

ప్రతి నిత్యం కాదా వార్తలతో నిజాలు నిగ్గు తేలుస్తూ, సమీకానీ అంశాలను విశ్లేషిస్తూ ముస్తాబయి మీ ముందుకు వస్తున్న ఆర్టికల్ తెలుగు దినపత్రిక

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

అక్షరం
 సామాన్య అర్థం తెలుగు దినపత్రిక
SUPHALA AKSHARAM

ఇంటర్వెట్, నిత్యావసరాల కోసం ఇరాక్‌లోకి ఇరాన్ పారులు..

హైదరాబాద్, మార్చి 29 (అక్షరం న్యూస్) అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడులతో ఇరాన్ జనజీవనం స్తంభించిపోయింది. ఆ దేశ ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని జీవనం సాగిస్తున్నారు. విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయం, ఇంటర్నెట్ నిలిచిపోవడం, వాణిజ్యం స్తంభించడం మొదలైన సమస్యలు అక్కడ సర్వ సాధారణంగా మారిపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొందరు ఇరానీయులు సరిహద్దులు దాటి దక్షిణ ఇరాక్‌లోకి ప్రవేశిస్తున్నారు.

MONDAY 30TH MARCH 2026 EDITOR : SHAIK YACOOB PASHA PAGES : 12 VOLUME : 08 ISSUE : 357 COST : 3\ KHAMMAM, TELANGANA

సోమవారం 30 మార్చి 2026 ఎడిటర్ : షేక్ యాకూబ్ పాషా పేజీలు : 12 సంపుటి : 08 సంచిక : 357 వెల : రూ.3/- ఖమ్మం, తెలంగాణ

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



బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే దోపిడి

- ఆ పదేళ్లలో ధరణి, మైనింగ్ రూ.వందల కోట్ల అక్రమాలు
 - బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే బుద్వోలలో 100 ఎకరాల వేలం
 - నాటి అక్రమాలను ప్రజల ముందుపెడతానని సన్నిహితుల వద్ద ప్రస్తావించిన పాంగులేటి
 - మౌనం బలహీనత కాదన్న మంత్రి
- హైదరాబాద్, మార్చి 29 (అక్షరం న్యూస్) బీఆర్ఎస్ హయాంలో జరిగిన దోపిడిని ప్రజల ముందు పెట్టేందుకు మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి సన్నద్ధమవుతున్నారు. గత పదేళ్లలో

తల్లిదండ్రుల రక్షణకు కొత్త చట్టం

- 'పేరెంటల్ సపోర్ట్ బిల్లు-2026'పై సభలో చర్చ
 - వృద్ధుల భద్రతకు కీలక ముందడుగు
 - సమాజానికి బాధ్యతాయుత సందేశం
 - ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి
- హైదరాబాద్, మార్చి 29 (అక్షరం న్యూస్) సమాజంలో ఏ కుటుంబంలోనూ తల్లిదండ్రులు అనాథలుగా మిగిలిపోకూడదన్న సంకల్పంతో ప్రభుత్వం కొత్త చట్టాన్ని తీసుకొస్తుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెల్లడించారు. శాసనసభలో మంత్రి ఆదిలూరి లక్ష్మణ్ ప్రవేశపెట్టిన "తెలంగాణ ఎంప్లాయిస్ అకౌంటబిలిటీ, మానిటరింగ్ ఆఫ్ పేరెంటల్ సపోర్ట్ బిల్లు-2026"పై సీఎం మాట్లాడారు.



తగ్గిపోతున్నాయని సీఎం ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భౌతిక ప్రస్తావిస్తూ, తల్లిదండ్రులను

సుఖాలు, ఆర్థిక ప్రయోజనాల కోసం పేగు బంధాలను కూడా విస్మరించే పరిస్థితులు ఏర్పడాయని అన్నారు. తల్లిదండ్రులు కన్నీళ్లు పెట్టుకునే పరిస్థితులు సమాజానికి మేలు చేయవని వ్యాఖ్యానించారు.

పిల్లలు, మహిళల రక్షణ కోసం ఇప్పటికే అనేక చట్టాలు ఉన్నాయని సీఎం గుర్తుచేశారు. బాలల హక్కులు, మహిళల భద్రత, వృద్ధుల సంక్షేమానికి సంబంధించి దేశంలో పలు చట్టాలు అమల్లో ఉన్నప్పటికీ, తల్లిదండ్రుల సంరక్షణ విషయంలో నిర్లక్ష్యం కొనసాగుతోందని పేర్కొన్నారు. శ్రవణ కుమారుడి కథను ఉదాహరణగా చెప్పిన సీఎం, తల్లిదండ్రుల పట్ల భక్తి, గౌరవం పెరగాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు. అలాగే ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త విజయ్ పళ్లి సింఘానియా జీవితాన్ని

రేవంత్, కేటీఆర్ మధ్య డీల్

- వారిద్దరికీ అంతర్గత ఒప్పందాలున్నాయ్
 - అందుకే డ్రగ్స్, ఫార్ములా-ఈ కార్, ఫాంహౌజ్ కేసుల జోలికి వెళ్లడం లేదు
 - కవిత, కేటీఆర్ మధ్య సయోధ్యకు సీఎం యత్నం
 - హరిశ్చంద్రాపురా మాత్రమే టార్గెట్ చేస్తున్నారు
 - కాళేశ్వరం విచారణలో సర్కారుకు స్పష్టత లేదు
 - బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పాత్రు ఎన్నటికీ జరగబోదు: బండి
- హైదరాబాద్, మార్చి 29 (అక్షరం న్యూస్) ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై ప్రేమ, అభిమానం ఎక్కువని, అందుకే డ్రగ్స్, ఫార్ములా-ఈ కార్, ఫాంహౌజ్ కేసుల జోలికి వెళ్లడం లేదని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి నంజయ్ ఆరోపించారు. రేవంత్, కేటీఆర్ ఒక్కటేనని, వారిద్దరి మధ్య అంతర్గత ఒప్పందాలు



మిగతా 2వ పేజీలో..

సభలో కౌశిక్

దుమారం

- బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలపై సస్పెన్షన్
 - కడియం శ్రీహరిని తుపాకీతో కాల్చేస్తానన్నట్లుగా హామీవాలాలు!
 - మంత్రులు, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల ఆగ్రహం
 - ఆయనను బర్లరఫ్ చేయాలని డిమాండ్
 - నిరసనల మధ్యే 5 బిల్లులకు అసింబ్లీ ఆమోదం
- హైదరాబాద్, మార్చి 29 (అక్షరం న్యూస్) శాసనసభలో ఆదివారం బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి



మిగతా 2వ పేజీలో..



పాంగులేటిని కాపాడేందుకే సీబీసీఐడి విచారణ

- నా తమ్ముడు, బావమరిదివి విచారణకు సహకరిస్తాం: హరిశ్చంద్రాపు
- హైదరాబాద్, మార్చి 29 : మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డిని కాపాడేందుకే సీబీసీఐడి విచారణ వేచారని ఎమ్మెల్యే హరిశ్చంద్రాపు ఆరోపించారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఆయన విలేజరులతో మాట్లాడారు. మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కంపెనీ అవినీతికి పాల్పడిందని అందరికీ అర్థమైందన్నారు. ఈ అంశంలో ప్రభుత్వ ఆతృతక్షణలో పడగా సీఎం ఎదురుదాడి చేస్తున్నారని హరిశ్చంద్రాపు ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ అవినీతిని కౌశిక్ రెడ్డి ప్రశ్నిస్తున్నారనే, ఆయన్ను టెరిఫర్ చేస్తున్నారన్నారు. అసెంబ్లీలో నోటితో చెప్పలేని

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఈవీలపై రాయితి

- 10-20 శాతం దాకా డిస్కాంట్ ఇచ్చేందుకు సంస్థలు రెడీ
 - ఓలా ఈ-బైక్ పై 20 శాతం, అథెర్ బైక్ లపై 11 శాతం తగ్గింపు
 - టాటా టియోగోపై 10 శాతం, పంచ్ పై 20 శాతం దాకా రాయితి
 - ప్రభుత్వానికి టాటా, మహింద్రా, ఓలా, అథెర్ కంపెనీల లేఖ
 - నెలకు ఇన్ని వాహనాలు మాత్రమే అని కోటా.. ఇతర వర్గాలకూ
- రాయితి లభించేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్న మంత్రి పాన్సం**
- హైదరాబాద్, మార్చి 29 (అక్షరం న్యూస్) రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు విద్యుత్ వాహనాల(ఈవీ) కొనుగోలుపై రాయితిలు ఇచ్చేందుకు ఈవీ కంపెనీలు ముందుకొచ్చాయి. విద్యుత్ వాహనాల కొనుగోలుపై కొంత సబ్సిడీ ఇవ్వాలని కోరుతూ రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ రాసిన లేఖలకు వాహన తయారీ కంపెనీలు సానుకూలంగా స్పందించాయి. వాహన మోడల్స్ ను బట్టి డిస్కాంట్ ఇస్తామని వెల్లడించాయి. 10 నుంచి 20 శాతం వరకు రాయితిలు ప్రకటించిన కంపెనీలు.. నెలకు ఇన్ని వాహనాలకు



మిగతా 2వ పేజీలో..

సవాళ్ల సమయం! ప్రజలంతా ఐక్యంగా ఉండాలి

- సంక్షోభంపై రాజకీయాలు చేయొద్దు
- 'మనకీ బాత్ లో ప్రధాని మోదీ



న్యూఢిల్లీ, మార్చి 29 పశ్చిమానీయా యుద్ధంతో ప్రపంచం మొత్తం అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటోందని.. భారత్ కు కూడా ఇది సవాళ్ల సమయమేనని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు. ఈ సంక్షోభ సమయంలో ప్రజలంగా చేయి చేయి కలిపి ఐక్యమై ఐక్యంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఈ సంక్షోభాన్ని రాజకీయం చేయొద్దని వివక్షలను హెచ్చరించారు. ప్రస్తుత

మిగతా 2వ పేజీలో..

పాంగులేటిని కాపాడేందుకే సీబీసీఎడీ విచారణ

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

భాష మాట్లాడిన రేవంత్‌ని ఎఫ్‌ఐక్య్ కమిటీకి ముందు నిలబెట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. మైనింగ్లో అవినీతిపై సిట్టింగ్ జడ్జిత్ విచారణ చేయించాలన్నారు. ఇక, తన తమ్ముడు, బాపమరిదిపై విచారణ జరుపతామని ప్రభుత్వం చెబుతోందని ఆ విచారణకు తాము సిద్ధమని హరీశ్ వెల్లడించారు. అయితే, సీఎం తమ్ముడు చేసిన డీడీఆర్ కుంభకోణంతో పాటు తన తమ్ముడుపై హాజ్ కమిటీ వేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే సిట్టింగ్ జడ్జి విచారణకు సిద్ధంగా ఉన్నామని స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో జరిగిన 19కుంభకోణాలపై విచారణ కోరుతూ స్పీకర్ లేఖ ఇచ్చామని, ఆ అంశాలపై కూడా సిట్టింగ్ జడ్జిత్ విచారణ జరిపించాలని హరీశ్ డిమాండ్ చేశారు. పొంగులేటిపై హాస్ కమిటీ వ్లన ధైర్యం సర్కారుకు లేదన్నారు. కాగా, సభ నుంచి బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలను సస్పెండ్ చేయడం దుర్మార్గపు చర్య అని ఎమ్మెల్యే తలసాని అన్నారు.

తల్లిదండ్రుల రక్షణకు కొత్త చట్టం

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల కలిగే పరిణామాలను సభకు వివరించారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఉద్యోగులతో పాటు ప్రజాప్రతినిధులను కూడా ఈ చట్టం పరిధిలోకి తీసుకొస్తున్నామని సీఎం తెలిపారు. ఈ బిల్లుతో వృద్ధ తల్లిదండ్రుల్లో విశ్వాసం పెంపొందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని చెప్పారు. అన్ని పక్షాలు ఈ బిల్లుకు మద్దతు ఇవ్వాలని సీఎం విజ్ఞప్తి చేశారు.

బీఆర్ఎస్

హయాంబోనె దోపిడీ

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

ధరణి, మైనింగ్ పేరుతో జరిగిన అక్రమాలు, వాటి వెనక ఉన్న వ్యక్తుల ప్రమేయాన్ని ఆధారాలతో సహా ప్రజలకు వివరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు మంత్రి సన్నిహితాల వద్ద ప్రస్తావించారు. హాసం బలహీనత కాదని, పన లేని ఆరోపణలతో బీఆర్ఎస్ తనపై బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తోందని ఆయన చెప్పినట్లు తెలిసింది. సిరిసిల్ల, సిద్దిపేటలో భూములను కొల్లగొట్టిన బీఆర్ఎస్ పెద్దల బందారం బయటపడుతుందనే కొత్తాల్‌గూడ రాఘవ కన్స్ట్రక్షన్స్ అంశాన్ని తెరమీదకు తెచ్చిన తీరును కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల వద్ద మంత్రి ప్రస్తావించినట్లు తెలిసింది. బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే 2022-23లో బుద్వేలో 100 ఎకరాల భూమిని హెచ్‌ఎంఓవీ వేలం వేసిందని, ఆ వంద ఎకరాలను లేఅవుట్ చేసేందుకు ఎన్‌సీసీ కంపెనీకి హెచ్‌ఎంఓవీ పనులు అప్పగించిందని తెలిపారు. ఎన్‌సీసీ కంపెనీ లేఅవుట్ వేసే సమయంలో పెద్ద పెద్ద బందరాలను తొలగించి కొత్తాల్‌గూడలో డంపి చేసిందని, వృధాగా పడి ఉన్న వాటిని హెచ్‌ఎంఓవీ ద్వారా క్రమింగి చేసేందుకు తిరుమల మెటల్ ఇండస్ట్రీ అనుమతి పొందినట్లు పొంగులేటి ప్రస్తావించారని తెలిసింది. ఆ సంస్థ క్రమింగి చేసిన మెటల్‌రయల్‌ను రాఘవ కన్స్ట్రక్షన్స్ సంస్థ రోడ్డు పనులకు వినియోగించేదని, ఇందుకోసం రాయల్టీ కింద ప్రభుత్వానికి రూ.2 కోట్లపైగా చెల్లింపులు కూడా జరిగాయని పేర్కొన్నట్లు తెలిసింది. రాయల్టీ కింద 2025 డిసెంబరు 18న రూ.1.52 కోట్లు, మరోసారి రూ.1.22 కోట్లు గనుల శాఖకు చెల్లించినట్లు రాఘవ సంస్థ ప్రతినిధులు ఇచ్చిన వివరాలను కూడా పొంగులేటి కాంగ్రెస్ సభ్యులకు వివరించారని, ఈ విషయంలో ప్రభుత్వం కానీ, పరోక్షంగా కానీ రాఘవ కన్స్ట్రక్షన్స్‌కు ఎలాంటి సంబంధం లేదని, విద్యుత్తు బిల్లులు, ఇతర అనుమతులు తిరుమల క్రవర్స్ పేరుతో ఉన్నాయని చెప్పినట్లు సమాచారం.

తనను లక్ష్యంగా చేసుకుని బీఆర్ఎస్ చేస్తున్న ఆరోపణల మీద ప్రభుత్వం సీడీ విచారణకు ఆదేశించడంతో 2014 నుంచి 2023 వరకు రాష్ట్రంలో జరిగిన మైనింగ్ అక్రమాలు, వాటి వెనక ఉన్న పెద్దల బాగోతం వెలుగులోకి రానున్నాయని, వదేళ్ళ కాలంలో జరిగిన అవకతవకలు, పాపాలను ప్రజలకు వివరిస్తామని పొంగులేటి కాంగ్రెస్ నేతల వద్ద ప్రస్తావించారని తెలిసింది. రంగారెడ్డి, మేడ్చల్, నంగారెడ్డి, సిద్దిపేట, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, ఖమ్మం జిల్లాల్లో వందల ఎకరాలు లీజుకు పొంది అక్రమాలకు పాల్పడిన గత పాలకుల వివరాలను ప్రజల ముందుంచుతానని మంత్రి సన్నిహిత ఎమ్మెల్యేల వద్ద ప్రస్తావించారని సమాచారం. అలాగే, హరీశ్‌రావు తీరును మంత్రి విమర్శించారు. 'హరీశ్‌రావు నిన్ను అనింట్లో న్యాయ విచారణ కావాలని అడిగారు. ఈరోజు ఉదయం హాస్ కమిటీ కావాలని డిమాండ్ చేశారు. సాయంత్రానికి సిటింగ్ జడ్జిత్ విచారణ జరిపించాలని మరోసారి ఫ్లేట్ మార్చారు. అంటే ఈ అంశంపై ఆయనకు విచారణ జరగడం ఇష్టం లేదన్న విషయం స్పష్టమవుతోంది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలోనూ ఏ అంశంపైనూ సిటింగ్ జడ్జిత్ విచారణ జరిపించడానికి కోర్టులు ముందుకు రావడం లేదు. ఈ విషయం హరీశ్‌కు బాగా తెలుస'ని అన్నారు.

కేరళలో కాంగ్రెస్ కూటమి విజయం ఖాయం

వచ్చే నెల 9న జరగనున్న కేరళ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యూడిఎఫ్ సుష్టమైన మెజారిటీతో అధికారంలోకి వస్తుందని మంత్రి పొంగులేటి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేరళ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆయన అడూర్లో యూడిఎఫ్ అభ్యర్థి శాంతకుమార్‌కు మద్దతుగా ప్రచారం నిర్వహించారు. గత పదేళ్ళుగా ప్రతిపక్షంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ కూటమి పట్ల ప్రజల్లో సుష్టమైన మార్పు కనిపిస్తుందన్నారు. ప్రచారంలో భాగంగా పొంగులేటి ఏప్రిల్ 6 వరకు కేరళలో పర్యటించనున్నారు.

సవాళ్ల సమయం! ప్రజలంతా ఐక్యంగా ఉండాలి

సమయంలో స్వార్థపూరిత రాజకీయాలకు తావులేదన్నారు. ఈ మేరకు 'మనకీ బాత్ 132వ ఎపిసోడ్‌లో మోడి స్పష్టం చేశారు. వందలకుండా సమృద్ధిని ఆయన దేశప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రస్తుతం నెలకొన్న పరిస్థితులపై ప్రభుత్వం నిరంతరాయంగా సమాచారం అందిస్తోందని.. దీనిని మాత్రమే ప్రజలు విశ్వసించాలని, దానికి అనుగుణంగానే వ్యవహరించాలని సూచించారు. గతంలో ఏర్పడిన కరోనా వంటి సంక్షోభాల సమయంలో ప్రజలు ఐక్యంగా ఉండి వాటిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన్నారు.. అదేవిధంగా ఇప్పుడు కూడా వ్యవహరించాలని సూచించారు. కోటి మందికిపైగా భారత పౌరులు గల్ఫ్ దేశాల్లో నివసిస్తున్నారని ప్రధాని తెలిపారు. ప్రస్తుత సంక్షోభ సమయంలో వారికి ఆయా దేశాలు అందగా ఉంటున్నాయని.. ఇది చాలా గొప్ప విషయమని అన్నారు. గల్ఫ్ దేశాలకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ సంక్షోభ సమయంలో కాంగ్రెస్ రాజకీయాల చేస్తోందని మోడి కేరళలో నిర్వహించిన ఎన్నికల ప్రచారంలో మండిపడ్డారు. పశ్చిమాసియా యుద్ధంపై ఆ పార్టీ ప్రపంచదేశాలను వ్యాఖ్యలు చేస్తోందని, అలాంటి ప్రకటనలు గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉంటున్న దాదాపు కోటి మంది భారతీయులను ప్రమాదంలో పడేసే అవకాశం ఉందన్నారు.

రేవంత్, కేటీఆర్ మధ్య డీల్

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

జరిగాయని, ఇద్దరికీ డీల్ కుదిరిందని అన్నారు. కేటీఆర్, తాను ఒక్కటి కాదన్న అంశాన్ని నిరూపించుకోవాలనుకుంటే డ్రగ్స్ కేసుకు సంబంధించి అకున్ సబరాయ్ నివేదికను బహిర్గతం చేయాలని రేవంత్‌కు సవాల్ చేశారు. ఆదివారం బీజేపీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో సంజయ్ మీడియాతో మాట్లాడారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి కేవలం హరీశ్‌రావును టార్గెట్ చేసుకుని విమర్శలు చేస్తున్నారా తప్ప, కేటీఆర్ అవినీతిపై మాట్లాడటం లేదని ఆరోపించారు. 'కేటీఆర్‌కు రేవంత్ నీడలా వ్యవహరిస్తున్నారు.. ఇద్దరూ ఒకరికి ఒకరు రక్షణ కవచంగా ఉంటున్నారు. కేటీఆర్, రేవంత్‌ల వైఖరిపై హరీశ్ ఆలోచించుకోవాలి' అని అన్నారు. 'కేటీఆర్‌కు హరీశ్‌కు మధ్య గ్యాప్ పెంచడం.. కవిత, కేటీఆర్ మధ్య సయోధ్య కుదర్చడం.. భవిష్యత్తులో బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ కలిసి పోటీ చేయడం.. ఇదీ రేవంత్ ఫ్లాన్. అయితే, మొన్నటివరకు రేవంత్ మాట విన్న కవిత ఇప్పుడు ఆయన మాటలను పట్టించుకోవడం లేదు. హరీశ్‌తో జాగ్రత్తగా ఉండాలని కేటీఆర్‌కు సీఎం సలహా కూడా ఇస్తున్నారు' అని సంజయ్ ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు జైల్లో మేయించినా కేటీఆర్‌పై రేవంత్‌కు అంత ప్రేమ ఎందుకని ప్రశ్నించారు. ముఖ్యమంత్రి అయ్యాక కేటీఆర్‌పై రేవంత్‌కు ఆవేశం, పౌరుషం తగ్గిపోయిందని ఎద్దేవా చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో అవినీతిలో ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న హరీశ్‌పై ఉన్న కనీ.. డ్రగ్స్, ఫార్మ్యూలా ఈ-కార్ రేసు, ఫాంహాజ్ కేసుల్లో ఉన్న కేటీఆర్‌పై ఎందుకు లేదో రేవంత్ స్పష్టం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కాళేశ్వరం అవినీతిపై విచారణలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికే స్పష్టత లేదని మండిపడ్డారు. 'కాళేశ్వరం

సభలో కౌశిక్ దుమారం

➤ మొదటి పేజి తరువాయి

ప్రవర్తనపై తీవ్ర దుమారం రేగింది. సీనియర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి పట్ల ఆయన ప్రవర్తించిన తీరును మంత్రులు, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు తీవ్రంగా తప్పుబట్టారు. బీఆర్ఎస్ సభ్యులు స్పీకర్ పోడియం వద్ద నిరసన తెలుపుతున్న సమయంలో కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతుండగా.. కౌశిక్‌రెడ్డి ఆయనను తుపాకీతో కాల్చేస్తానన్నట్లుగా హామీలు ప్రదర్శించారని కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు మండిపడ్డారు. కడియంను చంపేస్తానన్నట్లుగా కౌశిక్‌రెడ్డి ప్రవర్తన ఉందన్నారు.

దళిత నేత పట్ల కౌశిక్‌రెడ్డి దురహంకారంగా ప్రవర్తించారని, ఆయన నుంచి దళిత సభ్యులను సభలో రక్షణ లేకుండా పోయిందని అన్నారు. కౌశిక్‌రెడ్డి లాంటి వ్యక్తి శాసనసభలో ఉండడానికి అర్హుడు కాదని, ఆయన సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దీంతో కౌశిక్‌రెడ్డి ప్రవర్తనపై ఎఫ్‌ఐక్య్ కమిటీకి సిఫారసు చేయడంతోపాటు సభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు. కౌశిక్‌రెడ్డి ప్రవర్తన మార్పుకోవాలని స్పీకర్ ప్రసాద్‌కుమార్ హెచ్చరించారు. మంత్రి అడ్డూర్ లక్ష్మణ్ మాట్లాడుతూ.. పాడి కౌశిక్‌రెడ్డి హామీలు వికే 47తో కడియంను కాల్చేస్తానన్నట్లుగా ఉన్నాయన్నారు. సీనియర్ దళిత నేత పట్ల ఇంత దురహంకారం ఎంటని ప్రశ్నించారు. దీనిపై కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు క్షమాపణ చెప్పాలన్నారు. దళిత నాయకులపై గూండాగిరి చేస్తారా? అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎమ్మెల్యే బాలునాయక్ మాట్లాడుతూ.. దళిత నాయకుల పేర్లు చెబితేనే వినడానికి బీఆర్ఎస్ నేతలు సిద్ధంగా లేరని, దళిత బిడ్డ కడియం శ్రీహరి పట్ల కౌశిక్‌రెడ్డి వ్యవహరించిన తీరు అభ్యంతరకరమని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ పూర్వదే మనస్తత్వానికి ఇది అద్దం పడుతోందన్నారు. దళితులు, గిరిజనులకు శాసనసభలో కూడా రక్షణ లేదా? అని ప్రశ్నించారు.

కత్తుల కోలాటం ఆడతాం..

బీఆర్ఎస్ పాలనలో పోటీపడి దోచుకున్న రాష్ట్రంలో హరీశ్‌రావు వద్దే పైసలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని ముందుకు సూచించారు. బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలంతా హరీశ్‌రావు మాట వింటారని, కేటీఆర్‌కు వెన్నుపోటు తప్పదని అన్నారు. 'కడియం పట్ల కౌశిక్‌రెడ్డి తీరు సరిగా లేదు. ఇలాగే ఉంటే కత్తుల కోలాటం ఆడతాం బిడ్డా!' అని హెచ్చరించారు. కాగా, దళిత సభ్యులను అవహేళన చేస్తున్నారని, కేటీఆర్ నేర్చిన సంస్కారం ఇదేనా? అని వెచ్చ బొజ్జు ప్రశ్నించారు. కడియం పట్ల బీఆర్ఎస్ నేతల వ్యాఖ్యలు బాధాకరమని, మేడిపల్లి నత్యం అన్నారు. కౌశిక్‌రెడ్డికి, బీఆర్ఎస్?నకు దళితులను అవమానించడం అలవాటుగా మారిందని కవ్వంపల్లి సత్యనారాయణ అన్నారు. కౌశిక్‌రెడ్డి అసెంబ్లీ నక్సలెట్‌గా మారారని, ఆయనను బర్లరఫ్ చేయాలని చిక్కుడు వంశీకృష్ణ డిమాండ్ చేశారు. పెద్దలకు ఇచ్చే మర్యాద ఇదేనా? అని యశస్వినిరెడ్డి ప్రశ్నించారు. కౌశిక్‌రెడ్డికి దళితులంటే చిన్న చూపు ఉందని మట్లా రాగములు అన్నారు. వేముల వీరేశం మాట్లాడుతూ.. దళిత నేతలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత స్పీకర్‌పై ఉందన్నారు. హత్య చేస్తామని, హామీలు చూపిన వ్యక్తిని సభ నుంచి శాశ్వతంగా పంపేలా సభ్యత్వాన్ని రద్దు చేయాలని అన్నారు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఈవీలపై రాయితి

మాత్రమే అంటూ కోటా పెట్టాయి. ఈ మేరకు కాద్రకు సంబంధించి టాటా, మహింద్ర సంస్థల నుంచి ఈబైకె అంశంలో ఓటా, ఏధర్ కంపెనీల నుంచి మంత్రి పొన్నకుం లేఖలు అందాయి. ఏ మోడళ్లపై ఎంత రాయితి ఇస్తామనే అంశాన్ని ఆయా కంపెనీలు లేఖల్లో పేర్కొన్నాయి.

ముందుకొచ్చిన టాటా, మహింద్రా..

టాటా టియోగ్ మోడల్‌లో 10శాతం, టాటా పంచోల్ 20శాతం రాయితి ఇస్తామని టాటా కంపెనీ పేర్కొంది. అలాగే, కర్వీ ఈవీ మోడల్‌లో 20శాతం వరకు రాయితి ఇస్తామని పేర్కొంది. ఒక్కో వాహనానికి ఈ మోడల్‌లో రూ.3.4లక్షల నుంచి రూ.4లక్షల వరకు ధర తగ్గుతుంది. పంచోల్ ఉన్న వేరియంట్‌లకు కూడా 20శాతం చొప్పున.. అంటే వాటి ధరలను బట్టి రూ.2.75లక్షల నుంచి రూ.2.80లక్షల వరకు తగ్గింపు

ప్రాజెక్టు మొత్తంపై కాకుండా కేవలం మేడిగడ్డ, సుందిళ్ల, అన్నారంపై మాత్రమే సీబీఐ విచారణ కోరడం వెనుక ఆతర్వయేంటి? లక్ష కోట్లకు పైగా అవినీతి జరిగిందని మీరే చెప్పారు కదా? మరి సుందిళ్ల, అన్నారం, మేడిగడ్డకు సంబంధించి రూ.9 వేల కోట్ల అవినీతిపైనే సీబీఐ విచారణ జరపాలని ఎందుకు పట్టుపడుతున్నట్లు? అందులోనే హరీశ్ పాత్ర ఉన్నట్లు భావిస్తున్నారా? బీఆర్ఎస్ పాలనలో జరగని అవినీతి ఏమైనా ఉందా? కేటీఆర్ పెద్ద అవినీతి పరుడని తెలిసినా ఎందుకు కాపాడుతున్నారు? ఆయనపై పెట్టిన కేసులేమయ్యాయి?' అని రేవంత్‌ను సంజయ్ ప్రశ్నించారు. కవిత కొత్త పార్టీకి స్టాల్డింగ్ బ్రుబుల్ ఉందని ఒక ప్రశ్నకు సమాధానంగా బండి సంజయ్ వ్యాఖ్యానించారు. బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పాత్ర ఎన్నటికీ జరగబోదని, కుటుంబ పార్టీలకు బీజేపీ వ్యతిరేకమని అన్నారు.

ఐదు రాష్ట్రాల్లోనూ కాంగ్రెస్‌కు ఓటమీ

'తనను సీఎం చేయనందుకు కర్ణాటక డిప్యూటీ సీఎం డీకే శివకుమార్ కోపంగా ఉన్నారు.. అందుకే తమిళనాడు, కేరళ రాష్ట్రాల ఎన్నికలకు కాంగ్రెస్ ప్రచారానికి కర్ణాటక నుంచి దబ్బులు వెళ్లడం లేదు. మొత్తం డబ్బులూ తెలంగాణ నుంచే వెళ్తున్నాయి' అని సంజయ్ ఆరోపించారు. ఐదు రాష్ట్రాల ఎన్నికలు బీజేపీకి అనుకూలమని, కాంగ్రెస్ ఏ ఒక్క రాష్ట్రంలోనూ గెలిచే అవకాశమే లేదని అన్నారు. ఆసోం, బెంగాల్‌లో బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తుందని, తమిళనాడులో ఎన్నీదు కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేరళలోనూ బీజేపీ మంచి ఫలితాలను సాధిస్తుందని, సర్వేలన్నీ తమకు అనుకూలంగా ఉన్నాయని సంజయ్ వివరించారు.

కమిటీ వేయాలని కోరారు. బీఆర్ఎస్ సభ్యుల బాడీ లాంగ్వేజ్ సరిగా లేదన్నారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో చాలా భూదండాలు జరిగాయని, వేల ఎకరాలు అన్యాయంతో అయ్యాయని అన్నారు. తన సొంత భూమిని కేటీఆర్ ఓ కంపెనీకి అప్పగించారని, నాడు ఏమీ మాట్లాడలేని నిస్సహాయతలో ఉన్నామని తెలిపారు.

గత పదేళ్ల భూ దోపిడీ జరిగింది..

గత పదేళ్ల పాలనలో రాష్ట్రంలో అనేక రకాల భూకబ్జాలు, భూదోపిడీ జరిగాయని కడియం శ్రీహరి అన్నారు. ధరణిని అడ్డుపెట్టుకుని అధికారంలో ఉన్నవారు అడ్డగోలుగా వందల ఎకరాలు కబ్జా చేశారని చెప్పారు. బాలాసగర్ భూ దండంపై హాస్ కమిటీకి స్పీకర్ అనుమతించాలని కోరారు. బీఆర్ఎస్ కార్యాలయాన్ని కూల్చి.. ఆ భూమిని ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకోవాలని నాయని రాజేందర్‌రెడ్డి అన్నారు. కాగా, బీజేపీ మాటకు విలువ ఉండాలని మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. ఎనిమిది నెలల క్రితం కాళేశ్వరం విచారణను సీబీఐ అప్పగిస్తే ఇప్పటివరకు చర్యలు లేవన్నారని, బెడ్జెట్ సమావేశాల్లో బీఆర్ఎస్ నాయకులు అల్లరి చేయడం సరికాదని డిప్యూటీ సీఎం భద్రవీక్రమాచార్య అన్నారు. గతంలో మూడు హాస్ కమిటీలు వేశారని, వాటిని అడ్డుపెట్టుకుని ఇతర పార్టీల నాయకులను బ్లాక్‌మెయిల్ చేసి బీఆర్ఎస్‌లో చేర్చుకున్నారని ఆరోపించారు. వారు అడిగిన పనులు చేయలేదని.. రెవెన్యూ మంత్రిని బ్లాక్‌మెయిల్ చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాళేశ్వరం విచారణ నివేదికను సీబీఐకి పంపితే 8 నెలలుగా బీజేపీ ఏ చేస్తోందని ప్రశ్నించారు. బీఆర్ఎస్, బీజేపీ కలిసి పంచకాలాదుతున్నాయని మండిపడ్డారు. మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి మాట్లాడుతూ.. పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డికి సంబంధించి మూడు, నాలుగు లక్షల బిల్లుపై ఇంత రాధాంతం చేస్తున్న బీఆర్ఎస్ ఆలోచన సరిగా లేదన్నారు. ఏది చేసినా తామే పెత్తనం చేయాలనే ధోరణితో వ్యవహరిస్తున్నారని విమర్శించారు.

బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలపై సస్పెన్షన్

అసెంబ్లీ సమావేశాలకు అడ్డుపడుతున్నారని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలపై స్పీకర్ ప్రసాద్‌కుమార్ సస్పెన్షన్ విధించారు. మైనింగ్ అక్రమాలపై హాస్ కమిటీ వేయాలంటూ శాసనసభలో ఆందోళనకు దిగిన ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు స్పీకర్ హెచ్చరించినా పట్టించుకోకుండా, సభను కొనసాగించకుండా అడ్డుపడుతున్నారని వారిపై చర్యలకు శాసనసభా వ్యవహారాల మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు ప్రతిపాదించారు. ఈ మేరకు సభ్యుల ఆంగీకారంతో బెడ్జెట్ సమావేశాలు ముగిసే వరకు రెండు రోజులపాటు బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలను సస్పెండ్ చేయాలన్న తీర్మానాన్ని స్పీకర్ ఆమోదించారు. కాగా, ప్రభుత్వంలో ఉన్న వ్యక్తుల అవినీతిని ప్రశ్నిస్తే తమను సస్పెండ్ చేస్తారా? అని బీఆర్ఎస్ నేతలు కేటీఆర్, హరీశ్‌రావు ప్రశ్నించారు. రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డికి చెందిన రాఘవ కంపెనీ మైనింగ్ అక్రమాలను, అవినీతిపై ఆయన్ను మంత్రివర్గం నుంచి బర్లరఫ్ చేయాలని బీఆర్ఎస్ డిమాండ్ చేసిందన్నారు. విచారణకు హాస్ కమిటీ వేయాలని కోరితే.. కనీసం మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వకుండా సస్పెండ్ చేయడం దారుణమన్నారు.

లభించనుంది. నెలకు 50 వాహనాలను మాత్రమే రాయితిపై అందిస్తామని టాటా చెప్పింది. ఇక, మహింద్రా కంపెనీ తమ ఎక్వయూవీ-400 ఈవీల్ ప్రో వాహనం ఎక్స్ షోరూమ్ ధర రూ.17,49,000లు ఉండగా దానిని రూ.13,99,000కే ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఇస్తామంది. అంటే సుమారు రూ.3.49లక్షలు తగ్గిస్తామంది. ఎక్వయూవీ-400సీరీస్‌లోనే ఇంకొన్ని వేరియంట్స్ ధరలో రూ.2.6.5లక్షల వరకు తగ్గిస్తామని చెప్పింది. తమ కంపెనీకే చెందిన బీజే 6 ఈవీ వాహనం ధరలో రూ.1.20లక్షల వరకు, ఎక్స్‌ఈవీ 9ఈ వాహనంపై రూ.2.05లక్షల వరకు తగ్గిస్తామని తెలిపింది. మరికొన్ని వాహనాల విషయంలో డెలివరీ విషయంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తామని తెలిపింది. ఓటా, అతెర్ కంపెనీలు కూడా తమ ఈ బైకెలపై ప్రత్యేక తగ్గింపు ఇస్తాయని సిద్ధమన్నాయి. ఓటా కంపెనీ బైకెలలో కాన్సి మోడళ్లకు 20శాతం రాయితి ఇస్తామని తెలిపింది. ఓటా కంపెనీ తమ ఈ బైకెలలో ఎన్1 ఎక్స్ రెంట్ వేరియంట్ కొనుగోలుపై 17,600 నుంచి రూ.27,539 వరకు తగ్గింపును ఇస్తామంది.

మా పిల్లలకు దేవుళ్లలా వచ్చారు సహస్ర ఫౌండేషన్ సేవకు కన్నీటి కృతజ్ఞత

- కోట్ల రూపాయల చికిత్స... నిరాశలో ఉన్న కుటుంబానికి ఆశగా సహస్ర ఫౌండేషన్
- మీరు ఒంటరిగా లేరు అంటూ ముందుకొచ్చిన సహస్ర ఫౌండేషన్
- దాతల సహకారంతో రూ.70,000 తగ్గదండ్రులకు అందజేశ
- దాతల పెద్ద మనసుకు సహస్ర ఫౌండేషన్ కృతజ్ఞతలు



వరంగల్ అక్షరం ప్రతినీధి మార్చి 29
 ప్రతి రోజూ వార్తల్లో సమస్యలు కనిపిస్తాయి... కానీ అరుదుగా మాత్రమే మనసును కదిలించే మానవత్వం కనిపిస్తుంది. అలాంటి మానవత్వానికి చిరునామాగా నిలుస్తోంది సహస్ర ఫౌండేషన్. మంచిర్యాల జిల్లా బెల్లంపల్లి పట్టణానికి చెందిన ఇద్దరు చిన్నారులు సహస్ర(7), మహావీర్(4)... పైసల్ మస్యూలర్ ఆరోగ్య (ఎన్ఎంఎ) అనే అరుదైన వ్యాధితో ప్రాణాల కోసం పోరాడుతున్నారు. కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో కూడుకున్న ఈ చికిత్స... ఆ కుటుంబానికి అసాధ్యంగా మారింది. వాళ్లు ఒంటరిగా లేరు... మేమున్నాం" అని ముందుకొచ్చింది సహస్ర ఫౌండేషన్. సంస్థ ఫౌండర్ పాత్రేపు ప్రవీణ్ ఆధ్వర్యంలో... దాతల సహకారంతో రూ.70,000 సాయం సమీకరించి... ఆదివారం వరంగల్ చౌరస్తాలోని దాజిల్ స్పెషియల్ వేర్లో చిన్నారుల సమక్షంలో తల్లిదండ్రులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు కన్నీటి కళ్లతో స్పందిస్తూ... మా పిల్లలకు దేవుళ్లలా వచ్చారు... మా పరిస్థితిలో మీరు చేసిన ఈ సహాయం మాకు కొత్త ఆశ ఇచ్చింది" అని భావోద్వేగానికి లోనయ్యారు. సహస్ర ఫౌండేషన్ సభ్యులు చూపిన చొరవ... అక్కడున్న ప్రతి ఒక్కరి మనసును కదిలించింది. వారి మాటల్లో వ్యక్తమైన ఆ కృతజ్ఞత... సహస్ర ఫౌండేషన్ చేసిన సేవ ఎంత గొప్పదో తెలియజేస్తూ మానవత్వం ఇంకా బ్రతికే ఉందని నిరూపిస్తూ... సహస్ర ఫౌండేషన్ మరోసారి సేవాస్పర్శని చాటుకుంది. ఈ సందర్భంగా సహస్ర ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ... మేము కేవలం ఒక వేదిక మాత్రమే ఈ సహాయం మొత్తం దాతల పెద్ద మనసు వల్లే సాధ్యమైంది ఒక్కో రూపాయి వెనుక ఒక హృదయం ఉంది ఆ హృదయాలే ఈ రోజు ఈ చిన్నారులకు ఆశగా నిలిచాయి సహస్ర ఫౌండేషన్ పేరు ముందు ఉన్నా నిజమైన హీరోలు మా దాతలే అని దాతలు చూపిన స్పందనకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో సహస్ర ఫౌండేషన్ టీమ్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేరళలో కాంగ్రెస్ కూటమి (యుడిఎఫ్) విజయం ఖాయం..

- రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార డి పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి.



ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ మార్చి 29 / అక్షరం న్యూస్ -
 కేరళ రాష్ట్రంలో వచ్చే నెల 9వ తేదీన జరగనున్న అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యునైటెడ్ డెమాక్రటిక్ ఫ్రంట్ (యుడిఎఫ్) స్పష్టమైన మెజార్టీతో అధికారంలోకి రానుందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార డి పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేరళలో ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఆదివారం నాడు పతనంపట్టి జిల్లా లోని అడూర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం యూడిఎఫ్ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి శాంతకుమార్ (కాంగ్రెస్ పార్టీ) మద్దతుగా వివిధ ప్రాంతాలలో ప్రచారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ గత పదేళ్లుగా ప్రతిపక్షంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ కూటమి పట్ల ప్రజల్లో స్పష్టమైన మార్పు కనిపిస్తున్నదన్నారు. ఇటీవల జరిగిన స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ కూటమి సాధించిన విజయాల దీనికి నిదర్శనమని చెప్పారు. గత దశాబ్దంగా అధికారంలో ఉన్న ఎల్డిఎఫ్ ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసిందని మంత్రి ఆరోపించారు. అభివృద్ధి పేరుతో ప్రచారం మాత్రమే జరిగిందానీ, ప్రజలకు అందిన ఫలితాలు తక్కువగానే ఉన్నాయని విమర్శించారు. "పదేళ్ల పాలన తర్వాత కూడా నిరుద్యోగం పెరుగుతుంటే, ప్రజలపై ఆర్థిక భారాలు అధికమవుతుంటే --- అది ప్రభుత్వ వైఫల్యానికి నిదర్శనం కాదా?" అని మంత్రి ప్రశ్నించారు. బీజేపీపై కూడా ఆయన తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. దేశవ్యాప్తంగా మతపరమైన రాజకీయాలతో ప్రజలను విభజించే ప్రయత్నం జరుగుతోందని, కేరళలో ఆ పార్టీకి స్పష్టమైన అభివృద్ధి దిశ లేదని పేర్కొన్నారు. కేరళ ప్రజల సెక్యులర్ భావజాలాన్ని దెబ్బతీయాలనే ప్రయత్నాలను ప్రజలు తిరస్కరిస్తారని అన్నారు. సీపీఎం వైఫల్యాలు, బీజేపీ విభజన రాజకీయాల మధ్య కేరళ ప్రజలకు నిజమైన ప్రత్యామ్నాయం కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రమేనని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యం, సామాజిక న్యాయం, సెక్యులర్ విలువలను కాపాడగల శక్తి కాంగ్రెస్ కే ఉందని, ఈ ఎన్నికల్లో ప్రజలు స్పష్టమైన తీర్పుతో కాంగ్రెస్ కూటమికి విజయం అందిస్తారని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

ఫిట్ గా ఉందాం.. యువ శక్తిని చాటుదాం

- యువభారత్ రన్ లో రాష్ట్ర గవర్నర్, మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్య నాయుడు పిలుపు
- ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రారంభించిన గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా, మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు
- హైదరాబాద్ పీపుల్స్ ప్లాజాలో నిర్వహించిన యువభారత్ రన్ గ్రాండ్ సక్సెస్
- రన్లో పాల్గొన్న కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు
- రన్ లో పాల్గొనేందుకు వేలాదిగా తరలివచ్చిన విద్యార్థులు, యువత, ప్రజలు



పెద్దపల్లి ప్రతినీధి మార్చి 29 అక్షరం న్యూస్;
 జూబిలా డ్యాన్సులు, చిన్నారుల కేరింతలు, యువత పరుగులతో హైదరాబాద్ పీపుల్స్ ప్లాజా ఊర్రాతలూగింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఫిట్ ఇండియా సూక్ష్మితో ఆదివారం ఢిల్లీ పబ్లిక్ స్కూల్, పల్లవి గ్రూప్ ఆఫ్ స్కూల్స్ చైర్మన్, ఎమ్మెల్యే మల్ల కొమరయ్య, సీకెవో యశస్వి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన యువ భారత్ రన్ 2026 గ్రాండ్ సక్సెస్ అయ్యింది. రాష్ట్ర గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా, మాజీ రాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు లాంఛనంగా జెండా ఊపి రన్ ను ప్రారంభించగా... 500 మీటర్లు, 2 కే, 5 కే ఇలా మూడు విభాగాల పరుగుల్లో చిన్నారులు యువత పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా లిగవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లా మాట్లాడుతూ.. యువ ఫిట్ ఇండియా ఉద్దేశ్యం హైదరాబాద్ తెలంగాణ నుంచే ప్రారంభం కావడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. దేశానికి బలం బలగం యువతే అన్న ఆయన.. భవి భారతం భాగంగాలంటే యువత ఫిట్ గా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. 2047 వికసిత భారత్ సంతకాలంతో ప్రధాని మోదీ ముందుకు వెళ్తున్న తరుణంలో దేశ యువతరం తమ ఫిట్ నెస్ తో దేశ భవితకు స్ట్రెంత్ కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఉండాలంటే మన ఆచార సంప్రదాయాలను భావితరాలకు నేర్పించాల్సింది ఈ యువతే. అందుకే పిజ్జా బర్గర్లు బండ్ చేసి పోషకాలు ఉండే బియ్యం, రాగులు, సజ్జలు జొన్నలు ఎక్కువగా తినాలని పిలుపునిచ్చారు. మనం శాంతి కాముకులమే గానీ.. మన జోలికొస్తే ఆపరేషన్ సింధూర్ లాంటి ఘటనలతో చెలరేగుతామని ఇప్పటికే తెలియజెప్పామన్నారు. అందుకే యువత ఫిట్ గా ఉండాలని, సవ భారత నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

ఆరోగ్యంతోనే.. ఫిట్ ఇండియా : కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి

యువత ఆరోగ్యంతోనే ఫిట్ ఇండియా సాధ్యమన్నారు కేంద్ర మంత్రి జి.కిషన్ రెడ్డి. "యువ భారత్ రన్లో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన యువశక్తికి నేను హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మన తెలంగాణ రాష్ట్ర రాజధాని నెక్లెస్ రోడ్డులో ఆరోగ్యం కోసం, ఐక్యత కోసం, వికసిత భారత్ కోసం, వికసిత తెలంగాణ కోసం ఒక ఉద్యమంలా రన్ లో పాల్గొంటున్న మీకు అందరికీ శుభాకాంక్షలు. వచ్చే 25 ఏండ్లలో మన దేశాన్ని వికసిత భారత్ గా ఎదగలని కోరుకుంటున్నామో.. దానికి పెద్ద శక్తి యువత. ఈ కార్యక్రమానికి రూపకల్పన చేసిన యశస్వికి, ఎమ్మెల్యే కొమరయ్యకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు" అని తెలిపారు.

మన దేశానికి సంపద యువత: మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

కేంద్రంలో వికసిత భారత్, ఇక్కడ తెలంగాణ రైజింగ్ 2047 లక్ష్యంతో మనం ముందుకు వెళ్తున్న క్రమంలో యువత ఆరోగ్యంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం. "నేను యశస్వితో మాట్లాడాను. 19 వేల మంది మాత్రమే ఆన్ లైన్ లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారు. కానీ ఇక్కడికి

రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారితోపాటు మరో 10 వేల మంది స్వచ్ఛందంగా తరలివచ్చారు. ఈ సంఖ్యను చూస్తే ఆరోగ్యం కోసం ముందుకువచ్చున్న యువత స్ఫూర్తి కనిపిస్తున్నది. ఎంత అడ్వాన్స్ డ్ టెక్నాలజీ వచ్చినా.. అంతిమంగా యువత ఫిట్ నెస్ ఎంతో ముఖ్యం" అని శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు.

భ్యాంక్యూ హైదరాబాద్ - మల్ల కొమరయ్య

యువత ఫిట్ గా ఉండాలన్న సత్ సంకల్పంలో ఫిట్ ఇండియా పేరుతో నిర్వహించిన యువభారత్ రన్ ఇంత సక్సెస్ కావడం సంతోషకరమని రన్ నిర్వాహకులు ఢిల్లీ పబ్లిక్ స్కూల్స్ , పల్లవి గ్రూప్ ఆఫ్ స్కూల్స్ చైర్మన్ ఎమ్మెల్యే మల్ల కొమరయ్య అన్నారు. పెదదారిన వడకుండా ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించాలన్న ఆలోచన యువతలో వచ్చినప్పుడే ఈ దేశాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందన్నారు. తమ పిలుపు మేరకు పెద్ద సంఖ్యలో రన్ లో పాల్గొని విజయవంతం చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు - మల్ల కొమరయ్య

వేలాది మంది విద్యార్థులు, యువత తరలివచ్చి యువ భారత్ రన్ ను ఇంత గ్రాండ్ సక్సెస్ చేయడం చాలా ఆనందంగా ఉందని ఢిల్లీ పబ్లిక్ స్కూల్స్ , పల్లవి గ్రూప్ ఆఫ్ స్కూల్స్ సీకెవో మల్ల కొమరయ్య అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ ఫిట్ నెస్ ప్రోగ్రామ్ ఇవాళ మొదలైంది.. కాదు.. ఇవాళ్లతో ఆగేది కాదు.. ఇది నిరంతర ప్రక్రియ. ఇందులో ఈరోజు మనమంతా పాల్గొనడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. అందుకే ఫిట్ ఇండియా .. పూర్వర ఇండియా.. మా పిలుపుతో తరలి వచ్చి రన్ లో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ పేరు పేరునా కృతజ్ఞతలు" అని చెప్పారు.

సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ గా శర్యానంద్

యువ భారత్ రన్ లో హీరో శర్యానంద్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ గా నిలిచారు. రన్ లో పాల్గొన్న ఆయన తన లెటెస్ మూవీ బైకర్ ట్రైలర్ ను లాంటి చేసి యువతలో మరింత జోష్ నింపారు. మరోవైపు యువ భారత్ రన్ లో భాగంగా డీజే పాటలు, జూబిలా డ్యాన్సులు, యువత కేరింతలు, పరుగులతో హైదరాబాద్ పీపుల్స్ ప్లాజా వరసరాలు మార్యోగిపోయాయి. ప్రత్యేక పాటలపై చేసిన వ్యాయామ విన్యాసాలు ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రాంచందర్ రావు, ఎంపీ ఉండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు పాయల్ శంకర్, పాల్వాయి హరీష్ బాబు, పలువురు రాజకీయ, సీని ప్రముఖులు, బీజేపీ ముఖ్య నాయకులు, పెద్ద సంఖ్యలో యువతీ యువకులు పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సర్పంచ్ గా గెలిచిన 100 రోజుల్లోనే మహానంది పురస్కారం



ఓ.దె.ల / సామాజిక సేవకు మహానంది పురస్కారం అందించి అభినందించారు ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ చిట్ట రామ్ ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ గడిచిన 100 రోజులనే ఇలాంటి అవార్డు రావడం చాలా సంతోషంగా ఉందని రాజోయే రోజుల్లో గ్రామానికి మరిన్ని సామాజిక కార్యక్రమాలు గ్రామ అభివృద్ధి చేస్తూ ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దేందుకు తమ వంతు కృషి చేస్తానని పాలక

సభ్యుల సహకారంతో గ్రామాన్ని మండలంలోని ఒక ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దడామని అదే విధంగా గ్రామాన్ని సుందరీ కరణ భాగంలో అన్ని కార్యక్రమాలు నిర్వహించి గ్రామంలో ప్రజలను చైతన్యం చేసి గ్రామాన్ని ఒక ఆదర్శవంతమైన గ్రామం గా తీర్చేందుకు తమ వంతు కృషి చేస్తానని నాకు సహకరించిన గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు అన్నారు.



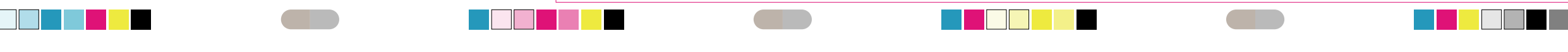
బంజారాల సమాజాభివృద్ధికి ఐకమత్యం తో ముందుకు సాగాలి

మునిసిపల్ చైర్మన్ : పద్మ శ్రీకాంత్

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/29/అక్షరం న్యూస్:బంజారా సమాజాభివృద్ధికి బంజారా సోదరులు ఐకమత్యంతోముందుకు సా గాలని ఎల్లారెడ్డి మునిసిపల్ చైర్మన్ పద్మ శ్రీ కాంత్ అన్నారు.ఎల్లారెడ్డిమునిసిపల్ కేంద్రం 1వ వార్డులో ని జగదంబ సేవాలాల్ మహా రాజ్ మందిరంలో బంజారా సేవసమితి ఎ ల్లారెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ప్రత్యేక పూ జా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి అన్నప్రసాద వితరణ చేశారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎల్లారెడ్డి మునిసిపల్ చైర్మన్ పద్మ శ్రీకాంత్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులతో కలిసి హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా బంజారా సే వా సమితి సభ్యులు మునిసిపల్ చైర్మన్ ప ద్మ శ్రీకాంత్ తో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉ పాధ్యక్షుడు మంచెర్యాల



విద్యాసాగర్ కాం గ్రెస్ నాయకులరఫీక్ తమలశ్యామ్ లను ఘనంగాసన్మానించారు.ఈ సందర్భంగా చై ర్మన్ పద్మశ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ జగదాంబ మాతసేవలో 75సంవత్సరాల పాటు అన్నపానీయాలు సేవించకుండా బంజారా సోద రులఅస్పిత్య పరిరక్షణ కోసంరామ్ రావుమ హాజ్ చేసినసేవలఅమూల్యమని కొని యాదారుబంజారాసమాజం ఐక్యమత్యం తో ముందుకుసాగాలని భవిష్యత్తులో మం దిర నిర్మాణానికి తన వంతుసహకారం అం దిస్తానని తెలిపారు.అలాగేబంజారాసోదరు ల సమస్యల పరిష్కారం కోసంఎమ్మెల్యే తో చర్చించి తగినచర్యలు తీసుకుంటానని హా మీఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో అలిండియా బంజారా శక్తివీరం కోశాధికారి బన్యానాయ క్ కామారెడ్డిజిల్లాఐఐఐఐఎస్ అధ్యక్షుడు ఎల్లారెడ్డినాగిరెడ్డిపేట్ లింగంపేట్ తాడువాయిగాంధారిప్రాంతాలఅధ్యక్షులు బంజారా సోదర సోదరీమణులు పాల్గొన్నారు



రోడ్డు భద్రత పై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంచుకోవాలి...

- వాహనదారులు హెల్మెట్లు ధరించి ప్రమాదాలను నివారించాలి..
- వాహనదారులు మద్యం సేవించి వాహనాలను నడపవద్దు.. వైరా ఏసీపీ.
- వైరా పట్టణంలో హెల్మెట్లు ధరించి మోటార్ సైకిల్ ర్యాలీలో పాల్గొన్న వైరా ఏసీపీ సారంగపాణి.

నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ సారంగ పాణి మాట్లాడుతూ ప్రజా పాలన కార్యక్రమంలో పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. రోడ్డు భద్రత కార్యక్రమంలో భాగంగా పోలీస్ సిబ్బందితో పాటు వాహనదారులు హెల్మెట్లు ధరించి ప్రమాదాలను



చేపట్టడం జరిగిందని తెలిపారు. రోడ్డు భద్రత కార్యక్రమంలో భాగంగా పోలీస్ సిబ్బందితో పాటు వాహనదారులు హెల్మెట్లు ధరించి ప్రమాదాలను



ఖమ్మం జిల్లా వైరా టౌన్/ మార్చి 29/ అక్షరం న్యూస్ :- ఖమ్మం జిల్లా వైరా నియోజకవర్గ కేంద్రంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నూతనంగా ప్రవేశపెట్టిన ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక రోడ్డు భద్రత అవగాహన కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బందికి వైరా ఏసీపీ సారంగపాణి హెల్మెట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీపీ సారంగపాణి సీబి వెంకట ప్రసాద్ వైరా సర్కిల్ ఎస్టేబులు పోలీస్ సిబ్బంది వైరా పట్టణంలో హెల్మెట్లు ధరించి మోటార్ సైకిల్ ర్యాలీ

నివారించాలని కోరారు. రోడ్డు భద్రత పై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంచుకోవాలని కోరారు. వాహనదారులు మద్యం సేవించి వాహనాలను నడపవద్దని కోరారు. ప్రజా పాలన కార్యక్రమంలో తల్లాడ వెంకటకృష్ణ సహకారంతో పోలీసులకు



పాడి కౌశిక్ రెడ్డిని సభ నుండి సస్పెండ్ చేయాలి

- కడియం శ్రీహరి కి క్షమాపణలు చెప్పాలి
- గుడి వంశీధర్ రెడ్డి మాజీ జడ్పీటీసీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

జనగామ జిల్లా/ రఘునాథపల్లి/ (అక్షరం న్యూస్) మార్చి 29 : స్టేషన్ ఘనాపూర్ ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరికి బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి వెంటనే క్షమాపణ చెప్పాలని, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు, మాజీ జడ్పీటీసీ గుడి వంశీధర్ రెడ్డి అన్నారు ఆదివారంలింగాలఘనాపూర్ మండలంలోని శ్రీనివాస్ నగర్ కాలనీ లో మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్, కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులుకొల్లూరి శివకుమార్ అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ మాజీ జెడ్పీటీసీ గుడి వంశీధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ శాసనసభలో మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి స్టేషన్ ఘనాపూర్ శాసనసభ్యులు కడియం శ్రీహరి మాట్లాడుతుండగా భారాన పార్టీ శాసన సభ్యులు పాడి కౌశిక్ రెడ్డి అసభ్యకరంగా అవమానకరంగా అనుభవించి వ్యవహారం గన తో కాల్పనదేస్తానంటూ చేయితో సైగలు చేస్తూ బెదిరించడం హేయమైనా చర్య దీన్ని ఖండిస్తున్నామని అన్నారు. ఒక దళిత సామాజిక

వర్గానికి చెందినటువంటి ఒక సీనియర్ శాసనసభ్యులుకడియం శ్రీహరి 40 సంవత్సరాలుగా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అనేక శాఖలలో మంత్రిగా పనిచేసి అవినీతి మరక లేని నాయకుడుగా పేరు తెచ్చుకున్న నీతి నిజాయితీ నిబద్ధత గల ఒక శాసనసభ్యున్ని పట్టుకొని నిండు శాసనసభలో అనుభవించడం సభా మర్యాదలకు విలువ ఇవ్వని కౌశిక్ రెడ్డిని భర్త రఫ్ చేయాలి కౌశిక్ రెడ్డి రాజకీయ జీవితమే బ్లాక్ మేయిల్, పార్టీ కి, నాయకుడుకి మోసం చేసి... ఎన్నికల సమయంలో కుటుంబాన్ని ముందు ఉంచి ఓటు వేయకపోతే చనిపోతా అని ఇవాళ నువ్వు శాసనసభ్యులుగా ఎన్నికై రాజీ రాజకీయాలతో పోలీసు అధికారులని బెదిరిస్తూ, క్వార్టర్ వ్యాపారాలను బెదిరిస్తూ...



చివరకి సొంత పార్టీ వాళ్ళే ప్రెస్ మీట్ పెట్టి మీ నాయకత్వం వద్దు అంటున్నారని అన్నారు, కౌశిక్ రెడ్డి ఎంత సైకావో అర్థమవుతుంది... బిడ్డ తస్మాత్ జాగ్రత్త వెంటనే మా శాసనసభ్యులు కడియం శ్రీహరి కి నిండు శాసనసభ లో క్షమాపణ చెప్పాలి డిమాండ్ చేశారు, లేని పక్షంలో హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ యువజన నాయకులు తిరగనివ్వరు అనీ హెచ్చరించారు, ఈ కార్యక్రమంలో మండల పార్టీనాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చెన్ క్రీడ విద్యార్థుల్లో మేధోశక్తిని, ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది

- చదువుతో పాటు క్రీడలు విద్యార్థుల సర్వతోముఖభావృద్ధికి దోహదపడతాయి
- గెలుపోటములను సమానంగా స్వీకరిస్తూ క్రీడా స్ఫూర్తిని చాటాలి
- విద్యార్థులు లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలి
- ఆలోచనాత్మక క్రీడలను ప్రోత్సహించడం అభినందనీయం
- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కె సాబీర్ పాషా

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా /29 మార్చి / అక్షరం న్యూస్: చెన్ క్రీడ విద్యార్థుల్లో మేధోశక్తిని, ఏకాగ్రతను పెంచుతుందని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కె సాబీర్ పాషా అన్నారు. పట్టణం 11వ డివిజన్ పరిధిలోని గీతాంజలి పబ్లిక్ స్కూల్లో విద్యార్థులకు నిర్వహించిన చెన్

టోర్నమెంట్ బహుమతి ౨౪౦౦ నో తన వ కార్యక్రమానికి ఆయన ఆదివారం ముఖ్య అతిథి ; గా హాజరయ్యారు. ఈ నందం గా విజేతలుగా నిలిచిన విద్యార్థులకు ఆయన షీల్డులు, మెమెంటోలు బహుకరించి అభినందనలు తెలిపారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. నేటి పోటీ ప్రపంచంలో విద్యార్థులు కేవలం చదువుకే పరిమితం కాకుండా క్రీడల్లో కూడా రాణించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా చెన్ వంటి క్రీడలు మెదడుకు పదును పెడతాయని, క్షిప్ర పరిస్థితుల్లో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయని వివరించారు. చదువుతో పాటు క్రీడలు విద్యార్థుల మానసిక ఉల్లాసానికి,



సర్వతోముఖభావృద్ధికి ఎంతో దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకుని దాని సాధన కోసం నిరంతరం కృషి చేయాలని, గెలుపోటములను సమానంగా స్వీకరిస్తూ క్రీడా స్ఫూర్తిని ప్రదర్శించాలని సూచించారు. పాఠశాల స్థాయి నుంచే విద్యార్థులను ఇలాంటి క్రీడల్లో ప్రోత్సహిస్తున్న గీతాంజలి స్కూల్ యాజమాన్యాన్ని ఆయన అభినందించారు. కార్యక్రమంలో కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ గణేష్, కార్పొరేటర్ పదాల ఆకాంక్ష చైర్మన్ సుబ్బయ్య, డైరెక్టర్ ప్రవీణ్, జిల్లా ఫైర్ అధికారి క్రాంతి కుమార్, మాజీ కౌన్సిలర్ చల్లా శకుంతల తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ఏప్రిల్? 2 నుంచి 'ఇంటిగ్రేటెడ్ భూ భారతి పోర్టల్'..పాంగులేటి.

ఖమ్మం జిల్లా/ ఖమ్మం టౌన్/ మార్చి 29/ అక్షరం న్యూస్ :- తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఏప్రిల్ 2 నుంచి ఇంటిగ్రేటెడ్ భూభారతి పోర్టల్ను 5 మండలాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేయనున్నట్లు మంత్రి పొంగులేటి వెల్లడించారు. తొలుత నారాయణపేట జిల్లా కోస్గిరంగారెడ్డి జిల్లా అమన్గల్, ఎస్.ఆర్.డి జిల్లా వట్పల్లి, ఖమ్మం జిల్లా కుసుమంచి, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా అశ్వారావుపేటలో అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. రెవెన్యూ, సర్వే, స్టాంప్స్, రిజిస్ట్రేషన్ విభాగాలను ఒకే గౌడుగు కిందకు తీసుకొచ్చిన పోర్టల్ అని తెలిపారు. ప్రతి సర్వే సంబంధిత ఆధార్ తరహాలో భూధార సంబంధ కేటాయింపునున్నట్లు వివరించారు. కాగా ఫైల్ దశ అనంతరం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలు చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోందన్నారు.



మౌలిక వసతులు, పౌర సదుపాయాల కల్పనే ప్రధాన ఎజెండాగా పనిచేయాలి

- విచ్చలవిడి ఫ్లెక్సిబిల టర్వాటును కట్టి చేయండి
- అమృత్ స్కీం నిధులతో తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించనుంది
- అధికార పక్షంగా బాధ్యతతో, ప్రజా పక్షంగా నిబద్ధతతో కార్పొరేటర్లు వ్యవహరించాలి
- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కె సాబీర్ పాషా



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/29 మార్చి / అక్షరం న్యూస్ : మౌలిక వసతులు, పౌర సదుపాయాల కల్పనే ప్రధాన ఎజెండాగా కార్పొరేటర్లు పనిచేయాలని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కె సాబీర్ పాషా పిలుపునిచ్చారు. కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ సిపిఐ పక్ష కార్పొరేటర్ల సమావేశం మేయర్ మూడ గణేష్ అధ్యక్షతన సిపిఐ జిల్లా కార్యాలయం 'శేజగిరి భవన్'లో ఆదివారం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన సాబీర్ పాషా మాట్లాడుతూ.. ప్రజల మధ్య ఉంటూ వారు నిత్యం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారానికి కార్పొరేటర్లు నిరంతరం కృషి చేయాలన్నారు. పట్టణంలోని ప్రధాన రహదారులు, డివైడర్లు, విద్యుత్ స్తంభాలపై విచ్చలవిడిగా ఏర్పాటు చేస్తున్న ఫ్లెక్సిబిల వల్ల ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయని, వాటిని కట్టి వేసి ప్రజలకు అసౌకర్యం కలగకుండా చూడాలని బాధ్యత పాలకవర్గం, అధికారులపై ఉండన్నారు. కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూసనేని సాంబశివరావు కృషితో అమృత్ స్కీం కింద కొత్తగూడెంకు రూ.124 కోట్లు, పాల్యంపకు రూ.50 కోట్లు మంజూరయ్యాయని, వీటితో వాటర్ ట్యాంకులు, పైప్లైన్ల పనులు వేగవంతంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు. త్వరలోనే ఈ ప్రాంత ప్రజలకు తాగునీటి కష్టాలు తీరనున్నాయని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కార్పొరేటర్లు అధికార పక్షంగా బాధ్యతాయుతమైన పాత్ర పోషిస్తూనే, ప్రజా సమస్యల విషయంలో ప్రతిపక్ష చోదాలో నిలదీసే తత్వాన్ని అలవరుచుకోవాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. కౌన్సిల్ సమావేశాల్లో పౌర సమస్యలపై గట్టిగా గళం వినిపించి, ప్రజల మన్ననలు పొందాలని కార్పొరేటర్లకు సూచించారు. ఈ సమావేశంలో సిపిఐ పక్ష కార్పొరేటర్లతో పాటు పార్టీ నాయకులు ముత్యాల విశ్వనాధం, వి. పూర్ణచందర్, మునిగడప వెంకటేశ్వర్లు, గడ్డం సతీష్ బాబు, దినేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ఎస్ఎస్ శుభ్రత కార్యక్రమం విజయవంతం



కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి29/అక్షరంన్యూస్: ఎల్లారెడ్డి పట్టణ కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రత్యేక శిబిరం రెండో రోజు కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా కొన సాగాయి. ఈ సందర్భంగా ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు లక్ష్యావారీ గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల ప్రాంగణంతో పాటు గ్రామపంచాయతీ ఆవరణను శుభ్రపరిచారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా వాలంటీర్లు పాఠశాల మై దానం గ్రామపంచాయతీ పరిసర ప్రాంతాల్లో శుభ్రత కార్యక్రమాలు చేపట్టి స్వచ్ఛతపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా శిబిర నిర్వహణాధికారి జి.రాజీ మాట్లాడుతూ వాలంటీర్లు ఉత్సాహం అంకితభావం తో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారని తెలిపారు. ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్ల సేవ భావం క్రమశిక్షణసామాజిక బాధ్యత ఈ కార్యక్రమం ద్వారా స్పష్టంగా కనిపించిందని ఆమె పేర్కొన్నారు.

సింగరేణి హెడ్ ఆఫీస్ ముట్టడి

- సేవ్ సింగరేణి నినాదంతో గుర్తింపు సంఘం ధర్మా
- తరలి రానున్న 11 ఏరియాల సింగరేణి నేతలు, కార్మికులు
- గుర్తింపు సంఘం నినాదాలతో దద్దరిల్లనున్న కొత్తగూడెం
- కార్మిక పోరాటాలకు మరో ముందడుగు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా /29 మార్చి/అక్షరం న్యూస్: సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఏఐటియూసీ అనుబంధం) గుర్తింపు సంఘం కొత్తగూడెం సింగరేణి ప్రధాన కార్యాలయాన్ని ముట్టడించనుంది. సేవ్ సింగరేణి పేరిట గుర్తింపు సంఘం కార్మిక సమస్యల పరిష్కారమే ధ్యేయంగా 18న మంచీర్యాల జిల్లా బెల్లంపెల్లి ఏరియాలలోని గోతిటి నుండి జాత ప్రారంభం కాగా ఆ జాత నేడు కొత్తగూడెంలో ముగియ నుంది. ఈ సందర్భంగా 30 తేదీన సింగరేణి ప్రధాన కార్యాలయ ముట్టడితో పాటు భారీ ధర్నా నిర్వహించనున్నారు. ప్రదర్శనగా యూనియన్ కార్యాలయం నుండి బయలు దేరి బస్టాండ్ సెంటర్, పోస్టాఫీస్ సెంటర్ మీదుగా సింగరేణి ప్రధాన

కార్యాలయానికి పెద్ద ఎత్తున కార్మికులు చేరుకుంటారు. ఈ కార్యక్రమానికి సింగరేణిలో 11 ఏరియాల నుండి కార్మికులు పెద్ద నాయకులు, కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున తరలి రానున్నారు. హాజరుకానున్న నాయకులు, కూననేని : గుర్తింపు సంఘం ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న సింగరేణి కార్యాలయ ముట్టడి, ధర్నా కార్యక్రమానికిసిపిఐ జాతీయ కంట్రోల్ కమిషన్ చైర్మన్ డా. కే నారాయణతోపాటు సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, కొత్తగూడెం ఎంఎల్ ఏ కూననేని సాంబశివరావు హాజరుకానున్నారు. వీరితోపాటు సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కే సాబీర్ పాషా, సింగరేణి కాలరీస్ వర్కర్స్ గుర్తింపు యూనియ్ గౌరవ అధ్యక్షులు వాసిరెడ్డి సీతారామయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి రాజ్ కుమార్ తదితరులు హాజరవుతారు.కార్మిక పోరాటాలకు మరో ముందడుగు :



సింగరేణి సంస్థ మనుగడ సాగించాలంటే సూతన బొగ్గు బ్లాక్ ప్రారంభం ఎంతో అవసరం. ఏదాది చివరలో ఆదాయపన్ను భారం కార్మికులు భరిస్తున్నారు. ఆ భారాన్ని కోల్ ఇండియా తరహాలో సింగరేణి సంస్థ భరించాలనేది నాయకులు డిమాండ్. పాతపద్ధతిలోనే మెడికల్ బోర్డు నిర్వహించాలని, కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలని గుర్తింపు సంఘం పట్టుబడుతోంది. కార్పొరేట్ స్థాయిలో జరిగిన డ్రెస్టింగ్ కమిటీ ఒప్పందాలను అమలు చేయకుండా సింగరేణి యాజమాన్యం కార్మికుల జీవితాలతో ఆటలాడుతోందని నేతలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కార్మికుల సొంతింటి పథకాన్ని ప్రభుత్వం వెంటనే అమలు చేయాలని, మెడికల్ అన్నిట్ కార్మికుల డిపెండెంట్లకు, వివిధ కారణాలతో ఆగిపోయిన కార్మికుల పిల్లలకు వెంటనే ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించాలని నేతలు కోరుతున్నారు. కాంట్రాక్ట్ కార్మికులకు హైపర్వర్ కమిటీ వేతనాలు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తూ తదితర సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ కొత్తగూడెంలోని సింగరేణి హెడ్ ఆఫీస్ ముందు నేడు భారీ ముట్టడి, ధర్నా కార్యక్రమాన్ని గుర్తింపు సంఘం తలపెట్టింది. ఈ కార్యక్రమం కార్మిక పోరాటాలకు మరో ముందడుగుగా నిలుస్తుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.



వేసవిలో శరీరానికి ఎంతో మేలు చేసే

మిల్లెట్లు.. కచ్చితంగా రోజూ తీసుకోవాలి..

ఎండకాలం తీవ్రత పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచే ఆహారాలను తీసుకోవడం, శరీరాన్ని సిద్ధం చేయడం అవసరంగా మారింది. చాలా మంది తీసుకునే ఆహారం శరీర అంతర్గత ఉష్ణోగ్రతపై ప్రభావం చూపడంతోపాటు, రికార్డు స్థాయిలో పెరుగుతున్న వేడిని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని కూడా నిర్ణయిస్తుంది. భారతీయ వేసవి కాలాలు శరీరంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. అందువల్ల ముందస్తు జాగ్రత్తగా జొన్నలు, రాగులు వంటి మిల్లెట్లను ఆహారంలో చేర్చడం అవసరం. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడంతో పాటు, మాక్రో, మైక్రో పోషకాలతో శరీరాన్ని పోషిస్తాయి. అంతేకాకుండా వేసవిలో మిల్లెట్ల వినియోగం పర్యావరణానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇవి తక్కువ కాలంలో పెరిగే పంటలు కావడంతోపాటు, తక్కువ నీటితో పెరుగుతాయి. పోషకాల సమృద్ధిగా ఉన్న ఈ ధాన్యాలు వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడటంతో పాటు, వేసవిలో సాధారణంగా కనిపించే అలసట సమస్యను కూడా తగ్గిస్తాయి.

వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన ఉత్తమ మిల్లెట్లలో రాగి ముఖ్యమైనది. గాఢ రంగులో ఉండటం వల్ల దీనిని హీమింగ్ ఫుడ్ గా భావిస్తారు. అయితే వాస్తవానికి ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. కాల్షియం, ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండటంతో వేసవిలో వచ్చే అలసటను తగ్గిస్తుంది. రాగి అంబలి, రాగి మాల్ట్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే రాగితో ఇడ్లీ, దోశలు తయారు చేసుకోవచ్చు. జొన్నలు కూడా వేసవికి అనుకూలమైన ధాన్యం. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచవు. పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉండటం వల్ల చెమట ద్వారా కోల్డ్సీయ్ ఎలక్ట్రోలైట్లను భర్తీ చేస్తాయి. జొన్న రోటీలు లేదా భాజీల రూపంలో తీసుకుంటే మంచిది. పెరుగు లేదా కీరదోస రైతాతో కలిపి తీసుకుంటే మరింత చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. ఊదలు (బార్ల్యూర్డ్ మిల్లెట్) తక్కువ కేలరీలతో ఉండే ధాన్యం. ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. నీటిని నిల్వ చేసే సామర్థ్యం కలిగి ఉంటాయి. వేసవిలో తేలికపాటి ఫిల్లీ లేదా కూరగాయల పులావ్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలని ఒక్కసారిగా పెంచకుండా నియంత్రిస్తాయి. కోడో మిల్లెట్ కూడా వేసవికి అనువైన ఆహారం. ఇందులో విటమిన్ బి సమూహం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యతను కాపాడటంలో సహాయపడతాయి. కోడో మిల్లెట్తో పెరుగున్నం తయారు చేసుకుని తీసుకుంటే శరీరానికి చల్లదనం కలుగుతుంది.



ధాన్యం. ఇవి ఫైబర్ అధికంగా కలిగి ఉండటంతో రోజంతా శక్తిని సమంగా అందిస్తాయి. కొర్రలతో నలాడ్లు, కూరగాయలతో కలిపిన వంటకాలు వేసవిలో తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. అయితే బాజ్రా (సజ్జలు) వేసవిలో తీసుకోవడం తగ్గించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి శరీరంలో వేడి పెంచే గుణం కలిగి ఉండటంతో శీతాకాలంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం. వేసవిలో మిల్లెట్లను సరైన విధంగా తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. వండే ముందు కనీసం 6-8 గంటలు నానబెట్టడం అవసరం. ఇది ఫైటిక్ యాసిడ్ను తగ్గించి పోషకాల శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే ఫెర్రిటోషన్ ప్రక్రియ ద్వారా అంబలి వంటి వంటకాలు తయారు చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడే ప్రోబయోటిక్స్ లభిస్తాయి. మిల్లెట్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల వాటిని తీసుకునే సమయంలో తగినంత నీరు తాగడం అత్యవసరం. రోజుకు కనీసం 2.5 నుంచి 3 లీటర్ల నీరు తీసుకోవడం ద్వారా కడుపు ఉబ్బరం సమస్యలను నివారించవచ్చు. సరైన పరిమాణంలో, సరైన రూపంలో మిల్లెట్లను తీసుకుంటే వేసవి వేడిని తట్టుకోవడం సులభమవుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కొర్రలు, సజ్జలు..

కొర్రలు (ఫాక్సీయిల్ మిల్లెట్) తేలికగా జీర్ణమయ్యే

శరీరానికి చలువ చేస్తాయి..

సాధారణంగా మిల్లెట్లు శీతాకాలంతో సంబంధం ఉన్నవిగా భావించినప్పటికీ, కొన్ని రకాల మిల్లెట్లు సహజంగా చల్లదనాన్ని కలిగించే లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. సరైన మిల్లెట్లను ఎంచుకుంటే శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడం, ఎలక్ట్రోలైట్ల సమతుల్యతను కాపాడటం, వేసవి అలసటను తగ్గించడం సాధ్యమవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. మిల్లెట్లు అధిక ఫైబర్, తేమను అందిస్తాయి. ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. వేసవిలో వేడి కారణంగా జీర్ణక్రియ మందగించడం సాధారణం. ఈ నేపథ్యంలో మిల్లెట్లు తీసుకోవడం ప్రయోజనకరం. పరిశోధనలు కూడా మిల్లెట్ల వినియోగం ఆరోగ్యానికి మంచిదని సూచిస్తున్నాయి. వేసవిలో తీసుకోదగిన ఉత్తమ మిల్లెట్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రాగులు, జొన్నలు, ఊదలు..

ఎమ్మెల్యే పరామర్శ

కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/ మార్చి 29/అక్షరం న్యూస్: ఎల్లారెడ్డి నియోజకవర్గం లింగంపేట మండల కేంద్రంలోని పర్లల్ల గ్రామానికి చెందిన కీర్తన బ్లడ్ క్యాన్సర్ తో హై దరాబాద్ లోని ఎంఎన్ జె ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతుంది విషయం తెలుసుకున్న ఎల్లారెడ్డి ఎమ్మెల్యే మదన్ మోహన్ రావు ఆదివారం ఆసుపత్రికివెళ్లి కీర్తననుపరామర్శించి ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యులను అడిగి తెలుసుకొని మెరుగైన వైద్యాన్ని అందించా లని సూచించారు కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యాన్ని కల్పించారుఎమ్మెల్యే వెంట లింగం పేట్ మండల



కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడుబుర్ర నారాగౌడ్ మండల నాయకులు సాయికు మార్ ఇర్ల శ్రీనివాస్ నగేష్ రమేష్ బాలగౌడ్ శివలాల్ తదితరులు ఉన్నారు

శానిటేషన్ డ్రైవర్లకు తగిన గుర్తింపు తెచ్చేందుకు కృషి

- కార్మికుల ఉద్యోగ భద్రత, వేతనాల పరిష్కారానికి పూర్తి సహకారం అందిస్తాం
- పరిశుభ్రతలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న కార్మికులకు అండగా ఉంటాం
- స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలను ఎమ్మెల్యే కూననేని దృష్టికి తీసుకెళ్తాం
- కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడే గణేష్



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా/ 29 మార్చి/ అక్షరం న్యూస్ : ఆరోగ్య శాఖ సేవలందిస్తున్న స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్లను శానిటేషన్ విభాగంలో తగిన గుర్తింపులించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడే గణేష్ హామీ ఇచ్చారు. ఆదివారం కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ను ఆదివారం సిపిఐ జిల్లా కార్యాలయం 'శేషగిరిభవన్'లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్లు, తమ ఉద్యోగ భద్రత, శానిటేషన్ డ్రైవర్లుగా గుర్తించాలని కోరుతూ వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ.. గత ఆరోగ్య శాఖ ఎటువంటి ఉత్తరాలు లేకపోయినప్పటికీ, చాలిచాలని వేతనాలతో పట్టణాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడంలో డ్రైవర్లు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు. కార్మికుల ఉద్యోగ భద్రత, వేతనాల పరిష్కారానికి పాలకవర్గం తరపున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని, పట్టణ పరిశుభ్రతలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న కార్మికులకు ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటామని స్పష్టం చేశారు. స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్ల సమస్యలను స్థానిక ఎమ్మెల్యే కూననేని సాంబశివరావు గారి దృష్టికి తీసుకెళ్లి, ప్రభుత్వం నుండి సానుకూల నిర్ణయం వచ్చేలా ఒత్తిడి తెస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న కార్మికుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపేందుకు, వారి న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తానని ఈ సందర్భంగా మేయర్ వునరుద్దాటించారు. వినతిపత్రం అందించిన వారిలో స్వచ్ఛ ఆటో డ్రైవర్లు బి. అనిల్ కుమార్, నాగేందర్ బాబు, బాలాజీ, నయ్యడ్ అలీ తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి : జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా /29 మార్చి/ అక్షరం న్యూస్: మార్చి 30వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల సమస్యలను అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.



ఏదమిన్స్టీలోఘనంగా మట్టలఅదివారం

- ఈత మట్టలతో క్రైస్తవుల ప్రదర్శన
- చర్చిలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు



కామారెడ్డి జిల్లా/ఎల్లారెడ్డి/మార్చి 29/అక్షరంన్యూస్:ఎల్లారెడ్డి మునిసిపల్ పరిధి లోని గండిమాసానిపేట శివారులో గల ఏద మిన్స్టీస్ లో ఆదివారంమట్టల అదివారం ఆరాధనకార్యక్రమాన్నిక్రైస్తవ సోదరసోదరీ మణులు ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ సం దర్భంగాబ్రదర్ శ్రీనివాసాచారి సిస్టర్ హెప్పీ బాచారి క్రైస్తవ సోదర సోదరీమణులతో క లిసి చర్చి ప్రాంగణంలో మట్టల ప్రదర్శన ని ర్వహించారుఅనంతరం మట్టల అదివారం విశేషాలను భక్తులకువివరించారుఈ కార్య క్రమానికి హాజరైనఎల్లారెడ్డి పరిసర ప్రాంతా లకు చెందిన భక్తులతో ఏద మిన్స్టీ సెంటర్ కిటికిలూడింది.



శరీరంలో జరిగే ఈ ఒక్క మార్పు అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.. అదేమిటంటే..?



మార్గాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఇందులో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు, అధిక కేలరీలు తీసుకుంటే, లివర్ ఆ అదనపు శక్తిని కొవ్వుగా మారుస్తుంది. కాలక్రమేణా ఈ కొవ్వు లివర్ కణాల్లో పేరుకుపోయి ఫ్యాటీ లివర్ కు దారితీస్తుంది. ఫ్యాటీ

అందుకే ప్రస్తుతం పోషకాహార సూచనలు కేవలం కేలరీలపై కాకుండా ఆహారం నాణ్యతపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మెటాబాలిక్ వ్యాధులు కేవలం అధిక బరువు ఉన్నవారిలోనే కాదు. ముఖ్యంగా దక్షిణాసియా ప్రజల్లో సాధారణ బరువుతో ఉన్నవారికీ ఫ్యాటీ లివర్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. అంటే మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం కేవలం బరువుతో నిర్ణయించబడదు.

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి సమస్యలు రావడానికి గల కారణాల్లో ఒకటి అధిక బరువు అన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. చాలా మందికి బరువు తగ్గితే ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయి అనే భావన ఉంది. నిజానికి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకోవడం ఉపయోగకరమే. అయితే అధునిక పరిశోధనలు ఈ సమస్యల వెనుక మరో కీలక కారణం దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫ్లమేషన్ (పాపు) ఉందని చెబుతున్నాయి. ఈ మెటాబాలిక్ ఇన్ఫ్లమేషన్ చాలా నిశ్చలంగా, తక్కువ స్థాయిలో కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఇది మనకు ప్రత్యక్షంగా అనిపించకపోయినా, శరీరం చక్కెరను ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుంది, కొవ్వును ఎలా నిల్వ చేస్తుంది, రక్తనాళాలను ఎలా రక్షిస్తుంది అనే ప్రక్రియలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రస్తుతం అనేక వైద్య సంస్థలు, మార్గదర్శకాలు కూడా ఇన్ఫ్లమేషన్ మెటాబాలిక్ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణంగా గుర్తిస్తున్నాయి.

లివర్ కేవలం కొవ్వును నిల్వ చేయడమే కాకుండా, శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను పెంచే రసాయన సంతకాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ పనితీరును దెబ్బతీసి, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలను కష్టతరం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరిగి, ప్యాంక్రియాస్ పై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో రక్తనాళాల గోడలను కూడా ఈ ఇన్ఫ్లమేషన్ ప్రభావితం చేసి, గుండె వ్యాధులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆహారం, జీవనశైలి ముఖ్యం..

ఆహారం, జీవనశైలి ఇన్ఫ్లమేషన్ పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతాయి. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెరలు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు, తీపి పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తరచూ పెరిగిపోతాయి. ఇది లివర్లో కొవ్వు నిల్వను పెంచి, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా కూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు, విత్తనాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. ఇవి ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందించి గట్ హెల్త్ (జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం)ను మెరుగుపరుస్తాయి.

కీలకంగా మారే ఇన్ఫ్లమేషన్..

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె వ్యాధులు పరస్పరం బలమైన సంబంధం కలిగినవే. ఇవి తరచూ కలిసి అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఎందుకంటే వీటి మెటాబాలిక్

జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవాలి..?



జుట్టు రాలడం సాధారణంగా సౌందర్య సాధనాలను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల జరుగుతుందని చాలా మంది భావించినప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ఇది శరీరంలో ఉన్న పోషక లోపాలు, హార్మోన్

అసమతుల్యతలు లేదా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల సంతకంగా ఉండొచ్చు. జుట్టు పలుచబడటం లేదా తరచుగా రాలిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని రక్తపరీక్షలు అసలు కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడతాయని చర్మ వైద్యులు చెబుతున్నారు. జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన ల్యాబ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ పరీక్షలు పోషక స్థితి, హార్మోన్ల సమతుల్యత, అలాగే ఇతర అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలపై కీలక సమాచారం అందిస్తాయి. జుట్టురాలే సమస్యతో బాధపడే వారు చేయించుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన పరీక్షల గురించి వైద్యుల మాటల్లో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సీరమ్ ఫెరిటిన్, విటమిన్ బి12 టెస్టులు..

ఈ పరీక్షల్లో ముఖ్యంగా సీరమ్ ఫెరిటిన్ స్థాయిలను పరిశీలిస్తారు. ఇది శరీరంలో ఐరన్ నిల్వలను తెలియజేస్తుంది. భారతీయల్లో దీర్ఘకాలంగా జుట్టు రాలడానికి తక్కువ ఫెరిటిన్ ఒక ప్రధాన కారణమని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ఐరన్ లోపం వల్ల జుట్టు పెరుగుదల చక్కెరలో అంతరాయం ఏర్పడి, హెయిర్ ఫాలిక్లెస్ ముందుగానే షెడింగ్ దశలోకి వెళ్లే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. అలాగే విటమిన్ బి12 పరీక్ష కూడా అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఈ విటమిన్ తక్కువగా ఉంటే తల మొత్తం మీద జుట్టు పలుచబడటం కనిపించవచ్చు. అలాగే చర్మంపై రంగు మార్పులు, తక్కువ పయస్కులోనే జుట్టు తెల్లబడటం వంటి సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి. ఇక హార్మోన్ అసమతుల్యతను గుర్తించడానికి ఐసోజాసా స్థాయిలను కూడా కొన్నిసార్లు పరీక్షిస్తారు. ఈ హార్మోన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటే మహిళల శరీరంలో పురుష హార్మోన్లు పెరిగినట్లుగా భావిస్తారు. ఇది మొటిమలు పెరగడానికి, జుట్టు పలుచబడడానికి దారితీస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఎఎన్ఐ, సీరమ్ కార్బిసాల్ టెస్టులు..

అలాగే జుట్టు రాలడానికి స్పష్టమైన కారణం కనిపించనప్పుడు, ాచీరా (అంటి-న్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ) పరీక్షను సూచిస్తారు. ఈ పరీక్ష ద్వారా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులను గుర్తించవచ్చు. ఈ రకాల వ్యాధుల్లో శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ తానే తన కణజాలాలపై దాడి చేస్తుంది. దీనివల్ల జుట్టు రాలడం, చర్మంపై రంగు మార్పులు వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అదే విధంగా, ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి సీరమ్ కార్బిసాల్ పరీక్షను కూడా ఉపయోగిస్తారు. డ్రైస్ కారణంగా కార్బిసాల్ హార్మోన్ అధికంగా విడుదలవుతుంది. ఇది ఎక్కువకాలం అధిక స్థాయిలో ఉంటే మొటిమలు పెరగడం, జుట్టు పలుచబడటం వంటి సమస్యలు తీవ్రం కావచ్చు.

సీరమ్ అల్బుమిన్ టెస్టు..

వీటితో పాటు పోషకాహార లోపం కూడా జుట్టు రాలడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే సీరమ్ అల్బుమిన్ పరీక్ష ద్వారా శరీరంలోని మొత్తం ప్రోటీన్ స్థాయిని పరిశీలిస్తారు. ప్రోటీన్ తక్కువగా తీసుకోవడం లేదా శరీరం సరిగా గ్రహించకపోవడం వల్ల గోర్లు బలహీనపడటం, జుట్టు పలుచబడటం జరుగుతుంది. ఈ పరీక్షలు చేయడం ద్వారా జుట్టు రాలడానికి గల ప్రధాన కారణాన్ని తెలుసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ప్రతి రోగికి ఒకే విధమైన పరీక్షలు అవసరం ఉండవని వైద్యులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంగా జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా నిపుణుడైన చర్మ వైద్యుడిని సంప్రదించి, తమ లక్షణాల ఆధారంగా అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో మజ్జిగను ఇలా చేసుకు తాగితే..



వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సూర్యుడు సైతం తెల్లవారగానే ఆకాశంలో భగభగ మంటూ ప్రత్యక్షమైపోతారు. ఎండలు మండిపోతాయి. దీంతో శరీరం త్వరగా నిర్బలీకరణకు గురవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నుంచి నీరు, అవసరమైన లవణాలు

కోల్పోవడం వల్ల తీవ్రమైన అలసటతోపాటు నీరసం కలుగుతాయి. అలాంటి వేళ.. మన శరీరాన్ని చల్లగా, తాజాగా ఉండడానికి ఏదైనా చల్లని పానీయం తాగాలనిపిస్తుంది. దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి చాలా మంది శీతల పానీయాలు, సోడాలు, కృత్రిమ పళ్లె రసాలు తాగుతారు. వాటిలో చక్కెర, రసాయనాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో అవి ఆరోగ్యానికి కంటే కీడే ఎక్కువగా చేస్తాయి. వీటిని ప్రత్యామ్నాయంగా మజ్జిగ తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా ఈ వేసవిలో మజ్జిగలో కొద్దిగా పుడినా, ఇతర మసాలాలు కలపడం వల్ల ఇది మరింత రుచిగా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. పుడినా మజ్జిగ వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారిస్తుంది.

ఈ పుడినా మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలంటే..?

పెరుగు, పుడినా ఆకులు, కొత్తిమీర ఆకులు, పచ్చి మిరపకాయలు, ధనియాలు, ఇంగువా(కొద్దిగా), ఉప్పు, చల్లటి నీరు

తయారు చేసే విధానం..

పొయ్యి మీద పాన్ పెట్టాలి. అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, 3 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాలు వేయాలి. దీనిని బాగా వేయించిన తర్వాత.. చిలికెడు ఇంగువా వేసి వేయించాలి. మిక్సర్ గిన్నెట్లో, వేయించిన జీలకర్ర, ధనియాలు మిక్సరం, 4 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాలు పొడి, ఒక పచ్చిమిర్చి, గుప్పెడు పుడినా ఆకులు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, అర టేబుల్ స్పూన్ నల్ల ఉప్పు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు వేసి.. వీటిని మెత్తని పేస్ట్ గా గ్రౌండ్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెట్లో దాదాపు పావు కేజీకిపైగా పెరుగు తీసుకోవాలి. అందులో ఇందాక మిక్సర్ వేసి గ్రౌండ్ చేసిన పదార్థాలను అందులో కలుపుకోవాలి. అందులో నాలుగున్నర కప్పులు (ఒక కప్పు పెరుగు మూడు కప్పులు) చల్లటి నీటిని పోసి.. బాగా కలపాలి. అంతే పుడినా మజ్జిగ సిద్ధం.

మహిళలు రోజూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్

వ్యాయామాలను చేయాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?



వివరిస్తున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మహిళలకు సన్నగా కనిపించాలి, తక్కువ బరువు ఉండాలి అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ అది నిజమైన ఆరోగ్య సూచిక కాదని, కండరాలను పెంచుకోవడం మహిళలకు అత్యంత ముఖ్యమైన ఆరోగ్య మెరుగుదలల్లో ఒకటి అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

పాటు జాయింట్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. వెయిట్స్ ఎత్తడం కేవలం బాహ్యంగా బలంగా కనిపించడానికి కాదు. శరీరాన్ని మెటాబాలిక్ చురుకుగా, హార్మోనల్ గా అందరూ సమతుల్యంగా, శారీరకంగా బలంగా తయారు చేయడానికే ఇది అవసరమవుతుందని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

అంతర్గతంగా బలం కూడా అవసరం..

మహిళలు ఇంటి వసులు చేస్తారు, బాధ్యతలు మోస్తారు, అందరి మూడను లిఫ్ట్ చేస్తారు. ఇక వారు బరువులు కూడా ఎత్తాల్సిన సమయం వచ్చిందని, స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ అనేది జీవిత పరిమితం కాదు అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ మెటాబాలిజాన్ని పెంచడం, హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడం, ఎముకలను బలపరచడం, శరీర ధారణ (పోస్చర్)ను సరిచేయడం, అలాగే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. బలమైన మహిళలు ప్రపంచాన్ని కేవలం మోసే వారు కాదు, దాని స్వరూపాన్ని మార్చగలరు. బయట మాత్రమే కాదు, లోపల కూడా బలంగా మారడం అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

పుగర్ తగ్గేందుకు, ఎముకల దృఢత్వానికీ..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ చేయడం వల్ల కండరాలు మెటాబాలిజాన్ని పెంచి శరీరంలో శక్తి వినియోగాన్ని సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా, వయసు పెరిగే కొద్దీ మహిళల్లో తగ్గే ఎముకల దృఢత్వాన్ని కండరాలు రక్షిస్తాయి. హార్మోన్ల సమతుల్యతను కూడా మెరుగుపరచడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో

వేసవి కాలంలో జీలకర్ర నీరు తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు.. తెలిస్తే అస్సలు వదలరు!



సాధారణంగా మనం వంటల్లో రుచి కోసం జీలకర్రను వాడుతుంటాం. అయితే.. జీలకర్ర సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే కాదు, ఇందులో లెక్కలేనన్ని దివ్యోపదాలు దాగి ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జీలకర్ర వల్ల

ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో రోజూ ఉదయం జీలకర్ర నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదలరు. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ జీలకర్ర వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని మరిగించి, వడపోసి గోరు వెచ్చగా చేసుకుని తాగాలి. ఇలా నెలరోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తాగితే అద్భుతమైన మార్పులు గమనించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది: ఎండాకాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, శరీరాన్ని లోపలి నుంచి చల్లగా ఉంచేందుకు జీలకర్ర నీరు సాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో కీలకం: జీలకర్ర మెటాబాలిజం(జీవక్రియ) రేటును పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని అనవసరపు కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఒక

సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి: ఇందులో ఉండే ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా కాపాడతాయి. చర్మ సౌందర్యం: జీలకర్ర నీటిలో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు తగ్గి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. డీహైడ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం: ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది, నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. జీలకర్ర నీటిలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడతాయి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణకు మేలు: క్రమం తప్పకుండా జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యకు చెక్: వేసవి రాత్రుల్లో ఉక్కుపోత వల్ల సరిగా నిద్రపట్టని వారికి జీలకర్ర నీరు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంతో పాటు గాఢ నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.



వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

లివర్ ఎంజైమ్లు తగ్గించుకు..

రోజుకు మూడు కప్పులు టామాటో వల్ల లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుంది. అలాగే

● ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..

ఫ్యాటీ లివర్ అంటే లివర్ కణాల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం. ఇది భారత్ లో వేగంగా పెరుగుతున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం చేయకపోవడం, మద్యపానం వంటి వాటిని ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను సరైన సమయంలో నియంత్రించకపోతే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే సరైన ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులతో ఈ సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడానికి సహాయపడే ఉత్తమ ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించి కాలేయ

లివర్ వాపు, ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా కాఫీ తగ్గిస్తుంది. కాఫీలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫినాల్స్ లివర్ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. బ్లాబెర్రీ, రాస్బెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ వంటి పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటారు.

లివర్లో కొవ్వు తగ్గలంటే..

అలాగే ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ అలివ్ ఆయిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పాలిఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇది లివర్లో కొవ్వు తగ్గించడంలో, మెటాబాలిజం మెరుగుపరచడంలో

సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా బాదం, ఆక్రోట్, పిస్తా వంటి నట్స్ లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం ద్వారా మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలు లివర్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. పాలకూర, కేల్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాల్బాగర్, బ్రస్సెల్స్ స్పౌట్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఫైబర్, మొక్క ఆధారిత ఫ్రోటీన్, నెయ్యిదిగా జీర్ణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్స్ కు మంచి మూలం. ఫైబర్ ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి గ్లైకోజు మెటాబాలిజం (మంచి బ్యాక్టీరియా) బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు బీట్ రూట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. బీట్ రూట్ లో ఫైబర్, నైట్ రేట్స్, బెటాలైన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న ఆహారపు మార్పులు రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకుంటే కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..



కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇవి పూర్తిగా సురక్షితమైనవి కావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం ద్వారా కొన్ని సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని వారు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకున్న తర్వాత కొందరికి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నిండుగా

పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి లేదా ఇప్పటికే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటున్నవారికి ఇది ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. ఇక చర్మం మెరుగుపడటం లేదా కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం కొల్లాజెన్ ఉపయోగపడుతుందని చెప్పినా, దీనికి సంబంధించిన శాస్త్రీయ ఆధారాలు మిత్రమంగా ఉన్నాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు మాత్రమే స్వల్ప ప్రయోజనం కనిపించవచ్చు. ఇది వృద్ధాప్యానికి పూర్తిస్థాయి పరిష్కారం కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల ఇటువంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కేవలం సప్లిమెంట్స్ పైనే ఆధారపడకుండా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాలను కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు.

ఇటీవలి కాలంలో కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు చాలా ప్రాచుర్యం పొందాయని చెప్పవచ్చు. మెరిసే చర్మం, బలమైన జుట్టు, గోర్లు, కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం వీటిని చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ కొల్లాజెన్ పౌడర్లు, డ్రింక్స్ లేదా క్యాప్సుల్స్ వాడే ముందు వాటి ప్రయోజనాలు, ప్రమాదాల గురించి తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ అనే ప్రోటీన్ ను శరీరం సహజంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది చర్మం, ఎముకలు, టెండన్స్, కార్టిలేజ్ నిర్మాణాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునే ముందు కొన్ని ప్రమాదాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మెరైన్ కొల్లాజెన్ (చేపల నుండి పొందేది) తరచుగా చేపల వాసన లేదా రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఇది చాలా మందికి ఇష్టం లేకపోవచ్చు. అలాగే కొందరికి అల్లర్ల రియాక్షన్లు కూడా కలగవచ్చు.

అనిపించడం, హార్ట్ బర్న్, వాంతులు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవి సాధారణంగా తేలికపాటి సమస్యలే అయినప్పటికీ అసౌకర్యంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తులు కొందరిలో అల్లర్లను కూడా కలిగిస్తాయి. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా జంతు ఉత్పత్తుల నుంచి తయారు అవుతాయి. ముఖ్యంగా చేపలు లేదా పెల్లెట్స్ నుంచి తీసే మెరైన్ కొల్లాజెన్ వలన సీప్డ్ అల్లర్ల ఉన్నవారికి ప్రమాదం ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు, గొంతులో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి ట్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉన్న నిమ్మకాయలు, బెల్లీలు, బెల్ పెప్పర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. గుడ్లు, చేపలు, పప్పులు వంటి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు ఎక్కువగా సూర్యకరణాలు చర్మంపై పడకుండా చర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి. పొగ తాగడం మానేయాలి. సరైన నిద్ర, వ్యాయామం ద్వారా సహజంగానే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు కొంతవరకు ప్రయోజనం ఇవ్వవచ్చు కానీ అది అందరికీ అవసరం పడవని వీటిని వాడడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, అల్లర్లు వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి సప్లిమెంట్స్ ను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సహజ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ముడతలు, కీళ్ల నొప్పి, చర్మం వదులుగా అవ్వడం జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది

మహిళలు తరచూ స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తే.. ఎన్నో లాభాలు..

చాలా మంది మహిళలు వ్యాయామం విషయంలో ప్రధానంగా కార్డియోపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతారు. త్వరగా బరువు తగ్గడంలో కార్డియో మంచిదని, వెయిట్ ట్రైనింగ్ చేస్తే శరీరం స్థూలంగా కనిపిస్తుందని ఒక సాధారణ అపోహ చాలా మందిలో ఉంది. కానీ వాస్తవానికి స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ మహిళలకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కేవలం కొవ్వు తగ్గించడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలపరుస్తుంది. ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ విషయానికి వస్తే కార్డియో కంటే స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ కు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వయస్సు 20 నుంచి 60 ఏళ్లు, ఎంతైనా సరే.. మహిళలకు స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ తప్పనిసరి. జీవన నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఇది శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ వల్ల మహిళలకు కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళలకు స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



పెరుగుతుంది. అంటే విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ కాలేరిలు ఖర్చవుతాయి. కార్డియో కేవలం వ్యాయామ సమయంలో మాత్రమే కాలేరిలు బర్న్ చేస్తుంది. అలాగే మహిళల్లో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత అస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ పనుల నుండి సరుకులు ఎత్తడం, పిల్లలతో ఆడడం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం పడుతుంది. స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ వల్ల ఈ పనులన్నింటినీ సులభంగా చేయగలుగుతారు. స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ హార్మోన్ల స్థాయిలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇది ఎండోర్ఫిన్స్ పెంచి, కార్టినోల్ ను నియంత్రిస్తుంది. దీని వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే బలమైన కండరాలు కీళ్లకు మద్దతును ఇస్తాయి. దీని వల్ల గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది, సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది.

షుగర్ రెవల్స్ అడుపులో..

అలాగే స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా 35 సంవత్సరాల తర్వాత మహిళల్లో శారీరక సామర్థ్యం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ రెగ్యులర్ స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ వల్ల శరీర బలం, స్వతంత్రత ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయి. మహిళలకు స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ ఇలా అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా బరువులు ఎత్తడం వల్ల మహిళలు లావుగా కనిపించరని కూడా వారు చెబుతున్నారు.

ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

స్ట్రెంగ్ ట్రైనింగ్ ద్వారా కండరాలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల బేసల్ మెటాబాలిక్ రేట్

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి తెలుసా?



ఈ రోజుల్లో చాలా ఇళ్లలో పిల్లలు కూడా ఏసీ గదుల్లోనే నిద్రపోతున్నారు. అయితే ఏసీని సరిగ్గా వాడకపోతే, అది పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

పిల్లల గదిలో ఉష్ణోగ్రత 23°C - 27°C మధ్య ఉండటం మంచిది. చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే జలుబు, దగ్గు, అల్లర్ల సమస్యలు రావచ్చు. గాలి నేరుగా తగిలకుండా చూడండి. ఏసీ గాలి పిల్లలపై నేరుగా పడకూడదు. ఇది చర్మం, శ్వాసకు ఇబ్బందులు కలిగించవచ్చు.

సరైన దుస్తులు అవసరం

పిల్లలకు తేలికైన, సౌకర్యవంతమైన బట్టలు వేయాలి. శరీరం పూర్తిగా కప్పేలా ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఏసీ ఆన్లో ఉంచొద్దు. 3-4 గంటలకొకసారి ఏసీ ఆఫ్ చేయండి. కొంతసేపు గదిలో సహజ గాలి రావడం అవసరం. ఆస్తమా ఉన్నవారు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు, చర్మ అల్లర్లు ఉన్నవారు, జ్వరం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఈ పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పిల్లలు ఏసీ గదిలో నిద్రపోవడం తప్పు కాదు. కానీ సరైన ఉష్ణోగ్రత, గాలి దిశ, దుస్తులు వంటి విషయాలు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటేనే వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పెద్ద సమస్యలను నివారించవచ్చు.

సాలీడు కాటు ప్రమాదకరమైందా.. సాలీడు కాటు వేస్తే ఏమవుతుంది..?



సినీమాలో పీటర్ డార్కర్ ఒక స్పైడర్ కాటు వల్ల సూపర్ పవర్స్ పొందాడు. కానీ నిజ జీవితంలో మాత్రం స్పైడర్ బైట్ ప్రమాద కరంగా మారవచ్చు. Chris Keegan అనే యాకే వ్యక్తికి జరిగిన ఘటనే దీనికి ఉదాహరణ. అతని చేతిపై ఉన్న చిన్న కాటును మొదట పట్టుకుంటేలేదు. తర్వాత అది ఎర్రగా మారడంతో మెడిసిన్ తీసుకున్నాడు. కానీ పరిస్థితి క్రమంగా క్షీణించడం మొదలు పెట్టింది. చేయి వాపులకు గురై, ఊదా రంగులోకి మారి, బొలింగ్ బాల్ సైజుకి చేరింది. చివరకు ఆసుపత్రికి వెళ్లగా, ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపించకుండా ఉండేందుకు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వచ్చింది. సాధారణంగా సాలీడు కాటు హానికరం కావు. చాలా సందర్భాల్లో వాటిని అందరూ అస్సలు గమనించకపోవచ్చు. కానీ కొందరిలో చర్మం ఎర్రబారడం, నొప్పి, వాపు, చర్మంపై పుండ్లు వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వైద్యుల ప్రకారం నిజంగా సాలీడు కాటు వేసిందో లేదో కచ్చితంగా చెప్పడం కూడా కష్టమని సాలీడు కాటును చూసినప్పుడే దానిని నిర్ధారించవచ్చునని వారు చెబుతున్నారు.

కొన్ని రకాల సాలీడు మాత్రమే ప్రమాదకరం..

ప్రపంచంలో కొద్ది రకాల సాలీడు మాత్రమే మనుషులకు ప్రమాదకరం. వాటిలో విడ్ స్పైడర్, రెక్లెస్ స్పైడర్ వంటి కొన్ని జాతుల సాలీడులకు మాత్రమే మనుషులను గాయపరచగలిగితే పెద్ద కోరలు ఉంటాయి. సాధారణ స్పైడర్ కాటు వేసిన చోట చర్మం ఎర్రగా మారడం, వాపు, దురద, నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కానీ విడ్ స్పైడర్ కాటు లక్షణాలు అయితే 1-3 రోజుల వరకు కనిపిస్తాయి. కాటు చుట్టూ నొప్పి, వాపు ఉంటుంది. ఇది పొట్ట, వెన్ను, ఛాతికి వ్యాపించవచ్చు. పొత్తి కడుపు బిగువుగా ఉండడం లేదా తీవ్రమైన కండరాల నొప్పులు ఉంటాయి. వాంతులు, వికారం, వణుకు, చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే సాలీడు కాటుకు చికిత్స ఎలా చేయాలి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ప్రథమ చికిత్స ఇలా చేయాలి..

చాలా సందర్భాల్లో ఇంట్లోనే ఫస్ట్ ఎయిడ్ తో చికిత్స చేయవచ్చు. సాలీడు కాటు వేసిన చోట గోరువెచ్చని నీటితో, సబ్బుతో కడగాలి. ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా యాంటీ బయోటిక్ క్రీమ్ రావాలి. కాటుకు గురైన చోట ఐస్ ప్యాక్ పెట్టి వాపు తగ్గించాలి. దురద, వాపు తగ్గించేందుకు యాంటీ హిస్టామిన్ మందులు తీసుకోవచ్చు. నొప్పి ఉంటే ఐబుప్రోఫెన్ లేదా పారాసిటమాల్ తీసుకోవచ్చు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో స్పైడర్ కాటు తీవ్రమవుతుంది. కాటు వేసిన చోట సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ట్రాన్ రెక్లెస్ సాలీడు కాటు వల్ల కణజాల క్షయం చెందిన గాయాలు సాధారణంగా కనబడతాయి. చర్మ కణజాలం నశిస్తుంది. పుండ్లు, బొబ్బలు రావడం జరుగుతుంది. ఇవి నెమ్మదిగా మానిపోవడం, మచ్చలు పడటం కూడా జరుగుతుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అల్లర్ల అవ్వాలి..

కాటు వేసిన చోట ఎరువు చీము లేదా పసుపు రంగు స్రావం కనిపిస్తే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అత్యల్ప సందర్భాల్లో ప్రమాదకరమైన స్పైడర్ కాటు చిన్నారలకు ప్రాణాపాయం కలిగించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా స్పైడర్ కాటు చిన్నవే అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో అవి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తాయి. కనుక కాటు వేసిన చోట వాపు పెరగడం, నొప్పి ఎక్కువపడడం, రంగు మారడం వంటి లక్షణాలు గమనించిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. సాలీడు కాటును అన్నిసార్లు తేలికగా తీసుకోకూడదు. చిన్న సమస్యగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని, సమయానికి చికిత్స తీసుకుంటే పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

వేసవిలో కిడ్నీల ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.. ఈ సూచనలు పాటించాలి..

గతేడాది కన్నా 2026లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలతో వేసవి ఉండబోతుందని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది. సాధారణంగా ఈ సమయంలో ప్రజలు చల్లగా ఉండటం, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. అయితే శరీరంలో, ముఖ్యంగా కిడ్నీలలో, కనిపించని ఆరోగ్య సంక్షోభం మెల్లగా పెరుగుతోందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతర్జాతీయ నెప్రాలజీ సంఘం గణాంకాల ప్రకారం, 2023లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 788 మిలియన్ మందికి దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నట్లు అంచనా. భారత్లోనే 138 మిలియన్ మంది దీనితో బాధపడుతున్నారు. వేడి తీవ్రత పెరుగుతున్న కిడ్నీ కిడ్నీ ఆరోగ్యం మౌనంగా దెబ్బతింటోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మార్చి నుంచి మే వరకు దేశవ్యాప్తంగా హిట్ వేవ్ రోజులు పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చెమట పట్టడం, దాహం మాత్రమే కాకుండా కిడ్నీలపై పడే ఒత్తిడిని ముందుగానే గుర్తించడం అత్యవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.



కిడ్నీ వ్యాధి పెరుగుతోంది. దీని ప్రధాన కారణాలు నిరంతర వేడి ఒత్తిడి, తగినంత నీరు తీసుకోకపోవడమే అని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వీరికి ప్రమాదం ఎక్కువ..

కొన్ని వర్గాల వారు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉంటారు. వృద్ధులు దాహం గుర్తించే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం వల్ల ప్రమాదంలో ఉంటారు. రైతులు, కూలీలు, వీధి వ్యాపారులు వంటి బయట పనిచేసేవారు నేరుగా ఎండలో ఉండడం వల్ల ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. ఇప్పటికే హైపర్టెన్షన్, డయాబెటీస్ లేదా ప్రారంభ దశ కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ వేడి మరింత ప్రమాదకరం. వారి కిడ్నీలు అదనపు ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీ ఒత్తిడికి సంబంధించిన లక్షణాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణ వేసవి అలసటగా కనిపించవచ్చు. మూత్రం తగ్గిపోవడం, 6-12 గంటల పాటు మూత్ర విసర్జన లేకపోవడం ముఖ్య హెచ్చరిక. మూత్రం గాఢమైన రంగులో (గోధుమ లేదా కోకో రంగు) కనిపించడం తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ లేదా మసీల్ డిజిజీస్ సంతకం కావచ్చు. కాళ్లు లేదా ముఖంలో అకస్మాత్తుగా వాపు రావడం కూడా కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయడం లేదనే సూచన. అలాగే మానసిక గందరగోళం, చిరాకు, దిక్కుతోచకపోవడం వంటి

లక్షణాలు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సూచిస్తాయి. ఇది మెదడు, కిడ్నీల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇక వేసవిలో కిడ్నీల సంరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. వేసవిలో కిడ్నీ రక్షణ కోసం కేవలం నీరు తాగడం సరిపోదు. సరైన హైడ్రేషన్ వ్యూహం అవసరం. దాహం వేసే వరకు వేచి ఉండకుండా తరచూ ద్రవాలు తీసుకోవాలి. ఉప్పు మజ్జిగ, నిమ్మరసం, ఓఆర్ఎస్ వంటి పానీయాలు శరీరంలో కోల్పోయిన లవణాలను భర్తీ చేస్తాయి. బయట పనిచేసేవారు ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒక గ్లాస్ నీరు తాగడం మంచిది. వేసవిలో ఎక్కువ నీరు కలిగిన పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. పుచ్చకాయ, తర్రూజా, డ్రాక్ష వంటి పండ్లు, దోసకాయ, సారకాయ వంటి కూరగాయలు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతాయి. అత్యధిక ప్రోటీన్ ఆహారాన్ని ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న సమయాల్లో తగ్గించడం మంచిది. ఎందుకంటే ప్రోటీన్ మెటబాలిజం వల్ల నీటి అవసరం పెరిగి కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 3 గంటల మధ్య ఎండలో బయటకు వెళ్లడం నివారించాలి. టీ, కాఫీ, మద్యం వంటి పానీయాలు ద్రవ నష్టం పెంచుతాయి కాబట్టి పరిమితంగా తీసుకోవాలి. శరీరం వేడెక్కినప్పుడు కాళ్లు చల్లని నీటిలో ఉంచడం వంటి చిన్న మార్పులు కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వాతావరణ మార్పులతో పాటు ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు కూడా మారాలి. 45 డిగ్రీల పైగా ఉష్ణోగ్రతల సమయంలో కిడ్నీలు సులభంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఈ వేసవిలో కిడ్నీ సంరక్షణను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన చర్యగా భావించాలి. మూత్రాన్ని గమనించడం, నీడలో ఉండడం, సరైన హైడ్రేషన్ పాటించడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఒంట్లో వేడి పెరిగి చాలా ఇబ్బందిగా ఉందా.. ఈ టిప్స్ మీ కోసమే..!

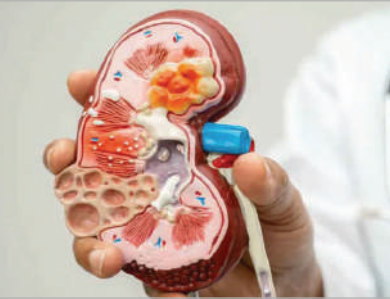


ఎండకాలం వచ్చిందంటే చాలు ఎండలు మండిపోతాయి. ఈ ఎండలవల్ల నిత్యం శరీర ఉష్ణోగ్రతలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనువుతాయి. శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. దాంతో తరచూ ఒళ్లు అలసిపోయి నీరసం అవహిస్తుంది. ఏం చేయాలన్నా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. శరీరం సహకరించదు. అలాంటి పరిస్థితి రావద్దంటే శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ కాకుండా కాపాడుకోవాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుకుండా చూసుకోవాలి. అందుకోసం కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

1. రోజూ రెండు కప్పుల తాటి బెల్లం కలిపిన నీళ్లను తాగడం ద్వారా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
2. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా నిమ్మ రసం, కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గిపోయి చల్లబడుతుంది.
3. ఆదేవిధంగా రోజూ ఉదయం కొబ్బరి నూనె లేదా పొద్దు తిరుగుడు నూనెతో శరీరానికి మద్దన చేసుకుని స్నానం చేయడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
4. క్రమం తప్పకుండా ఎర్ర మందారం టీ తాగడంవల్ల కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి.
5. కుంకుమ పువ్వు కలిపిన పాలు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
6. అంతేగాక మెంతులను వేయించి, పొడిచేసి రోజూ గోరు వెచ్చటి నీటితో కలిపి తాగడం ద్వారా కూడా ఒంట్లో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
7. సోంపు, జీలకర్ర, ధనియాలు రాత్రంతా నానబెట్టి మరునటి రోజు తాగడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
8. దానిమ్మ గింజల్లో కూడా శరీరంలోని వేడిని తగ్గించే లక్షణం ఉంది. రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారి దానిమ్మ గింజలు తినడం లేదా దానిమ్మ రసం తాగడంవల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది.
9. అదేవిధంగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలైన పుల్లడి పండ్లు, బీట్ రూట్లు, క్యారెట్లను వేసవిలో ఎక్కువగా తినకుండా ఉండటం ద్వారా కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

దేశంలో ఏటా పెరిగిపోతున్న కిడ్నీ వ్యాధులు..

• 30 ఏళ్ల నుంచే పరీక్షలు తప్పనిసరి అంటున్న నిపుణులు..



మాత్రపిండాల ఆరోగ్యం సాధారణంగా తీవ్ర లక్షణాలు కనిపించే వరకు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంటుంది. అయితే ప్రస్తుతం దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధిభారతంలో ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. ఇతర వ్యాధులతో పోలిస్తే కిడ్నీ సమస్యలు చాలా కాలం వరకు

ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి కిడ్నీలకు గణనీయమైన నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే 30 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే కిడ్నీ ఆరోగ్య పరీక్షలు ప్రారంభించడం అత్యంత కీలకమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భారత్ లో కిడ్నీ వ్యాధుల భారం వేగంగా పెరుగుతోంది. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం 2011-2017 మధ్య కాలంలో సుమారు 11 శాతం ఉన్న జఖణ ప్రబలత 2018-2023 మధ్య కాలంలో 16 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ఇది పరిస్థితి ఎంత ఆందోళనకరంగా ఉందో సూచిస్తోంది. ఈ పెరుగుదలకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వేగవంతమైన పట్టణీకరణ, కూర్చునే జీవనశైలి, అసమతుల ఆహారం, పెరుగుతున్న స్థూలకాయం కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. అదనంగా, డయాబెటీస్, హైపర్టెన్షన్ కేసులు భారత్ లో అధికంగా ఉండటం కూడా కిడ్నీ నష్టానికి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

ముందే పరీక్షలు చేయించడం మంచిది..

కిడ్నీ వ్యాధులలో అత్యంత ప్రమాదకర అంశం ఏంటంటే, ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. చాలా మంది తమ కిడ్నీ పనితీరు క్రమంగా తగ్గిపోతున్నదని తెలియకుండా సాధారణ జీవితం కొనసాగిస్తుంటారు. అందువల్ల ముందస్తు గుర్తింపు అత్యంత అవసరం. గతంలో కిడ్నీ వ్యాధులను వృద్ధులకు మాత్రమే సంబంధించిన సమస్యగా భావించేవారు. అయితే ప్రస్తుతం ఈ ధోరణి మారుతోంది. 30లు, 40ల్లో ఉన్నవారిలో కూడా కిడ్నీ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇది ముందస్తుగా వచ్చే డయాబెటీస్, రక్తపోటు, స్థూలకాయం వంటి సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంది. ఈ వ్యాధులు నియంత్రించలేకపోతే కిడ్నీలలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలను, అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించే కిడ్నీల సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. 30 ఏళ్ల వయస్సు తర్వాత స్ట్రీనింగ్ ప్రారంభించడం ద్వారా లక్షణాలు కనిపించకముందే కిడ్నీ సమస్యలను గుర్తించవచ్చు. సీరమ్ క్రియాటినిన్, ఈజిఎఫ్ఆర్ యూరిన్ ఆల్బ్యూమిన్ వంటి పరీక్షలు ప్రారంభ దశలోనే అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. ముందుగానే గుర్తిస్తే జీవనశైలి మార్పులు, మందులతో వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు.

కిడ్నీ వ్యాధులకు కారణాలు ఇవే..

కిడ్నీ వ్యాధులకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటీస్, హైపర్టెన్షన్ ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. భారత్ లో జఖణ కేసుల్లో పెద్ద భాగం ఈ రెండు కారణాల వల్లనే వస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇవి కాకుండా స్థూలకాయం, అధిక ఉప్పు వినియోగం, పొగ త్రాగడం, ఎక్కువగా పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడటం, కుటుంబంలో కిడ్నీ వ్యాధుల చరిత్ర ఉండటం వంటి అంశాలు కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కలుషిత నీరు, వ్యవసాయ కార్మికుల్లో నీటి కొరత వంటి పర్యావరణ కారణాలు కూడా ప్రభావం వుంటాయి. జఖణ ప్రధాన నవాలు దాని నిశ్శబ్ద ప్రగతి. ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండవు. కాళ్ల వాపు, అలసట, మూత్రంలో మార్పులు, అకలి తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపించే సమయానికి కిడ్నీల పనితీరు గణనీయంగా తగ్గిపోయి ఉంటుంది. అయితే ముందస్తు గుర్తింపు ద్వారా పరిస్థితిని పూర్తిగా మార్చుకోవచ్చు. సమయానికి చికిత్స తీసుకుంటే రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా వ్యాధి ప్రగతిని నెమ్మదింప చేయవచ్చు.

మహిళల్లో పెరుగుతున్న గుడ్ గర్ల సిండ్రోమ్ సమస్య.. ఏంటిది.. దీని వల్ల ఏం జరుగుతుంది..?

గుడ్ గర్ల సిండ్రోమ్ అనేది అధికారిక వైద్య నిర్ధారణ కాకపోయినా, సమాజం విధించిన అంచనాల ప్రభావంతో ఏర్పడే ప్రవర్తనా సమూహాన్ని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో మహిళలు పరిపూర్ణంగా కనిపించడానికి, ఇతరుల అభిమానం పొందడానికి తమ వ్యక్తిగత అవసరాలను అణచివేస్తుంటారు. దీని వల్ల పీపుల్ స్ట్రెస్, గౌరవం పట్ల భయం, స్వీయ హద్దులను నిర్ధారించలేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాగే ఈ సిండ్రోమ్ వల్ల మహిళలలో హార్మోన్ అసమతుల్యతలు పెరుగుతున్నాయని, బయటకు ఒత్తిడి కనిపించకుండా ఎప్పుడూ అంచనాలకు తగ్గట్టు ఉండాలనే ప్రయత్నం శరీరంలో నిరంతర ఒత్తిడిని కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా భావోద్వేగాలను ఎక్కువ కాలం అణచివేయడం వల్ల శరీరం ఎప్పుడూ స్ట్రెస్ మోడల్ లోనే ఉండిపోతుంది. న్యూరోసైన్స్ అండ్ బయో బిహేవియరల్ రివ్యూస్ వంటి పరిశోధనలు భావోద్వేగ ఒత్తిడి కారణంగా హార్మోన్లలో తీవ్రమైన మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయని సూచిస్తున్నాయి.



జర్నల్లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం, అధిక కార్మికులలో వల్ల ప్రాజెన్స్ లోనే తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల మెన్స్ట్రువల్ సమస్యలు, మెటిమల వంటి సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం ద్వారా పోలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు మరింత తీవ్రమవుతాయి. అధిక కార్మికుల కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగి, దాన్ని నియంత్రించేందుకు శరీరం ఎక్కువ ఇన్సులీన్ విడుదల చేస్తుంది. దీని ఫలితంగా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం, అండోత్పత్తి లోపాలు వస్తాయి.

స్ట్రెస్, మెదడు మబ్బుగా ఉండటం వంటి న్యూరోలాజికల్ లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. మెటబాలిక్ మార్పుల కారణంగా కఠినమైన డైట్ పాటించినా బరువు తగ్గకపోవడం, డైయిట్ పనితీరు మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ భావోద్వేగ ఒత్తిడి, హార్మోన్ అసమతుల్యతల సకేతాలుగా భావించాలి.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇక పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికి నిపుణులు సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. డైయిట్, ఇన్సులీన్, ప్రోక్రియోటిన్ హోర్మోన్ల (రాన, ఖీన, ప్రోలాక్టిన్) కోసం క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. గ్రాజూలా లేదా డైయిట్ సమస్యలు ఉంటే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవడం ప్రారంభించాలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్ ను నియంత్రించవచ్చని వారు చెబుతున్నారు. వీటితో పాటు జీవనశైలి మార్పులు కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన నిద్ర హార్మోన్ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే యోగా, వ్యాయామం ద్వారా శరీరంలోని ఫైట్ ఆర్ ఫైట్ ప్రతిస్పందన తగ్గుతుంది. అదేవిధంగా భావోద్వేగాలను అణచివేయకుండా జర్నలింగ్ లేదా థెరపీ ద్వారా విడుదల చేయడం కూడా అవసరం. ఈ విధంగా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు. పరిపూర్ణత కోసం పరుగులు తీయడం కన్నా శారీరక-మానసిక సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. ఇతరుల ఆమోదం కంటే స్వీయ ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా మహిళలు నిజమైన ఆరోగ్యాన్ని సాధించగలరని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కార్మికుల స్థాయిలు నిరంతరంగా అధికమే..

మాల్ క్యుల్చర్ సైకియాట్రి పరిశోధన ప్రకారం, నిరంతరం ఇతరుల ఆమోదం కోసం ప్రయత్నించడం, వైఫల్య భయం ఉండటం వంటివి మెదడులో డ్రెట్ సిగ్నల్స్ ను కలిగిస్తాయి. దీంతో హైపోథాలమస్-పిట్యూటరీ-అడ్రినల్ యాక్సిస్ సక్రియమై హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఈ ప్రక్రియలో ముఖ్యంగా కార్మికులలో అనే స్ట్రెస్ హార్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. సాధారణంగా ఇది తాత్కాలికంగా పెరిగి తగ్గిపోవాలి. కానీ పరిపూర్ణత కోసం ఎప్పుడూ ఒత్తిడిలో ఉండే మహిళలలో ఇది నిరంతరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 2025లో లాస్వెల్ డయాబెటీస్ అండ్ ఎండోక్రినాలజీ

అనేక అనారోగ్య సమస్యలు..

ఈ సమస్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, విదేశాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయులు, ఆసియా కుటుంబాల్లో దీన్ని ఎక్కువగా గమనిస్తున్నామని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. పాత విలువలను కొనసాగించే తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడి కూడా ఈ పరిస్థితికి కారణమవుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. గుడ్ గర్ల సిండ్రోమ్ వల్ల శరీరంలో అనేక హెచ్చరిక సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. నెలసరిలో మార్పులు, అండోత్పత్తి అగిపోవడం (అమెనోరీయా), నిద్రలేమి, నిరంతర అలసట వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే ఆందోళన, మూడే

తరచూ తలనొప్పి రావడానికి కారణాలు ఏంటి?

తలనొప్పి సాధారణ సమస్యే. చాలా మంది దీనిని వదిలిపెట్టడానికి వివిధ పరిష్కార పద్ధతులను ప్రయత్నిస్తారు. అయితే పడే పడే తలనొప్పి వస్తుంటే మాత్రం.. దానికి కొన్ని కారణాలు ఉండొచ్చు. ఇవి ఎక్కువగా మన జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లు, నిద్ర విధానానికి సంబంధించినవే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..



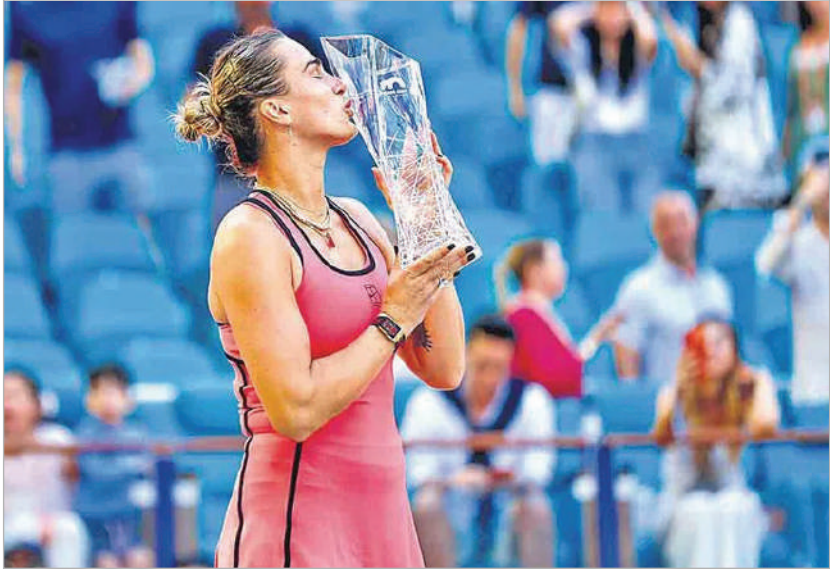
తలనొప్పికి ప్రధాన కారణాలు..

డీహైడ్రేషన్: రోజంతా తగినంత నీరు తాగకపోతే తలనొప్పి రావచ్చు. స్పష్టమైన కారణం లేకుండా నొప్పి వస్తుంటే ముందుగా నీటి పరిమాణం పెంచాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. క్రమం తప్పిన ఆహార అలవాట్లు: సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం లేదా భోజనం మానేయడం వల్ల తలనొప్పి రావచ్చు. కొందరికి ఎక్కువగా తీపి పదార్థాలు లేదా కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకున్న తర్వాత కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. అలా

ఉంటే ఆ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. నిద్ర లోపం: సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా తలనొప్పికి ముఖ్య కారణం. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, నిద్రకు ముందు భారమైన ఆహారం తినడం, సరైన భంగిమలో పడుకోకపోవడం వల్ల మెదడు, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరిగి తలనొప్పి వస్తుంది. ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు: వాయు కాలుష్యం వల్ల వచ్చే జలుబు, అలెర్జిక్, శ్వాస సమస్యలు కూడా తలనొప్పికి కారణం కావచ్చు. అలాగే అధిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వల్ల వచ్చే హార్మోన్ మార్పులు కూడా తలనొప్పిని పెంచుతాయి.

తలనొప్పి ఇలా తగ్గించుకోండి..

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఎక్కువగా నీరు తాగాలి. నుదురు, తల, చెవుల వెనుక భాగాన్ని మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది. కూర్చునేటప్పుడు వీపు నిటారుగా ఉంచాలి, పాదాలు నేలపై సరిగా పెట్టాలి. నిద్రకు ముందు మధ్యం, పొగతాగడం మానేయాలి. తరచూ లేదా తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.



సబలెంకా సన్షైన్ డబుల్..

మియామి ఓపెన్ టైటిల్ కైవసం

మియామి (యూఎస్ఎ): టాప్ సీడ్ అరినా సబలెంకా ఖాతాలో మరో ఘనత. జడీవల్ ఇండియన్ వెల్త్ గెలిచిన ఈ బెలారస్ బామ్.. తాజాగా ఆదివారం ముగిసిన మియామి ఓపెన్లోనూ మహిళల సింగిల్స్ టైటిల్ను గెలుచుకుని 'సన్షైన్ డబుల్' సాధించింది. పైసల్లో సబలెంకా.. 6-2, 4-6, 6-3తో నాలుగో సీడ్ కోకో గాఫ్ (యూఎస్ఎ)ను చిత్తుచేసింది. బెన్సిన్లో గ్రాండ్స్లామ్ ఈవెంట్స్ తర్వాత అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ఈ టోర్నిల్ (ఇండియానా వెల్త్, మియామి ఓపెన్)ను ఒకే సీజన్లో గెలిచిన షేయర్లకు సన్షైన్ డబుల్ గెలిచిన అటగాళ్లు గుర్తింపు దక్కుతుంది. 2022లో పోలెండ్ అమ్నాయి ఇగా స్వియాటెక్ తర్వాత ఈ ఘనత సాధించిన తొలి షేయర్ (మొత్తంగా ఐదో) క్రీడాకారిణిగా రికార్డులకెక్కింది.

ప్రజ్ఞానంద బోణీ.. అనీశ్ గిరిపై విజయం



సైప్రస్ : ప్రతిష్టాత్మక క్యాండిడేట్స్ చెస్ టోర్నిల్ భారత యువ గ్రాండ్మాస్టర్ ఆర్ ప్రజ్ఞానంద అదిరిపోయే బోణీ కొట్టాడు. ఆదివారం జరిగిన ఓపెన్ కేటగిరీ తొలి పోరులో ప్రజ్ఞానంద 1-0 తేడాతో నెదర్లాండ్స్ జీఎం అనీశ్ గిరిపై అద్భుత విజయం సాధించాడు. తన కంటే మెరుగైన ర్యాంక్లో ఉన్న గిరిపై ప్రజ్ఞానంద తనదైన ఆధిపత్యం ప్రదర్శించాడు.

గేమ్లో ఒక దశలో గిరి ఆధిక్యం కనబరిచినా అతను చేసిన తప్పిదాన్ని అనుకూలంగా మలుచుకున్న ప్రజ్ఞానంద విజయాన్ని ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. మరోవైపు మహిళల కేటగిరీలో దివ్యాదేశ్ముఖ్.. అన్నా ముజుచిక్తో గేమ్ డ్రా చేసుకోగా, వైశాలి రాంబాబు, బిబిసారా అసబుయేయా మధ్య గేమ్ డ్రాగా ముగిసింది.

రన్నరమ్ మనూష్-దియా జోడీ

ఫైనల్స్కు మనూష్, హర్షిత్ డ్యయం

ఢిల్లీ : వరల్డ్ టేబుల్ టెన్నిస్ (డబ్ల్యూటీటీ) కంటెండర్ టూర్నిమెంట్ -2026 టోర్నిల్ భారత మిక్స్డ్ డబుల్ డ్యయం మనూష్ షా, దివ్య చితాల రన్నరమ్గా నిలిచింది. మిక్స్డ్ డబుల్ ఫైనల్స్లో భారత జోడీ.. 1-3 (9-11, 13-11, 10-12, 5-11)తో రుబెల్స్, మారియా (స్పెయిన్) చేతిలో ఓడిపోయింది. పురుషుల డబుల్స్లో మనూష్, హర్షిత్ దేశాయ్ జోడీ ఫైనల్స్కు దూసుకెళ్లింది. రెండో సీడ్ భారత డ్యయం.. శనివారం రాత్రి ముగిసిన సెమీఫైనల్ 3-2 (9-11, 5-11, 11-7, 11-5, 11-8)తో భారత్ కే చెందిన స్పేహిత-అకాశ్ను ఓడించి టైటిల్ పోరుకు అర్హత సాధించింది.



రూటు మార్చిన ముంబై.. కోల్కతాపై విజయం

2012 తర్వాత తొలి మ్యాచ్లో గెలుపు

రాణించిన రోహిత్, రిశెల్వన్

రహానే, రఘువంశీ పోరాటం వృథా

ముంబై : ఐపీఎల్లో తొలి మ్యాచ్ను ఓటమితో ఆరంభించే ముంబై ఇండియన్స్ ఈసారి రూటు మార్చింది. 2012 (చెన్నై సూపర్ కింగ్స్పై) తర్వాత ఆ జట్టు మొదటిసారి సీజన్ ఆరంభ మ్యాచ్ను గెలుచుకుని వరుసగా 13 ఓటముల పరంపరకు ముగింపు పలికింది. ఆదివారం వాంఖడేలో హార్దిక్ సేన్.. 6 వికెట్ల తేడాతో కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ (కేకేఆర్)ను చిత్తుచేసి గెలిచి సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరదించింది. బంతితో ఆశించిన స్టాయిలో రాణించలేకపోయినా ప్రత్యర్థి నిర్దేశించిన 221 పరుగుల లక్ష్యాన్ని మరో 5 బంతులుండగానే బాదేసి రికార్డు విజయాన్ని సమోదించింది. ర్యాన్ రిశెల్వన్ (43 బంతుల్లో 81, 4 ఫోర్లు, 8 సిక్స్లు), 'ముంబై చ రాజా' రోహిత్ శర్మ (38 బంతుల్లో 78, 6 ఫోర్లు, 6 సిక్స్లు) వీరవిహారం చేయడంతో ఆ జట్టు 19.1 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి ఛేదనను పూర్తిచేసింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన కేకేఆర్.. కెప్టెన్ అజింక్యా రహానే (40 బంతుల్లో 67, 3 ఫోర్లు, 5 సిక్స్లు), అంగ్లేజీడ్ రఘువంశీ (29 బంతుల్లో 51, 6 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) రాణించడంతో నిర్ణీత ఓవర్లకు 4 వికెట్ల నష్టానికి 220 రన్స్ చేసింది.

ఓపెనర్ల దంచారు

ఛేదించాల్సిన లక్ష్యం భారీగా ఉన్నా బ్యాటింగ్కు



అనుకూలించిన విన్స్లె ముంబై ఓపెనర్లు ప్రత్యర్థి బౌలర్లను ఆటాడుకున్నారు. రోహిత్, సఫారీ వికెట్ కీపర్ రిశెల్వన్ వీరవిహారంతో ఇన్నింగ్స్ సగానికి వచ్చేసరికి ముంబై విజయం దాదాపుగా ఖాయమైంది. 71 బంతుల్లోనే ఈ జోడీ ఏకంగా 148 రన్స్ జోడించినట్లు వారి విధ్వంసం ఏ స్టాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. వైభవ్ మూడో ఓవర్లో మిడ్ వికెట్ మీదుగా రోహిత్ సిక్స్ కొట్టగా రిశెల్వన్ మరో రెండు సిక్స్లు బాదాడు. ప్రపంచకప్లో మెరిసిన జింబాబ్వే పేసర్ ముజరబాని ఏమాత్రం ప్రభావం చూపలేకపోయాడు. వరుణ్ తొలి ఓవర్లోనే రోహిత్.. 4, 6, 4తో 15 రన్స్ రాబట్టాడు. కార్లిక్ త్యాగి ఆరో ఓవర్లో హిట్మ్యాన్ తన ట్రేడ్మార్క్ సిక్స్లతో ఐపీఎల్లో 50వ అర్థ సెంచరీ సమోదించాడు. పవర్ ప్లేలో 80/0తో నిలిచిన ముంబై ఆ తర్వాత రిశెల్వన్ సిక్స్ తుఫానుతో 9 ఓవర్లకే 110 రన్స్ తో పటిష్ట స్థితిలో నిలిచింది. ధాటిగా ఆడే క్రమంలో వైభవ్ బౌలింగ్లో 4,6 బాదిన హిట్మ్యాన్.. ఐదో బంతికి అనుకూల అద్భుత క్యాచ్తో పెవిలియన్ చేరాడు. క్రీజులోకి వస్తూనే తనదైన స్టూప్ షాట్తో బౌండరీ బాదిన 'ఇంపాక్ట్ షేయర్' సూర్య (16) ఎక్కువసేపు క్రీజులో నిలువలేకపోయాడు. రిశెల్వన్ రనౌట్ అయినా విజయానికి 6 పరుగుల దూరంలో తిలక్ పర్మ (20)

నిష్క్రమించినా హార్దిక్ పాండ్యా (18లి) లాంఛనాన్ని పూర్తిచేశాడు.

రహానే, రఘువంశీ దూకుడు

ముంబై ఆహ్వానం మేరకు మొదలు బ్యాటింగ్కు వచ్చిన కోల్కతా పవర్ ప్లేలోనే ధనాధన్ ఆటతో దుమ్మురేపింది. కెప్టెన్ రహానే, న్యూజిలాండ్ విధ్వంసకర అటగాడు ఫిన్ అలెన్ (17 బంతుల్లో 37, 6 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) కోల్కతాకు అదిరిపోయే ఆరంభాన్నిచ్చారు. సిక్స్తో రహానే, బౌండరీతో పరుగులు వేటను ఆరంభించిన అలెన్.. అరంగేట్ర బౌలర్ ఘజన్ఫర్, హార్దిక్ను లక్ష్యంగా చేసుకుని బాదడంతో 3.5 ఓవర్లకే కేకేఆర్ స్కోరు 50 దాటింది. బుర్రూ బౌలింగ్లో రెండు బౌండరీలు బాదిన అలెన్ను ఆరో ఓవర్లో శార్దూల్ బెట్ చేశాడు. అతడి స్థానంలో క్రీజులోకి వచ్చిన కామెరాన్ గ్రీన్ (18) కూడా శార్దూల్ బౌలింగ్లోనే రూఢిభర్తకు క్యాచ్ ఇచ్చి వెనుదిరగడంతో కేకేఆర్ స్కోరు వేగం నెమ్మదిచింది. 27 బంతుల్లో అర్ధ శతకం పూర్తిచేసిన రహానే సైతం శార్దూల్ రెండో స్పిల్లో పాండ్యాకు క్యాచ్ ఇచ్చాడు. ఈ క్రమంలో వైస్ కెప్టెన్ రింకా సింగ్ (21 బంతుల్లో 33 నాటౌట్, 4 ఫోర్లు)తో జతకలిసిన రఘువంశీ బ్యాట్కు పనిచెప్పాడు. ఘజన్ఫర్ ఓవర్లో 4,6 బాదాడు. పాండ్యా 19వ ఓవర్లో బౌండరీతో అతడి ఫిఫ్టీ పూర్తయినా మరుసటి బంతికి పెవిలియన్ చేరాడు. అఖిరి నాలుగు ఓవర్లలో ముంబై బౌలర్లు కట్టడి చేయడంతో కోల్కతా 53 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది.

1 ఐపీఎల్లో ఒక జట్టుపై అత్యధిక పరుగులు చేసినవారిలో రోహిత్ (కేకేఆర్పై 1,161).. కోల్కతా (పంజాబ్పై 1,159) రికార్డును అధిగమించాడు.

పడవ ప్రమాదంలో ప్రముఖ నటుడు మృతి..

విషాదాంతమైన ఘాటోంగ్..!

భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమలో విషాదం నెలకొంది. ఒడిశాలో జరిగిన పడవ ప్రమాదంలో బెంగాలీ నటుడు రాహుల్ అరుణోదయ్ బెనర్జీ మరణించాడు. పడవ సీన్ తీస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తూ నముద్రంలో పడిపోయిన రాహుల్ను వెంటనే సమీపంలోని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లారు. కానీ, అప్పటికే ఆయన ప్రాణాలు కోల్పోయాడని వైద్యులు తెలిపారు. దాంతో, ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు. బెంగాలీ చిత్ర సీమలో ప్రముఖ నటుడైన రాహుల్ అరుణోదయ్ బెనర్జీ పడవ ప్రమాదంలో మరణించాడు. ఒడిశాలోని తల్పూరి సమీపంలోని నముద్రంలో పడవ నడుపుతున్న సీన్ ఘాటోంగ్ చేస్తుండగా అనుకోకుండా నీళ్లలో పడిపోయాడు రాహుల్. నీళ్లలో పడిన రాహుల్ను గమనించిన సహాయక సిబ్బంది పరుగున వెళ్లి.. అతడిని బయటకు తీసుకొచ్చారు.



'సైరాట్' దర్శకుడితో విజయ్ వర్మ 'మట్లా కింగ్'.. టీజర్ లభింజే



వైవిధ్యమైన పాత్రలతో బాలీవుడ్లో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటుడు విజయ్ వర్మ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన అభిమానులకు మేకప్ అదిరిపోయే సర్ప్రైజ్ ఇచ్చారు. ఆయన ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ క్రైమ్ డ్రామా సిరీస్ 'మట్లా కింగ్' (షిఫ్టు ఖఅత్త) విడుదలకు సిద్ధమైంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక ప్రైమ్ వీడియో (గ్రాటిఅవ ఎఅంవశీ) ఈ సిరీస్ త్వరలోనే స్ట్రీమింగ్ కాబోతుండగా.. టీజర్ను విడుదల చేసింది చిత్రయానిట్. 1960ల నాటి ముంబై నేపథ్యంలో ఈ సిరీస్ తెరకెక్కింది. ఒక సాధారణ కాటన్ ట్రేడర్.. అప్పట్లో ముంబైని షేక్ చేసిన 'మట్లా' సామ్రాజ్యాన్ని ఎలా సృష్టించాడు, ఆ తర్వాత ఎలాంటి పరిణామాలు ఎదురయ్యాయి అనే ఆసక్తికరమైన అంశాలతో ఈ సిరీస్ రూపొందింది. ఇందులో విజయ్ వర్మ లీడ్ రోల్ పోషిస్తున్నారు. 'సైరాట్' సినిమా డైరెక్టర్ ఎగ్గోర్ మంజుల్ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. ఎస్ఆర్ఆర్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తుంది.

తొలి మ్యాచ్కు బైవిన్ దూరం



గువాహటి : ఈ సీజన్లో ఆరో టైటిల్పై కన్నీసిన మాజీ చాంపియన్ చెన్నై సూపర్ కింగ్స్కు టోర్నీ మొదలవడానికి ముందే వరుస ఎదురుదెబ్బలు తాకుతున్నాయి. గాయం కారణంగా మాజీ సారథి మహేంద్రసింగ్ ధోనీ కనీసం నెల రోజుల పాటు టోర్నీకి దూరమైన వార్తను చెన్నై అభిమానులు జీర్ణించుకోకముందే ఆ జట్టుకు మరో షాక్ తగిలింది. సోమవారం గువాహటి వేదికగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో మ్యాచ్ ద్వారా టైటిల్ వేటను ఆరంభించనున్న సీఎస్కే.. స్టార్ హిట్టర్ దెవాల్ బ్రెవిన్ సేవలనూ కోల్పోయింది. పక్కటెముకల గాయంతో ఈ సఫారీ సంచలనం తొలి మ్యాచ్కు దూరమయ్యారని చెన్నై హెడ్కోచ్ ఫిఫ్ఫెన్ ఫ్లెమింగ్ స్పష్టం చేశాడు. అయితే బ్రెవిన్ గాయం తీవ్రత దృష్ట్యా అతడు రెండు లేదా మూడు మ్యాచ్లకు దూరమయ్యే అవకాశాలున్నాయని జట్టు వర్గాల సమాచారం.



చాలా హాట్గా, బోల్ట్గా.. కాక్టెయిల్ 2పై కృతినసన్ కామెంట్స్ వైరల్



తెలుగు ప్రేక్షకులకు పెద్దగా ఇంట్రడక్షన్ అవ్వని లేని భామ కృతినసన్ (ఖతీత అశ్విని అశ్విని). మహేశ్ బాబు, నాగచైతన్య వంటి లీడింగ్ హీరోలతో నటించిన ఈ బ్యూటీ ప్రస్తుతం హిందీ సినిమా లపైనే ఎక్కువ ఫోకస్ పెట్టింది. కృతినసన్ ప్రస్తుతం కాక్టెయిల్ 2 సినిమాలో ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోంది. రొమాంటిక్ కామెడీ నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం జూన్ 19న గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. మోడ్రన్ లవ్, ఫ్రెండ్షిప్ నేపథ్యంలో రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో తన పాత్ర తన కెరీర్లో ఇప్పటివరకు పోషించనివిధంగా చాలా హాట్గా అండ్ బోల్ట్గా సాగుతుందని చెబితోంది కృతినసన్. అంతేకాదు తన రోల్ ప్రేక్షకులను సర్ప్రైజ్ చేయడం ఖాయమంటోంది. ఈ మూవీలో రమ్యక మందన్నా, షాహిద్ కపూర్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఇందులో రమ్యక మందన్నా, కృతినసన్ పార్ట్నర్స్గా కనిపించబోతుండగా.. ఈ కాంటో కథనాన్ని ఆసక్తికరంగా సాగేలా చేస్తుందట. తాజా టాక్ ప్రకారం ఈ ఇద్దరు ఫీ మేల్ స్టార్ల మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు చాలా బోల్ట్గా ఉండబోతున్నాయి. ఇదే నిజమైతే సిల్వర్ స్క్రీన్పై మరో ప్రయోగాత్మక సినిమాతో ప్రేక్షకులను డ్రిల్ అందించడం వకా ఆయిపోయినట్టే. హామీ అందజనియా డైరెక్ట్ చేస్తున్న కాక్టెయిల్ 2 ఫీమ్, ప్రజెంటేషన్ చాలా బోల్ట్గా ఉండబోతుందని టీవీలో సర్వీస్ సమాచారం. డేరింగ్ స్టోరీ లైన్, స్టన్నింగ్ కాంటోలో వస్తున్న రాబోతున్న ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే అంచనాలు అమాంతం పెరిగిపోతున్నాయి.

తెలుగు ప్రేక్షకులకు పెద్దగా ఇంట్రడక్షన్ అవ్వని లేని భామ కృతినసన్ (ఖతీత అశ్విని అశ్విని). మహేశ్ బాబు, నాగచైతన్య వంటి లీడింగ్ హీరోలతో నటించిన ఈ బ్యూటీ ప్రస్తుతం హిందీ సినిమా లపైనే ఎక్కువ ఫోకస్ పెట్టింది. కృతినసన్ ప్రస్తుతం కాక్టెయిల్ 2 సినిమాలో ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోంది. రొమాంటిక్ కామెడీ నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం జూన్ 19న గ్రాండ్గా విడుదల కానుంది. మోడ్రన్ లవ్, ఫ్రెండ్షిప్ నేపథ్యంలో రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో తన పాత్ర తన కెరీర్లో ఇప్పటివరకు పోషించనివిధంగా చాలా హాట్గా అండ్ బోల్ట్గా సాగుతుందని చెబితోంది కృతినసన్. అంతేకాదు తన రోల్ ప్రేక్షకులను సర్ప్రైజ్ చేయడం ఖాయమంటోంది. ఈ మూవీలో రమ్యక మందన్నా, షాహిద్ కపూర్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఇందులో రమ్యక మందన్నా, కృతినసన్ పార్ట్నర్స్గా కనిపించబోతుండగా.. ఈ కాంటో కథనాన్ని ఆసక్తికరంగా సాగేలా చేస్తుందట. తాజా టాక్ ప్రకారం ఈ ఇద్దరు ఫీ మేల్ స్టార్ల మధ్య వచ్చే సన్నివేశాలు చాలా బోల్ట్గా ఉండబోతున్నాయి. ఇదే నిజమైతే సిల్వర్ స్క్రీన్పై మరో ప్రయోగాత్మక సినిమాతో ప్రేక్షకులను డ్రిల్ అందించడం వకా ఆయిపోయినట్టే. హామీ అందజనియా డైరెక్ట్ చేస్తున్న కాక్టెయిల్ 2 ఫీమ్, ప్రజెంటేషన్ చాలా బోల్ట్గా ఉండబోతుందని టీవీలో సర్వీస్ సమాచారం. డేరింగ్ స్టోరీ లైన్, స్టన్నింగ్ కాంటోలో వస్తున్న రాబోతున్న ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే అంచనాలు అమాంతం పెరిగిపోతున్నాయి.

తమిళనాడు ఎన్నికల్లో దళపతి విజయ్ సంచలన నిర్ణయం..



రెండు స్థానాల నుంచి పోటీ! తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తమిళక వెల్లి కళగం (టీవీకే) పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు, నటుడు విజయ్ సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఆయన ఈ ఎన్నికల్లో ఏకంగా రెండు నియోజకవర్గాల నుంచి బరిలోకి దిగబోతున్నాడు. ఆదివారం పార్టీ అధ్యక్షుల పూర్తి జాబితాను విడుదల చేసిన ఆయన, తాను ఎక్కడి నుంచి పోటీ చేస్తున్నారనే విషయాన్ని స్వయంగా ప్రకటించారు. తాను బ్యాలెట్ పేపర్పై 'సి. జోసెఫ్ విజయ్' అనే పేరుతో పోటీ చేయబోతున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఆయన పోటీ చేస్తున్న ఆ రెండు నియోజకవర్గాలు పెరంబూర్ (చెన్నై), తిరుచిరాపల్లి ఈస్ట్ (ఓటీఆఎఫ్ జుబ్బర్). విజయ్ తన పార్టీ ఎన్నికల చివ్వామైన 'విజిల్'ను ప్రస్తావిస్తూ.. ఇది కేవలం ఎన్నికలు కావని, ఇదొక "విజిల్ విప్లవం" అని పేర్కొన్నారు. ఈ ఎన్నికల్లో ఎలాంటి భారీ బలం, బలగం లేని సాధారణ మధ్యతరగతి నేపథ్యం ఉన్నవారికే తాము టికెట్లు కేటాయించామని ఆయన తెలిపారు. ఈ పోరు కేవలం తమ 'ప్రజల కూటమి (టీవీకే)' మరియు ప్రస్తుత అధికార పక్షమైన 'స్టాలిన్ కూటమి (డీఎంకే)' మధ్య మాత్రమేనని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. విజయ్ పోటీ చేస్తున్న పెరంబూర్ మరియు తిరుచ్చి ఈస్ట్.. ఈ రెండు నియోజకవర్గాలు కూడా ప్రస్తుతం అధికార డీఎంకే పార్టీ చేతిలోనే ఉన్నాయి. పెరంబూర్లో డీఎంకే ఎమ్మెల్యే ఆర్.డి. శేఖర్తో, తిరుచ్చి ఈస్ట్లో డీఎంకే అభ్యర్థి ఇనిగో ఇరుదయరాజ్తో విజయ్ తలపడనున్నారు. ఈ సందర్భంగా టీవీకే పార్టీ కొన్ని కీలక హామీలను ప్రకటించింది. రాష్ట్రంలో సంపూర్ణ డ్రగ్స్ రహిత సమాజం ఏర్పాటు చేయడం, నిరుద్యోగ యువతకు మరియు మహిళలకు నెలవారీ ఆర్థిక సాయం అందించడం, ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల నియామకాల్లో పారదర్శకత మరియు జవాబుదారీతనం తీసుకురావడం వంటివి ఇందులో ఉన్నాయి. తమిళనాడులోని మొత్తం 234 అసెంబ్లీ స్థానాలకు ఒకే విధతలో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి.

గ్లోబల్ స్టేజీపై మెరిసిన ప్రియాంక చోప్రా

హాలీవుడ్ పాప్ స్టార్ పట్టించుకోలేదంటూ ట్రోలింగ్

ప్రపంచ వేదికలపై భారతీయులు సత్తా చాటుతుంటే గర్వపడాల్సిన సమయంలో, వారినే తక్కువ చేయాలనే ధోరణి ఎంతవరకు సమంజసం అనే చర్చ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో జోరుగా సాగుతోంది. ఈ వివాదానికి కేంద్రబిందువుగా నిలిచింది బాలీవుడ్ స్టార్ నుంచి గ్లోబల్ ఐకాన్గా ఎదిగిన ప్రియాంక చోప్రా. ఇటీవల మిలన్లో జరిగిన ప్రతిష్టాత్మక బల్గారి షోషల్ కేవెంట్లో ప్రియాంక తన స్టైల్, గ్రేస్ తో అందరినీ ఆకట్టుకున్నారు. అయితే ఆ వేదికలో తీసిన ఒక వీడియోను ఆధారంగా చేసుకుని, హాలీవుడ్ పాప్ స్టార్ దువా లిపా ఆమెను పట్టించుకోలేదంటూ కొందరు నెటిజన్లు ట్రోలింగ్ మొదలుపెట్టారు. ఈ వ్యాఖ్యల సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చకు దారి తీశాయి. ఈ ట్రోలింగ్పై సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లయెన్సర్ విశ్వాస్ వర్మ తీవ్రంగా స్పందించారు. "ఒక భారతీయుడు విదేశాల్లో విజయాన్ని సాధిస్తే మనం ప్రోత్సహించాలి. కానీ మనవాళ్లే ప్రియాంక స్థాయిని ప్రశ్నిస్తూ విమర్శించడం బాధాకరం" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే, ప్రియాంక ఫోటోలు, వీడియోలను వాడుకుని మిలియన్ల వ్యూస్ సంపాదించే పాపరాజీ పేజీలు కూడా ఆమెను అవమానించే విధంగా పోస్టులు చేయడం "విషపూరితమైన మనస్తత్వం"కి నిదర్శనమని ఆయన విమర్శించారు. విశ్వాస్ వర్మ చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలకు మంచి స్పందన లభించింది. ముఖ్యంగా ఈ వీడియోను ప్రియాంక చోప్రా స్వయంగా లైక్ చేయడం గమనార్హం. అలాగే ప్రముఖ నటి రవీనా టాండన్, హర్షిత్ సేధి కూడా ఈ వీడియోకు మద్దతు తెలపడం ద్వారా ట్రోలింగ్కు వ్యతిరేకంగా నిలిచారు. ప్రియాంక చోప్రా ప్రస్తుతం బల్గారి బ్రాండ్కు గ్లోబల్



అంబాసిడర్గా ఉన్నారు. అంటే ఆమె కేవలం ఈవెంట్కు హాజరైన అతిథి మాత్రమే కాదు, ఆ బ్రాండ్కు ముఖచిత్రం. అదే వేదికపై అన్నా హతావే, జేక్ గిలెస్పీ వంటి హాలీవుడ్ అగ్ర తారల సరసన సమాన హోదాలో నిలిచారు. ఇలాంటి స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తిని గుర్తింపు లేని వ్యక్తి గా చూపించే ప్రయత్నాలు ఆమె సాధించిన విజయాలను అవమానించడమేనని అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. 2015లో క్యాంటికోతో హాలీవుడ్లో అడుగుపెట్టిన ప్రియాంక, తర్వాత 'బేవాన్', 'మ్యూజిక్స్' సిరీస్, సిటాడెల్ వంటి ప్రాజెక్టులతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందారు. ఇటీవల ది బ్లఫ్ చిత్రంలో ఆమె నటనకు మంచి ప్రశంసలు దక్కాయి. ప్రస్తుతం తన భర్త నిక్ జోనాస్, కుమార్తె మాల్వీ మేరీతో కలిసి అమెరికాలో నివసిస్తున్న ప్రియాంక, ప్రపంచ వేదికలపై భారతీయుల ప్రతిష్టను పెంచుతున్నారు.

'కల్కి 2' ఘాటింగ్లో భైరవ ఎంట్రి ఎప్పుడు..

ఆ 20 నిమిషాలకి గూసెంట్స్ గ్యారెంటీ

పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ప్రేక్షకులు అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న సీక్వెల్ చిత్రాల్లో కల్కి 2 ఒకటి. ప్రభాస్ హీరోగా, దర్శకుడు నాగ్ అశ్విన్ రూపొందిస్తున్న ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ ఇప్పటికే ఘాటింగ్ దశలో వేగంగా ముందుకెళుతుంది. భారీ అంచనాల మధ్య తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాలో బాలీవుడ్ దిగ్గజాలు అమితాబ్ బచ్చన్, లోకనాయకుడు కమల్ హాసన్ ఇప్పటికే ఘాటింగ్లో పాల్గొన్నట్లు సమాచారం. వీరి సీన్స్ పూర్తి అయిన తర్వాత ఇప్పుడు అందరి దృష్టి ప్రభాస్ ఎప్పుడు సెట్లోకి అడుగుపెడతాడన్న దానిపై నిలిచింది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, 'డార్లింగ్' ప్రభాస్ ఏప్రిల్ 10 నుంచి ఘాటింగ్లో జాయిన్ కాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ముఖ్యంగా ఆయన పాత్ర 'భైరవ'కు సంబంధించిన కీలక సన్నివేశాలు ఈ షెడ్యూల్లో తెరకెక్కించనున్నారు. ఈ షెడ్యూల్ ఎన్ని రోజులు కొనసాగుతుందో మాత్రం ఇంకా స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. ఇక ప్రభాస్ ప్రస్తుతం ఇతర ప్రాజెక్టులతో కూడా బిజీగా ఉన్నాడు. దర్శకుడు హను రాఘవపూడి, అలాగే సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వాల్లో తెరకెక్కుతున్న చిత్రాల్లో ఆయన నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ ప్రాజెక్టుల మధ్య సమన్వయం చేసుకుంటూ 'కల్కి 2' ఘాటింగ్ పూర్తి చేయాల్సి ఉంది. భారీ బడ్జెట్, స్టార్ కాస్ట్, విజవల్ ఎక్సెక్యూట్ రూపొందుతున్న ఈ సైన్స్ ఫిక్షన్ ఎపిక్పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మొదటి భాగం సృష్టించిన హైప్ను



మించి సీక్వెల్ ఉండబోతుందనే నమ్మకంతో అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు. ప్రభాస్ పూర్తి స్థాయిలో ఘాటింగ్లోకి ఎంటర్ అయిన తర్వాత 'కల్కి 2' మరింత వేగం అందుకునే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. డెప్యూట్ క్యూబా ఉందని మొదటి భాగంపై కొంతమంది అభిప్రాయపడిన నేపథ్యంలో, ఇప్పుడు కల్కి 2లో ఆ లోటును భర్తీ చేసేలా భారీ స్థాయిలో మహాభారత ఎపిసోడ్ను షాన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ సీక్వెల్లో దాదాపు 20 నిమిషాల పాటు కొనసాగే మహాభారత ఘట్టాలు ప్రధాన హైలైట్గా నిలవనున్నాయి. మొదటి భాగంలో కేవలం కొన్ని నిమిషాల పాటు మాత్రమే చూపించిన

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో చాలా ఇళ్లలో పిల్లలు కూడా ఏసీ గదుల్లోనే నిద్రపోతున్నారు. అయితే ఏసీని సరిగ్గా వాడకపోతే, అది పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి? పిల్లల గదిలో ఉష్ణోగ్రత 23°C - 27°C మధ్య ఉండటం మంచిది. చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే జలుబు, దగ్గు, అలర్జి సమస్యలు రావచ్చు. గాలి నేరుగా తగలకుండా చూడండి. ఏసీ గాలి పిల్లలపై నేరుగా పడకూడదు. ఇది చర్మం, శ్వాసకు ఇబ్బందులు కలిగించవచ్చు.



నివారించవచ్చు.

సరైన దుస్తులు అవసరం పిల్లలకు తేలికైన, సౌకర్యవంతమైన బట్టలు వేయాలి. శరీరం పూర్తిగా కప్పిలా ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఏసీ ఆన్లో ఉంచొద్దు. 3-4 గంటలకొకసారి ఏసీ ఆఫ్డం మంచిది. కొంతసేపు గదిలో సహజ గాలి రావడం అవసరం. ఆస్తమా ఉన్నవారు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు, చర్మ అలర్జిలు ఉన్నవారు, జ్వరం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఈ పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పిల్లలు ఏసీ గదిలో నిద్రపోవడం తప్పు కాదు. కానీ సరైన ఉష్ణోగ్రత, గాలి దిశ, దుస్తులు వంటి విషయాలు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటేనే వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పెద్ద సమస్యలను