చాలా అవసరం. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా శరీర ఆరోగ్యాన్ని బట్టి తగిన సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకుంటూ చక్కని జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల 40 ఏళ్లు దాటిన తరువాత కూడా ఉత్సాహంగా పని చేసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఎముకలు ఎందుకు వంగిపోతున్నాయి?

పిల్లల పెంపకం

మా అబ్బాయికి వెన్నులో ఎముక వంకరగా ఉండటం చిన్నప్పుడే గమనించాం. ఎముకలు బయటికి వస్తున్నట్టుగా, ఛాతీ లోపలికి పోతున్నట్టుగా కనిపించింది. నడిచే వయసు వచ్చేసరికి ఆ సమస్య పెరిగింది. మూడు, నాలుగు సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి అబ్బాయి మెడ ఒక వైపు వంచి నడుస్తున్నాడు. డాక్టర్లకు చూపిస్తే.. అబ్బాయి చిన్నగా ఉన్నందున ఆపరేషన్ చేయలేమని అన్నారు. కొందరు డాక్టర్లు ఆపరేషన్ త్వరగా చేయాలని చెప్పారు. అబ్బాయి కాలి నడక, కాలి బలంలో ఏ ఇబ్బందీ లేదు. వేరే అనారోగ్య సమస్యలూ లేవు. అబ్బాయి పెరుగుతున్న కొద్దీ వెన్నెముక ఒకవైపు వంగుతున్న మార్పులు చూస్తున్నాం. మా అబ్బాయి జీవితాంతం ఇలా ఇబ్బందిపడాల్సిందేనా? సమాజంలో తిరగడానికి, బయటవాళ్లు చూస్తే ఏమనుకుంటారోనని మాకు ఇబ్బందిగా ఉంది. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది? చికిత్సకు సరైన వయసు ఏది? కొందరు డాక్టర్లు బ్రేస్ వాడమన్నారు. బ్రేస్ పెట్టుకోవడానికి ఇబ్బంది పెడుతున్నాడు. ఏ చికిత్స బాగుంటుంది?

మీ అబ్బాయికి ఉన్న సమస్యను (వెన్ను వంగిపోవడాన్ని) 'స్కోలియోసిస్' అంటారు. ఈ సమస్య అనేక కారణాల వల్ల రావొచ్చు. ఎముకల అమరిక సరిగా లేకపోతే.. పుట్టుకతోనే స్కోలియోసిస్ వస్తుంది. ఎముక నిర్మాణం సరిగా జరుగకపోవడం వల్ల చిన్న వయసులో వెన్ను వంకరపోతుంటుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ సమస్య పెరుగుతూ ఉంటుంది. బాధితుల్లో ఎముకల అమరిక ఎలా ఉందో తెలుసుకునేందుకు, స్కోలియోసిస్ తీవ్రతను గుర్తించేందుకు ఎక్స్‌రే తీస్తారు. దీని ఆధారంగా భవిష్యత్‌లో ఎముక ఆకారం ఎలా ఉంటుందో అవగాహన వస్తుంది. స్కోలియోసిస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే (ఎముకల వంకర 30 డిగ్రీలు దాటితే) వారి వయసు 3 నుంచి 5 సంవత్సరాలు ఉన్నప్పుడు శస్త్ర చికిత్స చేయాలి. ఒకవేళ స్కోలియోసిస్ యాంగిల్స్ స్థిరంగా ఉండి, ఏ సమస్య రాకుండా ఉంటే, పదహారు, పదిహేడేళ్లు (ఎదుగుదల పూర్తి అయ్యే వరకు) వచ్చే వరకు ఎముకల ఎదుగుదలను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏ ఇబ్బంది లేకపోతే చికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. స్కోలియోసిస్ బారినపడ్డ చిన్న పిల్లల్లో కొందరికి బ్రేస్ ఉపయోగించాలి. పిల్లలు బ్రేస్ ధరించడం కష్టం. వాళ్లను తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహిస్తూ బ్రేస్ తొడగాలి.

ప్రతి రోజూ సమయం పెంచుతూ పోవాలి. కొంతమంది పిల్లలకు పది నుంచి పద్నాలుగు సంవత్సరాల వయసులో స్కోలియోసిస్ వస్తుంది. దీనిని అడలోసెంట్ ఇడియోపథిక్ స్కోలియోసిస్ అంటారు. ఇది ఎందుకు వస్తుందో తెలియదు. ఇది కొందరు పిల్లల్లో వేగంగా పెరుగుతుంది. కొందరిలో అంతగా పెరగదు. ఎవరిలో వేగంగా పెరుగుతుందో వాళ్లకు బ్రేసింగ్ వాడాలి. ఎముకల్లో వంపు 30-40 డిగ్రీలకు వచ్చినపుడు బ్రేసింగ్ ధరించడం మొదలుపెట్టాలి. బ్రేసింగ్ చేయడం వల్ల సమస్య అంతకుమించి పెరగకుండా ఆగుతుంది. 40 డిగ్రీలకు వచ్చినప్పుడు స్కోలియోసిస్ చూడ్డానికి చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. దానికి సర్జరీ చేస్తే సరి అవుతుంది.

పెరుగును తినడంలో చాలా మందికి ఉండే అపోహలు ఇవే..

చాలా మంది ఆహారంలో భాగంగా పెరుగును తీసుకుంటూ ఉంటారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తృతంగా తినే ఆహారాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. పెరుగు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిలో ప్రోబయోటిక్స్ తో పాటు ప్రోటీన్, క్యాల్షియం, పేగు ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే మంచి బ్యాక్టీరియా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పెరుగు పేగు ఆరోగ్యంతో పాటు మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పెరుగు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ దీనిపై చాలా మంది అనేక సందేహాలను కలిగి ఉన్నారు. కనుక పెరుగు తీసుకోవడంపై ఉన్న అనేక అపోహల గురించి అలాగే వాటి వెనుక వాస్తవాల గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది పేగులోని మంచి బ్యాక్టీరియాను సమతుల్యం చేస్తుంది

దగ్గు, జలుబు వస్తాయా..?

పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయని చాలా మంది పెరుగుకు దూరంగా ఉంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదని పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు రావని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే సున్నితమైన శరీరతత్వం కలిగిన వారు చల్లటి పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల వారికి కొద్దిగా సమస్య కలిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అదేవిధంగా రాత్రి భోజనంలో కూడా చాలా మంది పెరుగును తీసుకోరు. కానీ ఆరోగ్యవంతులు రాత్రి భోజనంలో కూడా పెరుగు తీసుకోవచ్చని అయితే అది రాత్రి 7 గంటల లోపు తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇక పాలు మంచివా, పెరుగు మంచిదా అనే సందేహం కూడా చాలా మందికి వస్తూ ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ పరంగా పెరుగు చాలా మంచిదని పాల కంటే పెరుగు సులభంగా జీర్ణమవుతుందని కనుక పెరుగే సరైన ఎంపిక అని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

డయాబెటిస్ ఉంటే తినవచ్చా..?

పెరుగు ఆమ్లత్వం కలిగిస్తుందని చాలా మంది భావిస్తారు. కానీ పెరుగు ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే బాగా పులిసిన పెరుగు మాత్రం కొద్దిగా ఆమ్లత్వం లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుందని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. డయాబెటిస్ రోగులు పెరుగు తీసుకోకూడదని చాలా మంది పెరుగుకు దూరంగా ఉంటారు. పెరుగు తీసుకోవడంపై ఉన్న అపోహల్లో ఇది కూడా ఒకటి. అయితే చక్కెర లేని పెరుగు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ను కలిగి ఉంటుంది. కనుక చక్కెర లేకుండా డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు పెరుగును తీసుకోవచ్చు. అదే విధంగా పెరుగు కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగించదు. లాక్టోజ్ అసహనత ఉన్న వారిలో మాత్రమే పెరుగు కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగిస్తుంది. పెరుగు తీసుకోవడంపై ఉన్న అతి పెద్ద అపోహల్లో ఒకటి చేపలతో పెరుగు తీసుకోకూడదని. కానీ ఇది నిజం కాదని చేపలు, చికెన్, మటన్ వంటి ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారాలతో పెరుగు తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే చాలా మంది బయట ప్యాకెట్ లలో లభించే పెరుగును తింటూ ఉంటారు. కానీ బయట లభించే పెరుగు కంటే ఇంట్లో తాజా పెరుగును తీసుకోవడమే మంచిది. రోజుకు సగటున ఒక కప్పు మోతాదులో పెరుగును తీసుకోవచ్చు. పాల సంబంధిత ఆహారాలను బాగా తట్టుకునే వారికి రోజూ పెరుగు తీసుకోవడం సురక్షితమేనని పెరుగు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని కనుక దీనిని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

తండ్రి స్మోకింగ్ అలవాటు.. పిల్లల్లో డయాబెటిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుందా?

పొగతాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఇది పొగతాగే వ్యక్తికే కాకుండా, అతని చుట్టూ ఉన్నవారికీ ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు కలిగించే ప్రమాదం ఉంది. అయితే, తాజా పరిశోధన ప్రకారం, తండ్రి పొగతాగే అలవాటు వల్ల పిల్లలకు కూడా తీవ్రమైన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని తెలిసింది. ధూమపానం చేసేవారి ఆరోగ్యంపైనే కాకుండా, వారి కుటుంబ సభ్యులపై కూడా దాని ప్రభావం పడుతుంది. ముఖ్యంగా తండ్రి పొగతాగితే, అది భవిష్యత్తులో పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తాజా అధ్యయనం ప్రకారం, తండ్రి పొగతాగితే అతని పిల్లలకు టైప్ 2 డయాబెటిస్ నుంచి కాలేయ సంబంధిత వ్యాధుల వరకు అనేక సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యలు ఎలా వస్తాయంటే, ధూమపానం చేసే పురుషుల వీర్యకణాలలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయని పరిశోధన చెబుతోంది. ఈ మార్పులు బిడ్డ శరీరంలో ఇన్సులిన్ పనితీరుపై ప్రభావం చూపి, మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధనలో సుమారు వెయ్యి మంది పొగతాగే పురుషులను పరిశీలించారు. వారి పిల్లలలో దాదాపు 30 శాతం మందికి మధుమేహ లక్షణాలు, కాలేయ సమస్యలు కనిపించాయి. ఇంకా పెద్ద స్థాయిలో పరిశోధనలు అవసరమున్నప్పటికీ, ఈ ప్రాథమిక ఫలితాలు ధూమపానం భవిష్యత్ తరాల ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావం చూపుతుందని సూచిస్తున్నాయి. పొగతాగేటప్పుడు శరీరంలోకి వెళ్లే నికోటిన్ జీవక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని వల్ల ఇన్సులిన్ పని చేసే విధానం మారి, టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ ప్రభావం పిల్లలకూ సంక్రమించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పిల్లల కాలేయ పనితీరుపై కూడా ఇది ప్రభావం చూపవచ్చు. అందుకే, తండ్రి కావాలని భావించే పురుషులు ముందుగానే ధూమపానం మానేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల వారి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు, పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కూడా రక్షించవచ్చు.

వేసవి అలసట తగ్గాలంటే ఈ డైట్ ఫాలో అవ్వండి

వేసవి తీవ్రత రోజు రోజుకూ పెరుగుతోంది. ఎండ వేడి కారణంగా శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది. అందుకే ఈ కాలంలో శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చాలామంది ఎక్కువగా నీరు తాగితే సరిపోతుందని అనుకుంటారు. కానీ అధిక చెమట కారణంగా నీటితో పాటు ఖనిజాలూ తగ్గిపోతాయి. అందువల్ల నీటితో పాటు కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను కూడా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి

వేసవిలో ఎక్కువగా వేయించిన, కారంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచి చెమటను ఎక్కువగా వచ్చేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల డీహైడ్రేషన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు వంటి తేలికపాటి ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది.

పెరుగు, మజ్జిగ

రోజువారీ ఆహారంలో పెరుగు, మజ్జిగ లేదా లస్సీ తీసుకుంటే శరీరం చల్లగా ఉండటంతో పాటు అలసట కూడా తగ్గుతుంది.

నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీరు

నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీరు వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్లను భర్తీ చేస్తాయి. పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు వీటిని తీసుకోవడం మంచిది.

నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు

పుచ్చకాయ, దోసకాయ, నారింజ, పైనాపిల్ వంటి పండ్లలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తరచూ తీసుకుంటే శరీరం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. తాజా పండ్ల రసాలు కూడా శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి.

పుదీనా ఉపయోగించండి

పుదీనా చట్నీ, పుదీనా రసం లేదా డీటాక్స్ పానీయాలు వేసవిలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతో పాటు శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి.

కెఫిన్, ఆల్కహాల్ తగ్గించాలి

టీ, కాఫీ, ఆల్కహాల్ వంటి పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ఇవి శరీరంలోని నీటి శాతాన్ని తగ్గించి డీహైడ్రేషన్‌కు కారణమవుతాయి.

బలిమెల సంఘటనలో అమరులైన పోలీస్ కుటుంబ సభ్యులకు ఇళ్ల స్థలాల పట్టాలు అందజేసిన డిజిపి బి.శివధర్ రెడ్డి

హైదారాబాద్: మార్చి 17: బలిమెల రిజర్వాయర్ లో మావోయిస్టులు దాడి చేసి 38 మందిని హత్య చేసిన ఆనాటి దారుణ మారణకాండ పోలీస్ యంత్రాంగానికి తీరని వేదనను మిగిల్చిందని డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ బి. శివధర్ రెడ్డి అన్నారు. బలిమెల సంఘటనలో అమరులైన పోలీసు కుటుంబ సభ్యులకు ఇళ్లస్థలాల పట్టాలను మంగళవారం నాడు డిజిపి కార్యాలయంలో ఆయన అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా డిజిపి మాట్లాడుతూ....2008 జూన్ 29న మావోయిస్టులు జరిపిన ఆకస్మిక దాడిలో 32 మంది గ్రేహౌండ్స్ విభాగపు వీర జవాన్లు సహా మొత్తం 38 మంది మరణించిన సంఘటన రాష్ట్ర పోలీసు శాఖను విషాదంలో ముంచిందన్నారు. ఆ సమయంలో తాను ఎస్ఐబీ డిఐజిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన రెండు నెలల కాలంలోనే ఇటువంటి భారీ విషాదం ఎదురవ్వడం ఇప్పటికీ ఒక చేదు జ్ఞాపకంగా వెంటాడుతోందని రాష్ట్ర డిజిపి బి. శివధర్ రెడ్డి విచారం వ్యక్తం చేశారు. విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలర్పించిన ఆ వీరుల కుటుంబాలను అక్కున చేర్చుకోవాలనే ఆకాంక్షతో హైదరాబాద్ శివారులో భూమి కేటాయింపు కోసం చేసిన ప్రయత్నాలు సుదీర్ఘ కాలం పాటు కొనసాగాయన్నారు.దాదాపు 18 ఏళ్ల సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు నేడు తెరపడటం పట్ల ఆయన సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అమరవీరుల వారసులకు అండగా నిలవాలనే సంకల్పంతో ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక చొరవ తీసుకోవడం వల్లే ఈ సమస్య పరిష్కారమైందని, బాధితులకు తగిన న్యాయం చేకూరిందని వెల్లడించారు. ఇన్నేళ్ల తర్వాత అమరుల కుటుంబాల చిరకాల వాంఛను నెరవేర్చినందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీసు శాఖ తరపున, అమరుల కుటుంబ సభ్యుల పక్షాన ముఖ్యమంత్రికి డిజిపి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

2008 జూన్ 29న ఒడిశాలోని మల్కన్‌గిరి జిల్లా చిత్రకొండ వద్ద బలిమెల రిజర్వాయర్‌లో లాంచీపై వెళ్తున్న 60 మంది గ్రేహౌండ్స్ కమాండోలు, పోలీసులపై మావోయిస్టులు మెరుపుదాడి చేసిన విషయం విధితమే. కొండల పైనుంచి మావోయిస్టులు జరిపిన కాల్పులు, గ్రెనేడ్ల దాడిలో లాంచీ మునిగిపోయింది. ఈ దారుణ ఘటనలో 32 మంది గ్రేహౌండ్స్ కమాండోలు సహా మొత్తం 38 మంది మరణించారు. వీరి త్యాగానికి గుర్తింపుగా నాటి ప్రభుత్వం అమరవీరుల వారసులకు 200 గజాల చొప్పున ఇళ్ల స్థలాలను కేటాయిస్తూ 2013లో జీవో నంబర్ 339 జారీ చేసింది.తొలుత కుతుబుల్లాపూర్ మండలం గజులరామారం గ్రామంలోని సర్వే నంబర్ 23, 27లలో రెండెకరాల భూమిని కేటాయించారు. అయితే ఆ భూమిలో ఆక్రమణలు ఉండటంతో, ప్రత్యామ్నాయంగా అదే గ్రామంలోని సర్వే నంబర్ 16లో 3.10 ఎకరాలను గుర్తించారు. జీవోలో ఉన్న సర్వే నంబర్లకు, క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న స్థలానికి మధ్య వ్యత్యాసం ఉండటంతో రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో అడ్డంకులు ఏర్పడ్డాయి. దీంతో అమరవీరుల కుటుంబాలు దాదాపు 13 ఏళ్లుగా పట్టాల కోసం ఎదురుచూడాల్సి వచ్చింది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం స్పందిస్తూ గత ఏడాది అక్టోబరు 18న సవరణ ఉత్తర్వులు (జీవో నం. 132) జారీ చేసింది. గాజులరామారంలోని సర్వే నంబర్ 16లో భూమి కేటాయింపును క్రమబద్ధీకరించింది. ఈ నేపథ్యంలో లబ్ధిదారులైన 33 మంది వారసులకు మంగళవారం నాడు డిజిపి చేతుల మీదుగా అధికారికంగా ఇళ్ల స్థలాల పట్టాలు అందజేశారు.

కార్యక్రమంలో ముందుగా గ్రేహౌండ్స్ అడిషనల్ డిజిపి అనిల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.... వివిధ కారణాల వల్ల గ్రేహౌండ్స్ అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులకు ఇళ్ల స్థలాల పంపిణీ ఆలస్యమైందన్నారు. సాంకేతిక కారణాల వల్ల ఆలస్యమైనప్పటికీ ఇళ్ల స్థలాలు మంజూరు చేసిన ముఖ్యమంత్రికి ,రెవిన్యూ అధికారులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఇంటెలిజెన్స్ అడిషనల్ డిజిపి విజయ్ కుమార్, ఎస్ఐబి, ఐజిపి బి. సుమతి, గ్రేహౌండ్స్ కమాండర్ రాఘవేందర్ రెడ్డి, కుత్బుల్లాపూర్ ఎమ్మార్వో అశోక్ కుమార్ లతోపాటు అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

గ్రేహౌండ్స్ అధికారులకు ప్రత్యేక ఆపరేషన్ మెడల్స్

గ్రేహౌండ్స్‌లో ప్రతిభ కనబరిచిన నలుగురు అధికారులకు 2024 సంవత్సరానికి గాను 'కేంద్రీయ గృహమంత్రి దక్షతా పదక్' (స్పెషల్ ఆపరేషన్ మెడల్) లభించింది. గ్రూప్ కమాండర్ జాజాల రాఘవేందర్ రెడ్డి, సీనియర్ కమాండోలు తిప్పని రాకేష్, ఉడుతనూరి మల్లయ్య, జూనియర్ కమాండో గంటా సాయి కుమార్ ఈ పురస్కారాలకు ఎంపికైన సందర్భంగా వారిని డిజిపి అభినందించారు

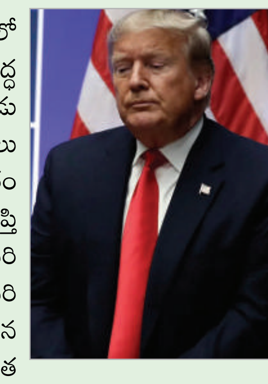
సమాజానికి చీడలా..డ్రగ్స్ మహమ్మారి !

హైదారాబాద్: మార్చి 17: ఉడ్తా పంజాబ్... పేరుతో ఆనాడు గోలగోల జరిగింది. పంజాబ్ మాదక ద్రవ్యాలకు నిలయంగా మారింది. అక్కడ యువత పెడదారి పడుతోందని దేశవ్యాప్తంగా ఆందోళన వెల్లువెత్తింది. దీనిపై సినిమాలు వచ్చాయి. ఇప్పుడు దేశంలో ఎక్కడో ఒకచోట మాదక ద్రవ్యాలు పట్టుబడుతూనే ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే, ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గంజాయి రవాణా, మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం ఆందోళన కలిగిస్తోంది.గంజాయి మత్తులో అనేకానేక హత్యాచారాలు జరిగాయి. ఇటీవల మదనపల్లెలో ఓ దుండగులు బాలికను హత్యాచారం చేసిన సంగతి చూశాం. మద్యం, మత్తు పదార్థాలు సమాజాన్ని ఛిన్నాభిన్నం చేస్తున్నా పాలకులు పట్టించు కోవడం లేదు. కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం లేదు. దీంతో గంజాయి బ్యాచ్‌లు రెచ్చి పోతున్నాయి. నిత్యం కాపలా కాసి పట్టుకుంటున్నా గంజాయి రవాణా ఆగడం లేదు. రేవ్ పార్టీలు, ఫామ్ హౌజ్ పార్టీల్లో డ్రగ్స్ విచ్చలవిడి వినియోగం మరింత ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ప్రజాప్రతినిధులే డ్రగ్స్ స్వీకరిస్తే సమాజానికి ఏం సందేశం ఇవ్వాలనుకుంటున్నారు. మొయినా బాద్ ఫామ్‌హౌజ్‌లో తెలంగాణ మాజీ ఎమ్మెల్యే పైలట్ రోహిత్ రెడ్డి, ఏలూరు ఎంపి పుట్టా మహేశ్‌లు పట్టుబడడం దారుణం కాక మరోటి కాదు. ఇలాంటి వారిని రాజకీయాల నుంచి తరిమేయాలి. ఇలాంటి వారిని ప్రజాజీవితానికి దూరం చేయాలి. మొగ్గలోనే తుంచే యాలి. ఇలాంటి వారు మళ్లీ రాజకీయ జీవితంలోకి రాకుండా కఠిన ఆంక్షలు విధించాలి. ఇలాంటి వారి వల్లనే నేర సామ్రాజ్యం విస్తరిస్తుంది. డ్రగ్స్ ఎంతటి దారుణానికైనా తెగించేలా చేస్తుంది. హైదరాబాద్ నగర శివార్లలోని మొయినాబాద్ అజీజ్ నగర్ లో గల మాజీ ఎంఎల్‌ఎ పైలట్ రోహిత్ రెడ్డి ఫాం హౌస్ లో జరిగిన డ్రగ్స్ పార్టీని ఈగల్, ఫోర్త్ సిటీ పోలీసులు గుట్టురట్టు చేయడం వెనుక భారీ ఆపరేషన్ కొనసాగింది. ఈ పార్టీలో ప్రముఖులు వున్నట్లు, ఇందులో డ్రగ్స్ వాడుతున్నట్లు సమాచారం అందుకున్న ఈగల్ పోలీసులు దీనిపై స్థానిక పోలీసుల సహకారంతో గత శనివారం రాత్రి పది గంటల సమయంలో దాడులు చేయడం తెలిసిందే. ఈ సమయంలో అక్కడ ఒక మహిళతోపాటు 11 మంది వున్నారు. వీరంతా మద్యం మత్తులో వుండగా కొందరు డ్రగ్స్ సేవించినట్లు అనుమానాలు వుండడంతో అందరికి డ్రగ్స్ పరీక్షలు జరిపారు. ఇదే సమయంలో వాష్ రూం వద్ద చేతిలో ఎ32 కాలిబర్ రివాల్వరన్ను పట్టుకుని వుండగా అతన్ని పోలీసులు బలవంతంగా అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అతని పేరు నమిత్ శర్మగా తేలింది. ఇతని చేతిలో వున్న రివాల్వర్ జర్మనీలో తయారైనట్లు తేలింది. ఇతనికి సమీపంలో మరో వ్యక్తి ఖాళీ తూటా పట్టుకుని వుండగా అతన్ని కూడా అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఇతన్ని సిల్వేరి శరత్‌కుమార్గా గుర్తించారు. ఇతని వద్ద 26 గ్రాముల కొకైన్, భారీగా మద్యం సీసాలు పట్టుబడ్డాయి. ఘటనా స్థలంలో తూటాతో పాటు మొత్తం 4 ఖాళీ తూటాలు లభ్యమయ్యాయి. రివాల్వర్ తోపాటు తూటాను, ఖాళీ తూటాలను పరీక్షల నిమిత్తం ఎఫ్ఎస్ఎల్‌కు పరీక్షల నిమి త్తం పంపారు. ఎక్కడో యూరప్, ఆఫ్రికా దేశాల్లో ఉన్న ఈ దురలవాటు మెల్లగా మనదేశంలోకి అడుగుపెట్టి ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. మెక్సికోలో డ్రగ్స్ మాఫియా డాన్ ఎలా నేర సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించాడో ఇటీవలే చూశాం. అతడిని ఎన్‌కౌంటర్ చేశరు. అలాగే ఇక్కడి నేరాలను కూడా ఆదిలోనే అదుపు చేయకపోతే సమాజానికి క్యాన్సర్‌లా పట్టిపీడిస్తుంది. 1980లో ఎల్మెంచో కాలిఫోర్నియాలో హెరాయిన్ సరఫరా చేస్తూ పోలీసులకు దొరికాడు. కొంతకాలం జైలుశిక్ష కూడా అను భవించాడు. తిరిగి మెక్సికోకి వచ్చాక కొన్నాళ్లు పోలీసుగా పనిచేశాడు. ఆపై అన్ని మెళకువలు తెలుసుకున్నాకదాన్ని వదిలిపెట్టి 2009లో తన డ్రగ్ మాఫియాకు ప్రాణం పోసాడు. అనూహ్యంగా ఆ ముఠా 2015లో 20 మంది పోలీసుల్ని తలలు నరికి చంపేసింది. అప్పట్నించిమెంచో మోస్ట్ వాంటెడ్ క్రిమినల్ జాబితాలోకి చేరి పోయాడు.

ఎల్మెంచో వద్దనున్న ఆయుధ సంపత్తి అలాంటిలాంటిది కాదు. సాయుధ వాహనాలు, రాకెట్ లాంఛర్లు, భారీ ఎత్తున ఆయుధాలను కూడా మెక్సికో సైన్యం స్వాధీన పరుచుకొంది. అతని ముఠాలో ఉన్న వాళ్లంతా కిరాయి హంతకులుగా పేరుపడిన వారే. తనకు ఎదురు తిరిగిన ప్రభుత్వాధి కారుల్ని నిర్దాక్షిణ్యంగా చంపేవాడు. ఈ ముఠా మెక్సికో సైన్యానికి సవాల్‌గా మారింది. అతడి నేర సామ్రాజ్యాన్ని పెంచిపోషించిన వారెవరో అందరికీ తెలుసు. ఇది ప్రపంచానికి ఓ గుణపాఠం కావాలి. తెలంగాణ మాజీ న క్సలైట్ నయీమ్‌ను పెంచి పోషించిందెవరో అందరికీ తెలుసు. ఇలా నేరగాళ్లను ప్రోత్సహించడం వల్ల సమాజం ఛిద్రం కాగలదని గుర్తించాలి. అందుకే నేర స్వభావం ఉన్న వారికి ఏ రూపంలోనూ సకహరించ కూడదు. భారాస మాజీ ఎమ్మెల్యే రోహిత్‌రెడ్డి ఫాంహౌస్‌లో పట్టుబడిన ఏలూరు ఎంపీ పుట్టా మహేశ్‌తో పాటు అతని స్నేహితుడు నమిత్‌శర్మల మత్తు చరిత్ర కొత్త అనుమానాలు రేకెత్తి స్తోంది. మత్తు మందులు వాడే అలవాటు వీరికి గతంలోనూ ఉన్నట్లు పోలీసులు భావిస్తున్నారు. ఢిల్లీ వాసి నమిత్‌శర్మ, ఏలూరు ఎంపీ మహేశ్‌ల నుంచి సేకరించిన నమూనాల్లో ఇతర మాదకద్రవ్యాల అవశేషాలు కూడా లభించడమే ఇందుకు కారణమని చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి తాజా కేసు దర్యాప్తుతో దీనికి సంబంధం లేకపోయినప్పటికీ మత్తు మందుల సరఫరా మూలాలను గుర్తించేందుకు అవకాశం ఉంటుందన్న ఉద్దేశంతోనే పోలీసులు పాత విషయాలనూ తవ్వితీయబోతున్నారు. పార్టీలో తాము డ్రగ్స్ వాడలేదని నిందితులు తొలుత బుకాయించినప్పటికీ పోలీసుల పరీక్షల్లో మొత్తం 11 మందిలో ఆరుగురికి పాజిటివ్ వచ్చింది. ఇందులో నమిత్‌శర్మ నుంచి సేకరించిన నమూనాల్లో యాంఫిటమిన్, మెథా యాంఫిటమిన్, కొకైన్ ఆనవాళు లభించాయి. పుట్టా మహేశ్ నుంచి సేకరించిన నమూనాల్లో యాంఫిటమిన్, మెథా యాంఫిటమిన్ ఆనవాళ్లు దొరికాయి. మిగతా నలుగురూ కొకైన్ వాడినట్లు తేలింది. పోలీసులు ప్రశ్నించినప్పుడు తాను సిమ్లా నుంచి కొకైన్ తీసుకొచ్చా నని బెంగళూరుకు చెందిన కౌశిక్ రవి వెల్లడించాడు. వారి సోదాల్లోనూ కొకైన్ మినహా ఇతరత్రా మత్తు మందులేవీ అక్కడ దొరకలేదు. కానీ, నమిత్‌శర్మ, పుట్టా మహేశ్‌ల నమూనాల్లో మాత్రం ఇతర మాదక ద్రవ్యాల ఆనవాళు లభించాయి. వారిద్దరూ వీటిని శనివారం జరిగిన పార్టీలో తీసుకున్నారా...? అంతకు ముందే వాడారా..? అనే వివరాలన్నీ తదుపరి దర్యాప్తులో వెల్లడవుతాయని పోలీసులు చెబుతున్నారు. వీటన్నింటినీ పరిశీలిస్తే రోహిత్‌రెడ్డి ఫాంహౌస్‌లో చిక్కిన వారందరికీ కొంతకాలంగా మత్తుమందులు వాడే అలవాటుందని పోలీసులు అంచనా వేస్తున్నారు. పరీక్షలు చేసినపుడు ఆరుగురు డ్రగ్స్ వాడగా, అందులో ఐదుగురు కొకైన్ తీసుకున్నట్లు తేలింది. మొత్తంగా ఈ కేసుతో పాటు గతంలో పట్టుబడ్డ కేసులను కూడా విచారించాలి. అక్రమ సంపాదనకు అలవాటు పడ్డవారు డ్రగ్స్ పార్టీలకు అలవాటు పడుతున్నారు. తెలంగాణ లో గతంలో సినీ రంగాన్ని కూడా మాదకద్రవ్యాల కేసు ఓ కుదుపు కుదిపింది. కానీ ఆ కేసు ఆచూకీ లేకుండా పోయింది. వీటిని ఇలాగే వదిలేస్తే రేపు సమాజానికి సవాల్‌గా మారుతుందని గుర్తించాలి. ఉడ్తా పంజాబ్ కాదు..ఉడ్తా తెలుగు రాష్ట్రాలుగా మారినా ఆశచర్యం లేదు. గంజాయి, డ్రగ్స్‌పై రాజకీయ కేసులే కాకుండా మామూలుగా కూడా ఎక్కడా ఎవరు ఉన్నా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. సమాజం చెడిపోక ముందే మేల్కోవాలి.

మీ సాయం మాకక్కర లేదు..

- అమెరికా చాలా శక్తివంతమైన దేశం
- హర్మోజ్ జలసంధి వ్యవహారం చూసుకుంటాం
- మిత్ర దేశాలకు ట్రంప్ ఘాటు హెచ్చరిక



వాషింగ్టన్,మార్చి17 హోర్ముజ్ జలసంధిలో ముడి చమురు రవాణాకు రక్షణగా యుద్ధ నౌకలను పంపించాలన్న అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అభ్యర్థనను పలు దేశాలు తిరస్కరించాయి. ఈ నేపథ్యంలో మంగళవారం మీడియా సమావేశంలో ట్రంప్ తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇరాన్ విషయంలో తమకు ఎవరి సాయం అవసరం లేదని అన్నారు. 'మాకు ఎవరి అవసరమూ లేదు. అమెరికా శక్తిమంతమైన దేశం. మా మిలిటరీ ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తిమంతమైనది' అని వ్యాఖ్యానించారు.యుద్ధ నౌకలను పంపించాలన్న ట్రంప్ అభ్యర్థనపై నాటో దేశాలు ఆచితూచి స్పందించిన విషయం తెలిసిందే. యుద్ధ నౌకలను పంపే విషయమై చర్చలు జరుగుతున్నాయని యూకే పేర్కొంది. జపాన్ కూడా దాదాపుగా ఇదే ప్రకటన చేసింది. తమకు యుద్ధ నౌకలను పంపే యోచనే లేదని ఆస్ట్రేలియా స్పష్టం చేసింది. అసలు తమను ఈ విషయమై ఎవరూ సంప్రదించలేదని కూడా ఆస్ట్రేలియా కేబినెట్ మంత్రి కేథరిన్ కింగ్ పేర్కొన్నారు. ఇక ట్రంప్ అభ్యర్థనను జర్మనీ నిర్ద్వంద్వంగా తోసి పుచ్చింది. యుద్ధం ప్రారంభించే ముందు అమెరికా గానీ ఇజ్రాయెల్ గానీ తమను సంప్రదించలేదని జర్మనీ ఛాన్సలర్ ఫ్రీడ్రిక్ మెర్జ్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమకు కొన్ని చట్టపరమైన పరిమితులు ఉన్నాయని చెప్పారు. ఐక్యరాజ్య సమితి, ఐరోపా సమాఖ్య, నాటో నుంచి తమకు అనుమతులు లేవని చెప్పారు. ఇరాన్ విషయంలో నాటో దేశాల నుంచి తాను ఆశించిన స్పందన లేకపోవడంతో ట్రంప్ గతంలోనూ అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. కూటమిలో భాగమైనా కూడా వారు అమెరికాకు సాయం చేసేందుకు ముందుకు రావట్లేదని అన్నారు. సమిష్టి రక్షణ బాధ్యతను పట్టించుకోవట్లేదని విమర్శించారు. హోర్ముజ్ జలసంధిని పట్టించుకోకపోతే నాటో దేశాల భవిష్యత్తు ప్రమాదంలో పడుతుందని కూడా హెచ్చరించారు. అమెరికా-ఇజ్రాయెల్, ఇరాన్ యుద్ధం తీవ్రమవుతుండటంతో చమురుపై ఆందోళనలు పెరుగుతున్నాయి. పర్షియన్ గల్ఫ్‌లో చమురు నౌకల రవాణాపై ఇరాన్ పట్టు సాధించడంతో ఇంధన భయాలు నెలకొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో అక్కడికి యుద్ధ నౌకలను పంపాలంటూ ట్రంప్ ఇచ్చిన పిలుపును మిత్ర దేశాలతో పాటు చైనా తోసిపుచ్చాయి. నాటో కూటమి కూడా ముందుకురాలేదు. ఈ దేశాలు నౌకలను పంపినా, పంపకపోయినా అన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకుంటామని ట్రంప్ బెదిరింపు ధోరణిలో మాట్లాడిన సంగతి తెలిసిందే. తన చైనా పర్యటననూ వాయిదా వేసుకుంటానని హెచ్చరించారు.

అఫ్గానిస్థాన్‌లో పెను విషాదం

- కాబూల్ ఆస్పత్రిపై పాక్ వైమానిక దాడి
- దాడిలో 400 మంది మృత్యువాత
- మంటల్లో చిక్కుకున్న ఆస్పత్రి భవనం
- దాడి ఘటనను తోసిపుచ్చి పాక్ ప్రభుత్వం

కాబూల్,మార్చి17అఫ్గానిస్థాన్‌లో పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. పాకిస్థాన్ జరిపిన వైమానిక దాడిలో 400 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా.. 200 మందికి పైగా తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. కాబుల్‌లోని ఓ ఆస్పత్రిపై పాకిస్థాన్ వైమానిక దాడి చేసిందని.. ఈ దాడిలో 400 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని తాలిబన్లు ప్రకటించారు. ఈ దాడిలో ఆస్పత్రి పూర్తిగా ధ్వంసమైందని.. మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని తాలిబన్ ప్రభుత్వం తెలిపింది. ఇదిలాఉంటే.. అఫ్గాన్ ప్రభుత్వ ఆరోపణల్ని పాకిస్థాన్ కొట్టిపడేసింది. కాబూల్‌లోని ఏ ఆస్పత్రిని కూడా తాము టార్గెట్ చేసుకోలేదని పేర్కొంది. అఫ్గానిస్థాన్ చెప్పేదాంట్లో నిజాలు లేవంది. ఇదిలావుంటే పాకిస్థాన్, అఫ్గానిస్థాన్ దేశాల మధ్య ఘర్షణలు మూడో వారానికి చేరుకున్నాయి. ఇరుపక్షాలు భీకర దాడులకు పాల్పడుతున్నాయి. సరిహద్దుల్లో పాకిస్థాన్ కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘిస్తోందని.. పాక్ సైనికులు జరిపిన కాల్పుల్లో నలుగురు అఫ్గాన్ సైనికులు చనిపోయినట్లు ఆ దేశాధికారులు చెప్పారు. ఈ ప్రకటన వెలువడిన కొన్ని గంటల్లోనే కాబుల్‌లోని ఆస్పత్రిపై వైమానిక దాడికి పాల్పడినట్లు అఫ్గాన్ ఆరోపించింది.'కాబుల్‌లోని డి అడిక్షన్ సెంటర్‌పై పాక్ వైమానిక దళం దాడి చేసింది. ఈ దాడిలో భారీ ప్రాణ నష్టం జరిగింది. చాలా మంది గాయపడ్డారు. పాకిస్థాన్ చర్యను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం. దీనికి తగిన గుణపాఠం చెబుతాం' అని తాలిబన్ ప్రభుత్వ ప్రతినిధి జబీహుల్లా ముజాహిద్ తెలిపారు. అఫ్గానిస్థాన్ రాజధాని కాబూల్‌లోని ఆస్పత్రిపై పాక్ వైమానిక దాడికి సంబంధించిన వీడియోలు సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. దాడి అనంతరం ఆస్పత్రిలో భారీ పేలుడు సంభవించడంతో.. ఆకాశంలోని భారీగా మంటలు ఎగిసిపడుతున్న దృశ్యాలు అందులో రికార్డయ్యాయి. మరో వీడియాలో భద్రతా సిబ్బంది టార్చ్‌లైట్ వెలుగులో శిథిలాల కింద నుంచి మృతదేహాలను వెలికి తీస్తుండగా, అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటలను ఆర్పేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. కాబూల్‌లోని డ్రగ్స్ రిహాబిలేషన్‌కు సంబంధించిన ఆస్పత్రిపై సోమవారం రాత్రి 9 గంటలకు పాక్ వైమానిక దాడి జరిపిందని ఆఫ్గానిస్థాన్ డిప్యూటీ ప్రభుత్వ ప్రతినిధి హమ్దుల్లా ఫిత్రత్ తెలిపారు. ఈ దాడిలో ఆస్పత్రి భవనం చాలావరకు ధ్వంసమైందని పేర్కొన్నారు. దాడుల్లో 400 మంది వరకు మరణించారని.. సుమారు 250 మంది గాయపడ్డారని చెప్పారు. వైమానిక దాడులతో ఆస్పత్రి భవనంలో పెద్ద ఎత్తున మంటలు చెలరేగాయని.. వాటిని అదుపులోకి తీసుకురావడానికి అగ్నిమాపక సిబ్బంది కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. దాడిలో మాదక ద్రవ్యాలకు బానిసలైన వారి చికిత్స కోసం ఉపయోగిస్తున్న పరికరాలు చాలా వరకు ధ్వంసమయ్యాయని అఎ÷-గాన్ ఆరోగ్య శాఖ ప్రతినిధి షరాఫత్ జమాన్ తెలిపారు. మృతుల్లో ఎక్కువగా రోగులే ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. కాగా, పాక్ దాడిని ఆఎ÷-గానిస్థాన్ ప్రభుత్వ ప్రతినిధి జబీహుల్లా ముజాహిద్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇది అఎ÷-గాన్ సార్వభౌమాధికారాన్ని ఉల్లంఘించే చర్యేనని అభివర్ణించారు. కాబూల్‌లోని ఆస్పత్రి లక్ష్యంగా దాడులు చేశారని ఆఎ÷-గానిస్థాన్ చేసిన ఆరోపణలను పాకిస్థాన్ తీవ్రంగా ఖండించింది.

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, కుకీస్ ఇలా ఏదో ఒక రూపంలో చక్కెర మన శరీరంలోకి వెళ్తూనే 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 చిరాకు, 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 ట్రెండ్ 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 ప్రయోజనాలనుగమనించవచ్చు. చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దద్దుర్లు, మంట, మొటిమలు, పగుళ్లు వంటివి తగ్గుతాయి. అకాల వృద్ధాప్యం రాకుండా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర క్రాష్ లు తగ్గడం వల్ల మనం మరింత స్థిరంగా దృష్టి కేంద్రీకరించవచ్చు.

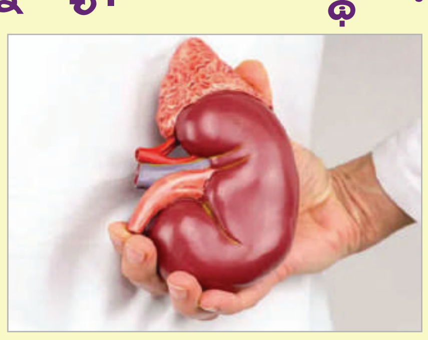
కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో..

క్యాలరీలు 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 ఎంపికగాఉండాలని 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 మూత్రపిండాలు నిర్వర్తిస్తాయి. కనుక మనం మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎంతో అవసరం. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధిని ముందుగా గుర్తించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రతరం కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. గ్లోమెరులర్ వడపోత రేటు, యూరిన్ అల్బుమిన్ టు క్రియాటినైన్ 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.

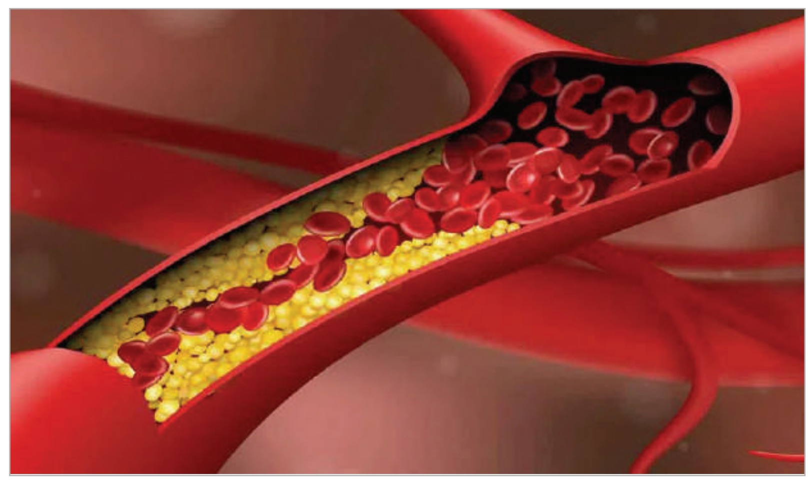
అలసట, బలహీనత..

సకాలంలో చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల వ్యాధిని సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ముందుగా మూత్రపిండాల వ్యాధులను వల్ల గుర్తించడం వల్ల మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవడంతో పాటు మూత్రపిండాల మార్పిడి, డయాలసిస్ వంటి చికిత్స విధానాలను అరికట్టవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక మూత్రపిండాల సమస్యలను ముందుగా గుర్తించడం చాలా అవసరమని వారు పేర్కొంటున్నారు. మూత్రపిండాల వ్యాధులను గుర్తించే కొన్ని లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మూత్రపిండాల పనితీరు తగ్గడం వల్ల శరీరంలో విష పదార్థాలు పేరుకుపోతాయి. ఇది క్రమంగా అలసట, బలహీనతకు దారి తీస్తాయి. 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 మెరుగుపరిచే కొన్ని పానీయాల గురించి అలాగే వాటిని తయారు చేసుకునే విధానం గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బీట్‌రూట్ రసం..

బీట్‌రూట్ లో నైట్రేట్ 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 బీట్‌రూట్ తాజా మిశ్రమాన్ని తీసుకోవడం వల్ల ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

మందార టీ..

మందార టీ లో ఆంథోసయనిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. మందార టీని తయారు చేసి 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 పౌడర్ ను వేసి కలిపి తాగాలి. అయితే చక్కెరను, స్వీటెనర్లను తక్కువగా ఉపయోగించడం లేదా అస్సలు ఉపయోగించకపోవడం మంచిది.

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, మోనోశాచురేటెడ్ 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..!

చాలా మంది భారతీయులకు రోటీ అనేది రోజు వారి ఆహారమే అని చెప్పవచ్చు. దాని వల్ల కలిగే మేలు , పోషకాల గురించి ఆలోచించకుండా గోధుమ రోటీలని రోజూ తింటూనే ఉంటారు. గోధుమ రోటీలని ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పటికీ ఇవి అందరికీ ఎల్లప్పుడూ మేలు చేస్తాయని చెప్పలేం. గోధుమ రోటీలని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం, జీర్ణ సమస్యలు, పోషకాహార లోపం వంటి ఇబ్బందులు కూడా కలుగుతాయి. కనుక గోధుమ రోటీలకి బదులుగా తృణ ధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు, చిరుధాన్యాలతో చేసిన రోటీలను తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రోటీలు ఒక్కొక్కటి ఒక్కో రుచిని, ఆరోగ్యప్రయోజనాలను అందిస్తాయని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గోధుమ రోటీలకు బదులుగా మనం తీసుకోదగిన ఇతర రోటీలు, వాటి వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సజ్జరోటీ, జొన్న రోటీ, రాగి రోటీ, మక్కీ రోటీ..

మనం గోధుమలకు బదులుగా సజ్జలతో చేసిన రోటీలను కూడా తీసుకోవచ్చు. సజ్జల్లో ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఫైటో 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 క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గ్లూటెన్ రహితమైనవి కనుక గ్లూటెన్ సెన్సిటివిటీ ఉన్నవారికి ఇవి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. జొన్న రొట్టెలను తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. 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 తగ్గిస్తుంది. 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.

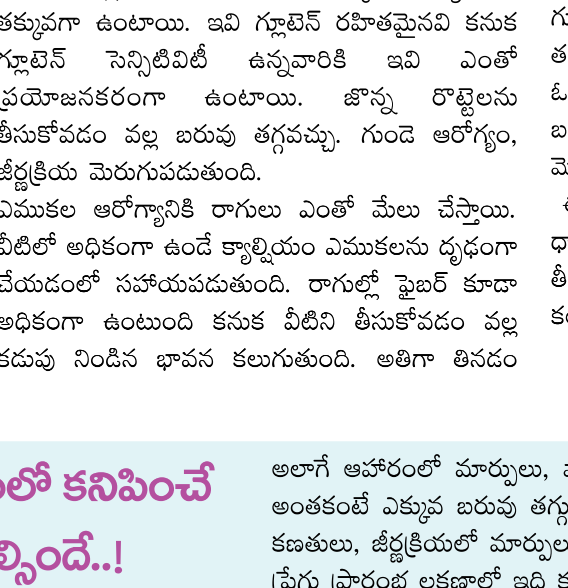
బియ్యం రోటీ, బేసన్ రోటీ, ఓట్స్ రోటీ..

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 చిరుతిండి 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 తేలింది. 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 లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



పోషకాహార లోపం, జీర్ణక్రియలో మార్పులు..

పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడు మలబద్ధకం, 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 ఆలస్యం 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.

రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పట్టడం లేదా.. వీటిని తింటే మేలు చేస్తాయి..

ప్రస్తుత కాలంలో సహజంగా నిద్రపోవడం చాలా కష్టతరంగా మారిందని చెప్పవచ్చు. ఒత్తిడి, ఫోన్ లను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం, శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతున్నారని చెప్పవచ్చు. అయితే వీటితో పాటు మధ్యాహ్నం తీసుకునే ఆహారం కూడా రాత్రిపూట నిద్రపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మధ్యాహ్నం సమయంలో కొన్ని ఆహారాలను సరైన పద్దతిలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరం సహజ నిద్రా విధానాలకు ఇవి మద్దతు ఇస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత కూడా పెరుగుతుందని వారు తెలియజేస్తున్నారు. రాత్రి నిద్రకు సహాయం చేసే కొన్ని రకాల సూపర్ ఫుడ్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

బాదంపప్పు, అరటి పండ్లు..

గాఢ నిద్ర కోసం తీసుకోదగిన వాటిల్లో బాదంపప్పు ఒకటి. దీనిలో మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మెరుగైన నిద్రకు, విశ్రాంతికి తోడ్పడే ఖనిజం. సాయంత్రం 5 నుండి 7 గంటల సమయంలో నానబెట్టి తొక్క తీసిన బాదంపప్పును తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల రాత్రి సమయంలో మేల్కొనడం తగ్గడంతో పాటు నాణ్యమైన నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అరటిపండ్లు కూడా నిద్రపోవడానికి సహాయం చేస్తాయని చెప్పవచ్చు. అరటిపండ్లల్లో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ట్రిప్టోఫాన్ వంటి పోషకాలు కలిసి ఉంటాయి. అరటిపండును తీసుకోవడం వల్ల నిద్ర చక్రాలను నియంత్రించే మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. భోజనం తరువాత లేదా రాత్రి భోజనం తరువాత అరటిపండును తీసుకోవడం వల్ల తగినంత విశ్రాంతిని పొందవచ్చు. ఇక నిద్రపోయే ముందు గోరు వెచ్చని పాలల్లో పసుపు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా ప్రశాంతమైన నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఇందులో చిటికెడు జాజికాయ పొడిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల తక్కువ నిద్ర ఉన్న వారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

చెర్రీలు..

అదే విధంగా నిద్రకు ఉపయోగపడే మరో ఆహారం చెర్రీలు. ఇవి శరీరాన్ని చల్లబరిచే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. నిద్రకు భంగం కలిగించే అసమతుల్యతలను తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. సాయంత్రం సమయంలో తాజా చెర్రీపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రాత్రి సమయంలో సహజంగా నిద్ర వస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇటువంటి ఆహారాలను తీసుకుంటూనే జీవనశైలిలో మార్పులు కూడా చేసుకోవాలి. రాత్రిపూట స్క్రీన్ వాడకాన్ని తగ్గించడం, కెఫిన్ ను తక్కువగా తీసుకోవడం, రాత్రి సమయంలో ఆలస్యంగా భారీ భోజనాలు చేయడాన్ని తగ్గించడం, ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవడం వంటి వాటిని పాటించడం వల్ల సహజంగా నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఒకే సమయానికి నిద్రించడం, మేల్కొవడం వంటి వాటిని అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా తగిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ, చక్కటి జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల నిద్ర సమస్యల నుండి సహజంగా బయటపడవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఎండా కాలంలో ఈ తప్పులు చేస్తే.. ముప్పు తప్పదు

వేసవి కాలం వచ్చేసింది.. రోజు రోజుకీ ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగి పోతున్నాయి. ఉదయం 7 గంటల నుంచే సూర్యుడి ప్రతాపం మొదలవుతోంది. ఉదయం 9 గంటలు దాటిన తర్వాత బయట కొద్ది దూరం నడిస్తే చాలు.. చెమటతో తడిసి ముద్దవుతున్నారు. వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యం విషయంలో ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా వ్యవహరించినా తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది తెలియకుండా చేసే చిన్న చిన్న తప్పులే ముప్పవుతాయి. అందుకే వేసవి కాలంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకుందాం.

1. మంచినీరు:

ఎండా కాలంలో నీళ్లకు మించిన ఔషధం ఏదీ లేదని అంటారు. వీలైనంత వరకు బాడీ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవాలంటే ఎక్కువ నీరు తాగాలి. కనీసం రోజుకు 4 లీటర్ల మంచినీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వేసవి కాలంలో దాహం వేసినా వేయకపోయినా గంటకోసారి గ్లాసు నీళ్లు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. బయటకు వెళ్లినప్పుడు తప్పకుండా వాటర్ బాటిల్ వెంట తీసుకెళ్లాలి.

2. చలువ పదార్థాలు:

వేసవి కాలంలో సబ్జా, బార్లీ గింజలు నీటిలో కలుపుకుని తాగితే శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తాయి. రాగి అంబలి, నిమ్మ రసం, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు, చెరకు రసం వంటివి రోజుకు కనీసం 2-3 సార్లు తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్లను అందిస్తాయి. బయట ఎండలో తిరిగి రాగానే ఐస్ కోల్డ్ వాటర్ లేదా ఫ్రిజ్ నీళ్లు తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రతలో మార్పు వస్తుంది.

3. ఆహారపు అలవాట్లు:

ఎండలో మసాలాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం, వేపుళ్లు, కెఫిన్(కాఫీ, టీ) ఎక్కువగా తీసుకోవడం మానుకుంటే చాలా మంచిది. సొరకాయ, బీరకాయ, పొట్లకాయ, దోసకాయ, కీరా వంటి నీటి శాతం అధికంగా ఉండే కూరగాయలు భోజనంలో చేర్చుకోవాలి. మధ్యాహ్నం భోజనంలో సాధ్యమైనంత వరకు పెరుగు లేదా మజ్జిగ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. కడుపులో చల్లగా ఉంటుంది.

4. కళ్ల రక్షణ:

బయటకు వెళ్లేటప్పుడు తప్పనిసరిగా సన్‌గ్లాసెస్ ధరించాలి. కళ్లు అలసిపోయినట్లు అనిపిస్తే, చల్లటి నీటితో కళ్లను కడుక్కోవాలి. కీరా ముక్కలు కళ్లపై కొద్దిసేపు ఉంచుకుంటే రిలీఫ్‌గా ఉంటుంది. శరీరానికి వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలి.

5. ఎండలో వ్యాయామం వద్దు:

ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు(ఉదయం 8 గంటల తర్వాత) ఆరుబయట వ్యాయామం చేయకూడదు. సాధ్యమైనంత వరకు తెల్లవారుజామున లేదా సాయంత్రం వేళల్లోనే వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేయాలి. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు బయట వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

ఈ చిన్న టెస్టు చేస్తే మీరు కొన్న బెల్లంలో కల్తీ జరిగిందా, లేదా సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు..!

చాలా మంది ఇండ్లల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగించే పదార్థాల్లో బెల్లం కూడా ఒకటి. తీపి పదార్థాల తయారీలో, ఆయుర్వేద పానీయాల తయారీలో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. బెల్లాన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి కావల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చాలా మంది చక్కెరకు బదులుగా బెల్లాన్ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. దీంతో దీని వాడకం ఎక్కువయ్యిందని చెప్పవచ్చు. బెల్లం వాడకం ఎక్కువవడం వల్ల బెల్లం కల్తీ సమస్య కూడా పెరుగుతోంది. బెల్లం తయారీలో చక్కెర పొడి, చాక్ పొడి, బేకింగ్ సోడా వంటి వాటిని ఉపయోగిస్తున్నారు. దీని వల్ల బెల్లం మంచి రంగులో కనిపించడంతో పాటు మృదువుగా, బరువుగా ఉంటుంది.

టెస్టు ఇలా చేయాలి..

బేకింగ్ సోడా వంటి పదార్థాలు వెంటనే బయటకు కనిపించకపోయినా బెల్లం నాణ్యత, సహజ గుణాలు తగ్గిపోతాయి. ఇటువంటి కల్తీ బెల్లాన్ని వాడడం వల్ల జీర్ణక్రియపై చెడు ప్రభావం ఉంటుంది. పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. బెల్లం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తగ్గుతాయి. అయితే ఒక చిన్న ఇంటి పరీక్షను ఉపయోగించి బెల్లం నాణ్యతను, బెల్లంలో బేకింగ్ సోడా ఉందా లేదా అనే విషయాన్ని సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు. ఈ పరీక్ష చేయడానికి గాను ముందుగా కొద్దిగా బెల్లాన్ని తీసుకుని మెత్తగా చేయాలి. దాదాపు పావు టీ స్పూన్ బెల్లాన్ని ఒక చిన్న గ్లాస్ లో తీసుకోవాలి. తరువాత ఇందులో 3 ఎమ్ఎల్ హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ వేయాలి. తరువాత జరిగే ప్రతిచర్యను గమనించాలి. బుడగలు రాకపోతే బెల్లం స్వచ్ఛమైనది అని అర్థం. ఒకవేళ బుడగలు వస్తే బెల్లం కల్తీది అని అర్థం.

FSSAI లైసెన్స్ నంబర్ ముఖ్యం..

బెల్లంలో సోడియం బైకార్బోనేట్(బేకింగ్ సోడా) ఉంటే అది హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ తో కలిసి ప్రతిచర్యగా కార్బన్ డై యాక్సైడ్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఈ గ్యాస్ కారణంగా బుడగలు ఏర్పడతాయి. ఇది బెల్లం కల్తీని తెలియజేస్తుంది. ఈ చిన్న పరీక్ష ద్వారా బెల్లం నాణ్యతను తెలుసుకోవచ్చు. కల్తీ బెల్లాన్ని వాడడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. కనుక బెల్లం కొనే ముందు కొన్ని సూచనలను పాటించాలి. బెల్లం ప్యాకెట్ పై FSSAI లైసెన్స్ నంబర్ ఉందో లేదో చూసుకోవాలి. చాలా ప్రకాశవంతంగా, మెరిసే బెల్లాన్ని కొనకూడదు. నమ్మకమైన బ్రాండ్స్ లేదా విక్రేతల ద్వారా వద్ద మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలి. కొద్దిగా గోధుమరంగు లేదా గాఢ రంగు బెల్లం తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే తక్కువ ధరకు లభిస్తుంది కదా అని బెల్లాన్ని కొనకూడదు. తక్కువ ధరకు లభించే బెల్లాన్ని జాగ్రత్తగా చూసి కొనాలి. ఇక బెల్లంలో కల్తీ ఉందని అనిపిస్తే FSSAI ఆన్‌లైన్ కంప్లైంట్ పోర్టల్ ద్వారా, FSSAIమొబైల్ యాప్ ద్వారా లేదా స్థానిక ఫుడ్ సేఫ్టీ విభాగానికి ఫిర్యాదు చేయవచ్చు. కల్తీ ఉన్న బెల్లాన్ని కొనుగోలు చేసి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి బదులుగా అనారోగ్యానికి గురి కావాల్సి వస్తుంది. కనుక బెల్లం కొనుగోలు చేసేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించడం చాలా అవసరం.

థైరాయిడ్ చిక్కులకు.. రోబోటిక్ పరిష్కారం

జీవక్రియలు, హృదయ స్పందనను థైరాయిడ్ హార్మోన్ నియంత్రిస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథికి జబ్బు చేస్తే.. మనిషి మనిషిలా ఉండడు. ఆహారం, అలవాట్లు, జీవనశైలి వల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఆ థైరాయిడ్‌ని కణితులు కప్పేస్తున్నాయి. వాటి తొలగింపు ఒకప్పుడు ప్రహసనం మాత్రమే కాదు ప్రమాదంగానూ ఉండేది. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో కణితుల తొలగింపు చికిత్సలో రోబోటిక్ సర్జరీలు మెరుగైన ఫలితాలు ఇస్తున్నాయి. రోబోటిక్ సర్జరీలో థైరాయిడ్ కణితులను ఎలా తొలగిస్తారు? ఓపెన్ సర్జరీతో పోలిస్తే రోబోటిక్ సర్జరీ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేమిటో నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం. ఒకప్పుడు ఓపెన్ సర్జరీ కోసం రోగి శరీరంపై పెద్ద పరిమాణంలో కోత పెట్టాల్సి వచ్చేది. అందువల్ల రక్తస్రావం అధికంగా జరిగేది. శరీరంపై పెద్ద గాయం చేయాల్సి వచ్చేది. అంతర అవయవాల్లోనూ గాయం అయ్యేది. ఈ విధానంలో నొప్పి కూడా ఎక్కువే. గాటు పెట్టిన చోట కుట్లు వేసి మూసివేయాల్సి ఉంటుంది. ఆ కుట్లు ఆరడానికి కొంత కాలం పట్టేది. రోగి కోలుకునేదాక దవాఖానలో ఉండాల్సి వచ్చేది. సర్జరీ కోసం చేసిన గాయం కొందరిలో ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు దారితీసేది. ఇది కూడా ప్రమాదకరమైనదే. రోగం నయమైనా గాయం మానడానికి కొంతకాలం పట్టేది. సుదీర్ఘమైన విధానం కావడం వల్ల రోగి కోలుకోవడానికి చాలాకాలం పడుతుంది. వైద్యరంగంలో ఆధునిక సాంకేతికత వేగంగా అభివృద్ధి చెందడం వల్ల శస్త్రచికిత్సా పద్ధతుల్లోనూ పెను మార్పులు వచ్చాయి. ఓపెన్ సర్జరీకి ప్రత్యామ్నాయంగా ల్యాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ వచ్చింది. ల్యాపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలో శరీరంపై పెద్ద పరిమాణంలో కోత పెట్టాల్సిన అవసరం తప్పింది. చిన్న రంధ్రాలు చేసి, వాటి ద్వారా శరీరంలోపల రోగం బారినపడిన అవయవానికి సర్జరీ చేస్తారు. ఈ ల్యాపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలో ఓపెన్ సర్జరీలో చేసినట్టుగా చేతివేళ్లతో సులభంగా సర్జరీ చేయలేరు. ల్యాపరోస్కోపి పరికరాలకు చేతివేళ్లకు ఉన్న సౌలభ్యం ఉండదు. కాబట్టి అన్ని రకాల శస్త్రచికిత్సలను ల్యాపరోస్కోపిక్ పద్ధతిలో చేయడం సాధ్యం కావట్లేదు. ఇరుకుగా, సున్నితమైన అవయవాలు, శరీర భాగాల్లో (గొంతు, ఛాతీలోపల, ఊపిరితిత్తులు, గుండె పక్కన) సమస్య ఉంటే ల్యాపరోస్కోపిక్ సర్జరీ చేయడం కష్టం. కాబట్టి ఆ అవయవాలకు సులభంగా చికిత్స చేయడానికి రోబోటిక్ సర్జరీ అందుబాటులోకి వచ్చింది.

రోబోటిక్ సర్జరీ అంటే ఏమిటి ?

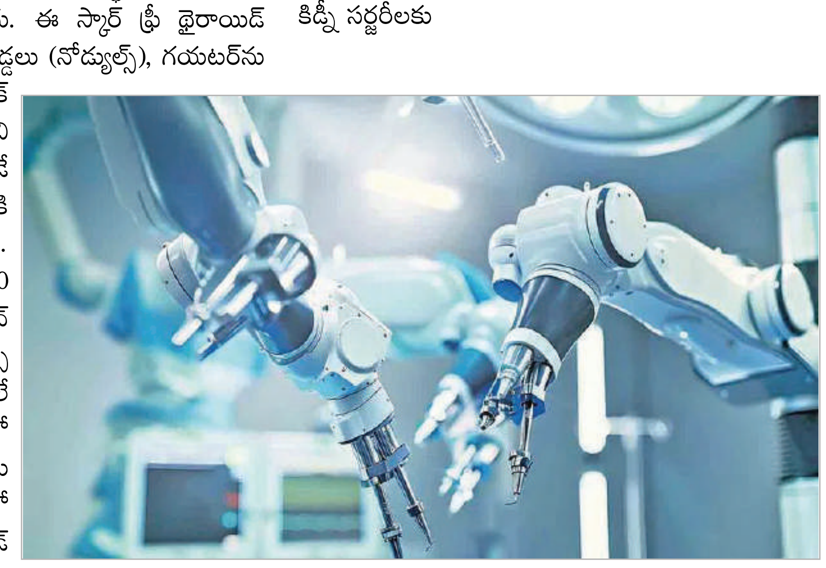
రోబోటిక్ సర్జరీలు అందుబాటులోకి వచ్చి దశాబ్దానికిపైగానే అయింది. మొదట్లో ఖరీదు ఎక్కువగా ఉండేది. మల్టిపుల్ రోబోలు అందుబాటులోకి వచ్చాక రోబోటిక్ సర్జరీల ఖర్చు తగ్గి, మెరుగైన ఫలితాలు పొందే అవకాశం వచ్చింది. రోబోటిక్ టెక్నాలజీ సహాయంతో శస్త్రచికిత్స నిర్వహించడం ఈ విధానం ప్రత్యేకత. ఇందులో సాధారణంగా మనదేశంలో తయారైన మంత్ర-3.0 వంటి ఆధునిక యంత్రాలను ఉపయోగిస్తారు. శస్త్రచికిత్స చేసే వైద్యనిపుణులు ఒక కన్సోల్ వద్ద కూర్చొని, యంత్రానికి అనుసంధానించిన సూక్ష్మ పరికరాల ద్వారా అత్యంత కచ్చితత్వంతో ఆపరేషన్ చేస్తారు. ఇరుకైన, సున్నితమైన భాగాలైన గొంతు, ఛాతీ, ఊపిరితిత్తులలో, గుండె పక్కన సర్జరీ చేయాల్సివస్తే వైద్యులు రోబోటిక్ సర్జరీనే ఎంచుకుంటున్నారు.

థైరాయిడ్ ట్యూమర్స్‌ని తొలగించడానికి రోబోటిక్ సర్జరీ ఎలా ఉపయోగపడుతుంది?

థైరాయిడ్ ఒక ముఖ్యమైన గ్రంథి. ఇది మెడ భాగంలో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథిలో గడ్డలు (నోడ్యుల్స్), క్యాన్సర్, లేదా హార్మోన్ అసమతుల్యత ఉన్నప్పుడు సర్జరీ అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్యలు మహిళల్లో ఎక్కువగా వస్తాయి. వీటికి సాధారణ పద్ధతిలో ఓపెన్ సర్జరీ చేస్తే గొంతుపైన పెద్ద గాటు పెట్టాల్సి వస్తుంది. సర్జరీ తర్వాత అక్కడ ఒక మచ్చ ఏర్పడుతుంది. తర్వాత కాలంలో ఆ మచ్చ ఇబ్బందికరంగా కనిపిస్తుంది. గొంతు భాగంలో స్వరపేటికకు సంబంధించిన అతి సున్నితమైన నరాలు ఉంటాయి. ఓపెన్ సర్జరీ చేసేటప్పుడు వాటిని స్పష్టంగా చూడలేం. కాబట్టి ఒక్కోసారి ఆ నరాలు దెబ్బతింటే మాటపడిపోవచ్చు. స్వరం మారిపోయే ప్రమాదమూ ఉంది. ఈ సమస్యలు తప్పించేందుకు రోబోటిక్ సర్జరీ ఉపయోగపడుతుంది.

రోబోటిక్ సర్జరీలో థైరాయిడ్ గడ్డలను ఎలా తొలగిస్తారు?

రోబోటిక్ అసిస్టెడ్ సర్జరీలో రోబోటిక్ పోర్ట్స్ టైటానియం (సన్నటి పైప్)ను నోరు లేదా చంకలో నుంచి లోపలికి పంపిస్తారు. ఈ పైపులు రోబోటిక్ పరికరాలు థైరాయిడ్ గడ్డలు ఉన్న ప్రదేశానికి నేరుగా దారులేస్తాయి. ఈ విధంగా చేయడాన్ని వైద్య పరిభాషలో ర్యాబిట్ పద్ధతి అంటారు. రోబోటిక్ పోర్ట్స్‌లోకి అతిచిన్న కెమెరా, రోబోటిక్ పరికరాలను ప్రవేశపెడతారు. కెమెరా సహాయంతో అంతర అవయవాలను కంప్యూటర్ మానిటర్‌లో చూస్తూ రోబోటిక్ పరికరాలతో థైరాయిడ్ గడ్డలను తొలగిస్తారు. ఈ చికిత్సా పద్ధతిని 'స్కార్ ఫ్రీ థైరాయిడ్ ఎక్టమీ' అంటారు. ఈ స్కార్ ఫ్రీ థైరాయిడ్ ఎక్టమీ పద్ధతిన థైరాయిడ్ గడ్డలు (నోడ్యుల్స్), గయటర్‌ను తొలగించవచ్చు. రోబోటిక్ సర్జరీలో 8 సెం.మీ. నుంచి 10 సెం.మీ. లోపు ఉండే గడ్డలు తొలగించడానికి మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. గడ్డల పరిమాణం 10 సెం.మీ. దాటితే ఓపెన్ సర్జరీతోనే తొలగించాల్సి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ గడ్డలే కాకుండా మెడలో, గొంతులో ఏర్పడిన ఇతర గడ్డలను సైతం ఈ పద్ధతిలో తొలగించవచ్చు. థైరాయిడ్ క్యాన్సర్ గడ్డలను రోబోటిక్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించే అంశం ఇంకా పరిశోధన దశలోనే ఉంది.



స్కార్ ఫ్రీ థైరాయిడ్ ఎక్టమీ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

రోబోటిక్ సర్జరీ 'స్కార్ ఫ్రీ థైరాయిడ్ ఎక్టమీ' చికిత్సలో రక్తస్రావం తక్కువ
ఓపెన్ సర్జరీతో పోలిస్తే నొప్పి తీవ్రత కూడా తక్కువే
సర్జరీ చేసిన ఒక రోజు తర్వాత డిశ్చార్జ్ అవ్వొచ్చు
మెడపై గాటు పెట్టరు. కాబట్టి మచ్చ ఏర్పడదు
మెడపై గాటు ఉండదు కాబట్టి వివాహం కాని యువతుల సౌందర్యానికి స్కార్ ఫ్రీ థైరాయిడ్ ఎక్టమీ మేలైన ఎంపిక
రోగి తొందరగా కోలుకుంటాడు.
ఓపెన్ సర్జరీలో మెడపై గాయం మానడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి రోగి కోలుకోవడానికి ఎక్కువ కాలం పడుతుంది.
రోబోటిక్ సర్జరీతో లాభాలు
రోబోటిక్‌లో డిగ్రీ ఆఫ్ మూవ్‌మెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల చేతి వేళ్ల వంటి రోబో ఆర్మ్స్‌ని 360 డిగ్రీల్లో తిప్పుతూ సులభంగా సర్జరీ చేయవచ్చు.
ఎక్కువ సమయం పట్టే క్లిష్టమైన సర్జరీలో రోబోటిక్ పద్ధతి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.
సర్జరీని ఎలాంటి అవరోధాలు లేకుండా కచ్చితత్వంతో చేయవచ్చు.
ఇతర అవయవాలు లేదా కణాలు దెబ్బతినకుండా వ్యాధినే లక్ష్యంగా చేసుకుని సర్జరీ చేయవచ్చు.
ల్యాపరోస్కోపిక్ సర్జరీలో అంతర అవయవాలు స్క్రీన్‌పై టూ డైమెన్షన్ (టూడీ)లో కనిపిస్తాయి. రోబో పద్ధతిలో శరీరంలోని అవయవ భాగాలు త్రీ డైమెన్షన్ (త్రీడీ)లో కనిపిస్తాయి. సర్జరీ చేయాల్సిన భాగం టూడీ కంటే త్రీడీలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి పార్‌లాక్స్ ఎర్రర్స్‌ని తేలికగా అధిగమించవచ్చు.
కొన్ని సందర్భాలలో ల్యాపరోస్కోపి ద్వారా సర్జరీ సఫలం కాకపోతే వెంటనే ఓపెన్ సర్జరీ చేస్తారు. రోబోటిక్ పద్ధతిలో ఆ విధంగా మార్చాల్సిన అవసరం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.
5-8 చదరపు మిల్లీ మీటర్ల పరిమాణంలో రంధ్రం చేయడం వల్ల రోగి త్వరగా కోలుకుంటాడు
రోబోటిక్ సర్జరీలు చేయదగ్గ సమస్యలు
థైరాయిడ్ గడ్డలను తొలగించేందుకు
కడుపులో ఉండే గడ్డలు, కణితులు నిర్మూలించడానికి
కాలేయంలో ఉండే ట్యూమర్స్‌ను, కాలేయంపై ఏర్పడిన క్యాన్సర్లను తొలగించడానికి
పాంక్రియాస్ జబ్బులకు
పెద్ద పేగుకు వచ్చే ట్యూమర్లు, గడ్డలకు
గర్భాశయ శస్త్ర చికిత్సలకు
కిడ్నీ సర్జరీలకు

సన్‌రైజర్స్ అభిమానులకు బంపరాఫర్..

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ఉత్సాహంలో ఉన్న సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఫ్రాంచైజీ ఆరెంజ్ ఆర్మీ అభిమానులకు ఒక అద్భుతమైన అవకాశం కల్పిస్తోంది. సన్‌రైజర్స్ తారలను అత్యంత దగ్గరగా కలుసుకునేందుకు 'మీట్ ద రైజర్స్' పేరుతో ఒక ప్రత్యేకమైన ఈవెంట్‌ను నిర్వాహకులు ప్లాన్ చేశారు. ఈ భారీ కార్యక్రమం మార్చి 22న హైదరాబాద్ నగరంలో అట్టహాసంగా జరగనుంది. ఈ విషయాన్ని టీమ్ మేనేజ్మెంట్ అధికారిక సోషల్ మీడియా పేజీ ద్వారా వెల్లడించారు. ఎప్పుడూ టీవీల్లో లేదా స్టేడియం స్టాండ్స్‌లో చూసే తమ అభిమాన ఆటగాళ్లతో ముఖాముఖి మాట్లాడేందుకు ఈ మీట్ అండ్ గ్రీట్ ఈవెంట్ ఒక అరుదైన వేదికగా నిలవనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ఉచిత ప్రవేశం కల్పిస్తున్నప్పటికీ, కేవలం 1000 మంది అదృష్టవంతులైన అభిమానులకు మాత్రమే ఇందులో పాల్గొనే అద్భుత అవకాశం దక్కుతుంది. ముందుగా రిజిస్టర్ చేసుకున్న మొదటి వెయ్యి మందికి ఈ ఉచిత పాస్‌లు లభిస్తాయి. ఆరెంజ్ ఆర్మీ ఫ్యాన్స్ అంతా ఈ అద్భుత క్షణాల కోసం ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ అరుదైన ఈవెంట్ కోసం టికెట్లను బుక్ చేసుకోవడం చాలా సులభం. అభిమానులు ముందుగా ఆపిల్ యాప్ స్టోర్ లేదా గూగుల్ ప్లే స్టోర్ నుంచి జొమాటోకు చెందిన 'డిస్ట్రిక్ట్' యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలి. యాప్‌ను మొబైల్‌లో ఇన్‌స్టాల్ చేసుకున్న తర్వాత వివరాలతో లాగిన్ లేదా సైన్ అప్ పూర్తి చేసి సిద్ధంగా ఉండాలి. (మార్చి 18న) ఉదయం సరిగ్గా 11:30 గంటలకు టికెట్ల బుకింగ్ ప్రారంభం అవుతుంది. సన్‌రైజర్స్ అధికారిక సోషల్ మీడియా ఖాతాల్లో రేపు ఉదయం పోస్ట్ చేసే ప్రత్యేక లింక్‌పై క్లిక్ చేసి, యాప్‌లో సూచించిన విధంగా రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను వేగంగా పూర్తి చేయాలి. ఇక్కడ గమనించాల్సిన అతి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే.. ఒక్కో వ్యక్తికి కేవలం ఒక టికెట్ మాత్రమే కేటాయిస్తారు. పరిమిత సంఖ్యలో పాస్‌లు అందుబాటులో ఉన్నందున, బుకింగ్ ఓపెన్ అయిన వెంటనే త్వరపడి టికెట్‌ను దక్కించుకోవాలి.

మార్చి 22న జరగనున్న ఈ కార్యక్రమం అభిమానులు, ఆటగాళ్ల మధ్య బంధాన్ని మరింత దృఢం చేయనుంది. సన్‌రైజర్స్ ఆటగాళ్లతో సరదాగా ముచ్చటించడం, వారితో సెల్ఫీలు దిగడం, పంచుకున్న మధురమైన జ్ఞాపకాలను పదిలపరుచుకునేందుకు ఫ్యాన్స్‌కు ఇదొక అద్భుత వేదిక. రాబోయే ఐపీఎల్ సీజన్ కోసం ఆరెంజ్ ఆర్మీకి మరింత జోష్ నింపేలా ఫ్రాంచైజీ ఈ ఈవెంట్‌ను భారీ స్థాయిలో ప్లాన్ చేస్తోంది.

బుమ్రా ఆల్‌టైమ్ గ్రేటెస్ట్ టీ20 ప్లేయర్

సౌతాఫ్రికా దిగ్గజం ఏబీ డివిలియర్స్

టీ20 క్రికెట్ చరిత్రలో ఆల్‌టైమ్ అత్యుత్తమ ఆటగాడు ఎవరనే చర్చకు సౌతాఫ్రికా దిగ్గజం ఏబీ డివిలియర్స్ ఆసక్తికర సమాధానమిచ్చాడు. టీమిండియా స్టార్ పేసర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా ఆల్‌టైమ్ గ్రేటెస్ట్ టీ20 ప్లేయర్ అని తెలిపాడు. కొత్త బంతి అయినా.. పాత బంతి అయినా చివరకు సూపర్ ఓవర్ అయినా.. బుమ్రా చేతికి బంతి ఇస్తే మ్యాచ్‌ను గెలిపిస్తాడని వివరణ ఇచ్చాడు. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా వికెట్లు తీయగల సామర్థ్యం అతనికి ఉందని కొనియాడాడు. అయితే తనకు బౌలింగ్ చేయనంత వరకే బుమ్రా గ్రేటెస్ట్ బౌలర్ అని చమత్కరించాడు. తనతో పాటు విరాట్ కోహ్లి, క్రిస్ గేల్ వంటి దిగ్గజ బ్యాటర్ల పేర్లు చెప్పకుండా.. డివిలియర్స్ ఒక బౌలర్‌ను ఎంచుకోవడం విశేషం. 2013 మార్చిలో టీ20ల్లోకి అరంగేట్రం చేసిన బుమ్రా.. 270 మ్యాచ్‌లు ఆడి 345 వికెట్లు తీసాడు. అంతర్జాతీయ టీ20ల్లో భారత్ తరఫున 95 మ్యాచ్‌ల్లో 121 తీసాడు. టీ20ల్లో భారత్ తరఫున అత్యధిక వికెట్లు తీసిన రెండో బౌలర్‌గా నిలిచాడు. ఐపీఎల్‌లో ముంబై ఇండియన్స్ తరఫున 145 మ్యాచ్‌ల్లో 183 వికెట్లు తీసాడు. ముంబై తరఫున అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్‌గా కొనసాగుతున్నాడు. మరోవైపు పాకిస్థాన్ మాజీ పేసర్ ఆకిబ్ జావేద్..జస్‌ప్రీత్ బుమ్రాపై చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియా వేదికగా తీవ్ర చర్చనీయాంశమయ్యాయి. బుమ్రా విలక్షణమైన బౌలింగ్ యాక్షన్‌తోనే బ్యాటర్లకు లయ దొరకదని చెప్పిన ఆకిబ్ జావేద్.. అతన్ని మిస్టరీ స్పిన్నర్ ఉస్మాన్ తారిఖ్‌తో పోల్చాడు. 'ఫాస్ట్ బౌలింగ్‌లో బుమ్రా ఒక ఉస్మాన్ తారిఖ్ లాంటివాడు'అని అభివర్ణించాడు. అయితే ఈ పోలికపై భారత క్రికెట్ అభిమానులు మండిపడుతున్నారు. ప్రపంచ స్థాయి పేసర్‌ను ఒక సాధారణ స్పిన్నర్‌తో పోల్చడమేంటని నెటిజన్లు మండిపడుతున్నారు.

హాట్ ఫేవరేట్‌గా బరిలో బెంగళూరు రాయల్ ఛాలెంజర్స్..

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ టీమ్ ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. క్రీజులో దిగడమే ఆలస్యం పరుగుల వరద పారించాలనే లక్ష్యంతో ఆడే బ్యాట్స్ మెన్లున్న రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు ఈ సీజన్ లోనూ అత్యుత్తమంగా రాణించాలని ఆటగాళ్లు ఉవ్విళ్లూరు తున్నారు. ఆల్ రౌండర్లతో ఆటగాళ్లు కూర్పు... జట్టు జవసత్వాలు కూడగట్టుకుని ఈ సీజన్లో రెట్టింపు ఉత్సాహంతో సత్తాచాటేందుకు సిద్ధమైంది. గత సీజన్లోనే ఆర్సీబీ సారథ్యం బాధ్యతలు విరాట్ కోహ్లీ నుంచి రజత్ పాటిదర్ అందుకున్నారు. సీనియర్ ఆటగాళ్ల సమన్వయంతో జట్టును సమర్థవంతంగా నడిపించిన పాటిదర్, ట్రోఫీ సాధన కలను సాకారం చేశాడు. గత సీజన్లో ఛాంపియన్ గా నిలిచిన రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టులో ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో పాత్ర పోషించారు. అందరూ అద్భుతంగా ఆటడంతో 18ఏళ్లనాటి నిరీక్షణ ఫలించింది. రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టు ఇప్పటిదాకా 18 సీజన్లలో బెస్ట్ పెర్ఫార్మెన్స్ చేసి నాలుగుసార్లు ఫైనల్ కు చేరుకుంది. మూడుసార్లు రన్నర్ గా నిలిచింది. 2025 సీజన్ లో ఛాంపియన్ గా నిలిచింది. ఆర్సీబీ ట్రోఫీని తొలిసారిగా ముద్దాడింది. అదే ఉత్సాహంతో ఈ సీజన్లోనూ అత్యుత్తమ ప్రదర్శనతో వరుసగా రెండోసారి ట్రోఫీకోసం డిపెడింగ్ ఛాంపియన్ గా సత్తా చాటాలని ఉవ్విళ్లూరుతోంది. ఐపీఎల్ లో ఆర్సీబీ విలక్షణమైన జట్టుగా అవతరించింది. సరికొత్త సీజన్ లో అద్భుతమైన ఆటగాళ్లతో జట్టు సిద్ధమైంది. డిపెండింగ్ ఛాంపియన్ గా ప్రత్యర్థి జట్లతో తలపడి భారీ స్కోర్లు నమోదు చేయాలనే సంకల్పంతో ఉంది. కెప్టెన్ రజత్ పాటిదర్ తనదైన శైలితో ఆటతీరును ప్రదర్శించబోతున్నాడు. గత అనుభవాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని సీనియర్ ఆటగాళ్ల సూచనలు, సలహాలు తీసుకుని వ్యూహాత్మకంగా జట్టును ముందుకు నడిపించాలనే తపనతో ఉన్నారు. ఐపీఎల్ మ్యాచ్ లు ఇప్పటిదాకా జరిగిన మ్యాచులు వేరు... ఇపుడు కొత్త ఆటగాళ్లతో బరిలో దిగి ప్రత్యర్థి జట్టును ఆటకట్టించడమే ధ్యేయంగా ఆటగాళ్లు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. ఐపీఎల్ లో ఒక ఆటగాడు.. ఒకే ఫ్రాంఛైజీలో సుధీర్ఘ కాలం కొనసాగడంలో రన్ మెషీన్ విరాట్ కోహ్లీకే సాధ్యమైంది. ఐపీఎల్ 18 సీజన్లలో అత్యుత్తమ బ్యాటింగ్ ప్రదర్శనతో ఆల్ టైమ్ రికార్డు విరాట్ కోహ్లీ పేరుతోనే కొనసాగుతోంది. 18 సీజన్లలో 267 మ్యాచులను ఆడిన విరాట్ కోహ్లీ 8661 పరుగుల రికార్డు సొంతం చేసుకున్నాడు. అలాగే అన్ని సీజన్లలో కలిపి విరాట్ కోహ్లీ 771 బౌండరీలను చేశారు. 291 సిక్సర్లు కొట్టారు. ఐపీఎల్ కెరీర్ లో విరాట్ కోహ్లీ 8 సెంచరీలు, 63 అర్ థశతకాలను తన ఖాతాలో వేసుకున్నారు. ప్రతి సీజన్లోనూ విరాట్ కోహ్లీ అత్యధిక స్కోరు సాధించడంలో వెనుకాడలేదు. ఈ సీజన్ లోనూ... బెస్ట్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఇవ్వాలని విరాట్ కోహ్లీ నిర్ణయించుకున్నారు. మరోసారి ఆర్సీబీకి ట్రోఫీని అందివ్వాలనే ఉద్దేశంతో విరాట్ విశేష కృషి చేస్తున్నారు. చాలా సందర్భాల్లో విరాట్ కోహ్లీ సాధించిన పరుగులే.. ప్రత్యర్థి జట్టుపై విజయం సాధించేలా చేసింది. అత్యధిక పరుగుల ఛేదనలో విరాట్ కోహ్లీ ఆటతీరు మారిపోతుంది. క్రీజులో నిలబడి... బంతులకు, సాధించాల్సిన స్కోరు అంతరం పెరిగినపుడు కోహ్లీ విశ్వరూపం చూపిస్తారు. ఈ సీజన్లోనూ అత్యధిక పరుగుల సాధనలో సత్తా చాటాలని కోహ్లీ ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఆటలోకి అడుగుపెట్టినప్పటినుంచి స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించే ఆటగాళ్లు ఆర్సీబీ సొంతమైంది. రజత్ పాటిదార్, దేవత్ పడిక్కల్, ఫిల్ సాల్ట్, జితేష్ శర్మ, టిమ్ డేవిడ్ దూకుడు ప్రదర్శిస్తే.. జట్టు స్కోరు ఆశాజనకంగా ఉంటుందని క్రికెట్ అభిమానులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. ఆర్సీబీ జట్టుకు ఓపెనర్లుగా ఎవరు దిగినా... బౌండరీల మోత, సిక్సర్ల వర్షమేనని జట్టు కూర్పు చెప్పకనే చెబుతోంది. బ్యాట్స్ మెన్ చెలరేగితే ఆర్సీబీ రికార్డు స్థాయి స్కోరు నమోదు చేస్తుందనే విశ్వాసంతో ఉన్నారు. ఆర్సీబీకి ఓపెనర్లు, టాప ఆర్డర్ బ్యాట్స్ మెన్లు, టెయిల్ ఎండర్లు ఆల్ రౌండర్ ప్రదర్శనతో రాణించేవారున్నారు. ఆల్ రౌండర్లలో విదేశీ ఆటగాళ్లు జూలు విదిల్చి బ్యాటును ఝుళిపిస్తే... తిరుగులేని ఆటతీరును ప్రదర్శించే టిమ్ డేవిడ్, రొమిరో షెఫర్డ్, జాకబ్ బేతేల్ ఆటతీరే వేరులా ఉంది. టిమ్ డేవిడ్ తొలి బంతినే బౌండరీగానో, సిక్సర్ గానో మలిచి ఇన్నింగ్స్ ఆడటం అలవాటుగా చేసుకున్నారు.

ఐపీఎల్ కెరీర్‌లో మొదటి బంతికే సిక్స్

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ అంటే ఉత్సాహానికి పర్యాయపదం. కొన్నిసార్లు ఒక జట్టు 250 పరుగులు చేస్తుంది, మరికొందరికి 70-80 పరుగులు చేయడం కూడా కష్టంగా అనిపిస్తుంది. టీ20 క్రికెట్ అనేది క్షణాల్లో మారిపోయే ఆట. ఈ లీగ్‌లో 30 బంతుల్లో సెంచరీ సాధించిన వాళ్లు ఉన్నారు. దీనిని క్రిస్ గేల్ 2013లో చేశాడు. అసాధ్యం అనిపించే అనేక రికార్డులు కూడా ఐపీఎల్‌లో ఉన్నాయి. తమ ఐపీఎల్ కెరీర్‌లోని మొదటి బంతికే సిక్స్ కొట్టిన ఆటగాళ్లు చాలా మంది ఉన్నారు. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన రాబ్ క్వినీ 2009లో తన ఐపీఎల్ కెరీర్‌లోని మొదటి బంతికే సిక్స్ కొట్టాడు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున ఆడుతున్నప్పుడు అతను అలా చేశాడు. వాన్ కూపర్ - వెస్టిండీస్ తరఫున ఆడిన కెవాన్ కూపర్ కూడా రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున ఆడుతున్నప్పుడు తన ఐపీఎల్ కెరీర్‌లోని మొదటి బంతికే సిక్స్ కొట్టాడు. జేమ్స్ ఫాల్క్‌నర్ బౌలింగ్‌లో అతను సిక్స్ కొట్టాడు. ఆండ్రీ రస్సెల్ - 2012లో ఢిల్లీ డేర్‌డెవిల్స్ తరఫున ఆడుతున్నప్పుడు =జదీతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఆండ్రీ రస్సెల్ తన కెరీర్‌లోని మొదటి బంతికే సిక్స్ కొట్టాడు. వైభవ్ సూర్యవంశీ 2025లో సీనియర్ బౌలర్ శార్దూల్ ఠాకూర్ బౌలింగ్‌లో సిక్స్ కొట్టడం ద్వారా తన కెరీర్‌ను ప్రారంభించాడు. చరిత్రలో అలా చేసిన అతి పిన్న వయస్కుడు అతను . జాబితాలో ఉన్న మరో వెస్టిండీస్ బ్యాట్స్‌మన్, కార్లోస్ బ్రాత్‌వైట్ 2016లో ఢిల్లీ డేర్‌డెవిల్స్ (ఇప్పుడు ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్) తరఫున ఆడుతున్నప్పుడు తన మొదటి బంతికే సిక్స్ కొట్టాడు. జజావోన్ సియర్ల్స్ తన ఐపీఎల్ కెరీర్‌లో కేవలం నాలుగు మ్యాచ్‌లు మాత్రమే ఆడాడు. 2018లో పంజాబ్ కింగ్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో తన మొదటి బంతికే సిక్స్ కొట్టాడు. శ్రీలంక స్పిన్నర్ 2022లో =జదీపై అరంగేట్రం చేశాడు. హర్షల్ పటేల్‌ను ఎదుర్కొంటూ తన కెరీర్‌లోని మొదటి బంతికే సిక్స్ కొట్టాడు. ముంబై ఇండియన్స్ తరఫున ఆడిన సిద్ధేష్ లాడ్ తన ఐపీఎల్ కెరీర్‌లో ఒకే ఒక్క మ్యాచ్ ఆడాడు. 2019లో పంజాబ్ కింగ్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో మొదటి బంతికే సిక్స్ కొట్టాడు.

కేకేఆర్ ఫ్రాంచైజీతో నాది విడదీయని బంధం

టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్

కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్(కేకేఆర్) ఫ్రాంచైజీతో తనది విడదీయని బంధమని టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ తెలిపాడు. కేకేఆర్‌తో తనకు అదృష్టమని, కెప్టెన్‌గా, కోచ్‌గా తనకు ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టిందన్నాడు. అసలు తాను టీమిండియా హెడ్ కోచ్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టడానికి ప్రధాన కారణం కేకేఆర్ అని గంభీర్ స్పష్టం చేశాడు.ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో భారత్ విజేతగా నిలవడంలో హెడ్ కోచ్‌గా గౌతమ్ గంభీర్ కీలక పాత్ర పోషించాడు. టీమ్ సెలెక్షన్ నుంచి మైదానంలో అమలు చేసే వ్యూహాల వరకు అన్నీ తానై నడిపించాడు. దాంతో ఆటగాడిగా.. కోచ్‌గా టీ20 ప్రపంచకప్ గెలిచిన ఘనతను అందుకున్నాడు. అంతేకాకుండా భారత జట్టుకు రెండు ఐసీసీ ట్రోఫీలు అందించిన ఏకైక కోచ్‌గా గంభీర్ చరిత్రకెక్కాడు.తాజాగా ఓ ఛానెల్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో భారత జట్టు కోచ్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టడంలో కేకేఆర్ ఫ్రాంచైజీది కీలక పాత్ర అని గంభీర్ తెలిపాడు.' 7-8 ఏళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత నేను కోల్‌కతా జట్టు మెంటార్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టాను. ఆ సీజన్‌లో కేకేఆర్ మెరుగైన ప్రదర్శన చేసి విజేతగా నిలవడంతో అప్పటి బీసీసీఐ సెక్రటరీ జై షా టీమిండియా హెడ్ కోచ్ పదవిని ఆఫర్ చేశాడు. అయితే గతంలో నాకు హెడ్ కోచ్‌గా పనిచేసిన అనుభవం లేదు. దాంతో మొదట్లో సంకోచించాను. మెంటార్‌గా ఉండటానికి, హెడ్ కోచ్‌గా ఉండటానికి చాలా తేడా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ భారత క్రికెట్‌పై నాకు ఉన్న అనుబంధం కారణంగా ఈ సవాల్‌ను స్వీకరించేందుకు అంగీకరించాను. ఐపీఎల్ 2024 సీజన్‌లో నేను కేకేఆర్ మెంటార్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టకపోయినా.. ఆ జట్టు టైటిల్ గెలవకపోయినా ఈ రోజు నేను టీమిండియా హెడ్ కోచ్‌గా ఉండేవాడిని కాదు. నా ఎదుగుదలకు కోల్‌కతానే ఒక ప్రధాన కారణం. కెప్టెన్‌గా.. ఇప్పుడు కోచ్‌గా కూడా కోల్‌కతా నాకు ఎప్పుడూ అదృష్టాన్ని తెచ్చిపెట్టింది.

విడుదలకు ముందే దురంధర్ కలెక్షన్లు

ప్రీరిలీజ్ కోసం 130 కోట్లు రాబట్టినట్లు ప్రచారం

బాక్సాఫీస్ వద్ద మరోసారి కలెక్షన్ల వర్షం సృష్టించేందుకు 'ధురంధర్ 2' సిద్ధమవుతోంది. రణవీర్ సింగ్ ప్రధాన పాత్రలో, దర్శకుడు ఆదిత్యధర్ తెరకెక్కించిన మోస్ట్ అవేటెడ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్‌లో రికార్డులు కొల్లగొడుతోంది. 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానున్న ఈ చిత్రం, కేవలం అడ్వాన్స్ సేల్స్ ద్వారానే వంద కోట్ల క్లబ్‌లో చేరి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. పెయిడ్ ప్రివ్యూల్లోనే కోట్లు వసూలుచేస్తోంది. ఈ కలెక్షన్లు చూస్తుంటే బాక్సాఫీస్ వద్ద 'ధురంధర్ 2' ప్రభంజనం ఏ స్థాయిలో ఉండనుందో తెలుస్తోంది. భారీ అంచనాల మధ్య ఉగాదికి ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఒకరోజు ముందుగానే పెయిడ్ ప్రివ్యూలు ఉండనున్నాయి. దీంతో దీని టికెట్స్ హాట్‌కేకుల్లా అమ్ముడైనట్లు తెలుస్తోంది. ప్రివ్యూల ద్వారా రూ.40.54 కోట్లు, మొదటిరోజు అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్‌లో రూ.29 కోట్లు వచ్చాయని సినీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. వీటితో పాటు ఓవర్సీస్‌లో సుమారు రూ.60 కోట్లకు పైగా కలెక్షన్లు వచ్చాయని సమాచారం. దీంతో మొత్తంగా ఈ సినిమా విడుదలకు రెండు రోజుల ముందే రూ.130 కోట్లు తన ఖాతాలో వేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా 15,000 థియేటర్‌లలో ఈ సినిమాను ప్రదర్శించ నున్నారు. ఇప్పటివరకూ 4.7లక్షల టికెట్లు అమ్ముడైనట్లు తెలుస్తోంది. తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఇది విడుదలవుతోంది. దాదాపు 3 గంటల 55 నిమిషాల నిడివి ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. నిడివి, సెన్సార్‌పై అధికారిక సమాచారం కోసం అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

వివాదంలో సర్కే చునర్ తేరీ సాంగ్

కన్నడ నటుడు ధ్రువ సర్జా కథానాయకుడిగా ప్రేమ్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న పాన్-ఇండియా చిత్రం 'ఐఆ: ది డెవిల్' భారీ వివాదంలో చిక్కుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాలోని 'సర్కే చునర్ తేరి సర్కే' అనే స్పెషల్ సాంగ్ అశ్లీలంగా ఉందంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా నెటిజన్లు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే ఈ పాటపై నిషేధం విధించాలని కోరుతూ ముంబైకి చెందిన ప్రముఖ న్యాయవాది వినీత్ జిందాల్ సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్‌తో పాటు సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖకు ఫిర్యాదు చేశాడు. ఈ పాటలోని సాహిత్యం మరియు దృశ్యాలు అత్యంత అశ్లీలంగా, అసభ్యకరంగా ఉన్నాయని, ముఖ్యంగా మైనర్లకు హాని కలిగించే విధంగా ఉన్నాయని జిందాల్ తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నాడు. యూట్యూబ్ మరియు ఇతర సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫారమ్‌లలో విచ్చలవిడిగా ప్రచారంలో ఉన్న ఈ పాట, పబ్లిక్ డెన్సీని దెబ్బతీసేలా ఉందని ఆరోపించారు. ఈ పాటలో ఉపయోగించిన పదజాలం మరియు నృత్య రీతులు రెచ్చగొట్టేలా ఉన్నాయని, ఇది సమాజంలో అసభ్యతను ప్రోత్సహిస్తుందని జిందాల్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ పాటకు సాహిత్యం రాసిన రాకీబ్ ఆలం, దర్శకుడు ప్రేమ్, సంగీత దర్శకుడు అర్జున్ జన్య మరియు గాయని మంగ్లీ వంటి వారిని కూడా ఈ ఫిర్యాదులో ప్రస్తావించాడు. ఇప్పటికే ఈ అంశంపై ఢిల్లీ పోలీస్ సైబర్ సెల్‌లో కూడా విడిగా క్రిమినల్ ఫిర్యాదు నమోదైందని, పిల్లల ప్రయోజనాలను

దృష్టిలో ఉంచుకుని అన్ని డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌ల నుండి ఈ పాటను వెంటనే తొలగించాలని ఆయన అధికారులను డిమాండ్ చేశారు.

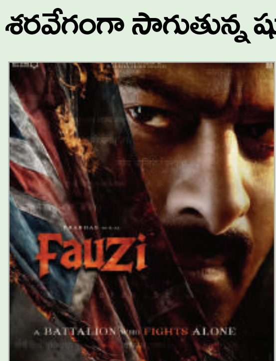
చిరంజీవితో తప్పకుండా ఓ సినిమా చేస్తా

ఉస్తాద్ ప్రమోషన్‌లో హరీష్ శంకర్

ఈ ఉగాదికి 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్'తో పవన్ కల్యాణ్ అభిమానుల్లో జోష్ నింపనున్నారు దర్శకుడు హరీశ్ శంకర్. పవన్ హీరోగా ఆయన తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా 19న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో వరుస ఇంటర్వ్యూలతో బిజీగా ఉన్నారు హరీశ్. తాజాగా ఆయన చిరంజీవి గురించి మట్లాడారు. ఈ ట్రైలర్ చూసి చిరంజీవి నాతో 20 నిమిషాలు మాట్లాడారు. డైలాగులు బాగున్నా యన్నారు. పవన్ చాలా అందంగా ఉన్నారని ఆనందంగా చెప్పారు. ఆ ఫోన్ పెట్టేశాక నాకు ఓ విషయం అర్థమైంది. చిరంజీవికి పవన్ కల్యాణ్ తమ్ముడు మాత్రమే కాదు.. కొడుకు కూడా అనిపించింది. ప్రతి షాట్ గురించి చెబుతూ ఆయన మురిసిపోయారు. నేను చిరంజీవిని చాలాసార్లు కలిశాను. ఆయనతో కొన్ని యాడ్ ఫిల్మ్‌లు తీశాను. ఆయనతో నా సినిమా ప్రాసెస్‌లో ఉంది. కచ్చితంగా మెగాస్టార్‌తో ఒక 'రౌడీ అల్లుడు', 'దొంగ మొగుడు', 'గ్యాంగ్ లీడర్' లాంటి సినిమా చేసి తీరతాను' అని హరీశ్ చెప్పారు. పవన్‌కల్యాణ్ గొప్ప వ్యక్తి. 16 ఏళ్ల కుర్రాడిగా ఉన్నప్పటినుంచే సమాజం గురించి ఆలోచించేవారు. అందుకే ప్రతి విషయం పైనా స్పందిస్తారు. రాజకీయాల్లోకి వచ్చారు కాబట్టి జాతీయ సమైక్యత, సనాతన ధర్మం గురించి మాట్లాడుతున్నారని అందరూ అనుకుంటారు. కానీ, ఆయన ఖుషిలో 'యే మేరా జహాఁ..' బద్రిలో 'ఐయామ్ యాన్ ఇండియన్' బాలులో 'ఇంతే ఇంతింతే సాంగ్' ఆ తర్వాత 'గుడుంబా శంకర్'లో 'లేలే లేలే ఇవ్వాళే లేలే..' ఇలా ప్రతి సినిమాలోని పాటల్లో ఆయన ఏదోఒక సందేశం ఇస్తూనే ఉన్నారు. పవన్ గురించి ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. శ్రీశ్రీ పద్యానికి ప్యాంట్ షర్ట్ వేసి స్వాగ్ అనే ఒక ఆయువు పోస్తే అదే పవన్‌కల్యాణ్. అవతల వ్యక్తిని గౌరవించే పద్ధతి, ఒక మాట ఇస్తే దానిపై నిలబడేతత్వం. సినిమాలో సహజంగా కనిపించడం కోసం ఆయన పడే కష్టం అన్ని ఆయన గొప్పతనానికి నిదర్శనం. చిన్న డైలాగ్ కోసం కూడా రిహార్సల్స్ చేస్తారు. టైం తీసుకొని బాగా వచ్చేవరకూ ప్రాక్టీస్ చేస్తూనే ఉంటారు అని ప్రశంసించారు.

ప్రభాస్ ..ఫౌజీ దసరాకు పక్కా

శరవేగంగా సాగుతున్న షూటింగ్



ప్రస్తుతం వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్న రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ .. బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలతో బాక్సాఫీస్ వద్ద సునామీ సృష్టించేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. అందులో హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న హిస్టారికల్ వార్ డ్రామా 'ఫౌజీ' పై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ సినిమాను ఈ ఏడాది దసరాకు రిలీజ్ చేయడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నారు మేకర్స్. అయితే, అనుకున్న సమయానికి షూటింగ్ ఫినిష్ అవడం కష్టమని, ఫలితంగా పోస్ట్‌పోన్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉందనే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. కానీ ఏది ఏమైనా సరే ఈ చిత్రాన్నివిజయదశమి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావాలని మేకర్స్ గట్టిగా ఫిక్స్ అయ్యారట. దసరా సీజన్ టాలీవుడ్‌లో అతిపెద్ద సినిమాలకు కలిసొచ్చే సమయం కావడంతో, ఆ లోపే పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులను కూడా పూర్తి చేయాలనే పట్టుదలతో ఉన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. దర్శకుడు హను రాఘవపూడి విజన్‌పై పూర్తి నమ్మకంతో ఉన్న మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ, ఆయనకు పూర్తిగా 'ఫ్రీ హ్యాండ్' ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. టెక్నికల్ వాల్యూస్ విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడకుండా, అనుకున్న సమయానికి అవుట్‌పుట్ తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా టీమ్ పనిచేస్తోంది. అన్నీ అనుకున్నట్టుగా జరిగితే.. ఈ ఏడాది జూలై లేదా ఆగస్టు లోపు షూటింగ్ మొత్తం పూర్తి చేయాలని ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రంతో ఇమాన్వీ హీరోయిన్‌గా టాలీవుడ్‌కి పరిచయం అవుతోంది. మొత్తంగా.. ఈ సినిమాతో ప్రభాస్ మరోసారి పాన్ ఇండియా లెవల్లో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేయడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

గాడ్ ఫాదర్ దర్శకుడితో పవన్ మూవీ అంటూ ప్రచారం

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూ టీ సీఎంగా తన రాజకీయ బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తూనే, మరోవైపు సినిమాలను కూడా పూర్తి చేసే పనిలో ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో సోషల్ మీడియాలో ఆయన కొత్త ప్రాజెక్టుల గురించి ఏదో ఒక వార్త హల్చల్ చేస్తూనే ఉంది. తాజాగా పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ నిర్మాణంలో దర్శకుడు మోహన్ రాజా, పవన్ కళ్యాణ్ కాంబినేషన్‌లో ఒక భారీ సినిమా రాబోతుందంటూ వినిపించిన వార్తలు సినీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ అయ్యాయి. పవర్ స్టార్‌తో సినిమా గురించి ఎలాంటి ప్రతిపాదనలు లేవని స్పష్టమైంది. పవన్ నెక్స్ట్ లైనప్‌లో ఉన్న సినిమాల్లో ఓజీ సీక్వెల్ లేదా ప్రీక్వెల్‌తో పాటు హరిహర వీరమల్లు పార్ట్ 2 కూడా ఉంది. అలాగే.. సురేందర్ రెడ్డితో ఓ సినిమా చేయబోతున్నారు. నెక్స్ట్ పవన్ నుంచి ఇమ్మీడియేట్‌గా సెట్స్ పైకి వెళ్లనున్న సినిమా సురేందర్ రెడ్డిదే.

సత్తా చాటేందుకు సన్ రైజర్స్ సిద్ధం..

వేదిక ఏదైనా సరే... ఓపెనర్లు బరిలోకి దిగితే చాలు... బౌండరీల మోత... సిక్సర్ల వర్షం... అమాంతంగా స్కోరు బోర్డు పరుగులు పెడుతుంది. ఎవరికీ సాధ్యకాని రికార్డుల్ని తిరగరాసే సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్... తాజా సీజన్లో ప్రత్యర్థులకు చుక్కలు చూపించేందుకు జట్టును కూడగట్టుకుంది. తిరుగులేని విజయాలతో ప్రత్యర్థి జట్లపై సత్తా చాటబోతోంది.టీ20 వరల్డ్ కప్ పోటీల్లో భీకర బ్యాటింగ్ శైలితో ఆకట్టుకున్న ఇషాన్ కిషన్, వైబ్రేటింగ్ బ్యాటింగ్ కి మారుపేరుగా నిలిచిన అభిషేక్ శర్మ బ్యాటింగ్ శైలితో క్రికెట్ స్టేడియాలను షేక్ చేయాలని ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇన్నింగ్స్ ఆరంభం నుంచి చివరిదాకా ఒకటే పంథాతో అత్యధిక పరుగులు రాబట్టాలనే ఆలోచనతో బ్యాట్స్ మెన్లు మానసిక సంసిద్ధతతో బరిలో దిగి సత్తా చాటాలని ఎదురుచూస్తున్నారు. ఆస్ట్రేలియా ఆల్ రౌండర్ ప్యాట్ కమిన్స్ సారథ్యంలో సన్ రైజర్స్ జట్టు సత్తా చాటేందుకు సిద్ధమైంది. డెక్కన్ ఛార్జస్ హైదరాబాద్ గా ఉన్న ఐపీఎల్ టీమ్ కాలక్రమంలో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ గా పేరు మార్చుకుంది. 18 సీజన్లలోనూ... అద్భుతమైన ఆటతీరును ప్రదర్శించిన సన్ రైజర్స్... ప్రతిభావంతమైన జట్టుగా ఎదిగింది. డేవిడ్ వార్నర్ కెప్టెన్సీలో ప్రత్యర్థి జట్లపై మెరుగైన ప్రదర్శన చేసి.. ఐపీఎల్ 2016 సీజన్ ట్రోఫీని చేజిక్కించుకుంది. 2018, 2024 సీజన్లలో ఫైనల్ చేరుకుని పరాజయాన్ని చవిచూసింది. సన్ రైజర్స్ కెప్టెన్ ప్యాట్ కమిన్స్ వెన్ను గాయంతో ఉన్నాడు. దీంతో కమిన్స్ టి20 ప్రపంచకప్‌కు దూరమయ్యాడు. ఐపీఎల్ 2026 ఆరంభమయ్యేలోపు అతడు పూర్తిగా కోలుకునే అవకాశాలున్నాయి. లేకుంటే కమిన్స్ స్థానంలో కొత్త సారథి సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్‌ను లీడ్ చేసే అవకాశం ఉంది. కెప్టెన్సీ రేసులో ముగ్గురు ప్లేయర్ల పేర్లు పరిశీలనలో ఉన్నాయి. ట్రావిస్ హెడ్, హెన్రిచ్ క్లాసెన్, ఇషాన్ కిషన్‌లు కెప్టెన్సీ రేసులో ఉన్నారు. ప్యాట్ కమిన్స్ గాయం కారణంగా ఐపీఎల్ 2026కు దూరమైతే.. ఈ ముగ్గురిలో ఒకరు కెప్టెన్ అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇషాన్ కిషన్‌కు సారథ్య బాధ్యతలు అప్పజెప్పే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. గతేడాది ముగిసిన సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీలో జార్ఖండ్ జట్టుకు కెప్టెన్‌గా వ్యవహరిస్తూ ట్రోఫీ సాధించాడు. 2016లో జరిగిన అండర్ 19 ప్రపంచకప్‌లో టీమిండియా కెప్టెన్‌గా ఉన్నాడు. అప్పుడు భారత జట్టును విశ్వవిజేతగా నిలిపాడు. కమిన్స్ ఐపీఎల్ 2026కు దూరమైతే సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ కెప్టెన్సీకి ఇషాన్ కిషన్ సరైనోడనే సంకేతాలున్నాయి. ఓపెనింగ్ బ్యాట్స్ మెన్లుగా అభిషేక్ శర్మ, ట్రావిస్ హెడ్ క్రీజులోకి దిగితే చాలు... వీర విహారం చేస్తారు. పరుగుల వరద పారించడమే లక్ష్యంగా సాగే ఆట... క్రికెట్ అభిమానులకు కనువిందుచేస్తుంది. ఇషాన్ కిషన్, హెన్రిచ్ క్లాసెన్ ఆటతీరుతో ప్రత్యర్థి జట్లు బెంబేలెత్తిపోతాయి. ప్రతి ఓవర్లోనూ బౌండరీల మోత... సిక్సర్ల హోరుతో ఇటు అభిషేక్ శర్మ... అటు ట్రావిస్ హెడ్ చెలరేగిపోతారు. దీంతో తక్కువ బంతుల్లో ఎక్కువ పరుగులు సాధించే రికార్డులు సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ సొంతమనే దిశగా ఆట సాగించారు. ఇప్పటిదాకా సాగిన ఐపీఎల్ సీజన్లలో టాప్ 5 స్కోర్లలో తొలి నాలుగు స్థానాలను సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ సొంతంచేసుకుంది. సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు స్కోరు రికార్డును అదే జట్టు ఆటగాళ్లే బ్రేక్ చేశారు. తిరగ రాశారు. 2024 సీజన్ లో విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శించిన సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఐపీఎల్ ఆల్ టైమ్ హైస్కోరు రికార్డును నమోదు చేసింది. రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టుపై 287 పరుగులు సాధించింది. ఈ స్కోరు ఇపుడు టాప్ రికార్డ్ గా ఉంది. అదే సీజన్లో ముంబై ఇండియన్స్ జట్టుపై 277 పరుగులు చేసింది.

డాల్బీ సినిమాస్ ఫార్మేట్‌లో పెద్ది విడుదల

తెలుగులో అగ్ర తారల సినిమాలు అత్యాధునిక సాంకేతిక హంగులతో రూపొందుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీస్థాయిలో విడుదలవు తుండడంతో అందుకు తగ్గ ప్రమాణాలు తమ సినిమాల్లో కనిపించేలా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటున్నాయి నిర్మాణ సంస్థలు. రామ్‌చరణ్ కథానాయకుడిగా తెరకెక్కుతున్న 'పెద్ది' చిత్రాన్నీ డాల్బీ సినిమాస్ ఫార్మేట్‌లో విడుదల చేయనున్నట్టు సినీ వర్గాలు ప్రకటించాయి. ప్రత్యేకమైన కథా నేపథ్యం, భారీస్థాయి యాక్షన్ అంశాలు, భావోద్వేగాల మేళవింపుగా రూపొందుతున్న ఈ సినిమా డాల్బీ ఫార్మేట్‌లో ప్రేక్షకులకు మరింత ఘనమైన, ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని పంచుతుందని సినీ వర్గాలు చెప్పాయి. ఈ ఏడాది భారీస్థాయి అంచనాల మధ్య రూపొందుతున్న సినిమాల్లో 'పెద్ది' ఒకటి. ఏప్రిల్ 30న విడుదల కానుంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ సరసన జాన్వీ కపూర్ నటిస్తున్నారు. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకుడు. వృద్ధి సినిమాస్ పతాకంపై వెంకట సతీశ్ కిలారు నిర్మిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంస్థలు సమర్పిస్తున్నాయి. శివరాజ్‌కుమార్, జగపతిబాబు, దివ్యేందు, బోమన్ ఇరానీ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఏఆర్ రెహమాన్ స్వరాలు సమకూరుస్తున్నారు.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers,
RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609